第一图书网, tushu007.com

<<坐月子全程必读>>

图书基本信息

书名：<<坐月子全程必读>>

13位ISBN编号：9787510112812

10位ISBN编号：7510112818

出版时间：2012-7

出版时间：中国人口出版社

作者：徐文

页数：211

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<坐月子全程必读>>

内容概要

“坐月子”在我国是一项久远的习俗，从现代医学观点来看，坐月子对女性产后恢复有着重要的作用。
坐月子是指胎儿、胎盘娩出后到产妇机体和生殖器官复原的一段时期，一般需要6～8周。
医学上将这段时间称为产褥期和产后期，民间俗称坐月子。
《坐月子全程必读》从饮食、休息到运动，为您的产后恢复提供全方位的指导，让您能够安心、舒适地坐月子。
只要您按照《坐月子全程必读》中介绍的方法调养护理，就能借着坐月子的机会，强化自己先天不足的体质与体形，变成风采更加迷人的美丽妈妈。

女性是整个家庭的中心，唯有将自己调养得容光焕发、精神愉快、身心健康，才有能力创造家庭美满的幸福。
当然，我们也不会忘记您的小宝宝啦！
小宝宝出生的那一刻，对任何一位母亲来说，都是光荣而神圣的一刻，妈妈的心中充满了无限的喜悦，接下来就该学习如何照顾这个小天使了。
《坐月子全程必读》的最后一部分内容正是帮助您解决这一问题的，不但讲了如何护理新生儿的问题，还讲了母乳喂养的方式方法，使您在快快乐乐坐月子的同时可以轻轻松松地照顾小宝宝！

作者简介

副主任医师，任职于北京市海淀妇幼保健院。
毕业于兰州医学院临床医学系，从事妇产科临床工作十五年，从事妇女保健工作六年。
对妇产科各种疾病的诊断和处理有着丰富的经验；对孕产期保健知识、孕期营养指导和咨询、孕期优生优育预防出生缺陷指导和宣教、预防和处理孕期生殖道感染、对妊娠合并症及并发症的处理、产程的观察和处理、产褥期产妇保健知识及指导等方面有丰富的临床经验；在妇女保健健康教育领域有良好的临床和保健知识，能将专业性很强的医学知识转变成老百姓易懂的、能接受的知识，并进行广泛的宣讲，针对大学老师和学生、社区居民、公司职员、中小学女生、农村妇女讲授不同的妇女保健知识，有上百次的讲课经验，并取得良好的成绩。
曾在市级、区级及院级多次获奖。
还参与国家卫生部及北京市多个科研项目，在国家核心期刊发表多篇文章。

<<坐月子全程必读>>

书籍目录

第一章产后恢复
正确认识坐月子
什么是坐月子
月子到底需要坐多久
何为产后调养
走出传统坐月子的误区
新妈妈产后正常的身体变化
呼吸与脉搏
乳房的变化
腹部和皮肤的改变
腰背部和髋部疼痛
阴道的变化
外阴的变化
盆底组织的变化
子宫的变化
小便
体温的变化
体重的变化
内分泌系统的变化
血液系统的变化
消化系统的变化
产后全身发抖或寒战
顺产新妈妈的护理
产后应该做的事
会阴痛怎么办
实施会阴切开术后伤口的护理方法
什么是产后宫缩痛
产后及时下地活动好处多
新妈妈什么时候能下地活动
剖宫产新妈妈的护理
剖宫产新妈妈的产后恢复
剖宫产后新妈妈如何自理
剖宫产后的深呼吸
剖宫产后的腹内气体
按摩腹部
剖宫产后的翻身
卧床宜采取半卧位
剖宫产后多久可以下地活动
剖宫产后的站立及行走
剖宫产后的排尿
导尿管拔出后要多喝水吗
加强个人清洁
腹部伤口的护理
如何缓解腹部伤口疼痛
哪些因素会影响剖宫产疤痕

剖宫产后如何去疤不留痕
为什么剖宫产后要使用腹带
剖宫产新妈妈要注意哪些异常变化
注意锻炼身体
特殊新妈妈的护理
患有妊娠高血压综合征的新妈妈
患有精神疾病的新妈妈
高龄新妈妈
第二章产后保健
日常生活保健
坐月子不需要完全卧床休息
产后睡眠的讲究
注意产褥卫生
新妈妈刷牙漱口的方法
月子里如何洗头、梳头
如何应对产后脱发
产后如何用中药水洗发
产后多久可以洗澡
产后洗澡的注意事项
产后可用中药洗澡
捂月子科学吗
新妈妈卧室的温度
产后日常巧锻炼
产后散步的方法
如何读书看报
产褥期可以织毛活吗
产后多久能恢复正常工作
日常衣着的注意事项
不同季节新妈妈的衣着被褥有什么讲究
新妈妈何时接受探望
产后心理调适
产后的精神变化
对父母身份的适应
家庭关系的改变
预防和缓解产后抑郁症
预防和缓解产后狂躁症
返回工作岗位
产后情感障碍
影响产后情绪的因素
产后不良情绪的治疗
针对产后不良情绪的按摩
产后性生活的恢复
产后何时开始排卵
产后多久可以恢复性生活
产后什么时候开始避孕好
产后如何避孕
产后第一次性生活的注意事项

产后为何出现性欲冷淡
产后阴道松弛的原因
如何预防和对待产后阴道松弛
采取正确的避孕措施
第三章产后疾病的防治
应对产后不适
产褥感染以外的常见发热原因
什么是恶露
恶露的种类
产后第一次大小便很重要
防治产后疾病
产后出血的原因是什么
如何预防产后大出血
防治产后淤血停滞
如何防治产后外阴发炎
什么是产褥感染
如何预防产褥感染
如何预防产后心力衰竭
新妈妈如何防治脑卒中
产后子宫复原不全及其防治
什么是子宫脱垂
如何避免出现产后子宫脱垂
产后贫血怎么办
如何防治膀胱炎、肾盂肾炎
产后脱肛和痔疮的处理
产后肛裂及其预防
什么是耻骨联合未闭合
产后尿潴留的防治
预防生殖器官感染
产后腰腿疼痛怎么办
防治肌风湿
预防颈背酸痛
防治产后静脉曲张
产后为何会手关节痛
产后足跟痛的防治
患妊娠期高血压病要定期接受检查
为什么乳房会胀痛发热
乳房感染怎么办
如何鉴别单纯乳胀与化脓性乳腺炎
如何防治产后受风感冒
产褥中暑及防治
产后血晕的应对
为何会发生产后痉证
产后痉证的护理
产后检查与用药
重视产后天的妇科检查
子宫的自我检查

乳房的自我检查
哪些药物新妈妈不宜服用
第四章产后营养
重视产后营养
为什么说月子里的营养很重要
月子里的饮食搭配
产后营养常识
产褥期饮食应注意的事项
剖宫产后应何时进食
肠蠕动恢复后吃什么食物最好
产后何时开始喝催奶汤
产后进补为什么要因人而异
为什么说滋补过量损害健康
烹调方法要得当
产后适宜吃的食物
产后气虚者如何调养
产后血虚者如何调养
产后阴虚者如何调养
产后阳虚者如何调养
注意节制饮食，防止体重增加过快
新妈妈需要的营养素
补充足够的热量
产后为什么要补充蛋白质
可从哪些食物中摄取蛋白质
脂肪对新妈妈的重要性
可从哪些食物中摄取脂肪
产后为什么要补钙
吃哪些食物可以补钙
新妈妈为什么要补铁
吃哪些食物可以补铁
产后为什么要补锌
哪些食物含有丰富的锌
产后为什么要补充维生素C
可以从哪些食物中摄取维生素C
维生素K对新妈妈的重要性
哪些食物含有维生素K
产后饮食细节
注意食物之间的搭配禁忌
食欲不好怎么办
产后为什么不能节食
新妈妈可以吃味精吗
月子里应少吃盐
坐月子可以喝米酒吗
月子中少吃油炸食物
新妈妈忌食生冷食物
产后不能盲目服用人参
新妈妈多吃巧克力好吗

产后不宜吃太多红糖
月子里忌吃坚硬的食物
产后能吃蔬菜和水果吗
新妈妈应多吃鲤鱼吗
为何产后不宜立即吃老母鸡
为什么哺乳的新妈妈要多补充水分
常感到口干难忍是怎么回事
哺乳妈妈的饮食要注意什么
哺乳妈妈吃什么有利于宝宝的大脑发育
为什么不能多喝富含蛋白质的汤类
产后食疗药膳
第五章产后瘦身
产后瘦身常识
产后体重的变化
产后怎样防止发胖
产后瘦身的误区
产后运动须知
产后瘦身食谱推荐
有益减肥的体操
新妈妈做产褥体操有哪些益处
哪些新妈妈不宜做产褥体操
做产褥体操时应注意什么
适合产后第一天的产褥体操
适合产后第二天的产褥体操
适合产后第三天和第四天的产褥体操
适合产后第五天和第六天的产褥体操
检查腹直肌分离状况
产后乳房健美操
产后颈部健美操
产后腰部健美操
产后腹部健美操
饮食瘦身
坚持良好的饮食规律
饮食瘦身的注意事项
如何安排一日三餐的饮食
低脂瘦身饮食
低胆固醇瘦身饮食
适宜减肥的烹调方法
瑜伽塑身
瑜伽的效果
正确练习瑜伽
产后瑜伽的基本姿势
第六章母乳喂养
母乳喂养与人工喂养
为什么要提倡母乳喂养
需要进行人工喂养的情况
母乳喂养讲方法

宝宝出生后就有吸乳和消化母乳的能力吗
产后何时开奶为宜
母婴皮肤早接触的益处
如何进行母婴皮肤接触
影响母乳分泌的原因
母乳喂养的注意事项
如何从宝宝嘴里抽出乳头
给宝宝哺乳应采取怎样的姿势
初乳与成熟乳
初乳对宝宝有什么好处
一天喂多少次比较合适
哺乳时怎样和宝宝进行情感交流
什么是按需喂养
产后抑郁症会影响乳汁分泌吗
产后锻炼对乳汁分泌有益处吗
感觉母乳不够浓稠怎么办
产后如何进行乳头的护理
宝宝饿了是什么表现
宝宝拒绝吸乳怎么办
宝宝吸不出乳汁怎么办
宝宝总是溢奶正常吗
新生儿吐奶应该如何处理
宝宝吃奶时为什么爱睡着
母乳喂养宝宝的排便情况是什么样的
母乳喂养宝宝的排尿情况是什么样的
如何调整好夜间喂奶的时间
维生素K缺乏会怎样
乳汁的味道对宝宝有哪些影响
乳汁的颜色有变化吗
剖宫产手术后是否可以立即喂奶
剖宫产的新妈妈该采取怎样的哺乳姿势
剖宫产会不会妨碍乳汁分泌
剖宫产后刚开始乳汁不足怎么办
双胞胎如何进行母乳喂养
早产儿的喂养量及喂养次数该如何把握
怎样知道母乳是否充足
母乳不足怎么办
出现母乳暂停时怎么办
乳汁突然减少是怎么回事
怎样应对乳汁突然减少
怎么哺乳才能避免乳房一边大一边小
哪些新妈妈不适合给宝宝哺乳
宝宝的小嘴唇常常很干，要喂点水吗
母乳喂养的异常情况
特殊乳房的妈妈怎样哺乳
乳头内陷会影响哺乳吗
怎样纠正乳头内陷

乳头内陷哺乳时应注意什么
乳房的异常情况有哪些
乳头平坦或短小时怎样喂奶
乳房漏奶怎么办
什么是产后乳胀
造成乳房胀痛的原因有哪些
如何解决乳胀问题
如何鉴别单纯性乳胀与化脓性乳腺炎
乳房出现奶核怎么办
乳头疼痛
乳汁中有血怎么办
乳头皲裂后怎么护理
乳房过大怎么办
哺乳期应禁用或慎用什么药物
月经复潮后会影响哺乳吗
同房会影响哺乳吗
第七章新生儿的护理
新生儿的物质准备
宝宝的卧室温度多少最适宜
宝宝的房间可以开窗通风吗
怎样选择婴儿床
怎样选择婴儿床垫
怎样选择新生儿的床单
新生儿需要枕头吗
怎样选择新生儿的被褥
该为新生儿准备什么衣物
棉尿布有什么优缺点
一次性尿布有什么优缺点
怎样为宝宝选购奶瓶
怎样为宝宝选购奶嘴
需要准备吸奶器吗
新生儿的细心护理
新生儿睡眠时间的特点
什么样的睡眠姿势对宝宝更有益
如何让新生儿睡得舒服、安稳
新生儿的睡眠环境为何不必太安静
宝宝啼哭的时候抱好还是不抱好
抱宝宝有哪些益处
与宝宝一起睡觉有哪些好处
与宝宝一起睡时要注意什么
怎样纠正宝宝日夜颠倒的睡眠习惯
怎样护理宝宝的眼睛
怎样护理口腔
怎样护理鼻腔
怎样护理脐带
怎样护理皮肤
怎样护理臀部

怎样护理头发
怎样护理指甲
怎样护理男宝宝的生殖器
怎样护理女宝宝的生殖器
为新生儿穿衣服要注意什么
怎样穿连体衣
制作合适的尿布
尿布的裹法与新生儿髋关节脱位有关吗
三角形尿布怎样换用
“一”字形纸尿布怎样换用
怎样为新生儿换尿布更轻松
尿布怎样洗涤
怎样预防尿布疹
新生儿可以洗澡吗
洗澡之前的准备工作很重要吗
洗澡的时间和次数如何把握
为给新生儿洗澡发愁怎么办
怎样给新生儿擦洗
怎样给新生儿洗澡
洗澡时如何避免水流进耳朵里
洗脸时怎样保护新生儿的眼睛
怎样清洗宝宝头垢
可以给新生儿用爽身粉吗
温水锻炼对新生儿的益处
抚摩新生儿皮肤的益处
给新生儿按摩的注意事项
怎样给新生儿按摩
日常护理时的安全问题
特别关注
怎样分辨宝宝的哭声
怎样知道宝宝的听力是否正常
可以给新生儿“擦马牙”吗
宝宝患鹅口疮怎么办
新生儿眼炎是怎么回事
新生儿可以见光吗
宝宝惊跳是怎么回事
可以碰宝宝前囟门吗
为什么说囟门是反映宝宝疾病的窗口
新生儿头颅血肿怎么办
怎样帮助宝宝打嗝
新生儿呼吸异常怎么办
宝宝呼吸时嗓子发响需要治疗吗
宝宝鼻塞怎么办
宝宝有胎记怎么办
生理性黄疸需要治疗吗
新生儿必须挤乳头吗
宝宝得了脐疝怎么办

什么样的大便颜色才正常
新生儿腹泻怎么办
什么是新生儿佝偻病
如何应对新生儿败血症
新生儿怕冷不怕热吗
新生儿不用枕头可以吗
新生儿可以用硬枕头吗
为宝宝压沙袋的害处
新生儿夜哭怎么办
为什么要为宝宝预防接种
接种卡介苗的益处
接种乙肝疫苗的益处

章节摘录

第一章 产后恢复什么是坐月子正确认识坐月子月子是指胎儿、胎盘娩出后到新妈妈机体和生殖器官复原的一段时期，一般需要6周。
医学上将这段时间称为产褥期或产后期，民间俗称坐月子。
坐月子意味着新妈妈要卧床休息，将养好身体，促使生殖器官和机体尽快恢复。
产前孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养，母体各个器官都会发生一系列的变化。
产后胎儿娩出，母体器官又会恢复到产前的状态。
子宫、会阴、阴道的创口会愈合，子宫缩小，膈肌下降、心脏复原，被拉松弛的皮肤、关节、韧带会恢复正常。
这些形态、位置和功能的复原，都要在产褥期内实现，而能否复原，则取决于新妈妈在坐月子时的调养和保健。
若护理得当，则恢复较快，且无后患；若稍有不慎，调养失宜，则恢复较慢，且多患产后疾病，有的还会留下产后疾病，俗称“ 月子病 ”。
芝宝贝提醒新妈妈身体的恢复不仅是时间的问题，还取决于在产褥期新妈妈的饮食、休息、锻炼等多方面的休养。
新妈妈要兼顾多方面，合理调整身心，顺利度过产褥期。
月子到底需要坐多久民间所说月子，是指生产之后在家里悉心静养的那段时间，即新妈妈机体和生殖器官的复原期。
月子又有大月子和小月子之分，小月子就是通常所说的月子，即产后1个月以内，大月子一般指产后百天以内。
随着医学科学的发展，把从胎盘娩出至新妈妈全身各器官除乳腺外恢复或接近正常未孕状态所需的一段时期定义为产褥期，一般为6周。
在此期间，由于妊娠和分娩引起的全身各器官的变化，会逐渐地恢复到妊娠前的状态，而乳腺在妊娠期变化的基础上开始分泌乳汁。
何为产后调养新妈妈在坐月子期间，不仅要承担喂养新生儿的任务，而且要适应机体各部分的变化。
虽然这些变化多属于生理范畴，但在此期间新妈妈的生理改变较大，如子宫容积从妊娠期的5000毫升恢复到５毫升；子宫颈要从分娩时松软、充血、水肿、皱起如袖口形状，缩小成鱼口样形状，此外，子宫内因胎盘剥离还留有创面，外阴也还有充血、水肿的情况，若稍有疏忽，极易发生感染、发炎。
若调养得当，则可以预防产后疾病，受益终生。
产后调养的方法产后调养内容颇多，它累积了数百年来中医经验和民间行之有效的方法。
大体有以下几方面：首先要注意休息，从而保养和恢复元气。
产后必须注意饮食调理，不但要进食富含营养的高蛋白质食物，更需多吃新鲜蔬菜、水果；身体素质差者，还宜搭配一些药膳，并应忌食过咸、过酸、生冷及辛辣刺激性食物。
产后应保持精神愉快，避免受到各种不良的精神刺激。
注意调适寒温，随时预防风寒湿热侵袭。
产后必须注意清洁卫生，勤洗澡，勤换衣被，消除不良的卫生习惯。
以上几方面，都应当同样重视，绝不可只强调一面而偏废其他方面。
走出传统坐月子的误区月子里不能刷牙民间素有“ 生个孩子掉颗牙 ”的说法，认为月子里刷牙漱口会动摇牙根，伤及牙肉，造成牙齿过早松动、脱落或牙龈流血等。
因此，很多新妈妈在月子里不敢刷牙。
现代医学认为，新妈妈在月子里一定要刷牙漱口，否则牙齿很容易被损害。
由于新妈妈在月子里每天要进食大量的糖类、高蛋白食物，这些食物大多细软，本来就使牙齿失去了咀嚼过程中的自洁作用，容易为牙菌斑的形成提供条件，如果不刷牙，就会使这些食物的残渣留在牙缝中，在细菌作用下发酵、产酸，导致牙齿脱钙，形成龋齿或牙周病，并引起口臭、口腔溃疡等。
月子里一定要天天刷牙。
只要体力允许，产后第二天就应该开始刷牙，最好不超过3天。

但需要注意以下几点：在孕期时就注意摄取钙，保持口腔卫生，避免使牙齿受到损害。
新妈妈身体较虚弱，正处于调整中，对寒冷刺激较敏感。
因此，切记要用温水刷牙，刷牙前最好先将牙刷用温水泡软，以防冷刺激对牙齿及牙龈刺激过大。
每天早上和睡前各刷一遍，如果有吃夜宵的习惯，吃完夜宵后再刷一遍。
可先采用指漱，即把食指洗净或在食指上缠上纱布，把牙膏挤于手指上充当刷头，在牙齿上上下擦拭，再用手指按压牙龈数遍。
这种方法可活血通络，坚固牙齿，避免牙齿松动。
月子里不能洗澡、梳头新妈妈产后汗腺很活跃，容易大量出汗，乳房胀满还要分泌乳汁，下身还有恶露，全身发黏，卫生状况很差，所以新妈妈要比平常更加注意卫生，多洗澡、洗头、洗脚。
从科学道理上讲，产后完全可以洗澡、洗头、洗脚，只有这样，才可使身体清洁，促进全身血液循环，加速新陈代谢，保持汗腺孔通畅，有利于体内代谢产物由汗液排出。
经常清洁还可以调节植物神经，恢复体力，解除肌肉和神经疲劳。
我国传统习惯是坐月子期间不梳头，认为梳头会出现头痛、脱发甚至留下头痛的病根，因此主张产后1个月内不梳头。
事实上，梳头与坐月子没有直接关系，坐月子期间完全可以照常梳头。
因为梳头不仅仅是美容的需要，还可以去掉头发中的灰尘、污垢，保持头发清洁。
此外，梳头时，通过梳子可以刺激头皮，不仅使人心情舒畅，而且可以促进局部皮肤血液循环，以满足头发生长所需的营养物质，防止出现脱发、发丝断裂、分叉等情况。
芝宝贝提醒新妈妈洗发后头发未干不能马上扎辫子。
有的新妈妈洗澡后，头发还没有干时就把湿发扎成了辫子，并且马上去睡觉。
这样很容易使湿邪侵袭体内，日后会引起头痛、颈痛。
哺乳期不用避孕有的哺乳期新妈妈还没有来月经就怀孕了，这样的例子很多。
很多人没有这方面的常识，以为哺乳期月经停止了就不会怀孕，又不好意思咨询医生，结果产后没过多久又怀孕了，对女性的身体伤害极大。
所以，即使处于哺乳期，夫妻同房也应使用避孕套或采用放置宫内节育器等手段来避孕。
奶不胀不抱仔在哺乳过程中，有些妈妈认为“奶不胀不抱仔”，事实上，这样做不利于催乳。
一般认为新妈妈催乳有6条“黄金原则”：营养均衡。
少食多餐。
足量饮水。
心情愉快。
休息足够。
按需哺乳。
吃辛辣食物月子里胃口不佳时，有些新妈妈会吃一些辛辣食物来开胃，却不知辛辣食物有害于新妈妈的健康。
分娩后的新妈妈体内有热，容易出现口舌生疮、大便秘结等不适，甚至引起痔疮。
而且，新妈妈体内的热会通过乳汁影响宝宝，使宝宝患病。
因此，产后1个月内不宜吃大蒜、辣椒、胡椒、茴香、韭菜等刺激性食物。
过于进补由于新妈妈要给宝宝哺乳，所以有的新妈妈在生完宝宝后，家人就开始为新妈妈安排进补，不仅仅准备了大量进补汤，还有各式各样的营养保健品。
实际上，大补特补不但浪费，还有损新妈妈的健康，容易导致肥胖，体内糖和脂肪代谢失调，从而引发各种疾病。
奶水脂肪含量高，也会影响宝宝的健康。
所以说，产后新妈妈不宜过于进补，应该均衡饮食。
每天吃大量的鸡蛋有的新妈妈在产后每天都吃大量的鸡蛋，殊不知这样并不利于健康。
鸡蛋含有优质蛋白质，营养价值很高，但并不是吃得越多越好。
大量吃鸡蛋，其中的营养不但不会被人体完全吸收，还会增加肠胃的负担，使其他食物的摄取受到影响，从而导致营养摄取不均。

这样对新妈妈的健康、乳汁分泌都不好。
新妈妈每天最多吃3～4个鸡蛋，不必过量。
刚生完宝宝后立刻节食减肥不宜过于进补并不代表新妈妈就可以节食。
产后新妈妈不宜用节食的方法来减肥，尤其是哺乳的新妈妈。
因为新妈妈要保持一定热量，才能满足宝宝的营养需要，保证自身康复。
如果产后新妈妈肥胖，应在专业人士的指导下通过适宜的健身锻炼来达到瘦身的目的。
饮食上，应合理安排饮食，碳水化合物、蛋白质、脂肪的摄入比例要科学合理，适当多吃一些蔬菜和水果，有利于身体减重。
新妈妈产后正常的身体变化产后由于腹压减低，横膈下降，新妈妈的呼吸变深变慢，每分钟14～16次。
又由于胎盘循环停止以及卧床休息、精神放松，脉搏也比较慢，每分钟为60～70次。
乳房的变化生产后，新妈妈体内的激素发生变化，乳房摸上去变硬，可摸到硬结，并开始分泌乳汁。
从产后几天开始，新妈妈会感觉乳房肿胀，有一块一块的硬块，而且很敏感，有不舒服的胀满的感觉。
这就是我们所说的胀乳，这种情况一般可在一两天后得到缓解。
此外，产后新妈妈的乳房可能有下垂现象。
乳房的变化是怀孕造成的，并不是哺乳的缘故，只要用合适的乳罩支撑，并注意锻炼胸大肌，这种下垂是可以逐渐改善的。
腹部和皮肤的改变分娩后，新妈妈的腹部松弛，需要6周或更长的时间恢复到原来的状态。
运动可以使新妈妈的腹部松弛现象逐渐得以缓解。
新妈妈的妊娠纹会变浅但无法完全消失，已有皮肤色素沉着会变浅，腹部增生的汗毛也会逐渐消失。
腰背部和髋部疼痛很多新妈妈在产后会觉得腰疼、背痛。
如果新妈妈施行过硬膜外或脊部麻醉后，除了感到持续的腰背疼痛外，髋部也可能疼痛。
新妈妈不要贪图安逸过多躺卧，在孕早期就应坚持做散步等适当运动，或适当做一些预防腰痛的体操，以加强腰背部的柔韧度。
顺产后24小时、剖宫产48小时之后就可以做产后康复按摩，产后第二天就可以做产后保健操，以利于腰部肌肉的恢复。
阴道的变化分娩后阴道腔扩大，阴道壁松弛及肌张力低，阴道黏膜皱襞因过度伸展而减少甚至消失。
产褥期阴道腔会逐渐缩小，阴道壁肌张力逐渐恢复，约在产后3周重新出现黏膜皱襞，但产褥期结束时尚不能完全恢复至未孕时的紧张度。
外阴的变化分娩后的外阴轻度水肿，于产后2～3日内自行消退；会阴部若有轻度撕裂或会阴切口缝合后，均能在3～5日内愈合；处女膜在分娩时撕裂形成残缺痕迹，称处女膜痕。
盆底组织的变化盆底肌及其筋膜因分娩过度扩张弹性减弱，且常伴有肌纤维部分断裂。
如果新妈妈能在产褥期坚持做产后健身操，盆底肌有可能恢复至接近未孕状态，否则极少能恢复原状。
如果盆底肌及其筋膜发生严重断裂，造成骨盆底松弛，加之产褥期过早参加重体力劳动，可导致阴道壁膨出，甚至子宫脱垂。
子宫的变化分娩后，新妈妈重约1千克的子宫底位于脐下1～2横指处，之后每天下降1～2厘米。
子宫颈呈现松弛、充血、水肿状态。
由于分娩时的挫伤，子宫颈会由未产时的圆形变成横裂口。
7天之后才会恢复到原来的形状。
7～10天后子宫颈内口会关闭。
一直到产后4周左右，子宫颈才会恢复到正常大小。
小便由于在孕期中，孕妈妈的体内会滞留大量水分，产后2～5天，这些水分会加速排出。
所以到了产后，新妈妈的尿量会明显增多。
另外，由于孕期导致的输尿管显著扩张，在产后4～6周会逐渐恢复。
体温的变化产褥初期的泌乳热、剖宫产或会阴侧切术后、因创伤引起的轻度发热等，均可导致产后体

温升高，但一般不应超过38℃，常可在24小时内自然下降。
体重的变化产后，新妈妈的体重会有明显的下降，但仍需要一段时间才能恢复到怀孕前的水平。
一般来说，由于胎儿的娩出、羊水的排出、部分血液的丢失，体重会减少5～6千克。
此后，体重会不断减轻，恶露、汗、尿、乳汁等的排出，会让体重再下降2～3千克。
怀孕期间体内储存的多余水分以及孕期体内的液体等，在这时都要排出体外。
比如，产后新妈妈会比平时生成更多的尿液，出汗也很多。
内分泌系统的变化新妈妈产后内分泌系统的变化，很大程度上取决于新妈妈是否哺乳。
随着分娩时胎儿及其附属物的娩出，新妈妈的内分泌系统从妊娠时期的状态转为哺乳状态。
胎盘娩出后，雌激素和孕激素水平会很快下降，在卵巢开始分泌这些激素之前，它们一直维持低水平。
如果采取母乳喂养，新妈妈体内会分泌出更多的其他激素（如泌乳素和催产素），并且保持较高水平。
内分泌系统的主要变化包括：胎儿、胎盘产生的激素以及与维持妊娠有关的各种激素急剧减退，随之而来的是维持乳汁分泌和排出的激素有所增加。
血液系统的变化在正常的分娩过程中，新妈妈会流失一定量的血。
如果分娩没有伴随并发症，新妈妈平均要失去约1杯血。
如果进行会阴侧切术或有较大的裂伤，可能失血更多。
在产后的几周内，新妈妈可能以恶露的形式继续失血，但新妈妈不必担心，分娩前后的失血对于新妈妈来说是没有什么影响的。
产后，新妈妈血液系统的变化一般有以下3种情况：末梢血象由于产后子宫的缩复和分娩时组织的损伤，使得代谢产物进入血液循环而引起反应。
导致产褥早期末梢血白细胞增加，而中性粒细胞的比例下降。
一般在产后1～2周可恢复正常水平。
孕期时的贫血有可能导致新妈妈在产后继续贫血，产后出血也会导致新妈妈在产后贫血，产后72小时以内血液的稀释也有一定的影响。
血沉产后血沉加快，一般在产后6～12周可以完全恢复。
凝血系统怀孕晚期时血小板的下降，在产褥期会很快回升，血液中的纤维蛋白原处于高水平，凝血酶原和凝血活酶系统也会增强，这些因素都利于减少产后出血。
产褥早期时，血液仍处于高凝状态，而且下腔静脉血流缓慢，这些有可能引起血栓。
产后4周时，这种高凝状态可逐渐恢复。
消化系统的变化怀孕时，胃酸减少，胃动素水平较低，胃肠道平滑肌收缩力下降，胃肠道肌张力和蠕动力减退。
到了产后，胃肠道肌张力和蠕动力以及胃酸分泌会慢慢恢复正常，最终消化功能会逐渐恢复正常，一般需要1～2周的时间。
所以说，产后的前几天，新妈妈会感觉食欲欠佳，喜欢吃流食。
此外，由于产后腹壁及盆底肌肉松弛，新妈妈活动少，容易发生便秘。
产后全身发抖或寒战胎儿娩出后，新妈妈有时会出现全身不可控制的抖动，有的甚至出现寒战。
这并非异常现象。
新妈妈要控制自己的情绪，多喝点红糖开水，这种情况一般会消失。
产后应该做的事顺产新妈妈的护理生完宝宝后，新妈妈紧张的情绪终于可以放松下来，同时又感觉有一点儿失落，因此想做一些事来表示对宝宝的关心，但看着这小小的人儿却不知从何着手。
其实经过艰难的分娩后，新妈妈的身体已经很疲惫，不必再做其他事情了。
首先让自己放松一下，按摩子宫以减少出血，稍事休息（10～15分钟）后就该清洗乳头，让宝宝进行吸吮啦！
护士处理完宝宝后，新妈妈就能抱他并进行早期皮肤接触（半个小时）。
宝宝吸吮乳头后，新妈妈应该美美地睡上一觉，好让自己恢复体力。
会阴痛怎么办分娩时由于胎头的压迫，使新妈妈会阴部发生水肿疼痛，或由于胎头娩出时会阴部轻度

擦伤，引起会阴部疼痛。
一般可在数日内自然消失，不必处理，新妈妈也不必担心。
还有一种情况是，分娩时，新妈妈会阴部发生裂伤或做会阴侧切缝合后，往往会感到伤口处疼痛，但不严重，坐时压迫或触摸时疼痛加重，但一般都能忍受。
拆线前1～2天，因线结干燥，牵拉或摩擦时会感到牵拉痛，缝线拆除后就不痛了。
如果伤口疼痛剧烈，就应想到是否有伤口感染或局部血肿发生的可能。
芝宝贝提醒小的血肿可以局部加压，观察变化；大的血肿或不断增大的血肿则应手术切开，取出血块，彻底止血后缝合，同时给予抗生素以预防感染。
实施会阴切开术后伤口的护理方法有一些新妈妈在分娩时会阴被切开，这对于避免分娩时造成会阴部严重撕裂和保护胎儿头部免受太大压力有利。
由于会阴部增加了一个伤口，所以，要比没有进行会阴侧切术的新妈妈更加注意会阴部的护理。
分娩后要经常注意伤口的变化情况，因为分娩时切开会阴的新妈妈，常可能出现下列异常：伤口血肿表现为在缝合后1～2小时刀口部位即出现严重疼痛，而且越来越重，甚至出现肛门肿胀感。
此时应立即告诉医护人员，及时进行检查，可能是医生在缝合时止血不够。
对这种情况只要及时拆开缝线，清除血肿，缝扎住出血点，重新缝合伤口，疼痛会很快消失，绝大多数可以正常愈合。
伤口感染在产后2～3天，伤口局部有红、肿、热、痛等炎症表现，并可有硬结，挤压后有脓性分泌物。
遇到这种情况，应在医生指导下服用抗生素，并拆除缝线，以便脓液流出。
同时可采用理疗来帮助消炎，或用1：5000的高锰酸钾温水溶液坐浴。
若出院时已达产后1周者，可以淋浴，这有利于创面清洁及促进愈合。
采取这些措施后，由于会阴部血运丰富，有较强的愈合能力，一般1～2周会愈合。
伤口拆线后裂开有个别新妈妈在拆线后发生会阴伤口裂开，此时如果已经出院，应立即去医院检查处理。
如果伤口组织新鲜，裂开时间短，医生会在消毒后立即进行第二次缝合，5天后拆线，大多可以再次长好；如果伤口组织不新鲜，且有分泌物，则不能缝合，可用1：5000的高锰酸钾溶液坐浴，并服用抗生素预防感染，待其局部形成瘢痕后愈合。
拆线后伤口内部愈合尚不牢固，故新妈妈不宜过多走动，也不宜进行动作太大的锻炼。
此外，在正常情况下，会阴伤口在拆线前会有不适感，坐时也可能疼痛，拆线后一般会减轻，但需2～3周才能完全恢复正常感觉。
芝宝贝提醒有的新妈妈在产后10天左右发现阴道掉出带结的肠线头，对此不必惊慌，那是从阴道口脱落的肠线。
如果在会阴部有丝线，则应找医生及时拆除，以免引起感染。
如果会阴有伤口，应采取侧卧位，会阴侧切伤口一般取左侧，因此新妈妈一般应取右侧卧位。
什么是产后宫缩痛大部分的新妈妈在产后会有子宫收缩疼痛的现象，这就是通常所说“产后痛”。
产后痛是由产后子宫强直性收缩，子宫本身相对缺血、缺氧所致，通常会持续2～3天。
产后子宫收缩的目的在于帮助子宫止血，并将子宫内残余的血块排出，促进子宫的恢复。
通常在新妈妈生产之后，医生会开出帮助子宫收缩的药物，有些新妈妈对于子宫收缩药的反应较强烈，会在用药后感到强烈的子宫收缩痛。
另外，哺喂母乳的新妈妈，由于宝宝在吸吮的时候会刺激妈妈的脑下垂体后叶分泌催产素，引起子宫收缩，故疼痛也会较厉害。
产后疼痛很强烈怎么办如果产后疼痛很强烈，引起身体不适或焦虑，甚至失眠，则可以尝试采取下列方式改善：告知医生，视情况停止使用子宫收缩药；请医生开镇静止痛药物；下床活动，帮助子宫排空；采取俯卧姿势，可能减轻疼痛；避免吃刺激性或是冰冷的食物。
产后及时下地活动好处多及早下床活动可以使新妈妈的体力和精神得到较快恢复，而且随着活动量的加大，可增强胃肠道的功能，新妈妈的食欲增强了，肠道的蠕动也加快了。
及早下床活动，能促进膀胱功能的恢复，使新妈妈大小便通畅。

更重要的是，乳汁的分泌更加旺盛了，还能有效地避免和减少便秘、尿潴留和肠粘连的发生，这一点，对剖宫产的新妈妈尤其重要。
及早下地活动，可以改善产后出现的血流缓慢现象，促进心搏，加速血流，还有利于子宫复旧和恶露的排出。
新妈妈及早进行活动，可以加强腹壁肌肉的收缩力，有利于盆底肌肉、筋膜紧张度的恢复，使分娩后腹壁松弛的情况得到及时改善，有助于新妈妈体形的尽快恢复，防止发生肥胖。
此外，还可以减少下肢深静脉血栓的发生，特别是剖宫产分娩者及患心脏病的新妈妈。
总之，产后早下床活动，可以促进新妈妈身心的康复。
产后早活动可避免血栓性静脉炎为了预防血栓性静脉炎的发生，每天起床前，新妈妈最好先做一些活动脚趾的运动，然后动动脚，并抵住床边压一压，再左右移动一下。
只要体力允许，产后可尽早下床活动，并逐渐增加活动量，这样，不仅可避免下肢静脉瘤加重或形成血栓性静脉炎，还可促进子宫尽快复位。
新妈妈什么时候能下地活动产后经6～8小时休息，自然分娩的健康新妈妈多能自产程的疲劳中恢复过来，可以在床上活动，并坐起来。
8～12小时后，可以自行上厕所。
次日，便可在室内随意活动及行走。
产后，新妈妈应避免仰卧，最好取侧卧或俯卧位。
这样不但可以预防子宫后倾，而且有利于恶露的排出。
芝宝贝提醒产后尽早下床活动，是指轻度的床边活动或做简单的日常家务，并不是说让新妈妈过早地进行体力活动，更不是过早地从事重体力劳动。
新妈妈在分娩后3个月内，应避免做重体力劳动或剧烈运动，避免久蹲及搬、扛重物等，以预防发生阴道壁膨出或子宫脱垂。
剖宫产新妈妈的护理剖宫产后1周即可拆线出院。
在住院期间均应静脉点滴或肌内注射抗生素类药物，出院后可适当肌内注射抗生素，以防感染。
剖宫产新妈妈分娩后6小时，可适当下地走动，时间根据身体情况而定。
一般可每日下地走4～5次，每次10～20分钟，可逐渐延长时间。
此外，新妈妈要对疼痛多做一些忍耐，最好不要再使用药物止痛，以免影响肠蠕动功能的恢复。
一般来讲，伤口的疼痛在3天后便会自行消失。
但是，产后新妈妈仍需要注意以下几方面：易感染剖宫产毕竟是一个手术，与正常的阴道分娩相比，术中出血量增多，术后易发生感染。
不能尽快进食剖宫产后，新妈妈不能很快恢复进食，这样可能使泌乳减少，使哺乳的时间推迟，不能及时给宝宝喂奶。
恢复慢剖宫产恢复起来没有阴道分娩那么快。
通常自然分娩3天后即可以出院，但剖宫产6～7天伤口才能愈合、拆线。
性生活产后因持续有恶露，阴道、盆底肌肉松弛，伴有伤口，应禁止性生活。
通常剖宫产术后恢复是否顺利，对新妈妈的日后健康关系极大，也就是说，新妈妈在身体恢复的坐月子期间，还必须十分注意术后伤口的恢复。
剖宫产后新妈妈如何自理补充水分在术后3天内，新妈妈要配合输液，进食营养丰富、易消化的食物，以补足水分，改善脱水状态。
注意饮食手术后的饮食可根据手术情况而定。
剖宫产后约24小时，胃肠功能才可恢复，待胃肠功能恢复后，给予流食1天，如蛋花汤、米汤，忌食牛奶、豆浆、大量蔗糖等引发胀气食物。
剖宫产排气前不宜进食。
待排气后要先进食流质食物、软烂食物，还要坚持少食多餐，等肠胃适应后才可正常进食。
如改用半流质食物1～2天，如稀粥、汤面、馄饨等，然后再转为普通饮食。
可以进食一些炖蛋、蛋花汤、藕粉等流质食物。
术后第二天可以吃粥、鲫鱼汤等半流质食物。

一般肠蠕动后的第3～4天可吃固体食物。
宝贝提醒在术后排气以前要绝对禁止进食。
排气是肠蠕动的标志，只有在肠蠕动恢复后方可进食。
一般24小时以内出现排气，若在48小时之后还未排气则为异常，需找医生检查处理。
尽早活动及早活动，这是避免肠粘连、血栓形成的重要措施。
麻醉作用消失后，上下肢肌肉可做些收放动作，术后6小时就可起床活动。
注意阴道出血量剖宫产时子宫出血较多，但流血量不应超过月经量，新妈妈应注意阴道出血量，如果发现超过月经量，要及时通知医生。
保护伤口腹部伤口通常在手术后7天拆线，咳嗽、恶心、呕吐时，应压住伤口两侧，以免伤口裂开。
观察体温新妈妈的体温如超过37.4℃，则不宜强行出院。
回家1周内，最好每天下午测体温1次，以便及早发现低热，及时处理。
及时排尿一般于手术后第二天补液结束即可拔除留置的导尿管，拔除后3～4小时应及时排尿。
如果还是不能排尿，就应告诉医生，直至能畅通排尿为止。
芝宝贝提醒新妈妈在导尿管拔出以后，最好能增加饮水量，因为插导尿管本身就可能引起尿道感染，再加上阴道排出的污血很容易污染尿道，通过多饮水、多排尿可冲洗尿道，以观察恶露防泌尿系统感染。
回家后如果发现恶露明显增多，如月经样，则应及时就医，特别是交通不便者，更宜早做准备。
最好直接去原分娩医院诊治。
谨防腹壁血肿手术后新妈妈腹部伤口疼痛，如果疼痛难忍，就要请医生检查腹壁是否有血肿。
术后3天应注意第一天在床上坐着；第二天拔出导尿管后可下地大小便，每3小时排尿1次。
因为过胀的膀胱会影响子宫的正常收缩，可能引起产后大出血。
第三天可在室内扶墙练习踱步。
如感觉头晕、难受，应立即上床休息，谨防摔倒。
讲究术后卫生手术后要特别注意卫生，除每日洗脸刷牙、饭前便后及哺乳前洗手外，还应保持伤口处的卫生，当然阴部的卫生也不可忽视。
另外，应保持所处环境安静、清洁，注意及时更换消毒软纸。
剖宫产后，新妈妈可能要在医院住2～3天。
但是，由于这时新妈妈还没有完全恢复，所以还是会有疼痛、虚弱及乏力的感觉。
如果情况允许，可在家中安排一名助手在起初的几周内帮忙照顾。
新妈妈的身体在有人帮助做饭、照料婴儿及做家务活的情况下，可以得到更快的恢复。
芝宝贝提醒在新妈妈疼痛消除之前，以及没有终止使用麻醉性止痛药之前，不要驾驶车辆。
剖宫产后的深呼吸深呼吸和用力呼气都会让新妈妈感到疼痛，但这是必须做的。
如果新妈妈在分娩时接受了全身麻醉，那么深呼吸就更有必要，因为这样可以把积聚在肺部的黏液清除掉，以免造成感染。
新妈妈可以通过用力咳出或使用由医院提供的特殊装置来实施这种清除过程。
下面这些技巧可以让新妈妈在深呼吸时的疼痛感大大减轻：用双手、一个小枕头或折叠的毛巾轻柔而稳固地支撑住切口；深吸一口气，然后迅速呼出，向内收腹部。
如果新妈妈用某种装置来进行深呼吸，可迅速向装置上的管道内呼气。
当新妈妈清除了肺部的黏液后，就不用再使用这个技巧或装置了。
剖宫产后的腹内气体剖宫产或其他腹部手术后，腹内气体都会成为一个问题。
新妈妈在做了剖宫产手术后，会出现腹胀，并有剧烈的腹痛感直到气体排出。
这是因手术使肠活动减慢，造成气体的积聚。
在医护人员确定新妈妈的肠活动力恢复之前，新妈妈是不可以进食的，一般在手术后数小时内肠活动就可以恢复。
有些活动可以帮助减少这些气体的形成，如在床上活动身体，深呼吸，在椅子上做俯仰运动等。
同时新妈妈要注意应尽量避免食用那些会产生气体的食品和饮料。
按摩腹部陪护人员还可在新妈妈卧床休息时给新妈妈轻轻按摩腹部。

方法是自上腹部向下按摩，每2～3小时按摩一次，每次10～20分钟。
这不仅能促进肠蠕动恢复，还有利于子宫、阴道残余积血的排出。
剖宫产后的翻身剖宫产后并没有太长的痛苦时间。
刚开始的时候可能做一些小动作都很困难，如翻身、笑、咳嗽、深呼吸及伸手接床边的电话等。
最好每隔3～4小时在亲属或护士帮助下翻一次身，以免局部压出褥疮。
麻醉药物可抑制肠蠕动，引起不同程度的肠胀气，因而发生腹胀。
因此，产后宜多做翻身动作，促使麻痹的肠肌蠕动功能及早恢复，使肠道内的气体尽快排出，从而减轻腹胀症状。
术后12小时，可泡一些番泻叶水喝，以帮助减轻腹胀感。
卧床宜采取半卧位剖宫产后的新妈妈身体恢复较慢，无论采用的是局麻还是全麻，术后24小时内要绝对卧床休息。
新妈妈平卧时应注意将两腿伸直，以利于子宫内残留积血流出。
放置伤口的沙袋一定要持续压迫6小时，以免刀口及深层组织渗血。
新妈妈轻松地从仰卧位转向侧卧位的技巧屈膝和髋（每次屈曲一条腿），把脚平放在床上；让脚压迫床面，使髋部提起，让身体自肩至膝伸直；把髋部转向一侧，同时把身体上部转向同侧，这时新妈妈就可以完成侧卧了。
这种翻身方法对新妈妈切口的牵拉力较小。
剖宫产者容易发生恶露不易排出的情况，如果采取半卧位，配合多翻身，就会促使恶露排出，避免恶露淤积在子宫腔内引起感染而影响子宫复位，也利于子宫切口的愈合。
剖宫产后多久可以下地活动剖宫产分娩的新妈妈平卧6～8小时后，可以翻身活动及侧卧。
拔除导尿管后便可以坐起，在床上活动。
手术后24～48小时，输液完毕后，在他人协助下，新妈妈可开始在室内活动。
术后早期活动可以减少肠粘连及预防下肢深静脉血栓形成。
开始时活动时间不宜太长，以免过度疲劳，以后可逐步增加活动时间及活动量。
至于具体下床活动的时间，还要根据新妈妈本人的身体情况来定。
对于那些体质较差、产后大出血或难产手术后的新妈妈，不要勉强劝其过早下床活动，但是要把早期活动的好处告诉新妈妈，让其量力而行。
剖宫产后的站立及行走新妈妈在婴儿娩出后6小时可以试着起床活动一下。
坐起的时候可以请护士或者陪伴的家人来帮助，坐起后再接着站起来。
刚开始的时候，新妈妈可能在起床后感到虚弱、头昏眼花。
为了减轻头晕症状可在起床前做一些运动，做的时候不要急促。
当新妈妈从卧位过渡为站立位时，为了逐渐适应每个新体位，可在中间的过渡期略停片刻。
当习惯了站立位后，可进行短距离行走，之后每次起床后，新妈妈都会感到动作变得更容易了一些。
新妈妈可以试着增加每次行走的距离。
为了及早恢复肠蠕动，新妈妈在24小时以后可以在家人帮助下，在地上站立一会儿或轻走几步，每天坚持做3～4次。
实在不能站立，也要在床上坐起一会儿，这样有利于避免内脏器官的粘连。
新妈妈轻松地从卧床转向站立的技巧向床沿一侧翻身，让双腿悬在床沿下，然后用力起身形成坐位。
保持这个姿势片刻，再多做一些踝绕环运动，当新妈妈感觉已经准备好了，就让足部接触地板，并在旁人的帮助下站立起来。
尽量让身体站直，也许新妈妈会感到这样牵拉到了伤口，但其实这样不会影响切口。
剖宫产后的排尿为了手术方便，通常在剖宫产前要放置导尿管。
术后24～48小时，麻醉药物的影响消失，膀胱肌肉才又恢复排尿功能，这时可以拔掉导尿管。
只要一有尿意，新妈妈就要努力自行解尿，降低导尿管保留时间过长而引起尿路细菌感染的危险性。
导尿管拔出后要多喝水吗新妈妈在导尿管拔出以后，最好能增加饮水量。
因为插导尿管本身就可能引起尿道感染，再加上阴道排出的污血很容易污染到尿道，通过多饮水、多排尿可冲洗尿道，以防泌尿系统感染。

拔出导尿管后可下地大小便，每3小时排尿1次。
否则过胀的膀胱会影响子宫的正常收缩，可能引起产后大出血。
加强个人清洁剖宫产的新妈妈，全身的清洁宜采用擦浴，在伤口愈合后可以淋浴，但产后6周前一定要禁止盆浴。
此外，需要每天冲洗外阴1～2次，注意不要让脏水进入阴道。
腹部伤口的护理术后2周内，新妈妈要避免腹部切口沾湿，如果伤口发生红、肿、热、痛，不可自己随意挤压敷贴，应该及时就医，以免伤口感染迁延不愈。
如何缓解腹部伤口疼痛刚开始时，剖宫产切口的疼痛会让新妈妈感到很难受，但这种疼痛会逐渐消退。
如果新妈妈的疼痛很严重，甚至很难走动，也难以照顾宝宝，可以接受数日至1周的止痛药物治疗，这样可以保证新妈妈能够顺利地实现自理以及照顾宝宝。
这些药物对宝宝的影响并不大，因为只有低浓度的药物会通过母乳传递给宝宝。
哪些因素会影响剖宫产疤痕随着医疗技术的提高，经过医生实施专业的缝合技术，大多数剖宫产疤痕都可以被缝合得比较整齐，有的甚至最终只形成颜色淡、长度短的一条细线，疤痕并不明显。
由于小腹上皮肤的自然纹路呈水平状，剖宫产时，如果采取横切，伤口的张力最小，缝合后的疤痕也会比较美观；如果采取直切，伤口的张力最大，疤痕也就比较难看。
因此，在进行剖宫产时，除非是紧急关头不得不采取直切，以保证母子的生命安全，大多数妇产科医生都会采取横切。
如果医生缝合技术良好，而新妈妈又不是特殊体质或疤痕体质，产后的疤痕都可以不影响美观。
一般来说，影响剖宫产产后疤痕修复的好坏主要有以下三个方面：医院是否正规不管是自然生产还是剖宫产，一定要选择正规的医院，因为正规医院拥有先进的诊疗设施、现代化的药物支持、舒适的环境，可以保证手术的安全。
医生经验是否丰富进行剖宫产手术的主刀医生一定要有优秀的专业素质，及各方面的良好素质，要具备过硬的理论基础，丰富的临床经验，良好的医德。
在剖宫产前，产妇应与医生进行仔细的交流和沟通，提前了解手术的过程及注意事项。
术后的护理伤口的顺利缝合、手术顺利完成并不意味着全部工作的完成，术后对伤口和疤痕的科学护理保养也至关重要。
剖宫产后如何去疤不留痕剖宫产疤痕是剖宫产手术后伤口上留下的痕迹，光滑、质地坚硬，一般呈白色或灰白色。
在手术刀口结疤2～3周后，疤痕开始增生，疤痕附近的皮肤出现发红、发紫、变硬的现象，在皮肤表面上突出。
疤痕处有新生的神经末梢。
一般持续3个月至半年左右，疤痕的纤维组织增生渐渐停止，疤痕也逐渐变平、变软，颜色变为暗褐色。
疤痕会出现痛痒的感觉，尤其是在天气变化或者大量出汗时，新妈妈常感觉非常刺痒。
手术后对疤痕的护理是决定疤痕恢复好坏的关键，下面的方法可以帮助新妈妈使伤口较快地恢复而不留下明显的疤痕：止痛手术后，为了避免新妈妈伤口过于疼痛，帮助其减轻疼痛，医生会给新妈妈采取肌内注射或静脉注射止痛药，这样，就能够保证新妈妈尽量安稳地休息，减少不必要的移动，避免伤口受到摩擦。
芝宝贝提醒对待伤口的刺痒，新妈妈不可以用手抓挠，或者用衣服摩擦，也不能用热水洗，以免加剧局部的刺激，导致结缔组织炎性反应，引起更严重的刺痒。
可以在医生的指导下涂抹一些如肤轻松、去炎松、地塞米松等外用药，用于止痒。
饮食一般来说，如果剖宫产手术顺利，是不会伤害到胃肠道的。
如果剖宫产后恢复良好，新妈妈可以在第一天喝少量的水、流质食物或果汁，帮助肠胃蠕动恢复；如果没有呕吐、胀气等不适状况，排气顺利且确定肠胃道恢复畅通后，新妈妈就可以慢慢恢复进食固体食物，帮助伤口尽快愈合。
但要注意饮食应以清淡为原则，避免进食刺激性的食物。

伤口伤口感染的机会与皮下脂肪层的厚度有关，皮下脂肪层越厚，伤口感染的机会就越大。
有些人由于体质的关系，疤痕会越长越大，则可以在开完刀不久使用硅胶片，以减少蟹足肿的发生。
在伤口愈合之前，要注意不可弄湿或弄脏伤口，如果弄湿，一定要立即擦干伤口，并涂上优碘进行消毒。
等到再去医院复查的时候，要确定伤口复原情况，如果复原良好，可以用透气纸胶带顺着伤口贴好。
在贴透气纸胶带时，注意胶带要与伤口平整密合压迫疤痕，预防伤口变宽变厚，每3～4天更换一次透气纸胶带，持续3～6个月。
如果还是留下了难看的疤痕，也可采用专业的医学美容方式淡化疤痕。
芝宝贝提醒由于剖宫手术后新妈妈的腹部有伤口，因此为了避免伤口受到摩擦，导致伤口不平整，影响日后美观，新妈妈不可在术后剧烈地移动。
为什么剖宫产后要使用腹带为了促进伤口的愈合，剖宫产后7天内，一般要用腹带包裹住腹部。
但是，腹部拆线后最好不要长时间使用腹带。
另外，对于身体过瘦的新妈妈，或者内脏器官有下垂症状的新妈妈，腹带可以用来举托内脏，待脏器举托复位后再将腹带松解即可。
剖宫产新妈妈要注意哪些异常变化剖宫产后可能出现某些异常现象，对此不可大意，应查明原因，进行处理。
体温剖宫产后，新妈妈一般都有低热症状（38°C内），这是由于手术损伤的刺激和术后机体对伤口处出血的吸收所致，均属于正常现象。
若术后出现持续高热不退（38.5°C以上），则属异常，应立即找医生查明原因（多见于感染），并及时进行处理。
脉搏、血压术后新妈妈的脉搏、血压均应较术前低，若出现脉搏加快，而血压却明显偏低，则应考虑是否还有原发性或继发性的出血存在，要立即检查和处理。
局部异常现象局部异常现象可分为近期和远期两种情况：近期异常现象主要是：切口感染不愈合，切口深层及浅层出血等；远期异常现象主要是：线头存留、缝合处反复红肿、疼痛，切口处膜壁薄弱形成切口疝，腹腔器官粘连，子宫恢复不良等。
若有上述情况应及时就诊、治疗，不可掉以轻心。
注意锻炼身体剖宫产后10天左右，如果身体恢复良好，可开始进行身体锻炼。
方法如下：仰卧，两腿交替举起，先与身体垂直，后慢慢放下来，两腿分别做5次。
仰卧，两臂自然放在身体两侧，屈曲抬起右腿，并使大腿尽力靠近腹部，脚跟尽力靠近臀部，左右腿交替做，各做5次。
仰卧，两膝屈曲，两臂交叉合抱在胸前，后慢慢坐成半坐位，再恢复仰卧位。
仰卧，两膝屈曲，两臂上举伸直，做仰卧起坐。
俯位，两腿屈向胸部，大腿与床垂直并抬起臀部，胸部与床贴紧，早晚各做1次，每次做时从2～3分钟逐渐延长到10分钟。
芝宝贝提醒可以在医护人员的指导下进行产后锻炼，但是产后锻炼要等身体条件允许或有了时间和精力再说，可以与医护人员商量一下开始的时间。
特殊新妈妈的护理患有妊娠高血压综合征的新妈妈孕期有妊娠高血压综合征的新妈妈，在生产结束后，因浮肿很快消失、血压下降、尿蛋白也会减少，显得较为轻松。
但若不彻底治疗，则很可能演变成高血压或慢性肾炎，甚至发展成动脉硬化或脑溢血。
所以，妊娠高血压综合征患者在痊愈前，应当遵从医生指导，小心谨慎，并充分休养与适当摄食。
妊娠高血压综合征再发的概率相当大。
根据统计，曾患妊娠高血压综合征的初产妇占10.3%。
这些人第二次怀孕时再发的概率可达45.8%，不过半数以上的人（约54.2%）可经治疗后恢复正常。
但是患两次妊娠高血压综合征的患者，第三次怀孕的发作比例高达83%。
产后子痫子痫患者产后应卧床休息，保证充足睡眠，病房内光线宜暗淡安静，产后24小时内，除必要的早吸吮外，母婴尽量分室，给予低盐、高蛋白饮食。
各种护理操作尽量集中进行，动作轻稳，以免引起抽搐。

根据病情作血压、心电监护，平稳后改每4小时测1次。
产后急性心功能衰竭下床活动时间以5～7天后为宜；饮食除了低盐、高蛋白外，宜高维生素、高纤维素、低脂肪，少量多餐，日液体入量严格控制1000～1500毫升；同时做好产妇的心理护理，及时化解产妇的心理压力。
产后急性肾衰竭妊娠高血压综合征会使患者肾动脉痉挛，引起肾缺血，导致急性肾衰，因此，患者在产前就应该及时合理地预防。
产后，由于出血、感染，加重了肾功能负担，新妈妈应认真听取医生的建议，如有头痛、恶心、呕吐、眼花、血压下降、尿量变化等，要及时就医。
此外，如果水肿明显，要实行无盐饮食。
患有精神疾病的新妈妈产后精神病比较少见，约有10%的新妈妈会患此病。
产后精神病在产后不久会发作，其症状特征是：非常烦躁、情绪出现波动、抑郁以及有妄想症。
患产后精神病的新妈妈需要立即实施监护并由精神病学家进行治疗。
这类新妈妈需要服药以控制其症状，一旦开始发病就需要住院治疗。
回家之后，由精神病专家进行医学监护并进一步进行精神治疗。
高龄新妈妈对于高龄妈妈来说，坐月子中有很多需要注意的事情，因为高龄妈妈的身体确实是比年轻的妈妈要弱些，更要注意产后的保养。
产后42天都要静养高龄妈妈在产后首先就是要注意静养。
而且要在整个产褥期——42天中静养，而不仅仅是产后的前几天。
所处的环境要安静、空气流通，同时不可过早负重或者操劳家务。
由于大部分高龄妈妈都是采取剖宫产的生产方式，在手术后的第一天一定要保证卧床休息。
在手术6小时后，为了促进淤血下排，减少感染，避免出现盆腔静脉血栓炎和下肢静脉血栓炎，还要注意多翻身。
高龄妈妈易出现产后抑郁从临床上来看，高龄妈妈的产后抑郁症的发病率要高于普通的新妈妈，产后体内激素变化可能是其中的因素。
如果高龄妈妈出现了莫名哭泣、情绪低落等，家人一定要注意多加安慰，安抚高龄妈妈的情绪。
第二章 产后保健日常生活保健坐月子不需要完全卧床休息休息是坐月子的头等大事。
新妈妈在产后一定要在家里静养，注意睡眠，不要让自己太疲劳，但也并不是说要完全卧床休息1个月。
由于分娩，新妈妈会感到很疲劳，所以产后24小时内需要卧床休息，但第二天就可以起床做适当的活动。
行会阴侧切术或剖宫产的新妈妈也应该尽早下床活动，但应以不感到疲劳为宜，这样有助于新妈妈体力的恢复，能促进子宫收缩复原及恶露的排出，促使其尽早排尿、排便，避免或减少静脉血栓的形成，促进盆底和腹肌张力的恢复。
新妈妈起床时不应过快过猛，以免因一过性脑缺血而摔倒；产褥期应保证充足的睡眠，每天保证10小时左右的睡眠时间；产褥期应避免体力劳动或蹲位姿势，也不要长期站立，以免造成阴道壁膨出和子宫脱垂。
芝宝贝提醒在注意充分休息的同时，要保持精神愉快。
产后由于生理上的变化，精神比较脆弱，加之压力增大，有可能发生产后抑郁症。
因此，家里一定要营造欢乐的气氛，尤其是丈夫应该多体谅妻子，在精神上和生活上都给予体贴与支持。
产后睡眠的讲究分娩时骨盆底的肌肉、筋膜过度伸展或撕裂，使支持子宫的力量减弱，子宫的活动度增大，加之固定子宫的韧带在孕期随着增大的子宫而逐渐松弛，因此，子宫在产后容易随着新妈妈姿势的变化而移位。
因此，产后休息时要注意经常变换姿势。
正确的做法是仰卧与侧卧交替，并从产后第二天开始俯卧，每天1～2次，每次15～20分钟。
产后2周采取胸膝卧位，可促进子宫尽快复位。
新妈妈睡席梦思床好吗在诊断中，有的新妈妈因产后睡席梦思类型的弹簧床，引起骶髂关节错缝、耻

骨联合分离等骨盆损伤。
有的是在席梦思床上起床不慎，忽然发生腰扭伤，腰骶部剧烈疼痛，下肢运动困难，经检查为骶髂关节错缝。
有的是起床翻身时耻骨联合处剧痛，检查为耻骨联合分离。
为什么新妈妈睡席梦思床会导致骨盆损伤呢？
原因是：卵巢在妊娠末期分泌第三种激素，称为松弛素，它有松弛生殖器官中各种韧带与关节的作用，有利于分娩。
由于松弛素的作用，新妈妈的骨盆失去完整性、稳固性，而松散的骨盆，加上席梦思的松软性、弹力性好，压之下去，重力移除又弹起，人睡上去之后，左右活动都有一定阻力，很不利于翻身坐起。
如欲急速起床或翻身，就很容易造成新妈妈骨盆损伤。
因此，新妈妈在产后应先睡一段时间木板床，这样有利于机体复原，避免损伤。
注意产褥卫生产褥卫生是预防产褥感染的重要措施，也是产后保健不可忽视的内容。
假如不注意清洁卫生，就容易引起乳腺炎、会阴或会阴伤口部位发炎、子宫腔内感染、皮肤感染和尿路感染等多种疾病。
饮食不卫生，还可引起腹泻。
产褥卫生包括以下几个方面：会阴卫生。
产后会阴部可因分娩时先露部压迫及助产操作而发生局部轻度充血、水肿，有的可有会阴裂伤或有侧切伤口，再加上产后不断有恶露排出，若不注意会阴部清洁卫生，很容易引起感染。
产后7天，待子宫颈内口闭合后，即可用1:5000的高锰酸钾温液坐浴，每天1～2次，每次15分钟。
特别对外阴要加以清洗，有利于促进伤口愈合和骨盆底肌肉恢复正常。
要正常梳头、洗头和刷牙。
产褥期不要过性生活。
注意饮食卫生，不要吃冷饭、剩饭，以防引起腹泻。
新妈妈刷牙漱口的方法无论孕期还是产褥期都要特别注意口腔卫生，坚持每日早晚用温水刷牙1次，每次饭后漱口。
饭后漱口后和晚上刷牙后就不要再吃东西，尤其不要吃甜食。
若有吃夜宵的习惯，吃完夜宵后再刷1次牙，也可采用含漱和药液漱的方法。
含漱是指每次饭后，用温水漱口几遍，清除食物残渣。
药液漱是指将中草药水煎或用水浸泡后，用药液水漱口。
用药液漱口要根据新妈妈的不同需求选择使用。
比如，产后患风火牙痛、舌苔白腻不思饮食者，宜先用白芷6克、甘草3克以沸水浸泡或微煎，待温去渣用其含漱，有祛风止痛、健胃、防风寒的功效；也可用陈皮6克（鲜者倍量），细辛1克，用沸水浸泡，待温去渣含漱，能治口臭、牙龈肿痛。
在用药前一定要咨询医生。
月子里如何洗头、梳头产后由于新妈妈很容易出汗，头发就容易变脏，因此要经常清洗头发。
另一方面，产后新妈妈的激素水平下降，会脱落一些头发，如果没有及时清洗，头发中的污垢增多，就很容易导致毛囊发炎，加重头发脱落的现象。
新妈妈洗头发时，可以在洗澡时洗，也可以单独洗。
要注意的是，洗头发的水要用温水，不可用凉水，洗发过程中，要及时冲干净洗发液、护发素。
洗完后马上用毛巾裹住擦干。
产后梳头有益无害，但是新妈妈要注意几点梳头中的事项：新梳子的刺比较尖、不光滑，很容易刺伤头皮，甚至导致出血，所以新妈妈最好不要用新梳子梳头；牛角梳有保健作用，新妈妈可选用牛角梳梳头；不要等到头发很乱、打结后才梳头，以免导致头发、头皮损伤，最好早晚各梳一次；如果头发打结，可用梳子蘸75%的酒精，从发梢开始梳顺。
如何应对产后脱发产后脱发现象在医学上叫做分娩性脱发。
产后有35%～40%的新妈妈会有不同程度的脱发现象。
这是因为头发也像人的其他组织一样，要进行新陈代谢，因此不必忧虑。

产后脱发是一种暂时的生理现象，旧发脱落之后，新发就会长出，脱发就可不治自愈了。
为预防和减少脱发，女性在怀孕期和哺乳期应当心情舒畅，保持乐观情绪，注意合理饮食，多吃新鲜蔬菜、水果及海产品、豆类、蛋类。
还可以经常用木梳梳头，或有节奏地进行按摩，经常洗头刺激头皮，促进头部的血液循环。
一旦发生产后脱发，可在医生指导下服用谷维素、B族维生素、钙剂、养血生发胶囊等药物。
为什么在坐月子期间头发更容易脱落这是因为，女性头发更换的速度与体内雌激素水平的高低密切相关。
雌激素增多，脱发的速度减慢；雌激素减少，脱发的速度加快。
女性怀孕以后，体内雌激素增多，头发的寿命延长，部分头发便“超期服役”，分娩以后，体内雌激素恢复正常，那些“超期服役”的头发就纷纷“退役”了。
另外，有的新妈妈分娩后精神上受到不良刺激，情绪低落、消沉，也会诱发产后脱发；有的新妈妈在怀孕期间饮食单调，加上母体和胎儿对各种营养素的需要量增多，如不及时补充，在分娩后造成体内蛋白质、钙、锌、B族维生素的缺乏，会影响头发的正常生长与代谢，致使头发枯黄、易断和脱落。
产后如何用中药水洗发下面提供几种洗头药水，新妈妈可在医生的指导下选用。
松叶侧柏叶方【药材】松树叶250克，侧柏叶250克，附子20克。
【用法】用水洗净，煎水去渣洗头。
先用清水洗去头上尘垢，再用药水揉搓，浸泡5～6分钟，然后擦干即可，切忌清洗。
若宿患头风、头痒者，可适当延长揉搓时间。
【功效】祛风除湿，治头风，常用于生发、乌发。
防风荆芥方【药材】防风30克，荆芥30克，白芷15克，柏树叶100克。
【用法】同上。
【功效】预防风寒感冒，治头痛、去头屑，常用于乌发、生发。
生姜柏叶方【药材】生姜60克（捶破），柏树叶250克（或单用生姜）。
【用法】同上。
平素头屑较多、头痒严重者，洗时用姜渣在头上来回揉擦，效果更好。
【功效】通利血脉，暖肌肤，防风寒感冒，去头屑，止痒。
久用可生发、乌发。
产后多久可以洗澡产后洗澡可使全身血液循环增加，加快新陈代谢。
一般来说，产妇（正常产）在产后24小时即可洗浴（最晚第三天开始），但要淋浴，不宜洗盆浴。
如果分娩顺利，新妈妈经休息体力恢复后，就可以擦澡或洗澡。
因为新妈妈出汗多，故应勤洗澡、勤擦身及勤换内衣，以清除皮肤上的汗污和积垢，保持身体清爽、干燥，还可以预防感冒。
如果新妈妈身体过于虚弱，有发热现象、腹部或外阴部伤口尚未愈合，则可由他人协助用温水擦身。
产后洗澡的注意事项产后应常洗澡，但新妈妈由于气血虚弱，抵抗力差，易受邪气侵害，所以产后洗澡应特别注意寒温得当，严防风、寒、暑、热乘虚侵入。
产后洗澡应做到“冬防寒，夏防暑，春秋防风”。
冬天沐浴必须入室避风，遮围四周，浴室宜暖，但浴水不能过热。
洗澡时不宜大汗淋漓，因为汗出太多会伤阴耗气，易导致新妈妈头昏、晕闷、恶心欲吐等。
夏天浴室要空气流通，浴水温度保持在38℃左右，不可贪凉用冷水，图一时之欢而后患无穷。
如果产后触冷，将来易患月经不调等病。
秋季和春季温度适宜，一般不会受凉，但春秋季节多风，产妇洗澡时只要注意防风即可。
沐浴后若头发未干，不可扎头发，也不可立即就睡，否则会因湿邪侵袭而导致头痛等。
饥饿时、饱食后不可洗澡，洗后应吃点东西，以补充耗损的气血。
洗浴必须采用淋浴，不宜坐浴。
产后可用中药洗澡产后，新妈妈可在医生的指导下，选择适合个人情况的中药洗澡，下面几种洗澡中药可供选用。
桃皮柳枝方【药材】桃树白皮150克，柳枝250克。

【用法】用水洗净药材，煎水去渣洗浴。
先用清水洗净身上尘垢，再用药水遍体擦洗，洗毕，擦干即可，切忌用水清洗。
【功效】香身避秽，通利血脉，防风寒。
黄芪防风方【药材】黄芪100克，防风50克。
【用法】同上。
【功效】实毛窍，固腠理，防风寒，止汗。
适合产后汗多者。
竹叶桃白皮方【药材】竹叶250克，桃树白皮150克。
【用法】同上。
【功效】香身除秽，通利血脉。
治热疖疮毒，适合皮肤病患者。
艾叶菖蒲方【药材】陈艾150克，菖蒲100克。
【用法】同上。
【功效】芳香避秽，解毒杀虫，温暖肌肤，防风寒。
适合有湿毒、疮疖、疱疹者。
防风生姜方【药材】防风50克，生姜50克（捶破）。
【用法】同上。
【功效】通利血脉，防风寒，暖肌肤，祛风除湿。
尤适宜于素有风寒湿痹、肌肉关节疼痛者。
捂月子科学吗有的新妈妈在月子期间，把屋子封得很严实，窗子不但关得很严，而且连窗缝也糊好，门上加布帘子，俗称捂月子。
其实这样做对新妈妈和新生儿都是极其不利的。
屋子捂得过严，室内通风不好，必然造成室内潮湿，产生细菌，侵害人体。
新妈妈和宝宝都应该在空气新鲜、通风良好、清洁卫生的环境中生活。
新妈妈分娩后身体虚弱，需要呼吸新鲜的空气，以便尽快改变身体虚弱的状况，恢复健康。
居室要清洁舒适，空气新鲜，定时通风换气。
新生儿出生后，生长发育很快，不仅需要充分的营养，也需要良好的环境。
所以，新生儿应当在空气新鲜、通风良好、清洁卫生的环境中生活，否则容易患感冒、肺炎等疾病，有碍健康成长。
更重要的是，无论是新妈妈还是宝宝，都需要阳光的照射，只有在阳光照射下，才会保持身体健康，促进正常康复、发育。
如果把屋子捂得过严，整日不见阳光，对新妈妈和宝宝的健康都是不利的，所以不应捂月子。
芝宝贝提醒由于新妈妈和宝宝的抵抗力都较低，所以产褥期间应尽量减少过多客人的探视，避免空气污浊及把病菌带入，也避免影响新妈妈和宝宝的休息。
夏天更要打开窗户通风，以防中暑，但要避免对流风直吹，以防引起肌肉、关节酸痛。
新妈妈卧室的温度夏季温度过高时，新妈妈可以用电风扇或空调等降温，将室温保持在28℃～30℃，并维持恒定；是否需要铺凉席可根据个人的喜好来定。
冬季室温以20℃～22℃为宜。
室温波动过大或室内、外温差过大，新妈妈容易着凉、感冒。
通风换气时，室内温度变化最好不超过2℃～3℃。
冬季时取暖炉不可靠近妈妈和宝宝。
对室内湿度的要求则因室温的高低有所不同，宜控制在30%～60%。
居室内应有充足的光线，朝阳的房间更适合母婴居住。
新妈妈坐月子能出屋吗产后1周，在春、夏或秋季天气晴朗时，新妈妈便可到户外活动了。
在户外呼吸新鲜空气、晒晒太阳、活动四肢，会使人精神愉快、心情舒畅。
冬季或天气不好，如遇刮风或下雨，就不要出去了。
应该注意不要着凉或过度疲劳，要量力而行。

开始时，每天可外出1～2次，每次不超过半小时，以后再逐渐增加活动量。
产后日常巧锻炼清晨醒来时，新妈妈可做些身体舒展动作，这样会使新妈妈倦意全消、轻松愉快。
梳头时，注意尽量向上拉胳膊，这样有助于避免肩胛骨突出，增加身体的曲线美。
在收拾床铺的时候，尽量挺伸脊、腰和腿部的韧带。
弯腰时，两个脚后跟不要离地，这对于防治腰背痛有好处。
上下楼梯时应挺直腰板，踮起前脚掌。
这样能增强腿部肌肉力量，促进血液循环，预防静脉曲张。
从书桌上层抽屉中取物时，也应蹲下来，注意脚后跟不要离地，并挺直腰背。
坐椅子时，双膝要并拢，不要跷“二郎腿”。
产后散步的方法散步是产后最简便易行的运动，活动量适中，强度低并可随意调节，对肌肉、关节、心脏、血管、呼吸及神经系统都有好处。
散步地点应选择河边、湖旁或树林较多、空气新鲜的地方，如遇高坡，速度不妨减慢，以免跌倒或扭伤。
散步时也要注意防风。
散步的方法有很多，可以根据个人的情况选择。
普通散步法每分钟60～70步，每次30～60分钟。
可增强心肺功能，减轻体重。
摆臂散步法步行时两臂用力向前后摆动，可增进肩带和胸廓的活动，适用于有呼吸系统慢性病的患者。
摩腹散步法轻松的散步和腹部按摩同时进行，可促进消化液的分泌及胃肠道的排空，有助于防治消化不良及便秘。
如何读书看报新妈妈分娩后，妊娠时所发生的各种改变都会逐渐地恢复到妊娠以前的状态。
如果孕期没有发生妊娠期高血压病或其他合并症与并发症，分娩过程也很顺利，新妈妈经几天休息，体力恢复后，便可以读书、看报。
产后最初几天，新妈妈最好采用半卧位，在舒适的位置及合适的照明条件下看报或读书；不要躺着或侧卧位阅读，以免影响视力；阅读时间不应太长、不要阅读小字的书报，以免造成视力疲劳；光线不要太强，以免刺眼，也不应太暗，亮度要适中；新妈妈不要看惊险或带有刺激性的书籍，以免造成精神紧张；夜晚看书时也不要看得很晚，以免影响睡眠，睡眠不足会使新妈妈乳汁分泌量减少。
产褥期可以织毛活吗有的新妈妈想利用产褥期织毛活，但十月怀胎、分娩的劳累，加之产后哺乳，确实使新妈妈很累，不宜织毛活。
此外，这个时间织毛活，会使眼睛疲劳，甚至出现眼痛。
特别是在织毛活的过程中，长时间不变换姿势，对眼睛更不利，所以新妈妈在产褥期最好不要织毛活。
在此期间应以休息、适量活动和增加营养为主。
产后多久能恢复正常工作一般在产后6周左右，新妈妈盆底组织基本恢复正常，产后没有完全得到恢复者，6周后也不会再进一步改善，此期全身各个器官和系统在妊娠期间的变化也都基本恢复正常。
因此，新妈妈在正常产后8周就可以恢复工作。
接受剖宫产手术的新妈妈，在产后10周左右可以恢复正常劳动；从事重体力劳动的新妈妈应再适当延长。
这是根据产后身体恢复的规律而言。
日常衣着的注意事项衣着应宽大舒适有些新妈妈怕产后发胖，体形改变，就以瘦衣服来掩盖已经发胖的体形，穿紧身衣服，进行束胸或穿牛仔裤。
这样的装束都不利于血液流畅，特别是乳房受压迫极易患乳痛（乳疖）。
正确的做法应该是衣着略宽大，贴身衣服以棉制品为好。
腹部可适当用布带束紧，以防腹壁松弛下垂，也有利于子宫复原。
衣着要常换。
特别是贴身内衣更应经常换洗。

内裤最好一天一换，内衣要两天一换，以保持卫生，避免感染。
鞋子宜软以穿布鞋为佳，勿穿硬底鞋，更不要穿高跟皮鞋，以防产后足底、足跟痛或下腹酸痛。
此外，产后不要赤脚，赤脚会受凉，对身体不利。
芝宝贝提醒新妈妈在坐月子期间要一直穿着袜子，即便天热，也要穿着丝袜，这对保护自己不受凉很有用。
不宜穿化纤、羊毛内衣羊毛、化纤织品的纤维会导致少奶和缺奶，为了预防乳腺管被堵塞，新妈妈在孕期、产期和整个哺乳期，不要贴身或在乳罩外面直接穿化纤织物或羊毛类制品的衣物。
乳罩要采用柔软透气的全棉织品。
不同季节新妈妈的衣着被褥有什么讲究新妈妈的衣着、被褥应随着四季气候变化而相应地增减。
夏天，新妈妈的衣着被褥皆不可过厚，以穿着棉布单衣、单裤、单袜避风即可。
被褥须用棉麻制品，才能吸汗去暑湿，总之以不寒不热为佳。
若汗湿衣衫，应及时更换，以防受寒湿。
冬天，新妈妈的床铺衣着均需柔和，床上厚铺垫褥，被盖宜软，宜穿棉衣、羽绒之类的衣服，穿厚棉线袜。
胸背和下体尤需保暖。
春季、秋季，新妈妈衣着被褥应比平常人稍厚，以无热感为好，最好穿薄棉线袜。
新妈妈何时接受探望新妈妈分娩是一件喜事，同时也会得到亲朋好友的关怀，于是会有很多人到医院、到产房探望新妈妈。
探望会给新妈妈带来欣慰，有利于精神恢复，但是，也可能给新妈妈带来不利的一面。
如果探望的人太多，时间太长，会影响新妈妈休息，尤其是会给手术产的新妈妈带来劳累之感。
因此，为了让新妈妈有个适当的休息时间养好身体，恢复健康，一些亲朋的探望最好安排在10天以后，待新妈妈出院回家再去探望。
产后心理调适产后的精神变化分娩后，产妇的情绪会变得起伏不定。
之所以这样，部分原因是由于产后激素（如雌激素、孕激素、催产素、泌乳素和甲状腺激素）水平的改变，另一个原因是产妇产后需要不分昼夜地照顾宝宝，感觉很累，没有照顾新生儿的经验和信心，经常感到寂寞或者缺乏帮助。
另外，分娩时那令人绝望和艰难的过程，宝宝毫无任何预兆的疾病，个人的压力（如社会、经济、身体等方面的压力）或本人、家族的情感障碍病史，包括抑郁症、焦虑症、恐惧症或情感性精神病。
这种情绪波动，有的产妇比较轻微，在几周内就可以消失；而对于有些产妇来说，后果则是严重的，持续的时间也会比较长，甚至需要治疗。
这就需要在医生的指导下耐心找出对策。
在逐渐适应了母亲的角色后，新妈妈就应试着遵循有规律的饮食和日常锻炼，恢复正常的生活节奏。
对父母身份的适应宝宝一出生，你们便成为父母，而这种身份将持续一生。
宝宝出生的最初几周常常是不容易带的，因为父母刚开始也会不适应。
然而，一个好的开始有助于稳固家庭关系，并且，如果夫妻两人从最初就共同抚育孩子并相互帮助，那么就有更加充足的时间和精力来照顾孩子，从而能够更好地担当起父母的角色。
夫妻两人不要为照顾宝宝（如换尿布和哭闹）而烦恼、争吵，要相互支持。
做父母的不要为了取悦对方而对对方所做的事盲从。
在大小问题的处理上可以有所区别，小事（比如，尿布背面在前，睡衣里面朝外）随便，大事商量。
对于宝宝的哭闹也许爸爸妈妈会有不同的处理方法，可以提出来并相互讨论，最终找到一个合适的解决方法。
其中一

编辑推荐

《坐月子全程必读》帮您走出传统坐月子误区，科学解答产褥期的疑难问题，产后健康饮食，身体更快恢复，是中国传统与现代科学相结合的全新月子理念。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com