



# 如何坐月子

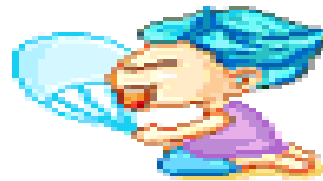
教你如何坐月子

# 产褥期

- ❖ 从胎盘娩出到产妇全身各器官除乳腺外恢复至正常未孕状态所需要的一段时间，称产褥期一般定为6周。
- ❖ 这段时间俗称“坐月子”。由于生产时的劳累、出血及子宫内留有创面，加之产后哺乳，使体力大量消耗，身体抵抗力下降。此期不好好护养，就会留下一生的病根。

# 传统的坐月子

- ❖ 1、坐月子不能梳头、洗头、洗澡。
- ❖ 2、分娩后必须卧床休息。
- ❖ 3、月子里不能受风受凉（头裹毛巾，足穿袜子，身穿棉衣棉裤，还要紧扎袖口裤脚，床上垫上厚厚的棉垫，门窗还要紧闭。）



# 产褥期母体的变化（一）

- ❖ 一、生殖系统的变化：
- ❖ 1、子宫：需6周恢复至孕前大小
- ❖ 2、阴道：阴道皱襞在产后3周重新显现。
- ❖ 3、外阴：均在产后3—4日内愈合。
- ❖ 4、盆底组织：坚持产后健身操，产褥期内有可能恢复至未孕状态。

# 产褥期母体变化（二）

- ❖ 二、乳房的变化
- ❖ 三、循环系统的变化
- ❖ 四、消化系统的变化
- ❖ 五、内分泌系统的变化
- ❖ 六、泌尿系统的变化
- ❖ 七、腹壁的变化



教你如何坐月子

# 产后能洗澡、洗头

- ❖ 在产褥期，产妇全身各系统变化较大，乳腺分泌也较多，产妇身体虚弱，容易生病。坐月子期间很容易出汗，如不注意个人卫生，汗渍刺激皮肤很容易感染。所以产妇应该勤换内衣，在室温**20度**的条件下，可以经常淋浴或擦浴。也可以洗头，洗头后及时擦干，不要着凉。

# 洗澡方式的选择

- ❖ 产后恶露要持续约3周，恶露是产后经阴道排出的分泌物，在恶露未干净的时期，产妇要保持外阴清洁，大小便后要冲洗外阴和肛门，但要注意不要用盆浴和坐浴。



# 产后洗发

- ❖ 产后30--40容易发生脱发，产后脱发不经治疗，一般也会停止。首先要保持心情舒畅。
- ❖ 第二要护理好头发，产后头发出油多，要注意清洗，选用中性洗发剂，洗头不会使头发掉的更多。
- ❖ 三生活上注意保养。加强营养，适量吃油腻食品，多喝开水，适量服用维生素。



# 产后运动

- ❖ 1、休息是为了让产妇能尽早恢复精神与体力，其实只要注意不要太劳累，产妇还是要适度做些温和，伸展的运动，以协助腹部器官与肌肉恢复原状。
- ❖ 2、适度运动能促进胃肠蠕动，减少便秘发生。
- ❖ 3、产后保健操，体形恢复。

# 产后饮食（一）

- ❖ 大鱼大肉大汤：
- ❖ 产后1—2天由于机体组织潴留的大量水分迅速返回血液循环，使血容量增加，此时大量喝汤会加重肾脏负担，促使乳汁分泌增加，而宝宝此时胃容量小，吃不完奶，就容易乳汁淤积，引起乳房胀痛。产妇肥胖。另一方面也容易造成宝宝消化不良。

## 产后饮食（二）

- ❖ 不限量吃鸡蛋：很多人认为坐月子吃鸡蛋越多越好，这不仅造成营养物质的浪费，达不到补充营养的目的，还会增加产妇胃肠负担，劳伤脾胃。产妇活动少，胃肠蠕动减少，鸡蛋摄入太多，会引起消化吸收障碍，大量蛋白质还会分解产生有害物质，产妇发生便秘，胸闷，头晕，乏力等症状。

# 建议饮食

- ❖ 一、增加鱼、禽、蛋、瘦肉及海产品的摄入。
- ❖ 二、适当增饮奶类、多喝清淡汤水。
- ❖ 三、饮食多样化，荤素搭配，不过量。
- ❖ 四、蔬菜、水果可以多食。

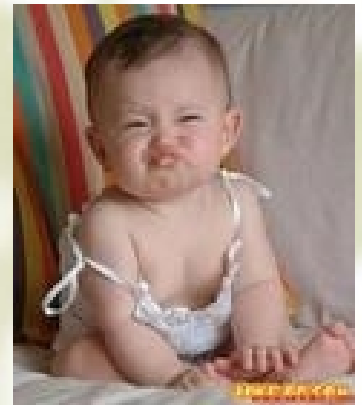


# 母乳喂养（一）

- ❖ 1、喂奶姿势：或坐或卧，舒适放松。
- ❖ 产妇与婴儿要胸贴胸，腹贴腹，婴儿下巴贴母亲乳房
- ❖ 2、含接姿势：婴儿需要含入整个乳头和大部分乳晕。
- ❖ 3、喂奶方法：每次喂哺时左右轮流，两侧各15分钟，一侧排空，未排空挤出多余的奶。

## 母乳喂养（二）

- ❖ 4、如何观察奶量是否充足：每天6次或以上小便次数，尿呈无色或淡黄色，婴儿体重增加125G—210G(第一月每周)。
- ❖ 5、坚持纯母乳喂养4—6月，断奶最好选择在春秋季节。



## 母乳喂养（三）

- ❖ 6、宝宝回奶：喂奶后将宝宝竖抱，轻拍后背，让其打嗝右侧卧位，并将上半身垫高。
- ❖ 7、乳房不适：哺乳期出现乳头皲裂、乳房硬块，胀痛，乳腺炎等，建议尽快到医院就诊，及时治疗。



教你如何坐月子

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/228066021106006065>