**坐月子千万不能做的7件事伤了身体想补都补不回来**

1、不能哭

坐月子哭对眼睛不好，可能会回奶

2、不能生气

心情不好可能得产后抑郁症

3、不能着凉

新妈妈要避免风塞，不能着凉

1. 不能吃辣

一般较为烈性的食物尽量少吃，或者不吃

1. 不能长时间抱小孩

长时间抱小孩会引起胳膊疼，腰疼

1. 不能穿拖鞋

穿带后跟的鞋子，穿拖鞋后脚跟容易疼