**产后的10个黄金期千万别错过**

1. 产后半小时一黄金开奶期
2. 产后2小时一排尿黄金期
3. 产后1-3天一疏通乳腺黄金期
4. 顺产后一周一做产褥操黄金期
5. 产后42天一恢复盆底肌黄金期
6. 产后42天ー早中晚排空乳房后按摩10分钟，坚持穿内衣和塑身衣，防止乳房下垂，缩水变副乳
7. 产后三个月一运动修复肚子，臀部

8、产后六个月头发开始恢复，坚持补钙按摩头发，无硅油洗发水

9、产后一年一养成易瘦体质，不节食，三餐按3:2:1的比例安排

10、产后两年一断奶整个过程7-10天不用愁，会造成乳腺炎或乳房松弛下垂，逐渐减少喂奶次数