

产后 6~8 周应咨询专业人员（尤其剖宫产者），根据身体恢复和体重状况，逐渐增加身体活动量和强度，开始进行有氧运动，如散步、慢跑等。一般从每天 15 分钟逐渐增加至每天 30 分钟，每周 4~5 次，形成规律；并逐渐增加骨骼和肌肉的抗阻运动。WHO 建议产后女性逐渐恢复至每周至少 150 分钟中等强度有氧运动，并认为对于产后体重恢复以及降低产后抑郁风险是非常有利的；如果在孕前有进行剧烈有氧运动的习惯（能耐受），产后可以继续保持这样的运动习惯；此外产后女性应减少静坐时间，任何形式、任何强度的身体活动都可以获得更多的健康效益。

7. 如何合理饮用汤、水和茶

乳母每天分泌乳汁，加上自身代谢的增加，水需要量也相应增加。每日应比孕前增加 1 100ml 水的摄入，可以多吃流质食物如鸡汤、鲜鱼汤、猪蹄汤、排骨汤、菜汤、豆腐汤等，每餐都应保证有带汤的食物。但汤的营养密度不高，过量喝汤会影响其他食物如主食和肉类的摄取，造成贫血和营养不足等问题，因此喝汤也有讲究。

（1）餐前不宜喝太多汤。餐前多喝汤会导致食量减少，但对于需要补充营养的乳母而言，应该增加而不是减少食量，所以餐前不宜喝太多汤。可在餐前喝半碗至一碗汤，待到八九成饱后再喝一碗汤。

（2）喝汤的同时要吃肉。肉汤的营养成分大约只有肉的 1/10，为了满足产妇和宝宝的营养，应该连肉带汤一起食用。

（3）不宜喝多油浓汤。太浓、脂肪太多的汤不仅会影响产妇的食欲，还会引起婴儿脂肪消化不良性腹泻。煲汤的材料宜选择一些脂肪含量较低的肉类，如鱼类、瘦肉、去皮的禽类、瘦排骨等，也可喝蛋花汤、豆腐汤、蔬菜汤、面汤及米汤等。

婴儿 3 个月内，乳母应避免饮用含咖啡因的饮品，如咖啡、茶。3 个月后，乳母每日咖啡因摄入量应小于 200mg。咖啡中咖啡因的含量因咖啡豆品种和加工方法有很大不同，低咖啡因咖啡如一杯意式咖啡中含量可能低至 50mg，而一杯滴滤咖啡的含量可高达 200mg。如不了解咖啡品种和制作方法，乳母每天饮用咖啡不要超过一杯。浓茶中的咖啡因含量也较高，乳母可饮用淡茶水补充水分。

.....
以下关键事实是在充分的科学证据基础上得出的结论，应牢记：

- ◆ 产褥期动物性食物摄入明显高于其他哺乳阶段，导致哺乳期营养不均衡。
 - ◆ 因为乳汁分泌、补偿妊娠分娩的营养损耗、促进器官系统的恢复，乳母比一般育龄妇女需要更多的营养，特别是蛋白质、维生素 A、钙和碘。
 - ◆ 母乳中维生素 A 和碘易受乳母膳食的影响，增加动物肝脏、海藻类食物的摄入，有利于提高乳汁中维生素 A 及碘的含量。
 - ◆ 母乳喂养有利于母婴健康，特别是能够降低母亲产后出血、体重滞留及乳腺癌发病风险。
 - ◆ 产后有规律的身体活动能够促进母亲身体恢复和维护母婴健康。
-