

(1) 合理营养是乳汁分泌的物质基础,而食物多样是充足营养的保障。乳母应做到合理膳食,食物多样,对健康食物不用有禁忌。

(2) 调整产后心理和情绪。产后乳母心理和情绪可能发生变化,一般会在产后10~14天明显改善;如心理症状无减轻甚至加重,应及时寻求专业人员帮助和支持。此外,乳母自身也可以通过适当的方式调控不良情绪,如改变关注焦点,做自己平时感兴趣的事;通过向他人(家人、朋友、专业人员等)倾诉、适宜运动或家务、歌唱或听音乐等方式,将不良情绪宣泄出来;或者通过自我暗示、自我激励等主动地控制不良情绪。

(3) 生活规律,充足睡眠,适宜身体活动。乳母要保证每日7~9小时睡眠,以促进乳汁分泌和产后恢复。为此睡眠环境要保持适宜(空气清新、温湿度适宜、母子同室),生活规律和婴儿保持一定程度的同步,尤其在产褥期;婴儿满3个月后要逐渐建立睡眠规律,尤其养成夜间长睡眠习惯;调整产后心理状态,避免焦虑和抑郁等;睡前活动固定有序,确保入睡处于安静状态,睡前半小时或更久要远离手机、电视、电脑等电子设备。产后逐渐恢复每周至少150分钟中等强度身体活动。

6. 产后如何进行体重管理

产后超重一方面源于孕前超重或孕期增重过多,另一方面与产后体重滞留有关。产后体重管理的目的是预防产后体重滞留以及后续的超重和肥胖。产后体重管理主要包括两个主要内容:①监测和评估产后体重;②通过合理膳食和充足身体活动等综合措施,使产后女性逐渐达到并维持健康体重(BMI为 $18.5\sim 23.9\text{kg/m}^2$)。

产后1年内是体重恢复的关键时期,产后6个月左右恢复到孕前体重的女性,其后续10年超重的风险会较低。因此,产后6~8周(42天左右)可作为产后体重的首次评估时间,并拟定在产后6个月至1年内体重逐渐恢复至孕前水平。研究证明,产后体重每周下降0.5kg是安全而有效的,减重过快可能影响产后恢复及母乳分泌。

(1) 孕期体重增长的 $1/4\sim 1/3$ (3~4kg)为储备的脂肪,产后采用母乳喂养婴儿,随乳汁消耗的能量平均为650kcal/d,0~6月龄的纯母乳喂养有助于孕期储存脂肪的消耗和体重恢复。

(2) 合理膳食和适宜身体活动联合干预被认为是产后体重管理最安全有效的措施。中国传统习俗中的“月子膳食”往往并不合理,容易摄入过多动物性食物,而蔬菜水果和膳食纤维等摄入不足,以致能量过剩导致产后体重滞留等,因此产后要做到食物多样不过量。

(3) 产后应循序渐进增加适度身体活动,即使剖宫产的产妇术后24小时也应下床活动。产褥期以低强度活动为主,包括日常生活活动、步行、盆底运动和伸展运动等,减少静坐和视屏时间。自然分娩产妇一般在产后第2天就可以开始产褥期保健操,每1~2天增加1节,每节做8~16次(图2-2)。但不宜在分娩后很快恢复高强度运动以及