

42 天坐月子 日程表

6-8周前期以卧床为主

分娩当天

1. 没有食欲也要吃饭，身体很疲惫，要有充分的营养和睡眠。
2. 体力下降，很容易发冷，应提高室内温度，盖上被子静养。(25-28度为宜)
3. 吃容易消化的食物，不可大补。
4. 为了让膀胱恢复正常分娩后 3-6 小时内要排出小便。避免长时间憋尿
5. 用热水浸湿毛巾，每隔 2-3 小时清洁恶露。
6. 产后 2-3 小时内给孩子喂奶。促进乳汁分泌，母乳有利于子宫收缩 !!!
7. 即使有产后痛，为了便于子宫收缩，回病房后顺产可以 24 小时可以下床走走。

分娩第二天

1. 顺产麻麻可以下床慢慢行走，剖腹产麻麻可以稍微晚一些，卧床时要多翻身。疼痛比第 1 天要轻，但是有残留痛，避免过度活动。
2. 要喂孩子初乳。出现初乳就要喂给孩子吃要经常按乳房缓解淤血，才能预防疼痛。