

新手爸妈攻略第五篇-坐月子全攻略    知乎ID：妥爸赵十三									
妥爸育儿攻略全集【excel表格】：备孕全攻略   孕期全攻略   生产全攻略   待产包全攻略   <b>月子全攻略</b>   新生儿护理全攻略 新生儿疾病护理全攻略   宝宝早教全攻略（分月龄版）   新生儿发展及护理全攻略（分月龄版）   月嫂面试攻略+自制面试表   宝宝辅食喂养全攻略									
第一部分：写在攻略之前几句重要的话									
产假不是假期，是比上班艰巨几倍的工作			上班比带孩子，真的轻松太多了。这个“假”字很坑人，容易让新妈妈新爸爸低估了这段时间的难度，上班时间每天是8小时，工作之余的时间是可控的，睡眠时间是完整的，但产假期间，是随着宝宝的生理需求24小时混乱运转的，各位新爸爸不要因为老婆有“假”，所以撒手不管。一定要充分调动起自己的主观能动性，早点回家，少刷手机，多想想自己作为男主人，能为老婆、为宝宝做些什么。						
新爸爸要特别关注新妈妈的情绪			激素紊乱、生理不适、睡眠不足、听多哭声烦躁、每日疲累、生物钟混乱等原因，月子期很多妈妈会出现焦虑、多疑、易怒、情绪萎靡、爱哭等症状，这些表现不是她自己能控制的，而是前面所说的多方面原因导致的，等过了这个阶段就好了。作为本来就心粗的新爸爸们，这个阶段，一定要多多关注妈妈的情绪，多听她说话、多陪她聊天、多分担家务、少惹她生气，这样才能更快度过这段容易“产后抑郁”的阶段。 在聊天、做事遇到立场问题的时候，要站在老婆立场，不能站在第三方立场或是外人立场。						
新爸爸等家人要让新妈妈多休息			月子期间的休息，对妈妈来说是最重要的事儿，只有休息好了，身体才能更快的恢复，才能分泌足够多的乳汁，才能更有精力照顾宝宝，所以这个阶段，新爸爸等帮忙照顾的人，一定要尽量把一些不必要的活儿接过来，让新妈妈休息好。						
当老一辈养娃理念错误的时候，坚持你认为正确的事情			绑腿、睡平头、大幅度摇晃哄睡、穿厚衣服怕着凉、亲宝宝捏宝宝脸蛋、给母乳宝宝喂水等方式已经被科学育儿观所证实是有可能造成后遗症的风险行为，作为宝宝父母的我们，遇到此类错误育儿方式的时候，一定要笃定的制止。						
第二部分：月子42天，新妈妈要注意的生活细节									
编号	内容		详细阐述						
1	产后72小时，对于新妈妈很重要		<b>参看新手爸妈攻略第三篇《生产全攻略》</b>						
2	休息好，是新妈妈月子里的最最重要的事儿		①只有休息好，身体才能更快的恢复，才能分泌足够多的乳汁，才能更有精力照顾宝宝，新爸爸等帮忙照顾的人，尽量把拍嗝、洗衣服、冲奶等工作接过来。 ② <b>配合宝宝生物钟休息</b> ：月子里的宝宝平均2~3个小时就要喂一次奶，这一段时间新妈妈要配合着宝宝的生物钟休息，抓紧每一段宝宝睡觉的时间小睡。 ③ <b>不要长时间的抱宝宝</b> ：长时间的抱宝宝一是使妈妈过度劳累引起手臂酸痛，二是容易让宝宝过于依赖妈妈的怀抱，养成时刻被抱的习惯，脱离后就会哭闹不安，以后会非常不利于新妈妈的休息。 ④不要长时间用眼：适度用眼睛是可以的，月子期间由于激素变化，长时间用眼比较累眼睛，看手机、pad要适度。						
3	注意清洁会阴		大多数新妈妈产道会有不同程度的损伤，尤其是做了侧切的妈妈，产后的最初几天恶露会不断排出，这个会对会阴有刺激。又因为会阴距离肛门和尿道比较近，容易被感染，所以每天要多次对会阴进行清洁消毒。 ① <b>每次大小便后，用妇洗器+温水冲洗下身</b> （可以购买那种便携的私处清洗器） ② <b>每天至少2次用碘酒蘸涂伤口</b> ，或用1:5000的高锰酸钾清洗会阴部 ③恶露排出较少后，可以用卫生护垫，这个要勤换						
4	保持室内通风，温湿度适宜		①妈妈和宝宝同住的月子房，要保持时刻的空气清新， <b>每天都要定时通风，早上、中午各一次</b> 。通风前，妈妈和宝宝转移到其他温暖、避风的房间，当通风结束、月子房恢复到和其他屋子差不多的温度后，妈妈和宝宝再转移回房间。 ②如果是北方的供暖期，外边雾霾严重的话，家里可以买一个空气净化器，除了净化器，月子房内还要有个加湿器，保持合理的湿度，能让宝宝和妈妈都舒服很多，嗓子鼻子都不会干，宝宝也不容易有湿疹。 ③夏天天气炎热的话，空调和电扇不要对着妈妈和宝宝直吹，空调不能调换方向的话，可以买个空调挡板，风扇可以对着墙吹，保证室内空气的流动性。						
5	月子期要防风保暖		①出院时做好保暖措施，根据气候选择合适的衣物，要保暖防风，尽量护住每个地方，衣服要护住领口、双臂、双腿，袜子要能护住脚踝等，同时要带上帽子和口罩。 ②月子期间尽量避免外出 ③月子房通风的时候，要将妈妈和宝宝转移出去，防止吹穿堂风 ④冬季要保证室内22~25度左右的室温，无供暖地区可使用空调或电暖气取暖。						
6	6周以前，不要碰凉水		月子期间新爸爸和家人要照顾好新妈妈，切勿让新妈妈触碰凉水，即使是夏天新妈妈也要尽量用温水洗漱、洗手。如果需要开冰箱冰柜，尽量让家里人帮忙代劳。						
7	正确刷牙漱口很重要		①月子期不能刷牙是不科学的，早已经被辟谣，相反如果不好好注意口腔卫生，反而会出现各种口腔疾病。网上有卖纱布的月子牙刷，很多朋友已经买了，证明这种纱布的蹭牙齿的牙刷非常不好用。妥爸建议买个软毛的牙刷，在月子前期轻一些刷牙，防止毛刷损伤牙龈，造成牙龈出血。 ②每次饭后，最好要用温水或漱口水漱漱口，以保证口腔里的卫生。						
8	不要过早的过性生活		①在产后恢复的过程中，新妈妈阴道壁还比较脆弱，过早性生活会损伤内壁，造成裂伤和出血。 ②如果有侧切或裂伤的新妈妈，过早性生活会导致伤口再次撕裂，出现感染等问题，影响伤口愈合。 ③如果新妈妈恶露未排干净，说明子宫还没修复完成，如果此时性生活会将外部细菌带入阴道内，引起炎症。						
9	月子里的妈妈要这样洗澡		①自然分娩的新妈妈3~5天就可以洗澡了，剖宫产的妈妈一般需要2周以后，新妈妈洗澡的时间不宜过长，10分钟左右为宜。 ②要用淋浴，不要用浴盆或浴缸 ③水温适宜，不要太高或太低 ④洗澡前要吃点东西，防止低血糖 ⑤洗澡时不要锁门，出现头晕或其他不适要及时告知外边的人 ⑥洗完澡及时擦干头发及身体						
10	月子里的妈妈要这样洗头		①在中午气温高的时候洗头，或是用浴霸或暖风机，把卫生间温度提升上去之后再洗头 ②洗头水温稍高一点，37~39℃左右比较舒服 ③揉洗头发不要太用力，不要乱搓，防止产生断发（稍微有点心酸，不过以后慢慢会长回来的） ④及时吹干头发防止感冒，不要带着湿发睡觉 ⑤如果新妈妈身体还比较虚弱，可以忍耐到身体条件允许的时候再洗						
第三部分：月子饮食攻略及月子食谱									
月子餐 饮食原则	月子期前食物的丰富性比较重要，某宝有卖成套的月子期汤粥的材料包，价格1500-3000元左右，可以根据自身的实际情况购买。月子菜谱仅为参考可根据季节、蔬菜的时令情况做调整，每天摄入的内容需包括新鲜蔬菜、蛋白质（瘦肉、海鱼、蛋奶等）、及碳水化合物（米面、粗粮等），同时需要多饮用汤水，保证母乳的充分分泌。								
	少食多餐 定时定点		在怀孕期间，胀大的子宫会对其他器官造成压迫，产后新妈妈胃肠功能还没有恢复正常，所以在月子里要遵循少食多餐的原则。既保证营养，又不增加胃肠负担，让身体慢慢恢复。 吃饭时间设定：早餐 7:30，上午加餐 9:30，午餐 12:00，下午茶 15:30，晚餐 18:00，夜宵 20:00						
	清淡饮食 防止水肿		刚刚经历生产的妈妈，体内比常人要有更多的水分，如果产后不注意饮食，食用含盐量过高的食物，会加重体内水潴留，容易造成水肿。 ①饮食应以清淡为主，切忌大鱼大肉、盲目进补，大量油脂的摄入也容易堵奶 ②如葱、姜、大蒜、花椒、八角等热性的调料，要少于平时，这些放的多容易让母乳比较热性，导致宝宝上火 ③食盐和调味料还是可以放的，清淡一些就好，不能矫枉过正。						
	远离咖啡、茶和碳酸饮料		这些饮料有兴奋作用，会通过乳汁影响宝宝，导致宝宝出现烦躁、呕吐、睡眠不安、消化不良等症状 除了兴奋作用之外，茶内的酚类物质、茶碱能够影响铁元素的吸收，造成贫血和营养不良，度过月子期，哺乳期也不要喝这些饮料						
	注意补钙补铁		新妈妈在怀孕期间和生产过程中会丢失大量的钙和铁，在哺乳期间对钙、铁的需求量也会很大。 牛奶、豆制品、虾皮、鸡蛋都是很好的补钙食物，菠菜、豆制品、血制品、肝脏、黑木耳则是很好的补铁食品。						
以养血、补血、化瘀、祛恶露、排毒、利水	在初乳还没有下来之前千万不要吃任何催奶的食物，在乳房没有疏通之前，过早的催奶反而会引起乳腺堵塞。也不要吃油腻的，也容易堵奶。因产后体力消耗大、肠胃虚弱没有食欲。推荐进食一些清淡易消化的食物，以清除恶露为主。第一天不需要太补，以免一周恶露排不干净。饮食应以“稀、软、清淡、营养”为原则，食物主要能补充水分，如：蛋花汤、藕粉、鸡蛋羹								
	时段		第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
	早	早餐	小米粥	薏米粥	蔬菜瘦肉粥	小米枸杞粥	黑米粥	虾仁馄饨	红豆花生粥
			白萝卜煮水	煮鸡蛋	煮鸡蛋	煮鸡蛋	煮鸡蛋	煮鸡蛋	煮鸡蛋
			/	清炒油麦菜	清炒莴笋	蔬菜包	豆沙包	清炒西生菜	清炒藕片
			/	/	/	/	蒸芋头	蒸玉米	蒸带壳花生
	午	午餐	五红汤	五红汤	五红汤	五红汤	小馄饨	银耳红枣羹	蒸苹果泥
			小米粥	时蔬软面条	蔬菜鸡丝汤面	软米饭	芝麻米饭	粳米饭	二米饭
			/	/	/	丝瓜肉末	菌菇蒸蛋羹	冬瓜虾仁	紫菜虾仁蛋汤
			/	/	/	木耳山药	清炒时蔬	清炒南瓜片	山药炖排骨
	晚	晚餐	/	/	/	肉末蔬菜蛋汤	番茄肉片汤	丝瓜瘦肉汤	清炒时蔬
			蛋花汤	红豆羹	银耳羹	银耳皂角米羹	红豆百合羹	山药枸杞羹	肉馄饨
			萝卜海带汤	蔬菜肉末粥	时蔬鸡蛋面条	小米粥	排骨汤面	鸡丝汤面	二米饭
			/	/	/	清炒时蔬	清炒南瓜片	清炒小青菜	白灼河虾
	夜宵	夜宵	/	/	/	虾仁西兰花	白灼芥兰菜	肉末蒸蛋羹	菠菜炒鸭血
			水果羹	蒸蛋羹	芝麻糊	藕粉羹	核桃黑米羹	银耳紫米粥	银耳羹



第二周食谱  补肾、壮腰、健脾、收缩骨盆腔及子宫，促进分泌为主	产后第二周伤口基本愈合，经过一周的清谈饮食胃口以及恶露、水肿状况基本好转。但仍然需要继续排尽恶露、水肿。第二周开始在继续排恶露水肿的情况下尽量适当摄入一些补血食材。								
	时段		第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
	早	早餐	小米粥	薏米粥	蔬菜瘦肉粥	小米枸杞粥	黑米粥	虾仁馄饨	红豆花生粥
			白萝卜煮水	煮鸡蛋	煮鸡蛋	煮鸡蛋	煮鸡蛋	煮鸡蛋	煮鸡蛋
			/	清炒油麦菜	清炒莴笋	蔬菜包	豆沙包	清炒西生菜	清炒藕片
			/	/	/	/	蒸芋头	蒸玉米	蒸带壳花生
		早简餐	五红汤	五红汤	五红汤	五红汤	小馄饨	银耳红枣羹	蒸苹果泥
	午	午餐	小米粥	时蔬软面条	蔬菜鸡丝汤面	软米饭	芝麻米饭	粳米饭	二米饭
			/	/	/	丝瓜肉末	菌菇蒸蛋羹	冬瓜虾仁	紫菜虾仁蛋汤
			/	/	/	木耳山药	清炒时蔬	清炒南瓜片	山药炖排骨
		下午茶	蛋花汤	红豆羹	银耳羹	银耳皂角米羹	红豆百合羹	山药枸杞羹	肉馄饨
	晚	晚餐	萝卜海带汤	蔬菜肉末粥	时蔬鸡蛋面条	小米粥	排骨汤面	鸡丝汤面	二米饭
			/	/	/	清炒时蔬	清炒南瓜片	清炒小青菜	白灼河虾
			/	/	/	虾仁西兰花	白灼芥兰菜	肉末蒸蛋羹	菠菜炒鸭血
		夜宵	水果羹	蒸蛋羹	芝麻糊	藕粉羹	核桃黑米羹	银耳紫米粥	银耳羹

第三周食谱  催乳、理气		产后第三周，饮食以催乳为主。经过两周的休养，肠胃等各项生理机能慢慢恢复，宝宝胃容量也会慢慢增加，这个阶段需要多摄入催乳的汤水来增加泌乳量。								
		时段		第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
		早	早餐	小米枸杞粥	瘦肉蔬菜粥	茯苓红枣粥	红枣黑米粥	虾仁粥	莲子紫米粥	瘦肉蔬菜粥
				肉末炖蛋	枸杞炖蛋	蒸蛋羹	蛤蜊炖蛋	芝麻蒸蛋	肉末蒸蛋	核桃仁炖蛋
				清炒西葫芦	清炒藕片	清炒芦笋尖	拌木耳	拌菠菜干丝	清炒胡萝卜海带丝	盐水花生
				小馒头	蔬菜包	流沙包	蒸南瓜	豆沙包	小馒头	蒸玉米
		早简餐		红枣桂圆粥	红豆山药芡实羹	花生芡实羹	香蕉羹	黑米红枣银耳粥	奶香南瓜泥	红豆山药芡实羹
		午	午餐	杂粮饭	黑米饭	红豆饭	米饭	紫米饭	红豆饭	米饭
				腰果芹菜胡萝卜鸡丁	清炒芦笋尖	清炒小青菜	清炒生菜	虾皮洋白菜	清蒸海鲈鱼	麻油鸡
				清炒芥兰菜	麻油鸡块	西芹肉末	木耳藕片炒肉片	豆芽菜炒肉片	山药片炒木耳	清炒油麦菜
				黑豆乌鸡汤	蔬菜猪肝汤	茯苓排骨汤	豆腐鲫鱼汤	花生猪脚汤	萝卜炖羊肉汤	虾仁豆腐汤
		下午茶		黑芝麻糊	银耳皂角米羹	糙米粥	银耳红枣羹	燕麦牛奶	水果羹	山药枸杞羹
		晚	晚餐	粳米饭	排骨汤面	杂粮饭	糙米饭	薏仁饭	糙米饭	糯米饭
				时蔬炒肉片	清炒南瓜片	番茄牛肉	荷兰豆炒鸡肉	香菇青菜心	彩椒鸡胸肉丁	青椒牛肉丝
				清蒸海鱼	西兰花炒虾仁	芥蓝炒白玉菇	冬瓜虾仁	彩椒牛肉片	西芹炒鸭血	胡萝卜莴笋鸡丁
			夜宵		水果羹	核桃紫米粥	牛奶西米羹	紫米山药羹	核桃花生糯米粥	黑芝麻糊

第四周食谱  进补、补充营养及血气	产后第四周，同样饮食以催乳为主。								
	时段		第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
	早	早餐	红豆粥	小米枸杞粥	南瓜粥	西红柿鸡蛋疙瘩汤	虾仁粥	香菇鸡肉粥	胡萝卜菠菜粥
			肉末炖蛋	虾仁炖蛋	核桃仁炖蛋	煮鸡蛋	花生仁炖蛋	煮鸡蛋	煮鸡蛋
			凉拌绿豆芽	清炒油麦菜	清炒通心菜	凉拌菠菜	盐水花生	凉拌海带丝	清炒芦笋尖
			蒸玉米	蒸南瓜	流沙包	蔬菜包	小馒头	小馒头	小馒头
	早简餐		燕麦牛奶	小米粥	酒酿小圆子	肉糜豆腐蛋花羹	紫薯羹	纯牛奶	黑芝麻糊
	午	午餐	杂粮饭	芝麻饭	米饭	芝麻粳米饭	杂粮饭	糙米饭	杂粮饭
			花生猪脚汤	青菜猪肝汤	黑豆乌鸡汤	奶白鲫鱼汤	茯苓乌鸡汤	海带瘦肉汤	玉米排骨汤
			清炒杭白菜	彩椒豆干	清炒生菜	豆芽菜炒虾仁	清炒小青菜	清炒菠菜	清炒菜心
			彩椒玉米粒炒鸡丁	家常烧鸡块	茭白牛肉丝	芹菜炒鸭血	胡萝卜海带丝	土豆炖牛仔骨	胡萝卜焖排骨
	下午茶		紫薯羹	花生红枣汤	黑芝麻糊	燕麦牛奶	银耳红枣羹	红豆百合羹	水果羹
	晚	晚餐	黑米饭	米饭	红豆饭	牛肉汤面	二米饭	米饭	蔬菜面条
			莲藕炒鸡丁	田园小炒	虾仁炒西兰花	彩椒茶树菇	青椒土豆丝	番茄炒蛋	芹菜炒木耳
			西兰花炒虾仁	清蒸海鱼	木须肉	胡萝卜土豆焖排骨	番茄炖牛肉	芥蓝炒牛肉	菜椒炒猪肚
		夜宵		枸杞银耳羹	红豆黑米羹	核桃紫米羹	燕麦牛奶	银耳山药羹	黑芝麻糊

月子期及哺乳期饮食禁忌			韭菜、大蒜回奶不能吃；螃蟹太寒凉不能吃.....这些“指南”没有临床实验支撑，有些已经被证伪，全靠“前人经验”来吸引眼球。	
所有妈妈都要忌口的食物	忌口酒水及含酒精的其他饮料及食物		酒精可以通过乳汁进入孩子体内，孩子肝脏代谢酒精的能力弱，所以喝酒会影响孩子吃奶睡眠，损伤脑神经、甚至生长发育。为了自己的后代，尽量忍着点吧，实在忍不住喝顿酒，少喝点，然后12小时之后再亲喂母乳	
	忌口存在安全隐患的食物		① <b>可能含有李斯特菌的食物</b> ：没有洗干净的生蔬菜，没有经过巴氏消毒的牛奶和奶制品（城市人口不容易喝到，但是部分农村地区会接触到），没有煮熟过的各类熏肉、熏鱼、火腿、热狗、肉酱（比较常见的如烟熏三文鱼，西班牙火腿）； ② <b>可能含有沙门氏菌的食物</b> ：生的或没有全熟的鸡鸭肉海鲜（比如寿司），没有全熟的蛋，可能含有生蛋的酱料蛋黄酱，美乃滋等； ③ <b>鲜榨蔬果汁</b> ：脱离了完整水果的无菌状态，高糖液体是病菌滋长的培养皿，不建议哺乳期的妈妈饮用；	
	忌口重金属含量高的食物		① <b>汞含量比较高的海鱼</b> （食物链等级更高的）：如：剑鱼，国王鲑鱼，方头鱼/马头鱼，鲨鱼，吞拿鱼/鲔鱼、金鲫鱼、马林鱼 ② <b>螃蟹可以吃</b> ，富含优质蛋白和DHA，只要完全煮熟，是营养丰富又安全的食物 ③ <b>含铅高的食物</b> ：转炉爆米花、皮蛋、水果皮、膨化食品、近海的海鲜（蚬子、蛏子之类的）	
部分妈妈需要忌口的食物	气味大的食物		妈妈的饮食会影响母乳的味道，导致宝宝不喜欢喝奶 比如大蒜，咖喱粉，辣椒面，洋葱，卷心菜，花菜，西蓝花等，这些需要妈妈细心的观察，如果明确知道自己在吃了某种食物会宝宝不爱吃奶，那么在哺乳期间就停止食用	
	易过敏的食物		如果宝宝出现腹泻的情况，有宝宝乳糖不耐受或某些食物过敏的可能性，可以给新生儿做个过敏原筛查，直接测出来新生儿哪些食物会过敏，妈妈在平时饮食中避免摄入。	
其他要注意的	控制膳食中总的脂肪量		①脂肪会影响哺乳妈妈的食欲及消化功能，而且会导致宝宝出现脂肪泻的情况 ②炒菜油要少放；煲汤的材料宜选择一些脂肪较低的肉类，如鱼类、瘦肉、去皮的禽类、瘦排骨等，也可喝蛋花汤、豆腐汤、蔬菜汤等； ③如果用脂肪含量高的肉类煲汤，一定要将上面的浮油撇掉再食用；	
	高油脂高热量的油炸食品、加工食品		含油的饼干、曲奇、蛋糕、炸鸡、薯条、薯片等，含有不健康的脂肪酸，所以最好少吃或者不吃	
	含糖量高的食物和饮料		比如可乐、甜茶、甜点。WHO已经明确规定了添加糖的摄入量，每天不超过25g，而瓶330ml的可乐就可以提供35g的添加糖，除此之外，提供不了任何有益成分	

第四部分：常见月子病表征及解决方案			
编号	名称	表征	护理方案
1	恶露不净	恶露量多或慢慢减少又突然增多，血性恶露持续2周以上，且为脓性，有腥臭味	可能出现了细菌感染，应及时到医院就诊。
		如果伴有大量出血，子宫大而软	则表示子宫可能恢复不良，应及时到医院就诊
		如果血性恶露颜色灰暗且不新鲜，并伴有子宫压痛	说明子宫合并感染，应及时去医院检查，使用抗菌药物控制感染



2	产后骨盆、耻骨痛	大腿根部酸痛就是耻骨痛（耻骨位于大腿根和小腹的交界处），新妈妈在怀孕的时候为了适应胎儿的发育，骨盆会被撑大撑宽，分娩的时候用力过大、姿势不对都会耻骨分离、韧带受损导致疼痛	一般来说 <b>几个月~1年会缓解</b> ，但如果能尽早的进行产后骨盆恢复，可以减少时间 做骨盆运动：新妈妈2周后可以进行骨盆运动，双手撑地，跪撑，把其中的一只脚举起，往后伸展，要感觉到自己的臀和脚踝有伸展的感觉，每天早、晚各做一次，每次左右脚轮替各做5次。慢慢的 <b>当新妈妈体力恢复的比较好的时候，可以逐步增加更多的锻炼手段。</b> ① <b>仰卧坐/右侧麻花式拉伸</b> ：仰卧，双腿弯曲并上下交叉，左腿在上，左手拉住右腿脚踝，右手拉住左腿膝盖，两肩膀尽量贴近地面，做这个动作时，腹部和大腿有拉伸感。 ② <b>反向卷腹</b> ：双手放于臀部两侧，勾起脚尖，想象臀部与双腿是一个整体在运动，要不适中贴地且不出现在紧张感，抬腿时用下腹的力量将臀部抬高地面，下落时脚跟不要着地。做这个动作时，腹部有强烈的紧绷感，下放角度越大，感觉越强，抬起时，臀部稍微抬起，下腹部明显感觉收缩发力。 ③ <b>平板支撑</b> ：曲肘，小臂与前脚掌撑地，耳、肩、髌、膝、踝呈一条直线，手肘朝脚的方向用力，脚尖用力向前勾起，与地面摩擦力对抗，小臂按紧地面。做这个动作的时候，肩部、背部、臀部、整个腹部都应该有紧绷感，其中腹部最强烈。
3	手关节痛	在生完宝宝的时候，由于激素变化，会导致手腕的关节囊和附近的神代出现张力失调，整个时候如果从事过多的家务劳动、过多抱孩子、接触冷水，都会导致关节痛。	如果关节痛没能及时医治，就有可能导致更严重的“伸腕肌腱炎”和“腕管综合征（腱鞘炎）”，这两种疾病经久不愈，非常麻烦和闹心。 如果出现了手腕酸痛，一定要注意保暖，避免过早的接触冷水，可以把手泡在稍热一点的水里热敷，这样手腕会舒服很多。 做家务和抱孩子的时间要适当，不要过多。当新妈妈的手腕出现酸胀的时候，可以甩甩手、左右转动手腕，能消除一些不适感。 不要去按摩店按摩，这个会加重病症，手腕酸痛这一不适感会在几个月后激素趋于平稳的时候，恢复正常。
4	乳房胀痛	大部分妈妈都会出现乳房胀痛的问题，因为大量的乳汁分泌后，宝宝吃不完，乳汁就会憋在乳房里，形成涨奶，引起乳房胀痛。	乳房胀痛千万不能忽视，因为长时间的涨奶容易引起乳腺炎的发生，涨奶的时候一定要及时处理防止堵奶。 ① <b>让宝宝多吮吸乳房</b> ：宝宝多吮吸是缓解乳房胀痛的最好办法，如果母乳够吃的话，可以纯母乳喂养，不要给宝宝补充其他食物。 ② <b>及时挤出或吸出乳汁</b> ：如果感觉涨奶，宝宝又在睡觉无法吸吮的话，可以用吸奶器把奶水吸出来冷藏或冷冻。 ③ <b>冰敷减轻胀痛感</b> ：可以用冰镇的包心菜、土豆片敷在乳房上，或者直接购买乳房冷敷垫，平时放在冰箱冷藏，乳房不适的时候拿出来冰敷乳房。
5	乳腺炎	<b>早期症状</b> ：乳房胀满、疼痛，哺乳时疼痛加重；乳汁分泌不佳，乳房可能出现肿块，皮肤微红 <b>中期症状</b> ：局部乳房变硬，肿块逐渐增大，发高烧、寒战、全身乏力、大便干燥、脉搏加快、患侧淋巴结肿大、白细胞增高，常在4~5天内形成脓肿；脓肿形成后，乳房出现跳痛，局部皮肤红肿透亮，肿块中央变软，按压时有波动感。；如果乳房脓肿在深部，还可出现整个乳房肿胀、疼痛、高热等症状 <b>溃后期症状</b> ：脓肿如果位于乳房的浅表部位，常可穿破皮肤，形成溃烂，或乳汁从创口处溢出形成乳瘘；脓肿如果位于乳房的较深的部位，可穿过乳房和胸大肌之间的脂肪，形成乳房后位脓肿，严重时可导致脓毒败血症。	① <b>从孕期就开始护理乳头</b> ：从怀孕中期开始，准妈妈就应该用肥皂水和柔软的毛巾擦洗乳头，以增加乳头表皮的韧性，预防乳头皲裂，孕后期可以涂一些乳头膏，软化乳头。 ② <b>保持乳房及乳头清洁</b> ：产后每次喂奶前，先用温开水擦洗乳头乳晕，然后在喂奶；喂奶后也要清洁乳头和乳晕，然后涂上乳头膏。 ③ <b>尽量排空乳房</b> ：新妈妈每次喂奶时都尽量让宝宝吸空乳汁，如果没洗完，可以将剩余的奶水吸出，以防止局部乳汁瘀滞而引发炎症。 ④ <b>正确的哺乳姿势</b> ：哺乳时，不要让宝宝只含到乳头，而是要将乳晕一起含住，以免造成乳头皲裂，也不要让宝宝喊着乳头睡觉，否则容易造成切咬乳头和用力吸吮，使乳头受伤诱发感染。 ⑤ <b>注意护理乳头伤口</b> ：当新妈妈的乳头有伤口的时候，最好用硼酸软膏加以保护，如果乳头的皲裂很深、疼痛感比较严重或者一直不见好转，应停止哺乳，可以用吸奶器吸出乳汁再喂宝宝。这个时候，新妈妈一定要抓紧时间治疗乳头的伤口。 ⑥ <b>用冷敷和服用止痛药的方式缓解疼痛</b> ：可以用冷敷的方式缓解疼痛，如果实在疼的不行可以服用布洛芬或对乙酰氨基酚，这些都是安全的哺乳药物，服用后可以照常哺乳。 ⑦ <b>有问题及时就医</b> ：产后一旦发生乳汁淤积，应及时排空乳房，如果无法对乳汁进行排空，请及时就医。
6	乳头皲裂	哺乳期的妈妈乳头干燥、破损和出血。	乳头皲裂重在预防，包括孕期乳头护理、哺乳前后对乳房的清洁、不让宝宝含乳头睡觉等，但如果出现了乳头皲裂可以采取以下几种方式，尽快恢复乳头健康。 ①先用温开水清洗皲裂部分 ②涂浓度10%鱼肝油铋剂或复方安息香酊 ③喂奶前，先将乳头上的药物洗净，然后佩戴乳头保护罩再喂奶。 ④如果皲裂严重，应停止喂奶24~48小时。这段时间可以用吸奶器吸出后，用奶瓶喂养。
7	产后便秘	产后饮食如常，但大便数日不行或排便时干燥疼痛，难以解出	适当做运动，同时可以锻炼提肛运动，早晚各做1次，每次10~30次 <b>穴位按摩</b> ①新妈妈双手重叠，掌心按于脐部，以肚脐为中心推摩腹部，范围逐渐扩大，注意推摩的力度要适中，顺时针方向按50圈。 ②用拇指指腹按揉中脘、天枢穴，注意按揉力度要轻一点，每个穴位每次各按2分钟 ③用拇指指腹按压承山穴1分钟，在拿捏承山穴的腓肠肌30次 ④用单手手掌心按揉神阙穴5分钟，直至腹部肠鸣产生排气感和便意为宜。 <b>饮食调整</b> ： ①补充膳食纤维，如新鲜水果、蔬菜、谷物、坚果，比如熟透的香蕉、西梅、火龙果、白菜、萝卜、糙米、玉米、芝麻、核桃等。 ②切忌吃过凉的食物，比如刚从冰箱里拿出来的水果 ③吃一些营养易消化的食物，如稀饭、面汤、米汤等，可以润肠通便 ④多喝温水 <b>合理用药</b> ： 如果便秘严重可以适当使用开塞露，如果连续便秘，可以在医生指导下使用其他缓泻剂。
8	产后痔疮	妊娠期间妇女体内的盆腔组织变得松弛，顺产过程当中，用力过大，腹腔部运动时间较长，易形成血栓性动脉，肛周皮肤就会形成硬块，产生疼痛，形成痔疮	① <b>保证水分的摄取</b> ：多喝水增加肠道水分，增强肠道蠕动，有通便润肠的功效。 ② <b>注意饮食</b> ：多吃高纤维食物；不要吃辣椒、胡椒、葱姜蒜等刺激性食物，避免饮酒、咖啡、浓茶等刺激性饮料；不要暴饮暴食 ③ <b>做提肛运动</b> ：连续有节奏的下蹲、站立、再下蹲的动作，每次做1~2分钟，同时可以做提肛运动 ④ <b>适当按摩</b> ：新妈妈仰卧，以肚脐为原因顺时针按摩腹部5分钟，在用手掌从下腹部向上震颤推动，缓慢推移至肚脐为止，做10遍。腰部用力向两侧分推20次，在骶尾部（北方叫尾 yǐ 巴根）用手掌横向按摩，然后在揉肛门附近的长强穴1分钟。 ⑤ <b>生活调养</b> ：有便意的时候及时排便，养成定时排便的好习惯，另外还要保持肛门的清洁，每次排便后冲洗肛门。 ⑥ <b>药物治疗</b> ：当产后痔发生充血水肿时，可采用坐浴或软膏治疗。一般不太建议使用马应龙痔疮膏，上边有些孕期慎用，哺乳期请在药师指导下使用，除了马应龙之外，还有一些其他的药膏可以使用。比如 <b>太宁栓、孕痔安痔疮膏</b> 等。
9	产后腰疼	①腰臀和腰骶部日夜疼痛，有些新妈妈还会伴随一侧腿痛在： ②疼痛部位多在下肢内侧或外侧，可能伴有下肢沉重、酸软等症状 ③在咳嗽、打喷嚏或大便时候，会导致腹压增加，从而导致疼痛加剧。	①热水袋或热毛巾热敷 ②适当按摩背部及双腿也可缓解腰腿痛 ③多注意休息，不要过久的站立和端坐，更不要负重 ④注意补充营养，尤其是富含钙、磷等骨骼必须的成分的食物 ⑤注意保暖不要着凉，不要用冷水洗手洗脚洗澡，不要光腿光脚 ⑥身体允许的情况下，保持适度的运动
10	盆底肌损伤、尿失禁	小便过频（日均8次以上）、感觉排尿不干净，每次咳嗽或者大笑的时候都会有尿液漏出来，这些都是产后尿失禁的表现	① <b>产后2~3天内</b> ：大多数妈妈这个阶段都不会有太多尿意，甚至完全不想上厕所，这不代表膀胱里没有尿，很多新妈妈在根本没有尿意或者是没有排尿意识的情况尿尿了，这个其实就是尿失禁。这个时候新妈妈要在医生的指导下增加排尿的次数，防止过多的尿液对膀胱造成伤害。 ② <b>产后1个月内</b> ：这个阶段，新妈妈的盆底肌肉还未恢复到耐得住承受各种压力的状态，如果运动不当反倒容易增加腹压，不利于骨盆底的复健。只可以做一些轻度的复健的运动。 ③ <b>产后1个月</b> 后：自然分娩的妈妈这个时候会阴疼痛感基本消失，可以正式做一些骨盆底肌肉的锻炼行为。建议从5周开始至少锻炼到8周，最好一直坚持下去，可以恢复到孕前水平。 ④ <b>产后4个月</b> ：一般尿失禁属于阶段性的小问题，加以复健，一般在产后4个月会消失、排尿也会恢复正常，但如果在产后4个月，新妈妈还会出现尿失禁的问题，应尽快就医，以免影响以后的日常生活。
11	产后脱发严重	因为激素的变化，很多新妈妈在生宝宝后都会掉头发、而且头发会特别的脆，很容易断，生宝宝后2~3周尤为严重，其实不必惊慌，属于生理性脱发，慢慢都会恢复回来。	但 <b>如果是精神焦虑导致的脱发需要注意</b> ，长时间焦虑、情绪不好会导致大脑皮层功能失调（并非是孕妈妈和哺乳期妈妈，正常人如果长时间精神不佳也会脱发，但孕妈妈会更严重些），从而让头皮供血不足，使得头发营养不良而脱落，这种情况如果不加以调整，以后则不容易恢复发质发量。 ①保持心情舒畅，新妈妈要调整情绪，多和人聊天，多做些有趣的事情 ②平衡膳食，多吃新鲜蔬果、海产品、豆类、蛋类 ③经常梳头和用手指肚按摩头皮 ④如果脱发比较严重，可服用维生素B6、养血生发胶囊，促进头发生长。



12	产后抑郁症	激素的快速变化、妈妈自身身体虚弱、角色的转化、家人由从自己为中心变成以宝宝为中心、照顾宝宝的疲劳、自身身材的变化、对经济的焦虑等等诸多原因，很容易让新妈妈内心脆弱敏感，出现想哭、哭泣、伤感、心情抑郁等情况。	有80%的妈妈会有产后抑郁的情况出现，有些可能在几天内恢复正常，有些可能会持续1~2年，持续久的，很多都是分娩时有异常、缺少丈夫家人精神支持的。 <b>作为新爸爸，我们一定要提前做好心理准备，了解准妈妈出现这种情况的原因，理解新妈妈，支持她们。</b> ① <b>新妈妈调整好心态</b> ：把从妊娠到分娩，当成一种宝贵的体验，生完宝宝后，不要追求完美，不要想要特别好的照顾到孩子的方方面面，在照顾宝宝的同时，更要照顾好自己。有一些疑惑的时候，可以及时和丈夫家人商量、向朋友诉说，寻求帮助。 ② <b>家人帮忙分担压力</b> ：作为新爸爸，一定要认真对待这一新角色，及时转换。你已经不是丈夫了，而是爸爸，多帮妈妈考虑、多分担一些家庭和宝宝的事物，如洗宝宝衣物、换尿布、起夜喂奶拍嗝等。如果爸爸能和新妈妈成为并肩战斗的战友，会给新妈妈极大的安慰。 ③ <b>营造一个良好的生活和舆论环境</b> ：家里要干净整洁，温度湿度事宜、空气清新。生完宝宝后，多听听新妈妈的需求看是否愿意被更多的探视，探视如果比较多，第一是累，影响妈妈和宝宝的休息。第二是有的人智商情商喜人，会聊一些婆媳、宝宝性别、体型恢复、经济负担等话题，给新妈妈添堵。
13	哺乳期妈妈如何用药	不要随意乱服药	有些药物可能会对宝宝产生严重的不良反应，如病理性黄疸、紫绀、耳聋、肝肾功能损伤等，所以哺乳期妈妈在用药上一定要慎之又慎。在去医院看病的时候，要和医生说自己在哺乳期，遵医嘱服药，不要自己乱吃药。
		无需随意中断哺乳	除了一些药物在哺乳期禁用外，大多数药物在乳汁里的含有量很少，不超过1%，这个剂量不会伤害宝宝的身体。所以服用安全药物时，不应该中断哺乳。
		服药后调整哺乳时间	为了减少宝宝对药物的吸收量，妈妈可以在哺乳后立即服药，并适当推迟下次哺乳时间（间隔4小时）以便更多的药物排除妈妈体外。如果时间有冲突，可以在未服药时将乳汁用吸奶器吸出，吸出后再服药，用人工的方式喂宝宝。
		不要服用避孕药	首先要明确，哺乳期也是可以怀孕的。 避孕药中含有辜丸酮、黄体酮以及雌激素衍生物等，这类物质进入妈妈体内，可以抑制乳汁的分泌，让宝宝吃不饱。而且这些物质会顺着乳汁进入宝宝体内，让男宝宝乳房增大、女宝宝引导上皮增生等不良反应。
		不可滥用中药	中药可以用，有些中药有活血化瘀、滋阴养血、增强体质的功用，但一定不要滥用，因为有些中药有回奶、让奶水变黄的不良作用，如大黄、炒麦芽、薄荷等。