

  
同步指导书系



北京妇产医院妇幼保健专家温馨奉献 权威+实用 推荐单位  新浪亲子 [baby.sina.com.cn](http://baby.sina.com.cn)

# 坐月子与新生儿 养育全书



**zuoyueziyu  
xinsheng'er  
yangyu quanshu**

产后第一个月是妈妈身体  
也是宝宝最需要呵护的日

玲 主编

北京妇产医院产科主任  
中华医学会妇产科专业委员会委员  
北京市孕产期保健技术专家指导组专家

一书在手，帮你快快乐乐坐月子，轻轻松松带宝宝

中国妇女出版社

ibaby 同步指导书系



# 坐月子与新生儿 养育全书

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子与新生儿养育全书 / 范玲主编. —北京: 中国  
妇女出版社, 2011. 10

ISBN 978 - 7- 5127- 0288- 2

I. ①坐… II. ①范… III. ①产妇 - 营养卫生 ②婴  
幼儿 - 哺育 IV. ①R153. 1 ②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 237686 号

---

## 坐月子与新生儿养育全书

作 者: 范 玲 主编

策划编辑: 赵延春

责任编辑: 赵延春

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区更家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160\*(发行部) 65133161\*(邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 19. 75

字 数: 350 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0288- 2

定 价: 29. 80 元

---

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

# 前 言

从准妈妈到新妈妈，转变一瞬间就到了，人生进入一个新的阶段，坐月子与养育新生儿便是这新阶段的重要开端。

坐月子很重要，月子也难坐，妈妈刚生完宝宝身体差，月子里老规矩多，现代观点也不少，生完孩子多久可以活动？坐月子是不是要“捂”？是不是要卧床？产妇应该穿什么？能不能洗澡？怎样恢复以往的身材？很多传统的说法科学不科学……新妈妈面对着诸多问题。月子是调养身体的良机，可是如何调养，这些问题正是本书所要解答的。

从宝宝出生的那一刻起，新生儿养育的各种问题就如同大山一样堆在了新爸爸新妈妈面前，怎么给宝宝喂奶？怎么抱宝宝？脐带该怎么办？为什么没有奶水？是不是要多喝鸡汤？新爸爸可以做点什么……疑惑是因为没有经验，害怕是因为不了解相关知识，初次为人父母，需要花点时间去体验和学习。

月子期间既是妈妈身心恢复的重要阶段，也是新生儿体格、智力、社会、情绪和个性行为形成和发育的关键时期，坐一个从容





睿智的月子，勇敢地承担起养育新生儿的责任，新妈妈才能给人生新阶段开一个好头，顺利进入以后的生活。

本书系统地介绍了坐月子及新生儿养育的实用性知识，包括月子期间营养、母乳喂养、产褥期常见病防治、月子身心恢复、产后性生活、产后瘦身护肤、新生儿各阶段的养育及新生儿疾病防治等，有基本的常识和技能，是新妈妈新爸爸和相关亲人必须掌握的，也有常见的现代护理方式方法，帮助初次为人父母的爸爸妈妈解答心中的疑惑。

谁又是一开始就什么都会呢？所谓熟能生巧，只要认真了解相关知识，多体会多练习，无论是坐月子还是养育新生儿，都不是很难的事情，人生的好戏才刚刚开始，只有投入才能真正体会到生命的快乐！

希望每一位新妈妈都能够快快乐乐坐月子，轻轻松松做母亲！

# 目录



## 第一篇 产后恢复从坐月子开始

### 第一章

### 坐月子期间的身心恢复

- 自然分娩的妈妈 / 2
  - 分娩后 24 小时的新妈妈 / 2
  - 会阴侧切后伤口的护理 / 3
  - 产后何时可下床 / 4
  - 产后多久可以开始运动 / 5
  - 产后要尽快排尿、及时排便 / 6
  - 学会观察恶露 / 7
  - 促进子宫尽快恢复 / 8
- 剖宫产的妈妈 / 8
  - 剖宫产后 3 天的饮食 / 8
  - 剖宫产妈妈如何恢复身体 / 9
  - 怎样护理剖宫产伤口 / 11
  - 产后多久可以开始运动 / 12
  - 伤口疼痛可以用止痛药吗 / 13
  - 剖宫产后的心理恢复 / 13
  - 剖宫产后多久可以洗澡 / 13
  - 剖宫产后的复原操 / 14
- 坐月子期间的身体恢复情况 / 15
  - 产后第 1 周 / 15
  - 产后第 2 周 / 16
  - 产后第 3 周 / 17
  - 产后第 4 周 / 18
  - 产后第 5 周 / 19
  - 产后第 6 周 / 19
- 产后体检 / 21
  - 按时做产后体检 / 21
  - 产后体检的项目 / 21
  - 产后检查需要注意什么 / 23
- 预防、调节产后忧郁症 / 24
  - 测测新妈妈的产后忧郁程度 / 24



- 为什么新妈妈会患上产后抑郁症 / 25
- 中医治疗产后抑郁症 / 26
- 宠爱自己多一点 / 26
- 找时间多睡觉 / 27
- 洗澡, 缓解疲劳感 / 28
- 无助时, 别忘了闺中密友 / 29
- 缓解压力放松心情有妙招 / 29
- 给自己尽可能多的积极暗示 / 30
- 用敏感的心与婴儿交流 / 31
- 如何解决和长辈的育儿分歧 / 32
- 怎么平衡工作与育儿的矛盾 / 32
- 给新爸爸支招 / 33

## 第二章

### 坐月子期间的科学饮食

- 产妇坐月子时饮食有什么要求 / 35
- 月子期间饮食宜忌 / 36
- 产后宜多喝汤, 但有讲究 / 37
- 产后快速排出体内多余水分 / 38
- 坐月子是调养气血的好时机 / 39
- 阴虚火旺类产妇如何选择饮食 / 40
- 阳气虚弱类产妇如何选择食物 / 40
- 吃什么可助尽早排出恶露 / 41
- 产后如何吃红糖来补血 / 42
- 新妈妈不能吃盐吗 / 43
- 月子吃鸡蛋虽好不宜过量 / 44
- 月子里可以吃些什么水果 / 45
- 月子期间宜多吃蔬菜 / 47
- 月子口渴能否多喝水 / 48

- 少量饮红酒可助身体恢复 / 48
- 减重、身体恢复并行的饮食方法 / 49
- 催乳下奶的饮食法 / 50
- 公鸡母鸡, 哪个才是下奶佳品 / 51
- 月子菜不宜放味精 / 52
- 产后新妈妈不宜服用人参 / 52
- 吃对产后第一餐 / 53
- 产后不要急着喝姜汤 / 54
- 哪些食物能调节产后抑郁 / 55
- 坐月子能不能喝豆浆 / 56
- 月子里能用米酒代替喝水吗 / 57
- 产后前3天怎么吃 / 57
- 产后第1周饮食: 口味清爽 / 58
- 产后第2周饮食: 补血为要 / 60
- 产后第3~4周饮食: 催奶正好 / 62
- 产后第5~6周饮食: 哺乳塑身 / 63

## 第三章

### 坐月子期间的起居保健

- 亲友探望产妇时应注意什么 / 66
- 月子里可以做哪些健身运动 / 67
- 产后第一天开始做产褥体操 / 69
- 产后洗头洗澡要注意什么 / 71
- 月子期间能不能刷牙 / 72
- 春天坐月子需要注意什么 / 74
- 夏天坐月子需要注意什么 / 75
- 秋天坐月子需要注意什么 / 77
- 冬天坐月子需要注意什么 / 78



- ❖ 坐月子期间能用腹带吗 / 79
- ❖ 产后要注意护腰 / 80
- ❖ 新爸爸必学的腹部和胸部按摩 / 82
- ❖ 月子期间怎样护理私密处 / 83
- ❖ 产后出汗多是病态吗, 怎么办 / 84
- ❖ 月子里穿戴要注意什么 / 85
- ❖ 月子期间卧室有什么要求 / 86
- ❖ 月子通风有什么讲究 / 87
- ❖ 月子里需预防用眼不当 / 88
- ❖ 月子期间应如何用药 / 88
- ❖ 充分休息必须长久卧床吗 / 89

## 第四章

### 哺乳期保健常识

- ❖ 尽早哺乳, 保证乳汁分泌 / 91
- ❖ 母乳喂养的正确姿势 / 92
- ❖ 如何哺乳才能使乳房不变形 / 93
- ❖ 哺乳文胸的选购细节 / 94
- ❖ 产后乳房有哪些变化 / 95
- ❖ 泌乳少的妈妈该怎样催乳 / 96
- ❖ 乳汁过多怎么办 / 97
- ❖ 哺乳期生病用药原则 / 97
- ❖ 剖宫产新妈妈哺乳注意事项 / 98
- ❖ 哪些情况不宜母乳喂养 / 99
- ❖ 感冒后就不能哺乳了吗 / 100

- ❖ 给新爸爸的哺乳期建议 / 101
- ❖ 正确使用吸奶器 / 102
- ❖ 不要急着催奶 / 103
- ❖ 重视哺乳期间的心理护理 / 103
- ❖ 哺乳期乳头疼痛怎么办 / 104
- ❖ 哺乳期乳头平坦怎么办 / 105
- ❖ 生病了怎么给宝宝哺乳 / 106
- ❖ 不可频繁为乳头消毒 / 107

## 第五章

### 产后性生活

- ❖ 产后多久可以开始性生活 / 108
- ❖ 测一测, 是否可以重涉“性福”之旅 / 110
- ❖ 产后开始性生活前的身心恢复 / 112
- ❖ 产后“性冷淡”该怪谁 / 112
- ❖ 恢复性生活前的情绪准备 / 114
- ❖ 给新爸爸性生活的建议 / 115
- ❖ 产后“第一次”需注意什么 / 116
- ❖ 产后哪些性生活姿势比较安全 / 117
- ❖ 改善产后阴道松弛的小方法 / 118
- ❖ 凯格尔运动改善产后性生活 / 119
- ❖ 可提高女性性生活质量的运动 / 120
- ❖ 及时排便, 提高性生活质量 / 121
- ❖ 哺乳期是“安全期”吗 / 122
- ❖ 产后性生活的避孕措施 / 124
- ❖ 产后月经迟迟不来代表怀孕了吗 / 125



## 第六章

# 产后瘦身与护肤

产后瘦身 / 127

产后多久可以恢复孕前的身材 / 127

不宜过早过度减肥 / 128

产后减重要遵循什么原则 / 129

1 周瘦身运动方案 / 130

测一测：你的饮食习惯是否有利于减肥 / 132

饮食瘦身，营养美丽两不误 / 133

1 周瘦身汤方案 / 134

产后护肤养颜 / 137

妊娠斑 / 137

皮肤干燥 / 138

皮肤松弛 / 139

毛孔粗大 / 141

产后脱发 / 142

黑眼圈 / 143

长痘 / 144

皮肤过敏 / 145

## 第七章

# 产后常见疾病居家调养

无乳 / 147

贫血 / 149

恶露不尽 / 150

产后阴道炎 / 151

乳房胀痛 / 152

全身酸痛 / 153

乳房下垂 / 154

乳头皲裂 / 155

子宫脱垂 / 157

尿失禁 / 158

漏奶 / 159

牙齿松动 / 161

足跟痛 / 162

产褥中暑 / 163

产后乳腺炎 / 164

痔疮 / 165

产后发热 / 167

子宫内膜炎 / 168

尿潴留 / 169

尿道感染 / 170

## 附

# 坐月子、哺乳期进补食谱

豆芽海带鲫鱼汤 / 172

鲫鱼奶汤 / 172

猪肝菠菜粥 / 173

菠菜鸭血汤 / 173

小米鸡蛋红糖粥 / 174

山药红枣小米粥 / 174

橙汁木耳红枣粥 / 174

花生芝麻糊 / 175

花生杏仁粥 / 175

西蓝花乳酪汤 / 176



- ❖ 猪肚小米粥 / 176
- ❖ 莲藕炖排骨 / 177
- ❖ 红豆红糖核桃粥 / 177
- ❖ 百合莲藕汤 / 178
- ❖ 排骨西红柿豆腐汤 / 178
- ❖ 红枣西米蛋粥 / 179
- ❖ 百合小米粥 / 179
- ❖ 黄豆海带鱼头汤 / 180
- ❖ 田七红枣炖鸡 / 180
- ❖ 参枣当归炖鸡 / 181
- ❖ 鲫鱼猪血粥 / 181
- ❖ 麻油炒猪腰 / 182
- ❖ 杜仲猪腰汤 / 182
- ❖ 冬瓜猪蹄煲 / 183
- ❖ 花生卤猪蹄 / 183
- ❖ 花生紫米粥 / 184
- ❖ 甜藕汁 / 184
- ❖ 红枣薏米粥 / 184
- ❖ 鸡肉粥 / 185
- ❖ 猪蹄桃花粥 / 185
- ❖ 鱼片鸡蛋葱花汤 / 186
- ❖ 鲈鱼面片 / 186
- ❖ 腰果鸡丁 / 187
- ❖ 炸山药芝麻条 / 187
- ❖ 莲子桂圆猪脑汤 / 188
- ❖ 玉米南瓜炖排骨 / 188
- ❖ 红枣银耳羹 / 189
- ❖ 鱼头豆腐汤 / 189
- ❖ 罗宋汤 / 190
- ❖ 红糖生姜蒸蛋 / 190
- ❖ 菠菜洋葱猪骨汤 / 191
- ❖ 泥鳅焖豆腐 / 191
- ❖ 鸡蛋羹面 / 192
- ❖ 红枣莲子木瓜汤 / 192
- ❖ 酒酿鱼汤 / 193
- ❖ 鸡蛋豆腐 / 193
- ❖ 翡翠扒三菇 / 194
- ❖ 三丝煨菜花 / 194
- ❖ 鸡蛋香菜豆腐汤 / 195
- ❖ 胡萝卜拌虾仁 / 195
- ❖ 山药排骨汤 / 196
- ❖ 草鱼狮子头 / 196
- ❖ 清炒山药 / 197
- ❖ 乌鸡汤 / 197
- ❖ 桃仁鸡丁 / 198
- ❖ 炒白萝卜丝 / 198
- ❖ 笋菇烧菜心 / 199
- ❖ 红枣黑木耳汤 / 199
- ❖ 鲜虾萝卜 / 200
- ❖ 薏米冬瓜瘦肉汤 / 200
- ❖ 田园小炒 / 201
- ❖ 三鲜汤 / 201
- ❖ 蘑菇炖豆腐 / 202
- ❖ 山药萝卜粥 / 202



## 第二篇 新生儿养育

### 第一章 从出生到一周

- ❖ 第一周的新生儿 / 204
  - 出生当天的新生儿 / 204
  - 从出生到生后一周 / 205
- ❖ 给新爸爸的建议 / 207
- ❖ 产后第一周新生儿的喂养 / 208
  - 产后第一天的新妈妈 / 208
  - 母乳喂养有什么好处 / 209
  - 让宝宝吃上初乳 / 210
  - 尽早给新生儿开奶 / 211
  - 新生儿应按需哺乳还是按时哺乳 / 212
  - 前奶、后奶都要让宝宝吃到 / 213
  - 晚上给宝宝喂奶应谨慎 / 214
  - 判断母乳是否充足的方法 / 214
  - 判断宝宝是否吃饱的方法 / 215
  - 宝宝不肯吃母乳是什么原因 / 216
  - 如何减少新生宝宝溢乳 / 217
  - 宝宝需要人工喂养的情况 / 218
  - 人工喂养的宝宝每日喂养安排 / 219
  - 学会给人工喂养宝宝冲调奶粉 / 220
  - 怎样选择合适的奶粉 / 221
  - 为宝宝选择他喜欢的奶嘴、奶瓶 / 222
  - 奶具的清洗、消毒 / 223
  - 宝宝不吸奶瓶怎么办 / 224
  - 需要进行混合喂养的情况 / 225
  - 混合喂养的方式 / 226
  - 混合喂养要注意什么 / 227
  - 怎样给混合喂养的宝宝选择奶粉 / 228
  - 吃奶粉的宝宝需补充适量温开水 / 228
- ❖ 产后第一周新生儿的护理 / 229
  - 怎样建立新生儿的安全感 / 229
  - 宝宝用尿布还是纸尿裤 / 230
  - 如何给宝宝挑选尿布、纸尿裤 / 231
  - 怎样给宝宝换尿布 / 232
  - 宝宝的尿布如何清洗 / 233
  - 怎样正确包裹新生宝宝 / 233
  - 怎样正确抱新生宝宝 / 234
  - 新生儿凶门的护理 / 235
  - 怎样让新生儿睡得更安稳 / 236
  - 什么睡姿更适合新生儿 / 237
  - 让新生宝宝游游泳 / 238
  - 新生宝宝的乳头挤不得 / 239
  - 怎样给宝宝洗澡 / 240
  - 怎样护理宝宝的脐带 / 242
- ❖ 产后第一周新生儿疾病与异常情况 / 244
  - 新生儿黄疸 / 244
  - 新生儿脐炎 / 245



新生儿泪囊炎 / 246

新生儿溶血症 / 246

阴道有血性分泌物 / 248

刚出生就有“牙” / 249

## 第二章

### 一周到半个月

一周到半个月的新生儿 / 250

宝宝的生长发育情况 / 250

一周到半个月新生儿的喂养 / 252

宝宝的最佳食物仍然是母乳 / 252

第二周的宝宝怎么喂 / 253

宝宝吃饱后仍咬住乳头怎么办 / 253

防止宝宝吐奶、溢奶 / 254

吃剩的奶要不要挤出来 / 255

减少乳头皲裂疼痛怎么喂 / 256

怎样挤出母乳和保存母乳 / 256

夜间应酌情减少喂奶 / 258

现在需要给宝宝喂点水吗 / 258

需要给宝宝补维生素 AD 滴剂吗 / 259

怎样让宝宝既吃母乳又接纳奶粉 / 260

母乳太少时的催乳技巧 / 262

一周到半个月新生儿的护理 / 263

使用爽身粉的正确方法 / 263

让宝宝适应昼夜更替 / 264

当宝宝烦躁不睡时怎么处理 / 265

宝宝的衣物如何选择 / 265

怎样给宝宝穿脱衣服 / 266

宝宝夜哭怎么办 / 267

怎么哄哭闹不安的宝宝 / 269

常给宝宝做按摩 / 270

如何给宝宝剪指甲 / 272

婉拒他人对新生宝宝的亲吻 / 273

新生儿不宜频繁使用洗护用品 / 274

一周到半个月新生儿疾病与异常情况 / 275

新生儿感冒 / 275

新生儿发热 / 276

宝宝湿疹 / 277

宝宝冬季尿液呈白色 / 278

宝宝“红屁股”的原因 / 279

## 第三章

### 半个月到1个月

半个月到1个月的新生儿 / 280

宝宝的生长发育情况 / 280

半个月到1个月新生儿的喂养 / 282

适当喂食鱼肝油，补充维生素 / 282

母乳较少时不要急着加奶粉 / 282

怎样喂养腹泻的宝宝 / 283

素食的哺乳妈妈如何进补 / 284

合理膳食提高母乳的质量 / 284

半个月到1个月新生儿的护理 / 285

怎样给宝宝把大小便 / 285

从大小便看宝宝健康状况 / 286

新生儿还不需要枕头 / 287

新生儿私处护理方法要正确 / 288

宝宝凶门反映出的健康问题 / 289

怎样判断宝宝是冷还是热 / 289



宝宝睡反觉及时纠正 / 290

给宝宝一张单独的小床 / 291

怎样给宝宝布置房间 / 292

宝宝睡觉时不宜开灯 / 293

给宝宝选择一个舒适的睡袋 / 293

带宝宝出去晒太阳 / 294

“满月头”不剃为好 / 295

给宝宝理发要注意的问题 / 295

怎样清洗宝宝的眼、嘴、鼻、耳 / 296

半个月到1个月新生儿疾病与异常情况 / 297

新生儿肺炎 / 297

新生儿鹅口疮 / 298

宝宝“童秃” / 300

新生儿尿布疹 / 300

纯母乳喂养的宝宝经常拉稀是病吗 / 301

常见意外伤害的预防 / 302

# 第一篇

## 产后恢复从坐月子开始

“坐月子”也就是传统上说的“产褥期”，通常是指宝宝出生后30天内（现代科学一般认为坐月子时间为产后6~8周），因为产后身体虚弱，加之哺乳需要，新妈妈需要得到一些特殊的照顾，并有一些特殊的要求和禁忌，以促进身体恢复。

在月子里，如果新妈妈按照科学的方法适当休息并进行自我调整，就能让自己的身体和精神从怀孕和分娩中恢复过来，甚至获得更好的体质。





## 第一章

# 坐月子期间的身心恢复



分娩时出血多，加上出汗、腰酸、腹痛，非常耗损体力，气血、筋骨都很虚弱，此外，激素的改变使得新妈妈容易患产后抑郁，因此，产后需要一段时间的调补、适应来恢复身心，坐月子正是进行身心恢复的良好时机，身体基本恢复需要6~8周时间。



### 自然分娩的妈妈



#### 分娩后24小时的新妈妈

**关键点读：**一般情况下，正常分娩后6~12小时内，建议新妈妈卧床休息。

在产后24小时，新妈妈一定要及时休息，趁着宝宝食量还不是很大，要多找机会睡觉，并密切关注自己身体的变化，注意异常现象。

##### ★ 体温状况

新妈妈体温多数在正常范围内，若产程延长致使过度疲劳，在产后最初24小时内体温可能略升高，一般不超过38℃，如果新妈妈不哺乳，产后3~4天因乳房血管、淋巴管极度充盈发热，体温可达38.5℃~39℃，一般仅持续数小时，最多不超过12小时，这是正常现象。

##### ★ 血压状况

一般，新妈妈的血压在产褥期平稳，变化不大，患妊娠高血压疾病的新妈妈，在产后血压多有较明显降低。由于子宫胎盘循环停止及卧床休息等因素，新妈妈产后脉搏略缓慢，1周后基本可以恢复正常，不属病态。



### ★ 宫缩疼痛状况

分娩第一天，子宫就开始下降，子宫大约在产后 10 天降入盆腔内，产后初期，新妈妈会因为持续的宫缩而引起下腹部阵发性疼痛，这叫做“产后宫缩痛”，一般在 2~3 天后会自然消失。

### ★ 警惕产后出血

在产后第一天，新妈妈需要特别注意预防产后出血，若 24 小时内阴道出血量达到或超过 500 毫升，则称为产后出血，与子宫收缩乏力、胎盘滞留或残留、产道损伤等有关，可导致休克、弥散性血管内凝血，甚至死亡。

一般来说，产后 1 小时左右，新妈妈会出很多血，这是子宫里未排净的余血、黏液和其他组织，此后，血量会逐渐减少。在分娩后两小时内，新妈妈最容易发生产后出血，所以分娩后仍需在产房内观察，以后自己也要继续观察，一旦阴道有较多出血，应通知医生，查明原因，及时处理。

### ★ 好好休息

分娩过程耗尽了妈妈的体力，因此产后最重要的是休息，以确保体力的恢复。刚出生的宝宝食量并不大，而且睡得多，新妈妈要争取时间多睡觉，此外，尽量回绝亲友的探访。

## ★ 会阴侧切后伤口的护理

**关键点读：**会阴侧切后新妈妈要注意卫生，避免感染，同时尽量避免伤口开裂。

会阴侧切后，医生会对伤口进行缝合，一般情况下 4 天左右拆线，肠线需慢慢吸收，1 个月左右恢复，产后需要注意对伤口进行护理。

### ★ 伤口恢复中的护理

1. 保持正确的卧位：如为左侧切应采取右侧卧位或仰卧位，以免恶露污染伤口。
2. 保持外阴清洁、干燥：及时更换卫生巾；24 小时内配合护士做会阴冲洗 2 次；大小便后应使用流动水冲洗会阴；便后擦拭时应从前向后擦，以免污染伤口。
3. 适当做缩肛运动，促进盆底组织、会阴组织及产道恢复。
4. 保持大便通畅，以免伤口裂开，排便时，最好采用坐式。有的新妈妈不敢解大小便，怕会阴侧切伤口裂开，正常情况下是不会发生这种问题的，不必因





此而压制大小便。

5. 拆线后，如恶露还没有干净，仍然应该坚持每天用温开水冲洗外阴2次；此外，拆线后伤口内部尚不牢固，最好不要过多地运动，也不宜做幅度较大的动作。

6. 性生活一般在产后2个月左右恢复，为避免恢复后的肌肉组织被牵扯，可使用润滑剂。

#### ★ 伤口恢复的特殊情况

如果伤口出现以下情况，建议新妈妈及时去医院就诊：

1. 缝合后1~2小时伤口部位出现严重疼痛，而且越来越重，甚至出现肛门坠胀感。

2. 产后2~3天，伤口局部出现红、肿、热、痛等症状，有时伴有硬结，挤压时有脓性分泌物。

3. 伤口拆线后裂开。

#### ★ 提示

医生在做会阴侧切伤口缝合时一般使用肠线，不用拆，当肠线被吸收到一定程度时，线就会松，新妈妈只要在清洗外阴时轻轻将线拉出就可以了。

### ★ 产后何时可下床

**关键点读：**产后及早下床活动有助于身体恢复。

一般情况下，新妈妈产后8小时左右即可下床，具体情况如下：

#### ★ 及早下床活动

产后没有异常的新妈妈，在产后8小时左右就可以下地行走，做过会阴切开术的新妈妈，在12小时后开始下地，24小时后，只要身体允许，基本上所有的新妈妈都可起床活动，产后尽早站立可减少膀胱和肠道疾病，加快体力恢复，也可减少住院时间。

#### ★ 下床活动时的注意事项

产后6周内，新妈妈应避免过度运动和重体力劳动，以防子宫脱垂。

新妈妈第一次下床，可能因体位性低血压、贫血或空腹造成血糖下降而头晕，宜有家属或护理人员协助及陪伴。

下床动作要慢，先坐于床缘，无头晕状况时再下床。