

B
博尔乐
BOLER



坐月子与新生儿



养育一本通

佟文霞 / 编著

YIBENTONG



指导专家/黄醒华

首都医科大学北京妇产医院

主任医师

首都医科大学硕士生导师、教授

中华预防医学会妇女保健学会主任委员

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

坐月子与新生儿



养育一本通

佟文霞 / 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子与新生儿养育一本通 / 佟文霞编著. —北京: 中国人口出版社,
2013.6

ISBN 978-7-5101-1780-0

I. ①坐… II. ①佟… III. ①产褥期—妇幼保健②新生儿—妇幼保健③新
生儿—哺育 IV. ①R714.6②R174③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第104112号

坐月子与新生儿养育一本通

佟文霞 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市德美印刷厂
开 本 720毫米×1000毫米 1/16
印 张 24 插页 1
字 数 300千
版 次 2013年6月第1版
印 次 2013年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1780-0
定 价 29.80元 (赠送CD)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83534662
传 真 (010)83515922
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



Part I 安心坐月子

坐月子饮食

- 002 月子饮食的原则
- 003 吃好产后第一餐
- 004 顺产后头3天怎么吃
- 005 剖宫产后头3天怎么吃
- 007 产后第1周怎么吃
- 008 产后第2周怎么吃
- 011 产后第3~4周怎么吃
- 013 产后第5~6周怎么吃
- 015 月子里注意补充蛋白质
- 015 月子里怎么补充维生素
- 016 产后需要补钙
- 017 不要忽视补铁
- 018 坐月子时期巧养气血
- 019 不同的体质如何调理
- 020 正确食用红糖来补血
- 021 月子食物的四原则
- 022 新妈妈饮食要注意卫生
- 022 要克服的不良饮食习惯
- 023 产后不能急于节食
- 024 食欲不好怎么办
- 025 月子期间不宜吃哪些食物
- 026 特别适合新妈妈的食物
- 028 产后喝汤的讲究
- 028 产后饮用生化汤需恰当
- 029 产后不要急着喝姜汤
- 030 哪些食物有助于排出恶露
- 031 怎样吃盐更健康
- 032 不可猛吃鸡蛋
- 033 月子里应多吃蔬菜、水果
- 034 月子期间宜吃的水果
- 036 月子期间吃蔬菜有禁忌吗
- 036 坐月子能吃海鲜吗
- 037 粗细粮应当搭配着吃
- 038 感觉口渴怎么补充水分
- 039 坐月子能不能喝豆浆

CONTENTS

- 040 月子期可以喝米酒或月子酒吗
- 041 月子菜不宜放味精
- 041 产后不要立即服人参
- 042 新妈妈应慎服哪些补药
- 043 少量饮红酒可助身体恢复
- 044 恢复好身材的饮食方法
- 产后1周瘦身汤参考方案
- 坐月子护理
- 048 坐月子的基本原则
- 049 新妈妈产后第1天如何护理
- 051 剖宫产后护理的注意事项
- 051 顺产后如何护理会阴
- 052 礼貌谢绝亲友的过早探望
- 053 产后多久可以出院
- 054 充分休息必须长久卧床吗
- 055 新妈妈卧床的讲究
- 056 产后怎样选购和使用胸罩
- 057 最好使用产妇专用卫生巾
- 058 产后要注意护腰
- 059 月子里不应紧腹束腰
- 060 哪些情况下可以使用腹带
- 061 产后体重下降迅速正常吗
- 062 春天坐月子要注意什么
- 064 夏天坐月子要注意什么
- 065 秋天坐月子要注意什么
- 067 冬天坐月子要注意什么
- 068 月子里要保持私密处清洁
- 068 月子里怎样穿戴
- 070 月子期间卧室有什么要求
- 071 月子通风有什么讲究
- 071 月子里可以吹电扇、开空调吗
- 072 坐月子要防用眼不当
- 073 产后如何洗脸最好
- 074 月子里出汗多怎么护理
- 075 月子里怎样洗澡
- 077 月子里能洗头吗
- 078 月子里能刷牙吗
- 079 新妈妈不宜化妆
- 080 产后多久会来月经
- 哺乳期间的照护
- 081 哺乳期应该怎样用药
- 083 素食哺乳妈妈最易缺的营养
- 084 哺乳期注意保护乳房
- 085 早吸吮有利于乳汁分泌
- 086 妈妈的乳房应及早排空
- 086 母乳喂养的好处
- 088 喂母乳的科学方法
- 090 母乳哺喂的误区
- 090 哺乳的正确姿势
- 092 剖宫产妈妈如何哺乳
- 093 哪些情况下不宜哺乳
- 095 哺乳会把乙肝传染给新生儿吗
- 096 生病了还能继续哺乳吗
- 096 感冒后怎么喂奶

- 097 影响乳汁分泌的因素
- 099 产后奶胀怎么办
- 099 母乳不足怎么办
- 100 不要急着催奶
- 101 如何补充营养易于催乳下奶
- 102 公鸡比母鸡更适合催乳
- 103 乳汁过剩怎么办
- 104 乳头破损后怎么办
- 104 正确使用吸奶器
- 105 如何哺乳有利维持乳房形态
- 106 如何克服当众哺乳的尴尬
- 107 哺乳期乳头平坦怎么办
- 108 需要为乳头消毒吗
- 109 月经来潮时还能否哺乳
- 109 哺乳期可以喝茶吗
- 110 重视哺乳期间的心理护理
- 111 新爸爸如何参与母乳喂养
- 新妈妈催乳下奶食谱推荐**
- 产后心理调适**
- 120 测一测：产后抑郁程度
- 121 产后抑郁症的危害
- 122 为什么新妈妈产后情绪差
- 123 如何调整产后的情绪
- 124 月子期间应避免受刺激
- 125 轻微产后抑郁症的自我调节
- 126 中医治疗产后抑郁症
- 126 哪些食物能调节产后抑郁
- 127 试着宠爱自己更多一点
- 128 巧妙地抓紧时间睡觉
- 129 洗澡有助缓解疲劳感
- 130 向闺中密友倾诉
- 131 给自己多一点积极的暗示
- 132 用敏感的心与婴儿交流
- 133 解决和长辈的育儿分歧
- 133 平衡工作与育儿的矛盾
- 134 新爸爸应多关爱新妈妈
- 135 关注新爸爸的产后抑郁
- 136 为何会感觉育儿生活很枯燥
- 136 继续浪漫的爱
- 137 剖宫产后的心理恢复
- 产后身体恢复**
- 138 产后恢复的3个阶段
- 139 产后第1周身体恢复情况
- 140 产后第2周身体恢复情况
- 141 产后第3周身体恢复情况
- 142 产后第4周身体恢复情况
- 142 产后第5周身体恢复情况
- 143 产后第6周身体恢复情况
- 143 产后的子宫什么时候复原
- 144 身体恢复时的常见状况
- 145 会阴侧切后怎么护理
- 146 泡温水可预防会阴伤口感染
- 147 会阴刀口愈后会留疤痕吗
- 147 会阴侧切会留下后遗症吗

CONTENTS

- 148 顺产后何时可下床
- 148 顺产后多久可以开始运动
- 149 顺产后要尽快排尿
- 150 顺产后何时排便
- 150 顺产新妈妈要学会观察恶露
- 151 恶露排出期间如何护理阴道
- 152 顺产后怎样促进子宫恢复
- 153 在床上可以做的运动
- 153 剖宫产妈妈如何恢复身体
- 154 剖宫产的伤口护理
- 156 剖宫产后多久可以运动
- 157 剖宫产后的复原操
- 157 伤口疼痛可以用止痛药吗
- 158 剖宫产后多久可以洗澡
- 159 产后骨盆恢复锻炼
- 159 做凯格尔运动可增强阴道弹性
- 161 产后1周的产褥体操参考
- 163 产后可以做哪些健身运动
- 164 新爸爸可以学习的按摩
- 165 产后多久能恢复性生活
- 166 产褥期过后及时做产后检查

产后瘦身与养颜

- 168 产后多久可以恢复身材
- 169 产后瘦身不宜过早过度
- 170 产后瘦身的原则
- 171 预防产后发胖
- 173 适合产后瘦身的运动
- 174 1周瘦身运动方案

- 175 按摩有助产后瘦身
- 176 腿部按摩瘦身方法
- 176 减少上身脂肪的按摩方法
- 177 夫妻亲密瘦身法
- 178 亲子欢乐瘦身法
- 178 产后健美操
- 180 不吃早餐不利于瘦身
- 180 产后瑜伽瘦身法
- 182 适当跳舞可助身形恢复
- 183 预防产后乳房下垂
- 184 为何产后容易脱发
- 185 怎样淡化妊娠斑
- 186 巧用鸡蛋淡化妊娠斑
- 187 如何预防皮肤干燥
- 188 皮肤过敏怎么办
- 188 皮肤松弛怎么办
- 190 毛孔粗大的防护
- 191 产后长痘的防护
- 192 赶走产后黑眼圈
- 193 自制轻松养颜面膜

产后不适与疾病

- 194 注意防月子病
- 195 产后发热怎么办
- 196 如何防治产褥中暑
- 198 怎么应对产褥感染
- 198 产后乳房湿疹怎么办
- 199 如何防治乳腺炎
- 200 如何防治子宫脱垂
- 201 如何防治便秘
- 203 如何防治痔疮
- 204 避免“母源性疾病”

- 204 预防哺乳性颈背酸痛症
- 205 会阴胀痛怎么办
- 206 恶露不下怎么办
- 207 恶露不断怎么办
- 208 产后眩晕怎么办
- 209 产后排尿困难怎么办
- 210 产后尿失禁怎么办
- 211 产后阴道炎怎么办
- 212 产后水肿怎么办

- 213 产后腹痛怎么办

特殊产妇如何坐月子

- 214 糖尿病新妈妈
- 217 高血压新妈妈
- 219 贫血新妈妈
- 222 高龄新妈妈
- 225 双胞胎新妈妈

Part 2 新生儿护理

新生宝宝的体格发育

- 228 出生当天的新生儿
- 229 从出生到生后1周
- 231 1周到半个月的新生儿
- 232 半个月到1个月的新生儿

认识新生宝宝

- 234 新生儿的头
- 235 新生儿的皮肤
- 236 新生儿的哭声
- 238 新生儿的视力
- 238 新生儿的听力
- 238 新生儿的味觉
- 239 新生儿的嗅觉
- 239 新生儿的先天反射
- 241 新生儿的心理
- 241 新生儿“马牙”

- 242 新生儿“螳螂嘴”
- 242 新生儿乳腺肿胀
- 243 新生儿脱皮
- 243 新生儿挣劲
- 243 新生儿一惊一乍
- 244 新生儿的胎记
- 245 新生儿的白带和假月经
- 246 新生儿枕秃

母乳喂养

- 247 开奶前不要喂任何代乳品
- 248 尽早给新生儿开奶
- 249 让宝宝吃上初乳
- 250 新生儿应按需哺乳
- 251 宝宝的嘴一碰就动是饿了吗
- 252 要不要叫醒宝宝喂奶
- 252 为何有时宝宝不肯吃母乳

CONTENTS

- 253 前奶后奶营养重点不同
- 254 宝宝只吃一边奶怎么办
- 255 晚上喂奶要注意什么
- 256 怎样判断宝宝是否吃饱了
- 256 怎样判断母乳是否充足
- 257 母乳较少时不要急着加奶粉
- 258 怀疑母乳不足时怎么办
- 258 怎样减少宝宝溢奶
- 259 乳汁太多时怎么防止呛奶
- 260 别让宝宝一次吃太久
- 261 怎样从宝宝口中抽出乳头
- 261 新生儿要补鱼肝油吗
- 262 早产宝宝怎么喂
- 263 新生儿需要喂水吗
- 264 宝宝一吃就拉怎么办
- 264 吃剩的奶要不要挤出来
- 265 怎样挤母乳
- 265 怎样保存母乳
- 266 妈妈上班后怎么挤奶、存奶
- 266 减少乳头疼痛的喂养技巧
- 267 酌情调整吃奶时间与吃奶量
- 268 怎样给双胞胎喂母乳
- 人工喂养与混合喂养**
- 270 何时需要人工喂养
- 271 人工喂养要按时
- 271 怎么计算喂奶量
- 272 每两顿奶之间给宝宝喂点水
- 273 选择奶粉的几个误区
- 273 怎样选择合适的奶粉
- 275 宝宝吃奶粉上火了怎么办
- 275 为宝宝选择他喜欢的奶嘴、奶瓶
- 277 奶具的清洗、消毒
- 278 宝宝不吸奶瓶怎么办
- 279 何时需要进行混合喂养
- 280 混合喂养的两种方式
- 281 巧用体重分析奶粉添加量
- 281 混合喂养每日安排参考
- 282 不要将母乳与奶粉一起冲调
- 282 冲调奶粉的要点
- 283 夜间最好喂母乳
- 283 怎样让宝宝母乳奶粉都爱吃
- 新生儿的起居**
- 285 包裹宝宝的正确方法
- 286 不要采用“蜡烛包”
- 286 怎样抱新生儿
- 288 合理利用尿布与纸尿裤
- 288 怎样挑选尿布、纸尿裤
- 290 怎样给宝宝换尿布
- 291 宝宝的尿布要注意清洁
- 291 怎样选择宝宝衣物
- 293 怎样给宝宝穿脱衣服
- 294 宝宝加衣要保暖防暑
- 295 新生儿冬天护理技巧
- 295 新生儿夏天护理技巧
- 296 婉拒他人对新生儿的亲吻

297 带宝宝出去晒太阳

298 从尿便看宝宝健康状况

新生儿的洗护

299 给宝宝专用的洗澡器具

299 给宝宝洗澡的步骤

300 新生儿洗澡注意事项

301 怎么给宝宝使用爽身粉

302 新生儿的洗护用品

302 洗护用品不宜频繁使用

303 怎样清洗宝宝的五官

304 新生儿私处的清洁

305 新生儿私处护理要点

305 不要擦宝宝身上的胎脂

306 怎样给宝宝剪指甲

307 给宝宝理发要注意的问题

308 宝宝不宜剃“满月头”

新生儿的脐带与凶门

309 宝宝的脐带

309 脐带脱落前的护理

311 脐带脱落后的护理

311 预防新生儿脐炎

312 新生儿脐炎的护理

312 脐带一直不掉要紧吗

312 宝宝的凶门

313 宝宝的凶门需要仔细清洗

313 宝宝的凶门可以碰触吗

314 凶门反映出的健康问题

新生儿的睡眠

315 新生儿每天睡多久

316 产后1周让宝宝随心睡觉

316 新生儿还不用枕头

317 什么睡姿更适合新生儿

318 宝宝的头形与睡姿有关

318 新生儿睡不安稳怎么办

319 怎样纠正“夜哭郎”

321 宝宝烦躁不睡怎么办

321 宝宝睡反觉需要纠正吗

322 让宝宝适应昼夜更替

322 宝宝睡觉时不宜开灯

323 不要抱着宝宝睡觉

323 怎样给宝宝布置房间

324 让宝宝睡单独的小床

325 给宝宝选择一个舒适的睡袋

新生儿护理常见问题

327 宝宝出生时很轻怎么办

327 宝宝有心脏杂音要紧吗

327 捂严实点就不容易感冒吗

328 怎样判断宝宝是冷还是热

328 剪睫毛可以让它更长更密吗

329 宝宝哭闹不安怎么哄

331 需要给宝宝把大小便吗

331 母乳喂养宝宝为何常拉稀

CONTENTS

- 332 为何有时冬季尿液呈白色
- 332 宝宝出生后容易呕吐怎么办
- 332 宝宝打嗝了怎么办
- 333 怎样区别黄疸是否异常
- 334 在家怎样照顾黄疸宝宝

新生儿的体检与疫苗

- 335 阿氏评分
- 336 新生儿疾病筛查
- 337 新生儿满月(28天)体检
- 337 新生儿42天体检
- 338 去医院体检的准备
- 338 在家做简单的体检
- 339 新生儿卡介苗接种
- 340 新生儿乙肝疫苗接种
- 341 不能接种疫苗的情况
- 341 宝宝接种疫苗后的护理

新生儿的疾病防治

- 342 泪囊炎
- 343 感冒
- 344 发热
- 346 湿疹
- 347 红屁股
- 348 肺炎
- 349 鹅口疮
- 350 乳痂
- 351 童秃

- 351 产伤骨折
- 352 结膜炎
- 353 硬肿症
- 354 腹泻
- 355 粟粒疹
- 356 出血症

新生儿的早教

- 357 建立新生儿的安全感
- 358 宝宝喜欢看黑白图片
- 359 常给宝宝做按摩
- 360 让新生儿宝宝游游泳
- 361 听声辨来源
- 362 寻找妈妈的脸
- 362 发展宝宝的触觉
- 363 给宝宝一个有声的世界
- 364 学会和宝宝进行对话
- 364 逗宝宝发笑
- 365 模仿大人的表情与声音
- 366 给宝宝做四肢运动
- 366 牵妈妈的手
- 367 宝宝学习“走路”
- 367 让宝宝听听音乐
- 368 训练宝宝的注视能力
- 369 简单的动作能力训练
- 370 简单的手部动作训练
- 370 训练宝宝的适应能力
- 370 新生宝宝的玩具



新生儿的游戏时间

371 盘盘腿

372 摇摇铃

372 花样彩球

373 拨浪鼓，咚咚响

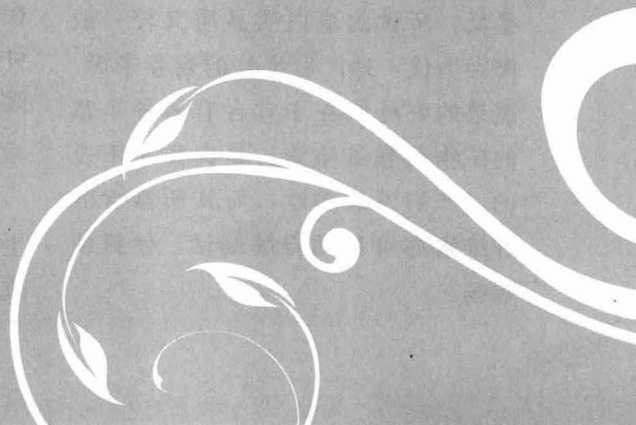
373 念儿歌

374 小手小手拍起来



Part 1

安心坐月子





坐月子饮食

月子饮食的原则

产后新妈妈的身体非常虚弱，既要恢复自身的生理功能，同时还要哺乳，因此，需要摄取充足的热量和各种营养素，同时还要照顾到尚未完全恢复的肠胃功能，在饮食上要注意以下几个方面。

均衡营养

产后身体恢复得如何，就要看产后的饮食是否均衡了。事实上，日常饮食，除了摄取适量的肉类之外，还要搭配蛋奶、鱼虾和蔬菜水果。蛋类除了含有丰富的蛋白质外，还含有维生素 A、维生素 D、维生素 E 和磷、铁、钙等。鱼虾不仅热量低，所含的蛋白质品质又较一般肉类为优，是产后绝佳的营养来源。蔬果的好处则在于它含有多种丰富的矿物质和维生素，是肉类所不及的，产妇不妨多吃，而其所富含的纤维素亦可帮助胃肠蠕动，使排便顺畅。

补充水分

由于产妇在分娩过程中流失大量水分和血液，因此水分的补充十分重要，利用稀粥、鲜美的汤汁给予充分的营养与水分，不仅可以促进新妈妈的康复，还能促进乳汁分泌。

饮食清淡

产后初期的饮食应以清淡、稀薄为宜，所谓清淡，并非指不放盐等调味料，完全不沾荤腥，而是视新妈妈身体状况而定，例如新妈妈若有水肿现象，便应减少盐及调味酱油的摄取量。另外，新妈妈不宜一味进补，月子期间脾胃功能较差，在分娩后的十几天内特别需要保护，可多吃汤、粥、羹类等宜消化又能健脾养胃的食物。

根据宝宝大便性质调整饮食

宝宝消化能力差，母乳成分发生变化时，宝宝的大便性状相应就改变，如：



宝宝大便泡沫多且酸味重，与新妈妈进食过多甜食、糖类，在宝宝肠内发酵产气有关，此时新妈妈要控制甜食的摄入量。

宝宝大便呈油状，则说明新妈妈进食脂肪过多。

宝宝进食不足，大便色绿、量少、次数多，说明新妈妈应多食催

乳下奶食物。

少量多餐

新妈妈分娩后，身体十分虚弱，食欲也不佳，因此，建议采取餐次增加、分量减少的方式，以减轻肠胃负担，同时也有利于营养的吸收，可每日进食 5~6 次。

贴心提示

凡大热、大燥、生冷、酸涩之物会导致脾胃虚寒、脏腑失调，产后新妈妈最好不要吃韭菜、大蒜、辣椒、胡椒、茴香等过热、辛辣刺激食物，也不宜吃太冷和太硬的食物。

吃好产后第一餐

新妈妈分娩后体内激素水平大大下降，身体过度耗气失血，阴血骤虚，在这种情形下，很容易受到疾病侵袭。因此，新妈妈“产后第一餐”的饮食调养非常重要，吃对了“产后第一餐”，真正的产后营养大补充才能开始。

以补水能消化为主

生产后不久，新妈妈恢复了胃口，就应该吃一些容易消化、营养丰富的流质食物。糖水荷包蛋、蒸蛋羹、蛋花汤、藕粉等都是很好的选择。

事实上，新妈妈分娩后当天的饮食都应以稀、软、清淡，以补充水

分，易消化为主，顺产妈妈可以先喝一些热牛奶、粥等。牛奶不仅可以补充水分，还可以补充新妈妈特别需要的钙。粥类甜香可口，有益于脾胃，新妈妈生产当天不妨喝一些。





分娩当天第一餐可以多吃米粥、软饭、碎面等流质或半流质食物，也可以适当喝一些鸡蛋汤、鱼汤等，但要注意去掉鱼汤上层的油，并且不要过咸。

不宜吃得油腻

新妈妈要注意，分娩后的饮食不能太油腻。有些家庭认为分娩时

出血多，新妈妈需要多喝鸡汤、猪蹄汤等滋补汤，或多吃肉食进行滋补。这其实是非常错误的。新妈妈产后身体太虚，如果吃大鱼大肉，不但对身体恢复无益，还会引起腹胀、腹泻等症状。肉、蛋、鸡等食物需要等到分娩7天以后，当新妈妈的舌苔无厚腻感时再行进补。

产后第一餐食谱推荐

小米粥

原料：小米50克，红糖适量。

做法：

小米加水煮至米烂，加糖适量。

功效：小米中含有多种维生素、氨基酸、脂肪和碳水化合物，营养价值较高。小米中含有胡萝卜素，维生素B₁的含量也很高。此外，小米含糖也很高，产生的热量比大米高许多。对于产后气血亏损、体质虚弱的妈妈有很好的补益作用。

莲藕粥

原料：莲藕250克，粳米100克。

做法：

1 先将莲藕刮净，切成薄片。

2 再将粳米淘洗好，两者同下锅，用水煮成粥，煮熟即可食用。

功效：莲藕中含有大量淀粉、维生素和矿物质。新妈妈分娩后吃莲藕能够健脾开胃，清除腹内积存的淤血。

顺产后头3天怎么吃

如果是顺产的新妈妈，分娩需要消耗的精力相对较多，在产后头3天体力尚未恢复时，食物应以清淡、不油腻、易消化、易吸收、营养丰富为佳，形式为流质或半流质。

产后第1天

在分娩后数小时至1日内，妈妈最好吃流质或者半流质食品，例如牛奶、蛋花汤、红糖水、小米粥等。因为在分娩的过程中妈妈的体力消耗大、出汗多，体内体液不足，



胃液分泌减少，使消化功能下降。所以，此时身体最需要的是水分及容易消化的清淡食品。喝牛奶可以补充体内的钙损耗。

产后第 2、3 天

接下来的两天，妈妈的体力尚未恢复，食物仍然要以清淡、不油腻、易消化、易吸收、营养丰富为佳，形式为流质或半流质。可食用牛奶、豆浆、藕粉、糖水煮鸡蛋、蒸鸡蛋羹、馄饨、小米粥等。一般产后 3~4 天新妈妈就可以吃普通饭了。即使再馋，这段时间也不能吃辛辣刺激性的食物。

产后头 3 天饮食技巧

- 产后头几天饮食以稀粥、汤面、馄饨、面包、牛奶、豆浆等软

性食物为好，选用的动物蛋白以鸡蛋、瘦肉、鱼、鸡较好，除了三顿饭，可以在下午和晚间各加餐 1 次。

- 鸡汤、鱼汤、排骨汤有利下奶，但要把汤内浮油撇净，以免进食过多脂肪，奶汁内脂肪含量增加，导致宝宝腹泻。在下奶前不要喝太多汤水，以防奶胀，乳腺管通畅后可以不再限制。

- 不要忌食青菜和水果。绿叶菜和水果含有丰富的维生素 C、膳食纤维，能使大便通畅。

- 孕期合并缺钙、贫血以及分娩时出血多的新妈妈，除了吃含钙、铁多的食物（如牛奶、鸡血、猪肝、青菜、豆制品）外，还要继续服用鱼肝油丸、钙片等。

贴心提示

在分娩后的 3~4 天内，新妈妈不要急于进食炖汤类。此时排乳不十分畅通，过早喝汤会使乳汁大量分泌，乳房胀痛。随着身体和消化能力的慢慢恢复，宝宝饭量的增大，排乳畅通后就可以多喝汤了。

剖宫产后头 3 天怎么吃

剖宫产术后的新妈妈一般需要术后 6 小时之后才可进食，每餐不要进食过多，因为此时新妈妈的胃肠功能还没有完全复原。三餐之间可以加餐，做到少食多餐，这样

既可以保证营养的充分供给，又不致给肠胃增加过多负担。

产后 6 小时内禁食

剖宫产术后 6 小时内，新妈妈应平卧，禁食，目的是减少腹胀，