

为年轻夫妇提供健康关怀正确指导
从此不再怀疑自己照顾孩子的能力了

开心做生育儿宝典



金海豚婴幼儿早教课题组/编



MUZI
JIANKANGGUOYUEZI

母子健康过月子

生育计划，作为准父母的常识，育儿常识

物由汗液排出，还可以调解植物神经，恢复体力，解除肌肉和

道而引起感染。6周后可以洗淋浴。洗澡时水温要保持在4

。产后脱发是一种暂时的生理现象，旧发脱落之后，新发就

手舒解，保持乐观情绪，注意合理饮食，多食新鲜蔬菜，



母子健康过月子

金海婴婴幼儿早教课程组/编

图书在版编目 (C I P) 数据

开心优生育儿宝典/金海豚婴幼儿早教课题组编.
呼和浩特:内蒙古人民出版社,2003.12
ISBN 7-204-07123-9

I.开... II.金... III.①妊娠期-基本知识②分娩-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识
IV.R714②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 117330 号

开心优生育儿宝典

母子健康过月子

金海豚婴幼儿早教课题组 编

责任编辑:杨琼宇

出版发行:内蒙古人民出版社(呼和浩特市新城西街 20 号)

印 刷:北京金红发印刷厂

开 本:880×1230 1/32

印 张:60

字 数:880 千字

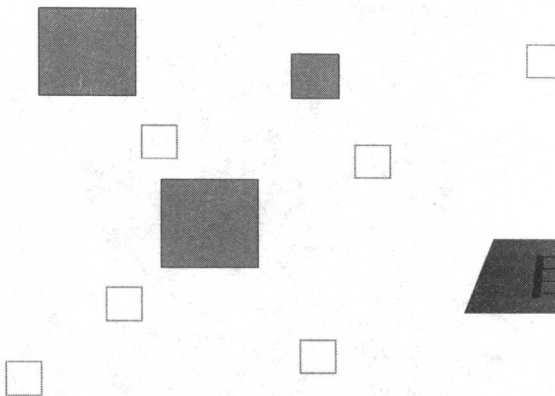
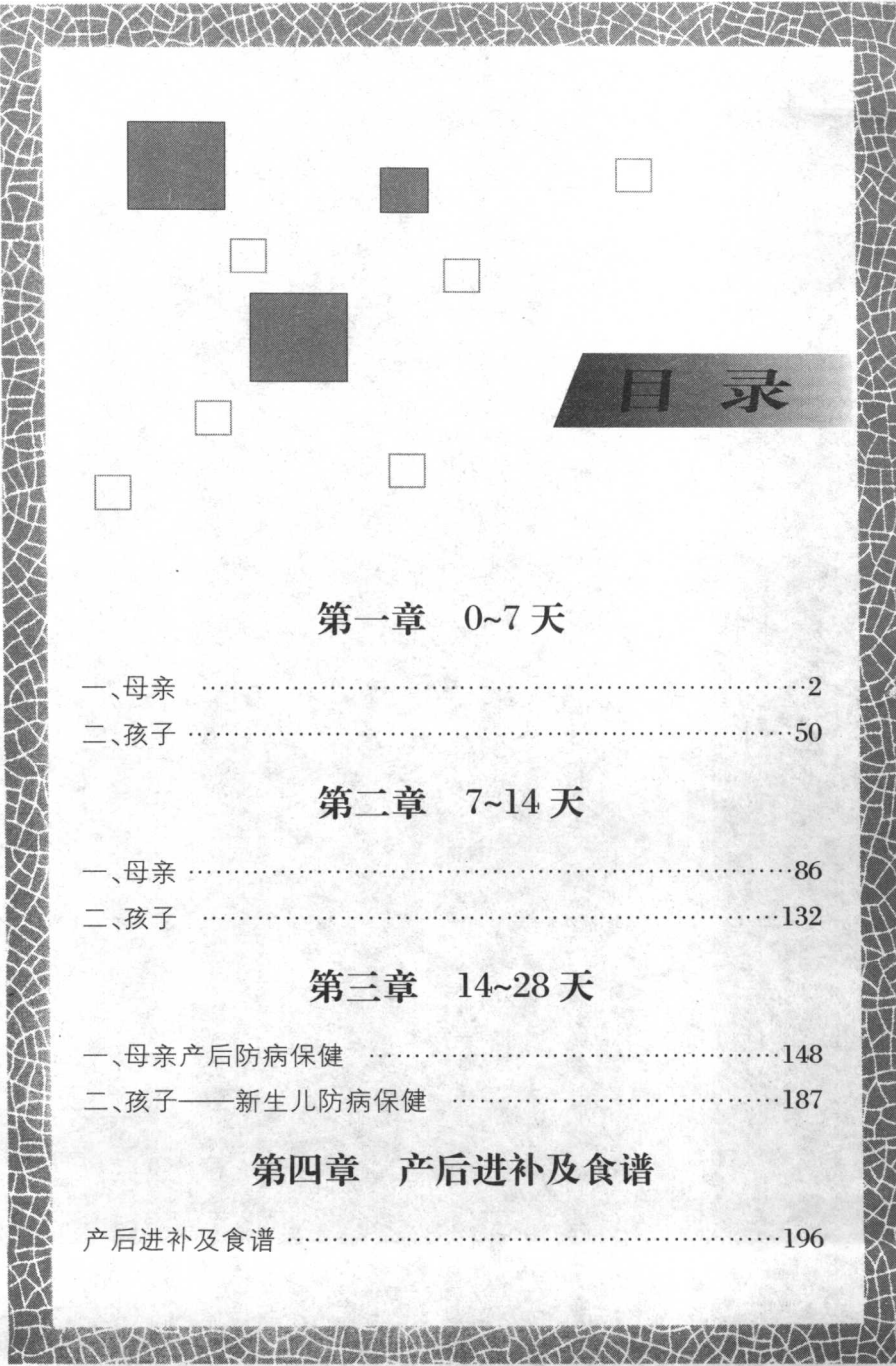
版 次:2005 年 1 月第 1 版

印 次:2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-204-07123-9/R·198

定 价:168.00 元(共十册)

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目 录

第一章 0~7 天

一、母亲	2
二、孩子	50

第二章 7~14 天

一、母亲	86
二、孩子	132

第三章 14~28 天

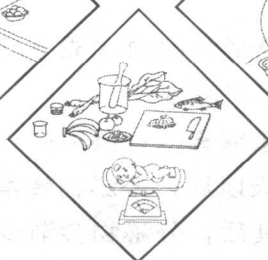
一、母亲产后防病保健	148
二、孩子——新生儿防病保健	187

第四章 产后进补及食谱

产后进补及食谱	196
---------------	-----

第一章

0~7天



一、母亲

1 产后的生活护理

由怀孕至生产，母体产生极大的变化，及至分娩后，这些变化会逐一消失，约需6至8周，才会完全回复至怀孕以前的状态。

产后的生活至关重要，恢复的周期约需6~8周，如果在这一时期，产妇的身体没有得到好的护理和休养，对以后的生活将有很大的影响。

中国妇女产后有所谓“坐月子”，即产后的一个月內，尽量卧床休息，不要走动，并多进补品，调养身体。其实，就现代医学观点来说，一般妇女在产后10天便可下床做些轻松工作。不过，由于体力尚未恢复，仍需多休息及注意营养补给。虽然有了小宝宝在身边，不免增添很多琐碎杂务，但必须尽量保持身心平静，请家人或丈夫帮忙，在坐月子期间，一切还是以健康为重。

在坐月子期间，稍一不慎，就极易受细菌感染，而患上产褥热、膀胱炎、乳腺炎或肾盂炎，因此必须注意饮食营养均衡，保持身体清洁及多多静养生息。

产后数日内，需早午晚测量体温，倘若有发热现象及持续一天不降，便可能是感染了细菌，需请医生诊治。此外，量度脉搏时，若发现跳动太快而无发热现象，则有出血的可能性，如是跳动兼有发热的情况，身体多数是已感染了细菌，需请医生找出原因。

分娩后，残存在子宫与产道内的血液成分及粘液、卵膜等会被排出体外，这些分泌物称为“恶露”。

产后一二天内所排出的恶露量多且色泽鲜红，到了五六天后开始逐渐减少及呈棕色，10天以后，分泌物转呈淡黄色，表示体内的伤口几乎已不再流血，其后，分泌物会渐少且近于白色。恶露的排出大约会持续4周，而排量及颜色并无绝对，是因各人的体质及产后护理适当与否而有不同。

坐月子期间最不容忽视的就是要适当地处理恶露，倘若不注重卫生，便容易使细菌有机可乘。恶露期间的分泌物比平常的经血还要多，普通的卫生巾难以全部吸收，在初期必须使用一些产妇专用的特大而厚的卫生棉条。

从分娩后一小时开始，便要视出血量的多少而经常更换卫生巾（约每3小时替换一次）。起初的两三天会换得较频繁，其后当血量减少，早晚更换两次便可以了。

另一方面，生产时阴道底部的肌肉组织会因婴儿的通过而裂伤，而现在普遍的做法是直接由医生（或助产士）切开会阴，使伤口整齐而清洁，待婴儿出生后再用线缝合。缝合后的第4天便可拆线，但拆线后不宜过度走动，以免伤口裂开。由于恶露的排出，因此更应多注意伤口的消毒，每次大小便后，需以消毒过的棉花擦拭外阴部到肛门部位，以防止细菌（大肠菌）感染。

生产当天，产妇分娩后，必定全身怠倦，需要卧床休息，产后的恶露排换、排尿、排便的处理都可由护士代劳。

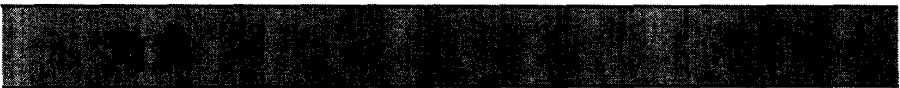
第二天可以坐在床上或试试下床走动；除了用餐外，可每4小时起床喂饲宝宝一次，必要时可作乳房按摩，使乳房不致太过肿胀；恶露也可自行处理。其余时间应留在床上休息，以便能早日恢复体力。

其后的几天，可开始慢慢步行，但不要走得太远太久，以免影响旧伤口。医生或护士会查看恶露及子宫的收缩情况，以及检查伤口的复原情形，以便采取适当的措施。至于授乳及沐浴方面，可遵照医生或护士指示行事。

产后一周内的护理，首重母子的健康检查及安静休息，其他事情大可搁置脑后。

2 产褥期保健

祖国医学认为：妇女在产后，常因分娩用力而损伤正气，



胎儿娩出之时出血，或因产创流血，以致气血两虚，真元大损，营血失调，腠理空疏。这种情况有人形容为“产后一盆冰”、“产后百节空虚”。意思是说，由于产后气血虚弱，营血不足，肌肉、骨骼、关节等得不到气血充分的温煦滋养，以致发生麻木、酸痛；产后阳气受伤，机体等得不到足够的阳气温煦，而感到胃寒、肢冷、怕风等症状。另一方面，由于阳气虚弱，脏腑、器官功能相应减弱，抵抗力低下，容易产生多种虚寒证。总之，“产后一盆冰”，是指产妇阳气虚弱，可致浑身寒冷；“产后百节空虚”，是指由于妊娠和分娩损伤，而使全身关节松弛、空虚。

有鉴于此，若产妇保养失宜，或产后下床劳累过早，或久视、久坐、久言、久听皆耗气血，劳伤筋骨；若七情过度，如悲哀、忧愁、思虑、恼怒、恐惧过度等，皆可引起气血紊乱，而发生各种产后疾病。

由于精神的好坏，与身体健康密切相关，故产妇在月子里一定要注意养神。中医认为，异常的精神变化，不但是精神病的直接发病原因，而且也往往是外感病与其他疾病的诱发原因。对于疾病来讲，良好的精神状态，有利于疾病的治疗与康复；恶劣的精神状态，常能促使疾病恶化，甚至是导致病人死亡的直接或间接的因素。妇产科名医沈金鳌曾说：“产后七情相干，血与气并而心疼……产后大惊恐而发寒热、呕吐。”此处所说七情，是指喜、怒、忧、思、悲、惊、恐七种情志活动，它们是人体精神的外在表现；相干，是指过度的精神活动可影响人体五脏六腑的功能，气血的运行；这里的心疼、寒热、呕吐，是指产后不注意精神调养，或怒、或惊恐、或悲哀所致的病证。对于这一点，妇产科专家傅青主也说：“产后怒，气逆、胸膈不利……又加怒后即食，胃弱停闷。”

现代心理学亦认为，在举家欢庆、亲朋贺喜之际，切勿忽视

一、母亲

产妇产后心理变化及保健。因为分娩给产妇既带来生理上，又带来心理上的巨大应激变化：

(1) 是妇女产后心理上的变化十分剧烈。原因是伴随着精神紧张、身体疲劳、乳婴的抚养，还有对经济、健康、作息及家庭成员关系考虑的加剧，一时间兼有作妻子、母亲、女儿和媳妇的多重身份及面对多种需要。这种角色的改变就成为心理上的极大负担。原本不起眼的因素，如周围人员的态度、举动言辞，特别是丈夫的态度、都显得敏感，带来心理影响，甚至是否有人及时看望，对新生儿态度如何，送来什么样的礼品等等，也会成为精神刺激的因素而构成精神创伤。

(2) 是分娩本身可使内分泌出现新的变动，从而伴发植物神经的功能紊乱。如在孕期增加的前列腺素，随分娩而下降，致使产妇普遍体验到情绪波动；而分娩时的出血又助长上述变化，使情绪剧烈波动；分娩后，由于胎盘的排出及妊娠期所增大了的垂体迅速缩小，肾上腺皮质激素及女性激素值急剧下降，而逐渐恢复到妊娠前状态，同时催乳素分泌急剧增加，而开始有乳汁分泌。总之，以垂体为中心的内分泌体系，又重新恢复建立起来，所需时间在10小时至8周，这种剧烈的变动对于原来存在的间脑-垂体系统缺陷者，容易发生生理上的平衡失调，成为心理障碍、心理变化的病理生理基础。

鉴于上述心理、社会、内分泌变化和相互作用的原因，产后容易发生精神障碍。在出现明显的精神障碍之前，常可见有情绪不稳、哭泣、焦虑、烦躁、失眠等前驱症状。数日后可出现多种多样的表现，如神经征状态、抑郁、躁狂状态、错乱、谵妄状态、精神分裂症样状态等。

产妇的身体护理很重要，同样也不可忽视产妇的精神保健，即要做到清心寡欲，恬淡静养。

综上所述，产后必须加强精神保健，要做到对外界的刺激，要善于通过调节自己的感情去适应，如和喜怒、去忧悲、节思虑、防惊恐等方法，排除各种杂念，消除或减少不良情绪对心理和生理产生的影响。也就是说，产妇一定要自己克制，做到清心寡欲，恬淡静养；忌嗔怒以养性，守清静而养心，寡思虑以养神，寡嗜欲以养精，不将往来刺激牵挂在心。

对于家属及亲友，亦要避免刺激性语言伤害产妇，以免引起产妇烦恼动怒，忧愁悲伤。名医钱襄在《侍疾要语》中说：“当亲病之时，尤须加意体察，务求转怒为欢，反悲为喜……忧病则须说，今日精神胜于昨日，忧贫则须说，今年收益好于去年，勿露愁闷之容，常瞞医药之费……至亲问疾，每至床前须先吃惊说其吉祥语，或其人为病人所厌见者，须婉言谢之，勿令进房。”上述忠告，皆是避免刺激的具体方法，很值得产妇和其家人注意。

在七情刺激中，尤要注意因喜男恶女或喜女恶男对产妇的刺激。

3 产后及时防抑郁

世界著名的精神病专家汉米尔顿经过调查后得出如下的结论：产后1个月内被送进精神病院的妇女，是在妊娠期各月患精神病人数的18倍。

这是多么可怕的结论，但却是事实。原因是产褥期是妇女情感生活中最为脆弱的阶段，妇女在分娩后数天内出现哭哭啼啼，心情不愉快，被大多数人认为是正常的现象。殊不知，在哭啼、烦闷的背后，却隐藏着一种不正常的而且危害妇女身心健康的精神疾病——母性抑郁。

所谓母性抑郁，是指发生在产后数天内，持续时间短，且基本上都能自愈的轻微精神障碍。其主要症状是：烦躁、易怒、哭

啼、焦虑、失眠、食欲缺乏、易激动。此病在产妇中的发生率，国外均在50%~80%之间，我国一般亦可在50%左右。目前认为，由于分娩引起产妇内分泌环境的急剧变化而致内分泌的不平衡是主要的内因；而分娩方式、妊娠期及产褥期的合并症、新生儿疾病，以及家人对新生儿态度、丈夫的协作程度、社会的帮助等，是不可忽视的诱因。

由此可见，产后的精神障碍不单是一个医学问题，也是社会因素和人格倾向的综合问题。产后抑郁一般不用药物治疗，关键在于预防发生和减轻症状，并防止发生严重的精神病。预防发生产后抑郁的主要方法有：

第一，提高认识。即认识到妊娠、分娩、产褥是妇女正常的生理过程，一旦妊娠，就要了解有关妊娠方面的知识，进行相应的产前检查和咨询。

第二，在妊娠期要心情愉快。因为妊娠期表现焦虑的产妇，倾向于发生产后抑郁。做丈夫的有责任给予关心和生活中的帮助，减少精神刺激，这样有助于减少或减轻母性抑郁的发生。

第三，让产妇在分娩后有一个和谐、温暖的家庭环境，并保证足够的营养和睡眠。对妻子分娩所承担的痛苦给予必要的关怀和补偿。

4 产后性生活

刚生产后，夫妻间的性生活应加以节制。

夫妇的性生活在产后8周才可进行，待身体已完全回复正常状态时，再渐渐展开。有些夫妇在太太刚出院回家，恶露逐渐减少时，便急不可待地行房，结果引致发炎及发高烧。特别是进行过会阴缝合的产妇，必须待伤口完全复原才可进行鱼水之欢，否则导致伤口裂开出血便大大不妙。

然而，在坐月子期间，一些性欲较强的丈夫（或产妇本身），

一、母亲

可能已禁欲了几个月，会忍不住而有所要求。此时，除了性器直接交合之外，实在还有其它方法（如用手），可令性欲获得某种程度的满足。其实，既已结为夫妇，往后的日子还长，应该彼此体谅合作，毋须冒险而逞一时之快。

产后的首次性交，时间宜短或动作宜缓，避免过度刺激。因为外表看来，身体虽已毫无异状，但阴道壁、子宫及外阴部等还是非常脆弱，稍不小心，便会裂伤而遭受细菌感染。

在产妇方面，虽然身体已回复正常，但日间要忙于照顾婴儿及料理家务，晚上躺下来已是精疲力竭，要进行性行为时必须采取较舒服的体位，避免加重身体的负担而导致更加疲劳。此外，必须注重个人卫生，保持阴部清洁；并要对自己的身体状况有充分而正确的了解，不要为了迁就丈夫而太过勉强。

刚分娩后，产妇的月事尚未回复正常，少则三四个月，多者超过半年才会再度来潮。但是月经未重临之前，并不表示身体未有排卵。由于已刚添了小宝宝，夫妇再度展开性生活时，必须做足避孕措施，或女方服药、打针，或男方用避孕套、体外射精等。否则的话，一时不慎，便会打乱整个家庭计划。

5 产后的个人卫生

一些地方，尤其是农村，有产妇满月后才能洗澡的习惯，这是错误的。原因是产妇分娩时出血多，体力消耗大，身体相当疲劳，因此，在产褥期其机体的自我调节机能与免疫功能大大降低，抵抗力很差，此时，皮肤上沾染的细菌往往能进入产妇的机体，可引起皮炎、乳腺炎、会阴部炎症等；产后皮肤排泄机能亦很旺盛，出汗量多。此时期如若

产后的个人卫生，一直以来是困扰家庭的一个重要问题，因为传统观念上产妇满月后才能清洗。随着国民素质的普遍提高，人们逐渐将旧传统抛弃。

及时洗澡，可使全身血液循环增加，加快新陈代谢，促使汗腺孔畅通，还可调节植物神经，恢复体力，解除肌肉和神经的疲劳。可见，产妇更应讲究个人卫生。一般地说，产妇（正常产）在产后24小时即可洗浴（最晚第三天开始），但要淋浴，不宜洗盆浴，水温在40℃左右。临床经验证实，洗淋浴不影响子宫的复原，且可通过淋浴消除皮肤上的细菌和解除分娩过程中机体的疲劳，使产妇精神舒畅，有助于体质的恢复。

以上虽然是说夏天能洗澡，同样在其他季节亦可洗澡，但要注意季节不同，洗澡的注意事项不同。如夏天不可贪凉用冷，否则产后触冷，气血凝滞，可致月经不调，身痛；冬天沐浴，浴室宜暖，浴水宜热，但不要洗得大汗淋漓，因为出汗多对于已经伤津耗气的产妇更是雪上加霜。此外，需要注意的是产妇洗浴次数不可太多，比正常人要略少些，且浴毕宜进少许饮食，补充耗损的气血。坐月子期间，除了洗澡，还要注意以下各项卫生保健：

（1）要注意口腔卫生。目前，不但农村产妇不刷牙，连城里的产妇也很少刷牙，即使是一些知识女性在产褥期也不能脱俗，也只是餐后漱漱口而已。这样做会引起龋齿、牙周炎和各种口腔疾病。产妇之所以不刷牙，据说是怕月子里刷牙引起牙龈松动、脱落，说什么“生一个孩子，掉一颗牙”。这种说法是毫无科学根据的。

研究证实，在人的口腔里，正常情况下约有30多种细菌生长繁殖，是人体各器官中细菌最多的地方。例如，正常人每毫升唾液中含菌量高达60亿个以上，每克牙垢标本含菌量达2000亿个，就连一般人的漱口水，每毫升含菌量也在50万个左右。在口腔中常见的细菌有乳酸杆菌、葡萄球菌、链球菌等。这些细菌容易积存在牙齿表面的凹陷部位（如咬合面的窝沟或其他不易清洁的地方）。

当妇女妊娠后，由于体内激素的作用，牙龈的毛细血管处于扩张状态，会出现充血、疼痛等症状，医学上称之为“妊娠性牙龈炎”。这种牙龈炎一般要持续到分娩后一段时间。如果妇女在孕前患有牙病，这些症状还会加重。产妇分娩以后，由于本身以及婴儿生长的需要，除了一日三餐以外，大多还要加餐，如点心、牛乳等，这样甜食的摄入量必然比平时还要多。由于甜食会增加口腔内的酸度，再加上口腔本身的温度、湿度适宜，更为细菌的生长繁殖创造了得天独厚的条件，此时，若是忽视了口腔卫生，不但会产生令人生厌的口臭，而且极易患龋齿、牙周病等口腔疾病，影响产妇今后的健康。由此可见，产妇更应搞好口腔卫生。方法如下：

要做到饭后及时漱口。这样不但能够清除口腔内滞留的食物碎屑、牙垢，而且含嗽本身对牙齿来说，犹如一种按摩，可增强牙龈组织的抗病能力，故每次进食完毕，应用温水漱口10~15次。

①要早晚坚持刷牙。每次刷3分钟，宜用温热水刷，避免冷水刺激，且里外都要刷，用力不要过大过猛。

②要常叩齿。叩齿可使产妇利用咀嚼运动所形成的生理刺激，提高牙龈本身的抗病能力。在叩齿时用力宜均匀，速度不要过快、过慢，上、下牙每天早晚各空咬80次左右。

此外，需要指出的是为了保障牙齿生长代谢对某些营养物质的特殊需要，防止牙齿松动，产妇要注意饮食结构，多吃含钙、磷、铁及维生素A、D丰富的食物。

祖国医学主张产后3天内用指漱法，因为此法有活血通络、牢固牙齿的作用。方法是：将右手食指洗净，或用干净纱布裹缠食指，再将牙膏挤于指上，犹如使用牙刷来回上下揩拭，然后用食指按摩牙龈数遍。

一、母亲

(2) 要加强头发的养护。一些农村有月子里梳头、洗头，日后会掉头发，而且还会得终生不能治愈的头痛病的说法，显然这是错误的。但产后脱发却很常见，给一些年轻妇女带来不少烦恼，其发生率约为35%~45%。主要原因有：

首先是由心理因素造成的精神性脱发，其次是生理因素引起的脱发。头发的生长不但需要有丰富的蛋白质，还与一些微量元素有关，尤其是与锌有关。现在一些女性十分讲究体形美，为了能保持理想的体形，便节食、挑食、偏食，结果，造成某些微量元素的缺乏。这在平时“矛盾”还不够突出，但怀孕以后需求量增加，再加上产后可能受精神情绪的影响，食欲不好，营养供应不能满足机体需要，于是，发生产后脱发。生理因素引起的脱发主要是体内激素比例的“失调”所造成。怀孕前的女性，经过青春发育期后，体内性激素从无到有，从少到多，体内环境经过一阵骚动之后达到了平衡，怀孕以后，体内性激素的比例又经过一次“调整”，产后，胎盘的娩出使得体内刚刚调整好的激素比例发生了改变，身体内环境的改变，使老发脱落，新发一时来不及长出来，出现“青黄不接”的脱发现象。病理因素引起的脱发与失血过多有关。头发要长得茂盛，与血液量的多寡和质量有关。由于产妇分娩时要流失一些血液，故易患脱发；若出现产后大出血，不但会脱发，甚至连阴毛、腋毛都会脱掉。对于产后脱发的防治，常用的措施如下：

①宜常梳头发。一些产妇在月子中从不梳头，以为梳头会招风，老来患头风、头痛。其实，分娩后，汗腺分泌旺盛，如果不梳洗头发，时间长了蓬头垢面，臭气难闻，很不卫生。经常梳头，既能保持头皮清洁，又能加速血液循环，营养供应，达到防止脱发的目的。若头发过长，粘结难理，宜缓慢梳理，不使扯痛头皮为宜；最好于产前将头发剪短，便于产后梳理。为了防止脱

一、母亲

发，亦可采用按摩头皮的方法，用十指揉搓头皮，从前额经头顶到后枕部；也可用十指尖像梳头一样梳理头皮，可改善头皮血液循环，增加毛囊的营养供应和加速新发生长。

②定期洗头。一些产妇见到洗一次头，便脱一些发，因而害怕洗头。但长时间不洗头，头皮不清洁，会影响毛囊细胞呼吸，从而会出现脱发或加重脱发。

③不要紧张、焦虑。因为头发的血液循环，营养供应，一般是受植物神经支配的，神经系统受情绪变化的侵扰，必然影响头发的血运，营养不足，从而发生脱发。

(3)要劳逸结合。产妇既不能卧床不动，也不宜过早、过量活动，不要长期站着，觉得稍累就应躺下休息。由于产后腹肌、盆底肌、子宫韧带松弛，若下床活动过多，劳动过早，用力过重，可导致子宫下垂、痔疮、脱肛等疾患。祖国医学认为，产后气血虚弱，早劳、过劳则使已伤之气血复伤，难以预期康复。妇科专家王肯堂曾指出：“产后日浅（指产后不久）久坐，视听、语言多，或运用气力，遂觉项、膊（胳膊）、肢节、皮肉痛，乍寒乍热，此为褥劳”。可见产后过劳的危害性。临床常见一些老年妇女患痔疮、子宫下垂者，无不是在旧社会因分娩后得不到休息，劳累过度所致。而现代一些产妇，产后常久看电视，久听自己喜欢的乐曲，或当见到自己的好友而久语，对身体健康是不利的。中医认为“久视伤血”，“话多伤气”，“久听伤神”，可见，一切过激的行为，超越自己体力承受范围，均会造成身体损伤。

产后容易脱发，其发生率约为 35%—43%，但不要紧张、焦虑，这是一个正常现象，宜采用科学的方法进行护理。

一、母亲

6 产后如何尽快恢复体型

绝大多数妇女在怀孕期体型发生很大的变化，身体胖了，腹部突起，臀部、大腿也都胖起来。如何在产后尽快恢复体型，是每个产妇都关心的事，如果不加注意，可能在月子里还

如何在产后尽快恢复体型，是每个产妇都关心的事。所以，产妇在分娩后就应进行有规律的身体锻炼。

会胖上加胖。产妇如能坚持在分娩后进行必要的身体锻炼，就可以对体质以及体型的恢复有益。进行锻炼，可以使产妇尽早恢复全身肌肉的力量，提高腹肌及会阴部肌肉的张力，促进恶露的排出，并可预防子宫后倾、尿失禁、子宫脱垂等产后常见疾病。同时，还可将全身的肌肉练得结实一些，消除腹部、臀部、大腿等多余的脂肪，对恢复产妇怀孕前的健美身姿十分有好处。

下面介绍一些简单易学的徒手动作，可供产妇锻炼时参考：

(1) 腹部锻炼：产妇仰卧床上，将手放在肩上，做深吸气，使腹部膨胀，然后轻轻呼气，同时用力收缩腹部肌肉，使腹部下陷。从产后第二天做至第四周末。有利于恢复松弛的腹部。

(2) 上肢锻炼：产妇平卧床上，两腿稍稍放开，两臂平伸，与身体呈直角，然后慢慢抬起两臂，保持肘部平直。当两手接触时，慢慢放下两臂。从产后第二天至第四周末。有利于恢复双臂及胸部肌肉的力量。

(3) 下肢腰背肌锻炼：产妇仰卧床上，两臂放于身体两侧，与身体稍微离开，然后轻轻抬起双膝、臀部及后背，使身体呈弓形。从产后第三天做至第四周末。有利于恢复大腿肌肉及腰背部肌肉的力量。

(4) 腹肌及臀部锻炼：产妇仰卧床上，两膝及臂屈曲，以两肘及两足支撑，向内翘起骨盆部；在抬头的同时，用力收缩臀部。从产后第四天做至第六周末。有利于恢复松弛的腹部及臀