



搜狐母婴
baobao.sohu.com

坐月子 全程必读

徐文^{编著}



- 走出传统坐月子误区
- 科学解答产褥期的疑难问题
- 产后健康饮食，身体更快恢复

中国传统与现代科学相结合的
全新月子理念



中国人口出版社

坐月子 全程必读

徐文 编著

图书在版编目(CIP)数据

坐月子全程必读/徐文编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5101-1281-2

I. ①坐… II. ①徐… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第141697号

坐月子全程必读

徐文 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京九天志诚印刷有限公司
开 本 710毫米×960毫米 1/16
印 张 14
字 数 150千字
版 次 2012年7月第1版
印 次 2012年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1281-2
定 价 24.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83534662
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街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

前言

“坐月子”在我国是一项久远的习俗，从现代医学观点来看，坐月子对女性产后恢复有着重要的作用。坐月子是指胎儿、胎盘娩出后到产妇机体和生殖器官复原的一段时期，一般需要6~8周。医学上将这段时间称为产褥期和产后期，民间俗称坐月子。

坐月子意味着产妇要卧床休息，产妇坐月子，首先，要有足够的休息，调养好身体，促使生殖器官和机体尽快康复。其次，要以均衡的营养来补充生产时的消耗及满足喂食母乳所需。

从长远来看，坐月子是女性健康的一个转折点。只要懂得把握坐月子改变体质的好机会，采用正确的坐月子方法，就有机会让女人尽快恢复健康和美丽。

为什么坐月子这么重要呢？因为女性在怀孕期间，身体为了适应胎儿的生长，会发生一系列的变化，生产后，身体会有恢复原来样子的本能。若能够在这个时候用正确坐月子的方法，就有机会让身体器官迅速恢复到原来的弹性、高度（也就是位置）及功能，这样就是体质转变。而体质改变了，就有可能将原来身体的症状减轻甚至是消除，进而达到脱胎换骨的目的！

坐好月子不仅可以保证产妇的健康，还有利于新生儿的健康发育。为使新妈妈顺利度过产后康复阶段，让宝宝安全度过新生儿期，伺候月子的老人、月嫂、保姆以及丈夫，都需要接受新知识、新观念、新方法，避免新旧观念冲突，充分了解产后生理、心理康复常识和科学育儿的基本知识，体现现代家庭的理性和智慧。对新妈妈及其家人来说，宝宝降生后，关于坐

月子的诸多问题便非常现实地摆在面前。请谁来照顾月子里的妈妈和宝宝最合适？新妈妈怎样才能康复得快？小宝宝怎样才能带好？出现问题怎么办？诸多问题都需要考虑。

如果您正处于这一特殊时期，并且希望轻松舒适地度过人生中的这段特殊时期，这本书将是您的最佳选择。本书内容清晰，可读性强，图表简洁明了，还精心提供了产褥体操和产后瑜伽，从饮食、休息到运动，为您的产后恢复提供全方位的指导。

只要您按照本书中介绍的方法调养护理，就能借着坐月子的机会，强化自己先天不足的体质与体形，变成风采更加迷人的美丽妈妈。女性是整个家庭的中心，唯有将自己调养得容光焕发、精神愉快、身心健康，才有能力创造家庭美满的幸福。

当然，我们也不会忘记您的小宝宝啦！小宝宝出生的那一刻，对任何一位母亲来说，都是光荣而神圣的一刻，妈妈的心中充满了无限的喜悦，接下来就该学习如何照顾这个小天使了。本书的最后一部分内容正是帮助您解决这一问题的，不但讲了如何护理新生儿的问题，还讲了母乳喂养的方式方法，使您在快快乐乐坐月子的同时可以轻轻松松地照顾小宝宝！

目录

contents



第一章

产后恢复

- | | | | |
|-----|--------------|-----|----------------|
| 002 | 正确认识坐月子 | 009 | 体温的变化 |
| 002 | 什么是坐月子 | 009 | 体重的变化 |
| 002 | 月子到底需要坐多久 | 010 | 内分泌系统的变化 |
| 003 | 何为产后调养 | 010 | 血液系统的变化 |
| 004 | 走出传统坐月子的误区 | 011 | 消化系统的变化 |
| 007 | 新妈妈产后正常的身体变化 | 011 | 产后全身发抖或寒战 |
| 007 | 呼吸与脉搏 | 012 | 顺产新妈妈的护理 |
| 007 | 乳房的变化 | 012 | 产后应该做的事 |
| 007 | 腹部和皮肤的改变 | 012 | 会阴痛怎么办 |
| 008 | 腰背部和髋部疼痛 | 013 | 实施会阴切开后伤口的护理方法 |
| 008 | 阴道的变化 | 014 | 什么是产后宫缩痛 |
| 008 | 外阴的变化 | 014 | 产后及时下地活动好处多 |
| 008 | 盆底组织的变化 | 015 | 新妈妈什么时候能下地活动 |
| 009 | 子宫的变化 | 016 | 剖宫产新妈妈的护理 |
| 009 | 小便 | 016 | 剖宫产新妈妈的产后恢复 |
| | | 017 | 剖宫产后新妈妈如何自理 |
| | | 019 | 剖宫产后的深呼吸 |
| | | 019 | 剖宫产后的腹内气体 |
| | | 020 | 按摩腹部 |

- 020 剖宫产后的翻身
- 020 卧床宜采取半卧位
- 021 剖宫产后多久可以下地活动
- 021 剖宫产后的站立及行走
- 022 剖宫产后的排尿
- 022 导尿管拔出后要多喝水吗
- 022 加强个人清洁
- 022 腹部伤口的护理
- 023 如何缓解腹部伤口疼痛
- 023 哪些因素会影响剖宫产疤痕
- 024 剖宫产后如何去疤不留痕
- 025 为什么剖宫产后要使用腹带
- 025 剖宫产新妈妈要注意哪些异常变化
- 026 注意锻炼身体
- 027 特殊新妈妈的护理
- 027 患有妊娠高血压综合征的新妈妈
- 028 患有精神疾病的新妈妈
- 028 高龄新妈妈

第二章

产后保健

- 030 日常生活保健
- 030 坐月子不需要完全卧床休息
- 030 产后睡眠的讲究
- 031 注意产褥卫生

- 032 新妈妈刷牙漱口的方法
- 032 月子里如何洗头、梳头
- 033 如何应对产后脱发
- 033 产后如何用中药水洗发
- 034 产后多久可以洗澡
- 035 产后洗澡的注意事项
- 035 产后可用中药洗澡
- 037 捂月子科学吗
- 038 新妈妈卧室的温度
- 038 产后日常巧锻炼
- 039 产后散步的方法
- 039 如何读书看报
- 040 产褥期可以织毛活吗
- 040 产后多久能恢复正常工作
- 040 日常衣着的注意事项
- 041 不同季节新妈妈的衣着被褥有什么讲究
- 041 新妈妈何时接受探望
- 042 产后心理调适
- 042 产后的精神变化
- 042 对父母身份的适应
- 043 家庭关系的改变
- 043 预防和缓解产后抑郁症
- 044 预防和缓解产后狂躁症
- 045 返回工作岗位
- 046 产后情感障碍
- 047 影响产后情绪的因素
- 047 产后不良情绪的治疗
- 048 针对产后不良情绪的按摩

- 049 产后性生活的恢复
- 049 产后何时开始排卵
- 049 产后多久可以恢复性生活



- 050 产后什么时候开始避孕好
- 050 产后如何避孕
- 050 产后第一次性生活的注意事项
- 051 产后为何出现性欲冷淡
- 052 产后阴道松弛的原因
- 053 如何预防和对待产后阴道松弛
- 054 采取正确的避孕措施

第三章

产后疾病的防治

- 056 应对产后不适
- 057 产褥感染以外的常见发热原因
- 058 什么是恶露
- 059 恶露的种类
- 060 产后第一次大小便很重要
- 061 防治产后疾病
- 061 产后出血的原因是什么

- 062 如何预防产后大出血
- 063 防治产后淤血停滞
- 063 如何防治产后外阴发炎
- 064 什么是产褥感染
- 065 如何预防产褥感染
- 066 如何预防产后心力衰竭
- 066 新妈妈如何防治脑卒中
- 067 产后子宫复原不全及其防治
- 068 什么是子宫脱垂
- 068 如何避免出现产后子宫脱垂
- 069 产后贫血怎么办
- 069 如何防治膀胱炎、肾盂肾炎
- 070 产后脱肛和痔疮的处理
- 071 产后肛裂及其预防
- 071 什么是耻骨联合未闭合
- 071 产后尿潴留的防治
- 072 预防生殖器官感染
- 072 产后腰腿疼痛怎么办
- 073 防治肌风湿
- 073 预防颈背酸痛
- 074 防治产后静脉曲张
- 075 产后为何会手关节痛
- 076 产后足跟痛的防治
- 076 患妊娠期高血压病要定期接受检查
- 076 为什么乳房会胀痛发热
- 077 乳房感染怎么办
- 077 如何鉴别单纯乳胀与化脓性乳腺炎
- 077 如何防治产后受风感冒

- 078 产褥中暑及防治
- 079 产后血晕的应对
- 080 为何会发生产后痉证
- 080 产后痉证的护理
- 081 产后检查与用药
- 081 重视产后42天的妇科检查
- 082 子宫的自我检查
- 082 乳房的自我检查
- 083 哪些药物新妈妈不宜服用

第四章

产后营养

- 086 重视产后营养
- 086 为什么说月子里的营养很重要
- 086 月子里的饮食搭配
- 088 产后营养常识
- 088 产褥期饮食应注意的事项
- 088 剖宫产后应何时进食
- 089 肠蠕动恢复后吃什么食物最好
- 089 产后何时开始喝催奶汤
- 090 产后进补为什么要因人而异
- 090 为什么说滋补过量损害健康
- 091 烹调方法要得当
- 091 产后适宜吃的食物
- 092 产后气虚者如何调养

- 092 产后血虚者如何调养
- 093 产后阴虚者如何调养
- 093 产后阳虚者如何调养
- 093 注意节制饮食，防止体重增加过快
- 094 新妈妈需要的营养素
- 094 补充足够的热量
- 094 产后为什么要补充蛋白质
- 095 可从哪些食物中摄取蛋白质
- 095 脂肪对新妈妈的重要性
- 095 可从哪些食物中摄取脂肪
- 095 产后为什么要补钙
- 096 吃哪些食物可以补钙
- 097 新妈妈为什么要补铁
- 097 吃哪些食物可以补铁
- 097 产后为什么要补锌
- 097 哪些食物含有丰富的锌
- 098 产后为什么要补充维生素C
- 098 可以从哪些食物中摄取维生素C
- 098 维生素K对新妈妈的重要性
- 098 哪些食物含有维生素K
- 099 产后饮食细节
- 099 注意食物之间的搭配禁忌
- 099 食欲不好怎么办
- 100 产后为什么不能节食
- 100 新妈妈可以吃味精吗
- 101 月子里应少吃盐
- 102 坐月子可以喝米酒吗

- 102 月子中少吃油炸食物
- 102 新妈妈忌食生冷食物
- 103 产后不能盲目服用人参
- 103 新妈妈多吃巧克力好吗
- 104 产后不宜吃太多红糖
- 104 月子里忌吃坚硬的食物
- 104 产后能吃蔬菜和水果吗
- 104 新妈妈应多吃鲤鱼吗
- 105 为何产后不宜立即吃老母鸡
- 105 为什么哺乳的新妈妈要多补充水分
- 105 常感到口干难忍是怎么回事
- 106 哺乳妈妈的饮食要注意什么
- 106 哺乳妈妈吃什么有利于宝宝的大脑发育
- 107 为什么不能多喝富含蛋白质的汤类
- 107 产后食疗药膳

第五章

产后瘦身

- 110 产后瘦身常识
- 110 产后体重的变化
- 111 产后怎样防止发胖
- 111 产后瘦身的误区
- 112 产后运动须知
- 115 产后瘦身食谱推荐

- 117 有益减肥的体操
- 117 新妈妈做产褥体操有哪些益处
- 117 哪些新妈妈不宜做产褥体操
- 118 做产褥体操时应注意什么
- 118 适合产后第一天的产褥体操
- 119 适合产后第二天的产褥体操
- 121 适合产后第三天和第四天的产褥体操
- 121 适合产后第五天和第六天的产褥体操
- 122 检查腹直肌分离状况
- 123 产后乳房健美操
- 125 产后颈部健美操
- 126 产后腰部健美操
- 127 产后腹部健美操
- 129 饮食瘦身
- 129 坚持良好的饮食规律
- 129 饮食瘦身的注意事项
- 129 如何安排一日三餐的饮食
- 130 低脂瘦身饮食
- 131 低胆固醇瘦身饮食
- 132 适宜减肥的烹调方法
- 133 瑜伽塑身
- 133 瑜伽的效果
- 133 正确练习瑜伽
- 135 产后瑜伽的基本姿势

第六章

母乳喂养

- 144 母乳喂养与人工喂养
- 144 为什么要提倡母乳喂养
- 144 需要进行人工喂养的情况
- 147 母乳喂养讲方法
- 147 宝宝出生后就有吸乳和消化母乳的能力吗
- 147 产后何时开奶为宜
- 147 母婴皮肤早接触的益处
- 147 如何进行母婴皮肤接触
- 148 影响母乳分泌的原因
- 149 母乳喂养的注意事项
- 149 如何从宝宝嘴里抽出乳头
- 150 给宝宝哺乳应采取怎样的姿势
- 151 初乳与成熟乳
- 151 初乳对宝宝有什么好处
- 152 一天喂多少次比较合适
- 152 哺乳时怎样和宝宝进行情感交流
- 153 什么是按需喂养
- 153 产后抑郁症会影响乳汁分泌吗
- 153 产后锻炼对乳汁分泌有益处吗
- 153 感觉母乳不够浓稠怎么办
- 154 产后如何进行乳头的护理
- 154 宝宝饿了是什么表现
- 154 宝宝拒绝吸乳怎么办

- 155 宝宝吸不出乳汁怎么办
- 155 宝宝总是溢奶正常吗
- 155 新生儿吐奶应该如何处理
- 156 宝宝吃奶时为什么爱睡着
- 156 母乳喂养宝宝的排便情况是什么样的
- 156 母乳喂养宝宝的排尿情况是什么样的
- 156 如何调整好夜间喂奶的时间
- 157 维生素K缺乏会怎样
- 158 乳汁的味道对宝宝有哪些影响
- 158 乳汁的颜色有变化吗
- 158 剖宫产手术后是否可以立即喂奶
- 158 剖宫产的新妈妈该采取怎样的哺乳姿势
- 159 剖宫产会不会妨碍乳汁分泌
- 159 剖宫产后刚开始乳汁不足怎么办
- 160 双胞胎如何进行母乳喂养
- 160 早产儿的喂养量及喂养次数该如何把握
- 161 怎样知道母乳是否充足
- 161 母乳不足怎么办
- 163 出现母乳暂停时怎么办
- 163 乳汁突然减少是怎么回事
- 163 怎样应对乳汁突然减少
- 164 怎么哺乳才能避免乳房一边大一边小
- 164 哪些新妈妈不适合给宝宝哺乳
- 164 宝宝的小嘴唇常常很干，要喂点水吗

- 165 母乳喂养的异常情况
- 165 特殊乳房的妈妈怎样哺乳
- 166 乳头内陷会影响哺乳吗
- 166 怎样纠正乳头内陷
- 166 乳头内陷哺乳时应注意什么
- 166 乳房的异常情况有哪些
- 167 乳头平坦或短小时怎样喂奶
- 167 乳房漏奶怎么办
- 168 什么是产后乳胀
- 168 造成乳房胀痛的原因有哪些
- 168 如何解决乳胀问题
- 169 如何鉴别单纯性乳胀与化脓性乳腺炎
- 169 乳房出现奶核怎么办
- 170 乳头疼痛
- 170 乳汁中有血怎么办
- 170 乳头皲裂后怎么护理
- 171 乳房过大怎么办
- 172 哺乳期应禁用或慎用什么药物
- 172 月经复潮后会影响到哺乳吗
- 172 同房会影响哺乳吗

第七章

新生儿的护理

- 174 新生儿的物质准备
- 174 宝宝的卧室温度多少最适宜
- 174 宝宝的房间可以开窗通风吗

- 174 怎样选择婴儿床
- 175 怎样选择婴儿床垫
- 175 怎样选择新生儿的床单
- 175 新生儿需要枕头吗
- 175 怎样选择新生儿的被褥
- 176 该为新生儿准备什么衣物
- 177 棉尿布有什么优缺点
- 177 一次性尿布有什么优缺点
- 177 怎样为宝宝选购奶瓶
- 178 怎样为宝宝选购奶嘴
- 178 需要准备吸奶器吗
- 179 新生儿的细心护理
- 179 新生儿睡眠时间的特点
- 179 什么样的睡眠姿势对宝宝更有益
- 179 如何让新生儿睡得舒服、安稳
- 180 新生儿的睡眠环境为何不必太安静
- 180 宝宝啼哭的时候抱好还是不抱好
- 180 抱宝宝有哪些益处
- 181 与宝宝一起睡觉有哪些好处
- 181 与宝宝一起睡时要注意什么
- 182 怎样纠正宝宝日夜颠倒的睡眠习惯
- 182 怎样护理宝宝的眼睛
- 183 怎样护理口腔
- 183 怎样护理鼻腔
- 183 怎样护理脐带
- 184 怎样护理皮肤
- 184 怎样护理臀部
- 184 怎样护理头发

- | | | | |
|-----|-------------------|-----|------------------|
| 185 | 怎样护理指甲 | 198 | 怎样知道宝宝的听力是否正常 |
| 185 | 怎样护理男宝宝的生殖器 | 199 | 可以给新生儿“擦马牙”吗 |
| 186 | 怎样护理女宝宝的生殖器 | 199 | 宝宝患鹅口疮怎么办 |
| 186 | 为新生儿穿衣服要注意什么 | 199 | 新生儿眼炎是怎么回事 |
| 187 | 怎样穿连体衣 | 200 | 新生儿可以见光吗 |
| 187 | 制作合适的尿布 | 200 | 宝宝惊跳是怎么回事 |
| 187 | 尿布的裹法与新生儿髋关节脱位有关吗 | 201 | 可以碰宝宝前囟门吗 |
| 188 | 三角形尿布怎样换用 | 201 | 为什么说囟门是反映宝宝疾病的窗口 |
| 188 | “一”字形纸尿布怎样换用 | 201 | 新生儿头颅血肿怎么办 |
| 188 | 怎样为新生儿换尿布更轻松 | 202 | 怎样帮助宝宝打嗝 |
| 189 | 尿布怎样洗涤 | 202 | 新生儿呼吸异常怎么办 |
| 189 | 怎样预防尿布疹 | 203 | 宝宝呼吸时嗓子发响需要治疗吗 |
| 190 | 新生儿可以洗澡吗 | 203 | 宝宝鼻塞怎么办 |
| 190 | 洗澡之前的准备工作很重要吗 | 204 | 宝宝有胎记怎么办 |
| 191 | 洗澡的时间和次数如何把握 | 204 | 生理性黄疸需要治疗吗 |
| 191 | 为给新生儿洗澡发愁怎么办 | 204 | 新生儿必须挤乳头吗 |
| 191 | 怎样给新生儿擦洗 | 205 | 宝宝得了脐疝怎么办 |
| 192 | 怎样给新生儿洗澡 | 205 | 什么样的大便颜色才正常 |
| 193 | 洗澡时如何避免水流进耳朵里 | 206 | 新生儿腹泻怎么办 |
| 193 | 洗脸时怎样保护新生儿的眼睛 | 206 | 什么是新生儿佝偻病 |
| 193 | 怎样清洗宝宝头垢 | 206 | 如何应对新生儿败血症 |
| 194 | 可以给新生儿用爽身粉吗 | 207 | 新生儿怕冷不怕热吗 |
| 194 | 温水锻炼对新生儿的益处 | 208 | 新生儿不用枕头可以吗 |
| 195 | 抚摩新生儿皮肤的益处 | 208 | 新生儿可以用硬枕头吗 |
| 195 | 给新生儿按摩的注意事项 | 209 | 为宝宝压沙袋的害处 |
| 196 | 怎样给新生儿按摩 | 209 | 新生儿夜哭怎么办 |
| 197 | 日常护理时的安全问题 | 210 | 为什么要为宝宝预防接种 |
| 198 | 特别关注 | 211 | 接种卡介苗的益处 |
| 198 | 怎样分辨宝宝的哭声 | 211 | 接种乙肝疫苗的益处 |





第一章 产后恢复





正确认识坐月子

什么是坐月子

月子是指胎儿、胎盘娩出后到新妈妈机体和生殖器官复原的一段时期，一般需要6周。医学上将这段时间称为产褥期或产后期，民间俗称坐月子。坐月子意味着新妈妈要卧床休息，将养好身体，促使生殖器官和机体尽快恢复。

产前孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养，母体各个器官都会发生一系列的变化。产后胎儿娩出，母体器官又会恢复到产前的状态。子宫、会阴、阴道的创口会愈合，子宫缩小，膈肌下降、心脏复原，被拉松弛的皮肤、关节、韧带会恢复正常。

这些形态、位置和功能复原，都要在产褥期内实现，而能否复原，则取决于新妈妈在坐月子时的调养和保健。若护理得当，则恢复较快，且无后患；若稍有不慎，调养失宜，则恢复较慢，且多患产后疾病，有的还会留下产后疾病，俗称“月子病”。

芝宝贝提醒

新妈妈身体的恢复不仅是时间的问题，还取决于在产褥期新妈妈的饮食、休息、锻炼等多方面的休养。新妈妈要兼顾多方面，合理调整身心，顺利度过产褥期。

月子到底需要坐多久

民间所说月子，是指生产之后在家里悉心静养的那段时间，即新妈妈机体和生殖器官的复原期。月子又有大月子和小月子之分，小月子就是通常所说的月子，即产后1个月以内，大月子一般指产后百天以内。

随着医学科学的发展，把从胎盘娩出至新妈妈全身各器官除乳腺外恢复或接近正常未孕状态所需的一段时期定义为产褥期，一般为6周。在此期间，由于妊娠和分娩引起的全身各器官的变化，会逐渐地恢复到妊娠前的状态，而乳腺在妊娠期变化的基础上开始分泌乳汁。



何为产后调养

新妈妈在坐月子期间，不仅要承担喂养新生儿的任务，而且要适应机体各部分的变化。虽然这些变化多属于生理范畴，但在此期间新妈妈的生理改变较大，如子宫容积从妊娠期的5000毫升恢复到5毫升；子宫颈要从分娩时松软、充血、水肿、皱起如袖口形状，缩小成鱼口样形状，此外，子宫内因胎盘剥离还留有创面，外阴也还有充血、水肿的情况，若稍有疏忽，极易发生感染、发炎。若调养得当，则可以预防产后疾病，受益终生。

产后调养的方法

产后调养内容颇多，它累积了数百年来中医经验和民间行之有效的办法。大体有以下几方面：

- 首先要注意休息，从而保养和恢复元气。
 - 产后必须注意饮食调理，不但要进食富含营养的高蛋白质食物，更需多吃新鲜蔬菜、水果；身体素质差者，还宜搭配一些药膳，并应忌食过咸、过酸、生冷及辛辣刺激性食物。
 - 产后应保持精神愉快，避免受到各种不良的精神刺激。
 - 注意调适寒温，随时预防风寒湿热侵袭。
 - 产后必须注意清洁卫生，勤洗澡，勤换衣被，消除不良的卫生习惯。
- 以上几方面，都应当同样重视，绝不可只强调一面而偏废其他方面。



走出传统坐月子的误区

* 月子里不能刷牙

民间素有“生个孩子掉颗牙”的说法，认为月子里刷牙漱口会动摇牙根，伤及牙肉，造成牙齿过早松动、脱落或牙龈流血等。因此，很多新妈妈在月子里不敢刷牙。

现代医学认为，新妈妈在月子里一定要刷牙漱口，否则牙齿很容易被损害。由于新妈妈在月子里每天要进食大量的糖类、高蛋白食物，这些食物大多细软，本来就使牙齿失去了咀嚼过程中的自洁作用，容易为牙菌斑的形成提供条件，如果不刷牙，就会使这些食物的残渣留在牙缝中，在细菌作用下发酵、产酸，导致牙齿脱钙，形成龋齿或牙周病，并引起口臭、口腔溃疡等。

月子里一定要天天刷牙。只要体力允许，产后第二天就应该开始刷牙，最好不超过3天。但需要注意以下几点：

- 在孕期时就注意摄取钙，保持口腔卫生，避免使牙齿受到损害。
- 新妈妈身体较虚弱，正处于调整中，对寒冷刺激较敏感。因此，切记要用温水刷牙，刷牙前最好先将牙刷用温水泡软，以防冷刺激对牙齿及牙龈刺激过大。
- 每天早上和睡前各刷一遍，如果有吃夜宵的习惯，吃完夜宵后再刷一遍。
- 可先采用指漱，即把食指洗净或在食指上缠上纱布，把牙膏挤于手指上充当刷头，在牙齿上上下下擦拭，再用手指按压牙龈数遍。这种方法可活血通络，坚固牙齿，避免牙齿松动。

* 月子里不能洗澡、梳头

新妈妈产后汗腺很活跃，容易大量出汗，乳房胀满还要分泌乳汁，下身还有恶露，全身发黏，卫生状况很差，所以新妈妈要比平常更加注意卫生，多洗澡、洗头、洗脚。从科学道理上讲，产后完全可以洗澡、洗头、洗脚，只有这

芝宝贝提醒

新妈妈洗发后头发未干不能马上扎辫子。有的新妈妈洗澡后，头发还没有干时就把湿发扎成了辫子，并且马上去睡觉。这样很容易使湿邪侵袭体内，日后会引起头痛、颈痛。