

# 产后母婴

## 保健

## 必读

编著：王慧茹

顺利度过分娩期

月子里的健康生活

产前产后必须进行的基本护理

新生儿照料

坐月子的向导

养育新生儿的助手

## 最贴心的“月嫂”

### 无微不至地呵护你的健康

教你如何面对你的新生儿的吃喝拉撒睡养

母婴健康的权威“教练”

珠海出版社

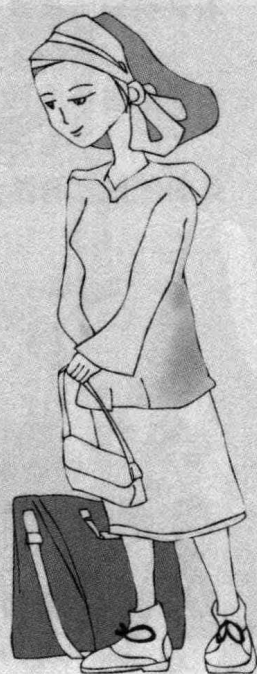


# 第一章

## 怎样坐好月子

重点提示：

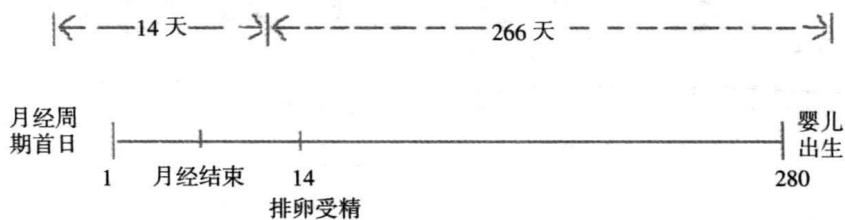
顺利度过分娩期  
月子里的生活安排  
产妇注意事项  
产后运动的开展  
月子里的健康护理



## 一、顺利度过分娩期

### 1. 如何推算预产期

预产期就是预估宝宝会出生的日子，通常就是从怀孕前最后一次月经的首日算起到第 280 天。为什么是 280 天呢？根据研究，人类的婴儿在母体排出卵子受精后 266 天出生的机率最高，而月经周期 28 天的妇女大部分在周期开始的第 14 天排卵，两者相加即为 280 天。



以新历计算，280 天相当于 9 个月又 7 天，因此若要算出宝宝出生日期，可以用怀孕前最后一次月经的月份加 9 (或减 3) 得出月份，再用月经第一天的日期加 7 算出日期。假设怀孕前后一次月经的首日是 3 月 18 日， $3+9=12$  (月份)， $18+7=25$  (日期)，预产期即为 12 月 25 日。若是月经周期超过 28 天，就得在算出的日期再加上超出的天数 (不固定者则以平均天数计算)。

如果不知道最后一次月经的日期、哺乳期月经尚未恢复即怀孕，或是月经周期不规律的，可以利用超音波扫描来确定胎儿的大小，以推算预产期。

## 2. 接近预产期时，产妇应事先做好哪些准备

当预产期愈来愈近，产妇应该在日常生活环境以及个人身心状况方面稍做调整和准备，以适应生产期间及产后休养的需要。

### (1) 日常生活环境方面：

①要回乡下或回娘家待产者，因地点较远，可以在怀孕第8个月或第9个月时就可前往，避免太靠近预产期还做长途旅行，甚至在途中生产的状况。

②产妇坐月子的卧室最好是位于通风良好、光线柔和的处所，并先将卧室打扫干净、消毒，布置整齐，让产妇能在舒适的环境中坐月子休养。

### (2) 产妇的身心状况方面：

①产妇此时应尽量放松心情，不要过度紧张、烦恼；若仍在上班或工作，则应减少工作量，避免从事粗重的劳动，而应以轻松愉快的心态安心待产。

②产妇应每天洗澡，采用淋浴的方式，水温不要太高，保持身体清洁。

③怀孕后期应避免性生活，尤其最后一个月，性行为可能会导致早期破水，而且容易把细菌带入阴道，增加感染的机会。

④产妇在生产过程中，子宫收缩、肌肉用力等会消耗大量热能及水分，因此临产前一定要补充足够的食物和水。

## 3. 产妇住院生产时，要准备哪些东西

### (1) 产妇需要的用品：

①证件：身份证、医疗证、孕妇健康手册等。

②衣物：睡衣、内衣裤、产褥垫、拖鞋、出院时要穿的衣服。

③洗用具：牙膏、牙刷、漱口杯、毛巾、肥皂、洗脸盆、洗面乳、平常用的保养品、梳子、小镜子、卫生纸、卫生棉。

④笔和笔记本：注明生产医院、医师姓名，亲友的紧急联络电话，放在随身携带的皮包内；也可随时随地记下重要备忘事项。



⑤其他：借记卡、电话卡、少数现金。

(2) 宝宝需要的用品：

一套宝宝出院时要穿的衣服及包巾。

由于每家医院提供的服务都不尽相同，因此产妇需要准备的用品也不完全一致，可先向医院询问确认。此外，为避免有紧急情况时措手不及，不妨先将 (1) 的②③项准备好，集中放在一个旅行袋中；而①④⑤项就放在产妇出门携带的皮包内。如此一来，只要时候一到，立刻就能提着出发了。

## 4. 从哪些征兆可知道即将生产

(1) 产妇腹部下坠：

接近足月时，胎儿在母体里会逐渐下降，母体子宫底的位置也会下移，所以产妇会感觉到腹部下坠。在这个时候，腹部受压迫的程度会因胎儿位置下降而减轻，但膀胱则会因受压迫而有频尿的现象。产妇一定要提高警觉，这表示分娩的时间近了。

(2) 阴道流出少量血液：

产妇在产前有带血的黏液性分泌物流出，称为“见红”，有的人在见红后数天开始阵痛，有的则在见红数小时后就开始阵痛，因此这是即将分娩的可靠信号。要注意的是，如果流血量大或有大量血块，有可能是胎盘早期剥离或前置胎盘，要立刻就医。

(3) 出现规律的阵痛：

当规律的阵痛出现时，就正式进入产程了。阵痛的频率并非一成

不变，随着产程的进展，疼痛的程度会愈来愈强烈，两次阵痛的间隔时间愈来愈短，每次阵痛的时间则愈来愈长。因此当阵痛出现时，应赶紧到医院待产。

#### (4) 早期破水：

在正常情况下，羊膜多在剧烈阵痛且胎儿快娩出时才会破裂。如果阵痛尚未开始，羊膜就已破裂流出羊水，即为“早期破水”。由于破水后有可能引发脐带脱出、羊膜发炎两种并发症，对产妇及胎儿造成不良的影响，因此发生这种情形时，应尽快到医院。

### 5. 产妇在分娩前为什么会有阵痛

造成阵痛的主要原因就是子宫收缩。产妇分娩时，子宫会出现节律性、对称性的收缩，将胎儿往外推。这种收缩力会由弱转强，持续一段短暂的时间后，再变弱、消失，休息 10~20 分钟，子宫又会开始另一回合的收缩。每次收缩的强度会一次比一次强，持续时间愈来愈长，间歇的时间愈来愈短。

而子宫之所以会收缩与动情激素、催产素、前列腺素有关。胎盘所制造的动情激素可以使肌肉放松，到了怀孕末期含量减少，就无法抑制子宫收缩；催产素是由脑下垂体所分泌，是刺激子宫收缩的主要激素，其分泌量会随着子宫的扩张而增加；而子宫内膜脱落时所产生的前列腺素，会刺激子宫肌肉诱发子宫收缩；再加上胎儿本身分泌的激素也会促进子宫收缩。产妇分娩前的阵痛，就是这些激素共同作用，促使子宫收缩的结果。

### 6. 什么是假性阵痛？和分娩前的阵痛有何不同

有些孕妇在分娩前 2~3 周左右时就发生阵痛，持续的时间很短，两次阵痛的间隔时间也不规则，这就是“假性阵痛”。子宫在这个时期变得较为敏感，加上胎儿下移，常引发子宫不正常收缩，造成假性阵痛。有的人在夜间发生，但到了清晨就消失了。而且疼痛大多局限在下腹部，疼痛的程度也不会改变。

而分娩前的阵痛则很规律，随着产程的进展，阵痛的频率会愈来愈

愈密集，每次阵痛的时间会愈长，疼痛的程度也愈来愈厉害，且疼痛多由子宫底开始，然后辐射至整个子宫及后腰。

生头一胎的产妇若发生假性阵痛时，不用太紧张，可以等到真正的阵痛开始或有破水的情形时，再赴医院生产。如果是第二胎以上的产妇，就要提高警觉了，因为有时真正的阵痛会紧接而来，绝对不可轻忽。

## 7. 什么是产程

所谓“产程”，顾名思义就是生产的过程，也就是胎儿脱离母体的过程。当产妇出现规律的阵痛时，意即产程开始；等到胎盘自子宫娩出，产程也随之结束。通常分成三个阶段：

### (1) 第一期：

也称“子宫开口期”，从有规律的阵痛开始，到子宫颈口完全张开为止，是费时最久的一个阶段。初产妇（生头一胎的产妇）大约得花上 8~16 个小时；经产妇（生第二胎以上的产妇）则较短，大约 4~10 小时。



刚开始，子宫可能每隔 10~15 分钟收缩一次，也就是每隔 10~15 分钟阵痛一次，持续 20~30 秒；到后期阵痛的间隔时间可能缩短到 1~2 分钟，而阵痛持续的时间则延长至将近 1 分钟。子宫这种规则性的收缩可以把胎儿往下推，并让子宫颈口逐渐张开，等子宫颈口张开直径达 10 厘米或 5 个手指宽，即为完全张开，第一产程就宣告结束。由于子宫收缩的强度逐渐增加，愈来愈大的压力会使羊膜在此时破裂，流出羊水，称为“破水”。

## (2) 第二期:

又称为“胎儿娩出期”，包括子宫颈口全开到胎儿娩出整个过程。在这个阶段里，子宫会继续收缩，但强度更强，阵痛的程度更厉害，间隔时间更短。胎儿逐渐通过全开的子宫颈口，进入阴道，再由阴道口娩出，完全脱离母体。

当胎儿的先露部位（通常是胎头）进入阴道时，母体的会阴部逐渐扩大膨出并变薄，很容易发生撕裂伤。为便于胎儿娩出并降低产妇受伤的程度，医生通常会切开产妇的会阴，等生产完后再将伤口缝合。

由于初产妇的子宫颈口和阴道较紧，这个产程大概得花上 1~2 小时；而经产妇至少已经生产过一次或一次以上，子宫颈口和阴道都会比较松弛，所以约需半个小时到 1 个小时即可完成。

## (3) 第三期:

也称为“胎盘娩出期”，从胎儿娩出到胎盘完全娩出的过程。虽然胎儿已娩出，但子宫收缩仍会持续，而且原本随着胎儿成长而变大的子宫腔缩小，原本附着在子宫壁上的胎盘开始剥离，最后脱落排出子宫，伴随 200CC~300CC 出血。这段过程大约 10~30 分钟。生产的过程至此全部结束。

## 8. 分娩第一期的辅助动作有哪些

分娩第一期即子宫颈开口期。这个时期即指从有规律的子宫收缩开始，到子宫颈口开合的时期。一般开口期平均所需时间，初产妇约为 12 小时，经产妇只需 6 小时左右。

当宫缩开始时，可做腹式或腹部按摩。感到腰部胀痛时，做腰部按摩和压迫可减轻压痛。具体做法如下：

(1) 深呼吸法。当子宫开始收缩时，产妇可大口吸气和呼气。做深呼吸时，不要紧张，否则会造成肠胃胀气。速度宜放慢，随着阵缩的加强，逐渐加深呼吸。阵缩间歇时，恢复正常呼吸。深呼吸时可以兴奋大脑皮层和增加体内的氧循环，增加全身力量和子宫的收缩力，缩

短产程和减少婴儿窒息的机会。

(2) 按摩法。在子宫颈口开大 4 厘米以上至宫口开合时，与深呼吸法结合并用。具体做法是：产妇的两手 4 指并拢，轻轻按摩下腹部。吸气时从两侧到中央，呼气时从中央到两侧。宫缩间歇时休息，有明显减轻痛苦的效果，与深呼吸法联合应用效果会更好。当产妇感到腰酸时，让产妇侧卧，由医务人员或家中陪伴人员协助按摩。

(3) 压迫法。在宫口开大 4 厘米以上到宫口开合这一段时期应用。每次阵缩开始时压迫腰部。特别在极度腰酸时，压迫法有明显的减轻作用。可压迫酸痛点或两侧额前上棘（位于人们常说的两侧髂骨部分），还可以压迫腰部两侧或耻骨联合处、腰骶部（腰的下部）。压迫法可以同深呼吸和按摩法同时或交替使用，这样可以大大减轻产妇的痛苦，增加娩出力量。

## 9. 分娩第二期的辅助动作有哪些

分娩第二期即胎儿娩出期。此期从子宫颈口开全到胎儿娩出为止。一般平均所需的时间，初产妇约为 2 小时，经产妇约需 1 小时。

待宫口开全，阴道充分撑开时，产妇感到有一个很大的东西堵在那里，这就是即将分娩的状态。在这个时候，产妇一定要按助产人员的要求，像解大便一样施加腹部压力。用劲的窍门是在宫缩发作时使劲，发作过后就放松。用力时深吸一口气憋住，均匀地向下使劲，有时要从小到大，即开始时憋住气，慢慢地向下使劲，然后劲越使越大，直到这口气用完。如果这时宫缩已过去，就可放松休息；如果宫缩还在继续，就要深吸一口气后再继续进气使劲。用劲时，双腿要曲屈蹬实，双手要抓住床边的把手全身使劲。人们常说的竭尽全力用在这个时刻是再恰当不过了。但是，在胎头娩出的一刹那间，却又万万不能用力，防止胎头突然冲出而会使会阴撕裂或严重损伤，给产后带来痛苦。



## 10. 第一产程中产妇应如何配合

第一产程，宫口逐渐开大，宫缩越紧，间隔越短，宫口开得越快。这时，产妇要安静，注意休息，并主动向医生提供情况，如有无阴道流水、是否要想大便等。同时，要有节律地深呼吸，宫缩时深呼吸，之后要完全放松，这样可以减轻疲劳，并提高产妇血中的含氧量；另外，要随时排空膀胱，以免阻碍胎头下降；还要安排吃些软饭或半流质食物，为下一步作好准备。

总之，第一产程是全产程中最痛苦的，不能靠药物及其他方法缩短产程的时间，只能靠产妇与助产人员密切配合来度过，产妇要有坚强的意志，听从助产人员的指挥。

## 11. 第二产程中产妇应如何配合

第二产程，宫口已开全，这时宫缩痛已减轻，主要有下坠，想使用腹压。这时期是保障母子安全的关键时间。产妇上产床，宫缩时吸一大口气憋住，像解大便一样用力配合宫缩使长劲，宫缩间歇时不用力。正确使用腹压，能缩短产程，加速分娩。当胎头仰伸快要娩出时，必须听从助产医生指导，宫缩时不要再使猛劲，而要张开嘴“哈气”。这样可使会阴肌肉充分扩张，然后再让胎头缓慢娩出，防止胎头娩出过快，撕裂会阴。

## 12. 分娩时为什么有时须作会阴切开

主要在于防止会阴造成的分娩阻滞，以及自然分娩阴道手术产所引起的严重会阴损伤。有侧斜切及正中切开两种，一般多采用左侧斜切开。

对初产妇阴道口较狭窄，会阴组织弹性较差，胎儿较大，胎位不正进行产钳、胎头吸引者，即进行预防性的会阴切开。对早产儿，由于胎儿发育不够成熟，脑血管比较脆弱，经阴道分娩稍遇阻力就会引起颅内血管破裂出血，甚至窒息，故对有存活希望早产儿应进行会阴切开。否则，有可能发生会阴撕裂、子宫脱垂，波及直肠时还会出现

大小便失禁；对胎儿也不利，会阴部对胎儿压迫过久，胎儿缺氧，颅内出血，甚至威胁胎儿生命。

作会阴切开时，应掌握切开时机，过早切开易增加出血及感染机会，过迟切开失去意义。切开时应避免胎先露的损伤，缝合时避免线经过直肠；术后清洗外阴，用新洁尔阴冲洗，术后4~5天拆线。

### 13.产程开始不久产妇就大吵大闹有什么危害

分娩时产妇大吵大闹，使体力消耗，休息不好，疲乏无力，造成肠胀气、排尿困难等植物神经功能紊乱。另外，扰乱中枢神经系统正常功能，致使大脑皮层过度疲劳，影响子宫收缩，造成第一产程、第二产程延长，增加难产机会。

尽管产妇在第一产程中会出现腹痛，有的还很剧烈，尤其初产妇，切不可因此就大吵大闹。应该尽量忍受，听从助产医生的指挥，可采取深呼吸法，宫缩时加大呼吸力度，阵缩过后恢复正常呼吸。还可采用按摩法及压迫法减轻疼痛。在子宫收缩间歇期尽量吃点东西，补充营养和水分，排空一下大小便，以迎接进一步的产程。

### 14.什么叫滞产？有办法预防吗

滞产是指总产程超过30小时。产程曲线图描绘分为四期，如下所述：

(1) 潜伏期延长。指由规律宫缩到宫口扩张2厘米~3厘米的时间延长。

(2) 加速期延缓。指宫口扩张至2厘米~3厘米以后，宫颈每小时扩张不足1厘米，产程进展缓慢。

(3) 加速期产程停滞。宫口进入加速期时，宫缩一直正常。但当宫颈扩张7厘米~8厘米时，宫缩转弱，宫颈不再继续扩张。

(4) 第二产程停滞。宫口开全至胎儿娩出的时间延长，初产妇2小时，经产妇1小时。引起滞产的原因常见的如下：

① 产妇对分娩有顾虑及恐惧，精神过度紧张，将假宫缩当作正式临产，致使大脑皮层过度疲劳，影响正常的子宫收缩。子宫收缩力异

常是发生滞产的重要原因。

②子宫因素。双胎、羊水过多、巨大胎儿等使子宫壁过度伸展，子宫肌纤维失去正常收缩力；产妇及子宫曾有急慢性感染，子宫肌肉发育不良，子宫畸形，子宫壁间肌瘤等。高龄初产妇因宫颈坚硬，不易开放。

③胎位异常（如横位）、头盆不称、盆腔肿瘤阻塞等，使胎先露压迫受阻，不能有效压迫子宫下段及子宫颈部，不能引起有力的反射性子宫收缩。

④内分泌失调。临产后体内雌激素或催产素不足，乙酰胆碱减少可影响子宫收缩。

⑤药物影响。应用了大量镇静药或保胎时过多使用孕激素，临产后宫缩乏力。

⑥其他。产妇过度疲劳，或膀胱过度膨胀可影响子宫收缩。

滞产对母胎均不利，预防方法是从消除上述原因着手。首先要使产妇了解妊娠及分娩是正常生理过程，增强其对分娩的信心，消除不必要的思想顾虑和恐惧心理，调动其主观能动性，关心孕妇的饮食、休息及大小便，避免过早过多地使用镇静药物。对已出现子宫收缩乏力者，要严密观察，认真分析，及时处理。有胎位异常的应尽早纠正。保胎不过多使用孕激素。子宫有疾病者应孕前治好再妊娠。

## 二、月子里的生活安排

### 1. 产后 8 小时内需放松让身体休息

有分泌物且阵痛间隔为规则性 10~15 分钟（经产妇为 20 分钟）的话，需立即上医院，并办理住院有关手续。然后再到待产室中等候。虽然每家医院分娩时的衣着各有不同，但是几乎都会准备较易隐藏分泌物的背部开扣型。

分娩、产后、处理等程序结束后，约安静休息 2 小时，确定无事

以后可将自己准备的住院服饰 (也可向医院租借晨袍等睡衣), 如下图 (产褥用品的衣物) 移至床上, 由护士或护理人员帮忙穿着。此时因为完全委托他人, 最好准备一件前全开型的衣服。然后被送到自己的病房充分休养。

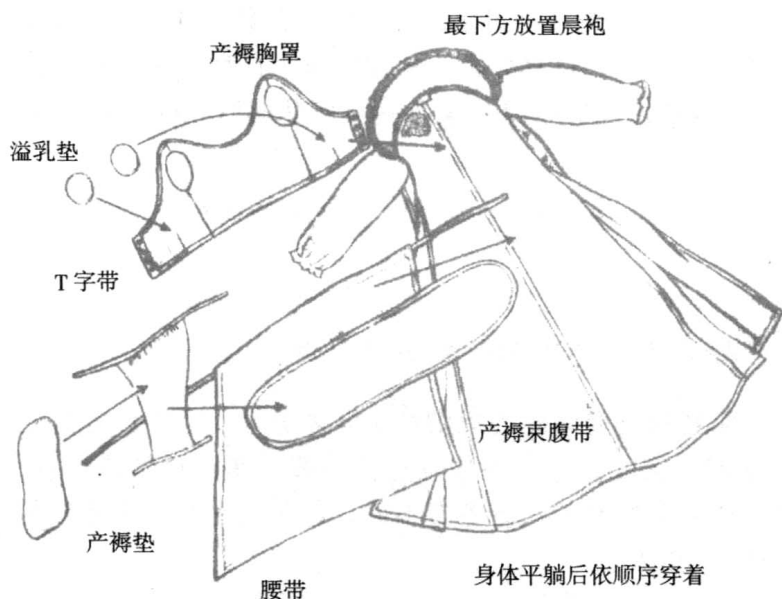
分娩后休息 8 小时即可下床走路。一般是由护士陪同上洗手间, 并指导如何更换恶露垫。其实分娩 2 小时后就能下床。也有医院在此时进行产后首次的沐浴。

## 2. 产后第一天的生活安排

在提倡喂母乳的医院中, 从怀孕 37~38 周起就会进行乳管开通步骤, 生产 30 分钟内即可首次喂奶。然而一般则是于产后 12~14 小时左右由护士指导喂奶与乳房按摩, 待乳管开通后再进行首次喂奶。几乎

### 产褥用品的穿着 (穿法)

上衣将溢乳垫放入产褥胸罩中, 再摊开于晨袍上。



所有的人此时乳房并没有肿胀的情形，只是练习让宝宝吸吮而已。

下穿着依序将腰带、产褥束腹带、T字带、产褥垫等等一一穿上之后，加上照顾宝宝的课程，时间的安排会愈来愈密集了。带来的住院服睡衣原本是为下床行动所准备的，但是使用的频率出乎意料的多。

为生产后准备的一件晨袍睡衣 (请参考前面图) 最好为两件式的及膝晨袍与长裤。且上衣需全前开型，以利复诊与检查使用。此外准备产褥垫为了恶露用，束腹带为紧系腹部，腹带使腰部与腹部保暖等等。

我们始终认为，并非任何东西都需大尺寸，请选择合适自己的最好。

## 建议事项：

父亲或祖父可准备照相机将穿着长袍的宝宝留下第一次的印象。母亲为了配合镜头，也需整理一下仪容，化些淡妆。尤其喂奶时也请留下特写纪念。

## 3. 产后第二天的生活安排

身体恢复精神较佳时，请多补充营养。由于医院的伙食都已计算好热量，请务必吃完。

希望乳汁充分分泌时，请多吃黄绿色蔬菜与低热量高矿物质的鹿尾菜等等，并以淡味烹调为主。

如果吃点心时请不要忘了同室的孕妇，邀请一同进食培养友谊关系，顺便也可以交换心得。在乳房真正肿胀时，请多花时间按摩乳房。此时胸罩不得过紧，以可支撑丰满乳房的胸罩来保护乳房。

## 建议事项：

在床上可进行“一、二、三”产褥体操。若经允许沐浴时，请于最短的时间内完成。如果使用有护肤成分的沐浴乳，洗净后仅擦护肤水即可。沐浴后，怀孕时撑开的胸部与腹部要“不厌其烦”地以护肤乳仔细按摩。

## 4. 产后第三天的生活安排

乳房开始愈胀愈大，母乳分泌愈来愈多了。让宝宝吸吮母乳的同时也可使子宫收缩。进行产褥体操与紧缩下腹部，外来的刺激也能使子宫与腹壁迅速恢复。此时可以使用条状腹带或产褥束腹带。

然而以条状腹带暂时性刺激子宫“收缩”，但对于腹壁的复元力不足。此外为了不易脱落而紧系的话，则反而容易使臀部下垂。

另外，产褥束腹带是由左右来系紧腹部，可以完全压抑腹部的脂肪。又因富伸缩性，不会有条状腹带易脱落的缺点。

### 建议事项：

会阴切开者下床上洗手间时会有不适感。虽然小便会阻碍子宫收缩，但是禁小便易得膀胱炎。此时需重保暖不能感冒。起身时一定要加件外衣。

## 5. 产后第四天的生活安排

医院中的走廊穿梭着并非都是刚产后的母亲，也有祖父或兄弟等男性出入，为了不引起注意，或许会有不出房门的念头吧！然而有些人生产后即积极的抚育宝宝而忙进忙出。最近



晨袍有外套的感觉，款式变化丰富，质料上也多样化。虽然可使用旧有的衣物，但若需新购时，请考虑医院中的冷暖气设备。当然也要选择稍微正式的服饰。

此时会阴切开处已

拆线，可活动自如了。可以开始进行更换尿布、测量宝宝体重的练习。是否愈来愈有妈妈的味道呢？

#### 建议事项：

溢乳垫有环保型与抛弃型两种。形状需配合乳房购买立体形或平面形者，以平均 3 小时喂奶次计算，一天约需八份，请多加准备。

护理乳房时，乳头也需按摩，并以乳头护垫保护，以利宝宝吸奶。

## 6. 产后第五天的生活安排

进行宝宝的沐浴指导。看似简单，实际上亲自进行时却经常手忙脚乱。即使怀孕时在准妈妈教室已经演练过，但是自己为初生宝宝沐浴后才会发现困难之处。为了回家后能顺利进行，请务必认真学习。一手支撑头部与背部，另一手则负责清洗。

此时的训练课程是否对你有帮助呢？另外也时常进行一同喂奶的工作。然而活动之后，请放轻松一下，睡个午觉吧！不要太过勉强。

#### 建议事项：

住院时宝宝的一举一动都想留下做为注后的回忆。不妨在照片的旁边也记录一些你的感想。住院时的日记与以后育儿的一切点滴，这都是最美好的纪念。另外每日在医院内进行的课程或学习的事务也是不错的题材！

## 7. 产后第六天的生活安排

生产后也已经第六天了。出院前医院会指导如何适当的照顾宝宝，以及进行出院检查。如果有什么疑问，要问清楚消除自己心里的不安。

母亲的乳房平均于产后 2~3 周间为肿胀紧绷的乳腺扩张期，此时需从产褥胸罩改穿喂奶用胸罩。而紧身内裤需视恶露的情况（约 2 周后）再决定是否穿着。

虽然出院时迅速恢复的人不少，但是出院后必需使用的喂奶型胸罩或产后调整型衣物等等请不要忘了准备。

## 建议事项：

喂奶后若仍有余乳请将它挤掉，这样才能促进乳汁分泌。乳房按摩必需持续，可于挤奶后进行。请遵照医护人员指示来做。

## 8. 产后第七天的生活安排

整理、缴费、打招呼、拍纪念照，出院当天相当忙碌。有关产后身体恢复状况与回家后生活细节等等必需注意并记录下来。

迎接的亲人尚未来之前，需先将衣物整理妥善。虽然怀孕前合身的衣物仍无法穿着，入院时的孕妇装也不合宜，但是为了成为靓丽的妈妈，从今开始必需好好打扮自己。如果亲自喂母乳时，请准备前扣型上衣，以及腰围可调整的衣裤。几天不见温暖的家，请不要忘记稍微打扫一番。同时也需向这几天陪伴在侧辛苦的先生说声“谢谢！辛苦了！”

## 建议事项：

加入宝宝新成员的家庭即将开始新的生活。你身体的恢复工作与育儿的步骤绝不能着急。凡事都需慢慢进行。产前准备的产后用内衣若感到不合适时，请换下更新。同时也不能强迫紧缩塑身，以免造成身体不适。

## 9. 出院后至一个月的生活安排

### 第二周——疲劳时请休息

虽然出院，但仍无法恢复原本的生活。此周可以说是产后最容易疲劳的时期。完成了生产大事，紧接而来的是育儿的工作。婴儿的哭泣声，以及频繁的喂奶与更换尿布经常造成手忙脚乱。

宝宝不明原因的哭泣，这种不安感常使母亲立即把宝宝抱在怀里。