

(京)新登字 039 号

图书在版编目(CIP)数据

怎样坐好月子/王文琇主编. —北京:化学工业出版社, 1999.1
(计划生育三结合科普丛书)
ISBN 7-5025-2407-X

I. 怎… II. 王… III. 产妇-妇幼保健-普及读物
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 33670 号

计划生育三结合科普丛书
怎样坐好月子
国家计划生育委员会宣传教育司 组织编写
中国人口文化促进会
王文琇 主编
王陶陶 范玲 副主编
责任编辑:杨立新
责任校对:蒋宇
封面设计:季玉芳

*
化学工业出版社出版发行
(北京市朝阳区惠新里3号 邮政编码 100029)
新华书店北京发行所经销
北京市密云云浩印制厂印刷
北京市密云云浩印制厂装订

*
开本 787×1092 毫米 1/32 印张 3 字数 56 千字
1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月北京第 1 次印刷
ISBN 7-5025-2407-X/R-40
定 价:4.00 元

版权所有 违者必究
该书如有缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换

序

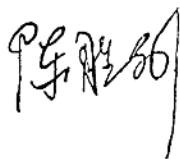
我国 12 亿人口中有 9 亿在农村，农业、农村和农民问题历来是国家举足轻重的重大问题。十五届三中全会通过的《中共中央关于农业和农村工作若干重大问题的决定》，强调坚持实行计划生育基本国策的基本方针，提出控制人口数量，提高人口质量，把计划生育工作与发展农村经济、帮助农民脱贫致富、建设文明幸福家庭结合起来。这是社会主义初级阶段我国计划生育工作的战略任务和奋斗目标。

为贯彻十五届三中全会和中央计划生育工作座谈会精神，做好计划生育“三结合”工作，促进农业科技革命，提高农民素质及其生活质量，为群众提供多方面的科普知识与信息服务，国家计划生育委员会宣传教育司、中国人口文化促进会和化学工业出版社精心组织了一套面向全国基层图书角、便于进村入户的《计划生育三结合科普丛书》（以下简称《丛书》），并把这套《丛书》的编写、出版、发行和销售服务定名为“金友工程”，作为国家计生委向建国 50 周年献礼的精品工程之一。

本《丛书》体裁多样，内容丰富，有 70 个分册，包括生殖保健、农业种植、农业养殖、农副产品加工、农业机械、致富门路、家庭经济、疾病防治、文明家庭 9 个系列。《丛书》所定选题是在深入广大农村及基层计划生育服务站、室调查研究的基础上，由基层干部和群众认定、筛选后确定的，力求最大限度地解决群众在生产、生活中遇到的实际问题。每本书均由国内知名专家、教授和具有丰富实践经验的

科技人员、医务工作者参与编撰和审定。《丛书》本头小，针对性强，通俗易懂，简单实用，图文并茂，非常适合小学以上文化程度的读者阅读。每本书后附有“读者联络卡”。为方便读者订购，书后还附有《丛书》书目及定价。配合《丛书》的发行，还将请有关专家解答读者提出的问题并送技术下乡，使《丛书》真正成为读者的良师益友。

衷心祝愿各位朋友，读金友书，走致富路。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '陈胜' (Chen Sheng), followed by a long vertical stroke.

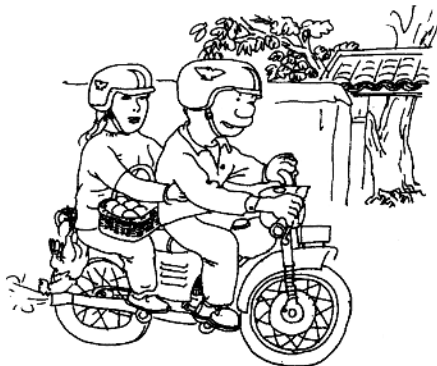
1998年11月4日

引子

一大早，老远就听到小芳表弟的叫喊：“大姨，我姐生了一个胖小子”！小芳妈听到喊声赶紧跑出门，一不小心，跌了一跤，家里人赶紧把她背到床上休息。她着急地喊着：“快让小芳代我去送点东西过去”。



小芳当然得要阿贵陪同前往啦。于是阿贵骑着他的摩托





车带小芳上路了。

到了表姐家，小芳提着东西走进了屋。阿贵看见门上挂着的红布条，自觉地在门外等着。大约等了半个多小时，小芳满头大汗地出来了：“哎，简直把我闷死

了！这么热的天，表姐愣是把所有门窗都关的严严实实，她还盖了一床棉被哩！咱赶紧到树林里凉快会儿吧”。

阿贵犹豫了会儿说：“我在村上计划生育图书角看过一本《怎么坐好月子》的书，你别生气，我是为咱们今后作准备的。那上面说夏天坐月子也不能捂，要保持房间空气流通，这对大人小孩都有好处。现在什么都得讲科学，不能按老规矩了。”小芳不但不生气，心里还甜滋滋的：“你赶紧把那本书给表姐看看吧，你这个人还是挺细的”。





一、产褥期（月子）的生理变化及保健	1
1. 正常产褥期（月子）生殖系统有哪些变化？	1
2. 产妇在什么环境下才能坐好“月子”？	2
3. 产后心跳、呼吸、脉搏有什么变化？	3
4. 什么是子宫复旧？什么因素影响子宫复旧？如何处理？	3
5. 产褥期保健包括哪些内容？	4
6. 为什么要作产后检查？包括哪些内容？	4
7. 为了坐好“月子”，能在家分娩吗？能请未经培训的人接 生吗？	5
8. 未经消毒发生急产怎么办？	6
9. 产后产妇为什么出汗多？	6
10. 产妇出汗能用空调吗？	7
11. 产妇可以洗澡、洗头、刷牙吗？	8
12. 产后应吃些什么？	9
13. 产后腰痛要考虑哪些问题？	9
14. 如何防止产后腰痛？	11
15. 产后防止肥胖有哪些秘诀？	11
16. 产后为什么容易发生子宫脱垂？怎么预防？	12
17. 为什么产后会有乳汁？	13
18. 影响母乳喂养的因素有哪些？如何促使早下奶？	14
19. 产后如何护理乳房？	14
20. 产后常见的乳房病有哪些？怎样处理？	15
21. 乳头破裂的原因有哪些？如何防治？	16
22. 乳房漏奶如何处理？	17
23. 产后乳头凹陷会影响哺乳吗？应怎样防治？	18

24. 为什么产妇腋窝有肿块?	19
25. 产后什么时候可以过性生活? 要注意些什么?	20
26. 产后恶露就是月经吗? 恶露淋漓不净可能有什么问题? 应 怎样处理?	20
27. 哺乳期不来月经会怀孕吗?	21
28. 哺乳期应该怎样避孕?	22
29. 妊高征患者产后应注意哪些保健?	22
30. 心脏病产妇应怎么坐“月子”?	23
31. 妊娠糖尿病是怎么回事? 产后要注意些什么?	24
32. 产妇常患哪些种类肝炎? 分别应注意哪些问题?	24
33. 肝炎孕妇能喂奶吗?	25
34. 产妇为什么不能随便吃药?	26
二、母乳喂养	27
35. 为什么说母乳喂养是人类的本能?	27
36. 母乳喂养对母亲及婴儿有哪些好处?	28
37. 母乳喂养对家庭和社会的好处是什么?	28
38. 母婴同室为什么有利于母乳喂养?	29
39. 初乳有什么特点? 对新生儿有什么好处?	29
40. 吃母乳的婴儿大便怎样才是正常的?	30
41. 哺乳前产妇应做哪些心理准备?	31
42. 哺乳前能给婴儿喂糖水吗?	31
43. 吃母乳时还要添加水或其他果汁吗?	32
44. 母乳喂养应限制时间吗? 哺乳间隔多少时间合适?	33
45. 定时哺乳有利新生儿生长发育吗?	33
46. 新生儿夜间睡眠还要喂奶吗?	34
47. 婴儿总睡觉不吃奶怎么办?	34
48. 母亲应采取何种体位便于喂奶?	35
49. 婴儿含接的正确姿势是怎样的?	36
50. 喂奶时母亲应怎样中止婴儿吸吮?	37
51. 什么时候断奶最合适?	38

52. 怎样断奶及回奶?	39
53. 哺乳时乳头疼痛怎么办?	40
54. 奶水不足怎么办?	41
55. 奶胀怎么办?	42
56. 乳汁太多怎么办?	42
57. 乳房的大小影响奶量吗?	43
58. 何种情况下应挤奶?	44
59. 新生儿吃不饱有什么表现?	45
60. 婴儿吃饱了还哭怎么办?	46
61. 双胞胎儿怎样进行母乳喂养?	47
62. 喂母乳后婴儿出现黄疸是正常现象吗? 如何治疗?	48
63. 婴儿患病时能喂母乳吗?	48
64. 母亲患病时能继续哺乳婴儿吗? 什么情况下不宜母乳喂 养, 需要回奶?	49
65. 不能进行母乳喂养的婴儿, 如何喂养?	50
三、产褥期常见病	52
66. 产褥病率, 产褥感染是怎么回事?	52
67. 怎样预防产后感染?	52
68. 怎么知道已发生生殖道感染?	53
69. 分娩后产妇发热应考虑哪些问题?	54
70. 怎么预防会阴伤口感染? 一旦感染怎么办?	55
71. 产后为什么出现排尿困难? 应怎样预防和处理?	55
72. 产后为什么会憋不住尿? 应怎样解决?	56
73. 产妇为什么容易发生便秘? 怎样解决?	57
74. 什么是产后出血、怎么办?	57
75. 产后出血有什么危害?	58
76. 哪些因素会造成晚期产后出血? 怎样预防?	59
77. 产后乳房出现疼痛、红肿怎么办?	60
78. 怎样预防乳腺炎?	61
79. 产妇突然头痛、眼花应考虑什么问题? 如何解决?	61

80. 产妇发生抽搐、牙关紧闭等症状, 应考虑什么问题?	62
81. 什么是产褥中暑? 怎样防治?	62
82. 产后精神病是怎么回事?	63
四、新生儿常见病及保健	65
83. 新生儿有哪些特点?	65
84. 怎样做好新生儿的保健工作?	65
85. 哪些体征说明新生儿已经成熟?	66
86. 给新生儿洗澡要注意哪些问题?	67
87. 新生儿要接受哪些预防接种? 为什么?	68
88. 给新生儿喂奶时应注意什么?	69
89. 患糖尿病产妇的婴儿应怎样喂养和护理?	70
90. 新生儿为什么会出现头颅血肿?	71
91. 怎样预防新生儿脐炎?	71
92. 新生儿出生后 42 天健康检查的目的、意义是什么?	72
93. 早产儿的特点是什么?	73
94. 为什么早产儿的死亡率高?	73
95. 怎样护理早产儿?	74
96. 早产儿应怎样喂养?	75
97. 新生儿为什么会患肺炎? 如何预防和治疗?	76
98. 新生儿黄疸是怎么回事, 如何治疗?	77
99. 引起新生儿腹泻的原因有哪些?	77
100. 新生儿为什么会发生呕吐?	78
101. 新生儿窒息的原因有哪些? 怎样预防?	79

一、产褥期（月子）的生理变化及保健

1. 正常产褥期（月子）生殖系统有哪些变化？

产妇自胎盘娩出到全身器官（除乳腺外）恢复至正常状态，一般需要大约6周的时间，这个时期称为产褥期，通常叫做月子。

产褥期生殖系统变化最大，它包括子宫的复旧，子宫颈变化及阴道的变化。首先胎盘排出后，如子宫收缩良好，宫底位于脐耻中点或稍高处，产妇可自行在脐下1~2横指处摸到一较硬的包块，即是宫底。子宫底可每天下降1~2厘米，10天左右入盆腔，腹部就摸不到了。每当子宫收缩时，子宫肌暂时缺血，可引起阵发性下腹疼痛，称为产后痛。在哺乳时，因婴儿吸吮乳头，刺激子宫收缩，产后痛可较明显。其次，胎盘排出后，胎盘部位的复旧需约6周时间。如子宫复旧不全可能发生晚期产后出血，随着子宫内膜的脱落和修复，坏死的蜕膜，子宫内血液及粘液混合在一起经阴道流出，称为恶露。产后第一周，会有较多血液和坏死蜕膜组织，为血性恶露；第2周，血液成分减少，色淡红，为浆液性恶露；产后第3~4周，呈粘稠状，且色泽较白，称为白色恶露。再者，一般需要产后7~10天，宫颈内口及外形完全恢复成原来的形状。最后，产后阴道逐渐缩小，但在复旧后仍大于未生孩子时，第3周出现阴道皱褶，处女膜呈数个粘膜瓣，呈经产型（生过孩子所具有的形状）。产褥期内生殖器官未复原，会阴、阴道创面未完全修复，所以产后2个

月内应禁止性生活，以免引起生殖道感染及损伤。

2. 产妇在什么环境下才能坐好“月子”？

在中国妇女产后“坐月子”是一件很重要的事情。有些女性及家属认为“坐月子”就是不能活动，要在床上躺一个月。相反的是有些边远地区的妇女又很不注意，往往产后1~2天就操持家务，甚至下地种田。其实，这两种做法均不利于母婴保健。那么，究竟怎样才能坐好“月子”呢？

(1) 居室环境 产妇居住的地方一定要空气新鲜，而且要通风，但要防止风直接吹到产妇身上，以免受凉，夏季不要捂得太严，以免中暑。

(2) 适当的活动 顺产的产妇，产后当天应完全卧床好好休息，第二天可以坐起，在床边活动。第三天可在室内自由活动，以后可做轻微的家务劳动，不宜久站，以免影响产后盆底组织张力的恢复，造成子宫脱垂。

(3) 注意卫生 勤换内衣裤，勤换月经垫。每天应冲洗外阴部，可淋浴，切忌盆浴，以免细菌经阴道感染宫腔。

(4) 合理安排饮食 产后1~2天，不宜吃得过于油腻，应吃些容易消化，又富有营养的食物，如牛奶、豆浆、馄饨等。以后可喝些汤类以利乳汁分泌，不吃刺激性食物，饮食要多样化，粗粮细粮、动物蛋白和植物蛋白搭配，多吃蔬菜、水果。不偏食、不忌口。

(5) 保持心情舒畅，注意大小便，多喝汤，多吃蔬菜、水果、蜂蜜，以利大小便通畅，防止便秘。坚持母乳喂养，按需哺乳，注意乳房护理。

(6) 产后检查 产后42天，产妇应携婴儿到医院检查，观察产妇全身各系统恢复状况及小儿发育，以便及时发现

3. 产后心跳、呼吸、脉搏有什么变化？

正常人在常态下呼吸 16 ~ 20 次/分钟，心率 60 ~ 100 次/分钟。产后产妇心跳、呼吸怎样呢？产后有些人心跳、呼吸略缓慢，心跳约 50 ~ 60 次/分钟。为什么会这样呢？这与胎儿娩出、胎盘从子宫内剥离后子宫与胎盘循环停止及产后卧床休息、活动量减少等因素有关。但是产后由于胎盘循环停止，子宫收缩，大量血液进入体内参加循环，从而使血容量增加 15% ~ 20%，加上分娩时产妇很疲劳，同时对产妇又留下创伤，均使心脏负担加重，使有些人心跳及呼吸加快，若有心脏病则可能诱发心力衰竭，如有上述症状发生，应及时报告医生或到医院就诊，以免发生危险。

呼吸怎样变化呢？由于胎儿娩出，腹压降低，膈肌下降，怀孕期间胸式呼吸变为胸腹式呼吸，使呼吸深而慢，约为 14 ~ 16 次/分钟。

4. 什么是子宫复旧？什么因素影响子宫复旧？如何处理？

胎儿、胎盘娩出后，由于子宫肌肉的收缩产生的缩复作用，使子宫体积明显缩小，胎盘剥离面也随着子宫的缩小和新生内膜的生长而得以修复，直到恢复到没有怀孕时的状态。一般而言，需要 5 ~ 6 个星期的时间，这个过程称为子宫复旧。

有许多因素影响子宫复旧，如部分胎盘、胎膜残留；诱发宫腔感染形成子宫内膜炎、子宫肌炎；子宫肌瘤；子宫肌腺症；产后尿潴留；子宫过度后倾后屈；多胎妊娠；羊水过多；巨大胎儿；过大胎盘及多产孕妇等。

当子宫复旧不全时，血性恶露持续时间长，量多，甚至可发生大出血。伴随感染时，恶露有异味，对产妇的危害较大，所以应加强分娩期及产褥期的护理，预防和及时纠正影

响子宫复旧的因素。产后应早下床活动，不能长期仰卧位，以利于恶露排出，防止上行感染。当怀疑子宫复旧不全时，可给予促进子宫收缩的药物，如催产素、益母草、产复康等，同时要应用抗菌素，在促进子宫收缩的同时抗感染治疗。当怀疑有胎盘、胎膜残留时，应行刮宫术，术后也要加强宫缩及抗感染治疗。

产后要注意外阴清洁，早下床活动，坚持母乳喂养，加强子宫收缩，预防感染，就可以安全地度过产褥期。

5. 产褥期保健包括哪些内容？

产妇自胎盘娩出至全身器官（除乳腺外）恢复至正常（非妊娠状态）一般需要大约6周时间。产妇经过分娩的过程很疲劳，所以产后应卧床休息8小时左右。外阴无伤口的可坐起，第二天即可下床活动，自己洗漱及进食。有会阴侧切伤口的产妇，休息时间可长些，应注意外阴部的清洁卫生，每天用温开水清洗外阴部，先洗前面，后洗后面，一周内不要坐盆洗浴，以防污水通过阴道引起子宫腔感染。要勤换月经纸和月经带。无论什么情况我们应该鼓励产妇早排尿，8小时仍无排尿应想办法，如热敷下腹部，用温开水冲洗外阴等。产后我们提倡母乳喂养，为保证有充足的乳汁，产妇应多休息，保证睡眠。在充分休息的前提下适当活动，早期活动可以促进恶露排出，有利于子宫收缩。但千万不要过早地做过重的体力劳动，以防发生子宫脱垂。产妇的居室空气要新鲜、通风，但要防止风直接吹到产妇身上，以免受凉。产后42天产妇要带婴儿到医院做产后检查，检查前不应有性生活，以防感染。

6. 为什么要作产后检查？包括哪些内容？

产妇在胎盘娩出到产后42天内称产褥期，产褥期期间

产妇的生殖器官（主要是子宫）将由大变小，恢复到孕前的状态；阴道腔逐渐缩小，阴道壁肌张力恢复，但不能完全恢复至未孕时状态；盆底组织经过锻炼也将逐渐恢复其弹性；乳房将分泌乳汁，乳腺发育，有利于哺乳。另外全身各系统也将发生变化，逐渐恢复到孕前的状态。产后产妇应去医院检查，包括血压，全身及生殖器官的恢复情况，询问产妇产后的休息、哺乳及全身一般情况，检查侧切伤口愈合情况。对于孕期有合并症，如糖尿病、高血压、心脏病等，患者还要了解合并症的变化。另外医生还可指导产妇产后如何避孕，正确喂养婴儿，宣传母乳喂养及育儿知识等，因此产后检查是非常有必要的。同时新生儿也要进行检查，要了解婴儿对于新环境是否适应，出生后有否疾病及发育情况，如头围、胸围、身长、体重等增长水平是否符合标准。对于剖腹产的产妇还要了解腹部伤口愈合情况。总之，为了母婴的正常健康，必须做好产后检查。

7. 为了坐好“月子”，能在家分娩吗？能请未经培训的人接生吗？

孕期满 28 周以后的胎儿及其附属物从临产发动至全部排出的过程，称为分娩。分娩虽然是一种生理过程，应尽量不在家分娩，更不能请未经培训的人员接生。决定分娩的三因素是产力、产道和胎儿，若三因素均正常，且能相互适应，则胎儿能顺利经阴道分娩。但在家请未经培训的人员接生，易出现以下问题。

(1) 产妇患产褥感染，因接生条件无菌环境差，细菌易侵入生殖器官，使产妇局部或全身感染，严重时可形成脓肿、腹腔盆腔炎、宫腔炎、败血症而危及生命。

(2) 也易造成病菌如破伤风菌，经脐带感染胎儿生病。

(3) 未经培训的人员对于会阴不能很好地保护，造成会阴

严重裂伤，大出血，肛门肌肉裂伤使产妇大便失禁，而对于裂伤后的伤口又未能很好地缝合而造成伤口感染、粪瘘、子宫脱垂等。

(4) 新生儿窒息发病率高，因为产时新生儿呼吸道清理不好使新生儿肺炎发生率高，如新生儿窒息抢救不及时，不得当会使新生儿死亡。

(5) 对于胎盘剥离不全，不会及时清宫，造成产后出血及感染。

(6) 对于产程异常不会及时正确地处理，引起产瘫的发生，甚至子宫破裂母婴死亡。因此为了坐好“月子”，必须到医院，请经过培训的医务人员接生。

8. 未经消毒发生急产怎么办？

首先我们先谈一下急产的意思是怎么一回事，也就是说从宫缩开始到胎儿娩出 3 小时以内的初产妇，经产妇在 2 小时以内自娩者统称为急产。急产多发生在旅途上如火车、轮船以及田间。在城市于产前检查时，对于有急产史者，医生应特别注意并在预产期前及早收留住院，出现产兆就应做好接生准备，消毒器械及外阴铺无菌巾，保护好会阴，减少裂伤。在农村如已是二胎妊娠者，应准确估计好预产期，临近预产期需少出门活动，找好医院，有条件的住院，无条件者应和村中医生打好招呼，随时能叫到医生，如已发生急产者而且又没有消毒外阴者，应迅速消毒，无条件者可先用细丝结扎脐带，若胎盘未娩出，则送产妇到医院消毒后处理，给新生儿皮下或肌肉注射破伤风抗毒素 1500 单位。产妇如在田间分娩或在没有任何消毒设备的情况下分娩，出现阴道、会阴裂伤者，也应注射破伤风抗毒素，并在清洗后缝合。仔细检查新生儿有无损伤，在安静的条件下并观察数日

有无颅脑损伤症状，如一切正常可出院。

9. 产后产妇为什么出汗多？

产后胎盘随胎儿娩出后，胎盘血液循环停止，子宫收缩，大量血液进入体循环，加上妊娠期中过多的组织间液体要回收至血管中，使血容量再增加 15% ~ 20%。同时妊娠期体内雌激素增加，肾上腺功能处于亢进状态，加上孕期孕妇基础代谢增高，植物神经系统改变引起血管舒张，功能不稳定，皮肤血流量增加，于是出汗增多。此外产后出汗多，从中医讲还和气虚、阴虚有关。如产后 1 ~ 3 天内少量出汗称为褥汗，是正常现象。如产后出汗不止，活动后加重，称为产后自汗；若睡眠后通身出汗，甚至湿透衣衫，称为产后盗汗。针对产后多汗，产妇应注意以下几点。

(1) 合理饮水 产妇要主动饮水，一般宜饮温度为 20℃ 的新鲜开水。

(2) 多吃蔬菜水果 能补充从汗液中丢失的钾离子，保持体内的电解质平衡。

(3) 避免做过多的容易出汗的体力劳动。

(4) 勤洗澡，勤换衣服，内衣要穿棉织品。

(5) 如出汗过多可以吃一些中药调理。

10. 产妇出汗能用空调吗？

产后机体发生许多生理变化，由于体内积存大量废物及多余水分的排出，使产妇汗液分泌旺盛，汗液增多，往往产妇睡眠初醒或稍一活动就全身出汗，经常衣服湿透，不属病态，短者数天，长者半月就会逐渐好转或消失。出汗多时毛孔张开，抵抗力降低，易受风寒，引起感冒或关节酸痛。尤其伏天分娩，产妇体质虚弱，出汗又多，怕“受风”仍穿长袖长裤，门窗紧闭不通风，使室内湿度、温度升高，产妇体

温不能消散而升高，大汗淋漓，影响中枢体温调节，导致中暑发生。为了坐好“月子”，除了使空气新鲜流通外，还应热水擦身，一周后可淋浴，要勤换衣裤，被褥。如室温太高，有条件可安装空调，使室温保持 25℃ 左右，与室外温差不要超过 5℃，以防感冒。冷风不宜直吹到产妇及婴儿身上。只要产妇经常擦干身上汗水，且不感室内阴凉，一般来说是不会得病的，产妇在舒适的环境中生活，更有利健康恢复，有利乳汁大量分泌。

11. 产妇可以洗澡、洗头、刷牙吗？

一些旧的风俗习惯，常常限制产褥期妇女做这做那。如老人常会对年轻产妇讲，“月子”里不能洗澡、洗头及刷牙等。其实，这是不科学的。妊娠、分娩是一种生理过程，产妇应该和正常人一样生活，并注意清洁卫生。产妇不但能洗澡，而且应该洗澡、刷牙，不过要注意产褥期的特点。

产后因将怀孕期储存在体内的大量水分经皮肤排泄出来，所以出汗较多。因此，产妇应勤洗澡、勤换内衣、内裤。产后 1 周内，产妇身体比较虚弱，可用温水擦洗；体力恢复后，便可洗澡，但应淋浴，切不可盆浴，以免污水通过阴道向上感染尚未完全修复的子宫内膜，引起子宫内膜炎、盆腔炎。另外，浴室中温度要适宜，洗后用干毛巾擦干头发，洗后注意保暖。总之，产妇要经常洗澡，不但能促进新陈代谢，还可使产妇身体恢复更快。

产妇因需要充足的营养，进餐次数也会增加，如果不刷牙，就会损坏牙齿，而口腔感染和牙齿疾病也是产褥感染的原因之一。因此，产妇应每天早晚各刷一次牙，最好是每次进餐后都刷牙，至少应漱口，但产后几天内产妇身体较虚弱，宜用温水、软毛牙刷轻轻漱口。