

贝博士
Baby Doctor

冠军宝贝
成长书系

北京妇产医院主任医师倾情打造

产妇护理 宜忌大全



科学“坐月子”
产妇顺心、宝宝开心、家人安心

于松◎主编

超值赠送

新妈妈必备
《产后静心纤体瑜伽》手册

中国关心下一代家长教育工程 指定用书 中国家长教育研究所 推荐读物



网络支持 江苏广电总台幼教频道 特别推介



鼎力推荐

华夏出版社

第2版

北京妇产医院产科专家编写

第2版

产妇护理 宜忌大全

作者：陈日平
主编：北京妇产医院产科专家

（北京）



中国医药出版社 中国医药出版社 中国医药出版社



中国医药出版社

北京

产妇护理 宜忌大全



科学“坐月子”
产妇顺心、宝宝开心、家人安心

于松◎主编

北京妇产医院产科副主任、主任医师
首都医科大学副教授、硕士生导师
资深临床医生

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

产妇护理宜忌大全 / 于松主编. —北京: 华夏出版社, 2010.10

(贝博士·冠军宝贝成长书系)

ISBN 978-7-5080-5876-4

I. ①产… II. ①于… III. ①产妇—护理②产妇—禁忌 IV. ① R473.71 ② R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 143467 号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

产妇护理宜忌大全

主 编: 于 松

责任编辑: 黄珊珊

装帧设计: 蒋宏工作室

图片来源: 华盖创意 (北京) 图像技术有限公司

漫画制作: 天津自由华泰艺术设计工作室

出版发行: 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 27

字 数: 460 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-5876-4

定 价: 45.00 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

前言

手臂关节酸疼，一到阴天就准时发作；突然弯腰、蹲厕时，会感觉腰背酸痛；在一个月内有几天偏头痛会发作；咳嗽时一用力，总觉得腹部会有东西掉下去……中医、西医、打针、吃药，看了很多年，花了很多精力，月子里落下的病，总是好不了。

孕育生命是女人最伟大的事业，可是，生育对女性的身体影响很大，产后的女性在生理心理上都会发生一系列的变化，会耗费大量的精力，也受到了很大的损伤。这时，如果护理不当，“月子病”便将如梦魇一般，缠绕一生。新妈妈的产后护理，维系着一生的健康。

除健康外，生育后的“美丽”问题也常常烦扰着很多女性，甚至会让她们因此在生育面前望而却步。爱美是女人的天性，可是由于产后女性身体内激素分泌的变化以及精神压力、产后调养不当等原因，新妈妈常会遇到诸如黄褐斑出现、皱纹增多、肤色晦暗、头发脱落、生育性肥胖等等“美丽的天敌”。

有没有办法让女人因生育而更健康，因生育而更美丽呢？

当然可以！只需要掌握科学的方法，再加上耐心、细心的护理，健康的新妈妈不仅能很快恢复身体机能，还能借此机会综合改善自身体质；爱美的新妈妈不仅能重获昔日风采，还能焕发更动人的魅力。

产后护理方面，传统观念、现代观念、医学指导、专家建议，我们可以看到很多的方法、方略、注意事项等，哪些是可以发扬的？哪些是应该摒弃的？这就需要我们的产后护理不是盲目的行动，而是有理有据。

本书以新妈妈的产后生理健康、心理健康和美丽塑造为基础，详解产后新妈妈护理的宜与忌。具体从以下十方面展开：顺利分娩宜与忌、产后饮食宜与忌、产后起居宜与忌、产后疾病防治宜与忌、产后锻炼宜与忌、产后瘦身宜与忌、产后美容宜与忌、产后性生活宜与忌、产后催乳

回乳宜与忌、产后心理健康宜与忌，全书内容详实、全面、而又各有侧重，供新妈妈有针对性的参考。

最后，愿天下的母亲在产后能一直保持快乐、健康、美丽的身心状态，同时宝宝也能聪明、活泼、健康成长。

目录

contents



第1章

顺利分娩宜与忌

剖腹产、顺产利弊宜知 · 2

剖腹产的缺点 · 3

剖腹产的优点 · 3

顺产的优点 · 4

顺产的缺点 · 4

顺产六大保障宜知 · 5

控制新生儿的体重 · 5

防止孕妇营养过剩 · 6

坚持做孕期体操 · 7

定时做产前检查 · 8

矫正胎位 · 8

作好分娩前的准备 · 8

孕妇宜适时入院待产 · 10

正常妊娠者入院信号 · 10

需提前入院的情况 · 11

选择生产医院宜知 · 13

衡量综合医院和私立医院的利弊 · 13

选择做孕期检查的医院 · 13

选择离家近的医院 · 14

根据生产方法选择医院 · 14

是否倡导母乳喂养 · 14

准妈妈入院待产宜知 · 16

了解入院过程 · 16

放松休息 · 17

定时解尿 · 17

适度进食 · 18

避免早产宜知 · 19

早产发生的五个原因 · 19

预防早产措施 · 20

早产的三个征兆 · 21

孕妇产前禁忌 · 23

产前情绪三忌 · 23

产前日常禁忌 · 24

分娩带缠绕宜知 · 25

脐带缠绕是怎么回事 · 25

脐带缠绕有何危险性 · 26

产妇助产宜知 · 27

产妇的五个助产动作 · 27

三种助产术优劣宜知 · 28

难产应对宜知 · 30

难产的四因素 · 31

难产的预防 · 31

适度试产 · 32

自然分娩产程宜知 · 33

第一产程 · 33

第二产程 · 34

第三产程 · 35

产妇宜保护好产力 · 36

产力异常情况宜知 · 36

产力异常原因宜知 · 37

滞产的五个原因宜知 · 37

急产并发症宜知 · 38

缓解第一产程阵痛宜知 · 39

第一产程的阵痛缓解宜知 · 39

第一产程需做腹式呼吸 · 40

第一产程产妇应注意 · 41

第2章 产后饮食宜与忌

月子里宜合理进补 · 44

产后饮食四大原则 · 44

美味月子餐 · 45

产后饮食调理宜知 · 48

产妇饮食调理七原则 · 48

月子食谱示例 · 50

产后喝汤忌盲目 · 51

产妇喝汤不要太油腻 · 51

根据身体情况喝汤进补 · 52

产后忌口有哪些 · 53

产后忌吃辣 · 54

产后忌吃酸 · 54

产后忌吃太咸 · 54

产后忌吃生冷 · 54

产后不宜吃巧克力 · 54

尽量少吃零食及方便面 · 55

忌吃煎炸食品和甜食 · 55

忌食坚硬粗糙及酸性食物 · 55

忌多吃味精 · 55

忌饮茶 · 56

其他应节制的食物 · 56

产妇的营养需求宜知 · 58

要保证摄入充足的钙 · 58

多吃含胶质的食物 · 58

适量的纤维质摄取 · 59

别忘了适量补充盐 · 59

加强必需脂肪酸摄取 · 59

产后吃红糖宜知 · 61

吃红糖的好处 · 62

吃红糖的坏处 · 62

产妇忌盲目节食 · 63

产后节食影响新生儿发育 · 63

产后减肥影响产妇身体恢复 · 64

产后肥胖是正常反应 · 64

产后瘦身饮食法则 · 64

月子期间喝水宜讲究 · 66

补充水分很重要 · 66

少盐以利排水 · 67

调理产后浮肿食疗2方 · 67

产妇宜吃的蔬菜和水果 · 68

适合产妇的蔬菜 · 68

适合产妇的水果 · 69

产妇忌吃的水果 · 71

产妇催乳汤宜知 · 72

掌握乳腺的分泌规律 · 73

注意产妇身体状况 · 73

根据分娩状况 · 73

根据宝宝的状况 · 74

产后忌吃炖母鸡 · 75

产后不宜吃炖母鸡 · 75

产后宜吃公鸡 · 76

产后生化汤宜知 · 77

生化汤的作用 · 77

生化汤的组成 · 78

喝生化汤的必要性 · 78

喝生化汤的注意事项 · 78

产后忌过多滋补 · 80

过多滋补的危害 · 80

忌急于服用人参 · 81

服用人参宜知 · 81

剖腹产饮食宜注意 · 83

产后6小时禁食 · 83

产后进食循序渐进 · 84

忌食胀气食物 · 84

剖腹产产后饮食禁忌 · 84

剖腹产产后三个食疗小方 · 84

产后补钙宜知 · 86

补钙的必要性 · 87

产妇补钙应食补加药补 · 87

多食水果辅助补钙 · 87

两道补钙食谱 · 88

第3章

产后起居宜与忌

产后八大正常的不适宜知 · 92

一是体温略高 · 93

二是产后宫缩痛 · 93

三是会阴伤口疼痛 · 93

四是便秘和痔疮 · 93

五是排尿困难 · 93

六是出汗多 · 94

七是乳房胀痛 · 94

八是疲倦 · 94

坐月子五大基本原则宜知 · 96

原则一：要充分安静休养 30~40 天 · 96

原则二：保证适宜的室温 · 97

原则三：适度的劳动与休息 · 97

原则四：保证身体清洁 · 97

原则五：合理调节饮食 · 97

产妇严忌产褥中暑 · 99

产褥中暑的表现 · 99

产褥中暑如何治疗 · 100

四招预防产褥中暑 · 100

产后宜合理洗澡 · 102

产后洗澡好处多 · 102

产后洗澡注意事项 · 103

冬夏产后洗澡须知 · 103

产后褥汗宜了解 · 105

产后褥汗的护理 · 105

产妇的居室通风宜知 · 106

产后用眼宜适度 · 107

产后用眼宜劳逸结合 · 107

为什么产后眼睛怕光 · 108

长时间用眼宜避免 · 108

产后脱发宜知 · 110

导致产后脱发的四个因素 · 111

产后脱发防治 · 111

产后梳头注意事项 · 112

九个秘诀减少脱发 · 113

产妇收腹带使用宜知 · 115

使用收腹带的好处 · 115

长期使用收腹带的坏处 · 116

收腹带正确的使用方法 · 116

产后睡眠宜注意 · 117

跟随宝宝的休息规律 · 118

睡前做点放松活动 · 118

让丈夫多行动 · 118

- 适量锻炼 · 118
- 吃点有助睡眠的小零食 · 119
- 哺乳期宜注意保护乳房 · 120
 - 了解乳房、初乳 · 120
 - 喂奶期间乳房异常情况的处理 · 121
 - 正确的哺乳方法 · 121
 - 关于下奶汤 · 122

- 排空乳房 · 122
- 哺乳注意事项 · 122
- 哺乳期保护乳房的八个注意事项 · 123
- 产妇在月子里穿着宜知 · 124
 - 产后内衣选择及卫生的四个注意事项 · 124
 - 产妇穿衣的四个注意事项 · 124
 - 不同体型产妇的着装 · 125

第4章

产后疾病防治宜与忌

- 产后检查宜知 · 130
 - 产后检查须知 · 131
 - 产后检查的内容 · 131
- 产后宜防产褥感染 · 133
 - 产褥热发生的原因 · 133
 - 产褥热的症状 · 134
 - 产褥热的预防 · 134
- 产后宜防治外阴炎 · 136
 - 外阴清洁方法 · 136
 - 外阴炎症防治方法 · 137
- 产后便秘宜知 · 139
 - 产后正常的排便节奏 · 139
 - 引起产后便秘的七大原因 · 139
 - 便秘的六种食疗方法 · 140
 - 便秘的运动治疗法 · 141
 - 便秘两种情况宜知 · 141
- 产后关节痛防治宜知 · 142
 - 产后关节痛的食疗菜谱 · 142
 - 产后关节痛三种中医疗法 · 143
- 产后腰痛宜知 · 145
 - 引起腰痛的八种原因 · 145

- 腰痛的六个防治方法 · 146
- 治疗腰痛的小食谱 · 148
- 产后尿潴留宜注意 · 150
 - 产后尿潴留的五种原因及应对 · 151
 - 尿潴留的解决办法 · 151
- 产后大出血宜了解 · 153
 - 引起产后大出血的四个原因 · 153
 - 产后大出血的时间 · 154
 - 产后大出血后遗症的临床表现 · 154
 - 如何预防产后大出血 · 155
 - 产后大出血的治疗 · 155
- 产后宜预防急性乳腺炎 · 156
 - 乳腺炎的症状 · 156
 - 乳腺炎继续发展的危害 · 157
 - 乳腺炎的预防 · 158
- 产后宜防产后风 · 160
 - 产后风的产生原因 · 161
 - 四招预防产后风 · 161
 - 产后风的中医疗法 · 162
 - 月子里避免产后风的保健工作 · 162
- 产后阴道松弛宜了解 · 163

剖析阴道松弛的原因 · 163

锻炼耻骨尾骨肌的方法 · 164

阴道紧缩术宜了解 · 164

产后会阴疼痛宜护理 · 166

会阴疼痛有哪些 · 166

产后会阴疼痛护理 · 167

产后月经问题宜了解 · 169

产后月经不规律的原因 · 169

产后月经不规律的三种调节办法 · 170

经血量少的原因及应对 · 170

经血过多的原因及应对 · 171

第5章 产后锻炼宜与忌

产后活动时间宜了解 · 174

产后下床活动时间 · 175

产后床上活动 · 176

产后五种床下活动 · 176

产后宜做轻、中等强度运动 · 178

月子内宜做的八种轻运动 · 179

月后可做的五种复原运动 · 180

产妇运动的五个注意事项 · 180

产妇宜做复旧子宫运动 · 182

四种子宫复旧运动 · 183

子宫复旧操 · 183

产后忌运动过量 · 185

常规盆底肌肉锻炼 · 186

运动需适度 · 186

产后瑜伽宜忌 · 188

产后瑜伽的好处 · 188

产后瑜伽练习的四项准备 · 189

适合产妇练习的四个瑜伽动作 · 189

恢复体形宜做的十一种健身操 · 191

一是头颈运动 · 191

二是肩部运动 · 191

三是上肢伸展 · 191

四是腰部运动 · 192

五是背部伸展 · 192

六是腹部运动 · 192

七是下肢屈伸运动 · 192

八是加强提肛肌的运动 · 193

九是加强臀肌及腰背部肌肉的运动 · 193

十是子宫卵巢保养运动 · 193

十一是盆底、阴道恢复运动 · 193

产褥操宜了解 · 195

产褥操开始的时间 · 195

细解产褥操的做法 · 196

产褥操三宜三忌 · 197

体质虚弱者锻炼宜忌 · 199

体质虚弱者的七个特征 · 199

体质虚弱者运动时间 · 200

适合体质虚弱者的四式运动 · 200

产后酸痛宜按摩 · 203

产后腰痛自我按摩治疗 · 204

腰部运动 · 204

产后颈肩部劳损自我按压治疗 · 204

产后腕关节的按摩运动 · 204

第6章

产后瘦身宜与忌

产后肥胖宜知 208

产后肥胖是个大问题 209

产妇肥胖易发的原因 209

易形成产后肥胖的人群 210

产后瘦身节奏宜知 212

产后第一周 212

产后第二周 212

产后第六周 213

产后两个月 · 213

产后四个月 · 213

产后六个月 · 213

产后减肥宜知的五大误区 · 215

误区一：生完孩子就节食 · 216

误区二：服用减肥药、减肥茶 · 216

误区三：产后立即做运动 · 216

误区四：母乳喂养一定能减肥 · 217

误区五：在不适宜的情形下减肥 · 217

产后瘦身饮食宜知 · 219

产后瘦身饮食三原则 · 220

六种产后减肥水果 · 220

七种产后减肥蔬菜 · 221

四种产后减肥海鲜 · 221

产后瘦身饮食五忌 · 223

一忌吃太多盐或调味品 · 223

二忌喝太多水 · 224

三忌吃冰冷的食物 · 224

四忌吃大量的糖分 · 224

五忌吃刺激性强的食物 · 224

产后宜做的塑形运动 · 226

腹部锻炼 · 227

腰部锻炼 · 227

臀部锻炼 · 228

产后瘦身瑜伽宜知 · 231

腹式呼吸瑜伽 · 231

能量冥想休息术 · 232

产后瘦身的瑜伽动作 · 233

产后宜做的按摩减肥 · 235

具有减肥效果的穴位 · 235

面部按摩减肥法 · 236

腰部按摩减肥法 · 237

足部按摩减肥法 · 237

腹部按摩减肥法 · 238

塑身运动宜循序渐进 · 240

月子期间轻松瘦身 · 241

满月后的瘦身运动 · 241

身体复原后的塑身操 · 242



第7章

产后美容宜与忌

产后祛斑忌盲目 · 246

祛斑外用化妆品危害多 · 246

短期祛斑治标不治本 · 247

从改变生活习惯入手 · 247

果蔬祛斑法 · 248

选择适当的护肤品 · 249

产后妊娠纹防治宜趁早 · 250

孕前准备，增加皮肤弹性 · 250

孕期保养，减少肌肤伤害 · 251

产后耐心，消除妊娠纹 · 252

产后黑眼圈宜了解 · 254

黑眼圈的形成 · 255

眼部按摩祛除黑眼圈 · 255

黑眼圈日常护理的方法 · 256

产后防乳房下垂宜知 · 258

乳房下垂原因 · 259

防止乳房下垂的文胸 · 259

坚持母乳喂养 · 260

按摩乳房防止胸部下垂 · 260

产后防乳房萎缩宜知 · 262

乳房萎缩原因宜知 · 262

塑胸方法宜知 · 263

乳房损伤禁忌 · 264

产后美容食补宜知 · 266

美容汤类食品 · 266

美容小吃类 · 267

美容粥类食品 · 268

水果美容知识 · 269

产后肌肤美白宜知 · 270

皮肤变白的日常注意事项 · 270

暗疮皮肤美白方法 · 271

暗沉肌肤美白方法 · 271

痘疤肌肤美白方法 · 272

产后肌肤补水宜知 · 273

防止皮肤干燥的五项日常注意事项 · 273

肌肤补水的四个调养方法 · 274

肌肤的三个日常养护方法 · 274

产后皮肤松弛宜知 · 276

为什么会皮肤松弛 · 276

皮肤松弛怎么办 · 277

两款水果紧致面膜 · 278

第8章

产后性生活宜与忌

产后多久宜过性生活 · 282

产后何时可恢复性生活 · 282

“性”急种下大隐患 · 283

产后“第一次”宜忌 · 285

释放心理压力 · 286

忌动作粗暴 · 286

- 为什么又“见红” · 287
- 产后性爱回复如初的十个小花招 · 287
- 产后宜防止二次怀孕 · 289
 - 产后宜采取的三种避孕措施 · 289
 - 产后不宜采取的三种避孕措施 · 291
- 采用母乳喂养避孕宜知 · 293
 - 喂乳避孕为何不可靠 · 294
 - 母乳喂养避孕的苛刻条件 · 294
 - 喂养避孕失败危害大 · 295
 - 紧急避孕不足取 · 296
- 改善产后性冷淡宜知 · 297
 - 性冷淡的心理致因 · 297
 - 性冷淡的生理致因 · 298
 - 改变性冷淡丈夫宜知 · 299
 - 改变性冷淡妻子宜知 · 300

- 产后紧缩阴道宜知 · 302
 - 阴道紧缩术 · 302
 - 七种运动缩阴 · 303
 - 药物缩阴要慎用 · 304
 - 两种食物缩阴法 · 305
- 产后性生活忌不卫生 · 306
 - 温水洗澡 · 306
 - 保持外生殖器的清洁 · 307
 - 子宫卫生 · 308
 - 宫颈糜烂 · 309
- 产后性生活忌乱摸乳房 · 310
 - 性冷淡影响乳房健康 · 310
 - 产后性生活不可乱摸乳房 · 311
 - 保护乳房宜与忌 · 311
 - 清洁乳房宜知 · 312

第9章

产后催乳回乳宜与忌

- 乳汁不足判断宜知 · 316
 - 六个方法判断乳汁足不足 · 316
 - 乳汁不足宜采取的五个解决办法 · 317
- 母乳喂养益处宜知 · 321
 - 母乳的营养价值 · 322
 - 母乳喂养对宝宝的好处 · 323
 - 母乳喂养对母亲的好处 · 324
- 产后忌过早催乳 · 326
 - 产后一周内催乳不利恢复 · 327
 - 产后一个月是催奶最佳期 · 327
- 正确进行母乳喂养宜知 · 329
 - 哺乳姿势要正确 · 330
 - 新妈妈哺乳五项须知 · 331

- 母乳喂养的六个注意事项 · 332
- 催乳药膳和母乳储存宜知 · 333
 - 八道催乳药膳 · 334
 - 母乳储存 · 335
- 常用催乳食补方法宜知 · 337
 - 五种催乳食物 · 337
 - 产后催乳常用食补方法 · 338
 - 催乳食谱 · 339
 - 催乳蔬菜宜了解 · 340
- 按摩催乳及其他催乳法宜知 · 342
 - 按摩乳房催乳 · 342
 - 专业催乳师的三种按摩法 · 344
 - 其他催奶法 · 345

避免乳头受伤 · 346

母乳喂养的误区宜了解 · 347

常见母乳喂养的十大误区 · 347

新妈妈母乳喂养的九个顾虑 · 349

母乳喂养饮食宜忌 · 350

新妈妈产后胀奶宜知 · 352

乳房胀痛的九个正确处理方法 · 352

乳房胀痛按摩治疗 · 353

新妈妈产后回乳宜知 · 355

自然回乳 · 356

民间回乳小方 · 357

回乳食谱 · 358

药物回乳法 · 359

回乳后的急性乳腺炎 · 359

自己手动停乳 · 360

第10章

产后心理健康宜与忌

产后郁闷期忌忧郁 · 364

产后精神障碍三层次 · 365

导致产后郁闷的三个原因 · 365

郁闷妈妈易养出暴力孩子 · 367

克服产后抑郁五种方法宜知 · 367

产后宜防抑郁症 · 369

什么是产后抑郁 · 370

产后抑郁产生的七个原因 · 370

产后抑郁症的十类高危人群 · 371

四招防范产后抑郁 · 372

产后抑郁的六种心理调节法 · 373

哺乳期间切忌生气 · 375

产后生气易引发疾病 · 376

生气奶水会减少 · 376

生气会“毒害”到宝宝 · 377

产后宜防产褥期精神病 · 379

什么是产褥期精神病 · 379

六种临床类型 · 380

如何防治产褥期精神病 · 380

新妈妈产后忌焦虑 · 383

妈妈焦虑会“传染”孩子 · 383

产后焦虑症易得人群 · 384

如何调节产后焦虑症 · 384

产后妈妈忌压力太大 · 387

产后五大压力源 · 387

新妈妈如何缓解压力 · 389

产后宜保持年轻的心态 · 392

制订运动计划 · 392

保持充足的睡眠 · 392

笑口常开 · 393

大声喊叫 · 393

倒立两三分钟 · 393

改变常走的道路 · 393

吃东西 · 393

发泄不快 · 393

做情绪的主人 · 394

多与人交往 · 394

读书 · 394

品位 · 394

忘老 · 394
回归职场前宜作好准备 · 396
产后职场三道坎 · 397

重返职场两个禁忌 · 397
扮演好双重角色四对策 · 398

附录

常见产后护理 30 问

1. 产后乳房胀痛正常吗? · 402
2. 乳腺炎有哪些表现? · 402
3. 产妇的居室有哪些要求? · 402
4. 产后恶露是如何变化的? · 402
5. 为什么会出现产后解不下小便? · 403
6. 产后小便困难怎么办? · 403
7. 产后常有畏寒和不快感,为什么? · 403
8. 为什么会产后子宫恢复不全? · 404
9. 胎盘残留怎么办? · 404
10. 什么叫晚期出血? · 404
11. 什么是产褥热? · 404
12. 产后痛怎么办? · 405
13. 如何减轻缝合后会阴的疼痛? · 405
14. 产后痔疮恶化怎么办? · 405
15. 产后为什么会有头痛、头重感? · 405
16. 产后肌肉发硬和疼痛能自行缓解吗? · 405
17. 产后多久可以下床活动? · 406
18. 产后为什么要及时下床活动? · 406
19. 产后为什么会便秘? · 406
20. 产后骨盆痛是怎么回事? · 407
21. 产后为什么容易出汗? · 407
22. 坐月子出汗多宜吃哪些食物? · 407
23. 产后风怎么办? · 408
24. 产后腰腿痛怎么办? · 408
25. 产后洗脸、刷牙、梳头会带来不良后果吗? · 408
26. 产后什么时候可以洗澡? · 409
27. 产后坐月子能出屋吗? · 409
28. 产后能吃水果吗? · 409
29. 产妇可以读书、看报吗? · 410
30. 产后精神状态会发生变化吗? · 410

