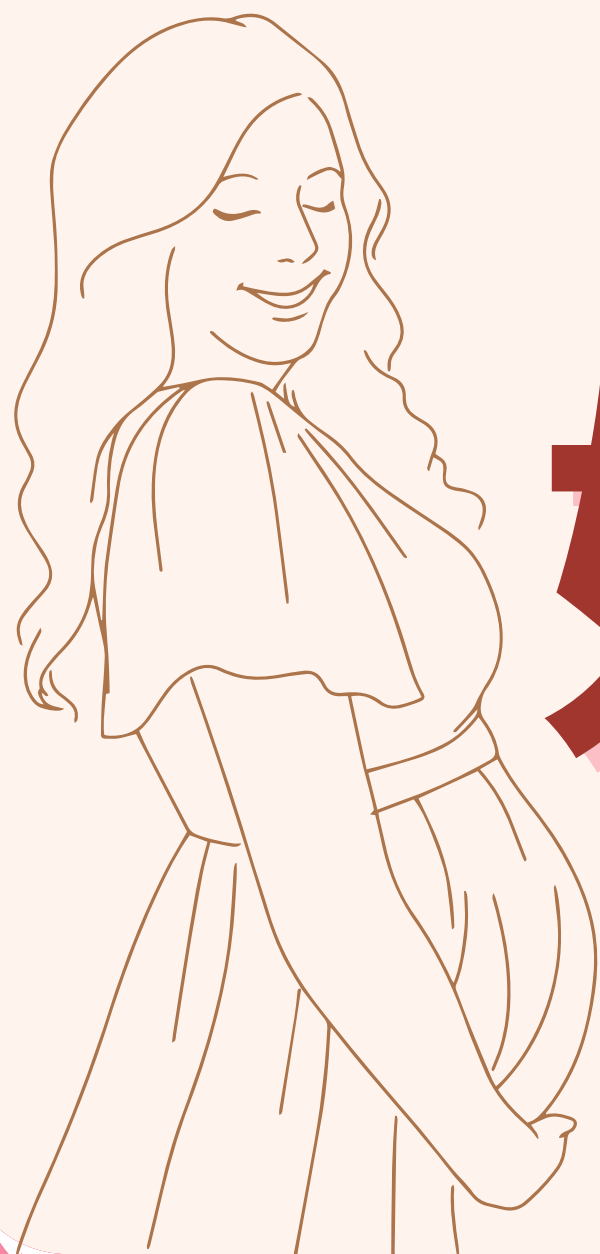




世界级华人月子品牌专家



好孕·天书

怀孕、分娩、坐月知识

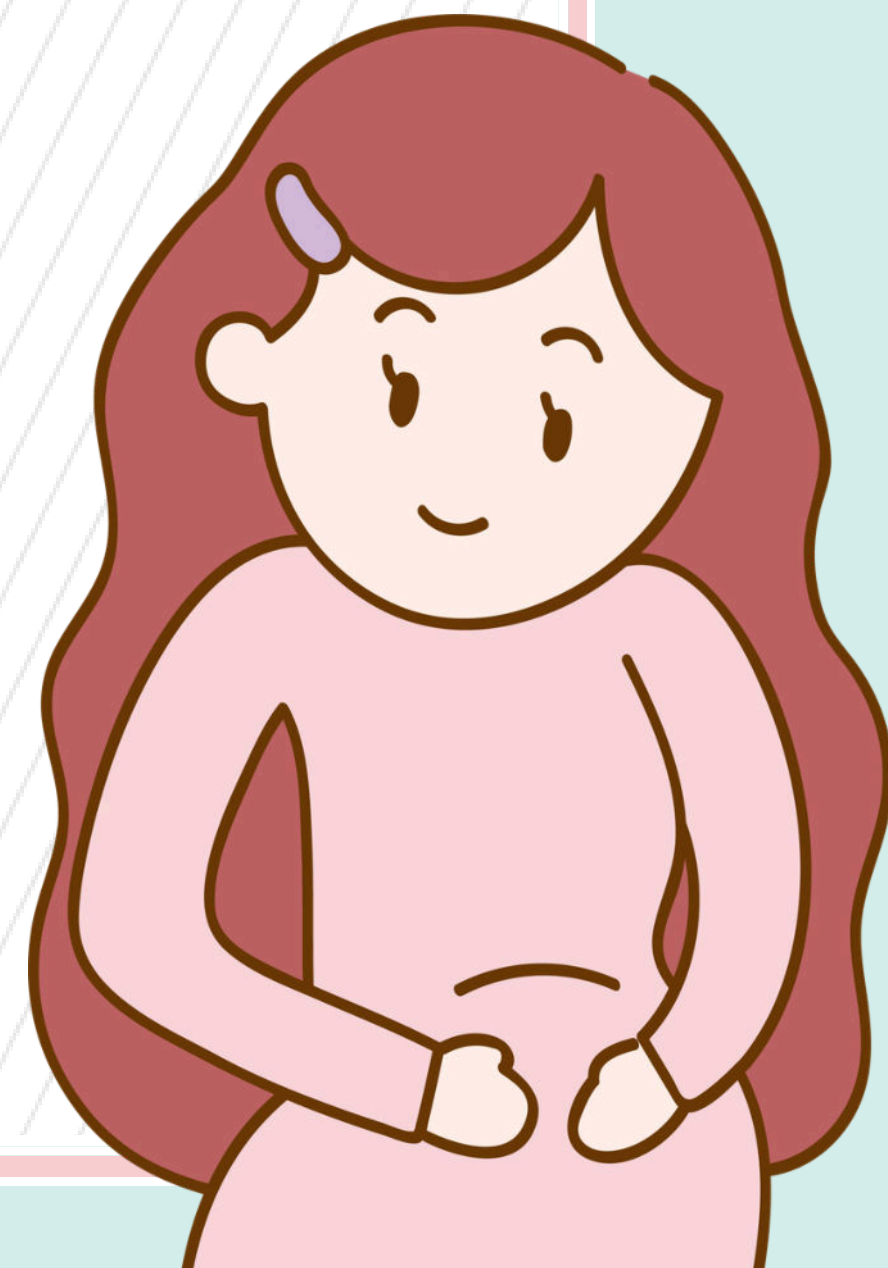


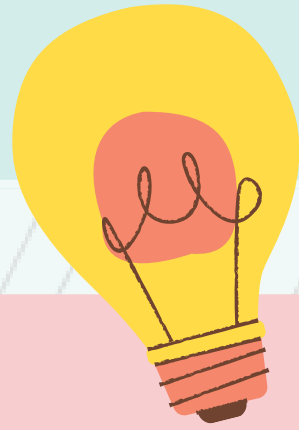


超全孕知识大全看这一篇就够了

怀孕前三个月是安胎的关键时期，也是流产的高发危险期，所以孕妈们要具备相应的孕期知识，至少要知道孕早期应该做什么？不应该做什么？

孕妇前三个月注意事项，孕妈需谨记哦，一起来看看关于孕早期注意事项的介绍吧！





希望能够顺顺利利的生下健康的宝宝，建议还是了解一些新手知识比较好丫
比如说一些怀孕期间的注意事项，如何应对失眠的困扰，还有性生活的知识.....

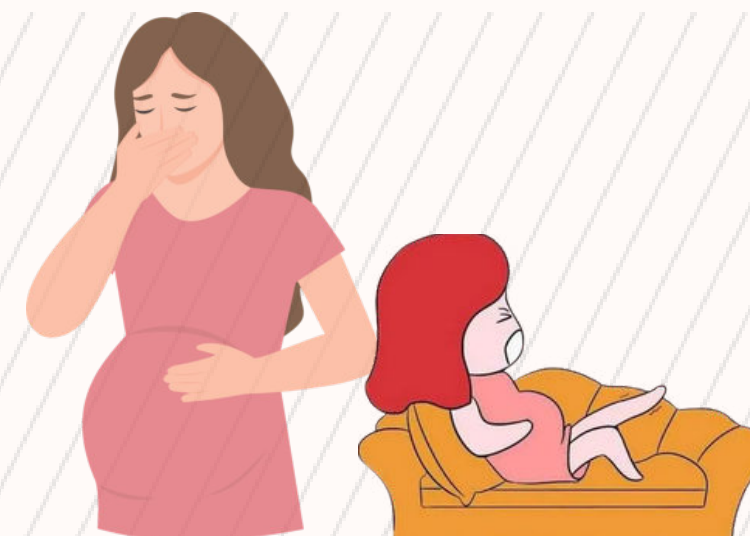
往往很多人不关心这些，肆意妄为，结果导致了許多悲剧的发生

那么，新孕妈妈必知的知识都有哪些呢？



孕早期基础知识

当您发现自己已怀孕时，可能会想知道怀孕期间的每一周会发生什么。您可能每天都会有更多关于健康孕期的问题。



在孕期的最初几个月，您和宝宝会快速变化。

您在孕早期的身体变化可能包括乳房触痛、疲劳和恶心，脚抽筋，情绪变化可能会从兴奋到焦虑

这一时期非常容易流产，必须特别注意，应避免搬运重物或做激烈运动，而家事与外出次数也应尽可能减少。不可过度劳累，多休息，睡眠要充足，并应控制性生活。

早期营养补充

0-12周

自身的营养和胎儿生长发育需要孕早期孕妇的进食适当，比平时应增加25%，营养不良会造成严重的早孕反应，甚至引起流产早产以及婴儿出生后发育不良等后果，所以女性孕早期要多多补充营养，注重食物健康搭配。



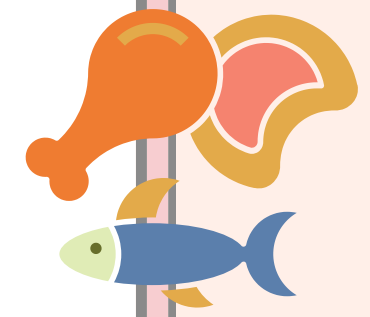
 补叶酸、蛋白质、维生素等

补充优质蛋白，如牛奶，鸡蛋，鱼类。

补充维生素C，多吃些菠菜、奇异果等绿叶蔬菜和水果。

饮食应以富于营养，清淡可口，容易消化为原则。

妊娠反应重的可适当喝永生甘榜滴鸡精提升胃口、准备酸梅或者水果



孕中期基础知识

当您发现自己已怀孕时，可能会想知道怀孕期间的每一周会发生什么。您可能每天都会有更多关于健康孕期的问题。



孕中期（怀孕第 4-6 个月），准妈咪您可能会比一开始感觉好些。现在是时候享受怀孕了！胎儿可能开始看起来更真实。孕中期的体征和症状可能包括乳房变大、腹部不断变大以及皮肤变化。同时标志着胎儿的活动能力、听力和吞咽能力开始发育。您可能会感受到轻微的胎动。此外，胎儿的性别将显现出来。

到第 20 周，孕期就过半了。定期复诊仍然很重要。与家人/西医分享您的想法，即使这些想法听起来有些傻或无关紧要。



中期营养补充

孕4~6个月时胎儿生长开始加快，母体子宫、胎盘、乳房等也逐渐增大加上早孕反应导致的营养不足，孕中期需要补充充足的能量。



12-34周

❤️ 补铁、钙、维生素D、脂肪酸

- 1天至少2~3份的精益蛋白质
如喝甘榜滴鸡精
- 1天至少3份或以上的全壳物
- 1天4~5份蔬菜或水果
- 1天4份含钙食物



养胎不长肉

- 避免高油、高糖食物
- 适量补充气血喝**调补养生茶**
- 怀孕中期每天适量摄取微量元素氨基酸如可**适量服用1颗珍珠丸**



孕晚期基础知识

当您发现自己已怀孕时，可能会想知道怀孕期间的每一周会发生什么。您可能每天都会有更多关于健康孕期的问题。



在孕期最后几个月（即孕晚期），孕妇可能在身体和情绪上都面临挑战。孕妇的体征和症状可能包括腰痛、胃灼热和焦虑增加。在此期间，胎儿很可能会睁开眼睛，并且体重会增加，这种快速生长可能会导致胎动更明显。

在孕晚期，您将继续定期与妇科医生见面。医生可能会检查胎位。随着预产期的临近，您可以开始分娩准备做提问。考虑参加分娩课程。



晚期营养补充

孕晚期是胎儿体重增加迅速，是妊娠过程中贮存蛋白质最多的时期，这些物质需要从母体的膳食中摄取。所以，在孕晚期建议多吃一些肉类，大豆类食物。



35-40周

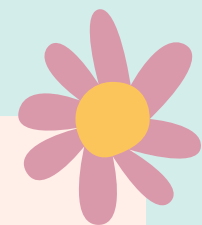
❤️ 补充水溶性维生素、铁元素

- 孕晚期维生素B1不足，容易引起呕吐、倦怠、肌体无力，还可能影响分娩时子宫的收缩乏力，导致产程延缓。
- 摄取粗纤维食品，食物来源有糙米、猪肉、肝、蛋黄、芹菜、豆类、麦片、牛奶、花生等

避免服用参类药材如党参、人参、高丽参、泡参等

适量服用**2颗珍珠丸**补充优质微量元素和氨基酸比较脚抽筋与清热解毒





产前营养帮助您孕育健康的宝宝

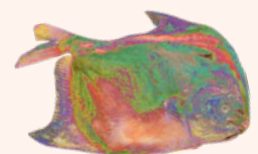
当您怀孕了，您的饮食习惯就会直接影响另一个人的健康，这是女人一生中营养要求最高的时期之一。怀孕时营养需求较高是为了让婴儿能快速生长和发育，并且也需要额外的营养来加强母体的营养储备。

孕妇要非常有意识注重食品和健康问题，减少可能对自己产生风险的食物；另一方面，许多女性让自己吃得比以前多，肉、水果、奶制品和脂肪的摄入都比怀孕以前增加了...下一篇了解更多饮食谨慎



孕期禁忌/谨慎：

腌制品



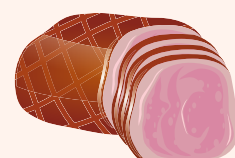
咸鱼



皮蛋



腊肉/熏肉



培根

药材类



藏红花



天麻

人参

水产品



田螺



生腌虾



生蚝



田鸡

避免高热量



造成胎儿热疹红疹

奶茶、蛋糕、巧克力、炸鸡、甜品



加工蔬菜类



腌制菜



泡菜



咸菜

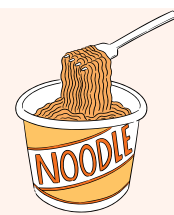


酸菜

加工主食类



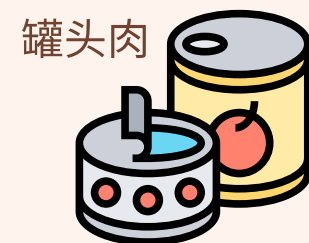
泡面



杯面



汉堡



罐头肉

调味品



味精、鸡精、豆瓣酱、沙茶酱、辣酱油、大料



高盐分食品



导致水肿

酱油、蚝油、午餐肉、奶酪、卤味



如何防孕吐？

孕吐往往在早晨尤为严重，所以孕妈们可以起床后先饮用一杯温热的白开水，搭配新鲜的柠檬汁，或是服用柚子皮的汤汁来进行缓解。

食补要根据自己的身体状况量力而行，不要盲目的加餐进食。

如果感觉到恶心不适，建议清淡饮食，多吃蔬菜水果补充维生素。

或者喝**甘榜滴鸡精**提升胃口，孕吐情况十分严重不见好转，还是要前往妇科就诊。



缓解孕吐的方式、零食、蔬菜水果：

1. 充分休息
2. 少食多餐
3. 小口喝水
4. 避免空腹吃西医保健品
5. 适当做运动

- 苏打饼 
- 花生 
- 柠檬 
- 酸奶 
- 苹果 
- 杨梅 
- 姜泡水 
- 蜂蜜水 
- 柚子 
- 黑芝麻糊 
- 菠菜 
- 西兰花 
- 番茄 
- 黄瓜 
- 马铃薯 

妊娠纹的诞生！

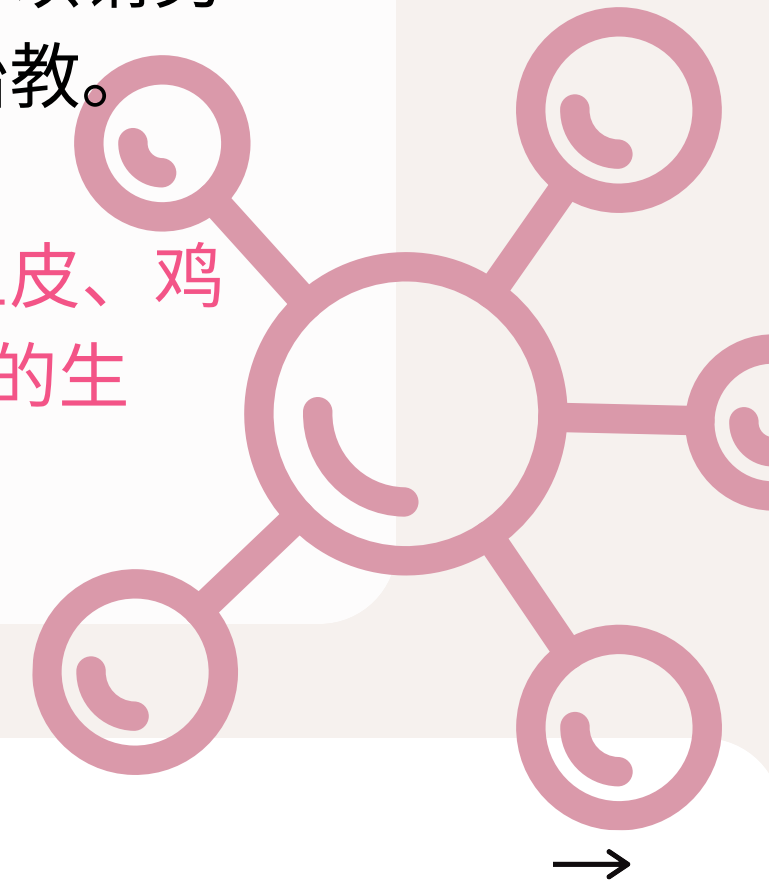
做好体重管理,勤于按摩及涂抹乳房



怀孕期间如果增胖太多、太快，皮肤短时间被撑开就容易出现妊娠纹，所以，妈妈怀孕后要随时注意自己的体重，整个孕期总增重量应控制在100公斤内，尤其是怀孕中后期，不要一下子就增胖好几公斤，以免肌肤快速被撑开而产生妊娠纹。

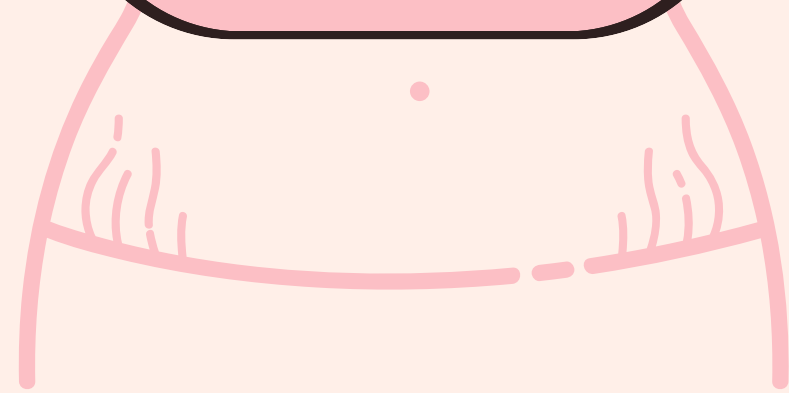
按摩时力道要适中，可以搭配使用乳液或妊娠霜。如果有些部位准妈咪擦不到乳液可以请另一半来帮忙，涂抹时，准爸爸一边帮老婆涂乳液，一边和肚子里的宝宝说话，进行胎教。

要预防妊娠纹，不妨尝试多吃一些富含胶原蛋白的食物，例如燕窝、花胶、猪脚、鱼皮、鸡爪等，以增加肌肤的弹性。另外，也能够多吃含有维他命C的水果，来促进胶原蛋白的生成，使肌肤更有活力。



6大妊娠纹如何淡化

粉色妊娠纹
难度：★



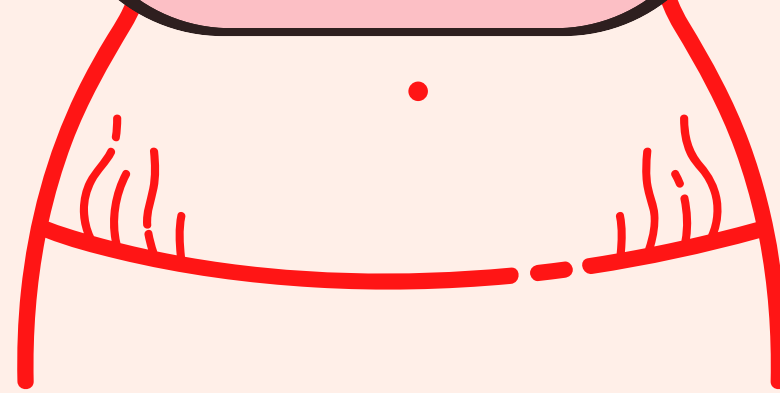
原因

皮肤干燥/弹性差/瘙痒
没忍住抓痒/刚出现

应对

控制体重,别挠,多做补
水保湿,涂抹妊娠油,
坚持运动

红色妊娠纹
难度：★★



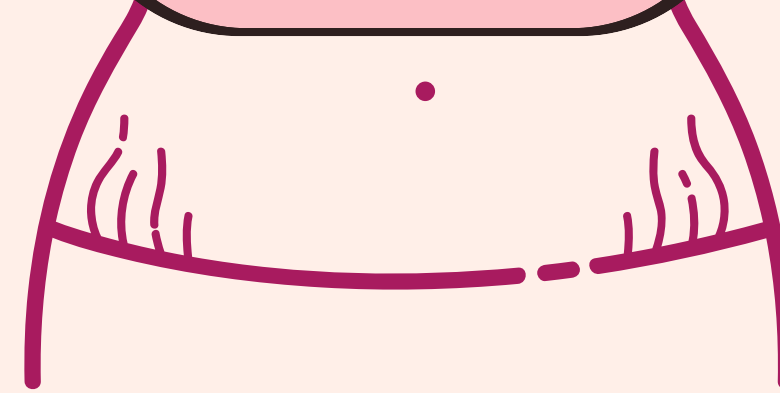
原因

过度拉扯/弹性纤维断
裂/初步形成妊娠纹

应对

每天运动和涂油,吃瓜
果蔬菜和含胶原蛋白
食物来增强皮肤弹性

紫红色妊娠纹
难度：★★★



原因

一般孕中后期/皮肤缺
乏胶原蛋白造成

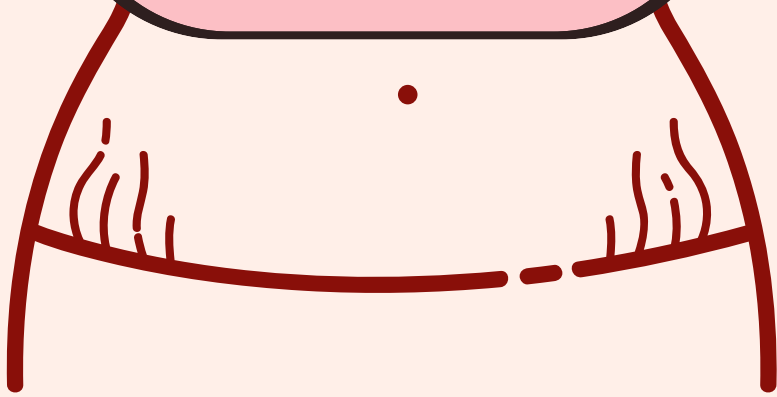
应对

注意运动和饮食,搭配
托腹带,缓解腹部皮肤
的压力

6大妊娠纹如何淡化

红褐色妊娠纹

难度：★★★★★



原因

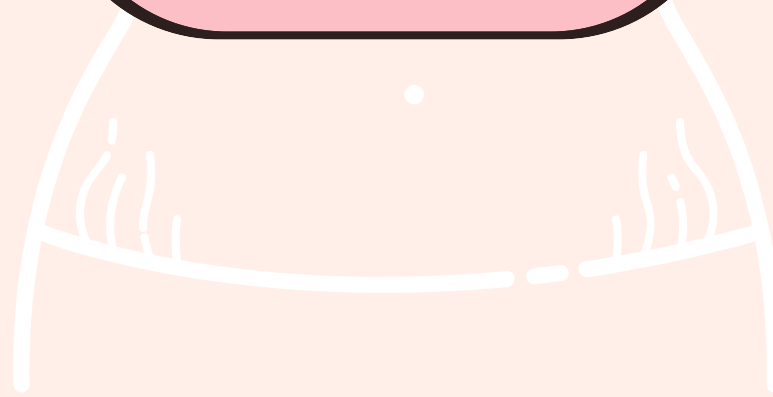
一般孕后期,皮肤拉伸纤维彻底断裂,会有明显凹凸感。

应对

多运动,多吃胶原蛋白和蛋白质的食物,坚持涂油和lotion,注意保湿。

白色妊娠纹

难度：★★★★★



原因

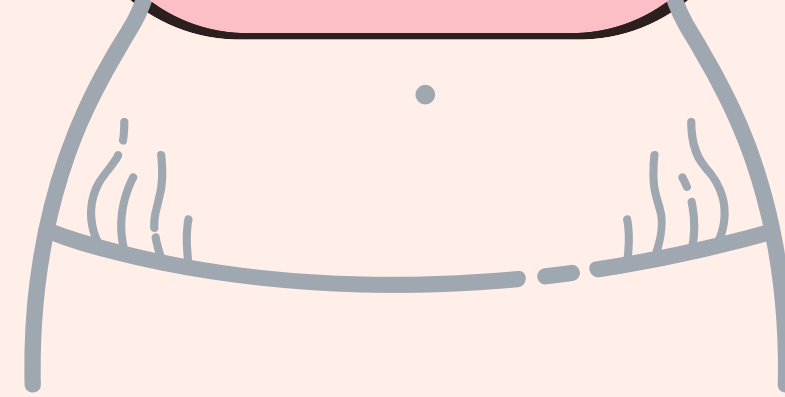
产后不及时淡化形成,由于之前妊娠纹没有修复肚皮松弛导致。

应对

多运动,涂抹产品,提升皮肤的紧致力。

银白色妊娠纹

难度：★★★★★



原因

这纹路多见于产后严重性或者陈旧性妊娠纹。

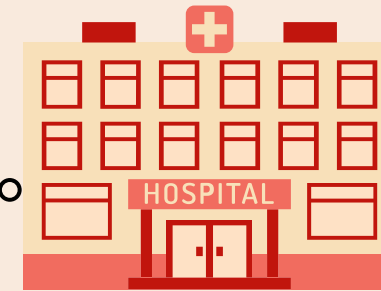
应对

修护难度多,多坚持运动和涂抹妊娠油修护膏等产品。

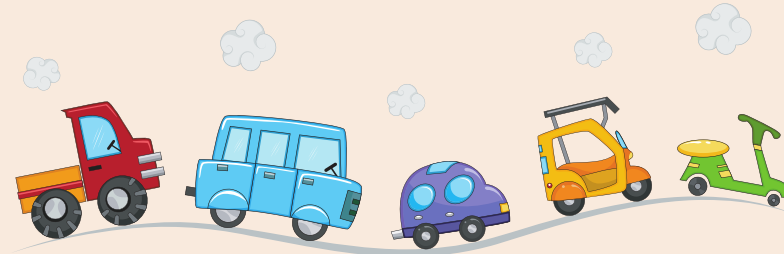
孕晚期要做好哪6个准备呢？

联系好住院事宜

为了防止医院的妇产科床位紧张，必须要提前联系好住院事宜，才能有备无患。



和老公商量好去医院分娩的路线和交通工具



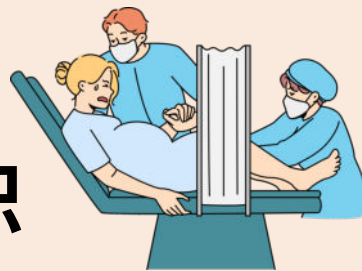
没有人能预测分娩的时间，必须准备一个万全之策去医院的几种方案。计划好就能顺利平安地到达医院。

孕妈妈要按时做产前检查



体检的次数就更频繁了，一定要按时去体检。关注每一次检查的结果，便能及时发现异常，及时想办法解决。

孕妈妈要学习分娩知识



一方面渴望宝宝的到来，一方面对分娩的恐惧就像石头一样压在心头。孕妈妈可以搜集一下这方面的信息，保持轻松和自信的状态，迎接宝宝的降生。



孕妈妈要为自己准备好待产包

妈妈用品

待产用品如：

加长夜用卫生巾(住院排恶露的时候用) ;开衫式的睡衣(方便穿, 脱, 哺乳) ;哺乳胸衣 ;大小毛巾数块

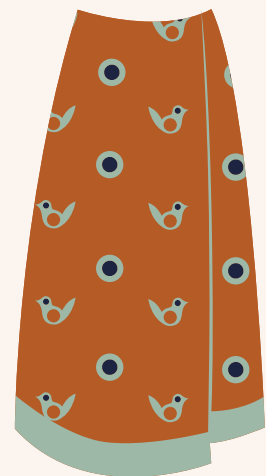
外套1件



衣服3件



sarongx2条



卫生棉1包



纸内裤8-10件



毛巾1-2件



袜子 2-3对



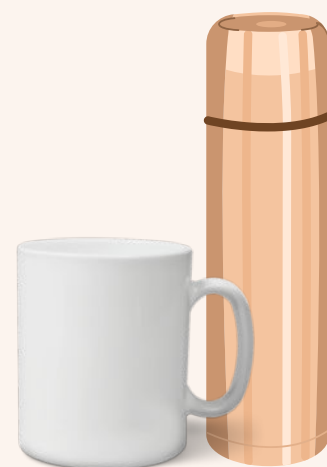
帽子 1个



哺乳内衣 3件



保温壶 1个



饼干+麦片



调补养生茶 浓缩红枣茶



待产时的食物：待产有时是相对漫长的过程。要准备些食物补充能量。可准备饼干/巧克力, 吸管, 也可以方便喝水)

孕妈妈要为宝宝准备的用品

BB用品

待产用品如：

宝宝用品：新生宝宝的小衣服，小被子，小毛巾，纸尿裤，湿纸巾

NB 尿片



湿纸巾



脐带护x1



出院服x1



产房服x2



新生儿包巾x2



帽子x2



手脚套x3对



被子x1



屁屁霜x1



手帕x3



产后坐月最佳食材~

1. 老姜

性温，具驱寒祛风及暖子宫的功效，是体虚血弱的产妇重要食材，以厚肉多汁的老姜最佳，产妇用姜皮煲水洗头及洗澡，可暖身及驱除头风。



2. 糯米酒

通乳、活血、暖身及促进血液循环，对产后虚弱的身体帮助甚大，哺乳者需注意米酒的份量，以免婴儿吸收过量酒精。



3. 甜醋

内含中药材，具开胃生津之效，是烹调猪脚姜的主要调味料，也有助溶解猪脚内的钙质，容易被产妇吸收。



4. 黑麻油

祛风、滋补、有助子宫收缩及促进淤血排出，是坐月的保健调味料，但注意黑麻油宜用小火烹调，以免破坏营养。



5. 木瓜

增加产妇乳汁分泌，营养丰盛，增强体质，煲汤宜选半生熟木瓜。



6. 白背木耳

助清除子宫内淤血(恶露)，坐月早期可酌加饭菜内，但不可过量。



7. 红和南枣

性平，有补血及恢复精力的功效，产后喝红枣水有助补身，滋阴滋补强身，常作为产后调理之滋养补品。



8. 花生

疏通乳腺、促进乳汁分泌。母乳不足的产妇，可配木瓜煲汤饮用。



产后3个阶段的坐月餐单

坐月一般会分为1排2调3补



顺产和剖腹产的坐月餐单大同小异, 菜单同样以均衡饮食为主, 唯独开始进补时间会有些许不同

第一阶段：第1至7天坐月餐单

产后第一周的坐月食谱非常重要, 第1至7天主要以利水消肿、排净恶露、平补气血、预防产后虚脱为重点。产后饮食尽量清淡, 可以吃点肉片、肉末、瘦牛肉、鸡肉、鱼等, 配上时蔬一起炒, 达至营养均衡。

中医建议首7日坐月药膳以排除体内的恶露及淤血
额外: 服用产后调理丸以温补的方式加速子宫修复



注意: 剖腹产的妈妈首星期忌食会胀气的食物, 例如较为油腻的食物

第一周	
DAY 1	生化散瘀汤
DAY 2	养血补心汤
DAY 3	当归造血汤
DAY 4	补血祛风汤
DAY 5	四枣养胃汤
DAY 6	虫草滋阴汤
DAY 7	田七活血汤



产后3个阶段的坐月餐单

坐月一般会分为1排2调3补



顺产和剖腹产的坐月餐单大同小异, 菜单同样以均衡饮食为主, 唯独开始进补时间会有些许不同

第二阶段：第8至14天坐月餐单

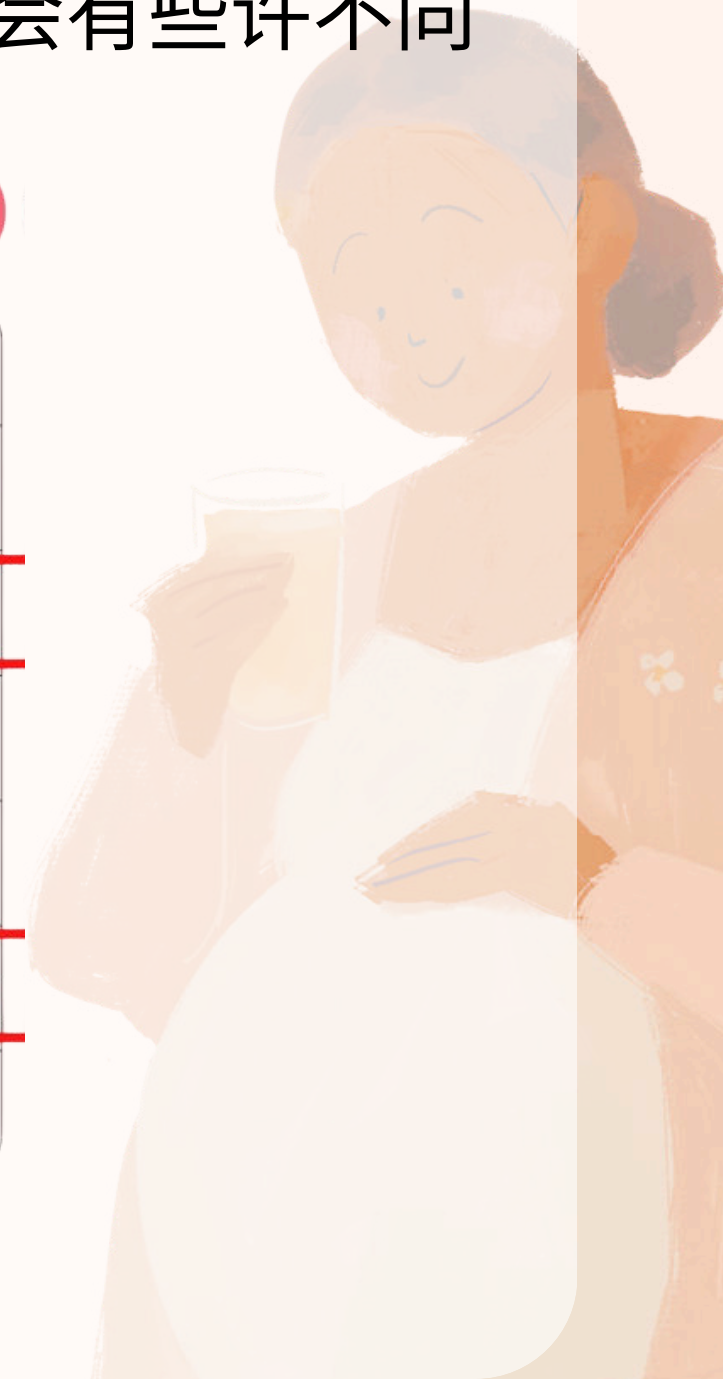
进入第二阶段, 产妇在排出恶露后, 伤口大致上已愈合, 开始应增强骨质和腰肾功能、收缩子宫、恢复骨盆、调理气血为重点。可以进食麻油腰子、麻油蔬菜、桂圆红枣粥、鱼汤和红豆汤。

中医建议第2周坐月药膳以 调理筋骨及预防风寒
额外: 服用产后调理丸以温补的方式加速子宫修复。

注意: 哺乳妈妈涨奶期, 建议定时亲喂
(宝宝是最好的通乳师) 和挤奶排空, 可以喝通奶茶以中草药协助增加奶水/
疏通乳腺。



第二周	
DAY 8	八珍调经汤
DAY 9	养血补肾汤
DAY 10	当归造血汤
DAY 11	固腰壮肾汤
DAY 12	祛湿强筋汤
DAY 13	虫草滋阴汤
DAY 14	益气活血汤



产后3个阶段的坐月餐单

坐月一般会分为1排2调3补



顺产和剖腹产的坐月餐单大同小异, 菜单同样以均衡饮食为主, 唯独开始进补时间会有些许不同

第三阶段：第15至30天坐月餐单

进入第三个阶段, 产妇饮食需要促进新陈代谢, 月子餐单食物要有利尿、活血和通便的功效, 同时要补气养血, 让身体器官和乳汁分泌恢复正常。

产妇可以适量食用麻油鸡、黄酒炖鸡肉、红豆汤、桂圆枸杞茶、花生猪脚汤、以及水果, 如果怕水果生冷, 可以温水浸泡后再食用。

中医建议第3&4周坐月药膳以 大补元气及补益气血
额外: 服用产后调理丸以温补的方式加速子宫修复。



第三周		第四周	
DAY 15	宁神益智汤	DAY 22	八珍养颜汤
DAY 16	十全大补汤	DAY 23	灵芝提神汤
DAY 17	当归造血汤	DAY 24	当归造血汤
DAY 18	补风化湿汤	DAY 25	舒筋活络汤
DAY 19	固本培元汤	DAY 26	参芪补气汤
DAY 20	虫草滋阴汤	DAY 27	虫草滋阴汤
DAY 21	首乌养生汤	DAY 28	花旗参元气汤



坐月子必知

30

条宜忌

1 『**忌**产后立即服用人参』

人参有大补元气之功，但是刚刚分娩的新妈妈却不能立即服用，因为会加重出血。一般认为，生产2个月后，若有气虚症状，才开始少量服食人参。



2 『**忌**饮食中太多盐』

盐在体内会产生凝固水分或血液的作用，如果咸食中含盐较多，可引起产妇体内水钠潴留，易造成浮肿，并易诱发高血压。但也不可忌盐，因产后尿多、汗多，排出盐分也增多，需要补充一定量的盐。



3 『**忌**只喝汤不吃肉』

产后适当喝一些鸡汤、鱼汤、排骨汤等，确实可以促进乳汁分泌，但同时也要吃肉，因为很多营养都在肉里，只喝汤不吃肉会影响身体对营养的均衡摄取。



4 『**忌**只喝小米粥』

有些坐月子时只以小米粥为主食。其实在分娩后的前几天可以喝一点小米粥，待肠胃功能恢复后，就要及时均衡地补充多种营养，否则新妈妈会营养不良。

1 『**宜**吃羊肉、黄芪补气』

分娩时用力伤气，加之失血过多，容易使脑部血液供应不足，出现头晕目眩、食欲缺乏、恶心、发冷、头痛等症状，可食羊肉、黄芪补气。



2 『**宜**吃鲫鱼排恶露』

恶露的排出与子宫的收缩力密切相关。鱼类，尤其是鲫鱼，富含丰富的蛋白质，可以提高子宫的收缩力。同时，鲫鱼还具有催乳作用，当归鲫鱼汤就是开乳的首选汤品。



3 『**宜**吃猪蹄美肤催乳』

猪蹄中含有丰富的大分子胶原蛋白，可促进皮肤细胞吸收和贮存水分，使皮肤细润饱满、平整光滑。猪蹄茭白汤也是传统的产后催乳佳品。



4 『**宜**用热水烫温水果再吃』

月子期间可以根据季节和自己的口味吃水果，每天选择2~3种食用食用前先在温水中洗干净，再用热水烫温，每次不要吃太多。



5 『**忌**乳房胀痛时用热敷』

在产后两三天会出现乳房胀痛，甚至疼痛难忍，此时不建议用热敷，担心会导致回奶，得不偿失，可建议冷敷。



6 『**忌**吃零食』

大部分零食含有较多的盐和糖，有些还经过高温油炸，并含有大量的食用色素，对于这些零食，新妈妈应忌吃。



7 『**忌**过量吃酱油』

酱油中含盐量较高，新妈妈月子里应适量吃酱油，甚至不吃，尤其是剖腹产妈妈，要避免食用酱油等深色色素的食物，以免瘢痕颜色加深。



8 『**忌**吃味精、鸡精』

味精、鸡精的主要成分是谷氨酸钠，新妈妈若进食，则会通过乳汁进入宝宝体内，与宝宝血液中的锌发生特性结合，导致宝宝缺锌，出现味觉减退、厌食等症状。



5 『**宜**吃公鸡帮泌乳』

分娩后激素水平降低，公鸡的雄激素可以对抗雌激素，炖成汤供新妈妈进食，可促使乳汁分泌，此外，公鸡脂肪较少，吃了不易发胖，也不易引起宝宝腹泻。



6 『**宜**喝豆浆益智』

大豆富含优质蛋白，已被公认为健身益智的最佳食品之一，尤其对宝宝的大脑发育有着促进作用，哺乳期的新妈妈要多喝豆浆。



7 『**宜**吃玉米促排便』

玉米中大量的膳食纤维可以加强肠壁蠕动，促使人体内废物的排出，它还富含谷氨酸等多种人体所需的氨基酸，可以帮助新妈妈增强体力和耐力，预防产后贫血。



8 『**宜**适量喝黄酒排恶露』

产后喝黄酒可以祛风活血，有利于恶露排出，子宫复旧，有舒筋活络的功效，但过量饮用会使新妈妈上火，建议适量便可。



9 『**忌**多吃巧克力』



哺乳妈妈忌多吃巧克力,巧克力所含的可可碱成分会随着乳汁进入宝宝的体内,影响宝宝的神经系统和心脏,导致宝宝消化不良,睡眠不稳,哭闹不止。

10 『**忌**产后吃辣』



辛辣温燥食物可助内热,而使产妇虚火上升,有可能会出出现口舌生疮、大便秘结及痔疮等症状,也可能通过乳汁使婴儿内热加重,因此饮食宜清淡。

11 『**忌**吃生冷』



产后身体气血亏虚,应多食用温补食品,少食寒凉生冷食物,以利气血恢复,未煮熟的食物,往往不易消化



12 『**忌**吃加工食物』



产后应少吃加工过的食品,比如含有硝酸盐的香肠,其中可能会含有亚硝酸胺(是一种致癌物质),应尽量避免。另外,罐头、咸蛋、熏制食物,皆要避免。

9 『**宜**饭后或睡前食用香蕉』



香蕉富含色氨酸和维生素B6,对失眠或情绪紧张有一定的疗效,新妈妈在饭后或睡前吃点香蕉,具有安神的效果。

10 『**宜**吃菠菜滋阴补血』



菠菜含有丰富的维生素C、胡萝卜素、蛋白质,以及铁、钙、磷等,可补血止血,利五脏,通血脉,止咳润肠,滋阴平肝,助消化,很适合产后气血两亏的新妈妈。

11 『**宜**吃南瓜清毒素』



南瓜内的果胶有很好的吸附性,可以清除体内的毒素。南瓜中的钴还能活跃人体新陈代谢,增强身体造血功能,对产后妈妈产后恢复十分有利。

12 『**宜**吃黑芝麻滋肾养血』



黑芝麻具有滋养肝肾、养血的作用,黑芝麻中的不饱和脂肪酸非常有利于宝宝大脑的发育。

13 『**忌**分娩时大喊大叫』

分娩时大喊大叫会使新妈妈筋疲力尽，子宫收缩也会逐渐变得不协调。有时甚至因为宫缩乏力，宫口迟迟不能开大，导致产程停滞



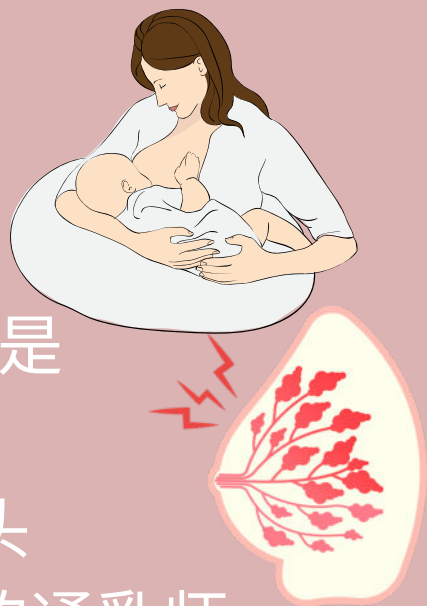
14 『**忌**因乳汁少而放弃哺乳』

不建议因为乳汁少而放弃，即使感觉没有奶涨也要坚持哺乳，同时饮食加强营养和水分，多吃增奶食物/辅助品，保持放松，奶水就在7天内慢慢增多。



15 『**忌**过迟给宝宝亲喂』

产后半个钟头内是吸吮能力最强的时候，也是宝宝吸吮乳汁的最好时机，这时初乳是最有营养的，它含有丰富的免疫球蛋白，有效提高其免疫力。尽早让宝宝吮吸乳头可刺激乳汁分泌，有助通乳，宝宝是最好的通乳师，也防止乳腺不同奶水不增和宝宝适应了奶瓶不吸乳头。



16 『**忌**剖腹产害怕疼痛拒绝亲喂』

剖腹后应与宝宝皮肤接触，早接触可以建立母婴感情。等到产妇回到病房以后就会有病房护士协助喂奶。

13 『**宜**早下床活动』

产后尽早下床活动可缓解新妈妈腰膝酸痛、腰骶部坠胀等不适，不但可以防止子宫后倾，还有利于恶露的排出。



14 『**宜**注意休息』

经历难忘的分娩后，看到心爱的宝宝，不少新妈妈都会心花怒放，但此时更要注意休息，可闭目养神或打个盹儿，为给宝宝第1次喂奶养精蓄锐。



15 『**宜**用软毛牙刷刷牙』

产后刷牙宜选用软毛牙刷，以防对新妈妈的牙齿及牙龈产生损伤、刺激，同时，坚固牙齿，避免牙齿松动。



16 『**宜**淋浴后擦干头发』

使用药材包淋浴完后务必吃苏合丸及擦干头发，否则头部容易着凉，使气血凝滞，以至于恶露不能顺畅排出，可能会导致日后痛经或月经不调。



坐月子必知

30

条宜忌

17 『忌长时间不洗头』

分娩过程中会大量出汗, 而汗液更会增多, 头皮和头发会变得很脏, 长时间不洗头, 可引起细菌感染, 造成脱发, 发丝断裂或分叉。



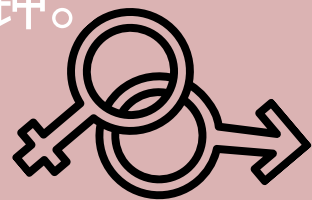
18 『忌长时间看电视、上网』

月子应注意休息, 适当控制看电视和上网的时间, 否则眼睛容易疲劳, 使用时要与电视机或电脑保持一定距离, 1次不要超过40分钟。



19 『忌过早开始性生活』

性生活应在分娩2个月以后进行, 过早进行性生活会罹患盆腔疾病, 有损健康; 有产后生殖道感染或会阴伤口愈合不好的新妈妈, 还应再度推迟性生活时间。



20 『忌过早探望』

新妈妈产后的最初3天, 最好不要接待前来探望的亲戚朋友, 亲戚朋友的到来容易带来更多的细菌, 人声嘈杂对新妈妈和宝宝都不利。



17 『宜保持会阴, 身体清洁』

每天用温开水冲洗会阴部位2次, 小便后冲洗外阴并用消毒棉擦拭; 大便后擦拭应由前向后, 还须再次冲洗, 注意勤换卫生护垫, 避免湿透。



18 『宜作息与宝宝同步』

在月子里, 宝宝频繁吃奶, 频换尿布, 离不开妈妈的照顾, 因此新妈妈要根据宝宝的生活规律调整作息, 以便让自己保持充足的精力。



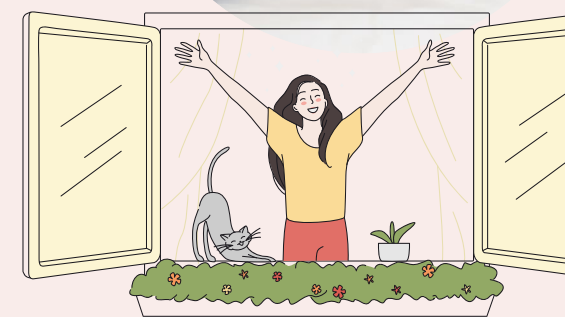
19 『宜多种睡姿交替进行』

鼓励新妈妈睡觉时多多翻身, 以变换不同的体位, 多种睡姿交替进行, 相较平卧, 采取半卧位的姿势更有好处。



20 『宜保持居室空气清新』

室内一定要空气流通, 温度适宜, 阳光照射充足, 这样既有利于新妈妈的身体恢复, 也能让宝宝多呼吸新鲜的空气。



坐月子必知

30

条宜忌

21 『忌憋尿』

尤其私处有撕裂伤的妈妈，因为害怕疼痛，且担心弄到伤口，而选择憋尿若发生尿潴留，膨胀的膀胱可能会影响子宫收缩，更不利于产后恢复。



22 『忌操劳』

产后韧带尚未恢复，因此负重下蹲，起坐过猛等运动，均易导致耻骨联合分离，从而产生疼痛，导致松弛的骶髂韧带无法恢复，所以新妈妈在月子期间宜做力所能及的事，不宜勉强。



23 『忌把情绪憋着』

由于孕激素水平的变化，部分新妈妈产后容易产生紧张、疑虑、内疚、恐惧等不良情绪，而不敢表露，家人要立即帮助新妈妈疏导思想，释放不良情绪。



24 『忌月子大声哭泣』

中医认为肝开窍于目，为精血所养。新妈妈产后气血耗损，哭泣更伤精血，对眼睛容易造成伤害；而且哭泣代表心情不好，怒伤肝，还会影响体内肝血。

21 『宜穿着袜子睡觉』

有些新妈妈在睡着时会蹬被子，这样很容易着凉，为防止此类情况的发生，最好的办法就是穿着袜子睡觉。



22 『宜穿舒适的纯棉衣物』

产后妈妈身体还很虚弱，子宫没有完全恢复，需要穿着舒适透气的衣物，纯棉衣物透气性好，吸水性强，不刺激皮肤，非常适合月子期间的新妈妈。



23 『宜按时哺乳』

不建议间隔时间太久，宝宝饿了或者妈妈感觉奶涨了就可以喂奶，按需哺乳可以是宝宝获得充足的乳汁，并有效刺激泌乳。



24 『宜坐全月子100天』

月子不止30天，在传统中医角度整个床褥期需要100天，这期间应以全身器官各系统，尤其生殖器【子宫】的恢复。



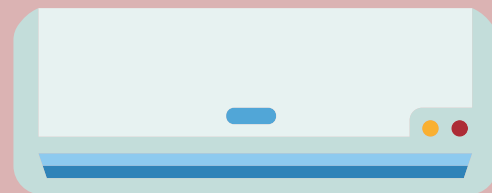
坐月子必知

30

条宜忌

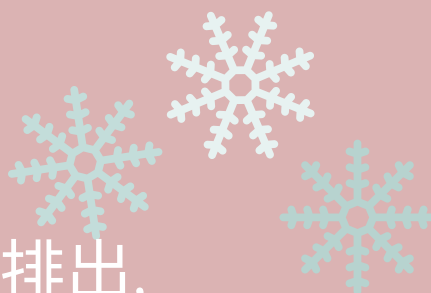
25 『**忌**让宝宝只吸一侧奶』

宝宝如果只吸一侧奶，会造成新妈妈一侧乳房承担过重，时间一长，容易造成奶管阻塞或者乳腺炎，导致奶水不畅，变少，最后出现回奶现象。



26 『**忌**空调开得太低』

天热坐月子，为了避暑，可以使用空调，但空调温度过低，不利于新妈妈恶露的排出，还易引发感冒等疾病。



27 『**忌**月子期外出吹风』

吹风，风邪入体会导致四肢关节疼痛。



28 『**忌**哺乳期间用肥皂清洗乳房』

哺乳前不需要清洗乳头，切忌使用肥皂，酒精，因为乳头上有益生菌，对宝宝肠胃来说是有益的，如需清洁，只需用温水擦拭。

25 『**宜**纯母乳亲喂到6个月』

基于母乳喂养对宝宝和妈妈的双重益处，国际母乳协会建议至少母乳喂养到6个月。



26 『**宜**哺乳期喝科学合理药膳』

不止月子期，整个哺乳期的中药进补，应采用有认证和安全的药膳。



27 『**宜**进补身体到42天』

孕前身体虚弱，如果月子做得好，出了月子脸色红润，身体素质从此上了一个台阶。



28 『**宜**注意补钙、补铁』

生产过程中会丢失大量的铁和钙，在哺乳期对钙、铁的需求量也大，因此一定要注意补充钙和铁。



坐月子必知

30

条宜忌

29 『**忌**久坐』

生产完的宝妈身体虚弱，气血不足，各种器官要回复原位，子宫要排除恶露，如果长时间卧床休息或是久坐，反而会倦怠乏力，不利体内淤血的排出，另一方面，久坐还可能会导致产妇腰痛，且很难彻底根治。



30 『**忌**干重活』

产妇生产后身体比较虚弱，子宫和身体各个器官都受到了较大的影响，需要时间来休息恢复，所以月子期间是不能进行重体力劳动的，以防引起子宫脱垂。



29 『**宜**注意食物卫生』

产妇的肠胃抵抗力弱，一顶=定要注意食物的卫生。



30 『**宜**做好皮肤管理』

多敷补水面膜，多进行脸部提拉，多吃番茄，柠檬，牛奶，等食物，有利于皮肤新城代谢，更好的美白嫩肤。



剖腹产需注意



因为伤口而导致肠胃蠕动腹胀, 尽量多喝温水, 可以喝一些帮助排气的汤了, 比如萝卜汤。饮食方面还是清淡为主, 粥, 素汤, 蔬菜面, 不能喝牛奶。

• 术后第一餐

可以适时喝一些米汤, 小米粥, 稀饭之类的食物, 不要太稠, 少量多餐, 第一次没有不适后, 下餐便可恢复正常食量。

• 术后6小时

观察术后出血量, 这期间医生护士也会频繁来按肚子观察出血量, 按肚子不要较劲, 放松会更轻松。

• 术后12小内

尽可能的动动身体, 翻翻身, 坚持下床走动, 多溜达。

• 术后1周内

奶水慢慢涨了, 多喝水, 多让宝宝吸, 恶露会慢慢代谢排出, 注意下面卫生清洁。

产后大号的话, 轻轻上不要用太大力气, 伤口愈合还需要时间, 不要做大幅度的动作, 安心静养。

第1周内不宜食用蛋类或牛奶避免胀气, 姜酒也不建议食用, 担心伤口会发炎。

第2周后就可以开始摄取鱼、鲜奶、鸡精、肉类等蛋白质食物, 帮助组织修复, 多补充纤维质、多吃蔬菜水果、促进肠周蠕动、预防便秘, 也可以摄取一些姜酒帮助祛风。



给妈咪的寄语

一生中有多次机会可以调整自己的体质,使之恢复青春、美丽与健康,那就是在初潮期、生产后、更年期。

最重要的就是生产后这个阶段妈妈的身体就好像一个打开的大门,可以把怀孕时积累的多馀的积水和毒素排出体外。

如果产妇的月子坐得好,让身体寻找到一个新的更高的平衡点,妈妈就有可能比怀孕前更健康、更美丽哦~



母乳喂养需注意



母乳喂养有利于增进母子情感。俗话说，母子连心，新妈妈们通过婴儿吮吸母亲乳头的刺激，能增进对婴儿的抚爱、关爱、疼爱之情，婴儿通过吮吸母乳，切肤之亲近，既感到安全。

- 营养丰富, 易于消化吸收, 蛋白质、脂肪、糖三大营养素比例适当, 适合6个月以下婴儿的生长发育的需要;
- 母乳矿物质含量低, 有利于消化;
- 肾溶质负荷低, 有利于保护肾功能;
- 母乳中富含SIgA、乳铁蛋白、双歧因子、溶菌酶等免疫因子, 可以预防婴儿肠道感染性疾病的发生;
- 母乳还含有促进大脑发育的牛磺酸、促进组织发育的核苷酸、增强视力的DHA等等。



步骤1: 碰碰宝宝嘴唇, 嘴张开。

步骤2: 将宝宝抱在胸前使嘴放在乳头和乳晕上, 宝宝的腹部正对自己的腹部。

步骤3: 如果宝宝吃奶位置正确, 其鼻子和面颊应该接触乳房。

步骤4: 待宝宝开始用力吮吸后, 应将宝宝的小嘴轻轻往外拉约5mm, 目的是将乳腺管拉直, 有利于顺利哺乳。



喂奶需要注意哪些部分？



1.妈妈的母乳不足之时，就需要辅助奶粉来养育孩子。但是，宝妈妈在给孩子冲奶粉之时，一定要注意卫生，尤其是奶瓶的奶嘴处，因为当此部位的卫生状况欠佳之时，就可能会直接对孩子的肠道造成伤害，进而就会影响婴儿的成长和发育。

2.吃奶时奶瓶内的奶一定要将奶瓶盖位完全覆盖，可减少宝宝食风的机会，但注意奶瓶的倾斜度亦不可太斜，否则宝宝很难吸啜。

3.喂奶时，正视宝宝的眼睛。不要单纯静静地坐着，要对宝宝说话、唱歌，你想发出什么声音都可以，但一定要保证声音听起来舒服并且与现实环境相关。这就是宝宝最初喜欢的谈话方式。

4.每次食奶后应用湿毛巾替宝宝抹嘴及清洁嘴唇周围范围，否则容易长出奶癣

5.注意扫完风后，不要立即将宝宝平放在床，应抱宝宝大约15-20分钟，可让宝宝稍作消化。然后可让宝宝斜斜地侧躺在床上，可防止宝宝呕奶时将呕出的奶液吸入鼻内，以免影响呼吸。



产后0-6身体恢复少女般要点

女性生产后，可谓是元气大伤，很多女性都怕自己恢复不好，所以不敢轻易运动，其实，产后进行适当的运动对于身体的恢复来说，也是很有帮助的。但是一定要选好适合的运动~

0-6个月恢复要点：

- 1、产后运动能帮助身体的恢复，能愉悦心情，能瘦身减脂。
- 2、产后一周就能下地走，各种事项要注意。
- 3、产后尿失禁怎么办？锻炼盆底肌咯！具体办法看正文呀。
- 4、产后减脂六个月是黄金期，需要饮食、运动两手抓。

产后运动主要有两个目的



一、恢复机能-基本运动

产后24小时内:

顺产妈妈可以开始下床活动。

剖腹产妈妈需要严格听从医生的建议,并结合自己的身体状况来决定下床活动。



产后三天:

顺产妈妈此时已经大致适应了下床走动的状态,并可以适当的加长下地走动的时间。

而剖宫产的妈妈如无意外情况也可以开始尝试下地练习。

产后一周:

顺产妈妈此时也已经开始恢复状态,简单的家务活开始着手。

剖宫产妈妈也能进行稍微长一点的下地走动练习了。

注意事项:

一定要根据自己的身体状况来进行活动; 遵循循序渐进的原则,由坐到站,由站到走的步骤;

一点一点的把时间加长,如果觉得有点累,就马上找地方坐下来休息; 身边要有家人的陪同,以免发生意外。



一、恢复机能-盆底肌恢复

当盆底肌它在妈妈的怀孕期间，承受着宝宝和胎盘的压力，使得肌肉张力变差；分娩过程中宝宝的头围撑开妈妈的阴道也会在很大程度上对盆底肌造成损伤。

一旦盆底肌的肌肉受损，肌肉张力变差，收缩力变小，那么随之而来的问题就有阴道松弛，尿失禁等，情况严重的话可能会引起盆腔脏器脱垂、阴道膨出、直肠膨出、膀胱膨出等问题。

恢复方法

- 在家里自己进行盆底康复锻炼。

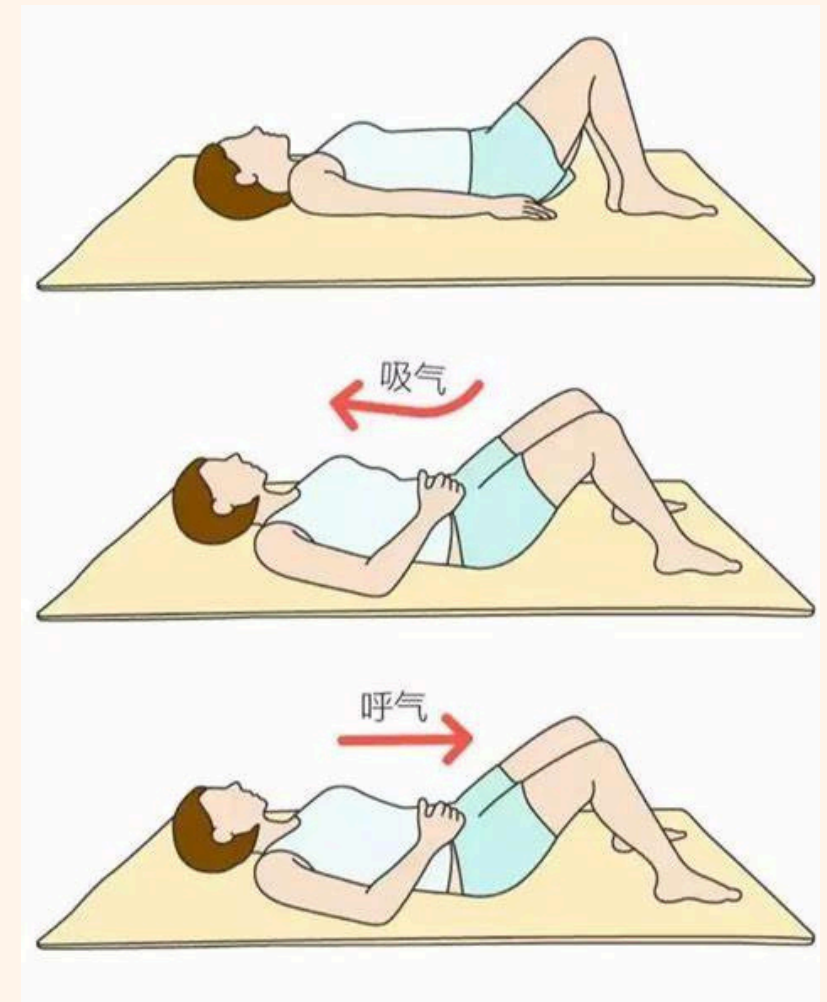
具体方法：

【收紧】呼气时收紧，耻骨和尾骨之间的盆底肌群感到由外向内、由下往上的收紧和提升，具体感觉：尿道口和肛门之间的会阴部，向内紧缩并向上提升。

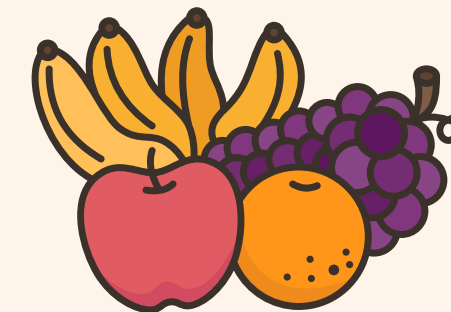
【放松】吸气时放松，将提升上来的盆底肌轻柔地放下来。

注意事项：锻炼前先将尿排尽：

侧切伤口未恢复就不要做锻炼，待伤口恢复后做也不迟；需要等待恶露排尽之后才可进行康复锻炼；恶露期间不建议进行热烈锻炼。



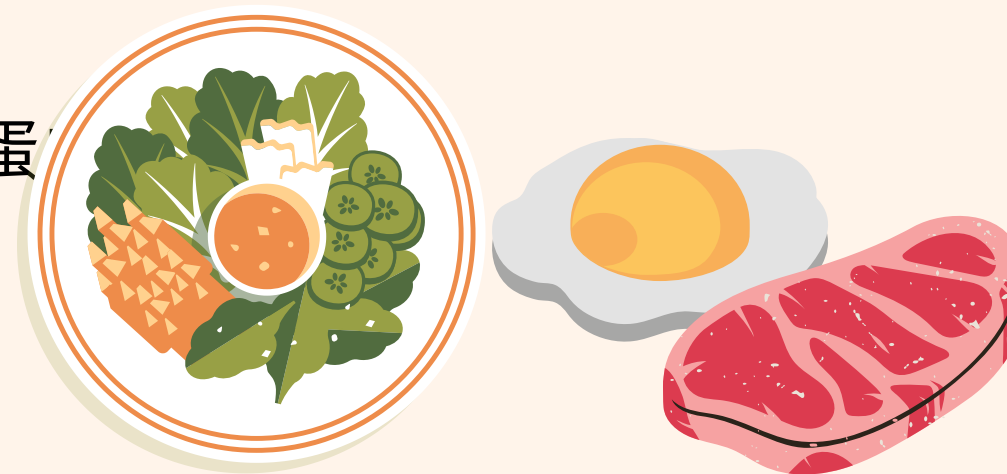
两、减重瘦身



产后六个月是减重的黄金时期，想要减重的妈妈就要抓紧这个时期了！因超过了产后一年，再想瘦就要吃力一些了

瘦身是需要从饮食和运动两个方面同步着手的，但是因为同时又存在哺乳的任务，所以还是应该以不影响哺乳为出发点：

- 多吃蔬菜水果补充维生素，多吃鱼肉禽肉和鸡蛋，补充蛋
- 用粗粮杂粮替代一半碳水化合物，例如白米白面等主食；
- 做饭少用油，煮、蒸都是很好的烹饪手法。




运动内容：


减重通常不是单一的运动，需要照顾到身体的各个部位，例如体操、瑜伽、跑步等负担没有那么大，但是能调动全身的运动，还有针对局部的例如臂背锻炼、臀腿训练，腰腹训练、卷腹运动、平板支撑。

。通常一天的运动构成是无氧+有氧运动，因为还有喂奶的任务，所以没办法进行太长时间的运动，可以把时间控制在1-1.5个小时以内，在喂完奶之后就可以进行运动了，有氧和无氧各半小时以上才能达到燃脂的效果。




SWS 28 MEDICAL PTE LTD


Malaysia 
HQ: A-03-18 & A-03-19,
Kompleks Perindustrian EMHUB,
Persiaran Surian, Seksyen 3,
Taman Sains Selangor Kota
Damansara, 47810
Petaling Jaya Selangor.

 +603-61513804

  永生 SWS28 Malaysia

 www.28mum.com.my

Singapore 
2, Jurong East Street 21,
#05-13/14 IMM Building,
Singapore 609601.


 +65 8128 4894

  永生 SWS28 Singapore

 sws28

 www.sws28.com.sg

Hong Kong 
No.3 14/F Lucida Industrial
Bldg,
No.43-47 Wang Lung St,
Tsuen Wan, Hong Kong .
香港荃灣橫龍街43-47號龍力工
業大廈14樓03室

 +852 5957 8819

  sws28hk

 www.sws28hk.com

世界級華人月子品牌專家
WORLD-CLASS EXPERT IN TCM CONFINEMENT BRAND

