

“坐月子”讲究多，小细节不忽视

月子会所负责人介绍该如何科学度过产褥期

□文/图 半岛全媒体记者 毛增生

[半岛育婴堂]

“半岛育婴堂”自开课以来,受到了读者朋友们的广泛关注,他们通过热线电话或者微信和我们进行沟通,有的是询问我们该如何解决育儿难题,有的是和我们分享育儿经,还有的是咨询我们育婴产品……希望你也能加入到我们“半岛育婴堂”的大家庭中,我们将线上线下同步为您服务,不但可以在报纸上给您解答疑难,还有可进行实时互动的微信。本期我们请到了爱MU婴ER国际月子会所的董事长王荣荣女士,让她来告诉刚刚成为妈妈的产妇产们,该如何科学“坐月子”。

干净卫生很重要

产妇全身各器官除乳腺外从胎盘娩出至恢复或接近正常未孕状态,包括形态和功能,所需的时期,称为产褥期,习称“坐月子”,一般规定为6周。孕妇在生产后,身体的各项机能会大不如从前,所以“坐月子”是女性一生之中最好的增进身体健康的时候,当然,要是月子没坐好可能给身体埋下健康隐患。

产妇在坐月子期间,要特别注意个人与环境卫生,谨防感染。应该建立良好的休息环境,室内温度大约在18℃~20℃,应保持室内空气新鲜,通风良好。即使在冬季也要有一定时间开窗通风,保持空气新鲜,但是产妇要注意避免直接吹风。产妇在生产后,阴道会有恶露排出,所以产妇要注意保持外阴部清洁,每日用温开水洗外阴,勤换内裤与卫生垫。大小便后应该避开伤口,用清洁卫生纸从前向后擦净,注意不要反方向,以免肛门周围细菌逆行造成感染。

产后运动要合理

产妇在产后要适当活动,进行体育锻炼,有利于促进子宫收缩及恢复,帮助腹部肌肉、盆底肌肉恢复张力,保持健康的形体,有利于身心健康。分娩后的产妇产内分泌发生了变化,全身肌肉、肌腱的弹性和力量下降,关节囊和关节附近的韧带张力减弱,使关节变得松弛,在此状态下,如果产妇过早过多地从事家务劳动或过多地抱小孩,会加重关节、肌腱和韧带的负担,容易使手腕、手指关节等部位发生劳损性疼痛。

产妇应避免劳动,但是可以适当进行少量运动。一般来说,产后14天就可以开始进行简单的腹肌收缩、仰卧起坐等运动,但要视情况,不能勉强,不能过于剧烈。喜欢有氧舞蹈的妈妈,则要等上6周才可以重新开始。如果产妇在运动时,恶露突然又转为鲜红色时,意味着胎盘原占据的部位未能妥善愈合,可能是因为您过度疲劳所致,应将此现象告知医师。

产后不宜大补特补

由于分娩时体力消耗大,身体内各器官要恢复,产妇的消化能力减弱,又要分泌乳汁供新生儿生长,所以饮食营养非常重要。产后1个小时可让产妇进流食或清淡半流食,以后可进普通饮食。食物应富有营养、足够热量和水分。若哺乳,应多进蛋白质和多吃汤汁食物,并适当补充维生素和铁剂。

但是进补不等于吃大鱼大肉,调理得当,合理膳食非常重要。科学的数据表明,产后应少食多餐,菜谱要考虑营养的均衡,尽量不挑食。主食要比怀孕晚期增加一些,还要多吃蛋白质和蔬菜。饮食搭配要均衡,切勿太油腻,否则孩子会得脂肪泻。

如果你也在育婴方面有什么不懂的问题,可以与我们进行沟通,我们将给你最专业的解答,你的问题很可能就会在我们“育婴堂”的下一讲得到答案。咨询电话:18661768633,你还可以添加我们的微信进行咨询,微信号:LSS1338148。



爱MU婴ER国际月子会所董事长王荣荣女士。



爱MU婴ER
国际月子会所

3月8日

盛大开幕

豪礼多多 敬请期待

在这里坐月子等于在中国台湾、新加坡一样的理疗修复

- 五星级配套, 尽享最贵奢华
- 24小时母婴专护服务
- 个性化量身定制, 月子营养膳食
- 产后形体修复

贵宾预约热线:
0532-8851 1118

地址: 青岛即墨市文化路345号
网址: www.aimuyinger.com