# 专家解析女性产后注意事项

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2025-02-23

*第一篇：专家解析女性产后注意事项专家解析女性产后注意事项许多女性知道怀孕时睡姿要侧卧，不能平躺，而待生完孩子后，以为终于解放了，怎么舒服就怎么睡。专家指出，其实这是错误的观念，女人产后依然主张侧卧，同时多活动，否则要遭受绵绵不绝的腰痛之苦...*

**第一篇：专家解析女性产后注意事项**

专家解析女性产后注意事项

许多女性知道怀孕时睡姿要侧卧，不能平躺，而待生完孩子后，以为终于解放了，怎么舒服就怎么睡。专家指出，其实这是错误的观念，女人产后依然主张侧卧，同时多活动，否则要遭受绵绵不绝的腰痛之苦。

产后注意事项之一：平躺

一方面，人在平躺的时候，肌肉处于收缩状态，对于产妇来说，腰肌更容易累。侧卧姿势才是身体最放松的状态，有利于保护腰肌。另一方面，平躺时，子宫会往后倒，而产后支持子宫位置的韧带多软弱无力，尚未恢复正常的张力，难以将沉重的子宫牵拉至前位。随着时间的推移，子宫就取后位的姿态复旧，导致子宫后移。轻度的子宫后移一般无症状，严重 者却会引起盆腔淤血，导致小腹疼痛、腰酸背痛等。对于剖腹产的产妇来说，情况更将糟糕，因为产后随着麻醉效果的逐渐消退，会出现切口的疼痛，而平卧位子宫收缩的疼痛最敏感。故应采取侧卧位。潮州妇产医院的专家提醒，产妇在休息期间要特别注意姿势，避免长期平躺，可以将侧卧、仰卧和俯卧多种姿势轮换交替。产后注意事项之二：不活动

不少产妇提出的月子没休息好导致腰痛。然而专家表示，这是休息过度所致。专家指出，产后适当活动对大人和孩子都是大有好处。无论是剖腹产还是顺产，术后知觉恢复后，就应该进行肢体活动，24小时后应该练习翻身、坐起，并下床慢慢活动，这样能增强胃肠蠕动，尽早排气，也有助于产妇体力恢复，促进排尿、排便，促进恶露排出，还可预防肠粘连及血栓形成而引起其它部位的栓塞。此外，产妇应按平时习惯及时大小便。

**第二篇：流产后注意事项和饮食**

流产后注意事项和饮食

无论是自然流产、人工流产或药物流产，流产后子宫、卵巢等生殖器管要恢复到正常状态，需要一段时间来进行适当的调养修复。在此期间流产女性要特别注意一些禁忌和饮食上的调养。那么流产后注意事项有哪些？如何饮食保养更快恢复身体呢？斐裳爱流产营养为你一一解答。

1、流产后注意事项：

（1）流产术后要卧床休息1～2天，注意观察阴道流血及腹痛情况。如出现阴道流血增多或阴道流血持续时间长、腹痛、发热等情况速到正规医院就诊。

（2）流产后一个月内禁止房事及盆浴，注意会阴清洁，勤换内裤及卫生垫，以防感染。不要盲目服用抗生素或外用清洁剂，必须在医生指导下使用。

（3）术后2周内，适当卧床休息，不做重体力劳动

（4）根据流产原因不同，对妇女的情绪及心理的调适与支持都很重要，家人要在关注她们生活、饮食、起居的同时，也要兼顾她们的心理及精神上层面的照顾。

（5）如阴道流血干净后无发热及其他不适的，可按中医脏腑、气血、寒热虚实进行辨证，采用食疗或药膳进行调养。

（6）流产后要采取避孕措施，避免再次怀孕。正常情况下子宫内膜修复期为半年左右.所以需要特别注意，以防止再次怀孕。

2、流产后饮食保养：

（1）家人要注意孕妇的情绪，孕妇由于刚失去孩子会有一定的心理负担，因此家人一定要注意好她们的情绪，以免发生意外。

（2）流产后注意事项要在饮食上注意多进食优质蛋白，如豆类，奶类，进食维生素丰富食物，如新鲜蔬菜，水果，及含铁丰富的食物，以补充造血原料，但不能够吃辛辣、刺激、生冷食物。

（3）要适当补充营养，斐裳爱流产专用营养，因为手术后会引起少量出血，这样身体会受到一定的伤害，因此，人工流产后一定要补充足够的含蛋白质、维生素的食品，如瘦肉、蛋类、鲜鱼、奶或豆制品等。

3、流产后饮食禁忌：

（1）不吃或少吃油腻生冷食物，不宜食萝卜、山楂、苦瓜、橘子等有理气、活血、寒凉性食物。

（2）少吃燥热动火食物，如韭菜、榨菜、雪里红、香菜、羊肉等食物。

（3）忌食刺激性食品，如辣椒、酒、醋、胡椒、姜等，这类食品均能刺激性器官充血，增加月经量。

（4）忌食螃蟹、田螺、河蚌等寒性食物。

专家指出，做流产对女性的身体和身心都造成了很大的伤害，尤其是第一胎做流产的女性朋友，如果不注意休息和调养，很可能会影响以后的生活，所以了解些流产后注意事项知识很有必要。

**第三篇：产后生活饮食注意事项**

一．坐月子细节

A、洗头、洗澡。

这是很多MM都深感矛盾的一点：洗吧，怕落病，或家人不让洗；不洗吧，平常爱清洁已习惯了，不洗难受哇！

我们先搞清楚产后不让洗澡、洗头的原因：生产过后全身的毛细孔都会张开，包括头皮，如果坐月子期间洗头，可能会使得头皮表皮短暂缺氧，造成偏头痛的后遗症，还担心虚

弱的产妇在洗澡之后，接触冷空气而发生感冒；而且如果身体受冷可能会影响恶露的排出。

我当时在产前剪了个很短的冬瓜头，产后一直忍了21天才洗了头（没洗澡）。用的是生姜熬的熟水+酒精，洗完包了大号纯棉毛巾，干得差不多了再用吹风机吹干。还挺不错的。建议：我觉得不必非剪冬瓜头，因为主要是头皮脏，短发也一样难受的。

能坚持出月子再洗头洗澡当然很好，如果实在受不了，也可以洗，可以借鉴我上面讲的方法，但还是尽量少洗，降低着凉的风险。

B、刷牙。

这同样是个让人矛盾和头疼的问题。传统坐月子方法认为，刷牙会使牙齿松动，老了牙齿会提前脱落。可不刷牙那口气怕连自己都受不了，而且长时间不清理口腔，好的牙齿可能都会蛀掉了！怎么办呢？

其实现在医学上是鼓励产妇刷牙的。我自己的经历也是不刷不行的~

但要小心、讲究。首先牙刷一定要非常柔软、小。我当时买的小狮王（1-3岁婴儿用的）超软毛牙刷，非常适合产妇，家乐福有，十几元吧。刷牙时可以先用开水把牙刷烫软、消毒，刷的时候动作要轻柔、缓慢，漱口用温热的熟水。如果想减少刷牙的次数，吃完甜食、喝完肉汤后漱漱口，可随时保持口腔清洁。也许一天刷一次就可以了。

C、洗脚。

尽管我一个姐姐曾“命令”我产后不得洗脚，还说她产后整整100天没洗脚，然后洗了一盆子黑水云云，我还是没把洗脚看得那么严重。

月子里我用生姜熬的熟水晾到温热洗过几次脚。每次洗完赶紧擦干穿上棉袜，睡回被子里。而且可能因为我很少下地，所以脚、包括整个下肢一直没闹过毛病。建议大家可以参照我的方法洗——这也是从老中医那里学来的。

D、洗屁屁。

PP在产后就成了全身最重点的保护对象。在这一个月，洗PP是每天必做2-3次的功课。产后的恶露要清洗、侧切伤口要保持清洁干燥，如果有痔疮更要勤洗热蒸„„

洗PP的水一定要是熟水。即开水晾到温热的，不能拿热水兑冷（生）水，因为生水没杀过菌，可能对伤口和阴道不利。而且熟水尽量用生姜熬过，可以驱寒避秽。

这里教大家一个在医院期间也能勤洗PP的方法：因为产后前几天是恶露最多、伤口最容易感染、最需要及时清洗的，可医院一般不会给住多人间的产妇提供能洗PP的地方。那到哪儿去洗呢：卫生间。工具：一个大饮料瓶。具体方法：打一暖瓶开水，可以倒在干净的水盆里，也可以揭开暖瓶盖慢慢放凉。待温度晾到差不多了，可偏热，灌在大饮料瓶里（比如2升的矿泉水瓶），拿去卫生间。注意：以上工作均为家人或月嫂完成，产妇不可负重。产妇解完手后，坐在马桶上自己拿这瓶水冲洗，擦干、换上卫生巾即可。住院期间一天能洗上

一、两次，爽得笑不动哦。不夸张的。

说到这里顺便提醒大家，医院公厕的马桶一般很脏很凉，待产包里一定要准备垫马桶的纸或旧裤子什么的。别让腿和PP着凉了，会影响恶露排出的。

二．饮食是大工程。

如果有条件订月子餐，那就吃吧！有一定好处的。如果自己家烧饭，我提供几个注意事项： A盐等佐料要尽量少吃。因为酸咸的食物容易使水分积聚，影响体内多余水分的排出，可能

使小腹凸出；此外咸性食物中的钠离子更易使血液中的浓稠度增加，而让新陈代谢受到影响，造成血液循环减缓。坐月子期间最好避免酸咸的食物。孕期水肿较厉害或减肥心切的新妈妈可以忌盐，就一个月，对身体无碍的。

B、油可以选胡麻油。

胡麻油可以热补，而且不上火，神奇的一点是胡麻油还可以解毒，比如虫子咬了，抹点胡麻油就不痒了。呵呵。有条件的、相信的可以试试。

C、喝水。

产后的确不能猛喝水。

但不喝水怎么泌乳、排尿（产后一定要多排尿，可解毒杀菌），还会便秘哦（对产妇来讲可太难受了）。

如果真的一个月不喝水，全用月子水（米酒水），大概得4、5千块。有条件的用用应该有好处的。

关键记住少摄入盐和佐料，这可大大促进水份排出喔！

D、肉类和油类。

不可不吃、不能多吃。呵呵。

想下奶的话煲猪蹄汤、排骨汤、鱼汤时下点通草、花生米、黄豆，效果快得很。不必全靠肉和油来下奶。那摄入的脂肪就太多了。

另外鸡汤和猪蹄汤的油很大，上面一层黄黄的油一定要撇掉喔！

还有鸽子是回奶的，不能吃额。而黄辣丁是下奶的佳品，就是鱼肚子上有两根大刺的，上海不知叫什么名字~不妨试试，肉极嫩鲜美~

E、蛋、奶。

产妇一定要保证每天摄入足够的蛋白质和钙等（适量额）。

蛋白质不足的话皮肤会很松弛，而钙不足骨头会很容易出毛病。不可轻视哦！生产时失血比较多的新妈妈可以补充铁剂，或多吃猪血。猪血既解毒又补血。超赞的。我月子里吃了好多~呵呵，很美味~

F.生化汤/产妇康冲剂/红糖水等。

这些能帮助产妇排出恶露、暖宫化淤。遵医嘱就可以，不要吃的太多。

生化汤的配方补充在这里：

产后净露汤（生化汤）

[用量]：1日份

[原料]：当归24克，川芎20克，桃仁（去心）2克，烤老姜（干姜）2克，灸草（蜜甘草）2克，水1000毫升

[制作流程]：

1、水700毫升，加入配料包，用砂锅大火煮沸后转小火加盖煮60分种，约剩200毫升，药酒倒出备用。

2、在砂锅中加入水300毫升，大火煮沸后转小火煮60分钟约剩100毫升。

3、将第一次和第二次米酒水合在一起共300毫升拌匀。

[餐品用法]：

1、每次餐前饮用1口，一天内分六次喝完（切勿饮用过快）；

2、顺产者连续服用7天，也就是7贴；

3、剖腹产及小产者不妨吃14贴；

4、虽然净露汤有补血、祛恶露的效果，但若吃得过多反而会造成对子宫的伤害，所以产后吃够上述要求即可，不要吃得过多。

其实我觉得有条件的话可以买成品的，也不贵。煮实在是太麻烦而且不太科学！G、正餐。

一日三餐要按时吃、赶早吃。

零食和夜宵要少吃、清淡——如果不想攒一身肉肉的话。

H、水果和海鲜。

生冷食物不卫生，海鲜易引起过敏。正常人吃不觉得怎样，产妇体质虚弱、伤口多易过敏，需小心。

我月子里吃苹果、香蕉等都是和酒酿一起煮的，加1或2个荷包蛋，放点红糖。我觉得很好吃。

可能有的MM吃不惯，不用勉强此法。但最好还是是煮开咯，而且不要多食凉性水果，比如橙子、柚子。

三．生活方面

A不娇气、不急噪，未雨绸缪少生气。

记得我生产后，诸多的疼痛和不确定因素一下子把我打懵了（尽管我孕中期就辞职在家待产准备了）。不顺心的事由小变大、越积越多„„当时真感觉是凤凰涅磐！

其实产前也看过相关的资料，知道这是激素和环境变化引起的，但没想到这么真实且来势汹汹！

这里奉劝准妈妈们：要对产后的变化有心理准备，不要太娇气、苛求。真要求完美的，尽量在产前把功课做足，该准备的都准备好。包括各种要买的东西、要请的月嫂或保姆、钟点工等。

另外要跟家人都沟通好，出现什么意外要让着点你，你出月子后再报答他们。

B、合理用眼、不流泪。

产后不但全身筋骨都变得松弛，每一个器官都可以说是处在脆弱的阶段，家里的老人一般不让产妇看电视、上网，就是希望产妇让眼睛多休息、以免造成眼睛过度疲累，影响以后的视力或使眼睛变得容易干涩。

眼睛如果干涩不舒服也可能引起头痛。

还有尽量不要流眼泪。我月子里哭过几次，出双月子后上网也比较多，结果双眼视力均下降了75度。大家引以为戒哦

C.少下地、少洗涤；学会放手、保证睡眠。

新妈妈一定要学会放手，当然前提是有人帮你。婆婆或妈妈或月嫂保姆等都行——提前找好、沟通好。

她们不会比你经验少。她们也不会让宝宝吃什么苦的，就是稍微伺候不周也没多大关系。不是说一胎照书养，二胎照猪养吗？不是说二胎就不宝贝，而是母亲知道照小猪养也可以养好的（玩笑哈）。

有的新妈妈怕别人给宝宝洗奶瓶、衣服、澡等洗不不干净，事必躬亲，沾了冷水影响恶露排出不说，累得腰酸背痛，几个月都缓不过来，又反过来“怨”宝宝，那何必呢？

另外新生儿

一、两个小时就要吃一次奶，有的还边吃边睡，日夜不分。新妈妈如果不适度放手、不抓紧一切时间补觉，那么就会一直睡眠不足，精神委靡、情绪低落。奶水也会变少质量差哦，对宝宝的损失更大！也谈不上坐好月子了。

D、湿衣被，要勤换；纱布腹带，坚持必胜！

产后出汗很多，室内又要保证一定的温度（尤其和新生儿同屋的话）。衣服、被褥汗湿很快，一定要有备用，及时换洗，否则湿气渗入身体就有得疼了。

而纱布腹带在产后100天内、尤其是月子里，瘦身收腹秀胯的效果非常明显。爱美的新妈妈一定要坚持使用。错过了这个时机，以后花再多钱、再多时间也无法取得这么好的效果了。还有不要负重哦，特别是没绑腹带时，抱宝宝要坐着抱，避免子宫下垂哦。E 性生活。

一定要满月。。。。最好是双满月后。。。

**第四篇：剖腹产后护理饮食注意事项**

剖腹产产后护理饮食注意事项

现在很多的人由于健康状况不良等原因会选择剖腹产，剖腹产虽然可以减轻妈妈分娩时候的痛苦，但是它比顺产的护理注意事项还要多！其实，无论是顺产还是剖腹产都是无法逃避疼痛的。只不过，顺产的疼痛出现在分娩过程中，而剖腹产的疼痛则从产后开始。

剖腹产产后护理注意事项：

一、剖腹产后饮食：剖腹产因有伤口，同时产后腹内压突然减轻，腹肌松弛、肠子蠕动缓慢，易有便秘倾向，饮食的安排与自然产应有差别，产妇在术后12小时，可以喝一点开水，刺激肠子蠕动，等到排气后，才可进食；刚开始进食的时候，应选择流质食物，然后由软质食物、固体食物渐进。

二：产后饮食指导原则：

1术后一周内禁食蛋类及牛奶，以避免胀气。避免油腻的食物。

3避免吃深色素的食物，以免疤痕颜色加深。避免咖啡、茶、辣椒、酒等刺激性食物。

5一周后可开始摄取鱼、鲜奶、鸡精、肉类高蛋白质食物，帮助组织修复。

6传统观念认为产妇不宜喝水，否则日后会肚大难消，这时必须多补充纤维质，多吃水果、蔬菜，以促肠道蠕动、预防便秘。发酵食物不要吃，以免胀气。8因为失血较多，产妇宜多吃含铁质食物补血。

9生冷类食物（大白菜、白萝卜、西瓜、水梨„„）禁食40天。

剖腹产后护理该怎么补：

三：产后三周补身计划

第一周：以清除恶露、促进伤口愈合为主。

1最初可以鸡汤、肉汤、鱼汤等汤水类进补，但是不可加酒。

2猪肝有助排恶露及补血，是剖腹产产妇最好的固体食物选择。

甜点也可以帮助排除恶露。

4子宫收缩不佳的产妇，可以服用酪梨油，帮助平滑肌收缩、改善便秘。

5鱼、维他命C有助伤口愈合。

6药膳食补可添加黄耆、枸杞、红枣等中药材。

, 第二周：以防治腰酸背痛为主

食物部份与第一周相同，药膳部份则改用杜仲。

第三周：开始进补，膳食可开始使用酒。

1食物部份与第一周相同，可以增加一些热量，食用鸡肉、排骨、猪脚等。

2口渴时，可以喝红茶、葡萄酒、鱼汤。

3药膳食补可用四物、八珍、十全（冬日用）等中药材。

中国人喜欢吃，对吃更是有着自己独特的讲究。关于剖腹产后要怎么吃更是花样百出，但是无论是哪一种都要注重干稀搭配，荤素搭配。

**第五篇：专家解读女性不孕现状**

专家解读女性不孕现状

婚前婚后有许多不良行为没有引起女性的重视，从而埋下了不孕的隐患。“我未避孕已经一年多了，可就是怀不上。”上周三，一位35岁的邱女士给打来电话。据她讲，刚结婚那阵，很容易就怀孕了，而且还为此做过4次人流手术。现在经济上、心理上都做好了要宝宝的准备，但不知道为什么肚皮就是不见动静。为此，笔者专门走访了福州现代不孕不育研究所。据不孕不育专家张宏介绍，近年来，女性不孕的比例逐渐上升。在接触了形形色色的患者后，她们发现，除了先天和年龄等问题之外，婚前婚后有许多不良行为没有引起女性的重视，从而埋下了不孕的隐患。

●经期同房造成免疫性不孕

个案：秦女士和老公分别半年才重逢，尽管当时正值她的经期，两人却因一时忘情发生了亲密关系。激情过去后，秦女士发现连着几天内出现了血尿、尿痛，至今小腹仍隐隐作痛。到医院检查才知已造成病菌感染，引发了盆腔炎，还有可能导致不孕。

分析：从女性生理健康角度讲，经期同房是不可取的，因为平时，宫颈是闭合的，细菌无法进入盆腔；但是经期宫颈就会变得松弛，保护能力也会下降。如果这时同房，就很容易使细菌和血液进入盆腔，从而引发感染。更严重的是，如果逆流的经血在盆腔里残存下来，可能会造成子宫内膜异位症。这两者都是不孕的杀手。

不孕不育专家提醒：在女性经期间，老公若想过性生活，必须考虑到妻子的身体健康及以后的生活。而妻子也不要一味地迁就先生，他爱你，就不该这样做。当然，你们也可以选择采用其它方式满足对方。若出现腹痛、腹部坠胀、阴道分泌物增多等症状时，应该尽快到医院就诊，确定具体病因后再进行治疗。

●多次人流引起继发性不孕

个案：小张与男朋友相恋五年，感情一直很好。两人正处在年轻气盛的阶段，性生活也相对美好，可是甜蜜过后却是苦恼。五年期间小张已做过多次人流，原因是男朋友不喜欢用避孕套，而小张也不喜欢吃避孕药。不久前两人结婚了，准备明正言顺地要个孩子，可是小张的肚子迟迟没有动静，医生检查发现，小张已患上继发性不孕症。

分析：小张的情况可能是人流次数过多损伤了子宫内膜。专家称，频繁人流会引起宫颈粘连或官腔粘连以及盆腔炎、输卵管阻塞等症状。这些都是继发性不孕的原因。

不孕不育专家提醒：人工流产，特别是短期内多次人工流产，容易引起输卵管炎、宫颈和宫腔粘连、闭经等，因而造成不孕。所以，人工流产不宜多做。热恋中的男女，要从长远打算，切忌急于偷吃禁果，以防未婚先孕又多次人工流产导致不育。

●长期吸烟容易发生流产

个案：薇薇在电视台工作，每天都要写一大堆稿件，开始还满怀激情，可后来越写越烦心。偶然间薇薇找到一种“宣泄品”——香烟，不但可以平静心情，还能制造点灵感，对写作有很大帮助。殊不知“潇洒”竟惹来无穷后患。她每次怀孕头三个月就发生流产。

分析：很多人都认为吸烟和不孕之间没有任何关系，其实吸烟对怀孕也有一定影响。专家称，香烟中含有大量烟碱和尼古丁，进入人体后会造成全身血管病变，子宫血管也会因此受累。长期吸烟不但会伤害身体的整个激素系统，影响卵巢功能，导致内分泌失调而引发不孕，还能使女性绝经期提前2-3年，倘若在怀孕早期吸烟还容易发生流产事件。

不孕不育专家提醒：有吸烟史且准备怀孕(或已怀了孕)的女性在期间要与医生认真讨论，制定一个戒烟计划，减少或避免流产。从事特殊工作的人，如接触

放射线、某些有毒物质，从事高温工作及大量脑力劳动者等，还要有自我保护意识，减少不孕的发生。

●压力过大卵巢暂停工作

个案：林西开始参加工作就发誓一定要做一个女强人，为了这个梦想她把大把的时间都放在工作上，一刻也不闲着。年过30岁她似乎更有使不完的劲，在商务上几乎是战无不胜。眼看着就成了高龄产妇，老公和她都急了，可是不管怎么“努力”，就是没有怀上。

分析：专家指出，就业竞争加剧使不少职场女性压力增大，紧张焦虑、精神压力过大或长期处于忧虑、抑郁或恐惧不安精神状态中，卵巢就不再分泌女性荷尔蒙及不排卵，月经也就开始紊乱甚至闭经。在这种情况下，当然也就不容易怀孕了。

不孕不育专家提醒：不孕女性无论是在平时工作中，还是治疗中，都应保持心理平衡，以免欲速则不达。有的患者在减轻工作压力，并适度调整工作状态后，可以自动恢复；而有的患者则必须通过激素治疗才能恢复健康。专家提醒，如果连续三个月不来月经，就必须到医院就诊，否则可能造成卵巢萎缩。●减肥过度导排卵停止

个案：林是一位漂亮的女孩，身材匀称。可是林的老公始终说她腰太粗、脸太胖，为了满足老公的心愿，林开始没日没夜地减肥，不吃饭不吃肉，一米六的身高，体重只有八十多斤。老公满意了，可是结婚三年始终没有怀孕，到医院检查才发现由于林减肥过度造成重度营养不良，导致不孕。

分析：专家称，合理的脂肪摄入对生育机能的维持至关重要。盲目减肥会导致营养不均衡，微量元素严重缺乏也会影响生育能力，如缺铁则难以维持正常的月经量和月经周期，缺锌易导致卵巢功能发育不全，缺碘则有可能引起闭经，导致排卵停止。据研究发现，脂肪太少也会干扰女性月经规律。

不孕不育专家提醒：通过饮食，改变人体内的酸碱度，创造一个适宜于精子的环境。可吃一些酸性食物或富含钙、镁的食物，如不含盐的奶制品、牛肉、鸡蛋、牛奶以及花生、核桃、杏仁、五谷杂粮、水产品等。还可吃一些富含钾、钠多的偏碱性食物，如苏打饼干、不含奶油的点心、果汁、白薯、土豆、栗子等。专家建议，女性最好将体重控制在标准体重正负10%的范围之内。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！