# 月子印象之产妇产后恢复吃什么

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-06-15

*第一篇：月子印象之产妇产后恢复吃什么月子印象之产妇产后恢复吃什么产妇在产后一定要注意产后恢复，包括恢复身材、恢复体质等等，今天月子印象就来为大家介绍几种产妇产后吃了恢复比较快的食物：产妇在产褥期的食物应该多种多样，除多吃些肉、蛋、鱼等食品...*

**第一篇：月子印象之产妇产后恢复吃什么**

月子印象之产妇产后恢复吃什么

产妇在产后一定要注意产后恢复，包括恢复身材、恢复体质等等，今天月子印象就来为大家介绍几种产妇产后吃了恢复比较快的食物：

产妇在产褥期的食物应该多种多样，除多吃些肉、蛋、鱼等食品外，还要多吃一些蔬菜。据研究发现，最好多吃以下一些蔬菜，这些食物有助于母子健康。下面介绍几种进补食物。

产后1个月的调养食法，应避免水和盐，和平时煮菜完全不同。

首先，第一周一点儿冷水也不能进，更别说是喝凉水了。在此期间，不但是禁止喝生水，还包括生菜、水果、果汁、牛奶等水分多而冷的食物，都在禁食之列。除了水以外，盐也尽量少用，包括酱油、味精等含盐的调味料，也不宜多用。而酸梅、柠檬、醋等酸味食物也不宜吃。产后的调养食法虽不使用水和盐，但可以用米酒、姜、麻油等，同样可使饭菜味香可口。米酒、姜、麻油对于产后身体复原，是不可或缺的，它们是这些调养食法的基本材料。产后第一个星期所吃的炒猪肝，第二个星期所吃的炒腰花，接下来半个月所吃的麻油鸡，所用材料都是用麻油炒成浅褐色的姜丝与米酒烹调成的。这些基本的烹调法，都有利于乳母分泌优良乳汁，所以应引起重视。适合产妇的食物：产妇由于在生产过程中消耗大量的能量，产后大量出汗、恶露，也要损失一部分营养，并且马上又要哺乳婴儿，所以对产妇进行适当的营养补充是极为重要的。

月子印象培训讲师提醒大家，产后的各种补品千万不要吃的太多，要以适量为主，同时产妇在产后应该注重产后各种恢复，因为孕妇在怀孕期间各种器官都有变化，产后恢复对于妈妈来说关系到今后的生活和健康，月子印象产后恢复中心，帮助妈妈恢复健康与美丽，我们与您同行。

**第二篇：月子印象为什么要产后安全熏蒸**

月子印象为什么要产后安全熏蒸

产后女性身体抗病能力不好，或多或少都会感受一些风寒暑湿等邪气，且产后处于“开骨缝”的特殊阶段，产后发汗除了解除在肌表的风寒湿等邪气外，还可驱除深在经络、关节的邪气，达到预防、调理月子病的目的。

产后发汗的好处

1、驱除在表的邪气，调理一般感冒。

2、驱除经络、关节的风、寒、湿邪，疏通经络，温通血脉，防治月子病。

3、改善经年日积月累的头、颈、腰、腿等病症。由于产后处于“开骨缝”的特殊阶段，产后发汗除了解除在肌表的风寒湿等邪气外，还可驱除深在经络、关节的邪气，达到治疗调理调理的目的。

4、美容：随着年龄的增加，皮肤微血管减少，皮肤供血开始衰通，松弛、弹性减低，加上紫外线的照射，容易形成黑斑、雀斑及皱纹。

5、排毒：人体内积累了大量的毒素，如纳、酒精、胆固醇、致癌重金属离子等（镉、铅、锌、镍—）。低温排汗最有效的排毒方法。

6、瘦身：排除体内多余的水液，加速新陈代谢，分解脂肪，从而达到减肥瘦身的目的。

7、平衡人体酸碱度：调节酸性体质，排除引起疲劳和老化的乳酸、流离脂肪酸、引起痛风的尿酸等有碍新陈代谢的酸性物质。

注意事项

1、过饥过饱，生理期切忌发汗。发汗后不能立刻出门，要休息一会。

2、发汗后注意保暖，避风寒，6小时内不能洗澡，不能碰凉水不能吃寒凉的水果。

3、产后发汗请选择专业的产后护理中心

月子印象过药物加热气化后，促进毛细血管扩张，行气活血，疏通经络，达到深层排毒，祛风除湿，美容美颜的功效，同时具有暖宫散寒，排毒清肌的功效，可促进产后身体恢复，改善亚健康状态，达到体质调理，外加熏蒸药包，达到预防月子症的目的。

**第三篇：产妇产后访视**

产妇产后访视内容

一、访视时间：产妇出院后3天、产后14天、产后28天。

二、访视次数及要求：至少3次。要对产妇及新生儿进行访视，并要求及时将访视情况记录在《母子健康手册》及相应的管理登记中，高危产妇及体弱儿或有异常者增加访视次数，并进行专案管理。

三、访视内容：通过《孕产妇保健手册》了解产前、产时、产后母婴情况，了解产妇产后一般情况、睡眠、饮食、精神及大小便、心里状态等。

四、检查重点及简单处理：

1、测体温：产后前3~4天体温可有轻度增高，如腋温超过38℃度以防产褥感染，应给予抗生素抗感染治疗并查血常规；

2、量血压：产后血压过低应警惕产后出血及慢性失血过多等情况；

3、检查乳房：乳房有无红肿、硬结，乳头有无皲裂，乳房分泌量，乳管是否通畅等。乳房红肿、硬结、不通畅或乳胀时均可用湿热敷及按摩，用吸奶器吸出乳汁，或用芒硝和冰片外敷；乳头皲裂时，可涂抗生素软膏，喂奶时洗净。若乳汁不足，应鼓励产妇树立信心，多喝鸡汤、鱼汤，多吃猪脚等，还可采用中药催乳。

4、子宫复旧：检查宫底高度、质地、有无压痛等，正常情况下，胎盘娩出后宫底平脐，第一天可上升1~2cm，以后每天下降1~2cm，产后10天左右子宫降入盆腔，耻骨联合上扪不到宫底；

3、伤口：查看会阴或腹部伤口，查看伤口周围有无红肿、硬结及分泌物；顺产后大部分的会阴伤口一定会形成疤痕，但疤痕通常不大。有些产妇产后觉得伤口隐隐作痛，这时不妨泡泡热水或做些会阴的收缩运动，可以促进恢复。剖宫产妇女若在产后2星期到1个月间，发现剖宫产伤口已感染或化脓，可将线拿掉，以控制伤口的发炎，裂开则须行二期缝合。

4、恶露：恶露可分为血性恶露（血鲜红，可持续一周）、浆液性恶露（色淡红似浆液，可持续一周）、白色恶露（粘稠、色泽较白，可持续2~3周）三种。从生产日算起，绝大多数会在产后6星期完全消失。妇女在产后4~6周，若仍有恶露出现，就要考虑以下几种情况：①是否有胎盘残留的可能? ②是否有胎膜残留？③是否子宫恢复不良？④是否有感染现象？若仍无法止血，则使用一些药物止血或修补内膜。

5、阴道恢复：阴道若有松弛现象，建议产妇做些增加阴道紧实的产后运动。例如：平躺在床做抬头、抬身体、抬脚及抬腿等运动，若能在肚皮表面涂抹绵羊霜或妊娠霜，也有助于肌肉纤维组织的弹性恢复。

6、子宫颈裂伤者：要督促产妇做子宫颈图片检查，以早期预防宫颈癌的发生。

7、产褥期指导：嘱咐产妇注意产褥期卫生，加强营养，注意休息：顺产妇产后42天、剖宫产者产后3月禁性生活；3~6月内禁体力劳动;坚持母乳喂养指导和咨询，计划生育措施的指导等。

2024年10月22日 洋河镇医院

**第四篇：产妇为什么要喝月子米酒**

产妇为什么要喝月子米酒？月子米酒的做法，月子米酒自己酿造！

(2024-02-23 15:34:35)

转载▼ 标签：

健康

很多人从小S那听来，坐月子要喝月子米酒。其实不仅是台湾，大陆南方也有坐月子喝米酒、用米酒擦身的习俗。为什么坐月子要喝米酒呢？月子米酒怎么做？下面就给大家讲讲月子米酒的好处和做法，教你自己做月子米酒哦！（扩展阅读：正宗韩国米酒的做法）

产妇为什么要喝月子米酒

月子米酒为什么好？月子米酒是用米酒中酒精蒸发后形成的米酒精华露酿造而成的，营养非常丰富，在月子米酒中添加鸡蛋后，非常利于产妇消化和吸收，所以给产妇吃米酒卧鸡蛋的饮食习惯很有道理。

是不是每个产妇都有必要喝月子米酒呢？妇产科专家认为这要看产妇的身体情况而定，如果产后失血过多，溽汗很多或者乳汁排泄过多，势必引起大量的体液消耗，特别是在夏天生产，此时补充水分的方法包括汤，粥或者一些饮料等，也可以喝月子米酒。

另外，有些人说产妇坐月子的时候不能喝水、饮料及汤类，牛奶也不可以喝。因为会喝成大水桶，会变胖，将来容易得风湿病或神经痛。但也不是每个人都知道喝月子米酒的，所以小编对这个理论持怀疑态度。

可见，并不是每个产妇都一定要喝月子米酒，适合的才是最好的。

月子米酒的做法

下面介绍两种月子米酒的做法，一种比较简单，因为是购买现成的米酒自己熬煮一下即可。另一种就比较麻烦了，因为是从“源头”做起的，先做米酒，然后再把它变成月子米酒，一起来学习下吧！

月子米酒的简单做法

1、去超市购买米酒，需要买好几瓶，尽量选择好一点的啦，不解释。

2、找一个不锈钢锅，将米酒都倒入锅内，不要加盖子，然后大火煮沸后持续15分钟以上。

3、将煮好的米酒水装入保温瓶备用。

月子米酒的专业做法

1、准备精装糯米10斤，陶制坛子一个，酒曲适量，大桶一个，高度白酒2斤，一次性手套。陶坛要提前用清水浸泡后倒出水、晒干。做米酒最重要的就是干净！否则米酒会变坏。

2、将糯米倒入大桶，加入清水浸泡一晚备用。

3、浸泡好的糯米沥干水、再加入刚没过米的水，倒入电饭锅中煮熟。由于之前浸泡过，所以加水量不要过多，否则米饭会很烂。

4、煮好的糯米饭倒入干净的大盆中拌开，可以用电风扇吹风，以利于米饭快速冷却。

5、等米饭冷却后，将酒曲碾碎、撒在米饭上面。戴上一次性手套，将米饭和酒曲充分拌匀。

6、将米饭放入陶制坛子中、压实，在米饭中间挖开一个井口，以方便24小时后观察出酒情况。在坛口盖上一块干净的毛巾，将坛子在放一张毛毯或被子中包裹起来保温。

7、随后的2、3天内，应随时打开毯子，用耳朵在坛口听里面的声音，如果有发酵时的“吱吱”声响，说明在出酒水了。

8、确认出酒后，仍要让米酒静置2天。然后倒入高度白酒浸泡，这样可以让米酒保持长期不坏，越存越香。

9、如果暂时不用米酒，应该将酒坛子密封保存。如果需要用，应要用干净无水无油的勺子将酒酿取出，之后继续密封，一般保存2-3年是完全没有问题的。

10、将酒酿取出后，滤掉米粒，按照上文的方法将米酒蒸煮后即成月子米酒。

做月子米酒太麻烦怎么办

看了上面的做法，可能你也会有同感，做月子米酒太麻烦了，弄不好还做失败，赶着坐月子来不及怎么办？其实月子米酒已经有卖了。

比较有名的月子米酒有北京子月堂、艾佳人，上海德瑞佳等。但月子米酒买回来以后，还是要自己再加工的，也就是说还是需要自己蒸煮一遍，让米酒挥发一点以后才能用。所以小编认为这个月子米酒是个噱头，大家只要选择酒精度在12-18度之间的普通米酒，回家蒸一下弄成月子米酒就好了，没有必要去买专门的月子米酒。

最后，说说月子米酒的口感，据说月子米酒没有普通的酒酿那么甜，而是有点米饭和中药的味道，喝上去也有点酸。因为小编还没有福气喝到月子米酒，所以这个只能给大家参考啦！女人一辈子坐月子可能也只有一次，坐好了对终生都有帮助，所以麻烦一些是值得的。如果你爱老婆，就帮她熬月子米酒吧！

**第五篇：产妇产后访视工作规范.**

产妇产后访视 工作规范

一、访视对象

在辖区内（不论户口所在地）进行产后休养、产后28天内的产妇均属访视对象。

二、访视次数

为正常产妇提供出院后3天内、产后14天、产后28天内的三次上门访视服务；剖宫产术后的产妇，产后访视次数不少于2次；如有异常，根据需要增加访视次数。

三、访视内容和方法

（一）、询问

1、了解本次分娩过程、分娩方式、胎产次、会阴有无裂伤、缝线是否拆除；

2、了解有无产后出血、发热、感染等异常情况；

3、了解母乳喂养情况；

4、询问产妇饮食、睡眠、大小便情况。

（二）检查

1、测量血压和体温；

2、检查乳房有无红肿、硬结，乳头有无皲裂、凹凸现象，乳汁量的多少；

3、检查子宫底的高度、有无压痛，会阴伤口有无感染，观察恶 露的量、颜色、性状等；

如果发现产妇发热、腹痛、阴道出血量多、会阴伤口感染或乳房疼痛，应立即转往上级医院诊治。

（三）宣教与指导的重点内容

1、产后访视应以加强对产妇及家属的宣教为重点，对持有旧风俗观念的对象要细心指导他们，使他们懂得保持通风舒适的休养环境是夏天防止中暑、冬天防止交叉感染的必备条件，给产妇补充各种营养是母婴健康的重要保证，帮助他们自觉地做好产褥期保健工作。

2、识别和处理产后母亲异常情况：

（1）、子宫复旧不全—恶露持续不干净，子宫大而软，常伴有腰痛，下腹坠胀感，提示子宫复旧不全，可给以宫缩剂治疗；如伴有炎症时应给以抗生素治疗。如恶露量多，超过月经量，应立即去医院就诊。（2）、会阴伤口愈合不良—会阴伤口愈合不良，可表现为会阴伤口硬结，可用75％酒精湿敷，中药坐盆并使用消毒卫生巾等；如伤口感染裂开，需每天清洁伤口，七天以后用1:5000的PP水坐浴，每日二次，或立即转往医院就诊。

（3）、产后便秘—由于产后活动减少，腹壁肌肉松弛，肠蠕动减少等原因，容易引起便秘。应鼓励产妇下床活动，多吃蔬菜水果，必要时可服缓泻剂或用肥皂水灌肠、开塞露通便。

3、母乳喂养指导：

产后访视时要观察产妇喂奶的全过程，采取倾听、了解、树立信心、给以支持的方法，了解母乳喂养中存在的问题，并予帮助指导。（1）、帮助产妇树立信心，坚持母乳喂养新生儿至出生后4—6个月以上；指导给婴儿合理添加辅食。

（2）、母乳喂养应实行不定时的按需哺乳，夜间也喂奶，将有助于乳汁的持续产生。

（3）、乳头清洁：每次哺乳前保持乳头清洁，禁用肥皂或酒精擦洗，以免引起局部皮肤干燥皲裂。（4）、指导产妇正确的哺乳技巧。

正确的哺乳姿势：产妇采取舒适体位，母婴紧密相贴，婴儿头与双肩朝向乳房，母亲手应将拇指和四指分别放在乳房上、下方，托起乳房哺乳；婴儿吸吮时必须将乳头及大部分乳晕含入口中，吸空一侧乳房后，再吸吮另一侧乳房，直到婴儿放松乳头为止。

（5）、母乳喂养常见问题的处理：

a.奶胀—哺乳前用毛巾热敷乳房3-5分钟，随后柔和地按摩乳房，用手或泵挤出足够的乳汁，使乳晕变软以便于婴儿含住乳头和大部分乳晕，进行频繁和有效地哺乳。

b.乳头皲裂—含接姿势不正确容易产生乳头皲裂。已发生皲裂的，首先指导正确的含接方式，并先吸吮损伤较轻的一侧乳房。停止哺乳时应用食指轻轻向下按压婴儿下颏，使其自动放松乳头，温和地中段吸吮。哺乳后挤出少许乳汁涂在乳头和乳晕上，短暂暴露干燥乳头有助于乳头皮肤愈合。

c.乳腺炎—不必停止母乳喂养，在两次喂奶期间热敷乳房；频繁哺乳，首先让婴儿吸吮未受累乳房，吸吮后挤空剩余乳汁，产妇饮食 宜清淡。产妇如出现发热等症状，要及时到医院诊治。

d.乳汁分泌不足—奶量是否充足，可通过观察婴儿喂养与排泄情况来判断。仅喂母乳不添加任何辅食（包括水），婴儿一天有6次以上小便，尿呈无色或淡黄，婴儿体重增加不少于每月500克或每周125克，说明奶量充足；如婴儿体重增长不够，每天排尿量少者，提示乳汁不足。要帮助母亲树立喂养信心，指导母乳喂养操作技巧，产妇要注意休息，加强营养，保持精神愉快，如果采用上述方法，奶量仍然不足，应去医院进一步检查。（6）、母婴分离时母乳喂养： 当母亲生病或特殊原因需要分离时，应在医务人员指导下坚持母乳喂养。例如，挤出母乳即送到奶库存放后喂养婴儿，喂养时禁用奶瓶和橡皮奶头，应选用鼻饲管、滴管、小杯或小匙喂养；喂哺前可将盛母乳的器旻放在盛有温水的碗中加热，不要放在炉火上，更不能用微波炉加温。（7）、手工挤奶技巧：

产妇挤奶前清洗双手与乳房，湿热敷双侧乳房，按摩或拍打乳房，将拇指及食指放在距乳头根部2厘米处，二指相对，其他手指托起乳房，用拇指及食指向胸壁方向轻轻下压，反复-压-放，依照各个方向按照同样方法压乳晕，要做到使乳房内每一个乳窦的乳汁都被挤出，双侧乳房交替挤压。（8）、母乳喂养禁忌症：

婴儿患有半乳糖血症，或产妇在各种传染病急性期，患有严 重心、肝、肾不全等疾病。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找