0 - 12個月
文章

坐月注意事項

十一月 10, 2020

寶寶終於出世了！生產消耗了大量體力，剖腹生產更需時間令傷口癒合。注意以下要點令坐月更順暢！

- 減少外出，注意保暖，避免吹風受涼
- 分娩後數天盡量卧床休息，盡量不要久站或蹲下
- 避免體力勞動工作，亦不要提重物
- 保持個人環境清潔衛生，避免傷口感染發炎
- 飲食清淡為主，避免進食生冷、高脂食物
- 保持心情愉快，避免情緒大起大落
- 著重乳頭清潔及正確的母乳餵哺技巧，以減低患上乳腺炎的風險

參考

資料由兒科醫生張傑監修

立即分享