

ICS 03.080.30  
CCS A 12

# DB3209

盐 城 市 地 方 标 准

DB 3209/T XXXX-XXXX

## 新生儿母婴护理规范

2020 - XX - XX 发布

2020 - XX - XX 实施

盐城市市场监督管理局 发布

## 前 言

本文件按照GB/T 1.1-2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由盐城市母婴服务行业协会提出。

本文件起草单位：盐城市母婴服务行业协会。

本文件主要起草人：胡爱平、李乃萍、李维平、吴 甦、曹 培。

# 新生儿母婴护理规范

## 1 范围

本文件界定了新生儿母婴护理的术语和定义，规定了前期准备、产妇护理、母乳及人工喂养、新生儿护理、产妇营养及月子餐制作的要求。

本文件适用于新生儿母婴护理的实施和检查。

## 2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 20647.8 社区服务指南 第8部分：家政服务

GB/T 31771 家政服务 母婴生活护理服务质量规范

## 3 术语和定义

GB/T 20647.8、GB/T 31771 界定的以及下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1

#### 新生儿

胎儿娩出结扎脐带时至出生后 28 天。

### 3.2

#### 母婴护理

为产妇及新生儿提供饮食起居照料、卫生清洁等生活护理服务的活动。

## 4 前期准备

4.1 人员准备：确定护理员。

4.2 物品准备：做好产妇生产及迎接新生儿出生的相关物品准备。

4.3 环境准备：整理产妇及新生儿床单元，调节好室内的温湿度，保持温度在 22℃~24℃，相对湿度在 55%~65%，保证阳光充足，空气流通。

## 5 产妇护理

### 5.1 一般护理

- 5.1.1 用温开水刷牙，不可用力过猛，每次刷(2~3)分钟即可。
- 5.1.2 每日协助产妇保持皮肤清洁舒适：
  - a) 自然分娩的产妇一般于产后一个星期开始洗澡，剖宫产产妇一般于产后 10 天洗澡，应使用淋浴，不宜空腹时洗浴；
  - b) 洗浴前调节房间和浴室内温度在 26℃~32℃，调节水温在 39℃~41℃，备好洗浴用品，洗浴时间以(10~20)分钟为宜；
  - c) 浴后，叮嘱产妇穿好衣服，并调节室温至 22℃~26℃，嘱其暂不外出。
- 5.1.3 指导产妇产后伤口的正确护理。
- 5.1.4 观察记录恶露和大小便情况。
- 5.1.5 合理安排饮食。
- 5.1.6 指导产妇产后运动。
- 5.1.7 观察产妇心理状态，指导产后心理恢复。
- 5.1.8 发现产妇身体或者心理异常情况，及时提出就医建议。

## 5.2 乳房护理

- 5.2.1 护理人员洗手，准备好热水和毛巾，给产妇洗手，使用干净的温热毛巾为产妇清洁乳房，取舒适体位，若乳房肿胀发硬时，应先挤掉少许乳汁待乳晕发软时即可哺乳；
- 5.2.2 哺乳结束后，将乳汁涂在乳头和乳晕上，清洗乳头，注意勿让婴儿含乳头而睡，防止乳头破损和皲裂。
- 5.2.3 预防乳房肿胀：分娩后立即开奶，确保正确的含接，不要限制喂奶时间，不要让乳房“休息”。
- 5.2.4 预防乳头皲裂：
  - a) 产妇穿戴棉制宽松内衣和胸罩，并放置乳头罩；
  - b) 哺乳前取舒适姿势，湿热敷乳房和乳头(3~5)分钟，同时按摩乳房以刺激排乳反射，挤出少量乳汁，使乳晕变软易被婴儿含接；
  - c) 哺乳时先在损伤轻的一侧乳房哺乳，让乳头和大部分乳晕含吮在婴儿口内，交替改变抱婴位置，使吸吮力分散在乳头和乳晕四周；
  - d) 喂哺结束后，等婴儿放下乳头，再把婴儿抱离乳房，或母亲由于某种原因，不得不中断喂哺，则用食指轻按婴儿下颌，温和中断吸吮；
  - e) 哺乳后挤出少许乳汁涂在乳头跟乳晕上，短暂暴露和干燥乳头。
- 5.2.5 预防乳管阻塞：
  - a) 哺乳前患侧乳房湿热敷(3~5)分钟，结合点压合谷、少泽、乳中、乳旁、乳根、膻中等穴位，时间 5 分钟；
  - b) 用 5 个手指的指腹放在乳房四周乳腺上以顺时针方向轻揉按摩乳房；
  - c) 注意用拇指和其余四指从乳房近胸壁端沿输乳管的方向推向乳头排空乳房内的乳汁；
  - d) 哺乳时先吸阻塞侧乳房；
  - e) 让婴儿含住乳头和大部分乳晕，使之有效地吸吮，每次哺乳改变抱婴姿势，充分地吸空各叶乳腺管，哺乳同时按摩患侧乳房，有助于阻塞乳腺管畅通，要频繁的哺乳，将乳汁排空，如果婴儿因某种原因不肯吸奶则将奶挤出；
  - f) 哺乳后充分休息，按摩乳房，湿热敷 20 分钟，注意选用合适胸罩。

### 5.2.6 预防乳腺炎:

- a) 洗手, 湿热敷乳房, 按摩乳房疏通乳腺管, 按摩穴位: 合谷、少泽、乳中、乳旁、乳根、膻中各(3~5)分钟, 同时红外线灯照射 20 分钟;
- b) 嘱乳母补充水分, 采用乳腺管阻塞护理相同的方法按摩乳房, 必要时遵医嘱使用抗生素治疗。

## 5.3 会阴护理

### 5.3.1 产妇会阴擦洗:

- a) 护理员洗手, 告知产妇操作的目的, 嘱咐产妇排尿;
- b) 拉上床帘遮挡产妇, 请无关人员回避;
- c) 铺一次性中单于臀下;
- d) 协助产妇屈膝仰卧位, 双膝屈曲向外分开;
- e) 脱去对侧裤腿, 盖在近侧腿部, 并盖上浴巾, 对侧腿用盖被遮盖, 暴露会阴部;
- f) 擦洗顺序为由外向内、自上而下, 即: 对侧大阴唇、近侧大阴唇、对侧小阴唇、近侧小阴唇、阴道前庭至肛门;
- g) 会阴侧切口、切口上、切口下, 肛门;
- h) 擦洗尿管;
- i) 由内向外、自上而下, 即: 阴道前庭、对侧小阴唇、近侧小阴唇、对侧大阴唇、近侧大阴唇、肛门;
- j) 每个棉棒限用 1 次;
- k) 撤去用物;
- l) 协助产妇穿好裤子, 协助更换干净卫生巾;
- m) 进行健康教育;
- n) 再洗手, 记录。

### 5.3.2 侧切及手术伤口清洁:

- a) 护理部洗手, 及时为产妇更换恶露垫, 侧切产妇睡觉应侧向伤口对侧, 以免恶露污染伤口;
- b) 准备好干净的水盆、温水、清洁毛巾, 为产妇清洁侧切伤口, 每天(2~3)次;
- c) 腹部手术伤口如果没有特殊反应(红、肿、热、痛)可以不必处理;
- d) 侧切及手术感染伤口的清洁消毒: 侧切伤口可用 1: 5000 高锰酸钾或 0.5%碘伏冲洗, 每天(2~3)次;
- e) 如腹部手术伤口有轻度红肿, 可用 75%的酒精每天涂擦(2~3)次;
- f) 如伤口红、肿、热、痛明显, 提醒产妇及时到医院就诊。

## 6 母乳及人工喂养

### 6.1 母乳喂养总体要求

6.1.1 尽早开奶, 按需哺乳。

6.1.2 指导产妇采用正确的姿势哺乳。

6.1.3 了解产妇乳汁分泌的规律, 帮助产妇首选母乳喂养。

6.1.4 产妇分娩后(1~7)天为黄色初乳, (8~14)天为过渡乳, 后期为成熟乳。

### 6.2 母婴早接触早吮吸

- 6.2.1 护理员为产妇清洁乳房，评估产妇乳头及乳房伸展性，帮助产妇建立母乳喂养的信心。
- 6.2.2 护理员洗手，在产妇产后半小时（顺产分娩），把新生儿抱到宝妈胸前，用毛毯盖住新生儿背部，两角塞于母亲身体两侧，产妇两手置于宝宝后背。适当抬高床头，增加产妇舒适度及安全感。将新生儿头偏向一侧，鼻尖对准母亲乳头，当新生儿出现觅食反射时，帮助新生儿含住母亲大部分乳晕，进行有效吸吮（剖腹产产术可适当延时到产后6小时进行）。
- 6.2.3 及时评估产妇早接触、早吸吮的效果，增加产妇母乳喂养的信心。
- 6.2.4 聆听产妇的感受，及时给予帮助。

### 6.3 母乳喂养

- 6.3.1 纯母乳喂养是指产后6个月内以母乳直接（包括母乳乳汁挤出）喂养婴儿，不包括喂其他任何的食物或饮料，甚至是水，但允许婴儿接受维他命、矿物质和药物相关的口服补液盐、滴剂和糖浆。
- 6.3.2 洗净双手，母亲取舒适体位，“C”字型托起乳房（手贴着胸壁，用示指托在乳房的底部）。
- 6.3.3 母亲抱住婴儿，托起婴儿头、肩，同时托臀，保持婴儿头与身体呈一直线。
- 6.3.4 孩子的整个身体应几乎都面对着母亲的身体，孩子贴近母亲。
- 6.3.5 婴儿脸对着乳房，鼻子对着乳头，用乳头刺激其口周，使婴儿建立觅食反射，当婴儿口张到足够大时，将乳头及大部分乳晕塞进婴儿口中，婴儿下巴紧贴乳房，口下露出的乳晕比口上多，婴儿双面颊饱满，能看到婴儿慢而深的吸吮动作和听到吞咽的声音。
- 6.3.6 哺乳时应两侧乳房交替授乳，让新生儿吸空一侧乳房后再吸另一侧。
- 6.3.7 哺乳结束时，用示指轻轻下压婴儿下颌，避免在口腔负压情况下拉出乳头而引起局部疼痛或皮肤损伤。
- 6.3.8 哺乳后应将乳汁涂在乳头和乳晕上，注意勿让婴儿含乳头而睡，防止乳头破损和皲裂。
- 6.3.9 每次哺乳后，婴儿抱起轻拍背部1-2分钟，排出胃内空气，防止吐奶。

### 6.4 人工挤奶

- 6.4.1 护理员洗手，准备好储乳容器，最好是使用适宜冷冻的、密封良好的塑料制品，如塑料奶瓶；其次是玻璃制品，如玻璃奶瓶。产妇双手洗净，选择坐或站的体位，以产妇自己感到舒适为宜。
- 6.4.2 刺激射乳反射：从心理学角度帮助乳母；喝一些热饮；热敷乳房；按摩后背；将容器靠近乳房，把拇指及示指放在距乳头根部2cm处，两指相对，其他手指托住乳房。
- 6.4.3 用拇指及示指向胸壁方向轻轻下压，不可压得太深。压力应作用在拇指及示指间乳晕下方的乳房组织上。反复一压一放。本操作不应引起疼痛，否则方法不正确。第一次挤压可以没有乳汁滴出，但压过几次后，就会有乳汁滴出；如果射乳反射活跃，乳汁还会流出。
- 6.4.4 从各个方向按照同样方法按压乳晕，要做到使乳房内每一个乳腺管的乳汁都被挤出。压乳晕的手指不应有滑动或摩擦式动作。
- 6.4.5 不要挤压乳头，因为压或挤乳头都不会出乳汁。
- 6.4.6 乳汁挤出后，护理员要在容器外贴上标签，标注挤奶的日期和时间，以便掌握母乳保存的期限，防止乳汁过期导致细菌滋生，不能饮用。
- 6.4.7 挤出的乳汁在常温下（25℃）可存放（3~4）小时；在（0~4）℃的冷藏室可保存8天；在（-18~-20）℃的冷冻室里保存可保存（3~4）个月。母乳放冷冻室时应存放于冷冻室深处，不能存放在门上，因为经常开关冷冻室的门可能会导致母乳的安全存放时间明显缩短。

6.4.8 给婴儿使用冷藏或冷冻的储存母乳时，必须将储存乳升温到接近正常母乳的温度（36～37）℃。冷藏的母乳可直接将储乳容器放入 60℃ 的温水中加热，直至接近正常母乳温度。冷冻的母乳则先用冷水冲洗储乳容器，逐渐加入热水，直至母乳完全解冻并升至正常母乳温度，或放置在冷藏室慢慢解冻退冰后再按上述方式加热。

6.4.9 冷冻的母乳加热后应在 24 个小时内饮用完，并且不能再次冷冻。如果新生儿未能一次喝完奶瓶里解冻过的乳汁，剩下的部分应该在（1～2）小时内喝完，否则必须倒掉。

6.4.10 不应将冷冻或冷藏的母乳放在微波炉里加热，以免破坏母乳中的营养成分。

6.4.11 冷藏或冷冻的母乳在加温以后如颜色加深或有漂浮物出现，则不能继续饮用。

## 6.5 人工喂养

6.5.1 配奶：护理员洗净双手，桌面保持清洁、干燥，核对新生儿奶液的种类、奶量及喂奶时间，在奶瓶中倒入所需量的温开水（40℃），根据所用奶粉的要求加入合适比例的奶粉，用勺子轻轻搅动，直至奶粉全部溶解，排出奶瓶中的空气。配置好的奶液要及时哺喂。

6.5.2 喂奶：将清洁的纱布垫于新生儿颈部，右手将奶瓶倾斜，奶嘴内充满奶液，。观察新生儿的觅食反射、吸吮能力、吞咽能力、面色呼吸、吸吮和吞咽协调能力、奶量完成情况等。如出现异常情况，可暂缓喂养，必要时建议送医院就医。

6.5.3 喂奶后：用纱布轻擦新生儿口角旁残留乳汁。竖抱新生儿，一手托住其头部、另一手弯曲手掌，由下到上轻拍其背部，驱除胃内的空气。听到打嗝声后，将新生儿放于小床上，取上半身抬高 20° 的右侧卧位，30 分钟内勤巡视，防吐奶。

6.5.4 喂完奶后护理员将奶嘴、奶瓶清水洗净、晾干，放入奶瓶消毒器中消毒。

6.5.5 整理用物，终末处置。再洗手、记录实际奶量。

## 7 新生儿护理

### 7.1 抱放

7.1.1 动作幅度适宜，动作轻缓、规范。

7.1.2 抱新生儿时，一手托住新生儿的头部，另一手放入新生儿腋下。

7.1.3 再把托头的手换到臀部，同时轻轻用力将新生儿抱起。

7.1.4 放新生儿时，应臀部先着床，后放新生儿的上部身体，再把抱臀部下的手抽出后托住头部，取出放在腋下的手，再轻轻的放下头部。

### 7.2 更换纸尿裤

7.2.1 护理员洗手，让新生儿平放在床上，打开尿不湿两边胶带即合上。

7.2.2 取下脏尿不湿，如大便多应先用湿纸巾擦净臀部，再用温水洗净后，涂上护臀霜，再上尿不湿。

7.2.3 尿不湿前沿应在脐下一指，松紧度插入 2 指为宜。换好后母婴护理员洗手。

### 7.3 臀部护理

7.3.1 护理员洗手，检查宝宝一般情况。关闭门窗，温湿度适宜。母婴护理员洗手，温暖双手。新生儿取仰卧位。打开新生儿包被，解开污尿布，轻提双足。

7.3.2 取下污尿布，使用婴儿方巾擦洗新生儿会阴部、生殖器周围及臀部皮肤（从前到后）。垫上干净尿布。用棉签取适量护臀膏均匀涂于新生儿臀部。放下双足，兜好新生儿尿布，松紧适宜，避开脐部。

7.3.3 整理好新生儿衣服，包好包被。安置新生儿于舒适体位。再洗手，记录新生儿大小便性状、量。

#### 7.4 脐部护理

7.4.1 置新生儿平卧位，轻掀盖被。打开尿片，暴露脐部。观察脐部有无渗血、红肿。用碘伏棉签旋转消毒脐根部2遍（必要时增加消毒次数）。

7.4.2 给新生儿穿好尿片，盖好被褥。整理用物，按垃圾分类处理用物。再洗手、记录，对任何异常的脐部情况要及时汇报，建议去医院。

#### 7.5 沐浴

##### 7.5.1 沐浴前：

- a) 护理员洗手，按使用顺序摆放好用物，调试水温（包括流动水）至38℃~42℃；
- b) 在浴台上脱去新生儿衣服，按护理常规测量体重，检查全身情况，然后用大毛巾包裹新生儿全身（保留尿布）。

##### 7.5.2 沐浴：

- a) 用单层面巾擦眼（由内眦→外眦），更换面巾部位以同法擦另一眼、耳和脸部（额头→鼻翼→面部→下颌），禁用肥皂；
- b) 根据情况用棉签清洁鼻孔；
- c) 抱起新生儿，用左手掌托住头颈部，左拇指与中指分别将新生儿双耳廓折向前方，并轻轻按住，堵住外耳道口，左臂及腋下夹住新生儿臀部及下肢，将头移近盆边，右手搓皂洗头、颈、耳后，然后用清水冲洗，擦干头发；
- d) 解开大毛巾，平铺于浴台上，去掉尿布，以左手掌、指握住新生儿左肩及腋窝处，使头颈部枕于操作者前臂，用右手握住新生儿左大腿，使其臀部位于操作者右手掌上，轻放水中；
- e) 松开右手，取浴巾湿水或流动水淋湿新生儿全身，根据情况擦淋浴露，边洗边冲净，依次为颈下、前胸、腋下、腹、手、臂、后颈、背腰、腿、脚、会阴及臀部，然后将新生儿抱起放于大毛巾中，迅速包裹擦干水分。

##### 7.5.3 沐浴后：

- a) 检查全身各部位，根据新生儿情况进行必要的脐部、臀部和皮肤护理，必要时清洁女婴大阴唇及男婴包皮处污垢；
- b) 穿好衣服，兜好尿布，视情况修剪指甲；
- c) 安置新生儿，清理用物，必要时更换床单元；
- d) 终末处理。

#### 7.6 抚触

##### 7.6.1 抚触前：

- a) 护理员洗手，将用物按使用顺序摆放在抚触台上，检查新生儿；
- b) 在掌心倒一些抚触油，轻轻摩擦以温暖双手；
- c) 按需要暴露新生儿身体部位。

### 7.6.2 抚触的顺序:

- a) 头面部→胸部→腹部→四肢→手足→背部;
- b) 面部: 两拇指从前额中央向两侧眉头推压滑动;
- c) 同法抚触下巴, 划出一个微笑状; 然后双手从前额发际抚向脑后, 并停于耳后乳突处, 轻轻按压;
- d) 胸部: 两手分别从胸部的外下侧向对侧的外上侧滑动, 并交叉循环, 避开乳头;
- e) 腹部: 用指尖从右下腹向上腹再向左下腹依次按顺时针方向划半圆按摩, 并用右手在新生儿的左腹由上往下画一个英文字母“L”; 然后由右下至上、右上至左画一个倒写的“L”; 再由右下至左下画一个倒写的“U”; 用关爱的语调向新生儿说“我爱你”;
- f) 四肢: 双手握住新生儿的胳膊, 交替从上到下挤捏扭转至手腕, 然后再交替从上到下搓滚至手腕处; 同法抚触双下肢;
- g) 手足: 用两拇指指腹从新生儿脚跟处掌面交叉向脚趾推进, 并在确保不受伤的前提下捏拉脚趾各关节; 同法抚触手部;
- h) 背部: 将新生儿翻身, 头偏向一侧, 双手掌平行放于脊柱两侧, 由中央向两侧推压滑动, 并从背部上段开始移往臀部再回肩部; 然后用指尖从颈部向底部迂回轻轻按摩脊柱两侧肌肉。

### 7.6.3 抚触后:

- a) 检查全身各部位, 根据新生儿情况进行必要护理;
- b) 穿好衣服, 兜好尿布, 视情况修剪指甲, 更换衣服;
- c) 安置新生儿, 清理用物并记录;
- d) 终末处理。

## 7.7 体重测量

7.7.1 护理员洗手, 接新生儿至沐浴间。进行沐浴, 沐浴后擦干全身。将新生儿轻、稳放在秤盘上。准确读数。

7.7.2 称重结束后给新生儿穿衣服, 使用尿不湿, 放入婴儿床。准确记录数值。按垃圾分类处理用物。洗手。

## 7.8 体温测量

7.8.1 护理员洗手, 使用体温计或耳温枪、额温枪帮助新生儿测试体温。

7.8.2 体温计测量 5 分钟。取出体温计, 读数后, 甩至 35℃ 以下, 置于弯盘内。耳温枪和额温枪直接读数。如新生儿体温超过 37.5℃, 应建议到医院就医。

7.8.3 安置新生儿于舒适体位。整理用物, 消毒体温计。洗手后记录。

## 7.9 口腔给药

7.9.1 护理员洗手, 核对药名、剂量、浓度、方法、时间。药杯内倒入温开水, 充分溶解药物。根据新生儿病情选择合适的体位。

7.9.2 再次核对宝宝信息及药物信息。协助新生儿用小匙从嘴角徐徐服下或倒入奶瓶中喂服。观察药物反应并记录。整理用物, 终末处理, 做好记录。

## 8 产妇营养及月子餐制作

## 8.1 基本要求

8.1.1 护理员应根据产妇产后时间段、口味、产褥期身体需求，正确制作月子餐，每日六餐（3 主餐 3 副餐）。

8.1.2 护理员应经常与产妇沟通用餐的要求，并在每晚与产妇家人沟通第二天用餐的食材采购，确保产妇满意。

## 8.2 月子餐食材的选择、制作注意事项

8.2.1 食材选择要求：应用五色搭配的原理，黑、绿、红、黄、白，五色食物搭配食用；尽量选择应季的、当地盛产的食物。

8.2.2 食物制作口感要求：要松软、可口、易消化，不宜食生、冷、硬的食物，少食多餐，一日进食（5~6）次。

8.2.3 食物制作方式要求：多采用炖、煮、煨、炒烹调方法，避免油煎油炸烧烤；烹调时适量使用淀粉挂糊上浆勾芡浇汁，可减少营养素流失。

8.2.4 蔬菜食材制作方式要求：先洗后切，现切现做，多使用水焯、急火快炒。

8.2.5 肉类食材制作方式要求：焯水时要冷水入锅，急火烧开，这样可以最大限度释放血腥，焯水后的肉类煲汤时要热水下锅，小火慢炖，盖上锅盖。鱼、畜、禽宰杀后（3~5）小时最鲜，最适合烹制，尽量不用多种动物食材同煮。

8.2.6 注意事项：烹制时调料仅用少许葱姜即可，最后放盐少许；鱼汤的最佳熬制时间在 1 小时左右，鸡汤、骨头汤 1~2 小时；在汤中加蔬菜应随放随吃。

8.2.7 营养搭配要均衡，不宜让产妇因摄入热量太多而迅速发胖。在保证营养的同时，应适当吃些蔬菜和水果。具体安排可为：

- a) 主食：300g~325g（其中粗杂粮不少于 1/5）；
- b) 蔬菜：300g~500g（绿叶菜 2/3 以上为好）；
- c) 肉类：150g~200g（其中鱼虾类 50g~75g）；
- d) 蛋类：50g；
- e) 奶类：250~500ml；
- f) 豆类：25g；
- g) 水果：200g；
- h) 油类：25g~30g。

## 8.3 月子餐要求

### 8.3.1 产后第一周

8.3.1.1 食物松软、可口，易消化、吸收。很多初产妇产后会有牙齿松动的情况，过硬的食物一方面对牙齿不好，另外一方面也不利于消化吸收，因此产妇的饭要煮得软一些，少吃油炸或坚硬带壳的食物。

8.3.1.2 少量多餐，宜荤素搭配。多用些汤类食物，利于哺乳。乳汁的分泌是产妇产后水的需要量增加的原因之一；此外，产妇大多出汗较多，体表的水分挥发也大于平时，因此要多喝汤、粥等。

8.3.1.3 不宜食生、冷、硬的食物。产妇产后体质较弱，抵抗力差，容易引起胃肠炎等消化道疾病，产后第一周尽量不要食用寒性的水果，如西瓜、梨等。

8.3.1.4 不宜快速进补，以免得不偿失。初产妇大多乳腺管还未完全通畅，产后前两天不要太急着喝催奶的汤，不然涨奶期可能会疼痛难忍，也容易得乳腺炎等疾病。可以喝蛋汤等较为清淡的汤，汤不要过咸。

### 8.3.2 产后第二周

以温补为主，补气养血、培元固肾，饮食上应注意适量补充优质蛋白质，以鱼类、虾、蛋、鸡、豆制品为主，可在第一周的基础上增加些排骨、瘦肉类，如牛肉、鱼肉，少量海产品（根据产妇体质而定）等。

### 8.3.3 产后第三周

增强体质，以补为主，膳食调理的目的在于改善体质、预防体虚，汤羹饮食可较前两周略减，增加干食物的摄入，应加入牛、羊肉菜，以催乳、滋补为主、味道可稍重些。

### 8.3.4 产后第四周

8.3.4.1 增加蔬菜的摄入量，为修身做准备。

8.3.4.2 前三周产妇一直摄入高蛋白高热量，再加上月子期间活动少，许多产妇会出现便秘的情况，可在菜单中增加多纤维素的蔬菜。

### 8.3.5 产妇饮食禁忌

过甜、过咸、辛辣、冷冻、凉性的食物等，是月子中产妇的饮食禁忌，产妇身体虚弱，不能顺利消化上述食物，胡乱食用会给产妇身体带来负担，甚至通过乳汁影响宝宝。

---