**顺产分娩后妈妈还应做些什么**

**一、即时饮食**

原因孕妈妈们需要立即进食，以达到快速补充能量和营养物质的目的。

建议:

1食物要求以蛋白质、维生素、纤维素、热量等均含量较高的食材为主，且烹调方法应以易消化为主，可选择熬粥、煲汤等，尤以汤类为宜，例如肉末粥、蒸蛋羹、馄饨、面条、圆子汤、鸡汤、鱼汤、蛋花汤等。

2要控制产气类食物的摄入量，如蒜苗、韭菜、粗杂粮、豆类、花生、庶糖、白砂糖、汽水等，以免消化道内气体量过大对子宫造成挤压，从而造成产后出血几率增加。

1. **尽早下床排空膀胱**

原因:充盈的膀胱可影响子宫收缩。

建议:

①即时饮食，多饮水或汤类。

②鼓励自然分娩后4~6小时内自解小便，无需担心伤口裂开。

③产后自解小便时，必须要有医护人员协助或者家属全程陪同

1. **会阴伤口或切口的护理**

原因:①分娩后，宫颈尚未闭合，子宫腔内胎盘剥离后有较大创面;

②恶露在阴道和会阴部存留，为细菌生长提供有利环境。

建议:

①做好会阴部清洁卫生，穿棉质宽松内衣裤、大小便后用温开水清洗会阴部、使用透气性好的卫生棉、勤更换，卧床休息时建议不穿内裤、避免闷热、预防感染；

②如有会阴侧切，休息时应多向健则卧位睡；

③若有伤口剧烈疼痛或肛门坠胀时，可汇报医护人员进行评估。

**四、母乳喂养**

原因:母乳是孕妈妈们送给宝宝最天然珍贵的礼物，母乳喂养对母婴双方均益处多多，尤其对婴儿提供了其他代乳品无法实现的免疫物质。

建议:

①鼓励孕妈妈们选择母乳喂养;

②胎儿娩出后尽早行“三早”措施:早接触、早吸吮、早开奶;我院设有母乳喂养咨询门诊，母乳喂养中如遇问题，可向专业人员寻求帮助。