

# 秋季坐月子怎样更好的护理？有经验的月嫂都这样做

产品名称	秋季坐月子怎样更好的护理？有经验的月嫂都这样做
公司名称	北京爱心宝贝家政服务有限责任公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	北京市朝阳区西大望路59号院2号楼501室
联系电话	01087697560 13521520521

## 产品详情

现在很多妈妈都希望自己可以在秋天**坐月子**

|<http://www.aixinbaomu.com>，因为既没有冬天的寒冷也没有夏季的酷热，而且还有丰富的时令水果和蔬菜可供自己选择。

秋季虽然与夏季或冬季相比有很多好处，不过对于产妇来说，坐**月子**的注意事项还是不能忽视的。

那么面对秋季坐月子的产妇|<http://m.aixinbaomu.com>，怎样更好的护理呢？

### 01**保暖**是首要任务

天气多变是秋季的特点，因此坐月子时应该掌握好天气情况，及时增加或者减少衣物。

一般来说秋天都是早上跟晚上偏冷，中午的时候相对来说比较热。

因此早上以及晚上都应该穿多一点，多穿个外套就好了，中午的时间就会比较热，产妇<http://www.5cocoi.com>可以穿薄一点，但是要注意下午三点左右就要开始降温了，注意保暖。

## 02要不要开窗户

秋天有两个特点，风和燥。

### 刚分娩

的妈妈由于身体虚弱，应当避免在通风处乘凉，如果风很大，则在有产妇居住的房间内尽量不要开窗以免受风着凉。

### 白天气温较高，室内

的温度也会上升，如果温度在25-26℃，就不用开窗户或空调，注意保持室内空气清新就可以了；

如果气温高于28℃，应该轻微开窗通风或短时间开空调以便使室温合适。

## 03清淡的饮食

坐月子<http://m.5cocoi.com>期间多补补是正常，但是切记不要补过了。

有些产妇的父母就为了产妇着想，每天补充各种大鱼大肉。

其实秋季是属于容易上火的节气，因此饮食避免油腻，以清淡饮食为主。

我们可以选择让产妇喝粥，多吃一下甘蓝苹果或者是豆浆等，这样有利于产妇健康的饮食。

## 04注意个人卫生

一般产后一周可以洗澡、洗头，但必须用温开水（绝不能用没有开过的冷热混合

水，因为水没有烧开所以有可能带有细菌，产妇在坐月子期间全身毛细血孔都处于开放状态，细菌很容易进入产妇身体引起后患)擦浴，不能洗盆浴，以免洗澡用过的脏水灌入生殖道而引起感染。

## 05防止产后抑郁

秋季活动范围小，加之产妇身体、**心理**和角色转换等方面不适应，月子里常常会出现一些负面**心理**。

这种表现通常为孤独无助、委屈伤心、生活懒散，容易造成产后抑郁的发生。

我们要找出产妇心理纠结的地方，针对这些问题进行开导。

比如担心孩子什么时候才能长大，可以告诉她现在的任务就是睡够、吃好、恢复好身体；

如果是与长辈沟通出现问题，家属也要帮助做好长辈这边的工作。