

分娩后第一天注意事项

分娩当天对母婴来说都是一个非常重要的关口。产妇从今天开始就要做母亲了。胎儿从母体出生，张开大嘴开始了人生的第一声啼哭时，便进入了漫长的人生道路。**分娩当天应注意什么呢？**

好好休息

分娩之后看到自己的宝宝，不少产妇都会心花怒放，感到非常满足，紧接着由于分娩的疲倦，会不知不觉地睡意袭来，这时，你可闭目养神或打个盹儿，不要睡着了，因为要给宝宝喂第一次奶，医护人员还要做产后处理，顺产的产妇还要吃点东西。

给宝宝喂第一次奶

顺产的母亲产后半小时，剖宫产的母亲清醒（麻药退了）后，就要在护士的帮助下，与宝宝身体接触并喂奶。第一次，宝宝也可能吸不出奶水，但要让他吸吮乳头半小时，这对刺激乳腺分泌以及母亲身体的恢复都很有好处。

观察产后情况

分娩后2小时左右，产妇应在分娩室休息，以便医生随时观察产妇的情况。在家分娩的产妇，也要留下接生的医生，等到1小时后，产妇和新生儿的情况都比较稳定了，医生才离开。这时会阴伤口和子宫收缩会引起疼痛，应采取仰卧位休息。

注意饮食

产后可吃些不刺激又容易消化的食物。总之，产后当天不要吃太油腻的食物。吃过食物后，可美美地睡上一觉，能睡多长时间就睡多长时间，以恢复体力。

大小便

顺产的产妇，分娩后8至12小时可以自己去厕所。在8小时内，应由护士（或亲属）协助在床上排尿、排便和处理恶露。若小时以上仍未解小便，应请护士导尿。

缓解疼痛

产后若由于子宫收缩引起肚子疼痛难忍，可请医生给予及时治疗。