



食康乐坐月子外送食补

SHL CONFINEMENT CARES SDN. BHD. (684224-p)

36-1, Jalan Prima, Vista Magna, Metro Prima, Kepong, 52100 Kuala Lumpur.

Tel: 03 - 6251 6133 Fax: 03 - 6251 7133

新爸爸 当好产后妻子的助理

做爸爸了，在享受小宝宝带给你的欢乐的同时，不要忽视了你身边的妻子。看着身心俱疲的她，你应该为她做些什么呢？或许我们的建议会给你一些启发。

A. 一间温馨的小屋

为你亲爱的妻子准备一间舒适的小屋是你的责任。这间小屋应该：

1. 温湿度适宜

最好室温在 22°C 左右，湿度在 60%—66% 之间。空调、暖气可以帮你达到这个目标，向地上洒水和使用加湿器等是保持空气湿润的好方法。

2. 空气新鲜

为保证呼吸到新鲜空气，打开窗户，使空气自然流畅。

3. 光线柔和

加装薄纱窗帘，使居室光线柔和，利于母子休息，又有利于观察婴儿，尽量保持环境安静。

4. 柔软舒适的寝具

准备柔软舒适的被褥会令母子感到安然自在。

健康提示：

无论是电扇、空调或自然风都不要对着产妇和婴儿直吹。

B. 一间超级厨房

产后的饮食调养非常重要。要知道新妈咪要吃婴儿和自己两个人的饭哦！食品一定要新鲜、卫生、可口、美味，最重要的是营养的丰富、均衡。

轮流烹制排骨、鸡、鸭、鱼、豆腐等营养丰富的食品，多煲汤，以利于乳汁分泌。

多准备些新鲜水果和蔬菜，尽量选购水分、维生素丰富的蔬菜、水果，如西红柿、西瓜、橙子、葡萄等。

健康提示：

烹饪时要注意少放盐，因婴儿肾功能发育不健全，高盐食品会引起体内钠潴留。不要加味精，因为它会影响婴儿对锌的吸收。避免过于辛辣、刺激的饮食，有的婴儿会因此拒绝吃母乳。一日三餐外，可适当为新妈妈增加2--3次小点心或汤类、水果等等。

C. 一名卫生协理员

月子里产妇的卫生对体质恢复很重要，丈夫要协助妻子做好以下几件事：每天洗脸、勤梳头、勤刷牙，旧习俗中的所谓产妇不能刷牙的说法是不可取的。另外，产妇排汗量大，应该勤换衣裤常洗澡。

健康提示：

无伤口，产后3日即可洗澡；有伤口，待拆线痊愈后再洗。

洗澡以淋浴为宜，忌盆浴。

内衣裤必须每天换洗。

提醒妻子经常变换休息姿势，不要久卧或久坐，适当下地活动。

D. 一名作息管理员

作为家里的“顶梁柱”，新爸爸要主动承担家务劳动，担负起照顾小婴儿的任务，也可以请家里其他成员帮忙照料，使妻子得到良好的休息。

另外，丈夫要安排好亲朋好友的来访事宜。

健康提示:

月子里最好谢绝探访,以保证产妇有平稳的情绪,充分的休息。

满月后要注意,一次来访的客人不宜过多,2--3人即可,探访时间尽量要短,10--20分钟为宜。来访客人较多时,要注意开窗换气。

E. 一个耐心的陪练

你要鼓励产妇尽早下地活动,正常分娩后6个小时,剖宫产24小时后产妇即可扶着栏杆轻微活动。

健康提示:

产妇初次下地,可能会有头晕眼花的感觉,丈夫应该给予搀扶、照顾。

产后10天左右,你应该鼓励妻子开始练产后保健操。

产后2个月,待妻子身体复原后,你应该鼓励妻子参加正常的体育锻炼。

F. 一个亲子好爸爸

你可以亲自动手喂哺婴儿,和婴儿做做游戏,为宝宝布置多彩空间,给宝宝洗澡和清洗衣物。这样,你不仅体现出对妻子的关爱,还增加了和宝宝亲近与交流的机会。

G. 一份温馨的爱意

真正的爱,表现为体贴和理解。妻子因产后激素水平的变化,加之家务、照料婴儿的负担,可能性欲降低。丈夫应该体贴、尊重、理解妻子,克制自己的欲望。事实上,一个充满爱意的眼神,一句甜蜜的话语,一个亲切的拥抱也会加深你们的爱情。产后的女性可能变得感情脆弱,动辄哭泣、发脾气,这主要是由于产后体内激素水平的变化引起的。丈夫应该多倾听妻子的感受,多抽出时间陪伴妻子。

健康提示:

产后8周前,妻子身体尚未复原,不应进行性生活。

产后8周后,最好经医生进行产后恢复检查后再同房。

尽可能陪妻子多聊天,多开导妻子。

如果发现妻子有抑郁现象,立即请医生治疗。

做一个精力充沛的新手爸爸

*随时补充能量

第一要考虑的事是你的食物。没有充足的燃料,你的血糖会下降,那样你会发现一件小事就使你精疲力竭。保持你的能量的秘诀就是少食多餐,不要陷入一天三顿大餐塞满肚皮的怪圈。最好将同样量的食物分成许多份小吃,随时补充能量。这样你的消化系统永远不会超载,你的血糖也会保持稳定。

*吃恰当的食物

不吃肥肉、馅饼或太腻太甜的食物,尽管这些食物会给你快感,但随之而来的往往是重新陷入疲劳。巧克力和蛋糕在你不停奔波时掠夺你的体能,并象咖啡一样刺激你。所以最好是吃水果、蔬菜和坚果。香蕉就是非常棒的食物,当你的宝宝大一些时,你可以和他一起分享。

*补充水分

不要使自己脱水,看你的宝宝喝多少水,提醒自己也需要补充水。一旦你脱水则很难补充到应有水平。脱水会引起头痛,它会使你很快累怕趴下。

*做深呼吸

当你承受压力、疲倦或繁忙时,呼吸会变得短而浅。做两个深呼吸来恢复正常呼吸。吸气时,你的胃部要向外突出。许多人习惯于扩胸而把胃部收缩回来,这样只能将肺部顶端吸满空气。你的身体渴望氧气,所以呼吸要深及肚脐,你的能量就会保持在较高水平。

*保持镇静

还有一点要注意的是使自己处于放松状态。也许你认为不可能，因为你被宝宝整得团团转。其实你只要下定决心不为宝宝哭闹、半夜醒来或预料不到的争论而紧张就可以了。

*你感到困极了时

合理分配睡眠是绝对至关重要的。晚上应该与你妻子轮流看护孩子，并不向妻子抱怨。这样比争论该谁看护要心情放松许多。心情放松也有益于你哄宝宝入睡后迅速进入睡眠状态。

*散步消除疲劳法

当你感到困倦，而宝宝正在睡午觉时，你是不是陷在电视机前？如果你确实困了，睡一个小觉吧。但是如果你只是觉得行动迟缓，最好是做些运动以恢复体力。你可以带着孩子来一次轻快的散步，这样他在睡觉时你已经重新精神焕发，准备他醒后照顾他了。

新手爸爸陌生问题

1.小小的宝宝居然打那么大声的嗝，他打嗝我怎么办？

宝宝虽小，但绝对有大声打嗝的权利！而且，通常他们会在吃完奶“酒足饭饱”后打，这叫“奶嗝儿”，是有助于他们消化的。记住，下次你的宝宝但凡有打嗝的意愿，你就有责任有义务轻拍或者轻抚他的后背（力道随宝宝的口味而定），让宝宝更舒服地完成这个消化程序。

2.小宝宝好象很爱含手指，包括我的、他妈妈的和他自己的，我还真的不习惯突然动辄把手指放在人家的嘴里。

所有的宝宝都曾有过这个嗜好。有种象奶嘴一样的东西叫“安慰器”，可以解决他们的这个嗜好。你可以在儿童用品商店买到。至于你的手指习惯与否并不重要，谁让你是人家老爸呢，重要的是请始终保持你的手指的绝对清洁，以备不时充当“安慰器”之需。

3.小宝宝那么软，我怕我抱不好会伤到他。

A: 你可以一手托住宝宝的小屁屁，另一只手放在他的后背上，记住动作要领是始终从后面支撑住他的脖子和头。然后，你要用眼光温柔地注视他，和他轻声说话。你会发现他的回应让你很感动。

B: 慢慢地轻轻地摆动小宝宝的双腿，动作类型就象扶着他的腿在骑自行车一样。这样有助于宝宝的骨骼和肌肉的生长。而且，你也会发现这是一项不错的运动，可以生成你的二头肌。

C: 尽量多的和宝宝进行目光的交流，因为宝宝是用眼睛说话的。此动作要求你做到脉脉含情，目送秋波还要明查秋毫、心有灵犀。

4.让我单独和出生3个月的宝宝在一起2个小时？

你要准备好在孩子出生的前两个月里，就可以单独照顾宝宝。这可以说是爸爸们的一个里程碑，虽然道路是曲折的，但往往爸爸们会走得很好。

当单独和宝宝在一起时，时刻注视着他。不要企图一边做别的事情一边看护他。凝视着他的脸，想象他长大以后的样子（足球、露营，和女孩子约会，然后结婚、生子）。抱着他给他展示你们家的院子里的东西或者阳台外的风景，宝宝们都是好奇的；或者带着他出去散散步。

单独和孩子在一起时，你还要确定清楚地知道有关医生的电话或者儿科医院的地址，有相关急救的书籍也是必须的。

总之，和宝宝在一起，你对宝宝越关注，他就会越多做出反应。你现在做的不仅仅是带孩子，你在培养一生的爱。

5.我怎样让弱小的宝宝更安全？不受到伤害？

第一、作为老爸，你有责任、有义务坚持锻炼身体，始终保持强健的体魄和旺盛的精力，因为你的孩子会需要你的爱护和照顾很长时间。

第二、在宝宝哭的时候，不要再试图摇晃到他不哭，或者笨手笨脚地反复问：“怎么了？怎么了？”他是真的不会回答你，只会让你摇得越哭越厉害。另外，摇晃宝宝是很危险的，可能导致很多严重后果，例如大脑发育迟缓、痉挛甚至瘫痪、死亡。

第三、不要再试图把你的宝宝举来举去，甚至抛在空中再接住。对于小宝宝来说，这并不是一个安全的玩法。在空中，宝宝的“飞行”轨迹是你和他都无法完全掌控的。

第四、不要等到你的宝宝已经爬到垃圾筒的旁边，打开了垃圾筒的盖子时你才发现厨房的门没有关。

第五、很多家居用品对孩子来说就象“定时炸弹”，比如电源插座、门把手、楼梯等，还有那些随时可能被孩子送到嘴里的小东西。而为孩子创造一个安全的生存环境，要诀是：趴下来，试着在家里爬行一圈，你就会看到孩子眼里的世界了。家居用品中插座、虚掩的门、各种桶、楼梯等都要考虑到孩子的安全。

第六、如果你抽烟、喝酒，请割爱；

告急 6：每当宝宝哭闹时，我也想哭，因为我束手无策……

首先要找到宝宝哭的原因。饥饿是首要原因；其次是困乏了；

再次就是不同的原因了，宝宝不同，原因不同。可以是尿布湿了、气味过敏、便秘，也可以是冷了、热了或者只是想你注意他、抱抱他。

另外，除了以上原因，还有一些很特别的原因，要你仔细观察宝宝才会发现。比如也许是新买的奶瓶的奶嘴没有开孔；也许是尿片的某个角儿不够柔软，从而戳疼了他。

第三、当以上检查全部做过一遍后，如果仍没有发现什么，建议你再检查一遍。而且一般在哭了 30 分钟后，宝宝会累，所以哄他再次入睡也许是你下一项任务。

第四、当然，如果在经过以上步骤后，宝宝仍然哭闹不止，建议你带他去看医生或者电话咨询专家。

使哭闹的宝宝平静的办法：

1、带着他去散散步。宝宝们往往喜欢你用“宝宝抱”背着他或把他“吊”在胸前走来走去，不停的移动。

2、如果孩子边哭边用力踢腿，那可能是他岔气了。这时，你可以轻轻地摇动他的腿，轻抚他的肚子，或者让他趴在你的膝上，轻抚他的背。

3、当你把哭累了的宝宝哄睡了以后，在放他回床上之前，用电热毯或其他加热设施把他的被褥、床单先捂热，这样，熟睡的宝宝就不会被已经凉了的床单弄醒。

后记：每个人每天都要面对不同的问题或挑战。相信新爸爸们的问题并不只有以上这些。简单地想，宝宝让你踏入另一个江湖，你要做的只是：好好地呵护你的宝宝，最终你会成为你想成为的父亲。因为，成为好爸爸的欲望+决心+与生俱来的父爱可以战胜一切。