**胎儿娩出后妈妈们的注意事项**

当胎儿娩出后，可略休息一下，约3-5分钟，再轻微用力，使胎盘，脐带等全部娩出。生产后仍需要在产房观察，并注意以下几点。

首先，要调整好自己的心态，有些产妇看到自己的宝宝会心花怒放，情绪高涨，还有一些产妇因宝宝性别或宝宝有不好，情绪低落，甚至沮丧，这都会影响子宫收缩，引起产后出血，妈妈们千万不要情绪波动太大哦。

其次，要好好休息。

分娩是体力消耗较大的过程，会感到疲倦，会不知不觉地睡意袭来，这时要抓紧时休息，可闭口养神或打个盹儿，但不要熟睡，因为你还要照顾宝宝，要给宝宝喂第一次奶。

再次，要进行母乳喂养。

宝宝出生后半小时内就要给宝宝喂第一次奶，同时跟宝宝进行皮肤接触。这有利于刺激乳汁分泌，对母亲子宫的恢复很有好处。

第四，注意观察出血情况。

分娩后2小时内在分娩室观察，此期间最易出血，所以特别要注意，分娩后2-24小时在病房观察，仍有出血的可能，你可以自己按摩子宫，能减少出血。这天会阴伤口和子宫收准会引起疼痛，可采取仰卧位休息，必要时使用止痛药。

第五，注意饮食。

生孩子后会感到饥肠辘辘,可吃些不刺激又容易消化的食物,如红糖小米粥、红枣大米粥、鸡汤面条，鲫鱼汤面块、煮鸡蛋等。吃过食物后，可美美地睡上一觉。

第六，要及时排大小便

顺产的产妇，分娩后4小时就要排尿，产后6小时要排出尿液，24-48小时排大便。

第七，尽早下床活动。

产后就要在床上活动，如翻身、抬腿、收腹、提肛（凯格尔训练）等，顺产8-12小时即可下床活动。