

0、7是百分百几呢

你好，本题已解答,如果满意

如何“百分百”坐月子呢？

产前准备，产后恢复。

中西医观念篇常听老一辈的人说，坐月子是女人一生中改变体质的最佳时机之一，为什么坐好月子这么重要，中西医对坐月子又各有何其巧妙见解呢?身为女人，妳一定要知道;身为男人，你一定要学会怀孕让每一个女人在身心都起了莫大的变化，而生产过后的一个月內，正是让产妇身体各部位机能恢复的时机。

随着胎儿的娩出，产后可以解除怀孕期间所出现的身体不适，但是，产后会出现的生心理状况，也是产后妇女不可忽略的一环。子宫收缩、恶露排出、伤口恢复等，都需要时间来调养，才能让产后身心恢复到最佳状态。

调整体质的黄金时期生产，是男人无法体验的经验;更是女人一生中重大的改变。产后的30~40天是传统的坐月子时期，进补的目的，就是要提供身体器官足够养分，使其恢复正常的运作。此时期，规律的作息、早睡早起，尽量休息，可说是坐月子妇女生活的最佳写照。