



扫码读千篇科普文章

所以理论上讲，术后三天就可以洗澡了。产后 / 手术一周后，伤口愈合良好，表面没有渗出，覆盖的纱布干净，就完全可以去洗澡啦！

洗澡的时候保鲜膜，防水贴啥的根本不需要，洗完之后用干毛巾将伤口轻轻擦干就可以了。

月子里能看手机吗？

没了手机感觉整个人都空虚了，觉可以不睡，但手机必须要看两眼。言归正传，我们宝妈们月子里能看手机吗？

其实月子里的时候，偶尔看下手机对眼睛影响其实也不大。但是已经做妈妈了，要为宝宝做好榜样。应该要养成规律的生活习惯，早睡早起身体好。

用电脑或手机的时间不可以太久，尤其是本身就有近视或者眼睛疾病的宝妈。长时间玩手机不仅会伤害眼睛，还会有腱鞘炎、颈椎病等隐患。

护眼小卫士

调节屏幕亮度，调节至环境差不多的亮度。

不要长时间的对着屏幕，超过半小时或眼睛感到累时立刻放下手机，可以看看窗外，看看远处的风景，看看远处的绿植，休息一下。

按摩眼睛做眼保健操缓解眼睛疲劳。

听听音乐，由用眼转变为用耳，转移注意力，或者多做一些室外的运动，比如外出散散步轻松一下。



【本文作者：徐云钊，通大附院妇产科副主任医师、医学博士、副教授。擅长妇科炎症、子宫肌瘤、子宫内膜异位症和肿瘤等妇科良恶疾病的诊治，及病理产科诊治和危重症孕妇的抢救。】