

月子会所总结和新年工作计划 会所月工作总结(优质6篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

月子会所总结和新年工作计划 会所月工作总结篇一

抓纪律、建立健全完善的各项规章制度，落实强化用制度去管理团队，加强员工的纪律意识。

本月的7月3日通过召开汤沐会馆管理层会议，研究审核汤沐会馆员工行为规范、管理制度议案，并讨论修改。7月4日正式颁布汤沐会馆内部通函成文下发给各岗位员工。

拥有一整套岗位卫生评比制度，让每一位员工轮流检查每班次的岗位卫生情况，让大家都有一种小领导的思想，通过这种方法，大大加强了员工的责任心、对待工作认真度。灌输员工一种我为人人、人人为我的良好作风。

通过一个月的半军事化、人性化管理制度的实施，会馆员工都有着一种高效、团结、融入、互助互爱、荣辱与共的工作作风。让员工养成一种低调生活、高调工作的好习惯，与各部门之间有着一种高士气、高战斗力的展现。

抓营销队伍，提高vip储值业绩，灌输全民营销理念。7月份推出了营销员的绩效方案，督促营销人员的危机意识，在竞争中生存的理念。整月的vip卡得销售量较6月份相比大幅提高，有效的调动了销售人员的主观能动性。在平时的工作生活中，征询员工对待全民营销的看法和意见，得到了员工的

一致认同。通过各方面的了解、学习、翻阅相关书籍之后开始着手拟定全民营销的方案。至今全民营销的方案还在商讨、审议之中，我相信我们一定会交一套让各位领导满意的方案待候审批。

针对桑拿部迟迟到现在都未能正常的营业，当然其中有很多的因素，但是我们会馆管委会仍未气馁，我们积极围绕在李总的指示下，响应王总的工作部署，最终王总深谋远虑提案了vip1元体验桑拿的方案，本方案还在策划完善之中，有很多细节的东西还需要磨合，也恳请上级领导给予我们时间。

排查安全隐患、建立健全管理骨干值班制度。

在李总的指示下，在王总的部署下，我们建立起了骨干管理值夜班的制度。一方面减少安排专人值班的佣金费用，另一方面加强骨干管理的责任心。每晚进行值班的时候，我们有一本汤沐会馆值班安全隐患排查表。每天的夜班收银员将备用金交给每晚值班的骨干管理，这样也解决了备用金没有安全保管的地方。每天夜班的骨干管理都狠认真，按照规定有效的做到了“三关好、三巡查”：关好门窗、关好水电、关好闸门，巡查楼层、巡查隐患、巡查火情。

学会做人、再去做事，调动员工的学习积极性

从7月2日开始，我们每天晚上的夜班人员，由我组织大家共同学习“三分能力、七分责任”“世界上最伟大的推销员-羊皮卷”等书籍。目的主要是提高员工的工作责任心，以及推动员工敢于在工作当中先推销自己然后在推销我们的商品及服务。这样一来，一个月每个班次都可以有15天的学习时间。通过学习之后，员工的积极性明显得到了大幅度的提高，譬如原先经常迟到的员工赵振宇，经常串岗脱岗的迎宾，现在都有了明显的提高。

落实工作安排、服从管理部署，有效的做到了绝对服从、没

有借口、行动行动立即行动的工作态度。

7月13日酒店承办伏羊节活动以来，在汤沐会馆管委会的动员之下，大家士气高涨、以团队的荣誉置为最高点。在上级领导赋予我部门的各项工作中，很多员工表现突出，骨干管理坚守岗位，更多的时候看到的是一种感动。在7月11日上级领导赋予我们协助酒店管理孟经理布置会场的任务，当我们10号晚上接到通知之后，立刻安排我会馆的两位主管临时用电话通知员工，11号早晨我们会馆的参勤率除2人电话没有接通以外，其他人员全员参加。在通过1天的工作之后，我们按时按点的完成了布置会场的任务，到晚上的时候大家仍然加班到了很晚，有些员工最后完成工作的时候，自己躺在了椅子上面疲倦的睡去，此情此景更多得是一种感动，更多的也是一种欣慰：我们可爱的员工、他们辛苦了。活动一直持续了3天，从前期的准备工作到活动结束打扫会场，我们会馆的员工绝对是一只：特别能吃苦、特别能战斗的队伍。更多得是我们会馆的每一位员工都有了很强的集体荣誉感。

为更好的开展工作，通过与每一位员工沟通后，进行了一系列的人事调整。

本着“将雄雄一窝、兵雄雄一个”的古训，在7月中旬抽调时间与每一位员工进行了面对面、无阶层的对话式的沟通。也深刻的得到了员工一些好的意见和推动团队进步的好点子。面对将要离职的员工，我们首先摸排离职原因，确实有更好工作去向以及平时表现优秀的员工，我们将为其举办离职欢送会，让即将离职的员工深深的感动，认为这里是他们付出过得地方，让他们留下一段美好的工作回忆，让他们享受到一位优秀的老员工离开这里如同亲人将要离别的那种待遇。通过汤沐会馆7月份管委会的商议决定，在下旬把周文静安排在大堂副理的职位上、原吧台输单员郭青提升为行政主管、原行政主管何磊平调为勤务主管，通过中层领导改革之后，我们分工明确开展各项工作井然有序。确实有效的提高了岗位监管、人员思想的跟踪定位，高效的完成各项工作任务的开

展。

强基层骨干管理水平、稳定老员工思想情绪，让少部分人先动起来。

本着让基层骨干先成长起来的原则，在酒店组织中成伟业管理培训会中，安排我会管两位主管：张坤鹏、何磊去徐州进行培训。通过两人培训的结果，回来之后让两人分别整理笔记、培训体会，并让他们两人商议之后出一套方案。当他们把方案拿出来出来的时候，确实为我们提供了一套很好的激励员工推动团队发展的方案。管委会根据方案，经研究后针对会馆现今状况加以修改，我们正式出台了一套我们汤沐会馆员工激励方案并在月末确定试行期为1个礼拜，正式开始实施时间为8月1日。通过与老员工把日常议程与他们分享并征求意见，让我们的老员工得到了充分的重视，并督促老员工在工作中要对待新员工进行帮扶，绝大多数老员工都积极响应号召，利用合理的时间去帮带新员工。

存在的不足及整改措施

存在不足

- 1、跑单、漏开单现象严重
- 2、管理细节不到位，导致营销人员出现大家斗殴现象
- 3、收银前台出现严重违纪现象
- 4、前厅部服务混乱，前台收银多次出现与客人争吵现象
- 5、卫生细节检查存在死角，例：游泳馆女更衣室
- 6、员工的安全责任意识弱化
- 7、资源浪费、消耗品丢失严重、没有一种节约的思维

8、对待顾客的监管提醒不到位，出现了多起顾客溺水隐患

整改措施

1、针对跑单、漏开单的现象，目前我们已经在闸口处设立了一本“汤沐会馆贵宾进出登记簿”监管客人进出得时间，并把原鞋吧输单员电脑位置移至现在的收银台，以及强调鞋吧员的赔偿制度。

2、针对管理细节不到位监控员工行为不及时的现象，现已做了人事调动，加大了管理队伍的监管力度，有效的制约了员工行为思想的监控。老员工骨干每周进行一次沟通，从他们口中了解一些员工动态。

3、针对收银台甄唤事件，在与财务部的协查下进行了录像调查、员工调查、财务与我部门都出台了处理意见。并严格要求收银人员按章操作，不得把私人物品带进收银台，无故不得出入收银台等规定。

4、针对前台混乱的现象，现已经开设了大堂副理一职，并且颁布了汤沐会馆前厅部管理制度，通过大堂副理的认真细致的监督，目前前厅部的整体服务水平正在不断的进步。

5、针对女更衣室不方便进入的问题，通过商讨之后，现在升调一位女主管，明显卫生情况较之以前要有很大的进步。

6、针对员工安全责任意识淡薄的问题，计划本月开展安全意识培训月，建立一套安全隐患排查建立制度。

7、针对消耗品及资源浪费的问题，要求勤务主管：严把住出库单、严把物料检查关、严把每日盘点关，每日下班之前统计各班次的备品情况。

8、针对游泳馆安全隐患，下月上旬给本区域服务员加强安全

培训，要求员工增强安全责任意识。

9、针对员工偷懒现象，下月主抓当班主管以及大堂副理的巡查巡岗制度，并要求部门主管做到随时监管出现情况当场纠正。

以上是我部门的七月份的工作总结报告，如有总结不到位的地方，还请各位领导给予批评指正，我部门定会虚心接受并加以改正。

八月份工作计划

- 1、开展实施汤沐会馆激励员工方案
- 2、上报审批全民营销方案
- 3、计划建立vip售后管理部
- 4、安全工作培训
- 5、筹备桑拿部盘活方案
- 6、筹备休闲小吃部方案
- 7、筹备文化长廊、布置方案
- 8、整顿收银员
- 9、落实各类统计表格数据填写制度
- 10、认真做好每日一盘点工作
- 11、坚持好员工每月小谈工作
- 12、完善细化游泳培训班方案

月子会所总结和新年工作计划 会所月工作总结篇二

一、认真做好准备工作的，保障会所按时开业。从5月确定筹建会所至8月18日正式开业，在这90多天的时间，我们发扬“5+2，白+黑，8+_”的精神，完成了员工招聘及培训、物品采购及配备、各项规章制度及工作流程的建立。重点做好了以下几方面的工作：一是，到人才市场精挑细选人才，并对人才进行了严格的面试把关，确保了人才的质量。二是，对新聘人员进行了一个多月的正规化的岗前业务培训，促使新聘人员基本掌握了从事岗位的业务知识。三是，对新聘人员进行了为期一周的仪容仪表、礼节礼貌、客房服务疑难解答、酒店服务安全工作注意事项、员工守则等相关知识培训。四是，组织全体员工开荒。七月份正是酷暑时期，由于会所的建筑结构比较密封，空气无法对流，又不能使用空调，使会所的温度高达35度，一进会所就是一股刺鼻的油漆味和热气，我们员工的衣服从早到晚全都是湿漉漉的，汗水顺着发梢往下滴。vip服务员毛峥嵘因为身体素质相对较弱，长时间的高温作业使她中暑了，昏倒在开荒现场，只在家里休息了一天后立即回到了工作岗位；清洁班员工何满兰患有腰椎间盘突出的疾病，在开荒过程中总要不时的弯腰、蹲下，加上工作场所温度太高，使得^v^病复发了，她只在家休息了一天又匆忙回到了开荒现场。大家并没有被如此恶劣的环境所吓倒，而是任劳任怨、勤勤恳恳，相互鼓励、团结一致，把近7000平方米的客房在两周多的时间内彻底完成。

二、制定各项规章制度，逐步健全内部管理。规章制度是加强管理的重要保证。通过借鉴外单位经验，结合会所实际，制定出台了各部门的岗位职责、工作服务流程等一系列规章制度，做到了按制度做事、用制度管事。

三、加大营销宣传力度，提升对外知名度。在努力提高服务质量的同时，利用电视媒体、寄信函、发短信的方式有针对性的进行宣传。以“试营业期间五折优惠”为主题寄出邀请

函共计670封;每逢节假日、周末给会员发送祝福的短信 条。

四、认真做好节能降耗，建设资源节约型会所。会所全体员工都要把自己当作主人，树立以会所为家的思想，让大家从节约一滴水、一度电开始，除了客人使用以外，做到人走灯灭，水管用完及时关掉，平时注意维护各种设备设施，发现问题及时保修，不因为无人管理而造成能源浪费。客房部对一次性消耗品实行回收管理，要求卫生服务员在配备一次性物品时，未使用过的不再补充，客人不退房的继续使用，节约了成本，增加了利润。

五、认真做好安全保卫和设备保养维修工作。安全经营是压倒一切的工作责任，为了保障会所经营工作顺利进行，保障宾客、会所和员工生命及财产安全，保安部在安全保卫方面做了大量工作，确保会所正常业务工作有效运转。

六、关心员工生活工作，陶冶员工情操。会所文化建设是构建和谐会所，形成会所核心竞争力的重要基础。作为以建设一流会所为目标的现代商务会所，我们始终以厚德载物为企业宗旨，我们在加强企业管理、增强企业执行力的同时，多次组织员工开展了一系列的文化体育娱乐活动，丰富了员工的业余文化生活，增强了员工凝聚力和工作热情;大力加强了员工培训工作，提高员工的业务知识水平，逐步向建立学习型组织这一目标迈进;关心员工的生活、学习和工作，调动员工的工作积极性。通过一系列文化建设工作的开展，为会所实现快速发展提供强大的精神动力和文化支撑。这些活动不仅丰富了广大员工的业余文化生活，更培育了企业的凝聚力和向心力，打造了一支有战斗力和凝聚力的员工队伍，为建设和谐企业打下了良好的基础。

第一、工作创造性需进一步加大。虽然会所在艰难的环境中取得了较好地成绩，集团公司也非常注重学习与创新，但我们也应该看到有的部门和员工因循守旧，原地踏步，工作不扎实，进取心不强，开拓创新还不够，这种精神状态是与集

团公司快速发展的形势极不适应的。广大员工必须振奋精神，勇于创新，创造性的开展各项工作，跟上集团公司快速发展的步伐。

第二、管理水平需进一步提高。集团的快速发展对我们的管理提出了新的要求，更多新情况、新问题需要我们去研究、去解决。而我们的知识结构、理论水平、工作能力和经验与形势要求仍有一定的差距。特别是员工专业水平不高，缺乏具有专业水平的中层管理人才，服务质量不高，服务意识较淡薄。

第三、员工意识需进一步增强。表现在服务意识、营销意思、危机意识、竞争意识和节约意识等方面，尤其是部分员工的工作责任心不强，工作推诿现象还时有发生；在管理方面还存在薄弱环节，工作效率有待提高。特别是营销力度不够，营销手段单一、陈旧。在200多个会员中，消费过4次的有19个会员，消费了3次以内的有62个会员，有116个会员还没有来消费一次(集团公司及成员单位为了完成营销指标，只是来办了会员卡却没有消费，没有起到实质性的作用)。

第四、发展战略需进一步思考。泰和商务会所虽定位为高档商务会所，但还需我们进一步的对其发展战略进行深入研究，同时会所部分员工缺乏战略眼光和长远的思考，没有寻求会所长期的生存和稳定发展的危机感，这都需引起高度重视。

对于存在的问题，我们必须正视，要统一思想认识，增强紧迫感和责任感，要用更大的工作力度、更扎实的工作作风、更行之有效的措施加以解决。也只有这样，会所才能不断的进步和发展，最终实现集团公司的总体战略发展目标。

一是立足管理兴所，建立有效管控体系。全方位加大管理力度，继续完善各种规章制度、工作流程，逐步建立起以“制度管人”“人性化管理”为主要内容的奖罚激励管理机制。注意加强对设备设施的维护保养，认真抓好防火防盗工作。

二是立足营销兴所，实现效益大幅提升。准确定位，转变观念，加大营销力度。根据不同季节制定营销计划，注重稳定老会员，发展新会员。动员全员进行营销，并建立起相应的奖励机制，最大限度地调动每个人的工作积极性。

三是立足人才兴所，打造德才兼备队伍。人才是会所发展的基石，也是源源不断的动力。将以培训为手段，加大人才内部培养力度，从职业修养、管理水平、业务能力等多个方面开展多层次的培训，举行岗位大练兵，每月每季进行考核，以竞赛活动树立岗位标兵，巩固业务技能，提高服务质量。将人才引进工作经常化，根据会所业务需要，通过人才招聘会、猎头公司等多种方式真正将思想品德好、工作能力强的各类专业人才和管理人才充实到会所员工队伍中来。

四是立足文化兴所，建设和谐文化氛围。利用业余时间或节假日，组织员工参加有益于身心健康的文化、体育、旅游等活动，在会所营造“家园文化”的氛围。组织员工参加捐资助学、新农村建设、慰问弱势群体等各类社会公益活动，彰显企业社会责任，陶冶员工思想情操。

月子会所总结和新年工作计划 会所月工作总结篇三

- 1、接受领导，服从管理，按质按量及时地完成工作。
- 2、积极参加各种培训，掌握熟练的业务技能，熟悉与岗位相关的标准流程，会所的各种消费情况及计算方法，确保向客人提供娴熟细微、快捷的优质服服务。
- 3、按规定统一着装，保持好个人仪容仪表。有饱满的精神状态，在营业区域面遇客人必须点头问好致意。
- 4、敬业爱岗，不得将个人情绪带到工作上，不得冷言顶撞客人的言行。

- 5、品德端正，应有义务维护会所声誉及顾客利益，特别是携带客人的财务应立即上交，否则以盗窃行为论处，严禁向客人强要小费或私带会所物品，经发现将严肃处理。
- 6、爱护会所财物，积极参加环境卫生打理和设施的保养维护工作。因工作失误，给会所造成的经济损失，由当事人负责赔偿，重者并开除。
- 7、保管好客人的物品，未经主管同意，不得公物私用。
- 8、按时上班，不迟到不早退。（上下班时间：13:00——01:00）。迟到或早退扣50元，旷工一天扣100元。上班时间不得做与工作无关的事情，严禁离岗、窜岗、脱岗，特殊情况需主管批准。
- 9、工作中要勤于巡视，保持良好的房态，客人用品需齐全，设施正常，卫生要达标，如有自己解决不了的要马上报告。
- 10、自觉遵守会所的各项规章制度，尊敬上级，团结同事，敢于举报有损于会所利益的行为。
- 11、富有进取心，不断加强业务文化知识学习，提高自身素质。

足疗会所

月子会所总结和新年工作计划 会所月工作总结篇四

为了保证公司会所的管理质量和服务水准，指导员工的行为规范，特制订本制度。

第一章宗旨

第一条“会所”顾名思义即为“聚会的场所”，它是以康乐

为主要内容，它是为顾客(社区居民)提供运动、健身、保健、休闲、娱乐、聚会的社会场所。小区会所的经营宗旨在于使业主享受到亲和力和亲切感，让业主有做主人的感觉，成功会所应该是业主私家客厅的延伸。

第二条社区会所经营的目的在于丰富小区住户的日常文化、体育活动，加强住户之间的沟通和联系，体现小区充满生机，蓬勃向上的生活气息，成为业主们娱乐休闲、交流的中心，成为他们业余生活不可缺少的一部分。本公司下属各小区会所都是其小区业主之私家会所，旨在为全体业主提供一个健身、娱乐、休闲和交流的高尚场所，为小区酿造一种健康文明、积极向上的文化氛围。

第二章会员消费

第三条小区会所实行以会员制为主的管理模式，会所内的所有设施只提供给本小区之为业主、住户及嘉宾使用。

第四条凡小区会所的业主、住户，可凭业主卡自动入会，成为会所的会员，优惠享受会所内各类娱乐设施(正常价格的六折优惠)。

第五条经业主或相关人员推荐之嘉宾，可享受正常价格的八折优惠，也可按规定缴纳相应的入会费，而后享受会员的待遇(正常价格的六折优惠)。

第六条前来会所消费娱乐的会员，请向总台出示住户卡(本小区住户)或贵宾会员卡，以验明身份，并把住户卡或贵宾卡暂留总台，等消费完毕后回总台结完账时，再交还本人(若已办理了其他消费卡如月卡、次卡等，则可凭消费卡消费)。

第七条会员在会所娱乐消费时，应遵守本会所之各娱乐点之管理制度，接受会所管理人员的指导。第八条到本会所消费的会员，年龄不小于十二岁，不大于六十五岁，超越这个年

龄段的须在适龄的家属陪同下，方可娱乐消费。

第九条会员前来会所消费，应穿着得体，男的不得赤膊，女的不得穿过于裸露的衣服。

第十条会员在消费期间请勿：吸烟、大声喧嚷、打闹、追逐、随地吐痰，以免影响他人健身娱乐。第十一条会员在会所娱乐，应爱护会所内的设施，一旦损坏公共财物，须按规定价格赔偿。

第三章 人员素质与员工培训

第十二条会所管理人员的素质要求：1、较高的政治思想素质
会所管理人员必须正直、诚实，具有完善而高尚的人格，坚持原则，勤奋、敬业、爱岗，具有良好的职业道德，严于律己，勇于承担责任，对工作充满信心。2、有一定的领导才能
能有效利用和控制会所人、财、物等资源，充分调动员工的积极性与创造力，营造良好的集体氛围，为顾客创造最佳最优质的服务，为会所创造良好的经济效益。3、有一定的专业文化知识和专业技能。
会所服务，涉及到文化、心理、运动、审美等方面，只有具备一定程度的文化修养，才能从会所的内外装修、装饰、设施到全体服务人员身上反映出服务意识，营造出理想的会所氛围，给客人提供视觉、听觉上的良好享受。同时，会所管理人员在与顾客交往中彬彬有礼、谈吐高雅、思维敏捷，以自己广博的见识来吸引，为顾客提供优质服务。作为会所管理人员应了解会所各项目的活动规则、要求、原理，并在进行中保持良好运转。4、具有经营意识
会所管理人员应有经济头脑，具有较强的应变能力，有较强的公关意识，建立良好的客际关系，知法懂法。

第十三条会所服务人员的素质要求
1、敬业勤奋，精力充沛、热情周到为客人提供服务；
2、会所工作时间长，工作较为枯燥乏味，因此会所服务人员应有良好的服务意识、健康的身体和充沛的精力；
3、热情周到为客人提价服务；会所服务人员

应具备开朗的性格(性格外向)，热爱自己的工作，提高对专业的兴趣。4、有一定的专业文化知识和专业技能一定的专业文化知识，有利于准确的理解和快速掌握各种设施、设备的运行原理、使用、维护、保养知识及各项目的活动规则，也有利于与顾客的交流。5、有一定的应变能力在意外情况出现时及时采取措施控制局面，善于用各种形式解决问题。

第十五条考勤:正常上班时间为14:00-22:00，周末和节假日为10:00-23:00、不准迟到早退或擅离岗位，若有特殊情况确需请假，须提前向负责人提出申请，经同意并安排人员顶岗后可离开。

月子会所总结和新年工作计划 会所月工作总结篇五

一、住院证件:孕检手册、准生证、挂号卡、医保卡、身份证、户口本勿必要记住带好。

二、手机与充电器:什么时候都带着，可消磨无趣的时间，宝宝刚出生的时候还可以为宝宝照相。

温馨提醒:

首先在待产之前，要是身体情况可以，最好准妈妈能够洗个头洗个澡，因为下次洗澡，要按照妈妈的身体情况了，就算是自然产，也都得两三天才能够恢复。

另外宝宝出生之前最好考虑好名字，可快速办好宝宝的出生证，然后方便上户口，凭户口本、单位证明等申请有关的宝宝社保或子女统筹，削减宝宝住院期间的费用开支。

妈妈清单原创出品更多:待产包最全清单

月子会所总结和新年工作计划 会所月工作总结篇六

在坐月子的过程当中，实际上是妈妈整个的生殖系统恢复的一个过程。恢复得不好，会影响产妇的身体健康。产前孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养，母体的各个系统都会发生一系列的适应变化。子宫肌细胞肥大、增殖、变长，心脏负担增大，肺脏负担也随之加重，妊娠期肾脏也略有增大，输尿管增粗、肌张力减低、蠕动减弱。其它如肠骨内分泌、皮肤、骨、关节、韧带等都会发生相应改变。产后胎儿娩出，母体器官又会恢复到产前的状态。子宫、会阴、阴道的创口会愈合，子宫缩小，膈肌下降，心脏复原，被拉松弛的皮肤、关节、韧带会恢复正常。

一般人都以为产妇满月后身体就完全康复了，其实还没有一般要六周左右才会恢复正常的。但是满月后在饮食上可以渐渐恢复正常了，但是不要一下子就什么都吃的，要慢慢来，先可以少吃些的，而慢慢增加。避免冷风直吹，着凉。这都是出月子当天要注意的。

出月子后的禁忌

1、注意保暖

出月子之后，女性就可以出门了，但是刚坐完月子的时候还是需要注意保暖，最好戴口罩、帽子、围脖出门，尽量不要让自己受凉，而且也不要人去流量太多的地方，在气候多变的季节女性最好携带一件外套出门。

2、不要过度劳累

女性出月子出门的时候不要去太远的地方，不要出门过久，当疲劳的时候要马上停下来休息，不要过度劳累。

3、避免感冒

如果女性选择的是母乳喂养，那么在出月子之后也要让自己感冒，要注意保暖，感冒吃药对宝宝也会哟影响。

4、避免生冷

就算是出了月子女性也要注意不要吃过冷的食物，也不要洗冷水，以温水为主。日常中多吃水果蔬菜，不要吃辛辣油腻的食物。

月子习俗

习俗一：“蛋月子”

经常可以看到，生完孩子后，产妇就“淹没”在鸡蛋堆里了。老例认为，鸡蛋营养丰富，吃得越多越好。

科学方法：吃鸡蛋应适可而止。虽说鸡蛋营养丰富，但吃得太多，蛋白过剩会增加肾脏负担，而富余的部分也都转化成脂肪储存在体内了，且还会影响其他营养的吸收。正确做法是每天吃两至三个鸡蛋为宜，同时要注意营养均衡，多吃粗纤维食物。

习俗二：“淡月子”

很多产妇在产后的头几天里过着“食之无味”的生活，这是因为老例认为，饭菜内放盐会影响下奶，所以只能吃“白食”。

科学方法：只喝白水、吃白饭，几天下来人就会全身乏力，这在医学上叫低钠综合征，产妇分娩后代谢旺盛、乏力多汗，同样也会发生这种情况。正确的做法是正常饮食即可，没必要刻意无盐。

习俗三：“捂月子”

传统认为，凡产妇都是怕风的，无论冬天还是夏天，都得把房屋的门窗紧闭，不能留缝隙，而产妇也要长衣长裤，戴帽子，全身武装。

科学方法：在夏天，没有必要这样坐月子。房屋门窗紧闭，空气不流通，如果天气闷热，产妇很容易中暑。即使是冬天，屋内也要换换气。

应该适当开窗通风，但应避免穿堂风，毕竟刚生完孩子，抵抗力低，容易感冒。若夏天开空调，不能直接对着产妇吹，可以打开产妇隔壁房间的空调，让冷气“飘”过来。产妇汗多时要勤换衣服，穿着以宽松、舒适为度。

习俗四：“懒月子”

许多老人认为，产后大人体质虚弱，需要好好保养，月子里最好少下床活动，甚至饭菜都得端到床上吃。

科学方法：这样做弊大于利。产后及早下床活动，不仅有利于下肢血液循环、恶露及时排出，还能使腹肌得到锻炼。自然分娩的产妇当天就可下地并稍微走动；若是剖腹产，术后一两天也可下地了，不过要避免猛烈坐起。

上面列举了四大传统坐月子习俗，并用科学的观点进行了解释。我们可以看到有些习俗是不对的，而另一些习俗也并不适合当下的生活状态，月子中应当适当活动，注意营养的均衡搭配，做好自我清洁，一切以科学为依据才最有利于母婴健康。