

## 【关注科学坐月子】

对于每一位刚刚经历了生产的妈妈来说,“坐月子”就像一个隆重的仪式。在中国,坐月子最早可以追溯至西汉。《礼记·内则》将“坐月子”称为“月内”,是产后必须的仪式性行为。古而有之的传统沉淀下来的“月子”习俗与禁忌颇多,常常让人无所适从。两千年后的人们还有必要遵循古老的规矩吗?“坐月子”——这一特殊阶段,真的是女人一生中改变体质的唯一机会吗?现代医学的发展,给了我们重新审视“坐月子”的机会。



# 坐月子

本报记者 徐洁  
见习记者 陈晓丽

### 月子要坐,还要坐够42天

2013年夏天,英国王妃凯特产下一子,产后第二天便身着裙装、脚穿高跟鞋出了院;而在中国,新妈妈月子里这样打扮一定会遭到家人一致斥责。即使在大夏天,穿着羽绒服、捂着帽子、穿着棉鞋出院的产妇并不鲜见。如此差异,在中国家庭,网络上引发了一场“是否需要坐月子”的争论。

月子,医学术语叫“产褥期”,其实并非中国人的专利。中外妇产科中都有“产褥期”的概念。美国产科

学圣经《威廉斯产科学》和国内教科书权威《妇产科学》均规定:产褥期是指从胎盘娩出至产妇全身各器官(除乳腺外),恢复至妊娠前状态(包括形态和功能),这一阶段一般规定为6周(42天)。

一个词“lying-in”,专指西方产妇的休养,直译为“卧床”,这与“坐月子”有异曲同工之妙。一般西方女性也需要产后随访6周,以观察产褥恢复情况。

月子还要不要坐?北京协和医院妇产科医生章蓉娅在其微博撰文说,月子要坐,但要科学的坐,还要坐够42天!

济南市妇幼保健院产科主任傅金凤说,母亲经历了怀孕和生产,体力消耗非常大,一是怀孕和哺乳都

需要消耗大量的能量;再就是,生孩子的过程本身体力消耗也非常大。因此,产后母亲身体虚弱,各个器官都处于脆弱阶段,需要多休息。

每位新妈妈都会对月子中的大汗淋漓印象深刻。“吃顿饭都能湿透一身衣服,一天要换好几套,这还是在天气没转暖的3月。”新妈妈苏晴说。

新妈妈为啥容易出汗?傅金凤说,怀孕期间,母亲要承担自身和胎儿的两份血液循环,通过胎盘进行血液交换,这时,母体的血容量扩容了,当孩子出生后,多余的血容量不需要了,需要以汗水等形式排出身体,这就是出汗的原理。

最近,新妈妈许女士将其微信名改为“捏骨缝”。她认为,生孩子时

“骨缝”全开了,“捏骨缝”就成了她坐月子的别称。

开骨缝,是民间对女人生产时的俗称,女人生孩子时骨头与骨头接缝都开了所以痛,所以叫开骨缝。傅金凤说,其实,这一“开骨缝”是指子宫口的张开,子宫口是肌肉结构,与骨头缝隙没有丝毫关系。

宝宝在母体子宫里长大,当他快要出生时,子宫的重量已大约增加20倍,容积大约增加了1000倍以上。产妇的子宫颈和外阴也变得松软、充血、水肿等,子宫内腹表面出现了创口和剥落。在正常分娩的情况下,外阴大约需要十几天的时间才能复原,子宫大约42天左右复原,而子宫内腹的复原需要56天左右。

(下转A26版)