

忌吹风、忌洗澡、发汗、绑腹

# 坐月子真要这些讲究?

前不久,新妈妈许芳生完宝宝回到家中,妈妈和婆婆就给她立了死规矩:一个月内不能出门、不能开窗、不能吹电吹风,不能刷牙、洗澡、洗头,除了上厕所不能下地活动,吃饭也不能出卧室,不能抱宝宝、不能看电视、不能用电脑和手机、不能看书……

想想接下来的这些日子,许芳不寒而栗——整整一个月闷在家里,不洗头不洗澡,怎么能做得到呢?百般迷茫中,不少新妈妈给本报打来电话。这些传统应不应该恪守呢?让我们来一验真伪。

本报记者 徐洁 陈晓丽

## 下地活动易腰疼 和子宫脱垂?

读者:妈妈和月嫂一看我下床就说,“坐月子”就是坐在床上不能下地活动,甚至吃喝都在床上,下地活动以后腰疼,还能造成子宫脱垂。

济南市妇幼保健院产科主任傅金凤:产后的确需要卧床休息,但绝不是躺在床上不动,产妇产后处于血液高凝状态,适量活动可避免下肢深静脉血栓、肺栓塞,还可以促进恶露排出,有利于子宫恢复,避免盆腔感染。以前女性一生中要生好几个孩子,有的刚生产完不久就要干重体力活,所以现在的老年人会子宫脱垂,但年轻人中已经非常少见了。如今的家庭一般会请月嫂照顾产妇,但我还是建议产妇自己做一些日常家务,比如换尿布等,增加活动量,有利于尽早恢复。

## 产后 能不能吹空调?

读者:我是顺产的,月子里,家门是肯定不让出的,窗口吹进来的风要避开,就连电吹风也不让用,“风”成了月子里的绝对禁忌,我听得最多的一句话也是:“生孩子时骨缝全开了,现在还没恢复好,如果你吹了风,以后会骨痛甚至得关节炎。”

济南市妇幼保健院产科主任傅金凤:顺产时所说的“开骨缝”其实是开宫颈口,和骨缝没有关系,“月子没坐好得了关节炎”的说法是没有科学依据的,但是,由于大量排汗,毛孔张开,此时产妇身体对凉风敏感,为了避免感冒,还是不要吹凉风,也不要吹过堂风。为了保持室内空气清洁,每天开窗通风是必要的,电吹风也可以用。吹电扇和空调的时候不要直吹就可以了。

## 月子里 不能洗澡?

读者:我的朋友跟我说,她坐月子的时候整整一个月没洗头洗澡,不刷牙,只用温水漱口,到月子末,都能感觉身上掉泥,太恐怖了。还有位朋友跟我说,洗脸洗脚必须用开水降温后的温水洗。真的需要这样吗?

济南市中心医院产科主任田敬霞:这些说法都是老一辈的传统,受以前生活环境的限制,在如今看来未必全对。以前生活条件差,居住条件也差,尤其是冬天,屋里甚至都会漏风,刚生产完的女性肯定没法洗澡洗头,容易受凉。

从中国人的体质上来讲,生完孩子后注意保暖是应该的,但是,洗澡、洗头、刷牙是完全可以的,只是需要使用温水,注意不要受凉,洗完澡后马上穿好保暖衣物。

对于洗脸洗脚必须使用热水回温后再擦拭,并没有科学依据,完全可以用热水和冷水混合成适度的温水洗脸洗脚就可以。坐月子期间,如果完全不洗漱容易携带细菌,所谓“坐个月子毁了一口好牙”,加上产后女性接触孩子时间较长,这种行为并不提倡。



## 产妇 应不应该绑腹带?

读者:我是剖腹产生的宝宝,市面上有售帮助产妇恢复的绑腹带,甚至有的医院也在向产妇推荐,但前不久有位为母婴服务好多年的月嫂告诉我,绑腹带不利于伤口恢复,通过机体自身和锻炼自然恢复最好。到底应不应该用呢?

济南市妇幼保健院产科主任傅金凤:我一般不推荐产妇用绑腹带,特别是对于剖腹产产妇而言,大多数刀口为横切口,绑腹带左右挤压的力量反而不利于刀口愈合;再者,绑上腹带后,腹压增大,此时子宫体积仍然较大,盆地肌肉腱鞘是松弛的,子宫更容易脱垂。如果剖腹产是纵切刀口,手术后两三天后倒是可以用绑腹带的。另外,42天后,产妇身体恢复后再绑腹带有助于恢复身材。

## 产后到底 需不需要发汗?

读者:我月子坐完后,月嫂和朋友推荐我做满月发汗,说是可以祛除身体的寒气,省得落下月子病。发汗对身体到底好不好?

济南市中医医院内分泌科主任中医师刘承琴:产后都需要发汗其实是误区,在天气寒冷的时候,适当发汗对于气血循环是有好处的,但是,不少人发汗过度,常常是坐月子要发汗,出月子还要发汗。其实,发汗过多容易伤阴耗气,千万不可过度。我甚至还曾经碰到患者,因为发汗过度导致脱水的情况。

济南市妇幼保健院产科主任傅金凤:月子里出汗较多是身体的自我调节,出汗的同时,身体中的盐分也会带出来,人为发汗过度可能会造成身体虚脱,严重的甚至会造成休克,因此,正常饮食、正常活动就好了,没有必要发汗。

## 链接

## 生姜红糖水 产后不宜天天喝

产后一个月应该吃什么?月子里的苏女士婆婆和妈妈为此起了冲突。苏女士家是南方的,按照老家的习俗,月子里的产妇必须喝大量的红糖水,喝到嘴唇起泡才最好;而家在山西的婆婆说,按照老家的说法,绝对不能给月子里的人吃生姜红糖等热性东西,要吃败火才行。

苏女士感慨,如果汇总下全国各地的月子禁忌食谱,是不是就没有东西可吃了?

山东省千佛山医院营养科主任医师杜慧真表示,产后女性不能吃或少吃水果蔬菜,多吃大补的东西,这都是老一辈的说法,其实并不科学。这样容易造成产后女性身体营养的不均衡,甚至缺失。饮食上科学搭配、营养全面才是关键。

杜慧真介绍,根据中国营养学会推荐,女性在坐月子期间每天的饮食搭配基本可按照以下原则:水果200~400克,蔬菜300~500克,鸡蛋1~2个,鱼虾或瘦肉150~200克,主食250~400克,其中,主食可按照自身活动量多少调节。

“为了促进乳汁分泌和身体恢复,可以多喝一些鸡汤等,如果乳汁分泌过少,可适当多喝一些鲫鱼汤等催乳。”杜慧真表示,“但是生姜红糖水喝1~2天就可以,一般应控制在一周以内。”

据介绍,在以前,生姜红糖水主要是为了给产后女性补血和补充热量,“现在这些完全可以从其他食材中获取,而且红糖多属于精制,热量高,喝多了宜发胖。”

本报记者 徐洁 陈晓丽

养生堂 本期堂主:周霞

周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,出版专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了更方便读者与堂主交流,特公布下堂主的QQ号和微信号,均为329047252,验证请标注齐鲁晚报读者。

## 正本清源话“眩晕”之一 眩晕了,怎么办? 兼谈“医者仁心”

一位眩晕求助者在门诊讲述他的一次痛苦经历:有一次,他眩晕得特别厉害,天旋地转,心慌出汗、恶心呕吐,“都快把胃吐出来了”,求助者如是说。当时就给一位熟悉眩晕诊治的医生打电话请求帮助。该医生对耳石症有一定的了解。从病史及发病状态初步判断为耳石症眩晕。因此对他说:“你来医院吧,我给你复位就好了!”“晕成那样我怎么来呀?”“呼叫120吧”,医生回答。

求助者对这样的回答很不满意。是啊,眩晕是一个非常痛苦的毛病,发作时甚至可以用“度秒如年”来形容。等到救护车来,也得需要十多分钟甚至更长的时间,难道就不能做些什么家庭处理或自我急救吗?

医乃仁术,有仁心才会施仁术。仁心,从心理学角度看可比同理心,通俗点说就是“感同身受”,是实现“仁心仁术”的思维模式。上面这位医生这么处理是没有错的,面对眩晕我们首先要想到恶性眩晕的可能,救护车是最稳妥的办法。

但从某些方面来说,他的处理又似乎不是那么妥当。因为求助者认为他的建议没有任何意义。“冷冰冰,隔岸观火”,求助者如是表达他的感受。

出现这样的结果可以从两个方面探求原因:一是医者同理心不够。而我自己也眩晕过,现在想来,是耳石症发作,持续的时间比较长,发作时也很痛苦。正因为有这份同理心,我更坚定地想要为同样受这个疾病困扰的朋友们做些什么。二是医者对这个疾病了解不透彻,因此首先想到恶性眩晕,不管三七二十一先检查一通再说。实际上恶性眩晕占全部眩晕10%不到,且恶性眩晕除眩晕表现外,还有其他的一些伴随症状。凭借这些“蛛丝马迹”我们可鉴别出80%以上的恶性眩晕(具体参见前期“恶性眩晕”相关内容),正如我们凭借“说说话,咽口水、龇龇牙、动动胳膊动动腿”就可以初步判断是否是急性中风一样。因此,弄透彻这个病,也成了我的一个志向。

前面我们谈了很多的各类眩晕病的特点及鉴别诊断、预防养生要点。有了这些基础的知识后就可以在眩晕发作时做一个自诊。

因此,眩晕了,我们可以做的有两方面:一方面:找一个在这方面非常精通的医生来进行咨询或者请求帮助。不在乎有多高的头衔,而在乎他/她在患者中的口碑有多好,专业的指导或建议会让你吃一颗定心丸。安神定志其实就是眩晕治疗的第一步,尤其是患病人数最多的慢性主观性头晕。另一方面就是时常关注这方面的科普信息或者专家讲座,提高自己的医疗常识水平。知道了鉴别要点,就可以给自己或者家人做个自诊,至少可以判断是眩晕还是头晕,到医院就诊时就不至于不知道看什么科,误打误撞,难免造成误诊,或延误治疗时机。

因此说:只有懂得,才敢担当。这句话,送给医生,也送给广大朋友们,尤其是受眩晕症困扰的朋友们。

下期预告:《正本清源话眩晕之十一:谈谈急性眩晕的家庭处理》