



坐月子的陋习得改改了

专家：洗澡洗头吹空调都可以，但要注意别受凉

近日，淄博一位年轻的产妇在家“坐月子”期间，因为“怕风怕冷”，高温下坚持不开空调和风扇，还盖着厚被子，不幸中暑导致热射病去世。此事经媒体报道，迅速引发网友关于“是否需要坐月子”的热议，有网友甚至将“坐月子”称为陋习。对此，专家表示，在现代生活条件下，很多原有的坐月子方法是不科学的，不可盲从。

本报记者 陈晓丽

坐月子是生理需要，但要讲究科学

一个月内不能出门，不能开窗，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、用电脑和手机，每天要吃20个鸡蛋喝红糖水……这些关于“坐月子”的习俗，不少人都听过。

所谓月子，医学术语叫“产褥期”，其实并非中国人的专利。美国产科学圣经《威廉姆斯产科学》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）。

“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。”济南市妇幼保健院产科主任傅金凤说，产后母亲身体虚弱，各个器官都处于脆弱阶段，需要多休息。因此，坐月子是产妇的生理需要，但是要讲究科学。

“坐月子”并不是指一定要坐在床上不能下地活动。傅金凤表示，产妇需要卧床休息，但不是指躺在床上不动，因为产妇产后血液处于高凝状态，适量活动可避免下肢深静脉血栓、肺栓塞，还可以促进恶露的排出，有利于子宫恢复，避免盆腔感染。“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。”

“开骨缝”其实是指宫颈口，与骨缝无关

对于淄博产妇月子期间不开空调不吹风扇的做法，有人认为是“生孩子时骨缝全开了，如果你吹了风，以后会骨痛甚至得关节炎。”傅金凤解释道，顺产时所说的“开骨缝”其实是开宫颈口，和骨缝没有关系。但是，由于月子期间产妇大量排汗，身体对凉风敏感，为了避免感冒，还是不要吹凉风和过堂风。但是应该每天开窗通风，电扇和空调不要直吹就可以。

“不能洗澡和洗头这些说法都是老一辈的传统，受以前生活



环境的限制。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，刚生产完的女性洗澡洗头容易受凉。”济南市中心医院产科主任田敬霞表示，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、刷牙完全可以，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。

而所谓“月子里要发汗”，傅金凤结解释道，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的虚脱，严重的甚至会造成休克，因此，正常饮食、正常活动就好，没有必要特意发汗。

生姜红糖水产后最多喝一周

“爸妈要求坐月子期间每天吃20个鸡蛋，一只老母鸡，坐月子坐得都快抑郁症了。”有网友留言表示。产后一个月应该如何吃才健康，在山东省千佛山医院营养科主任医师杜慧真看来，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，喝多了易发胖。”

☐出品：健康工作室
☐设计：壹纸工作室
☐本版编辑：胡淑华
☐美编：马晓迪
☐组版：郭传靖