

凯特王妃的产后亮相虽然让人眼前一亮,可是按照中国传统逻辑,凯特王妃这可是犯了坐月子的大忌。传统观念认为:坐月子要门窗紧闭,不能见风、不能洗头洗澡、不能刷牙……但是这些讲究到底对不对呢?中国人坐月子存在哪些误区呢?

莫让月子伤了身子

历数坐月子的那些误区

本报记者 毕秀丽

误区一:门窗紧闭坐月子

刘女士去年9月生的宝宝,母亲告诉她,如果不小心着风,容易得产后风。听取母亲的建议,刘女士分娩后紧闭门窗,用围巾把头裹严实,严防风袭。本以为可以高枕无忧了,没想到却中暑了。

“捂月子”是延续了多年的习俗,虽然有一定的道理,但其实对母婴的身体健康极为不利。”市人民医院产科副主任医师张芳华说,屋子封闭导致空气不流通,对产妇恢复不利;其次,门窗紧闭,见不到阳光,会影响人体对钙的吸收,容易引起佝偻病、软骨病等;另外,“捂月子”容易滋生细菌,新妈妈和宝宝的身体都处于虚弱状态,很容易感染。科学的做法就是将母婴安排到其它房间,定时开窗通风,保持空气流通。夏天天气太热,可以适当开电扇降温。

误区二:产后只能卧床休息

在传统观念里,新妈妈在月子期间除了必要的上厕所等情况外,只能卧床休息。

“产后需要多休息,但并不意味着这一个月都要躺着。长期不下

床活动,下肢血液循环不畅,容易造成下肢静脉栓塞。同时,不运动还容易便秘,给产妇带来一定痛苦。适当活动有助于子宫中的恶露排出,还能促进会阴肌肉弹性的恢

复。”张医生说,科学的办法是产后24小时卧床休息,第二天下床活动,但避免进行体力劳动和蹲位姿势,以免阴道壁膨出或子宫脱垂。一周后即可做产后形体恢复操。



误区三:不能洗头洗澡

老人要求月子期间不能洗头、洗澡,否则会落下关节炎等月子病。

对此,张医生说,新妈妈要哺乳,常常会弄湿内衣,如果不洗澡

的话会为细菌、病毒提供入侵和繁殖的途径,导致感染。“如果是自然分娩,在产后可淋浴,洗澡用淋浴,且时间不宜过长,每次5-10分钟,水温调至34-36摄氏度。洗

澡后尽快将身体擦干,及时穿上衣服,洗头后立即用热风吹干。如果分娩不顺利,出血过多或有创口,以及平时体质较差的人,则应等身体调理好再洗。”张医生说。

误区四:鸡蛋红糖吃得越多越好

过去很多人认为,鸡蛋、红糖可以补血,吃得越多越好。

张医生说,过去人们生活水平不高,营养丰富、容易消化吸收的

鸡蛋就被列为坐月子的最佳滋补品。其实,每天给产妇吃2-3个鸡蛋就可以了,吃得多了可能引起消化不良,加重肝肾负担。

红糖很适合产后食用,不仅能活血化瘀,还能补血,促进产后恶露排出。但如果食用过多,反而会使恶露增多,导致慢性失血性贫血。



误区五:不能刷牙

民间认为月子里刷牙会动摇牙根,造成牙齿过早松动、脱落或牙齿流血等。

“只要体力允许,产后第2天开始就应该刷牙。但切记要用温水刷

牙,并在刷牙前最好先将牙刷用温水泡软。可以先采用指漱,即把食指洗净,或在食指上缠上纱布,把牙膏挤在手指上,在牙齿上来回、上下擦拭,再用手指按压齿龈数

遍。这种方法可活血通络,坚固牙齿,避免牙齿松动。”张医生说,不刷牙反而容易导致牙齿脱钙,形成龋齿或牙周病,并引起口臭、口腔溃瘍等。

中医治疗不孕、宫外孕,最大限度保护输卵管功能

确定怀孕要去医院检查,主要就是怕宫外孕的发生。女性不孕不育病因也多出在输卵管上。临沂市中医院生殖医学科主任、副主任中医师张凌翔表示,采用中药治疗宫外孕和不孕不育有非常不错的效果。

输卵管是一对细长的管状器官,位于子宫两侧,具有输送精子、卵子和受精卵以及提供精子贮存、获能、顶体反应和受精场所等生理功能,被誉为“生命通道”。

“女性的不孕不育病因多出在输卵管上,西医治疗时大多通

过手术将输卵管打通。手术的方法很快捷,但有时也会破坏输卵管的功能,并有可能造成肠粘连。而且很多时候输卵管没有堵塞,但它的活力不足,不能很好地输送卵子和受精卵,这也会造成不孕不育或宫外孕。这种情况下,西医的手术是没法治疗的。”张凌翔说,中医以活血化瘀、通经活络为主,通过身体的整体调理,从而消除输卵管炎症、囊肿,达到疏通输卵管和增加其活力的目的。此外,还可以直接将中药药液注入输卵管腔内,通过药物促使炎症吸收,

消除组织水肿,解决输卵管阻塞问题,使输卵管通畅。与西医相比,中医从根本上解决了输卵管不通的问题,而且更安全。

中医治疗宫外孕也有很好的疗效。宫外孕是指受精卵在游移过程中出现意外,停留在输卵管等地方。中医治疗的宫外孕根据情况分为两种,一种是未破损型,一种是包块型。

“对于未破损型宫外孕,首先要进行B超检查,如果情况适合中医治疗,那么就先用药物使胚胎停止发育,防止继续生长造成输

卵管破裂,然后用活血化瘀的药物,促进母体排出或者吸收胚胎。包块型宫外孕是指陈旧性宫外孕,中医治疗时主要通过活血化瘀的药物让母体排出或吸收停留在输卵管上的包块。”张凌翔说,中医治疗早期宫外孕,能更有效地保护输卵管功能,减少创伤,为再次怀孕做好准备。但也有些宫外孕并不适合中医治疗,如异位妊娠破裂伴急性盆腔大量出血等情况,需要患者急诊手术治疗。

记者 刘婷

杏林故事

临沂市中医学院

急救电话:
8238116
协办

补充通知

2015年5月7日齐鲁晚报B04版“山东三和拍卖有限公司拍卖公告”应为“联合拍卖公告”,拍卖机构应为山东三和拍卖有限公司、山东华瑞拍卖有限公司、临沂光大拍卖有限公司,其余事项不变。
特此声明
山东三和拍卖有限公司
2015年5月11日