

近日,英国王室终于盼来了一位新成员,凯特王妃顺利诞下了他和威廉的第二个孩子。产后不到 10 个小时,凯特王妃就一手抱着孩子,一手挽着老公,穿着高跟鞋神采奕奕地出现在公众面前。“穿着高跟鞋,哪里像刚生完孩子?王妃不要坐月子吗?”就在英国民众一片欢腾,忙着给小公主起名字的时候,国内网友却在纠结于王妃为什么不坐月子。

不能洗头洗澡、不能开窗吹风、不能出门……这是中国产妇一定要遵守的规矩,否则就可能落下怕冷怕风、出虚汗、关节疼的“月子病”。按照中国的传统逻辑,王妃犯了产后不坐月子的禁忌,但中国人坐月子的那些事儿真的全都靠谱吗?

细数国人坐月子那些事儿



月子理论:不能洗澡

月子里会出很多汗,医学上称之为褥汗,目的是把怀孕时增加的血容量排出去。此时注意个人卫生很重要,需要每天清洗流出来的血迹,否则可能会增加产褥感染的风险。

中国人和西方人的体质不同,坐月子期间能不能洗澡,还要根据自身的体质而定。身体条件好的人,一般生完孩子次日洗澡没有问题,但是洗澡的时候要注意时间别太长,且一定采用淋浴,同时注意保暖,洗澡时长在 10~20 分钟即可,洗澡时间过长会消耗初产妇过多的体力。剖宫产妇可采用擦浴。

月子理论:产后吹风易得伤寒、关节炎

老一辈人总会用历史的经验告诫很多新妈妈,坐月子期间要从头到脚捂得严严实实的,一定不能吹风,甚至整个屋子都严丝合缝,老人进出都要关紧房门。

很多新妈妈产后不论天气冷暖,总感觉自己身上湿湿的,主要是因为新妈妈体内的水分必须及时排出,导致产后汗腺分泌增强,汗毛孔常呈开张状态。加上身体潮湿,遇风就会觉得全身湿冷,这就是老人们常说的产后容易患风寒、关节炎的原因。

此外,经过妊娠分娩的消耗,新妈妈体力一般较弱,如果受了风寒,很容易患上感冒、肺炎或是产后长期肌肉关节酸痛等病,因此,产褥期的新妈妈的确要避免风寒侵袭身体。但是,并不是说必须捂得严严实实,整个屋子都密不通风。相反,这样做很不卫生,会使产妇皮肤表面的脱屑与汗液混合造成体表的污秽,加上恶露的污染,反而会对产妇的身体带来危害。

月子理论:不能下地走动

老人总告诫新妈妈坐月子期间要多躺少动,甚至最好不要下床,吃喝都在床上。这样,在床上待到孩子满月,很多产妇兴奋地下地时,却发现腿都软了,还会头晕目眩。其实,这是非常不科学的做法。产后整天卧床,子宫里的恶露血块排不出来,积在子宫里

面,会影响子宫的收缩。此外,产妇的血液处于高凝状态,还属于血栓性疾病的高危人群。只要感觉身体吃得消,就应该尽量多下床活动,但活动要适量,并有家属陪同。但不主张产妇从事任何体力劳动,特别是重体力活儿,这样容易导致子宫脱垂合并症。

月子理论:坐月子期间不能哭、不能看书

老话说,坐月子期间不能流眼泪,否则 would 伤眼睛。果真如此吗?产后,产妇体内的激素尚在调整中,雌激素水平低,情绪容易起伏、低落,出现忧郁症的妈妈很多。产后女性的血流较为不足,各器官能分配到的血液也会比平时少,如果此时眼睛经常流泪,血液循环又不良,眼睛会很容易疲劳。

至于不能长时间阅读,包括看书、看电视等,其原因跟不能流泪相同,既是担心眼睛过度疲劳,又怕会阅读到某些悲伤或恐怖类的内容,触动产后妈妈的负面情绪。

月子理论:多吃鸡蛋、多喝汤有助于下奶

坐月子期间,中国人有喝红糖水、吃鸡蛋的传统,有的地方甚至以鸡蛋为主食,理由是便于下奶。刚生完孩子的产妇胃肠道功能弱,吃鸡蛋或者喝蛋花汤助于消化,但不宜吃得过多或者以鸡蛋为主食。泌乳素的分泌是分泌乳汁的关键,但仅靠吃鸡蛋是无法产生泌乳素的,还要靠孩子的小嘴吮吮。鸡蛋可以吃,但一天别超过两个,否则容易消化不了。

还有一些妈妈为了下奶大量喝汤,这也是一个误区。喝汤太多排尿就多,下奶的泌乳受体和排尿在一个受体上,喝汤太多容易起反作用。

专家建议,月子期间的饮食每顿饭要均衡,要有碳水化合物,像米饭、馒头、烙饼等,还要兼顾维生素和蛋白质,青菜、肉类、汤类缺一不可。由于妈妈夜里要喂奶,吃饭顿数要适当多一点,但每顿饭的量不要太大,以吃饱为准。水果可以吃,但不主张吃冰箱里面直接拿出来的凉水果。(北晨)