如何科学地坐月子

农村坐月子习惯

在我们的农村，妇女生孩子后有坐月子的习惯，比如:

1. 不下床活动
2. 不吃水果，少吃蔬菜
3. 不敢洗头发，洗脚，刷牙等
4. 产后一个月只喝稀饭
5. 不敢吃猪肉，可以吃羊肉
6. 少吃或不吃盐
7. 闲人免进
8. 多吃鸡蛋，一天 5-8 个或更多
9. 不去户外活动，有的产妇在家里大小便
10. 不管冬天或夏天，产妇穿的衣服多
11. 不敢拉开窗帘

这些习惯中当然也有好的地方，可是有些习惯会影响产妇，新生儿的健康。下面我们多谈一谈“坐月子的习惯”。

1. 不下床活动

产妇多休息是很重要的，但是活动不够会引起一些问题，比如：水肿，静脉曲张，血栓形成，子宫恢复得慢（可以导致子宫感染，产后大出血）。为了预防这些问题，分娩后你每天要下床活动（或走一走）。请看 www.yunfuxuexiao.net“产后休息和适当锻炼”的视频。

2. 产妇的营养

生孩子很累。怀孕时容易贫血，到分娩时也有出血。为了帮助你在生孩子后恢复体力以及预防贫血，你应该加强营养，使你的身体不至于劳累，虚弱。为了加强营养：

- 你每天所吃的一半是水果蔬菜
- 另一半是谷物和蛋白质
- 每天喝三杯奶或酸奶。如果不能喝奶，应该补充钙剂。请看 www.yunfuxuexiao.net“要不要补钙，维生素 D，叶酸，铁？”的手册
- 每天最多吃 1-2 个鸡蛋

水果和蔬菜含丰富的维生素和矿物质，能加强抵抗力，预防贫血。水果蔬菜也含有纤维。纤维促进消化，预防便秘。产妇容易贫血，容易便秘。坐月子时你缺少不了保护身体的水果蔬菜，建议你每天吃两个水果，半斤多新鲜的蔬菜可以补充母亲的生理需要。深绿色的蔬菜如菠菜，油菜，西兰花含的铁多，可以预防贫血。 饭里边也应该放少量的盐，如果一点盐也不放，产妇就没有胃口，食物吃得就少或吃不下去。鸡蛋含有胆固醇，吃得太多会影响肾脏功能。除了鸡蛋以外，每天应该吃另外一种蛋白质如瘦肉，鱼，海鲜，豆腐等。饭里边应放少量的油，油能使体内产生热量。主食不要只吃稀饭或挂面，也应该吃其它如面条，大米。总之，产妇的营养应该是平衡的，全面的。请看 www.yunfuxuexiao.net “喂奶母亲的饮食”的手册

3. 产妇的卫生

产妇保持良好的卫生习惯，能预防产后感染，保持产妇心情愉快，精神饱满，觉得舒服。建议你：

- 每天用清水清洗外阴，保持外阴干燥，干净
- 勤换卫生巾
- 穿的衣服要适合室温：夏天穿得舒服凉快；冬天穿得舒服暖和。如果在夏天穿得太多可能会导致脱水或更严重的问题如中暑
- 最少每天洗脸，洗脚，刷牙各一次，保持产妇心情愉快，精神饱满
- 保持室内空气新鲜，流通，产妇才会觉得舒服

产后感染的表现：

- 体温大于 37.5 度，脉搏增快
- 子宫有压痛
- 恶露有臭味
- 会阴：伤口处有红肿，热，痛

有上述 1-2 个表现，请找医生

4. 新生儿黄疸

新生儿黄疸分为两种：生理性黄疸和病理性黄疸。生理性黄疸在出生后 2-3 天出现，4-6 天达到高峰，7-10 天消退，这是很正常的。纯母乳喂养的宝宝黄疸可能在产后 4-7 天出现，7-10 天达到高峰，3-6 周消退。如果宝宝有这样的母乳性黄疸并且宝宝有精神，吃得好（头 2-3 周每天哺乳 8-12 次），体重在正常范围内（出生后头几天宝宝的体重减了不到他出生体重的 7%，出生后第五天宝宝的体重开始增加并在 2 周内恢复到出生体重），那么宝宝的这种轻度黄疸消退得慢一点（3-6 周以后）也是正常的。

为了预防黄疸症状加重，最好：

- 早开奶（分娩后一小时内开始喂奶），然后勤哺乳（头 2-3 周每天哺乳 8-12 次或次数更多）
- 拉开窗帘，把宝宝放在能晒到太阳的地方，宝宝穿的衣服不要太多

以下情况为病理性黄疸。病理性黄疸的宝宝应立即送医院诊治：

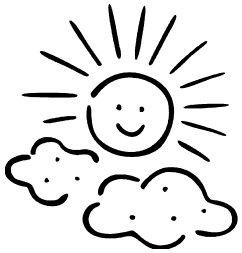
- 宝宝产后 24 小时即出现黄疸
- 2-3 周仍不退（纯母乳喂养时轻度黄疸可能在 3-6 周消退）
- 黄疸重以及宝宝“嗜睡”就不好好吃奶
- 黄疸甚至继续加深加重
- 消退后重复出现黄疸
- 生后一周至数周内才开始出现黄疸

5. 预防宝宝患佝偻病

佝偻病影响宝宝的生长发育，所以为了预防佝偻病，宝宝满月开始服用维生素 AD 滴剂（鱼肝油）：

- 0-4 个月，每日 3 滴
- 5-6 个月，每日 4 滴
- 7-9 个月，每日 5 滴
- 10-12 个月，每日 5 滴

最好尽早把孩子抱出去晒太阳（紫外线照射皮肤后会产生维生素 D）。建议宝宝每天至少晒半个小时的太阳。佝偻病是由于小儿体内缺钙和维生素 D，有维生素 D 才能帮助钙在体内吸收。



佝偻病一般表现为：

- 夜惊
- 烦躁
- 出汗
- 方颅
- 鸡胸
- 出牙迟（大于 10 个月）
- X 或 O 型腿

6. 闲人免进

闲人免进可以避免一些人带来细菌或病毒。 如果客人来先洗洗手，他们也没有病或感染的表现，那就没有什么危险。

我们希望你坐一个快乐的、健康的、平安的月子！

请注意，我们的信息只为一般的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。
本宣传页由泌乳教育资源网 **www.yunfuxuexiao.net.** 提供。© Petra de Ruiter – ter Welle