

如何科学地坐月子



农村坐月子习惯

在中国，妇女生孩子后有坐月子的习惯。中国的每个地方习惯不一样。以下我提到我常见的一些做法和想法。产后一到三个月：

1. 产妇不要下床活动。
2. 产妇不吃水果、少吃蔬菜。
3. 产妇不敢洗头发、洗脚、刷牙等。
4. 产后一个月只喝稀饭。
5. 产妇不敢吃猪肉、可以吃羊肉。
6. 产妇少吃或不吃盐。
7. 闲人免进。
8. 产妇多吃鸡蛋（一天 $\geq 5-8$ 个）。
9. 母婴不去户外活动，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。

这些习惯有好的地方，可是有些习惯会影响产妇以及新生儿的健康。下面我们来谈一谈“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）。[请看手册“产后锻炼。”](#)

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。[请看手册“要不要补钙、维生素D、叶酸、铁？”](#)
- 不要吃太多的鸡蛋。

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含有蛋白质的食物如瘦肉、鱼、海鲜、豆腐等。饭里边应放少量的油，油能使体内产生热量。除了吃稀饭或挂面，也应该吃其它主食如面条、大米。总之，产妇的营养应该是平衡的、全面的。[请看手册“喂奶母亲的饮食。”](#)



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、刷两次牙，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 >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，3-5 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，10-21 天达到高峰，3-12 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（产后头 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（在产后 3-12 周）也是正常的。

为了预防黄疸症状加重，最好：

- 早开始喂奶（分娩后一小时内），然后勤哺乳（产后头 2-3 周每天哺乳 8-12 次或次数更多）
- 拉开窗帘，使宝宝的皮肤晒到太阳。晒太阳时要避免宝宝过热，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 小时内即出现黄疸
- 2-3 周仍不退（纯母乳喂养时轻度黄疸可能在 3-12 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
- 出生一周至数周内才开始出现黄疸

请看手册“新生儿黄疸。”



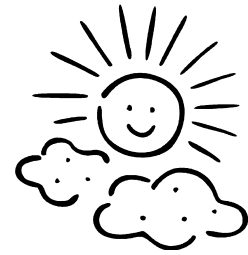
5. 预防宝宝患佝偻病

佝偻病影响宝宝的生长发育。为了预防佝偻病建议按照医院的标准给宝宝服用维生素 AD 滴剂（鱼肝油）。

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。如果客人没有病或感染的表现而且他抱孩子之前好好洗洗手，那就可以放心。

我们希望你坐一个快乐的、健康的、平安的月子！