

# 健康视界



本刊与市卫计委合办

2015.5.11 星期一 编辑 王建党 首席校对 李永 邮箱:pdsyczk@163.com

## 英国凯特王妃产后9个多小时亮相引热议 说说坐月子的那些事



资料图片:凯特王妃在生产完公主9个多小时后,也就是当地时间5月2日下午6点,抱着小公主与剑桥公爵威廉王子一同离开位于西伦敦的圣玛丽医院。

本报记者 魏应钦

5月2日上午,英国的凯特王妃顺利诞下一位小公主。当天下午6时,仅休息9个多小时的凯特王妃抱着孩子、穿着短裙、蹬着高跟鞋、迎着微风与公众见面了!按照中国传统逻辑,这可是犯了坐月子的大禁忌。为什么外国人不用坐月子,在我国坐月子禁忌却那么多呢?到底又该怎么坐月子?对此,记者近日采访了妇产科的有关专家。

### 中外文化、个体有差异

“像凯特王妃这样,生完孩子9个多小时就穿高跟鞋公开亮相的,在中国一般是不会的。”市中医医院妇产科护士长李玉娟介绍,中西方文化差异是影响坐月子方式的一个关键因素。相较于中国人特别强调坐月子,国外产妇的月子似乎过得很轻松。中西方生活习惯、饮食习惯、文化差异,这些都是产妇产后对待“月子”这件事持不同处理方式的原因。中国人的饮食习惯是吃五谷杂粮等碳水化合物,而西方人则习惯吃牛肉、奶制品等高蛋白、高热量的食物,饮食结构的差异使得中国人的体质相对虚弱

一些。所以对西方人来说,中国坐月子讲究的细节可能不是那么必要。中医讲究补气补血,通常会特别强调坐月子的重要性。西方国家产妇不坐月子,但休产假。产妇在产假期间可以通过适当的休息、合理的营养和锻炼来恢复身体,带好新生儿。

### 坐月子期间也可以洗澡、刷牙

“我坐月子期间,一个月没有洗过一次澡,也没有刷过一次牙。”市民王女士在接受采访时如是说。对此,李玉娟表示,月子里会出很多汗,医学上称之为褥汗,此时注意个人卫生很重要,也是

需要洗澡的。中国人和西方人体质不同,坐月子期间怎样洗澡还要根据自身的体质而定,洗澡时要把握一个度,注意洗澡时的室温、水温,洗澡的时候要注意时间别太长,同时注意保暖。有人说“新妈妈月子里刷牙,以后牙齿会酸痛、松动,甚至脱落……”其实,这种说法是没有科学根据的。为了健康,新妈妈不但应该刷牙,而且必须加强口腔护理和保健。不过,要注意用温水和柔软的牙刷刷牙,避免牙刷对牙齿、牙龈的伤害。

### 饮食要均衡

李玉娟说,女性在分娩的过程中会有大量的血液流

失,而且生完宝宝后身体也是非常虚弱的,还要给宝宝提供母乳,所以在产后一定要通过食补的方法来让身体慢慢恢复。日常的饮食除了要摄取肉类外,还要补充蛋白质,搭配蛋类、海鲜和蔬菜,但是要均衡饮食,避免大鱼大肉喝补汤。另外,产妇在分娩的时候会流失大量的水分和血液,所以产后的水分补充也是非常重要的。还有,有人说坐月子期间盐吃多了影响下奶,中医中坐月子没有这种说法,生产后,产妇出汗多,如果不及及时补充盐,容易使产妇感觉无力,也会影响食欲,建议正常摄入盐类。

### 适当下床活动

对于一些产妇月子期间一直卧床,李玉娟提醒,坐月子期间不要卧床不动,要尽早下床进行适当的活动。产后尽早活动有利于子宫的恢复及恶露的排除,还可预防褥疮及静脉曲张形成,促进膀胱排尿功能的恢复,减少感染,利于身材的恢复。

李玉娟最后说,中国式坐月子是传统文化和中医养生的结合,在当时医疗卫生条件下是有积极意义的,现在条件好了,就应该辩证看待,并且根据实际情况加以改进。现在条件相对完善,有些习俗没有必要保留,甚至是不可取的,有些则是需要保留的。无论什么方式,都要把握适当的“度”,用科学的态度对待此事,使产妇得到良好的调养和恢复。

## 导读

### 儿童患鼻窦炎别当感冒治

[D4]

### 高考将至,考生怎么吃?

营养专家为考生开三餐食谱

[D6]

### 第八届万人相亲大会 5月15日至17日举行 报名资料不全者 请尽快补齐

[D8]



中国式坐月子,各种讲究都有。



微健康