

夏季新妈咪 怎样坐“月子”?

夏天天气炎热,对那些坐月子的新妈妈来说更难熬——老一辈常说,不能洗澡、不能洗头、不能见风等,这些听起来就让人焦躁和难受。月子坐得好,无论是心理还是生理都有好处。倘若你坐“月子”正赶上这个炎热夏季,不要紧张,快来看看这份夏季坐月子指南吧。

1、室内要通风

以前大家会觉得产妇生完孩子后不能吹风,故而房间会封得很严实,其实这个做法是有失偏颇的。产妇不能着凉虽不假,但是不开门不通风是不正确的,有矫枉过正之嫌。

产妇的居室应当阳光充足,适当的开窗通风很重要。因为新妈咪月子期间恶露未净,保持室内的空气新鲜,能减少细菌的滋生,帮助新妈咪尽快改变身体虚弱状况,恢复健康。如果怕受风,可以挂上帘子,不要让对流的直接风吹着身体。

2、坐月子不必忌讳吹空调

有的新妈妈在月子里除了捂得严实外,也拒绝吹空调,其实这样做是极其不利的。

空调对产妇和婴儿有益,因为室内温度过高的话,人体内部的热量无法排出,不仅大人、孩子会起痱子(新生儿容易造成感染),而且若产妇中暑更不利于产后恢复。

女性常锻炼 少患宫颈癌

美国《下生殖道疾病杂志》刊登一项新研究发现,不经常运动的女性罹患宫颈癌的风险更大。而即便是每周30分钟的有氧运动也能大大降低女性宫颈癌风险。

美国罗兹韦尔公园癌症研究所研究员J·布莱恩·森德尔博士和肿瘤学教授克斯顿·莫伊斯奇及其研究团队分析了128名宫颈癌患者和512名疑似宫颈癌患者的相关数据。结果显示,与经常锻炼的女性相比,从不锻炼的女性罹患宫颈癌的风险增加2.43倍。排除年龄因素之后,不经常锻炼的女性宫颈癌风险仍高出2倍。

森德尔博士表示,新研究是第一项以美国女性为对象的有关锻炼与宫颈癌关联研究。结果表明,缺乏定期锻炼会增加宫颈癌风险,而任何运动量的锻炼都有助于降低宫颈癌风险。

陈宗伦

空调的温度一般以26℃以上为宜,坐月子时穿长袖衣、长裤,如果脚上感觉有凉意,穿上一双薄袜子;新生儿可盖上一床小夹被。

3、产妇同样可以吹风扇

由于新妈妈出汗较多,汗腺经常处于开启状态,尽管能够吹风扇,但不可让风扇正对着吹,宜把电风扇向墙壁吹风,以增加室内的空气流动,降低室温。

4、“出汗”也是必须的

产后一周内,孕期滞留的水分通过皮肤排泄,在睡眠时明显,产妇醒来满头大汗,习称“褥汗”,不属病态。既使不是在夏天,产妇在月子里也会经常出汗,所以一天当中应定时走出空调房间,让身体自然出汗。

5、产妇胃肠功能恢复需要一段时间

产后建议少食多餐,以清淡、高蛋白饮食为主,例如鸡蛋、面条、牛奶等。但产后2天内最好不要吃鲫鱼、鸡蛋等发奶的食物,因为刚生下来的婴儿食量不大,奶量过多容易淤积而引起乳腺炎。待孩子食量逐渐增加时,母亲可多吃鸡、鸡蛋、鲜鱼、排骨等营养食物。

6、剪个清爽短发防酷暑

很多夏天坐月子的产妇,都已在生产之前剪短了头发,这是明智之举。梳头时,发梳不要太尖利,梳长发不要生拉硬拽,头皮发痒的解决之道是清洗,靠发梳或指甲解痒,会使头皮受到损伤。

7、坐月子要注意个人卫生

受传统“坐月子”观念的影响,许多新妈妈不敢在月子里洗澡,甚至连洗手、洗头也不敢贸然进行,其实这是不正确的。新妈妈汗腺分泌活跃,又正值炎热的夏天,易出汗,加之溢乳、哺乳和恶露排泄等情况,因此更应注意个人卫生,洗澡完全是可以的,也是必要的。

一般坐月子规定为6周。如果分娩顺利、会阴部无裂伤,剖宫产术后,一般2周后洗澡,会阴侧切术后,只要伤口愈合良好就可以洗澡。

洗澡应以淋浴为主,水温略高于体温,若条件有限,可选择温水擦洗身体,但新妈妈产后1个月内应禁盆浴。同时注意尽量不要在饥饿时洗澡,以免虚脱。洗后完全擦干,不要让皮肤带着水分;刚刚洗浴完毕,不宜进入通风的环境。

湖南省妇幼保健院产三科 江安

准妈妈选鞋 可别赶时髦

夏天来了,很多女性都穿上了清凉的夏装,换上了漂亮的凉鞋,爱美的准妈妈们当然也不例外。不过,江苏省妇幼保健院妇女保健科张宏秀主任医师表示,孕妇服装要以安全舒适为主,尤其是鞋,更要谨慎选择。

孕妇最好不要穿高跟鞋。普通人穿上高跟鞋之后,重心都会前移,而怀孕后,孕妇的重心已经前移,再穿上高跟鞋,会自发地腰椎向前,胸椎往后,使脊柱曲折度增加,累上加累,不但腰酸背痛加重,还会引起脚后跟疼痛。另外,凉拖可能会增加孕妇摔倒的可能,最好也不要穿。

选择宽松、透气、防滑的鞋。不少孕妇经常“吐苦水”:怀孕后脚汗变多了,有的人甚至患上了脚气。张宏秀解释,这一方面和孕期汗腺分泌较旺盛有关,另一方面和孕妇脚上的鞋也密切相关。孕妇尽量不要穿皮鞋和尼龙鞋,这类不透气的鞋会加重脚气或引发皮炎。尤其是夏天,更应该选择宽松、轻便、透气性能好、防滑的鞋。

孕期6个月以上,可穿稍大一码的鞋。在款式上可选择圆头且肥度较宽,鞋面材质较软的。不要追求时尚选择鱼嘴鞋,因为孕期脚部浮肿,容易挤压到脚趾头,造成不适;双脚浮肿严重和孕期6个月以上的孕妇,可选择稍大一码的鞋。但也别太大,以防走路不跟脚,容易发生意外。

虞森森



妇科私密

答 8

女性早期尿失禁 可保守治疗

读者孙女士咨询:年过40岁以后,我就多了一项烦恼,管不住小便,咳嗽、打喷嚏、大笑时,小便就会不由自主地流下来。这令我很难堪,平时出门都需要用上护垫。尤其是炎热的夏天里,漏尿会散发异常气味,所以只好躲在家中。

广西医科大学主任医师黎淑贞回复:咳嗽、打喷嚏、蹦跳,甚至手提重物等因腹压增加而发生的漏尿,医学上称为压力性尿失禁。女性由于妊娠、分娩造成盆底肌肉松弛,影响尿道控尿能力;盆腔手术、阴道手术会引起盆腔正常解剖结构改变,导致尿道控尿能力减弱;中年以后,妇女身体各项功能逐渐老化,盆底支持韧带和肌肉松弛等都会造成压力性尿失禁。

发现自己患有尿失禁,应该尽早积极治疗。临床上尿失禁可分为轻度、中度、重度三期,根据病情

的不同程度,可分别采取保守治疗和手术治疗。

轻度患者可以考虑保守治疗,保守治疗:①盆底肌锻炼;即缩肛运动。全身放松,当吸气时,收缩肛门周围的肌肉,然后屏住呼吸,约5秒钟后,慢慢呼气,同时逐渐放松肛周肌肉,如此反复。每天3-5次,每次10分钟即可。②盆底理疗;盆底电刺激治疗、生物反馈治疗等,通过刺激盆底神经,监视盆底肌肉的活动,诱导和帮助患者进行盆底肌肉收缩,加强肌肉力量。③中医治疗;使用中药、针灸、中药穴位外敷、穴位注射、穴位埋线等方法进行治疗,中医疗法可以产生补肾益气固尿的功效,在一定程度上改善尿失禁症状。

对于中、重度的患者,单纯保守治疗很难达到理想效果,必须采取手术治疗;目前多采用尿道中段悬吊术治疗女性尿失禁。

【微信有奖问答】

全身放松,当吸气时,收缩肛门周围的肌肉,然后屏住呼吸,约5秒钟后,慢慢呼气,同时逐渐放松肛周肌肉,如此反复。属于____锻炼。

【参与方式】通过本报微信每周二下午参与活动,读者可在大众卫生报报纸头版扫描二维码,或添加本报微信号 dzws001,并提交正确答案。本报每期将从回答正确的读者中选取10名,由湖南喜玫瑰医药生物科技有限公司免费送出价值49.6元的玫瑰绽放高档卫生巾礼品装一份。

(注:此活动本报职工不参与)

栏目协办单位

玫瑰绽放 卫生巾

重新选择 从芯出发

湖南喜玫瑰医药生物科技有限公司

官网: <http://www.ximeigui.com.cn>

总部电话: 0731-89783678