



食康乐坐月子外送食补

SHL CONFINEMENT CARES SDN. BHD. (684224-p)

36-1, Jalan Prima, Vista Magna, Metro Prima, Kepong, 52100 Kuala Lumpur.

Tel: 03 - 6251 6133 Fax: 03 - 6251 7133

坐月子调养常犯的错误

添了宝贝后，新妈咪的生活节奏骤然紧张起来。月子里既要照料宝贝，又要养息虚弱的身体，纷繁忙乱中一不留意便有可能犯下一个个错误，影响身体康复和宝贝的健康。那么，在月子里新妈咪都容易犯一些什么错误？

不去做产后体检

如果不去做检查，就不能及时发现异常并及早进行处理，容易延误治疗或遗留病症。因此，产后6-8周应到医院进行一次全面的产后检查，以便了解全身和盆腔器官是否恢复到孕前状态，了解哺乳情况。如有特殊不适，更应提前去医院进行检查。

经常吃巧克力

巧克力中所含的可可碱会进入母乳，并通过哺乳进入宝贝的体内，损害宝贝的神经系统和心脏，导致消化不良、睡眠不稳、哭闹不停等。另外，常吃巧克力会影响产妇的食欲，造成身体所需的营养供给不足。这样，不仅影响产妇的身体康复，还会影响宝贝的生长发育。

经常喝茶水

多进茶水固然可增加乳汁分泌，但茶叶中含有的鞣酸会影响肠道对铁的吸收，容易引起产后贫血。而且，茶水中还含有咖啡因，产妇饮用茶水后不仅难以入睡，影响体力恢复，咖啡因还可通过乳汁进入宝贝的身体内，导致发生肠痉挛或突然无故地啼哭。

只喝汤不吃肉

产后适当多喝一些鸡汤、鱼汤、排骨汤、豆腐汤等，确实可促进乳汁分泌。但同时也要吃肉，因为很多营养都在肉里，并不完全在汤里。如果只喝汤而不注意吃肉，就会影响身体对营养的摄取。

专吃母鸡不吃公鸡

分娩后体内的雌、孕激素水平降低，有利于乳汁形成。但母鸡的卵巢和蛋衣中却含有一定量雌激素，会减弱催乳素的功效，从而影响乳汁分泌。而公鸡的睾丸中含有雄激素，可以对抗雌激

素。如果把大公鸡清炖并连同睾丸一起吃，无疑会促使乳汁分泌。而且，公鸡的脂肪较少，产妇吃了不容易发胖，有助于哺乳期保持较好的身材，也不容易引起宝贝发生腹泻。

每天大量吃鸡蛋

尽管鸡蛋富含优质蛋白质，营养价值很高，很适合产妇食用，但并不是吃得越多越好。鸡蛋吃多了人体并不能完全吸收，反会增加肠胃的负担，影响其他各种食物的摄取，造成营养摄取不均衡，不仅不利于产妇的身体康复，而且也不利于乳汁分泌。一般来讲，月子里每天吃3-4个鸡蛋较为适宜。

长时间喝红糖水

有些产妇在月子一个劲地喝红糖水，认为能够活血化淤和补血，促进产后恶露排出。红糖水确实是产后的补益佳品，但也并不是喝得越久越好。因为，在产后10天左右恶露开始逐渐减少，子宫收缩基本恢复正常。如果喝红糖水时间过长，就会使恶露的血量增多，造成继续失血，引起贫血。通常，产后喝红糖水的时间以7-10天为宜。

把菜做得很淡

有些产妇以为在产后最初几天里吃盐会伤胃，不利于身体恢复，她们总是吃很淡的饭菜，甚至一点盐也不放，其实这样做只会适得其反。因为，产妇在月子里出汗较多，乳腺分泌也很旺盛，体内容易发生缺水。如果不吃盐只会加重身体脱水，不利于体力尽快恢复。因此，应该在菜里适量加盐。

每天不限量地喝汤

汤饮味道鲜美，如鲤鱼汤、蛋花汤等，不仅容易消化吸收，还可促进乳汁分泌。因此，每个产妇在月子里都少不了喝汤。但喝汤也是有学问的，不可为了增加乳汁分泌就无限制地喝，否则容易引起乳房胀痛，处理不恰当就会引起乳腺炎。

一出月子就久站久蹲

有些产妇以为，只要出了月子就表明身体恢复得差不多了。于是，一出了月子就不在意久站、久蹲或剧烈运动了。其实，盆腔里的生殖器官在这时并没完全复位，功能也没有完全恢复。如果不注意防护，仍然会影响生殖器官复位。

料理一定要加酒

酒的作用是活血，对于刚刚分娩后的产妇烹调时加些料酒可以帮助排出恶露。但如果恶露已经排干净，仍然用酒烹调食物就不适宜了，特别是在夏天。因为酒有可能导致子宫收缩不良，恶露淋漓不尽。

吃辛辣食物

月子里胃口不佳时，有些产妇会吃一些辛辣食物来开胃，辛辣食物有害于产妇的健康。因为，刚分娩后的产妇体内有热，容易出现口舌生疮、大便秘结等不适，甚至引起痔疮。而且，产妇体内的热会通过乳汁影响宝贝，使宝贝患病。因此，产后1个月内不宜吃刺激性食物。

过早穿塑身内衣

穿着紧身的塑身内衣会影响身体的卫生，不利于产后恢复，特别是剖腹产者。专家建议最好在产后1个月开始穿着。

过量摄取营养

过量摄取营养会使产妇的身体肥胖起来，不仅使体形难以恢复，影响心理健康，还会导致体内糖和脂肪代谢失调，增大糖尿病、冠心病等疾病的发生率。另外，过量摄取营养也容易使宝贝吸收过量，引起宝贝肥胖。

过早做剧烈运动

产后及早运动，对促进体力恢复和器官复位有很好的促进作用，但一定要根据自身情况适量运动。有些产妇急于恢复身材，月子里便开始进行大运动量或较剧烈的锻炼。这样，会影响尚未康复的器官恢复，还会影响剖腹产刀口或侧切伤口的愈合。