



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

坐好月子，健康一辈子

传统坐月子中，有民俗鼓吹“坐月子不能喝水，只可以饮酒！”“坐月子不洗头！”“坐月子天天吃大补！”“一定要坐满 30 天月子！”坐月子似乎是人生的一个难关，让许多正在怀孕或是刚生产的妇女神经紧张！其实这些坐月子禁忌必须考虑到时空背景的因素，包括从前生活的环境、气候、民情风俗，而现代生活日用物品电器化、水源不同等等的考量下，坐月子的禁忌不一定要全盘接受，月子要做得科学化、现代化、舒适化！

习俗一：月子里不能洗头、洗澡

中医透析：

产后可以洗浴，但洗的次数不要太频，尤其是体虚者。洗浴水温要温暖，因为太凉会导致产妇气血凝滞，日后可能患月经不调，身体疼痛。洗浴后如果头发未干不可辮结，也不可马上睡觉，否则湿邪侵入而造成头痛、脖子痛。

西医透析：

如果会阴部没有伤口，而且疲劳已经恢复，随时都可洗沐浴，不宜盆浴。每次洗浴时间不要太久，每次 5—10 分钟，洗后赶快擦干身体，及时穿好衣服，以免受凉感冒。

应用提示：产后洗澡、洗头有益于产妇的健康。至于何时开始，依据自己的身体状况，所处地域气温来选择以上两种方法。勿让水温太凉，以防身体受冷引起诸多不适。

习俗二：月子里不能刷牙，梳头发

中医透析：

产后应该洁齿。因为月子里进食大量糖类、高蛋白食物，最易坏齿，引起口臭、口腔溃疡等，所以刷牙会保护牙齿和口腔。但宜在产后 3 天后采用指漱，即将右手食指洗净，或在食指上缠上纱布，把牙膏挤于指上，以手指充当刷头在牙齿上来回擦拭，然后再用手指按压齿龈。这样做会活血通络，反而有牢固牙齿的作用。

西医透析：

产后应与平时一样每天刷牙、梳头。产妇所进食的食物需细软。梳头可刺激头皮的血液循环，保持发根健康，使头发更好。

应用提示：不刷牙会损害牙齿，只要体力许可，产后第 2 天就要开始刷牙，最好不要超过 3 天。

习俗三：不能吃蔬菜、水果及生冷食物，会伤脾胃和牙齿

中医透析：

产妇由于气血两亏而造成脾胃虚弱，因而消化机能减退，吃蔬菜、水果及生冷食物会刺激胃，引起胃肠不舒服，还可能伤牙齿。

西医透析：

产后可以吃蔬菜、水果及生冷食物。因为身体的恢复及乳汁的分泌都需要更多的维生素，尤其是维生素 C 具有止血和促进伤口愈合的作用，而蔬菜和水果中都含有大量的各种维生素。而且它们还含有较多的膳食纤维，其可促进肠蠕动，有利于产后通便，但吃时需注意食物是否清洁卫生。

应用提示:

只要产妇胃肠无不适，食品又卫生，吃新鲜蔬菜和水果大有好处，尤其是便秘的产妇。但若产妇胃肠较虚弱，宜从少量开始吃。

习俗四：不能下床活动，要躺在床上，身体才恢复得快而好

中医透析:

这种习俗的形成可能与过去的妇女繁重的家务劳动有关，一下地就要开始承受重活，因此不易恢复。现在的产妇不用做繁重的家务，产后如果适当地在房间走动，可避免邪气，促进食欲和排便。

西医透析:

正常产妇于产后 24 小时后、会阴侧切者于产后 3 天便可以下床活动。如果整日卧在床上，甚至进食也不下床，不仅会使产妇食欲减退，生殖器官恢复得慢，还会全身无力，精神状态不好，有可能起子宫内膜炎症、器官和组织栓塞性疾病，反之，则会增强腹肌收缩，促进子宫复原、恶露排出、增进食欲，防止尿潴留和便秘发生。剖腹产的产妇早下地活动，可以防止肠粘连。

应用提示: 产后下床活动好处多，只要身体情况许可，要及早开始。

习俗五：产后不能出外和在室内见风，以防中风

中医透析:

以往产妇这样做，可能与当时产后营养差、抵抗力弱有关，因为她们很容易受到病菌的感染而发烧。现在的产妇营养摄取很充足，抵抗疾病的能力强，所以只要衣着合适可以出外，室内也不用全身捂得密不透风，那样会生热疮。

西医透析：

室内必须通风以保持空气新鲜，只是注意不要吹过堂风、产妇无须包裹得太严实，如果在天热时候这样做，则会引起中暑。

应用提示：不论是外出，还是室内通风，只要产妇衣着合适都于健康有利，可防止发生体温过高、中暑或热痲。

那么如何让室温舒适呢？在家中可以把电扇对着反方向吹，让风打在墙壁反弹回来，使室内空气流通；冷气不可直接吹到产妇，必须向无人的地方吹，再感受凉意即可；同时最好穿着宽松轻薄的长袖衣物，预防环境冷热变化，以免出入冷气房或是汽车内外而引起感冒。

习俗六：产后 100 天内不能行房事

中医透析：

这个习俗与以往的医药条件较差、易发生生殖器官感染有关，其实产后 1 个月即可行房事。

西医透析：

这个习俗是挺有道理的。因为生殖器官在产后至少要 8 周的时间才能恢复，有并发症的产妇需要更充分的休息。如果过早行房事，容易发生外阴炎、阴道炎、子宫内膜炎、盆腔炎、子宫出血及会阴撕裂，严重者引起败血症。因此，必须等到恶露彻底干净，产后检查正常、产后超过 2 个月，采取避孕措施后方可行房事。

应用提示：为了安全起见，还是应谨慎行事。尤其是剖腹产的产妇要在 100 天后，经医生检查正常才可开始。