



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

西医观点坐月子 -- 传统观念和现代医学的冲突

Q 人家说坐月子要吃麻油酒鸡，甚至於一天要吃一只？

A 西医观点不是那么需要。先就历史背景来说，以前的人营养很差，很少有什么吃肉的机会，生产又是风险很高的一件事(即使到现在也是)，古时有一句俗话“拼的过麻油香，拼不过棺材板”。好不容易生一个宝宝，也算是对这个家庭有了贡献，所以就进补。以前营养缺乏，因此利用生产的机会好好补一补，但马来西亚人目前营养过剩，要吃多少鸡都有，所以并不是那么需要进补。事实上产妇刚生产完后，是处于一种营养过剩的状态，但是因为十个月来长久背著一个宝宝，身体状况非常疲劳，需要均衡营养，好好的休息、调理，而且有喂食母乳的妈妈更要多摄取蛋白质，及补充体液。

说到麻油酒鸡呢？这问题有跟中医师讨论过，中医师表示麻油是可以促进子宫的收缩及复旧，鸡肉则是提供蛋白质以增加乳汁制造及分泌，因此要喂哺母乳的产妇可吃一点，但是不要吃太多。里面用来调味的米酒则一定要煮掉(挥发掉)，因为喂母乳的产妇是不宜喝酒的(酒精会通过乳汁，影响婴幼儿智力发展)。

Q 产后坐月子要吃生化汤来调养吗？

A 有些人产后要吃生化汤来调养，其实并无不当，但是喝生化汤一定要弄清楚一件事情，就是它是药物，不是食品或补品。而且生化汤应随每个人体质，尤其是产后的体质，来调整成份及剂量。举例来说，第一胎和第三胎应该有些不同，自然生产和剖腹生产的也该不一样，生产后血液检查正常或是有贫血现象的产妇也要调整，甚至根据中医的说法，“虚寒”的体质和“燥热”的体质需要的药物也一定不同。所以一般人吃生化汤，常常会犯两个错误：首先是随便一个家中成员跑到中药铺买了回来就吃，没有经过合格中医师的诊疗，也没有调整配方和剂量，假设十个人中有九个人吃了很好，没有问题，但是如果其中有一人体质不合，吃了往往未蒙其利反受其害。常见的表现是下腹痛及流血不止。

其次是有些人认为坐月子就要吃生化汤，吃了一整个月，这个观念是错误的。根据中医师表示，生化汤一般吃三至五帖，最多到七帖也就够了。试问生产过的妇女，是不是喝了生化汤之后，恶露就会增多起来，而且越来越多，吃15天就流15天；吃30天就流30天？因为生化汤的原理是去瘀血生新血，想要排出子宫里面，残存的胎膜、恶露之类的脏东西。原理就有点像抽水马桶一般，子宫里头有脏东西，您冲一次水，冲不乾淨就冲第二次、第三次，里面已经乾淨了，您还一直冲水，就是这种感觉，您一直吃它，恶露就一直流，根本就是在浪费自己的血。很多人喝了生

化汤之后，恶露增多就认为它很有效(排出里面淤积的脏血了)，就很高兴的一直吃，完全不知道只要不停药，恶露根本就不会止，甚至有严重到产后大出血，需要住院或是输血的地步。事实上现代妇产科的处置，医师在接生之后，都会详细检查子宫内部有无残存的组织(用手、器械或是超音波)，即使仍有残存的组织，可能也不是传统的生化汤所能解决的。

Q 产后要进补，或是吃中药来顾筋骨吗？

A 产后是在一个很疲劳的状态下：包括短期内，生产过程的疼痛和体力消耗；以及长期的，孕妇在中后期因为体重增加，负担很重，同时前面又有一个宝宝造成了错误的姿势，肌肉的张力很大，所以常常会有腰酸背痛等等现象。因此产后最重要的是充份休息，均衡营养，此外钙质是产前产后都应该要补充摄取的。要喂哺母乳的产妇可多喝一点牛奶或鱼汤，来帮助母乳分泌。如果想吃中药来顾筋骨，则和前述的生化汤一样，要经过合格中医师的诊疗，调整配方和剂量，因应体质来开药，吃起来才会有效又安心。

至於产后的进补，在西医的观点其实是不需要的(如前所述)，但是在本地总是不能免俗，因此提出几项原则供大家参考：一是不要吃一些你从来没吃过的东西。即使尝试新食物，如果吃了肚子痛或是拉肚子，就不要再吃。其次是不要吃太多太油腻的食物，以免体重过度增加形成虚胖。第三则是要补充一些纤维素(吃一些青菜)。否则若是只摄取脂肪及蛋白质，又因为身体有伤口不敢出力，往往会造成便秘。

Q 坐月子期间不能出门，不能洗澡、洗头？

A 这是个很大的迷思，因为早年生产是请产婆，或是家中有经验的长辈接生，但我们知道阴道生产后，会阴会有很大的伤口，产婆不会缝合，要双脚夹紧伤口才能愈合，因此只好请妇女坐月子期间不要出门，最好也不要下床，乖乖躺在床上，让伤口赶快愈合。不能洗澡是怕伤口在未愈合的情况之下碰到水，伤口会感染、发炎。古代的人身体发肤受之父母不能剪，故当时的人头发很长，又没有吹风机，洗完头发要让它自然吹乾或擦乾，因此很容易感冒。但目前医学发达，缝合技术也很好，阴道生产完后当天就可以下床，就算是剖腹生产也在一两天内就能下床活动，只要伤口不会痛，一般的日常生活几乎没有任何限制。

有人说刚生完产的妇女很容易感冒，事实上这种说法是有根据的。产妇在生产完后是属于一种体内水分太多的状态：怀孕期间供应给胎儿所增加的血液，以及体内因为怀孕所滞留的水肿，都要排出体外(至少有 2000 cc 以上)，因此产妇会一直流汗，小便也很多，头发又不容易乾；再加上孕产妇都很怕热，如果在夏天生产多半会吹冷气电风扇；要喂食母乳的产妇为了方便衣服又会穿的很薄很宽；自己带小孩的产妇又常常需要半夜从热被窝里爬起来，因此更容易受风寒。所以传统上坐月子期间不能出门，不能洗澡、洗头的禁忌，到了现在只剩下为了保护产妇免于著凉的美意而已。只要能注意保暖的工作，保持自己的清洁有何不可呢？一个月不能洗澡、洗头，相信现代人个个都痛苦万分，难道要让宝宝在下著小雪(头皮屑)的环境下吃奶吗？

Q 不能喝水、不能吃淀粉类食物？

A 事实上这是一个误会。像我们知道产妇是处在水分很多的状态下，本来就有很多水要排除，尤其是那些怀孕末期有下肢水肿或是手指酸麻现象的孕妇，更为明显。喝太多的水，只会造成症状的持续，不舒适的感觉无法随著产后正常的生理脱水而缓解，甚至更为恶化。因此水分的摄取要控制适度。然而要明白，无论您喝汤水、酒水、药水、甚至白开水，到了体内都会被吸收，变成一样的水。因此坊间有些所谓专家所说“不能喝白开水，只能喝汤水、酒水”，是完全没有科学根据的。其目的只是有一些他们认定的好成份，希望您能在服用的时候吸收进去，而且可以限制其他方面的水分摄取罢了。事实上有味道的汤水因为有电解质的浓度，特别是越咸的东西含有越多钠离子，往往造成水份更不易排出体外。其实在本地，产后的各项食品补品本就是汤汤水水的，产妇可能也没什么口渴需要喝水的机会，但是不可以喝水，这种禁忌实在是一种很无稽的说法。

至於不能吃淀粉类的食物，说吃了会发胖，这也是没道理。产妇在怀孕期间增加 12-15 公斤是合适的，但坐月子要进补，因此每生一胎体重就增加一些，那多生几胎之后就瘦不下来了。其实淀粉类、蛋白质要适当摄取，脂肪类食物才要尽量少吃。事实上坐月子期间，多半是吃了太多麻油鸡、猪肝、猪腰子才会变胖。最重要还是要均衡饮食。

Q 生完小孩后很容易发胖，何时开始减肥？可以做运动吗？

A 一般来说，怀孕全程本来应增加 12-15 公斤，但若怀孕期间，自己与长辈常给自己“灌食”，体重增加了太多，这往往也是造成以后很难恢复体重的原因之一。根据统计，怀孕过程中如果增加超过 20 公斤，产后常常无法恢复到怀孕前的体重，同时生产时发生并发症的机率也大大地增加。

如果怀孕全程中体重增加正常(15 公斤)，从生产过程来说，生产这个动作本身就会减少 5-6 公斤(宝宝约 3 公斤多、羊水约 1000cc、胎盘 600 公克左右、流血 150cc 至 1000cc)，这几公斤一下子就没有了。再来您会脱水，这样您就会减掉 2 公斤，所以大约您在离开医院时，就已经减轻 6-8 公斤了，之后在家里大约每一个礼拜的话会瘦 1-2 公斤(前提是均衡饮食)，依此计算大概月子坐完就只比怀孕前胖不到 1-2 公斤了！只可惜这是理想状态。我们马来西亚的妇女一回到家就像是“填鸭式”的一直吃，由於长辈的关爱，想少吃一点都不行，大约生完产回家到小孩子满月期间，您如果没有减轻掉任何体重(仍然比怀孕前胖 5-10 公斤以上)，将来想再瘦下来就很困难了。其次如果有恢复工作，或是自己带小孩的就比较容易瘦回来，若有婆婆或是有佣人帮忙带小孩的家庭主妇就更难瘦回来。因此如果想要恢复身材，饮食上的正确观念，才是最重要的。

谈到产后的运动，固然不用像传统的观念一般，坐月子期间什么运动都不能做，但是因为子宫复旧约需 6 周的时间，这段期间太激烈的运动还是尽量避免。大约产后 2 周，伤口大致愈合了，可以做一些温和的伸展运动或地板运动，阴道生产的产妇则可以开始做骨盆运动(凯格尔式收缩)，以促进阴道的紧缩，并减少将来发生尿失

禁，或是子宫、阴道脱垂的机会。不过最重要的是，任何运动都不可以勉强。这和平时锻炼身体，或是受伤后的复健完全不同，如果有不舒服就应该减少份量或者暂停。如果伤口有异状，则一定要回诊请医生检查。有的人说可以摇呼拉圈来消瘦腰围，但最好不要太早开始，以免造成子宫下垂。比较激烈的运动可能在6周以后渐渐加入，不过仍以自己的体力及健康状况做最佳考量。

Q 产后何时可以有性生活？

A 和产后开始运动一样，理论上是伤口愈合了，而夫妻双方心情很好且协调好就可以，因此国外的教科书都是报告产后2周之后开始！不过我们东方人因为国情及体型的因素(外国人有时阴道生产会阴没有伤口!)，大致上还是建议满月以后比较合适。阴道生产与剖腹产也有些不一样：阴道产的妇女由於伤口就在会阴，一开始有性生活时可能会痛，甚至於原先缝合的位置会稍微出血，因此不要太过激烈，最好是能够先回诊请医师做产后的抹片检查，顺便确定伤口无虞，所有缝线都已移除或吸收了，再配合一些润滑剂，进行起来才能安心又尽兴。剖腹产后比较没有这方面的顾虑，但产后的抹片检查仍不可忽略，性生活时也不要太过激烈造成腹部伤口疼痛。

另外，产后大约4-6周会开始排卵，虽然哺喂母乳的产妇排卵可能会延后，不论有没有喂母乳也请先生要戴保险套：一方面避免任何受孕的机会(连续怀孕生产对母体很伤)，另一方面也保护产后复原中的脆弱子宫颈，以免过多外来DNA的刺激增加将来癌变的机率。为了太太的身体健康，请先生们多多体谅，如果想用避孕器来避孕，等产后月经正常来过就可以装了。

Q 产后不可以看书、看电视，视力会恶化？

A 其实这样的说法只是要您多休息。有的人躺在床上看电视看书，看看就睡著了，近视度数当然就会加深。要不然就是自己带小孩，等小孩睡了你在看书，小孩一旦醒了您又要忙小孩，这样就太累了。因此不是说不要看书及电视，只是要您多休息。

以上繁繁琐琐提了很多，事实上在产后调养方面，现代医学和传统观念之间的歧异只有两个主轴：第一是产后妇人在怀孕期间会准备很多能量来供应给宝宝，所以生完小孩的妇人，能量应是过剩的，但是是处在一个身心极为疲劳的状态，因此食物只需均衡适量，重点在於多休息，使身体复原。这和传统上，产后需补充很多营养，否则将来身体会不健康的想法大相径庭。另一方面则是由於现代产科技术的进步，从前因应伤口愈合而产生的许多禁忌，现在已不复存在。循著这两个方向来思考，就不难理解为何会存在这么多的争议了。但是最后要提醒年轻的准爸爸妈妈们一点：虽然长辈们的想法或有不合时宜，但都是基於对子女的爱心和关心，在争取自己权益之时一定要温和渐进，彼此多多沟通。