



产后坐月子的合理养护

鲜桂君 (四川省西充县多扶中心卫生院 四川西充 637260)

中图分类号: R473.71

文献标识码: A

文章编号: 1009-5187(2020)01-093-01

坐月子是中国传统习俗。坐月子是东方人特别是中国人的一种独特习惯。因为在古代社会中,医疗条件差和生活不佳,妇女通常营养状况不佳,再加上怀孕,分娩和分娩后的母乳喂养,身体不是很强壮。坐月子是休息,调理身体和补充营养的机会。坐月子时饮食是补充虚弱体质的必要方法。

目前人们对是否要坐月子感到很困惑。有人大喊“坐月子不是科学的”,“坐月子是中医无知的一种表现”的口号,并敦促大家不要拘束。可以肯定的是,生育将使女性的身体发生巨大变化,而且需要时间来照顾好它。因此,国家规定以法律的形式休产假,以照顾新妈妈。实际上,归根结底,坐月子只是产褥期的一种护理方法。

传统的中国民间坐月子通常是一个月。实际上,严格来说,这个时间还不够。现代医学认为,妇女的各个器官在分娩后通常需要6至8周的时间才能恢复。对于自然分娩的妇女来说,会阴恢复需要十天以上的时间。在此过程中,阴道逐渐收缩,阴道壁肌肉张力逐渐恢复。分娩后约三周,皱纹会重新出现,但到产褥期结束前,阴道不能完全恢复到怀孕前的紧张状态。子宫恢复到产前大小通常需要大约6周(42天)。这42天非常重要,是孕产妇身体恢复的最关键时期。

产妇在分娩过程中经历了十多个小时的分娩,遭受了很多身体透支,并且对其身体和精神进行了严格的考验。身体不仅变得虚弱,而且抵抗力也大大降低。因此,分娩后有必要进行一些休息和维护。此外,在胎儿和胎盘分娩后,母亲的各种身体器官将逐渐回到怀孕前的状态。细心的关怀可以帮助这些器官更快更好地康复。

坐月子还是经常生病的时期。困扰中国妇女的许多疾病,例如乳腺炎,子宫脱垂和附件炎等,最重要的病因之一就是产后恢复不良。国际权威组织进行了调查,结果表明,如果分娩后缺乏照护,则孕妇的身体和体质很难恢复,乳房疼痛,脱发和便秘的发生率高达22%,头晕和头痛的发生率可达到30.5%,胃肠道不适的发生率为16.5%,心的发生率为22.7%,各种疼痛疾病的发生率将增加30%。

在中国,传统的坐月子习俗是母亲在坐月子时不能洗澡或洗头。无论天气如何,都必须穿厚外套,头上必须戴围巾和帽子。甚至不能刷牙,不能吃冷,不能出门,不能吹头发。这样的“坐月子”不是科学的,它不仅会影响产妇的康复,而且还会危害身体健康。

西方发达国家妇女产后护理的重点是通过补充营养来加强运动并恢复体力。通过不同的途径达到相同的目标,吸收传统坐月子方法的优点,结合现代医学知识,是产后康复的最佳计划。

母亲在分娩第二天后起床行走,这有利于产后身体恢复,可以使食欲增加,有助于子宫收缩并促进恶露的排出和子宫的恢复。注意不要受凉,并避免吹冷风。每天可以做一些简单的体育锻炼和产后体操,这将帮助产妇恢复身体。分娩后的一周,可以做些家务来活动身体,例如清洁桌子,扫地等,但不要疲劳。适度的活动有利于身体恢复,也可以预防便秘。

同时要注意卫生,经常洗澡和换内衣,保持皮肤清洁;建议洗澡使用淋浴,以免水流入阴道引起感染。在产后保健期间,新妈妈会多次进食,所以应该每天刷牙1到2次。使用柔软的牙刷用温水轻轻刷牙。

始终为客厅通风,室内温度不应过高。避免紧紧关闭门窗还要避免直接风吹。早期母乳喂养:早期母乳喂养可以刺激乳汁分泌并促进子宫收缩和恢复。母乳喂养前,请注意保持双手清洁,保持乳头和乳房卫生,并防止乳房感染和新生儿肠道感染。

饮食是改变坐月子女性体质的好机会。使用正确的食品补充和适当的休息,可以帮助母亲恢复产前的身体状况,使变形的内脏恢复弹性,并改善体质。1. 不要吃太多。2. 食物种类应该繁多。3. 食物含水量高。4. 避免吃生冷的食物。5. 避免辛辣和烟酒。刺激性的饮料,例如浓茶和咖啡,可能会影响睡眠和胃肠功能,并且对新生儿不利:食物太咸,盐太多会导致身体肿胀和减少乳汁分泌。

分娩后约42天,需要去医院进行产后检查,以了解身体康复情况。发现异常情况,可以及时得到医生的指导和治疗。

(上接第92页)

尾炎诊断准确率较高,可作为临床诊断急性阑尾炎的常规检查项目。

此外,虽然,彩色多普勒超声,是诊断急性阑尾炎的有效手段,但是,对于特殊类型急性阑尾炎,仍需注意。第一,妊娠期急性阑尾炎,妊娠期,子宫增大,影响阑尾,朝右、上、外移位,超声检查中,需留意阑尾位置变化,准确寻找病变阑尾。第二,老年人急性阑尾炎,老年人,对于疼痛,感觉较为迟钝,且防御功能明显减弱,临床上,症状轻,而病理改变较严重。第三,小儿急性阑尾炎,小儿大网膜发育尚不完全,病情发展迅速,较为严重,易穿孔,并发症发生率高,且易致死。

综上所述,彩超以实时、动态、方便、快捷、无痛苦等

优点对阑尾炎病变的诊断和鉴别诊断得到了临床肯定,已成为诊断急性阑尾炎的常规检查方法。

参考文献

- [1] 罗朝芬. 急性阑尾炎联合应用高、低频彩色多普勒超声检查的诊断价值[J]. 养生保健指南, 2019(33): 5, 7.
- [2] 徐艳青. 彩色多普勒超声在急性阑尾炎诊断中的应用研究[J]. 基层医学论坛, 2019(31): 4541-4542.
- [3] 张煜. 观察彩色多普勒超声应用于诊断急性阑尾炎的作用[J]. 健康大视野, 2019(22): 90.
- [4] 冯桂妍. 彩色多普勒超声在急性阑尾炎诊断和鉴别诊断中的应用价值体会[J]. 中国保健营养, 2019(15): 373.
- [5] 钟慧琴. 急性阑尾炎诊断中彩色多普勒超声检查的应用价值分析[J]. 基层医学论坛, 2019(35): 5116-5117.