

# 产科护士教您如何坐月子

刘克姣

江安县人民医院妇产科 644200

【中图分类号】R473.71

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 03-080-01

有传言说，女人有两次重新“投胎”的机会，其中一次则是在坐月子的时候，如果月子坐的好，可以使女性的身体进行“重生”。坐月子是我国历年的传统，常常我们会听到老人们说坐月子不能洗头、不能开空调、不能吹风、不能下床等。但是真的坐月子是这样的吗？其实坐月子是指从子宫胎盘到产妇的全身器官都恢复到正常没生孩子时的这一段时间，在医学上也被称之为产褥期的护理，一般情况是需要 6 周时间，也就是 1 个半月，而不是单纯的一个月。现在就由产科护士教您如何坐月子，如何正确坐月子。

## 1 月子期间不能下床？

老人曾说，在坐月子时，需吃喝都在床上，这一个月不能出门不能下床，其实在坐月子期间，孕妇最好不要出门，但是需适当的下床活动，一个月不下床对产妇来说是非常危险的，很容易导致产妇出现产后出血、下肢深静脉血栓等情况的发生，因此需适当的下床运动，不仅可以帮助排除恶露同时还能防止产后出血预防下肢深静脉血栓。因此月子期间是可以下床的，适当的下床帮助产妇尽快恢复身体健康。

## 2 月子期间不能洗头？

在坐月子期间，到底产妇是否不能洗头？其实这是是古时候条件有限，所以才会流传下来在月子期间不能洗头洗澡的规定，但是其实在顺产的情况下，产妇体力恢复后，则可以洗澡洗头了，如果是进行了侧切的，则 3~5 天就可以洗头了，如果是剖宫产的产妇，产后一周待伤口愈合后也可以洗澡洗头，因此在月子期间，也需保持个人卫生，正常洗澡正常洗头则可。

## 3 月子期间不能开窗通风？

有传统说“月子期间不能见风，以免造成产后风”，其实，在产妇和宝宝的房间，是需要定时进行通风的，给予产妇一个舒适的环境，特别是夏天特别热的时候，适当的开空调其实也是可以的，但是需注意不要对着产妇吹，同时保持相对舒适的温度。若长期不通风，太过闷热，则会导致房间的空气质量相对较差，同时细菌的浓度升高，反而对于抵抗力相对较低的产妇和宝宝有害，导致其生病。

## 4 月子期间每天需吃油腻的食物，帮助产妇产奶？

在月子期间，油汤最好少喝，汤中的油多了，奶水中的脂肪含量也会增加，对于新生儿来说，他们的消化系统还不够完善，过多的脂肪则会导致宝宝消化不良甚至是腹泻。因此太多油腻的食物对下奶并没有什么帮助，不仅如此，还会导致产妇的消化不好，同时造成产妇肥胖，身材更难恢复。若产妇奶水不足，其实每天多喝温开水也是有利于产妇产奶的。

## 5 产后如何护理自己的阴部

产后，产妇需保持外阴干净，阴部垫和内裤随时更换，排便后勤用清水冲洗。每天使用 0.1% 苯扎氯铵溶液至少擦洗外阴 1 次，直到伤口拆线为止。在坐月子期间，尽量向伤口的对侧坐位或卧位，一方面促进伤口的血液循环帮助伤口尽快愈合，另外一方面，可尽量使恶露不感染伤口。若外阴伤口疼痛，则可选择采用酒精纱布或硫酸镁进行湿敷，可缓解疼痛及肿胀情况。对于局部肿胀、硬结的产妇，则在分娩后 10 天后，采用高锰酸钾溶液进行浸泡，促进伤口愈合。当伤口

出现明显疼痛或出现异常分泌物时，则需引起重视，必要时需到医院进行检查，找准原因进行针对性治疗。

## 6 母乳喂养的注意事项

乳房保养：怀孕的妈妈如果决定母乳喂养，则需要从孕前来保养乳房，洗澡时要注意按摩，穿宽松的内衣，避免乳房被挤压造成堵塞，如果出现乳头内陷等问题，请医生尽早进行纠正。在此外母亲的乳头应经常保持清洁，以防止乳头和乳房疾病。产后五天，母亲分泌的乳汁称为初乳。有些母亲认为初乳“脏”了，或者认为初乳没有营养价值，丢弃。事实上，初乳是营养的精华，富含人体最高免疫因子和生长因子，能增强宝宝的免疫力，促进胎儿发育。在产后五天内需尽量给宝宝多补充营养。每次喂奶后，如果宝宝没有吮吸乳房，多余的乳汁要用吸盘吸出或用手挤出，排空乳房可以促进更多乳汁分泌，也能减轻新妈妈的疼痛，对乳房健康有保健作用。

## 7 产后塑形

在产妇产后，身材大为走样，但是在产后 6 个月以内脂肪属于是流动的，是塑型的最佳时间，塑形衣是在体型恢复中必不可少的，需尽早穿塑形衣，不仅可以帮助产妇促进子宫收缩，同时还能帮助产妇体内的机能慢慢恢复。生了宝宝后，内脏会失去支撑，会自然下垂，不仅会造成大肚腩，同时还会造成产妇未老先衰以及女性疾病，因此需及时进行产后塑形。

## 8 饮食搭配

### 1) 清淡，少吃多吃

刚生产完，产妇的胃肠功能还没有完全恢复，因此要选择一些容易消化的食物。所以产后应从粥逐渐过渡到稀饭再到米饭。此外，由于大多时间都躺在床上，所以不适合每餐都吃太多。可以选择饿了后再吃，少吃多餐。

### 2) 适当饮用红糖水

红糖中含有丰富的铁等微量元素，能补血、促进恶露排出同时预防尿失禁等，因此产后可适当饮用红糖水。但需要注意的是，不要喝太多，因为喝太多会导致产妇大量出汗，反而会导致体内盐分流失。

### 3) 不要吃太多的营养素

也许有些新爸爸很爱妈妈，为她准备了很多营养保健品。事实上，这种想法是错误的。在分娩期间吃一些天然的食物并不是必要的。如果一定要吃，那么建议选择一些专为产后妈妈设计的奶粉、复合维生素或钙片。

### 4) 多喝水，避免喝冷饮

女性此时不宜饮用饮料特别是冷饮，建议喝些温开水，以满足身体对水分的需求。由于天气炎热，喝冰水或冷饮，这样会影响恶露的排出，对健康非常有害。

### 5) 更多补充营养

在怀孕或分娩期间，新妈妈会损失大量的钙、铁等营养素，因此产后一定要多吃营养丰富的食物如骨汤、海带、牛奶、芝麻、木耳、动物内脏等。

产后，是女性“重生”的重要阶段，特别是坐月子期间，因此需要科学的坐月子，使其更好的恢复自身健康，自己好了，宝宝也才会更加健康成长。