

高温天坐月子应讲科学

医师提示衣着、饮食、心理等注意事项

今年的高温天气来得有点早。这样的天气中,稍微一动就满身大汗,再加上各种汤水进补、不能吹空调、不能洗澡,对于即将临盆的宝妈以及正在坐月子的宝妈来说,更加难以忍受。产科主任医师于芳从环境、衣着、洗澡、饮食、运动、心理等方面,提示如何在高温天气科学坐月子。

环境:保持舒适

妊娠结束后,宝妈们要经历一个生理性变美的过程,身体会把过多的体液通过汗液或者尿液的形式排出体外,所以宝妈们生产完尿多了,也非常容易出汗。这是一种正常现象,而不是身体变虚了。既然“爱出汗”是生理现象,就要顺其自然,保持环境温度的舒适,不人为产生更多的汗才是明智之举。夏季坐月子,是可以开空调的,室温宜保持在26摄氏度左右。为了保持空气新鲜,建议每4至6小时开窗通风一次,只要做到风不直吹宝妈和宝宝即可。

衣着:清爽透气

以吸汗透气面料为首选,市面上的纱布服、莫代尔和纯棉服



都可以,不推荐吸汗能力差的冰丝材质服装。在款式上,推荐短袖长裤,不要选择喂奶不方便的套头上衣。穿棉质短款袜子。衣服要勤换洗,每天清清爽爽。

洗澡:适时洗澡

能不能洗澡,什么时候洗澡是宝妈们最关心的问题之一。所有宝妈坐月子期间都可以洗澡。顺产宝妈产后3天可以淋浴,剖宫产宝妈产后一周皮肤伤口基本愈合,也可以淋浴。淋浴时间控制在20分钟内,洗完澡及

时擦干身体,保持伤口干燥。伤口尽量多通风,接触伤口的衣物最好是纯棉制品,避免摩擦后瘢痕增生。如果由于特殊原因,宝妈出现伤口感染或者延期愈合,具体洗浴时间请咨询医护人员。

饮食:科学进补

母乳是妈妈送给孩子最好的礼物,含有丰富的免疫因子。产后3天,宝妈的乳房会经历生理性胀痛,如果过多摄入高脂饮食,会造成“堵奶”,所以一定要科学进补。产后前3天,宝妈当

以清淡饮食为主,少食多餐。母乳中80%为水分,所以要补充充足的水分,可以喝虾皮冬瓜汤、五红汤等。产后一周待乳腺管通畅后,再适当进补高蛋白饮食,比如肉、蛋、奶。但要注意的是,食用鱼汤和鸡汤时一定要把上面漂浮的油脂除去。

运动:适当运动

适当运动可以帮助子宫复旧,利于恶露排出。无论顺产还是剖宫产,宝妈应尽早开始“凯格尔运动”,锻炼盆底肌。腹式呼吸对于腹直肌分离的宝妈确实有效,可以改善大肚腩。

心理:注意调节

由于产后激素水平急速波动,很多宝妈容易出现焦虑、失眠、多愁善感的情况,进一步发展会变为产后抑郁。在这个特殊的时期,宝妈要先学会爱自己,给自己大大的肯定和赞美。新手宝妈肯定会面临各种各样的问题,这时可以向专业人士寻求帮助,多学习,自我成长。新手爸爸也需要多承担,给予爱人心理支持,帮她分担家务和半夜喂奶。

据今晚报

◎穴位养生

入夏后多吃营养物质调理气血



湖南长沙杨女士问:她经常出现乏力、头晕、脸色苍白等不适,每到夏天尤其不舒服。曾以为她自己是贫血,可到医院检查却一切正常。中医师告诉我,这是气血不足导致的,并不是贫血。请问为何入夏后气血会变差?日常应该如何调理?

专家答:夏天天气炎热,很多人没胃口,而且还会有大量的汗液排出,如果不及时补充体内所需的水分以及营养物质,可能会导致气血亏虚,从而出现脸色蜡黄、疲倦乏力、气短懒言等不适。想要把气血补回来,应多吃富含优质蛋白质、微量元素(铁、铜等)的营养食物,如乌鸡、胡萝卜、黑木耳、黑芝麻、虾仁等。此外,气血不畅的人可以坚持艾灸关元穴、气海穴等穴位。

宋丽

暑天谨防热伤风胃肠病

专家提示注重养心健脾



据气象部门播报,本周又将迎来高温天气。中医一附院治未病健康管理中心副主任医师谢平安提示,酷暑天气极易引起热伤风、胃肠道等疾病,市民要注意预防。

在夏季闷热的天气里,易出现热伤风(夏季感冒)、腹泻和皮肤过敏等疾病。同时,高温高湿环境下,细菌、病毒等微生物大量滋生,食物极易腐败变质,食用后会引发消化不良、急性胃肠炎、痢疾、腹泻等疾病。再有,人们从室外高温环境中回到家中,习惯马上打开空调或用电扇直吹,吃些冰镇食品,一冷一热容易导致腹泻。

闷热天气,人体排汗不

畅,还容易导致皮肤过敏症。特别是10岁以下的儿童,对高温高湿天气的适应能力差,受蚊虫叮咬、花粉、粉尘等影响大,引起易患丘疹样荨麻疹、湿疹、接触性皮炎等。另外,消化不良、食积、寄生虫也可以致病。

预防高温天气疾病,要注重养心健脾,以凉补消暑为主。需增食一些含苦味的燥湿食物,如苦瓜、苦菜、草头、百合、马兰、莴笋、芦笋、芦荟、黄花菜、大头菜。这些食物既健脾燥湿、增进食欲,又清心除烦、提神醒脑。夏季出汗多,最易丢失津液,需适当吃酸味食物,如番茄、柠檬、

草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃。酸味能敛汗止泻燥湿,可预防流汗过多而耗气伤阴,又能生津解渴,健胃消食。若在菜肴中加点醋,醋酸还可杀菌消毒,防止胃肠道疾病发生。

另外,夏天最需全面均衡营养。在高温环境里,人体营养物质消耗相当大,除了一日三餐外,还要注意从蔬菜、水果、饮食中额外补充维生素C、B1、B2和A、D,钙丢失多的人还要补充优质钙。学生、老人特别应歇夏。保持充足睡眠,不熬夜,有条件的可以午睡。

据今晚报

◎养生美食

橙汁天麻 开胃降脂

家族聚餐,笔者总会端上一盘橙汁天麻。用橙汁浸泡过的新鲜天麻,吃起来酸酸甜甜脆脆,富含胶质且开胃,大家都喜欢吃。

具体做法是:取新鲜天麻2—3个,新的浓缩橙汁一瓶(840毫升),适量白糖。将新鲜天麻去皮,切薄片置于锅中,加水适量。大火煮开后转小火慢煮10分钟,之后捞出天麻过冷水,再沥干水分备用。在浓缩橙汁中加白糖,煮开放凉,再加入沥干水分的天麻浸泡,放于冰箱保鲜两天,即可食用。天麻有抗焦虑、抗氧化、降压降脂、增强免疫力等作用。值得提醒的是,这款食疗孕妇应慎用。

黄楚燕

遗失声明

仙游县房地产管理中心不慎遗失由中国建设银行股份有限公司仙游支行开户的开户许可证壹份,核准号:J3942000101905,声明作废。

2023年6月27日