



產後保健

睡眠

運動

營養

清潔

陳玉燕

生產是極度消耗體力的事，如欲盡早恢復健康，必須實行下述各點：

(一)盡量多睡眠：老一輩的人都知道，產後必須靜養21天不得起床。雖然這是古老的習慣，但却是非常正確的恢復法，實際上也需要這樣充分的休養。

要恢復體力的消耗，最重要的方法是休養與睡眠，產後尤其需要兩倍於通常的睡眠，但夜間常被嬰兒吵醒，所以白天嬰兒睡眠時，最好母親也要睡，比賽誰睡得久。睡眠不但可以恢復體力，也有益乳液的分泌。

(二)積極運動：老睡著不動，會遲緩母體的恢復。最近醫生大都提倡早期離床。早期離床並非將臥具

收拾，不再臥床，而是臥具仍舖於床上，盡量提早起床，積極活動身體。

在醫院生產的人，醫生一定交代：產後24小時即行起床，第2天開始稍為徒步，第4天起，每天徒步30分鐘至1小時。

早期離床的效果，能促進血液的循環，加強排出惡露，使子宮提早收縮，防止便秘與利尿。所以出院回家後，仍應繼續每天徒步30分鐘到1小時，並配合做產婦體操。

產婦體操，和早期離床一樣，有提早子宮及膈的收縮，防止子宮下垂，促進骨盤的血行或緊縮骨盤肌肉等效果。

(三)加強營養：懷孕期間，胃因受逐漸膨脹的宮的壓迫，食慾旺

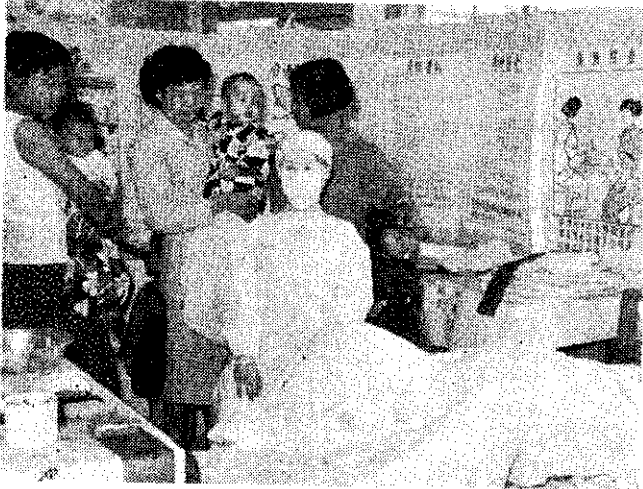
盛。但一經分娩完畢，胃的形狀又復原，其作用也復趨活潑，加上需要哺乳，一定加倍饑餓，所以比懷孕期間更需要多攝取營養。

出院以後，應勿再吃稀飯，宜早攝取平常的飲食，並須較平常增加卡路里2~3成，特別要增加蛋白質及維他命類50%，如多吃肉類、魚類、豆類（包括豆腐）、牛奶、蛋等食物。

另外如鈣的含量特多的小魚，鐵分特多的肝臟或菠菜等也應充分攝取，但不宜使用多量的香辣作料，酒類或咖啡等興奮性飲料也應避免。

產後2~3週內容易便秘，應勿忘多吃蔬菜。

這樣的營養攝取法，不限於坐



月期間，應一直繼續到半年以後的斷奶期，這樣不但能提早恢復健康，同時也是保持青春的密訣。

餵奶：分娩完畢後，子宮會一度急遽縮小，經過半天~1天即再膨脹，第4天左右便恢復到相當於分娩時的高度，第5天起逐漸縮小，10~12天，縮小到從腹部看也看不出。

當子宮的形狀在作上述變化時，子宮裡面則進行着分娩時產生受傷的治療。從這傷痕經常流出的血性分泌物，通常叫做惡露，開始的3天像月經般鮮紅，再過兩3天即變為褐色，再變為略帶黃色的白色，終於變成蛋白狀。

這就表示傷已痊癒，大約需時3周，有時要繼續5、6周，通常

以白天的分泌較多。

產後復元欠佳的人，大半是這種出血不止而引起的貧血。這種現象大多是因子宮的恢復較慢，所以必需促使子宮加速恢復原狀。除運動及體操以外，提早子宮的恢復最好的方法，是給嬰兒哺育母乳。從腦下垂體後葉分泌的催乳荷爾蒙，同時也是子宮收縮荷爾蒙，所以乳液分泌作用一開始，子宮便同時收縮。因此，就嬰兒的健康，或母體的復元來說都以餵母乳最好。

(四)消毒：除了上述的積極恢復法以外，同時要特別注意清潔衛生，下體、乳頭等最易感染細菌；每天必須清洗消毒1次。即使已無惡露，但是分泌物仍較通常多得多，也容易繁殖細菌。所以，每晨或者

每晚（就寢前），排尿或排便後，宜以藥皂仔細洗手，並以消毒過的棉花沾中性肥皂液揩拭下體。每措1次即丟棄棉花，再換新的措拭3、4次。後用清潔的紗布包棉花，或用消毒過的衛生紙墊上去，直到2、3個月後，每天仍須依相同的方法消毒。

以上所述，係正常分娩時的健康恢復法。剖腹生產、不正常分娩、會陰裂傷較嚴重、或有貧血、懷孕中毒、心臟病等時，仍以遵照醫囑休養為要。如生產巨大兒（3.8公斤以上），產婦可能有糖尿病，應該驗尿。

孕婦飲用咖啡過多 可能引起胎兒畸形

一個美國消費者團體說，孕婦在懷孕期間每天喝下多達五杯的濃咖啡，每年可能就會有數千名的畸形嬰兒出生。

美國公眾利益科學中心說，醫生對準媽媽最安全的勸告，就是要她們不喝咖啡、濃茶和其他包含咖啡因的飲料。

該中心向食品與藥物管制署提出陳情，要求咖啡的罐頭和包裝上應註明——“警告孕婦：喝咖啡或茶可能使嬰兒畸形或引起其他生育方面的問題”。

該中心並說，一直在研究咖啡因的食品與藥物管制署應發動一項公眾教育運動，使婦女了解咖啡與濃茶會增加她們發生生育上的問題及危險”。
(林容地)