



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)