



林来达医生

- 马来西亚砂拉越大学医学学士
- 英国皇家妇产科学院院士
- 现任Columbia Asia Hospital妇产科医生

案/例/1

新旧坐月观念引发诸多问题

Lucia曾留学英国，思想开放，她生第一个女儿坐月子时，被妈妈、家婆和陪月妇的一大套禁忌折磨得苦不堪言。3个年过半百的女人异口同声地叮嘱：“坐月子千万不可洗头，也不可以洗澡和碰冷水，这容易让月子风入侵，日后百病丛生，甚至年老患上风湿病，手尾长。”

Lucia的妈妈还说：“月子坐得好，可以改善妳多病的体质，不妨乘这次的坐月子调理好健康。”

家婆要她三步不出闺房，以免吹到风；房间只允许开窗，风扇和空调一律不准开。Lucia在小小的房间，热得浑身冒汗，尤其是吃了姜酒菜肴之后，更是汗如雨下，一身酸臭。在她的要求下，家婆勉强允许让她开风扇，但是一再叮嘱风要吹向别处，不可直吹在身上。在她产后3天才开恩允许她用坐月沐浴草药煮出来的水抹身，2周后用一小桶的草药泡水洗澡。

怀孕之时，Lucia读了许多妊娠与育儿书籍，又去上了产前课程，知道母乳是初生宝宝最完美的食物，为了喂哺母乳，她告诉陪月妇不用在膳食里下姜酒，因为酒精会

坐月子禁忌&迷思

听过一句俗话：“生一次，美一次”吗？没错！坐月子就是让女人变美丽、体质变健康的黄金时刻！只需要一个多月，用心坐好月子，妳便能跟身体难缠的疾病说声再见。然而许多长辈告知的坐月子禁忌，却让产妇觉得压力好大，如产后不能洗头、不能吹风扇或空调……但其实这些传承已久的坐月子观念很多都是过时的“古法”或迷信，这些错误观念可别再傻傻跟着走！时代不同，坐月子当然也要更科学化及合理性。因此，本期《名医专栏》就为各位准妈妈解除一些坐月子的常见疑惑。

伤害宝宝尚未成熟的脑细胞。另一方面，她也吩咐陪月妇在宝宝洗澡后不必在小家伙脐带部位擦如意油。

“Lucia，姜酒麻油鸡和廊酒是产妇补身的最佳补品，已有几千年历史，妳颠倒传统到头来会害了自己；生孩子消耗多少体力，身体可虚弱呢！”妈妈骂她，还规定她临睡前喝半小杯廊酒。

陪月妇又有她的一套理论，她说给宝宝擦如意油可以驱风，消除肚子胀气，这样宝宝才睡得安稳，少啼哭。说到喂哺母乳，陪月妇说喂配方奶粉的宝宝更健康结实，又可轻易知道宝宝喝了多少奶，够不够饱。

Lucia明白陪月妇的心意，因为宝宝喝母乳次数频繁，时常要她抱过来给她喂奶，陪月妇嫌累嫌麻烦。另一点使Lucia更头痛的是，陪月婆煮的月子餐，瓜果欠奉，因为蔬菜水果属凉性，碰不得。7天没有吃蔬菜，又天天吃姜酒麻油煮的月子餐（虽然酒放少了些），便秘马上报到。在再三要求下，陪月妇才同意给她增添一小碟菜心或花椰菜。

Lucia的烦恼还不止这些，因为籍贯和风俗不同，妈妈和家婆还为了剖腹生产头1周内要炖鸡汤还是瘦猪肉汤各持己见，吵到脸红耳热。

“产后第一周不可吃鸡，一定得吃瘦猪肉，用姜酒麻油来烹饪，晚上改用药材炖汤。”Lucia的家婆态度强硬。她说自己生4胎，坐月子的流程都是第1周吃猪肉，第2周才吃鸡肉。

Lucia的妈妈爱女心切，也坚持按她那个籍贯的风俗给女儿坐月子，坚称应该先吃1周的甘榜鸡，而且必须是母鸡，然后才吃猪肉、猪腰及猪肝。

两个妈妈各执一词，让Lucia左右为难，最后她还是说服了妈妈依了家婆，一场风波终于平息。唉，生宝宝原本是一件开心的事，但是，Lucia觉得自己坐月子像坐牢一样，受尽煎熬，尤其是长长的头发一个月不能洗，头皮痒得不得了，伸手一抓，指甲里尽是黑黑油油的泥垢。另外，家婆又干预她喂哺母乳，说老是爬起身喂奶休息不足，日后会腰酸背痛，建议把母乳泵出贮存在冰箱，让陪月妇用奶瓶喂宝宝。坐月子一个月，Lucia患上了轻微的产后忧郁症，幸好有丈夫和姐姐的支持和开解，才慢慢康复。

案/例/2

随着时代变通坐月子方式

黄菲雁选择在由一名女医生开的坐月中心坐月子。负责管理中心的安娣以前是一名女护士，设计的膳食跟传统的华人坐月子膳食没多大分别，主菜不外是姜酒麻油煮鸡或瘦肉汤（酒和姜放少许）、胡椒猪肚汤、猪脚醋和药材鸡汤等。安娣比较了解现代女性的需求和心理，东西要好吃但也要求营养均衡，所以也设计了鱼和蔬菜（如菜心和花椰菜）两道菜，吩咐厨房在上面加些姜丝去掉凉性，皆大欢喜，打赢了这场心理战。

在坐月中心，女医生每天下班后来检查妈妈的伤口和宝宝的健康，让黄菲雁十分安心。女医生也吩咐坐月子中心的员工煮坐月沐浴草药给产妇洗澡。至于洗头，则建议她们光顾坐月子中心对面的美发院，洗了头马上吹干头发回来。



对黄菲雁来说，在坐月中心坐月子比较舒适自由，又可以开空调，而且中心里住了10位新手妈妈，大家可以交流和谈心，成了朋友，但她妈妈却嫌中心的膳食不理想，偷工减料，没有购买上等药材熬汤，担心女儿补得不够。

传统坐月子VS现代医学

在21世纪的今天，很多华人对坐月子的迷信，仍然让人觉得不可思议，禁忌限制一大堆，如不能洗澡洗头，让产妇犹如坐牢，苦不堪言，跟外国人生完隔天就回家，隔天就推着宝宝出门散步真有天壤之别。

古早时代流传下来的坐月子传统、民俗，长辈们从来不问为什么，更不敢去尝试反叛传统的事情，就算到了现在，很多年轻夫妇，包括受过高等教育者也照做不疑。但那是不是就是真相呢？并不一定。传统想法和现代医学的概念之间，有着极大的差距。华人坐月子的许多禁忌荒谬到匪夷所思，甚至伤害到产妇而不自知。

Q 坐月子不可以洗澡和洗头，因为产后身体虚弱，毛孔全部张开容易入风演变成损害健康的月子风或风湿，而“头部”更是百脉汇集之地，会引起头风和头痛？这种说法有科学根据吗？

坐月子期间不能洗澡和洗头是十分荒谬的。这个概念跟禁忌发源地中国的生活环境和气候息息相关。中国是个四季国度，尤其是冬天，天寒地冻，妇女产后洗澡容易生病感冒；坐月子不能洗头原因也一样。据称，中国早年干净的水取得不易，很多妇女甚至要去井边取水洗澡洗头，生病感冒几率大增，于是衍生出产后一个月不能洗头、洗澡的习俗。从前没有吹风筒，长头发的妇女一辈子也难得洗几次头，更何况产后不便的状况？然而，大马是个热带国家，可谓四季如夏，长年阳光普照，越来越多人躲在冷气室避开薰人的炎热，产后新手妈妈汗腺很活跃，容易大量出汗，乳房胀还要淌奶水，下身又有恶露，全身发黏，身体比一般人还肮脏，气味难闻，应比平时更讲究卫生。产后照常洗澡可使全身血液循环增加，加快新陈代谢，保持汗腺孔通畅，有利于体内代谢产物通过汗液排出。还可调节植物神经，恢复体力，解除肌肉和神经疲劳。

作为一名妇产科医生，我认为产后个人卫生和清洁是很重要的，一直流汗又不洗澡，容易滋生细菌造成感染，尤其是缝针的会阴伤口或剖腹生产的伤口。所以只要能注意保暖的工作，保持自己的清洁有何不可呢？一个月不能洗澡、洗头，相信现代人个个都痛苦万分，难道要让宝宝在下着小雪（头皮屑）的环境下喝奶吗？所以，不管是自然产或剖腹产的妇女，坐月子期间洗澡和洗头都不应视为一种禁忌；产后适用淋浴，不宜在澡盆内洗盆浴，以免澡

盆内的脏水灌入生殖道而引起感染。沐浴后要迅速擦干，衣服要穿好，防止受凉，至于洗头，也可用吹风筒迅速吹干。坐月子洗澡洗头断不会造成月子风入侵或日后演变为风湿病，相反地，不照顾身体卫生就大大增加细菌感染和发生产褥热。长辈们的殷殷叮咛，好意关切，不幸反倒成了一股沉重压力，这是不可取的。

Q 洗澡必须煮生姜水或泡中药水洗吗？

中药历史悠久，信之用之不无不可。

Q 坐月子产妇和宝宝可以吹风扇和冷气吗？

大马天气炎热，不开风扇家里或房间会十分闷热（有些长辈甚至不许产妇打开窗户），对妈妈和宝宝都不好，还可能造成中暑。要是不放心，风扇可以调整方向吹向别处，空调可以调整度数，开到26℃就不会太冷，产妇和宝宝都感觉舒适。

产后新手妈妈汗腺很活跃，大量出汗，加上喝很多汤水和补品，经常汗如雨下，如果不开风扇和冷气，真的很难受。其实，家里通风对健康和卫生也很重要。

Q 坐月子喝水多会增加水肿吗？

水分对于产妇来说，是非常重要的。进食、吞咽、消化、排泄等过程，都需要经由“水”运送，借以排出体内废物，尤其对于产妇，新陈代谢尤其重要，一定要维持多喝水的习惯。现代社会水质已经大幅改善，RO水、活性碳水、负离子水……多样化的选择，都已经过充分的过滤和消毒，基本



上对水品质并不需要太过操心。产后妈妈出汗和小便多，多喝水不会造成水肿，而怀孕期间的水肿也会逐渐消失。



哺乳妈妈可以喝酒或喝用酒烹饪的鸡汤吗？

麻油是可以促进子宫的收缩及复原，鸡肉则提供蛋白质以增加乳汁制造及分泌，因此要喂哺母乳的产妇可吃一点，但是适量就好。用来烹饪鸡汤的米酒或色酒则一定要煮掉（早点放让酒精蒸发掉），因为喂母乳的产妇是不宜喝酒的（酒精会通过乳汁，影响宝宝的智力发展）。至于剖腹生产的妇女，姜酒会延迟伤口复原及增加宝宝



发生黄疸的几率。

“月子坐得好，身体变更好！”，持着这个观念，很多产妇在这一个月内大补特补，这样正确吗？

确实，生产后的妈妈会呈现“气血大虚”的状态，不少人就会认为一定要把握这个黄金时间进补，于是一味的摄取许多麻油鸡、十全大补汤……等汤品，认为吃得多才补得多，而酒类也是增加热量最方便且最快速的选择。

分娩时的创伤、出血和频繁的宫缩，以及临产时竭尽全力地用劲，使产妇热量消耗很大，身体变得异常虚弱，产后及时地补充足够的高质量的营养，有助于产妇迅速恢复体力和维持身体健康。产后妈妈还要承担起给新生儿哺乳的重任，营养状况也直接影响到宝宝的发育、成长。但话又说回来，国内妇女营养都不错，产后有食用医生给的多种营养维他命，所以最重要的是充分休息，饮食均衡营养就行，不需要盲目地大补特补。

钙质是产前产后都应该要补充摄取的。要喂哺母乳的产妇可多喝一点牛奶或鱼汤来帮助母乳分泌。另外，摄取纤维素（吃一些青菜）也很重要。否则只吃脂肪及蛋白质，又因为身体有伤口不敢出力，往往会造成便秘。

有人认为水果属于“生冷”食物，对于体质虚弱的产妇来说是一大伤害。但实际上这句话说对了一半，水果并不需要完全杜绝，而是要懂得挑对吃的时机和水果种类。

应注意的是，虽然产后身体耗弱需要进补，但在身体器官功能都尚未恢复前，就猛“过补”的食物，反而会造成身体的负担；产后大补特补会造成肥胖，想恢复纤细体态就困难了。过度肥胖也会引发一些疾病喔！



产后应卧床多休息，少运动？

多休息，这是毋庸置疑的，产后及早下床活动，不仅有利于下肢血流增快和恶露排出，也能使腹部肌肉得到锻炼，早日恢复原来的收缩力，从而保护了子宫、直肠和膀胱等器官。一般情况下，产后24小时就可在床上靠着坐起来，第2天可下床行走。大约产后2周，伤口大致愈合了，便可以做一些温和的伸展运动，自然产的妈妈则可以开始做骨盆运动（凯格尔式收缩），以促进阴道的紧缩，并减少将来发生尿失禁，或是子宫、阴道脱垂的机会。不



过最重要的是，任何运动都不可以勉强。这和平时锻炼身体，或是受伤后的复健完全不同，如果有不舒服就应该减少次数或者暂停。如果伤口有异状，则一定要回诊请医生检查。

应以科学化和合理性来坐月子

其实坐月子的禁忌很多已经是过时的“古法”或迷信！时代不同，坐月子当然也要更科学化和合理性，例如一个月不能洗头发，不仅油腻难受，还会发出难闻的异味，连自己都觉得受不了。事实上，女性在坐月子期间，更应该美丽、清爽、舒适、安心、健健康康，轻轻松松享受天伦之乐！◆