



一个女人在怀孕九月后好不容易把孩子生下，应该利用产假，与自己的宝宝开始适应及享受新生活，然而，这时候，家里往往会突然间增添了好几个新的“女主人”……妈妈、家婆、陪月嫂……每一个都有她们各自的经验之谈、坐月之方、养子之道，新妈妈突然感觉自己在家中即刻成了辈分最小、最不懂事的丫头。

长辈说，坐月子期间不能碰水，不能见风，不能洗澡，不能吃生冷食物等……真的需要有这么限制吗？！

许多年轻夫妇都对此表示质疑，他们希望听到妇科医生说：“没这事儿，全是一派胡言！”以便回去能跟长辈说：“医生说这些全免。”

其实，无论中西医学，对产后四到六周这段大小月子或产褥期，都相当重视。

西医学指出，妇女从怀孕

到生产，身体变化巨大与体力消耗甚多，须要在产褥期注意休息、睡眠，但须有适当的活动，才可以促进血液循环，预防血栓塞。

饮食要注意，妇女因分娩失血而必须补铁，或因哺乳而必须补钙；注意恶露和伤口带来的卫生问题，以预防阴道及子宫内膜炎；接着须练习盆底肌运动（Kegel's exercises），以便预防老年子宫下垂及尿失禁。

中医理论更有弥月为期、百日为度及“月子里的病须月子里治”之说。简单而言，怀孕时体内多了胎儿带来额外的气血，产后则气血两虚，必须用食疗补气补血，所以坐月子时，妈妈经常“被逼”吃麻油猪肝猪腰、麻油老姜鸡，或喝生化汤、红枣龙眼茶以及米酒蒸的月子水等等。

中医也认为，妇女生产

蔡扬专栏 活到老，乐到老

Dr Chua Yang是妇产内外科专科医生，也持有针灸执照。她坚信人人有选择健康快乐的可能性及权利。



时骨盆打开，产后筋骨腠理处于开放松弛的状态，风寒容易趁虚而入。月子一过，筋骨复合，寒邪便闭锁于体内，留下了后患。

我个人认为，新加坡地处热带，长夏无冬，多雨潮湿，了解原则后，应该针对本地的状况来决定最适当的坐月子方式。

譬如说，“不能碰水”这个说法，其实并没有根据。产后失血又开始哺乳，如果水分不足，容易奶水不够，并导致尿道炎、便秘、头疼及小腿抽筋等。无论喝的是温水、月子水或青木瓜汤，只要不碰冷饮，喝足够的水，是重要的。

再说洗澡，许多长辈称产妇一个月内不准洗澡，我觉得卫生不可忽略，以免伤口发炎，要不然怎能照顾和喂养初生宝宝呢？只是，该注意，刚生产后体虚，洗澡必须注意水温，进浴室前后须防风寒。

虽然中西医的说法有别，但基本上还是要求产后注重休息、营养及卫生。做长辈的应该了解实际有效的坐月子方法，不要随便，不可极端；新妈妈也必须了解来帮忙的妈妈、家婆及陪月嫂都是带着好意，出发点是让自己休息养神、调补怀孕生产所耗，把时间和精力放到宝宝身上，大家应该互相了解、学习、沟通。

记得，产后更应该健康快乐！