

母親產後要注重調理 多吃肉及蛋奶增營養

每個母親為了子女，什麼都願意，正如她們由懷孕開始，在生理及心理上都會有所轉變，尤其是女性從妊娠到分娩，身體有着很大變化和體力消耗，產褥期子宮內膜因胎盤及蛻膜剝落而仍然處於創傷期，容易生病，因此要注意每天惡露的量、顏色和氣味。若血量增多及出血時間超過3周，提示子宮復原不理想，若伴有臭味更提示有炎症反應，所以產褥期抵抗力較差，每天要小心清潔外陰，產後10天內不宜坐浴，以免感染。

有些產婦想盡快回復妊娠前的體重，因而節食或挑食，加上哺乳期營養需要量比平時多，往往出現脫髮的現象，此時應注意增強飲食營養豐富，盡量吃肉、蛋奶製品和新鮮的蔬果。 文：香港中醫學會副理事長 鍾愛瑩博士 圖：資料圖片、網上圖片

■ 女性從妊娠到分娩，以及產褥期都要注意。



■ 哺乳期營養需要量比平時多。

乳頭皸裂 產褥中暑

首先，乳頭皸裂是常見的產後病，由於母乳中含有新生兒必須的全部營養物質及抗體，正確的哺乳方法和護理才可以令乳汁源源不絕，餵奶前先洗淨雙手及乳頭，然後擠出數滴乳汁後才正式開始給嬰兒哺乳，這樣也有利於乳腺管的暢通。兩乳應該輪流餵，每次應餵一側乳房，直至乳汁極少時，才餵另一側，到下次餵乳時是先餵上次後餵的乳房，這樣可以令兩側乳汁均勻，亦避免出現大細乳房。每次哺乳時間不宜太長，因為乳頭浸漬過久易造成乳頭皸裂和疼痛。如果乳頭已經皸裂，輕者可用魚肝油滴劑外塗，重者要暫停哺乳或用吸乳器吸出乳汁再餵，待癒後再繼續餵哺。

另一種稍嚴重的產後病是產褥中暑，是在產褥期因為常處高溫、高濕和通風不良的地方及體質虛弱者，引起的中樞性體溫調節功能障礙的一種急性熱病。由於有傳統思想的產婦，產後生怕會感受風寒，即使在炎熱夏日，在家裡仍穿着厚厚的衣服，高領長衣仍外圍頸巾、頭戴冷帽等，使到



■ 鍾愛瑩博士

身體未能正常散熱而發生中暑。一般中暑分先兆中暑、輕度中暑和重度中暑。

中暑發病較急，伴口渴多汗、頭暈、頭痛、噁心、心慌、胸悶、四肢無力等，是中暑的先兆。輕度中暑是上述先兆中暑的基礎上，脈搏和呼吸加快、體溫上升、面色潮紅、皮膚乾熱和汗出體溫也不降。至於重度中暑是很危險的，產婦體溫持續升高，出現昏迷、譫語、嘔吐、腹瀉、氣促、抽搐、面色蒼白、血壓下降、瞳孔縮小及對光反射消失。



■ 先兆中暑的產婦要補充水分。

產褥防治 補充水分

先兆中暑的產婦只要解開衣服，在通風較好的地方休息，再補充水分和鹽分後，一般症狀可以消失。輕度和重度的中暑，治療必須迅速，除在等待醫護人員到場前，若果體溫高時盡量用物理降溫，如放置冰冷毛巾在產婦的頭、頸、腋下、腹股溝等位置，或用酒精加冰水擦全身，配合充足水分和鹽分，使體溫下降至38度左右才算安全。

夏天坐月時身體較虛弱，對外界溫度變化比較敏感，除不耐熱也不耐寒，在妊娠時體內滯留水分較多，到產褥期皮膚排泄功能旺盛，此所以汗出也比平常人多的原因。因此，臥室空氣必須保持流通，夏天室外溫度已經很高時不便開窗便要用空調或風扇，空調溫度不宜太低，應保持25至28度；風扇風速不宜太強也不能直接吹着產婦。而且，還要注意早晚打開窗門以便室內污濁的空氣及時排放，避免染上“空調病”。出汗多時要勤換衣被，用溫水和毛巾擦身體和擦乾汗水，以防感冒。

排尿障礙 做好避孕

■ 產後要注意調理。



排尿障礙也是常見的，由於妊娠後期體內滯留大量水分，一部分由汗腺從皮膚排出，一部分由腎臟從尿排出，排尿障礙其原因可能由於妊娠期膀胱緊張度減少、產後腹壓下降、產後膀胱失去子宮的承托使膀胱尿道之間成角而增加排尿阻力、有時陰傷口疼痛或麻醉藥的影響等都構成排尿障礙。如果是會陰傷口疼痛引起可以服用止痛藥，如屬精神緊張引起可以用熱水熏洗或沖洗外陰，或一邊小便一邊開水喉聽流水聲，利用反射促使尿液排出。若果是膀胱收縮無力，可以請教中醫師採針灸、小腹按摩或藥物治療等方法幫助排尿。

雖然惡露乾淨但子宮完全復舊要兩個月，產後若過早有性生活，會易將外陰的細菌帶入陰道內而引致陰道和子宮發炎。除此之外，性交過程會使未完全康復的盆腔臟器充血水腫而引起盆腔炎。

另外，剖腹產婦最好3個月後才過性生活。此外有些婦女在哺乳期間雖然沒有月經但也會有排卵，所以一定要做好避孕的措施。



■ 排尿障礙是常見的產後病。



■ 乳頭皸裂是常見的產後病。



■ 產褥期為產後6至8周，產後記着要定期檢查。