



坐诊名医 芜湖市妇幼保健院儿科副主任 刘燕
 名医简介 :1996年毕业于安徽医科大学,从事儿科临床工作20余年。期间先后在常州妇幼保健院及皖南医学院附属弋矶山医院进修学习。擅长小儿常见病的诊治,尤其是新生儿窒息复苏及新生儿危重症的治疗。
 名医热线 :0553-3823491

坐月子喝红糖水越多越好吗？

老一辈认为红糖有补血的功效,因此很多准妈妈在坐月子的时候就被长辈要求喝很多红糖水。坐月子的时候喝红糖水有什么好处呢?红糖水喝得越多越好吗?

坐月子喝红糖水的好处

促 进子宫收缩。红糖味甘性温,有暖经作用,可以活血祛瘀。产妇喝红糖水能散寒止痛、健脾暖胃,有利于子宫收缩复原,排出产后宫腔瘀血,利于恶露的排尽,另外还可以促进乳汁的分泌。
 补血作用。红糖中含有大量的葡萄糖、铁、钙、锰、锌等微量元素,这些都是合成血红蛋白的基本原料。红糖不但能提供热量,还可以补血、活血,而产妇在分娩时精力和体力消耗大,加之失血,产后还要哺乳,因此需要补充大量铁质,喝红糖水对于生产失血过多的产妇很有好处。

坐月子喝红糖水并非多多益善

生产后的最初几天,喝红糖水对新妈妈有益。然而,如果长期喝红糖,对新妈妈来说是不好的。由于现在的产妇很多都是初产,大部分的子宫收缩功能较好,宫腔瘀血的颜色和量一般都比较正常,如果长时间喝红糖水,反而会使排出的瘀血增多,导致慢性失血性贫血,影响子宫恢复。另外,红糖水喝太久容易损伤准妈妈的牙齿,造成肥胖问题。如果夏天生产的产妇喝得过多,也容易导致出汗过多,身体更加虚弱。
 因此,红糖水不宜长期喝。产后血虚状况有所好转了就可以不再喝红糖水了,一般时间为7~10天。具体时间可因人而异,因季节而异。

红糖不宜久存

红糖中糖蜜的含量较高,水分和杂质也较多,存放时极易受乳酸菌的侵害。当糖受潮或放在潮湿的地方,乳酸菌繁殖迅速,使红糖中的蔗糖成分逐渐分解成葡萄糖及乳糖,然后转化为乳酸类有机物质,会使红糖营养价值降低,甜味也会下降,甚至带有酸味。一般来讲,红糖在干燥通风的地方放一两个月是可以的,存放时间再长些,质量就会受损。

坐月子喝红糖水注意事项

- 1、注意食用频率
 鉴于红糖性属温和,可以活血化瘀,产妇可以适当服用。但要注意不要饮用过于频繁,否则会让子宫收缩过快,伤口反而会恶化。有时,服用过多红糖会增加阴道流出的血性恶露数量,会造成失血、贫血,影响身体的恢复。因此,每天饮用量最好要低于二十克。
- 2、不能只依赖红糖
 女性不要只依赖喝红糖水,像红枣、南瓜和葡萄这些蔬菜水果都有活血化瘀、益气补血的作用,要补充红糖之外的营养物质。食疗是最好的补充营养的方式。

喂夜奶四宗罪,拒绝深夜食堂

长期喂夜奶到底有什么危害,夜奶该怎么断,在什么时候断呢?

长期喂夜奶 4 宗罪

第一罪 累坏妈妈休息难
 有些宝宝一旦养成吃夜奶的习惯,夜里醒来好几次,妈妈就得给他喂几次奶。醒来之后,妈妈再次入睡往往较难,这样,大人休息不好,最累的还是妈妈。

第二罪 迷糊喂奶有危险
 因为宝宝要不分昼夜按需哺乳,因此只要宝宝夜里稍微有动静,新手妈妈就条件反射把乳头塞给宝宝,即使自己还没有完全醒来。这是非常不恰当的,因为通常宝宝都会吃几口就不知不觉又睡着了,如果妈妈也迷迷糊糊的又睡着了,乳房就有可能阻碍宝宝的正常呼吸,甚至引发意外。

第三罪 过度喂养易长胖
 一旦妈妈休息不好,精神迷离,宝宝吃夜奶时,妈妈会任由宝宝吃个不停。如此一来,宝宝较为容易过度喂养,并导致宝宝长的过胖,不利于宝宝以后的生长发育。

第四罪 易长龋齿不健康
 长期吃夜奶,尤其是当宝宝长乳牙了,还在吃夜奶的话,很容易引起龋齿。不利于宝宝牙齿和口腔的健康。

夜奶怎么断?

- 1.睡前喂饱宝宝
 入睡前可以喂一次睡前奶,让宝宝吃饱,但不要撑。已经添加辅食的宝宝,也可以适当把晚上那顿辅食的时间调后。
- 2.逐渐减奶法
 妈妈可以逐渐拉长喂奶间隔,减少夜奶次数,从3次到2次,再到1次,让宝宝有个适应和接受的过程。
- 3.减少妈妈气味的吸引
 特别是母乳喂养并且跟大人同床睡的宝宝,妈妈首先不要搂着孩子睡觉。断夜奶的前几个晚上,也可以让宝宝喜欢的人比如爸爸陪着睡,跟妈妈隔离开来,但白天妈妈要多陪宝宝玩。
- 4.新的安抚方式
 有时候宝宝半夜醒来,并不是饿了,只是他已经习惯了醒来后吃几口奶才入睡。
 所以,妈妈不要宝宝一哭就马上喂奶,可以先看看宝宝能否自主入睡,如果不行,就试着轻轻拍拍他的背部,用其他安抚方式来代替夜奶。白天的时候,妈妈可以多陪宝宝说话、做游戏,多抱抱宝宝,睡前讲个小故事,或者哼上一首摇篮曲,这些都可以让宝宝感到安全,让他入睡后睡眠更香。

孕课堂



赵艳芳 从事临床工作25年,现为芜湖市妇幼保健院妇产科主任、副主任医师。擅长妇科常见病及多发病的诊断治疗,各类妇科手术及计划生育手术娴熟,在产科方面,对高危妊娠诊治、各种难产的处理有着丰富的临床经验。

问: 我今年34周岁多,请问需要做羊穿或者无创吗?

答: 目前高龄妊娠的预产期年龄超过35周岁算高龄产妇,需要做羊穿或者无创。

问: 我怀孕24周做的抗A效价结果是32,31周时做的抗A效价结果是128,这个要紧吗?需要吃药吗?它的正常范围值是多少呢?

答: 一般没什么关系,不需要吃药,参考范围没有具体数值,等宝宝出生后还需要抽脐带血检查。

问: 我做nt说胎盘前置,有没有关系?需要什么治疗吗?

答: 没什么关系,不需要特殊治疗,定期产检即可。

问: 在我不知道自己已经怀孕时,我喝了酒,这样会不会伤害胎儿?

答: 你的末次月经是哪天,什么时候喝的酒,需要根据你的情况核算孕周综合评估。