

专家论医

产妇夏天坐月子都有哪些误区



专家名片: 郑志红, 登封市妇幼保健院产科主任, 医学学士学位, 从事临床工作20多年, 擅长各种产科并发症、合并症的诊治, 各种产科疑难杂症的处理及各种产科危重病人的抢救。

误区一: 月子里“捂”着过
登封市有这样的说法, 产妇在月子里应该“捂”着, 不能吹风受冻, 不能洗头……一大堆的规矩。其实舒适、安静、空气流通的生活环境对产妇是非常重要的, 尤其是在夏天, 适当通风可预防中暑。通风时, 最好选择早晚各通风20至30分钟。

对于产妇来说, 开空调可避免中暑, 但要合理使用, 因夏季气温高, 如果坚持高温环境下不开空调, 容易造成产褥期中暑, 滋生细菌, 还会影响孩子的睡眠。空调设定26℃最适宜。产妇不能直接对着空调吹。

的温水中进行沐浴。对于剖宫产的妈妈, 则要两个星期后才能洗澡。

夏季天气炎热, 出汗较多, 如果产妇不洗头、不洗澡, 不但不卫生, 还可能造成皮肤发炎, 长痱子, 还会使伤口感染。因此产妇应勤用温水洗澡洗头, 保持体肤的清洁以免引起感染。

误区三: 月子期间不能洗头沐浴 郑主任提醒, 产妇一般产后3至7天就可以在28℃~30℃

产后健康小贴士

1. 保证吃好、休息好 分娩会给产妇的身心造成极度劳累, 所以分娩后第一件事就是让产妇美美地睡一觉。睡足之后, 应吃些营养高且易消化的食物, 同时要多喝水, 以促使身体迅速恢复及保证乳量充足。

2. 注意个人卫生 产后由于出汗多, 要经常洗头、洗脚、勤换内衣裤, 保持体肤的清洁。洗澡以淋浴为宜。产妇坐月子期间, 进食次数较多, 吃的东西也较多, 如不注意漱口刷牙, 容易使口腔内细菌繁殖, 产生口腔疾病。过去, 有不少妇女盲目信奉“老规

矩”——月子里不能刷牙, 结果“坐”一次月子毁了一口牙。产妇每天应刷牙一两次, 可选用软毛牙刷轻轻地刷。

3. 尽早喂宝宝母乳 现代医学证实: 母乳是母亲给予孩子的天然的最理想的食物, 它不但维护了食物与营养的均衡, 是增强婴儿免疫力及抵抗疾病的最佳方法, 更是促进婴儿大脑和智力健康发育的保证。母乳喂养还可以减少女性乳腺、卵巢肿瘤及缺铁性贫血等疾病的发生率, 而且通过哺乳, 母亲和婴儿可以建立温馨与亲密的关系, 令婴儿心理发

育更健全。

4. 合理安排产后性生活 恶露未干净或产后42天以内, 由于子宫内的创面尚未完全修复, 所以要绝对禁止性生活。如果为了一时之欢而忘了“戒严令”, 很容易造成产褥期感染, 甚至造成慢性盆腔炎等不良后果。

5. 产后按时检查 产后42天左右, 产褥期将结束, 产妇应到医院做一次产后检查, 以了解身体的恢复状况。万一有异常情况, 可以及时得到医生的指导和治疗。

登封金版 孙淑霞 通讯员 孙长见

「收主持」让其续写着幸福

20年前, 他正当壮年, 在家乡君召种有一亩薄田。两年后, 喜得贵子, 为了改善家人的生活, 他毅然放下握了多年的锄头来到登封市, 双肩扛起了沉重的废品。20年的披星戴月, 他用一个男人伟岸的臂膀, 撑起了一个家。他今年50岁, 叫薛和义。

登封金版 付晓文

20年, 披星戴月 他走烂了无数双鞋

7月20日, 记者在登封市南环路与少室路交叉口, 见到了正推着满车废品的薛和义, 身材干瘦, 皮肤黝黑, 是他给人的第一印象。薛和义家住君召乡, 为了方便工作, 他独自租住在高阳路一处破旧的瓦房里。“每天清晨5点起床, 沿着路口一边吆喝, 一边捡废品。”尽管肩扛数百斤的废品车, 50岁的薛和义丝毫不显吃力。“几乎每天都是这样, 我都习惯了。”薛和义说, 他每天早出晚归, 生意好时, 常常顾不上吃饭, 卖废品20年, 为了多赚些钱, 他走遍了市区大大小小的街巷。“走烂了数十双鞋子。”

据了解, 20年前, 他在家种一亩薄田, 随着儿子的降临, 为了全家生活得以改善, 他毅然放下手中锄头, 来登封做起了收废品的生意。薛和义告诉记者, 他把收回的废品转手卖给废品站, 每斤赚差价5分钱。“生意好时, 一天赚20块。”除了每年农忙时回家种地, 其余时间他都会在城里收废品。

20年, 春夏秋冬 他从未买过新衣裳

一件深色汗衫, 一条破旧深色水洗裤, 陪伴了他十个春夏。薛和义说, 收废品20年, 他从未给自己买过一件像样的衣裳。有时收废品, 还能碰上好心人送些衣裳给他。“我穿着挺合身, 也能省些钱。”薛和义的妻子常年卧病在床, 药罐缠身, 儿子在外上学。全家生活重担压在他身上, 可他从不为此感到艰辛。“我现在能靠个人能力养家糊口, 感觉很满足。”如今, 22岁的儿子在修车厂做学徒, 已能自立。而年过五十的他, 每天还在继续着“沉重”的收废品生活。“只要我还有劲儿, 这个家还需要我, 我会一直干下去, 用我的肩膀给家人带去幸福和安慰。”



张建强, 登封大冶镇人, 每天都能看到他摇着轮椅视察猪舍, 对猪寒暄, 给猪喂食、问诊。熟悉他的人都称他是轮椅“猪倌”。

登封金版 李剑 冯俊超

轮椅“猪倌”有梦想有快乐

有梦想 有快乐

痛定思痛。张建强想起了养殖, “我开始养一两头, 边养边学, 后来养猪的数量不断增加。”张建强说, 在家人的帮助下, 他盖了一栋大的猪舍, 专门修建了残疾人通道, “后来最多时候养猪50多头。”因为行动不便, 母亲经常帮他。每天看猪、喂猪成为他全部的生活。

“没事的时候我就摇着轮椅去看猪, 看它们吃饱了没, 生病了没。”张建强轮椅上的孤单生活, 并没有让他一直无聊, 相反的, 猪成了他说话的好伙伴。

张建强有一个梦想, 把养殖业规模化, 有一些现代养猪设备, 让自己很轻松就能养很多猪, 他摇着轮椅, 朝这个梦想驶进。

天灾改变人生

2006年, 25岁的张建强有了一个女儿, 家境虽然不很富裕, 但也算充实。2007年, 张建强在一家煤矿打工, 被一块石头砸中腰部, 造成脊柱神经受伤, 医院诊断伤残等级为一级。也就是说, 他的下半生只能坐在轮椅上度过。2010年, 张建强离异, “再苦再累也要坚强, 只要我一息尚存。”张建强说, “就是坐在轮椅上, 也要比别人高一头。”

轮滑青年 励志的青春梦

在迎仙阁广场上有这样一群年轻人, 他们热爱生活, 崇尚阳光, 因为同样的梦想和爱好而聚在一起。他们有着风一样的速度, 灵活轻盈的身法, 被人称为“追风轮滑”。

登封金版 朱龙飞 付晓文



3年成就“轮滑王子”

现年22岁的李先辉是名职业轮滑者。三年的“轮子舞蹈”带给他的不仅是舞动肢体的满足, 也是一种人生拼搏的态度。“每天持续数个小时的训练, 拼的不是技巧, 而是坚持。”李先辉说, 刚开始练习时, 由于掌握不了平衡, 手脚经常伤痕累累。“常常旧伤未愈, 又见新伤。”但他从未停止过练习, 反而更加努力

飞翔的“轮上芭蕾”

“追风轮滑”不乏女孩的身影, 身材高挑的张小五便是其中一个。22岁的张小五同样练习轮滑已3年。“其实轮滑除了能够减肥瘦身外, 最重要的是我很享受穿上轮滑鞋, 随风飞舞的自由。”为了练好轮滑, 不管刮风下雨, 她每晚都会挤出时间练习。“时间久了, 也不觉得辛苦, 反而十分享

受。”张小五坦言, 在练习轮滑时, 也摔过, 累过, 因伤痛流过泪。“但我热爱轮滑, 喜欢脚尖飞舞的快感, 更喜欢不断战胜困难、历经艰辛的过程。三年的摸爬滚打, 酸甜苦辣, 成就了张小五的‘轮上芭蕾’, 抬腿、旋转……”张小五完美演绎了一次次转身、跳起。

嵩山脚下的亚运梦

“追风轮滑”协会成立于2012年6月, 现有成员28人。“追风轮滑”创建者李先辉说, 轮滑运动已被多数人认

可, 并受到很多年轻人的追捧。如今, 轮滑运动作为亚运会的比赛项目深受大家的喜爱。