

中国人怀孕坐月子那些坑「娘」的禁忌

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678078366157788.html>

范文网，为你加油喝彩！

中国人怀孕坐月子那些坑「娘」的禁忌

1

因此，坐月子，最早是记录在《礼记》上的，而不是什么医书。《礼记》甚至规定了不同等级的人生了孩子，所遵守的礼仪都是不一样的。就是说：一平民村妇生了孩子，就没资格坐王公大臣夫人们的月子！

但是，从医学角度来看，很多月子里的所谓禁忌都可以用一句歌词来表达——「天空飘来五个字儿，那都不是事儿！」

忌洗头洗澡？

错！

正确的是：忌不洗头不洗澡！

月子里要出很多汗，医学上称之为：褥汗。这是因为要把怀孕时增加的血容量排出去。所以注意个人卫生很重要，这话得反着说：应该忌不洗头洗澡。

而且因为要排恶露，尤其要注意会阴清洗，每天清水洗净流出来的血迹，否则可能会增加产褥感染风险。

坐月子不下床？

强调是「坐」月子，所以轻易不让下床？

错！

也得反着说：应该忌整天卧床tuanyuan。

因为孕产妇血液处于高凝状态，属于血栓性疾病的高危人群。所以只要感觉身体吃得消，应该尽量多下床活动。

忌食生冷海鲜？

这条禁忌一出，就会有产妇问：苹果是不是要煮熟了才能吃？

要说起来，除了鸿门宴上的樊哙，谁会去吃生猪肉啊？海鲜中含有很多优质蛋白，只要你不过敏，不拉肚子，吃点海鲜还有好处呢。

所以，在饮食上，只要是易消化的、没有毒的，新鲜蔬菜水果、肉蛋鱼虾，你吃就行，没什么禁忌。

总的来说，月子里休息好，注意个人卫生，爱吃啥吃啥，把自己整舒服了比什么都强。

除了坐月子，怀孕的时候禁忌也不少啊，尤其在吃上。

孕期禁食螃蟹、荔枝？

有人说孕期禁食螃蟹、荔枝之类，说会流产。你想一下，那些意外怀孕的人，害怕手术，想要药流，结果吃了药之后，至少还有10%的人流产失败。这可是吃药啊！

如果吃个螃蟹、荔枝就能流产了，那以后谁还怕意外怀孕啊。意外怀孕怎么办，太简单了，来斤荔枝，两只大闸蟹，既饱了口网上怎么赚钱啊福，又顺利流产，还没副作用，就不用避孕万峰林了！

其实，在营养专家眼里，他们认为在指导饮食的时候，应该强调进食哪些食品，而不应该把重点放在禁止摄入哪些食品上。尤其在孕期，强调食物普的广和杂，所以就更不会强调所谓的饮食禁忌了。

孕期饮食应该注意什么？

1. 尽量避免食用半生的牛肉、鸡蛋、贝类和生鱼片，还有未经消毒的牛奶。
2. 应该远离烟酒。
3. 尽量不要吃药，必须吃药的时候需在医生指导下使用。

避免食用这些食物，因为这些食品可能是李氏杆菌的感染源，会给胎儿带来风险。

忌服药的道理大家都懂。但是保胎药大家好像就不怕，甚至什么问题都没有也想吃点保胎药，好像你不保，TA在肚子里就待不下去似的。

反倒是真的有必要药物治疗的时候，又瞻前顾后，担心起药物副作用和对胎儿的影响了。其实，保胎药没有你想的那么安全，更没有你想的那么神。而有必要的时候，该用的药也还得用，告知医生你怀有身孕，听从医生的指导，该治的病还是得治。

孕期不能性生活？

还有些禁忌很多人不愿拿出来讨论，怀孕忌性生活，在许多国人心目中几乎就是天经地义的了。

但实际上，产科学教科书《威廉姆斯产科学》明确指出：对于健康孕妇，怀孕期间不限制正常性生活。

意思就是，作为一个健康的孕妇，只要你的这次怀孕没有什么特殊情况，那么不管是在怀孕哪个阶段，都可以有正常的性生活——当然了，如果你还想的话。

因为有研究岑文本官高而忧显示，西方女性中，大约60%怀孕期间性欲明显下降，大约30%则是变化不大；而关于中国女性的研究，目前只有香港的数据，超过70%的女性孕期的性欲是下降的。

所以说，孕期性生活并不是禁忌，只不过多数情况下女性自己没有需求而已；而如果你身体健康，实践总结而且也想要的话，那也是可以的。

医务人员不要做「传谣帮凶」

关于孕产妇的禁忌，大众因为缺乏医学知识而产生的焦虑感是一方面，医务人员本身可能也起到一定作用。比方说我以前在人流室的时候，上级医生宣教说术后不要吃桂圆荔枝这些活血的东西，所以我也跟着学了这么说，现在想想恐怕不对。

我是不知道所谓「桂圆荔枝活血」是打哪来的，反正《本草纲目》里是没这么说；而且就连低分子肝素这种抗凝药产后都不是禁忌，何况吃你几个桂圆荔枝了！

这种说法谁也不知道依据在哪，更别提什么循证了。因此对于医生来说，不能是我老师这么教我的我就这么说，向患者宣教的时候也得动脑子，说话也得有根据，否则就是在给患者添乱。

可能有人会觉得，这些禁忌的东西，都是宁可信其有不可信其无的，小心一点总没错。这话听上去好像也挺对的，所以我打算胡诌一篇关于吃大米和馒头致癌的文章到处贴一贴，我想看看，本着这种小心谨慎的原则，会有多少人被饿死。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发