

女性产后康复 中医来助阵

文 | 徐俊伟

女性产后是一生中比较虚弱的阶段,筋骨柔弱,气血自半,无论从生理和心理上,还是从形体到容貌上都会发生一系列变化,如皮肤粗糙、色素沉着、脂肪堆积、腰围变粗等。在激素水平变化影响下可能会进一步出现腹胀、缺乳、恶露不尽、便秘、产后身痛等产后病。产后 100 天内是产后女性恢复最快的一个阶段,如果在产后 100 天内没有完全复旧,那么就可能遗留气血病、脏腑病、经络病、筋骨病、精神疾病等产后疾病,而产后病大多病情迁延、久病难愈。因此,在产后 3 月内及时进补,调养身体,预防产后疾病对女性的一生健康至关重要。中医养生历来都非常注重产后调护,对于产后这一特殊体质、特殊阶段的健身养生都有着独特的理论和方法,并强调个体差异及整体观念来调理。因而,在现代产后护理中,中医调理在产后恢复的地位和作用越来越被人们关注和推崇。

一、产后恢复的现状和问题

从胎儿娩出到产后的 12 周叫做产褥期,民间俗称“月子”。中国人非常重视传统的“坐月子”,将“坐月子”视为产后恢复,恢复的重点放在产妇的营养、气血的恢复和形体的恢复

上。大多数“坐月子”的习俗都是有一定科学依据的,对产妇的身体修复起到了一定的积极作用。但也存在一些误区,如紧闭门窗、不刷牙、不洗澡等,使传统月子存在大量的健康问题,如产褥感染、母乳不足、过度肥胖,甚至出现内分泌失调等问题,从而影响女性一生的健康。中医主张产后要养生、防病、治病相结合,分为以下几个阶段:

第一阶段:去恶露。妇女产后即刻开始服用益母草膏、生化丸等中药,如果恶露不下,去找中医就诊,在 2~3 周内去尽恶露。

第二阶段:大补气血,通乳。产后妇女气血大虚、脏腑虚损,需要大补气血,包括中药药膳如老母鸡炖黄芪、枸杞子、天麻等;饮食调补如黑鱼汤等,同时,对乳汁不足者还须通乳,需要 1~2 月。

第三阶段:补肝肾,强筋骨。待产后妇女补至气血充足、面色红润、精力充沛后,开始补肝肾、强健筋骨,需要 1~2 月。

第四阶段:待患者筋骨有力后,开始全面复旧。如盆腔复旧、乳房复旧、精神复旧等,需要 1~2 月。

第五阶段:调月经。对月经不调者,予调理月经。