

不能吹风、不用洗澡、
不能用牙刷……这些流传已久的老规矩，如今的年轻人早已融会贯通，更加理性。然而，随着“二孩时代”的来临，“月子经济”持续升温，新妈妈们不再纠结坐月子的习惯，而是出现了新的选择性困扰——月子餐、月子纸、月子牙刷，凡是能吃到、用到的东西，加入“月子产品”后，销量即大增。价格翻倍、功能奇特……不少新妈妈疑惑：多花一些钱，真的就能买到更健康的月子生活吗？为此，今日女报/凤凰网记者在长沙市多家医院周围进行了走访，请专家帮你做选择！

吃饭更特别、用纸有讲究，连牙刷都要高级一些……

老规矩

身体健康

捂月子



吃得健康 >>
糖油粑粑有营养缺陷？
专家教你补回来

文 / 张胜康（湖南省胸科医院营养科博士）

糖油粑粑是湖南长沙的地方传统名吃。糖油粑粑造价便宜，主要原料是糯米粉、糖、蜂蜜等，但其制造工艺精细讲究，有特殊的制造过程。它虽不能与山珍海味相媲美，但正因其廉价，所以它能出入平常百姓家，深受民众的喜爱。

因糖油粑粑主要由糯米和糖做成，所以其营养特征综合了糯米与糖优点：每100g糖油粑粑中含热量约400千卡、蛋白质6g、脂肪10g、碳水化合物71g，另有少量B族维生素与微量元素。对于常人来说，既可偶尔作为主食，又可当作零食。

不过，需要提醒的是，糖油粑粑热量高、碳水化合物和脂肪含量也较高，而蛋白质、维生素、膳食纤维少，属于典型的精细食物。高血压、高血脂等患者只宜少量食用。因其血糖生成指数超过90，所以糖尿病患者对于这种美食，是只宜看，不宜吃。

所以，对于既美味又存在着一些营养缺陷的糖油粑粑，湖南省胸科医院院长唐细良教授提出了如下健康建议：适当加入一些粗杂粮，如玉米粉、麦片、高粱等；还可适当加上些蔬菜纤维或汁，如白菜、菠菜、青蒿等，这样既可改善口感、丰富色彩，也能弥补一些营养缺陷。

小科普 >>
新生儿黄疸治疗方法有哪些
文 / 杨郁（湖南省儿童医院新生儿一科）

新生儿黄疸是指新生儿由于体内胆红素的异常代谢，导致血液中胆红素的水平高于正常水平，继而表现为在皮肤、黏膜和巩膜出现黄疸的一种疾病。一旦新生儿被确诊为新生儿黄疸，应采取以下方式进行治疗：

饮食方面。要注意让患儿多喝水或者冲一些葡萄糖水来喝。另外，选择在太阳不是很猛烈的时候，让孩子多晒晒太阳。同时，注意保持宝宝消化道的通畅。

药物治疗。对于已经被确诊为新生儿黄疸且不是生理性黄疸，或者当出现较严重的生理性黄疸时，药物治疗对于促进患儿的恢复是非常重要的一种手段。例如，遵医嘱适时地给予宝宝供应白蛋白，以纠正患儿代谢性酸中毒的情况；使用肝酶制剂如苯巴比妥来促进血液中高水平的胆红素的正常排泄；静脉注射丙种球蛋白，增强患儿免疫力等。

蓝光照射治疗。对于新生儿黄疸较严重的患儿，医生一般会建议采用蓝光照射治疗作为辅助治疗，以帮助促进患儿病情的好转。在进行照射时，医务人员会对患儿的眼睛、外生殖器官等部位进行必要的遮挡以免对患儿造成不必要的伤害。

新妈妈坐月子： 产品贵了，效果反而差了？

文 / 今日女报 / 凤网记者 李诗韵



热点 | 月子牙刷走红， 月子纸销量大增

提到月子餐，大家都不陌生。很多家庭认可月子餐补充营养的说法，毕竟“吃到肚子里的，不浪费”。可是，如果朋友告诉你，在坐月子期间，连卫生纸、牙刷等都需要“特别”一些，你怎么看？

近日，一款“月子牙刷”登上网络热点排行榜。据淘宝网销售统计，短短一个月时间，月子牙刷等“月子产品”就击败了往年的产品销量冠军，成为本季度最受欢迎的女性产品。

记者在百度上搜索“月子牙刷”的关键词，找到632000个网络链接，其中大部分网站都来自于“女性论坛”。大多数正怀孕或是刚分娩的女性表示对“月子产品”很感兴趣，还有一部分网友分享自己的“使用经验”。然而，到底热销的“月子产品”有哪些呢？咱们湖南妈妈是不是也在为销量做着贡献？4月8日，今日女报/凤凰网记者对此进行了调查……

市场 | 长沙医院附近的小商店正热销“月子产品”

“你还没试过‘月子产品’是吧？那一定得试试这款牙刷。”记者走访了湖南省妇幼保健院周边的母婴用品专卖店，每家店内“妈妈专柜”中摆放在最显眼位置的就是“月子产品”，其中牙刷、毛巾、卫生纸等都有销售。

一家母婴店店员告诉记者，目前，最热销的“月子产品”是月子牙刷，主要成分是海绵，好评较多，比防辐射服

好卖：“现在的年轻人很讲究，你让她一天不刷牙肯定恼火，但是又有老规矩的限制，产妇牙龈脆弱也不适合用普通牙刷，容易出血，所以这种既能清洁牙齿，又不用牙膏、不用漱口、躺在床上就可以用的月子牙刷正合她们的意。”

随后，记者又来到了湘雅二医院周边的两家药店。工作人员告诉记者：“现在很多孕妇都是提前备好月子期的产

品，所以来咨询购买‘月子产品’的消费者，除了正在坐月子的妈妈，还有不少怀孕的准妈妈。”

那么，月子牙刷、月子纸真的有效果吗？“特殊功效我不清楚，但贵了不少，质量肯定更好。”工作人员直言，“现在的女性更娇气，所以产品也越来越矫情。从销量上看，普通生活用品印上‘月子’标签确实更好卖。”

求证 01 | 月子牙刷：刷牙3分钟，仍有残留物

月子牙刷真的能起到清洁口腔、保护牙齿的作用吗？长沙市口腔医院专家黄玉做了一次小实验，将月子牙刷与普通牙刷的效果进行比对。

实验现场，黄玉分别使用纱布月子牙刷、海绵月子牙刷、普通牙刷，刷牙3分钟。为了更为直观地看到牙齿上的菌斑残留情况，她均使用了菌斑染色剂，让牙齿上的细菌显示为紫红色。

分别刷牙3分钟后，记者

看到，海绵月子牙刷刷牙后，牙齿残留物仍在，而普通纤维牙刷刷牙后，牙齿残留物反而更少。黄玉解释，普通牙刷的刷毛能够清理牙齿缝隙中的细菌，而月子牙刷只是通过摩擦来清理表面，效果当然会打折扣。

黄玉介绍，一般人的牙菌斑控制的重点区域在牙龈沟，摩擦去除牙龈沟内的牙菌斑，需要使用弹性好、尖端比较尖细的牙刷，通过刷毛与牙面

倾斜45°轻压，使刷毛的尖端插入到牙龈沟内，这样才能有效地去除牙菌斑。“所以不管是海绵还是纱布等月子牙刷，都难以控制牙龈沟内的菌斑，而硅胶牙刷如果不能插入牙龈沟内，也无法达到彻底控制牙菌斑的目的。”所以，女性在孕产期牙齿容易出血时，不需要用特殊材质的牙刷来避免，而是建议这类女性将硬毛牙刷换成软毛牙刷，每天用37~40℃的温水漱口即可。

求证 02 | 月子纸：宣传大于功效

“今年确实有很多产妇咨询月子纸是不是更好。”记者从长沙市妇幼保健院妇产科了解到，选择“月子产品”的新妈妈正在逐年增多。

“大家都是担心产后恶露，所以相信花大价钱买来的卫生纸就能避免这些问题。”长沙市妇幼保健院妇产科主任

医师周燕飞介绍，产后恶露是正常的生理现象，一般子宫在四十多天后才会基本恢复。用纸方面其实不用刻意讲究，遵循轻柔、棉质的原则即可。

周燕飞建议，产后恶露流量大的日子，可以选用产后

专用卫生巾，而恶露流量少的日子，可选用材质较柔软的卫生纸。到了恶露就快消失的日子里，选用普通的轻薄型护垫就够了。

