

不能吹风、不用洗澡、
不能用牙刷……这些流传已久的
坐月子老习俗，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！

老规矩

身体
健康

捂月子



吃饭更特别、用纸有讲究，连牙刷都要高级一些……

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

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，所以前来咨询购买‘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
真的有功效吗？“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，一般人的牙齿
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。

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、高粮等；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；使用肝诱导剂如苯巴比妥来
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。



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。据淘宝网销量统计，
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，其中大部分网贴都
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/凤网记者对此进行
了调查……