

# 三伏天坐月子,月嫂有话要说



凤网e家集装箱

## 免费育婴师培训 进贫困村

今日女报/凤网讯(记者 唐天喜)“好喜欢这次培训,不但可以学一门技术,而且还可以被推荐到丈夫所在的城市就业。非常感谢!”7月12日,在邵阳市洞口县桐山乡举行的桐山乡椒林村脱贫攻坚育婴师培训班上,学员唐素平开心地说。由湖南省商务厅、省家庭服务业协会、今日女报/凤网e家等联合指导、湖南金职伟业现代家庭产业发展有限公司负责的育婴师培训班开课。来自椒林村的36名建档立卡贫困户和留守妇女,及附近村庄的20余名留守妇女参加了此次培训。

活动现场,长沙金职伟业培训学校资深讲师唐咏平通过视频、图片、PPT演示文稿、案例等不同形式深入浅出地讲解了育婴师的基础知识,并手把手教学学员们利用宝宝模型进行实践操作。“这次免费培训班将持续一周。”湖南金职伟业现代家庭产业发展有限公司董事长彭英告诉记者,其公司已通过旗下培训学校在永州市新田县、湘西土家族苗族自治州龙山县、长沙宁乡市等多地进行免费培训活动,“在长沙,我们每月也都有一次免费培训,只要是贫困户、下岗女工、军嫂、残疾人都可以报名参加”。

### e家支招

#### 草帽发霉怎么办

- 1、清洗草帽需先备一帽型(若没有,可用一泡沫塑料圆柱体替代),先用干净的布沾湿反复擦拭草帽后,在太阳下晒干。
- 2、用干净的布蘸着彩漂液擦拭,然后用干净湿布清洗,再将草帽擦拭干净放在太阳下晒干。
- 3、用热水沾湿牙刷后小心刷洗霉斑,然后放置在太阳底下暴晒。

#### 新鲜生姜如何保存

大多数忙碌的上班族家庭,经常会一次性采购大量蔬菜食物。如果保存不当,常会遇到大蒜发芽、生姜干瘪的情况,凤网e家发现了一个生姜保鲜的好方法,赶紧一起来学学吧。



扫一扫,看今日女报全媒体支招

#### 筷子这样处理不发霉

很多人发现,家里筷子用了不久后,不但颜色有变化,甚至会产生霉点。这回凤网e家找到一个让筷子不发霉不生菌的好方法,大家一起试试吧。



扫一扫,看今日女报全媒体支招



扫一扫,了解三伏天坐月子知识

文:今日女报/凤网见习记者 莫雪霏 图:受访者提供

谈到坐月子,其中太多的禁忌和限制让待产妈妈们一脸愁容,倘若坐月子的时间还正好碰上一年中最闷热、潮湿的三伏天气,更是会让新妈妈们叫苦不迭。7月17日,今年的三伏天拉开序幕,在全年最热的40天时间里,产妇如何舒服又科学地坐月子?今日女报/凤网记者采访了三位经验丰富的月嫂,请她们支招。



### 三伏天,产妇要不要洗头洗澡

家住长沙雨花区的贺女士因受旧观念的影响,去年在三伏天坐月子期间,不敢轻易碰水,更不敢洗澡、洗头,家中门窗也不常打开透气通风,因此闷出了一身的痱子,而且导致奶水不足。



### 解答:以艾叶泡水洗澡,气味清香又祛湿 王承红(雅贝家政公司金牌月嫂,45岁)

很多产妇拿捏不准生产后一个月洗澡、洗头的频率,担心过于勤快地清洁身体会对身体有所损伤。但其实,产妇勉强自己待在闷热的环境下更容易心情烦躁,导致上火。

三伏天,建议产妇用艾叶泡水洗澡。具体操作是上午将艾叶水烧开泡好,自然晾温到午后使用。艾叶不仅有杀菌祛湿的功效,气味也好闻,清香宁神。

不洗澡的时候,产妇也可以用艾叶水擦拭身体,不用拘泥于次数。如果产妇出汗多了,月嫂还会给她们擦洗身体,加快新陈代谢,也有利于伤口的恢复。

### 三伏天,产妇应该怎么吃

长沙的夏女士20天前诞下龙凤胎,这本是一件令人十分高兴的事情。但随着三伏天来临,天气逐渐闷热,家人又称坐月子不能吃冰凉的水果、甜食等解暑热,所以夏女士时常觉得胃口不好,心情也有些郁闷。



### 解答:三餐两点,水果榨汁和小蛋糕适量

赵四如(长沙优服妈妈月嫂服务中心,50岁)

产妇的饮食是最关键的,因为生产后产妇身体虚弱,有诸多忌口,饮食必须少盐少调料,以清淡为主。但是天天吃清粥小菜,在三伏天里,很难让人提起胃口,育婴师们会尝试三餐两点的饮食方法,给清淡的饮食,添几抹小小的色彩。

三餐指一日三餐,产妇可以尝试吃不同种类的粥,黑米、莲子、红豆、薏米等都可以随机搭配煮出多样又好喝的粥。

除开一日三餐,上午10点和下午3点这两个时间点,产妇可以适当吃些水果,补充维生素。月嫂一般会选择苹果、香蕉等非寒性的水果将其榨汁,倒入杯中,放在热水中泡温,就成了产妇可以喝的健康解暑饮品。如果产妇想吃甜食,每日一块小面包或者小蛋糕都在可以接受的范围内,而且甜食也可使产妇心情愉悦。

月嫂在这期间,会建议产妇在恶露未排净时,晨起做些简单的伸展运动,适当地拉伸筋骨。恶露排净后,晚上7时到9时之间,产妇可以用艾叶水泡脚,泡脚的同时请家人或者专业的月嫂帮忙按摩足底。



### 三伏天,产妇自汗、盗汗如何处理

家住长沙芙蓉区的刘女士生产后半个月了,一想到自己坐月子剩下的一半时间要在三伏天里度过,就长叹了一口气。



刘女士是热性体质,出汗比普通产妇多,还伴有盗汗、自汗的情况,她每天懒得动弹,可依旧睡不好,导致精神很差。



### 解答:晨起拉筋骨,睡前按摩足底

杨贵英(长沙优服妈妈月嫂服务中心,34岁)

三伏天里,很多产妇除了失眠盗汗外,还有自汗的现象,就是自己没有感到热,身体却在出汗。这是生产后被暑气所伤,体虚尚未调理好的缘故。

人的脚上有许多穴位分别对应心脏、脾、肺、肾等多个脏器,产妇的按摩以涌泉穴、三阴交、阳陵泉穴为主,再结合其他穴位,可缓解产妇久躺的酸痛感,也能更快地使机体免疫力恢复正常。



### 专家说法

#### 三伏天坐月子,没想像的可怕

湖南省家庭服务业协会母婴专业委员会主任 彭永谊

随着时代的发展,一些老旧的坐月子观念逐渐被代替,同时也让很多产妇陷入困惑,太“捂”不行,太“爽”也不行,说到底还是度没有把握好。

就拿开空调这事来说,三伏天空调当然要开,但为避免冷热交替,月嫂会特别注意房间温度,一般保持室内和室外的温差不要超过10℃,空调温度设置在28摄氏度为最佳。

尽管湖南气候湿热,但是长期开空调的房间里依旧很干,所以月嫂也会特别注意保持房间的湿度,50%到55%为宜。新生儿是最敏感的,有时候他们会咳嗽,不是因为生病感冒,而是因为室内不通风导致细菌堆积,加之空气干燥而引起的,所以在开空调时还可以打开一半窗户,拉上窗帘遮挡,既凉快也不影响通风。

根据每个人的体质差异,月子期间的饮食也有不同的方式。总的来说三伏天里要以清淡为主,寒性体质的产妇绝对不能吃寒性果蔬,但对于热性体质的产妇,也可以适量喝绿豆汤和吃常温的水果如西瓜等来解暑。