

高温天气一浪接一浪地袭来,不断感受着闷热难耐的高温炙烤,即将在骄阳似火的盛夏坐月子的妈妈们是不是有点不寒而栗了呢?因为无论观念再怎么新潮,思想再怎么解放,坐月子的诸多禁忌还是不能不重视。即将临盆的准妈妈们一筹莫展了——大夏天的能开着空调坐个凉爽的月子吗?

# 大热天新妈妈准备怎样坐月子?



2176号邓可岚



2176号邓可岚妈妈

□sueleven

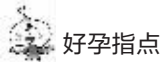
一想到要7月份坐月子就一头的包!我是7月中旬的预产期,估计要赶上南京最热的时候坐月子了。这两天阴天下雨,我还经常出汗,不知道再过一个月要怎么办才好了。大家是不是都打算开空调啊?我看有人说开客厅的空调,但是我家是单位的房子,客厅没有空调啊,能开房间里的吗?而且就算我能坚持不开,宝宝是不是也坚持不了啊,还不把他热晕过去啊?

## 姐妹鼓励——

**明年生个兔宝宝** 产妇产可以把空调开到28℃,不能直吹。我月子基本也在7月,我想自己要是能忍就忍着,实在不行就把空调开小点,应该不太要紧。但是产妇产是必须穿长衣长裤和袜子的哦!

**Miss徐** 可以开空调的,温度28℃左右,不要直接对着风口吹就行了。

**yuchuan7910** 7月坐月子虽然辛苦,但是宝宝容易带,游泳,洗洗澡,也不怕会感冒,嘿嘿……



好孕指点

## 酷暑天也能清爽坐月子

指导专家:吴江平主任医师 南京市妇幼保健院产后康复中心

酷暑天新妈妈坐月子难道真的只能忍受高温的煎熬吗?南京市妇幼保健院产后康复中心吴江平主任医师就一些新妈妈月子期间最关注的问题作出相应回答。

### 问题一:夏季坐月子能开空调吗?

**专家意见:**夏季坐月子应避免因室内温度过高而出现高热等产褥中暑现象。如果室内温度过高,应当适当使用空调降温,但是不能对着风口吹,空调的温度一般要控制在26℃以上,且产妇最好穿长袖长裤保暖。因为在低温情况下,人体血管会扩张,容易导致产妇受凉,如果产妇受凉会损害关节软骨,引发疼痛,不利于康复并遗留病根。

### 问题二:夏天需要“捂”吗?

**专家意见:**产后有的新妈妈紧闭门窗或包头盖被,这其实严重妨碍了体温的散发并容易导致中暑。因为夏天本来

室内温度就很高,再一“捂”,体内热量无法排出,导致产妇中暑是不利于产后恢复的。

### 问题三:夏天坐月子能洗澡洗头吗?

**专家意见:**一般产后3-7天便可在28-30℃的温水中进行沐浴。月子里新妈妈的会阴部分分泌物较多,特别是现在夏季炎热,出汗也较多的情况下,不洗头、洗澡,不但不卫生,还可能造成皮肤发炎,长痱子,还会使伤口感染。因此产妇应勤用温水洗澡洗头,保持体表的清洁以免引起感染。但要注意:洗澡时用温水,洗后要及时完全擦干,不要让皮肤带着水分,以免着凉。另外,剖腹产的妈妈,要2周后才能洗澡。

### 问题四:夏季坐月子能不能吃水果?

**专家意见:**水果中有大量的维生素,对于新妈妈的精神恢复是大有好处的;水果中的水分和纤维素、果胶可以防止便秘;夏天产后适当地吃些水

果,还能防止中暑。但产后3-4天里不要吃寒性的水果如梨,西瓜。不要将水果加热或久置,那会使营养成分损失。

### 问题五:夏天坐月子能不能吃冷饮?

**专家意见:**产后身体气血亏虚,应多食用温补食物,以利气血恢复。若产后进食生冷或寒凉食物,会不利气血的充实,容易导致脾胃消化吸收功能障碍,并且不利于恶露的排出和瘀血的去除。而且,生冷食品未经高温消毒,可能带有细菌,进食后易导致产妇患肠胃炎。在夏季坐月子时,产妇如果出汗多、口渴,可以食用绿豆汤、西红柿,对雪糕、冰淇淋、冰冻饮料等还是该敬而远之。

通讯员 钱莹  
快报记者 吕珂



# 吃喝玩乐新快团

网上订购: [kt.dsqq.cn](http://kt.dsqq.cn)  
[www.xinkuaituan.com](http://www.xinkuaituan.com)  
咨询电话: 4006096060

●快团支持支付宝、QQ账号快捷登录! ●快团是现代快报旗下精品团购网站,公信力品牌,值得信赖!

## 今日推荐

# 想拿会计从业资格 试试华东网校



60元  
秒杀价

原价:300元

## 本单详情——

华东网校会计从业网络课程(会计基础/财经法规/初级电算化三选一)另凭快团电子券购买超级上机题库(光盘)每门只需15元!三门共400课时视频授课,无纸化模拟题库5000道题量!

注:光盘可直接拨打电话选购!需付快递费!

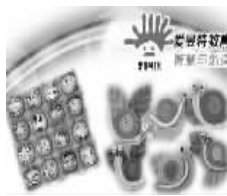
## 品牌介绍——

华东网校是国内会计培训网站通过高品质的网络视频课件,独特的在线学习模式,和完善的答疑模拟系统,为广大学员提供的一个良好的学习平台,被大家称之为“在线学习的网上乐园”。2011年会计从业资格考试网上辅导课程,全部根据最新教材和大纲,特聘会计领域最专业的老师授课,可以帮助你通过从业资格考试。会计从业资格是由各省单独负责命题和组织考试,江苏省2011年会计从业资格考试将全部采用无纸化考试。

## 明日新品

### 灵感提取 能动创造

秒杀价:15元  
原价:400元



爱豆特艺术培训中心灵感图画一个月课程(4次共8节课,)+灵感手工(2次4节课),用心的眼睛去看万物有灵的世界,让您的宝贝能动创造,自信快乐!(针对4.5岁-12岁儿童)

爱立特艺术培训中心创建于1997年,是一所注重潜能开发及创造能力培养的艺术教育与童年文化研究机构。爱立特艺术教育倡导“尊重儿童”的原则,用“文化导向”教学理念创造了江苏少儿艺术教育的品牌。

## 》热单回顾

### “Q软童玩嬉水乐园”亲子游 玩转暑期

快团于7月8日上线的“Q软童玩嬉水乐园”一度引起了家长的热爱。一天时间里点击量就达到了1000多。

据悉,此次“Q软童玩嬉水乐园”的举办,填补了太阳宫停业以后南京儿童嬉水的空白。它的游乐设施主要针对4岁以上的孩子,以嬉水为主题,水深仅为50公分。同时游乐设备不仅高大威猛,游戏功能也更为生动、刺激。有一套叫“逃离恐龙岛”的游戏,人从高处飞速滑下,再被高高抛起,不仅孩子爱玩,大人玩起来也很刺激。

活动主办方似乎也下了不少力气,优惠卡通更是将一些平时小朋友们喜爱的电视栏目搬到了“Q软乐园”现场。更多家长都想借暑期之际,犒劳一下自己的孩子。

## 今日新品

### 梦想无界,创意无限!

秒杀价:10元  
原价:35元

瑜鱼儿童DIY乐园/成人手工沙龙超值体验套餐DIY面具1个或发箍1个+发夹2个,二选一,工具和辅助材料免费提供,另送20元抵用券,加入会员即可使用哦。



瑜鱼儿童DIY乐园,着力于激发孩子的创造思维和锻炼孩子的动手能力。羽毛、贝壳、各式木片、串珠、水钻、亮粉——各式新奇有趣的材料等着小朋友来畅游其中,动动小手,转转小脑袋,赶快把你的想象力和创意思维充分发挥出来。在瑜鱼儿童DIY乐园中尽情体验创造的乐趣。

## 正在热卖

### 放松身心 收获美丽

秒杀价:78元  
原价:5300元



斯丹尼夏季美容养生套餐,A套餐:精油推背3次+拔罐/刮痧3次;B套餐:胶原补水面部护理8次+水氧健康嫩肤2次+肩颈护理10次+眼部护理10次+精华水膜10次(AB套餐2选1)。

斯丹尼(国际)皮肤管理中心是由加拿大医学博士创办的一家专业从事皮肤病治疗、抗衰老、改善皮肤亚健康状态的现代皮肤科诊所。中心采取国外的管理体系,所有顾客均实行预约制,以保证在接受治疗过程中享受到皮肤医学专家的个性化针对性服务。

## 强强联合打造最给力的团购平台

# 团800消暑降温全攻略



在还没有空调的夏天,电风扇吹出来的风也是热乎乎,我总爱拉开冰箱门,让冷气扑面而来,享受被炎热包裹之下的一丝丝凉意。

现在,除了电风扇、空调,更添加各种消暑降温的好东西!让人能清爽地度过炎热的夏日。

现在,上团800专题活动,跟我们一起进行消暑降温全攻略,上论坛讨论你记忆中的夏天都是怎么度过的!

团800携手快团,为您带来最精品的团购