坐月子洗頭會影響產婦身體嗎？坐月子禁忌破解與注意事項

孕中期文章

文章

5 月 21，2020

在寶寶出生之後，孕婦需要藉由充分的休息與飲食來恢復生產所耗費的體力。但特別的是，只有華人社會，才有坐月子的習慣。坐月子的用意，是透過一段時間的靜養搭配各種營養補品，讓產婦在產後1~2個月的時間內恢復體力。而坐月子注意事項與民間流傳許久的坐月子禁忌，如坐月子洗頭等，隨時間推移也需與時俱進。

Author(s): 審稿人 – 施兆蘭醫師

坐月子洗頭會不會影響身體？產婦是否聽過坐月子的其中一項禁忌就是不能洗頭呢？對於剛生產完的媽媽們來說，充分休息和足夠營養是不可或缺的，而華人特有的坐月子觀念，便是希望產婦能在這段期間內好好休息恢復身體。隨時代改變，觀念也不同了，本文將說明坐月子洗頭的問題、坐月子注意事項與禁忌，幫媽媽們解惑！

坐月子洗頭髮維持頭皮清爽，幫助媽媽愉快坐月子！

媽咪們以前被禁止坐月子洗頭的說法是因為早期生活條件差，產後洗澡，若沒有使用熱水、擦乾頭髮和身體、做好保暖工作，對產婦是相當困擾，很容易著涼感冒。一旦頭髮沒有擦乾，濕氣停留在頭髮上便會產生頭痛或感冒，因此才會有禁止坐月子洗頭的說法。

然而隨著時代的進步，熱水器、吹風機等已是各家必備，因此較沒有坐月子洗頭容易著涼的問題。媽媽們只要產後沒有不適症狀，坐月子洗頭、洗澡就沒有問題。而且不洗頭導致頭皮油膩，對媽媽與寶寶的身體健康都不好，所以坐月子洗頭洗澡是維持身體乾淨、心情愉悅的一個做法。

▲禁止坐月子洗頭的作法已經不適用於現在，只要媽咪們身體允許，產後洗澡洗頭是有助於維持身體整潔、保持心情愉快的做法。

遵守4項產後洗頭洗澡注意事項，坐月子安心洗頭不煩惱！

媽媽們產後身體比較虛弱，因此為了避免身體不適，在坐月子時要小心不要著涼。只要遵守坐月子洗頭的注意事項，按照對的步驟，就能無憂慮的洗頭髮了。 以下將提供媽咪們產後洗澡、洗頭的注意事項，供媽咪們參考：

- 避免產後洗澡、洗頭的水溫過低或過高：媽咪們在坐月子洗頭時，要以適合的水溫洗頭，避免使用溫度過高或過低的水洗頭，造成頭皮或身體上的不適。
- 使用成分溫和的洗髮精：**建議媽咪們產後洗澡洗頭時使用成分較溫和的沐浴乳、洗髮精**，因為產後肌膚較敏感，因此坐月子洗頭產品以不添加矽靈等人工化學產物對媽咪比較適合。
- 洗頭以按摩頭皮為主：坐月子期間媽媽比較辛苦，若天氣炎熱，則容易流汗、出油。因此坐月子洗頭可多按摩頭皮，將過多的油脂洗乾淨，頭皮較清爽。
- 洗後務必將頭髮擦乾、吹乾：坐月子期間要注意不要著涼，否則媽媽身體恢復速度會比較慢。為了避免因未將頭髮、身體擦乾，濕氣滯留在體內造成不適，建議洗澡後要擦乾、吹乾頭髮。

基於媽媽的生理需求，坐月子洗澡有助於消除異味與健康的保持！

除了坐月子洗頭外，產後洗澡也是媽媽們比較好奇的問題。一般而言，媽媽在擠奶或哺乳的過程中，奶水容易沾到衣服，造成肌膚不適的黏膩感。除此之外，產後女性的陰道會有分泌物的產生，俗稱「惡露」，惡露的排出大約需要6周的時間。因此產後洗澡可以幫助維

持陰道的清潔，消除異味跟避免感染。

常見坐月子禁忌與迷思大破解，幫助產後順利坐月子

說到坐月子的各種禁忌，本文也整理了幾個較常見的坐月子禁忌與迷思，依序為媽媽們解惑到底該不該遵守，協助在產後順利的坐月子。

- **坐月子迷思1：不宜喝水**

很多媽媽會擔心水腫或脹奶而不敢喝水，但**其實產後坐月子間保持足夠的飲水量，才有利於正常排尿**，也可以避免因為脫水而引發身體不適。因此「不宜喝水」的坐月子禁忌是毫無科學根據的，媽咪們應當多補充水分。

- **坐月子迷思 2 ：不能看書**

此項坐月子禁忌可能是擔心媽媽用眼過度，造成眼睛疲勞，但只要合理控制時間，當然可以閱讀書籍，而且比起看書，現代人反而更需要減少滑手機或平板追劇的時間，以利產後體力的恢復。

- **坐月子迷思 3 ：不能哭**

產後憂鬱症是許多媽媽們可能會面臨的問題，適當地哭泣有助於宣洩負面情緒，但是如果情緒仍然沒有改善或常常哭泣不止，建議嘗試其他管道紓解壓力，或尋求醫師的幫助。

- **坐月子迷思 4 ：不能吹風**

有些長輩可能會告誡產後的媽媽，坐月子吹電風扇或冷氣容易受寒，但應以媽媽自身的舒適度為準，如果天氣太熱仍因為遵守坐月子禁忌而不開電扇或冷氣，反而容易造成體溫過高，而提高中暑風險。

- **坐月子迷思 5 ：多吃麻油雞等補品**

飲食也是產婦們需要注意的方面，儘管產後需透過補品來恢復元氣，但應盡量避免酒精的攝取，食物如麻油雞等，因含有酒精，也較補，可能造成產後出血，或透過母乳進到寶寶體內，因此應多注意。

▲坐月子期間飲食也是相當重要的，媽媽們務必遵守坐月子注意事項，避免喝酒或吃太多補品如麻油雞等，避免出血或影響寶寶健康。

坐月子的飲食

坐月子可以吃什麼和坐月子不能吃什麼，這兩個問題是坐月子的媽媽們最關心的問題之一。一般而言，坐月子的飲食跟懷孕期間的原則一樣，必須均衡攝取各類食物、避免單一種食物、獲取不同的營養，以利產後恢復體力，而餵母乳的媽媽們尤其要多增加水分的攝取，不論是白開水、牛奶或是其他湯湯水水的料理，都有助於分泌乳汁，有鑑於以上原因，所以不建議產婦在坐月子期間，為了盡快恢復身材而進行減重飲食。

另外，選擇入住月子中心或請月嫂也是一項選擇，不僅能享有針對產婦規劃的月子餐，也不用擔心要整理家務或受到其他人打擾。

在不能吃的食物方面，除了菸酒不能碰，咖啡盡量別碰，其他則無特殊限制。需要特別注意的是，有些補品在習慣上會加入米酒料理，例如麻油雞，除了擔心產後大出血，也可能會經由母乳進入寶寶體內，造成不良影響。

此外，以中醫的角度而言，生冷的食物或飲品，都可能造成產婦受寒。不過，雖然有這些守則與建議，媽媽還是可以評估自身狀況，斟酌並適量攝取，保持心情愉悅，更能幫助產後的恢復速度。

產婦需遵守的坐月子注意事項有很多，然而這些都是為了讓媽媽們能盡快恢復元氣。有些常見的坐月子禁忌與迷思因無科學根據，媽咪應該根據自身的狀況做調整，產後只要身體許可，為保持整潔，坐月子期間是可以洗頭洗澡的。只有產婦保持愉快的心情與乾淨的身體，才能以愉快且健康的方式坐月子。

▲媽媽需遵守坐月子注意事項，但許多坐月子禁忌應按照自身狀況做調整，找到最適合自己的坐月子方法，才是最有效的。

重點摘要：

- 破除坐月子不能洗頭等5迷思，與改善坐月子的9種可能症狀。
- 坐月子期間仍需多吃蔬菜和水果、攝取足夠水分以避免排便不順。
- 產後子宮疼痛屬於正常現象，如果疼痛不減或持續過久，請就醫診斷。

參考

- Confinement After Pregnancy: 12 Myths and Facts. (link)
- The New Mother: Taking Care of Yourself After Birth. (link)
- Postpartum care: What to expect after a vaginal delivery. (link)
- Recovery and Care After Delivery. (link)
- 坐月子吃麻油雞酒損寶寶智力？名醫師：不要鐵齒！ (link)
- Postpartum depression. (link)
- Benign and Serious Causes of Headaches After Pregnancy. (link)
- Postpartum Instructions. (link)

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家
媽咪迎新禮
立即免費領取

-
-
-