### 20210402产后风康复分享课-张娟

整理人：小桔灯

张娟：Hello，大家好，我是得明四期的学员，当初进咱们得明健身也是一个朋友的介绍，主要还是因为自己身体特别差，然后慢慢开始锻炼，后来逐步走到现在，也很荣幸Better师姐请我来这里跟大家分享一下产后风。

今天我就主要说一说我自己产后风康复的经历。我老大今年已经9岁了，我生我们老大的时候，对产后这一块或者个人护理这一块不是太懂，也就是月子病这一块不是太懂，也没有听说过。反正那个时候生完孩子以后，干活什么的也没有人跟我说要注意什么，我自己也就没有怎么管。那个时候在怀孕的时候有同事们，主要其实就是同事们，买了一本孕期指南那类的书，就是看那些书，同事说怀孕的时候锻炼身体，要吃什么，也按照大夫的嘱托，就是说头胎是比较顺利的。足月顺产，头胎生的是个女孩，在月子里的时候，可以说婆婆照顾的不是很周到，我也不好意思说什么，也不懂什么，我觉得她想帮就帮帮，我自己能干的我就自己干，所以我就基本上活都自己干。那个时候因为热水来不及烧，孩子容易醒，虽然说孩子乖，但是吃奶吃得比较紧，容易醒，就是睡下一会儿，醒来又要吃奶，所以热水也来不及烧。我那时候因为住的是楼房，冬天暖气又比较好，我又穿的特别厚，还是按照农村老家坐月子的习俗，穿的是老棉袄，里面塞的是厚厚的棉花，我穿一个厚背心，穿一个保暖衣，再穿着老棉袄，外头又套一个衣服，然后是暖气，我们西北地区的暖气其实特别好，家里面的温度达到了二十七八度，我就感觉我汗流浃背的。所以说我在洗尿布的时候，我就觉得用一用凉水都无所谓，就想着快快的就洗完了，赶紧把尿布洗掉。因为是头胎嘛，我自己不知道还有尿不湿那些的，当时也是刚上班，经济条件也确实不好，房子还有房贷，反正都是用那些破床单剪的尿布，没有用尿不湿，因为生的是女孩，婆婆就说是不能用尿不湿，说那些尿不湿都是塑料，不好，说是对女孩子不好之类的，加上我也不懂，觉得婆婆说的也是对的，所以我也一直就用的尿布。尿布上拉了粑粑就只有那一块，但是尿的话可能渗进去好几层，我觉得就那样晒干不好，我就得洗一遍才去晒。家里面暖气也比较好，我们是地板砖，洗完以后就放到地板砖上，其实过一两个小时不到半天基本就全都干了，我们家整个一块地面，大大小小全是晾的尿布，就一直是我洗。我们这边坐月子是30天，到第30天的时候，我婆婆就走了，走了以后我就在家里待着，待着我就发现，其实在二十几天的时候，我就发现我的手指隐隐有点疼，我也没怎么管。然后到了30天以后，我就发现手指疼得特别明显了，就是我的手指头，两个手的手指头都疼。第30天那天我婆婆就说让我把我的被套、床单、衣服全部要自己洗掉，说是她不能洗，有讲究。我就把所有东西全部洗掉，洗了整整一天，洗完以后我衣服也穿的稍微有些单了，也不能说特别单，就跟我们普通人一样的还是穿棉袄。到40多天的时候，我那个时候吃的也不是太好，我婆婆那时候她早上用电饭锅给我熬上一大锅的米汤，然后她就去大姑子家里，我一个人就是吃米汤，其实我一天就是吃三顿米汤，也可能是因为光吃米汤营养没有跟上，加上我自己穿得厚，出的汗特别多，这两个原因，然后又加上我用凉水洗尿布，在40多天的时候就疼得特别明显了。这个时候我就跟我妈说了，我妈说那就回来吧，我去了以后我妈就帮我带孩子，就给我整天熬鸡汤，营养就补起来了，还做面条吃，吃的就好起来了。

回我们家以后，我们就待在房子里，把炉子烧得特别旺，我妈就让我待在炕上，也不让我下来，但是还是不行，手还是疼得厉害。我老爹就说你肯定是把月子病造下了，我说什么是月子病，我老爹就说你是不是拿凉水洗东西了？我说是，然后我老爹就说谁让你弄的，我说我婆婆说让我洗，我也没有办法。看我这样我老爹既生气又心疼，就说我带你去看病，然后带我去看乡村大夫。我们乡村大夫看的也特别好，是个老爷爷，我们去看了，确诊是风湿，月子病造成的风湿。然后从那一天开始，也就是我生完孩子第42、43天之后的基本上6年的时间我都是在吃药治疗的路上。尤其头一两年，我就感觉几乎每天都在喝中药、喝中药……一开始的时候，我吃了一个月的药不好，我老爹就说去城里看，城里的大夫好些，或者市医院、区医院都挺好的，大医院也可能好一些，然后就让我回到城里面了，我回到城里面就开始了漫长的治疗，那个过程真的特别心酸，特别特别特别的漫长。

我可以说把我们凉州区的所有的、只要是我听说的大夫差不多都访问过来了，而且一吃药就是三四个月，我从来都是特别能坚持的人，我从来不会说吃上10副药、20副药没效果我就放弃，我一般都能坚持两三个月。然后只要吃到明显的特别不好的药，因为有些药我吃的时间长的时候，胃就疼的特别厉害，然后头疼，各种不适的症状，只有身体特别严重的时候，实在受不了，我就会停下然后再去换别的大夫。还有一些药我吃到后来越吃手越疼，越吃手越疼，手指疼得受不了，那个时候开始疯狂的掉头发，脸上开始长斑，反正我怀孕的时候没有长斑，生完孩子以后斑长出来了，整个皮肤状态就特别差，整个人就特别暗，或者说是刚做完大病手术的那种病人，反正那几年状态就一直特别特别差，真的是特别特别不好。

那个时候我婆婆又回去乡里了，我一个人带着孩子看病，孩子小的时候又不能抱出去，因为天冷，我把孩子绑婴儿车里面，然后我赶紧跑去挂号，挂好以后我就问大夫到号大概多长时间，我说我家里还绑个孩子，然后他说了时间，我赶紧回去把孩子喂一下，等时间差不多了我再去，就这样。我老公那时候也在乡里上班，所以我一个人我觉得真的特别艰难，一个人挣扎的那种生死线上，还带着孩子，反正就特别难受。这件事过程当中遇到了我的高中同学，她帮了我一段时间，有时候她过来帮我看看孩子，但是后来她们孩子生病了，她就再没过来过，但是到现在我也特别感激她。再到后来，我这个事情一直到过了三四年以后，这多少年的治疗就是好几万块钱花了以后，我觉得我们正规医院也去看过，抽血化验做西医的治疗也没有效果，私人诊所还是当地的名中医全都看了，都没有效果。

最后别人说去打封闭针，打了后能暂时封闭住，我也去尝试，但是到门口的时候我才看到打的那些人疼成那个样子，我反正就特别怕打针。因为我一看打封闭针特别疼，然后咨询了一下，真的就跟大千老师说的你要去看一个大夫行不行，你往门口一蹲，，然后一问基本就清楚，我就往门口那一蹲一问，我就听好多人说打了这个针有些人有效果，有些人没效果，但是共同的反应就是打的时候特别疼，打完针以后也会疼很长一段时间。最终我决定我不打了，万一治不好那我就不治了，这辈子那我就这样了。所以说最终我向命运妥协了，我真的想这么多年，我就觉得家里经济条件也一般，好像越折腾越严重，反正最后我说我不折腾了。

直到二胎放开以后，但是大家就说是我有这个月子病嘛，我们亲戚都知道我有这个月子病，这个月子病只有月子里治才能治好。后来生了一个儿子，也算是儿女双全了。我生了儿子前我就在拼命攒钱，因为我就想着我月子里再不能像以前那样吃的不行，然后洗尿布把我这个病再严重了，我一定要把我保护的好好的，再不能落下什么腰疼腿疼脚疼等等各种月子病，攒好了钱我就请了一个月嫂，花了7000块钱一个月请了月嫂，我们就按照他们所谓的科学的食谱给我做饭，反正头几天她不让吃肉，不让吃得太多，我也是饿了十几天，后面中间按照她所谓的科学食谱给我做，反正就是吃的花样比较多，也还可以，但是在这时候我就发现,月子十几天的时候，我就发现我的手开始疼，因为我的手就是那几年没有治好，只要是天气变阴的时候，一下雨还有冷的时候，手就疼得厉害，反正我的手就是活活的天气预报，简直比天气预报还要准，只要我的手这几天不舒服，绝对天气会变。然后在月子里的时候，我就发现我手还是疼，哪有说月子病月子里治好的？!我就对老祖宗的规矩我就真的产生了疑惑，而且我发现我的病在月子里的时候越来越严重，我的手原来的时候是不麻木不肿的，但是二胎生完以后，我的手在月子里的时候直接就肿起来，两个手就像馒头一样就肿起来了，而且木了。木就是说两个手肿的，晚上直接麻木肿胀的把我胀醒来，胀醒来之后我就开始慢慢的先搓，搓的时候，一开始都没有感觉，然后慢慢搓着搓着手指头有感觉了，搓着搓着我这个手慢慢的消下去之后我才能睡着，月子里就一直这样。

那个时候我们还没有说是什么初级班那些，我们先是练了一个月，教练说你练的可以，然后才让你加初级班，通过了才能让你正式进入得明健身。那个时候就先交报名费，就练了一个月，那一个月我是真的身体就特别累，特别乏。反正二胎生完以后我整个体力精力跟头胎生完以后完全不一样，精力体力都不好，因为我二胎和头胎相差6年，这6年的时间我也是33岁了，33岁的这个年龄阶段，怀二胎的时候，我的身体情况也特别不好，肚子一直胀痛，整个身体状态特别差，但是我还是坚持起来，把那些基础班的动作，就是三走四举那一套基础班的动作全部坚持做完。那个时候老师要求的每一套动作都做60个，我是完完整整做完。做了一个月之后，我就发现我晚上手肿得胀醒来，肿醒来的情况就有所缓解。然后我就想我一定要抓住这次初级班的机会，我要加入初级班，再跟着好好的我把这个病好好的练着。然后终于就到考核那一天，我是精心准备了我的考核视频，然后提交上去，我就真的是每天都是在祈祷，我说一定要通过，我说我这个在家练,人家都在户外练，因为我自己在月子期间又加上得照顾孩子，我就在室内,我的小卧室里面的小走道里,我就一遍一遍走，距离特别窄，我就来来回回就那样走，就那样练。后来很幸运的算是通过了，我就加入初级班开始练，然后高级班，到现在量子班。

其实在还没有通过初级班的那一段时间，突然有一天我就发现我自己学生时代就有含胸的毛病，后来逐渐演变为驼背，我其实一直体型并不是太好，有驼背的习惯。飞鱼教练给了我特别大的鼓励，他说这一块练上的话，人的气质就起来了。然后我说确实我弓着腰再驼背走我感觉自己憋着一口气，我只有把身体直起来，那样挺拔，特别阳光自信的走路，我就觉得我心里舒坦，那有一口气我就顺畅，然后就这样练练了加入基础班。其实我都忘记了，因为有些事你也没有去特别在意的时候，有时候也真的不知道确实几个月还是半年怎么好的，但是在月子里的时候，因为手肿胀的特别厉害，飞鱼教练就说你最好把老师的药配上吃好得快一点，然后我就跟大千老师诊室里面留了言，大千老师也特别快的回复了我，给我寄药，我前前后后吃了可能2-3个月的药，在吃药的过程中，反正跟家里也是发生过矛盾，因为还喂着奶，我婆婆就特别不愿意，我吃着药喂着孩子，我就坚持那样，到最后的时候人家就直接不让我吃了，我老公就说坚决不让我吃药，最后反正大千老师每次给我开完药都说是我比较严重，让我还是坚持服药，至少得吃半年，但是他们坚持那个药不让我吃，最后我就恳求说，剩下那些吃完我再不吃了，最后勉勉强强就吃完了剩下那些。吃药效果是有，每次都有效果，都是按照大千老师每次说这个药吃完会怎么，确实就是那样。然后吃药加健身，后来不吃药了，一直就是健身。到了初级班之后，反正就是半年之后，我突然觉得好像我天阴的时候我这个手好像不怎么疼了，但是这个症状没有完全消失，的确不怎么疼了。但是最神奇的就是，我生了二胎以后出现的肿和胀的症状是100%完全消失了，我觉得特别神奇。

有时候说你要不要接触一个东西，需不需要一个东西，真的就看你对这个东西的需求大不大，我那时候真的风湿病，因为去医院也看了，确实有类风湿因子，真的就是疼的特别难受，风湿的这个疼就感觉有小虫子在一口一口啃你的心一样，不是说干裂的那种疼，特别难受的，又痒又疼的那种难受，反正疼是难受的疼，不是说是好像多么好的那种疼，也不是生孩子的那种疼，所以我是受不了这种疼的，就是不温不火的这种疼。有句话说你有多绝望，你就会多么有希望。我觉得当你绝望透顶的时候，你就会义无反顾的去抓住任何一个可以救命的稻草，你就会不顾一切的去试一试，我这一次算是试正确了。我这就这样练着，可能手肿胀的是生了二胎才出现的一个新的症状，时间短，加上有这样的锻炼，反正就几个月的时间，都没有半年，可能就三四个月的时间，我都觉得完完全全消失了。因为人也是不经意之间，然后加上那时候喂孩子也忙，反正好像这些症状偶然有一天发现怎么好像没有了，但是这个时候手疼的症状毕竟六七年了，要好的话真的也没那么容易。但是第二年我加入基础班升火箭班那段时间要写总结，我就想着回顾一下，想来想去，我说这几天下雨，我说我的手怎么好像没有疼，我心想我再试一试，我着重观察一下我的手，那时候说起来我还因为手疼还买了个银镯子，说是银镯子也可以去风湿，我买了个银镯子，然后都一直戴着，好像也没啥效果，反正戴着习惯了，到现在我也手上戴着银镯子，然后到我那段时间认真观察的时候，确确实实好像这个症状消失了，然后我就开始尝试，我说既然这个症状消失的话，我能不能用凉水洗东西呢？我就开始尝试用凉水，因为以前的时候我在我们家干活都买的是加厚的那种手套，加厚加长那种手套洗衣服，除了洗脸的时候我就用热热的水，洗菜什么的。因为我们这边虽然有太阳能，但是不管用，冬天的时候特别冷，太阳能就容易冻住，所以你就得自己烧热水，一般都来不及烧，也不像乡下村子里有火炉，这边电磁炉上去烧的话得半天，洗菜池子里面也有漏水，你倒多少热水，它就会漏多少热水，我们条件就那样，所以我就只能凉水洗菜洗锅，我都买了厚手套。后来开始意识到手不疼了以后，我就开始用凉水，我就发现用了一段时间凉水好像也没啥反应，后来我就越来越大胆，反正我现在碰凉水干啥，我就觉得没反应，后来我配合奇悦奇壮壮喝，奇家产品，奇真奇猛奇壮壮，还有奇悦我都一直喝的，我工资不高，有时候经济情况紧张的时候，奇真无论如何我是会坚持喝的，有时候经济实在紧张，我就会不买奇猛，先把奇猛砍掉，然后再把奇壮壮砍掉，然后再把奇悦砍掉，基本上奇真奇悦都能喝上，也是一直这么喝着，一直这么锻炼着。现在这个症状都完全的没有了，消失了，但是戴手套这个习惯，有时候在洗锅的时候，洗菜的时候还戴着手套，因为很明显女同志都知道戴手套的话手细腻，反正像我的话一天三顿就是锅婆子，你就得做，干完以后护手霜抹上根本不顶用，那个东西就一会儿，你抹了你要再洗的话洗了还是那样的,所以我还是戴上，反正是相对的就没有那么油腻，没有那么粗糙，相对的细腻一些。主要是自我保护方面，但是碰凉水整个没有问题，夏天有时候去别人家里帮忙用凉水，包括冬天用那么冰的凉水洗东西的话也没有问题，完全是可以的。手套我都是单的，短的，就随便那样一戴，完全为了保护一下手不受洗洁精那些的刺激，这个就是我整个产后的情况。当然就是单单去听这个过程的话，可能也就是最多多一些唏嘘，多一些叹息，但是真的当你经历了这个过程，你就会懂得，因为懂得所以慈悲，你没有去经历的话，真的就是听一听而已。

我觉得凡是咱们经历过产后风的，不管是手疼的脚疼的腰疼的你都能知道那个原因是什么，这个过程是什么，都会体会到女人那一份不容易。女人真的是太不容易，太不容易。所以说女人真的太伟大了。

以上就是整个我产后双手疼这一块的经历，其实我进入得明以后，除了收获我的手好了之外，我的驼背还有其他方面也有所改善。我身体底子还算可以，反正就是说没有说是特别大的那种翻病或者是什么的，但是也有一些小毛病，比如说生产的时候还是落下了痔疮，但是好的是痔疮现在也不疼了，还有咽炎等等，反正有机会再给大家说。今天我就分享到这里，大家如果谁想提问题，或者想跟我交流或者问些啥的话都可以。