

点点周刊 QQ群:83574874 飞信群:9633446 邮箱:kbddzk@163.com

青春不散场

A21

坐月子新旧说法大

PK



25岁的小陈刚刚升级为新妈妈,可是高兴劲没有几天,在月子里她就和婆婆吵了几架。原来,婆婆说月子里不能洗头洗澡,不能刷牙梳头,一大堆的禁忌让平时就有洁癖的小陈难以忍受。记者就此采访了江苏省人民医院妇产科保健科吴洁主任医师。

月子里就断奶,对不对?

【现代方法】最近几天,26岁的小丽正和婆婆闹着别扭,小丽担心长时间坐着喂奶,会使腹部、腿部肌肉松弛,变成大象腿。“现在的配方奶粉有那么多品种,能保证宝宝的营养了。我怎么就不能断奶呢?”小丽说。

【传统观念】婆婆认为,妈妈的奶水是孩子最好的营养品,比任何奶粉都要好,现在媳妇还在坐月子,就想断奶,那怎么行?

【专家点评】担心影响体形而拒绝母乳是一个误区,喂奶是一个大量消耗热能的过程,消耗热能的顺序依次是腹部、腿部、臀部和脸部,可以起到一定的瘦身作用。婆婆说法是有道理的,母乳含有各种适合婴儿成长的营养成分,还含有很多抗体,母乳喂养的孩子抵抗力、免疫力比较强,正常情况下,1岁之内都可

喂母乳。

月子里能不能洗头洗澡?

【现代方法】小张平时就爱干净,几天没有洗澡,让她的身上难受万分。由于是顺产,刚生过孩子的第4天,她就想洗个澡。

【传统观念】但是,家里的长辈们都告诫她,千万不要在月子里洗头洗澡,否则容易引起头痛,身体痛。月子里也不能刷牙不能梳头,因为这样做将来牙齿会过早松动及头皮疼痛。

【专家点评】产后洗澡、洗头有益于产妇的健康。但产妇何时开始洗浴,没有一个绝对的时间,要依据自己的身体状况,所处地域气温来选择。一般来讲,顺产的产妇24小时后可以淋浴,剖宫产的产妇应视身体状况而定。需注意的是,沐浴应以淋浴方式,不宜用盆浴。每次5-10分钟,以20℃的室温、34-36℃的水温最为适宜,洗后及时穿好衣服。月子里进食大量糖类、高蛋白食物,容易引起口臭、口腔溃疡等炎症,所以进食后应及时漱口或刷牙,刷牙应选择软毛牙刷。而梳头可刺激头皮的血液循环,保持发根健康,使头发更好。

月子里能不能吹空调、风扇?

【现代方法】玲玲正赶上大热天生孩子,月子里,她在闷热的房间里汗流浹背,酷热难耐的她就打开空调或者风扇,吹吹暑气。

【传统观念】每当玲玲打开空调或者风扇时,婆婆就过来关上。婆婆告诫她,产后一定不能见风,即使在室内也怕着风,身体要遮挡严实,穿上长裤,不能开窗,不能吹风。

【专家点评】传统观念中不让产妇受风有一定道理,但是居室内一定要定时通风换气,尤其是感冒高发的季节,否则室内空气不新鲜对产后恢复很不利;而且,现在的产妇营养摄取很充足,抵抗能力强,所以只要衣着合适可以外出,在家中可以把电扇对着反方向吹,让风打在墙壁反弹回来,使室内空气流通;产妇其实也不宜“赖床”,否则会食欲减退,甚至引起子宫内膜炎、器官和组织栓塞性疾病。

月子里能看电视用电脑吗?

【现代方法】平时喜欢看电视的小李,在坐月子期间,还是离不开电视,而且在宝宝睡觉的时候,她还会上网。

【传统观念】妈妈则反复告诫小李,坐月子期间,看电视、用电脑太多了会伤害眼睛,让她的视力不断下降。

【专家点评】从前的照明设备不佳,大量阅读会伤害视力,所以鼓励坐月子期间要多休息。现在有良好的照明,阅读报纸、杂志、书籍、看电视、用电脑都是可以的,但姿势要正确、时间不要太长、光线要充足,最重要是不影响休息。因为若没有适度的休息,容易造成恶露不易干净甚至引起出血、腰酸腹痛、精神不济等症。

是吃猪蹄子还是打催乳针?

【现代方法】刚刚当上新妈妈,但奶水不足,小吴非常苦恼,怎么办?上网查询后,她决定按照西医的方法,吃催乳片或打催乳针来治疗。

【传统观念】但婆婆坚决反对她这样做,婆婆按照老法子,猪蹄炖煮至烂熟后给小吴吃。

【专家点评】婆婆的这种说法,通常见于民间,平时有产妇反映这些食物对催乳有一定帮助,但猪蹄肉具有丰富的蛋白质和脂肪,如果天天吃,可能会导致小吴的营养过剩,身体发胖,月子中产妇的饮食应注意“膳食平衡”。如饮食调理不好,临床上还可以在医生的指导下使用一些催乳的药物来促进母乳的分泌。

通讯员 朱小刚 快报记者 张星

明星妈妈



姓名:小雪妈 职业:会计

感言:生完宝宝后,就没打算买新衣服,想着反正很快就能瘦下来的,买了也浪费,把怀孕时的衣服凑合着穿穿就行了。结果减肥没想象的那么容易,怀孕时在公交车上没怎么享受过别人给我让位的待遇(因为是冬天穿得多,看不出来),生完孩子后,自己一个人出门时,倒经常有人给我让位(被误认为是孕妇),那一刻真想打个地洞钻下去。所以此后才真正下决心减肥,这是我减肥小有成绩后拍的照片,希望能和女儿一起越来越美丽,做个自信的妈妈。

召集令:登录www.dsqq.cn,进入点点周刊论坛参与报名。



妈妈心事

一封写给我的情书

网友:辑妈咪

亲爱的,我的妻子,你到老都是世界上最美丽的新娘。我希望在你八十岁的时候,在你耳边告诉你:感谢上帝赐给我一个世界上最美丽最可爱的(只是没有了牙的)老太婆。

亲爱的,现在你依然爱着你的事业,我将承担我应该做的家务,我向你保证每天参照着《厨房美食》上的话去做,努力把自己培养成为一个伟大的厨子。

亲爱的,我向你保证我将推开一切不必要的应酬而早些回家,因为我知道,你在家会很寂寞,而且会为我担惊受怕。而且,我向你保证,无论我回家有多累,都会认真地听你倾诉你一天所经历的事情。

亲爱的,我们有了孩子啦。我希望可以和我们的孩子在你四十岁生日的时候,在你的生日蛋糕上只插三十根蜡烛。而且,我相信咱们的孩子会一改往日的调皮,一脸庄严像个小大人似的对你说:天啊老妈,你看上去只有三十岁。

亲爱的,如果有一天你厌了倦了,你渴望离开我自由地飞,我会为你饯行,我是你的丈夫,我会守候你的归来,这个家是你的家,这个家的灯将永远为你而点亮。

你老公比你年轻吗?

网友:轻影

轻影:看了逗妈的帖子,怎么看怎么心凉,尤其后来有人回了帖,名字没记住哈,说30岁后,有多少女人看着比自己老公年轻的,大家晒晒吧。

sandamom:我在努力,使自己看上去不像是老公的阿姨

我爱多拉:还好了,当初有先见之明,找个大偶6岁的LG!哈哈~

兔妈妈:12年前,别人一看见我和我老公(当时男朋友),问我们是否是两兄妹,现在,别人看见我们,问我们是否是两姐弟。我认为不是我老得快,而是我老公根本十年就没有变化,真是十年如一日啊。

产后恢复体形流行说法考证

坐堂专家:孙丽洲 江苏省人民医院妇产科主任医师

网络上那些超级有效的减肥方法,真的切实可行吗?这次我们就请权威专家为新妈妈解析当下流行的减肥方法,让大家正确瘦身。

1.1:4的比例食用蜂蜜加白醋。

答:错

专家建议:这种方法在减肥的最初几天可能体重会有所下降,但无法持久,尤其早上空腹喝醋,会刺激分泌过多胃酸,伤害胃壁。

支招:可以饮用无糖酸奶加蔬菜汁来代替喝醋。每天晚餐时饮用100ml左右,配一点清淡小菜,不再吃其它食物。

2.穿高跟鞋每天暴走3小时。

答:错

专家建议:对于产妇,如果穿高跟鞋久站或久行,容易造成腰



肌劳损。

支招:新妈妈穿舒适的平跟鞋多走路,同时挺直胸膛,收紧小腹,每天走2次,每次30分钟以上,可以起到很好的减肥效果。

3.背着宝宝做家务。

答:对

专家建议:背着宝宝做家务可将自己的体重和宝宝的体重一起变为自然负荷,在对抗负荷的同时达到减重目的。但要用专用的婴儿背巾,每次限45分钟以内。

支招:新妈妈可以一边做家务,一边不停为宝宝讲解自己正在做的事,这样在减肥的同时还让宝宝对周围事物开始认知。

4.每口食物咀嚼30下。

答:对

专家建议:吃饭时咀嚼次数多,细嚼慢咽,不仅有利于新妈妈唾液和胃液对食物进行消化,而且有利于减少进食。

支招:每餐仔细咀嚼,戒掉宵夜和零食,将有效减肥。

5.坚持正确的母乳喂养。

答:对

专家建议:母乳喂养有利于消耗孕期体内堆积的脂肪,促进母亲形体恢复。

支招:新妈妈平日多吃水果蔬菜,饮食以清淡为主,戒掉小糕点等零食,同时多做运动,可以轻松瘦身。

6.每天坚持按摩腹部。

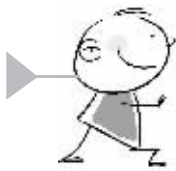
答:对

专家建议:新妈妈消除“游泳圈”的一个有效方法就是腹部按摩。可促进脂肪代谢和分解,消除腹部脂肪。

支招:按摩时一定要用力,尤其推腹以腹部微有痛感为宜。其间饮食清淡,忌油腻辛辣。

专家提醒说,新妈妈在产后体形和体态的恢复,需要半年至一年时间,所以产后恢复身材不能太过于急迫,要循序渐进。

通讯员 朱小刚 快报记者 张星



职场妈妈

妈妈,你有时间吗?

网友:wxmzqm 宝宝姓名:宝蛋

一天,我的宝蛋小心翼翼地问:“妈妈,你有时间吗?”我不知道是惊讶还是羞愧?工作真是太忙了,陪孩子的时间真是太少了!

心中一直知道,好孩子都是“陪”出来的。一直认为自己给予宝蛋的时间还是很充分的,除了忙碌地工作,大多都是给予宝蛋的时间。连周末加班,只要能带他,我都是带着他一起加班的。

但是,当宝蛋这样认真地问:“妈妈,你有时间吗?”妈妈的心还是内疚了一下。当时妈妈正在打开电脑,听到宝蛋的这一句话,不知所措地回答:“有,有,妈妈有时间。”接着我就坐在了刚刚擦得很干净的地板上,和宝蛋一起玩车。

每次上班,宝蛋总是要求,妈妈你下班要最早回来啊!总是使用好几个“最”字!宝蛋,妈妈没有因为工作而忽略你。虽然妈妈也常常把工作带回家做,但是生活真的是不容易。

这一段期间,妈妈一下班只要尽可能地不加加班,都是直奔回家,那天,你说:“我现在很幸福!”说这话的意思,无非想爸爸妈妈陪你一起玩了,你的要求真是不高!

所以妈妈只要有时间,妈妈都会陪你,虽然你现在还很叛逆,很淘气,甚至有时候让妈妈有点束手无策,但是妈妈还是愿意跟你一起玩。甚至在家中我们抱着一一起在地板上打滚的游戏,只要你愿意,妈妈都会陪着你。

召集令:登录www.dsqq.cn,进入点点周刊论坛投稿。