



QQ1群:83574874、QQ2群:81644914
飞信群:9633446
邮箱:kbddzk@163.com

青春不散场

A21



谈到产后修复,你的第一反应是什么?如果只是减肥塑身,那你就需要补课了——产后,妈妈们的生殖系统会发生巨大变化,而它所带来的影响远远大于形体的改变。虽然这些改变都有一个自然的恢复过程,但适当做做“功课”,还是能帮你更好恢复。产后生殖系统修复中哪些问题需要注意?让我们看看南京市妇幼保健院产后康复中心吴江平主任的建议。

产后妈妈 离性福有多远

关键词:恶露
看恶露能判断子宫修复的状况吗?

产后恶露很正常,但却给妈妈们带来不少烦恼,比如快一个月了,还没干净,就忍不住担心。理论上,恶露三周左右差不多就会消失,其颜色也随着时间有所改变,第一周是红色的,再过一周变黄色,第三周变白色。但实际上,这样的情况很少,现在妈妈所面临的时间普遍延长了。如果是在一个月之内干净问题也不大。如果不干净则要从量、颜色、气味上来具体分析,如果量少、无异味、有点咖啡色,可以继续观察。反之,则要就医。通过恶露不一定能看出子宫大小的恢复怎样,它跟子宫内膜的恢复有关。

关键词:睡姿
睡姿不对小心引发产后腰痛

怀孕时要侧卧,不能平躺,生完后是不是怎么睡都可以呢?当然,产后妈妈可以选择任

何睡姿,但任何一种姿势都不要保持太久,特别是仰卧,时间不宜过久。因为仰卧的话,仍然超重的子宫会后倒,而产后支持子宫位置的韧带尚未恢复正常的张力,难以将沉重的子宫牵拉至前位。随着时间的推移,子宫就会保持后位的姿态,而这可能让妈妈日后腰酸背痛。

关键词:子宫修复
尽量下床走动

如果妈妈是疤痕体质,可能剖腹产后会现子宫粘连,甚至盆腔、膀胱粘连的情况。所以建议妈妈们拔掉导管后,尽量下床走动,每天哪怕只走两三分钟,一天只走两三次,然后再慢慢增加频率。此外,你还可以在床上做一些简单的修复操。

1. 仰卧,双腿交替举起,先与身体垂直,然后慢慢放下。
2. 仰卧,髋与腿放松,分开稍屈,脚底放在床上,尽力抬高臀部及背部。
3. 仰卧,双膝屈曲,双臂交合抱在胸前,然

后慢慢坐起成半坐位,再恢复仰卧位。

关键词:阴道肌肉
提肛运动有助阴道肌肉弹性恢复

阴道的恢复需要一个缓慢的过程,不妨自己在家做提肛运动。但要注意方法,不要憋气,不要全身使劲,而要在全身放松的状态下进行,时间次数根据个人情况而定。这有利于阴道肌肉弹性的恢复。

关键词:性生活
产后多久能恢复性生活

产后过早性生活易发生阴道裂伤和出血不止,那何时恢复比较合适?一般恶露干净了就可以。不过通常这时阴道的弹性还未恢复,可能会有疼痛,所以时间不要太久、动作要轻柔。有妈妈担心产后性欲下降与激素改变有关。其实,如果月经能恢复正常,激素基本也就恢复正常,所以不必有太大心理压力。

快报记者 李鑫芳



职场妈妈

学会和宝宝说“Bye-Bye”

网友:子学有恒
宝宝姓名:任子恒,18个月

儿子十五个月时,上班对我而言就显得困难了,倒不是其他原因,主要是儿子看我背包就会拉着我的手要跟着走,还以为我要带他出去玩,怎么说都不放手,还不停地指着大门,把我往外拉,嘴里还嘟嘟囔囔地说着。好几次我都是把他往母亲的怀里一推,穿着鞋就飞快地下楼,对他的哭声“妈妈来,妈妈来……”充耳不闻。

如果时间尚早,我就会对儿子说:“宝宝,躲猫猫,妈妈找你。”于是母亲边拉着他边说:“我们躲好了,妈妈来找我吧。”进了房间关上门,我就乘机悄悄地溜走,常常是到了楼下就听到他的哭声,没办法还是狠心骑车走人。但是这个办法实施不到几天,聪明的儿子再也不上当了,站在门口坚决不走,于是改成母亲一早就把他带出去玩,等我走了,再回来。

有一次看巧虎的碟片,上面的小宝贝对着上班的妈妈飞吻说

“Bye-Bye”,儿子也学着样子飞吻,我一下有戏了,就对儿子说:“宝宝,上面的小朋友对妈妈说什么?”儿子一边飞吻一边口齿不清说“beby”。我说:“是啊,小朋友真有礼貌,妈妈上班了,也不闹,我们宝宝是不是也懂事啊?”儿子表情严肃地点点头。我又问他:“那以后妈妈上班,宝宝哭不哭啊?”儿子马上把头摇得像拨浪鼓似的。

第二天上班,儿子刚要撒嘴,我赶紧问他:“宝宝,昨天的小朋友怎么和妈妈说再见的?”儿子一听,马上把小手放在嘴边,笑嘻嘻地说“Beby”。我弯下腰边亲了他一下,边说“宝宝真乖”。渐渐地,每天上班之前,少不了这项亲子互动节目。



当幸福来临妈妈却丢了快乐

现代都市,产后抑郁症越来越常见,产后有半数的妈妈在一段时间经历了轻度的忧郁情绪,称为“产后郁闷”,它不像“产后忧郁症”那么严重,可能只持续几小时或几天,然后就消失了。在这幸福来临的时刻,女人们为什么郁闷了呢?

[产后郁闷症候群]

案例一
网友miki1022:现在宝宝才11天,从出院第二天开始我的情绪就有了变化,无缘无故地就觉得伤心、想哭。宝宝一直哭闹不肯睡觉,又不知道是什么原因。我就会觉得很烦,很讨厌宝宝,讨厌他改变了我老公以前的生活习惯。一想到不可能再过以前的生活就觉得很烦,很后悔当初为什么要生宝宝。我都快透不过气了,我该如何调整我的情绪?需不需要看医生呢?

案例二
网友kangshuna:我家宝宝现在四个多月,自从生了宝宝后脾气变得特别不好,做事比较极端,和婆婆吵架,老公全向着他说,一点都不理解我,气得我想自杀。现在动不动就想离婚,心里容不下人,心特别小,一点小事可以气好多天,想不开,有什么方法可以调理吗?

[点点家族疏导团]

分娩后,新妈妈们会为了这些话题而烦恼:孩子谁带最好?人托好不好?怎样从0岁开始教育?要为孩子准备什么东西?老人和我在教育孩子的问题上不一致怎么办?……这些心理负担,如不及时加以疏导,很容易产生心理障碍。

当产后妈妈患了产后郁闷时,会感觉非常情绪化,容易难过,并且会没有理由地哭泣,她们可能发现自己是不可能快乐起来了。有些妈妈觉得非常焦虑和紧张,小小的问题(例如宝宝哭一下,或家人一句无心的话),常会让郁闷的妈妈非常烦恼、不知所措。有些产后妈妈会合并非医疗因素所产生的疼痛,或是有的觉得她们生病了,但却没有任何特别的症状。大部分患有产后郁闷的妈妈感觉大多

时候她们都非常的疲惫和昏睡,也时常有睡眠困难的问题。

如何帮助郁闷的妈妈

如果郁闷的妈妈想哭,应该让她哭出来,并且让她表达她不稳定的情绪。如果她觉得自己很可怜,不应该告诉她:“赶快打起精神来!”如果有人可以听她的倾诉并向她保证她的担心和感觉不会持续太久,很快她会感到快乐些,这些对她而言将会有很大的帮忙。

郁闷的妈妈应尽可能地多休息。如果有人可以告诉她产后郁闷是很平常的事并且会很快地好起来,对妈妈而言也是很有帮助的。

郁闷的妈妈通常对于亲戚和医疗人员告诉她的话显得非常敏感,因此,这时候亲戚和医疗人员的机智与理解是有益的。

郁闷的时间会持续多久?

多数产后妈妈的产后郁闷情绪只维持几天就消失了。如果郁闷的情绪一直持续,而且似乎越来越严重,那么妈妈应该去看病,并且和医生讨论她的情绪问题。

[产后抑郁大调查]

97%的女性在怀孕期间出现心理焦虑!知识层次越高,年龄越大的孕妇,患抑郁症的比例越高。

90%的产后抑郁在产后3个月内发病,多数发生在产后第4天-第4周。

80%的女性担心找不到好的月嫂,超过50%对此较为担心。

70%的妇女在生产过后都会面临沮丧、忧郁等情绪,多少都会有产后偏头痛的倾向。

70%的女性担心婴儿的喂养有困难,其中33%对此比较担心。

68%的女性担心孩子的早期教育问题。



明星妈咪



姓名:睿睿妈妈
职业:英语教师

感言:在宝宝出生前我还是150斤,生过140斤,那时还在犯愁呢,以前的衣服穿在身上像个小马甲!但是2个月下来瘦了30斤,以前的衣服基本上能穿了,除了胸围大一点。自己总结经验有两条:1、自己亲自带宝宝;2、坚持母乳喂养。很有效果的哦,而且增进母子感情!小家伙一看到我就笑呢,很欣慰!

召集令:登录www.dsqq.cn,进入点点周刊论坛参与报名。



妈妈心事

我原来是老公心中的“家”

网友:xiongzhuang

我忘记了自己的号码

最近换了新的手机号码,可恨我这腐朽的脑袋根本没记我那个新号码,大部分都是我用手机打给他们,然后我就接电话比较多。一日晚上要出门,马大哈的我不知道自己的手机独自躲在哪个角落里,怎么办呢?

灵机一动,大熊的手机上应该有我的号码呀!大熊的手机放在桌子上,人在蹲厕所。我抓着重大的手机就像抓到了救命稻草,就在菜单的电话簿里查找我的号码。可是我的号码大熊用什么名称储存的呢?由于工作关系,我和大熊从来都互相不翻看对方的手机的。除非主人不在,可以帮对方接电话,像信息和通话记录方面,我们各自都有自己隐私的。

是老婆吗?用“老婆”两字快速查找,居然没找到!是丁丁?我的昵称,也找不到!是亲爱的?也没有!鹰子?也没有!搜索了好几遍,居然都不存在!晕……天啊,这个家伙究竟是用什么称谓储存我的号码啊?我储存他的号码就是用的“老公”!

我是老公的什么人

拿着大熊的手机,我在洗手间外面喊:“我的手机号码你是用什么称呼储存的?我怎么找不到啊!”

“家!”

“啊?什么呀?”

“家……回家的家!”

“家?怎么用这个字储存我的号码嘛!一点都不浪漫!”我嗔怪这个大老粗。

“这你就不懂了吧!用‘家’储存你的号码是因为你就是我的家啊!你在哪里,家就在哪里!你的手机打给我,看到‘家’字就格外温馨,提醒我早点回家陪你们啊!我用‘家’呼叫你,就是我的心已经到家咯!……”

天啊,今天这个粗枝大叶的家伙竟然说了这么浪漫的话,我都有点眩晕了呢!是呢,近来越来越感觉大熊有些依恋我们了,每次晚上回家之前,都要给我打电话,然后就立马“飞”到我们身边了。有时候路程有些遥远,他也会坚持回来。他说,他越来越不习惯自己一个人独自在家了,越来越不习惯晚上的寂寞了!

想想我们在一起的十个年头,我们早已习惯了把对方当作是家。也不管身在何方,不管条件有多么恶劣,只要我们在一起,那里就是我们的家!家,代表着我心中装着你,你心中装着我!

登录www.dsqq.cn进入点点周刊频道,分享你的心情故事。