



QQ4准妈妈群:70427058
飞信群:9633446
邮箱:kbddzk@163.com



“潮起潮落”让身体做主

本期指导专家:笪红英
江苏省人民医院河西分院妇女保健科副主任医师

许多妈咪都关心着产后的第一次月经来潮会是什么时候,但又不太好意思问别人。这“第一次”来得太早让人担心,来得太晚又让人焦心。那么它究竟该什么时候来?专家说了——这事完全不必纠结,如果身体没有明显不适,还是顺其自然,请我们的身体自己做主吧!

还在哺乳它就光顾,怎么了?

笪红英介绍,在门诊中,新妈咪在产后42天进行第一次产检时就来“第一次”月经的情况非常普遍,但是很多人在“第一次”后,月经又会销声匿迹两三个月,甚至更长时间。究其原因,全是否哺乳在“做主”。不哺乳的新妈咪,一般在产后6-10周内月经就能复潮;而哺乳的新妈咪,月经复潮的时间有极大的变动性,可能在产后第2-18个月内的任何时候恢复,平均为6-8个月,甚至有的新妈咪在哺乳期间月经一直不“光临”。

哺乳次数也与月经复潮的时间有着密切的关系。一般来说,每天哺乳的次数越多、喂奶的时间越长,月经复潮时间越晚;由于婴儿开始添加辅食后,母乳喂养的次数和喂奶时间会发生改变,因此婴儿添加辅食的时间越早,母乳喂养的次数及喂奶时间就会相应减少,月经复潮时间也会相应提前。除了受到哺乳影响外,复潮发生的时间因人而异,一般来说大部分妈咪的产后第一次月经量比孕前月经量稍多,无须担心,

一切听身体自己做主,不要“多情”地干涉正常的生理现象。

左等右盼它还无影,怎么了?

人们普遍认为月经复潮后新妈咪才会恢复生育力,所以有些妈咪在此之前不采取任何避孕措施,结果导致哺乳期再次怀孕者屡见不鲜。产后月经不来最常见的原因是长期哺乳、再次妊娠、产妇卵巢和内分泌功能恢复慢等原因。而门诊中最为常见的则是哺乳期的妈妈发生再次妊娠。不哺乳的新妈咪一般在产后约10周恢复排卵,哺乳的新妈咪则平均在产后4-6个月恢复排卵。另外,产后月经复潮比较晚的妈咪,大部分在首次月经来潮前已经排卵,所以即使妈咪月经没有复潮,也有可能怀孕。可见,月经没有复潮之前,也应注意避孕。如果长期等不到产后的“第一次”月经,那么应该自行检验或者去医院确定是否再次妊娠。

它来了乳汁就会变得没有营养?

民间有种说法,认为产妇产后月经来潮后,乳汁就会变得没有营养了。其实,产后4个月内的母乳质量是最好的,

月经来潮后,乳汁质量并不会变差,但有时会比较浓缩,部分产妇产后乳汁的分泌会有所减少。出现这些情况主要是因为体内催乳素水平的改变,但是由于乳汁的分泌很大程度上与宝宝的吮吸和产妇产后的饮食密切相关,所以适当增加宝宝每天的喂奶时间和次数可达到促进乳汁分泌的效果。新妈咪在月经期应多喝点汤水,这样乳汁就不会太过浓稠;同时多吃些鱼类、牛奶、禽肉等也能够帮助母乳分泌。妈咪们,用积极的心态和行动给宝宝最好的母乳吧!

快报记者 吕珂 通讯员 朱晓刚



852号李梓宁

做个剖腹产顺便还“减肥”哩

戏说产房



863号陈昱霏

935号南京萱妈
我是剖腹产生的,住了5天院,因为我家宝比较大,所以我外面缝了5大针,据说剖的时候还切掉点脂肪。后来我还跟我老公说,怎么不多给我切掉点。我老公说:“你又不给人家钱,人家干吗给你切那么多啊。”

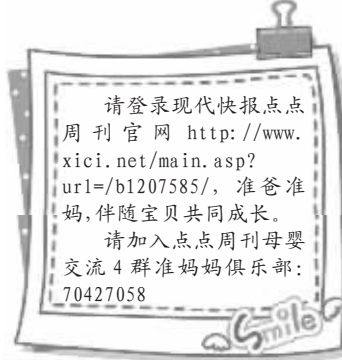
常州699虞炎彬
这能随便切吗?
935号南京萱妈
切掉点缝针好缝啊,而且可以防止脂肪液化,因为我肚子肉肉很多,如果脂肪液化就要缝第二次。没听说过吧?我以前也没听说过。
苏州喜洋洋
我也没听说。
935号南京萱妈
听说有些脂肪液化严重的刀口上面全是油。
932苏州萱妈
可以去炒菜了。
935号南京萱妈
我出院的时候医生还跟我说:“要是你回去发现有脂肪漏出来了赶快过来,自己不要瞎弄,过来我们帮你处理。”
常州699虞炎彬
这么严重?
苏州喜洋洋
不会吧?
935号南京萱妈
我在军区总生的,因为比较相信军区医院的技术,事实证明外科的医技真不是一般的好。不过我没有脂肪液化。我剖完那医生不知道在我嘴里放了个

什么药丸,很小很小,味道难闻死了,出来后跟我老公说话,我老公笑我说:“你嘴巴好臭。”
935号南京萱妈
蛮好玩的,打了麻醉分把钟我从胸部向下就没感觉了,然后就感觉到医生在我肚子里捣鼓,十几分钟的样子就听到我家宝哭了。然后医生抱给我看了一下,我问是男孩女孩,后来抱走了。就给我缝针,医生给我缝的时候我还问:“怎么还没好啊?还要多久?”医生说:“还有3大针”。当时我很搞笑哦,本来都困死了,想睡觉,因为疼了三四夜没睡,结果我家宝出来后我好开心,一点睡意都没有了,医生刚从我肚子里抱出来的时候说:“哟!是个胖丫头。”我就迫不及待地:“快给我看看给我看看。”医生说:“你急什么呀,等会儿。”
932苏州萱妈
疼了这么久。
常州699虞炎彬
我就疼了几个小时。
932苏州萱妈
我也就几小时。
935号南京萱妈

链接信息

避孕方法失败率排行榜

- 1、计算排卵期**
失败率:2%-20%
计算女性排卵期是不使用任何避孕措施的自然避孕法,好处是不会对身体造成任何影响及副作用,不过失败率却非常高,一来是因为女性的排卵期会经常有差异,很难准确计算出排卵期,二来则需要夫妻二人充分合作,定出规律的性生活。
- 2、避孕套**
失败率:2%-15%
避孕套如穿戴不当、中途脱下过等,都会影响避孕的效果。另外部分人可能会对橡胶制品产生过敏,导致不适。
- 3、子宫环**
失败率:0.3%-2%
子宫环属于一种长期性的避孕方法,可留存在子宫内达5年之久,避孕成功率亦较高。不过部分人,尤其是年轻女性或未曾生育过的女性可能会对此出现排斥现象,造成不适。
- 4、避孕贴**
失败率:0.2%-3%
避孕贴之避孕功效犹如避孕丸,不过并非内服,而是通过皮肤吸收药性而达到避孕效果。一张避孕贴效力一般可维持7天,所以对于要经常变换时差者如空姐或旅行社的导游等,经常忘记服用避孕丸者最适用。不过使用避孕贴却可能导致皮肤敏感,使用时需要特别注意。
- 5、避孕针**
失败率:0%-1%
避孕针只需要打一次,即可以于3个月内有效避孕。不过由于其分量较重,一针剂量等于服用3包避孕丸,所以可能会增加血管栓塞的风险,一般只有东南亚地区的女性会注射,西方女性鲜有使用。不过现在女性的饮食习惯已越来越西化,血管栓塞机会大大增加,所以有意选择注射避孕针的女性需要咨询医生的意见。



好消息

二军大长征医院南京分院妇产科升级了

“五一”期间,位于南京下关的第二军医大学长征医院南京分院(原海军414医院),将妇科从门诊2楼搬迁至5楼,实现了挂号、治疗、收费、取药等一站式服务,病人就诊更加方便快捷。

据了解,拥有沪宁两地军地知名妇科专家、老年为女性患者就医提供权威服务是这家三甲医院妇产科的特色优势。医院引进了现代先进的妇科赛弗诊疗等设备和国际领先的诊疗技术,在各类妇科肿瘤的手术及化疗、子宫切除、宫外孕及盆底组织创伤急救手术、孕产期引产、阴式手术等妇科疑难手术方面形成优势。据悉,第二军医大学长征医院南京分院妇产科还获得了国家卫生部、计生委的“人工流产手术万例无事故”先进单位的称号,专家团队的诊治和医护人员的优质服务受到人们的普遍好评。
黄海



850号杨好

妈妈请教

续请月嫂 第二个月薪水咋算

抢板女孩 还没有结账,也不知道怎么开口,所以上来问问。
美丽心情365 随便你用几个月收费都是一样的。
兰亭YOGA 干的工作一样,收入就一样,你说呢?
牛妞妈 一样的哎,我家当时用了三个半月。
不信你没有!一样的,要不然人家不肯干。

哺乳妈妈感冒了吃啥药?

魔芋寒心
我感冒了,喉咙痛,流鼻涕,可是我还在哺乳期,能吃什么药啊?不发烧,可以继续喂奶吧?
易望
清开灵,可以继续喂。
蓝的心动
感冒清热颗粒,我吃过两次,效果很好,清开灵我也吃过,但是感冒清热颗粒效果更好!
jasminecmy
我也同样的情况,不过没敢吃药,就多喝开水,吃的川贝炖梨,自然好了!我是一直喂的,只要戴口罩就好了!
艰苦创业
生姜红糖水
临风欲仙
喝热鸡汤,早晚各一碗。
jswm008
小柴胡也能吃。