



QQ3群: 100029141
微博互动: http://t.dsqq.cn
邮箱: kbddzk@163.com



A35

点刊大事

准备好了么 时刻准备着

周六, 准爸准妈都来打擂

点点周刊“新手爸妈训练营”开营

从新生命孕育开始, 期待着他们降临人间的小家庭头等大事就是开始学习各种相关的理论知识。12月4日, 点点周刊专为大肚皮家庭举办的“新手爸妈训练营”正式开营, 热情邀请南京市的大肚皮们来打擂台, 一方面检验小家庭是否能将书本知识成功地转化为实战经验, 另一方面来自中大医院产科的专业人士作为第一季特邀嘉宾, 将现场对小家庭的实战操作做具体点评, 帮助准爸准妈做好各项准备, 从容迎接新生命!

相信对于很多大肚皮来说, 孕妇学校、孕妇讲座都不陌生, 可是这些形式往往都是专家台上讲, 准爸准妈台下记。至于学到的孕产知识与实际动手能力之间的距离却无法检验。据悉, 点点周刊专为大肚皮家庭打造的“新手爸妈训练营”将彻底改变准爸准妈“听课学习”的被动局面, 让他们成为讲台上的主角, 把学到的孕产知识说出来, 做出来。而训练营第一季将特邀中大医院产科的专业人士, 现场对这些小家庭的表现做具体的点评, 帮助准爸准妈做好准备, 从容迎接新生命的到来!

随着人们育儿观念的不断进步, 大肚皮们学习和获取各种孕产知识的渠道也越来越宽泛, 网络搜索、线下讨论、孕妇学校、孕妇讲座……准爸准妈们早就被“武装到了牙齿”。可是现实绝不仅仅是“纸上谈兵”, 它更考验的是准爸准妈和新手爸妈的实战能力。本周六, 现代快报点点周刊专为大肚皮家庭举办的“新手爸妈训练营”隆重开营, 南京市的大肚皮家庭通过报名加入训练营, 就能把以往学到的书本知识转化成实战经验, 大家都来试试看, 究竟哪个小家庭能成为最轻松、最合格的新爸新妈!

记者了解到, “新手爸妈训练营”为准爸准妈设置了不少新奇有趣的环节——知识问答、孕妈动手、奶爸比武等。而有的家庭如果准爸爸无法到场迎战, 则可以委托家中的老人代为参赛。现场不仅有摄影记者会将每一个有趣的瞬间定格下来, 还有视频记者同步将每个家庭的表现摄入镜头。当然了, 表现好的小家庭肯定不会空手而归咯!

不过现场最令人期待的可能是特邀嘉宾——来自中大医院产科的白衣天使, 她们可是孕妈妈在待产室接触到的“最亲密”的人, 听听她们对准爸准妈的建议, 看看她们那娴熟的操作和喂养技巧, 肯定会让大家受益良多。

南京的大肚皮们, 别犹豫了, 赶紧拨打点点周刊“新手爸妈训练营”抢报热线13390913323, 每个小家庭要求最多两个参与者, 可以是小两口, 也可以是婆媳, 更可以是母女。“新手爸妈训练营”开营第一季的活动名额相当珍稀, 抢到就会有收获, 不信试试看!

快报记者 吕珂 通讯员 杜恩

★贴心提示

时间: 12月4日下午2点整
地点: 现代快报社8楼中会议厅(洪武北路55号置地广场)
报名人员: 南京市孕如家庭20个(每家2人)
特邀嘉宾: 中大医院产科专业人士
24小时抢报热线: 13390913323



907号包芮宁

母婴专列@润唇

嘴唇干裂 孕期用啥来润唇

□宝贝卜哭么

天天喝水, 还是觉得干, 嘴唇都裂开了, 好疼, 想买支儿童用的润唇膏, 不知道可以用不? 有知道的MM告诉我一下吧~~~曼秀雷敦的儿童润唇膏, 可以用吗? 还有人知道啊?

晨雨纷飞 贝亲有款儿童润唇膏哩, 我怀孕时候用的, 挺好的。

咕嘟拜拜 抹点麻油就OK啦。

守悦 用婴儿的就行了。

喵叽叽 我用的妮维雅的、曼秀雷敦的……随便用, 不用干得难受。

曼陀罗芳 我现在也不忌讳那么多了, 想用就用。

江南的书痴 我用橄榄油, 睡前用棉签蘸一点点擦在嘴唇上, 现在快一个月了, 嘴唇一点也不起皮, 挺好的。

已婚小少妇 用孩儿面的。

溪梅晴照 用天然VE就可以。

助你好孕

五种方法 增加受孕机会

夫妇同居2年以上未避孕而未怀孕的称不孕症。导致不孕的原因很多, 有一部分人因病不孕, 还有一部分人由于缺乏性知识和因不良生活习惯而造成。对于缺乏性知识和因不良生活习惯所引起的不孕症, 不妨选用人工助孕的方法来解决。下面向你介绍5种人工助孕方法。

一、心情愉快 有的妇女结婚多年不孕, 多方治疗无效, 因此终日闷闷不乐, 一旦收养一个孩子, 思想包袱一解除, 精神愉快后, 不久便怀孕了。这是什么原因呢? 原来, 妇女排卵是受精神因素影响的。如果心情不愉快, 精神紧张, 便可导致内分泌紊乱, 抑制排卵, 一旦心情畅快了, 又会恢复排卵。所以, 不孕妇女不宜忧虑重重, 怨这怪那, 要心平气和, 保持乐观, 这是怀孕的基本条件。

二、维持适当的体重 研究发现, 妇女体重低于标准体重的5~10磅, 就有可能引起不孕。所以, 妇女在准备怀孕期间, 一定不要节食, 要注意营养, 以维持适当的体重。

三、减少颠簸 法国妇产科专家发现, 过度颠簸会影响激素的产生, 女子每周平均跑动30英里以上者, 月经周期和排卵的规律就要发生变化, 影响受孕。因此, 在受孕期间, 妇女要减少剧烈活动, 男性要少骑自行车, 骑车过久, 使睾丸不断振荡, 有可能影响生精功能。

四、碱性溶液灌洗阴道 性交前用碳酸氢钠(小苏打)溶液灌洗阴道, 这样可提高受孕率, 因为妇女宫颈分泌的黏液会阻止精子进入, 使用小苏打溶液清洗阴道后, 可以使宫颈黏液变稀薄, 有利于精子的通过。具体方法是用1%的小苏打溶液500毫升倒入盆中坐浴阴部, 浴后即进行同房。

五、讲究同房体位 同房时可用枕头或其他软物垫于女方臀部下, 使其身体呈头低臀高位。同房后, 女方再仰卧半小时, 这样可防止精液从阴道流出, 促使精子进入子宫腔内, 增加受孕机会。

父母网

生活常识

那些避孕食物, 靠谱吗?



1205号倪欣妍

日常生活中的确有些食品能起到避孕的效果, 通过食物的特性改变人体的机能从而达到避孕的效果, 下面我们来看看这六种神奇的避孕食物吧!

一、咖啡

美国全国环境卫生科学研究所的研究人员对104位希望怀孕的女性进行研究得出结论: 咖啡对受孕有直接影响。在这些女性中, 每天喝一杯咖啡以上的女性, 怀孕的可能性只是不喝此种饮料者的一半。

二、胡萝卜

妇女摄入大量胡萝卜素会引起闭经和抑制卵巢的正常排卵功能。

三、酒精

科学研究证明, 酒的主

要成分是乙醇, 乙醇能使身体里的儿茶酚胺浓度增高, 血管痉挛, 睾丸发育不全, 甚至使睾丸萎缩, 生精功能就会发生结构性改变。这种男人易发生男性不育, 即使生育, 下一代发生畸形的可能性也较大。女性可导致月经不调、闭经、卵子生成变异、无性欲或停止排卵等。

四、大蒜

大蒜有明显的杀灭精子的作用。

五、木瓜

木瓜是一种很有效的避孕药物。因为木瓜中含有木瓜蛋白酶, 可与孕酮相互作用, 从而达到避孕效果。

六、芹菜

国外有医生经过实验发现, 男性多吃芹菜会抑制睾丸酮的生成, 从而有杀精作用, 会减少精子数量。健康良好、有生育能力的年轻男性连续多日食用芹菜后, 精子量会明显减少甚至到难以受孕的程度, 这种情况在停药后几个月又会恢复正常。

以上的科学阐释显示, 或许这些食物有避孕的效果, 但是避孕效果连50%都达不到, 也太不科学了吧! 呵呵, 所以要想健康避孕安全受孕还是要靠更科学的方法吧。

39健康

链接常识

口服避孕药 平时多吃点素的

口服避孕药的主要成分为雌激素和孕激素, 具有抑制排卵的作用, 但是许多研究资料表明, 口服避孕药对机体的物质代谢和营养吸收都能发生影响, 并能改变维生素(维生素食品)和矿物质的需要量。

连续服用避孕药三四个月, 就可引起各种维生素吸收代谢障碍, 结果往往使人的皮肤干燥、易苍老, 尤其面部易有色素沉着, 出现黄褐斑, 体重增加。所以女性口服避孕药的同时, 要适当注意饮食营养。从饮食中补充容易缺少的维生素, 日常饮食中要注意多食含维生素C、B2、B6、叶酸(叶酸食品)丰富的食物以及蔬菜(蔬菜食品)、水果(水果食品)等。

但是, 有些维生素在体内会增加, 这又需要控制易增加的维生素, 牛奶、黄油(油食品)、冰淇淋等含维生素A、D较高的食物要尽量少吃。适当控制胆固醇高的食物, 如肥肉、动物内脏。其次是要适当控制饮水量, 这样能有效避免体重不正常地增加。遵照上述的饮食原则, 口服避孕药引起的不适症状就可以不出现或很轻微。

家庭医生在线

矛盾的心

植物奶油闹的 还有MM 在吃面包蛋糕啊?

□诺诺圈

我自从怀孕后, 一直喜好甜食, 一看到面包啊蛋糕啊什么的就走不动路, 一直到现在的孕晚期, 仍然不间断地在吃面包, 我也知道有那个什么植物奶油, 吃了对身体不好, 可就是忍不住地想吃, 一想到就口水直滴。悲哀! 现在又想吃了, 还想喝85度C的海盐奶绿……唉, 怎么办哦! 有多少MM跟我一样, 特想吃蛋糕的? 我还有一个多月就要生了, 郁闷死了, 每天都心痒痒的……

爱水晶 以前喜欢提拉米苏, 不过吃得也不多, 我一向对这些蛋糕啊面包的都不太感兴趣。

咕嘟拜拜 我怀孕后也喜欢吃甜食, 现在不敢了……

锁忆 我经常吃面包土司, 其实很多食品里面都有植物奶油的。当然, 知道了就尽量少吃。

蛞蛞 一般的面包和蛋糕里面不含奶油啊, 那种奶味或者奶油的才含, 慕斯类有, 芝士不一定有。所有酥类的都含, 包括蛋挞。