

产后抑郁症是女性生产之后,由于性激素社会角色及心理变化所带来的身体、情绪、心理等一系列变化。其实现生活中,并不仅仅是新手妈妈会有产后抑郁的表现,一些害怕自己不能胜任父亲角色的新手爸爸也许是对突如其来的角色转换不够适应,同样会陷入抑郁的泥潭而无法自拔。专家提醒,面对抑郁的新手爸妈最重要的是做好及时的沟通与关注。或许,他们只是情绪较低落,对事物提不起兴趣,并不是真的患病。让他们想一想有趣的事,做一些能自己感到满足的事,学会调节自己的情绪,便可以调节了。如果你担心他们是真的患了抑郁症,那么建议找专业的心理机构诊断一下。如果确诊,那么积极配合心理治疗,情况一定会有好转。

# 产后抑郁有女人也有男人

## »抑郁的爸

### 产后俺家男人忧郁了

□子项妈

听Judy说她得过后产忧郁症,我当时没反应过来,因为我不知道什么是产后忧郁症。上网查了一下,产后忧郁症是妇女在生产孩子之后由于生理和心理因素造成的抑郁症,症状有紧张、疑虑、内疚、恐惧等,极少数严重的会有绝望、离家出走、伤害孩子或自杀的想法和行动。

明白了什么是产后忧郁症以后我觉得就如症状所言,每位妈妈都有机会并且肯定都得过所谓的产后忧郁症。就拿我自己来说,紧张疑虑这样的情绪经常发生,但我不觉得这是忧郁症,反而觉得这是再正常不过了。然而恐惧也曾有过,最神经质的时候是经常在小家伙安静睡着以后用手去探探他还有没有呼吸,现在想想这种想法真是可怕。不过更“可怕”的是,我觉得产后俺家男人忧郁了!

具体表现是,产后出院回家,老妈用药材煮水给我洗澡并且叮嘱我洗完后要平躺十分钟才可以喂奶。可是很不巧宝贝饿得在那里大哭,男人对我的行为非常恼怒,当时就拿着奶瓶抱着宝贝然后很用力地把奶瓶往地上摔。正在哭泣的宝贝发觉了什么,哭得更加厉害了。

当然例子不止一个,当宝贝哭泣的时候他不耐烦了,不哭的时候他笑了。当宝贝拉了臭臭他嫌弃了,当月嫂给宝贝喂水的时候他紧张地问:“他能喝水吗?”

晚上宝贝不睡觉起来玩时,他抱着小家伙在客厅哄,从慢慢来回走到走得越来越

## »抑郁的妈

### 我怎么就产后抑郁了?

□魔自渡

像梦魇一样困扰我四年之久的头疼、恶心、失眠、易怒等的幕后元凶终于在昨天浮出了水面。以前一直都是头痛医头、脚痛医脚的,反反复复治疗了好多次、吃了不少药,甚至连头部CT都做了,可是没用,始终查不出病因来。

昨天好不容易挂了一个专家门诊,他的一席话让我恍然大悟——我产后抑郁了!

产前我也有些苗头,不过那时候没往这方面想。因为人们不是说孕妇的口味跟性情在怀孕后孕中都会大变吗?那时候我最爱发脾气了。我的孕吐反应特别大,持续了孕中前六个月!每天一看见食物就恶心,常常忍不住就对老公大吼大叫的,把他折磨得够呛。

产前一个月,突然一纸调令把老公给调到了省城,我一下六神无主了——两边的父母都挺忙的,权衡再三我依了同事朋友的建议,要我娘家妈妈来照顾我——没想到这是一个愚蠢的决定!我妈妈过来不几天我就吃不

消了,老公考虑再三还是决定送走我妈妈,让我去婆家待产。

说实话最初我是不愿去婆家的,因为听说过很多婆媳矛盾就是月子里诞生的。可是妈妈肯定是照顾不过来了,老公又说隔着这么远的路程,他也不能老回家来,何况婆家还种着地,我们不能叫他们把地都扔了,去婆家他可以每周都回去看我。老公还说,会拿婆婆家最好的房给我住,还可以吃到新鲜的蔬菜、正宗土鸡蛋……扛到最后我还是缴械了,在产前两周,我收拾行李跟老公一道去了婆家待产。没想到让我纠结的事情就此浮出了水面……

过去前老公一再强调说会拿他家最好的房子给我们住,让我舒舒服服地住上一整个夏天。可一下车打开门我就郁闷了——虽说的是三间卧室里最清静最凉快的,可它没有窗户,只在墙上抠了两个小孔,光线奇差!婚前虽说我去过他家两次,可每次都没有住他家(住隔壁他伯伯家里)、从没有认真研究过他家房屋构造。可是既然来了,我也没有退路可走了。后果果不其然,自己跟孩子要呆整整五个月的小屋由于不通透,潮得要命,我那会都穿棉布鞋,每次下地都踩得地面吱吱响,最离谱的是老公还在床脚发现了几颗小小的菌类植物。

其实我本来对婆家没有太多的成见,那些只是经济困难给家庭留下的硬伤,错就错在产前对他的家庭环境没有足够的了解,以至于做出了一个让自己后悔一辈子的决定……现在孩子都上幼儿园了,可我的偏头疼、我的恶心呕吐、我的腰疼等,一样都没有消减过,绝望啊……



漫画 张冰洁

## 助你好孕

### 准妈妈吃芒果 先要辨清自己体质

美味的芒果并不是人人都能放开吃,尤其是孕妇。芒果营养丰富,有的孕妇可以吃,有的孕妇不能吃。那么哪些孕妇可以吃芒果?应该怎么吃?

芒果性属湿热,中医认为,食物的属性不但分为热、湿、寒、干四大类,而且大多数为混合性,即:干热、湿热、湿寒、干寒,属性强弱程度也有不同。芒果就是非常湿热的一种水果。

但凡怀孕前月经有黑色血块、身上有疮毒或湿疹、春天容易拉肚子、嘴唇红老上火,这样的孕妇绝对不能吃芒果。芒果是热带水果,本身就有热毒,再加上湿热兼并,很容易让孩子发热毒得湿疹胆黄。体寒的孕妇可以吃芒果,但不宜多吃,而且最好是上午吃。另外过敏体质的孕妇不可以吃芒果。

太平洋亲子网



971号沈锴瑞和妈妈

## 春天保养 准妈妈遵循四原则

春天是万物生长的季节,在这个季节,年轻的准妈妈们除了进行按时、规范的产前检查外,还应该注意哪些问题呢?

### 一、春季注意保持良好的心理状态。

胎儿生长所处的内分泌环境与母体的精神状态密切相联,孕妇保持心情舒畅,乐观豁达,情绪稳定,有利于胎儿生长及中枢神经系统的发育。春季气候多变,容易干扰人体固有的生理功能。如自身适应能力差,可出现机体内外失衡,导致心理混乱的状况。因此春季调节情志很重要。

### 二、提倡户外运动。

冬季日照短,紫外线不足,户外运动少,容易造成维生素D缺乏,为了积极预防佝偻病,春季来临之际提倡孕妇走出家门,多晒太阳,呼吸新鲜空气,适当的日光浴有利于钙磷的吸收及胎儿骨骼的生长,并可以防止孕期缺钙引起的小腿抽筋现象,另外提醒敏感体质的孕妇,春季空气中花粉含量增高,户外运动应避免去人多拥挤之地,如出现过敏反应需及时就医。

### 三、春季警惕几种病毒感染。

风疹病毒:是一种致畸病毒,主要经呼吸道传播,可以引起先天性心脏病,白内障,耳聋等先天畸形,早孕妇女不能接种风疹疫苗,疫苗中的病毒同样会毒害胎儿,孕妇应避免接触风疹患者,如有接触史,应尽快到医院检查血IgG抗体以早期诊断。戊肝病毒:春季是肝炎的好发季节。戊肝以孕妇及中老年人多发,主要经消化道传播。预防戊肝需要做好个人卫生,饭前便后洗手,避免不洁饮食,消灭传播媒介灭蝇灭蟑等。

### 四、科学膳食并补充叶酸。

研究表明,叶酸有助于胎儿中枢神经系统的发育,我国每年约有10万名无脑儿出生,其发病率春季孕妇高于其他季节孕妇,叶酸的缺乏是重要原因之一,因此孕期补充叶酸非常必需,在水果、蔬菜、蛋黄及科学配方的孕妇奶粉中叶酸含量较高,孕妇还可以口服叶酸片0.4毫克,每日一次。

中国食品科技网

## 食疗妙方

# 准妈妈感冒不吃药也能治

春暖花开时也是乍暖还寒时,忽冷忽热的天气准妈妈也容易遭到小感冒的侵袭。为了胎宝宝和自己,一定要在发烧之前把鼻塞、嗓子痛、头晕等扼杀在萌芽状态。可是孕妇吃药忌口很多,所以就只能通过一些除药物以外的方法来对付小感冒了。无论采取哪种方法,多喝水是不可少的。多喝水,多排尿,体内新陈代谢所产生的废物就可及时排出体外,有助于孕妇感冒的痊愈。

1. 苹果蜂蜜水:取5个苹果去皮,切成小块,加水1升,煮沸5分钟,自然冷却到40℃左右,加适量蜂蜜搅拌均匀,每天多次少量饮用。
2. 姜丝萝卜汤:姜丝25克,萝卜50克切片,加水500毫升,煮15分钟,加红糖适量,趁热喝下。
3. 葱蒜粥:取干净的葱白10根,切碎,大蒜3瓣,大米50克,加水煮成粥,趁热服下。
4. 白菜葱根汤:大白菜心3个洗净切碎,大葱根6个,煎汤1碗,加红糖适量,趁热服下。
5. 萝卜汤:白萝卜150克洗净切片,加水900毫升,煎至600

毫升,加白糖5克,趁热服一杯,半小时后再服一杯。

6. 米醋萝卜菜:萝卜250克,米醋适量,萝卜洗净切片,用醋浸一小时,当菜下饭。
7. 橘皮姜片茶:橘皮生姜各10克,加水煎,饮时加红糖10~20克。
8. 姜蒜茶:大蒜、生姜各15克,切片加水一碗,煎至半碗,饮时加红糖10~20克。
9. 姜糖饮:生姜片15克,3厘米长的葱白3段,加水50克煮沸后加红糖。
10. 葱豉汤:连须葱白30克,淡豆豉10克,生姜3片,加水500克煮沸,再加黄酒30克,热服,盖被取汗。
11. 橘皮水:鲜橘皮30克(干橘皮15克)加水3杯,煎成2杯,加白糖,趁热饮。
12. 香菜黄豆汤:香菜30克,黄豆50克,加水1000毫升,煎至600毫升,食盐调味。
13. 雪梨煲:雪梨洗净,连皮切碎,加冰糖,用砂煲或瓦煲隔水蒸。适用于风热咳嗽。
14. 大米粥:孕妇感冒后最好喝大米粥,感冒时多喝热粥,有助于发汗、散热、祛风

寒,促进感冒的治愈。同时,感冒后胃口较差,肠胃消化不好,喝粥可以促进吸收。另外,喝粥可以起到保护胃黏膜的作用。

## 预防感冒的小诀窍

热水泡脚:每晚用较热的水泡脚15分钟,水量要没过脚面,泡后双脚要发红。

生吃大葱:生吃大葱时,可将油烧热浇在切细的葱丝上,再与豆腐等凉拌吃。

冷水浴面:每天用冷水洗脸。用手掬一捧水洗鼻孔,即用鼻孔轻轻吸入少许水,再擤出,反复多次。

按摩鼻沟:两手对搓,掌心热后按摩迎香穴(位于鼻沟内、横平鼻外缘中点)10余次。

呼吸蒸汽:孕妇初发感冒时,在杯中倒入开水,对着热气做深呼吸,直到杯中水凉为止,每日数次,可减轻鼻塞症状。

热风吹面:孕妇感冒初起时,可用电吹风对着太阳穴吹3至5分钟热风,每日数次,可减轻症状。

太平洋亲子网



117号陈梓妍和妈妈