

# 迎来新生儿为何抑郁了?

## 何为产后抑郁症

产后抑郁症是指产妇在产后二周内起病的抑郁疾病。如:产妇出现情绪低落、郁闷、不安、内疚、易怒、焦虑、失眠、绝望甚至有轻生的念头等。

引起产后抑郁的原因是多方面的。诸如,分娩前产妇产体内雌激素水平较高,分娩后大幅度的下降,造成短时期的植物神经功能紊乱。又如,分娩时的生理过程对产妇极大身心应激。再如,产后产妇的兴奋性转移到婴儿身上,过分关注婴儿,时时都看着婴儿,影响了自身的正常睡眠。

产后抑郁症并非女人的专利,国外有研究发现,有10%的男性在孩子出生后容易患上抑郁症。而更多男性虽未发展到抑郁症的程度,但也可出现不同程度的紧张敏感、焦躁不安,并可伴有体重增加、头痛失眠、食欲不振、对许多事情的兴趣程度下降等症状。女性产后患上抑郁症,其配偶患抑郁症的几率可高达50%。

## 常见理解误区

**误区1:** 产后抑郁是很正常的——所有的新妈妈都会感到疲惫和抑郁。

**正解:** 新妈妈经常会感到疲劳和力不从心。她们或许会经历

一段叫做“宝宝综合症”的心路历程。有这种综合症的妇女会感到疲惫,没有精力。但是,产后抑郁症是一种情感更强烈的,持续时间更长的心理障碍。

**误区2:** 如果你在分娩之后没有立即患上产后抑郁症,那么,你就不会再患上它了。

**正解:** 产后抑郁症会在分娩后的1年内随时发作。

**误区3:** 产后抑郁会不药而愈。

**正解:** “宝宝综合症”会大概持续4个星期,并自动痊愈。但产后抑郁和其他疾病一样,不经过治疗几乎是不能痊愈的。但好消息是,有很多办法能治愈这个病。



**误区4:** 产后抑郁症患者都会看起来很抑郁,停止照顾自己。

**正解:** 不能单从一个人的外表就看出她是否是产后抑郁症的患者。产后抑郁症的患者或许看起来与常人无异甚至打扮得更光鲜。

## 自测是否患有抑郁

- 1、白天情绪低落,夜晚情绪高涨,呈现昼夜颠倒的现象。
- 2、几乎对所有事物失去兴趣,感觉到生活无趣无味。
- 3、食欲大增或大减,妈咪体重增减变化较大。
- 4、睡眠不佳或严重失眠。
- 5、精神焦虑不安或呆滞,为

小事而恼怒,或者几天不言不语。

- 6、身体异常疲劳或虚弱状态。
- 7、思想不集中,语言紊乱。
- 8、有明显的自卑感,常常不由自主地过度自责,对任何事都缺乏自信。
- 9、有反复自杀的意念。

**第一种情况:** 如果9道题有5条答“是”的话,且这种状态持续了2周,那么就要怀疑自己是产后抑郁了。**第二种情况:** 如果只有1条答“是”,但每天都出现,也应该警惕自己遭遇了产后抑郁。向外寻求援助是绝对必要的,药物和心理治疗可以帮助你重拾平衡感。

## 【有问必答】

**Q:** 宝宝3个月大了,肚脐还是鼓出来的,什么时候能缩进去呢?

**A:** 肚脐鼓出来的现象在医学上被叫做“脐疝”。不用担心,大多数脐疝会随着宝宝年龄增长而自行恢复。妈妈轻压宝宝脐部会出现一个圆环,称为“疝环”,这个环的大小决定了脐疝是否能够自行闭合。一般情况下,两岁以内疝环直径不超过两厘米的,通常都能够自行闭合。如果两岁后疝环仍超过两厘米,可能需要手术治疗。

**Q:** 宝宝已经4个月了,脖子还是摇晃不稳固,这正常吗?

**A:** 4个月脖子还不稳固,并不一定说明宝宝身体发育存在异常。宝宝身体的发育和运动能力是有相关性的。如果宝宝一天到晚总是躺着,或是竖抱时,妈妈总用手托着宝宝的脖子,给宝宝支撑,没有给宝宝足够的锻炼颈部肌肉的机会,宝宝就容易出现脖子摇晃、不稳固的现象。妈妈可以给宝宝多一点机会练习拉坐或俯卧抬头,这样宝宝的脖子就会逐渐变得稳固了。

如果妈妈不放心,可以让医生首先帮助排除疾病的可能。在没有身体异常的前提下,就需要合理适度地帮宝宝进行锻炼。如果宝宝经过练习,到5个月的时候,脖子还是不稳固,就一定要及时看医生。

**Q:** 宝宝6个月了,会翻身,可是每次都只会自己翻过去,却不会翻过来,需要训练宝宝翻回来吗?

**A:** 学习翻身除了跟宝宝自身的大运动发育节奏有关,也会受到很多外界因素的影响。比如在衣服比较轻便的夏天,宝宝学会翻身的时间会比在衣服厚重的冬天提前一些,瘦宝宝学会翻身比胖宝宝更容易等等。无论如何,大多数宝宝在四五个月的时候,就能学会从仰卧翻身到俯卧的姿势。但是,宝宝并不是学会翻过去后,马上就能掌握翻回来的本领。大多数宝宝要等到出生七八个月的时候,才能学会从俯卧翻回仰卧的姿势。

## 【育童微博】

**@发现:** 吃母乳的孩子更爱哭是正常现象。英国一项研究中发现,纯母乳喂养的婴儿脾气“更具有挑战性”,哭闹更多。任何年龄段的人都会体验“吃东西具有安慰作用”,婴儿也不例外。吃配方奶粉的孩子之所以更乖,更少哭闹,一大原因可能是他们吃得过多。吃奶粉的孩子表现“更满足”,但是研究发现,这些孩子更可能出现营养过头,体重增长过快问题。

**@趣图:** 超级奶爸是这样炼成的。国外一摄影师将孩子与爸爸的生活拍摄下来,与夸张的幻想相嫁接。



**@教育:** 婴幼儿走路时突然摔倒,对于这常见情况的态度,家长可能有所不同。情景一:家长对15个月的婴儿说,你把“地”都给磕疼了,赶快抚摸一下“地”,说声对不起。情景二:家长快速抱起18个月宝宝,跟踉跄跄,嘴里还说着“叫你把宝宝给摔疼了!”你是哪种呢?

## 【妈咪课堂】

# 宝宝怕打针 爸妈怎么做

最近,微博上疯传一组怕打针宝宝的卖萌图,无奈的宝宝委屈地看着大人们,还被逼到了墙角,而组图的最后告诉网友,宝宝最后还是乖乖就范了。面对不要打针的宝宝,爸妈怎么办呢? 家长更要做好情绪管理

如果怕宝宝不肯出门,可以预先在路上告知。妈妈最好就是用讲故事的方式,提前给宝宝说个打针的故事,比如一个住在针管里的小精灵很孤单,她想和宝宝做个游戏、成为朋友……这样既可以培养宝宝的想象力,又可以很好地舒缓

宝宝对打针的畏惧情绪。

在打针的过程中,首先妈妈自己要镇定。因为宝宝是从妈妈的气味、体温、呼吸的节奏、皮肤的感觉中获得安全感。

对疼痛的认可很重要

不要用“不疼”、“不怕”这些生硬的词汇去否认孩子的感觉,要让宝宝知道,对打针感到疼、感到害怕都是正常的,这些也是被爸爸妈妈所接纳的,是被允许的。所以,这个时候妈妈最好说:“是的,有些疼,妈妈知道了。”同时,也不要太多地去

和其他宝宝比较,比如说:“你看谁谁打针就没有哭。”而是要提供给宝宝更多支持性的抚慰。此外,平时哼唱给宝宝的能带来安抚的歌曲,这个时候也可以用得上。

别给宝宝贴负面标签

不要用“打针”吓唬宝宝,并以此要求他去做家长想要他完成的事情。如果想让男孩更勇敢、更坚强,也不能在打完针之后,要求他“你是男孩,男孩打针不哭”,更不要嘲笑他,说“你瞧瞧你,还男孩呢,哭得就像个小妹妹一样”的语言。

Lamaze

lamazetoys.com

【韵妈俱乐部】

http://e.weibo.com/tomymama

# 孩子的第一个玩具 指尖上的笑脸甲虫

小元宝妈妈:

我儿刚满两个月,袜子上的甲虫可以算是他出生以来第一个玩具了吧(嘿嘿,其实他还不会玩)。现在天气渐渐冷了,小元宝一出被窝,我就把甲虫袜子给他套上,很保暖哦!柔柔软软的布料,贴着我们小宝贝娇嫩的皮肤也不会不舒服。

这个玩具本来的功能,我觉得是激发小宝宝的视觉和抓握潜能。第一点已经在小元宝身上得到应验。因为月龄还太小,小元宝还不能把脚抬起来,够不着脚上的小甲虫,他很心急,嘴巴一动一动的,好像在对妈妈说:“妈妈帮我拿下来,让我看一下。”但手腕

上的腕带甲虫,他已经可以举起手来看了。只要颜色鲜艳的小甲虫一出现,小元宝就会目不转睛地盯着,因为这个玩具,我第一次发现,小元宝的目光可以跟着玩具移动了(真是一大惊喜,小小的进步都会让全家人乐不可支)。

我期待有一天,穿上甲虫袜子的小元宝快快长力气,可以握住自己的小脚玩耍,发现周围的世界乐趣无穷。

专家:

宝宝到了两个月左右时,视觉集中的现象越来越明显,喜欢看熟悉的大人的脸。宝宝眼睛清澈了,眼球的转动灵活了,哭时眼泪也多了,不仅能注视静止的物

体,还能追随物体而转移视线,注意的时间也逐渐延长。大人将铃铛或其他色彩鲜艳的玩具拿到离宝宝眼睛20-30公分处,待引起宝贝注视后微微快移动物体,吸引宝贝的眼睛跟着物体移动,提高他的注意力。

这时候,也可以开始精细动作发展促进训练。用一些玩具逗引他,让他触摸和抓握玩具,这样可以训练宝贝的手部抓握能力。给宝宝创造各种条件注视并玩或吸吮自己的小手,如果在手腕上戴上一个颜色鲜艳的小东西,就更能吸引他关注,并刺激他主动地去触摸抓握。



花园甲虫袜及手带

适合年龄:0个月以上  
材质柔软舒适,保护宝宝娇嫩肌肤。  
多样的材质和布料刺激宝宝的触觉发展。  
可爱笑脸设计可吸引宝宝探索发现。手带及袜子在宝宝运动时就会发出响铃声,可提高宝宝听觉,鼓励宝宝运动,还有助于提高宝宝手腕和脚腕力量,是一款不可多得的宝宝“探索”保护产品。

详情可登陆网站:

lamazetoys.com 查询