

新生儿“夺”走更多关注 三成新妈妈产后“抑郁”

专家建议多关爱产妇并提供专业指导



准妈妈在孕期会受到家人、朋友的万分呵护。但随着宝宝的降生,新妈妈自身的被关注度可能下降,如果缺乏正确和详细的产后护理知识,身体和心理上都容易出现各种问题。

为加强全社会对孕产妇的理解和关爱,强化孕产妇的自我健康意识,上海广生行日化有限公司日前发起关爱中国妈妈的公益活动“广生行幸福分娩计划”,将于2013年下半年在包括上海在内的12个城市,在100余家妇产医院为待产妈妈开展免费培训。在活动启动仪式上,被称为日本“母乳喂养之父”的日本母乳促进会委员长桥本武夫教授强调,自然分娩和母乳喂养将对调节新妈妈产后情绪、建立良好亲子关系,起到积极作用。

过度控制体重影响分娩

桥本武夫说,在日本,女性自然分娩的意识很强,很少有人主动选择剖宫产,对于能自然分娩的妈妈,社会都是非常尊重的。但值得注意的是,很多孕妇在孕期由于严格控制体重,甚至坚持减肥,导致分娩时没有力气生孩子,因此近两年反而有剖宫产上升的趋势。

在欧美国家,大约有60%~70%的孕妇选择“无痛分娩”,但在日本和中国,选择无痛分娩的孕妇仍比较少。事实上,采

用硬膜外麻醉的“无痛分娩”,不影响母乳的分泌,也不影响孩子的吮吸。并且,“无痛分娩”可以减轻年轻女性的恐惧,增加自然分娩的信心。

“袋鼠关爱”调节心理

有相关数据指出,大概有30%的产后女性会出现一定程度的抑郁,她们有非常不安定的感觉。桥本武夫强调,对于这些女性,一定要给予很强的支持与关怀:

女性分娩后,丈夫应该很快给予她一个温暖的怀抱,说一些体贴和感谢的话语,这将会对新妈妈产生非常积极的作用。

如果想减低女性初产后的压力,可以实行“袋鼠关爱”,在分娩后立刻把孩子放到妈妈胸前,让小婴儿去寻找乳头、吮吸乳头。孩子的吮吸能够促进女性身体里“爱情荷尔蒙”的即刻分泌,会让新妈妈的母爱一下子迸发出来。

桥本武夫介绍,在日本,产妇分娩完回到家后,助产士会定期到产妇家里随访,随访的主要内容是对产妇进行非常具体的相关指导,帮助这些新妈妈解决由于育儿知识不足、心理不安、情绪压抑而存在的问题。可以说,妈妈们与助产士不是生完孩子就“再见”,而是在孩子出生后的前三个月依然能得到医院专业人士的指导。 本报记者 陆梓华



帮宝宝挑护肤品时先在胳膊上用一下,以免宝宝过敏

宝宝涂防晒霜 用后清洁也重要

炎炎夏日,宝宝只能呆在家里躲太阳吗?其实,只要做好正确的防晒与清洁,小婴儿也能安全健康地外出游玩,度过高温天。日前,国际著名母婴用品品牌“贝亲”在上海正大广场举行了一场以“快乐芬芳,你我共享”为主题的亲子派对,为炎热的夏季带来了一份凉爽与温馨。

活动现场,主办方用新奇有趣的小丑泡泡提醒家长,宝宝的清洁工作相当重要,应当选择合适与安全的沐浴产品:

■ 不含酒精、矿油、矿物脂、AES(表面活性剂的一种)、甲醛释放体、二恶烷等。

■ 不妨考虑草本成分的清洁产品,因为植物来源的添加相对较安全。

■ 宝宝洗澡后擦爽身粉要均匀,不要过多,以免堵塞毛孔。

■ 天气热,但也不要每天给宝宝频繁洗澡,以免将肌肤表层的保护油脂洗掉,令宝宝容易皮肤过敏。

盛夏季节,更多的家长关心的是如何为宝宝做好防晒工作。据儿科医生介绍,儿童的皮肤没有发育成熟,抵御紫外线的能力还很弱。在没有保护的情形下,皮肤日晒时间越长、越频繁,成年以后患皮肤癌的风险也越大。因此夏季带宝宝在户外运动时,一定要留意千万别让阳光直射宝宝娇嫩的皮肤。

■ 首选应当给宝宝戴上太阳帽或打太阳伞遮阳。

■ 每天上午10时以后至下午4时前,最好别带宝宝外出活动。

■ 选择防晒霜时,千万不要用成人产品,一定要给宝宝使用儿童专用的防晒霜,以提前半小时涂抹较好。

贝亲公司研发部总监顾晴华特别提醒家长,宝宝涂抹防晒霜在户外活动后,千万别忘了彻底清除防晒霜。因为不少防晒产品会堵塞毛孔,不及时彻底清洁,会对宝宝娇嫩的肌肤产生不良影响。

本报记者 王蕾



带宝宝外出,一定要做好遮阳和物理降温 本版供图 CFP

美国名校梦, 离你有多远 美国大学申请全程规划讲座

资深美国教育顾问陈怡女士主讲

全一学术成绩(硬性条件)+课外活动(软性条件)全面发展 程一高中三年每阶段目标制定与实施全程指导和跟进 规一规划未来专业和方向,塑造学生独特形象 划一达成规划目标,实现美国名校梦

内容:

- 1、如今留学美国竞争越来越激烈,如何赢在起跑线上?
- 2、为什么要选择在美国前50名校读大学本科?何时开始准备?如何准备?
- 3、学生在高一、高二、高三各阶段应该注重些什么?
- 4、SAT到底考多少次合适? SAT和TOEFL的准备时间? AP为何越来越重要?
- 5、美国名校看重什么样的课外活动及才艺?他们看中哪些学校奖励?
- 6、常春藤盟校如何招生? 家长应如何为孩子更好地准备全程规划?



陈怡, 资深美国名校申请顾问及博英前程首席教育顾问, 在业内极富影响力, 与博英十余载风雨同舟。10多年来化无数不可能为可能, 用行动创造奇迹, 帮助众多学生圆了美国名校梦, 深得学生信赖、家长信任。

SAT秋季全程班, 模考班, 一对一VIP课程全面招生, 火热报名中!!!

讲座时间: 2013年08月11日(周日) 下午14:00-16:00
地址: 上海市徐汇区零陵路899号 飞洲国际广场20F
预约电话: 021-5150 6381 晚间手机预约: 18001606869
博英前程网址: www.broadfutureedu.com

现场赠送张一冰先生SAT白皮书一本或可半价选购全套丛书, 该丛书是大陆通用SAT资料上选。



换种方式让她淘气

夏天一到,女儿又开始爱上玩水了。每天从幼儿园回来,她就向我央求:妈妈,天气太热了,让我洗个冷水脸吧。我只要一点头,她便会奔进盥洗间,先是规规矩矩地洗把脸,随后便会在浴缸里放满水,光着脚进去玩水,弄得地板上到处都是水……对此,我很恼火,收拾残局还是小事,关键是每次让她别玩了,她嘴上答应的好好的,但还是继续泼水,而且屡教不改。

一天,我又一次面对着湿发漉漉的女儿想发火时,忽然想到既然无法纠正,不如加以正确引导吧。我环顾左右,发现搁在一边的一堆衣服。那是我们昨晚洗澡的时候换下的,因为忙于上班,我是在第二天晚饭后才有时间清洗。于是,我拉着女儿的手,指着那衣服说:囡囡喜欢玩水,不如来洗衣服吧,这样不仅可以帮助妈妈,而且还可以做个爱劳动的好小孩哦。

女儿听了我的话,几乎想也没想,立即就答应了。我把衣服浸湿,再告诉了她一些洗衣服的细节,随后由着女儿去折腾,自己则去厨房忙着晚饭了。一开始,女儿很努力,哪怕在厨房间也能听到她搓衣服的声音,然而过了几分钟,小家伙开始在那边喊了:妈妈,你快来看我洗得干净吗?

我迅速地跑过去看,当然免不了给点鼓励,谁还真奢望一个孩子能把衣服洗多干净啊?但很显然我的表扬让女儿很激情昂扬,这种互动的方式更是让女儿在整个劳动过程中都微笑如花。虽然到了最后,女儿的衣服还是不可避免地弄湿了,但是女儿看上去很兴奋,从盥洗间出来,她开始追在我身后直问:妈妈,还有什么要我帮忙的么?

我乐了,这招还真管用,既成全了孩子爱玩的天性,也让她了解了身为大人的不易,值得继续尝试下去。 卢炎丽

