

宝宝来了,新手妈妈却“抑郁”了

专家:在对付产后抑郁上,丈夫最关键



宝宝呱呱坠地,妈妈却“抑郁”了

“每次看到孩子哭闹,我就觉得自己很没用,总是对老公发脾气,整个人被一种挫败感和失落感包围。”家住合肥五里墩街道的卢女士是一位新手妈妈,对于新手妈妈的生活,自己感到很无力,“面对宝宝,我总是手足无措,根本不知道该如何照顾她,特别心焦。”

无独有偶,家住合肥包河区的新手妈妈郭女士也面临着类似的烦恼,“有了孩子后,我完全没了自己的生活,感觉挺失落的。”她说,自己从早到晚都围着孩子转,“按时吃饭都成了奢望,更别提玩手机了……”

新手妈妈面临四大变化

变化一:角色适应不良

很多人在经历家庭角色变化的时候都会出现一些适应不良的表现,比如焦虑,这一点在一个女性转变到母亲的过程中表现得尤为突出。现代女性的生活自理能力比以前普遍降低,在生孩子之前可能自己还是一个孩子的角色,她们无法很好地适应这种角色的突变,不知道如何照顾自己的孩子,这种不适应容易催生焦虑情绪,外在表现是新手妈妈变得不知所措、烦躁不安、易发脾气等。

变化二:生活方式的革命性改变

对于很多年轻的母亲来讲,孩子的出生意味着再也不能过以前自由自在的生活了,你再也没有看电影、购物、旅游的时间,甚至吃饭都不能准点,也不能熬夜上网,更不能睡懒觉了。虽然为了孩子,大多数人都心甘情愿,甚至能从带孩子的过程中获得新的幸福感,但是这种变化给她们带来的冲击是不可忽视的。对于这种变化适应不良的女性容易产生抑郁情绪,觉得闷闷不乐、悲观、兴趣下降等。

变化三:代际关系滋生并加重家庭矛盾

在如何护理新生儿的问题上,新一代的母亲和老一代是有明显分歧的,新一代相信科学,她们会通过上网、阅读和咨询专业人士来获得知识,老一代更多的是自己的经验,如果是婆婆和媳妇一起带孩子,这些分歧会更加明显,时间长了,不免吵架,由此滋生的一系列家庭矛盾会给处于敏感期的新手妈妈带来无法想象的影响,严重者可能会产生悲观厌世、

消极轻生的念头。

变化四:产后难以恢复身材

新时代女性对身材的重视程度非常高,在经历怀孕、哺乳后,女性身材难免会变得臃肿走形,这对于很多女性来说是不能接受的,哺乳需要多进食,减肥又要节食,一部分女性会在这种矛盾和挣扎中产生自卑、回避社交等心理问题。

专家:

在对付产后抑郁上,丈夫最关键

根据相关流行病学调查,人群中抑郁的发生率为5%,而进入妊娠期后,发生抑郁或是焦虑的概率增加为10%,这与产后抑郁发生的生理因素——激素水平的改变有关。

国家二级心理咨询师周金妹建议,对以上种种情况,帮助新手妈妈渡过难关,需要全家人一起努力,尤其是丈夫,需要协调整个家庭的关系,照顾孩子的同时还需要对妻子无微不至地关心,为其营造安全、温暖、和谐的家庭环境。另外,全家一起接受科学的亲子教育,可以让我们在抚养宝宝的过程中少走弯路,因此心情愉悦。

极少数女性可能因为一些特殊原因,在产后会出现严重心理问题,比如抑郁症,表现会心情差、莫名忧伤,对宝宝没有兴趣,不想动,频繁出现消极观念等,这时候需要尽快到专科医院就诊,避免病情加重而诱发自杀、自伤等不良事件的发生。

新闻延伸:

这些产后抑郁的相关症状,新妈妈们可以参考自评

- 1.情绪低落、不开心;
- 2.自我评价低,认为管不好孩子;
- 3.容易发脾气,烦躁、不顺心、抱怨;
- 4.提不起精神,吃饭也不好;
- 5.特别敏感,家人一句无心的话就会觉得不舒服,总是往坏处想;
- 6.容易挑剔别人;
- 7.爱花钱。

种。甲类非处方药包装上“OTC”标识底色为红色,只能在具有《药品经营许可证》、配备执业药师或药师以上药学专业人员的社会药店、医疗机构药房零售的非处方药。乙类非处方药包装上“OTC”标识底色为绿色,除药店和医疗机构药房外,还可以在经过批准的普通商业企业零售。

□ 石跃新 记者 王玮伟

心理门诊

读者:妹妹经历了一些变故,导致她变得爱胡思乱想,该如何帮她调整情绪和心理呢?

心理专家:首先,让她忙碌起来,让她给自己定一个目标,然后为目标奋斗,比如开始努力存钱,早睡早起,让自己每天都过得充实。此外,可以鼓励她多阅读、多运动,通过看书和运动充实自己。

□ 记者 马冰璐

健康新闻

儿童矮小肥胖患者公益救助 定点诊疗中心落户安医大二附院

星报讯(戴睿 记者 马冰璐) 昨日,记者获悉,时值“818中国儿童长高日”即将到来之际,安徽首家中国红十字基金会成长天使基金合作医院、小胖威利患者关爱项目定点诊疗中心落户安医大二附院。

与此同时,还举办儿童生长发育大型义诊和健康科普讲堂活动,杨利琦、刘德云等我省知名儿童生长发育专家现场坐诊,针对儿童身材矮小、性早熟、肥胖、小胖威利综合征等疾病进行解答和诊断。活动现场还为30名患儿提供免费骨龄检测,并开展为贫困患儿家庭现场捐赠药物等活动。

据了解,成长天使基金是中国红十字基金会“红十字天使计划”的组成部分,在过去11年间累计帮助2000余名贫困家庭矮小患儿实现长高梦想,目前与全国251所三甲医院共同开展健康促进与公益医疗救助行动。中国红十字基金会成长天使基金公益项目重点帮助两类患儿群体:1.2周岁以内新确诊的所有小胖威利患者;2.家庭贫困的生长激素缺乏症患者(身高低于同年龄、同性别、同种族两个标准差以上;女孩骨龄在10岁以下,男孩骨龄在13岁以下)。通过申请,这两类小患者将可以在安医大二附院申请关爱项目提供的半年的重组人生长激素治疗资助。

安徽省儿童生长发育专家、安医大二附院儿科主任医师刘德云提醒,如何发现孩子身材矮小问题?比如一条裤子穿好几年不换,个子一年长高低于5厘米;总是在班级的第一排坐着,比同龄孩子矮半个头以上等,需及时到儿童内分泌专科就诊。

健康提醒

“小糖人”越来越多 看看家里有没有“潜在”小患者

星报讯(记者 马冰璐) 目前我国儿童糖尿病患者的发病率是每10万人中就有1.6万人,年增长率超过15%,患有糖尿病的儿童年龄大多数在10岁左右。当孩子出现以下这些症状,家长一定要当心。

疲乏无力、易感染:孩子本来处于精力较为旺盛的生长发育期,应该多动,但突然在一段时间内老喜欢待在家里,不喜欢户外活动,精神较为萎靡,就有可能有糖尿病前兆。孩子一些伤口反复出现感染情况,久不愈合。而1型糖尿病的发病原因之一就是病毒感染引起胰岛素分泌不足。

出现频繁腹痛和呕吐现象:这种情况很容易被误诊为肠胃疾病而加重病情,家长要对孩子平时的生活和精神状态有足够掌握,以便提供给医生足够的诊断信息。

突然消瘦、饭量大增:孩子正处于生长发育期,体重应该连续稳定上升,但突然出现体重下降情况,家长要警惕。

出现频繁口渴:孩子在一段时期内出现频繁口渴现象,甚至夜间多次起床喝水,同时还伴随出现小便频繁现象,多年不尿床的孩子多次出现尿床现象。此时家长应该带孩子进行糖尿病检查。

安全用药

问:药品包装盒上的OTC字样是什么意思?

答:OTC为非处方药的缩写。非处方药是消费者可以不凭医生的处方直接从药房或药店购买,而且是不用在医生指导下就能安全使用的药品。也就是说即使没有医生的指导,您也可自行服药,但必须按照说明书的要求服用。

非处方药根据其安全性又分为甲类和乙类两