



新妈妈 谨防产后抑郁症

家人关怀是最好药方

10%~15%孕妇可出现产后抑郁

据胡孟采介绍,产后抑郁症是指产后6个月内发生的抑郁障碍,占产妇总数的10%~15%,一般在30岁以上的初产妇中更为常见。临床相关统计资料显示,50%~75%的产妇在分娩后的第一周内会出现轻度的抑郁症状,主要表现为情绪低落,这种情况一般持续7~12天,可自行缓解。但是如果持续情绪低落超过2周以上,并在4~6周内变得较为明显

时,需警惕是否患有产后抑郁症。

产后抑郁和多方面原因有关

胡孟采分析,导致产后抑郁的原因很多,主要包括生物性因素、社会心理因素和环境因素。首先,与产妇在分娩后体内雌激素、孕激素水平的变化和生活改变,产后失血、疲劳、睡眠节律改变、营养摄入不足和产后激发体内原有疾病的加重等有关;其次与病前内向、敏感、易焦虑等人格

特征,以及平时不善于处理人际矛盾等个性因素有关;再次是与缺乏伴侣的关怀或家庭的支持、经济困难、计划外怀孕、婴儿性别与期望不符、丧失亲人等相关心理社会应激因素,以及产妇自身或家族中有抑郁障碍病史有关。

多和产妇聊天可使抑郁症得以缓解

产后抑郁症主要征兆为产妇持续的情绪低落,如难以开心、动不动就哭等,对事物的兴趣减退,回避社交,感到疲劳,缺乏动

力,觉得没有能力或没有希望,产生内疚、羞愧、愤怒的情绪,还伴有自杀的想法或自杀的行为,睡眠障碍,食欲异常,体重、性欲下降,反应迟钝,记忆力下降,注意力难以集中等等。胡孟采指出,多和产妇谈话聊天可使产后抑郁得以缓解。当症状一直没有好转的迹象时,产妇需在家属的陪同下到医学心理科或精神专科就诊,病情严重者需要住院治疗。值得注意的是,产妇服用抗抑郁药物治疗时,应停止母乳喂养。

□晚报记者 詹丽丽
见习记者 聂广利

2007年是金猪年,许多年轻的夫妻都打算在今年扎堆生金猪宝宝,随之而来的患有产后抑郁症的母亲也大大增加。据河南省妇幼保健院产科主任医师胡孟采介绍,有10%~15%的初产妇都有抑郁反应,主要表现为呆坐无语,无故哭泣,严重自责等。专家认为孕妇出现产后情绪不稳乃自然现象,初为人母育婴经验不足,当遇上挫折时,便会有强烈的挫败感,而家人的关怀是最好的药方,和产妇多谈话聊天能缓解抑郁症。

[妈咪课堂]

六种食物对孕妇最有利

最佳防吐食物

晨吐是孕妇最难受也是最常见的反应之一,给孕妇带来相当大的痛苦。选择适合孕妇口味的食物有良好的防吐作用,营养学家认为,柠檬和土豆含有多种维生素,对孕妇尤为合适。

最佳保胎蔬菜

菠菜含有丰富的叶酸,每100克菠菜的叶酸含量高达350微克,名列蔬菜之首。叶酸的最大功能在于保护胎儿免受脊髓分裂、脑积水、无脑等神经系统畸形之害。因此专家主张怀孕早期的两个月内应多吃菠菜或服用叶酸片。

最佳饮料

绿茶乃微量元素的“富矿”,对胎儿发育作用突出的锌元素就是其中一种。根据测定,在食谱相同的情况下,常饮绿茶的孕妇比不饮者每天多摄取锌达14毫克,

此外,绿茶含铁元素也较丰富,故常饮绿茶可防贫血。

最佳防早产食品

丹麦专家研究表明,常吃鱼有防止早产的作用。

最佳酸味食品

孕妇往往对酸味食品感兴趣,而孕妇吃酸也确有好处。不过孕妇食用酸味食品要注意选择。山楂的营养较丰富,但可加速子宫收缩,导致流产之嫌,故孕妇最好“敬而远之”。而西红柿、杨梅、樱桃、葡萄、柑橘、苹果等是补酸佳品,孕妇宜食之。

最佳分娩食品

产妇分娩时需要足够的产力,而产力来自于食物,在各种食物中当以巧克力为最佳,美国产科医生称它为最佳分娩食品。巧克力营养丰富,热量多,对于急需热量的产妇来讲无疑是“雪中送炭”。

新华

[健康提醒]

专家提醒 大肠肿瘤要早发现

河南省直第三人民医院肛肠科不仅能对痔疮、肛瘘、肛裂、肛周脓肿、肛周湿疹、尖锐湿疣等疾病进行准确诊断和有效治疗,尤其对大肠的内镜检查及镜下治疗独具特色,我科拥有先进系列内镜(肛门镜、直肠镜、乙状结肠镜、电子结肠镜)及镜下治疗设备,能在肠镜下对大肠炎症性疾病,大肠息肉、

大肠肿瘤等疾病,进行清晰地观察和准确地诊治,并可在镜下取活检、止血、息肉摘除及早期大肠癌黏膜下切除(EMR)等,不开刀,无痛苦。对大肠癌的早期防治具有重要意义。

地址:陇海路和伏牛路交叉口

专家咨询热线: 68632586(24小时服务)



招聘

广告服务热线: 63399000 67957259 67655128

天生我才网同步发布,欲知更多资讯请登录 www.yourjob.com.cn

报纸+现场+网站+直投 四位一体、招聘求职、轻松搞定

年薪3-8万元招聘

湖南国际经贸学院位于富饶美丽的历史名城——岳阳,是以严格的军事化管理为特色的职业院校,是中国人民解放军湖南陆军预备役步兵师兵源储备基地。本院办有大专、中专职业教育,拟在河南省各市(县)招聘2名(共30名)兼职招生宣传干部,年薪3-8万元,成绩突出者还可直接调到本院招生就业处工作,同时,本院面向河南各市(县)分配30名贫困学生指标享受“零学费”就读方案。凡有意者请于即日起到4月15日前到本院河南省办事处——郑州市西大街229号时代华庭B座10楼1015室面谈。电话:0371-66242555 联系人:李院长:13487788928(可发信息联系) 邓秘书:13548714920(可发信息联系)

锦江之星连锁经济型酒店 聘

锦江之星旅馆有限公司隶属锦江国际(集团)有限公司,公司于去年成功上市。是中国第一家且规模最大的经营管理经济型连锁酒店——“锦江之星”的全国性专业公司,计划在国内外发展千家“锦江之星”旅馆。公司在郑州已开业多家,其中原路店将于2007年5月开业。旅馆位于郑州市中原路197号(文化宫路口),拥有客房160余间、餐座102座和会议室等设施,是中外宾客旅游、会议、洽谈商务的理想场所。因经营需要公开招聘下列人员:

岗位	要求	条件
◎前厅经理3名	懂餐饮、前厅的管理,2年以上工作经历,外语良好,形象气质佳,会使用电脑。	35岁以下,大专以上
◎客房经理2名	懂客房的管理,2年以上工作经历,会使用电脑。	35岁以下,大专以上
◎行政经理1名	有3年以上人事、办公室工作经历,会使用电脑。	35岁以下,大专以上
◎前厅接待5名	外貌品行端正、外语良好、语言表达能力强,熟练使用电脑。	30岁以下,大专以上
◎餐厅、客房服务员12名	品行端正,能吃苦耐劳,有相关工作经验或优惠证优先。	45岁以下,高中以上
◎厨师3名	身体健康,2年以上中餐厨房工作经历。	40岁以下,高中以上
◎维修工1名	能修理空调、水电、管道及会泥、木、漆,有电工操作证,有优惠证优先。	40岁以下,高中以上
◎保安2名	品行端正,能吃苦耐劳,有优惠证优先。	40岁以下,高中以上
◎会计1名	熟练运用电脑及财务软件,熟悉本行业会计、税务制度,从事5年以上会计工作并担任2年以上财务负责人,工作严谨,具有良好的沟通与协调能力,有同行业工作经验者优先。	35岁以下,大专以上学历,有会计师职称

公司提供良好的培训和个人发展机会,条件优秀者可适当放宽,凡品德优良,五官端正,身体健康者,于见报一周内将个人简历、期望薪酬、照片、相关证件复印件寄至:郑州市城东路96号(锦江之星城东路店)李莉收 邮编 450000 请在信封上注明应聘岗位或电子邮件至 ysbgleelee@yahoo.com.cn,公司将提供同行业内较有竞争力的薪酬待遇,择优录用,材料归入人才库,恕不退还,合则约见谢绝来访。

郑州锦星旅馆有限公司