

健康美妈 爱孩子更要爱自己

不同年龄健康有别,看看你要注意哪些问题

20~30岁

重视妇科检查,每年普查一次

“如果你是20~30岁的妈妈,一定要重视妇科检查。”专家介绍,20多岁的女性正处于性活跃期,也是生育最旺盛的时期,这个时候如果不注意卫生、性生活过频或过滥,很容易引发一些炎症,如细菌性阴道炎、病毒性阴道炎、盆腔炎等。

这些炎症在早期可能不会影响人的正常生活,但如果发现没有及时发现及时治疗就会带来一系列恶果。如细菌性阴道炎会引起流产、习惯性流产、早产、胎儿宫内感染等,有些女性因多次流产,还终身丧失了做妈妈的机会。

特别提醒:20~30岁的妈妈一定要重视妇科检查,最好每年到正规医院普查一次,如连续三年内没有发现异常的话,可以延长时间,如两年或三年检查一次。检查中如果发现疾病,一定要早诊断,早治疗,千万不要因为害羞或不影响生活而不治疗,以免给身体带来更大的损伤。此外,还要养成良好的个人卫生习惯,如:勤换内衣裤,用温水清洗外阴,不洗盆浴,上公共厕所宜蹲不宜坐等。

30~40岁

关注生理变化,提防疾病侵袭

30~40岁的妈妈,是压力最大的一个群体。专家分析,这个年龄段的女性通常是上有老下有小,她们白天要忙工作,晚上回到家里还要做家务,照顾丈夫和孩子,如果恰遇升职或老人身体不好,她们的压力则会更大。

因此,这个阶段的妈妈们在工作、家庭的双重压力下很容易出现疲劳、情绪低落、抵抗力下降等症状,但这些都还不是最可怕的,最可怕的还是一些妇科疾病侵袭,如子宫肌瘤、宫颈瘤等。

子宫肌瘤多发于30~50岁的女性,表现为月经异常,周期缩短,经量增多,经期延长,不规则阴道流血、下腹坠胀、腰酸背痛等。宫颈瘤过去多发于50多岁的女性中,近年来在30多岁的女性也时有发生。其最常见的症状为白带增多和阴道出血。

特别提醒:30~40岁的妈妈们,除了要学会缓解生活的压力外,35岁之后,还要时刻关注自己的生理变化,如发现:月经量多、经期延长、月经周期缩短、白带增多、小腹坠胀、腰酸、阴道出血等症状,应及时到医院检查,排除患有子宫肌瘤或宫颈瘤的可能。此外,在日常饮食中要注意补充铁质,要多食动物性肝脏、黑木耳、海带、紫菜等,预防缺铁性贫血。



5月13日是母亲节,你是否为你的母亲送上了一支康乃馨或是深深的一个吻。每一个节日的来临都是一种提醒,使得与这个节日相关的珍贵东西不至于被我们遗忘。母亲节来临之际,我们请有关专家分别从20~30、30~40、40~50、50~60这四个年龄段,给母亲的健康做一提醒,愿天下所有的妈妈健康、幸福。

蒋晓蕾

40~50岁

学会倾诉,顺利度过更年期

40~50岁对女性来讲,是一个相对稳定的阶段,这一时期的妈妈工作已没有太大的进展,家庭按部就班,但却面临着另一个可怕的问题——更年期。女性更年期是指女子排卵和月经停止(绝经)的时期,一般在50岁左右,女性进入更年期后,卵巢功能开始衰退,先是丧失排卵功能,孕激素分泌减少,然后是卵泡发育逐渐停止,雌激素分泌也逐渐减少,月经发生紊乱、不规则,最后完全停止。多数女性均可顺利度过更年期,但亦有不少女性出现轻重不等的以植物神经系统功能紊乱为主的更年期综合征。

专家提醒:处在更年期的女性,要学会把内心的烦恼和痛苦向丈夫说出来,不要总是把老公作为“出气筒”,丈夫更应该理解老婆变得爱发脾气、多疑的原因,学会聆听、学会理解,帮助她化解郁闷,减轻痛苦。多陪妻子接触外部环境,多接受新事物,不要让她在行为和心理上自我封闭;同时还应该避免进入“更年期便是夫妻性生活终结”的误区,即使是绝经之后进入老年期亦然,也完全可以有正常的性生活。

50~60岁

定期体检,预防心脑血管病

心脑血管病是50~60岁的妈妈常见的问题。专家建议这个年龄的妈妈们,保持良心的心境,合理调节饮食起居,多吃营养丰富的食物,少吃油腻食物,禁忌烟酒,饮食上要低盐、低脂肪、低胆固醇,常吃新鲜蔬菜,多食含植物蛋白丰富的豆类制品,常吃黑木耳、银耳等。此外,不过于劳累,更不要过于兴奋激动。同时,病人要经常测量血压,定期复诊,随时关注病情的变化,以便发现情况后,及时处理。

特别提醒:除了心脑血管疾病外,这一阶段的妈妈,还可能出现一系列的身体问题,如老年痴呆症,老年性白内障等,因此这个阶段的妈妈要定期体检,包括常规查体、心电图、血压等,发现问题,早诊断,早治疗。此外,子女应从生活、精神上也要多关心老人,周末陪老人聊聊天,陪老人出去转转,不要让老人独处,以免老人心理上孤寂。

《圣玛专家李小妹第78讲》

职场孕妇如何面对压力? 听听专家怎么说

怀着宝宝工作心力交瘁

小谢今年如愿怀孕,她是准妈妈,也是职业女性。都说孕妇有心理焦虑和抑郁,但小谢这种“杜拉拉”式的职场孕妇尤其焦虑,她觉得生活更艰难了。

刚开始怀孕的时候,小谢最担心的是宝宝的健康。怀孕头3个月,小谢特别怕流产。她还容易乱想。孩子会不会有缺陷、会不会脾气暴躁。

小谢也担心在职场上会被调换到不好的部门,她怀孕四个月了,没有向公司任何人提及过。平时还故意穿肥大的服饰掩盖肚子。小谢是个很要强的人,什么都抢着干。但要像以前一样拼命工作,又怕影响宝宝,很矛盾。

为此,小谢很想辞职,但丈夫收入不算特别高,没法支撑家庭开支。小谢为此还痛哭了几次。她觉得自己这么矛盾,就是因为嫁了一个无能的丈夫,因此每天都要找茬把老公大骂一顿。

李小妹分析

职场孕妇容易产生心理焦虑

怀孕期间,孕妇要经历生理心理的巨大变化,本身就易心理失调。而职场孕妇所承受的心理压力,更是难以想象。不辞职身心疲惫,辞职回家又心有不甘,此外,怀孕还有可能会错过升迁机会。职场“杜拉拉”们做了孕妇,比一般孕妇更易有心理问题,这是身体生理发生变化的情况下面对工作上额外的压力和挑战时所产生的。

怀孕后产生轻微焦虑和压力是正常的,但如果这些焦虑和压力严重到影响生活作息和人际交往,造成经常吵架,经常自怨自艾等,这就说明焦虑和抑郁已经达到了病态程度,需要正视自己的心理困扰并积极进行干预和治疗。

“杜拉拉”式的职场孕妇,应该注意给自己减压。首先,应该堂堂正正宣布自己怀孕的消息,没有必要掩饰,越早公布越能及早得到众人的特殊照顾。

怀孕期间,切勿将职场的压力带回家,切忌对工作上的事情耿耿于怀,这是对自身与胎儿最大的伤害。另外,即使工作再忙也要定期到医院进行孕检。

可以开个博客、微博,梳理和整理自己的想法,抒发情绪,让焦虑感下降,得到情绪支持,减小情绪波动。每隔几个小时,花5分钟时间深呼吸,同时什么都不去想,可以把焦虑的状况调回正常。

专家支招

和老公一起面对孕期抑郁

小谢的焦虑来自于心理不适应突发的变化,所以她总有很多消极的想法。其实,只要保持积极的思考方式,职场孕妇的心理压力也是不难解除的。

首先要明白,职场可以成为最佳的胎教场所。接触各种各样的人群本身就是一种胎教,集中精力工作也属于一种胎教。当孕妇出色地完成工作时,产生的发自内心的成就感对胎儿本身也是一种至高无上的荣誉。孕期的第六七个月,胎儿能明显感受到妈妈的劳动。如果妈妈能够顽强地承担工作压力,那么,将来胎儿出生后也会迅速适应环境并且具有较强的免疫力。

另外,适当的劳动有利于拓展女性的骨盆,增强腹部与腿部的韧劲。职场生活的艰辛使职场孕妇可以更加坦然地面对分娩时肉体上的疼痛与心理上的巨大压力。经常活动的孕妇其产后恢复也相对较快。

孕妇郁郁寡欢,就会牵连孩子。因此,对付职业孕妇的抑郁,不止是孕妇的事情,而是夫妻双方的事,丈夫要勇于承担义务。因为妻子会觉得怀孕上班如受刑,烦闷的情绪就肯定要向丈夫发泄,夫妻之间如果不能妥善解决这样的问题,将会导致恶性循环。

身为丈夫,一定要让妻子感受到自己的感激之情。首先,一定要定期去接妻子下班,此外,每天给妻子发送一份问候的电子邮件或短信,最后,还可以买水果做妻子的慰问甜品,重要的是让妻子感受到自己的感激之情与体恤之意。