

如何科学催乳? 生产后生殖系统及体形如何恢复? 坐月子饮食要注意啥……想知道答案吗? 专家给产后妈妈康复支招

终于把宝宝带到这个世界了,但是刚松口气的你,是不是又遇到新的难题了——奶水不够,却不知道该怎么催出来;生完孩子,整个人仿佛都大了一圈,赘肉都不知道怎么减;生完孩子,好像夫妻生活没那么协调了,不知道是怎么回事,真担心以后都会这样……妈妈们别烦恼了,赶快来“第一成长会”周五的讲座吧。届时,南京市妇幼保健院产后康复中心妇科主任吴江平将现场为你解答各种产后康复的疑问。

关键词:催乳

孩子的吮吸是最好的催乳方式

关于催乳,吴主任总结了妈妈们存在的误区。

误区一:有人发现自己真的奶不够,就刻意减少喂奶次数,用奶粉来喂孩子。专家认为,孩子的吮吸是最好的催乳方法,母亲可以通过这个刺激分泌更多的乳汁。所以这种情况下下反而要增加喂奶次数。

误区二:忽视情绪和睡眠对乳汁分泌的影响。产后女性本来就更容易抑郁,这时再情绪低落就更易焦虑,所以妈妈们一定要放宽心、规律作息。

关键词:生殖系统的恢复

睡姿不对小心引发产后腰疼

怀孕时要侧卧,不能平躺,生完后是不是怎么睡都可以呢?吴主任表示,产后妈妈可以选择任何睡姿,但仰卧时间不宜过久。因为仰卧的话,仍然超重的子宫会后倒,而产后支持子宫位置的韧带尚未恢复正常的张力,难以将沉重的子宫牵拉至前位。随着时间的推移,子宫就会保持后位

的姿态,而这可能让妈妈日后出现腰酸背痛。

关键词:“月子”饮食

喂奶期间最好别吃味精

“现在人的生活条件要比过去好很多,所以坐月子也没必要大补,只要保证一日三餐正常、饮食均衡即可。”吴主任提醒说,喂奶期间,妈妈们的饮食要易消化,高脂肪油腻的食物不要吃;味精最好也不要吃,因为味精中的一些物质可通过母乳进入婴儿体内,同其血液中的锌发生作用,造成孩子缺锌。 快报记者 李鑫芳

【活动详情】

主题:产后妈妈的康复

主讲专家:南京市妇幼保健院产后康复中心妇科主任吴江平
时间:本周五(8月14日)18:00-19:30

地点:洪武北路55号置地广场现代快报社8楼会议室(南京文化艺术中心旁)

报名方式:如果你是“第一成长会”成员,请拨打96060预约座位;如果还没有成为会员,请拨打96060报名留下相关信息加入“第一成长会”,即可预约本次活动的名额。

【相关链接】

如何参与“第一成长会”?

机构报名:如果您是有志于0岁至就业学生及其家长提供优质服务的机构,可拨打84783644、84783604报名。

家长报名:在这里,您可以学习最前沿的教育理念,也可参加有趣的人气活动,免费聆听公益讲座……拨打96060留下您的姓名、电话、孩子的年龄即可成为“第一成长会”会员。同时,您还可以登录http://bbs.dsqq.cn进入“第一成长会”论坛,或者进入www.b1139755.xici.net。

参与“第一成长会”活动流程

报名时,如果您还未加入“第一成长会”,可以先说明要求入会,并留下相关资料,然后再说明要参加某项活动;如果您已经是会员,只要跟接线员说明并报上孩子的姓名即可。

有问必答

儿童过敏性鼻炎可控制

秦淮区周女士问:我家孩子5岁,过敏性体质(哮喘过敏),有湿疹、鼻炎、哮喘,一直在治疗,最近在用普米克。这几天半夜睡觉时都会坐起来拼命吸鼻子,眼睛也总是痒,总要去揉。请如何解决?

江苏省人民医院耳鼻喉科主任医师殷明德答:过敏性鼻炎的确不单是鼻子的问题,还会影响眼睛、耳朵以及睡眠,部分人可能患哮喘,该病难以根治但可以控制,儿童过敏性鼻炎一般选用外用和口服药,第一类口服药是抗组胺药,通常晚上使用。第二类药是鼻腔喷雾剂,一般早上使用。专家门诊时间:周一、五上午(高级专家会诊中心)。

这是漏尿还是胎膜早破

玄武区杨女士问:孕34周,昨天发现内裤上湿漉漉的一片,不知道是分泌物、漏尿还是早破水,由于到了孕晚期,非常担心胎膜早破,请教如何区别?

南京鼓楼医院产科副主任医师李洁答:对于分泌物的判别,应借助辅助检查的方法,譬如做pH值检测,或做羊齿状结晶检测,现在还有一些检测胎膜早破的试纸。但必须到医院请医生看,如果破膜口不太大,则出水量不大,所以有人症状不明显,如果总是少量出水很容易造成感染,建议你到医院就诊,让医生判断是否是破水。专家门诊时间:周二、五上午。

宝宝出生三天妈妈没奶水

136xxxx4481问:小孩出生三天了,没奶水怎么办?

南京市妇幼保健院主任吴江平答:产后回到病房6小时内得让宝宝吃奶,第三天是产妇的泌乳高峰,可能一夜之间涨奶。如果没奶水,仍然建议先让宝宝吮吸,防止宝宝吸了奶瓶后产生乳头错觉,再一次性喂宝宝奶粉30-50毫升。没有奶的妈妈可以做产后康复催乳,主要是用仪器来模仿孩子吮吸的动作,促进乳汁分泌。专家门诊时间:周二上午、周五下午。

如果您是一位准妈妈或者已成功晋级为妈妈,如果您有自身或育儿方面的问题,我们将在版面上邀请专家为您解答,欢迎您通过以下几种方式与我们联系:

1. 欢迎登录西祠“小树快成长”(http://b1139755.xici.net),留言与我们互动。
2. 发送邮件至 kbjiankang@sohu.com。
3. 拨打现代快报96060热线提问。
4. 短信留言。江苏移动用户发短信内容到10620170881、江苏联通用户发短信内容到10620170271,移动和联通均免费发送。



政策告急:加拿大移民要求及投资额将大幅提高,申请从速!

加拿大投资移民、北美留学大型讲座

南京英达出国咨询有限公司主办

讲座时间:8月15日(周六)14:00 讲座地点:南京市金陵饭店扬子B厅

最权威的专业机构——公安部首批资质认证品牌机构
最具价值的移民留学盛宴——海外最新政策分析
最豪华的移民留学阵容——“超级”律师专家团队

★ 加籍持牌移民大律师剖析加拿大移民、留学政策及发展趋势
★ 北美留学专家现场免费帮您量身定制个人未来发展规划
★ 加籍老移民切身讲述移民后的生活、学习、工作、福利及房价行情
★ 资深金融专家讲解如何合理规划税务、金融理财、注册及发展海外公司

免费讲座 敬请预约

咨询电话:025-86816058、4006752698 24小时热线:13951945094、13809007086 公司地址:南京长江路188号德基大厦16层A座 www.royal-visa.com

南京唯一公办、全国百强高考复读培训机构

航天高考复读(十三期)招生

◆ 师资卓越:南京、苏北县中名校一线名师
◆ 管理严格:全封闭/半封闭教学,配班主任
◆ 同步模拟:参加南京高三质量检测、一、二模
◆ 保障有力:空调教室、寝室、食堂、浴室、体育馆
◆ 全程服务:高考报名、口语测试、体检、送考

我校计划招收文、理科班五个、艺术班一个,欢迎咨询。

热烈祝贺我校语文教师命中高考作文题目——《品味时尚》

好消息:本一线上考生报名复读学费全免!明年考入名校重奖!
本二线上考生报名复读学费减半!并提供助学金。

寄语复读学子:志存高远,脚踏实地,厚积薄发,一鸣惊人!暑期补习班开课

招生电话:025-86622572、86628572、13951977331、13776664499
地址:瞻园路126号(航天学院内) 24小时热线:025-85156828、51926690 网址:www.htpx.org

新华高考·中考复读

学校地址:南京市浦口高新区宁六路168号 学校网址:www.njxinhua.com 校长热线:13913350033

南京新华学校高考、中考复读班成功开办六年,硕果累累,一批批学生从新华走进大学校园和著名高中。09年招生已接近尾声,欢迎家长抓紧来校报名。

★ 学校可根据考生09年高考成绩,区别不同情况与家长签定培养协议。

招生地址:
1. 校本部报名点:南京市浦口高新区宁六路168号 025-58377068 025-58378985
2. 市区报名点:珠江路488号未来城A座403室 13770739307 025-86884152 15251878880
乘车路线:鼓汤线、崇岗线、浦营线、636、江浦至扬子线全部在龙山下站向左右转150米即到

江苏国际预科学院

读苏教国际预科 走留学安全通道

省教育厅直属事业单位主办 国内规模最大的预科培训基地 办学7年,千名学生留学

★ 法国:奖学金留学(全免费),二本分数左右,08级学生已全部被法国大学公费录取,现已顺利赴法学习。(09级招生已招满截止)
★ 韩国:进入韩国知名大学,08级学生全部被韩国大学录取,多位同学获得全额奖学金。
★ 美国:走向世界著名学府,08级全部被录取,75%进入前100强,90%进入前150位大学,50%同学获得奖学金,最高获全奖。
★ 加拿大:对接加拿大一流名校,08级学生顺利完成预科课程学习,53位同学获取加拿大65份录取通知。
★ 英国:拥有众多英国名校,08级所有学生都已顺利获得大学录取。
★ 澳大利亚:学院资深项目,成功运行多年,目前已成功输送了500多名学生赴澳求学。

韩国全额、部分奖学金选拔最后批次
面试时间:8月14日(参考高考成绩)
英语国家项目第四期开班
时间:8月16日(周日)

电话:025-83335696、5998、5594 地址:南京市上海路205号(省教育厅院内) 网址:www.jsyk.cn