



生完孩子,我的身材什么时候能恢复?那些怀孕前买的衣服还能穿得上吗?如今很多刚生完孩子的“新妈妈”都不敢吃得太多,惦记着赶紧减肥,不少30岁以下的年轻母亲在产后制定了“减肥计划”。这也让人不禁疑惑产后的妈妈,究竟是显身材重要,还是尽天职为先?对此专家称,刚生完孩子的女性不可盲目减肥,最佳减肥时期是在产后六个月以后。如果减肥时期及减肥方法不当,不仅对母亲身体有伤害,还会给孩子带来不良影响。

产后运动过早 新妈妈老得也早

产后节食节出胃下垂

小梁两年前生下一个可爱的宝宝。在怀孕之前,小梁的身材令人羡慕,怀孕期间,小梁站在镜子面前望着日渐臃肿的身材,就暗暗下定决心,孩子生下来之后,一定要减肥,恢复到产前身材誓不罢休。宝宝出生后,面对着自己身上增加30多斤的赘肉,小梁采取了节食的方法。即使在坐月子期间也吃得很少,面对婆婆为她精心准备的煲汤和月子餐,她不为所动,大部分时间以吃水果为主,米饭是一口都不碰的。久而久之,因为小梁没有及时进补,刚出生的宝宝也没有奶水喝,只能顿顿喝奶粉。而小梁也患上了胃下垂的毛病,到医院一检查,医生诊断说是,产后急于瘦身造成的。

南医大二附院产科主任陈岚华告诉记者,强制节食以及服用减肥药、减肥茶并不可取,这样不仅会导致“新妈妈”身体恢复慢,严重的还可能引发各种产后并发症。

尽职哺乳自然会变瘦

真正的产后瘦身,第一步其实就是哺乳。这个工作,是上天赋予的,别人夺不来也做不到,只有妈妈能够独一无二地去执行。专家告诉记者,哺乳就已经在进行产后瘦身。哺乳时,宝宝吮吸乳头,会刺激子宫收缩,帮助子宫恢复;哺乳时,

妈妈的身体就如同一个营养补给站,始终提供给宝宝最好的脂肪和营养,妈妈自然会逐渐瘦下来。哺乳的过程,让妈妈和宝宝更亲密,更让宝宝获得安全感,也让宝宝成长得更健康。

产后半年减肥最科学

一些“新妈妈”认识到了吃减肥药的不良后果,她们更愿意通过运动来减肥,她们认为运动减肥的方式对身体没有害处。钱女士生下宝宝一个多月就迫不及待地回到健身房锻炼,运动过后,她觉得自己下腹疼痛难忍,检查发现,自己剖宫产的伤口竟渗出血来。同伴立即将钱女士送进医院,医生检查发现,是剧烈运动导致伤口再次受损。医生表示,产后不久便通过剧烈运动来减肥,很可能导致女性子宫康复放慢并引起出血。

陈岚华介绍,生完宝宝后,产妇首要的问题是恢复生殖系统。怀孕前,女性的子宫容量约为5毫升,到临产前已增至5000毫升,子宫的重量也由原先的70克增加到2000克,这是一个巨大的改变。不仅如此,女性身体中的其他器官也因子宫的长大而移位,在身体还没有完全恢复的情况下,产妇进行剧烈运动来减肥、塑身,会导致子宫下垂、肌肉韧带松弛等,从而使女性提前“衰老”。专家告诉记者,产后6个月内,母体的荷尔蒙会迅速恢复原有的状态,同时新陈代谢的速率也会因此恢复正常,甚至加快,使得身体自然进入到最佳状态,所以产后6个月可说是“减重的黄金时期”,各位新妈妈可要好好把握这最佳良机哦!

快报记者 安莹

明星妈妈



本期嘉宾:木木妈
职业:全职妈妈

明星感言:木木的妈在生木木之前就是个时尚达人。生下木木后,注意力全部投向孩子,没怎么在意,自己就完全恢复了。总结一下,她觉得最大的“功臣”在于孩子。“想保持身材就自己带宝宝,把自己完全投入到宝宝的生活中,全心全意陪他玩,陪他学,陪他成长!而不是让宝宝跟着你的节奏生活。”跟着孩子的节奏,木木妈感到生活作息时间十分规律,早睡早起,在饮食上也更考虑营养的合理化。在孩子上课的时候,就去健身中心放松下自己。木木妈感慨地说:“有了宝宝后,我比以前更加懂得爱惜和照顾自己和家人!”

召集令:如果您认为自己是个美丽、自信、快乐的妈妈,有独特的经验希望与大家分享,就可以登录www.dsqq.cn,在论坛“点点周刊”上传你的照片,没准下期明星就是您。

妈妈心事

不想做超级玛丽

网友:漂亮的小云云

做了妈妈一年有余,感慨万千,看到宝宝可爱又健康,给家人带来无限欢乐真是高兴。可总觉得一个人的能力有限,妈妈也是普通人,不应该是超级玛丽。

就说今天,说好两个人带宝宝去南园桥的,走到南园桥车站的时候快六点了,可是运运爸爸还没出现。我一看运运把车子尿湿了,在路边就给换了尿布,不能继续坐车子了,只好回去。如果这时候是两个人的话,就可以一个人推车子,一个人抱孩子,行程也不受影响。无奈我一个人,只好一手抱孩子,一手拖着车子回去了。

怎么妈妈就是这么无私,为了孩子真的发挥所有的潜能,而孩子爸爸可以随便把孩子丢给妈妈呢?虽然说了有了孩子以后,妈妈总是付出稍微多点,可妈妈也是凡人,需要爸爸帮助的时候在哪里呢?我这个妈妈不想做超级玛丽!也想偷懒下!

上班你会想宝宝吗?

网友:tianlhr

tianlhr:我看到我的同事有时和宝宝一天要通上至少3次电话,把宝宝照片放在办公隔板上,我只是看看手机里的照片,你会怎么样呢?

被爱包围的丫丫:我是只有周末才能回家看丫丫,平时固定每天打1-2次电话,也许是习惯了,上班时也不是太想,实在想的时候就看看照片和打电话,总之不管是看到还是听到,她一天的行踪我都能知道。

卡卡娘:一般想的时候会打个电话给我妈,然后她会告诉我儿子现在正在做什么。有时臭小子也会在电话那边哦哦地发几个音,呵呵,他目前还不会说话,一想到他,心里就甜。



职场妈妈

小宝一语惊醒梦中妈妈

年龄:34 行业:媒体
宝宝年龄:22个月

周末晚上哄发仔睡觉,我照例在床边假寐,发仔照例从我的身上翻来爬去,自娱自乐着——折腾累了,他自会睡去。

就在我即将滑入梦境时,忽然听见发仔奶声奶气地问:“妈妈,你看漂亮吧?”我半睁开眼一看,小家伙竟然把我的酒红色真丝睡衣从床头捞过来,搭在我身上,一边摆弄,一边笑嘻嘻地欣赏呢,认真的小样好像真要把我摆出个“漂亮”的造型。我当时有点好笑——我家男宝宝是不是有点早熟啊?这个小不点不到两岁就知道要让妈妈漂亮了?

发仔睡着了,我心下逐渐生出一丝惭愧,我是个不怎么注重修饰打扮的70后妈妈,尤其是生了宝宝后,除了工作就是宝宝,觉得平衡好工作和宝宝就是个合格的妈妈,个人形象基本无暇考虑。以前看到身边的俊男靓女装扮潮人心里还是颇有点欣赏的,生了宝宝后,这份欣赏便“与自己无关”了,生活内外都乏味得像杯白开水,漂亮更是与我基本无缘。可是不知不觉,这个小家伙已经知道打扮妈妈“漂亮”了,我再继续“不修边幅”下去,是不是会影响他对于“漂亮”的审美标准啊?再说,明年小家伙上了幼儿园,回到家会对我讲起谁谁的妈妈是多么漂亮时,我敏感的虚荣心呢?也会受挫吧?

我惊了一下,下定决心,为了自己,更是为了这个转眼长大的小家伙,工作再忙,生活再烦,还是要做个漂亮的妈妈——其实这真没什么难的,身材再发福也要打扮大方得体,生活再烦闷也要找回自信和活力,这样的妈妈宝贝会觉得漂亮吧?

召集令:如果您有职场妈妈的故事与大家分享,就可以登录www.dsqq.cn,在论坛“点点周刊”留下您的故事。



产后乳房变小之谜

怀孕期间,丰满的乳房让晓月她感觉有些自得,结实饱满的乳房随呼吸平缓颤动,整个人散发出浓浓女人味……生了宝贝之后,晓月坚持了将近10个月的哺乳,毕竟专家都说母乳是宝贝最营养最健康的食品。但断奶后问题很快出现了,丰满如“魔术”般消失了,乳房不再挺拔,这让晓月十分郁闷。

生了宝贝后,新妈咪一不留意就会让自己的乳房产生变形。乳房松弛下垂、乳房左右不一样大等一系列问题,对于爱美的新妈咪来说,可是一件烦心的大事!怎么办呢?妇幼保健专家建议产后的新妈咪从哺乳期开始就要注意乳房的护理,这是避免发生“变形”的一个关键!

乳房变小之谜

新妈咪在哺乳期体力消耗大,体内储备的脂肪减少,使得体型变瘦。而产后卵巢功能恢复和哺乳时间的长短有关,如果恢复得较慢,使新妈咪激素分泌减少,加上不注意哺乳期和哺乳后的乳房保护,乳房极容易出现萎缩的情况。

乳房美丽4建议

- 1、临睡前或是起床前按摩乳房**
将一只手的食指、中指、无名指并拢,放在对侧乳房上,以乳头为中心,顺时针由乳房外缘向内侧划圈,两侧乳房各做10次。此法可促进局部的血液循环,增加乳房的营养供给,并有利于雌激素的分泌。
- 2、产后做一些专门的产后恢复操**
如果坚持每天做简单的扩胸运动以及双臂上举的运动,可以锻炼胸大肌,使乳房看上去更挺拔、结实和丰满。
- 3、注意食用可让乳房更为丰满的食物**
B族维生素是体内合成雌激素的必需成分,维生素E则是调节雌激素分泌的重要物质,所以多吃富含这类营养的食物,如蛋、奶、豆类、瘦肉、莲藕、葡萄、芝麻等。
- 4、辅以一定的胸部锻炼**
如果过了哺乳期,或者乳房已经出现萎缩的前兆,那就要注意日常生活中的一举一动,要辅以一定的胸部锻炼,来帮助乳房恢复弹性和健美。