



“什么时候上环比较合适？”宝宝已经7个月大的吴女士，一直有着这个疑问，这也是不少新妈妈想问的。什么时候上环合适？哪些人不适合上环？除了上环还有哪些避孕方式？

# 上环还是安全套？ 生完宝宝咋打算？

## 有些新妈妈不宜上环

生完宝宝之后，吴女士在过夫妻生活时，都是吃的避孕药或者使用安全套来避孕。但她觉得经常吃避孕药容易影响到自己的生理周期，使用安全套又不方便。后来，她听说可以上环来避孕，但她又害怕上环比较疼痛，担心上环后会产生副作用，因此迟迟不敢上环。

南京市计划生育宣教中心副主任陈红介绍，一般情况下，顺产100天以后，剖腹产4个月以上就可以上环，上环的最佳时间是月经干净后的3~5天。但要注意的是，放环的操作虽然简单安全，但它毕竟是一种手术，为了避免感染，手术前3天及手术后两周内要严禁房事，注意阴道卫生，放环后不要洗盆浴，以免

造成宫腔感染；术后要注意休息一两天，一周内不要做重体力劳动及大运动量的活动，因为刚放环后宫口较松，环易脱落。

但有些新妈妈是不宜上环的，比如急性盆腔炎、急性阴道炎、重度宫颈糜烂、月经过多或不规则出血、子宫肌瘤、子宫颈口过窄，以及患有严重全身性疾病的妇女也不宜放环，否则会导致炎症加重、月经量增多等。

## 生完宝宝后怎么避孕？

对于年轻的妈妈们来说，可能并不陌生这些词语：避孕药、安全套……生完宝宝后怎么避孕？除了上环，还有哪些避孕方式？应该怎么选择？这是很多新妈妈想问的。

陈红介绍，产后一旦开始恢复性生活，就需要使用避孕方法。新妈妈避孕的方式有

多种，皮下埋植、安全期测算法等，都能起到避孕的效果。但每种避孕方法多多少少有一些缺点，比如常规避孕药可能会导致经期不正常，如果新妈妈采用母乳喂养，这种方式就不能采用，会影响到宝宝吃母乳；事后避孕药是非常规避孕手段，一年内最多只能吃两次，不能想吃就吃。

到底该如何选择避孕方式呢？“近年来，通过上环避孕的人减少，使用安全套来避孕的人增多。”陈红说，现在是知情选择，新妈妈可以根据自己的实际情况来选择适合自己的避孕方式，比如有的人上环之后会有肚子疼、经期延长等症状，有的人上环之后没有任何副作用；有的人喜欢使用安全套来避孕，但部分女性却对安全套过敏。

快报记者 张星



## 明星妈妈



点妈姓名: 英杰

点妈职业: 自由职业

点妈感言: 宝宝给我带来太多的快乐, 我感觉非常的幸福! 生宝宝之前我是150斤, 生完是130斤。一个月后到现在都是120斤, 看来带宝宝真的会瘦哦。另外就是, 我发现一个奇妙的问题——我生完宝宝后, 脸变小了, 皮肤也变白皙透亮了(生的是男宝), 好多认识的不认识的人都这么说我。所以, 可以推翻生完宝宝妈妈会变丑的理论, 我反而觉得我生完后更漂亮更自信了!

召集令: 登录www.dsqq.cn, 进入点点周刊论坛参与报名。



## 妈妈心事

### 孩子丢了怎么办?

网友: 铁律师

周末和老公带着孩子去城隍庙, 刚好有庙会, 所以人比平日多。孩子爸和孩子在前面走, 我跟在后面。行人不小心把孩子手里的气球挤掉了, 孩子回头捡, 抓不住, 我就帮她捡, 抓住后回头找孩子和老公, 没看到人, 就往前追, 老公找着了, 可孩子没了。这下我的心一下沉到了谷底, 手里的气球也飞了, 我拼命地喊着孩子的名字, 却听不到孩子的回答和哭声, 我的第一反应就是: “孩子被人拐走了, 说是带她找妈妈, 不许哭不许叫, 不然就找不到妈妈了。”我觉得心一下子被掏空了, 全身发软, 只听到自己撕心裂肺地狂叫着孩子的名字, 一边跑一边问身边的人有没有见到一个三岁左右的小女孩, 好多人都停下来看, 有的让我打电话报警。我和老公分头找, 还拜托所有的人帮帮忙。

我心想, 如果是被人贩子抱走了, 不会走大路和明路, 一定走人少的地方或是拐到小巷里。我就开始往四周看, 到处是路口, 我该走哪条路呢? 这时候, 老公抱着哭啼的孩子朝我走来, 孩子一看到我就说: “妈妈帮我擦眼泪”。我激动得手都抖了, 怎么也掏不出纸巾, 自己的眼也模糊了, 老公脸上还是没有表情, 只是紧紧地搂着女儿, 一路无语。

坐到车里, 我问老公孩子不见了和找到孩子后的感觉, 他还是没说, 只是说看到孩子被一个二十出头的女孩拉着, 哭得好可怜, 那女孩说孩子跟着一队旅行团的人走, 后来发现妈妈不见了就哭。说到这里, 我心存感激那个不知名的女孩, 感谢老天没剪断我们的母女缘分, 如果孩子真的丢了, 上哪找? 好在, 这个世界还是好人多, 谢谢好心的人们。亲爱的爸爸妈妈们, 出门的时候, 特别是人多的时候, 千万不要放开孩子的手。如果看到走失的孩子我一定会和孩子一起找他们的亲人, 或是把他们带到派出所。



## 全职妈妈, 请先善待自己

曾经都是父母掌心里的宝, 曾经都是如花似玉的女孩, 可是自从结婚生子后, 女人几乎都失去了自我, 丈夫孩子才是第一位的, 每天在琐事中熬, 最终把自己熬成了黄脸婆。对此, 身为全职妈妈的网友ruthhong最有感触, “生下女儿之后, 我成了全职妈妈。在很多人心目中, 全职妈妈就是老公和孩子的高级保姆, 但是我真的要呼吁这些在家庭第一线终日忙碌的妈妈们, 不能真的把自己当成保姆, 做牛做马, 要学会善待自己。”



### 关于吃

身体是革命的本钱, 妈妈们每天在给老公孩子做各种美味的同时, 不能亏待了自己。整天大鱼大肉怕坏了身材, 但也要注意营养搭配, 只要是经济条件允许, 不必把好吃的全都留给老公孩子, 自己该吃的也得吃哦!

另外, 还可以选择一些适合自己的食品。比如我现在每天坚持早晨起来喝蜂蜜、晚上睡前喝牛奶。给女儿断奶后, 中午就开始喝少许葡萄酒。这些东西的功效, 大家应该都很清楚: 蜂蜜养颜、润肠, 葡萄酒抗氧化、抗衰老, 牛奶补充能量、补钙。而且我吃的这些东西也不贵, 绝对属于节约型妈妈!

### 关于穿

谁说难得出门的家庭主妇就不应该讲究穿着, 就没机会打扮了? 每天面对的是自己最亲近最亲爱的人, 更需要展现自己美好的一面!

有的时候打开衣橱, 看到那些曾经让我风光满面的漂亮职业装现在全都孤零零地挂在那里, 不免也有些失落, 也不知道什么时候才能再穿上它们。不过我衣橱里还有另外一个大军团——休闲装。在家里可不能总穿那些过时的、破旧的衣服, 每天挑选一套漂亮舒适的休闲装穿在身上, 干起活来都更带劲儿。

### 关于娱乐

全职妈妈完全不必把自己终日捆绑

生完孩子, 重返职场, 妈妈们有哪些感触? 请登录www.dsqq.cn, 进入点点周刊论坛, 把照片和心情故事与大家分享。

在家务劳动里。其实只要时间安排妥当, 还是有自己的时间的。生了孩子后我有了新的爱好, 那就是摄影。其实“摄影”这个词用在我身上还不恰当, 我还只是菜鸟阶段, 但是在给女儿拍照的过程中, 感受到了很多乐趣, 每当捕捉到她一个精彩的镜头, 我都会为记录下她的成长而喜悦。当然, 既然喜欢上了, 就得好好去做, 我正打算抽空学学摄影呢, 关键是有动力呀, 老公答应我拍得好了换单反呢! 嘿嘿, 而他的动力是如果我的技术过硬了, 以后家里人都不要去影楼拍照啦! 努力努力, 什么时候才能达到那样的水平呀, 嘻嘻, 先把单反骗到手再说吧!

### 关于花钱

说实话, 自己不挣钱, 我心里还真有压力。不过在这里, 我不但要说服自己, 也要说服跟我一样的妈妈们, 放心大胆地花老公的钱吧! 每个人的分工不同, 目前的状况就是老公在外面工作, 我们在家培养孩子兼打理家务, 我们的工作同样很重要!

### 关于朋友

虽然每天要做的事情很多, 带孩子也很累人, 可是也得抽空偶尔跟朋友小聚一下哦。特别是那些闺中蜜友, 跟她们唠唠嗑, 倒倒苦水, 可比在老公面前说这些强百倍! 孩子怎么办? 带着呀! 有了孩子, 我们的聚会将会更有趣, 而且经常带孩子出来跟各种人打打交道, 也是对孩子性格和能力的培养呀! 网友: ruthhong

## 职场妈妈

### 奶牛送奶记

网友: nanaxu907

刚刚返回职场, 每天往返家里和公司两个来回, 不为别的就为给宝宝吃点母乳。老妈说孩子吃母乳健康, 医院也一直提倡母乳, 为了宝宝每天多跑跑路也值得。只是最近公司刚搬家, 路上来回就得两个小时, 每次回家像打仗一样, 匆忙吃口“饲料”就给宝宝喂奶, 跟宝宝亲近几分钟就得出门了。

自从生完宝宝, 我就得了一个新名字, 叫“奶牛”。可惜这头奶牛不争气, 用老爸的话说, “净吃精饲料还不产奶”, 每天喝完排骨汤喝鱼汤的, 奶还不多, 有时候还不够宝宝吃, 不过也真是的啊, 要是哪个奶牛场养我这样的奶牛真是亏死了。我的一个同事不怎么吃荤的, 奶还特别多, 这真是“吃的是草挤出来的是奶”啊!

最近宝宝开始认识妈妈了, 每当我一进门, 宝宝就特别兴奋, 抱过来伏在我的肩膀上跟我“哦哦”的讲话, 好像说半天没看见妈妈了, 你到哪里去了。看到这个时刻, 觉得路上辛苦一点也值得啊。亲爱的宝贝, 妈妈永远爱你!

### 新妈妈产后头晕 该怎么护理

产后的妈妈身心都相当疲惫和虚弱, 经常会出现头晕、耳鸣的现象。这时家人应该给予温暖的关爱和照顾。新爸爸可以经常帮助产妇做下轻微的按摩, 丈夫的体贴, 可以减轻产妇身体上的不适。

#### 护理技巧一: 先坐然后起身

为安全起见, 妈妈第一次下床, 应有家属或护理人员陪伴协助, 下床前先在床头坐5分钟, 确定没有不舒服再起身。

#### 护理技巧二: 先吃食物再下床

下床排便前, 要先吃点东西才能恢复体力, 以免昏倒在厕所。

#### 护理技巧三: 先原地休息再回床上

万一妈妈有头晕现象, 要让她立刻坐下来, 把头向前放低, 在原地休息。给妈妈喝点热水, 观察她的脸色, 等到血色恢复了, 再移动回到床上。

#### 护理技巧四: 厕所遇急摁警铃

厕所内有紧急呼唤灯或铃声, 产妇如果有情况, 家人要立刻通知医护人员。秦浪