



本版主持: 点点姐姐

新妈妈快来一起  
学习如何恢复美丽、  
获得幸福吧!

QQ: 81644914  
邮箱: kbddzk@163.com



明星妈妈



点妈姓名: 帅小肉妈  
点妈职业: 全职妈妈

点妈感言: 怀孕时的体重是134斤, 生完后110斤。宝宝出生后一个月都是婆婆带的, 自己舒舒服服地坐月子。一个月后体重基本没怎么变, 有点担心了。后来自己带了宝宝两个月就恢复到以前的体重96斤了。所以才体会到做母亲真的是不容易, 妈妈是最伟大的!

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, 快登录www.dsqq.cn, 进入点点周刊论坛跟帖报名吧!



妈咪心事

都说男人婚前婚后两张脸, 生了孩子之后又会有第三张脸, 有的越变越体贴, 有的还和孩子一样, 让你感觉又多了一个儿子。本期来分享心事的两位妈咪, 都非常幸福, 她们的老公一个变得很能干, 一个更体贴, 让人好不羡慕。欢迎各位妈咪登录www.dsqq.cn, 进入点点周刊论坛, 都来说说“有了孩子”之后的故事吧, 揭露老公们的第三张脸!

### 有了孩子, 老公变得好能干

网友: haiyan7882

没有生宝宝之前, 我上班很轻松, 所以家里的家务是我包了。偶尔叫老公洗个碗, 他都不肯。为此, 我们经常吵嘴。他还说, 要是我妈就不会要我做这些。我说, 我又不是你妈。

后来有了宝宝, 我觉得他一下子变得好能干。宝宝一出生, 就是他带着过夜。给宝宝洗澡, 也是老公的事。后来我上班了, 老公就更忙了, 每天都要买菜做饭, 带孩子。而且老公对于宝宝的事都很主动哦! 比如宝宝拉尿了, 很主动地去找裤子、拖地板, 不过不洗尿布。其实我也没洗尿布, 都交给洗衣机了。我也经常在想, 是什么让我家老公变得这样厉害?

### 有了孩子, 和老公感情更好了

网友: zzmngx

我和老公自由恋爱, 然后觉得应该结婚了, 就结了。婚后我老问他, 我们之间还有爱情吗? 他说, 我们没有爱情了, 有的是亲情, 这种东西虽没有爱情浪漫, 但是却是不能缺少、不可失去的东西。虽然有点失望, 但是挺感动的。

结婚一年多后, 宝宝意外地来到了身边。宝宝来了, 我升级了, 他也升级了, 感觉我们一夜之间长大了。特别是他, 呵呵, 感觉对我更包容、体贴、呵护, 也更理解我了。现在宝宝七个月了, 我们之间没有发生过一次争吵, 原来还会抬抬小杠, 现在我说什么就是什么。哈哈, 这感觉, 爽~~

# 宝宝来了, 秀发却丢了

“生了孩子后, 怎么头发掉得这样厉害?” 刚刚升级为妈妈的吴女士非常郁闷, 生孩子之前她有一头乌黑亮丽的秀发, 而现在, 稀疏的头发干枯发黄。听亲戚说, 这叫产后脱发。可像这样脱落下去, 自己的一头秀发不就完了吗? 吴女士越想越害怕, 怎么样才能找回一头黑发呢?

## 产后脱发是正常的生理现象

为什么生了孩子后容易掉头发? 南京市第一医院皮肤科主任许惠娟说, 产后脱发是一种正常的生理现象, 它与产妇的生理变化、精神因素及生活方式有一定的关系。产后妇女由于体内雌激素水平明显下降, 使头发变得容易脱落; 而且产妇从临产到产后, 一直处在紧张状态, 极易疲劳, 再亲自哺乳、照顾孩子, 得不到很好的休息, 也容易引起脱发; 另外, 由于分娩时的消耗及产后哺乳的需要, 产妇容易营养不良, 也会造成严重脱发。

## 防治产后脱发可常按摩头皮

随着分娩后机体内分泌水平的逐渐恢复, 脱发现象会自行停止, 一般在半年左右即可恢复。不过, 如果不注意营养和休息, 脱发

还会持续加剧。

许惠娟说, 脱发的产妇可以多吃些有利于长发的食物, 比如, 香菇、黑木耳、猴头菇、黑芝麻、首乌粉等, 樱桃、苹果、大枣等水果也有利于生发。除了饮食之外, 产妇还应注意保持乐观情绪, 保证睡眠, 只有充足的休息, 才能保证头发的营养供应。防治产后脱发, 还可以经常按摩头皮, 以促进头部的血液循环, 为毛发提供充足的营养。

快报记者 张星

## 致使女性脱发的罪魁祸首

1. 由于产后荷尔蒙分泌突然减少, 头发自然而然就会大量脱落。
2. 高烧也会损坏发根组织, 使头发大量脱落, 不过在6个月后才能恢复正常。
3. 压力与脱发有密切关系, 还会加速人的衰老, 使皱纹增加。



4. 节食使头发缺乏充足的营养补给, 头发如缺少铁的摄入, 便会枯黄无光泽, 最后的结果必然导致大量脱发。
5. 长期服用避孕药的女性也会出现脱发现象, 一旦停药, 脱发症状可消失。
6. 频繁地烫发和漂染, 或头发扎得过紧, 都会对头发造成损害以致脱落。
7. 某些疾病或先天性疾病所致, 皮脂腺分泌过多或皮脂腺分泌性质改变都可引起脱发。



在论坛上只要一提到“婆婆”, 很多人都会以“难以沟通”、“不可理喻”、“咬牙切齿”来表达对婆婆的看法。可任何事情都应该辩证地去看待, 当你觉得婆婆不好相处的时候, 是否想过自己曾经做错了什么, 或者说错了什么呢? 其实, 很多矛盾都源于生活中一些无心的话, 不拘小节的做法。

# 这些话, 别对婆婆随便说



## 妈, 您不懂.....

案例一: 黄小姐的婆婆来服侍她坐月子, 可婆婆做的一些事情总让她看不顺眼, 有次黄小姐急了, 对着婆婆直嚷嚷, “这样不行啊.....妈, 您不懂.....” 这一句句的“您不懂”让婆婆的脸色越发显得难看, 终于婆婆忍不住吵起来, “我不懂, 我怎么把儿子养大了! 就你能!” 于是黄小姐的月子就在冷战中结束了。

点点姐姐说: 在处理家务事或者照顾小孩子时, 最常说的怕要数这句话了。虽说她可能不懂怎么用现代化的家电、不懂如何科学育儿, 但不影响她去关爱自己的儿子和孙子。所以遇到和婆婆意见相左的时候, 应该用耐心和她说明白: “妈, 其实这件事情.....您看这样好不好?”

## 我儿子(我女儿).....

案例一: 琪琪最得意的事情就是生了一个漂亮的女儿, 和婆婆在花园散步的时候, 每每遇到熟人, 都夸耀着“我家女儿可乖了”、“宝宝, 来给妈咪亲一个!” 娘俩甜蜜蜜的让人看了好是羡慕。对此琪琪的婆婆总是皱着眉头, 经常会接着说, “什么我女儿我女儿的, 小宝还是咱老王的乖孙女呢!” 琪琪听了这话, 心里总觉得有点不舒服。

点点姐姐说: 妈妈疼爱宝宝没错, 可这种带有强烈归属感的叫法很容易让婆婆产生危机感, 仿佛孩子和爷爷奶奶家没有什么关系, 更有带了这么久的孙子(孙女)白带的了的感觉。所以当婆婆在场的时候, 妈妈们不妨改用“您孙子(孙女)”这样的称谓哦!

## 你妈.....

案例一: 陈小姐新婚不久, 国庆的时候, 婆婆过来看望儿子。本来是件挺普通的事儿, 可就是被陈小姐惯用的口头禅“你妈.....”给搞得有些不愉快。结婚前, 在和老公说起婆婆的时候, 总是“你妈如何如何”, 已经成了口头语。结果婆婆来的时候, 陈小姐说漏了嘴, 尽管婆婆没有当即变脸, 可陈小姐心里清楚, 这梁子可就结上了。

点点姐姐说: 绝大部分的媳妇都表示, 千万别把婆婆当成自己的亲妈。但是, 事情就是这样奇妙, 尽管婆婆没有把你当亲女儿看待, 但当地她一听你在背后用“你妈”来称呼她, 心中多少还是有些不舒服的。如果不想看到婆婆不悦的脸色, 人前人后多用用“咱妈(咱爸)”这样的词儿。



年轻的妈咪们除了要抚养孩子外, 还要面对职场的风风雨雨, 蜡烛两头烧的压力可真不小。所以妈妈们要学会自我调节和保养, 适当地“减压”, 这样才能更有精力在家庭和职场之间周旋。

# 做个精力充沛的好妈咪

性的头痛也有一定的作用。

## 晚饭香菇不能少

香菇有“补气、祛风、活血”的作用, 可以预防肥胖、高血压、糖尿病、动脉硬化等疾病。俗话说药补不如食补, 而且, 香菇是很好搭配的配菜, 一年四季都可以买到, 用来炒青菜、炖肉都可以, 妈咪不妨让它成为家庭饭桌上的常客。

## 要养颜, 一天两茶好习惯

### 饭后当选绿茶

白领妈咪们习惯饭后喝咖啡, 但是咖啡里含有妨碍钙质吸收的物质, 对牙齿的坚固、美白不利。可能的话, 试试用绿茶来代替咖啡吧。绿茶不仅含有对美容颇有功效的维生素, 而且还可以消除饭后口腔异味和牙齿间的残留物, 对牙齿也有好处。

### 晚上推荐蜂蜜茶

蜂蜜含有丰富的蛋白质、维生素、无机物等, 是很好的综合营养剂, 对贫血、便秘、腹泻、气喘、干咳、胃炎等都有效果。在特别疲

的晚上, 用热水冲一杯蜂蜜茶, 疲劳也许就从窗口飞走了。

## 要保健, 按摩泡脚一起来

### 五分钟脚底按摩

穿了一天的高跟鞋, 双脚会非常酸痛、疲劳。建议临睡前做一下自我脚底按摩, 不懂足底穴位也不要紧, 只要用力按摩自己的脚底, 加上用热水泡脚, 就可以赶走一天的疲劳。

### 按摩棒随时用

选择一款小型按摩器吧! 电动的、简单的、竹木制的都可以。这种小型按摩棒使用方便, 可以按摩手臂、背部、肩部等部位, 放在办公室, 有空的时候不妨拿出来自我按摩, 让疲劳没有空子钻。

### 有空去泡澡

寒冷的冬天, 各种大浴场非常受欢迎。年轻妈咪可以挑上一个周末, 和孩子一起去体会一下“出汗”的味道, 和一周工作的疲劳说拜拜吧。

朴朴