

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:kbdzk@163.com

明星妈妈

地址 // 点点周刊 / 点点照片



点妈姓名:徐莉(刘畅妈妈)  
点妈职业:会计  
点妈感言:我以前较瘦,生过宝宝后也没有关注身材,还是很快就恢复到以前了。

召集令:如果您有温馨、有趣的家庭日志,快登录www.dsqq.cn,进入点点周刊论坛和大家分享吧!我们期待看到您妙趣横生的文字和图片!

0-1岁  
1-3岁  
3-6岁

# 打响美丽肚皮保卫战

怀孕六个月后的张燕(化名),一直觉得肚皮痒痒的,因为肚子隆起,她看不到自己的肚皮是否长了妊娠纹,一天她照镜子,非常泄气地发现,自己也逃脱不了妊娠纹的命运,原本光滑的皮肤上,一条一条红色像蚯蚓一样难看极了。这妊娠纹也让张燕感到非常挫败,到底该怎么办呢?



## 妊娠纹是一种疤痕

江苏省中医院皮肤科专家告诉记者,妊娠纹其实就是一种特殊类型的疤痕。女性怀孕超过3个月时,增大的子宫突出于盆腔,向腹腔发展,腹部开始膨隆,受增大的子宫影响,皮肤弹性纤维与腹部肌肉开始伸长。尤其是怀孕6个月后更加明显。当超过一定限度时,皮肤弹性纤维发生断裂,腹直肌腱也发生了不同程度的分离。于是,在腹部的皮肤上出现了粉红色或紫红色的不规则纵形裂纹。产后,虽然断裂的弹性纤维逐渐得以修复,但难以恢复到以前的状态,而原先皮肤上的裂纹便渐渐褪色,最后变成银白色。但是妊娠纹也因人而异,有些准妈妈孕期会长出一堆的妊娠纹,有些妈妈的皮肤则依然光滑,这和每个人的体质也有一定的关系。

## 这三招预防妊娠纹

### 控制体重增长

准妈妈体重增长过快不仅容易产生妊娠纹,对宝宝和自身的健康也极其不利。因此,在孕期保持平稳的体重增长是非常重要的。在怀孕的头3个月中,准妈妈的体重应增加1—2公斤,而在4个月以后,每星期体重应增加0.5公斤左右。饮食一定要注意膳食平衡,三餐要有规律,多吃蔬菜和水果。高脂肪、高糖分的食物要少吃,避免消夜,少吃零食。怀孕前和孕期都应该做一些适量的体育锻炼,仰卧起坐、游泳、瑜伽等都是不错的选择。

## 注意按摩肌肤

专家表示,适度按摩肌肤,尤其是按摩那些容易堆积脂肪产生妊娠纹的部位,如腹部、臀部下侧、腰臀之际、大腿内外侧、乳房、腋下等,可以有效地增加皮肤和肌肉的弹性、保持血流顺畅,避免过度拉伸皮肤中的胶原蛋白弹性纤维,减轻或阻止妊娠纹的产生。在怀孕早期,妊娠纹还未出现时,准妈妈要每天坚持按摩妊娠纹易产生部位的肌肤,最好配合抗妊娠纹按摩油或按摩乳液一起使用,效果会更好。

提醒准妈妈,孕期无论是使用哪种抗妊娠纹产品,最好都能在医生的指导下使用。按摩时,手指的力度不要太重,以免伤及腹中的宝宝。

## 保持湿润

干燥的肌肤,皮肤被拉扯的感觉会愈加强烈。专家建议,从怀孕初期,准妈妈就可以选用适合体质的乳液,再作重点部位按摩。湿润、油滑肌肤,增加肌肤的柔软度和弹性,使得皮肤组织在脂肪堆积扩张时,能够更加适应。另外在使用乳液滋润肌肤的同时,还可以减轻妊娠纹处皮肤变薄时产生的痒痒感。

除上述方法外,皮肤科医生还建议:准妈妈的肌肤保养还在于均衡营养素的摄取,除了摄入足量的蛋白质、脂肪、糖类以外,一些特定的维生素、矿物质也可以保证肌肤的健康。

通讯员 冯瑶 快报记者 安莹

## 点点话题

地址 // 点点周刊 / 点点话题



## 孩子爱的不是妈妈,是保姆

我的同事徐女士最近有点烦,原因是由于平时工作繁忙,宝宝都是保姆带的。现在宝宝大了,上幼儿园了,家里就辞掉了保姆,但宝宝一时无法适应,整天哭着喊着要把保姆找回来。“唉,都上幼儿园了,难道还要把保姆留一辈子啊!”这该怎么办呀?

——网友sally\_chen

## 看看网友怎么说

MOONLIY:恕我直言,我觉得孩子能那么依赖保姆是妈妈的失职!再没有时间的妈妈总得下班吧,总得睡觉吧,总得休息吧,那么你一定是有时间和孩子亲近的,你只要稍微陪一陪他,孩子绝对最喜欢的是妈妈~

aa123456dian:是的呀,只要自己一有空就得带宝宝,增加感情不说,就是看着宝宝也是幸福的,逗宝宝更是一大乐趣呢,一天的烦恼辛苦全跑光了啊,怎么会这样?大人要反省反省!

Q妈:多空闲时间出来陪陪孩子吧!不然你以后会后悔的,孩子的成长路上应该有你的陪伴,那样孩子的生活会更加精彩,并不是你给他提供优越的生活就万事OK了!

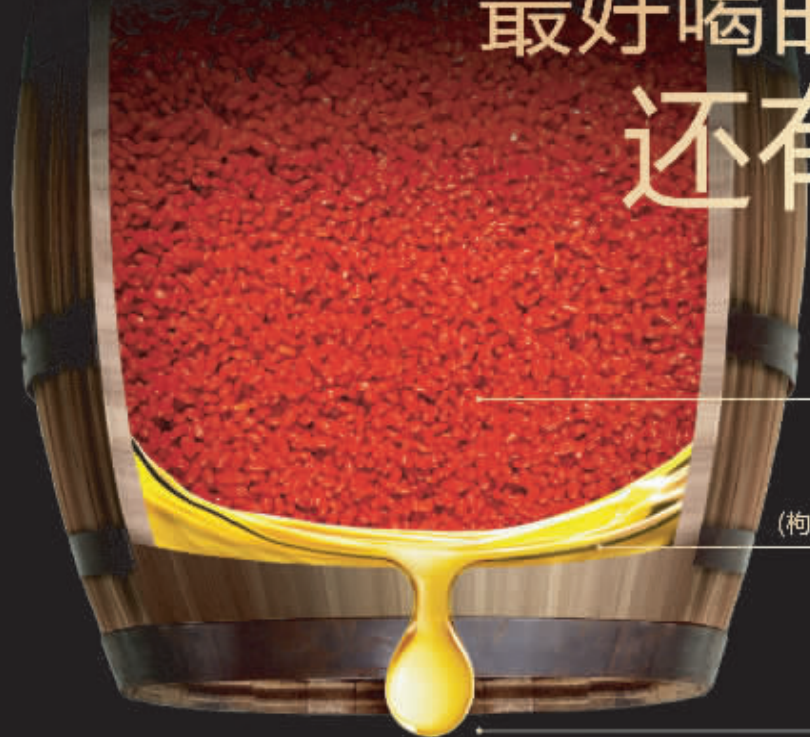
## 点点姐姐说

首先,不管宝宝有多不满,你仍然要积极地照顾他。晚上除了要照顾他外,还要陪他玩耍。此外,节假日的时候,别把宝宝送到老人身边,要带他去相对陌生的环境,如游乐场、公园等,有了陌生感,他就会亲近你,然后再陪他玩,这样多玩几次他不粘你才怪。

其次,别让宝宝的好恶指导你的行为。改变一个习惯就算是大人也是需要时间的,何况是孩子呢。所以,要给他时间去适应。同时,尽量转移他的注意力。宝宝在知道别无选择的情况下就会渐渐妥协了。

登录www.dsqq.cn,进入点点周刊论坛进行互动,说说你家的育儿烦心事。

# 最好喝的果酒只有葡萄酒吗? 还有金色的杞浓酒



宁夏的枸杞鲜果 (只能保鲜8小时)

288小时控温发酵 (枸杞糖酿造成杞浓酒)

金灿灿的杞浓酒

味美、营养、金色的杞浓酒

● 说到葡萄,人们都见过新鲜葡萄,也见过葡萄干,而说到枸杞,大多数人只见过枸杞干,极少人见过新鲜枸杞,因为枸杞鲜果的采摘周期只有短短十天,且采摘后只能保鲜8小时,之后就被迅速晒成枸杞干。宁夏的枸杞鲜果,8月成熟,如葡萄般大小,颗颗鲜红,汁多味甜,香气扑鼻,被誉为“果中圣品”。

● 酿酒发酵的过程,就是糖转化成酒的过程。经过288小时控温发酵,枸杞鲜果中具有滋补作用的枸杞糖转化成了金色的美酒,其他的营养成分完全融入金灿灿的酒液中。

● 杞浓酒的酿造工艺不同于传统的枸杞浸泡酒,只有发酵酿造的杞浓酒,枸杞的营养成分才能有效析出,入口更加甘甜,回味留香。



杞浓®

荣誉出品:江平江中食品有限责任公司 | 免费电话:800891155 | 网址:www.qinong.com.cn

