

生完孩子后为何“傻”三年



俗语有云:生个孩子傻三年。很多新妈妈都会发现,生下宝宝后,自己开始健忘,开会忘带材料挨领导训斥或火上烧着开水呢你却出门逛街去了……究竟是什么原因导致生过孩子后似乎“变傻”了呢?该怎么避免这种情况的发生?

导致你“傻”的罪魁祸首

人变得恍惚、健忘,这种感觉非常糟糕,而且更糟糕的是周围的人无法理解这种感受和这种改变。有时,“变傻”还会给我们的生活造成或大或小的麻烦。要想避免这个问题,得先弄清楚原因。现在,我们为你揪出其中的“罪魁祸首”。

罪魁祸首一:激素

美国加州大学罗伯特博士的研究表明,孕妇以及产妇产常出现各种大脑症状包括:健忘、注意力难以集中、疲劳、协调性降低等。这些都是由于激素变化引起的自然现象,通常也都是良性的。

在怀孕前三个月时,激素孕酮稳步上升,甲状腺水平也开始下降,这种

组合会导致孕妈健忘,注意力难以集中,思想处理能力放慢,甚至出现头晕现象。

到了孕晚期,孕激素的影响开始显著减少,但雌三醇激素水平的提高会导致怀孕女性的大脑出现“临时记忆”问题。她们会变得很难回顾最近发生的事件,以及反省自己的情绪变化。

罪魁祸首二:注意力过于专一

妈咪在怀孕或产后时,全部注意力都放到了宝贝身上,对于新的信息、人际交往、工作专业等方面往往感到陌生、无所适从,而心里的焦虑更加加剧了健忘、放緩了反应速度。

罪魁祸首三:睡眠

在孕期,很多孕妈出现了睡眠问题影响了睡眠时间。而在产后,半夜起来给小宝贝喂奶、换尿布,以及家务事的突然增多更是挤占了新妈咪的睡眠时间。但这是暂时的。随着小宝贝生活习惯得到调整,新妈咪照顾小宝贝的技术越来越熟练,睡眠时间也会相应增加,因为缺乏睡眠而导致的健忘也会得到缓解。

(高达)



备孕期间自制面膜功效好

就算怀孕也不能忘掉这张脸,尤其是对于80后的时尚靓妈们来说更是不能轻视这张脸。下面我们就来教大家制作几款靓妈面膜吧,有了这些护肤方法,就不怕怀上宝宝后脸会变粗糙了。

蜂蜜:滤去蜂蜜中的粗渣,搅涂少许在脸上及颈部。用手掌心轻拍使之均匀分布,约10-20分钟后,以温水洗净。蜂蜜对皮肤有滋润作用。

黄瓜:把黄瓜切成两半往脸上搽,黄瓜汁干了以后,再用温水洗脸,这种方法可以防皱去皱。

鸡蛋:每月抽出一个星期来做,

每天早上,用蛋白(适于油性肌肤)或蛋黄(适于干性肌肤)涂于脸上按摩,按摩后,让它在脸上干了,然后用温水洗净。如此持续一周,皮肤会显得娇嫩、润滑、有光泽。

西瓜皮:用西瓜皮近瓤的部分涂抹面部的皮肤。几分钟后用清水洗净,再涂一点收敛皮肤的面脂,能使皮肤保持细嫩白净。

原来,好的面膜都是日常中容易买到的东东呢,太棒了,这下,不用再怕什么化学物质化妆品对宝宝的不利了。做好时尚靓妈就从备孕出发吧!

(曾超)

孩子冬季保暖莫过度 谨防“冬季中暑”

冬天,许多家长担心孩子冻着,总将孩子捂得严严实实,殊不知这样也有可能给孩子捂出病来。专家提醒说,冬季孩子衣物穿得过多,有可能出现“捂热综合征”,也就是民间常说的“冬季中暑”。

A 衣物过多易捂出毛病

气温一下降,很多家长都“如临大敌”,把孩子裹得像个球一样。很多孩子穿着厚厚的棉衣,有的孩子甚至还在棉衣里面穿了两三件保暖衣。殊不知,这种过度的保暖,暗藏着健康隐患。越小的孩子越容易被捂出毛病来。

专家指出,冬季孩子穿得过多,有可能会出“捂热综合征”,也就是民间常说的“冬季中暑”。

所谓“冬季中暑”就是由于衣物穿得过多,不透气,加上孩子的体温调节中枢还不完善,体内产生的热量无法及时散发出来,令体温调节失衡而出现的一种类似于中暑的现象。

“假如衣物穿得过多,捂得太厉害了,还可能出现脱水、缺氧等现象。”专家提醒说,“尤其是有基础疾病的孩子,例如患感冒、腹泻等病的孩子,捂得太狠,更容易出问题。”

专家指出,冬季小孩穿得过多,会限制其活动,不仅如此,孩子活动之后出了汗,湿了衣服,凉凉地贴在身上,反而更容易受寒感冒。

专家提醒家长,不要因为怕孩子受凉,冷空气一来,就给孩子加衣服,加了衣服,就不知道脱。家长一定要多留意天气,每天根据气温的变化,及时给孩子增减衣物,热了就要给孩子脱衣服,不要以为捂着就好,没准孩子的感冒就是捂出来的。

B 冬季孩子穿衣“法则”

冬季,室内外和昼夜的温差较大,所以最好给孩子穿便于穿脱的衣物,如背心和前开的毛衣。出汗时就可以马上给孩子脱去多余的衣物;温度降下来时,又可以及时地添加。

冬季可以让孩子跟大人穿得一样多。如果大人在安静时不觉得冷,也不觉得热,那么对孩子来说就是合适的,但对一些体质稍差的孩子,如患佝偻病、缺铁性贫血的孩子,或平时易感冒的孩子,应给其多加一件衣服。另外,需注意一点,那就是孩子在做游戏或运动时,需根据情况及时增减衣物,以免孩子因出汗过多而受凉。

此外,专家说还有一个简单的方法能判断孩子的衣物穿得是否合适,那就是摸摸孩子的手心。假如是暖暖的,那就说明衣物穿得刚好;假如出汗了,则说明捂得过头了;假如比较凉,则说明衣物穿得不够。

“孩子一旦出现大汗淋漓、口渴、无力、头晕、眼花、耳鸣、恶心、心悸、注意力不集中、面色潮红或苍白、心跳加快等症状,则很有可能是‘冬季中暑’了。当孩子出现持续高烧、呼吸急促、昏迷,甚至休克等情况时,应立即带孩子就医。另外,在带发烧的孩子就医的途中,不要给孩子捂得太严,否则会令孩子脱水,甚至因过度发汗而抽搐。”江洪清提醒说。

要想孩子平安过冬,家长不仅要注意孩子衣物的增减,还应让孩子加强锻炼,增强体质。

(江荣)



女儿太“臭美”我要怎么办?

女儿今年4岁了,从年初开始我就发现女儿开始知道爱美了。“审美敏感期”的出现虽然有大致的标准期,但也会因每个孩子身心发展、养育环境的不同而个别差异。当孩子出现对这一方面的敏感特征时,应为孩子准备适宜的环境,给予正确的协助和引导。

女儿越来越“臭美”了

一次她从幼儿园回来,用家里的记号笔涂抹指甲。当时我以为女儿是图新鲜,也没在意。可是,夏天来了,我给她准备了上学穿的衣服,她不穿,偏要自己挑选衣服,还说我选的衣服不好看。星期天不上学的话,女儿在家要换好几套衣服。

我承认自己是一个比较注意妆容的人,工作需要的时候,也会化淡妆。但是,我很少在女儿面前化妆,更不会涂指甲。所以,我觉得女儿这些做法应该不会受了我的影响。孩子这究竟是怎么了呢?我又该怎么样来引导她呢?

家长如何正确引导

爱美之心,人皆有之,追求美也是孩子们的权利。看到孩子爱美、追求美的行为,家长应该理解和包容,而不是一味地打压与禁止。但如果在追求美的过程中出现成人化的迹象,却是一个早熟迹象的预警。化妆、衣着成人化等现象,与家长行为也有很大关系。孩子多半是看了妈妈化妆,才产生了兴趣,也是父母带着逛街,才看到并喜欢上了成熟的款式。发现孩子追求“成人化”的美,要怀有一颗包容和理解的心,但应该适时恰当地引导孩子认识美,帮助孩子认识什么是适合自己年龄的美。

1.抓住审美敏感期

当孩子表现出敏感期的行为特征时,很多家长不是没有发觉,而是觉而不察,或者觉而不知如何进一步帮助孩子,以致错失了良机。家长们往往会认为这是自己的孩子淘气,他们会感到不耐烦,甚至

还对孩子的“不当”行为加以批评和斥责,让刚刚进入敏感期的幼小心灵无法充分体会成长的美好以及对美好事物的追求,以至于有些孩子变得胆小、孤僻,不再有勇气探索未知世界。

2.调整消极情绪

面对孩子的种种“挑剔”和“不可理喻”,家长们或许会感到心烦,但是,我们要理解孩子的这种对完美的追求。如果我们能把孩子的这些“无理要求”当作一次孩子成长的机会,那么我们会用心体会孩子的每一次要求,并用合适的方式来帮助孩子。

家长不要担心孩子会受到什么消极的影响。家长应该尊重孩子的审美需求,可以给孩子提供适宜的物品,给孩子自己选择穿衣的权利等。同时,引导孩子形成健康的审美趣味。

(江梅)

