



随着“二孩潮”的来临，二孩产妇的诸多心理问题也成为准妈妈热议的话题，有专家认为二孩妈妈比首次生育的女性更容易遭遇产后抑郁。对此，本报记者专访国家二级心理咨询师郑云珍，为二孩妈妈心理健康开出“爱”的良方。

二孩妈妈更易产后焦虑

专家建议：心病还得“爱”来医

□本报记者 王路曼

现象： 精力有限 带二孩“累感”明显

36岁的赵岚刚刚结束产假，返回到工作岗位上，“虽然生完二胎后，我休息了将近六个月时间，但现在还是觉得自己的状态很难恢复。”赵岚告诉记者，由于精力有限，她一方面要照顾年幼的二孩，另一方面，还要注意家中“老大”的情绪，再加上繁重的家务活，赵岚根本就没有办法将更多的精力放在工作上。

除了在工作中感到无力，赵岚在同时面对两个孩子的时候，也常常会觉得“不知所措”。“可能是因为年纪大了，对于照顾孩子这件事，总觉得力不从心。”赵岚告诉记者，特别是产后初期，疲惫感让她常常觉得心情不好，容易发脾气。

“自从生了老二，我的脾气也变得大起来，有的时候发脾气自己都控制不好。”起初赵岚也没有意识到自己可能是因为产后抑郁，幸好细心的丈夫发现了她情绪上的问题，及时帮她调整，才没有往更严重的方向发展。“但疲惫感一直延续到现在，甚

至有的时候，我会选择逃避，下班后不想回家面对两个孩子。”赵岚说。

产后焦虑 二孩妈妈情绪难控制

赵岚的产后抑郁的症状并不是十分严重，在采访中，职工孙立霞讲述了她四年前产后抑郁的经历，却让人冷汗直流。

“我当时是违反了国家政策，要的第二个孩子，原因是有着‘重男轻女’思想的婆婆坚持要我生二胎。”孙立霞告诉记者，当时她的大女儿还不到三岁。由于心里一直担心二胎还是女孩，又惹婆婆不高兴，孙立霞在整个孕期都提心吊胆，还曾尝试询问B超医生胎儿的性别，但没结果。

“生产前，我就已经陷入了焦虑，所有的情绪都发泄到丈夫身上，弄得家里气氛非常差。”孙立霞说，等到二胎出世，面对自己的第二个女宝宝，她顿时觉得没脸再见婆家人。“虽然婆婆没有说严重的话，但我心里一直不能释怀，甚至有了带着二女儿‘一了百了’的想法。”于是，孙立霞拒绝给孩子喂母乳，整天因为琐事默默哭泣或大发雷霆，情绪常常陷入失控状态，且不与人

沟通。丈夫发现了孙立霞的情绪不正常后，主动带她去看心理科医生，在药物治疗和心理疏导的双重作用下，孙立霞的产后抑郁才得以慢慢缓解。

分析： 产后抑郁不可小觑

所谓产后抑郁症是指产妇分娩后出现的抑郁症状，是产褥期精神综合征中最常见的一种类型，一般在产后6周内第一次发病，表现为抑郁、悲伤、沮丧、哭泣、易激惹、烦躁，重者出现幻觉或自杀等一系列症状为特征的精神紊乱。

为什么现如今产后出现心理问题的女性越来越多呢？据调查显示，一方面是生理因素，即怀孕、生产会使得女性的激素水平产生很大波动，特别容易出现精神和情绪方面的问题；另一方面生活压力加大，丈夫为抚养孩子更加努力工作，忙碌的同时可能忽视了对妻子的关心，而急需关爱的女性则产生强烈的被忽视感，从而产生精神方面的问题。

近几年，常常有关于产后抑郁造成产妇、幼儿非正常死亡的

新闻爆出。很多精神心理科医生认为，治疗产后抑郁要把握关键的产后3个月。产后3个月是女性身体和内分泌逐渐恢复的关键过程，此时产妇自身应该学会调节自己的情绪，及时排解负面情绪；另一方面，作为丈夫，应尽可能与产妇多陪伴，多交流。

专家支招： 丈夫应更多点爱 用心关注孕产妇

“女性在孕期和产后若出现抑郁表现，应及时寻医就诊，学会自我调整。同时，家庭成员也应给予足够的重视和理解，帮助女性度过产后‘阴霾期’。”

国家二级心理咨询师郑云珍在接受记者采访时表示，“我们要用心、用爱关注孕妇和产妇，特别要关注二孩妈妈。”郑云珍说，可能很多人会认为，有过一次生产经验的女性可以降低产后抑郁的发生率。其实不然，二孩妈妈所面临的心理压力和压力并不亚于首次生娃的女性。

郑云珍建议，产后妈妈们应注意心理调适，抱着坦然的态度接受这一切，这有益于帮助产妇摆脱消极情绪；同时，产妇在产后应努力让自己的心情放松，随着体内激素水平的调整，总会形成平衡，而使自己适应新的生活。

“另外，产妇要学会寻求丈夫、家人和朋友的帮助，尽量让家人明白，不要只顾沉浸在增添新宝宝的快乐中而忽略了产妇的心理变化。”郑云珍表示，在此期间，丈夫的角色非常重要，每一个做法都会影响产妇的情绪。所以身为丈夫的男同胞们应该主动协调好夫妻关系、婆媳关系，尽可能多陪伴在产妇身边。家庭、社会及其他有关人员除在生活上应关心、体贴产妇外，还要耐心倾听其倾诉，使其从心理上树立信心，消除苦闷心境，感到自己在社会、家庭及家人心目中的地位。

同时，郑云珍还说，丈夫有责任指导产妇注意调整心态，正确对待和处理产褥期间工作生活的各种变化，及早融入社会生活中。

【健康红绿灯】

绿灯

甜蜜拥吻能抗过敏



你知道吗？吻竟然是过敏患者的“理疗师”。日本的一项有关研究，抽取了24名过敏症患者的血液样本，然后让其与自己的爱人在优美的音乐声中接吻，随后再次抽取血液样本。结果发现，接吻后，患者体内的过敏抗体发挥的作用更强。

便秘喝杯生姜柠檬水



你经常受到便秘的困扰吗？快来试试生姜柠檬水。姜富含姜醇，能刺激消化道、排出宿便；柠檬中的有机酸，也能刺激胃肠道蠕动。将生姜切片加水煮5分钟，加入适量的柠檬汁，也可根据口味加点蜂蜜饮用。

红灯

熬夜当心胖肚子



韩国高丽大学安山医院的研究者在调查了1600名47~59岁中年人的睡眠习惯和健康现状后发现，男性熬夜者得糖尿病的几率高，女性熬夜者腹部脂肪更多。研究者表示，排除其他生活习惯，熬夜人群得肌肉衰退的风险也更高。

手机卧室充电人易发胖



研究表明，全黑的睡眠环境有利于人体生成一种名为褪黑素的激素，它能促进人体新陈代谢，提高睡眠质量。在卧室给手机、平板电脑充电，会让人体内褪黑素的分泌受到影响，新陈代谢就会失衡，进而肥胖和糖尿病等症可能随之而来。



旅途常见腹泻 驴友要洗净瓜果

□本报实习记者 唐诗

随着天气转暖，外出旅游的驴友渐多，旅途中除了欣赏美景，自然也要关心自己的身体健康。旅行者腹泻，即俗称的“水土不服”，是旅行中最常见的病症。

“旅行者腹泻是指在旅行期间或旅行后，每天有3次及以上未成形粪，或未成形粪次数不定但伴有发热、腹痛或呕吐现象。”北京佑安医院感染中心旅行门诊主任医师代丽丽说。

代丽丽表示，八成左右的旅行者腹泻是由肠致病菌引起，其中最为常见的是产毒性大

肠杆菌，占腹泻者的60%以上。此外，在少数情况下，一些病毒和寄生虫也会成为旅行者腹泻的病原体。

旅行者腹泻多为自限性疾病，往往不需特殊处理而自愈，在出游前可以做好备药准备；注意饮食卫生，是预防旅行者腹泻最重要的环节。在旅游途中，尽量不要喝生水，不生吃没有清洗干净的瓜果等食品；旅行者发生腹泻时，应禁食8至12小时，病情严重者应即时住院进行治疗。

丰台工商分局 取缔无照经营电动自行车商户

近日，丰台工商分局接到群众的举报，反映在丰台区刘家窑桥南榴乡路西侧有一销售电动自行车商户涉嫌无照经营。接到举报后，丰台工商分局方庄工商所组织执法力量对该地点进行现场检查。执法人员来到现场后，发现该商户内外摆放有不同品牌的多辆电动自行车，该店负责人未能提供营业执照，涉嫌无照经营。

此外，执法人员发现该店负责人未能按照相关要求记录进销货台账，相关进货票据也留存不全，该店电动自行车的进货渠道存在很大隐患，品牌质量也不得到有效保证，消费者从该店购买自行车，不但容易因车辆质量问题危害人身安全，而且极易出现售后维权商

家跑路情况。

执法人员一方面责令商户立即关闭店铺，到工商所接受进一步处理，另一方面，督促商户张贴关门告示，告知消费者后期维修、退换货途径，履行责任，保障消费者合法权益。

渠忠涛

