

【新手妈妈篇】

临产前注意休息养精蓄锐

“注意休息、适当运动，保持良好的心理和身体状态，这样才能为顺利分娩存储精力。”对于怀胎十月即将临产的准妈妈，北京电力医院妇产科主任陈升平给出了贴心的提示。

那么临产前，准妈妈如何养精蓄锐？陈升平介绍，到了妊娠后期，孕妈妈的工作强度理应当适当减低。“注意休息好，睡眠充足，只有这样才能在分娩时精力充沛。一般从接近预产期的前半个月就不宜再远行了，尤其不宜乘车、船、飞机远行。”

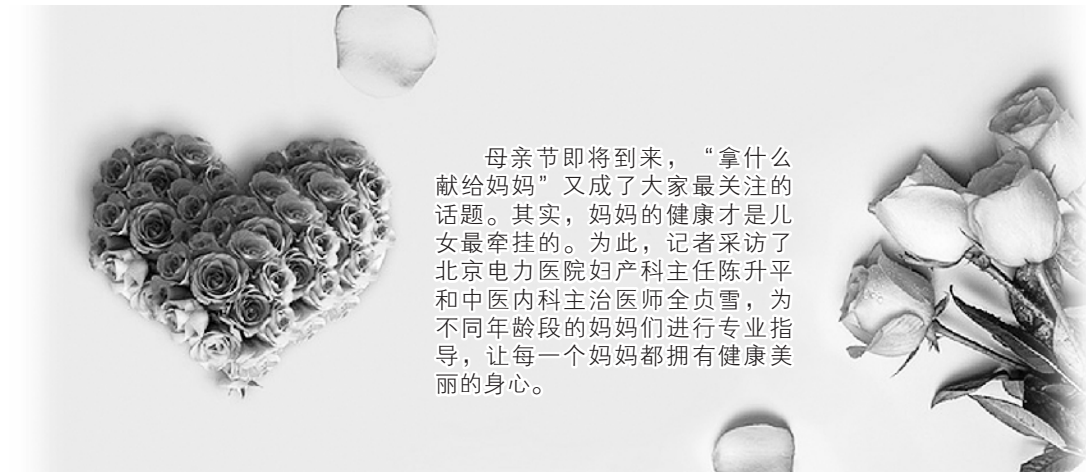
因为分娩时要消耗很大的体力，陈升平提示孕妈妈临产前一一定要吃饱、吃好。“家属应想办法让她多吃些营养丰富又易于消化的食物。例如，吃一点粥类或汤羹，切忌什么东西都不吃就进产房。”

有些孕妈妈在孕早期担心流产，在孕晚期又害怕早产，因而整个孕期都不敢活动，还有一些孕妈妈则是因为懒惰而不愿意多活动。对此，陈升平提醒，实际上，孕期运动量过少的孕妈妈，更容易出现分娩困难。所以，孕妈妈在临产前应该每日坚持适量的活动。

月子期间适当吃些水果

宝贝降生，家里老人都会叮嘱产妇少吃生冷食物，陈升平提示，月子里适当吃些水果不仅能增加营养、帮助消化，还可以补充维生素和矿物质。

哪些水果是新妈妈在月子期间可以食用的呢？陈升平建议：“新妈妈在月子多卧床休息，胃肠蠕动缓慢，常常发生便秘，再加上产后失血较多，需要补血。而铁质是造血的主要原料之一，所以新妈妈产后吃些香蕉能防止便秘和贫血。产后子宫内腔有较大的创面，出血较多，吃些橘子可有效预防产后继续出血。此外，新妈妈产后过度劳累，往往



母亲节即将到来，“拿什么献给妈妈”又成了大家最关注的话题。其实，妈妈的健康才是儿女最牵挂的。为此，记者采访了北京电力医院妇产科主任陈升平和中医内科主治医师全贞雪，为不同年龄段的妈妈们进行专业指导，让每一个妈妈都拥有健康美丽的身心。

母亲节 特别的爱给特别的你

不同年龄段妈妈关爱有别

□本报记者 盛丽

热量的摄入量少于消耗量。注意睡眠时间，在产后夜晚睡8小时，午睡1小时。产后坚持母乳喂养，不但有利于宝宝的生长发育，也可预防孕妈妈产后肥胖。还要保持愉悦的心情。

【更年期妈妈篇】

保证7至8小时睡眠

中年女性处于上有老人下有小孩的状态，再加之繁忙的工作，疲劳常常围绕着她们的。这个年龄段还有一个特殊的时期需要关注——更年期。莫名的急躁，出现身体多汗、烘热的状态，一阵阵感到心慌……这些都是更年期的主要症状。

“从中医的角度来说，更年期的这些症状和血虚有着很大的关系。如果是血虚再加上肝气不舒，就会出现易怒、烘热的身体不适状态。除此以外，有的女性更年期还会出现感觉生活无意义的抑郁状态。”北京电力医院中医内科主治医师全贞雪介绍。

对于处在更年期的妈妈，如何降低身体的不适感？对此，全贞雪给出几点建议：“首先是要

关注睡眠。一定要保证充足的睡眠。晚上11点前要入睡，每天需要保证7至8小时的睡眠时间。充足的睡眠可以让身体保持充足的气血。”

很多更年期的女性发现，进入这个身体的特殊时期，会出现入睡困难的情况。“可以通过一些方法来改善入睡困难的问题。比如，睡前可以喝些牛奶，这样可以帮助胃气下降，气降则神聚。睡眠的环境也很重要，要营造一个安静避光舒适的环境。室内温度在25摄氏度有利于入睡。”全贞雪提示，“有些人喜欢在睡前用热水泡脚。需要提示大家，泡脚的水不能太热，时间10至15分钟就可以了。还有一个小妙招可以帮助入睡，可以在睡前按摩神门穴1至2分钟。”

家人理解不能忽视

处在更年期的妈妈们往往会容易出现情绪起伏不定。“保持情绪稳定很重要。一定要有乐观的心理状态。”全贞雪说，“这时候，家属要细心观察，要多体谅她，帮助她避免情绪上的强烈起伏。”

此外，处在更年期的妈妈们



食欲不振、口干舌燥、饭量减少，适当吃些山楂能够增进食欲、帮助消化，有利于身体恢复和乳汁分泌。”

身材恢复把握原则

陈升平提示，产后妈妈如果想尽快恢复身材，在日常生活中需要遵守几大原则。坚持合理的膳食结构，以高蛋白、高维生素、低糖、低脂肪为好。荤素搭配、粗粮与粗粮搭配并适当多吃水果。饮食要清淡。定时定量进食。

要保持适当的活动量，保障

·广告·

生活资讯

北京市46种生活必需品价格监测表

采集日期：2020年5月6日

单位：元/斤

Table with 21 columns: 品类, 双桥, 高营, 管庄, 大柳树, 东桥, 西桥, 平谷, 顺义, 延庆, 昌平, 门头沟, 石景山, 丰台, 大兴, 通州, 朝阳, 海淀, 东城, 西城, 东城, 西城, 东城, 西城. Each column lists prices for various commodities like eggs, oil, and grains.

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

丰台区市场监管局 开展野生动物及其制品专项检查

为进一步保护野生动物资源，打击非法经营野生动物行为，丰台区市场监管局卢沟桥乡市场所高度重视，对辖区农贸市场、肉及肉制品加工销售点以及冷库、线上线下餐饮服务单位等进行了专项检查，确保“市场无相关售卖”“餐饮无相关菜肴”“辖区无相关广告”。

市场所执法人员对大型市场及周边餐饮企业进行了检查，查看是否存在违法野生动物交易、是否存在存储野生动物及其制品等行为。执法人员仔细检查了市场经营户的证照是否齐全，肉类、水产制品进货渠道以及有无进货凭证，确保市场无野生动物相关售卖。

随后，检查了餐饮企业是否按防控要求落实各项防控措施，对餐馆储存的食材进行逐一排查，查看厨房、冰箱、存储箱、

库房等是否存在存放野生动物，查看餐馆菜单中是否有销售野生动物的情况，确保餐饮单位无野生动物相关菜肴。

在此项检查过程中，执法人员注重普法宣传，向市场主体宣传野生动物保护相关法律，要求各经营户严格履行主体责任，严禁采购、经营、使用野生动物肉类及其制品，不得提供所谓的“野味”，不得发布食用野生动物交易信息和其他非法交易野生动物的广告。

下一步，丰台区市场监管局卢沟桥乡市场所将继续加大专项整治力度，加强各环节日常监管，宣传相关法律法规和野生动物保护知识，不断提高广大人民群众的保护意识和法制观念，形成全社会保护野生动物的良好氛围，确保野生动物保护工作整治行动取得实效。(张丽)