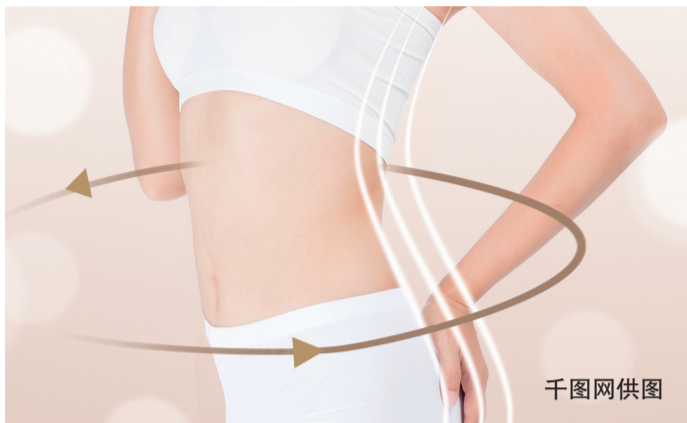


产后肚子变得松垮 如何才能康复

本报记者 李振辉 通讯员 林惠芳

生完后,很多爱美的妈妈都被松弛的肚子所困扰:“肚子变得松松垮垮的,以前的衣服都没法穿了,该怎么办呢?”为什么有些妈妈“卸货”后,肚子却是无法回缩呢?广东省妇幼保健院中医科郑秋萍副主任护师对其原因进行了分析,并就如何康复给大家支了几招。



千图网供图

主要原因在于腹直肌分离

首先,我们来认识一下我们肚子上两块非常重要的肌肉——腹直肌,腹直肌坚挺而有力,为我们塑造了一个平坦和健美的腹部。怀孕后,由于体内激素的变化,再加上随着宫内胎儿不断增大,腹壁不断地被拉伸变薄弱,使得腹直肌逐渐向两侧分离,若向两侧分开的间距 $>2.0\text{ cm}$,则医学上将此症状称

为腹直肌分离。目前,国内外腹直肌分离的评定标准并不统一,常用的方法有腹部触诊法和超声检查。妈妈们也可在家先自我测试:取仰卧位,两腿弯曲,露出腹部,将右手的食指中指垂直伸入腹部,身体放松,然后将上身抬起,用手指的侧面去感受腹直肌的侧缘,如果两侧腹直肌间的距离 ≥ 2 横指,即

可判断为腹直肌分离。

腹直肌分离后,不仅影响了妈妈们的形态,使得生完孩子后变得“大腹便便”,身材走样,而且,腹直肌分离严重时,还可增加后背疼痛的机会,容易出现腰酸背痛,让新妈妈们苦不堪言!

理疗加训练重塑孕前般的“小蛮腰”

理疗:目前,根据妈妈们腹直肌分离的情况,可以给予电刺激治疗、针灸+电疗法、艾灸、雷火灸、按摩等康复治疗方法,必要时结合中医辩证调体。通过被动训练、激活肌肉活性、疏通活络、调和气血,改善血液循环和肌肉收缩功能,以促进腹直肌的恢复。如果是腹直肌分离比较严重的,则可能需通过手术进行修复。

居家主动康复训练:为了提高疗效,除了在医院进行必要的康复治疗,妈妈们还可以在家进行腹直肌分离的主动康复训练。

腹式呼吸法:呈站立或仰卧

位,鼻子缓慢吸气,使腹部尽量鼓起,盆底肌放松;然后嘴巴再缓缓地呼气,使腹部收缩,感觉肚脐贴向脊柱,略停数秒,同时盆底肌收紧往上提。全程尽量保持胸部不动。

站姿收腹:靠墙站立,双脚略分开与肩同宽,抬头、挺胸、提臀、收腹,头、背、臀部均紧贴墙,双脚离墙约30厘米。吸气时准备,呼气腰贴墙,感觉肚脐贴向脊柱,吸气还原,重复进行。

仰卧蹬腿:仰卧位,下巴微收,抬腿,双手扶住右腿小腿上方向胸口压。吸气准备,呼气时右腿慢慢

向远处蹬出,吸气时停下,呼气时再慢慢把腿收回,可双腿交替进行。

跪姿伸腿:四肢着地跪姿,脊柱保持中立。吸气时准备,呼气时右腿慢慢向后,吸气不动,呼气慢慢把腿收回,不要左右摇晃。双腿交替进行。

郑秋萍提醒,腹直肌分离者运动时,应避免进行仰卧起坐等腹部卷曲运动,以免加重腹直肌的分离程度。另外,产后6个月内,是腹直肌分离康复的黄金时期,女性朋友产后应尽早到医院进行检查,必要时在医护人员的指导下,进行科学有效的康复治疗 and 训练。

冷空气来袭 降压得先防寒

冬天来临,气温较低很容易引发各种疾病,尤其是对于高血压患者的血压波动有很大的影响。在寒冷天气想要预防高血压,首先要做的就是注意保暖,下面我们就来了解一下,冬季如何控制血压?希望对高血压患者有所帮助。

一、由于气温较低尤其是在早晚时刻,气温会更低,高血压患者在早晨醒来时不要马上离开被褥,可先在被窝中活动一下身体再出被窝,这样可防止因为温差导致的血压升高。

二、高血压患者在早晚洗脸刷牙时要用温水,以免冷水刺激血管,引起收缩,导致血压升高。

三、血压患者在外出的

时候要做好防寒准备,注意添加衣物。

四、高血压患者要严格按照医嘱用药,并且注意把握用药时间。

五、加强身体锻炼,冬天气候较冷,很多的高血压患者放弃了锻炼,其实这时候才更应该坚持运动。如果不能到户外运动,也可以做一些室内的运动或者按摩,一样可以起到很好的效果。

六、天气冷人变得慵懒爱吃,因此高血压患者要特别注意饮食的规律,多食用一些有助于降压的食物。比如冬菇、核桃、花生、土豆、竹笋、鱼、禽肉类、苋菜、油菜、洋葱、香蕉、橘子等。

(来源:百度健康)

保姆带大的孩子心理问题多

“00后”这一代,被保姆照顾成为一种普遍现象。“被保姆”一代幸福吗?其实有些孩子过得并不好。专家介绍,近年来,被保姆带大的孩子出现心理问题的比例明显上升。

某小学一年级学生小娟从出生到现在,跟着几任保姆长大。老师发现小娟在校成绩优秀、性格安静,但是脾气很坏,一旦和老师同学产生冲突,就会出现自虐倾向。小娟的父母也发觉,女儿在家越来越不听话。比如吃晚饭时,小娟吵着出去玩,父母让她把饭吃完后再出去,她就会大吵大闹,甚至生气地用头去撞墙,“不达目的不罢休。”专家对小娟测试和沟通后认为,小娟的自虐是为了引起父母对她的关注和重视。

小娟父母说,家里请保姆实属无奈,他们努力工作是为了让孩子衣食无忧,没想到会给孩子的成长造成伤害。记者了解到,小娟父母工作很忙,很少有时间和小娟一起聊聊学校里发生的事,往往是父母深夜回到家中,小娟已经睡了。

华东师范大学心理咨询工作室的咨询师陈默认为:照顾孩子的人必须非常有母性,而且应该固定,才能给孩子稳定的心理依靠。不能经常和妈妈接触,家里的保姆又频繁更换,孩子会产生不安全感。

华东师范大学心理咨询工作室咨询师乔丽萍介绍:近两年来,被保姆带大的孩子出现心理问题的比例呈上升趋势,每年递增10%左右。保姆往往只能照管孩子的日常起居和人身安全,其素质、习惯和语言文化都与孩子的生活环境差异较大,无法对孩子进行教育和思想交流,因此孩子就会出现情感和思想交流的缺失。

专家们建议,孩子最好由妈妈自己带,这对孩子的心理成长更有利。一旦请保姆照看的孩子出现了心理问题,孩子和家长都要找心理专家进行一段时间的心理辅导,学习家长怎么从保姆那里接手照顾孩子,家长和孩子之间怎样进行心理互动,这样才能逐步纠正孩子的心理问题。(来源:早教网)

富强民主文明和谐

自由平等公正法治

爱国敬业诚信友善

春来早耕种 秋月好时节

浙江文苑·康强作

中宣部宣教局 中国文明网