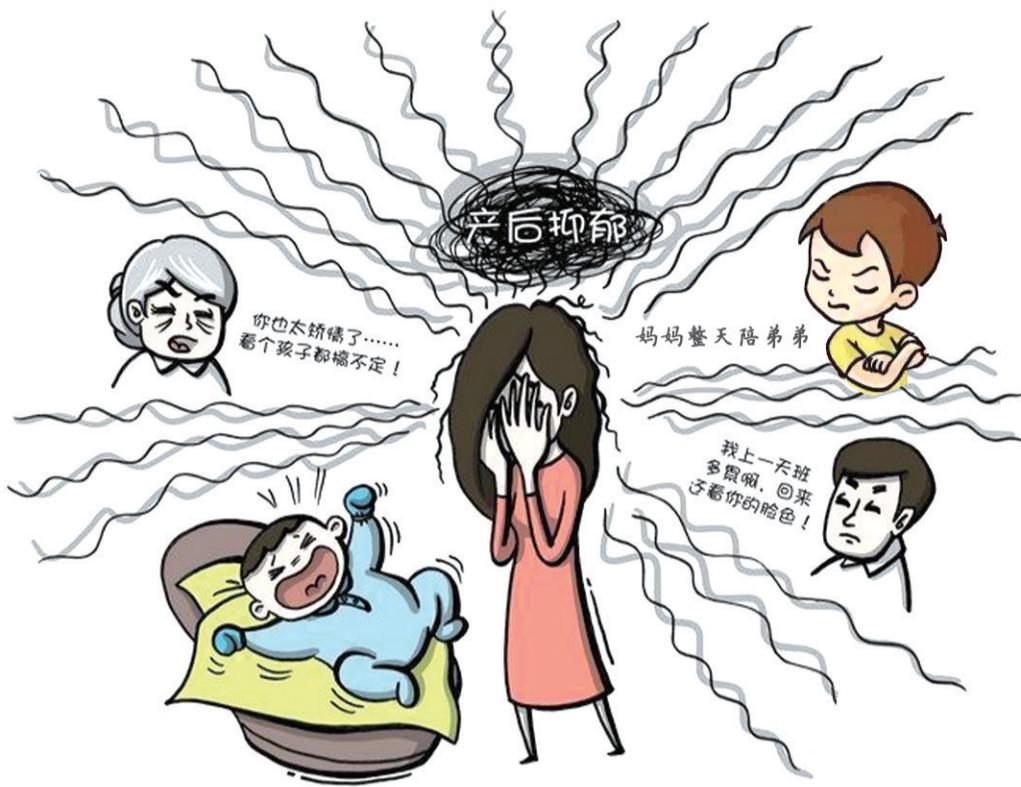


二宝妈妈更容易“产后抑郁”

专家：二宝妈妈要注意自我疏导，家人也应做好陪护



年轻母亲怀抱婴儿坠亡，“新晋妈妈”服毒自杀……原本生孩子是一家人的喜事，但如今在许多生完孩子的妈妈身上却上演了这样的悲剧。这些事件背后，均直接指向同一问题——产后抑郁症。尤其是“二孩时代”到来之后，高龄产妇增加，患有这种心理疾病的产妇数量急剧上升。

为何有这么多人生完“二孩”的妈妈会受此病困扰？家人又该如何帮助产妇产后“阴霾期”呢？安徽省精神卫生中心（合肥市第四人民医院）副主任医师穆菁菁表示，除了二宝妈妈要注意自我疏导外，家人也应做好陪护。 ■ 朱世玲 李皖婷 记者 马冰璐

二宝到来，妈妈反陷抑郁

35岁的王女士不久前迎来二宝，是个健康活泼的儿子，然而家人却发现，王女士产后变得非常消沉，后来甚至不敢与儿子有任何亲密接触。原来，王女士怀上二胎是计划之外，所以一直担心4岁的大女儿不愿意接受弟弟。

42岁的何女士在大儿子9岁时，又生了一个可爱的小儿子，可她决定要二孩时，特别想要个女儿，结果又是个儿子，她一下子崩溃了，心情非常失落。

为何二孩妈妈更易“受伤”

据穆菁菁介绍，二孩时代，前往专业心理咨询机构进行咨询的二宝妈妈增多，而高龄产妇产后抑郁症的发病率比年轻产妇更高。穆菁菁分析说，高龄产妇的身体素质和精力都不及年轻产妇，如果还要同时兼顾家庭和事业，会给她们的身心带来更大的压力。

除了生理原因，高龄产妇更担心由于年龄的原因造成胎儿畸形，或担心和孩子年龄差距过大以后难以沟通等。“儿女双全”是绝大多数人的愿望，但未必每个二宝妈妈都能实现。对二胎性别的不满意也有可能致产后抑郁的出现。

除此之外，现在不少二孩妈妈都是独生女，在第一个孩子出生时，父母、公婆甚至祖父母都可以帮忙，而二孩出生后，大多需要自己亲力亲为，很多二孩妈妈出现了角色适应不良，变得不知所措、烦躁不安。

如何预防产后抑郁症

如何预防产后抑郁症呢？对此，穆菁菁表示，除了二宝妈妈要注意自我疏导外，家人也应做好陪护。

自我学会疏导：不要给自己提过高的要求。可向他人倾诉寻求帮助；经常带宝宝出去晒晒太阳，在小区里与其他新妈妈聊聊天，或利用宝宝睡觉的时候，做一些让自己放松的事；坚持健康的、有规律的饮食；适当地锻炼身体。

家人做好陪护：在生产前，家人要陪同产妇做好产前保健，可参加妇幼保健机构的产前指导课程；家人要对产妇予以充分的关注，在生理上、心理上给予支持，提前安排好孩子出生后的照料问题；对重男轻女传统观念较重的家庭，年轻夫妻要积极向长辈宣传男女平等，丈夫要帮助妻子处理好婆媳关系，关心安抚孕产妇；对具有高危因素者（孕前性格及情绪问题、手术产、难产、滞产等）可早期陪同寻求医生进行心理咨询与疏导。

产后抑郁症自测

穆菁菁介绍，如果具备下列症状的5条或5条以上（其中必须具有第1或第2条），且持续2周以上，就应考虑可能患有产后抑郁症：1.情绪抑郁；2.对全部或者多数活动明显缺乏兴趣或愉悦；3.体重显著下降或者增加；4.失眠或者睡眠过度；5.精神运动性兴奋或阻滞；6.疲劳或乏力；7.遇事皆感毫无意义或自罪感；8.思维力减退或注意力涣散；9.反复出现死亡或自杀的想法。

如果发现以下严重产后抑郁症状，必须尽快就诊，以免造成不良后果：抑郁症状明显，严重干扰日常生活，无法照看婴儿；感觉极度疲倦和严重失眠；感到绝望和无助；感到失落，没有动力，对自己和家庭失去兴趣；出现自杀的念头，甚至有具体的计划或有过自杀未遂，或出现想要带着婴儿一起死的念头（扩大性自杀）。

新书推荐

《新安家族(上下)》

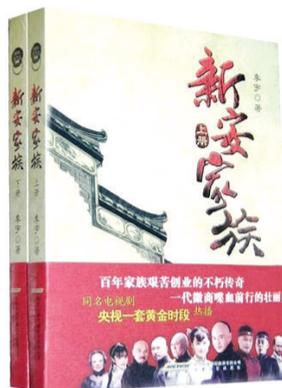
定价：68.00元

出版社：安徽文艺出版社

内容简介：

这部百万字长篇小说全景式地再现了一代徽商艰苦创业、喋血前行的奋斗历程，是一部高扬爱国主义英雄气节和展示徽商独特经济世文化的原创佳作。

小说以清末民初民族资本的崛起、发展壮大为背景，以徽商汪、许、鲍三大家族的恩怨情仇为线索，描述主人公程天送从一个弃婴、一名钱庄学徒，历经人生磨难和商海浮沉，终于成长为一大金融家的传奇故事；展现了一代徽商为争取民族自强与外国列强势力展开殊死较量的斗争历程；歌颂了半封建半殖民地时期的一代徽商，为捍卫国家民族利益、为伸张人类大义不怕牺牲、勇于奉献的崇高精神。



《龙头老太》

定价：39.00元

出版社：安徽文艺出版社

内容简介：

传销是一种蛊惑人心的传染病。它毁人心田，乱人心智，泯灭人性，诱发尔虞我诈、坑蒙拐骗的恶劣行径，甚至酿成妻离子散、家破人亡的社会悲剧。

人间崇尚真情。大凡在亲情、友情、爱情得到彰显的时期，人心的善良、人性的率真和人格的魅力总是恢弘潇洒，情与法的力量总能大加张扬，那些邪恶之气和宵小之徒终将被扫除殆尽。

本书将30年的历史画卷，在父子、夫妻、兄弟和朋友之间展开，揭穿了传销的骗局和罪恶，提供了禁止传销的途径和办法，热情地讴歌了历史转折时期的人间真情和社会进步，向人们展示了一个鸟瞰人生的独特视野。



●M.6647 男，合肥省直机关处级干部，45岁，1.75米，离单，本科，品貌修养好，综合素质高，沉稳重情，车房俱全，一女在国外。诚觅一位40岁以下，温柔清秀贤惠的知识女士牵手。

●M.6708 男，合肥省直事业单位工程师，32岁，1.80米，未婚，硕士，品貌修养好，真诚富爱心，经济住房优。诚觅一位30岁左右，1.62米以上，大专以上，职业稳定，端庄娴雅的未婚女孩永爱相随。

●M.6911 男，合肥电力设计院工程师，28岁，1.79米，未婚，硕士，综合素质高，沉稳干练，独子，经济优越。诚觅一位30岁以下，1.60米以上，温柔清秀，肤白气质佳的未婚小姐爱心永结。

●F.7329 女，合肥政法机关公务员，26岁，1.62米，未婚，硕士，清秀肤白气质佳，车房俱全，独女，家境优。诚觅30岁左右，1.72米以上，本科以上，沉稳重情，综合素质好的先生永结同心。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡馆旁公寓楼20楼2006室），免费安排约见。咨询电话：18919621348（崇老师）