

产后情绪波动不是矫情 而是身体在报警

更年期女性补钙 从四个维度出发

“孕吐吐得吃不下东西，是我没照顾好宝宝。”
“生完孩子总忍不住掉眼泪，这样的我是不是太脆弱？”
这些孕产期的疑问，是无数妈妈们心底未说出口的挣扎。数据显示，20%~30%的孕妈会被产前焦虑缠上，15%的新手宝妈会陷入产后情绪低谷。其实，这些情绪从不是矫情，而是身体与心灵在特殊阶段发出的信号。看懂背后的原因，我们才能温柔地接住自己。



孕产期

为什么易被情绪“绑架”

1. 生理变化 孕产期就像一场身体的“过山车”，激素水平的起伏剧烈得让人措手不及。孕期里，雌激素、孕激素会悄悄飙升到平时的10倍以上；而分娩后的48小时内，它们又会断崖式下跌。这种骤升骤降会直接接触大脑里掌管情绪的“神经开关”，导致情绪调控的齿轮“卡壳”。

更让人心疼的是，孕期里反复起夜、胎动会影响睡眠，而孕吐、耻骨痛等引发的身体不适，以及产后伤口的疼痛、哺乳的压力，都在一点点消耗着妈妈的精力，让本就脆弱的情绪防线更容易被击溃。

2. 心理冲击 从女孩到妈妈的身份转变过程中藏着太多不安：担心自己不够懂育儿、怕分娩时的疼痛、焦虑身材再也回不到从前、恐惧面对未知的育儿难题。而身边那些“妈妈就该无私奉献”“孕期必须万无一失”的声音，又悄悄织成了一张网，让我们忍不住苛责自己。

3. 支持缺失 情绪的崩塌往往不是突然发生的，而是孤立无援的结果。丈夫忙着工作忽略了陪伴，长辈的育儿观念和自己冲突不断，想找个懂行的人问问却不知道找谁……这些细碎的瞬间，好像都在悄悄告诉我们“没人懂我，也没人帮我”。再加上养孩子的经济压力、职场与妈妈角色的拉扯，就像一层层重担压在心上，只需轻轻一根稻草，就可能压垮情绪的堤坝。

3个关键动作 接住情绪落差

如果产后不小心陷入了情绪的低谷，别慌，这3个小动作能帮你慢慢走出来。

1. 自我关怀 宝宝小睡的时候，就跟着一起躺会儿，哪怕只有10分钟，也能帮身体充电。每天晒15分钟太阳，阳光可以促进身体分泌血清素，赶走坏情绪。

2. 家庭协作 让爸爸或长辈

多参与育儿工作，分担妈妈的压力。数据表明，爸爸深度参与育儿，能让妈妈的抑郁风险大大降低。

3. 专业求助 产后6周可以用“爱丁堡抑郁量表”给自己打个分，9分以上就要去看看医生。轻度的焦虑抑郁，心理咨询能帮到你；中重度也别害怕，现在有哺乳期能安全用的抗抑郁药。如果出现伤害自己或宝宝的念头，立刻求助心理医生，这不是软弱，而是爱自己的表现。

孕产路上的情绪起伏，是身体与心灵在特殊阶段的正常反应。从理解激素的悄悄变化，到卸下“完美妈妈”的重担，再到和家人一起并肩前行，愿每个妈妈都能明白：不必做无所不能的超人，只需做最真实的自己，孕育新生命的同时，也别忘了好好拥抱自己。

南京市妇幼保健院
妇女保健科 凌玉茹

外阴瘙痒难忍， 一定是妇科炎症吗？

女性朋友一旦出现外阴瘙痒，很容易怀疑自己得了妇科炎症，但还有一种易被忽视的可能——外阴白斑。

外阴白斑又称外阴硬化性苔藓，是一种常见的外阴慢性炎症性皮肤病，早期会出现外阴皮肤色素减退，形成局限性或弥漫性的苍白斑块病灶，因此得名外阴白斑或外阴白色病变。

该病的病因目前尚未完全明确，幼女主要与遗传因素有关，而成年女性则多与自身免疫系统紊乱有关，同时可能合并恶性贫血、糖尿病、斑秃、自身免疫性甲状腺炎等免疫相关性疾病。此外，细菌、病毒等病原体感染，以及慢性外阴炎症的长期刺激，会增加患病风险。早发现、早干预，并采取科学的治疗与护理措施，能有效缓解症状，提高生活质量。

中南大学湘雅医院妇科 杨文青

四类人群 做个性激素六项检查

性激素六项检查是生殖科常规基础检查，主要检测卵泡生成激素(FSH)、黄体生成激素(LH)、雌二醇(E2)、孕酮(P)、睾酮(T)、催乳激素(PRL)六项指标，用于筛查内分泌失调及评估生殖生理功能，主要适用于四类人群。

1. 月经紊乱女性 对于月经周期、经量明显异常者，该项检测可判断是否存在卵巢功能减退、多囊卵巢综合征、高泌乳素血症等器质性问题，以及辅助评估内膜生长状态及排卵情况。

2. 不孕女性 规律同房未避孕超过1年(≥35岁女性超过半年)仍未怀孕者，性激素六项是评估女方卵巢储备功能(如FSH、LH、

E2)、排卵情况(结合LH峰、P值)的关键指标。

3. 更年期女性 更年期女性的潮热盗汗、心烦失眠、月经紊乱、骨节酸痛等症状，均与雌激素分泌紊乱有关，FSH、E2等指标可客观评估卵巢储备状态。

4. 患有内分泌疾病者 对于高雄激素血症(如多囊卵巢综合征)、非哺乳期乳头溢乳、高泌乳素血症、卵巢早衰等内分泌疾病，性激素检查是重要的诊断依据。

基础性激素六项通常在月经周期第2~5天早晨空腹抽血最佳，反映基础状态；评估黄体功能则需在排卵后5~7天查孕酮；闭经者可在任何一天检测。

江西省中医院 尹平平

开源

1. 膳食是基石

1) 奶及奶制品：牛奶、酸奶、奶酪是钙的最佳膳食来源，每100毫升牛奶约含100~120毫克钙，且吸收率高。建议每日摄入300~500毫升液态奶或相当量的奶制品。

2) 深绿色蔬菜：西兰花、菠菜(焯水)、芥蓝、苋菜等富含钙和维生素K，后者对骨骼健康至关重要。

3) 豆制品：卤水豆腐、石膏豆腐、豆腐干等加工过程中添加了钙凝固剂，含钙量大幅提升。

4) 连骨带壳的小鱼小虾：如沙丁鱼罐头、小鱼干、虾皮。

5) 坚果和种子：如芝麻酱、杏仁、奇亚籽，由于这些食物脂肪含量高，需注意控制总量。

2. 选择合适钙剂

1) 碳酸钙：含钙量高，性价比优，但需要胃酸辅助溶解，建议随餐服用。胃酸缺乏或消化不良者可能引起腹胀、便秘。

2) 枸橼酸钙：含钙量较低，但吸收不依赖胃酸，对胃肠道刺激小，空腹或餐后均可服用，尤其适合胃酸分泌不足的老年人或服用质子泵抑制剂者。

3) 其他有机酸钙：如乳酸钙、葡萄糖酸钙，含钙量更低，需服用较大剂量，常用于液体钙剂。

节流

1. 避免高盐饮食 过多的钠会抑制肾小管对钙的重吸收，导致尿钙排出增加。务必控盐。

2. 避免过量咖啡因与酒精 咖啡、浓茶、酒精均可干扰钙吸收或增加钙排泄。

3. 减少草酸与植酸摄入 菠菜、苋菜中的草酸，全谷物、豆类中的植酸，会与钙结合形成不溶性盐，影响吸收。焯水和发酵是有效的解决方法。

协同

维生素D是钙吸收不可或缺的助力剂，它能促进肠道对钙的吸收，并调节钙在骨骼中的沉积，若缺乏维生素D，补钙效果将大打折扣。晒太阳是补充维生素D的好方法，更年期女性应每周晒2~3次太阳，每次15~30分钟，暴露手臂和面部；同时多吃些深海鱼、蛋黄、维生素D强化食品等。为确保维生素D水平充足，建议定期监测血清25-羟维生素D。

稳固

1. 负重与抗阻运动 快走、慢跑、跳舞、爬楼梯等负重运动，以及使用弹力带、哑铃进行的抗阻训练，能直接刺激成骨细胞活性，促进骨形成。

2. 力量与平衡训练 强健的肌肉是骨骼的天然保护垫，平衡训练(如太极拳、金鸡独立)能显著降低跌倒风险，从而预防骨折。

3. 维持健康体重 过瘦是骨质疏松的独立危险因素，适量的脂肪组织有助于雌激素向雌激素的转化。

来源：湖南省妇幼保健院
健康管理中心微信公众号