

近八成新手妈妈被失眠困扰,半数新手妈妈认为自己睡眠时长“不太够”

新手妈妈,如何找回被“偷走”的睡眠?



“2022 健康中国母亲行动”④

中国妇女报全媒体见习记者 黄婷

“新手妈妈是睡眠问题比较突出的一个群体,她们受婴儿作息时间的影响,睡眠是片段性的,很难找到一个完整时间去睡够8个小时,每天睡眠时间都不足。”《中国睡眠研究报告(2022)》编辑委员会主任、中国社会科学院社会学研究所社会心理学研究中心主任、中国社会心理学学会副会长王俊秀教授近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时呼吁,家庭和社会要对新手妈妈给予有效帮助和支持,提供更多便利条件,尽量为她们减轻育儿负担。

最近出炉的《中国睡眠研究报告(2022)》(以下简称“报告”)显示,近八成新手妈妈被失眠困扰,50.30%的新手妈妈认为自己的睡眠时长“不太够”,超过一半(58.38%)的新手妈妈表示自己一个月内有1—7天凌晨2点后才睡觉。“报告”分析了城市居民中产后女性的睡眠状况及其影响因素,并围绕个人、家庭和社会三个层面提出对策与建议。

没时间睡觉或有了时间又睡不着,新手妈妈睡眠状况整体不佳

新手妈妈,即第一个孩子处于0—3周岁且尚未孕育第二个孩子的成年女性。有0—3周岁孩子的家庭正处于家庭生命周期的第二阶段,此时女性正处于学习如何扮演好母亲角色的关键期。无论在角色认知还是在生活方式、心态等方面,新手妈妈都表现出与其他阶段女性不同的特征。

王俊秀认为,一般群体主要存在睡眠拖延或熬夜问题,但新手妈妈是以育儿为核心的失眠,因为育儿特别是哺育小婴儿特别辛苦,生物钟节奏被打乱。“报告”显示,新手妈妈普遍期望自己能够有较长时间的深度睡眠,希望“一觉到天亮”,醒来后“身心清爽”。但实际情况往往不乐观,新手妈妈并不能经常达到理想睡眠效果,深度睡眠较少,醒来后精神不够饱满。

“警觉”较少,睡眠问题多,在新手妈妈中普遍存在。女性从怀孕后期开始,受身体变化的不适及生育后给新生儿喂奶、新生儿哭闹和尿床等的影响,其睡眠质量发生明显变化。为了方便起夜照顾孩子,增强孩子的安全感,新手妈妈大多会在孩子出生半年内让孩子睡在自己身边,自然会对睡眠质量造成影响。

另外,新手妈妈休完产假恢复工作后,往往白天完成工作,晚上陪伴照顾孩子,大部分妈妈只能等孩子入睡后牺牲自己的睡眠时间获得片刻自由。“没时间睡觉是大问题,有了时间又不见得能睡着。”王俊秀的描述呈现了新手妈妈整体睡眠不佳的状况。

产后长期睡眠不良,易致新手妈妈疲劳萎靡、免疫力下降、焦虑抑郁等

记者在网看到有大量产后女性渴望解决睡眠问题的求助信息,记者周围也有一些朋友因产后睡眠不足而自述整天处于萎靡状态甚至快崩溃了。大庆市中医医院副主任医师杨立平在回答网友求助时表示,产后女性失眠危害较多,严重的还会患上产后抑郁症。因为睡眠不足,新手妈妈的身体、大脑都会处于疲劳状态,注意力无法集中,记忆力也受到影响,会表现为昏昏沉沉、精神萎靡等症,时间长了可能会导致精神障碍,严重时会发生抑郁、焦虑、植物神经功能紊乱等。长期睡眠不好,还会导致新妈



养生关注

妈面色无光、皮肤晦暗,免疫力下降,如果原来就有高血压等慢性病还会加重。

记者查阅相关研究和资料还发现,睡眠问题还会对产后女性产生以下健康危害:1.导致健忘。产妇在分娩过程中已消耗了不少体力,气血消耗过大,更需要休息和调养。如果产后睡眠不足,容易导致精神难以集中,时间长了就容易健忘。2.易脱发。新妈妈睡眠不足就得不到很好休息,会影响头部血液供应,容易脱发。3.不利于体型恢复。有研究显示,持续睡眠不足会造成激素改变从而刺激食欲。研究人员发现,在孩子6个月大时,如果新妈妈每天睡眠不足5小时,那么在孩子1岁大时,她就将比每天睡7个小时的妈妈额外增加10斤体重。专家建议,产妇如果希望恢复到产前体型,除了保持健康饮食和体育锻炼外,每天还要多睡2小时。

产后身心不适、兼顾工作和育儿、缺乏家庭支持等,都是影响新手妈妈睡眠的重要因素

“报告”指出,新手妈妈承担着来自职业发

展、养育子女、照顾老人等压力,承受着角色转变带来的身体不适、睡眠质量下降、压力增加等困扰,而身体因素、心理因素、职业发展与育儿因素、社会支持因素都可能影响新手妈妈的睡眠。

1.产后身体变化和不适影响睡眠。怀孕、生育、照顾小孩等经历,给新手妈妈身体带来了种种变化和不适,如腰酸、颈椎、肩关节的劳累与损伤以及偏头痛等,客观上对新手妈妈睡眠造成了影响。

2.缺乏育儿知识和心理准备,被迫牺牲自己的睡眠。有研究发现,国内女性在生产前鲜有机会接触和知晓生育后几周或几个月里可能面临的生活情形,这导致很多准妈妈无论在心理还是护理方面都容易准备不足,在勉强应对接踵而来的新情况时,只好被迫牺牲自己的睡眠。

3.产后抑郁影响睡眠。数据显示,中国的产后抑郁发生率为14.7%,在经济落后地区更高,而产后抑郁也会影响新手妈妈的睡眠。

4.兼顾工作与育儿压力巨大导致失眠。如何在谋求职业发展与照顾孩子之间获得平衡,多数新手妈妈会选择牺牲睡眠时间来完成工

作,同时承担工作、育儿带来的巨大压力,并时常因此失眠。研究显示,网络时代的新手妈妈,在育儿方式上普遍注重“科学育儿”;当她们有了育儿经验和技巧时,喜欢通过手机软件分享;当她们遇到难以解决问题时,也会通过手机软件求助。但网上的冗杂信息很容易让新手妈妈们不知所措,而网上的“完美妈妈”形象,也会在无形中降低新手妈妈的自我评价,使得她们时刻担心自己的“不专业”“奉献不够”“不当抚养”等会影响孩子健康成长。

5.缺乏社会支持增加心理疲惫感。英国和澳大利亚的研究发现,父母、家庭、朋友、其他妈妈和专业人士的支持,在早期阶段对新手妈妈更积极的情绪反应有明显助益。如果新手爸爸的参与积极性很低,不仅会让新手妈妈在心理上不平衡,还会影响夫妻关系以及双方对婚姻的看法;反之,若新手爸爸对养育孩子的参与程度、积极性都很高,新手妈妈的心理压力就能得到缓解。不少新手妈妈表示,如果婆婆、父母或丈夫帮忙照看一下孩子,让自己可以偶尔摆脱一下重复枯燥的育儿任务,能外出体验一下按摩、与闺蜜聚会,或者夫妻二人能偶尔看看电影、去短途旅游等,都能使自己像充电一般获得更轻松心态、拥有更好睡眠。

改善新手妈妈睡眠,自我调整、家庭支持和妇幼保健服务一个都不能少

“报告”指出,引导女性群体科学地生育、养育、教育孩子,完成从新手妈妈到成熟妈妈的平稳过渡,对于更好推动家庭和社会和谐发展具有重要意义。而尽快改善睡眠不佳,是产后女性应对这一特殊时期身心问题的最佳途径。

1.减少睡眠干扰因素,放下“完美妈妈”执念。为了改善睡眠质量,建议新手妈妈养成良好作息规律,保持健康睡眠习惯,合理使用手机等电子产品。首先,尽量减少影响睡眠的干扰因素,如睡前避免饮酒、咖啡、茶等,热牛奶和汤品也要适量,减少起夜次数。其次,需注意睡眠环境的改善,如适时调整灯光营造睡眠氛围,选用能让自己感觉舒适温暖的寝具,睡前听听轻松可促进睡眠的音乐,还可采取洗热水澡、泡脚、按摩等适合自己的助眠措施。第三,多吃一些酸枣仁以及红枣、核桃等有安神作用的食物,多参加有户外运动稳定情绪。第四,在专业人士指导下,将孩子的睡眠节律调整与自己更加契合状态,尽量减少喂夜奶、夜间哄睡的频次,哪怕难以获得理想的睡眠时长,也要尽量增加深度睡眠的时长。

此外,新手妈妈要学会悦纳自己,避免因追求“完美妈妈”形象而承受过多心理压力,遇到困难应及时向专业人士倾诉、求助,改善在某些问题上不知所措的现状。如觉察到有影响睡眠的身心症状,千万不要讳疾忌医,要及时就诊治疗。

2.融洽家庭关系,寻求家庭支持。新手妈妈的丈夫、其他家人等,应充分重视新手妈妈在育儿过程中表现出的各种情绪变化,给予她们更多支持和帮助,多替她们减轻负担。融洽和谐的家庭关系,能有效减轻新手妈妈的心理压力,提升其睡眠质量,对促进母婴心理健康有积极作用。

3.社区卫生和妇幼保健机构应大力提供育儿支持。国内有研究认为,必要的护理干预有利于新手妈妈的角色转换。因此,各地社区卫生机构、妇幼保健机构等应大力加强母婴健康服务的规范供给,利用各种网络平台、线下宣传等向新手妈妈宣传必要的生理、健康和育儿知识,帮助新生儿家庭在应对各方面变化时提前做好心理准备和知识储备,在提高育儿质量的同时让全家人都能获得更好睡眠。

同时,应鼓励新手妈妈更多地公开分享、讨论自己正在经历的种种困扰,以引发社会关注相关问题并提出解决办法;社会也要多宣传科学的健康知识,引导新手妈妈们和大众获得科学睡眠。

养生新鲜报

每多吃一种蛋白质 降低26%高血压风险

南方医科大学科研团队最近在权威期刊《Hypertension》上发表的一篇文章称,蛋白质摄入的异质性非常大,来自不同食物的蛋白质可能会对血压产生不同的影响。

蛋白质是维持良好免疫力不可或缺的营养素之一,也是细胞更新和修复的必备“原材料”。人体所需的能量中,有10%—15%来自蛋白质。研究人员根据中国成年人膳食蛋白质主要来源的8种食物进行“多样性评分”,这8种食物分别是:全谷物、精制谷物、加工红肉、未加工红肉、家禽、鱼、鸡蛋和豆类。研究发现,不同来源的蛋白质与新发高血压的关系是不一样的,有的是“U”型,有的是“J”型,还有“L”型和反“L”型。

但总的来说,摄入的蛋白质来源越多,高血压的风险越低,每多摄入1种食物来源的蛋白质,高血压风险降低26%。另外,与每天摄入蛋白质少于2种来源的人群相比,吃4种或更多蛋白质的参与者患高血压风险降低了66%。

(再建)

食用油开封超3月 易氧化和感染霉菌

很多人误以为,不管食用油开封了多久,只要没过保质期就都能吃,其实这是错误的。虽然说食用油没过保质期,但是开封太久会增加油脂感染霉菌的风险,如果没做好密封处理,油脂与空气接触会发生氧化反应产生一些氧化产物。

如果进食含有微生物超标、黄曲霉毒素以及部分氧化产物的食用油,很容易出现恶心、呕吐、腹泻等中毒反应,严重的还可能危及生命。所以,尽量不要食用开封超过3个月的食用油,平时最好购买小包装的烹调油。

(再建)

减少看电视时间 有助预防冠心病

发表在最近出版的《BMC 医学》杂志上的一项研究显示,如果人们每天看电视时间少于一小时,那么11%的冠心病病例是可以预防的。

英国剑桥大学和香港大学医学研究委员会的研究人员检查了来自英国生物库数据的一项研究,其中包括超过50万成年人跟踪预期大约12年。研究小组对每个人进行了多基因风险评估,研究结果显示,每天看电视超过4小时的人患冠心病风险最高。与这些人相比,每天看2—3小时电视的人患这种疾病的风险降低了6%,而每天看电视少于1小时的人患病概率更是减少了16%。不过,在空闲时间使用电脑似乎不会影响患病风险。

研究人员指出,减少看电视可能对预防冠心病具有潜在作用。世界卫生组织建议减少人们久坐时间,用任何强度的体育活动来代替,以保持健康。

(曹淑芬)

生活养生

大强度运动前,应先做运动风险评估

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏 洪建国

随着人们健康意识的不断提升,运动健身特别是跑步已成为许多人生活的一部分。数据显示,2019年全国范围内举办大规模马拉松赛事1828场,数以万计的非职业长跑运动员、马拉松爱好者纷纷参与到这项运动中。然而,晕倒、电解质紊乱、脱水甚至运动性猝死,“跑马”中的健康风险可谓不胜枚举,其中一个重要原因就是赛前“运动风险评估”未得到重视。

运动前先做身体基础性检查。国家

体育总局运动医学研究所体育医院功能检测科康复师张建红建议,马拉松爱好者以及其他喜爱运动的人们,不妨在运动前,比赛前为自己做一个运动风险评估,这样会大大减少健康风险的发生。

国家体育总局运动医学研究所体育医院副主任医师高璨介绍,首先应接受血脂、血糖、心、肝、肾功能等全生化检查,因为血糖、血脂异常是心血管疾病发生的独立危险因素。其次应重视心电图、心脏超声以及肺功能检查,这不仅能提示心脏结构功能异常、肺活量和通气能力,更重要的是保障运动的安全性。运动试验

是运动风险评估的重头戏,目前临床常用的运动试验包括心电图运动平板试验、运动心肺功能试验、心肌核素扫描、运动心脏超声等。运动心肺试验不仅能协助诊断心肌缺血,还可以确定运动耐量,了解运动中的症状和其他危险因素。

高璨指出,马拉松赛前运动心肺试验的心电图异常率约为20%,这其中心电图ST-T改变最常见,往往提示各种原因造成的心肌缺血。另外,频发室性早搏,血压持续升高(收缩压超过180mmHg或舒张压超过110mmHg),也是较常见异常表现。频发室性早搏可能造成运动中出现的频发早搏或其他快速性心律失常甚至出现恶性心律失常,发生心源性猝死。而运动中血压持续处于较高水平会加重血管负担,尤其是心、脑、肾的血管压力增高会引起严重后果,如出现血管破裂造成脑溢血。如果检查出现上述问题,都不建议近期参加大强度比赛。

高璨提醒,运动试验建议在急救设施的正规医疗机构进行,医生可根据试验结果评估患者的健康状况、运动能力,给出合理建议以及运动处方,以规避比赛中可能出现的危险。此外,进行大强度运动前一定要保证充足睡眠,禁止饮酒,急性发热性疾病(包括感冒)时不宜参加训练和比赛。

