

学护理多咨询 婆媳经验共分享

产后靠自己轻松坐月子

对于多数有新生儿的家庭而言,月嫂成了照顾婴儿、产妇甚至化解婆媳矛盾的重要角色。不过家住薛城区新大都社区的新妈妈姜女士没有请月嫂,一样顺利地度过产后最难熬的一个月。

姜女士今年27岁,6月份迎来女儿的出生,成为一位新妈妈。在姜女士刚怀孕不久时,就计划着和其他几个生过宝宝的朋友一样,提前选定月嫂。为了方便,姜女士打算等宝宝出生后到婆婆家去坐月子,请了月嫂不仅可以让婆婆轻松一些,而且也可以化解两代人因育儿观念不一样而产生的矛盾。

当姜女士和丈夫商量请月嫂一事的时候,姜女士的丈夫却露出了为难的表情,因为父母家只有两间卧室,月嫂来了以后没有地方住,而且自己的妈妈已经退休,不能在家照顾姜女士。

不能依靠月嫂,姜女士只能靠自己。为了坐好月子,姜女士在生产前除了准备宝宝的用品以外,还在网上以及请过月嫂的朋友那里查询和咨询坐月子的经验和知识。其中包括坐月子的禁忌,新生儿护理知识,以及各种有利于产妇的月子餐等等。姜女士不仅把这些经验和知识认真总结学习,还把它们打印出来,和婆婆一起分享。

在产后的一个月时间里,照顾宝宝方面,每次遇到和婆婆意见不统一的时候,姜女士总会先向有经验的朋友咨询,然后耐心地与婆婆交流,改变婆婆不科学的想法和做法,幸运的是姜女士的婆婆大多都能虚心接受。有了



自己的耐心和提前准备,以及婆婆的细心照顾,姜女士比较轻松地度过了产后最难熬的一个月,自己没有落下“月子病”,宝宝也健康成长,没有月嫂的照顾,姜女士发现自己更快更好地适应了“妈妈”这一新角色。

更让姜女士感到高兴的是经过这一段时间和婆婆的朝夕相处,婆媳俩的关系更加亲近了,原本姜女士打算以后自己带孩子的,现在发现和婆婆相处得这么愉快,而且婆婆在带孩子上面比自己还要细心,所以姜女士打算以后也请婆婆帮她照顾女儿。

“我认识的新妈妈里面也有一些没请月嫂,由婆婆照顾月子的,她们总会抱怨婆婆不会照顾孩子,有的甚至急得哭,其实我们不能总抱怨别人,依靠别人,作为新妈妈我们更应该努力靠自己,做一个强大的妈妈。”姜女士说。(记者 杨舒)

餐馆就餐全体腹泻

请客小伙很郁闷

18日傍晚,家住薛城区的小徐要招待从市中区过来的几位朋友吃饭,本以为可以趁此机会,请好友们品尝下比较有特色的薛城小吃,可是让小徐没有想到的是,这次宴请让朋友们全部“中招”,回到家后都出现了腹泻。

小徐在市中区上班,家住市中区的几位朋友都很照顾小徐。为了对这些好友表示感谢,上周六,休班在家的小徐决定要在薛城招待几位好友。

当晚好友如约而至,小徐便带着他们去了一家餐馆,这家餐馆的口味相当受小徐喜爱,小徐觉得好友们肯定也会喜欢这家菜的口味。果不其然,餐桌上的菜品朋友们很爱吃,上的菜没一会就被抢个空。

看朋友们吃的起劲,小徐也

开心。可是让小徐没有想到的是,当天晚上他就出现了腹泻的情况,起初小徐还以为是自己着凉了才会如此,第二天当他给朋友们打电话询问情况时,大家竟然全部出现了腹泻的状况。

“有重有轻,严重的一晚上被折腾得没睡着觉,症状稍微轻点的到现在为止,也去了三四次洗手间了。”小徐说。得知朋友们也出现了这种状况,小徐很是郁闷。“事发之后,我也曾找过餐馆工作人员,可是餐馆工作人员表示,如果实在想要说法,要求我们出示证据,证明他们的腹泻是因为食用餐馆的菜导致的。”小徐说,“餐馆老板的要求虽然合理,可是朋友们一个个都已经被折腾成这样了,我也没法让他们一个个给我出示证明,因为大家都只



是想要个说法,为了省事,大家也就只好将此事作罢。”

朋友们虽然没有追究餐馆的责任,可是作为东道主的小徐心里着实感到郁闷万分,本以为可以借着周末的空档,宴请下大家,可是谁承想却遇到了这档子事,实在让人憋气。

(记者 董艳)

小广告粘上车窗 雨水一淋撕不掉

“车停在家楼下几天没开,到了周末打算开车带孩子出去玩,结果发现前车玻璃雨刮器下压着一张宣传单,宣传单被雨水淋湿已经粘到玻璃上去了,看着既不美观又影响视线,我就一点一点地用手往下撕,但还是弄不干净,最后找来工具,用力刮、用水擦才弄干净,时间用了半个多小时。”近日,家住市中区的周先生说道。

小广告是无孔不入,无论车停在哪里,车门上插上名片、雨刮器压着宣传单成了平常事儿,很多车主也是不在乎,一般都是随手扔掉。但是不少市民并不知道,车玻璃上的宣传单,如果遇到一场大雨又经过太阳暴晒之后,宣传单就会结实地贴在玻璃上,很难清除干净。

周先生的家到单位的距离不远,平时上下班他一般选择骑电动车,所以车停在楼下,出远门或是带着孩子出去玩时才开。上周,车就在楼下停了五天左右的时间,期间他也没有去过问。前几天小区里有人发小广告,放在了周先生的车玻



璃上,正巧那天下了雨,第二天晴后,周先生因为有事用车,就看到一张宣传单放在前挡风玻璃上,起初不在意,结果进了驾驶室抬头一看,有点挡视线,就下车想拿掉,哪知这宣传单就贴到玻璃上去了。结果是费了九牛二虎之力,才弄干净。

此后,周先生的爱车停在楼下,他会经常去看一下,发现有宣传单就要赶紧扔掉。“希望这些散发宣传单的市民不要再雨刮器压宣传单,如果想说的话,可以把宣传单放到门把手上,这样以防下雨过后,车主难处理。”周先生最后建议道。(记者 李帅)



主人刚清理完,又被小广告粘上了。



7月19日,青年志愿者在滕州市善国路为环卫工人及过往市民送上绿豆汤。本次活动旨在通过义务服务,激发更多人来做爱心活动。

(特约记者 金亮 摄)

水里撒点面粉 放入葡萄搅拌 葡萄好吃也好洗

最近,葡萄已经开始上市了。但是让很多喜欢吃葡萄的市民感到烦恼的是,买来的葡萄上有层“白霜”,而且还有一些蜘蛛网、白色颗粒等物体粘附在葡萄上,很难清洗掉。“夏天我最喜欢吃的就是葡萄,但是吃之前洗葡萄是最无奈的,怎么冲洗都干净不了,如果用力揉洗的话,葡萄就会开口,一旦进水之后,吃起来口感就差了许多。”市中区的刘先生道。

家住市中区锦龙国际花园的杨女士原本也有着这样的烦恼,而且曾一度让杨女士不再选购葡萄了。“洗不干净,吃着也不卫生,那就不吃了。”杨女士这样解释说。不过今年夏天有葡萄上市之

后,禁不住诱惑的杨女士买来一些回家,正在愁着怎么把葡萄洗干净的时候,恰好邻居来串门,杨女士拿着洗得不是很干净的葡萄招待邻居,抱怨总是洗不干净时,邻居提醒道,可以用点面粉清洗葡萄,葡萄会很干净,而且用的是面粉可以放心食用。

听到邻居的提醒,杨女士回到厨房重新清洗葡萄,按照邻居的说法,在水里撒上一些面粉,然后把葡萄放进去搅拌一会,再放上两分钟后,水里就开始漂浮一些脏东西,这时候拿出来用清水清洗一下就干干净净了。

杨女士拿出重新洗过的葡萄后,发现果然是很干净。“邻居告诉我这个方法后,我也上网查了



一下,主要是因为面粉粘性大,在面粉水里搅拌一会,脏东西就被黏黏的面粉水粘了下来。在此之后,我又在市场上买来几次葡萄,用此方法清洗果然是洗得很干净,吃起来也很放心。所以,在这里把这个方法告诉大家。”杨女士说道。(记者 李帅)