

生娃的坑，很多宝妈是自己上网挖的 『迷信』经验帖？

近日，湖南一婆婆因迷信“月子禁忌”，导致产妇产后20多天严重感染的事件冲上热搜，再次引发了公众对孕产期传统观念的讨论。

在宁波，记者走访多个家庭并采访产科专家后发现，如今纯粹恪守陈旧禁忌的家庭已不多见，真正的“隐形陷阱”反而藏在看似信息丰富的网络世界里。

“很多孕妈喜欢刷网络，看那些所谓成功的案例，自行‘做功课’，容易偏听偏信。”宁波市李惠利医院产科副主任、主任医师朱虹感叹，“因为个体有差异，别人的经验未必适合你，不能一概而论。与其依赖网络，不如多问问专业的产科医生。”

结合临床案例，朱虹指出了当下产妇容易陷入的“网络误区”，并特别提醒：在关注产妇身体恢复的同时，千万别忽略了产妇的情绪。



朱虹医生的日常工作(资料图) 受访者供图

误区1

剖宫产后必须“排气”才能吃饭 饿着肚子等“通气”

“我是等到排气后才正常吃饭的，在这之前只吃了点流食，喝了很多萝卜水。”

“刚生完孩子那会儿挺遭罪，我没排气不能吃东西，饿得前胸贴后背。”

在记者采访的多位宝妈中，不少人对刚生完孩子后那种“饥肠辘辘”的感觉记忆犹新。其实，这些“苦”在现代产科医学理念下，大多是不必吃的。

朱虹介绍，现在产科普遍主张“快速康复”的理念。在她所在的医院，进行剖宫产的产妇，术后4到6个小时便可进食粥、面条等半流质食物。

“排气与否从来不是能否吃东西的关键因素。”朱虹强调，“你不吃东西，哪有力气下床？你不下床活动，又怎么能快速排气呢？”她解释，术后尽早进食补充能量，才能帮助产妇恢复体力，及早下床活动，从而促进肠胃蠕动和恶露排出，形成一个良性循环。盲目等待排气反而可能让产妇因体力不支而影响恢复速度。

误区2

剖宫产比顺产更“香” 部分宝妈曾被网络信息“带偏”

“现在回过头想想，网上的很多帖子还是很会‘贩卖焦虑’的。”新晋宝妈王女士告诉记者，孕期她在网上看到了“孕晚期突然发生窒息缺氧”“胎盘老化没营养”“生不出来顺转剖”等信息，到了怀孕39周时，她毅然决然地选择了剖宫产手术。

“虽然生完一切顺利，没什么可后悔的，但如果再重来一次，我可能会选择自己先生生看。毕竟一直是‘头位’，孩子也不重。”王女士坦言，因为孕期对未知的焦虑，刷了太多网络信息，甚至一度不那么相信医生的话了。

朱虹表示，顺产是最自然的过程，对于有能力、有条件顺产的产妇，医生通常建议顺产。当然，还需要根据产妇状况及产检情况科学选择合适的分娩方式。

误区3

剖宫产后下床是“人间酷刑” 要提前自备“神药”

还在产假中的宝妈陈女士说，听网上描述，剖宫产后下床的那一刻是“人间酷刑”，为此她心理压力巨大，还特地网购了一款所谓的“剖宫产神药”，结果完全没用上。“剖完之后的疼痛完全在忍受范围内，白担心了。”她说。

朱虹表示，现在的止痛技术已经非常成熟。在他们医院，产妇生完的第一个24小时内，产科医生有多种模式的镇痛方案，术后疼痛管理效果明显改善。

“24小时内要抓紧时间吃东西、下床、适当走动。”朱虹说，即便在产后第二天、第三天真的感到疼痛，医院也有多种完善的镇痛方式，产妇完全无需焦虑提前自行买药。“网上推荐的药不一定安全，还是问问专业的医生比较靠谱。”她说。

特别提醒

比身体恢复更重要的 是关注产妇的“情绪”

在采访中，朱虹反复强调了一个常常被家属忽略的问题，那就是产妇的情绪。她分享了一个身边朋友的经历。

这位朋友生孩子前情绪一切正常，产后却出现了严重的情绪问题，而且是阵发性的。后来问她当时的感受，她说：“我就是心情低落，怎么都开心不起来。”

“生产的经历，或者家庭的压力，都可能导致产后抑郁。”朱虹介绍，产后激素水平的突然变化，会带走产妇一部分的安全感和亲密感。再加上孩子的出生导致家人关注度的转移，产妇的生物钟被彻底打乱，要喂奶、要照顾孩子，很多人都会不适应。据统计，约30%的产妇都可能受产后抑郁情绪的影响。

因此，朱虹在门诊中会特别关注产妇的情绪状态。遇到情绪低落或愿意倾诉的产妇，她会用自己的经历去开导：“我自己也生过孩子，生完确实会有一段莫名的情绪低落期，这是正常的，不要否认也不要隐藏，多和家人沟通。”

朱虹提醒，月嫂能提供专业的护理，但伴侣和家人的情感支持，是任何人都无法替代的。关注产妇的情绪，警惕产后抑郁，是每一个家庭迎接新生命时最重要的一课。

记者 林桦 通讯员 张林霞

当心收款码变盗刷陷阱，谨防付款码成钱包漏洞

近日，市民李女士神色慌张地来到宁波银行网点，称自己的支付宝一夜之间被盗刷3000余元。原来，李女士经营着一家快餐店，此前一名自称“学校后勤主任”的人员主动联系，声称要订购200份盒饭，共计4000元。对方以“财务对公支付”为由，要求李女士发送收款码，随后又以“扫码失败”为借口发起微信视频，诱导她反复刷新支付宝界面。

就在李女士切换收款码与付款码的短暂间隙，骗子通过视频屏屏窃取了其付款码信息，利用小额免密支付功能，连续完成三笔盗刷。察觉资金异常后，李女士立即前往宁波银行

求助，工作人员第一时间协助其报警处理。

警方表示，此类“视频切屏盗刷”是近期高发的新型诈骗手段，专门针对开通免密支付的小微商户下手。骗子往往以大额订单、对公转账为诱饵，利用商户急于接单的心理，通过视频通话窥屏窃取付款码，短短几秒即可完成资金盗刷，让人防不胜防。

为切实守护账户资金安全，宁波银行温馨提醒广大市民及商户：

一是，严格区分收款码与付款码，严防视频窥屏盗刷。收款码用于收钱，可正常提供；付款码等同于电子现金，绝不向陌生人展示，更不能在视频通

话、屏幕共享中操作。

二是，筑牢支付安全防线，关闭免密支付或严控限额。建议审慎开通、妥善管理小额免密支付功能，可将单笔限额设置在500元以内，同时设定单日第三方支付总额上限，并开通账户实时交易提醒。一旦收到非本人操作的验证码或资金变动通知，第一时间冻结账户并联系银行、报警处理。

三是，警惕大额订单诱惑，仔细核验对方身份。面对突如其来大额订单、合作邀约，切勿急于成交，应多方核实对方身份与信息真伪。正规转账、支付流程，无需频繁刷新收款码或视频验证，更不会索要付款码信息。



国家金融监督管理总局宁波监管局温馨提醒，付款码不外露，免密限额严管控，大额订单多核实。遇到可疑交易与盗刷行为，立即冻结账户并报警，守好自己的“钱袋子”，远离各类支付诈骗陷阱。

记者 徐文燕 通讯员 董婷 郑波 吴列军