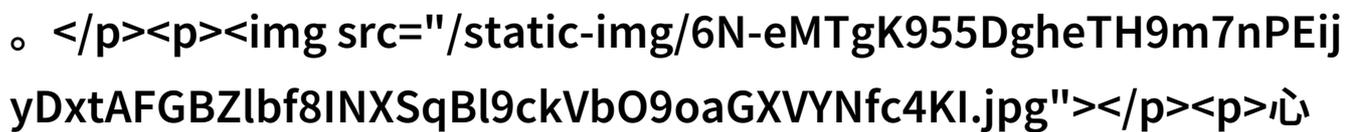
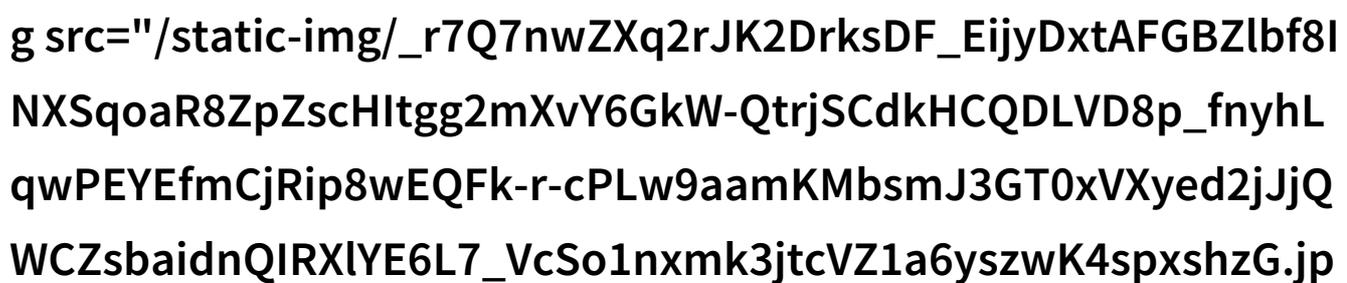


# 哺乳期的挑战与支持4G玉蒲团的经验分享

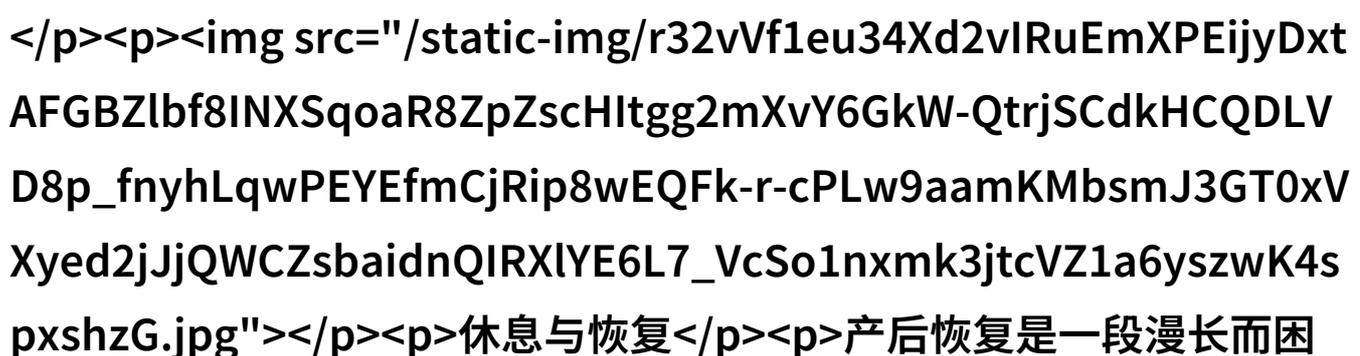
哺乳期是一个女性独特的体验，伴随着无尽的爱和责任感，也带来了一系列新的挑战。作为一个社会群体，我们需要相互支持和理解，以便更好地度过这个重要时期。以下是我们对于哺乳期的一些观点和建议。

心理准备

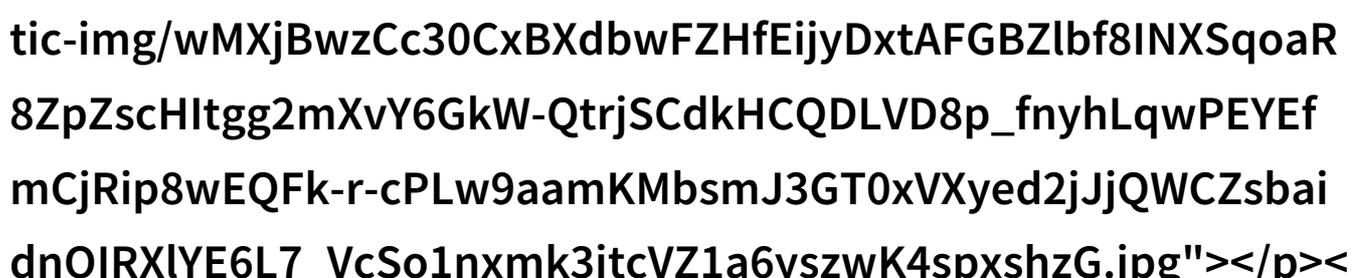
在孩子出生前，许多新妈妈们可能会感到紧张或不安，这是完全正常的。4G玉蒲团奶水都喷出来了，在这个过程中，了解到其他母亲也经历了类似的感受，可以提供心理上的安慰。

健康饮食

健康饮食对于哺育婴儿至关重要，它不仅影响母婴之间的营养交流，还能帮助新妈妈恢复身体状态。在选择食品时，要考虑到自身需求以及宝宝的需求，确保均衡摄入各种营养素。

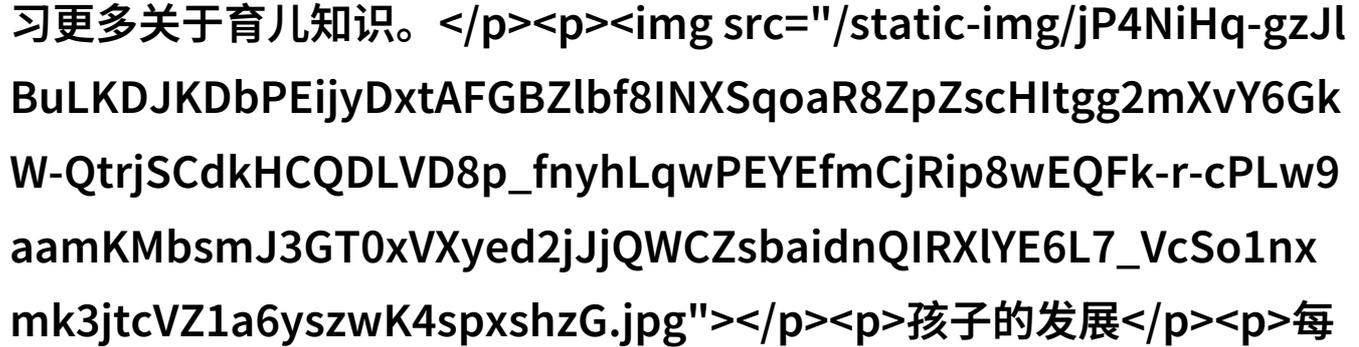
休息与恢复

产后恢复是一段漫长而困难的旅程，对于大多数新妈妈来说，这意味着缺乏充足睡眠和精力不足。在这样的情况下，每一次短暂休息都是珍贵且必要的，为自己及宝宝做好准备，是一项艰巨但又不可忽视的事务。



社交互动

社交活动对提高士气、减轻孤独感至关重要，但同时也要注意适量，因为过度疲劳可能会影响喂养质量。通过加入相关小组或参加亲子活动，与他人分享经验，可以获得有力的支持，并从中学习更多关于育儿知识。



孩子的发展

每个孩子都是独一无二的人，他们各自有不同的成长节奏和需求。这就要求父母具备灵活性，不断调整自己的育儿方法以适应孩子不断变化的情况。而在这一过程中，志同道合的心理咨询师可以为家庭提供专业意见。

自我照顾

尽管照顾孩子是最重要的事情之一，但不能忘记自我也是非常关键的一环。一旦开始怀孕，即使是在忙碌的时候，也要尝试安排一些时间用于个人护理，如按摩、冥想等，以此保持精神健康，同时让自己能够更好地面对未来的挑战。

[下载本文pdf文件](/pdf/799494-哺乳期的挑战与支持4G玉蒲团的经验分享.pdf)