



# 酸儿辣女不靠谱 准妈妈吃酸有理

相信很多人都听说过“酸儿辣女”这个说法吧！孕妇怀孕时喜欢吃酸的食物，将来很有可能会生男孩？孕妇为什么喜欢吃酸？

## 孕妇吃酸的就能生男孩？

“酸儿辣女”是流传最广的生男生女传言之一，根据孕期准妈妈饮食习惯的改变，来判断胎儿性别。如果喜欢吃酸的就会生男孩，如果喜欢吃辣的就生女孩。但这个依据却被证明并没有什么科学道理。

孕期口味发生改变是很常见的，但并不代表口味发生改变，胎儿的性别就会发生改变。每个人口味不同，孕期的反应也有所不同，所以“酸儿辣女”是没有科学道理的。生于四川湖南的人特别喜欢吃辣，也没有发现那里新生儿女性的比例高。这只是说明孕妇口味与不同地域、不同家庭的饮食习惯有关。

其实，孕妇出现食欲下降、对气味敏感、嗜酸或嗜辣，甚至想吃些平时并不喜吃的食物，均属于正常的妊娠生理反映，原因是孕后内分泌活动改变，胎盘分泌绒毛膜促性腺激素。这种激素会抑制胃酸分泌，使胃酸分泌量减少，从而降低了消化酶的活性，影响食欲与消化功能，与胎儿性别是无关的。此外，胎儿的性别是由性染色体决定的，仅以孕妇口味的变化来判断胎儿的性别是毫无科学根据的。

## 孕妇为什么喜欢吃酸？

那么妇女怀孕后为什么想吃酸东西呢？这是由于妇女怀孕后胃酸不足造成的。约有2/3的妇女在怀孕的前6个月，特别是前3个月会出现胃酸不足的现象，因此，胃的活动和消化能力很差，胃内食物的排空时间也比正常人延长1-2个小时，孕妇为了补偿体内胃酸的不足，也就自然想吃酸味的食物了。这就好比出汗过多的人想喝水一样，都是一种补偿性的自然反应，对孕妇自身和胎儿的健康来说，这都是有益的。

## 孕妈宝典

### 哪些电器对孕妇不利

#### 微波炉要少用

微波具有很强的热效应，微波炉正是利用了微波的这一特征，它在短时间内振动加热食物，因此会产生强电磁波。一项研究结果表明，离微波炉15厘米处磁场强度最低为100MG(MG:毫克斯是磁场强度单位)，最高达到300MG，很容易诱发胎儿白内障或导致大脑异常，所以也应少用。

#### 电热毯需慎用

医学调查表明，电热毯直接接触皮肤，会使休息状态的细胞长时间处于电磁波中，从而引起人体健康障碍。离电热毯数厘米处磁场强度高达20至50MG，而且其电磁强度也达到近2KVM，而50V高压电线下电磁强度为3KVM。通常强电场会使部分人睡后产生不适，特别是孕妇，最好不使用电热毯。若利用电热毯取暖，时间不宜过长，最好睡前通电加热，上床睡觉时就关掉电源。

#### 与电视电脑保持距离

其实除了帮助消化外，孕妇吃酸还有很多好处。吃酸能够满足母亲和腹中胎儿的营养需要。一般怀孕2-3个月后，胎儿骨骼开始形成。构成骨骼的主要成分是钙，但是要使游离钙形成钙盐在骨骼中沉积下来，必须有酸性物质参加。就是说酸性物质能提高膳食中钙质的溶解度，利于吸收，有助于胎儿骨骼的形成和发育。酸性物质还能够帮助铁质的吸收，促进血红蛋白的形成。

## 孕妇酸味食物推荐

说了酸味食物这么多好处，并不是说只要是酸味的就一定是好的食物，那么哪些酸味食物对准妈妈有益呢？

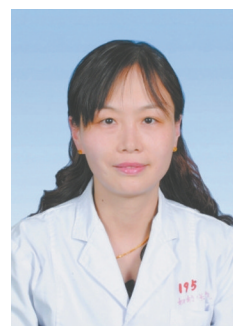
很多新鲜的瓜果都含酸味，这就是准妈妈不错的选择。这类食物含有丰富的维生素C，维生素C可以增强母体的抵抗力，促进胎儿正常生长发育。因此喜吃酸味食物的准妈妈可以选用一些带酸味的新鲜瓜果，如西红柿、青苹果、橘子、草莓、葡萄、酸枣、话梅等，也可在食物中放少量的醋、西红柿酱，增加一些酸味。

酸奶也是很好的酸味食物，它不但营养价值高，而且对准妈妈的厌食症状有一定的治疗作用。酸奶富含钙、优质蛋白质、多种维生素和碳水化合物，还能帮助人体吸收营养，排泄有毒物质。

需要注意的是山楂、人工腌制的酸菜和醋制品最好少吃。山楂虽然也是含有酸味的食物，但它却不适宜准妈妈食用，因为山楂对准妈妈的子宫有收缩作用。如果食用较多的山楂制品，会刺激子宫收缩，甚至造成流产。人工腌制的酸菜、醋制品虽然有一定的酸味，但维生素、蛋白质、矿物质、糖类等多种营养几乎丧失殆尽，而且腌菜中的致癌物质亚硝酸盐含量较高，食用过多对母体、胎儿健康无益。

#### 手机接通时别贴耳

手机在接通时，产生的辐射比通话时产生的辐射高20倍。同时，手机严重的电磁波辐射对胎儿有致畸作用，因此孕妇不宜经常使用手机。当手机在接通阶段，使用者应避免将其贴近耳朵，这样将减少80%~90%的辐射量。怀孕初期的妇女，更不应将手机挂在胸前，以减少辐射对体内胎儿造成的影响。



**坐诊名医:** 市妇幼保健院儿科副主任 医师 孙丽

**名医简介:** 擅长小儿消化道、呼吸道疾病的诊治;对小儿过敏性疾病、营养性疾病的诊疗有一定的研究;在新生儿疾病:新生儿炎症、黄疸、早产儿营养支持,特别是新生儿危重症的诊治积累了丰富的经验。

**名医热线:** 0553-3823491

## 新生儿黄疸莫大意

新生儿黄疸是新生儿时期常见的临床现象，一般在生后2-5天开始出现，大约有60%-80%的新生儿会出现黄疸。黄疸既可以是生理现象，又可为多种疾病的主要表现。因此新生儿黄疸分为生理性黄疸和病理性黄疸。新生儿病理性黄疸的病因较多，并常有多种病因同时存在。

### 生理性黄疸 VS 病理性黄疸

1.生理性黄疸:新生儿期最常见的表现之一 特点:

- (1)黄疸症状不重，婴儿一般情况良好。
- (2)足月儿生后2-3天出现黄疸，4-5天渐达到高峰，5-7天消退，最迟不超过2周；早产儿由于血浆白蛋白偏低，肝脏代谢功能更不成熟，黄疸程度较重，消退也较慢，早产儿黄疸多于生后3-5天出现，5-7天达到高峰，7-9天开始消退，最长可延迟到3-4周。
- (3)每日血清胆红素升高 < 85umol/L。

2.病理性黄疸:严重者可导致胆红素脑病，影响患儿的智力和发育。

- (1)生后24小时内出现黄疸。
- (2)黄疸持续时间长，足月儿>2周，早产儿>4周。
- (3)黄疸进展快:每日血清胆红素升高> 85umol/L, 或者每小时 > 0.85umol/L;血清结合胆红素 > 34umol/L。
- (4)黄疸退而复现。

### 父母们如何判断黄疸的轻重？

黄疸出现和持续的时间以及婴儿皮肤黄疸的程度都是家长必须关注的问题，24小时内出现黄疸、持续不退的黄疸都是病理状态的黄疸；家长们也可以在明亮的光线下观察孩子的皮肤颜色，一旦发现孩子皮肤黄染至腹部或腹部以下，这种黄疸也是属于不正常的黄疸了。新生儿黄疸的治疗有光照疗法、药物治疗及病因治疗等等，这些治疗方法的选择需要通过一些辅助检查结果来确定。

- 1.新生儿溶血病包括Rh和ABO溶血病。如果母亲是O型血，而父亲为非O型血时，孕期需进行相关抗体检查，在孩子出生后建议留脐血再次行抗体检测，对于24小时内出现黄疸且父母血型不合的新生儿必须重视，立即就医。
- 2.注意观察婴儿大便颜色，正常婴儿大便颜色为黄色，一旦婴儿的大便颜色变白，提示可能存在肝胆异常导致的黄疸。
- 3.临床上常常遇到家长无意识、但亲戚和朋友探视时发现孩子黄疸的情况。因此在月子期间，产妇和孩子不要每天都处于封闭及黑暗的状态，最好每天早晨拉开窗帘、打开窗户，一来保持房间空气的通透，二来光线明亮可以及时观察孩子的皮肤颜色。
- 4.加强喂奶，宝宝吃得越多，排得多，利于黄疸的消退。
- 5.常常有家长用喂婴儿葡萄糖水、拿煮熟的鸡蛋在婴儿皮肤上滚动来退黄，这些都没有任何科学依据，也没有任何的疗效。
- 6.如果婴儿出现明显的皮肤黄染，建议去医院监测黄疸指数，利于进一步的诊治。