



准妈妈冬季不可乱“补”

气温骤降,冬令进补日趋转热。冬季进补,对普通人来说,可使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内,达到滋养五脏、提高人体抵抗力、增强体质的作用。对正处于“一人吃,两人补”特殊生理阶段的准妈妈来说,产科专家提醒,切莫盲目追风更需“量体裁衣”,不妨采取“食补”方式,来代替“药补”。

孕妇进补忌乱用“食材”

怀孕60天的严小姐躺在病床上,一动也不敢动。一边的婆婆也一脸懊恼。原来,29岁的严小姐是第一次怀孕。婆婆生怕素日瘦弱的她应付不来腹中的宝宝的营养需求,特地为她熬炖了人参鸡汤,想趁冬日来临前,好好让严小姐“补补”。谁知,几天的人参鸡汤吃下来,严小姐竟然出现了先兆流产症状。

冬季由于天气变得寒冷,人们总喜欢选用一些热性食物和补品,如羊肉、狗肉、老母鸡、桂圆等来滋补,民间认为,这类食物有强身健体,温中御寒的作用。在一些地区还有“一九一只鸡”的说法。一些家庭为了给准妈妈进补,甚至三天两头炖上老母鸡汤,“事实上这些食物并不适合给她们大量进补”产科专家特别强调说。

专家表示,女性在怀孕后阴血偏虚,内热较重,不适合过多吃性温、大热的食物,比如:羊肉、狗肉、老母鸡、桂圆和人参等,否则容易“火上加火”,严重者甚至还会出现见红、腹痛等先兆流产和早产症状。

因此,常用于进补的食材未必都适合孕妇食用,准妈妈在进补前不妨先向医生咨询。

“食补”代替“药补”

孕妇进补关键要注意平衡营养。平日可多吃点绿叶蔬菜、肉类、鱼类、家禽、豆制品和鸡蛋等富含蛋白质的食物。冬天还可多吃些芝麻、核桃仁、黑糯米、红枣和赤豆等。

对阴虚体质宜多食滋阴清热的食物。如果准妈妈常常出现口鼻干燥、面色赤红、手足心热、小便黄赤、大便干燥等情况,基本属于阴虚热性体质,应多选用滋阴清热的食物,如海参、甲鱼、鸭肉、兔肉、银耳、黑木耳、豆腐、荸荠、百合、芹菜、菠菜等。

对阳虚寒性体质多食温性食物。如果准妈妈发生肢体寒冷畏寒、小便清长、大便溏薄、面色发白等情况,则可能属于阳虚寒性体质,可适当补充牛肉、羊肉、鸡肉、黄鳝、带鱼、大枣、板栗、韭黄、蒜苗等温性食物。

产科专家也不建议准妈妈食用被视为滋补上品的人参,“因为人参中含有作用于中枢神经及心脏、血管的“人参皂甙”及降低血糖的“人参宁”等多种化学成分,能够使人体产生广泛的兴奋作用,其中对中枢神经的兴奋作用能导致服用者出现失眠、烦躁、心神不宁等不适症状,反而影响休息质量。”专家如是解释,人参还具有升压作用和利尿作用,容易导致准妈妈血压升高和加重浮肿。蜂王浆、冻干粉一类滋补品,也不宜服用,因为王浆内含有大量雌性激素,可能会引起胎儿的性早熟。

另外,专家提醒各位准妈妈,任何食物都应按质按量、按照平衡膳食的原则去调配,不宜过补过食,否则易导致营养过剩,使准妈妈体重增加过快,胎儿过度增长,形成巨大儿,造成难产及母体损伤。

□金文

1、问:30周产检,胎盘绒毛膜面波浪状回声实质不均匀,请问怎么回事?

答:当有胎盘早剥,子宫肌瘤,胎盘后方静脉丛等情况时均有可能出现你说的超声结果,所以建议你严密关注。

2、问:怀孕22周+3天,10天前检查是臀位,到后面宝宝会自己转回来吗?

答:目前的孕周胎位还不确定,胎儿小,羊水多,活动空间大,晚孕变化的可能性很大。

3、问:我现在怀孕14周了,可以吃钙片了吗?吃得过多过早会不会胎盘钙化?

答:孕中期后补充钙剂是需要的,建议在医生指导下服用,服用钙剂不会导致胎盘钙化。

4、问:我去产检,最近三周宫高都没怎么长,腹围长了3厘米,是不是胎儿营养不够偏小?我需要补充些什么营养呢?

答:产检中经常会测量宫高,腹围。这是判断胎儿生长发育情况最简单的方式,但是因为受人为影响因素很大,所以不能作为判断的唯一指标,需要结合其他客观的评价标准来综合判断,和孕周也有一定关系,因此胎儿发育与孕周是否相符合,还是要听从产检医生的意见。

马少华简介:妇产科副主任医师 擅长治疗妇产科常见病、多发病,包括高危妊娠、异常妊娠、妇科肿瘤,内分泌疾病等。尤其善于运用宫腔镜、腹腔镜开展微创治疗子宫肌瘤、内膜息肉、卵巢肿瘤、子宫畸形、不孕不育的手术等,在芜湖市率先成功开展了宫腔镜-腹腔镜联合治疗手术。芜湖市“重点产科”学科带头人。

马少华
芜湖市妇幼保健院 妇产科



亲爱的患者您好:
微信扫一扫,和我保持联系

玛丽娅妇产医院专家

徐明桂 副主任医师。
擅长项目:掌握计划生育四项手术、剖宫产手术、产科难产接生(臀围助产、产钳及胎吸助产)等产科手术。在多年医疗实践中,能对各种原因引起的高危妊娠诊断及监护进行处理。

中国移动 12:33 83%
微信(13) 小玛说孕事

问: 如果妈妈得了感冒,应该吃些什么呢?

应该多喝一些富含维生素C的柚子茶或橙子茶。尤其是柚子,它的维生素C比橙子高出3倍,所以一般的感冒都可以通过它减轻。橘子或橘子皮也有止咳化痰的功效。

问: 总是算不准预产期怎么办?

一般从最后一次来月经的日子开始算起,第280天为预产期。如果想简单地计算,用最后月经的月份减去3,就可以得出预产月份,日期加上7就可以。假如最后的月经日期为5月5日,那么预产期就是2月12日。但是有时排卵期会不稳定,或没能记住最后一月的月经日期,这时最好向医生确认。

问: 前置胎盘,有危险吗?

当胎盘堵住胎儿的产道时称为前置胎盘。在妊娠初期并没有症状,直到7个月时才会出现疼痛和出血症状。出血严重时必须到医院进行检查,必要时须接受住院治疗或专门治疗。出现持续的收缩症状或出血量增加时,有必要进行剖宫产。

问: 还没是月呢,羊水就破了会流产吗?

如果羊水破得过早,就必须去医院。不是说羊水破了就一定会流产,处理得当的话还可以继续维持妊娠,所以有必要做及时的认真的处置。

问: 孕妇腰酸腿抽筋怎么回事?该怎么解决?

一般孕妇腿抽筋提示缺钙了,如果屋子里发潮也会出现这种情况。建议经常喝奶制品豆制品,新鲜的果蔬,多晒太阳,有利于钙质的吸收,你也可以喝,孕妇补钙奶粉,效果比较好,定期检查胎儿彩超。

语音输入 表情 更多

芜湖玛丽娅医院
温馨 关注孕产知识
提示:保障母婴健康

幸孕课堂



加入孕妇徽章群
与妇幼名医在线互动
并送千元大礼包