



公益讲座 为准妈妈送去祝福

一年一度的母亲节,对于所有准妈妈来说是一个特殊的节日,这将是她们和宝宝共度的第一个母亲节。5月11日下午,金周刊联合市妇幼保健院,在漕港街道中央城社区举行孕妇健康咨询活动和孕妇公益讲座,为准妈妈们送去节日祝福和问候。

孕妇健康咨询现场人气爆棚

市 妇幼保健院的医护人员放下手中繁忙的工作,积极投身健康咨询公益活动,在活动现场,他们耐心解答了准妈妈们提出的问题,并从专业的角度给出合理的建议,切实为她们的身体健康着想,让准妈妈们倍感温馨。虽然当天下午骄阳似火,但是公益问诊台前还是人头攒动,挤满了前来做爱心咨询的准妈妈及其家属。

“这段时间总觉得头晕胸闷,今天有健康咨询活动,正好问问医生。”怀孕30周的准妈妈王女士说。“医生,我女儿怀孕5个月,肝胆酸偏高怎么办啊?”一位准外婆满脸担忧的问医生,医生没有被她焦虑的情绪所影响,而是为其详细解释和评估了其女儿的病情。为了庆祝准妈妈们人生中的第一个母亲节,此次健康咨询活动,市妇幼保健院的工作人员还为她们准备了精美的小礼品。

专业的孕妇讲座只为准妈妈而来

对于即将升级为母亲的准妈妈们,也许根本无暇顾及“母亲节”的到来,却无时无刻不在为肚子里宝宝的健康成长而辛勤孕育。爱心健康咨询活动结束后,在社区活动室二楼,市妇幼保健院的妇产科主任赵艳芳为初为人母的准妈妈

带来了一场关于孕期保健的公益讲座。她围绕孕产期知识、孕妇应注意的各种营养需求进行讲解,着重强调孕晚期注意事项、临产信号及怎样做到合理的休息和运动才有助于分娩。最后,赵主任和准妈妈们进行了互动交流,帮助各位准妈妈树立健康意识,顺利度过分娩期,迎接宝宝的到来。参加讲座的准妈妈们纷纷表示学到了很多孕期知识,受益颇多。

“真的特别感谢中央城城市生活E站的工作人员,她们时常会打电话甚至上门来询问且关心我的孕期身体情况……”准妈妈王女士开心地告诉记者,“宝宝还没出生,我已经提前过上母亲节了。” □本刊记者 彭璐文



幸孕课堂



赵艳芳 从事临床工作25年,现为芜湖市妇幼保健院妇产科主任、副主任医师。擅长妇科常见病及多发病的诊断治疗,各类妇科手术及计划生育手术娴熟,在产科方面,对高危妊娠诊治、各种难产的处理有着丰富的临床经验。

问: 我是二胎准妈妈,生大宝的时候犯了痔疮,后来坐月子的时候调养好了,现在又犯了,大便带血不能久坐特别痛苦。请问可以涂痔疮膏吗?饮食上有什么要特别注意的?

答: 妊娠可使已有的痔疮复发及恶化,除多吃蔬菜和少吃辛辣食物外,可通过温水坐浴等缓解痔疮引起的疼痛及肿胀感,如果痔疮严重建议去肛肠科就诊。

问: 怀孕25周,最近一段时间右太阳穴跳突突地疼,过一会就好了。睡眠、饮食都很正常,这是怎么回事啊?

答: 孕期头疼很少见,如果睡眠正常建议去神经内科就诊。

问: 怀孕31周,一直还好,就是这几天一起床就感觉耳鸣,同时还伴有胸闷气短,不知道是怎么回事?

答: 子宫增大压迫血管可能出现胸闷等症状,妊娠期贫血也可出现症状,建议先来院产检,检查是否有贫血以及心电图检查。

问: 我在孕前查出患有脂肪肝,然后医生让我去肝病医院检查,确诊是脂肪肝,谷丙转氨酶比较高,但是我现在已经怀孕5个月了,患有脂肪肝对怀孕有影响吗?

答: 妊娠合并脂肪肝需要妇产科及消化科共同管理,孕晚期需要定期监测肝功能、凝血功能等,避免急性脂肪肝的发生,对母儿风险大,注意低脂饮食,注意休息,适当运动等。

这些饮料虽好喝 孕妈尽量戒口



怀孕之后,准妈妈的饮食需要慎重重点啦,昔日那些可口的饮料,比如汽水、浓茶、咖啡等等最好戒口啦!

生水

不利指数:★★★★★

生水没有经过高温消毒,里面常常携带对人体有害的微生物、细菌等,直接饮用容易引起疾病,如急性胃肠炎、伤寒、痢疾及寄生虫感染等。如果是准妈妈饮用,肚子里的胎宝宝也容易受到影响,感染疾病,这是很危险的。因此,孕妈可不要直接喝生水哦,一定要煮沸了才可以喝哦!

咖啡

不利指数:★★★★

咖啡无疑是一种口感好且能提神的好饮料,但是它对于准妈妈来说可不那么友好哦。咖啡中含有咖啡因,对子宫有刺激作用,多喝咖啡容易引起宫缩,严重情况会导致早产。此外,咖啡因可通过孕妇血液循环进入胎儿体内,导致胎儿肠痉挛、胎动频繁、躁动不安等。因此,准妈妈在孕期尽量不要喝咖啡哦!

可乐

不利指数:★★★★

可乐也是一种非常可口的饮料,特别是夏天,一瓶冰镇的可乐下肚可神清气爽啊。但是,可乐类饮料中含有咖啡因,可以迅速通过胎盘作用于胎儿,使胎儿受到不良影响。咖啡因可使实验动物发生腭裂、趾或脚畸形,甚至脊柱裂、无下颌、骨化不全、发育迟缓等。因此,为了避免畸形儿,孕妈最好少喝或不喝可乐饮料。

浓茶

不利指数:★★★★

浓茶中含有较多的咖啡因和鞣酸,会妨碍铁的吸收。孕妈常喝浓茶会导致孕期贫血,导致胎儿营养不良。常喝浓茶,易促使血压升高,造成胃部不适,从而产生消化不良、腹胀、腹痛等症状。喜欢喝茶的孕妈不妨饭后一小时喝点淡绿茶,这有利于加强肾功能、促进血液循环、预防妊娠水肿,但不要过量哦!

汽水

不利指数:★★★★

汽水中含有较多的磷酸盐,进入肠道后会影响到铁的吸收,导致孕妇发生缺铁性贫血。此外,汽水的大量钠盐有诱发妊娠高血压综合征的危险,对消除孕期水肿也无益。汽水含糖量高,经常喝汽水还会导致孕期发胖哦。因此,爱喝汽水的孕妈还是不要喝汽水了,尽量喝白开水。