孕妈滋补误区多

赵丽颖和冯绍峰主演的《知否，知否，应是绿肥红瘦》，也终于在大家的期待声中在各大平台上开始热播了。剧中有这样的情节：小明兰的娘因为进补过度，孩子太大难产而死。由此可见，很多孕妈们为了胎儿的营养会大补特补。尤其在冬季，很多家庭更是会特意进补。但是盲目给孕妈进补，反而会损害身体健康。

孕妇滋补误区一：温补食物太多

很多人都有一个误区，认为孕妇就要像体弱的人一样，多吃一些补品，就像大病初愈的病人，要多喝鸡汤一样，其实这都是误区。女性在怀孕期应少吃凉性食物，温热的食物可以适当多吃，但并不是没有节制的乱补，有些温热的食物适量的吃是有好处，但是吃太多反而不好，比如：阿胶、鹿茸、鹿角等，吃太多会让孕妇体内滋生内热，从而引起胎热。另外太过油腻、油炸的食物，还有高汤类比如：鳖汤、猪蹄汤、海参汤之类的，吃得太多都会对胎儿有不良影响。

孕妇滋补误区二：盲目吃药膳

中国传统药膳可不是简单的食物加中药，药膳是要根据中医先来辩证人体的体质，才能对症调配的，虽然药膳可以防病治病、强身健体，但是如果不具备中药常识的人，盲目的看一些滋补药膳就随便吃，要知道是药三分毒，这样吃很容易误入歧途，反而带来伤害。比如有的临产孕妇食用黄芪炖母鸡，其实这很容易造成难产，孕妇在孕期的饮食还是健康天然的食材比较好，再好的补药都要经过人体代谢过程，还有一定副作用，过度的药膳会增加肝肾的负担，会对孕妇和胎儿都造成影响。比如有的孕妇大量使用蜂胶，导致严重腹泻最终流产。

孕妇滋补误区三：食用人参进补

人参在中医上其实是大补元气用的，对营养上并没有太多的补充，只有少部分的孕妇如果出现怀孕后的体虚、脉弱的可以在医生指导下，少量进补，其余的真没必要用人参来进补，毕竟胎儿是个新生命，各方面都是在发育期，还没有必要通过人参来补的，并且人参会造成孕妇精神兴奋导致失眠、烦躁、心悸等症状，孕妇的休息质量才真正会影响到孕妇的健康和胎儿的发育。

孕妇滋补误区四：过多食用骨头汤

很多孕妇在怀孕中期会有夜晚抽筋的感觉，其实这只是胎儿在发育过程中，压迫神经的原因导致的，而并不是很多人认为的，是不是缺钙了，然后就使劲的用骨头汤来补。其实胎儿在子宫中的发育过程，是很少会出现缺钙的因素，孕妇在孕期也只要保证了正常的钙元素的摄入就好，不需要刻意去补，并且骨头汤喝多了，会造成胎儿钙吸收过度，从而在临盆时增加孕妇的负担。 □综合整理

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： 我现在18周+5，肚子挺大的，前三个月孕吐还好，也能吃得下去，但是体重到现在一点没长反而比孕前还减轻了一些。这问这正常吗？

答： 您既往是否合并有糖尿病或其他慢性疾患史？建议您先检测一下空腹血糖并定期复查超声，了解胎儿生长发育指标及羊水等情况，进一步明确体重下降的原因。另外，需要提醒您的是，不同的台秤测量出来的体重会存在一定的误差。

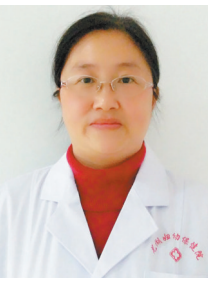
问： 怀孕26周，有时候弯腰会感觉到肚脐眼周围隐隐疼痛，这属于正常现象吗？

答： 可能是逐渐增大的子宫使腹壁皮肤张力加大导致的不适，一般没有关系。

问： 我现在37周+5，耻骨疼得很，晚上睡觉翻身都翻不了，这是什么原因啊？

答： 根据您的症状，目前考虑为“耻骨联合分离”。所谓“耻骨联合分离”是指骨盆前方两侧耻骨纤维软骨联合处，因各种因素出现分离移位，表现耻骨联合距离增宽或上下脱位，出现局部疼痛和下肢抬举困难等功能障碍的软组织损伤性疾病，常见于孕产妇。建议您卧床休息，并行超声检查，测量耻骨联合间距离以明确诊断。

妇幼名医在线



坐诊名医：芜湖市妇幼保健院妇女保健科 副主任医师 刘红

名医简介：从事妇科、计划生育、妇女保健临床工作近30年，擅长妇女保健、优生优育咨询指导、产后保健、围绝经期保健和计划生育疑难杂症的诊治。国家级生殖健康咨询师培训师。

坐诊时间：周五上午（妇保门诊）

名医热线：0553-3826786

预防出生缺陷 从孕前开始

芜湖市妇幼保健院是免费孕前优生健康检查定点机构之一

自国家二孩政策放开以来，随着有生育需求的高龄人群的增加，此项目的开展意义更加重大。芜湖市妇幼保健院系承担此项惠民工程的市级医疗机构之一。计划怀孕夫妇（含流动人口）在街道领取免费孕前优生健康检查卡后到市妇幼保健院，自己不出一分钱即可享受包括：优生健康教育、病史询问、优生实验室检查、影像学检查、咨询指导、风险评估等19个项目的免费服务。

孕前优生健康检查注意事项：

一、请在体检时携带好自己的个人身份证件，认真登记自己的个人信息尤其是姓名及联系方式，项目要填全，便于体检后我们能及时为您反馈体检结果。

二、体检前3日内保持正常饮食，不吃过于油腻、高蛋白食品，不要饮酒，晚上应早休息，避免疲劳。

三、体检前需禁食至少8小时，否则将影响血糖、肝功能等检查结果。

四、体检当日，不要化妆，不要穿连衣裙、连裤袜，穿的衣服应方便穿、脱。

五、女性选择非经期参检，特别提醒在月经期不要做尿液及妇科内诊检查，待经期后再补检。

1、检查的前一天晚上洗澡宜淋浴，不宜坐盆洗浴，更不能冲洗阴道，否则会把不正常的分泌物和一些可能透过切片检测到的潜在病菌冲洗掉，从而会影响妇检和白带检查结果。

2、检查前一天避免夫妻同房，因为男子的精液或安全套上的杀精剂都可能出现在第二天的化验样本中，会干扰化验结果。

3、检查前一天晚上不要使用任何阴道药物，因为任何治疗阴道感染的药剂或润滑剂都会影响化验样本，覆盖异常细胞，影响检测准确性。

六、按规定时间采血。早上抽血最迟不宜超过9：30，抽血过迟会由于体内生理性内分泌激素的影响，血液状态发生变化，虽然仍是空腹采血，但检测值容易失真，失去化验的意义。

在检查过程中对医生问到的问题要如实回答，如最近一次的月经时间、每次月经间隔时间多长、经血量多少，有无痛经史，采用哪种避孕措施，是否做过人流，以前是否怀孕过等等。如实回答是得出准确体检评估的基础。不要因为感到不好意思而隐瞒实情，那是不明智的，只会误导医生，影响准确诊断，最终对自己不利。另外，检查中自己有什么感受如疼痛、难受、酸胀等感觉也应及时主动如实告知医生。若有什么疑问也应向医生询问清楚。总之，事先做好一些准备，主动配合医生，如实回答医生提出的问题，对准确体检是很有好处的。

在做好了以上准备以后，您就可以安心的到市妇幼保健院来参加免费孕前优生健康检查了。需要提醒一点的是：对于半年内准备孕育宝宝的夫妇可来参加此项检查，如果您准备一年以后要宝宝，那就稍推迟一些，太早检查，医学上参考价值不大。

参加体检夫妇于检查后10天左右凭本人有效证件到市妇幼保健院领取检查评估报告。

孕前优生健康检查咨询指导内容：遗传咨询、建立健康生活方式和行为、均衡营养和维生素补充、传染病控制及免疫接种、慢性病控制、避免有毒有害因素暴露等。通过对计划怀孕夫妇进行病史询问、体格检查和实验室筛查等，评估夫妇有无影响妊娠结局的生理、心理、环境、生活方式和行为等方面的风险因素暴露，区分出一般人群和高风险人群，采取有针对性的咨询和干预措施。