



怀孕了，还能养宠物吗？

关于孕期养宠物这个问题，大家的看法似乎神奇一致，到网上随便一搜，都是一边倒，支持不养宠物。

但对于真正的爱狗、爱猫人士来说，这些小动物，就相当于他们的孩子，怀孕了就要丢弃，实在是太痛苦了。那么怀孕了，到底能不能养宠物呢？

弓形虫病是什么？

百度百科是这样解释的：弓形虫病，又称弓形体病、弓浆虫病，是由刚地弓形虫寄生于多种动物的有核细胞内引起的一种人兽共患原虫病。可以感染人和几乎所有的恒温脊椎动物。

据统计显示，2009年全世界有1/3的人口感染弓形虫病，2005年公布的我国人口弓形虫的平均感染率为7.88%。

看着这数据，是不是想要立刻、马上、现在就远离各种动物？

别慌，虽说弓形虫易感染，但人和动物，在弓形虫感染治愈后，就可以获得终生免疫力了，即便是再次感染上，也会被免疫系统及时清除。

弓形虫是如何感染人类的？

主要是通过终末宿主与中间宿主这两个阶段：

终末宿主主要是猫科动物，弓形虫在猫科动物体内繁殖，产生大量未孢子化的

卵囊，随粪便排出；可在自然界的适宜条件下，孵化为孢子化的卵囊，保存较长时间。

中间宿主主要包括人、猫、狗、猪、牛、羊、鸡等。这些孢子化的卵囊，将中间宿主感染后，弓形虫就会进入肠道，然后通过不断发育、繁殖侵入肠黏膜随血液或淋巴扩散至全身，还可以寄生在脑、心、肺、淋巴结等任何有核细胞的地方，继续长大、繁殖，进而在中间宿主体内发育为包裹。

人是如何通过动物传播的呢？

主要有两种方式，第一种是通过接触传播，比如，接触被弓形虫感染的宠物，比如小猫小狗；第二种是通过消化道传播，吃的食品不熟，或者摄入了生肉，都容易感染弓形虫。

那怀孕的女性，则会通过胎盘传染给胎儿，可能引起胎儿脑部、眼部、肝脏先天性的病变或畸形，如果孕初期准妈妈感染弓形虫，还可能会造成流产、死胎。

所以，怀孕时，就不能养小猫小狗了吗？答案是：可以，但并不是所有人！

1. 狗：狗是弓形虫的中间宿主，不会排出具有传染性的包裹，所以不需过度担心。

2. 猫：如果是之前感染过弓形虫的猫咪，在怀孕期间也可以养，但养的时候要注意，选择圈养，喂食宠物食粮或熟食，避免猫外出觅食或寻偶。

3. 准妈妈：如果怀孕较早之前曾感染过弓形虫，体内便会形成免疫力，反而能保护胎儿不受感染。

需要注意的是，如果在备孕时或者怀孕期间第一次感染弓形虫，可能会对胎儿造成较大危害，建议暂时不要养猫为宜。

对于家里有宠物的，平时需要注意什么呢？

1. 定期去正规机构给宠物体检、驱虫，不给猫喂食生肉。

2. 注意卫生：外出或接触生肉后，特别是在处理猫粪便后要彻底洗手。

3. 注意饮食习惯：菜板分生熟，食用完全成熟的动物肉、消毒过的乳制品。

其实，怀孕并非不能养小猫小狗，但一定要科学养宠！

本刊综合

临产前焦虑怎么办

经历了漫长的孕期，度过刚刚怀上一个月的恶心呕吐，早孕反应吃不下的难受，孕中期各种劳累，终于迎来了孕晚期。已经36周+了，可是为什么反而更焦虑了呢？

了解胎动变化 放轻松

胎动每小时三四次为正常。

初产妇通常在18-20周时，开始感觉到胎动；经产妇（已生育过孩子的产妇）会更早一些。

不管是孕中期还是孕晚期，正常的胎动都是12小时内不少于30次，平均每小时三四次。

数胎动的具体方法

早晨、中午、晚上各测一次，最好保持左侧卧位，然后将测得的3次胎动数相加，再乘以4，便是12小时的胎动数。

孕晚期胎动会减弱

到了孕晚期，胎儿在子宫内的活动范围相对变小，胎动幅度就会减弱。其实，只要胎动次数正常，胎动强弱并非关键。

胎动减少1/3时就医

如果胎动比平时减少1/3以上，如平时12小时是30次，现在不到20次，就一定去医院就诊。

清楚临产症状，不慌不忙

见红：见红后一般12-48小时内临产。如果只是见红，没有出现宫缩，打算自然分娩的产妇不用着急去医院；如果决定剖腹产，或流出的血呈鲜红且量较多，应尽快去医院。

宫缩：判断是否要生产主要看宫缩，宫缩六七分钟疼一次可就医。如果十几分钟甚至30分钟才宫缩一次，且无其他异常，想自然生产的产妇可继续在家观察。

破水：一旦出现破水，不管有无腹痛、流血等症状，就算是半夜也必须及时去医院，并注意平躺。

害怕分娩怎么办

怎么办，我怕痛啊，39周了，感觉明天就要进产房了，万一顺产不下来怎么办，万一

其实这是分娩前恐惧心理。面临生产，更多的是紧张和害怕。其实做好两件事就行

管好自己的事儿

你可以吃吃喝喝，你可以睡好，这是你自己可以控制的事儿，还可以提前练习呼吸，如吸气时，尽量让肋骨感觉向两侧扩张，吐气时则要让肚脐向背部靠拢。

别管老天的事儿

至于能不能自然顺产，不用担心，那是老天的事儿，医生会根据实际情况作出判断。

面临生产，老公和家人都是自己最强大的支持，有需求及时寻求他们的帮助，面对老公说出自己的心情，自我调节的同时，有伴侣的支持和安慰，会获得更多的分娩信心。

鲜虾豆腐翡翠汤

虾营养丰富，且其肉质松软，易消化，有利于准妈妈滋养体质。

做法：

1. 豆腐切小丁，鲜虾去皮后在背部切一刀去除虾线。
2. 胡萝卜切丁。
3. 鸡蛋打散。
4. 骨头汤倒锅中煮开后，加入胡萝卜、青豆、豆腐、虾仁，再倒鸡蛋液。
5. 最后用生粉水勾芡，汤的浓稠度根据自己的喜欢。

