



### 好孕课堂



闻明 芜湖市第一人民医院妇产科副主任、副主任医师、中国妇幼保健协会盆底康复专家委员会委员、安徽省医学会妇产科分会微创学组成员、安徽省

妇幼保健协会盆底康复专家委员会常务委员、芜湖市围产协作专家组成员、芜湖市产科质控中心专家组成员。从事妇产科专业二十余年，2007年于南京大学医学院鼓楼医院妇产科临床进修工作一年，2013年获中意临床医学交流项目支持，赴佛罗伦萨进一步学习妇科肿瘤、内分泌、高危产科诊疗技术，擅长妇科疑难病症、危重症抢救、宫腔腹腔镜诊断及手术治疗、计划生育手术及高危产科的诊治。曾荣获 芜湖市五一劳动奖章、芜湖市十大女杰之巾帼微笑天使 称号，芜湖市妇幼健康服务技术能手 称号，参与完成六项科研课题，一项获科技成果奖，在核心期刊发表论文多篇。

# 准妈妈冬季保健注意啥 孕妇徽章公益讲堂为您划重点

天气越来越冷啦，对于怕冷的人来说，这怕是一年里最 难熬 的时光了，对于准妈妈来说更是充满了挑战。感冒了可以用药吗？冬天进补怎样才能做到长胎不长肉？上火了便秘又该怎么办？ 11月24日上午，金周刊联合市妇幼保健院、澇港街道办联合主办的孕妇徽章公益大讲堂，特邀妇幼保健院妇产科主任赵艳芳，给准妈妈的冬季保健划重点。

## 衣食住行全方位 冬季准妈妈如何保健

孕妇最好不要用暖宝宝和电热毯，因为胎儿对于母体的气温是非常敏感的，使用暖宝宝和电热毯会使人体温度过度升高，可能会导致胎儿畸形。冬季保暖御寒成为每一位准妈妈的 难关。女性在妊娠期间，身体会发生明显变化，对于寒冷更为敏感。赵主任提醒，在寒冷的冬季孕妇需要从衣食住行各个方面注意孕期保健。

很多准妈妈在冬季都里三层外三层穿很多，赵主任认为这种做法不可取，因为孕妇的新陈代谢比较旺盛，皮肤的散热量也增加，若是在冬季穿着过多，则就容易出汗，吹风受凉后更易感冒，因此要适时增减衣物。天冷了，很多孕妇喜欢整天待在空调房间里，赵主任说，最好可以定时到室外去散散步适当运动一下。如果房间空气不流通，对孕妇和胎儿都会产生不良影响。她强调适度的运动可以使孕妇的心情舒畅，防止过度发胖，并且增强抵抗力，但如果孕妇曾有先兆流产，心脏病，妊高症，糖尿病等疾病时，为了安全还应尽量少运动。

二胎妈妈赵女士是带着大宝一起来听讲座的，她告诉记者，怀头胎的时候总觉得吃什么都没胃口，就想吃点口味重的，结果血压很快就上去了。这次二胎我一定会注意的，饮食清淡一点，多吃些鱼虾一类补钙的健康食品。

## 分娩吧爸爸 准爸爸们为爱体验顺产十级痛

为了让准爸爸们切身感受妻子生孩子时所承受的疼痛，继而更爱护妻子和孩子。同时，也让准妈妈们掌握更多无痛分娩的技巧，当天活动还特别设置了一个分娩疼痛游戏环节，现场的准爸爸们都跃跃欲试，想要亲自体验一下准妈妈们分娩前宫缩的痛苦，准爸爸们持续了两分钟脸色憋得发红，有的疼到出汗，有的假装淡定，现场爆笑连连。

这是我和老婆的第二个宝宝了。以前我也觉得怀孕不是件什么了不起的事情，怀孕了多好啊，不管想吃什么都有人给你做给你买，很多事情都可以不用操心。但今天经过这场分娩阵痛的体验，我要为我以前的想法跟所有伟大的妈妈们说声对不起。你们真的很伟大，我才体验了这么一会儿就扛不住了。想想孕妈们生产时那长达数小时甚至几天的持续疼痛。她们是需要多大的勇气才能坚持下来呀！现场刚刚体验完阵痛分娩的一位准爸爸一脸郑重地说。

这样的体验并不是让大家都畏惧生产。赵主任提醒，准爸爸们一定要表现得坚强，镇定，有耐心，这样才能在情绪上给妻子正能量的鼓励。

本刊记者 彭璐/文 汪武/摄



## 虾片粥

特点 软滑清淡 鲜咸清香。  
主料 对虾200克、大米100克  
调料 花生油2克、食盐5克、酱油1克、葱15克、料酒10克、玉米淀粉10克、白糖5克、胡椒粉2克

做法 :1.将大米拣去杂物，淘洗干净，放入盆内，加大部分盐拌匀，将大虾去壳并挑出沙肠洗净，切成薄

片，盛入碗内，放入淀粉，花生油、料酒、酱油、白糖和少许盐，拌匀上浆。

2.锅置火上，放水烧开，倒入大米，再开小火熬煮40-50分钟，至米粒开花，汤汁粘稠时，放入浆好的虾肉片，用旺火烧滚即可。食用时分碗盛出，撒上葱花、胡椒粉即可。



问：怀孕26周，这几天早上起床总感觉右手发麻，这是缺钙的表现吗？

答：怀孕期间手麻是比较常见的现象，多出现在怀孕中晚期，是由于体内激素水平升高，局部组织水肿使腕管内压力增高压迫手部神经引起的。第二个原因是由于缺钙引起的，由于孕中期、孕晚期随着宝宝骨骼的发育，对钙的需求量越来越大导致孕妇缺钙，出现手麻的情况。如果是缺钙导致的手麻，同时可伴有腿抽筋、腰酸背痛等。也有可能是维生素摄入不足，或者水肿所致，应该从饮食方面加以改善。还要经常活动一下胳膊，特别是手腕部分，这种方法会使手麻的现象有很好的改善，分娩后手麻会消失。如果持续不好转，或者加重，则需要就诊神经内科，排除疾病可能。

问：怀孕22周+5，这几天上午走路十分分钟左右就觉得胸闷，呼吸有点困难。这是怎么回事啊？

答：建议尽早来医院正规产检。

问：我生完孩子第八天恶露就没有了，这正常吗？需要喝红糖水吗？

答：红糖不建议服用，建议继续观察恶露情况，按时进行产后复查。

问：我现在怀孕39周，感冒了没有发烧，就是咳嗽，可以喝生姜水发汗吗？

答：多喝姜水，如果不好转，及时就医。