



本刊记者 彭璐/文 汪斌/摄

孕妇徽章公益讲堂告诉您 准妈妈冬季进补有讲究

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、漕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。

已 经入冬了,天气寒冷,许多准妈妈们开始想着怎么样通过食补来给自己暖身。不过,由于准妈妈的体质与普通人不同,冬天虽然少不了食补,但还是要谨慎小心,平安地生出宝宝是永远放在第一位的,所以冬季饮食还是要以养胎安胎为先。那孕期是不是吃得越好,补得越多就是正确的呢?并不是!12月3日下午,由金周刊、市妇幼保健院、湾里街道联合主办的孕妇徽章公益讲堂市妇幼保健院妇产科主治医师万宁,带领现场的准妈妈们一起了解冬季如何合理补充营养,做个好爸爸好妈妈,从现在开始。

万老师的讲课内容主要针对准妈妈在孕期中如何科学地补充营养与控制体重这两方面。她强调,准妈妈应该多听听这样的讲座,通过一些医生的科学指导能确保孩子和孕妇的身体安全和健康。在孕期中,准妈妈对于营养需求迅速增加,应该注重补充多种微量元素,例如铁、钙、维生素、锌和叶酸等。万老师向大家推荐了依据不同孕

BMI的体重增长计算表,并解释一般人每周的体重增长大约在半斤八两左右,非常瘦的人可以在一斤左右。

“冬季吃人参、桂圆等补品可是大受欢迎,不过孕妇食用这些一定要注意时间和方法。”万老师提醒准妈妈们,孕早期服用桂圆,可能加重早孕反应,孕晚期服用有可能导致“见红”、早产。而孕后期的准妈妈一般体质偏热,此时如果滥服人参,有可能加重妊娠不适症状,如兴奋激动、烦躁失眠、咽喉干痛、血压升高等不良反应。她建议,如果准妈妈一定要吃补品的话,可以选择燕窝等这种适合孕期的补品。

为了补钙,很多准妈妈在冬天会按照老人们的指点猛喝骨头汤。“其实按照营养学的标准,喝骨头汤补钙的效果不是特别好。”万老师解释说,主要是由于骨头中的钙一来不容易溶解在汤中,二来也不能被吸收。她建议准妈妈食补可以多吃奶及奶制品,也可以多吃连骨或壳吃的小鱼小虾,豆类、绿色蔬菜等。

坐诊名医:赵艳芳

名医简介:副主任医师,擅长妇科多发病、疑难杂症的诊疗以及各类妇科、计划生育手术以及围产期保健,并取得省卫健委颁发的《母婴保健技术合格证》。尤其对产前筛查及遗传咨询;妊娠期糖尿病、妊娠期高血压、子痫、产科出血等妊娠合并症、并发症、危急症的诊治、高危难产的处理有着丰富的临床经验,全面负责芜湖市妇幼保健院妇产科的临床管理、质量控制以及产前筛查中心工作,遗传咨询范围涉及孕前及孕期保健、围产期用药、唐氏筛查报告解读、出生缺陷的预防、TORCH及常见染色体疾病的咨询。



门诊时间:周一、周五全天 产前筛查门诊
周二全天 妇科专家门诊
周六上午 产科专家门诊
名医热线:0553-3833127

准妈妈如何应对 怀孕初期“孕酮低”

孕酮即孕激素,在准妈妈未怀孕前和雌激素一同管理“大姨妈”。未怀孕前身体里只有卵巢黄体才能产生孕酮,而怀孕后随着黄体产生的孕酮逐渐减少,胎盘滋养细胞就逐渐(大约在孕8-12周时)接替了分泌孕酮的任务。它有抑制子宫收缩和免疫反应、使胎儿安全生长等作用,是维持妊娠所必需的物质。孕酮数值若偏低,则说明胎儿发育或黄体功能可能不正常。所以,当准妈妈因为孕酮低而出现担心的心情,也是可以理解的。

孕酮低是否要保胎?孕早期孕酮的分泌呈脉冲性,水平波动很大,有时低至5ng/ml。孕酮在孕6-10周的范围中基本处于一个平台期,随后出现生理性下降。所以即使测到孕酮值低,也并不说明胚胎发育异常。因此,根据孕酮的水平根本无法判断胚胎的发育情况和预后,“孕酮低”是个伪命题,被扣上了沉重的“孕酮低”的帽子,然后就开始了漫长的卧床休息和补充孕酮的“保胎”之路。当准妈妈们看到孕酮低,先别慌,能做的是复查、留意HCG翻倍情况,以及调整情绪。保不保胎,怎么保,让医生来决定。

孕酮低怎么办?及时进行相关检查,明确致病因素。排除一些内分泌疾病(如高催乳血症、肾上腺功能失调、甲状腺功能异常)所致的黄体功能不足,孕酮分泌减少。也需要排除胚胎发育不良或异位妊娠造成孕酮低的情况。如需进行药物治疗请遵医嘱。那些孕酮低但其它都比较正常的孕妈妈不要过于担心和焦虑。即使发生自然流产,孕妈妈也不必过于自责,有时这也是一个胚胎的自我淘汰过程。如果胚胎本身就不好,保胎也没有意义,强行保胎,即使保胎成功,在后面的孕期中胎儿也是会面临更多的考验甚至会遭遇胚胎停止发育等情况。孕妈妈们要保持乐观的心态,积极应对孕期出现的各种问题,同时要谨遵医生的建议,出现异常情况及时就诊,以确保平安顺利地度过整个孕期。

问: 37周+5天,产检做B超,医生说胎盘老化了,这是要生了吗?

答: 单纯胎盘老化的出现提示着胎儿成熟,对胎儿多半没有影响。但如果胎盘老化合并羊水过少、脐血流异常、胎盘功能异常以及胎心监护的异常等情况需要干预,甚至需要及时终止妊娠。

问: 怀孕35周,这两天上厕所,然后就跟漏尿一样,下面突然涌出很多白带和水,这是正常的吗?

答: 孕晚期漏尿是由于增大的子宫对膀胱的压迫造成的,很多准妈妈都有此症状,并且通常在大笑、咳嗽的时候不由自主地有少许尿液漏出来,但不是持续地有流液。如果突然出现持续流液有破水的可能,建议到医院进一步检查。

问: 怀孕35周,控制血糖一个多星期了。早餐按照食谱来的,觉得比较难适应,有时候起床直接喝豆浆吃鸡蛋,一个小时后再吃主食就会有低血糖的症状。请问可以调整食谱吗?

答: 不是说一定要按照食谱控制饮食,可以根据个人具体血糖监测情况进行调整,建议定期产检,监测血糖,适当调整。

问: 怀孕35周,缺铁吃铁剂可以补回来吗?除此以外食疗有效果吗?

答: 后期补铁是很重要的,因为胎儿后期生长速度很快,对铁的需求量很大,不一定就能够保证孕期不出现贫血。可以吃点补铁的食物比如猪肝、瘦肉以及富含维生素C的水果蔬菜以利于铁的吸收。

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。