



鲜奶、奶粉和汤，孕妈妈该喝什么好？

孕期营养是孕妈妈最感兴趣的事情，有孕妈妈说，自己每天宅家，家里人也是闲着没事就给她弄喝的。自己每天早餐喝鲜牛奶，爱人觉得不够还给她泡了孕妇奶粉，到了晚餐，更有喝妈妈做的爱心靓汤。喝了那么多，真的有益吗？

关于喝牛奶

牛奶是非常好的钙食物来源，一般来说，怀孕中晚期，直到哺乳阶段，孕妈妈对于钙的需求都非常高。孕期每天喝的奶摄入量为300-500g。但是，单纯喝奶补钙还是不够的，还需要有充足的维生素D才能够吸收。

选购牛奶时，会看到牛奶有很多种，有孕妈妈可能会问，需要买低脂牛奶吗？一般来说，建议比较胖的孕妈妈选择低脂牛奶，如果一切健康正常，买全脂牛奶是没有问题的。另外，如果存在微量营养素缺乏的问题，比如维生素D等，可以购买额外添加这些营养素的强化牛奶。同时，买牛奶时，还要看一下牛奶的保质期，特别是保质期较短的鲜牛奶。

另外，牛奶虽好，但有的孕妈妈可能会出现腹胀的情况，这是因为身体里缺乏代谢牛奶的酶导致的。可以先试着喝一些常温的酸奶，如果情况好转，没有严重的拉肚子，可以少量多次地慢慢适应喝一下牛奶。假如实在是不能喝，孕妈妈也不要过分强求自己通过牛奶补钙，毕竟像豆制品、蛋类中也含有较多的钙。

关于喝孕妇奶粉

很多孕妈妈都有问到“要不要喝孕妇奶粉”这个问题。孕妇奶粉是针对孕期进行配比的，相对普通奶粉，更能满足孕妈妈的需求，相对来说也是更容易消化吸收的。不过，孕妇奶粉有营养，但也不是每个孕妈妈的必需品，平时您膳食均

衡、胃口不错、胎宝宝也发育良好，那也不是一定要喝孕奶粉。

孕妈妈如果有想要喝孕奶粉，建议在大夫或专业营养师指导下，个性化补充，比如有每天喝牛奶的习惯，就额外喝一杯孕奶粉即可。同时，孕妈妈不应该把孕奶粉作为补充营养的依赖，过多地去摄入，所以还是要监测体重，可以避免发生营养过剩。

关于喝汤

许多长辈都是煲汤能手，说要给怀孕的年轻人补身子，鸡汤、鱼汤、药材汤……每天可以变着煲不重样。

那么汤真的有那么营养吗？比如肉汤，汤水中可能会有溶出来的氨基酸、小肽、B族维生素，也更容易被身体吸收，不过这些可溶于水的营养是比较有限的。肉中大部分的蛋白质、脂溶性维生素都不能溶于水，如果只是喝汤不吃汤里面的食材，营养其实是大打折扣的。

而且喝肉汤、骨头汤的时候，不控制浮油的话，大量的脂肪汤水都会被我们喝进去，肉汤鲜美顶不住多喝几碗，孕妈妈的体重控制也会遭遇挑战。同时，为了汤水更好喝，煮汤人可能会加入比较多的盐、鸡精，孕妈妈喝下两三碗汤，其中的盐摄入量也是要注意的，每天加碘食盐的摄入量应不超过6g。

平时喜欢喝汤的孕妈妈，还是可以喝一些少油少盐的汤解解馋。此外，汤料中就尽量绕开那些弄不懂的药材，也不要听信偏方，自己擅自加药。

□本刊综合

生娃前到底要不要看分娩视频



人们的紧张害怕情绪大多是源于对未知事物的恐惧。比如第一次生孩子，很多妈妈都很紧张害怕，担心生娃很疼，担心自己能不能顺利诞下宝宝。于是，有些准妈妈会在网上搜索“分娩视频”，想看下生娃究竟是怎样的，这样自己心里有个底。

对于大胆的准妈妈来说，看一下无妨！

一些心理素质比较好的准妈妈，平时看个恐怖片都可以毫无压力，出于对分娩知识的了解认识，准妈妈可以在一些正规的渠道获取分娩视频来看，比如医院的孕妇课堂，一边看视频一边听医生的讲解，这样有利于加强对分娩的认识。

对于胆小的准妈妈来说，不建议观看！

而一些胆小怕痛的准妈妈，甚至一些人还会晕血的，这种情况不建议看分娩视频。因为分娩的过程其实还是蛮血腥的，而且产妇一边生一边会大声喊痛，这样等到自己生的时候会有阴影。所以，能不看的话还是不要看。

分娩前无处安放的紧张情绪，这样缓解！

生孩子这件事，精神越紧张，就会觉得越痛！因为对于人体来说，心情舒展，肌肉也会放松，心情越紧张，肌肉就会绷得越紧。而胎宝宝要通过狭窄的生殖道，此时如果肌肉太紧绷了，胎宝宝就不能顺利通过。那相信自己：首先新手妈妈不要被电视、微信等网络工具上的分娩悲剧吓到，要相信分娩是自然的生理过程，相信自己。

提前了解分娩知识：生孩子虽然是一件很自然的事情，但是其中涉及到很多专业的分娩知识，准妈妈如果可以提前学习，比如学学怎么正确呼吸，自己也可以消除一些紧张情绪，这样可以给自己的分娩带来好处，让分娩更顺利。

家人来帮忙：孕妈的长辈们也可以现身说法，解除她精神和思想上的负担。最重要的是准妈妈，应该用尽可能多的时间陪伴她，加强和孕妈妈之间的交流和沟通，给予她精神上的支持和鼓励，让宝宝有足够的安全感。

□本刊综合

冬瓜鲤鱼汤



功效：鲤鱼性味甘、平，有利尿消肿，安胎通乳、清热解暑、止咳下气的功效。冬瓜味甘、淡、性凉，具有清热止渴、化痰利尿的作用。本品有补脾益胃、利尿消肿作用，怀孕晚期的女性最适宜食用。
特别提示：鲤鱼是发物，有慢性病患者不宜食用，身体过于虚弱者也要少食。在用异烟肼治疗结核病过程中，食用鲤鱼易发生不同程度的过敏症状。

材料：鲤鱼肉300克，冬瓜500克。
调料：绍酒20克，葱5克，姜两片，胡椒粉2克，味精2克，精盐适量，色拉油适量。
做法：①将鱼肉洗净切成块，加酒、盐腌制15分钟。②温油爆香姜片、葱花，将鱼煎黄后加适量清水，低火25分钟，加入冬瓜片调味，再高火8分钟，撒上胡椒粉、味精即可。



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： 预产期七月初，前几天我的脚接触到了除锈剂（有腐蚀性）。昨天下午脚面开始红肿，碰上去火辣辣的疼，可以涂炉甘石吗？

答： 这种情况建议去皮肤科诊治。

问： 孕26周+，昨天中午在家摔了一跤，当时就感觉右边膝盖疼，下午时感到左腰不舒服，晚上睡觉时左侧肚皮跳得厉害，怎么躺也不舒服，但是没有疼痛也没有出血。需要去医院吗？

答： 去医院做B超，防止有胎盘早剥。

问： 我上周六查糖耐空腹是4.7，第二次7.6，第三次6.0，正常吗？

答： 正常的，但还是要合理饮食及运动。

问： 怀孕30周，B超查出双侧脑室宽7和8，后期会自行吸收吗？

答： 这是正常的，定期产检就好。