怀孕后 5个尴尬事，你遇到几个？

有不少孕妈说，怀孕后仿佛变了一个人，生活上的很多习惯都改变了。比如，孕前喜欢的食物，怀孕后只要一闻到就反胃；以前觉得自己很女汉子，怀孕后稍有不顺就想哭；睡觉一直是自己的强项，怀孕后却时常睡不着……除了这些变化外，整个孕期还会遇到以下这5个尴尬问题，妈妈们都说准。

放屁

“怀孕6个月了，放屁很多，而且很难闻，自己都受不了了！”

经常放屁，有时候还很响，实在是让人感到不安。医生说这是因为孕妇的腹腔压力大，食物经过胃肠道时间长，产生的气体也就多了。

解决办法：注意饮食，建议采取少食多餐的办法，另外不要吃不易消化的食物。

尿多

“8个月了，打个喷嚏或咳嗽一下就尿尿，太尴尬了！”“一晚上起来几次上厕所，根本没得睡！”

孕期尿频、尿多也是一个常见的生理反应，到了孕晚期甚至会“自动”顺腿流下来。这是因为子宫变大压迫了膀胱，使得膀胱不能储存这么多尿液。另外，睡前喝水过多也容易导致起夜次数多。

解决办法：这是属于孕期正常的生理现象，无需过多关注。如果出去吃饭的话，可以提前看一下卫生间在哪里尽量选择与之相近的位置。

呕吐

“一伙人聚餐，刚吃两口就反胃了，一直吐到聚餐结束，难受又尴尬！”

部分孕妈怀孕前三个月会有孕吐现象，尤其常见于早晨。另外，闻到不喜欢的气味也容易导致呕吐。有的孕妈呕吐时间不定，感觉非常短，但是却常出现在不合适的场合，让人很苦恼。

解决办法：孕期尽量在家吃饭，吃一些苏打饼干能有效缓解胃部不适感。呕吐严重，应该及时就医。

脾气差

“怀孕两个月，每天都想大吵一架！经常被一点儿小事惹到，过后自己都觉得不可思议！”

孕妈的情绪变化大，即使是孕前非常温柔的女性，孕后也可能会变得脾气不好，容易钻牛角尖。最主要的原因是激素变化，另外，还有可能部分孕妈有抑郁症，对轻微的情绪刺激难以忍受。

解决办法：多做一些自己喜欢的事，放松心情。跟老公商量，孕期要尽量体谅自己。如果经常喜怒不定，时而忧伤时而恼火，建议和心理医生谈一谈。

健忘

“人家说一孕傻三年，可现在还在孕期就感觉自己变傻了，经常忘记事情，怎么回事啊？”“刚想到超市买点什么，可是一走进去，就是想不起来到底要买的是什么！”

很多生理变化都可归至孕期激素变化作怪，但记忆下降、健忘这个可能是压力所致。有的孕妈孕期担心的事情比较多，她们会担心胎宝的发育，担心周围环境的影响，担心自己，担心将来……这就容易导致大脑不够用。

解决办法：相信自己能处理好一切事，一步一步循序渐进，这样压力少了，记忆力自然就会回来了。

本刊综合

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。

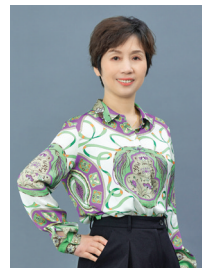
问：怀孕10周，血清检查结果T33.89高了，T4303.80高了，FT36.96高了，FT423.55高了，TSH0.011低了。请问我的情况如何，会对胎儿有影响吗？应该怎么办？

答：根据化验结果来看，你首先要排除甲亢的诊断，需要去内科内分泌科就诊，进一步检查，必要时需要在整个孕期服药，纠正甲亢。因为甲亢会造成流产，胎儿发育受限等等。

问：请问怀孕45天做B超没有看到孕囊，这个情况正常吗？

答：首先，你的月经周期是多长时间没有告诉我，什么时候能看到孕囊，与妊娠的时间有关，换句话说，与排卵的时间有关，如果本身排卵比较迟，45天没有孕囊是可能的，需要间隔一周B超监测，还需要血HCG值辅助判断。

妇幼名医在线



张祥生简介

张祥生，副主任医师，现任芜湖市妇幼保健院儿科科主任，安徽省儿童医疗协会儿童保健专业常务委员；安徽省医师协会儿科分会第一届委员会委员。安徽省新生儿窒息复苏培训省级师资；芜湖市5岁以下死亡评审组专家组成员；芜湖市新生儿疾病筛查治疗专职医师。2017年被选为江城最美医生。

从事儿科工作30余年，擅长儿科常见病诊治和儿童保健。具有丰富的临床经验，尤其在新生儿窒息复苏的急救和新生儿甲状腺功能低下的治疗方面以及婴幼儿营养性疾病和促儿童生长发育诊治达到一定水平。

门诊热线：18109635855

“秋季腹泻”多发，家长们准备好了吗？

秋天到了，家长们出去遛娃也觉得舒服多了。但是也要提醒各位家长朋友们，各种病毒也开始活跃起来了。如果宝宝先是发烧、咳嗽，然后又出现了拉肚子，这可就不是普通腹泻了，家长们一定要关注，要小心“秋季腹泻”在作祟。

一、什么是秋季腹泻？

秋季腹泻是一种俗称，实质是由一种叫做轮状病毒引起的肠道感染。轮状病毒是2岁以下儿童严重腹泻的最常见原因。轮状病毒性肠炎主要发生在每年的九月份到第二年的三月份，以10月到12月为流行高峰。因为有这种季节性的特点，所以也叫秋季腹泻。

二、为什么宝宝容易发生秋季腹泻？

1.身体机能

婴幼儿胃肠道发育还不够成熟，酶的活性较差但是日常营养需求相对较高，若过多地添加淀粉类、脂肪类食物，可引起消化系统出现功能紊乱，但身体调节机能较差，所以婴幼儿易被感染，出现秋季腹泻。

2.病毒感染

主要来自患者、隐性感染者、带病毒者或外部环境。可通过密切接触途径传播或流行，也可通过呼吸道传播，例如粪口途径（病从口入）、呼吸道传播。

三、如何判断宝宝是不是秋季腹泻？

一般在感染病毒后1～3天发病，大多数孩子会出现如下这些症状：

1.发烧：最先出现上呼吸道感染症状，包括流鼻涕、发热等，体温多在38–40℃之间，和感冒很像。

2.呕吐：病初几乎都有呕吐，持续2～3天。

3.腹泻：一般先吐、后泻，发病后2～4天出现腹泻，大便每天10次左右，水样便或蛋花汤样便，呈花绿色或乳白色，有少量的粘液，无脓血、无腥臭味。

四、与普通腹泻的鉴别

1. 多发生在秋、冬季：因为此时气候变冷，温度较适合轮状病毒的生存与繁殖。

2. 6个月～2岁的宝宝多见

6个月内的宝宝体内有来自母亲抗体的保护，而3岁以上儿童的消化道功能和免疫系统可抵御轮状病毒的攻击。

3. 蛋花汤样大便症状 秋季腹泻的宝宝大便一般很稀，水便分离，呈蛋花汤样，没有明显的黏液、泡沫和脓血，且会带少量黏液，无腥臭味，这是它最大的特点。而普通腹泻的便便则是糊状，一般还有腐臭味。

4. 化验便便 与轮状病毒类似，还有个叫诺如病毒的。这种病毒比轮状病毒更为凶险，主要特点为呕吐更频繁，如果妈妈分不清宝宝是感染了哪种病毒，可以用干净器皿盛装宝宝的大便，送到附近医院检查便常规，或者直接检查。

小贴士：千万别取纸尿裤上的便便，因为纸尿裤会吸收便便中的水分，这样非常影响化验结果，同样也不能取报纸上的便便。 （未完待续）