

有些孕期禁忌， 真的是谣传！

怀孕后，你是不是听过很多过来人的经验和善意叮嘱？比如：现在有了身孕，一定要做好防护，电脑辐射多尽量不要碰了；你现在不是一个人，肚子里的宝宝也要吃，一定要好好补补多吃点儿……

在孕期这个特殊的阶段，需要多加小心，但也不必人心惶惶，有些禁忌，真的是谣传。接下来，咱们就看看那些坑惨准妈妈的谣言有哪些吧。

怀孕了不能玩手机？怕wifi辐射？

这个真的无需担心，其实我们的世界里充满了各种辐射，除了可见光、红外线这些温柔的家伙，电离辐射也广泛存在。只是这些辐射剂量都非常小，目前没有证据表明会对人体有所损害，所以准妈妈们用的只要是正规厂商的无线路由就没有任何问题。

怀孕一定得暂别宠物吗？

很多人都说怀孕了一定要把家里的宠物都送走，不能接触宠物，否则会导致流产或是影响胎儿，其实这个没有那么绝对，建议准妈妈少接触宠物，主要是考虑弓形虫感染问题。弓形虫是一种寄生虫，可以寄生在猫科动物和人体内。在孕早期（前三个月）感染，通常可导致死胎而造成流产；孕中晚

期感染则可能侵犯胎儿中枢神经系统。

孕妇要一人吃两人份？

孕妇需要的是均衡全面的营养、适量的运动、健康的体型。在孕中后期，应该适量增加优质蛋白质的摄入，保证钙质的摄入（奶制品）。暴饮暴食是不利于胎儿成长的。

孕妇不抽筋就不需要额外补钙？

孕期胎儿的钙唯一获取途径就是妈妈，当你摄入的钙不足以满足两个人的需求时，胎儿就会掠夺妈妈的钙。所以除了日常的食物补充钙质外，还需要额外补充钙剂，以满足每天母体和宝宝的钙质所需。

孕妇需要补血么？

所谓的“补血”其实就是补铁。本身有贫血的女性应该先纠正贫血，产检发现贫血也应该积极予以纠正，可以服用铁剂。

孕妇不能护肤，不能化妆么？

孕期是可以正常使用护肤品的，但最好选择不含化学制剂，远

离含汞产品，尽量选择有机、纯植物的安全的化妆品。

发现意外怀孕，但是之前照过X光或者吃过药怎么办？

没关系。在怀孕最初期（你还不知道自己怀孕的时候），如果辐射、药物对胚胎有影响，胚胎就不会存活下来。从你得知怀孕一直到第12周结束，都应该小心避免可能引起胎儿畸形的因素，比如苯、射线、重金属、药物。在整个孕期，你需要做好孕期的各项产检，这样可以在现有医疗技术水平上最大程度排查宝宝可能存在的缺陷。

豆类影响激素水平？

有谣言说，不建议孕产妇过多食用黄豆等豆类食品，因为豆类中含有类雌激素，会影响宝宝发育。这个说法是错误的。大豆中的大豆异黄酮是一种“植物雌激素”，但它的作用比真正的雌激素弱得多，在推荐摄入量下也不会对人体激素水平造成什么影响。孕产妇不需要限制饮食中的豆类，豆类也很适合给宝宝食用。

本刊综合

何海燕 芜湖市妇幼保健院儿童保健科科长

擅长：儿童生长发育指导、儿童心理行为发育评估及干预

主要工作经历：2004—

2016年 芜湖市疾病预防控制中心儿童保健科

2017—至今 芜湖市妇幼保健计划生育服务中心（芜湖市妇幼保健院）儿童保健科 曾在中国疾控中心妇幼保健中心儿童保健部进修

学术成就：主持及主要负责市级课题3项，参与国家级课题1项、省级课题2项，在国家级期刊杂志发表论文数篇。



宝宝步态知多少

（接上期）

4. 膝内外翻

膝内翻一般也称为O型腿，以两下肢自然伸直或站立时，两足内踝能相碰而两膝不能靠拢为主要表现的畸形疾病。幼儿时期及学步时期会出现生理性O型腿，这是在胎内形成，一般保证营养的摄入和避免过早站立即可，切不可对婴儿进行绑腿来纠正。病理性O型腿除遗传和缺钙外，多受到异常姿势：坐姿、站姿、走姿和运动等影响。通常还会有外八字脚并伴有扁平足的情况，这是早期足部的异常姿势导致膝关节力量的不均衡，造成外侧副韧带受力牵拉松弛，小腿内旋形成O型腿。病理性O型腿出现即要治疗。

膝外翻一般称为X型腿，指两足并立时，两侧膝关节碰在一起，而两足内踝无法靠拢。3-7岁的儿童可见生理性膝外翻，7岁以后会自行修正。病理性X型腿除缺钙和遗传外，也多受异常姿势影响，其中长期“W”坐、趴睡导致的足内旋是儿童时期发生X型腿的常见原因，家长发现孩子出现X型腿应尽早进行评估。

5. 踮脚

儿童生理性踮脚一般出现在三个时期：1、幼儿时期：小腿肌张力增高，踝背屈受限，扶站体位出现踮脚，给予小腿三头肌按摩、牵伸和足踝的活动可改善。2、扶走学步时期：此阶段儿童垫脚走占比较多。①学步初期宝宝下肢力量较弱，踮脚走会让宝宝有更多地安全感；②使用学步车或扶走阶段过长，宝宝也会出现垫脚走的情况；③部分孩子未经过爬行直接学走、早期长时间穿着鞋袜等导致宝宝前庭觉和四肢足部本体觉刺激量减少，可能出现踮脚的情况。3、三岁左右孩子在行走中其足踝的蹬伸开始积极参与，可能会出现踮脚的情况。

这些踮脚走若出现频率不高，对其进行小腿按摩和足部感觉刺激等会自行纠正，若有长时间垫脚走很少放下来、脚尖向前紧绷、高肌张力、骨科神经科相关疾病等应尽早就医。

千里之前，始于足下。足部的健康带给我们正确的行走姿势，对儿童的健康成长具有促进作用。关注足踝健康，从现在做起。



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32周。我和老公都是外地人，平时工作又忙，没空做饭只好经常点外卖。请问孕妇经常吃外卖会不会对胎儿不好，有什么好的补救方法？

答：由于孕妇的身体比较特殊，一般不建议随便吃外卖，因为外卖大部分为速食品。如果偶尔吃一次，通常不会对胎儿产生较大影响，但如果孕妇长期吃外卖，可能会导致胎儿生长发育不良、畸形或早产等情况，但相对较为少见。
1、胎儿生长发育不良：孕妇相对于普通人而言，需要的营养成分更

多，而大部分外卖的营养成分较为单一，主要添加了不少的味精、色素以及其他食品添加剂等物质，长时间吃外卖后，便可能会导致孕妇营养不良的情况，进而导致胎儿生长发育不良，影响胎儿的正常发育。此外，外卖中可能会添加较多食用油、食用盐等成分，如果长时间摄入，可能会引起血压高、血脂高等情况。如果孕妇的血脂较高，可能会进一步影响胎盘的供血功能，进而影响胎儿的正常发育；

2、胎儿畸形：部分外卖为了保证食物的口感和味道，可能会添加些许对机体有害的成分，如焦亚硫酸钠、氢化植物油等，如果孕妇长时间食用，可能会对胚胎发育造成一定影响，甚至还可能导致胎儿畸形；

3、早产：虽然多数外卖看似比较干净，但在烹饪的过程中，其卫生条件可能不达标，食物可能已经被细菌或病毒所污染，食材也可能不新鲜，食用之后便可能出现肠道被细菌或病毒感染的情况，导致孕妇出现腹泻、胀气、反酸等症状，严重者还可能诱发早产，但较为少见。

因此，孕妇应尽量避免吃外卖，自己在家做，既干净又有营养。