

●孕妈攻略

# 大肚子带来的孕期小麻烦

当得知怀孕的那一刻,你是激动得难以抑制,还是感动得无以复加呢?突然之间就拥有了一个小生命,兴奋、严肃、忐忑、好奇,所有的情绪扑面而来。孕期的各种酸甜苦辣,你又是是否已经做好心理准备坦然接受呢?



## 大肚子 小麻烦 ——酸甜苦辣谈“孕”事

到了孕中晚期,随着肚子“突飞猛进”,很多孕妈咪会发现,有一些原本很简单的事情突然变得复杂起来,甚至很难一个人独立完成。小编特别总结了几个困扰妈咪的小麻烦,加上前辈妈咪的经验谈,希望对大肚子妈咪有所帮助,孕早期的妈咪们也可以提前学习起来哦!

**洗头** 对一般人来说,是再简单不过的事情,不过对于挺着大肚子的孕妈咪来说,可就不那么简单了。淋浴的话,弯腰会很舒服,站太久也很累。有些人会选择盆浴,但这样细菌容易侵入阴道,不适合孕妇。如果想在洗面盆的地方洗,更不可能弯下腰了。由于无法顺利弯腰而带来的问题最多,为了不压到肚子,需要变通方法。

**妈咪经验谈:** 我现在洗头基本都在洗面盆处洗,为了这个,我特地选购了TOTO的可升降式龙头。龙头可以提升很高,而且喷头还可以特别拉出,所以完全没有问题。(冯海颖 怀孕7个月) 以前没有淋浴的时候,洗头得在洗面盆洗,确实觉得不方便,一弯腰就夹着肚子了。后来家里改用淋浴洗澡就好了,我每次洗澡都控制时间,这样站一定的时间也不会觉得太累。(朱烨 宝宝1岁)

**对策:** ★可以拿一个小板凳放在浴缸里,坐着洗头,身体既不会浸在水里,又比较轻松。 ★到美发店洗。这个方法省心省力,坐着享受一下洗发服务还是很惬意的,顺便按摩一下颈椎,肩膀也不错。不过,最好带上自己的洗发水,比较安全。 ★请准妈妈帮忙。准妈妈可以躺在躺椅上,由准妈妈来帮着洗头,这对于准妈妈来说是举手之劳,不仅解决了孕妈咪洗头难的问题,也能让洗头过程充满爱意,是交流感情的好机会。

**困为下蹲、弯腰的时候会夹到肚子,所以穿鞋、穿袜这些平时很容易办到的事情,也变得困难起来。因为大肚子阻碍视线而带来的麻烦,看不到脚是麻烦的根本原因。尤其临产,肚子很大的孕妈咪,甚至无法自己来穿。以此类推,像剪脚趾甲、捡东西这些需要弯下腰的事儿,孕妈咪有时候都得在别人的帮助下完成。** **妈咪经验谈:** 到快要生的最后一个月,我的肚子变得很大,穿鞋还能自己解决,但是已经没法弯下腰穿袜子了,每次出门,都是坐在床上请妈咪给我穿,觉得有点不好意思。(江尔观 宝宝2个月)

看到有些肚子很大的孕妈咪不能自己穿鞋子了,我还暗自庆幸自己能够独立做这些事情呢。突然有一天想要剪指甲,发现怎么都不能够到自己的脚,才意识到我也变成行动迟缓的大肚子了。趁机跟老公撒娇,让他帮我剪,好像在重温刚恋爱时的甜蜜感觉,有时麻烦也会变成好事。(Linda 怀孕9个月)

**对策:** ★不要穿系鞋带的鞋子,要选择穿脱方便、站着就可以穿的鞋子。这样就免去了弯腰的麻烦。穿的时候最好坐着穿或是扶着墙壁,能够平衡好身体,比较安全。还可以买一个长柄的鞋拔,穿起鞋来就更方便了。 ★如果坐着很辛苦地穿袜子的话,试试看盘起腿来穿袜子。袜子要选择那种筒低的,连裤袜就等到产后再穿吧。 ★剪脚趾甲、捡东西这种复杂的“工作”不如交给准妈妈来做。想象一下,老公亲手为自己剪指甲的画面,一辈子就短时间能有这种经历,就算是麻烦也变成一种幸福的体验了。

**对于普通人,睡觉可以随心所欲,但对于准妈妈,就不那么简单了。因为肚子大,什么睡觉姿势都觉得不舒服,翻来覆去很难睡着。到了孕晚期,胎宝宝的的活动也变得频繁,好不容易睡着了,肚里的宝宝却开始折腾。另外,很多妈妈容易觉得浑身酸痛,抽筋,老是想起上厕所……这些都让孕妈咪难以好眠到天亮。** **妈咪经验谈:** 因为医生规定只能左侧睡,一直要保持这个姿势睡觉挺累的,半夜不晓得要醒几次,醒了发现朝天啦,要翻去左边,醒了发现朝右啦,又要翻身,这样折腾难免会影响睡眠质量。没办法,除了忍着,似乎也没什么办法。只能白天困的时候补觉。(陆怡辰 怀孕7个月) 晚上睡觉我老是觉得不舒服。后来我就买了很多枕头,晚上睡觉的时候,头下面放两个,腿下面放两个,背上垫一个,肚子和床之间再放一个,把自己包围在枕头里,感觉就舒服多了。(Cythia 怀孕8个月)

**对策:** ★选择正确的睡觉姿势,右侧卧位或仰卧

位时,供给胎儿的血液都会减少,胎宝宝会在妈妈肚子里出现剧烈的躁动,同时,孕妈咪自己也会感到疲劳,甚至出现恶心、呕吐、胸闷等不适。而左侧卧位则可以供给胎儿较多的血液,这时宝宝在妈妈肚子里就会更安逸。所以,左侧卧位会更舒服。如果是孕初期,可以不用管姿势。

★长时间保持一个睡觉姿势其实也是很累的,大着肚子想要变换姿势翻身也比较困难,所以建议妈妈多买一些抱枕、靠枕之类的放在床上,用这些东西来填补肚子和床面的空间,能最大限度地减轻腹部压力。双腿间可以夹上一个坐垫,以减轻胯部和腿部关节的负担。 ★在睡前做一些放松运动。比如散步、听听舒缓的音乐、做一些按摩,在情绪上和身体上都做好睡眠的准备,能帮助孕妈咪更好地入睡。睡前2个小时尽量不要喝水,这样也可以控制起夜的水数。

**怀孕以后,攀高是被禁止的。不过,过了安定期以后,简单地从高处拿东西是没问题的。但是到了孕晚期,拿高处物品变得比较困难,沉沉的肚子会让孕妈咪的背部用不上力。** **妈咪经验谈:** 我怀孕的时候属于比较轻巧的类型,所以经常爬上爬下,6个月的时候还站在凳子上拿东西。但是到了孕晚期肚子大了以后,明显变得力不从心,我请家里人把所有经常需要用的东西放在容易拿到的地方,这样就避免了攀高的问题。(张丝唯 宝宝4个月) 我怀的是双胞胎,所以肚子特别大,很早就不能拿高处的东西了,全部都请家里人帮忙。有时候一个人在家想拿一样东西都不行,只能等家人回来再说。(郝志筠 怀孕9个月)

**对策:** ★最简单的方法就是请家人帮忙,尤其对于孕早期和临产的孕妈咪来说,安全第一,还是请人帮忙吧。 ★如果不想什么都假手于人,怀孕以后可以定期整理一下家里的东西,把近期经常要用的物品放置在容易拿到的地方,这样就不需要考虑攀高的问题了。

生活百科

# 准妈妈预防H7N9四步走

近年来,H7N9病毒袭击了我国部分地区,而春季天气多变,时暖时寒,对于重点保护对象的准妈妈,应该如何预防人感染H7N9禽流感以及一些呼吸道传染病呢?

## 孕早期:不去人多场所

孕早期准妈妈需要避免接触流感患者,对于“不去人多场所”,“勤洗手”等预防措施都要牢记在心。一旦感染了流感需要积极治疗,以免拖延病情。如果出现了先兆流产的迹象也不建议盲目保胎,因为人体具有自然选择的能力,一旦胚胎因为各种原因不适合继续生存下去,会以自然流产的方式来淘汰。如果病情很轻,也没有流产,那可以在以后的产前检查中着重观察胎儿心脏等重要脏器是否有畸形表现。

## 孕中期:生病不要“硬扛”

专家提醒,六个月左右的孕中期准妈妈,此时流感病毒已经不会通过胎盘直接感染胎儿,但流感引起的高热、水平衡失调、电解质紊乱等很容易给胎儿致命的打击。所以,孕中期准妈妈一旦出现流感症状一定要马上治疗,轻症可以医生指导下选择一些合适的药物,重症,如高热不退等,一定要及时到医院诊断。有的准妈妈担心药物的副作用而选择“硬扛”,其实是很不明智的。目前,有很多药物是对孕妇及胎儿无不良影响的,何况疾病本身带给胎儿的伤害会比药物更大。

## 孕晚期:及早使用抗病毒药物

八个月以上孕晚期的胎儿已经基本成熟,所以相对孕中期来说更容易处理。如果准妈妈出现较轻的流感症状可以用板蓝根等药物,如果出现重症或者确诊甲型H1N1流感病毒感染,可以及早使用“达菲”等药物治疗,并需要时可以及时终止妊娠早产。

## 分娩期:谢绝亲友探视避免交叉感染

专家指出,刚分娩的产妇和初生的宝宝免疫力较弱,容易受病毒感染,所以在流感季节,谢绝亲友们的探视,以免交叉感染。同时坐月子的房间要经常通风,准妈妈和照顾婴儿的大人要勤洗手,不要经常用嘴去亲吻宝宝。同时需要强调,母乳喂养非常重要,因为乳汁中含有珍贵的免疫活性物质可以帮助宝宝抵抗各种病毒的侵袭。

●专家忠告

# 小心患上产检依赖症

## 盲目检查会“打扰”胎儿

28岁的李玉怀孕两个多月,B超检查却已经做了三次:第一次是担心胚胎不在子宫里,第二次是想知道有没有胎心,第三次是想确定胎儿是不是正常发育。“其实我自己也很纠结。”李玉颇为无奈地说,即使没有任何不适症状,也很紧张胎儿的健康状况。从第8周听到胎心起,李玉差不多每隔一天就到医院听胎心,否则整天惴惴不安。据妇产科专家介绍,在日常检查中,他们经常遇到类似于李玉这种产检过分焦虑的孕妇,其中具有较高文化水平的“80后”孕妇占八成多。一般医生会告知孕妇怀孕3个月才需要做产检建立孕妇手册。

准妈妈由于担心自己腹中的孩子健康,又没有什么经验,很容易过度紧张,这样对孩子的发育不利。专家提醒说,产检也应适时适度,孕期产检应在医生指导下合理安排。盲目、频繁地做B超检查,有可能对胎儿造成不必要的“打扰”。

**据了解,一般来说,孕期最好做4次超声检查:** 首次检查可在孕早期(12周末以前)进行,若出现先兆流产等情况应及时做B超检查。 第二次检查可在孕中期(孕13~27周末),此时做B超检查,能够清晰地看到胎儿各个器官的情况、羊水多少及胎位位置,可以早期发现异常或者畸形。 第三次检查可在孕晚期(孕28周以后),目的是了解胎儿的发育情况,进一步检查胎儿有无畸形,特别是唇腭裂。

最后一次B超,可在接近预产期或临产前时检查,目的是根据胎儿的头径、骨骼的测量值估计胎儿的体重,明确胎儿的胎位,来预测孕妇是否能自然分娩。

●研究报告

# 习惯左侧卧 流产风险更低

## 或因左侧卧更有利于为胎儿供血

据香港《新报》近日报道,《英国医学杂志》发表的一份研究报告说,孕妇的睡姿可能与流产风险有关。调查显示,习惯左侧卧的孕妇流产风险相对减半,初步相信此睡姿较有利为胎儿供血。不过,这现象背后的原因还有待深入研究,暂不建议所有孕妇都采取左侧卧的睡姿。新西兰研究人员调查了155名流产孕妇的睡眠特征,并与310名正常分娩女性的睡眠特征进行比较。分析显示,习惯左侧卧或仰卧的孕妇流产风险约为4%;而习惯右侧卧的孕妇流产风险则相对较低,只有2%。研究人员认为,这可能是由于左侧卧更有利于为胎儿供血,而右侧卧或仰卧可能会减少给胎儿的供血量。领导该研究的斯泰西表示,现在仅发现了孕妇睡姿与流产风险可能的关联,对其原因还有待深入研究。

●万家灯火

# 孕期性梦与雌激素高有关 “春梦”频的流产风险大

专家建议:少追韩剧,多看动画片,多听音乐



很多准妈妈在孕期都曾有过发“春梦”的经历,医学专家指出,“春梦”频繁多与孕期雌激素水平高有关,没必要感到羞愧。不过春梦会引起子宫收缩,大多数孕妈咪只会感觉肚子痛、肚子硬,但也会增加流产风险。医生提醒准妈妈不要追“情感剧”,减少春梦的诱发因素。据不完全统计,九成准妈妈在孕期做过“春梦”,其中有近两成还会频繁做“春梦”。半数准妈妈在孕中期性梦频繁,到了孕晚期性梦的频率会大幅下降。调查显示,准妈妈在性梦中大部分都会出现性高潮,半数准妈妈对性梦又羞又担心,有时候性梦带来的性高潮会让准妈妈的肚子又硬又紧,胎动频繁,甚至宫缩出血。

## 孕期性梦与雌激素高有关

很多准妈妈感到很不理解:自己在怀孕前对性的需求并没有那么强烈,有的甚至还有“性冷淡”问题,为何怀孕后就变成“色女”了?据专家解释,怀孕后女性体内的激素会发生翻天覆地的变化,其中雌激素水平会飙升,不过,不同的孕妈咪仍可能有个体差异,处于高雌激素状态的孕妈咪检测到的雌激素值可能是其他孕妈咪的几十倍,她们做性梦的几率会更高。性梦的发生,除了雌激素的影响外,还与许多夫妻在孕期禁欲有关。

性梦后为何会出现腹痛?据专家解释,许多准妈妈在做性梦时会出现性高潮,人体在性高潮中会释放大量的前列腺素,而前列腺素是一种强子宫收缩剂,子宫出现收缩后会表现为腹痛、肚子又硬又紧。这种收缩甚至会使小部分孕妈咪出现出血,增加了流产的风险。在临床中,他们也确实遇到春梦后出现流产的案例。

对于孕期春梦,专家表示,这是受激素水平影响而出现的正常的生理反应,准妈妈不必为此感到羞愧。而且对于高雌激素状态,医学上也不会采取干预措施。不过,由于春梦带来的高潮会引起宫缩,增加流产的风险,专家建议准妈妈尽量减少情感因素刺激,在孕期不要追韩剧等情感剧或言情文学之类,可以看看动画片或选择听音乐来放松。为了一个健康宝宝的平安降临,请节制!

## 孕妇吸烟可能影响孙辈

英国《BMC 医学》杂志刊登报告说:美国洛杉矶生物医学研究所的一项研究结果显示

**孕妇吸烟不只直接影响下一代,其带来的哮喘风险还可能传递给孙辈**  
女性最好是在计划怀孕时就开始戒烟

怀孕的实验鼠

暴露在含有尼古丁的环境中以模拟孕妇吸烟的情况

第一代子辈实验鼠

肺部功能减弱不再接触尼古丁模拟终身不吸烟的情况

孙辈实验鼠

肺部功能仍会受到影响(肺部一些与哮喘有关的物质含量上升,说明它们患哮喘的风险增加)

母鼠孕期吸烟会影响其子代睾丸或卵巢中的DNA,使得一些基因出现甲基化,这也许就是吸烟的影响可以传递到孙辈的原因

●健康视角

# 空气污染的危害比吸烟严重?

空气最早的时候并不像现在这样灰霾,那时候的天气还是清新可以自由呼吸的。到了现在,空气污染已经成为了几乎所有国家的重大问题。最近有研究表明,空气污染对于孕妈咪们的危害甚至比香烟还要巨大。长期的处于空气严重污染地段的孕妈咪,更容易患上高血压之类的疾病。

**研究表明:对孕妈咪而言,空气污染危害>抽烟危害。** 长期暴露于汽车尾气和工业废气中的孕妈咪容易患上疑难病症。同时,长期大量吸入空气中的污染物会导致患高血压的概率上升。那些对人体最为有害的污染物包括一氧化碳和二氧化硫。二氧化硫的排放多来自电厂和工业生产,而一氧化碳则多来自于汽车尾气的排放。生活在中国一线城市的孕妈咪们,该拥有多么强悍的身体免疫力,才能抗拒这不见天日的“雾霾”、“沙尘”、“居高不下的PM2.5”。

不过,将空气污染换算成吸烟,真的科学吗?二者对于人体,尤其是对孕妈咪的影响,真的是空气污染>抽烟吗?

空气污染变幻不定,香烟污染物可以估算。 污染的空气是一个及其复杂的混合物,含有多重随时变幻比例的成分,遵循复杂的流体力学扩散模型。这些被称为“污染物”的二氧化碳、一氧化碳、二氧化碳、多氯联苯……每一种在剂量足够高时都会对人体产生不同的毒性效应,而剂量足够低时对人体完全可能没有伤害。而每天每一时刻城市中的各种污染源所处的状态都是截然不同的,扩散方式也不同。 而香烟燃烧产生的污染物种类虽然丰富,但因为燃烧过程反应物和反应条件基本稳定,产物的成分变动的范围较窄,与城市空气污染的复杂度相比是小巫见大巫。并且,吸烟过程中的空气动力学过程也更简单,通过吸烟

摄入的污染物是可以估算出来的。再者,吸烟释放的化学物质与空气污染物的化学成分差别比较大,重合的成分并不多。

所以,对于空气污染危害和香烟危害对于孕妈咪的影响,不能一概而论。 虽然大城市空气质量差是事实,对健康是一大危害,但相比于吸烟这种“对口污染”它的影响仍然很难明确。对于空气污染的危害不可小视,但我们也不能弱化对吸烟危害的认识。孕妈咪除了自己不吸烟,还要尽量避免吸收二手烟,这样才能保证自己身体健康的同时保证宝宝的身体健康。

