



QQ3群: 100029141
飞信群: 9633446
邮箱: kbddzk@163.com

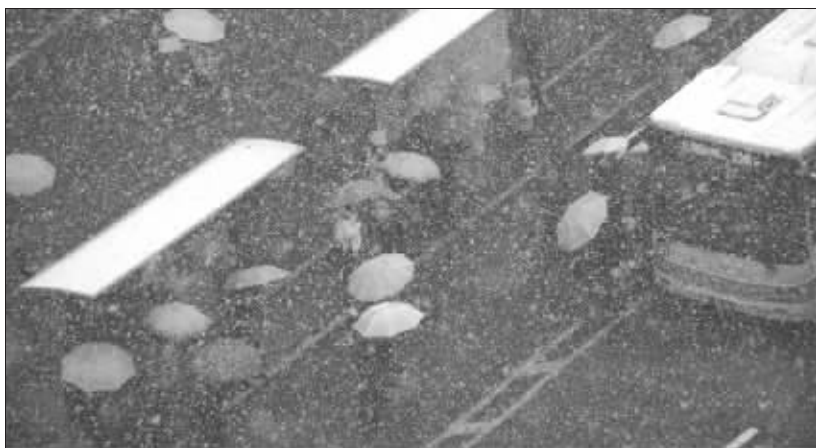


下雪了,准妈妈们上班了吗?

今年的第一场冬雪从十五日夜开始袭击南京。暴雪造成南京交通大受影响,尤其是作为该市江南北主要通道的南京长江大桥拥堵严重,数以万计的江北市民只好步行通过大桥到江南城区上班。站在大桥上望去,绵延数千米的步行人潮成为一景。一位怀有5个月身孕的准妈妈也加入了步行大军的行列赶去上班,幸运的是一位素不相识的好心人主动停车捎上了她,她随即在网上发帖讲述此事,众多大肚皮网友也在网上展示自己的雪天上班路。

15756346 果果_820

早晨上班路上真是一路坎坷,7点没到就从家走咯,坐151到大桥下面就走不动咯,被堵了一个多小时,我从车上下来,坐马自达到北堡的电梯口,乘电梯,上了桥面,发现人山人海的,公交难得来一辆,都是人根本没法挤上去的,路面雪已经漫到鞋帮。没办法,只有步行咯。从北堡步行,走了半个多小时,快到南堡时,有辆私家车停下来主动带我,那个感动的呀。上车后,私家车主说,看我走路姿势比较费劲,我说我是5个月的大肚子,还是好人多啊!过了桥,跟4个人合打了一辆出租车才到公司,9点40分!大肚子辛苦啊!



大雪天气,大肚皮的准妈妈们都是怎么上班的呢?

No.1 舒服享乐派

冰果 0630

早就不上班了,在家好好地养宝宝
tataqian
我在家拱被窝,弄个水焐子抱抱,连空调都省了,笔记本放在床上的小电脑桌上,真舒服呀!

宝宝阿轩

不上班在家也无聊啊,上班也是玩玩,来去都是老公接送,然后就待在公司不出门了。

No.2 领导开恩派

西宝贝贝

领导开会的时候和我说,如果明天雪太大了啊,或者结冰了,你就给我一个电话,不用来了。我很感谢我有个好领导!

狮子桔梗

今天早上起床看到这么大的雪,给领导发了个消息,在家休息中。

天使爱魔鬼

哈哈 我也一早跟单位请假不去上班咯~~
loisxuxu
在上班,不过领导说,后面天再这样,我就休息几天。在家办公!哈哈,感谢我有个好领导!
十三支铅笔
早晨去妇幼保健,现在来上班了,老板说明天可以休年假~

No.3 坚持到底派

六翼使者

4个月,挤公交

菲儿 1314

还好有班车,按时到公司。

qq 小鱼儿

7个月了,我基本上是11路,每次走20分钟。

大头雯

35周,坐地铁,正常上班~~

yuanwww

34周+,自己开车,正常上班~~

No.4 幸运搭车派

碧海银沙 8362

五个月,先挤公交,然后等同事的私家车,要不是有同事的车我才不想去上班呢。

蘑菇石头

我上午去外面开会,不过打车的:)后来由同行开车送我到单位,没怎么淋雪~~下午下班想和同事拼车走,不然爸妈和老公都不放心:)今天刚刚34周,还有一个月要上班啊~~

东_言

早上打车都打不到,好不容易打到了,还堵车,开车停停,晃晕死我了,明天路上有积雪的话就不敢上班了

本版主持:点点妈妈

你为自己写好孕日记了吗?你为自己或爱人祈求好孕烦恼吗?
登录 baby.dsqq.cn
点点周刊频道论坛
联系点点妈妈
QQ: 1224453292
加入QQ3群: 100029141
发送邮件 kbddzk@163.com
零距离与点点妈妈说心里话……



好孕必读

酸奶和牛奶 孕妇要交替喝

自从怀孕后,总听到有人说,孕妇不能喝酸奶,只能喝牛奶。其实不然,只要不是妊娠反应过大的孕妇,两者交替着喝补钙效果更好。牛奶本身含钙丰富,且容易被机体吸收,因此,孕妇最好每天喝250—500毫升牛奶,以满足孕期对钙需求量的增加。而酸奶是鲜奶经过乳酸菌发酵制成的,在营养价值上不仅和鲜牛奶一样,还有抑制腐败菌繁殖、减少它在肠道中产生毒素的作用。在妊娠中后期,孕妇每日需要的钙摄入量又有所提高,所以建议在选择奶制品时,最好牛奶和酸奶交替喝。 秋雨

开车准妈 更需安全带守护

孕妇在日常出行当中,少不了要乘车或者自己开车。怀孕的女士通常都想当然地不系安全带,以为这样会压迫到胎儿,其实这是不正确的。只要方法得当,系安全带对胎儿是没有影响的,而且这样才能真正保护胎儿。

因孕妇的身材特殊,故而系安全带的方法也必须适当,需要注意一些细节。研究显示,以正确的方式系3点式安全带,将在很大程度上降低胎儿受伤的几率。 赵晨

妈妈爱美甲 宝贝很受伤

有些已经或者准备怀孕的女性认为美甲只是在手指甲上修饰一下不会对胎儿造成什么影响,其实不然。妇产科医师介绍说,美甲用品及指甲油属于化学品,普遍含有一种叫“酞酸酯”的物质,这是一种无色无味的油状液体,能够使指甲质地更均匀、耐用。然而这种物质若被人吸收,不仅对人的健康有害,而且容易引起孕妇流产及胎儿畸形。

有研究认为,酞酸酯尤其会危害胎儿腰部以下的器官,引起生殖器畸形。国外有报道说,母亲在哺乳期用含酞酸酯的指甲油和化妆品,孩子长大后患不育症或阳痿的可能性将增加。 小贝



孕妇冬季请慎用电热毯

陈女士:我是一位刚刚怀孕的准妈妈,怀孕前体质就不是很好,到了秋天特别怕冷,晚上睡觉手脚都是冰凉的,老睡不暖就常用电热毯。可是现在怀孕了,不知道还能不能用电热毯?对宝宝有没有影响呢?

医生:南方的冬天很冷,很多人喜欢用电热毯保暖,可是准妈妈要慎重使用。

这是因为电热毯在接通电源后会产生电磁场,影响胎儿的细胞分裂,尤其是怀孕前三个月,正是胚胎生长发育的重要时期,任何细微的不良影响,都会引起胎儿的畸形或流产。而且准妈妈使用电热毯整晚不关时,电热毯产生的热量会使身体消耗过多的水分,不利于准妈妈和胎儿的健康。如果准妈妈使用不当,不小心触电还会危及准妈妈和宝宝的生命。所以,建议您最好不要使用电热毯,如要使用时,可以在上床前将电热毯接通电源,待被窝暖和以后再关掉电热毯电源。最好是使用暖空调、电热器保持室内的温度,或使用热水袋放在双脚处取暖,但须注意不要烫伤。

孕前请接种5种疫苗

孕妈咪在怀孕期间,为了避免对胎宝贝产生影响,一般不接受疫苗接种。所以怀孕前接种疫苗就非常必要,在孕前为了预防某些传染疾病,最直接有效的办法就是注射疫苗了。你知道孕前要接种哪几种疫苗吗?需要注意些什么吗?

风疹疫苗

25%风疹患者会在早孕期发生先兆流产、流产、胎死宫内等严重后果。也可能导致胎宝贝出生后先天性畸形或先天性耳聋。注射时间:至少在孕前3个月。免疫效果:有效率在98%左右,可达到终身免疫。

特别提醒:怀孕前未接种疫苗,怀孕早期怀疑可能感染风疹病毒,应尽快到医院做免疫性抗体IgM测定。一旦确定患有急性风疹,一般医生会劝说患者考虑终止怀孕。

乙肝疫苗

母婴传播是乙型肝炎重要传播途径之一。乙肝病毒是垂直传播的,通过胎盘屏障,直接感染胎宝贝,使85%—90%的胎宝贝一出生就成为乙肝病毒携带者。其中25%的患者在成年后会转化成肝硬化或肝癌。同时,乙肝病毒还可使胎宝贝发育畸形。注射时间按照0、1、6的程序注射。即从第一针算起,在此后1个月时注射第二针,在6个月时注射第三针。建议在孕前9个月进行注射。免疫效果可达95%以上,有效期5—9年。如果有必要,可在注射疫苗后5—6年时加强注射1次。

特别提醒:部分人在打完第三针后还是不能产生抗体,或者产生抗体的数量很少。所以还需要进行加强注射,如果出现这种情况的话,最好把注射乙肝疫苗的时间提前到孕前11个月。

甲肝疫苗

经常出差或经常在外面就餐的女性,更

应该在孕前注射疫苗。注射时间至少在孕前3个月。免疫效果:接种甲肝疫苗后8周左右,便可产生很高的抗体,获得良好的免疫力。接种疫苗后3年可进行加强免疫。

特别提醒:甲肝病毒是通过饮食、水源的途径传播的,由于在怀孕后,孕妈咪抵抗病毒的能力减弱,很容易受到感染。所以注射甲肝疫苗是必要的。

流感疫苗

流感疫苗属减效疫苗,抗病时间只能维持1年左右,且只能预防几种流感病毒,孕妈咪可根据自己的身体状况自行选择。

注射时间:如果准备怀孕的前3个月,刚好是在流感疫苗注射期,则可考虑注射。如果已怀孕,应询问医生安全与否。免疫效果:1年左右。

特别提醒:准备怀孕的女性,平时一定要养成锻炼身体的习惯,不断增强体质。疫苗毕竟是病原或降低活性的病毒,虽然有效,但也并不是打得越多越好。

水痘疫苗

孕早期感染水痘,可致胎宝贝先天性水痘或新生儿水痘;怀孕晚期感染水痘,可能导致孕妈咪患严重肺炎甚至致命。通过接种水痘—带状疱疹病毒疫苗,可在孕期有效防止感染水痘。

注射时间:至少在受孕前3至6个月接种疫苗。免疫效果:可达10年以上。

特别提醒:由于对水痘—带状疱疹病毒没有特效药物治疗,主要是预防感染为主,育龄女性在怀孕前后避免接触水痘患者。 李琼

Q来Q往

说说好孕私房话

准妈妈

我有点孕期问题想请教你一下,是关于孕期性生活的。因为这个问题我和老公都有矛盾了,可是我们都不知道要请教谁。

午后暖阳

呵呵,难免的,你怀孕几个月了?

准妈妈

现在是3个半月。我老公从我怀孕以后就很排斥性生活,可是我还是有正常的需要啊。

午后暖阳

哦,那现在要当心的,至少现在这个阶段。

准妈妈

说起来有点不好意思,我和我老公都是互相抚摸到高潮的。我想问高潮对宝宝有影响吗?

午后暖阳

高潮应该没有,但是一定要避免子宫收缩,至少不能那么频繁。

准妈妈

我不知道为什么,怀孕了以后反倒比以前更想要了。我去做检查的时候医生说前3和后3不能做,别的时间可以适当做的。我现在满3个月了,好想能解禁呀~~

午后暖阳

你是成年人,要克制哦,至少要在几个危险期努力克制。

准妈妈

不过我觉得我的宝宝很坚强哦,我3个月中间摔了两次。他都没问题。

午后暖阳

你还很年轻吧?

准妈妈

我24,老公36。我们都是属老虎的,明年虎年,肚子里的又是个小老虎。我们老虎一家。他说一家三口都是老虎很少的,所以他很在乎这个孩子。

午后暖阳

你老公真的蛮不容易的,好好珍惜,祝你好孕~~