

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 请注明点点周刊

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

多吃豆类未必交好孕

有传说多吃黑豆有助好孕,其实是一种误解。豆制品是一类天然的植物蛋白质,吸收好易消化,其中含有天然雌激素,对一些雌激素缺乏的疾病有缓解症状的作用。但是过多食用豆制品也会影响其他营养物质的吸收,从而导致营养不平衡。

豆制品中含有的“染料木黄酮”是一种天然的抗肿瘤物质,其雌激素作用可能会影响精子的发育。但这仅是在动物试验中得到的数据,在人群中并没有得到证实。所以准备怀孕的妇女只要正常饮食即可,不要听信各种没依据的说法,徒增心理负担。 张扬

准妈妈请远离薄荷茶

薄荷不仅是口腔清凉剂,还可以镇定胃痛、胃胀气和腹泻。美国科学家推荐将薄荷袋装茶放入杯中,倒入煮沸的水,过15分钟,在精油不蒸发时喝下,这样辅助治疗胃不舒服效果最好。薄荷茶虽好,但并非人人皆宜。

实验表明,薄荷有抗早孕和抗受精卵着床的作用,因此,近期准备怀孕或已经怀孕的准妈妈们,最好和薄荷茶保持距离。薄荷还可减少产妇的乳汁量,具有一定的刺激性,所以哺乳期女性不宜饮用。体虚多汗者也不宜过多饮用。 如风

孕妇千万别用暖宝宝

冬天来了,贴身“暖宝宝”大行其道。相比于传统的暖手宝,这类直接贴在身上或内衣上的取暖产品很热销。但专家提醒,目前市面上的贴身取暖产品质量参差不齐。有不少女性因使用“暖宝宝”不当被烫伤,妇产科医生提醒,孕妇贴上“暖宝宝”,很可能导致体内的胎儿畸形。

正在孕育下一代的准妈妈们,如果使用这种会发热的贴剂,会使孕妇体内产生内热,容易导致婴儿出生后患有热性疾病,出现诸如便干、生疮等问题。更为严重的是,如果贴的部位正对着子宫,还可能致子宫收缩,影响胎位,严重的可能导致胎儿畸形、早产。 赵晨



孕妇饭后1小时 适宜喝点淡绿茶

孕妇如能每天喝3-5克茶,特别是淡绿茶,对加强肾功能、促进血液循环、帮助消化、预防妊娠水肿、促进胎儿生长发育大有好处。但是,孕妇如果喝茶太多、太浓,特别是饮用浓红茶,对胎儿就会产生危害。因为红茶的浸出液中含锌量甚微,锌元素对胎儿的正常生长发育起着极其重要的作用。因此,喜欢喝茶的孕妇可以适量喝点淡淡的绿茶。

饮用淡绿茶对孕妇、胎儿都有益,但绿茶中含有鞣酸,也能妨碍铁的吸收。怎样做才能使喝绿茶既对孕妇及胎儿有利又不影响铁的吸收呢?孕妇在饭后1小时后再饮用淡绿茶,就可以解决这个矛盾了。没有饮茶习惯的孕妇最好用点富含维生素C的饮料,因为维生素C能帮助铁的吸收,还能增强机体抗病能力。 张颖

产检是照料胎儿健康的重要阶段,同时也是准父母和胎儿亲密接触的第一段美好时光。一提到产检这项孕期你不得不经历的重要事件,恐怕每个孕妈咪都有着许许多多的感受与故事。或惊险、或感动、或幽默、或伤心……来看看点点周刊妈妈们的产检故事吧,你是不是也有相同的感受和经历呢?

7个点妈的产检故事

巧遇他人伤心事——

chenli8079ok

我22周左右去做彩超,躺到检查台上时,一下子紧张起来。之前最担心宝宝兔唇,因为孕早期经常接触新装修的房子。正酝酿着怎么和医生套近乎,忽然听到隐约的哭声,那种悲戚的伤心哭声使



我的心一下子揪起来,直到医生一声“下来吧”我才回过神。起来循声看过去,才知道隔壁检查床上的妈妈肚子里的宝宝没有胎心了,医生要求那个妈妈住院引产,那个妈妈是哭着被架出检查室的,家人一起跟着掉眼泪。当然,我宝宝检查出来很健康,也没有兔唇,不过经历了一场印象深刻的产检。



虚惊一场——

aa123456dian

怀孕时,心里那个激动那个美啊,书上说三个月就可以去医院建卡围产了,我特激动,所以一满12周,就去医院建卡了,建卡很顺利,可是等到检查胎心时,医生拿着多普乐在我的肚子上转来转去找了20分钟也没有找到胎心,我的妈呀,把我吓得呀,躺在那里,当场哭得哗啦啦的。当时医生头也冒汗,说要

不去B超室检查看看,这话一出口,把我吓得全身都软了。我跟医生说,会不会是这机器出故障了,要不咱们换一台听听看,医生就换一张床让我躺下了,结果一听就听出来了。医院的设备要是不好,真的会吓死人,随便换成一较真的人,肯定跟医院拼了!

有惊无险——

bsdsqq

满十二周去建卡第一次产检,在测血压环节被吓得要死。那天老公站在我后面陪我检查,我坐下伸出手臂准备量血压,结果我居然坐空了,椅子倒下砸了老公的脚,我自己摔

倒在地,这事要换成正常人,肯定引来哄堂大笑,可是当时没有一个人笑得出来。我还没反应过来,全围产室的医生护士都跑过来扶我了,大家全都吓得不轻,马上免费为我做B超听胎心,结果显示,胎儿没事。呵呵,有惊无险,大家祝福我吧!



机智应对——

蓝天白云123

夏天产检特别累。每位孕妈咪都有至少一个家属陪护,所以产检室里特别热,人特别的多。有一天,护士没有组织大家排队,所有的孕妈咪都看起来在自觉排队,但实际上大家都在拼命地挤,希望先检查。我两手托着肚子,保持自己的位置,还有两个孕妇,终于轮到我了,可就在这时医生的关系户来了要插我的队!这时

第一个孕妇检查完了,而我前面的这位孕妈咪根本没有上前检查的意思,我就把她推到了床边,对她说“快躺好,医生要给你检查了!”其实医生是想给她的关系户检查的,结果被我抢先了,前面的孕妈咪检查完后,我赶紧把她扶了起来,然后温柔地说“是不是起不来啊?慢点。”就这样轮到我了,准备插队的孕妈咪还站在那里,医生说,“你就不能快点,这么多人,我能教着你排队啊!”

惊险一幕——

xiaobudian123

怀孕9个月时候,我把宝宝给摔了……当时是冬天,我洗完澡正准备出来,突然觉得恶心想晕,我赶紧把卫生间门打开一些,可是就在我开门的一瞬间,我晕了过去,好像还尖叫了一声。等我醒来的时候发现自己倒在地上,我妈搂着我,慢慢把我扶起来,我躺在床上,已经吓傻了,手捂着肚子,还好宝宝很快就动了,我马上打电

话通知老公,让他带我去医院检查,一路上,他一直安慰我,我无语,我知道他也很着急。

到医院,急诊人也不少,听胎心、做胎心监护,做B超,还好,一切正常,做B超的时候已经距晕倒有3个小时了,大夫说B超看着倒是没有什么异常,但宝宝紧紧缩成一团了。我想宝宝一定是吓坏了,所以才会有这种反应……宝宝现在已经出生了,是个健康可爱的女孩子,希望准妈妈们洗澡时可要多注意啊!



激动失控——

zzmgx

我去建小卡的时候,是老公陪我去的(呵呵,怀孕期间每次检查他都陪我去的~),当医生说躺在那里要听胎心时,我紧张得不行。我小心翼翼地躺在床上,医生一下子就找到了胎心,“咚咚咚”跳得好有力啊,我好开心,我真的是第一次这么实实在在清清楚楚感觉到这个小东西的存在。突然我听

到老公吼了一句:“啊是我们宝宝的心跳啊?”(因为听胎心的地方就是用个布帘拉着,与检查室是在一起的,所以外面的人都能听到)晕,看他激动的哦~~

在回家的路上,他开心得像小孩子,说,我们宝宝心跳好有劲啊,你以后给我注意点,不要像以前一样磨里实糙的了,啊知道了啊~~一路上就听他一直在韶这韶那,韶得我受不了了,他激动啊~



有熟人的待遇——

格林的杰作

宝宝四五个月时,到军区总医院做检查。公公是又找熟人又开车门,然后独自在医院一楼一等就是好几个小时!婆婆更是楼上楼下,跟前跟后,生怕有些许闪失!一到医院,专家门诊一天15个号,没有熟人居然都连号都挂不上。熟人也得说好话,才增加了号!

怀孕6个多月时候在江宁医院做了次B超,因为有朋友在一边盯着,十分顺利。我一躺上小床,肚子里的宝宝便不乐意了,突然大幅度动起来,不知道是不是平躺着压迫到它了?对着电脑图像的朋友在一边突然兴奋用手指着电脑:“快看快看,是不是宝宝的手啊?怎么还在不停地吃手啊?还在蹬腿呢!”孕晚期,回了常州老妈那里,更有幸体验到了常州

妇幼保健院的检查待遇。需要做B超,带着单子从问诊医生处穿过长长的走廊来到B超室,一看,跟难民营一般,大冬天蹒跚的孕妇从里面小间一直排到外面走廊,还拐了几个弯!里面两个年轻女子在自己的外套上穿着白大褂:一个盯屏幕打印B超单,一个手拿长柄探测器涂上无色黏液,对着孕妇肚子迅速涂抹,那个流水线式的动作是熟练至极!幅度之大让人觉得她绝非是在对待一个孕妇!看到前面有一孕妇不好意思在众目睽睽下宽衣解带,把门关了下,隐私嘛,应该这样。“做啥?关啥门啊!有嗲宁看你搭?”(干吗?关什么门啊?有谁看你啊?)医生责备的问话随即响起,并且随手又将门打开。哦,原来不好关的!轮到我了,坚决服从医生旨意——不关门,谁怕谁啊?豁出去了,不就看一下嘛!上了仪器旁检查的小床



这才体验到医生的“泼辣”,那仪器是没轻没重硬生生地下来了,在你肚子上前后推移着!还第一次碰到这样的B超检查呢,硬是憋着气没敢出声! 本组漫画 俞晓翔

点妈的话

孕育新生命是一个充满艰辛和快乐的矛盾过程。准妈妈和妈妈们,请登录http://bbs.dsqq.cn/thread-178053-1-2.html,也来晒晒你的产检故事,和大家分享你的难忘经历吧!