



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



孕妈妈如何预防甲型H1N1流感?

近日甲流第二波来袭,对于一些即将备孕的妈妈和准妈妈不免如临大敌,相关专家告诉我们,孕妈妈不必过于担心,让专家来告诉我们如何应对甲流来袭。

甲型H1N1流感是如何传播的

首先孕妈妈们要了解关于甲型H1N1流感的基本常识,甲型H1N1流感是一种急性呼吸道传染病,症状和其它流感类似,一般是高热、咳嗽、浑身乏力。甲型H1N1流感主要通过感染者说话、咳嗽或打喷嚏等方式将病毒散播到空气中,易感者吸入后就会被感染。人群拥挤、空气不流通的公共场所传播最快。还可能通过被病毒污染的玩具、茶具、餐具、毛巾等方式间接传播,通过手接触最多。所以要勤洗手。

孕妈妈非甲型H1N1流感的主攻群体

甲型H1N1流感和普通流感不同,主要攻击群体是青壮年。另外,慢性病患者和孕妇的自身抵抗力低,也要多加防护。

【解疑答惑】

孕妈妈:戴口罩预防到底有没有用?

孕妈妈要明白,甲型H1N1流感主要是靠飞沫传播。所以出门孕妈妈戴口罩还是有用的。尤其在地铁、车站这种人群密集场所。但普通口罩也只是“拦截”,不能“消灭”。专家正在研制专用的“防流口罩”。

孕妈妈:得了甲流怎么办?

发病最初72小时是最佳救治期。所以千万不要大意。

发热感冒咳嗽的,都要提高警惕,及时主动去看医生,为了腹内的宝宝,该观察的观察,该隔离的隔离,好好配合治疗,会很快痊愈的。

孕妈妈:怎样预防甲型H1N1流感?

- (1)孕妈妈要勤洗手。
- (2)咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻。
- (3)孕妈妈感冒发热时到公共场所一定要自觉戴口罩,这既是爱护腹中的宝宝,也是尊重他人的表现。
- (4)尽量避免用手触摸眼睛、鼻或口。
- (5)孕妈妈保证充足睡眠、合理营养。
- (6)孕妈妈生活的环境中,保持家庭和 workplace 通风。
- (7)避免接触流感样病例,孕妈妈与外界接触时做好个人防护(如戴口罩)。
- (8)如出现流感样症状,孕妈妈尽量减少外出或与其他人接触,并尽快电话咨询当地疾病预防控制机构。

孕妈妈:若怀疑是甲流,应该服药吗?

一些孕妇发烧后,因怕药物影响胎儿不敢吃药。专家表示,这种做法不可取。孕产妇属高危人群,一定要及时治疗。“无论孕妇处于妊娠哪个阶段,只要出现发热症状,高度怀疑是甲流,都应当及时服药。”专家表示,从目前研究来看,新生儿先天缺陷一般发生在怀孕早期,也就是前3个月,中晚期孕妇则没有必要担心。

张晓辉



■链接新闻

南京首例甲流孕妇提前剖腹生子仍在危险期

离预产期还有50天,24岁的刘正芝却坚持选择剖腹产。但这位母亲还没来得及品尝喜得贵子的幸福,便被推进了医院的重症监护病房,因为她患了甲流,这是南京地区出现的首例甲流孕妇。

由于预产期是明年1月16日,但考虑到不能为了孩子把大人的病耽误掉。最终经过痛苦的抉择,夫妻俩决定提前剖腹产。11月27日中午,刘正芝剖腹产下一名男婴,体重只有4斤多一点,身体比较虚弱,院方当即即将孩子转至中大医院儿科,进行全天候监护。

生下儿子后的第二天,刘正芝突然出现发烧症状,并不断咳嗽,胸闷气喘。医护人员立即采取措施,经过抢救,刘正芝的身体状况有所好转。11月29日,省卫生部门确认刘正芝是甲流患者,而且症状比较严重。

12月8日晚,截止发稿时,记者了解到,刘正芝因肺部出现病毒感染,目前仍未脱离生命危险。而她的宝宝已经恢复健康,情况良好。

快报记者 顾元森

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 kbdz@163.com 零距离与点点妈妈说心里话……



备孕日记

说说我的备孕生活

地址: <http://bbs.dsqq.cn/viewthread.php?tid=183516&fromuid=119691>
人物: bsdssq

备孕成了我现在生活的头等大事。什么事情都得为它让路。我从早上醒来睁开眼睛起,就要盘算着今天备孕要做什么事情。

1. 醒来第一时间测体温。
2. 测排卵情况,有时候过了月经期,会用 ZZY 试纸测一下是否怀孕,但检测的结果都令人失望——因为没有排卵就是没有怀孕。

3. 收拾心情,把前一天晚上煮好的艾叶水煲滚,然后放鸡蛋,边刷牙边等待这份独特的“早餐”——艾叶鸡蛋汤。天天如此并不是因为它好喝,恰恰相反,非常难喝,甚至会喝完一个上午都想吐,但听说连续喝这个汤可以好孕,所以我义无反顾地咽下去,几乎不敢呼吸,怕稍一迟疑,就会吐出来。

4. 早餐后,准备吃天喜丸。因为我没能怀孕,妈妈很着急了,到处打听各种良方,并马上推荐给我。我非常理解妈妈的良苦用心,因为我没怀孕,仿佛妈妈在别人面前也抬不起头来,受到别人的轻视与嘲笑。我妈妈是个善良而且敏感的人,每当她此时,她都不会去反驳别人,而是偷偷地伤心难过,偶尔也会跟我诉说一下,说到伤心之处还会哭。每次我都很难受。在别的方面,我觉得自己很幸福,我凭着自己的努力,在大城市站稳了脚,有自己的房子,有自己引以为荣的事业,身体也一向不错,不说的感冒都少。这些都让妈妈引以为荣。但是这些年,一直的不孕让我也开始没了自信,看到身边朋友的孩子相继出生,自己更是显得很另类……

5. 午餐过后,吃大豆异黄酮,叶酸和维生素E。因为医生说卵巢功能不好,叶酸是为自己随时怀上而准备的。午餐前,先把中药煲好,吃饭后喝,晚上再喝一次。我的味觉已经麻木了,这些中药我都觉得像白开水一样的平淡。(唯独艾叶水自己接受不了)

6. 晚餐过后,吃一次天喜丸,晚上再找时间把中药吃完。一天该做的备孕工作终于结束了。

听说做瑜伽对于调理内分泌很有好处,于是报了个瑜伽班,每周抽出两天的时间去瑜伽。我希望通过做瑜伽能帮助我早日实现怀孕的愿望。

吃中药3个月了,做瑜伽1个月了,现在什么结果都没看到,肚皮还是扁扁的。真不知道我还要坚持多久才能有结果。不过,趁着我现在还有勇气有耐心,等吧,为了我自己,我妈妈,还有很疼爱我的老公,把我当亲女儿看待的婆婆,我还要继续努力,会的,我会继续的!

好孕必读

孕前半年应停吃辛辣

科学研究表明,辛辣食物可以引起正常人的消化功能紊乱,如胃部不适、消化不良、便秘,甚至发生痔疮。怀孕后,由于胎儿的日益增长感到担忧,建议在无并发症的情况下,怀孕期间只做一次超声检查。美国FDA也明确建议孕妇不要去那种“礼物似的超声检查”,称这类检查并未获得准许。我国医学界应该以此为鉴,明确反对出于非医学理由的这种“照相留影”活动。任何以商业和创收为目的的这类“服务”都是不负责任和道德的,理应受到社会公众的谴责。

因此,计划怀孕的夫妻,在计划怀孕前3-6个月应停止吃辛辣食物的习惯。

张宇

孕孕提醒

健康的芳香胎教



芳香不仅对孕妇的身心有益,对孕妇的情绪也能产生积极影响,还可以刺激胎儿的嗅觉,促进胎儿的脑部发育。在怀孕4-5个月时,胎儿已经可以闻到气味,而且会受到妈妈闻到的气味的影响,所以在这段时期开始芳香胎教效果最佳。其实,芳香胎教的方法很简单,只要妈妈闻一闻香气。你可以在家里各处放点自己喜欢的精油,想起来时自然而然地闻一下。既简单又有效。但一定要记住有些精油对孕妇来讲是要忌用的。它们是:茉莉(Jasmine)、紫苏(Basil)、薰衣草(Lavender)、肉桂(Cinnamon)精油等。

同时,要知道不是只有精油薰香才是芳香胎教。芳香胎教无处不在,每当你闻到香味,深吸一口气,把这种嗅觉快乐带给宝宝,这就是芳香胎教啦!妈妈喜欢的面包味、花香都会刺激胎儿的情绪。到近郊呼吸一下新鲜空气也是个好主意!

对孕妇有益的花香都有哪些呢?

- 常春藤 有净化空气的效果。
- 柠檬 具有促进消化的作用,很适合消化不良的孕妇。
- 迷迭香 提高记忆力,缓解头痛。
- 桉树 提高免疫力,预防感冒,适合不能随便吃药的孕妇。
- 非洲菊 促进血液循环,温暖身体。
- 玫瑰 有安神效果,帮助睡眠,可以在怀孕后期无法入睡时把它放在枕边。
- 菊花 适合有眩晕症状的孕妇,还有明目效果。

王凯

胎儿B超“留影”很危险!

一些医院竞相开展的给肚子里的宝宝做B超“照相留影”,甚至做VCD,留下孩子在娘胎中的一颦一笑,已经成为一种时尚。不但吸引了广大孕妇,也煽起了不少媒体的宣传热情。但是,全国声学标准化技术委员会超声一水声分会秘书长、中国超声医学工程学会计划生育专业委员会常务理事牛凤岐教授告诫将为人父母的人们:超声的危险性从未“解除警报”,为了让宝宝免受伤害,这种冒险的“留影”还是不照为好。

只有“三维”没有“四维”

牛凤岐教授告诉记者,近来不少媒体称,给胎儿照相用的是国外先进的“四维”彩色多普勒超声,更有的是“实时四维”。所谓“维”是指空间维度,从科学角度说,只有三维,根本不存在什么四维。现在医学诊断中所用的探头,只能直接获取组织断面的二维图像,要获得三维图像,必须采集多幅二维图像存起来然后重建。说穿了,“四维”不过是某些商家为追逐利润的炒作,有良知的医生和负责的医院绝不应以此误导消费者,甚至以此谋利。

超声波从来不是“绝对安全”

牛凤岐教授说,打着“人性化服务”旗号的这种照相,完全忽视了给胎儿带来什么潜在危害。超声波是一种能量,现在已经用于杀灭肿瘤细胞和人体碎石,超过一定剂量(强度和持续时间)肯定会对人体造成伤害。尽管国外有大量研究证实,一般妇产科应用超声不会招致胎儿畸形,但迄今也无确切资料证明超声检查的绝对安全。特别是近年来,由于彩超、频谱多普勒的大量应用和B超功能的显著增加,几乎都以提高超声强度为前提,而统计资料还没有反映出提高以后的情况。正因如此,国际超声医学界有一个原则,就是“以尽可能低的声输出获得所需要的信息”。

此外胎儿扫描中最令人担心的是升温。现已知道,受热有致畸作用。德国科学家发现,三个月胎儿的骨骼对升温更敏感,

此时做超声检查会造成胎儿骨骼受损。胎儿的生殖细胞和娇嫩组织对超声剂量的提高尤其敏感,即使做必须的检查都应谨慎从事,医院怎能为了和医学毫不相干的“照相留影”让孩子冒险!

许多超声科医生“蒙在鼓里”

医院的招揽和媒体的宣传都说,为胎儿拍照用的是国外先进的彩超设备。牛凤岐教授说,这正是最令人担心的。美国FDA(食品药品监督管理局)曾强制实行声输出专项限制,由生产厂家提供安全保证。美国法规改动的目的之一是,将临床安全的安全责任由生产厂家转给临床医生,由他们依据临床对象的差异选择既安全又不超标的声输出水平。可是,一家著名妇产医院的超声科医生告诉牛凤岐教授,他们检查胎儿时,对声输出是“怎么清楚怎么调”,从没听说过要看什么指数显示。这真使他为众多未来的宝宝捏了一把汗。

不应鼓励为胎儿“拍照”

牛凤岐教授说,在美国也有不少孕妇为看到腹中孩子面孔,经常自费去医院拍照的现象,美国医学超声学会已经为其人数的日益增长感到担忧,建议在无并发症的情况下,怀孕期间只做一次超声检查。美国FDA也明确建议孕妇不要去那种“礼物似的超声检查”,称这类检查并未获得准许。我国医学界应该以此为鉴,明确反对出于非医学理由的这种“照相留影”活动。任何以商业和创收为目的的这类“服务”都是不负责任和道德的,理应受到社会公众的谴责。

王露