

好孕必读

男人“精”贵 管好嘴巴

都市里男性精液质量越来越低,若要个健康的宝宝,专家提醒准爸爸除了人人尽知的不要吸烟和酗酒外,在饮食上可不能随便。

- 1.有人把韭菜当伟哥来助性,其实韭菜农药含量特别高,很难去毒,对男性生殖危害大,尽量不吃。
- 2.现在长得又肥又大的茄子,是用催生素催化而成,对精子生长有害,最好不要多吃。
- 3.虽然水果皮有丰富的营养,但果皮的农药含量也最高,所以一定要削皮吃。
- 4.有皮的蔬菜也要先去皮,然后洗干净,再下锅。可是很多年轻人图省事,认为经过加热后,就没有问题,实际错了,不论怎么烧,毒仍在菜里。
- 5.一般的蔬菜要先洗干净,再放入清水中浸泡一段时间,然后再下锅。
- 6.若是要生吃蔬菜,除洗泡外,吃之前还要用开水烫一下,这样做,维生素可能破坏了一些,但农药的成分更少了,这对人体健康更安全。
- 7.过去饮中国的绿茶有益于人体健康,但近年来茶叶农药含量严重超标,所以不宜过多饮茶。
- 8.现代的青年人学西方生活,特别喜喝咖啡,但经国外研究表明,咖啡中的咖啡因对男性生育有一定影响,尤其过多饮用时,其危害更大,所以要少喝。
- 9.用泡沫塑料饭盒盛的热饭热菜,可产生有毒物质二恶英,对人体危害特别大,对男性生育产生直接影响。
- 10.为了方便,年轻人喜欢用微波炉来加热饭菜,微波炉专用的聚乙烯盒子盛饭菜,其中的化学物质在加热的过程中仍会释放出来,融入饭菜中,使食用者受其毒害。有人用瓷器,其实瓷器含铅量高,对人体更是有害。所以最好不要用微波炉加热饭菜。
- 11.图省事的男人特别要注意,冰箱里烧熟的食物,吃之前一定要再热一次,否则,冰箱里的制冷剂对人体也有危害。

汪洋

准妈妈游泳 一举两得

游泳能改善心肺功能,增加身体的柔韧性,增强体力,是一种适合孕妇进行的运动。游泳时,水可以支持体重,帮助肌肉放松,减轻关节的负荷,促进血液循环。而且游泳对改善孕妇情绪,减轻妊娠反应,以及对宝宝的神经系统都有很好的作用。

孕妇游泳时应选择浅水池,随便走走就有运动效果。在泳姿选择上,蛙泳相对简单,比较适合孕妇,而像跳水、蝶泳等较为剧烈的动作则要避免。妈妈比较适合的是小负荷的运动。游泳时间也不应太长,以运动结束不觉太累为宜。由于孕妇对细菌的抵抗能力较弱,因此水质必须保证达标,否则可能引发妇科炎症,一旦用药治疗可能会对胎儿发育造成影响。

提示:

游泳比较适合孕中期的准妈妈,孕晚期为避免羊水早破和感染,应停止游泳运动。孕妇应该选择仰泳,在水中漂浮、轻轻打水都是不错的锻炼姿势,可以缓解腰痛;另外,训练时不宜剧烈动作,避免劳累,最好有专职人员在场。

丽华

尴尬孕事

甲流疫苗 孕妇打还是不打?

专家给出今年最佳怀孕时间表



想生虎娃 现在可能没机会了

660号陆子超(8个月)  
看到水就激动,喜欢晃小腿,  
最爱的就是对人笑

本报讯(记者 刘峻)在卫生部举行医改和甲流防控工作媒体通气会上,新闻发言人说孕妇在整个孕期都可以接种甲流疫苗,并建议符合条件的孕妇应该积极接种甲流疫苗。当天,记者在南京疾控中心了解到,由于没有收到卫生厅或者卫生局转发的相关文件,疾控中心免疫规划科还没有对孕妇接种甲流疫苗。

据了解,将孕妇纳入甲流疫苗接种人群,是国家卫生部参照世界卫生组织建议,结合世界其他国家的实践而做出的决定。南京市疾控中心专家告诉记者,孕妇属于敏感群体,接种必须在知情同意的原则下进行,而且需要产科医生对孕妇的身体状况进行科学评估,并阐明接种风险后,再由孕妇决定是否接种。目前,南京已经将其列入了重点接种人群,但目前的首要任务还是大学生这一庞大的群体,各个区都会有人专门上门为学生打疫苗,孕妇打疫苗可能还需要等一等。

专家表示,孕妇接种甲流疫苗利大于弊。据统计,孕妇在感染甲型H1N1流感后,病死率比普通人高一些。接种甲流疫苗可能会有孕妇出现一些副作用,但还不会致命。况且在接种前,会由产科医生对其健康状况进行评估,没有接种禁忌症,符合接种条件的才建议接种。

国家卫生部日前发布《孕产期妇女甲型H1N1流感防治指南(试行)》,建议在甲型H1N1流感流行期间,准备怀孕的妇女最好采取避孕措施,推迟怀孕计划。专家认为,2010年春夏交替之时再怀孕比较好,最佳时机是在5-7月份。不过很多市民对这个规定不以为然。南医二附院专家告诉记者,从目前来看,医院转卡、建卡的数量逐月增加,看不出甲流对怀孕有什么影响。如果已经怀孕,建议准妈妈尽量不要去公共场所人流量大的地方,不得不去的时候,最好戴上口罩,居家来说,注意通风,但是控制时间,因为现在天气寒冷,别频繁开关窗户而感冒。

网友的追问

挪威的森林:怀不怀孕这事也卫生部说了算啊??

爱情的小傻瓜:我怀孕三四个月了!今天还感冒了~~

一翼一武:卫生部建议推迟怀孕计划有两种可能:1、疫苗打了也是白打,抵抗不了甲流病毒;2、疫苗进入身体后,有个时间段,这个时间段如果怀孕的话,对胎儿有影响。

☆veゞ无痕:我还没结婚,不用急着找对象了!

占艺:按照卫生部的逻辑,甲流要是一直不消失....那该消失的岂不是人类了?

喽~!~啾:我都怀孕七个多月了,明天还准备回老家呢,听他们说的我都腿发软!

秋天:那要等到什么时候?如果一直流行呢?那永远不要孩子吗?

殊途同归@\_:现在才说,俺的造人计划已经实现了,现在咋办?莫不是你们的疫苗还有延迟临产的功能?



有人鼻子灵了 有人口味变了 “好孕”从狂吐开始

得知宝宝到来的惊喜稍稍平复,孕吐便开始此起彼伏。有人瘦了,有人胖了,还有流产迹象的惊吓,不过无论如何,准妈妈们都要快乐!是不是会忽然真实地意识到,想要得到baby,要付出很多?

北京准妈妈:魏子波

这个月身体起了不大不小的变化,胸部开始了第二次发育,丰满了很多。老公说以后泡泡(我们很早就给孩子起好了小名)不愁没奶吃了!晚上睡觉时只要翻身就能感觉到肚子里好像有个小水袋跟着左右晃似的,搞得我都不敢使劲动生怕把“小水袋”晃出来了,肚子已经有些微微隆起,我时不时摸摸真希望快点大起来!突然之间,我变得很敏感,看不得脏东西,闻不得怪味道,人家说怀孕以后的女人鼻子像小狗一样灵敏,我确有同感,我发现我的鼻子比其他人灵得多!

去医院查了一大堆,B超要到11周后才查,一切正常,让我最安慰的是没有弓形虫。我一直养猫,这让我很担心。最难受的莫过于把我的两个猫咪宝贝送给姐姐养了,一只8岁,一只4岁,一直都没离开过我。从这一刻开始,母亲的责任感第一次袭上心头。

上海准妈妈:赵华萍

过来人告诉我,怀孕中期是相对比较舒服的,于是我开始数

着日子等待孕中期的来临!呕吐症状越来越严重了。体重已经增加了四五斤,有人说,孕期头三个月体重基本不长的,有的还轻了,我是不是都长脂肪了呀。突然变得爱吃鱼,本来我是个食肉主义者,不过现在口味几乎天天都在变,还总有一股一股的胃胀气,怀孕的滋味可真不好受。第二个月实际上是孕期最难受的,因为要一下子从自由身开始收敛自己,孕期的不适感也越来越明显。

在怀孕8周的时候,急不可耐地去医院建卡,特别想知道宝宝好不好。可是医生把我的肚子摸了半天,竟然说不像8周的宝宝,建议我做B超,一下子开始担心起宝宝来,因为身边有不少同事、同学因为莫名其妙的原因流产了,不知道是不是工作环境的原因。好在B超结果,宝宝正常,还有胎心了呢。

广州准妈妈:熊娟

我的孕吐仍然很严重,体重由106斤下降到98斤,我笑着和老公说“减肥成功了,没了8斤肉”。可老公和老妈着急了,一致决定要给我打营养针,老公到医院开了葡萄糖、氨基酸等等点

滴,请了邻居护士下班后来我家给我打针,从每晚7点吊到凌晨1点,真是痛苦死了,烦躁极了!!边打针边吐,这个时候我真是希望自己没怀孕啊!就这样一直打了9天,老公终于说可以停止了。由于孕吐比较厉害,什么也吃不下。但是每次一饿,就希望马上能吃(用老公的说法就是30秒内搞定),真的,饥饿实在是痛苦的事情。一次偶然,老妈买了煮熟的玉米回来,我说饿,她马上给我拿来了玉米,我吃了竟然没有吐!这下老妈和老公找到了法宝了,每天买回几个玉米煮好放在电饭煲里,我一说“饿”,玉米马上到。老妈和老公躲在厨房窃笑:“玉米真是个好东西”!可他们很快就又发愁了,万一玉米我吃厌了,又拿什么来对付我呢?真的,我连续吃了一周的玉米,别的什么都没吃,我可怜的宝宝!

上期回馈

《准妈妈备战清单》——

我觉得这个妈妈好像就没打算亲自哺乳。如果打算亲自哺乳的话,小孩子刚出生最好不要用奶嘴,可以用勺子喂清水或者加少许葡萄糖的水。

奶瓶备一个就可以了。可以备小袋奶粉。

婴儿床也没必要,一般小孩出生睡不了多久,因为老是喂奶。等到孩子能爬能站立的时候,婴儿床还有危险。

上面很多东西我们家宝宝出生的时候都没用。

lianhaoxiang

妈妈生我还真不容易哎



356号:张杨涵  
宝贝生日:2009年5月3日