

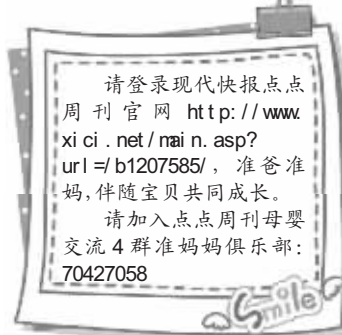
大肚皮瘙痒 硬扛不是办法

本期专家: 竺红英
江苏省人民医院河西分院副主任医师

闷热难熬的梅雨季节来了,虽然没有出现连绵不绝的阴雨,可是高温高湿的闷热却令人不胜其烦,尤其是皮肤瘙痒难耐的大肚皮妈妈们,更是烦得不一般。专家称,由于激素水平的改变,加上孕妇的新陈代谢旺盛,在高温多雨的夏季,准妈妈们的皮肤瘙痒症的发病几率也大大提升。一旦遇到问题,大肚皮可别硬扛,及时排查就医是关键。



899号 沈悦



母婴专列@肚皮

20周了 怎么肚子老是不大啊?

□我心忐忑

其他MM还是有这样情况啊,20周了,肚子也不是很明显嘛,体重也没长多少,原来也不胖就是,吃的还算可以,营养应该还行,怎么就是不像别人那样大肚子呢,还是小小的,郁闷啊……

婷婷帮 不要着急哦。孕早期宝宝都是在发育神经系统啊这些,四个月之后才是发育骨骼的时候,后面你的肚皮会大得很快哦。还有一种妈妈本身就不是很显肚子,但是宝宝一切正常哦!只要检查没有问题,不用担心哦!

xiaojing85 20周,腰围81cm,不知道肚子算不算大?

白色夹竹桃1222 每次产检都是正常的就没事,我是肚子太大了,也烦,人家一见了就问还是双胞胎,搞得我也怀疑是不是会生出巨大儿哦,但B超检查胎儿大小,羊水又是正常的,我现在就随他去了,检查正常就行了~

叶焯 我六个月的时候才大起来的,之前都不太看得出来。

丽笑 这个不用担心哦,我23周了,也没多大肚子啊,后来疯长,32周时,肚子像人家38周了,晕死我!

我的花让我自己开 我的也不大,天天都要看几遍,急死了。

果冻布丁宝贝2007 哦,没关系的,我20周的时候肚子几乎看不出来,后来的这几周,感觉肚子一天比一天大,长得很快的。只要宝宝在肚子里健康就可以了。

云里香飘 以前我肚子也不大的,现在都有人问是不是要生了,我都郁闷啊,其实还早呢!

好孕秘笈

准妈妈想顺产 来点富锌食物

最近,国外有研究表明,产妇分娩方式与其妊娠后期饮食中锌含量有关,每天摄锌越多,其自然分娩的机会越大,反之,则只能借助产钳或剖宫产了。

据专家研究,锌对分娩的影响主要是可增强子宫有关酶的活性,促进子宫肌收缩,把胎儿驱出子宫腔。当缺锌时,子宫肌收缩力弱,无法自行驱出胎儿,因而需要借助产钳、吸引等外力,才能娩出胎儿,严重缺锌则需剖腹产。因此,孕妇缺锌,会增加分娩的痛苦。此外,子宫肌收缩力弱,还有导致产后出血过多及并发其他妇科疾病的可能,影响产妇健康。

在正常情况下,孕妇对锌的需要量比一般人多,这是因为孕妇除了自身需要锌,还得供给发育中的胎儿。妊娠妇女如不注意补充,就极易缺乏。所以孕妇要多进食一些含锌丰富的食物如肉类中的猪肝、猪肾、瘦肉等;海产品中的鱼、紫菜、牡蛎、蛤蜊等;豆类食品中的黄豆、绿豆、蚕豆等;硬壳果类的是花生、核桃、栗子等,均可选择入食。特别是牡蛎,含锌最高,每百克含锌为100毫克,居诸品之冠。 腾讯

孕妇瘙痒性毛囊炎

专家介绍,由于梅雨季节来临,使得孕妇阴道炎、瘙痒性毛囊炎、孕妇湿疹等疾病的发生率大大提升。怀孕之后,特别是胎盘形成后,内分泌波动大,孕妇皮肤会出现一系列改变。孕妇新陈代谢旺盛,天气热的时候,出汗较多,如果未注意清洁卫生,很可能就会引发妊娠瘙痒性毛囊炎。这个病多数发生在妊娠的第2-3个月,腹部出现毛囊性丘疹为特征。“痒虽痒,但对胎儿不会造成太大的影响,而且分娩时或产后可自行缓解。”因此,此病主要是对症处理,可外用炉甘石洗剂(俗称痱子水),另外也可用一些金

霉素、红霉素等抗菌素软膏。患病期间,避免吃太油腻和多糖的食物,尤其应注意皮肤的清洁卫生,要在生活细节和习惯上格外注意,不要穿着过紧的非纯棉内裤,更不要用碱性肥皂清洗皮肤等。

孕妇湿疹

怀孕3个多月的曾女士不久前手臂和腿上无缘无故就出现一点点的红丘疹且很痒,而且丘疹呈现出蔓延的态势,抓一下,皮肤上就有液体渗出,又粘又湿。洗澡的时候,用温水冲洗一下,感觉会稍好,但依然无法止痒。这些丘疹吓得曾女士寝食难安,甚至连鸡蛋都不敢吃了,她担心吃了会加重症状,用药又害

怕伤及胎儿。事实上,孕妇精神紧张的情况肯定会影响胎儿的生长发育。专家表示,针对这种情况,可先进行局部对症处理,如果不行,就可进行静脉注射葡萄糖酸钙。孕妇大多数都会有生理性缺钙,需要补充钙剂,既能治疗皮肤瘙痒又能给孕妇补钙。重要的是对胎儿无危险。

妊娠瘙痒症

妊娠瘙痒症可不是简单的瘙痒症,此病对孕妇的影响尚小,但对宝宝危害相当大。准妈妈如果没有原发性皮损只有瘙痒,通常都需要检测血清胆红素、总胆汁酸指标。对总胆汁酸增高者要尽快处理降低,否则严

重时可引起胎儿死亡。

在医学上,妊娠瘙痒症又称“妊娠肝内胆汁淤积症”,这个疾病在第一次妊娠时少见,但怀第二胎时,发病率高达47%。因为怀孕期间,雌激素增多,引起肝内胆汁淤积,而胆汁酸盐蓄积刺激皮肤神经末梢所致,并不是吃了什么不恰当的食物或受到外界刺激引起。

准妈妈在躯干腹部或四肢,出现剧烈的瘙痒,没有任何丘疹或红斑等症状出现,但就是奇痒无比,而且还会伴有黄疸。这个瘙痒症一般发生在怀孕后期,也就是7-9个月,等分娩后,瘙痒就会立即消失。 快报记者 吕珂 通讯员 朱晓刚

助你好孕

学学自己按摩 改善孕后不停脱发

大多数孕妈妈都有这样的困扰,怀孕前曾经被人不断称赞的秀发,如今一大把一大把地掉,心痛啊!其实,女性头发的更新与其体内雌激素水平有密切关系。雌激素水平高,毛发更新速度就慢;雌激素水平低,毛发更新速度就快。怀孕期间,有些妈妈体内雌激素水平发生变化,因而有可能脱发。另外怀孕期间抑郁、情绪低迷也是掉发的重要原因。孕期脱发是怀孕期间的正常现象,生完小孩身体内分泌恢复正常之后,头发也会渐渐恢复到以前的状态,请孕妈咪不必焦虑。

洗发水的选择:孕妈咪的皮肤比原先更敏感,为了防止刺激头皮,孕妈咪要选择适合自己发质且比较温和的洗发水。如果原先使用的品牌性质温和,最好能沿用。特别是不要使用以前从未使用过的品牌,防止皮肤过敏。发质变干的孕妈咪,可以对头发进行营养护理,同时按摩头皮来促进头部血液循环。

另外头皮按摩也可以改善脱发的现象:洗发的时候一些按摩是很重要的,在早晚沐浴使用洗发水前,把头发弄湿后做做头部皮肤舒缓按摩。

1. 十指合拢,指尖先轻按在太阳穴上,以顺时针方向打圈6次;以逆时针方向打圈10次。
2. 将双手并放在额头上,以指腹从眉心中线开始按压。从额头上中线开始,至头顶中线。
3. 双手指腹,从眉心中线开始轻轻地往两侧按压,一直到达太阳穴为止。重复10次。
4. 双手盖住两耳,手指放在脑后,左右两手的手指要尽量靠拢,接着用四指轻轻弹打后脑勺,心里默数49下。
5. 手指插入头发,用力将手掌紧闭握拳,轻拉头发。持续动作至整个头皮都拉过为止。
6. 十指微屈做徒手梳头的动作。双手由前额发际将头发梳往脑后,这个动作至少做20次。 搜狐

点刊再调查

“夫妻月薪不足8000元不敢生子” 你家啥情况?

新闻背景

6月16日,新华网的一篇报道称,调查显示一线城市夫妻月薪不足8000元不敢生子。中国城市和农村居民因为经济基础、住房等现实条件,使自己的预期生育年龄推迟了2.1年。北京等一线城市,小两口月收入达8000元以上才敢生孩子。

对于生育条件,调查显示,在目前尚未生育子女的受访者中,不论在城市、县城还是农村,都普遍认为“有一定经济基础”、“有自己的住房”是生育子女的两大前提条件。其中,农村受访者选择“有一定经济基础”的比例相对更高,占85.4%,而城市和县城受访者选择“有自己的住房”的比例高于农村,分别为63.8%、71.3%和58.8%。

小两口月收入达到多少才敢生育子女?调查显示,在北京、上海和广州等一线城市,受访者的心理底线是8078

元;武汉、哈尔滨、太原、西安和昆明等省会城市受访者的心理底线是5169元;县城地区则是4454元。

是否已有子女,对他们生育数量的选择也有一定的影响。调查显示,在城市中,目前只有1个孩子的居民中有56.4%表示希望有两个孩子,实际上这些居民年龄偏大,同时出于家庭、健康等诸多因素的影响,很难在实际生活中生育两个子女。

那么南京妈妈们,各家都是啥情况呢?对这些问题怎么想的呢?8000元收入的槛,大家达标了吗?

点刊调查

雅宝贝1号 我们没达标,我和我老公,一共3000块都拿不到,这真是一悲剧。虽然我是90后的妈妈,但是我会让我的雅宝贝过上很幸福的日子。
陌上花开xhr 哈哈,我家是男宝,不用富养。只要过得



993号 江泉具

舒服就行了,什么样的条件养什么样的娃。尽自己的力量给他最好的教育就Ok喽,量力而行~

我是忽忽 有的家庭一个月两人才2000多元就不要孩子啦?什么样的条件就怎么养呗!

小米emily 我觉得主要是房子,如果房子问题解决了,月薪没有这么多也照样可以把孩子养得很好的,如果房子是个大问题,那也没什么,养孩子有很多方式,没有钱可以养,没有爱心才是不能养的关键~

我是一个全职妈妈,没有收入,老公自己做事业,收入不稳定,我们的生活一直是有计划的,兜从吃穿到用,我都亲力亲为,我的原则是不追名牌只求适合,能淘宝不超市,能超市不商场,啊哈哈。所以一直以来兜的衣服很多,用的也不差,吃的更不用说了,但我我觉得我每月花钱真不多,当然现在没有幼儿园的费用……

点刊论点

网友小米emily的观点赢得了包括楼主在内的所有妈妈网友的高度赞同,大家一致大赞她“说得好”!

记者通过调查发现,其实很多点点周刊会员家庭收入都没有“达标”,但是他们的幸福指数却都相对较高。虽然现实的压力让孩子从一出生起,就背负着家长沉重的期望,但风物长宜放眼量,正如网友小米emily所说——养孩子有很多方式,没有爱心才是不能养的关键! 快报记者 吕珂