



QQ4准妈妈群:70427058
微博互动: http://t.sina.com.cn/kbddzk
邮箱: kbddzk@163.com



目前省内三甲以上医院的产科普遍都设立了孕妇学校,为建卡的妈妈们传授“孕产秘诀”。小编从网上搜罗到一个准妈妈在南京军区总院孕妇学校的听课笔记,看完不由佩服——很细很强大,大肚皮妈妈们快来取经啦!

快来取经 很细很强大的孕妇笔记

□竹林八贤

宫缩痛—— 请做深呼吸

生孩子很疼,生完了还会疼,因为宫缩痛。宫缩痛时不要张嘴,用鼻子吸气,深呼吸可以缓解阵痛。2-3个深呼吸一个阵痛就过了。宝宝吃奶时疼得明显,因为吸奶刺激脑垂体产生缩宫素。在生产前不要随意牵拉乳头,会缩宫早产。乳头凹陷也不要牵拉,宝宝吃奶就能吸出来。280天是平均天数,40周前后2周都正常,过了预产期可以刺激乳头。

恶露是月经量的3倍,不超过200ml,平均2-3周干净。但因为现代人宝宝都大,有的有流产史,所以一般2-3周干净不了,会拖一个月之久。但不超过42天,一定会干净,否则就是有问题要去医院。如果一下子有很多血,要去医院。恶露前3天鲜红,后面颜色变淡,最后变成白色恶露。

产后2小时—— 吃碗面条再睡觉

生孩子要花一台拖拉机的马力。进产房前要吃饱喝足,家庭待产房可以随时吃,巧克力、饼干、面包,巧克力最好,能量高,有兴奋作用。生完了2小时内不要睡觉,要保持清醒,肚子疼是正常的,头昏、眼花、胸闷不正常,要和医生说。可以自己揉肚子,一揉子宫就变硬,就会有血出来。回病房后立刻喝一碗热红糖水,或者一碗热面条一碗热稀饭,红糖水利尿,吃完换衣服就可以睡觉了。

产后易便秘,要多运动,多喝水,多吃蔬菜。第一次小便很重要,因为尿道麻痹了,没有小便感觉。尿潴留会引起宫缩乏力,大出血。产后4小时一定要排小便。导尿管是内置性操作,尽量不要做,易感染。

侧切伤口—— 10天还痛要拆线

绝大多数产妇都会侧切,侧切是为孩子挨的一刀,因为现在的孩子头都大,平均体重3.5kg,孕妇又不做体力活,会阴条件差。切时不疼,缝线时才疼。不过现在医院都用肠线,针也锋利,会阴血供好,不留疤痕,大便不要怕挣开,也不要蹲得太久。每次大便后都要洗屁股,用小盆放热水,小毛巾用完要拿出去晾。每次上厕所都要换卫生巾,哪怕没有血也要换,因为出汗,易感染。感染的症状有四个:红肿热痛。可以用灯泡烤一烤,不要距离太近,感觉到热就行。出院前不拆肠线,如果10天后还会疼就要拆掉。

乳房护理—— 乳头破了也要坚持喂奶

母乳喂养,两侧都要喂,否则乳房会一大一小,喂完奶还胀就要挤掉。前奶稀,后奶厚,因为宝宝一开始口渴,前奶就稀。宝宝吃完了可以挤掉后奶,奶不胀就不用挤。喂后涂点奶在乳头上,乳里有抗病因子,能消炎。不能把奶涂在宝宝脸上,喂完奶胸罩要及时戴起来。乳头破了也要坚持喂奶,先喂破得轻的那边,因为一上来宝宝力气大。如果一喂就出血就停喂,但不要停超过20小时。乳头破了,医生会开药,喂之前药要洗干净,因为药是雌激素。乳房胀痛超过生孩子的疼,用热毛巾敷,挤奶先压乳窦再捏。

喂奶—— 第一口一定要吃妈妈的

没有奶也要吃,建立吮吸反射,第一口奶一定要吃妈妈的奶,宝宝一吃,妈妈脑垂体就产生催乳素。宝宝刚开始没有劲,

2-3天就有劲了,胎粪早排除减少黄疸发生率。奶越吃越多,吃得越多产得多。不能只吸乳头,要吸乳晕。吸奶器也是吸到乳晕上。乳头和宝宝的嘴有一定距离,逗一逗,宝宝嘴一张就把乳头乳晕一起塞进去,不对的话拽出来再逗,乳头大的话把宝宝的嘴扒大点。

宝宝喝水不要用奶瓶,用小勺或者尖口的小杯喂。吃奶的习惯要从一出生就形成,要赶快吃完,一次吃饱。宝宝吃得好会出一头汗,嘴上起泡是正常,不要撕下来。吃奶间隙时间就几秒,不要几分钟。吃饱了能熟睡2-3小时,没有吃饱的宝宝半小时就会醒,每次都有大便。生长激素在宝宝熟睡时分泌,2小时后分泌得多,宝宝就长得好,长大了个子高,爱运动,爱吃肉。产妇休息得好奶就好,要和宝宝同步休息,多喝水,胃口不好的要少吃多餐,胃口太好的要控制。

产后饮食—— 原则是想吃什么吃什么

原则是想吃什么吃什么,医嘱是普食。要吃清淡的,不要一回家就老母鸡汤,太油腻不好。如果一定要喝就把油全搞掉。不喜欢就不吃,可以吃乌鸡,特别是产后对女人好,能补齐凉血。带皮带肉带骨,红烧或者炖汤,尽量不要喝骨头汤和老母鸡汤。猪蹄汤可以吃,还可以美容。骨髓是最差的东西,90%是脂肪。多吃蛋白质高的东西,如肉鱼蛋奶。产后鸡蛋最多一天2个,牛奶可以多喝,多吃蔬菜水果。任何蔬菜水果都可以吃,但要适量。韭菜是粗纤维,可壮阳,产妇可吃。常温下的水果都能吃。糖分少的可以多吃点,每样都吃点。补充含铁量高的,黑木耳、猪肝、肉类。荤素粗细搭配。再好的东西只吃一次都没有用的,要长期

吃,比如冬虫夏草,只吃一次还不如不花这个几百元钱,吃时鲜对产妇好。

产后第一顿饭吃萝卜肉丝汤、黄豆芽肉丝汤,可以炖浓些,到医院加水兑成清淡的汤喝。每次一小碗。上午下午各吃一份水果,多喝水。不主张吃红糖,受了风寒可以吃红糖姜丝汤。产妇不能吃油炸的东西,宝宝受不了。产后抑郁症的表现是产后几天爱哭。

产后护理—— 三件大事要做好

产后回病房老公要将床调成半卧位,防止晕厥。产后三件大事:一要吃饱;二要擦身体,手,乳房用香皂,会阴用湿巾;三要多喝水。产妇上厕所不准锁门,分娩后48小时要洗澡。第一天要擦澡,最少一次,粘了就要擦,保持干燥。睡觉不要穿袜子,上厕所可以穿鞋袜。夏天生产的妈妈穿短袖衣服即可,自带毛巾被或者把棉胎抽掉用。每天都要通风,探视人多随时通风。产后第一个24小时可以卧床,第二个24小时要出去走廊走几圈,产后操促进全身血液循环,促进子宫收缩,能防止静脉曲张。产后操如果坚持不了几个月不如不做,缩肛提臀一定要做,对老年生活好。产妇十人九痔,坚持做不会到老年子宫脱垂。产后不要用塑腹带。

生完要温水刷牙,吃过蛋白质的东西要刷牙或者漱口。产后要避孕,42天之后可以有性生活但要避孕。不来月经照样会怀孕,因为先排卵才有月经。奶水突然变少要考虑是否怀孕。流产非常危险,哺乳期的子宫像豆腐,不能吃避孕药,可以上环,顺产3个月上环,剖产半年上。哺乳期的流产医院不会随便做,全部要住院,因为子宫可能穿孔。



好孕求助

有没有MM怀孕了 还养猫猫的啊?

□爱娃99

怀孕快三个月了,前几天去建了小卡,查弓形虫的结果还没有出来呢。家里一直养了只金吉拉,前几天下决心送人。可是舍不得哭到不行,实在受不了,又接了回来,亲戚都在劝我。我想问问有没有MM怀孕期间还养猫的?而且已经生下宝宝的?我家猫做了驱虫,一直都吃猫粮,不吃任何别的东西,在固定的地方拉便便,生活习惯很好,了解的MM告诉我啊!

我是猪排:我一直在养狗。
mimamami:只要接触完了勤洗手,不要跟宠物亲亲,保持点距离,定期去检查没有问题的吧。

梦想在海边:我同事家里一直养猫的,生的宝宝好得很。我自己养狗的,要我送我可不舍不得,只要保持适当距离,不要亲密接触,接触及时洗手就可以了啊。

新米菜饭:只要给猫咪和自己都查了没有弓形虫就没问题,不过怀孕期间猫咪的食宿问题做好是让家人来做,尤其不要接触猫咪的BB,尽量少摸少抱就行了,平时一定要勤洗手,有条件的话就放到亲戚朋友家养到宝宝出生再接回来

我的花让我自己开:我怀孕后家里养了一只猫,但是偶尔逗它玩玩,平时它住在院子里,只要不亲密接触应该影响不大吧。

雪天使妹妹:没有关系,注意卫生,不要搞猫猫的便便!

岁寒冬雪:偶家两狗狗哩,平时不让他们进卧室,接触后尽快洗手就好了,而且不接触它们的粪便是没有问题的,偶查了两次弓形虫都是阴性哩,偶家大狗狗都养了8年多了。

28周羊水少, 担心极了!

□fengbopp

三维检查时宝宝的腹围是144mm,说是比正常值低,羊水指数正常。在家休息了一个月,以为能一切正常,结果今天去做了B超,宝宝腹围206mm,仍然偏低,羊水只有76mm了。医生让我住院先挂水,不行的话还要做什么脐血穿刺检查(我也搞不清叫什么名字),只是说是排除小孩遗传性疾病的检查。我心里紧张得要命,生怕会失去宝宝,求助懂的姐妹,医生讲的到底是不是危言耸听?

姻姻宝贝:我24周做三维的,查出来羊水少,只有6.49,被医生吓得住院的,说什么胎儿会畸形,或者宫内窘迫,其实住院也就是挂水,每天两袋500ml的,一袋Vc,一袋林格液,然后每天听两遍胎心。我羊水上升得很快,5天就上升到11.6了,医生说另一个床的挂了好几天才从7升到8,给你参考一下。^_^

八条眉毛:多喝点豆浆,绝对有好处。

tiantian325:羊水少一定要住院挂水的,楼主不要担心,先住院观察一下!
甜蜜樱桃:住院挂个5天水,早晚都要喝一大碗豆浆,另外多喝水。5天以后去B超复查一下羊水。羊水少,胎儿腹围又小,可能医生是怀疑胎儿消化道或者肾脏会有问题。先去挂水。会没事的,别怕!

幸孕揭秘

气候也会影响生男生女

众所周知,孩子的性别、智力和父母有着密不可分的关系,但是有研究证明,生孩子不仅要看父母,还要看气候。德国明斯特大学两位科学家通过对全球200个国家和地区的10亿份婴儿出生记录分析后发现,气候会影响孩子的出生日期、性别及智力。

10—22摄氏度最 容易受孕

科学家认为,一年当中最容易受孕的时间是每天太阳照射12小时、一天的气温保持在10—22摄氏度的日子。这样的气候,有助于刺激排卵或产生大量的精子。而当气温超过

25摄氏度时,会抑制受孕。以美国为例,春季三月份和秋季十、十一月份最宜受孕。

专家解释,虽然夏天人类的性生活更多一些,但妇女怀孕的可能性却比冬天小。一方面,夏天男性的精子数量有所减少;另一方面,妇女的卵子在冬天更容易受精。同时,在12月和1月怀孕的妇女,生育双胞胎和三胞胎的概率最高。

特殊的天气对胎儿的性别

特殊的天气对胎儿的性别也有一定影响。比如,1977年8月在英国许多地方,出生婴儿的

性别比例令人惊讶:男孩比女孩多5%。究其原因,科学家认为这与1975—1976年英国发生的干旱有关。1976年9月中旬的一场大雨,又使土壤长期积累的微量元素以相当高的浓度渗入到地下水和其他水源里,然后通过饮食被人体摄取,造成性染色体的配对有利于孕育男性。相反,在1952年12月伦敦出现特大雾,320天后当地出生的女孩则比男孩多。此外,在四五月份怀孕的妇女,生育男孩的可能性较大,而在十一、十二月怀孕的妇女,生女孩的可能性更大。

父母网



1040号邵易晨