



QQ群: 100029141  
微博互动: http://t.dsqq.cn  
邮箱: kbddzk@163.com



孕妈倾诉

# 孕期身体感受 睡觉最最累!

怀孕是件令全家开心的事,可是也是件考验孕妈妈耐力和体力的事。自从小家伙在妈妈体内安营扎寨,妈妈就再没消停过——孕吐、长斑、体重暴增……各种不适接踵而至。可是你知道所有种种中最令孕妈妈难以忍受的是神马?网友“宇儿04”在网上列举了自己的孕期感受,引起了大肚皮们的强烈共鸣……

### 宇儿04

我应该算是孕中期了,24周。目前的状况如下:

- 1.肚子开始大了,晚上睡觉不踏实,左侧睡睡,侧得比较厉害,有点点压肚子,宝宝就不停踢。每次晚上都要醒来好几次,醒来时,不是平躺着就是右侧睡,有时候烦不了直接右侧睡。
- 2.蹲不下来,而且由于胎盘低置,医生不让蹲。在家也就不怎么干活了,就洗洗内衣。(偶不娇惯自己,没查出来胎盘低置的时候,家里卫生全是我弄呢)
- 3.贫血。好像很多DDP都有贫血

啊,吃的也不差啊,还说营养不良。

4.没数过胎动,一天内感觉到动了就行了,没刻意去数过正常不正常的。自己也没听过胎心,LG也听不出来,索性每次产检听听正常就算了。

5.笨重。每次LG车子发动半天了,我才能慢腾腾地坐上去,关车门都气喘吁吁的。上楼到3楼就腿酸得上不去了。

7.脑袋不好使,记忆力狂差。拿杯子去接水喝,和前台小姑娘讲话,转身就走了,水都忘记了;上车还竟然忘记刷公交卡,害得司机叔叔认为我恶意逃票。

### 记者再调查

## 睡觉还累? 老公根本不能体会

俗话说,要想知道梨子的味道一定要亲自尝尝它!但是想让老公们知道怀孕的痛苦滋味恐怕就没那么容易了。很多老公对老婆如此的“娇气”颇有点不以为然。

宝宝已经3岁的任先生接受记者采访时,思付了半天,才犹豫地回答——孕期最难的是孕吐吧?看来他早就忘记了老婆当初的痛苦感受了。当听到很多孕妈妈感到最痛苦的事是“睡觉”时,他还是觉得有点不能理解。结婚3年的网友“TYT”是个时髦的80后,目前尚无要孩子的准备,因为没有这方面的经历,当记者问到孕妈妈最痛苦的感受时,他完全没有感受。而看到很多孕妈妈对睡觉感到最为痛苦时,他感到非常不可思议。不过庆幸的是,大部分正在陪着老婆经历孕期的准爸爸们还是比较能够理解孕妈妈的痛苦感受。网友“一棵树”作为准爸爸,对老婆可谓体贴入微,他表示陪伴着老婆经历这个过程很幸福,看到老婆出现种种不适,他很心疼,

总是想尽办法来缓解老婆的“痛苦”。

对于大肚皮孕期最痛苦的“睡觉”问题,专家解释说,孕妇一般都会遇到睡眠问题。在孕早期,孕妈咪睡眠的时候要成侧卧位,将膝盖弯曲,胎儿的重量就不会压到负责将血液自腿和脚向心脏汇流的大静脉上,从而减少心脏负担。医生一般都会建议准妈妈睡眠时应左侧卧位。这是因为肝脏在腹部的右侧,左侧卧位使子宫远离肝脏。

在孕7-9个月时,胎儿的重量会压到准妈妈的大静脉,阻止了血液从腿和脚流向心脏,使准妈妈从睡梦中醒来。而且子宫对周围组织及器官的压迫,会影响子宫和胎盘的血流量。胎盘血流量的充足与否,对胎儿的生长发育是至关重要的。因此,医学专家对孕妇的睡姿进行了长期的临床研究和实践后证实:孕妇在妊娠期,特别是妊娠晚期,采取左侧卧位是最佳睡眠姿势。如果实在无法缓解睡眠的“痛苦”,准妈妈还可以将枕头放在腹部下方或夹在两腿中间就会感到舒服一点。或者将擦起来的枕头或叠起来的被子、毛毯垫在背后也会减轻腹部的压力,总之,一切以自己身体感到舒适为原则。

专家提示,如果孕妈妈有这样的睡眠困扰,不妨试试一些治疗失眠的食物,通过调整饮食改善睡眠质量。比如:在睡觉前可以喝一杯加糖的热牛奶,食用带有芬芳气味的苹果、香蕉、橘子、橙子、梨等水果。

快报记者 吕珂

## 网友共鸣:都不知道怎么睡了!

**鱼香-茄子** 我28周,睡觉也很累,晚上上厕所就再也睡不着了。

**菜色** 37周,睡觉是最困难的事,唉!

**小懒猫333** 我现在35周,晚上睡觉左侧,压得腿疼身子疼。每天早上起来,手关节都是麻麻的肿痛的,走路也越来越慢了。

**光之翼0129** 我29周,睡觉也不好,一晚上要醒好几次,翻来覆去的。有时候左侧睡时感觉宝宝动得特厉害,右侧睡吧,又感觉挤着胃。有时候烦不了,就平躺着睡了。

**大树将军** 睡觉好烦哦,已经不知道怎么睡了……

**茶茶拥抱的幸福** 36周,睡觉好痛苦!腰疼,要很久才能入睡。

**财宝妈咪** 我现在八个月了,爬三楼要中途停下歇歇,晚上睡觉左侧压得屁股和大腿酸麻,夜里起来上厕所就基本睡不着了,睡了也是迷迷糊糊的,一次次醒,直到天亮。早上起来的时候就腰酸背痛。假性宫缩也是这最近开始出现的,走路也变慢了,上下车到还好,其他都不算大问题,就是睡觉太累了。

## 行动不便 这种状况也不少

**吃肉的小白兔~** 我27周多了,最害怕天黑。走路久了尾巴疼!

**红豆星冰乐** 31周,目前就是宝宝动得厉害,老是踢我,左一下右一下的,弄得我不舒服。有时夜里起来上厕所的时候他就开始踢,老公还问我宝宝现在会不会尿尿拉屎呢!

**每文鱼** 37W+5,半夜侧睡一会手臂就全麻了,早晨起来手指关节痛,但我怀孕期间脚基本不肿。坐的时候腰要挺直,否则宝宝顶着自己,很难受。穿袜子很痛苦,弯不下腰。挺辛苦。

**yzhwbg6ej** 我从28周开始大腿根疼了,骨盆整个三角

区都疼得厉害,腿抬不起来,睡觉不能翻身……

**songtao310** 变得奇胖无比,都成一个球了,网络名人小月月多重,我就多重,她多高,我多高~~



1163号 彭瑞洋

### 好孕手册

# 妈妈姿势不舒服 胎宝宝也难受

除了孕妇的饮食、环境等问题会影响胎儿发育以外,还有哪些我们不太注意的因素会影响胎儿的发育和成长?

## 1. 准妈妈的姿势不舒服是否也会导致胎儿不舒服?

如果不舒服的姿势保持的时间比较长就会导致胎儿不舒服。这是因为如果妈妈的姿势不舒服,压迫到血管,导致血液循环不畅通,输送给胎儿的氧气和营养就会减少,所以就会影响到胎儿的情绪和健康。

## 2. 准妈妈腹部脂肪增加后,会不会挤压胎儿的生活空间呢?

准妈妈腹部变大、脂肪增厚,并不会挤占子宫的空间。因此,准妈妈不用过分担心。但是,会对孩子的出生有影响。如果妈妈太胖,产道中堆积大量的脂肪,就有可能导致胎儿无法顺利出生。所以,准妈妈还是要注意控制体重。

## 3. 剧烈的胎动是否意味着胎儿的情绪波动?

胎动剧烈并不是胎儿情绪

波动的表现。胎动剧烈与否取决于羊水的量和胎儿身体的发育程度。

## 4. 胎儿在狭窄的子宫内会不会觉得不舒服?

直到孕中期,子宫内的空间都是很“宽敞”的。但是,到了孕晚期,空间略显有点挤,这时胎儿就会保持手脚弯曲的状态。虽然,到临产时,胎儿在子宫内已经不能随意地翻转和“运动”,但也不会感觉特别不舒服。

## 5. 准妈妈抱别的小朋友会不会让胎儿感到不舒服?

一般情况下不会的。但因为体重的增加,准妈妈的身体负担越来越重,所以最好不要进行负重的运动或提、抱重物。因此,尽量不要抱别的孩子了。

## 6. 准妈妈身体不佳的情况下,胎儿会觉得不舒服吗?

如果准妈妈发烧、疼痛的话,胎儿会感到不舒服。疼痛、高烧会让母体感觉不舒服,虽然胎儿不会直接感受到妈妈的疼痛

和发烧,但胎儿生存的环境也会随之发生一些变化,妈妈的情绪不佳也会感染胎儿。

## 7. 如果蹲在厕所里会不会压迫胎儿?

排便时下蹲的姿势不会让胎儿感到不舒服,但如果准妈妈用力过度可能会使腹部发胀,胎儿也会觉得不舒服,因此,如果准妈妈存在便秘的问题,应该去看医生,尽早治疗。另外,严重的腹泻会导致子宫收缩,可能会对胎儿带来不良影响。

## 8. 准妈妈所处场所的温度会影响胎儿吗?

环境过冷或过热,导致准妈妈不舒服,也会影响到胎儿。子宫内的羊水一般会保持一定的温度,因此,外界温度的变化不会直接影响到胎儿。但是,胎儿能够从母体的冷暖感知外部的温度,如果温度令妈妈不舒服也会影响胎儿。因此,为了胎儿,准妈妈应该尽量使自己所处的场所舒适一些,衣着也要适当调节。



1176号 韩奕城

### 经验交流

## 准妈妈感冒咳嗽 大都是扛过来的

### □如月0814

最近好郁闷啊,感冒了,这两天灌姜汤,喝999感冒冲剂,刚见症状减轻,昨天晚上又猛得开始咳嗽,揪得我嗓子连带肚子都疼,整个晚上觉也没睡好,真担心宝宝啊,你们有什么办法吗?

**小豆芽(^o^)**、有些偏方,可是用了之后效果也不明显。基本都是扛过来的,只能多喝水了。

**冬妈爱冬冬** 多喝水,最好是热水,喉咙疼的话用浓盐水漱口,喝点鸡汤可以消炎。一天一天挨,大概一周就好了。

**冰激凌牛奶** 咳嗽严重去看医生,根据情况开药吃,不要硬抗。感冒可以补充维生素C。

**虞景文华** 我喝温水一周没治好,只好去看医生。后来医生给配了青霉素的药,还有鲜竹沥,三天基本就好了。

**waterindayc** 鸡汤、鲜橙什么的打成果汁补充VC,多喝水多上厕所排毒,多休息。我也是这么扛过来的。

### 好孕美食

## 4种小菜 缓解孕妈咪不适

怀孕期间,孕妈咪有时会出现感冒伤风、恶心呕吐、便秘腹胀、小便不利等不适,除了在医生指导下用药减轻症状外,吃一些食物也有助于缓解这些不适,不妨试试吧!

### 韭菜生姜汁——缓解早孕呕吐

**原料:**韭菜50克,嫩姜1块,白糖适量。

**制作:**先将韭菜彻底清洗干净,然后切小段;嫩姜洗干净,切小段;将韭菜、嫩姜、白糖和水一起放入榨汁机里,充分打碎,沥去渣,饮汁即可。

**营养小秘密:**怀孕初期,胎盘分泌的绒毛膜促性腺激素会刺激胃肠道,引起恶心呕吐,而这道菜看可帮助孕妈咪缓解这一不适。

### 鲫鱼香菇汤——缓解妊娠小便不畅

**原料:**新鲜鲫鱼1条,香菇5朵,小油菜30克,冬笋30克,盐等调味品适量。

**制作:**先把鲫鱼去腮、内脏、洗净,放入油锅里炸成金黄色;香菇洗净泡软,冬笋剥去外壳、切片,小油菜洗净;将鲫鱼、香菇、冬笋加水熬汤,大火烧开后转小火煮20分钟左右,加适量盐调味即可。

**营养小秘密:**鲫鱼味甘性温,具有利尿消肿等功效,可以改善妊娠小便不畅等不适。

### 大蒜鸡翅——缓解感冒不适

**原料:**鸡翅250克,香菇1朵,新鲜百合1朵,胡萝卜1根,植物油、盐、大蒜适量。

**制作:**香菇用水泡软,去蒂备用,香菇水留做炖汤用;百合洗净后一片片剥开;鸡翅先以热水余烫后捞起,锅中加香菇水及香菇、大蒜等,一起煮至鸡翅熟烂;最后加入百合;以大火煮开即可。

**营养小秘密:**这道菜富含多种营养成分,可以增强抵抗力,并有助于清除体内的病菌毒素。

### 海带黄豆——缓解便秘腹胀

**原料:**海带300克,黄豆100克,盐、酱油、醋、味精、葱花、香油适量。

**制作:**把海带用开水焯熟、切丝,黄豆煮熟,放在盘中;再放入适量的盐、酱油、醋、味精、葱花,充分搅拌均匀即可。

**营养小秘密:**海带及黄豆一起食用,可以增加肠道内容物体积,刺激肠道蠕动,并增加便量,从而缓解便秘。