



QQ3群: 100029141
 微博互动: http://t.dsqq.cn
 邮箱: kbddzk@163.com



A35



1239号李睿奇

专家揭秘

为什么保胎大军在日益壮大?

指导专家: 侯莉莉主任医师 南京市妇幼保健院中医科

孕育一个小生命,不少准妈妈喜忧参半,喜的是要“升级”当妈妈了,忧的是如何确保宝宝健康出生。近几年来,无论是我们看到听到的,还是发生在我们身边让我们亲身感受到的,都是“保胎大军”的队伍正在日益壮大。现在的人究竟为什么如此“脆弱”?为什么比我们父辈时代的物质条件好了,人反而更加娇气了?

保胎的妈妈越来越多

好孕失败一定很烦,可是成功好孕了一样烦——稍有“风吹草动”就需要保胎。看着身边的“保胎大军”日益壮大,很多孕妈妈本身也很纳闷“怎么现在保胎的人这么多?”在南京市各家医院,每天都要接诊各种需要保胎的孕妇。仅仅来自南京市妇幼保健院的数字就足以窥见“保胎大军”的“一斑”——从2005年起,需要保胎的准妈妈便一直呈现增长的趋势,到2009年,保胎人数已经足足增长了60%。南京市妇幼保健院中医科的侯莉莉主任告诉记者,据保守统计,仅和2005年比,2009年需要保胎的孕妇就增加了60%!

年龄和压力是关键因素

是什么使得保胎大军在悄然壮大呢?侯莉莉主任解释说,怀孕的年龄是造成保胎人数增多的重要因素。原来人们的怀孕年龄大多在25岁-28岁之间,但是现在的很多孕妇年龄已经上升到了35岁左右,甚至还有四十出头怀孕的。高龄孕妇由于卵巢功能退化,便会引发保胎的需求。此外,目前来讲,头胎怀孕生育的女性非常少见,大约只占到怀孕人群的

的十分之一。很多夫妻由于避孕失败,在经济条件等现实的社会压力下,还没有做好足够的准备迎接新生命,因此往往都会选择人流,甚至多次人流,因此造成很多并发症,卵巢和黄体变差,导致自己将自己推入了保胎的队伍。

孕酮低未必一定要保胎

很多孕妈妈才产检时一旦发现孕酮低,就非常担忧。侯主任表示,其实孕酮低并不一定要保胎。因为孕酮值是波动的,一两次的检测结果并不能说明问题。侯主任指出,孕妈妈首先应该保持愉快心情。怀孕时高度紧张的焦虑情绪对胎儿的发育有害而无一利。现代家庭都是只生一个宝宝,很多准妈妈一怀孕就开始陷入一种紧张和焦虑状态,而焦虑肯定会对胎儿造成负面的影响。还有的孕妈妈稍有一点出血迹象就怀疑胎儿是否不够健康,选择流产,也是大可不必的。因为孕期出血也有可能和胚胎着床的位置有关,保持健康乐观的情绪,就能轻松安全地度过孕期。侯主任提醒保胎的孕妈妈,只要保持清淡和多样化的饮食,一般不必再添保胎药,保胎药多吃并无益处。

快报记者 吕珂 通讯员 王莹

调查原帖

现在的人怎么了?

强大的心

怀孕是个很美好很值得庆祝的大事,可是咱身边的JMM怀上了不仅没办法开心,反而更加胆战心惊——因为要保胎!说句实话,不是JMM太娇气,想“偷懒”去保胎,可是,可是……这不是人生儿戏,稍有不慎,就有流产先兆,再大的好事也立即转眼变浮云……现在的人究竟怎么了,是神马让我们如此脆弱?调查一下,身边的JMM都是什么原因需要保胎滴?

补充原因——

mengxian599 我妹妹也是怀孕头三个月里老见红,医生建议保胎。辞掉工作静心在家养胎了,碗都不洗一个,家人把她当老佛爷样的伺候着。现在都接近预产期了,医生还是建议保胎,说宝宝有可能还会早产。平常身体也很好,没想到到胎胎就遇到要保胎,我妹也觉得郁闷!

丫头要出嫁 我也在家保胎。幸好保胎在家休息了,中途自己以为没事,结果突然大出血住院了一次。有3次是出现眩晕头痛。要是在上班时出现这些情况,就比较麻烦了。现在的人怀个孩子不容易,万一掉了,小月子一个月。养身体6个月,再重新怀上,又耽误1年多。所以还是多体谅一下我们保胎的妈妈们吧!我也想上班的,在家大多时间都是一个人,这个不能干,那个不能做。行动又不方便。

小女子js 不晓得是不是现在的医生太危言耸听了,反正我当时也是保胎的,开了好

多药,不过最后都没怎么吃,也过来了。在医院的时候,也看到好多听医生建议保胎的,真搞不懂是怎么了。

刷卡女孩--CC 我身边同事全部是保胎的(有轻有重,最少也得有8个人了),可能跟工作性质以及个人体质有关。不过我没保,一直很强悍,我从小体质就好。

天天0天天 我觉得保胎很正常啊,现在一家就一个,不像以前那么多,而且现在这个检查,那个检查,你说你能不做吗?医生说要注意你能不注意吗?

照妖静 我怀上没有什么反应,一直在上班,而且觉得自己身体很好,应该没有问题,根本没有打算请假保胎,但是计划不如变化。上次去检查,孕酮和HCG超低,医生要求卧床,后来又见红,保胎实在没有办法。待在家中还要一天24小时躺在床上,其实也挺痛苦,一切都是为了娃!

特别提醒

这些女性吃避孕药很危险!

避孕药最易引起副作用,你知道吗?很多女性都不宜吃避孕药,否则后果很严重。什么样的女性不能吃避孕药呢?吃了会有什么后果?

避孕药是成药,一般药房都有出售。但因为一般人很难判断副作用和禁忌事项,口服避孕药最好吃六个月后至少停用一个月。

1.患有急、慢性肝炎和肾炎的妇女不宜服用。因为进入体内的避孕药都在肝脏进行代谢,经肾脏排泄,如果患有急、慢性肝炎和肾炎的妇女使用,将会增加肝、肾负担。

2.患有心脏病或心功能不良的人不能使用。避孕药中的雌激素能使体内水、钠等物质滞留,会加重心脏负担。

3.有高血压的妇女不宜使用。少数妇女用药后会血压升高。

4.有糖尿病及糖尿病家族史者不宜服用。由于服用避孕药后,可能会使血糖轻度升高,使隐性糖尿病变为显性,故对患有糖尿病的女性会产生不良影响。

5.甲状腺功能亢进的妇女,在没有治愈前,最好不要使用避孕药。

6.乳房良性肿瘤、子宫肌瘤以及各种恶性肿瘤患者不宜使用,以免对肿瘤产生不良影响。

7.过去或现在患有血管栓塞性疾病(如脑血栓、心肌梗塞、脉管炎等)者不能使用。避孕药中的雌激素可能会增加血液的凝固性,会加重心血管疾病的病情。

8.患慢性头痛特别是偏头痛和血管性头痛的妇女不宜使用,否则会加重症状。

9.过去月经过少者,最好不用。长期使用避孕药可使子宫内膜呈萎缩状态,更会减少月经量。

10.避孕药可使乳汁分泌减少,并降低乳汁的质量,还能进入乳汁,对哺乳儿产生不良影响,所以哺乳期妇女不宜使用。

好孕食谱

紫色食物 孕妈健康好助手

蔬菜营养的高低遵循着由深到浅的规律,其排列顺序总的趋势为:黑色、紫色、红色、绿色、黄色、白色。而在同一种类的蔬菜中,深色品种比浅色品种更有营养。

我们餐桌上最容易忽视的,便是仅次于黑色的紫色食物,包括紫茄子、紫玉米、紫洋葱、紫扁豆、紫山药、紫甘蓝、紫辣椒、紫胡萝卜、紫秋葵、紫菊苣、紫芦笋等等。

紫色蔬菜中含有最特别的一种物质花青素。花青素除了具备很强的抗氧化能力、预防高血压、减缓肝功能障碍等作用之外,其改善视力、预防眼部疲劳等功效也被很多人所认同。对于女性来说,花青素是帮助抗衰老的好帮手,其良好的抗氧化能力,能帮助调节自由基。长期使用电脑或者看书的孕妈妈更应多摄取。

另外对于想控制体重的孕妈妈来说,也要适当多吃紫色食物,这是由于紫色食物能适当抑制食欲。紫色食物中,蓝莓是花青素含量之冠,紫色胡萝卜、紫葡萄位列其后。

蒜蓉茄子

主料:茄子(紫皮、长) 400克
 辅料:香菜 15克
 调料:盐 2克 大蒜 25克 酱油 3克 白砂糖 3克 香油 5克 植物油 25克 花椒 15克
 制作:1.茄子切段,放入盐水中浸泡5分钟,捞出,一剖为二,放入热油中炸软捞出;香菜洗净切末。
 2.再用油爆一大匙花椒后,捞出花椒,放入蒜蓉炒匀,放入茄子、酱油、白糖和盐烧入味,放入香菜末即可。 39健康网

提前预防

预防小儿肥胖症从孕期开始

如果母亲在孕期一些关键阶段没有控制好饮食,会造成宝宝日后肥胖。因此,预防小儿肥胖症应从孕期开始。目前,虽然孕妈妈控制饮食的“关键点”尚未研究出来,不过有些原则是需要遵循的。

1.保持体重适中

整个孕期,孕妈妈的体重平均增加12.5千克。如果孕妈妈体重过轻,容易使胎儿在子宫内发育迟缓或低体重。如果增加太快,容易导致胎儿巨大等不良后果。

2.保持健康膳食

不要认为怀孕了就得多吃,否则会影响胎儿发育。这样,不仅容易把自己吃得太胖,还易使胎宝宝长得太大,影响日后分娩。要常吃些富含维生素A、维生素C及叶酸的蔬菜和水果,既能满足饱腹感,有助于体内钙、铁、纤维素的吸收,还能避免摄入过多的热量。

3.保持适度运动

怀孕是一种正常的生理现象,而不是病,因此没必要不工作。可以在医生指导下进行适度的工作和运动,这样既可预防孕妈妈肥胖又有利于胎儿健康。

太平洋亲子网

孕育分享

分享几本我看过的育儿书籍

□mumu_1010

咱从小就不是爱看书的主,之前看完一套《明朝那些事儿》已经觉得自己很伟大了,怀孕后在家无所事事,整天捧着个Ipad看柯南,老公实在看不下去了说:胎教呢!你怎么能整天看杀人的呢!于是买回一堆

育儿书籍,他倒是很热衷这个,还整了几个电子版的让我看,不过很惭愧地说至今我也没都看完~~只挑了几本感兴趣的翻阅,发现有些还是不错的。

《40周孕期全程手册》

最早看的一本,对于那时孕期知识为零的我来说还是很有指导意义的,按照孕周来划分,每周的身体变化和胎儿发育等都一目了然,比如20周了你的体重大概应该长了多少、身体可能会出现哪些变化、胎儿发育到什么程度了、这个阶段有何注意事项等等,挺实用的,手边放一本很方便~

《郑玉巧育儿经》

这个MS是分三本的吧。这个写得很细致,婴儿每个阶段每周的成长变化都有很详细的介绍,比如刚出生一周的宝宝是什么样的、容易出现哪些问题、有

了问题如何解决、妈妈照顾时要特别注意什么等等,因为是中国写的,所以它的喂养方式也是最适合我们的,这个没必要一口气看完,宝宝长到多大就看到哪章就好,实用性很好~

《育儿百科》

这个也只是大概翻翻,这本书很多地方其实不太实用,一来写的年代有些久远,二来日本的社会环境、气候条件和生活习惯等跟我们有很大差别,但它的很多理念性的东西还是值得一看,时间充裕的准妈妈还是可以看一看的~

《等待nemo的日子》

nemo妈的大作,我的最爱啊!强烈推荐,记录一个准妈妈爆笑的孕期生活,虽然不是写育儿知识的,但绝对是保持孕期良好心态的良药!我没事就会拿出来翻翻,开心一下~

其它的几本就还没看了,80后怀孕日记那个据说也不错,但我对这种温馨的风格实在提不起兴趣,咱就喜欢nemo妈那种瞎扯的~



969妈咪网