



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



孕期总结

三个准妈妈的 年终总结



1236号 朱翊萱

不能干的“坏事”都干了

人物:黑桃3王子 关键词:轻松

“黑桃3王子”是个相当潇洒的准妈妈。怀孕至今,吃喝玩乐基本上没什么禁忌,不过产检证实,她和肚子里的宝宝都是相当的健康。她的潇洒生活说明了孕期轻松的心态最重要!

从怀孕到现在22周,长了15斤了。怀孕期间吃火锅,不辣的,喝可乐、雪碧,吃蛋糕,平均一周也有一次吧。孕吐时喜欢吃冰棍,吃了螃蟹,每次不低于3个,蟹钳也吃的。出去玩过好几次,自驾,爬过小山,车程都在三四个小时,参加过2次朋友婚礼,比较吵,烟味大,现在不

去婚宴了。

怀孕前三个月多,孕吐严重,基本吃稀饭馒头咸菜,不能闻一点油烟味,吐都吐晕了,没空担心营养不良,前4个月感冒4次,发烧过,咳嗽过,都扛过去了,没吃药。

有时失眠,11点12点才睡,几次带宝宝看电影到11点多,哈哈,反正我拍拍肚皮,宝踢我,都睡不着。每天上网不少于两三个小时,手机随身带,防辐射服偶尔穿穿,逛街可以逛三四个小时。反正不能干的坏事都干了,宝宝检查还都挺健康,

唐筛低危,三维OK,

腰上长了几颗痘痘,肚皮上毛毛貌似长长了,现在还没有纹,但愿以后也没。

除了前期吃叶酸,没吃过什么药丸和奶粉,吃的不多,从来没饿过。每天早上一碗稀饭,一个包子,豆浆几口,9点以后一瓶酸奶,一根香蕉,一个猕猴桃。中午半碗饭,几筷子蔬菜,3块肉,3块鱼,下午一个苹果,一把车厘子,有时吃吃坚果、瓜子。晚上还是半碗饭,几筷子蔬菜,3块肉,3块鱼,偶尔吃稀饭。然后去散步1个小时,高钙奶1瓶,睡觉!

宝出生前, 所有事情都搞定!

人物:Annie 关键词:忙碌

Annie是我见过的最“强悍”的准妈妈,她的预产期是2010年的最后一天——12月31日,你一定不能想象,挺着大肚皮的她还有精力和几个熟悉的妈妈们一起为孩子们折腾圣诞party!

Annie的2010年非常忙碌——孕初期,为2岁半的大女儿做上幼儿园的面试等各种准备。她每天除了打理自己的公司,还要带着女儿上早教课程,因此双休日也被挤得满满当当。孕中期,她挺着大肚皮依然成功地拓展了公司的业务。到了孕晚期,强悍的她又开始忙着为新房跑装修了,她坚持不懈地和老公每天早上开车送女儿上幼儿园,然后满市场地挑选健康环保的装修材料。双休日除了带女儿上早教课,还要忙里偷闲地带她去公园亲近自然,熟悉她的人都没有不赞她“够强大”的!

圣诞节那天,女儿幼儿园的小朋友家长们提议为孩子们搞一个圣诞party,眼看预产期就在眼前的Annie立即投身到火热的准备中,party所需要的圣诞节服装道具全是她借来的。在孩子们的party上,她也和其他爸爸妈妈一样,为孩子们前后忙碌着当“服务员兼保姆”,大家劝她别再做下蹲等“高难度”动作时,她坦然笑之——哪有那么娇气!她说,她要在二宝出生前,把家里和公司的事情都搞定,进入2011年,她要安心地在家坐月子啦! 快报记者 吕珂

这“平淡生活”让人羡慕

人物:晒月光 关键词:幸福

“晒月光”的预产期是兔年的3月份,这绝对是个幸福的全职准妈妈,虽然她表示她的2010年的年终总结只有两个字——平淡,但是,这样的“平淡生活”恐怕是很多女性羡慕和向往的标本生活吧!

由于条件允许,晒月光肚子里的小家伙也是二宝。9月份她把3岁的儿子送进幼儿园后,终于能暂时摆脱缠人的小毛头了,每天可以有大半天的时间坦然享受自己的“平淡生

活”了。每天早上,她驱车11公里,将儿子送到幼儿园,然后回家上上网、买买菜,做做简单的家务,一晃一天就过去了。下午4点半再赶到幼儿园去接儿子放学。我问,挺着大肚子开车不危险吗?她笑嘻嘻地回答,生大宝的时候就一直开车开到生之前,根本没问题。这样的生活够让人艳羡的吧?其实,让人艳羡的晒月光毕业于南理工第一系机械系,可是“系出名门”的她自从走出校园就进入了全

职角色——大学校园邂逅了年长自己5岁的老公,毕业后就走入婚姻殿堂,接着买房子搞装修,生大宝……生活虽然按部就班,但是有条不紊,最重要的是怡然自得。过完农历新年,这个幸福妈妈就要准备开始迎接二宝出生了,她说,到时候就顾不上这么轻松了!恩,我同意,但是我想更多人肯定和我有相同想法——这样的“平淡生活”,即便带着两个宝宝再累我也愿意。

好孕研究

孕期抑郁 或致新生儿体重过轻

据国外媒体8月29日报道,英国最新一期《BMC公共健康》杂志刊登的一项新研究发现,妇女孕期临床抑郁和焦虑会导致新生儿体重过轻危险,重则增加婴儿夭折危险。

这项新研究的对象为孟加拉国农村妇女。该研究首次以非西方国家人口作为研究对象,研究结果表明,孕妇心理健康问题可能是导致新生儿死亡及健康问题的一大主要病因。这一因素远远超过了贫穷、营养不良或较低的社会经济地位等其它因素。

两国研究人员分析了720名孟加拉国农村孕妇怀孕最后三个月的心理健康状况,主要检查产前抑郁度和产前焦虑度,并对这些妇女进行了产后6—8个月的跟踪调查。结果显示,18%的产妇被确诊患有孕期抑郁,四分之一的妇女患有孕期焦虑,这些孕妇所生孩子的体重更可能过轻。这项研究告诫人们,防止孕期抑郁和焦虑对于母婴健康至关重要。 新浪

现场播报

“有喜妈妈”回娘家庆圣诞 新手妈妈晒月子轻松生活



爸爸妈妈抱着宝宝做游戏

快报讯(记者 吕珂)12月25日,上百个可爱的虎宝宝齐聚江宁“有喜之家月子会所”,共度他们人生的第一个圣诞节。

在洋溢着欢乐的“有喜妈妈回娘家圣诞庆典”现场,记者看到,跟着妈妈“回娘家”的宝宝们个个活泼可爱,他们中最大的不到1岁,最小的才54天。而这些新手妈妈也都状态轻松。幸福温馨的小家庭在温馨的照片许



“有喜妈妈”集体合影 快报记者 赵杰 摄

愿墙边留影,还有好玩有趣的亲子游戏,趣味横生的夫妻默契比拼,精彩的才艺表演,不断派送的礼物,色香味俱佳的美食……“回娘家”的妈妈们带着宝宝们玩得亦乐乎。

新手妈妈们向记者介绍,生下小宝后,她们没有采取传统的坐月子方式,而是在有喜之家月子会所坐的月子。每天由楼层管家贴心安排日常生活。专业护理人员随时检查妈妈宝宝的健康

状况,营养师则会根据妈妈的自身状况和月子不同时期的需求制定月子膳食,并由楼层管家送到房内用餐。康复师则根据妈妈身体恢复状况,为她们量身定制产后康复计划,此外还有健康咨询师、营养师、护理师、康复师、育婴师、婴儿游泳师组成的专业团队提供标准、科学的服务、讲座和训练。所以,会所里的月子生活不仅没有禁忌,反而比传统方式更加轻松愉快!

研究成果

冬天怀孕 为什么不合适

生孩子是喜事,可是有资料说:冬季不适合怀孕。在怀孕头三个月,正是胎儿心、脑、肝、肾等重要器官分化和形成的关键时期,如果怀孕早期在冬季,由于室内空气污染严重,胎儿是缺陷儿的相对危险性明显高于其他季节。

而加拿大一项最新研究也发现,在这些化学环境中工作的孕妇,她们所生的孩子在语言技能、注意力和记忆力方面的测试中比正常儿童表现要差。

专家研究结果表明:室内外空气污染与早期胚胎致畸有明显关系。空气中的二氧化硫可以使人体细胞内的遗传基因、染色体发生异常,导致胎儿畸形。冬季空气中二氧化硫的浓度高于其他季节,特别是工业城市。所以冬季怀孕的胎儿出生缺陷明显高于其他季节,出生缺陷率为7.9%,夏季出生缺陷率为5%~5.8%。

怀孕后,紧接着到了春季。空气中湿度大,温度逐渐升高,有利于各类病毒的繁殖和生长,使病毒性疾病明显增加并常常造成流行。此外,春季天气多变,容易受凉,故使孕妇感染病毒的机会增多。

孕妇感冒最令人担心的莫过于疾病及治疗对胎儿的影响。前面我们已经讲述了普通感冒多由鼻病毒、合胞病毒、流感病毒、腺病毒、副流感病毒、肠道病毒等引起。一般说来普通感冒极少引起胎儿畸形,但流感及流感病毒有一定的致畸作用。

而更为可怕的是,一项最新的研究结果表明,准妈妈在怀孕前期患上流感,可能损害胎儿大脑,增加孩子在未来患精神分裂症的危险。研究人员对64个家庭进行了取样研究,结果发现如果孕妇在怀孕的前三个月患流感,生下的孩子成年后患严重的精神失调的可能性比其他孩子增加了7倍。

产科医师说,其实也没那么可怕。不过她说,胚胎早期是比较敏感,由于冬季空气质量比较差,如果房屋内苯、二氧化硫含量比较高,对胎儿是比较不利的。不过,贺主任也说了,目前还没有做过大批量调查,在统计上是没有数据证明冬季特别不好的,产科天天有孩子出生,也未发现冬天怀孕所生的孩子特别不好。 39健康

研究成果

孕前焦虑 会影响宝宝很多年

美国《睡眠》杂志最新报道,一项新研究表明,母亲怀孕前焦虑或抑郁,宝宝出生后6~12个月的时候更容易发生夜醒。

研究人员分析了874名20~34岁的妇女。对比研究发现,孕前心理忧郁的妇女,其宝宝6~12个月时每天夜里至少醒一次的比率更高。

研究人员警告说,这是一个连锁反应,孕前忧伤导致宝宝夜醒,而宝宝在6~12个月经常出现夜醒会导致3岁时的各种睡眠问题,睡眠问题又会导致儿童行为异常,儿童发育早期睡眠不良还会导致学习能力下降。 人民网