



资料图片

# 怀孕会变丑 越丑越是生男孩?

男胎儿分泌的雄性激素量太少,不足以改变妈妈容貌

二胎时代来临,南京各大医院的孕前咨询门诊也火爆了起来。最有趣的问题就是,通过妈妈皮肤以及容貌的变化来判断胎儿的性别。民间传说:“怀孕后皮肤细腻光滑,是生女孩的节奏;怀孕后长出青春痘和汗毛加重,一定怀的是男孩。”

江苏省人民医院生殖中心研究员崔毓桂说,除了肾上腺分泌的雄性激素外,他们研究还发现,胎盘也是导致孕妇变丑的原因之一。至于孕妇变丑与胎儿性别,没有关系。

通讯员 吴倪娜 现代快报/ZAKER南京记者 刘峻

## 怀孕变丑了,有点小担心

罗女士做试管婴儿怀孕5个月了,全家开开心心,就盼着宝宝顺利生产。

不过,罗女士发现怀孕以后皮肤变得粗糙了,脸上长出好多痘痘,面颊部还有黄褐斑,身上汗毛也加重了,美女变丑,难以心情舒畅。到底是怎么回事?好想弄明白。听别人说,怀孕后

皮肤细腻光滑,是生女孩的节奏;怀孕后长出青春痘和汗毛加重,一定怀的是男孩。她心里有点小欢喜,但又闹不清真假。

由于是试管婴儿,罗女士甚至担心,这是因为吃促排卵药导致的。罗女士到了医院咨询才知道,这些都是没有根据的猜测。

## 确实会变丑,九成孕妇皮肤会变差

专家说,统计发现,约90%的孕妇发生色素沉着,主要分散出现在面颊部(黑斑或是黄褐斑)。体毛加重也会出现在大多数孕妇中,往往在怀孕早期就出现,可出现在脸上、下腹部、胸部、腿、胳膊、背部、臀部。在头发黑或体毛明

显丰富的女性中,怀孕后体毛变化趋势更为明显。

在妊娠期,有的孕妇还有毛细血管扩张的现象。孕妇的腹部、乳房、大腿、臀部、腹股沟及腋窝部位常出现裂纹,这是因为真皮胶原纤维的断裂,局部毛细血管出血。

## 与雄性激素有关,有的产后即可褪去

专家说,爱美的妈妈们也不要太担心,有的“丑”,产后即可褪去。比如,孕期由于卵巢、胎盘产生的雄激素增加所导致的体毛加重,通常产后就消失了。当然,如果孕妇发生严重的多毛症,可能存在其他原因,如分泌雄激素的卵巢肿瘤。

有的孕妇脸上层出不穷的痘痘,与小姑娘、小伙子平时的青春痘一样,一颗颗红红发炎的痘痘,毛孔粗大、脸

泛油光。这也是雄激素的原因,造成皮脂分泌增加,毛囊发炎。这与情绪不稳、压力较大、饮食、代谢等因素有关。平时就会长青春痘,怀孕期间可能更加严重。青春痘现象在产后一般会改善。

专家也坦承,色素沉着的原因还不清楚。怀孕期脑垂体分泌黑色素细胞刺激素升高,以及升高的时间与色素沉着之间可能相关,但目前学术界仍有争议。

### 专家观点

#### 孕妇变丑来判断生男生女不靠谱

这些导致孕产妇变丑的雄性激素,是从哪里来的呢?专家表示,母亲的雄激素,主要来源于肾上腺,包括脱氢表雄酮(DHEA)和睾酮等雄激素。省人民医院的一项研究发现,胎盘也能合成分泌雄激素。胎盘分泌的若干激素进入母体血液循环,所以引起母亲的身体变化。胎盘分泌的激素,在分娩后随着胎盘娩出而血中浓度快速下降直至消失,母亲的身体改变将于产后2~6周逐渐恢复。

专家说,皮肤粗糙、容貌变丑,都是孕妇正常的一种现象,与胎儿性别无关。有的女性怀孕早期就出现了体毛加重的情况,此时胎儿发育早期,如果是男性胎儿也提供不了足以影响到母体的雄激素,其作用强度完全可以忽略不计。

所以,“怀孕后皮肤细腻光滑,是生女孩的节奏;怀孕后长出青春痘和汗毛加重,一定怀的是男孩”完全是个误解,没有科学根据。怀孕母亲的雄激素来源,主要是肾上腺,其次是卵巢和胎盘,男性胎儿的睾丸激素不是怀孕母亲雄激素的来源,对母亲的影响是微乎其微的。即便是试管婴儿怀孕,促排卵药和后来的保胎药也与之完全没有关系。

## 产后教室

### 学会这几招 你也可以像全智贤一样美

韩剧《蓝色大海的传说》让刚刚产后复出的全智贤又火了一把。不少看了电视剧的人都表示惊讶,已经35岁的全智贤跟生孩子前似乎没有变化。她是如何在短时间内迅速恢复到产前少女般的纤瘦身材和容颜,产后快速瘦身究竟有什么秘诀?为此,现代快报记者采访了南京市妇幼保健医院妇女保健所所长吴江平,吴所长就产后身材的恢复以及产妇情绪管理等问题进行了科学的解读和指导。

现代快报/ZAKER南京记者 夏露

#### 产后进补多多益善?是误区

想要产后快速瘦身,首先要注意怀孕前后的饮食控制和营养均衡,口味以清淡为主,少油少盐,尽量将体重维持在一个合理的范围内。有不少产妇和家人对喝汤特别重视,觉得对身体有益,有时甚至一天可以喝好几顿,这在吴江平的眼中着实是个误区。“喝汤并不是多多益善,要注意控制量,每次吃饭前喝一小碗就可以了。另外要注意喝汤时也要吃肉,因为营养物质大部分都在肉质里。”

其次,吴江平建议产妇坚持纯母乳喂养,这样可以将孕期储存的脂肪组织和过多的能量,在通过乳汁源源不断地提供给孩子的过程当中消耗掉,实现快速瘦身的目的。

另外,怀孕前后一定量的运动也必不可少。“孕妇产后可以在力所能及范围内下床走动一下,增加下肢的血液循环,促进肠蠕动,这样有助于排泄,到了后期还可以尝试产后操、产后瑜伽等运动训练项目。只要通过合理的运动和膳食调理,不少产妇只需要一个多月左右就能恢复到孕前的身型了。”

#### 如何对抗产后疤痕?有妙招

新生儿给全家人带来喜悦,但是对于不少产妇来说,妊娠纹却是躲不开的烦恼。“一般来

说,体形偏瘦的产妇妊娠纹比较容易恢复,”吴江平说,“孕期要控制体重,保持适当的运动,让皮肤保持一定的弹性,这样纤维断裂得比较浅且比较少,另外产后做一定的康复治疗也有助于恢复。”

除了妊娠纹之外,选择剖腹产的产妇会留下疤痕,如果不想留下伤口,建议产妇在情况允许时尽量选择顺产。疤痕的产生跟每个人的体质有很大关系,有些人属于疤痕体质,比较容易产生疤痕组织增生,即便是通过手术去除还是会很快地长出。

#### 产后抑郁如何防治?要尽早

产妇产后情绪的管理也至关重要。在产后最初的两个星期内,有80%的产妇会出现心情不好情绪不佳的现象,这是因为激素水平变化引起的,被称为“一过性”情绪不良,但是大部分的产妇在一两个星期内就好了,有小部分产妇会一直持续这种不良的情绪甚至更糟糕,轻者焦虑、哭泣、易怒,重者甚至发生伤害婴儿或者自杀事件,这就是产后抑郁了。吴江平提醒产妇要及时发现自己的问题,比如总是情绪不好、想哭、睡眠和食欲不好,出现这种现象就要学会自己调整,可以通过保持良好的睡眠、听音乐、看书、找朋友倾诉等方法,或者去医院治疗听取医生的意见。“产后抑郁是一种疾病,要及时发现和及时治疗才能早日康复。”