

偏胖孕妇如何控制体重

这期内容中,专家将向体型胖胖的孕妇介绍孕早期开始控制体重的必要性和具体方法。你会了解到,从怀孕初期就制定体重控制方案,不仅对产后恢复和苗条身材有好处,对于宝宝的顺利发育和生产也是裨益多多。

孕期拒绝减肥药

一项调查显示,有些准妈妈误把怀孕当“长胖”,并使用药物减肥。这是非常危险的行为,因为减肥药物或对大脑的饮食中枢造成一定抑制作用,或通过一些缓泻剂使多余的水分和脂肪排出体外,都可能造成营养不足,严重影响母体对营养的吸收,从而导致胎儿营养不良,甚至可能对胎儿有副作用,造成胎儿的先天性疾病。

孕早期就应开始控制体重

两周前,盼子心切的刘军和沈莉夫妇在孕检时确认了一个让他们兴奋不已的好消息:沈莉顺利怀上宝宝了,已经40天了。很多人都和沈莉说,怀孕后一定要给腹中的宝宝提供足够的养分,必须多吃高营养、高热量食品,加之沈莉原本就是个喜欢高热量美食的胖丫头,也没有明显的孕吐反应,这下像是得到了大赦令,许多油炸食品、甜食都被她请进了厨房。没想到,两周后去医院孕检的时候,被医生严厉“教育”了一番。

“女性怀孕期间吃得越多、体重越重越好,这是一种非常错误的认识。”北京妇产医院产科主任王琪教授告诉沈莉,临床发现,很多准妈妈在孕期有个误区,认为吃得越多越好,孩子越大越好,所以就使得自己处于一个高热量的饮食摄入,孕期的体重增加过多。

“我见过最多的孕妇在整个孕期增加了40多公斤,而孕期体重一旦增加超过了25公斤,就会有难产的倾向。如果在孕期能够很好地控制体重,使脂肪不过多地堆积,产后恢复体形就会容易得多,而且很可能恢复到比产前还要苗条的水平。”王琪教授说。

因此孕妇一定要严格控制孕期体重,不要等到产后才开始考虑。



肥胖孕妇妊娠危险多

据王琪教授介绍,一般来说,肥胖孕妇比一般孕妇患产科并发症的几率明显要高,例如妊娠高血压,临床表现为高血压、水肿、蛋白尿,严重时还会发展为子痫,给孕妇及胎儿造成严重危害。

此外,肥胖孕妇还可能并发糖尿病、静脉炎和肾炎等,不仅孕期并发症较多,而且难产和产后出血的情况也比较多。

因为身体脂肪蓄积,产道阻力增大,自然分娩时造成组织弹性减弱,因此容易出现宫缩乏力、大出血及新生儿窒息等。

肥胖孕妇选择剖宫产,由于腹壁脂肪充盈,手术视野往往暴露不充分、胎儿取出困

难。

孕早期坚持运动可增强体质

不过,准妈妈们也不必对体重过于敏感和紧张,广安门医院妇科副主任医师吴向红介绍说,只要孕妇是正常的体重,那么每日三餐不需要加量,只要保证营养就可以了。

对于像沈莉一样孕前就体型肥胖的孕妇来说,在怀孕期间,控制体重的主要方法还是合理膳食加适量运动。不能以养育孩子为借口,对饮食不加以控制,否则被撑大的胃在短时间内难以适应正常的食量,产后减起重来也会越加艰难。

而孕期适当、适量的体育运动更将有益于整个妊娠过程,能减轻不适,尤其是在妊娠后期,孕妇的体重有很大增加,身体许多部位感到压力,同时平衡能力下降,使得做一些日常动作也受到限制。从怀孕早期开始锻炼能有效缓解这些情况。孕早期坚持运动还能增强体质,调节心理状况,改善睡眠质量,为分娩过程和产后的快速复原做好准备。

怎样控制孕期体重

- 写饮食日记:记录每天早、中、晚餐的饮食内容,反省自己是否吃进不该吃的东西。
- 每天称体重:可不断提醒自己应该注意饮食内容,以免吃进过量食物。
- 饮食过量时隔天节食:有时不小心贪吃,也不必过于自责,建议不妨减少第二天的食量,而且以吃清淡食物为宜。
- 了解食物的卡路里,从而控制热量的摄取。
- 想着要为产后瘦身做准备:从怀孕开始,时时提醒自己,千万不要增肥过度,产后陷入减肥深渊中,对自己和宝宝都不好。
- 戒掉垃圾零食:逛超市或菜场时,只买必需和计划中的食物,克制购买垃圾零食的冲动。
- 科学合理的膳食和运动计划:这是最重要的一点,要在医生的指导下制定并严格遵照执行。(翟建军)

早期妊娠反应重在心理调适



严重孕吐影响胎儿发育

北京妇产医院主任医师王琪教授解释说,妊娠反应一般出现在停经6周至怀孕3个月间,过了这个阶段,普通孕妇往往不需治疗就可以自愈。

但是,妊娠反应的程度因人而异,相当一部分女性会出现非常严重的呕吐,不仅频率高,甚至不能进食、进水,严重影响了营养物质的摄入。而怀孕两个月正是胎宝宝智力发展的关键期,心、脑、口、牙、耳、腭等器官的分化,也均在3个月内形成。准妈妈由于妊娠反应出现营养不良,会严重影响到胎儿的发育。

而且,孕妇剧吐造成体内大量离子的丢失,就会有明显的脱水表现,甚至呕吐不止,如果病情继续恶化,将发生抽搐、昏迷、黄疸等严重症状,危害孕妇及胎儿健康,甚至造成胎儿死亡。因此,一旦出现剧吐导致的危险症状,需到医院及时就诊。

放松心情可减轻早孕反应

王琪强调,应对早孕期间的妊娠反应,心理状态十分关键。恶心呕吐是正常的反应,而出现严重妊娠呕吐的人,多数是精神过于紧张焦虑的女性,极个别有消化道疾病,通过积极的心理调适和配合治疗,基本都可以痊愈。

一般情况下医生不建议用药,因为许多止呕、去除早孕反应的药,都会对胎儿的发育造成严重影响。她建议,为减轻严重妊娠反应对怀孕造成的不良影响,准妈妈要放松心情,不要过多焦虑妊娠反应问题。

食谱

●孕吐多在清晨空腹时比较严重,这时可以吃一些体积小、含水分少的食物,如饼干、鸡蛋、巧克力等。日常饮食要少吃多餐。

●孕早期是细胞分裂和器官初步发育形成期,准妈妈每天喝250毫升鲜牛奶或者酸奶,多晒太阳,即可提供身体所需的钙。另外,多吃富含DHA的海产品和富含胆碱的花生、全麦面包、莴苣、花椰菜等。

●人参、桂圆等大补的滋补品应该注意不食或者少食。

哪些妊娠反应必须去医院?

当孕妇出现剧吐反应时,就应该及时去医院就诊。具体表现为呕吐出食物伴随着黏液性泡沫,也可能有胆汁或血性物,这种情况下容易造成酮酸中毒。

因为身体不能靠饮食来摄取热量,就会动用体内的脂肪,在这个过程中,脂肪会代谢出一些酮体,使体内产生酸中毒的表现。另外,还会在尿液里检测出大量的酮体。遇到其他不适症状时,也应及时向医生咨询,既不过度紧张,也不应对持续的不适感掉以轻心。

孕二月B超会不会伤害到胎儿大脑?

做B超是相当安全的检查,所以大部分女性都不要过度的紧张和焦虑,只有医疗性的或者是过量、超大剂量的照射才可能对胎儿有影响,一般常规的检查不会对胚胎和胎儿有影响。(王琪)

婴儿肠胃弱 小心喂养五误区

误区1:喝鲜奶比喝配方奶粉好

婴儿断母乳后,直接喝鲜牛奶对婴儿健康非常不利。这是因为:

1. 婴幼儿的胃肠道、肾脏等系统发育尚不成熟,而鲜奶中的钙磷比例不合适,含量较高的磷会影响钙的吸收。鲜奶中高含量的酪蛋白遇到胃酸后容易凝结成块,也不容易经胃肠道吸收。

2. 鲜奶中的乳糖主要是α型乳糖,能抑制对人体有益的双歧杆菌,并促进大肠杆菌的生成,易使婴儿发生胃肠道疾病。

3. 鲜奶中的脂肪主要是动物性饱和脂肪,它能刺激婴儿柔弱的肠道,进而发生慢性隐性失血。鲜奶还缺乏脑发育所必需的多不饱和脂肪酸。

因此,如果条件许可,应给婴儿使用适合其月龄的配方奶粉。

误区2:奶粉味道越香浓越好

奶粉原本只有淡淡的奶香味。为了增强婴儿的食欲,有的奶粉中添加了奶精、香兰素等芳香物质,使其冲饮时香气扑鼻。而芳香物质并不能增加奶粉的营养。

误区3:能快速溶解的奶粉质量高

奶粉的速溶度高并不代表奶粉有更多的营养成分。配方奶粉是由奶粉、乳清粉、奶油粉、微量元素等诸多原料混合而成的,而这些原料的质地、多少,比例才是决定奶粉质量的关键因素。

误区4:含钙高的奶粉对婴儿好

过多的钙并不能被婴儿吸收,反而易使大便变硬,难以排出。时间长了,还容易在体内生成结石。

误区5:奶粉米糊调着吃营养更全

米糊的主要成分是碳水化合物,脂肪和蛋白质的含量不足。如果把奶粉和米糊一起冲调,会导致婴儿对蛋白质的吸收不全。(沈媛)

宝宝也有“三围”标准

宝宝的体重从上到下就像一个“筒”,实在没什么“三围”可言。但重庆医科大学附属儿童医院儿童保健科蒋志阳表示,其实孩子也有“三围”,只是此“三围”非彼“三围”,即头围、胸围和腹围。

头围:从出生到2岁,头围增长速度很快,2岁后变慢。家长可用软尺从孩子眉毛上缘一点到后脑最凸出一点绕圈测量,通常新生儿为34厘米,6个月为43厘米,1岁为46厘米,2岁为48厘米。

头围过大或过小都可能预示疾病。如头围小于同年龄、同性别宝宝2个标准差,且抬头、坐立、行走、语言等各方面能力均跟不上同龄宝宝时,说明其脑发育可能迟缓。这时应到医院对宝宝进行发育评估和智力检测。

另外,头围需要定期测量,如果宝宝在正常生长期,头围增长突然变快,也要怀疑是否疾病造成。尤其是出现了烦躁、哭闹、呕吐、头痛、抽搐、眼斜或者眼球不能上视等表现,更要警惕,以防孩子患上脑积水、脑肿瘤等疾病。

胸围:因胸腔内主要是心肝和肺脏,所以胸围的增长和体格发育关系很大。孩子出生时胸围比头围小1~2厘米,12个月到21个月大时头围与胸围相等,21个月之后胸围超过头围。营养不良的孩子由于胸部肌肉和脂肪的发育较差,胸围超过头围的时间较晚,这除了有营养因素外,与不重视爬行和胸廓锻炼也有关。胸围是用软尺平乳头绕一周的长度。新生儿为32厘米,6个月为44厘米,1岁为46厘米,2岁为49厘米。

若发现孩子胸部有明显凹陷或凸起,



应尽早请医生检查。有些疾病可引起胸部畸形,如佝偻病可形成鸡胸或漏斗形,有些严重的先天性心脏病可使左侧胸骨隆起。

腹围:孩子的腹围易受肠部变化影响,正常伸缩的范围很大。健康孩子可不测量,腹部异常大时(如腹水患儿)应定时测量对比。显著的慢性腹部隆起,可能是患有佝偻病、结核性腹膜炎及巨结肠等。显著的腹部下陷,可能是消瘦及脱水等。

不过要提醒的是,男女略有差别,家长给孩子测量头胸围最好到正规专科医院。建议6个月以前的宝宝,每个月到专科医院测量一次;6个月到1岁的宝宝,2~3个月测量一次;1岁以后3~6个月测量一次。(唐先强)