

生孩子？
别紧张！

——健康生娃指南

从上周三开始，“湘潭一产妇剖腹产后大出血不幸离世”的新闻，成了网络上最轰动的话题之一，再一次引发了大家对生孩话题的热议。

对于现代女性来说，生育年龄越来越晚，对于腹中宝宝的重视和紧张程度也越来越高。怀孕十个月的过程中，满怀对未来宝贝出生的期待，却也夹杂着各种纠结和担心。因此，在宝宝十个月的生长发育中，准妈妈们更应该清楚那些生娃知识，一方面能有效避免意外，同时也能缓解自己的诸多担忧。

记者 施忆秋

关于生宝宝的

5个
流言

怀孕一定要穿防辐射服？家里的宠物要送人？“坐月子”期间不能洗澡、不能运动？顺产的宝宝更聪明？用科学击败谣言，不服来辩！

❌流言1：一定要穿防辐射服

事实：科学研究表明任何温度高于绝对零度的物体都会产生辐射。目前没有证据表明日常非电离辐射会导致孕妇流产率、胎儿畸形率的提高，也不会导致新生儿出生体重过低。至今人们还没有发现任何等于或者低于绝对零度的物体，所以我们的世界里充满了辐射。天然辐射“防不胜防”，也无须去防。

❌流言2：养宠物会导致流产

事实：感染弓形虫确实可能给孕妇带来麻烦，甚至引发流产。但感染弓形虫的渠道有很多，猫（粪）只是其中之一。猫作为弓形虫唯一的主动散播工具，散播期具有一定的时效性——首次感染的最初两周。准妈妈遇到这种危险猫味的几率已经是非常低了。只要注意不要接触猫粪便，注意清洁和洗手，感染的可能会进一步降低。

❌流言3：“坐月子”期间要静卧

事实：在充分休息恢复身体的同时，应当鼓励妈妈及时下床活动，这样不仅可以使身体精力充沛，更可促进

产后恢复。产后应当尽早下床活动，但应避免屏气用力增加腹压的动作。长期卧床不但不利于产后恢复，反而增加子宫脱垂的风险。产妇在怀孕和产后的一段时间里，血液都处于高凝状态。如果较长时间不活动甚至长期卧床，还有可能引起致命的肺栓塞。

❌流言4：顺产的宝宝更聪明

事实：宝宝聪明与否跟分娩方式无必然关系。孩子的智力水平，一方面取决于遗传因素，另一方面，则受孕妈的健康状况以及孩子后天的营养、教育状况的影响。0到3岁是智力形成的关键期，且直到8岁之前孩子的智力都有很大的可塑性，可通过良好的养育和科学的家教来提升孩子的智力水平。

❌流言5：“坐月子”期间别碰水

事实：坐月子的传统观念很多，其中的许多做法并不能起到保健和预防疾病的作用。究其原因，大多是由于以前对产后出现的一些不适症状没有正确的认识。旧时，洗浴条件较差，寒冷的天气洗一次头也不容易干，反而容易受凉。现在只要注意保暖，选择淋浴，完全是可以洗澡的。剖腹产的妈妈应在伤口完全长好后再洗澡，其间也可以擦浴和洗头，但应注意不要让水污染伤口。需要提醒的是，盆浴是应当避免的，以防脏水流入阴道造成感染。

营养均衡
保持运动
孕期健康

从怀孕那一刻起，为了适应妊娠和胎儿的生长发育，准妈妈的身体开始了一系列的调整和变化。如果此时准妈妈能对孕期保健知识有个全面了解，就能在日常生活、饮食、运动中积极调整，为迎接健康宝宝的到来做好充分准备。

准妈妈作为一个特殊群体，尤其要注意饮食健康，孕期妈妈们的饮食要均衡，食物的种类要丰富多样。在制定孕期饮食计划的时候，应该多选择瘦肉、鱼肉、贝类等营养丰富的高蛋白产品，注意粗细粮搭配的食用，多吃富含维生素A的果蔬。每天一杯牛奶，它能够帮助宝宝建造强壮的骨骼和牙齿，摄取足够的钙质，还可以预防孕期高血压的发生。

除了控制饮食，运动也是每个孕妇必不可少的。医生建议，怀孕4个月以上的孕妇，都应该每天运动1小时以上，可分多次进行。适合孕妇的运动方式有轻柔的瑜伽、体操和散步，或是有一定速度的快步走，这样才能达到运动的效果。

除此以外，产妇一定要遵医嘱，严格做好各项必要检查，重视身体不良反应和异常情况，积极与医生沟通并及时治疗，将意外状况的发生率降到最低。

羊水
栓塞
别有负担
发生率仅为万分之一

羊水栓塞到底真的那么可怕吗？宁波市第一医院产科主任丁慧青医师告诉我们，羊水栓塞是在分娩过程中羊水突然进入母体血液循环引起急性肺栓塞、过敏性休克、弥散性血管内凝血或猝死等并发症，每十万人中4~6人会有。发病凶险，目前无法预防。

丁主任告诉记者，羊水栓塞虽然不能有效地筛查，但有一些高危因素还是比较明确的。首先是剖宫产，这是最明确的危险因素。在剖宫产的术前谈话记录中，羊水栓塞是明确提到的一类并发症，医院都会向选择剖宫产的产妇和家属告知可能的风险。“自然分娩也可能遇到羊水栓塞，但是剖宫产会把这个风险提高很多倍。”她强烈建议产妇，选择生还是剖，还是要听医生的建议。高龄、前置胎盘、多次分娩等也是增加风险的因素。

羊水栓塞虽然十分凶险，但其发生率仅仅为万分之一，准妈妈们并不需要有太大的心理负担。宁波几家医院的围产期保健，孕妇的规范检查、医生的培训，做得都不错。选择一些规模大，医疗条件好，有良好信誉的医院，很有必要。第一医院就曾经在2012年成功抢救过一例羊水栓塞的病例，因为处理得当抢救及时，也没有相关的后遗症产生。

孕期保健，您真的知道？

几个有趣的小试题，轻松评估目前自己的孕期保健知识掌握情况，准妈妈你都答对了吗？（可在《D 壹时间》官方微信回复题目编号查看正确答案）

1. 请问，孕5月后，准妈妈需要什么样的睡眠姿势？

A 仰卧位 B 右侧位 C 左侧位 D 左侧位

2. 有些鱼类在超过安全食用量时，会对宝宝的大脑发育造成损害。以下哪种鱼类准妈妈应减少食用？

A 带鱼 B 黄花鱼 C 平鱼 D 金枪鱼

3. 监听胎心心跳是产前监护的重要措施。那么胎心率的正常范围应该是多少？

A 120~160次/分钟 B 80~120

次/分钟 C 160~180次/分钟 D 140~180次/分钟

4. 对于孕妈妈来说，最理想的怀孕体重是？

A 孕早期增加3千克左右 B 孕中期增加5千克左右

C 孕晚期增加4千克左右 D 整个孕期体重增加的范围应该保持在15~17千克

5. 孕妈妈应该在怀孕第几个月时开始补钙呢？

A 孕1个月时 B 孕2个月时 C 孕3个月时 D 孕4个月时