

娃娃

由 北 京 优 生 优 育 协 会 主 办

3

March
2008

娃娃 第一卷

每月1日出版

父母遗传与宝宝健康

Parents' inheritance and baby's health

坐月子的异国情调

王芳，在最好的时间绽放

Wang Fang Blooming at the best time

宝宝神秘的“心言手语”

Mysterious heart language

and finger language from baby

新生儿28天

特别护理计划(下)

The special plan for nursing newborn
babies in 28 days



助一臂之力

——为优孕优生优育

Help young friends optimize the pregnancy

and birth and education

娃娃



娃娃丛书

2008年3月 第3期

March 2008. The third issue



图片鸣谢

图书在版编目(CIP)数据

《娃娃》丛书 北京优生优育协会主编
哈尔滨 黑龙江科学技术出版社, 2008.3
ISBN 978-7-5388-5590-6

I. 新… II. 李… III. 新生儿—护理 IV. R473.72

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第164828号

wawa 娃娃丛书
出版 黑龙江科学技术出版社
地址 哈尔滨市南岗区建设街41号 (150001)
电话 (0451) 53642106
传真 (0451) 53642143
责任编辑 曲晨阳

Director, Chen Jingyu 总编: 陈靖宇
Editor-in-Chief, Li Jing 主编: 李静
Executive Editor in Chief, Su Xiaohu 执行主编: 苏晓秋
Managing Editor, Su Xiaohu 编辑部主任: 苏晓秋(兼)
Editor, Wang shu yuan 编辑: 王舒媛
Song yan 宋燕
Miao miao 淼淼
Art Editor, Qiao Shouwei 美术总监: 乔守伟
Art Executive, Yang xinghua 执行美编: 杨兴华
Marketing Editor, Yao lei 策划总监: 姚磊
PR Executive, Li gang 公关活动: 李刚

Sponsor, Beijing Association for Improving Birth Outcome and child Development
Contractor, Beijing Xin Hudong International Cultural Diffusion Co., Ltd.
Address, No. 6 Guang'anmen Nei Avenue, Xuanwu District, Beijing
主办: 北京优生优育协会
承办: 北京新互动国际文化传播有限责任公司
地址: 北京市宣武区广安门内大街6号
订阅电话: (010) 83551991

发行 黑龙江科学技术出版社
开本 200 x 288
印张 8.5
字数 17 0000
版次 2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5388-5590-6/R · 1414
印刷 北京汇林印务有限公司
广告经营许可证号 2301004010122
定价 ¥12.00

理事单位名称

北京妇幼保健院保健部
北京市东城区妇幼保健院
北京市西城区妇幼保健所
北京市崇文区妇幼保健院
北京市宣武区妇幼保健院
北京市朝阳区妇幼保健院
北京市海淀区妇幼保健院
北京市丰台区妇幼保健院
北京市石景山区妇幼保健院
北京市通州区妇幼保健院
北京市大兴区妇幼保健院
北京市怀柔区妇幼保健院
北京市顺义区妇幼保健院
北京市门头沟区妇幼保健院
北京市房山区妇幼保健院
北京市密云县妇幼保健院
北京市平谷区妇幼保健院
北京市昌平区妇幼保健院
北京市延庆县妇幼保健院

director member 理事成员

ding hui kang jia	丁 辉 康 佳
wang mei sun changyue	王 梅 孙嫦月
sun zhicheng li hong	柴英娟 李 虹
zhang yunping shi kunchong	张运平 史坤狮
yu dali gu yueshan	于大力 顾岳山
gao ruihong bai yuping	高瑞红 白玉萍
zhang jiuyue li chao	张久越 李 超
ren guoshui zhu huimin	任国水 朱慧敏
wang baoqi wang hongzhen	王保起 王红珍
jiao fenglin yang weiping	焦凤林 杨卫平
liu wei peng zhenyao	刘 微 彭振耀
wang qian bai zhongxia	王 倩 白忠霞
zhu jinli fu liping	朱金丽 付立平
ne yapping zhang hongmei	何亚萍 张红梅
ma ruixin ji fengxiang	马瑞新 季风香
wang lijuan tao huifen	王丽娟 陶惠芬

reporter 通讯员

xi xue wang bing	席 雪 王 冰
jiang yuan yuan wang chunhua	江媛媛 王春华
duan xiaoli zhou yu	段晓俐 周 钰
wang jie wang guizhi	王 洁 王桂芝
zhu yongxia you hong	朱永霞 游 红
xie yanhua wu fei	谢艳华 吴 菲
li jing ma ruixin	李 静 马瑞新
wang zuojun zhang xiaojun	王佐军 张晓君
wang fengming dai chunxiang	王凤明 戴春香

目录

准妈妈 quasi mother

准妈妈之美丽课堂

足下风景也迷人 16

孕期笔记本

父母遗传与宝宝健康 12

睡出健康准妈妈 8

你的孕吐厉害吗? 14

小小坚果, 为孕期加油! 19

控制体重, 孕妇也要Keep fit! 11

子宫里的宇宙

大脑的起源 6

新妈妈 new mother

前沿专题

性格大讨论 24

My Angel

宝宝神秘的“心言手语” 50

给宝宝带着爱的温馨鼓励 42

小屁屁翘起来 29

枕头小小, 学问多多 36

婴儿穿衣全攻略 32

Mom 心灵下午茶

产后恢复多食素 21

坐月子的异国情调 53

全职, 有后顾之忧吗? 30

全家福

婆媳育儿观念经典集合(下篇) 46

新爸爸也有产后“抑郁症” 40

时尚i美丽

拯救乳房运动 34

新妈妈7日美体操 38

0—1岁 zero to one year old

婴儿宝典

省不掉的“七坐八爬” 76

心智教育, 从婴儿开始培养 70

看透果汁这东西 72

新生儿28天特别护理计划(下) 55

宛若新生

照顾宝宝的误区A~Z 78

CONTENTS

1—3岁 one to three years old

成长memo

快乐刷牙进行时	105
洗刷刷，洗刷刷—宝宝洗手记	89
生活中的防范“小常识”	108
警惕！“儿童电视孤独症”	86

阳光下

另类教育之厨房育儿法	96
“小鬼当家”——宝宝独立成长	102

风格视角

一幅热闹的“拉锯”大战	92
-------------	----

感悟絮语

一张劳动计划表	85
---------	----

家有宝贝

王芳，在最好的时间绽放	98
-------------	----

3—6岁 three to six years old

动动手，动动脑

英文练习簿	112
-------	-----

尖尖角

晚安故事	134
讲给妈妈的话	124
测一测，你家宝宝拥有哪种才能	128
小小购物狂——解决方案	126

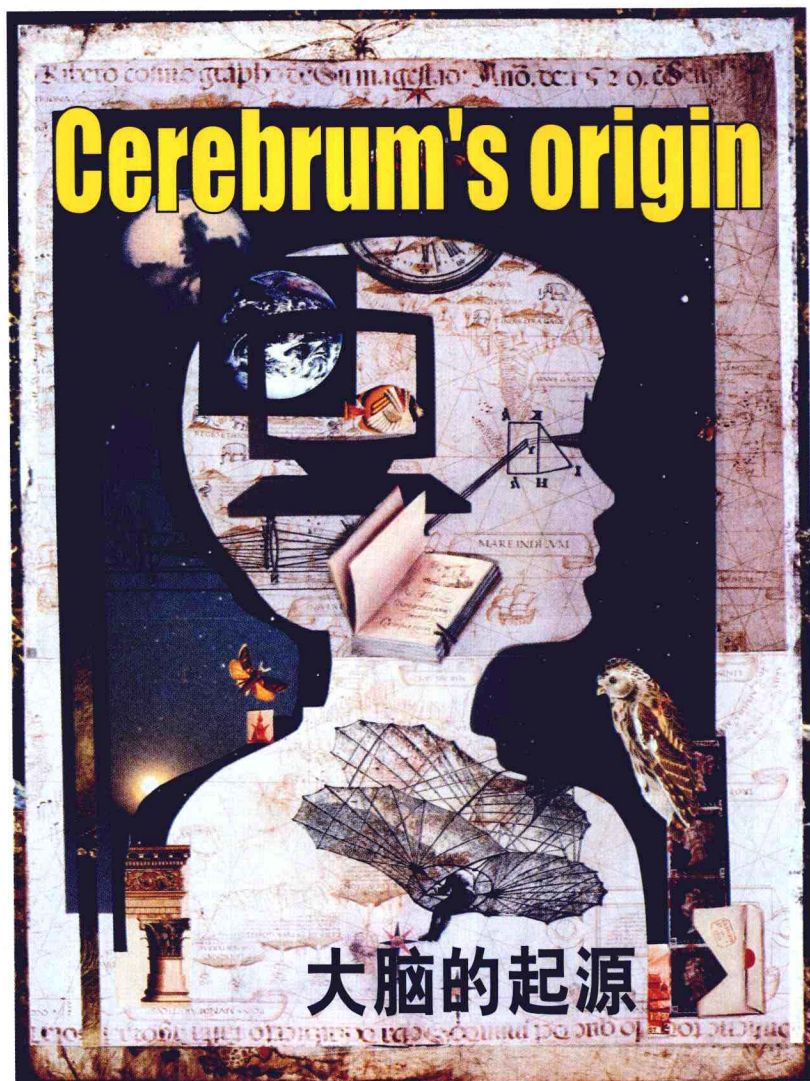
园味十足

冲突正发生	122
分享在进行，快乐变多多	132
在生活中开发宝宝逻辑思维	114
现在起，培养宝宝社交能力	118
上学，宜早？宜晚？	130
引导孩子正确攀比	117
你家宝宝是啥性格	120
小娃娃大幽默	136



大脑的起源

■ 文 / 王舒媛



专家们讲：人脑拥有1000亿个神经元（或叫神经细胞）和1万个支持细胞（或叫神经节细胞）。神经节细胞为神经元提供养分。神经元相互连接，形成了1000万亿个接合点，这些接合点称为“突触”。他们从怀孕期间大脑初始形成开始就在不断的发育着。虽然大脑的结构复杂，但它的发育速度却是惊人的。在卵子受精后一周内，受精卵不断分裂，一部分形成了大脑，其余的形成神经系统。大脑就这样开始起源了。多么奇妙的健脑过程啊！而在母体内的宝宝通过妈妈供给的营养也以惊人的速度在成长发育着。到第33周的时候，大脑的神经中枢就基本形成，并和全身相连。而胎儿出生后，大脑继续处于持续发育期，在先天因素和后天

因素的综合影响下，直至十七八岁时，大脑始终在持续发育着。

如果把人身体的各个器官比做一个军队的话，那么脑在队伍中的位置就相当于司令部。它主宰着思维，主宰着行动。其实不用多说，脑的重要性相信没有人会不知道。那么给脑补充营养自然也就被提到日程上来了。何况现代人所追求的健康已经不仅仅局限在吃饱喝足上了，吃喝都要有水平，有技术含量。补充自己不足或者是不优越的地方，让自己的先天素质，在后天因素的影响下得以完善和提高。所以，补脑自然首当其冲。而事实上，胎儿在母体内的时候正是脑的形成之初，也就是说，补脑要从怀孕开始。 



Sleep out

the healthy quasi mother

睡出

健康准妈妈

■文/淼淼

怀孕的准妈妈们肯定都会有这样的困惑：怀孕初期，特别容易感到疲倦，想睡觉，睡眠时间明显加长，即使晚上睡的很好，但白天还是想睡。还好，到了怀孕中期，睡眠情况逐渐趋于正常，但好景不长，到了后期，因为体重增加，肚子越来越大，子宫压力增大等原因，造成心脏输出血量增加，又进入了没完没了的“痴睡”状态。

但痛苦的是，这时候睡眠成了一大难题，各种状况接踵而至，诸如宝宝淘气踢肚子，没完没了上厕所，腰酸、背痛，以及腿抽筋等现象。折磨得你根本无法好好的睡上一觉，有时候还会做噩梦。这些问题真是愁煞了我们的准妈妈们。要知道只有妈妈睡得好，宝宝才能健康。

“怎样才能睡个好觉呢”这是很多准妈妈想问的问题。那么先让我们看看造成睡眠障碍的因素有哪些，然后才能对症下药，各个击破。





造成睡眠障碍的因素

1 荷尔蒙变化

怀孕的女性由于体内荷尔蒙水平的改变，使精神和心理变得敏感，对压力的耐受力降低，常会情绪激动、忧郁，如担心胎儿的发育状况，工作压力大，作息时间不规律等，会影响心情，导致失眠。

另外，荷尔蒙的改变使孕妇的乳晕变黑，黑色素沉积，褪黑素减少，有效睡眠也会随之减少。

2 尿频影响睡眠

因为怀孕，变大的子宫压迫到膀胱引起尿频。怀孕初期可能有一半的孕妇尿频，到了后期，有将近80%的孕妇为尿频所困扰，晚上会起床跑厕所，会严重影响睡眠质量。

3 食物过敏

过敏是比较容易被忽视的失眠原因，尤其是对食物的过敏反应会造成免疫系统的负担。这种过敏反应往往为迟发性过敏反应，是长期重复摄取某种食物所致，比如牛奶、乳制品、鸡蛋、芝麻等食物，症状不十分明显，常见的有失眠、焦虑、头痛、肌肉关节酸痛等。此时孕妇会产生情绪上的紧张和失眠，因此要特别注意食物的选择。

4 半夜抽筋

到了怀孕后期，许多准妈妈晚上睡觉腿会抽筋，专家认为抽筋大多与睡觉姿势有关，通常脚掌向下时较容易发生抽筋。另外，也可能和局部血液循环、血液酸碱度有关。一般正常的血液是处于微碱性，如果情绪不稳定、饮食中甜食和肉食过多，都很容易让血液偏酸性，引



起电解质的不平衡,造成局部肌肉抽筋。

5 胎动

宝宝跟妈妈作息时间有时差,常常半夜就开始做运动,拳打脚踢,很容易让敏感的妈妈醒过来。

6 睡眠姿势

和一般人不同,孕妇很难找到比较舒服的睡眠姿势。趴睡,不可能吧?仰睡,侧睡不舒服吧?所以容易造成辗转反侧难以入眠。

解决睡眠障碍的方法

1 调整心态,保持好心情

孕妇心情不仅直接影响睡眠,而且会间接影响胎儿的正常发育。有报道指出,情绪不稳、压力过大会使胎儿早产,或者出现视力、听力和智力的缺陷。为此,遇到不愉快的事情,就要学会调节心情,为了下一代的健康,我们要学会开心!同时家人的体贴和关怀也是非常必要的,对孕妇的心情也会起到帮助作用。

2 正确认识,增强免疫力

尿频严重时会影响睡眠质量,所以临睡前不要喝过多的水或汤。对于尿频,要调适心理上的压力,不要有太多忧虑。同时,准妈妈一定要注意避免刺激性饮食、少使用化学药物、预防呼吸道感染病状的发生。

产生尿频,除了心理因素和正常生理因素外,生殖泌尿道的感染也可能是其产生的原因,这表明孕妇的身体免疫力不足。这时候,准妈妈一定要正确对待,增强体质和及时就医。同时注意是否有其他感染病存在,比如感冒、念珠菌阴道炎等。孕妇的免疫力不足可能源于免疫系统的过度负担,情绪不稳定、压力过大也是其中的原因之一。

适量的运动可以增加免疫力,同时也可以缓解一些失眠症状,但切记至少要在睡觉前3小时结束运动。

3 注意饮食,健康好胃口

平时留心所吃的食物对自身产生的反应,必须尽量避免影响情绪的食物,例如咖啡、茶、油炸食物等,尤其是食品中的饱和脂肪酸会改变体内的荷尔蒙分泌,造成很多不适。

医生建议,只要在入睡前3小时吃些东西,多数情况下能提高睡眠质量。而准妈妈更要留心自己的助眠食品,比如睡前不要吃太冷的食物等。

4 调整睡姿,保持下肢温暖

孕妇合理的睡觉姿势是左侧卧位。因为腹腔左侧有乙状结肠,使增大的子宫不同程度地右旋。如果仰卧,增大的子宫压迫腹主动脉,使子宫动脉压力降低,将会影响子宫及胎儿的供血,导致下肢水肿。而左侧卧位时,可减轻腹主动脉的压力,既改善了孕妇心、肺、肝、肾的血流量,又保证了胎盘的血液灌注及胎儿供血。

如果经常在睡眠中抽筋,就必须调

整睡姿,尽可能以左侧卧位入睡,并且注意下肢的保暖。另外,多吃蔬菜和水果,少吃动物性蛋白质、精淀粉(如白面包、白米饭、甜食等),都可以减少血液酸碱度不平衡的问题。万一发生抽筋,也可以请家人帮忙热敷和按摩,以缓解抽筋的痛苦,及早入睡。

5 改善环境,创造健康睡眠

卧室太冷、太热、太吵或是太亮,都会影响到睡眠质量,因此一定要作好睡觉前的卧室准备工作。适宜的室内温度为 $17^{\circ}\text{C} \sim 23^{\circ}\text{C}$,适宜的室内湿度为 $40\% \sim 60\%$ 。还可配合使用室内空气净化器,经常进行室内空气净化和消毒。

孕妇睡觉时不要蒙头,如果蒙头睡觉,被子里的氧气会逐渐减少,二氧化碳逐渐增多,会使脑细胞缺氧,令人头晕眼花。

另外要勤换被褥,睡觉时汗液蒸发出多种废物吸附于被褥上,使被褥潮气凝集。而夫妻一方患有脚癣者,应该穿上干净的袜子睡觉,以避免污染被褥,并通过被褥污染胸、颈等部位。

温馨小贴士



如果孕期发生持续失眠,要多方面找原因。属于心理方面的原因,要及时同保健医生沟通,梳理好心情。如:听轻松舒缓的音乐,看愉悦身心的风光片等放松的训练手段来解决,或者请心理医生帮助,运用心理疗法来解决;属于生理方面的原因,一定要及时请医生诊治,以免延误病情。♀

Weight control

Pregnant women should also KEEP FIT!

控制体重 孕妇也要

KEEP FIT!

■文/乔琼

孕妇也要注意保持体重？别怀疑，你没听错。也许有很多曾经饱受减肥瘦身之苦的女士们，很早就盼望可以借怀孕这个机会好好慰劳自己的肚子，以为再也不用跟卡路里斤斤计较，这也许不是个好消息。作为孕妇的你，依然要注意体重的变化，并将其保持在标准范围内。

如果你是个超重准妈妈，有可能面对两种困境。困境一：可能会引发难产，增加分娩的困难，危及宝宝生命。如果准妈妈的体重增加很多，一般来说宝宝的体重也会跟着增加，而体重越重，发生难产的可能性就越大。且有统计表明，当孕妇体重增加过多时，围产期胎儿的死亡率就会大大升高；困境二：易出现巨大胎儿，而且出生后，由于胎儿期身体脂肪细胞的大量增殖，很可能导致宝

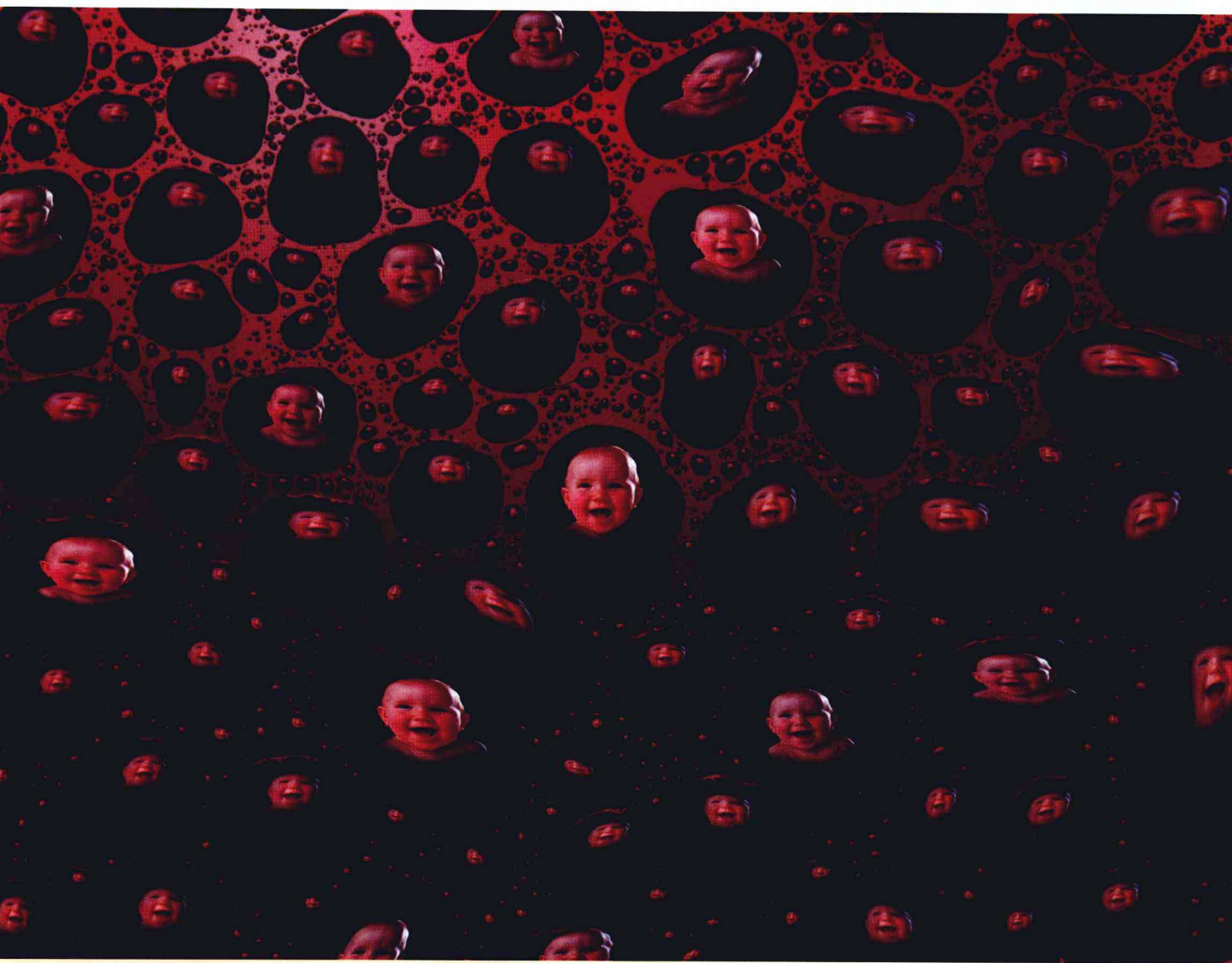
宝的终身肥胖。并且不仅仅如此，体重过重的孕妇还容易受到一些疾病的困扰，比如妊娠期糖尿病、妊娠期高血压及其并发症。

如果你的体重增长不足，就会影响胎儿的生长和营养成分的摄取，这是显而易见的事。

那么，就该来了解一下孕妇体重的“安全范围”究竟是多少了。孕妇体重的增长情况和孕前体重是有关系的，所以我们先来看一个孕前体重的指数计算公式，根据身高和体重计算出这样一个指数值BML： $BML = \text{体重(千克)} / \text{身高(米)}^2$ 。得出这个指数值之后，跟下表对照，在对应的区间就可查看自己孕期应增加的体重。

$BML < 19.8$	$19.8 < BML < 26$	$26.1 < BML < 29.9$	$BML > 30$
增重12.5~18kg	增重11.5~16kg	增重7~11.5kg	增重大于6kg就正常

上面这个表，如果认真仔细对照下来，相信体重超标的准妈妈不在少数。有则改之，接下来准妈妈们要考虑的便是如何扭转局面，既保证合理膳食，营养均衡，又要身材匀称美丽健康呦！



■文/王舒媛

Parents' inheritance and baby's health

俗话说，谁的孩子像谁，不管是从外貌上，还是性格上，都显现出惊人的相似度，这就是遗传现象。而遗传这一科学概念也并不只是体现在这些直观的方面。人的健康、智力、体力和绝大多数疾病，也无一不是遗传与环境相互作用的结果。作为想要孕育宝宝的您，如果对这方面有一些了解便可以采取一些积极的做法和防范措施，这样您的宝宝一定会更健康。

寿命：寿命是有遗传基础的。我们可以看到，有些家族中的成员个个长寿，但也有短寿的家族存在。寿命的长短有家族聚集的倾向性。如果你的家族中有长寿的先例，那么你的孩子长寿的可能性是很大的。不过，寿命也受环境因素的影响，如饮食习惯、生活环境、工作环境等，都在不同程度上左右着人的寿命。

身高：人的身高有70%取决于遗传，后天

因素的影响只占到30%。一

般来讲，如果父母身材较高，

孩子身材高的机会为3，矮的机会为1，身材偏矮则反之；如果父母中一人较高，一人较矮，则取决于其他因素。

胖瘦：不同的人有着不同的代谢率，通常代谢率较低的人就容易长胖，这是由于体形遗传因素而决定的。如果父母体形属于容易长胖的那种类型，孩子就容易偏胖。因此，这样的孩子在出生后，喂养上要注意营养平衡，不要吃得过多。如果父母中有一人肥胖，孩子发胖的机会是30%。如果父母双方都肥胖，孩子发胖的机会是50%~60%。另外，也有些说法，认为母亲在孩子体形方面起到的作用较大，也就是说孩子不论性别如何，都比较像母亲。

眼睛：形状，对于遗传来讲，大眼睛相对小眼睛是显性遗传，只要父母双方有一个人是大眼睛，生大眼睛孩子的可能会大一些。双眼皮，一般来讲，单眼皮与双眼皮的人结婚，孩子极有可能是双眼皮。所以，一些孩子出生时是单眼皮，成年后又会“补”上像父母那样的双眼皮。据统计，在婴幼儿中双眼皮的比例不过才20%，中学生是40%，大学生大约占到50%。但如果父母都是单眼皮，一般孩子也会是单眼皮。

鼻子：一般来讲，鼻子大、高而鼻孔宽的人呈显性遗传。父母双方中有一人是挺直的鼻梁，遗传给孩子的可能性就很大。另外，鼻子的遗传基因会一直持续到成年，也就是说，小时候矮鼻子的人，长到成年时期还有变成高鼻子的可能。

耳朵：耳朵的形状是遗传的，而且大耳朵是显性遗传，小耳朵是隐性遗传。父母双方只要一个人是大耳朵，那么孩子就极有可能也是一对大耳朵。

声音：孩子的声音通常都会非常接近父母，其相似程度会比长相、形体更甚。如果父亲笑声爽朗，母亲又

是个大

嗓门，很难想象

孩子会细声细气。通常，

儿子的声音与父亲很接近，女儿

的声音则很像母亲。声音的高低、音量、音质等各方面，不仅与喉头有关，还要由鼻的大小、张口的大小、舌的长短、颜面的骨骼等各因素综合决定。而且，这些方面无不遗传父母的基因，所以声音遗传是不奇怪的。但是，这种由父母生理解剖结构所影响的音质如果不美，大多数可以通过后天的发音训练而改变。因此，某些声音条件并不优越的人，通过后天的发音训练会发生声音改变。这样，就可以使某些声音条件并不优越的人，通过科学刻苦的练习，圆一个拥有甜美圆润嗓音的梦。

智力：虽然智力不完全由遗传因素所决定，但与遗传有一定关系。人的智力取决于遗传、环境两方面的因素。一般认为，遗传有60%的作用，环境则决定了另外40%。有人长期研究过一群智商在140以上的孩子，从中发现这些孩子长大后一直保持优秀的才智，他

们的孩子的智商平均为128，远远超过一般孩子的水平。而那些精神缺陷者，他们的孩子当中有59%的人有精神缺陷或智力迟钝。在智力遗传中，不仅包括智商，还包括情商。所谓的情商，是指人的个性、脾气、处事能力、交际能力等方面。比如，有些孩子在处事能力、交际能力方面像爸爸，而另外一些方面，如个性、脾气与母亲很相像。另外，孩子的智力与其所处的环境也有很大的关系，智力的实际表现还要受后天的极大影响，因此我们提倡早教。从胎儿开始，脑细胞发育的第一高峰出现在10~18周，第二高峰出现在孩子出生后的3~6个月。如果期望孩子智力发育好，就要在第一高峰期即孕期阶段注意摄取营养，在第二高峰期即母乳喂养阶段，摄取全面的营养，这样孩子的智力会很好地发育。

天赋：无论
是爸爸

还是

妈妈，在某些方

面的天赋都有可能遗传给孩子，使孩子在某些方面的潜力很大。因此，父母的某种天赋在周围环境影响下，如果适当地进行开发，就可以使孩子在这方面有更好的发展。自古以来，出现了许多高智商结构的家族，如音乐家巴赫、莫扎特和韦伯家族中，几代人中有诸多的音乐家出现。我国南北朝时期著名的科学家祖冲之的儿子祖恒之、孙子祖皓都是机械发明家，同时也是著名的天文学家和数学家。这种智力的家族聚集性现象，恰恰说明了先天和后天因素对才艺天赋的作用。

了解了这些之后，您是不是对生一个健康宝宝更加有信心了呢？

想要您的宝宝多一点健康和快乐的话，相信科学很重要哦！

父母遗传与宝宝健康

IS YOUR MORNING SICKNESS SERIOUS?

你的孕吐厉害吗?

■文/乔琼

孕吐 (morning sickness), 另有一种民间说法叫“害喜”, 医学上称为“妊娠剧吐症”。是指怀孕初期经常出现的持续恶心频繁呕吐, 不能进食等现象。通常在清晨刚起床时较为严重。但也并不是所有孕妇都会发生呕吐, 这和个人体质、精神状态等条件有关系, 体质较差容易紧张的孕妇害喜情况会严重些。

孕吐的原因及表现

一般来说孕吐发生在怀孕早期。女性怀孕后,生理变化和心理变化交织在一起,就会形成孕妇特有的行为和独特的心理应激,体内荷尔蒙的增加会导致出现恶心呕吐等现象。

除了这些生理方面的原因之外,还有很多精神和心理因素也会影响到孕吐。有的孕妇由于不能很好的适应孕期生活,精神紧张,不放松,过度担心胎儿的状况,导致自己的情绪出现不稳定,精神状况不佳;过大的心理压力会转换成生理上的症状表现出来,也会出现恶心呕吐的情况。

妊娠期的呕吐,实际上是胎儿的一种非常奇妙的自我保护,也就是通过让母亲呕吐的方式,来避免外界一些有毒物质侵入到自己的生存环境,保证自己的顺利成长。我们日常生活中食用的肉类和蔬菜等都难免一些微量的毒素,这些毒素我们已习以为常,也不会受到什么影响,但对于娇嫩的胎儿来说,却无法承受这些会干扰他们生长的毒素。于是通过妈妈孕吐的方式来排除对自己不利的毒素。当闻到不利气味就会马上发生反射性的呕吐,把可能干扰胎儿生长的毒素阻挡在外。孕初期的孕妇胃口一般都不太好,食物在胃里滞留的时间相对较长,这样也方便进行“自我检毒”,一旦发现胃里的食物含有对胎儿不利的毒素,可以立刻“排山倒海,一吐了之”。

原来让妈妈难以忍受的孕吐,都是为了宝宝好,一想到宝宝的健康,妈妈们就会更加勇敢了吧。

怎样减轻孕吐

虽说孕吐是为了宝宝的健康好,但有些脆弱的妈妈还真的受不了折腾,那就来一起学习一下减轻孕吐都有哪些高招吧。

饮食方面

1. 遵循少食多餐的原则,2~3小时进食一次,别吃太多东西。多吃富含蛋白质和碳水化合物的食物;喝水也不要一次喝太多,分次饮用。
2. 避免吃油腻、辛辣、刺激性食物。
3. 吃自己喜欢的食物,不要勉强吃不爱吃的东西。若孕妇本身对于某些味道敏感,则需要留神避免食用此类食物。
4. 早晨血糖低,容易产生恶心呕吐的情况,所以早晨起床后可以坐在床上吃一些点心,然后再下床。晚上睡觉前同样可吃一些饼干之类的食物,或者喝一杯温牛奶,也可以避免第二天起床时空腹引发恶心。

生活习惯

1. 保持室内空气的流通、新鲜和洁净。
2. 远离烟味、油漆味、鱼腥味和油烟味,平时少接近厨房,做饭做菜一定记得开抽油烟机。
3. 衣着宽松舒适,可缓解腹部的压力。
4. 睡觉时将枕头垫高,防止食物发生逆流;早上起床动作不要过急,应缓慢进行。绝对避免熬夜。
5. 如果因为恶心呕吐而整天卧床懒懒不想动,这样只会使情况越来越糟。只有适当进行一些舒缓的运动,才可以增强体质,改善心情,减轻早孕反应。可做的运动有室外散步、孕妇保健操等。

精神情绪

1. 保持轻松和愉快的心情,减少不必要的焦虑。在早期,胎儿并不需要太多营养,准妈妈不必担心因为自己的呕吐会使胎儿得不到营养,对胎儿的生长造成影响。因此,孕妇一定要把自己的情绪和精神状态调适好,甩掉精神包袱,以平和的状态迎接孕吐的挑战。
2. 孕吐的折磨经常让准妈妈心情不好,这时候家人要充分理解并且给予支持和关怀。特别是丈夫,此时更要做到温柔体贴,不但要照顾好妻子的饮食起居衣食住行,更要注重情感交流,帮助妻子及时排解压力和焦虑,共同度过孕吐时期。

有的孕妇虽注意调整了日常生活饮食起居,但绵绵不断的孕吐还是挥之不去,这时候可每天服有止吐作用的维生素B₆。如果孕吐十分严重,造成身体脱水等不良状况,就必须就医了。另外有一些对付孕吐的小点子和您分享:

- (1) 若你不讨厌生姜的味道,它其实可以帮助你缓解孕吐。可将姜切成薄片,加糖或盐,在感觉恶心或呕吐时口含或嚼食。
- (2) 生嚼几片萝卜或者捣碎绞汁,饮服。
- (3) 多吃苹果。孕妇吃苹果,既补充了水分、维生素和矿物质,又可调节水和电解质的平衡。
- (4) 甘蔗的汁有止吐作用,可用甘蔗汁30~50ml,加姜汁5滴,晨起空腹慢慢饮下。
- (5) 柠檬有止吐和安胎作用,可在有呕吐感的时候随时食用。



足下

风景也迷人

Foot scenery is also charming

■文/苏晓秋

鞋子

往往能体现一个人对生活品味的追求。而对怀孕的准妈妈来说，穿鞋既要有风景，又要适合，既要穿着舒适，又要漂亮，还要穿出好心情来。真乃是孕妇之鞋，各有各风格。因此，准妈妈们的鞋柜里是要准备几双风格各异的鞋子了，以备在不同的场合中充分展示孕程中准妈妈们的风采。

在孕程中，选择一双适合自己的脚，穿着又舒适的鞋的重要性，相信每个准妈妈都已知晓。由于准妈妈们的体重随着月份的增加在不断地加重，身体的重心在向前倾移着，这时，穿一般的鞋子，很容易脚后跟疼。选择一双柔软而富有弹性的坡跟鞋就是准妈妈们最为理想的选择了。在这里，我们要叮嘱准妈妈们：穿鞋首先要考虑它的安全性，其次要考虑它的舒适性、时尚性。

安全性：鞋底的材料要用柔软性的，有特殊防滑纹的，以确保准妈妈们在有冰雪、雨水、油污的地面上，也能够安全行走。鞋内要配有特制的孕妇保健鞋垫，保障准妈妈及胎儿的安全。

舒适性：鞋的整体宽窄、长短的选择上，要选择那种为准妈妈们专门设计，具有独特的肥瘦可调性的鞋子，这样才能够适应准妈妈们不同时段脚部的肥瘦变化。要有能支撑身体的宽大后跟，鞋跟的高度在2公分左右，鞋的前部应软而宽；鞋帮要用柔软的天然皮革，鞋的面料要选择具有弹性的、软和的，如羊皮鞋、布鞋等，透气性比较强。避免准妈妈们因汗腺分泌旺盛，脚部汗腺增多而形成的汗脚及皮炎等症状。全方位确保准妈妈们穿着舒适。

时尚性：鞋的款式及花色的搭配要追随当今流行时尚，让我们的准妈妈以更加靓丽的身影出入各种场合，漂亮地行走在孕程的大路上。

准妈妈们，不妨去选一双专业的孕妇鞋来穿，从其保健的意义上讲，选择一双合适的鞋，能有效地减缓脚后跟的重力，降低疲劳感，预防产后腰椎疼痛的现象。对于缓解脚肿、维持足弓吸收震荡、掌控人体平衡都具有不可忽视的作用。

足下风景迷人如画，准妈妈们，行动起来，让我们的怀孕生涯多一些轻松、快乐和笑声！