

# 春节孕妇打牙祭 节后警惕高血糖

春节期间,许多家庭都会拜访亲友、外出旅游、吃喝玩乐。但对于处于怀孕这一特殊时期的准妈妈而言,毫无顾忌地吃喝玩乐会留下过量摄入食物、代谢异常等后遗症。如果准妈妈在节日里经历了“狂欢”,节后应该进行怎样的补救?

## 饮食 高蛋白食物 导致高血糖

“春节期间,孕妇最容易忽略的问题是吃饭不规律,过量摄入食物,生活不规律。”北京妇产医院产科主任医师王琪说,准妈妈们在春节期间面临的成最大问题是吃喝问题。

王琪表示,节日里,家庭饮食会增添许多高蛋白、高脂肪类食物,水果、零食、软饮消耗量也会暴增,一些胃口好的准妈妈在亲友的劝吃下难以招架。

“孕妇产子越来越大,会对胃部造成挤压,导致胃部负担较重,不建议一次吃得太多,否则容易积食,并有可能诱发急性胰腺炎。高糖分的摄入,还会导致妊娠糖尿病。所以孕妇每次应少食多餐,以减轻胃部负担,并配以散步等适当运动来促进消化。”中关村医院妇科主任医师马佳说。

“一些孕妇在过节期间摄入过多高蛋白、高脂肪的食物,使得血糖水平增高。孕中期血糖水平过高,可能导致胎儿停止发育,甚至造成宫内缺氧,胎儿窒息、胎死腹中。”王琪警告各位准妈妈,饮食上应该按照医生的相关嘱咐来合理搭配,不要像一些老人建议的那样,吃得越多越好。食用清淡而有营养的食物,饮食粗细搭配,佐餐的饮品选用白开水或鲜榨果蔬汁,尤其是在冬季,天气干燥,多饮水能帮助孕妇们防止便秘。

除此之外,过敏与个人体质有关,平时就应注意。“孕妇过敏后很难判断是过敏疹还是胎疹,所以在饮食上,如果是不知道的、没有吃过的新食物,不要在怀孕期间尝试。只要保证营养均衡,胎儿不缺营养即可。”马佳说。

医生还表示,如果因消化不良或过敏引起腹泻等症状,孕妇在就医时,一定要去有资质的医院,并告诉医生自己已怀孕,让医生选择适宜孕期的药物。



节日里,家庭饮食会增添许多高蛋白、高脂肪类食物,孕妇应注意监测自己的血糖指标,并健康饮食。

图/CFP

## 出行 开春病毒活跃注意佩戴口罩

走亲访友是春节的一项重要内容,但春运和春节交叉时节该如何安排外出?医师们建议准妈妈量力而行。

马佳说,如果处于奔波操劳的不稳定环境,会对胎儿产生刺激,可能导致羊水破裂。如果非要到较远的地方去,在出行前请产科医生做全面检查,并配齐一些旅途常备药物。途中要尽量平稳,不要东奔西走,也不能因为应酬而影响睡眠,睡眠缺乏会影响胎儿大脑神经发育和体重增加。

“孕妇在怀孕32周之前可以乘坐飞机,超过2小时以上的飞行旅程,孕妇要经常站起来活动,所以要尽量选择商务舱或头等舱,活动范围较大。”王琪说,如果是高龄孕妇、多胎孕妇、羊水过多、有早产和流产史等高危情况,应

尽量避免长途旅行,以防止可能发生的流产、早产。长途旅行大巴舒适度较差,尤其是在一些地区路况较差,颠簸较厉害,不适合孕妇乘坐。而乘坐私家车的孕妇,一定要系好安全带,旅途中每隔一段时间下车活动一下。

“火车在进出站时容易拥挤,可能对孕妇造成挤压。另外,密闭空间内传染疾病的几率较大,容易造成呼吸道感染。而火车和飞机上的洗手间卫生状况不好,是疾病传染的高发区。”王琪说。

另外,王琪表示,今年冬天北京几乎没有下过大雪,开春后,会是微生物和病毒等的活跃时节,如果在这期间有受孕计划,去人多、空气不太流通的场合时,要佩戴口罩,防止呼吸道感染和微生物感染。

### 热点问答

Q: 孕妇是否可以适当饮酒? 是否要避免吃生冷食物?

王琪: 一般情况下,不建议孕妇饮酒,白酒尽量不要喝,而饮红酒或葡萄酒的话,应控制在30毫升以内。如果是烹饪过程中加有极少量的酒,对孕妇和胎儿是没有什么影响的,因为酒精在烹饪过程中会挥发掉。

中国饮食传统是以温热食物为主,胃肠道更适宜温热食物,如果摄入过凉食物,会刺激胃肠道,导致胃肠道蠕动加速,子宫

收缩。另外,生冷食物没有经过高温加热,可能会有微生物残留,这是生冷食物可能对孕妇造成的危害。孕妇是可以吃冰淇淋的,只是不要过量。

Q: 节日期间孕妇的穿着应注意些什么? 参加聚会时是否可以适当化妆?

王琪: 一般孕妇不适合长时间处于寒冷环境中,过度的寒冷刺激会导致孕妇小腿抽筋、感冒等,孕妇可以根据外部环境及时增减衣物。但怀孕后身体活动比较不灵活,如果穿得过多、过重,会

造成行动上的障碍,要小心行动中磕碰绊倒。

孕妇在选择贴身衣物时,最好是纯棉的,容易吸汗。新买的衣服,如果是贴身穿着,应先用清水浸泡、洗涤后再穿。因为新衣服为了卖相好,在制作过程中往往掺杂大量甲醛。

节假日期间,往往有亲友聚会,孕妇可以适当化妆,但是不要化遮盖性强的彩妆,化妆品遮盖性越强,含铅量越高。活动后要尽快洗干净,尽量选择植物性化妆、护肤品。

### 贴心提醒

## 关注生理周期 避免意外怀孕

●王琪,北京妇产医院产科主任医师

春节期间,最容易被人们忽略的是意外怀孕。有些适龄女性在春节期间正好在生理周期,却没有采取避孕措施,节后才发现自己受孕。但之前已大量饮酒、大量摄入咖啡因、吸烟或被

动吸烟、泡温泉、睡电热毯、用了不该用的药物等。尽管从医学实践上说,这些行为对早期胚胎究竟有何影响无法下结论,但却是无法补救的。

节假日人们比较放松,马上又是情人节和元宵节,女性要注意自己的

生理周期,如果在生理周期内没有采取有效避孕措施,一旦因为腹泻、外伤等需要就医时,要及时告诉医生,自己有可能怀孕,避免进行X光和CT等检查,让大夫选择对早期胚胎发育没有影响的药物。

采访/本报记者 潘波

## 妈咪课堂 宝宝浅睡眠 不是睡不好

“宝宝的睡眠有深睡眠和浅睡眠之分,两者都是宝宝健康成长的重要因素,而实际上,宝宝的浅睡眠经常被干扰。”近日,北京儿童医院主任医师刘玺诚表示,许多妈咪并不了解“深浅睡眠”。

刘玺诚介绍说:“对于0-2岁的宝宝来讲,睡眠好才能长得好。良好的睡眠是健康和情智开发的基础。”但是,如何让宝宝睡得好,很多妈咪还存在盲区。宝宝的睡眠有深睡眠和浅睡眠之分,深一阵浅一

阵,不断交替。但据帮宝适与《聪明宝宝》的联合调查显示,73.5%的妈妈并不了解“深浅睡眠”,甚至有67.6%的妈妈认为“浅睡眠就是宝宝睡不踏实,是对宝宝不好的”。事实上,浅睡眠对于宝宝的成长同样非

常重要。据专家介绍,浅睡眠可以促进宝宝的脑部发育;深睡眠则有助于宝宝的体格生长发育。保证良好的深睡眠和浅睡眠都是宝宝健康成长的重要因素。“完整睡眠需要深浅睡眠都不受打扰,尤其

是浅睡眠,如果打扰了宝宝的浅睡眠,可能还会影响宝宝深睡眠的过渡。”

不过,保证宝宝浅睡眠不受干扰并不容易。研究表明,婴幼儿大部分尿床都发生在浅睡时期;但现实生活中,宝宝尿床后,很容易

被妈妈唤醒更换纸尿裤或是因为纸尿裤不够凉爽自然醒来。因此,专家建议,睡前妈妈要给宝宝更换可以保持整夜干爽的纸尿裤及柔软衣服,尽量避免外界因素打断宝宝睡眠周期。

本报记者 贺潇