



超重容易引起并发症

易玮指出,孕期体重超标是个非常危险的信号,不仅危害身体健康,而且影响产后瘦身的进程。孕期超重对孕妇和胎儿都是不利的,会带来非常多的并发症。孕妇的并发症多见于妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、宫缩乏力,甚至是难产和产后大出血等;胎儿则

时也是控制体重的关键时期。

孕29-40周,增长迅速。这时期孕妈妈即使没有怎么吃东西体重也会迅速增长,胸部和腹部急速增大,并出现水肿,至生产前大约增加5-6千克。有些孕妈妈还会出现胃灼痛、消化不良、腿部抽筋等情况,这些都是正常情况,不必担心。

16千克;体重超重的BMI在24-28,适宜增重7-11.5千克;体重肥胖的BMI≥28,适宜增重5-9千克。

控制体重

饮食方面:孕妇在怀孕期间可以选择高蛋白和低热量食物,如牛奶和乳制品,豆腐和纳豆都含有高蛋白。孕妇应尽量从均衡饮食中摄取营养,类似叶酸和铁补充剂,只有当日常饮食不充分时,才需要在医生的指导下服用。怀孕期间禁止任何形式的绝食,一天三餐是必不可少的,否则胎儿可能营养不良。

运动方面:大多数活动和锻炼对孕妇而言具有较高的安全性且有实用价值,每天应进30分钟的中等体力活动,例如孕期中等强度运动快走、游泳、打球、跳舞、孕妇瑜伽、各种家务等,对孕妇均是有益的。

生活方面:建立良好的生活习惯。生活作息规律,保证充足的睡眠,防止内分泌紊乱引起的体重异常。另外,有研究表明,孕期抑郁也与体重的异常增长有关,故保持心情舒畅,也很重要。

最后,易玮强调,孕期的体重与母婴并发症,具有密切的相关性,应加强孕期保健工作教育,摒弃传统观念,避免过于强调孕期营养,从而减少母婴并发症。希望各位孕妈妈合理控制体重,生个“标准体重”的宝宝。

孕期体重超标 如何做到长胎不长肉

全媒体记者 黄志群
通讯员 袁思 吴立群

不少孕妈怀孕后拼命摄取富含营养的物质,导致体重增加过多。大家关心的只是未来的,宝宝是否健康、聪明,至于准妈妈体重飙升的问题,不放在心上。广州中医药大学第一附属医院针灸科主任易玮介绍,孕期营养过剩已经是孕期保健的严重问题,随着经济的发展,人们生活水平提高,家属对孕期营养知识缺乏,孕期强调营养补充,很容易导致孕期肥胖。

多见于胎儿窘迫、新生儿窒息、难产儿、巨大儿、病理性黄疸等。

孕期体重的变化

孕1-12周:不增反降。易玮解释,孕妈妈的体型无太大转变,但胸部会开始有些发胀。大部分孕妈妈的体重增长仅为1千克-1.5千克,还有一些孕妈妈因为孕吐或其他原因体重不增反降,这些都是正常的。

孕13-28周:稳步上升。孕妈妈的腹部已经略微隆起,尤其是孕前很瘦的孕妈妈,通常会在孕5月的时候腹部突然隆起,尽显美丽孕味。胸部逐渐增大,腰部也逐渐变粗。孕中期的体重一般是每两周增加1千克左右,这

体重控制的适宜范围

计算孕前体质指数

BMI,即身体质量指数,简称体质指数或体重指数,是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。BMI=体重(公斤数)除以身高(米)的平方。例如:一个50千克的女孩,如果女孩身高为1.6米,BMI就是50除以1.6²=19.53。

确立孕期体重增长目标

各位孕妈妈可以根据孕前体重,适度增重,具体请参考2018版《孕前和孕期保健指南》,

如体重过低的BMI<18.5,适宜增重12.5-18千克;体重正常的在18.5-24,适宜增重11.5-

性梦可排解压力平复心情

全媒体记者 黄志群 通讯员 张姗姗

不少人都做过性梦,而且,醒来时会有梦遗现象。广州华康医院性病科医师刘宇鹏指出,性梦可以将人们在现实生活中无法释放的欲望宣泄,排解过多的压力,使心情平静、缓和。

主要以下三种情况多见:一是青春期后至婚前期;二是性功能障碍,无法进行正常的性行为;三是夫妻长期分居。人们在性梦过程中,可以获得和性生活类似的感受,且记忆深刻。一般,其结局都是以梦遗而破梦,即男性以阴茎勃起并射精告终,女性则出现阴道湿润。

性梦的引发机制除了性对象是虚假的外,其余都与性交行为没有区别。因此,对于一些心理性性功能障碍者,他们在实际性交过程中,由于心里各种“杂念”的干扰而不能集中注意力,致使性爱不能顺

利进行。可是到了性梦中,各种“杂念”就会被抑制下去,从而拥有完美的性爱感受。所以,多数性梦是改善、提高性感受的有效途径,也是建立性自信的方法之一。

当然,如果一段时间内总在重复同样的性梦,应该引起警觉,这可能是某些重大疾病的先兆,而且长期反复梦见同一件事情,会导致心理负担过重,建议及时去找相关专业医生求治。



反复冲洗阴道 谨防妇科病找上门

全媒体记者 黄志群 通讯员 廖肖婷

春季万物复苏,又是细菌开始张狂的时候,白带异常、阴道炎、宫颈炎影响着我们的健康和幸福。广州阳光医疗门诊妇科医师张秋萍介绍,有些女性容易忽视这些问题,小心妇科病找上门。

反复冲洗阴道。有些女性特别爱干净,觉得阴道是“洗洗更健康”。其实阴道里的各种细菌形成了天然的酸性环境,有很强的自洁能力,如果反复清洗,甚至用上各种洗液,就很容易破坏这道天然屏障。

不注重呵护“生殖系统”。经期不注意卫生、坐浴、经期性生活等很容易将病菌带入女性生殖系统。病菌一旦侵入,将带来一系列炎症,宫颈炎、宫颈糜烂、阴道炎等,所以,经期使用的卫生巾一定要选择独立包装、无



菌、有品牌质量保证的。**一痒就去抓。**很多原因都会导致外阴瘙痒,比如使用某些含香精的清洁产品、性生活不卫生、阴道干涩等。一旦发生瘙痒,“抓和挠”只会让症状越来越严重。最好的办法是看医生、做检查,只有找出瘙痒背后的原因并解决掉,才能真正止痒。

锻炼后没及时换内裤。阴道很容易被酵母菌感染,而酵母菌又容易在潮湿闷热的环境中生长。所以,如果锻炼时贴身衣物汗湿了,一定别穿太久并及时换掉。