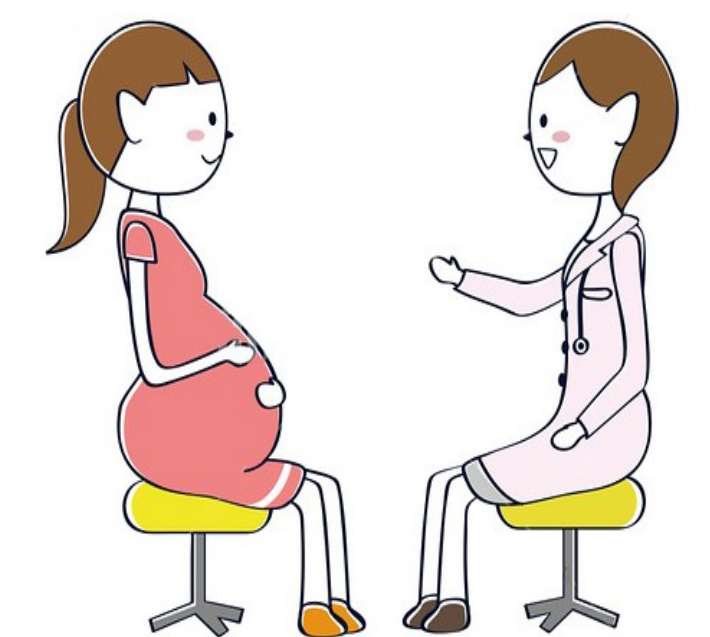


担心身材走样、分娩疼痛 ,95后姑娘怕生娃 专家表示 ,十月怀胎只需过 三关

近 来 ,
完美孕妇
代孕 等与
怀孕相关的
话题频繁登上热搜 ,在网上引发
争议。不难发现 ,这些热词的背
后 ,包含了部分女性对怀孕的焦
虑与不安。

年轻女性在丰裕的物质生活中
长大 ,她们跨过了工作坎和结婚坎
后 ,在生育问题上遭遇了困惑 :怀孕
后 ,身材会走样吗 ?分娩比痛经要
疼几十倍 ? 同时 ,网络上还有不少
关于怀孕的负面内容 ,更是让不
明所以的年轻女性恐惧生孩子。

十月怀胎过程到底如何 ?生
娃对女性身体有哪些影响 ?近日 ,
记者采访了市一医产科主任李彩
球 ,请她就这些问题答疑解惑。



融媒记者 吕鹏

◆ 95后姑娘:有了怀孕恐惧症,不想生娃

近日 ,处于热恋期的慧慧纠结
一个问题 :结婚后要不要生孩子 ?
原本 ,慧慧认为结婚生子是自然而
然的事 ,可前段时间 ,表姐在孕期
内上吐下泻的场景 ,让她意识到怀
孕并非易事 ,且表姐剖腹产后肚皮
上留了一道长长的黑疤。

表姐是一名90后妈妈 ,也是家
里的独生子女 ,从小到大没有吃过
什么苦。要说二十多年来遭过最大
的罪 ,恐怕就是这回生孩子了。慧
慧说 ,表姐在怀孕一个月之后 ,就
有孕吐现象 ,吃什么吐什么 ,一直
持续到生娃才结束。

去年11月 ,表姐快到了预产
期 ,本以为终于可以 卸货脱罪 ,可
没想到在选择 卸货 的方式上又是一
道 送命题 。有过经验的姐妹告诉
她不要顺产 ,顺产会对女性身体带
来巨大的负面影响 ,且从宫缩开始
到分娩结束 ,需要经历无法想象的
痛苦 ,不如选择剖腹产。但是 ,表
姐的婆婆却坚持要求她顺产 ,因为
在体检的时候 ,胎儿的发育都是正
常的 ,符合顺产的标准 ,说顺产对
孩子和大人比较好。

慧慧了解到 ,即使选择了剖腹
产也不是一劳永逸 ,最明显的副作

用就是会在肚皮上留下一条长长的
疤痕 ,且整个过程比顺产风险更
大。

我知道这些情况后 ,就有了不
想生孩子的想法。慧慧告诉记者 ,
她在网上还搜到怀孕需要面对一
大堆问题。比如 ,孕初期的呕吐 ,
孕晚期耻骨疼痛 ,生育的时候开宫
口的疼 ,哺乳期堵奶乳腺炎的疼痛
 ,断奶时憋奶的煎熬。

慧慧发现 ,不仅自己对是否生
娃有了疑虑 ,身边同龄的朋友也
都没有明确表示 ,将来一定会生
娃。

◆ 产科主任 :怀孕并不可怕 ,孕妇只需闯 三关

孕期内 ,孕妇确实会出现恶
心、呕吐等情况 ,这是怀孕早期
的一种正常生理现象 ,不必过分紧
张 ,且通常对健康没多大影响。市
一医产科主任李彩球将此称为早
孕反应。

在李彩球看来 ,孕妇在整个孕
期内 ,只需经历三关即可完成 闯
关 。第一关就是适应早孕反应。
几乎每个准妈妈都会出现不同程
度的早孕反应 ,而常见的早孕反应
如恶心呕吐、疲乏嗜睡、怕冷、
头晕等 ,大多和孕期激素变化有
关系 ,属于正常现象。李彩球说 ,
缓解妊娠反应带来的不适 ,孕妇
可以选择一些新鲜易消化的食物
进食 ,多吃一些水果蔬菜 ,避免
进食过于油腻和刺激性的食物。
只要保持心情愉快、情绪稳定 ,
并注意休息即可。多数人到怀孕
12周以后 ,此类症状就会

自行消失。

接下来的13周至28周 ,是孕
妇适应怀孕的一个缓冲期。此时
 ,妊娠反应减缓且孕妇体型变化
相对平缓 ,孕妇可以正常的生活。

在这之后 ,孕妇将迎来第二
关 妊娠性肥胖。孕期内 ,孕妇体
重会不断增加 ,累积到第7个月
 ,体型的前后变化会相对明显 ,不
少孕妇会产生不适。李彩球解释
 ,这是必要性的体重增加。其中
 ,大半的体重会增加到子宫上 ,子
宫最后容量会达到6公斤 ,包括
了2公斤的羊水、0.6公斤的胎
盘、约3.4公斤的胎儿。除了肚
子大之外 ,全身血液要给胎儿供
应氧气 ,所以血容量会增多1.25
公斤。正因为血容量增大 ,有时
候血液回流不足还会导致出现水
肿 ,让孕妇整个人变得有点臃
肿。

所以 ,不需要为体型变胖而担
心。正常孕妇身材的变化是这样的
 ,胸部和肚子慢慢变大 ,而肚子
变大的速度会更快 ,最后发现整
个肚子会凸出来。李彩球表示 ,
准妈妈不用担心产后身材走样 ,
身材可以通过产后康复训练进行
调节。

第三关 ,到了最关键的分娩环
节。目前 ,分娩方式有顺产和剖
腹产两种 ,在条件允许的情况下
 ,我们都是建议孕妇采取顺产的
方式。两种方式比较 ,李彩球认
为顺产不仅各方面风险更低 ,对
婴儿和母亲的健康也更有利。可
喜的是 ,从去年开始 ,针对分娩
疼痛 ,全国已经开始推行镇痛分
娩。以我们医院的数据来看 ,40%
左右的孕妇都选择了镇痛分娩。
李彩球说 ,镇痛分娩可以大大降
低疼痛感。

大寒节气 可以这样进补

融媒记者 吕鹏 整理

今年的腊八节罕见 撞上 大寒
节气。据了解 ,上一次这种巧遇
是在2002年1月20日 ,而下一
次它俩相遇则会在2032年1月
20日。

大寒是冬季的最后一个节气 ,也
是一年中我国大部分地区最冷的
时节 ,民间有 大寒小寒 ,体内
多寒 ,冻死老汉 的俗语 ,用来
形容大寒的天寒地冻的严酷。那
么 ,大寒时节该吃什么养生呢 ?

怕冷 :驱寒可以吃姜

一说到进补 ,有些人立刻想到
的是人参、鹿茸、冬虫夏草这些
名贵的药材 ,其实普通的食物 ,
也有着意想不到的效果。

俗话说 :冬有生姜 ,不怕风霜。
冬天吃姜 ,正合适。因为姜味辛
辣 ,可以在体内产生热气 ,祛除
冬季的寒气。所以受冻的病人 ,
可以喝姜汤驱寒 ,预防感冒 ,生
姜红枣茶就是不错的选择。不过
吃姜要注意 ,一是冬季吃姜要去
皮 ,二是不要在晚上吃姜。

此外 ,在冬季身体虚弱的老人
容易手脚冰凉 ,可以在睡前泡脚
。在洗脚水中加入姜汁 ,能更好
地缓解手脚冰凉的症状。

补肾 :栗子稀饭赛补剂

按中医理论 ,肾主封藏 ,藏精
气 ,主纳气 ,对人体的生长发育
和生殖有着重要作用。肾精充足
就能发育正常、精力充沛、思
维敏捷、耳聪目明、头发乌亮
、性功能正常等。所以 ,冬季养
生应注重对肾脏的调补。但是
 ,补肾不能乱吃补品。虽然很多
肉类有进补的功效 ,但从健康的
角度讲 ,素食要比肉食更有利于
健康。冬季补肾 ,可以多吃一些
有补肾的素食 ,比如栗子。

栗子味甘性温 ,可养胃健脾、
补肾益气等 ,而且不像肉类那样
油腻。冬季吃栗子 ,不需要拘泥
于做法 ,可以把糖炒栗子当作零
食吃 ,也可把栗子和肉食搭配 ,
做成栗子鸡一类的菜肴 ,或用栗
子面代替主食吃。

补气 :逢九一只鸡

冬季进补 ,离不开肉类。虽然
总体来说 ,不宜进补太多肉类 ,
但老年人身体虚弱 ,光靠素食很
难满足进补的需要 ,在冬季应该
适当吃一些肉食。

俗话说 :逢九一只鸡 ,来年好
身体。鸡肉性微温 ,偏向于性平
 ,既能提供丰富的营养 ,略微抵
御冬季的寒气 ,又不会让人吃出
内火 ,是冬季养生的佳品。小鸡
炖蘑菇是一道进补的好菜 ,简单
方便 ,除了炖煮外 ,煲鸡汤也是
不错的办法。

公 告

永康市龙山镇四路艺术幼儿园
拟终止办学 ,凡与永康市龙山镇
四路艺术幼儿园有债权债务关系
的单位和个人 ,请自本公告刊登
之日起45天内 ,持有效凭证向
永康市教育局教育科学前中心
申报。

联系电话 :87101262
永康市龙山镇四路艺术幼儿园
2021年1月30日

物业管理招标公告

永康市悦江雅居建设项目位于
永康市芝英镇桑园下村滨河南
路 ,项目用地面积8286㎡ ,总建
筑面积32589.9㎡ ,由2幢小高
层和2幢高层住宅及地下室 ,与
室外其他配套设施组成 ,其中地
上建筑面积25686.28㎡ (含商
业907.32㎡) ,地下建筑面积
6903.62㎡。

现公开招标选聘前期物业服务
企业 ,招标资格要求如下 :

1.必须通过房地产行政主管部
门的资格预审。

2.有欺诈、违约、违规等不良
行为记录的物业服务企业不允
许参加投标。

3.报名时间 2021年1月29日
-2021年2月1日

报名地点 永康市芝英镇桑园
下村(若可置业悦江雅居项目
部)

联系人 孙女士 电话 1390679
8213

永康若可置业有限公司
2021年1月29日