

# 你的孕期体重超标了吗？

——访大同康复医院妇产科主任张雪峰

本报记者 王芳



在得知怀孕后，孕妈为了孩子不输在起跑线上，一日多餐，多鱼多肉多餐次，生怕亏了肚子里的宝宝。殊不知，宝宝是否营养充足，关键在于孕期食物的科学选择和合理搭配。大同康复医院妇产科主任张雪峰说，整个孕期的合理增重是12-16 kg。事实上，孕妈过多摄入的食物及能量，在很大程度上变成了自己身上囤积的脂肪。

许多孕妈总是担心胎儿营养不够，营养滋补品都要擅自加量，再加上孕期整个人变懒、嗜睡、缺乏运动，不知道如何控制体重，任其自然发展。

大同康复医院妇产科主任张雪峰说，怀孕到六七个月，经糖筛查试验和糖耐量试验，被诊断为妊娠期糖尿病的孕妈越来越多。其中一个重要原因，就是孕期体重增长得过快。臃肿的身躯，势必需要胰岛细胞分泌更多的胰岛素，以维持体内糖、脂肪和蛋白质三大营养物质的代谢和贮存。孕期体重过多增长还将增加孕妈高血压、难产、巨大儿、新生儿成年后继发肥胖、高血脂、高血压、心

脑血管疾病、糖尿病等慢性病的患病风险。

那在孕期应该怎么吃呢？孕妈每天的营养获取，可依据“12235”原则。

在备孕期和孕早期，应当适量补充叶酸，预防胎宝宝发育不健全。至于孕中期和孕晚期，宝宝的营养都由孕妈提供，孕妈要注意蛋白质、无机盐及钙、铁、锌、碘等微量元素和维生素A、B1、B2、D、E的补充。饮食摄入量和种类依据“12235”原则。

“1”是100-200克水果；两个“2”分别指奶类200-250克、鱼禽蛋肉类150-200克；“3”是指谷类薯类及杂豆应保证200-300克，并足量饮水；“5”指每天

吃够300-500克蔬菜才达标。孕妈应做到饮食多样化，营养均衡，谷物为主，多吃蔬果，肉类适量。每日油的摄入量应控制在15-20克；盐每天应少于6克，孕妈吃盐太多容易导致浮肿。

还有一些孕妈自认为已经很重视饮食控制了，一日三餐饭菜定量，大鱼大肉也没敢多吃，饿也忍了，运动也做了，怎么体重还是超标呢？这种情况很可能是由于虽然控制了三餐，却没控制好零食的量。在很多人的观念里，孕期多吃坚果、水果，对孩子智力发育有好处，于是不加控制地吃。张雪峰说，虽然坚果和水果营养丰富，但是它们的热量也相当“丰富”，而且它们隐蔽性很

强，吃完饭或者追个剧，随手抓几把坚果，吃一盘水果，不知不觉摄入量就超标了。

孕期为了控制好体重，要少食多餐，一顿不要吃太多，可以多吃几顿，控制好零食的量。甜食以及脂肪含量、糖分高的应尽量少吃，夜宵最好不要吃。实在饿的话，挑些能量低、含脂量不高的零食。孕妈要适当运动，运动有助于代谢，避免脂肪的囤积。

张主任说，为了确保有足够的营养传送给胎儿，建议孕妈要在医生和营养师的指导下，进行体重管理，千万不要禁食，以免对自身健康和胎儿的生长发育造成不良影响。



## 祛疤没效果 可能陷入了误区 (上)

——访大同和平烧伤骨科医院烧伤整形专家王公升

祛疤是关键！！

明明已经万分小心，涂抹各种祛疤药物，这也不敢吃，那也不敢吃，可疤痕总不见好转。大同和平烧伤骨科医院整形专家王公升说，这个时候，你要当心了，有可能陷入了祛疤的误区。

**误区一：不相信药物疗效，拒绝用药。**

许多病友认为，疤痕一旦生成便不能恢复，因此不相信药物的疗效，而拒绝用药是最大的误区。一些人认为，药物不能修复皮肤损伤，因此当形成疤痕时便讳疾忌医不用

药，事实上这种做法是非常错误的。疤痕只要及时介入，针对体质和疤痕类型采用正确的手段，积极展开治疗，疤痕是可以被淡化修复的。

**误区二：不经诊断自行用药。**

不经诊断自行用药也是造成疗效不好的主要原因之一。一些病友怕麻烦，疤痕产生后不仔细辨别自己是否属于疤痕体质，而是自己到药店选购药物，或选择一些不够安全的偏方治疗，殊不知这样做很容易延误治

疗时机，增加疤痕去除难度。

**误区三：疤痕不治疗也没影响。**

有些人认为，自己身上的疤痕小，又不是长在脸上，对生活没什么影响。其实，如果不注意，就很容易使疤痕进一步生长。而有些疤痕如果处理不当，有可能会产生疤痕癌。因此，无论烧伤和外伤，只要损伤了真皮层，都会有不同程度的疤痕增生，由于疤痕的增生和挛缩，都会影响外观和功能，所以要尽早治疗。

锦秀



## 喝酒莫贪杯 小酌可养生

把酒言欢，各色各样的美酒会成为餐桌一景。事实上，“小酒怡情、大酒伤身”，只要不贪杯、挑对“搭档”，酒也是一味养生良药。

在中医领域，酒自古是一种特殊的药物。它味辛、甘、苦，性热，有引药上行、振精神等功效。《本草纲目》总结道：“酒，天之美禄也，少饮则和血行气，壮神御寒，消愁遣兴；痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火。”

“北魏养生黄酒”是市田源酿造有限责任公司在挖掘和传承北魏古法黄酒酿造工艺的基础上，选用大同地区优质黍米为主料，配以枸杞、红枣、麦曲等，手工酿造而成的甜黄酒，经过陶坛成藏，风味醇厚，营养丰富。黄酒最好烫热或隔火加温后再喝。

葡萄酒：《本草纲目》记载葡萄酒能够“暖腰肾，驻颜色，耐寒”。

白酒：又名烧酒，可疏风散寒、舒筋活血、镇静安眠。

啤酒：啤酒是很多年轻人的钟爱，其酒精含量不高，适当饮用有益健康。

广告信息

大同市田源酿造有限责任公司  
联系电话号码：5555559



## 补充叶酸要科学

——访大同凤凰妇产医院住院部主任李润英

一定量的叶酸，对胎儿发育也是有促进作用的。

因此，孕前没吃叶酸并不一定会影响宝宝健康。但如果孕妇本身有脊柱裂疾病或者曾经怀有的胎儿有神经管畸形，则需要医生的指导下服用叶酸，降低胎儿患病几率。

李润英说，叶酸对胎儿的神经系统发育非常重要，孕前吃叶酸主要是预防胎儿神经管畸形和降低宝宝其他出生缺陷的风险。因为胎儿神经管闭合发生在孕5-6周，而叶酸的补充是需要时间的积累，所以，建议从孕前3个月开始补充叶酸。

如果孕妇出现叶酸缺乏，可能会发生妊娠期高血压、先兆子痫、习惯性流产、胎停育等症状。胎儿出现叶酸缺乏，可能会引起一些疾病，例如：神经管缺陷、唇腭裂、先天性心脏病、唐氏综合征等。

不吃叶酸就一定会引起胎儿畸形吗？

李润英说，这是不一定的，主要看孕妇体内的叶酸储备量。如果孕妇自己平时就比较注意蔬菜的摄入，胎儿不健康的可能性当然就比较小。若平时偏食比较严重，那么在发现怀孕后，就应该立刻咨询医生如何补充叶酸。

孕前和孕期没有吃叶酸如何补救呢？李主任建议，在孕期的前三个月补充叶酸，预防胎儿先天性畸形；孕期的前三个月没有补充叶酸，建议至医院做B超检查确诊胎儿是否有神经管畸形。

此外，叶酸补充过多，也是有危害的，可能会增加孕妇发生结肠腺瘤病和乳腺癌变风险，孕妇也易出现过敏症状，出现体虚、神经衰弱、恶性贫血等；还会影响胎儿对锌的吸收，从而影响发育。建议孕妇保持营养均衡和作息规律，这对胎儿的健康发育是有帮助的。

王芳

“医生，孕前没有吃叶酸，会对胎儿有影响吗？”

“怀孕已经接近3个月了，可是这段时间我没有吃叶酸，现在吃来得及吗？”

“叶酸究竟要吃多久呢？”

相信不少想要宝宝的准妈妈对此都是一头雾水。今天就请大同凤凰妇产医院住院部主任李润英主任和我们聊一聊叶酸。

李润英介绍，绝大多数孕妈都会在孕前三个月就开始补充叶酸，叶酸也叫维生素B9，是一种水溶性维生素，它对细胞的分裂生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成有着重要的作用，也是胎儿生长发育不可缺少的营养素。补充叶酸是为了预防胎儿神经管畸形。如果孕妇平时吃的新鲜蔬菜和水果比较充足，也能通过这些蔬果摄入