

做好孕期保健 拥有健康宝宝

▲ 广东省汕尾市海丰县彭湃纪念医院 魏贞如

把孕期保健当作一场关于饮食的美好旅程，能够帮助您迎接一个健康可爱的宝宝的到来。在孕期，饮食不仅影响宝宝的健康，也关乎到妈妈们自己的身体状态。让我们一起来探讨如何通过精心的饮食计划来做好孕期保健吧。

健康饮食

均衡营养，食物多样化：每天摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。蛋白质是胎儿生长发育的基础，可以通过食用瘦肉、鱼类、蛋类和豆制品来摄取。碳水化合物则提供能量，可以选择全麦面包、糙米等粗粮。而脂肪则应以不饱和脂肪酸为主，如橄榄油、鱼油和坚果。

多吃蔬果，补充维生素：孕期多吃蔬菜水果，不仅可以补充丰富的维生素和矿物质，还能增加膳食纤维的摄入，预防便秘。比如，胡萝卜、西红柿、菠菜等富含维生素A；橙子、柠檬、草莓等富含维生素C。每天至少摄入五种不同颜色的蔬菜水果，颜色越丰富，营养越全面。

适量补充叶酸和铁：叶酸是预防胎儿神经管畸形的重要营养素，因此，孕早期特别需要补充叶酸。富含叶酸的食物包括菠菜、芦笋、橙子等。此外，孕妇容易缺铁，适量补充铁质有助于预防贫血。红肉、动物肝脏、菠菜和豆类都是铁的良好来源。

控制糖分，避免过量：甜食虽然美味，但孕妇应当控制糖分摄入，避免血糖波动过

大，影响胎儿健康。尽量少吃含糖饮料、蛋糕和糖果，选择天然的甜味来源，如水果和蜂蜜。

注意补钙，强健骨骼：胎儿的骨骼发育离不开钙质，孕妇每天需要摄入足够的钙。牛奶、酸奶、奶酪等乳制品是钙的好来源，此外，豆腐、芝麻和深绿色蔬菜也富含钙。

心情要注意

通过积极乐观的态度、与亲密人士的分享、放松和减压、良好的生活习惯以及寻求专业的心理支持，您可以有效地管理情绪，享受孕期的每一天。

积极乐观地面对孕期的变化和挑战。怀孕期间，身体和情绪都可能发生各种变化，这是正常的生理反应。保持积极的心态，接受身体的变化，会让您更轻松地对孕期的各种挑战。与家人和朋友分享您的情绪和体验，怀孕是一个特殊而美好的时期，与亲密的人分享喜悦、担忧和期待，可以减轻情绪上的压力，增加亲密感和支持。孕期的紧张和焦虑可能影响到您和宝宝的健康，通过适当的休息、放松技巧（如深呼吸、冥想或瑜伽）和安排愉快的活动，有助于缓解压力，提升心情。

保持良好的生活习惯也是维护心情的重要因素。定期的轻度运动，如散步或适当的孕期瑜伽，能够促进身体的健康和心情的愉悦。同时，合理的饮食和充足的睡眠也是保持心情平衡的关键。如果您感觉自己无法有

效应对情绪波动或者情绪问题较为严重，不要犹豫寻求专业的心理咨询或妇产科医生的建议。专业的支持团队能够为您提供恰当的帮助和支持，让您度过一个健康愉快的孕期。

按时产检

怀孕是一段充满期待和关怀的旅程，而按时进行产检是保证宝宝和您健康的重要步骤。通过建立良好的产检习惯，选择信任的医生，积极参与产检过程，做好产检前的准备工作，以及享受产检带来的美好时光，您将为自己和宝宝打造一个健康和快乐的孕期旅程。

一般来说，孕期产检的频率如下。

孕早期（1-12周）：在确定怀孕后，尽快进行第一次产检，这时候医生会进行全面的身体检查，包括血压、体重、血常规、尿常规等，同时安排B超检查确认胚胎发育情况。

孕中期（13-27周）：每4周进行一次产检。这个阶段医生会继续监测血压、体重等基本指标，并进行糖耐量试验、唐氏筛查等重要检查，评估胎儿的生长发育和孕妇的健康状况。

孕晚期（28周以后）：每2周进行一次



来源/千库网

产检，从36周开始每周进行一次。

此时医生会重点监测胎儿的位置、羊水量、胎心率等，以确保孕妇和胎儿的安全。

在产检过程中，如果有任何不适或疑问，一定要及时向医生反映。医生会根据情况给予专业的建议和处理方法。此外，也可以通过产检了解更多孕期保健知识，为顺利迎接宝宝的到来做好充分准备。

通过按时产检，准妈妈们不仅能及时了解自己的身体状况，还能宝宝的健康成长保驾护航。每一次产检都是一次关爱之旅，让我们一起认真对待，每一步都走得安心、踏实。

“十人九胃”你的胃还好吗？

▲ 中国中医科学院西苑医院济宁医院（济宁市中医院）宋永红

“十人九胃”，这句俗语并非夸张，而是反映了现代人普遍存在的脾胃问题。在快节奏的生活和高压的环境下，我们的胃，这个负责消化吸收食物的器官，承受着巨大的压力，频频发出“求救信号”。今天，我们就来聊聊现代人常见的脾胃问题，以及如何呵护我们的“第二大脑”。

脾胃，人体健康的“发动机”

中医理论中，脾胃被称为后天之本，主运化水谷精微，是人体气血生化之源。简单来说，脾胃就像一台精密的“发动机”，负责将我们吃下去的食物转化成能量和营养，供给全身各个器官运作。胃是食物消化的主要场所，而脾则负责将食物中的精华转化吸收，并运输到全身。

现代人由于生活方式的改变，脾胃问题呈现出一些新的特点。

现代人常见的脾胃问题

现代人由于生活方式的改变，脾胃问题呈现出一些新的特点。

消化不良 压力过大、饮食不规律、缺乏运动，这些都可能导致胃动力不足，消化液分泌减少，食物消化不彻底，从而出现腹胀、嗝气、反酸等症状。这些问题往往与我们常见的“胃食管反流病”密切相关，需要及时诊治。

胃炎 长期饮食不规律、暴饮暴食、过度饮酒、精神压力过大，都会导致胃黏膜受损，引发胃炎，出现胃痛、胃灼热、恶心呕吐等症状，严重的甚至会发展为胃溃疡。

便秘 脾胃虚弱，运化失常，肠道蠕动减慢，粪便难以排出，就容易导致便秘。便秘不仅影响排便，还会导致腹胀、食欲减退等问题。

腹泻 脾胃虚寒，受寒凉饮食影响，肠道蠕动加快，也会出现腹泻。腹泻会导致身体脱水和营养流失，严重者甚至会造成生命危险。

肥胖 脾胃失调，运化失常，导致糖、脂肪代谢紊乱，易导致肥胖。

如何呵护你的脾胃

规律饮食 定时定量，不暴饮暴食，避免过度摄入油腻、辛辣刺激性食物，多食清淡易消化的食物，例如新鲜蔬菜、水果、粗粮等。建议餐后不要立即躺下，可以适当散步，有助于消化。

注意保暖 脾胃喜温，要避免受寒，尤其

注意腹部保暖。寒冷的季节，可以用热水袋或暖宝宝敷贴腹部，或穿着保暖的衣服。

适当运动 运动可以促进肠胃蠕动，帮助消化吸收，但不要过度运动，以免损伤脾胃。建议选择舒缓的运动，如散步、慢跑、瑜伽等。

保持心情舒畅 情绪波动会影响脾胃功能，保持积极乐观的情绪，有利于脾胃健康。多进行一些放松身心的活动，例如听音乐、阅读、冥想等。

寻求专业帮助 出现较为严重的脾胃问题，应及时就医，在医生的指导下进行治疗。

结语

“十人九胃”的问题并非不可逆转，我们每个人都可以在日常生活中做出改变，呵护自己的脾胃，远离“胃病缠身”的困扰。规律饮食、注意保暖、适当运动、保持心情舒畅，这些看似简单的习惯，却是维护脾胃健康的有效方法。让我们从现在开始，重视脾胃健康，享受健康的每一天！



来源/千库网

传播医学知识 公益服务医师



扫一扫关注《医师报》解码科普