

孕期太营养，医院“巨大儿”发生率逐年上升——

## 盼生“大胖小子”，这可能是个危险的想法

今日女报/凤凰网记者

李诗韵 通讯员 郭丹

生个胖小子，是多数家庭的心愿。为了让宝宝白白胖胖，不少婆婆在儿媳妇孕期就开始准备营养餐——鸡鸭鱼肉每天补，燕窝奶粉从不吝啬。殊不知，怀胎十月，养出大胖小子的同时，却也给孕妈和宝宝带来了双重健康风险。

“医生，我们生了个胖小子！”今年春节，长沙市妇幼保健院产二科副主任彭冬梅又听到了这样的消息——家长乐开了花，医生却哭笑不得——新生儿是不是越胖越好？我们用下面的案例和数据告诉你！

## ■产房故事

## A 宝宝个儿太大，妈妈大出血

回忆起春节期间的分娩经历，刘女士和家人都捏了把汗。2月10日，35岁的刘女士在长沙市妇幼保健院生下一个8斤多的二胎宝宝。虽然最终平安出院，但难产的过程，让她和家人感觉后怕。

因为是二胎，加上年纪也偏大，刘女士从怀孕当天开始，父母和公婆就开始为她制定“营养餐”——每顿要吃三碗饭，鸡鸭鱼肉轮着做，饭后蔬果也少不了。整个孕期吃下来，她1.57米的个子承载着80公斤的体重。

结果，预产期到了，刘女士住进产房后才知道，体重大大超标。因为头胎是剖宫产，综合评估后，这次还是剖宫产。但在生产的过程中，因为胎儿巨大，导致她的子宫过度扩张，失去正常弹性不能收缩，产后大出血，差点丢了命。

记者从长沙市妇幼保健院得知，新生儿出生后1小时内体重等于或大于8斤的，被称为“巨大儿”。2015年，医院接生的巨大儿约占所有新生儿的8%，最重的一个约有12斤。

## ■专家说法

## B 营养过剩，是湖南孕妇的最大问题

“湖南孕妈个头不大，体重却普遍超重。营养过剩，这是一个大问题。”长沙市妇幼保健院产二科副主任彭冬梅介绍，目前在中国，产后出血仍居产妇死亡原因之一，常见原因有宫缩乏力、产道裂伤、胎盘因素及凝血功能障碍，其中宫缩乏力较为多见，主要是子宫过度扩张导致的，而巨大胎儿就是子宫过度扩张的头号因素。

一般来说，体重正常的情况下，胎儿都是通过母体的骨盆娩出的，但“巨大儿”的胎头大而硬，往往胎头会在骨盆入口处“搁浅”，再加上身体过胖，

并发肩难产，如果处理不当，可危及孕妇健康和生命。另外，分娩期的延长、子宫收缩不良容易造成产后大出血甚至死亡。而剖宫术后引发的伤口感染、腹腔粘连、子宫内膜异位等症，都有可能直接或间接导致产妇及新生儿的死亡。

“太胖，对宝宝也没有好处。”彭冬梅说，分娩过程若出现肩难产（就是宝宝头出来后肩部被卡住）会导致宝宝臂丛神经损伤甚至窒息；而巨大儿宝宝成年后，患高血压、糖尿病、中风等的几率都比普通宝宝高。

## 链接 |

## 避开这些保胎误区

“管住嘴，迈开腿，这才是避免生巨大儿的有效办法。”彭冬梅认为，大多数孕妇都存在以下三个保胎误区。

## 误区1：一人要吃两份餐

有了宝宝不代表妈妈要帮他吃。正常情况下，身材正常的妈妈，孕期增重25斤就够了；如果是肥胖孕妇，孕期增重12—16斤即可。有种简单的算法，体重（公斤）=身高（厘米）—105~110，就是符合标准的孕妈身材。

## 误区2：水果营养不长肉

蛋白质过多，热量、油脂过多等都是造成巨大儿的因素。在饮食上，很多妈妈有误区，认为水果怎么吃都可以，营养丰富又能控制体重。实际上，水果吃太多，也跟补品、糕点等效果一样，能让人肥胖，按照科学摄入方法，孕妇全天吃水果不宜超过300克。

## 误区3：躺在床上有利于保胎

管住嘴不够，还要迈开腿。孕期瑜伽、游泳等适量运动都是能帮助顺利分娩的。不过，对于大多数不爱运动的孕妇而言，推荐慢走的运动项目，怀孕后可以多在家人陪伴下散步，理论上每天不少于6000步，可为多次完成。

## ■健康身边事

## 冬春交际，谨防宝宝喉梗阻

今日女报/凤凰网（记者 李诗韵 通讯员 陈双）半岁宝宝突然呼吸困难，命悬一线……近日，湖南中医药大学第一附属医院儿科收治了不少这样的小患者。该院儿科副主任谢静提醒，急性喉炎多发于冬春交际季节，甚至感冒也会引起，家长们要高度重视。

谢静介绍，小儿急性喉炎是以声门区为主的喉黏膜急性炎症，多在冬春季发病，婴幼儿尤为多见。急性喉炎表现主要为声嘶、喉鸣、犬吠样咳嗽、吸气性呼吸困难等。小儿营养不良、抵抗力低下、经常感冒、上呼吸道慢性疾病，急性鼻炎、咽炎等都容易诱发急性喉炎。如果家长发现孩子喉咙嘶哑、呼吸急促，一定要及时就医。

## 婴儿房灯光设计大有讲究

文 / 毛竹青（湖南省儿童医院血液内科）

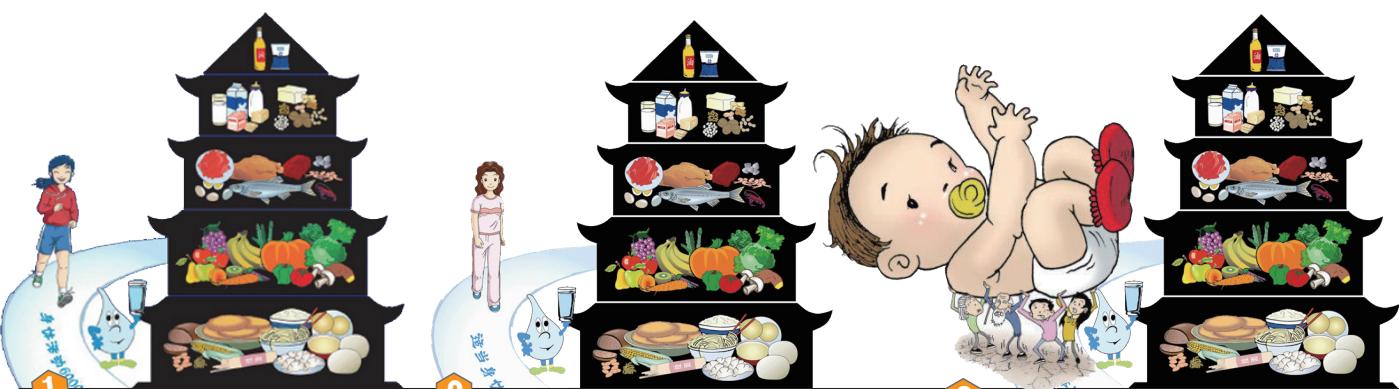


宝宝房间灯光设计应当注意什么？自然光是最健康的光线，宝宝房应当尽量向阳、通风，白天尽可能让阳光进入室内，尽量减少人造光照明的时间，否则会扰乱宝宝生物钟及生理周期，导致宝宝精神萎靡、性早熟等。

谨慎使用射灯，射灯反射后的光线仍然较强，会造成宝宝精神紧张以及影响视力等。而宝宝房中最好也不要放大镜子、地板不要太光滑，否则因为光线反射也会影响宝宝正常健康。

宝宝房间应当选择可调节亮度及角度的灯具，在晚上将灯光线调暗一点，有利于宝宝的眼睛健康。另外，近距离的灯磁辐射也会影响宝宝大脑的发育造成不良影响，因此在宝宝床头及床的上方不要安装灯，保证宝宝躺在床上看不到灯为宜。

## 营养不长肉：妇幼专家的“孕妈餐”



## ◆孕前期妇女膳食指南

多摄入富含叶酸的食物和补充叶酸  
常吃含铁丰富的食物  
保证摄入加碘食盐，适当增加海产品的摄入  
戒烟、禁酒

## 平衡膳食的宝塔比例

油 25~30g 盐 6g  
奶类及奶制品 300g  
大豆类及坚果 30~50g  
鱼、禽、肉类 50~75g  
鱼虾类各 50~100g  
蛋类 25~50g  
蔬菜类 300~500g  
水果类 200~400g  
谷类薯类及杂豆 250~400g  
水 1200ml

## ◆孕早期妇女膳食指南

膳食清淡、适口  
少食多餐  
保证足够富含碳水化合物的食物  
多摄入富含叶酸的食物并补充叶酸  
戒烟、禁酒

## 平衡膳食宝的宝塔比例

油 15~20g 盐 6g  
奶类及奶制品 200~250g  
大豆类及坚果 50g  
鱼、禽、蛋、肉类（含动物内脏）  
150~200g 中（其鱼类、禽类、蛋类各 50g）  
蔬菜类 300~500g  
(以绿叶菜为主)  
水果类 100~200g  
谷类薯类及杂豆  
350~450g (杂粮不少于 1/5)  
适量饮水

## ◆孕中、晚期膳食指南

适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、海产品的摄入量  
适当增加奶类的摄入量  
常吃含铁丰富的食物  
适量身体活动，维持体重的适宜增长  
禁烟戒酒，少吃刺激性食物

## 平衡膳食宝的宝塔比例

油 20~25g 盐 6g  
奶类及奶制品 250~500g  
大豆类及坚果 60g  
鱼、禽、蛋、肉类（含动物内脏）  
200~250g (其中鱼类、禽类、蛋类各 50g)  
蔬菜类 300~500g  
(绿叶菜占 2/3)  
水果类 200~400g  
谷类薯类及杂豆  
350~450g (杂粮不少于 1/5)  
适量饮水