

# 孕妇健身成潮流, 怎样才不动胎气

今日女报 / 风网记者 李诗韵 通讯员 周文奕



小科普 >>

一起探索宝宝的视觉空间

文 / 赵素芬 (湖南省儿童医院康复三科)

宝宝出生后, 家长初为人父母的喜悦, 对宝宝的一切都感到好奇, 那么我们今天一起来探索一下宝宝的视觉发育是怎样的过程。

视觉是宝宝认识周围世界的最重要的感觉通道。宝宝出生后的两三周内, 常常可以看到两眼的失调运动, 如一只眼睛偏左, 一只眼睛偏右, 或两只眼睛合在一起。同时, 一遇到光线, 眼睛就眯缝着或闭合起来。对于这个, 家长不用担心, 这是因为宝宝集中的视觉活动还未形成。两三周后, 两眼不协调现象就会消失了, 并且可以开始对光线和物体有视觉反应, 可以注视物体。刚开始看物体时间很短, 距离也近, 如把烛光放在距离宝宝两三步远的地方, 15-20天的宝宝可以注视几秒钟, 但后移到四五步远就看不到了。之后, 随着宝宝的年龄发育会越来越远, 时间也越来越长。1-2个月的宝宝可以逐渐随着移动的物体而移动自己的目光。第3个月视觉会更加集中而灵活, 特别是对亲人的面孔集中注视能维持较长时间, 这时家长们多陪陪宝宝, 有利于建立更好的亲子关系。从第4个月起, 宝宝开始能对颜色有反应, 红色的物体最能引起他的注意。从5-6个月起, 宝宝就能注视远距离的物体了, 如飞机、天上的飞鸟等, 此后, 视觉的进一步发展, 已经不只是集中的注视, 而是对事物的积极观察了。

随着宝宝动作的发展, 特别是言语的发展, 以后, 宝宝借助于词汇的表达能更好地区分自己所看到的各种不同颜色和物体。

如何预防宝宝秋季“烂嘴角”  
文 / 占彩霞 (湖南省儿童医院新生儿三科)

口角炎, 也就是俗称的“烂嘴角”、“烂嘴角”。秋冬季节, 口角炎对宝宝来说并不少见, 很多家长都以为是上火导致的, 往往会给孩子吃一些泄火的食物或药。但事实上, 口角炎的发生与维生素缺乏、营养不良、细菌感染等有关。因此, 预防宝宝秋季“烂嘴角”, 应该从这几个方面入手。

## 1、注意口腔卫生

饭后应让孩子漱口, 睡觉前不要让孩子吃东西, 也不要喝奶, 以免食物残渣留在口腔内, 滋生细菌。

## 2、均衡饮食多喝水

让宝宝克服偏食习惯, 多吃含核黄素丰富的食物、蔬菜和瓜果, 如粗粮、豆制品、动物肝脏、牛奶、大白菜、菠菜、花菜、苹果、香蕉、梨等。此外还要注意对富含维生素(尤其是B族维生素)、矿物质的食物的补充, 如动物肝脏、瘦肉、禽蛋、新鲜绿叶蔬菜等。注意让宝宝多喝水, 加速体内毒素的排出, 促使机体维持良好的状态。

另外, 准备一支宝宝专用润唇膏, 每餐饭后, 先将小嘴擦干净, 然后涂一次, 到临睡前再涂一次。如果宝宝嘴角开裂, 引起疼痛, 可给口角处涂些香油、软膏之类, 保持湿润; 也可以口服B族维生素, 以帮助黏膜恢复。同时, 注意提醒宝宝不要用舌头舔, 以防细菌感染或使干裂现象更加严重。

聊这个话题前, 我们先来看上面这组照片: 深蹲、举重、后仰拉伸……这样的健身运动并不罕见, 可姚晨这“大肚婆”形象应该足以让你惊呆! 不久前, 姚晨在微博上晒出这组健身照片, 其中, 怀孕6个月的她肚子鼓鼓, 却做着杠铃、深蹲等动作, 让人为她捏了把冷汗。

孕妇健身, 似乎在几年前就成了一种都市潮流。不论是健身房里还是朋友圈中, 我们都能看到怀着数月宝宝的时尚孕妈依旧身穿紧身衣服, 抬着腿、弯着腰, 尝试各种新鲜的玩法。然而, 随着越来越多的孕妈模仿后, 有网友忍不住提问了——像女明星一样挑战高难度, 都市孕妈究竟是促分娩还是动胎气?

## 现象 | 都市孕妈不再“葛优躺”, 纷纷加入健身潮

很多年前, 倘若告知家人怀孕的消息, 家中长辈说得最多的一句话便是——“多躺着, 少走动!” 可近年来, 随着孕妇健身运动的兴起, 支持孕妇“多运动”的观念也逐渐深入人心。

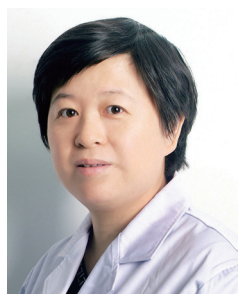
9月20日, 今日女报/风网记者来到长沙市妇幼保健院, 医院前坪正聚集着不少挺着大肚子做早操的孕妇。妇产科专家告诉记者, 目前, 来医院定期检查的孕妇中, 有至少九成人接受孕妇健身运动, 其中最受欢迎的就是动作优美、拍照好看的健身操。

“现在的孕妇大多是‘80后’和‘90后’, 加之二胎孕妈也多为都市女性, 观念新潮, 早就放弃‘怀孕家里蹲’的观念, 即便怀孕, 也要美美的。”该院产科护士介绍, 也正因为运动观念的加强, 超重孕妇和“巨大儿”的出现也越来越少。

不过, 孕妇健身运动的兴起, 也给孕妇和宝宝带来了一系列的健康风险。记者从湖南省妇幼保健院了解到, 有不少孕妇由于盲目模仿明星的高难度健身动作, 导致身体“出问题”的情况也比较多。

今年27岁的陈女士就是吃了健身的亏。“怀孕前, 我一直坚持健身, 教练也告诉我孕期健身有利于分娩, 还能保持好身材, 所以整个孕期我都坚持到健身房运动。”陈女士说, 像姚晨那样的深蹲、举杠铃的动作都是她经常做的。怀孕5个月前也并无不适感, 直到怀孕6个多月, 她明显感觉到腹部疼痛, 到医院检查才知道动了胎气。如今, 不得不留院观察。

## 专家 | 孕妇健身前, 建议先做风险评估



专家: 覃林芳, 湖南省妇幼保健院产二科主任医师

“一定要根据不同体质选择不同的运动形式以及力度。”湖南省妇幼保健院产二科主任医师覃林芳介绍, 孕妇应该运动, 但应以低至中等强度的有氧运动为主, 避免高强度运动。像姚晨这种孕期运动项目, 属于中等强度的运动, 最好能在健身馆并在专业人员指导下进行。所以, 有一定风险的情况下不推荐都市孕妈盲目模仿。

覃林芳认为, 即使怀孕以前有运动习惯, 孕期的运动强度亦不应超过妊娠前。无论是否有运动经验的孕妇, 孕期运动都应该在专业人士的指导下进行, 特别是没有运动经验的孕妇, 更应该注意在安全的前提下进行孕期运动。

“我们通常会建议孕妈多散步, 偶尔做做孕妇瑜伽。至于那种力度较大的运动, 应该尽可能避免。”覃林芳说, 目前, 大多数孕妈能够认识到适当的运动有利于顺利生产, 但并不知道什么是适当的运动。通常, 医学上判断孕妈是否适合运动前, 需要做一个全面的身体体检, 确定胎盘位置没有问题, 且坚持每天定量运动, 才能达到帮助分娩的效果。

另外, 不是所有孕妈都适合健身。美国妇产科学会在2009年的一份委员会意见中提到, 符合三种情况的孕妈都不适合运动。第一, 有基础疾病(如心脏病、限制性肺疾病、妊娠期高血压等)的孕妈不建议孕期健身; 第二, 孕前身体状况不佳(如重度吸烟、严重贫血、身材过瘦, 即体重指数<12等)的孕妈不推荐运动; 第三, 有妊娠期异常情况(如宫颈机能不全、多胎妊娠、前置胎盘、前次早产史等)的孕妈不能孕期健身。

## 链接 | 孕期游泳有助于放松肌肉

游泳时, 水可以支持准妈妈的体重, 帮助肌肉放松, 减轻关节的负担, 促进血液循环, 使胎儿更好地发育。游泳对于减轻妊娠反应, 培养良好的孕期心理也有不错的效果。

**专家观点:** 游泳对孕妈来说是相当好的有氧运动。应根据身体而定, 如果是怀孕前就一直坚持的人, 且怀孕期间身体状况良好, 那么从孕早期到晚期都可以继续进行。孕期经常游泳还可以改善情绪, 减轻妊娠反应, 对宝宝的神经系统有很好的影响。

## 阳光下散步有助胎儿发育

一些医学专家试验表明, 孕妇因缺少阳光照射而造成维生素D缺乏, 会影响胎儿的大脑发育, 胎儿出生前与婴儿出生后同样需要充足的阳光照射, 以获得维生素D。

**专家意见:** 在阳光下散步比在室内散步要好, 平时我们都会晒太阳, 孕妈更是要注意晒太阳。晒太阳可以借助紫外线杀菌, 还能使皮下脱氢胆固醇转变为维生素D3, 这种维生素能促进肠道对钙、磷的吸收, 对胎儿的骨骼发育特别有利。

## 孕妇瑜伽锻炼骨盆底肌肉

瑜伽可最大程度地减少日常生活或不当运动造成的肌肉、关节损伤, 改善身体姿态, 可缓解孕期的腰酸背痛, 还能锻炼骨盆底肌肉, 有助于顺产。

**专家意见:** 瑜伽动作缓慢, 讲究呼吸均匀, 确实适合孕妈运动, 其中以瑜伽球为代表。瑜伽球可以承受300多公斤的重量, 孕妈坐在瑜伽球上, 就像浮在水面上, 能大大减轻下肢的压力, 而且前后左右运动都可以, 这样就锻炼了骨盆底肌肉的韧带, 有助于分娩, 对胎儿的生长也很有帮助。