



准妈太贪吃，产下9斤6两巨大儿

专家提醒：想生健康宝宝，准妈妈可得管住嘴



本报记者 李倩 康宇 通讯员 董体 韩伟杰

“少吃点！少吃点！每次都会告诫准妈妈们要少吃点，但是，几乎每个人都觉得自己吃得很少，体重也没几个人能控制好的。”济医附院兖州院区产房主任郭鹏提醒，从产前检查结果看，不少妈妈都有怀上“巨大儿”的可能，要想生下一个身材标准的健康宝宝，准妈妈们可得管住嘴，避免孕期营养过剩。

孕期飙升40多斤 产下9斤6两巨大儿

7日下午4时30分，随着一阵清脆的啼哭声，产妇崔女士在济医附院兖州院区顺利诞下一名重达9斤6两的“巨大儿”。“这名女婴特别丰满，别看她刚出生，竟像个满月儿，胖胖的小腿特别壮实，啼哭的声音非常响亮，几乎完全盖过了其他小宝宝的哭声。”助产士杜瑞说，别看她现在这么壮实，接产的时候可费了不少劲，存在很大风险，这位妈妈在怀孕期间，体重飙升了40多斤，生产的风险很大，并且“巨大儿”长大后还会增加肥胖、糖尿病等疾病的风险。

“巨大儿的生产，无疑会增加顺产的风险，像产程延长、肩难产、产道裂伤、

产后出血及新生儿神经瘫痪或低血糖等并发症的发生率都相继上升。”郭鹏介绍，相比正常体重的胎儿，巨大儿分娩面临着更大的风险因素。

郭鹏解释，骨盆等身体条件都正常的准妈妈，只要产道正常、胎位正常，生一个体重7斤左右的宝宝一般不会有很大问题，但如果胎儿体重达到8斤以上，因为胎儿的头围和身体太大，进入产道后就会比较困难。“有时即使婴儿的头部娩出，胎儿肩部却卡在骨盆入口处，也就是我们通常说的肩难产，如果处理不当，就会危及母亲健康和生命。这在生产过程中，对助产士有很高的接产技术要求，稍有不慎就会造成新生儿锁骨骨折



助产士辅助孕妇做训练。本报记者 张晓科 摄。

和臂丛神经损伤。”郭鹏说。

准妈们得注意了 巨大儿多是“吃”出来

出生时体重在5斤以下的婴儿称为低体重婴儿，在5斤—8斤之间为正常体重，8斤以上的婴儿就是巨大儿。“从医院产前检查过程中我们发现，巨大儿的比例有所增加，所以会通过饮食来调节孕妇体重。”郭鹏介绍，大部分妈妈可以通过控

制体重降低顺产风险，但是每个月仍然有数例巨大儿产下，这主要是部分妈妈孕期营养过剩的原因，另外还和父母身材高大及孕妇本身肥胖、运动量少有关。

郭鹏说，近两年来遇到很多孕妇都营养过剩。这些孕妇大多在怀孕以后过于重视营养摄取，每顿比原来多吃很多，目的就是要将肚里的胎儿养胖，其实这样未必合适。一般孕妇在临盆前正常的体重增加应该在12.5公

斤左右，但是现在有不少孕妇妊娠期未过半，体重增加已远远超过正常标准，往往增加的体重都在20公斤以上。

“为了帮助妈妈们顺利生产，我们制订了孕期饮食原则，设计了适量、均衡、多样化的饮食方案。”郭鹏建议，在怀孕期间，需要控制的是碳水化合物，最重要的是不要盯着一样或者少数几样东西吃，得想着换些花样，保持食物营养均衡。

微山县人民医院开展高温中暑、溺水急救演练

高温天，这些陷阱得注意

本报济宁8月11日讯(记者 李倩 康宇 通讯员 焦裕如)

9日，微山县人民医院针对高温中暑、溺水等突发安全事件开展了急救应急演练。

随着急救演练指挥一声令下，演练正式开始。当班医生护士快速组织实施抢救，通过现场心电监护、吸氧、建立静脉通道、遵医嘱用药、冰袋物理降温等一系列抢救措施的落实，患者病情终于平稳。整个演练过程响应及时、工作井然有序。

所有环节医护人员都到位迅速，并成功救护中暑患者。

在随后进行的溺水急救演练现场，只见医生先将“溺水男子”口鼻异物清除掉，保证呼吸道通畅，紧接着对他进行人工呼吸，随后赶到的医护人员带来氧气罩，进行抢救。到达急救中心后，医护人员又对患者进行仔细检查及进一步护理。终于，“溺水男子”恢复呼吸，生命得以挽救。

据了解，此次开展中暑、溺

水应急演练旨在提高医院急诊科与其他科室医护人员对中暑、溺水患者的应对、处置能力，从而达到更好保障居民生命健康安全的目的。

整个演练过程从值班人员接听电话到下达命令，启动应急预案，组织抢救医护人员迅速到位，急诊出车现场救护，组织转运，到院内急救会诊，整个演练过程紧张有序、有条不紊。

济宁首家“中国卒中中心”联盟单位落户市中医院

脑卒中专家的朋友圈更广了

本报济宁8月11日讯(记者 康宇 通讯员 王碧辉)

6日，济宁市中医院顺利通过“中国卒中中心联盟”认证，成为济宁首家中国卒中中心联盟单位，这标志着济宁地区首个规范、高效的脑卒中绿色通道正式启动。

据了解，导致中年人卒中的危险因素主要有高血压、高血脂症、糖尿病、过量饮酒、吸烟等。饮食和行为方式与中青年脑卒中关系密切，频繁在外就餐、肥胖均为

中青年脑卒中的危险因素。如今，高糖、高脂饮食及酗酒、吸烟、睡眠不足、久坐缺乏运动等不健康生活方式在中年人群普遍存在。市民在日常生活中要加强体育锻炼，合理饮食，杜绝不良生活方式。

济宁市中医院脑病科是济宁市“十二五”中医药重点专科，山东省中医药重点专科建设单位，率先在济宁市成立了中西医结合特色的卒中治疗单元，以及先进的影

像检查检验设备手段，形成了以神经内科为主，急诊、影像、检验等多学科合作的综合救治模式，完善了卒中绿色通道。

济宁市中医院院长王祥生表示，医院成功加入中国卒中中心联盟单位，将以此为契机，进一步规范卒中诊疗，提升医疗质量，为卒中患者提供最佳的医疗服务，减少脑卒中死亡率和致残率，减轻家庭和社会的经济负担。

健康快车名医堂

市一院主治医师曹亚莉：熟练掌握产科常见病、多发病诊断治疗。对于产前诊断咨询、妊娠期糖尿病、妊娠期高血压疾病、前置胎盘、胎盘早剥等产科急危重症疑难病例诊治有丰富临床经验。



公益之星 曹亚莉

◎微坐诊时间：本周六(8月13日)晚上8:00—9:00

◎微坐诊地点：齐鲁晚报健康快车乐孕科普社群

◎参与方式：微信添加“qlwb001”“kangyu1330”为好友，并发送“乐孕号”标签，将你带入社群。



◎《齐鲁晚报健康快车》是山东首个区域性医患互动社交平台，将陆续开通健康专列，让“同病相惜”的你们找到自己的圈子。我们的宗旨是打造一系列有温度的健康专列；让医生成为可信赖的朋友；让医疗成为便捷可及的服务。