

束腹带，必备神器还是鸡肋？



二宝妈札记

囤货，绝对是准妈妈怀孕期间的一件大事。相比婴儿用的衣服棉被，产妇用的各种物品种类甚至要更复杂一些。其中，束腹带绝对是每个准妈妈囤货列表中必不可少的一项。

通过使用束腹带，大家都希望能尽快恢复身材、减少肚子上的赘肉。但是，束腹带究竟是产后恢复身材的必备神器还是可有可无的鸡肋呢？

“产后束腹带到底有没有用？”“多长时间能收回肚子？”针对要不要准备一条束腹带，准妈妈们的讨论从来没有平息过。一件式、三件式、加强式、纯棉纱布式……不同材质、不同类型的束腹带也让准妈妈们看得眼花缭乱。

不少束腹带都声称能收腹、收腰、收胃、收胯，句句说到了准妈妈们的心坎上。但是说到束腹带到底管用不管用，很多人心里就没了底。

这要从束腹带的作用说起，其实束腹带最主要的功能就是固定伤口。剖腹产的妈妈在伤口没有痊愈前，日常的一些活动也很容易牵扯到伤口，不光加剧了疼痛感，还不利于伤口愈合。但有过生育经验的产妇都知道，产后适当的活动其实更有利于整个人的恢复。一般医护人员会建议产后第二天起最好就适当下床活动。这个时候束腹带就起到了大作用。

其实，对于剖腹产妈妈来说，甚至不用自己操心要不要使用束腹带的问题，很多医生就会建议开刀后使用专门的束腹带。

顺产妈妈：想恢复身材，还是去运动吧。

但与此同时，很多顺产的妈妈也早早备好了束腹带。她们更想借助这个利器达到迅速恢复身材的目的。不少人生完孩子以后，几乎是从早到晚都使用束腹带。但其实过度使用，反而不利于其他器官恢复到原来的位置。

不可否认的是，在使用束腹带的过程中，由于它可以将腰腹赘肉提拉束住，整体看上

去的确身体曲线要好很多。但这束住小腹和缩小腹完全是两码事。

“怎么生完孩子都一个多月了，肚子还像怀孕三四个月的？”看着生完孩子却总也回不去的肚子，妈妈们难免要着急。但是仔细想想，怀孕期间原本平坦的腹部满满涨成一个“大气球”，皮肤也是一步步承受了巨大的压力，恢复起来更不可能是一朝一夕就能完成的。

想要皮肤尽快恢复弹性、恢复身材，加强运动才是题中之义。通过运动，让多余的脂肪燃烧，让肌肉更加强壮，这才是通往瘦身之路的靠谱做法。因此，不少妈妈虽然从来没有用过束腹带，但是最多只需要三四个月的时间，小腹就几乎平坦如初。

而如果过度使用束腹带，反而可能产生一些负面影响。比如有的妈妈吃饭时也不摘下来，让本来就比较虚弱的肠胃更加没办法好好“工作”；还有的人无论天气多热都一直戴着，万一遇到了面料不透气的束腹带，甚至能捂出一身痱子；最可怕



的是一些顺产妈妈本身产后就有子宫下垂的症状，束腹带可能使这种症状加重，甚至导致子宫脱垂。

而且，即便要使用束腹带，

也要注意使用的时间。产后太早使用束腹带可能导致身体血液循环不畅，产妇的恶露不能及时排出，得不偿失。

(作者:万兵)



编者：

孩子是一个家庭的希望。但数据显示，目前中国有15%的家庭受到不孕不育问题的困扰，全面二孩放开后，市民在备孕、生产过程中面对的问题更是增多。为帮助广大市民答疑解惑，本报联合济南嘉乐生殖医院开辟“嘉乐生殖问答”专栏，解答市民在生子过程中的疑问。提问邮箱：zhu7611@163.com

输卵管粘连严重应微创疏通 本期答疑医生：济南嘉乐生殖医院院长王秋燕



嘉生乐答

市民温女士：我结婚后一直不孕，通过输卵管造影检查发现输卵管粘连并上举的情况该怎么办？

嘉乐生殖医院王秋燕：输卵管是卵子、精子输送的管道，是精子、卵子结合的场所，精子还要在输卵管中获得能量，才能完成精、卵结合的过程。但如果一旦输卵管出现粘连、上举、不通畅等问题，均可导致不孕。如果病情较轻，患者可以在中西药及物理治疗的辅助下进行综合治疗。如果病情较重，建议采用腹腔镜下的微创手术。

腹腔镜下的微创术，主要在腔镜的指导下，对输卵管进行粘连分离，继而恢复输卵管形态，疏通管腔，从而达到提高受孕几率的目的。

市民刘莎莎：我听说好多输卵管不通的都采用通液治疗，这个有效果吗？

嘉乐生殖医院王秋燕：通液治疗一般针对的是输卵管通而不畅的患者，通常情况下，一般治疗1-2次就足够了，如果是反复的进行输卵管通液则会引发输卵管的再次感染，继而加重输卵管的病情。如果是输卵管不通的话，行输卵管通液是无效的，而且反复的通液还会造成输卵管的积水，在临床



门诊中这种情况并不少见。

输卵管积水会造成输卵管功能的丧失，一旦发生输卵管积水，女性自然受孕的可能性会大大降低，所以患者一定要针对输卵管的检查结果，采用不同的合适的治疗方案，有的放矢，这样才能彻底把问题解决掉，从而达到顺利怀孕的目的。不要盲目听从一些小诊所建议，更不要接受不规范的治疗。

市民赵女士：听说人工流产后容易导致不孕，这是什么原因呢？

嘉乐生殖医院王秋燕：人工流产后导致不孕的原因主要是因为：1.患者在手术后没有得到充分的休息，从而引起抵抗力的下降，继而导致生殖系统的感染。2.选择的医疗机构不规范，因为女性如果在人流术前，阴道的各种炎症未得到及时有效的处理，就会导致在术中引发细菌的感染。3.手术中的创伤，如过度刮宫导致

子宫内膜薄、宫腔黏连等问题。4.在人流术后，有的患者还会引起内分泌失调，诱发多囊卵巢综合征、排卵障碍、子宫内膜异位症等。

人工流产后出血一般不超过两周时间，如果没有生殖系统的感染，偶尔一次流产一般不会影响以后的生育。但不论药物流产，还是人工流产，都要在当地专业规范的医院进行。只要是流产都会有导致不孕的可能，所以建议广大女性一定要注意避孕。

齐鲁圆梦， 免费查不孕

齐鲁圆梦孕育工程是一项大型不孕不育公益救助活动，报名参与即可获得定点医院——济南嘉乐生殖医院九项免费不孕症病因排查，贫困、残疾家庭可享免费治疗。

齐鲁圆梦孕育工程咨询电话：0531-89730558。

雅培中国研发中心上海启用

近日，雅培宣布正式启用其位于上海的雅培中国研发中心。该研发中心总投资超过三千万美元，是雅培全球唯一一个整合营养及诊断两大业务的研发中心。

据了解，雅培营养中国研发中心是目前雅培全球五大营养研发中心之一，拥有超过50名研发人员，致力于根据中国消费者健康需求研发创新营养产品，除了婴幼儿奶粉产品的研发之外，未

来营养研发中心还将关注成人及中老年人营养产品和医用营养品的研发，从而满足中国民众不同生命阶段和健康状态的营养需求。

此次落成的雅培诊断中国研发中心是目前唯一由外资医疗健康企业体外诊断业务设立的在华研发中心，凭着先进技术和丰富经验，目前中心已经与北京佑安医院、北京大学附属第一医院等多家权威医院达成合作。

基因靶向抗肿瘤 公益援助来电领

什么是基因靶向疗法？

现在，基因靶向抗肿瘤成为继手术放化疗之后的第四大疗法，是因为它有以下优势：

1、靶杀肿瘤细胞不伤身：就像射击打靶一样，只针对肿瘤细胞基因进行损伤，使肿瘤细胞特异性死亡，而不会波及正常组织细胞。迅速缓解疼痛、恶心、呕吐等症，减轻胸腹水等恶病质。

2、大幅延长晚期患者寿命：抑制原发灶、凋亡转移灶，让晚期患者得以“带瘤生存”，提高生活质量，活得久更活得长。

3、与放化疗联合，增效减毒：基因靶向产品联合放化疗一起，可增强放化疗效果的同时，大幅减轻其毒副作用。

目前，基因靶向药物已发展到第三代，具有纯天然提取无毒、多靶点、无需基因检测、适用各种肿瘤等优势。

价值110元，一个电话送到家

中美露克、荣立药物研究所，自即日起联合发起“关爱生

命，科学抗癌”——基因靶向抗肿瘤免费援助活动。

我们将为肿瘤患者免费提供由中国医学科学院研发、华北制药生产的第三代基因靶向抗肿瘤产品(价值1107元)。

援助对象：恶性肿瘤患者。

电话预约，了解详情后即可领取。

报名时间：自今天起5天内，肿瘤患者本人或亲属，均可通过热线报名。报名热线：400—639—9009

相关链接

第三代基因靶向抗肿瘤产品

前两代基因靶向产品每月费用在一万元左右，且靶点单一，容易耐药。

第三代基因靶向产品具有多靶点、无需基因检测、适用更广泛等优势。由中国医学科学院研发的“金雀异黄素”，纯植物提取无毒，属第三代基因靶向高端产品，是我国基因靶向抗肿瘤领域的新开拓。