

春季备孕是希望还是失望?

专刊记者 岳惠惠 实习生 刘慧慧

明年就是龙年,很多人现在就开始着手准备备孕。然而对于春季备孕,却众说纷纭,各自有不同的说法。那么春季到底适不适合怀孕呢?3月27日,记者采访了烟台毓璜顶医院、烟台山医院、烟台市中医医院妇产科的专家,请她们来讲讲关于春季备孕的问题。

>>声音:春季怀孕各有说法

最近芝罘区罗女士给健康专刊打来电话,说她去年十月份结的婚,本来该今年要孩子的,可是想来想去觉得明年是龙年,怎么都想来个龙宝宝。现在春暖花开,她觉得正是备孕的好时候,于是小两口商量着备孕的事,然而近日却听到周围朋友的颇多说法与告诫,劝她最好不要选择春季怀孕。有人说,还是往后推推吧,春季不适合怀孕,并列举了很多春季怀孕的坏处,像

容易感染疾病影响胎儿发育、很容易发生早产、在春天受孕的比其他季节受孕的女性更容易在妊娠时间不足37周时就生下早产儿;春季情绪波动大会导致缺陷儿形成,选择在春季怀孕,情绪的变化很容易影响腹中正在形成的胎儿,尤其是孕早期的胎儿,生气、烦恼、焦躁会影响宝宝健康等等。罗女士对此感到不解,春季怀孕真的不好吗?对于那些说法是否具有科学依据呢?

相对于罗女士来说,芝罘区的张女士说她的想法恰恰相反,她觉得春季怀孕是再好不过的季节,温度舒适,阳光明媚,一切都是欣欣向荣,而且如果时间算的巧的话,正好可以赶在龙年的头上。龙头嘛!寓意也好。不管别人说什么,自己还是觉得春季怀孕挺好。相对于该不该春季怀孕,她最在意的还是早孕期间应该如何预防和注意日常生活中出现的一些问题。

>>解析:春季备孕需多留心

采访中,专家们告诉记者,这种说法不能全部否定也不可全部肯定。因为春季怀孕可以从两个方面来说,首先,有些人之所以说春季怀孕不好,并列举了理由,也不是没有道理的。这主要是因为春季气候容易冷热交替,一不小心就容易感染病毒,早期怀孕感染病毒有可能会对胎儿心血管有所影响。还有春季很多水果上市,但大多都不是时令水果,多是催熟的。这些水果里含有的催熟剂等化学药品对怀孕早期都是有害的。

其次,在列举的理由中说,春季怀孕会导致早产,还有情绪波动大容易影响宝宝

健康等。这些说法是没有科学依据的。其实容易早产和季节的关系不是特别大。早产主要与病毒感染、过度劳累、外伤、细菌性感染、胎膜早破、宫颈机能不全、阴道炎等感染性疾病有关。但需要注意的是,孕妇应当定期做围产保健,保持愉悦心情、注意饮食卫生,避免过度精神刺激、过度劳累和不干净食物引起腹痛腹泻,继而诱发早产。还有人称,春季人们情绪变化大、容易烦躁生气,会影响腹中胎儿的健康甚至导致唇腭裂等缺陷儿的形成。对于这种说法,其实人的心情状况如何和很多因素有关,每个季节都有

情绪不好的时候,不单单只有春季。为了避免烦恼、惊恐和忧虑情绪,不妨把生活工作环境布置得整洁美观一些,多听听优美的音乐和诗歌,多看看育儿书籍,避免读过激性的杂志、报纸。

总的来说,春季怀孕其实并不是不可以。春季怀孕也有好的方面。比如春季是男女生育力最强的季节,也最易受孕。其实关键还看个人怎么来注意和看待这件事情。当然,如果已经怀上宝宝,或是计划怀孕的人,也没有必要过分担心,只要日常加强卫生防护,注意均衡摄取营养增强抵抗力,完全能够避免感染各类病毒。

>>提个醒儿:日常注意最为重要

采访中,专家们还建议说,对于备孕的女性,孕前三个月可以进行产前查体,包括优生四项、妇科B超、乳腺检查等,主要查一下生殖系统疾病,比如是否有妇科疾病、乳房发育是否正常等。早查可以早做准备,乳房的检查对以后的母乳喂养有帮助。孕前三个月就可以开始吃叶酸,起到预防的作用,同时还可以着

手补充一些微量元素。

另外,在生活方面,春季冷暖交替严重,应该尽量避免感冒,少食用催熟的水果蔬菜。准备怀孕期间,尽量少去人员集中、空气流通不畅的场所。整个孕期都不要太过于增加营养。正常的饮食就可以,盲目乱补是完全不必要的。营养过剩很容易造成胎儿过大,孩子难以

被自然娩出。巨大儿出生后容易出现低血糖、低血钙,而且会增加孩子心脏的负担,成年后容易患肥胖、糖尿病和心血管疾病。孕期女性还应多去大自然中呼吸新鲜空气,饮食起居保持良好规律。同时,丈夫也应当多关心妻子,帮助妻子适应怀孕带来的不便和不适,保持愉悦的心情。

名医推荐



柳红杰 烟台毓璜顶医院妇产科副主任医师,副教授,从事妇产科临床工作22年,对妇产科常见病、多发病及疑难危病的诊治有着丰富的临床经验;在产科面临许多突发病症及危重症的抢救及手术中,有独到的治疗经验及手术技术,争分夺秒,果断处置,完成了大量的临床及教学工作,发表省级以上论文十余篇。

观点:相对于普通人来说,孕妇的免疫系统功能低下,抵抗能力低,春季更易受到一些疾病的侵袭。当母体受到病毒的入侵时,胎儿也有可能被感染。但是只要多加注意,及时添加衣物,注意饮食,一般情况下

问题不大。有人说夏秋季节是最适合怀孕的季节,就怀孕这件事来说,季节区别不太大,都各有优缺点。秋季怀孕的优点是秋季瓜果蔬菜的种类比较多,大多是符合时令的,对孕妇来说食用更放心。

张永欣 妇产科副主任医师,现任烟台山医院妇科副主任,从事妇产科临床工作近20年,擅长于妇科肿瘤诊疗、腹腔镜技术,今年新开展宫颈炎的超声治疗,为广大宫颈炎患者提供了一个新的微创治疗技术。参与科研课题两项,获得发明专利一项,发表论文10余篇。



观点:第一,春季一不小心就容易感染病毒,早期怀孕感染病毒有可能会对胎儿心血管有所影响。第二,春季怀孕会导致早产,情绪波动大容易影响宝宝健康等,这些说法是没有什么科学依据的。

对于备孕的女性,孕前三个月可以进行产前查体,起到预防的作用,同时还可以着手补充一些微量元素。



郑晶 烟台市中医医院妇产科副主任,副主任中医师。1994年毕业于山东中医药大学,曾到北京协和医院、山东省立医院进修学习。从事妇产科临床工作近二十年,擅长妇科疑难病、急危重症的诊断及治疗。熟练完成各种妇产科手术。发表国家级论文8篇。

观点:春季怀孕还是有优势的。气候温暖宜人,物产丰富,海鲜、蔬果等种类也比较多,能给孕妇提供更多可选择的营养丰富的食品,更好的补充早孕早期孕妇的营养。从中医的角度上来讲,春季人的身

体会比较放松,能更适应四季的变化,细胞相对于其他季节更有活力,而且春季是男女生育能力最强的季节,从而就会更易受孕。所以对于想要怀孕的夫妇来说,春季还是比较适合的季节。



烟台福田健康体检中心

常做体检有“警”无险

主持人:岳惠惠

嘉宾:业务院长 王建利

现代生活节奏越来越快,竞争日益激烈,随之而来的工作强度和压力也在逐步加大。在这样的社会环境下,许多人为了适应这种快节奏,需要经常加班加点工作,或造成饮食不规律,或过度透支身体,或疲于参加各种社交应酬,或在情感上连续受挫,最终导致身心健康受到影响,以致身体出现了程度不等的亚健康状况。有权威调查显示,我国处于“亚健康状态”者约占55%左

右,并呈逐步上升态势。世界卫生组织将机体无器质性病变,但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”,我国习惯称为“亚健康状态”。中医称为“未病”。亚健康现在还没有明确的医学指标来诊断,因此易被人们忽视。一般来说,如果你没有什么明显的病症,但又长时间处于以下的一种或几种状态中,注意亚健康已向身体发出警报了:失眠、乏力、无食欲、易疲劳、心悸、抵抗力差、焦虑、易激怒、经常性感冒或口腔溃疡、便秘等等。处在高度紧张工作、学习状态的人应当特别注意这些症状。

其实在古代,我国医学就

有了“亚健康”的概念。古人云:上医治未病。一个医生能在疾病没有发生发展时给予及时地预防治疗才是一个高明的医生。未病,不是无病,但也不是可见的大病,按中医的理论学说而言是身体出现了阴阳、气血、脏腑的不平衡状态。这种失调若持续发展便进入“潜临床”期,可成为发生某些疾病的高危倾向,潜伏着向某些疾病发展的可能。例如某些人存在着接近临界水平值的血压、血脂、血糖、血粘度等,如不进行适时的干预,则会发生高血压、高血脂、糖尿病及其它心脑血管病。

一些学者的研究已证实,

亚健康是大多数慢性、非传染性疾病的疾病前状态,大多数恶性肿瘤、心脑血管病等都是从亚健康人群转入的,虽然他们的发病机制不同,但研究者公认的一点是:长期处于高压状态的人患病机率大增。

焦虑、紧张、睡眠不好,都市“亚健康”人群增多。因为心情不好,直接影响到身体免疫功能,而免疫监测失调,就可能导致各种疾病的发生发展。作为专业健康体检中心的专家提醒大众要重视亚健康状态。

首先要舒缓压力,调节情绪,保持积极、乐观的心态。

二要生活规律,劳逸结

合,保证睡眠,每天要有一定的时间和一定量的运动。

三要合理膳食,均衡营养,戒烟限酒,不吃或少吃过甜、过咸和高热量的食物,多吃粗纤维的蔬菜和粗粮,保持大便通畅。

四要定期对身体做系统的健康体检。这样才能够对疾病早发现早预防早治疗。对查出的疾病或一些不利指标,要及时到医院进行干预诊疗,对身体健康进行维护,解除警报信号,达到常做体检有警无险的目的。

福田健康体检中心预约电话:
0535-6875555 6872222