



Pen News
潘文军
编译专栏

一个女人怀孕后,她听到的总是那些老套的经验。那些长期累积起来的经验真的那么可信吗?上周,怀孕生孩子会使记忆力衰退的说法被证明是错误的,根据澳大利亚国家大学的研究,不管是怀孕还是做母亲都不会损害大脑,所以女士们切不可因健忘而怪罪孩子。接下来是巴西名模吉赛尔·邦辰的故事,她在波士顿住处的浴缸中生下了儿子。“在浴缸里生孩子一点也不痛,”邦辰说。那么所有的女人都要在浴缸里生孩子吗?不需要。没有证据证实在水中生小孩会减轻痛苦。类似的荒诞说法还有很多,下面列举了12个孕妇不能相信的传统说法。

这十二个“忠告”,孕妇千万别信!

1. 不能染头发

对于很多女性来说,9个月不能摆弄自己的头发实在是太难受了。有这样一种说法,染发剂中的化学物质可以渗透头皮进入人体,长期暴露在这种化学物质下会导致流产风险增加。然而,没有直接证据表明染发会对腹中胎儿产生危害,而且很多说法都建立在化学物质含量达到一定水准之后的基础上,实际上染发很难让人体内该化学物质的含量达到那么高的水平。

助产士梅伦·邦茨说:“染发染的是头发末梢而不是头皮,化学物质根本不会被吸收,所以怀孕期间染发是安全的。当然,我们并不能100%保证染发时没有化学物质被人的皮肤吸收,但是吸收量实在太小了,不足以产生危险。”

2. 性行为会伤害胎儿

邦茨说,对于一小部分有过早产历史的妇女,医生可能会劝告她们在怀孕的头三个月内要禁欲。因为性行为可能会造成阴道出血和胎盘前置,这会导致早产。但对于大多数妇女来说,怀孕期间的性行为不会伤害胎儿。

萨拉·贾维斯医生说:“实际上,在怀孕后期,性行为能帮助孕妇做好生产准备,性行为会刺激身体产生催产激素,能够帮助孕妇宫颈成熟,准备分娩。男性的精液中还包含一种叫做前列腺素的激素,能够促使子宫收缩。”

3. 晨吐表明胎儿健康

邦茨说,晨吐现象无关胎儿的健康或性别。孕妇恶心和呕吐次数的增加与健康的胎盘组织因低血糖而释放出高水平的激素有关。有一种理论认为,晨吐能够帮助孕妇让胎儿免受食物

的伤害。

有些研究表明晨吐会降低流产的几率,但更多的研究发现二者之间没有联系。

4. 肚子形状判别胎儿性别

肚子尖,生女孩;肚子圆,生男孩?生男生女真的和怀孕期间肚子的形状有关吗?邦茨认为,除了超声波,没有其他辨别胎儿性别的方法。

肚子的形状与孕妇的体型和肌肉有关。在怀第一胎时,孕妇的肌肉和韧带比较紧,所以胎位比较高,肚子就会显得尖。其实肚子的形状还和胎儿的姿态、体重、以及怀孕时间的长短有关。

5. 仰卧对婴儿有害

上世纪60年代和70年代的研究表明,产妇如果平躺,子宫下面的腔静脉就会受到压迫,血流量会减少,胎儿会受到伤害。但那些研究并不意味着怀孕期间仰卧就一定带来多大的危险。

菲利普·欧文医生说:“怀孕期间的最佳睡姿是侧卧,双腿蜷曲。这种姿势可以减轻心脏负担,因为胎儿的重量不会压在母亲的大静脉上。”

不过,在一次正常、健康的怀孕过程中,胎儿一般可以适应母亲的任何睡姿,母亲完全可以根据自己的习惯,享受一个轻松而舒适的夜晚。

6. 涂护肤霜能去掉妊娠纹

有些人认为,只要从怀孕第一天开始就在肚子上拼命涂昂贵的护肤霜,妊娠纹是可以去掉的。但是根据哈佛大学医学院皮肤科学家阿莱克斯·博尔·金保尔教授的研究,没有证据表明药膏能阻止妊娠纹的生成,药膏最多能减少孕妇皮肤的干燥。

7. 怀孕期间切忌运动

30年前,孕妇收到的建议是,散步已经是她们身体所能承受的极限,她们一天散步的距离不应该超过1英里。现在,研究者们已经证实,孕妇多做些运动不仅没有危险,还会受益良多。

圣路易斯大学的运动生理学家对超过15万名美国孕妇进行了研究,发现绝大多数孕妇都达不到每天30分钟轻度活动的最低运动量。很多人错误地认为运动会致未出生胎儿的血液和氧气供应不足。但事实上当孕妇到户外活动时,心脏会比平常向胎儿输送更多的血液。

8. 怀孕头三个月不能乘飞机

专家们的共识是,航空旅行对大多数孕妇是安全的。虽然身处高海拔地区受到辐射伤害的可能更大,但只有经常飞行的人所受的辐射量才会累积到危险的境地。

邦茨说:“孕妇乘飞机是绝对安全的,医生只会建议有过流产、早产、胎盘低、或者妊娠出血历史的妇女不要坐飞机。”

9. 不要坐在电脑前

没有科学证据证明,孕妇必须远离电脑屏幕。电脑的低频电磁辐射是朝后而不是朝前放射的。

美国纽约蒙特菲奥雷医科学校的产科医师发现,电脑辐射量相当小,尤其当液晶显示器被普遍使用之后。

10. 咖喱和树莓叶茶能引产

在去年的一份随机调查中,大约五分之一的妇女认为咖喱能引产,相信树莓叶茶能引产的妇女大约有38%。

数千年来,美洲原住民拿树莓叶茶当作子宫收缩药使用。人

们认为这种东西能够促进前列腺素的生成,而前列腺素能够帮助身体的平滑肌收缩,从而达到引产的目的。但是,助产士沙龙·布罗德说,没有证据能够证明树莓叶茶和咖喱能够引产,这些说法只是传闻。

11. 顺产比剖腹产好

根据“英国国民健康保险制度”的数据,英国大约四分之一的新生儿是剖腹产,剖腹产的比例是20年前的两倍。胎儿窘迫、脐带脱落或者难产仍然是孕妇做剖腹产手术的主要原因。助产士和医务人员越来越倾向于告诫孕妇,除非她们自己或者胎儿出现问题,否则不要做剖腹产手术。但是那些做了剖腹产手术的母亲和他们的孩子比别人差哪了?

邦茨说,“对于母亲和孩子来说,最安全的方法就是最好的方法,不管是顺产还是剖腹产。”

12. 母乳喂养有助减肥

和流行的观点相反,母乳喂养对产妇减肥没有任何帮助。产奶平均每天消耗200-500卡路里,这和健身房锻炼消耗的能量基本相等,和一块奶酪加一个泡菜三明治包含的热量也差不多。

而且,哺乳的母亲所产生的催乳素不仅刺激产奶,也刺激食欲。其结果就是,很多妈妈的热量都是失之东隅,收之桑榆,产奶消耗的那点热量全吃回来了。



江苏东航国旅

商务、出行选“中国东方航空江苏有限公司”航班,航线覆盖多,机型更先进,乘坐更舒适
购票、旅游选“江苏东方航空国际旅行社有限公司”,价格更优惠,服务更专业,品质有保障
江苏东方航空国际旅行社有限公司十四年铸就,更多微笑,更懂专业,更高水准

东航江苏公司直属售票处

洪武路售票处: 025-84567148 无锡机场售票处: 0510-85323333
虹桥售票处: 025-83600555 国际销售部: 025-84567162 李小姐
南京机场售票处: 025-52481038 电子商务部: 025-84567134 徐先生

24小时全年无休客服 电话: 025-968968

网址: www.jsdhl.cn

体验哈尔滨冰雪节畅爽激情

感受漫天飞雪 冰雕雪域

联系电话: 84567155 84567130 84567124

南京玄武湖光雕艺术节

特价

联系电话: 84567155 84567130

哈尔滨 亚布力滑雪双飞四日游(常规团)	2月14-18日	4000元
哈尔滨 亚布力滑雪双飞四日游(品质团)	2月18-19日	3700元
哈尔滨 亚布力滑雪双飞四日游(品质团)	2月14-18日	4550元
哈尔滨 亚布力滑雪双飞四日游(品质团)	2月18-19日	4300元
哈尔滨 亚布力滑雪双飞四日游(品质团)	2月14-18日	4150元
哈尔滨 亚布力滑雪双飞四日游(品质团)	2月17-19日	3900元
哈尔滨 亚布力滑雪双飞四日游(品质团)	2月14-16日	4850元
哈尔滨 亚布力滑雪双飞四日游(品质团)	2月14-16日	4580元
哈尔滨 亚布力滑雪双飞四日游(品质团)	2月17-19日	4050元
哈尔滨 亚布力滑雪双飞四日游(品质团)	2月14-18日	3780元
哈尔滨 亚布力滑雪双飞四日游(品质团)	2月14-18日	4050元

广东肇庆——岭南最美丽的地方,这里的冬天阳光明媚,气候宜人……
去肇庆,寻找冬日里最美的春天……

行程特色:走进岭南大都会广州,体验其诱人魅力;于南国旅游休闲之都游览首批国家级旅游风景区(七星岩、鼎湖山风景区);入住温泉度假村,无限次浸泡园林温泉,释放身心……
魅力广州、休闲肇庆。

温泉之都清远纯玩之旅四日游 2880元/人

旅游报名接待地址 洪武路334号东航一楼 联系电话: 025-84567130 84567155 董小姐 李小姐 施先生 更多精彩尽在 www.jsdhl.cn