

郑州圣玛妇产医院专家提醒

孕产妇警惕辐射

家电中哪些对孕妇辐射最大

3.11以来,许多家庭的手机、照相机、微波炉、电脑、电吹风、电视、电冰箱等家用电器,对人体的辐射问题日益引起重视,尤其孕期女性“更为关注”,准妈妈的这种疑虑,其实是没有弄清楚“电离辐射”与“电磁辐射”的概念。手机、电视机、电磁炉、电吹风等日用家电所产生的辐射大多为电磁辐射,伴有少量电离辐射,只有长时间使用对人体产生一些影响。根据环境监测中心专家检测的结果显示,在常见的家用电器中,微波炉、电吹风位列辐射榜首,电脑、电视次之,但任何电器在使用时都会产生大量的正离子,会或多或少地对人体及腹中的胎儿有影响。为了安全起见,建议准妈妈在怀孕期间,每周接触“辐源”的时间不要超过5个小时,以半小时为宜。



孕妈妈要多吃“食品”抵抗辐射威胁

郑州圣玛妇产医院台湾护理专家黄金梅认为:孕妇应加大保健措施,确保分娩母体平安,建议多食“相关”食品,以抵抗辐射入侵。黑芝麻为补肾佳品可增强机体细胞免疫、体液免疫功能;紫苋菜能抗辐射、抗突变、抗氧化,与其大量含有硒有关;辣椒可调动辣椒、黑胡椒、咖喱、生姜之类的免疫系统,保护细胞的DNA;绿茶中的茶多酚是抗辐射物质;多吃新鲜的水果、蔬菜,能摄取大量的维生素A、B、C、E能减轻电磁辐射对人体产生的细微影响;海带的海带多糖因抑制免疫细胞凋亡而具有抗辐射作用。

孕期女性春季绝佳营养搭配

郑州圣玛妇产医院妇科专家张爱蕊认为:孕妇“防辐射”“增营养”应注意平衡孕期胎儿和母体的需要。比例要合适,热量适宜,种类齐全。在妊娠早期,孕妇所需营养与成年妇女相似或稍有增加。妊娠中期,胎儿生长增加,各种营养素及热能需要应相应增加。妊娠末期,胎儿生长很快,其中又以32~38周时生长最快,并且此时胎儿体内储存各种营养素也最多,应特别重视妊娠末期的营养补充。

谷类、豆类及豆制品、肉、禽、鱼等动物性食品、鲜奶、蔬菜及水果、烹调植物油之外,孕妇的膳食除根据自己的饮食习惯安排,还应当粗粮细粮搭配,荤素比例要适当,不可多吃盐;不喝生的牛奶、羊奶;少喝咖啡,最好不喝酒,更不可以抽烟。



最近,来郑州圣玛妇产医院就诊的许多孕妇,“谈辐色变”,究其原因,是目前大多数女性对辐射的认识“模糊”,从而造成现在的“孕慌”现象。郑州圣玛妇产医院防辐射方面的专家,将于2011年3月25日起,每星期二、周五下午2点至3点开展“防辐”课堂,为准妈妈们“指点迷津!”详细课程见院内海报。



孕期防辐三阶段补充营养原则

产科专家刘刚英认为,妊娠期防辐射很关键,处于孕早期的准妈妈大多受妊娠反应困扰,胃口不佳,“膳食以清淡、易消化吸收为宜”。适当补充奶类、蛋类、豆类、硬果类食物。注意摄入叶酸,维生素的供给要充足。孕中期是胎儿迅速发育的时期,准妈妈要补充足够的热能和营养素,才能满足自身和胎儿迅速生长的需要。要荤素兼备、粗细搭配,食物品种多样化,避免干扰,比如辐射。

最后3个月是胎儿生长最快的阶段,孕妇的膳食要保证质量、品种齐全。适当增加热能、蛋白质和必需脂肪酸的摄入量,少吃水果,以免胎儿长得过大,影响顺利分娩。增加钙和铁的摄入。经常摄取奶类、鱼和豆制品;虾皮、动物的肝脏和血液含铁量很高,应经常食用。多选择体积小、营养价值高的食物,如动物性食品;减少营养价值低而体积大的食物,如土豆、红薯等。



孕妇防辐射应避免走进误区

误区一 盲目购买营养保健品。准妈妈在选择营养品时,主要应考虑的是自己的身体是否需要进补,许多营养品的吸收效果并不会比普通食物更好,有些营养品甚至根本不适合孕妇食用。准妈妈在决定购买营养品前,最好先咨询一下有经验的产科医生。

误区二 以保健品代替正常饮食。一些准妈妈每天要补充很多营养品,诸如蛋白粉、综合维生素、钙片、铁剂、孕妇奶粉等等,大量营养品下肚。其实这样做反而对身体不利,因为营养品大都是强化某种营养素或改善某一种功能的产品,单纯使用还不如保证普通膳食的营养均衡来得更为有效。

误区三 一人餐两人分。很多女性在得知自己怀孕后,就努力开始加大饭量,希望借此来满足胎儿的营养需要。几乎所有的准妈妈都相信只要自己吃的多,宝宝就一定会健康。其实,怀孕的妈妈即使进食量加倍,也不等于宝宝在妈妈的肚子里就可以吸收所有妈妈比以前多吃的那些食物的全部营养,准妈妈多吃的那部分,很可能大都变成了自己身上的肥肉。

误区四 有营养的东西摄入越多越好。在孕期中加强营养是必须的,但营养摄入绝非多多益善。体重过重还限制了准妈妈的体育锻炼,致使她们抗病能力下降,并造成分娩困难。

误区五 多吃菜,少吃饭。许多人认为菜比饭更有营养,这种观点是极其错误的,饭是米面等主食,是能量的主要来源,一个孕中、晚期的孕妇一天应摄入400~500克的米面及其制品。

误区六 补钙就要多喝骨头汤。为了补钙,有的准妈妈便按照老人的指点猛喝骨头汤。其实,喝骨头汤补钙的效果并不理想。骨头中的钙不容易溶解在汤中,也不容易被人体的肠胃吸收,而喝了过多骨头汤,反而可能因为油腻,引起孕妇不适。

到圣玛妇产医院生宝宝 母子平安 全家放心



24小时妇产专线: 0371-6690 3333

网址: www.fuchan120.com 大河孕友会QQ群: 108703030
院址: 农业东路3号(中州大道与农业路交叉口向东600米)