

## 我要当妈了

□杨柳

那天，我实在是闲得发慌，突然看着茶几上放着几片早早孕试纸，那是前不久逛街时顺便买的。我一时心血来潮，想研究一下这个新鲜玩意儿该怎么玩转。

我按照说明捣鼓了半天，把试纸放进去才3秒，试纸上逐渐显出了两条隐隐约约的红线。我有点犯晕，还有点抓狂。不是吧，怎么可能？这么快就中招了？完全没有准备嘛！

我赶紧叫老公过来瞧，他看了也不太相信，说我买的便宜货质量不过关，谎报军情。

我心里也实在没底，听了同事的介绍，去药店买了一条据说特准的试纸，价格是8元钱。

因为晨尿测试最准，我只能等到第二天早上再测试，那一天晚上近乎失眠。第二天凌晨4点多我就醒了，真是心里有事睡不着啊！我按照说明又测试了一遍。等了片刻，这条据说无比灵敏的试纸渐渐出现了两道红线。我的天啊，我



真的怀孕了？我真的要当妈妈了吗？我赶紧把这条试纸献宝一样地拿给老公看。他还一脸无喜状，嘴巴张得像河马：“不可能吧，这是谁家的孩子？”惊喜实在是来得太突然，把准爸爸一下子给击晕了，竟然怀疑我的清白，真是没事找抽型！

我家宝宝居然这么想念我们，以迅雷不及掩耳之势在我肚子里安家了。我喜不自禁，一遍遍地验证，把剩下的几张试纸，早也试，晚也试。一看到试纸上冒出的两道红杠杠我就觉得特幸福，觉得自己特厉害！

有了这两条红杠杠，家里所有的人“官”升一级，我俩成了准爸爸准妈妈，准爷爷、准奶奶、准姥姥、准外公等一大批“新官”也都要走马上任啦！

孩子嘛，没有也没啥，一旦有了，还真高兴！

### 孕妈妈日记征文

市妇女儿童医疗保健中心 协办  
电话：63296985

## 孕期贫血怎么办

□见习记者 马文双 记者 朱娜 通讯员 李冰磊

怀孕本来是件幸福的事，但是接踵而至的孕期贫血，会让准妈妈烦恼不已。孕期贫血会危及宝宝健康吗？患上孕期贫血又该怎么办？

### 孕期贫血的判断

“身体本来好好的，饮食也比以前注意了，但是最近经常会感到头晕、乏力，记忆力也变差了。”怀孕5个月的准妈妈刘女士对医生说道。经检查，刘女士患上了孕期贫血。为什么吃得挺好还会贫血？刘女士不免心生疑问。

市妇女儿童医院产科主任马静波介绍，孕期贫血是妊娠期常见的合并症，属高危妊娠范围。孕期贫血主要有缺铁性贫血和巨幼细胞性贫血（叶酸性贫血），一般是由铁元素或叶酸缺乏所引起的，如果不加意注意，会对胎儿和母亲造成不良影响。但是，患者也不必过度担心，只要合理膳食、合理治疗，症状自然会改善。

孕期贫血一般是通过临床表现及实验室化验来诊断，常用血象检查结果来判定。如果准妈妈血红蛋白 <100g/L，红细胞 <3.5 × 10<sup>12</sup>/L，血细胞比容 <0.30，红细胞平均体积 <80fl，则可以诊断为缺铁性贫血。

此外，也可以参考血清铁浓度（能灵敏反映缺铁状况）和骨髓象来判定准妈妈是否患了缺铁性贫血。如果准妈妈红细胞平均体积 >100fl，红细胞平

均血红蛋白量 >32pg，则可以判定为巨幼细胞性贫血，即叶酸性贫血。血清叶酸值和骨髓象检查结果也可以作为诊断标准。

当孕妇出现乏力、记忆功能减退、面色苍白、腹胀、腹泻、毛发干燥、神经系统异常等症状，就应考虑是否为贫血所引起。

### 为什么会出现孕期贫血

临床最常见的贫血症是缺铁性贫血。由于铁是制造血红蛋白（血色素）必不可少的原料，如果铁供应不足，血红蛋白减少，就会造成贫血。而处于怀孕阶段的准妈妈对于铁的需要量往往超出常人，一般需铁量在1000mg左右，每天至少需要铁4mg。有人会问，难道不能从食物中获取铁元素吗？

马医生解释说，每人每天从饮食中摄入的铁元素是10mg~15mg，但是这些铁的吸收率仅为10%。也就是说，每个孕妇每天从饮食中只能摄入1.0mg~1.5mg的铁，远不能满足身体需求。如果不补铁，仅靠体内原本储存的铁来维持，当体内储存的铁耗尽以后，就很容易引起贫血。

如果准妈妈长期处于缺铁性贫血状态，就会导致抵抗力下降，对手术和麻醉耐受力降低，进而增加分娩的危险。

孕妇叶酸或维生素B<sub>12</sub>缺乏（对于叶酸的需求量增加）、



排泄量增多及肾血流量增加是引起巨幼细胞性贫血的主要原因。正常成年妇女每日需要叶酸50ug~100ug，而孕妇每日的需求量是300ug~400ug。叶酸和维生素B<sub>12</sub>一般存在于植物或动物性食物中，孕妇若长期偏食、挑食易致营养不良；不当的烹调方法也会损失大量叶酸，所以应尽量多吃生菜。

叶酸性贫血不仅容易引起孕妇贫血性心脏病、妊娠期高血压及早产，还会导致胎儿神经管缺陷、生长受限、死胎的概率增加。

### 孕期贫血防治结合最重要

对于轻度贫血，只要在饮食上上下点工夫就可以了。缺铁性贫血患者可以选择多吃一些含铁丰富的食物，如猪肝、木耳、鸡血、豆类、肉类、红枣等。叶酸性

**欣·爱宝宝 小儿推拿培训**  
电话：18637976763  
地址：西工区中州中路数码大厦8座1005室

贫血患者还应多吃新鲜的蔬菜和水果。

症状严重者，除在饮食上上下工夫外，还需补充适量的铁元素和叶酸。马医生提醒准妈妈，补铁剂要注意在饭后服用，还可适当选用一些维生素C来促进铁的吸收。由于铁可能会刺激胃肠道，引起恶心、食欲不振等症状，所以尽量遵医嘱服用补铁剂。在服用叶酸片时，也要注意用量。

准妈妈如果在孕前就有缺铁症状，应尽量改善，争取在体内多储备一些铁元素；怀孕前3个月也可服用叶酸。

## 冬季宝宝睡觉最好开窗通风

冬天天气寒冷，妈妈担心宝宝着凉，总会给宝宝盖得厚实而暖和。如果睡觉时盖得过暖、过紧，会令孩子觉得过热，就很容易踢被子。如果宝宝在白天玩得太累，或在临睡前很兴奋，入睡后大脑皮层还处于兴奋状态，也会使他踢被子。

宝宝的免疫能力较差，经常踢被子会使机体免疫能力下降而导致生病，如感冒、咳嗽、腹泻等。因此，宝宝睡觉时，妈妈可以这样做：

不要给宝宝盖得过厚、过重，也不能穿得太多。宝宝睡觉时宜穿宽大柔软的单衣裤，可以给他做一件马夹式的长背心套上，防止宝宝踢被子时胸腹部受凉。

也可让宝宝睡睡袋，既方便，又不会着凉。睡袋大小可随着月龄更换。

可以给宝宝选择柔软而保暖性好的棉质床垫和被子，临睡前先用热水袋把被窝捂热，宝宝睡觉时取掉，这样既能使孩子感

到暖和，又不过分热。

宝宝和大人盖一条被子，不仅会使他觉得空间狭小，而且很容易使宝宝觉得过热，所以应该让宝宝一个人睡一个被窝。

睡觉前，不要让孩子再玩游戏，应让他安静下来。临睡前给宝宝喂母乳或牛奶，也有助于安抚他的情绪。

专家建议：天气再冷，房间内也要开一点窗户，这样有利于空气流通，使宝宝更容易安睡。

小提示：给宝宝准备一双厚

实的袜子。

有的妈妈总喜欢把宝宝的双手双脚全盖在被子里，这样很容易使宝宝踢被子。不妨给宝宝准备一双厚实的袜子，被子盖住脚踝就可以了，这样被子不容易被踢掉。

（易可可）

**儿科门诊**  
洛阳市妇联会 特约  
健康宝贝·课堂  
热线电话：63296975

洛阳网 www.lyd.com.cn

# 洛阳人，看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。  
联通用户发送短信712到 10655885 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。