

排除七大隐患让你轻松受孕

减肥过度

这是一个以瘦为美的时代,本来不算胖的人也加入到减肥队伍中,包括许多男性在内。

美国科学家研究表明,女性身体必须具有一定的脂肪,才能维持正常的生理代谢,脂肪过少,容易造成闭经。同样,生理代谢在对男性性功能的研究中发现,脂肪的多少也会影响生育能力。

隐患排除法:正确对待体重问题,科学地控制饮食和运动方法,使体重保持在正常范围之内。避免实际体重低于平均体重15斤,以保持正常的生育能力。

男性年龄过大

很多人都知道女性年龄过大生育孩子有很多不利之处,但对男性的生育年龄就不那么在意了。美国科学家在排除母亲年龄和种族因素的影响外,采取3种统计学方法对这一问题进行了研究。经过分析后发现,男性超过40岁时生育,所生的孩子发生畸形的危险性比年龄小于40岁的男性增加20%,其中有几种常见的先天发育缺陷与父亲年龄超过35岁有显著关联。

隐患排除法:国外研究表明,健康出色的孩子与父母生育时的年龄及年龄组成关系密切。父亲年龄在30岁左右,母亲年龄在24~28岁时,所生的孩子健康出色的可能性最大。

妇科疾病未治愈

阴道炎是育龄女性常见的



妇科病,有不少人在疾病尚未治愈时便怀上宝贝。可是,患有阴道炎的女性怀孕后,会带来很多不良后果。滴虫性阴道炎容易并发其他细菌的感染,可能会引起畸胎,还有可能引起绒毛膜炎,导致胎膜早破及胎盘早剥,一旦炎症通过胎盘还可能直接引起胎儿感染,更严重的是胎儿从阴道出来时可能会造成感染,角膜被侵犯,视力受到影响。患有霉菌性阴道炎的孕妇在分娩时,容易使胎儿受到霉菌感染。

隐患排除法:如果存在以上情况,孕前先要积极进行治疗,待病情得到控制或完全治愈后再考虑怀孕。

在不利于生育的环境工作

一些职业对人的生育能力有一定影响,如工作在高压线、变电站、雷达站、电磁波发射塔;从事毒理实验以及接触铅、汞、苯、镉、锰、砷、有机溶剂、高分子

化合物;工作中经常需要使用电子仪器、医疗设备、办公自动化设备等。

这些职业环境中的有毒物质,会损伤精子或卵子,使它们的染色体发生畸变。

隐患排除法:从事以上有害职业的夫妻,尤其是女性,最好从孕前6个月暂时离开工作岗位一段时间。

过量摄取高糖食物

有些人有吃高糖食物的嗜好。这个嗜好平时并不是什么问题,但对于准备怀孕的女性会产生一些不利影响。孕前过食高糖食物,可能会引起糖代谢紊乱,甚至成为潜在的糖尿病患者。在这种状态下怀孕,由于摄入量增加极易诱发孕期糖尿病,危害孕妇健康和胎儿的正常生长发育,导致流产或死胎等不良结局。另外,这种嗜好容易使胎儿长成巨大儿,分娩时引起难产。

隐患排除法:怀孕前应该终止这些不良嗜好,饮食上要均衡合理地安排营养摄取。

慢性便秘未治疗

很多职业女性总是长时间坐着工作,又缺乏运动,导致肠蠕动减弱,排便能力差。加之工作繁忙和精神紧张,饮食上经常马虎,未能合理进食富含膳食纤维的食物和多饮水,因此便秘的女性越来越多。如果长期慢性便秘,就会使经常停留在肠管内粪便中的各种病菌,通过毛细血管、淋巴管侵入到左侧的输卵管和卵巢,引起炎症,导致输卵管功能受损或造成异位。

隐患排除法:积极治疗便秘。除了在生活中注意多喝水、多运动、多吃杂粮及新鲜蔬菜和水果外,平时多饮杜仲茶,常吃核桃、青梅干等润肠通便的零食,有助于治疗慢性便秘。

生过畸形孩子又准备怀孕

有些女性上一胎生出的孩子不正常,或是好几次发生习惯性流产,但还坚持要自己生一个孩子。如果引起上一胎畸形的原因仍然存在,如年龄过大生育、病菌感染、染色体异常、家庭史及环境有害等,那么下一胎生出不正常孩子的可能性还很大。当然,引发因素都不存在,生畸形儿的可能性就很小,可再准备怀孕。

隐患排除法:一定要去仔细请教医生,以免再生出不正常的孩子。

(小菲)

准妈妈要了解的辐射源排行榜

近年来,电磁辐射已成为继大气污染、水污染和噪音污染后的第四污染,很多准妈妈均担心电磁辐射会危害肚里的小宝宝,凡听到“辐射”两字惟恐避之不及。下面是隐藏在我们身边的电磁辐射源,我们给它们排排队,准妈妈了解后,就不会“草木皆兵”过于惶恐啦!

电吹风辐射指数:★★★★
说到家用电器的辐射,大家往往会忽略体积较小的电吹风,其实它是“辐射大王”。电吹风确实是高辐射的家用电器,特别是在开启和关闭时辐射最大,且功率越大辐射也越大。由于使用时离头部较近,主要引起中枢神经和精神系统的功能障碍,主要表现为头晕、疲乏无力、记忆力衰退、食欲减退、失眠、健忘等亚健康症状。

爱心提示:虽然电吹风辐射很大,但因为平时使用的频次

少,持续时间也短,对孕妈咪影响不大,还是个很安全的电器。

微波炉辐射指数:★★★★
微波炉的辐射在家用电器中虽然高居榜首,但往往被忽视,对孕妈咪影响比较大。使用时要注意:微波炉不要放在卧室里,开启微波炉时,人不要站在旁边,等停止运行时再过去处理食品。微波炉不用时要拔掉电源。孕妈咪不要使用微波炉烹饪食品,因为烹饪食品要长时间近距离接触微波炉,接受的辐射最大。

爱心提示:虽然微波炉辐射大,但可防,孕妈咪使用起来还是比较安全的。

电脑显示器和主机辐射指数:★★★
电脑显示器和主机是电脑辐射最大的两个部件,是准妈妈们议论最多、重点防范最多的电器之一,基本上有点谈“脑”色变

的味道了。电脑辐射对胎儿到底有多大影响还没有定论,但能尽量少接触毕竟放心一点。

爱心提示:与电脑保持安全的距离、穿防辐射服、控制使用时间都是防辐射的方法。

手机辐射指数:★★★
手机处于工作状态时,手机会向发射基站传送无线电波,而任何一种无线电波或多或少都会被人体的吸收,从而改变人体组织,有可能对人体的健康带来影响。手机虽然辐射不高,但是跟人的关系密切,是孕妈咪们不离手的常用设备,使用不当可能会产生不良后果。手机信号刚接通时,处在最大输出功率状态,手机辐射最大,所以在接通瞬间应将手机远离头部。

信号不好时,辐射也会增加。
爱心提示:建议孕妈咪使用专用耳机和麦克风接听电话,尽量减少通话时间,提倡使用程控电话。

电视机辐射指数:★★
传统的电视显示屏是通过电子束撞击荧光粉而显示,电子束在打到荧光粉上的一刹那会产生电磁辐射,对传统显像管而言,液晶电视和等离子电视的辐射就小很多。孕妈咪沉溺于电视就会受到电磁辐射的影响。

爱心提示:看电视时最好保持2米的距离,室内有适当照明,看电视时间不要连续超过两小时,看完电视洗洗脸,及时地清理面部皮肤吸收的辐射物质。

(心田)



女性不孕自检七大黄牌警告

黄牌1

月经紊乱:月经提前或延迟;经量过多、过少;经期明显延长。

亮牌原因:月经紊乱多与内分泌失调、黄体功能不全以及子宫内炎症有关系。

黄牌2

闭经:年龄超过18岁还没有来月经;月经来潮后有连续停经超过6个月。

亮牌原因:当患有子宫性、卵巢性、垂体性、下丘脑体不孕时,都很容易出现闭经。

黄牌3

痛经:原先无痛经病史者,在月经期间突然出现腹部剧烈疼痛。

亮牌原因:当子宫内异位、盆腔炎、子宫肌瘤、子宫发育不良、子宫位置异常等疾病存在时可出现行经腹痛。

黄牌4

月经前后诸症:每次月经前后出现“乳胀”、“头痛”、“浮肿”、“发热”、“痤疮”等症状。

亮牌原因:因内分泌失调而出现的这些症状,会导致黄体功能不健全,也可能导致不孕。



黄牌5

白带异常:白带增多、色黄、有异味、呈豆腐样或水样,或伴外阴痒、痛等。

亮牌原因:白带异常多伴随着阴道炎、宫颈严(宫颈糜烂)、子宫内膜炎、附件炎、盆腔炎及各种性传播疾病出现。

黄牌6

腹痛:慢性下腹、两侧腹隐痛或腰骶痛。

亮牌原因:盆腔炎、子宫颈炎、卵巢炎、子宫内膜异位症、子宫、卵巢肿瘤会出现腹痛症状。

黄牌7

溢乳:非哺乳期乳房自行或挤压后有乳汁溢出。

亮牌原因:与下丘脑功能不全、垂体肿瘤、泌乳素瘤或原发性甲状腺功能低下、慢性肾功能衰竭等有关,也可由避孕药及利血平等降压药引起。溢乳常常合并闭经导致不孕。

(小梅)