



# 怀孕不能吃辣、不能养狗…… 6条怀孕流言，别再信了



怀孕期间，准妈妈们往往都格外小心，这也不敢吃、那也不敢做，生怕宝宝出现什么意外，家里的老人也常常会分享一些“过来人”的禁忌，甚至是“判断性别”的方法。但这些所谓的“经验之谈”，真的有理吗？

**流言一：孕期准妈妈皮肤好，怀的是女孩，皮肤变黑，怀的是男孩？**

女性在怀孕期间，脑垂体的促黑素细胞刺激激素分泌会增多。同时，孕激素和雌激素水平升高，这两种激素有黑色素细胞刺激效应，也会促使黑色素增加。色素沉着是妊娠期的正常现象之一，与怀孕期内分泌变化有关，与孩子是男是女无关。

色素沉着在不同孕妇身上表现可能略有不同，具体包括：整个人变黑；乳头、乳晕、腋下和外阴等特定部位变黑；腹部中间长了一条“黑线”；脸颊、鼻翼、嘴唇周围出现“妊娠黄褐斑”。色素沉着在女性分娩后逐渐减轻，但多数女性不能恢复至怀孕前的皮肤颜色。不过，如果怀孕期间原有的黑痣明显变黑、变大、溃疡、周围出现卫星灶，则可能是疾病信号，应该及时就医。

**流言二：怀孕后喜欢吃酸的生儿子，喜欢吃甜的生女儿？**

宝宝的性别是由与卵子结合的精子所携带的染色体决定的，当X型精子与卵细胞结合，宝宝的性染色体为XX，性别女；当Y型精子与卵细胞结合，宝宝的性染色体为XY，性别男，这个过程是随机的，跟孕妇口味没关系。

孕妇口味变化和孕期的内分泌变化、生理反应、心理以及不同区域的饮食习惯等因素有关。如果原本不爱吃辣结果怀孕后突然爱吃，可能是因为孕激素升高导致消化道平滑肌松弛，蠕动减慢，而酸、辣的食物吃起来比较开胃。

**流言三：孕妇肚脐凸起，生的就是儿子？**

孕妇肚脐凸出或者凹陷，都是正常现象，跟婴儿性别无关。肚脐凸出的原因可能有：1. 孕妇本身体质比较瘦弱，皮肤弹性比较差。2. 胎儿逐渐长大使孕妇腹腔内压力增大，肚脐会被“吹起来”，甚至有可能形成疝气。3. 孕妇在孕期经常咳嗽、做家务或是运动不当，导致腹压增加。4. 胎儿如果是横位，孕妇肚子看起来是圆的，肚脐凸出不明显，如果是纵向，孕妇肚子看起来是尖的，肚脐凸出就比较明显。

**流言四：怀孕不能吃辣？**

只要在吃辣椒后没有不舒服，就完全可以适量食用，放心享受。不仅不会对胎儿产生不良影响，还能补充膳食纤维、维生素C、胡萝卜素、矿物质钾等营养成分。对于本身就食欲很差的孕妈妈，适当吃辣还能增强食欲，增加进食量。

**流言五：怀孕不能吃螃蟹、山楂、荔枝、桂圆，否则会流产？**

自然流产最常见的原因是胚胎染色体异常。除此之外，孕妇内分泌失调、生殖道异常以及不健康的生活方式等都是流产比较常见的原因。

吃螃蟹、山楂、荔枝、桂圆不会导致胚胎染色体异常，也不会导致孕妈内分泌失调、生殖道异常，更算不上是不健康的生活方式，并不会导致流产。真正不建议孕妇吃的东西是：生食或半生不熟的食物、没有经过消毒的牛奶及奶制品、酒。

**流言六：怀孕到底能不能养猫狗？会导致流产或畸形吗？**

可以养，但不适合所有人，同时需要注意科学喂养。弓形虫病是由刚地弓形虫寄生于多种动物的有核细胞内引起的一种人兽共患原虫病。据已有数据显示，全世界有1/3的人口

感染过弓形虫病。

不过，人和动物在弓形虫感染治愈后可以获得终身免疫力，再次感染时弓形虫会被免疫系统及时清除。对于狗，它们和人一样，只是弓形虫的中间宿主，不能排出具有传染性的弓形虫卵囊，所以不用过度担心。

对于猫，它们虽然是弓形虫的主要传染源，但如果你在怀孕之前就一直家养、没有把猫带到外面，平时不喂生肉，预防、驱虫都做得比较好，怀孕期间不接触猫粪、勤洗手注意卫生，只是摸一摸，问题也不大。

如果比较担心，可以在备孕时进行血清学TORCH检测。但对于体内没有抗体，确诊为初次感染弓形虫的孕妇，暂时不养猫为宜。

预防弓形虫感染的措施：1. 家养动物定期去正规机构体检、驱虫，不给猫喂食生肉。注意个人防护，特别是在处理猫粪便后要彻底洗手。2. 改变不良饮食习惯，菜板注意生熟分开，不食用未熟的动物肉，不饮用未消毒的乳制品。

其实，相比于被一些不知真假、不靠谱的传言影响心情，准妈妈更需要做到的是按时参加产检，认真听取医生的建议，希望每个准妈妈都能好好享受孕期的生活，充满期待地迎接新生命的到来。

(科普中国)

## 分娩镇痛虽好 但不适合所有孕妈

□通讯员 王美芳

生命孕育是一个温馨而幸福的过程，但是随着孕周的增加，宝宝降临越来越近，孕妈对生产时疼痛的担忧会越来越多，总会在脑海里产生一个念头：进了产房我一定要打无痛，这是多数孕妈的心声。

打完无痛，宫缩的疼痛会明显减低，这时孕妈可以短暂休息，恢复一下体力，特别适合怕疼，产程又较长的初产妇，但是并不是每个孕妈都适合打无痛。

目前临床上常用的分娩镇痛方法是连续硬膜阻滞，该方法的实施有严格的禁忌症，存在以下情况可能无法实施分娩镇痛：

1. 不能配合的孕妈：麻醉过程中要求孕妈摆屈膝侧卧位，并且制动，不能配合的孕妈是无法实施的。

2. 全身或者穿刺部位有感染：这会增加椎管内甚至颅内感染的机会，属于连续硬膜外阻滞的禁忌症。

3. 凝血功能障碍：出、凝血时间延长可能会导致椎管内出血，引起椎管内血肿，有压迫脊髓或者脊神经，出现肢体麻木，运动异常，甚至截瘫的风险。

4. 脊柱明显的畸形，明确的外伤或者手术史：正常的解剖结构发生改变，不仅增加了穿刺的难度，还增大了损伤脊髓或脊神经的风险。

5. 中枢神经系统疾病：特别是脊髓或者脊神经病变，麻醉后可能长期麻痹，应列为绝对禁忌症。疑有颅内高压者也应列为禁忌。

6. 其他产科异常不能经阴分娩的情况：脐带脱垂、前置胎盘、头盆不称及骨盆异常等。

分娩镇痛，需要专业的麻醉科医师、产科医师、助产士共同评估，孕妈及其家属知情同意，方可实施。

## 带你了解“试管婴儿”

□通讯员 田洪成

现在越来越多的不孕不育夫妇走上了“试管之路”，越来越多的人开始接受试管婴儿。

试管婴儿是经过超促排卵获得多个成熟的卵细胞，然后与丈夫的精子结合，形成受精卵，获得胚胎，最后再将胚胎移入妻子的宫腔，让他在宫腔内自然发育。这个过程中妻子的卵子以及丈夫的精子只不过是所谓的“试管”中生长3-5天形成胚胎，其他的过程都与自然怀孕一模一样。

试管婴儿有时间短、过程平稳、妊娠快的特点，对于试管婴儿指征明确的不孕不育夫妇，它是再好不过的选择。