



怀孕后，睡觉怎么都成了问题？睡不着觉怎么办？为什么晚上老起夜？会不会对宝宝有影响？睡的时间不少但觉得没精神，是怎么回事？……越是睡不着觉，脑子里涌现出来的问题会越多，萦绕不绝。北京妇产医院产科主任医师邹丽颖来跟大家分享一下关于孕期睡眠的问题。

孕期辗转睡不着 八招提高孕妈睡眠质量

□本报记者 唐诗

为什么怀孕后睡眠变差了？

怀孕了，孕妈妈的心理和身体都发生着微妙的变化。

早孕期，早孕反应带来的不适影响孕妈妈的食欲，甚至出现恶心、呕吐；激素水平的变化以及身体的不适等因素造成孕妈妈焦虑、烦躁、委屈等情绪。

有些时候早孕期有过用药、患病等情况时，孕妈妈还要担心是否对宝宝造成影响，从而加重早孕期的焦虑。

以上因素综合的作用，会对大约25%的孕妈妈的睡眠造成影响。

而到了孕中晚期，子宫逐渐增大，腹部膨隆，体重快速增加，孕妈妈的行动较之前变得笨拙，而激素水平的变化带来的影响持续存在，再加上怀孕之后一段时间情绪的积累，孕妇焦虑、

烦躁、委屈等情绪持续存在或较早孕期加重。

如果再加上手脚肿胀，或存在某些病理情况时带来的影响，孕妈妈的不良情绪可能会进一步加剧。

孕中晚期，增大的子宫压迫膀胱，孕妈妈变得尿频，夜尿增多，夜晚多次起夜，也会对孕妈妈的睡眠产生影响。

综合上述因素，孕中晚期对睡眠的影响因素会进一步增加，睡眠进一步变差。孕晚期孕妈妈睡眠障碍的发生率可以达到75%。

孕期睡不着觉怎么办？

很多时候我们想，找到问题

的原因了，解决起来可能会容易些。但是，孕期的生理改变是我们不能阻止的，包括激素水平的改变、身体的改变等。那针对这些睡眠不好的情况难道我们就要束手待毙了吗？下面我们就来找一找解决的办法。



■温馨提示■

有时候孕期夜间睡眠较孕前稍差，但第二天起床后没有困乏等不适，精神好。这种情况就不用担心，您的身体已经适应了孕期的睡眠规律，并不会给您带来不良影响。但如果睡眠很差，经过上面的调整措施后仍没有改善，且每日起床后均觉得困乏不适，就要警惕睡眠差带给宝宝的不良影响了。



生活资讯

鸡蛋煮太久 好脂肪变坏

鸡蛋营养丰富，做法众多，要说哪种最营养健康，当属煮鸡蛋。但煮鸡蛋也有讲究，煮不好不仅营养大打折扣，甚至还可能产生有害物质。

很多人担心鸡蛋煮不熟不安全，于是会煮很长时间，甚至还有人专门喜欢吃那种煮得很老的白水蛋、粽叶蛋、茶叶蛋等。然而，鸡蛋煮的时间太久，不仅会导致其中的B族维生素、维生素E等营养素破坏损失，还会致使其中的脂肪酸、胆固醇发生氧化。鸡蛋中含有的好脂肪，如亚油酸、花生四烯酸和DHA（二十二碳六烯酸）等都属于不饱和脂肪酸，本就容易氧化。加热过

程中，随着温度上升，氧化反应的速率加快，而且加热时间越久，氧化越厉害。氧化后的脂肪如同一位“良民”变为“妖魔”，进入人体会增加自由基产生，甚至破坏DHA和细胞结构等。研究发现，氧化的胆固醇与人体细胞氧化以及炎症反应增加、脂类异常代谢、人体血管内皮的损伤等有关。

具体怎么煮鸡蛋更健康呢？根据实验，无论热水煮还是凉水煮，在煮沸的状态下保持3-5分钟，这样煮出来的鸡蛋状态比较理想。如果用合格的煮蛋器，只要水量适宜也能煮出这种理想状态的鸡蛋。（李园园）

【健康红绿灯】

绿灯

雪天路滑学学“企鹅步”



1.身体重心前倾，每一步尽量用全部脚掌垂直着地。2.步伐要小，避免重心移动过大。别完全在地面摩擦行走，脚步应抬起一点。左右脚之间距离相隔20厘米左右。3.慢步行走，要注意平衡速度。选择鞋子底纹较深及柔软的橡胶底，女性应避免穿厚底的鞋靴。

傍晚是最佳燃脂时段



医学院研究人员经过试验后发现，无论人们饮食、睡眠模式如何，新陈代谢率都保持同步，下午晚些时候及傍晚时，热量消耗达到峰值。傍晚时段人体每小时会额外消耗0.02千焦热量（大约相当于0.5克脂肪），比凌晨4-6点钟约多出10%。

红灯

棉质枕套让你变“老”



皮肤科专家提示：棉质枕套容易在脸上留下睡痕，加重皱纹。最好用丝绸枕套，可减少睡痕，还能防止头发损伤。选购时注意，好的真丝有光泽，手抓有皱纹，互相摩擦时可听到清脆的响声，即“丝鸣”。清洗水温应控制在35℃-40℃，用中性洗涤剂轻柔手洗，平铺阴干。

开车看手机比酒驾还危险



意外都在突然之间，生命只有一次，永远别抱有侥幸心理。美国有研究称，边玩手机边走路，大脑接收环境信息的速度会减慢16%~33%。司机开车玩手机会怎样？假如车速60千米/小时，低头看手机3秒，相当于盲开50米，比酒驾还危险。