

在疫情之下，孕妈妈该如何应对呢？为此，记者请北京市丰台区妇幼保健院姜卉医生来介绍一些相关保健知识。

疫情中孕妈妈如何更好应对？

□本报记者 余翠平

重视产检 规范产检

姜卉医生说，规范、系统的产前检查是确保母婴健康与安全的关键环节，可以早期发现母婴健康危险因素，及时干预起到监测的作用；还可以结合孕妇个人情况，制订个性化的孕期和分娩计划。她建议：

1、孕妈妈怀孕6周后需要到居住地的社区卫生服务机构建立《母子健康手册》，通过初步筛查进行高危评分，根据高危等级到相应的助产机构开始规范产前检查。

2、怀孕后13周以前为孕早期，怀孕13周到27周之间为孕中期，28周以后为孕晚期。在孕早期和孕中期需要每月产检一次，28周—36周每2周产检一次，36周以后一周产检一次，有高危因素或有异常的情况，则应遵医嘱酌情增加产检次数。

3、规范产检很必要，有些产前检查项目，一旦超过了相应孕周，可能就没有价值和意义了，所以要重视每



一次产检。

自我监测 守护宝宝

“孕期是特殊的生理时期，孕妇的身体状况和胎儿生长发育情况始终处于变化中，所以孕妈妈除了规范产前检查和早发现母婴健康危险因素，还要学会和掌握一些自我监测的本领。”姜卉建议：

一是，积极控制体重增长。让自己的体重维持在适宜的范围，孕期体重增加过多或过少对孕妈妈和宝宝都会有不良影响。孕妇应每周至少监测一次体重，最好是清晨空腹排空大小便，穿同样多衣服来监测，如果出现了不适宜的体重增长或异常消瘦的情况要及时就诊。

二是，孕28周后要每天数胎动。胎动是胎儿情况良好的一种表现，也是在家庭监测胎儿宫内情况的有效方



重视产检
规范产检



积极控制
体重增长



自我监测
胎动情况



疫中迎生
乐观向上



邵怡明 绘图

法，大部分孕妇从孕20周左右自觉胎动。28周后，应每天计数胎动，及时发现胎儿宫内缺氧情况。可以每日固定时间数1小时，也可以早中晚各数1小时，胎动 ≥ 10 次/2小时为正常，若胎动次数在短时间内明显增加，或每小时胎动少于3次，则预示胎儿可能缺氧或有危险，需要立即就诊。每个胎儿都有自己的活动规律，有的活动较多，有的活动较少。准妈妈需要细心观察，自己发现宝宝的胎动规律。

另外，孕妈妈还要学会识别一些特殊的征象，如出现了头晕、头痛、眼花、发热、视物不清、阴道流血、流液以及腹痛的情况，要及时就医。

疫中迎生 乐观向上

姜卉告诉记者，孕妇作为一个特殊群体，在孕期自身会经历很多变化，

尤其在疫情防控期间，孕妈妈的焦虑和抑郁的风险都会增加，她建议从5个方面去应对。

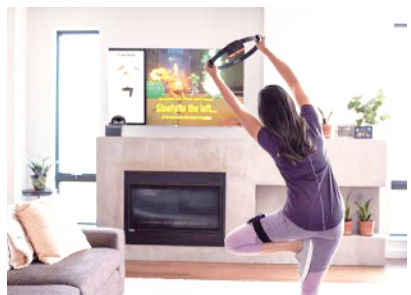
1、营造一个整洁、温馨、舒适的环境，使自己心情愉悦，尽量不外出，居家休息，注意个人卫生，多和亲朋、同事沟通，倾诉内心感受，获得心理支持。

2、保持积极乐观心理，培养健康生活方式，在科学防护下尽量保持正常生活和工作内容，保证均衡合理膳食和适当运动，还可以通过听音乐、阅读、适度追剧等方式缓解心理压力。

3、参加一些线上孕妇学校的课程进行系统学习，以此丰富知识、提升自信，增强战胜困难的勇气。

4、如果自我心理调适困难，或感觉到焦虑、恐慌、注意力不能集中等情况，可利用心理干预或咨询热线，寻求专业帮助。

健康服务



家用跑步机

适用人群：有跑步/有氧训练需求人群

家用中高端跑步机适用于有健身房运动习惯，对运动体验、脚感、减震性能有一定要求的运动爱好者。可以根据家庭空间及实际购买预算挑选适合自己的跑步机。建议在挑选跑步机时尽可能选择既有线上旗舰店，也有线下实体店的跑步机品牌，这类产品质保、售后维护相较于网络品牌更放心。

走步机

适用人群：轻运动需求

走步机相较于跑步机占地小，可折叠，易收纳，是小户型的不二选择，受到不少青年运动爱好者的欢迎。一般走步机的时速可以达到6KM/H，有些走步机还兼具跑步机功能，时速可以达到10KM/H。但走步机的承载力相对跑步机较弱。走步机目前也向智能化发展，消费者可选择带有红外脚感、语音遥控等智能控速功能的走步机，在步数计算

宅家抗疫期间，在家运动成为大多数人的理性选择。而面对性能多样的健身器材，居家健身，怎么才能选到适合自己的健身器材呢？近日，中消协邀请中国体育用品业联合会的专家为您选购家用健身器材，提供以下参考。

宅家锻炼，健身器材怎么选？

□本报记者 博雅

和使用安全性上都更有优势，此外也需要关注一下用材和避震性能，建议优先选择专业走步机品牌。

椭圆机/划船器

适用人群：大体重人群/腿臀部塑形需求

跑步机对于大体重的运动人群并不适合，负重跑步对膝盖的损伤是不可逆的，所以大体重人群更适合使用椭圆机。椭圆机的运动轨迹对膝盖关节起到保护作用，同时可以通过调整椭圆机的阻力和坡度有效锻炼久坐松弛的腿臀部肌群。

划船器对腿部、腰部、上肢、胸部、背部的肌肉增强有较好的作用。尤其适合腰腹部和上臂部脂肪较多的人群。所以，很多网红和白领女性会选择椭圆机或划船器作为第一件家用健身器材。

登山机

适用人群：HIIT高效训练法、腿臀部塑形

登山机模拟的是登山训练，锻炼时

双脚交替向上运动，主要用来锻炼下肢力量。有人测算过，使用登山机运动20分钟消耗约800千卡路里，相当于跑步60分钟，游泳60分钟，瑜伽60分钟。所以对于不想每天花太多时间在健身上的消费者来说，选购一台登山机，利用碎片时间运动，每天15分钟就能高效完成燃脂、塑形、提臀的锻炼效果。

瑜伽泡沫轴

适用人群：瑜伽爱好者，运动放松

瑜伽泡沫轴重量轻、富有缓冲弹性，在速度训练、长距离跑步后使用，可以用自身重量和一个圆柱形泡沫轴来自我按摩，使肌肉筋膜层放松，缓解紧张的筋膜，同时增加血液的流动和软组织循环。除了传统泡沫轴，现在市面上泡沫轴推陈出新，已不局限于运动后的拉伸放松，新品泡沫轴已经可以兼顾振动放松、音乐播放、内置哑铃等功能于一体。可以是移动音响，也可以是客厅一角的艺术品摆设。但应注意这种多用途的产品，不能用水冲洗，只可用湿布擦拭。

健康发现

新研究：绿茶结合运动有助缓解脂肪肝

美国研究人员最新开展的一项小鼠实验显示，绿茶提取物结合运动可大幅降低肥胖相关脂肪肝的严重程度。这项研究成果近期发表在美国《营养生物化学杂志》上。美国宾夕法尼亚州立大学研究人员让被喂食高脂肪食物的小鼠连续16周进食一定量不含咖啡因的绿茶提取物，并定期在“跑步机”上跑步。结果显示，它们肝脏的脂质沉积仅为对照组（不吃绿茶提取物且不定期运动）小鼠的四分之一；对于只吃绿茶提取物或只定期运动的小鼠，它们肝脏的脂质沉积约为对照组小鼠的一半。

除观察小鼠肝脏组织外，研究人员还分析了小鼠粪便中蛋白质和脂肪的含量，结果发现进食绿茶提取物并定期运动的小鼠，粪便中脂质和蛋白质水平更高。

研究还发现，绿茶提取物结合运动会增加小鼠体内与新线粒体形成有关的基因表达，这有助探究绿茶提取物和运动相结合缓解脂肪肝的具体机制。

专家提醒，目前尚没有临床试验证实绿茶与运动相结合有益人体健康，因此人们在尝试相关保健方法时一定要保持谨慎。不过他说，相信多做运动、用不含咖啡因的绿茶替代高热量饮料是明智的选择。（新华）