



《吴医生陪你科学孕产》,吴龙著,湖南科学技术出版社2022年10月出版,定价:88元

作者吴龙是北京朝阳医院原妇产科主治医师,擅长妇产科常见病、多发病的诊治、孕产期指导、女性健康问题咨询,是万千准妈妈信赖的产科医生。他是医学视频科普先行者,用讲故事、讲相声段子的方式讲专业科普,解答困惑。从2014年开始,吴龙在网上进行医学科普。

这本书能搞定孕期你想知道的所有问题,包括怀孕后的“怎么办”、怀孕后的“能不能”“要不要”、产检中的“怎么做”、孕期常见病的“需重视”、分娩功课“早知道”等5个方面,从怀孕到分娩全程呵护孕期40周,重点内容如孕期体重、妊娠糖尿病、孕期营养等附赠随书手册。全书137个孕产知识点,保驾生育安全,缓

## 科学孕产 迎接好“孕”

● 实习生 吕静

解生育焦虑;50多幅趣味插图,60多张知识图表,轻松易读,本书包括怀孕安全、营养饮食、科学孕产,像专属医生一样,呵护整个孕期;让准妈妈放心、省心、安心,真正做到科学备孕,优孕优生。

今天就让吴医生来分享几个科学孕产的小知识吧!

### 感冒了,能不能吃感冒药

常见的感冒药多数是复合制剂,含有多种成分,大都含抗组胺药,不属于孕早期安全用药,所以建议孕妈最好不用这些复合制剂,特别是早孕期。至于中药,成分也比较复杂,孕妈不要自行服用,除非医生给出明确的指导建议,才能服用。

如果患了感冒,先不要惊慌,可以先观察。如果只是咳嗽、打喷嚏、流清水样鼻涕等,没有高热,轻度感冒对胎儿不会有太大影响,普通感冒一般5~7天就能自行痊愈,无须用药。

如果1周后感冒症状还没明显好转,并且体温超过38.5℃,建议选择对乙酰氨基酚或者合适的物理降温方法退烧。如果体温持续超过39℃,一定要尽快就医,并告知医生自己处于孕期,在医生指导下用药。

如果出现发热、喉咙疼痛、疲劳、衰弱、呼吸急促等流感症状,一定要引起重视。孕妇患流感之后容易发展为重症,孕早期感染还可能增加胎儿畸形的风险。如果判断是流感,一定要尽快来医院就医。不要盲目用药,耽误病情。

如果怀孕期间经常感冒,要多补充维生素,多吃富含维生素的食物,提高抵抗力。另外平时做好预防措施,室内通风,外出时做好保暖措施;远离感冒人群,戴好口罩,这样才能降低感染的可能性。

### 妊娠剧吐怎么办

如果持续呕吐,一天5次以上,吃不下东西,甚至喝水都困难,孕妇会严重营养不良,进而影响到宝宝。

如何判断情况严重性?小便疼痛、尿量减少、尿液颜色深、去医院检查尿酮体呈阳性,这时要在医生指导下选择治疗方案,调整孕妇饮食和营养。

首先输液,补充点营养,纠正电解质紊乱,谨防晕过去,如果因剧烈孕吐导致韦尼克综合征,那就麻烦了。

其次服用维生素B<sub>6</sub>、B<sub>1</sub>止吐,若疗效不明显,还可以服用止吐药物。但孕妇为了孩子健康考虑,通常会拒绝服用止

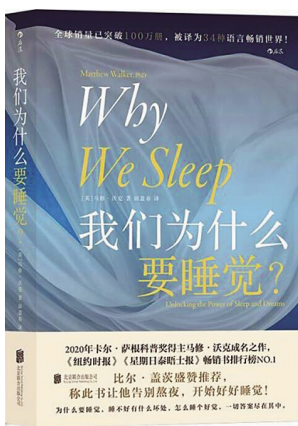
吐药。如果医生经过评估后建议服用,那就可以安心使用,医生肯定是权衡了利弊后给出的建议。

### 过了预产期还没生怎么办

并不是所有的宝宝都在预产期出生,大约只有5%的孕妇会在预产期当天分娩。因为预产期只是一种预测,它受到孕妇年龄、产次、月经情况、胎儿发育情况等因素的影响。所以,并不要求一定在预产期当天生产,只要在怀孕满37周至42周期间生产都属于正常情况。

如果超过预产期还未分娩怎么办?

要增加产检的次数,不超过三天就要产检一次,这样有异常就能及时发现。如果有特殊情况,如血糖控制不良,到预产期当日可能就要住院准备催产。如果没有异常,每天照旧要认真数胎动,必要时做胎心监护和超声检查,多活动,走路可以促进分娩。如果超过41周还没有分娩的迹象,通常医生会进行判断,如果符合顺产条件,会要求孕妇住院准备分娩。宫颈条件不好,就用药物或其他方法促进宫颈成熟;宫颈条件好,就会准备给孕妇引产。一般情况下不建议拖到妊娠42周以后,因为超过42周发生不良后果的风险会增加。



《我们为什么要睡觉》,马修·沃克[英]著,北京联合出版社2021年3月出版,定价:60元

威廉·莎士比亚在《麦克白》中说:“那清白的睡眠,把忧虑的乱丝编织起来的睡眠,是日常的死亡、疲劳者的沐浴、受伤心灵的慰藉、大自然最丰盛的肴饌、

## 睡得着也要睡得好

● 实习生 吕静

生命盛筵上主要的营养。”睡觉要花费我们人生中将近三分之一的时间,它很重要,但很少有人真正了解它。

作者马修·沃克,英国科学家,毕业于英国纽卡斯尔大学,获得神经生理学博士学位,曾在哈佛大学医学院担任精神病学教授,现在是加州大学伯克利分校的神经科学与心理学教授,并创立了“人类睡眠科学中心”(Center for Human Sleep Science)。

他的研究兴趣在于探讨睡眠对人类健康和疾病的影响,发表科学论文数篇,其研究获得英国国家科学基金会及国家卫生研究院等机构的经费支持。他致力于向大众揭示睡眠的惊人力量,经常接

受各大媒体访谈,包括国家地理频道、美国公共电视网、BBC等。此外,他曾担任美国国家篮球协会(NBA)、美国国家美式足球联盟(NFL)、英格兰足球联赛以及皮克斯动画工作室等财富500强企业的睡眠顾问,目前兼任Google生命科学部门睡眠科学家一职。

他总结了人类有史以来的睡眠研究成果以及前沿的科学突破,告诉人们睡眠的运行机制、睡眠不足的坏处、睡眠与做梦的有益功能以及睡眠对专业人士个人能力提升的惊人影响,带我们走进既熟悉又陌生的“睡眠世界”。关于睡眠的所有知识包括如何睡好觉的诀窍都将在这部关于睡眠的“百科全书”中逐一揭

晓。身体健康、心理健康、情商智商、记忆力、运动力、学习力、生产力、创造力、吸引力,甚至食欲,这些让日间生活丰富多彩的能力,原来都与夜间那场睡眠有着密不可分的关系。

只要你打开这本书,就一定有所收获,甚至你会在了解睡眠这件事之后重新调整作息时间。就如作者所言,“当你明白了我所了解的睡眠与记忆之间的关系后,睡着了将是对我最好的赞赏,这恰好说明你作为读者,无法抗拒强化、记忆我传递给你的信息的冲动。所以,请在阅读这本书时,自由地进入和离开你的意识。我绝对不会感到不快。相反,我会很高兴”。