

康秀金 / 报道

khoonsk@sph.com.sg

陈来福 / 摄影

新冠病毒席卷全球, 疫情当前, 要不要怀孕, 能不能生小孩, 令一些年轻夫妇踌躇不前。

新加坡中央医院妇产科高级顾问医生陈英礼接受《联合早报》访问时, 给准备当妈妈的孕妇或想在这个时候怀孕的妇女送上“安心帖”: 充足睡眠和休息, 饮食均衡, 定期运动, 外出戴口罩, 勤洗手和避免到人多的地方。只要谨记这些防范措施, 无阻碍怀孕。

伊丽莎白诺维娜医院妇产科医生陈天才副教授说, 远程医疗咨询是孕妇的另一个选择。

鹰阁医院皮肤专科 (Dermatology & Co) 顾问医生郭珂珈提醒孕妇, 怀孕期间若出现皮肤过敏问题, 不要乱搽药。

时珍医药保健中医博士林素珊呼吁年轻夫妇, 视这个暂时无法出国旅行的时期为“良辰吉时”, 安心怀孕。

注射流感和百日咳疫苗

新加坡中央医院妇产科高级顾问医生陈英礼说, 孕妇或准备怀孕的妇女, 这个期间最重要是保持身心健康, 确保有充足的休息和睡眠, 饮食均衡及有规律地适当运动。

陈医生说: “孕妇应注射流感和百日咳疫苗, 以降低怀孕时患上流感和宝宝生下后受到百日咳感染的风险。”

他提醒, 孕妇也应该定期做产检, 以确定母亲和胎儿的健康状况。

如果孕妇有妊娠并发症, 例常的检查更为重要。

为了预防去医院复诊途中感染新冠病毒, 陈医生吁请孕妇外出时一定要戴口罩, 勤洗手, 以及保持个人卫生。



陈英礼医生吁请孕妇外出时一定要戴口罩, 勤洗手, 以及保持个人卫生。(提供)

他一再提醒孕妇, 如果怀孕期间觉得身体不适, 应尽早求诊, 以获得适当的检测和治疗。如果其他家庭成员生病了, 应与他们保持一定的距离, 更加注意个人卫生。

至于孕妇应该如何提高免疫力, 陈医生指出, 要有充足的睡眠和休息, 加上均衡的饮食和定期运动。

“怀孕期间, 定期运动有助增强免疫力, 保持健康体魄。可以在家中做些简单的锻炼; 如果想外出运动, 应选择在人烟较少的时候出门。”

他说, 外出运动时, 防范措施不能少。只有在跑步或快走时, 才摘下口罩。如果只是散步, 则须全程戴口罩。

“孕妇须要注意的是, 运动要根据平时的强度和医生的孕期建议进行。”

更注意体重、血糖和血压

孕妇如果感染新冠, 会不会后果不堪设想? 陈英礼医生说, 目前, 关于怀孕期间感染新冠病毒导致不良后果的公开数据仍然很少, 全球发表的相关病例不到20起, 当中, 所有孕妇都能从新冠中康复。

陈医生指出, 除了肥胖、有糖尿病和高血压的孕妇外, 怀孕似乎并未使新冠病况恶化。

他说, 如果怀孕期间出现新冠可疑症状, 或曾接触感染的病例, 应该尽早求诊。

对于孕妇的营养摄取, 陈医生说, 最佳方法仍然是从饮食均衡开始。当然, 胃口较差的孕妇可以考虑服用综合维生素做补充。早孕食欲不振和恶心症状, 有时可通过补充维生素B6来治疗。

“叶酸对孕妇是一种重要的营养素, 尤其是在怀孕的前三个月, 因为它有助于婴儿大脑和脊髓的健康发育。缺乏维生素D的孕妇, 可以考虑按照医生的指示服用补充剂。”



冠病疫情下

医生开安心孕处方

冠病疫情期间怀孕安全吗? 能不能生出健康宝宝? 受访医生从日常生活起居, 疫苗注射, 健康监测, 到复诊的安排等方面, 给即将当妈妈的孕妇或想在这时怀孕的女性送上“安心帖”。瑜伽老师也示范适合孕妇的动作, 帮助孕妇健康愉快地度过孕期。

陈医生强调, 孕妇其实不需要多吃特定的食物, 鱼类当然有助减少早产的风险, 但要避免食用汞含量高的鱼, 包括鲑鱼、鲨鱼和箭鱼等。如有疑问, 可以咨询营养师或医生。

不要自行乱涂药

鹰阁医院皮肤专科顾问医生郭珂珈提醒孕妇, 面对因怀孕引发的皮肤过敏问题时, 不要自行乱涂药。

郭医生说, 孕妇的新陈代谢率较高, 血液循环快, 所以会比较怕热, 容易出汗。有些孕妇会因为荷尔蒙的变化, 出现毛孔阻塞, 引发暗疮。不过, 她特别提醒, 不要随便购买所谓能控制暗疮或皮肤过敏的药膏来搽, 应先求诊。尤其是在口罩成为“新常态”的必需品时, 有些孕妇或因工作所需而得长时间戴口罩, 以致可能出现皮肤过敏问题。

她解释: “口罩会摩擦脸颊和鼻梁等部分, 加上汗水, 容易在脸颊两边和鼻梁等部分引发红疹, 甚至会加剧皮肤过敏等问题。这个时候, 就要小心照顾患处, 尤其不要随便乱涂药。”

郭医生说, 怀孕期间也可能诱发曾有过的湿疹, 如果状况持续, 不要就医。

她建议孕妇使用温和的非酒精性洗手液和免洗洗手液。而且, 尽量用温水洗澡和使用温和的沐浴露。

“洗澡后, 在身体皮肤未全干时, 用滋润膏涂抹肚子, 这有助减少因为胶原蛋白破裂而出现的妊娠纹, 保持皮肤的弹性。”

选择远程医疗咨询

伊丽莎白诺维娜医院妇产科顾问医生陈天才副教授说, 远程医疗咨询让孕妇可以在线上咨询妇产科医生。当然, 到诊所做例

常的妊娠检查时, 要谨记: 戴口罩、勤洗手和保持社交距离。

陈天才医生说: “一般上, 孕妇的免疫系统比较弱, 所以, 最好的防护就是尽量留在家中, 只在必要时才外出。”

他说, 医院的妇科诊所则会错开孕妇的看诊预约, 以避免拥挤情况。“如果有咳嗽、流鼻涕和打喷嚏等呼吸道疾病症状, 请不要到诊所, 以免传染给其他孕妇。”

至于保健品, 陈医生强调应根据妇产科医生的指示, 不要自行乱增加保健品剂量或额外补充保健品。

他也说, 孕妇应选择低强度运动, 如游泳和瑜伽, 一周三四次, 每次约30分钟即可。运动前, 应咨询妇产科医生。

陈天才医生说, 孕妇平均一天需要摄取2200至2400卡路里的能量, 建议可以进食富含营养或高纤维食物。同时, 要补充足够水分, 对于出现孕吐症状者, 他建议可以喝姜茶并补充维生素B6以缓解症状。“可在睡前练习有助放松的呼吸法, 营造睡眠环境, 提高睡眠质量。睡前六小时应避免咖啡因饮料和油腻食物或吃大餐。”

“做人”吉时?

时珍医药保健中医博士林素珊说, 近期有多对年轻夫妇求诊时因担心疫情而有意延后生育。

对此, 她说: “我们无法掌控和预见疫情何时会结束, 可是, 生育的机会是随着年龄增加而递减的。所以, 我鼓励大家无须太过担心, 应视这个时期为‘良辰吉时’, 继续努力‘做人’。”

基于目前我国的疫情基本受控, 她建议, 孕妇只要戴口罩,

保持勤洗手的卫生习惯, 还是可以以选择性的外出散步、用餐, 与三五朋友知己保持联络, 保持心情舒畅。重要的是, 不要去人多拥挤的地方。

林素珊医师强调, 怀孕是一件非常喜悦的事, 孕妇要保持情绪的平稳, 有足够的休息与睡眠, 除有助提高免疫力外, 也可保持血压的稳定性。

“怀孕期间要摄取均衡的营养, 避免挑食, 切忌过度吃甜食 (尤其榴莲), 因为这样容易导致妊娠晚期血糖升高; 部分孕妇在怀孕中期会出现水肿, 这时就要减少盐分的摄取, 同时避免久站, 适当的药膳食疗有助孕妇提高免疫力。”

对孕妇能否喝咖啡, 林素珊医师的建议是, 如果早餐一杯咖啡可以让孕妇心情愉快, 仍可以每天一杯为限, 但是孕妇要避免摄取过度冰冷的食品, 中医认为这类食物容易造成腹泻, 对孕妇不好。再者, 她建议孕妇每日适当步行, 除了有助保持大小便顺畅, 也可保持心情愉悦。

林医师给怀孕12周后的孕妇提供以下食方, 建议每周进食一至两次。

补气养身汤 (2人份):
材料: 鸡肉或排骨200克, 山药15克, 党参15克, 吐丝子10克, 续断5克, 枸杞子18克, 鲍鱼干20克。

功效: 补气养胎, 减少腰酸, 提高免疫力。

制法:
1. 用清水将材料洗净一遍;
2. 用热水焯洗肉类, 滴干待用;
3. 准备一锅1.5至2公升清水, 将洗净药材置入锅里;
4. 开大火煮沸后, 再加入肉类;
5. 煮沸20至25分钟后, 调至中小火, 慢煮60至90分钟。之后, 加入适量调味料即可服用。

适合孕妇的瑜伽动作示范

有36年瑜伽教学经验的Rhythmic Yogaworks瑜伽导师黄莉莲, 为孕妇示范三个瑜伽动作, 以强化孕妇骨盆肌肉群, 提高肌力, 有助顺产, 也能缓解怀孕期间可能引发的身体不适, 如腰酸背痛等问题和提高心肺功能。

不过, 黄莉莲特别提醒: 要量力而为: 因为个人的体质、体力和体能不同, 孕妇做瑜伽时, 应根据个人的柔软度逐步展开, 以免拉伤肌肉。

怀孕17周后才开始瑜伽锻炼, 运动前先咨询医生。忌做身体向后弯的动作。忌趴着做任何瑜伽动作, 以防伤害胎儿。忌做核心肌肉锻炼。忌空腹运动。



瑜伽导师黄莉莲: 孕妇做瑜伽时, 应根据个人的柔软度逐步展开。

1.猫式:

1.1: 在瑜伽垫上, 双手向前着地, 膝盖下垫毛巾, 向后伸直右腿。
1.2: 手肘弯曲下压, 伸直的右脚尖尖压下, 使小腿肌肉得以伸展, 加强肌肉的张力, 促进血液循环, 消水肿和预防小腿抽筋。不要憋气, 重复1和2的动作三至五个呼吸。

2.蝴蝶式:

脚掌心对着, 左手在后, 右手手心向上伸直过耳, 慢慢向左边旋转身体。感觉整个右手和右边身体全面伸展。之后, 换右手在后, 左手手心向上伸直动作。重复这个动作三至五个呼吸。这个瑜伽姿势有助乳腺管畅通, 减轻孕妇腰部酸痛不适。



蝴蝶式姿势有助乳腺管畅通, 减轻孕妇腰部酸痛不适。

3.小犬式:

3.1: 双腿张开, 手肘弯曲, 枕在厚毛巾上。
3.2: 腰背、手肘和大腿下压, 大腿内侧肌肉会感到拉紧, 手臂的肌肉也会感觉拉伸, 整个脊椎是拉直的。重复这个动作三至五个呼吸。这个姿势有助增强骨盆肌肉群, 缓解腰背和肩颈酸痛, 提升手臂与大腿的力量。



猫式: 1.1



猫式: 1.2



小犬式: 3.1



小犬式: 3.2

(iStock图片)
避免到人多的地方。只要谨记这些防范措施, 冠病无阻碍怀孕。充足睡眠和休息, 饮食均衡, 定期运动, 外出戴口罩, 勤洗手和