

黄晓明喜得儿子 5斤9两 他老婆的身材却成了大家关心的重点 为什么许多女明星怀孕时 只见肚子大,腿照样瘦,脸照样小? 这里有张表 你想只长肚子不长肉可以作参考 记住:最让准妈妈体重失控的是水果

记者 王真 蒋大伟

17日凌晨,女星 Angelababy 在香港顺利产生子,儿子重5.9斤。消息传出,一片哗然,因为不久前,Angelababy 主演的电视剧《孤芳不自赏》才杀青,而上个月 Angelababy 还在为电影《摆渡人》做巡回宣传,照片里她手脚纤细,面容娇俏,身材一点都没有走样,除了小腹微隆,根本看不出怀孕。

像 Angelababy 一样的“隐形孕妇”不少,比如女星杨幂怀孕时也是除了肚子大,腿照样瘦,脸照样小,颜值依然如少女,产后三天出院就神速恢复了原来的身材……

许多准妈妈不淡定了。

难道女星生孩子只需要10天吗?

孕妇不应该是发胖发胖再发胖的节奏吗?

孕期保持身材会不会损害宝宝的健康?

有个朋友说,怀孕时想要运动一下,家里人反对,想少吃一点,家里人又反对。

中国人传统观念里,怀孕了就要吃多吃,你不多吃一点,孩子哪来的营养?加上妈妈和婆婆各种炖汤补品挟着花样煮,女人怀孕后,胖上几十斤一点也不稀奇。

昨天我随便问了一圈,同事朋友里生了孩子的,怀孕时最少的胖了18斤,最重的胖了近60斤。

胖了近60斤的这位女同事,孩子生下来只有6斤4两,“孕期不管不顾胡吃海喝啊,结果肉全长我自己身上了。”她哭笑不得。

中国的孕妇不能再放任自己胖下去了

近期,BMJ 杂志发表了一项研究成果,全球招募了13108位孕妇参与研究,发现中国孕妇的体重增长值明显高于其他国家,研究提醒,中国的孕妇们不能再放任自己胖下去了。

“所有的孕妇都要控制好体重。”浙大妇院营养咨询门诊主任医师徐冬说,体重管理要贯穿整个孕期,孕期体重增加过多与孕期糖尿病、早产、剖腹产、儿童肥胖有关。

但孕妇也不能过瘦,孕期体重增加过少也有很多不良影响,如低出生体重儿、早产等。

所以,妇女在孕期体重增加的量有一个标准范围,在这个范围内的孕妇不发生任何妊娠并发症,娩出正常新生儿的概率最高。

孕期体重合理增长表 BMI=(体重kg/身高m)²

整个孕期体重增加多少正常

这里有一个表格可以对照参考。

BMI	18.5以下	18.5-24.9	25-29.9	30以上
体型	体重过轻	体重正常	超重	肥胖
体重增加的目标	12.5-18kg	11.5-16kg	7-11.5kg	5-9kg

杭妇院的营养门诊汪旭虹医师说,每位孕妇的情况都不一样,应该根据自己的实际情况来做孕期体重管理,如果本身体重过轻,可以在孕期适当增加摄入,把体重保持在正常水平;如果体重本来就偏重了,就要严格控制体重,让整个孕期减少体重增加。这样,都有助于产后恢复。

最容易让准妈妈们体重失控的是水果

汪旭虹医师说,自己曾在门诊里接诊了一位怀孕6个月的孕妇,在产科做常规体检,被产科医生一个电话直接“推荐”到营养门诊,要求她每周到营养门诊向汪医师报道。她一周增长了8斤!而按照正常水平,每周增长不能超过1斤。

汪医师问她,“你觉得哪里有问题?”

孕妇也很惊讶,“我胃口都正常啊,只是爱吃水果,特别是那种黑加仑葡萄,我休假在家,一边看电视一边吃,吃方便,吃了葡萄,我连饭都少吃一半呢。”她老公说,她吃葡萄的量的确惊人,一天总要两三斤,一大盆,一个人吃。

“我身边生过孩子的人都说要多吃水果,孩子皮肤白。”

汪医师赶紧让她停掉葡萄,“葡萄含糖量特别高,会转化成高热量,吃一斤葡萄,相当于摄入半斤糖,而换成柚子这样含糖量较低的水果,一斤柚子只有二两糖。同样吃一斤水果,摄入的热量完全不同。”

建议孕妇每天吃200-400克水果,也就相当于一天吃1个苹果加1个橙子的量。不能多吃,特别不能多吃含糖量高的水果。”

像葡萄这样,孕妇们要小心的水果有车厘子、甘蔗、香蕉、芒果和榴莲等。比较适合孕妇吃的“清淡”系的水果有草莓、柚子、圣女果、黄瓜、猕猴桃、枇杷等。

另外,汪医师还提醒大家,不少孕妇有孕期便秘,她们以为多吃香蕉会润肠通便,其实错了,吃香蕉反而会增加便秘,想通便可以吃火龙果等比较“滋润”的水果。

怀孕后像 Angelababy 这样保持身材 难不难做到?

浙大妇院营养咨询门诊主任医师徐冬说,不难,但要根据膳食指南来制定科学的孕期饮食套餐。

孕早期:重质量,以高蛋白、营养丰富、少油腻、易消化吸收的食物为主,少吃,多餐。

孕中期:适当增加米饭、馒头等主食,以及鱼、肉、蛋、奶、豆制品、花生核桃也可以多吃点,配备一点小米、玉米等粗粮,蔬菜必不可少。

孕晚期:增加蛋白质,多吃豆腐和牛奶,还有含钙量大的海带紫菜等海产品,还有富含矿物质和维生素的动物内脏。怀孕最后一个月要限制脂肪和碳水化合物含量,不可摄取过多的盐分和水分。

总之,不是以多取胜的,也不是爱吃什么就拼命吃什么,要吃得精,吃得全面,现在条件好了,孕妇只要保证在正常饮食上加一点营养,宝宝需要的营养就足够了。

孕期运动也是体重管理的重要部分 但不能盲目学明星那么拼

女性怀孕的过程很辛苦,不少孕妇习惯能不动就不动。

汪旭虹医师说,孕妇完全可以做些运动,而且最好是中等强度的运动。“如果胎象比较稳定了,我们建议每天做30-60分钟的运动,可以是游泳、瑜伽、体操和走路。中等强度的运动是‘微微出汗’,慢悠悠的散步起不到运动的效果。”

像 Angelababy、杨幂、姚晨这些女星,她们孕期就经常在微博上晒运动照片。

但汪旭虹医师也说了,不能一味地学明星,一方面明星平常就有运动的习惯,另一方面,明星运动时有私人教练陪护,随时保护和指导。

“我看过女明星怀孕期间举哑铃的照片,这真的是特殊情况特殊处理,明星们把身材当作头等大事,我们普通人还是以全身的有氧运动为主,在家里拖拖地,擦擦桌子就很好了。”

徐冬医师的建议是,怀孕4-7个月是孕期的运动黄金期,不过要注意别做仰卧过久的运动,以免压迫背部导致不适。到了怀孕第8个月以后,运动的强度要减缓。

传说中走楼梯有助于生产,汪医师也不建议,“孕妇大着肚子,往下走楼梯,看不到路,摔跤的风险很大;还有孕妇因为激素的原因,身体的肌肉、骨骼组织比平时来得不稳定,向上走、向下走,着力不均,也容易受伤,并且引起胎膜早破,有早产的风险。”

为什么这么瘦这么瘦这么瘦……



Angelababy 怀孕8个月时的照片



杨幂生完孩子3天后的照片