

作者：王凡 来源：新华网 发布时间：2009-3-17 14:48:54

小字号

中字号

大字号

研究发现：孕妇体重增长最好不要超过7公斤



(图片来自路透社网站)

女性怀孕时体重增长是正常现象，但若增重过多会对自身和胎儿产生不利影响。不过，不少孕妇因为担心影响胎儿发育，不敢轻易采取措施控制体重。

美国芝加哥西北纪念医院（Northwestern Memorial Hospital in Chicago）启动一个项目，旨在帮助孕妇保持合理体重增长，进而研究孩子肥胖症和孕妇超重之间的关系。

全美首

西北纪念医院这一项目在全美尚属首例。

孕妇每隔一周参加指导课，学习如何进行合理营养搭配、缓解压力、如何锻炼。另外，她们还要每天记录食谱和活动强度。

项目资深护师夏洛特·尼斯尼克（Charlotte Niznik）说，考虑到一些孕妇时间紧张，项目小组还能提供网上服务。

尼斯尼克说，参加项目的孕妇体重大都在136至180公斤间，已经过于肥胖，因此医护人员将帮助她们把孕期体重增长控制在7公斤内。

医院肥胖综合治疗中心主任罗伯特·库什纳（Robert Kushner）说，因为担心胎儿受到伤害，孕妇所有行动都会小心翼翼。但现在看来，保护过度也许会带来更大伤害。

改变观念

这个项目自从去年11月启动以来，已有20名孕妇加入，每周仍有新人参加。

23岁的埃列娜·涅韦（Elena Nieves）是参与者之一，她身高170厘米，体重90公斤。

“我去年11月发现自己第三次怀孕，1月中旬去看医生时，体重已增加7公斤，”涅韦说。

上次怀孕时，“我差不多有100公斤，我告诉医生：‘我已经超重，不想再增重，’但他只说：

‘你必须每周增重1磅（0.454公斤）。’也就是说，10个月后我得增重40磅（18公斤）！”

“我的婆婆也会说，‘天哪，你怀孕了，一定多吃，孩子才会白白胖胖。’”涅韦说。

产科医师艾伦·皮斯曼（Alan Peaceman）说，这一项目的近期目标是帮助像涅韦这样的孕妇健康怀孕。

提供帮助

研究表明，妊娠期体重过度增加会加大孕妇并发症风险，同时增加孩子患肥胖症和糖尿病的几率。

库什纳说，一直以来我们都知道母亲超重，孩子可能也超重。研究人员把原因归咎于后天，也就是母亲不健康饮食习惯和生活方式影响孩子。

但动物研究表明，胚胎发育环境会影响胎儿基因。因此，肥胖孕妇的小孩出生时就决定了他们患肥胖症的几率比其他孩子大。

皮斯曼说，他们希望收集相关数据，检验控制孕妇体重增加是否有助于减少孕期并发症几率，以及能否给婴儿一个健康的未来。

更多阅读

[路透社网站相关报道（英文）](#)

发E-mail给：



打印 | 评论 | 论坛 | 博客

读后感言：

发表评论

相关新闻

JAMA：肥胖孕妇产下天生缺陷婴儿风险稍高

英研究称：孕妇多晒太阳 子女日后较高大

英孕妇脑死亡两天后产女 创生命奇迹

日调查发现：冬季分娩孕妇妊娠后期血压升高幅度大

孕期铁补充可降低中国新生儿死亡率

英研究显示：孕妇偶尔少量饮酒有益孩子

英国研究表明运动可能有助孕妇戒烟

孕妇使用化妆品可能影响孩子未来生育能力

一周新闻排行

盘点十五张令人惊异的人体显微照片

《自然》：MIT发明高速充电电池

美7岁女童五脏六腑被切除肿瘤后再植回

高抒委员：科研经费分配不公 两极分化严重

英报刊登令人惊叹的奇妙蚂蚁世界照片

每年数千美国人死于地表臭氧引起的疾病

《自然》：周口店在更久远更寒冷的年代

张伟平院士建议提高长江学者待遇