



怀上双胞胎的准妈妈们,在养胎的时候,除了关注自家孩子是否健康发育外,最关心的还有吃喝拉撒!一边医生叮嘱:“控制体重,合理饮食。”一边家人表示:“多吃一点,为了孩子。”当每个人都在耳边发表各种意见,准妈妈们很容易纠结:吃太多要超标,吃少了孩子又不长,到底该怎么办?如何在孕期解决膳食平衡、糖尿病预防、合理加餐等诸多问题,实现真正的长胎不长肉,成为了当下孕妈们最关心的问题。

怀上双胞胎 吃喝拉撒要注意

资深营养师提醒:孕期切勿盲目忌嘴,健康饮食最可取

孕期揭秘

双胞胎的酸甜苦辣

怀孕本身就是一件辛苦的事,孕妈妈会受到孕吐、恶心、失眠的折磨,运动和饮食都受到了约束,看到自己喜欢的也不能多吃。而怀双胞胎的辛苦则是普通宝宝的双倍,在怀孕3个月左右能明显体现出来——由于多了一个胎盘和更多的羊水,给孕妈妈增加了更多负担,更容易产生背痛和疲劳。

“由于怀的双胞胎,我当时不到3个月就显怀了,自然腹痛,出血,乏力,呕吐等早孕反应也更加强烈,甚至到了后期,穿鞋洗澡都成问题。”双胞胎妈妈刘女士分享当年的“辛酸”。“孕妇期间尝尽了酸甜苦辣,腰酸背痛、牙龈出血、头晕眼花、脚底奇痒,而且腰酸背痛;直到出现了胎动,爸爸会贴在肚子上与宝宝们说话交流,又觉得十分幸福,孕期所受的辛苦全部化作了甜蜜。”

健康食谱

定制孕期饮食秘籍

很多双胞胎妈妈们在怀孕



前饮食不拘小节,一怀孕,就变得十分敏感,小心翼翼。能不能吃螃蟹?能不能喝咖啡?能不能吃火锅?孕妈妈们许多美味都不敢吃,生怕对肚子里的宝宝有半点不好。资深营养师提醒各位孕妈:孕期切勿盲目忌嘴,健康饮食最可取,通过量身定制孕妈食谱,透露养胎不长肉秘籍,“孕妈妈们首先要控制甜食的摄入量;其次高温、油炸、烧烤类食物尽量少吃或者不吃,这几种不健康的烹调方式使食物营养尽失,并增加致癌风险;最后

要学会搭配、健康饮食,尽量选择一些天然的、少加工的食物。”

合理运动

重塑身体健康模式

除了定制健康食谱控制体重外,孕期瑜伽也能帮助孕妈妈们调节孕期的各种不适。双胞胎孕妈妈在练习瑜伽的过程中,

可能会比单胎孕妈有更深刻的体会。她们必须将更多的注意力放在身体和生理的调节上,让自己从精神和心理上感受到幸福,保持母婴的身心健康。“大多数医生和孕产瑜伽老师都会建议在怀孕3个月后开始练习瑜伽。因为孕早期,孕妈妈们能量水平较低,会出现恶心或孕吐的情况,激素变化也比较大。并且,在孕早期流产的风险也比较高,所以,在这个阶段孕妈妈们需要多注意休息。”

孕期和生育时的不易,让我

们感恩母亲的伟大。孕期虽苦,但也给了女性一个重塑自己身体模式的机会。作为一位准妈妈,你是否已经准备好以最佳状态来迎接肚子里的小天使了呢?

华西社区报记者 胡慧媛

互动

怀上宝贝啦! 优惠送给你!

孕妈们确认自己怀上了孩子,思“钱”想后总少不了“算笔账”,在哪里生产才能得到最大的性价比呢?成都安琪儿妇产医院(高攀院区)在周年院庆来临之际,推出性价比极高的分娩套餐,凡生产就有优惠,双胞胎生1个免1个。

▶咨询电话:

028-86968851

028-86968336



扫码报名咨询

培育发展自组织 构建多彩社区生活

11月30日,双流区公兴街道朱家庙社区党委开展“共建共享新社区 齐心协力谱新篇”——培育自组织项目成果汇报演出,充分展现自组织风貌,丰富社区居民文化生活,在社区中形成健康向上、文明和谐的文化氛围。

据悉,朱家庙培育自组织项目自2019年5月至今已实施开展7个月,十支队伍都已组建完成,成员基本固化,日常活动有序开展。本次汇报展采取了自组织小组队员汇报成果、评委团(特邀社区监事会成员代表,党员代表)对节目进行评分、居民互动、表彰优秀老师、优秀队员、优秀队伍等形式开展。

“夕阳红”柔力球队、“舞之星”舞蹈队、“拳剑”太极队、“快乐国标”国标队、“我健身·我快



自组织队伍汇报表演。

乐”健身操队等依次登场,还有互动抽奖环节穿插其中。最后获得前三名的队伍是国标队、健身操队、太极拳队。

社区通过自组织培育项目开展,整合了辖区资源,调动

了居民参与社区公共事务的积极性,增强了社区归属感和凝聚力,促进自治组织队伍为社区发展治理发挥更大作用。

华西社区报记者 李思佳 社区供图

@棕东社区 亲子集市汇聚爱心

11月30日上午,武侯区望江路街道棕东社区党群服务中心人潮涌动,来自辖区的众多家庭齐聚在此参加社区主办的“爱心汇”棕东社区亲子儿童公益集市活动。

现场的义卖、募捐环节,小朋友带来的物品可以进行售卖,也可以进行交换。小摊主有的一边售卖商品一边吆喝:“走过路过,机会不要错过哦”。整个集市现场呈现出一片忙碌、欢乐的气氛。接下来的拍卖环节,工作人员提前准备了5件商品进行现场拍卖:雨伞、熊猫玩偶、文具等,所得资金全部捐给社区微基金。拍卖环节,家长和小朋友们都争着购买竞拍物品,都想为社区建设贡献一份力量。

颁奖环节,社工为小朋友们颁发奖状和小礼品。参与



“亲子公益集市活动”,小朋友们不仅锻炼了自己的沟通、创造能力,同时也学会了奉献爱心,帮助他人。当天拍卖所得的善款将进入社区微基金,它是社区的爱心基金,是促进、发展美好社区和幸福生活的资金,将用于解决社区发展治理问题,帮扶社区困难家庭。

华西社区报记者 沈悦 摄影报道