## 孕早期嗜睡怎么办？

# 教你打败困意N种方式

文|李心如

**受体内荷尔蒙分泌变化的影响，孕早期的准妈妈会感到身体疲乏，眼皮经常“打架”，常常哈欠连天，活像一只瞌睡虫。这是在怀孕初期或后期会有的一种正常现象，往往到了孕中期就可以得到缓解。对于这种嗜睡问题该怎么办？**

### 孕期为何会嗜睡？

怀孕初期，孕妇经常感到困意十足，想睡觉，甚至会出现烦躁、焦虑等不安情绪影响睡眠，这是什么原因导致的呢?以下列举了几个常见的原因。

1. 体内激素变化

怀孕后，孕妇的身体激素发生了明显变化，如黄霉素明显升高，进而影响睡眠，导致嗜睡。

2.黄体荷尔蒙分泌

怀孕后人体会分泌一种黄体荷尔蒙，这种黄体荷尔蒙有保护胎儿的功效，防止流产，同时还能对孕妇产生一种麻醉的作用，总感到疲倦想睡觉。

3.体重的增加

怀孕后，孕妇体重增加会加大子宫内的压力，进而导致心脏输出血量增加，所以孕妇经常感到疲倦想睡觉。

4.体内基础代谢变快

与常人相比，孕妇体内基础代谢要更快一些，故体内的热量消耗也快，进而造成血糖不足，这也是引起嗜睡的原因之一。

5.过分焦虑紧张

怀孕后，孕妇的心理状态发生变化，变得焦虑紧张，一方面期待宝宝健康漂亮，另一方面又担心宝宝存在健康问题，甚至还会担心自己产后身材会走样等，如此复杂的心情令孕妇心生疲惫，更难以入睡。晚上的睡眠不足，直接导致白天嗜睡。

### 打败瞌睡虫的N种方式

1.小睡一会

当感到嗜睡时，要注意休息可以小睡一会儿，停下手头的工作休息半个钟或者上床躺着，保持充足的精力。

2.保证睡眠

经常出现打瞌睡时，孕妇就要保证睡眠质量和时长了。晚上按时睡眠不要熬夜，早睡早起，中午有条件的话午睡一个小时。

3.适当进行运动

怀孕期间容易疲劳，所以孕妇就变得越来越宅，越来越懒。其实这样对孕妇和宝宝都是不利的。准爸爸要多带妻子出门逛街散步，保持一定的运动量，这对于缓解嗜睡有很大帮助，此外，还有助于顺产。

4.适当进行睡前运动

适当进行睡前运动，不仅能使孕妇身心健康，而且能提高睡眠质量。但是要注意选择正确的运动时间和活动量，一般30分钟至60分钟即可，可选择比较舒缓的运动，如孕妇体操、孕妇瑜伽等。

5.创造舒适的生活环境

卧室的布置应该以舒适为主，这样可以帮助孕妇更好地入睡。房间还要经常通风，保持清爽，保持清洁。

6.保持乐观心态

有些孕妇会郁郁寡欢，这对于身体也是没有帮助的，因此，请一定要保持开朗的心情，多想想一些美好的事情，忘掉不愉快的事儿，解除心理负担。

7.关注孕妇心理健康

家人特别是准爸爸要更加关注孕妇的心理健康。平时要体谅孕妇，遇到一些分歧时要细心解决，不要激怒孕妈，用关怀与爱来帮助孕妇摆脱孕期心理问题。

8.培养兴趣爱好

人一懒就爱打瞌睡，不少孕妇自从怀孕后就没有去上班，在家无所事事也会导致嗜睡。建议孕妇不妨多培养些兴趣爱好，找点感兴趣的事情来做。不仅可以有效缓解嗜睡的症状，还能进行胎教，一举两得。

9.补充营养

在饮食上要注意平衡膳食，营养全面，保证每餐平衡、每天平衡、每周平衡。不可暴饮暴食，要少食多餐，可以吃点水果、饼干、喝点牛奶等健康的小零食，以此来保证身体的能量供给。

# 父母的这些相貌特征会遗传给孩子

文|李心如

**父母一个大眼睛一个小眼睛，孩子会像谁？父母一个皮肤白一个皮肤黑，孩子的皮肤会黑还是白？每对孕育新生命的父母都会好奇地想知道，孩子到底有哪些相貌特征会像自己？**

孩子与父母有许多相似之处，很多都与父母的遗传有关，那到底哪些百分百来源于父母呢？事实上，相貌特征的遗传有一些普遍规律可循，此外还有环境及环境与遗传的交互作用。

1.身高

研究表明，人的身高有70%取决于遗传，后天因素的影响只占到30%。一般来说，如果父母身材较高，孩子身材高的机会为3，矮的机会为1。

2.胖瘦

代谢率低的人就容易长胖，这是由于体形遗传因素而决定的。如果父母体形属于容易长胖的那种类型，孩子就容易偏胖。如果父母中有一人肥胖，孩子发胖的机会是30%。如果父母双方都肥胖，孩子发胖的机会是50%-60%。

3.肤色

肤色在遗传时往往不偏不倚，让人别无选择。比如父母皮肤较黑，绝对不会有白嫩肌肤的孩子 如果父母中一个人较黑，一个人较白，那么在胚胎时‘平均’后便给孩子形成中性肤色。

4.眼睛

父母的眼睛形状对孩子的影响显而易见。只要父母双方有一个人是大眼睛，生大眼睛孩子的可能就会大一些。还有双眼皮、眼球颜色、睫毛都是遗传的。

5.鼻子

一般来说，鼻子大、高和鼻孔宽的人呈显性遗传。父母双方中有一人是挺直的鼻梁，遗传给孩子的可能性就很大。

6.耳朵

耳朵形状是遗传的。父母双方只要一个人是大耳朵，那么孩子就极有可能有双大耳朵。

7.下颚

父母任何一方有突出的大下巴，孩子十有八九会一样。

8.声音

孩子的声音通常都会非常接近父母，其相似程度会比长相、形体更甚。通常，儿子的声音与父亲很接近，女儿的声音则很像母亲。

9.智力

人的智力取决于遗传、环境两方面的因素。遗传决定60%，环境决定了另外40%。在智力遗传中，不仅包括智商，还包括情商。

10.寿命

如果你的家族中有长寿的先例，那么你的孩子长寿的可能性是很大的。不过，寿命也受环境因素的影响。

11.父母天赋

父母在某些方面的天赋都有可能遗传给孩子。如果适当地进行开发，就可以使孩子在这方面有更好的发展。

## ■相关链接

### 孩子像谁主要由等位基因决定

爸爸的精子带着23条爸爸的染色体，妈妈的卵细胞则带着23条来自妈妈的染色体，它们组合在一起，就构成了孩子的23对染色体。孩子更像谁，这主要是由等位基因决定的。

每对染色体上相同位置的基因就叫等位基因，它们控制的是同一性状，一个来自父亲，一个来自母亲。

基因有显性和隐性之分，如果一对染色体上两个等位基因都是显性或者一个显性、一个隐性，表现出来的性状都是显性性状，只有当两个等位基因都是隐性时，才表现出隐性性状。

总之，准爸妈都期待自己的宝宝既漂亮又聪明健康，那么就从孕期做起，保持好心情，注意孕期均衡饮食，多听听舒缓优美的音乐。美国、日本等国家都做过这方面的研究，发现幼儿时期多听音乐，不仅对孩子的智力发育有利，还能使孩子长得更漂亮，有利于孩子身心健康。