

孕婦吃冰口腔加溫 再小口吞下

傳統習俗對於孕產婦有許多的禁忌，其中包括禁止吃喝冷飲，但在「秋老虎」高熱難耐的氣候裡，吃冰是多讓人雀躍的事，但辛苦的孕產婦卻只能望梅止渴。

成大醫院婦產部張焜心醫師表示，在傳統的觀念中，一般長輩們普遍認為，孕婦太常吃冰品，以後生出來的小寶寶會非常容易產生氣管方面的問題或病症，或者會變成較易拉肚子、畏冷的虛寒體質；還有很多人認為，孕婦吃冰會容易導致母體子宮收縮，也會比較容易引發出血，甚至造成流產。

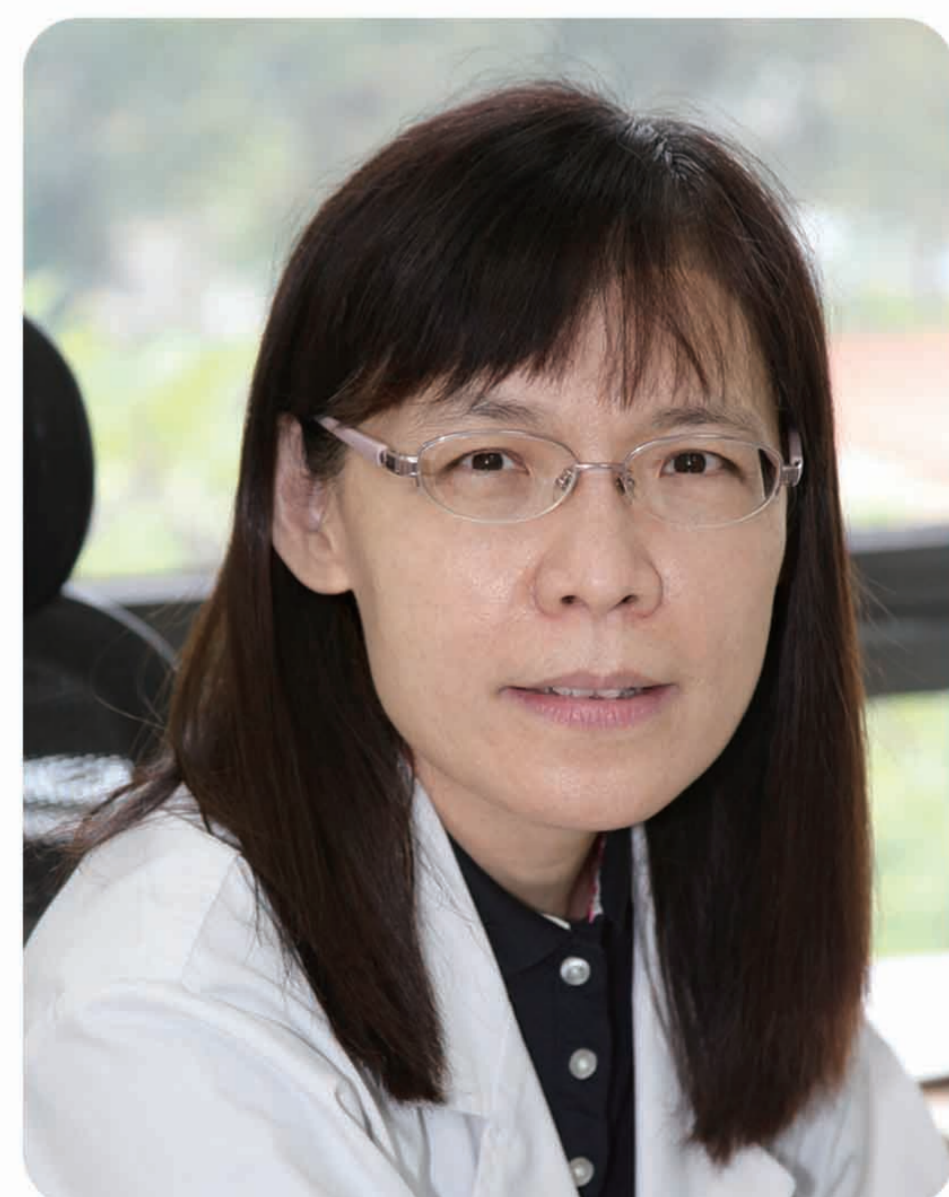
其實這樣的觀念並不正確。張焜心醫師指出，吃冰比較容易引起咳嗽的現象，與遺傳不太相關。因此小寶寶是否容易出現呼吸道的問題，主要是遺傳因素決定。父母親任何一方有過敏性體質，新生兒遺傳到過敏性體質的機率也會較高。在過敏性疾病發生機率很高的現代，這類問題相信必定越來越多，這和吃冰與否並無太大的關係。

至於吃冰是否會導致早期子宮收縮的問題，張焜心醫師表示，孕婦早期宮縮引起早產或流產，與孕婦本身的體質較有關係。不過，吃太多冰品會使體溫下降，引起交感神經興奮，可能會促使呼吸道收縮而產生咳嗽，同時咳嗽會使腹壓提高，若原本懷孕情形就不穩定的前提下，就有可能發生流產或早產。

坐月子吃冰又是另一個傳統禁忌。張焜心醫師表示，生產是一個大量消耗能量的過程，產後大部分產婦身體都很虛弱。從生理機轉來看，吃冰時身體須要花費能量將冰的溫度提升，過程中會消耗較多能量，會使產婦更虛弱，體力的復原上也會較慢。因此建議產婦用室溫的水來代替冰水。

張焜心醫師說，在炎熱高溫的夏季，市面上的冰品飲料琳琅滿目又五花八門，好像在吸引著我們的味蕾，而孕婦本來體溫就較高，應該更想來杯飲料或冰品消暑解饞吧！其實各人狀況有別，也無需完全禁止；但若真的非吃冰不可，建議讓冰水在口中多停留一下，讓口腔加溫，再小口小口吞下，以減少強烈低溫對消化道和呼吸道的衝擊。同時要注意冰品的成分，以免攝取過多蛋白質、脂肪及糖分，使得體重增加過快，對自己及胎兒都不好。

孕產婦吃喝冰飲三原則
「少量、慢吃、注意成分的熱量」



張焜心 醫師