

文|菁妈



02

一个大约20岁左右的帅小伙闻到味道之后就到处看，突然他看到了这个孕妈妈屁股上的水印，就大声说：
你怎么这么大个
人还尿裤子。整个车都臭完了！都不讲点文明！不行你就垫上尿不湿嘛！



谁不想体体面面的，但是怀孕的时候就是容易漏尿啊！

另外边上有一个斯斯文文的中年男性也开始怼这个帅小伙：女性在怀孕的时候，因为子宫增大会压迫盆底肌，盆底肌的收缩力不足，一个用力就容易漏尿，这是常识，小伙子不懂不要乱讲，怀孕已经够辛苦了，旁人要多体谅而不是落井下石。

原来这个中年男性是我们当地一家医院的妇产科主任。

帅小伙听了大家的教训就有点无地自容，低着头对孕妇说“对不起”。



尴尬二：身上有异味

怀孕的时候新陈代谢率比较快，很多妈妈身上的体味会显得更重一些，怀孕又不敢经常用香水，所以很多妈妈就觉得自己怀孕很臭。

【如何应对】

妈妈平时注意清洁，早晚更换衣服。



尴尬四：记性变差

很多妈妈发现自己怀孕之后记忆力变得很差，比如领导前一天刚交代自己做的这件事情，第2天自己就忘记领导到底说了什么。

【如何应对】

妈妈在孕期要注意
每周吃2~3次的动物肝脏，或者动物血，可以起到补铁的作用，铁充足，能让我们的记忆力会更好一些。

还有多吃海鱼，补充DHA，对于大脑和视力的健康大有帮助。