

科学减重，下一个好孕就是你

前两期，小编作为医生同时也是减重姐妹，跟大家分享了减重历程，有的朋友会说小编是医生，了解这方面的专业知识，减重会容易些，懂和做之间，可是隔着很大的距离呢，下面小编就跟大家分享一个跟小编一起减重的患者朋友的案例，看看大家在营养师的指导下，一样可以做的很好呢！

这位患者小姐姐，28岁，身高170厘米，体重87.7kg，她是一位多囊卵巢患者，同时存在血糖高、胰岛素抵抗、尿酸高等问题。备孕三年，但未能如愿以偿。去年10月份下旬来到我们科就诊，输卵管检查是通畅的，结合小姐姐的病史，小编觉得一个治疗的关键问题就是减重。减重对控制内分泌异常的问题十分有效，与小姐姐仔细的沟通过后，让她明白了减重的重要性以及对助孕的关键性，小姐姐立下决心，并积极配合营养师，制定出适合自身特点的减重计划。

首先是饮食，营养师根据她的基础疾病和以往的饮食习惯等给出一系列的饮食食谱，营养师考虑到她尿酸高，刚开始安排平衡和富含蛋白质的方案减轻了大概5%体重后才安排低碳水化合物，月经期和排卵同房试孕期给到的饮食食谱也会同步去调整，在这个过程中，小姐姐积极配合医生的治疗方案，依靠运动指导师的专业指导进行锻炼，适度的运动，她日渐感受到自己的身体变得更加苗条，衣服也变得宽松了许多，让她更有动力坚持下去，而且营养师给她安排的饮食食谱，她不会觉得饿，通过4-5个月体重管理（中间经历过年、试孕和新冠阳了有暂停1个月）她成功减掉了约40斤，血糖、尿酸异常得到了明显改善。体重从87.7kg成功减到69kg！她减重刚结束不久，于今年6月初成功自然怀孕了，激动的写了“大作文”（如下截图）感谢各位医生与营养师的指导！



前后对比图



小天使，你好

——管住嘴，迈开腿，好“孕”自然来

踏入人身第 29 年的第一天等了 3 年终于等到我的小天使的到来，这无疑是最好的生日礼物，长达 3 年的备孕可以说有纠结、有忧郁、有艰辛、有迷茫，但是开奖的那一刻我觉得付出的都值得。

19 年 12 月我跟我先生领证没多久国内突然爆发疫情，疫情来势汹汹，打乱了我们想要宝宝的计划，因为如果选择这个时候要孩子意味着产检去医院会增加感染的几率，所以备孕的计划一拖再拖，2020 年中旬疫情终于稳定了，我们也打算开始备孕了，但是我们因为工作的原因开始了漫长的异地状态，无疑会减少怀孕的机率，2020 年我们基本上一个月才会见一次面，2021 年买了车，以为可以增加见面次数，结果我那一年工作太忙了，加班是常事，陈先生是做建筑行业，2 个月才有 8 的假期，车也解决不了我们见面的次数，2021 的结束，结婚 2 年依旧没怀上，家里开始着急了，各种形式的催生，还为了这件是陈先生跟家里吵架，我不得不开始求医。

2022 年开始我开始了我的求医之路，到过广州几家生殖科有名的医院看病，医生都是同一句话，把体重减下来增加同房次数，不行你们再做检查，当然减肥不是但靠说，我根本不知道怎么去减，医生都说找营养师，问题是营养师这个专业的老师真的不好找，跟本不知道那些医院有这个科室，没有接触过，可能很多人都不知道医院还有这个存在，对包括我，2022 年 6 月开始我们开始了增加见面次数，还是没有消息，双方家长都有在催，那一段时间我真的很反感这个话题，他们开始觉得是不是我们的身体有问题，那段时间的我一听到这个话题我就烦躁，开始忧郁，2022 年 10 月回陈先生老家，被逼去医院做检查，医生说做造影，看是不是输卵管堵塞，但是时间不对做不了，等我回家后，因为前一次没做造影，他们还

我受不了了。”陈先生知道我是发小脾气，还是陪我去做检查，省妇幼只有番禺院区才能做造影，我们这次去了番禺院区，翁医生一听我说是要做造影，她第一时间不是开单，而是说你找营养师减肥吧，你减下来很大可能怀上，因为肥胖你有多囊才会这样的，我说：“问题我不知道哪里可以找营养师啊。”翁医生十分热心把他们医院生殖科的营养师吴老师推荐给我，减肥是唯一出路，医生说了肥胖不单是难怀孕，就是做试管成功机率也比正常体重要小，就算怀了会出现各种值班不知道怀得辛苦。

我知道这次我不能再逃避了，找营养师减肥是必须的事，减肥不容易，但是科学减肥确实没有想象中的辛苦，适当运动，科学饮食，不会需要节食，只是改变饮食结构，保障了每天充足的摄入量，还不会觉得饿，吴老师真的很认真的教我们饮食的小知识，看着每天体重的下降，每次回去复检数值慢慢靠近标准值，吴老师就像“小天使一样”的鼓励我给我信心，无形中还有个意识减肥后怀上机率很大，渐渐地放松了心情，不像之前一样精神紧绷。

2022 年 11 月我先生工作需要去省外的工地，3 个月一次的假期，老天是一次次给我挑战啊，哎，没办法还是先把体重减下来再说。2023 年 3 月我体重开始接近标准值，可以第一次试孕，我去了河南找我先生，结果是“吃白果”。虽然没怀上，但是去医院复检跟做了些检查，发现所以值班都恢复正常，总结出就是体重真的对健康影响很大。时间不断过去 5 月我减肥期到了尾声，体重终于到了标准值，以为着我减肥成功了，这次陈先生的假期我们本来计划是去云南旅游的，有其他事的原因搁置了，想着这个 5 月我们不中，8 月的假期我们去补蜜月，怀个蜜月宝宝也不错，这个 5 月我工作太忙没有去科学备孕，即没有去验排卵，所以本不抱太大希望会这个月怀上的，不科学的方法却用上了，找了我家那边的“神婆”，拜神，心灵安慰怎么都需要有，结果亲戚推迟了，我的反应是完了，不会是又月经不调吧，真的是一波三折啊。

今天早上怀着复杂的情绪去开奖，比开六合彩还紧张，科学减肥6个月每一个月的经期都是正常的，但是这个月推迟了，3号就有想法去测孕，这次经期的推迟我谁都不敢讲，我怕不是怀孕而是又一次的经期不准，就想着5号生日如果5号还是没来就测孕，没怀上就上医院看医生调理，只是抱着试一下的心情去测试，早上测孕时因为等了好久验孕棒都没反应第一时间想是不是验孕棒有问题，后来再滴了些尿液，终于看到有反应，看着那个区域一

点点变红，本就不报希望，但是看到双杠的时候，我第一反应是想哭，终于等到了，但是又想会不会出错，我就买了一根测试，早上7点发拍照发我老公，等他8点多终于睡醒回复，他第一反应是“阳了”，我说不是，他不可置信的问：“有了？”，我说：“不确定，你谁都不用说，我怕不是。”

是的，要我相信这个事实我只相信医院出的检验结果，俗话说不怕一万就怕万一，我就是怕万一，万一验孕棒出错了，医院开单知道我验过也说是怀了的，可能真的失望过太多次了，不是自己亲眼所见是不会相信的，等到医院结果出来那一刻我想不到我会如此冷静，也许是我还没接受到这个事实，我之前这么多次都怀不上，这次减肥成功第一个月就试孕就中了。今天跟营养师吴老师报喜开玩笑说她是其中之一的“送子观音”。她们营养师跟生殖科的医生护士一样都是“送子观音”。

我的小天使一定是观察了很久我这个妈妈为了他/她的到来那么努力才会选择到我的身边，我的小天使很荣幸你选择我当你妈妈，祝你平安出生长大，爱你。

再一次看完小姐姐的心路历程，小编依然觉得感动，做妈妈不容易，“准备”了这么久才做妈妈更不容易，对于医生口中的“减重”，并不只是常规叮嘱大家要健康生活方式，肥胖引起的内分泌异常，和不孕症的关系千丝万缕，减重的一系列操作，调整饮食，调整睡眠，适量运动，带来体内激素分泌的改变，改善了卵子质量，改善宫内着床的环境，改善了我们的整体神经系统的稳定性，为孕育一个小生命，做好全方位的准备。科学减重，重要的是“科学”二字，坚持是很重要，但小编相信很多小姐姐不是不能坚持，而是没有找对方法，不用饿得低血糖，不用乱吃减肥药，还是那句话，专业的事情交给专业的人去做，在医生的医疗指导下，营养师的饮食运动指导下，下一个好孕就是你！

本文感谢翁慧男主任和吴秀梅营养师的专业指导！