

准妈妈使用胎心仪的利与弊

□ 记者 李永高 通讯员 王小燕

春节期间,记者发现,一些孕妇为方便掌握胎儿健康,就自行或者托亲友从北京等地购买了各式各样的胎心仪,自己听胎心。专家认为,自购胎心仪有利有弊,建议准妈妈最好能定期到专业医院接受检查。

据了解,市面上所售的胎心仪主要是一种用来做胎心监护的电子仪器,它通过对胎动和胎心率的检查来实时监测胎儿在母体内的状况。

市妇女儿童医疗保健中心产科主任、主任医师姚瑞萍说,一般妇产医院都提供专业的胎心监护,这是实现优生优育不可或缺的重要环节。一般来讲,正常妊娠从怀孕第37周开始每周做一次胎心监护,如有合并症或并发症,可以从怀孕第28周至30周开始做。正常胎心率会随子宫内环境的不同,时刻发生变化,胎心监护能尽早发现胎儿异常,在胎儿尚未遭受不可逆转的损伤时,采取有效的急救措施。准妈妈购买胎心仪,方便对胎儿实施自我监护,每天都可以了解胎儿健康状况。

市第三人民医院(原铁路医



市妇女儿童医疗保健中心早教基地协办 电话:63296887

院)妇产科主任、副主任医师鲁春雁也指出,胎心仪通过信号描记瞬间的胎心变化所形成的监护图形的曲线,可以了解胎动时、宫缩时胎心的反应,以推测宫内胎儿有无缺氧。准妈妈自购胎心仪在家中即可随时关注宝宝的情况,为判断胎儿健康状况提供了重要信息,另外,相较于自己数胎动而言,使用胎心仪也更为方便。

不过,在采访中,专家也表示,胎儿的健康不光包括心率,还有双顶径、股骨长度等数据,胎盘着床的位置、成熟度,羊水的多少,而且市面上出售的胎心仪质量良莠不齐,有些甚至是二手产品,这就难免会存在质量隐患,不但难以有效地检测出胎心率,反而会对健康的宝宝产生不利影响。

同时,不能正确使用胎心仪,还会造成不必要的恐慌。胎心仪如钟表的“滴答”声,速度较快,非专业医护人员容易将母体腹部动脉血管搏动声音当作胎心音。一些孕妇频繁用胎心仪听胎心,容易增加焦虑等不必要的心理负担,不利于孕期健康。虽然胎心率每分钟120次到160次为正常,但有的孕妇血氧储备能力好,胎心率会暂时升高然后再恢复正常,这是胎儿在神经系统发育过程中的正常反应。有的孕妇看到胎心率不在正常范围,便会不自觉地紧张,紧张又会引起胎儿躁动,导致胎心率上升,如此恶性循环,还会导致胎儿宫内缺氧。

专家还提醒广大准妈妈们,胎心率变化在每天三个时段最为明显:孕妇起床后30分钟内,孕中午餐后60分钟内,晚上临睡前30分钟内。在家使用质量可靠的胎心仪,每天早中晚这三个时段检测胎心率时,可以参照医院医生做诊断或胎心音听诊的方法寻找胎心,每次两三分钟,如果发现胎心率及胎动异常时,应立刻去医院检查治疗。

肺活量爆发力连连下降 学业重吃得多吃少运动

中国男孩大多“胖无力”



2010年1月,一本名为《拯救男孩》的书出版,其中披露的数据,让很多人惊讶地意识到:原来,中国男孩的体质正在走下坡路。该书第二作者、首都师范大学心理系讲师李文道博士更是指出,现在中国男孩身体素质全线下降,如果不及时改变教育观念,男孩体质就没有提高的希望。

李文道说,单从书中引用的《2005年中国学生体质与健康调研报告》数据来看,男孩的身材确实比上一辈高了,但和近邻日本相比,男孩的平均身高却比日本同龄人矮了不少。相比较增长有限的个头,男孩的体重增加明显“失控”,营养不良、超重、肥胖发生率持续走高,健康持续恶化。如1985年~2005年,7岁~22岁城市男孩肥胖率就由0.19%升至11.39%。

中国青少年研究中心副主任孙云晓给中国男孩创了一个贴切的形容词“胖无力”。孙云晓说:“除了乡村男孩在50米跑上的速度略有提升外,在其他诸如肺活量、下肢爆发力、力量、耐力跑等各个指

标上,男孩的得分连连下降。”

对此,亚太儿童内分泌学会主席、华中科技大学同济医学院附属同济医院儿科主任罗小平教授表示,近年来,临床上确实发现孩子体质有变差的趋势,个中缘由可能有先天和后天因素。

从先天来说,有些准备爸、准妈妈的生活方式就不健康。尤其是现代女性,有些在怀孕时,为了保持身材不肯多吃,营养不够,导致胎儿出生时体重偏轻;另外一些则毫不忌口或盲目“进补”,孩子一出生就是“超大儿”。这两种情况都会影响到孩子将来的体质发育。此外,孕妇过度保护自己、不爱晒太阳或过度使用遮阳伞、防晒霜,都易造成体内维生素D和钙缺乏;环境污染日益严重,农药、化妆品等所含类雌激素成分以及食品中的有害添加成分日渐增多等问题,都成为影响胎儿发育的罪魁祸首。

从后天来说,不良的饮食习惯和生活方式要负上很大的责任。罗小平说:“现在孩子吃的高热量食物太多,还有一些声称是

乳制品的‘健康’饮料,实际上也是高含糖的乳酸饮料。由于学业的压力以及沉湎于网络、电脑游戏而疏于运动,则是导致肥胖、视力下降甚至出现社会心理问题的重要原因。”而在李文道看来,应试教育是导致男孩体质崩盘的第一原因。男孩天性就需要大运动量,但现在学校课业负担太重,运动时间被压缩到几乎为零。同时,学校出于安全考虑,大量拆除运动设备,无论上下课,都要求学生安静、别乱跑,也限制了男孩的活动。

虽然现在提出“拯救男孩”有点晚了,但仍能“亡羊补牢”。罗小平建议,首先,应该从婚前、孕前期体检开始,加强保健,均衡营养,积极锻炼身体,以免疾病或不良生活习惯影响到下一代。其次,剖腹产会对孩子日后生理和体质产生负面影响,所以准妈妈们应尽量选择顺产,并在产后保证4个~6个月的母乳喂养。李文道则强调,鼓励孩子多运动,改变不良生活习惯尤其重要。(徐李艳)

“我和孩子共成长”征文大赛获奖名单

市妇联、市“健康宝贝课堂·热线”项目办公室与本刊联合举办的“分享成长分享爱”主题摄影征文大赛圆满结束。本次活动共收到各类作品568件。主办方邀请了市著名的教育专家和资深摄影工作者经过认真评选,共评出一等奖6名、二等奖10名、三等奖12名。

摄影类

- 一等奖**
《陶醉》杨红 《好朋友》闫文
《吹泡泡》常兰兰
- 二等奖**
《童趣》马清 《躲猫猫》薛皓天家长
《加油哦》袁芳 《小小摄影家》汤志华
《看我多厉害》杨珂
- 三等奖**
贾金澄宝宝 于海天宝宝
董毅恒宝宝 司马亦茜宝宝
王盈然宝宝 罗张张宝宝

征文类

- 一等奖**
《让宝宝吃嘛嘛香》崔记霞 《走过语迟》李浩鹏家长
《育女心经》王梓涵家长
- 二等奖**
《鼓励孩子犯错》高小芳 《天使的微笑》丁斐
《虎爸心得》小虎爸 《我们一起成长》张静
- 三等奖**
《童言有趣,回味无穷》吉慧娟 《梦想的起航》杨莉莉
《儿子学习上的那点事儿》常兰兰 《写给一岁鱼鱼的一封信》鱼鱼家长
《女儿三岁》郭玥冉妈妈 《生男生女不重要,健康聪明才重要》罗峰

请获奖家长近期和我们联系领取奖品,电话是63225663。

我的育儿经

哄孩子睡觉 捎带教诗歌

□ 记者 朱娜
实习生 王敏

怎样才能让孩子老老实实地睡觉,这可能是许多家长头疼的事情。如何能让这令人头疼的事情变得容易解决呢?

许多年轻妈妈在一起讨论,都发现孩子一到晚上睡觉时就兴奋,好不容易将孩子哄上床,他却一点儿也不安分,反复起床找水喝,或者要上厕所。如何处理这些情况?家住河西滨河路的利女士可是有自己的一套方法。

利女士的儿子今年4岁,活泼可爱、模样讨人喜欢。每天晚上睡觉前,利女士要给孩子规定一个固定的洗漱时间。这个时间过后,孩子就要准时上床睡觉。上床后,别的事情一律不能干。利女士说:“刚开始孩子可能无法接受这样的要求,家长一定要坚持自己的原则,不让孩子钻空子,时间长了孩子就会习惯。有时,孩子会用最短的时间来完成洗漱,这时家长要给孩子适当的奖励。”

利女士说,当孩子躺到床上后,可以给孩子讲故事,不要将故事分成几段讲,每次尽量讲一个简单易懂的故事。一般来说,孩子的好奇心很强,他会追着你把故事讲完,那样反而不容易让孩子早入睡。故事讲完了,如果孩子还不睡觉,就把灯熄掉,不管孩子说什么,家长都不要理睬,营造一个睡觉的氛围。此时,利女士会小声背《三字经》等诗歌,不管孩子问什么,她都不理会。利女士说,小声背诗歌的效果还不错,不一会儿,孩子就能进入梦乡了!更让人意外的效果还在后面。利女士一连几天晚上小声背诗歌,她的儿子竟然也会背了。这下可乐坏了利女士,既哄孩子睡觉,又陶冶了孩子情操,还让孩子学到了知识,而且方便应用,真是一举多得。

没病少吃 清火药

聪颖妈妈一直有个理念:“防病胜于治病。”于是,宣称有预防作用的保健品,就成了聪颖每日食谱上的“常客”,什么清火开胃的、预防感冒的、提升免疫力的、调理肠胃的,一个不落。

不可否认,保健品有一定的功效,但前提是必须对症,当饭吃可不行。保健品虽不完全算药,但也该遵医嘱,吃多少、吃多久、怎么吃都应该由医生把关。

如果孩子经常便秘、尿黄,可以吃一段时间的清火产品,但必须提醒的是,清火保健品的主要成分多为苦寒之物,长期服用可能伤及脾胃。

(据《生命时报》)