

孕妇不必 猛吃保健品

□ 记者 朱娜
通讯员 李冰磊

为了保证胎儿健康成长发育,孕妇应当适当增加营养。如今,有许多孕妇保健品,到底哪些该吃,哪些不该吃呢?

“我该选孕妇营养套餐,还是孕妇奶粉呢?”杜女士在一个孕妇保健品专柜前犯了难。

杜女士怀孕已有3个月了,周围的朋友怀孕时多数都吃了孕妇保健品,朋友们称吃过保健品,孩子出生后体质特别好,明显比别的孩子重、高。谁都想要一个聪明健康的孩子,更不想让孩子输在起跑线上。杜女士就开始注意孕妇保健品,面对琳琅满目的孕妇保健品,她不知道该如何选择。

市妇女儿童医疗保健中心产一科主任姚瑞萍介绍,随着妊娠月份的增加,孕妇所需的营养必定高于正常人,而且新生儿的出生体重与孕妇的营养密切相关,因此,孕妇应适当增加营养。但增加营养,并不是让孕妇多吃保健品。通常,孕妇的饮食比正常人要丰富、摄入量也多。只要孕妇在正常饮



食中适当增加营养物质,并合理搭配,做到不挑食、不偏食,就不会发生营养不良的情况。当然,孕妇自身体质造成贫血等营养不良情况的除外。

因此,孕妇在身体健康的情况下,不必服用各种保健品。亚洲人的体质和饮食结构容易缺钙,孕妇对钙的需求又比正常人多,因此可以在医生指导下适当补充一些钙。需要特别强调的是,孕妇补充营养不能过量。有些孕妇除了增加高糖、高脂、高蛋白饮食外,还服用大量的孕妇保健品,反而易造成营养过剩。营养过剩不仅会造成孕妇肥胖,而且还会增加巨大儿的出生率,使孩子成人后患肥胖、高血压、冠心病等疾病的危险性增大。

孕妇从孕前三个月开始服用叶酸片,可以预防神经管畸形。孕中期时,胎儿的器官及大脑迅速发育,孕妇吃东西要注意荤素搭配。孕晚期是胎儿肌肉、骨骼等发育和功能完善的时期,孕妇应增加蛋白质、钙、铁、锌等的摄入量,限制碳水化合物及脂肪的摄入量。

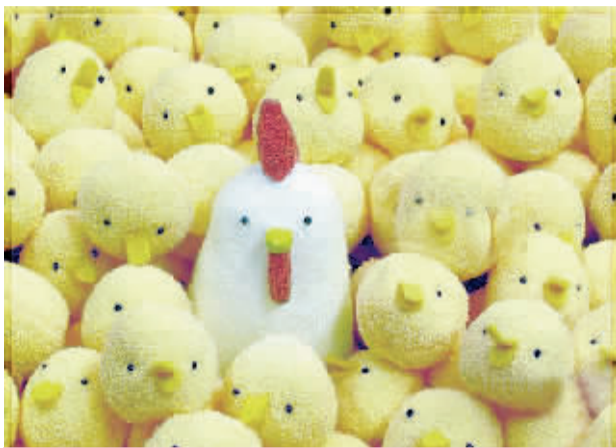
养鸡行,别“玩命”

□ 记者 李永高

近日,在一些小学门前,常有挑筐的商贩向小孩出售鸡崽儿。据商贩讲,这是“专供小孩当玩具的”,根本就存活不了几天,一元钱可买四五只,真正饲养的鸡崽儿一只就得一两元钱。有的小孩买了鸡崽儿后,硬往它嘴里塞饼干,有的拉着翅膀让它“飞”,甚至有的拿它当“手榴弹”掷人……有关人士指出,拿小动物当玩具不利于儿童心理健康成长。

“儿童的健康包括身体健康和心理健康两个方面。人们往往关注前者而忽视了后者。”市第三人民医院(原铁路医院)儿科主任、副主任医师全桃玲指出,心理健康与否对儿童的身心健康、思想品德、智力和学习有很大的影响,会直接影响其人格健康发展。

对此,河南省洛阳荣康医院心理咨询科主任、高级心理咨询师李曙亮也有同样看法。他说,中国有句老话“三岁看大,七岁看老”。他20多年的心理咨询和心理治疗的经验证明,一个成年人的很多动机和行为与其幼年



市妇女儿童医疗保健中心早教基地协办 电话:63296887

成长的环境和经历有着密切的关系,许多人格障碍、性变态和心理障碍都与其童年经历有关。

全桃玲进一步解释说,儿童的心理状况受各种外界因素的影响,良好的环境和教育对于其健康心理的形成起着至关

重要的作用。家庭、学校、社会三者要互相配合,在为儿童成长提供良好物质环境的基础上,为其心理健康成长营造良好的环境和氛围。譬如,把心理健康教育渗透到日常教学活动中,以培养良好习惯、形成良好品德为着力点,开展有利于儿

童心理健康成长的活动和游戏,引导其良好的社会行为,鼓励和帮助孩子多接触社会、多接触大自然,培养孩子友善、诚实的品质,为孩子树立良好的行为榜样,保持与孩子的思想感情交流,实施有利于儿童心理健康的管理制度等。

“国人教育孩子有句古训:‘让孩子玩什么都可以,但千万别玩火。’现在借此来告诫家长:‘让孩子玩什么都可以,但千万别玩命!’”李曙亮指出,培养爱心要从小开始。如果孩子真的喜欢小动物,家长可以与孩子商定一起来喂养,这不失为培养孩子爱心的一种途径。不过,一定要求孩子把鸡崽儿当作生命去尊重、去呵护。如果孩子仅仅是买来“玩”的,那必须制止,要让他们从小就懂得珍惜每一个鲜活的生命!

李曙亮呼吁,学校、老师、家长及相关部门应该重视这一现象,及时制止,避免因商贩贪图小利加上儿童的好奇心使孩子的心理健康成长受到伤害。

孩子哭别急着喂奶

□ 记者 朱娜 通讯员 李冰磊

刚出生的婴儿老哭咋办?有些家长认为是孩子饿了,喂点奶就不哭了。专家说,孩子哭闹时,要先查找别的原因,不能急着喂奶。

近日,刚做妈妈的王女士很闹心,孩子老是哭闹,尤其是到了晚上,一家人都睡不好觉。为了能尽快让孩子安静下来,不管孩子饿不饿,她就冲点奶粉,把奶瓶往孩子嘴里一塞。虽然孩子很快就安静下来,但孩子的体重却也长了起来。刚刚6个月,小家伙儿就25斤了,小肚子圆滚滚的,像个皮球一样。刚开始,王女士及家人都以为是孩子长得好,可后来发现与同龄孩子相比,孩子的体重明显不对劲儿。王女士说:“是不

是孩子喂奶太勤了,才导致孩子体重过重?”

市妇女儿童医疗保健中心儿科主任王丽介绍,家长要改变一个错误的观念,孩子长得胖不代表健康,别总担心孩子吃不好,动不动就给孩子喂奶或往孩子嘴里塞东西。现在,多数孩子并不缺营养,反而有些是营养过剩或营养不均衡。

新生儿只会用哭来表达自己的情绪,孩子哭闹时,家长要学会判断宝宝是因为不舒服而哭还是因为饿了而哭。家长可以看看孩子是不是拉便便了,还是衣服穿多了或者孩子渴了等,如果这些外在原因都不存在,那就用奶嘴在孩子嘴边碰碰,如果孩子饿了,就会张开嘴巴做出要吃

的动作。有的孩子刚吃完奶1个小时,拉了一次便便,家长就认为孩子肚子拉空了,需要喂奶。其实,大可不必这样。

多久喂一次孩子才合适呢?王丽说,4个月以下的孩子,如果是母乳喂养,孩子什么时候想吃就可以喂。如果孩子喝的是奶粉,则不能按此方法喂养,需要定时定量喂养。每隔三四个小时喂一次奶,中间可以添加适量的水。6个月以下的孩子,奶是他们摄取营养的主要来源。奶所含的蛋白质很高,而孩子在6个月之内是生长发育的飞速期,对于蛋白质的需求量很大。7个月以上的孩子,要按需添加一些辅食,不能以奶粉作为主要食物来源。



小心新生儿溶血症

近日,热播的上海卫视《幸福魔方》情感谈话节目中,一位母亲因为担心儿子的下一代会出现新生儿溶血症,从而百般阻挠儿子和其恋人结婚。新生儿溶血症也因此引发了人们的高度关注。到底什么是新生儿溶血症?如果宝宝得了溶血症有没有办法可以治愈?有没有什么好办法可以预防?记者走访了我市相关专家为您解答。

“临床上经常能见到新生儿溶血症,其根本发病原因就是夫妻血型不合。”河科大一附院儿科副主任医师薛鲜苗告诉记者,“婴儿的遗传物质一半来自父亲,一半来自母亲,胎儿如果遗传了父亲的血型,而与母亲的血型不同,母亲的身体就相当于被‘致敏’,启动免疫系统,产生排斥婴儿血型的抗体,抗体结合在婴儿红细胞的表面,导致溶血,婴儿就会发生溶血症。”

据薛鲜苗介绍,新生儿溶血症的原因主要分为两种:ABO血型系统不合,RH血型系统不合。在我国,最常见的是ABO血型系统不合,ABO溶血病患儿的母亲多为O型血,婴儿多

为A型或者B型。ABO溶血症多在第二胎发生,但也可能发生在第一胎。新生儿溶血症的发生机会和严重程度,随着胎次的增加而增加。

“新生儿溶血症在临床上很常见,一般都不会出现严重后果,近几年几乎从未有过危险病例。”薛鲜苗表示,该病症有轻有重,婴儿常于出生后24小时以内或第二天出现黄疸,并迅速加重。因为婴儿体内来自母亲的抗体每天在消耗,所以症状会逐渐好转。

由于胎儿对血型遗传物质的选择是无法控制的,因此目前没有根本的预防办法,但是可以通过孕前、产前的检查和治疗进行干预。

薛鲜苗介绍说,孕前检查时,夫妻双方应到医院检查血型,ABO不合的夫妻应测定女方血液中的抗体及其滴度,测定结果会提示怀孕后是否可能出现ABO溶血症。产前检查是为了早期预测是否有发生新生儿溶血症的可能,防止发展到胆红素脑病这一危险状态。

当各项检测指标提示胎儿在宫内发生了大量溶血时,就应进行B超检查,了解胎儿有无水肿、腹水及其程度。此时,往

往已是妊娠晚期,检查结果常常是医生考虑是否终止妊娠的依据之一。当机立断让孩子提早降临人间,可能是减轻病重程度甚至挽救孩子生命的唯一措施。

(崔宏远 牛牧青)

爱心寻找 30名尿床儿童

3周岁以上儿童尿床是病,医学上称“遗尿症”

尿床严重危害孩子的身心健康:一影响生长发育,偏瘦,偏矮(比正常儿童低2cm~5cm);二影响智商(比正常儿童低17%~23%),记忆力差、多动等;三影响心理,导致儿童缺乏自信心、处事能力差等缺陷;四影响成年后生育,有的还会导致不孕不育等。

“清明前后,种瓜种豆”,为让广大尿床儿童早日康复,省遗尿康复中心特举行大型“关爱尿床儿童,与健康同行”权威名医巡诊活动。特邀首席遗尿名医温喜琴教授于4月18日莅临亲诊。活动期间:1.权威名医免费检查,分析病因,制订治疗方案。2.儿童健康心理疏导。3.免费领取健康手册。4.治疗儿童将享受特大优惠,并全程跟踪治疗。 电话:62859090

报名咨询热线:62859090