

孕妈补钙黄金期 孕后20~38周

□见习记者 马文双
通讯员 王俊

“我怀孕2个月了。自从得知我怀孕，家人除了让我多吃含钙丰富的食物外，还给我买了很多补钙产品。母亲说，钙质充足了，妈妈孩子都健康。”西工区朱女士说，“可是同事告诉我，补钙不宜过早，我也不知道该听谁的。”

类似朱女士这样的情况不在少数，缺钙会影响妈妈和胎儿的双重健康，于是很多人认为怀孕后应马上补钙。这样做科学吗？

“孕妇如果缺钙，不仅会引起自身关节疼痛，还会影响胎儿生长发育。但孕期补钙什么时候补，补充多少是不可马虎的。”河南科技大学第一附属医院产科门诊主管护师陈治琰说，“一般情况下，孕早期不建议补钙，否则可能会导致胎儿凶门闭合早，孕后20~38周补钙为最佳。”

陈医生表示，怀孕前20周，胎儿骨骼发育速度相对慢，孕妇每天钙需求量一般在500~1000mg。此时，每天只需2杯牛奶外加食物中的钙就能满足孕妇和胎儿所需。20周以后，胎儿骨骼进入快速发育期，孕妇对钙的需求量也从500~1000mg增加到1000~1500mg，孕妇在喝牛奶的基础上应开始摄入一定量的钙片。陈治琰提醒，到38周时就应停止补充钙片。

之所以不建议补钙过早、时间过长，一是因为这样可能导致孩子凶门闭合早，影响其头部及智力发育，还会使胎儿的头比较硬，给产妇产后分娩带来困难。二是孕妇如果摄入过多钙质，血液里钙的浓度过高，代谢不了，还会引发结石。

陈医生建议准妈妈，在补钙期间，除了适量摄入含钙丰富的食物外，还应适当地活动，多晒太阳，以促进钙的吸收。由于钙在晚间流失比较多，补钙时间可以选在晚上。另外补钙时不宜与含草酸多的食物同食，如菠菜，否则会影响钙的吸收。产后采取母乳喂养的妈妈应继续补钙，一方面为满足自己所需，另一方面可以促进婴儿对于钙的吸收。

小小宝贝
欣·爱宝宝
小儿推拿培训
电话:18637976763
地址:西工区中州路数码大厦B座1005室

多动症孩子 寒假只能被关“禁闭”?

放假了，孩子们高兴得像一只只出笼的鸟，浩浩在寒假被关“禁闭”了。

原来，浩浩是一名多动症儿童，冲动任性、自控能力差、注意力不集中，做作业拖拉，迷恋看电视、玩游戏，到处惹是生非。妈妈无奈请了陪读人员，负责他的生活学习。

据金太阳学能开发中心的专家介绍，关“禁闭”解决不了孩子的问题。寒假期间孩子学习压力小，身体处于放松阶段，是多动症、抽动症患儿治疗的“黄金期”，千万别让孩子把多动症、抽动症再带到新的学期。
详询:64601838

让宝宝远离静电“骚扰”

□记者 崔宏远 通讯员 范海岚

“现在下班回家孩子不爱和我亲了，也不肯让我抱，都是静电惹的祸。”洛龙区的龚女士说，给宝宝穿衣服或是抱宝宝时都会受到静电“骚扰”，有时把宝宝都电哭了。记者在采访中得知，这种情况普遍存在。河科大二附院儿科主任王北海表示，静电对健康有一定影响，应让宝宝远离静电“骚扰”。

静电危害宝宝健康

王医生介绍，静电产生的原因是摩擦，再加上冬季干燥的空气导电性变弱，电荷难以释放，使得静电频频“骚扰”人们。

“静电会吸附尘埃中的多种病毒、细菌及有害物质，对宝宝健康影响很大。”王北海提醒，静电容易引起宝宝生病，因为婴幼儿的皮肤代谢系统发育不完全，且呼吸、心脑血管等系统的抗干扰能力也较弱，容易受到静电影响。如宝宝皮肤出现红斑、红肿、瘙痒，或是引起宝宝呼吸系统疾病等。长时间过多的静电在宝宝体内堆积，还会影响宝宝的机体生理平衡。另外，突然的触电感觉，会让幼儿受到惊吓，影响宝宝健康发育。

如何帮宝宝远离静电

和宝宝握手时，手会“啪”的一下打开；给宝宝穿衣、脱衣时经常会听到噼啪噼啪的静电声



音；给宝宝梳头时，宝宝的头发竖了起来……这些都是日常生活中影响宝宝健康的静电现象，我们对付静电，主要是“防”和“放”。王医生说，要让宝宝远离静电“骚扰”，一定要注意保持居室内的湿度，还要让宝宝尽量穿纯棉面料的衣物，避免接触化纤制品。

首先，要保持居室一定的空气湿度，就要常拖地、洒水，或利用空气加湿器加湿，还可以在室内摆放些绿色植物或是饲养些观赏鱼（居室保湿妙招，读者可参考2010年12月23日本刊3版）。

其次，要给宝宝穿着棉质的

衣物，而且被套、床单等家居饰物要选择棉质制品。可在衣物洗涤完后用衣物柔顺剂护理，减少衣物纤维的摩擦使得衣服表面更易吸附水分，减轻静电现象。

还有要注意宝宝自身的呵护。冬季宝宝的头发不宜过长，以免头发互相摩擦或是遇上干燥的冷风产生静电。女孩子可以将头发梳成辫子，避免摩擦产生静电。给宝宝梳头时，要用木质或是牛角梳子，还要注意保持宝宝皮肤的湿润，经常给宝宝涂抹一些润肤霜，以减少静电堆积。饮食上，让宝宝多吃含维生素A、C、E的食物和酸性食物，如

胡萝卜、西红柿等，还要多吃水果，多喝水。

另外，家长要学会如何给宝宝“放”电。在带宝宝外出前，可以先让宝宝用手摸一下墙。宝宝看完电视后，要给宝宝马上洗手洗脸，让皮肤表面上的静电在水中释放掉。家中如果比较暖和，可让宝宝光脚在沙发或是地板上走一走，也能释放体表的静电。

东方爱婴 特
早教中心
西工·中寨商务大厦 305 63261759
河西·锦茂国际大厦 401 65198989

孕期生病 吃药还是硬扛

□记者 朱娜 通讯员 李冰磊

“医生，我怀孕快4个月了。可最近牙疼得厉害，肠胃也不是太舒服。”耿女士说，“大家都说孕期不能吃药，我也有些担心而不敢随便吃药，怕影响胎儿，我已经扛了3天了。”的确，有关孕期用药是孕妇们所关心的问题，因为10个月之内，身体不可能不出任何毛病，所以，当身体健康出现状况时，她们大都表现得忧心忡忡。吃药吧，怕影响胎儿的成长；不吃药吧，自己难受，而且担心病情会影响胎儿的生长。面对两难的选择，怎样才是正确的做法？

市妇女儿童医疗保健中心妇产科副主任医师丁素娟介绍，孕期服药是一件很敏感的事情，如果服药不恰当，很有可能造成胎儿畸形、流产、死胎等。也不是说孕妇生病了，一点药也不能吃，只能硬扛着。总的来说，不需要用药时，坚决不服用药物。包括一些滋补品，滋补不当也会对身体和胎儿造成伤害。当孕妇生病需要用药时，要在医生指导下用药，不可自己随意用，以免造成不可挽回的结果。比如孕妇患感冒，在医生指导下适当服用柴胡口服液、双黄连等药物。如果孕

妇硬扛几天，病情仍不见好转时则要提高警惕，以防影响胚胎发育。

目前，孕妇用药的级别被分为A、B、C、D、X。A类药物为最安全的药物，如各种维生素等，孕妇可以安全服用。B类为一些抗生素，如青霉素、头孢类等，对孕妇和胎儿较安全。C类和D类药物，是一些激素和保胎药，对胎儿有危害。X类药物为禁用药物，如抗肿瘤药物等。生活中常见的奎诺酮类药物孕妇严禁使用，如四环素、环丙沙星、氟哌酸等，不仅会导致胎儿骨骼发育障碍，而且对胎儿的中枢神经系统有破坏性。庆大霉素、链霉素等，可使胎儿出现先天性耳聋、泌尿系统畸形。氟霉素则会损害胎儿的造血系统。有人认为中药较安全，不会对孕妇产生危害。这是一种错误的认识，不是所有的中药都安全，活血、破血的中药孕妇切不可服用，否则有可能会造成流产。

丁素娟提醒孕妇，月经规律的女性，当月经推迟时，就要考虑是否怀孕，不能乱吃药。如果在怀孕5周以内服药，胚胎容易受药物等外界因素而导致死胎等。

接受“意外”

□李惠平

我和老公刚认识时，总是磕磕绊绊，并不如人意。后来相互了解多了，也就慢慢地融洽了一些。有一次我生病了，他不顾一切地照顾我，为我做饭，为我买水果……他的细心与关怀，赢得了我的芳心，于是，我决定嫁给他。

2008年7月，我们去领了结婚证。接下来就是忙着装修房子、拍婚纱照。忙碌的时候，我发现自己非常嗜睡。老公说我简直像头小猪，除了吃就是睡。很快我又发现自己月经超过一星期没有来。“天哪，不会是怀孕了吧？”我从药店买来早孕试纸，怀着忐忑的心情做了试验，结果早孕试纸出现了两条红线——我怀孕了。

我将“意外”告诉老公，他哭丧着脸说：“不可能吧，这也太意外了。”我和老公虽然都已奔三十的人，但是对于要孩子还远不在计划中，老天既然把这个意外的礼物送给我们，我们就坦然接受吧。

在整个怀孕过程中，老公都在慢慢适应准爸爸角色。一个周末的早晨，他对着镜子自言自语：“明明看起来



又年轻又帅，怎么很快就要有孩子跟在屁股后面叫爹了。”有时，老公也会貌似沉重地对我说：“都怪你，非要这孩子，咱俩过二人世界多好，要不咱不生了吧。我保证对你比对孩子好。”我也装作生气地对他说：“我以后对孩子比对你好，怎么办？”老公说：“那是应该的，我一点都不介意。”

孕妈妈日记征文
市妇女儿童医疗保健中心 协办
电话:63296985