

每个妈妈都是孩子的健康超人

□首席记者 曾宇凌 通讯员 刘冰

受访专家

张云玲
洛阳市妇女儿童医疗保健中心
儿童保健科主任、主任医师

1 为了保住孩子，她甘愿剃成光头

一号超人妈妈：
读者菲菲，27岁

健康超能力：

孩子现在快满月了，回首在医院保胎的情景，依然历历在目。

为了保胎，我不得不24小时卧床休息，输液、吃饭、大小便全都在床上解决，不记得被扎了多少针，也记不清吃了多少药，心里只有一个念头：保住孩子！

为了专心保胎，也为了给照顾我的母亲减轻负担，我一狠心将自己的齐腰长发剪去，并剃成了光头。看着掉在地上的长发，我不是不心疼，但只要能保住孩子，一切都是浮云。

现在，我终于从“光头强”升级为妈妈了，我又有了新的“超人任务”，就是让孩子少生病、健康成长。

健康小锦囊：

卧床保胎时，身体最好保持平卧的姿势，可以垫高双脚，累了可以小心地翻身侧卧一会儿。需要注意的是，孕妇长时间卧床休息，容易出现上火、肠胃蠕动不佳等问题，要多吃水果，补充水分和膳食纤维，预防便秘。

女人是一种奇怪的生物，当爱情来临时，她们会情不自禁地温柔似水，完胜水莲花的娇羞；但有的时候，她们又甘愿收起软弱，甚至不惜抛弃青春和美貌，坚强得像个超人，因为她们还有一个身份叫“母亲”。

是的！女子本柔弱，为母则刚强。

还记得吗？小时候我们生病，母亲不眠不休地照料，焦急万分地四处打听偏方……母亲节前夕，《健康周刊》发起了“每个妈妈都是孩子的健康超人”互动话题，吸引近百名网友和读者参与，一起来看下面这4位超人妈妈平凡而伟大的故事，以及她们送给大家的健康小锦囊。



2 为一颗“绿豆”，她每天抱娃往返于郑州和洛阳

二号超人妈妈：网友“星期天的雨”，35岁

健康超能力：

女童出生时，脖子上有一个像胎记一样的小点，满月去医院做儿保时，被确诊为毛细血管瘤。

女童3个月时，脖子上的毛细血管瘤突然长大了，有绿豆那么大，我一下就慌了神，开始疯狂上网查毛细血管瘤的相关资料。查了几个通宵后，我决定带孩子去郑州一家医院治疗。在一个多月的时间里，我和老公每天都带着孩子在郑州和洛阳之间往返，早上天一亮就出门，晚上天黑了还没

到家。那段时间，累得几近崩溃，奶水都变少了，好在最终咬牙挺过来了，女童脖子上的毛细血管瘤也逐渐缩小了，现在已经看不太出来了。

健康小锦囊：

毛细血管瘤是血管瘤的一种，属于血管畸形，一般在孩子出生后就存在，半岁前生长迅速，一两岁后逐渐停止生长。如果毛细血管瘤较小，而且生长速度慢，可待其停止生长后自行消退，反之，如果长得很快，又影响美观，应立即进行治疗。

3 三个娃齐生病，当妈的操碎了心

三号超人妈妈：读者贾女士的妈妈，75岁

健康超能力：

我的老家在农村，小时候身体不好，一到春天就浑身长疙瘩，奇痒难忍，妈妈四处为我打听偏方，比如在河里洗澡，清晨在麦地里跑，用老蒜苗秧泡水洗澡，但这些都管用，连头上都开始长疮了。妈妈急得团团转，背起我就往村里的诊所赶，偏偏又遇上下雨，没有伞，妈妈就用一块塑料布裹在我身上，背着我深一脚、浅一脚地走着。

对妈妈来说，最要命的，不是孩子生病了，而是三个孩子同时生病了。记得有一次，我们姐妹仨同时发烧，妈妈

既要出工干活，又要照顾我们，真不敢想像那时候她是怎么熬过来的……

健康小锦囊：

一个孩子生病，就足够让当妈的身心俱疲，更别说几个孩子同时生病了。此时，除了跳脚抓狂，妈妈还可以做什么？先要保持镇定！你要知道，就是在一次又一次跟疾病作斗争的过程中，孩子的抵抗力才会一步步增强；另外，要学会正确的护理方法，孩子之间很容易传染，一旦有一个孩子生病，最好让他与其他孩子分开，同时注意生活用品的清洁、消毒。

4 成了家，当了妈，她成了半个儿科专家

四号超人妈妈：网友“都妈”，30岁

健康超能力：

结婚前，我不会做家务，更不会做饭，也从没想过自己能当一个好妈妈，但从怀上儿子都都的那一天起，我就知道自己必须长大了，买了几十种育儿神器，研究各种婴儿食谱，还看了近百本育儿书。

都都现在3岁了，能吃好动，但脾胃运化不好，特别容易积食。于是，我开始了第二轮“超人妈妈计划”，主动申请上夜班，每天换着花样给孩子做饭，尽量营养均衡。我还自学了小儿推拿、艾灸、热敷等，就是希望自己懂得更多一点儿，孩子少受罪。

健康小锦囊：

葱白豆豉汤，对于一般的咳嗽感冒效果不错，一般三五天即可治愈。

具体做法是：取淡豆豉15克至30克，加水600毫升左右，煎熬50分钟后加入3段带葱须的葱白，再煎10分钟，熬出90毫升至180毫升的汤药，每天分3次喝完。如有咳嗽，可加入陈皮9克，与葱白一起煮。