

## 教你优生优育五大法宝

现在人想要宝宝的,都只会1个,最多也不过两个,那是不是生的少就“质量”高呢我看未必,所谓的优生优育是要经过准爸爸妈妈们努力才能达到的。优生优育绝不是你想那样简单或复杂。如果你想优生优育,一定要仔细阅读常记于心哦!孕育一个健康聪明宝宝让你开开心心过每天!



### 2.改善你的食谱

保证良好的营养可以增加受孕几率。你应该补充足够的蛋白质、铁、锌和维生素C,当人体缺乏这些营养元素时会使得月经周期延长,使受孕变得更艰难,而且还会提高早期流产的几率。服用补充多种维生素的营养药是获得锌以及其他维生素和微量元素最简单易行的办法。你的食谱还应该包括富含蛋白质的食物,如肉、鱼、低脂肪的奶制品、蛋和豆类食物。素食者可以把多种含蛋白质的食物混合在一起吃,如米和豆类食物,或者是炒豆腐,这样可以全面补充氨基酸。

### 4.了解自己的月经周期

通常,女性的月经周期为25-35天。如果你的月经周期明显比其他入长,如42天,那么你的排卵次数就比其他入少,受孕的机会也就相应地减少了,这时你就应该去看医生。当你准备怀孕时,应该找出自己的易受孕期,通常是指排卵期以及之前的4-5天时间,在此期间你可以有规律的过性生活。但千万不要想当然地认为你每次都会在经期的第14天开始排卵。美国环境健康科学研究所去年公布的一份调查结果显示,不同的女性排卵期的差别非常大,对于排卵期较早的人来说,可能月经期的第六天就开始排卵,而对较晚的人来说,可能要等到第21天。



### 1.不要太胖或者太瘦

肥胖不但有可能危及身体健康,它还会使激素分泌过剩,从而妨碍整个排卵过程。这有可能使你的排卵周期出现紊乱,降低你的受孕几率。但另一方面,如果身体过于瘦弱则会减少激素的分泌,这同样会妨碍排卵过程,而且如果你已经怀孕,激素分泌不足还容易导致流产。

体育锻炼有益于保持身体健康。但妇科专家指出,不要运动过度。高强度的体育锻炼(如长跑或激烈的竞赛项目)会导致排卵过程停止或者缩短排卵周期。过度运动还会增加流产的风险几率。

### 3.先戒烟,再怀孕

你可以把准备怀孕当作是又一个戒烟的理由:妇科专家指出,香烟中的毒素不仅会危害卵子,而且还会造成卵巢老化。研究显示,就卵巢功能而言,一位35岁女性烟民与不吸烟的42岁女性相差无几,是吸烟导致了女性生育能力的下降。但是如果能够戒烟的话,卵巢的部分功能仍能恢复。

这是子宫颈变薄、变软而有的黏液的血性分泌物,呈粉红或暗红色,若现血量少,尚不需入院,继续观察即可。根据统计落红后的一周内都会开始阵痛。



### 5.让压力离开

压力和沮丧的情绪都会影响你的生育能力。丹麦最近公布的一份调查结果显示,393对准备受孕的夫妇中,报告自己有心理压力的女性,受孕几率要比其他人低。专家怀疑,压力就像高强度的体育锻炼一样,会减少体内激素的分泌,从而造成月经周期的紊乱。调节压力、让自己放松的办法有很多,哈佛大学妇女身心健康研究中心的研究结果显示,对于怀孕困难的女性来说,接受团体治疗或参加一些相关组织的集体活动可以使她们的受孕几率翻一番。

(人)

## 夏季吃水果,宝宝要注意

西瓜、香蕉、荔枝、芒果……夏天到了,各种水果开始缤纷上市。面对市场上琳琅满目的水果,家长应该怎样挑选,宝宝才能大饱口福呢?我们请来中山大学陈超刚副教授给大家点评一下时下当季的水果。

**西瓜:**常言“夏天常吃瓜,药物不用抓”。在老百姓心目中,西瓜是消暑的最佳水果。西瓜水分含量高,可以清热解暑、除烦止渴。如果碰上宝宝暑热发烧,那么家长可以喂食一些未经冰冻的新鲜西瓜,补充水分、降低体温。但是西瓜性寒,风寒感冒的宝宝,特别是畏冷、无汗的宝宝,不宜食用。此外,不要给宝宝吃过量的西瓜,以免坏肚子。

**香蕉:**香蕉内含丰富的膳食纤维,可帮助消化,促进肠胃蠕动,调整胃肠机能。宝宝便秘时,家长可以给他吃点香蕉。相比于其他常见水果,香蕉能量和碳水化合物含量较高,一根中等大的香蕉大约含120千卡热量,而且香蕉碳水化合物含量较高,血糖生成指数较高,肥胖和患有糖尿病的儿童也不适宜多吃。

**菠萝:**有人对菠萝过敏,在食用菠萝15分钟至1小时会出现腹痛、恶心、呕吐、腹泻及其他过敏症状如头疼、头昏、皮肤潮红等。所以,把菠萝切成片或块放在盐水中浸泡30分钟,然后再洗去咸味,就可以达到消除过敏物质,还会使菠萝味道变得更加甜美。如果有过敏史的宝宝,不要食用菠萝。此外,菠萝少吃可

以增加食欲,但是吃多了也会引起消化不良、肠胃不适。

**荔枝:**吃荔枝要提防荔枝病。荔枝病就是低血糖病,荔枝里的糖分主要是果糖,进入血液后要在肝脏中经过酶的作用才能转化为葡萄糖,为人体所利用。如果一次食用过多,肝脏转化酶的功能一时难以应对,果糖无法转化为葡萄糖,充斥在血液里,就会引起低血糖症,出现饥饿、口渴、恶心、头晕、出汗、皮肤冰冷等症状。由于宝宝肝脏发育不完全,这种情况更为多见。因此,家长注意一次不要让宝宝吃过多的荔枝,一般5颗以内为宜。最好饭后再食用。一旦出现突发性低血糖,应立即让宝宝平卧,喝上一杯浓糖水,情况严重的必须马上送往医院。糖尿病患儿应避免吃荔枝。

**芒果:**宝宝的免疫力比成人弱,而且在吃芒果时又很容易将芒果汁沾到嘴、脸颊等部位,使其较薄的皮肤角质层与过敏物质长时间接触,造成面部红肿、发炎,严重者会出现眼部红肿、疼痛现象。临床上称为芒果皮炎,虽无生命危险,但如果处理不当将会出现水泡和糜烂。因此,孩子吃芒果最好切成小块,并用牙签插着,方便孩子放进嘴里,以防患上芒果皮炎。万一发现身上起了皮疹,可以用冰水冲洗,多喝水,促进排泄,情况严重的送医院治疗。

(林梢)

## 每天陪孩子多玩一小时



“周一到周五放学后,平均每4个孩子中就有1个户外活动时间少于1小时;平均每8个孩子中就有1个孩子每天看电视玩电子游戏的时间超过2小时……”今年5月25日,由中国儿童中心最新发布的《中国城市儿童户外活动状况调查》揭示:越来越多的青少年课业负担重,电视和电脑游戏也占据了孩子多数的户外玩耍时间,63%的中国孩子每天没有足够的时间进行户外活动。专家呼吁,别让户外活动从孩子身边消失,父母更应每天陪孩子“多玩一小时”。

### 广州小孩忙着做“宅儿”

据了解,该调查对北京、上海、广州、西安和合肥的5400多名小学生进行了问卷调查和访谈。调查显示,87.4%的儿童表示喜欢户外活动,但随着年龄增加,对户外活动的兴趣有所降低。半数孩子认为自己不参加户外活动的首要原因是作业太多,此外,课余时间参加培训班、父母不支持、没有合适的场地也占了近四分之一的比例;79%的家长对儿童进行户外活动持支持态度,但却有4.4%的家长明确表示反对。随着孩子年级的增加,家长对孩子户外活动的支持率也逐年下降。

### 家长的选择对孩子影响大

家长的支持直接影响了孩子的户外活动状况。中国青少年研究中心副主任孙云晓认为,家长的利益选择对孩子是否参加户外活

动影响很大,家长既想要孩子健康,又想要孩子学习好,两者冲突后势必有一个权衡和利益选择。事实上,户外活动不仅仅帮助孩子增加体能,还可以提高孩子的智力、创造力以及言语发展,对于增加孩子的社交性和人格塑造都大有裨益。

“学”与“玩”应该是相辅相成,而不是彼此对立。著名儿童教育专家小巫认为,户外活动正从孩子们的生活中消失,这种现象需要引起父母们的重视。“人类认知的过程是身体——情感——思考,真正的学习永远和身体的活动——即肌肉、骨骼、神经及多个感官的积极参与——密切相关。这三者必须有机结合,相辅相成,才能真正达到学习的效果。尤其是儿童的学习,绝不是在静止中发生的,而是在每天各种活动当中进行的。”

户外活动对儿童身心发展有着积极的作用。中国青年政治学院青少年工作系副教授何玲表示,户外活动能帮助孩子提升运动、社交及认知能力。你可能很难想象,孩子只要东奔西跑、在草地上打滚,就对他们的健康有益。

所以,每天“陪孩子多玩一小时”是希望提醒更多的父母意识到,每一个成功者,包括奥运冠军都是从跌倒中成长起来的,不论时间再忙,我们也要陪孩子一起走出去“同玩童乐”,帮助他们在今后人生更加健康和快乐。

(羊晚)

## 新生儿肚脐眼不宜用爽身粉



新生儿出生后,助产士立即进行脐带结扎。正常情况下,脐带残端逐渐变黑、萎缩、干燥,3-14天会脱落,脐部伤口逐渐愈合并向内凹陷,形成“肚脐眼”。广州市某医疗中心保健部健康教育科主任曾晓琴表示,脐部是细菌侵入新生儿机体重要门户,家长必须保持婴儿脐部的清洁,具体清洁方法如下:

**脐带脱落前的护理:**每天1-2次擦拭脐带残端。每次用消毒棉签蘸安尔碘消毒

液,围绕脐带残端和脐轮,按顺时针方向慢慢向外轻轻擦拭3-4次,每次更换棉签,轻轻擦去分泌物。出现结痂时,应将痂下分泌物清理干净。

**脐带脱落后的护理:**脐带脱落后脐带根部会有触痛或少许渗液,可用消毒棉签蘸安尔碘消毒液由脐带根部从里至外螺旋轻轻擦拭2-3次,每日2-3次直至脐部干燥无渗液为止。

### 注意事项:

- 1.随时注意保持脐部清洁、干燥。
- 2.洗澡后或脐部被大小便污染后要立即进行脐部护理。
- 3.勤换尿布,尿布不要覆盖在脐上。
- 4.洗澡时尽量不打湿脐部。脐带脱落后洗澡时可用医用透明胶膜贴住脐部,进行全身沐浴。

5.如脐窝内有脓性分泌物、红肿、臭味、渗血、肉芽组织增生等,应请医生处理。不可擅自在脐部使用爽身粉、龙胆紫、红汞、“消炎粉”止血药等,以免影响脐部愈合过程的观察。

(马军)