

孕妇“苗条” 宝宝健康



的张佳缓缓从体重秤上下来。一旁为她产检的大夫说：“你得控制体重了。”

张佳自从怀孕后胃口一直不错，家人和她觉得“一个人吃俩人的饭，越能吃，宝宝长得越好”。于是，她的体重直线上升。

大夫告诉张佳，孕期体重过重非但保证不了胎儿营养，还会影响胎儿健康，使新生儿畸形发生率增加35%至80%，并容易出现巨大儿（新生儿体重超过8斤）。对孕妇自身而言，体重过重会导致妊娠糖尿病发生率较正常孕妇增加1.5至20倍，妊娠高血压发生率增加2至21倍，早产发生风险增加60%，难产率增加110%。

答疑释惑

孕期怎样控制体重？

和张佳一样，不少孕妇意识到体重问题的严重性，打算控制体重，却不知从何下手。

专家指出，如果孕前体重正常，增重12公斤左右比较理想，最好是控制在15公斤以内。如果孕妇发现自己体重偏重，也不要太有心理负担。切记不能盲目降低体重，而要通过合理膳食，尽量减缓体重的增长速度，以免造成胎儿营养不足。此外，吃了什么、吃的方式，这些都是控制体重的关键。

什么是合理膳食？

对于孕妇而言，吃饭要有节制，多吃蔬菜、水果，尽量少吃或不吃高脂肪高糖类食物，不要喝饮料。食物种类需尽量丰富，最好每天能吃20种以上。

大家不要被这个数字吓到，其实

实现起来并不困难。如谷类、蔬菜各四五种，肉类、水果、坚果各两三种，鸡蛋、牛奶、豆制品，加上葱、姜、蒜等调味品还有食用油，统统算起来，20种有余。品种虽多，但量不要太大，避免体重过度增长。

孕妇需要重点摄入哪些营养？

在营养均衡的基础上，准妈妈们还要注重某些营养物质的重点补充。

叶酸：孕妇在孕早期必须补充足够的叶酸，因为叶酸有助于预防胎儿神经管畸形，也有利于降低妊娠高血压症发生的危险。中国营养学会《中国居民膳食指南》指出，孕妇除多摄入动物肝脏、绿叶蔬菜、水果、坚果、豆类等叶酸含量丰富的食物外，还应每日额外补充叶酸400微克。

蛋白质：蛋白质是孕妇胎盘、乳腺及胎儿生长的重要物质基础，《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议，孕妇从孕中期开始每天要多吃总计约50g的鱼、禽、蛋、瘦肉，以保证蛋白质的足量摄入。

钙：进入孕中期后，胎儿骨骼生长加速，对钙的需求量大增。2012年卫生部公布的《母婴健康素养——基本知识与技能（试行）》规定，孕中期钙的适宜摄入量为每天1000mg，孕晚期为每天1200mg。牛奶、大豆制品、坚果、蔬菜以及虾皮、紫菜、海带等海产品含钙较高。

铁：孕妇是缺铁性贫血的高危人群，孕中期开始应常吃含铁丰富的食物，如动物血、肝脏、瘦肉、木耳、紫菜、菠菜、枣等。同时还应多摄入含维生素C的蔬菜、水果，以促进铁的吸收。

■专家叮嘱

“细嚼慢咽”可控制体重

专家介绍，女性怀孕期间激素水平变化对食欲会有很大影响。在孕早期，由于恶心、呕吐等不适应问题，孕妇食量有限甚至减少，但随着身体的逐渐适应，孕妇食量会明显增多。对于那些孕晚期食量大、胃口好的孕妇，不建议在怀孕期间刻意控制饮食，但最好能做到细嚼慢咽，这样容易产生饱胀感，从而减少食物的摄取量。

三餐搭配需丰俭得当

孕妇最好能严格遵守“早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少”这个原则，可以把喜欢吃的安排在早餐或午餐，晚餐尽量饮食清淡，半夜如需加餐，则尽量选择低热量、低脂肪、低糖的食物。孕妇有时会特别想吃烤鸭、水煮鱼等肥甘厚味食物，只要不经常食用，偶尔解解馋是可以的，但最好能在午餐食用，并多搭配当季蔬菜、水果，同时补充一些不饱和脂肪酸，如鱼油，以降低血液中胆固醇、甘油三酯含量，降低血液黏稠度，改善血液循环。

■链接

孕妇体重控制小窍门：

每天称体重：不断提醒自己应该注意饮食结构，以免吃进过量食物。

适量运动：阳光下散步，不仅锻炼了身体，还有利于钙的吸收。

每天喝8至10杯水：保持体内水分充足也有助于减少食量。

写饮食日记：记录每天早、中、晚餐饮食内容。

（张良如）

每天七件事 增强免疫力

跟朋友外出聚餐，同样一个菜，别人相安无事，你却上吐下泻；动不动就感冒；工作没精神，你可要小心了，这些都是免疫力低下的表现。免疫力低下，易生病。如何提高免疫力？每天做好七件事，增强免疫力。

1. 晚上21时至23时熄灯就寝。人的一天有5个睡眠高峰。第1个高峰是晚上23时。错过后，只能在第2个高峰，凌晨2时熟睡，更重要的是，睡眠高峰到来时，免疫系统自我修复的能力最强。如不能在23时前入睡，易导致免疫力下降从而诱发疾病。

2. 晨起赤脚穿草鞋在草地或黄土地上走15分钟至30分钟。人每天因接触大量电器，身体内摄入电磁波。赤脚或穿草鞋走路，电磁波可以通过人体脚板传导排出体外。

3. 每天用手摩擦胸腺200次。胸腺距颈下锁骨间凹陷处下方约四指宽距离。握空心拳在胸腺两侧来回摩擦身体可增强免疫力。

4. 每天三餐，不要吃含转基因或含催化剂成分的肉、蛋、奶。食谱中要含水果、蔬菜、五谷杂粮，其中红薯是最佳的食物。

5. 一天要喝3000毫升水，以排毒清肠。不要饮用纯净水。

6. 摒除一切悲观消极意念，不要说否定、负面的话语。

7. 常怀感恩之心，经常向人表达感激之情。

（燕都）

入秋时节别把肺炎球菌疾病当感冒



入秋时节，不少人会被“秋燥”搅扰健康，感到口干舌燥，甚至出现咽喉肿痛，皮肤干涩、发紧等等症状。同时，这个季节容易引起呼吸道和肺部感染等疾病，是流感、肺炎的频发期，对此，疾控专家提醒公众注意预防这些疾病。

调养精神、调整饮食防秋燥

疾控预防控制中心流行病防治所所长张世勇介绍，秋燥症的一系列症状与内分泌失调等有关。预防秋燥症，应从精神调养、饮食调整、加强锻炼等多方面去协调。

秋季要注意补水。秋季宜多喝水、粥、豆浆，多吃些萝卜、莲藕、梨、蜂蜜等润肺生津、养阴清燥的食物。特别是梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、润肺去燥等功能，很适宜有内热，出现肺热咳嗽、咽干喉痛的人食用。

秋季要尽量少食或不食辣椒、烈性酒等燥热之品，少吃油炸之物，以防加重秋燥症状。也可以用麦冬煎水代茶饮用。麦冬甘寒，有养阴润肺的功效，是预防秋燥的保健饮品。

肺炎与流感的区别在于发烧时间的长短

秋季须警惕肺炎球菌疾病。张世勇表示，肺炎球菌是引起下呼吸道感染的重要病原菌。在全球所有可通过接种疫苗预防的疾病中，肺炎球菌疾病是导致5岁以下儿童死亡的首要病因。肺炎球菌通常寄居在鼻咽部，通过咳嗽或鼻部分泌物传播，受感染的人可以通过咳嗽、打喷嚏、说话等方式从口部或鼻部排出飞沫，将病菌传染给他人。所以，肺炎球菌不单只存在病人身上，即使是健康者也依然可能携带肺炎球菌。在免疫功能正常时，肺炎球菌携带者不会发病，也没有症状，但当免疫力下降时，就可能引起肺炎球菌感染。“肺炎球菌疾病感染初期因症状与普通感冒相似，例如咳嗽、发烧、发寒等，很容易被家长忽视，以至于延误最佳治疗时间”，张世勇特别提醒，一般认为，肺炎与流感的区

别在于发烧时间的长短。流感一般是短期发烧，而肺炎引起的感冒一般是突发性的，并且维持时间可能长达一个星期。但有些幼儿、老人或基础病患者患肺炎的早期反应不典型，可能没有出现发烧症状，到了晚期病症的进展却很快，甚至可能导致生命危险。肺炎对于此类人群来说是非常危险的，一旦感染肺炎，将很难控制。虽然年轻人患肺炎几率比较低，但由于对流感的不重视，加上抗生素的耐药性等等，都可能导致肺炎。

五岁以下宝宝易受侵袭

疾控专家提醒，面对即将到来的流感季节，要认识到流感本身并不可怕，但是必须警惕患流感之后发生的继发感染。流感病毒在侵入人体后，会造成被感染者免疫系统无法有效工作。这时细菌则可能趁虚而入引发多种严重疾病，甚至造成患者死亡。其中，各类肺炎球菌疾病在流感继发感染中最为严重。尤其需要引起重视的是，在所有下呼吸道感染中，获得性肺炎是造成中国5岁以下儿童死

亡率最高的病因。“刚出生的孩子，体内带有来自母体的抗体，能抵御一些疾病侵袭。但是，母传抗体在宝宝6月龄时就会逐渐消失，此时宝宝患感染性疾病的机会大大增加，就需要孩子自己的抗体来应对疾病，而这一过程需要约5年时间，所以5岁以下儿童抵抗力较弱”，张世勇表示，5岁以下儿童，特别是2岁以下孩子是肺炎球菌感染的高发人群。

“肺炎球菌疾病是可以预防的，预防方法分为一般预防和特异性预防两种”，张世勇表示，一般预防措施与生活环境、饮食及出行等有关。如保持家中的环境清洁、室内空气流通、注重饮食平衡等。此外，儿童本身也应该多参与一些户外锻炼。在孩子幼小的时候家长要注意尽量少去公共场所，尤其是在呼吸道疾病高发季节。患病期间应尽量留在家中，外出时佩戴口罩，并通过定期消毒日常接触物品等方式来进行预防。所谓的特异性预防，就是接种疫苗，接种肺炎球菌疫苗可有效预防疫苗相关血清型的侵袭性肺炎球菌疾病。（刘伟）

产后，别忽视皮肤护理

当可爱的宝宝降生之后，在为坐月子、哺乳、婴儿护理等事情忙碌的同时，许多妈妈会忽略了皮肤的护理，甚至认为在哺乳期间进行皮肤护理对宝宝不好。对此，皮肤科副主任医师毛越苹提醒，产后，千万别忽视皮肤护理。

产后皮肤护理做好三件事

做漂亮妈妈是不少女性的梦想，她们在孩子降生后迫不及待地想改善自身皮肤状况。然而哺乳期间可以进行皮肤护理吗？毛越苹表示，产后的皮肤护理是必要的，清洁、保湿、防晒三个基本步骤要做好。

首先，必须注意个人清洁问题。“不少产妇坐月子有不能洗澡、不能洗头的说法，然而这是完全没有必要的。”毛越苹说。当伤口愈合情况良好，允许进行身体清洁时，就应做好皮肤清洁工作，否则很容易导致皮肤感染，患上毛囊炎等疾病。而不洗头则可能带来脂溢性皮炎等问题。

其次，要注意做好皮肤的保湿工作。“产后内分泌变化很大，会造成皮肤屏障功能的损伤，皮肤容易出现干燥情况，保湿就是恢复皮肤屏障功能的手段之一。”对于干性皮肤和中性皮肤的女性来说，单纯喝水或者通过饮食来保湿是不够的，还需要适当使用一些保湿护肤品。考虑到哺乳期对孩子的影响，毛越苹建议选择原料天然、成分简单、性质温和的保湿护肤品。

最后，妈妈们在生产前后皮肤会有很大的变化，产后一般会有妊娠斑等皮肤问题困扰。而日光的暴晒或者紫外线照射都会加重原有色斑。因而产后一定要注意防晒。

（王海芳）

