

# 孕期营养还是适量均衡为好

对一个准妈妈来说,如何更好地保证宝宝的健康,是最重要的。除了要定期进行孕期检查、保证孕妇优良的生活环境外,准妈

妈们在孕期还要保证营养全面均衡,以满足自身以及胎儿的身体需求。那么准妈妈们在饮食上需要注意什么呢?

## 合理补充所需营养素

钙是人体骨骼、牙齿的重要组成成分,胎儿从孕育到出生,需要消耗母体大量的钙,轻度缺钙可能会引起腿抽筋、肢体麻木、失眠等症状,严重时还会影响宝宝的骨骼发育,造成方颅、佝偻病等骨骼发育不良甚至畸形。孕妇饮食上特别需要注意补充含钙量高的食品,如豆腐、豆制品、虾皮、海带、牛奶和乳制品等,还要多吃新鲜的蔬菜水果。

一般来说,正常的饮食能基本满足每日所需,额外补充钙片似乎多此一

举。专家建议:“如果奶类、豆制品和深绿叶菜数量不足,难以凑够1000毫克的钙,可以补钙片。但钙片剂量大时可能出现便秘副作用,因此建议买200毫克每粒的钙片,早晚分两次进餐时服用,共400毫克,不易造成便秘。”

另外,蛋白质是构成宝宝机体的重要成分,孕期合理补充蛋白质、脂肪、碳水化合物、水、各种维生素、矿物质和必需的微量元素,对宝宝的健康非常重要。

## 不要轻信营养品功效

有不少准妈妈听说怀孕时每天吃燕窝和花胶,能让出生的宝宝皮肤白皙。事实上,据记者了解,目前还未有这方面的研究报告。专家说:“即便是保健品,国家也没有批准过给胎儿美白这项保健功能,应当属于商业过度宣传。”

但是,花胶的主要成分为高级胶原蛋白、多种维生素及钙、锌、铁、硒等多种微量元素。其蛋白质含量高达84.2%,不仅必需的氨基酸亮氨酸和赖氨酸的含

量比较高,还有其它食物比较少有的羟脯氨酸、羟赖氨酸等。花胶还具有滋阴养颜、补血、补肾、强壮机能的功效,不失为好的营养品。专家表示,适量食用花胶,能促进胎儿的生长发育、滋润皮肤,使皮肤比较光滑。但是宝宝天生的肤色,除了有父母的遗传影响之外,跟母亲在孕期时生活的环境也有一定的关系,目前还没有充足的理论证明与花胶有关。



## 益生菌药物不要随便服用

孕妇如果肠胃没有问题、医生没建议服用益生菌药物,一般不要自己随便服用。当然,酸奶是可以正常喝的,它不属于益生菌制剂。专家说:“适量喝些活性益生菌酸奶有助于消化、止泻、缓解便秘,在这方面对孕妇是有好处的。”

专家提醒,切忌偏吃某种食物或暴饮暴食,因为这样容易造成肥胖、妊娠中毒、难产等,反而影响胎儿的健康。所以不管是日常饮食还是餐后吃营养补品,都要秉持适量的原则,保证营养平衡,让胎儿正常成长发育才是最重要的。

(庞倩影)

# 绕开常见用药误区 冷静面对宝宝咳嗽

眼下正是季节交替的时节,也是孩子咳嗽的高发时间段。专家表示,对待宝宝咳嗽,家长要克服一些常见的用药和治疗误区。

### 误区一:咳嗽不是大病,不着急去医院

专家表示,当孩子有咳嗽时,父母先要仔细观察孩子的症状和伴随情况,如果出现下列现象,要带孩子就医。

一是孩子突然咳得很严重,并有呼吸困难时,可能有异物堵住了气管。容易误吞的东西有花生、铅笔套、药丸、纽扣、硬币、糖果等,如果能够立刻发现,采取急救措施取出还行,如果一直没有发现有异物卡在气道就十分危险了。

二是发高烧、咳嗽、喘鸣伴呼吸困难时,特别是小于3个月大的宝宝,需立即送医院紧急治疗。

三是孩子在咳嗽过程中突然咳嗽加重,甚至喘憋,如果同时伴有脸色不好,口周发

青,应及时送医院救治,因为孩子肺炎或者喘憋性肺炎容易导致孩子缺氧,肺炎合并心衰。

### 误区二:乱用抗生素

不少医生和家长都会将抗生素作为咳嗽保驾护航的基础药物,并且取得一定的效果。

专家表示,其实使用抗生素不是没有道理,对于反复鼻窦炎导致的不管是慢性咳嗽还是急性咳嗽,抗生素确实有至关重要的作用。这种抗生素的使用是基于正确诊断基础上的,不少家长却盲目相信抗生素。但实际上这类病人大约只占到咳嗽病人的10%左右,不能因为这10%让90%的人跟着吃抗生素。

### 误区三:喜欢联合用药

有些孩子的咳嗽比较顽固,家长经常联合使用止咳化痰药物,包括西药的联合使

用,也包括西药中药的联合使用。

专家表示,很多中药和西药虽然药名不同,但成分却惊人的一致,如果联合使用虽然疗效增加,但副作用也明显增加。

最常用的中药有小儿肺热咳喘、儿童清肺、麻甘颗粒。麻甘颗粒的成分:麻黄、黄芩、紫苏子、甘草、桑白皮、苦杏仁、地骨皮、石膏;肺热咳喘的成分:麻黄、苦杏仁、石膏、金银花、甘草、连翘、知母、黄芩、板蓝根、麦冬、鱼腥草;儿童清肺的成分:麻黄、桑白皮(蜜炙)、黄芩、苦杏仁(去皮炒)、石膏、甘草、瓜蒌皮、板蓝根、法半夏、浙贝母。这几个中药在止咳化痰方面广泛使用,效果也比较好,深受家长喜爱,但它们都有共同的成分就是麻黄、杏仁、甘草和石膏。

专家表示,每一个中成药都在安全剂量范围内,如果把这几个药物联合使用叠加,特别是麻黄、苦杏仁的剂量就会超出正常范

围,加大这种副作用,对孩子造成严重的副作用,特别是年龄小的孩子。

当然,西药也有同样的问题,西药中药种类繁多,名字不一样,但里面含有的实际成分可能有重叠,联合使用也会有同一成分超量的风险。

### 误区四:单独使用镇静止咳药物

孩子的咳嗽一般是由孩子呼吸道有炎性分泌物刺激引起的,最好的办法就是排除这些炎性分泌物,换句话说就是祛痰是第一位的,不但把这些炎性分泌物排出体外,还可以把病原微生物和过敏原一同排出。单纯镇咳不使用祛痰药物会不利于痰液的排除,也不利于疾病的恢复。所以儿科基本不使用单独的中枢性镇咳药物,一般都采用复合制剂,在化痰的同时使用中枢性镇咳药物。

(叶洲)

