

坐月子吃素 其实也能滋补

传统观念一向认为产后要多吃鱼肉等滋补食品，才能帮助新妈咪身体恢复。这种观念对于不爱吃肉的妈咪们来说实在是太热闹了。其实，坐月子不一定大鱼大肉，有时候食肉过多，反而会给妈咪带来不良的影响。坐月子吃素，不仅可以滋补身体，还能够防止妈咪产后肥胖。

坐月子吃素讲究 4个补身原则

原则一：加强蛋白质摄取，其中包括动物蛋白质和植物蛋白质。这类食物被人体消化后，会变成小分子的氨基酸，会让产后伤口快速愈合。另外，氨基酸还可以刺激脑部分泌一些让人心情振奋的化学物质，月子里多吃蛋白质，还可以有效减少产后抑郁症的发生。富含蛋白质的素食：豆类、黑木耳、香菇、西兰花、紫菜、燕麦、荞麦等。

原则二：加强维生素 B 的摄取。维生素 B 群可以促进身体的能量代谢，还具有帮助提高神经系统作用和加强血液循环的功效，对于产后器官功能恢复有很大益处。富含维生素 B 的素食：豆类、糙米、西红柿、橘子、香蕉、葡萄、梨、核桃等。

原则三：适量摄取纤维质，促进排便的顺畅。在排毒通便方面，没有什么比蔬菜水果更天然有效的了。富含纤维质的素食：苹果、胡萝卜、芹菜、菜花、菠菜、南瓜、白菜、油菜等。

原则四：补铁增血气。生产过程中妈咪失血过多，所以必须多补铁。说到补铁食物，除了肉类食物外，很多蔬菜水果也含有丰富的铁。富含铁的素食：黑木耳、芝麻、燕麦片、黄豆、海带等。

(玛网)

熬点花式粥 巧治宝宝湿疹

湿疹在气温高的时候多发，而对于小孩来说，任何时候的护理不当，都有可能引发湿疹。对于婴儿湿疹，治疗以清热解毒、散风利湿和中为主，可以试试粥疗。

荷叶粥：粳米适量，荷叶一张。先以常法煮粥，待粥将熟时取鲜荷叶一张洗净，覆盖粥上，再微煮片刻，揭去荷叶，粥成淡绿色，调匀即可，食时加糖少许，可清暑热、利水湿。适用于头额、头皮等出现丘疹或疱疹。

薏米粥：薏米 30 克，砂糖、桂花少许。先以常法煮粥，米熟后加入淀粉少许再煮片刻，再加入砂糖、桂花少量调匀后食用，有清热利湿、健脾和中之效。适用于头皮出现丘疹者。

冬瓜粥：冬瓜 50 克，粳米 60 克。冬瓜不去皮，洗净，切成小块，同粳米煮粥。每日早晚空腹食用，1 天 2 次。可清利湿热，适用于湿型湿疹。

绿豆粥：绿豆 30 克，粳米适量，冰糖少许。将粳米、绿豆分别淘洗干净，同锅加水煮粥，粥熟后加冰糖适量调服。也可单独用绿豆煎水服，以绿豆煮烂为度。绿豆性凉味甘，有较强的药力，故本粥能清热凉血，利湿去毒，适用于湿疹者食用，尤对发热、疹红水多、大便干结、舌红苔黄较明显者适用。

(九三)

孩子睡觉打呼噜 警惕呼吸道不畅通

小朋友在睡觉时打呼噜，许多年轻父母可能会认为孩子睡得踏实，其实是一种误解，医学上把打呼噜又叫“鼾症”、“睡眠呼吸暂停综合征”，是睡眠过程中发生的一种呼吸障碍，会严重影响孩子生长发育和健康。

小儿在睡眠时生长激素分泌最旺盛，睡眠时的缺氧会影响到生长激素的分泌，进而影响到孩子的生长发育。现在研究还发现小儿的夜间惊醒、梦游、遗尿也跟鼾症有关。长期鼻堵呼吸不畅，可使心肺功能受到影响，严重者可引起心肌受损，甚至心力衰竭。长期张口呼吸还可影响颌面骨的发育，形成特殊面容，即所谓的“腺样体面容”。有的患儿因鼻堵塞还可使发音受到影响，形成闭塞性鼻音。个别患儿还可因腺样体肥大压迫咽鼓管鼻咽部开口，导致渗出性中耳炎、听力下降。

从目前研究来看，引起儿童鼾症的原因有感冒、肥胖、扁桃体肿大和腺样体肥大等。感冒时由于局部炎症肿胀、分泌物增多很容易阻塞呼吸道。肥胖儿童睡眠时局部疏松的组织就容易压迫气道，导致气流通过障碍而发出鼾声。儿童扁桃体过于肥大和腺样体肥大，同样使空气出入鼻腔受阻，发出呼噜声。

如果发现孩子在睡眠中有打鼾、呼吸不畅等现象，最好能到医院做详细的检查，接受正规治疗以免延误病情，影响孩子生长发育。

(今报)

宝宝退热“火候”很重要

孩子发热是常有的事，许多家长一看到孩子发热恨不得用退热药快速降温，殊不知，降温过快并不表示病情有所好转，若应用不当，还可引起宝宝虚脱反应。

给患儿退烧要掌握好火候，主要应注意以下几点：把握退热“火候”。体温 37.5℃~38℃为低热，39℃以上为高热。发热是身体对病毒或细菌入侵所产生的一种反应。这种反应有利于歼灭入侵的病毒和细菌，从而有利于小儿的正常生长发育。一般的轻至中度发热无需做退热处理，只要注意居室通风与合理休息，适当补充水分、盐分、糖分、维生素等便可。但是体温达到 39℃以上就必须用药。

退热药物的选择。乙酰氨基酚具有与阿司匹林相类似的较强退热效果，而且副作用较小，成为目前临床上最受欢迎的退热药。百服宁、泰诺林、必理通之类均为其制剂，其中的口服液及滴剂，尤其适用于儿童。退热药都有较大的副作用，因此，在选用时要特别注意。

(北方)

双胞胎数量增多

人为“定制” 不可忽略风险

本报记者 马珂 通讯员 彭华 付伟华

双胞胎数量增加 年轻父母想“一举两得”

2013 年，有国内媒体报道，南京某小学新生报名，迎来 10 对双胞胎。虽然有一定的偶然性，但也引起人们对双胞胎数量增加的关注。

如今不管是在学校门口，还是在公园里、餐馆，人们视线所及，经常能看到双胞胎孩子。

“原来学校来一对双胞胎，我们老师都从楼上下来，仔细看看俩孩子到底哪里有不同。现在多了，没有以前那么稀罕了。”省妇幼保健院妇女保健科副主任医师劳海红说道。

自然受孕几率恒定 人为“定制”有风险

“自然受孕的双胞胎几率是恒定的，且受家族的遗传因素影响较大。”劳海红表示，在她们看来，如今“多产”的双胞胎或多胞胎，主要是靠辅助生殖技

术和服用促排卵药物而来。

按照国际上认可的数据，全世界双胞胎的出生率为 1:89，就是说每 89 位女性怀孕，会有一位生出双胞胎。

“做试管婴儿的时候，部分夫妻都要求多培育几个胚胎，最好能一次性生两个。医院会根据母体的条件，尽量建议一次怀一个宝宝好，对大人好对孩子也好，但有些夫妻还是坚持要两个，最后只能尊重他们自己的意见。”海南医学院附属医院生殖中心主任徐雯说，曾经移植 2 个胚胎是因为要提高成功率，但现在随着辅助生殖技术发展，单个胚胎成功率的提升，站在优生优育的角度，会劝夫妻尽量一次只怀一胎。

除了辅助生殖技术，还有些女性私下服用“多子丸”，也会增加双胞胎及多胞胎的出生率。

徐雯说，“多子丸”是民间的叫法，它其实是一种处方药，通过口服促进排

卵，自己不能随便服用。如果用了促排卵的药物，生双胞胎的几率的确会提高。

“但并不意味着服用这种药物就一定会生出多胎，还是因人而异。”劳海红说到。徐雯特别指出，服药一定要在医嘱下进行，否则会产生多胎风险，“排卵增多，有可能是三四个，甚至更多，一旦出现这种情况，则需要进行减胎，孩子早产、晚期流产几率很大。”徐雯说到。

据了解，有专家表示，一般健康女性每月排一个卵子，人为使用促排卵药物，卵巢多排卵，可能出现卵巢过度刺激综合征，会有头晕、恶心、肝肾功能损害等表现。

怀双胎或者多胎 准妈妈要格外小心

劳海红医生表示，怀双胞胎的准妈妈要比怀单胎的准妈妈更辛苦。

二胎如何备孕？

劳海红建议准备生二胎的夫妻，要做好备孕工作。除了必要的孕前检查，还要注意夫妻双方保持良好的生活习惯（精神愉快，加强锻炼，控制体重；均衡膳食，加强营养，戒烟戒酒，保持良好作息时间）。

另外，规律性生活，因男性精子储备

需要 2~7 天时间，频繁的性生活反而导致精子质量下降；避免接触有毒有害的物质，避免在新装修房屋内生活；算好排卵期，在排卵期进行性生活可提高受孕几率（月经规律的女性排卵期在下次月经来潮前 14 天，若出现基础体温的升高，白带透亮，LH 试纸测为阳性等，均是排卵的信号）。若经过以上措施半年之内无法自然受孕的夫妻，建议在有资质的生殖医学中心指导下备孕。

生二胎，不是人人都适合

良后果的比例要比初产妇（第一次生孩子的产妇）高。一般建议，女性有再怀孕的意愿，起码提前 3 个月到医院做相关检查和评估。

重点评估心肺肝肾、妇科疾 病、生活习惯三大方面：

包括全身情况的评估，心、肺、肝、肾功能能不能适合怀孕，体质和营养状况好不好；生殖系统的评估，卵巢功能如何，有没有妇科系统的疾病；生活、工作状态评估，如果有不良的生活习惯，处在较恶劣的工作环境中，都要改变；以前生过一些畸形儿，以前有遗传性疾病，再怀孕，还可能再发，需要产前筛查。

“特别是宫颈，如果第一次生产是剖宫产，那我们要着重评估子宫疤痕的情况。这也是经产妇和初产妇的主要区别之一。”劳海红说。

哪些是怀二胎高危人群？

劳海红介绍，具有以下特征的属于怀二胎的高危人群：

前次妊娠合并心脏病、贫血、肾 病、肝炎、甲亢、阑尾炎、胰腺炎、特发 性血小板减少性紫癜等；

前次妊娠合并妊娠期高血压疾病、前置胎盘、胎儿宫内生长受限、过期妊娠、妊娠期肝内胆汁淤积症以及妊娠期糖尿病等；

前次妊娠为剖宫产、发生巨大 儿、软产道损伤、产后抑郁、产后切口 愈合不良等。

孕妇年龄 >35 岁；过度肥胖；

胎位异常、巨大儿、多胎妊娠、骨 盆异常、软产道异常；

妊娠期高血压疾病、前置胎盘、胎盘早剥、羊水过多或过少、胎儿宫内生长受限、过期妊娠、妊娠期肝内胆汁淤积症以及妊娠期糖尿病等。

夏天小儿感冒拉肚子 都是空调惹的祸

本报记者 蔡佳倩

海口的夏季气候炎热，又闷，对于相对脆弱的儿童来说，最容易受到疾病的侵袭。日前，记者在省妇幼保健院了解到，入夏以来，该院门诊中小患者明显增加，其中患感冒发烧的儿童每天高达 300 人次，另外还有不少儿童被诊断上了胃肠型感冒。该院儿科住院部医生张娅琴说，要让孩子安然度夏，必须多喝水、少待在空调房里。

感冒在寒冷的冬季比较多见，然而记者日前在省妇幼保健院采访时发现，在炎热的夏天，感冒患儿也不少。

据了解，最近侵扰海口儿童的感冒主要有三种：“咽膜热”、“疱疹性咽炎”、“胃肠型感冒”。胃肠型感冒主要是由一种叫“柯萨奇”的病毒引起，同时伴有细菌性混合感染。它的发病症状主要是：胃胀、腹痛、呕吐、腹泻，一天排便多次，身体感觉乏力，严重时会导致机体脱水、体内电解质紊乱，免疫系统遭到破坏。

张娅琴说，虽然夏季儿童感冒类型不同，但究其原因，不少都是因为室内空调开得过冷造成的。她说，连续的高温天气，一些家长担心孩子受热而在室内长时间使用空调，一旦来到室外，导



扇、空调降温。

如果孩子不小心患上胃肠型感冒，张娅琴提醒父母，应该注意让室内空气流通，气候变化时及时给孩子增减衣服；如果孩子服用退热药后出了很多汗，每次出汗后应该及时将湿衣服换下，以免宝宝再次着凉而病情加重；发热期间多给孩子喝温开水，吃易消化的食物，口味清淡，拒食辛辣、冷饮、油腻、油炸食品。

“在孩子患病期间，孩子食欲减退是正常反应，父母不用着急，更不要强迫孩子进食，应该让孩子的肠胃得到休息，有利于宝宝的恢复。”张娅琴说。

乳牙龋坏脱落

可造成颌面部畸形

窝沟封闭是预防儿童龋齿的有效方法

在生活中我们不难发现，大部分孩子都喜欢吃甜食、软食、粘食，这些食物易粘在牙齿上，再加上平时刷牙不仔细，不少孩子还没有换恒牙，嘴里已经有了好几颗虫牙。专家指出，窝沟封闭是预防儿童龋齿的有效方法，当儿童牙齿出现窝沟龋的时候，做窝沟封闭能保护牙齿，使牙齿不会进一步被龋化掉。

据了解，窝沟封闭就是用一种材料在牙齿的十字型窝沟内涂上，液态时它可渗入到牙齿表面的窝沟内，经光照后固化。就如同给牙齿穿上了一层保护衣，使牙齿免受食物侵蚀。

海南拜尔口腔医院院长羊强介绍，6 至 8 岁是孩子最适合做窝沟封闭的年龄。此时孩子的恒牙刚萌出不久，需要及时进行窝沟封闭加以保护。刚萌出的牙与对颌牙咬合面还未完全吻合，窝沟封闭后不会带来不适感。此时的孩子

多已入学，也懂得配合医生。

羊强院长说，因龋坏乳牙过早脱落而使咀嚼功能降低，不能很好地嚼碎食物，长期如此容易使患儿偏食，造成机体营养不良，妨碍儿童生长发育。另外，乳牙是儿童时期的咀嚼器官，由于咀嚼功能的刺激，才能促进颌骨的正常发育，失去了这种正常生理性刺激，颌骨的正常发育受到影响，可造成颌面部畸形。

羊强认为，目前大部分家长对儿童口腔疾病的重视程度并不高，再加上我省口腔医疗水平的滞后，从调查数据显示来看，我省儿童口腔健康不容乐观。

希望社会各界通过形式多样的公益宣传教育活动，让孩子们更多地了解爱牙护牙知识，掌握正确的刷牙方法，了解窝沟封闭对保护牙齿的重要性。

(晓原 春荣)

