

瑞士网球天王费德勒的妻子米尔卡近日生下第二对双胞胎,这已经是他们的第二对双胞胎。费德勒连生两对双胞胎,引起大众对生产双胞胎的关注。细心的人不难发现,双胞胎在生活中已经不像以前那么“罕见”。到底是什么原因让双胞胎数量有所增加?双胞胎可不可以人为定制?怀双胞胎的孕妇又该注意些什么?记者就此采访了我省有关专家。

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。”省内一名从教十几年的老师告诉记者。学校双胞胎数量增多,老师们普遍感觉是从六七年前开始的。

省妇幼保健院产科医生告诉记者,临床上接生双胞胎多胞胎新生儿突然

增多的情况,是从近几年开始的。“多年前,1个月不见得遇到一对双胞胎,现在最多一个月能有4对出生。”该医生说。

海南省妇幼保健院以及海南医学院附属医院生殖中心专家表示,近几年,80后、90后父母来咨询想一次怀2个孩子的欲望很强。“不少家庭都希望有2个孩子,政策不允许的通过双胞胎可以满足愿望,政策允许的年轻妈妈则希望一次性‘完成任务’。”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。

怀双胞胎或者多胎 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。

怀着双胎或者多胎,准妈妈要格外小心,可能会出现下面这些情况——

怀孕的时候容易有高血压,因为妈妈怀着两个宝宝,心脏负担过大,必须要有更有力的血液供应,才能通过胎盘把养分供给两个宝宝,血液有力了血压就上去了;两个宝宝之间可能会有血管连接彼此的胎盘,这会导致一个宝宝获得的血液过多,而另一个过少,这可能导致早产;提早阵痛,怀双胎的准妈妈大多数37—39周生产,一般的准妈妈是39—42周;孩子也可能早产,早产孩子容易体重过低,有呼吸、消化困难;超过50%怀有双胞胎的准妈妈要剖宫产,剖宫产对准妈妈和孩子来说是相对安全的方式。

劳海红提醒双胞胎爸妈要做好心理准备,因为妈妈是一次怀了两个宝宝,两个宝宝共享了资源,可能导致孩子比单胎孩子抵抗力差一点,爸妈要特别留意孩子的身体状况。

生二胎,不是人人都适合

■ 本报记者 马珂 通讯员 彭华

5月30日下午,备受海南市民关注的“单独两孩”政策终于落地。随之而来的,是对二胎蠢蠢欲动的夫妻,对自己适不适合生二胎的考虑。你是不是生二胎的高危人群?年龄超过35岁了该怎么备孕?头胎是剖宫产,怀二胎及分娩时有什么需要注意的?对于大家比较关心的这些问题,记者采访了海南省妇幼保健院妇女保健科副主任医师劳海红。

准备怀孕前三个月 到医院做个再生育检查

政策放开后,很多家庭有生二胎的意愿,但是生孩子不仅要考虑社会问题、经济条件,还要考虑女性本身的身体条件适不适合再怀孕生产。

劳海红介绍,经产妇(曾经生过孩子的产妇)生产中发生重症或者死亡等不

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、软产道裂伤、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:“咽结膜热”、“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太冷造成的。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



致孩子机体对冷热变化不适应而患上疾病。此外,由于孩子好动,很喜欢屋里屋外乱跑,冷热夹击之下,孩子得感冒就成了很自然的事情。

家长平时该如何预防孩子患上胃肠型感冒呢?张娅琴建议,平时家里室内外温差最好保持在5度以内,空调不要直接吹着孩子,为了保持空气新鲜,定时开窗通风也是必不可少的。此外,幼儿在夏季应注意多饮水。饮食应少量多次,多吃解暑的食品,如,绿豆汤、冬瓜汤等,不吃辛辣、甜腻或油炸的食品。家长要给孩子勤洗手并剪短指甲,不让孩子用脏手揉眼睛。避免夜间长时间用风

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。



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。

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,需要及时对窝沟封闭加以保护。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,这种现象一旦形成是很难矫正的。

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教活动,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)

拜尔口腔医院

爱牙热线：4000-616-333

www.hnbyer.com

20

IBYER

爱牙二十年

地址：海口市龙昆南路南大桥下（白坡里公交站旁）

拜尔,专注口腔二十年

咨询热线：0898-66556933 18976677572 预约/客服：0898-66516168 66556920

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健康奶水足。这种观念对于不爱吃肉的妈咪们来说实在是太闹心了。其实,坐月子不一定要大鱼大肉,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,不仅可以滋补健身,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出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忧郁症的发生。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、蕨菜、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,治疗以清热解暑、散风利湿和中和为主,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、头皮等出现丘疹或疹疹。

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,适用于湿热型湿疹。

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,同下锅加水煮粥,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,适于患湿疹者食用,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 警惕呼吸道不通畅

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。口服宁、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)