

■优生优育

孕妇奶粉： 准妈妈没必要吃

为了孕育一个健康的宝宝，不少女士在怀孕初期甚至孕前就开始大补特补。而市面上出现的各种孕妇奶粉也开始走俏，其热销程度堪比婴幼儿配方奶粉。但是，相关专家建议，在正常情况下，准妈妈并没有必要喝孕妇奶粉。

不应自行选用孕妇奶粉

怀孕了就要喝孕妇奶粉吗？广西桂林市第二人民医院产科主任汪革平表示，不一定。有的孕妇生活习惯好，饮食方面营养均衡，加上体质较好，怀孕期间喝普通牛奶就可以，没有必要专门喝孕妇奶粉。

汪革平主任介绍说，她经常遇到孕妇在怀孕期间喝太多孕妇奶粉，导致宝宝长得很快很大，明显超重，最后孕妇只能选择剖腹产。

不仅如此，有的还会造成胎中宝宝营养不

良。车女士就是一个很典型的例子。车女士从计划怀孕开始就一直喝孕妇奶粉，造成宝宝身体严重营养不良，37周时，宝宝体重仅2公斤，最后在临产前几天，车女士每天还要注入营养针，给宝宝长身体。

孕妇一般每四周要做一次孕检，车女士没有按时孕检，一直喝孕妇奶粉，自身的体重是明显增加了，造成宝宝营养不良。

孕妇奶粉或是谎言

营养科医生也认为，孕妇奶粉其实并没有必

要喝。一般情况下，孕妇会另外单独补充叶酸等营养物质。此外，只要膳食平衡、营养全面，人们在日常饮食中也能获得这些营养物质，比如深海鱼类富含DHA，动物肝脏、瘦肉、蔬菜含有叶酸等。

鱼类的头部也含有丰富的DHA和卵磷脂，建议孕妇每周至少食用三次鱼类。但是由于环境污染等问题，不建议食用深海鱼类。只要孕妇按时参加婚检孕检，膳食平衡、营养全面，每天喝牛奶就可以了。

吕斌

■女性话题

节食减肥 未老先衰

【话题背景】微博上流传这么一句话：“4月不减肥，5月没人追，6月脂肪堆，7月恋情吹。”夏天很多女孩为了达到迅速瘦身的效果，选择了成本最低的减肥方式——节食。

就此问题，我们请教了湖南省第二人民医院整形美容科主任何玮副主任医师，据他介绍，如果采取长期节食的方式来保持身材，极有可能会影响健康。

节食使胃的功能减弱

长期节食的结果就是人为地让胃脏在本该高速运转的时段强行放慢工作节奏，长此以往，它们的运转能力也会随之逐渐下降，不能再承受哪怕一点点的磨炼和挑战。而与此同时，我们的胃还要忍受浸泡在多余胃酸中的折磨，长期下去，除了显而易见的营养和活力缺乏的问题，对脏器的损坏才是更需引起注意的，严重的就会引发癌变。

长期节食会未老先衰

吃得少也意味着自己主动降低身体的新陈代谢效率。年轻的时候身体本该处于高峰阶段，各个脏器的配合工作更是应该处在鼎盛时期，但因为你吃得过少而让各个脏器不得不放慢运转速度，让20-30岁的身体提前过上了50岁人的生活。而当你真正50岁的时候，身体器官渐渐出现衰老征兆时，胃部就只能承担比原来更少的食物消化任务。当身体本身确实需要更多的热量和营养对抗衰老和疾病，但你的肠胃早已无法适应突然增加的工作量。

其次，因为长期少吃少动，心、肺等器官因为得不到锻炼，也更容易出现问题。厌食症、低血糖、贫血以及骨质疏松症等10种慢性疾病的发病都与不良饮食习惯有关，而过度节食就是不良饮食习惯中的恶习之一。

节食减肥易反弹

艰苦的节食确实能减轻体重，但大多数而言效果并不能持久，没准一两个月后就会反弹，这正是节食减肥最大的噩梦。节食是要学会控制，学会选择，养成良好的饮食习惯。节食：就是要聪明的吃。

徐珊

月子里刷牙 有讲究

民间有种说法，由于产妇怕风、怕冷，所以在坐月子期间不能刷牙。其实，这是一种错误的认识。

湖北省襄阳市第一人民医院口腔科副主任医师周新春说，孕妇在妊娠期和分娩后的一两个月，妇女可能会出现妊娠期牙龈炎。如不注意口腔保健，不认真刷牙，就会在充血肿胀的牙龈处形成大量的细菌堆积并钙化，形成坚硬的牙石，使妊娠期牙龈炎转变成不洁性牙龈炎。

同时，牙石中的细菌会分泌毒素和代谢产物，导致牙龈萎缩，牙根外露，易使牙齿松动脱落。所以坐月子期间不仅要刷牙，还要认真刷牙。只是，产妇在月子期间的刷牙要有讲究。

由于产妇在月子里身体比较虚弱，新陈代谢正处于调整过程中，对寒冷刺激比较敏感，因此，刷牙和漱口都要讲究方法。如果在这个时期伤害了牙齿，就会留下终身的痛苦。

产后刷牙前要用温水将牙刷泡软。刷牙时动作要轻柔，刷牙要仔细，各个面都要刷到。另外，刷牙时间为每天早上和临睡前各刷一次。用餐后要漱口，饭后漱口和晚上刷牙后就不要吃东西，特别不要吃甜食。若有吃宵夜的习惯，宵夜后再刷一次牙。

杨丽



■保健课堂

孕期坚持上班好处多

怀孕了，很多女性都有这样的想法，是不是该把自己原本的工作辞掉专心待产？对此，妇科专家指出，完全没有必要，孕后坚持上班有很多好处：

增大孕妇的运动量

在怀孕六个月之后，假如没有户外上班的动力，人会变懒，觉得一动就吃力，而“懒惰不思动”，将使体重激增和难产机会大增。另外，出来上班也使怀孕女性的接触范围扩大，她会了解，不论是原先争强好胜的同事，还是锱铢必较的客户，这一阶段，都很少对一位“大肚婆”吹毛求疵。众人友善的

态度，对孕妇保持乐观心情十分有益。

汲取更多育儿经验

相当一部分的怀孕女性以为，这一阶段，是她们与已育女同事关系最融洽的阶段，好多准妈妈都觉得，“腹中的小孩是我的快乐护身符”。那些作为过来人的女同事，提供相当多的育儿经验，让人感觉别样的温馨。这些贴心经验，可比呆在家中，从网上查来的知识，科学和客观得多。

返岗惧怕小

由于竞争压力大，女性产后普遍对重返高强度的上班节奏心生畏惧。女性如果怀孕后就休假，必然

工作时长 宝宝体重轻

荷兰研究人员研究发现，每周工作25小时以上的怀孕女性，较可能产下体型较小的婴儿，其婴儿体重平均会比一般婴儿少150-200克。研究还发现，经常久站的怀孕女性，也会产下体型较小的婴儿。

这项研究称，造成此现象的可能原因之一是，较需要体力的工作

会减少流入胎盘的血液，因此，供给胎儿的氧气及营养就会减少。尽管研究人员还不能确定为何工作久站，如教学及业务工作，会有类似的结果，但推测可能是与压力有关。

研究人员说，尽管体型小的婴儿不一定不健康，但他们很易出现呼吸、心脏及消化方面



会加大这种畏难情绪。因此，专业医师提倡办公室的女生应该上班到预产期之前三到五天。并且，生产1个月之后也应该尽快恢复对资讯的关注、多与上司同事联络，关心专业动向……如此，返岗才成为一种期待，而非恐慌。

王永兰

的问题。已经有证据显示，体型小的婴儿，未来较可能会有学习及发育方面的问题。

研究人员指出，雇主应尽可能地改善工作环境，让怀孕女性更舒服地工作，应采取措施减少某些不佳的工作状况，如轮班、夜班、久站、举东西、噪音等，这样才能降低孕妇产下天生缺陷婴儿的风险。

曹淑芬