



母子健康 促进核心信息

一、针对计划怀孕的妇女

1.18岁以前或35岁以后怀孕,会给母亲和胎儿带来危险。

2.准备怀孕的夫妇应做孕前咨询及身体检查,有利于预防遗传病、新生儿畸形等疾病的风险。

3.怀孕前3个月至怀孕后的头3个月,每天服用一片叶酸(0.4毫克)可有效预防胎儿神经管畸形,叶酸可免费领取。

4.准备怀孕的夫妇不应吸烟或饮酒,避免接触农药、除草剂、油漆等有毒有害物质,否则会导致流产、死胎、新生儿畸形等危害。

5.准备怀孕的妇女应避免密切接触猫狗,否则可能引起胎儿疾病。

二、针对孕产妇

6.育龄妇女出现停经、恶心呕吐等早孕反应时,应尽早去医院检查建卡。

7.怀孕期间应至少做5次产前检查:头3个月内至少检查1次;3-7个月内至少检查2次;7个月后至少检查2次,其中孕9个月至少检查1次。

8.孕产妇营养不良会影响孩子一生的智力和身体发育,每天需保证肉、蛋、奶和豆制品的摄入。

9.孕产妇容易出现缺铁性贫血,应多吃含铁丰富的食物,如肝脏、动物血及肉类、蛋黄、新鲜绿色蔬菜、橙色或黄色水果等,并在孕后4个月开始在医生指导下补充铁剂。

10.孕产妇钙需要量增多,应多吃含钙丰富的食物,如奶制品、豆制品、海产品等,同时从孕4个月在医生指导下开始补钙,以满足胎儿发育的需要。

11.孕期出现腹痛、阴道流血、阴道流水、头痛眼花、胎动过多、过少或消失等症状时,应尽快去医院。

12.怀孕28周起,每晚应定时数1小时胎动,密切关注胎动情况。

13.怀孕满37周的孕妇,如出现腹部阵痛、见红或阴道流水,应尽快到医院。

14.住院分娩可最大限度地保障母婴安全,对于有健康问题或交通不便的孕妇,应提前住院待产。

15.自然分娩是对母婴损伤最小、最理想的分娩方式。剖宫产有一定的风险,应尽量自然分娩。

16.孕产妇愉快的心情有利于母子健康,家庭成员应关心、体贴孕产妇。

三、针对0-5岁儿童的家长

17.应在婴儿出生后1小时内尽早开始喂母乳。

18.产妇最初分泌的黄色乳汁(初乳)营养丰富,含有抗病物质,不要挤掉。

19.产妇若在头几天乳汁分泌不足,可通过增加哺乳次数促进乳汁分泌。

20.婴儿出生后6个月内鼓励纯母乳喂养,只喂母乳,不需要添加其他食物,母乳喂养可持续到2岁或更晚。

21.母乳喂养有利于婴儿预防疾病,也有利于母亲和孩子之间建立亲密关系。

22.感染艾滋病的母亲,如果家庭经济上可承担且配方奶安全,可以对孩子实行完全人工喂养,否则推荐6个月内婴儿纯母乳喂养。

23.感染艾滋病的母亲,对孩子进行母乳与其他液体或食物的混合喂养,传播病毒的风险比单纯母乳喂养要大很多。

24.新生儿要注意保暖,以预防新生儿硬肿等疾病的发生,正常情况下腋下皮肤温度为36-37℃。

25.孩子满6个月应及时添加辅食,从泥糊状食物逐步过渡到固体食物。

26.首先应添加强化铁的谷类食物如

铁强化米粉、肝泥等。逐渐添加细碎的肉、蛋、鱼类、蔬菜水果等食品,先从蛋黄开始,可加到粥或其它食品中。

27.如果孩子每天不能从食物中得到足量的铁,就容易发生缺铁性贫血,出现面色苍白、不爱吃饭、身体瘦小、经常生病的现象。

28.每天吃一包营养包,可以补铁、补锌、补充维生素,促进孩子健康成长。

29.孩子2岁前营养不良,会影响他们一生的体能和智力发育。

30.应定期带孩子去检查身体,每年检查一次血红蛋白,及时发现贫血,及时治疗。国家为6岁以内儿童免费提供健康体检服务。

31.孩子出生后,按规定及时进行预防接种,能有效预防传染病;要保存好预防接种证,以便去外地继续按规定接种,上幼儿园和学校查验所需。

32.孩子1天之内大便次数达到4次及以上,提示患上了腹泻。

33.孩子腹泻会引起脱水、感染、甚至死亡等严重后果,应及时就医,不需要禁食,并适当补充母乳、米汤或口服补液盐。

34.在哺乳、准备食物和喂食前及处理孩子大小便后,应该用肥皂和干净的水洗手。

35.喝生水容易感染疾病,一定要给孩子喝煮开过的水。

36.为预防腹泻,应将所有粪便排入便坑或厕所,或将粪便掩埋。

37.孩子咳嗽且出现呼吸加快或呼吸困难的时候,应立即送医院。

38.孩子发热体温超过38.5℃,需要在医生指导下采取适当的降温措施。

39.悉心照料孩子,保证孩子在看护人伸手可及的范围内,加强孩子周边环境防护,可避免许多严重伤害。

40.妈妈喂奶时,需注意乳房是否堵住婴儿鼻孔,不要让婴儿含着乳头或蒙被睡觉,防止婴儿窒息。

41.化学品和药品要放在孩子不容易拿到的地方,避免发生中毒。

42.外出时注意交通安全,不能让孩子单独行走、单独坐在摩托车、三轮车后座,孩子不能单独坐在汽车前排。

43.远离猫狗等家畜,防止孩子被咬伤。

44.尽量不让孩子接触豆子、花生米、小石子等物品,避免引起气管异物。

45.经常看着孩子的眼睛微笑,多与孩子交流和玩耍,能促进孩子身心健康。

46.让孩子远离火源、炉灶,热的液体和食物以及裸露的电线,可以避免烧伤。

47.在很少量的水里,甚至浴盆里,孩子可能在不到2分钟的时间被淹死。所以当孩子在水中或水边时,应该有人看管。

48.孩子出生后,家长要观察孩子的视力、听力、反应、大动作等发育情况,如果发现异常,应及时去医院检查。

49.孩子3岁以前是大脑发育的关键时期。孩子看到、摸到、尝到、闻到和听到的所有东西,都有助于儿童大脑思考、感觉、运动和学习能力的形成。

50.新生儿有视、听、触等感觉,可通过母婴间皮肤接触、表情和语言交流以及利用颜色鲜艳、可发声的玩具等对新生儿进行感知觉刺激。

51.孩子发育和学习的最重要途径是与他人进行交流。多和孩子交谈、或唱歌朗读,即使他们还不能理解这些语言,但这种早期的“对话”有助于开发他们的语言和学习能力。

52.所有孩子都需要适合他们年龄的各种玩具。水、沙子、纸板盒、积木等都是适合儿童的玩具。

53.鼓励孩子游戏和探索新鲜事物,这样有助于培养和开发他们的社会适应能力、情感、体力和智力,同时也可以帮助儿童更好地适应学校生活。

(来源:中国健康教育中心科教与国际合作处)

立夏后饮食 记住“三增三减”

立夏之后,气温渐升,日光渐燥,身体各脏器也随之发生不小的变化。南京市中西医结合医院中医科主任王东旭指出,作为暮春与盛夏的过渡期,此时要格外注意做好各脏器的调养,为盛夏后身心渐入佳境奠定坚实基础。

养心神——增静减怒

自然界的四时阴阳消长变化,与人体五脏功能活动相互顺应。夏与心相通,心阳在夏季最为旺盛,功能最强。立夏后的高温容易引起情绪焦躁,导致心火过旺,引发各种疾病。特别是老年人,受情绪起伏及气候外感因素的影响,发生心律失常、血压升高的情况并不少见。因此,立夏后养心是第一要务。养心要做到“戒躁戒怒”,静养身心,保持内心安静、情志开怀,以降心火。

调胃气——增稀减肉

立夏后常因气候燥热而食欲不振,其实这是因为湿热蕴积在内,肠胃缺乏运化动力的反映。调养胃气,让胃口这个吸收营养的“加油站”动力十足,才更

有利于食物的消化与吸收。胃喜潮湿,因此多吃稀食是顺应胃气的重要方法。早晚喝些大米或薏米粥。体质弱的人还可以增加一些红枣或者生姜。这样既有助于生津止渴,还能帮助滋养胃阳。肉类与油腻性食物则是阻碍肠胃消化的“绊脚石”,在保证每日所需的基本蛋白质以外,最好减少肉类的摄入。

护脾气——增酸减凉

中医认为,脾为化生之源,是人的气机枢纽。但如果脾气不足,吃进的食物就不能顺利转化为水谷精华,或者已经转化为精华的也不能顺畅运送到身体各个脏腑。夏季更易发生脾胃不和及脾虚等症。吃冰冷食物,往往最先损伤的就是脾胃。因此,护养脾气不能过多食用寒凉食品。而应以温补为佳。

此外,酸味食物有助于增强脾胃的消化功能,具有健脾的功效。夏季出汗过多容易损耗津液,常吃一些番茄、山楂、猕猴桃等略带酸味的水果,能够敛汗祛湿,有助于生津解渴、健脾消食。

初夏水暖鱼肥 吃3种鱼补肝益肾

初夏,水暖鱼肥,此时不但是鱼类产量最高的时候,也是营养最丰富的时候,口感也最为鲜嫩可口。中医认为,每种鱼都有自身侧重的养生功效,此时不妨尝试以下三种鱼。

鳊鱼——健脾养血

鳊鱼数百年来独占“春令时鲜”的榜首,这是因为鳊鱼肉质细嫩丰满,无胆少刺,为春季淡水鱼之上品。《本草纲目》记载其肉“可补虚劳,健脾胃,益气力”,适宜体质衰弱,饮食不香的人食用。现代营养学表明,鳊鱼含有蛋白质、脂肪、钙、钾、镁、硒等营养元素,肉质细嫩,极易消化,适合儿童、老人及消化功能不佳的人;鳊鱼肉的热量不高,且富含抗氧化成分,对想美容又怕胖的女

士也是极佳选择。

鲈鱼——补肝益肾

北宋药理学著作《嘉佑本草》中记载鲈鱼能“补五脏,益筋骨,和肠胃,治水气。”足见鲈鱼的补益作用有多广泛。从现代营养学的角度来说,鲈鱼富含蛋白质、维生素A、B族维生素、钙、镁、锌、硒等营养元素;具有补肝肾、益脾胃、化痰止咳之效,对肝肾不足的人有很好的补益作用。鲈鱼肉质白嫩,没有腥味,肉为蒜瓣形,最宜清蒸、红烧或炖汤。

草鱼——暖胃明目

春末夏初的草鱼是淡水鱼中最物美价廉的鱼类之一。草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸,对血液循环有利,是心血管病人好的食物。草鱼还含有丰富的硒元素,有抗衰老、养颜的功效。对于身体瘦弱、食欲不振的人来说,草鱼肉嫩而不腻,开胃、滋补。清代《医林纂要》中记载草鱼能“其头蒸食尤良。”读者不妨也试试蒸食草鱼头的做法。

(来源:人民网)

