

三胎时代,教你科学备孕

□临海市第一人民医院妇产科 宋宝萍



7月20日,十三届全国人大常委会第三十次会议通过修改人口与计划生育法的决定,明确国家提倡适龄婚育、优生优育,一对夫妻可以生育三个子女,引起广泛的关注及热议。生孩子对每个家庭来说,都是一件大事,那么生育健康聪明的宝宝,就需要从备孕开始,那么需要备孕的妈妈们需要做什么呢?

所有妈妈们怀孕前都需要提前备孕吗?备孕主要准备哪些方面?

备孕是有必要的,与意外惊喜相比,期待中的宝贝让妈妈们获得更多的满足感和踏实感。充分备孕也是优生优育的重要环节,改变不良的生活习惯,保持健康的生活状态,同时排查身体上的一些不利于怀孕的危险因素,给宝宝提供健康发育的摇篮。备孕主要包括营养、心理上的准备,改变不良习惯、脱离有害的环境,以及孕前咨询及孕前检查等。

如果想要宝宝了,最好提前3个月开始备孕。

备孕要注意些什么呢?

主要是避免接触有害物质(如放射线、高温、铅、汞、农药等),避免密切接触宠物,改变不良的生活习惯(比如吸烟包括二手烟、酗酒等),还有避免高强度工作、高噪声环境,保持心

理健康,解除精神上的压力(比如焦虑、过度紧张,长时间怀孕没有成功焦虑害怕不敢看医生,前次怀孕结局不好悲观恐惧心理,害怕再次怀孕再次发生不好的结局),这些都要尽量避免。在饮食上,要保持健康饮食、营养均衡,简单理解就是,什么都吃一点,食物种类丰富,营养搭配合理,不暴饮暴食,也不过度节食,平常吃了胃肠道不舒服或者过敏的食物,不要因为这个食物有营养特意去吃,以免引起身体不适。还要避免过度油腻、辛辣刺激以及过多甜食。那么,需要特别补充什么营养吗?需要,在保持营养均衡的基础上,孕前三月起需要补充叶酸至孕3月。另外,研究认为高和低的BMI与不孕及妊娠并发症密切相关,计划妊娠前应将体重指数BMI控制在正常范围,如果有慢性胃

病、营养状态不好的,或者肥胖的备孕妈妈们需要到医院做一下营养和健康评估。除此之外,良好的作息习惯,避免熬夜,适当的运动,避免肥胖,能够有效提高精子与卵子的质量。

备孕期期间需要测排卵吗?

一般不需要,测排卵需要花时间和金钱,同时无形中增加了心理压力。但是,如果夫妻双方因工作或其他原因两地分居的,建议通过排卵的监测提高怀孕的概率,或者有排卵异常导致不易怀孕的可以在医生的指导下监测排卵。

所有人都要在准备怀孕前提前到医院做孕期检查吗?

任何人在备孕前都应该进行孕前咨询及孕前检查。健康状况评估、危险因素筛查、健康宣教以及有效的指导和干预能最大程度减少不良妊娠结局的发生。尤其有以下情况备孕的妈妈们,必须进行孕前咨询:1)有不良孕产史,如不明原因的自然流产、胚胎停育史,2)大于35岁高龄备孕,3)妇产科相关疾病:子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫畸形、多次流产、有妇科手术史或前次怀孕期间有并发症,如妊娠期高血压、前置胎盘、产后出血等,4)有家族性遗传病或传染病,5)合并内外科疾病,如糖尿病、高血压、风湿免疫疾病、心理疾病以及甲状腺疾病等慢性病,这些疾病控制不好,都会对妈妈和胎儿造成不利的影响,甚至有的疾病在未治疗未控制好之

前不建议怀孕。

孕期检查主要有哪些项目?

必查项目:(1)血常规;(2)尿常规;(3)血型(ABO和Rh血型)(4)肝功能;(5)肾功能;(6)空腹血糖水平;(7)HBsAg筛查;(8)梅毒血清抗体筛查;(9)HIV筛查。备查项目:(1)丙型肝炎(HCV)筛查,(2)抗D滴度检测(Rh血型阴性者),(3)75gOGTT(高危孕妇),(4)甲状腺功能检测,(5)血清铁蛋白(血红蛋白<110L者),(6)结核菌素(PPD)试验(高危孕妇)(7)子宫颈细胞学检查(孕前12个月未检查者),(8)子宫颈分泌物检测:支原体、淋球菌和沙眼衣原体(高危孕妇或有症状者)(9)细菌性阴道病(BV)的检测(有症状或早产史者)。

备孕和怀孕期间是不是什么药都不能用?

这个要看疾病和药物本身,具体问题具体分析。举个例子:比如糖尿病,很多研究认为,受孕和胚胎早期形成阶段高血糖可以增加自然流产和先天性畸形风险,所以在血糖控制理想后3个月方可受孕。有些糖尿病在饮食控制后可以保持平稳,但是,如果饮食控制不佳仍然很高时,必须药物治疗来避免血糖过高带来的危害,备孕及孕期推荐用的降糖药是胰岛素,胰岛素不能通过胎盘,对胎儿不会产生影响。在备孕及孕期用药的问题上,既不能用放大镜去看药物带来的副作用,而对疾病本身带来的风险视而不见,总想着熬一熬就过去了,也不能盲目用药。

如果没有提前备孕,意外怀孕了怎么办?

已经怀孕的孕妇也不用紧张,应尽快就确认正确的孕周并建卡产检。举个不是特别恰当的例子,就像学生考试一样,提前复习备考很有必要,但是如果考试通知得太突然,没有备考,那我也要积极进入考试状态,认真答题,给自己交一份满意的答卷。



为什么术后补充蛋白质最重要?

□小雨

身边的亲友做了手术,从关爱角度出发,大家通常的做法是买各种各样的补品和保健品,以期给病人补充营养,让他们能尽快恢复健康。出发点是好的,但是,这些所谓的营养滋补品和“大补”之物对病人是否真的适合,吃了这些,病人的恢复真的会加快吗?

人体需要七大营养素。补充营养,首先要知道什么是营养。虽然很多人经常提到营养,但真正能准确回答这个问题的人其实并不多。人们所说的“营养”一词是口语和俗称,实际上并不准确,专业的说法应该是“营养素”。

营养素是指食物中给人体提供能量、构成机体和组织修复以及具有生理调节功能的化学成分。凡是能维持人体健康以及提供生长、发育和劳动所需要的各种物质都称为营养素。人体所必需的营养素可以分成七大类:蛋白质、脂类、糖类、维生素、水、矿物质和膳食纤维。

术后补充蛋白质最重要。在人体所需要的七大营养素中,每一种营养素都参与机体的运作和修复。当人体遭受手术创伤时,部分营养素的作用更加重要。

七大营养素中,在机体修复、组织愈合中起最重要作用的是蛋白质。蛋白质是机体修复的原材料,可以说是人体所需营养的基础,是最重要的部分。因此,术后补充营养,病人首先就要补充富含蛋白质的各类食物。

除了蛋白质,术后补充矿物质和维生素也非常重要。矿物质能够帮助人体合成蛋白质;维生素能够促进伤口愈合。术后及时多摄入富含上述营养素的食物,能促进病人机体恢复及伤口愈合,并且提高病人的抵抗力。

当然,其他营养素在帮助病人术后恢复上也起到一定作用,在术后同样也要适当补充。

根据病人具体情况确定饮食。具体到每个病人术后如何补充营养,除了根据食物的营养成分和价值,更要注重手术的种类以及病人的人群特点。

选择什么食物,摄入量多少,都要具体情况具体对待。一般情况下,涉及到胃、肠、肝、胆、胰腺、脾等与消化系统有关的手术后,饮食方面就要注重清淡和细腻,更利于人体消化功能的重建和恢复。粗纤维的食物要少吃、慎吃。

如果是涉及到心脏、血管等手术后,则要从保持血管通畅,减少栓塞形成角度出发,多摄入富含不饱和脂肪酸,尤其是亚麻酸以及富含维生素C的食物,更有利于病人的恢复。猪肉、牛肉这一类食品虽然富含优质蛋白,但因含有较多饱和脂肪酸,病人在术后一段时间内就应该少吃或不吃。

此外,不同的病人,根据其年龄以及生理特点,在食物选择和营养补充上也会有所不同。比如产妇剖宫产术后,营养补充就应该选择能够促进产妇产体恢复、活血化淤、促进子宫收缩的食物。比如牛肉、鸡肉、鸽肉等高蛋白动物性食物,适当添加生姜、胡萝卜、葛根或红花等有助于活血散淤的食材。

如果手术病人是婴幼儿,由于其正处于生长发育的快速阶段,身体功能尤其是消化系统又未发育完全,术后就应多选择细腻、易消化吸收、富含优质蛋白的食物,而适量减少碳水化合物比例。

在不少老人的传统观念里,认为“补”就是吃滋补品、保健品,以及各种的荤腥,觉得术后的病人吃的补品越多越好。这种观念忽略了病人的身体状况及食物特性,如果病人大量吃各类滋补品,会得不偿失。口感清淡、营养合理的食物,才符合术后病人的真正需求。

食材没有保质期,可以无限期储存?

最近有一篇文章在网上流传,说豆子、干菌类、大米面粉、陈皮、黑巧克力、香草精、蜂蜜等7种食物没有“保质期”,即使存放时间长了也可食用,甚至放得越久越好。

食物真的可以无限期储存吗?还会越放越好?今天聊聊食物的保存。

只有包装食品才有保质期

“保质期”这个词常见于食品包装标志上,通常是指在保质期限定时间段内,食品的品质不会发生明显的变化。根据我国标准GB7718-2011《预包装食品标签标准》中的定义,保质期是:预包装食品在标签指明的贮存条件下,保持品质的期限。

这个标准中也对一些食品的保质期作出了具体的规定。这个规定是企业必须达到的最低要求,通过改进工艺和包装,企业生产产品的实际标注保质期可以高于国家规定。食品保质期由食品生产者根据食品原辅料、生产工艺、包装形式和贮存条件等,根据食品科学和技术的基本规律进行确定的。

也就是说,保质期是只有预包装食品才有的,非包装食品是没有的。之所以包装食品有保质期,是为了对这些加工过的包装食品进行更好的管理,保障大家的安全。

而文中列举的几种食物,豆子、干木耳、大米面粉、陈皮、黑巧克力、香草精等,都是散装食品的配料,本身就不是预包装食品,当然可以没有保质期。

国标里是有一些豁免保质期的食品,包括五大类:酒精度大于10%的饮料酒;食醋;食用盐;固态食糖;味精。但是并不包括蜂蜜,所以包装销售的蜂蜜是要标保质期的。

“保质期”,但这并不意味着食品就可以随便放、无限期放,更不可能放得越久越好。实际上,所有的食品都有自己的“保存期”。

“保存期”,即食品可食用的最终日期,也就是指在正常条件下,食品的最终食用期。在保存期之后,食品会发生品质变化,可能产生大量致病细菌,如果食用,则有可能导致食物中毒。所以,过了保存期的食物是不能吃的,必须做丢弃处理。

换句话说,保质期保证的是在标注时间内产品的质量最佳的,但超过保质期的食品,如果色、香、味没有改变,其实依然是可以食用的。但超过了保存期的食品,质量会发生变化,不能再食用。

而且,文中提的几种食物,多数情况是敞开放散的,这样其实非常容易坏,根本不能长期保存。比如文中提到的豆子、干木耳、香菇、大米面粉、陈皮,是干燥的,可以放很长时间。但是,这并不意味着就可以无限期放下去,如果储存条件发生变化,比如开封受潮,那么同样会发霉生虫……

而黑巧克力、香草精,虽然放个两三年问题不大,但开封后受潮口感肯定不好,尤其是如果接触了氧气,脂肪发生氧化,甚至会产生哈喇味等异味。

至于蜂蜜,因为糖度高,渗透压高,微生物难以生长,所以通常可以放较长时间。但是,蜂蜜打开后,受储存环境的影响,如吸收空气中的水分受潮,里面会有一些耐渗透压的酵母生长活动,蜂蜜也会逐渐变质。

所以,说这些食物“放得越久越好”肯定是不对的。

以下家中常备食物可以这样保存
不同食物储存时,要做到采用不同的方法,尤其是家中常备的以下这些食物。

牙龈是牙齿生命的土壤,牙龈健康决定了牙齿健康,而牙齿对于生命的重要意义不言而喻。古语云:“百物养生,莫先固齿”。牙龈的作用是呵护牙齿、协助咀嚼。因此,维持牙龈的正常生理功能,就是保护我们的身体健康。如何自行判断牙龈的健康状况,了解藏在牙龈中的健康密码?其实,从牙龈颜色入手便能略知一二。

常见牙龈颜色有粉红色、暗红色、暗紫色、淡白色及鲜红色。粉红色是牙龈本色,也是最健康的颜色。由于疾病引起的牙龈颜色异常,根据中医辨证分型,各有不同。

牙龈鲜红色:胃火炽盛。胃中实热之邪炽盛,胃气失和,机能亢进,胃火上升,热盛伤津,则会导致牙龈出现鲜红色,严重者还会出现牙龈出血。同时伴有牙周或牙龈肿痛、舌苔黄厚、口干、脾气急等。对于这种情况,通常使用牙周刮治法,即中药消除牙龈局部炎症。同时,用清热解毒、清泻胃火的中药煎成汤剂早晚漱口或口服。

牙龈淡白色:气虚。中医认为,看牙龈可知晓气血。牙龈是非常容易观察气血的部位,如果人气血不足、气虚体乏,牙龈颜色多为淡白色。常常表现为清晨咯痰、口腔有暗红色唾液,舌质表现为胖大、齿痕、苔白,同时伴少气乏力、失眠多梦、腰膝酸软等气虚症状。调理气虚可选用具有补气功效的药物,比如人参、西洋参、党参、太子参、茯苓、山药、白术、黄芪、灵芝、大枣等中草药。

牙龈暗红色:阴虚。阴虚型体质人群的牙龈颜色表现为暗红色,常伴有脾气急躁、夜梦多、手脚心偏热等症,口腔内唾液量少、总觉得口干等。“金元四大家”之首、养阴派学说创始人朱丹溪指出:“人,阴常不足,阳常有余;阴虚难治,阳虚易补”,补阴常用石斛、玉竹、天冬、银耳、鸭梨、鸭肉、桑葚等药食同源之品,可起到养阴生津的功效。阴虚体质的人性情较急躁,容易心烦发怒,这是阴虚火旺,火扰神明之故,故应遵循“恬淡虚无”“精神内守”的养神之法。平时在工作中,对非原则性问题,少与人争,以减少激怒。假期可到乡村静养,远离城市喧嚣。

牙龈暗紫色:血瘀。在患有多年牙周病、同时年纪较大的人群中,牙龈颜色可表现为暗紫色,部分可在牙龈上看到凝血块或瘀血,舌苔为黄苔或白苔。这种情况在中医看来属血瘀型。这些人群还会表现出一些血瘀症状,比如头目眩晕、面色青暗、口唇暗淡等,年龄偏大者有冠心病,常出现胸前区刺痛等,并伴有牙痛等症状。血瘀型人群可常吃山楂片、适量饮用葡萄酒,以活血化淤、改善血液循环。适当运动同样重要,有利于调节血瘀,推荐跳舞、打太极拳、练八段锦等。血瘀体质者在精神调养上,需要培养乐观情绪。精神愉快则气血和畅、营卫流通,有利血瘀体质的改善。

需要提醒的是,牙龈颜色异常也并非一定预示身体有恙,某些客观因素也会导致。比如,某些地区人群,由于特殊水质(含氟高、含钙高、重金属污染),牙龈颜色会有一些色素沉着,可呈现暗紫色、褐色、暗红色、淡白色或淡黄色。还有一些人牙龈黏膜组织较薄,牙龈和骨壁贴得较紧,牙龈颜色呈淡白色。这些情况仍属于正常牙龈,不必过于担心。

从牙龈看气血和脏腑

□临海市中医医院口腔科门诊 奚明珠

饮料。未开封的包装饮料、果汁和啤酒,一般放室外保存即可,不需要放在冰箱保存,但一旦开封就必须冷藏并尽快喝完。

食用油。食用油主要是怕氧化,在存放时尽量防止日晒高温,储存时注意放在避光、阴凉干燥的地方。如果开封了,也要尽快吃完。

遵循这5点,食物放心存

(1)临期食品可以吃。超市里的临期食品是可以购买的。临期食品还在保质期内,口味、营养及安全指标也都是合格的,并不会存在安全问题,可以正常食用。如果购买回家,尽快吃完。

(2)自己家的食品放过了不一定扔。过期食品不能销售,销售过期食品是违法行为。但是自己买回家的食品放忘了,过期了,也不一定都要丢掉。如果没有明显的问题,比如霉变,果酱和蜂蜜没有发霉也没有酒味,味道和口感正常,也是可以吃的。

(3)要注意按照要求储存食物。食物能保存多久,跟储存条件有很大关系。一般来说,储藏温度越高,同样的食物,它能保存的时间越短。比如说,零下18℃下能保存12个月,不等于室温25℃下也能存这么长时间。要求密封保存可以放半年,如果敞开放着肯定不能放那么长时间。所以,平时在储存食物时一定要注意将食物放在合适的条件下。

(4)储存食物不能无限期。日常购买和储存食物时,不要储存太多太久,尽快吃完。

(5)如有异样,尽快丢弃。日常购买食物时,经常会买到没有标明保质期的散装食品,考虑到大家一般对食物保存期很准确判定,建议若发现食物有明显的霉变、异味、生虫等变化,就尽量不要食用了。(来源:新华网)

蔬果。蔬果放久了容易损失维生素等营养、产生亚硝酸盐、腐烂变质,尤其是叶菜类蔬菜,比如菠菜、空心菜等,特别不耐放,即使放低温冷藏通常保存期在3至5天内。买回家最好及时放冰箱冷藏。

水果。水果一般需要低温保存,保存期通常是3至5天,长一点的有7至10天(比如苹果、梨等)。平时购买和储存水果时,尽量挑选那些容易保存的,比如梨子、苹果、柑橘等,可以用保鲜袋分别装好后冷藏保存,最好也不要超过一个星期。

水产、肉类。水产肉类容易被细菌侵袭,低温冷藏保存通常不超过3天。存放时,最好提前切好,然后用保鲜袋、保鲜盒等分成一次能吃完的数量放入冰箱冷藏。如果要长期保存,一定要冷冻。

米面等主食。米、面粉、豆类等生的主食都比较好储存,它们比较怕的是受潮和虫子。在存放时尽量用密封性比较好的保鲜袋、保鲜盒装好,放在通风条件好、阴凉干燥的地方。开封后就要尽快吃完。

牛奶。保质期长的常温奶可以直接放在室温保存,一般放个一年半载问题不大。鲜牛奶(巴氏奶)或者酸奶需要冷藏保存,保质期也短,通常不能超过一个星期。