



坐诊名医：芜湖市妇幼保健院儿科副主任刘燕
名医简介：1996年毕业于安徽医科大学，从事儿科临床20年，先后在常州市妇幼保健院和弋矶山医院进行小儿多动症诊治和新生儿危重症的救治。擅长于儿科常见病和新生儿危重症的诊疗。
名医热线：0553-3823491

十个孕妈九个缺钙？公益讲堂教您“补钙有方”

都说“十个孕妇九个缺钙”，可见，准妈妈中缺钙的人群还是非常庞大的。那么，补钙要怎么补才合适？一次又要补多少呢？9月19日上午，金周刊特邀市妇幼保健院妇产科主任赵艳芳走进汀棠公共服务中心，和准妈妈聊聊孕期补钙的话题。

孕期补钙要科学

“在怀孕期间补充钙有可能会减少生产时带来的不必要的麻烦，特别是对降低妊娠期间发生高血压疾病的风险。”讲座一开始，赵艳芳就提醒在座的准妈妈补钙的重要性。她告诉准妈妈，食物是钙的最佳来源，比如牛奶就是最佳的补钙食品，其他奶制品如酸奶、奶酪、奶片也是不错的选择。

“孕期缺钙这是一个常见的现象，选择一款好的钙片配合日常饮食加强补钙就可以了。但是需要注意的是，孕期补钙也并非越多越好，一定要注意量和质的把握。”赵艳芳提醒说，补钙同时别忘了补充维生素D。她表示，经常在门诊听产检的孕妇说在补钙后会不同程度的出现便秘的症状，而便秘会给孕妇带来很多危害，从而导致了准妈妈对于补钙心存恐惧。

“其实孕期补钙导致便秘是由于补钙方法不正确所导致的。”赵艳芳建议，准妈妈可以用多喝温水、适量运动、多吃利于排便的杂粮蔬菜等方法来克服便秘。实在不行也不要硬扛，可以服用乳果糖安全通便。

多多关爱流动准妈妈

“这次讲座对我的帮助很大，原来没觉得补钙有多么重要，听了讲座之后我才知道孕中晚期补钙的必要性。”家住荷塘月色的准妈妈王女士发出了这样的感慨。她告诉记者，自己一直以为补钙过多会让宝宝头骨变硬，到时候不好生，所以尽管这段时间晚上常常会腿抽筋都坚持着不吃钙片，听了讲座后才知道，不是这么回事儿。

前来听讲座的准爸爸何先生也说，回家后一定要重视补钙这个问题，不单单要靠食补，还得听医生的话，适量补钙剂和维生素D。“我给老婆孕中期就准备了孙伟推荐的娘娘钙，总以为这就足够了。听了赵主任的课以后才知道还得同时搭配维生素D才行。”他表示，以后要经常陪着待产的老婆听孕期讲座，等宝宝出生了还得坚持听育儿讲座，当个好爸爸。

“我们社区属于比较成熟的老小区，外地过来打工的人在这里租房的比较多，所以流动孕妇也比较多。”汀棠公共服务中心的计生工作人员介绍说，在国家全面放开“二孩”后，流动孕产妇的母婴健康问题就显得尤为突出。最后，她说希望可以多办一些“家门口”的公益讲座，让流动准妈妈不再是被忽视的群体，能安心待产幸福分娩。

本刊记者 彭璐/文 朱辰婉/摄

儿童眼保健越早越好

在宝宝眼里，新奇的世界永远都看不够，但是年幼的宝宝眼睛非常需要保护。幼儿期眼保健是一生中最重要的眼保健，注意用眼卫生，孩子的眼睛将会受益终生。如何让宝宝有一双明亮而健康的眼睛，是每一位爸爸妈妈都该做足的学问。

刚出生的宝宝，眼睛常闭合，有时一睁一闭，最初几天眼球运动没有目的，数天后开始注视灯光，1个月的宝宝，视力只有光感，并不能看清物体。一般出生3个月后会追随眼前的物体看，但视野只有45度左右，而且只能追随水平方向的人或物，所以有时候会表现出“斜视”。4个月时，宝宝开始建立“立体视觉”。1岁到3岁时期，立体视觉已逐渐建立完成，已快接近成人。4~5岁各种眼部生理反射已形成并趋于稳固。8至9岁时，视力发育已完成，不会再有变动。

儿童眼保健越早越好。严格的讲，儿童眼保健从母亲孕期开始，因为在孕卵着床第3周就开始了眼的形成，如孕妇有宫内感染、妊高征或不良生活习惯等都会影响胎儿眼睛的形成和发育，引起胎儿眼睛发育异常。随着宝宝眼睛发育逐渐成熟，视野范围越来越广，对色彩鲜艳的玩具或活动性物体有极大好奇心和兴趣，此时，五颜六色的电视画面就是宝宝的最爱，但是，看电视对宝宝的眼睛是有极大伤害的，由于电视画面切换很快，宝宝要想看清楚，注意力必须高度集中，眼睛处于高度紧张，这必然会加重眼睛负担，宝宝眼睛自我调节能力有限，很容易使宝宝眼睛健康出现问题。

视力异常是婴幼儿时期最常见的功能障碍，包括散光、近视或远视、斜视及眼球震颤等。其中弱视又极为普遍，弱视早发现、早治疗有助于视力的恢复，4岁以前发现并治疗，95%可成功恢复视力。美国儿科学会、眼科协会等世界权威机构提出：对学龄前儿童尤其是1—4岁的儿童进行视力筛查非常重要。目前国内对1—3岁儿童所采用视力检查方法主要为视力表检查法（主观性），很难反映出准确的视力情况。芜湖市妇幼保健院是芜湖市唯一一家购置 Sure-Sight 视力筛查仪的医院，由于其无须被检者主动配合、自动检测、快速、客观、准确等特点，非常适用于学龄前儿童尤其是1—4岁儿童的视力筛查工作。

温馨提示：

- 1) 减少宝宝看电视或玩电脑的次数和时间，每次20分钟左右，休息几分钟，以减轻眼睛负担。看电视后，暂时不要让宝宝马上看近处小东西，最好带宝宝到室外望望远处，并且多做户外运动。
- 2) 看书时灯光不可过强或过暗，这样都会刺激眼睛，加强睫状肌的疲劳，不利于眼睛的休息。
- 3) 每天做一些眼睛保健操，多揉耳垂、两眉头、眼睛周围，这些都是穴位的地方，改善眼睛的血液循环，使眼睛得到休息。
- 4) 教会孩子自我保护的方法，如避免看强光，尽量不戴太阳镜，玩耍时不要用尖锐的东西，以免造成伤害。

幸孕课堂



赵艳芳 从事临床工作25年，现为芜湖市妇幼保健院妇产科主任、副主任医师。擅长妇科常见病及多发病的诊断治疗，各类妇科手术及计划生育手术娴熟，在产科方面，对高危妊娠诊治、各种难产的处理有着丰富的临床经验。

问：我月经刚停两天（以为只是延迟两天报到），就去参加单位的体检，后面取报告时发现妊娠阳性。现在麻烦的是当时体检时照了胸片，想问下这胸片对胎儿影响大吗？

答：即单次诊断性的X线检查受照射剂量根本达不到能造成胚胎或者胎儿伤害的剂量，不用担心。

问：一胎剖腹产，老大六周岁，现在孕28周，近视650度，今年33周岁，二胎可以考虑顺产吗？

答：高度近视不影响分娩方式的选择。您第一次剖宫产的指征是什么？如果是因为头盆不称导致难产而剖宫产的，那么这次妊娠还需要再次剖宫产结束妊娠。如果第一次剖宫产是其他原因，在妊娠晚期需要临床经验丰富的产科医师综合评估才可以确定分娩方式，毕竟，疤痕子宫的孕妇阴道试产不得不面对“子宫破裂”这一十分危险的并发症。

问：我早孕八周时风疹双阳，孩子会有影响吗？

答：首先，您应该在孕前进行TORCH的相关筛查，而不是妊娠以后！国内接近10%~15%的妇女RV-IgG阴性，在风疹病毒（RV）流行的时候容易受到感染，孕前RV-IgG抗体阴性的妇女应到当地疾病预防控制中心注射麻风腮三联疫苗后避孕1—3个月后再计划妊娠，而孕前RV-IgM抗体阳性的妇女是要暂缓妊娠的。在孕11周前发生的RV宫内感染所致胎儿出生缺陷率高达90%。您在早孕期RV-IgM及RV-IgG抗体均为阳性，需要在间隔两周后复查RV-IgG是否连续双份血清出现四倍增高，以此判断孕妇是否真的在孕早期感染了RV；必要时还得进行羊水或脐带血穿刺诊断胎儿是否受到感染，并在孕24—28周行胎儿系统超声筛查。