

古语有“准妈妈过三伏，怀中揣火炉”的说法，意思是炎热的夏天会让很多准妈妈感到不适，感觉燥热，甚至会因为出汗过多，出现脱水、中暑等情况。所以，准妈妈在夏天做好补水防暑的措施非常有必要。很多准妈妈在夏季因为出汗比较多，又担心喝饮料会对腹中的胎儿不利，所以只喝白开水来补充水分。那么这样的补水方式合理吗？

# 夏日炎炎，准妈妈如何补水？

## 补水不代表只喝白开水

夏季喝水首选凉白开。这是因为凉白开比较容易透过细胞膜，促进新陈代谢，减少肌肉中的乳酸堆积，增加血红蛋白含量，提高机体免疫功能。不过，准妈妈夏季大量出汗时，汗液中含有相当一部分的矿物质及水溶性维生素，因此除了凉白开，准妈妈也可以适当喝些功能性饮料如电解质饮料。另外也可适当选用淡茶水、柠檬水、绿豆汤、天然果汁等；吃饭时可以喝一些蔬菜汤，这些汤类可以为人体提供钠、钾、镁等无机盐；牛奶、酸奶、豆浆等除含有大量的水分外，还含有蛋白质、钙以及多种维生素，对准妈妈而言也是一类既能补充水分又能增加营养的优质食物。需要提醒的是，对于一些含糖量较高的饮料，建议准妈妈尽量不喝或少喝，长期过多摄入高糖饮料会增加准妈妈罹患妊娠期糖尿病的风险。

## 补水不代表畅饮

准妈妈短时间内喝水过多会引起或加重水肿，当然准妈妈也不要等到口渴时再喝水。当人体感觉口渴时，就表示身体已经严重缺水了，为保证准妈妈不会出现这种状况，应养成少量多次喝水的习惯。因此准妈妈除了从一日三餐的食物和菜汤中摄取一定水分外，一般主张中晚期准妈妈每天喝水1700ml，可在晨起空腹时、上午8时、10时、中餐后1小时、下午3时、5时、晚餐后1小时、睡前1小时（准妈妈因尿频此次可免）各饮200ml左右，总的原则是少量多次、分布均匀，不要渴了才喝。建议餐前15分钟内不宜大量

饮水，以免冲淡胃液影响消化功能。

## 这些水准妈妈不能喝

并不是所有的水都可以拿来喝，以下这几种水不建议准妈妈日常饮用：

### 生水

其指的是刚放出来的自来水或井水，含有损害健康的细菌、病毒和寄生虫等。若准妈妈喝了生水，易患急性肠胃炎、痢疾、寄生虫感染等疾病。况且如今环境污染堪忧，不少河流、井水被不同程度污染，喝生水也就更易引起疾病。

### 没有烧开水

咱们平时使用的自来水，经过氯化消毒灭菌处理过，含有氯仿等有害物质。当水沸时也就是水温达到100℃，此时上述有害物质可随着水分蒸发而大为减少，接下来再煮开更安全。

### 久置水

若开水放置过久，随着时间流逝，易被细菌感染，其中的含氮化合物慢慢被分解为亚硝酸盐。若是准妈妈喝了这样的水，进入人体后与血红蛋白结合不利于血液的运氧功能。最好喝一次性烧开水，另外瓶装、桶装水也不宜放置过久，一般超过3天不建议再喝。

### 反复烧开水

现在不少家庭都使用电热水壶，有时候烧开水一次喝不完，有人会重复烧开。这种做法不可取，因为水反复烧开后，其中含有的亚硝酸盐含量会增加。若准妈妈常饮用反复烧开水，造成亚硝酸盐积聚体内，可引起中毒。

本报综合

王守桂  
市妇幼保健院  
主任医师



市级名  
医，学科带  
头人，皖南医  
学院外聘教  
师。擅长儿  
童保健，具有  
儿童保健及  
儿科临床工  
作经验。主要研究儿童生长发育、早期教育  
与早期干预，在婴幼儿营养性、过敏性疾  
病、儿童矮小、性早熟诊治、早产儿出院后  
喂养、儿童发育性髋关节发育不良筛查等方  
面具有丰富的临床经验，尤其在促儿童生长  
发育诊治指导等领域达到一定水平，具有小  
儿精神心理发育评估等多项资格证书。

## 爸爸妈妈们要知道的钙营养

(接上期)

### 4、判断钙营养状况有哪些方法呢？

按照目前通常的做法，评价钙营养状况的方法主要有以下三种：膳食摄入钙评价，生化指标测定钙代谢的相关指标，钙作用的效应指标——骨密度(BMD)、骨矿物质(BMC)含量检测。

### 5、什么情况下需要补钙？

当儿童出现以下情况时，建议在医生指导下进行补钙治疗：

(1) 早产儿、低出生体重儿、小于胎龄儿：由于孕期胎儿宫内钙磷储备减少，发生代谢性骨病的风险增高，需要定期监测血常规、血清碱性磷酸酶水平，必要时需要额外补充钙剂。

(2) 营养性佝偻病：此病多见于2岁以内婴幼儿。主要由于维生素D缺乏及钙摄入不足导致，常见情况有户外活动少、体重增长过快、未补充足量维生素D、奶量摄入不足等。

(3) 患有某些特殊疾病如先天性甲状腺发育不全、先天性胸腺发育不全综合征(DiGeorge综合征)、慢性腹泻等，还有长期应用一些药物如抗癫痫药苯巴比妥，可导致低钙血症及维生素D缺乏，这部分儿童需补充足量维生素D及额外补充钙。

### 6、补钙有哪些误区？

(1) 枕秃：很多小婴儿在3-6月龄内会出现枕秃，主要原因是跟小婴儿运动方式单一，躺在床上反复转头，摩擦枕部有关系，也和新生儿毛发发生周期有关系。因此，在小婴儿出现枕秃症状后应及时就诊，不可盲目补钙。

(2) 出牙晚或长牙慢：和遗传因素以及饮食习惯有很大的关系。

(3) 夜间哭闹：原因很多，更多见于肠绞痛、护理不当、母乳依赖等情况。

(4) 夜间出汗多：多见于儿童代谢旺盛，和室内温度高、儿童穿衣服过多也有很大关系。

### 7、补钙注意事项：

- (1) 补钙时最好有蛋白质的摄入；
- (2) 补钙时不要与富含植酸、草酸、鞣酸、高纤维膳食同时进食；
- (3) 补钙时应注意促进钙吸收和钙代谢的维生素D，以及微量营养素铁、锌的补充；
- (4) 乳糖有利于促进钙的吸收；
- (5) 维持长期充足的钙摄入可以增加骨密度；较短期大剂量的钙剂补充效果更好。

(完)



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：

怀孕4个月，HCY17，医生说我有妊高症。请问孕妇HCY的正常范围是多少？

答：

HCY是血液检查中的血清同型半胱氨酸，可以建立及维持身体的组织功能，并影响血管内皮细胞和血小板等。孕妇的HCY正常值通常小于15μmol/L，但根据孕妇的状况不同，可能HCY数值也不同，所以此数值只能作为参考。

正常孕妇血清HCY水平显著低于非孕女性，尤其是中、晚孕期HCY水平明显低于早孕期，可能是由于妊娠期间血容量增多，血液稀释，胎儿对

必需氨基酸的需求增加，HCY过度甲基化，胎儿利用HCY增多所致。

HCY是人体内含硫氨基酸重要的代谢中间产物，可能是动脉粥样硬化等心血管疾病发病的独立危险因素。血清中HCY的含量与遗传因素、营养因素、雌激素水平以及年龄因素等有关。此外，妊娠中期血清中HCY水平还可以作为早期诊断妊娠期高血压疾病的指标，对指导临床早期预防和及时治疗尤为重要。

因此，孕妇在妊娠期间应常规监测血清HCY水平，及时补充HCY代谢所需的必需物质，如叶酸和维生素B12。确保HCY代谢通畅和血清HCY正常水平，可能是预防妊娠期高血压疾病发生的有效手段。关，属于怀孕期间的正常生理现象。

需要注意，如果在怀孕期间，出现孕妇同型半胱氨酸高于15μmol/L的情况，说明存在同型半胱氨酸增高的情况。此时可能会导致血液高凝状态，从而可能会在胎盘部位形成微血栓，出现复发性流产、先兆流产、妊娠期高血压、胎盘早剥、胎儿生长受限、胎儿畸形、死胎、早产、低体重儿等病理性情况，危害孕妇以及胎儿的健康。如果出现同型半胱氨酸增高现象，要及时遵医嘱使用叶酸片、维生素B12片等药物进行治疗。