

# 坐月子不吃青菜 宝宝会缺维K 易脑出血

## 专家建议:月子陋习不可取 应适当吃水果蔬菜 宝宝出生后要注射三针维生素K1



### 【事件】

妈妈不吃青菜  
宝宝伤不起

20多天前,35岁的苏玮顺产下一个7斤半的男宝宝。月子过得很是顺利。月子期间,苏玮每天大鱼大肉,一天四五个鸡蛋,两天就吃一只鸡,青菜却很少吃,最多也就是冬瓜、土豆、莲藕做做点缀。苏玮向从益阳来伺候月子的妈妈抱怨,但母亲却说,坐月子期间要少吃青菜,免得以后心癆胃癆,“这是老祖宗的规矩”!

最近,苏玮刷微博看到一条信息,让她很担心。“培儿屋儿科医生”的微博称,近日,一个足月顺产男宝宝,在37天时突然出现烦躁,易激惹,哭闹难以安抚的症状,继而出现肢体抽搐。到医院检查发现,宝宝突发颅内出血,已经造成不可逆的脑损伤,被诊断为晚发性维生素k缺乏症。而原因竟是,妈妈在月子期间一口青菜都没有吃过。

### 【分析】

新生儿体内维K少  
母乳中含量也低

新妈妈不吃青菜真有这么恐怖?“真正恐怖的是新生儿维生素K缺乏导致的出血性疾病,尤其是颅内出血,造成较高的新生儿死亡率和致残率。”长沙市第三医院儿科主任、主任医师宋芳介绍,维生素K是一种人体必需的脂溶性维生素,在凝血过程中起重要作用。新生儿肠道内正常菌群尚未建立,肠道细菌合成维生素K较少,而母乳中的维生素K含量也不高,因此纯母乳喂养的宝宝容易发生维生素K缺乏性出血症。如若新妈妈不吃绿色蔬菜,就更容易导致宝宝维生素k缺乏。

宋芳提醒家长,若宝宝习性平时不一样时,家长应引起重视,如突然不哭不闹、嗜睡不吃,或者烦躁不安、尖叫、呕吐、抽搐等,都应马上就医。

### 【预防】

注射三针维生素K1  
或口服维K

“给新生儿注射维生素K1,是预防新生儿维生素k缺乏性出血症有效的措施。”宋芳表示,在医院出生的宝宝,出生后就会肌注一针维生素K1,但家长们应该注意的是,在宝宝满月和第二个月月后,最好还去社区卫生服务中心或医院分别再肌注一针维生素K1,“三针就能很好地预防宝宝维生素K1缺乏,等到宝宝满4个月添加辅食后,维生素K1缺乏基本就能避免了。”

此外,孕妈妈口服补充维生素K也是不错的办法。宋芳建议,服用抗癫痫、抗凝、抗结核等药物的孕妈妈,可在产前三个月,每天口服一次维生素k10-20毫克,或者每周肌注5-10毫克的维生素K1。同时,新妈妈在坐月子期间,一定要均衡饮食,多吃蔬菜水果,通过食补来预防维生素k的缺乏。

健康“坐”月子

### 专家教妈妈坐月子

中国人的月子该如何正确“坐”?长沙市第三医院妇产科主任、主任医师陈赛建议:

**产** 产妇产多汗,加上恶露排出、乳汁分泌,应该勤洗头、洗澡,厕所也最好用温水冲洗会阴部,以减少产褥感染发生。勤换内衣,以棉质宽松衣服为好。

**食** 日常饮食搭配要均衡,适当吃水果。蔬菜水果不仅能增加食欲,预防便秘,还可以促进泌乳,尤其是母乳喂养的宝宝还可避免维生素K的缺乏。但西瓜、桔子、柿子等性寒凉水果不宜食用。

**住** 夏季使用空调温度不可太低,风口不要对着产妇吹,特别是头部、背部。温度以25℃为佳,每天适时开窗通风,但应避免穿堂风。

**行** 顺产后24小时就可以做产妇产保健操,但应避免长久站立和下蹲动作,更要防止过于劳累。

# 权威种植牙专家会诊 将在长沙启动

第三次全国口腔健康流行病学调查报告显示,我国35-44岁人群中,牙齿缺失者占26.4%;全国65-74岁老年人中,有牙齿缺失的为86.1%,义齿修复率仅为42.6%。缺牙造成的危害已经被世界卫生组织认定为除心血管病、恶性肿瘤外影响人类健康的第三大疾病。随着社会老龄化和生活节奏的加快,许多有牙齿缺失问题的中老年朋友都会因此影响到自己生活及健康。

### 专家会诊星城启动 看专家不再难

为帮助广大牙缺失患者更好地拥有健康生活,湖南省口腔医学会口腔医疗专业委员会积极响应国家“把提高全民健康水平作为第一民生工程”的号召,以关注百姓“看专家难”这一切实问题,发起本次权威种植牙专家大会会诊活动。

据了解,此项活动是由湖南省医院协会发起,特邀知名旅美口腔种植专家、美国加州大学(UCLA)种植学硕士褚胜利、韩国美伊泰全球培训讲师李大忠教授、同济大学口腔医学中心副主任曹颖光教授等数名拥有丰富经验的国内外权威种植牙专家亲临星城会诊,用精湛的种植技术,为星城牙肉缺失患者“拾遗补缺”,让这颗拥有二、三代的好牙!

### 数位权威专家携手 攻克缺牙难题

据统计,中国有7500万全口牙缺失患者长期佩戴全口活动假牙,不仅笨重、易脱落,严重影响消化系统和发音。近年来,越来越多的患者选择难度较大的半口或全口种植牙,这对医生及技术要求极高。



本次活动极大缓解了星城缺牙患者看牙难题,受到了市民的热烈欢迎。因为许多牙齿有缺损或为复杂的患者来自奔波在医疗水平较为发达的城,为的就是能挂上一个专家号,早日解决缺牙问题。据介绍,为确保患者得到最精在最安全的种植诊疗服务,此次将有数位权威专家携手为患者进行全方位联合会诊,逐一解决患者的各类疑难缺牙问题。

### 知名旅美专家 面对面为您亲诊

同时,活动中还将邀请患者参加8月18日《种植牙改变生活》现场讲座,与知名旅美口腔种植专家、美国加州大学(UCLA)种植学硕士褚胜利面对面,免费设计最佳治疗方案。

褚胜利对口腔种植技术、根管治疗技术、牙周病诊断治疗技术都掌握得炉火纯青,在种植牙领域,更是以技术纯熟,美感兼具而著称。他从长期的医疗实践中发现,东方人的牙槽骨普遍比西方人偏小,牙槽骨更容易萎缩,所以需要更精细的4/5种植技术。褚胜利专家同时是把美式牙医技术理念带回国内医生,成功地将:无痛、微创、完美、舒适植入到口腔种植各个环节。

提醒:为了保证会诊质量,每天限号20个,请患者提前网络和电话预约。本次活动时间为:8月16日-8月24日,每天都有权威和牙科专家会诊,参与活动的患者可享受指定会诊优惠——长沙美奥口腔医院提供的无任现金等优惠。

预约电话:0731-89912222  
预约网址:www.Mayo999.com

### 种植专家会诊时间排期

专家	职务	出诊日期
李大忠	韩国美伊泰种植公司全球种植培训讲师	8月16-18日
褚胜利	美国加州大学(UCLA)种植学硕士	8月18-19日
曹颖光	同济医院口腔医学中心副主任	8月24日
叶宝定	长沙美奥口腔医院种植中心主任	8月16-22日
李湘江	长沙美奥口腔医院种植副主任医师	8月16-24日
刘靖	长沙美奥口腔种植医师	

美奥口腔全国连锁  
长沙/乌鲁木齐/上海/苏州/常州/南昌/海口  
89912222  
www.mayo999.com  
地址:长沙市雨花区人民中路568号  
附星国际10楼(海嘉旁)

