

生命早期 1000 天 营养奠定健康基石

生命早期 1000 天，是指从怀孕开始到儿童 2 岁这一关键时期，具体涵盖了妊娠期的 280 天以及出生后 2 年内的 720 天。这一时期对人一生的健康具有决定性作用，世卫组织定义为个人生长发育的“机遇窗口期”。

孕期 280 天： 营养的双重需求

孕期是生命早期 1000 天的起点，孕妇的营养状况直接关系到胎儿的发育。同时，孕妇自身的营养需求也不容忽视。

1. 在孕早期（孕 0~12 周），胚胎于快速发育阶段，特别是神经管的形成和主要器官的分化，孕母合理膳食，均衡营养，保障胎儿正常发育。此时，多数孕妇会出现早孕反应，这可能影响营养的摄入，孕早期建议每天摄入叶酸 400~800 微克，以预防胎儿神经管畸形。同时 B 族维生素、维 C、碘等也是必不可少的营养素，它们有助于缓解孕吐、增强食欲、增强免疫力并支持胚胎发育。

2. 进入孕中期（孕 13~27 周），胎儿的生长速度加快，对营养的需求也显著增加。此时，孕妇的早孕反应减轻或消失，食欲增加。在这个阶段，RNI 热能 2100 千卡、蛋白质 70 克/天，并优先选择优质蛋白如鸡、鱼、红色肉、禽蛋、奶类等。钙质对于胎儿骨骼和牙齿的发育至关重要，每日需摄入约 1000 毫克，并适量补充维生素 D 以促进钙的吸收。同时，随着血容量的增加和胎儿对铁的需求增加，孕妇易发生缺铁性贫血，因此适量补充铁剂并多吃富含铁的食物，如动

物的肝和血，预防缺铁性贫血。

3. 孕晚期（孕 28~40 周）是胎儿生长速度达到高峰的时期，体重迅速增加。此时，孕妇需要为分娩和哺乳储备能量和营养。在这个阶段，RNI 热量 2250 千卡/天，蛋白质 85 克/天，继续增加优质蛋白质的摄入，以满足胎儿生长发育和产后哺乳的需要。同时，钙质的摄入量也需要增加到每日约 1200 毫克，以满足胎儿骨骼钙化的需求，同时补充维生素 D400IU。补充元素铁 29 毫克/天，预防缺铁性贫血及铁的储备。另外维 A、DHA 等营养素也必不可少，有助于预防贫血、促进视力、脑发育。注意监测体重，避免摄入过多保证体重的适宜增长。

哺乳期 180 天： 母乳为健康成长保驾护航

哺乳期是婴幼儿出生后经历的第一个关键营养阶段，尤其是出生后的前三个月。初乳富含营养和免疫活性物质，有助于婴儿的肠道功能发展和免疫保护。纯母乳喂养能满足婴儿 6 月龄以内所需要的全部液体、能量和营养素，并有助于建立健康的肠道微生态环境。

哺乳时，前三个月应按需哺乳，逐渐形成规律。若无法坚持母乳喂养或母乳不足时，先让宝宝充分吸吮母乳，待两侧乳房的



乳汁基本排空后，再根据婴儿的需要添加配方奶或其他代乳品，同时额外补充维生素 AD、DHA、必要时补充钙铁锌等营养素。

辅食期 540 天： 多样化营养的探索

辅食期是宝宝从单一母乳喂养过渡到多样化食物的重要阶段。7~24 月龄的婴幼儿需要逐步尝试和适应各种营养丰富的食物，以满足其对能量和营养素的需求。

辅食的添加应遵循从单一到多样、从稀到稠、从细到粗的原则。同时，需关注钙、铁和锌这三种关键营养素的摄入。缺铁性贫血对智力的影响是不可逆的，维 D 和钙预防佝偻病至关重要，锌缺乏会导致机体生长发育迟缓、味觉不良、影响脑发育，钙铁锌缺乏都可至免疫力下降。

总之，生命早期 1000 天是宝宝生长发育的关键时期，其营养状况对一生的健康具有深远影响。从孕期的双重营养需求，到哺乳期的母乳护航，再到辅食期的多样化营养探索，每一阶段都至关重要。

永顺县妇幼保健计划生育服务中心
黄红梅

前置胎盘，你了解多少？

在孕期这个充满惊喜与挑战的旅程中，每位准妈妈都像是一位勇敢的探险家，小心翼翼地守护着腹中的小生命。然而，这条路上也藏着一些不为人知的小秘密，比如我们今天聊的主角——前置胎盘。别紧张，让我们一起用轻松的方式，揭开它的真相。

什么是前置胎盘

想象一下，子宫是宝宝的小房子，胎盘就像是这房子的后花园，负责给宝宝输送养分和氧气。正常情况下，这个后花园安稳地建在房子的后墙、前墙或侧墙上。但有时候，可能会调皮地跑到房子的门口，甚至直接堵在门口，这就是前置胎盘。简单来说，就是胎盘长得位置不对，跑到了子宫下段，甚至覆盖了宫颈内口。

前置胎盘的“四姐妹”

前置胎盘可不是孤军奋战，它有四个“姐妹”：完全性前置胎盘、部分性前置胎盘、边缘性前置胎盘、低置胎盘。完全性前置胎盘最调皮，直接把宫颈内口堵得严严实实；部分性前置胎盘稍微收敛点，只堵了一半；边缘性前置胎盘则是最“边缘”的，虽然靠近门口，但还没真正堵上；低置胎盘主要在子宫下段，但边缘并未达到宫颈口，距离大约小于 2 厘米。

前置胎盘的“捣蛋日常”

前置胎盘这家伙可不安分，孕晚期尤其爱“捣蛋”。会让准妈妈无缘无故地反复流血，而且是不痛的那种。初次出血量一般不多，但如果不注意，出血量会逐渐增多，严重时可能危及母婴安全。

为什么会发生前置胎盘

前置胎盘的成因至今还是个谜，但有几个“嫌疑犯”经常被提到：高龄、多次流产史、剖宫产史、多胎妊娠等。高龄产妇就像经验丰富的探险家，身体可能不再那么“年轻力壮”；而多次流产和剖宫产，就像是子宫内壁上的“伤痕”，让胎盘更容易找到“突破口”。

面对前置胎盘该怎么办

1. 减少活动量 既然胎盘位置不对，就尽量减少对它的“骚扰”，避免剧烈运动，如下蹲、提重物、久站久坐等，连用力排便和咳嗽都要悠着点。
2. 左侧卧休息 睡觉时采取左侧卧位，不仅能减少子宫对下腔静脉的压迫，还能让宝宝获得更多的氧气和养分。
3. 保持卫生 前置胎盘容易引发感染，所以要特别注意个人卫生，勤换内裤，保持外阴清洁。
4. 均衡饮食 多吃含铁和锌的食物，如红枣、瘦肉、动物肝脏等，预防贫血。同时，增加蔬菜水果的摄入，预防便秘。
5. 放松心情 焦虑紧张的情绪，对宝宝和准妈妈都不好，保持好心情，多出门散步，听音乐，和宝宝聊天，享受这段奇妙的孕期时光。
6. 定期产检 最重要的是，一定要定期产检，密切关注胎盘位置的变化。一旦发现出血或腹痛等不适症状，立即就医。

前置胎盘虽然是孕期的一个“小麻烦”，但只要了解它，就能更好地应对。相信在医生和家人的帮助下，一定能顺利度过这段特殊的旅程，迎接健康宝宝的到来。

常宁市妇幼保健计划生育服务中心
夏白秀

乳腺红肿痛——非哺乳期乳腺炎的警示信号

在快节奏的现代生活中，女性的健康问题日益受到社会各界的关注。乳腺健康，作为女性健康的重要组成部分，更是牵动着无数女性的心弦。近年来，非哺乳期乳腺炎这一乳腺疾病逐渐进入公众的视野，其独特的病理类型和复杂的临床表现给广大女性带来了极大的困扰。乳腺红肿痛，正是非哺乳期乳腺炎的常见症状，一旦发现，务必引起足够的重视，并及时就医。

非哺乳期乳腺炎的病因

非哺乳期乳腺炎并非由细菌感染引起，而是一种慢性非细菌性乳腺炎症，主要发生在女性非哺乳期。这种炎症的病程较长，病情复杂，且容易误诊误治，治疗时间长，容易反复，因此被一些患者形象地称为“不死的癌症”。非哺乳期乳腺炎的病理类型主要包括肉芽肿性小叶性乳腺炎和浆细胞性乳腺炎，其病因可能与压力、不良生活习惯、自身免疫反应、局部外伤等多种因素有关。

非哺乳期乳腺炎的症状

乳腺红肿痛是非哺乳期乳腺炎的典型症状之一。患者通常会感到乳房疼痛，这种疼痛通常呈非周期性，有时伴有乳头溢液、乳头凹陷及乳腺脓肿形成等症状。在急性期，乳房会出现红肿、热痛等炎症反应，严重时可能

能伴有同侧腋下淋巴结肿大。这些症状的出现，不仅给患者带来了身体上的痛苦，更在心理上造成了巨大的压力，影响患者的工作和生活。

非哺乳期乳腺炎的诊断

为了准确诊断非哺乳期乳腺炎，医生通常会采用多种检查手段。其中，乳腺超声检查以其操作简便、安全无创、可重复性强等优点成为重要的辅助诊断工具。通过超声检查，医生可以清晰地观察到乳腺内部的结构和病变情况，初步判断肿块的性质，为后续的诊疗提供重要依据。

非哺乳期乳腺炎的中医治疗

在治疗非哺乳期乳腺炎方面，中医的独特优势不容忽视。中医注重整体调理和辨证施治，强调“治未病”和“以人为本”的治疗理念。中医医生会根据患

者的具体病情和体质特点，开具个性化的中药方剂。这些中药方剂通常具有清热解毒、活血化瘀、软坚散结等功效，能够有效地缓解乳腺炎症状，促进乳腺组织的修复和再生。同时，中医还注重患者的心理调适和情绪疏导，帮助患者缓解焦虑、抑郁等情绪问题，提高治疗效果和生活质量。

在此，我们呼吁广大女性朋友加强对非哺乳期乳腺炎的认识和了解。一旦发现自己的乳房出现红肿痛等症状时，请务必及时就医并接受专业的诊断和治疗。同时，我们也要提醒广大女性朋友们保持良好的生活习惯和心态，加强乳腺健康检查，预防乳腺疾病的发生。

湖南中医药大学第一附属医院
超声影像科 刘芳