

■ 优生优育

# 孕期补 DHA 是“智商税”吗？

说起 DHA，孕妈妈们应该都不陌生。为了让宝宝更聪明，更健康，赢在起跑线上，孕妈妈们在产检的时候检查会问：医生，我可以补充 DHA 吗？那么，DHA 究竟为何物？到底该不该补充 DHA？补多少？怎么补才靠谱呢？下面来为大家一一解答。

## 什么是 DHA

DHA 化学名为二十二碳六烯酸，是人体必需的一种不饱和脂肪酸，是 Omega-3 不饱和脂肪酸家族中的重要成员。DHA 是人体细胞膜重要组成成份，富含于大脑和视网膜，与细胞膜流动性、渗透性、酶活性及信号转导等多种功能有关，俗称“脑黄金”。

## 孕期补充 DHA 有哪些好处

1. 有助于促胎儿大脑发育。DHA 是构成神经细胞之间连接的重要物质，可优化构成胎儿大脑锥体细胞的磷脂成分，特别是在孕 5 个月以后，外界刺激胎儿听觉、视觉、触觉等，可促进胎儿大脑皮层感觉中枢发育出更多的树突，此时需要从



母体摄取更多的 DHA。

2. 有助于进胎儿视网膜光感细胞发育。孕期孕期补充 DHA 有助于胎儿视网膜光感细胞的发育和成熟，提高宝宝的视力水平。

3. 提高孕妇免疫力。DHA 除了可以促进宝宝的眼、脑的发育，还可以提高孕妇的免疫力，对心血管系统等方面有积极的促进作用，还可以减少产后抑郁和宝宝产后湿疹的发生。

## 如何科学补充 DHA

DHA 人体自身不能合成，

需要从从外源性食物中摄取。2024 年 10 月最新发布《孕前和孕期主要微量营养素补充专家共识（2024）》推荐：

妊娠期增加食用富含 DHA 的食物，每周 2~3 次。如黄花鱼、沙丁鱼、鲑鱼、金枪鱼等，以及虾、海蟹、贝类等，都是 DHA 的丰富来源。部分食物如坚果类核桃、花生，植物油如亚麻籽油、紫苏油中的  $\alpha$ -亚麻酸也可以在体内转化为 DHA。

不爱吃鱼类和海鲜的孕妈妈，可考虑每天额外补充 200 毫克 DHA 直至哺乳期结束。

考虑到近年海洋鱼类可能受到海洋污染问题，建议选用针对孕妇人群的藻油来源的 DHA 补充剂进行 DHA 的补充。

## 什么时候开始补充

DHA 从孕中期（第 13 周）至宝宝出生后 6 个月内补充效果最佳。这个阶段是宝宝脑细胞分裂和成熟最快的时期，也是对 DHA 需求量比较大的时期。因此，足量补充 DHA，可以让宝宝更聪明，眼睛更明亮，不是“智商税”。

长沙市妇幼保健院 曾智华

## 小儿麻疹日常护理措施

麻疹是由麻疹病毒引起的一种高度传染性的急性呼吸道疾病。虽然现在有麻疹疫苗可以有效预防麻疹，但还是有相当多的宝宝在感染麻疹病毒后会出现一系列症状。那么，当孩子出现麻疹症状时，家长们该如何护理呢？

1. **高热护理** 有条件的最好让患儿单间隔离，绝对卧床休息至皮疹消退、体温正常。室内宜保证空气新鲜，每日通风 2 次，但要避免风直吹患儿。室温保持在 18℃~22℃，湿度 50%~60%。衣被穿盖适宜，忌捂汗，出汗后要及时擦干更换衣被。监测体温，观察热型，可在医生指导下使用解热药物（如布洛芬混悬液等）或进行物理降温。

2. **皮肤护理** 患儿出疹可引起皮肤不适、瘙痒，应保持床铺的清洁、干燥、松软、舒适。及时剪短指甲，避免抓挠出疹部位皮肤，造成皮肤破损或感染。勤洗手，保持眼睛、鼻子、口腔等部位的清洁。

3. **眼睛护理** 由于结膜出血，患儿会出现畏光、流泪等症状，应注意保护眼睛，室内光线不宜太强，眼睛有分泌物时，及时用干净的湿软毛巾擦掉。

4. **饮食护理** 患儿要多饮水，饭后用温水漱口，多吃些清淡、易消化、富含维生素和蛋白质的食物，如粥类、蛋黄、菠菜、牛奶、面汤等。

5. **病情观察** 麻疹可能引发多种并发症，如肺炎、喉炎、脑炎等，家长应密切观察，一旦孩子出现相应症状，应及时就医。

湖南省儿童医院感染科 胡巧梅

## 孩子厌食不吃饭 家长可以这样做

孩子不爱吃饭怎么办？相信很多家长都有这个难题。对食物毫无兴趣，甚至拒绝进食，家长们心急如焚，担心孩子的营养和健康，该怎么办呢？下面我们就来聊一聊日常生活中怎么做才能让孩子爱上吃饭。

1. **合理饮食** 培养孩子良好的饮食习惯，每餐定时定量。平时少吃零食，少饮高热量饮品，食物不要过于精细，鼓励孩子多食蔬菜和粗粮，菜肴尽量色香味俱全，以促进食欲。

2. **营造愉快的进餐环境** 给孩子营造一个安静、轻松的进餐氛围，避免边吃饭边看电视、手机。如果孩子不想吃，也不要强迫，更不要威胁、打骂，可以先休息一下，等孩子想吃的时候再吃，这样可以让孩子消化系统不受情绪的影响。

3. **多与孩子沟通** 父母平时应该与孩子多沟通，了解他们的喜好，尽量多做他们喜欢吃的食物，并鼓励他们尝试新的食物。

4. **适当运动** 适当的运动可以消耗能量，增加孩子的食欲。每天活动 30 分钟左右即可，不宜过于疲劳。

5. **小儿推拿** 小儿脾胃虚弱会影响食欲，中医推拿按摩是一种安全有效的方法，不仅操作方便，而且疗效好，小儿普遍接受程度高。

孩子正是长身体的时候，这个阶段需要各种营养充足，如果孩子厌食挑食，不仅会影响体重、身高，还会导致后期各脏腑的发育滞后，因此，家长一定要多加重视，在日常生活中帮助孩子纠正厌食，助力孩子成长。

湖南省儿童医院消化营养科 罗沙

## 做好这几件事 让孩子远离近视

近视的原因有很多，包括遗传因素、环境因素、不良用眼习惯等。虽然遗传因素不能改变，但我们可以从改变环境和不良用眼习惯等方面入手，让孩子拥有一个清晰“视”界。

### 坐姿端正防疲劳 用眼有度勤放松

坐姿不正确，如驼背、歪坐、趴着学习，眼睛离屏幕太近，容易导致眼睛疲劳。读写时要记住“一拳一尺一寸”的原则，即胸前与桌子间隔一拳（一个拳头的距离），眼睛与书本保持至少一尺（约 33 厘米）的距离，握笔的手指与笔尖保持一寸（约 3.3 厘米）的距离。另外，用眼要遵循“20-20-20”原则，即每用眼 20 分钟，就要看 20 英尺（约 6 米）外的东西 20 秒钟，帮助眼睛放松。

### 用眼环境要明亮 电子产品要控制

要在明亮的环境下用眼，如在家中设置阅读区域，区域内的光线要均匀、明亮。如果光线不足，要及时打开顶灯或使用台灯。避免长时间使用电子产品，学习时尽量选择大屏幕设备。

非学习时，每次使用电子产品时间最好控制在 15 分钟以内，每天累计不超过 1 小时。使用电子设备时，眼睛应与电子屏幕保

持一定距离，如与电脑至少距离 70 厘米，与手机至少距离 30 厘米，与电视则要保持屏幕对角线的 4 倍距离。

### 营养均衡不挑食 良好睡眠促健康

眼健康需要良好的营养和充足的睡眠来保障。

首先，家长要确保孩子饮食多样化，摄入足够的蛋白质、钙和维生素。蛋白质有助于眼睛组织的修复和生长，钙则是眼睛内部的重要成分之一，维生素 A、维生素 C 和维生素 E 对眼睛有益。同时，家长要限制孩子过多摄入甜食和碳酸饮料。

其次要保证充足的睡眠，让眼睛得到充分的休息，预防眼疲劳和其他眼部问题的发生。

### 坚持“目”浴阳光 体育锻炼不松懈

“目”浴阳光是最简单、最有效、最经济的近视防控手段。有研究指出，每天增加 40 分钟户外活动，3 年内近视发生率相对下降 23%。建议孩子保证每天 2 小时户外活动时间，或每周



累计达到 14 个小时。

户外活动不在于形式，只要有阳光的户外，即使什么都不做，也能起到预防近视的作用。阴天或比较暗的情况下，则需要适当延长户外活动时间。

### 屈光档案要建立 近视信号早知道

视力和眼睛的发育在不同的年龄有不同的正常值，家长应及时为孩子建立屈光发育档案，以及及时了解孩子的屈光发育状态、是否有充足的远视储备、是否需要干预，以及干预是否有效等，与医生一起制订个性化的近视管理方案。

如果发现孩子的远视储备消耗过快，则要警惕近视，及时干预治疗。建议每 3 个月或半年检查一次视力，一旦发现异常，应由医生调整检查周期。

杨紫莹 张林林