

筑好生命的第一道防线

每一个新生命的降临都承载着家庭的期盼，然而我国每年约有90万新生儿面临着出生缺陷的挑战，发生率约为5.6%。作为儿科医生，我深知这些数字背后的故事。好消息是：绝大多数出生缺陷并非“命运的安排”，而是可以通过科学手段有效预防。生命如建筑，健康需从“蓝图”开始。想象一下建造一座宏伟建筑，坚固的地基、精确的图纸、优质的建材、严格的施工监督，缺一不可。孕育一个健康的宝宝，同样需要精心的“生命工程”。

第一关:孕前准备——“打牢地基”

- 1. 叶酸卫士** 孕前3个月至孕早期3个月，每日补充0.4毫克叶酸。这枚小小的维生素卫士，能显著降低宝宝脊柱裂等神经管畸形的风险高达70%。普通药店即可购得。医院和妇幼保健院可以免费领取。
- 2. 健康基石** 夫妻双方孕前体检至关重要。控制好糖尿病、高血压、甲状腺疾病等慢性病，将血糖、血压等指标调至理想状态再受孕。戒烟戒酒，远离毒品和有毒有害环境，如新装修房屋、辐射、农药。
- 3. 遗传咨询** 家族中有遗传病史、曾生育过缺陷儿或反复流产的夫妇，请务必进行专业遗传咨询。现代基因检测技术能帮助评估风险，提供生育指导。



第二关:孕期守护——“精心施工”

- 1. 产检是金标准** 严格遵医嘱完成所有规定产检项目，一次都不能少。这是监测胎儿发育、及早发现潜在问题的关键窗口。
- 2. 关键“排雷”时刻** NT检查（孕11~13周）是早期筛查染色体异常的重要指标；唐氏筛查/无创DNA检测（孕12~22周）可评估唐氏综合征等染色体疾病风险；大排畸超声（孕20~24周）可系统筛查胎儿的结构畸形，如心脏、四肢、面部等。
- 3. 妈妈健康 = 宝宝健康** 均衡营养（充足蛋白质、铁、碘、钙），适度运动（如散步、孕妇瑜伽），充足睡眠，保持心情愉悦。避免自行用药，生病及时就医并在医生指导下用药。警惕病毒感染（如风疹、巨细胞病毒）。

第三关:新生儿筛查——“竣工质检”

- 1. “足跟血”筛查**（出生后

3~7天）几滴血即可筛查苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能减低症、听力障碍等。这是宝宝人生的第一次重要体检，务必配合完成。早期发现、早期干预，效果天壤之别。

- 2. 新生儿听力筛查** 及早发现听力损失，抓住语言发育黄金期。儿童定期体检：监测生长发育，及时发现并干预可能存在的发育迟缓或缺陷相关问题。

- 3. 打破误区** 预防的力量远超想象。如误区一：“出生缺陷都是遗传的，防不了。”事实是，高达70%的出生缺陷是环境与遗传因素交互作用或不明原因所致，孕前和孕期干预效果显著。误区二：“产检都正常，宝宝肯定没问题。”事实是，现有技术无法100%检出所有缺陷。但规范产检能最大限度筛出可识别的重大异常，是保障母婴安全的最强防线。行动起来，共筑健康未来。

生命最初的旅程需要科学指引。每一次规范的孕前准备、每一次及时的产前筛查、每一份补充的叶酸、每一次认真的新生儿检查，都是在为稚嫩的生命砌起一道坚实的健康之墙。预防出生缺陷，并非遥不可及的医学难题，而是融入日常的智慧选择——从“生命蓝图”的规划开始，让我们共同守护每个新生命拥有健康启航的权利。

花垣县民族中医院 王晓宇

孕期控糖别节食

调整饮食结构 防控妊娠期糖尿病

很多孕妈一旦发现血糖偏高，就不敢再接触水果与主食，甚至节食，担心血糖增高影响自身及胎儿健康，其实，这样得不偿失。不合理的节食不仅会让准妈妈发生饥饿性酮症和营养不良，还会影响胎儿正常生长发育，增加早产和低出生体重儿的发生风险。控制妊娠期糖尿病的核心从来不是饿肚子，而是科学调整饮食结构。

为什么孕期控糖不能节食

胎儿生长需要能量和养分，而节食将直接造成蛋白质、维生素、矿物质等必要养分的来源缺乏，不但会让准妈妈感到虚弱、贫血、免疫力降低，还会影响胎儿各组织器官的生长发育。如果长期节食，脂肪分解加快生成酮体，会导致准妈妈发生酮症酸中毒可能，酮体通过胎盘到达胎儿，还会破坏胎儿神经系统发育。此外，不合理的节食造成的营养不良，会增加流产、早产及胎儿生长受限等风险，偏离维护母婴健康的初衷。所以，控糖绝不是一味节食，而应该是在保证营养的

基础上，适当调节饮食结构。

妊娠期糖尿病饮食原则

- 1. 合理控制总热量** 孕早期不需要额外增加热量，孕中晚期可以按照医生的建议适当增加热量，以适应胎儿生长的需要。体重偏大或肥胖的准妈妈不应过多地减少热量摄取，要在医生指导下进行调节，以免酮体的生成危害母婴健康。
- 2. 调整营养素比例** 碳水化合物要占到日热量总量的一半，优先选用全谷物和杂豆类等低GI食物，代替精米白面；确保足够的蛋白质摄入量，优先选用鱼类、禽类、蛋类、奶类及豆制品等优质蛋白；控制优质脂肪摄入量，避免过多食用油炸食品和肥肉等高饱和脂肪食品，适当增加坚果、深海鱼等不饱和脂肪的摄入量。
- 3. 少量多餐，定时定量** 一次性进食量过大，会导致血糖迅速上升，如空腹时间较长，会诱发酮体积聚，这对于血糖的控制都是非常不利的。为了保持血糖稳定，可以将每天的饮食分为三

餐，并在每餐中增加2~3次进食。正餐可以适当减少食量，两餐之间或睡前可安排少量加餐，避免血糖剧烈波动，也可降低饥饿感和酮症的发生概率。

- 4. 保证膳食纤维与维生素矿物质摄入** 膳食纤维可推迟碳水化合物化合物的消化吸收，有助于保持餐后血糖稳定，改善孕期便秘。日常膳食中增加膳食纤维丰富的食物，如新鲜蔬菜、全谷物和杂豆类，还要补充一些适合孕期需要的维生素和矿物质，尤其是叶酸、铁、钙和锌，必要时按医嘱补充制剂，以免过多摄取高糖水果。

综上所述，妊娠期糖尿病的控糖核心并不在于节食，而在于调整饮食结构及进食习惯，让血糖保持在一个稳定的正常范围，避免出现低血糖和酮症。只要合理控制饮食，既能满足胎儿生长发育对营养的需求，又能将孕期血糖控制在合理范围内，确保母婴健康。

辰溪县火马冲镇中心卫生院 张春华

孕期补钙别再猛喝骨头汤 这样做更科学

孕期补钙是准妈妈的必修课，而“多喝骨头汤可以补钙”的传统观念在不少人心目中根深蒂固，殊不知这是典型的补钙误区。

骨头汤满足不了孕期补钙需求

很多人秉持“以形补形”的理念，认为骨头汤是补钙的最佳选择，但实际上，骨骼中的钙质以羟基磷灰石晶体的形式存在，结构极其稳定，极难溶于水中，即便经过长时间炖煮、加醋熬制，骨头中的钙溶出量也极低。相关检测数据显示，每100毫升骨头汤的钙含量仅为2~4毫克，远低于同等分量的牛奶，甚至不及部分自来水的钙含量，根本无法填补孕期钙质缺口。

更值得孕妈警惕的是，骨头汤的核心成分并非钙质，而是大量饱和脂肪、嘌呤和盐分，长期大量饮用骨头汤，还会导致孕妇热量超标、体重过快增长，增加妊娠期高血脂、水肿、痛风的发病风险。同时，动物骨髓中可能残留微量重金属，长期摄入会对胎儿发育造成潜在影响，可谓得不偿失。

精准把控孕期各阶段补钙剂量

孕期补钙并非越多越好，不同孕周的母婴钙质需求差异显著。孕早期胎儿骨骼尚未开始发育，钙质需求量与普通成年人相近，每日摄入800毫克钙质即可满足需求，日常饮食基本可以满足，无需额外服用钙剂。

孕中晚期，胎儿骨骼、牙齿快速发育，钙质需求大幅增加，每日需摄入1000~1200毫克钙质，仅靠日常饮食难以达标，需在适当补充钙剂，不可过量，如每日钙摄入超2000毫克，易引发便秘、肾结石等，还会抑制铁、锌吸收，诱发孕期贫血、食欲差等问题。

饮食打底 + 钙剂补充双重高效补钙

科学的孕期补钙模式，是以天然饮食为基础，钙剂补充为辅助，二者结合才能兼顾安全与效率。日常饮食中，牛奶、无糖酸奶是最优的天然钙源，每100毫升牛奶钙含量约105毫克，且钙质极易被人体吸收。此外，北豆腐、西兰花、小油菜、虾仁等食材，钙含量丰富且低脂健康，适合孕妈日常搭配食用。

对于饮食摄入不足、钙质缺口较大的孕妈，可选择孕期专用钙剂。市面上钙剂种类繁多，孕妈应优先选择吸收率高、温和不刺激肠胃的钙剂，避免成分复杂、添加糖分过多的产品。服用钙剂应随餐或餐后服用，避免空腹服用，可减少肠胃不适，同时遵循少量多次的原则，利于钙质的吸收利用。

做好搭配，提升钙质吸收利用率

很多孕妈明明坚持补钙，却依然出现腿抽筋、腰酸等缺钙症状，核心原因是忽略了钙质吸收的关键条件。

维生素D是促进钙质吸收的核心营养素，若体内维生素D不足，补再多的钙质也无法被身体利用。因此，孕妈可每天坚持20分钟左右温和日晒，促进皮肤合成维生素D，也可在医生指导下适量补充维生素D补剂。浓茶、咖啡、高盐食物、过量粗粮中的鞣酸、草酸等物质，会与钙质结合阻碍吸收，应尽量少吃。另外，适度的舒缓运动，可促进骨骼代谢、提升钙质沉积效率，让补钙效果更好。

岳阳县妇幼保健院 晏娟