

孕期营养补充的基本常识

□覃夏玲

孕期是女性生命中一个特殊而重要的阶段。在这一阶段,孕妇的身体不仅要为自身提供能量和营养,还要为胎儿的健康发育提供必要的营养支持。本文将介绍孕期营养补充的基本常识,帮助准妈妈科学规划饮食,确保自己和宝宝的健康。

一、孕期营养的重要性

1、胎儿生长发育:胎儿在孕期的生长发育需要大量的营养,包括蛋白质、维生素、矿物质等。这些营养物质是胎儿器官形成、骨骼发育、免疫系统成熟的基础。孕妇摄入的营养直接影响胎儿的生长发育。

2、母体健康:孕期营养不仅影响胎儿,还关系到孕妇自身的健康。合理的营养摄入可以帮助孕妇维持体力,增强免疫力,预防贫血、骨质疏松等常见问题。

3、预防妊娠并发症:营养不足或过剩都可能导致妊娠并发症,如妊娠高血压、妊娠糖尿病等。科学合理的营养补充可以降低这些风险,保障母婴安全。

二、孕期各阶段的营养需求

1、孕早期(1-12周):在孕早期,胎儿的主要器官开始形成,对叶酸的需求尤为重要。叶酸有助于预防神经管畸形。孕妇应多摄入富含叶酸的食物,如绿叶蔬菜、豆类、坚果等。

2、孕中期(13-27周):进入孕中期,胎儿的骨骼和器官进一步发育,对钙、铁、蛋白质的需求增加。孕妇应增加牛奶、瘦肉、鱼类、鸡蛋等食物的摄入,确保营养均衡。

3、孕晚期(28周以后):孕晚期是胎儿快速生长期,需要更多的能量和营养。孕妇应注重补充铁、钙、DHA等,帮助胎儿大脑和骨骼的发育。同时,应注意控制体重,避免高热量食物的过量摄入。

三、孕期重要营养素及其来源

1、蛋白质:蛋白质是胎儿细胞和组织生长的基础,孕妇每日应摄入足够的优质蛋白质。优质蛋白质来源包括鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼类、豆制品等。

2、钙:钙是胎儿骨骼和牙齿发育的重要元素。孕妇应多摄入乳制品、豆制品、深绿色蔬菜等钙含量丰富的食物,以满足每日钙的需求量。

3、铁:铁是血红蛋白的重要组成部分,孕妇在孕期容易出现缺铁性贫血。红肉、动物肝脏、豆类、坚果等食物富含铁,建议孕妇适量多吃。

4、叶酸:叶酸有助于胎儿神经系统发育。孕妇应多吃绿叶蔬菜、柑橘类水果、豆类等富含叶酸的食物,或在医生指导下服用叶酸补充剂。

补充剂。

5、维生素D:维生素D有助于钙的吸收,促进胎儿骨骼发育。孕妇可以通过晒太阳、食用鱼肝油、蛋黄等方式获取维生素D。

6、DHA:DHA是胎儿大脑和视网膜发育的关键营养素。富含DHA的食物包括深海鱼、亚麻籽油、核桃等。

四、孕期饮食建议

1、多样化饮食:孕妇应保持饮食多样化,保证摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。每餐应包括主食、蔬菜、蛋白质类食物和水果。

2、控制体重:孕期体重增加过多或过少都不利于母婴健康。建议孕妇在孕期体重增加控制在合理范围内,避免摄入过多高热量、高糖分食物。

3、适量进食:孕妇应根据自身情况合理安排进食量,避免暴饮暴食或过度节食。每餐可少食多餐,保证营养吸收。

4、避免不健康食物:孕妇应避免食用生冷食物、生鱼片、未煮熟的蛋类、未消毒的乳制品等,避免食物中毒或感染。减少咖啡因、酒精的摄入,戒烟。

五、孕期补充剂的使用

1、叶酸补充剂:在孕早期,医生通常会建

议孕妇服用叶酸补充剂,以预防胎儿神经管畸形。叶酸补充剂的剂量应根据医生建议进行调整。

2、钙补充剂:如果饮食中钙的摄入量不足,医生可能会建议孕妇服用钙补充剂。钙补充剂应与维生素D同时搭配服用,以提高吸收率。

3、铁补充剂:对于有缺铁性贫血的孕妇,医生会建议服用铁补充剂。铁补充剂应在两餐之间进行服用,避免与钙同时摄入,以免影响吸收效果。

4、综合维生素补充剂:综合维生素补充剂可以帮助孕妇全面补充多种维生素和矿物质,但不应代替均衡饮食。孕妇应在医生指导下选择适合的补充剂。

总的来说,孕期营养补充是确保母婴健康的关键环节。准妈妈应根据自身情况和胎儿发育的需要,科学合理地安排饮食,补充必要的营养素。在医生的指导下,适当使用营养补充剂,避免营养不足或过量带来的健康风险。通过合理的营养补充,孕妇不仅能保障自身健康,还能为胎儿的健康成长打下坚实基础。

(作者单位:广东省广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)

睡眠呼吸暂停与口腔健康

□张莉华

睡眠呼吸暂停(OSA)是一种常见的睡眠障碍,其特征是在睡眠中反复出现的呼吸暂停和低通气事件。这种病症不仅会影响患者的睡眠质量,还可能导致严重的健康问题。而在众多影响因素中,口腔健康与睡眠呼吸暂停之间有着密切的关系。本文将介绍睡眠呼吸暂停的基本概念、口腔健康对睡眠呼吸暂停的影响以及相关的治疗方法。

一、睡眠呼吸暂停的基本概念

1、定义和分类:睡眠呼吸暂停是指在睡眠过程中发生的反复短暂呼吸中断,分为阻塞性、中央性和混合性三种类型。阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)最为常见,约占所有病例的80-90%。

2、症状和危害:睡眠呼吸暂停的主要症状包括打鼾、白天嗜睡、注意力不集中和夜间反复醒来。打鼾是最常见的症状,尤其是重度打鼾和间歇性呼吸暂停常常提示OSA的存在。白天嗜睡会严重影响日常生活和工作效率,增加交通和工作事故的风险。注意力不集中和记忆力下降也是常见表现。长期的睡眠呼吸暂停不仅会影响生活质量,还会导致多种严重的健康问题,如高血压、心脏

病、中风和糖尿病等。睡眠呼吸暂停还与肥胖密切相关,肥胖既是OSA的危险因素,也是其结果之一。

二、口腔健康对睡眠呼吸暂停的影响

1、口腔结构与OSA:口腔结构的异常是导致OSA的重要因素之一。舌头肥大大会导致舌根后坠,阻塞上气道。下颌后缩则会使得气道变窄,增加气道阻力,容易在睡眠时发生塌陷。软腭过长或下垂也会增加气道阻塞的风险。这些结构性问题常常是遗传因素和发育过程中形成的,需要通过专业的检查和评估才能准确诊断。了解这些结构性问题可以帮助患者选择合适的治疗方案,从而有效减轻OSA的症状。

2、口腔疾病与OSA:牙周炎和龋齿等慢性口腔疾病也可能增加OSA的风险。牙周炎是一种牙齿周围组织的慢性炎症,可能导致上气道的炎性反应,进而引发或加重OSA。龋齿不仅影响咀嚼功能,还可能导致口腔内的细菌滋生,增加上气道的感染风险。对于这些口腔疾病的治疗和管理,不仅有助于改善口腔健康,还能在一定程度上缓解OSA的症状。因此,定期进行口腔检查和及时治

疗口腔疾病是预防OSA的重要措施之一。

3、口腔卫生与OSA:良好的口腔卫生习惯可以显著减轻OSA的症状。每天早晚刷牙、使用牙线清洁牙缝,定期使用漱口水,能够减少口腔内细菌数量,预防牙龈炎和龋齿的发生。同时,定期进行口腔检查和清洁,可及时发现并处理潜在的口腔健康问题,防止其发展成为影响OSA的因素。保持口腔清洁不仅有助于预防口腔疾病,还能改善上气道的健康状态,从而减轻或预防OSA的发生。

三、OSA的口腔治疗方法

1、口腔矫治器:口腔矫治器是治疗OSA的常见方法之一。通过调整下颌和舌头位置,这些装置可以增加上气道的开放度,从而减少呼吸暂停的次数和严重程度。矫治器的设计多种多样,包括下颌前移装置和舌保持器等。使用这些装置不仅需要专业医生的指导,还需要患者的耐心和坚持,对许多轻度至中度的OSA患者来说,口腔矫治器是一种非侵入性的有效治疗选择。

2、舌肌训练:舌肌训练是一种通过强化舌头和口腔周围肌肉来减少OSA的方法。通过特定的口腔运动和咀嚼练习,可以增强舌

肌的力量,减少舌头后坠对气道的阻塞。舌肌训练不仅简单易行,而且可以在家中进行,不需要复杂的设备和专业的场所。对于一些轻度的OSA患者,舌肌训练可以作为一种辅助治疗手段,与其他治疗方法结合使用,达到更好的效果。

3、外科手术:对于重度OSA患者,外科手术可能是必要的治疗方法。常见的手术包括口腔软组织切除术和下颌前移术。口腔软组织切除术是通过切除部分软腭、扁桃体等组织来增加上气道的开放度。而下颌前移术则是通过手术调整下颌骨的位置,使气道更为通畅。尽管外科手术效果显著,但也存在一定的风险和术后恢复期,因此需要在专业医生的评估和指导下进行。

总之,睡眠呼吸暂停不仅严重影响患者的睡眠质量,还会带来多种健康风险。口腔健康在OSA的预防和治疗中扮演着关键角色,通过保持良好的口腔卫生习惯,及时治疗口腔疾病,以及使用适当的口腔矫治器,患者可以有效管理和减轻OSA的症状,从而提高生活质量。

(作者单位:广西柳州市人民医院口腔科)

产后康复护理全过程指南

□杨柳月

产后康复是每一位新手妈妈必须经历的重要阶段。本文将为您提供一份全面的产后康复护理指南,帮助您了解从分娩后到完全康复的各个环节,确保身体和心理的全面恢复。产后康复不仅关乎母亲的健康,还直接影响到新生儿的照护质量和家庭生活的和谐。本文将从产后护理的各个方面详细展开,帮助您科学、系统地进行产后恢复。

一、产后康复的必要性

1、身体恢复:产后的身体需要一段时间来恢复到怀孕前的状态。包括子宫收缩、恶露排出、腹肌和盆底肌肉的恢复。可以通过科学的康复护理,可以加速身体恢复,减少并发症的发生。

2、心理健康:产后抑郁症是很多新手妈妈面临的问题。通过正确的护理和心理支持,可以有效预防和缓解产后抑郁,保持良好的心理状态。

3、母婴关系:产后康复不仅有助于母亲的健康恢复,还能促进母婴之间的亲密关系,有利于新生儿的健康成长。

二、产后初期护理(第1-6周)

1、恶露的排出:产后最初几天,子宫会排出恶露,这是子宫恢复的正常过程。注意保持阴部清洁,每天使用温水清洗,防止感染。

2、子宫的恢复:通过适当按摩和母乳喂养,可以促进子宫的收缩和恢复。母乳喂养不仅对婴儿有益,还有助于母亲子宫恢复。

3、饮食调理:产后饮食应以清淡、易消化为主,多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,促进身体恢复。避免生冷、辛辣的食物。

三、产后身体恢复(第6-12周)

1、运动锻炼:在医生的指导下,逐步开始产后运动,如凯格尔运动、轻度有氧运动等,帮助恢复腹肌和盆底肌肉的张力。运动量应由少到多,避免过度疲劳。

2、伤口护理:剖腹产或会阴侧切的伤口需要特别护理,保持伤口清洁干燥,避免感染。如有红肿或异味,应及时就医。

3、睡眠和休息:尽量在婴儿睡觉时也休息,保证每天有足够的睡眠时间,缓解疲劳。

四、心理健康护理

1、情绪调节:产后容易出现情绪波动,应多与家人朋友交流,寻求他们的支持和帮助。如果感觉情绪低落或抑郁,及时寻求专业心理咨询。

2、母乳喂养:母乳喂养不仅对婴儿有益,还能帮助母亲调节情绪,减少焦虑和压力。哺乳时与婴儿的亲密接触,有助于母

关系的建立。

3、自我调整:学会接受身体的变化,给自己时间恢复。不要给自己太多压力,合理安排时间,平衡家庭和自我需求。

五、长期康复计划(产后3-6个月)

1、持续锻炼:持续进行适当的身体锻炼,如瑜伽、普拉提等,增强体质,保持良好的体型和健康状态。这些锻炼方式不仅可以帮助恢复身体,还能改善心情,增强自信心。根据自己的身体状况选择合适的锻炼项目,循序渐进,避免过度运动。

2、营养均衡:保持均衡的饮食习惯,确保摄入足够的营养。多食用水果、蔬菜、全谷物和优质蛋白质,避免高脂肪、高糖的食物。定期调整饮食结构,满足身体的营养需求。可以根据季节变化,选择不同的食材,丰富饮食种类。

3、定期体检:定期进行身体检查,确保各项身体指标正常。特别是针对乳腺、子宫和盆底肌肉的检查,及时发现和处理潜在问题。关注身体的任何异常变化,早发现早治疗。建立个人健康档案,定期记录身体状况,方便医生参考。

六、常见问题及处理

1、产后抑郁:如果感到持续的低落和无

助,应及时寻求专业的心理帮助。产后抑郁是可以治疗和康复的,家人的理解和支持非常重要。通过心理咨询、药物治疗和生活方式调整,可以有效缓解抑郁症状。家庭成员应多给予关心和鼓励,帮助新妈妈走出抑郁阴影。

2、乳腺炎:乳腺炎是母乳喂养期间常见的问题。保持乳房清洁,定期哺乳或挤奶,避免乳腺堵塞。如果出现红肿、发热等症状,应及时就医。哺乳时注意乳房的按摩,帮助奶水流通。可以使用温毛巾热敷乳房,以缓解不适。

3、盆底肌松弛:产后盆底肌松弛是常见问题,可以通过凯格尔运动进行恢复。每天坚持做凯格尔运动,有助于增强盆底肌肉的力量。如果情况严重,建议咨询医生,必要时进行专业治疗。通过物理治疗和专门的康复训练,可以有效改善盆底肌松弛问题。

综上所述,产后康复是一个系统而复杂的过程,需要科学的护理和持续的关注。希望每一位新手妈妈都能在产后康复过程中获得全面的帮助和指导,顺利度过这个特殊的时期,迎接健康快乐的新生活。

(作者单位:广东省广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)