

好孕健康

父亲的营养指标也会影响新生儿健康

孕育不仅仅是“妈妈的事”

◆ 8月第一周是第33个世界母乳喂养周，今年的主题是“缩小差距，全面支持母乳喂养”，国际社会、世界多国都在保护、促进和支持母乳喂养。

◆ 目前我国新生儿低出生体质量、出生缺陷儿、巨大肥胖儿的发生率仍居高不下。而母乳喂养能为婴儿提供健康生长发育所需营养，它对婴儿营养和健康的益处可以延续到成人期，包括改善体格发育，降低儿童期感染性疾病和过敏性疾病的发生，预防营养缺乏，降低儿童期和成人期肥胖和慢性病的风险，促进儿童的认知行为、体质与运动的发育。此外，还具有经济方便、增加母子感情交流，降低母亲产后抑郁及乳腺癌、卵巢癌等疾病发生等诸多优点。

◆ 在母亲营养不均衡的情况下，母乳依旧是新生儿最理想的天然食品。作为母亲要及时调整饮食结构，必要时寻求医学支持。

■ 刘玲

近日，准备怀孕的李女士来到解放军总医院第三医学中心做备孕优生检查。李女士身高166cm，体重达80公斤，出现血脂、糖代谢异常、脂肪肝等肥胖问题。她说，婚后自己的体重和幸福感同时上升，蜜月期间吃烧烤、油炸美食，喝奶茶、啤酒，而且少运动，工作期间也是常用奶茶、咖啡等缓解焦虑、提神，结果一发不可收地胖起来。

目前我国新生儿低出生体质量、出生缺陷儿、巨大肥胖儿的发生率仍居高不下。而母乳喂养能为婴儿提供健康生长发育所需营养，它对婴儿营养和健康的益处可以延续到成人期，此外，还具有经济方便、增加母子感情交流，降低母亲产后抑郁及乳腺癌、卵巢癌等疾病发生等诸多优点。

女性的身体健康和营养状况与孕育、哺育新生命，培养健康的下一代密切相关。

8月第一周是第33个世界母乳喂养周，今年的主题是“缩小差距，全面支持母乳喂养”，国际社会、世界多国都在保护、促进和支持母乳喂养，《“健康中国 2030”规划纲要》中明确指出要改善优生优育全程服务，加强孕产期保健服务，提高出生人口质量。国务院2021年发布的《中国妇女发展纲要（2021—2030年）》和《中国儿童发展纲要（2021—2030年）》，进一步强调应加强孕产保健，将预防关口前移。

目前，孕产期检查及孕期检查发现，育龄妇女超重、肥胖等亚健康問題日益突出，膳食摄入不合理，运动不足，能量过剩、微量元素缺乏的现象较为普遍，这些问题都会影响母婴近期和远期的健康。

哺育健康的下一代，要做哪些准备

保证孕育质量：孕前应将体重调整至正常范围，即BMI为18.5~23.9kg/m²。同时应该有体质量分析，确保健康和营养状况良好。要特别关注叶酸、碘、铁等重要营养素的储备。至少应从计划怀孕前3个月开始每天补充叶酸400μg~800μg，坚持食用碘盐，每天吃鱼、禽畜瘦肉和蛋类共计150g，每周至少摄入1次动物血或肝脏。孕期需根据胎儿生长速率及母体生理和代谢变化适当调整。孕早期胎儿生长发育速度相对缓慢，孕妇所需营养与孕产期差别不大。孕中期开始，胎儿生长发育逐渐加速，母体生殖器官的发育也相应加快，营养需要增加，应在一般人群平衡膳食的基础上，适量增加奶、鱼、禽、蛋和瘦肉的摄入，坚持食用碘盐，合理补充叶酸和维生素D、钙剂、铁剂，以保证对能量和优质蛋白质、钙、铁、碘、叶酸等营养素的需要。

钙和维生素D：现代人普遍户外活动少，维



■ 李巍

《幼幼集成·初生护持》指出：“盖儿初生，借乳为命。”母乳喂养是一种天然天成的喂养方式，而奶粉替代人工喂养方式只有百多年的历史，其科学技术的发展虽然拯救了许多生命，但若以其替代母乳喂养，则易在母亲和婴儿双方都会产生诸多问题。

中医强调，脾胃为后天之本，因为幼儿特殊的生理机能，“肠胃脆弱”“脾常不足”，

生素D等微量营养素的缺乏在部分人群中是存在的。目前认为血清25-(OH)D是反映机体维生素D代谢的重要指标，根据这一标准，推测全球有近10亿人维生素D缺乏或不足，高危人群包括新生儿、婴幼儿、孕妇、乳母、老年人等。

母乳中维生素D相对不足，12月龄以内的婴儿均需补充维生素D，新生儿出院后即可根据医嘱开始补充，和妈妈一样，小朋友每日也需要适量的户外阳光照射。

维生素D缺乏致佝偻病和骨质疏松，还会影响免疫、生殖、内分泌等，与多种疾病如心血管疾病、糖尿病、免疫性疾病、皮肤疾病、肿瘤等密切相关。天然食物中维生素D的含量较低，动物肝脏、蛋黄、奶油中相对较高。人体皮肤经紫外线照射可以合成维生素D，女性平均每天接受阳光照射10~30分钟，所合成的维生素D基本上能够满足身体的需要，但阳光和紫外线的强度受地域和季节的影响，建议冬春季面部和双上臂暴露于阳光下需20~30分钟；夏季暴露部位较多阳光下10分钟左右即可；生活在高纬度地区，冬季缺乏阳光或户外活动不足，不能通过日光合成维生素D的妇女，可服用维生素D补充剂10μg/d。

母亲营养要均衡：营养不良哺乳妇女分泌的乳汁质量和数量都可能受到影响。如果母亲缺乏微量元素，母乳中的微量元素含量可能会降低。然而，只要维持新生儿正常吸吮，辅以后适宜的补充，继续产奶，母乳会逐渐均衡，满足小朋友的正常生长发育。特殊情况，需要由医疗保健机构判断是否有医学指征，喂哺除母乳以外的其他食物或液体。如果宝宝已经超过6个月，那除母乳以外，可以开始添加其他食物，助力孩子健康成长。

6月龄内应纯母乳喂养，婴儿营养缺乏这样做

母乳喂养能够完全满足6月龄内婴儿的能量、营养素和水的需要，且6月龄内的婴儿应给予纯母乳喂养。目前国内外对于维生素K缺乏性出血症的预防尚无统一方案。新生儿都在出生时接受维生素K0.5~1mg以预防新生儿出血症。对于是否要在满月再补充一针，要结合产程及新生儿病情，由接诊医疗机构新生儿科医生给予治疗意见。

任何新生儿的营养计划都应当包括营养状态的监测和评估，这需要营养生化学和新生儿临床医学两方面的知识。对于健康的足月儿，只需定期测量新生儿的体重、身长和头围，评估生长发育速度是否正常。对于早产儿和患病的新生儿除体格发育测量指标外，还应包括血液生化指标和骨骼矿化的指标。

定期测量体重、身长和头围的变化，并计算他们的增长速度是重要的临床监测指标。生长曲线是监测新生儿出生后生长模式必不可少工具，每个新生儿应定期测量并在生长曲线上记录个体的生长轨迹，有助于识别伴有生长不足或生长过度的个体，对其营养摄入和喂养选择进行及时调整。

饮食不能自节，天然母乳由母亲体内的精微物质所化载，母乳精华更易消化吸收，经幼儿脾胃运化而转化成自身水谷精微，促进机体发育。

《幼幼集成·初生护持》强调：“忍三分饥，吃七分饱”，方能安然无灾病，母乳营养结构更能符合幼儿“易饥易饱”的消化特点，而奶粉、兽乳等代替品是导致幼儿进食过度，生痰生热，食积腹胀的常见病因，过度依赖容易助痰滞膈而增病也。

母乳喂养对母亲的益处也是长久的。有研究统计，未进行母乳喂养的女性，乳腺癌的发病率更高，母乳喂养有利于子宫的恢复。母乳喂养间的互动能增进母子感情，哺乳的过程是建立亲密母子关系的桥梁，可以给幼儿建立良好的安全感。从经济和安全角度，母乳喂养安全、干净、无毒，可以放心食用，并可以减少过敏的发生。

如何顺利下奶呢？

母婴尽早互动，早期开启哺乳行动。新



母乳喂养学问多，准爸妈需要这样做

为保证孕育质量，夫妻双方都应做好充分的孕产准备，使健康和营养状况尽可能达到最佳。目前我国妇幼保健机构均可备孕夫妇提供免费孕产评估，同时夫妻应该提前关注相关营养、健康生活方式，特别关注叶酸、碘、铁等重要营养素的储备，确保孕育健康。相关知识建议咨询产科医生。

建议夫妻双方每周测量体重，合理安排膳食和活动，健康孕妇每天应进行不少于30分钟的中等强度身体活动。

母乳喂养对孩子和母亲都是最好的选择，夫妻双方应尽早了解母乳喂养的益处，孕期学习正确哺乳的方法，为产后尽早开奶和成功母乳喂养做好各项准备。

哺乳的错误营养观念：常见错误营养观念有“母乳看着清汤寡水，不够稠，没营养”“吃母乳一会儿就饿，吃奶粉能顶很长时间，营养充足”“夏季气候炎热，婴儿需要喝水，避免上火”“母亲血糖高，母乳糖高，对孩子不好”……

乳房最初产生的乳汁称为初乳，虽然量少，但足以满足新生儿所需。分娩几天后，初乳转化为成熟乳，成熟乳又分为前奶和后奶，前奶是在每一次哺乳开始时分泌的乳汁，提供蛋白质、乳糖、水和其他营养物质。故婴儿在6个月之前不需要额外补充水分，即使在炎热气候亦是如此。后奶是在每一次哺乳后期产生的较白的乳汁，后奶中含有比前奶更多的脂肪，脂肪提供能量。因此保证婴儿获得前奶和后奶非常重要。当婴儿同时吃到前奶和后奶时，也就吃了一顿完整的“饭”，包括其需要的全部营养包括水分。

母乳是新生儿最理想的食物，国内外指南均推荐无母乳喂养禁忌证的孕产妇进行至少6个月的纯母乳喂养，新生儿生长发育监测数据也证明：坚持纯母乳喂养的孕产妇分娩的新生儿出生体重及生长发育与其他健康新生儿

无差异。

在民间，产褥期也称为“月子”。产后月子饮食常被过分重视，月子期间往往过量摄入肉类和蛋类，以致能量和脂肪摄入过剩。许多地区月子风俗甚至还保留着不同的食物禁忌，如不吃或少吃蔬菜、水果、海产品等，容易造成微量营养素摄入不足。满月过后又一下子恢复到普通人饮食，不利于婴幼儿从母乳获得均衡营养。

乳母的膳食也应该是多种多样的食物组成的平衡食谱，除保证哺乳期的营养外，乳母的膳食还会影响乳汁的滋味和气味，对婴儿未来接受食物和建立多样化膳食结构产生重要影响。

乳母的心理及精神状态是影响乳汁分泌的重要因素，哺乳期间保持愉悦心情可以提高母乳喂养的成功率。坚持哺乳、适量的身体活动，有利于身体复原和体重恢复正常。相关知识建议咨询产科医生。

父亲的长期不健康生活方式导致的营养问题：父亲的营养指标是否也会影响新生儿的健康？答案是肯定的。

父亲若长期有不健康的生活方式，首先影响自身的健康，比如吸烟影响叶酸、B族维生素的吸收，不健康生活方式导致血糖、尿酸、血脂等异常，导致精子畸形的风险增加，影响胎儿健康，增加胎停育、胎儿结构异常的风险；孕期父亲不健康生活方式肯定影响孕妈妈，比如不健康饮食结构、陪着熬夜等不良生活方式，孕妈妈因为生理和心理的变化，需要丈夫的陪伴和辅助及情感支持，如果缺乏可能带给孕妈妈身体及心理的伤害，从而影响孕妈妈及腹中胎儿；孕后及产后父亲恢复吸烟等，以及国内有满月酒宴、百日酒宴习俗等，增加妈妈被动吸烟的风险，其中的尼古丁可通过乳汁进入婴儿体内。同样，酒精、茶、咖啡中的咖啡因可以造成婴儿兴奋，影响婴儿睡眠及精神、运动能力发育。

（作者单位，解放军总医院妇产医学部派驻第三医学中心妇产科）

医师视角

中医：哺乳，给孩子一个好脾胃

生儿出生后没有异常，在一个小时左右就可以开始吮吸乳头，尽早开乳并建立泌乳反射，促进产妇的乳汁分泌，也要增加母乳喂养的次数，多让宝宝吮吸乳汁，能够简单有效地下奶。

饮食方面，加强优质蛋白质的摄入，但不要吃得过于油腻，多喝一些汤汁类的食物，比如鲫鱼汤、木瓜汤、丝瓜汤、通草汤，都能够促进乳汁分泌，有下奶的效果。哺乳前后注意乳头清洁，在每次母乳喂养之前适当地热敷和按摩乳房。哺乳期间要保证充足的睡眠，调节稳定的情绪，有利于奶水的分泌。

而预防反复哺乳期乳腺炎，需要注意以下方面：

首先需学会正确的哺乳姿势。宝宝正确的吮吸姿势，不仅更有利于乳汁的产生，也不易出现乳头的破溃。

产后初期如果乳房胀满硬痛，宝宝吮吸乳汁后仍然不能改善时，需要及时按摩治疗疏通乳管。

每次哺乳两边的乳房都要哺乳，尽量保

证双侧乳房都达到吸空的状态，可以减少乳腺炎的发生。

为避免哺乳期间乳头破溃、乳头水肿，可以在怀孕期间不时用酒精擦拭乳头，让乳头逐渐增加表皮耐受力。市场上也有防止乳头破溃的滋润商品。乳头先天短小、扁平、凹陷的妈妈，哺乳初期首先要保证乳管通畅，不可过早服用增加催乳的食疗或药物。

下奶药方：当归15克，黄芪15克，枸杞5克，路路通10克，通草10克。做法：将药材放入砂锅中，用清水浸泡30分钟，然后开大火煎煮10分钟，改小火煎煮20分钟，一剂药需要煎煮2次，两次药汁混合一块，早晚2次服用。

下奶饮食疗法：月子五红汤：红豆50g、红皮花生50g、红枣6~8个、红枸杞20g、红糖适量。做法：先将红豆、红皮花生、红枣加入适量清水，熬至红豆开花，放入枸杞熬5分钟，加入适量红糖，早晚2次服用。

（作者系北京中医药大学东方医院乳腺科副主任医师）

儿童健康

■ 中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

8月8日，罗氏制药在上海宣布，其抗流感创新药物速福达®干混悬剂（通用名玛巴洛沙韦干混悬剂）在中国正式上市。速福达®干混悬剂是专门为儿童设计的草霉味干混悬剂，家长可以根据儿童体重精准给药，且全病程只需一次服药，克服了长期以来家长在儿童给药时面临的“剂量靠猜，用药靠掰”以及儿童服药依从性差的难题。

流感是由流感病毒引起的一种严重的急性呼吸道传染病，患者可能发生肺炎、支气管炎、鼻窦炎等并发症甚至死亡。上海交通大学附属儿童医院呼吸科主任医师陆权教授表示，呼吸道感染病具有传播速度快、预防控制难度大等特点，是国内外公共卫生领域共同面临的重要挑战。流感是影响儿童健康的重要呼吸道传染性疾病，每年接种流感疫苗依然是像儿童这样的高危群体最重要的预防流感手段，但一旦感染流感病毒，及时接受抗病毒治疗可以有效抑制病毒复制，减轻症状和缩短康复时间。

据介绍，速福达®片剂于2021年4月首次在中国获批上市，作为治疗流感的全球首个全程单次口服药物，其一次口服即可在24小时内停止病毒排毒，缩短传染期并快速缓解发热等流感症状，为流感患者提供了突破性的治疗方案。2023年12月29日，中国国家药监局又批准了速福达®干混悬剂，用于治疗5至12岁以下单纯性甲型和乙型流感儿童患者，包括既往健康的患者以及存在流感并发症高风险的患者，进一步为吞咽片剂困难及低体重的流感患儿带来更友好的治疗选择。

复旦大学附属儿科医院感染传染科曾孜教授表示：“儿童流感患者病程更长，排毒时间也长，易引起校园、班级、家庭内传播，很高兴看到玛巴洛沙韦干混悬剂在中国上市，其独特的药物机理，发病48小时内一次服药可以有效缩短患者病程和发热持续时间，缩短排毒时间。可帮助患儿尽快回归学校及正常生活学习，节约社会成本和医疗资源。对于目前儿童流感的抗病毒治疗有其特有的优势，不仅具有临床应用价值，及时及早用药还可以减少病毒传播，在流感防治中同时还具有一定的公共卫生价值。”

专门为儿童设计的抗流感干混悬剂上市