

读懂胎动 母婴平安

——访大同康复医院副院长、产科主任于爱萍

本报记者 孙晓娟

等待一个新生命的到来是每个准妈妈都充满期待和兴奋的时光，胎动已经成为孕妇们更有意义的体验之一。有些孕妇可能会因为经验不足而无法正确地读懂胎动，导致恐慌和不必要的担忧。为了帮助所有准妈妈更好地了解胎动的意义，记者采访了大同康复医院副院长、产科主任于爱萍，希望能够帮助孕妇提高健康意识，更新育儿观念，降低孕期疾病和不良情况的发生率，让每个孕妇都能度过一段愉快和健康的孕期。



小娜怀孕四个月了，一天中午，她有些疲倦，就躺在床上休息。这时，她突然发现自己的肚子在颤动，后来逐渐明显，就像有一个小东西在里面扭动。她有些惊慌，不知道这事究竟是好是坏，赶紧到医院就诊。医生问小娜是否感觉胎动了，她却不知道胎动会有什么影响，描述了自己的感受之后，医生告诉她，那就是胎动，是胎儿在子宫内的生命体征。

大同康复医院副院长、产科主任于爱萍介绍，胎动指的是胎宝宝在子宫腔里的

活动冲击到子宫壁的动作，如翻身、伸手、踢腿、打哈气等。正常胎动是胎宝宝在向孕妈妈报平安的信号，也是胎宝宝情况良好的一种表现。胎动是胎儿生命的象征，胎动能反映胎儿在妈妈肚子里安危状况，是胎儿健康的晴雨表。胎动规律性的突然改变，可能表示胎儿遇到了危险，如胎儿宫内缺氧。因此，孕妇自数胎动是自我监测胎儿安危的一个重要手段。孕妈学会自己数胎动，是对“胎儿是否健康”简单易行的筛查，以便出现异常时及时就医。

不同时期，胎动感觉不同

采访中，于爱萍介绍，孕期不同阶段胎动感觉不同，最初出现在下腹中部，胎动的特征也是不尽相同的。18~20周的胎儿，母亲一般开始感觉到胎动，初次胎动感受像鱼儿吹泡泡，很轻微的一个动作，有些感觉肚皮突然被电或肠蠕动的感觉；20~24周的胎儿，孕妇能感受到胎儿在子宫内翻跟头、踢肚子；24~28周的胎儿，孕妇可以在腹壁上看到、摸到胎动，腹部会有间接性地跳动感；28~38周的胎儿，胎动最活跃，孕妇会感觉到胎儿在肚子里踢、撞、蠕动、搅动等各种动作；38周后的胎儿，在子宫腔内活动空间相对不足，孕妈会感觉胎动较前稍有减少，但力度不会减弱。

孕妈如何数胎动

于爱萍介绍，数胎动时孕妈应处半卧位、坐位或左侧卧位，尽量不要平躺，把双手自然地放在腹壁上。最好饭后1小时数胎动。数胎动前尽量排空膀胱。每天早中晚各选择1小时数胎动。建议每天上午8~9点，中午12~13点，晚上20~21点，固定的三个时间段内各数1小时，(早+中+晚)×4=12小时胎动次数。把宝宝每一次活动，不管是大幅度的还是轻微的，从开始到结束，算作一次胎动。一般认为，胎儿至少要停下来数分钟之后再动才能算另外一次，多数人的说法是间隔5分钟。为了便于记忆，数胎动的时候，孕妈可以用计时器、绿豆、纽扣、牙签等物品来帮助计数。正常胎动一般每小时不少于3~5次，每12小时胎动在30~40次以上，则说明胎宝宝情况良好。但由于胎儿个体差异大，有的胎儿12小时可动100次左右，只要胎动有规律、有节奏、变化不大，即证明胎动是正常的。

于爱萍特别强调，数胎动不只是看数字，更是要看每次胎动的变化和趋势。如果出现突然胎动大幅减少或增加，或者动的方式与平时有很大不同，孕妈们一定要提高警惕，遇到突发情况须及时就医。一般情况来说，每小时的胎动大于或小于前一天的一半，就需要去医院就诊了。

儿童牙齿龋坏，先治疗还是等换牙？

儿童牙齿龋坏一大半，是先治疗还是换牙？看到这个问题，很多家长的第一反应是：等换牙！反正还会长出恒牙，等换牙后再好好爱护就行，乳牙蛀掉了，就随它去吧。其实这种想法是错误的。乳牙龋齿不但要治疗，而且越早越好。

那么儿童牙齿龋坏有什么影响？一旦发生龋齿，孩子可能会感到牙齿酸痛，或对酸热冷等食物变得敏感。这些症状会影响他们进食，甚至因为感觉疼痛而拒绝进食。如果疼痛感发生在夜间，还会耽

误孩子休息。如果后牙大面积龋坏，会影响孩子的咀嚼功能，而前牙大面积龋坏则会影响到孩子的美观和发音。更重要的是，乳牙龋齿治疗不及时，可能会影响到乳牙下方恒牙胚的发育，造成恒牙发育不良甚至停止发育。如果因龋坏导致乳牙过早脱落，空位置会被邻牙占据，造成恒牙空间不足，牙列不齐等情况。牙齿龋坏不仅影响孩子身体健康，也会影响孩子的心理健康，家长们一定不能忽视。做到以下几点可以有效预防龋齿：

1、做好牙齿清洁，每天早晚刷牙，每次刷牙时间不少于三分钟。养成良好的卫生习惯，饭后漱口，正确使用冲牙器、牙线、间隙刷等。2、孩子长出第一颗牙齿后就可以涂氟了，增强牙齿对抗酸侵蚀的能力，预防龋病的发生。孩子长出六龄齿后，就可以进行窝沟封闭了，使食物残渣和牙菌斑不易堆积，且更容易清洁，保护牙齿不受细菌侵蚀，从而达到预防龋齿的效果。3、定期每半年到口腔机构进行一次口腔检查，早发现早治疗。



书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

“5+2轻断食”适合你吗？

春节尝遍美食过后，最近你是否正在为悄悄增加的体重发愁呢？广州医科大学附属第二医院营养科主任医师邓宇虹支招，工作繁忙又没空多运动的超重人士，不妨在营养师的指导下试试一种简单的减肥法——“5+2轻断食”。

邓宇虹说，轻断食并非单纯地禁食或节食。根据《中国肥胖预防和控制蓝皮书》说明，5+2轻断食（也称为间歇式断食）是指一周中的5天正常饮食，其余非连续（间断）的2~3天摄取平常膳食1/4的能量，简单来说，就是一周内选2天少吃点。《中国超重/肥胖医学营养治疗专家共识2016》认

为轻断食模式有益于体重控制和代谢改善，在体重控制的同时或可同时增强糖尿病、心脑血管疾病及其他慢性疾病的治疗获益。

那么，一周内选择2天少吃点又该怎么吃呢？邓宇虹提醒食物应多样化。虽然热量减少了，还是要注意保证碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、水和无机盐的摄入。优先选择低升糖指数（低GI）的食物（蔬菜、燕麦、坚果、豆类、水果等），以及高蛋白（肉类、豆类等）和高膳食纤维（粗粮杂粮、蔬菜等）的食物，以增强饱腹感，减少热量的总摄入。另外，尽量选择在家做饭，避

免摄入外食中的过量隐性的油盐糖和其他添加剂，烹饪方式尽量选择蒸煮为主。

在非断食日，不要补偿性地暴饮暴食，应限制高热量、高脂肪、高糖食品的摄入。进餐顺序建议为：汤-菜-肉-主食，不喝含糖饮料，喝白开水或淡茶。

邓宇虹提醒，轻断食模式对于一些特殊人群来说是不适用的，包括孕妇、哺乳期、备孕期、有经期失调史妇女、糖尿病患者、有低血压史、未成年人、65周岁以上老年人、体重过轻者、有进食障碍者（如暴食症、厌食症）和胃肠道疾病患者。即使是适合轻断食的人群，轻断食期间还应注意以下事项：

1. 注意补充水分，并根据自身情况进行复合维生素、蛋白质等的补充；
2. 若出现头晕、冒冷汗、肢体震颤等低血糖症状，立即补充糖分（含糖饮料、糖果等），并随时终止断食；

3. 不要过度节食。节后轻断食头几天，由于体内水分减少，体重可能会有较快下降（1~3斤），但不应过度断食以求快速减肥，也不要每天都采取轻断食，以免长期导致营养不良。

据《广州日报》

