

健康备孕,查查甲状腺

今年的5月23日~29日是国际甲状腺知识宣传周,主题是“健康备孕,你查甲状腺了吗?”

中华医学会内分泌学分会副主任委员滕卫平教授介绍,女性甲状腺功能减退者在妊娠期间如果不能得到早期诊断和及时治疗,不但会造成流产、早产、围产期胎儿死亡等不良生产事件,还会影响到后代的智力发育。

滕卫平强调,患有甲状腺功能减退的孕妇,前20周对胎儿智力的损害是不可逆的。因此,女性在怀孕之前,就应关注甲状腺功能是否正常。

那么,甲状腺功能减退有哪些症状呢?

- 1.感到乏力,常常睡觉,体力和精力都很不足;
- 2.感觉大脑不好使了,思维迷迷糊糊的,注意力很难集中,记性很不好;
- 3.身体的每个部分,包括肠道功能和代谢水平,好像都运转得慢了,体重增加;
- 4.皮肤和毛发变得干燥、灰白、易折断,指甲变

得很脆;

5.常常会觉得冷(即使其他人都觉得气温宜人时也如此);

6.有许多负面的想法,感到情绪低落抑郁;

7.行动和反射变慢了;

8.感到肌肉和骨骼僵硬疼痛,手感到麻木;

9.血压增高,心跳变慢;胆固醇水平增高。

滕卫平指出,上述症状有5项或5项以上为“是”,就有可能患上甲状腺功能减退症,应到内分泌科就诊。

医学专家建议备孕女性进行甲状腺功能测定,测的就是甲状腺激素水平。初次做甲功测定一般是七项最有价值:T3(三碘甲状腺原氨酸)、T4(甲状腺素)、TSH(促甲状腺素)、FT3(游离三碘甲状腺原氨酸)、FT4(游离甲状腺素)、TgAb(甲状腺球蛋白抗体)、TPOAb(甲状腺过氧化物酶抗体)。其中,TPOAb指标异常是造成流产的重要原因之一,是独立危险因素,也就是说,TPOAb一项升高,就可能引起流产。

宝妈“换尿布” 宝宝“爬爬走”
周末快带宝宝参加亲子赛

记者 刘敏

本报讯 上周,本版预告了两场免费亲子赛,引起不少奶爸、奶妈的关注,纷纷报名。这个周末,比赛就将开始,还没行动起来的你,快带宝宝来报名参赛吧!

今天,邵阳健康家园孕婴童连锁将迎来12周年店庆,为了回馈广大市民的关注与厚爱,特举办两场大型亲子互动活动,场场免费,场场有惊喜!

活动一:帮宝宝穿纸尿裤比赛

活动时间:5月28日
适合人群:0至8个月的宝宝

活动内容:妈妈带上宝宝为一组,进行两两比拼,根据妈妈为宝宝换纸

尿裤的时间评选前三名。

活动二:爬爬赛

活动时间:5月29日
适合人群:8个月至4岁的宝宝

活动内容:爬,对宝贝们健康发育非常重要,邀请50组8个月至4岁宝宝的家长一起来high。活动当天,参与的宝贝们将被分为若干组,在爸爸妈妈们的引导下,进行爬爬比赛。每组评选出前三名。

活动将在健康家园邵水桥店(科文书店斜对面)举行。当天到场的家庭,均能获赠精美礼品一份。免费、好玩,还有丰富的礼品和奖品,宝宝们妈妈们赶紧带宝宝来报名吧!加入邵阳晚报亲子交流QQ群:330915387,即可报名。



当好孩子的第一个“偶像”

记者 陈星

时下,不少年轻的爸妈因忙于工作无暇顾及家庭,让孩子跟着爷爷奶奶一起生活。然而,由于隔代的溺爱,导致孩子过于“自我中心”,并形成自私、任性的不良性格。

陈女士是某房地产公司的客服经理,这几天,她一直为一件事情苦恼:从5月19日开始,每次去幼儿园接3岁的儿子程程,老师总是会告状,称孩子在学校爱打小朋友。

23日下午,陈女士在幼儿园接孩子的时候,发现孩子的脸上多了一条血痕,便问老师怎么回事。老师说,程程和别的小朋友抢东西,抢着抢着两个孩子就打起来了,程程被小朋友抠了一下,他也将别的小朋友抠了两下。

陈女士将儿子接回家以后,便拿着小木棍准备“教训”一番儿子,没想到程程看到妈妈拿起小木棍,不仅不害怕,反而将肩膀耸起,嘟着嘴巴说“哼,我生气了!”转身到处找奶奶,在没有找到奶奶后,便独自跑进房间里,爬到床上就躺下。

这一系列的动作让陈女士愣住了。程程一直都很乖,但自己平时忙于工作很少照顾孩子,程程这两年都是交给奶奶在带,没想到居然形成了这种脾气。

反省过后,陈女士走进房间,看着儿子躺在床上的孤独样,心里的内疚更加深了。想着肯定是平时自己对孩子的关心太少,让孩子缺少了母亲的陪伴,她下定决心以后一定要多陪陪孩子。

市第一人民医院儿童保健康复



科主任谢剑平表示,孩子的性格、行为都是由环境来塑造的。现在像陈女士这样因为工作繁忙将孩子交给老人照顾的人很多,大多数爷爷奶奶对于孙辈只有宠爱,没有父母那般严厉,孩子在爷爷奶奶面前也就会变得放肆。因为孩子们心里知道爷爷奶奶疼爱自己、不会打骂自己,久而久之,“有恃无恐”的孩子就会形成任性刁蛮的性格。

谢剑平说,很多人都认为孩子的性格、行为是遗传的,其实不是,遗传的因素不大,行为是受外因影响的,孩子看着家长在做什么,就会有样学样。其实孩子和家长之间是一个互动的相互作用,比如说在一个学习氛围很好的家庭中,家长每天回家都看书学习,孩子也会很快就融入到这种氛围中去。

谢剑平提醒,在孩子三岁以内,

家长就是孩子的启蒙老师,想要培养出一名身心健康的孩子,家长就一定要率先做好表率 and 榜样,当孩子人生中的第一个“偶像”。比如说陈女士,在发现儿子程程的问题以后,作为妈妈,没有一味地生气、去指责孩子,而是冷静反省,分析孩子为什么会有这样的行为。接下来她应该做的,就是多花些时间和心思在孩子身上,然后通过生活中的各种小细节去影响孩子,让孩子知道什么是该做的,什么是不该做的。



夏天护理新生儿,别漏七要点

市第二人民医院妇产科 袁秋林

“育儿、唱戏,唯恐夏冬二季”。这句流传于民间的俗语,道出了夏季新生儿的养育难处。很多年轻的父母对刚出生的宝宝,护理还不是很在行。那么,夏季应该怎样护理,新生儿才能不生病?

1.脐带护理

新生儿的脐带被剪断以后,夏天护理不好很容易造成感染。新手爸妈应该经常检查脐带的恢复情况,注意在宝宝撒尿的时候不要尿到脐带上,特别是男宝宝,要保持肚脐的干爽;脐带没有脱落之前,用75%酒精每天消毒两到三次,脐带脱落之后,该消毒工作还要坚持三到四天。

2.穿衣护理

新生儿的抵抗力虽然比较弱,但是夏季高温炎热,新生儿要注意穿衣不要太多,可以穿一些宽松柔软布料的小背心或是肚兜,最好不要钉扣子或使用别针。如果给宝宝盖被子,更加要注意别给孩子穿太多衣服,被窝湿度高,加上新生儿代谢旺盛,容易让宝宝大汗淋漓,甚至虚脱。此外,也不

要让宝宝不穿衣服,宝宝的娇嫩皮肤还是需要保护的。

3.身体护理

夏天很容易滋生细菌,所以新生儿要注意勤洗澡。宝宝出汗以后如果不经常洗澡会容易生痱子,有的还会有湿疹、皮疹出现。妈妈们要注意,特别是宝宝的脖子、大腿和手臂肉多的地方,要经常检查擦洗;皮肤皱褶处可用鞣酸软膏涂抹,发现臀红应及时涂鞣酸软膏或红霉素软膏,并勤观察臀部,早期发现肛周感染;不要让宝宝的腹部受凉,注重喂养卫生,防止腹泻。

4.室内环境

夏天尤其是三伏天,新生儿最好在空调屋待着,但是原则是空调的风口不能直接对着新生儿吹,室温控制在20度到28度比较好,还要经常通风换气,勤开窗户。其实夏季室内外温度的温差很小,甚至室外温度比室内温度还高,因此,开窗不会使婴儿受凉,还能使室内空气新鲜。

5.补充水分

新生儿在夏天容易缺水,不管是母乳喂养还是奶粉喂养的宝宝都要多喝水,母乳喂养的妈妈也要多喝水。让新生儿在夏天多补水可以避免因天气炎热造成的脱水热的出现。

6.睡眠质量

在夏季,新生儿一定不要吹风扇,宝宝睡觉可以盖上单被。宝宝睡觉的时候,家人不要大声说话,也不要把电视机的声音开得太大,这样会使宝宝受到惊吓。新生宝宝的睡姿要控制好,在两侧可以用小枕头挡住。良好的睡姿对宝宝的成长很有好处。

7.母乳喂养

新生儿最好选择母乳喂养,因母乳营养成分合理,易于消化,温度适宜,不易被污染,且含有可帮助抵抗病毒和细菌的各种抗体和溶解微生物的溶菌酶。假如必须人工喂养,一定要注重卫生,奶具要消毒,不要剩奶,要现吃现配。