

妈妈贝贝

栏目主持 贾晓宏

龙宝宝诞生记之第九周

小尾巴消失了 小胳膊出现了

长到第九周，龙宝宝的个头儿大约在25毫米左右，多数龙宝宝的身高在22毫米在30毫米之间。现在，龙宝宝已经是真正意义上的胎儿了：小尾巴已经消失了，胳膊长出来了，腿在变长，脚已经长到能在身体前部交叉的程度。心急的龙爸爸和龙妈妈还不能知道龙宝宝的性别，要想知道龙宝宝是男还是女，还要等一个月呢。

龙妈妈倒是还没太长胖，有些早孕反应比较大的龙妈妈没准体重还下降了。不过，龙妈妈可能会感到乳房比以前“膨胀”了，这也是为今后的哺乳做准备。多数龙妈妈还在继续着恶心、呕吐等症状，这种早孕反应带来的不适感很难让龙妈妈有个好心情，但龙妈妈大可不必感到自己是最“难受”的那一个：如果龙妈妈打听一下，一定会发现绝大多数准妈妈都处于这种状态，有些“过来人”还会告诉龙妈妈，“你这些症状算轻的，想当年，我是度日如年，生不如死。过几个月就好了。”

有些龙妈妈特别担心，“天天这么吐，宝宝的营养够吗？”医生解释说，孕早期胚胎生长发育缓慢，平均每天只增长1克，而且胎盘及母体的有关组织增长变化也不明显，因此龙妈妈对各种营养素的需要量比起妊娠中期和后期相对要少。通常来说，这段时间，龙妈妈营养素的需要基本与孕前相同或稍高于孕前。不过，怀孕头三个月也是胚胎分化增殖和主要器官系统的形成阶段，是龙宝宝发育的重要时期，任何不利因素都会导致龙宝宝发育不良甚至会造

成先天缺陷。所以，这段时间，龙妈妈在“吃”上要重点考虑食品质量和卫生。建议有条件的龙妈妈可选用一些绿色无公害食品，尽量不要接触有害的物质和环境，不吃含有食品添加剂的食品，使胚胎能够正常发育。

这段时间龙妈妈怎么吃呢？北京妇幼保健院的专家表示，最重要的就是要保证合理的营养。第一，要保证优质蛋白质的供给，建议选用容易消化、吸收、利用的优质蛋白质，如畜禽肉类、乳类、蛋类、鱼类及豆制品等。蛋白质应保证每天至少摄入35至40克（相当于粮食200克加鸡蛋1个再加瘦肉50克），才能维持母体的蛋白质平衡。第二，要保证适当的碳水化合物。每天须摄入150克以上的碳水化合物（约合粮食200克），以免因饥饿使龙妈妈血液中酮体蓄积。含碳水化合物的食物包括面粉、大米、玉米、小米、薯类、食糖等。第三，要保证充足的无机盐和维生素。胚胎早期某些微量元素缺乏可导致龙宝宝生长迟缓，骨骼和内脏畸形，还可影响中枢神经细胞，甚至导致中枢神经系统畸形。某些宏量元素又是维持准妈妈正常生理所必须。含锌、铜、铁、钙等矿物质的食物有畜禽肉类及内脏、核桃、芝麻等；乳类、豆类、海产品等含钙较为丰富；龙妈妈因代谢改变和妊娠反应，还需要补充足够的维生素；叶酸每日补充400微克，防止神经管畸形。

如果龙妈妈的呕吐程度达到了“妊娠剧吐”的程度，也可以通过营养治疗来缓解。

营养治疗总的原则是营养丰富、易消化、清淡适口、量少质精，能吃就吃，想吐就吐，尽量保证每天的热量需求，同时尽量保持精神愉快。孕吐反应通常在晨起和饭后最为明显，因此龙妈妈可以一起床就吃些干的碳水化合物，如饼干、馒头、面包等。吃饭时少喝汤，在两餐间喝水或饮料；多数龙妈妈在午后会觉得恶心、呕吐的现象有所好转，所以晚餐可以吃得丰富些，临睡前也可以少吃点。严重呕吐的龙妈妈要多吃蔬菜、水果，这是因为蔬菜、水果都是呈碱性的食物，可防止酸中毒；医生提醒，龙妈妈在呕吐剧烈时要监测尿酮体，经常去医院验尿，必要时要住院输液治疗。

最后医生决定再教给龙妈妈处理早孕反应的几个小办法：

（1）妊娠眩晕、恶心常发生在未吃饱时，所以要随身准备一些零食，如饼干或新鲜水果。

（2）用生姜、甘菊花或薄荷泡制成热茶，有助于防止晨间呕吐。

（3）如突然感到恶心，可坐下并弯腰，将头垂于两膝之间，可减轻恶



本报记者贾晓宏 J146
专业知识支持北京妇幼保健院

健康误区

肠胃折腾可能是糖尿病作祟

问：最近几个月，李阿姨被肠胃折腾得不轻：每天只要吃东西，就觉得胃腹部胀得难受，厉害的时候甚至呕吐。李阿姨先是被一家医院诊为慢性胃炎，经过一个多月的抗炎治疗，症状却始终没有缓解；上周，李阿姨在一次糖尿病义诊中测了一下血糖，结果显示她的空腹及餐后血糖值均已严重超标，诊断为糖尿病。糖尿病也会导致胃疼吗？

答：李阿姨是因为不知道自己得了糖尿病、血糖长期未受控制，出

现了糖尿病的一种并发症：胃轻瘫。很多糖友都知道糖尿病有“糖心”、“糖足”、“糖肾”、“糖网”等慢性并发症，但多数病友却不知道患了糖尿病，还会累及胃。其实临床上近三分之一的胃轻瘫病例是由糖尿病所致。糖尿病性胃轻瘫是糖尿病导致胃肠植物神经病变而出现的常见症状，主要表现为恶心、呕吐、腹痛、早饱感、腹胀、烧心、饭量减少、吞咽困难、体重减轻等。症状通常在餐后较为严重。胃轻瘫通俗地说就是胃肠

蠕动力下降，胃部动力不足，胃不能很好地把吃进去的食物向下推，严重者还有可能形成胃结石，使患者进食受限，日渐消瘦，甚至丧失正常生活的能力。这类病人还有可能伴有其他自主神经病变的征象，如出汗异常、体位性低血压、阳痿等。

胃轻瘫其实是比较常见的糖尿病并发症之一。但由于胃轻瘫不为大家所熟知，而且症状与一般胃肠道疾病相似，以至于很多患者出现这种症状的时候，在治疗上走入误

区，甚至由于延误治疗，导致病情进展。在胃轻瘫的治疗方面，首先必须严格地控制血糖；在缓解不适症状方面，目前西医还处于对症治疗阶段，大多依靠促进胃肠动力的西药治疗。中医认为，糖尿病使患者脾胃络脉淤阻，气血运行不畅，脾胃气血运行不畅，脾失运化而发生胃轻瘫。如果能准确辨证论治，大多数患者可摆脱胃轻瘫的困扰。

饮食治疗是胃轻瘫治疗的基础。由于胃轻瘫患者有胃肠道功能

障碍，因此医生主张少食多餐和低脂饮食，可将每日三大餐分为六至七顿饭，分别在早晨、中午、下午、临睡前进餐，餐间安排两至三次点心。调整食物成分，每日蔬菜摄入量控制在150克至200克，同时应注意补充营养与维生素。调整食物性状，最好将固态食物匀浆化，或多吃流质食物，这样有助于改善胃肠道症状。此外，还要避免饮酒。

中日友好医院中医糖尿病科
徐远 祝捷 J146

治疗皮肤病

有了专利特效药

几百年传下来的老方对她的病甚有效，于是她就买了五盒试试。没想到这药刚喷上，以前的奇痒就减轻了，当晚就睡了个安稳觉。不到半个月，红斑面积缩小，三个月后，顽癣血痂全褪了，皮肤变得白皙光滑，全身的皮癣全掉了，停药至今也没再复发。顽癣康复了，康女士也自由了，再也不用低头走路，逢人就躲，终于能过上正常人的生活了。

王大爷十多年来，身上手上的湿疹这一片那一块的，白色的水泡奇痒钻心，内服外用药用过不少，可反反复复就是不见好，

还因激素过敏导致的皮肤又黑又硬，从里往外钻心痒。

可自从喷上癣不生，没到半个月，身上疹泡全消了，原来干裂皮肤竟变得光滑白嫩。高兴得王大爷逢人就夸，这中药癣不生真管用，喷上就不痒，它是纯中药的不含激素用着更安全，有了它再也不怕皮肤生疮生癣了，功效显著，短期就见效。专利产品就是好！

专利产品癣不生，专治皮肤顽癣。精选蟾酥、全蝎、乌梢蛇、牛黄等名贵中药秘制而成，驱风止痒、杀虫灭菌、祛腐生肌……多重功效全面完成。无论是顽固性皮癣、大面积体癣、频发手足癣、复杂性花斑癣、婴儿奶癣以及因癣毒导致的皮肤过敏、感

染、起疹疱、长黑斑或脱皮、干裂、瘙痒……轻轻喷上，就能拔毒治癣，还原正常皮肤。

据老中医介绍：此方已达到可同步打通人体双络（经络、经络）循着人体血脉、经络把分散潜藏在体内深层的癣毒、邪毒全部清除。轻轻喷上，就能从皮肤里冒出丝丝凉气（祛风毒），或渗出一层珠状液体（祛湿毒），或皮肤微微发红（祛燥火毒），或出现一些异味粘稠物（杀菌虫毒），而且多年皮癣、手足体头癣、湿疹、荨麻疹、皮炎等皮肤病也逐渐康复。皮肤不再瘙痒过敏、肿胀、脱皮干裂，还有常用激素所导致的色素沉着及粗糙肥厚的皮肤也会恢复光滑亮泽，顽固的皮肤病不易反复。

救 助 通 知

针对目前治疗皮肤病药物市场混乱这一问题，负责生产癣不生的大型 GMP 认证企业，天辰纳米有限公司决定在全国范围内，加大对皮肤病患者的救助力度，具体如下：
原 价：一疗程 **2720** 元（三个月量）
救助价：一疗程 **1080** 元（三个月量）
时 间：3 月 15 日-3 月 20 日 救助名额有限，望广大患者相互转告
——郑重承诺——
凡使用癣不生一疗程未康复者，厂家将免药费提供药品继续治疗直至康复。
咨询**57236058 57409568**
电话
救助地址：金药堂药店（西直门外德宝饭店东 100 米）（免费送货）