

Contact Me/联系我:

葆婴有限公司: 北京经济技术开发区宏达北路8号
客户服务热线: 400-628-5600 葆婴有限公司网址: www.baoying.com
葆婴有限公司分公司:

华北地区:

北 京: 010-64181026/7/8/9
天 津: 022-23280846/23280719
河北省: 0311-86685005
山西省: 0351-3377334

东北地区:

大 连: 0411-84549628/29/30
辽宁省: 024-22730641/42
哈尔滨: 0451-82826194/95/96

华东地区:

山东省: 0531-86927905/06/07
青 岛: 0532-85818570/0854
烟 台: 0535-6098668/6096139
淄 博: 0533-2306701/02/03
杭 州: 0571-85805201
宁 波: 0574-87816052/53
江苏省: 025-84726391/71
福建省: 0591-87804716/717

华中地区:

湖北省: 027-85551950/51
河南省: 0371-63690050

华南地区:

广东省: 020-38483730/3170
深 圳: 0755-82351289

西南地区:

昆 明: 0871-8093516/3518
成 都: 028-85157741/1440/1140
重 庆: 023-63831365/1055/1065

西北地区:

陕西省: 029-87453269/7715/0075

资料编码: 504.880320

此内容仅为内部资料只限葆婴公司内部人员使用



母婴

健康宝典

Maternal and Child Health Collection

这样的 我们是不是常会遇到困惑？

- 养育孩子本是个天经地义的事情，有必要兴师动众的准备吗？
- 我觉得自己吃得很好了，为什么孕检还说孩子成长缓慢？为什么我还会出现贫血、腿抽筋？为什么还会出现妊娠高血压和糖尿病？
- 为什么有人生孩子以后变得更加水灵、丰韵，甚至以前的不适都消失了，而有人却大把大把掉头发，记忆力减退，变成黄脸婆？为什么有人母乳多得吃不完，有人奶水却少得可怜？



- 为什么有的小宝宝睡得打雷都不醒，有的孩子却整天爱哭闹睡不安？为什么有的孩子食欲旺盛，有的孩子吃饭如同战斗？为什么有的孩子几年都很少生病，有的孩子每个月都要去医院看医生？为什么有的孩子七个月都出八颗牙了，有的孩子快一岁了还一颗没出？为什么有的孩子成长顺利，有的孩子体格测评总也赶不上大部队？
- 为什么有的孩子学习兴趣浓厚、学业轻松，有的孩子上课注意力不集中，每天完成作业都费劲？为什么戴眼镜的孩子越来越多？为什么青少年就出现成人病？

妈妈的健康基础和营养水平影响着孩子的未来！

你了解母婴健康营养链吗？

无论我们如何关注饮食，准妈妈获得均衡营养仍有很多不确定性。孕妇、乳母的营养问题是导致婴儿铅污染、贫血、成长缓慢等后续问题的重要原因。孕期、哺乳期妈妈的营养摄入关乎母亲的健康，更与孩子未来的学习能力、体格成长、抗病能力甚至她的下一代的健康密切相关。



- 营养链条的起始端要从孕前准备开始，双方至少需要提前3个月开始注意生活规律，营养均衡，科学补充营养，培养高质量的精子和卵子。
- 孕期是营养链的中间环节，准妈妈对维生素、矿物质和微量元素以及优质蛋白、必需脂肪酸的需要量大量增加，孕期应力求膳食种类丰富、营养齐全，若无法做到均衡营养，就需要根据自身情况科学补充。
- 哺乳期是营养链条里的重要一段，新妈妈对营养素的需求甚至超过孕期，高品质的乳汁是妈妈给宝宝的第一份礼物。
- 营养链的第四个重要环节是6岁前。孩子大脑和身体发育离不开优质蛋白、必需脂肪、碳水化合物和维生素、矿物质及微量元素。早期均衡的营养会给孩子一生的体质和智力发展打下坚实的基础。

母婴健康现状需要我们加以重视。

母婴健康现状

· 《世界营养宣言》指出：全球有20亿以上的人（主要是妇女儿童）有一种或多种营养缺乏症。

· 全世界有近20亿人患贫血，其中90%以上是缺铁性贫血。据世界卫生组织调查：女性贫血患病率为35.6%，孕妇为42.1%，哺乳期妇女高达47.6%。孕妇贫血是婴儿贫血的直接原因。儿童贫血发生急性呼吸系统感染和腹泻的危险增加1.2和1.8倍。低体重和生长迟缓率的发生分别是非贫血儿童的1.9和1.8倍。

· 中山大学的公共卫生学院苏宜香教授指出：孕期哺乳期妇女的常见营养问题是：铁、锌、钙、维生素A、叶酸等微量营养素缺乏仍较普遍，优质脂肪酸比例不合理，同时能量摄入过多、营养失衡者日渐增多。

· 我国新生儿死亡率明显下降，但出生缺陷发生率有所上升。特别是唇腭裂、神经管畸形。据2006年全国出生缺陷监测结果推算，在我国，平均每30秒就会有一名缺陷儿出生。

· 内地多动、注意力不集中、学习障碍发病率约在3~13%，每个班都可能有1~3个。早期营养对远期学习能力的影响需要被关注。



· 《中国居民营养与健康现状》调查报告显示：儿童钙摄入量只达到膳食钙推荐摄入量的1/3左右，达到标准摄入量的不足5%。儿童钙、铁、锌、维生素A等微量营养素缺乏不仅存在于贫困和偏远的农村，还存在于大中城市及近郊乡镇。

**很多健康问题都与成长关键期营养不均衡密切相关。
了解孩子成长关键期及关键营养是父母的责任。**

成长重要关键期



大脑发育

3~4孕周，神经管开始发育，叶酸缺乏是脊柱裂发生的重要原因。孕4~6个月脑细胞数量快速增加，孕晚期脑皮质等组织结构分化完善。孕期营养影响胎儿成长，更会影响孩子远期注意力和学习力。



骨骼牙齿发育

孕5周乳牙牙胚开始分化，孕5个月恒牙牙胚开始分化。孕期准妈妈维生素、矿物质摄入不足会导致未来孩子出牙延迟、易发龋齿等，更是小婴儿出现先天性佝偻症的直接原因。



视力发育

孕5个月是胎儿视网膜发育的关键期。0~3岁是孩子视神经、眼周肌肉发育的关键期。0~12岁是孩子发生视力问题的敏感期，营养和习惯是重要的影响因素。DHA、维生素、矿物质和微量元素的摄入不足会影响孩子的正常视力发展。有近视遗传倾向的准妈妈更需要从孕前开始重视营养摄入。



• 其他成长关键期：

孕7~9个月，是胎儿营养储备的关键期。早产和孕晚期的营养不均衡直接影响孩子出生后的成长，也是婴儿早期容易发生贫血的原因之一。

出生后4~11个月，是婴儿最容易贫血和钙铁锌摄入不足的时期。按时进行体格测评和微量元素测评有助于及时了解和干预。

6个月~3岁是孩子免疫保护的关键期。从母体携带的免疫物质到6个月时就消耗殆尽，充足的营养能帮助孩子抵御疾病。

.....

在成长关键期关注均衡营养，孩子的成长将事半功倍。

母婴健康，从何而来？

如何养育一个健康聪明的孩子，同时妈妈还能保持年轻活力，关键期的营养十分重要。错过关键期造成的影响将是后期难以弥补的。

关注母婴健康的两大关键：

母亲的营养

优生优育要从孕前开始，孕期准妈妈的热量需要仅为孕前的10%，而优质蛋白、必需脂肪酸、矿物质、微量元素及维生素的增加却是孕前的25%，甚至到100%。因此，吃的“好”并不代表吃的对。均衡营养不能只是一句口号。

孩子的营养

联合国儿童基金会研究显示：孕妇营养不良和婴儿期的营养损害是导致孩子成年后易患心血管疾病、肥胖、高血压及糖尿病的重要因素。儿童早期的营养水平就好比给孩子的未来健康编程序，电脑死机可以重启或格式化，而孩子的成长却无法重来。

充足的营养，让母婴更健康

优质蛋白

保障孩子正常生长发育的基础营养物质。

多种维生素、矿物质

激活集体多种代谢酶的必需物质，是细胞代谢活动中重要的启动和支持成分。

优质脂肪酸

DHA、 α -亚麻酸是大脑和视网膜发育的关键营养物质，磷脂是细胞膜的重要构成成分。

益生菌

是调节肠道菌群，改善消化，增强免疫力的好帮手。

初乳

提高机体的被动免疫，激发机体主动免疫，远离疾病。



多种维生素

摄入不足或不均衡，与母婴的多种健康问题密切相关。

缺乏维生素，会导致以下问题：

维生素A缺乏：粘膜免疫功能低下，易发呼吸道感染及腹泻、皮肤粗糙、眼睛干涩、发育迟缓等；

维生素B2缺乏：口角炎、眼角炎、舌炎、唇炎、视力模糊等；

维生素B6缺乏：生长发育减缓、神经兴奋性增高、尖声哭叫、肌肉痉挛等；

维生素B12缺乏：没精神、记忆力下降、巨幼红细胞性贫血等；

维生素C缺乏：易生病、伤口与溃疡不易愈合，抵抗力下降、体重不增，伴有低热、呕吐、腹泻等；

维生素D缺乏：佝偻病、出牙晚、胸廓畸形、骨痛、肌无力等；

叶酸缺乏：引发营养性贫血；

.....

——出自葛可佑主编的《中国营养师培训教材》

维生素从哪里来？

维生素大量存在于各类食物中，尤其是蔬菜和水果中。

据调查，2002年3—5岁儿童实际摄入水果仅为平均每人38克/天，《中国学龄前儿童平衡膳食宝典》建议鼓励孩子多吃新鲜蔬菜水果，不同的蔬菜水果所含有的营养成分也不尽相同，不能相互替代。由于储存、烹调、饮食习惯以及孩子的消化能力所限，很多孩子维生素摄入并不理想，家长应观察孩子的成长，根据个体差异适时调整。



矿物质——钙铁锌

钙

孕期、哺乳期是女性一生中对钙需要量最多的时期。若孕妈妈饮食中钙摄入不足，母体会将原来储备在骨骼中的钙转移出来，满足孩子成长的需要。同时母体骨骼中的铅也会随之入血。研究发现，孕期、哺乳期是女性一生中生理性血铅水平最高的时期。钙缺乏不但容易造成妈妈骨质疏松，还可能导致宝宝佝偻病。妈妈身体中的钙转移同时，体内的铅也容易进入胎儿体内，造成孩子早期铅污染，影响孩子远期的智力和健康。

钙建议摄入量：

孕早期	800mg
孕中期	1000mg
孕晚期	1200mg
乳母	1200mg
0~	300mg
0.5岁~	400mg
1岁~	600mg
4~	800mg
7~	800mg



正常骨密度图



骨质疏松图

相关研究表明，孕11周钙吸收明显高于孕24周，差异极为显著，表明孕妇钙的吸收高峰始于孕早期，孕妇补钙应该从孕早期开始。

铁

铁是形成血红蛋白的最重要原料。血红蛋白是血液中运送氧气和养料的载体。铁不易被人体吸收，植物中的铁吸收率只有1-3%。由于我国膳食中植物性食物占主要部分，因而缺铁性贫血是我国人群中普遍存在的营养问题。

缺铁的表现：

铁缺乏的孩子易烦躁，对周围环境不感兴趣，常有疲劳乏力、指甲脆薄、反甲、身体发育迟缓、爱生病、厌食、注意力不集中、记忆及思维逻辑障碍、学习能力降低等现象。

4个月到6岁的孩子最容易出现缺铁性贫血。

妈妈要特别注意，幼年的贫血和铁缺乏如果没有得到有效改善，即使到了学龄期血色素水平能够恢复正常，孩子的智商也会低于没有出现过贫血和缺铁的孩子，甚至会影响青少年时期的学习能力。贫血会对远期的智力和运动能力发育产生不可逆的影响。



不贫血，要补铁吗？

铁缺乏是世界上最常见的隐性饥饿之一，之所以称为隐性饥饿，就是因为铁缺乏不易被觉察；只有达到相当程度的铁缺乏，使造血系统受到影响，不能完成人体正常氧和养料的运输，才表现出疾病的症状——贫血。所以，不贫血不等于身体不缺铁，它只能说明铁缺乏还没有达到一定程度，据世界卫生组织估计，全世界有60%~80%的人处于铁缺乏状态。很多资料显示，铁缺乏儿童比贫血儿童要多。二者之比为2.5:1。

锌

锌像交警一样，指挥和监督躯体各种功能的有效运作，参与多种酶的合成与激活，参与蛋白质合成。微量元素锌对健康影响及大：

- **锌与脑发育**：锌促进DNA、蛋白质、胶原的合成，缺锌影响脑发育，影响婴儿模仿及学习能力；影响成人记忆力，与老年性痴呆发病有关。
 - **锌与生长发育**：锌维持细胞正常分裂，缺锌造成儿童发育不良，还可出现口腔溃疡、湿疹、皮炎及伤口愈合能力差。
 - **锌与视力**：锌维持维生素A正常代谢功能及对黑暗环境适应的能力，促进维生素A吸收，帮助维生素A转移到眼睛等，视网膜中含有大量的锌。
 - **锌与性发育、生育**：前列腺含有大量锌。美国医生临床证实补锌可以防治前列腺肥大和性功能衰退。锌元素缺乏与精子质量下降有关。
- 锌能参与肌红蛋白代谢，促进子宫收缩，孕妇缺乏可致宫缩乏力。孕妇缺锌所生男孩发生包皮过长或包茎比率增高，甚至出现先天性不育。
- **锌与食欲及消化**：锌参与构成唾液中的味觉素和胃酶，缺锌早期表现就是味觉减退与食欲不振，会引起儿童异食癖，消化不良。
 - **锌与免疫**：促进胸腺正常工作，维持免疫细胞如T细胞、B细胞及NK细胞(自然杀伤细胞)的数量，使免疫系统随时处于高度戒备状态，不易受外敌入侵。

01年5月联合国研究项目印度新德里临床试验总结会：补锌10-14天后的3个月内，腹泻发病率大大降低，每年减少300,000名儿童死于腹泻，结论：微量元素锌对秋季腹泻有免疫防护作用，WHO、UNICEF联合推荐：腹泻儿童补充锌可以缩短病程。

联合国儿童基金会 (UNICEF)

看似“微量”的元素对孩子生长发育的影响是巨大的。

DHA—智慧脑黄金

DHA，俗称脑黄金，属于n-3不饱和脂肪酸家族中的重要成员。是对健康非常重要的多不饱和脂肪酸。

DHA是脑细胞增殖、神经纤维延伸、神经突触形成的重要营养，是大脑和视网膜的重要构成成分，在人体大脑皮层中含量高达20%

人的记忆、思维能力取决于控制信息传递的脑细胞的数量、神经连接的多少及突触的结构和功能。当膳食中长期缺乏DHA时，会对信息传递、思维能力产生不良影响，从而影响孩子的学习能力。

老鼠学习能力测试：两组小老鼠一组补充DHA，一组不补充，2个多月后，补充组小鼠学习新动作，尝试3次即能成功，对照组小鼠尝试不下20次，只有30%勉强学会。

结论：补充DHA，老鼠也聪明

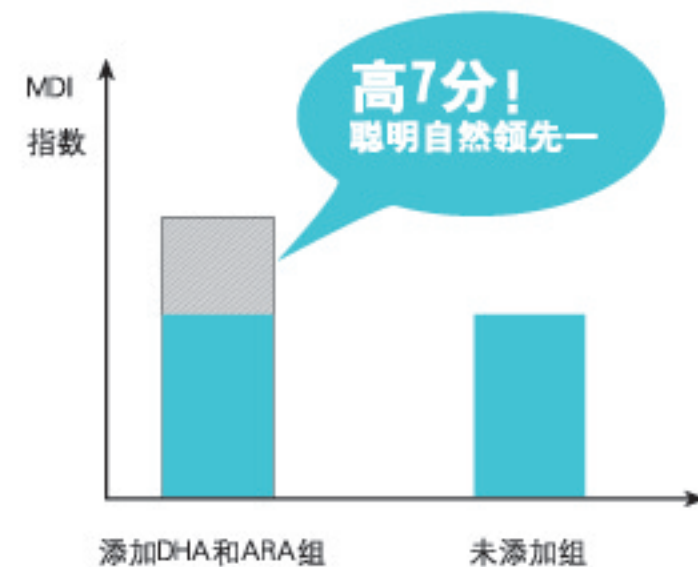
DHA补充实验

美国营养学家贝兹将出生后头4个月的婴儿进行分组，发现在18个月龄时，膳食中持续补充一组比没有补充的一组，智力发育指数(MDI)上高7分！

4岁时再作跟踪IQ测试，结果显示，不论在“几何图形测验”、“填图”等操作IQ方面还是在“常识”、“算术”等言语IQ方面宝宝仍然持续领先“7分”。

这个权威测试证明了，在大脑发育关键期给孩子补充经科学验证水平的DHA，对孩子智力发育的推动是长期的、持续的，这种领先优势将持续反映在孩子未来的学习能力发展中。

DHA是大脑发育的必需营养物质。



DHA——“睛”华营养

眼睛就像一台照相机，角膜就是镜头，瞳孔控制“光圈”，底片就是“视网膜”，大脑是存储卡。好视力离不开DHA。

DHA是视网膜光受体中含量最丰富的长链多不饱和脂肪酸，是视网膜的重要构成成分，占视网膜脂肪总量的50%，为维持视紫红质的正常功能所必需。DHA在体内参与视神经的代谢，能保护视网膜，提高视网膜对光的敏感度，改善视力。DHA还能使视网膜与大脑保持良好的联系，防止视力减退。DHA缺乏可能导致弱视、近视或其他更为严重的视力缺陷。

——部分内容摘自2010年4月19卷第4A期《临床医药实践》

DHA是眼睛的重要营养成分。



如何选择 DHA

DHA主要存在于深海鱼类中，例如金枪鱼、三文鱼等，平时经常吃的乳脂、蔬菜、果实、肉类等食物中含量甚微。如果从食物中不能足量获得时，选择DHA补充就显得尤为重要！

美国营养专家Auestad在其最新研究中发现，摄入低水平DHA与没有摄入DHA的宝宝在IQ值上的表现并无显著区别！也就是说，补充DHA应该达到科学验证的水平，才能起到相应的效果。

世界卫生组织建议

孕妇DHA每天的最低摄入量应为300mg

婴幼儿DHA每天的最低摄入量应为100mg

越来越多的研究表明，DHA除了对大脑、眼睛的发育有重要作用外，它保护心血管健康、抑制炎症反应、降血脂、抗过敏等作用也被日益肯定。

磷脂



卵磷脂是一种类脂质，广泛存在于人体所有细胞膜中。因此有人说：“没有卵磷脂就没有完整的细胞”。卵磷脂对细胞的正常代谢及正常生命活动起着决定性的作用，是因为卵磷脂维护着细胞膜的健康，让细胞膜上的各种生命活动得以实现。

磷脂——“新生命的奠基石”

精子与卵子结合是新生命的开始。精子和卵子细胞膜的主要成分即为磷脂，磷脂缺乏会影响精子、卵子质量及新生命的形成。

胎儿形成后，羊水中含有丰富的磷脂，其浓度影响胎儿脑细胞及组织器官的正常发育，还影响胎儿的存活。

孕妇要为胎儿健康成长提供大量磷脂，产后体内磷脂的大量流失会引发许多健康问题。比如：低体重儿、母乳分泌不足、产后子宫康复缓慢、产后肥胖、毛发脱落、牙齿松动、皮肤出现皱纹，甚至会引发产后抑郁、歇斯底里等病症。

磷脂——“大脑的高级神经营养素”

大脑中有无数神经细胞连结，神经兴奋依靠在神经细胞间往来的神经递质（乙酰胆碱）运送。脑细胞有了这种递质，感觉和记忆才得以形成。补充磷脂能让神经递质（乙酰胆碱）数量增加，神经递质含量越高，信息传递的越快，记忆力越强，人的精力越充沛。

神经纤维周围被神经髓鞘包裹，减少信息传递过程中的“泛化”。

磷脂是组成神经髓鞘的重要物质，让信息传递过程更准确，注意力更集中。

更多关于磷脂的健康作用，请参见《家人健康宝典》

蛋白质

PROTEIN

蛋白质对身体健康有诸多作用

· 制造身体新组织，包括皮肤、头发、指甲、骨骼、肌肉等重要原料，摄入不足时直接导致孩子成长缓慢。最先累及肠粘膜和消化腺，导致肠蠕动减慢、消化吸收不良，便秘或腹泻。影响新生红细胞成长，血红蛋白合成障碍，导致贫血。

· 蛋白质还是帮助各种营养素转运的载体，摄入不足直接影响营养的吸收利用。

· 蛋白质是制造抗体的重要物质，严重缺乏会使免疫细胞中的淋巴球数目大减，造成严重免疫机能下降，抗体合成减少，孩子反复出现感染性疾病。

.....

有研究发现，中国婴儿6个月之前成长水平与欧美国家的婴儿没有明显差异，6个月~3岁时成长差异出现，认为这与中国人饮食习惯有关，特别是婴儿添加辅食或断母乳后，成长减慢甚至停滞与蛋白质摄入量是否充足密切相关。

中国营养学会推荐每日蛋白质摄入量

蛋白质	0-6个月	1岁~	2岁~	3岁~	4岁~	5-6岁	7岁~	8-9岁
RNI推荐摄入量/日	1.5-3g/(kg.d)	35	40	45	50	55	60	65

10岁~	11岁~	14岁~	非孕女性	孕妇	乳母
男70, 女65	75	男85, 女80	65	早+5, 中+15, 晚+20	+20

根据中国大城市孩子的饮食现状，我们的建议是：控制肉，丰富鱼，保证奶，适当蛋，增加豆。

初乳

牛初乳富含免疫球蛋白（IgG），是对抗病毒、细菌的主要物质，也是唯一可以通过胎盘传递给胎儿的免疫球蛋白。IgG在体内的半衰期最长，可以持久抗病，若IgG浓度不足，将不能给机体提供良好的免疫防护。

初乳的主要功能：

- 直接抵抗致病原（抗肠道病毒、呼吸道病毒、大肠杆菌、霉菌、中和细菌毒素）；
- 增强机体免疫力（刺激机体产生抗体、干扰素，促进铁吸收，增强肝脏解毒功能）；
- 改善胃肠功能，调节生理平衡，促进生长发育（增加食欲，增强耐力，减少贫血，促进钙、铁吸收和利用，抗衰老）。

为什么说初乳是天然抗病食物？

美国病毒医学控制中心研究表明：牛初乳中含有丰富的免疫球蛋白，含有天然广谱抗病毒因子及促生长因子，能抑制呼吸系统疾病，尤其是抵抗流感病毒和多种病毒的侵入，有独特的预防、控制效果。

※澳大利亚阿得雷德妇幼医疗中心，对3—15个月的患儿（非轮状病毒性腹泻患儿）进行测试，一组为联合治疗组，摄食初乳配合治疗；一组为对照组，没有食用初乳，疗程10天，结果：55例联合治疗组无一感染轮状病毒，对照组有9例感染。说明牛初乳能很好地保护儿童避免轮状病毒感染。

参考文献：《初乳功能性食品》

益生菌

在我们的皮肤、消化道和呼吸道内存有数以亿计的细菌。种类多达400余种，重达两公斤。它们与人共生存，形成一个相互制约、相互依赖的平衡关系，这就是人体的微生态平衡系统。这个系统里主角就是益生菌。

益生菌——建立正常菌群，改善消化，促进营养吸收

处在食物转型期的孩子，由于消化系统不完善，消化不良、腹泻便秘、厌食等时常发生，儿童期因抵抗力相对较低，常会发生感染，经常使用抗生素的孩子也更易发生肠道菌群失调，引起腹泻或便秘等。益生菌具有强大的调节肠道菌群的功效，可以改善消化，合成维生素B及维生素K，提高钙等营养素在肠道中的吸收率。特别是那些经常使用抗生素的人群，用药后2小时一定要补充一定量的益生菌，这对保障肠道功能的健康非常必要。



益生菌——帮助提高免疫力，远离疾病

婴幼儿时期是免疫力建立并完善的关键时期，人体75%的免疫力与肠道益生菌有关。益生菌可以抑制致病菌繁殖，产生天然“抗菌素”，增强机体免疫力。还能保护肠粘膜，减少“肠渗漏”（减少肠壁“孔洞”的形成），有助于从根本上改善过敏、乳糖不耐受、湿疹等问题。

胎儿在出生后，随着肠道内、皮肤上正常菌群的寄存，身体的免疫系统开始启蒙、发育，并逐渐走向成熟。母乳喂养儿童可以通过母乳获得益生菌，刺激免疫系统趋于健全，而剖腹产和人工喂养的孩子因为失去自然获得益生菌的机会，因此更需要予以保护。



选择健康生活方式，选择健康人生！

父母：

- ☐ 做好孕期生理、心理准备，做好孕前健康检查。
- ☐ 学习必要的营养知识。重视孕期均衡营养摄入。
- ☐ 根据需要进行必要的营养素补充，避免发生孕期贫血。
- ☐ 重视哺乳期营养摄入，成功母乳喂养。
- ☐ 做孩子的榜样，科学营养，健康生活。

孩子：

- ☐ 定期进行体格检查和微量元素测评。
- ☐ 建立健康档案。
- ☐ 从小养成良好的饮食习惯。
- ☐ 根据需要做必要补充。
- ☐ 把握成长关键期，相信科学，不迷信经验。

.....

马上开始你的健康计划吧！