

叶酸的秘密

■ 广州中医药大学第一附属医院妇科 庞震苗

许多备孕女性经常会因如何正确服用叶酸而感到烦恼,那么,叶酸究竟该怎么吃?什么时候开始吃呢?今天我们邀请妇科专家和您聊聊大家最为关心的——

正确服用叶酸能够预防胎儿脑神经发育畸形、先天性心脏病、兔唇等畸形,还有预防巨幼红细胞性贫血的作用,是女性孕期预防类用药,正因为如此,我们必须对其有较为全面的解了。

叶酸该服用多少剂量?

准备怀孕的女性,每日补充0.4毫克叶酸或叶酸含量每日0.4mg的复合维生素,即可达到预防胎儿神经管畸形的目的。如果是曾经生育过神经管缺陷畸形儿的孕妇,就需要在医生的指导下,提高叶酸的服用量。

当然,叶酸的服用量也并非多多益善。如果长时间大剂量服用叶酸,会干扰人体锌的代谢,导致缺锌,缺锌不仅影响孕妇的健康,导致免疫力下降、加重食

欲不振等妊娠反应,而且也会影响胎儿的生长发育。大家切记,叶酸一天最多不要超过1毫克。另外,现在也有报道认为,超量摄入叶酸或可导致儿童自闭症。

叶酸该服用多长时间?

应该说,每天补充0.4毫克的叶酸是非常安全的,即使长期服用也不会产生不良反应。按中国营养学会《中国居民营养膳食指南》的建议,补叶酸最迟应该从孕前3个月开始,最好一直持续到整个孕期结束。所以,如果没有放弃怀孕的打算,就可以继续补叶酸。

意外怀孕者如何服用叶酸?

胎儿神经管分化多发生在孕后2~4周,因此,早期补充

叶酸相对重要。当然,这并不是说没有服用叶酸,就一定会导致胎儿畸形。怀孕的最初3个月最有补叶酸的必要,如果意外怀孕,应该从确认怀孕之日起立即开始服用叶酸片。

准爸爸也要补充叶酸吗?

叶酸是DNA合成的必需物质。如果准爸爸体内缺乏叶酸,精子的活力会下降,所以,准爸爸补叶酸也是有好处的。

如何正确选购叶酸?

叶酸属B族维生素,绿色蔬菜里富含叶酸。补充叶酸是从国外传入的做法,那是因为外国人的饮食以肉类为主,而叶酸却以绿叶蔬菜为源。因此以往在我国基本不存在叶酸缺



乏的问题,但近年来我国很多民众的饮食习惯也悄悄发生改变,越来越“西化”,这就会引发叶酸缺乏。所以,叶酸并不

是什么高科技产品,就是普通维生素,价格昂贵的那些“高档”商品大部分都是噱头。正常价格应该在10元左右一盒。

孩儿出现“行为退化”,家长该注意啥?

■ 广西南宁市人民医院 李艳鸣

之前,网上出现一对父母生了二孩后,与父母分床睡了两年后,9岁小孩突然开始拒绝自己睡,也不想上学的报道。有时她像个受了惊吓的小猫,时刻想往妈妈怀里躲;有时她更像个刚出生不久的婴儿,不停地要求妈妈“抱抱”“亲亲”。孩子这种行为在医学上被称为行为“退化”。为什么孩子会行为“退化”?“退化”对孩子有什么影响?孩子“退化”,父母又该如何应对呢?

行为“退化”是心理问题

从心理角度来讲,行为“退化”是指人们遇到无法解决的问题或挫折时,他的思维、情绪和行为方式会倒退到心理发展的早期阶段,行为表现突然变回了幼儿甚至婴儿的时候,从而满足自己的某种心理需要。这种机制可以发生在孩子身上,也可以发生在成人身上。

孩子出现行为“退化”,父母不及时干预的话,会影响他们的心理发育发展。心理专家表示,每一个年龄阶段都有每一个阶段要学习成长的议题,当孩子的生理年龄一直增长,可是该学习的本领没有学,孩子就跟不上成长的步伐了。入学后,可能会出现孩子适应不了的挫折、困难,甚至是障碍,一旦遇到超出他们心理承受能力更大的挫折时,有的孩子就会出现行为“退化”。长此以往,对孩子的认知、人际交往等都会造成心理发育上的影响。

孩子出现行为“退化”,可能存在获益性。原本一个已经有自理能力的孩子,在成长过程中遇到无法应付的问题时,突然撇弃已经学会的行为方式,退回到更小时候的状态,用早期生活、说话的方式,让父母再次照顾、喂饭、穿衣等,这些现象可能是为了寻求父母的关注,获取情感需要。出现这种现象,可能

和父母忽略他们有关,也可能和父母之前的过度关注后突然减少有关。一些父母生了二孩后,把关注更多地放在了更小的孩子身上,对于小孩,尤其是已经有自理能力的小孩,父母会觉得他们可以自己照顾好自己,又加上父母的精力有限,容易忽略掉他们成长中其他的心理需要。时间一长,小孩就可能用行为“退化”来告诉父母,自己还是个孩子,也需要父母的关爱和呵护。孩子寻求父母的关注是生理需要,也是他们的情感需要。有的家庭增加新成员时,父母没有及时给小孩一些心理上的“铺垫”,小孩看到父母对弟弟或妹妹的全身心照顾后,认为和弟弟妹妹一样的话就会让父母的关注又能回来了,行为上就会“退化”。

孩子换着带,容易出问题

除了上述情况外,还有三种情况,孩子也可能会行为“退化”。首先,养育方式不一致的孩子。现在,很多父母上班忙,孩子白天都由长辈带,晚上才是父母带。父母和长辈的带娃方式不一样,有的长辈没有考虑到,甚至没有尊重到孩子每个阶段成长发展的需要,还用幼儿或婴儿的方式养育他们,可能会导致孩子行为“退化”。有的孩子在父母的教育下,刚刚学会独立自主。可是,白天被溺爱的长辈们包围着,独立自主的行为被“打压”,可能就会出现“退化”。长辈们对孩子都是“捧在手里怕摔了,含在嘴里怕化了”,有的长辈心疼孩子,看到孩子自己穿不上衣服,可能就帮忙

穿衣,有的长辈是个急性子,看到孩子自己吃饭比较慢,可能就直接喂饭。孩子自己学习吃饭、穿衣等需要花费时间练习,带他的长辈把这个学习的时间压缩了,孩子白天无法独立自主,晚上回到父母身边,又只能“饭来张口”“衣来伸手”了。其次,遇到学业压力或人际关系压力的孩子。孩子上小学后,人际关系增加了,也要完成学业任务,有的孩子心理承受能力不足以支撑学业和人际关系带给他们的压力时,他们就会利用行为“退化”来逃避。最后,父母能力不足。有的孩子“退化”,是维持了父母的功能,孩子认为“退化”后行为幼稚,父母做“父母”就是匹配的。一方面父母能力不够,让孩子向上发展显得不切实际,另一方面孩子想往上

发展,父母担心学坏,压制孩子无法成长,这时候,孩子可能会停滞不前,也可能会“退化”。

四招对付孩子“退化”

对于父母应该如何应对,可以从下面这些方法上取取经。第一,有二孩的家庭,父母要给小孩建立身份。孩子也不会因为成为哥哥或姐姐,就失去了父母的关注和关爱,父母要告诉自己,不仅要关注二孩,而且还要教会小孩成为哥哥或姐姐。同时,父母也要关注他们成长发展的议题。每个年龄段,孩子的发展议题是不同的,父母需要学习。第二,由长辈带小孩的家庭,父母要与自己的父母做好沟通。孩子出生后,父母需要了解孩子各个年龄段的心理发展的议题。孩子到了幼儿期,要学习本领的时候,不管是父母还是长辈都要给孩子成长发展空间。在这个过程中,父母要调整和长辈的关系。如果两辈人的养育方式不同,父母需及时和长辈们交流。第三,让孩子适应现实。有的父母发现孩子“退化”后,直接训斥他们,这样只会出现反作用。孩子不可能永远在父母的保护下成长,在这个过程中,他们会遇到形形色色的人和各种各样的事,压力和挫折也会接踵而来。当孩子出现行为“退化”时,父母需要陪伴并且有效地帮助孩子。父母给予孩子指导和帮助,增加孩子的自信心。第四,父母也在学习做“父母”。每个人都不是天生就会做父母,他们也处在学习阶段。父母是什么样的人比父母做什么更重要,父母毕竟是孩子的第一任老师,父母做不好榜样,孩子必定受到影响。

此外,孩子行为“退化”,对父母来说未必是一件坏事。它的出现像一盏警示灯一样,是提醒父母要注意和重视了。

