

# 近九成孕妇会改变睡眠模式

## 专家表示调节好睡眠才能有利于生产和孩子发育

“睡眠障碍是孕期常见问题。88.8%正常妇女睡眠模式在妊娠期有所改变。”上海市第一妇婴保健院妇幼保健部花静主任说。据了解,作为全国首个孕婴睡眠课堂,开课消息一公布就受到了孕期女性的追捧。首堂课100个名额通过微信服务号发布后,5分钟被瞬间“秒光”。

青年报记者 顾金华



### 准妈妈睡不好可能影响孩子发育

“自己怀孕时睡不好,不知道怎样调节,生好了,以为总算能睡得好点了,结果宝宝黑白颠倒,夜里不睡觉,真心吃不消又束手无策,二胎不知道还有没有时间睡觉了。”一名对生二胎持犹豫态度的妈妈表示。

日前,国际妇女和儿童健康协会等发布的一项“中国家庭睡眠概况调查”数据显示,超过三成85后孕期女性经常或偶尔熬夜看手机、玩游戏;在有0-3岁孩子的家庭中,约53.7%的女性认为育儿最累的事是起夜,除了经济因素,这也是女性惧怕生“二胎”的一个重要原因。

记者了解到,不少准妈妈自己孕期睡得晚,分娩以后,宝宝又日夜颠倒,有的甚至直到三四岁都不能睡整觉。等到熬过了这一时期,自己也到了高龄阶段,就可能放弃生二胎的打算。

### 【相关链接】我国0-4岁儿童看电视比例高

在上海儿童医学中心睡眠障碍诊治联合门诊中,前来就诊的患儿年龄越来越小,但睡眠问题却越来越多。睡得晚、难以入睡、睡得少等是家长们普遍反映的症状。该院儿童睡眠障碍诊治中心主任、发育行为儿科主任医师江帆教授表示,我国0-4岁儿童看电视的比例较高,而且很多婴儿在6个月以下就暴露在电视环境中。过早的屏幕暴露对婴幼儿睡眠造成不良影响,更对孩子们的健康种下隐患。

随着电视以及各类电子媒

“睡眠障碍是孕期常见问题,88.8%的正常妇女睡眠模式在妊娠期有所改变,这主要是由于体内激素水平和心理等因素共同造成的。”第一妇婴保健院妇幼保健部花静主任表示。

花静主任指出,目前已有研究证实,每天睡不到5个小时的怀孕女性,发生子痫前期的风险要高出10倍。怀孕早期,每天睡不到6个小时的女性,在怀孕晚期的收缩压比每天睡超过9个小时的女性高3.72%。

“孕期睡眠关系到孕期健康、产后健康和子代孩子的健康,通常孕期女性每天需要总睡眠8-10小时,最晚入睡时间为22时-23时。”花静说,准妈妈如果在孕期熬夜,今后将可能影响孩子生长发育。

除了孕期,产后妈妈的睡眠质量同样会影响宝宝的成长发育。妈妈在喂奶过程中一旦睡着或翻身,有可能会闷住宝宝从而导致窒息死亡,这样的案例国内并不少见。

### 母婴同床在婴儿猝死因素中达60%

据悉,在我国,母婴同床率高,而婴儿床使用率很低。目前,中国每年婴儿猝死的病例中,同床睡的因素已高达60%。因此专家建议,母婴同室,但婴儿单独睡婴儿床,婴儿床可以靠近大床放置,这样既可以防止婴儿从大床跌落或被挤压,减少意外伤害的发生,也方便父母对孩子的照料,更有利于孩子良好睡眠习惯的养成。

“约30%婴幼儿会出现入睡困难、夜醒、夜哭等睡眠问题。婴儿睡眠问题对家庭关系影响很大,比如父母(家长)睡眠不足、父母(家长)精神紧张、母亲(家长)情绪低落,引发家庭矛盾。”专家表示。一妇婴保健部朱庆庆医生介绍,新妈妈可以通过每晚给婴儿安排基本一致的睡眠活动内容,如洗澡、换睡衣、抚触、按摩,帮助宝宝建立了固定的程序,并逐步让宝宝在婴儿床中自行入睡。

体的日趋普及,儿童接触电子媒体的比例越来越高。一项由江帆教授主持的睡眠研究,对我国8个省或自治区4-48个月龄的1000余名儿童的看电视行为进行调查。结果显示,我国婴幼儿看电视占总数的70.3%,其中小于每天1小时的占总数41.8%;大于每天1小时的占总数18.2%;大于每天2小时的占总数10.3%。其中,2岁以下儿童看电视比例为58.7%,大于2岁儿童看电视比例为93.2%,且其看电视时间大于每天2小时的占19.9%。随着年龄

增长,婴幼儿看电视的比例逐渐增加,其中4月龄儿童中看电视比例为31.1%,到42-48月,看电视儿童的比例达到95.2%。

江帆指出,若要孩子睡得好,不仅要养成良好的睡眠卫生习惯,更要为孩子提供良好的睡眠环境。首先要把电视机搬出卧室,对于儿童,晚上6点以后要尽量减少电子屏幕暴露,每天接触各种电子媒体的时间应少于2小时。其次,睡前不进行脑力劳动、睡眠要有规律、睡眠环境要安静且避光避声等。

### ■ 资讯

## 景在平教授办爱心画展

本报讯 日前,在长海医院血管外科高级培训班大厅,一场爱心书画展引发关注。画展主人景在平教授是长海医院血管外科主任,中国著名血管外科专家。景老充满激情而善于创新。他让艺术和医学碰撞,使艺术和医学相互滋养。为此他开创了“生命画派”。

谈到自己的艺术,景老说:“从刀法中悟,从影像中悟墨法,从人体生命中悟艺术之生命,从

关爱生命中开创出生机盎然的生命画派。”因这艺术源于生命,景老的艺术充满爱心。近两年来,他在朵云轩和匈牙利布达佩斯皇宫等地举办了十余场爱心书画展,义卖书画,筹集了近400万元爱心善款,救助了大批病人。景老的创新大爱让这座城市为之动容,去年他成为“感动上海十大人物”。最近,景老将连续举办三场爱心画展。第一场4月将在M60举行。

## 食药监总局将加大饮用水的抽检频次

本报讯 3月22日至3月28日是第28届“中国水周”,“点滴纯净,你我守护”高峰论坛近日在京举办。中国饮料工业协会表示,水生态问题是全行业的共同课题,需要行业内的每个企业共同保护。

资料显示,目前我国水资源所承载的生产生活负担之重居世界前列,淡水量趋紧,目前人均淡水资源量只约2100立方米,仅为世界人均水平的28%左右。

在论坛上,国家食药监总局相关负责人表示,饮用水安全是食品安全的重要组成部分,食药监总局对饮用水、饮料加强监管,督促企业严格落实质量安全主体责任。此外,在年度抽检计划和专项抽检计划中,瓶(桶)装饮用水的质量安全抽检频次、检验项目也逐步增加,抽检力度不断加大。

中国饮料工业协会理事长赵亚利认为,“水生态问题是全

行业的共同课题”,需实现从企业自治到行业共治,将理念切实转化成为全行业的行动。水企应积极推动低碳、环保的生产、经营模式,力争在现有技术条件下将能源、原材料消耗降至最低。同时,行业协会也要进一步提高“行业之家”的功能和功效,推动行业内每个企业自觉自愿地维护共同的水生态环境。

随着饮用水新国标、新修订的《环境保护法》和即将出台的“水十条”等落地深化,国家发展与环保政策对水企社会责任提出了更高的要求。华润怡宝饮料(中国)有限公司相关负责人表示,在论坛上表示,华润怡宝将继续完善企业公益内容体系链条,扩大公益边际外延,增强公众人群各年龄、各地区全范围覆盖,走到公众社区、生活中,引导公众及消费者树立健康科学的水生态认知和饮水理念。

## 我国拟加强化妆品生产管理 生产企业需建立全过程可追溯制度

本报讯 国家食品药品监管总局近日就《化妆品生产许可工作指南(暂行)》和《化妆品生产许可检查要点(暂行)》公开征求意见。其中,检查要点拟明确,企业应建立从物料入库、验收、产品生产、销售等全过程的追溯管理制度,保证产品的可追溯性。

检查要点规定了包括机构与人员、质量管理、厂房与设施、设备、物料与产品、生产管理、验证、产品销售投诉不良反应与召回等在内的106项检查项目。

其中,明确企业应建立化妆品不良反应监测报告制度和产品召回制度。发现可能与使用化妆品有关的不良反应案例应详细记录、调查、分析、评价、处理,并定期向所在地监测机构

报告,重大群体性化妆品不良反应及时报告,积极采取有效措施,防止化妆品不良反应的重复发生。召回的实施过程应有记录,记录的内容应包括产品名称、批号、发货数量、已召回数量等。

此外,工作指南还加强了对化妆品生产,尤其是委托生产的管理。对于委托生产化妆品的,拟规定委托方与受托方必须为保证产品质量签订委托生产合同,明确双方应承担的相应责任。委托方有责任保证产品名称和标签说明内容符合国家有关规定;受托方在生产过程中,必须严格按照化妆品卫生监督管理条例及实施细则等要求规范组织生产,确保产品质量,产品经检验合格后方可出厂。