

躬耕儿科三十载， 赵茜叶获评“全省先进医疗卫生工作者”



作为一名共产党员
她坚守临床一线、深耕学
科建设、热心健康服务，
用持之以恒的坚守诠释
医者初心
充分展现新时代医务工
作者的先锋风采

参加工作三十年
来，赵茜叶始终牢记党
员使命，扎根儿科临床
一线，充分发挥党员先
锋模范作用，凭借扎实
的专业能力成功救治大
量危重症患儿，守护无
数家庭的希望。

赵茜叶团队 儿童气管镜手术

作为学科带头人，她勇于攻坚克难、开拓
创新。立足区域儿童诊疗需求，率先在连云
港市开展儿童纤维支气管镜诊疗技术，补齐
本地儿童呼吸系统疾病诊疗技术短板，让患
儿足不出市就能享受高水平医疗服务。秉持
终身学习理念，她在繁重的临床工作之余完
成博士阶段学习；持续做好青年人才“传帮
带”，悉心指导年轻医师成长，搭建可持续
发展的学科人才梯队。

赵茜叶 健康直播

在日常工作中，她持续推动党建与业务
深度融合。每逢儿童呼吸道疾病高发时段，
主动坚守一线、加班值守，全力保障诊疗工
作有序开展。同时常态化开展健康科普宣教，
面向广大群众普及儿童健康知识。她以精湛
医术、温暖服务践行医者使命，生动彰显新
时代党员医务工作者敬佑生命、救死扶伤、
甘于奉献、大爱无疆的崇高精神。

（组织人才处 赵静）



1+1>2！连妇幼多学科“联合作战”，打赢肿瘤患者“生命保卫战”

肿瘤晚期并发生多发转移，病情复杂、手术风险高，一直是患者和家属最怕听到的消息，也是基层医院临床救治面临的实际难题。单一科室的处理往往难以兼顾多个脏器的病变，治疗不彻底或术后恢复不佳的风险客观存在。

近期，连云港市妇幼保健院接收了两名病情较重的肿瘤患者。面对复杂的病情，外科和妇科团队没有分头行动，而是选择了一起“坐下来，共同想办法”。通过多学科协作（MDT）机制，两个科室的专家为两名患者分别制定了联合手术方案，并顺利完成了治疗。目前，两名患者术后恢复平稳，均已出院回家。

两个家庭的艰难选择

第一位患者确诊时已是卵巢癌晚期，肿瘤不仅侵犯了直肠，腹腔内也出现了广泛转移。患者住院前，反复腹胀、腹痛，腹水明显，生活受到很大影响。另一位患者的病情同样棘手，结肠癌的原发病灶已经突破肠道，双侧附件和腹膜都发现了转移灶。对这两位患者而言，如果只做单一手术或单纯依靠药物，很难将散落的病灶清理干净，术后复发的风险和并发症概率都比较高。

“患者把希望交给我们，我们必须拿出最稳妥的方案。”连云港市妇幼保健院外科和妇科团队接诊后，都觉得不能按常规思路走。于是，医院很快启动了多学科协作流程。

一场“有准备”的联合手术

在正式手术前，外科、妇科联合影像科、麻醉科、病理科的医生们坐在一

起，把两位患者的片子、病理报告和身体状况反复看了几遍。大家详细讨论了肿瘤侵犯到了哪里、粘连程度有多重、患者能承受多大范围的手术，以及术中可能出现的风险。

“先切哪里、怎么切、切多少，术后怎么防感染、怎么恢复，每个细节都得提前想到。”外科主任汪洋介绍。根据两位患者的不同情况，团队分别设计了个性化的“一站式”手术方案，并针对可能发生的大出血、脏器损伤等问题，提前做好了应对预案。

手术当天，外科和妇科团队在同一台手术中接力配合。因为患者腹腔内粘连严重，医生们需要先仔细分离粘连组织，小心避开重要的血管和神经，再把原发肿瘤和转移病灶一一切除，同时对腹腔和盆腔的淋巴结进行了清扫。整个过程，麻醉医生紧盯着监测仪，随时调整用药，保证患者的生命体征始终平稳。

“不光要手术成功，更要恢复得好”

术后，医护团队没有放松。管床医生和护士为每位患者制定了单独的康复计划，每天密切观察伤口愈合、体温变化和各项化验指标。抗感染、营养支持、镇痛管理……每一步都按部就班地进行。

“患者能早点下床，能喝进水，能排气，每一个小进步我们都记在心上。”妇

科护士长说。在团队的细心照料下，两名患者恢复得比较顺利，没有出现严重的出血、感染或脏器功能损伤等问题。出院时，两位患者的家人反复说着感谢，神情比入院时轻松了许多。

不是“攻克”，而是“有办法”

这两例晚期肿瘤患者的成功救治，在连云港市妇幼保健院看来，并不是什么“奇迹”，而是多学科协作模式下的常规实践。它证明了一点：面对复杂的病情，让不同科室的专家聚在一起、共同面对，往往能找出比单打独斗更稳妥的出路。

未来医院会继续坚持和完善这种协作诊疗机制，把肿瘤规范化治疗做得更细、更实。对于本地区的肿瘤患者来说，这意味着更多疑难重症不必再长途奔波，在家门口就能获得一套经过多学科专家共同讨论、共同实施的治疗方案。

“只要还有复杂的病例，我们就还会坚持这么做。”外科主任说，“这才是对患者最实在的负责。”



连妇幼外科

连云港市妇幼保健院外科创建于2002年，编制床位45张，主要收治成人普外和成人骨科病人，成熟开展成人普外、骨科等常见疾病的诊治，熟练掌握腹腔镜、骨折微创、人工关节置换等临床技术。

连妇幼妇科

连云港市妇幼保健院妇科创建于1997年，是集医疗、科研、教学为一体的江苏省临床重点专科建设单位、连云港市重点专科，开放床位80张。常规开展省级重点专科必备的各项技术项目，是全市唯一开展子宫肌瘤以及子宫腺肌瘤的海扶治疗的医院。

（外科 汪洋、孙超）

国家三级甲等妇幼保健院

为全市妇女儿童健康服务



港城妇幼保健

GANGCHENG FUYOUBAOJIAN

第206期(总第388期)
2026年8月28日

连云港市妇幼保健院主办(内部刊物)
主编: 赵成 汤丽莎 编辑部主任: 闫冬梅 责任编辑: 周思月 编辑: 孙境
投稿邮箱: fbytgx@126.com

地址: 连云港市海州区秦东门大街669号
电话: 0518-85805916
公交线路: 8路、12路、17路、22K、游1路
投稿邮箱: fbytgx@126.com

中国医师节 鲜花与掌声属于每一位守护妇幼健康的你！



表彰先进 彰显医者风采

8月18日下午，连云港市妇幼保健院举行第九届中国医师节庆祝大会。院领导班子、中层干部、医师代表齐聚一堂，以“铸魂强基，德高技精”为主题，共庆属于医者的节日。

院长汤丽莎致辞

院长汤丽莎代表院领导班子，向辛勤耕耘在妇幼健康战线的全体医师致以节日问候，向默默支持医务工作的家属们致以诚挚感谢。她指出，过去一年，全院医师以实际行动诠释了“铸魂强基，德高技精”的职业追求——把“人”放在“病”前面，把安慰写进医嘱里，把温度融入每一次抚触与倾听中；在诊室内安抚病患焦虑，在手术台上攻坚克难，在临床与保健阵地同步推进孕产、孕期、产后、儿童全周期健康管理，危重孕产妇、危重新生儿救治能力持续提升，用专业与温情守护着万千家庭的平安期盼。

汤丽莎勉励全体医师，要把“德技并修”作为终身课题；廉洁行医、对患者负责、换位思考、善待患者是德；精研指南共识、锤炼技术本领、善用多学科协作、从生死线上挽救生命是技。既要依托国家特色专科、省级重点专科平台勤学精进，也要强化团队协同，让医疗兼具专业精度与人文温度。她号召全体医师传承妇幼“家文化”，守正创新，以仁心与担当扛起护佑全市妇女儿童健康的核心使命，奋力推进现代化高水平妇幼保健院建设，用责任和热爱书写属于连妇幼的医者荣光。

党委书记赵成寄语

党委书记赵成代表院党政领导班子向全体医师致以诚挚的节日问候。他表示，医师队伍是保障医院高质量发展的核心力量，是守护质量安全、护佑母婴安康的中流砥柱，更是带动医疗保健服务水平提升的最有力支撑。过去的一年里，医院核心竞争力与社会影响力得到了质的提升，这些成绩的取得，离不开专科内涵的提档升级，离不开医疗技术的迭代突破，离不开人才梯队的逐步优化，更离不开服务能力的持续升级——而这一切，归根到底都源于全体医师同仁的日夜坚守、辛勤付出。今年医师节的主题是“铸魂强基，德高技精”，就是要求全体医师坚持以德为先、以技为本，铸牢医者精神之魂、夯实专业发展根基，恪守高尚医德、锤炼精湛医术，勇担时代使命，在医院新的发展征程上勇立新功。对此，他提四点希望：

第一，要坚守初心，争当德馨于行的仁爱医者。作为一名医师，不仅要有“能看病、看好病”的专业能力，更要有“心中装着病人”的温度，要把医德修养落实到对待患者的每一个细节里。

第二，要精益求精，争当技术过硬的名医名师。今年上半年的工作会议上，医院发出了打造“名技、名医、名科、名院”的号召，全体医师不仅要守住从业基本功，也要用好“语言、药物、手术刀”三大法宝，更要树立终身学习的意识，对标行业顶尖水平，深耕自身专业领域，打磨个人诊疗特色，合力打造特色鲜明、群众信赖的品牌团队。

第三，要胸怀大局，争当破局发展的奋进力量。树立长远眼光，在医院发展大局中找准个人和科室的定位，既要会抓业务，更要善于发挥党支部在推动业务发展中的引领作用，通过党建把医师资源带下去，把基层健康需求带上来。全体医师也要借助我院与复旦大学附属妇产科医院（上海市红房子医院）、国家儿童医学中心（广州市妇女儿童医疗中心）等顶尖医疗机构和科研院所的合同平台，抢抓机



遇，在医院打破发展瓶颈的过程中当好“尖刀兵”、闯出新路子。

第四，要一专多能，争当全面发展的复合型能手。紧紧围绕妇女儿童的卫生健康需求，深耕多元融合发展路径，深化“党建引领业务、临床融合保健、医疗联动护理、中西医协同诊疗”的一体化模式。做到技术上精益求精、作风上干干净净、心态上坦坦荡荡，做眼中有光、心中有爱、手上有术、脚下有路的新时代“妇幼健康使者”！

纪委书记王泰康现场宣读医师节表扬通报，同步展演“诊室里的故事”优秀作品，生动展现医患间的温暖故事。青年医师代表与退休返聘老专家先后上台分享，传承医者初心与职业精神。

温情一线 节日慰问暖人心

8月19日上午，医院开展医师节一线走访慰问活动。院领导班子分头深入门诊各楼层、临床病区、医技及保健科室，将鲜花与慰问蛋糕送到坚守岗位的医师手中，向坚守在岗的医务工作者送上节日祝福，细致了解一线工作现状，把医院的关怀实实在在地送到医务工作者身边。
一袭白衣，一份担当；一份仁心，一生坚守。未来，连云港市妇幼保健院全

体医师将继续践行“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神，以精湛医术守护生命，以温暖仁心服务群众，持续做强专科实力，夯实妇幼健康服务阵地，为港城妇女儿童健康保驾护航。

（医务处 仲瑞、常荷）



四十而励再出发，下半年，我们这样“破局”！

8月5日，连云港市妇幼保健院召开2026年半年工作部署会，全面总结上半年工作成效，部署下半年攻坚任务。院领导班子全体成员、中层干部、运营助理、诊疗组组长等140余人参加会议。会议由纪委书记王泰康主持。

（ 汤丽莎作工作部署 ）

院长汤丽莎作半年工作报告。2026年是“十五五”开局之年，也是建院40周年的重要节点。上半年，全院上下锚定全年目标任务，围绕“内涵建设、业务拓展、政策落地、辖区管理、服务创新、精益管理”六个方面开展工作，实现社会效益与业务效益双提升。第三方满意度调查综合得分及各项满意度指标均位列市直医院第一，群众认可度持续提高。举办首届沪连妇幼健康高质量发展学术会议，深化与复旦大学附属妇产科医院合作，与广州医科大学附属妇女儿童医疗中心建立合作关系，开启“沪穗连心、共筑妇幼”战略合作。获批省级首批早孕关爱中心，获评全国第一批儿童青少年“五健+N”服务能力提升优秀项目。新增骨科、生殖外科、乳腺整形美容、甲状腺外科等业务，医美项目正式运营。

下半年，医院将紧紧围绕“构建特

色服务体系、提升群众就医获得感、深化精益运营、筑牢安全生产防线”几个方面，推动各项工作高标准落地，全力冲刺全年目标任务，确保“十五五”良好开局。

（ 赵成作动员讲话 ）

党委书记赵成作动员讲话。他代表院党委，向全院干部职工的辛勤付出致以崇高敬意和衷心感谢。他提到，上半年，全院干部职工齐心协力、同频共振，展现出蓬勃的活力、进取的姿态与无私的奉献精神，开展建院40周年系列活动，工作成绩既有“里子”又有“面子”；业务量稳步提升，有力彰显了医院的综合实力与社会影响力，赢得了患者的广泛信赖；与此同时，医院在政府层面和社会层面的口碑持续向好，美誉度日益提升。在落实市委“干部作风优化年”部署要求的基础上，医院深入实施“能力作风提升年”专项行动，面向全体职工征集降本增效“金点子”；在抓安全方面，要紧盯

在充分肯定成绩的同时，赵成深入分析了当前医院面临内外部压力，表示下半年必须坚持“控本、增效、拓展业务”的工作方针，凝心聚力、攻坚克难，全力推动医院高质量发展。

下半年，要聚焦顶层设计，明确“围绕妇幼全生命周期，深入打造有温度、连续性健康管理服务；稳住经济运行，保障职工利益”两条主线，以“五大抓手”全力攻坚冲刺年度目标。在抓党建方面，要全面强化党支部规范化和标准化建设水平，深入实践“两融合六融入”机制，打造“支部+科室”特色品牌，以高质量党建引领高质量发展；在抓业务方面，要筑牢孕产服务基本盘，推出覆盖备孕指导、规律产检、住院陪伴、无痛分娩、产后康复直至满月体检的全程生育管家服务体系；在抓能力方面，要深入实施“能力作风提升年”系列举措，开展中层干部试用期满考核；在抓运营方面，要启动全院“控本节支专项行动”，面向全体职工征集降本增效“金点子”；在抓安全方面，要紧盯

医疗安全常抓不懈，严守母婴安全底线，全面保障综合安全，筑牢医院安全防线。

赵成还表示，在做好下半年工作的同时，也要着眼长远发展，统筹推进高质量编制实施医院“十五五”发展规划、制定“AI+医疗健康”三年实施方案、全力确保五级电子病历评审、筹备启动新一轮“三甲”迎评等工作。

2026年既是建院40周年，又是“十五五”开局之年，意义重大、使命光荣。全院上下要拿出“起步即冲刺、开局即决战”的姿态，以“五大抓手”为路径，以提质增效为根本，在攻坚克难中锤炼本领，在真抓实干中成就事业，圆满完成全年各项目标任务，以优异成绩向建院40周年献礼，为“十五五”高质量发展开好局、起好步！

会上，纪委书记王泰康对集中整治医德医风、加强行风建设工作进行专项部署。

（党政办 刘金凤）

●——“五健”进行时——●

优质医疗下沉基层，守护孩童健康成长！

为贯彻落实国家、省、市关于儿童健康工作相关部署，打通儿童健康服务“最后一公里”，让辖区居民足不出社区就能享受三甲医院优质专科医疗服务，免去往返市区医院、排队挂专家号的繁琐流程，近日，连云港市妇幼保健院联合连云区墟沟社区卫生服务中心，组建多学科权威专家团队，落地开展儿童“五健”专项公益活动，将专业医疗关怀送到港城儿童家门口。

8月21日清晨，墟沟社区卫生服务中心义诊现场氛围热烈、秩序井然，不少家长特意提前带领孩子到场等候，期盼通过专业筛查了解孩子的健康状况。本次公益活动严格对标《儿童青少年“五健”促进行动计划（2026—2030年）》核心要求，聚焦健康体重、健康视力、健康心理、健康骨骼、健康口腔五大儿童重点健康领域，开展全方位的健康筛查、问题诊疗和健康科普指导。与此同时，活动立足儿科支部“欢畅呼吸，自在成长”书记项目特色，在常规“五健”服务基础上，延伸增设健康呼吸、健康肠道专项服务，针对性关注儿童过敏性鼻炎、呼吸道敏感、肠道不适等常见问题，精准帮扶受过敏疾病困扰的儿童，助力孩子摆脱健康困扰、自在快乐成长。

义诊现场，连妇幼多学科专家团队分工协作、细致服务，为到场儿童提供一站式、全方位的健康服务。服务内容覆盖儿童科学体重管理、青少年近视预防与矫正、身高发育监测、体态步态畸形矫正、儿童口腔龋齿防治、过敏性鼻炎等呼吸道疾病管控、中医师体质辨识、中西医结合综合诊疗等多个板块。专家们耐心细致地为每一位孩子检查身体、评估健康状况，细致解答家长提出的育儿困惑和健康疑问，并根据每个孩子的身体情况，量身给出个性化、科学化的成长养护、干预治疗和日常保健建议。

下一步，连云港市妇幼保健院将持续深化医社联动协作模式，以本次义诊活动为契机，常态化推进三甲专家下沉社区坐诊，持续落地儿童“五健”公益服务项目。同时不断优化基层儿童健康服务内容，补齐基层儿童专科服务短板，逐步构建起“筛查—评估—诊断—治疗—随访”的全链条、闭环式儿童健康管理服务体系，全方位、全周期守护港城广大儿童健康茁壮成长。

（儿科党支部 钱前）



—— 深化校院协同，共筑医学高地 ——

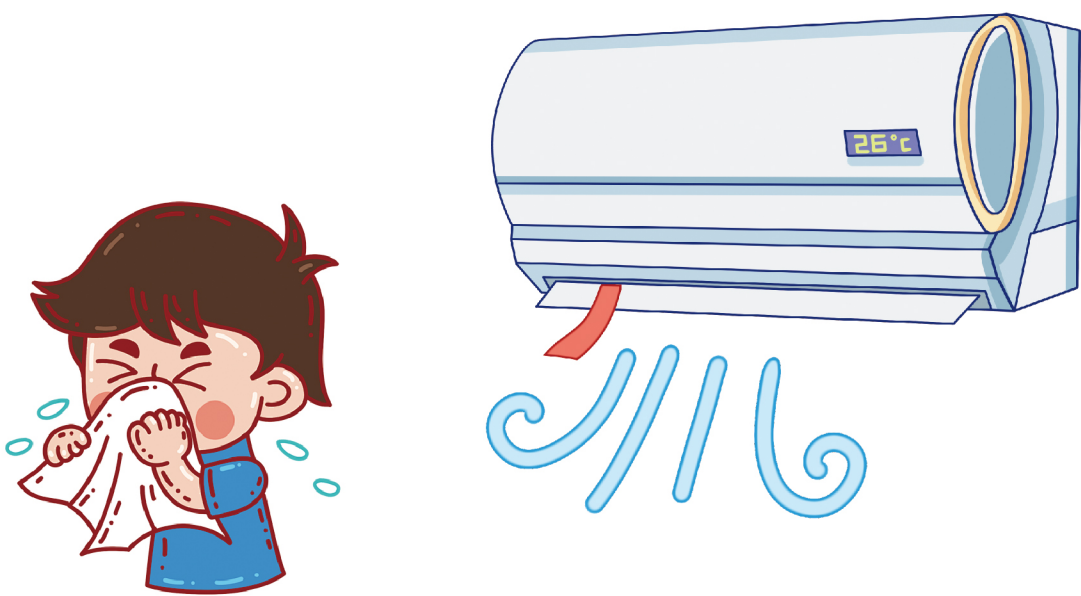
徐州医科大学校长吕凌一行来院调研考察



8月11日下午，徐州医科大学党委副书记、校长吕凌，党委常委、纪委书记、省监委派驻监察专员徐双俊一行来院调研交流。连云港市妇幼保健院党委书记赵成、院长汤丽莎等相关人员陪同。

参观交流中，赵成书记详细介绍了医院“坚持以一流党建引领高质量发展”的相关做法及取得的成效。近年来，医院紧紧围绕市县级妇幼保健院“顶天、立地、贯通”的功能定位，坚持高水平对外合作和“科教强院”战略，延续并深化与徐州医科大学、复旦大学附属妇产科医院的合作深度，与广州医科大学附属妇女儿童医疗中心建立合作关系，借力深化专科建设内涵，提升综合服务能力。近四年，医院连续获得国家妇幼保健机构绩效监测（国考）“A+”等次，稳居全省妇幼健康涵，提升综合服务能力。近四年，医院连续获得国家妇幼保健机构绩效监测（国考）“A+”等次，稳居全省妇幼健康高质量发展第一方阵。在落实国家政策方面，医院

（教育科 邵晓阳）



一进空调房孩子就咳嗽、胸闷、喘息，不少家长以为是空调吹感冒，其实空调本身不诱发哮喘，错误使用才是元凶。

一、空调诱发哮喘的4大元凶

1. 冷空气骤袭
空调出风口仅10-15℃，冷热温差骤变会让气道平滑肌收缩痉挛；大汗后直闯空调房、后半夜低温，是夜间喘息高发场

看起来“很乖”的宝宝，可能正被低血糖悄悄伤害！

很多家长只知道大人会低血糖，却不清楚新生儿低血糖是新生儿期常见的代谢急症，早期症状隐蔽，极易被忽略，严重时可能损伤大脑。下面为大家详细科普。

揭开新生儿低血糖的神秘面纱

什么是新生儿低血糖？

新生儿出生后，母体供给葡萄糖中断，自身糖原储备少、代谢快，如果血糖浓度低于正常范围，就会发生低血糖。医学界定：出生24小时内血糖＜2.2mmol/L，24小时后＜2.6mmol/L，即可诊断新生儿低血糖。

哪些孩子更容易患低血糖？

- 早产儿、低出生体重儿、小于胎龄儿（宫内发育偏小），糖原储备先天不足；
- 母亲妊娠期糖尿病、孕期血糖偏高，宝宝出生后胰岛素分泌偏高，容易快速消耗血糖；
- 巨大儿、出生窒息缺氧、感染、寒冷刺激的新生儿；
- 喂养延迟、吃奶差、吮吸无力、反复吐奶的宝宝。

新生儿低血糖有哪些征兆？

新生儿低血糖大多没有典型症状，很多宝宝只是嗜睡、不爱哭闹，很容易被误以为“宝宝很乖、睡得香”。

常见异常表现：

- ☑ 嗜睡乏力、唤醒困难、吃奶少、吮吸无力
- ☑ 哭声微弱、阵发性面色苍白、手脚冰凉
- ☑ 四肢轻微抖动、震颤、出汗多
- ☑ 呼吸偏快、面色发绀、烦躁不安
- ☑ 严重时出现抽搐、昏迷

提醒：无症状低血糖更危险，没有明显不适，却持续消耗脑部能量。

如何预防宝宝低血糖

01 尽早开奶是关键

健康足月宝宝，出生后30分钟~1小时内尽早吮吸母乳，最迟不超过2小时。早接触、早吸吮能快速提升血糖，减少低血糖发生。

02 按需喂养，不要长时间断食

新生儿清醒后及时喂奶，夜间最长间隔不要超过3小时，不要频繁叫醒，（比如小于2小时）以免影响睡眠，但也不能一觉睡四五个小时不吃奶。

03 高危宝宝遵医嘱检测血糖

糖妈宝宝、早产儿、低体重儿，出生后医院会定时采血查末梢血糖，发现偏低及时干预。
寒冷会加速能量消耗，新生儿体温偏低容易诱发低血糖，做好保暖，避免受凉。

发现宝宝低血糖时，可以这样做

01 快速补充能量

居家发现宝宝嗜睡难唤醒、手脚发抖、出冷汗、拒奶，优先喂奶或口服葡萄糖水，快速补充能量。

02 及时就医

短暂处理后无改善，立刻就医复测血糖，排查原因；反复低血糖需要排查内分泌、代谢性疾病，不可拖延。

结语

新生儿低血糖重在预防、早发现、早干预。早开奶、勤喂养、多观察，既能守护宝宝血糖稳定，也能助力母乳喂养顺利建立。如果是高危新生儿，一定要遵从医护指导，做好血糖监测，为宝宝的大脑发育保驾护航。

（新生儿科 高艳）

气道黏膜脱水变脆弱，清扫异物的纤毛功能下降，轻微粉尘、冷风都会刺激咳嗽，孩子常伴随咽干、鼻痒。

4. 频繁温差波动

室内外温差过大，孩子反复进出，气道持续热胀冷缩，耐受度快速下降，哮喘反复发作。

二、哮喘宝宝空调安全五步法则

- 定期深度清洁空调
 - 每年夏季首次使用前，整机深度清洗散热片、风道日常
 - 每两周清洗一次滤网，杜绝尘螨霉菌飘散。
- 控好温度，缩小温差
 - 空调固定26-28℃，室内外温差≤5-8℃；
 - 夜间开启睡眠模式，避免后半夜低温刺激气道。
- 杜绝冷风直吹
 - 出风口调向上扫风，加装挡风板；孩子床铺远离空调风口，睡觉时护好后背、

- 腹部。
- 加湿+定时通风
 - 搭配加湿器，维持室内湿度50%左右，修复气道保护膜；
 - 每日开窗通风2次，每次15-20分钟，降低室内过敏原浓度。
 - 进出房间做好缓冲
 - 户外出汗后，先擦干汗水、在常温区域静置几分钟，再进入空调房；空调房内给孩子穿薄长袖睡衣，避免胸腹受凉。

三、总结

空调不是哮喘宝宝的“敌人”，做好清洁、控温、保湿、避风、稳温差，就能安心吹凉。
核心两点不能忘：
1. 坚持哮喘规范治疗，降低气道敏感基础；
2. 夏季居家科学用空调，减少外界刺激诱发咳嗽。

（儿科一区 张娟、王玉）

孕期DHA到底要不要补？怎么补？

很多孕妈妈在产检时都会问：“医生，我要不要补DHA？”
“听说DHA能让宝宝更聪明，是真的吗？”
“怎么补才靠谱？”
本期“妇幼E答”就来一文讲清楚。

DHA是什么？

为什么孕期要补？

DHA，学名二十二碳六烯酸，是一种ω-3长链多不饱和脂肪酸，俗称“脑黄金”。它富含于大脑和视网膜，是构成神经细胞和视网膜感光细胞的重要成分。DHA对胎儿发育的作用，主要体现在三个方面：

① 促进胎儿大脑发育

孕5个月后，胎儿大脑进入快速发育期，外界刺激会促进大脑皮层感觉中枢发育出更多的树突，此时需要从母体摄取更多的DHA。DHA是构成神经细胞之间连接的重要物质，对大脑结构和功能的形成至关重要。

② 促进胎儿视网膜发育

孕期补充DHA有助于胎儿视网膜光感细胞的发育和成熟，对宝宝出生后的视力水平有积极影响。DHA是视网膜光受体中最丰富的多不饱和脂肪酸。
③ 对孕妇自身也有益
DHA还可以提高孕妇的免疫力，对心血管系统有积极的促进作用，还可能减少产后抑郁和宝宝产后湿疹的发生。

孕期每天需要补多少DHA？

《中国孕产妇及婴幼儿补充DHA的专家共识》
根据《中国孕产妇及婴幼儿补充DHA的专家共识》，孕妇和乳母每日摄入DHA应不少于200毫克。
《中国居民膳食指南》
中国营养学会的《中国居民膳食指

南》推荐量为每天300毫克左右。

怎么补DHA？

DHA人体自身不能合成，需要通过外源性食物摄取。补充DHA分为两步走：

① 第一步：优先通过食物补充

根据2024年发布的《孕前和孕期主要微量营养素补充专家共识（2024）》，妊娠期应增加富含DHA的食物摄入，每周2~3次。具体可以这样做：
吃鱼：每周吃2~3次鱼，其中至少1次为富脂海产鱼，每次100~150克。推荐选择三文鱼、沙丁鱼、鲈鱼、黄花鱼、鲱鱼等。注意选择低汞鱼类。
每天吃1个鸡蛋：蛋黄中也含有一定量的DHA。

使用富含α-亚麻酸的植物油：每日用亚麻籽油或紫苏油约2~3克炒菜，α-亚麻酸可在体内转化为DHA。
适量吃坚果：核桃、花生等坚果中的α-亚麻酸也可在体内部分转化为DHA。
如果孕妈妈不爱吃鱼或海鲜，或者每周吃鱼达不到2~3次，就要考虑第二步了。

② 第二步：膳食不足时，选用DHA补充剂

如果饮食不能满足推荐的DHA摄入量，可以应用DHA补充剂。建议每天额外补充200毫克DHA，可以从孕中期一直持续到哺乳期末。
特别提醒：考虑到近年海洋鱼类可能受到污染，建议孕妈妈优先选择藻类来源的DHA补充剂，更加安全可靠。

什么时候开始补？

建议从孕中期（第13周）开始补充DHA，持续至宝宝出生后6个月内。这个阶段是宝宝脑细胞分裂和成熟最快的时期，也是对DHA需求量最大的时期。
DHA不是“智商税”，而是宝宝大脑和视网膜发育真正需要的“建筑材料”。科学补充，让宝宝赢在健康的起跑线上！
（妇科一区 张月）