

这个大学生志愿团队，为何立志守护生命早期 1000 天

今日女报 / 凤网实习生 周雅婷 记者 彭敏

相关知识

生命最初 1000 天有多重要？

大量营养和医学专家多年研究证实，在生命最初的 1000 天中（即从怀孕到 2 岁），母亲的营养摄入与孩子的健康息息相关，生命早期 1000 天良好的营养状态不仅关系到孩子当下的生长发育，而且对孩子以后的智商、情商以及健康十分重要。

基因几乎决定了人类生命发育的各个细节，在受精卵诞生的那一刻，基因所决定人体健康的剧本就已经被大致写好了，我们能够改变的不过是一些影响着各个阶段生命质量的细枝末节。

基因对孩子未来的成长和发育起着非常关键的作用，但是在器官和各个生命系统形成的最初的 1000 天，也就是从受精卵形成到孩子两岁，这段时间是人体大部分器官和系统成形并建立相应功能的时期。

在这 1000 天中，包括胎儿在子宫内和出生后两年内的营养状况不佳的话，受精卵的基因再好也没有用，由于营养不良和其它在发育过程中的不良影响不但能够改变基因表达，还会导致生长缓慢，因此慢性非传染性疾病常常和出生时的低体重有关。我们需要做的是尽可能提高母体的营养状况和保证婴幼儿期合理营养来为孩子的健康打下良好的基础，而孕妈妈和婴幼儿的营养状况，不光关系着孩子当下的健康成长，也关系着孩子未来的健康。

孕期营养不良对准妈妈的影响

导致孕妇贫血。贫血在孕妇人群中发生率较高，究其原因主要是铁、叶酸或维生素 B12 缺乏所致。营养不良可诱发如妊娠高血压综合征、早产、胎膜早破、感染等的发生。

孕期营养不良对胎儿的影响

胎儿畸形

至少 70% 的出生缺陷是由于孕产妇摄入的必需营养素缺乏造成的，妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、FGR、孕吐等症状的出现与孕期营养摄入不合理有关。

胎儿智力发育迟缓

在胎儿脑组织细胞分裂、增殖阶段，营养不良可使脑细胞分裂减慢，表现为脑细胞数量减少、成熟变慢、平均体积减小等，最终导致胎儿大脑发育缓慢，孩子智力水平低下，反应慢。

胎儿生长受限胎儿出生体重与准妈妈孕前体重、妊娠期体重增长呈正相关，胎儿宫内生长发育受限受遗传、环境、营养影响，国外资料表明，妊娠期营养不良，低出生体重儿明显增多。



孕食记团队为宁夏吴忠市红寺堡区大河乡龙泉村村民宣讲孕期营养知识。

上门，为宁夏偏远乡村孕产妇定制专属营养计划

“我们成立这一团队的初衷是想要让更多人了解到孕产妇孕期营养的重要性。”姜楠告诉记者。最初团队的活动主要在宁夏偏远乡村地区开展，“在一些基层医院，还没有开设专门的孕产妇营养门诊”。他们在这里开展孕期营养知识宣讲、乡村义诊、营养咨询、孕期家访等服务，以实际行动守护乡村振兴的“健康线”。一次，姜楠和成员们遇见了一位患有妊娠期糖尿病的高龄产妇柯

女士。“情况很严重，甚至孩子都可能生不下来”，但柯女士想要保住孩子的愿望十分强烈，为此团队与宁夏医科大学总医院的营养专家取得联系，为柯女士制定了一份营养计划。

“我们专门购置了一个精确到克的称重仪来严格控制孕妇的饮食，再加上每天测量血糖和注射胰岛素，坚持了 30 多周，最终孩子平安出生。我们今年去回访时，她恢复得很好，看见我们

很亲切，我们还和只有几个月大的孩子一起合影。”

姜楠告诉记者，一些农村家庭对孕妇的重视不够，不仅是营养知识，就连产检有时都不会去医院做。去年 7 月，团队来到宁夏红寺堡区龙泉村进行孕期家访和宣讲活动，正好碰上了村里发放叶酸，“我们去的很多村里从婚后第六天就开始为妇女发放叶酸，但由于缺乏正确的营养观念，许多当地孕妇即使领到了叶酸也

不会服用”。

团队成员随着发放叶酸的村干部来到正怀二胎的乔姐家，在交谈的过程中，姜楠发现乔姐总是容易疲倦，有时还会耳鸣眼花，“她还以为是自己没休息好，结果被诊断为缺铁性贫血”。除了医生给乔姐开的补铁剂之外，姜楠和团队成员们也向乔姐建议通过食疗来补充所需营养，“后来乔姐平安生产，今年还怀了三胎”。

守候，微信群聊里孕产期知识持续传播

在宁夏各地进行宣讲时，团队共关注到了四位高龄高危孕产妇，针对村卫生所统计的缺铁性贫血、妊娠期高血压、妊娠期糖尿病患者，团队给出具体的营养建议并建立档案。“我们搜集并制定了一百多份营养食谱，根据不同孕产妇的情况提供营养计划，一直到她们顺利生产。”团队成员王靖宇告诉记者。今年暑假团队再

次前往宁夏，对这四位孕妇进行回访，“身心健康，远超我们预期”。

“为了及时掌握当地孕妇身体状况并予以反馈，除了在线上开设系列营养课程外，我们还建立了微信群，定期推送营养知识科普和食谱，她们有什么问题就直接在群里问。”王靖宇告诉记者，每走一地，群里的成员就会增加几个。伴随着团队脚步从宁夏

走向湖南、江西等地，群的规模也越来越大。

群成员不仅有“孕食记”成员和孕妇，还有当地医生和营养专家。还有些孕产妇将自己遇到的问题密密麻麻写在纸条上，拍照后托付群成员发在群里。“当地医生还会在群里喊话，‘各位注意，明天要做产检的 8 点过来’，底下就是一连串收到。

这就不只是一个简单的联系和科普群，就相当于变成他们自己村里孕产妇相互沟通的方式，这连我们自己都没有想到。”王靖宇感叹道。

现在团队一共为各地孕产妇创建 7 个群聊，覆盖了 7 个地区，每个群里约有五六十人，“虽然我们人走了，但是我们的知识持续传播”。

帮扶，将新生儿早筛与营养结合

“我刚开始加入团队时，只是觉得在助人的同时也能够学习专业知识，但当我看到那些患病却努力生活的孩子，我就坚定了要继续做下去的决心。”来自湖南邵阳的刘洁，是湖南中医药大学护理专业的大三学生，也是“孕食记”健康实践团的成员之一。

“除了关怀孕产妇外，我们还会与一些基金会合作，帮扶患有罕见病的新生儿。”最让刘洁难以忘怀的是一次去永州随访问受帮扶家庭的经历。“那是一个患有甲基丙二酸血症的两岁女孩，我们都叫她乐乐。”乐乐的疾病很难根治，身体抵抗力很差，稳定之后仍然需要每天补充叶酸、维生素等，打针吃药一直没有停过。“平时乐乐妈妈很少和其他人交流乐乐的情况，但是了解到我们这次随访问是为了乐乐的



团队成员正在向龙泉村的新生儿妈妈科普营养知识。

病情而来时，乐乐妈妈很愿意和我们进行交谈。”在和乐乐母亲交流的过程中，刘洁注意到乐乐虽然还不会说话，认知存在一定障碍，但她在听儿歌时两只手会扬起来，跟着节奏挥舞，“那时是冬天，乐乐穿着粉

色的小棉衣，看上去和普通的孩子没有什么区别”。

“我们留下了帮扶救助的药品，之后也和乐乐家保持着联络。”谈及今后的打算，姜楠态度十分积极，她打算将新生儿早筛与营养结合，扩展到“孕食记”

的孕期服务内容中来。在宣讲和家访中遇见孕期营养失衡但即将临盆的产妇时，“我们会让她们在孩子出生后去做筛查，如肌张力高、听力弱等问题，如果在新生儿时期能够筛查出来并得到矫正，就可在一定程度上弥补孕期营养失衡带来的不足”。

“在国家开放三孩的情况下，孕妇和新生儿群体非常值得关注。”余仁哲是中南大学湘雅医学院团委书记，同时也是“孕食记”健康实践团的指导老师，他告诉记者，不适当的饮食营养不仅会影响到孕妇生命健康，也关系到胎儿的健康成长。“孕妇和新生儿同属于社会弱势群体，‘孕食记’的尝试，不仅能助力服务孕产妇及新生儿营养健康状况的改善，为‘两代人’健康奉献力量，学生的同理心、专业技能等也能得到极大的提升。”