

准妈妈吃得太好 宝宝没了

孕期进补要适度,体重不是增加越多越好

快报讯(通讯员 柳辉艳 记者 刘峻)由于孕期吃得太好,胎儿竟然意外窒息死亡,让南京一位准妈妈后悔不已。

这位孕妇怀孕5个多月,她自怀孕起就特别注重营养,每天一碗老母鸡汤,虽然有时也觉得腹胀,但为了心爱的宝宝,她想多补点有营养的东西肯定没错。上星期的一天,她早上吃了两个荷包蛋,中午吃了3只大闸蟹和红烧肉,晚上炖了老母鸡吃,吃过后就感觉腹胀,到半夜开始腹痛难忍,连忙赶到医院急诊,经检查诊断为急性胰腺炎,腹中胎儿已窒息死亡。

鼓楼医院产科副主任医师李洁无奈地表示,绝大多数孕妇,还有家里的父母和公婆等老一辈,都认为怀孕后要增加营养,每天轮番上阵,做了各种好

吃的让孕妇吃下。殊不知,过度营养不仅会给母体带来负担,导致妊娠期糖尿病、高血压、胰腺炎的发生,同时,也会增加孩子成年后罹患肥胖、糖尿病及其他疾病的风险。

李主任介绍,孕期应适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、海产品及奶类的摄入量;常吃含铁丰富的食物;戒烟戒酒,少吃刺激性食物;适量身体活动,维持体重的适宜增长。孕期体重增长是有要求的,不是越多越好。只要孕期体重与增长标准吻合,且无其他营养相关并发症即可视为孕期营养良好。但是如果出现孕期体重增长过快或过慢;B超提示胎儿生长与孕周不符;孕期血常规及血生化检查等检查指标异常者;孕前已患有营养相关性疾病者,则应向产科医生或营养师咨询。

》孕期增重要有个度

孕前体重指数	建议孕期体重增长范围	孕期饮食建议
18.5-24.9	11.5-16公斤	【宜食】 每天吃3-4个核桃或其他坚果(不要吃杏、杏仁),孕10-18周可多吃些鱼类、坚果;鱼、虾可以常吃;莴笋含叶酸多,有助于胎儿脊髓形成;芝麻也是好东西,可以补钙,提供卵磷脂、蛋白质等,能提高孕妇体质、预防感冒,还可以吃芝麻酱;甜食、水果要适量,避免糖尿病、巨大胎儿。 【禁忌】 桂圆,大热,极易造成孕妇流产;螃蟹、甲鱼,大寒,极易造成孕妇流产,特别是蟹腿;芦荟汁;还有碳酸饮料、冷饮、香肠、腊肉、咸蛋、熟肉、火腿、辣鸭脖、油条、烧饼、话梅、水果罐头、方便面、腌菜、油炸食物等。
小于18.5	12.5-18公斤	
25-29.9	最好不超过11.5公斤	
超过30	最好不超过9公斤	

孕前体重指数=孕前体重(kg)÷[身高(m)]²

》“汇完钱忘拔卡,一万多元公款被人取走”后续

悬赏万元“捉拿”取钱人

失主汪先生发了狠:此悬赏长期有效

快报讯(记者 孙利侠)“拿一万元长期‘通缉’你!”快报10月26日在B1版报道了汪先生忘了从取款机中取走银行卡,结果卡内一万多元公款被一名身材微胖的男子取走。如今那人还没主动归还,愤怒的汪先生发帖悬赏“捉拿”取钱人。

警方调取了监控录像,发现汪先生银行卡里的钱被一名身材微胖穿蓝色外套的中年男子取走了。汪先生现在还要还房贷,孩子也刚出生没多久,因为钱是公款,汪先生工资也不高,需要他三个多月的工资才能补上,现在连吃饭都靠家人朋友救济。

虽然汪先生曾表示只要对方还钱,他可以不再追究,但直到昨天仍未动静,汪先生就到网上发帖悬赏“捉拿”：“我已经把你的照

片看清楚了,我只给你4天的时间。从10月27号开始算起,如果在这4天之内你把钱还给我,我不会追究你一点责任,而且还给你1000元作为答谢,我说到做到。如果你不还,我会拿一万元奖励第一时间给我线索的人(必须真实有效)。”

10900元被人取走了,怎么还悬赏一万元给提供线索的人?到最后即使追回钱,不是才到手900元吗?“我其实是在赌一口气,现在我真的很惨,老婆孩子等着要钱,单位的钱又要还。他在我最没钱的时候伤害了我,我不想这么轻易放过他。”记者联系上汪先生时,他肯定地说,发帖悬赏不是开玩笑,“如果他不还我,我的悬赏信息一直有效。等我有钱了,我会悬赏2万元甚至5万元去寻找他”。

》还有一个找人的,更着急

患老年痴呆症的母亲走失

儿子急坏了,“天冷了您在哪啊”

快报讯(记者 孙利侠)10月26日上午11点多,70岁的孙女士从下关区金陵小区新七村附近走失,到昨天晚上还没回来,因为她患有老年痴呆症,家人非常焦急,希望通过快报找到她。

26日下午,正在上班的许先生接到家人电话,称他母亲走丢了。许先生说,母亲孙女士患有老年痴呆症,现在每天还需要服药,说话也不太连贯,有时候会颠三倒四,也不认识回家的路。去年,孙女士也曾走丢过,但过了没几个小时民警就把她送回来了。从此以后,家人生怕她再丢了,看得很紧。

“妻子生了孩子后,我们住在金陵小区的岳母家。”许先生说,26日上午,许先生的父母到金陵小区看孩子。“没想到我父亲正在

看孩子,一回头就发现母亲没了。”许先生说,家人立刻报警了,也四处寻找,但一直没消息。

“母亲老家在唐山,虽然在南京几十年了,但还是想家。”许先生说,可能人老了都有点孤独,想出去多转转。“但母亲不认识回家的路,这两天气温下降,她一个人在外面怎么过啊?”

情急之下,许先生想到了快报。“希望借助你们这个平台,多一些人提供线索,如果找到了,我们肯定重金酬谢的。”孙女士70岁,身高160厘米,头发发白,长到耳根,有点卷。背有一点驼,说普通话,带唐山口音,但说话不是很连贯。走失的时候,上身穿黑色带红格子衣,下身是藏青色运动裤,侧边有绿条。如市民有消息,可拨打快报热线96060。

多等一会儿 就多要15元车费?

网友发帖:的哥没人情味的哥回应:我没主动要钱

快报讯(记者 王竞)昨天上午,市民蔡小姐在网上发帖称,昨天凌晨3点多她送一位得急病的朋友去医院,拦下出租车后,因朋友临上车前呕吐,耽误了一点时间,的哥当时不太愿意等,直到她提出多给钱,的哥才没再说什么。

蔡小姐家住江宁天景山小区,有一位从外地过来的朋友在她家借宿。昨天凌晨3点多,朋友突然呕吐不止,一直吐了两个多小时。蔡小姐判断朋友应该不是普通的着凉,便打算送他去就医,于是她和男朋友出门找出租车。幸运的是,两人一出小区门就拦到了一辆,蔡小姐让出租车开到了自己住处楼下,并请的哥等一下,说要送一个朋友去就医,的哥同意了,于是她让男朋友赶紧上楼将朋友带下来。

等了大概两三分钟,的哥有点着急了,“什么时候下来啊?我还要做生意呢!”“马上就下来了。”蔡小姐边说边给男朋友打电话,得知朋友又呕吐了,她对的哥解释了一下,的哥更着急了,“还要等多久啊?我还要做生意呢,能不能换辆车啊?”但蔡小姐考虑到附近打车不容易,便告诉的哥愿意多给钱,请再等一下。的哥这才没有再说什么。

七八分钟后,蔡小姐的男朋友搀扶着朋友下来了。到江宁医院门口后,蔡小姐递给的哥30元钱,说了声“谢谢”就急忙带朋友去挂急诊了。“我朋友是急病,为什么司机连等几分钟都不愿意呢?现在的出租车司机,为什么没有了一点人情味呢?”蔡小姐将此事发在了网上。

昨天下午,记者通过江宁出租车个体协会联系上那位的哥徐师傅,“我当时在下面等了十一二分钟,确实比较着急,因为我还要做生意呢。但我在路上是尽量快点开,希望早一点到医院。当时我打了表,表上显示应该给15元,乘客确实多给了我15元,但这个钱并不是我主动要来的。”徐师傅说。

江宁出租车个体协会人士表示,“平时出租车司机确实不太愿意等乘客,这样会影响生意。但在顾客有特殊情况时,该等还是应该等的,这一点我们会提醒司机注意的。”



名思教育
www.mszy100.com
个性化1对1辅导

期中 加油! 期中考试全面梳理 全速冲刺好成绩

新街口校区 86872966
龙江校区 86872967
山西路校区 86872968
瑞金路校区 86872970
江宁校区 68891128
石鼓路校区 66033115
河西校区 86872976
鼓楼校区 66033212
城东校区 66038265
上元大街校区 68891127

小逃兵型:
性格叛逆、贪玩沉迷
游戏、厌学逃学。

考试盲型:
勤奋不会变通、苦学
无效、考试不行。

懒猫夫型:
学习主动性差、缺乏
内外监督、一直
退步。

墙头草型:
易受干扰、科目间顾
此失彼、偏科
严重。

牛角尖型:
爱做难题偏题、基础
题丢分严重、成
绩不拔尖。

小蜻蜓型:
似懂非懂、不扎实不
深入、各科成
绩平平。

小蘑菇型:
做作业磨磨蹭蹭、缺
乏时间观念、考
试时间不够用。

空想家型:
空有计划、缺乏行动、
升学目标难以
实现。

有“症状”不要紧
名思教育来帮你



1991

山木培训

庆济南建校十五周年, 报一学二

英语 日语
韩语 电脑
会计 礼仪

持本券可抵
58元学费

新街口: 84725561
江宁: 52192536

同曦鸣城: 52078475
金山大厦: 83202316

珠江路: 83156215
大厂: 57799245

迈皋桥: 85551358
六合分校: 57120025
WWW.SMPX.COM

全国咨询热线
400-889-1212