

婴幼儿也有“膳食宝塔”

通讯员 叶伟萍

0-6个月最好纯母乳

吃的对不对,直接关系到孩子的成长发育,可很多新手爸妈却摸不着头脑。和成人一样,婴幼儿也有自己的“膳食宝塔”。市妇幼保健院儿保科主任肖芳介绍,参照中国营养学会妇幼分会发布的《中国孕期、哺乳期和0-6岁儿童膳食指南》,宝宝喂养不再是难事。

这个阶段的宝塔只有一层,就是母乳。母乳是0-6个月婴儿最理想的天然食品。

母乳营养全面,且比例合理,只要母乳充足,完全能够满足这一阶段婴儿的生长需求。特别是母乳中含有的必需脂肪酸,能促进婴儿脑细胞的发育。许多配方奶粉中添加的“脑黄金DHA”其实就是这种脂肪酸。母乳中还含有其他动物乳类不能替代的免疫活性物质等,能增加婴儿抗病能力,且不易导致过敏反应。此外,母乳喂养经济实惠、安全方便,更有利于增进母子感情,促进产妇身体复原。

按照产后时间的不同,母乳可分为初乳、过渡乳和成熟乳。其中,初乳是指产后7天内分泌的乳汁,呈淡黄色,质地粘稠,富含营养和免疫活性物质,对婴儿极为重要。因此,新妈妈产后应尽早开奶,产后30分钟即可喂奶,保证孩子第一口食物是母乳,还有助于减少新生儿生理性黄疸、生理性体重下降和低血糖的发生。

通常来说,应按需喂奶,每天可6-8次以上。由于母乳中80%是水,只喝母乳,就能满足婴儿所需的水分。而且,给婴儿喂水,会挤占部分胃容量,抑制孩子的吮吸能力,甚至造成母乳分泌量减少。因此,纯母乳喂养的孩子一般不必再喂水。

需要注意的是,如果在4-6个月时,婴儿体重不能达到标准,需增加喂养次数。判断6个月以内纯母乳喂养婴儿是否足够还有个标准,即在不喂水的情况下,每月体重增长不低于600克。

6-12个月按序加辅食

这个阶段的婴儿处于快速发育期,单纯的母乳已经无法满足他们的生长需求,应从6个月开始逐步添加辅食。

6-12个月的膳食宝塔分为三层。最底层是母乳,说明此阶段母乳仍是婴儿的主要食物;中间层是配方奶粉,可补足母乳不够的部分,但应首选适合6-12个月龄的较大婴儿配方奶粉或配方奶,不要喂鲜奶、豆奶或蛋白粉等食物。通常来说,母乳和配方奶的总量保证在600-800毫升即可。

宝塔的最上层是果泥、菜泥、粥等辅食。在添加辅食时,必须遵循一定的顺序,让孩子逐渐适应。首先应添加谷类食物(如婴儿营养米粉),其次是蔬菜汁(泥),再次添加水果汁(泥),最后添加动物性食物。动物性食物添加也有顺序,即蛋黄泥、鱼泥、全蛋(如蒸鸡蛋羹)、肝泥、肉末。要记住每添加一种新事物,都应由少到多、由细到粗、由稀到稠,循序渐进。每一种辅食,都应该尽可能少糖、不加盐、不加调味品,但可添加少量食用油。

合理添加辅食可以训练孩子的动作协调性,锻炼咀嚼肌,有助于牙齿萌出。必须让他们从一开始就养成良好的饮食习惯,建议早期用小勺给婴儿喂食,10-12个月时,应鼓励孩子自己用勺进食,锻炼他们的精细动作能力。另外,喂奶最好固定时间、固定地点、固定人,用相同的餐具,有助于让他们形成必要的条件反射。吃饭时,环境应舒适安静,不能边吃边玩,更不要追着孩子喂饭。用漂亮的餐具,能增加孩子吃饭的兴趣;吃完饭后,给予表扬,能使孩子感觉到鼓励和快乐。

1-3岁食物多样化

孩子的生长发育速度变缓,但仍处于对营养需求较高的时期。此时他们已经可以接受与成人类似的大部分食物。其膳食宝塔也已多样化到5层。

最底层仍是母乳和奶制品,母乳可喂到2岁或者更长,2岁以后断奶的幼儿则要保证每天350毫升配方奶粉。由下向上的第二层是谷类食物,如米面等,大约每天100-150克;第三层为蔬菜水果,数量应略多于谷物,150-200克;第四层为蛋、鱼虾、畜禽瘦肉,每天共100克即可;最上层是植物油,20-25克最佳。

需要提醒的是,1-3岁的幼儿应特别注意补充蛋白质和铁。深海鱼有利于神经系统发育,可以适当多吃。猪肝含蛋白质、铁都较多,且含有利于眼睛发育的维生素A,可每月用1两半猪肝做成泥,分次食用。在制作幼儿食物时,应切碎煮烂,最好的烹饪方式是蒸、煮、炖、烩,口味以清淡为主,不要用味精、鸡精等。

1-3岁的幼儿每天需水量大概在1250-2000毫升,其中有一半的水都需要直接饮用。可在每天上午、下午各喂两三次,每次50-100毫升,以白开水为最好,含糖饮料和碳酸饮料都最好不喝。对已经有喝果汁习惯的孩子,家长可先用白开水稀释果汁,再让他们逐渐适应白开水。最好把果汁放在孩子不易看到的地方。

孕妇牙齿保健和几个要点

记者 吕增霞 通讯员 张志莉

女性怀孕后容易患牙病。这是由于内分泌发生变化,易导致牙龈血管扩张,抵抗力减弱。牙槽骨也会因此骨质疏松,孕妇如果不能很好地保持口腔卫生,牙齿就会面临各种不适。要想牙齿好,一定要全面保健。

营养充足:孕妇容易挑食,加之家人一味纵容,导致偏食后营养摄入不平衡,某些机体需要的养分不能保证,从而抵抗力下降。

正常情况下,人体口腔内都存有细菌,当机体抵抗力下降时,这些细菌就会泛滥。比如,正常情况下,口腔中有一种变形链球菌,这是一种专门引起蛀牙的细菌。当机体抵抗力下降时,唾液中的酶类、微量元素等物质抗击这种细菌的能力就下降了,容易引起蛀牙。所以要想牙齿好,饮食平衡,营养充足是很关键的一环。

口腔卫生:怀孕期间、月子期间的口腔卫生应该做得比平时更好。因为一天中可能会吃很多东西,如果不及时把食物残渣清理掉,蛀牙的机会就会大大增加。所以除了正常的一天三次刷牙外,还要保证每次吃东西后,都用医生专门指定的漱口水漱口。

钙氟补足:孕期容易缺钙,不仅自己的牙齿会受到伤害,也会殃及胎儿的牙齿。孕妇在补钙的同时,不妨多到户外散步,既锻炼身体,又可以从阳光中获得维生素D,参与体内钙的合成。

为了牙齿的健康保健,除了每天使用含氟牙膏外,还可以在医生指导下口服氟片,吃些含氟食物,如海鱼含氟量很高。

治疗得法:正常人每半年检查一次牙齿。孕妇最好三个月作一次口腔检查。因为孕初胎儿器官分化,容易受到消炎药、麻醉药的影响;孕末子宫较为敏感,易受到外界刺激而收缩,导致早产。所以,有口腔疾病者要在胎儿3个月到6个月期间进行治疗。

口服固体药物有哪四忌?

通讯员 夏军国

有人贪图省事,口服药物随随便便,这不但不能充分发挥药物的疗效,还会出现副作用。因此,口服药物应注意如下“四忌”。

一忌干吞药片:有人服药时借唾液干吞,这对身体的危害较大。干吞时药物易卡在食道中刺激食道黏膜,可引起食道炎、食道溃疡等病症。

二忌用饮料服药:茶水、可乐、豆浆、咖啡、牛奶等饮料中有多种化学成分,易与药物发生反应而影响药效。

三忌服药后饮酒:酒中含有浓度不等的乙醇,它与多种药物相互发生作用,会降低药效或增加药物的毒副作用。

四忌躺着服药:躺着服药会使药物粘附于食管壁上,在食道中慢慢下行或滞留,不能及时进入胃部,造成呛咳和食道炎,甚至灼伤食道,形成溃疡。正确的服药方法是:站着或坐着服药并保持约2分钟,用温开水或凉开水至少100毫升送服。

市二院张平医生 获全国“最美基层儿童保健医生”荣誉称号



本报11月29日讯(记者 吕增霞 通讯员 郭坤) 近日,由中华预防医学会儿童保健分会主办的主题为“儿童健康 中国未来”的2015中国儿童保健学术大会暨“最美基层儿童保健医生”颁奖大会在西安举行。

来自全国各地的各级妇幼保健院、儿童医院、综合性医院儿科、预防保健科、社区卫生服务机构、托幼机构的管理及相关专业人员出席了此次会议。在全国表彰的32名“最美基层儿童保健医生”名单中,山东省共有3位医生名列其中,东营市第二人民医院大王社区卫生服务中心儿童保健科主任张平是我市唯一入选者。

张平1964年8月出生,甘肃临洮人,1984年7月参加工作,副主任医师,现任东营市第二人民医院大王社区卫生服务中心儿童保健科主任。

今年7月,张平得知新疆地区急需儿科医生的消息后,第一时间向医院递交了援疆支医的申请。当月就随山东省第九批援疆干部人才一起赴疆支医。由于年龄较大,较难适应当地环境,初到疏勒县的前两周腹泻、口唇干裂、流鼻血,身体不适等反应让他备受煎熬,但他咬紧牙关,将困难一一克服,工作很快步入正轨。

张平是个有心人,不少被他接诊过的患儿都亲切地称呼他为“张爸爸”。儿童保健工作的对象是儿童,孩子们与生俱来的对打针的恐惧感往往会使他们又哭又闹。为了帮助孩子们平稳情绪,张平会在抽屉里提前准备糖块,或者随机叠一只纸飞机,逗引孩子高兴就诊。冬天听诊器冰凉,张平则会事先用手捂热了再为孩子听诊。今年52岁的张平从事基层儿科工作已有30多年。三十多年来,他兢兢业业,严谨刻苦,对孩子们真心呵护,关爱备至,没有惊天动地的事迹,有的是默默地奉献着自己的真情与爱心。