齐鲁晚报
今日青岛
C13-14
2012年4月10日 星期二

本期关注

科学喂养：

健康宝宝“吃”出来

□张立琴

小宝宝聪明、健康地成长是每个妈妈的心愿，而科学喂养是保证小宝贝健康生长发育的基石。该如何科学喂养宝宝，怎样吃出一个健康的宝贝呢？这里面包含了很多很多的学问。

青岛市妇女儿童医院儿童保健科主任医师，教授，硕士学位，硕士生导师。现任山东省医学会儿科学会内分泌学组委员、青岛市医学会儿科学会青年委员会副主任委员，青岛市预防医学会儿童保健分会副主任委员。熟练掌握儿科常见病、多发病的诊断与治疗，熟知儿童保健各种管理常规。近年来致力于儿童保健、早期心智开发、儿童生长发育、新生儿疾病筛查等工作，对先天性甲低、苯丙酮尿症、身材矮小、性早熟、生长发育迟缓等疾病有较深入的研究，积累了丰富的临床经验。完成科研课题3项；发表国家级论文三十余篇，论著6部，现承担科研课题2项。联系电话：0532—68661062

0—6月婴儿喂养：

1、母乳喂养：母乳是婴儿最理想的天然食物，母乳含有婴幼儿生长发育必需的各种营养成分，健康、营养均衡的母亲乳汁可提供足月儿正常生长至6个月所需要的全部营养需求。母乳喂养可根据母亲情况持续至1—2岁。

2、混合喂养：如果母乳不足，妈妈也不要着急，这时可以添加配方奶。对于6个月内的小婴儿，母乳量不足需补充配方奶时，每次哺乳应先吸空两侧乳房，再以配方奶补足母乳不足部分，补授的乳量由婴儿食欲及母乳量多少而定，即“缺多少补多少”。

3、配方奶喂养：当无法进行母乳喂养时，需要配方奶喂养，添加的量根据孩子的需要，因为每个孩子的食量不一样。

4、另外，针对婴儿的某些疾病可选用特殊的治疗性配方奶粉：

(1)深度水解蛋白配方粉或游离氨基酸配方粉：确诊为牛奶过敏的婴儿，应尽量延长母乳喂养时间，可至12—18月龄；若不能进行母乳喂养的婴儿应首选深度水解蛋白配方粉或游离氨基酸配方粉，部分水解蛋白配方、大豆配方及羊奶不宜用于治疗牛奶过敏。

(2)无乳糖配方奶粉：先天性乳糖不耐受的婴儿应长期使用无乳糖配方奶粉；对于急性腹泻后造成继发性乳糖不耐受的婴儿可使用至痊愈后2—4周。

(3)其他特殊配方粉：根据疾病性质可选用不同的特殊配方粉，如经典型苯丙酮尿症应使用无苯丙氨酸奶粉等。

5、喂奶安排：0—3月宜按需哺乳；3月龄后逐渐定时喂哺；4—6月龄：约每3—4小时1次，一天5—6次；6月龄后可逐渐停止夜间哺乳。每次进餐时间为20—25分钟。

提醒：母亲疾病状况与哺乳禁忌：母亲感染人类免疫缺陷病毒(HIV)、患有严重疾病(如慢性肾炎、糖尿病、恶性肿瘤、精神病、癫痫或心功能不全等)、工作环境中存在有放射性物质、接受抗代谢药物、化疗药物或某些特别的药物治疗期间、吸毒或滥用药物、患有单纯疱疹病毒感染、患有活动性肺结核时应停止哺乳。

6—12月婴儿喂养

随着婴儿的消化系统发育逐渐成熟和生长发育的需要，纯乳类(母乳或配方乳)喂养已不能满足婴儿全部能量及营养素的需要，这时候，婴儿的食物需向成人固体食物转换。

1、引入其他食物(过渡期食物)的时间：婴儿4—6月龄时可开始引入其他食物。婴儿引入其他食物的年龄不能早于4月龄，也不宜迟于8月龄，多为4—6月龄。

2、引入原则

(1)引入顺序：强化铁的谷类食物多为引入的第一种食物。其次为其他第一阶段食物，如水果泥、根茎类或瓜豆类的蔬菜泥等；7—8月龄后逐渐转变为婴儿第二阶段食物，直至过渡到成人食物；7—12月龄婴儿应维持乳量(每天800ml左右)，摄入其他食物量有较大个体差异，以不影响乳类的摄入为限。

(2)逐渐适应：婴儿接受一种新食物需要有适应的过程，故每种宜尝试10—15次(5—7天)至婴儿逐渐接受后再尝试另一种新食物。新食物的量应由少到多，即从开始1勺，逐渐加量，即“由少到多，一种到多种”，至6—7月龄后可代替1—2次乳量。

(3)食物质地转换：婴儿4—6月龄时用泥状食物；7—9月龄用碎末状食物；12月龄后可尝试与其他家庭成员相同类型的食物。

(4)进食技能培养：婴儿4—6月龄时学习从勺中取食；7—9月龄时训练用杯喝水；10—12月龄训练用手抓食。

3、进食安排：7—12月龄婴儿：定时进餐，每天5—6次，包括4—5次奶和2次谷类食物。每次进餐时间为20—25分钟(<30分钟)，餐间不宜进食。

怎样应对不好好吃饭的小家伙

□青竹

很多年轻父母都为孩子不好好吃饭发愁，到了吃饭时间，有的妈妈端着饭碗追在宝宝后面喂饭，有的妈妈连哄带骗“乖，吃了这些就让你看动画片”，但是，这些方法只会让孩子更加抗拒，其实，家长只要稍微改变一下方式，孩子就会乖乖坐下来，好好地吃饭。

1、丰富的饮食

让食物种类尽量丰富些，这样宝贝选择的范围更大些，也可以获得更加全面的营养。给孩子做饭应多花心思，除了合理搭配食物的色、香、味以外，还发挥一点想象力，例如把食物拼成卡通图案，以此刺激儿童的胃口。不要问宝贝“吃还是不吃”而是问他“吃芹菜还是西兰花”，这样，宝贝就能自主的选择，他会觉得自己的意见受到重视，而爱上吃饭。

2、养成好习惯

很多家长为了给宝贝增加营养，让宝贝吃过多的高蛋白食物，宝贝因不能及时消化就会没有饥饿感，而家长反过来又抱怨“孩子不好好吃饭”。因此家长要逐步掌握小孩的饮食规律性，逐渐培养孩子良好的饮食习惯。定时、定量给孩子进食，减少两餐间的零食，养成不挑食、不偏食、吃得杂、吃得全的习惯。吃饭时不要逗孩子说笑，不要边看电视边吃饭。这样会影响胃肠蠕动和消化腺的分泌，导致消化不良。合理控制小孩零食，不选择含糖量较高的饮料、零食，以免引起中枢神经抑制，影响正餐时的饥饱状态。

3、增加运动量

现代家庭受居住环境的限制，幼儿之间交际不如过去频繁。许多儿童沉溺于电视、电脑游戏，被困于小小的空间之中，缺乏足够的户外活动，无法完成高能消耗，自然就不易产生饥饿感。所以家长要多带孩子到户外活动，增加运动量。户外活动能令小孩放松，同时适当的运动又会促进儿童体内的新陈代谢，运动休息后不要急着给他(她)吃含糖量高的饮料食品，此时的小孩通常能够快乐地进餐。

4、营造就餐氛围

有的家长吃饭时，听任孩子边吃饭边看电视，还有的在吃饭时间批评责骂孩子。而孩子由于过度紧张或兴奋等都会对食物有所抵触。家长在就餐时不要训斥宝贝，而应该谈论一些与食品及营养有关的有趣话题，勾起宝贝的食欲。家长要调整就餐气氛，无论吃什么都表现出吃得很香的样子。家长的态度会潜移默化的影响孩子对事物的态度。

5、检查是否生病

孩子厌食是由于缺锌、铁、钙、贫血、胃病、消化不良等疾病引起消化功能降低而影响食欲；那些患有消化系统疾病或其他慢性病的儿童，一方面是出于身体不适，一方面则因服药影响了胃口，心身的不适又加重其厌食情绪。另外，儿童易患咽喉炎症，进食时的局部疼痛常使儿童“因噎废食”。家长发现孩子不适，要及时带孩子去医院检查，以免耽误孩子的病情。

编辑：崇真 组版：刘宾