



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2022年8月14日 星期日

记者 韩虹丽  
通讯员 邢梦娟 吴伟

## 宝宝到底应该吃多少奶

婴儿吃奶量受很多因素影响,没有完全固定的量,主要取决于自身的营养需要。山东大学附属儿童医院儿保所主任李玲介绍了一个衡量的办法,就是当宝宝体重、身高、头围增长速度正常,精神状态良好时,基本上可判定孩子摄入奶量能满足自身营养需要。

“不能为了称乳量,而将乳汁挤出或吸出,用以判断母乳喂养量,这是非常不科学的。”李玲说,宝妈可以通过以下几种方法,判断乳汁分泌是否充足:婴儿每天能得到8—12次较为满足的母乳喂养;哺喂时,婴儿有节律地吸吮,并可听见明显的“咕噜咕噜”吞咽声;从婴儿排泄情况也可看出是否吃饱。

“出生后最初两天,婴儿每天排尿1—2次,如果有粉红色尿酸盐结晶的尿,应在出生后第三天消失;从出生后第三天开始,每24小时排尿应达到6—8次,或者婴儿每天能尿湿5—6个纸尿裤,出生后每24小时至少排便3—4次,每次大便应大于一大汤匙,出生后第3天后,每天可排软、黄便4—10次。”李玲介绍。

若母乳不足的话,宝宝会表现出用力吸吮,却听不到吞咽声,或吃奶时间长,并且不好好吸吮乳头,常常会突然放开乳头大哭不止。

“如果妈妈经常感觉不到乳房胀满,也很少见乳汁如泉涌般往外喷。哺乳后,宝宝仍然左右转头找奶吃,或者仍哭闹,大小便次数减少、量少,宝宝体重增长缓慢或停滞,都可能是奶水不足导致的。”李玲说。

## 吃母乳的孩子还要补钙吗

钙是人体内最常见也是最重要的元素之一,儿童时期钙缺乏,不仅会引起营养性佝偻病,影响儿童生长发育,还会影响人体最大骨峰值的形成。因此,钙对于生长发育期的儿童来说尤为重要。

李玲表示,根据中国儿童钙营养专家共识(2019年版)推荐,不同年龄的孩子,钙的推荐摄入量也不同。0—6个月婴儿,需要摄入钙200毫克/日,7—12个月婴儿是250毫克/日,1~3岁孩子就要达到600毫克/日,4—10岁要增加到800毫克/日,11岁以上青少年,

# 母乳喂养宝宝半岁内无需喂水

## 0—6月龄婴儿,也不用额外补钙

### 壹点问医

母乳是宝宝最理想的食物,是母亲给宝宝最好的礼物。不过,很多新手妈妈在母乳喂养过程中可能面临很多问题。

每次宝宝吃奶时间都很长,是母乳不足吗?除了让宝宝吃奶,还需要补充钙吗?夏天要给婴儿喂水吗?对这些问题,山东大学附属儿童医院儿童保健所专家进行了解答。



#### 世卫组织建议:

- ◎产后1小时内即开始母乳喂养。
- ◎婴儿出生之后最初六个月应得到纯母乳喂养。
- ◎6个月龄后,继续母乳喂养的同时,应提供安全的营养辅食。
- ◎母乳喂养应持续两年或更长时间。

每日钙摄入量要达到1000毫克/日。

“人体钙的来源,从饮食中摄取是最方便、最安全的,首先是奶类和奶制品,其次是豆类食品和海产品,另外,还有肉类、新鲜蔬菜、水果等。”李玲说。

在母乳喂养阶段,如果妈妈的钙质摄入充足,母乳每100毫升含钙34毫克,跟普通牛奶(牛乳含钙高达125

毫克)相比,母乳中的钙含量要低得多,但母乳中钙和磷的比例为2:1,最适于钙的吸收,钙吸收率很好。

因此,中国营养学会2022年发布的《0—6月龄婴儿母乳喂养指南》提出,纯母乳喂养能满足婴儿骨骼生长对钙的需要,并不需要额外补充钙。

“还是需要结合宝宝情况来决定是否补钙。”李玲表示,1岁内母乳

# 高度近视不光看不清,还容易闹眼疾

## 专家:每年做一次眼底检查很有必要

记者 王小蒙 实习生 杨美娟

### 近视度数增高并发症概率也会增加

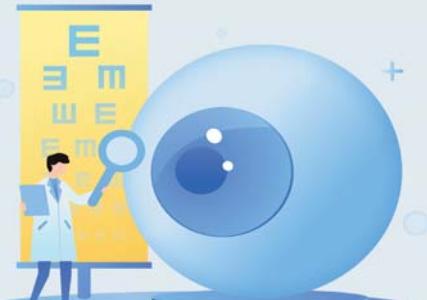
近几年视力下降厉害,有时戴上眼镜也会看不清……40岁的毛女士最近遇到这样的烦恼,她不禁有些疑惑:不是说成年后视力就稳定了吗?怎么自己的近视度数还一直往上涨?

济南市中心医院眼科副主任黄春梅介绍,患者上班时间离不开电脑和手机,下班回家后也习惯于一直看手机,一天使用电子产品的时间远超于10小时。全面检查后发现,患者眼底视网膜出现了一定程度萎缩,影响了视功能。

“这种视网膜组织萎缩,是高度近视持续进展引起的。”黄春梅表示,患者眼底还出现了后巩膜葡萄肿,视盘周围也有明显组织萎缩和视网膜劈裂。如果病变得持续进展,视力会严重受到影响,后期还会出现黄斑萎缩、黄斑裂孔、视网膜脱离等并发症,严重影响视力。

医学上,近视度数小于300度称为轻度近视,近视度数在300度到600度之间为中度近视,近视度数在600度以上为高度近视,又分为单纯性高度近视和病理性高度近视。

提起高度近视,很多人可能觉得,就是眼镜片厚些、看不清楚,其他好像也没什么大不了。其实,即使是成年后,如果长时间用眼过度,近视度数也会持续增长,超过600度的近视称为高度近视,相比普通人群,更容易引发视网膜脱落、黄斑病变及白内障、青光眼等。专家提醒,高度近视人群,每年做一次眼底检查很有必要。



“比起镜片逐渐增厚,高度近视更可怕的是会带来一系列并发症,比如后巩膜葡萄肿、视网膜萎缩变性、黄斑病变、白内障等。”黄春梅表示,高度近视的眼轴更长,眼轴越长近视度数越高。在眼轴拉长过程中,眼球结构会发生改变,进而出现多种病理性改变,导致视力下降甚至失明。高度近视到晚期时,合并开角型青光眼的概率,是正常人的三倍。

“不良用眼习惯是近视度数持续增长的主要原因之一。”黄春梅说,很多年轻人刷手机、看电脑时间较多,这样高强度近距离用眼,可导致眼睛调节功能下降,引起干眼症、视疲劳等不适,近视度数持续增长,会引起眼部结构病理改变。

黄春梅说,高度近视者最好不要进行剧烈运动,像打篮球、跳高、

踢足球、跳水、蹦极、拳击等,这些运动均可引起玻璃体急速变形或脱离,导致视网膜裂孔、出血及脱离。

### 高度近视产妇顺产前做做眼底检查

不少人关心,高度近视者能否顺产?山东省妇幼保健院眼科副主任巩磊表示,高度近视并不是剖宫产指征,如果产前详细进行眼底检查,并未提示有视网膜大面积变性、裂孔等眼底问题,产妇还是可以选择顺产;如果眼底检查提示有视网膜裂孔等高风险因素,要先对眼睛进行治疗再考虑顺产。

妊娠期内,分泌激素水平会发生变化,眼睛也可能出现一些问题,比如不近视的产妇出现疑似近视、

喂养的宝宝,每天可从母乳中得到225~250毫克的钙元素,对6个月内母乳喂养的宝宝,并不强调额外补钙;6个月~1岁母乳喂养的宝宝,只要额外补充一点钙就够了,通过添加含钙的米粉等辅食,基本就够了,在这种情况下,孩子如果没有明显缺钙症状,就没有必要补充钙剂。

如果宝宝是早产儿和低出生体重儿,钙摄入量每天每公斤应该达到70~120毫克。这种孩子就需要额外补钙了,当然也可以通过母乳强化剂、特殊早产儿配方奶等,满足生长发育所需。

如果宝宝出现生长发育比较慢、枕秃、多汗、睡不安稳,出现夜惊或长牙比较晚等营养性佝偻病情况,可以适当补钙,额外补钙一定要在医生指导下进行。

### 纯母乳喂养的宝宝还需要喝水吗

WHO推荐6个月内婴儿应予以纯母乳喂养。纯母乳喂养为除母乳外,不给婴儿吃其他任何液体或固体食物,但不包括维生素或矿物质补充剂以及药物滴剂或糖浆。

“人乳中含有88%的水,充分的母乳喂养,可以保证6月龄内婴儿对水和各种营养物质的需求。”李玲说。

就现在而言,天气这么热,也不用给孩子额外喂水吗?“是的。”李玲向记者表示,即使在炎热天气下,只要母乳喂养充分,也无需额外补充水,除非养育不当,如在温度较高的环境下,孩子衣着和包裹过多,造成婴儿大量出汗,这种情况下孩子可能拒绝母乳而接受饮水。

当出现上述情况,正确的处理方法是,调整环境温度和婴儿衣着,避免婴儿过热,而不应该靠额外饮水来解决。

“喝水对这个年龄段的宝宝没有实质性帮助,因为宝宝胃容量很小,若随意喂水,可能会影响宝宝对母乳的摄入,导致营养物质及能量摄入不足而影响生长发育。”李玲说,这个年龄段宝宝肾脏功能发育尚未成熟,若摄入水分过多,肾脏无法及时排出多余水分,容易出现水中毒。喝水还可能导致宝宝对妈妈乳房的吸吮刺激减少,使得妈妈的乳汁变少。

李玲建议,健康的6月龄内纯母乳喂养宝宝,渴了饿了就喝奶。“但如果宝宝出现腹泻、感冒发烧的情况,身体丢失水分增多,也需要适当补充水分,如果是严重的腹泻,更应在医生指导下,及时补充水分和电解质。”

近视度数比平时增长一些、眼干眼涩等,这些症状比较正常,基本可在产后恢复,不会造成永久性改变。但是,如果产前出现突然性视力下降、眼前有黑影飘过或闪动,甚至出现局部被遮挡等情况,需要及时进行眼底检查,以排除眼底病变。

### 每年做一次眼底检查很有必要

“高度近视人群的视网膜周边,存在变性区及视网膜干孔的概率高于普通人群,这部分人群每年要做一次眼底检查。”黄春梅建议,有些眼底病变,早期并没有什么症状,但后续可能导致视网膜脱离,一年一检,尽早发现病变,便于医生及时采取补救措施。

黄春梅提醒,视网膜脱离后,症状越轻微、就医越及时,术后恢复程度也就越好。因此,高度近视患者如在剧烈运动或碰撞伤后,发现视力下降,眼前黑影及视物遮挡等症状,一定要及时就医。

高度近视患者该如何护眼?黄春梅建议,应避免近距离用眼,特别是不可过度使用电子设备。同时,定期做眼睛检查。高度近视者建议每年检查一次眼睛,当出现飞蚊症、视野缺损、眼前黑影等异常症状时,要第一时间检查就诊,防止恶化。

□□美  
策划:  
陈继  
玮红

□□组  
编版:  
于刘  
梅君  
淼