



身体周刊



扫码看更多内容
A12-13

齐鲁晚报
2022年8月14日
星期日

医学、健康、服务、科普

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；哺乳时，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。

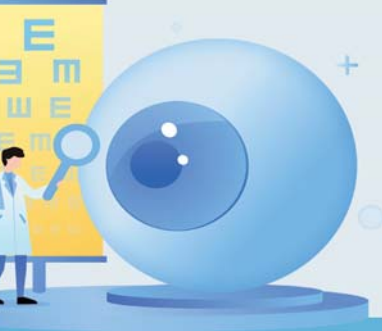
医学上，近视度数小于300度称为轻度近视，近视度数在300度到600度之间为中度近视，近视度数在600度以上为高度近视，又分为单纯性高度近视和病理性高度近视。

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，只要母乳喂哺充分，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，渴了饿了就喂奶。“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。

□ 美编：陈继玮
□ 组版：刘梅君