

宝贝儿

过早或过晚添加辅食对宝宝都不利。世界卫生组织以及大部分营养及儿科专家都认为,在婴儿4—6个月时,开始为他添加辅食最理想。如果过早添加辅食,因消化器官未发育成熟,会影响营养的消化和吸收。而过晚添加,婴儿不能获取额外的食品来填补能量,必将导致生长缓慢,增加营养不良和微量元素缺乏的危险性。

4—6个月宝贝 如何加辅食

►4个月后可添加这些辅食

果汁:4个月的宝宝,可以放心地添加果汁了,但要用专门的婴儿果汁,或自己鲜榨的果汁且需兑水1:1稀释后才能饮用。选用新鲜、成熟、多汁的水果,如橘子、柑橘、西瓜、梨等为宝宝制作果汁。制作好果汁后,果汁中加少量温开水,即可喂哺,不需

加热,否则会破坏果汁中的维生素。在喂奶后1小时再喂果汁,或在两次喂奶之间,这样更有利于奶汁及维生素的吸收。

米粉:对添加辅食的宝宝来说,米粉相当于我们成人吃的主食,它的主要营养成分是碳水化合物,是宝宝

一天的主要能量来源。4个月时每日添加一顿辅食就够了。5个月时,可以在傍晚6点左右再加一顿米粉。第一次可以调得稀一点,逐步加稠。

蛋黄:蛋黄是4个月以上宝宝首选的蛋白质类辅食,蛋黄中含有丰富的铁,还含有卵磷脂、脂肪和蛋白质,营

养很好,也很容易咀嚼、消化。添加蛋黄时,将鸡蛋煮熟,取出蛋黄,用勺背压成泥,加1勺水调成糊状。开始时每天喂一只蛋黄的1/4,以后逐渐增加到1/2,直至整个蛋黄。依然如同米粉一样,要调成糊状喂食。

►添加辅食要循序渐进

添加辅食应逐渐由一种添加到多种,每加一种新的食物,应试用3—7天,并应由少到多,让宝宝有个适应过程,等宝宝适应了再加第二种,不能1—2天内加2—3种,以免消化不良和对

食物过敏。

添加过程中,如果出现消化不良或过敏症状,应停止喂这种食物,待恢复正常后,再从少量重新开始。应遵循从谷物、蔬菜到鱼、肉的原则。宝宝往往对新食物表现

出拒食,恶心甚至呕吐,要注意孩子是否适应,并可咨询医生。

宝宝患病或天气炎热时,应暂缓添加新品种,以免引起消化不良。另外,不要把泥糊状食物及固体食

物添加到奶中。添加固体食品时,应遵循由细到粗的原则,大人可先将食物捣烂,做成稀泥状,待宝宝长大一些,习惯一些,可做成碎末状或糜状,以后再做成块状的食物。

►孩子不适要停止添加辅食

添加辅食要在孩子健康时添加,加辅食时宝宝的吃奶、大便要有规律。每次喂食一种新食物后,必须密切观察宝宝皮肤、大便、体重等情况。宝宝生病或对某种食品不消

化时不能添加,以后再试试。

皮肤:如果添加辅食后宝宝皮肤红肿,有湿疹,应停止添加这种辅食。

大便:如果宝宝在添加辅食后大便稀、发绿,可能是辅

食添加得有点过急、过多,超出了胃肠的消化能力所引起;宝宝添加辅食后如有食物原样排出,应暂停加辅食,过一两天后,宝宝状况较好才可进行。如果宝贝出现拉肚子现

象,需要停喂所有辅食,等到腹泻好了以后再按照循序渐进的原则重新开始。

体重:每个月给宝宝称一次体重,如果体重没增加,奶量就不能减少。

►怎么判断宝宝吃饱了

宝宝每顿饭的胃口都会不一样,所以没法根据一个严格的量来判断宝宝是不是吃饱了。肚子饿,宝宝对食物感兴趣时,他会兴奋地手舞足蹈,身体前倾并张大嘴。如果宝宝身体向后靠在椅子上,把头从食物的方向转开,开始玩勺子,或者不愿意张嘴再吃一口辅食,把头转开或者干脆闭上眼睛,这就说明宝宝很可能已经吃饱了。当然,有时候宝宝不张嘴是因为上一口辅食还

没吃完,所以一定要留足够的时间给宝宝吞咽辅食。

此外,宝宝的大小便次数和形状可反应宝宝的饥饿情况。大便呈金黄色,每日2—4次,小便8—9次,表示吃饱了。如果宝宝的大便呈绿色,量少,并含有大量黏液,说明宝宝没有吃饱。另外,宝宝体重增加比较多,说明奶水充足,如果体重每月增长少于500克,表示奶量不够,宝宝没有吃饱,妈妈要注意观察。



如何让宝宝 养成好的生活习惯

好的生活习惯可以使人受益终生,每位父母都希望孩子能有个好的生活习惯,那么怎么才能帮孩子养成好习惯呢?

1、合理地安排作息时间,早睡早起。因为有规律的生活能使大脑和神经系统的兴奋和抑制交替进行,天长日久,能在大脑皮层上形成动力定型,这对促进身心健康是非常有利的。

2、科学进餐,少吃零食,不乱花钱。不偏食是健康学习生活的保证,身体的发育需要多种营养,尤其是孩子的早餐不能马虎应付。早餐吃饱、吃好,对维持血糖水平是很必要的;用餐时不能挑食偏食,要加强全面营养,还要多吃水果和蔬菜。教育孩子养成良好的用餐习惯,杜绝挑食偏食。饮食无规律,容易发生消化系统疾病,吃过多零食会影响孩子吃正餐。

3、讲卫生,爱清洁的习惯。主要有保持口腔清洁、保护牙齿、勤洗手、勤洗澡、勤换衣、勤剪指甲、饭前便后洗手、不随地吐痰、有条理放置自己的生活用品等。根据不同的年龄和季

节,给孩子养成按时间间隔洗澡、理发、剪指(趾)甲的习惯。养成起床后和晚上上床前洗手、洗脸的习惯。

4、自理和爱劳动的习惯。儿童在1—1.5岁时,可试着自己脱衣服。2岁后学会了脱衣服,又学穿衣服,大约3岁后才会穿一些较简单的衣服。4—5岁以后可让孩子学系鞋带、扣纽扣。让孩子给花浇水、参加游泳、跑步等活动。儿童每次玩耍以后,父母都得给他们收拾东西,但最好父母也让孩子参与这项工作,并且一边收拾,一边讲玩耍以后要把东西收拾好的要求。这样一来,孩子长到4—5岁就会养成随手收拾玩过的东西的好习惯。随着孩子年龄的增长,让他们做一些力所能及的“家务活”,如擦桌子、扫地,帮大人拿东西,这对孩子养成爱劳动的习惯是有好处的。

5、培养孩子讲礼貌的习惯。礼貌教育的环境本身应该是讲礼貌的,家庭成员之间若能相互体谅,孩子就能学会体贴他人。家里人都说“请”“谢谢”,孩子也会愿意这样说。有礼貌的家长才能搞好礼貌教育。

暑假了,别让孩子宅在家

孩子放暑假了,天天宅在家里玩电脑,看电视,让不少父母感到头疼,孩子长期宅在家有诸多害处,家长们还是要想方设法,让孩子们多参与户外活动。

随着电脑、网络、手机的普及,孩子的娱乐越来越多地被一个小小的屏幕“框”住。上网、打游戏、看电视、和同学QQ聊天,玩儿iPad或智能手机

是大多数孩子假期娱乐的主要内容。导致眼病高发,视力下降的不在少数。另外,饮食没有正点,整天呆在家里不运动,很容易引发肥胖,可能导致身体各方面功能失调。

专家建议,家长们需多和孩子沟通交流,鼓励孩子到户外参加有益的活动,多培养孩子的兴趣,尽量多创造机会陪孩子到户外走走。增加在户外

的活动时间,不仅对减重有益,还对孩子的视力有好处。在用电子设备看电影、玩游戏的时候,应每隔一小时就让眼睛休息一会儿。调整坐姿,形成最舒适的视觉角度也可以减少视疲劳的产生。另外,不要将电视、电脑屏幕放置于阳光过于明亮的窗前或灯光前,以免眼睛聚焦屏幕时被强光刺激,同时适当调暗室内光线

强度。
补充维生素D。除了菠菜、西红柿、西兰花、芒果、蓝莓等富含β胡萝卜素和花青素的食物,含钙食物也有养眼功效。常见的含钙食物包括牛奶、豆制品、鱼虾、动物骨等,家长还要注意搭配些动物肝脏、蛋黄、绿色蔬菜等富含维生素D的食物,以增加钙的吸收与利用。

