身体周刊

扫码看更多内容

A13-14

齐鲁晚报

2022年12月25日
星期日

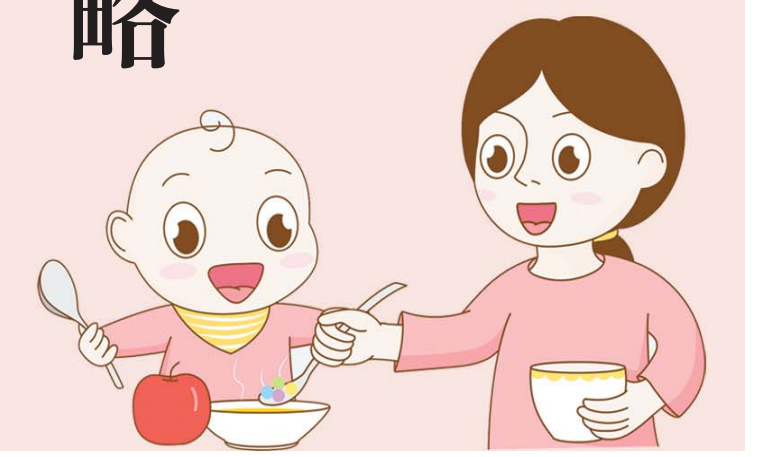
医学／健康／服务／科普

早产宝宝辅食添加攻略

记者　韩虹丽　通讯员　刘亚楠

壹点问医

所谓“怀胎十月”，一般临床上预产期计算的时间是40周。但是有些宝宝却迫不及待地想要见到爸爸妈妈，在37周或小于37周便出生了，门诊上称为“早产儿”，他们往往比足月宝宝更小更弱一些。对早产儿，该如何添加辅食，帮助他们健康成长？



添加辅食的“评估信号”

据中华医学会儿科学分会儿童保健学组和中华医学会儿科学分会新生儿学组发布的《早产、低出生体重儿出院后喂养建议》，早产儿添加辅食时间，一般为校正月龄4～6个月，胎龄小的早产儿发育成熟较差，引入辅食时间可以相对延迟。

早产宝宝何时应该添加辅食？父母可以评估他们是否出现了以下“准备就绪”的信号：

1、在有支持的情况下可以坐稳，比如可以靠在椅子上，但不用大人扶就可以坐起来；

2、能较为稳定地控制头颈部；

3、当你用勺子喂食时，孩子会张开嘴，不再用舌头顶出食物；

4、吃饱后，孩子能够把头转开，表示不吃了；

5、对成人食物有强烈兴趣，比如大人吃东西时，盯着看你的食物；

6、具有一定的眼手嘴协调能力，能看见食物，伸手来抓，能把一些食物用手握住，准确地放入嘴里。

“早产宝宝添加辅食的时间，我们可以通过矫正月龄和宝宝是否出现需要添加辅食的信号来决定。”山东大学附属儿童医院儿童保健研究所副主任李玲表示，由于早产宝宝的胃肠道功能还不成熟，所以添加辅食的时间，也存在明显的个体差异，如果实在拿不准，建议在医生指导下，合理选择添加辅食的时间。

如果早产宝宝引入辅食的时机不合适，不仅会影响宝宝的生长发育，还会增加疾病的风险。引入辅食过早，会影响宝宝奶量摄入，或造成喂养困难、增加感染和过敏等风险；引入过晚，则可能导致营养不良、缺铁性贫血等营养缺乏性疾病，或造成宝宝进食技能发育不良。

早产宝宝辅食添加原则

虽然早产宝宝辅食添加的时间和足月宝宝有所不同，但辅食添加的原则基本上是一致的。

李玲建议，首先，添加辅食要循序渐进，由少到多、由细到粗、由稀到稠。“如从米糊过渡到稠粥，再到软饭，从菜泥到碎菜逐渐转换。”李玲说，任何新食物都要从少量摸索，如每次1～2茶匙开始，并视婴儿情况，增加进食量或进食次数，如蛋黄从1/4个渐增至1个。

其次，辅食添加可以由一种到多种过渡。“开始添加辅食时，每次只引入一种新食物，且适应2～3天，如婴儿适应良好，再引入另外一种新食物，如此可识别过敏或不耐受的新食物。”李玲说，在婴儿适应多种食物后，可以混合喂养，如米粉拌蛋黄、肉泥蛋羹等。

此外，婴儿辅食最好是单独制作，口味清淡，1岁以内不宜添加盐及各种调味品，可以添加油。除了家庭不方便制作的含铁米粉、含铁营养包以外，婴儿辅食可挑选优质食材，在家里单独烹制，注意制作过程的卫生，现做现吃，不喂存留的食物。

如果添加新食物时，经常会被婴儿用舌头推出，甚至出现恶心等现象，这是婴儿自我保护的体现，也可能是婴儿还不能有效地吞咽半固体食物，不要因此误以为是婴儿不愿接受或不喜欢而停止喂食。

李玲说，可以坚持喂食，一般经过10～15次后，新食物就会被婴儿接受。“注意引入新食物时，应该在婴儿健康、心情愉快、有饥饿感的时候添加。若婴儿患病时，应暂停引入新食物，已经适应的食物可以继续喂养。”

添加辅食同时继续母乳喂养

婴幼儿的饭量、进食节奏均存在个体差异。一些宝宝很容易习惯新食物，而另一些宝宝对于接受一种新食物需要更长时间。父母需要通过观察，了解婴儿膳食需求和进食状态，适时调整喂养节奏，个体化地满足婴儿膳食需求。定期检测其身长、体重等体格指标，来判断宝宝是否摄入了充足的膳食营养。

值得注意的是，早产宝宝添加辅食的同时，还要继续母乳喂养，保证足够的奶量。宝宝的咀嚼能力不是天生的，需要后天不断学习和训练，要根据早产儿的发育成熟度，来适时锻炼其咀嚼功能和口腔运动能力。“对早产儿，妈妈千万不要因为担心宝宝的消化功能，过早或过晚添加辅食，而让宝宝错过了最佳的锻炼时机。”李玲提醒。

普通口罩系带打结，防护效果相当于N95？

佩戴口罩的这些误区，你中了几个

记者　陈晓丽

戴口罩是有效预防新型冠状病毒感染的重要手段之一。在佩戴过程中一旦出现纰漏，可能造成交叉接触感染，如口罩质量不合格、口罩佩戴种类不合适、口罩佩戴不规范等。

戴多个口罩没必要

在日常生活中，有些人为了加强防护效果，会佩戴多个口罩。对此，山东省疾病预防控制中心健康教育与促进所副所长杨兴光表示：“在一般环境下，只要正确佩戴合格的医用口罩，一个就能达到防护效果。多个口罩叠戴，不但不能增加防护效果，还会增加通气阻力和佩戴的不适感，造成呼吸不畅。”

公众由于缺乏对口罩防护原理的认知，容易陷入“口罩层数越多，保护效果越好”的误区。但口罩的防护效果并不是线性叠加的，以医用外科口罩为例，其对细菌的过滤效率不低于95%，对0.3μm非油性颗粒物的过滤效率不低于30%，但是在两个口罩叠加佩戴的时候，透气性的降低，会加大口罩内表面的湿度，过滤效率会随着口罩受潮而大幅降低。所以过度防护不可取，浪费了口罩、难受了自己、降低了保护。

口罩佩戴时最重要的是保证密闭性，这就要选择适合自己的型号，比如儿童，要使用针对不同年龄段及脸部大小相匹配的儿童型口罩才好。口罩佩戴时，要将折面完全展开，将嘴、鼻、下颌完全包住，然后压紧鼻夹，使口罩与面部完全贴合，还要注意口罩有里外之分，浅色面有吸湿功能，应该贴着嘴鼻，深色面朝外。

口罩潮湿会降低防护效果

“口罩其实是多层结构，以常见的医用外科口罩为例，共三层，外层阻水、中层阻隔微粒，内层吸湿。”杨兴光介绍，人呼出来的气体比较潮湿，而内层与口鼻接触，正好能吸湿保持口罩干燥，能阻挡病原体。如果戴反，外层朝内，呼出的水蒸气无法透过，戴一会儿就湿了，口罩潮湿就会大大降低防护效果。

同时，还要注意摘除时不要碰触口罩外表面。杨兴光解释说：“口罩外侧会吸附大量肉眼看不见的病毒和细菌。摘口罩时，手不要触摸口罩表面。如果摸过口罩外层后，又用手去触摸口鼻等，就会使病毒有机会入侵人体。若无意间触碰，应立即洗手。”

能给口罩喷洒酒精吗

有些人为保持口罩干净，会给口罩喷洒酒精。对此，杨兴光表示，不管是N95口罩、医用防护口罩，还是医用外科口罩，防护原理都一样，主要通过夹层的关键材料熔喷布（熔喷法生产的聚丙烯荷电无纺布）把吸入空气中的颗粒物（包括粉尘、细菌、病毒等）拦截吸附起来。“由于酒精是有机溶剂，喷洒酒精会破坏熔喷布材料中所带电荷，从而降低口罩的吸附效果（过滤效率）。”杨兴光说。

口罩佩戴一段时间需要及时更换，口罩佩戴长时间不更换，可能出现污染、变形、损坏、打湿等情况，会影响防护效果。杨兴光建议：“每个口罩持续佩戴时间不超过4小时，累计佩戴时间不超过8小时，被打湿或污染时要及时更换。”

对于网络上流传的将普通口罩系带打结，充当医用防护口罩（N95口罩）的做法，杨兴光表示：“从材料和防护等级看，医用防护口罩（N95口罩）的过滤能力会比普通口罩（一次性使用医用口罩、医用外科口罩）高，其本质区别在于不同类型口罩中使用的熔喷布有差异。”

将口罩系带打结，虽然可以提高口罩与面部的贴合性，但并不能改变口罩本身的材料，所以不能实现“普通口罩变N95口罩”的效果。如果把系带打结的普通口罩误当N95口罩使用，并接触发热、咳嗽人员或出入医院等高风险场所，就会增加感染风险。

普通公众除了在密闭场所需要戴口罩外，当处于人员密集的露天广场、剧场和公园等室外场所时，也需要佩戴口罩。一般情况下，可佩戴一次性医用口罩或医用外科口罩；如果去医院就医或者商场、超市等通风不畅的室内场所，建议佩戴KN95/N95级别的颗粒物防护口罩。

戴口罩期间如出现憋闷、气短等不适，应立即前往空旷通风处摘除口罩。外出要携带备用口罩，存放在原包装袋或干净的存放袋中，避免挤压变形。取口罩时，需将口罩从系带处摘下，尽量避免接触口罩外表面。

□策划：陈　玮　□编辑：于梅君　□美编：陈明丽　□组版：刘　燕