

孩子苦夏?多喝绿豆粥、丝瓜汤

育儿专家教您给宝宝开胃

炎热夏季到来,很多家长反映孩子的吃饭问题成为眼下最烦心的事情。不少孩子表现为食欲不振,不爱吃饭。夏季孩子不爱吃饭的原因有哪些?又有哪些对策专治孩子不爱吃饭?针对这个问题,记者采访了山东省千佛山医院原营养科主任杜慧真。

见习记者 张琪
实习生 张跃馨

山东省千佛山医院原营养科主任杜慧真介绍,从医学上讲,夏季天气较热,孩子容易出汗,引起水分和盐分的丢失,而唾液中的淀粉酶也会随着唾液分泌量的减少而减少,引发喝水次数增多。对于学龄前3到6岁的孩子来说,夏季摄入过多水果和果汁之后,胃液被稀释,影响了胃蛋白酶的活性,便会影响消化。另一方面,夏季液体

摄入量过多,人体会产生饱腹感,所以,饭量也会随之减少。夏季人们的食欲与睡眠质量也有一定的关系,当人体不能保证良好的睡眠质量时,食欲便会降低。很多家长担心孩子着凉,家里不开空调,导致孩子晚上睡觉的时候出汗过多睡眠质量较差,影响了淀粉酶的分泌,这样孩子就不会有食欲。因此,杜慧真建议,在防止孩子感冒的前提下,开空调的房间室内外温差应该控制在10℃以内,屋内温度控制在25、26摄氏度

时,孩子会有较好的食欲。
“孩子食欲较差时,可以考虑饭前喝点汤,例如西红柿汤、萝卜汤,既补充了盐分,又补充了水分和维生素,同时还促进了唾液等消化液的分泌。”杜慧真表示,“夏季要注意饮食多样化,对6个月以内的宝宝来说,主要以母乳或者配方奶粉为主,宝宝出汗较多的时候要多喝水;半岁到1岁的宝宝,可以适当地喝点蔬菜汁,注意添加辅食,例如肉末、蒸鸡蛋羹、碎菜等,值得注意的是,辅食要根

据宝宝的胃肠的功能,不能添加太多,否则会影响消化;对于1岁到3岁的孩子来说,要注意合理地搭配荤素食物,夏天出汗多的时候,要适当吃一点盐,如果一点不吃,孩子会没有劲,除此之外,还要注意多吃水果和蔬菜;对于3岁到6岁的孩子来说,可以适当地喝一些酸奶,一方面酸奶能够促进消化液的分泌,另一方面还可以调理肠道。”而对于睡眠质量不好的孩子,杜主任表示可以给孩子进行推拿,促进

胃肠道的蠕动和消化液的分泌,这种方法无创伤,孩子也比较容易接受。
此外,营养专家建议夏季还可以给孩子尝试以下几类消暑降火的食物:绿豆具有清热解渴开胃的功能,1岁以上的孩子可以选择食用绿豆大(小)米粥;丝瓜清热解暑,肉含蛋白质,两者搭配在一起的丝瓜肉丝汤,有助于肠道的消化。如果食欲特别不好时,可以用麦芽和枣煎水,麦芽中含有淀粉酶,能够促进胃肠道的消化。

■宝宝秀

宝宝姓名:任梓赫
年龄:八个月
父母寄语:学会感恩一切,快乐健康地度过每一天。

“齐鲁孕婴童”邀您“晒宝宝”!
关注微信公众号“齐鲁孕婴童”,上传您宝宝的照片和相关资料,我们将定期在微信公众号和齐鲁晚报刊发!不要忘了配上爸妈寄语哦!



■孕育课堂

专家揭秘新生儿喂养“小秘密”

见习记者 张琪

刚出生的宝宝喂养是很多宝妈最关心的问题,母乳喂养量是否充足?何时添加辅食?辅食的种类有哪些?各个阶段的新生儿会出现什么样的喂养问题?针对这些问题,记者采访了山东省妇幼保健院儿科主治医师张恩胜。

张恩胜介绍,新生儿的抵抗力较弱,需要妈妈更加细致的呵护。随着宝宝的生长,宝妈们会担心自己的母乳是否充足,每次喂完奶后宝宝能否有饱腹感。“判断母乳喂养是否充足,主要有三个标准:一是看宝宝的体重增长,父母需要测量并记录宝宝的体重,作为参考数据。正常情况下,宝宝的体重增长平均每天应该在18g以上;二是观察宝宝睡眠的时间,每次喂哺之后,宝宝可以熟睡2-4个小时;三是看宝宝的小便次数,宝宝每天的小便次数应该达到6-8次;如果符合上述的三种情况,则说明



宝宝摄入的母乳量比较充足。”张恩胜表示,“一般情况下,新生儿每天摄入6-8次母乳,对于足月的孩子来说,每3-4小时喂一次母乳,也可以按照孩子的需求,每2-3小时喂一次母乳。如果一个小时就要喂一次的话,说明母乳量不够,要适当地添加奶粉。”

张恩胜指出,添加辅食的时间一般在宝宝4-6个月,新生儿早期添加辅食以奶粉或者母

乳为主。对于4-6个月的宝宝来说,24小时内喂6次奶,辅食1-2次,主要以菜泥为主,与此同时还要逐渐减少夜间喂奶的次数,家长在喂食时用小勺比较好;对于7-9个月的宝宝来说,宝妈们需要逐渐减少24小时内喂奶的次数,由原来的6次减少到4次。辅食每天添加2-3次,一般选择末状食物,例如:粥、烂面条、蛋黄、肝泥、肉末等等;对于10-12月的宝宝来说,奶粉、母乳、辅食应该相互结合,辅食以馒头、碎菜碎肉等较稠的食物为主。由于宝宝在10-12个月这段时间内,活动能力增加,家长可以让孩子自己抓着吃或者锻炼孩子使用小勺。

此外,张恩胜特别提醒,家长在给宝宝的辅食添加鸡蛋时,应该先添加蛋黄,再添加蛋清。因为对于部分宝宝来说,吃全蛋会出现过敏的现象。添加辅食的顺序主要为:早期的辅食添加要单一,然后由少到多,由细到粗,由一种到多种。

省妇幼保健院早教课堂 免费听课啦

近日,山东省妇幼保健院针对0-3岁的宝宝,举办“打开世界、发现童年”婴幼儿潜能开发启智课堂活动,主要通过多方专家共同研究制定的课程教案,激发0-3岁宝宝的语言等8个方面的智能,为婴幼儿能力均衡发展打下坚实基础。

据介绍,山东省妇幼保健院拥有专业的儿童保健团队、儿科专家、心理咨询师等医师团队;以及拥有多年执业经验、获得澳洲昆士兰大学TAFE教育资格证且毕业

于北京师范大学的早教教师及幼儿教师亲自执教,为宝宝制定私人的启智方案。此次活动适合7-36月的适龄宝宝,主要从认知、社交等六个方面着手,促进宝宝多元智能的发展。

省妇幼保健院启智课程现面向社会招生,所有宝宝均可享受免费试听。家长和宝宝可于每周一至周日全天到山东省妇幼保健院北楼二楼220亲子课堂咨询试听。

(见习记者 张琪)

六种传染病夏季高发 儿童学生易感染

省疾控中心提醒:

手足口病、诺如病毒病、布鲁氏菌病、麻疹、流行性腮腺炎和细菌或病毒性腹泻病正处高发季

本报济南7月17日讯(记者 王小蒙) 随着我省气温和湿度均开始升高,部分传染病开始进入高发季节。山东省疾病预防控制中心组织专家分析近期我省传染病疫情形式比较平稳,总体疫情较往年无太大变化。

但随着气温升高,部分肠道传染病和虫媒传染病疫情将有所上升。省疾控中心提醒,手足口病、诺如病毒病、布鲁氏菌病、麻疹、流行性腮腺炎和细菌或病毒性腹泻病正处高发季,幼托机构儿童、学生以及流动人口为传染病发病高危人群,应引起足够重视。一旦发现相关病例,应及时送医。

同时专家提醒,预防传染病一要养成良好的卫生习惯,搞好饮食和个人卫生,防止病从口入,饭前便后要洗手,不吃腐败变质变味的食物,喝开水不喝生水,不吃生冷不洁食物,生熟食品要分开,不吃苍蝇、蟑螂或老鼠叮(咬)爬过的食物。二要加强体育锻炼,增强个人体质,每天定时开窗通风,呼吸新鲜空气,在流感等呼吸道疾病高发季节,减少不必要的公共场所聚集活动。三要大力开展爱国卫生运动,改善环境卫生状况,做好生活饮水卫生,确保饮水安全。四要及时和全程接种有关疫苗,提高自身免疫力。



齐鲁晚报《孕婴童》

欢迎扫码关注“齐鲁孕婴童”

了解最新资讯, 参与互动活动。

——招商合作电话——

0531-85196566 85196055