

一岁内的宝宝不必吃盐

从给宝宝开始添加辅食起,有的家长就纠结是否该给宝宝吃食盐了,因为老一辈通常都会认为孩子不吃盐会没劲、走路不稳……于是有很多家长早早就给孩子的辅食加了盐。那么宝宝什么时候开始需要吃盐?吃多少才合适呢?

婴儿不用额外吃盐

根据《中国居民膳食指南(2007)》及国外指南,婴儿1岁以内不建议吃含食盐的食物,而是吃原味食物。有人会有疑问:孩子不吃盐怎么能行呢?其实,对于6-12月婴儿来说,每天需要350毫克(mg)的钠。奶类及其他辅食中含有人体所需要的钠,一般情况下,正常进食的宝宝完全能够摄入足够的钠来满足生理需要。

有些妈妈认为:宝宝不爱吃辅食是因为辅食没味道,所以加点盐。事实上,宝宝的味觉比大人要宽广,不能用大人的口味来衡量孩子的味觉,把大人味觉习惯强加给宝宝。此外,宝宝的味觉习惯正处于发育中,对调味品的刺激比较敏感,加调味品还容易



造成宝宝干扰或拒绝没有味道的原味食物。

幼儿该吃多少盐?

根据最新版的《中国居民膳食营养素参考摄入量》,1-3岁的幼儿每天需要700毫克钠(相当于1.8g食盐),比6-12月大婴儿多350毫克。但通常情况下,也完全可以从食物中足够获取,如奶类、主食、肉类、绿叶蔬菜、水果等。因此,在婴幼儿的喂养中,无特殊情况,1岁以内不给孩子吃盐,1-

3岁的孩子也尽量少吃盐甚至不吃盐,这样可以给宝宝们更好地体味食物天然的味道,且可以降低日后高血压和心脑血管疾病的发病率。

4-6岁的孩子每天大约需要900毫克的钠(相当于2.3克食盐),除了食物本身含有的钠,必须通过食盐获取的那部分钠也不多,1-2克食盐足矣。6岁以上的儿童食盐量最好控制在3-5克。

南京儿童医院临床营养科
刘长伟(吴叶青整理)

运动不足 影响脑发育

有研究表明,孩子运动不足,会影响脑部发育。缺少运动后果会非常严重,比如学习障碍、阅读障碍,其实归根到底是神经上的障碍,获得足够的运动量能够平衡神经的快速生长,促进学习能力的提高。

婴儿出生的第一年是最为迅速的运动发展时期,其动作发展规律是:从整体到分化动作;从上部到下部动作;从大肌肉到小肌肉动作;从无意识到有意识动作。

宝宝大运动的发展遵循这样的规律,但对于每个宝宝的发展规律是不同的,家长千万不要拔苗助长。宝宝从抬头、翻身、坐、爬、站到走,每一个阶段都有其独特的意义。家长不要错误地认为宝宝大运动发展越早越好。父母要根据宝宝发育的规律,因地制宜地为其创造运动的时机和空间。

其实,对于1岁以内的宝宝来说,运动能力对于智力发育有着至关重要的作用,孩子的心理发育和情商的发展也主要是通过动作发展而逐步提高的,因此我们要从小重视宝宝大运动的发展。

增强婴幼儿大运动发展的具体方法:婴幼儿大肌肉动作发展的年龄特征是:0-1岁的婴幼儿的大运动以移动活动为主,包括:翻、坐、爬等。让宝宝在大人的帮助下做到180度翻身,能够主动地伸手抓玩具。1-2岁的婴幼儿大运动由移动活动向基本的运动技能过度,包括:走、滚、踢、扔、接等。可借用运动游戏的形式,引发婴幼儿积极锻炼的兴趣,有效增强运动锻炼的效果。

万星驿

脸上长虫斑 单纯糠疹作怪

2岁多的小丽很挑食,最近妈妈发现她脸上长了两块硬币大小的淡白色斑块。妈妈根据从老人那里得到的经验,小丽的脸上是虫斑,说明她肚子里有蛔虫,于是便买了驱虫药给小丽吃。但一周后,没发现驱出蛔虫,小丽脸上的白斑也没消失。妈妈带小丽去医院检查,才知道,所谓的“虫斑”并非因蛔虫病,而是单纯糠疹。

其实,虫斑的发生与肠道寄生虫病并无必然的联系。用“虫斑”来判断孩子是否患有蛔虫病是不够科学的。单纯糠疹是儿童中比较常见的一种皮肤病,常出现在面部,个别可出现在颈部、上臂、背部或躯干,是一种大小不等的圆形或椭圆形淡红色斑疹,一般为硬币大小,皮肤上面有少许灰白色细小的鳞屑,看上去较周围的肤色稍浅。

单纯糠疹的病因不太明确,但临床发现,单纯糠疹的发生跟人体微量元素存在一定的关系。人体内含有多元素,其中有很多微量元素,虽然这些微量元素在人体中的含量极少,但不能忽视它们的作用,当它们一旦不足或过量时,就有可能引起人体不同程度的生理异常。比如孩子偏食挑食、营养摄入不全面时,就有可能导致体内锌的缺乏,这时孩子可出现生长发育不良、生长发育迟缓、免疫力低下等,皮肤方面可表现为单纯糠疹、银屑病、脱发等。

因此,对于单纯糠疹患儿,最好做一个全血金属元素的检测,根据病因进行对症治疗。

钱振兴

早期尿感症状易被忽视

李莉的女儿朵朵已经1岁了,看起来体形瘦弱,发育不良,李莉说宝宝经常出现不明原因的发热,发热时不爱吃饭,还爱吐,爱哭闹。最近来医院例行1岁常规体检,朵朵尿常规发现尿液混浊,存在大量白细胞,这才发现是尿路感染。李莉纳闷,朵朵为什么没有明显的尿路感染表现呢?其实并不奇怪,早期尿感易被忽视,宝妈们需细心发现。

反复发热 婴幼儿不明原因发热常被当成呼吸道及消化道感染处理,不细心的发现,很难察觉尿路感染的线索。当宝宝们存在发热时,若没有鼻塞、流涕及咳嗽,也没有大便

黏液及脓血等表现,注意宝宝是不是有尿路感染。

厌食、拒食 尿道感染的婴幼儿存在尿路不适,多数早期出现不爱吃饭甚至拒食,久而久之体形消瘦,导致营养不良。

哭闹、呕吐 哭闹、呕吐也是早期婴幼儿泌尿道感染表现,宝宝由于发热及尿路刺激等不适,出现易激惹,爱哭闹,进食后呕吐,睡眠差。

发育落后 长期尿路感染的宝宝,由于长期感染的消耗,不爱吃饭,睡眠不好,体重和身高都令宝妈们不满意,长发育逐渐落后。

厦门妇幼保健院儿童保健科
谷松磊

■ 儿保频道

早产儿体弱 需定期回访

李宝宝是29周出生的早产儿,2岁的她长得很漂亮,体重身高都正常,可还不会站不会走。此前,宝宝抬头就比别的孩子慢,1岁才会坐,爷爷奶奶总说没事的,大一点就会了,可现在2岁了连扶站都不能,也不会叫“爸爸妈妈”。医生详细检查后发现,李宝宝患上了“痉挛性脑性瘫痪”,必须尽早康复治疗,提高运动能力,减轻残障程度。爸妈一听就傻了,后悔没有早带宝宝来医院检查。

早产儿是指妊娠满28周但

不满37周(196-258天)出生的新生儿;早产原因复杂,由各种外界因素及遗传因素综合作用所致。早产儿各器官系统生理功能尚未发育成熟,若生长加速,代谢需求较高,而营养储备少,就易发生早产相关疾病和并发症。

因此,对于低危早产儿,建议每3个月至少随访1次,矫正12月龄内至少随访4次;矫正12月龄后每半年至少随访一次,根据随访结果酌情增加随访次数。对于高危早产儿,建议出院后,矫正1月龄内每2周随访1

次,矫正1-6月龄每个月随访一次,矫正7-12月龄每2个月随访一次,矫正12月龄内至少随访9次。矫正12-24月龄,每3个月随访1次,至少随访4次。根据随访结果酌情增加随访次数。

随访内容包括询问既往信息、一般检查、体格生长监测与评价、神经心理行为发育监测与评估及特殊检查等,开展喂养咨询与指导、护理与疾病预防指导、早期发展促进指导等。

长沙市妇幼保健院儿童保健科
副主任医师 闫淑媛

本版协办单位
长沙市妇幼保健院
湖南省长沙市雨花区城南东路416号
电话:0731-84136959
网址:www.cssfybjy.com/