

# 你家宝宝的维生素D补对了吗?

一般在宝宝出生时,医生都会要求家长从宝宝出生15天后开始补充维生素D。但是,为什么要补充维生素D,维生素D应该补到什么时候?如何正确给孩子补充维生素D呢?

## 什么是维生素D?

维生素D是一种类固醇衍生物,属于脂溶性维生素,维生素D家族成员中最重要的成员包括维生素D2(麦角钙化醇)和维生素D3(胆钙化醇)。植物食物中通常是D2,动物食物、维生素D强化食物以及人体合成的是D3。虽然都是维生素D,但在人体中D3转换使用的效率比D2好,能更有效地提高血中维生素D的水平。

## 为什么要补充维生素D呢?

维生素D的主要功能是维持人体内钙的代谢平衡以及骨骼形成,而维生素D受体几乎存在于人体所有的组织和细胞,维生素D通过与其受体结合发挥作用,与人体免疫功能异常、心血管疾病、代谢性疾病、自身免疫性疾病、肿瘤等密切相关。因此,维生素D的作用不可低估,如果体内缺乏维生素D,会导致骨密度降低,容易发生骨质疏松症和骨折;如果宝宝长期缺乏,则可能会引起佝偻病以及生长迟缓。

## 哪些途径可以获得维生素D?

多晒太阳是体内获得维生素D最简便有效的措施。研究显示,中午(11~13时)的太阳,紫外线B射线的波长为290~320纳米,人体可以在一天中的这个时间最有效地制造维生素D。但中午时分阳光猛烈,宝宝皮肤娇嫩,不建议婴幼儿在阳光下直



晒,宝妈们可以选择每天清晨太阳初升和傍晚日落时分带宝宝享受日光浴。

其次是靠食物补充。自然界中富含维生素D的食物极少,一些富含脂肪的鱼类,如鲑鱼、金枪鱼、鲭鱼含量较丰富,而禽蛋黄、肉类等含量很少,谷类、蔬菜、水果几乎不含。

第三是口服维生素D补充剂,但家长在选择时不要和鱼油、鱼肝油、维生素AD等混淆。

## 维生素D需要补多久?

有些家长会问,维生素D这么重要,那么究竟要补多少,补到什么时候呢?2016年,最新的“营养性佝偻病防治全球共识”建议:为预防佝偻病,0~12月龄的婴儿无论采用哪种方式喂养,均应每天补充维生素D 400 IU;1岁以后的儿童、成人应该通过饮食和(或)补充剂达到每天600 IU。而一些有维生素D缺乏高危因素的人,如户外活动和阳光暴露少、居住在高纬度地区、低维生素D膳食等,需要长期补充。

## 维生素D补多了会中毒吗?

许多人会担心,如果维生素D补多了会引起中毒吗?的确,如果维生素D补充过多会一起一系列中毒症状,出现恶心、呕吐、精神不振、尿频等,甚至引起骨痛和肾脏损害。但是,要引发这些中毒症状,宝宝每日需服用2~5万IU,相当于50~125粒400IU的维生素D3,连续数周或数月才可发生,即使是敏感宝宝,也要每天服用10粒,持续1~3月方可引起中毒,因此,只要是常规剂量补充维生素D,一般是比较安全的。

如果妈妈怀疑宝宝维生素D过量,可以到医院进行25羟维生素D水平的检测。需要提醒的是,维生素D中毒主要是过多摄入维生素D补充剂引起的,而饮食或日晒通常是不会导致的。因此,建议各位家长,一定要将各类药物放在宝宝不能触及的地方,以免宝宝误食。

深圳市儿童医院儿内科  
副主任医师 黄文斌

## 新生儿为什么要抽足跟血?

新生儿出生72小时后,医院一般都会派医护人员为宝宝采集足跟血,然后送到疾病筛查中心进行检验。这是为了筛查什么疾病?为什么要采足跟血呢?

这主要为了检查新生儿先天性甲状腺功能低下和苯丙酮尿症这两种病,虽然宝宝患这两种病的几率比较低,但它们对孩子的影响将是终身的,家长千万不要因为心疼孩子而拒绝做这两项检查。

之所以抽足跟血,而不是抽身体其他部位,主要因为抽足跟血对宝宝的伤害最小。对于宝宝来说,足部的血管比较丰富,以便于医生找到宝宝的血管,能够快速采集到足量的血液进行检验。其次,在抽足跟血的时候,宝宝虽然也会感觉到痛,但相对于身体其他部位来说,足底的痛觉最低,能让宝宝最大程度上减轻痛苦。

如何获知检查结果呢?在做筛查之前,医生都会要求父母签署“知情同意书”,并留下父母的姓名以及联系方式,一旦结果有异常,医护人员会通过预留手机号联系家长,让家长带宝宝进行复查,如果没有异常,就不会通知了。

湖南省儿童医院新2科护师 李亚

## 宝宝发音不准 父母要正确引导

宝宝刚开始学习说话时发音不准是正常的,但有些孩子到了上学时仍然发音不准,这主要是父母没有及时纠正造成的。其实,宝宝发音不准在2岁左右是可以通过训练纠正的,如果错过这个阶段再纠正发音习惯将会变得很难。宝宝发音不准,父母应当如何进行引导,不妨试试下面这些小方法。

首先,为宝宝创造一个良好的语言环境很重要,如果宝宝身边的人都说方言或不标准的普通话,那么对宝宝也会有影响。因此,父母应尽量说普通话,且要口齿清晰、抑扬顿挫。

其次,父母要多创造宝宝与同龄小伙伴之间交流沟通的机会,这样可以消除宝宝胆小、害羞心理,发音也会越来越清楚。父母也要多与宝宝交流,教宝宝说话时要放松,尽可能放慢讲话的速度,吐字要清楚。

第三,当宝宝吐字不清晰时,父母不要重复他的发音,而应当用正确的发音及时纠正;鼓励宝宝将自己的需求用正确的语言表达出来,等宝宝完整清晰地表达出自己的想法后,父母应及时给予表扬,增加宝宝说话的兴趣。

此外,父母在与宝宝沟通时要有足够的耐心,对宝宝的要求做到“延时满足”,避免因过度照顾而影响宝宝语言发育,也可以为宝宝准备一些难度适宜的绕口令,对容易混淆的词语强化训练,以增强宝宝语言运用能力。

湖南省儿童医院  
耳鼻喉头颈外科 苏洁芳

## 儿童定期健康体检很有必要

宝宝的生长发育是否正常是妈妈们最为关心的事情,那如何知道宝宝生长发育是否正常呢?最好的办法就是定期带宝宝去医院做儿童健康体检,儿童健康体检主要包括以下项目。

**1. 生长发育指标** 包括对宝宝的身高、体重、头围、胸围的测量,以及心肺、神经发育的检查,如呼吸、心率、肺活量、肌张力、抬头及竖头、手支撑及视听反应等情况,并能及早发现肥胖、生长发育迟缓等疾病。

**2. 视力、牙齿的检查** 研究发现,对弱视、斜视、屈光不正的患儿做到早发现、早干预,能够达到良好的效果。除此之外,

还要注意儿童龋齿预防。

**3. 全身系统的检查** 主要是针对孩子一些异常表现来做的相应检查,以便尽早发现某些先天性、遗传性疾病,以及身材矮小、佝偻病、贫血、营养不良、智力发育落后、微量元素缺乏等疾病,并及时治疗。

**4. 健康教育** 医生通过了解父母在喂养、护理婴幼儿方面存在的误区,以及小儿心理行为的异常,及时给予指导和纠正,并学习到科学的育儿知识,比如如何做抚触运动,如何开展早期教育,如何补给鱼肝油和钙剂等。

家长们何时带孩子去体检

最合适呢?儿童定期体检要遵循“4-2-1”制度,即宝宝0~1岁时,每年定期4次体检(3、6、9、12月龄),1~3岁每年2次体检,3~6岁每年1次体检。另外,疫苗接种前最好也做个健康检查,医生通过检查可以知晓患儿是否有疫苗接种禁忌症。

由此可见,儿童定期健康体检十分必要,它不仅能帮助家长及时了解孩子各个阶段的生长发育情况,而且可以对某些疾病做到早发现、早治疗,从而使儿童的健康状况得到保证。

湖南省儿童医院  
主管技师 郭宽鹏