

# 给孩子补充维生素 D 春季长得更快

春季是孩子长个的黄金季节,如果在此基础上给孩子适当补充些维生素 D,就能长得更快。研究发现,我国 75%的儿童维生素 D 缺乏和不足,尤其以中西部地区明显,这主要与中西部地区的气候条件有关。而冬季是全年日照最少,是儿童体内血清维生素 D 水平最低的时期,故使得冬季骨骼生长变缓,因此需要额外补充维生素 D。

## 维生素 D 是什么?

维生素 D 是一种脂溶性维生素,主要参与人体骨骼、神经、肌肉、造血、免疫等组织器官的代谢,是儿童生长发育非常重要的维生素之一。维生素 D 的来源主要包括深海鱼类、动物肝脏、蛋黄等食物,但主要还是通过皮肤接触紫外线,将人体内 7-脱氢胆固醇转化为胆骨化醇(即维生素 D<sub>3</sub>)。因此,充足的日光浴才是保证体内足够维生素 D 最有效的方式。

## 缺乏维生素 D 有哪些危害?

维生素 D 的缺乏可引起体内钙磷代谢失常,导致生长期的骨组织矿化不全,造成以骨骼病变为特征的全身性慢性营养性疾病,最突出的就是小儿的“佝偻病”和成人的骨软化症。佝偻病常见症状有多汗、易激惹、睡眠不安、肢体疼痛、无力、抽搐等,常见体征主要有 X 形腿、O 形腿、方颅、肋骨串珠、鸡胸、生长迟缓等。骨软化病的常见症状是骨痛、肌无力、肌痉挛和骨压痛,开始时症状不明显,患者步态特殊,被称为“鸭步”,最后走路困难,甚至卧床不起,胸骨、肋骨、骨盆及大关节处有明显压痛,不少人可发生病理性骨折。

## 如何补充维生素 D?

不同年龄的人,维生素 D

的推荐补充剂量不同。0~1 岁建议补充 400~1000 单位/天,1~18 岁建议补充 600~1000 单位/天,成年人 1500~2000 单位/天,老年人 1600~2000 单位/天。其中,对于早产儿、双胞胎、生长发育过快或青春发育期儿童、孕妇或哺乳期妇女、维生素 D 缺乏性佝偻病、胃肠道吸收障碍、甲状旁腺功能减退、慢性肾病等患者,需要强化补充维生素 D。

## 如何挑选维生素 D?

市面上的儿童维生素 D 制剂种类繁多,家长经常会把“鱼油”和“鱼肝油”混淆,它们到底有什么区别?“鱼肝油”是对含有维生素 D 的制剂的俗称,包括维生素 AD 滴剂和维生素 D 滴剂,而“鱼油”的主要成分是由鱼类组织中提取出来的多不饱和脂肪酸,主要是调节血脂的作用,并非维生素 D 制剂。此外,由于每个国家的地理位置和气候条件不同,使得各个国家的维生素 D 制剂的含量也不同。因此,家长们在选购时一定要仔细查看维生素 D 的含量,选择国药准字号的维生素 D 或 AD 制剂,不盲目跟风购买进口维生素 D 制剂。

## 是否需要额外补充钙剂?

在维生素 D 充足的情况下,食物补钙是最安全有效的方法。含钙丰富的食物主要有乳类、

蛋类、豆制品和绿色蔬菜,而非传统认为的“骨头汤”。半岁以内的宝宝每天 600 毫升的奶量,0.5~1 岁的宝宝每天 600~800 毫升的奶量,1 岁以上儿童每天满足 500 毫升的奶量,就能基本满足他们生长发育所需的钙质,不需要额外补充钙剂了。但对于早产儿、双胞胎、生长发育过快或青春发育期儿童、孕妇或哺乳期妇女、维生素 D 缺乏性佝偻病、胃肠道吸收障碍的患儿,需要额外补充钙剂。

## 补充维生素 D 时 需要注意些什么?

1. 增加户外活动时间,尽可能暴露更多的皮肤来接触紫外线,避免隔着玻璃晒太阳等不恰当方式。
2. 多吃富含维生素 D 的食物,如深海鱼类、动物肝脏、蛋黄等,1 岁以上的儿童保证每日 500 毫升上的奶量。
3. 阴雨天气时,建议额外补充维生素 D<sub>3</sub> 制剂 400~800 单位/天,尤其是 2 岁以下的婴幼儿和处于青春发育期的儿童,以及孕妇或哺乳期妇女。
4. 如果儿童出现维生素 D 缺乏的症状或体征,应及时到医院检查血清 25 羟维生素 D 水平,在医生的指导下使用治疗剂量的维生素 D 制剂,减少对儿童生长发育造成影响。

陈宇

# 宝宝是否吃饱 四点可判断

宝宝出生后,很多问题都会困扰新手妈妈,而如何判断宝宝是否吃饱了就是其中之一。那么,哪些表现说明宝宝已经吃饱了呢?新手妈妈们一起来看看吧。

首先,妈妈在喂奶的时候注意听宝宝的吞咽声。一般来说,宝宝在吮吸 2~3 次后就会咽下一大口,如果能这样持续十几分钟,基本上可以吃饱。

其次,观察宝宝吃奶后的表现。如果宝宝吮吸过程中出现拒绝奶嘴、乳头,或吃奶后能够睡上一觉,说明已经吃饱了。

第三,可以查看宝宝大小便的颜色和次数。如果宝宝吃饱了,一般每天可排尿 6 次左右,颜色较浅;1 月龄内的宝宝每天大概会排便 3~5 次,2 个月龄后逐渐减少到每天 1~2 次。

最后看宝宝的体重变化。宝宝的体重除了受遗传、月龄、性别、出生体重等因素的影响外,还会受到喂养的影响,因此,宝宝的体重是否增加也是判断宝宝是否吃饱的重要指标之一,具体可以参考以下数据:①出生 1 周内的宝宝即使喂养充足也会出现体重减轻的现象,即生理性减重,妈妈们不用担心;②1 月龄内的宝宝,体重每周增长约为 112~200 克;③2~6 月龄的宝宝,体重每月增长约为 450~670 克;④6~12 月龄的宝宝,体重每月增长约为 350~450 克。如果体重没有明显增长,或体重增长不达标,要考虑要宝宝是否生病了,或者是喂养不当,如宝宝没吃饱,或是奶水太稀,导致其营养不足等。

长沙市妇幼保健院新生儿一科 张赛

# 乳牙萌出 如何缓解“出牙疼”

在宝宝乳牙萌出的过程中会出现一系列症状,如流口水、牙痛、牙痒、发烧、哭闹不安等,那么,妈妈们要如何缓解宝宝的这些不适呢?

**流口水** 宝宝一般在 6~7 个月时开始出牙,由于牙齿的萌出会刺激唾液腺分泌唾液,导致口水量会比平时多。由于婴儿口腔深度不够,神经系统发育和吞咽反射差,控制唾液在口腔内流量的功能差,所以常常流口水。遇到这种情况,妈妈应及时帮宝宝擦干,保持下唇皮肤清洁、干燥,必要时给孩子擦点润肤露。

**牙痛、牙痒** 牙齿萌出时会刺激牙龈充血、水肿,使牙床有发痒、疼痛等不适感,宝宝一般会表现为喜欢咬玩具等硬物,或者在吃奶时咬妈妈的乳头、奶嘴。这时,妈妈要多加小心,以免宝宝乱咬硬物而损伤牙龈,可以给宝宝磨牙饼干、牙胶等来缓解。

**萌出性龈炎** 宝宝在牙齿初萌时,常常会患上萌出性龈炎,主要与食物残渣刺激牙龈,反复咬手指、玩具而损伤牙龈有关,表现为牙冠周围的牙龈充血、水肿。预防萌出性龈炎最主要的是注意口腔卫生,如果宝宝出现发烧、哭闹、睡不安稳等症状,应及时到医院就诊,确诊是否有萌出性牙炎。

长沙市口腔医院 谭映红

# 孩子睡眠不安 细寻因

刘女士的孩子两岁半,最近半年不知为什么睡觉总是不安稳,翻来覆去,还经常说梦话,但白天还算正常。在医学上,睡眠不安是大脑皮层兴奋的表现之一,对孩子的生长发育有较大影响,而婴幼儿的大脑皮层尚未发育完全,容易因各种刺激而出现睡眠不安,具体来说包括疾病因素和非疾病因素。

疾病因素主要包括以下几种:一是佝偻病,这个是最常见的,尤其是冬季户外活动少的孩子,

容易出现维生素 D 和钙缺乏,易出现睡梦惊醒、多汗、枕秃等症状;二是皮肤病,对婴幼儿来说湿疹较常见,皮肤可见不同程度的皮疹,多于夜间瘙痒明显,可引起睡眠不安;三是上呼吸道疾病,如鼻炎、腺样体肥大、扁桃体肥大等,均可引起上呼吸道不同程度的堵塞,轻者可睡眠不安,严重者打鼾,常伴张口呼吸;四是消化道疾病,比如便秘、肠痉挛等,也会影响孩子的睡眠。

非疾病因素则主要与孩子白

天的生活经历有关,如看较为暴力的动画片、剧烈运动或受到惊吓等。此外,过饱、过饿以及室温过冷、过热,也都会使大脑皮层兴奋,引起睡眠不安。

因此,如果孩子经常出现睡眠不安,最好到正规医院进行就诊,如存在疾病因素,则需进行规范治疗。同时,要合理安排日常生活习惯,保证适宜的室温,睡前不宜过饱,避免过于刺激的活动,受到惊吓时,家长要给予正确引导。

韩沐真