

宝宝辅食

你添加对了吗? (下)



在上篇,我们给宝宝爸爸妈妈们介绍了辅食添加的重要性和基本原则,本期我们将从四个阶段介绍辅食添加的方法。从开始添加辅食到幼儿完全能自主进食普通食物,一般历时1年半左右,是一个极其重要而复杂的过程。家长要逐渐训练让宝宝和家人同桌吃饭,培养进食节律和良好习惯,鼓励宝宝用勺、手拿等方式自主进食,进餐时间一般最长不超过30分钟,避免吃饭时玩游戏、看电视等活动。按照宝宝对辅食的接受和摄入的进程,把辅食添加划分为以下四个阶段。

一、辅食添加初始阶段 (6个月开始)

初始阶段继续母乳喂养,每天4~6次,母乳不足者用婴儿配方奶替代,每天为宝宝提供约800~1000毫升的奶量。辅食选择易吞咽和消化、不易过敏食物,如强化铁的米粉;蔬菜类如胡萝卜、南瓜、西红柿、菠菜泥等;水果类有苹果、香蕉、梨子等。

米粉可用乳汁或温水调制成糊状,避免过稀过稠;蔬菜、水果均捣成泥状或用料理机处理,方便吞咽。开始1天1次,每次1~2勺米粉或蔬菜、水果泥,每次只添加一种,注意观察宝宝的反应。观察5~7天无不良反应后再添另一种辅食,逐渐增加到1天2~3小餐。

二、辅食添加第二阶段 (7~9个月)

每天继续母乳喂养至少3~4次,母乳不足者用婴儿配方奶替代,每天为宝宝提供约700~800毫升的奶量。在前期辅食的基础上,适当增加谷薯类食物、蔬菜水果的种类;高蛋白食物包括蛋黄、畜禽、鱼类和豆类食物。

从泥状逐渐过渡到碎末状食物,如从蔬菜、水果泥到软的碎末状水果和蔬菜。可给8个月宝宝提供手抓食物,如手抓面包,蒸熟的蔬菜棒以锻炼婴儿咀嚼和动手能力。每天辅食喂养2次。

三、辅食添加第三阶段 (10~12个月)

每天继续母乳喂养不少于2~4次,母乳不足者用婴儿配方奶替代,每天为宝宝提供约600~700毫升的奶量。继续添加各种谷类食物如软米饭、手抓面包、磨牙饼干,豆腐,蛋黄、畜禽类、鱼类食物及常见蔬菜水果等。

食物质地由泥状、碎末状食物逐渐过渡到碎块状食物。一般每天2~3次,加餐1次。进食量为每天谷薯类1/2~3/4碗,蛋黄、红肉、禽肉、鱼肉等4~6勺;蔬菜类水果类各1/2碗。

四、辅食添加第四阶段 (12~24个月)

继续母乳喂养,每天提供奶量约400~600毫升,母乳不足或已没有母乳者,以适合幼儿年龄段的配方奶替代。这时辅食已占据食量的一半以上,成为宝宝食物的主体。除了前面所说的谷薯类、动物类、蔬菜和水果类食物外,一些易引起过敏的食物包括蛋白、贝壳类、花生和坚果类食物已可尝试添加,但要适当加工,并观察添加后的反应。注意口味应清淡,每天油脂的量低于15克,食盐量低于1.5克,避免刺激性食物。

尝试各种较大块的家畜食物如各种肉块、水果、果干或大块蔬菜等,进一步锻炼宝宝咀嚼、吞咽能力。每日3餐,每餐1碗,另加餐2次。

长沙市妇幼保健院
儿童保健中心 马祺

预防白血病 重视环境安全

近年来,儿童白血病的发病情况不容乐观,究其诱因,可能与小儿生活环境中的污染,如装修过程中黏合剂、涂料、地板地砖等释放的甲醛、苯等物质;不当使用药物及使用电子产品时间过长等相关,这些都有可能是引发儿童白血病的罪魁祸首。

儿童身体抵抗力差,比成人更易受到白血病侵害,因此预防儿童白血病,家长要重视孩子生活环境中几个方面的安全。

首先,装修时要选择符合环保要求的材料并且装修后半年内避免儿童入住,同时可采用空气负离子健康机等设备清除房内甲醛等有毒气体,最好入住前请专业室内环境检测机构进行检测,合格后再入住。其次,注意饮食卫生,禁止儿童摄入含有防腐剂、添加剂较多的劣质零食,而含有农药、化肥的蔬菜、水果等也会对人体造成伤害,进而引发白血病,因此食用前要彻底清洗干净并尽量削皮。再次,不滥用药物,儿童偶染疾病要在医生指导下科学用药,一些抗生素、氯霉素等都会对儿童血液造成影响。

此外,还应让宝宝尽量远离微波辐射,减少与手机、电脑、电视等的接触时间,否则免疫力低下易引起基因变异进而导致血液疾病。要常带儿童到空气清新的公园、湖边等进行户外运动,增强免疫力。

湖南省儿童医院
急诊综合一科 范江花

出血、排液、疼痛 警惕子宫内膜癌

子宫内膜癌是发生于子宫内膜的恶性肿瘤,好发于围绝经期和绝经后,严重威胁女性健康。湖南省脑科医院妇产科陈艳辉副主任医师提醒,女性若出现下面这些症状,要警惕是否患上了子宫内膜癌。

子宫出血 绝经前后的不规则阴道出血是子宫内膜癌的主要症状,常为少量至中等量出血。不少年轻的或近绝经期患者自认为是月经不规律,易延误诊治。患者一般无接触性出血,晚期出血中可夹杂有腐肉样组织。

阴道排液 因子宫内膜癌生长于宫腔内,感染机会较宫颈癌少,故在初期仅少量血性白带,但后期

易发生感染、坏死,则有大量恶臭的脓血样液体排出,有时排液可夹杂癌组织碎片。

疼痛 由于癌肿及出血与排液的瘀积,刺激子宫不规则收缩而引起阵发性疼痛,发生在晚期。如癌组织穿透浆膜或侵蚀结缔组织、膀胱、直肠也可引起疼痛,往往呈进行性加重。

此外,晚期患者自己可触及下腹部增大的子宫或邻近组织器官;或压迫输尿管引起该侧肾盂输尿管积水或致肾脏萎缩;出现贫血、消瘦、发热、恶病质等全身衰竭表现。

通讯员 刘莉

春季流感多发 孕妈如何避免中招

近期,随着疫情的控制,大家开始逐渐增加户外活动。要提醒的是,春季也是流感高发季,由于孕期抵抗力下降,一些孕妈妈很容易感冒发烧,由此可能带来自身和胎儿的一些健康问题。

孕妈妈在早孕时体温过高,与新生儿神经管畸形及其他出生缺陷相关,而分娩时发热可能与新生儿惊厥、脑病、脑性瘫痪甚至新生儿死亡相关。因此,孕妇发热应当及时处理,及时前往医院就诊。如果有高热,应在给予药物治疗的同时配合物理降温,一般不单独使用物理降温。

为保障自身和胎儿的健康,孕妈妈如何预防感冒发烧呢?首先,疫苗接种是最直接最有效的方法。同时,孕妈妈在生活中应保持良好的个人卫生习惯,这是预防流感等呼吸道传染病的重要手段,主要措施包括:增强体质和免疫力;勤洗手;保持环境清洁和通风;尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者,外出时要佩戴好口罩;保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼鼻或口;出现呼吸道感染症状应居家休息,及早就医。

湖南省娄底市妇幼保健院妇产科
主任医师 张湘萍

宝宝鼻子不通气 四个技巧助缓解

由于宝宝的免疫系统尚未发育完善,很容易患上感冒或受到环境因素刺激,出现鼻子不通气的情况。鼻子不通气,宝宝会感觉很难受,家长看着也着急。那么,怎样才能帮宝宝顺畅呼吸呢?不妨试试以下这些小技巧。

喝葱白水 取葱5根,取下葱白洗净,加入40毫升水,煮沸后改用小火煮3分钟,加入少量白糖,装入奶瓶,等到温度适合时让宝宝喝。

用盐水滴鼻 把1小勺盐放入240毫升温水中,装在清洁的眼药水空瓶里,把宝宝抱端正,向两个鼻孔里各挤1滴,然后让宝宝躺一下,用洗鼻器把分泌物吸干净。

用湿巾擦鼻 准备1条小毛巾,用温水浸湿,然后在宝宝鼻子上轻轻地一按一擦,重复多次,鼻涕或鼻塞物被软化后就很容易被擦掉。临睡前可用温的湿毛巾擦完鼻子,再往枕头上滴1~2滴清凉油或薄荷水,宝宝的鼻子在睡觉时会舒服些。

用吸鼻器吸出鼻涕 感冒时病原体在鼻腔组织细胞中大量繁殖,通过分泌的鼻涕可以将病原体带出身体,是身体排毒的一种方式,因此要及时清理掉鼻涕。如果宝宝较小,不会擤鼻涕,可用吸鼻器帮助宝宝吸出鼻涕。但要注意,吸的时候不要太用力,擤出鼻涕后宝宝会感到鼻子通畅多了。

湖南省儿童医院呼吸二科 谭莎