

过度喂养儿,人工小胖墩 妈妈,别再让我吃吃吃啦!

问问奶奶:你们最喜欢什么样的孩子?回答:胖嘟嘟的孙子呗~看样子就讨喜!

问问妈妈:你最羡慕人家妈妈什么啊?回答:你看,人家的孩子都不用追着喂饭!

胖乎乎的孩子永远是孩子堆里最惹人爱的那颗星,比如“爸爸去哪儿”里的Angela:无论是“站着吃”还是“空碗示人”,吃饭从来不需要爸爸操心。

胖胖萌萌=可爱=家长心目中的理想孩子模样。于是,追着喂,不停喂,再吃点,必须吃,成了大多数家庭喂养孩子的一个常态,这其中威胁、宠溺、软硬兼施成了家长们喂饭时最常用的招数。

只是,你一心想着孩子白白胖胖,可你知道刚出生的孩子胃容量只有草莓大么?吃多了孩子难受却无法反抗,胃被撑得越来越大,然后就越来越胖……孩子会吃是天大的好事,不过,被“过度喂养”出来的可爱,实在是观念跑偏对孩子造成的伤害。 ■文_黄雪

> 名词解释

过度喂养

过度喂养是指给予的能量和其他营养素超过宝宝机体保持代谢稳态的需要,是指宝宝因摄入量过多而引起的,以消化不良为主的综合征。表现为:1. 水样便,常带有泡沫和绿色,气味如臭鸡蛋。2. 打嗝时有酸馊气味,呕吐,吐奶不能用拍嗝所缓解,呕吐物酸臭。3. 腹痛,伴有因腹痛或胀气,夜间哭闹,甚至有发热,要考虑宝宝积食了。



1 妈妈们知道的“过度喂养”

三宗罪:没母乳,爱孙心切的长辈和不负责任的月嫂

想哭。宝宝已经一个月消化不良了,瘦了好多。才三个月大的孩子,都怪妈妈不好,都是妈妈没母乳,导致你被过度喂养。便便这么臭,这么绿,这么干,我该怎么办啊?有谁能教教我啊!(o小皮球滴麻麻o)

当妈前,觉得可以充分相信月嫂这一专业人士;当妈后,一学习才知道,很多过度喂养都是月嫂造成的:喂奶粉、加食量。因为,大部分家庭对月嫂的考核标准就是:孩子吃了睡了吃很乖、长得白白胖胖。多喂点奶粉撑晕孩子是最容易达成这效果的,至于未来有什么不良影响,与她无关。(唐绪莹)

脾胃科的医生跟我说现在的小孩发生积食消化不良,没有因为饿的,都是因为过度喂养吃撑着的。可是固执的老年人她就是转不过这个弯啊……总觉得顿顿给她吃到撑才是疼孩子。我妈也是。(善良城户丈1993)

多数时候我们都在担心宝宝吃得饱不饱,瓶喂的时候总想宝宝多喝一点奶,总是一点一点增加,如果宝宝一次喝不完我们总会把奶嘴塞给她几次,只有她抗拒地推出来几次我们才会停止,但心里还是会介意她没喝到预期量,是否喝饱。(x阳光一夏x)

2 致没有母乳喂养的妈妈“过度”,从第一口奶开始

中南大学湘雅三医院儿科主任、博士生导师赵玲玲教授告诉辣妈周刊,一般来说,人工喂养儿和混合喂养儿最容易出现喂养过度的问题。喂养过度主要是三方面“过度”:量过度、营养成分过度、次数过度。

每次都想着给孩子多喂一点奶,直吃到孩子抗拒才会停止,这种就是典型的“量过度”;而擅自做多放奶粉,或者少放水,把奶泡得浓一些,长期以往就容易出现“营养过度”的问题;新生儿每天活动性睡眠的时间长,每天大约8~9小时,有些家长常常把活动性睡眠误认为孩子醒了,而且孩子还存在着觅食反射和吮吸反射,所以触碰孩子面颊孩子会有吃奶的动作,马上就给孩子奶喝,造成“次数过度”。

而过度喂养的罪魁祸首就是——“奶瓶”。奶瓶喂奶时,宝宝不是吃饱了就会停的。

新生儿有很强的吮吸需求。乳房泌乳是一个奶阵接着一个奶阵来的,奶阵之间泌乳非常

缓慢,是给孩子从容地满足吮吸需求的时间。孩子的“一顿饭”是吃一会儿歇一会儿的。但奶瓶灌满了奶,孩子每一次吮吸都会吃到奶,没有从容地单纯享受吮吸的可能。所以宝宝吃到口欲基本满足时,已经撑到了。

奶瓶的出奶原理是靠宝宝口腔形成的空气负压,把奶抽出来。宝宝吃进一口吞下时,吞咽动作本身就会在口腔里造成新的负压,让更多的奶流进口腔。但母乳喂养时,妈妈的乳头不是嘴巴嘤上形成了负压就可以出奶的,宝宝需要用舌头和下颌挤压乳晕,把奶挤出来。加之乳头十分柔软,拉伸性好,所以吃母乳的时候,宝宝可以随时停下,也可以自己掌控大口吞咽还是小口吞咽。不会因为难以掌控吞咽节奏而不小心吃多。

另外,有的奶粉特别香甜,相比之下母乳寡淡无味,聪明的孩子当然在无形中就主动选择了奶粉而舍弃母乳。孩子吃过饱睡下或者动几下,就会出现“回奶”、“吐奶”的情况。

3 致爱孙如命的长辈

宝宝成长“欲速则不达”

中医附一儿科主任王孟清教授表示,中医认为,脾胃为后天之本,主要负责饮食物的消化与营养的吸收。小孩生长发育迅速,对营养的需求较多,因此,相对吃得较多,但小儿生理特点之一是脾常不足,故脾胃相对薄弱,再加上小孩饮食自控力差,过度喂养,则容易被饮食所伤,造成积食(中医病名为积滞)。积滞与伤食、疳证(营养不良)关系密切。伤于乳食,日久不消,可变成积滞,积久不化,郁而生热,耗伤津液可转化成疳(营养不良),故有“积为疳之母”、“无积不成疳”之说。一旦引起疳证,则小儿生长发育会受到较严重影响。

据中华医学会的统计,我国超重婴儿的比例已经超过10%,6个月左右的肥胖儿在成年后的肥胖几率为14%;7岁的肥胖儿为41%,10~13岁的肥胖儿为70%。北京和上海的儿童肥胖发病率已经接近美国的水平。

肥胖给孩子带来多少麻烦你知道吗?就说小时候,过度肥胖会影响男宝宝的外生殖器,由于宝宝大腿会阴部脂肪过多,阴茎可能掩藏在脂肪组织中而显得阴茎过小。1岁以下的肥胖婴儿,容易患呼吸道感染、腿部骨骼变形、脂肪肝、性发育异常等。长大了也不会省心:婴儿时期的肥胖容易引起成年以后的高血压、心血管疾病、痛风、糖尿病的高发。肥胖儿还容易患睡眠呼吸暂停综合症,也就是常说的打鼾,容易造成大脑缺氧,对智力发育有一定影响。

> 专家建议

少食,清淡,缓缓肠胃

(中南大学湘雅三医院儿科主任、博士生导师赵玲玲教授)

模仿母乳喂养程序:奶粉味道要接近母乳,千万不要选择味道过香过甜的奶粉;温度、喂奶时长尽量和喂母乳的时间保持一致,而且应该先喂母乳,宝宝吃不饱的情况下再适当添加奶粉。归根结底,还是大力提倡母乳喂养。加强主、被动运动。婴儿可以进行被动操的训练,3月龄以后的婴儿进行俯卧抬头、翻身、坐、爬等主动

运动,增加消耗。

当然孩子因过度喂养出现不爱吃奶、腹泻甚至呕吐的情况时,先不要慌张,在没有其他并发症的情况下,可适当减少孩子的食量,喂奶的孩子可将配方的全奶改成四分之三奶,吃辅食的孩子应忌食油腻,改吃清淡易消化的食物。给过度工作的肠胃一个休息缓冲的时间。如孩子的情况仍未好转,则需马上送至医生处检查。

小儿积食 中医食疗方

(中医附一儿科主任王孟清教授)

(1)萝卜酸梅汤:鲜萝卜250克左右,切薄片;酸梅二粒。加清水三碗煎成一碗半,去渣取汁加少许食盐调味饮用。有宽中行气,化积滞,下气生津,清热化痰作用。适用于饮食积滞或进食过饱引起的食积证。

(2)鸡内金粥:鸡内金6个,干橘皮3克,砂仁2克,粳米50克。鸡内金、橘皮、砂仁研末备用;粳米加水适量煮粥,粥将成时入药粉,加白糖适量调味,分次温食。有消食化滞,理气和胃作用。

(3)山药米粥:干山药片100克,大米100克,白糖适量。将大米淘洗干净,与干山药片

一起入锅后加适量水熬成粥,再加入适量白糖即可。有调补脾胃、滋阴养液作用,对小儿长期积食不消、吃饭不香、肌体消瘦有一定的疗效。

(4)焦三仙汁:焦麦芽、焦神曲、焦山楂各10克。把这三味药加100毫升水,煎15分钟后,倒出药汁,加点白糖,分成两次趁热服。方中山楂消肉食积滞,麦芽消米瓜果食积,神曲开胃健脾,三药合用,可用于各种食积停滞导致的腹胀和食欲不振。

(5)麦芽水:炒麦芽30克,煮水饮服。有消食、和胃作用。可用于吃奶过多积食,或汤圆、面食过多伤食。

| 出生日 | 1-2天 | 3-6天 | 7天到六个月 | 六个月到一年 | 成人 |
|-----|--------|---------|---------|------------|-------|
| 胃容量 | 豌豆 | 葡萄 | 鸡蛋 | 西瓜 | 小号白兰瓜 |
| | 7-13ml | 30-60ml | 80-90ml | 90cm-400ml | 850ml |