

■优生优育

宝宝加辅食 学会“3W1H”

辅食是指除母乳和配方奶以外的其他食物,包括各种天然的固体、液体食物,以及商品化食物。宝宝究竟什么时候开始加辅食?辅食选择上应该注意些什么?专家提醒,辅食添加应注意3W1H,即Why、When、What和How。

why?

对于满6月龄婴幼儿,单一母乳和配方奶喂养已无法满足其对能量以及营养素的需求,必须引入其他食物。其次,6个月婴幼儿的胃肠道等消化器官、感知觉以及认知行为能力的发展,需要其通过接触、感受和尝试,逐步体验和适应多样化的食物,从被动接受喂养转变到自主进食。

When?

满6个月是婴幼儿添加辅食的最佳时机,少数由于疾病等特殊情况下可以适当提前或推迟,但一般不早于4个月,最晚不超过8个月。当家长发现宝宝有以下表现时,就可以添加辅食了:(1)宝宝看到碗里的食物时,头向前靠,流口水,甚至张开嘴巴,表明婴儿对半固体食物感兴趣;(2)宝宝在两次喂奶之间频繁啼哭,说明单纯的喂奶已经不能满足了;(3)体重达到6.5~7千克;(4)将食物放到宝宝嘴前时,

其张嘴并将舌头向上向前伸出的本能反射消失。

What?

宝宝添加辅食的顺序首先为谷类食物,如婴儿营养米粉,其次是蔬菜汁(泥),然后是水果汁(泥),最后添加动物性食物,如蛋羹、鱼、禽、畜肉泥等。

(1)6月龄的宝宝可以添加婴儿米粉,用母乳、配方奶或水冲调成稍稀的泥糊状(用小勺舀起不会很快滴落)。

(2)7月龄的宝宝每天需保证600毫升以上的奶量,并继续添加富铁食物,如强化铁的婴儿米粉、蛋黄、瘦肉等,逐渐达到每天1个蛋黄和50克肉类,其他谷物、蔬菜、水果的添加量可根据宝宝的需要而定。

(3)10~12个月龄的婴幼儿在继续扩大食物种类的同时,需增加食物的稠厚度和粗糙度,并培养婴儿主动进食的兴趣。还可以为其准备一些便于用手抓捏的“手抓食物”,鼓励主动进食。

(4)13~24月龄的婴幼儿可

以逐渐适应日常饮食,并保证每天500毫升奶、1个鸡蛋、50~75克肉类、50~100克的谷物类,蔬菜、水果的量视需要而定。

How?

任何辅食的添加都要遵循循序渐进的原则,由少到多、由稀到稠、由细到粗,添加过程中应注意以下事项。

(1)开始添加辅食时,可以先母乳喂养,待婴儿半饱时再喂辅食,然后再根据需要哺乳。

(2)每添加一种新的辅食时都要观察是否有过敏现象或不良反应,若有呕吐、腹泻、湿疹等不良反应,须停止添加,待症状消失后再从小量开始尝试,如仍出现同样的不良反应,应停止继续添加该类食物。

(3)辅食应单独制作,不额外添加糖、盐及调味品。

(4)合理安排幼儿的作息,尽量将辅食喂养安排在与家人进食时间相近或同时,以便以后能与家人共同进餐。

济南市儿童医院营养科 孙青

4种常见的新生儿脐部疾病

脐带是连接宝宝与母体唯一的结构,母体的营养通过脐带源源不断地输送给宝宝。宝宝出生后1周左右,脐带会自然脱落,但有些宝宝在这个过程中会出现一些小状况,比如脐部发红、肿胀,甚至有液体流出。那么,新生儿脐部有哪些常见的疾病呢?

脐炎 因脐带脱落后消毒不严,护理不当,细菌感染引起。早期表现为脐带根部发红,或脱落后伤口不愈合,脐窝湿润、流水。如果处理不及时可能会导致脐周围皮肤红肿,脐窝有脓性分泌物,带臭味,严重者形成局部脓肿,甚至引起败血症,宝宝会出现发热、不吃奶、精神差、烦躁不安等全身中毒症状。

脐茸 脐茸是脐带脱落后,脐部创面上出现的樱红色、表面光滑湿润的息肉样增生,常伴有少量脓水样分泌物。

脐瘘 脐瘘是指脐部存在异常的管道与腹腔内脏器相通,可分为脐肠瘘和脐尿管瘘。脐肠瘘是指脐部与腹腔内的肠道有异常通道,表现为脐带脱落后,肚脐眼处可见凸出的鲜红色粘膜,中央有一个小洞,并间断有口水样的粘液、气体、绿色液体以及粪便样物质排出。脐尿管瘘是指脐部与腹腔内的膀胱有异常通道,表现为肚脐眼中央有一个小洞,间断有黄色的、清亮的液体流出。

脐疝 有些宝宝在脐带脱落后,肚脐处会有一个向外突出的圆形包块,小如黄豆,大如核桃,当宝宝平卧、安静时,包块可消失,而直立、哭闹、咳嗽、排便时,包块又突出。

湖南省儿童医院新生儿外科 赵凡

生理性黄疸 无需特殊治疗

新生儿出生后皮肤发黄大多是新生儿黄疸导致的。新生儿黄疸是指在婴儿出生28天内,身体中胆红素异常分泌引起皮肤或眼睛发黄的一种疾病,一般可分为生理性和病理性两种。生理性黄疸无需特殊治疗,病理性黄疸则需要引起重视,家长可以从以下方面判断黄疸的性质。

1. 症状 生理性黄疸症状较轻,通常只出现在身体表面皮肤,且不影响婴儿的精神和食欲。而病理性黄疸的“黄”不仅遍布全身,同时伴有巩膜、小便发黄,食欲不振,精神不佳或腹部不适。

2. 时间 生理性黄疸一般在出生后3~4天出现,7~8天达到高峰,2周左右可自行消退,不会反复。而病理性黄疸出现时间更早,一般在宝宝出生后24~48小时内出现,持续时间长,大多数会超过21天,有的甚至超过1个月,且容易反复发病。

3. 胆红素值 生理性黄疸(足月儿)胆红素一般不会超过205微摩尔/升,而病理性黄疸则大于205微摩尔/升;早产儿的胆红素小于256微摩尔/升可视为生理性,超过256微摩尔/升则为病理性。

湖南省儿童医院眼科 何容

健康教育处方 (2020版)

宫颈癌

宫颈癌是发生于子宫颈上皮组织的恶性肿瘤,是我国女性生殖道最常见的恶性肿瘤,常见类型为鳞状细胞癌、腺癌等。宫颈癌早期没有明显症状,有时表现为同房出血、白带增多等,晚期可出现水样白带、阴道大量流血、肾盂积水、盆腔疼痛等。

宫颈癌的危险因素包括持续人乳头瘤病毒(HPV)感染、多个性伴侣、吸烟、性生活过早(<16岁)、患有性传播疾病、服用口服避孕药或免疫抑制剂等。

●健康生活方式

□ 食物多样,营养均衡,多吃新鲜蔬菜、水果、奶类、豆制品,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。

□ 不吸烟(吸烟者戒烟),避免接触二手烟,不饮酒。

□ 避免过度劳累,规律作息,保证睡眠充足,身体状况允许时可在医生指导下进行适量运动,但以不引起劳累和不适为宜。

□ 保持心情舒畅、情绪稳定,减轻精神压力。

□ 治疗结束后,可以适度过性生活。

●治疗与康复

□ 需要药物治疗者严格遵医嘱用药。

□ 术后可能出现尿潴留(排尿不畅)或尿失禁等表现,轻度者可进行盆底功能锻炼,以改善症状,重度者可寻求其他治疗手段。

□ 下肢淋巴水肿是根治性手术和放疗后常见的并发症,主要表现为下肢肿胀或腹股沟肿胀,影响走路。患侧下肢要避免长时间下垂、运动,可以每天抬高患肢,穿弹力袜对减少淋巴水肿的发生有一定效果。如已发生下肢淋巴水肿,可以按摩以促进淋巴回流,或咨询医生。

□ 化疗期间免疫功能受到抑制,身体抵抗力下降,容易感

冒。故化疗间歇期要居家休息,减少亲友探望,避免去人多、通风不良的环境,外出时佩戴口罩,按时复查血常规、血生化等检查,必要时进行升白细胞、护肝等治疗。

□ 根治性放疗患者需定期复查血常规,警惕骨髓抑制(如白细胞减少等)。平时进行阴道冲洗,以免出现阴道粘连。一般在放疗后3~6个月可能出现放射性膀胱炎和直肠炎,表现为血尿、便血或腹泻,需及时就诊。

□ 长期随诊、定期复查,每次随诊时主动告诉医生有无阴道排液、盆腔疼痛、浅表包块、大小便不通畅、下肢肿胀等情况。

●急症处理

晚期宫颈癌表面如大血管破裂,可能导致严重的突发大量出血,一旦遇到这样的情况,应立刻到最近的医院就诊。

——据国家卫生健康委员会官网