

《3岁以下婴幼儿健康养育照护指南》(二)

营养与喂养

充足的营养和良好的喂养是促进婴幼儿体格生长、机体功能成熟及大脑发育的保障。养成良好的饮食习惯,是培养婴幼儿健康生活方式的重要内容,养育应掌握母乳喂养、辅食添加、合理膳食、饮食行为等方面的基本知识和操作技能,为婴幼儿提供科学的营养喂养照护,预防营养性疾病的发生,为成年期健康生活方式奠定基础。

1 母乳喂养

① 母乳喂养优点。母乳中含有丰富的营养素、免疫活性物质和水分,能够满足0~6个月婴儿生长发育所需的全部营养,有助于婴幼儿大脑发育,降低婴儿患感冒、肺炎、腹泻等疾病的风险,减少成年后肥胖、糖尿病、心脑血管疾病等慢性病的发生,增进亲子关系,还可以减少母亲产后出血、乳腺癌、卵巢癌的发病风险。

② 母乳喂养方法。出生后尽早进行皮肤接触、早吸吮、早开奶,做到母婴同室、按需哺乳,每日8~10次以上。6个月内的婴儿提倡纯母乳喂养,不需要添加水和其他食物。

③ 促进乳汁分泌。婴儿充分吸吮是促进乳汁分泌最有效的方法,其次,母亲心情愉悦、睡眠充足、营养均衡也是促进泌乳的重要因素。若持续母乳不足,应在医生评估指导下处理。

④ 早产儿哺乳。母乳喂养是早产儿首选的喂养方式,提倡母亲亲自喂养和袋鼠式护理。对胎龄小于34周、出生体重低于2000克的早产儿或体重增长缓慢者,可在医生的指导下添加母乳强化剂。

2 微量营养素的补充

① 足月儿生后数日内开始,可在医生指导下每天补充维生

素D 400国际单位,促进生长发育。纯母乳喂养的足月儿或以母乳喂养为主的足月儿4~6月龄时,可根据需要适当补铁,以预防缺铁性贫血的发生。

② 早产或低出生体重儿在出生后数日内,可在在医生指导下每天补充维生素D 800~1000国际单位,3个月后改为每天400国际单位;出生后2~4周开始,按2毫克/千克·天补充铁元素。上述补充量包括配方奶及母乳强化剂中的含量。酌情补充钙、维生素A等营养素。

3 辅食添加

① 添加时间。婴儿6个月起应添加辅食,在合理添加辅食基础上,可继续母乳喂养至2岁及以上。早产儿在校正胎龄4~6月时添加辅食。

② 添加原则。每次只添加一种新的食物,由少量到多量,一种到多种,由泥糊状食物到半固体或固体食物,引导婴儿逐步适应。每引入一种新的食物,应适应2~3天后再添加新的食物。

③ 辅食种类。辅食包括谷薯类、豆类及坚果类、动物性食物(鱼、禽、肉及内脏)、蛋、富含维生素A的蔬果、其他蔬果、奶类及奶制品等七大类。添加的辅食种类每日不少于4种,并且至少包括一种动物性食物、一种蔬菜和一种谷薯类食物。婴幼儿辅食添加频次、种类不足,将明显影响生长发育,导致



贫血、低体重、生长迟缓、智力发育落后等健康问题。6~9月龄婴儿,每天需要添加辅食1~2次;9~12月龄婴儿,每天添加辅食2~3次。

④ 合理制作。婴幼儿辅食应单独制作,选用新鲜、优质、无污染的食材,食材要去除硬皮、骨、刺、核等,豆类或坚果要充分磨碎,烹调方式以蒸、煮、炖、煨为主。1岁以内婴幼儿的辅食应保持原味,不加盐、糖和其他调味品,1岁以后辅食要少盐、少糖。鼓励幼儿尝试多样化食物,但要避免食用腌制、卤制、烧烤食物,以及重油、甜腻、辛辣刺激的重口味食物。

4 培养良好的饮食习惯

1岁以后逐步过渡到独立进食,养育人要为幼儿营造轻松愉快的进食环境,安排幼儿与家人一起就餐,并鼓励自主进食,引导而不强迫幼儿进食。幼儿发出的饥饿和饱足信号时,及时做出回应,不以食物作为奖励和惩罚的手段。幼儿进餐时不观看电视、手机等电子产品,每次进餐时间控制在20分钟左右,最长不超过30分钟。

据国家卫健委官网

■优生优育

“阳康”后多久能备孕?

“阳康”多久能备孕?“阳康”夫妻该如何科学备孕?不少备孕夫妇都有这样的疑问,长沙市第一医院产科专家为大家一一解答。

“阳康”后多久可以备孕?

大部分“阳康”后的人短时间内身体会比较疲惫,需要多休息。另有研究发现,发热对部分男性“阳康”者的精液质量有影响,如精子数量变少、活力变差等。

因此建议,感染的夫妻双方如果症状较轻或无症状,一般情况下影响不大;如果症状较重,就要等身体完全恢复,如咳嗽、乏力等症状消失,体力、精力恢复后才可考虑备孕。尽管发热会影响精子质量,但一般3~6个月可恢复正常,恢复后不会影响生育能力,不必过于担心。

“阳康”夫妻如何科学备孕?

1) 夫妻双方到医院做一个全面的孕前检查。

2) 生活作息规律,保证充足的睡眠,每天不少于8小时,避免劳累和熬夜。

3) 积极进行心理调适,夫妻之间多交流,互相鼓励,互相心理支持。

4) 适当活动,避免剧烈运动。感染新冠后对心肺功能有不同程度的影响,运动一定要循序渐进,可以从散步、瑜伽等低强度的运动开始。

5) 饮食要多样化,少量多餐,以高蛋白、易消化的清淡饮食为主,少吃或不吃辛辣、油炸、烧烤等食物。

6) 保证足够的饮水量,首选白开水,少喝或不喝含糖饮料。

7) 规律补叶酸。

长沙市第一医院产科 阳成英

发现孩子积食
及时调整饮食结构

儿童“食欲不能自调,饥饱不知自节”,很容易导致饮食过量,一旦超出了脾胃的运化能力,就会形成积食。儿童积食后该怎么办呢?

儿童积食初期主要表现为食欲好、食量大,后期可出现挑食、厌食,有口臭、汗多、睡觉不安稳、夜啼易惊、磨牙、露睛流涎、体格瘦小、面色偏黄、腹部膨隆、腹痛、小便黄、大便稀溏等症状,舌苔白厚或黄厚腻等。

发现孩子积食,家长应及时调整饮食结构及喂养习惯,以软、温、素、清淡、易消化的食物为主,控制食量及种类,尤其是晚上要少吃,改掉吃夜宵、喝夜奶的习惯。在调整饮食的基础上,还可以服用一些健脾消积的中药或药膳,并配合小儿推拿、穴位贴敷等外治法,均能取得良好的效果。下面介绍几款食疗方。

1. 炒麦芽、炒谷芽、焦山楂各3克,煮水喝。

2. 腊鸭胗或鲜品(连内皮)一个,切碎,加淮山药、薏苡仁各10克,大米适量,小火煮粥。

3. 炒鸡内金100克,干山药100克,白面粉250克,熟芝麻及白糖适量。鸡内金及山药打粉与其他食材混合,摊成薄饼,煎至焦黄食用即可。

江西省宜春市妇幼保健院 钟蕾

新生儿会感染新冠病毒吗?

随着国家疫情防控政策的不断优化,各地开始逐步有序放开,如何保证新生儿的安全,是每位爸爸妈妈最为关心的。湖南省儿童医院新生儿科专家为爸爸妈妈支招。

新生儿会感染新冠病毒吗?

新生儿感染新冠病毒的途径主要有垂直传播及水平传播两种。垂直传播主要包括宫内、产时的感染,但新型冠状病毒是否可以通过母婴垂直传播仍存在争议。水平传播是指出生后接触了阳性母亲或其他照料者而感染,这是新生儿感染的主要途径。

感染后主要有哪些症状?

目前流行的奥密克戎变异

株,虽然毒力明显下降,但传染性极强。据相关文献报道,新生儿感染后的潜伏期约为0~7天,大多不超过3天,多以发热为首发症状,可伴咳嗽、腹泻、呕吐、反应差等症状。多为普通型和轻症,少有无症状,重症非常罕见。

怎样预防感染?

如果产妇为新冠感染者,宝宝娩出后应尽快离开产房,并进行核酸检测,阴性者可转至新生儿病房单间隔离,并严密观察;第5天再次进行核酸检测,结果阴性且无其他症状者可回家。阳性患儿应转至院区相应收治点进行治疗。

新冠宝宝出院后如何护理?

新冠宝宝出院前,家中一些物体表面、台面、常用物品可用1:1000含氯消毒液或75%的酒精擦拭消毒;宝宝衣物、奶瓶、奶嘴等用品可通过煮沸15分钟消毒。宝宝回家后,居室应经常通风,每天不少于2次,每次不少于30分钟。生活用品实行专人专用,单独洗涤消毒,每日监测宝宝体温不少于2次。减少家中访客,照护者接触新生儿前须严格洗手,佩戴好口罩,但不建议给新生儿戴口罩,以免影响呼吸,甚至有窒息风险。

儿科副主任医师 张榕