

《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，养育人应掌握母乳喂养、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，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

## 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，如何保证新生宝宝的安全，是每位宝爸宝妈最为关心的。湖南省儿童医院新生儿科专家为宝爸宝妈支招。

### 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含氯消毒水或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，但不建议给新生儿带口罩，以免影响呼吸，甚至有窒息风险。

儿科副主任医师 张榕

### ■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”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，均能取到良好的效果。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