



营养不良儿童的营养计划

儿童是国家的未来，是家庭的希望，然而，营养不良这一“隐形杀手”，却悄悄威胁着许多儿童的健康。为了帮助这些孩子走出营养不良的阴影，为他们量身定制一份科学合理的营养计划尤为重要。这份营养计划旨在提供全面均衡的营养支持，促进儿童的正常生长发育，为他们的健康之路奠定坚实的基础。

营养不良的原因和症状

1. 儿童营养不良的原因 主要包括饮食不均衡、慢性疾病、消化吸收不良以及贫困和社会因素等。饮食不均衡是导致营养不良的主要原因之一，很多儿童因为挑食、偏食或家庭经济条件限制而无法获得全面均衡的营养。慢性疾病如慢性腹泻、肝病等也会影响儿童的营养吸收和利用。此外，贫困和社会因素如食品短缺、卫生条件差等也会导致儿童营养不良。

2. 营养不良的症状 主要表现为体重过轻或生长迟缓、免疫力下降、精神和行为问题以及身体虚弱和易疲劳等。这些症状不仅影响儿童的身体健康，还可能对其心理和社会适应能力产生不良影响。

制定营养计划的目标和原则

首要目标是提供充足的能量和营养素，以促进儿童的生长和发育。此外，改善儿童的免疫力和整体健康状况也是重要目标。原则上，应确保计划能够培养儿童健康的饮食习惯和生活方式，从而帮助他们打下长期健康的基础。

营养不良儿童的营养需求

营养不良儿童需要更多的能量和营养素来弥补生长发育的滞后和健康状况的改善。蛋白质是儿童生长发育的重要基础，对于营养不良儿童来说尤为重要。脂肪也是儿童生长发育所需的能量来源之一，但应选择健康的脂肪。

来源，如植物油、鱼油等。碳水化合物是提供能量的主要来源，应选择富含膳食纤维的复杂碳水化合物，如全谷类等。此外，维生素和矿物质如维生素A、D、C以及钙、铁、锌等，也是营养不良儿童需要特别补充的营养素。

营养不良儿童的营养计划制定

1. 设计合理的膳食结构 针对营养不良儿童，设计合理的膳食结构，确保每餐都包含主食、蛋白质来源和蔬菜。同时，还需考虑儿童的特殊需求，如过敏史或特殊饮食要求。选择富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，优先选择瘦肉、鱼类、豆类、蛋类等富含优质蛋白质的食物。蔬菜和水果则是维生素和矿物质的良好来源。

2. 控制油脂和糖的摄入量 过多的油脂和糖会导致肥胖和其他健康问题，应有所控制，避免高热量和高脂肪的食物和零食。

3. 鼓励户外活动和体育锻炼 适量的运动有助于促进儿童的身体发育和健康成长。鼓励他们多参与户外活动和体育锻炼，根据其身体状况合理安排运动量。

4. 定期检查与调整 定期检查儿童的营养状况和健康状况是必要的。通过定期检查，可以评估营养计划的实施效果，并根据需要进行调整。及时发现并解决潜在问题有助于确保儿童的健康得到持续改善。



5. 提供适当的营养补充剂或强化食品 在某些情况下，如严重营养不良或特定疾病，可能需要额外的营养补充，务必在医生或营养师的建议下进行。

6. 家庭教育与社会支持 除了饮食调整，家庭教育和社会支持也是关键的一环。家长应了解营养知识，为孩子营造健康的饮食环境。社会应提供更多贫困家庭营养援助和教育项目，以帮助改善儿童的营养不良问题。

7. 记录与反馈 建议家长或监护人记录孩子的饮食情况和生长数据，以便及时发现任何改善或恶化的情况。定期反馈给医生或营养师有助于调整营养计划。

8. 建立长期监控机制 建立长期监控机制有助于跟踪孩子的营养状况和生长情况，确保他们获得最佳的营养支持。

9. 寻求专业意见 在制定和实施营养计划的过程中，建议始终寻求医生或营养师的专业意见。他们能够提供针对特定儿童需求的个性化建议，确保计划的科学性和有效性。

总之，营养不良不仅影响儿童的生长发育，还可能对其未来的健康状况产生深远影响。因此，我们需要以科学、细致和耐心的态度来对待这一问题，确保每一位营养不良的儿童都能得到及时、有效的帮助。

河池市人民医院 覃婵

母乳喂养益处多

母乳喂养是促进新生儿健康成长和发育的关键。在出生后前六个月坚持纯母乳喂养，宝宝就能获得最佳营养，有助于降低患病率和死亡率，并减少日后患慢性病的风险，宝宝的身心发育更加健全。

母乳喂养的基本步骤

1. 找到舒适的姿势 选择一个舒适的坐姿或半躺姿势，支撑好腰部和手臂。

2. 让宝宝张口合适 确保宝宝口张大，乳晕完全覆盖在嘴里，乳头位于舌根处。

3. 确保正确吸吮 宝宝吸

吮时应感觉到有规律的吞咽动作，不应有疼痛感。

4. 按需哺乳 根据宝宝需求频繁哺乳，保证宝宝充分摄取奶水。

母乳喂养的益处

1. 保证营养 母乳中含有丰富的营养物质，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。这些物质能够满足宝宝的生长发育所需。

2. 增强免疫力 母乳中富含的抗体能帮助宝宝建立强大的免疫系统。

3. 对母亲身体的益处 哺乳期间，母亲的身体会释放催产素，有助于子宫收缩恢复到产前状态，减少产后出血。此外，母

乳喂养还会降低患乳腺癌、卵巢癌和子宫内膜癌的风险。

4. 建立情感纽带 在喂养的过程中，母亲和宝宝能够建立起亲密的联系，在互动中促进情感安全感和信任感的形成。

母乳喂养的适用性

母乳喂养并非适用于所有母婴。如母亲患有传染性疾病、乳汁分泌不足或者宝宝有特殊的健康问题时，可能需要医生的指导和支持。

总之，母乳喂养对母婴的身体健康和情感联系都有着积极的影响，值得提倡和鼓励。

湖南中医药大学第一附属医院

肛肠科 邹琴

了解早产诱因 做好防范措施

早产是指妊娠满28周至不足37周间分娩者。此时娩出的新生儿称早产儿，体重为1000~2499克。国内早产占分娩总数的5%~15%，约15%的早产儿死于新生儿期。近年来由于早产儿治疗和监护手段的进步，其生存率明显提高，伤残率下降。国外学者建议将早产定义时间上限提前到妊娠20周。由于提前降生，早产儿缺少最后一段时间生长发育所需的各种营养物质和免疫因子，各个脏器的发育也不成熟，因而出生后很容易发生多种疾病。本文针对早产的一些内容加以阐述，希望能增加准妈妈对早产的进一步了解并提供帮助。

哪些原因会诱发早产？

诱发早产的原因众多，通常包括以下几点：

1. 宫内感染 多数时候伴有胎膜早破、绒毛膜羊膜炎。

2. 下生殖道及泌尿道感染 如B族链球菌、沙眼衣原体、支原体感染等，细菌性阴道病、急性肾盂肾炎导致的感染。

3. 妊娠并发症或合并症 妊娠期高血压疾病、妊娠期肝内胆汁淤积症、妊娠期糖尿病、妊娠合并心脏病、甲状腺疾病、急性传染病等。

4. 子宫过度膨胀或子宫畸形 如多胎妊娠、羊水过多、纵隔子宫、双角子宫等。

5. 胎盘因素 胎盘前置、胎盘早剥、胎盘功能减退等。

另外，宫颈功能不全、营养不良、吸烟、吸毒、接受辅助生殖技术后妊娠的准妈妈，也有很大几率诱发早产。

早产的征兆有哪些？

1. 见红，阴道少量流血或出现带血的粘液。

2. 下腹部变硬、疼痛并出现规律宫缩。

3. 持续性的腰背部胀痛，伴阴道分泌物增多。

4. 出现阴道流水，如小便样，不能控制。

5. 超声检查宫颈长度<25毫米。

准妈妈怎么避免早产？

1. 做好孕前保健 避免低龄或高龄妊娠，怀孕年龄最好在18~35岁之间。两次怀孕间隔应超过一年，同时要尽量避免多胎妊娠。受孕前需积极治疗基础疾病，提前补充叶酸到孕后3个月。

2. 重视孕期保健 注意营养平衡，控制体重，不要过胖或过瘦。注意个人卫生，保证充足睡眠，戒掉不良生活习惯，并尽可能保持心情放松，避免劳累和外界刺激，孕晚期尽量避免性生活。

3. 孕期定期产检 积极治疗泌尿生殖道感染及牙周病，积极预防各种妊娠并发症的发生与恶化。对于宫颈功能不全者，可在医生指导下使用孕酮，并适时行宫颈环扎术。

总而言之，对于准妈妈而言，应当多加注意，合理做好生理、生活上各方面的管理及规划，尽最大可能避免早产的情况发生。一旦出现无法避免的早产趋势，应第一时间前往医院并遵照医嘱积极配合治疗；同时，在生活中注意饮食，多休息，不要太劳累，防止早产出现。希望准妈妈们发现早产症状时立即就医，为自己与宝宝的健康平安多留一份心。

长沙市望城区

妇幼保健计划生育服务中心 黄金鹤