

郑玉巧育儿经

郑玉巧育儿经.....	1
需要补充DHA的宝宝	1
秋冬维生素AD的补充	2
谈宝宝便秘.....	3
宝宝开胃.....	5
关于宝宝缺锌问题.....	6
再谈补钙.....	8
婴幼儿缺铁性贫血不容忽视.....	12
孕产期营养素补充.....	13
如何给宝宝食用益生菌.....	15
纸尿裤与宝宝健康.....	17
正确添加离乳食.....	21
预防秋季腹泻.....	26

《郑玉巧育儿经》是由我国著名育儿专家郑玉巧大夫历经 3 年完成的一部育儿力著。

共享

需要补充DHA的宝宝

纯的 DHA，1 毫克价值 400 元。如果 1 粒鱼油含 1 毫克纯 DHA，一瓶 20 粒的鱼油 8，000 元。据悉目前世界上只有两家企业生产纯 DHA。如此昂贵的 DHA 有何奇功神效呢？

科学研究证明，DHA 是胎儿和婴儿发育必不可少，且不能自行合成的必需的营养物质。DHA 是人类大脑和视觉组织发育所必须的脂肪酸，缺乏 DHA 可使记忆力和判断力下降，视力降低。在胎儿期的最后 3 个月，脑组织中的 DHA 积累最快，呈 2 次方的速度增加。婴儿在出生以后的头 3 个月，仍以同样速度积累 DHA，其后至少在 2 岁以内还在继续积累。在胚胎发育期间，DHA 通过胎盘由母体转运给胎儿，供其生长发育。胎儿出生后，分泌的母乳中含有 DHA，为婴儿的大脑，视网膜发育提供必需的营养物质。

婴幼儿获得 DHA 的主要来源是母乳，而母乳中 DHA 的含量的多寡与母亲从食物中所能获得的数量差不多成正比。日本产妇的母乳中 DHA 含量最高，美国最低，澳大利亚居中。（日本 22 毫克/100 毫升母乳，美国 7 毫克/100 毫升母乳，澳大利亚 10 毫克 / 100 毫升母乳）。中国产妇母乳未做此项检测调查。可见，纯母乳喂养的宝宝是否需要补充 DHA，也要视产妇母乳中 DHA 含量多寡而定，不可一概而论。英国营养化学家克罗夫特发现海洋鱼含较高的 DHA。产妇多吃鱼可提高母乳中 DHA 的

含量，产妇也可喝含有 DHA 的孕产妇配方奶，或直接补充 DHA 或鱼油。

既然 DHA 这么重要，那就多给宝宝补充，不该这样做，再好的营养物质都是有限量的。最好在专业人员指导下，或按照产品说明给宝宝补充。DHA 是油剂，不要溶在水中服用，要注意避光保存，把盖子拧紧，尽量隔绝空气中的氧气防止氧化。补充含有 DHA 的保健食品或含有 DHA 的配方奶也要注意保存方法。

需要补充 DHA 的宝宝

- 纯母乳喂养时，妈妈不能够保证摄入足够的含 DHA 丰富的鱼类食品。或母乳自己补充，或给宝宝额外添加。
- 牛乳配方奶喂养的宝宝，选用不含 DHA 的婴儿配方奶，建议额外补充，选择 DHA 含量低的配方奶，建议小量补充，以弥补不足的 DHA。
- 添加离乳食的宝宝，如果宝宝对鱼类食品过敏，可额外添加 DHA。
- 尽管添加了离乳食，但 2 岁以下的宝宝胃容量有限，进食相对小，需要摄入的营养素比较多，有条件添加的，建议小剂量补充对宝宝脑和视觉发育有帮助。

秋冬维生素AD的补充

维生素 AD 预防宝宝缺钙，其重要性已被绝大多数妈妈所认识。几乎每个宝宝都在补充，但在咨询中仍然遇到不少的问题。让我们一起来探讨一下，帮助妈妈们解决一些实际问题。不能面面俱到，但下面这些还是比较有代表性的。

一年四季剂量不同

宝宝补充维生素 AD，目的是预防缺钙，维生素 D 的来源有三个途径：食物，日光照射、维生素 AD。这三个途径应该是相互补充，如果日照不足，就多补 AD，显然随着天气转凉，宝宝日照时间缩短，此途径获取的维生素 D 减少，AD 的补充量就需要增加了。

通常情况下是：夏季可以不补，春秋补充维生素 D：200U/天，冬季补充 D：300U/天。

年龄小不意味着需求小

食物是获取维生素 AD 的途径之一，婴儿以乳类为主，不能从其他食物中获取维生素 AD，加之宝宝小，户外活动时间相对短，而宝宝对维生素 AD 的需求并不少，所以，婴儿不是少补。

新生儿出生后 2 周开始补充 D：400U/天，42 天后 300U/天，4 个月后 200U/天。

如果喝强化 D 配方奶，通过计算确定补充的剂量。

怕中毒就不敢补了？

什么都需要适量，宝宝是否会发生中毒，不是想象出来的，是计算出来的。如果按照常规补充，怎么会中毒呢？如果因为怕中毒，完全不补充，宝宝缺乏 AD 导致的佝偻病妈妈就不怕吗？按照建议量补充不会发生中毒事件的。

缺钙就要增加 AD 吗？

宝宝缺钙有两个含义，绝对缺钙和相对缺钙，绝对缺钙是宝宝摄入的钙不足，相对缺乏是钙吸收利用障碍，AD 促进钙的吸收和利用，如果宝宝是绝对缺钙，靠增加维生素 AD 怎么能行呢？其实，缺钙的因素还不仅仅是因为这三个因素。具体分析宝宝情况，个性化预防是保证有效预防佝偻病的关键。

谈宝宝便秘

便秘是消化系统常见症状，粪便在结肠停留时间久了，水分被吸收，使粪便干燥，不易排出体外，对于幼儿来说，一旦发生便秘，会比成人更难解决，成人会主动克服由于便秘带来的排便不适，不会因此而拒绝排便，而是积极想办法解决排便问题，宝宝则不然，排便越难，宝宝越拒绝排，尤其当发生肛裂、痔疮时，由于排便导致肛门疼痛，宝宝不敢排便，形成恶性循环。因此，避免宝宝发生便秘是非常重要的。

引起便秘的常见病因及应对方法

胃肠道内容物运动速度减慢

食物中的纤维素过少，或进食太少，没有足够多的东西刺激肠壁，使肠道蠕动减慢，粪便在肠道内停留时间延长，导致大便干燥，引起便秘。奶是婴儿的主要食物来源，幼儿饮食比较精细，不能食入较多的纤维素，容易发生便秘。

应对方法

- 以乳类为主要食物来源的婴儿，可给宝宝吃一些含有金银花、山楂、菊花、鸡内金等成分的保健食品。如清火宝、清凉伴侣、秋梨膏等。
- 对于食量小，不喜欢吃蔬菜和杂粮的宝宝，要让宝宝适当增加运动量；
- 帮助宝宝进行腹部按摩，加强对肠道的机械刺激，使肠蠕动增加；
- 鼓励宝宝多喝水；

- 养成定时排便习惯。

结肠应激性减退

正常情况下，结肠内容物刺激结肠黏膜，引起结肠蠕动。当结肠应激性减退时，尽管粪便已经进入结肠，甚至进入直肠，但并不能因此引起宝宝排便动作。引起结肠应激性减退的常见原因有：宝宝长时间处于紧张情绪中；妈妈突然上班，把宝宝交给保姆看管；刚刚送到幼儿园，产生分离焦虑；父母脾气不好，经常争吵；父母对宝宝管教过于严厉；对宝宝排便问题疏于管理，宝宝贪玩，即使有了便意也顾不上排，导致结肠对粪便刺激的应激性降低；高血钙也可使结肠应激性降低，所以，甲状旁腺功能异常，过多服用钙剂和促进钙吸收的维生素AD等，也可引起便秘。

应对方法

- 不要频繁更换宝宝看护人，妈妈上班前要不断和宝宝讲，让宝宝明白妈妈是去上班了，到时候就会回来，宝宝明白了这个道理，紧张情绪会得到缓解；
- 刚刚送到幼儿园时，妈妈要和老师保持良好的关系，每次接送宝宝时，最好和老师亲热交谈几句，宝宝知道老师和妈妈的关系很好，紧张情绪会缓解些，对老师产生信任；
- 给宝宝一个轻松、愉快的环境是父母的责任和义务，这一点不用所说，父母应该做得很好；
- 宝宝排便问题是需要管理的，定时提醒宝宝排便。

其他情况

- 有肠道易激惹综合征的宝宝，常常引起饭后肠痉挛性腹痛。慢性铅中毒、克汀病需要医学干预。
- 防止宝宝发生便秘，护理好宝宝的小屁屁是预防肛门疾病的重要环节。大便后最好用清水冲洗，用纸巾沾干。

注意：一旦宝宝发生便秘，要及时处理，尽管不提倡使用开塞露，但如果宝宝该排便时没有排便，要积极采取措施，如腹部按摩，鼓励宝宝吃能够增加肠容积的食物，如香蕉、绿叶蔬菜、萝卜、红薯等，让宝宝跑一跑，陪着宝宝蹲便盆，让宝宝精神放松，如果所采取的方法都没有效果，就要使用开塞露或肥皂条，先让宝宝把大便排出来，再解决以后的问题，切不可一直拖着，一直到宝宝大便干硬的无法排泻，甚至把宝宝的肛门都撑裂了出血。有过这样的经历后，宝宝会恐惧排便。

能缓解便秘的食物

到了幼儿期的宝宝发生便秘的几率要比腹泻的几率大得多了。宝宝便秘治疗原则是食疗，而

不是药疗，因为药疗难免会影响宝宝的胃肠功能，可能会导致宝宝腹泻，食疗的方法有很多，每个宝宝对食疗的反应都不尽相同，妈妈可根据宝宝的饮食习惯，为宝宝选找到能够使宝宝大便不干燥的食物。

• 胡萝卜：胡萝卜有双重功效，缓解腹泻和便秘，妈妈很不理解，一种食物，有能缓解腹泻，有能缓解便秘，腹泻和便秘是两种截然相反的病，怎么可用一种食物呢？是的，胡萝卜的确即可缓解腹泻，有可缓解便秘，原因是：胡萝卜生吃性凉，有清热卸火之功效，熟吃胡萝卜性温，有止泻收敛作用，所以，要想用于便秘，应该让宝宝生吃胡萝卜，要想用于腹泻，应该让宝宝熟吃胡萝卜。

• 红薯和花生：把红薯和花生煮熟，做成花生白薯泥给宝宝吃，对缓解便秘有很好的作用。

• 蜂蜜与香蕉：早晨起来，给宝宝吃一根香蕉，然后喝一杯蜂蜜，可有效地缓解便秘。

• 菜泥：芹菜、菠菜、韭菜等绿叶蔬菜煮熟剁成泥，可单独吃，也可和在面条或粥中。

• 水果：香蕉、西瓜、葡萄、荔枝、猕猴桃、白梨等可用于便秘宝宝，但橘子、苹果对便秘没有任何效果，橘子还有把干作用。

• 黄豆：黄豆、芹菜、花生、胡萝卜放在一起做成菜食对缓解便秘有很好的作用。

• 小米粥伴红糖是过去月子饭，宝宝吃了有缓解便秘的效果，你不妨试一试。

• 清火类保健食品有很好的清食火，助消化作用，服用方便，可放在宝宝奶中，也可放在辅助食品中，或直接给宝宝吃。

宝宝开胃

2006-11-22

酷暑过去，宝宝迎来了凉爽的秋天，胃口大开，宝宝开始贴秋膘了。

宝宝开胃，妈妈开心。妈妈尊重宝宝对食物的选择，不强迫宝宝多吃，也不限制宝宝吃多，这是对的。宝宝有自己调整的能力。可是让妈妈不解的是，宝宝为什么还会出现积食呢？宝宝想吃妈妈能不给吃吗？妈妈想尽办法给宝宝做好吃的，可宝宝仍然只看不吃。

别把孩子撑着，吃多了宝宝会上火、积食，姥姥奶奶常常这样提醒妈妈，可妈妈最大的烦恼是宝宝不吃，一旦遇到宝宝喜欢吃的食物，妈妈会欣喜若狂，想让宝宝吃个够。

奶奶姥姥没错，妈妈也没错，只是在喂养方法上有些偏差。宝宝饿了会要吃的，饱了会拒绝食物。现在妈妈们愁的不是宝宝吃得太多，而是吃得太少。妈妈们知道应该科学喂养宝宝，只是尺度不好把握，出现这样那样的问题也在所难免。不必自责，更不要相互指责，宝宝的亲人都疼宝宝，都希望宝宝健康成长。出现点偏差及时纠正就是了。

如何发现宝宝积食了呢？妈妈可从以下几点征兆观察：

- 原本睡眠不错的宝宝，近来总是不停的翻动，有时还会磨磨嘴或咬咬牙。这是宝宝表现出来的食不好睡不安。
- 胃口大开的宝宝突然成了小胃口，食欲明显不佳，饭量明显减少。
- 会说话的宝宝可能用小手拍着肚子，告诉妈妈他肚肚疼。
- 早晨起来，对着宝宝的小嘴亲亲，原本清香的宝宝呼出了酸腐的气味。
- 细心的妈妈可能观察到近来宝宝鼻梁两侧有些发青，舌苔发白厚腻，小嘴唇红红的，手足心有些发烫，还有点干燥，。
- 妈妈的乖宝宝变得有些烦躁易怒，吭吭唧唧，有时还哭咧咧的。
- 典型的积食会引起恶心、呕吐、食欲不振、厌食、腹胀、腹痛、口臭、手足发烧、皮色发黄、精神萎靡等症状。

如果妈妈知道给宝宝吃多了，当宝宝出现上述症状时，会想到积食。如果妈妈没有给宝宝多吃，宝宝发生积食妈妈就有些想不通了。问题出在哪里？其实，没给宝宝多吃并不等于说孩子吃得少，这是因为：现在可供宝宝吃的食品种类太多了，吃点这，吃点那，宝宝的小嘴一天闲不下来，宝宝可能会吃杂，吃迭食，加上食物间相克，积食是很容易发生的。比如红薯和花生混吃，红薯和鸡蛋同食，冷热食物没有间隔，胃内就“开战”了。宝宝发生积食会增加肠胃负担，宝宝食欲进一步下降。

宝宝一旦发生积食该如何调理呢？

在宝宝积食期间，改变饮食结构，给宝宝吃容易消化，清淡的食物，让宝宝吃八分饱。

婴儿可用鸡内金粉熬水或熬粥喝。幼儿可熬点山楂水喝。现在有不少给宝宝开胃的保健食品，可以给宝宝选用一两种。当宝宝发生积食后，肠道受到伤害，恢复是需要时间的，宝宝吃少是对肠道的自我保护，让宝宝的肠道休息几天不会影响宝宝营养的，如果强迫宝宝吃，不但让宝宝很生气，还会进一步加重肠道负担，恢复的会更慢。喝配方奶的宝宝，最好给宝宝吃些清火类食品，不但可防止宝宝便秘，还可防止宝宝积食。

关于宝宝缺锌问题

2006-11-22

父母常遇到的问题

在实际工作中，咨询锌缺乏问题的父母不少。主要是由于孩子不爱吃饭，或体重身高增长不理想，基层医生认为可能是锌缺乏，就建议补充锌。这时家长就开始疑惑了：“孩子为什么缺锌？”“每天应该补充多少锌？”“补到什么时候为止？”“应该怎样进行食物补充？”等问题。

有的医院儿童保健科开展了头发微量元素的测定。当婴儿到医院做健康体检时，保健医生会让孩子做头发的微量元素测定。大多数父母都会欣然同意的，花钱父母是不会心疼的，剪点头发对孩子也没有什么痛苦，还知道孩子是不是缺乏什么营养，父母当然不会反对。

但是，当化验结果出来时，对数值的解释往往是比较困难的。发现微量元素的正常值范围很大，偏高或偏低，父母都会问个究竟。如果同时有几种元素缺乏，到底是都同时补呢？还是一样一样的补？应该先补哪一种？补多少？补多长时间？哪种品牌的好？这一连串的问题，有时并不能得到很好的答复，有时也不能得到正确的处理。因为每个孩子的情况不同，化验结果不同，很难具体的讲解。下面就父母遇到的普遍问题谈一谈。

宝宝为什么会缺锌呢？

锌是人体内的微量元素，是人体内的必需元素之一。锌作为多种酶的主成分参与各种代谢活动，锌经由小肠吸收。

引起锌缺乏的主要原因是摄入量不足、吸收不良、丢失过多和遗传缺陷。

补锌也有时间和量的限制

锌的补充，也要有量和时间的限制。不能把锌认为是营养药，没有什么副作用，可以放心大胆给孩子吃。

父母要知道，营养药补多了照样会中毒。维生素不可缺少，补多了也会中毒，如维生素 D 中毒，维生素 A 中毒等。矿物质过量补充也同样会引起中毒。而且，补充一种元素时，会影响另一种元素的吸收和利用。如过量补锌会影响铁的吸收，补铁时也会影响锌的吸收。长期补充锌元素，不但会引起锌中毒，还会因为影响铁的吸收而导致婴儿缺铁性贫血。

不能明确诊断是否缺锌时

如果医生认为您的孩子缺锌，孩子也有缺锌的症状，但没有化验血，不能明确诊断时，可试验性补充锌剂。6 个月以下婴儿，每日补充锌 3 毫克，6 个月以上婴儿，每日补充锌 5 毫克，也可按照公斤体重计算，0.5 毫克/公斤体重。最大量不能超过 10 毫克。连续补充不能超过三个月。

明确诊断缺锌时

如果确诊是锌缺乏症，可以补充到 1.5 毫克/公斤体重/日。或 6 个月以下婴儿每日 6 毫克；6 个月以上婴儿每日 10 毫克。最长疗程是 3 个月。补充锌后，要注意铁的缺乏。

动物性食物含锌量高，吸收率也高，且动物蛋白质分解后所产生的氨基酸能促进锌的吸收，吸收率一般在 50%左右，植物性食物吸收率 20%左右。奶类中的锌不宜吸收，宝宝应及时添加离乳食。

再谈补钙

2006-11-22

如何给宝宝补钙是妈妈非常关心的问题，妈妈通过各种渠道获得很多钙知识，关于补钙问题的文章多如牛毛，补钙产品琳琅满目，但具体到自己的宝宝，却有很多茫然和困惑。宝宝到底缺不缺钙？是不是需要补钙？吃什么钙好？补多大量合适？从什么时候开始补钙？补到什么时候为止？……关于补钙，妈妈们有问不完的问题。

宝宝饮食与钙的摄入

钙属于矿物质，是人体必需的营养素，主要来源于食物，包括水在内的绝大多数食物中都含有钙，婴儿以乳类为主要食物来源，所以，婴儿钙的主要来源是奶。

母乳喂养的宝宝

母乳钙磷比例适宜，吸收利用率高，母乳喂养的宝宝，基本上可满足婴儿每天钙的需要量，因此认为母乳喂养的宝宝不用额外补钙。这是基于理论上的正确认识，但具体到每一个宝宝来说，则需要从实际出发，全面考虑。如果宝宝每天所摄入的母乳量不足以维持宝宝每日所需营养量（宝宝的生长发育没有达标，那么，宝宝每天摄入的钙量也难以达标，这是显而易见的。

牛乳喂养的宝宝

人工喂养的宝宝主要喝配方奶，配方奶中含钙量高于母乳，每天喝 840 毫升的配方奶可满足每天钙的需要量。但如果宝宝食量很小，同样不能达到每日所需钙量。

添加离乳食后的宝宝

添加离乳食后，宝宝获取钙的途径有多了一条，不同食物含钙量不同，如果宝宝饮食结构不够合理，从饮食中摄入钙不足以满足宝宝所需，也会导致宝宝缺钙。

其他与钙有关的问题

- 生长发育速度过快的宝宝所需钙量也多。
- 宝宝患有慢性病，尤其是消化系统疾病，不但会影响钙的吸收和利用，钙的丢失也增加。
- 钙的吸收有赖于维生素 D 的参与，如果维生素 D 缺乏，钙的吸收只有 10%，如果补充了

维生素 D，并在肝脏与肾脏合成了 1, 25-二羟维生素 D，钙的吸收率会增加到 60~75%。

说到维生素 D，并不是象妈妈们想得那么简单，每天给宝宝补了鱼肝油，就完事大吉了，如果没有正确认识维生素 D 的补充问题，也同样会出现无效补充，从而影响钙的吸收和利用。

- 维生素 D 也补了，钙也足够了，并不意味着宝宝一定不会出现缺钙了，问题的关键是有有效性，就如同治疗高血压、糖尿病，药也吃了，饮食也控制了，但什么都不到位，处于无效治疗状态，与不治没有多大区别，不仅如此，药物的副作用不会因为无效治疗而消失。

宝宝对钙的需求量

0~6 个月宝宝每日钙的生理需要量为 400mg、6 个月以上为 600mg、上述供给量系指元素钙而言，已包括钙的吸收利用较差因素在内。需要量：即生理需要量。指能够维持身体正常生理功能所需的营养素数量，低于这个数量将对身体产生不利影响。

佝偻病预防中被忽视的问题

预防佝偻病绝不仅仅是补 D 补钙，爸爸妈妈可从以下几方面考虑，你们所采取的措施是否有效，是否全面？

- 宝宝是否获得了充足的骨化醇

获得维生素 D 主要途径有三个：从食物中直接获得，日光中的紫外线照射皮肤产生，药物和保健品补充。维生素 AD 是脂溶性的，与水溶性维生素相比不容易吸收，有油脂情况下容易吸收，婴儿进食食物种类有限，很少吃油脂食品，通过食物摄取 AD 量很小，不能作为主要摄取途径，如果宝宝接受光照时间不足，奶量小，就需要通过额外补充 AD。北方宝宝普遍光照不足，大多数宝宝需要常规补充 AD。

- 是否保证充足钙源

一是要保证钙绝对摄入量。不同年龄的宝宝每日需要钙量不同，6 个月以下宝宝每天需要 400 毫克元素钙，6 个月以上宝宝每天需要 600 毫克元素钙。通过食物不能保证宝宝每日所需的钙量，就意味着宝宝钙绝对摄入量不足，原料不足，其他辅助措施再好也无济于事，所以必须保证宝宝每日所需钙的绝对摄入量。

二是要考虑摄入钙的是否被吸收和利用。宝宝每日所需钙的绝对量保证了，并不意味着宝宝不会发生缺钙，宝宝吃进去的钙只有被吸收和利用了，才能发挥起生理作用，否则就是“酒肉穿肠过”了。决定钙吸收利用的因素有很多，主要包括：维生素 AD 的参与，宝宝是否缺钙，肠道是否健康，食物的影响，含钙食品等。没有 AD 的参与，钙不能被吸收和利用。如果宝宝不缺钙，对钙的吸收和利用大大减低，额外补钙不但对宝宝不利，还会增加宝宝肠胃负担。钙主要通过肠道吸收，如果宝宝肠道不健康会直接影响钙的吸收。钙的吸收受某些食物影响，含有植酸的食物影响钙的吸收，钙广泛存在于食物中，但不同食物中的钙吸收率相差甚远，骨含钙量高，但食物从骨头中摄入钙难以做到。虾皮含钙量很高，但婴儿进食虾皮数量极其有限，奶是宝宝获取食物中钙的主要来源。

宝宝是否需要额外补钙？

首先要计算从食物中能获取多少钙？是否能够满足这么大宝宝生理需要量？

举例说明

牛乳喂养的宝宝

妞妞现在 5 个月，喝配方奶，每天平均 700 毫升。4 个月开始添加离乳食，每天半个蛋黄，2 勺米粉，1 勺菜泥，2 勺果泥。

每 100 毫升奶含钙 120 毫克，钙的吸收率为 40%。

700 毫升奶含钙约 840 毫克，吸收约 336 毫克。

5 个月宝宝每天所需钙量为 400 毫克，差 64 毫克。

补充碳酸钙，每袋含钙元素 150 毫克，按 40% 吸收率计算，宝宝每天需额外补充约 150 毫克元素钙（1 袋）。

母乳喂养的宝宝

灿灿 4 个月，纯母乳喂养，母乳充足，宝宝生长发育正常。初步估计宝宝每天喝母乳约 800 毫升。

每 100 毫升母乳含钙 34 毫克，母乳钙磷比例适宜，钙的吸收率可达 70%。

1000 毫升母乳含钙 340 毫克，宝宝大约可吸收钙 240 毫克。

4 个月宝宝每天所需钙量 400 毫克。通过计算可知，宝宝每天需要补充钙元素 400 毫克（2 袋半）。

混合喂养的宝宝

嘟嘟 3 个月，母乳和配方奶喂养，每天喝配方奶 500 毫升左右，母乳每天吃 5、6 次，大约 600 毫升。宝宝每天获取钙约 380 毫克。

3 个月宝宝每天所需钙量 400 毫克。经过计算可知，宝宝每天需额外补充钙元素 50 毫克（1/3 袋）。

结束离乳期的宝宝

乐乐 15 个月，已经断乳，一日三餐，早晚喝配方奶约 300 毫升。

不同的食物所含钙量不同。但大多数食物所含钙量都不及奶，尽管虾皮含钙量很高，每 100 克虾皮含钙 900 毫克，但宝宝一天进食虾皮量有限，做馄饨放 10 克就不少了，宝宝从 10 克虾皮中获取的钙大约是 27 毫克，宝宝喝 300 毫升奶可获取 140 毫克的钙。

进入幼儿期的大宝宝

幼儿不再以奶为主要食物来源，摄入的钙相对不足，而幼儿生长发育仍然在高速路上，需要提供充足的钙源以保证宝宝生长发育所需，故幼儿要注意饮食搭配，吃富含钙的食物，如果不能保证食物中的钙源，适当补钙是必要的。

如何选择钙制剂？

了解不同钙制剂的吸收率

适合宝宝的就是最好的。具有含钙量高、溶解度（水溶性）大、肠道吸收度高、生物利用度好、重金属含量低五个特点的钙算得上好钙。

无论哪类钙，在钙的营养正常情况下，吸收率一般都是 40%，如果钙的营养情况不良，则吸收率可能达到 75～85%。碳酸钙的钙吸收率为 40%，接近牛乳。葡萄糖酸钙 27%，乳酸钙和醋酸钙 32%，柠檬酸钙 30%。

钙的吸收还与体内钙的阈值有关，钙的摄取再多，钙的阈值（1000～1500mg）也不会升高，因此骨骼也不会沉积更多的钙。

钙制剂分无机钙和有机钙。有机钙主要有：葡萄糖酸钙、乳酸钙、醋酸钙、柠檬酸钙、果糖酸钙等。无机钙主要有：碳酸钙、磷酸钙、氯化钙、氧化钙、氢氧化钙、磷酸氢钙等。无机钙和有机钙各有千秋，很难说哪个好哪个差，婴儿胃酸少，碳酸钙吸收需要较多的胃酸，所以婴儿选用碳酸钙不如选用乳酸钙。

了解不同钙制剂中钙元素的含量

常见的几种钙制剂中的元素钙含量相差很大，它们依次为碳酸钙含 40%，磷酸氢钙含 23.3%，枸橼酸钙含 21.0%，乳酸钙含 13%，葡萄糖酸钙含 9%。

选用钙制剂，首先要看钙元素的含量。补充 600mg 的钙，需碳酸钙 1500mg，枸橼酸钙 2717mg，乳酸钙 4615mg，葡萄糖酸钙 6667mg，各种氨基酸钙 5000mg。

钙制剂都不易溶解於水，吃进胃里都必须先由胃酸活解转变成活性钙(离子钙)后，才能吸收，进而发挥生理功能。所以，不存在所谓的活性钙。

血钙不能作为诊断宝宝缺钙的指标

钙代谢的最终目的就是使血钙和骨钙保持稳定和平衡。骨钙一般相对稳定，而血钙的波动较大。因此，钙的调节实际上就是血钙浓度的调节，钙的调节机能就是使血钙保持平衡，所以血钙不是诊断宝宝是否缺钙的指标，故而不能根据宝宝血钙高低决定宝宝是否需要补钙补D。

婴幼儿缺铁性贫血不容忽视

2006-11-22

刚学会走路的孩子，看上去面色黄白，是否贫血？实际上，在刚刚学会走路的的孩子中，有10%的宝宝有不同程度的贫血，其主要症状就是面色苍白——包括嘴唇、睑结膜、甲床及角质层周围皮肤无血色。

宝宝很易发生贫血

贫血通常是膳食中缺铁的反映，铁摄入量不足的宝宝体内氧循环不足，常常是缺乏血色，并伴有易怒、无精打采，活动几分钟后，就出现疲劳感。

母乳中的含铁量不能满足婴儿生长发育的需要。牛乳配方奶中的含铁量比较高，但并不一定能够被宝宝全部吸收，而婴儿主要食物是乳，不能靠进食含铁高的食品摄取足够的铁。

有潜在牛奶过敏症的孩子极易患贫血症，这些孩子可能会患肠炎，进而大便中带血，导致失血性贫血。不良饮食习惯也是造成贫血的原因之一。

引起贫血的原因除膳食方面的因素外，各食品中的化学物品也可造成贫血，如铅或樟脑丸中的萘。

如何防止缺铁性贫血

4个月以后的宝宝开始添加含铁高的离乳食，这是预防缺铁性贫血的重要环节，不能怠慢，如果妈妈不在乎含铁食物的添加，宝宝缺铁是难免的，尤其是纯母乳喂养的宝宝，从第4个月开始添加含铁高的离乳食是非常重要的，肝粉和强化铁米粉是含铁高的离乳食，妈妈应充分认识到添加含铁离乳食的重要性。

《缺铁性贫血的评价、预防与控制项目管理指南》

世界卫生组织公布

低出生体重婴儿

对所用低出生体重婴儿，从2月龄开始补充铁剂，持续至23月龄，以液体形式给予，每日剂量为2mg铁/kg体重。

24 个月龄以下婴幼儿

膳食中无强化食品或 1 岁儿童贫血患病率严重(>40%)的地区,对所有 6~23 月龄幼儿,按每日 2mg 铁/kg 体重给予铁补充剂。

24~59 个月龄幼儿

在贫血患病率>40%的地区,按每日 2mg 铁/kg 体重给予铁补充剂,但每日补充总量不超过 30mg,持续补充 3 个月。

60 个月龄以上儿童

在贫血患病率>40%的地区,每日补充 30mg 铁和 250mg 叶酸,持续补充 3 个月。

孕产期营养素补充

2006-11-22

胚胎已经需要准妈妈提供营养了

在孕妇还不知道自己已经孕育了小宝宝的时候,胚胎已发展出许多可透过子宫吸收母血中所含营养与氧气的绒毛组织,需要包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水在内的全面营养素,这些营养素全部需要母体供给。

孕早期孕妇和胚胎营养不良将导致严重不良结局

- 低出生体重儿出生后第一周的死亡率增高,这和胎儿期的营养不良密切相关。
- 营养不良胎儿到学龄前期有 30%出现精神或智力异常,反应迟钝,记忆力差。

孕中期营养不良对胎儿的严重后果

- 胎儿脑神经细胞的形成、细胞增殖的数目、髓鞘的形成及神经突触数量是在妊娠 3 个月至出生后半年内完成的,是大脑发育的关键时刻,在此阶段如果缺乏营养,将影响神经细胞增殖。
- 胎儿缺乏维生素和无机盐也会影响生长发育。维生素 A 缺乏,出生后的新生儿会发生角膜软化。缺钙可患有先天性佝偻病。缺锌胎儿体重增长缓慢。缺铜的胎儿可出现大脑萎缩;胎儿缺碘可导致新生儿先天性克汀病及脑损害。

孕后期营养胎儿对营养的需求

- 胎儿迅速发育成长起来，需要丰富的铁、钙、锌、镁和足够的由蛋白质和维生素供给。
- 骨骼和牙齿的生长加速，需要每天摄入足够的钙和维生素 D
- 胎儿肝脏需要储存足够的糖原，以备出生后应急和利用。
- 储存足够的营养，为了有充足的乳汁哺育宝宝。
- 妈妈需要全面的营养支持，拥有健康的体魄担负起养育宝宝的重任。

孕期对营养的特殊需求

蛋白质

我国营养学会推荐孕妇每日蛋白质供给量为 80-90 克。孕早期食欲差，不能通过食物获取足够的蛋白质，可服用适量的蛋白粉。

钙

我国营养学会推荐孕妇每天钙供给量为 1500 毫克。孕中期后，通过食物不能获取足够的钙，需要选择适合的钙制剂。

铁

我国营养学家建议孕妇的铁供给量为每天 18 毫克。最好同时服用维生素 C 和叶酸，以促进铁的吸收和利用。孕中晚期不但孕妇对铁的需求增加，胎儿也需要储存铁以保证出生后 3 个月以内利用，除了多吃富含铁的食物外，短时补充一定剂量的铁元素是必要的。

按照 WHO 推荐的方法，在贫血患病率>40%的地区，乳母每日应补充 60mg 铁和 400ug 叶酸，持续产后三个月。

碘

我国推荐孕妇碘供给量为 175 微克。孕妇每周至少食入含碘丰富食品 2 次以上。烹饪菜肴时，不要提前放入食盐，以免丢失碘。

镁

国外规定孕妇每日供给 450 毫克镁，比正常成年女性多 150 毫克。

锌

我国推荐孕妇每日锌的供给量是 20 毫克。怀孕初期血浆中锌的浓度就有所降低。胎儿 14

周对锌的需要量可增加 7 倍。缺锌被认为是胎儿神经管畸形原因之一。

维生素

维生素 A 帮助胎儿正常生长、发育，并可预防孕妇皮肤干燥和乳头裂口。孕妇缺乏维生素 A，新生儿出生后可发生角膜软化。维生素 D 对骨骼、牙齿的形成极为重要。维生素 B1 能促进胎儿生长，还可维持孕妇良好的食欲及正常的肠蠕动。胎儿生长发育需要大量维生素 C，它对胎儿骨骼、牙齿的正常发育，造血系统的健全和增强机体抵抗力有促进作用。叶酸可预防胎儿神经管畸形，补充叶酸推荐量是 0.4-0.8 毫克。

有的孕妇在孕早期出现妊娠反应，难以通过食物获取所需营养素，孕中晚期尽管妊娠反应消失了，但所需营养素增加，单纯靠食物不能满足胎儿和孕妇自身营养，需通过食物以外的营养素补充不足部分，专为孕产妇和哺乳期妈妈准备的营养素，如福世福、玛特纳、善存、金施尔康、孕妇配方奶粉等。准爸爸妈妈在计划怀孕时就应该有计划补充。特别是叶酸、鱼肝油、钙、铁等营养素的补充是非常重要的。孕期机体免疫力下降，容易感冒，牛初乳可提高机体免疫力，DHA 是胎儿脑和视神经发育必不可少的物质，有条件的准妈妈可在专业人员的指导下适当补充。

孕妇需要补充营养素，但并不是越多越好，不恰当或超量补充对胎儿会产生不良影响，所以，准妈妈切不可盲目补充。再好的营养素也不能代替天然食物，某种营养素再好也不能单一补充，只有全面均衡的营养才能提供孕妇和胎儿营养所需。补充营养素一定要适度合理，最好在专业人员指导下使用。

如何给宝宝食用益生菌

2006-11-22

宝宝肠道健康卫士

益生菌可以说是宝宝肠道健康卫士。益生菌的主要功效在于：

- 抑制肠道致病菌，防治腹泻；
- 促进食物消化，预防便秘；
- 减轻乳糖不耐受，缓解肠道过敏反应；
- 促进免疫球蛋白抗体的产生、提高细胞免疫水平，增强免疫力；

宝宝刚出生时，肠道内几乎没有微生物，开奶后，各种微生物在肠道内迅速繁殖，逐渐建立起肠道生态平衡。在上亿的微生物中，绝大多数是益生菌，人们喜欢称其为好菌，是对人体有益的细菌。一小撮能够导致宝宝患病的坏菌，在众多的益生菌面前不能称霸，或被益生菌

消灭掉，或被益生菌牢牢地看管住。

含量最大，效力最高，租用最强的益生菌有双歧杆菌、乳酸菌、部分革兰氏阳性球菌、酵母菌等。这些益生菌在肠道定植，在肠黏膜表面形成一道防御屏障，阻止致病菌、腐败菌的入侵，并发酵糖类，产生大量乳酸与乙酸，维持正常肠蠕动，促进多种维生素及生物酶的合成，增加人体对铁、钙及维生素的吸收，增加机体免疫力。

健康卫士何以不能发挥作用

益生菌有如此重要的作用，宝宝出生后就能够迅速生成出上亿的益生菌，是大自然赋予宝宝的天然抗菌素和消化酶。这样看来，宝宝就不会患消化系统疾病了，可事实并非如此，养育宝宝的父母们常常被宝宝肠道问题烦扰，腹泻、便秘、过敏、感冒样样不少，为什么会这样呢？真正的原因只有天知道！我猜测的原因是：

- 现在的卫生条件太好了，爸爸妈妈太干净，吃奶前把乳头清洗的干干净净，甚至用具有杀毒灭菌的清洗液和带有酒精的湿纸巾一遍遍的擦拭。

- 产后马上就能进行母乳喂养的不多，宝宝喝经过严格灭菌消毒的配方奶，宝宝的餐具经过消毒灭菌，配奶用水是纯净的，宝宝吃不到致病菌，也很少吃到益生菌。

- 抗菌素的广泛使用，致病菌被消灭，益生菌也在所难逃。

- 抗菌素的滥用使得耐药菌种增多，宝宝一旦感染上致病菌，抗菌素都对付不了它，益生菌有时也奈何不了它。

- 不是所有的宝宝都能按部就班的完成生理过程，有的宝宝就是不能如期产生足够的益生菌，健康卫士迟迟不上岗的现象也常会发生，就如同宝宝不能如期产生足够的抗病抗体，比那些已经产生足够抗体的宝宝爱生病一样。

- 益生菌之间，益生菌和致病菌之间也不能总是能和平相处，发生内战的时候也时常有之，宝宝肠道会受内战之损。

- 妈妈乱吃，宝宝吃乱的事情也会发生，益生菌非但帮不了食物消化，自己也受到冲击，肠道内环境出现紊乱。

我猜测的这些原因，有的可以避免，有的父母也无能为力，所以，可以人为控制的益生菌就应运而生。通过服用一定数量的益生菌改变失去生态平衡的肠道内环境。达到预防和治疗肠道疾病之功效。

服用益生菌有讲究

益生菌有这么多的好处，可为什么宝宝吃了没有效果，甚至让腹泻的宝宝拉的更厉害了呢？最主要的原因是吃得不对，其实是买得不对和储藏的不对。

产品质量要有保证

益生菌是活菌，一定的活菌数量，以及这些活菌在肠道内定殖是决定其能否发挥作用的关键，所以，对生产工艺要求比较高，就是菌株包埋技术，所以，选择有信誉的厂家生产的产品是必要的。另外，也与成品的储存和货架摆放有关，因此，选择有信誉的销售部门也是很重要的。

存放要注意温度

益生菌不能挨冻也不能受热，最好放置在冰箱冷藏室最下部（如果是冷藏室在上面，就放在最上部）

冲调不要烫死活菌

不能用开水或过热的水冲调，先在杯子里放 40℃左右的温开水，再把益生菌放入水中。

不与任何药物同服

不要与任何药物一起服用，尤其不能与抗菌素同时服用，如果同时服用某种药物，必须间隔 2 小时以上。如果你的宝宝要服用麻疹糖丸，在服用前后一周停止服用益生菌。如含有鞣质的中成药、吸附剂（如思密达）、含有次硝酸铋的药物如必须合用，应间隔 2-3 小时。

常用的益生菌

爱尔 A（米雅利桑爱尔 A）：含有耐酸性芽胞的益生菌。

妈咪爱：含有两种活菌：屎肠球菌和枯草杆菌。

培菲康：培菲康是由双歧杆菌，嗜酸乳杆菌及粪链球菌组成的三联活菌制剂。

金双歧：金双歧口服液中的双歧杆菌为严格厌氧菌，在打开瓶塞倒出药液后，应立即盖好瓶塞，并最好一周内用完。低温（最好 2-10℃）保存。

整肠生胶囊：每粒含主要成份地衣芽孢杆菌 0.25 克（2.5 亿活菌数）。

乳酶生：活的乳酸杆菌

纸尿裤与宝宝健康

英国有 90% 以上的婴儿使用一次性纸尿裤；美国有 80% 的婴儿使用一次性纸尿裤；中国上海有 93% 的 3 岁以下婴幼儿家庭使用纸尿裤。

纸尿裤与尿布哪个更好

纸尿裤与中国家庭传统使用的尿布相比，具有更先进，更卫生的优点。过去使用的尿布多是用旧床单、旧衬衣等拆剪而成。这些布料存放时间过久，容易滋生各种细菌。尿布时常是湿的，床褥也常常被尿浸湿，给父母带来很多麻烦。最为严重的是，在清洗尿布时，洗衣粉或肥皂等洗涤品残留在尿布上，不容易洗净。这会刺激婴儿稚嫩的皮肤，导致尿布疹，严重影响婴儿睡眠与饮食。

纸尿裤并非是导致尿布疹的直接原因

婴儿是否发生尿布疹，同样取决于纸尿裤的质量。不少纸尿裤并非完全是纸质的，其内层的海绵、纤维虽有一定的吸附作用。但长期使用会对婴儿的肌肤造成伤害。不透气或透气性能不好的纸尿裤也同样存在这个问题。婴儿排出的尿液长时间存放在纸尿裤中，如果透气性不好，局部温度过高，尿液蒸发，可滋生细菌，大便中的细菌又可使尿液产生氨，刺激婴儿稚嫩的皮肤，使婴儿发生尿布疹。可见，纸尿裤与尿布疹并没有直接的因果关系。只要注意质量和使用方法，可完全避免尿布疹的发生。

纸尿裤与罗圈腿无关

这也是父母关心的问题。纸尿裤比较厚，尤其是存了几泡尿后的纸尿裤显的更厚。婴儿的两条小腿就不能被直直的捆起来了。有些父母开始担心，长此以往，孩子会不会变成罗圈腿？这种担心是不必要的。其实，胎儿在母体子宫内是呈蜷缩形的。出生后，双腿也是分开的，膝盖部弯曲，这是小婴儿自然姿势。长期以来，父母习惯把婴儿的腰部和腿部都用尿布固定，把腿伸直。这样不但不能使孩子腿变的笔直，反而会使腿部肌肉紧张，股骨头可能会由此滑脱，影响髋关节白盖的发育。甚至发生髋关节脱位。使用纸尿裤可以让婴儿自由的活动，采取自然姿势，不但不会造成罗圈腿，还可防止髋关节脱位。

如何防治尿布疹

- 使用传统的尿布时，一定要漂洗干净，尤其是使用洗衣粉洗涤尿布时更应多漂洗。洗涤时应用弱碱性肥皂，然后用热水清洗干净，以免残留物刺激皮肤。
- 腹泻时大便次数比较多，除及早治疗腹泻外，还要每天在臀部涂上防止尿布疹的药膏。
- 发现宝宝有轻微臀部发红时，及时使用护臀膏。每次清洗后用干爽的洁净毛巾沾干水分，再让宝宝的臀部在空气或阳光下晾一下，使皮肤干燥。
- 选择合格的纸尿裤产品。采用合格的一次性尿布和品质好的纸尿裤可有效的预防尿布疹。
- 轻微的尿布疹无须到医院。每次清洗后让皮肤干爽，涂上祛湿油、鞣酸软膏。较重的或时

间较长的尿布疹，应及时到医院皮肤科诊治。已发生溃烂、渗出者可涂雷锌软膏、氧化锌油。保持臀部的清洁干爽是治疗尿布疹的关键。

如何护理新生宝宝的小屁股

小静静刚出生没多久，可爸爸妈妈却为她的小 PP 操碎了心。今天又红又肿一大块，明天又不知从哪里冒出几个小红疙瘩，让人看着真是心疼。怎样呵护才能让宝宝的小 PP 光滑柔嫩起来呢？对此，您有什么好办法吗？下面是几位妈妈的心得体会和我的点评。妈妈们之间的交流是非常好的方式。

选用合适的护臀霜

我家豆豆出生在寒冷的冬天，不但清洗尿布比较麻烦，而且将宝宝的衣服脱来换去也担心宝宝受凉，因此我最终给宝宝选择了纸尿裤。一开始，虽然我给豆豆换纸尿裤的次数也比较勤，尤其遇上大便就马上换新的，可没多久他的小屁屁还是出现了一些红点点。身边的朋友建议强生的护臀霜效果不错，而且这个护臀霜本身也有治疗红臀的功效，焦急的我赶快买来试试，果然那些红点点很快就消失不见。此后，每次给豆豆换新纸尿裤之前，我都会先在他的小屁屁涂上一层薄薄的护臀霜，结果再也没有出现过类似的情况了。

点评：

新生宝宝的皮肤非常薄嫩，稍有不慎，宝宝白净而薄嫩的皮肤就会出现红疹，尤其是宝宝的小屁股，更易遭受损伤，如果让宝宝浸泡一晚上，就可能起尿布疹，甚至罹患皮炎，爸爸妈妈常称其为臀红。发生臀红最主要的原因是尿液对宝宝小屁股的浸泡，如果宝宝排大便后没有用清水清洗，只是用纸巾擦一擦，会有肉眼看不到的大便残留，刺激宝宝薄嫩的臀部皮肤，引起宝宝臀红。这位妈妈通过给宝宝擦护臀霜解决了宝宝臀红问题，是因为护臀霜有隔水作用，避免了尿液对皮肤的浸泡和刺激，每次给宝宝清洗臀部后擦一点护臀霜是预防宝宝臀红的好方法。

PP 透气红臀不再有

我女儿贝贝出生的时候，受医院条件的限制，基本上都是用尿不湿，出院后我发现她的小屁股已经变得通红通红的，甚至有些地方还有些溃烂，每次换尿布或者是洗屁股的时候，她就哇哇大哭，让人怪心疼的。于是我决定不再使用尿不湿，即便是寒冬时节依然选用透气性较好，全棉质地的尿布。每次哪怕贝贝只是尿湿一点点，我都坚持把尿布换掉，用干净的纱布放入温开水中（不掺自来水）给她擦洗屁股，然后把纱布拧干，把小屁股擦干，让她的小屁股在空气中暴露两三分钟，透透气，然后再擦上强生护臀霜。经过一段时间，贝贝的小屁股终于恢复正常，不再通红了。

天冷的时候我就遵循上述所说的办法，天热的时候则不用尿布，让她的小屁股完全暴露在外面，定时给她把尿。特别值得一提的是，给宝宝用尿布时，千万不要在尿布外面裹上一层塑料纸，这样会让宝宝的屁股不透气；换下来的尿布也要在清洗干净后用开水烫一下，晒在太

阳下曝晒，以起到消毒杀菌的效果。

点评：

这位妈妈的做法很好，只要正确护理宝宝的小屁股，宝宝就不会得尿布疹。每个宝宝的情况不同，妈妈们可以根据自己情况找到让宝宝不得尿布疹的方法，不必千篇一律。尿不湿方便快捷，不用清洗，可解放劳力，如果家里人手不够，完全可以使用尿不湿，只要正确使用，也能避免宝宝发生尿布疹。透气是非常重要的，这位妈妈的提醒非常好，一定不要使用塑料布。

红霉素软膏治臀红

新生宝宝的皮肤本来就娇嫩，甚至有些还是敏感型肌肤，因此使用纸尿裤和尿布要特别小心，不但材质一定要适合宝宝，而且也要经常更换。我家宝宝每次大小便后，我都会用温水给他轻轻擦洗一下屁股，用很软的棉布或棉花。如果PP有些发红，清洗后再涂一点红霉素软膏，不用多久情况就会有所改善了。

点评：

这位妈妈说的很对，纸尿裤的质量很重要，选择透气性好的纸尿裤，而不仅仅看它的防漏效果。纸尿裤造价比较高，妈妈可能不舍得频繁更换，但有的宝宝肌肤确实比较敏感，即使尿布不湿，尿液的热气和产生的氨气也会刺激宝宝的小屁股而出现臀红，所以，要根据宝宝的具体情况而定，如果宝宝肌肤比较敏感，可尿布尿不湿交替使用，即减少花费，又保护了宝宝的小屁股。如果宝宝单单只是有些臀红，并没有皮肤发炎或有些溃破，不必常规使用红霉素，使用护臀霜或鞣酸软膏就可以了。红霉素软膏是抗菌素软膏，不宜常规使用。

注意清洁，保持干燥

新生儿皮肤柔嫩，抵御能力弱，要想呵护好宝宝的小屁股，最重要的一点就是“注意清洁，保持干燥”。

- 1.尿布尽量选用细软、吸水性强的旧棉布或棉织品。我不用纸尿裤，虽然省事，但总觉得它不如棉的尿布透气，不利温热散发，极易发生或加重红臀。
- 2.尿布要及时更换，防止尿便长时间接触皮肤而引起尿布疹，大便后要清洗臀部，保持皮肤的清洁和干燥。
- 3.尿布要清洗干净，彻底消毒。如尿布上仅有尿液，可在热水浸泡后用有清水漂洗干净；若有大便，可将尿布上的粪便清除后放入清水中，用碱性小的肥皂或洗衣粉揉搓，洗净后一定要用清水多冲洗几遍，所有尿布洗净后，均要用开水烫一烫，拧干后再晾在阳光下晒干，以达到杀菌消毒的目的。

彬彬在使用尿布的那个阶段里，我就是这样呵护他的小屁股的，从未出现过异常。

点评:

这位妈妈总结的这几点很好,值得妈妈们借鉴。选用旧棉布或棉织品并不是最安全的,你可能并不能保证所选用的是纯棉布或纯棉纺织品,而且,如果含有纯毛成分,可能还会引起宝宝皮肤过敏,另外,带有色彩的布料,染料本身也可能会刺激宝宝皮肤。所以,最好选择纯白色的棉布。比如夏季穿的纯棉白背心。

婴儿油效果不错

我家千金兜尿布时,我会在每次更换尿布时,给她先清洗干净屁股,然后再涂上一点婴儿油,多洗多涂,滋润效果也不错。

点评:

与第一个妈妈的方法相同,也是通过隔水效果防止尿液浸泡。但即使涂油,每次大便后也最好清洗臀部,油可防止尿液对皮肤的浸泡和刺激,但难以防止大便残留对皮肤的刺激。

正确添加离乳食

2006-11-22

循序渐进,不能操之过急

添加离乳食,是帮助婴儿进行食物品种转移的过程,按照月龄和实际需要添加。

从少到多,从稀到稠,从细到粗,从软到硬,从泥到碎,逐步适应婴儿消化、吞咽、咀嚼能力的发育。

从最容易被婴儿吸收、接受的离乳食开始,一种一种添加。添加一种离乳食后,要观察几天,如果拒绝吃,就暂时停止,过几天再试,不要把宝宝弄烦了。

如出现呕吐、腹胀、腹泻、消化不良、不爱吃等不适,暂时停止添加,也不要添加另一种新的离乳食,可继续添加已经适应的离乳食。1周后,再重新添加那种离乳食,但量要减少。

夏季、患病、不良反应怎么办

到了该添加离乳食的月龄恰好赶上夏季,宝宝消化能力降低,要慎重添加离乳食,等到天气凉爽些再添加不会影响宝宝营养。

当宝宝患有疾病时,不要添加从来没有吃过的离乳食。

在添加离乳食过程中,如果婴儿出现了腹泻、呕吐、厌食等情况,应该暂时停止添加,等到

宝宝消化功能恢复，再重新开始，但数量和种类都要比原来减少，然后逐渐增加。

更换宝宝拒绝吃的离乳食

宝宝把喂到嘴里的离乳食吐出来，或用舌尖把饭顶出来，用小手把饭勺打翻，把头扭到一旁等等，都表明他拒绝吃“这种”离乳食。妈妈要尊重宝宝的感受，不要强迫。等到下一次该喂离乳食时，更换另一品种的离乳食，如果宝宝喜欢吃了，就说明宝宝暂时不喜欢吃前面那种离乳食，一定先停一个星期，然后再试着喂宝宝曾拒绝的离乳食。这样做，对顺利过度到正常饭食有很大帮助。

大便改变源于离乳食

从这个月开始添加离乳食的宝宝，大便会有些改变，可能会呈黑绿色或黄褐色，还可能会带些奶瓣，大便次数增多，有些发稀。这都不算病态，是添加离乳食的正常结果。

宝宝大便变稀，妈妈就不敢再喂宝宝离乳食了，只吃母乳或牛乳。把已经适应的离乳食停了，母乳或牛乳又不足，宝宝出现饥饿性腹泻，妈妈还自己蒙在鼓里，不知道宝宝腹泻正是妈妈造成的。

其他需要注意的问题

- 和父母同桌吃饭，是婴儿最高兴的事情，不要怕孩子捣乱。
- 如果孩子喜欢自己用勺，就不要怕孩子把饭撒出来，也不要怕弄脏了衣服。
- 孩子不想吃，不要逼着孩子吃。不可能每天都能吃同量的食物。
- 天气炎热，孩子食量可能会减少，父母要理解。
- 有病不舒服，食量会减少。
- 腹泻并非要控制饮食，如果孩子能吃就让孩子吃。

离乳食添加困难

添加离乳食困难的婴儿并不少见。有的宝宝，除了母乳什么也不吃。是对离乳食不感兴趣，还是不喜欢使用餐具？可能什么也不是，只因妈妈奶水充足，宝宝根本吃不进其他食物。遇到这样的情况，要适当给宝宝添加含铁丰富的离乳食，不必添加更多的离乳食了。

我在门诊工作中，常会遇到这样的妈妈，她们为了添加离乳食而费劲心机，不断向医生讨教添加离乳食的技巧，因为几乎所有的技巧都不管用。有的妈妈甚至和宝宝较劲，不吃离乳食就不给吃奶，这是完全错误的。宝宝不愿吃离乳食，就只能暂时不加离乳食了，也许到了下个月，宝宝就会很痛快地吃离乳食了。

没有因为一直不吃离乳食而断不了母乳的情况。吃离乳食只是时间问题，妈妈不要因添加离乳食困难而烦恼，总有一天宝宝会很高兴地吃离乳食的。添加离乳食晚了些时日，宝宝也不见得就营养不良。如果奶水不能满足宝宝生长发育的需要了，宝宝自会吃母乳以外的食物。人工喂养的宝宝，添加离乳食比较容易。混合喂养的宝宝也比较容易添加离乳食。

和其他孩子比较

如果妈妈看到别的婴儿能吃一碗饭，而自己的孩子只吃几口饭，就开始着急，认为自己的孩子不正常，这是不对的。

别的孩子能吃一碗饭，情况可能是这样的：

- 可能是食量大的孩子；
- 可能是有肥胖倾向的孩子；
- 可能是其他食物吃的少；
- 可能是爱吃饭，不爱喝奶的孩子。

你无法完全了解那个孩子的全部。

你的孩子不能吃一碗饭，情况可能是这样的：

- 可能是爱喝奶，不爱吃饭的孩子；
- 您的孩子就是正常食量的孩子；
- 可能是食量小的孩子；
- 可能是喜欢吃蛋肉的孩子。

你的孩子是不是像那个孩子能吃一碗饭并不重要，重要的是看孩子生长发育是否正常。

面对孩子喂养问题，无论孩子出现怎样的表现，最主要的是抓住一个问题，喂养的目的是保证婴儿正常的生长发育。包括体重、身高、头围、肌肉、骨骼、皮肤等可看可测的指标，还有专业机构提供的营养指标，这些是衡量喂养好坏的指标，如果这些指标都在正常范围，喂养就是成功的。

在保证婴儿正常生长发育的前提下，尊重婴儿的个性和好恶。让婴儿快乐进食是父母的责任。如果父母有这样的认识，一些喂养上的困惑，就不成为问题了。

宝宝生理发育与离乳食添加

准备期（3~4 个月的宝宝）

这个时期，宝宝的舌头只能前后活动，主要是吸吮。用汤勺喂果汁或菜汁，让宝宝练习从汤勺中吸取离乳食。是否能够喂进离乳食不重要，主要是让宝宝熟悉离乳食，以及喂离乳食的餐具。不要因为喂离乳食影响宝宝喝奶。

整吞整咽期（5~6 个月的宝宝）

这个时期，宝宝的舌头只能前后活动，当给宝宝喂离乳食时，宝宝会把小嘴闭紧慢慢地咀嚼。宝宝几乎是把离乳食（流状食物）囫圇吞咽下去，这个时期最重要的是让宝宝习惯母乳、牛乳以外的味道。喝浓汁状的、糊状的、容易吞咽下去的离乳食。待宝宝习惯后，逐渐减少水分。

整吞整咽前半期

每天吃一次，以每天增加一勺为好，母乳、牛乳宝宝想喝多少就喝多少。喝和吃的比例是 90：10

宝宝有时不吃了，不是不爱吃，或吃饱了，而是吃累了，要喝奶了，这时妈妈切不可硬喂，这会使宝宝不再喜欢吃离乳食。

整吞整咽后半期

每天吃两次，妈妈对离乳食的量不要过于敏感，宝宝仍然从母乳、牛乳中摄取主要营养。喝和吃的比例是 80：20。选择宝宝状态好的时候喂食。

用舌捣碎期（7~8 个月的宝宝）

这个时期，宝宝舌头不仅在前后运动，还会上下活动，用上唇把食物弄碎后再吃下去，能看到上下活动的嘴唇。把颗粒状或有形态的食物，用舌头磨碎后吞咽下去，这个时期宝宝开始真正吃离乳食了。

用舌捣碎期前半期

宝宝吃离乳食的食粮慢慢出先个体差异，妈妈要根据宝宝食量，给宝宝吃最爱吃的离乳食。喝和吃的比例是：70：30。如果宝宝在吃离乳食时，想吃母乳，可以给宝宝以汤代之。宝宝出现对食物的偏好，喜欢吃的就吃很多。

用舌捣碎期后半期

这个时期宝宝很容易吃到一半就不好好吃了，如果宝宝吃得不多，但身体状况很好，就不要担心，如果宝宝吃得实在很少，想办法刺激宝宝食欲，如让宝宝和爸爸妈妈一同进餐。喝和吃的比例是 60：40

牙床咀嚼期（9~11 个月的宝宝）

这个时期，宝宝舌头能前后、上下、左右灵活地活动，用舌头无法弄碎的食物，会用舌头左右来回搅动，再用牙床咬碎后吃进去。开始用牙床咬碎食物，然后再把食物吞咽下去。宝宝能很好的吃离乳食了。

牙床咀嚼期前半期

宝宝大了，能吃的食物种类越来越多，一天可以吃三餐，可以让宝宝和爸爸妈妈进餐时间一致，宝宝能吃多少吃多少离乳食，奶量减少很正常。喝和吃的比例是 40：60

牙床咀嚼期后半期

在前一段时期，宝宝吃离乳食一直都很顺利，到了这个时期，如果宝宝表现不如从前，没关系，可以放慢脚步，再回到以前状态，不意味着宝宝有什么问题，营养也能供应得上。过一段时间宝宝又开始爱吃离乳食，不爱喝奶了，就继续按照离乳食添加方法添加。喝和吃的比例是 30：70。这个时期的宝宝，对离乳食和奶的选择似乎比较随意。有的宝宝吃完自己的食物，还想吃成人的饭菜；有的宝宝对食物比较敏感，爱吃的能吃很多，甚至妈妈做多少吃多少，不爱吃的几乎一口也不吃。

自由咀嚼期（12~15 个月的宝宝）

宝宝的舌头可自由活动，牙床也变得坚固起来。宝宝能够用牙齿很好地咀嚼食物，几乎能够吃所有的食物了，预示着离乳期结束。

自由咀嚼期前半期

这个时期的宝宝，吃完离乳食后，几乎不再要奶喝了，宝宝已经能够用杯子喝奶，宝宝几乎可以吃所有种类的食物了，每天的奶量可减少到 300 毫升。喝和吃的比例是 25：75。这个时期，宝宝饮食量，饮食偏好越来越明显，有的妈妈为宝宝吃的少担心，有的宝宝却担心宝宝吃得太多。有的宝宝只吃几种食物，有的宝宝什么都想吃。妈妈不要过于敏感，宝宝的饮食习惯，需要慢慢建立起来。

自由咀嚼期后半期

这个时期宝宝饮食结构几乎接近成人了，但还要充分考虑到营养平衡。喝和吃的比例还是 25：75。这个时期，宝宝除了一天三餐外，还可以给宝宝添零食，在两次餐之间给宝宝吃点喜欢吃的零食，不要给宝宝吃太多的甜零食。

预防秋季腹泻

2006-11-22

秋季腹泻，预防是关键

秋季腹泻是由轮状病毒引起的，每年的 11 月以后都有不同程度的流行，主要发生在 2 岁以下的婴幼儿。是流行较广的小儿肠道传染病，几乎每年都有不同程度的流行趋势。如果赶上大流行，婴幼儿几乎难逃劫难，集体机构可“全军覆没”。预防是关键。父母要明白这个道理。呕吐、发热，稀水便是秋季腹泻的主要表现。病程一周左右，对患儿的主要危害是脱水、电解质紊乱，在医疗和经济落后地区，可造成患儿死亡。治疗的关键是补充电解质，纠正脱水、酸中毒。

秋季腹泻是传染病，经粪口传播，也可通过气溶胶形式经呼吸道感染而致病，所以，做好肠道隔离和呼吸道隔离是很重要的，患有秋季腹泻的患儿可从大便中排出大量的轮状病毒，可于感染后 1~3 天开始排出，最长可排 6 天。父母认识到了这点，就知道如何避免宝宝被感染上轮状病毒了。要远离患病的孩子。患儿父母给的食物不能让宝宝吃。不要让宝宝接触有感染病毒可能的东西。在秋季腹泻流行季节，不要带孩子到人群多的场所玩耍，独来独往是好的。

如何躲避高发的秋季腹泻

- 不要带宝宝到人多的公共场所去，避免接触患腹泻的孩子。
- 宝宝使用的玩具，能够触摸到的家具，都要勤用清水冲洗。吃东西前一定要洗手。
- 爸爸妈妈喂宝宝吃奶或吃饭前，一定要有效地洗手。
- 不吃生、冷食。吃现成的熟食时，一定要注意出厂日期，品种质量，外售熟食最好不吃。
- 冷热要均匀，预防感冒，使宝宝能够抵御轮状病毒的侵袭。

轮状病毒疫苗是预防秋季腹泻的有效措施

轮状病毒虽然不像流感病毒那样不断变异，但身体对它的免疫时间持续较短，所以疫苗需要每一年到一年半注射一次，保护率可达 75% 至 80%。父母可根据孩子计划免疫的接种间隔，在一年中任何时候接种秋季腹泻疫苗，接种后两周产生抗轮状病毒抗体。

轮状病毒有不同的亚型，疫苗不能覆盖所有的亚型，目前疫苗的覆盖率为 47%—68%。所以，尽管接种了轮状病毒疫苗，宝宝仍然可能患病，但患病几率要远远低于未接种的宝宝。

口服轮状病毒活疫苗

2 个月~3 岁以内的小儿每年口服 1 次，主要用于预防高危散发人群。3 岁~5 岁的小儿口服 1

次即可，主要用于预防群发人群。每次口服 3 毫升。服苗前、后与其他疫苗的使用间隔应在 2 周以上。

个别宝宝服用口服轮状病毒疫苗后，可能会出现呕吐，极个别宝宝出现低热和轻微腹泻，一般不需处理，症状明显要看医生。

益生菌防治秋季腹泻功不可末

益生菌有很多功效，其中对肠道内环境的维护可称得上肠道的健康卫士，益生菌本身是菌，但它不但不致病，还全力剿灭肠道内的致病菌，维护肠道内正常的菌群和生态平衡。健康的肠道是抵御各种致病微生物侵袭的第一道屏障，在秋季腹泻流行季节适量补充益生菌，可起到预防秋季腹泻的作用，益生菌也是治疗秋季腹泻的药物之一。