

0-1岁的婴幼儿如何吃得营养、生长发育健康?面对这个问题,新手爸妈的确存在不少困惑,记者从医院获悉,因为喂养的方式方法不同,有的孩子满月后能长三至四斤,有的孩子仅增重一斤,针对婴幼儿喂养的一些原则与方法问题,南医大二附院儿科医学中心副主任、新生儿科主任焦泽霖接受了记者的采访。

别用你的喜好决定宝宝吃啥



食品,但母乳的质量也是非常重要的。记者在采访时获悉,很多宝宝因为妈妈吃得不当而生病。譬如一个出生仅40天的宝宝喝了母乳后,全身过敏,连小手指上都出现了小红斑,原因是妈妈吃了半斤河虾所致。还有的妈妈为了下奶,拼命吃猪蹄炖黄豆等补汤,结果宝宝喝了母乳不但没有获得特别的营养,反而出现消化不良、放屁等症状,孩子反而瘦了下来。还有的妈妈喜欢吃冰箱里拿出来的冷西瓜等食物,宝宝喝下母乳之后,大便显得特别稀。

在孩子的喂养问题上,专家特别指出,切记不要用大人的喜好来决定新生儿的饮食,譬如很多家长爱吃鱼虾海鲜,殊不知这些食物对宝宝是有危险的,因为他们容易过敏。特别要提醒家长的是,不能将喂养太教条化,现在一些家长买来大量书籍潜心阅读,在给宝宝的辅食时精雕细刻,殊不知这种行为反而造成小儿厌食,家长要考虑到宝宝其实具备一定的调节能力,他们吃东西时也有自己的情绪。

快报记者 金宁

母乳是婴儿最完美的食物

“除了早产儿母亲没有奶,或因小儿疾病住院,母乳喂养不及时造成回奶等现象外,条件允许的话尽量用母乳喂养,因为母乳是婴儿最完美的食物”。当然也有个别情况不能够进行母乳喂养,临床上比较典型的是母乳性黄疸,这些宝宝停母乳4-5天改为人工喂养,黄疸退除得很好。纯母乳喂养的孩子,如果出生时没有补充维生素K1,一个月后有可能产生维生素K1缺乏症。

母乳喂养的孩子大便次数较人工喂养的多,只要大便量中等、每天2-3次或3-4次,且大便呈糊状,颜色为黄色,都不能当成腹泻对待。人工喂养的孩子常见问题是大便干燥,可采取间断喂水的办法来促进宝宝肠蠕动。家长千万不能以水代奶或用水冲淡奶粉,只能在喂奶的期间增加饮水。同时还可以在宝宝的腹部顺时针轻轻按摩3-5分钟。

怎样判断母乳是否充足?这是很多新手爸妈关心的问题,正常新生儿母乳吃饱后,能够安静入睡,大小便次数正常,阶段性测体重都在正常值范围内,就表明母乳量是充足的。反之,孩子吃完后哭闹不止,不肯入睡,体重增长不明显,就应考虑增

加配方奶喂养了。

4个月以后逐渐增加辅食

宝宝何时添加辅食?通常4个月之前主要是以喝奶为主,满月以后可以增加一点果汁,但卫生要得到保证。过去认为4个月以后宝宝应吃蛋黄补铁,但考虑到很多孩子容易过敏,现在建议4-5个月以后可以适当增加米粉,6个月以后再吃蛋黄补铁,添加蛋黄的量从1/4开始,慢慢增至半个,再到3/4个,然后让宝宝吃下整个蛋黄。6个月的宝宝还要适量吃一点蔬菜泥、猪肝泥以及鱼泥等食物,家长事先将蔬菜、猪肝或鱼肉切碎,混在米粉中一起喂宝宝吃下。

10个月以后的宝宝开始能吃一点肉糜了,增添这些食物的同时,家长还得观察宝宝的消化能力以及大小便是否正常,有没有呕吐等现象,10个月至1岁的宝宝处于饮食转换期,家长在此期间会有很多喂养方面的困惑,这个阶段仍然要保证给宝宝每天喝300-400毫升的奶,同时吃米粉、稀饭、面条等较软的食物。孩子的饮食要特别注意卫生,添加辅食要遵循量由少到多,由单一到多样化,由稀到软再到干的原则。

妈妈吃海鲜宝宝易过敏

虽说母乳是孩子最好的

卫生巾也有健康死角

“卫生巾是经过高温消毒的,应该很干净啊,为什么我用的时候会过敏?”这是读者张女士最近所面临的一道难题,这样的困扰是否也曾纠缠过你?每次买卫生巾,除了牌子、款型,你还关注过什么?专家提醒说,女性卫生用品若使用不当也会产生健康死角。

针对张女士的卫生巾过敏,解放军八一医院妇产科李谷饶医师分析说,大致有两种原因。一是个人体质问题,即对生产卫生巾的材料过敏,这种情况下可以换个牌子的产品试试,可能过敏会消失。二是卫生巾本身质量不过关,特别是一些不正规的产品,在生产过程中可能已经受到了污染。而一些正规的产品,虽经过高温消毒达到无菌,但一些女性在购买时忽视了这无

菌是有期限的,没有注意到包装上的有效期。“第二种情况造成的过敏,不妨通过在卫生巾上垫一层卫生纸来解决。当然这个卫生纸一定要是正规厂家生产的,达到卫生要求的。”李谷饶说,她平时也常建议自己的病人这么做,“垫层卫生纸也有一些其他的好处,比如有人常问卫生巾要多久换一次,其实这个没有时间上的硬规定,主要还是看个人的经血量,如果在卫生巾上垫一层卫生纸,那就可以根据个人情况及时更换,而且也比较经济。”此外,李谷饶提醒,便前及接触卫生巾前应先洗手,不要将卫生巾放在卫生间等潮湿之地,以防受潮变质,夏天最好不要使用护垫——外阴长期处在潮湿、不透气的环境中,会增加感染病菌的机会。快报记者 李鑫芳

睡个好觉赶走黑眼圈

“眼袋一定要手术才能消掉吗?”“我不熬夜的啊,为什么还有黑眼圈?怎样才能消除?”“多大年纪用眼霜不会长脂肪粒?”

据江苏施尔美医院医学皮肤中心杨敏主任介绍,眼袋早期可用保守的方法来改善,比如不熬夜、不久用电脑、睡前半小时或一小时不喝太多的水;但如果是先天的或者比较严重,手术效果可能更好。

黑眼圈也有两种情况,一是我们常说的睡眠不好,脾胃偏虚,眼部血液循环不好。这种情况首先要改善睡眠,改善睡眠的方式也有很多种,比如针灸、精油按摩。

同时配合一些眼周的按摩。如果还伴有脾胃偏虚的,再加以调理。如果晚上没睡好,早上发现有点黑眼圈,可尝试用凉的土豆片敷眼,这可以暂时缓解。第二种情况是先天的眼周色素沉着。这时单靠按摩,改善睡眠效果不佳,允许的话可辅以激光治疗。

至于眼霜问题,杨敏认为,年龄不是使用眼霜的标准,只要选择适合自己肤质的,就不用担心脂肪粒的产生,比如年轻人可以选择清透型的。一般眼霜都会包含滋养成分和收敛成分。滋养成分保护眼周皮肤,收敛成分可防止眼部脂肪的堆积。快报记者 李鑫芳

三岁男童打鼾不止引发呼吸困难——儿童打鼾家长应格外注意

近日,南京同仁儿童医院接诊了一例支气管肺炎患儿,特殊之处在于患儿为重度肥胖症、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者,同时还伴有肺气肿、肺源性心脏病。

■ 病例回放 三岁男童夜夜畅鼾

丁丁(化名)才3岁零8个月,但睡觉打鼾的声音有增无减。让父母担心的是,除打鼾外,他还伴有呼吸困难,而且近半年症状逐渐加重。不得已,父母只好带着他辗转于南京、上海两地的大医院。经多方诊查,丁丁确诊为儿童鼾症,医生建议通过手术切除腺样体和扁桃体来治疗。但住院期间,丁丁又因心肺功能不全而放弃手术。

今年天气刚入暑,丁丁出现咳嗽发热症状,呼吸困难加重,整夜不能入睡。父母焦急万分,四处寻医,经朋友介绍,丁丁被送往南京同仁儿童医院就诊。专家会诊后,建议其入院治疗。住院期间,在毛李征主任医师及医护人员精心治疗下,丁丁肺部的感染逐渐好转,心肺功能改善。同时,经全面细致的辅助检查,专家给了丁丁一个更明确的诊断:支气管肺炎、腺样体肥大、扁桃体肥大、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征、肺源性心脏病、肥胖症(重度)。住院2周后,丁丁的肺部感染得到控制,随后他又转入该院耳鼻喉头颈外科,施行扁桃体切除术及腺样体低温等离子消融术。术后,孩子呼吸顺畅了,晚上睡觉再也不打鼾了,心肺功能也得到了改善。

■ 背景介绍 儿童打鼾影响发育

阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征是一种常见疾病,一般常见于肥胖患者,其病因是扁桃腺样体及咽后壁组织增生,致上气道不畅,出现吸气性呼吸困难。该病在儿童中发病率较高,长期发展可影响神经系统发育、引起慢性咳嗽、上气道咳嗽综合征、反复呼吸道感染。对于药物保守治疗无效或显效不明显并出现严重并发症的,建议手术治疗,才能解决上气道梗阻问题,改善心肺功能。

■ 南京同仁儿童医院

作为这次市政府所设的四家儿童医院中靠自己力量独立开设的两家儿童医院之一,南京同仁儿童医院,各科室专业技术精湛,在满足儿童常见病、多发病的诊疗需求以外,还开展了以李成荣院长、毛李征副院长为学科带头人,针对小儿结缔组织疾病、小儿肾病、小儿哮喘、新生儿疾病、儿童内分泌疾病等开展的多个特色诊疗科室。目前,小儿睡眠呼吸障碍、小儿反复咳嗽的诊疗已形成多学科、立体式的医疗联合干预,具备明显的特色优势。同时,小儿眼科、小儿耳鼻喉科、儿童牙科也是同仁医院的强项。

南京同仁儿童医院将逐步完善儿童医院职能,承担起南京城南及周边地区的儿童疾病诊疗工作。为广大儿童提供安全、高效、优质、温馨的医疗保健服务,为进一步适应我市儿童看病就医需求作出积极贡献。

南京同仁儿童医院 王锐

■ 问有必答

本期主持:南京鼓楼医院产科戴毅敏医生

束腹带什么时候用最好?

王女士问:我已经怀孕38周了,想准备束腹带,如果是剖腹产的话能不能使用呢?

答:顺产不需要用束腹带的,剖腹产由于开刀留有伤疤,用束腹带能起到压迫伤口、减少皮下出血的作用。束腹带一般在手术结束后立即使用,使用时间为24-48小时。

控制饮食宝宝很瘦小

郑小姐问:姐姐怀孕时患上妊娠期糖尿病,后期一直控制饮食,孩子生下来只有五斤二两,是不是因为饮食控制得太多了,所以孩子瘦小?

答:孕期若确诊了妊娠糖尿病,必须通过饮食将血糖维持在正常水平,这样对母婴健康都有好处。你姐姐的孩子出生体重在2500克以上,属于正常范围,出生后通过科学喂养,孩子会生长发育得很好。快报记者 金宁

■ 特别提醒

如果您是一位准妈妈或者已成功晋级为妈妈,如果您有自身或育儿方面的问题,我们将在妈咪宝贝版为您解答,欢迎您通过以下几种方式与我们联系:

- 1、欢迎登录西祠“小树快成长”(http://b1139755.xici.net),在此留言与我们联系。
- 2、发送邮件至 kb-jiankang@souhu.com。
- 3、拨打现代快报96060热线提问。
- 4、短信留言。江苏移动用户发短信内容到10620170881,江苏联通用户发短信内容到10620170271,移动和联通均免费发送,电信为0.5元/条。

逛街购物避暑气 孕妇惹麻烦“保胎”多

夏季对孕妇来说的确是道“关”,在南京市妇幼保健院中医保胎科,50多张病床都住着保胎的准妈妈,6月以来,住院保胎的孕妇达到了120多人,较前几个月上升了20%多,而这些来保胎的孕妇都是害怕流产,或者已经出现了流产的征兆。

张女士怀孕6个多月了,平时呆家里嫌闷,最近她发现一个不必呆家里又可以避暑的好方法,就是逛百货商场逛超市,但最近一次逛街回到家不久,就感觉腰非常酸痛,肚子也隐隐作痛,家人连忙把她送到医院保胎。中医妇科主任侯莉莉介绍,张女士虽然已经属于怀孕中期,但仍然要十分留意自己的身体。本来孕妇的新陈代谢比正常人快,长时间在温度较低的商场内停留,会头痛、头晕。又由于空调间与室外有一定温差,冷热的悬殊会使孕

妇极易感冒着凉,徜徉于商场对本来身体不佳的孕妇来说,就是极度使自己疲劳、耗气耗精,这样做对孕妇自己和胎儿非常不利。

侯主任建议,孕妇在夏季要科学地注意饮食卫生,保持好的睡眠,以及保暖。同时应从以下几个方面注意保健:一、要清静养神。二、要生活规律。晨起后,适当参加一些力所能及的体育活动,有利于提高体温调节功能,增强对热的耐受力。午后,适当午睡。三、要防暑避湿。外出时要戴草帽或打晴雨伞,以遮挡阳光直接照射。孕妇的居室应通风凉爽,衣着宜宽大凉爽,出汗多时,湿汗衫要勤换勤洗,以防暑湿并袭生疥疮。四、要调摄饮食。孕妇的消化功能差,饮食应有规律,定时定量。调摄应以温软易消化、清淡富营养为宜。

通讯员 孔晓明 快报记者 金宁

全面推广“前列腺腔内场效全新技术” 专治各种前列腺顽疾

位于和燕路256号、红山动物园地铁站旁的国家二级甲等医院——江苏总队南京医院,两年前在我省率先引进国际医学新技术——前列腺腔内场效消融应用系统,并被指定为江苏该技术临床治疗定点医院。

腔内场效是前列腺疾病治疗上的一大突破,它人性化的改变前列腺组织的病变部位,全面保障了前列腺组织功能的完整性,避免了对病变的前列腺组织直接手术清除,目前已成为华东地区众多患者带上康复之路。该技术同时得到了国家五部委的高度重视与联合推荐,我院和全国多家大

型综合医院推广使用结果表明,该技术确实适用于各种急慢性前列腺炎和前列腺增生。腔内场效技术与微波、射频、内生场等物理疗法相比,最大的优势在于利用无衰减的高效聚焦这一核心技术,这种能量可轻松进入细胞和体液、血液等系统,直达病灶深处,从而快速净化病变环境,达到组织再生与修复的良好效果,比以上物理疗法更深入彻底。该技术也被众多患者誉为前列腺疾病的终极杀手。腔内场效医学成果:(1)准确直达病灶消除隐患致病菌。通过特殊电场能导向技术将光电转化成

生物能量作用于前列腺病灶并使之消融,同时新生腺体细胞快速集结替换病灶细胞,使前列腺腺环部分得到完全修复。(2)维持腺管通畅,保障腺体新陈代谢。可快速清除尿频、尿急、尿痛、尿不尽、尿等待、尿后滴白、腰膝酸软、小腹钝痛、会阴坠胀、阴囊潮湿、睾丸坠痛、夜尿增多等症状,治疗彻底。(3)安全无痛苦,费用合理,适应症广,20-80岁均可应用该治疗。(4)治愈后均有不同程度的男性功能提高表现。该技术由资深专家亲自主持,欢迎患者来院查阅资料或通过健康热线 025-85551626 咨询,也可登录 www.wjnjy.com 在线咨询。

Sincere 先声药业
执业药师工作站
免费用药咨询
用药咨询公益热线
025-85281000

患者问:我是服用卡托普利的患者,降压效果可以,但就是一个劲的干咳、咽痒,我想换一种药不知行不行?

执业药师工作站解答:卡托普利属于血管紧张素转换酶抑制剂,咽痒、刺激性干咳是这类药常见的不良反应。如果选择更换药物,建议选择血管紧张素II受体抑制剂(缬沙坦、厄贝沙坦等),这类药物在降压的同时还具有保护心脏肾脏的作用,一般不会引起干咳现象。

患者问:请问慢性浅表性胃炎平时该注意什么?

执业药师工作站解答:1、生活有规律,心情乐观,戒烟忌酒。2、少食多餐,避免难消化和刺激性强的食物,如咖啡、辛辣之物。3、有胃胀、泛酸、嗝气者,宜用吗丁啉或胃复安,饭前半小时服用。4、有胃部胀痛者,可用解痉剂或其他有止痛作用的胃药。

患者问:我腰肌劳损多年,该如何治疗?

执业药师工作站解答:腰部劳损是指腰部肌肉、筋膜与韧带等软组织的慢性损伤,是腰痛中最常见的疾病,一般与工作姿势有关。目前无特效的治疗方法,可考虑中医推拿、针灸治疗、远红外线理疗,也可以口服腰痛宁胶囊或外贴膏剂进行治疗。

咨询时间
 周一至周五 上午 9:30-11:30
 下午 13:30-17:00
 周六 上午 9:30-11:30

我们不仅销售药品
 更致力于科学用药服务