

给妈妈的喂养旧观念“找茬”

» 找出第一茬:多了准没错

妈妈的糊涂经:我的宝宝已经6个月大了,我之前查过不少资料,得知蛋白质对宝宝的脑部发育和体格生长都起着至关重要的作用。为此,我买了各种各样可以补充蛋白质的食物和营养品给宝宝。我想宝宝正处在长身体的关键时期,多补充点蛋白质总没错吧。

“纠茬专家”建议:虽然宝宝的健康成长离不开各种营养物质,其中当然少不了所有营

养素中尤其重要的要素——蛋白质,但是,很多妈妈可能还不知道,补充蛋白质绝不是“多了总没错”这么简单。好吸收、高利用、少负荷才是关键!

任何营养素的摄入量都应以满足机体需求为标准,摄入过量的蛋白质就有可能对人体造成不良的影响,尤其是宝宝消化、代谢和排泄器官发育都不成熟,超过身体需要、未被利用的蛋白质有可能会对宝宝幼

嫩的肝脏和肾脏造成损害。

所以良好的蛋白质营养只需适量且高质,建议妈妈们可以选择富含α乳清蛋白的婴幼儿配方奶粉。“好吸收、高利用、少负荷”的α乳清蛋白在满足宝宝对营养需求的同时,还可有效降低代谢负担,真正为宝宝撑起健康保护伞。

» 相关链接



α 乳清蛋白知识

α乳清蛋白是母乳中主要的蛋白质,富含婴幼儿所需的必需氨基酸,对婴幼儿的生长发育起着极为重要的作用。以牛奶蛋白为基础的普通配方奶粉中α乳清蛋白含量比较低,所以提高配方奶粉蛋白质中的α乳清蛋白含量得到国内外专家的普遍认同。

始终以制药经验制造奶粉的惠氏,根据不同发育阶段宝宝的营养需求,独创BIO营养优化系统,更精选优质的α乳清蛋白,优化了蛋白质构成,并含有丰富的色氨酸和胱氨酸,有助于调节婴儿神经行为发育(睡眠、情绪和食欲),全面支持宝宝健康成长。

看来给宝宝补充蛋白质,绝非想象中这么简单。找出旧喂养观念中的“茬”,拥有正确的蛋白质喂养观念是捍卫宝宝健康道路的重要一步,妈妈们,都准备好启程了吗?

» 找出第二茬:只认蛋白不认“质”

妈妈的糊涂经:我平时很注重宝宝的饮食搭配,每天都会给他吃牛奶、鸡蛋和鱼这些富含蛋白质的食物来帮助他摄入蛋白质,我想这样我宝宝的蛋白质总够丰富了吧。

“纠茬专家”建议:这位妈妈虽然注意到了给宝宝补充蛋白质的重要性,但是忽略了到底什么样的蛋白质才是宝宝最需要的蛋白质。正确的做法是不但要给宝宝补充蛋白质,更要给宝宝补充“好吸收、高利用、少负荷”的优质蛋白。例如选择富含α乳清蛋白的婴幼儿配方奶粉就是妈妈的聪明之选。

1. 好吸收:作为母乳中主要的蛋白质,α乳清蛋白不但营养价值极高,而且比起其它蛋白质,α乳清蛋白凝乳颗粒松散细小,更容易被宝宝消化

和吸收。

2. 少负荷:优选

α乳清蛋白优化了婴幼儿配方奶粉中蛋白的构成,提高了蛋白质的生物利用率,总蛋白的含量能够得以降低,从而降低了宝宝体内含氮废物的产生,减少了宝宝的肝肾代谢负担。

因此,妈妈们给

宝宝补充蛋白质时切忌只认蛋白不认“质”。建议妈妈们可以选择富含α乳清蛋白的婴幼儿配方奶粉。



大多数妈妈都知道蛋白质对宝宝的生长发育起着至关重要的作用。为了宝宝的健康,妈妈们想尽一切办法给宝宝补充更多的蛋白质,但是你知道吗?如果喂养不当,超过身体需要、未被利用的蛋白质不但不能给宝宝的健康加分,还有可能造成宝宝的代谢负担,产生适得其反的结果。那么究竟什么才是合理的蛋白质喂养方式呢?为此我们专门咨询了惠氏金宝宝专家顾问团、南京医科大学公共卫生学院营养学教授、中国营养学会妇幼分会副主任委员汪之顷,作为我们的“纠茬专家”,帮我们一起找找妈妈喂养旧观念的“茬”,和喂养旧观念说bye bye。



宝宝2岁起应定期看牙医

长牙换牙期要注意什么? 到这里看看



为啥孩子的新牙老长不出来?

有家长问孩子换牙了,为啥新牙很长时间也没长出来。其实,乳、恒牙的交替有个过程,从乳牙脱落到恒牙萌出大约需要半年到一年的时间,而且每个孩子的情况也不一样。如果家长不放心,可带孩子到医院拍个“牙片”,看看孩子是否先天性缺少

自“健康100问”征集以来,一直都有家长咨询孩子长牙换牙中的各种问题。由于版面有限,记者整理了几个提问率比较高的问题,邀请南京市第一医院口腔科主任夏金星为大家解答。供有类似问题的家长参考。

恒牙牙胚,如果没牙胚,恒牙自然就长不出来,不过这种情况一般很少见。此外,外伤或严重龋坏,导致乳牙过早脱落,也可能引起恒牙萌出困难。至于补钙,对于牙齿影响不大,因为出生一两年后,恒牙已经发育;即便缺钙,如果不是严重到相当的程度也不会影响到牙齿。

防牙齿畸形,食物不要太精细

牙齿矫正的黄金年龄一直是家长咨询的热点。其实,这要具体问题具体分析。像前牙反颌(地包天),在孩子能配合的情况下应尽早矫正。而多数畸形一般要在孩子的乳牙脱落恒牙萌出后进行,所以年龄不是硬标准,关键要看恒牙有没有换完。

其实再好的矫正方法都不如预防来得重要。排除先天因素的影响,不少牙齿畸形都祸起后天的不良习惯。比如现在大家都吃得越来越精细,孩子牙齿畸形的情况也增多了——长期吃细软食物,孩子牙齿的咀嚼功能就不能得到发挥,口面部肌肉的功能会减弱,对颌骨的刺激也随之下降。颌骨发育不够充分就会出现一个矛盾,即狭小的颌骨容不下全部牙齿在牙槽骨上整齐排

列。此外,过于细软的食物不能对牙齿起自洁作用,所以也很容易诱发龋齿。所以家长应有意识地让孩子多吃粗粮、富含粗纤维的食物,像黄瓜、胡萝卜、玉米、芹菜等都是不错的选择。

2岁半开始看牙医,刷牙方式有讲究

一般在2岁半左右,孩子的20颗乳牙会基本萌齐,这时家长就应该每三个月或半年带他看一次牙医。当然,对口腔的保护要从孩子还没长牙时就开始,比如喂食后与睡前,一定要彻底将孩子口腔内的食物残渣及奶垢清理干净——可用专用指套或纱布,蘸取适量淡盐水,清洁牙龈。

等孩子能刷牙时要注意这些:首先是时间,早晚各刷一次,尤其是晚上临睡前,不要蜻蜓点水,最好持续三分钟。其次,用力要适中——太小不能达到清洁牙齿、按摩牙龈的目的,过大会损伤牙齿。如何判断用力大小?如果每天刷牙,20天或一个月后牙刷毛束分开,则说明用力过大。第三,最好选用儿童专用牙膏,不要使用成人含氟量高的牙膏。

乳牙有残根要不要拔

有家长问孩子因为蛀牙没及时治疗,现在乳牙变得残缺不全只剩牙根,要不要拔出这个乳牙残根。其实,这要区别对待。如果这个乳牙还没到脱落的年龄,应请牙科医生治疗尽量保留患牙,直到恒牙萌出,让残根替未萌出的恒牙占个位置,以免旁边的牙挤过来,影响恒牙从正常地方萌出。如果到了脱落年龄,则需拔除。此外,如果乳牙残根经常引起根尖周慢性炎症,残根根尖刺破牙龈,造成根尖外露,也应及时拔除。

孩子牙龈出血怎么办

牙龈出血不是一种独立的疾病,它是牙龈炎常见的一个症状。如果孩子不注意口腔卫生,食物碎渣藏在牙缝中,黏稠的食物贴在牙面上,则很容易在牙齿上特别是牙齿的颈部形成菌斑、牙垢和牙石,刺激牙龈出血。另外,其他疾病如白血病、慢性肝病、维生素C缺乏等也可引起牙龈出血。所以发现孩子牙龈出血,应到正规医院查明是口腔局部因素还是其他系统疾病引起的。 快报记者 李鑫芳

» 非常宝贝

孩子有先天性心脏病 你要小心这几个误区

先天性心脏病,即从母体出生时就有的心脏病。临床中,不少家属或患者本人对该病认识存在误区,致使能治的先心病不能治了,简单的变复杂了,甚至导致生命危险和死亡。所以一旦发现孩子有先天性心脏病,应及时到省市级医院和心血管病专科医院检查,早日治疗。同时,你还得小心下面这四大误区。

误区一:先心病能长好。先心病好发于经济条件差,卫生条件差的地区。边远地区医生对心脏病认识也有限,主观上认为先心病能长好并告知了家属。家属也希望能长好,结果小时候能治好的先心病,到十几岁时不能治了。事实上,有些小的房缺和室缺是可以长好的,但大部分先心病长不好,所以一旦发现孩子有先心病,应到大医院和心血管病专科医院咨询专家,在专家指导下治疗。

误区二:先心病没症状不要紧。由于人的心脏有很强的代偿能力,所以即使患者有先心病,平时会无明显感觉,只是心脏能听到杂音,认为没事,不要紧。结果等到症状明显时,有的原来能治的,现在不能治了;有的合并了感染性心内膜炎,正常的瓣膜也损坏了;有的甚至出现大咳血,危及生命。

误区三:先心病不能治。随着我国经济的发展和医疗水平的提高,我国先心病的治疗已接近国际水平。绝大部分先心病是可以根治的,关键是要早发现,早治疗。

误区四:对治疗方法的错误认识。现在简单的先心病可以通过介入来治疗,介入治疗创伤小,恢复快,但不是所有的先心病都适合介入,大部分先心病还需要外科手术治疗。

南京市第一医院、南京市心血管病医院心外科副主任医师汪黎明博士 通讯员 张子青

器官移植受者 比赛才艺

快报讯(通讯员 叶渊)日前,“健康秀起来·小溪俱乐部2009音乐秀场”全国总决赛举行。经过数月的初赛与复赛,25名特殊

的表演者——器官移植受者,进行了一场不同寻常的才艺比赛。专家介绍,近年来随着器官移植技术的不断完善,器官移植管

理的逐步规范,以及高效低毒的免疫抑制剂的应用为器官移植受者点燃了希望之光,出现了大批10年甚至20年以上的长期存活群。