

请登录现代快报点  
点周刊官网http://www.  
xici.net/main.asp?  
url=/b1207585/, 韶韶你的养  
娃烦恼,传授你的育儿经验。新手  
爸妈,伴随宝贝共同成长。  
请加入点点周刊母婴交  
流群

1 群宝贝健康:83574874  
2 群宝贝健康:81644914  
3 群新手爸妈:100029141

点妈手记

# 娃娃补钙 补点“新钙念”

本期指导专家  
东南大学附属中大医院儿科 郑意楠副主任医师



498号杨悠然

许多家长觉得4-9月份正是孩子长高的最好时节,为此许多家长除了多给孩子吃些富含钙的食品外,还特别给孩子买了一大堆的钙片、锌片以及多种微量元素含片,希望能够通过这段生长时期帮助孩子长个。一位10岁孩子的妈妈曾经专门抄下一堆钙片的名称,来问郑意楠医生哪个好。其实在孩子的成长发育时期帮助他们长高的最好方法就是均衡饮食,充足睡眠和科学运动。大量补钙或者吃一些营养保健品并没有什么好处,相反可能对孩子的生长发育造成不利,遵循自然的法则,食品中的营养最容易被人体所吸收。

许多家长觉得4-9月份正是孩子长高的最好时节,为此许多家长除了多给孩子吃些富含钙的食品外,还特别给孩子买了一大堆的钙片、锌片以及多种微量元素含片,希望能够通过这段生长时期帮助孩子长个。一位10岁孩子的妈妈曾经专门抄下一堆钙片的名称,来问郑意楠医生哪个好。其实在孩子的成长发育时期帮助他们长高的最好方法就是均衡饮食,充足睡眠和科学运动。大量补钙或者吃一些营养保健品并没有什么好处,相反可能对孩子的生长发育造成不利,遵循自然的法则,食品中的营养最容易被人体所吸收。

**吃好:**首先要吃好早餐,早餐不吃好,营养供给不足,大脑消耗能量不够,就要动用体内储备的蛋白质,这就好比“釜底抽薪”,时间一长就必然影响生长发育。其次要保证优质蛋白的供给。蛋白质是儿童生长发育的最佳“建筑材料”,如蛋类、鱼类、豆制品类和乳制品类。多吃富含钙的食品,如奶类、豆类、海带、虾皮、瓜子仁及绿叶蔬菜等。尽量少吃糖类,少吃反季节食品,进食品种要

多样化。

**睡好:**从儿童时期到青春前期,在睡眠时生长激素分泌旺盛,晚上9时至次日上午9时所分泌的生长激素数量是白天12个小时的3倍,特别是在晚上9时入睡后的70分钟,可出现一个分泌高峰。由于现在孩子的课业压力较大,许多孩子都要到10点钟才能入睡,这就导致脑垂体的生长激素分泌减少,而大大影响身高。要长高前提是要早睡,睡好。

**多运动:**春天正是万物生发的季节,这个阶段也正是孩子长高的好季节。可以多进行有助于

长高的运动,如慢跑、跳绳、跳舞、打篮球、打排球、游泳等。尽量避免举重等会阻碍骨骼纵向生长的运动。多让孩子到室外活动,不仅能促进生长激素的分泌,同时,身体充分运动后还能增进食欲,对孩子增高有帮助。

一旦孩子确实比同龄人的平均身高要矮,也要到正规医院的专科医生处就诊,千万不要随便买一些钙片或营养保健品,一定要在专家的指导下用药,以免因为不规范治疗,而错失了长高的良好时机。

通讯员 杜恩 记者 吕珂



1053号张鸿杰

爸妈聊吧·饭

## 粥跟面条吃了就吐 8个月宝贝还能吃啥?

林熠妈妈

你们宝宝有没有8个月了还在吃米粉的啊?

943号婉艺

我们5个月就吃米粉了,8个月已经吃面条了。

林熠妈妈

我家的不吃啊!

35号小Q宝妈

8个月不用吃米粉了,直接吃粥和烂糊面了。

林熠妈妈

还在吃买的嘉宝米粉哦,粥跟面条都不吃,吃了就想吐,怎么办呢?

35号小Q宝妈

奶喂多了呗!

1038邓诗妍妈妈

那就弄点稀饭,咸的。或者就弄蒸蛋,咸的不吃就弄点甜的。可以喂汤给他喝啊,有营养,我家宝宝喜欢喝鸡汤。

林熠妈妈

什么汤好啊,要方便点的。

1038邓诗妍妈妈

像鲫鱼汤、鸡汤都蛮好的啊,不要太多油。

无锡孩他妈

我家喝鱼汤和骨头汤。

1038邓诗妍妈妈

筒子骨的汤蛮好的。

943号婉艺 08828

我们小时候都用蔬菜汤下面,把菜叶切碎!

母婴专列·穿

## 妈妈求问 哪有卖儿童浴袍?

nj\_angel2007

周末想带宝宝泡温泉,哪里有卖质量不错的儿童浴袍啊?我跑了丽婴房,巴拉巴拉都没有。

gulei115

宜家有。

娇娇蜜桃

丽婴房有啊,就是那个,毛巾套装礼盒有。

莫愁湖水

新城市广场流行街区3楼的小马过河里面有。

dent\_lqygn

我在H&M看到过。

青春花朵

我在淘宝买的,质量挺好的。

延伸阅读

## 血钙正常≠不缺钙

许多家长认为,孩子缺不缺钙,抽血查微量元素便知,只要血钙正常,就不需要补钙。儿科专家认为这是个误区。南医大二附院儿科门诊曾遇到过两个一岁多的孩子,枕秃、鸡胸、肋骨外翻,一看就是严重缺钙,但其父母说孩子不缺钙,理由是查微量元素血钙正常。

专家告诉记者,宝宝血钙正常未必不缺钙。儿童时期,由于生长发育的需求,骨骼需要更多的钙,所以就会吸收血清里的钙沉积到骨骼上,但是在早期缺钙的时候,如果没有及时补充钙,血清里的钙浓度不够,会通过一系列的调整,使血清钙保持在正常范围,以防发生低钙抽搐。而为血清提供钙的就是骨骼,是骨骼为了使血清钙维持在正常范围而把自身的钙贡献出来了,所以在这个时候查血清钙,钙的浓度是正常的,而真实的情况是儿童体内骨骼缺钙。对处于生长发育时期的孩子,这种骨骼的缺钙会造成佝偻病。

### 如何判断宝宝缺钙

那么,怎样知道孩子缺钙?专家表示,不能仅靠微量元素检查结果,要结合症状来判断。早期缺



861号虞家懿

钙的孩子出汗多,尤其是晚上入睡时,而且不论天热天凉都出汗。这类孩子睡得不踏实,有的孩子有夜惊、夜啼的毛病。稍重的孩子出牙晚,脑后看不到明显枕秃。这时去查微量元素,血钙一般都正常。再发展下去,就是骨骼畸形,表现为凶门闭合晚、肋骨外翻、鸡胸、O形腿等,严重影响孩子生长发育。

记者 吕珂

## 宝宝缺钙查头发还是血液?

年轻的父母们通过相互学习和请教,已经具备基本的育儿常识。可是令他们困惑的是,如何判定自家的孩子缺钙?头发和血液两种检测方法哪种能真实反映人体的含钙水平?

近5个月的皮皮是一个人人爱的女宝宝,近日妈妈发现她白天入睡开始困难起来,晚上也睡不踏实,尤其后脑部出现了“枕秃”。妈妈带她到医院,工作人员剪了孩子一绺头发化验,结果显示孩子缺钙、缺锌。妈妈对

检测结果将信将疑,又带孩子到另一家医院,护士取了孩子的耳血做化验,并测了骨钙,结论是缺钙不缺锌。

皮皮妈妈到底该相信哪种结果?儿保专家说,检测发钙没有科学依据,结论不可信。比较可信的是检测耳朵、手指等末梢血的同时查骨钙,能够真实反映孩子的含钙水平。并综合孩子的病理特征比如多汗、烦躁、夜惊、枕秃等,才能作出准确判断。

记者 吕珂

## “大宝宝”钙吸收率偏低

小婴儿的父母过度重视给孩子补钙,但等孩子长大了以后,补钙又被忽视。在日前由世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心发布有关“中国儿童身高调研报告”的专家会上,儿保专家指出,中国儿童的钙吸收率偏低,目前家长对儿童补钙有诸多误区。调研报告显示,在北京、上海、广州、成都和深圳5大城市2500名7岁至10岁儿童中,7岁儿童选择

合理膳食配合专业钙制剂进行补钙的比单纯食补的孩子高出约3厘米。专家建议家长,平时可建议孩子多吃点含钙食品,以增加钙摄入量,像豆类、海产品、芝麻、橄榄等。最好是吃奶制品,或喝鲜奶或奶粉。同时还要加强运动,通过体育锻炼来加强并促进更好的吸收。孩子在生长发育的快速期,无法强制他喝三杯奶时,通常可以通过钙补充剂来达到合理水平。

新华



1500号金顺

妈咪博客 □茶花茶藤

## “住宾馆”生宝宝确实蛮享受

我一直为生宝宝选择哪家医院而纠结不已,嫂子和姐姐生的时候一个住的是六人间,一个睡的是走廊,那叫一个“热闹非凡”,我可不想再选择一个像菜市场一样的地方。作为有主见、追求生活质量的80后,我必须得让自己的生产过程变得享受点。

左挑右选,最后还是老公拍板选择了各方面都还不错的南京世纪现代妇产医院。我很挑剔,环境嘈杂我肯定受不了,浓重的药水味我也无法忍受,别人想对我摆脸色那更是不可能!要

是碰上这样的我肯定会发飙——我就是特拿自己当回事儿,别人也必须把我这个孕妇当回事儿!可哇咔咔,幸运的是在这里我居然顺顺当当、开开心心地就把宝宝给生了。

话说见红当天我住进了医院——住的是套间,有会客厅、卧室和独立洗手间,跟星级酒店的套间布局差不多。因为距离预产期还有十来天就见红了,我比较紧张,好在医生和护士解释、护理得比较耐心到位,才让我安定下来。我选的是导乐分娩,全程都有导乐师陪伴,有人指导

着,我觉得自己特安全。也没怎么觉得疼呢,我家金顺就生出来了,是个七斤多的男孩,白白胖胖,哈哈,护士们都夸他长得帅,住院期间有专业摄影师给他拍了好多照片,起初我还以为是因为金顺特帅才吸引人家来拍照的,结果一打听原来这是所有新生儿宝宝都有的待遇……汗,我自恋过度了。

总之,以后哪位姐妹再向我述说生宝宝的痛苦,我就有资本向她们说道说道了:“住宾馆”生娃娃还是享受啊,否则咱80后就OUT啦!