


补钙提案
**三款补钙餐
好做又好吃**

细心的妈妈们还在为宝宝的补钙问题发愁吗?是不是还在选择什么牌子的钙片适合宝宝?其实,食疗比保健品更有效!来看看0-3岁宝宝补钙餐的介绍吧!

一、鱼菜米糊

原料:米粉(或乳儿糕),鱼肉和青菜各15-25克,食盐少许。

制法:将米粉酌加清水浸软,搅为糊,入锅,旺火烧沸约8分钟;将青菜、鱼肉洗净后,分别剁泥共入锅中,续煮至鱼肉熟透,调味后即成。

补钙奥秘:

鱼肉中富含钙,不仅能够促进宝宝长个子,为骨骼发育添砖加瓦,还可促进脑发育,满足身体对多种营养素的需求,不妨经常给4个月以上的宝贝做一吃。

二、虾皮碎菜包

原料:虾皮5克、小白菜50克、鸡蛋1个、自发面粉、少许调味品等。

制法:用温水把虾皮洗净泡软后,切得极碎,加入打散炒熟的鸡蛋;小白菜洗净略烫一下,也切得极碎,与鸡蛋调成馅料;自发面粉和好,包成小包子,上笼蒸熟即成。

补钙奥秘:

虾皮含有丰富的钙、磷,小白菜经焯烫后可去除部分草酸,更有利于钙在肠道吸收。鸡蛋的好处自不必说,10个月以上的宝贝一定会非常喜欢这种鲜香的小包子。

三、香香骨汤面

原料:猪或牛胫骨或脊骨200克、龙须面5克、青菜50克、精盐少许、米醋数滴。

制法:将骨砸碎,放入冷水中用中火熬煮,煮沸后酌加米醋,继续煮30分钟;将骨弃之,取清汤,将龙须面下入骨汤中,将洗净、切碎的青菜加入汤中煮至面熟;加盐即成。

补钙奥秘:

骨汤富含钙,同时富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁、磷和多种维生素,可为正在快速增长的1岁以上宝贝补充钙质和铁,预防软骨症和贫血。


研究成果
婴幼儿夜间睡眠不足可能导致童年肥胖

美国最新公布的一项研究成果显示,婴幼儿夜间睡眠不足会增加他们在童年时期患肥胖症的风险,即便采取白天补充的方法,也很难补救。

这项研究是美国加州大学洛杉矶分校和华盛顿州立大学的科研人员共同完成的。研究从1997年开始至2002年结束,所涉及的对象为1930名婴幼儿和儿童。研究人员将被调查对象分成两组:一组为婴幼儿组,年龄在1个月至59个月之间;另一组为童年组,年龄在5岁至13岁之间。在研究结束时,婴幼儿组和童年组分别有33%和36%的成员超重或患上肥胖症。

研究发现,婴幼儿组出现肥胖症的原因与此前夜间睡眠不足有很大关系,但对童年组来说,这两者的关系不明显。造成童年组成员肥胖的原因更多与饮食习惯和遗传基因等因素有关。调查结果表明,5岁前婴幼儿的夜间睡眠状况会对其日后的体重产生重要影响,因此合理地安排睡眠时间对预防儿童肥胖症至关重要。 **新华网**

宝宝入睡那些“难事”

本期专家:毛春婷主治医师
南京市儿童医院儿保科

大约13%-30%的宝宝确实存在不同的睡眠问题。婴幼儿的四种最常见的睡眠问题是:入睡或睡眠维持困难、昼夜节律紊乱、睡眠摇头及夜惊现象。

创造环境让3个月婴儿学会入睡

婴儿常在入睡时哇哇大哭,民间叫“吵瞌睡”,其实就是入睡困难的表现,大多数3个月以前的小婴儿没有学会怎样入睡,需要家长创造一个符合睡眠卫生的环境:安静、通风、温度湿度适宜、睡具柔软、厚度适中。并且,给予适度的轻拍、摇晃或摇篮曲等帮助入睡,一般3个月,宝宝就会自觉顺利入睡了。

睡眠觉醒频繁使睡眠“碎片化”,将影响体格和精神发育,是家长较多关注的问题。噪音、过强的光照,暴露于吸烟环境、睡眠环境温度过高或过低、睡眠地点频繁改变都可造成睡眠不宁。睡眠中不合适的干扰,如频繁地喂食,摄入量过多使夜尿次数增多也是影响因素之一。此外,如中耳炎、消化不良、佝偻病等也常导致入睡困难。中枢神经系统损害和发育异常,例如新生儿缺氧缺血性脑病可使婴幼儿出现不同程度睡眠不宁。

睡眠习惯要从婴儿期做起

妈咪博客
我美丽的秘密从怀孕说起……

“十一”旅游时居然遇到了N年没有联系的同学,当得知我家宝宝都一岁多时,同学直呼“不可能”,因为我的相貌、体态和上学的时候没什么两样,完全不像一岁孩子的妈(窃喜)!说到我的秘密武器,还得从怀孕时说起。

当时纠结了N久,最终选择了南京世纪现代妇产医院的无痛分娩,专家技术硬,环境服务好是主要的原因,而且南京世纪现代妇产医院的孕妇学校课从怀孕到生产再到产后康复,全程跟踪服务。而产前一整套的康复计划更是堪称完美,没多久,我就恢复到以前的状态了,休完产假上班时,同事们纷纷质疑我是否真的生了宝宝,呵呵。

10月10日,应邀参加了南京世纪现代妇产医院举行的“第二届



1410号朱梓乐

新生儿尚未形成昼夜节律,大约从4周开始形成25小时昼夜节律,4个月基本形成24小时昼夜节律。需从婴儿期开始培养良好的睡眠习惯,例如在固定的时间、地点入睡,就寝时间,小睡次数、长度和时间及就寝、觉醒时刻均要基本固定。妮妮,5个月大了,白天睡觉,叫都叫不醒,晚上清醒,怎么哄也不睡。原来,从出生开始,只要妮妮一睡觉,全家人都蹑手蹑脚的做事,双层窗帘遮住了所有的光线。结果,严重影响了妮妮的正常昼夜节律的形成。还有的宝宝表现为睡眠时间提前或延迟,例如朵朵每天傍晚入睡,半夜醒来后难以再次入睡;丁丁则是深夜才入睡,中午才起床。这些也属于昼夜节律紊乱。所以,需要良好的环境条件和固定的生活规律,逐渐培养和强化符合年龄特点的睡眠昼夜节律。

睡觉摇头一般无需治疗

在门诊有好多家长因宝宝睡眠时摇头来就诊,表现为在睡眠中有规律的点头、左右摇摆头等,其动作迅速,有的孩子表现较为剧烈,甚至以头撞床板或墙。这类现

象多属于正常的发育现象。少数可能与不良睡眠环境或精神疾病有关,一般不需治疗,随年龄的增长会自行消失,症状较严重者在医生指导下短期使用镇静剂治疗。所以,误认为摇头就是缺钙,大量给予额外的钙剂补充是不妥的,对宝宝的身体会造成负面影响。

夜惊预示维生素D缺乏

小儿夜惊也是常见的睡眠障碍,大多数家长认为宝宝半夜突然哭喊、或者听到大的声音肢体抖动一下就叫夜惊,这是不对的。夜惊主要发生于4~12岁的儿童,多发生于入睡后0.5~2小时内,特点是突然发作,患儿在睡眠中猛然惊起,伴一声尖叫,然后是哭喊、手足乱动、双眼圆睁,面部表情十分惊恐,一般在几分钟内结束,醒后对发作经过不能回忆。对于婴幼儿来说,夜惊是维生素D缺乏性佝偻病早期的症状之一,可以随着维生素D的补充得以缓解。但对于顽固的夜惊,需要到医院做详细的检查,排除神经精神及遗传等疾病,进行针对性的治疗。

通讯员 庞芳 快报记者 吕珂

宝宝入睡百态

certificate_xyz 我们家宝宝20个月了,一直都是抱着哄着入睡,很累,都要抱上20分钟到半小时。想把她放床上自己睡,就是不肯,拼命哭,哭得嗓子都哑了。烦死了,怎样才能把她改过来呢

红粉抱抱熊 我们也是快20个月了,我和他一起躺在床上睡,他要摸着我的胳膊睡。

童宝宝之家 我家21个月,每次我们一起睡,她要抓着我的头发,一会就睡了。你老抱着他,抱习惯了,自然要抱,你就给他哭两天,陪他一起躺在床上睡,过几天就好了。我家宝宝以前要吃安抚奶嘴才睡的,夏天给她戒了,也哭了几天,很快就好了,宝宝的适应性很强的,不要担心。

重阳菊 我家把小枕头丢给她,她就吮着小枕头睡觉了。

gyapple 中午要抱着爬楼梯睡,还好有时候一分钟不到就能入睡,晚上让他自己在床上滚,入睡时间5-30分钟不等。我家是男宝16个月

豆妈2008 不管春夏秋冬~一定要把我睡衣扒开,直接趴在我肚皮上睡觉~

晚上睡觉总是尿床怎么办

□快乐的双鱼19

女儿2岁2个月,白天会喊要尿尿,可是夜里睡觉不会喊,总是尿床,我夜里醒来一摸她衣服裤头和盖的毯子都湿了,她睡得好香,像没尿一样(我会夜里12点或凌晨1点定时起来把她,可她夜里11点就尿了),夜里什么时候才会自己喊尿尿啊。这个天还好,冬天怎么办,难道还要兜尿不湿啊。

susan1977 我家2岁的时候都是睡觉之前让她自己去小便,一般都是一觉到天亮,早晨起床第一件事情也是让她自己去小便。

emmatang 夜里给她把一次,不过最好三点后把,专家说23点到3点之间宝宝的睡眠质量是最好的,千万别在那个时间段把尿。

一定要相信幸福 我家2岁了夜里还用尿不湿没办法,也是经常睡着就尿不会喊,白天可以自己用小马桶。就是尿不湿还不肯用,我天天哄他睡觉,还得硬撑着不睡着,等他睡熟了给穿,唉!天一亮就闹着要脱掉。

辽苏 不要急,等孩子大些就好了,我家当时也是,听别人说都不用尿不湿了,急啊,一个小朋友爸爸说等宝宝再大些就好了,说他家以前也是,果然如此,后来没过几个月我家也可以了。

小绿和毛豆 大一点就好了,我们是2007年7月份生的,到今年6月份的时候才没用尿不湿。本来去年夏天的时候就想趁着好时候来给她把尿,结果只实习了一个星期的时间,我都差点崩溃。现在就好多了,已经成功拿掉尿不湿了,呵呵,所以说大一点就会好的,不用着急。



1522号:金宁
生日:2009年5月6日
妈妈祝福:祝愿宝贝越长越漂亮,乖乖的,身体健康!

每一次来这里都有一种回到娘家的感觉。

1岁的BB吃稀饭 加点豆类好不好? □姑娘MM

请教1岁的BB吃白稀饭好还是加有红豆、绿豆、云豆的稀饭好?谢谢!

仔儿妈_80 做点菜稀饭,都可以的呀,换着吃吃!

zjhxy 从不喂白稀饭,还不如不喂,要知道喂宝宝一顿饭是多大的工程啊。我家小宝一天两顿稀饭烂面条,里面两到三个蔬菜,一个

芋菜,一个鸡蛋(鸡蛋只吃一顿) junichi 这么小吃豆子都是整颗吞吧?

*逗逗兔 白稀饭好,豆类的不好消化,等快两岁再吃吧。

熊妈妈2007 豆浆也不宜喝,虽然营养丰富些,但宝宝的肠胃功能还比较弱,白粥就可以了。 kingcat_tt 豆子长大了再

吃~再点菜菜或者肉肉粒粒,小米混混吃。

florrie ho 我家的豆类都是五谷杂粮打磨好,混着大米熬粥。今天核桃,明天南瓜子,后天小米,大后天麦片,换着吃。一周再吃一次水果熟的大米粥。每天粥里必加的,把青菜或娃娃菜切成碎丁一起熬,挺好吃的。