



QQ1群(0-3岁):100029141
QQ2群(0-3岁):70427058
QQ3群(3-6岁):79946402



健康康康

B45



专家指点

娃娃偏食 探明原因对症“出手”

指导专家:徐亚琴主治医师
南京市妇幼保健院儿保科

孩子偏食、挑食是独生子女家长最为头痛的事,全家人都为孩子的吃饭操心,不少孩子因为偏食、挑食造成营养失衡、免疫力低下、身材矮小或肥胖。在门诊工作时常有家长来咨询怎样才能纠正孩子的偏食习惯。南京市妇幼保健院儿保科徐亚琴主治医师为头疼的家长支几招。

徐亚琴主治医师告诉记者,要想解决这个问题首先要了解偏食的原因,孩子偏食大致有以下几种常见的原因:

- 1.没有及时给孩子添加辅食,错过了味蕾发育的最佳时机;
 - 2.缺锌,缺锌时孩子的味觉下降,免疫功能低下;
 - 3.吃过多的甜食会影响食欲,孩子表现为不喜欢喝白开水,只喜欢喝各种饮料;
 - 4.孩子患营养性贫血,味觉下降,消化功能也下降;
 - 5.食用含香精、香料、色素、防腐剂、膨化剂等包装食品,会明显影响孩子的胃口;
 - 6.便秘会影响孩子的肠蠕动,降低消化功能;
 - 7.口腔疾病,如龋齿、慢性牙龈炎、口腔溃疡、扁桃体炎等;
 - 8.食物过敏。
- 以下几种纠正偏食的方法是

家长很容易就能做到的:

- 1.及时添加辅食:在孩子4个月时就要及时添加辅食;
- 2.定时进餐,合理安排进餐时间,早、午、晚三餐为主食,避免用刺激性的调味品,远离食品添加剂,少吃油炸食物;
- 3.避免零食,特别在饭前不要吃零食;
- 4.改变吃饭方式,不必先喂孩子吃饭,而应该让孩子和大人一起吃饭,让孩子自行进食,家长不必担心孩子吃得少,营养不够。孩子如果不吃,饭后就不给其他食物补充,让孩子等待下一餐。

每个孩子偏食的原因都是不一样的,需要明确原因才能有的放矢,有效地纠正孩子的偏食习惯。有些孩子要到医院儿保门诊就诊,进行详细的体格检查和必要的辅助检查,肝功能、微量元素及免疫功能等,明确有无营养性贫血、缺铁性贫血、缺锌、铅中毒等,及时去除病因,适当补充必需的微量元素。有些孩子可以试用一些健脾开胃的中成药或选用一些简便验方及食疗方法,还要让孩子进行适当的运动,尤其是那些能诱导唾液分泌,提高食欲,帮助消化的运动。徐亚琴主治医师特别指出,纠正孩子偏食需要有一个过程,家长一定要有耐心切勿急躁。

通讯员 钱莹 快报记者 吕珂



1460号丁可妮

■ 喂养常识

挑选宝宝零食 三宜三不宜

孩子的胃肠容积较小,一次难以容纳太多食物,饱得快饿得也快;且孩子天性好动,消耗很快,因此要及时给孩子补充食物。零食可以补充儿童(儿童食品)正餐以外的消耗与不足,但给孩子挑选零食要注意“三宜三不宜”:

- 儿童不宜多吃的零食:
- 1.含糖高的食品和饮料;
 - 2.膨化食品、油炸食品;
 - 3.烧烤食品。

适合儿童食用的零食:

- 1.奶和奶制品,如牛奶、酸奶等含钙丰富,有益于骨骼和牙齿生长;
- 2.新鲜蔬菜和水果,此类食物含丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,有益儿童生长;
- 3.坚果类,如瓜子、花生、核桃、栗子等,它们含丰富的微量元素,既补身体又能益脑。



健康指点

酸奶和牛奶 孕妇要交替喝

自从怀孕后,总听到有人说,孕妇不能喝酸奶,只能喝牛奶。其实不然,只要不是妊娠反应过大的孕妇,两者交替着喝补钙效果更好。牛奶本身含钙丰富,且容易被机体吸收,因此,孕妇最好每天喝250—500毫升牛奶,以满足孕期对钙需求量的增加。而酸奶是鲜奶经过乳酸菌发酵制成的,在营养价值上不仅和鲜牛奶一样,还有抑制腐败菌繁殖、减少它在肠道中产生毒素的作用。

妊娠中后期,孕妇需要的钙摄入量又有所提高,建议在选择奶制品时,最好牛奶和酸奶交替喝。39健康

宝宝常喝牛奶酸奶 有助排铅

科学研究发现,宝宝多喝牛奶或酸奶有助减少体内铅的吸收,排出血液中的铅,增强抵抗力。

牛奶中含有大量的钙,钙与铅在人体代谢过程中有竞争作用,钙的补给能抑制铅的吸收。此外,鲜牛奶中含有大量的乳清蛋白,其中含有丰富的胱氨酸,这是人体必需物质——谷胱甘肽的前体物。谷胱甘肽是谷氨酸、半胱氨酸和甘氨酸构成的三肽化合物,能与体内的铅结合,形成水溶性化合物,经肾脏排出体外,从而降低铅在血液中的浓度。喝不了普通牛奶的人可喝酸奶,同样有排铅效果。 育儿网

家有湿疹宝宝 勤换尿布少洗澡

孩子患上湿疹后,要在医生指导下使用消炎、止痒、脱敏药物,千万不要自行使用任何激素类软膏。湿疹很顽固,常会持续几个月,治疗、护理要有耐心。随着断奶时间的延长,湿疹也会逐渐消失。

如果有湿疹宝宝,父母要照顾好患了湿疹的孩子,在生活中还要注意以下几点:

- 第一,剪短孩子的指甲或给孩子戴上手套,避免孩子用手抓痒挠破皮肤;
- 第二,穿棉质衣物,防止衣物摩擦,可用婴儿润肤油涂抹,避免皂皂或其他刺激性护肤品;
- 第三,勤换内衣和尿布,减少洗澡次数和时间,不用尿不湿,保持皮肤清洁;
- 第四,患病期间,母婴都要禁食鱼、虾、蟹,食物中要有丰富的维生素、无机盐和水,糖和脂肪适量,少吃盐,以免体内积液太多。 39健康

“眼屎”透露 宝宝健康讯息

宝宝出生后,很多家长怕孩子着凉,所以家里室温往往较高,细菌也容易繁殖,加上新生儿会不自觉地用手揉眼睛,易出现眼睛分泌物增多、眼睑结膜充血等结膜炎症状。若是严重的细菌感染,或是感冒发热发生,则分泌物增多、泪水增多、眼球充血等状态会更明显,还可导致眼睑皮肤红肿。

应对方法:

- 1.局部滴抗生素眼药水和眼膏可改善症状,结膜冲洗有助于炎症消退。
- 小提示:滴眼药水前,应清除病儿眼部的分泌物。如果宝宝兼有大便干燥、小便黄、舌苔厚腻等症状,可以配合清热泻火、消食导滞的中药治疗。

2.给宝宝多喝水,并注意观察所食用的奶粉对宝宝消化功能的影响。

小提示:哺乳期妈妈应保持营养均衡,避免食用过于辛辣和油腻的食品。

3.清洁宝宝的双手,定期修剪大人和宝宝的指甲,可以减少细菌感染眼睛的机会。 搜狐



喂养点点

宝宝转奶 不要太频繁

新爸妈必须在心里有一个基本的意识:婴儿是不适合频繁转奶的。由于孩子的消化系统发育尚不充分,对于不同食物的消化需要一段时间来适应,因此,父母万不可让孩子频繁转奶。有的父母以为“转奶”就是在不同牌子的奶粉间互相转换,其实相同的牌子,不同阶段之间的奶粉,或同一牌子,相同阶段,但不同产地的奶粉的变化也属于“转奶”,父母要特别小心。

转奶的原则和方法

专家提醒,给宝宝转奶最忌频繁,因为每种配方奶都有相对应的阶段奶粉,因为宝宝的肠胃和消化系统没有发育好,各种奶粉配方不一样,如果换了另外一种奶粉,宝宝又要去重新适应,这样容易引起宝宝拉肚子。转奶要循序渐进,不要过于心急,整个过程可历时一至两个星期,要让宝宝有个适应的过程。父母要注意观察,如果宝宝没有不良反应,才可以增加。

此外,转奶应在宝宝健康情况正常时进行,没有腹泻、发烧、感冒等,接种疫苗期间也最好不要转奶。

转奶的方法是“新旧混合”:父母要将预备替换的奶粉和宝宝先前饮用的奶粉在转奶时掺和饮用,尽可能在原先使用的奶粉中适当添加新的奶粉,开始可以量少一点,慢慢适当增加比例,直到完全更换。比如:先在老的奶粉里添加1/3的新奶粉,这样吃了两三天没什么不适后,再老的、新的奶粉各1/2吃两三天,再老的1/3、新的2/3吃两三天,最后过渡到完全用新的奶粉取代老的奶粉。 搜狐



巧妈拼厨

家制甜蜜——花样烤翅

□猪的亲亲



又到一年情人节,满城都是玫瑰花……昨天某爸还说,玫瑰花真不靠谱,光看着不能吃,要不咱今年继续送西兰花,晚上还能炒炒吃掉,多美好。

我听完白了他一眼,真没创意,去年送了西兰花,好歹今年送鸡米花吧!

花样烤翅,虽然有点小费事,但真好吃,送给爱吃的某爸和我的那2个小情人吧!

原料:鸡翅中8只、胡萝卜1根、蟹味菇8根

腌料:蚝油5克、蜂蜜5克、黑胡椒粉2克、油10毫升、白胡椒粉2克

制作步骤:

- 1.将鸡翅中斩断两头关节,抽出两根骨头;
- 2.将蚝油、蜂蜜、黑胡椒粉、油、白胡椒粉一起放入干净的碗中,搅拌均匀,制成腌料;
- 3.用腌料将鸡肉腌制3小时以上;
- 4.将胡萝卜洗净、去皮、切成合适大小的条状,蟹味菇洗

净、掰开;

- 5.将胡萝卜条、蟹味菇塞入鸡翅中;
- 6.鸡翅排排坐放入烤盘中,表面刷上腌料;
- 7.烤箱预热、220度、烤15-20分钟即可。

亲言巧语

各家烤箱的脾气不一样,请一定要根据自家烤箱的脾气来调节温度;胡萝卜、蟹味菇可以换成一切你喜欢的蔬菜。