

喂养篇





C形手姿势更利排乳

哺乳的时候，妈妈都喜欢用食指和中指呈剪刀式夹托乳房，一边挤压一边喂奶。其实这种传统的手法应该避免。正确的手型是呈C型，将乳房托起，这样更利于排乳。

顺产的妈妈分娩后应该尽早跟孩子皮肤接触，早吸吮，早开奶；对于剖宫产的宝宝，在产妇麻醉药退后清醒30分钟内即可进行哺乳，每次可持续10~30分钟。

(吴志)



喂奶时间别超过20分钟

有的妈妈为了哄宝宝，一次哺乳要一两个小时，这是一种不好的习惯。一般每次哺乳应在15分钟左右，最好不要超过20分钟。

从孩子的角度讲，婴儿的胃容量较小，少食多餐有利于消化吸收；从母亲的角度讲，长时间持续喂奶不利于乳房健康，因为即使健康的孩子的嘴里也有细菌（细菌种类和数量在正常范围内），乳头长时间处于细菌和孩子的唾液环境中，很容易患急性乳腺炎和乳头皲裂。

(廉万营)



躺着哺乳影响视力

婴儿期是视觉发育最敏感的时期，如果眼睛经常被遮挡，连续几天时间，就有可能造成被遮挡的眼睛永久性的视力异常。因此，别随意用物品遮挡宝宝的眼睛。比如：有些妈妈习惯长时间用侧卧姿势给宝宝喂奶，会使宝宝一侧眼睛被遮挡，所以提倡坐位哺乳。

(南亚华)



母乳太多要冷处理

母乳过多如何保存呢？南京市中西医结合医院妇产科护士长张吉华介绍说，要用吸奶器吸出来冷藏或者冷冻，留给宝宝以后食用。

母乳冷冻保存期可达6个月之久，冷藏只有24小时。可以买一些无菌储奶袋，或使用经过蒸汽消毒的能耐高温和低温的器皿。宝宝要吃奶时，将冷冻的母乳取出，自然解冻，然后放入温水中加热，待奶温达到35℃左右就可以喂给宝宝了。不过还是建议尽量给宝宝喂新鲜母乳，奶水过多可在医生的指导下科学调理饮食。

(杨璞 侯晓云)



冰冻的母乳别直接加热

很多上班族妈妈坚持母乳喂养，于是不得不将母乳提前挤出，并冷冻起来。不过，冷冻后的母乳，不宜直接用火或微波炉加热，这样会破坏母乳中的营养。

正确的做法是，先将密封袋放置在冷藏室或室温中慢慢解冻退冰，解冻后轻轻摇晃，让乳汁及脂肪混合均匀，然后倒入奶瓶中，连瓶放在50℃以下的热水中温热即可。

温热过的母乳未喝完应赶紧倒掉，不能重新冷藏起来用于下一次喂哺。解冻后的母乳可放在冰箱中冷藏，应避免放在冰箱门边上，以免冰箱门口温度不稳定，导致乳汁变质。冷藏后的母乳应在24小时内吃掉，且不能再次冷冻。

(湖南省儿童医院新生儿四科护士 陈可亮)



吃母乳可致生理性腹泻

空军总医院儿科主任徐华提醒：有一种腹泻属生理性腹泻，即宝宝出生后不久就出现腹泻，排便次数多，但无不适和腹痛，大便稀，食欲好，无恶心呕吐，生长发育不受影响。此类腹泻发生于母乳喂养的小儿，当添加其他食物后会逐渐好转，不需治疗，能自然痊愈。

(王琳)



腹泻宝宝多喝前奶

母乳喂养的孩子腹泻时不要轻易断奶。可缩短每次喂奶的时间，让孩子吃前半乳。因为前半部分母乳（前奶）的蛋白质含量多，易消化，而后半部分母乳脂肪含量多，不易消化。母亲还可在喂奶前半小时至一小时，先饮一大杯淡盐温水稀释乳汁，再哺乳。

（亚华）



冲奶粉要先放水

生活中，冲调奶粉时，相信有很多人都习惯先放奶粉，再放水。可是这样的方法并不适用于宝宝。

给宝宝冲奶粉时，正确的方法是先放水，再放奶粉，这样才不会破坏奶粉中的营养成分。

具体的操作方法是：先将调好温度的水倒进奶瓶中，然后加入部分奶粉，轻轻平晃奶瓶，使奶粉溶解，再加入余下的奶粉，晃至完全溶解为止。

需要注意的是，奶粉一定要按说明书上规定的量添加，有的父母总是担心孩子吃不饱，说明书上说放一平勺，家长每次都会让平勺“冒尖”。其实，过量的奶粉宝宝吸收不了，很可能会给宝宝胃肠造成负担。

另外，摇晃奶瓶的时候一定要轻晃，防止奶水溢出。

（西安交通大学第二附属医院主治医师 刘海燕）



奶粉勺也需消毒

每次给宝宝冲完奶粉后，你会直接把奶粉勺放回奶粉罐吗？相信很多家长是肯定回答。这样做易造成宝宝拉肚子，正确做法是每次把奶粉勺和奶瓶一起消毒。

新生婴儿胃肠道发育尚未完善，消化吸收能力、抵抗力都弱，如果饮食有污染，就易导致肠道感染。大家觉得洗干净了的手，还是有很多肉眼看不到的细菌，它们黏附在手拿过的奶粉勺上，待奶粉勺放回奶罐里时，细菌就会落到奶粉里进一步滋生和繁殖。

除每次用后消毒外，还可以把每罐奶粉里自带的奶粉勺收集起来消毒，轮流使用。

（湖南省儿童医院新生儿四科护师 何丽）



宝宝厌奶的五大原因

不喜欢用奶嘴吃奶，是宝宝厌奶最常见的原因，可选择接近妈妈乳头的奶嘴，把奶嘴多煮煮，让它变软，宝宝或更易接受。

不喜欢奶粉味道，是宝宝厌奶的第二个原因，可换个接近母乳味道的奶粉试试；

宝宝到了厌奶期是第三个原因。4个月左右时宝宝逐渐成熟，一方面添加了辅食，可能更喜欢新口味食品；另一方面，宝宝的听觉视觉有了突破性进展，心思不在吃奶上了。

喂奶方式不对也会导致宝宝厌奶，因奶瓶角度不当，压到舌头，使宝宝喝不到奶，最好将奶瓶以45°角轻放到宝宝嘴里。

宝宝有口腔或其他疾病应及时就医。

（济南市儿童医院皮肤科主治医师 史传奎）



奶粉喂养也有诀窍

很多新妈妈的母乳不足，不得不用奶粉喂养。其实，奶粉喂养也有好处：一来便于掌握宝宝的食量；二来其他家庭成员也能有机会亲手喂宝宝。但需掌握一些技巧才行。

测试温度：给宝宝喂奶前应先测试奶水的温度，先滴几滴在手腕上，达到温热而不过烫的程度即可。

松松瓶盖：婴儿吮奶嘴时瓶内产生的压力会使奶嘴头折叠，造成吮吸不畅，这时应先把奶嘴撤出，稍微松开瓶盖上的圆环使空气进入。

寻乳反射：喂奶前，用手抚摸宝宝脸颊，他会自动将头转向你，同时张开嘴等待吮奶。

以45°角：将奶嘴放进婴儿口中，将奶瓶以45°角拿好，这样奶瓶前部充满了牛奶，不会有气泡产生，从而预防宝宝打嗝。

抽出奶瓶：如果宝宝喝完牛奶后，还未松开奶嘴，或者你想抽出奶瓶来拍拍他，可将小拇指滑进宝宝嘴中，以排去吸力。

(湖南省儿童医院康复一科 李惠枝)





配方奶粉按时喂

喂奶到底应该按时喂还是按需喂？对此，连很多育儿书的说法都不一致。第二炮兵总医院儿科主任李芳介绍这一点其实很好掌握，母乳喂养主张按需哺乳，孩子想吃的时候就喂，孩子说了算；如果是配方奶喂养就主张定时喂养，家长按时按量地给孩子喂奶，孩子哭未必是因为饿，可能有别的原因。

（莫鹏）



混合喂养两周后补维生素D

小儿每天维生素D的生理需要量为400~600单位。每天如能保证供给这一剂量，多可预防佝偻病的发生。

混合喂养的孩子宜在出生两周后开始添加维生素D，家长应仔细计算每天经配方奶或强化奶粉摄入维生素D的剂量后，予以补充；或在医生的指导下决定需补充的剂量。此外，对营养不良、体质较弱及生长发育过快的孩子来说更应注意及时补充维生素D以防发生佝偻病。

如果你的宝宝经过医生检查确定缺少钙和锌，那么在补充时就一定要遵守“先锌后钙”的原则。最好采用白天补锌、晚上补钙的方法，这样吸收效果往往会更好。

钙和锌的吸收原理非常相似，同时补充容易使两者产生“竞争”，互相受到制约。而且钙在体内的含量远远多于锌，也较之锌更为活泼，同时补充就会大大影响到锌的吸收。所以说，这两种微量元素最好分开来补。


（贺军成）



米汤冲奶防便秘

清代名医王士雄在《随息居饮食谱》中说：“贫人患虚证，以浓米汤代参汤，每收奇迹。”米汤里含丰富的B族维生素、烟酸和磷铁等，还有一定的碳水化合物及脂肪等营养素，饮用米汤有助于消化和对脂肪的吸收。小宝宝吃奶粉多易生热气，引起便秘，若用米汤冲奶就能解决这些问题。

(博思)



爸妈多用心 宝宝放心吃

食品安全问题频发，让很多爸妈担心宝宝的饮食安全，其实，只要平时爸妈多用心，宝宝就能吃得放心。

选食品有两招。武警总医院营养科主任李卉建议，购买前注意两点，一是食品包装上有没有蓝色的QS标志，该标志下边在QS后有由12个数字组成的编号，可在国家技术监督局网站上查到；二是购买饼干、奶油蛋糕等食品时，看看里面的成分，如有氢化植物油，即人造奶油，就不要买了。

尽量自己做。武警总医院营养科医师王环宇建议，尽量亲手为宝宝制作食物，且尽可能选用新鲜的富含有机物的食物。另外，周岁内孩子的食物不宜添加佐料。

避免农药残留。给孩子吃水果前要将水果洗净，再去皮。蔬果上残留的农药，有的可用水泡一下，有时则要用热水焯一下。

奶粉选有机的。选择奶粉时，尽量选有机的，因为这类奶粉来源相对安全，奶牛在生长过程中本身不使用抗菌素。

(《健康时报》驻武警总医院特约记者 张静)



胖娃娃补钙 多喝奶无益

一项发表在最新的《儿科学》杂志上的研究报告表明：儿童喝的牛奶越多，不一定对骨骼越有益；运动及食用适量富含钙的食品（如豆腐）会促进骨骼发育。

研究报告说，儿童通过喝 1 杯牛奶所摄取到的能吸收的钙，可通过 1 杯强化橙汁、2 包速溶麦片、2/3 杯豆腐或一杯半多的卷心菜等摄取到。而对于那些肥胖的儿童来说，奶制品不仅能提供钙质，还能提供 18% 的热量和 25% 的脂肪。

这份报告主要针对 7 岁以上儿童。在这份报告的注解里，美国威斯康星大学的儿科医师弗兰克·格里尔说，使骨骼健康发育的理想方法是，让孩子锻炼且每天最多摄取 1300 毫克的钙。

（赵娅如 编译）



两岁前补钙选有机钙

由于宝宝体内的胃酸浓度较低，所以补钙最好为其选择葡萄糖酸钙、乳酸钙等有机钙。2 ~ 3 岁以后，宝宝的胃酸浓度逐渐增高，就可以吃含钙丰富的无机钙了，如碳酸钙。钙剂最好在两餐间服用。

（贺军成）



太阳下抽搐可能缺钙

晒太阳补钙，同时也是一个发现孩子缺钙的途径。有的婴儿会在太阳下突然抽搐，称为婴儿手足抽搐症。这是因为晒太阳可以促进体内维生素D的合成，加速血钙向骨骼转移，如果婴儿甲状旁腺反应迟钝，不能使骨骼中的钙游离到血液中，导致血钙下降且低于正常值，神经肌肉的兴奋性就会增强，引起局部甚至全身抽搐。

(朱本浩)



妈妈记住“早锌晚钙”

做完检查，医生有时会给宝宝开出一些补充剂，比如钙剂和锌片等，叮嘱爸妈按时给孩子服用。不过，有些事项需注意。

首先，爸妈应记住“早锌晚钙”，因为白天补锌，吸收效果好，而且可以和钙剂分开。在晚上补钙好，因为睡眠时是最长身体的时候，也是骨骼对钙吸收力最强的时候。在睡前给宝宝服用钙制品，让钙能够充分吸收。

补钙最好要与晚餐间隔半个小时以上，因为如果在吃饭的时候服用钙制品，胃里面塞满了太多的东西，而混在食物中的钙只能吸收20%左右。也不宜将钙剂溶入奶中服用，过多的钙离子会使牛奶出现凝固现象。

另外，人体每次摄入钙低于或等于50毫克的时候，钙的吸收率是最高的。所以，爸妈每次给宝宝服用钙制品时量可以少一点儿，分多次服用。

(湖南省儿童医院呼吸一科护士 楚怡风)



营养剂过量也不好

很多家长觉得，给孩子服用维生素类药物和一些补剂、营养剂等比较好，但这些也需要适量对症服用才能有效。

过量服用鱼肝油（维生素 A、维生素 D）会致维生素 A 中毒，出现毛发枯干脱落、皮肤干燥瘙痒、胃肠道反应等症状。另外，维生素 A 服用多了会影响骨骼发育，对软骨细胞造成不可逆的破坏，骨骼只长粗而不长长，使孩子成为一个长不高的人。

过量服用维生素 C 会产生胃肠道反应，易于形成肾、膀胱结石。锌制剂过量可引起恶心、呕吐、发热、眩晕、嗜睡、贫血等毒性反应。人参、蜂王浆内含有激素样物质，服用过量，儿童会出现发育早熟现象。胎盘球蛋白针并不是增强体魄的强壮剂，切不可随意注射。

（《健康时报》驻哈尔滨派医科大学四院特约记者 刘宇）



勾点芡，孩子吃得热乎

南京市中西医结合医院儿科副主任医师丁申说，冬季时妈妈挑选宝宝的食物，应以温热性的食品为主。适于冬季吃的水果有：苹果、梨、猕猴桃、香蕉、柚子、橘子等；适于冬季吃的动物性食品有：猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼、虾等。另外，冬季饭菜热量散发较快，孩子吃饭又慢，所以可以用勾芡的方法以使菜肴的温度不致降得太快，如羹糊类菜肴。因为户外活动减少，不少孩子冬天食欲减退，一些家长便强迫孩子进食。其实这样反而不好，因为硬逼着孩子吃易导致积食，更容易上火生病。

（杨璞 侯晓云）



山药粥久煮功效降

山药中的淀粉酶有滋补功效，但怕高热，在高热中久煮，功效会丧失。因此，在给久咳不愈的孩子煮山药粥时，时间不可太长。一般是用一段山药，去皮切成小块，放入食品粉碎机内，再加半碗水，将山药加工成稀糊状，再倒入小锅内煮，一边煮一边搅，当山药烧开冒泡了，就关火。最好在孩子空腹时喂食。

(李漾)



香菇饭助长个

南京市中西医结合医院儿科主任边逊说，过多摄入糖类易使体内的钙和维生素D被消耗掉，导致身体缺钙，限制孩子长高。也不要一味地给孩子吃过多的肉食，一些素菜也有增高的作用。

为孩子长高不妨吃点香菇饭。因为香菇中的维生素D含量很丰富，干香菇中钙、磷、铁等矿物质含量也较多，铁的含量比菠菜高出8倍以上，锌的含量是奶粉、大豆的3倍以上。干香菇经过日晒，维生素D含量更高。

(杨璞 侯晓云)



宝宝不愿吃饭怎么办

宝宝不愿吃饭有很多原因。有宝宝自身的原因，也有家长的原因。

宝宝的原因：身体不适、发热、肚子痛、口腔发炎、消化液分泌不足、对所进食物过敏等。

家长的原因：有时可能是主要原因。宝宝吃饭没有兴趣；宝宝吃饭时间太长，家长追着喂；家里随时都有零食吃；妈妈在宝宝面前对别人说，我宝宝不愿意吃饭，宝宝得到了这个暗示便不想吃饭了。

以上情况造成宝宝长期不好好吃饭，导致体内微量元素——铁、锌缺乏，出现贫血、异食癖等，就真的不愿吃饭了。

解决办法：只要是宝宝能取拿勺子，就要让孩子自己吃；缩短吃饭时间。狠下心来让宝宝知道，如果这顿饭不吃，家里就没有任何东西可以充饥；可以约上别的小宝宝到家里来一起吃饭，让宝宝有竞争压力；当着宝宝的面在外人面前表扬宝宝吃饭好。



过食山楂加重积食

河南省中医院主任医师侯江红说，有不少家长喜欢给孩子吃点山楂制品，如山楂片、山楂条等，目的是消食。但也要注意，山楂制品不宜久吃多食，山楂吃多了会生内热，反而加重积食。家长可以选择一些中成药给孩子服用。

(徐尤佳)



饭前吃糖易致腹胀

南京市中西医结合医院儿科主任边逊介绍说，宝宝饭前吃糖过多，易伤脾胃。大量的糖液充斥在胃里，并和食物一起到了肠道内慢慢发酵，导致腹胀。还会使宝宝体内的B族维生素大量流失，出现食欲不振等。如果要给宝宝吃糖，应在饭后1~2小时或午睡起来后吃一点。

(杨璞 侯晓云)



四类饮食易致宝宝结石

门诊中，碰到不少七八岁的孩子被查出肾结石。家长不禁惊讶，那么小的孩子怎么会得结石呢？这主要和饮食有关。

第一是高蛋白、高脂类饮食，因结石中有个叫草酸钙结石的家伙，它的来源就是蛋白质；而脂肪可减少肠道中可结合的钙，使草酸盐的吸收增多，当机体不能及时排泄出多余的钙、草酸时，就形成结石。

第二是高嘌呤类饮食，如菠菜、动物内脏、海产品等。嘌呤在人体代谢后的最终产物是尿酸，而尿酸可促进尿中草酸盐沉淀，当嘌呤代谢失常时，草酸盐便在尿中沉积而形成结石。

第三就是高糖食物，特别是乳糖，可促进钙吸收，大量摄入也会导致草酸钙在体内积存。

第四是含草酸高的食物，如菠菜、茶叶、土豆、番茄、橘子、竹笋等，吃太多这类食物也会使体内草酸含量升高。

温馨提示：如果孩子突然出现腹痛、哭闹不止，并伴有恶心、呕吐，甚至排尿困难、血尿、牵拉阴茎等，就需警惕“石头”来袭。

(武汉市中心医院儿科 刘雁飞)



多吃蔬果不招蚊

蚊虫肆虐传播的可怕疾病有：流行性乙型脑炎、登革热、疟疾、丝虫病、黄热病等。经常吃新鲜蔬菜和水果等碱性食物就不易被蚊虫叮咬；如果常吃高蛋白等肉类食物，汗液呈酸性，就易招蚊子。所以，要给孩子多吃清淡、营养的食物。

(邓永超)



黄梅天少吃驻湿瓜果

江苏省人民医院儿科副主任医师陈辉提醒：黄梅天小患者患病多反复发作。家长平时要加强孩子的身体锻炼，根据天气变化随时给孩子增减衣物；注意饮食卫生，少吃西瓜等“驻湿”的瓜果。杨梅、桃子等时令鲜果要适量取食。

儿童可多吃丝瓜、冬瓜、葫芦、黄瓜、豆腐等具有利湿清热作用的开胃食品，少吃或不吃冷冻食品和膨化食品。黄梅天，阳光照射较少，建议2岁以下儿童适当补充鱼肝油。

(宫丹丹)



当心宝宝吃瓜子壳

因为瓜子壳味道太香，6岁的小宝宝连壳吞下一大堆，导致肠梗阻。医生和护士联合从宝宝肛门里抠出了很多瓜子壳。广州医产大学附属港湾医院副主任医师邓勇提示，现在很多瓜子口味五花八门，什么奶油味、茶香味、茉莉味，味道大多在壳上，小孩可能是觉得好吃，就直接吞下去了，家长要引起注意。

(赵雪峰)



看便便调整饮食

婴儿大便中有大量泡沫，呈深棕色水样，带有明显酸味。这可能是由于婴儿摄入过多的淀粉类食物，如米糊、乳儿糕等，对食物中的糖类不消化引起的，如果排除肠道感染，应该调整一下饮食结构。

当宝宝摄入过量蛋白质时，大便往往会恶臭如臭鸡蛋味。应注意配方奶浓度是否过高，宝宝进食是否过量。还可以给宝宝用点多种维生素制剂，以帮助消化。

(吴志 葛建伟)