

婴幼儿如何正确喂养?

通讯员 屈辉 记者 宋伟 刘晶

刚出生的婴幼儿肠胃比较娇嫩,所以宝宝的喂养就特别重要,需要遵循科学,不正确的喂养对婴幼儿的生长发育是不利的,那怎么喂才合理呢?

为此,我们采访了延安附院儿科大主任兼三病区主任、主任医师、教授、硕士生导师高春燕,来解读婴幼儿如何正确喂养这个问题。

喂养宝宝的四个阶段

高春燕说,婴幼儿喂养一共分为4个阶段:第一阶段为0~6个月,第二阶段为7~9个月,第三阶段为10~12个月,第四阶段为1~2岁。

初始阶段(0~6个月),建议纯母乳喂养。母乳是婴儿出生后最佳的食物来源,含有充足的能量和营养素、矿物质,还有酶和水。正确、充分的母乳喂养可以保证6个月以内婴儿对水的需求,即使在炎热的天气,也无需额外补充水;母乳含有许多抗体,可预防感冒、肺炎、腹泻等多种感染性疾病;母乳卫生、方便、温度适宜,经济又实惠(仅为人工喂养费用的1/5),而且非常有利于婴儿心理健康;母乳喂养的孩子不易患糖尿病、心脏病、湿疹、哮喘、类风湿性关节炎和其他过敏性疾病,可以预防肥胖。

第二阶段(7~9个月),婴儿多数已经萌出了切牙,具有一定的咀嚼、吞咽能力,消化能力提高。应增加辅食的种类和数量,达到1~2次母乳的程度即可。此阶段乳类每天3~4次。辅食质地可为泥状或者碎末状,每天添加2次,如含铁的米粉、粥、水果泥、蛋黄、肉、禽、鱼、豆腐等,不加盐。

第三阶段(10~12个月),此阶段乳类每天2~4次。辅食质地为碎块状,每天添加2~3次,每次多半碗,比如面条、米粉、小馒头、面包、碎菜、水果小块、蛋黄、肉、禽、鱼、豆腐等4~6勺,植物油0~10g,不加盐。

第四阶段(12~24个月),咀嚼能力明显提高,也具备较好的运动协调能力,应锻炼宝宝自主进食能力,培养巩固良好的饮食习惯。此阶段乳类每天2次。辅食质地为条块或球块状,每天3次,每次1碗,各种家常谷类食物均可,各种蔬菜及水果每次半碗,鸡蛋、肉、禽、鱼、豆制品等每次6~8勺,植物油5~15g,盐<1.5g。

添加辅食的基本原则是:继续母乳喂养,辅食由少到多,由细到粗,由一种到多种,单独制作,按需喂养。

添加的顺序是铁强化米粉—菜泥—果泥—肉泥—蛋黄—蛋羹—鱼泥等各类泥糊状辅食。

母乳喂养对母亲的好处

高春燕说,母乳喂养可以使母亲受益,减少产后出血和贫血,促进产后尽快恢复;纯母乳喂养可抑制排卵,起到避孕效果;可

以降低患乳腺癌和卵巢癌的风险,并有助于母亲更快恢复到孕前体重,降低肥胖的发生。

高春燕提醒大家,当母亲有以下6种情况时不宜母乳喂养,建议配方奶粉喂养:一是感染艾滋病病毒;二是患有严重疾病:如慢性肾炎、糖尿病、恶性肿瘤、精神病、癫痫或心功能不全;三是工作环境中存在放射性物质、接受化疗或吸毒;四是患有单纯疱疹病毒感染;五是患有活动性肺结核时应停止哺乳;六是“大三阳”的母亲不宜哺乳。

但是,母亲有以下5种情况时,仍然可以母乳喂养:

一是母亲患急性传染病时可将乳汁挤出,经巴氏消毒(62~65℃加热30分钟)后哺喂;二是母亲为乙肝病毒慢性携带者仍可继续哺乳;三是患有甲状腺疾病的母亲可以安全哺乳,但母亲和婴儿需定期测甲状腺功能;四是母亲为巨细胞病毒(CMV)血清阳性者,喂养前母乳需冷冻或加热消毒,以降低母乳中CMV病毒载量;五是母亲感染结核病,经治疗无临床症状时可哺乳。

如何合理添加辅食

高春燕说,纯母乳喂养的宝宝,当大小便、体重和睡眠出现下列情况时,提示母乳可能不够,需要添加配方奶粉,进行混合喂养:

大便:出生4日后≥3次,出生后第5日,大便应为浅黄色并有颗粒;婴儿大便干、硬或发绿;

小便:尿少,每天少于6次,尿液呈深黄色或橙色,尿布中有砖红色尿酸盐结晶时,表明液体摄入量不足;

体重:婴儿满月时体重增长不到500g,一般在3~4月龄时达到出生体重的2倍,1岁时约是出生体重的2.5~3倍;

睡眠:婴儿在喂奶后不满足,经常哭闹,需要频繁喂奶。

那婴幼儿什么时候开始添加辅食最合适,添加辅食应注意些啥?

高春燕说,宝宝添加辅食不应早于4个月,晚于6个月。添加辅食应注意,1岁以内的宝宝食品中不要添加盐、酱油或其他调味料,咸的食物含盐较多,会损伤宝宝未发育健全的肾脏,还可能增加未来发生心血管疾病的风险。不要给宝宝吃太甜的食品,不要给辅食加糖。糖除了增加食物的能量,再无其他营养价值,早期吃含糖食物会养成宝宝对甜食的偏好,导致日后容易出现龋齿和肥胖等问题。肉、蛋类可提供宝宝生长发育所需的优质蛋白质和矿物质。8个月的宝宝每天都要吃肉和蛋,还要吃少量的油脂。

今日 聚焦

医疗前沿

延安大学附属医院

十载春秋健心益脑 接续奋斗谱写辉煌

延大附院心脑血管病医院喜迎建院十周年

本报讯(通讯员 冯延芳)十载春秋健心益脑,接续奋斗谱写辉煌。4月11日上午,延大附院心脑血管病医院为迎接建院十周年,开展了意义非凡、别出心裁的系列活动,为建院十周年献上一份大礼。

系列活动精彩纷呈,整合为“六一”,分别为:《延安日报》刊登一篇纪实报

道《不负生命的托付》;制作了一个视频专题宣传片;系列展览中制作宣传展板11块,展示医院从2012年建院到2021年每年工作亮点;继续举行惠民义诊服务活动,回馈患者、回馈社会,按照防控一米线要求,接诊患者132人次,测血糖、量血压分别60余人;门诊优惠服务,4月11日就

诊患者凭挂号小票免费领取院庆邮政纪念信封1份、专家出诊一览表1份和健康宣教袋1个,凭预约挂号成功信息免费领取“保健锤”1个,当日门诊就诊1064人次;最后延大附院离退休干部向心脑血管病医院赠送了书法作品。

十年耕耘,十年辉煌。风雨同舟,继续

出发。延大附院心脑血管病医院负责人表示,将秉承医院的核心价值理念,关爱心脑、呵护生命,崇尚尚德、精益求精,为全面建成延大附院“拳头学科群”、有责任的医院和国内知名、省内一流的心脑血管病省级区域医疗中心努力奋斗,为广大市民提供优质、高效、便捷的医疗服务。

麻醉知识再宣传 安全无痛有保障

本报讯(通讯员 艾延镇)3月28日至4月3日是第六届“中国麻醉周”,延大附院麻醉与围术期医学科开展了宣教活动。

今年的活动主题为“敬畏生命,关注麻醉——无我,手术曾经痛苦难耐;有我,安全无痛得以保障”。“中国麻醉周”由中国医师协会麻醉学医师分会和中华医学

会麻醉学分会发起,定于每年3月最后一周作为宣传周,以提升公众对麻醉学相关知识及术后康复知识的认知度,确保围术期安全,改善患者诊疗和围术期舒适度。活动中,麻醉医务人员针对医护人员、患者及家属们所关注的焦点问题,集中整理了术前准备、术中麻醉、疼痛治疗管理等一系列科普知识,在院内进行了麻醉知识

科普宣教。

现代麻醉医师在手术室内的任务除保证患者的舒适之外,更重要的是在手术期间和麻醉恢复期对由多种因素引起的重要生命功能的变化进行监测、诊断,并对此进行治疗、预防及紧急处理麻醉和手术中可能出现的异常,以免发生并发症及严重的后遗症,保证围术期患者的安全。

随着麻醉学科的发展,麻醉医生的工作范围在不断扩大,从术前到术后,从手术室到门、急诊,从危急重症抢救到无痛诊疗,处处可见麻醉医生的身影。他们为患者的手术保驾护航,为患者减轻了病痛,用实际行动践行了敬畏生命、救死扶伤的使命与担当。

大医精诚

延安市人民医院

白衣天使抗疫归来 诠释延安精神内涵

本报讯(通讯员 高小娥)近日,市人民医院召开跨市区抗疫支援人员欢迎会,对支援咸阳国际机场、宝鸡以及西安的49名抗疫支援人员颁发了荣誉证书,目前该院还有2位核酸检测人员正在支援上海。该院全体院领导、支援人员、各

科室主任、护士长参加了会议。该院党委书记张智勇说,在这场没有硝烟的战斗中,支援人员克服了身体和精神上的压力,挺身而出,在支援咸阳国际机场中,守好“外防输入”的第一道防线,将平凡的工作做得不平凡;在核酸检测中,完成了检测标本65994份,共计60余万人次,检出两例阳性患者,曾创下了单班检测33000人次的最高纪录;在核酸采样中,连续多天高强度采样,累计完成25万人次核酸采样工作,给省卫健委、西安和宝鸡人民留下深深的印象,践行了延安市人民医院“大医精诚、患者至上”的服务理念,诠释了新时代的延安精神,让延安精神永放光芒。希望支援人员在今后的

工作中一如既往地发扬这种敢于斗争、敢于奉献、敢于胜利的精神,全院职工要学习他们勇于挑战、敢于担当、敢于拼搏、敢打硬仗的优良品质。

该院院长阎广东对支援人员能够坚持绝对忠诚的政治品质、能够坚持高度自觉的大局意识、能够坚持极端负责的工作作风、能够坚持无怨无悔的奉献精神表示高度赞赏。他说,目前疫情防控形势仍旧严峻复杂,全院职工政治站位一定要高,要听党话,跟党走,听从党的号令和指挥,坚决执行党中央的指示和决定;要时刻保持高

度警惕,全力做好疫情防控各项工作,在工作中要坚持“首诊负责制”,科学防控、精准识别,外防输入、内防扩散,一定要把住源头,做到“控源盯人”,一个都不马虎放过,不能心存侥幸,更不能有丝毫懈怠,要进一步“常态”防控、持之以恒。疫情之下,医院必须转变传统的管理方法,摒弃“哪疼医哪”“缺啥补啥”的简单思路,减少消极厌战情绪,避免打“疲劳战”,一定要打出一套全局与局部相配套、当前与未来相协调、整体与重点相统一的“组合拳”。

耄耋老人面部疙瘩消失记

通讯员 张杰

3年前在这个位置再次长出了大大小小的包块。如今老太太实在不堪困扰,这些包块成了她的一块心病,最后她还是再次选择了市人民医院的耳鼻喉科头颈外科。

然而刘老太太的儿女们却心知肚明,这个包块5年前最后的病理报告提示,是一种罕见的涎腺恶性肿瘤,发病率非常低,国内外的报道都以个案为主,但拗不过老太太的倔脾气,只能求助于拓明祥主

任医师。

拓明祥查看了病人及影像学检查后考虑可能是腮腺肌上皮瘤复发,当即建议术前穿刺明确诊断,病检回报为肌上皮瘤。腮腺恶性肿瘤诊治主要以外科手术为主,术后辅助通过放疗及化疗可显著提高疗效。但经过上次手术,腮腺术区疤痕形成,肿物与面神经粘连,给面神经的解剖带来巨大困难,损伤面神经的几率倍增。一旦面

神经受损伴随而来的就是额纹变浅,不能皱眉,眼睛不能闭合,嘴角歪斜,流口水。对于老太太及家属来说无疑是毁灭性打击。

经过科室内多次病例讨论,拓明祥于2月23日在全麻下行右侧腮腺肿物切除及面神经解剖术。术中发现面神经嵌入肿瘤内,呈疤痕粘连。术中显微剪全段解剖面神经并完整保留,术后患者无面瘫发生。

健康人 博爱心

本报讯(通讯员 郝笑娜)4月2日,是世界第十五个自闭症日,延安市博爱医院康复部特举办“大手牵小手,放飞‘星’希望”活动,目的是让更多的人关心、关爱并接纳来自星星的孩子,让孩子们共享同一

片蓝天的美好。

首先由引导式教育老师带领大家一起做音乐律动《切水果》《拍拍手碰碰脚》和游戏《拉火车》等,院领导与孩子们及家长们一起参与到游戏当中,拉近了医务人员与

孩子们及家长的关系,同时把提前准备好的精美礼物送到孩子们手中,以此来表达对孩子们节日的问候。为了提高孩子们的精细动作及手眼协调性,治疗师与孩子们携手进行了捏面花活动。

该院负责人表示,同“星”同行,爱不孤独,让我们共同传递爱与温暖。康复路上,延安市博爱医院将秉承不抛弃、不放弃,为家庭分忧,为所有前来康复的患儿保驾护航。

大手牵小手 放飞“星”希望

仁爱创新 北医三院延安分院

胃爱凝聚 护胃健康



本报讯(通讯员 同丽静)4月9日是国际护胃日,又称“国际养胃日”。为了呼吁人们爱护自己的胃,注重胃部健康,减少胃病发病趋势,北京大学第三医院延安分院(延安市中医院)消化内科组织开展了“胃爱凝聚 护胃健康”的健康教育知识讲座。

讲座从五个方面阐述了相关知识,主要是国际护胃日的由来、胃的解剖及生理功能、常见的胃病及症状、如何养胃以及养胃的相关知识。

讲座组织患者及家属共同学习了胃部的保健穴位,护士示范了灸法等中医操作技术,营造了良好的学习氛围,提高了大家浓厚的学习兴趣。

锻炼歌:坚持锻炼身体好

刘建民

我今年83岁,2002年60岁退休后,得了癫痫病,经常便秘,身体素质很差,每月抽搐2~3次。那时我的脚腿不灵活,走路很吃力,并拄着拐杖,头脑也不好使,认不得人,辨不清方向。说话也不清楚,每天吃药,效果也不是很好,生活要靠儿女照顾。这就迫使我开始锻炼,就是用“三定一坚持”拍打健身法,“三定”就是“定时、定量、定活动”,且逐渐增加锻炼的形式。我这些年,风雨无阻,天天坚持,现在我的癫痫病好了,也不便秘了,身体状况很好。锻炼最大的好处是不感冒,腿脚很灵活,走几里路也不觉得累,腰腿不疼。这首《锻炼歌》就是我一直坚持锻炼、身体健康的体会。

锻炼只有两个字,坚持坚持再坚持。儿童青年成年人,岁数大的老年人。不论喜好啥项目,只要锻炼都活跃。篮球排球和足球,乒乓球羽毛球。年轻男女都爱好,球场上面显神威。只要天天都坚持,男人雄健女人美。年纪大了不拼抢,也要活出精气神。扭秧歌再跳跳舞,舞台上喊两嗓。活跃筋骨腰腿健,心情开朗寿数长。小孩从来都好动,从小锻炼素质好。不当安静小胖墩,运动场上练身手。你追我赶操场转,男娃女娃都喜欢。自古英雄出少年,为国争光志气高。锻炼也要讲方法,自我学习获益多。不要总说年纪大,小跑走路也受益。锻炼场上走几圈,自我督促天天去。甩开胳膊甩开腿,抬头挺胸不驼背。数着节拍捶背背,活血化痰健腰膝。数着节拍扭腰臀,天天扭动腰不疼。数着节拍甩双臂,四肢灵活真快意。伸身体操坚持做,一张一缩手灵活。扩胸体操认真做,敞开心胸增肺气。坚持锻炼能治病,大病少害小病去。锻炼讲究姿势好,时间一定要保障。锻炼要有坚持性,不能记起一阵阵。天长日久身体健,锻不锻炼不一样。人民健康国家强,国家富强保健康。延年益寿美名扬,全民健康喜洋洋。

春季皮肤干燥有皮屑怎么办?

一到春季很多小伙伴的皮肤往往容易出现干燥、敏感、起皮等问题,皮肤状态非常不稳定。这个时候日常护理一定要重视起来。

- 一、影响皮肤的因素有哪些? 1.个人因素。敏感性肌肤的人群,对于外界环境的变化会非常敏感,轻微的刺激下即可能出现红斑、瘙痒、烧灼、刺痛等情况。 2.年龄。随着年龄的增长皮肤逐渐老化,分泌的皮脂会减少,皮肤的保湿作用及屏障功能也会减弱。这也是很多老年人患皮肤瘙痒症的原因。 3.长期受到不良刺激。洗衣液、肥皂等洗涤用品一般都有较强的清洁力,经常接触又不注意保养,会破坏皮肤的屏障功能,导致皮肤干燥、瘙痒,甚至开裂。

- 二、腿上皮屑多怎么办? 天气干燥,有些人会发现腿上的皮屑很多,甚至怀疑自己是不是患了“皮屑腿”。做好三个措施,可以有效减少皮屑的产生:保持环境的湿度和温度;少洗澡,少搓澡,不要用太烫的水洗澡,洗完多抹身体润肤露;多摄入维生素和优质蛋白。

- 三、缓解皮肤干燥的小妙招 妙招一:多喝水,让自己成为“小水人”。人体的70%由水组成,水是生命的基础。所以想对付干燥最简单实用的方式是喝水。每天坚持少量、多次喝足够的水,让自己成为“小水人”,保持皮肤和口腔的湿润。 妙招二:做好保湿。成为“水人”后,就要减少身体水分损失,所以对付干燥的第二招是保湿。 妙招三:使用加湿器。北方干燥,在房间里放湿毛巾、脸盆里装水都是低效的做法,给环境补水更高效力的方法就是使用加湿器。加湿器能够有效改善室内干燥,有助于保持皮肤、口腔、鼻腔的水润,还能减少静电产生。

健康大讲堂 传播健康理念 倡导健康生活 宝山区疾控中心