

1岁以下小宝宝

从吃奶到吃饭的喂养攻略

误区 1

宝宝哭闹就是饿了吗?

许多妈妈在宝宝哭的时候,就以为孩子是饿了,立即喂他吃奶,其实,宝宝有时候吸吮乳头不只是为了解除饥饿,更多的时候是为了寻求妈妈爱抚的感觉,获得安全感。

一家妇幼保健院儿童保健科主任医师吴婕翎指出,如果妈妈不清楚宝宝的需求,就会出现喂养次数过频,使宝宝肠胃不舒服,吸收消化受影响,而且妈妈的乳汁水平也会下降。因此我们要了解到,营养充足的母乳喂养,宝宝一般只需要3个小时喂一次就好了,期间的哭泣,可以从其他方面寻找原因。

一岁前的宝宝,从出生到一岁大约要增加7~8公斤,在这个阶段,如何才能让宝宝吃得好呢?初为人父母的难免会觉得比较棘手。儿童保健科专家称,对于刚出生的宝宝,最好坚持至少4~6个月的母乳喂养,然后慢慢从母乳过渡到吃饭,但是很多妈妈在这个过程中却产生了一些喂养误区。

误区 2

宝宝吃不饱就是奶水不够

有些妈妈由于自身吸收功能较差、休息不足,精神过分紧张等原因,给宝宝喂奶的时候,总感觉自己的奶水不足或质量不好,会影响宝宝的生长发育,所以,就赶紧加配方奶进行混合喂养。

其实,判断妈妈的奶水质量高低最直接的方法,就是宝宝在生后一个月内,体重增长应该达到1~1.5公斤。如果

孩子长得好,就没必要加用配方奶。如果妈妈的奶水的确不足,而孩子的体重也跟不上,可以根据宝宝的情况选择配方奶。值得注意的是,在冲调奶粉过程中,必须严格按照指示进行冲调,使配方奶达到合适的浓度。如果过稠会给宝宝的肾脏造成压力,过稀则会造成热量摄入不当。

误区 3

宝宝吃奶粉就好,不需要加辅食

随着孩子的年龄增大,乳类喂养已经不能满足其营养需求了。妈妈会发现,婴儿在两次喂奶之间频繁啼哭,说明单纯的喂奶已经不能满足孩子的需要。为了满足孩子的营养需要,妈妈们要为孩子添加辅食了。国内外专家一致认为,4~6个月是给宝宝添加辅食的最适宜时机,这时无论是从心理还是生理上,都已大致具备添加辅食的条件。

4~6个月

方式:最好在早晨喂奶后用勺给宝宝少量喂食,这个时候宝宝脑子清醒并愿意接受新事物。

食物:一开始最好给宝宝添加少量蔬菜汁或水果汁。当宝宝适应后,才开始添加第二种食物,一般不主张过早添加肉类食品,而每天添

加的淀粉类(粥、米糊、面条等)的总量也不应该超过50克。

次数:每顿的辅食中,食物的种类不应该超过2种,避免过多饮食导致宝宝的不适应或厌食。一般可分两餐喂。

7~9个月

方式:宝宝已经开始长牙,能吃很多东西了,这一阶段家长不仅要让宝宝肠胃能够接受越来越多种类的辅食,同时要锻炼宝宝用手拿东西吃的能力,比如可以让宝宝自己拿着一小片馒头或饼干随意啃。

食物:辅食逐渐从泥状变成糊状,如蛋羹、碎豆腐、碎青菜、肉松等。训练宝宝将食物放在嘴里后会动上下颌,并用舌头顶住上颌将食

物吞咽下去。开始添加容易消化吸收的鸡肉、鱼肉,逐渐过渡到较难吸收的猪肉、牛肉、动物肝脏等。在每天添加的辅食中,蔬菜是不可缺少的食物。可以开始少量尝试吃一些生的食物,如番茄及水果等。

次数:母乳(或其他乳品)每天喂三次或两次,两次辅食在喂奶后间隔一小段时间后进行。

在这个阶段,可把宝宝放在儿童餐椅里让他自己吃辅食。妈妈要注意的事项是:不能过早添加调味料,以免妨碍宝宝的味觉发展;不要把食物弄得过细,使宝宝失去了训练咀嚼及吞咽的能力;食物的颜色要鲜艳,吸引宝宝的兴趣。

10~12个月

方式:这一时期要注意饮食的

营养均衡。辅食最好是带有咬劲的细碎状食物。已经长出好几颗乳切齿的宝宝如果已经学会了咀嚼动作,会用牙龈磨碎食物,每次喂辅食可以吃小半碗,就应该开始训练宝贝自己吃饭和咀嚼,这样有助于宝贝的上下颌及脑部发育。给宝宝提供一些有咬劲的食物,如肉或鱼可撕成小片,蔬菜可切成片或丝等。

食物:进食的内容可为三餐奶两餐辅食,如果宝宝辅食吃得好,将一餐奶改为辅食,内容主要有稠粥、菜泥或碎菜、蛋羹、烂面条、豆腐末、肉末或肝泥等等。

次数:进食的时间可以调整成与大人的三餐时间一致,另外在早晚十点钟各加一餐。

(张华)

孩子好奇心 父母要爱护

当孩子不断对新事物表现出兴趣,当“为什么”成为孩子挂在嘴边的口头禅,这意味着孩子开始展露他们的好奇心。作为父母,是理解、包容、支持?还是厌烦、批评、阻止?儿童心理专家威元丽表示,孩子的好奇心非常重要,是他探求世界的动力。父母要学会挖掘、保护孩子的好奇心,鼓励孩子的积极探索与求知。

好奇心是孩子认识世界的动力

“好奇心是人类的天性,随着宝宝视力水平的成长,几个月时就开始展露他们的好奇心。”威元丽表示,这时宝宝对所能看到的、听到、摸到的东西都会倾注他们的好奇,并随着他们的成长一直拓展探索的范围,父母应正视并对宝宝的好奇心精心保护。

对于宝宝来说,威元丽表示孩子正是从小在好奇心的驱使之下学会观察、比较、分析、思考,从而积累起自己的学习经验和生活经验。同时,好奇心也是孩子游戏活动的动机,影响到孩子“玩游戏的水平”,“不好奇,不会玩的孩子会显得比较呆板,也不容易交到朋友。

另一方面,好奇心也是创造型人才所不可缺少的特质。就在父母们意识到创造力的重要,争相把孩子们送入各色培训班的同时,又是否意识到了好奇心和兴趣的培养正是通往创造性的钥匙。需要注意的是,对孩子好奇心的批评和打压,很可能会让孩子对于新事物的探索和观察的动力逐渐消退,最终变为对新事物的冷漠和回避。

保护孩子的好奇心是父母的“功课”

“如果我的孩子不会问‘为什么’,我想我会很担忧。”一位母亲在博客上写道。面对孩子的调皮,许多家长会对此头疼不已。威元丽表示家长需要清晰地认识到,孩子的调皮完全是好奇心使然,这是一种很正常的行为。而且好奇心是需要保护的,也许所有的孩子天生都有好奇心,但这种好奇心是否能随着成长保持直至成年,在很大程度上需要在早期生活受到的鼓励。

“人为什么要吃饭?”“太阳为什么要下山?”孩子的问题总是五花八门,让人应接不暇,“当孩子问问题的时候,家长要认真倾听,并作出适当的回应,这对孩子是一种支持和鼓励。最好不要表现出厌烦,甚至批评孩子,这样往往会打击孩子的积极性,使孩子逐渐不愿问为什么。”威元丽说:“也有一些孩子出于好胜心,甚至是与家长对抗的心态,会不停地问问题,可以说纯粹为了问而问。这时家长千万不要打击或者批评他,可以采用冷淡处理的方式。”

挖掘和引导孩子的好奇心

导致孩子产生好奇的原因有很多,有的孩子仅仅是想知道“这是什么”,而有的孩子则会疑惑“为什么会这样”,不同的好奇,会导致孩子对事物和问题的思考和探索深浅不一,因而挖掘和引导孩子的好奇心就变得非常重要。

鲜亮的外表,不同的颜色,事物的变化以及新鲜的体验都能引发孩子的好奇心,孩子的好奇心特别容易被调动,在孩子对“这是什么”产生好奇之后,家长可以通过语言的引导,小游戏等让孩子继续对“为什么会这样”产生新的好奇,引导孩子对同样的事情和事物的不同方面产生好奇,而非停留在对事物外表好奇的阶段。威元丽认为在孩子每一次外出旅游或活动之前,先可以给他“预习”,让孩子带着问题出去玩,从而让这次活动对孩子产生更多或更新的经验。威元丽指出,有的孩子不问“为什么”并非因为不好奇,“孩子都是好奇的,不问问题有可能是孩子不敢问或者不会问。家长可以让孩子布置‘任务’,每天问一个问题,让他学会对好奇的事物有所思考,组织语言并发言,慢慢引导他正确面对自己的好奇。”好奇心每个孩子的表现都不一样,父母需要耐心和细心地发现、挖掘、引导、鼓励孩子的好奇心。

(张丹娜)

婴幼儿接种疫苗“六字箴言”



规范:

为宝宝接种疫苗做规划

王鸣主任表示,接种疫苗是预防和控制传染病最经济、有效的公共卫生干预措施,对于家庭来说也是减少孩子疾病发生、减少医疗费用的有效手段。我国2005年以来就推出一系列的指南及管理条例,规范和推广疫苗的接种流程。

规范指出,预防接种门诊及其医务人员应主动向家长介绍疫苗的知识及相关接种注意事项,也包括一些专业指导,家长也应该通过和医生的沟通,以及对《儿童预防接种证》的了解,为宝宝做出疫苗接种的规划,为健康树立一道防线。

知情:

网上查资料了解疫苗

预防接种知情权是指医生有主动介绍疫苗相关信息的责任和义务,帮助儿童家长或监护人了解儿童将面临的危险、付出的代价和可能取得的收益,并自主作出选择,这也是减少纠纷的最好方式。对于妈妈来说,知情权就是了解相关疫苗情况的能力,在宝宝接种疫苗时,妈妈们也应该主动和医生沟通,通过提出几个关键的问题,比如这个疫苗预防什么疾病?这个疫苗有什么禁忌?这个疫苗接种之后可能发生的不良反应是什么?预防这种疾病除了这种疫苗之外还有没有其他选择?是否有不

同的接种方案?在接种现场时,妈妈们应仔细阅读并签署知情同意书。

另外,王鸣主任还建议妈妈们,要想比较全面地了解疫苗知识,也可以到一些专业网站去看看,或参加医院开办的家长学校、妈妈班提前学习。

甄选:

选择对宝宝好的疫苗

甄选,选什么?选一类疫苗和二类疫苗。王鸣主任介绍,目前我国疫苗分为一类疫苗和二类疫苗,但这是一种行政分类,不是医学分类。妈妈们需要了解,由于国家的经济承受能力和疫苗的供应等多种原因,二类疫苗暂时实行自费接种,随着条件的成熟,许多二类疫苗也将纳入国家免疫

规划。比如甲肝疫苗、麻腮风疫苗,在2007年以前它们都曾经是二类疫苗,伴随国家经济实力的提高,现在都是一类疫苗了,让更多人受益。所以,在经济条件许可时,适当选择一些二类疫苗可以带给宝宝更加完善的健康保障。

甄选还包括选择不同的接种方案。如两个月龄开始,宝宝需要预防百日咳、白喉、破伤风、脊髓灰质炎和b型流感嗜血杆菌引起的感染这5种儿童常见感染性疾病,目前有两种接种方案即单苗和五联疫苗的选择。按照我国的免疫程序,选择单苗接种一共需要12剂次,而接种五联疫苗,只需要4剂次,宝宝少扎8针、减少了8次因疫苗接种可能产生不良反应的风险。(余燕红)

接种疫苗是宝宝获得免疫力的重要途径。然而,很多新爸新妈因为对我们国家的疫苗接种情况还不很了解,所以总是有很多关于疫苗的问题,也不知道对疫苗应该如何做出选择。针对这一情况,疾病预防控制中心王鸣主任建议,新妈妈们应牢记六字箴言:规范、知情、甄选,以此作为了解疫苗选择疫苗的基础。