

# 宝宝发烧 辅食吃不吃 有讲究

宝宝发烧了，辅食还吃不吃？这个问题让许多家长两难，暂停辅食就怕宝宝营养供给跟不上，不利于疾病的恢复；而继续添加辅食一来担心宝宝消化不好，二来患病中的宝宝也多表现出食欲不振的样子。专家表示，发烧实际上都是一个短期行为，不吃辅食其实并没有家长想象中影响那么大。正常情况下也可以给宝宝继续吃辅食，但最后是易于消化的食物。

## 注意通过辅食补充水分

对于发热的宝宝来说，补充水分更胜于多吃药。发热让身体出汗较多，勤喂水进行补充是父母必须注意的。如果是较小的宝宝，或仍然是母乳喂养的宝宝，在保证营养的同时也可以兼顾水分的补充。但如果是人工喂养，就要注意在辅食中也要适当加大水分的补充。特别是宝宝如果不喜欢喝水的时候，则要求取少量多餐的方法，喂养更稀释的奶粉，虽然奶量减少了，但也补充了水分，更利于宝宝的消化吸收。4个月以上的孩子可以适当喝一些稀释的果汁等来补充水分。

另外，对于大一些的孩子，也可以适当吃一些肉末粥、青菜粥等流质或者半流质的食物。家长可以把粥煮得稀一些，也能帮助宝宝补充水分。与此同时，家长应观察宝宝的反应，如果添加辅食后发生恶心呕吐、腹痛、大便不正常的情况很可能就是辅食难以

消化，可以考虑减量或者停止添加。甜食、鸡蛋少吃，以免过敏。

宝宝感冒期间添加辅食也是有讲究的，并非一如以前或者孩子想吃什么就给吃什么。如果添加不当，还可能增加宝宝胃肠道的负担，反而不利于疾病的恢复。

不宜吃过咸、太甜、太过油腻，以防引起过敏或刺激呼吸道，加重症状。“一般来说，感冒发烧是不会导致对食物过敏的，但如果是特别的病情，如支原体的感染引起的支气管炎等，容易影响到免疫系统，继而容易出现过敏的情况。”专家补充说，如果出现过敏的情况，最好立即停止辅食，如鼻子痒、眼睛痒、止不住地打喷嚏、剧烈的咳嗽甚至引起哮喘、湿疹等情况，但不主张吃鸡蛋和海鲜等辅食，最保险的就是吃猪肉，猪肉一般不会引起过敏情况。（王语）

## 宝宝愿意吃 辅食不需停

宝宝在发烧时期，通常会表现出食欲不振，有的父母担心宝宝发烧会造成体力的大量消耗，想方设法给孩子补充各种营养；而有的父母则相反，他们担心感冒时期孩子抵抗力弱，消化能力下降，吃辅食会不会引起孩子消化不良甚至过敏等反应？父母对孩子的关心是人之常情，但也不需要再在辅食的问题上过于忧心。专家认为，感冒发烧持续的时间并不算太长，一般情况下，正常孩子即使在感冒发烧期间不吃辅食，也不会对营养的供给有太大的影响。“营养的吸收和供给实际上是一个

长久的事情，并不是短期的突击或者减免能起较大影响的。”

但不可否认的是，对于还在喝奶的宝宝来说，辅食仍然能起很重要的补充作用，对于疾病的恢复有一定的帮助。因此，如果宝宝愿意吃，就不需要暂停辅食。专家表示，不少宝宝在感冒发烧期间，消化液的分泌会减少，而消化酶活力降低，而且胃肠运动缓慢，导致消化机能失常，所以会表现为食欲下降。而部分针对感冒发烧的药物，也有可能对宝宝的胃肠道功能产生一些影响，因此给孩子添加的辅食应以容易消化的为主。

## 感冒期间切勿添加新辅食

### 提醒

孩子患病而且食欲不振，往往让家长心焦。无计可施之下很容易会“病急乱投医”，尝试别人的“好经验”，给孩子添加一些以前没吃过的，能开胃的食物等。专家强调，这种做法很危险。本来宝宝添加辅食的过程就应该是循序渐进的，孩子接受一种新食物需要一段时间观察是否能够接受。如果在患病过程中添加，在身体抵抗力低下、胃肠道功能下降的情况下，无疑增大了产生不良后果的可能性，这样非但不能帮助孩子更好地抵抗疾病，反而不利于疾病的恢复。

## 孕妇接触 X 线 会引起胎儿畸形吗？



在门诊，医生会经常接诊孕期特别是早孕期（头三个月）接触 X 线的孕妇，前来咨询早孕期 X 线接触对胎儿造成的影响，甚至还会考虑胎儿“去留”的意见。那么 X 线对胎儿发育到底有怎样的影响呢？专家指出，孕妇在不知情的情况下早孕期进行了单次胸部、肢体 X 线检查及头颅 CT 检查，由于暴露给胎儿的剂量非常低，因此对胎儿尚不能带来副作用，因此不必过于担忧。

据大量动物实验研究表明，X 线暴露可能会导致致癌基因激活及抑癌基因失活从而容易患肿瘤。研究还认为 8~15 周反复多次的 X 线暴露可以导致小头畸形，而以上副作用的发生要求 X 线的浓度在 5Rad 以上。

那么，孕期接触的 X 线检查到底对胎儿有什么影响呢？专家说，孕期 X 线的来源主要来自于背景辐射及医源性暴露。85% 的 X 线源自背景辐射，包括：微波炉、飞机旅行、手机电话等来源的射线暴露，整个孕期此来源的 X 线总量约为 0.13~0.58 Rad；而 15% 来自医源性暴露，如 CT 扫描等；研究还发现，不同孕周接触不同浓度 X 线可以导致以下后果：受精后 2 周内接触 X 线 5~10rad，可以导致胚胎死亡；在 2~15 周接触剂量为 20~25rad 时，可以导致儿童期肿瘤发生率升高；在 6~15 周这一中枢神经系统快速发育期，可以导致小头畸形、癫痫发作、智商下降等；若 16~25 周接触剂量超过 50rad 则导致严重神经发育迟滞。

然而，孕期不同部位做不同检查暴露给胎儿的 X 线的剂量不同。研究发现，如果孕妇接受头颅、颈部、胸部以及肢体的放射检查，由于母体接受的相对低的辐射剂量，则胎儿辐射暴露也相对较低（< 0.01 rad）；若盆腔接受 X 线检查，则暴露给胎儿的浓度为 0.040~0.238 rad；若腹部 CT 扫描，则胎儿接触放射线浓度为 0.240~2.6rad，均远远低于研究已经证实引起胎儿副作用的放射线的浓度（5 Rad）。因此，大量研究认为，若孕妇在不知情的情况下早孕期进行了单次胸部、肢体 X 线检查及头颅 CT 检查，由于暴露给胎儿的剂量非常低，对胎儿尚不能带来副作用。

由此可见，在孕期接触 X 线，多数剂量非常低，对胎儿并不会带来致畸的危险，因而不需要盲目终止妊娠，一定要听取专科医生的意见，权衡利弊综合考虑。

（张华）

