

宝宝吃配方奶粉 这些你一定要知道

很多父母都想知道,配方奶粉怎么选、怎么喝才能对宝宝健康最有助处。营养学专家表示,配方奶粉的选择和喂养都是有讲究的,不可以想当然而为。

配方奶越贵越好? 不同版本奶粉营养素差别不大

专家指出,任何段次的奶粉都比不上母乳,母乳是婴儿成长最自然、最安全、最完整的天然食物,它含有 400 多种营养素和婴儿成长所需的所有营养抗体,配方奶应该是在母乳不足或在不能喂母乳的情况下才给宝宝补充的。

配方奶的奶源和价格决定奶粉品质吗?专家表示,奶粉的奶源是很重要的,这个毋庸置疑。市面上所说的港版、大陆版、欧版等,就是指奶源和灌装产地的不同。但版本不同,说明奶粉的检测和监管标准不同,而不是强调营养素的差别。不管什么版本的奶粉,里面所含的营养素其实没有太大差别,而价格上的差别则是奶粉的外包装、广告费、明星代言推广等一系列费用的差异造成的。

一段奶粉最有营养? 不按年龄选奶粉会影响孩子发育

婴儿在生长发育过程中,胃肠也在生长发育。现在市面上配方奶所说的一段多是为 0~6 个月的新生儿准备的;当婴儿发育到 6 个月时,胃肠道慢慢成熟,开始添加辅食,这个时候奶粉也相应换成二段;三段则是在宝宝 1 岁后,以米饭等碳水化合物为主食,奶粉变为辅食时应该选择的奶粉。

“听说宝宝可以一直喝一段奶粉,因为一段奶粉营养成分最高,对宝宝最有益。”一些妈妈中流传着这样的说法。对此,专家指出,不同年龄应喝适合自己年龄的配方奶。对比奶粉成分表就知道,不同阶段的奶粉所含营养成分的比例是不同的。例如,初生婴儿的肠道尚未发育成熟,一段奶粉更为容易消化,而其能量及营养素也只是刚好满足初生婴儿的需求;随着婴儿的肠道及肝肾功能的成熟,可以吸收代谢更多的营养素,二段、三段奶粉就加强了钙、铁等微量元素,更符合该阶段小孩的生长发育需求。如果宝宝一直喝一段奶粉,可能会导致能量及钙的摄入不足,影响生长发育。

另外,有的孩子体质特殊,如乳糖不耐受、蛋白过敏。针对这类孩子,应选择市面上有针对性设计的配方奶,例如对蛋白过敏的孩子可选水解蛋白奶粉,乳糖不耐受的孩子可选羊奶粉或祛除了乳糖的奶粉。

相关报道

三成新妈妈患哺乳期乳腺炎 早喂奶勤喂奶多休息能预防

母乳喂养有诸多好处,越来越多的新妈妈也选择了亲自哺乳。可哺乳期乳腺炎的问题让很多妈妈心存畏惧。专家表示,

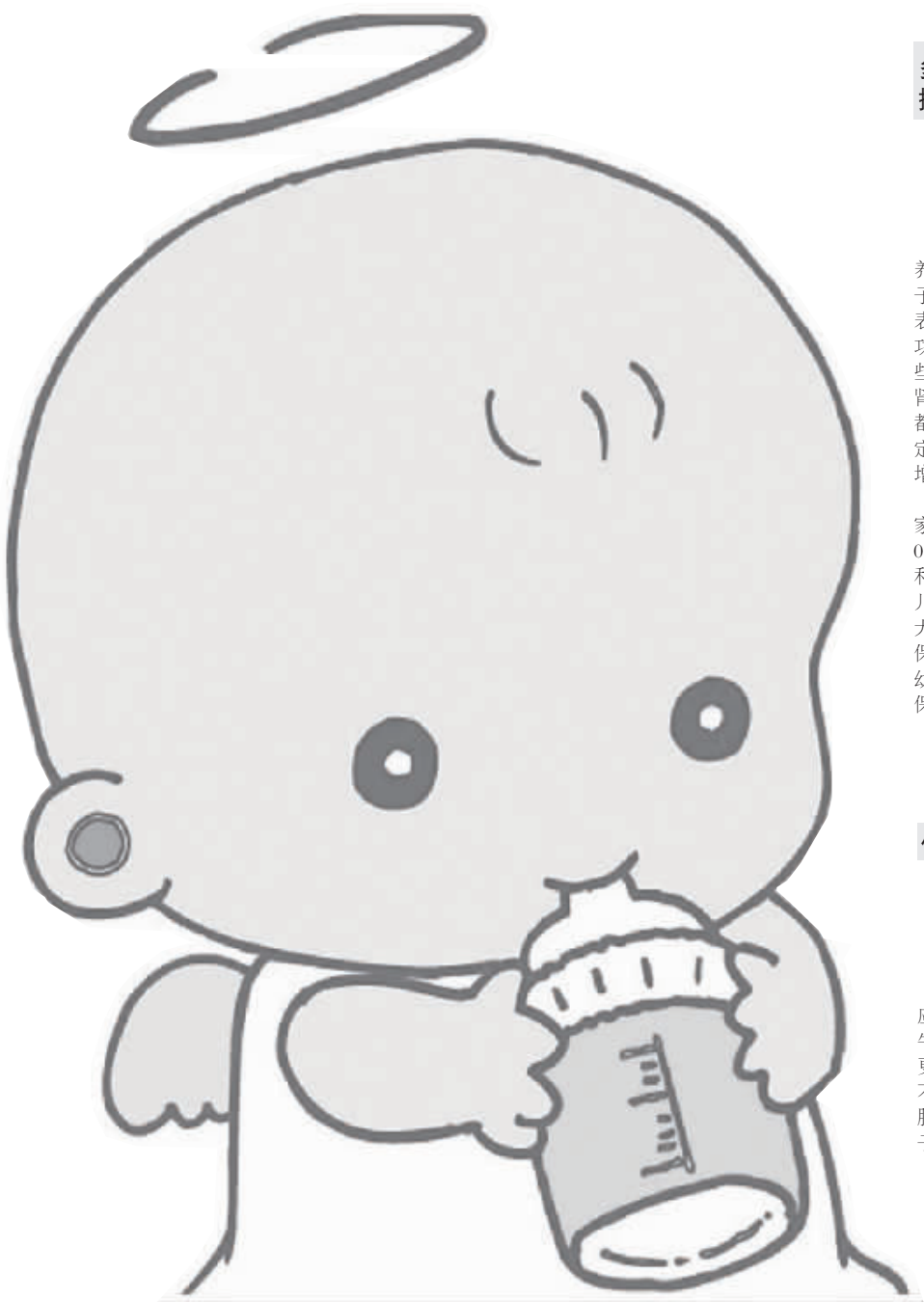
要重视哺乳期乳腺炎,一旦发生要及早疏通乳管,及早开始喂奶、多喂奶才能预防。

会出现感染性休克。这些痛苦让许多新妈妈在母乳喂养的道路上就此却步。有的妈妈希望依靠毅力把母乳喂养坚持到底,却没有料到哺乳期乳腺炎不好好处理,会导致局部皮肤破溃流脓,形成慢性窦道,遗留疤痕。

哺乳期乳腺炎不可忽视

专家指出,约三成的新妈妈会在母乳喂养期间遇上乳腺炎,而且,发生过乳腺炎的女性再次发病的可能性更高。

哺乳期乳腺炎表现为局部皮肤红肿热痛,连碰一下都锥心刺骨。因为炎症,有的新妈妈还会发高烧、畏寒发冷,严重时甚至



多加半勺奶营养更多? 擅自增加或减少每顿奶粉量都有害

有的妈妈认为,为了让孩子吸收更多营养,每次给孩子冲奶都多加半勺奶粉,以让孩子吸收更多营养。“这个是绝对不行的!”专家表示,孩子需要通过肾代谢食物,而孩子的肾功能并没有发育得很完善,如果每次都多加一些奶粉量,提高配方奶的浓度,会增加孩子的肾脏负担,损害孩子的肾功能。相反,如果每次都少放,就会导致孩子营养不够全面,所以一定要按照奶粉说明写的标准去冲奶,不应擅自增加或减少奶粉量。

那么,孩子每天喝多少奶才合适呢?专家表示,原则上,新生儿都提倡按需喂养,0~6 个月大的婴儿应根据婴儿的自身需求和胃部发育逐渐增加奶量,发展到 6 月龄婴儿的一天奶量应达到 600ml 以上;6~12 个月大的婴儿的主食仍然是配方奶或人乳,应该保持 800~1000ml/天的奶量;12 个月以上的幼儿已经把奶粉当辅食,奶量也相应减少,保持 400~500ml/天的奶量即可。

何时可给孩子喝鲜奶?

有妈妈说,给孩子喝过酸奶,没有不良反应,于是也给孩子喝鲜奶。专家表示,酸奶和鲜牛奶从营养成分上来讲是不同的,鲜牛奶含有更多致敏性物质,喝过酸奶没有过敏现象,并不能说明也可以直接喝鲜牛奶。要等孩子的胃肠道功能发育完善后才可以喝鲜牛奶,一般孩子 3 岁后可以开始喝鲜奶。



新妈妈要放松心情休息好

专家认为,因为宝宝出生后一段时间内,妈妈们的生活都会被打乱,没法好好休息,加上体内激素水平急速下降,造成心情波动,新妈妈们整体免疫力会下降,更容易患上乳腺炎。所以要想预防哺乳期乳腺炎,新妈妈们要尽量多休息、补充营养,在家人关心下及时调整心态。如果可能,宝宝出生后两个小时就开始喂奶,喂奶的时候让宝宝充分吸空乳房,让乳汁得到有效排空。

哺乳姿势不正确,也会导致乳腺炎的发现。现在大医院都设有专人指导母乳喂养,

新妈妈可以多请教专业人士如何才是正确的含接,采取最舒服的哺乳姿势,因为放松和舒适感都有助于乳汁排空。

有的新妈妈为了让宝宝睡觉,涨奶了也不喂。专家表示,一般来说,宝宝出生的最初几周,胃还很小,一次只能吃很少奶,需要频繁哺乳才能满足需求。所以如果妈妈涨奶了,即使宝宝在睡觉,也可以叫醒喂奶。李顺荣特别提醒说,新妈妈们此时要换宽松的胸罩,坐车时不要让安全带压迫胸部,以免造成额外压力,影响乳汁排空。(梁瑜)