

宝宝吃配方奶粉 这些你一定要知道

**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不同。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。

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

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。

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好处。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。

**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，让孩子吸收更多营养。“这是绝对不行的！”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生。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)