

健康周刊 Health

最贴心的健康专家

快报“第一成长会”育儿讲座爆棚,读者感叹—— 宝宝喂养奥妙可真不少

如果喂养科学,6个月的宝宝体重可达18斤。如果奶喝得少,辅食又不愿吃,16个月大的孩子也仅有18斤重。面对这个巨大差异,作为家长,你不得不承认孩子的喂养的确是门学问。近日,快报“第一成长会”为会员读者倾情奉献“0-1岁宝宝如何科学喂养”育儿讲座,主讲人南京市妇幼保健院儿保所副主任医师李希翎现场详解婴幼儿喂养秘笈,不少家长还主动为下次育儿讲座的内容点题。据悉,前来此次育儿讲座的第一成长会会员逾百人。



李希翎



【专家观点】 一种辅食得连续添加10天

母乳是婴儿最完美的食物,但孩子长到4-6个月时必须添加辅食,因为4个月以后母乳中维生素B1、烟酸、维生素C和D以及铁等营养素不足,宝宝必须逐步添加辅食才能保证生长发育的需要。而且辅食的添加还有助于为今后断奶做准备,是孩子学习吃的关键阶段。

辅食添加的原则是什么?李希翎请家长记住一定要循序渐进、坚持到底。具体可以说是

从一种到多种、从少量到多量、从稀到稠、从细到粗,并且少盐、忌油、忌糖。针对很多家长困惑辅食没办法添加的问题,李希翎解释,孩子对辅食没有任何概念,家长千万不能寄希望于一次性为宝宝添加丰富多样的辅食,更不应因为孩子吐出食物就片面地认为宝宝不愿接受辅食。“儿保专家认为一种辅食必须在添加10天之后,宝宝不拉肚子、精神状态也不错时,才算是成功的添加行为,通常一个月添加成功两种辅食就已经很不错了”。

【家长关注】

鱼汤骨头汤到底有没有营养

谁都希望宝宝长得结实可爱,鱼汤、骨头汤,什么营养咱吃啥。可为什么有的宝宝经常喝荤汤不见变结实,反而长了

一身虚肉呢?其实骨头汤和鱼汤里没有什么营养。“有些传统营养观念已经被颠覆了,现代医学证实骨头汤熬得越久,其中脂肪含量和铅的含量就越高,因此家长应该让孩子吃一点鱼肉和骨头上的碎肉,而不是让他们喝汤”。

那么,宝宝在不同阶段应该吃些什么辅食,李希翎建议家长:4-6个月时,可以适当添加米粉、菜泥、肝泥、豆制品和动物血。7-9个月时,可以吃点蛋黄、鱼泥、虾泥、果泥、烂面条、烂饭、肉末、菜末和饼干。10-12月能吃些软饭、肉、菜、虾以及新鲜水果。

【争议话题】

该不该让宝宝自己吃东西

当宝宝自己有兴趣抓取食物来吃时,你放心让他(她)自己进食吗?现场绝大多数家长表示还是自己喂他比较放心,尽管7个月以后的宝宝有时候吃东西心不在焉,有的一边吃东西一边盯着电视里的动画片,一顿饭得喂上1个小时都不止。

专家笑着告诉家长,要相信宝宝的能力,不要担心他们自己吃成大花脸,更不要阻止



他们自己吃东西

的主动行为。因为宝宝看见食物时,会将食物的图像反射到大脑,继而发生抓取动作,当他们抓取到食物并准确送入嘴巴中时,胃里面分泌出一种消化酶,这种酶能帮助宝宝很好地吸收食物中的营养。而长期靠家长喂饭的孩子,反而容易消化不好。

你问我答 精彩回放

此次育儿讲座内容可谓精彩纷呈,家长也十分珍惜与儿保专家零距离沟通的机会,他们积极向专家提出问题,记者则撷取两个有代表性的问题为读者进行回放。

夏女士:宝宝5个月了,吃奶量明显不如前4个月,这是怎么回事?

李希翎:5个月的孩子智

力发育了,让他们分心的东西也多了,吃东西也相应减少了,医学上称之为生理性厌奶期,生理性厌奶期通常发生在4-5个月大时,如果宝宝吃得少但体重正常就不必担心,如果超过3个月吃东西一直很少,则要排除贫血、缺钙等疾病。

周女士:宝宝吃鱼泥过敏,是否代表以后他再也不能吃这个了?

李希翎:让宝宝过敏的食物很多,尤其是鱼虾类食物,但这不代表他以后都不能吃这个了,可以停3个月鱼泥,过3个月以后再试着让他吃,如果不过敏以后就可继续吃。

快报记者 金宁 文
快报记者 赵杰 摄

FACE SCULPTURE 安全 · 自然 · 自信

JIANGSU SIRRIM PLASTIC AND AESTHETIC HOSPITAL
江苏施尔美® 整形美容医院



美女很忙

这个暑假整形去

Be beauty this summer

暑期特惠 即日起至8.15 详情请见店内公告

- ★ 高考毕业生享受普通手术费8折优惠
- ★ 学生、教师享受普通手术费8.5折优惠
- ★ 其余普通手术费8.8折优惠
- ★ 激光脱毛买3送4
- ★ 青春痘、非手术系祛眼袋治疗特别优惠
- ★ 全瓷牙、牙齿矫正、牙齿美白全面优惠

清凉电眼 无痕翘睫 双眼皮

独创无痕翘睫重睑术,根据个人眼部形态、面部五官比例及整体气质度身设计个性化的双眼皮,在精细微创的同时,使睫毛自然上翘,永葆夏日活力。

优点:自然无痕、形态逼真、睫毛上翘、双眸传情。

俏丽鼻梁 三段式仿真 隆鼻

采用各类进口高密度医用美容硅胶假体,以精湛技艺雕琢贴合面部轮廓的造型,由鼻腔微切口放入,使鼻梁、鼻尖、鼻翼自然呼应,完美鼻部“好望角”。

优点:自然无痕、比例协调、坚韧挺拔、立体感强。

小手术,大改变 面部精细化理念

为了使面部五官比例更加协调,施尔美9年坚持面部精细化理念,以鼻头鼻翼矫正术、内眦开大术(开内眼角)、内眦赘皮矫正术等为技术核心,通过全职在院的权威专家对细节的精心设计,彰显东方人的五官魅力。



术前



术后

施尔美·花漾女人 求美红匠手:沈影
手术项目:重睑、隆鼻、改脸型、颞部填充等

经典项目|面形修改 五官整形 面部除皱 隆乳美胸 吸脂减肥 OPT美白祛斑 激光绝毛 水养嫩肤 美白针 牙齿美容 祛痘祛疤 妇科整形等百余种

美丽专线:025-84488400 8008289950 www.jssem.com 地址:南京市龙蟠中路215号 QQ:1091616828