

# 健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

今年冬天不必再为健康东奔西走,我们为你打造最省时省力的健康互动



## 宝宝辅食 该如何添加?

本周五,市妇幼专家现场为家长答疑解惑,欢迎拨打 96060 预约座位

“我们也知道宝宝辅食添加的原则,但实际操作起来还是很茫然。希望快报能举办专场的交流会,让专家具体讲讲辅食添加的各种问题。”还记得今年夏天在快报八楼会议室举办的《0~1岁宝宝喂养秘笈》的讲座吗?这是活动结束后不少家长的提议。而入冬以来,不少参与“健康100”互动的家长也提过类似的建议。所以经过多方准备,本周五我们将在快报八楼会议室举办一场婴幼儿辅食添加专场交流会。届时南京市妇幼保健院的儿保专家将受邀出席,如果你有辅食添加上的任何疑问,可拨打96060预约座位,与专家现场交流。

### 【活动详情】

主题:婴幼儿辅食添加全程指导方案

主讲专家:南京市妇幼保健院儿童保健所副主任医师李希翎

时间:12月11日(本周五)下午2:30-4:00

地点:洪武北路55号置地广场现代快报社8楼会议室(南京文化艺术中心旁)

参与方式:拨打96060加入“第一成长会”,并预约座位

### 【嘉宾介绍】



李希翎:南京市妇幼保健院儿童保健所副主任医师,从事儿童保健工作二十多年,在儿童营养、儿童体格发育、婴幼儿心理行为发育、儿童早期教养等方面有丰富的临床经验,擅长儿童常见病、多发病的保健和诊治。

### 关键词:添加时间 4个月还是6个月

读者:添加辅食究竟是从4个月时就可以开始,还是要等到满6个月?每个孩子的情况都不一样,怎样才能判断出孩子需要添加辅食?

李希翎: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B<sub>12</sub>、烟酸、维生素C和D以及铁等营养素不足。至于具体何时添加,每个孩子确实是因人而异。4-6个月只是一个时间范围,并不是说添加一定要在4个月或6个月时。因为最开始添加辅食,要成功差不多也要1-2个月的时间。这个过程你要和孩子展开一场“拉锯战”,所以很可能你4个月时就开始添加了,但到6个月时孩子才真正接受。怎样判断孩子是否需要添加辅食?这里有个比较简单的参考:如果母乳充足,可以稍微延迟添加时间,如果不充足,还需要添加奶粉作补充,那不妨稍微早一点添加辅食。

### 关键词:添加首选 谷类还是蛋黄

读者:宝宝快5个月了,现在我们准备给他加辅食,婆婆建议加蛋黄。但在网上看到说添加的首选是谷

类。还有,请问什么时候能给孩子添加肉类辅食呢?

李希翎:最开始添加,不妨选择米粉。不主张过早添加蛋黄。因为过早可能造成一些宝宝过敏。至于肉类的添加,一般在9个月后再开始(当然这也是因人而异的)。因为从婴儿消化系统生理特点考虑,刚开始添加的食物要柔软、易吞咽、易消化,不易引起过敏。肉类食物特别是瘦肉的确含有丰富的铁,但它即便做成了泥糊状,也还是需要咀嚼后才能咽下,而且它也不易消化,会加重宝宝消化系统的负担。

### 关键词:添加味道 辅食需要加调味品吗

读者:做辅食时要不要加调味品呢?味道好点能刺激宝宝的食欲。

李希翎:不主张给孩子额外加调味品,孩子的辅食不能用成人的口味和喜恶来衡量,而应从食品质量和营养需要出发。一些家长认为小孩子都喜欢甜食,所以有时会选糖果、糕点等含糖高的食物作为辅食。其实这些食物还是尽量少选。虽然糖可以提供热量,但缺乏其他的营养素,而且过多摄入也会对宝宝的健康产生不利。至于盐,尽量不要添加,因为12个月内的婴

儿肾脏功能还不完善,盐摄入过多将增加肾脏的负担,并养成孩子喜欢吃过咸食物的习惯,长期下去可能增加成年后的患高血压的危险。实际上,母乳、配方奶、一般食物中均含有一定量的盐,足以满足婴儿的需要了。

### 关键词:添加判断

#### 如何判断孩子是吃饱了还是拒绝辅食

读者:喂新食物时宝宝会用舌头把它顶出来,这说明他不喜欢吃还是已经吃饱了?怎么判断?

李希翎:喂新食物时,宝宝会用舌头把它顶出来,实际上是宝宝的一种自我保护的本能。如果宝宝拒绝,家长不要强迫他,过一两天再试试。经过几次甚至十几次“试吃”后,宝宝会逐渐接受新食物。如何判断孩子是吃饱了?可以从时间上判断,婴儿胃排空的时间差不多是3小时,所以喂完奶不久就喂辅食,孩子不觉得饿当然会拒绝。此外,建议每顿饭准备的量相差不要太大,一口口喂,并观察其表现,如果孩子闭上嘴不吃了或用手推开碗,则说明可能是吃饱了。如果当时吃的量和这段时间吃的量相差无几,那就不要再强迫孩子吃了。快报记者 李鑫芳

### 【小贴士】

### 宝宝一日食谱举例

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所妇幼营养室副研究员赖建强博士,曾为一本育儿杂志的读者针对不同月份的孩子推荐过一天的食谱。现整理如下,供读者参考。

#### 【6个月】

早餐:母乳或200毫升配方奶  
午餐:1~2勺米粉糊或稠粥,1~2勺蔬菜泥,1~2勺水果泥

下午加餐:母乳或200毫升配方奶

晚餐:母乳或200毫升配方奶,加上1~2勺米粉糊

睡前:母乳或200毫升配方奶

#### 【7-9个月】

早餐:母乳或200毫升配方奶  
午餐:2~4勺米粉糊或稠粥或面条,2~4勺蔬菜泥,1~2勺鱼肉泥或肝泥(或者1/4~1个鸡蛋

黄),半小勺油(大豆油、玉米油、葵花籽油等)

下午加餐:母乳或200毫升配方奶,1~2勺水果泥

晚餐:母乳或200毫升配方奶,两三块面包片或饼干

睡前:母乳或100~200毫升配方奶

#### 【10-12个月】

早餐:母乳或250毫升配方奶,加2~3块面包片或饼干

午餐:2~4勺软米饭或面条,2~4勺蔬菜碎块,1~2勺鱼、肉末或动物肝泥(或末)加半小勺油

下午加餐:2~4勺新鲜水果碎块或水果泥

晚餐:2~4勺软米饭或面条,2~4勺蔬菜碎块,1个煮鸡蛋或2~3勺豆腐,半小勺油

睡前:母乳或250毫升配方奶

### 【相关链接】

#### 【参与有奖】

今年冬天寻医问药,不必再东奔西走,只要关注“健康100”系列公益活动(包括100个读者最关心的问题、现场讲座和义诊以及网络互动等),就能享受到最省时省力的健康互动。无论你是有健康方面的疑问,还是对我们的活动有建议,都可通过以下方式联系我们。参与活动的20位幸运者将会获得慈铭体检中心提供的价值300元以上的体检卡(男女各10名)。

热线:拨打快报96060,留下你的姓名、联系方式及想咨询的问题或想参加的义诊活动和讲座。

短信:江苏移动用户发短信内容到10620170881、江苏联通用户发短信内容到10620170271、江苏电信用户发短信内容到10620170631,移动和联通均免费发送,电信为0.5元/条。

邮件:kbjiankang@sohu.com

来信:南京市洪武北路55号置地广场1815室《健康周刊》编辑部,邮编:210005(请在信中留下联系方式)

### 【本期导读】

“健康100”策划活动的相关内容

>>>详见B14~B15版

今年冬天不必再为健康东奔西走,我们为你打造最省时省力的健康互动

# 健康100

“健康100问”解答读者最关心的100个健康问题

网络:聘请不同科室的医生“坐诊”网站,及时解答网友的健康问题;邀请专家做客dsqq.cn视频,在线回答你的提问

现场:与南京各大医院联手为读者开展义诊活动和专家讲座

### 参与方式

去如果您是想了解更多方面的健康问题,或是想参加哪些主题的义诊和讲座,请通过以下方式联系我们:

1.拨打快报热线电话96060;

2.登录http://www.doctorhao.cn(郝大夫在线)发帖;

3.发送短信,江苏移动用户发送到10620170881、江苏联通用户发送到10620170271、江苏电信用户发送到10620170631,移动和联通均免费发送,电信为0.5元/条;

4.请留下您的问题、姓名、联系方式等资料,您的建议或问题一经采用,将有精美的健康礼品赠送。

敬请关注 每周一《健康周刊》

现代快报