



本版主持
点点姐

孩子他妈，
旨在为新手妈妈
提供最贴心的育
儿生活小百科。

QQ: 1276070186
邮箱: kbddzk@163.com

大话辅食

补血要喝海带鸭血汤

给孩子补血的方法有很多，最简单的还是通过调整饮食来食补。每周给孩子喝上几次海带鸭血汤就是不错的选择。

鸭血中含有丰富的蛋白质及多种人体不能合成的氨基酸，所含的红细胞素也较高，还含有铁等矿物质和多种维生素，这些都是宝宝造血过程中不可缺少的物质。而海带则含有对造血组织机能具有促进作用的碘、锌、铜等活性成分。

材料: 水发海带 50 克、鸭血 500 毫升、原汁鸡汤 1000 毫升

做法:

1. 先将水发海带洗净，切成菱形片，放入碗中备用。

2. 将鸭血加精盐少许，调匀后放入碗中，隔水蒸熟，用刀划成 1.5 厘米见方的鸭血块，待用。

3. 将汤锅置火上，倒入鸡汤，大火煮沸，再倒入海带片及鸭血，烹入料酒，改用小火煮 10 分钟，加葱花、姜末、精盐、味精、五香粉等配料，煮沸时调入青蒜碎末，拌和均匀。熄火，淋入麻油即成。

蕊蕊

登录 baby.dsqq.cn 进入点点周刊论坛，说说你家宝贝都吃啥。

点妈聊吧

泪奔~我家宝宝贫血了!



538号宝宝
周子扬

终于到了宝宝可以添加辅食的阶段了，妈妈们兴致勃勃地做了丰富的营养餐，可宝宝为什么不愿意吃呢？不仅是食欲减退、爱哭爱闹，还变得容易反复感冒了。去医院一查才知道，原来宝宝贫血了！

[求助]

我的孩子快满一岁了，到医院进行血常规检查，有轻度贫血。各位有经验的朋友，告诉我该怎么办吧！急啊！
——网友 shuye77

[支招]

妮妮：要保证每天给宝宝吃一个鸡蛋，尤其是蛋黄，还要每星期给宝宝吃一次动物肝脏。吃鸡蛋和肝脏时要给宝宝吃点山楂或者含 Vc 多的水果，可以帮助食物中铁的吸收。蔬菜中的木耳、菠菜等也含有较多的铁，可以给宝宝吃点。

半边鱼：不用太担心啊，小 BB 饮食调节一下，很快就会好的。菠菜也不错，植物性的铁和动物性的铁，搭配在一起吃，吸收得会比较好，比如菠菜猪肝汤。

在他乡：儿子以前体检色素总是低于 110，也就是说贫血，然后就经常给他吃红枣、花生、猪肝、猪腰。今年体检的时候，色素就达到了 135，也就是说贫血了。我家红枣、花生基本上是当零食给孩子吃的，猪肝、猪腰一个星期吃一次两次就够了。

紫函：我家是母乳喂养的，前段时间去查也是有点贫血呢！医生说

是母乳吃得太多了，辅食添加得少了，所以母乳喂养的宝宝们也要注意哟！

开心果：除了饮食外，宝宝的起居作息要有规律，养成良好的生活习惯，适当控制活动量。贫血宝宝抗病能力下降，家长要注意居室温度，及时增减衣被，严防感冒，避免合并感染以加重病情。

[提醒]

纯母乳喂养易贫血

宝宝出生后，铁的补充就要依靠母乳或代乳。预防宝宝贫血关键在于饮食。对于一岁以下宝宝的喂养，如果母乳充足，在 4 个月以内尽量不添加牛奶或其他代乳品，以减少其他食品对母乳中铁吸收的干扰。维持母乳喂养至少要 4 个月，最好 6~9 个月。

但父母们也不能进入误区，认为母乳营养全面，应该多喝母乳，辅食可有可无。殊不知，母乳含铁量很低，100 克母乳含铁量一般不超过 0.5 毫克，纯母乳喂养时间越长，孩子发生缺铁性贫血的可能性就越大，据统计，实行纯母乳喂养的儿童贫血发生率为 43.93%。因此，父母千万不要因为母乳量足就推迟添加辅食。

每天一个蛋并不补铁

鸡蛋几乎是父母们给孩子添加辅食的首选，可不少孩子还是会发生贫血，原因在于鸡蛋满足不了孩子对铁质的要求。鸡蛋蛋白质含量丰富，蛋黄中的铁质含量也不低，但蛋黄中的铁处于与磷酸盐结合的状态，吸收率不高，而且蛋里的铁与蛋白结合稳定，加热也不游离，肠道吸收不了，满足不了孩子对铁的需求。

添加富铁食物很重要

4 个月之后，小宝宝就处于生长发育的旺盛期，所以父母一定要从预防入手，让宝宝不缺铁。首先，母乳喂养的宝宝应在 4 个月以后添加铁质强化食物，如强化米粉等；其次，要注意添加含铁质多的食物，如肉末、肝泥等；第三，要及时补充蔬菜水果，因为蔬菜水果中的维生素 C 能促进食物中铁的吸收。

[链接]

如果宝宝有以下症状，就可能缺铁：脸色苍白，少微笑；精神倦怠、食欲不振；容易感冒、口腔炎、脸色苍白多数是由于贫血引起的，还可以观察宝宝的口唇、眼睑、手掌是否苍白，宝宝的表情与体内钙、镁、磷、铁、锌等营养成分的含量有关。
馨华



马上登录现代快报网购商城“mall.dsqq.cn”，享受都市家庭平价生活！

圈团购指定同城速递：城市 100 快递

24 小时订购热线
96060

生活消费巧用券 每月能省几百元

1月最新电影

《阿凡达》

导演：詹姆斯·卡梅隆

制片：乔恩·兰道

主演：萨姆·沃辛顿

佐伊·索尔达娜

薛歌妮·韦弗

类型：科幻/动作/冒险

剧情简介

“欢迎来到你的新身体！”在自愿接受实验之后，杰克睁开眼的一瞬间，看见的是蓝色的脚趾——新生的“他”身高 3 米，全身深蓝，尖耳朵和面部形似猫科，皮肤呈现水纹状的美丽纹路，还生出了强健的尾巴……从外形来看，他活脱脱就是一名纳美人的土著战士……



各大影院票券全线有货!

工人影城兑换券 12 元

水游城横店无敌券 28 元

万达影城无敌券 (新街口、河西影城通用) 28 元

上影国际兑换券 23 元

德基影城无敌券 30 元

28 元

小贴士：无敌券看 2D

《阿凡达》不加钱，看 3D《阿凡达》详见各影城店堂公告。

都市生活紧张繁忙，时间就是金钱，时间就是生命。交通堵塞、排队结账，去门店购物越来越麻烦。圈团购商城带给顾客全新的生活方式：只要点击几下鼠标或者拿起电话拨打 96060，我们就可以将日常所需送到您手中。付款方式多样，送货上门省时省心，您也可在新街口东宇大厦一楼客服中心自取，会员尊享优惠价帮您再省一笔哦！

票券类买满 200 元，南京市区免费送货，郊区加收 5 元配送费；不满 200 元，市区加收 5 元配送费，郊区加收 10 元配送费。

美食餐券

里约人巴西烤肉餐券(含饮)

巴西师傅常驻打理，炭火烤制，风味独特，配以正宗巴西香料，让你大快朵颐。

就餐时间：11:00-14:30

食肉族的乐园

现店面全新升级，除烧烤外，新增小火锅，牛肉羊肉随你涮！

午餐券 34 元 晚餐券 47 元



法派自助铁板烧午餐券

法派大厨主理，海鲜、大虾、牛排、羊排等百余种菜肴，红酒、咖啡、啤酒、清酒、饮料等无限畅饮！

市场价 148 元 团购价 74 元



巴贝拉西餐厅现金券

巴贝拉将意大利美食和中国传统美食完美结合，拥有多款适合中国消费者口味的意大利休闲美食。在精工口感的同时，注重营养摄入的均衡，精心挑选且合理搭配上百种绿色原料，配以健康方式烹煮，实在是朋友小聚的绝佳去处。

市场价 20 元 团购价 15 元



甜点小吃

各类小吃甜点现金抵用券不兑换、不找零，使用门店及使用期限详见票面细则。

克莉丝汀 20 元现金抵用券 17 元

宜芝多 20 元现金抵用券 18.5 元

安特鲁 10 元现金抵用券 8.5 元

莎莉文 10 元现金抵用券 9.5 元

莎莉文 20 元现金抵用券 18 元

爱茜茜里 10 元冰激凌券 8.5 元

哈根达斯 200 元尊享卡 170 元

座上客 20 元现金券 19.5 元

来伊份 20 元现金券 19.5 元



休闲养生

巴顿健康生活馆

——专业男子商务养生 SPA

拥有国际一流的护肤产品及技术精良的技师团队，配合多种进口高科技养生仪器，以科学的态度、独特的手法，对男性养生细节的呵护，为成功人士开启全新的“体验式”养生服务。

88 元即可超值体验价值 348 元魅力男士全套 75 分钟面部护理或价值 350 元清肺排毒 60 分钟香氛油压 1 次(任选其一)

乐欣韩式汗蒸月卡(8 次)

看韩剧的时候，常常会看到“汗蒸房”，女主角在里面蒸得满头大汗，这在韩国相当流行，排毒养生效果很好，只需要进入一个由电气石(托玛琳)装备而成的浴房，经受里面 38-42 度高温一小时即可，通过汗蒸能使皮肤光滑细嫩、健康身体、魅力身材，随汗而来。

当今最流行的养生方法。不打针、不吃药，达到减肥、排毒、美白、淡斑的效果，同时具有改善微循环，缓解关节疼痛的作用。80 元 8 次，很便宜喔！

市场价 100 元 团购价 80 元



圈团购商品在法律允许的范围内一切解释权归都市圈网所有

都市圈网客服中心：新街口正洪街 18 号东宇大厦一楼

电话：025-84783554 84783555

网上购物请登录 mall.dsqq.cn

想告别单身来 现代红娘 免费报名

现代快报公益交友服务平台

报名方式：

1. 拨打电话 96060 (24 小时)

2. 新街口正洪街 18 号东宇大厦 27 楼 (9:00-18:00)