

小小宝贝
欣·爱宝宝
小儿按摩馆
电话:61689727
地址:城南路天力商厦604室

父母必读

科学冲奶粉 营养不“打折”

□记者 杨寒冰 见习记者 胡焯晔



水,富含微量元素,不会给宝宝造成身体负担。自来水烧开后,会有一些水垢,多余的矿物质会蕴藏在水垢中。家长给宝宝冲奶粉时,可以先把水澄清,只用上层的水。

另外,尽量不要用矿泉水或纯净水为宝宝冲奶粉。矿泉水中富含磷酸盐、磷酸钙等矿物质,而婴幼儿肠胃消化功能不健全,

长期使用矿泉水冲奶粉会引发婴幼儿消化不良和便秘;也不提倡使用纯净水,经过净化的水,失去了普通自来水中的矿物质元素,营养不够全面。

2.奶粉浓度适当

很多家长担心宝宝吃不饱,冲奶粉时,总是喜欢把奶粉冲得很浓稠。殊不知,奶粉浓度过高,宝宝食用后,会使血管壁压力增

加,严重时,会引起脑部毛细血管破裂。

王朝霞说,奶粉中含有钠离子,需要用足量的水才能稀释,所以,冲调奶粉的浓度最好按照厂家说明书的标示,一般按照7:1的比例即可。但是,奶粉也不能冲得太稀,这样会导致蛋白质含量不足。只有在宝宝肠胃不适的时候,奶粉才可适当冲得稀一些。

如何掌握奶粉的浓度?王朝霞说,应先倒水后加奶粉,根据水量加入奶粉。

3.不要使用温奶器

冲好的奶粉,宝宝一时喝不完,有些家长喜欢把奶瓶放在温奶器里温着。王朝霞说,这种做法也不可取。

冲好的奶粉放置一段时间后,很容易滋生细菌,不仅口感不好,而且容易使宝宝生病。

建议家长,在为宝宝冲奶粉时,尽量不要冲多,宁可稍微欠缺一点,因为“想要小儿安,三分饥和寒”。如果一定要使用温奶器,温奶时间最好不要超过30分钟。

宝宝腹泻 饮食有讲究

宝宝在腹泻期间,要注意水分补给,预防脱水。随着水分流失的电解质钠与钾,可以用少量的盐分或蔬菜汤来补充。

不适合吃的食品有多纤维的蔬菜类、豆类、植物油等油脂类、牛乳及乳制品、柑橘类等等。

每天三四次的轻微腹泻,如果宝宝有食欲,只要控制纤维及油脂类食物,其它依照平常的饮食即可。

每天5次以上的腹泻,期间最好吃粥或米汤。吃米粥等谷类可以让大便变固体(请参考下列的步骤)。

不过,过于谨慎的饮食容易造成营养不足而没有体力,反而使腹泻时间变长。



腹泻按步骤恢复的食谱

1.米汤、粥(加盐)。先吃加盐的白粥,也可以用高汤来代替盐。

2.苹果泥粥。在粥里加入苹果泥或胡萝卜泥。

3.苹果泥豆腐粥。粥+苹果泥+磨碎绢豆腐,最好加一些纤维少的含优质蛋白质的食材。

4.苹果泥豆腐菠菜粥。在粥+苹果泥+磨碎绢豆腐里加入去除纤维的蔬菜(建议使用菠菜)。

另外,苹果或胡萝卜里含有丰富的果胶,果胶里有水溶性膳食纤维可以达到整肠作用,可吸取肠中的水分变成胶状,改善腹泻或便秘,恢复正常状态。切碎食用效果更好,榨汁则没有效果。

目前,市场上净容量800克左右的一桶婴幼儿奶粉,价格在200元左右,而且几乎从不打折。虽然奶粉价格不打折,但是,许多家长在为宝宝冲调奶粉时,由于采用一些不科学的做法,使奶粉的营养大打折扣。

用烧滚的水冲调,用矿泉水或纯净水代替白开水,奶粉冲得浓稠,先倒奶粉后加水……这些做法都是不科学的。来听听市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞给家长们的科学建议吧。

1.用温开水冲奶粉

把自来水烧开后自然冷却至40℃左右,冲调奶粉最好。婴幼儿配方奶粉中含有丰富的蛋白质及微量元素,水温过高会破坏微量元素,造成蛋白质凝结,使奶粉营养流失。

不少家长认为,洛阳水质较硬,自来水中含有矿物质,如钙、镁、钾等,如果用来冲奶粉的话,会加重宝宝的肾脏负担。王朝霞解释说,我市自来水是经过有关部门检验合格的、适合饮用的

温馨提醒

宝宝成长中的每一个第一次,都让大人惊喜不已,恨不得用相机一点不落地记录下来。但当你拿着相机为孩子留下美好回忆的同时,是否想到,频繁给孩子拍照将会给他们的身心发育带来怎样的影响?

北京协和医院眼科主任医师李莹指出,给孩子照相本来没有什么问题,但从生理上讲,孩子的视网膜和黄斑还没有发育完善,如果开着闪光灯,又离眼睛较近,就可能对眼睛造成刺激。

“另一方面,即便给孩子照相不开闪光灯,也不能过频。”苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣认为,这可能给孩子造成不良的心理影响。

第一,家长总将镜头对准孩

别老追着给孩子拍照

子,会让他们理所当然地认为,自己就是核心人物,凡事以自我为中心,并最终成为一个自私自利的人。

第二,不利于抗挫折能力的培养。做惯镜头下“明星”的孩子,会认为自己是最好的,对挫折也就很难有足够的准备。此外,被拍照的孩子不能体会到拍坏照片的心情,而这种小小的“不顺利”,其实对培养孩子的抗挫折能力十分重要。

第三,不利于自信心的培养。打扮得漂漂亮亮地拍照,容易让孩子形成错误的认识,把自信建立在物质表层,而非内在能力。这种偏差影响深远。

当然,这并非全然不让家长给孩子照相,而是要掌握“度”和

恰当的方法,才能在保证孩子身心健康的前提下,为他们留下儿时的美好回忆。

给婴儿照相,尽量在光线充足的地方,闪光灯能不用就不用。对大一点的孩子,如果光线不够,要开闪光灯时,应让孩子尽量不直视闪光灯。另外,不要在光线不好时频繁地给孩子拍正面照,最多一两张即可。

光线充足时,也建议家长适度拍照。纪念日可多拍点,如孩子生日、“六一”儿童节等;家庭聚会多拍点,如老人过生日等;出去旅游多拍点;重大活动多拍点等。而在平时,家长应该带孩子做些其他有意义的活动,而非总是手拿相机追逐他们。

(尤蕾)



小儿门诊

宝宝中暑后怎么办

要有效预防宝宝中暑,家长务必做好防暑降温工作,居室内通风降温,让孩子睡觉,但午睡时间不宜太长,尤其是不宜在空调房里待得过长。

宝宝中暑后的处理步骤

中暑一般发生在炎热的夏天,但其他季节宝宝穿衣太厚或空气不流通也可能引发中暑。2岁内的宝宝语言表达能力差,爸妈要留心观察。当然,宝宝在外面玩得脸蛋通红,满头大汗是常有的事,但如果宝宝出现浑身发烫、体温升高,同时显得烦躁不安、头痛恶心、心慌无力,甚至突然昏倒、四肢肌肉发生抽动时,这就是中暑了,应赶快按以下步骤处理。

1.立即将病儿移到通风、阴凉、干燥的地方,如树阴下、走廊上、阴凉的地板上等。

2.让病儿仰卧,解开衣扣,脱去或松开衣服。如衣服被汗水湿透,应更换干衣服,同时打开电扇或空调,以尽快散热。

3.尽快降低体温至38℃以下。具体做法有用湿毛巾冷敷头部、腋下以及腹股沟等处,用温水或酒精擦拭全身,冷水浸浴15至30分钟等。

4.意识清醒的或经过降温清醒的病儿可口服绿豆汤、淡盐水等解暑。

5.还可服用人丹和藿香正气水等解暑的药品。另外,对于重症中暑病儿,要立即拨打“120”,求助医务人员紧急救治。

宝宝中暑后处理的三大误区

1.过量饮用热水

虽然中暑后需要补充水分和盐分,但过量饮用热水,反而会使宝宝因为大量出汗造成体

内水分和盐分进一步的流失,严重时可能引起抽搐。

正确做法:给宝宝少量、多次饮水,以淡盐水和凉白开水为主。

2.过量进食

中暑后宝宝体质较弱,如果此时给宝宝吃得过多、过油腻,反而会增加消化系统的负担,不仅营养物质不能被充分吸收,还会加重病情。

正确做法:让宝宝吃一些清淡爽口的食物,以适应夏季的消化能力。

3.冷饮降温

有的父母会认为吃些冷饮或冰镇的瓜果可以给宝宝降温,但实际上这样做是有害无益的,因为冷食会损伤宝宝的肠胃。

正确做法:可以给宝宝喝一些鲜果汁。

洛阳网
洛阳人的网上家园
WWW.LYD.COM.CN
点击生活 服务无限
地址:洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线:0379-65233618