

亲子课堂

● 亲子圈

● 圈主:

首席记者 曾宇凌



圈主二维码

138.37976507



1岁以内的宝宝能不能吃盐？
该给孩子补钙还是补维生素AD？

专家见招拆招 破解育儿困惑

关注洛报亲子圈，儿童爬爬垫免费领

□首席记者 曾宇凌 通讯员 路书斋 文/图

10月29日上午，亲子圈第三场“亲子课堂”如约举行，来自洛阳市中心医院儿科主任孙永法和儿童保健硕士张蓓为大家现场讲解了许多育儿方面的热门话题，吸引了百余名家长参加，现场气氛很热烈，不少家长抱着小宝宝站着听完了这堂亲子课。

育儿热点话题之一：

宝宝1岁前，到底该不该吃盐？

这个问题，相信是很多新妈妈的疑问。张蓓给大家的答案是：尽量不要吃，让孩子过早吃盐的话，孩子成年后的口味可能比较重，患高血压的概率也会增高。

《7月~24月龄婴幼儿喂养指南》明确指出：给7个月至12个月龄宝宝制作的辅食应尽可能少糖、不放盐、不加调味品，保持淡口味。淡口味食物有利于提高婴幼儿对不同食物口味的接受度，减少偏食、挑食的风险，降低儿童期及成年期肥胖、糖尿病、高血压、心血管疾病的风险。

育儿热点话题之二：

宝宝到底该不该多喝水？

宝宝积食、上火，是很多新妈妈担心的事。为了让孩子远离上火，有的妈妈不停地给宝宝喝水。

宝宝到底该不该多喝水？孙永法的观点是，不主张狂喝水，尤其是6个月以内的宝宝，无论是吃奶粉还是母乳，原则上都是不需要喝水的，“新生儿的胃容量有限，多喝一口水，就意味着少吃一口奶，干扰喂养，影响生长发育”。

育儿热点话题之三：

补钙还是补维生素AD？

关于补钙的话题，应该没有哪个家长不关心。来看看孙永法给大家画的重点！

“补钙，最重要的是吸收，如果吸收不好，补再多钙也无济于事。”孙永法说，在补钙的同时，补充维生素AD才是重点，因为维生素D能促进钙的吸收，而维生素A能预防呼吸道及消化道疾病。

孙永法提醒，宝宝出生14天后，就要补充维生素AD，最好坚持吃到两岁，生病时也要坚持吃。



亲子圈微信
公众号二维码



活动现场

育儿热点话题之四：

宝宝不好好吃饭怎么办？

宝宝不好好吃饭，妈妈很操心。怎么办？孙永法的观点是，孩子不好好吃饭，一部分是有基础疾病，比如缺锌、缺钙，要及时查找原因，对症治疗，但大部分是家长惯出来的。

孙永法说，孩子不好好吃饭的原因，无外乎以下几点：一是吃零食过多；二是没有好的吃饭习惯；三是运动量不够。家长一定要分析原因，找到对策。如果是因为零食吃多了而不好好吃饭，就要严格限制零食，一日三餐按时吃。如果孩子哭闹耍赖，爸爸、妈妈一定要狠心坚持，就算让孩子饿一顿，也无大碍。

育儿热点话题之五：

该不该无菌育儿？

“不干不净，吃了没病。这句老话是有道理的，家长们千万别掉进‘无菌’育儿这个坑里。”孙永法提醒家长们，让孩子适当地接触细菌可以增强孩子的免疫力，‘无菌育儿’要不得。

孙永法说，现在很多家长都注重卫生，认为细菌是个“坏东西”，严格禁止宝宝接触细菌，不能吃手，不能玩沙子。为了创造无菌环境，恨不得把孩子接触的所有东西都消毒一遍。殊不知，无菌环境会让孩子的抗感染能力减弱，免疫系统也无法发挥作用，孩子反而更容易生病。

福利：关注洛报亲子圈，儿童爬爬垫免费领啦

福利时间到！只要您关注洛报亲子圈微信公众号，就有机会获得由合生元提供的儿童爬爬垫。

女婴颅内出血 竟是因缺乏维生素K

□首席记者 曾宇凌 通讯员 刘冰

“真的没想到，因为缺乏维生素K，我刚出生40天的女儿竟然颅内出血了，幸亏医生抢救及时，否则后果不堪设想啊！”近日，记者接到市民班先生的来电，他想提醒广大家长，孩子出生后，一定要及时注射维生素K。

维生素K是什么？缺乏维生素K为什么会差点儿要了班先生女儿的命？带着这些疑问，记者找到了市妇女儿童医疗保健中心PICU主任方柯南，一起揭开维生素K的神秘面纱。

危险！40天的女婴突然颅内出血

10月13日，班先生的女儿住进了PICU，呕吐不止，流鼻血，凶门高高隆起，精神极差。那一天，女儿才43天。

经过检查，方柯南诊断班先生的女儿得的是小儿晚发性维生素K缺乏症，已经有颅内出血症状。医生立即给予维生素K1肌注，输注血红蛋白及血浆，改善其贫血及凝血功能。

经过几天的抢救及治疗，班先生女儿的病情慢慢稳定了，已于10月24日顺利出院。

方柯南说，小儿晚发性维生素K缺乏症是新生儿、婴儿期的一种常见疾病，是由于维生素K缺乏引起的凝血障碍性疾病，发生于1周内的新生儿叫新生儿出血症，发生于婴儿期的就叫作小儿晚发性维生素K缺乏症，多见于3个月以内单纯母乳喂养的宝宝。

纯母乳喂养宝宝，易缺乏维生素K

跟吃奶粉的宝宝相比，纯母乳喂养的宝宝，更容易得维生素K缺乏症。这是为什么？

在回答这个问题之前，先来了解维生素K到底是什么？

维生素K，又叫凝血维生素，是维生素大家族的一员。维生素K对人体来说非常重要，这是因为部分凝血因子需通过肝脏合成，合成原料就是维生素K。

新生儿的肠道在出生时是无菌的，不能靠肠道细菌来生成维生素K。纯母乳喂养的宝宝，因母乳中维生素K含量低，肠道内细菌较少，合成的维生素K也就少，当他们从母体中获得的维生素K被消耗得差不多时，就会出现维生素K缺乏症，造成出血不止。

出生后，要及时补充维生素K

这么吓人！难道要因此放弃母乳喂养？方柯南提醒，母乳喂养的妈妈无须为此担心，更不要因噎废食放弃母乳喂养。对策很简单，孩子出生后及时注射维生素K就可以了。

“以前，经常会遇到小儿晚发性维生素K缺乏症的病例，现在很少了，在正规医院出生的孩子，医生都会给其打维生素K针。”方柯南说。

打预防针时出血难止，尿液、大便中带血……当新生儿出现这些症状时，要高度警惕小儿晚发性维生素K缺乏症，一旦出现呕吐、凶门隆起、脸色发白等颅内出血的症状，一定要立即就医。