

一食一药 守好宝贝健康入口



最近很多家长不免焦虑起来,如果孩子

在疫情期间生病了该怎么办?
去医院又担心被传染,自行购药为孩子

治疗又暗藏很大风险,如何在家给孩子

合理用药?如何做好辅食,提高宝宝的抵抗力?
对孩子来说,这些事情要做好不简单。
4月29日下午,由福州市计划生育协会、福州市人口福利基金会主办,福建卫生报、福建日报新福建客户端协办的《大医生开讲》,直播聚焦儿童“健康入口”,邀请福州市计划生育协会家庭健康服务专家、福建医科大学附属协和医院注册营养师朱岫山和福州市计划生育协会家庭健康服务专家、福建医科大学附属协和医院主管药师林琦,在直播间与大家深度探讨孩子的辅食与安全用药。

直播中,医生与各位宝爸宝妈互动良好,多平台在线观看与回看人次超52万,来看看专家们分享了哪些干货吧!



添加辅食需科学

朱岫山介绍,很多时候母乳无法满足宝宝的生长需求,辅食有助于训练宝宝吞咽的能力、培养咀嚼能力,帮助味觉、嗅觉、触觉、神经系统的成长和发育,同时可以为断奶做准备,并培养良好的饮食习惯,减少后期过敏性疾病发生的可能。

心急的宝爸宝妈要注意,添加辅食并不是越早就越好,因宝宝的消化系统尚不成熟,难以吸收,极有可能引发肠胃不适,反而会增加感染和过敏的风险,导致母乳喂养提前终止。

因此,需把握合适的时机开始为宝宝添加辅食,当发现母乳喂养每天8~10次,总量超1000ml,但仍有饥饿感,足月儿体重达到出生时2倍,头颈部肌肉发育完善,倚着东西可以坐着且吞咽功能协调成熟,挺舌反射消失时就可以开始添加辅食。

宝宝辅食这样做

朱岫山表示,儿童辅食制作并不是简单地将几种食物混合即可,应遵循谷类食物(儿童米粉)→蔬菜汁和水果泥→动物性食物的顺序,其中动物性食物的添加应遵循蛋黄泥→鱼泥→全蛋→肉末的顺序。

每次添加一种新食物,由少到多、由稀到稠循序渐进;逐渐增加辅食种类,由泥糊状食物逐渐过渡到固体食物,且不要采用煎炸的烹调方式。

在制作辅食的过程中要重点注意的是遵循

□本报记者 黄奕琛 陈香 周千艺 苏维德 陈昶晔 章立强



儿童辅食篇

少糖、无盐、不加调味品的原则,给婴儿的食品中少放糖的目的是为了防止龋齿,而且婴儿味觉正处于发育过程,过早地加入食盐,会影响宝宝的肾功能发育,对外来调味品的刺激比较敏感,加调味品容易造成婴儿挑食或厌食。

宝宝吃辅食是否顺利是关键

朱岫山强调,制作完辅食还需确保宝宝能顺利吃下辅食,可以通过观察宝宝有无腹泻、呕吐、皮疹的情况,吃完后宝宝是否饱了、是否有满足感,宝宝大便是否正常(包括次数和性状)、是否有食物颗粒来确定,若三天都是正常的,那么表明宝宝对辅食是耐受的。

宝宝辅食干货库

朱岫山带来完整的宝宝辅食攻略。
7~9个月宝宝辅食和奶的比例:这个阶段的宝宝添加辅食的任务是让宝宝逐渐熟悉各种食物的不同味道和感觉,适应从流质食物向半流质食物的过渡。

辅食和奶的比例:母乳/配方奶:每天600~700ml以上,每天4~6次;辅食:每天2~3次。

食物种类:泥糊状的肉泥、菜泥、果泥、富含铁的食物。

方法:强化铁的婴儿米粉,可用水、母乳或配方奶冲调成稀的泥糊状,婴儿刚开始学习接受小勺喂养,只会舔吮,甚至将食物推出、吐出。满7个月之后,可以尝试家里熬的粥。

10~12个月宝宝辅食和奶的比例:这一阶段宝宝添加辅食的重点除了丰富种类外,还要继续增加食物的浓稠度和粗糙度。

- 10~12个月宝宝的进食时间
- 7:00 奶+米粉、粥、碎面等固体食物
 - 10:00 奶
 - 12:00 各种厚糊部小颗粒固体食物,如软饭、肉末、碎菜等
 - 15:00 奶+水果粒、其他辅食
 - 18:00 各种厚糊部小颗粒固体食物,如软饭、肉末、碎菜等
 - 21:00 奶

儿童用药篇

宝宝感冒发热 抗生素不能乱用

林琦指出,很多感冒都属于病毒感染,并不需要使用抗菌药物。抗菌药物对病毒绝对无效,更不能加速病人康复,还可能发生药物不良反应及耐药性。

要区分普通感冒和流感。

普通感冒,大部分是由病毒引起,且一年四季随机播放。普通感冒早期症状主要表现为打喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕;2~3天后清鼻涕转为稠鼻涕,有的还会出现咽痛或者声音嘶哑,如并发咽鼓管炎甚至会出现听力减退,也可出现流眼泪、味觉迟钝、呼吸不畅、咳嗽、少量咳痰等症状。一般无发热或全身症状,或仅有低热,体温通常不超过38℃。但如果是婴幼儿则可能出现较高的体温。



流行性感感冒由流感病毒引起,传染性强,特别是在季节变更的时候容易暴发,例如春夏之交或者冬春之交。主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病,多为高热,体温可达到39~40℃,可有畏寒、寒战。全身症状通常比较重,常常伴有全身肌肉酸痛、乏力,食欲减退,同时还常有咽喉痛、干咳,可有鼻塞、流鼻涕、胸骨后不适,颜面潮红,眼结膜充血等。

流行性感感冒并发症比较多,最常见的是肺炎。得了流感请一定及时就医,并注意休息!

成人剂型(大人药)能用吗?

孩子在疫情期间生病了,很多家长担心“去医院就会被传染”,选择自行居家治疗,自行购药给孩子吃,甚至给孩子滥用成人药物,其实暗藏很大风险。

林琦强调,小儿并不是成人的缩影,不能随意吃药。在成人身上的轻微副作用,在小儿身上可能就是毒性反应。婴幼儿的消化系统、肝肾功能等发育不完善,用药不当易致不良反应和中毒。需要注意的是,孩子在不断发育,如果滥用激素等药物会影响生长发育。

很多药物剂型并不适用儿童,尤其是吞咽能力较弱的小儿,如片剂、胶囊剂等。对于小儿患者,药物剂型以糖浆剂、口服溶液/混悬液、颗粒剂/干混悬剂、栓剂为宜。

活动组织

主办单位:

福州市计划生育协会
福州市人口福利基金会

协办单位:

福建卫生报
福建日报新福建客户端

支持单位:

福建医科大学附属协和医院