

福州市计生协联合《福建卫生报》社开展0~3岁婴幼儿科学养育主题健康直播活动

吃睡均衡 安全养育 智慧育儿

□本报记者 陈坤

婴幼儿健康是家庭和社会都极为关注的问题。为了帮助新手父母们更好地了解和掌握婴幼儿养育知识,促进婴幼儿健康成长,福州市计生协联合《福建卫生报》社在“榕城健康直播间”开展0~3岁婴幼儿科学养育主题健康直播活动,分享和互动交流孩子的健康、营养、教育和安全等方面的知识,向新手父母们传播科学育儿方法。

市计生协一直致力于推进家庭健康促进行动,深入开展优生优育指导工作,本次直播作为福

州市计生协成立40周年系列活动之一,又恰逢“世界人口日”,“榕城健康直播间”邀请到福州市计划生育协会家庭健康促进专家库、福州市第一总医院儿童专科医院区(福建省福州儿童医院、福州市儿童医学中心)儿保科主任、副主任医师黄林娟和营养科主任、副主任医师宋捷二位医生做客直播间,分享优生优育知识。

本次直播由福州市计划生育协会主办,《福建卫生报》社承办,福州市第一总医院儿童专科医院区(福建省福州儿童医院、福州市儿童医学中心)协办。



01 如何进行生长发育监测

对婴幼儿的生长发育监测很重要,也是家长在家就能做到的事,包括体格和神经心理发育的监测。



黄林娟主任建议,1岁内最好做到一年4次、三个月1次的监测,1~3岁建议半年1次,3岁以后一年1次。如果是高危儿,比如剖宫产出生、早产等因素,就要按医嘱进行监测。

《生长曲线表》是家长在家进行监测最重要的工具。监测时,一是可以按照表格对比孩子是否达到平均水平,二是注意每次监测数据的横向对比,三是看增长的幅度是否与曲线一致。

神经心理发育方面,可以根据《0~6岁儿童神经心理发育量表》进行监测,若出现一条没达标,家长要多多观察,必要时去医院接受进一步评估诊断。

许多家长反映,自己的孩子从小就是“饭渣”,如何保证营养均衡,营养喂养要注意哪些?

宋捷主任说,6个月前的婴儿一般还没开始添加辅食,他的饮食是很单纯的。所以,营养一定要够。如何获知营养摄入是否充足,最重要的还是要根据生长曲线表。如果出现非疾病下的喂养困难、厌奶等情况,家长要注意作息和喂养的间隔,同时辅以适当的活动,避免吃“零食奶”,孩子有了饥饿感,摄入量自然就正常了。

6个月之后,遵循辅食添加原则,由一到多、由少到多、由细到粗等。第一口建议是高铁米粉,随后就可以开始积极地添加肉类食物。因为米糊里的铁无法达到生长发育的需要量,同时添加蔬菜,辅助铁元素的吸收。

7月龄开始,家长就可以有意识地引入手指食物,并让孩子学习使用工具自我喂养,养成良好的喂养习惯。

保证孩子饮食营养均衡,家长可以利用好膳食宝塔这个工具。根据孩子的年龄,安排食物和具体的量。

黄林娟主任补充,可以添加辅食后,喂养时要注意食物的丰富。因为婴幼儿摄入的量是有限的,推荐一天12种,一周至少20种食物,一周至少两种粗粮。

02 宝宝夜间睡不安宁 如何促进婴幼儿睡眠



孩子的睡眠能力要在4~5个月时才会发育成熟。孩子越小,越容易受到因素的干扰,比如环境(包括温度、湿度、噪音、光照等)、接种疫苗、长牙、大动作的发育、生活不规律、疾病等,还有分离焦虑等。

此外,睡眠的规律很重要,因此,婴幼儿要有符合年龄的作息,同时避免不良的入睡习惯。

正值暑期,儿童回归家庭,如何预防安全意外,成了家长们关心的话题。

黄林娟主任总结,要“三定一早”,定点:固定的位置放固定的东西,如药品等要贴好标签,标注保质期;定人:相对固定的养育者,以便孩子养成良好的习惯;定时:作息规律。早即早预防,家长日常要了解一些预防烧烫伤、吞食异物、骨折等意外的知识。

直播中,宋捷主任现场演示了海姆立克解救法。医生们建议,每位家长都要掌握,关键时刻可以救命。



讲解婴幼儿窒息急救

