



今日女报/凤网记者 史超

婴儿突发脑出血，只因妈妈月子期间这个习惯

宝宝出现 9 大信号，当心吃错了

9大信号说明宝宝营养不均衡

“0-3岁是宝宝发育黄金期，需要方方面面的营养支持，如果喂养不当，很容易出现营养不均衡的情况，严重者会影响宝宝正常生长。”专注青少年儿童健康管理的国家二级健康管理师雷佩红提醒，宝宝生长中出现的各种异常表现，都有可能与缺乏某种营养素相关。如何辨别孩子是否营养均衡？雷佩红表示，如果孩子出现以下几个信号，家长应提高警惕，及时调整饮食结构，补充相应营养素，以免影响孩子的生长发育。



雷佩红提醒，纯母乳喂养虽然能满足6月龄以内婴儿所需要的全部液体、能量和营养素，但也要及时补充维生素D和维生素K；6至12月龄宝宝可继续母乳喂养，需及时添加辅食，辅食添加原则为少糖、无盐、不加调

料品；1至3岁的幼儿，可以母乳喂养，但需过渡到食物多样化，选择营养丰富、易消化的食物，采用蒸、煮、炖等方式烹饪，保证三餐主食之后，可额外加餐如牛奶、水果等食物；每日保证足量饮水，多做户外游戏和活动。

哺乳期妈妈科学饮食 4 原则

“妈妈吃好了，奶水才会有营养，宝宝身体也会更棒。但是，哺乳期妈妈要比平时吃得对、吃得好，并非一味地吃得多。”雷佩红表示，哺乳期妈妈首先要保证自己的营养摄入均衡，科学饮食有4个原则：

食品种类要多样化。 在主食中可适当加入一些杂粮、燕麦、小米以及各种豆类。	保证充足优质的蛋白质摄入。 如鸡蛋、大豆类制品；钙摄入要丰富，每天保证奶制品摄入，小鱼、小虾皮、深色蔬菜可多食用。
摄入含铁的无机盐。 动物血、动物肝脏均可适当食用。	保证维生素的补充。 摄入足够的新鲜蔬菜、水果、海藻类。

那么每天吃多少量合适呢？雷佩红介绍，每日食用谷类450至500克、肉蛋类（包括动物肝脏、动物血）200至250克、奶类500克、蔬菜水果500克、豆类50至100克、红糖25克、植物油30克，基本上可满足哺乳期的能量及营养素需求。

哺乳期妈妈的月子餐这样做

“产妇刚生完孩子，身体很虚弱，需要通过月子餐来补充营养，但月子餐进补是要分阶段的，不能盲目进补。”凤网e家合作商——湖南玉雅清滕母婴集团金牌月嫂周红霞告诉记者，月子餐的合理搭配与妈妈的身体和体形恢复程度、奶水质量等有直接关系，一定要吃对，可分为几个阶段：

- 第一阶段（产后第一周）：**
以排为主，一定不能吃大补和大热的食物。产妇应食用有利水消肿、排除恶露、清肠通便、活血化淤等功效的汤类及菜类，比如胡萝卜汤、海带汤、金针菇汤、黄芪玉米龙骨汤、葛根赤小豆龙骨汤、当归黄芪鸽子汤、麻油猪肝等。
- 第二阶段（产后第二周）：**
以调为主，多食用有利于强健脾胃调理肝肾帮助盆腔恢复的食物。这个阶段宝宝的食量增加，还要多食促进乳汁分泌的食物。建议食用：猴头菇炖鸽子汤，太子参清炖鸽子汤，黄豆猪蹄汤、黄芪花生猪蹄汤、麻油猪腰等。
- 第三阶段（产后第3至4周）：**
以补为主，多食用具有补气养血、美容塑形、增强免疫力等功效的食物，如四物乌鸡汤、猪肚汤、麻油猪肝、麻油鸡等。

“要保证食物多样化，但也有哺乳期妈妈不能碰的食物。”周红霞提醒哺乳期妈妈，无论是在月子期间还是出了月子，都要注意回避寒凉饮食、辛辣食物、含酒精的食物以及咖啡、茶类等容易导致宝宝过敏的食物。

“坐月子不能吃青菜”，关于这样的月子禁忌，大家听过不少。南方不少地方就认为青菜属凉性，孕妈吃了会对孩子不好，因此坐月子期间哺乳期妈妈不能贪凉，青菜也不能吃。

实际上，盲目地完全杜绝某种食物，可能危及到宝宝的健康。近日有报道称，清远的几个刚出生不久的宝宝因缺乏维生素K，突发脑出血被紧急送医。医生经诊查后发现，这几位患儿母亲的生活习惯有一个共同之处——坐月子期间没有吃过青菜。

孩子成长所需的营养元素非常多，缺乏任何一种，都有可能影响孩子发育。哺乳期妈妈的饮食直接关乎宝宝健康，那么，如何判断宝宝是否营养均衡，哺乳期妈妈到底要怎么吃？本期，我们一起聊聊“月子餐”的话题。



月子餐要怎么做才营养又美味？凤网e家6.18月子餐福利来袭！在购物节即将到来之际，凤网e家家政课堂特推出价值128元的月子餐线上优惠课程，只需99元即可获得，可反复观看，永久学习。快扫码抢购！



扫一扫，订购“月子餐”教程

小科普

儿童感冒发烧勿乱用抗菌药

文/罗淑娟（湖南省儿童医院呼吸一科）
小孩感冒发烧，一些家长往往根据以往的治疗经验，自行给孩子使用抗菌药物。其实，每次孩子感染的病原菌不完全一样，孩子上次感染是细菌感染所致，但这次有可能是病毒感染。而对于病毒性感染，抗菌药根本起不到任何作用。在门诊中，几乎有超过半数的患儿，都已经在家里自行用了一段时间的抗菌药。很多家长甚至还要求医生开抗菌药，或给孩子静滴抗菌素。滥用抗菌药，会导致危险后果。许多抗菌药是通过肝脏代谢、肾脏排泄的，儿童处于生长发育阶段，肝、肾功能发育还不成熟，代谢功能不健全，特别容易被部分抗菌药的毒副作用伤害，而且易使耐抗菌药物的菌株出现。此外，滥用抗菌药很容易破坏儿童体内的正常菌群，降低机体抵抗力，导致二重感染。

新生儿血管瘤的成因

文/向永华（湖南省儿童医院放射科）
1. 胚胎组织遭受损伤。血管瘤的形成是因为胚胎早期，主要是在8至12月之间，由于胚胎组织受到了机械性的损伤，让局部的组织有出血的现象，最终造成了部分造血干细胞分布到其它胚胎的特性细胞之中，其中一些分化成为血管样组织后形成血管瘤。
2. 激素的刺激。研究表明，在女性青春期、孕期、口服避孕药后等情况下可以使血管瘤的生长速度加快，所以女性激素很有可能导致新生儿患有血管瘤。
3. 基因错构。很多专家认为，新生儿血管瘤的形成是因为人体胚胎在发育的过程中，特别是在早期的血管性组织分化阶段，由于其控制的基因段出现了小范围的错构，从而使一些特定部位组织分化发生异常，并且发展成为血管瘤。

宝宝吞食异物怎么办

文/岳娜（湖南省儿童医院急诊综合二科）
医生处理异物的方式，取决于宝宝吞食的异物是什么，以及异物是否卡住。因此，医生会给宝宝拍X光片，检查异物的位置。如果医生认为宝宝吞食的异物和大多数异物一样，能安全地自行通过宝宝的体内自行排出，他会让你在接下来的几天里好好观察宝宝，并注意他的大便。在此期间，医生可能还会再给宝宝照一次X光，检查异物排到什么位置。如果异物进入了宝宝的气管，或者卡在他的食道或胃里，又或者由于宝宝吞食的异物比较尖利或有其他潜在危险，等待异物自行排出会对他造成损伤，那医生就会给宝宝把异物取出来。倘若异物在宝宝的食管或胃里，医生很可能会使用内窥镜，这是一种细长的、能发光的工具。如果异物在宝宝的食管里，医生会使用类似内窥镜的气管镜来取出异物。