

给半岁婴儿啃鸡腿，吓坏长沙家政阿姨

“BLW 喂养法”火了，婴儿真的能拿啥吃啥？

今日女报 / 凤网记者 吴雯倩

近日，一名5个月宝宝双手握鸡腿大快朵颐自主进食的视频登上微博热搜榜，获得1.2亿人次的高关注。孩子妈妈称，她是用“BLW 喂养法”，给孩子增加辅食较早，这样有利于让孩子自主进食，吃起来会觉得舒服一些。

这样的喂养方式引起了众人争议，不少人疑惑，这么小的孩子能吃鸡腿吗？更有网友担忧：5个月的孩子没有咀嚼能力，不会呛到吗？其实，在长沙也有很多家长对“BLW 喂养法”很感兴趣，并且在尝试执行。但这种看似大胆又时尚的喂养方法，却吓坏了长沙的家政“阿姨”。



宝妈拍摄5个月宝宝啃鸡腿的视频在网引发关注。

“BLW 喂养”，有人欢喜有人愁

“BLW 补充喂养法（以下简称 BLW）是一类主张让宝宝自己去尝试并选择他想吃的食物的方法统称。”中国生命关怀协会母婴健康与教育专业委员会周学燕介绍，BLW 主张当婴儿开始坐立并用手抓物品放在嘴里时，即当婴儿大约6个月大时，父母可以让婴儿吮吸、玩耍和舔舐各种天然食物或餐桌上的任何食物，“这主要是培养宝宝的进食兴趣，在这个过程中宝宝实际上摄入多少食物，并不需要计算数量”。

家住长沙市芙蓉区的“90后”宝妈李女士就在女儿8个月大时尝试过 BLW 喂养。

“当时看到宝宝门牙部位牙龈有点隐隐白色，平时也喜欢抓到什么都往嘴里送，用牙龈磨呀磨的，我就把苹果切成小条状，

像小手指一样，直接给她用手抓着吃，我在旁边看着她含得还挺有味道的。”李女士说，其实宝宝并没有吃下去多少，主要是拿着玩。不过，李女士说，她顶多给宝宝吃点果蔬类的食物，“还是不敢给宝宝吃鸡腿”。

服务于长沙市岳麓区客户家的月嫂彭阿姨听到“BLW 喂养”就直摇头：“我曾经听客户讲过，也实际操作过，当时可把我吓坏了！”

彭阿姨介绍，当时客户听说了“BLW 喂养”方法后，想尝试一下，就要她给6个月大的孩子增加了鸡腿和梨子等食物自己啃，“其实，当时孩子手的抓力不强，加上吃完有点不消化，连续几次后她的大便就不成形，接连跑了几趟医院，调理了快一个月才好”。现在别人再要彭阿姨用 BLW 方式喂养，她都不赞同。

周学燕认为，BLW 侧重从一开始选择形态较大的食物让宝宝自己吃，而不是给婴儿喂，是因为普遍认为这样能给婴儿更多的自主权，让宝宝选择吃什么、吃多少，能更好地培养自主进食的兴趣和习惯，“但要注意的是，选择喂养方式首先要考虑宝宝的个体差异，食物的大小、软硬应与宝宝的发育情况相适应。”

周学燕说，有不少妈妈认为，给宝宝添加辅食时，增加高蛋白高脂肪的食物就更有营养，这是不全面的，“吃只是第一步，营养的摄入、吸收才是关键！”与此同时，激发宝宝的进食兴趣、培养进食习惯，并在这个过程中让宝宝逐渐由吮吸式进食向咀嚼式进食过渡，同时锻炼他的手、眼协调能力，刺激视觉、听觉、触觉、味觉等多重发育，都是补充喂养要考虑的重要方面。

补充喂养要关注个体差异且循序渐进

那么，孩子什么时候可以添加辅食，辅食的添加原则是什么？采用辅食的种类有哪些？湖南省妇幼保健院营养科主任医师杨桂莲介绍，根据国家卫健委印发的《3岁以下婴幼儿健康养育照护指南（试行）》显示，婴幼儿辅食添加的时间一般在6个月起，在合理添加辅食基础上，可同时继续母乳喂养至2岁及以上。

杨桂莲介绍，添加原则是每次只添加一种新的食物，由少量到多量、由一种到多种，引导婴儿逐步适应，每引入一种新的食物，适应2至3天后再添加新的食物，“从一种富含铁的泥糊

状食物开始，逐渐增加食物种类，逐渐过渡到半固体或固体食物”。制作辅食的食物包括谷薯类、豆类及坚果类、动物性食物（鱼、禽、肉及内脏）、蛋、含维生素A丰富的蔬果、其他蔬果、奶类及奶制品等；烹调宜用蒸、煮、炖、煨等方式；食材要完全去除硬皮、骨、刺、核；一岁以内不加调味品，一岁以后要少盐、少糖。

“喂养方式一定要结合宝宝的发育状况和科学理念。充足的营养和良好的喂养是促进婴幼儿体格生长、机体功能成熟及大脑发育的保障。”杨桂莲说。

手指食物清单，妈妈们收藏好

宝宝能自己吃饭是一件让妈妈特别骄傲的事情，易拿、好吃的手指食物的确会让宝宝喜欢，并爱上吃饭。“六月龄的宝宝还不太会用食指和拇指夹起食物，所以，手指食物的大小要契合宝宝的拳头，不能太宽握不住，也不能太短。这份手指食物清单宝妈们可以参考。”周学燕说。

蔬菜类：生的，如黄瓜；煮熟的，如胡萝卜、西兰花、花菜、西葫芦、豌豆、甜椒。可以尝试将根茎类蔬菜切成手指大小长条，如胡萝卜、土豆、红薯等，可以先放进烤箱里烹饪，这样做出来的食物外层脆脆的，也适合宝宝抓拿。

水果类：桃子、李子及一些质地比较软的水果，或者芒果、啤梨、木瓜、蜜瓜和西瓜等可以直接削皮后切大块给孩子吃。小而圆的水果，比如葡萄，圣女果，一定

要按照长的一边切好，还要注意去核避免孩子卡住。

肉类：将鸡腿肉煮熟后切成宝宝可以掌握的长度。猪肉或牛羊肉可以用炖煮的方法煮烂切成块，让宝宝拿在手里吃。如果是用肉馅，可以做肉丸子或者肉饼给宝宝作为手指食物。

淀粉类：0形状的谷物圈、长条的烤面包、煮熟的螺旋或贝壳形状意面这些淀粉类的食物，都是适合宝宝抓着吃的。

■伊姐说科普

婴儿为什么会舌苔厚白

文 / 肖秋英（湖南省儿童医院舒适化医疗管理中心）

1. 正常情况：宝宝如果月份小，口中唾液分泌量少，自洁能力还未发育好，宝宝长期喝奶会使奶汁在舌苔沉淀，所以舌苔厚白，这属于正常现象。宝宝4个月以后，唾液腺以及消化酶逐渐增多，舌苔厚白状况会逐渐消失；2. 上火：宝宝以吃奶为主时，如果出现舌苔厚白，妈妈可观察宝宝的大便，若大便特别干燥，很可能是宝宝缺水或上火了；3. 消化不良：宝宝消化系统还未发育成熟，消化酶的分量较少，活性较低，很难适应食物的较大变化，极易出现消化不良状况；4. 着凉：睡觉时宝宝如果没盖好被子，很容易受凉，就容易导致宝宝的消化功能减弱，从而导致宝宝舌苔厚白。感冒发展后，舌苔会变成黄色。

小孩缺铁的症状有哪些

文 / 张洁云（湖南省儿童医院血液内科）
缺铁除引起贫血外，还可影响

消化、神经、智力、肌肉活动、免疫等多系统的功能。儿童由于生长发育比较快，一般情况下，对铁的需求量比较大。另外，有些孩子有偏食的情况，不爱吃肉、爱喝饮料或者挑食，因此，对铁的摄入量减少，所以，小孩贫血多见的是缺铁性的贫血。一般情况下，缺铁性贫血的发病比较隐匿，而且呈慢性渐进的过程，有的患儿没有明显的症状。多数情况下，缺铁性贫血有皮肤黏膜苍白以及出现身体乏力、头晕、心悸、耳鸣等一些症状。另外，还可以有皮肤黏膜的改变，例如指甲变薄、反甲等。严重的时候，可以出现舌乳头萎缩。另外有的孩子活动后耐力下降。

孩子血象多高有危险

文 / 王斌韬（湖南省儿童医院血液肿瘤科）

对于孩子血象高会有多危险，其实没有标准答案，孩子血象高的程度和危险程度并不完全成正比。孩子血象增高，如果在相对合理的范围内，比如白细胞达到20000至30000mm单位，主要还是考虑存在细菌感染

的问题。如遇细菌感染，孩子血象增高确实提示细菌感染可能比较重，并不是一定说明血象高就是感染很重，有些孩子可能血象并没有那么高，但是可能感染也已经侵犯到孩子的神经系统，或者导致发生一些少见的并发症，比如DIC一类严重的并发症，这对孩子来说都是有严重风险的。有些孩子虽然血象比较高，但是经过抗感染处理，很快症状就得到缓解，没有侵犯神经系统，也没有发生其他的并发症，可能并不会发生危险。

小儿尿道下裂要手术治疗吗

文 / 罗攀攀（湖南省儿童医院泌尿外科）

尿道下裂是小儿常见的先天发育畸形，居泌尿生殖系统畸形的首位，具体病因还不十分清楚，可能和遗传及一些后天因素相关。尿道下裂主要造成三个生理异常，具体包括尿道口位置异常、部分患儿合并阴茎下弯、包皮分布异常。大部分需要手术纠正畸形。一般来说，是否需要手术取决于两点，一是尿道外口的位置，二是

阴茎下弯的程度。如果尿道外口的位置比较接近正常外口处，比如冠状沟形尿道下裂，同时阴茎下弯的程度比较轻微，具体地说就是在阴茎充分勃起状态下，向下弯曲的角度小于30°（最好由医生来测量），或是阴茎下弯的程度并不影响到夫妻双方的性生活，则不一定需要手术治疗。

如何治疗臀肌挛缩

文 / 刘少华（湖南省儿童医院骨科）

臀肌挛缩通常属于先天性病变，可以由各种原因造成，包括臀肌纤维挛缩、纤维化，使臀肌收紧。髋关节处于异常外旋、外展的位置，行走时出现“八字脚”。臀肌挛缩的治疗方式需要根据臀肌挛缩的严重程度、症状以及患者功能障碍等情况决定，臀肌挛缩一般有以下几种治疗方式：一是非手术治疗，臀肌挛缩的患者髋部后外侧臀部肌肉痉挛、收缩，无法顺利完成下蹲动作，在下蹲至90度时，大腿需要外旋、外展才能继续下蹲，程度轻微的患者可以通过调整姿态、热敷等方法缓解症状；二是手术治疗，臀肌挛缩严重的患者，难以完成跪二

郎腿的动作，并且会出现异常的鸭子步态。严重异常步态的患者多数需要进行手术治疗，通过手术松懈挛缩、瘢痕化收紧的臀肌纤维。

孩子免疫力低下如何调理

文 / 郭雅婷（湖南省儿童医院健康管理中心）

1. 如果年龄偏大的孩子免疫功能低下，调理主要是饮食起居要有规律，免疫功能低下时，孩子睡眠不足，有的夜里睡不好觉，有的人入睡困难，时间久以后精气神失调，免疫力自然下降。2. 饮食方面要予以注意，不能偏食、挑食，不能吃过甜和凉食。3. 做好个人卫生，口腔里边的葡萄球菌、肺炎链球菌、厌氧菌较多，所以一定要做口腔卫生。小孩晚上要用盐水漱口，晚上6点吃完饭或晚8点以后绝对不能加餐。因为加完餐以后，嗓子里遗留的食物残渣，正好是细菌的培养基，容易造成咽炎、扁桃腺炎的发生，晚上睡觉前喝一杯温水，保持呼吸道通畅、黏膜湿润，这时细菌不容易侵犯身体，使免疫力增强。