孩子吃得对能预防疾病 营养治疗不容小觑

浙大儿院儿童营养专家马鸣下沉永康市妇保院服务半年

近日,永康市妇保院里来了位小儿营养学专家——浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科副主任马鸣。擅长各种儿童消化道疾病的诊治以及各种疾病继发的营养不良儿童的肠内肠外营养治疗的她,对儿童慢性腹泻、食物蛋白过敏,喂养困难、生长迟缓、营养不良、先天性心脏病的营养治疗也具有丰富的临床经验。

据悉,马鸣将在永康市妇保院开展为期半年的下沉,这期间,我市儿童患者在家门口就能够切切实实地享受到省级专家的服务。

马鸣正在与家长交流

马鸣正在检查入院孩子情况

□记者 王靖宁

一个月反复发烧不见好?原是营养不良惹的祸

近日上午8时,记者在永康市妇保院儿科病房见到正在查房的马鸣。

眼前的这个小女孩名叫陈琪(化名),几天前,14个月的她因肺炎被收治入院。经检查,该宝宝只有2颗牙齿,体重仅7.5千克,脸色比较蜡黄,该情况立马引起了马鸣的重视。与家长的交谈中,马鸣得知陈琪每餐进食量都较少,仅吃一些清水面、白粥,荤菜、水果摄入量非常少,缺铁、缺锌情况严重,经过仔细评估,陈琪被确诊为中度营养不良导致免疫力低下,从而引起肺炎。

“总以为宝宝大了以后多吃点,体重就能上去,真没想到是营养不良的表现。”看着女儿病情好转,陈琪的母亲感触颇多,表示以后一定要坚持正确喂养。

便秘半年还见血?调整饮食结构很重要

刚到上班时间,马鸣的门诊室外已经聚集了不少带着孩子前来就诊的家长。“宝宝今年2岁了,便秘快大半年了。”诊室外,家住东城街道的胡女士告诉记者,为了早点挂上这专家号,自己和孩子没到8点就在医院候诊了。

“孩子平时蔬菜、水果吃的量太少,长期便秘也让孩子对排便形成恐惧,在配合药物治疗的同时,一定要调整孩子的饮食结构和排便习惯。”详细询问孩子的便秘情况及喂养情况后,马鸣耐心地为胡女士解释起孩子便秘的起因及治疗方案,并向胡女士科普相关的健康知识。

“我家宝宝上吐下泻两天了,什么东西也吃不下。”我家孩子1周岁了,身高体重都不达标。”……一个接着一个,诊室里的患者络绎不绝,马鸣逐一贴心地为他们答疑解惑,并细心叮嘱他们各类注意事项。

长得正常也会营养不良?小儿常见营养误区不少

交谈中,马鸣告诉记者,存在有营养高风险疾病,比如先天性心脏病、早产儿、严重创伤、烧伤、大手术、肾脏疾病、肝脏疾病、肿瘤、慢性腹泻、多种食物过敏、吞咽困难的宝宝,必须特别关注宝宝的营养状况,因为这些宝宝营养状况的好坏直接影响疾病结果。

那么,孩子长得挺正常,没生过什么病,就不会发生营养不良了吗?马鸣也给了家长一个警示:真会营养不良。浙大儿院临床营养门诊曾做过一个统计,在前来就诊的无基础疾病的1224个小朋友中发现,急性营养不良的有243人,占19.85%;中度营养不良的180人,占14.71%;重度营养不良的63人,占5.15%。

药物治疗、手术治疗,这两种治疗手段大家都很容易接受,但营养治疗更应该引起各位家长的关注。营养不良的宝宝,在疾病康复上以及日常的免疫能力、大脑的发育等多个方面都会存在短板。为让更多妈妈们了解宝宝喂养知识,马鸣为家长整理出几类常见喂养误区。

误区一:宝宝周岁前只能喝母乳,不需要添加其他辅食。

正确知识:坚持母乳喂养对宝宝生长发育有更好的促进作用,但母乳中铁元素含量低,补铁可以维持机体免疫力,帮助婴儿抵抗疾病,促进其大脑发育。因此,家长应该在宝宝4个月后,在适当时机,从一种富铁泥糊状食物开始,如强化铁的婴儿米粉、肉泥,肝、血等给婴儿添加辅食,并逐渐增加食物种类。

误区二:辅食必须打成糊状喂给婴儿避免其呛到。

正确知识:家长不应对宝宝过度精细喂养。传统观念认为周岁内的婴儿牙齿没有长全,无法尝试肉类或鱼、虾等容易过敏的食物,因此一直给婴儿吃高碳水主食类的食物。长期这样喂养,不利用宝宝的口腔发育,且容易导致营养不良。

误区三:2周岁内的宝宝应该吃得清淡点,辅食不应添加植物油。

正确知识:宝宝月龄越小,对脂肪的需求量就越大,因此2周岁内的宝宝并不需要吃得太清淡,辅食可以适量添加植物油。

误区四:粗粮营养好,宝宝应该多吃粗粮。

正确知识:由于2周岁以内的宝宝胃肠道没有发育完全,因此不应过度摄入番薯、玉米、山药等高纤维食物。过早吃这些高纤维食物,容易伤害宝宝胃肠道,造成其吸收不良甚至营养不良。

相关链接·婴儿喂养小知识

7-9月龄婴儿喂养:可选择强化铁的婴儿米粉作为最初添加的辅食,用母乳、配方奶或水冲调成稍稀的泥糊状(能用小勺舀起不会很快滴落)。

婴儿需要慢慢练习才可以接受小勺喂养,开始时可以用小勺舀起少量米糊放在婴儿一侧嘴角让其吮舔,切忌将小勺直接塞进婴儿嘴里。

进食量:每天保证600ml以上的母乳/配方奶,并优先添加富铁食物,逐渐达到每天1个蛋黄和/或鸡蛋和25g肉禽鱼肝血,其他谷物类30-50g、蔬菜25g、水果25g的添加量根据需要而定,需额外添加0.5-1瓷勺(5-10g)的植物油。

辅食的质地:从泥糊状开始,逐渐过渡9月龄时可尝试带有小颗粒的厚粥、烂面、肉末、碎菜等。

培养自主进食能力:7-9月龄时婴儿喜欢抓握,喂养时可以让其抓握、玩弄小勺等餐具。

10-12月龄婴儿喂养:在前一阶段的基础上,继续扩大食物种类,同时增加食物的稠厚度和粗糙度,这一阶段应丰富婴儿对不同食物口味和质地的体验,减少将来挑食、偏食的风险。

进食量:每天600ml母乳/配方奶,1个鸡蛋加50g肉禽鱼;一定量的谷物类50-75g(米糊、厚粥、烂面等)、蔬菜50-100g、水果25-50g,需额外添加10-15g的植物油。

培养自主进食能力:10-12月龄的婴儿已经能捡起较小的物体,可准备“手抓食物”让婴儿尝试自喂,例如香蕉块、煮熟的土豆块和胡萝卜块、馒头、面包片、切片的水果和蔬菜以及撕碎的鸡肉等。10月龄时一般尝试较软的手抓食物如香蕉、土豆、馒头等,12月龄时可尝试较硬的块状食物如黄瓜条、苹果片等。

记者妈妈有话说

宝宝喂养要领多 有事还得找专家

听闻马主任来到永康市妇保院下沉坐诊,作为一个新手妈妈,我在准备采访的同时,也按捺不住自己的小“私心”,想趁着这个机会为自家宝宝“偷学”上几招。

自宝宝出生以来,我“啃”了不少育儿书籍学习喂养知识,可宝宝在7个月体检时仍发现轻微贫血,这到底是为什么呢?趁着中午休息时间,我忍不住向马主任道出了自己心中的疑问。可谁曾想,这一问却问出了不少“大问题”,得知我仍只在宝宝米糊中加蔬菜水果时,马主任给我好好补了一课。

“因缺铁导致贫血是不少小月龄宝宝的通病,宝宝对铁元素的需求量非常大,因母乳中铁元素含量低,因此宝宝出生4个月后,就需要从外界食物中摄取铁元素,荤菜可比蔬菜水果含铁量高。”听完我的讲述,马主任细心地指出了我的喂养误区,并耐心地告诉我如何才是正确的喂养方法,着实让我醍醐灌顶。

解答完我的疑惑后,马主任并未休息,而是打开了手机微信翻看起来,正当我感到疑惑的时候,马主任自己道出了玄机:“我微信里有两个群必须得每天关注,一个是牛奶蛋白过敏群,一个是造瘘宝宝群,这两个群里的宝宝都是我的病人。”打开微信,群里的消息早已是上百条,马主任仍仔细翻阅每一条微信,“每个宝宝的情况或者疑问我都不能落下,只有坚持每日正确、科学的营养喂养,才能让每个宝宝尽早恢复健康。”

房源信息

城西厂房出租
5890一楼600-800㎡。13858935526,545526

厂房出租、转让
5899四路口3523㎡出租,占地13700㎡转让。15877961666,13665869888

套房低价转让
5905江南城南路260㎡,宜办公、培训机构等,证件齐全。13655791885

厂房仓库出租
5905郊区2400㎡,独门独户,交通方便。另有仓库240㎡,内有电梯。13655791885

厂房出租、招聘
5910经济开发区厂房带货梯出租,另招电工(机修一体)一名。320988,15158909666

厂房出租
5919城西工业区1-3层,面积12500㎡,可分割,价格面议。联系:523336,15967909666

花川厂房出租
5937单层680㎡,另二楼950㎡。13306795625

厂房出租
5940花街国道旁一楼厂房2200㎡,办公楼10000㎡(每层1000多平方米)配货梯,宜装配、仓库。电话18057933777

九龙厂房出租
5943第三层2000㎡,带电梯。13605890888

城西厂房出租
5949蓝天路19号3000㎡。13905890591,690591

厂房转让
5990象珠王溪田工业区有块3602㎡未建厂房,现以2600元每平方米低价转让。13735628588

新厂房出租
5997古山工业区三层共1650㎡,宜装配。13735709887,768132

厂房出租
6021古山新厂房第四层整层出租,约4000㎡,水电齐全、位置优越,有货梯,物流方便。电话13819901666,564666

金胜小区套房转让
6025五楼129㎡带阁楼,阁楼高,共7室3卫3厅,带车库阳台露台,停车方便。13967912528

厂房出租
6044芝英二期一楼500㎡二楼2400㎡,可分租。15067941589,539589

唐先厂房出租
6052工业区6100㎡东永二线旁,独门户,水电全。13806770221,699122

厂房出租
6060花川工业区第二层880㎡,可用电80千瓦。378898,18857998811

金山西路套房转让
6069,电话18757829297

声 明
6065吴独俏遗失永康市万国置业有限公司开具的购房预售款发票一份,票号:00229676,金额:叁拾叁万元整,声明作废。

声 明
6066永康市鼎昌工贸有限公司遗失保险单,单号:PQBB201833070000001944,声明作废。

营业执照遗失公告
6064汤卫忠遗失永康市市场监督管理局2016年5月3日核发的注册号为330784611221218营业执照(正、副本),声明作废。
汤卫忠
2019年3月22日

声 明
6061陈芳遗失职业资格证,工种:保育员初级,编号:1611720000501348,声明作废。