



花样辅食



宝宝正在吃辅食

宝宝终于解锁辅食了

全方位指南+专家妙招 家长轻松搞定科学喂养

从宝宝对第一口米糊的试探,到满桌辅食的多元探索,新手爸妈的辅食喂养进阶之路,往往伴随着手忙脚乱与焦虑困惑。辅食该从什么时候开始加?第一口该喂什么?如何避开过敏、积食等喂养误区?1月13日,记者采访了多位宝妈,倾听她们的婴儿辅食喂养实操难题与真实经验,也对话了儿科医生,从医学角度给出科学专业的指导建议,助力家长厘清喂养认知误区,轻松解锁科学辅食喂养之道。

如何开启婴儿辅食喂养

随着科学育儿观念的普及,辅食添加作为婴幼儿生长发育的关键环节,愈发受到家长关注。但记者采访发现,不少新手爸妈对辅食添加仍一知半解,甚至因此产生育儿焦虑。对此,市第一人民医院新生儿科护士长、副主任护师陈敏给出专业解读。她介绍,6月龄至12月龄是婴儿生长发育的关键阶段,这一时期,仅靠纯乳类喂养已无法满足婴幼儿对各类营养素的需求,加之婴儿的吞咽功能逐步成熟,味觉与咀嚼能力也开始发育,所以婴儿满6月龄就可开始添加辅食。添加过早(小于4月龄)可能加重胃肠负担,增加过敏风险;添加过晚(大于8月龄)则可能错过味觉发育关键期,提升喂养困难的概率。

我们一直没弄清楚辅食的窍门,加上自身奶水充足,就想着等研究明白再喂,孩子7个多月了才吃上第一口辅食。宝妈小桦说,虽然孩子已经开始吃

米粉等辅食,但对于喂养时间、频率等都没摸索透彻。虽然朋友们给我提供了很多建议,但是我发现每个孩子都有其个体差异性,不能完全照搬他人的方式,还是要和孩子自洽。

另一位宝妈思颖也提出了她的困扰:我平时工作比较忙,没有时间做那些精致的辅食。之前,孩子辅食吃得很简单,还不好挑食,现在以吃面条米饭为主,会搭配一些蔬菜和肉末。但是在喂养中又出现新问题,拿不准给她吃多少量。吃多了怕积食,只能每次给她盛半碗,但又出现了孩子喜欢抢大人食物的问题,不知道是因为饿还是和口欲期有关。养个孩子真是不容易。

两位宝妈的经历折射出了不少新手爸妈,因缺乏育儿经验而出现了迷茫困惑的心理。针对不少新手爸妈提出的喂养时间和频率问题,陈敏介绍,孩子的第一口辅食一般是强化铁米粉。因为6月龄婴儿缺铁性贫血风险较高,

强化铁米粉中的铁含量高,还能与母乳、配方奶混合。孩子也比较容易适应米粉的口感,还不易过敏。她特别提醒,不建议以米汤、粥作为第一口辅食,因为它们营养密度低,无法满足孩子的铁需求。

那么,如何判断孩子是否准备好吃辅食了?陈敏给出明确标准,若孩子体重达到6.5公斤至7公斤,能够扶坐,用勺子进食时不哭闹,就可以尝试添加辅食了。同时,辅食添加要遵循从少到多、从细到粗、从单一到多样、无盐无糖、顺应喂养这五大核心原则。

根据小孩子普遍发育规律,一般6月龄吃泥状、7月龄至9月龄吃末状、10月龄至12月龄吃碎状(小颗粒肉末、软饭等)。添加辅食时,每次只加一种新食物,连续吃3天至5天,观察孩子是否出现皮疹、腹泻等过敏反应。吃多少量要尊重孩子,看其饥饿或饱足的信号,不要强迫进食。陈敏解释道。

记者手记

从孩子的辅食喂养看隔代养育的爱与磨合

在探寻育儿百态时,我发现辅食成了洞察两代人育儿观念的独特窗口。在采访中,不少新手爸妈向记者分享了他们与长辈在辅食喂养方面的观念分歧。有些长辈带娃往往凭借经验,例如认为小孩子多吃米汤更合适,在辅食冲调水温上,也倾向于用开水,认为可以杀菌消毒。然而,年轻一代父母则高度依赖专业研究,且善于从互联网等渠道获取育儿知识。他们会觉得米汤没有营养,开水冲调辅食会破坏食物的营养成分。

养育孩子本就没有标准答案,两代人在辅食喂养中的观念碰撞与融合,也是当代家庭育儿的真实写照。

其实深入探究便会发现,这些矛盾本质上源于对孩子深深的爱。采访中,宝妈宁宁向记者说道,以前她妈妈只会烤饼和拉面,但自从外孙女开始吃辅食后,她妈妈不仅学会制作各种营养丰富、搭配均衡的辅食,还主动学习专业的知识理论。宝妈佳慧也向记者透露,她都有些嫉妒儿子的待遇。她小时候吃得很随意,现在她妈妈为了外孙,不仅学会做肉松、磨猪肝粉,各种辅食也是轮番上阵,将孩子养得非常精致。

这么看来,在持续交流与磨合中,两代人养育观念的差异并非是不可逾越的鸿沟。尤其是在当前科学育儿理念广泛流行的背景下,越来越多的长辈开始放下固有观念,积极接纳新的喂养知识。年轻一代父母也在尊重长辈育儿方式的基础上,与长辈共同探索更适合孩子的育儿之路。

融媒记者 潘燕佳

怎么应对辅食添加过程中的难题

我家孩子吃辅食令我非常头疼,别的孩子哄一哄也能吃下去,我家孩子连米糊都喂不进去一口。后来等孩子大一点,我们就给他吃饭菜。他的那份饭菜单独烧,清淡一点。一谈起辅食,爸爸鑫鑫就表示很头疼,除了米粉,我们换着花样给孩子试吃,但他要么吃很少,要么一口不吃。而且在吃辅食和吃米饭之间的时段,他还出现了严重便秘,看着都难受。

小桦也向记者分享了她邻居家孩子的相似情况:她孩子也非常抗拒米粉这些辅食,一口都喂不进去,但非常喜欢吃水果,最后只能选择水果和奶交替喂养。

由于孩子生长存在个体差异,问题也不尽相同。说起吃辅食的情况,宝妈

宁宁觉得非常头疼:添加辅食后,我们每天变着花样做,但是孩子的接受度时好时坏。尤其是我妈,每天都很焦虑孩子吃什么。最后我们选了几种孩子比较喜欢的东西,做了一周食谱。

我妈说我小时候很挑食,为了不让我的孩子挑食,她尽可能多地给孩子准备各种口味的食物。但有时候遇到孩子不爱吃的,喂进去后,孩子能全部吐出来。说起孩子吃辅食的经历,宝妈佳慧觉得是一个和孩子智斗的过程。

针对家长们普遍关注的辅食添加难题,市第一人民医院儿科主任医师周建表示,6月龄以上婴儿吃辅食后,出现便秘的现象很常见,家长可通过合理调整饮食缓解孩子便秘情况。水果,尤其是西梅和梨,富含山梨醇和膳食纤维,能有效软化粪便,豌豆也是优质选择,豌豆泥不仅纤维含量高,还能提供优质蛋白质;西兰花、南瓜等蔬菜也适

合作为辅食食材。周建提醒,辅食的加工处理需适配孩子年龄,每天还应额外提供50毫升至100毫升的温水。若孩子出现排便疼痛、肛裂或出血等情况,建议及时就医。此外,纯母乳喂养的婴儿若出现便秘,更可能由其他原因引起,需及时就医排查,切勿随意更换成配方奶。

添加辅食时,宝宝拒食其实也是正常现象。如果是挺舌反射未消失,可暂缓一两周添加辅食;若因为口味偏好,可将新食物与熟悉食物混合(如米粉+南瓜泥),再进行耐心尝试;如果食用时出现腹泻,需暂停添加新食物,并观察腹泻情况,必要时要及时就医。陈敏说,有一些过敏高风险孩子(如湿疹严重)最好在医生指导下,引入易致敏食物,并备好抗过敏药物。如果是早产儿需按矫正月龄添加辅食,并优先选择高能量密度食物(如强化营养米粉)。