《父母必读》杂志养育系列图书

崔玉涛 ：宝贝健康公开课

崔玉涛 著

北京出版社

序一

布鲁诺被教廷烧死前说了一句话：地球依然围着太阳转!封建专制可以烧死一个人，但烧不死真理。但围观的人们却以为是一个疯子在满口胡吣，有的欢喜，有的义愤填膺，只有少数人黯然神伤。这就是历史，延续到今天的科学史。

它昭示我们，在提升群体科学素质方面，是由科学家的鲜血铸就，以生命为代价的。为此，科学普及比科学研究还重要，还迫切。

种族繁衍，延续后代，是一种生物学现象和自然规律，人类社会亦如此。但科学知识可以使我们能更好地培育后代，预防疾病，促进身心健康，提高能力发育。儿科医师的目标是培育身心健康的、没有慢性疾病危险因素的新一代。儿科医师的责任是不让孩子变成病人，这是健康医学的宗旨与目标，也是我们中国医师协会与儿童健康专业委员会的宗旨。

母乳喂养是人类的基本生理过程和自然进程。从旧石器时代起就有乳房崇拜。因为没有一个婴儿不是靠母乳生存、发展的。到了封建专制时期，教会、卫道士、僧侣以及一些富人，将母乳喂养变成奴役穷人、增强神权的工具，把一个纯粹的生物学过程掺杂了极其丑恶的私货。晚近，一些女权运动继承历史的糟粕，疯狂地攻击配方粉，类似当年英国的“破坏机器运动”，开

历史的倒车。

在儿科临床的历史上，配方粉是为拯救那些无法进行母乳喂养的婴幼儿生存、发育的医学手段和医学行为，是多少代儿科医师梦寐以求的科学研究成果。国际组织对婴幼儿配方粉有极其严格的管理，从营养标准制定到生产准入、质量管理、市场准入、召回、标签等。这些知识，不应该仅仅停留在我们专家的知识库里，应当走到民间去，让广大民众掌握，以推进儿童的健康发展。这就要靠科学普及工作。

在儿科领域，诸如此类的题目还有很多，群众急需知道。崔玉涛大夫呕心沥血10年，积以跬步，集册于此，敬奉读者。这是一位学术有成的大家的绵薄之作，但字里行间浸透着智慧、爱心、细心呵护。我赞成这种治学精神、这种服务态度、这种持之以恒的追求。

有感于崔玉涛教授的为人，遂为序，以为榜样。

亚洲儿科营养联盟主席
Codex CAC IEG 核心组成员
中国医师协会儿童健康专业委员会主任委员
丁宗一

序二

以前确实没有想过会遇上崔大夫这样的医生。

没去他所在的医院前，我一直以为医院就是冰冷、嘈杂、充满消毒水味道的地方。我小时候很崇拜医生的职业，常在家里假扮医生，觉得医生都很威严，说话言简意赅，关键是写的病历必须让病人看不懂，呵呵。现在自己有了孩子，才发现我真的很想知道病历上面所写的内容，甚至想问清楚病因以及用药的缘由，而且觉得医生才是与自己珍爱的生命休戚相关的人！

和崔大夫的交流全是关于孩子。在交流中，我学到了很多重要的育儿知识：比如他强调给小婴儿添加辅食时不要添加调味品；又比如他反复提醒爸爸妈妈们孩子高烧时第一时间要退烧，以免引起高热惊厥，服用退烧药时一定要大量饮水，才能有效退烧；再比如，他一再强调不能孩子一有感冒发烧，家长就要求医生使用抗生素，必须结合血象指标来判断。其实，滥用抗生素的现象在中国的孩子身上已经非常严重了，我觉得只有负责任的大夫才会把真相深入浅出、很透彻地讲给父母，希望他们能够理解大夫并且一起配合，用科学安全的方法养育孩子。

认识崔大夫不久，我有一个好朋友7个月大的宝宝因为不会爬被某医院怀疑脑部有问题，被要求做核磁共振。她哭着来找我，我建议她赶快飞来北京挂崔大

夫的号，结果不是什么脑部问题，只是因为家长平时给孩子的锻炼太少导致的。现在一年过去了，孩子发育得好好的……

在此，也要抱怨一下，崔大夫的号很难挂，通常都会预约到一两个月以后。不过还好，他一直笔耕不辍地发微博，在公共信息平台上无偿地与所有的爸爸妈妈分享育儿知识，解答疑问。他的每条微博我都会仔细阅读，不放过任何一条信息。

现在更好了，有一本详细的书籍给父母们阅读，作为一个过于“操心谨慎”的妈妈，我是多么期盼国内有越来越多如此实用的中西合璧而理念现代的育儿指导，因为有很多像我这样的妈妈在坚持亲力亲为地育儿，她们更需要像崔大夫这样有丰富临床经验的医生的指导和支持！

期待这本书的早日问世！

著名影视演员

马伊琍

序三

与崔玉涛大夫相识是在两年前新浪举办的一个有关母婴健康的论坛上。

显然他是现场璀璨的明星。当然以年轻妈妈为主，她们看他的眼神像遇到了自己的救世主。

后来，我听说他供职的医院收费不菲，崔玉涛大夫在那里当儿科主任，但即使如此昂贵的收费，要约上他，也需要排队一个月以上。找他给孩子看病的不乏社会名流，他们都无怨无悔地选择了耐心等待。后来，在很多不同的场合，我经常听到关于崔大夫的赞誉，除了医术高超，就是感慨他对孩子健康的真心关怀。

孩子生病是每个家长最揪心的事，恨不得遍访名医，吃光所有的特效药。但崔大夫从来都坚持少吃药，少打针，按照孩子自身的身体条件，发挥其自身免疫力和抵抗力，并不断在家长怀疑的眼神中创造惊喜。

崔大夫用完美的效果，告诉家长们：医疗不仅是一门科学，更是一种责任。

他爱这个事业。而这份爱源于他已经将爱孩子当成自己的习惯。

在出诊的过程中，为了尽可能使焦灼的父母们得到安慰和帮助，他养成了一个对自己有些残酷的习惯：每天清晨，出诊之前坚持写微博，普及基本的养育知识，并尽可能地回答网友的提问。请注意：这都是公

益的。崔大夫曾经跟我说：在我们大夫眼里，每个家长都是平等的，他们都是爱自己孩子而深陷无助的家长。

他写的很多微博已经超越了医学的范畴，而这些常识的免费传播，使太多家长获得了科学育儿的知识，并在与崔大夫的互动中逐步成长为孩子健康的卫士，也因此免除了不断地带着孩子四处求医的奔波和花费。崔大夫也由此完成着一个令人惊喜的转型：从一个称职的儿科名医向社会公益人士的蜕变。这也生动地诠释了自古以来人们对医务工作者的期许：妙手回春、悬壶济世、大医精诚。

面对所有的求助者，崔大夫总是面带微笑，态度谦逊而友善，耐心细致地回答着所有靠谱不靠谱的问题，不厌其烦，有求必应。我们都知道，现在医患关系紧张，发生了不少大家都不愿意看到的事故和纠纷，但崔大夫淡定从容地昭示了这样一个道理：每个大夫都能在这个体制转型的年代，用真诚的爱和执着的行动获得患者的尊重和理解。

一句话：与其抱怨环境，不如坚持自己发光。

现在，这些凝聚着崔大夫智慧结晶的文字终于结集出版了。想必这本书会成为众多迷失在育婴困局中的家长们的福音。

在此送上真挚的敬意。

知名时评人

石述思

自序

自1986年首都医科大学儿科系毕业，开始在北京儿童医院工作，我就一直关注《父母必读》杂志。没想到，在2001年参加北京世界儿科大会期间，我邂逅了当时还是编辑，现在已成《父母必读》杂志主编的恽梅女士。后来，在与杜迺芳、徐凡及恽梅三位主编的交谈中，我们碰撞出了试写专栏——《崔大夫诊室》的想法。

从2002年1月刊开始试写，这一写就写了十余年，今年已进入第十二个年头。11年来，坚持每月必写一篇专栏文章，实事求是地说，并非易事。头两年，进行得相当顺利。因为当时已做了15年儿科医生的我，有太多的事情想与大家分享。可是，在坚持的过程中，想说的似乎都渐渐地说得差不多了。在与《父母必读》主编、编辑及读者的多次交流中，我听取了大家的建议，并且几次对栏目进行改版，终于度过了艰难的“瓶颈期”。到今天，似乎又有了说不完的话题、叙不完的事情。在此，非常感谢曾经的责任编辑恽梅和现在的责任编辑覃静。她们在《崔大夫诊室》栏目的坚持中，作出了极大的贡献。

11年来，在坚持《崔大夫诊室》以及其他科普工作的过程中，我不断地思考这样一个问题：为何要做医学科普？是为了教会家长成为一名家庭儿科医生，是

为了约束儿科医生的工作，是为了延伸儿科医生工作的范畴，还是将其作为儿科医生与家长交流的纽带？

在不断的实践、交流中，我真切地体会到，家长需要的是真实的、不受任何利益驱动的、符合中国国情的儿童医学科普知识。儿科医学科普应该是儿科医生与家长交流的纽带和儿科临床工作的延伸。虽然，以一己之力，我并不能满足家长的全部需求，但应该努力朝这个方向去做。

每次门诊时，每次与家长交流时，每次参加国内外会议时，对各种疾病及养育问题的新知，我无时无刻不在体会、学习，并加深理解，而且在第一时间将各种知识和体会用于临床。在实践中，我又不断地总结、提高，然后继续用于临床，并通过《父母必读》杂志的《崔大夫诊室》栏目和微博等公众媒体形式，向更多家长宣传。

坚持不懈宣传的目的，就是希望通过自己的力量，尽可能地向大家普及带有自己体会的国内外关于儿童疾病和养育方面的知识。虽然不能保证这些都是最新的知识，但有一点我是非常肯定与自信的，那就是它们是有着深厚实践基础的。我真心希望通过自己的科普工作解除家长的部分焦虑，为儿童的健康成长尽绵薄之力。

在本书面市之际，衷心感谢多年给予我大力支持的各位朋友。我想唯有用坚持不懈的努力和孜孜不倦的求索方能回报大家的信任和厚爱。

崔玉涛

于参加美国过敏年会的途中

2013年2月21日

PART 1 营养与饮食

喂养宝宝是一门学问——要保证营养和卫生，适应宝宝发育的需要；喂养宝宝更是一门艺术——想让宝宝快快乐乐地接受你“推销”给他的食物，常常需要你发挥想象和创意。

喂养宝宝的过程，也是一个交流的过程。你给宝宝的不仅是食物和营养，还有你对营养的理解、饮食习惯的建立，以及你对宝宝的爱。

想让宝宝爱吃饭，不挑食、偏食，那么从他出生开始，在给他选择食物、做饭、喂饭，乃至喂养宝宝时的情绪等事情上，你都需要认真对待。

下面的几个章节里，你将了解到在喂养宝宝这件“天大的事情”上的各个关键点。



第一章 给宝贝最棒的母乳

本章你将读到以下精彩内容：

● 母乳喂养能给宝宝提供近乎完美的营养，是任何其他营养物质都无法取代的。

● 千万不要过多添加额外的营养素，否则会破坏母乳天然的营养价值，反而得不偿失。

● 如果妈妈因为身体原因需要服用一般消炎药物或治疗感冒的药物，绝大多数情况下，还可继续母乳喂养，只是服药前应征求医生的意见。

● 千万不要将断母乳演化成妈妈和宝宝身心备受创伤的过程。

LESSON 01 母乳，给宝宝近乎完美的营养

在诊室里，我一直向父母们强调母乳是小宝宝的最佳食品，它能给宝宝提供近乎完美的营养，是任何其他营养物质都无法取代的。让人欣慰的是，越来越多的父母已经能够很清楚地认识到母乳喂养的好处。

不过，也有一些新妈妈还会有这样那样的担心：母乳真的能满足宝宝所有的营养需求吗？纯母乳喂养的宝宝要不要补充微量营养素呢？下面是发生在诊室里的两个真实案例：

诊室镜头回放1

为什么还要补充维生素D？

2个月的强强出生后一直是母乳喂养，生长发育正常，精神状况良好，爸爸妈妈很是欣慰。我叮嘱他们应该给孩子添加维生素D制剂，以预防佝偻病。但他们非常疑惑：难道母乳喂养不够好吗？这么健康的孩子怎么会得佝偻病呢？预防佝偻病为什么不补钙而要补充维生素D呢？

诊室镜头回放2

要不要补充其他微量营养素？

2个月的莹莹生长发育也非常正常，可是她妈妈还是有很多担心：要不要给宝宝补充钙、铁等微量营养素呢？

要解答他们的问题，我们需要先来好好了解一下母乳的独特优势和神奇之处：

妈妈在生育宝宝之后，乳房开始分泌乳汁。母乳是具有生物学特异性、对宝宝健康有着独特优势的奇妙的液体营养物质。

母乳根据分泌的时间可分为初乳、过渡乳和成熟乳

初乳一般指头12天内的乳汁，虽然看起来稀薄，但是含有极丰富的蛋白质，可达每升14～16克，其中以能够帮助宝宝抵御病原菌侵袭的免疫球蛋白A(简称IgA)最为丰富。IgA在宝宝肠道内可主动与细菌、病毒甚至霉菌结合，避免它们黏附于宝宝肠黏膜上，迫使病原菌通过排便离开人体。这种生物学优势目前还不能通

过人工模拟的方法很好地实现。

孩子出生30天后，妈妈的乳汁就变为成熟乳。这时候的乳汁不仅含有丰富的营养物质，而且还会根据宝宝生长过程的变化，调整其中营养物质的含量。比如，3～4个月的成熟乳中所含蛋白质为每升8～10克，而6个月后的成熟乳中蛋白质含量为每升7～8克。这是因为随着孩子的成长，每千克体重需要的蛋白质密度在减少，以适于身体各个脏器的发展，特别是肾脏。这种蛋白质浓度的降低是非常合理的。

母乳中约20%～25%的蛋白质不仅是作为营养素存在，还具有各自独特的作用：促进营养素的吸收，刺激肠道建立正常菌群，促进宝宝肠道和全身免疫的成熟等。母乳中的碳水化合物中除了乳糖外，还含有非常独特的低聚糖。低聚糖作为宝宝肠道正常菌群的食物，可以扶植益生菌生长，营造健康的肠道环境。健康的肠道不仅可以保证营养素吸收更加完全，而且还可保证宝宝排便舒适，很少出现便秘。更为关键的是，良好的肠道环境能保证肠道内益生菌的健康生长，促进肠道局部和全身免疫的发育，预防感染性疾病、过敏性疾病的发生。

吃母乳，这些营养素已经足够

乳糖

乳制品，包括母乳在内，其中的碳水化合物主要是乳糖。这种由葡萄糖和半乳糖组成的双糖，必须在位于小肠黏膜上，乳糖酶的作用下才可被分解，为宝宝

所吸收利用。乳糖分解是个逐渐的过程，这样可以保证宝宝在两餐之间能够基本均匀地获得能量。现在很多家长都给孩子添加葡萄糖水或类似的营养品。大量葡萄糖迅速进入宝宝体内，会造成体内血糖突然升高，过后又会突然降低，直接影响宝宝体内器官的功能，特别是影响大脑的功能，对宝宝有害无益。

脂肪

母乳中含有丰富的脂肪，不仅数量多，而且种类丰富。脂肪中的长链多不饱和脂肪酸，以DHA和ARA为代表，对宝宝的神经系统(包括大脑、眼睛等)和免疫系统发育非常有利。但是，它们在母乳中的含量只是微量。这就提醒我们，虽然DHA和ARA具有非常重要的作用，但是仍然不能过多补充，否则也会带来意想不到的不良作用。

微量营养素

母乳中已经含有足够宝宝生长发育的钙、锌等微量营养素。不要只从所含的量上分析母乳中的营养物质是否充足，关键是要看吸收效果。因为不同的物质结构吸收效果也不同。人体需要的营养物质，并不是简单的元素水平，而是复杂的有机水平。即使是蛋白质、脂肪和碳水化合物这三大营养物质，也是以糖蛋白等多种复杂形式存在的。既然这样，我们就不难理解单纯给孩子补充无机钙、锌等会给孩子带来什么——很可能补充效果远远低于对他机体损伤的效果!比如，补钙过多会引起便秘和其他营养素(锌、铁、镁等)吸收的减少等。

所以，均衡营养很重要，单独突出一种或几种营养素，不但达不到预期的效果，反而会增加宝宝机体的负担，造成更多营养素的缺乏。

不过，母乳也存在一些小小的不足

维生素D含量不足

纯母乳喂养的宝宝，从生后15天~ 2个月内，必须每天添加维生素D200 ~ 400国际单位。维生素K含量不足

出生后的宝宝接受的第一次注射就是维生素K，以预防母乳喂养期间维生素K不足的问题。

铁含量不足

妈妈在怀孕期间传送给宝宝的铁只够宝宝使用4～6个月，所以宝宝在添加辅食时必须食用富含铁的辅食。当然，只富含铁也不够，还应该含有其他营养物质。这样一来，强化铁的宝宝营养米粉应该是首选的宝宝辅食，而不再是传统的蛋黄，因为营养米粉更加不易引起过敏反应。

诊室小结

● 母乳喂养能给孩子提供近乎完美的营养，是任何营养物质都无法取代的。

● 提倡母乳喂养，但要适当弥补不足。

● 千万不要过多添加额外的营养素，否则会破坏母乳天然的营养价值，反而得不偿失。

LESSON 02 4位妈妈母乳喂养的困惑

有人说母乳喂养是母爱的第一项修炼。它不仅仅需要妈妈们坚定的信心、坚持不懈的努力，同时也需要具体的帮助和心理上的强大支持。因为在坚持母乳喂养的过程中，妈妈们会遇到各种各样的问题和困惑。希望通过对下面4个有代表性的真实案例的分析，能对你也有所帮助。

诊室镜头回放1

暂停喂养，母乳会减少吗？

张佳一直坚持母乳喂养，小宝宝生长发育得也不错，只是黄疸一直没退。经检查，确定是母乳性黄疸，医生建议停喂母乳至少3天。可张佳担心这样母乳就会减少了。

医学上的确有“母乳性黄疸”这个诊断。到目前为止，医生们对其发病原因还不十分清楚。可能与宝宝体内某些消化母乳所需的酶水平不足有关。无论是何种原因所致，临床上发现并不是所有母乳喂养的孩子都会出现这种情况。即使出现“母乳性黄疸”，一段时间后（一般出生后1～2月内）也会自行消失。

但是为了预防黄疸过高造成的大脑受损，对于胆红素水平较高的“母乳性黄疸”可采取蓝光照射治疗或服用一些退黄的药物，例如，茵栀黄口服液等。现在，我们很少建议为了治疗“母乳性黄疸”而采用暂时停喂母乳的方法。这种方法确实可以使孩子体内胆红素水平有所下降，但是，突然停止母乳喂养改用配方粉喂养可造成有些宝宝的不适应，同时暂停母乳期间，如果

妈妈没有将乳房内的母乳用奶泵抽吸完全，还有可能造成乳管内乳汁蓄积，抑制了乳汁的生成并出现不适感，甚至会造成乳腺发炎。而且，暂停母乳后，重新开始母乳喂养，往往还会出现母乳相对不足等相关问题。

诊室镜头回放2

宝宝不用奶瓶喝奶怎么办？

秦璐的儿子快4个月了，一直接受纯母乳喂养，生长发育也十分正常。可是有一件事让她很是烦恼，就是宝宝绝对拒绝乳胶奶头，不用奶瓶吃奶，也不用奶瓶喝水。这样，她不能离开孩子半步。她真希望能够找到一种妥善解决的办法。

宝宝为什么会拒绝奶瓶？

虽然现代工业已生产出很多种仿人工的乳胶乳头，但是，与妈妈的乳头相比，人工乳头的质地及口感还是有相当的区别。还有，宝宝吸吮妈妈的乳头不仅可以获得乳汁，还可以得到妈妈的爱抚。所以，在接受一段时间纯母乳喂养后，绝大多数的宝宝会拒绝奶瓶喂养。

但是，现代社会妈妈的社会工作较多，有些时候要暂时离开宝宝。如果孩子接受奶瓶喂养，这个问题比较好解决；如果孩子不接受奶瓶喂养，就会引起孩子哭闹。

怎样避免这种情况的发生？

为了避免这种情况的发生，可以在母乳喂养初期即采用间断奶瓶喂养的方法：每周1～2次采用奶瓶喂

养。当然，如果母乳充足，可以将乳汁吸出后用奶瓶喂养。这样可以让宝宝适应乳胶奶头及自行吃奶，为妈妈偶尔离开打下基础。如果宝宝已经拒绝奶瓶喂养，妈妈可以间断地将母乳吸出，倒入奶瓶进行喂养。喂养时最好抱着宝宝。这样，在反差较小的前提下，使宝宝逐渐适应奶瓶喂养，逐渐过渡到可以由其他人抱着孩子用奶瓶喂养，再过渡到自己躺着喝奶。纯母乳喂养的妈妈在上班前，一定要用1～2周的时间，通过循序渐进的方式使宝宝接受奶瓶喂养。用奶瓶喂养并不意味着一定要加配方粉，可用吸出的母乳喂养。

诊室镜头回放3

为什么宝宝的体重减轻了？

在生孩子前，李颖就下定决心进行纯母乳喂养。宝宝刚剖宫产出生3小时，李颖就开始努力了。虽然，每天喂养的次数达到十几次，可宝宝还是不停地哭闹，嘴在不停地寻找奶头。周围的朋友建议她给孩子添加一些配方粉，但李颖担心宝宝吃了配方粉就不再喜欢吃母乳了。

可是，这样坚持了3天，她发现孩子不仅体重减轻了很多，超过了出生体重的10%，而且皮肤还出现明显的黄疸。经过测定，孩子的血液胆红素已高达275毫摩尔/升(16.1毫克/分升)，进行蓝光照射24小时后，孩子的黄疸加重趋势得到控制。在蓝光照射的同时，给孩子进行了适当的静脉液体的补充。

这时，李颖也接受了我们的建议。每次母乳喂

养20～30分钟后，添加一些配方粉，直至孩子吃饱。孩子出生后5天，已经不再需要添加配方粉了，孩子的身体很快恢复了正常，李颖全母乳喂养的愿望也实现了。

一些妈妈，特别是剖宫产的妈妈，在孩子刚出生的头几天，母乳尚不充足。这时，坚持纯母乳喂养有可能造成孩子喂养不足。喂养不足不仅使宝宝体重降低，还会引起排便不足，导致大量胆红素(引起黄疸的物质基础)堆积在体内，形成严重的黄疸。黄疸过高可损伤大脑，而充分喂养才能加速胆红素通过排便排出体外。因此，在宝宝出生头几天，如果妈妈确实存在母乳不足，可以添加一些配方粉，最好是部分水解配方粉。

具体需要怎样做？

为了不影响今后的母乳喂养，可以采用下面的方法：

每次喂养都保持每侧乳房喂养10～15分钟，两侧一共20～30分钟后，立即添加配方粉至孩子吃饱。这样，随着妈妈乳汁的不断增多，需要添加配方粉的量越来越少，最后达到全母乳喂养。这种办法不仅可以减少孩子出生后体重的降低，而且也利于控制黄疸的水平。

小提示：如何判断母乳是否充足？

新妈妈可以通过下面几个母乳喂养充足的指标来判断一下：

● 1个月以内的宝宝经常有黄绿色大便，有的宝宝甚至每次吃完奶都会大便，每天要尿湿6～8次。小便的颜色呈淡黄色或无色，每次的尿量能浸透尿布。

● 宝宝在吃奶时，可以听到“咕嘟、咕嘟”的吞咽声，吃奶后，宝宝表现出明显的满足感。宝宝不吃奶时，精神状态也很好，感觉很满足、很快乐。

● 2个月以内的宝宝，在两次哺乳之间能安静而满足地入睡。

● 在喂奶之前，妈妈感觉乳房胀满，喂奶时有下乳感；喂奶后，乳房变得柔软。

● 看宝宝的体重是否按照正常规律增长。0～3个月的宝宝每周体重增加量应该在150克以上；3～6个月的宝宝，平均每周增加105克。

哺乳的妈妈生病了，能吃药吗？

李敏的女儿2个月，也是一直接受母乳喂养。可近几日，李敏得了重感冒。为此她十分发愁：是否还能继续母乳喂养？是否可以吃药？

轻微疾病不应暂停喂母乳

妈妈患有轻微疾病时，不应停止母乳喂养。只是喂养时，需要注意适当的隔离，比如，患呼吸道感染时，妈妈需要在喂养时戴上口罩；患皮肤疾病时，妈妈要避免孩子皮肤与患病处接触；患消化道疾病时，妈妈在喂养前一定要认真洗手等。只要不是乳房局部感染，引起妈妈患病的病菌很难通过乳汁进入孩子体内，而妈妈对抗这种病菌产生的抗体却可通过乳汁进入孩子体内，增加孩子对抗疾病的能力。

服用的药物通过胃肠道吸收进入血液，再进入身体的各个组织内。乳房也是人体的一个组织，当然可

以接受从血液带来的药物。乳汁是由乳房内分泌细胞产生的，当然也会含有一些药物成分。乳汁中所含的药物成分比血液内浓度稍低。一般消炎药物、治感冒的药物等对孩子影响不大。若妈妈因身体原因需要服用这些药物时，还可继续进行母乳喂养。只是服药前应征得医生的意见。有些药物在妈妈母乳喂养期间最好不服用，例如，环丙沙星等奎诺酮类抗生素、抗凝血药物、治疗神经或精神病的药物等等。药物在乳汁中分泌，可用L1～L5表示(详见附页P268)。

诊室小结

母乳应该是孩子的第一食物，也是最佳食物。但如果理解有误或方法不当，就会出现各种各样的问题。只有做到正确喂养，才能达到真正的最佳。

LESSON 03 怎样应对宝宝吐奶？

在母乳喂养过程中，宝宝吐奶是经常会遇到的问题。是什么原因引起宝宝吐奶？有什么方法能够减少这种现象呢？先看看这个案例吧。

诊室镜头回放

3个月的小宝宝为什么会经常呕吐？

一天，一位妈妈怀抱着刚刚3个月的宝宝来到诊室，急切地希望我能治好孩子的呕吐。这位妈妈说，宝宝生后十几天起就经常出现吐奶的现象。起初吐奶的量和次数不多，也咨询过一些医生，但由于宝宝的情况较轻，常规检查也未发现异常，所以一直未能确定吐奶

的原因，当然也没有进行针对性的治疗。可最近两周，情况明显加重，特别是这两天，呕吐次数更加频繁，呕吐量也明显增多。加上以前的情况，这位妈妈认为，宝宝的病情可能在不断恶化，担心他患了较为严重的疾病。

经初步检查发现，宝宝的生长发育正常，精神状态很好；身高、体重均高于同龄宝宝的平均水平；皮肤光滑、弹性极好，没有水分入量不足的征象；每天均有大便排出，排出量也不少。

我发现，在就诊的过程中，宝宝真是不断地吐奶，每次一口。吐出的奶是未经消化的奶汁。但吐奶后，宝宝的精神状态很好，没有烦躁、哭闹的现象。继续询问病史得知，由于呕吐频繁，妈妈担心宝宝吃得不够，所以每次呕吐后不久都再给他补充母乳。这样一来，宝宝在清醒时每间隔半小时到1小时就要喂一次奶。但他在睡眠时却很少出现呕吐。

宝宝为什么会吐奶呢？

其实，这个宝宝的情况相当典型，医学上称为胃食道反流。它是指宝宝在不费气力的情况下即可呕出一两口奶，吐奶多与打嗝并存。

导致返流的原因主要是食道与胃衔接处，医学上称之为贲门的地方，环状肌肉的力量薄弱。加上宝宝的胃在体内多处于横位（而成人为斜位），吃进胃中的奶汁在宝宝用力或打嗝的时候容易从胃中返回食道，再通过口腔呕出。形象地说，宝宝的胃就像一个敞开口的瓶

子被斜着放置，里面装满的水很容易被轻微的振荡摇出瓶口。

这种情况常在宝宝出生后半个月到1个月时出现，出生后2个月左右最为严重。当然，每个宝宝的返流轻重不同，随着年龄的增长，情况逐渐好转。一般生后7个月贲门处的环状肌肉功能基本成熟，吐奶情况也会明显好转，甚至消失。宝宝会走路后的3个月内，非常严重的返流也会逐步消失。

由于这种返流只是将宝宝吃进的少部分奶汁返出，而且是机械原因导致的，没有呕出的大部分奶汁会被宝宝正常吸收、消化、利用，所以，伴有胃食道反流的宝宝很少存在营养不足的问题。

向宝宝的妈妈解释了呕吐的原因后，我将宝宝留在了医院。首先，延长了他喂养的时间间隔，由原来的0.5～1小时延长到2～3小时。其次，将每次喂养的时间控制在5～7分钟。此外，喂奶后将他的体位保持在上半身抬高30°，且右侧卧的姿势。经过两天的控制疗法，宝宝吐奶的次数和量明显减少，而且喂养时间的延长也没有加重吐奶的情况。

家庭护理

在宝宝临出院时，我又嘱咐他的妈妈，每2～3小时喂养一次，每次喂养7～10分钟，喂奶后将孩子竖起，用手轻拍后背，促进孩子打嗝后，将孩子右卧位姿势放在床上。

在回家两周后，他的妈妈在电话中告诉我，宝

宝基本情况很好，体重又增长了不少，偶尔出现吐奶，吐奶的量很少，看来并无大碍。

怎样减少吐奶的次数和量？

遇到宝宝吐奶的情况，爸爸妈妈千万不要着急，通过科学的方法减少吐奶的次数和量是治疗的关键。具体的方法是：

● 适当减少喂养量、控制喂养及间隔时间。胃内容量过大可诱发胃食道反流的发生。喂养量应掌握在平时喂养量的2/3。为保证吃进的奶汁有充分的时间由胃内排入肠中，应间隔2.5～3小时喂养一次。

● 避免宝宝的腹压过高。腹压增高会挤压胃部，诱发吐奶。宝宝的纸尿裤不要包得过紧，更换得不要过勤，更换纸尿裤时不要将腿抬得过高。另外，不要过紧地拥抱宝宝，刚吃完奶时不要引逗宝宝。

● 应保证宝宝每次吃奶后打2～3个嗝，但不能为了打嗝而影响宝宝的吃奶进程。一定要记住，控制吃奶量和避免纸尿裤过紧比打嗝更重要。

● 吃奶后，将宝宝上身抬高且右侧卧，保持这样的体位至少30分钟。如果家中有可调节角度的宝宝座椅最为方便。若自己调节宝宝床垫，一定要注意不仅是将宝宝的头抬高，最重要的是将上半身抬高，而且还要将他的臀部用厚垫顶住，避免下滑，失去应有的体位。

● 及时更换被呕吐物污染的衣服、被褥。混入胃酸的奶汁将散发出刺鼻的难闻气味，这些气味对宝

宝是不良刺激，也容易继发呕吐。

小提示

什么情况需要看医生？

大多数情况下，小宝宝的吐奶是由于胃食道反流所致，但也可能有其他原因。在初步治疗不见效果或发现呕吐物中带有血丝，呕吐后出现呛咳等现象时，应带孩子找医生就诊。如果吐奶控制较为满意，但孩子体重增长缓慢或出现了其他问题都应及时向医生请教，以免耽误孩子的诊断和治疗。



第二章 配方粉喂养

本章你将读到以下精彩内容：

● 婴儿配方粉不是“母乳化奶粉”。现代工

业也不能保证婴儿配方粉中所含的营养成分的种类、结构和数量完全等同于母乳。

● 如果宝宝进食正常，又不存在发育或其他问题，配方粉喂养的宝宝不必再添加钙、维生素D等营养素。

● 建议使用纯净水冲调配方粉。因为矿泉水内含有一些矿物质，会影响配方粉内本身矿物质的含量，有可能影响配方粉内物质间的平衡。

● 宝宝不爱喝配方粉，很少与配方粉的味道有直接关系，多与喂养方式、其他食物干扰、牛奶不耐受等有关。

LESSON 04 配方粉喂养的热点问题

在诊室咨询的过程中，发现很多爸爸妈妈对配方粉还是有一定的误解，比如有些人会认为配方粉的营养要胜过母乳，所以他们宁愿放弃母乳喂养，而给宝宝选择价格很贵的配方粉。此外，在配方粉喂养的过程中，爸爸妈妈也会遇到很多技术性的问题。在这一章里我们会逐一解决。首先让我们对配方粉有个正确的认识。

诊室镜头回放

配方粉喂养需要注意哪些问题？

因为身体状况的原因，刚做妈妈的小岚无法进行母乳喂养，只好为宝宝选择了婴儿配方粉。喂养过程非常顺利，宝宝生长发育很正常。2个月时，小岚带宝

宝来进行健康检查时，来到了诊室，向我咨询了一连串有关配方粉的问题。

配方粉与普通配方粉有何不同？

母乳是小宝宝的最佳食品，它不仅可以提供充足的营养，提供宝宝用于抵抗病菌侵袭的抗体，而且还可通过母乳喂养增加母婴间的交流。母乳喂养对小宝宝的身心发育起到了至关重要的作用。可是，由于各种原因，有些妈妈不能进行母乳喂养或母乳量不足时，无奈只能选择或添加婴儿配方粉。

婴儿配方粉与普通配方粉不同，是以母乳所含的营养成分为蓝本，根据正常婴儿生长发育的需求，以牛奶为原料，经过科学的加工，在去除牛奶中多余成分的基础上，添加或补充婴儿生长发育所必需的成分。

由于宝宝在发育的每个阶段对营养素的种类和数量需求不同，婴儿配方粉也据此生产了系列婴儿配方粉，以适合不同发育阶段的孩子。目前，市场上可以买到几十种以上的婴儿配方粉，每种婴儿配方粉的成分稍有差别。这是由于每个厂家所采用的营养配方略有差异，生产工艺上有各自的特点造成的。不过，成分上的微小差异不会对宝宝的生长发育造成偏差。

经常更换品牌，宝宝获得的营养会更丰富吗？

这种说法不成立，因为虽然是不同品牌的配方粉，但营养成分几乎都相同，对宝宝的发育和健康来说，几乎不会产生差异。

其次，不建议经常给宝宝换配方粉品牌。1岁

以内的宝宝，他的消化系统发育不成熟，如果频繁地适应不同品牌的配方粉可能会增加消化负担，甚至引发消化不良。1岁以上的宝宝，一日三餐逐渐成为主要营养，换不换配方粉对他的影响也不大，如果经常更换配方粉品牌，他可能会因为口味不同而厌烦喝奶，所以不如让宝宝保持自己的口味和习惯。

怎样判断配方粉适不适合宝宝？

只要宝宝不拒绝，食用后没有不适症状，生长发育也很正常，就说明这种配方粉是适合宝宝的。

如何计算宝宝每顿吃多少？

对于健康婴儿，只要宝宝进食量充足，婴儿配方粉可以提供婴儿所需的营养素。在婴儿消化功能正常的情况下，一天24小时内进食量充足的简单计算方法是：

摄入的配方粉量(毫升)=［婴儿体重(千克)×100］×(1.5～1.8)

比如，一个宝宝体重为3千克，他每日婴儿配方粉的摄入量应为：

［3 × 100］×(1.5～1.8)=450～550毫升

一般小宝宝每3～4小时进食一次，每次喂养量约60～70毫升。如果宝宝的体重为7千克，他每日配方粉的摄入量约1000～1300毫升，每次喂养量约130～160毫升。

需要注意的是：每个宝宝的发育水平以及吸收能力等不完全相同，只要在上述简单公式计算的范围内

都是正常的。此公式只适用于出生后4个月内的小婴儿。

如何掌握喝配方粉的量？

配方粉的量的确不好掌握，但是妈妈每次可稍微多冲调一些配方粉，如果宝宝这次没有喝完，妈妈观察一下剩下的量，就知道宝宝这次喝了多少配方粉，下次冲调时按照这个标准掌握量就可以。反之，如果宝宝把配方粉都喝完了还有点意犹未尽，就说明这次冲调的量有点少，下次需要多冲一点。而且宝宝不断在成长，食用配方粉的量也在不断变化，这需要妈妈细心摸索。

一定要4小时喂一次吗？

不是绝对的。通常配方粉的包装上会标明喂奶的间隔时间，但这也是一个平均值。每个宝宝的消化速度都不一样，早吃或晚吃一会儿没有太大影响，不用把时间卡得那么死。要学着找到适合自己宝宝的规律。

如何冲调配方粉？

婴儿配方粉中所含的营养成分，不是用简单物理方式混匀而成的，而是根据各种营养物质的特性，选择其稳定的状态，经过复杂的方法混合而成的。婴儿配方粉中的很多成分在高温（高于70℃～80℃）下会出现变性，从而影响营养效果。所以，婴儿配方粉冲调使用的水温应为40℃～60℃。

在冲调配方粉时，要先加温水，再根据所加水量，按照说明书的要求加入适量的配方粉。充分混合后，即可喂给宝宝。

过去，我们推荐使用温开水冲调婴儿配方粉。现在，建议使用纯净水冲调配方粉。因为矿泉水内含有一些矿物质，会影响配方粉内本身矿物质的含量，有可能影响配方粉内物质间的平衡。

一定要吃够包装上推荐的食用量才可以吗？

不一定。配方粉的包装上推荐的食用量只是作为参考的平均值，宝宝的食量有大有小，就是同一个宝宝，也会出现有时吃得多，有时吃得少的现象。如果宝宝的食量稍稍高于或低于推荐量，那也没关系，通常10%～20%内的差距不会带来大影响。

其实，更多妈妈关心的是宝宝吃多吃少会不会影响生长发育，作这个判断不要以食量为基础，而是要观察宝宝的生长发育过程。只要宝宝生长发育过程在生长曲线的正常范围内一直平缓地上升，那么即使他比别人吃得少也没关系。但是如果宝宝的曲线短时间出现大的波动，或一直超出正常范围，就要咨询医生，是否需要调整他的饮食。

配方粉被打开后能保存多久？

一般打开的配方粉，应该在4周内用完。因为配方粉里含有很多活性物质，潮湿、污染、细菌等因素都会影响配方粉的质量。如果宝宝在4周内不能将一大罐配方粉饮用完，下次可以购买小罐的或者小包装的配方粉。

宝宝为什么不接受配方粉？

宝宝不接受配方粉一般有两种可能。一种是形

式上不接受，就是指母乳喂养的宝宝不接受配方粉，如果妈妈的母乳真的不够宝宝吃，必须添加配方粉，那么给宝宝喂配方粉的工作就需要由其他的家人来执行，否则宝宝闻到妈妈身上的母乳味道，肯定会更加抗拒配方粉。如果碰到执拗的宝宝，用尽了办法也不接受配方粉，甚至已经影响到他的生长发育，而妈妈的奶水又非常少，这时就可以考虑直接母乳喂养，将母乳吸出来放在奶瓶里试试，不足的喂养用配方粉补充。

宝宝不接受配方粉还有一种可能，就是身体上不接受，这可能因为宝宝对配方粉不耐受或过敏。如果经医生断定，宝宝真的对配方粉过敏，就可以考虑给宝宝食用经过特殊工艺加工而成的水解蛋白配方粉。

既吃母乳又吃配方粉，宝宝会消化不良吗？

如果宝宝身体健康，没有任何疾病，就不会出现消化不良的问题，如果宝宝出现消化不良，就要考虑是不是宝宝的胃肠道存在健康问题，或者宝宝对牛奶蛋白不耐受或过敏。

宝宝喝了配方粉出现便秘怎么办？

配方粉本身不会引起宝宝便秘，如果宝宝有便秘的症状，爸爸妈妈就要考虑是不是在给宝宝喝了足够的配方粉后又给宝宝额外添加了钙，或者没按照标准冲调配方粉，冲调的配方粉过稠也会导致宝宝便秘。

多喝水有利于缓解宝宝便秘吗？

通常建议爸爸妈妈在两次喂奶之间给宝宝少量地喝一些水。尤其是天气炎热或者宝宝出汗多的时候，

水量也要相对增加。可以通过观察小便的颜色来判断是否该给宝宝喝水。如果小便是无色透明的，说明他身体里的水分够了；如果小便发黄，说明他需要喝一些水了。

奶伴侣能和配方粉放在一起冲调吗？

最好不要，因为这样会影响配方粉的配比，使配方粉的营养不均衡，建议爸爸妈妈最好不要将奶伴侣和配方粉放在一起冲调。实际上，没有医学意义上的奶伴侣。

当宝宝生病时，是否能将药物混入配方粉内一同服用？

对于存在佝偻病、贫血等慢性疾病或生长发育问题的婴儿，医生会建议在饮食的基础上添加钙、维生素D或铁制剂等。但是，不要将这些药物加入配方粉内喂养。若宝宝生病需要服用一些药物时，为了掩盖药物本身的不良味道，可以将某些药物混入配方粉内一同服用。但前提是此药物不会影响配方粉中的营养成分。给宝宝服药前，仔细阅读药物说明书或询问药剂师，即可得知药物能否与配方粉混合服用。即使药物能与配方粉混合服用，也要注意将药物混入少许配方粉中先服用，待确定宝宝已完成药物的吞咽后，再喂其余的配方粉。以免因疾病造成的进食减少，影响药物的服用，或药物改变了整瓶配方粉的味道，造成宝宝进食量的减少。

需要额外补充钙和维生素D吗？

如果宝宝进食正常，又不存在发育或其他问

题，配方粉喂养的宝宝不必再额外添加钙、维生素D等营养素。如果爸爸妈妈根据宝宝每日进食总量，按照婴儿配方粉罐/袋上标明的成分进行计算，你会发现宝宝已摄入了足够种类和足够数量的营养素，所以采用婴儿配方粉喂养宝宝的同时，就等于给他们补充了钙、维生素D等宝宝必需的营养。

小提示

需要特别指出的是，婴儿配方粉的出现确实保证了不能母乳喂养或母乳喂养不足的婴儿的健康生长发育。但婴儿配方粉还存在一些不足。比如，婴儿配方粉中不含有母乳中的抵抗疾病的抗体、与人体代谢有关的酶等。而且现代工业也不能保证婴儿配方粉中所含的营养成分的种类、结构和数量完全等同于母乳。这就是为何将曾经使用的“母乳化配方粉”更名为“婴儿配方粉”的原因。

诊室小结

综合以上因素，还是应大力提倡母乳喂养。

● 对于各种原因不能提供充足母乳的妈妈来说，可以给婴儿添加婴儿配方粉。

● 为了能够尽可能接近母乳喂养的效果，即使妈妈的奶很少，也应竭尽全力给婴儿提供“仅有”的母乳，并用配方粉来补充母乳的不足。

● 最好不要在配方粉内添加其他营养成分或不能加入的药物。

LESSON 05 宝宝不爱喝配方粉的常见诱

因

小宝贝开始不好好喝奶了，看着他的奶量日渐减少，妈妈们心里可真着急。究竟是什么原因造成宝宝奶量减少的呢？

诊室镜头回放1

依赖母乳

已经1岁3个月的冬冬脸色发黄，每天喝奶只有300毫升左右，固体食物吃得也很少。爸爸妈妈怀疑宝宝缺钙，可微量营养素检查发现宝宝血钙水平正常，而血锌和铁的水平较低。于是爸爸妈妈给宝宝补充了锌和铁的复合制剂，但过了一个月，冬冬的食欲并没有改善，只好来到诊室求助。

经过检查，我发现宝宝确实面色发黄，生长速度有所减慢，但没有发现其他异常现象。在体检过程中，由于宝宝认生哭闹，妈妈马上让宝宝吸吮母乳。看到这一幕，我才得知，原来妈妈还坚持着母乳喂养。经过进一步询问，妈妈告诉我，其实她的母乳已经很少，但看到宝宝吃配方粉和固体食物的量不足，担心宝宝营养跟不上，所以才一直坚持母乳喂养。现在每天晚上都要喂母乳至少3次，有时甚至更频繁，否则宝宝就会哭闹，睡觉不踏实，妈妈感到很累，但仍想等宝宝吃饭情况改善后再断奶。

这下宝宝喝奶和吃固体食物偏少的原因非常明了了——正是母乳喂养方式不当造成了宝宝对配方粉和固体食物没有兴趣。6个月以上的宝宝，即使妈妈母乳

充足，纯母乳喂养也会导致宝宝某些营养素缺乏，比如由于铁摄入不足出现的贫血问题。而对于已经1岁3个月的宝宝来说，每天的食物主要来自母乳，必然会出现铁缺乏，甚至还会出现其他很多营养素缺乏现象。所以，生长发育正常的宝宝，满6个月后都要开始添加固体食物，比如米粉、菜泥、肉泥、蛋黄等，如果宝宝拒绝吃或吃得很少，并出现生长发育迟缓或营养素缺乏性疾病时，就要考虑终止直接母乳喂养，可将母乳吸出用奶瓶喂养。对于1岁以上特别依赖母乳喂养的宝宝，比如上面提到的冬冬，应该尽快终止母乳喂养，这样才能迫使宝宝对配方粉和固体食物发生兴趣，改善营养素缺乏现象，保证宝宝的正常生长发育。

诊室镜头回放2

果汁惹的祸

小乐4个月了，从出生起一直接受配方粉喂养，现在每天的奶量可以达到700～800毫升。近两周，小乐的奶量骤减，每天喝的奶还不到300毫升，可是宝宝并没有表现出明显的异常。他爸爸妈妈告诉我，每次喂奶时，宝宝喝奶都非常积极，但是喝了几口后就突然停下了。尽管增加了喂奶次数，宝宝也没能达到以前正常的奶量。经过详细询问得知，两周前家长开始用奶瓶给小乐喂橙汁，此后宝宝的奶量就下降了。

宝宝的奶量快速减少，必然与进食其他食物或饮品有关。如果添加的食物或饮品的味道与配方粉反差很大，就容易造成宝宝对喝奶兴趣降低。特别是用奶瓶

喂养果汁，很容易造成这类问题。孩子应该在4～6个月后开始接受辅食喂养。辅食指的是除母乳和婴幼儿配方粉以外的任何固体和液体食物，当然果汁、菜水也属于辅食。采用奶瓶喂养果汁或菜水特别容易造成厌奶，因为配方粉味道相对淡，果汁或菜水味道相对重，都采用奶瓶喂养，很容易造成宝宝对味道重的果汁或菜水产生浓厚的兴趣。小乐接受的又是味道相当重的橙汁，还是通过奶瓶喂养，当然容易造成厌奶。改用小勺喂果泥或果汁，宝宝就不容易出现厌奶了。

我告诉小乐的爸爸妈妈，可以在配方粉中添加少许橙汁，让宝宝对配方粉重新产生兴趣，奶量恢复正常后，再在2周内逐渐减少配方粉中果汁的含量，最终恢复为纯配方粉。同时，将孩子喝的橙汁逐渐变淡，再过2周换成白水。至于水果，可以通过小勺开始喂些相对较淡的苹果泥和香蕉泥。小乐的爸爸妈妈照此办理，果然让小乐重新恢复了奶量。

诊室镜头回放3

对配方粉不耐受

平平10个月，从出生开始接受母乳喂养，生长发育非常正常。期间妈妈有几次身体不舒服而暂停喂母乳，所以很早就给平平加了配方粉。宝宝满6个月后，妈妈开始恢复上班，并采用配方粉喂养。刚开始，宝宝每次喝150毫升奶，每3～4个小时喝一次。很快，爸爸妈妈发现孩子喝奶期间容易出现恶心，喝奶后会呕吐，甚至喝奶后2个小时还会出现呕吐现象。此后逐渐发展

到每天必然呕吐一次，而且喝奶量直线下降。近来，每次只能喝50毫升奶。起初妈妈认为是配方粉不好，奶瓶和奶头也不适合宝宝。于是更换了配方粉品牌和奶瓶、奶头，可情况并未好转。虽然宝宝吃辅食比较正常，但4个月来体重增长还不足500克。

平平的表现是对配方粉耐受不良。对比母乳和配方粉，其中蛋白质的差别最大。所以，对于配方粉耐受不良的现象，首先应该考虑更换为水解蛋白的特殊配方粉。由于配方粉源自牛乳或羊乳，蛋白质组成虽然经过加工改造，但是与母乳仍然差距较大。孩子越早接触配方粉，耐受性相对就越差，所以，宝宝出生后要尽可能坚持纯母乳喂养。如果母乳真的不足，应该添加部分水解蛋白的配方粉，这样可以减少宝宝出现牛奶蛋白不耐受的机会。平平在改吃深度水解配方粉后，情况明显见好，不仅呕吐次数减少，而且喝奶量也明显增多，体重也平稳恢复。

其实，平平的妈妈不应过早给宝宝添加配方粉，母乳喂养期间，如果妈妈没有特别的传染性疾病或乳房本身感染，轻易不要中断或暂停母乳喂养。即使在服用药物期间，比如解热镇痛的对乙酰氨基酚、抗感染的阿莫西林等，都可以坚持母乳喂养，因为这些药物很难进入乳汁内。如果哺乳期的妈妈生病需要服药，可以咨询医生，尽可能选择不容易进入乳汁的药物。

诊室小结

宝宝不爱喝配方粉，很少与配方粉的味道有直

接关系，多与喂养方式、其他食物干扰、牛奶不耐受等有关。遇到宝宝不爱喝奶时，爸爸妈妈应该考虑这段时间宝宝的进食种类或习惯是否有所改变，并及时与儿科医生交流，发现问题及时纠正，尽可能避免宝宝出现生长发育问题。

LESSON 06 特殊配方粉：帮助宝宝度过特殊时期

婴幼儿配方粉进入中国已经快30年了，现在爸爸妈妈都知道，母乳不足或由于各种原因不能进行母乳喂养时，配方粉是最好的选择，它能给宝宝提供良好的营养保证。当然，这些都是针对健康的宝宝而言。对于一些患有特殊疾病的宝宝或处于疾病期间的健康宝宝，普通的婴幼儿配方粉并不适合他们，而那些不同特点的婴幼儿特殊配方粉在这种情况下就能派上用场了。

诊室镜头回放1

宝宝患上了轮状病毒性肠炎

8个月的强强两周前患上了轮状病毒性肠炎，出现高烧和脱水。经过积极治疗，3 天后，宝宝的情况得到了控制。可是已经过了2周，强强的腹泻仍然没有停止，家长只好带着强强来到诊室求助。

特殊配方粉的特殊功效

所谓婴幼儿特殊配方粉，其实是针对婴幼儿配方粉而言的。婴儿配方粉的定义是：能够满足4～6个月内的健康婴儿生长发育所需全部营养素的配方粉。幼儿

配方粉的定义是作为6个月以后婴幼儿营养主要来源的配方粉。婴幼儿配方粉主要来自于牛乳，经过一系列加工，使其成分尽可能接近于母乳。这样对于母乳不足或不能进行母乳喂养母亲的健康婴幼儿来说，婴幼儿配方粉就成了他们营养的最佳补充来源。但是，婴幼儿配方粉也不是所有宝宝都适用的。宝宝生病时，再给他吃普通的婴幼儿配方粉，就有可能出现问题。

腹泻引起的乳糖酶损失

强强患了轮状病毒性肠炎，轮状病毒可导致肠道急性严重损伤，出现水样腹泻，并快速引起脱水。静脉合理输液可以很快纠正脱水。轮状病毒在体内存活时间也就5～7天。那么，为何强强得病后2周仍然腹泻不止？这是因为轮状病毒在损伤肠道的同时，将肠黏膜上分解消化乳糖的乳糖酶一起大量破坏，造成轮状病毒腹泻后几周内小肠黏膜上乳糖酶缺失，引发乳糖不耐受现象，导致持续腹泻现象。婴幼儿配方粉中的碳水化合物基本上就是乳糖。所以，患轮状病毒肠炎后食入婴幼儿配方粉就会引发乳糖消化不良，促进肠道蠕动增强，延长腹泻时间。虽然后期的腹泻不再与轮状病毒有关，但仍然影响宝宝的健康。

对策

将婴幼儿配方粉暂时改换为不含乳糖的特殊配方粉，就可避免因乳糖不耐受出现的腹泻现象，并可保证特殊配方粉中其他营养素的吸收，利于感染后的婴幼儿快速恢复健康。

诊室镜头回放2

宝宝身上出现了红色脱屑的疹子

由于妈妈母乳不足，4个月的娟娟一直是混合喂养，可是不到2个月，娟娟的身上就出现了红色脱屑的疹子。爸爸妈妈认为是湿疹，想到可能是湿热所致，于是给娟娟减少了洗澡次数，少穿衣服，可问题并没有解决。2个月来，他们给娟娟用了多种治疗湿疹的药膏，也没有得到根治。

牛奶蛋白过敏

这个例子中的娟娟则是非常典型的牛奶蛋白过敏。过敏可以导致皮肤反应，出现湿疹。所以，宝宝的湿疹不是因为湿热所致，也不是真正的皮肤病，是过敏症状在皮肤上的表现。

对策

我建议娟娟的爸爸妈妈停止使用婴幼儿配方粉，改喂氨基酸特殊婴幼儿配方粉。2周后，娟娟的皮疹基本消失，皮肤恢复润滑。坚持喂氨基酸特殊配方粉2个月后，改用牛奶蛋白深度水解的配方粉6个月，再换成牛奶蛋白部分水解的配方粉。现在娟娟1岁多了，已经能接受一些蛋糕、奶酪等奶制品食物，而且对鸡蛋、鱼等也没有出现不良反应。

诊室镜头回放3

宝宝患上了苯丙酮尿症

莺莺出生后不久就被诊断为苯丙酮尿症。最初2个月，妈妈还有充足的母乳，后来由于精神压力过

大，母乳迅速减少，这样宝宝就会面临残疾的风险。此时，妈妈听说婴幼儿特殊配方粉能够提供充足营养，同时又可避免萱萱病情的加重。难道特殊婴儿配方粉真的如此神奇吗？

特殊疾病

有些宝宝由于遗传等因素，造成体内一些代谢蛋白质的酶缺乏或不足，如果吃普通的婴幼儿配方粉，会出现蛋白质代谢问题，继之影响大脑等器官发育成熟，萱萱因为患苯丙酮尿症，肝脏中缺少一种正常代谢苯丙氨酸的酶。体内缺乏这种酶，会导致苯丙氨酸及其代谢产物在体内蓄积。这些物质在体内蓄积浓度过高，就会引起婴幼儿脑萎缩和智力低下，造成终身残疾。

对策

母乳是苯丙酮尿症宝宝最好的营养品。病情严重或母乳不足时，应该添加低苯丙氨酸含量的特殊婴幼儿配方粉。添加特殊配方粉越早，宝宝大脑受损就越轻。有很多患病的宝宝就是早早采用母乳和特殊配方粉喂养，他们的生长发育，特别是脑发育与正常宝宝相比没有任何差别。

诊室小结

食品不仅可以保证宝宝正常的生长发育，而且还能够纠正一些和营养相关的健康问题，这就是营养治疗。现在，营养治疗已经越来越为大家所重视。只有选择合理的食品才能获得理想的效果，而合理的食品营养应该是因人而异的。所以，听从专业人员的推荐，才能

让宝宝获得最佳的营养。这就是当代推崇的个体化营养方案的理念。



第三章 辅食添加步步来

本章你将读到以下精彩内容：

- 让宝宝喜欢吃饭远远比让他吃饱重要得多！
- 我们应该让孩子享受吃饭的感觉，而不是把吃饭当成吃药。
- 积极愉悦的进食环境和方式才能养育健康的孩子。
- 家庭的饮食口味应该让孩子从小就熟悉，家的味道从小就融入孩子的记忆中，这样以后他才不会挑食。
- 1岁以前，孩子吃的食物中都不用加盐，理

由是，不管是吃母乳、配方粉还是吃辅食，其中的钠已经足够孩子的需要了。

LESSON 07 辅食添加，需要耐心等待

辅助食物添加对宝宝的生长发育关键而有益。但是，辅助食物添加的时间、种类和顺序如果不够科学合理，可能会给孩子造成一些问题，甚至延误或影响他的生长发育。

在添加辅食时，有些心急的爸爸妈妈很容易就将时间表提前了。

诊室镜头回放

孩子的奶量在减少前段时间，欣欣妈妈带着6个月的宝贝来到诊室，告诉我，从5个月起，欣欣开始不喜欢喝奶，也不喜欢吃蛋黄和没味道的菜泥，可非常喜欢喝果汁、钙水，每次喝奶量在逐渐减少。原来每天能喝800多毫升，现在已降至400毫升。不仅喝奶量减少，体重增长也开始变得缓慢。现在已将近两周体重几乎没有增加。下面是她的喂养记录：

1个月：母乳喂养，接近1个月时妈妈没有奶了，只好换为配方粉。

2个月：配方粉喂养非常顺利，欣欣的生长发育很正常。

3个月：开始添加了果汁、钙水以及维生素D滴剂。

4个月：试添加蛋黄、菜泥、米粉等。

在诊室里，欣欣的爸爸妈妈提出了他们最困惑的3个问题。

提问1：孩子是不是进入了厌奶期？该怎么办？

在孩子的生长发育过程中并不存在厌奶期的问题。孩子出现厌奶，多半与宝宝味觉发育过早有关。过早用较重的甜味、酸味、咸味等刺激孩子，都可造成他们味觉过早发育，从而出现厌恶配方粉、米粉等味道较淡的食物。欣欣开始不喜欢婴儿配方粉粉淡淡的味道，原因就是过早添加果汁，造成孩子味觉受到较大的刺激。

解决方法

对于已经出现厌奶问题的宝宝，暂时不要直接喂果汁，而是将果汁加到配方粉中，恢复他对配方粉的兴趣。然后，逐渐降低婴儿配方粉中果汁的含量，最后恢复到纯婴幼儿配方粉的喂养，中断果汁喂养。在宝宝满4～6个月后，再添加淡淡的果泥，以补充来自水果的营养。

预防方法

在宝宝至少满4个月后，再添加淡淡的果汁或果泥等。

提问2：早些添加辅助食品是否会让宝宝发育得更好？

婴幼儿营养米粉是婴儿最佳的初期辅助食品。但是，对于4个月以内的小婴儿来说，很难接受富含淀

粉的婴幼儿营养米粉。这是因为婴儿体内能够消化淀粉的淀粉酶要到4～6个月后才可成熟，过早添加不仅达不到增加营养的目的，反而增加了婴儿胃肠道的负担。

婴儿配方粉中所含的营养素，包括钙、锌、铁、维生素D等，应该是相当充足的。粗略估算，4～6个月的婴幼儿每天只要摄入500毫升以上的婴幼儿配方粉，就可满足对这些营养素的需求。不仅如此，其他婴儿营养添加剂，例如蛋白粉、奶伴侣、牛初乳等最好不要随意添加，因为这些营养添加剂可能会引起婴幼儿出现过敏（湿疹）、肠道异常（便秘或腹泻）、代谢异常（高血糖）等不应发生的问题。

小提示

辅食添加应该从什么时候开始？

由中国营养学会编著的《中国孕期、哺乳期妇女和0～6岁儿童膳食指南（2007）》中指出：从6月龄开始，需要逐渐给宝宝及时合理地添加一些非乳类食物。也就是说，辅食添加要从宝宝满6个月开始。

不过，这仅仅是从群体指导层面给出的一个参考时间。而具体到每个宝宝来说，需要根据他的个体发展程度和肠胃适应能力来具体分析，而不是依靠预定的时间表来进行。

其实，宝宝是不是已经准备好了，聪明的小家伙会给妈妈发出一些信号。如果你发现宝宝出现下面的征象，就表明单纯的乳类食物已经不能满足宝宝生长发育的需要了，小家伙已经用这些方式告诉妈妈——嘿，

可以给我添加辅食啦！

● 母乳喂养儿每天喂8～10次或配方粉喂养儿每天总奶量达1000毫升时，宝宝看上去仍显饥饿。

● 足月儿体重达到出生时的2倍以上（或大约6.8千克），低出生体重儿体重达到6千克时，给予足够乳量体重增加仍不满意。

● 宝宝头部已经有一定的控制能力，倚着东西可以坐着。

● 开始对成人的饭菜感兴趣，如喜欢抓妈妈正要吃的东西，并喜欢将物品放到嘴里，出现咀嚼动作。

● 用勺喂食物的时候，他会主动张开嘴，能用舌头将泥糊状食物往嘴巴后面送，并咽下去，不会被呛到。

除此之外，添加辅食前，爸爸妈妈可以给宝宝做个简单评估：

● 胃肠和肾脏状况，包括母乳或配方粉消化的吸收情况，宝宝是否有便秘或腹泻，是否有过敏；是否有明显的胃食道反流以及排尿是否正常等。

● 神经成熟度，包括宝宝的吞咽能力，看见大人吃饭时是否有明显的想吃的表现。

提问3：蛋黄、米粥、面条等是最佳辅助食品吗？

婴幼儿辅助食品也在更新换代。蛋黄、米粥、面条等成人食品中当然含有很多营养物质，但是对于婴

幼儿来说，所含种类和数量还不足。成人是靠食用多种食物完成自身营养的需求的，而食物种类和数量非常有限的婴幼儿仅靠部分成人食品(蛋黄、米粥或面条)作为辅助食品是相当不够的，还应该选择经过营养强化的婴幼儿食品——营养米粉、泥状食品等等。过去，蛋黄作为婴幼儿辅食添加的主要内容，现在，情况已经稍稍发生了改变。其原因不是蛋黄本身的营养作用减弱了，而是被更好更科学的婴幼儿辅助食品所替代。

小提示

关于婴儿喂养，目前可以明确的事实：

● 母乳是婴儿最佳的食品。母乳喂养不仅给宝宝的生长发育提供了最完美的营养，还可以保持母婴的密切接触，满足婴儿心理的需求。

● 母乳不足或不能进行母乳喂养的时候，采用婴儿配方粉喂养是最佳的选择。

● 以牛乳或羊乳为基础特别加工而成的特殊配方粉可以满足4～6月内婴儿生长发育所需的全部营养。

● 目前，婴儿配方粉与人乳间还存在一定差距，但先进品牌的婴儿配方粉已非常接近人乳了。所含营养物质的种类和含量都在尽可能模拟人乳。在成分模拟人乳的同时，已开始从功能上模拟人乳了。而且，味道非常淡，也与母乳十分接近。

● 对于4～6个月内的婴幼儿，纯母乳喂养(只需添加维生素D)、部分母乳和婴儿配方粉混合喂养或全

部婴儿配方粉喂养，就可满足他们的生长发育需要。

● 辅助食品的添加应该从婴儿满4～6个月才开始，不要延误，也不要过早。

LESSON 08 第一次添加辅食怎么做？

前面介绍了辅食添加的时间进程，但是真正该怎么操作呢？米粉应该怎样冲调？具体添加的量应该是多少？……这里整理了在诊室里经常会被问到的问题，进行解答。

诊室镜头回放

第一次添加辅食怎么做？

涵涵现在已经满6个月了，爸爸妈妈决定开始给他添加辅食。可是第一次到底应该怎样做呢？添加多少比较合适？怎么知道添加是不是顺利？米粉应该怎样冲调？于是，他们来到诊室，进行了咨询。

在一天中的什么时候喂给他吃？

第一次喂辅食对新妈妈和宝宝来说意义都很重大！因此也建议你挑个最方便的时间，比如上午9点钟，一来，宝宝已经美美地睡了一觉，这会儿的心情应该不错；二来，现在离准备午餐的时间还早，你也可以有充分的时间和耐心来进行第一次尝试。

在宝宝顺利地接受第一餐之后，不妨选择在早、中或晚正餐的时间来添加，因为添加辅食的目的是以后逐渐用辅食来代替此顿奶。

在开始之前，需要做哪些准备？

最重要的准备就是让自己放松下来，使宝宝有机会在一种轻松的气氛下来享受美餐。另外，就是别忘了关掉电视和很吵的音乐，营造一种安静、愉快的气氛。

在喂之前，可以把宝宝放到儿童餐椅里面，让他舒服地坐好，然后给他围上围嘴就可以啦！

米粉要怎么冲调比较好？

在已洗净的宝宝餐具中加入1份量米粉，量取4份温开水，温度约为70℃；将量好的温开水倒入米粉中，边倒边用汤匙轻轻搅拌，让米粉与水充分混合。倒完水后要先放置30秒，让米粉充分吸水，然后再搅拌；搅拌时调羹应稍向外倾斜，向一个方向搅拌；如有结块颗粒，可边搅拌边用调羹将结块压向碗壁，以便压散结块。

理想的米糊是：用汤匙舀起倾倒能成炼乳状流下。如成滴水状流下则太稀，难以流下则太稠。

怎么喂给他？

将冲调好的米糊放在宝宝的小碗里，然后用婴儿专用的软橡胶小勺装半勺食物，面带微笑地喂给宝宝吃。或者在开始的几天，你可以洗净的奶瓶盖当作宝宝的小碗，因为这时候，他的食量非常小。

另外，为了鼓励宝宝的这次“小冒险”，你记得要用热切的眼神来给他打打气！

宝宝为什么把食物顶出来了呢？

实际上，这是小宝宝的一种自我保护的本能。

由于这些食物宝宝原来没有尝过，味道也从来没有接触过。于是，小家伙就变得非常警惕。这并不表示宝宝不接受这种食物。

妈妈可以过一两天再试试。几次甚至十几次之后，宝宝会逐渐接受新的食物。所以，还需要妈妈有足够的信心和耐心才行。另外，也可以想一些办法，比如用母乳、配方粉来冲调，或者把新的食物掺在他已经接受的其他食物里面。

怎么知道宝宝吃辅食是否顺利？

你可以通过以下几点来判断：

● 宝宝吃辅食的过程是否适应。在开始添加辅食后，要观察宝宝有没有出现腹泻、呕吐、皮疹等过敏反应。如果宝宝出现过敏反应，或者宝宝的大便中把新添加食物的原物排出来的话，应立即停止添加的新食物，等一周以后再试着重新添加。如果腹泻情况严重，要及时补充水分并及时就医。

● 吃完后宝宝是否吃饱了，是否有满足感。

● 宝宝的大便是否正常（包括次数、性状）。如果大便中带有原始食物的颗粒，可以将辅食加工得再细致些。如果大便量增多，可适量少喂些。

● 宝宝的生长是否正常。

添加辅食后，是不是可以给宝宝断奶了？

这是很多妈妈都问到的问题。如果6个月后的宝宝仅仅接受全母乳喂养，所摄入的营养不能满足其生长发育，所以应该添加辅食了。但是，这并不意味着坚

持母乳喂养就没有意义了。对于6～12月的宝宝来说，虽然要及时合理添加辅食，但奶类仍然是这个阶段婴儿营养的主要来源。为了保证宝宝的正常生长发育，每天要摄入600～800毫升的奶，最好能继续坚持母乳喂养到宝宝2岁。如果由于各种原因不能保证母乳喂养，应使用较大品牌婴儿配方粉混合或人工喂养。

诊室小结

从各个方面考虑，给宝宝添加辅食时要注意下面几点：

● 1岁以内宝宝的食物不应包括鸡蛋清、鲜牛奶、带壳的海鲜和大豆等。

● 1岁半以内，奶仍然应该是宝宝的主食，不要喧宾夺主。

● 宝宝的磨牙长出来之前，应该让他吃泥糊状食品。

● 在添加辅食的同时，不要主动减少母乳或配方粉的喂养。

● 喂完辅食后，别忘了让宝宝喝几口白水，以预防龋齿。

LESSON 09 辅食：快乐吃，健康吃辅食：快乐吃，健康吃



6个月以后，宝宝就开始吃奶以外的食物了。

让宝宝喜欢吃饭远远比让他吃饱重要得多！

大家先来看看这张照片。这是我到美国出差时照的。这是在一家比萨店里，我进去时，看到一对夫妇带着一个11个月左右的孩子在吃饭。孩子的面前放着一些意大利面条，他的父母在旁边吃自己的，而他正在用手抓面条，想吃进嘴里，弄得满手、满脸、满身都是面条酱，他一直在努力地吃，但努力了将近20分钟，一根面条也没吃进去，即使这样，他仍然兴致勃勃。20多分钟过去后，他开始烦了。这时他的爸爸妈妈才拿出他的食物喂他吃，他只用了5分钟就把自己的食物吃进去了。

小家伙吃完后，我问他的爸爸妈妈，为什么刚开始不帮助他把面条吃进去，他们说："我们进来吃饭是因为我们饿了，但没有必要一定要喂饱他以后我们才能吃自己的，这样不尊重孩子，因为他可能这会儿并不饿，我们只要在他需要的时候提供帮助就可以了。不管是我们还是孩子，都要享受自己的生活。"

让孩子享受吃饭

我之所以那么喜欢这张照片，是因为这个孩子是在享受吃饭，他很有兴趣，而不是被动地在吃。我们应该让孩子有这种享受的感觉，而不是把吃饭当成吃药那样。

我们给孩子添加辅食，不光是保证他的生长，还要让他有兴趣，让他有参与感。所以，不用给孩子严格规定吃饭的时间，到了某个时间点就一定要让孩子吃

饭。像上面提到的那对父母那样，让孩子有参与感，营造一种吃饭的氛围，让他有饿的感觉，这样才能培养孩子对吃饭的兴趣，而不是一到时间就把他抱到餐桌前，不管他饿不饿。

积极的进食环境和方式才能养育健康的孩子。除了让他和爸爸妈妈一起吃，让他自己参与，你们还可以花一些心思让孩子喜欢吃饭，比如给他选择漂亮的小碗、小勺子，系条有他喜欢的小动物的围嘴等。还要注意的是，孩子吃饭时，父母不要多说话，否则会分散孩子的注意力，影响他的进食。

把家的味道带给他

给孩子吃辅食，很多妈妈都会打听："你家孩子都吃什么辅食？"其实，不要听人家的孩子、国外的孩子吃什么，最应该考虑的是，我们家的孩子吃什么，因为这个时候是孩子接受各种味道的敏感期。给孩子做辅食只是一段时间的事，他将来是要和大人一起吃饭的，家庭的饮食口味应该让孩子从小就熟悉，家的味道从小就融入孩子的记忆中，这样以后他才不会挑食。

如果孩子小时候吃辅食时你只考虑营养，没有考虑到你们常吃的菜，那他以后对家里的菜就不会感兴趣。比如只给他吃胡萝卜、南瓜等辅食，而没有给他吃青菜，他长大后对青菜就不容易接受；如果从小就吃黄油等，那他就会习惯那样的味道，长大后就不会爱吃米饭和炒菜。

避免过敏

添加辅食后，要避免孩子食物过敏。有的家长不怎么在意，以为该吃还得让他吃，慢慢适应就好了。其实，这样反复刺激，会导致孩子真正过敏，对他的身心健康都会有影响。在添加辅食时，发现孩子对某种食物过敏，采取暂时躲避大约3~6个月的时间的治疗方法，等他的免疫功能慢慢成熟后再接触，孩子长大些可能就不过敏了。躲避某种食物缺失的营养可以用其他办法补充，没有必要冒着过敏的风险坚持让他吃。

1岁以前，辅食不用加盐

1岁以前，孩子吃的食物中都不用加盐。理由是，不管是吃母乳、配方粉，还是吃辅食，里面都含有一定的钠，因为不是氯化钠，所以感觉不到咸味。这些食物里的钠已经足够孩子的需要了。如果再加盐，对于钠的摄入就明显多了。

除了盐，酱油等其他调味料也不用加，这对于帮助孩子从小建立健康的饮食习惯很重要。现在小学生的高血压率在逐年增加，我们千万不要把孩子“送”到这个群体当中去。

甜水少喝！

还有一个很重要的习惯要培养，就是要让孩子养成喝白水的习惯。不要为了让孩子喜欢喝水，就往水里加果汁、糖等，虽然有味道的水孩子爱喝，但对他的健康会有影响。

在孩子吃的食物中都有碳水化合物，其中含有或多或少的糖分，如果再给他喝甜水的话，就会摄入过

多糖分，不仅会影响孩子的牙齿健康，而且还会带来潜在的、长远的、更深层的影响，比如会对孩子的心脏、胰腺健康带来影响。

有的爸爸妈妈会问，不能吃蔗糖，那加点儿葡萄糖行吗？在这里我要提醒大家，千万不能给孩子吃葡萄糖，它要比吃蔗糖、乳糖的危害大出好几倍！因为我们的身体能直接吸收的糖是单糖，葡萄糖就是单糖，而蔗糖、乳糖是双糖，不能直接被身体吸收。如果让孩子吃葡萄糖，身体里的血糖就会急剧升高，为了控制血糖，身体里的胰岛素就会加快分泌，而这些糖分很快被代谢掉后，血糖降低了，胰岛素又会快速减少分泌。胰腺快速分泌胰岛素又快速降低分泌，这样喝一次葡萄糖，就会使胰腺受到两次重捶，对孩子今后胰腺的发育会有很大损伤，孩子将来患胰腺疾病、患糖尿病的机会就要大很多。

诊室小结

● 我们养育孩子，不只是为了他日历上的明天好，更要为了他长远的明天考虑。孩子吃饭不是一天两天的事，是一辈子的事，一定要让孩子愉快地吃。只要有兴趣，每个孩子都能好好吃饭。

● 让孩子从小感受家的味道，和家里人一起进餐，他才能真正融入家庭生活。

● 少盐少糖，让孩子有一个健康的未来。

LESSON 10 添加辅食后，宝宝怎么老不长？

一二十年前，孩子一开始添加的辅食主要是鸡蛋黄、烂米粥、烂面条等等；而现在，父母们可以从市场上买到强化铁的婴儿营养米粉、各种婴儿泥状食物罐头等等。从食物基础上看，宝宝在添加辅食后不应存在营养提供的问题，生长发育自然也不应存在问题。可事实上，很多宝宝在添加辅食后，会出现厌奶、拒绝辅食或食欲差等诸多喂养方面的问题。这些问题直接影响了他们的生长发育。下面通过几个实例讲述与辅食添加有关的喂养和生长发育问题。诊室镜头回放1

添了米粉，烦配方粉

8个月的戎戎现身高只有68厘米，体重只有8.2千克。在同等月龄的宝宝中属于偏低的。而她4个月时的身高为64厘米，体重为6.8千克，在同等月龄中还属于中等偏高水平。这是为什么呢？

经过检查，孩子身体完全健康。原来，近两个月，小家伙越来越不爱喝配方粉了。由于妈妈母乳不足，戎戎出生后主要依靠配方粉喂养。起初几个月喂养一直非常顺利，自从添加米粉后，她就越来越不喜欢喝配方粉了。现在，只有睡觉前迷迷糊糊时才肯喝奶，一天配方粉的总入量也就300毫升左右。为了能让戎戎尽可能多喝些，妈妈又不敢给她喂太多的米粉。看着孩子增长缓慢，可把戎戎的爸爸妈妈急坏了。

宝宝为什么会喜新厌旧？

在添加辅食后，有些宝宝会对辅食感兴趣，有些宝宝会对奶感兴趣。其原因主要是奶与辅食间存在着

味觉差异，宝宝会识别味道，从而选择自己更喜欢的味道。有的宝宝喜欢奶的味道，有的宝宝喜欢米粉的味道。另外，喝奶和喂辅食采用的是不同的喂养方式：一种是直接吸吮妈妈的乳房或奶瓶；而另一种是大人喂孩子咽。多数孩子喜欢喝奶胜于吃辅食，少数孩子喜欢吃辅食胜于喝奶，就像戎戎那样。

● 对于前者，为了提高宝宝对辅食喂养的兴趣，可以在每次喂辅食后再给他喝一定的奶，让他知道吃完辅食就有奶喝。

● 对于干脆不吃辅食等着喝奶的宝宝，我们可以发现，将米粉混入奶中他就喝，说明他不是拒绝米粉，而是不喜欢用勺喂养。这样可以适当拉长两顿之间的时间，让宝宝有点饥饿的感觉，让他知道不吃辅食，就没奶喝，以此建立良好的循环。

● 对于不喜欢奶瓶喂养的宝宝，可以考虑用配方粉冲调米粉，用勺喂，或是及时更换其他形状的奶瓶，并在奶中加入适当果汁或米粉，改变奶的味道，从而增加他使用奶瓶的兴趣。当婴儿能够接受奶瓶喂养后，逐渐减少配方粉中所添加米粉和果汁的量，最终全部换成配方粉。

诊室镜头回放2

喝奶，拒绝米粉

11个月的壮壮每天喝奶还可以，可就是不喜欢吃米粉。但是对“有味道”的食物却很感兴趣，于是爸妈就用馒头或面包蘸点菜汤，逗逗孩子。虽然，壮壮每

天能喝一定量的配方粉，可身高、体重增长得也不是很理想。

宝宝为什么拒绝米粉？

孩子的味觉随着月龄在发育，其发育特点如同阶梯。同一味觉发育水平可维持一定的时间。最初味觉发育的年龄多是在出生后7～8个月。爸爸妈妈可以发现本来辅食吃得好好的，突然开始拒吃辅食，会把喂到嘴里的食物吐出来。有些父母认为孩子学坏了，其实，这种现象正是发育中的孩子的味觉在发生变化的表现，是一种正常的生理过程。我们只要适当调整辅食的味道，就可以保证孩子对食物的兴趣。孩子3岁左右时，其味觉与大人基本相同。

可是，因为不知道宝宝味觉发育的特点，父母常常采用了错误的做法，比如用筷子或小面包块、小馒头块蘸成人吃的调料、菜汤，甚至酒等让孩子吸吮，刺激孩子的味觉。起初，孩子的反应会令全家大人开心，可长此以往，孩子的味觉过早发育，就会出现壮壮的情况，对辅食不感兴趣。

诊室镜头回放3

一顿饭，一个说唱团

一谈到喂强强吃饭，全家人就陷入“恐怖”之中。每次喂饭要花很长时间，而且全家人还要拿出各自的绝活——连唱带跳。即使这样，每次也吃不了多少。于是，在强强玩耍时，大人只能乘其不备迅速将一勺食物送入他的嘴中。奶奶说，她一天的工作就是在不停地

给孩子喂饭、喂饭。虽然全家付出了如此巨大的劳动，可并未得到应有的回报。强强比同龄的孩子要“小1号”。

吃饭为什么这么难呢？

强强的实例是典型的喂养方式不当所致。因为喂养方式有时比食物的营养更为重要。良好的喂养方式不仅可以保证食物营养的摄入，而且还使孩子养成集中注意力的习惯。

为了让孩子多吃一些饭而采用大人说唱的办法，往往达不到预期效果，反而让他精力分散，哪件事都做不好，而且孩子还学会了要挟大人。这种不好的习惯往往是大人助长出来的。起初，孩子吃饭时很乖，可能偶尔一次没有吃完大人“指定”的辅食量，大人便觉得孩子的营养摄入不足，在孩子玩耍时乘机将剩余食物用勺塞入孩子嘴内，直至完成大人的“预期目标”。还有为了让孩子愉快进食，在孩子吃饭时，大人唱歌、讲歌谣等。几次下来，孩子就将吃饭与玩、唱混淆了，出现吃饭不集中精力的现象。

● 为了提高孩子吃饭的兴趣，大人在喂孩子吃饭时，自己也在吃东西，大人的咀嚼动作可以感染孩子，提高孩子的食欲。切忌在孩子吃饭时，大人说过多的话，甚至唱歌、跳舞等。

● 对于已养成吃饭注意力不集中习惯的孩子，可以适当采用饥饿疗法，待孩子饥饿时就会集中精力吃饭了。当然这种疗法比较“残忍”，但却行之有

效。

小提示

对于辅食的添加，不仅要注意营养的问题，还要注意喂养方式等诸多问题。

● 辅食的提供，应该采用小勺喂养。为了提高孩子对辅食的兴趣，可选用漂亮的小碗和勺。最好勺和碗的颜色反差较大，这样有助于锻炼孩子的集中能力。

● 开始添加辅食不要另选时间，而是在上午及下午喂奶前，先喂辅食，再补些奶。固定喂养的时间，容易使孩子接受辅食喂养。

● 就像大人一样，孩子每餐饭吃的量也是不同的。不要为了消灭这种差异，而采取“追捕式喂养”。

● 让孩子和大人一起吃饭，大人们不妨稍微夸大进食的动作。嘴里嚼着食物，这是向孩子传递一个非常良好的信息——吃饭是件有趣的事情。

● 遇到孩子出现进食习惯不良的情况，切记采用按时按顿的方针，加上适当的饥饿方法，调整喂养方式。



第四章 营养素要不要补

本章你将读到以下精彩内容：

● 微量元素在人体内虽然含量很少，但所起的作用却特别重要。

● 过多或不适当补充不仅不能促进孩子健康生长，反而会出现其他营养物质吸收受阻等问题。

● 合理均衡的饮食是最好的营养素补充剂。

● 佝偻病并非由缺钙引起的，而是体内缺少维生素D造成的。

LESSON 11 营养素的特殊与平常

虽然在孩子的生长发育中，父母并不常用“特

殊”这两个字，但在实际养育孩子中，却不断追求“特殊”——他长得是否比同龄孩子高，比同龄孩子重，走路或说话是否比其他孩子早，是否给孩子补充了牛初乳、DHA……在爸爸妈妈们平日关心的话题中，每每都在诠释着“特殊”的含义，于是，一些特殊的营养素也就成了爸爸妈妈关注的焦点。但是，给孩子用这些特殊的营养素，却有可能出现你不想要的“特殊”效果。

诊室镜头回放1

吃牛初乳起了湿疹

3个月的宝宝出现全身湿疹已将近两个月。由于宝宝吃的是母乳，所以医生起初的治疗方案都是针对妈妈所做的——停止进食海鲜、牛奶、豆浆等容易引起宝宝过敏的食物，但均未见效。后来通过对宝宝24小时起居情况的详细了解才得知，为提高宝宝的免疫力，妈妈从宝宝出生后15天起就开始给他添加牛初乳。医生建议立即停用牛初乳，此后宝宝的湿疹大为好转，但根除湿疹却仍要花费很大的力气。

诊室镜头回放2

补钙和多种维生素出现便秘

冬冬已经6个多月。由于妈妈乳汁不足，很早就开始给冬冬喂配方粉。现在除了每天喝800毫升配方粉以外，还添加了两次以米粉、蔬菜为主的辅食。近来冬冬经常便秘，爸爸妈妈认为可能是平时给冬冬喝的水不够，可是当我了解了孩子每次排尿的情况后，却没有发现缺水的表现。再详细了解孩子的喂养情况，才得知

孩子从出生后15天开始就每天服用钙和多种维生素制剂。我建议爸爸妈妈先停用钙和多种维生素制剂，3天后大便形状开始见好。

诊室镜头回放3

需要补充DHA吗？

丁丁2个月，妈妈的母乳基本充足，每天只要添加100毫升左右的配方粉即可。丁丁的身高、体重、头围等生理指标都很正常，而且还能咿咿呀呀地发声，趴着时能将头抬至垂直位，专注地看妈妈的脸等。即使这样，父母还是担心孩子的智力发育，问医生是否需要给孩子添加DHA，也就是所谓的脑黄金。

营养素：特殊的 VS 平常的

从上面几个片断都可以看出父母们对“特殊”营养素的特殊关注。“特殊”应该与“平常”相对应。那么，孩子在生长中所需要的“平常”营养素应该包括什么呢？没有一个专家能给出确切的定义或确定其全部的范围。这是因为大家公认母乳应该包括宝宝生长发育所需的所有“平常”营养素，而现今的科学技术还不能完全分析出母乳中所含营养素的全部种类和全部精确含量。这样，随着对母乳研究的不断进展，一些过去不被我们认知的营养素不断出炉，比如，胡萝卜素、核苷酸、DHA 、低聚糖、益生菌、视黄素等。

对于母乳成分的研究进展，自然导致婴幼儿营养食品的进步。婴幼儿配方粉、婴幼儿营养米粉等都会添加这些近期发现的母乳中包含的营养素，而爸爸妈妈

自然也就成了这些“特殊”营养素的追求者。在追求“特殊”营养素的过程中，爸爸妈妈反而逐渐失去了对“平常”营养素的依赖。

母乳，营养的黄金来源

众多研究已经表明，母乳就是孩子生长发育中营养的黄金来源。母乳及母乳喂养过程给孩子带来的益处是任何营养品所不能替代的。初期的母乳——初乳中，含有很高水平的免疫球蛋白IgA，可以提高孩子的先天免疫能力；而牛初乳中所含的免疫球蛋白是IgG，不可能达到与人初乳相同的提高宝宝免疫功能的效果，这些不能利用的免疫球蛋白只能作为普通蛋白质，如果孩子不能接受，还可能引起过敏，就像第一个例子里宝宝的情况那样。从2012年9月1日起，中华人民共和国卫生部已明确规定，所有婴儿配方食品中禁止添加牛初乳。人初乳中不仅含有丰富的IgA，还含有高密度的脂肪、高含量的特殊低聚糖及通过乳管、乳头和乳头周围皮肤混入母乳中的对孩子生长发育非常有益的细菌。

随着孩子的生长，母乳成分也会随之变化。其中蛋白质的含量由低到高，再由高逐渐降低；脂肪含量也会逐渐降低。这样的变化完全符合孩子的正常生长发育规律。有些人认为4个月后的母乳中蛋白质和脂肪含量有所下降，所以母乳的营养价值也在下降，这是完全错误的。

另外，母乳中众多营养素不仅保证孩子正常的生长和发育，还会显示出与孩子正常生理功能密切相关

的特殊作用——超越营养的作用，英文称为“Nutrition beyond nutrition”。这些超越营养素的“特殊”作用对宝宝免疫系统的成熟、大脑智能和视力的发育有非常重要的意义，同时对成年后肥胖等相关代谢疾病的预防非常重要。目前，很多研究婴幼儿配方粉的公司在产品中添加一些“特殊”营养素，就是为了尽可能模拟母乳的营养和超越营养的效果。但目前还没有一家公司能够在其产品中完全模拟母乳。这也是因为人类对母乳尚在研究中，母乳中还有很多营养素尚未被发现，还有很多营养素的作用尚未明了。

营养素：一个好汉三个帮

随着科学的进步，我们会越来越明了各种营养素对婴幼儿生长发育的作用，越来越明了婴幼儿生长发育中所需营养素的种类，但是，任何营养素在人体内都不可能孤立地起作用，比如，钙的利用需要维生素D，但是钙的吸收需要肠道内正常的肠道细菌，需要磷等元素的辅助；DHA 等对婴幼儿大脑和视觉的作用依赖于其他长链多不饱和脂肪酸(比如，花生四烯酸)和饱和脂肪酸等；钙摄入过多会影响同为二价阳离子的铁、锌、镁、铜等元素的吸收，未被吸收的钙剂还会与肠道中脂肪酸结合形成钙皂引起便秘，就像冬冬的情况那样。所以，单独补充某一种营养素，并不一定能起到你想要得到的作用，反而会带来意想不到的麻烦。

LESSON 12 微量营养素补充不是必做功课

在诊室里，经常有父母问我：“我的宝宝要补钙吗？”“孩子晚上睡觉不踏实，是不是缺锌？”关于微量营养素补充，父母们很担心，也很焦虑。那么，微量营养素对于孩子生长发育的作用到底有多大？每个孩子都需要补充微量营养素吗？下面先来看看在《崔大夫诊室》栏目的一次现场座谈上，妈妈们和我的几段对话：

现场咨询1：我女儿是不是缺锌？

周晓燕：我女儿现在6个月了。我担心她有点缺锌，因为她有枕秃，而且睡觉的时候比较爱出汗，一个晚上我得给她换两三条枕巾。另外，孩子两个月前长了鹅口疮，最近两个月，我们一直不敢给她吃鱼、虾等食物，所以我担心她营养跟不上，造成缺锌。不过，孩子的精神状态和发育都比较好。

崔大夫：孩子加辅食之前是采取什么喂养方式？现在饮食怎么样？

周晓燕：母乳喂到半个月，半个月以后加了一些配方粉。孩子3个月后就吃配方粉了。

崔大夫：现在的固体食物吃得怎么样？

周晓燕：她比较爱吃肉类，喜欢喝粥，蔬菜得用一些办法她才会吃。她对各种零食比较感兴趣。

现场咨询2：一定要检查微量营养素吗？

孟林松：我女儿1岁10个月，我们一直按照医院规定定期去查微量营养素，查了几次，孩子都不缺，所以也没有给她补。

崔大夫：你认为有必要给孩子查微量营养素吗？

孟林松：我认为需要查，但是我觉得数据不见得完全准，还要看孩子平时的表现。

崔大夫：那你没担心过孩子会缺什么营养素吗？比如缺钙，你给孩子补过钙吗？

孟林松：我没给孩子补过钙。孩子7个多月的时候有一点缺钙，我们咨询过医生，医生说这是正常的，孩子在这个月龄都有些缺钙，以后只要在饮食上注意就行了。但现在我比较担心孩子会缺微量营养素，因为她不怎么吃蔬菜。

现场咨询3：怎么判断孩子是否缺乏微量营养素？

徐漫：我的女儿快1岁4个月了，我也担心她缺微量营养素。她夜里不好好睡觉，一个晚上得吃三四次奶，无奈之下，我在她1岁2个月时断了母乳。之后她吃饭和睡觉都比以前好了。

崔大夫：孩子多大加的辅食？

徐漫：6个月。

崔大夫：一直没给孩子补过营养素吗？

徐漫：补过。在孩子1岁的时候给她补了一段时间复合微量营养素。因为刚给她断奶时，她特别不爱喝配方粉，有时候根本不喝，即使喝也最多就是三四十毫升，我们担心她营养跟不上，就给她补了一些。

崔大夫：你怎么判断孩子缺乏微量营养素？

徐漫：我觉得她睡觉不是特别安稳，刚入睡的前2个小时她睡得比较好，其他时间她老在不停地翻身。有时候翻身动作大了，她还会叫唤一声或者哭一下。

微量营养素 VS 宏量营养素

谈到微量营养素，就不可避免地要从宏量营养素讲起。

在我们人体的营养需求中，宏量营养素最为重要，宏量营养素一般分为三大类：蛋白质、脂肪和碳水化合物。其他的我们统称为微量营养素。我们人体需要的微量营养素有30多种，但是现在我们实际能检测的也就五六种，包括大家比较熟悉的钙、锌、铁、铜、铅。

宏量和微量的区别就是人体对它们需要的量是多少，以及它们占人体组成成分中的量是多少。宏量营养素在人体整个组成中占有相当大的比例，我们对它的需要量很大，它对人体的作用也最大；而微量营养素占的比例很小，人体对它们的需要量也就只是微量。

所以，微量营养素虽然有很重要的作用，但既然它们在人体中的存在是微量，所起的作用也只能是辅助作用，而不可能是主要作用。刚才大家提到的一些认为孩子缺乏微量营养素的表现，比如睡得不踏实、有枕秃等，其实都不是这几种微量营养素来决定的。

微量营养素有没有必要测？

因为我们人体中的微量营养素含量很少，所以很难通过血液直接检测到孩子体内的含量，现在给孩子

查微量营养素，并不是直接检测血液里微量营养素的含量，而是通过与一个标准进行对比来判断的，也就是说，并不是直接检测出血液中微量营养素的含量，而是通过与微量营养素的标准比测出来的。所以，测定过程中的误差相当大。只要操作时有一点点的误差，对比出来的数字就会差出很多。

之所以会出现误差，并不是说仪器不准，实验员操作不认真，而是其中有不可避免的误差因素。比如从指尖或耳垂取血，采集血液过程中，组织液和血液一同被挤出，造成血液稀释；空气中含有微量营养素，如果采血后没有马上化验，空气中的微量营养素就会沉淀在血液里；采血的过程中要用碘酒、酒精消毒，它们当中的微量营养素也有可能被一起采到血液当中。这些因素都会影响到检测结果，所以微量营养素的检测数据并不是很准确。

用不用补充微量营养素？

虽说微量营养素只是一个参考，可是如果真的查出孩子的某项元素偏低，爸爸妈妈都会不由自主地就想办法去给他补，想着补总比不补强吧。

可是，补还真有可能出问题。因为我们平常关注的钙、铁、锌等微量营养素，几乎都是二价阳离子，它们在胃肠道初步吸收的途径都是一样的。如果你只给孩子补充了其中的一种，比如钙，就会减少其他微量营养素的吸收。因为我们人体在吸收微量营养素的时候，转换的途径都是一样的，一种元素的力量强了，其他元

素相对就要被削弱。所以父母会发现，给孩子补了钙，过一段时间发现孩子又缺铁了、缺锌了，实际上并不是孩子的食物中铁少了、锌少了，而是钙的量太多了，使铁、锌无法被吸收。

既然不能随便补充微量营养素，那怎么才能保证孩子获得均衡而充足的营养呢？

添加辅食前

母乳+维生素D

母乳中真正重要的是三大营养素，也就是蛋白质、脂肪和碳水化合物。母乳所含的各种物质中最多的是脂肪，在母乳提供总的热量中占了55%。排在第二位的是碳水化合物，第三位是蛋白质。可见，这三种营养素对于小宝宝来说是最重要的，尤其是脂肪。而母乳中各种微量营养素的含量也不相同，有的相对多，比如钙、铁、锌，有的相对少，比如锰、铜、碘。所以我们又将它们分成微量营养素和微微量营养素。

虽然母乳喂养能够提供孩子所需的几乎全部营养素，但它并不是十全十美的，母乳中还缺3种营养素：维生素K、维生素D和铁，宝宝出生后都会注射维生素K，宝宝体内铁的储备可以满足4～6个月宝宝的生长需要，所以吃母乳的孩子只需要补充维生素D。

哺乳妈妈每周50种食物

在母乳喂养期间，只要妈妈饮食正常，就能够保证孩子的微量营养素和微微量营养素的供给。那么，妈妈的饮食应该注意哪些呢？并不是想怎么吃就怎么

吃，而要保证食物的种类和量足够。妈妈们一般比较注意食物的量，但是很少注意种类。我们建议母乳喂养的母亲每周要吃50种食物。通过食物搭配使母乳中的营养素尽可能提高。这样母乳中含的微量营养素就足够了。

配方粉喂养，不用再额外补充任何营养素

对于配方粉喂养的宝宝来说，他们所需要的各种营养成分的比例已经调配好了，比例很均衡。只要孩子每天喝500毫升的配方粉，就不用再额外补充任何营养素。

添加辅食后

按时添加辅食

孩子慢慢长大，肠蠕动比小时候快了，流质的食物在胃肠道存留的时间变短，还没有得到充分吸收就会被排出体外，无法保证孩子快速生长发育的需求，这时必须添加固体食物来保证这些营养素在胃肠道里存留的时间。只有存留时间足够，才能保证较高的吸收率。所以孩子6 个月以后必须添加辅食。

另外，肠道功能要逐渐成熟，才能更好地消化吸收各种营养素。而固体食物可以促进肠道功能成熟。因为肠道对液体食物的吸收比较容易，而对固体食物的吸收相对就比较难，肠道需要通过慢慢适应、接受固体食物的性状，来促使自己的功能不断成熟。

选对辅食种类

在我接触的很多孩子中，有这么一个现象：孩子出生后，生长发育得一直很好，但开始添加辅食后，

孩子的生长发育却变得慢起来。这种情况并不在少数。爸爸妈妈觉得很困惑：孩子吃得很好，量也足够，为什么还长得慢了？

很多妈妈在给孩子添加辅食的时候，选的是蛋黄、面条、蔬菜、水果等。实际上，对于刚开始添加辅食的孩子来说，婴儿营养米粉是最好的选择。和配方粉一样，米粉也有个配方的概念，就是以米作为最基本的原料，添加了很多的营养素，比如DHA、铁等，所以它是一种营养均衡的食物。而其他的辅食营养都做不到那么全面，比如蛋黄，它的铁含量虽然比较高，对宝宝来说固然重要，但其他的营养素就不够好。米粥、菜泥、面条等辅食不是不好，而是营养不够全面。

所以，给孩子添加辅食时，首先应该选择强化铁的婴儿营养米粉。在此基础上，再逐渐添加菜泥、果泥、肉泥等。

做他喜欢的味道

经常有妈妈跟我说，给孩子精心准备的饭菜他却不爱吃。那要看你做的味道如何了。味道是跟家庭的生活环境和习惯有关的，给孩子做饭时，千万不能脱离这个环境，比如有的家庭做菜偏甜，有的偏酸，给孩子做饭时，你稍微加一点点糖或醋，就和你们的口味一致了。

另外，孩子的味觉发育是呈阶梯状的。也就是说，他的味觉在一段时间内会一直维持一个水平，到了一定的时候，突然就会上升一个幅度，上升后又会维持

一段时间，就像走台阶一样。所以，当你发现孩子不爱吃饭了，说明他进入了下一个阶梯，这时你只要将味道调得比以前重一点点，他就会重新对饭菜感兴趣了。这样的口味维持一段时间后，他又不接受了，这时你再稍微加重一点味道。而不要以为孩子的口味是爬坡似的，今天加一滴，明天就要加一滴半，后天加两滴。

学会咀嚼，才能充分吸收

要从食物中获得营养，不仅要让孩子吃下这些食物，而且还要能够很好地消化、吸收。所以，要等到孩子具备咀嚼的能力，才给他吃块状的食物；否则的话，要不他就囫囵吞枣地咽下去，要不就吐出来。即使咽下去了，也消化不了。

那怎么帮助孩子学会咀嚼？给他吃块状的食物并不能帮助孩子学会咀嚼，而是要教会他咀嚼。但是孩子毕竟很小，你跟他说："要好好嚼！"他根本听不懂，所以，你要做给他看，也就是说，他吃的时候你也吃。和父母一起吃饭，对于孩子来说是件愉快的事，而且看到你的咀嚼动作，孩子会下意识地模仿。也可以在喂孩子吃饭时，你在嘴里嚼块口香糖，让孩子观察你的嘴是怎么动的，这样他才能慢慢学会咀嚼。

每餐多准备些

妈妈们给孩子喂饭时，是不是孩子把你准备的饭都吃完才觉得他吃饱了？其实，这是爸爸妈妈的一个固定思维，孩子全吃完了，很可能他没吃饱；孩子没吃完，其实对于他来说量已经够了。而且，孩子的饭量并

不是每一餐都一样的，要允许他有上下20%的差距，也就是说，每次多准备20%的量。我们每餐的饭量还不一样呢，孩子也一样。如果你每餐都要求孩子全吃进去的话，很快就会出现追着给孩子喂的情况，这样会养成孩子对吃饭逐渐产生厌恶感，而愉快进食对孩子来说很重要，千万别为了把最后那几口喂到孩子嘴里，而把他吃饭的乐趣给喂没了！

诊室小结

● 宝宝出生后，母乳喂养最为重要。

● 充足的喂养量、良好的喂养方式，再结合生长的评估，就能够让宝宝获得充足的营养，而不必要额外补充营养剂。

● 如果宝宝的生长出现问题，要先从妈妈、宝宝自身和喂养方式上考虑，不要马上进入“缺”和“补” 的怪圈中。

LESSON 13 枕秃并不一定是缺钙

从出生后2～3个月起，很多父母都发现孩子头枕部的头发开始稀少。遇到这种现象，大家会不约而同地认为这是缺钙的表现。情况真的是这样吗？

诊室镜头回放1

妞妞的头发越来越少了

4个月的妞妞健康活泼。出生后一直是纯母乳喂养，每天喂7～8次。虽然，妞妞出生时的体重只有2.95千克，但是现在已长到了7千克。一切都非常顺

利，可就是有一件事令爸爸妈妈有些不安——妞妞头枕部的头发越来越少。家里的亲戚、周围的朋友一致认为这是缺钙的表现，应该给孩子补些钙剂。父母没有经验，生怕给孩子补错了，于是，来到医院征求我的意见。

经过检查，我发现妞妞的生长发育情况完全正常，而且还非常聪明伶俐。当把妞妞放置于平卧位时，她会自己转头追逐声音和玩具，稍一引逗就能翻过身子，变成俯卧位。

诊室镜头回放2

宝宝最近开始大量掉头发

浩浩刚2个月，出生时头发黝黑浓密，不知为什么，最近开始大量掉头发。父母听朋友们讲，这可能是缺钙的表现。于是，每天都按时给浩浩补充钙剂。百天时，爸爸给浩浩剃了个光头，希望他的头发能长得好点。半个月后，头发倒是逐渐长起来了，可是发型出现了怪怪的变化——枕部头发寥寥无几。这下，可把浩浩的爸爸妈妈急坏了，难道钙剂补充得还不足吗？于是，来到医院希望抽血检查孩子是否缺钙，以及缺钙的严重程度。经过检查，浩浩的生长发育正常，只是爸爸妈妈说小家伙平日非常爱出汗。血液检查也证实血钙水平正常。爸爸妈妈有点儿迷惑了，究竟是什么原因导致孩子枕部脱发呢？

为什么会出现枕秃？

几乎每个宝宝从出生后2个月开始都会出现脑

后、颈上部位头发稀少的现象。只是每个宝宝枕部头发稀少程度不同。严重者枕部几乎见不到头发，医学上称为枕秃。形成枕秃的原因可以这样解释：

1. 宝宝入睡时常常出汗，有时甚至大汗淋漓，这样一来枕头就会被汗液浸湿。孩子也会感到不适，出现身体动作增多，包括左右摇晃头部。宝宝头枕部经常与枕头或床面摩擦，头发就会变少。

2. 宝宝两个月后开始对外界的声音、图像产生兴趣。特别是妈妈，不仅声音可以吸引孩子，而且外表也可引起孩子的注意。此阶段，由于孩子只能平躺，要想追逐妈妈，只能通过转头才可达到。这样经常左右转头，枕部的头发受到反复摩擦，就会出现局部脱发。

3. 宝宝所枕的枕头或平躺的床面较硬，都可对枕部头发产生压迫，其结果也可造成局部头发变少及生长缓慢。

怎样解决？

耐心等待宝宝逐渐强壮起来，一般6个月后，孩子可以自主翻身、抬头，甚至会坐后，头皮枕部与床面或枕头摩擦的机会就会减少，头发就会重新长出。

不要给孩子穿戴和覆盖过多，减少孩子平日出汗，特别是睡觉时出汗，这是减轻枕秃的好方法。

请不要轻易将枕秃与缺钙挂钩

当然，枕秃与缺钙并非没有关系。平日我们担心孩子缺钙，其实就是担心孩子患上佝偻病。很多人都认为缺钙可以引起宝宝患上佝偻病，然而佝偻病的真正

原因是宝宝体内缺少维生素D。宝宝体内缺少维生素D会影响宝宝对钙的吸收以及钙在骨骼中的沉积，从而影响骨骼发育。

佝偻病确实较为严重，所幸的是现在发生率正在迅速降低。原因是母亲怀孕前、怀孕期间以及产后哺乳期间的营养状况已大大改善，宝宝出生后接受母乳的质量也在大大提高。如果母乳不足，目前又有利于宝宝生长的营养均衡的婴儿配方粉、营养米粉等等宝宝食品。充足的营养保证，加上合理的喂养(纯母乳喂养期间应该给宝宝提供维生素D的补充)，才可摆脱佝偻病等营养性疾病对宝宝的困扰，保证宝宝的健康成长。

在宝宝营养得到保证的前提下，排除宝宝存在一些慢性消耗性疾病的同时，遇到枕秃等问题，要从良性角度出发。遇到难以解决的问题，可以积极向医生请教，千万不要忙于给孩子添加任何额外营养素或药物，避免出现不应有的不良后果。如果爸爸妈妈真是担心孩子有缺钙问题，可以到医院进行静脉血的相关检查。但要注意的是，头发和末梢血的检查也非常容易出现检测误差，造成假象。

小提示

佝偻病的主要症状

佝偻病多发生于2～3岁前的孩子。初期表现以精神症状为主，如不活泼、爱急躁、睡不安、易惊醒、常多汗。因为多汗，当然就有可能出现枕秃。如果进一步发展，就会出现骨骼的变化。

3～6个月的宝宝

● 在枕骨、顶骨中央处的骨骼，出现类似乒乓球样的弹性感觉，称为颅骨软化。8～9个月以上的孩子

● 额、顶部对称性的颅骨圆突，称为方颅。

● 前囟门过大而且闭合延迟（正常宝宝一般在18个月左右即可闭合）。

● 牙齿萌出延迟。

● 胸廓下部几根肋骨在与肋软骨的交界处有似珠子样的突起——称为肋骨串珠，还有的孩子有肋骨外翻。

● 严重者出现鸡胸，以及今后可出现的罗圈腿（O形腿）、X形腿，脊柱可出现后弯、侧弯等。

需要提醒爸爸妈妈注意的是，仅出现上述一项或两项症状并不能确诊为佝偻病。

LESSON 14 “吃得好”也会营养不良吗？

生活条件好了，吃穿不愁，父母们自然会想尽办法为自己的宝宝提供“充足而优质”的营养物质，希望给孩子一个最好的人生开端。可是，在追求“充足而优质”的营养物质的同时，新的营养误区也跟着来了。

诊室镜头回放

小辉的睡眠问题出在哪儿？

小辉出生时体重已达4千克。也许是得到了父

母高个子的遗传优势，出生后，他的生长发育速度很快。6个月龄时，体重和身高就达到相当于大多数孩子9～10个月龄的水平。在小辉的喂养上，父母可谓不惜代价，不仅选择了非常好的配方粉，而且也及时地给孩子补充了钙粉和维生素D。他们认为自己的孩子长得快，更需要足够和全面的营养，配方粉中营养成分均衡，肯定优于米粉等辅食，应当是最佳选择。因此，对孩子6个月龄后的辅食添加并没有特别在意。随着孩子一天天长大，他们发现了一个问题：孩子有时会无原因地哭闹，特别是夜里睡觉时，会突然哭醒。而且，这种情况越来越重。

小辉9个月时，父母带着他来到了我的诊室。

小辉的睡眠问题的检查和治疗

从外表看，孩子十分健壮。不仅表现在身高、体重上，而且神经系统发育也未发现明显问题。一边给孩子做检查，一边与爸爸妈妈交谈。在这个过程中，孩子的确会突然哭闹，不过，过一会儿又能自行缓解。综合起来分析，孩子这种情绪不稳定的现象，加上生长过快、爸爸妈妈对辅食添加不及时，都说明可能存在微量营养素的缺乏，特别是锌缺乏。

经检查，孩子的静脉血锌为57.6微摩尔/升（正常值范围是76.5微摩尔/升～170微摩尔/升）。于是，医生嘱咐爸爸妈妈增添辅食，停用钙和维生素D，并要适当服用一些葡萄糖酸锌口服液（一天2次，一次5毫升）。

3天后，孩子的情绪稳定多了，夜间睡眠也有

了明显的改善。

辅食的营养比不上母乳或配方粉？

由于母亲怀孕期间营养充足，现在出生体重较重的宝宝越来越多。再加上孩子出生后能够得到母乳或营养充足的配方粉，像小辉这样生长发育较快的宝宝也越来越多。

这样就面临着一个新的问题，如何喂养生长发育较快的宝宝？一般爸爸妈妈都是选择母乳或价格高的进口配方粉。在孩子生后头4～6个月内，这种做法非常正确。可是，一旦孩子超过4～6月后，一是营养需求增加；二是孩子的胃肠蠕动加快，流质的母乳或配方粉在胃肠内存留时间就会逐渐缩短，致使营养吸收率逐渐下降。这时，就应该开始添加婴儿米粉等辅食。有些爸爸妈妈仅仅从营养角度出发，认为米粉等辅食不如母乳或配方粉好，因此，对辅食添加并不十分积极。其实，辅食本身不仅可以及时提供丰富的营养，还可增加母乳或配方粉在宝宝胃肠存留的时间，这样就能提高宝宝对母乳或配方粉的吸收率。当然，辅食添加对宝宝整个的生长发育也有相当重要的作用。

必须要补充钙和维生素D吗？

对于生长过快的宝宝，爸爸妈妈比较容易接受给孩子添加钙和维生素D。其理由是，这样可以帮助孩子的骨骼生长发育。目前，大多数爸爸妈妈都给孩子添加了钙和维生素D。是否必须这样做呢？其实，对于母乳喂养的宝宝，最需要适当服用钙等营养添加剂的人应

该是妈妈；而对于人工喂养的宝宝，只要爸爸妈妈选择了婴儿配方粉，而且孩子进食量正常，就没有必要再添加钙和维生素D了。因为，婴儿配方粉中已添加了足够的钙、维生素D，以及其他宝宝生长发育所需的营养素。

如何补锌？

现在，这个问题是小辉父母最想知道的。

锌分布于人体所有活细胞内，它参与人体内大多数代谢活动，特别是在维持免疫功能方面有重要作用。锌缺乏表现为食欲减退、易出皮疹、情绪不稳定、味觉异常、体重减退，甚至免疫功能抑制。

贝壳类海鲜、深色肉(瘦牛肉、猪肉)、豆类及干果、牛奶、鸡蛋等都富含锌。食用富含锌的食品时必须同时食入充足的动物蛋白(例如，瘦肉、鱼等)。动物蛋白能提高锌在人体内的利用率。如果仅仅是服用药物性锌制剂，未能同时食入足量的动物蛋白，将不能取得很好的疗效。但是，其他微量营养素的过多摄入，例如大量补钙、补铁都可影响人体对锌的吸收。同样，过多补充锌制剂，也会影响人体对其他微量元素的吸收。最好的办法是给宝宝提供营养丰富、均衡的食物。

在小辉的例子中，问题就在于添加辅食不足，以及不适当地补充了钙剂和维生素D。增加动物蛋白的摄入不仅可以给身体提供充分的蛋白质，还能保证锌、铁等微量营养素的提供。单独且不适当地补充某种微量营养素(例如，钙、锌、铁等)都将影响人体对其他微量

营养素的吸收和利用。

诊室小结

微量营养素在人体内虽然含量很少，但所起的作用却非常重要。过多或不适当补充不仅不能促进孩子健康生长，反而会出现其他营养物质吸收受阻等问题。合理均衡的饮食是最好的营养素补充剂。若孩子出现微量营养素缺乏问题，应在医生指导下，适当补充。

如果爸爸妈妈想知道孩子体内微量营养素的水平，只有通过取静脉血才能获得相对准确的结果。经过检测头发所获得的数据与孩子体内实际水平差距较大。一般通过从手指取微量末梢血即可检查钙、锌、铁、铜、镁等微量营养素。



第五章 锻炼宝宝的消化吸收能力

本章你将读到以下精彩内容：

● 孩子是不是有很好的咀嚼能力是整个消化吸收过程中最早的，也是最关键的一步。

● 咀嚼是个循序渐进的过程，既要等待磨牙的萌出，又要及早训练咀嚼功能。

● 教孩子咀嚼要用行动来教，最简单的就是，喂孩子吃的时候，你的嘴里也要嚼，而且尽可能夸张地嚼。

● 要等到孩子长出磨牙后，才给他吃块状的食物。

LESSON 15 会吃东西的条件：长出磨牙+学会咀嚼

宝宝长到6个月左右，牙齿开始萌出，大约2岁到2岁半，乳牙才基本长齐，其中磨牙开始长出的时间大约在1岁半左右。那么，根据这样的出牙规律，孩子什么时候应该能够咀嚼小块状的食物呢？是先学会咀嚼再吃块状的食物，还是先给他提供块状食物让他慢慢学会咀嚼？需不需要训练孩子的咀嚼功能？要是需要训练，又应该怎么训练呢？

诊室镜头回放1

宝宝大便次数增多，而且消化得不好

乐乐10个月，前面的4颗小牙已长出，生长发育一切正常。只是原来乐乐每天大便1～2次，大便性状非常正常——黄色软便，可最近他每天至少排便3 次，

每次量多，而且消化极差，经常在大便中可以见到没有消化的食物。

乐乐的爸爸妈妈认为孩子已经10个月，应该可以吃些接近大人的食物了，而且孩子也很喜欢吃大人的食物，所以每天给他吃3顿大人的饭菜。当然，他吃的东西要比大人的软些、烂些。孩子吃得非常愉快，吃的时候会咀嚼，速度也不慢。可是体检时却发现，近来孩子的体重增长速度有所减缓。

诊室回放镜头2

宝宝不会嚼东西

欢欢2岁半了，生长发育都很正常。可有一件事令他的爸爸妈妈又是担心又是恼火：孩子至今拒绝接受含有小块状的任何食物。只要食物中含有块状食物，他一定吐出来。爸爸妈妈说，欢欢吃东西的时候几乎没有咀嚼动作，东西送入嘴里就直接咽下去，就像小婴儿一样。

咀嚼的前提：长出磨牙+咀嚼肌动作有效

咀嚼虽然是人的本性之一，但咀嚼能力不是先天固有的，需要具备两个前提条件——磨牙的存在和有效的咀嚼动作。孩子出生后6个月左右，前面的门牙开始萌出，这时他虽然可以啃食物了，但还不能达到磨碎食物的作用，也就是说，这时候的小牙齿还不能参与咀嚼工作。

在孩子的磨牙还没有萌出之前，爸爸妈妈应该有意识地先训练他的咀嚼动作。在给孩子喂米粉、菜泥

等泥糊状食物时，大人嘴里也同时咀嚼口香糖之类的食物，并做出夸张的咀嚼动作。孩子看到你的这些动作，会下意识地进行模仿。通过这种表演式的行为诱导，孩子就会逐渐意识到，吃非液体的食物时，应该先在嘴里咀嚼，然后才能吞咽。通过这样形象、生动的现场表演，孩子就能慢慢学会吃固体食物的程序：先咀嚼，再吞咽。

即使孩子学会了咀嚼，在磨牙萌出之前，还是不能让他吃那些含有小块状的食物，因为无效或效果极微的咀嚼动作并不能对食物做有效的研磨。这样的食物直接被吞进胃肠，会造成食物消化和吸收不够完全，既增加了食物残渣量(也就是粪便量)，同时也减少了营养素的吸收，长时间这样吃，还可能造成孩子生长缓慢。上面第一个例子中提到的乐乐就是这种情况。孩子喜欢吃大人的食物，可能与大人食物味道的丰富有关。加上有些孩子吞咽功能又强，就会出现囫囵吞枣式的进食方式。这样的进食方式看起来孩子吃得不少，可是因为排便量增多，生长反而减缓，达不到预期的效果。

咀嚼的成功：表演＋耐心

孩子磨牙已经萌出，加上有效的咀嚼动作，就可以开始真正咀嚼块状食物了。这是个循序渐进的过程，爸爸妈妈不要操之过急。在给孩子喂饭时，仍然要继续给他做表演式的咀嚼示范，帮助孩子巩固吃固体食物时先咀嚼再吞咽的习惯。如果在孩子磨牙萌出之前尚未学会咀嚼，就有可能出现第二个例子中提到的欢欢那

样，即使磨牙长出来了，还是不会正确咀嚼，直接吞咽。

有些孩子吞咽功能较强，即使食物没有充分咀嚼，也同样可以直接吞咽，这种情况往往不容易被爸爸妈妈发现。而有些孩子不习惯直接吞咽小块状食物，吃饭时遇到有块状食物，就会直接吐出来。遇到这种情况，爸爸妈妈更要在孩子吃饭时表演咀嚼动作，千万不要责备他，以免孩子产生逆反心理，更加不接受小块状食物。另外，让孩子吃块状食物必须以孩子的磨牙萌出为前提，而不是以磨牙萌出的“规律”作为依据，因为孩子磨牙萌出的时间差异较大。

诊室小结

● 咀嚼是个循序渐进的过程，既要等待磨牙的萌出，又要及早训练咀嚼功能。

● 如果两者不能得到很好的匹配，孩子就会出现囫囵吞枣或者拒绝进食块状食物的情况。

● 不管是囫囵吞枣，还是拒绝进食块状食物，时间长了，都可能造成孩子营养素吸收不足，从而影响到孩子的生长发育。

LESSON 16 消化、吸收，不同难题不同处理

要想解决孩子的消化吸收问题，首先要知道孩子的问题出在哪儿，是消化不良还是吸收不良？一个很简单的方法，就可以帮你判断问题所在。

吃什么排什么是消化问题

如果发现大便中有明显的原始食物的迹象，也就是说，孩子吃了青菜，在大便中能看到青菜叶子，说明食物根本没有经过碾碎就直接排出来，这是消化工作没有做好，是消化问题。

大便性状好但量特别多是吸收问题

孩子的大便看着性状很好，没有发现原始食物的残渣，但每天排大便的量特别多，说明已经消化好的食物吸收不进去，就叫吸收不良。

我们会发现孩子腹泻的时候，他的大便不是一块块的，而是很均匀的或水状的成分，但是排便量非常大。这就是典型的吸收阶段出了问题。

通常情况下，身体健康的孩子出现的往往是消化问题，而生病的孩子往往会出现吸收方面的问题，比如腹泻、肠道手术等。所以，正常情况下，我们更需要解决的是孩子的消化问题。

要想解决孩子消化吸收中的一些问题，当然先要找到底是哪儿出了问题？我们还是一步一步来。

解决从消化到吸收的点点难题

不同的阶段出了问题，要用不同的方式去处理。

不会咀嚼：用行为教育孩子

如果没有很好地训练孩子的咀嚼能力，他就会凭着他强大的吞咽功能，把喂到嘴里的食物都囫囵吞枣地咽下去，使大块食物不能得到很好地消化，又原封不

动地拉出来。

教孩子咀嚼，要从添加辅食开始，而且要用行动来教，喂他吃饭时，你的嘴里也嚼，而且尽可能夸张地嚼，让孩子模仿你的咀嚼动作。

经过训练，孩子掌握了咀嚼的动作，这样等到孩子的磨牙长出来后，他就可以顺利地用牙齿嚼了。

吞咽困难：查查大脑

正常的孩子都拥有强吞咽功能，如果孩子的吞咽功能不行，那很可能就是病态了，必须到神经科检查孩子的吞咽功能。

吞咽受大脑控制，是大脑神经的一种反射，当孩子的嘴里有食物时，大脑就会传递信号，发出吞咽的指令。所以，孩子出现吞咽困难，很多都跟大脑的发育有关系，比如脑瘫的孩子就可能出现吞咽问题。早产的孩子因为大脑发育还不成熟，吞咽也不太好。另外，如果孩子受到脑损伤，或者有神经方面的疾病，也会出现吞咽障碍。

胃食道反流：药物治疗

食物通过食道到胃里后，正常情况下是不会再往上返的，如果孩子吃下去又吐出来，就说明存在胃食道反流。

胃食道反流是因为胃存在逆蠕动，这种情况需要到医院请医生帮助，通过药物治疗，把逆蠕动变成正蠕动，食物的返流就会消失。

幽门狭窄：手术治疗

如果孩子呕吐比较严重，而且吐出来的东西不是吃下去的流质的奶，而是块状的东西，这是因为奶已经跟胃酸混合，起了一定的化学变化，这就说明是胃的环节出了问题，很有可能是幽门狭窄的缘故。这种情况只能进行外科手术。手术操作比较简单，只要切开肥厚的幽门，就可以排除胃部出口的压力，呕吐就会消失。

肠道受损：抗生素+益生菌

正常的吸收过程中如果出了问题，多半是出现了炎症的反应，也就是小肠出现了感染，这时候孩子就会出现胀气。因为小肠中本来是不应该有有害细菌的，孩子吃东西的时候把坏的细菌带了进去，异常细菌在小肠中的数量太多，就会影响肠道的吸收功能，同时加快败解，而败解的过程中又会产生气体，所以孩子会出现胀气。这就像装在塑料袋里的食物，如果这种食物开始腐烂变质，我们就会发现塑料袋膨胀起来了，因为食物在败解的过程中会产生气体。这时候孩子往往会出现呕吐，就是因为肚子里的气太多，往上顶而造成的。如果是结肠感染细菌，就会出现加速排便的现象，大便很多，胀气反而不严重。

可见，从孩子的外在表现就可以简单判断他是小肠受损还是结肠受损。但不管是小肠感染还是结肠感染，都要用有针对性的抗生素和益生菌来治疗。

便秘：益生菌+诱导排便

孩子排便困难，一个原因是败解不好:肠道菌群建立得不好，可以给孩子吃些含有益生菌的食物和益

生菌药物，特别是含有活菌的食物和药物，帮助他建立肠道菌群，使肠道内的物质得到充分败解。

大便干的另一个原因是大便在结肠中停留的时间太长，大便中的水分都被结肠吸收了，使大便变干，所以要诱导孩子养成定时排便的习惯。如果孩子因为排便困难而拒绝排便，可以用开塞露来帮忙，帮助他慢慢形成排便反射，用了几天开塞露的孩子慢慢就会知道，到时间就要排便。等到已经形成良性刺激，不用开塞露孩子也会按时排便，这时就要停止使用开塞露了。使用的时候，一定注意定时，而不是想起来就用，想不起来就不用。这样是无法形成良性刺激的。



第六章 每个孩子都能好好吃饭

本章你将读到以下精彩内容：

● 多次喂养，甚至追着喂，肯定会惹恼孩子，最后导致“打仗式”的喂饭方式。

● 对3岁以下的孩子仅用言语进行教育，往往收效甚微。爸爸妈妈最好用自己的行为为孩子做出榜样。

● 让孩子重新爱上吃饭最好的方法就是“饥饿疗法”——等到孩子真正饿时才喂他，并让他逐渐养成正常进食的规律和习惯。

LESSON 17 愉快饥饿：最好的开胃药

孩子吃得好才能长得好，为让孩子能多吃一口，爸爸妈妈没少动脑筋。可有时候事与愿违，你越想让他好好吃，他越是对你精心搭配的食物爱答不理的！结果孩子的长势自然不理想。

诊室镜头回放1

每天的进食量完成起来好难！

丁丁现在9个月。在孩子4个月以前主要是母乳加配方粉混合喂养，4个月后开始添加辅食。半岁前，丁丁的生长发育尚属正常。可是，从6个月到9个月，丁丁体重只增长了0.5千克。据爸爸妈妈介绍，丁丁每天喝600毫升左右的配方粉，还吃3次面条、粥、米粉、鸡蛋羹、菜泥、肉泥等不同辅食。按理说孩子的进食量和营养素的提供应该都不少了，可体重增长却很缓慢，爸爸妈妈担心孩子是不是得了什么病。

在询问和检查过程中，我见到了这样的情景

——只要丁丁稍有不耐烦，爸爸妈妈立即将装有配方粉的奶瓶送入他的嘴里。问其原因，回答令我很吃惊——不抓紧一切机会给孩子喂奶，就不能达到每天至少600毫升的目标！原来，爸爸妈妈给孩子规定了每天的进食量，必须完成。可孩子根本不配合，奶吃到50～60毫升就叼着奶瓶玩；喂饭时，全家人必须一起上阵，唱歌、跳舞、做游戏。孩子体重长得越慢，爸爸妈妈就越绞尽脑汁想新的招数，可丁丁体重没见增长，爸爸妈妈却被折磨得要崩溃了。

诊室镜头回放2

吃饭就像打仗！

小豆是个1岁半的男孩，非常活跃，连吃饭也不肯安静下来。爸爸妈妈为此想尽了办法：少量多次地喂、追着他喂、边玩边喂。他们苦恼地说：给孩子喂饭就像打仗，而且这仗是越来越难打了！虽然孩子的身高、体重等发育指标都在正常范围内，但生长速度明显减慢。无奈，爸爸妈妈带着孩子来到诊室，寻求解决的办法。

为什么孩子对吃饭没兴趣？

为让自己的宝贝吃得好，长得快，爸爸妈妈什么都舍得：舍得花钱买营养丰富的食品、舍得花时间了解育儿知识、舍得花精力鼓励孩子进食……可最让他们苦恼的是，自己尽心尽力，孩子却不买账！爸爸妈妈虽然能够决定给孩子吃什么、设定进食的时间、选择合适的进食地点和方式，但是孩子却可以选择他们是否愿意

吃、每次吃多少。如果你不考虑孩子的选择，那小家伙很可能会以他自己的方式来反抗。

消极怠慢

就像第一个例子那样，孩子虽然能接受爸爸妈妈的喂养，但心不在焉。对于吃饭心不在焉的孩子，爸爸妈妈往往就会采取少量多次喂养的方式。少量多次喂养会使孩子失去饥饿的刺激，胃酸的分泌量就会减少，影响食物的消化和吸收，使孩子丧失对吃饭的兴趣。而且，少量多次喂养还会使孩子失去早期训练注意力集中的机会。

积极抵抗

第二个例子就是典型的积极抵抗。孩子对吃饭根本不感兴趣，而且将吃饭与玩耍混为一谈。在他的小脑袋瓜里，“吃饭”是与唱歌、玩耍等共同组成的一个概念，而不是一个单独的概念。为了使孩子尽可能多吃些食物，爸爸妈妈绞尽脑汁，变换花样，但得到的不是孩子逐渐安稳地接受食物，而是更加排斥进食。如果在孩子玩耍兴致正浓时给他喂饭，还会造成孩子的厌恶，甚至抵抗，形成恶性循环。这就是爸爸妈妈经常抱怨的“厌食”。

怎么让孩子重新爱上吃饭？

最好的方法就是“饥饿疗法”：等到孩子真正饿时才喂他，并让他逐渐养成正常进食的规律和习惯。

由于孩子已经对吃饭兴致不足，开始实施“饥饿疗法”时，孩子即使已经饿了，也不会专心地坚持到

吃饱，往往吃到半饱时就开始玩了。这时，爸爸妈妈要注意控制吃饭的时间，一般20～30分钟后就要停止喂养。等下次吃饭时间到了，再给他吃。当然，孩子很可能还没到下次吃饭时间就已经饿了，闹着要吃的。这时爸爸妈妈千万不能心软，要想尽办法分散孩子的注意力，让孩子玩喜欢的玩具、做喜欢的游戏，甚至可以带孩子外出。这段时间可以给孩子喝些水，但是绝不能给他任何东西吃。等到下次吃饭的时间到了，再给孩子喂饭。几次后，孩子就会明白吃饭的真正含义——不吃饱就会饿着。

有一点要提醒爸爸妈妈的是，不能用“谁让你平时不好好吃饭，就让你饿着！”这类的话刺激孩子。爸爸妈妈应该做出“装傻”“同情”或“无奈”的举动，假装帮孩子到处找吃的，或找钱准备出去给他买食物。当然，最终肯定没有找到任何能吃的东西，也没有找到钱去买食物。这样就不会使孩子心里产生对“饥饿疗法”的抵触。

饥饿的刺激能促使孩子明白吃饱的含义，不仅可以改变孩子对吃饭的兴趣，保证他每次吃到足够的量，保障孩子的生长发育，而且还会养成他集中注意力做事的习惯。

诊室小结

● 孩子具有良好的进食习惯，才能保证营养素的摄入，使孩子能够正常生长发育。也就是说，均衡营养组合+良好进食习惯才能培育出真正健壮的孩子。

● 饥饿疗法是目前最为有效的改变孩子不良饮食行为的方法。一定要使孩子自己认识到不集中精力吃饱饭就会挨饿，这样才可能获得良好的效果。我们又将这种饥饿疗法称为“愉快饥饿疗法”。

LESSON 18 如何应对挑食宝宝？

在《崔大夫诊室》关于宝宝吃饭问题的现场座谈会上，除了喂饭，挑食、偏食也是让很多妈妈头疼的问题。下面就选取了几个有代表性的话题，进行详细解答。

现场咨询1：孩子吃得少又挑食怎么办？

张盛：我对女儿的吃饭问题真是头疼。孩子一生下来，食量就不是很大。她吃我的奶，我感觉不是我的奶不够，而是她不吃了。5个月开始加辅食，米粉、烂面条、鸡蛋羹、南瓜泥、胡萝卜泥都加了，她仍旧吃得很少。我变着花样做，她也不爱吃。每次去体检，大夫都说她体重、身高不达标。

崔大夫：什么时候断的母乳？

张盛：她饭吃得少，又不吃配方粉，我怕她营养不够，就一直没断母乳，直到她1岁8个月时，我生病要打抗生素，大夫建议我给她断奶，说我的母乳已经没什么营养了。

崔大夫：断奶后孩子的饮食有改善吗？

张盛：断奶后比原来能多吃点了，但她不吃蔬菜，水果只吃葡萄，米饭小时候还吃点，现在根本不

吃，唯一吃的就是肉。现在孩子2岁了，才10千克，谁看见她都说：“怎么瘦成这样了!”半年前我给她查过一次微量元素，都在标准范围内的下限。我觉得既然什么都不缺，那就凑合着吧。我们家老人说，你就得掰着嘴灌，我觉得这不是个事。现在是她爱吃就吃，爱吃什么就吃什么，她爱吃肉，我们家现在顿顿都有肉。她爱吃麦当劳、肯德基，我们就天天买给她吃。

崔大夫：大人吃饭的时候，她爱凑热闹吗？

张盛：是的，因为她觉得好玩。现在我们吃饭时，她要饿急了也跟着我们吃些豆腐什么的。但如果她不是饿急了，她就会挑，比如说这顿饭里有肉，又可以选择的话，她绝对吃肉，蔬菜、豆腐都不吃，鸡蛋也是一会儿爱吃，一会儿不爱吃，我真是快愁死了。

现场咨询2：不爱吃蔬菜，爱吃零食怎么控制？

孟林松：我女儿属于食欲比较好的，但她的味觉比较敏感，不喜欢吃的她一定会吐出来。我们给她提供各种各样的蔬菜，还有肉类，她可以自由选择，一般她还是爱吃肉、喝粥。带她出去时，她看到很多小朋友吃零食，就会很向往，跑过去要。担心她吃零食太多会影响吃饭，所以我们不愿意给她多吃，但是不知道怎么控制量。

崔大夫：孩子虽然食欲好，但是有点挑食，是这个意思吗？

孟林松：对，她有选择，她不吃带叶子的菜，

但是给她包饺子她会吃，所以如果她这段时间吃得少一点，就会给她包饺子吃，里边加入她平常不爱吃的菜。

现场咨询3：怎么预防孩子挑食？

徐晓庆：我代表准妈妈问个问题。我很想知道，有了孩子之后， 应该怎么做才能让孩子不挑食，能获得充足的营养？家庭成员之间应该怎么配合，才能够有效预防孩子挑食？

让他主动吃饭

我发现一个很有趣的现象：对于孩子吃饭的问题，大部分爸爸妈妈关注的都是食物的种类和量，就是孩子这顿吃了什么，吃了多少，但是却没有关注孩子吃饭时的情绪，其实这才是最重要的，因为吃饭是一辈子的事情，一天要吃好几顿，情绪好与坏，当然很重要。

要想让孩子好好吃饭，首先要让他有饥饿的感觉。饥和饱是什么感觉，我们大家都知道。可现在的孩子却很少有体会这种感觉的机会，因为爸爸妈妈太善解人意了，孩子还没饿就喂下一顿了，再加上不断的零食，孩子当然就不知道饿了。

我们可以这样做：大人吃饭的时候，就让孩子在旁边玩，看到你们吃得那么香，他也会凑过来要吃，这时你再喂他吃饭，效果肯定比规定他吃饭的时候喂饭要好得多。否则的话，孩子玩得好好的，抱过来吃饭，他会觉得很突然，而且没有给他一个很好的刺激饥饿感的环境。

调动他吃饭的情绪

孩子吃饭好不好，不是管出来的。孩子吃饭不好，不能责备他，也不要规定他必须得吃到多少量，这样孩子会从心里抵触吃饭。可以采用鼓励的方式，给他设个进步奖，只要这一餐比上一餐有进步，哪怕是一点点，也要及时给他鼓励。比如吃菜，这次他吃了一口，下次吃两口，就是进步了，要及时夸奖他。他没有进步时也不要罚他。而且夸奖他的时候，一定不要跟着一句“但是”，即使他没达到你的要求，也要换一种方式表达，你可以说：“今天你表现得非常好，如果明天再多吃点菜的话就更好了！”所以，爸爸妈妈要根据自己孩子现有的条件，降低预期值，放到孩子能接受的水平，让他够一够就能达到，然后根据孩子的进步不断调整，这样才能让他逐渐爱上吃饭。

愉快饥饿疗法

在两顿饭中间不要给孩子吃任何零食，除了水。即使他告诉你他饿了，你也不要给他吃东西，家里其他的人也不吃东西。既不要指责他上一顿没好好吃，也不要表现出心疼的样子。就当作没这回事一样，带着他出去玩，分散他的注意力，一直等到下次吃饭的时间到了再给他吃，这就是“愉快饥饿疗法”。坚持采用这样的方法，用不了几顿，他一定会好好吃，因为最好的开胃药是饿，“饥不择食”这话一点都没错。等到他因为饿了而胃口大开，就要马上对他大力地表扬，这样孩子就会觉得吃饭是件很愉快的事情。

有的妈妈经常很痛苦地跟我说，我一天给他做

几顿饭，费了那么大的工夫，为什么孩子却不感兴趣？如果你没有做到让他主动、愉快地接受食物，又没有让他有饥饿感，食物做得再好，孩子也不领你的情。因为他是人，他不是机器，不像汽车，加满油就得跑，你做得再好，他不饿照样不吃，他有权利拒绝你的好心，所以，让孩子吃什么饭是次要的，怎么让他愉快、主动地吃才是主要的。

搭配着吃，才能做到均衡饮食

解决了孩子主动进食的问题，再说吃什么的问题。现在没有一种自然食物的营养是均衡的，要搭配着吃才能获得均衡的营养。

孩子刚开始吃饭的时候，要想做到均衡饮食，要让他吃混合食物，也就是把饭菜混合在一起让他吃，而不要吃口米粉，吃口菜，再吃口肉，或者这顿吃米粉，下顿吃肉泥。否则的话，分着准备，如果孩子都吃下去，当然能获得均衡的营养，但如果少吃一份或少吃一顿，就不均衡了。混合食物则是他只要吃下去一口食物，营养素都是均衡的。其实我们成人吃饭也是如此，没有人是早上全吃碳水化合物，中午全吃脂肪，晚上全吃蛋白质的，都是搭配着吃，有饭有菜，有荤有素，可是我们给孩子吃饭往往不是这样的，这顿吃个蛋黄，下顿吃点米粉，再下顿吃点菜泥，这样吃很难做到营养均衡。

孩子1 岁以后， 通过吃混合食物已经能够接受各种食物的味道了，这时就可以不再吃混合食物，让

他分着吃。之所以要等到孩子1 岁以后才分着吃，是因为太早让孩子选择食物，容易出现偏食、挑食的问题。不光是孩子，我们也一样，几种口味的东西摆在面前，我们总会不由自主地选择自己最喜欢的一种。如果孩子在接受食物的早期就有偏好的话，以后纠正起来就很困难。

让他好好吃饭：有弹性，也要有底线

有的妈妈为了让孩子吃好饭，什么都可以答应他，就像刚才那位妈妈说的，孩子爱吃麦当劳，就天天给她买，这样做也不行。我们做什么事都有原则，吃饭也不例外，我们要做的，是在这个原则范围之内想办法诱导他，而不是超出这个范围。比如孩子不爱吃菜，我们可以把菜做成他喜欢的形状，让他自己选择喜欢的餐具等等，但绝对不是无原则的，他喜欢吃一种食物就无节制地让他吃。

当然，这个原则也不能定得太窄，要有一定的弹性。有的妈妈想方设法地让孩子把这一碗都吃下去，差一口都不行，这就属于原则定得过窄的，我们成人也不是每餐都吃同样多的，也有胃口好与不好的时候，当然也要允许孩子有这样的时候。但也不能定得太宽，爱吃几口吃几口，这个范围就太宽了，起不到任何作用。

既注重孩子的食物营养均衡，又不给他规定过于窄的食量，这才是合适的原则，孩子接受起来也比较容易。

诊室小结

● 我们是养人，不是养机器！孩子吃饭的难题一直是爸爸妈妈既关注又头疼的一个问题，很多爸爸妈妈都跟我提过，能不能做一个吃饭的表，根据孩子的年龄定出孩子每天吃什么，每顿吃多少，把它贴在墙上，每天横竖坐标一查就行了！我说，这样不是养人，是养机器！

● 不仅要重视孩子吃饭的内容，吃进去多少，还要重视孩子的情绪。让孩子在轻松的氛围中吃好每一餐饭，这不仅能让孩子获得充足而均衡的营养，也能让孩子有一个愉悦的心情！