



对于小宝宝来说,给他喂什么、喂多少、什么时候喂等都是由大人决定的。在宝宝成长发育的过程中,父母一定要掌握科学喂养的技巧。喂养宝宝,就别再犯这些错了!

宝宝喂养雷区,你踩了几个?

错误一:宝宝一哭就喂

在宝宝还小的时候,不懂用语言表达需求,只能“哭”了。有些新妈妈认为宝宝哭了就是饿了,第一反应就是赶紧喂奶。其实,这个时候小宝宝的哭未必就是饿了,有可能是尿布湿了、拉臭臭了、躺累了、想要人陪陪他等。妈妈们要先弄明白宝贝为什么哭,不能每次一哭就喂奶,否则容易造成喂养过度。

错误二:睡前喂浓奶

宝宝夜里饿醒,大人就要起来伺候,这样就不能睡好觉。为了减少夜里醒来的次数,有些家长便把宝宝睡前喝的奶粉冲得浓稠,这样宝宝夜里不容易饿,也不容易醒。

这种做法是不科学的。睡前喂浓奶,会加重宝宝的肠胃负担,也不利于宝宝的睡眠。有时候,早晨起来你会发现宝宝口里有酸气或者臭味,这就是消化不良。因而,父母们千万别想着偷懒而给宝宝喂浓奶。

错误三:过早添加辅食

有些家长可能想着早点给宝宝添加辅食,宝宝就会吃得越壮。殊不知,过早添加辅食会对孩子的健康不利。因为婴儿的胃肠道发育不成熟,过早添加辅食容易造成消化不良。国家高级营养师李子建议,在宝宝6个月之前进行纯母乳喂养,大概6个月的时候再给宝宝添加辅食,且添加辅食需循序渐进。

错误四:过早给孩子吃盐

宝宝的辅食淡而无味,妈妈就可能认为因为不加盐所以宝宝才不吃。在给宝宝做辅食时,便习惯性地加入少许盐。其实,小宝宝还并不需要摄入盐,过早摄入盐对孩子的身体和肾脏都是负担。对于没有吃惯盐的宝宝来说,食物的原味就足以。同时,国家高级营养师李子建议,1岁以内的宝宝食物不需要加盐。

错误五:宝宝吃得下就多喂些

有些家长想着宝宝能吃就给他多吃一些,这样身体长得快。其实,宝宝的胃容量小,消化能力弱。大人吃得太饱也会觉得撑得难受,小宝宝也不例外,更何况他还不懂诉说自己的难受。而且,宝宝吃得太多,也容易造成肥胖,影响健康。因而,家长喂养宝宝时需注意七分饱即可,少食多餐,能避免吃得过饱。

错误六:宝宝不肯吃饭就大声训斥

本想着快点喂完,好去忙其他事,但宝宝偏偏不肯好好吃饭,这常常让妈妈暴躁如雷。一顿批评之后,宝宝更不愿意吃饭了,反而大哭起来。

宝宝不肯吃饭,妈妈大声训斥的做法,除了让自己发泄一通外,什么也改变不了。想让宝宝乖乖吃饭,妈妈还得找出宝宝不肯吃的原因。比如,是否已经吃饱了,是否因为注意力被其他事物吸引,是否食物不好吃等等。找到原因后,再针对性地改善,总比大声训斥来得有效。

□本刊综合

新生儿抱出产房前会经历什么?

新手爸妈们,你们知道宝宝刚出生后会经历些什么吗?

清理呼吸道

宝宝在妈妈肚子里的时候是会吞羊水的,当宝宝出生之后,多多少少会吸入一些羊水,因此需要清理呼吸道,谨防羊水吞入肺部造成感染。医生或者护士会通过技术或者医学仪器帮助宝宝清理分泌物,将里面的黏液吸出来,这样宝宝才能哭出声来。当你听到宝宝一声洪亮的啼哭,证明宝宝非常健康。

被打屁屁

有些宝宝可能在清理了呼吸道之后还没有哭出声来,这是很危险的,因为可能造成脑部缺氧而引起意外。那么怎么办呢?这时候,医护人员会把宝宝“揪起来”拍打背部或者小屁屁,啪啪几声宝宝就哭出声来了,这时候就证明宝宝的肺泡已经打开了,可以自主呼吸了。

剪脐带

宝宝刚出生的时候,脐带会连着胎盘一起出来,别小看脐带哦,它在肚子里是给宝宝输送氧气的,现在出生了就没有用处了,需要剪断。一般是等到脐带搏动停止,大约宝宝出生后45-60秒剪断脐带。位置则是距离宝宝肚脐2cm左右,医生还会给脐带消毒抹药包扎,等到1-2周,多余的脐带就会自动脱落啦。

阿氏评分

阿氏评分是宝宝出生后的第一次全面体检,主要包括肤色、心率、对刺激的反应、肌张力和呼吸的检查。一般在宝宝出生后1分钟和5分钟时分别考察这5项指标的得分,了解新生儿出生时的大致健康状况,决定是否需要实施相应的处理,以及在实施相应处理后评价恢复的情况。大部分新生儿的阿氏评分在7-10分之间,7分以下可能有轻度窒息,4分以下可能发生重度窒息。

擦拭身体

宝宝刚出生后可没那么“干净”的,身上会附有一层血渍、胎脂等残留物,医护人员会把宝宝小心地放在保温台上,用棉布给宝宝擦拭掉身上的残留物。

称体重量身高

清洁完之后,医护人员会给宝宝称体重、量身高,并记录下来。大部分新生儿的的身长是50cm,体重就存在比较大的差异,不过一般在5-8斤都算是比较正常的体重了。

包襁褓

量好身高体重之后,医护人员就会给宝宝包上包被,谨防着凉。

戴脚牌手牌

记录宝宝的出生时间,给宝宝的脚上、手上戴上和宝妈成对的脚牌和手牌。

留脚印

有些宝妈非常好奇,为什么宝宝是留脚印不是手印呢?其实是当做孩子的病历来保存并处理。新生儿那么多,长得一个样,很容易抱错,而足印是独一无二的,可以作为其身份证明。而新生儿的手都是紧紧攥着的,不能硬硬掰开,所以留下足印比较方便安全。

报喜

上面的事情都做好之后,护士会把宝宝抱出来给家属报喜,报喜的方式可能是:“×××家属,生了男女孩”,也可能是“×××家属,男宝/女宝,母子平安”。

□ 闻泽



宝宝饿了
—DIY辅食—

番茄蝴蝶面

番茄有健胃消食、生津止渴、润肠通便的功效,对于宝宝补充维生素有重要作用。芹菜富含蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、B族维生素、钙、磷、铁、钠等,同时,具有平肝清热、祛风利湿、除烦消肿、凉血止血、解毒宣肺、健胃利血、清肠利便的功效。

做法:

- 1.将蝴蝶面放入开水中煮熟。
- 2.煮熟后捞出过凉备用。
- 3.将番茄、胡萝卜、芹菜分别洗净切丁,也可以再加入些彩椒丁。
- 4.然后倒入茄汁,加入适量盐,待炒出香味后放入蝴蝶面拌匀即可。也可以把汁浇在蝴蝶面上拌匀食用。

