



M 妈妈课堂

为宝宝选购奶粉,对于很多初为父母的家长们来说,是件费心又费力的事情。奶粉品牌众多,鱼龙混杂,各家的广告说得天花乱坠,更别提如果去购物中心,还要接受导购员的狂轰滥炸,常常折腾了一整天,还是无法决定要给宝宝选购哪种奶粉。本报记者近日采访了漳州市医院儿科主治医师张玉贵,请她告诉家长们——

奶粉怎么选?

◎本报记者 苏水梅 文/图

记者:要不要给孩子喝婴儿配方奶粉?喝多久?

张玉贵医师(以下简称张):六月龄内宝宝建议纯母乳喂养,只有母乳不足或者母亲有特殊疾病不能母乳喂养的情况下,才建议使用配方奶粉。母乳对新生儿来说是最适合的食物,不仅仅具有生长所需的营养成分,还有很多奶粉没有办法代替的成分,比如母乳中的活性成分、免疫球蛋白等等,这些都是奶粉所不能替代的,所以建议尽量纯母乳喂养。配方奶粉一般建议喂养到3周岁,之后可以饮用鲜奶,奶制品除了可以提供优质蛋白等营养物质外,还是宝宝骨骼生长所需要的钙的主要来源。

记者:好奶粉,在配料中通常包含几种成分?

张:正规婴儿配方奶粉是模拟母乳成分调配的人工婴儿食品,提供给宝宝蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维以及20余种维生素矿物质,《食品安全国家标准婴儿配方食品》中对婴幼儿奶粉的主要成分有明确规定,市面上在售的合格配方奶粉主要成分其实差异不大,所以家长们主要通过正规渠道购买合格的配方奶粉就可以了,至于可选成分有哪些差别,是不是有机奶粉、国产还是进口奶粉,家长们根据自己的经济情况选择就可以了。

记者:奶粉的安全和营养如何兼顾?

张:正规婴儿奶粉是模拟母乳成分调配的人工婴儿食品,主要成分的含量和比例均接近母乳,正常使用奶粉喂养,可以满足宝宝的营养需求,是安全可靠的婴儿食品。近年来,多有“毒奶粉、假奶粉、奶粉致性早熟”等报道出现,建议家长一定要通过正规渠道购买正规厂家的奶粉。另外需要注意的是根据宝宝的年龄来选择奶粉,比如我们门诊常碰到家长觉得一段奶粉更容易消化、更有营养而让宝宝长期食用,这种观念是不正确的,每个年龄段宝宝对营养的需求不同,比如1岁的宝宝继续进食一段奶粉,可能会出现蛋白质摄入不足。

记者:什么是DHA、益生元成分,对儿童健康有什么影响?

张:奶粉为了满足宝宝的营养需要,加入各种营养成分。比如DHA(二十二碳六烯酸,俗称脑黄金)可促进婴儿大脑和视网膜感光受体的发育;益生元可促进宝宝肠道菌群的生长,减少腹泻、改善宝宝消化功能。不过这些奶粉的添加成分虽然对宝宝的健康有促进作用,但也不是越多越好,有些产品可能会以此为卖点大肆宣传,家长们不必过于在意,还是一句话,只要是正规的产品即可。

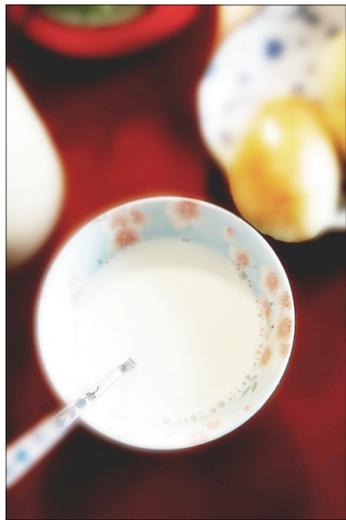
记者:鲜奶与奶粉的区别?什么时候可以开始给孩子吃鲜奶?

张:鲜牛奶除不含纤维素外,几乎含人体所需要的各种营养素,并且易于消化吸收,是适合绝大多数人的营养食品。鲜牛奶含钙量较高,且利

用率也很高,是天然钙质的极好来源。所以,提倡每天饮用鲜牛奶;鲜奶经加热处理后,蛋白质凝块细小,柔软,易于消化吸收,且经灭菌消毒,较少引起过敏。仅挥发性脂肪、糖与维生素略有减少。与鲜奶相比,奶粉最大的优点为易于运输保存,速溶奶粉冲调快速,尤为方便。当其冲调稀释成液体奶时,其营养成分与鲜奶相近。通常情况下,孩子3岁以后,可以开始吃鲜奶。如果3岁以后仍想给孩子吃奶粉,要选择正规厂家生产的正规品牌的36个月以上的奶粉。

记者:什么情况下需使用特殊医用奶粉?

张:有些宝宝可能因为某些特殊原因需要使用特殊医用奶粉,比如早产儿需要使用早产儿奶粉、牛奶蛋白过敏宝宝需要使用水解奶粉、营养不良儿童需要使用高卡高蛋白奶粉,这些特殊医用奶粉均有其自己的适应症,使用后还需密切监测宝宝的生长发育情况及生化指标,需要在正确的时候转换,比如水解奶粉使用的时间太短或随意转换达不到治疗目的,早产奶粉使用时间太长,可能导致宝宝超重、肥胖,建议在医师指导下规范使用,而不是听某个朋友或者卖家介绍而随意使用。



奶液不是越浓越好

相关链接>>>

家长冲泡奶粉时应注意避免四个误区

误区一、用矿泉水冲更有营养

最好不要用矿泉水冲奶粉。因为矿泉水中增加的微量矿物质元素是根据成人的标准设计的,其含量和比例不适用于新生儿,会增加新生儿的肾脏负担。冲奶粉最好选用煮沸冷却到适宜温度的自来水。有些家长担心,自来水里会有氯化物残留,实际上自来水烧开3分钟,便可除氯。

误区二、凉奶热再喝

泡好的奶在常温下保存不要超过两个小时,在冰箱里不要超过24个小时。在适当时间内的奶,可以加热至45℃左右给宝宝喝,切忌一定不要煮开,或者直接冲兑开水。宝宝喝奶断断续续时,可以使用温奶器进行保温。

误区三、在奶粉里加点“料”

不要在奶粉里加“料”,比如放药片和药物等。有的宝宝喝奶后出现便秘、口臭等情况,家长认为这是上火了,要往奶粉里加点“料”。一般不建议加“料”,尤其是月龄较小的宝宝,加“料”会增加肠道负担,家长可适当喂水。此外,宝宝患病服药时,除非医嘱说明,否则家长不可擅自将药物混到奶粉中给宝宝服用。

误区四、奶液越浓越好

要按照所购买奶粉的说明来配置,不是越浓越好。高浓度奶液会让新生儿的肠道渗透压失衡导致消化不良严重者甚至出现肠坏死的情况,也容易致儿童超重/肥胖,除非个别特殊奶粉医生建议可以特殊冲调,正常情况下正常冲调能满足宝宝营养需求。

◎本报记者 苏水梅 整理

M 资讯



学子下地劳动忙

春节前夕,南靖四中2020级高中部学生在校长、年级组长带领下,开展以“劳动促成长,爱心显真情”为主题的劳动教育。

这场劳动教育,既丰富了学生的业余生活,又升华了教育的内涵,让学生切身体验劳动的意义。

阮圳钦 摄影报道



多彩课堂迎新年

本报讯(记者 苏水梅 通讯员 陈芳清 文/图)近日,华安县各校开展形式多样的第二课堂活动,旨在为丰富校园文化生活,更好地展示学生的精神风貌,以积极向上的姿态迎接新年。

华安县第一中学举办了为期3周的庆新年学生绘画作品展。画展收集了学生课内外绘画作品,作品题材广泛、内容丰富多彩,形式不拘一格,涵盖了国画、素描、速写、手工、动漫、水粉、写生等,这些作品或严谨工细,或粗放洒脱,充分展现了学生较高的美术素养和扎实的艺术功底,以及学生对校园、对家乡、对美好生活的赞美和热爱,具有较强的思想性、艺术性和时代感。一幅幅画作展示出学生的才艺,将传统与现代、艺术与文化、审美与思想有效地凝聚在一起,表达对新年的美好祝愿。

华安第二实验幼儿园举办了主题为“故事润童心,妙语圆梦想”——迎新年“幼儿故事大王”比赛活动。活动分大班组、中班组、小班组,经过赛前班级的海选,由各班选拔出的优秀幼儿代表共59人参加

此次全园“幼儿故事大王”比赛。在比赛过程中,小选手们清晰流畅地讲述一个个充满童真、童趣的故事,个个信心十足、落落大方,生动有趣的语言,加上丰富夸张的表情,活泼可爱的肢体表演,声情并茂地演绎着一个个妙趣横生的故事。经过激烈角逐,最终评出了一、二、三等奖等奖项。



家庭也要分餐制 公筷公用用起来

中宣部宣教局 国家卫生健康委宣传司 指导
中国疾病预防控制中心 制作