

母乳喂养宝宝不可二次冷冻

什么情况下孩子容易营养不良?对于牛奶蛋白过敏的孩子该如何科学喂养?6月16日上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请安徽省儿童医院临床营养科主任杨荣强做客健康热线栏目。

■ 黄晔 记者 李皖婷/文
倪路/图

杨荣强,安徽省儿童医院临床营养科主任,中华医学会儿科学分会临床营养学组委员,安徽省营养学会常务理事。



母乳是孩子最好的营养品

读者:孩子为什么要吃母乳?该吃到什么时候?

杨荣强:母乳内含有保证幼儿健康生长发育、自身抗感染、加强免疫力的各类维生素、矿物质、电解质、免疫球蛋白、抗体等营养物质,是其他食物所无法媲美与代替的。美国儿科学会(AAP)推荐健康足月儿纯母乳喂养至大约6个月,只要母子相互需要,则可引入辅食后继续母乳喂养到至少1岁,但某些物质如铁、维生素D、维生素K等在母乳中含量较少,则仍需要外界食物的补充。

母乳取出后不可再次冷冻

读者:产假即将结束,该返回单位上班了,该如何正确在家中储存母乳呢?

杨荣强:对于上班时不能亲自哺乳的母亲,可以采用其他途径得到、储存母乳,以保证孩子对于母乳的需求,可以手工挤奶,也可以用泵挤奶。在挤奶前,应先使用温水、肥皂清洁双手和乳房,如果使用泵,则也需彻底清洁泵。应使用洁净的食用玻璃瓶、硬塑料容器存放母乳。对于在72小时内不食用的母乳应按照每次进食分量进行分装并冰冻,冰冻后的母乳可存放3至6个月。储存时在容器上标明取奶时间,并避免同一分量的母乳反复解冻加热。需要时从冷库取出,放置温水中隔容器解冻,达到一定温度时即可给宝宝食用。另外需要特别注意的是:母乳取出后绝对不能再次冷冻。

食量小可选择高热量特殊配方奶粉

读者:宝宝20个月了,近半年体重和身高都没有增加,总不见长该怎么办?

杨荣强:随着孩子的成长,家长应在喂养过程中逐渐加大孩子进食的分量,同时应特别注意孩子蛋白质的摄入,例如鱼、虾等。如果孩子食量不大,也可通过摄入针对低体重儿童的高热量特殊配方奶粉,此类奶粉每百毫升中所含热量比普通奶粉多30%,所以可在无法加大食量时加大孩子营养的摄入。在改善饮食后,若一月后仍无明显好转,则建议尽快前往儿童专科医院检查,排除是否有其他疾病导致的吸收障碍、慢性腹泻等状况。

良好的饮食习惯需逐渐培养

读者:宝宝5岁了,特别瘦,不爱吃饭,不爱喝奶该怎么办?

杨荣强:对于不爱吃饭并且消瘦的孩子,家长则需在做菜时更加费心一些。时常变换饭菜的花样,提高其食欲,夏天少做油腻辛辣的食物。不要给孩子吃没有营养的零食与垃圾食品,多给孩子提供高蛋白、高营养的健康食物。保证孩子吃饭时环境的良好,不要边吃饭边给孩子看电视、玩手机,培养孩子专心吃饭的好习惯。多给孩子提供奶制品,培养其早晚喝酸奶、鲜奶的习惯。

医疗新闻

我省脑卒中患者家门口就诊德国医生 我省将与德国开展跨境远程医疗服务

今后,我省的脑卒中患者可以通过视频与德国“大牛”面对面,享受德国医生的“同质化医疗”。昨天上午,安徽省立医院南区与德国爱尔兰根大学附属医院洽谈国际医疗项目合作,双方将开展多层次合作的远程医疗项目。

■ 李建军 记者 李皖婷

中德双方实现医疗“同质化”

据了解,合作期间,中德双方将建立远程医疗合作网络系统,24小时专人实时对接,并利用该系统进行医院间的疑难、危重患者的会诊、讨论、手术指导等相关工作。

安徽省立医院南区副院长王锦权介绍说,受益于我省与德国巴伐利亚州的合作,省医南区将借助该平台与德国爱尔兰根大学附属医院实现跨国交流,在医、教、研、人才培养等合作的基础上,着重学习德方在疾病诊疗及医院管理方面的规范性。

“同时,我们也要以脑卒中远程诊疗项目为突破口,打造符合安徽省情的,涉及不同等级医院的24小时实时远程诊疗系统,实现大医院与基层医院在诊疗内容上的同质性,让偏远地区脑卒中患者也能及时得到规范化治疗,将基层病人真正留在基层医院。”

脑卒中也有发病信号 及时发现很重要

要预防脑卒中,市民平日最好以低胆固醇饮食为主,减少或避免进食肥肉、猪油、动物内脏等食物,将每日胆固醇的摄入量控制在300毫克以下。同时戒烟限酒,每周进行3至4次运动,快走、慢跑、骑自行车等有氧运动都是不错的选择,每次活动时间要不少于30分钟。

此外,虽然脑卒中的发病很突然,但如果仔细观察,也可以发现发病的危险信号。除了常见的肢体麻木或者乏力、言语不清、视物困难、身体平衡失调等特征外,一些行为的异常其实也可能是发病信号,例如炒菜不放盐、打麻将乱出牌、胡言乱语、头晕、肢体乏力无力等。发病后,应当以最快速度选择有资质、有能力进行急性期脑血管病救治的综合医院、脑血管病专科治疗。

省卫计委开展“健康教育进校园”活动

少年强则中国强。记者昨日获悉,省卫计委、省教育厅将在合肥市金葡萄学校、金寨县全国第一所希望小学、凤阳县小岗学校、涡阳县陈大镇尹庄村邓寨小学和宣城市第四小学开展以“倡导健康生活方式,提高全民健康素养”为主题的“健康教育进校园”活动。

这5所学校各有特点,合肥市金葡萄学校是去年李克强总理和德国总理默克尔前去考察的学校;小岗村是大包干发祥地,也是今年习近平总书记视察安徽时去过的地方;金寨县希望学校是全国第一所希望工程学校;涡阳县尹庄村是安徽省卫计委的扶贫点,宣城市第

四小学是皖南中小学校的代表,先后承办过许多大型公益活动。

“以前的健康教育大多都是邀请专家进行讲座的形式普及健康知识,不太容易为孩子们所接受,宣传的效果不明显。”省卫生计生委副巡视员王宇铭介绍,健康教育进校园活动将通过演员的表演,纠正普遍存在的一些健康误区,寓教于乐地向中小学生们普及健康知识,确立良好的卫生习惯。比如如何让孩子远离肥胖,如何正确洗手预防手足口病,拒抽第一支烟、拒吸二手烟,如何预防校园暴力,如何与家长沟通等。

■ 陈旭 记者 李皖婷

合肥千名孕妈成功挑战大世界吉尼斯

6月11日上午,由台湾敏盛·丹凤朝阳妇产医院联合安徽广播电视台经济生活频道主办,孩子王特别支持的“规模最大孕妇肚皮彩绘挑战大世界吉尼斯”在合肥奥体中心成功启幕。1000名合肥孕妈一起“挺肚”而出,将自己的大肚变身画板,在合肥奥体中心上演一场别开生面的孕妇肚皮彩绘秀,成功挑战大世界吉尼斯,共同刷新纪录,创造新荣誉!

大世界吉尼斯理事会理事、高级认证官关玥女士莅临活动现场并现场见证挑战过程,最终确认千

名孕妈成功创造了“规模最大孕妇肚皮彩绘”的大世界吉尼斯的纪录,并举行了认证仪式。

据主办方——台湾敏盛丹凤朝阳妇产医院院长张元新表示,“肚皮彩绘是一种时尚的艺术胎教形式,通过彩绘让孕妇保持轻松、愉悦的心情,从而促进胎儿的脑部发育,是一种非常适合孕期的艺术行为。”而倡导“科学胎教 自然分娩”,减少剖宫产率,也是本次活动主办方安徽经视以及台湾敏盛·丹凤朝阳妇产医院发起此次大世界吉尼斯挑战赛的美好初衷。

下期预告

肿瘤如何早发现、早诊断、早治疗?

近年来,肿瘤的发病率不断攀升,如何做到肿瘤早发现、早诊断、早治疗?晚期肿瘤患者如何带瘤生存,改善生活质量?日常生活和饮食习惯中需要有哪些注意事项?下周五(6月23日)上午9:30~10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请安医大一附院中西医结合肿瘤科主任

医师张梅与读者交流。

张梅,博士,安徽医科大学中西医结合肿瘤中心副主任,擅长运用中医理、法、方、药进行辨证治疗肿瘤,对肿瘤领域复杂疾病、危急重症和癌前病变有较深理解,对常见肿瘤的中西医结合治疗有较高临床水平。

■ 王异 记者 李皖婷