责任编辑：黄玲玲
美编：蔡云龙
电话：010-58302828-6847
E-mail:ysbhuanglingling@163.com
医师报 2024年3月21日

育儿过程中，怎样给孩子最好的营养？

▲ 深圳市儿童医院 王莉 张璐瑒 徐群

生命早期1000天的的合理营养及科学喂养是儿童近期及远期健康重要的保障，合理的营养摄入及喂养对儿童的体格生长，智力发育及免疫功能有着重要的影响，家长朋友们可以通过以下的方式来保证儿童充足的营养摄入。

6月龄内宝宝的喂养

6月龄内是一生中生长发育的第一个高峰期，对营养素及能量的需求高于任何阶段，但是6月龄内宝宝的消化吸收功能较弱，母乳可以提供充足且结构合理的营养素满足宝宝的正常生长发育的需求。因此建议母乳喂养，母乳喂养可以满足6月龄内宝宝全部液体能量及营养素的需求。中国营养学会推荐6月龄婴儿母乳喂养指南有以下几点：

母乳喂养时不能估算宝宝吃了多少奶，宝妈们担心宝宝每天吃的够不够，宝妈们不要担心，我们可以从宝宝的情绪及尿量观察宝宝吃饱了没有，一般来说每天8~12次母乳喂养，每次喂养完，至少一侧乳房已排空；哺乳时，看到宝宝有节律的吸吮及听得见的吞咽声音 ，每天尿湿5~6个纸尿裤，就说明宝宝是能吃饱的。

每半月测量宝宝的身高体重及头围判断其生长发育是否正常，也可以判断宝宝是否得到正确合理的喂养。

7~24月龄宝宝喂养

母乳仍是重要的营养来源，但是单一的母乳喂养已经不能满足宝宝的营养需求，同时宝宝的消化功能以及认知行为能力的发展，需要从被动喂养转变到主动喂养以适应多样化的食物，特别这一阶段是培养宝宝主进食，顺应喂养的关键时期，其父母及喂养者的行为对宝宝的饮食行为有着重要的影响。推荐7~24月龄婴幼儿喂养指南有以下几点：

宝宝满6月龄后仍可以继续母乳喂养持续至2岁，7~12月的宝宝每天的母乳量大约为600ml，13~24月龄的宝宝每天母乳量约为500ml，如果母乳不足的宝宝可以选择配方奶粉喂养，除了母乳外大约有1/2的能量来源于辅食，满6月龄后辅食建议从富含铁的婴儿米粉，肉泥开始逐渐过渡到半固体固体食物。每次仅引入1 种食物，持续5~7天，适应一种食物后再添加新的食物，添加新辅食后密切观察是否出现呕吐、腹泻、皮疹等不良反应，逐渐达到食物多样化（见附表：正常婴儿生长发育）。

辅食添加的原则：①循序渐进；②先试一种食物，如无不良反应再添另一种；③食物量由少到多，逐渐增加；④食物性状由稀到稠，由细到粗；⑤天气炎热或婴儿患病时应暂缓添加新品种；⑥辅食应专门单独操作，注意卫生。

正常婴儿生长发育

年龄	体重增加（克/天）	身长增加（厘米/月）	头围增加（厘米/月）
0-3月龄	30	3.5	2
3-6月龄	20	2.1	1
6-9月龄	15	1.5	0.5
9-12月龄	12	1.2	0.5

总而言之，一个合理的膳食规划，为宝宝提供种多样化的食物，并养成良好的饮食习惯，以保证宝宝能够获得全面均衡的营养满足其生长发育需求。另外，父母也要注意孩子的饮食安全以及心理状态，这样才能保证孩子的健康成长。必要时寻求专业医生的建议，为孩子提供个性化的营养指导。

消化系统健康：中医调理，肠胃舒适

▲ 广西右江民族医学院附属医院 丘海先

随着现代生活节奏的加快，人们饮食不规律、压力过大等多种原因导致消化系统问题日益突出。中医作为中国传统医学体系，对消化系统疾病的治疗和调理有着独特的见解和方法。

调理气血 舒缓情志

消化系统由口腔、食管、胃、小肠、大肠和其他辅助器官（如胆囊、胰腺等）组成。中医认为，消化系统的主要功能是消化和吸收食物中的营养物质，维持人体正常的生理功能。同时，中医还强调了脾胃在消化系统中的重要性，认为脾胃是人体气血生化之源，也是后天之本。因此，脾胃功能的强弱对人体的健康有着至关重要的影响。

中医认为，肠胃问题多由饮食不节、情志不畅等因素引起。因此，中医调理肠胃的主要原则是“调理气血、舒缓情志”。在具体方法上，中医注重因人而异，根据患者的体质和症状制定个性化的调理方案。同时，中医强调“治未病”，即预防为主，通过改善生活习惯、调整饮食结构等方式来预防肠胃问题的发生。

中医调理方法

食疗 ①温中散寒：中医认为，脾胃虚寒是导致肠胃不适的重要原因之一。因此，食疗应注重温中散寒，以增强脾胃功能。常用的温中散寒食物包括生姜、红枣、山药、茯苓等。②健脾和胃：中医认为，脾主运化，胃主受纳，两者相互配合，共同完成消化和吸收的功能。因此，食疗应注重健脾和胃，以促进消化吸收。常用的健脾和胃食物包括小米、山药、鲫鱼、猴头菇等。③消食化积：对于因饮食不当引起的肠胃不适，食疗还可以通过消食化积来缓解症状。常用的消食化积食物包括山楂、麦芽、陈皮等。④养阴润燥：对于因干燥气候或饮食不当引起的肠胃不适，食疗还可以通过养阴润燥来缓解症状。常用的养阴润燥食物包括蜂蜜、雪梨、柚子等。

针灸与按摩（1）针灸调理：①选取穴位：针灸调理肠胃的关键在于选取合适的穴位。常用的肠胃穴位包括足三里、中脘、下脘、天枢等。医生会根据患者的具体症状和体质选择相应的穴位进行刺激。②刺激方法：针灸调理肠胃的刺激方法包括针刺、艾灸和温针灸等。其中，针刺是最常用的刺激方法，通过刺激穴位来调节气血流通和神经功能，从而改善肠胃功能。艾灸和温针灸则通过燃烧艾叶或针身加温来刺激穴位，具有温经散寒、活血通络的作用。③疗效：针灸调理肠胃的疗效因个体差异而异，但一般能够缓解胃痛、反酸、腹胀等不适症状，改善肠胃功能。同时，针灸还可以调节患者的情志状态，缓解焦虑和压力。（2）按摩保健：①按摩腹部：患者可以自行按摩腹部来促进肠胃蠕动和消化液分泌。具体方法是双手重叠放在腹部，顺时针方向按摩，力度适中，以感到舒适为宜。②按摩特定穴位：除了按摩腹部，还可以按摩一些特定的穴位来调理肠胃。常用的穴位包括中脘、下脘、天枢、气海等。按摩方法是用手指指腹或掌心轻轻按压或揉搓穴位，以感到舒适为宜。③疗效：按摩保健能够促进肠胃蠕动和消化液分泌，缓解胃痛、反酸、腹胀等不适症状。同时，按摩还可以放松身心，缓解焦虑和压力。

运动与养生（1）运动调理：①太极拳：太极拳是一种传统的中国拳术，具有调和气血、平衡阴阳的作用。通过练习太极拳，可以促进肠胃蠕动，改善消化功能。同时，太极拳还可以增强身体的协调性和稳定性，提高身体素质。②其他运动方式：除了太极拳和八段锦，中医还推荐一些其他传统的运动方式如五禽戏、气功等。这些运动可以促进身体的气血流通和新陈代谢，有助于改善肠胃功能。（2）养生调理：①起居规律：中医认为，起居规律对肠胃健康有很大的影响。要保持正常的作息时间，避免熬夜和不规律的作息习惯。同时，要保证充足的睡眠时间，以恢复身体和精神状态。②饮食调养：饮食调养是中医养生的重要方面。在饮食方面，要注重饮食卫生和营养均衡。同时，要根据个人体质和症状选择适合自己的食物进行调养。例如，可以选择具有健脾和胃、养阴润燥等作用的食物来改善肠胃功能。

“遗传咨询”为何重要

▲ 贺州市妇幼保健院 王春莲 李玉婷 李水玲 黄榕琴

现在是新媒体高速发展时代，我们通过抖音或快手等视频软件，可看到形形色色的人，有一部分比较特殊，他们有的有结构上的缺陷，有的有智力上的缺陷，有的有精神上的缺陷……这些相对有一定程度缺陷的特殊人群，运气较好的，有疼爱他们的父母，能够得到精心的照顾；运气不好的，每一步的成长都是坎坷，让人望之流泪。若遇到好心人士，能提供的帮助也很有限。在这种情况下，如何能够减少这些先天缺陷者的数量呢？

这就要做好婚前、孕前以及产前优生遗传咨询，遗传咨询可以减少遗传病患儿的出生， 降低遗传病的发病率。

遗传咨询的对象

包括主动参与遗传咨询的人与被动参与遗传咨询的人。主动参与遗传咨询的人，往往意识到自己的家族中存在某一种或是某一些遗传病可能性；有强烈的优生优育愿望，所以会主动进行遗传咨询。被动参与遗传咨询的人，往往是在医生指导下、或是在参加相关教育或是听到相关宣传后，在医院被动的进行遗传咨询。

所有人都应该进行遗传咨询，尤其是存在优生优育愿望的人，只有主动进行遗传咨询，及时发现先天性疾病以及出生缺陷的存在，尽早运用科学的手段进行诊断，并进行有效的遗传咨询，才能从源头解决出生缺陷这一问题。从狭义上分析，想要孕育健康宝宝以下几类人必须进行遗传咨询：第一，婚后多年不孕不育的夫妇，导致不孕不育原因很多，有排卵障碍的、有精液异常的、有输卵管异常的、也有可能染色体异常导致不孕不育的，所以应该尽早进行遗传咨询；第二，不明原因的反复流产或有死胎死产，或者曾孕育畸形胎儿史的夫妇，为了降低再次发生不良妊娠或者分娩缺陷儿的概率，应尽早进行遗传咨询；第三，夫妇一方或者双方均存在遗传性疾病、或家族中有遗传病患者的人员，比如地贫基因携带者，他们需尽早进行遗传咨询，评估地贫的遗传概率，怀孕后是否需要进行地贫产前诊断；第四，孕育智力低下或先天畸形儿的夫妇，这类患儿需要进行遗传学检查，评估再次妊娠风险；第五，近亲结婚人员，鉴于近亲结婚人员所生育小孩的出生缺陷发生概率会增加，所以属于近亲结婚的夫妇，建议尽早进行遗传咨询，在医生指导下决定是否生育；第六，女方年龄35岁以上、男方年龄45岁以上人员，这一类夫妻的年龄较大，属于高龄妊娠与高龄生育，胎儿更容易发生缺陷，所以需要高度重视，尽早进行遗传咨询。

遗传咨询步骤

准确诊断 准确诊断疾病是遗传咨询的第一步，也是最基本和最重要的一步。只有确诊，才能了解病因，明确治疗方案与预后措施，也能为分析遗传方式与计算再发风险率奠定基础。遗传病的诊断主要是通过对病史、家族史的咨询和调查来绘制系谱图，再结合临床诊断、染色体检查、基因检测、生物化学等实验室检查结果，进行综合分析，进而对该病作出正确诊断。

确定遗传方式 不少遗传病的遗传方式是已知的，故确定诊断后，也就能了解该病的遗传方式。但对于某些疾病，可以通过家系调查来分析遗传方式。

评估再发风险 不同种类的遗传病，其子代的再发风险率均有各自独特的规律，在明确诊断、确定遗传方式以后，就可分别计算再发风险率。

提出对策和措施 计算出再发风险率后，可对遗传病患者及其家属提出相应的对策和措施，供其参考与选择。这些对策包括劝阻结婚、避孕、绝育、人工流产、人工授精、产前诊断、积极治疗等措施。

随访和扩大咨询 为了确证咨询者提供信息的可靠性，观察遗传咨询的效果和总结经验教训，有时需要对咨询者进行回访，以便改进工作。从降低遗传病发病率的目标出发，咨询医师应利用随访的机会，在扩大的家庭成员中，就某种遗传病的传递规律、有效治疗方法、预防措施等方面，进行解说宣传，了解家庭其他成员是否患有遗传病，特别是查明家庭中的携带者，可以扩大预防效果。

积极进行遗传咨询，尽早评估孕育、生育风险，主动规避出生缺陷，对人口素质提升至关重要。