

# 家有『小不食』妈妈烦心



喂孩子吃饭现在成了欣欣妈最烦心的事情。每到吃饭时间,3岁的女儿就会愁眉苦脸甚至哭哭啼啼,哄来哄去,女儿含在嘴里的那口饭好不容易才咽下去。“我真的很担心,这样下去她会不会营养不良啊?”为此,每当听到别的妈咪推荐开胃的保健品或药品,欣欣妈都会第一时间买来给女儿吃,但也不见效。女儿出生时有7斤多,是个大胖娃娃,可现在,和同龄孩子一比显得又矮又瘦。欣欣妈为此十分焦虑。

## 填鸭式喂养,宝宝易厌食

其实,像欣欣妈这样每天为“厌食宝宝”苦恼的大有人在。导致小儿厌食的原因很多,小儿脾胃消化功能未成熟健全、家长喂养方式不当、滥用抗生素、疾病愈后脾胃功能没有恢复等都是致病因素,皆会引起小儿消化不良,出现厌食。

南方医科大学中西医结合医院儿科主任徐正莉强调,很多家长总是生怕孩子吃不饱、不够营养,每顿都会像填鸭一样喂宝宝。结果,反而加重宝宝脾胃的负荷,损伤脾胃,导致孩子消化不良,久则变成厌食。“面对厌食的孩子,很多家长则寄望于各种开胃药物或保健品,他们没有意识到,正是自己不当的喂养方式令宝宝厌食。如果不改变填鸭式的喂养方式,再多的开胃药也无济于事。”

此外,当发现宝宝胃口差、口气重、大便不通、睡眠不安时,很多妈咪都认为宝宝“上火”了,于是又凭经验经常让宝宝喝凉茶。殊不知,常食寒凉之物更加损伤宝宝稚嫩的肠胃,加重厌食症状。

## 儿童厌食偏食危害大

徐正莉指出,1~7岁是宝宝厌食、偏食好发期,此时正值宝宝生长发育的黄金时段,厌食、偏食会对宝宝带来以下危害——

1)营养失衡:宝宝需要的所有营养就像一块跷跷板,只有多样化的食物均衡,才能让营养跷跷板保持平衡,确保宝宝健康快速地生长发育。

鱼、肉、蛋、奶、蔬菜、水果、谷类中的营养各有侧重,只有每天吃足这7类食物才能保障宝宝获得充足、均衡的营养。但厌食、偏食宝宝吃得少,他们的营养跷跷板自然会出现失衡状况。另外,厌食宝宝往往边吃边玩,吃一顿饭常常超过一小时,不仅影响营养的摄入,甚至会造成胃肠道功能紊乱。

2)体重不达标:长期不开胃的宝宝营养摄入不足,生长发育容易出问题,体重偏轻,长高速度也减慢。厌食宝宝的低体重发生率是饮食正常宝宝的两倍。

3)抵抗力差易生病:由于厌食宝宝不能很好地从食物中获取营养来提高免疫力,因而容易生病,经常会感冒发烧。另外,厌食宝宝也容易患贫血、佝偻病等营养缺乏相关的疾病。

4)出现极端性格:幼儿时期营养不良的宝宝与营养良好的宝宝比较,更容易出现攻击性行为。此外,家长经常用威胁、责骂等方法逼迫宝宝吃东西,这样不仅不能纠正宝宝厌食,还会使宝宝产生逆反心理,长此以往使亲子关系变得紧张。研究还发现,厌食宝宝容易出现注意力不集中的现象。

## 给宝宝开胃有3招

徐医生指出,对于宝宝厌食,如不予重视任由其发展,则容易引起宝宝贫血、营养不良,导致宝宝生长发育迟缓。那么,对家里的“小不食”该如何进行干预呢?

### 第①招 纠正喂养方式

“很多妈妈常常要求开些开胃药,她们总是希望吃些开胃药就能调整好宝宝的肠胃功能。其实,改变不良的喂养方法才是防治宝宝厌食最重要的一环。”徐医生说,如果宝宝刚从睡眠中醒来没有食欲时,不要马上喂孩子食物。正餐时胃口不好,也不要硬塞宝宝吃饭,此时即便威逼利诱让他吃下去,也是难以消化吸收的,有些宝宝还会呕吐出来,常诉腹痛,令他更厌恶进食,损伤肠胃功能。“此时正确的方法是少吃,让宝宝的肠胃得以休息调整”。

另外,饭前不要给宝宝吃零食,可以跟宝宝说:“饭后可以吃一点。”

还要改变宝宝爱喝冷饮的习惯,因为冷饮、冷食最伤孩子的脾胃,喜欢冷食冷饮的孩子,大多食欲不振、消化不良,时间长了,日见消瘦,可造成发育迟缓。

### 第②招 推拿按摩

捏脊:让宝宝趴在床上,夏日可脱去上衣,露出背部,妈咪先用滑石粉润滑双手,沿宝宝脊椎旁开二指处,从尾骶骨开始,双手拇指对着食指和中指,将皮肤轻轻捏起,由下至上做翻卷动作,慢慢一直推到颈部大椎穴,连续捏五六次为一组,捏第三次时,每捏三下须将皮肤向上方提起。此法最好坚持每日早晚各做一组。

推脾土:脾土穴在大拇指的螺纹面,妈咪可用拇指顺时针方向旋转按摩,每天1次,每次200下。

揉板门:板门穴在手掌大鱼际隆起处,妈咪可用拇指顺时针给宝宝揉推,每天1次,每次50下。

摩腹:妈咪先搓热手掌,以肚脐为中心,然后顺时针给宝宝慢慢按摩腹部30下左右。

### 第③招 饮食疗法

1.喝健脾汤水。妈咪可间断选用以下有助健脾的食材和药材煲汤或煲粥给宝宝食用——白术、土茯苓、云苓、茨实、淮山(干品)、太子参、元肉、红枣、虫草花、五指毛桃。

注意:以上药材、食材的使用分量均为10克,每次选用1~2种,加上鱼或鸡、猪骨、鹌鹑煲汤或煲粥均可。

2.根据孩子厌食情况可考虑用谷芽、麦芽各10克,鸡内金5克、焦山楂5克煲水给宝宝喝。

注意:谷芽善于消化乳积,麦芽善于消化麦面之积,焦山楂善于消化肉食之积。鸡内金有消化各种因素导致的积食,还有很好的健胃作用。

(据《羊城晚报》)

## 6种秋冬必吃白色食物

### 百合防干燥

#### 1.莲藕



中医认为,生藕甘,寒,无毒。熟藕甘,温,亦无毒。藕经过煮熟以后,性由凉变温,失去了清淤清热的性能,而变为对脾胃有益,有养胃滋阴、益血、止泻的功效。

#### 2.百合



百合除含有蛋白质、维生素C等营养素外,还含有一些特殊的营养成分,如秋水仙碱等多种生物碱。这些成分综合作用于人体,不仅具有良好的营养滋补之功,而且还对秋冬季节气候干燥而引起的多种季节性疾病有一定的防治作用。中医上讲鲜百合具有养心安神,润肺止咳的功效,对病后虚弱的人非常有益。

#### 3.山药



山药的作用很多,并且对肺虚咳嗽、脾虚泄泻、肾虚遗精及小便频繁等症,都有一定的疗补作用。山药中还含有丰富的维生素C及矿物质,所以具有补血、助眠、清凉退火、止血散淤等功效,而且由于山药在人体内产生的综合作用,还可以对消除神经疲劳,自律神经失调、更年期障碍失眠等症的恢复有所帮助。

#### 4.白果

白果是营养丰富的高级滋补品,含有粗蛋白、粗脂肪、还原糖、核蛋白、矿物质、粗纤维及多种维生素等成分。具有益肺气、治咳嗽、止带虫、缩小便、护血管、增加血流量等食疗作用和医用效果。经常食用白果,可以滋阴养颜抗衰老,扩张微血管,促进血液循环,使人肌肤、面部红润,精神焕发,延年益寿。

#### 5.银耳



银耳既是名贵的营养滋补佳品,又是扶正强壮的补药。历代皇家贵族都将银耳看作是“延年益寿之品”“长生不老良药”。银耳性平无毒,既有补脾开胃的功效,又有益气清肠的作用,还可以滋阴润肺。

#### 6.燕麦

燕麦,性味甘平,含有燕麦蛋白、燕麦肽、燕麦β葡聚糖、燕麦油等成分。具有抗氧化功效、增加肌肤活性、延缓肌肤衰老、美白保湿、减少皱纹色斑、抗过敏等功效。还可以改善血液循环,缓解生活工作带来的压力;含有的钙、磷、铁、锌等矿物质有预防骨质疏松、促进伤口愈合、防止贫血的功效,是补钙佳品。(雅虎)