

孩子有没有达到生长潜能,除了遗传因素外,还与营养、运动及睡眠质量等后天因素相关。而从妈妈怀孕到宝宝出生之后两岁的“生命早期1000天”,是孩子生长发育打基础的关键阶段,获取正确喂养指导尤其关键。

近日,关注儿童早期综合生长发育健康论坛——北京和睦家医院“六一儿童节”家庭成长嘉年华活动举行,北京青年报进行了全程视频直播。专业医护人员深度解析儿童生长发育曲线,揭秘“营养编程”,解答婴幼儿喂养中的常见困惑。

“出生1000天”是孩子生长发育“打地基”阶段

两岁前宝宝重在科学喂养



两岁前的科学喂养与成年后健康密切相关

北京和睦家医院儿科主任杨明介绍,影响孩子身高、体重的70%的因素是遗传基因,一个正常生长环境下的孩子,在没有其他疾病影响的情况下,会朝着自己的生长潜力去发展,遗传背景决定了生长速度以及最终的生长目标。剩下的30%影响因素则是后天影响,包括营养是否均衡、是否有足够的体育锻炼以及充分的睡眠等,还有一些疾病的干扰因素。

“生命早期1000天”是指从女性怀孕到宝宝出生之后两岁,这1000天被世界卫生组织定义为一个人生长发育的机遇窗口期。这个阶段是为一生的身体健康打基础的重要阶段。研究显示,出生身长与成年身高的相关系数为0.25,两岁时增加到0.8。也就是说,如果孩子两岁时的身长排在前十位,有80%的可能性成年之后仍然排在前十位。“生命早期1000天”正确喂养,保证营养足够丰富和均衡显得尤为重要。

“一岁以内的宝宝进食是被动的,他吃什么、怎么吃主要由家长决定。喂养方式不当、饮食结构不合理,是我们临床中观察到的最常见的问题。”杨明介绍,例如很多家长认为宝宝吃蛋白质肉类辅食容易导致“积食”、“上火”、大便干燥等,从而推迟此类辅食添加,这很容易导致孩子蛋白质摄入不足,出现体格发育迟缓。

家长应定期追踪孩子的生长曲线

家长如何来追踪或者衡量自己家宝宝的体格发育是否正常呢?杨明表示,可以参考国内或世界卫生组织发布的生长曲线图,许多渠道都可以免费获取。根据孩子不同的年龄,每个月或每几个月描记一次,追踪其生长发育的每一步是否在曲线正常范围内,或是否出现了明显的波动。曲线图不只看一个时间点,要看一段时间的生长趋势。体重变化一般可反映短到数小时、长到数月的健康问题,身高变化一般反映的是至少两到三个月的健康问题。医生则可以从变化的曲线中获取更多的信息,发现异常时及时排查病理问题,或对家长喂养过程中遇到的问题给予指导。

杨明介绍,影响孩子生长发育的疾病中,最常见的是胃肠道疾病,例如慢性腹泻、胃肠道过敏等,导致孩子吸收障碍,或排出过多,出现热量和蛋白质摄入不足。患其他疾病期间也往往会因食欲下降,摄入减少,造成孩子短时间的体重变化。

杨明表示,临床上两岁以下儿童的体格发育迟缓其实更多源于家长喂养不当。在北京和睦家医院儿科保健门诊,医生会对6个月以内的婴儿每月随访一次,6个月到12个月每两个月一次,12个月以后每三个月一次,两岁以后每年一次进行随访,及时发现并进行干预。如果家长所在的保健机构没有这方面的服务,或者不具备定期随访条件的话,杨明建议家长可自行按照这个频率描记生长发育曲线,并进行预判。如果发现曲线产生了不正常的波动,可前往医疗机构做进一步检查。

辅食添加不科学影响宝宝体格智力发育

北京和睦家医院临床注册营养师刘遂谦表示,“生命早期1000天”里,妈妈、宝宝的膳食和营养摄入是一个“打地基”的过程,不仅影响孩子当前体格和智力的发育,还将影响到孩子未来的健康,因此被称之为“营养编程”的阶段。

刘遂谦介绍,两岁以下的婴幼儿常见两大喂养误区,一是食物选择及辅食结构不合理。以米汤和果汁为例,不少家庭依旧认为米汤米油最营养,将自制的稠米粥表面的那层米汤(俗称“米油”)作为第一口辅食喂宝宝。但这些稠米汤、米油,基本不含铁元素,也不可能含有婴儿配方米粉中强化的其他营养素,至于“油”,含量更是微乎其微。而就果汁而言,原本不容许在一岁前添加,一岁后也应控制。但很多家庭坚持认为果汁“特别有营养”,导致宝宝饮食习惯不佳,甚至干扰了正餐摄入及健康体重。

第二大误区是辅食加得过早

或过晚。辅食添加的国际推荐意见应不早于4个月、不晚于6个月。刘遂谦强调,无论米汤、果水、固体食物,只要不是奶,4个月之前一律不能添。而到了6个月之后还坚持纯母乳喂养、推迟辅食添加的宝宝,虽然身长体重照常增加,但却错过了辅食添加的敏感期,容易导致进食能力培养不及时、包括铁元素在内的部分营养素摄入不足、身体抗病能力下降,一岁多后还不能正常摄入固体食物,致使体重不长、生长曲线轨迹下滑。

喂养不当或致宝宝缺铁性贫血

需要强调的是,婴幼儿喂养不当、饮食结构不合理常常导致缺铁性贫血。北京和睦家医院儿科副主任唐锁勤介绍,母乳中铁含量低,足月胎儿肝脏内储存的铁足够维持宝宝对铁的需求直到4-6个月龄。4-6个月后辅食是铁的来源,如果不及时添加铁剂,就会导致宝宝产生缺铁性贫血,其高发年龄为6个月至3岁。缺铁造成脑组织缺氧将影响其神经系统的发育,智能、记忆力和注意力等都会受到影响,全身其他组织缺氧也产生不良影响。

因此,在坚持母乳喂养的同时还应及时添加强化铁的饮食,足月儿从4到6个月开始(不晚于6个月),早产儿及低体重儿从一个月开始添加铁剂预防铁缺乏。及时添加辅食,增加饮食中铁的含量,可以添加蛋黄、米粉,特别含强化铁的米粉,以后逐渐增加动物肝脏、肉末等,还可在配方奶中或辅食中添加铁剂。

文/北青报记者 陈斯
原文刊载于
《北京青年报》

