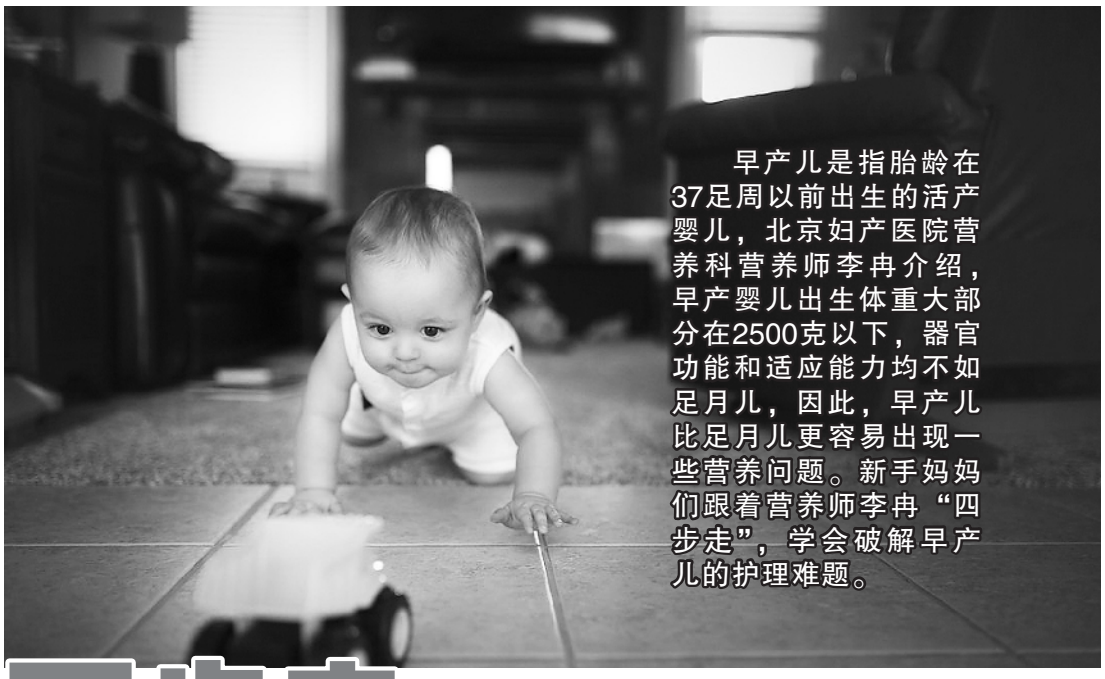

早产儿是指胎龄在37足周以前出生的活产婴儿，北京妇产医院营养科营养师李冉介绍，早产婴儿出生体重大部分在2500克以下，器官功能和适应能力均不如足月儿，因此，早产儿比足月儿更容易出现一些营养问题。新手妈妈们跟着营养师李冉“四步走”，学会破解早产儿的护理难题。

四步走 帮新手妈妈破解早产儿护理难题

□本报记者 唐诗

第一步
尽快开奶喂养 以母乳为宜

早产儿的消化系统发育尚不成熟，且早产儿的吸吮能力弱，易发生喂养困难、喂养不耐受及食管反流等问题。喂养早产儿的难度要大于足月儿，应该尽快开奶。

那什么样的奶好呢？自然是母乳。母乳通常能很好地被早产儿耐受，并提供使其健康和发育相关的免疫抗菌成分、激素和酶。母乳中特别是初乳，含有婴儿所需要的丰富营养，是任何乳制品不可替代的优质乳。

第二步
增加能量、蛋白质及各类营养成分的供给

因为早产儿的生长发育速度比足月儿快，正确的喂养比足月儿更重要。

早产儿应需要更多的能量和蛋白质,以确保其快速的生长发育；

需要更多的钙和磷以帮助早产儿骨骼和牙齿的发育；

需要更多的微量元素和维生素以支持其代谢以及生长发育；

需要充足的必须脂肪酸特别是DHA/ARA，有助于大脑及视觉系统的发育；

需要核苷酸有助于肠道粘膜成熟等等。

母乳是这些营养素最好的载体，而家长应根据其早产儿具体状况，及时咨询专业医师看是否添加母乳强化剂。

第三步
母乳不足 应选用早产儿配方奶

在母乳不足的情况下，应用早产儿配方奶混合喂养。如混合喂养，要适量给婴儿补水。

早产儿配方奶粉可以满足早产儿生长的特殊营养需求。早产儿奶粉比足月儿配方奶含有更多的蛋白质和矿物质，更加适合早产儿。

第四步
掌握好喂养时间、喂养方法与喂养姿势

早产儿因为其自身的特殊因素，喂奶时间较长，一般为30~40分钟，作为妈妈应对宝宝有足够的耐心，按需哺乳。一般早产儿吮吸力差，胃纳欠佳易吐的婴儿，白天晚间均以少量多次喂养为宜。

喂养方法：按早产儿具体情况而定。第一种是直接哺喂母乳：出生体重较大已有吮吸能力的可用此法。第二种是奶瓶喂养：也只能用于体重较大、并已有吮吸力的早产儿。建议奶瓶喂养早产儿应选用小号奶瓶，奶液不易冷。奶嘴要选择较软的黄色奶嘴，开孔1~2个，大小以倒置时奶液适度滴出为宜。流奶过快，来不及吞咽，易造成窒息；流奶过慢，婴儿吮吸费力，易使造成疲倦厌食。

喂养姿势：因为早产儿胃容量较足月儿小，贲门括约肌松弛，易发生溢乳，应选择侧卧式保证婴儿喂养安全。喂奶后应护住婴儿颈部，竖抱拍背，将空气排出，减少翻动，防止呕吐。

以上就是避免早产儿发生营养问题的解决方法，按照以上四步做好，早产儿就会获得较好的营养补充，必将达到正常的生长要求。

相关链接 母乳喂养的好处

母乳喂养有利于婴儿健康成长，母乳中特别是初乳，含有婴儿所需要的丰富营养，是任何乳制品不可替代的优质乳，婴儿能吮吸到母乳，对婴儿的健康成长是十分有益的。

母乳喂养有利于增强婴儿抵抗力、免疫力。母乳中，尤其是初乳含有大量的婴儿需要的抗生素，能抗感染。因此，婴儿吮吸了母乳，就增强了婴儿的抵抗力、免疫力，让婴儿少生病或不生病。

母乳喂养有利于婴儿消化和健康发育。由于母乳具有多方面的优点，且营养均衡、配比最佳，是其他食品不具有或不完全具有的优点。因此，采用母乳喂养法,有利于婴儿的消化,有利于促进婴儿健康发育,健康成长。

母乳喂养经济实惠。母乳不仅对婴儿健康成长有利，对新妈妈恢复身体好，而且比其他喂养品成本低廉，经济实惠。

母乳喂养有利于增进母子情感。俗话说，母子连心。新妈妈们通过婴儿吮吸母亲乳头的刺激，能增进母亲对婴儿的抚爱、关爱、疼爱之情，婴儿通过吮吸母乳，与母亲有切肤之温暖、切肤之亲近，既感到安全，又感到高兴。因此，母子之间的情感就在这微妙之中不断沟通与递进，不断增进和升华。

■生活资讯

栗子为啥用糖炒

不少人认为炒栗子放糖是为了让糖渗入板栗使其变甜，其实，板栗本身就是甜的，加糖还有其他作用。

糖炒栗子的外表往往色泽更深、更亮，这就有糖的功劳，看起来也更有食欲。而且，糖本身具有一定黏性，放到锅中后，可以黏掉炒砂磨损后的灰以及板栗外壳上的杂质，使栗子表面更干净。

当然，糖也不是完全对栗子的味道没有贡献。糖在加热后，会产生一种糖焦香味。炒锅中加入糖，与板栗的香味混合在一起，飘香四溢。另外，还有一点就是糖炒后的板栗，壳上形成一层膜，减缓了板栗仁水分的蒸发，所以在常温同等条件下，糖炒板栗搁置一段时间后，板栗仁比干炒板栗仁含水量要高。在常温同等条件下，保存的时间要比干炒板栗保存的时间更长，不容易发生霉变。

糖炒栗子用什么糖？一般来说，看个人口味，用白砂糖，或者可以尝试用红糖。不过，正规的糖炒栗子应该用麦芽糖、蜂蜜和精制植物油来炒，也有直接用制好的糖稀炒。而有些小贩炒栗子时，可能会添加工业石蜡和糖精钠等甜味剂来炒制，黑的东西是圆砂浇上麦芽糖和精制植物油或工业石蜡和糖精钠等甜味剂制成的。如果制作糖炒栗子为增加甜度，可能随意添加糖精导致过量，因此最好不要买特别甜甚至甜到有点苦味的栗子。

另外，购买时建议带纸巾擦一擦栗子的外壳，有油渍的尽量不买。另外，尽量选闭口的，更干净更安全。如果不想吃外边买的，不妨自己买一些栗子，自己回来煮着吃，微甜稍软，也很好吃。（方静）

五种错误洗头方式 你中枪了吗

洗净三千烦恼丝，洗去一头尘土，不仅令人神清气爽，对健康也大有裨益。但怎样正确洗头，其中有许多学问，而不良的洗头习惯，则会让秀发越来越“伤”！

头发刚浸湿就抹洗发水

有很多人在头发弄湿之后就马上用洗发水了，殊不知，这样做反而洗不干净头发。正确做法是：弄洗发水之前用温水冲洗一分钟以上，祛除一些污垢之后，再用洗发水。

不梳头直接洗

“皮之不存毛将焉附”，头皮对于头发来说非常重要。洗头前，先用蘸湿的梳子梳头，令附着头皮的污垢和灰尘浮于表面，才能同时洗净头皮和头发。为避免伤到头皮，建议使用宽齿缝、圆头的梳子。

洗头时用指甲挠头皮

指甲是身体藏匿细菌很多的地方，但是很多人都喜欢留着长指甲在洗头的时候用，殊不知这样做很容易抓破头皮，导致感染。在洗头发的时候最好是用指腹按摩的方法，洗头同时还可以保健。

护发素涂在发根

由于洗发时头发毛囊打开，护发素涂在发根上，其中的化学物质容易渗入并堵塞毛囊，容易引起脱发。建议先理顺头发，沿耳朵附近往发尖方向涂抹发梢，一定不要让护发素碰到头皮。

护发素不冲洗干净

护理乌发是现在很多人都很关注的，有些人错误地认为，将护发素残留一些在头发上或许可以保护头发。其实，残留的护发素容易混合灰尘粘附头皮，堵塞毛囊，引发炎症。所以头上的洗护用品一定要清洗干净才行。

（李晓）