

早产儿婴幼儿期营养照顾

莆田学院医学院蔡鼎男

学习大纲

- 早产儿生长特性与营养之相关性
- 成长及营养评估
- 早产儿营养母乳 vs. 配方奶?
- 婴幼儿如何给予充足适当的营养?
- 副食品添加
- 婴幼儿时期各阶段营养
- Q & A



早产儿定义

- 新生儿胎龄未满**37周**(小于**259天**), 不论其出生体重大小, 均称为早产儿。
- 正常的宝宝约在怀孕**38~42周**时出生, 称之为足月儿。

早产儿成长的特性

- 迟缓期
- 过渡期
- 追赶期
- 平稳期



追赶期

- 怀孕周数约36-46周时体重开始增加，每天可增加20-30公克甚或每天50公克；可持续几个月。
- 身高在出生后1.5-7.5个月生长速度最快。
- 头围则到怀孕周数约30-40周时生长最快。



平稳期

- 一般**6-9**个月时达到，如出生体重极轻可能需**3-5**年的时间。
- 身高需**7.5**个月-**5**年。
- 头围于**6-9**个月。

早产儿成长评估

- 体重、身高、头围，需绘于成长曲线图。
- 以矫正年龄(由预产期起算)评估成长情形，矫正年龄至24个月。



早产儿成长测量平均结果

- 低体重儿出院时有30-90%，低于10百分位
- 体重一岁时有30-50%，低于10百分位
- 甚至三岁时仍有30%，低于10百分位
- 成长受出生时的体质、疾病严重度、营养补充量、家庭环境影响。

营养目标

- 能量供应要以理想的体重为目标。



早产儿进食量技术公式

- 出生10天内早产儿每日哺乳量(ml)
- $= (\text{婴儿出生实足天数} + 10) \times \text{体重}(\text{克}/100)$
- 10天后每日哺乳量(ml) = $1/5 - 1/4$ 体重(克)

母乳，婴儿最好的天粮

- 婴儿最理想最甜美的食物。
- 吃母乳的婴儿较健康。
- 母亲最少应哺喂母乳六个月。
- 职业妇女至少可在产假内哺喂母乳。



母乳的好处

- 乳糖和脂肪酸，是婴儿脑部发育的基本成分。
- 铁质及维生素。
- 适量的磷质，可促进钙质的吸收。
- 干净无菌，容易消化，较少有胀气感或不适。
- 保护地球的土地，节省能源，最符合环保概念。
- 初乳含有丰富营养和抗体。
- 母爱的温暖，有利于情绪的稳定和心理的成长，更可以增进母子的亲情。

母亲受益不浅

- 减少罹患乳癌。
- 产后子宫的收缩。
- 促进产妇产后身体的复原。
- 自然避孕。
- 恢复身材有帮助。
- 可节省家庭开支。



早产儿配方

- 一般原则
- 1. 本配方奶之标准浓度为0.8大卡/毫升
- 2. 若婴儿有限水情形，可添加Maltodextrin来补充热量。
- 供应型态
- 1. 依早产儿需要，供餐间隔分为4小时、3小时或2小时。
- 2. 目前早产儿配方有：
 - S-26(PRE)
 - ENFAMIL(PREMATURE FORMULA)
 - SIMILAC(PREMATURE FORMULA)
 - ENFALAC(PREMATURE FORMULA)

是否需添加营养剂

- 营养剂:
- 早产儿食用母乳需母乳加强剂。
 - 慢性肺疾病或心脏衰竭婴儿、体重增加不理想时可添加多糖(polycose)，中键脂肪酸(MCT)。
 - 铁剂，Ferrosanol，1滴/kg/天，2-4mg/kg，不可与食物混合使用、以免影响药物吸收
- 喂食量足够、可不必再添加。

认识婴儿配方奶

- 卫生部门核可的婴儿配方奶共有**122**种包括:
- 一般婴儿奶粉
- 水解奶粉
- 无乳糖奶粉
- 早产儿奶粉



如何选品牌才有保障?!

- 国际级 /知名度高品牌才有保障
- 产品标示清楚
- 有效日期清楚
- 厂商名称 /电话 /地址 标示清楚
- 询问小儿科医生、营养师

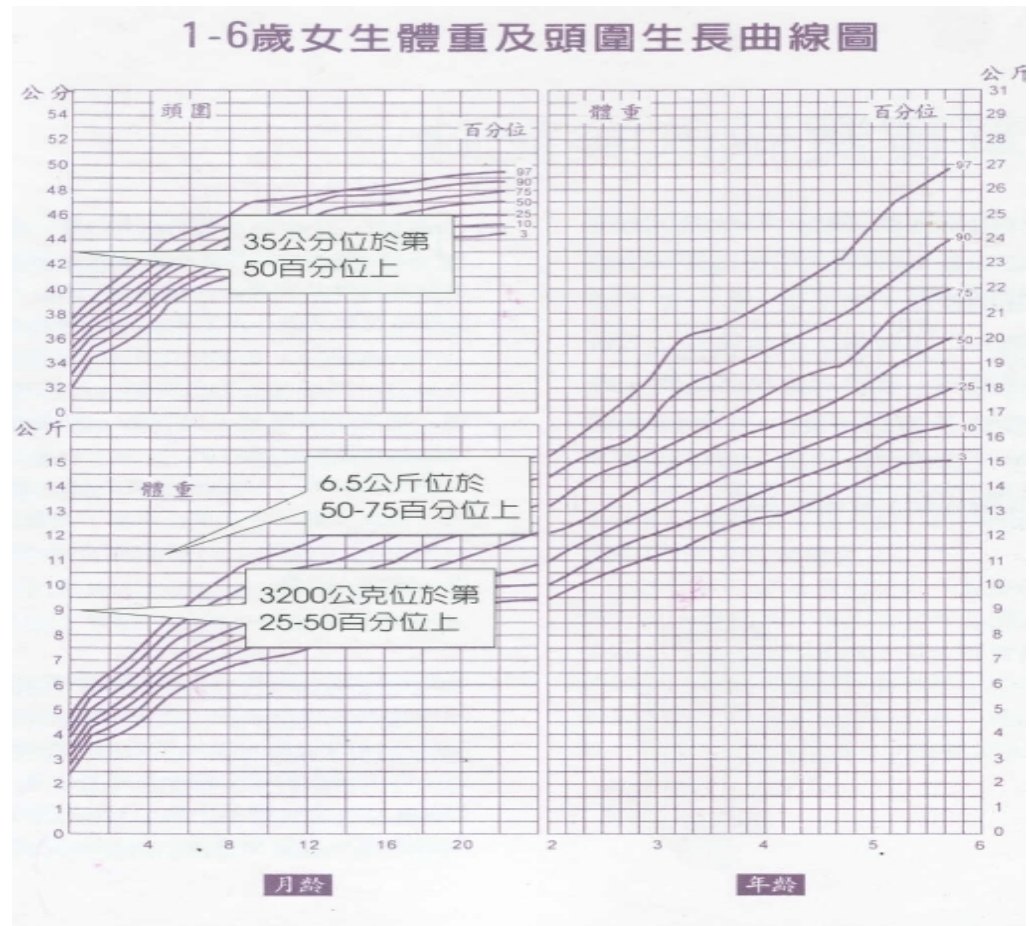
EAN 国际条码会员国列表

- 690.691.692即属中制
- 471则属台湾制
- 489 香港
- 00-13 美国、加拿大
- 45,49 日本
- 400-440 德国



宝宝健康发育指标

- 体重
- 身长
- 头围
- 活动力



婴儿期营养的重要性

- 使生长、发育正常，脑部组织、体力及智能的发展。
- 一生健康的基础。
- 根据统计，我国婴儿从初生到六个月时，营养发育与欧美一样好，但以后则渐不如，最主要的原因在于**婴儿喂食的疏忽**。



添加辅食的目的

- 训练宝宝吞咽固体食物和咀嚼的能力，让宝宝逐渐适应一般的固体食物，其次为营养补充。



副食品的添加时机

- 4-6个月以上的宝宝
- 可用舌头将食物移到口腔后方
- 婴儿的手可接触到嘴巴



准备副食品之小工具



副食品添加順序

- 第一阶段(出生至四个月):
 - 母乳、育嬰配方奶粉
- 第二阶段(四个月~六个月):
 - 米糊、麦糊(五谷根茎类)、蔬菜汁、水果汁
- 第三阶段(七个月~周岁):
 - 肉、鱼、豆、蛋类

开始吃副食品!



米糊

材料：嬰兒配方奶水60c.c.（標準泡法）
市售嬰兒米粉3小匙（1匙泡30c.c.的奶粉匙）
作法：將米粉加入奶水中調勻。

爹地媽咪小TIPS

- ★除了奶水之外，也可以用開水調化。
- ★所有的副食品以米糊或米湯為優先考慮。

米湯

材料：米20公克 水適量
作法：米加多量的水煮成熟爛的稀飯，將稀飯靜置沉澱後，取上層米漿即可。



副食品示范

- 高汤小技巧
- 菜泥小技巧
- 地瓜泥小技巧



有原则的副食品添加

- 流质食物→半流质食物→固体食物。
- 在婴儿健康情形良好时，才给新的食物
- 时间充裕时喂食。
- 一次只能试喂一种新的食物。应由少量（1茶匙= 5 c.c）开始逐渐增加。
- 浓度由稀渐浓。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/467026063144010010>