

# 宝宝补钙很重要 更重要的是 如何补

补钙,对于生长发育迅速的儿童来说,非常重要。因为钙对宝宝的大脑发育、骨骼发育、牙齿生长等都至关重要。然而,坊间传说的补钙方式五花八门,市面上各种补钙的保健用品琳琅满目,究竟怎样才能最科学地给宝宝补钙呢?

## 先弄清楚:宝宝需要补钙吗?要补多少?

钙对于儿童成长非常重要,但并不意味着每个孩子都需要补钙。因此,家长们不应该盲目跟风,首先要弄清楚:宝宝需要补钙吗?需要补多少钙?

专家指出,在孩子成长的不同阶段中,需要的钙摄入量是不同的。例如,0~6个月的宝宝,每天需要钙300毫克;6个月~16个月,每天需要400毫克;1岁~3岁,每天需要600毫克;4岁~10岁,每天需要800毫克。

## 每个宝宝具体的钙摄入情况不同 应该根据具体情况进行考量

### 常见以下几种情况:

1.6个月以内母乳喂养的宝宝。如果妈妈乳汁充足,每天可从乳汁中排出钙约为300毫克。对于0~6个月的宝宝来说,每天所需的钙剂通过母乳已经补充足够了。但还要注意钙的吸收问题,此阶段的宝宝可以多晒太阳,出生后2周开始补充维生素D(鱼肝油)来促进钙的吸收。另外,哺乳妈妈也需补充足够的钙及维生素D,保证每天母乳中有足够的钙提供给宝宝。超过6个月吃母乳的宝宝,母乳提供的钙已经不能满足宝宝生长发育的需求,此时可以通过添加配方奶粉或者辅食来补充钙。

2.人工喂养的宝宝,即吃奶粉的宝宝。每天如果能保证750ml以上的奶量,可以不用额外补充钙。

3.对于已经吃普通饮食的孩子,建议先食补。可选择一些含钙高的食材,比如奶制品、虾皮、海带、大豆等。饮食补充不足的孩子,才建议通过药补(如钙片)来补充。补钙的同时,要注意补充维生素D或进行适量的日光照射。

4.特殊的宝宝需要额外补充钙剂,如早产儿、双胞胎、多胞胎等。这些宝宝出生前在妈妈体内时摄入的钙就不足,出生后生长发育迅速,比正常出生的宝宝更容易缺钙。再者,为了促进这类宝宝追赶生长发育,需要适量补充钙。每天摄入量可达到400~600毫克。

5.患有肾病综合征的孩子要特别注意。此类孩子每天有大量钙通过尿丢失,长期使用激素也会阻碍钙的吸收。所以,肾病综合征的儿童应注意补充钙剂。



## 三个常见的补钙误区要避免

### 1.补维生素D和补钙分不清

补维生素D和补钙是两个不同的概念,但两者之间又关系密切。维生素D可被人体用来促进钙的吸收,所以,补充维生素D并不能直接补钙。因此,既要补钙,也要补充维生素D。另外,维生素D并不只是通过食物来获得。经常晒太阳也促进宝宝体内自身产生内源性维生素D。

### 2.钙剂混在奶里面一起喂

一些家长为了图方便,将钙剂添加到奶等其他食物里面喂给宝宝吃。这么做是不对的。将钙与奶、其他食物混合后,会导致奶中的蛋白和钙结合形成奶块,阻碍了钙的吸

收。混在食物中的钙,人体也只能吸收20%左右。建议补钙应与就餐时间间隔半个小时以上;每次少量、多次喂服,这样既安全又不浪费。但如果给孩子服用的是碳酸钙,由于碳酸钙需要胃酸的参与,所以此种情况要随餐服用。

### 3.喝浓浓的骨头汤来补钙

浓浓的骨头汤一度被认为富含钙,其实是误区。专家说,骨头中的钙水溶性很低,骨头汤里面的含钙量也很少,远远不能满足孩子每天的正常需求量。另外,制作浓骨头汤,铅、砷等有毒物质也可以溶解出来。因此,骨头汤并非补钙的好途径。

## 小贴士

### 吃什么能补钙?

#### 1.虾皮鸡蛋羹

用料:虾皮10g、鸡蛋1个。

做法:将鸡蛋打花与虾皮搅拌均匀,放入蒸锅中蒸熟佐饭食用。

#### 2.芝麻酱淮山泥

用料:淮山50g、芝麻酱5g。

做法:淮山洗净切段放入蒸锅蒸熟后,去皮捣成泥备用;再将芝麻酱加温开水调稀后,慢慢拌入淮山泥中。

(林恒华)

