

副食品促進 寶寶 成長

許多為人父母者已經知道，當嬰兒發育到達某一階段時，應該在奶類食品之外，添加其他的副食品，以配合嬰兒的成長需要。嬰兒生長進入4~6個月時，他的腦部組織、骨骼、肌肉、器官發育特別快速，而體內各種消化酵素的功用也漸趨成熟。

這時，為寶寶添加副食品，一方面能藉以訓練寶寶一些社會行為（如習慣於使用湯匙及碗）以及頭部的支撐、眼睛和頭部活動的協調、咀嚼及吞嚥（舌頭）。另一方面，更能讓寶寶嚐試各種的食物，儘早養成良好的飲食習慣，以避免偏食。

因此，給寶寶添加不同的副食品是非常重要的，但在初期先以添加一種食物開始，等到寶寶適應幾天後，再依序添加另一種新的食物，以免引起寶寶腸胃不適。

蔗糖促進寶寶成長

在為寶寶添加的副食品中，如果汁或蔬菜類的青豆等都含有蔗糖，在腸內經蔗糖酶消化分解為葡萄糖及黑糖後，不但能提供應寶寶身體所需熱量，並能節約蛋白質，使蛋白質充分的利用於細胞的生長，組織的修護，讓寶寶長得健康又強壯。

同時，當寶寶有便秘現象時，若餵予一些蔗糖水，更具有軟化大便的便功效。因此普遍存在於各類食



添加副食品，使寶寶長得健康又強壯。（阿丰）

物中的蔗糖，不但是最天然的一種糖類，可增加食物的營養，促進寶寶食慾。同時，在腹瀉後復原期的飲食中，適量的蔗糖，可幫助熱量的吸收和利用，使寶寶早日康復。

口腔衛生的重要

有人誤以為只有食物中的蔗糖

會引起寶寶的蛀牙。事實上，蛀牙形成的原因很多，最主要的是口腔衛生習慣不良所致。當食物殘渣停留在口腔時，易使細菌滋長，產生牙菌斑，附在牙齒表面上，加上細菌分解食物產生酸性物質，侵蝕牙齒表面，而產生脫鈣現象，就形成了蛀牙。

有部分父母以為奶粉中所含的

孩子在公共場所哭鬧

怎麼辦？

3歲到8歲的孩子常會在公共場所要賴皮或哭叫，許多父母往往尷尬地不知所措，以下是建議你不用吼叫、責打或憤怒的方式，孩子就會乖乖地安靜下來。

首先不要讓孩子的行為控制到你的生活。一旦你習慣了忍讓孩子的怒氣，就很難改變形勢了。

孩子在公共場所表現不佳時，譬如摔東西、發脾氣和別的小孩打架時，先跟他解釋這些行為是不對的，然後說明他必須接受處罰。

「因為你在店裏亂摔玩具，回家以後要罰你關在房間裏十分鐘。」關在房間裏，表示孤單地在房間裏，沒有電視、玩具及其他任何娛樂。

另外，也可以取消孩子的某些權利來罰他。提早上床時間，整晚不准看電視等，如果孩子依然我行

我素，關在房間內的時間可以多加5分鐘。最重要的就是回家後一定要執行處罰，否則孩子會以為你只是說說罷了，下次就無法發生阻止的作用。

只有在危險或緊急的情況下——譬如孩子在馬路上亂跑，應該重重地打屁股，否則打多了，小孩反而習以為常。

善用鼓勵的方法，帶孩子逛街時，他常常無法無天，偶爾他表現良好，就要在口頭上讚美他。譬如：「小玲長大了哦！今天上街都沒有亂拿店裏的東西。」或「媽媽好高興小玲今天像大人一樣，好有禮貌哦！」甚至可以因此答應孩子晚十分鐘上床。但務必說明這是因為他在外表現良好之故。千萬不要用玩具或禮物來賄賂孩子，以免產生副作用。讓孩子明白好行為必須是



孩子表現良好，要常鼓勵他，可增加親子關係。(阿豐攝)

發自內心，而不是「買」來的。

考慮孩子的實際情況。假如你的孩子只有2、3歲，你就必須有心理準備，這個年齡的孩子最好奇，破壞力也最強，在公共場所較不易控制自己的行為。(秋鶯) ■

蔗糖會造成寶寶蛀牙，但在我們喂給寶寶的各種食物，例如：果汁、麥粉、米飯等，都含有豐富各種糖類，包括乳糖、果糖、葡萄糖、蔗糖等，也都會引起蛀牙。因此，唯有養成良好的口腔衛生習慣，才能減低寶寶罹患蛀牙的機率。

造成飲食的偏差

蔗糖在寶寶均衡的營養攝取中，扮演著重要的角色，是維持寶寶生長、發育不可或缺的因素，而蔗

糖更是普遍存在於各種天然食物中。所以，若為刻意避開蔗糖，而捨棄許多食物不吃，造成飲食習慣的偏左，導致營養不均衡，那無異於因噎廢食，影響寶寶一生的發育。

正確的牙齒保健

在兼顧寶寶營養的均衡，同時預防蛀牙產生的前提下，一方面要培養寶寶正確的飲食習慣，如避免吃過甜的食物。另一方面，當寶寶開始長乳牙的時候，更要注意寶寶

口腔的衛生。因為食物存留在口腔內的時間愈長，引起蛀牙的機會就愈大。

所以，要預防寶寶產生蛀牙，可以在每次餵完牛奶或食物後，再給寶寶一些開水，如果寶寶不肯合作，在就寢前，要為寶寶清潔口腔，這樣就能減少蛀牙的機會，等寶寶能夠自己漱口，刷牙時，只要督促養成進食後刷牙的習慣，就可以減少寶寶蛀牙的機會，使寶寶擁有一副如貝的皓齒。 ■