



寶寶缺鈣怎麼辦？

年紀太小的嬰兒雖然未懂步行，家長其實仍能分辨他們是否缺乏鈣質。父母可觀察嬰兒會否經常感到疲累、精神不振、身體經常顫抖或肌肉出現不正常抖震等徵狀，來判斷寶寶是否缺鈣。

缺鈣會導致長骨骼較弱或變形、大關節腫脹、佝僂病、延遲囟門閉合(囟門即俗語的腦窗)等問題。此外，缺鈣的嬰兒長大後也有較大機會出現骨質疏鬆之類的情況，影響深遠。

缺鈣又分先天性和後天性，先天性缺鈣大多由於孩子腸道吸收方面出現問題，或媽媽於懷孕時期缺鈣造成，患者有可能需要以靜脈注射，即「吊鈣針」的方式治療。而太遲在日常餐單中加入主食以外的副食品，或維他命D不足則會導致後天性缺鈣。維他命D由曬太陽，吸收紫外綫攝取，因此父母應適當地讓嬰兒曬曬太陽，而六個月大的孩子，便應開始進食固體食物，其中深綠色蔬菜如西蘭花、芥蘭等、可連刺吃的魚肉、果仁類食品都含有豐富鈣質，孩子如無相關食物敏感問題，可以此補充鈣質，同時，每天再

給他們喝350至480毫升的奶，應能使寶寶吸收到足夠鈣質。要留意的是，寶寶如對奶類敏感，所喝的奶品因由米或杏仁製成，所含的鈣質比一般奶品為低，須加強在固體食物上的鈣質吸收。

六個月之前的寶寶還未接觸固體食物，只靠吃奶吸取營養，有媽媽以為配方奶比人奶含更豐富鈣質，繼而轉餵配方奶，其實不然。雖然，本港所有經註冊入口的配方奶粉均合乎食品法典委員會每公升含有420至530毫克鈣質的規定，比人奶的每公升340毫克為高，但由於嬰兒能吸收入奶中鈣質達66%，配方奶則只能吸取30至40%，因此寶寶吃人奶和配方奶實際鈣質吸收量相約。☑

註：以上內容只供參考，如有疑問應諮詢主診醫生意見。



今期「主診」顧問：
中文大學營養研究中心註冊營養師張可琪

《新手爸媽》強勁兒科醫生顧問團

醫匯818兒科專科譚一翔醫生
 醫匯818兒科專科馮偉正醫生
 醫匯818兒科專科何慕清醫生
 醫匯818兒科專科鄧秀頌醫生
 仁安醫院兒科專科朱蔚波醫生
 聖保祿醫院兒童發展及評估中心主管杜繡瑜醫生
 兒科專科李家仁醫生
 兒科專科余則文醫生
 新傑醫療集團醫務總監張傑醫生
 韋孖力醫生醫務所兒科專科陳偉明醫生
 兒科專科鄭君純醫生
 兒科專科鄭文容醫生

兒科專科劉慧思醫生
 進匯醫務中心兒科專科梁平醫生
 進匯醫務中心兒科專科梁亦華醫生
 進匯醫務中心兒科專科許嘉恩醫生
 進匯醫務中心兒科專科楊實琪醫生
 進匯醫務中心兒科專科蘇傑榮醫生
 進匯醫務中心兒科專科蕭成信醫生
 進匯醫務中心註冊營養師羅嘉敏小姐
 婦產科專科新嘉仁醫生

婦產科專科忻敏敏醫生
 婦產科專科林翠苗醫生
 嬰幼兒心理發展協會(CPDA)心理諮詢師衛強先生
 Baby Choice母嬰用品專門店言語治療師陳嘉怡小姐
 Baby Choice母嬰用品專門店註冊營養師林丹青小姐
 浚健營養及健康顧問中心資深營養師黃榮俊先生
 眼科專科中心眼科醫生韓尚穎
 牙齒矯正及兒童齒科中心牙齒矯正科專科醫生劉潤華
 中文大學營養研究中心註冊營養師張可琪
 (醫生、營養師排名不分先後)

? ENQUIRY

歡迎facebook「問診」!

新手爸媽湊B，問題天天多，歡迎各位登入《親子王》facebook專頁 (www.facebook.com/smartparentshk)，發問各種湊BB疑難雜症問題，同時亦可參與網上討論，一齊Chit Chat湊仔經。我們每星期會從眾多問題中挑選最具話題性的，找專業醫生顧問團解答，每星期回答十條問題。