

嘉堡育儿嫂：关于宝宝补钙，你必须知道的那些事儿

产品名称	嘉堡育儿嫂：关于宝宝补钙，你必须知道的那些事儿
公司名称	北京爱心宝贝家政服务有限责任公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	北京市朝阳区西大望路59号院2号楼501室
联系电话	01087697560 13521520521

产品详情

快传号/妈咪学堂

宝宝补钙是很多宝妈非常关心的问题，什么时候补钙、怎么补钙、补钙改注意什么的，都影响着婴儿|www.aixinbaomu.com补钙的结果。今天，我们就为大家详细介绍一下，关于婴儿补钙，你必须知道的那些事儿。

宝宝缺钙的症状

宝宝缺钙时，容易出现睡眠不好、多汗、枕秃、晚出牙等表现，但这些表现并不是特异的，不能单纯以某一个表现就说宝宝缺钙。

- 1、烦躁不安，常常不明原因哭泣，不容易入睡，就算入睡了也容易惊醒；
- 2、出汗比较多，即使天气不是很热，也容易出汗；
- 3、头发发黄稀疏，枕部脱发圈，后脑勺常会出现脱发的情况；
- 4、比同龄孩子更晚出牙；
- 5、囟门闭合迟，肌无力；
- 6、神情呆滞、表情少，动作和语言都比同阶段的孩子落后。

补钙的时间

钙是人体各项机能生长所需的重要矿物质之一，宝宝尤其更需要。宝宝生长发育速度快，钙起到更加重

要的作用，宝宝缺钙，会影响宝宝身体发育迟缓，严重的还会引起佝偻病、O型腿等。那宝宝补钙的时间是什么时候呢？主要从这两方面来看：

1、按宝宝生长发育状况来区分，婴儿补钙时间是在宝宝出现缺钙早期症状的时候，比如宝宝有入睡盗汗、夜惊、夜啼、擦枕、枕秃等症状的时候，或者是宝宝有发育迟缓的表现，比如宝宝2个月后不能抬头、4个月后不能翻身、半岁坐不稳、7、8个月不会爬、快周岁了不能站，不会走等等。有这些表现就说明宝宝有缺钙，这个时候是补钙时间。

2、按季节区分，婴儿补钙时间是在夏季，夏季气温高，宝宝户外晒太阳多，紫外线照射裸露皮肤能在体内合成维生素D促进钙的吸收，因此夏季补钙，事半功倍。

宝宝补钙吃什么好？

钙属于儿童在生长过程当中属于不能够缺少的元素，如果儿童缺钙，就会造成身长发育非常缓慢，更加严重的后果就是会引发一些其他疾病。宝宝补钙吃什么好呢？

牛奶属于补充人体钙的物质，而且钙磷有着非常适当的比例，对于钙的吸收是非常有利的。故牛奶被称为“接近完美的食品”，也是理想的天然食品。

一般来说，母乳喂养的宝宝在出生后4个月内无需额外补钙。之后，妈妈应给宝宝适当添加含钙丰富的辅食，比如豆制品。儿童在两岁之后，由于饮食的多样化以及奶制品摄入量减少，很可能发生缺钙。在钙摄入量不足的情况下，应该根据缺多少补多少的原则给孩子补钙。如果宝宝已经有缺钙症状，如盗汗、长牙晚或者已经由医院确诊为缺钙，家长就需要给宝宝进行治疗性补钙。

婴儿补钙过量的表现

到底爸爸妈妈们怎样得知宝宝身体里的钙质已经足够了，甚至补充过量了呢？婴儿补钙过量的表现很明显，父母只要仔细观察宝宝的日常状态就能发现。宝宝补钙过量具体有什么症状？

1、宝宝补钙过量容易身体浮肿多汗、厌食、恶心、便秘、消化不良。因为肠道中过多的钙会抑制铁、锌等二价离子的吸收，造成继发性的缺锌和缺铁，从而导致宝宝出现以上的症状，终导致宝宝生长发育缓慢和免疫力下降。

2、极少数宝宝过量补钙会患上“鬼脸综合症”，表现为大嘴、上唇突出、鼻梁平坦、鼻孔朝天、两眼距离远。妈妈们如果发现宝宝的容貌上有这些表现，就要看看自己补钙的量是否正确了。

3、长期补过多的钙会造成高尿症，患儿早期有轻微的腰痛，严重的还可有肉眼血尿。

4、如果宝宝血钙浓度过高，钙质就会沉积在眼角膜周边，这样将影响到宝宝的视力，妈妈们会发现宝宝视力开始有些不正常。