

出刊日期：2016年05月31日  
 發行人：楊瑞成  
 醫療顧問：曾瑞如  
 執行編輯：張怡倩、黃雪芬  
 地址：彰化市光南里13鄰旭光路320號  
 電話：(04) 723-8595



# 院長的話

各位家長、小朋友，今年兒童醫院舉辦了兒童節繪畫比賽及篩檢活動，很高興看到小朋友們發揮創意，盡情揮灑使繪畫比賽精彩無比，而透過篩檢活動，也幫助許多小朋友、家長了解孩子的健康狀況！

其實，孩子的生長跟營養、運動有很大的關係，從篩檢活動中我們也發現有些孩子飲食不夠均衡，導致過胖或太瘦，因此本期院訊特別邀請醫師叔叔、阿姨還有營養師跟護理師，從新生兒到幼童、兒童不同階段，針對兒童營養問題提供爸爸媽媽專業的建議。

另外，本期也提供兒童節繪畫比賽的結果公告、活動花絮等，讓爸爸媽媽、小朋友回味一下活動當天的歡樂氣氛。

最後，要向大家介紹兒童醫院的胃腸肝膽科主治醫師——曾瑞如阿姨，小朋友的腸胃問題都可以安心交給他喔！

## 本期內容



### 01 主管聊天室

院長的話	01
給寶寶一個安全的成長空間	02

### 04 衛教天地

認識兒童便秘及預防	04
嬰幼兒常見腸胃症狀	07
幫助智力發展的重要元素 D H A	09
小時後胖，真的不是福	11
吃飯像作戰，怎麼辦？ ——偏挑食兒童的餵食策略	13

### 18 活動花絮

兒童節篩檢	15
兒童繪畫比賽公告	18

### 20 寶貝花園

親子伸展操	22
-------	----

### 21 醫師介紹

曾瑞如醫師	23
-------	----



彰化基督教兒童醫院院長 楊瑞成

# 給寶寶一個空間 安全的成長



文 | 錢大維（彰化基督教兒童醫院副院長、兒童外科主任）

**兒**童是家中的寶貝，父母、長輩時時刻刻都細心地照顧家裏的寶貝；兒童也是國家未來的主人，因此許多國家也非常注重兒童的保護、提供良好的醫療、福利、教育，希望兒童能快樂健康地成長。

即加入了兒童外科的工作多年，見過各種先天性異常與罕見疾病，深深瞭解人體的複雜，兒童成長過程難免會生病，家長及醫師必定竭盡所能照顧與治療。不管是家長或是醫師最不想看到的是兒童意外傷害，尤其發生在家中的意外。由於兒童是十分好奇的、活動力強、喜愛探索，這是學習成長的過程，如何提供兒童一個安全的成長環境，極其重要。理想家庭設計應能讓兒童安全的探索，而不是完全的禁止及防範。在家中值得注意的事項：

## 1. 床

嬰兒應獨自睡在嬰兒床，以免被大人壓到。減少床上雜物，如填充玩具、鬆軟枕頭與棉被等，以免壓迫口鼻而窒息。

嬰兒床應符合國家安全規格，其欄杆寬度不會卡住寶寶的頭、腿。床墊與床框間應無空隙，否則

寶寶的頭、手足就可能卡住。床的欄鎖應牢固，欄杆的高度也要足夠。嬰兒床要遠離窗戶、窗簾、繩索、檯燈、電插頭及延長線。

## 2. 學步車

許多意外是學步車造成的，經常使用學步車，對兒童的成長是沒有好處的。如一定要用，大人要在旁邊，且活動範圍要限制。

## 3. 安全柵欄

安全柵欄可局限幼兒的活動範圍，但不理想的柵欄反而是危險的設施。應注意柵欄須合乎最新的安全規格並安裝牢固。不牢固反而是危險的陷阱。

## 4. 窗簾、繩索

家中任何的繩索對兒童都是危險物品。不要讓窗簾拉繩隨便的垂著，應高高的綁好，其高度要使兒童碰不到。當然最好使用沒有繩索的窗簾。

## 5. 玩具

購買的玩具須有檢驗合格的標示，並注意其適用的年齡。幼兒會把小東西放入口中、吞下、甚至嗆入氣管，所以小型玩具或可拆成小零件的是不宜幼兒玩的。鈕扣狀電池是危險物品。

## 6. 食物

小顆的食物，如豆子、花生、果仁、爆米花、巧克力豆等都不適合幼兒。年糕、麻糬、茼蒿等對兒童也是危險的。避免躺著進食，因有嗆到的風險。

## 7. 藥物及其他化學品

藥物必須放在兒童拿不到的地方，最好上鎖。

廚房浴室的清潔劑應放在原來的容器，才不會弄錯，千萬不要與食物放在一起。做粽子的鹼水，必須好好儲存，不要放在冰箱中，不要儲存在飲料的容器。每年端午節前後都造成兒童食道灼傷意外。

## 8. 傢俱及裝潢

家中儲藏櫃及其他密閉空間（甚至如洗衣機、冰箱），要注意不要讓兒童被鎖在內。有桌布的桌子，桌上物品可能會被拉下，故不要放重物、電器等。不要使用可摺疊的桌子、椅子，曾有多起兒童曾被夾住死亡的案例。書架及其他櫃子等是否牢固，不會被小孩拉倒。窗戶要有安全栓，以免不慎打開而摔落。浴缸、水桶非必要不要裝水。

## 9. 電氣用品

熱水器水溫設在較低的溫度，以免燙傷。使用較低溫、葉片式的電暖器。電熱水瓶不要被兒童觸碰到。電插頭都要有安全蓋。

家中事物千萬種，不可能全部列出，我們可以在房間中坐下，環視四週，一定可以找出更多可以改善的地方，讓我們的小朋友安全舒適地成長。🏡



錢副院長專長為兒童外科疾病、消化道疾病、泌尿道疾病，如想了解兒童外科各種疾患之預防與治療方式，歡迎上網瀏覽錢副院長之醫療知識部落格！



# 認識兒童便秘及預防

文 | 曾瑞如 (彰化基督教兒童醫院兒童胃腸肝膽科主任)

## 前言

便秘是兒童常見的健康問題之一，常見的便秘表現有：排便次數比平常少、糞便堅硬或是糞便直徑粗且大、排便時屁股疼痛、肛裂等。多數的兒童便秘並非是因疾病造成，所以可以藉由改變飲食、行為，甚至搭配藥物使用而達到緩解。



## 正常與異常排便

年齡	正常	異常
嬰兒	<p>第一週：軟便或是水便，一天4次到數次。</p> <p>母乳：比較少造成便秘，頭三個月大，可以一天數次排便，每次餵食完後就排便，或是每週一次排便。</p> <p>配方奶：依不同種類的配方奶，排便次數會不同，通常一天2~3次糞便。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 排便習慣改變：次數變少。</li> <li>2. 排出硬糞便，或是羊大便。</li> <li>3. 寶寶排便時很用力（面部漲紅），或是因為排便會哭鬧。</li> <li>4. 排便時出現拱背，縮屁股等行為。</li> </ol>
一歲後	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一天一至兩次成形便。</li> <li>2. 如果是每兩天排一次糞便，糞便是軟的，且不會疼痛，仍是正常排便。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 排便習慣改變：次數變少。</li> <li>2. 排便時有疼痛感。</li> <li>3. 學步兒童會屁股和雙腳用力的來回擺動、拱背、雙腳交叉、墊腳尖走路或站立、坐立不安。</li> </ol> <p>注意：以上這些動作也許看起來像是想上廁所的動作，但事實上，這些是因為兒童害怕去廁所排便，或是害怕排便時帶來的疼痛感，兒童刻意防止排便而產生的動作。</p>

## 便秘原因與建議

約有少於5%的兒童便秘是因為疾病造成的，常見疾病有：巨結腸症、肛門發育異常、營養吸收不良、脊髓發育異常以及藥物副作用等，排除掉病理因素，其他則為生活因素造成的。生活中，最常發生便秘的三個時段，是在開始添加副食品階段、排便訓練期、入學期，父母親可以特別注意這三個階段，並觀察是否有便秘的可能性。

**1. 排便時疼痛：**由於未按時清除糞便，造成糞便因為水分不足而堅硬、或是直徑過粗，當粗硬的糞便通過肛門時會造成疼痛，甚至撕裂肛門口的皮膚造成肛裂，此時兒童常常為了避免疼痛會憋住便意感，時間一久，反而造成慢性便秘、滲便及解便疼痛之惡性循環。

**建議：**建議及早尋求治療，幫助腸道累積過久之粗硬糞便排出。重新建立規律排便的時間：鼓勵兒童在吃完一餐後30分鐘內，尤其是早餐後，去蹲廁所，5~10分鐘，每天一到兩次，這樣可以增加排便成功的機會，減少糞便在腸道囤積時間過久而水分不足的現象。

**2. 環境因素：**常發生在剛入學對環境尚未適應的學童、忙著適應環境而忽略或延遲排便的時間、或因廁所環境的衛生問題不願意去上廁所，也有可能是因為兒童在外人面前覺得不好意思去上廁所。

**建議：**父母親可以觀察兒童在上學期間，以及週末或是寒暑假在家裡排便的次數，教導孩子有排便的感覺時就應該上廁所，讓孩子熟悉校園環境及廁所，如果有不好意思使用學校的廁所而造成

兒童憋大便的習慣，父母親可以介入一起找出方法解決，減少因為兒童入學而造成便秘問題的機會。

## 3. 大小便訓練因素：

- (1) 兒童還沒有準備好接受大小便訓練，或是沒有興趣，此時兒童會避免去廁所。
- (2) 當兒童有硬糞便或是排便疼痛時，會加重兒童拒絕接受大小便訓練。

## 建議：

- (1) 可以先暫時停止大小便訓練2-3個月，鼓勵小孩當有排便感覺的時候，可以去坐馬桶，不管兒童有沒有排便，都要給予抱抱親親和言語的鼓勵等正向的回饋，讓兒童接受排便的感覺，以及坐在馬桶上廁所的動作，過程中不可懲罰或是給孩子排便的壓力。
- (2) 如果兒童使用的是成人馬桶，要為兒童準備腳凳，腳凳可以讓兒童安全穩定的坐在馬桶上，而且可幫助兒童排便時能適當出力。
- (3) 給予孩子固定且充分足夠的時間排便，最好的時間是在飯後，因為進食可以促進腸蠕動，幫助排便。
- (4) 排便時可以在浴室陪伴他，或是讀書給他聽，這樣可以增加兒童對廁所的興趣。

### 飲食建議

1. 嬰兒年紀大於4個月，可以考慮以下飲食。

(1) **果汁**：黑棗汁，蘋果汁，梨子汁等。（其他果汁的效果可能不好）。

**建議**：4到6個月嬰兒：每日60~120CC百分之百原汁的果汁。8到12個月嬰兒：每日180CC百分之百原汁的果汁。

(2) **高纖食物**：如果嬰兒已開始食用副食品，可以考慮杏桃、馬鈴薯、梨子、黑棗、水蜜桃、李子、豆類、碗豆、花椰菜、菠菜等。也可以考慮將果汁和入米麥精或是水果泥、蔬菜泥餵食。

(3) **含鐵奶粉**：一般含鐵奶粉的含鐵量不高，通常不會造成便秘，不需要改變奶粉。治療用鐵劑通常會造成便秘，所以兒童如有服用，必須調整飲食以防止便秘產生。

2. 幼兒及兒童：

(1) **果汁**：黑棗汁，蘋果汁，梨子汁等。（其他果汁的效果可能不好）

**建議**：1到6歲幼兒：每日120~180CC百分之百原汁的果汁。大於6歲兒童：每日兩次120CC百分之百原汁的果汁。

(2) **水分**：大於1歲的兒童每日需要960CC的水或是其他水分（非牛奶類）。

(3) **均衡飲食**：包括適量的高纖維的蔬果。並且當兒童完成父母親提供的食物，鼓勵與讚美兒童，讓他們喜歡吃這些食物。

### 醫師評估與藥物治療

1. 當兒童有排便困難、排便疼痛、肛門流血，以及小於4個月嬰兒，建議必須找醫師評估，及接受軟便劑使用。

2. 父母親會擔心長期使用軟便劑，是否會有依賴性，當沒有使用軟便劑的時候，便秘症狀又開始，其實軟便劑適當的使用，可以減少因為排便疼痛而造成憋大便的惡性循環，並且協助兒童建立好排便習慣。

3. 有些兒童需要幾個月甚至幾年的軟便劑治療，一旦兒童有6個月的正常排便與可以自己使用廁所排便，則可考慮逐漸遞減軟便劑的劑量。

叮嚀：請勿停藥太快，因為這會使兒童再次便秘，再重新治療。

### 結語

許多家長會有改變飲食及使用益生菌就可以防止兒童便秘的迷思。只靠增加水分攝取、高纖維的飲食，或是服用益生菌，來減少便秘的發生是不夠的，大部份的兒童必須使用軟便劑與行為改變來幫忙便秘的發生。開始治療便秘後，建議定期追蹤，調整藥物以及兒童的生活與飲食習慣。 

# 嬰幼兒常見腸胃症狀

文 | 蕭建洲（彰化基督教兒童醫院新生兒科主任）

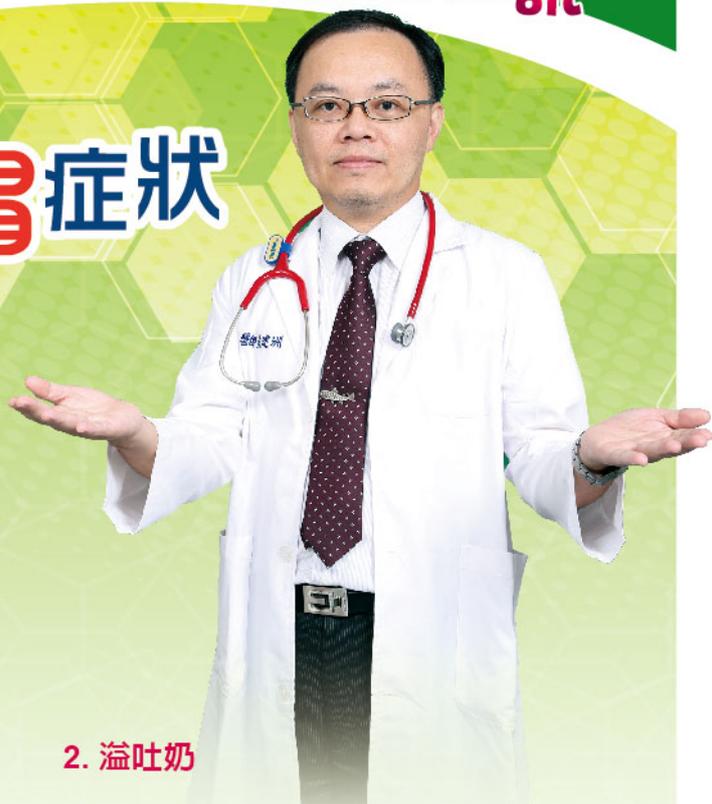
**便秘**、溢吐奶、哭鬧、焦躁不安、脹氣與腸絞痛對於嬰幼兒來說都是很常見的症狀，父母和醫師有時候認為這些症狀與配方奶粉不適應有關係，因此會換其他配方奶粉試看看症狀是否改善，但其實大部分有這些症狀的嬰幼兒通常都是正常健康的，只要經過兒科醫師評估沒有問題，父母親應可不必太過緊張與擔心。

小兒腸胃問題臨床診斷處理原則，最早是由國外一群小兒消化及免疫學專家發展的，並由Vandenplas博士為首發表論文，針對嬰幼兒腸胃道5種常見的問題提供臨床診斷建議流程，台灣也於2013年9月時透過專家諮詢會議，邀集新生兒、小兒消化及免疫科的醫師依台灣的臨床經驗，建議台灣版之GPS供臨床診斷處理參考。

## 1. 腸絞痛 (Colic)

嬰幼兒腸絞痛常見於一般兒科門診，且讓父母手足無措；發生率約有5-20%。

腸絞痛好發於新生兒，尤以出生後4~6週最常見。許多新生兒都曾有過腸絞痛，但一般等到2、3個月大時症狀就會逐漸改善，比較慢的則等到4~6個月時症狀就會消失。不同醫師對「嬰幼兒腸絞痛」定義不同，臨床上針對腸絞痛也很難從症狀上直接確診，一般每天哭鬧>3小時，每周>3天，持續1周以上，若症狀輕微，考慮部分水解、低乳糖、含益菌生的配方，若確診為牛奶蛋白過敏引起的腸絞痛且症狀嚴重則需高度水解配方。



## 2. 溢吐奶

嬰幼兒溢吐奶很常見，尤其常見於出生後2~6個月，大部分新生兒都是因為生理性結構引起，等長大一點症狀就會改善。但其實醫生門診時，也常見媽媽們為此擔憂煩惱，因為照養不容易，常需換洗衣物，又擔心營養沒攝取進去。當有溢吐奶症狀出現時，先了解是否有身高體重之不正常，再了解是否還有其他症狀，如：噁心嘔吐、Sandifer症候群（即裂孔疝性斜頸）或不明哭鬧，若有伴隨這些症狀，則該考慮轉診給小兒腸胃專科做進一步治療；至於幽門狹窄，發作時間大概在孩子出生3個禮拜後，產生的原因至今仍不明，徵兆是幼兒有噴射狀嘔吐狀況，因為進食不良，體重很難增加，嚴重的可以進行開刀治療。若只是單純生理性食物逆流，無其他腸胃不耐受症狀，可跟家長做衛教，若家長很擔心煩惱，可建議使用稠化配方，到胃中才進一步遇酸稠化，臨床研究證實可降低溢吐奶發生率。

### 3. 脹氣

嬰幼兒哭鬧、脹氣也很常見，可能是對乳糖不耐受，因為初生嬰幼兒的腸胃尚未發育成熟。可以為嬰幼兒選好消化吸收的配方，對哭鬧、脹氣等症狀會有幫助。看到焦躁、脹氣及哭鬧的症狀，一樣先排除警訊因子：腸胃出血、Sandifer症候群、成長遲緩等。而有尿布疹、腹瀉後腸胃炎、解水便之症狀的寶寶，如果是哺餵母乳則無需調整，但若為餵食配方奶，則因使用降低乳糖或無乳糖之配方。

### 4. 牛奶蛋白過敏

牛奶蛋白過敏可能引起：異位性皮膚炎、皮膚紅疹、腹瀉、便秘、嘔吐、腸絞痛等症狀，如果症狀輕微，可考慮部分水解配方或黃豆配方；症狀嚴重則採高度水解配方或元素型配方。

### 5. 腹瀉

當嬰幼兒出現腹瀉的狀況，父母必須注意有無脫水的情況，有些病毒性的腸胃炎抵抗力佳的孩子能自行復原，但是當出現脫水的現象，就應該盡快帶孩子就醫，家長可以讓孩子補充口服電解質液或是打點滴。過去的觀念上認為，有腹瀉的情形應該停止進食，但其實輕微的腹瀉還是可以正常進食，若是不攝取營養反而會延後腸胃道的恢復，除非是因為腹脹影響食慾不振吃不下，或是懷疑有腸穿孔才有必要完全禁食。

### 6. 便秘

便秘是兒科醫師最常見的問題之一；在小兒腸胃科的門診中，有10~25%的嬰幼兒有排便困難現象。一般來說，嬰幼兒最正常的解便次數是一天一次，但是可以視寶寶的狀況而有所不同，基本上喝母乳的寶寶，一天解便次數7次以內，或是7天大便一次都算是正常的範圍內，父母無須過於擔心。

便秘常見於母乳轉配方奶，好發年齡於四歲以前。主要有三個特點：（1）糞便質地過硬、（2）解便困難、（3）排便次數減少，每週少於3次。宿便的定義較不明確，但有一特點，長時間每天每公斤體重排便量小於5公克，就有宿便的可能性。

兒童便秘病理上可能的原因：（1）脊柱裂、巨結腸症、甲狀腺機能低下症等、（2）飲食攝取之因素、（3）胃腸蠕動較慢、（4）缺少咀嚼、（5）缺少運動、（6）情緒低落、（7）如廁習慣不良、（8）肛裂疼痛（惡性循環）。

#### ◎如何預防及治療便秘

1. 多吃纖維質之飲食習慣
2. 細嚼慢嚥
3. 別吃太飽
4. 避開精製食品或加工食品
5. 少喝碳酸飲料
6. 在食物中加添有助消化的物質：以優酪乳代替乳製品、用黑棗汁刺激腸蠕動、適量使用寡糖（因為寡糖可以促進腸內有益菌的生長，有利於便秘的紓解）。
7. 養成定時上廁所的習慣
8. 多喝水及適當的運動
9. 藥物
10. 考慮部分水解蛋白且不含棕櫚油配方，少部分因由牛奶蛋白過敏引起且確診者，可考慮高度水解蛋白配方。 

# 幫助智力發展 的重要元素 DHA

文 | 李明聲（彰化基督教兒童醫院加護病房主任、兒童胸腔暨重症醫學科主治醫師）

亡月  
王 子成龍、望女成鳳總是父母的期待，也因如此為人父母者，無不費盡心思希望孩子贏在起跑點，幫助智能發展除了各方面的互動、刺激之外，均衡營養素的補充更是重要關鍵之一，其中老人家常叮嚀說：「要多吃魚，吃魚比較聰明」這句話還真的是不無道理，因為魚富含豐富的DHA，但是孩子不愛吃魚怎麼辦呢？要吃掉多少魚，才能攝取到足以影響的量呢？辦法總是比魚更加聰明的人類想出來的，因此您可以發現市面上充斥著DHA的廣告，因為研究證明DHA對兒童智力和視力發展佔非常重要的地位。所謂DHA是 $\omega$ -3脂肪酸，為長鏈多元不飽和脂肪酸，而常聽到的EPA、 $\alpha$ -次亞麻油酸也都是屬於 $\omega$ -3，由於DHA是大腦及視網膜中含量最高的 $\omega$ -3脂肪酸，佔大腦中多元不飽和脂肪酸的40%，視網膜中多元不飽和脂肪酸的60%，神經元的細胞膜中有50%，由此可知攝取足夠的DHA對兒童是智能與視力發展確實是有幫助的。

聯合國糧農組織及世界衛生組織的專家們也認定，長鏈多元不飽和脂肪酸對新生兒及嬰兒智能發展的功能，以及對健康與慢性疾病預防有長遠益處，因此建議嬰幼兒在各成長階段中，隨著身體成長而調整每日DHA及EPA的攝取量。建議攝取量請參考下表。

## FAO/WHO對成長中的嬰幼兒每日DHA攝取量的建議（2010年）

年齡	每日建議攝取量
0-6個月的嬰幼兒	DHA攝取量需佔總熱量的0.1-0.18%
6-24個月的嬰幼兒	DHA 10-12mg/公斤體重
2-4歲兒童	100-150 mg DHA+EPA
4-6歲兒童	150-200 mg DHA+EPA
6-10歲兒童	200-250 mg DHA+EPA
懷孕婦女	200 mg DHA

## DHA幫助嬰幼兒的智能與認知發展

根據一份針對一千位以上早產兒的調查發現，DHA攝取量佔總脂肪量的1%，比佔總脂肪量的0.3%時，更有益於視敏度及智能發展。基礎研究也證實，長鏈多元不飽和脂肪酸（LCPUFA）為週產期中樞神經系統快速發育所需之營養成份，而母乳中LCPUFA含有大量的DHA，若母親在飲食中增加DHA攝取量，可提高母乳中DHA含量。

此外，LCPUFA與週產期健康具緊密關聯性，在一項回顧性研究發現在六項臨床試驗中，其中五項研究結果皆顯示，攝取LCPUFA可略為增加妊娠期的天數，以減少早產的發生。攝取DHA及ARA對母親和嬰兒，均具有長期效益。隨機對照試驗及評論報告也顯示，補充DHA對孕婦的懷孕過程及健康具正面影響。而孕婦自飲食中增加DHA之攝取，會使得母乳中DHA含量增加，間接使得哺育母乳的嬰兒獲得更多的DHA。另一項隨機對照試驗也發現，產婦於每日飲食中只要多攝取100mg DHA，也有助於哺育母乳之嬰兒的認知發展。

臨床研究證實，從出生到滿12個月大時，配方奶中的總脂肪酸，含0.32% DHA、0.64% ARA的嬰兒，在4、6、9個月大時，與未添加DHA/ARA的寶寶相比，展現了顯著較佳的注意力／專注力；而且，在9個月大時，解決問題的能力更好。

### LCPUFA幫助嬰幼兒的視敏度發展

已知C20及C22類的n-6 LCPUFA（如ARA）和 $\omega$ -3 LCPUFA（如DHA）等脂肪酸會影響視敏度發展，且為良好腦部發育所必需之營養成份。嬰幼兒的視覺敏銳度增加，從嬰幼兒的眼睛就可以接受更多清晰影像，傳導到大腦，刺激腦部發展。臨床研究並建議除足月嬰兒外，早產兒也須補充LCPUFA，包括DHA及ARA等脂肪酸，好讓視覺及神經功能發育良好。懷孕時，母親每日補充200-400mg DHA，也可預防因缺乏DHA，而使得新生兒的視敏度發展受到影響。

歐洲食品安全局也認可含有DHA及ARA成份的嬰幼兒奶粉可幫助嬰兒及三歲以下兒童發展良好的視覺；而且剛出生至12個月大的嬰兒若攝取DHA達總脂肪酸的0.3%，有益於視覺發展。另一臨床研究指出，餵哺DHA四個月，在寶寶滿一歲時檢測視敏度，與完全未補充的寶寶比較，視力表向下多看1.5行。這告訴我們，早期給寶寶足夠的DHA補充是必須的，對寶寶大腦及眼睛的發展有顯而易見的幫助。

### 出生後早期補充DHA，以維持中樞神經系統生長發育所需的養份

胎兒的腦部發育於孕中期開始進入快速增長期，此時大量的DHA自母體傳送至胎兒，以促進中樞神經系統發育。嬰兒出生後至5歲前大腦快速發育，5歲時大腦DHA含量為出生時的5倍；因此，嬰兒出生後仍須繼續有足夠的DHA補充，以維持神經系統生長發育所需的養份。嬰兒期所需的DHA可從食物中直接攝取，或自母乳中的次亞麻油酸和亞麻油酸轉變而來。我們建議哺餵母乳的母親建議多攝取魚類，如每週至少兩片以上巴掌大的魚，以增加乳汁DHA含量。而魚類選擇以一般中型魚即可（如鯖魚），減少選擇小型魚類（環保考量）或大型深海魚（大型深海魚可能有較多重金屬累積）。而若是無法哺餵母乳，可考慮使用有添加DHA的配方奶或額外補充DHA，以增加兒童未來的競爭力。🐟

# 小時候胖真的不是福



文 | 徐嘉馨（彰化基督教兒童醫院營養師）

## 小時候的胖絕對不健康

2005－2008年「國民營養健康狀況變遷調查」初步資料顯示，兒童肥胖盛行率在過去10年中增加2～3倍，目前國內約有15%兒童過重；且都會區學童肥胖盛行率較高。台灣有句諺語說，小時候的胖不是胖。但越來越多證據證明，這句話是錯的喔！胖小孩潛在的問題多，肥胖孩子的骨骼會比一般人成熟得快，身高一開始看起來比較高，但最後卻比人家長得矮。胖小孩容易出現胰島素阻抗問題，增加罹患第2型糖尿病的機會，等到青春發育，更是雪上加霜，因為各種荷爾蒙分泌會加重胰島素阻抗的情形。

兒童時期肥胖，近八成的青春期肥胖會發展為成人肥胖。以往已有不少研究顯示兒童時期或是青春期的肥胖與日後冠心病死亡有關。2016年3月發表在新英格蘭期刊（New England Journal of Medicine）的一篇研究顯示出，青少年即使體重在合適範圍（BMI 20-22），在未來發生心血管疾病或是整體死亡率已經大幅增加。這提醒我們對體重控制要越早介入越好！

## 飲食習慣不良與身體活動量不足～肥胖的幫兇

張小弟弟因氣喘發作入院，走進病房只見小弟弟在床上打電動，阿嬤陪在床旁。雙薪家庭父母都要工作，平常早餐外食常吃炒麵或鐵板麵加奶茶或紅茶，午餐學校營養午餐，傍晚下課後回家餓了就買麵包或找家中的零食來吃。詢問阿嬤平常晚餐小弟弟吃甚麼？阿嬤回答：「白飯配爌肉，細漢逗愛呷爌肉飯，魯肥魯好捏！他謀愛吃青菜，有爌肉或肉燥就可呷好幾碗。愛喝鋁箔包飲料，他叔叔想說他愛喝飲料還一次買好幾箱回來放。拜拜的零食餅乾攏嘛他在吃，有時半夜還會偷跑起來吃泡麵……知影他大掘，但是管沒贏。（台語）」

導致兒童及青少年肥胖最關鍵的兩項因素，是飲食習慣不良與身體活動量不足。臨床上許多個案，最常見的飲食問題，是發生在放學後至睡前及假日在家的

時間；這段時間外食機率偏高，加上隔代教養，學童自行挑選的飲食很多是飲料、餅乾、麵包、油炸物、泡麵等高糖、高油、高鹽的食物。如此一來不但攝取高於建議量的熱量、蛋白質及油脂，相對來說膳食纖維、鈣質及鐵質的攝取卻未符合建議量。最近調查顯示兒童飲用過多加糖飲料（調查發現，國內45%兒童每天至少喝1瓶含糖飲料，排名世界第2）；身體活動量方面，除了學校體育課外，日常生活缺乏足夠的身體活動量，造成肥胖盛行率的走高。

### 父母的態度是關鍵

台灣癌症基金會於2011年3~4月針對學齡兒童家庭飲食習慣調查結果顯示：肥胖學童的「家庭致胖因子」包括父母習慣性順應孩子（孩子愛吃什麼就買什麼），不會糾正孩子不健康的飲食（放任孩子不吃蔬果）。建議家長在「引導」兒童建立健康飲食習慣時應注意：

- (1) 正餐時間進食
- (2) 不要邊看電視邊吃東西
- (3) 避免吃高熱量、高油脂（油炸）的食物（如：薯條、炸雞）
- (4) 避免高糖份的甜食、點心（如：蛋塔、鳳梨酥、蛋糕）
- (5) 多喝白開水，少喝含糖飲料（如：奶茶、可樂、汽水）

在身體活動量方面，不要單方面要求小孩自己單獨活動，「陪伴」孩子一起動起來，鼓勵多從事戶外運動。

### 透過模仿學習，小朋友可吃更多的蔬菜

小孩挑食不愛吃菜怎麼辦？根據2016年研究，42位3~5歲學齡前兒童，實驗組觀看同儕食用甜椒的影片，控制組觀看無關食物影片。7天後實驗組吃下甜椒15.5公克，控制組吃了5.9公克。研究顯示孩童可能能夠保留同儕吃蔬菜影片的正面經驗，並能夠於一週後模仿影片中孩童的舉動。所以營養師提醒別再罵孩子這個不吃、那個不吃囉！爸媽（或主要照顧者）吃什麼，孩子會模仿有樣學樣地跟著吃。

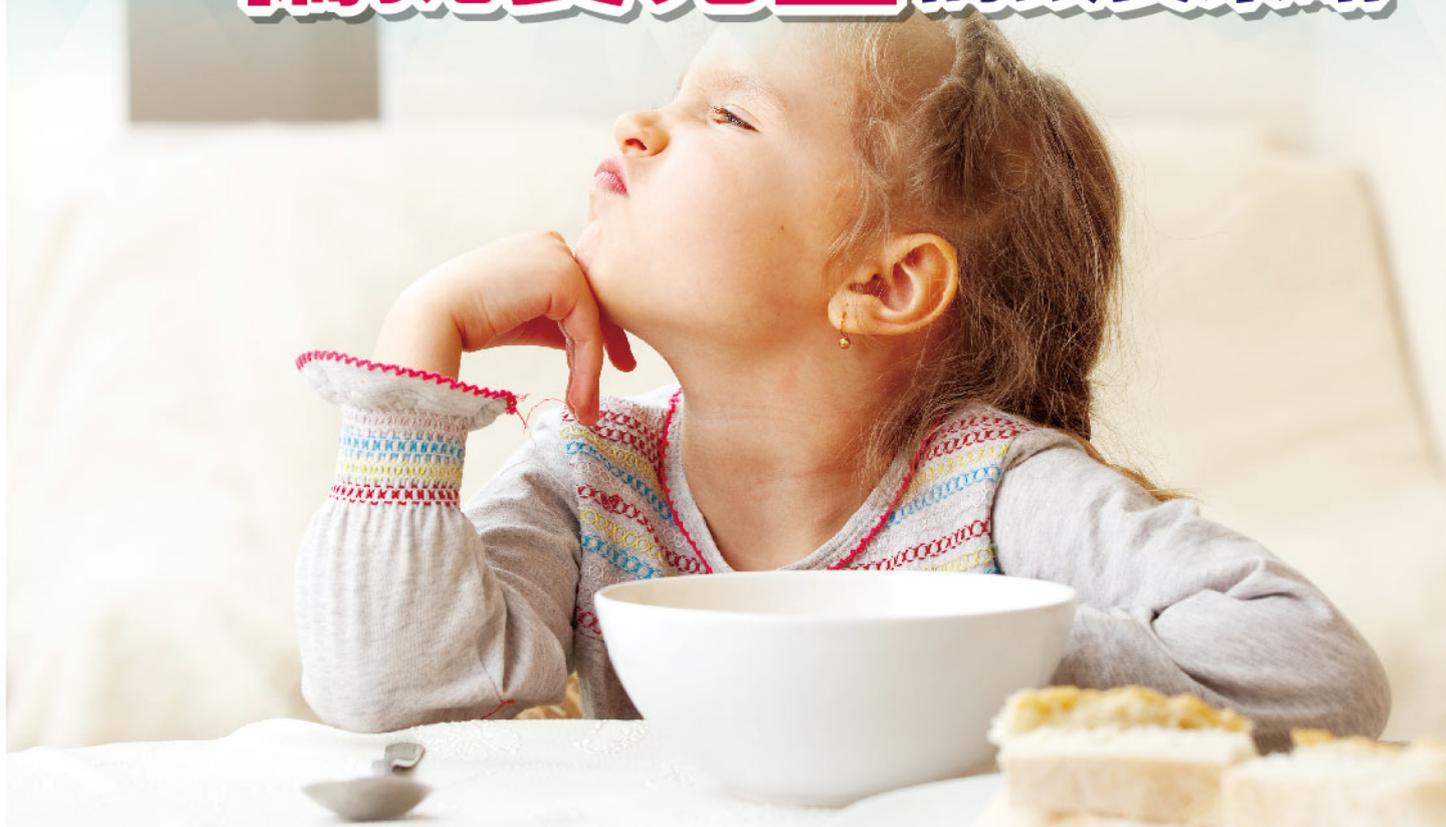
### 零食退散

家裡平時怎麼收放零食呢？是否有給孩子們吃零食的習慣？孩子正餐吃不下是因為不餓不想吃，還是因為知道家裡有零食，「期待」晚點可以開來吃？換個角度想，當孩子下課一衝進家門，眼前有牛奶、豆漿、水果、洋芋片、餅乾，猜看看孩子會選哪一個？聰明的父母不要讓孩子陷於試探中，盡可能家中不要擺放零食，而是準備白天他們在學校攝取不足的牛奶或水果。即使有零食也不要隨便擺放在隨手可及的地方或是吃給小朋友看。

事實上，只要建立一般健康均衡的飲食，培養適度的運動習慣，最終的目的是要提供健康的環境、讓健康可以代代相傳。🌱

# 吃飯像作戰，怎麼辦？

## ——偏挑食兒童的餵食策略



文 | 黃雪芬（彰化基督教兒童醫院衛教護理師）

**吃**飯原本是一件輕鬆愉快的事，然而在家有偏挑食或是餵食困難的孩子，吃飯簡直像作戰！根據調查發現，全球約有40~60%的父母，認為自己的孩子有偏挑食或餵食困難的問題，在台灣醫界也發現，幼童偏食問題嚴重，約有60%的家庭面對這樣的困擾，且偏挑食的食物更是千奇百怪，當孩子因偏挑食或進食量不足，將嚴重影響生長、體力、學習、脾氣，甚至因為父母長期強迫吃東西，不論是命令、或打罵，都容易出現溝通障礙，

進而影響到孩子的人際關係，故建立正確飲食習慣、早期發現、早期解決問題，以免影響孩子一輩子。

面對孩子不肯吃，到底該怎麼辦呢？一味的逼迫，不如換個方式試試看，以下提供幾個方法，讓父母在情境中能以中立的態度，減少責罵或過度讚美，幫助孩子培養正確飲食習慣：

### 孩子只愛吃零食，怎麼辦？

- 減少購買，或選擇天然且較高營養成分的零食。
- 減少讓孩子先吃點零食解餓的壞習慣，讓孩子在正餐前保持飢餓感。
- 規定孩子一天可吃的量，讓孩子自己選擇時間享用，享有吃限量零食的掌控權。

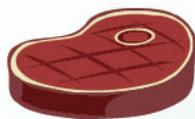
### 不愛喝奶怎麼辦？

- 建議可將營養穀片、麥片於奶中一起吃。
- 以奶為基礎，加入水果打成水果牛奶。
- 改吃起士、優格等乳製品取代喝奶。
- 利用奶製作成焗烤麵或是飯、濃湯、奶凍糕、牛奶布丁。
- 製作甜點、蛋糕、餅乾、鬆餅時加入奶粉。



### 不愛吃肉怎麼辦？

- 供應少量、一口大小、柔軟好吞的肉品。
- 清蒸、紅燒、乾煎、煮湯，嘗試不同的料理方式。
- 可用蛋、豆製品料理取代肉料理。



### 不愛蔬菜、水果怎麼辦？

- 將蔬菜煮軟。
- 作成果凍或沙拉、蔬菜棒沙拉。
- 煮湯。
- 將喜歡跟不喜歡的水果或蔬菜混在一起，變成什錦水果或沙拉。
- 不間斷的供應。
- 準備時可以聽孩子的意見，以「你想要哪一種蔬菜？」取代「你要不要吃某蔬菜？」



### 改變策略試試看

- 不愛吃蔬菜、愛吃餃子、包子的孩子，可選擇蔬菜豬肉餡的口味。
- 利用食物以模型切割、切碎、磨泥、打汁等方式改變型狀，再加入其它食物中，由少量開始給予，逐漸達到正常量。
- 一開始孩子不愛吃的食物所佔比例應少些，等孩子適應了再逐漸增加。
- 如果孩子的胃容量很小，可以將食物用小一點的碗裝，避免滿滿一盤子的食物，看著就害怕吃。
- 讓孩子自己動手吃，培養孩子自己吃飯的習慣。
- 養成吃飯時間不要超過30分鐘，時間到了馬上收拾乾淨。
- 讓孩子到廚房做小助手，培養他們對食物產生興趣。
- 選擇與偏挑食相關的故事童書一起閱讀。
- 三歲以下的孩童，可嘗試採用「比賽看誰吃得快？」遊戲競賽，讓孩子在競賽中獲得成就感並期待下一餐的競賽。

當父母用盡辦法，但效果不佳時，建議可以請醫師、營養師協助，或是藉由評估量表找出孩子偏挑食或餵食困難的原因，進而提供更多的策略或是治療，讓孩子能夠盡早改善。 🌱

# 「彰基120· 健康猴賽雷」

## 兒童節健康篩檢

4月2日，彰化基督教兒童醫院舉辦「彰基120·健康猴賽雷」兒童節健康篩檢活動，透過健康篩檢與衛教諮詢，守護兒童身心靈健康；當天設置眼科、血鉛、復健（脊柱、足部健康等檢測）、營養衛教及院牧心靈關懷遊戲等關卡，共有超過170位小朋友參與，所有參與者在精采的表演節目、精美的紀念品及專業的醫療衛教資訊傳遞中，度過了愉快的時光。

彰化基督教兒童醫院楊瑞成院長致詞時表示，「為什麼要有兒童節？因為兒童身心發展尚未成熟，在這個階段特別需要受到保護，彰化基督教兒童醫院不僅提供孩子身體健康上的專業照護，更期待能讓孩子在心靈上能快樂成熟地發展。」楊院長點出彰化基督教兒童醫院自成立以來不斷努力的目標，就是要讓兒童身心靈健全發展，也因此，兒童醫院特地  
在兒童節前夕舉辦相關活動以實踐醫院成立宗旨。



當天活動一開始，由二林舒拉蜜舞蹈工作室的兒童舞蹈養成班及街舞班帶來精采可愛的舞蹈表演，家長小朋友們都看得目不轉睛、掌聲連連。隨後進行「彰基120·關愛兒童身心靈」繪畫比賽頒獎；由於今年適逢彰化基督教醫院120周年，兒童醫院特地提前舉辦繪畫比賽，邀請大、小朋友用畫筆描繪出自己印象中彰基兒童醫院醫護人員照護病童的景象，經過評選後，在兒童節健康篩檢活動中展示得獎作品並頒獎；在活動現場的得獎畫作展示吸引大小朋友駐足觀賞，也透過頒獎以及得獎者的分享，為整場活動增添文藝氣息。最後，彰化基督教兒童醫院邀請小丑馬克先生跟他美麗的助理，一起用精采的魔術表演以及造型氣球，讓整場活動在歡笑中圓滿結束。

彰化基督教兒童醫院也要特別提醒當日有參與篩檢活動的家長，在健康篩檢的各關卡中，您可能發現孩子的視力、脊椎或足部等健康狀況需要特別關心，歡迎回醫院做進一步追蹤檢查。



# 【彰基120·關愛兒童身心靈】

# 繪畫比賽



彰化基督教兒童醫院【彰基120·關愛兒童身心靈】繪畫比賽得獎揭曉，在歷經5位評審激烈的評選之後，來自各方的56件作品，共選出12名得獎者。

說明：經評審討論後，認為國高中組應有更佳表現，故金牌與銀牌從缺；另，評審之一高峻凱醫師認為蔣○均小朋友作品雖不符主題而無法入選，但因用色豐富、構圖完整，特提供「高峻凱醫師特別獎」以茲鼓勵。



國小組金牌

得獎者 | 林○好

創作理念 | 孩童參與院內活動，大家開心無比！



國小組銀牌

得獎者 | 傅○靚

創作理念 | 創作理念耶穌喜愛世上小孩，彰基照顧小孩身心靈。

國小組銅牌

得獎者 | 傅○澤

創作理念 | 120歲生日快樂

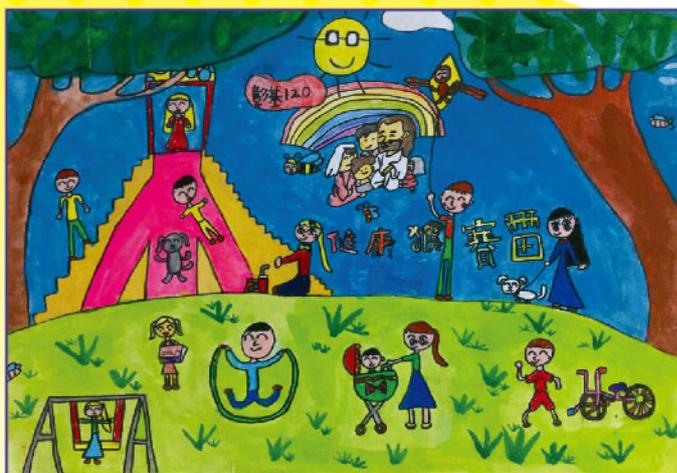




國小組優選

得獎者 | 王○安

創作理念 | 照顧兒童身心靈，你我齊心關懷情。



國小組優選

得獎者 | 林○凌

創作理念 | 醫生叔叔的專業和愛心，護士姐姐的耐心和愛心讓我們兒童有健康的身體和健全的心靈，感恩。



國小組優選

得獎者 | 賴○蓁

創作理念 | 每次醫生看診都很親切，護士也很溫柔。



國小組佳作

得獎者 | 賴○蓁

創作理念 | 看牙齒我很緊張，醫生叔叔和護理師姐姐，還有其他大人安撫我，給我貼紙，自己很勇敢，可以忍耐。



國小組佳作

得獎者 | 宋○瑩

創作理念 | 為這些兒童關愛的表現，大家可以一起做到，也會得到別人的讚美。



國小組佳作

得獎者 | 施○薰  
創作理念 | 醫護人員無微不至的關懷，撫慰脆弱的心。



國高中組佳作

得獎者 | 陳○均  
創作理念 | 沒自信的小孩，像似困在井內的自我內心世界，給予他們關愛，帶領他們走出內心世界，給予他們鼓勵，他們會過得更精采。

國高中組銅牌



得獎者 | 錢○璞  
創作理念 | 天使帶來天父的訊息，治療病童的身心靈。



國高中組佳作

得獎者 | 黃○惠  
創作理念 | 護士們關懷受到家暴的小孩，伸出援手，幫助他們。

高峻凱醫師特別獎



得獎者 | 蔣○均  
創作理念 | 歡樂樂隊。

## 【彰基120·關愛兒童身心靈】繪畫比賽

評審  
講評

文 | 洪純美（彰化高商退休美術老師）

恭喜彰基120歲了！

恭喜這次參加繪畫比賽獲獎的小朋友以及大朋友，沒有入選的小朋友不要氣餒喔，下次如果還有比賽一定還要再來參加，相信你一定會很有收穫的，爸爸媽媽也可以藉這個活動透過兒童的圖畫看到兒童的世界。

我一直很期待小朋友們能夠每天接觸美好的事物，把生活中最快樂的、最能刺激他們、印象最深刻、最令他們感動的事情、場面，率直、自由的表現出來，那是多麼可喜的一件事！

希望可敬、辛勤的爸爸媽媽們，每天仍能保持日日清新的心境，了解孩子和孩子一起思考，明白孩子真正的喜愛，有空多帶他們接觸大自然，培養觀察的樂趣，這樣就不擔心孩子不清楚要畫甚麼、不知如何下筆而煩惱，爸爸媽媽只要從旁積極鼓勵稱讚，尊重孩子自己所想要表現的，不要將自己的繪畫方法強加在孩子身上，而妨礙他們天真的表現，這是我衷心期盼的。

如果可以的話，今天起，就少少提供著色畫本給孩子，因為太多現成的圖形就等於太多的框架，會阻礙也會依賴，為了見到自由的線條，作為家長的我們，只要提供大量畫紙、報紙也可以、不透明水彩、廣告顏料、粉蠟筆、墨水等等，讓孩子盡情快樂揮灑、達到真正的身心靈放鬆吧！

最後非常感謝彰化基督教兒童醫院主辦這次「關愛兒童身心靈」的繪畫比賽，感謝醫護及照護人員以及承辦的同工辛苦了。

「王要回答他們說：『我確實地告訴你們，你們為我這些弟兄中最小的一个所做的事，就是為我做了。』」願主紀念大家所做的每件事，祝福大家平安喜樂。 🌱

# 親子伸展操

各位家長、小朋友您知道嗎？身體的活動依照強度分成四個不同的等級，而根據教育部對兒童及青少年提出的身體活動建議量，每週最少要累積210分鐘以上的中度身體活動！趕快自我檢視看看您平常活動量屬於哪一種，是否需要再加強？！

- **坐式生活型態**：僅只於靜態生活的內容，不能列入每週150分鐘的身體活動累積量。
- **輕度身體活動**：不太費力的輕度身體活動，不能列入每週150分鐘的身體活動累積量。
- **中度身體活動**：持續從事10分鐘以上還能順暢地對話，但無法唱歌；從事這類活動會讓人覺得有點累，呼吸、心跳比平常快一些，也會流汗。這類活動範例－快走／慢跑、騎自行車、桌球、爬樓梯、游泳、跳交際舞等。
- **費力身體活動**：持續從事10分鐘以上時，無法邊活動，邊跟人輕鬆說話；這類活動會讓身體感覺很累，呼吸、心跳比平常快很多，也會流很多汗。這類活動範例－高速自行車、有氧課程、游泳、網球單打。

另外，除了上述幾類中度、費力身體活動之外，適度的伸展，可以幫助增加身體的柔軟度喔！以下提供幾個簡單的伸展運動：

## ◎長高高：增進大腿後側肌肉及腰部的柔軟度

- 1.小朋友戰力兩腿保持伸直的姿勢，家長拉著小朋友雙手往上抬高。
- 2.家長引導小朋友身體緩慢前彎以伸展腰部及腿部，膝蓋盡量打直。
- 3.動作維持10至20秒，身體再緩慢回直立站姿，整個動作重複10-20次。

## ◎畫圈圈：強化肩膀與軀幹肌力

小朋友與大人面對面站立，手平舉、掌心相對，開始順時鐘與逆時鐘畫圈圈，慢慢加強推力。



(本文整理自衛生福利部國民健康署網站)

# 兒童消化系統健康，我來守護

曾瑞如醫師／兒童胃腸肝膽科主任

文 | 履仁

在菲律賓接受醫學教育，直到2004年才返台投入醫療服務的小兒胃腸肝膽科醫師曾瑞如，身材嬌小卻活力十足，隨時準備好把溫暖與活力分享給服務的病童與家屬；而甫從他院轉到彰基服務的她，發現「彰基是兼具醫療專業水準及親切溫暖服務態度的醫院。」在彰基工作，正與她的行醫理念不謀而合。

儘管兒童消化系統疾病盛行率頗高，但彰化長期以來較缺乏小兒胃腸肝膽科醫師，曾醫師到任後，期許自己能在彰基把小兒胃腸肝膽科貢獻專業，幫助更多彰化的兒童。於此同時，她也發現自己並不孤單，因為彰基兒科醫師們對於兒童消化系統疾病的診斷與治療，已有多年經驗；透過與其他醫師的交流與互相學習，勢必能更精進對兒童的醫療服務。

兒童消化系統疾病種類很多，諸如腸胃炎、腹痛、便秘、腸套疊、盲腸炎、消化性潰瘍疾病、消化道出血等；而肝膽疾病包括黃疸，肝炎，膽道閉鎖與膽道囊腫、腹部腫瘤等，其它如兒童肥胖、營養不良等亦是重要課題。曾醫師表示，臨床上最常遇到小朋友便秘、腹痛，或者因食慾不振而造成營養不良，甚至影響生長。面對兒童食慾不振、營養不良的症狀，

曾瑞如指出，有時這只需要透過改變餵食方式或調整營養分配就可改善，偶爾也可視情況以藥物治療方式來進行。

由於兒童有時無法清楚描述自己身體不適的症狀，曾醫師指出超音波、大腸鏡、胃鏡等檢查，都可以幫助確診兒童長期腹痛、腸炎、潰瘍等疾病，且這些檢查的危險性極低，只要事前做好準備，小朋友都可安全進行檢查。

另外，曾醫師提醒父母留意新生兒糞便的顏色，透過比對大便卡觀察糞便顏色（膽道閉鎖患者有灰白便現象），有助於診斷膽道閉鎖。膽道閉鎖為膽道系統先天性的發育異常，越早接受治療效果越好。如果新生兒出現上述情況，務必來院求診，並接受肝穿刺檢查；如經確診為膽道閉鎖，可安排進行葛西式手術（肝門空腸吻合術），後續再由小兒外科與胃腸肝膽科共同照護與追蹤。

**簡歷：**菲律賓東方大學醫學系畢業  
 台中榮民總醫院兒童醫學部住院醫師  
 台中榮民總醫院兒童醫學部肝膽腸胃科研究醫師  
 台中榮民總醫院兒童醫學部血液腫瘤科研究醫師  
 台中榮民總醫院兒童醫學部主治醫師  
**現任：**彰化基督教醫院小兒胃腸肝膽科主治醫師

