

## 郑玉巧育儿百科——婴儿篇（0-12 个月）

### 第一章 新生儿（诞生～28 天）

#### 新生儿的定义及分类标准

##### 新生儿及分类

从娩出到诞生后 28 天的婴儿，称为新生儿。

诞生至 28 天这段时间，称新生儿期。

● 根据分娩时的孕龄，可把新生儿分为足月儿(胎龄满 37 周，不满 42 周)、早产儿(胎龄满 28 周，不满 37 周)、过期产儿(胎龄满 42 周以上)。

● 根据体重值，可把新生儿分为正常体重儿(2500 克体重<4000 克)、低体重儿(体重<2500 克)、巨大儿(体重 4000 克)。

● 根据体重与孕龄的关系，可把新生儿分为适于胎龄儿(胎龄与体重相符)、小于胎龄儿(体重小于相应的胎龄)、大于胎龄儿(体重大于相应的胎龄)。

● 根据诞生后的时间，可把新生儿分为早期

新生儿(诞生一周以内的新生儿)、晚期新生儿(出生第 2 周到第 4 周末)。

● 根据诞生后的健康状况，可把新生儿分为

健康新生儿(无任何危象的新生儿)、高危新生儿(出现危象或可能发生危重情况的新生儿)。

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区

#### 新生儿身长体重头围的标准

##### 新生儿身长标准

淘宝网热门母婴类店铺推荐				
排名	店铺名	主营产品	信用度	购买通道
1	<a href="#">朵朵云</a>	孕妇装/童装/玩具/奶粉/营养品		<a href="#">点击此处</a>
2	<a href="#">爱婴小屋</a>	贝亲/孕妇装/童装/玩具/奶粉等		<a href="#">点击此处</a>
3	<a href="#">QOQ 母婴</a>	哺乳衣/孕妇装/贝亲/童装/玩具		<a href="#">点击此处</a>
4	<a href="#">宝贝苗</a>	喜多/伊威/明治/好奇/花王/纸尿裤		<a href="#">点击此处</a>
5	<a href="#">格格屋</a>	孕妇用品/童装/宝宝用品/奶粉等		<a href="#">点击此处</a>
6	<a href="#">网美母婴生活馆</a>	十月妈咪孕妇装/防辐射服/内衣		<a href="#">点击此处</a>
7	<a href="#">游游轩</a>	原装进口婴儿奶粉、辅食、用品专卖		<a href="#">点击此处</a>
8	<a href="#">上海聪明屋</a>	婴幼儿玩具		<a href="#">点击此处</a>
9	<a href="#">时尚艳阳天</a>	孕妇装/婴儿用品		<a href="#">点击此处</a>
10	<a href="#">娜娜韩国孕妇装</a>	潮流孕妇装		<a href="#">点击此处</a>
11	<a href="#">蕲芜玩具专营店</a>	各种玩具		<a href="#">点击此处</a>
12	<a href="#">康美巴士母婴馆</a>	婴儿玩具/孕婴用品/童装/尿裤		<a href="#">点击此处</a>
13	<a href="#">黄大姐地垫专卖</a>	EVA 环保地垫玩具		<a href="#">点击此处</a>
14	<a href="#">宝贝鱼之家</a>	木质塑料玩具/磁力棒/书包		<a href="#">点击此处</a>
15	<a href="#">亲亲我婴童店</a>	点读机/学习机/早教机/益智玩具		<a href="#">点击此处</a>

另外免费赠送刚在淘宝买的 500 本育儿类电子书，请去  
我的个人网站下载：[www.fmzx.com](http://www.fmzx.com)

新生儿诞生时的平均身高为 50 厘米，男、女婴有 0.2~0.5 厘米的差别。正常新生儿之间，身高也略有差异，但差异很小。

### 新生儿体重标准

新生儿诞生时平均体重为 3~3.3 千克。最新统计表明，新生儿平均体重已达 3.5 千克，目前还有继续增长趋势，巨大儿出生率同样有所提高。

### 新生儿头围标准

新生儿诞生时平均头围在 33~35 厘米之间。由于新生儿平均体重在增加，平均头围也相应增加，最新统计显示，新生儿平均头围已达 35 厘米。

## 新生儿的呼吸及循环特征

### 新生儿呼吸特点

新生儿肋间肌薄弱，呼吸主要靠膈肌的升降。新生儿呼吸运动比较浅表，但呼吸频率较快，每分钟约 40 次，所以每分钟呼吸量并不比成人低。出生后头两周呼吸频率波动较大，这是新生儿正常的生理现象，新手爸爸妈妈不要紧张。

如果你的新生儿宝宝，每分钟呼吸次数超过了 80 次，或者少于 20 次，就应引起重视了，及时去看医生。

### 新生儿循环特点

胎儿娩出，脐血管结扎，肺泡膨胀并通气，卵圆孔功能闭合，这些变化都使新生儿的血液循环，进入了一种新的状态。诞生后最初几天，宝宝心脏有杂音，这完全有可能是新生儿动脉导管暂时没有关闭，血液流动发出声音，父母不要大惊失色联想到先天性心脏病。

新生儿血液多集中于躯干，四肢血液较少，所以宝宝四肢容易发冷，血管末梢容易出现青紫，因此要注意新生儿宝宝肢体保温。

新生儿心率波动范围较大，生后 24 小时内，心率可能会在每分钟 85~145 次之间波动；生后一周内，可在每分钟 100~175 次之间波动；生后 2 周至 4 周内，可在每分钟 115~190 次之间波动。许多新手爸妈常常因为宝宝脉跳快慢不均而心急火燎，这是不了解新生儿心率特点造成的。

## 关于新生儿睡眠的特点

## 新生儿睡眠特点

早期新生儿睡眠时间相对长一些,每天可达 0 小时以上;晚期新生儿睡眠时间有所减少,每天约在 16~18 小时左右。日龄增加,睡眠时间减少。

早期新生儿睡眠时间大多不分昼夜,而晚期新生儿如果妈妈有意在后半夜推迟喂奶,一次睡眠时间可延长到五六个小时。但新生儿糖源储备少,延长喂奶间隔,容易导致低血糖,所以新生儿期,喂奶间隔最好不要超过 4 小时。

新生儿采取仰卧位睡姿最合适。俯卧睡姿可以在新生儿觉醒状态下,有妈妈看护方可尝试,以促进大脑发育,锻炼胸式呼吸。侧卧睡姿很容易转变成俯卧睡姿,如无人呵护,极易造成新生儿猝死,酿成不幸。

新生儿仰卧溢乳时,应迅速把宝宝变为侧卧,并轻拍其背,避免奶液呛入气管。新生儿不能自己单独睡眠,要与妈妈同睡,以降低新生儿猝死发生率。

## 新生儿刚出生是否立即哺乳

现代医学主张,新生儿刚出生就应该立即哺乳。这有 5 点根据:

- 新生儿刚一出生,如果能立即抱在妈妈怀里,和妈妈的皮肤相接触,宝宝会顺利地找到奶头,并能正确地吸吮。
- 早吸吮,进行早期母子皮肤接触,有利于新生儿智力发育。
- 早吸吮,早哺乳,可防止新生儿低血糖,降低脑缺氧发生率。
- 早吸吮,可促进母体催乳素增加 20 倍以上
- 早吸吮,可刺激子宫,加快子宫收缩,对防止产后出血有一定的意义。

## 人工喂养婴儿乳类如何选择

### 人工喂养乳类选择

速溶奶粉:速溶奶粉溶解速度快,但消化困难,含糖量高,颗粒粗,易吸收水分,不是很适合婴儿喂养。

甜奶粉:甜奶粉是将牛奶水分去掉,加糖制成,每 100 克甜奶粉含糖 50 多克,而淡奶粉含糖为 35 克。甜奶粉保持了牛奶的原有成分,营养价值较高,但营养价值没有母乳高。含糖量高,不易消化,味道比较甜,容易造成小儿对甜食的依赖,添加辅食困难。

淡奶粉：淡奶粉的成分和甜奶粉基本一样，只是含糖量不同，淡奶粉每 100 克含糖 35 克。酪蛋白含量较高，不易消化，不太适合婴儿喂养。

婴儿奶粉：婴儿奶粉是以牛奶为主要原料，应用营养互补原理，从大豆中提取大豆蛋白和油脂，来弥补牛奶中酪蛋白含量高不易消化的缺点，补充了滋养性单糖，增加了维生素 D 和铁剂，比较适合婴儿食用。

母乳化奶粉：营养学家根据母乳的营养成分，重新调整搭配奶粉中酪蛋白与乳清蛋白、饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸的比例，除去了部分矿物盐的含量，加入适量的营养素，包括各种必需的维生素、乳糖、精炼植物油等物质。母乳化奶粉也叫配方奶，适合喂养一岁以内的婴儿。

## 新生儿的 9 大特点早知道

### 新生儿呼吸特点

新生儿肋间肌薄弱，呼吸主要靠膈肌的升降。新生儿呼吸运动比较浅表，但呼吸频率较快，每分钟约 40 次，所以每分钟呼吸量并不比成人低。出生后头两周呼吸频率波动较大，这是新生儿正常的生理现象，新手爸爸妈妈不要紧张。如果你的新生儿宝宝，每分钟呼吸次数超过了 80 次，或者少于 20 次，就应引起重视了，及时去看医生。

### 新生儿循环特点

胎儿娩出，脐血管结扎，肺泡膨胀并通气，卵圆孔功能闭合，这些变化都使新生儿的血液循环，进入了一种新的状态。诞生后最初几天，宝宝心脏有杂音，这完全有可能是新生儿动脉导管暂时没有关闭，血液流动发出声音，父母不要大惊失色联想到先天性心脏病。新生儿血液多集中于躯干，四肢血液较少，所以宝宝四肢容易发冷，血管末梢容易出现青紫，因此要注意新生儿宝宝肢体保温。新生儿心率波动范围较大，生后 24 小时内，心率可能会在每分钟 85~145 次之间波动；生后一周内，可在每分钟 100~175 次之间波动；生后 2 周至 4 周内，可在每分钟 115~190 次之间波动。许多新手爸妈常常因为宝宝脉跳快慢不均而心急火燎，这是不了解新生儿心率特点造成的。

### 新生儿睡眠特点

早期新生儿睡眠时间相对长一些，每天可达 20 小时以上；晚期新生儿睡眠时间有所减少，每天约在 16~18 小时左右。日龄增加，睡眠时间减少。

早期新生儿睡眠时间大多不分昼夜，而晚期新生儿如果妈妈有意在后半夜推迟喂奶，一次睡眠时间可延长到五六个小时。但新生儿糖源储备少，延长喂奶间隔，容易导致低血糖，所以新生儿期，喂奶间隔最好不要超过 4 小时。新生儿采取仰卧位睡姿最合适。俯卧睡姿可以在新生儿觉醒状态下，有妈妈看护方可尝试，以促进大脑发育，锻炼胸式呼吸。侧卧睡姿很容易转变成俯卧睡姿，如无人呵护，极易造成新生儿猝死，酿成不幸。

新生儿仰卧溢乳时，应迅速把宝宝变为侧卧，并轻拍其背，避免奶液呛入气管。新生儿不能自己单独睡眠，要与妈妈同睡，以降低新生儿猝死发生率。

### 新生儿泌尿特点

新生儿膀胱小，肾脏功能尚不成熟，每天排尿次数多，尿量小。正常新生儿每天排尿 20 次左右，有的宝宝甚至半小时或十几分钟就尿一次。新生儿尿液的正常颜色应该是呈微黄色，一般不染尿布，容易洗净。如果尿液较黄，染尿布，不易洗净，就要做尿液检查，看是否有过多的尿胆素排出，以便确定胆红素代谢是否正常。新生儿肾脏功能还远不成熟，排出钠的能力低(一岁以内的小儿都是这样)，所以母乳喂养的妈妈，要适当减少自身盐的摄入量。新生儿肾脏的浓缩功能也相对不足，喂养时如果乳汁较浓，就可能导致新生儿血液中尿素氮含量增高。尿素氮是人体内有毒物质，对新生儿

来说，危害更大。人工喂养时，特别要注意，奶液不要配制过浓。新生儿肾功能不足，还造成血氯和乳酸较高。人工喂养的新生儿，血磷和尿磷均较高，易产生钙磷比例失调，形成低血钙。为什么牛乳钙含量比母乳高，但牛乳喂养的宝宝，却比母乳喂养的宝宝更容易缺钙，原因就在这里。

### 新生儿体温特点

母体宫内体温明显高于一般室内温度，所以新生儿娩出后体温都要下降，然后再逐渐回升，并在出生后 24 小时内，达到或超过 36℃。新生儿最适宜的环境温度称为中性温度。当环境温度低于或高于中性温度时，宝宝机体可通过调节来增加产热或散热，维持正常体温。当环境温度的改变，在程度上超过了新生儿机体调节的能力，就会造成新生儿体温过低或过高。过低会出现新生儿硬肿症，而过高则会出现脱水热。环境温度过高时，新生儿通过增加皮肤水分蒸发而散热。当水分蒸发过渡，体内有效血循环不足时，新生儿就会发生高热，这就是新生儿脱水热。

### 新生儿血液特点

新生儿血容量与脐带结扎时间有关，如果胎儿娩出 5 分钟后结扎脐带，那么新生儿血容量就可从每千克 78 毫升，增加到每千克 126 毫升。新生儿的血象也与脐带结扎时间有关。迟结扎的新生儿，血红蛋白和红细胞均较高。胎儿的白细胞，在出生后前 3 天比较高，可达  $18 \times 10^9$ /升左右。出生 5 天后，就降到正常婴儿的水平了。有新手爸爸妈妈说他们的宝宝出生两天了，血象(白细胞)将近  $20 \times 10^9$ /升，心里非常着急。其实这是正常的。

### 新生儿胃肠特点

新生儿消化道面积相对较大，肌层薄，能够适应较大量流质食物的消化吸收。新生儿出生后，吞咽功能就已发育完善。宝宝生下来就会吃，妈妈只需准备充足的乳汁就可以了。新生儿咽-食管括约肌，在吞咽时还不会关闭，食管不蠕动，食管下部的括约肌也不关闭，这就是新生儿吃奶后容易溢乳的原因。新生儿消化道能分泌足够的消化酶。凝乳酶帮助蛋白质的消化吸收，解脂酶帮助脂肪消化吸收。母乳中的脂肪，新生儿能消化 85%~90%，相对



高于对牛乳脂肪的消化能力。新生儿肠壁有较大的通透性，利于初乳中免疫球蛋白的吸收。所以母乳喂养的宝宝，血液中免疫球蛋白的浓度，较牛乳喂养的要高，这是母乳喂养的最大好处。同样是因为新生儿肠道通透性大，母乳以外的蛋白质通过肠壁，容易产生过敏反应，如牛乳、豆乳等的蛋白质过敏反应。这再次体现了母乳喂养的优势。

### 新生儿胎便特点

新生儿会在出生后的 12 个小时内，首次排出墨绿色大便，这是胎儿在子宫内形成的排泄物，称为胎便。胎便可排两三天，以后逐渐过渡到正常新生儿大便。如果新生儿出生后 24 小时内没有排出胎便，就要及时看医生，排除肠道畸形的可能。正常的新生儿大便，呈金黄色，黏稠、均匀，颗粒小，无特殊臭味。母乳喂养的新生儿，每天大便 4~6 次；人工喂养的每天约 1~2 次。新生儿体态姿势特点新生儿神经系统发育尚不完善，对外界刺激的反应是泛化的，缺乏定位性。妈妈们会发现，新生儿宝宝的身体某个部位受到刺激时，全身都会发出动作。清醒状态下，新生儿总是双拳紧握，四肢屈曲，显出警觉的样子。受到声响刺激，宝宝四肢会突然由屈变直，出现抖动。妈妈会认为宝宝受了惊吓，其实这不过是宝宝对刺激的泛化反应，不必紧张。新生儿颈、肩、胸、背部肌肉尚不发达，不能支撑脊柱和头部，所以新手爸爸妈妈不能竖着抱新生儿宝宝，必须用手把宝宝的头、背、臀部几点固定好，否则会造成脊柱损伤。这也是减少宝宝溢乳的有效方法。

### 新生儿体态姿势特点

新生儿神经系统发育尚不完善，对外界刺激的反应是泛化的，缺乏定位性。妈妈们会发现，新生儿宝宝的身体某个部位受到刺激时，全身都会发出动作。清醒状态下，新生儿总是双拳紧握，四肢屈曲，显出警觉的样子。受到声响刺激，宝宝四肢会突然由屈变直，出现抖动。妈妈会认为宝宝受了惊吓，其实这不过是宝宝对刺激的泛化反应，不必紧张。

新生儿颈、肩、胸、背部肌肉尚不发达，不能支撑脊柱和头部，所以新手爸爸妈妈不能竖着抱新生儿宝宝，必须用手把宝宝的头、背、臀部几点固定好，否则会造成脊柱损伤。这也是减少宝宝溢乳的有效方法。

## 新生儿母乳喂养的八大好处

### 母乳喂养 8 大好处

① 母乳蛋白质中，乳蛋白和酪蛋白的比例，最适合新生儿和早产儿的需要，保证氨基酸完全代谢，不至于积累过多的苯丙氨酸和酪氨酸。

② 母乳中，半胱氨酸和氨基牛磺酸的成分都较高，有利于新生儿脑生长，促进智力发育。

③ 母乳中未饱和脂肪酸含量较高，且易吸收，钙磷比例适宜，糖类以乳糖为主，有利于钙质吸收，总渗透压不高，不易引起坏死性小肠结肠炎。

④ 母乳能增强新生儿抗病能力，初乳和过渡乳中含有丰富的分泌型 IgA，能增强新生儿呼吸道抵抗力。母乳中溶菌素高，巨噬细胞多，可以直接灭菌。乳糖有助于乳酸杆菌、双歧杆菌生长，乳铁蛋白含量也多，能够有效地抑制大肠杆菌的生长和活性，保护肠黏膜，使黏膜免受细菌侵犯，增强胃肠道的抵抗力。

⑤ 增强母婴感情，使新生儿得到更多的母爱，增加安全感，有利于成年后建立良好的人际关系。

⑥ 研究表明，吃母乳的新生儿，成年以后患心血管疾病、糖尿病的几率，要比未吃母乳者少得多。

⑦ 母乳喂养可加快妈妈产后康复，减少子宫出血、子宫及卵巢恶性肿瘤的发生概率。

⑧ 母乳喂养在方法上简洁、方便、及时，奶水温度适宜，减少了细菌感染的可能。

### 新生儿的主要指标测量方法

#### 身高测量法

测量新生儿身高，必须由两个人进行。一人用手固定好宝宝的膝关节、髋关节和头部，另一人用皮尺测量，从宝宝头顶部的最高点，至足跟部的最高点。测量出的数值，即为宝宝身高。

#### 头围测量法

用软皮尺测量，从眉弓开始绕过两耳上缘和枕后，回到起始点，周长数值即宝宝头围。

#### 胸围测量法

软皮尺经过宝宝两乳头，平行绕一周，数值即胸围。

#### 腹围测量法

软皮尺经过宝宝肚脐上方边缘，平行绕一周，数值即腹围。

#### 前囟测量法

新生儿前囟呈菱形，测量时，要分别测出菱形两对边垂直线的长度。比如一垂直线长为 2 厘米，另一垂直线长为 1.5 厘米，那么宝宝的前囟数值就是 2 厘米×1.5 厘米。

#### 眼距测量法

用软皮尺小心测量宝宝两眼内眦之间的距离，数值即为眼距。



## 眼裂测量法

用软皮尺小心测量宝宝眼外眦到眼内眦的距离，数值即为眼裂。

## 耳位测量法

宝宝耳上缘水平线，与眼外眦水平线之间的距离。如果耳上缘水平线高于眼外眦水平线，宝宝就是高耳位，反之则是低耳位。

## 对于新生儿初乳滴滴赛珍珠

初乳最为珍贵

初乳是指新生儿出生后 7 天以内所吃的母乳。常言“初乳滴滴赛珍珠”，以此形容初乳的珍贵。初乳除了含有一般母乳的营养成分外，更含有抵抗多种疾病的抗体、补体、免疫球蛋白、噬菌酶、吞噬细胞、微量元素，且含量相当高。这些免疫球蛋白对提高新生儿抵抗力，促进新生儿健康发育，有着非常重要的作用。初乳中还含有保护肠道黏膜的抗体，防止肠道疾病。初乳中蛋白质含量高，热量高，容易消化和吸收。初乳还有刺激肠蠕动作用，可加速胎便排出，加快肝肠循环，减轻新生儿生理性黄疸。

## 母乳的保护

吃避孕药会减少母乳的分泌，也影响母乳的品质。放置节育环，对母乳也有类似的影响。哺乳的妈妈，如果因为健康原因而要服药，一定要告诉医生，你是一个正在哺乳的妈妈，以便医生开具不会影响妈妈泌乳的药物。妈妈体内要有足够的水分来制造奶水，所以每天至少要喝 6~8 杯开水(约 1200~1600 毫升)，以没有口渴感为准。妈妈排尿少且颜色深黄，表明体内水分不足。喝什么水最好呢？白开水和不加糖的果汁是最好的。营养不良会导致精神紧张、身体疲劳，影响母乳供应。可用六小餐来代替三大餐，多吃新鲜的水果、肉、蛋、奶、鱼和坚果，避免吃没有多少营养的饼干、糖果之类的食物。

## 7 个好办法让妈妈奶水丰盈

奶水少怎么办

● 勤喂是一种好办法。试着抽出 24~48 小时的时间(如您的奶水实在太少了，可抽出更长的时间)，什么事也不要做，专心喂奶和休息，且每次喂都尽可能让宝宝吃的时间长一些。一个爱困的婴儿，需要妈妈不时把他轻轻唤醒，鼓励他吃奶。

● 两乳都要喂。这样不仅保证宝宝获得充足的母乳，同时也充分、均衡地刺激了母乳的分泌。

● 换边喂。每次喂奶，换边约 2~3 次，这样既可引起婴儿吸奶的兴趣，又可同时刺激

两乳奶水分泌，保证婴儿吃到充足的母乳。一般都是婴儿在一边吃 10 分钟，换边后再吃上 2~3 分钟。妈妈一定要在每次喂奶时，都换边。

- 只让宝宝吸妈妈的乳房。母乳喂养宝宝，一定只让宝宝吸吮妈妈的乳头，不要再让他吸奶瓶或安慰奶嘴，以免他吸惯了奶嘴，反而不要妈妈的乳头了。如果要给宝宝补充一些其他食物，试着用汤匙。

- 坚持只喂母乳。避免所有的辅食、开水和果汁，坚持只喂母乳，这样就可刺激母乳分泌，当婴儿的需要量增加时，母乳也会更加丰富。

- 妈妈饮食平衡。尽可能吃各种营养成分不同的天然食物；每次喂奶前，试着喝一杯水或果汁。

- 充分休息与放松，很快就会使母乳分泌量增多。和宝宝一起睡个午觉，洗个暖水澡，听听轻松的音乐，做做轻缓的运动等等，都有利于奶水的增加。

### 解决人工喂养中的实际问题

#### 人工喂养中的实际问题

#### 新生儿能喂鲜牛奶吗？

鲜牛奶含有丰富的钙质，是很好的乳品，但鲜牛奶不适宜喂养新生儿。鲜牛奶中含有充足的蛋白质，比母乳高出约 3 倍，但鲜牛奶中的蛋白质，有 80% 是酪蛋白。酪蛋白在胃中遇到酸性胃液后，很容易结成较大的乳凝块。新生儿消化吸收功能原本比较弱，因此很难消化鲜牛奶，容易溢乳。

#### 什么样的奶粉好？

- 1 岁以内的小婴儿，适合喂养母乳化奶粉，也就是配方奶。

- 3 岁以上的幼儿可以喝鲜奶。奶粉在制作过程中，一些维生素被破坏了，尤其是维生素 C。鲜奶中原来微小的脂肪粒，在加工成奶粉时变大了，使奶中脂肪和蛋白质的消化率降低。另外，鲜奶中钙含量也高，糖含量低，比较适合 3 岁以上小儿食用。

- 在选择奶粉时还要注意：包装要完好无缺，不透气；包装袋上要注明生产日期、生产批号、保存期限，保存期限最好是用钢印打出的，没有涂改嫌疑。奶粉外观应是微黄色粉末，颗粒均匀一致，没有结块，闻之有清香味，用温开水冲调后，溶解完全，静止后没有沉淀物，奶粉和水无分离现象。如果出现相反情况，说明奶粉质量可能有问题。

- 虽然有的奶粉保质期比较长，但最好购买近期生产的奶粉，计算一下，从生产到吃完，不要超过 3 个月。

● 具有知名度的品牌奶粉当然好，但要防止冒牌货。要从大超市商场购买，除了防止假货外，大超市和商场商品周期短，能够买到生产日期近的商品。什么叫全奶、1/2 奶、1/3 奶？

● 刚出生的新生儿，消化功能弱，不能消化浓度较高的奶粉，应该先给浓度低一些的。也就是说，不能喂全奶，应该喂 1/3 奶。3 天后可喂 1/2 奶，一周后才能喂养全奶。

● 全奶的配制方法是：一平勺奶粉加 4 勺(同样大小！)的水，奶粉恰好溶解成奶水。

● 1/2 奶的配制方法是：一平勺奶粉加 8 勺水。

● 1/3 奶的配制方法是：一平勺奶粉加 12 勺水不是每次配奶都这样麻烦的。比如一平勺奶粉加 20 毫升水配成了全奶，要配 8 勺奶粉的全奶，就加水 160 毫升水；要配 1/2 奶，就加 320 毫升水；要配 1/3 奶，就加 480 毫升水，以此类推。

### 新生儿混合喂养

一次只喂一种奶，吃母乳就吃母乳，吃牛乳就吃牛乳。不要先吃母乳，不够了，再冲奶粉。这样不利于宝宝消化，也使宝宝对乳头发生错觉，可能引发厌食牛乳，拒吃奶瓶。混合喂养要充分利用有限的母乳，尽量多喂母乳。母乳是越吸越多，如果妈妈认为母乳不足，就过多减少喂母乳的次数，会使母乳越来越少。母乳喂养次数要均匀分开，不要很长一段时间都不喂母乳。夜间妈妈比较累，尤其是后半夜，起床给宝宝冲奶粉很麻烦，最好是用母乳喂养。夜间妈妈休息，乳汁分泌量相对增多，宝宝需要量又相对减少，母乳可能满足宝宝的需要。但如果母乳量太少，宝宝吃不饱，就会缩短吃奶间隔，影响母子休息，这时就要以牛乳为主了。

### 解决新生儿母乳喂养 10 大难题

#### 喂母乳的姿势

正确的喂奶姿势是，胸贴胸、腹贴腹、下颌贴乳房。妈妈一只手托住宝宝的臀部，另一只手肘部托住头颈部，宝宝的上身躺在妈妈的前臂上，这是宝宝吃奶最感舒服的姿势。有的妈妈恰恰相反，宝宝越是衔不住乳头，妈妈越是把宝宝的头部往乳房上靠，结果鼻子被堵住了，不能出气，就无法吃奶。一定要让宝宝仰着头吃奶(就是让下颌贴乳房，前额和鼻部尽量远离乳房)，这样宝宝食道伸直了，不但容易吸吮，也有利于呼吸，还有利于牙颌骨的发育，避免出现“兜齿”。

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区

宝宝衔不住乳头怎么办？

20 本珍贵育儿书籍免费赠送 (点击打开):

## 《喂养宝宝的 18 个糊涂之举》

## 《1岁宝宝教育指南》

## 《郑玉巧育儿百科》

## 《宝宝情商促进方案》

## 《2011 全新婴语单词表》

## 《婴儿辅食食谱》

## 《32 款幼儿经典食谱-主食篇》

### 《婴儿添加辅食的时间表》

## 《0-6 岁儿童每月生长发育指标》

## 《100 种婴幼儿辅食的制作方法》

## 《父母是孩子最好的医生》

[illegible]

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区

问题：妈妈乳头过小、过短，都会使宝宝衔不住乳头，造成喂奶困难。宝宝衔了放，放了

衔，重复几次，就开始烦躁、哭闹、打挺。妈妈急，宝宝哭，母子都累得筋疲力尽。

解决办法：

- ① 每天用食指、中指、拇指三个手指捏起乳头，向外牵拉，每一下至少坚持拉一秒，每次拉 30 下左右，每天拉至少四次，在喂奶前拉更好
- ② 用吸奶器吸引乳头，每次吸住奶头约半分钟，连续 5~10 次，每天至少重复两遍；
- ③ 让大一点的宝宝帮助吸吮乳头，也可让爱人帮助；
- ④ 喂奶时用中指和食指轻轻夹住乳晕上方，使乳头尽量突出，也防止乳房堵住宝宝鼻孔。

### 宝宝咬破乳头怎么办？

宝宝咬破妈妈的乳头，不是宝宝“心狠”，而是妈妈喂哺方法不对。妈妈没有让宝宝完全含住乳头，只是浅浅地“叼”着乳头，为了吃到奶，宝宝就试图用牙床咬住乳头，久而久之，妈妈的乳头就被磨破了。解决办法：明白了这个道理，妈妈就要让宝宝完全含住奶头。怎样才算完全含住奶头呢？就是一定要宝宝把乳晕尽量含入口中，而不单单是乳头！健康护理：妈妈每次喂奶后，挤少许奶水涂于乳头上，保护乳头，不要马上把乳头盖上，让乳头风干约 15 分钟。也不要毛巾用力擦乳头，以免擦伤。不要穿太紧或质地太硬的内衣。带比较宽松的胸罩，如果胸罩摩擦破裂的乳头而发生疼痛，可在乳头上套一个小的滤茶器，就能有效减轻疼痛。用清水轻轻洗或用流动水冲洗乳头最好。若有皲裂，及时治疗。

### 乳头错觉

问题：宝宝出生后，妈妈暂时没有母乳，只能用奶瓶喂奶；当妈妈下奶了，改成母乳喂养时，宝宝因不适应而拒绝吃妈妈的奶。相反的现象也不少。这就是乳头错觉。

解决办法：宝宝出生后，无论有母乳还是没有母乳，都要让宝宝吸吮妈妈的乳头，如果妈妈乳汁不足或暂时不能喂母乳，需要奶瓶喂养时要购买仿真奶嘴，不要用奶瓶喂药水。乳冲和乳少

问题：乳少是个问题，都市的新手妈妈们很能理解；乳冲也是个问题，就难理解了：难道奶水多反倒成了问题？是的，而且问题还不小呢

- ① 妈妈乳少，很容易发现。喂奶前乳房无胀感，无喷乳反射，宝宝吃奶周期短，生长发育慢，大便少等。

② 妈妈乳冲，就不容易被发现了。妈妈奶水很好，乳儿也没有什么不适，大小便都正常，生长发育也正常。可就是每当给宝宝喂奶，宝宝就打挺、哭闹，刚把奶头衔入口中，很快就吐出来，甚至拒绝吃奶。奶水向外喷出，甚至喷宝宝一脸。当宝宝吸吮时，吞咽很急，一口接不上一口，很易呛奶。这就是乳冲造成的。解决乳冲的有效办法，是剪刀式喂哺。妈妈一手的食指和中指做成剪刀样，夹注乳房，让乳汁缓慢流出。生活中少喝汤，适当减少乳汁分泌。有医生建议喂奶前先把乳汁挤出一些，以

减轻乳胀。我不赞成这样的做法，因为挤出去的“前奶”，含有丰富的蛋白质和免疫物质等营养成分，“后奶”的脂肪含量较多。若每次都是挤出“前奶”的话，宝宝就多吃了脂肪，少吃了蛋白质等其他营养成分，造成营养不均衡。

### 每天哺乳次数

原则：按需哺乳。新生儿出生后 1~2 周内，吃奶次数比较多，有的一天可达十几次，即使是后半夜，吃得也比较频繁。到了 3~4 周，吃奶次数明显下降，每天也就 7~8 次，后半夜往往就一觉睡过去了，5~6 个小时不吃奶。一般情况及解决办法：宝宝每天吃奶的量次不是一成不变的，今天也许多些，明天也许少些。只要没有其他异常，妈妈就不要着急。习俗上讲“小儿猫一天狗一天”，有一定道理。

### 母乳喂养的新生儿用喂水吗？

问题：许多人都认为，无论是牛乳喂养，还是母乳喂养，新生儿都需要喂水。这种看似正确的观点和做法，实际上是错误的。

正确选择：联合国儿童基金会新近提出的“母乳喂养新观点”认为，一般情况下，母乳喂养的婴儿，在 4 个月内不必增加任何食物和饮料，包括水。母乳含有婴儿从出生到 6 月龄所需要的蛋白质、脂肪、乳糖、维生素、水分、铁、钙、磷等全部营养物质和微量元素。母乳的主要成分是水，这些水分能够满足婴儿新陈代谢的全部需要，不需额外喂水。

### 吃吃停停

问题：3 个月以内的婴儿，吃奶时总是吃吃停停，吃不到三五分钟，就睡着了；睡眠时间又不长，半小时一小时又醒了。原因：①妈妈乳量不够，婴儿吃吃睡睡，睡睡吃吃。②人工喂养的婴儿，由于橡皮奶头过硬或奶洞过小，婴儿吸吮时用力过渡，容易疲劳，吃着吃着就累了，一累就睡，睡一会儿还饿。

解决办法：①妈妈奶量不足，喂哺时要用手轻挤乳房，帮助乳汁分泌，婴儿吸吮就不大费力气了。两侧乳房轮流哺乳，每次 15~20 分钟。也可以先喂母乳，然后再补充配方奶等。要注意，配方奶的温度、甜度应与母乳尽量一致，奶嘴的柔软度也应与母亲的乳头相似，使婴儿难以辨别，否则婴儿会拒绝食用。②人工喂养婴儿，确定奶嘴洞口大小适中的办法，一般是把奶瓶倒过来，奶液能一滴一滴迅速滴出。另外，喂哺时要让奶液充满奶嘴，不要一半是奶液一半是空气，这样容易使婴儿吸进空气引起打嗝，同时造成吸吮疲劳。



效果观察：母乳喂养和人工喂养，婴儿喂奶后能安睡 2~3 小时，就表示正常。如果母乳充足，婴儿却吃吃睡睡，妈妈可轻捏宝宝耳垂或轻弹足心，叫醒喂奶。

### 新生儿不吃妈妈乳头

问题：宝宝刚出生的时候，妈妈没能及时给宝宝喂上母乳，而是先用奶瓶喂了配方奶，那么宝宝很快(一般也就 3 天左右)就适应奶瓶和配方奶了，让他换吃母乳，反倒不适应了。

解决办法：新生儿刚从母腹出来，最初半小时是很关键的。尽快把小生命放入母亲的怀抱，让宝宝听到妈妈的心跳，感受妈妈的体温和熟悉的气味，宝宝就会感到莫大安慰，会产生再度与妈妈结为一体的心理渴望。这时妈妈把乳房给宝宝，小家伙一定会拼命地吸吮。虽然妈妈的奶汁可能还没准备好，只是少许稀清的初乳，但宝宝最需要的还不是乳汁，而是妈妈的乳房！开始喂了配方奶，一旦妈妈能喂母乳了，就一定想尽办法让宝宝吃母乳。开始拒绝不要紧，宝宝会哭，等着配方奶的到来，这时妈妈就要狠狠心，坚持母乳喂养。一次吃不多没关系，多吃几次，只要妈妈坚持，宝宝很快就会适应母乳的。

### 喂奶后妈妈不要倒头就睡

问题：新手妈妈经过分娩、产后护理婴儿的劳累，身心疲惫不堪。喂完奶后，妈妈倒头就睡，这是常见的现象。但新生儿胃入口贲门肌发育还不完善，很松弛，而胃的出口幽门很容易发生痉挛，加上食道短，喝下的奶，很容易反流出来，出现溢乳。当新生儿仰卧时，反流物呛入气管，极易造成窒息，甚至猝死。新手妈妈喂完奶倒头就睡，危险就在这里。

解决办法：无论什么时候，喂奶后，都要竖着抱起宝宝并轻拍背部，宝宝打嗝后再缓缓放下，观察几分钟，如果宝宝睡得很安稳，妈妈或爸爸再躺下睡觉。夜晚睡觉时，要开一盏光线暗些的小灯，一旦宝宝溢乳，能及时发现，及时处理。

### 母乳怎么能多些？

问题：许多新妈妈感到困惑不解：怎么知道宝宝能否得到足够的奶水？自己会不会有足够的奶水喂宝宝？

解决办法：妈妈奶水的多少，是由婴儿吸吮的程度决定的。宝宝吸吮妈妈的乳头，就刺激妈妈体内泌乳激素和催乳素，这两种荷尔蒙由脑下垂体分泌。婴儿越吸，妈妈越有荷尔蒙、蛋白质的产生。

假如宝宝需要的奶量，超过了妈妈当下的生产量，宝宝自然会吃得频繁些，努力吸吮会使妈妈产生更多的奶水。哺乳一段时间以后，母乳产量就可以和宝宝的需求量大致平衡了。

### 关于宝宝“粮袋”的 5 个问题

#### ① 乳头凹陷

纠正乳头凹陷简便易行的方法有 3 个：

- 让爱人帮着把凹陷的乳头吸出来，并把奶水挤空(挤出的奶水给宝宝吃)，然后接着让爱人吸吮凹陷的乳头。每天做 4 次，每次约 3~5 分钟。

- 使用吸奶器抽吸，每次 1 分钟，每天 4 次。

- 妈妈一手托住乳房下方，另一只手的食指、中指和拇指捏住凹陷的乳头，向外牵拉，拉到长位，坚持约 30 秒。重复牵拉数次，做满 10 分钟。每天进行 4 次，共做满 40 分钟。请注意，纠正乳头凹陷的同时，必须坚持给宝宝喂奶，以免回奶。

## ② 乳头皲裂

防止乳头皲裂，最简便的办法就是让乳儿完全含住奶头。如果皲裂处有感染迹象，要涂用红霉素等抗菌素软膏，也可涂龙胆紫，但宝宝吃奶前要把药物洗干净。

## ③ 乳头湿疹

妈妈漏奶，常用厚毛巾垫在乳房上，避免弄湿衣服。毛巾始终是潮湿的，里面温度又高，久而久之，乳头就发生了湿疹。乳头湿疹不易根治，可反复发生，长期不愈，并有恶变的可能。正确的做法是：妈妈漏奶时，不要制止；喂一侧奶时，另一侧奶也同时露出来，自行流出乳汁。胸罩下垫一块纱布，勤更换，并定时露出乳房，风干乳头。也可在乳头上涂抹鞣酸软膏或凡士林，使乳汁不易侵袭乳头，防止乳头湿疹。一旦患了乳头湿疹，要及时治疗，可使用皮炎平软膏或肤轻松软膏涂抹患处。

## ④ 乳腺炎

乳腺炎是哺乳期妈妈最常见的疾病。预防乳腺炎的发生，有 9 个注意事项：

- 避免乳头皲裂；

- 不要长时间压迫乳房，睡觉时要仰卧；

- 一定要定时排空乳房，不要攒奶；

- 有乳核时要及时揉开，也可用硫酸美湿敷或热敷；

- 保持心情愉快，不要着急上火；

- 乳房疼痛时及时看医生；

- 母乳喂养不是按时喂哺，而是按需喂哺，宝宝饿了就喂，奶胀了就喂；吃不了，就要挤出；

- 晚上，宝宝会较长时间不吃奶，妈妈一定要定时起来挤奶，消除乳胀。很多新手妈妈，都是一夜之间患上乳腺炎的；

- 乳头有感染趋势时，及时使用抗菌素。一旦发生乳腺炎，要及时静脉注射抗菌素，以免形成化脓性乳腺炎。若已发展到了化脓性乳腺炎，就要及时切开引流；

- 切莫忘记，乳腺炎发病很快，预防最重要

#### ⑤ 体重

新生儿宝宝每天换下 6~8 次很湿的尿片，排大便 2~5 次，每周平均增加 200~300 克体重，满月时体重增加到 4500 克上下，这是新生儿发育的平均指标。在这个指标上下浮动，只要新生儿是健康的，发育就属于基本正常。大部分新生儿出生后体重都会减轻，而体重增加的计算方法，是从新生儿体重最低点算起的，而不是从出生体重算起。许多新生儿，出生近两周，才恢复到出生时的体重，这是正常的。

新生儿 24 小时内，须喂奶 8~12 次，或每隔 2~3 小时喂一次，这也是平均情况。有些新生儿吃的次数多，有些次数少，只要宝宝看起来肤色健康，皮肤、肌肉有弹性，长胖了，长高了，机警有活力，就是喂养良好的宝宝。

#### 哪些新生儿不宜吃母乳？

#### 氨基酸代谢异常

氨基酸代谢异常主要侵犯神经系统，是宝宝智力发育落后的重要原因。据估计，在严重智力低下的病人中，约 10% 与氨基酸代谢异常有关。在人群中的总发病率是万分之一到五千分之一。由于氨基酸代谢异常所引起的疾病，已经发现的病种达到 70 种以上。苯酮尿症就是其中的一种，是这 70 多种氨基酸代谢异常中比较常见的氨基酸代谢疾病。

#### 苯酮尿症(PKU)

PKU 是氨基酸代谢异常引起的一种疾病。属常染色体隐性遗传病。是体内缺少苯丙氨酸羟化酶，不能使苯丙氨酸转化为酪氨酸，而造成苯丙氨酸在体内的堆积，严重的可干扰脑组织代谢，造成功能障碍，以致这类患儿生后常表现为智能障碍。

#### 乳糖不耐受综合征

乳糖不耐受综合征患儿，由于体内乳糖酶的缺乏导致乳糖不能被人体消化吸收，临床常表现为婴儿吃了母乳或牛乳后出现腹泻。由于长期腹泻不仅直接影响到婴儿的生长发育，而且可造成免疫力的低下，引发反复感染。应暂停母乳或其他奶制品的喂养，而代之以不含乳

糖的配方奶粉或大豆配方奶。

### 母乳性黄疸

母乳性黄疸，停母乳只是短期间的，一般是 48 小时左右，就可恢复母乳喂养。如果恢复母乳喂养后，黄疸再次加重，可再停喂 1~2 天。经过两三次这样的过程，宝宝就不会因为吃母乳而出现黄疸了，可以继续母乳喂养。

### 哪些妈妈不宜给宝宝喂母乳？

- 传染性疾病；
- 代谢疾病：甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退、糖尿病；
- 肾脏疾患：肾炎、肾病；
- 心脏病：风湿性心脏病、先天性心脏病、心脏功能低下；
- 其他类疾病：服用哺乳期禁忌药物、急性或严重感染性疾病、乳头疾病、孕期或产后有严重并发症、红斑狼疮、精神疾病、恶性肿瘤、艾滋病。

### 人工喂养的五大注意事项

事项一：

宝宝如何传达饱、饿信息宝宝饿了，他就会：①饥饿性哭闹；②用小嘴找奶头；③当把奶头送到嘴边时，会急不可待地衔住，满意地吸吮；④吃得非常认真，很难被周围的动静打扰。宝宝饱了，他就会：①吃奶漫不经心，吸吮力减弱；②有一点动静就停止吸吮，甚至放下奶头，寻找声源；③用舌头把奶头抵出来。再放进去，还会抵出来。再试图把奶头放进去，他会转头，不理你。新生儿睡眠时间比较长，如果一次睡眠时间超过了四五小时，一定要叫醒宝宝吃奶。如果宝宝睡眠时间很短，是否一醒就喂呢？也不必。

事项二：

喂奶间隔白天、晚上一样吗？新生儿胃容量很小，能量储存能力也比较弱，需要不断补充营养。新生儿吃奶次数多，夜间也不会休息。因此喂奶的间隔，白天和晚上差不多是一样的。随着日龄的增大，宝宝夜间吃奶次数逐渐减少，慢慢就养成了白天吃奶，晚上不吃奶的习惯了。

事项三：

夜间喂奶应避免的危险

① 光线暗，视物不清，不易发现宝宝皮肤颜色，不易发现宝宝是否溢奶；

② 妈妈困倦，容易忽视乳房是否堵住了宝宝鼻孔，发生呼吸道堵塞；

③ 妈妈怕半夜影响其他人睡眠，宝宝一哭就立即用乳头哄，结果半夜宝宝吃奶的次数越来越多，养成不好的夜间吃奶习惯。

事项四：

如何区别生理性溢乳和病理性呕吐？

生理性溢乳的特点：①溢乳前后宝宝没有任何不适表现；②每次溢乳量不多；③虽然溢乳，但没有因为溢乳而增加吃奶量和次数；④没有因为溢乳而影响体重增长，宝宝还是胖胖的；⑤大小便正常。

病理性呕吐的特点：①呕吐前宝宝有不适感觉，表情不快，脸憋得通红，有时哭闹，哼哼，给奶不吃，难以用奶头制止宝宝的哭闹；②呕吐的奶量往往比较多，有时成喷射状，除了有奶液外，可有胆汁样物、胃液及奶块等，气味发酸，甚至酸臭；③吃奶量显著减少或增加；④体重增长缓慢，宝宝显得有些干瘦，缺乏精神，大便不正常，或次数少而每次的量多，或次数增多，大便性质不正常，往往伴有腹胀。

事项五：

新生儿需要添加乳品以外的饮品吗？

母乳喂养、混合喂养、人工喂养，新生儿都不需要添加乳品以外的饮品。新生儿胃肠道消化功能尚没有发育完善，各种消化酶还没有生成，肠道对细菌、病毒的抵御功能很弱，对饮品中所含的一些成分缺乏处理能力。如果给新生儿喝其他饮品，可能会造成新生儿消化功能紊乱，引起腹泻等症。

### 母乳化奶粉能等于母乳吗？

母乳化奶粉是以牛乳为主要原料，按照母乳成分经过加工，去掉牛乳中过多的酪蛋白，添加了牛乳中不足的营养素。虽然母乳化奶粉成分接近母乳，但并不能完全等于母乳。

### 牛乳与母乳成分比较

此表参考了金汉珍等主编的《实用新生儿学》

成分单位	牛乳(100 毫升)	母乳(100 毫升)
热量卡(cal)	66	68

水分克(g) 87.5 87.5

乳糖克(g) 4.8 7.5

脂肪克(g) 3.5 3.5

蛋白质克(g) 3.5 1.2

脂肪酶较少较多

矿物质克(g) 0.7 0.2

维生素 D 国际单位 0.3~4 0.4~10

饱和脂肪酸% 65 55

不饱和脂肪酸% 35 45

胆固醇毫克(mg) 280~300 300~600

无机盐克(g) 0.7 0.2

钙毫克(mg) 125 33

磷毫克(mg) 99 15

铁毫克(mg) 0.15 0.21

### 新生儿宝宝每日的营养需求

① 热能：足月儿生后第一周，每日每千克体重约需 250~335 千焦；生后第二周，每日每千克体重约需 335~420 千焦；生后第三周及以上，每日每千克体重约需要 420~500 千焦。

② 蛋白质：足月儿每日每千克体重约需 2~3 克。

③ 氨基酸：9 种必需的氨基酸是：赖氨酸、精氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸、甲硫氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸。新生儿每天必须足够地摄入这 9 种氨基酸。

④ 脂肪：每天总需要量为 9~17 克/100 卡热。母乳中未饱和脂肪酸占 51%，其中的 75% 可被吸收，而牛乳中未饱和脂肪酸仅占 34%。亚麻脂酸和花生四烯酸是必需脂肪酸，亚麻脂酸缺乏时出现皮疹和生长迟缓，花生四烯酸则合成前列腺素。



⑤ 糖：足月儿每天需糖 17~34 克/100 卡热。母乳中的糖全为乳糖，牛乳中的糖，乳糖约占一半。

⑥ 矿物质、宏量元素及微量元素：钠：食盐就是氯化钠，提供人体必需的钠。妈妈喂奶期间不宜吃得太咸，但并不是一点也不需要钠。乳母在月子中一点不吃盐的做法是不对的，新生儿也需要盐。

钾：乳品中钾能够满足新生儿的需要。氯：氯随钠、钾吸收。钙、磷：母乳中的钙，有 50%~70% 在新生儿肠道中被吸收；牛乳钙的吸收率仅为 20%。因此母乳喂养不易缺钙，牛乳喂养容易缺钙。磷的吸收比较好，不易缺乏。镁：镁缺乏时影响钙平衡。铁：母乳和牛乳中铁含量都不高，牛乳中的铁不易吸收，因此牛乳喂养更容易缺乏铁。足月儿铁的储存量，可供 4~6 个月的使用，但如果妈妈孕期就缺乏铁，新生儿就可能出现铁储备不足，因此应及时补充。早产儿铁的储备量更少，只够生后 8 周之用，如果不及时补充，则会出现缺铁性贫血，影响小儿健康。锌：新生儿期很少缺锌，一般不需要额外补

充。发锌不能代表当时的血锌情况。因此，不要以发锌衡量当时的血锌情况，发锌低不能代表血锌也低，应以血锌为准。

⑦ 维生素：健康孕妇分娩的新生儿，很少缺乏维生素，因此不需要额外补充。如果准妈妈妊娠期维生素摄入严重不足，胎盘功能低下并早产，新生儿可能缺乏维生素 D、C、E 和叶酸。维生素 K：维生素 K 缺乏，可引起新生儿自发出血症或晚发 V-K 缺乏出血症。尤其是纯母乳喂养儿，发生的概率比较大。因此，常规上给出生后的新生儿肌注 V-K1 1.0 毫克，是起预防作用的。早产儿肠道菌种成长较晚，肝功能发育不成熟，容易出现 V-K 缺乏，应每日补充维生素 K1 毫克，连续补充 3 次。维生素 D：虽然新生儿出生时储存一定量的维生素 D，但由于不能够在室外接受足够的阳光，又不能经食物摄入，婴儿期可出现维生素 D 缺乏性婴儿手足搐搦症和幼儿期佝偻病。应该从出生后半个月开始，补充维生素 D，每日 400 国际单位。维生素 E：早产儿需要补充，每日 30 毫克。维生素 A 过量：在补充维生素 D 时，有的选

用鱼肝油制剂，即维生素 AD 剂。如果比例不合适，可发生维生素 A 过量，甚至中毒。

## 诠释新生儿生长发育规律

### 新生儿体重发育规律

一般来说，新生儿一个月内体重增加 1 千克。婴儿体重标准值的计算公式是：出生体重(千克)+月龄×70%。这仅是一个平均值，实际上出生体重大的婴儿，满月时的体重，往往超过平均值很多。

新生儿体重，平均每天可增加 30~40 克，平均每周可增加 200~300 克。这种按正态分布计算出来的平均值，代表的是新生儿整体普遍性，每个个体只要在正态数值范围内，或接近这个范围，就都应算是正常的。体重指标是这样，其他指标也是这样，新手爸爸妈妈们

千万不要为这些微小的差异而着急。

### 新生儿身高发育规律

新生儿出生时的平均身高是 50 厘米，个体差异的平均值在 0.3~0.5 厘米之间，男、女新生儿有 0.2~0.5 厘米的差异。新生儿满月前后，身高平均增加 3~5 厘米。新生儿出生时的身高与遗传关系不大，但进入婴幼儿时期，身高增长的个体差异性就表现出来了。新生儿头围发育规律：新生儿头围的平均值是 34 厘米。满月前后，宝宝的头围比刚出生时也就增长两三厘米。如果测量方法不对，数值不准确，误以为宝宝头围过大或过小，会给新手爸爸妈妈带来不小的麻烦。头围增长是否正常，反映着大脑发育是否正常。爸爸妈妈们遇到的宝宝头围问题，一般都是测量不准造成的。最好请有专业知识的医护人员来测量，数值准确，才能正确分析。

### 新生儿前囟发育规律

新生儿前囟门的斜径平均是 2.5 厘米，也有个体差异。但宝宝前囟门如果小于 1 厘米，或大于 3 厘米，就应引起重视，因为前囟门过小常见于小头畸形，前囟门过大常见于脑积水、佝偻病、呆小病。新生儿前囟门的测量，最好也由专业人员进行。

## 6 种方法有效减少新生儿溢乳

### 溢乳

新生儿胃体呈水平位，胃容量小，胃入口处贲门括约肌松弛，而出口处幽门肌肉却相对紧张，进入胃内的奶汁，不易通过紧张的幽门进入肠道，却容易通过松弛的贲门，返流回食道，溢入口中，并从小嘴巴里流出来。另外，新生儿消化道神经调节功能尚未完善，这也是造成奶汁返流的原因。生理性溢乳不需要治疗，只要注意护理，一般随着月龄的增加，都会慢慢减轻直至消失。

### 6 种方法可有效减少溢乳

- 喂奶前换尿布，喂奶后就不用换了，避免引发溢乳；
- 喂奶后竖着抱宝宝，轻拍其背，直到打嗝，再缓缓放下；
- 喂奶后发现宝宝尿了，拉了，也不要换尿布，待宝宝熟睡后再轻轻更换；
- 如宝宝吃奶急，要适当控制一下；如奶水比较冲，妈妈要用手指轻轻夹住乳晕后部，保证奶水缓缓流出；
- 要让宝宝含住乳晕，以免吸入过多空气，更要避免宝宝吸空乳头；
- 使用奶瓶时，要让奶汁充满奶嘴，以免宝宝吸入空气。

## 新生儿洗澡是一次大行动

### 礼貌地拒绝过多探视

新生儿来到世上，想探望小生命的人是很多的。虽然在母体中获得的免疫能力，能够让新生儿 6 个月内成功抵抗外部细菌的侵袭，但过多探视，成人呼吸道中的微生物可能成为新生儿的致病菌。新生儿的生活环境要安静舒适，空气新鲜，远离感染源。过多探视，对新手妈妈产后恢复也不利，休息不好，乳汁分泌就减少，给母乳喂养带来困难。要礼貌地拒绝探视，做丈夫的更要学会保护妻子和宝宝，相信这会得到人们的谅解。

### 洗澡是一次大行动

① 脐带。脐带还没脱落，或脱落后没有长好，就不要把宝宝放到水中洗澡，只能擦洗，避免脐带进水；如果进水了，要用碘酒、酒精擦洗。

② 安全。胎儿是在水囊中生活的，所以新生儿天性喜欢水。考虑到安全性，还是暂时不要把新生儿完全放到浴盆中洗为好，一部分一部分地洗，比较容易把握。

③ 时间。每天上午 9~10 点，吃奶前 1 个小时到一个半小时，觉醒状态。不要给吃奶后或睡眠中的宝宝洗澡。

④ 用具。浴盆、浴巾、擦脸毛巾、擦屁股毛巾、婴儿香皂。

⑤ 环境。不能有对流风，要关上门窗；在有太阳的地方洗最好，光线要好，不要在暗处。如果全裸洗，室温要达到 24℃ 以上；部分裸洗，室温要在 20℃ 以上。

### 衣服被褥床

准备的用品至少要有这些：宝宝服 3 套，睡袋一个，奶兜 6 个以上，床单 3 条以上，被子 6 条，冬、夏季各两条，春秋季共两条。毛巾被两条，毛毯两条，棉床垫 3 个。新生儿可以不睡枕头。

## 新生儿餐具都要准备哪些？

### 新生儿餐具

新生儿餐具每天要用沸水消毒一次，不要使用消毒液或洗碗液。消完毒一定要烘干或擦干，不要带水放置。喝剩下的奶或水一定要弃掉，器皿洗净、消毒、烘干、擦干以备用，这是预防新生儿鹅口疮的有效方法。不要使用餐巾纸擦新生儿餐具，因为餐巾纸的卫生状况不确定。新生儿餐具要放在消毒柜里或罩在洁净盖布下，不要暴露在外，落入灰尘。

新生儿餐具至少包括：

① 不锈钢小奶锅一个；  
② 吃奶用的奶瓶两个(200 毫升以上容量)，喝水用的奶瓶两个(100 毫升容量)，最好都是玻璃的，如果买塑料的，一定不要有异味；

③ 仿真软硅胶奶嘴 5 个以上；

④ 水杯两个；

⑤ 专用小暖水瓶一个，每天更换新开水；

⑥ 配奶小勺两个。

### 新生儿尿布的选择和使用

尿布

#### 选择尿布的原则

①纯棉质地；②透气性能良好；③柔软舒适；④性价比合理；⑤大厂家生产；⑥大商场或专卖店销售。

#### 使用尿布特别注意

尿布的溫度，远远低于婴儿腹部皮肤溫度。新生儿一天更换十几次尿布，如果每次都把尿布放到宝宝的腹部(几乎所有的妈妈都如此)，那么宝宝每天要暖十几块尿布，腹部受涼的程度可想而知。新生儿就怕腹部受涼，小儿布兜兜就是这样“发明”的。因此不要把尿布兜到腹部。

#### 放置尿布正确方法

不要把尿布放在腹部，更不要把低于婴儿腹溫的尿布放在腹部。男婴排尿向上，放置尿布时要在上面多加一层，重点在上；女婴排尿向下，放置尿布时要在下面多加一层，重点在下。这样就可预防男婴阴囊湿疹、女婴臀红。尿布不要覆盖男婴脐部，以防尿液弄湿脐带。尿布不要兜得过紧，留有一定空间，这样可避免尿布疹的发生。

#### 换尿布的时间

喂奶前或醒后更换尿布。喂奶后或睡眠时，即使尿了，也不要更换尿布，以免造成溢乳或影响宝宝建立正常睡眠周期。在尿布上再放置一小块尿布，排大便后就弃掉。仅有尿渍的尿布，清洗后在阳光下暴晒，方可再用。

#### 正确选择纸尿裤的 7 点提示

## 谨慎使用纸尿裤

### 纸尿裤可能的问题

纸尿裤用起来方便，但很少有人清楚，纸尿裤还存在一定的负面影响。不少纸尿裤并非完全是纸质的，外层有塑料，内层有吸收剂、特种纤维等物质，有防漏和较强吸湿作用，但长期使用，对婴儿娇嫩的肌肤会造成一定的伤害。在过去的 25 年中，发达国家新手父母普遍使用纸尿裤。由于纸尿裤透气性能差，易使男 婴睾丸处温度升至 37℃(正常应是 34℃左右)，久而久之，导致睾丸生产精子的能力降低甚至丧失。上海儿童医学中心陈其民副教授通过研究也认为，婴儿使用 纸尿裤不当，确有疾病隐患，建议最好还是更多使用白色纯棉织布给宝宝做尿布，谨慎使用纸尿裤。

### 正确选择纸尿裤 7 点提示

- 吸收尿液力强、速度快。纸尿裤含有高分子吸收剂，吸收率可达自身的 100~1000 倍，而且不会再被挤出来。最早的纸尿裤主要是绒毛浆，所以很厚。加入了高分子吸收剂后，纸尿裤越变越薄，更加舒适。所以看吸收力并不取决于厚薄，甚至恰恰相反。高吸水性的可减少更换次数，不会打扰睡眠中的宝宝；还可减少尿液与皮肤接触时间，减少尿布疹的发生概率。

- 透气性能好、不闷热。宝宝使用的纸尿裤如果透气性不好，很容易导致婴儿患尿布疹。透气性不好的纸尿裤会使男婴阴囊局部环境温度增高，可能会影响婴儿的睾丸发育，尤其是一岁以后的婴儿更应注意。

- 表层干爽，尿液不回渗、不外漏。倘若宝宝的小屁股总是与潮湿的表层保持接触，很容易患尿布疹。新生儿宝宝长时间躺着，臀部和腰部压着尿裤，腿部及腰部要设有防漏立体护边，但不能因防漏而太紧。尿裤表层的材质也要挑选干爽而不回渗的。另外最好选择四层结构的纸尿裤，即多加了一层吸水纤维纸，更少渗漏。

- 触感舒服，品质好。触觉是人类发展最早的感觉器官，胎儿早在三个月时就已经存在，和视觉、听觉一样影响着宝宝的潜能发展。婴儿肌肤的触觉非常敏锐，对不良刺激更加敏感，只要有一点点的不适，婴儿就会感到非常不舒服。纸尿裤与婴儿皮肤接触的面积是很大的，且几乎 24 小时不离。所以要选择内衣般超薄、合体、柔软，材质触感好的纸尿裤，给宝宝提供舒适的触觉经验。

- 护肤保护层。尿布疹的成因，主要是尿便中的刺激性物质直接接触皮肤。目前市面上已有纸尿裤添加了护肤成分，可以直接借着体温在小屁屁上形成保护层，隔绝刺激，并减少皮肤摩擦，让宝宝拥有更舒服的肤触感。

- 价格适中。目前，市场上出售的纸尿裤品牌多，价格高低不等。经济条件好的可选择比较高级的进口纸尿裤。国内生产的纸尿裤质量比较可靠，因为生产商投资较大，主要原材料依赖进口，价格仍然不低。购买基本功能好的，批量购买，购买本地产品，混合使用，

这些都是降低费用的好办法,但品质越有保证的产品总是越贵,不主张妈妈一味追求低价位。

● 适合宝宝的尺码。不同尺寸的纸尿裤已相当完备。可参考包装上的标示购买。腰围要紧贴宝宝腰部,胶贴贴于腰贴的数字指示 1 至 3 之间比较合适。如胶贴贴于 3 号指示上,说明纸尿裤的尺寸小了,下次购买时选大一码的纸尿裤。检查腿部橡皮筋松紧程度,若太紧,表示尺码过小。若未贴在腿部,表示尺码过大。

### 新生儿预防尿布疹 11 条建议

- 要及时更换被大小便浸湿的尿布,以免尿液长时间地刺激皮肤。
- 使用传统的尿布时,一定要漂洗干净,尤其是使用洗衣粉洗涤尿布时更应多漂洗。洗涤时应用弱碱性肥皂,然后用热水清洗干净,暴晒,以免残留物刺激皮肤。
- 不能加用橡胶布、油布或塑料布,以免婴儿臀部处于湿热状态。
- 不要使用质地粗糙、深色的尿布。尿布质地要柔软,选用纯白无色或浅色纯棉针织料为好。
- 女婴屁股底下的尿布要垫厚些,男婴生殖器上要垫厚些。
- 腹泻时大便次数比较多,除及早治疗腹泻外,还要每天在臀部涂上防止尿布疹的药膏。
- 每天大便后都要用清水冲洗臀部。
- 使用纸尿裤的方法要正确。
- 发现宝宝有轻微臀部发红时,及时使用护臀膏。每次清洗后用干爽的洁净毛巾沾干水分,再让宝宝的臀部在空气或阳光下晾一下,使皮肤干燥。
- 保持尿布垫的干燥,尿布和尿布垫经常进行消毒以及经常拿到日光下翻晒。
- 选择品质好,质量合格的纸尿裤、一次性尿布纸、活动尿布裤和市售尿布可有效预防尿布疹。

### 新生儿适宜的环境温度是 25℃

#### 中性温度

概念:机体耗能、代谢率处于最低状态,并能维持正常体温的温度,就是中性温度。条件:测算新生儿中性温度,要求新生儿裸体,环境无风,相对湿度 50%。



公式：

① 新生儿出生一周内的中性温度 $=36.6-0.34\times$ 出生时的胎龄(胎龄按周计算, 30 周为零, 多于 30 为正数, 如 36 周, 就按 6 算; 少于 30 为负数, 如 27 周, 就按-3 算) $-0.28\times$ 出生日龄  
举例: 新生儿胎龄 35 周, 出生第 3 天, 他的中性体温 $=36.6-0.34\times 5-0.28\times 3=34.06$

② 新生儿出生一周以上的中性温度 $=36-1.4\times$ 体重(千克) $-0.03\times$ 日龄。

举例: 新生儿出生 20 天, 体重 5 千克, 他的中性温度 $=36-1.4\times 5-0.03\times 20=28.4$   
中性温度不是室温, 而是新生儿调整环境温度的自身起点。如果环境温度的变化, 超过了新生儿自身调节的能力, 或会造成寒冷损伤, 或会造成发热。适宜并相对恒定的室温, 对新生儿来说非常重要。适宜的环境温度是  $24\sim 26^{\circ}\text{C}$ , 一般保持在  $25^{\circ}\text{C}$ 。

### 相对湿度

喂养新生儿宝宝的房间, 室内相对湿度适宜在 50%左右, 一般维持在 45%就很好了。湿度过小, 会加快新生儿水分蒸发, 导致新生儿脱水, 呼吸道黏膜干燥, 降低了呼吸道抵御病原菌的能力; 如果室内温度高, 湿度小, 会发生新生儿脱水热。湿度过大, 利于一些病原菌的繁殖, 尤其是霉菌, 增加了新生儿被感染的危险。

### 如何给新生儿滴眼药水?

消毒棉棒与眼平行, 轻轻横放在上眼睑接近眼睫毛处, 平行上推眼皮, 新生儿眼睑就可顺利扒开, 向眼内滴一滴眼药水。即使分娩过程未受感染, 出生后, 新生儿也可罹患结膜炎、泪囊炎。因此常规为新生儿滴上几天眼药水是必要的。医院一般会在出生宝宝袋中放入眼药水, 妈妈可按说明, 给宝宝滴眼药水。

### 口腔护理

新生儿易患鹅口疮。喝完奶后, 最好让新生儿喝口水, 以冲净口中残留奶液。如新生儿吃奶后入睡, 难以喂水, 每天早晚可用消毒棉棒沾水, 轻轻在新生儿口腔中清理一下, 也是可以的。新生儿口腔黏膜细嫩, 血管丰富, 唾液腺发育不足, 唾液分泌少, 黏膜较干燥, 易受损伤, 护理时动作一定要轻柔。

### 鼻腔护理

新生儿鼻内分泌物要及时清理, 以免结痂。简便有效的方法是: 把消毒纱布一角, 按顺时针方向捻成布捻, 轻轻放入新生儿鼻腔内, 再逆时针方向边捻动边向外拉, 就可把鼻内分泌物带出, 重复性强, 不会损伤鼻黏膜。吸鼻器固然可以清理鼻内分泌物, 但分泌物较少时, 没有必要使用吸鼻器。

## 如何精心护理新生儿脐带

### 脐带护理

脐带是细菌入侵的门户，如不精心护理，可能导致新生儿脐炎，严重者罹患败血症。新手爸爸妈妈要高度重视。脐带未脱落前，每天洗澡后，都要用碘酒、酒精消毒一次，不要涂抹龙胆紫。龙胆紫是把干的，脐带上涂龙胆紫，表面是干燥的，可脐带里面却是湿润的，很容易导致化脓性脐炎而一时不易发现，贻误治疗。这是爸爸妈妈们要特别注意的。

### 皮肤护理

新生儿皮肤稚嫩，角质层薄，皮下毛细血管丰富，局部防御机能差，任何轻微擦伤，都可造成细菌侵入。新生儿接触新环境，容易患感染性皮肤病，严重者感染可扩散到全身，引起败血症。新生儿皮肤皱褶比较多，皮肤间相互摩擦，积汗潮湿，分泌物积聚，容易发生糜烂，在夏季或肥胖儿中更易发生皮肤糜烂。给新生儿洗澡，要注意皱褶处分泌物的清洗，清洗动作要轻柔，不要用毛巾擦洗。新生儿衣物，平整摆放，避免局部折痕造成新生儿血流不畅，皮肤坏死。

## 防止新生儿臀红的五妙招

### 臀部护理

臀红是新生儿易患疾病。新生儿皮肤薄嫩，每天尿、便次数多，臀部几乎处于潮湿状态，又带着尿布或纸尿裤，很容易淹臀。

臀红防止办法是：

- ①勤换尿布；
- ②大便后用清水冲洗臀部，用柔软的棉布沾干，不要擦；
- ③选择柔软、棉质、吸水性强、透气性好的尿布；
- ④禁忌使用塑料布，即使垫在尿布外也不行；
- ⑤个别妈妈在尿布上放卫生纸，以免大便拉在尿布上，这很容易造成臀红。

## 新生儿女婴特殊护理秘笈

### 女婴阴道出血

女婴出生一周左右，阴道可能流出少量血样黏液，可持续两周。这就是新生儿假月经，正常生理现象，不需做任何处理。给假月经女婴洗澡，不要用盆浴，要淋浴或用流动水清洗外阴。血性分泌物较多时，要及时看医生，排除凝血功能障碍或出血性疾病的可能性。

### 女婴白带

新生儿女婴阴道口内有乳白色分泌物渗出，如同成年女性的白带。母体雌激素、黄体酮通过胎盘，进入胎儿体内，使胎儿子宫腺体分泌物增加，出生后新生儿阴道黏液及角化上皮脱落，成为“白带”。新生儿女婴白带一般不需要处理，只要揩去分泌物就可以了。这种白带持续几天后，会自行消失。如果长时间不消失，或白带性质有改变，应及时看医生，排除阴道炎的可能。阴唇粘连女婴小阴唇之间、大阴唇之间、大阴唇与小阴唇之间，发生粘连。小阴唇粘连则形成假性阴道闭锁。造成阴唇粘连的原因是，女婴外阴和阴道上皮薄，阴道的酸碱度较低，抗感染能力差，如果不注意局部卫生，会发生外阴炎。如果外阴炎并发溃疡，小阴唇表皮脱落，加上女婴外阴皮下脂肪丰富，使阴唇处于闭合状态，形成假性阴道闭锁。

预防阴唇粘连的注意事项有 6 个：

- 保持外阴清洁；
- 睡前清洗外阴；
- 尿布要透气好；
- 不要捆婴儿，尤其是夏季；
- 患外阴炎要及时治疗；
- 发现阴唇粘连，要及时处理，轻轻用手分开，然后涂上抗菌素软膏；如果不能分开，就不要强行分开，及时看医生，必要时需手术剥离。

### 女婴乳头凹陷

女婴乳头凹陷是常见现象。据调查，现在新生女婴中，有 45% 乳头凹陷。但到成人女性，乳头凹陷的只有 7%，而且大部分还可经过吸吮和牵拉改变凹陷。民间习惯上给刚出生的女婴挤乳头，以防乳头凹陷，这是没有科学道理的。挤压新生儿乳房，不但不会改变乳头凹陷，还会损伤乳腺管，引起乳腺炎，严重者引发败血症，危及婴儿生命。

## 新生儿抚触可增强免疫力

### 抚触作用

抚触也称为按摩，自从有了人类就有了按摩，在自然分娩的过程中，胎儿就接受了母亲产道收缩这种特殊的按摩。

淘宝网热门母婴类店铺推荐				
排名	店铺名	主营产品	信用度	购买通道
1	<a href="#">朵朵云</a>	孕妇装/童装/玩具/奶粉/营养品		<a href="#">点击此处</a>
2	<a href="#">爱婴小屋</a>	贝亲/孕妇装/童装/玩具/奶粉等		<a href="#">点击此处</a>
3	<a href="#">QOQ 母婴</a>	哺乳衣/孕妇装/贝亲/童装/玩具		<a href="#">点击此处</a>
4	<a href="#">宝贝苗</a>	喜多/伊威/明治/好奇/花王/纸尿裤		<a href="#">点击此处</a>
5	<a href="#">格格屋</a>	孕妇用品/童装/宝宝用品/奶粉等		<a href="#">点击此处</a>
6	<a href="#">网美母婴生活馆</a>	十月妈咪孕妇装/防辐射服/内衣		<a href="#">点击此处</a>
7	<a href="#">游游轩</a>	原装进口婴儿奶粉、辅食、用品专卖		<a href="#">点击此处</a>
8	<a href="#">上海聪明屋</a>	婴幼儿玩具		<a href="#">点击此处</a>
9	<a href="#">时尚艳阳天</a>	孕妇装/婴儿用品		<a href="#">点击此处</a>
10	<a href="#">娜娜韩国孕妇装</a>	潮流孕妇装		<a href="#">点击此处</a>
11	<a href="#">蕲芜玩具专营店</a>	各种玩具		<a href="#">点击此处</a>
12	<a href="#">康美巴士母婴馆</a>	婴儿玩具/孕婴用品/童装/尿裤		<a href="#">点击此处</a>
13	<a href="#">黄大姐地垫专卖</a>	EVA 环保地垫玩具		<a href="#">点击此处</a>
14	<a href="#">宝贝鱼之家</a>	木质塑料玩具/磁力棒/书包		<a href="#">点击此处</a>
15	<a href="#">亲亲我婴童店</a>	点读机/学习机/早教机/益智玩具		<a href="#">点击此处</a>

另外免费赠送刚在淘宝买的 500 本育儿类电子书，请去  
我的个人网站下载：[www.fmzx.com](http://www.fmzx.com)

1958年，HARLOW博士著名的实验震惊了心理学界，在实验中的小猕猴宁要可以抚摩的母猴的替身物品(一个架子上蒙上毛圈织物)，而不要食物(裸露在钢丝架上的奶头和牛奶)。抚触的研究从此进入了崭新的一页。

长期以来，有关婴儿抚触的绝大部分研究都集中于早产儿。对早产儿施以抚触治疗，结果令人吃惊，如此简单的干预手段使羸弱的早产儿的体重、觉醒时间、运动能力明显增加，住院时间缩短，甚至在出院后的随访中，这些早产儿在体重、智力、行为评估分值仍大大高于未经抚触的早产儿。

医学专家大受鼓舞，进一步将抚触研究运用疾病儿，同样产生了令人振奋的效果。

那么，抚触可用于健康儿吗？实验的结果表明，经抚触的新生儿奶量摄入高于对照组。抚触可以增加胰岛素、胃泌素的分泌，不仅如此，在健康足月儿中，抚触还有减轻疼痛的神奇作用。对于剖腹产的婴儿，抚触可以消除剖腹产后的隔阂，建立更加深刻的亲子关系。随着科研进展，抚触研究进入了脑科学及心理学的全新领域。

抚触使宝宝感觉安全、自信，进而养成独立、不依赖的个性。抚触能增加机体免疫力，刺激消化功能，减少婴儿焦虑。

### 新生儿春季室内要湿度适宜

#### 新生儿季节护理要点?春季

春季气温不稳定，要随时调整室内温度，尽量保持室温恒定。春季北方风沙大，扬尘天气不要开窗，以免沙土进入室内，刺激新生儿呼吸道，引起过敏、气管痉挛等。春季天气湿度小，室内要开加湿器，保持适宜湿度。

#### 新生儿季节护理要点?秋季

秋季是小儿最不易患病的季节，唯一易患的疾病是腹泻，要注意预防。秋季出生的新生儿，很快进入冬季，把宝宝抱出室外接受阳光浴的时间减少。因此秋季就要及时补充维生素D，出生后半个月即开始补充。

#### 新生儿季节护理要点?冬季

北方冬季气候寒冷，但室内有很好的取暖设备，反而不易造成新生儿寒冷损伤。主要问题是室内空气质量差，湿度小，室温过热，造成新生儿喂养局部环境不良。南方冬季气候温和，但阳光少，室内缺乏阳光照射，有阴冷的感觉。南方建筑多不安装取暖设备，大多数家庭使用空调取暖。空调取暖造成局部环境空气干燥，空气不流通，质量差。争取每当太阳出来，就抱宝宝晒太阳。另外应备一台电暖器，如果空调故障，及时替代；还应备一只暖水袋，如果停电，以备急需。使用时，避免烫伤宝宝。

## 新生儿刚出生能看到东西吗？

### 看的能力

① 新生儿具有看的能力，最早证明这一点的，是美国生理学家范茨。随后，世界各国医学科学家，包括我国的科学家，也纷纷证明新生儿刚出生就具有看的能力，并能记住所看到的東西。

② 新生儿最喜欢看妈妈的脸。当妈妈注视宝宝时，宝宝会专注地看着妈妈的脸，眼睛变得明亮，显得异常兴奋，有时甚至会手舞足蹈。个别宝宝和妈妈眼神对视时，甚至会暂停吸吮，全神贯注凝视妈妈，这是人类最完美的情感交流。新生儿有活跃的视觉能力，他们能够看到周围的东西，甚至能够记住复杂的图形，分辨不同人的脸型，喜欢看鲜艳、动感的东西。

新妈学会听懂新生儿哭的含义

### 说的能力

新生儿“说的能力”就是哭的能力。哭是新生儿唯一的语言，如果新生儿出生没有哭，医生会立即进行抢救——哭象征生命，哭声大小衡量生命的质量。整个新生儿期，宝宝都在哭，新手妈妈要学会听懂这种特殊的语言。

### 健康性啼哭

婴儿正常的啼哭声抑扬顿挫，不刺耳，声音响亮，节奏感强，无泪液流出。每日累计啼哭时间可达 2 小时，是运动的一种方式。婴儿正常的啼哭一般每日 4~5 次，均无伴随症状，不影响饮食、睡眠及玩耍，每次哭时较短。如果你轻轻触摸他或朝他笑笑，或把他的两只小手放在腹部轻轻摇两下就会停止啼哭。

### 饥饿性啼哭

这种哭声带有乞求，由小变大，很有节奏，不急不缓，当妈妈用手指触碰宝宝面颊时，宝宝会立即转过头来，并有吸吮动作；若把手拿开，不给喂哺，宝宝哭得更厉害。一旦喂奶，哭声嘎然而止。吃饱后绝不再哭，还会露出笑容。

### 过饱性啼哭

多发生在喂哺后，哭声尖锐，两腿屈曲乱蹬，向外溢奶或吐奶。若把宝宝腹部贴着妈妈胸部抱起来，哭声会加剧，甚至呕吐。过饱性啼哭不必哄，哭可加快消化，但要注意溢奶。

### 口渴性哭闹

表情不耐烦，嘴唇干燥，时常伸出舌头，舔嘴唇；当给宝宝喂水时，啼哭立即停止。



### **意向性啼哭**

啼哭时，宝宝头部左右不停扭动，左顾右盼，哭声平和，带有颤音；妈妈来到宝宝跟前，啼哭就会停止，宝宝双眼盯着妈妈，很着急的样子，有哼哼的声音，小嘴唇翘起，这就是要你抱抱他。

### **尿湿性啼哭**

啼哭强度较轻，无泪，大多在睡醒时或吃奶后啼哭；哭的同时，两腿蹬被。当妈妈为他换上一块干净的尿布时，宝宝就不哭了。

### **亮光性啼哭**

宝宝白天睡得很好，一到晚上就哭闹不止。当打开灯光时，哭声就停止了，两眼睁得很大，眼神灵活。这多是白天睡得过多所致，应逐渐改变过来。

### **寒冷性啼哭**

哭声低沉，有节奏，哭时肢体少动，小手发凉，嘴唇发紫；当为宝宝加衣被，或把宝宝放到暖和地方时，他就安静了。

### **燥热性啼哭**

宝宝多大声啼哭，不安，四肢舞动，颈部多汗；当妈妈为宝宝减少衣被，或把宝宝移至凉爽地方时，宝宝就会停止啼哭。

### **困倦性啼哭**

啼哭呈阵发性，一声声不耐烦地嚎叫，这就是习惯上称的“闹觉”。宝宝闹觉，常因室内人太多，声音嘈杂，空气污浊、过热。让宝宝在安静的房间躺下来，很快就会停止啼哭，安然入睡。

### **疼痛性啼哭**

异物刺痛，虫咬，硬物压在身下等，都造成疼痛性啼哭。哭声比较尖利，妈妈要及时检查宝宝被褥、衣服中是否有异物，皮肤有无蚊虫咬伤。

### **害怕性啼哭**

哭声突然发作，刺耳，伴有间断性嚎叫。害怕性啼哭多出于恐惧黑暗、独处、小动物、打针吃药或突如其来的声音等。要细心体贴照看宝宝，消除宝宝恐惧心理。

## 便前啼哭

便前肠蠕动加快，宝宝感觉腹部不适，哭声低，两腿乱蹬。

## 伤感性啼哭

哭声持续不断，有眼泪。比如宝宝养成了洗澡、换衣服的习惯，当不洗澡、不换衣服、被褥不平整、尿布不柔软时，宝宝就会伤感地啼哭。

## 吸吮性啼哭

这种啼哭，多发生在喂水或喂奶 3~5 分钟后，哭声突然阵发。原因往往是因为水、奶过凉、过热；奶头孔太小，吸不出来奶水；奶头孔太大，奶水太冲，呛奶。

## 新生儿听到声音会有反应吗？

### 听的能力

医学科学已经证明，胎儿在母体内就具有听的能力，能感受声音的强弱，音调的高低，能分辨出声音的类型。这正是胎教的基础。

新生儿不仅具有听力，还有声音的定向能力

### 亲子听力实验

妈妈拿一个小方盒，里面放上黄豆，当宝宝安静觉醒时，在距离宝宝右耳朵 20 厘米处轻轻摇动小盒，这时宝宝会警觉起来，向声音发出的方向，先转动眼，接着转动头。在宝宝左耳重复同样的动作时，宝宝会把头转向左侧。不仅如此，宝宝还会用眼睛寻找发出声音的东西，这说明新生儿已经能把眼和耳的内部神经系统，联系起来了。新生儿最喜欢听什么声音呢？最喜欢听妈妈的声音，其次是爸爸的声音，再次是高亢悦耳的声音。新生儿能把听到的和看到的联系起来，也有个小实验很有趣。

### 亲子视听游戏

让宝宝只看着妈妈的脸，但让宝宝听到别人说话的声音；再反过来，让宝宝看着别人的脸，但听到妈妈说话的声音。在这两种情况下，宝宝都会出现慌乱、苦恼的样子。最后，让宝宝看着妈妈的脸，并听到妈妈说话的声音，宝宝就会眼睛发亮，神情兴奋，面露安然、舒畅的样子。

新生儿最喜欢听什么声音呢？最喜欢听妈妈的声音，其次是爸爸的声音，再次是高亢悦耳的声音。新生儿能把听到的和看到的联系起来，也有个小实验很有趣。

### 亲子视听游戏

让宝宝只看着妈妈的脸，但让宝宝听到别人说话的声音；再反过来，让宝宝看着别人的脸，但听到妈妈说话的声音。在这两种情况下，宝宝都会出现慌乱、苦恼的样子。最后，让宝宝看着妈妈的脸，并听到妈妈说话的声音，宝宝就会眼睛发亮，神情兴奋，面露安然、舒畅的样子。

### 简单易学的新生儿抚触方法

#### 抚触方法

抚触方法并不复杂，任何爸爸妈妈都能学会：

##### (1)头部抚触

- 用两手指从额前中央向两侧滑动。
- 用两手指从下颌中央向两侧滑动，让上下颌形成微笑状。
- 两手从额前发际抚向脑后，最后两中指停在耳后，像梳头样动作。

##### (2)胸部抚触

双手在胸部两侧从中线开始弧行抚触。

##### (3)腹部抚触

两手依次从婴儿右下腹向上再向左到左下腹移动，呈顺时针方向划圆。

##### (4)四肢抚触

两手抓住婴儿一个胳膊，交替从上臂至手腕，轻轻挤捏，像牧民挤牛奶一样，然后从上到下搓滚。对侧及双手做法相同。

##### (5)手足抚触

用两拇指交替从婴儿掌心向手指方向推进，从脚跟向脚趾方向推进，并捏搓每个手指和足趾。

##### (6)背部抚触

以脊椎为中线，双手与脊椎成直角，往相反方向移动双手，从背部上端开始移向臀部，再回到上端，用食指和中指从尾骨部位沿脊椎向上抚触到颈椎部位。

## 新生儿“马牙”无需处理

### 上皮珠、马牙和螳螂嘴

有的新生儿口腔硬腭上，可见一些白色小珠，医学上称为上皮珠。上皮珠是细胞脱落不完全所致，对宝宝没有任何影响，几天后就会自行消失，不必处理。

新生儿牙龈上也可能有白色小珠，看起来像刚刚萌出的牙齿，有的就像小马驹口中的小牙齿，这种现象俗称“马牙”。新生儿口腔内两颊部，会堆积一小堆脂肪垫，俗称“螳螂嘴”。和上皮珠一样，马牙、螳螂嘴也不需要处理，它们会自行消失的。

## 新生儿乳房肿胀千万不要挤

### 新生儿乳房增大、乳头凹陷

不论男婴还是女婴，出生 3~5 天后，都会出现乳腺肿胀的生理现象。触感上有蚕豆或山楂大小的硬结，轻轻挤压，可有乳汁流出。新生儿乳房增大，是胎儿期母体雌激素影响的结果，一般 2~3 周内即可自行消退。

新生儿乳房肿胀，千万不要挤压，如果不慎把乳头挤破，会带进细菌，造成乳腺红肿、发炎，严重的甚至可能引发败血症。如果是女婴，挤压造成乳腺发炎，使部分乳腺管堵塞，成年后会影响到乳汁分泌。

## 给新生儿抚触的注意事项

- 不必拘泥于某些刻板固定的形式，但是，基本的抚触程序是先从头部开始，接着是脸、手臂、胸部、腹部、腿、脚、背部。每个部位抚触 2~3 遍。开始要轻，以后适当增加压力。
- 最好在两次喂奶之间进行抚触，洗澡后也可以，室温在 22~26℃。
- 抚触前用热水洗手，可用润肤油倒在手心作为润滑剂。
- 抚触是亲子的好时光，可播放优美的音乐，和婴儿轻轻地交谈。
- 密切注意婴儿的反应，出现下列情况时应停止抚触：哭闹、肌张力增高、活动兴奋性增加、肤色出现变化、呕吐。
- 早产儿应该在 30℃ 环境温度下进行。

## 夏季护理新生儿要注意什么？

### 新生儿季节护理要点?夏季

- ① 母乳是新生儿安度夏季的最好食品。如果必须人工喂养，一定要注意卫生、消毒，不要吃剩奶，现吃现配。
- ② 保证充足的水分供应。妈妈要多饮水。人工喂养的新生儿，更应注意补充水分。
- ③ 注意皮肤护理，最好不再用尿布兜臀部，而是在臀部下面垫尿布。凉席上面铺一层夹被，不要使用塑料布。
- ④ 脱水热是夏季新生儿易患的疾病，一定把室内温度保持在 28℃ 左右，并给新生儿补充足够的水分。脱水热易引起新生儿惊厥。
- ⑤ 眼炎、汗疱疹、痱子、皮肤皱褶处糜烂、臀红、肛周脓肿、腹泻等，都是新生儿夏季易患疾病。眼屎多，应滴眼药水；出汗后要用温水洗澡；皮肤皱褶处可用鞣酸软膏涂抹；发现臀红，及时涂鞣酸软膏或红霉素软膏；发现肛周感染，更要注意喂养卫生，腹部不要受凉，防止腹泻。

## 混合喂养不吃橡皮奶头咋办？

### 不吃橡皮奶头

混合喂养的新生儿，完全能感到橡皮奶头和妈妈乳头不同的质感、气味，更喜欢吸吮妈妈柔软、舒服的乳头，拒绝吸吮橡皮奶头。用奶瓶给新生儿喂过药，喂过白开水等，也会造成新生儿拒吃橡皮奶头。

如果宝宝“精”得你无计可施，妈妈就老老实实用小勺或小奶杯喂奶吧，或许过一段时间，宝宝就会很喜欢奶瓶子了。

## 新生儿特有的生理现象

溢乳：新生儿胃体呈水平位，胃容量小，胃入口处贲门括约肌松弛，而出口处幽门肌肉却相对紧张，进入胃内的奶汁，不易通过紧张的幽门进入肠道，却容易通过松弛的贲门，返流回食道，溢入口中，并从小嘴巴里流出来。另外，新生儿消化道神经调节功能尚未完善，这也是造成奶汁返流的原因。生理性溢乳不需要治疗，只要注意护理，一般随着月龄的增加，都会慢慢减轻直至消失。

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区

上皮珠、马牙和螳螂嘴：有的新生儿口腔硬腭上，可见一些白色小珠，医学上称为上皮珠。上皮珠是细胞脱落不完全所致，对宝宝没有任何影响，几天后就会自行消失，不必处理。新

生儿牙龈上也可能有白色小珠，看起来像刚刚萌出的牙齿，有的就像小马驹口中的小牙齿，这种现象俗称“马牙”。新生儿口腔内两颊部，会堆积一小堆脂肪垫，俗称“螳螂嘴”。和上皮珠一样，马牙、螳螂嘴也不需要处理，它们会自行消失的。

**乳房增大、乳头凹陷：**不论男婴还是女婴，出生 3~5 天后，都会出现乳腺肿胀的生理现象。触感上有蚕豆或山楂大小的硬结，轻轻挤压，可有乳汁流出。新生儿乳房增大，是胎儿期母体雌激素影响的结果，一般 2~3 周内即可自行消退。新生儿乳房肿胀，千万不要挤压，如果不慎把乳头挤破，会带进细菌，造成乳腺红肿、发炎，严重的甚至可能引发败血症。如果是女婴，挤压造成乳腺发炎，使部分乳腺管堵塞，成年后会影响乳汁分泌。

**黄疸：**也称新生儿生理性黄疸。新生儿出生 72 小时后，可能出现暂时性黄疸。这是因新生儿胆红素代谢的特殊性引起的黄疸，属于正常生理现象。足月儿血清胆红素一般不超过 12 毫克/分升，出生后一周左右出现暂时性黄疸，发生率为 50%左右。早产儿血清胆红素一般不超过 15 毫克/分升，暂时性黄疸发生率在 80%左右，出生 7~10 天后自然消退。

**生理性体重降低(塌水膘)：**新生儿生理性体重下降，是新生儿的普遍现象。新生儿出生后的最初几天，睡眠时间长，吸吮力弱，吃奶时间和次数少，肺和皮肤蒸发大量水分，大小便排泄量也相对多，再加上妈妈开始时乳汁分泌量少，所以新生儿在出生的头几天，体重不增加，反而下降，是正常的生理现象，俗称“塌水膘”，新手妈妈不必着急。在随后的日子里，新生儿体重会迅速增长。

**生理性脱皮：**新生儿出生两周左右，出现脱皮现象。好好的宝宝，一夜之间稚嫩的皮肤开始爆皮，紧接着就开始脱皮，漂亮的宝宝好像涂了一层浆糊，干裂开来。这是新生儿皮肤的新陈代谢，旧的上皮细胞脱落，新的上皮细胞生成。出生时附着在新生儿皮肤上的胎脂，随着上皮细胞的脱落而脱落，这就形成了新生儿生理性脱皮的现象，不需要治疗。

**生理性脱发：**有些新生儿在出生后几周内出现脱发，多数是隐袭性脱发，即原本浓密黑亮的头发，逐渐变得绵细，色淡，稀疏；极少数是突发性脱发，几乎一夜之间就脱发了。新生儿生理性脱发，大多数会逐渐复原，属正常现象，妈妈不要着急。目前医学对新生儿生理性脱发，还没有清晰的解释。

**正常啼哭：**新生儿的语言就是啼哭，所表达的意思大致是：“妈妈听听吧，我多健康！”医学上称这种啼哭为运动性啼哭，哭声抑扬顿挫，不刺耳，声音响亮，节奏感强，常常无泪液流出，每日一般 4~5 次，每次时间较短，累计可达 2 小时，无伴随症状，不影响饮食、睡眠，玩耍正常。如果妈妈轻轻触摸宝宝，宝宝会发出微笑；如果把宝宝的小手放在其腹部轻轻摇两下，宝宝会安静下来。当宝宝出现这样的啼哭时，妈妈最好不要打断宝宝，让宝宝和你“说”一会儿，这是很好的亲子交流。

**笑：**新生儿的笑，往往出现在睡眠中，微微地笑，或只是嘴角向上翘一下。新生儿清醒时，不易发笑，也不易被逗笑。新生儿的笑是有意义的。当新生儿的身体处于最佳状态时，出现笑的时候就多些；当新生儿身体不舒服时，笑的时候就少，甚至会皱眉，严重时就哭闹、呻吟。新生儿有自己的喜怒哀乐，妈妈可通过宝宝的表情，初步判断宝宝的健康状况。



**新生儿先锋头(产瘤):**经产道分娩的新生儿,头部受到产道的外力挤压,引起头皮水肿、瘀血、充血,颅骨出现部分重叠,头部高而尖,像个“先锋”,医生们称之为“先锋头”,也叫产瘤。剖腹产的新生儿,头部比较圆,没有明显的变形,所以就不存在先锋头了。产瘤是正常的生理现象,出生后数天就会慢慢转变过来。

**呼吸时快时慢:**新生儿胸腔小,气体交换量少,主要靠呼吸次数的增加,维持气体交换。新生儿正常的呼吸频率是每分钟 40~50 次。新生儿中枢神经系统的发育还不成熟,呼吸节律有时会不规则,特别是在睡梦中,会出现呼吸快慢不均、屏气等现象,这些都是正常的。

**抖动:**新生儿会出现下颌或肢体抖动的现象,新手妈妈常常认为这是“抽风”,小题大做了。新生儿神经发育尚未完善,对外界的刺激容易做出泛化反应。当新生儿听到外来的声响时,往往是全身抖动,四肢伸开,成拥抱状,这就是对刺激的泛化反应。新生儿对刺激还缺乏定向力,不能分辨出刺激的来源。妈妈可以试一下,轻轻碰碰宝宝任何一个部位,宝宝的反应几乎都是一样的——四肢伸开,并很快向躯体屈曲。下颌抖动也是泛化反应的表现,不是抽搐,妈妈大可不必紧张。

**面部表情出怪相:**新生儿会出现一些令妈妈难以理解的怪表情,如皱眉,咧嘴,空吸吮,咂嘴,屈鼻等,新手妈妈没有经验,会认为这是宝宝“有问题”,其实这是新生儿的正常表情,与疾病无关。当宝宝长时间重复出现一种表情动作时,就应该及时看医生了,以排除抽搐的可能。

**挣劲:**新手妈妈常常问医生,宝宝总是使劲,尤其是快睡醒时,有时憋得满脸通红,是不是宝宝哪里不舒服呀?宝宝没有不舒服,相反,他很舒服。新生儿憋红脸,那是在伸懒腰,是活动筋骨的一种运动,妈妈不要大惊小怪。把宝宝紧紧抱住,不让宝宝使劲,或带着宝宝到医院,都是没有必要的。

**惊吓:**新生儿神经系统的发育尚未完善,神经管还没有被完全包裹住,当外界有刺激时,新生儿会突然一惊,或者哭闹。妈妈们为了避免宝宝受到“惊吓”,多把新生儿的肢体包裹上,使其睡得安稳些。但要注意,长期包裹宝宝,不利于宝宝的生长;当宝宝醒来时,就应该打开包裹;一定不要“蜡烛包”——把宝宝包裹得直挺挺的,就像蜡烛一样。“蜡烛包”对新生儿的发育是有害的。

**打嗝:**新生儿吃得急或吃得哪里不对时,就会持续地打嗝,宝宝很不舒服。有效的解决办法是,妈妈用中指弹击宝宝足底,令其啼哭数声,哭声停止后,打嗝也就随之停止了。如果没有停止,可以重复上述方法。

**皮肤红斑:**新生儿出生头几天,可能出现皮肤红斑。红斑的形状不一,大小不等,色为鲜红,分布全身,以头面部和躯干为主。新生儿有不适感,但一般几天后即可消失,很少超过一周。个别新生儿出现红斑时,还伴有脱皮现象。新生儿红斑对健康没有任何威胁,不用处理,自行消退。

**鼻塞、打喷嚏:**新生儿鼻黏膜发达,毛细血管扩张且鼻道狭窄。有分泌物时,新生儿都会出现鼻塞。新手爸爸妈妈要学会为宝宝清理鼻道。新生儿洗澡或换尿布时,受凉就会打喷嚏。

嚏。这是身体的自我保护，不一定就是感冒。

出汗：新生儿手心、脚心极易出汗，睡觉时头部也微微出汗。因为新生儿中枢神经系统发育尚未完善，体温调节功能差，易受外界环境的影响。当周围环境温度较高时，婴儿会通过皮肤蒸发水分和出汗来散热。所以，妈妈们要注意居室的温度和空气的流通，要给宝宝补充足够的水分。

发稀和枕秃：新生儿的头发质量，与妈妈孕期营养有极大的关系。进入婴幼儿时期，宝宝的头发质量开始与家族遗传关系密切。新生儿枕秃，并不是新生儿缺钙的特有体征，枕头较硬、缺铁性贫血、其他营养不良性疾病，都可导致枕秃。

## 新生儿睡觉黑白颠倒怎样纠正？

### 睡眠问题

#### 抓住时机训练宝宝

新生儿出生头几天，除了吃奶，几乎就处在睡眠状态，不分白天和黑夜。随着日龄增加，宝宝睡眠时间缩短了，一天 24 小时内，一般是在上午八九点钟，沐浴后，喂完奶，有一段比较长的觉醒时间。

爸爸妈妈要抓住这个时机，给宝宝做做体操，和宝宝说说话，要竖着把宝宝抱起来，让他看看周围的世界，要知道，宝宝一直在看天花板啊。在训练宝宝的过程中，开发了宝宝各项能力，也延长了觉醒的时间，对宝宝形成良好的睡眠习惯，有极大作用。

#### 黑白颠倒的睡眠，必须再颠倒过来

宝宝白天睡得太足了，晚上没觉了，而爸爸妈妈劳累一天，实在没精力和宝宝交流了，宝宝怎么办？哭啊！爸爸妈妈也没法睡。

宝宝睡觉黑白颠倒，不是宝宝的错，而是爸爸妈妈养育方法不够正确，给惯出来的。现在，唯一明智的选择，就是把颠倒的时间再颠倒过来。当然不是硬拧，而是通过游戏，帮助宝宝逐步改正。

上午洗澡完毕，喂奶，如果宝宝吃着睡着了，就把宝宝唤醒，和宝宝说话，做游戏，比如妈妈竖着抱宝宝，爸爸用一块红布蒙在脸上，再快速拿下来，并对着宝宝笑，然后妈妈玩红布，爸爸抱宝宝。宝宝一定会笑起来，时间就这样过去了。

晚上如果宝宝不睡觉，哭闹，就把宝宝的小手放在他的腹部上，妈妈双手按在宝宝手上轻轻摇一摇，不开灯，也不和宝宝说话。如果还哭，寻找哭的原因，是否尿了，拉了，饿了，

病了，环境不舒服等，如果没有原因，就尽量冷处理。这样坚持一段时间，宝宝黑白颠倒的睡眠习惯，就会慢慢改变过来。

### 大胆地把宝宝放下来

许多妈妈说自己的宝宝只能“抱着睡”，不能放，一放就醒。这是谁的过错呢？宝宝当然喜欢妈妈抱着睡，问题在于妈妈应不应该“抱着睡”。不应该，从一开始就不应该这样做。已经这样了，现在马上改正还来得及。

大胆地把宝宝放下来，开始可能不干，慢慢就会接受的。新生儿睡觉不踏实，动作多多，不一定是有问题，这样的宝宝也许长大了，是个好动的宝宝。请医生排除了疾病的可能，就不必管了，不必宝宝一动，就马上去拍，去哄，本来宝宝没有醒，你一拍一哄，倒把宝宝弄醒了，捅了“马蜂窝”。

### 醒了就先让他醒着

宝宝睡眠时间短，最好的处理方法是：醒了就先让他醒着，先不要理会他，也许过一会又睡着了；真的醒了，只要不闹，也先不要理会他；如果哭闹明显了，再去看看是什么原因，这样就把睡眠时间逐渐拉长了。宝宝要是知道了我们的秘密，他一定不干，不过他这时实在太小了，妈妈的小技巧，一定会灵验的。

### 避免新生儿一吃就拉的办法

#### 一吃就拉

真正的原因不是宝宝“直肠子”，而是宝宝肠道神经发育不完善，肠道极易被激惹，宝宝的吮吮动作和吸进的奶液，都可能成为刺激源，刺激肠道蠕动加强、加快，结果就是“一吃就拉”。避免一吃就拉的有效办法是：

- 妈妈不要吃辛辣食物；
- 如果宝宝同时有湿疹，妈妈还要少吃鱼虾等容易过敏的食物；
- 不用总给宝宝把便，这会造成宝宝排便次数更多；
- 尽管边吃边拉，妈妈也不要急着给宝宝更换尿布，因为打开尿布，宝宝腹部受凉，肠蠕动可能会更强。

### 新生儿鼻塞是感冒吗？

顽固的鼻塞

不用工具处理鼻塞

新生儿鼻道相对狭窄，血管丰富，容易出现鼻黏膜水肿。新生儿又容易受到外界环境冷热变化的刺激，鼻黏膜血管出现扩张、收缩，渗出增多，这就是人们常说的鼻涕。新生儿不会把鼻涕清理出来，慢慢就会变成鼻痂堵塞鼻道，加重鼻塞的程度。新生儿鼻黏膜水肿，鼻道中看不到有分泌物堵塞。可用湿毛巾热敷宝宝鼻根部，鼻塞可以得到临时缓解。如果有鼻涕，可用柔软的毛巾或纱布，沾湿，捻成布捻，轻轻放入宝宝鼻道，再向相反的方向慢慢转动布捻，边转边向外抽出，就可把鼻涕带出鼻道，这样不会伤着宝宝的鼻腔，比用棉签要安全得多。

如果有鼻痂，最省事的方法是让宝宝哭闹一会，泪液可浸湿鼻痂，使鼻痂变软，这时再用布捻刺激鼻道，使宝宝打喷嚏，就可能把鼻痂打出来，或打到前鼻孔，再用手轻轻把鼻痂拽出。如果有阻力，就不要硬性往外拽，以免损伤宝宝的鼻黏膜，导致鼻黏膜出血。

鼻塞就是感冒吗？

新生儿鼻塞，并不一定是感冒。新生儿感冒往往不表现为鼻塞，而是精神差，奶量减少，睡眠增多或减少，哭闹不安等非特异症状。新生儿打喷嚏，也不是感冒。新生儿刚刚来到大自然中，对环境还不适应，外界刺激使鼻黏膜发痒，引发喷嚏。新生儿鼻塞，打喷嚏，都不一定是感冒，不要贸然服用感冒药。误服感冒药，会造成宝宝鼻黏膜干燥，分泌物减少，对外界微生物的防御能力进一步下降，微生物趁势侵袭，引发新生儿呼吸道感染。

**如何处理“泥膏体质”的鼻塞？**

新生儿眉弓、脸颊上有小红疹，或眉弓上有像头皮一样的东西，这属于“泥膏体质”，也称“渗出体质”。这种体质的新生儿一般较胖，经常腹泻，而且特别容易鼻塞。这种鼻塞多有家族遗传倾向。

解决的办法是室内空气新鲜，湿度、温度适宜，让宝宝逐步适应自然环境，接受新鲜空气，减少室内尘埃密度，每天用软布做成捻子，轻轻捻动带出鼻内分泌物。有鼻黏膜水肿的宝宝，清理鼻道一时也不能改变鼻塞症状，爸爸妈妈不要着急，消除水肿是个自然过程，一般不超过1个月，不必抱着宝宝到医院“走过场”。

**新生儿腹泻为啥越治越重？**

新生儿腹泻越治越重，许多情况下不是宝宝病情严重，而是新手爸爸妈妈护理不当。

① 腹泻病因不清，自行使用止泻药，尤其是使用抗菌素。新生儿肠道内生态平衡尚未建立，正常菌群数目少，使用抗菌素后，使生态平衡进一步受到干扰，加重腹泻。

② 药物服用方法不正确，如微生态制剂不能与抗菌素同时服用，必须间隔两小时以上，许多爸爸妈妈不知道这个道理，就给宝宝一同服用，结果治疗效果不佳。

③ 没有注意饮食，有的妈妈看到宝宝腹泻，不敢给宝宝喂奶，减少了喂奶量次。宝宝腹泻头一两天，可以适当拉长喂奶间隔，但不能长时间减少喂奶量次。腹泻已经使宝宝丢失了营养和水电解质，消化功能降低，食欲降低，营养吸收也差。如果再控制奶量，宝宝就会出现营养不良，水电解质紊乱，肠蠕动加快，结果会使腹泻越来越重。

④ 乳糖不耐受，尤其是人工喂养的宝宝更容易出现。按一般的肠炎治疗，不但没有效果，还会越治越重。

### 新生儿臀红不要使用婴儿粉

新生儿臀红是新生儿护理中最常见的问题。新生儿尿便次数多，臀部长时间受尿液浸泡，便后不用清水冲洗臀部，尿布透气性能差，这些都会造成并加重臀红。

臀红会造成局部皮肤破损，细菌侵入皮下，引起肛周脓肿，排便困难。预防臀红的办法是，宝宝大便后，及时用清水冲洗臀部；使用透气性能好的尿布，不能铺塑料布；掌握宝宝排便规律，及时更换尿布。一旦发现臀红，每次为宝宝冲洗臀部后，用鞣酸软膏涂抹，这样就不易被尿液浸泡。不要使用婴儿粉。

### 新生儿出气呼噜是病了吗？

新生儿没有清理呼吸道的能力，分泌物积留在咽喉部，出气呼噜呼噜的，好像喉咙中有很多痰，妈妈多以为是宝宝感冒了，甚至怀疑患了气管炎、肺炎。

如果新生儿其他方面都正常，只是喉咙中有痰，不要紧的，这是新生儿正常的状态。如果分泌物过多，可以帮助清理一下，简便的办法是轻轻拍背。

妈妈用胳膊托住宝宝的胸部，让宝宝向前稍微倾斜，另一只手成空拳状，轻轻拍打宝宝背部，等分泌物移到咽部并咳入口腔时，妈妈用套有纱布的手指，把分泌物清理出来；如果宝宝把分泌物咽到消化道中，可能引发呕吐，这是排出痰液的正常办法，妈妈不必紧张。另外，妈妈应适当给宝宝补充水分，稀释呼吸道中的分泌物，使其容易排出。

### 新生儿护理常见问题解析

#### 顽固的耳后湿疹

新生儿一般都是仰卧位睡眠，耳后透气不好。如果室温又比较高，新生儿头部出汗，耳后潮湿，再加上溢乳流到耳后，这些情况都会引起新生儿发生耳后湿疹，而且比较顽固。但只要消除睡眠姿势、室温、溢乳等诱因，新生儿耳后湿疹还是很容易根治的。

#### 新生儿腹胀

新生儿肠神经节发育不完善，受到外界因素影响很容易出现腹胀，比如母乳喂养的妈妈，

20 本珍贵育儿书籍免费赠送 (点击打开):

## 《喂养宝宝的 18 个糊涂之举》

## 《1岁宝宝教育指南》

## 《郑玉巧育儿百科》

## 《宝宝情商促进方案》

## 《2011 全新婴语单词表》

## 《婴儿辅食食谱》

## 《32 款幼儿经典食谱-主食篇》

### 《婴儿添加辅食的时间表》

## 《0-6 岁儿童每月生长发育指标》

## 《100 种婴幼儿辅食的制作方法》

## 《父母是孩子最好的医生》

[illegible]

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区



吃的过于油腻了，导致新生儿消化不良，或新生儿腹部受凉了等等。一旦出现腹胀，妈妈可以用小暖水袋为宝宝捂一下，但要注意不要烫着宝宝。

### **越治越重的佝偻病**

维生素 AD 中毒的症状和佝偻病的症状很相似，当出现这些症状时，一般父母想到的多是佝偻病，而忘记了维生素 AD 过量或中毒，结果就造成了“越治越重的佝偻病”。预防佝偻病，每日维生素 D 用量需要 200~400 国际单位，维生素 A 600~1200 国际单位。

### **越哄越哭**

新生儿吃喝拉撒睡样样正常，生长发育也正常，一哭，爸爸妈妈就哄，结果越哄越哭，这是怎么回事？这仍是爸爸妈妈不了解新生儿哭的含义造成的。当新生儿在睡眠中做了梦，或想通过哭来运动一下，或想通过哭发泄一下自己的寂寞时，爸爸妈妈千方百计地哄，实际上打扰了他的运动，越哄越哭，其实是在抗议：妈妈，别再打扰我了，让我尽情地哭一会儿，什么都会好的。

### **别让襁褓限制新生儿运动能力**

#### **新生儿运动能力**

新生儿已经具有很复杂的运动能力，受自身体内生物钟支配。把新生儿包在襁褓中，是人们常见的养育法。包在襁褓中的新生儿，会很安静，没有了肢体抖动和身体颤动，极大地限制了新生儿运动能力的正常发育。

把新生儿放在襁褓中的做法，是不可取的。应该让新生儿有足够的活动空间，这样新生儿会很活跃，运动能力发展快，呼吸功能得到促进。

新生儿通过运动与爸爸妈妈交流，是很有意思的。当妈妈和新生儿热情地说话时，新生儿会出现不同的面部表情和躯体动作，就像表演舞蹈一样，扬眉、伸脚、举臂，表情愉悦，动作优美、欢快；当妈妈停止说话时，新生儿会停止运动，两眼凝视着妈妈；当再次说话时，新生儿又变得活跃起来，动作随之增多。新生儿用躯体和爸爸妈妈说话，对大脑发育和心理发育有很大的帮助。

### **新生儿宝宝有嗅觉和味觉吗？**

#### **嗅的能力**

经验观察和医学研究证明，正常情况下，新生儿出生后第 6 天，就能通过嗅觉，准确辨别妈妈的气味了。

#### **亲子嗅觉小实验**

把妈妈的奶垫和其他妈妈的奶垫(或者牛乳奶垫)分别放在宝宝头部两侧。宝宝总是会把头转向妈妈奶垫一边。现在更换两种奶垫的位置,宝宝仍然会追随妈妈的奶垫。这就说明,新生儿具有惊人的嗅觉能力和分辨力。

新生儿还有敏锐的味觉。新生儿喜欢甜的食品,当给糖水时,吸吮力增强;当给苦水、咸水、淡水时,吸吮力减弱,甚至不吸。妈妈可要记住,你要是不想养成宝宝喝糖水的习惯,就不要给他糖水喝。混合喂养也有这方面的问题。

## 第二章 1~2 月婴儿(29~59 天)

### 关于满月婴儿的发育表征

#### 外貌

这个月的婴儿脱离了新生儿期,逐渐适应了自然环境,更加招人喜爱,皮肤变得光亮,白嫩,弹性增加,皮下脂肪增厚,胎毛、胎脂减少,头形滚圆。

#### 活动

觉醒时间延长,吃奶量增加,吸吮力增强,四肢动作幅度增大,次数增多,表情更加丰富。尿次数减少,大便变得有规律,吃奶次数减少,后半夜可持续睡六个小时以上。

#### 交流

对妈妈的依赖性增加,喜欢让妈妈爸爸抱着睡眠,哭的声音越来越大,但次数减少。有时即使是到了吃奶时间,也不哭,只是用小嘴到处找奶头,或嘴不停地空吸吮,或望着妈妈吭吭,是哭的表情,但并不大声哭,哭时可有眼泪流出。把宝宝抱在怀中,很容易把奶头放入宝宝嘴中。每次吸吮时间逐渐缩短,吃奶间隔时间逐渐延长。对白天黑夜有了初步感觉,白天觉醒时间逐渐延长,尤其在上午八九点钟时,宝宝可有一段较长时间觉醒,这时可和宝宝交流,给宝宝做操,对宝宝进行智力开发。

### 满月宝宝的生长发育规律

#### 体重跳跃性增长

#### 增加幅度

出生前半年的宝宝,体重增长较快,尤其是一个月到两个月的宝宝,体重增长更快,平

均可增加 1200 克。人工喂养的宝宝体重增长更快，可增加 1500 克，甚至更高。但体重增加程度存在着显著的个体差异。有的这一个月仅增长 500 克，这也不能认为是不正常的，宝宝的生长并不是很均衡的，这个月长得慢，下个月也许会出现快速增长，呈阶梯性或跳跃性。如果您的宝宝在一个时期增长有些慢，不要过于着急，只要排除疾病所致，到了下一个月就会出现补长现象。

### 考虑“认为误差”

在测量宝宝体重时，要注意“认为误差”，如体重秤本身误差，宝宝穿衣多寡造成的误差，宝宝吃奶前后体重误差，吃多吃少的误差，排尿便前后体重的误差，不同季节导致的误差，如夏季宝宝体内水分蒸发快，体重轻，春秋冬季水分蒸发少，体重相对重。经常会有这样的问题困扰着父母，认为宝宝体重增长不理想，照书上的标准少了半斤八两。不用说个体有差异，就是秤量本身也会有误差的。

### 体重增加值

平均每周可增长 200~300 克。一月平均可增加 500~1000 克。

### 这个月身高不受遗传影响

这个月宝宝身高增长也是比较快的，一个月可长 3~4 厘米。这个月宝宝身高增长不受遗传影响。身高测量和体重测量一样，要标准，开始最好请专业人员指导，避免自己测量造成误差。身高增长也存在着个体差异，但不像体重那样显著，差异比较小。如果身高增长明显落后于平均值，要及时看医生。

### 头围：大脑发育的直接象征

要掌握正确的测量方法，避免造成误差，带来烦恼。最好开始由医生来测量，父母观看，并对照正规测量方法，注意识别。如果认为医生测量方法不标准，数值不准确，那就提出来，重新测量。只有测量值可靠，进一步分析才有意义。

这个月宝宝头围可达 36 厘米。前半年头围平均月增长 2 厘米，但每月实际增长并不是平均的。所以，只要头围在逐渐增长，即使某个月增长稍微少了，也不必着急，要看总的趋势。总的趋势呈增长势头就是正常的，并不是这个月必须增长 3~4 厘米。经常会遇到父母为了宝宝头围比正常平均值差 0.5 厘米，甚至是 0.3 厘米而焦急万分，这是没有必要的。

脑积水时头围增长过速，超过正常很多，但不是超过一点就要考虑脑积水。在临床工作中常遇到这样的父母，因为宝宝头围大，极力要求做进一步检查，做 B 超还不放心，还要做脑 CT，甚至脑核磁共振。小题大做，不但经济上遭受损失，宝宝还过多地接受了有害放射线照射。

### 触摸前囟不会变哑巴

有一种说法，认为前囟是宝宝的命门，不能触摸，触摸了，宝宝会变成哑巴。这种说法没有任何科学依据。但前囟是没有颅骨的地方，一定要注意保护，无必要时，不要触摸宝宝的前囟，更不能用硬的东西磕碰前囟。宝宝的前囟会出现跳动，这是正常的，宝宝的前囟一般是与颅骨齐平的，如果过于突出或过于凹陷都是异常。过于隆起可能是有颅压增高，过于凹陷，可能是脱水。

这个月宝宝的前囟大小与新生儿期没有太大区别，对边连线是 1.5~2.0 厘米左右，每个宝宝前囟大小也存在着个体差异，如果不大于 3.0 厘米，不小于 1.0 厘米都是正常的。

## 满月宝宝的护理保健秘籍

### 衣服被褥床品质第一

出了满月，可以给宝宝穿一身宝宝服了，要纯棉、质地柔软、宽松、脚脖子、手腕部不是紧口的衣服，最好不要带纽扣。带纽扣的衣服，穿脱麻烦，纽扣还有异物危险。衣领最好选择和尚服式的领子，不要太紧，婴儿脖子短，充分暴露脖子是很重要的，不但利于宝宝呼吸通畅，还可避免颈部湿疹和皮肤糜烂。不要穿连脚裤，如果亲朋好友送的是连脚裤，要把连脚剪掉，缝制成普通裤子样再给宝宝穿。裤子开裆要大，如果过小，要剪开，前面要暴露到耻骨联合处，后面要把整个臀部暴露出来，两裤腿开口达膝盖上约一厘米，如果开口太小，会影响换尿布，也容易尿湿，更重要的是可能会勒宝宝的皮肤，造成皮肤损伤。可以穿宽松的棉质小袜子，袜口不要过紧，一定不要勒着宝宝脚脖子，如果过紧，会影响脚的血液循环，这是很危险的。穿袜子前，要翻过来仔细检查一下，看是否有线头，如果有线头要剪掉，线头会缠在宝宝的脚趾上，引起脚趾坏死，这不是耸人听闻，在临床中遇到过这种病例，一旦发生后果是不堪设想的。不但穿袜子要注意这一点，穿所有的衣物都要注意这一点。给小婴儿买衣物，一定要注意质量。不能只看样式，价钱，最重要的是看质量，包括质地，做工等。

### 床上不要小毛毯

许多父母给宝宝盖颜色鲜艳、花色漂亮的小毛毯。但观察其质地，大多数是晴纶制品，甚至有的就是化纤制品，纯毛的很少。无论是纯毛的还是晴纶的，给小婴儿盖都不适宜。小毛毯上的毛会不断脱落下来，可能会吸入宝宝的咽部，刺激呼吸道黏膜，引起过敏反应；大的飞毛就会成为异物，吸到宝宝的气道中。给宝宝盖纯棉的小被子，这看起来比较落后，但对宝宝有好处。出了满月的宝宝活动增加，不要盖得太多，一定不要限制宝宝四肢的活动，只盖上被子就行了，不要包裹宝宝。包裹后会影响宝宝肢体运动，会阻碍宝宝运动能力发展。这个时期的宝宝可能会出现不很严重的踢被子现象，这不要紧，可以把宝宝的小脚丫露在外面，就不会把被子踢下去了。脚上穿上一双厚一点的袜子就不会着凉了，踢被子也是锻炼腿力的一种方式。可以让宝宝自己睡一张小床，但一定要放在妈妈大床旁边，和妈妈床之间不要设置屏障，要随时能够把宝宝抱起来。尤其是夜间，当宝宝发生溢乳或呛奶时能够立即处理，否则会发生意想不到的危险。这个月的宝宝可能会翻身，一定不要让宝宝单独呆着，尤其是觉醒状态时，注意避免宝宝的头或肢体卡在小床栏杆内。

### 即使冬季也要每天洗澡

这个月的宝宝，可以不一部分一部分地洗了，可以把宝宝完全放在浴盆中，但要注意水的深度不要超过宝宝的腹部，水的温度要保持在  $37.5\sim 38^{\circ}\text{C}$ 。如果没有水温计，妈妈可以用手腕部或手背部试一下，感到热，但不烫，感到不凉或温水就说明水温不够。不要让爸爸试，爸爸皮肤较厚，往往把水温定得偏低。洗澡时间不要太长，一般不要超过 15 分钟，以 5~10 分钟最佳。不要每次都使用洗发剂，一周使用 2~3 次就可以。更不要使用香皂，一周使用一次婴儿浴液就可以，一定要用清水把浴液冲洗干净。冬季如果条件允许，最好每天都洗澡，夏季一天要洗 2~3 次。上午正式洗一次，下午和晚上大人睡觉前简单冲一下就可以。如果天气炎热，宝宝出汗较多，随时可以给宝宝冲凉。至少要给宝宝皮肤皱褶处洗一洗。保护脐、眼、耳仍然要注意不要把水弄到耳朵里。这时宝宝的肚脐已经长好了，不必担心感染，但如果脐凹过深，也要把脐凹内的水沾干。不要把洗发剂弄到宝宝的眼睛里去。洗澡时一定要不要有对流风。洗后，要用干爽的浴巾包裹，用干爽的毛巾把头包裹上，等待干后再穿衣服，不要用毛巾擦身上的水后马上穿衣服，这样容易使宝宝受凉。10 分钟后喂奶洗澡后给宝宝喂一点白开水，不要马上喂奶，这对消化有好处。洗澡时，宝宝外周血管扩张，内脏血液供应相对减少，这时马上喂奶，会使血液马上向胃肠道转移，使皮肤血液减少，皮肤温度下降，宝宝会有冷感，甚至发抖，而消化道也不能马上有充足的血液供应，会因此影响消化功能。最好等洗澡后 10 分钟再开始喂奶。

### 戒烟与湿度

这个月的宝宝对环境的要求仍然比较严格，室内温度不能忽高忽低，夏季保持在  $28^{\circ}\text{C}$  左右，冬季保持在  $18^{\circ}\text{C}$  左右，春秋自然温度就可以了。可以长时间开窗户，但不要有对流风。冬季开窗户时，要把宝宝抱到其他室内。

### 爸爸戒烟的理由

爸爸不要在室内吸烟，妈妈最好以此为契机，劝导丈夫戒烟。为了下一代，爸爸戒烟是别无选择的。厨房做饭时要把门关紧，不要让油烟进入婴儿房内，以免刺激宝宝呼吸道黏膜，埋下婴幼儿哮喘的隐患。妈妈爸爸都很注意空气污染问题，却不注意自己可以控制的小环境，这是妈妈爸爸的最大过错，小环境对小婴儿的影响要远远超过大环境。

### 湿度降低宝宝患呼吸道疾病的概率增加

要保持适宜的湿度(40%~50%)。都知道湿度对宝宝的呼吸道健康是至关重要的，但真正能够把湿度重视起来，想尽办法保持室内适宜湿度的父母不多。尤其是北方地区，湿度很低，要想让室内湿度达到适宜，是很不容易做到的。湿度太低，呼吸道黏膜干燥，就会降低对细菌病毒的抵抗能力，呼吸道细毛功能受损，黏膜防御功能下降，而引起呼吸道感染。婴儿发病率最高的是呼吸道疾病，要降低呼吸道疾病，就要从新生儿，婴幼儿抓起。得了病再急也没有用了。预防第一，这对于小婴儿来说意义更加重大，小婴儿是新生命，原本没有什么疾病，得了病大多是成人的过错造成的。



## 尿便管理

随意大小便，男婴可以接尿

一个月以上的宝宝，仍然是随意大小便，训练大小便还为时太早，没有必要为此投入精力，这时是无效的。即使有些效果，也不能持久，可能会很快倒退回去，使您丧失了继续训练的信心。所以，不提倡过早训练宝宝的大小便。尽管宝宝不能控制大小便，但和新生儿期相比，这个月的宝宝小便次数有所减少，比较成泡了。如果使用尿布，不再是每天彩旗飘飘，比较有规律了，大多数是在醒后排尿，男婴可以看到阴茎立起来时，马上接尿，会成功地把尿接到小罐中。

## 大便次数呈现个体差异

母乳喂养的宝宝大便次数仍然比较多，但每个宝宝不尽相同，有的可以排 6~7 次，有的排 1~2 次，个体差异越来越明显。大便性质，如果是母乳喂养，大便大多呈黏稠的金黄色。可以带奶瓣，也可以呈绿色，但并不能说明是异常的。牛乳喂养的宝宝，大便多呈黄白色，有的也呈黄色。

## 睡眠问题

### 醒着的时间长了

这个月的婴儿比新生儿期的睡眠时间有所减少，不再是吃了睡，醒了吃，几乎一天总是在睡眠状态。觉醒的时间越来越长，每天可能睡 16~18 个小时，后半夜可能会停食一次奶，每天上午八九点钟可能是觉醒时间最长的。不再是每次吃奶后都能入睡。

## 夜间睡眠问题折磨父母

让父母最头痛的是夜间睡眠问题，白天睡得很好，可一到了晚上，父母劳累了一天，晚上又困又疲劳，可宝宝却精神得很，就是不睡觉。而 1~2 个月的宝宝，还不会玩耍，对周围的事物缺乏兴趣，看、听能力还比较弱，所以觉醒时哭的时候多，这往往使得新手妈妈爸爸不知所措，其实这是很正常的现象。儿童在觉醒状态下，要玩玩具，让大人讲故事，玩够了，就开始磨人，闹得妈妈心烦意乱，脾气好的父母会哄着宝宝，脾气不好的父母可能会冲宝宝发火，尤其是到了睡觉时间不睡觉就更使父母生气了，小婴儿就只好哭了，半夜三更的，妈妈爸爸哪里有精力逗宝宝玩啊。

## 尊重宝宝的情感

可妈妈爸爸往往不这样想，多是认为宝宝不正常，向医生咨询，带宝宝看病，补钙(现代的父母对钙的重视程度远远超过了医生)，崭新的生命怎么有这么多病！宝宝再小也是一个复杂的生命体，他(她)要适应自然，随着长大还要适应社会，新手妈妈爸爸要能够用心灵去感应宝宝。宝宝也有喜怒哀乐，宝宝这时不想睡了，您就认为宝宝有病，那成人有时不想睡，看一会儿电视，也是有病吗？



如果宝宝夜间睡眠时间短，影响大人休息，大人就要帮助宝宝逐渐改变过来，白天让宝宝少睡，慢慢把觉推移到晚上。白天妈妈要干活，爸爸要上班，就认为宝宝睡觉时间越长越好；晚上父母要休息，宝宝也应该睡觉，不睡就认为是宝宝有病，这对宝宝是很不公平的。对宝宝的爱，不能仅仅是给宝宝吃饱穿暖，要尊重宝宝的情感，我们不是饲养小动物，是养育人类。不懂得这个道理，原本正常的现象都成了令父母烦恼的问题。

### **满月婴儿不需补任何营养品**

#### **营养标准**

这个月婴儿每日所需的热量仍然是每千克体重 100~110 千卡，如果每日摄取的热量超过 120 千卡，就有可能发胖。

母乳喂养的宝宝，由于不好弄清到底吃了多少母乳，难以计算每日所摄入的热量数，可以通过每周测量体重。如果每周体重增长都超过 200 克以上，就有可能是摄入热量过多；如果每周体重增长低于 100 克，就有可能是摄入热量不足。

这个月的宝宝可以完全靠母乳摄取所需的营养，不需要添加辅助食品。如果母乳不足(一定不要轻易认为母乳不足)，可添加牛乳，不需要补充任何营养品。

混合喂养：母乳牛乳别混喂

混合喂养的原则：一顿不允许母乳牛乳混合喂

混合喂养最重要的一点是不要一顿既吃母乳，又吃牛乳，这样是不好的。一顿喂母乳就全部喂母乳，即使没吃饱，也不要马上喂牛乳，可以提前下一次喂奶时间。如果上一顿没有喂饱母乳，下一顿一定要喂牛乳；如果上一顿宝宝吃得很饱，到下一顿喂奶时间了，感觉到您的乳房很胀，挤一下奶，也比较多，这顿就仍然喂母乳。

这是因为，母乳不能攒，如果奶受憋了，就会减少乳汁的分泌，母乳是吃得越空，分泌得越多。所以，不要攒母乳，有了就喂，慢慢或许会够宝宝吃了，不再需要添加牛乳，因为这个月的宝宝仍然是以母乳为最佳食物，不要放弃。

#### **不要放弃母乳！**

混合喂养最容易发生的情况是放弃母乳喂养，母乳少，宝宝吸吮困难。牛乳因为含有较多的糖分，宝宝喜欢吃；人工乳头孔大，吸吮省力，宝宝也喜欢；妈妈乳汁少，吃完没多长时间，就又要奶吃，影响宝宝睡眠，妈妈也疲劳，干脆停掉母乳，喂奶粉算了。有的宝宝母乳吃不饱，可就是依赖母乳，不吃牛乳。遇到这种情况，有的医生就会劝父母停喂母乳，以断宝宝对母乳的依赖，没有母乳了，只好吃牛奶了。

我很反对这样做，母乳是婴儿最佳的食物，我们没有权利剥夺宝宝吃母乳的权利。应该

劝导妈妈，让妈妈下决心用母乳喂养宝宝。刚刚产后一个多月，还不满两个月，怎么就失去信心了呢？有的产妇奶下得就是晚，随着产后身体的恢复，乳量可能会不断增加，如果放弃了，就等于放弃了宝宝吃母乳的希望。母乳喂养，不单单对母婴身体健康，还对心理健康有极大的益处，母乳喂养可以使宝宝获得极大的母爱。不要遇到挫折就气馁，希望妈妈自信，您能够用自己的乳汁哺育您的可爱的宝宝。只有当了母亲，女人才变得坚强，这是母爱的力量。

### 满月婴儿的人工喂养标准

满月以后就可以喂全奶了，不再需要稀释。每次喂奶量也开始增加，可从每次 50 毫升增加到 80~120 毫升。到底应该吃多少，每个宝宝都有个体差异，不能完全生搬硬套，如果完全按照书本上的推荐量，有的宝宝就会吃不饱，有的宝宝可能会由于吃得太多造成积食，可能会引起厌食。因此，要根据您宝宝的需要来决定喂奶量，妈妈完全可以凭借对宝宝细心观察摸索出宝宝的奶量。

如果您没有把握，就以此为准则：只要宝宝吃就喂，宝宝不吃了，就停止。不要反复往宝宝嘴里塞乳头，已经把奶头吐出来了，就证明宝宝吃饱了，就不要再给宝宝吃了。尽管每本育儿书上都给出每日所需奶量，甚至精确到每个营养成分，但落实到每个宝宝身上，应该吃多少，只有宝宝自己知道。即使是权威的育儿专家也不会让妈妈完全按照他所推荐的量去喂养，而以宝宝正常发育为标准，宝宝最有权利决定自己吃多少。

奶粉品牌选择：成分不如质量重要无论什么品牌的奶粉，其基本原料都是牛奶，只是添加一些维生素、矿物质、微量元素，其含量不同，有所偏重，但都要按照国家统一的奶制品标准加工制作。有的奶粉中含铁较多，有的含钙较多，有的含脂肪较多，有的含蛋白质较多，有的含微量元素较多，但都是牛奶，没有本质区别。所以，只要是国家批准的正规厂家生产，正规渠道经销的奶粉，适合这个月的宝宝，都可以选用。选用时要看是否标有生产日期，有效期，保存方法，厂家地址，电话，奶粉成分及含量，所释放的热量，调配方法等，最好选择知名品牌、销售量大的奶粉。一旦选择了一种品牌的奶粉，没有特殊情况，不要轻易更换奶粉种类，如果频繁更换，就会导致消化功能紊乱和喂哺困难。吃惯了一种奶粉，如果突然更换宝宝可能会拒绝。

### 奶具消毒

出了满月，宝宝对细菌的抵抗力仍然较弱，仍然要注意奶具的消毒。尤其是夏季，更要格外注意。

### -3 个月宝宝混合喂养有高招

#### 混合喂养

#### 添加牛乳的依据

母乳是否不足，最好根据宝宝体重增长情况分析，如果一周体重增长低于 200 克，可能是母乳量不足了，添加一次牛乳，一般在下午四五点钟吃一次牛乳，加多少，可根据宝宝的需要。具体办法

准备 150 毫升，如果一次都喝了，好像还不饱，下次就冲 180 毫升，如果吃不了，再减下去，但最多不要超过 180 毫升。如果一次喝得过多，就会影响下次母乳喂养，也会使宝宝消化不良。如果宝宝不再半夜起来哭了，或者不再闹人了，体重每天增加 30 克以上，或一周增加 200 克以上，就可以一直这样加下去。如果宝宝仍然饿得哭，夜里醒的次数增加，体重增长不理想，那可以一天加两次或三次，但不要过量。过量添加奶粉，会影响母乳摄入。请牢记，母乳是婴儿前 6 个月内最佳食品。这个月的宝宝，由于母乳不足而添加牛乳，一般不会遇到不吸吮橡皮奶头，不吃奶粉的问题。

### 锻炼宝宝接受橡皮奶头或奶粉

三个月以后的婴儿，不接受橡皮奶头或奶粉，这种情况比较多见。为了避免宝宝不吃奶瓶，不喝奶粉，提前锻炼宝宝吸吮橡皮奶头还是有必要的。如果母乳足，可用奶瓶喝一点水或果汁，也可偶尔给宝宝喝一点奶粉。让宝宝熟悉奶粉的味道。半顿牛乳是不可取的，要整顿整顿地加，不要补零。如果母乳很足，为了防备下个月可能会出现母乳不足，应该从这个月开始，锻炼宝宝吸吮橡皮奶头，偶尔吃一次牛乳，让宝宝习惯奶瓶和牛乳的味道。因为到了下个月，从来就没有吃过橡皮奶头的宝宝，会拒绝吃橡皮奶头，也会拒绝用奶瓶吃牛奶。

### 不爱吃牛乳怎么办

有的宝宝一开始很爱吃牛乳，突然有一天就不喜欢吃牛乳了。妈妈不要着急，遇到这种情况，就只给宝宝母乳吃，不会饿着宝宝的。不要想方设法地给宝宝喂牛乳。有的妈妈就和宝宝较劲，不吃牛乳，就不给吃母乳，饿他一会，没有办法就非吃牛乳不可了。有人常常会给妈妈出这样的主意，结果是没有用的，宝宝照样不吃。还有妈妈等到宝宝睡得迷迷糊糊的时候，把奶瓶塞进宝宝嘴里，结果宝宝吸了起来。可是，等到宝宝醒了，会更加不喜欢吃牛奶了，变成了厌食牛奶。

### 对母乳不感兴趣怎么办

还有这样的婴儿，当妈妈给添加牛乳后，宝宝就喜欢上了牛乳，因为牛乳奶嘴孔大，吸吮很省力，吃得痛快。而母乳流出比较慢，吃起来比较费力，开始对母乳不感兴趣了，而对牛乳表现出了极大的兴趣。这时，妈妈不要随宝宝的兴趣，如果不断增加牛乳量，母乳分泌就会减少。

### 生理溢乳与疾病呕吐快速鉴别

这个月的宝宝吸吮力增强了，但胃容量并没有显著增加，加上活动能力增加，觉醒时间延长，发生溢乳就很正常了。新生儿期就有溢乳的，本月可能会更加严重，或溢乳的次数可

能减少但溢乳的量可能会增加，而且会出现大口的漾奶。妈妈往往认为是宝宝有病了，抱到医院看医生，诊断是生理性溢乳。

生理性溢乳的宝宝，吐奶前，宝宝没有异常表现，突然漾出一口奶，可以是刚刚吃进去的奶液，也可以是成豆腐脑样的奶块，但不会混有黄绿色的胆汁样物。吐后宝宝一切正常，精神好，照样吃奶。即使每天都漾奶，宝宝不但不瘦，还比较胖，生长发育也正常。

疾病所致的吐奶，吐奶前宝宝往往有痛苦表情，或哭闹，或来回来去地翻腾，挣劲，脸可能会憋得发红。有时会伴有腹泻，发热，腹胀等异常表现。

### 满月婴儿护理“见招拆招”

#### 面对夜哭郎

这个月，有些宝宝可能要成为“夜哭郎”了。遇到这种情况，首先要排除是否患有疾病或喂养不足。如果不是，不管是对母亲的依赖，还是黑白颠倒，都要帮助宝宝克服，逐渐改变这种情况，不能让宝宝哭个没完。

有一种说法，主张不要哄这样的宝宝，会惯坏了，让宝宝尽情地哭，让他自己哭够，哭累，就自然会纠正过来了。

这是不对的。宝宝有情感，妈妈如果这样无情地对待哭夜的宝宝，不但不能够纠正哭夜，还可能会改变宝宝的性格，使宝宝变得孤僻，易怒。不能过分哄，也不能撒手不管，要用母爱和父爱来安慰宝宝。这样不但可以改变夜哭的习惯，还能塑造宝宝的性格。提高宝宝的情商，从新生儿期就应该开始。

#### 乳头保护

乳头皲裂仍可能发生。本月婴儿吸吮力增强，对乳头吸力增大，而这时妈妈却放松了对乳头的保护，结果再次发生乳头皲裂。因此，每次喂奶后，还要在乳头上涂一点奶液，晾干后再放下胸罩。胸罩不要过紧，以免对乳头过分摩擦。

乳腺炎发生率降低了，但仍然有罹患的可能，要及时处理乳核。乳房疼痛要及时看医生。如发热，仍然要首先考虑是否患了乳腺炎，而不要仅仅认为是感冒。

本月婴儿可能会出现吃奶不安心的现象，吃吃停停是常有的事，妈妈要有耐心喂哺。婴儿对外界事物感觉能力增强了，听到声音会停止吃奶，对周围的事情越来越感兴趣了，不再会百分之百地把注意力集中在吃奶上。有时突然听到声响，宝宝会迅速把头掉转过来，还没有来得及吐出奶头，结果把妈妈的奶头拽得很长，妈妈会感觉到乳头疼痛。所以，喂奶时要注意固定好宝宝的头部，不要让宝宝头部架空，要把宝宝的头放在臂窝内，用前臂稍微挡住宝宝的后枕部，使得宝宝突然回头时，幅度不会太大，不会伤及乳头。

#### 按需哺乳

这个月的婴儿，基本可以一次完成吃奶，吃奶间隔时间也延长了，一般 2.5~3 小时一次，一天八九次。但并不是所有的宝宝都这样，2 个小时吃一次也是正常的，4 个小时不吃奶也不是异常的，一天吃 5 次或一天吃 10 次，也不能认为是不正常。但如果一天吃奶次数少于 5 次，或大于 10 次，要向医生询问或请医生判断是否是异常情况。晚上还要吃 4 次奶也不能认为是闹夜，可以试着后半夜停一次奶，如果不行，就每天向后延长，从几分钟到几小时，不要急于求成，要耐心。

#### 尿便问题：对付直肠子

这个月的宝宝是直肠子，一吃就拉。把尿布换得干干净净，抱起来吃奶，还没吃几口，就听到拉了。妈妈有时会认为宝宝不正常，就给宝宝吃药，或者马上给宝宝更换尿布。遇到这种情况，妈妈不要急于换尿布，中断喂奶是不好的，等到宝宝吃完奶再换。如果睡着了，就先不要换尿布，如果没有睡着，等到拍嗝后再换(如果有溢乳习惯就不要换了)。这样的宝宝容易发生尿布疹，可在清洗臀部后，涂抹一些鞣酸软膏，防止臀红。

这个月的宝宝，尿的次数减少了。新生儿期可能十几分钟就尿一次，现在，就会每次醒后排尿。虽然排尿次数减少，但总的尿量没有减少，甚至增加。

纯母乳喂养的宝宝，大便次数仍然和新生儿时期差不多，有时甚至比新生儿时期次数还多，一般 6 次以下就不算异常，极个别宝宝会一天排大便 10 余次，甚至每块尿布上都有一点大便，比尿还勤，这也不一定是异常的。如果大便性质好，小儿生长发育正常，不需要吃药；如果大便性质不好，大便带水，或突然大便次数增加，要看医生，是否有乳糖不耐受或其他问题。

#### 满月婴儿母乳喂进入良性阶段

##### 进入良性喂养阶段

宝宝吸吮能力增强了，吸吮速度加快，吸吮一下所吸入的乳量也增加了，吃奶时间自然就缩短了。这时妈妈往往认为奶少了，不够宝宝吃了，这是多余的担心。这个月的宝宝比新生儿更加知道饥饿，吃不饱就不会满意地入睡，即使一时睡着了，也很快就会醒来要奶吃的。

##### 防止混合喂养儿的产生

妈妈不要总担心奶量不够，削弱纯母乳喂养的信心。混合喂养儿往往就是在这个月产生的。妈妈认为奶量不足了，就给宝宝添加牛乳；橡皮奶头孔大，吸吮省力，而奶粉又比母乳甜，结果宝宝就喜欢上了奶粉，不再喜欢母乳了。因为添加了牛乳，下次吸吮母乳时间就会缩短，吃的奶量也会减少。母乳是越刺激奶量越多，如果每次都有吸不净的奶，就会使乳汁分泌量逐渐减少，最终成了母乳不足，人为地造成了混合喂养。

妈妈应该知道，4 个月以内的宝宝，最好是纯母乳喂养。混合喂养是几种喂养方式中最



不好掌握的，要尽量避免。当您认为您的宝宝吃不饱，要添加牛乳时，要向儿科医生咨询，请医生判断是否真的吃不饱。当然，要向有责任心的医生询问，如果您认为这位医生的判断不令您信服，要再向另一位医生请教，不要轻易放弃纯母乳喂养。

## 满月婴儿母乳喂进入良性阶段

### 母乳喂养

#### 进入良性喂养阶段

宝宝吸吮能力增强了，吸吮速度加快，吸吮一下所吸入的乳量也增加了，吃奶时间自然就缩短了。这时妈妈往往认为奶少了，不够宝宝吃了，这是多余的担心。这个月的宝宝比新生儿更加知道饥饿，吃不饱就不会满意地入睡，即使一时睡着了，也很快就会醒来要奶吃的。

#### 防止混合喂养儿的产生

妈妈不要总担心奶量不够，削弱纯母乳喂养的信心。混合喂养儿往往就是在这个月产生的。妈妈认为奶量不足了，就给宝宝添加牛乳；橡皮奶头孔大，吸吮省力，而奶粉又比母乳甜，结果宝宝就喜欢上了奶粉，不再喜欢母乳了。因为添加了牛乳，下次吸吮母乳时间就会缩短，吃的奶量也会减少。母乳是越刺激奶量越多，如果每次都有吸不净的奶，就会使乳汁分泌量逐渐减少，最终成了母乳不足，人为地造成了混合喂养。

妈妈应该知道，4个月以内的宝宝，最好是纯母乳喂养。混合喂养是几种喂养方式中最不好掌握的，要尽量避免。当您认为您的宝宝吃不饱，要添加牛乳时，要向儿科医生咨询，请医生判断是否真的吃不饱。当然，要向有责任心的医生询问，如果您认为这位医生的判断不令您信服，要再向另一位医生请教，不要轻易放弃纯母乳喂养。

## 1-2 月婴儿洗澡的注意事项

### 洗澡成为一项亲子活动

尝试在洗浴间洗澡，宝宝会竖头了，脊椎硬朗多了，洗澡不再很困难了，可以到洗浴间去洗了，并成为一项亲子活动。应注意几个事项。

- 洗澡前做好一切准备：浴室温度、浴缸清洁、婴儿浴盆、洗发液、婴儿皂、浴巾、毛巾(一块干毛巾、一块洗澡用的湿毛巾)、小布帽、水温计(有经验的妈妈用手也能调节合适的水温)。

- 洗澡时间不要过长，即使宝宝很高兴，也不要超过 15 分钟。没有必要每天都使用洗发液和婴儿皂，一周使用一次即可。

- 水温在 33~35℃左右，如果用手试温，最好用手背或手腕前部(做皮试针的部位)，这两个部位比较敏感，感到温暖，不烫就可以了。



- 水深，坐时到宝宝耻骨水平(刚好没过生殖器)，躺时(一定不能把头放下，头要枕在妈妈的上臂上)刚好露着肚脐。

- 洗头时不要把水弄到耳朵里，不要把洗发液或婴儿皂弄到眼睛里。

- 女婴洗完后最好要用流动水冲一下小便处。

- 洗完后马上用浴巾包裹好，带上小布帽，抱出浴室，和宝宝玩一会，待到皮肤干后再给宝宝穿衣服，吃奶。

#### 衣物被褥床玩具

这个月的婴儿继续使用以前的衣物被褥床，不需要更换。这个月的宝宝有时可能会翻身，所以宝宝周围不要放置物品，尤其是塑料薄膜，这会使婴儿发生窒息的危险。开始使用婴儿枕头，不枕枕头会使婴儿感到不舒适了。特别提示：两种婴儿枕头不能买！不要使用太软的，因为这么大的宝宝已经会转头，如果把头侧过来，枕头太软，就会堵塞宝宝口鼻，这是很危险的。也不再适合使用带凹的马鞍形枕。这么大的宝宝不但会转头，有溢乳的宝宝，虽然溢乳次数减少，但吐奶量可能会增大，如果是带凹的枕头，吐出去的奶可能会堵塞宝宝的口鼻。宝宝已经能够握住带把的玩具，并在面前晃动，可能会打到脸上，要注意玩具的质地和硬度。宝宝可能会把玩具放到嘴里，要注意玩具的清洁。

#### 满月宝宝衣服被褥床品质第一

##### 衣服被褥床品质第一

##### 宝宝服

出了满月，可以给宝宝穿一身宝宝服了，要纯棉、质地柔软、宽松、脚脖子、手腕部不是紧口的衣服，最好不要带纽扣。带纽扣的衣服，穿脱麻烦，纽扣还有异物危险。衣领最好选择和尚服式的领子，不要太紧，婴儿脖子短，充分暴露脖子是很重要的，不但利于宝宝呼吸通畅，还可避免颈部湿疹和皮肤糜烂。不要穿连脚裤，如果亲朋好友送的是连脚裤，要把连脚剪掉，缝制成普通裤子样再给宝宝穿。裤子开裆要大，如果过小，要剪开，前面要暴露到耻骨联合处，后面要把整个臀部暴露出来，两裤腿开口达膝盖上约一厘米，如果开口太小，会影响换尿布，也容易尿湿，更重要的是可能会勒宝宝的皮肤，造成皮肤损伤。可以穿宽松的棉质小袜子，袜口不要过紧，一定不要勒着宝宝脚脖子，如果过紧，会影响脚的血液循环，这是很危险的。穿袜子前，要翻过来仔细检查一下，看是否有线头，如果有线头要剪掉，线头会缠在宝宝的脚趾上，引起脚趾坏死，这不是耸人听闻，在临床中遇到过这种病例，一旦发生后果是不堪设想的。不但穿袜子要注意这一点，穿所有的衣物都要注意这一点。给小婴儿买衣物，一定要注意质量。不能只看样式，价钱，最重要的是看质量，包括质地，做工等。

##### 床上不要小毛毯

许多父母给宝宝盖颜色鲜艳、花色漂亮的小毛毯。但观察其质地，大多数是晴纶制品，甚至有的就是化纤制品，纯毛的很少。无论是纯毛的还是晴纶的，给小婴儿盖都不适宜。小毛毯上的毛会不断脱落下来，可能会吸入宝宝的咽部，刺激呼吸道黏膜，引起过敏反应；大的飞毛就会成为异物，吸到宝宝的气道中。给宝宝盖纯棉的小被子，这看起来比较落后，但对宝宝有好处。出了满月的宝宝活动增加，不要盖得太多，一定不要限制宝宝四肢的活动，只盖上被子就行了，不要包裹宝宝。包裹后会影影响宝宝肢体运动，会阻碍宝宝运动能力发展。这个时期的宝宝可能会出现不严重的踢被子现象，这不要紧，可以把宝宝的小脚丫露在外面，就不会把被子踢下去了。脚上穿上一双厚一点的袜子就不会着凉了，踢被子也是锻炼腿力的一种方式。

### 婴儿床

可以让宝宝自己睡一张小床，但一定要放在妈妈大床旁边，和妈妈床之间不要设置屏障，要随时能够把宝宝抱起来。尤其是夜间，当宝宝发生溢乳或呛奶时能够立即处理，否则会发生意想不到的危险。这个月的宝宝可能会翻身，一定不要让宝宝单独呆着，尤其是觉醒状态时，注意避免宝宝的头或肢体卡在小床栏杆内。

### 宝宝洗完澡 10 分钟后再喂奶

### 即使冬季也要每天洗澡

### 每天给宝宝洗澡

这个月的宝宝，可以不一部分一部分地洗了，可以把宝宝完全放在浴盆中，但要注意水的深度不要超过宝宝的腹部，水的温度要保持在 37.5~38℃。如果没有水温计，妈妈可以用手腕部或手背部试一下，感到热，但不烫，感到不凉或温水就说明水温不够。不要让爸爸试，爸爸皮肤较厚，往往把水温定得偏低。

洗澡时间不要过长，一般不要超过 15 分钟，以 5~10 分钟最佳。不要每次都使用洗发剂，一周使用 2~3 次就可以。更不要使用香皂，一周使用一次婴儿浴液就可以，一定要用清水把浴液冲洗干净。

冬季如果条件允许，最好每天都洗澡，夏季一天要洗 2~3 次。上午正式洗一次，下午和晚上大人睡觉前简单冲一下就可以。如果天气炎热，宝宝出汗较多，随时可以给宝宝冲凉。至少要给宝宝皮肤褶皱处洗一洗。

### 保护脐、眼、耳

仍然要注意不要把水弄到耳朵里。这时宝宝的肚脐已经长好了，不必担心感染，但如果脐凹过深，也要把脐凹内的水沾干。不要把洗发剂弄到宝宝的眼睛里去。洗澡时一定要不要有对流风。洗后，要用干爽的浴巾包裹，用干爽的毛巾把头包裹上，等待干后再穿衣服，不要用毛巾擦身上的水后马上穿衣服，这样容易使宝宝受凉。

## 10 分钟后喂奶

洗澡后给宝宝喂一点白开水，不要马上喂奶，这对消化有好处。洗澡时，宝宝外周血管扩张，内脏血液供应相对减少，这时马上喂奶，会使血液马上向胃肠道转移，使皮肤血液减少，皮肤温度下降，宝宝会有冷感，甚至发抖，而消化道也不能马上有充足的血液供应，会因此影响消化功能。最好等洗澡后 10 分钟再开始喂奶。

## 婴儿对小环境要求超过大环境

### 戒烟与湿度

这个月的宝宝对环境的要求仍然比较严格，室内温度不能忽高忽低，夏季保持在 28℃ 左右，冬季保持在 18℃ 左右，春秋自然温度就可以了。可以长时间开窗户，但不要有对流风。冬季开窗户时，要把宝宝抱到其他室内。

### 爸爸戒烟的理由

爸爸不要在室内吸烟，妈妈最好以此为契机，劝导丈夫戒烟。为了下一代，爸爸戒烟是别无选择的。厨房做饭时要把门关紧，不要让油烟进入婴儿房内，以免刺激宝宝呼吸道黏膜，埋下婴幼儿哮喘的隐患。妈妈爸爸都很注意空气污染问题，却不注意自己可以控制的小环境，这是妈妈爸爸的最大过错，小环境对小婴儿的影响要远远超过大环境。

### 湿度降低宝宝患呼吸道疾病的概率增加

要保持适宜的湿度(40%~50%)。都知道湿度对宝宝的呼吸道健康是至关重要的，但真正能够把湿度重视起来，想尽办法保持室内适宜湿度的父母不多。尤其是北方地区，湿度很低，要想让室内湿度达到适宜，是很不容易做到的。湿度太低，呼吸道黏膜干燥，就会降低对细菌病毒的抵抗能力，呼吸道细毛功能受损，黏膜防御功能下降，而引起呼吸道感染。婴儿发病率最高的是呼吸道疾病，要降低呼吸道疾病，就要从新生儿，婴幼儿抓起。得了病再急也没有用了。预防第一，这对于小婴儿来说意义更加重大，小婴儿是新生命，原本没有什么疾病，得了病大多是成人的过错造成的。

## 1-2 个月不提倡训练大小便

### 尿便管理

#### 随意大小便，男婴可以接尿

一个月以上的宝宝，仍然是随意大小便，训练大小便还为时太早，没有必要为此投入精力，这时是无效的。即使有些效果，也不能持久，可能会很快倒退回去，使您丧失了继续训练的信心。所以，不提倡过早训练宝宝的大小便。

尽管宝宝不能控制大小便，但和新生儿期相比，这个月的宝宝小便次数有所减少，比较

成泡了。如果使用尿布，不再是每天彩旗飘飘，比较有规律了，大多数是在醒后排尿，男婴可以看到阴茎立起来时，马上接尿，会成功地把尿接到小罐中。

### 大便次数呈现个体差异

母乳喂养的宝宝大便次数仍然比较多，但每个宝宝不尽相同，有的可以排 6~7 次，有的排 1~2 次，个体差异越来越明显。大便性质，如果是母乳喂养，大便大多呈黏稠的金黄色。可以带奶瓣，也可以呈绿色，但并不能说明是异常的。牛乳喂养的宝宝，大便多呈黄白色，有的也呈黄色。

### 1-2 个月宝宝夜间哭闹增多

#### 睡眠问题

#### 醒着的时间长了

这个月的婴儿比新生儿期的睡眠时间有所减少，不再是吃了睡，醒了吃，几乎一天总是在睡眠状态。觉醒的时间越来越长，每天可能睡 16~18 个小时，后半夜可能会停食一次奶，每天上午八九点钟可能是觉醒时间最长的。不再是每次吃奶后都能入睡。

#### 夜间睡眠问题折磨父母

让父母最头痛的是夜间睡眠问题，白天睡得很好，可一到了晚上，父母劳累了一天，晚上又困又疲劳，可宝宝却精神得很，就是不睡觉。而 1~2 个月的宝宝，还不会玩耍，对周围的事物缺乏兴趣，看、听能力还比较弱，所以觉醒时哭的时候多，这往往使得新手妈妈爸爸不知所措，其实这是很正常的现象。儿童在觉醒状态下，要玩玩具，让大人讲故事，玩够了，就开始磨人，闹得妈妈心烦意乱，脾气好的父母会哄着宝宝，脾气不好的父母可能会冲宝宝发火，尤其是到了睡觉时间不睡觉就更使父母生气了，小婴儿就只好哭了，半夜三更的，妈妈爸爸哪里有精力逗宝宝玩啊。

#### 尊重宝宝的情感

可妈妈爸爸往往不这样想，多是认为宝宝不正常，向医生咨询，带宝宝看病，补钙(现代的父母对钙的重视程度远远超过了医生)，崭新的生命怎么有这么多病！宝宝再小也是一个复杂的生命体，他(她)要适应自然，随着长大还要适应社会，新手妈妈爸爸要能够用心灵去感应宝宝。宝宝也有喜怒哀乐，宝宝这时不想睡了，您就认为宝宝有病，那成人有时不想睡，看一会儿电视，也是有病吗？

如果宝宝夜间睡眠时间短，影响大人休息，大人就要帮助宝宝逐渐改变过来，白天让宝宝少睡，慢慢把觉推移到晚上。白天妈妈要干活，爸爸要上班，就认为宝宝睡觉时间越长越好；晚上父母要休息，宝宝也应该睡觉，不睡就认为是宝宝有病，这对宝宝是很不公平的。对宝宝的爱，不能仅仅是给宝宝吃饱穿暖，要尊重宝宝的情感，我们不是饲养小动物，是养育人类。不懂得这个道理，原本正常的现象都成了令父母烦恼的问题。

## 1-2 个月宝宝春季护理要点

### 春季护理要点

#### 北方初春不要把宝宝抱到户外

北方地区初春时节还是不要把宝宝抱到户外。春天是一年中气候变化最无常的季节，初春时，北方人常这样说：春风招人不招水，冰化了，可冷风比冬天还刺骨，可谓是春寒料峭啊。根据我国养育宝宝的习惯，北方地区初春时节还是不要把宝宝抱到户外，这么大的宝宝对自然界的适应能力还比较弱，春末夏初，气候变化小，冷空气少了，风也不那么大了，在天气晴朗的中午可以把宝宝抱到户外 20 分钟左右，但要在宝宝醒的时候抱出去，不要让强烈的阳光直射到宝宝的眼睛。不要在阴天或风较大时抱宝宝到户外，尤其不要让宝宝迎着风。

#### 南方补充维生素 D，避免紫外线伤害

南方地区，初春气候就比较热了，风也相对小，南方的户外比室内更温暖，所以，南方的宝宝很小就在户外活动，时间也比较长。但是南方多阴雨天气，即使户外活动时间长，接受到的紫外线也比较少，也要补充维生素 D。高原地区，紫外线照射比较强烈，要注意防护，过强的紫外线对小婴儿是有伤害的，如云南，西藏等地区。春季气候干燥，要保持室内湿度。适当给宝宝补充水分。可以每天喂白开水一两次。妈妈也要多喝些水，对乳汁分泌有利。

#### 病毒细菌感染机会增多

春季万物复苏，微生物开始繁殖增加，病毒细菌感染机会增多，加之气候多变，干燥，呼吸道黏膜功能下降，宝宝容易患呼吸道感染，要注意预防，要注意与患病的儿童隔离。春季开窗时间延长，要避免对流风对宝宝直接吹袭。换季不换装的通病，春天了，气候转暖，大人都开始换装，这时最常见的是妈妈不敢给宝宝换装，常常遇到这种情况，妈妈穿着春天的服装，可宝宝不但仍然穿着冬季的服装，还裹着冬季的被子。

#### 换季不换装是

妈妈在护理宝宝中常遇到的，尤其是从冷的季节到热的季节，妈妈总是不舍得给宝宝减衣服；从热的季节到冷的季节，妈妈就急着给宝宝加衣服，妈妈更喜欢“春捂秋不冻”。所以，不需告诉妈妈们不要冻着宝宝，需要的是告诉妈妈们不要热着宝宝，要及时给宝宝换装换铺盖。您感觉热了，宝宝就感觉热了，小婴儿比大人多一层单衣就可以了，到了会跑跳的宝宝，还要比大人少穿一层单衣呢。

#### 溢乳婴儿的喂养和护理

##### 溢乳婴儿的喂养

新生儿期的溢乳，可能仅在嘴角流出一点奶液；到了这个月，可能就是吐一大口了。溢



乳男婴比女婴多，程度也比女婴重。如果溢乳比较严重，可以让宝宝把一侧乳房吸净后，另一侧只吸一半；人工喂养儿可以尝试着少冲一些奶。但如果宝宝体重增长慢了，还要把乳量加上去。这个月的宝宝，每天体重增长约 40 克左右，一周可增长 200 克左右。如果每周体重增长低于 100 克，就说明宝宝不但没有吃过量，还可能由于溢乳过多，影响了热量供应。但生理性溢乳多不影响生长发育，如果生长发育受影响，就要想到是不是病理性溢乳。

### 溢乳的护理方法

生理性溢乳不需要治疗，每次喂奶后都要竖着抱宝宝拍嗝，让宝宝把吸入的空气排出来。如果不能把吸入的气体拍出来，也不能一直拍下去，可持续竖立抱 10~15 分钟，也可减少溢乳。无论喂奶后宝宝是否拉尿，都不要给宝宝换尿布，以减少溢乳的可能。醒后不要等宝宝大声哭闹了再抱起宝宝喂奶，那样会增加溢乳的可能。抱宝宝时，动作不要过猛，要把宝宝头部先抬起来，再随后抱起上身、下身。就是说当把宝宝抱起时，宝宝成竖立位，再慢慢把宝宝倾斜喂奶。吃奶时，宝宝头、上身始终要与水平位保持成 45 度角，这样也会减少宝宝溢乳。

### 溢乳的药物治疗

特别严重的溢乳，可以使用万分之一的阿托品滴液，开始剂量是喂奶前 15 分钟滴一滴，逐日增加滴数，每日增加一滴(如第二天是每次喂奶前滴两滴)，直到小儿脸部发红，再逐日递减，直至脸红消失。如果滴的过程中溢乳减少或不溢乳了，就不要递增，保持原量，巩固几天停药。使用这种方法一定要经给您宝宝看病的医生同意，在医生指导下使用，最好是住院有护士协助使用，医生观察疗效更安全。切不要自行使用。

## 1-2 个月婴儿的生理现象

### 哭闹

这个月的宝宝哭闹时候多了，哭声也响亮了。哭不再是消极的，已经有了积极的意义，如总是让他躺着看房顶，会觉得寂寞，就会大声哭，希望妈妈爸爸抱抱她，也让他看看周围的东西。如果这时妈妈怕惯坏宝宝而不去抱他，让他尽情去哭，这是不对的。宝宝会感到失望，心理发育会受到不良影响，不要认为刚刚一两个月的宝宝哪里会有这样的感受，宝宝有丰富的感情。妈妈爸爸学会诠释宝宝的哭是要经过一段时间的，但能把宝宝的哭理解成宝宝的语言，并与宝宝认真交流，也就可以了。

### 鼻根部、手足心发黄

这个月如果你给宝宝添加了橘子汁，宝宝手足心、鼻根部会发黄，但眼睛巩膜还是蓝蓝的。不要紧，这不是黄疸，橘子汁可以暂时停止，或减少剂量，很快就没事了。

### 头部奶痂

整个月子也没有给宝宝洗头；或洗头时，没有间断使用洗头水，或仅仅用清水冲一下，



或仅仅用湿毛巾轻轻的沾几下；宝宝是渗出体质，有湿疹，宝宝的头部、眉间可能会有厚厚一层奶痂，颜色发黄。这不要紧，不要直接往下揭痂，会损伤宝宝的皮肤，要用甘油(开塞露也可以)涂在奶痂上浸泡，等到奶痂变得柔软，轻轻一擦就自行脱落了。不要急于一次弄干净，每天弄一点，慢慢弄净。如果伴有湿疹，可能弄不掉，这也不要紧，随着月龄的增长，会逐渐减轻的。

### 奶秃

这个月的宝宝会出现脱发现象。出生后本来黑亮浓密的头发变得稀疏发黄了，妈妈总是认为宝宝营养不良了，没有把宝宝喂好，可能是缺乏什么。这么大的宝宝出现脱发是生长过程中的一种生理现象，民间俗称奶秃，随着月龄的增大，开始添加辅食，脱落的头发会重新长出来。另外，胎儿期的头发与母亲孕期的营养有关，出生后与遗传、营养、身体状况等多种因素有关。如果父母一方头发稀或黄，宝宝会逐渐像爸爸或妈妈。

### 枕秃

大多数父母知道枕秃是缺钙引起的，有的医务人员也这样解释宝宝的枕秃，而实际上，并不是所有的枕秃都是由缺钙引起的。婴儿爱出汗，基本都是仰卧着睡觉，而且一天 24 小时大多数时间是在枕头上度过的，如果枕头过硬(有的父母为了给宝宝睡头型用黄豆，玉米粒装枕头)，宝宝整天在枕头上蹭来蹭去的，就会把枕后的头发磨掉了，现在出现枕秃更多的原因是后一种，由缺钙引起的少见了。父母不要一看到宝宝有枕秃，就盲目给宝宝增加钙的摄入量。

### 满月婴儿尿少了是缺水吗

吃奶时间缩短，是奶量减少了，还是有病

新生儿吸吮力弱，胃容量小，睡眠多，妈妈乳量也少，乳头条件还不很好，妈妈也不会舒服

地抱宝宝喂奶，吃一会儿，宝宝就会疲劳地入睡，吃奶间隔时间也短。随着宝宝日龄的增加，吸吮力增加，妈妈也会抱着宝宝喂奶了，吸吮速度明显增快，妈妈乳量也比坐月子时充足了，所以，吃奶时间会缩短，间隔时间会延长，这是好现象。如果是奶少了，宝宝不够吃，可不会像新生儿那样老实，现在他会大声哭闹了。如果宝宝有病了，吸吮力会减弱，会有一些不正常的表现。

### 小便次数减少了，是缺水吗

新生儿小便次数比较多，几乎每十几分钟就尿，一天更换几十块尿布，也看不到干爽的尿布，打开就是湿的。但随着月龄的增加，宝宝排尿次数会逐渐减少，尿泡却比原来大了，原来垫两层就可以，现在垫三层也会尿透，甚至把褥子都尿湿了。所以并不是缺水了，是宝宝长大了，妈妈应该高兴。

但如果是在夏季，天气热，宝宝不但尿的次数减少了，每次尿量也不多，嘴唇还可能发干，这是缺水了，要注意补充。

#### 比新生儿还容易患臀红

是的，有的宝宝后半夜可能会睡上五六个小时不吃奶，深睡眠时间也延长了，不再是尿了就哭，妈妈也睡得很香，潮湿的尿布浸着宝宝，很容易患臀红。如果是夏天或盖得多，臀红就更加严重。随着母乳量的增加，婴儿大便次数比新生儿期还多，一天可拉六七次，如果不及及时更换尿布，更容易出现臀红。一旦发现臀红要及时处理，每次排大便后用清水洗臀部，涂上鞣酸软膏，是很有效的。如果

臀红导致肛周皮肤溃破，细菌会侵入，造成肛周脓肿。肛周脓肿是小婴儿期比较严重的感染性疾病，给宝宝带来很大痛苦，要做脓肿切开引流，如果治疗不及时还会引起肛痿。

#### 1-2 个月婴儿夏季护理要点

##### 夏季护理要点

##### 预防皮肤糜烂

这个月的宝宝，皮下脂肪开始增多，胖胖的，变得越发可爱。有的宝宝连脖子都看不到了，颈部、腋窝、大腿根(腹股沟)、臀部、肘窝、胳膊窝、耳后、大腿皱褶、胳膊皱褶等处，在炎热的夏季很容易发生糜烂。痱子是护理夏季小婴儿最需要注意的，可能昨天还好好的，今天就糜烂了。小婴儿皮肤非常薄嫩，天气热，有汗，这些地方都不透气，这么大的宝宝开始好动了，就会出现皮肤摩擦，很快就发生了糜烂。所以，夏季一定要设法暴露这些部位，要勤洗。

##### 不用爽身粉或痱子粉

父母都喜欢在这些部位擦爽身粉或痱子粉。一些书上也这样写。我不提倡给小婴儿使用，原因是：

(1)夏季出汗，爽身粉或痱子粉遇湿后，就会贴在婴儿皮肤上，刺激稚嫩的皮肤，皮肤受到刺激后会发生红肿，加速糜烂。

(2)干燥的粉才能起到润滑、减小摩擦的作用，湿粉不但不能起到这个作用，反而会增大摩擦，更易磨坏稚嫩的皮肤。

(3)有的宝宝本身就对爽身粉中的一些成分过敏，会加重对皮肤的刺激。只盖住胸腹部环境要通风凉爽，不要给宝宝穿过多的衣服，盖过厚的被子，如果天气很热，只给宝宝穿一件小肚兜就可以，不要盖被子；睡着了，在身上搭一个小薄布单就可以。而且要两头都暴露着，仅搭在胸腹部就可以了。可以睡凉席，最好是草编的凉席，在凉席上铺一层棉质薄布单，最好是白色或浅色的，因为染料对宝宝皮肤有刺激作用。

20 本珍贵育儿书籍免费赠送 (点击打开):

## 《喂养宝宝的 18 个糊涂之举》

## 《1岁宝宝教育指南》

## 《郑玉巧育儿百科》

## 《宝宝情商促进方案》

## 《2011 全新婴语单词表》

## 《婴儿辅食食谱》

## 《32 款幼儿经典食谱-主食篇》

### 《婴儿添加辅食的时间表》

## 《0-6 岁儿童每月生长发育指标》

## 《100 种婴幼儿辅食的制作方法》

## 《父母是孩子最好的医生》

[illegible]

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区

## 空调或电风扇如何使用

不要让空调冷风口或电风扇直接对着宝宝，最好是把空调房设在其他房间，婴儿房间接得到空调的调节。无论天气多热，室内温度与室外环境温度之差要小于 7℃，如果室外温度不是很高，室内温度最低不要低于 24℃。即便使用空调，每天也要定时开窗换气。

## 妈妈宝宝勤补水

夏季水分丢失比较多，要注意补充水分，乳母要多喝水，宝宝也要适当补充水分，一天至少喂水 2 次。如果是人工喂养，就更应该补充水分，每天喂水至少 4 次。夏季气候炎热，宝宝奶量会有所下降，妈妈不要强迫宝宝吃。可适当补充一些新鲜橘子汁。人工喂养儿要注意奶瓶消毒，奶质量检测，严把病从口入关。一旦腹泻，要及时化验大便，如果有感染性腹泻，要在医生指导下治疗，注意口服补液盐的使用，严防脱水。

## 1-2 个月婴儿的能力展现

### 这个月婴儿的能力

#### 看的能力

#### 喜欢把头转向有亮光的窗户或灯光

一到两个月的宝宝，视觉已相当敏锐，能够很容易地追随移动的物体，两眼的肌肉已能协调运动，能够追随亮光。妈妈会发现，宝宝总是喜欢把头转向有亮光的窗户或灯光，喜欢看鲜艳的窗帘。两个月以内的婴儿最佳注视距离是 15~25 厘米，太远或太近，虽然也可以看到，但不能看清楚。

#### 能够记住爸爸妈妈的脸

对看到东西的记忆能力进一步增强，表现在，当看到妈妈爸爸的脸时，会表现出欣喜的表情，眼睛放亮，显得非常兴奋。妈妈爸爸也会送给宝宝爱的眼神，这种对视就是母爱、父爱的体现，宝宝会很幸福，对宝宝身心发育是非常有利的。妈妈爸爸不要以为宝宝小，什么都还不懂，这是错误的观点。

#### 听的能力

新生儿听力已经比较敏锐，这个月的婴儿听觉能力进一步增强，对音乐产生了兴趣。如果妈妈给宝宝放噪音很大的声音，宝宝会烦躁，皱眉头，甚至哭闹。如果播放舒缓悦耳的音乐，宝宝会变得安静，会静静地听，还会把头转向放音的方向。妈妈要充分开发宝宝这种能力，训练听觉。但宝宝毕竟小，对不同分贝的声音辨别能力差，不要播放很复杂，变化较大的音乐。

## 说的能力

一个多月的宝宝还不能用语言来表达,但已经有表达的意愿。当妈妈爸爸和宝宝说话时,您可能会惊奇的发现,宝宝的小嘴在做说话动作,嘴唇微微向上翘,向前伸,成 O 形。这就是想模仿妈妈爸爸说话的意愿,妈妈爸爸要想象着宝宝在和你说话,你就像听懂了宝宝的话,和宝宝对话,这就是语言潜能的开发和训练。尽量多和宝宝说话,开发宝宝语言学习能力。

## 嗅的能力

嗅的能力是一种原始感觉,在人类进化早期曾具有重要的生存、防御危险的价值,随着人类的进化,逐渐削弱。在胎儿时期嗅觉器官即已成熟,新生儿依靠成熟的嗅觉能力来辨别母亲的奶味,寻找乳头和母亲。小婴儿总是面向着妈妈睡觉,就是嗅觉的作用,他是在闻妈妈的奶香。

## 体活能力

### 了解婴儿动作发展的意义

婴儿动作的发展,与神经系统发育和心理、智能发展密切相关。这个月的婴儿不能用言语表达,心理发展的水平主要是通过动作反映出来,只有动作发展成熟了,才能为其他方面的发展打下基础。

婴儿的体活能力是不断提高的,从最原始的无条件反射到复杂技能发展过程,要遵循一定的原则,有严格的内在联系,新手妈妈爸爸要了解宝宝体活能力的发展规律。

### 这个月婴儿的泛化反应

一两个月的婴儿动作是全身性的,如当妈妈爸爸走近宝宝时,宝宝的反应是全身活动,手足不停地挥舞,面肌也不时地抽动,嘴一张一合的,这就是泛化反应。随着月龄的增大,逐渐发展到分化反应。从全身的乱动逐渐到局部有目的有意义的活动,婴儿动作的发展是从上到下的,即从头到脚发展。

预防婴儿猝死的卧姿妈妈不在身边时,不要让宝宝俯卧位睡眠,也不要侧卧位,因为侧卧时,宝宝自己可能会变成俯卧位。如果宝宝不能把头偏过去,就会堵塞呼吸道造成婴儿窒息,这也是引发婴儿猝死的原因。美国医生曾经呼吁让婴儿更多地采取俯卧位,这样有利婴儿大脑发育和促进肺脏功能,但随后发现,俯卧和侧卧可能是使婴儿猝死发生率增高的原因之一,因此认为仰卧还是安全的。我国一贯主张小婴儿应该采取仰卧位,尽管溢奶时会有呛进气管的危险,但如果妈妈在身边,溢奶后马上把宝宝侧过来,还是来得急的,还是比俯卧安全。并不是不让这么大的宝宝俯卧或侧卧。当宝宝醒后或喂奶一个小时候,妈妈爸爸可以帮助宝宝做俯卧位锻炼,这对宝宝的脑发育和促进肺功能是很有益处的。可以每天做两三次,每次锻炼几分钟,对于婴儿竖头是很有帮助的。

## 握拳和吮拳

这个月的宝宝还不能主动把手张开,但会把攥着的小拳头放在嘴边吸吮,甚至放得很深,几乎可以放到嘴里,但不会把指头分开放到嘴里,也就是说这么大的宝宝不是吸手指,是吸拳头,和大宝宝不同,小婴儿攥拳头是把拇指放在四指内,而不是放在四指外,这是小婴儿握拳的特点。

## 满月婴儿睡不踏实是缺钙吗

睡眠不踏实,是缺钙吗

随着日龄的增加,睡眠时间减少,听、看、嗅等感知能力增强,对外界刺激更加敏感,如果周围环境不好,宝宝会睡眠不踏实。

这个月的宝宝开始会做梦,做梦时会出现躁动。宝宝的运动能力也增强了,肢体活动增加,睡觉过程中会出现各种各样的动作,但宝宝始终处于睡眠状态,即使哭几声,拍几下很快就入睡了。有时睁开眼看看,如果妈妈在身边,会闭上眼睛接着睡;如果发现妈妈不在身边,会大声哭起来,这时妈妈立即跑过来拍拍,宝宝会马上停止哭闹,很快入睡。如果仍然哭,握住宝宝的小手放到他的腹部,轻轻地摇一摇,宝宝会很快地再次入睡。如果到了吃奶的时间,就只有给宝宝吃奶了。这种情况不是缺钙。

## 满月了妈妈还用限制饮食吗

出满月了,妈妈再也不用限制饮食了

母乳喂养儿即使出了满月,妈妈也不能随便吃生冷不易消化的饮食。妈妈如果不注意把住入口关,宝宝就可能会腹泻。在炎热的夏季,妈妈可能喜欢吃冷饮,生蔬菜等,如果在哺乳前吃了,很可能导致宝宝腹泻。妈妈一定要在喂完奶后吃,等到下次喂奶时,对宝宝的影响就不大了。

## 出满月产妇去哪都可以了吗

终于出满月了,去哪都可以了

顺产妇产后恢复需要 42 天,剖腹产妇产后恢复需要 56 天。产妇不要着急,出了满月就逛商店,逛市场,会导致疲劳,子宫恢复还不完全,会导致出血等情况。离开宝宝时间过长,也会影响宝宝哺乳,如果风风火火回到家后马上给宝宝喂奶,会导致宝宝腹泻。

了满月,可能会带宝宝到奶奶或外婆家里,要注意环境的差别,不要把宝宝弄感冒了。这么大的宝宝呼吸道防御功能差,一旦感冒,很容易发展成肺炎。尽管这时宝宝体内有来自于妈妈身体中的抗体,但总体来说抵抗力还是比较低的。途中不要把宝宝捂得过严,以免导致婴儿蒙被综合征。



婴儿夜里哭闹是受惊吓了吗

夜哭郎，是惊吓的吗

有的宝宝白天睡得很好，到了晚上开始闹人，睡一会就哭，还非常难哄；有时还越哄越哭，妈妈爸爸精疲力尽。妈妈会觉得自己带宝宝很失败，爸爸白天工作，晚上还不能睡个安稳觉，就抱怨妻子不会哄宝宝。这不是妈妈的错，也不是宝宝的错，有的宝宝就是喜欢晚上哭，也找不出什么原因。

如果确定宝宝没有任何问题，父母首先不要急躁，不要过分哄，不要大声“嗷嗷”抱着宝宝使劲摇晃，在地上不停地走动，夫妻俩相互发脾气。在这种的环境中，宝宝会越哭越厉害，而且程度会与日俱增。

一两个月的宝宝已经能够感觉到妈妈爸爸的语气，对愤怒和抱怨的语气很反感。如果没有异常，只是单纯地闹人，要心平气和地对待哭闹的宝宝，使宝宝平静下来。

婴儿用手抓脸是哪不舒服吗

用手抓脸，是不是宝宝不舒服

快两个月的宝宝，会用手抓脸了；如果婴儿指甲长，会把脸抓破；即使抓不破，也会抓出一道道红印。老人都喜欢给宝宝缝制一双小手套，用松紧带束上手套口或用绳系上，这样做是很不安全的。如果口束得过紧，会影响宝宝手的血液循环；如果缝制的手套内有线头，可能会缠在宝宝的手指上，使手指出现缺血，严重者出现坏死。

不赞成使用小手套防止宝宝抓脸，这会给宝宝带来不便，试想一下，如果整天给您带个手套，您会感到舒服吗？不管多么柔软的布，对宝宝稚嫩的小脸还是有摩擦的，比小手的摩擦力要大得多。把宝宝的指甲剪得稍微短些，然后再轻轻磨一下，让指甲很圆钝，这样就根本抓不坏脸了。

手在大脑发育中占有很重的位置，手的活动是宝宝发育中非常关键的能力，如果整天用手套套着，不利于宝宝手运动能力的发展，宝宝就不能看着自己的小手，这样就减少了锻炼的机会，导致运动能力发展迟滞，这会影响智力发育。手的神经肌肉活动可以向脑提供刺激，这是智力发展的源泉之一。有的妈妈怕宝宝抓脸，就给宝宝穿很长袖子的衣服，这虽避免了发生手指缺血的危险，但同样会影响宝宝手的运动能力，也是不可取的。

满月宝宝大便稀绿是肠炎吗

大便溏稀、发绿，是患肠炎了吗

大便可能会夹杂着奶瓣或发绿、发稀，这不要紧，不要认为是宝宝消化不良或患肠炎了。大便次数也可能会增加到每日6~7次，这也是正常的。只要宝宝吃得很好，腹部不胀，大便中没有过多的水分或便水分离的现象，就不是异常的。

如果宝宝大便稀少而绿，每次吃奶间隔时间缩短，好像总吃不饱似的，这可能是母乳不足了。但不要轻易添加奶粉，每天在同一时间测体重，记录每天体重增加值。

如果每日体重增加少于 20 克，或一周体重增加少于 100 克，再试着添加一次奶粉。观察宝宝是否变得安静，距离下次吃奶时间是否延长了，如果是的话，每天添一次奶粉，一周后测体重，如果增加了 100 克以上，甚至达到 150~200 克，证明是母乳不足导致大便溏稀、发绿。如果大便常规检查有异常，医生诊断患有肠炎，再遵医嘱服用药物，不要自行服药，以免破坏肠道内环境，尤其不能乱用抗菌素。

### 训练宝宝的潜能很重要

当宝宝醒着时，和宝宝面对面说话，发音口型要准确，既轻柔又清晰，这样不但锻炼了宝宝的听力，也锻炼了宝宝的视力。当宝宝注视着儿时，可以慢慢地移动头的位置，设法吸引宝宝的注意力，让宝宝追随你。如果宝宝的视线不能随你移动，可以向宝宝发出声音：“妈妈在这里，看看妈妈。”记住，宝宝什么都懂，抱着这样的信念训练宝宝的潜能，是非常重要的，可以收到非常显著的效果，会使你的宝宝进步很快。

### 不要奢望宝宝超常

不要刻意教宝宝什么能力，就是在和宝宝玩耍交谈，互动游戏中提高宝宝的能力，这是一种方法，要学会这种方法。单纯的教不但会扼杀宝宝的学习兴趣，还会使大人疲劳，不耐烦，甚至训斥宝宝。不要奢望宝宝超常，这是导致教育失败的原因之一，要用一颗平常心对待宝宝，给宝宝最大的快乐，爸爸妈妈也从宝宝那里得到快乐，这是最好的教育方式。不要按条条框框开发宝宝各种能力发展是综合的，不能分离，如果心理发育不健康，会影响智能发育；如果身体发育不健康，会影响能力发展。一些硬性的条条框框对宝宝的个性发展是不利的，都按照开发刘亦婷的模式，也不会都成为刘亦婷那样的宝宝。我并不反对借鉴好的教育模式，但就像长相、身高、胖瘦、脾气性格一样，每个宝宝都不同，只要思想正确，方向把握好，就能很好地开发宝宝。

## 2-3 个月宝宝的行为发展

### 吸吮手指：了不起的进步

2-3 个月的宝宝会把小手或大拇指伸到嘴里吸吮，妈妈因怕宝宝养成吸手指癖好，就加以纠正，这是不对的。这么大的宝宝吸吮手指是一种运动能力，宝宝能够把手准确地放到嘴里吸吮，是个很了不起的进步。吸手指也不是饿了，因此不必抱过来喂奶。如果半岁以后还不断吸吮手指，要稍加引导，但也不是把宝宝的手拿掉，而是要把玩具放到宝宝手中，或握着宝宝的手和宝宝谈话，转移注意力。

### 踢被子：和妈妈比本领

爱活动的宝宝开始学会了踢被子，而且踢得很有技巧，能够把盖在身上的被子，毫不费

力的一脚蹬开，露出四肢，非常高兴地舞动肢体。妈妈认为是热了，换上一个薄被，照样踢开，这是宝宝长的本领，就是要和妈妈比试比试，看你盖得快，还是我踢得快。别把被子盖到宝宝的脚上，让脚露在外面，当宝宝把脚举起来时，被子在宝宝的身上，就不能把被子踢下去了，又不会影响宝宝肢体运动。

### 耍脾气

这么大的宝宝开始会耍脾气了，这不奇怪。宝宝会突然无缘无故地哭闹，怎么哄也哄不好，给奶不吃，放下不行，就像有针扎似的，抱着不行，使劲打挺，妈妈几乎抱不住，什么办法也不好使了。常常在急诊遇到这种情况，尤其是夜间急诊。父母风风火火把宝宝带到医院，说宝宝拼命地哭闹，怎么也哄不好，在车上还哭来着，可还没下车就不哭了，等到了门诊，医生把衣服解开，对宝宝进行检查，宝宝不但不哭，有时还冲医生笑，这使得父母很不理解。其实，这时最好的方法是换一换人哄宝宝，最好让爸爸抱一抱宝宝，会使宝宝变安静，如果爸爸不在家，就带宝宝到外面去，换一换环境。

### 认生

快到三个月的宝宝，有的开始认生了，尤其是家里人少，只有妈妈或保姆看宝宝，一旦有陌生人来到，宝宝会看着生人大声啼哭，不让生人抱。有人说宝宝认生是聪明，不是的，认生的宝宝和见人少有关，也与性格有关，这样的宝宝可能不容易与人交往。

### 5-6 个月宝宝的能力经典游戏

#### 抓东西游戏

这个月的婴儿，已经能够比较准确地抓东西了，但仍然是大把抓，不能分开拇指和四指，更不会用拇指和食指捏东西，手、眼的协调能力还不是很好，手的运动能力还刚刚开始。要练习宝宝抓东西，尤其是抓小东西的能力。可以让宝宝坐在妈妈腿上，坐在桌子前，在桌子上放些玩具，让宝宝去抓，爸爸妈妈不断改变宝宝与玩具的距离，当把宝宝抱离玩具时，就说抓不到了，当把宝宝抱到玩具跟前时，就说宝宝可以抓到了，宝宝真是有本事，这样使宝宝把抓玩具当做一种游戏，会玩得很开心。如果婴儿把较大的玩具拿起来，就告诉宝宝这个玩具的名字，并说这是个大玩具。如果宝宝拿一个比较小的玩具，就告诉宝宝这个玩具是个小玩具，让宝宝认识小和大，轻和重，不同颜色的名称，在游戏中认知世界。

#### 藏猫猫

这个古老的游戏是婴儿非常喜欢的。5 个月以前的婴儿，外界物体在他的脑海里还不能形成表象(就是物体在头脑中的形象，比如说“奶瓶”，我们会在头脑中出现奶瓶的轮廓，会用眼睛找到它)。5 个月以后的婴儿就有了这种能力。我们可以利用婴儿的这种能力和婴儿藏猫猫，这不但可以培养婴儿积极愉快的情绪，也有助于婴儿想象力的提高。和小婴儿藏猫猫是很简单的，把手或手绢蒙在爸爸或妈妈的脸上，让宝宝找妈妈哪去了，爸爸哪去了。当宝宝两眼盯着手绢时，妈妈把手绢拿开，露出脸，对着宝宝笑，并说妈妈在这里。宝宝会因为找到妈妈，重新看到妈妈的脸而手舞足蹈，还会发出会心的笑声。这个游戏会让宝宝意识

到，虽然妈妈的脸用手绢挡住了，但妈妈并没消失，就在手绢后面，拿开手绢，妈妈就会出现。从不同的方向露出妈妈的脸，会使婴儿知道物体从一方消失后会从另

一方出现，但妈妈的脸总是存在的。如果妈妈用手绢蒙上脸，宝宝会用手去掀妈妈脸上的手绢，这可不小的进步，对事物已经能够判断，并能付诸行动，这是手、眼、脑共同完成的，体现了婴儿大脑的思维活动。婴儿对藏猫猫的游戏乐此不疲，不要丢掉这一传统游戏。

### 找东西

把会响的东西掉到地上，让婴儿去寻找，如果找不到，妈妈就指给宝宝，并抱着宝宝，让宝宝自己把掉下去的东西拿上来，再让宝宝自己把东西掉到地上，再捡起来，反复锻炼，让宝宝知道东西掉下去了，是暂时的消失，会被找到的。如果你的宝宝还没有达到某种能力，也不要着急，只要不是病态，会在父母的呵护下不断进步，在不久的将来或许比其他宝宝更加出色。

### 6-7 个月宝宝的潜能游戏

#### 藏猫猫升级版

● 找爸爸，爸爸藏在妈妈身后，妈妈对着宝宝说：“爸爸哪里去了？”宝宝会到处搜寻，爸爸突然出现了：“爸爸在这里呢。”宝宝高兴得手舞足蹈，脸上露出了欢快的笑容，甚至咯咯笑出声来。

● 寻找妈妈手，妈妈把手藏在身后，问宝宝：“妈妈的手哪去了？”宝宝不知道，这时妈妈把手拿出来：“妈妈的手在这里呢。”在游戏中宝宝认识了妈妈的手。

● 寻找宝宝手，妈妈拿着宝宝的手，放到宝宝的身后：“宝宝的手哪去了？”再把宝宝的手拿过来：“宝宝的手在这里。”宝宝也开始认识自己的手。

● 寻找玩具奶瓶，妈妈可以把玩具、奶瓶等物品藏到身后，再把它拿出来。在游戏中让宝宝认识更多的物品，知道更多物品的名称，这比单纯教宝宝认识东西要有趣得多。

### 认识人

教宝宝认识人，可以让宝宝理解人与称谓的关系。当外公外婆来到时，妈妈对着宝宝说：“宝宝，你看谁来了？是宝宝的外公和外婆。”以后随着年龄的增长，宝宝就会知道他的外公外婆就是他妈妈的父母。这样逐渐建立宝宝与人的交往。

### 玩两块积木

妈妈递给宝宝积木 A，当宝宝握住后，再递给宝宝积木 B。宝宝可能有三种接积木的方式：

(1)把积木 A 扔掉，再接积木 B；

(2)用另一只手接积木 B；积木 A 仍然握在手里；

(3)把积木 A 传到另一只手，腾出手来接积木 B。

三种不同接法，揭示三种不同含义：

● 如果用另一只手接积木 B，表明宝宝已经懂得了两只手可以分开使用；

● 如果把积木 A 传到另一只手，再去接积木 B，宝宝已经会两手配合使用了；

● 如果把积木 A 扔掉，再接积木 B，说明宝宝可能还没有学会运用一双手。妈妈就要告诉宝宝，宝宝还有一只手啊，并把积木递到另外一只手里。这个游戏对手的锻炼非常有意义。

### 玩抓积木

手抓物体的动作先是大把的抓，后是拇指和其他四指对捏，然后是拇指食指对捏。这个月可能会拇指和其他四指对捏，拇指和食指对捏能力还要经过 2~3 个月的时间。让宝宝练习抓小积木，能够锻炼宝宝手指的运动能力。锻炼指尖细小肌肉的协调动作，促进神经系统的发育。

### 亲子游戏

第一步：妈妈仰卧在床上，两腿屈曲；

第二步：让宝宝坐在妈妈的腹部，背靠在妈妈的大腿上，妈妈两手握住宝宝的小手；

第三步：当妈妈的两腿慢慢伸直的同时，妈妈也逐渐向上坐起(就像仰卧起坐)，这时宝宝就成仰卧位躺在了妈妈的腿上；

第四步：妈妈再慢慢躺下，躺下的同时两腿慢慢屈曲。两手轻轻拉着宝宝的手(不要用力拽，以免拽伤宝宝的关节)，宝宝又重新坐在了妈妈的腹部，靠在妈妈的腿上。这个游戏，会锻炼婴儿的仰卧起坐，妈妈也锻炼了腹肌，宝宝会高兴地大笑。这是在愉快的亲子游戏中锻炼身体。

### 打转游戏

这个月的婴儿，会有一种让妈妈爸爸捧腹大笑的动作，当宝宝俯卧位时，会把下肢和上肢同时腾空离开床面，只是腹部着床。这时，妈妈爸爸拿一个好玩的东西或吃的东西，在宝宝的眼前，宝宝会用手去够，妈妈爸爸就向一边移动手里的东西，宝宝就会跟着移动。这时，宝宝就是以肚子为支点在床上打转，真是可爱极了。妈妈爸爸会高兴地笑，宝宝也会被妈妈

爸爸的喜悦所感染，也高兴地笑。

如果妈妈爸爸总让宝宝够不到东西，宝宝就会失去乐趣，还会因为受挫而哭。这时宝宝就会生气，对这种游戏失去兴趣。所以，妈妈爸爸要把握时机，适时让宝宝够到东西。点头 yes，摇头 no 妈妈爸爸站在宝宝跟前，妈妈指着爸爸问宝宝：“他是妈妈吗？”爸爸就摇摇头，并说“不”。妈妈又问：“他是爸爸吗？”爸爸点点头，并说“是”。

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区

游戏规则提示：

- 爸爸不要说：“是的”或说“我是爸爸”，也不要说“我不是妈妈，我是爸爸”或说“我是的”，因为，这么大的宝宝对一句话的理解比较难，对单字理解容易些。
- 用单字“是”或“不”配合点头或摇头，使宝宝很快学会摇头和点头的含义。
- 不要用复杂的事物教宝宝，那会让宝宝感到为难。
- 反过来，爸爸也可以这样指着妈妈问。
- 用妈妈和爸爸来练习，宝宝最容易区分，因为这个时期婴儿对爸爸妈妈已经比较熟悉了。宝宝第一个认识的是爸爸妈妈，会说的第一句话也是爸爸妈妈。利用宝宝对爸爸妈妈的认识和依恋来开发婴儿的智能是最好的办法。

### 照镜子

照镜子是婴儿喜欢的一项游戏，当看到镜子里的宝宝时，虽然宝宝意识不到这就是他自己，但宝宝会非常兴奋。对着镜子里的宝宝又是笑，又是说(发出音节，好像要和镜子里的宝宝说话)，又是拍打，又是往镜子里抓。这是天性，婴儿都喜欢和婴儿在一起，小婴儿也是一样，看到小婴儿要比看到大人兴奋得多。妈妈可以利用这一点。教宝宝认识五官的名称和作用。妈妈对着镜子，指着宝宝(宝宝本人，而不是指向镜子)的鼻子、眼睛、嘴等部位，告诉宝宝，它们的名称和作用。这是很有趣的活动。宝宝不但看到镜子中妈妈指的五官部位，还能感受到五官的存在。如果指向镜子，一是宝宝感觉不多，二是指的部位不准确。当宝宝看到镜子里的妈妈时，会现出惊讶的神情：这是怎么回事，怎么有两个妈妈？这时，宝宝会看看镜子里的妈妈，再看看抱着他的妈妈：哇！太不可思议了，妈妈和镜子里的人一模一样！妈妈就告诉宝宝，这是镜子，镜子能把人照出来，镜子里的人就是妈妈，镜子里的小孩就是宝宝。随着年龄的增长，慢慢的，宝宝就会悟出这个道理。

### 唱儿歌学动作

如“小白兔，白又白，两只耳朵立起来，立呀立，跑下去”。妈妈一边唱着，一边比划



着。这个儿歌使宝宝认识了小动物兔子，接触白色概念，熟悉耳朵的位置，知道什么是跑。妈妈可以买一只玩具兔，唱“小白兔，白又白”。然后，把两只手的食指和中指伸开，做成剪子样，放在自己头顶上，唱着“两只耳朵立起来”。这时妈妈就站起来，做出跑的样子，边唱着“立呀立，跑下去”，边跑几步，让宝宝知道跑是怎么回事。这比摸着玩具兔的耳朵，让白兔跑更能引起宝宝的兴趣，因为婴儿持久的注意能力很差。不断变化事物和场景，宝宝不感到疲劳，不会失去兴趣。

### 在游戏中开发宝宝的潜能

#### 藏猫猫

从这个月起，妈妈和爸爸可以互相配合，让爸爸藏在不同的角落或房间，妈妈抱着宝宝寻找，边找边不断地说：“爸爸藏到哪里去了呢？让我们看看是不是在那个房间里。”让宝宝感受到空间的距离。爸爸可以在另外一间房子，为以后让宝宝自己睡打基础。爸爸妈妈可以常常和宝宝说：“宝宝长大了就在这个房间睡，妈妈爸爸在另一个房间，随时会来到宝宝的房间。”如果爸爸藏在某个角落，可以不断小声地说：“爸爸在这里，宝宝能找到吗？”妈妈这时就对宝宝说：“爸爸的声音是从哪里传出来的呀？”宝宝就会倾听爸爸的声音。让宝宝学会循声找人。也可以把玩具藏到某处，和宝宝一起找，使宝宝知道物体客观存在的事实。玩具虽然不见了，但是它却仍然存在，只是放到哪里，暂时看不到了，找一找，会找到的。宝宝长大了，发现什么没有了，会主动去找，学会独立处理事情的能力。

#### 照镜子

继续上个月的游戏，让宝宝认识身体各部位的名称和功能。妈妈可先说：“宝宝的鼻子呢？”这时就指着宝宝的鼻子说：“鼻子在这里。”这要比指着宝宝的鼻子说这是鼻子又进了一步。让宝宝有一个想的过程，培养宝宝思维能力。宝宝对镜子里的妈妈开始有了认识，镜子里的妈妈和抱着他的妈妈是一个人。当妈妈问宝宝的鼻子在哪里，宝宝能用手指着鼻子，那可是太大的进步了，妈妈应该非常高兴地亲宝宝，大加赞赏，鼓励宝宝反复练习。如果能达到这样的程度，你的宝宝真是太棒了。

婴儿自己用杯子喝水，用勺吃饭妈妈总是怕宝宝把衣服弄脏了，把水撒了，不让宝宝自己拿杯子、奶瓶或饭勺，这是不对的。这时的婴儿对自己拿着奶瓶喝奶，拿着杯子喝水，拿着小勺吃饭，已经开始感兴趣了，妈妈要不失时机地给宝宝锻炼的机会，哪怕一天一次，也要给宝宝创造这个条件。有宝宝的家和没有宝宝的家完全是两个世界。还想室内整整齐齐是不现实的，那样的话，宝宝身后得跟几个保姆？妈妈的任务不是把房间收拾得整整齐齐，而是给宝宝创造一个能够发展的空间。怕这怕那，就不能很好地开发宝宝的潜能。这个月的宝宝对玩也开始表现出独立的愿望。宝宝对周围的事物充满了好奇心。喜欢探索周围的环境，见什么都想抓，不喜欢父母的摆布和限制了。父母要在安全的前提下，给宝宝一定的空间，让宝宝有独立玩耍的机会。当需要父母帮助时，父母再及时过来帮助一下，不是完全代劳。宝宝在自己玩的过程中，不断发展大脑的潜能。

#### 语言训练

宝宝虽然还不会说话,但已经开始理解语言,要帮助婴儿逐渐建立起语言与动作的联系。教宝宝每种能力时,都要使用确切的语言。如客人走了,要教宝宝说再见,并教宝宝做出再见的动作。如果外公外婆给宝宝送东西来了,要教宝宝说谢谢,并教宝宝做出谢谢的动作。这不但锻炼了宝宝的语言能力,还使宝宝与人交往能力得到了提高。听到小动物叫声时,要指着耳朵,问宝宝“听到小狗叫了吗?”使宝宝明白耳朵是用来听声音的。宝宝已经认识了一些玩具和日常用品,妈妈有意让宝宝把奶瓶、小勺、布熊、拨浪鼓递过来,让宝宝能在几件物品中找到对应的。这是训练婴儿理解语言的一种简便易行的方法。宝宝还感到有趣,找到了妈妈要的东西,妈妈不断赞扬宝宝,使宝宝得到母爱。这是两全其美的事情。对宝宝输送的语言信息越多,宝宝掌握的语言能力越强,一旦会说话了,就会释放出极大的语言能力,会让父母大吃一惊,好像一夜之间就学会了说话。其实,宝宝学习语言的基础是从出生就开始了,再早些,是从胎儿期就开始了;父母日复一日、不厌其烦和宝宝交流,为宝宝创造了丰富的语言环境,开发了宝宝的语言能力。3岁的幼儿已经基本掌握了母语的语言基础,能比较自由地用语言来表达。一岁以前是婴儿语言能力开发的关键期。

### 手指练习

婴儿的手指活动能力与智力发展密切相关,父母要锻炼宝宝的动手能力,如让宝宝拿各种物品,锻炼宝宝用拇指和食指捏取小的物品。这是很重要的一个动作,要反复不断地让宝宝练习。拇指和食指对捏动作,是婴儿两手精细动作的开端。能捏起越小的东西,捏得越准确,说明宝宝手的动作能力越强,开展精细动作的时间越早,对大脑的发育越有利。父母可以给宝宝找不同大小、不同形状、不同硬度、不同质地的物体让宝宝用手去捏取。训练时,必须有人在场看护,因为这个月的婴儿还是喜欢把拿到的东西放到嘴里。小的物体如果被宝宝吃到嘴里是很危险的,可发生气管异物。也可以给宝宝购买一个算盘,算盘上的珠子很适合婴儿用手指拨拉,这样即安全,又能锻炼宝宝手的运动能力,宝宝也比较有兴趣。宝宝会把算盘当做玩具来玩。带按键的玩具琴也可以用来锻炼宝宝的手指活动。

让宝宝懂得“不”的含义婴儿已经能够感受妈妈爸爸的语气了,也会看父母的表情了,开始有了独立活动的意愿。这时父母要巧妙地让宝宝知道什么是不应该做的,什么是不能吃的,什么要求不能得到满足。这是训练宝宝心理承受能力的开始,是训练分辨是非能力的开端。当父母告诉宝宝这样不行,这个不能放到嘴里时,要同时用动作表现出来,如摇头,摆手,很严肃的表情。让宝宝逐渐理解,父母在告诉他这个事情是不能做的,是错误的。但这时的婴儿还是很难理解不能做的含义。不要过分表现,也不要使用带有惩罚性质的办法,让宝宝有承受能力,但不要伤害宝宝。

### 在游戏中开发宝宝的潜能

#### 藏猫猫

从这个月起,妈妈和爸爸可以互相配合,让宝宝藏在不同的角落或房间,妈妈抱着宝宝寻找,边找边不断地说:“爸爸藏到哪里去了呢?让我们看看是不是在那个房间里。”让宝宝感受到空间的距离。爸爸可以在另外一间房子,为以后让宝宝自己睡打基础。爸爸妈妈可以常常和宝宝说:“宝宝长大了就在这个房间睡,妈妈爸爸在另一个房间,随时会来到宝宝的房间。”如果爸爸藏在某个角落,可以不断小声地说:“爸爸在这里,宝宝能找到吗?”妈妈

这时就对宝宝说：“爸爸的声音是从哪里传出来的呀？”宝宝就会倾听爸爸的声音。让宝宝学会循声找人。也可以把玩具藏到某处，和宝宝一起找，使宝宝知道物体客观存在的事实。玩具虽然不见了，但是它却仍然存在，只是放到哪里，暂时看不到了，找一找，会找到的。宝宝长大了，发现什么没有了，会主动去找，学会独立处理事情的能力。

### 照镜子

继续上个月的游戏，让宝宝认识身体各部位的名称和功能。妈妈可先说：“宝宝的鼻子呢？”这时就指着宝宝的鼻子说：“鼻子在这里。”这要比指着宝宝的鼻子说这是鼻子又进了一步。让宝宝有一个想的过程，培养宝宝思维能力。宝宝对镜子里的妈妈开始有了认识，镜子里的妈妈和抱着他的妈妈是一个人。当妈妈问宝宝的鼻子在哪里，宝宝能用手指着鼻子，那可是太大的进步了，妈妈应该非常高兴地亲宝宝，大加赞赏，鼓励宝宝反复练习。如果能达到这样的程度，你的宝宝真是太棒了。

婴儿自己用杯子喝水，用勺吃饭妈妈总是怕宝宝把衣服弄脏了，把水撒了，不让宝宝自己拿杯子、奶瓶或饭勺，这是不对的。这时的婴儿对自己拿着奶瓶喝奶，拿着杯子喝水，拿着小勺吃饭，已经开始感兴趣了，妈妈要不失时机地给宝宝锻炼的机会，哪怕一天一次，也要给宝宝创造这个条件。有宝宝的家和没有宝宝的家完全是两个世界。还想室内整整齐齐是不现实的，那样的话，宝宝身后得跟几个保姆？妈妈的任务不是把房间收拾得整整齐齐，而是给宝宝创造一个能够发展的空间。怕这怕那，就不能很好地开发宝宝的潜能。这个月的宝宝对玩也开始表现出独立的愿望。宝宝对周围的事物充满了好奇心。喜欢探索周围的环境，见什么都想抓，不喜欢父母的摆布和限制了。父母要在安全的前提下，给宝宝一定的空间，让宝宝有独立玩耍的机会。当需要父母帮助时，父母再及时过来帮助一下，不是完全代劳。宝宝在自己玩的过程中，不断发展大脑的潜能。

### 语言训练

宝宝虽然还不会说话，但已经开始理解语言，要帮助婴儿逐渐建立起语言与动作的联系。教宝宝每种能力时，都要使用确切的语言。如客人走了，要教宝宝说再见，并教宝宝做出再见的动作。如果外公外婆给宝宝送东西来了，要教宝宝说谢谢，并教宝宝做出谢谢的动作。这不但锻炼了宝宝的语言能力，还使宝宝与人交往能力得到了提高。听到小动物叫声时，要指着耳朵，问宝宝“听到小狗叫了吗？”使宝宝明白耳朵是用来听声音的。宝宝已经认识了一些玩具和日常用品，妈妈有意让宝宝把奶瓶、小勺、布熊、拨浪鼓递过来，让宝宝能在几件物品中找到对应的。这是训练婴儿理解语言的一种简便易行的方法。宝宝还感到有趣，找到了妈妈要的东西，妈妈不断赞扬宝宝，使宝宝得到母爱。这是两全其美的事情。对宝宝输送的语言信息越多，宝宝掌握的语言能力越强，一旦会说话了，就会释放出极大的语言能力，会让父母大吃一惊，好像一夜之间就学会了说话。其实，宝宝学习语言的基础是从出生就开始了，再早些，是从胎儿期就开始了；父母日复一日、不厌其烦和宝宝交流，为宝宝创造了丰富的语言环境，开发了宝宝的语言能力。3岁的幼儿已经基本掌握了母语的语言基础，能比较自由地用语言来表达。一岁以前是婴儿语言能力开发的关键期。

### 手指练习

婴儿的手指活动能力与智力发展密切相关，父母要锻炼宝宝的动手能力，如让宝宝拿各种物品，锻炼宝宝用拇指和食指捏取小的物品。这是很重要的一个动作，要反复不断地让宝宝练习。拇指和食指对捏动作，是婴儿两手精细动作的开端。能捏起越小的东西，捏得越准确，说明宝宝手的动作能力越强，开展精细动作的时间越早，对大脑的发育越有利。父母可以给宝宝找不同大小、不同形状、不同硬度、不同质地的物体让宝宝用手去捏取。训练时，必须有人在场看护，因为这个月的婴儿还是喜欢把拿到的东西放到嘴里。小的物体如果被宝宝吃到嘴里是很危险的，可发生气管异物。也可以给宝宝购买一个算盘，算盘上的珠子很适合婴儿用手指拨拉，这样即安全，又能锻炼宝宝手的运动能力，宝宝也比较有兴趣。宝宝会把算盘当做玩具来玩。带按键的玩具琴也可以用来锻炼宝宝的手指活动。

让宝宝懂得“不”的含义婴儿已经能够感受妈妈爸爸的语气了，也会看父母的表情了，开始有了独立活动的意愿。这时父母要巧妙地让宝宝知道什么是不应该做的，什么是不能吃的，什么要求不能得到满足。这是训练宝宝心理承受能力的开始，是训练分辨是非能力的开端。当父母告诉宝宝这样不行，这个不能放到嘴里时，要同时用动作表现出来，如摇头，摆手，很严肃的表情。让宝宝逐渐理解，父母在告诉他这个事情是不能做的，是错误的。但这时的婴儿还是很难理解不能做的含义。不要过分表现，也不要使用带有惩罚性质的办法，让宝宝有承受能力，但不要伤害宝宝。

### 9-10 个月宝宝的观察能力

#### 能观察物体形状了

9-10 个月的婴儿，开始会看镜子里的形象，有的婴儿通过看镜子里的自己，能意识到自己的存在，会对着镜子里的自己发笑。眼睛具有了观察物体不同形状和结构的能力，成为婴儿认识事物，观察事物，指导运动的有利工具。眼手配合完成活动能眼手配合完成一些活动，如把玩具放在箱子里，把手指头插到玩具的小孔中，用手拧玩具上的螺丝，掰玩具上的零件。看到什么就想拿什么。

#### 初步认识吃的和玩的

通过看，初步了解是玩的，还是吃的，但是仍然喜欢把手里的东西放到嘴里。看图画认识物体婴儿可通过看图画来认识物体，很喜欢看画册上的人物和动物。

#### 察颜观色

婴儿学会了察颜观色，尤其是对父母和看护人的表情，有比较准确的把握了。如果妈妈笑，婴儿知道妈妈高兴，对他做的事情认可了，是在赞赏他，他可以这么做。如果妈妈面带怒色，婴儿知道妈妈不高兴了，是在责备他，他不能这么做。父母可以利用婴儿的这个能力，教育婴儿什么该做，什么不该做。但这时的婴儿还不具备辨别是非的能力，不能给婴儿讲大道理，否则会使婴儿感到无所适从。

● 如果婴儿打妈妈的脸，妈妈绝不能对宝宝笑，应该露出严肃的表情，以此告诉宝宝，打妈妈不好，打人不对。事情虽然简单，但婴儿会有深刻的印象。

● 如果婴儿打妈妈的脸，妈妈还对着宝宝笑，爸爸也站在旁边乐，宝宝就会认为打人是对的，会得到父母的赞赏，妈妈爸爸高兴他这么做。

● 有客人来到家里，宝宝也会打客人的脸。客人不会说什么，但是父母却一脸的严肃，宝宝可能会感到迷惑。以前打脸不是很高兴吗，这次爸爸妈妈怎么生气了？父母如果制止，宝宝可能会委屈地哭。

● 如果客人和父母都一笑了之，宝宝会收到这样信息：打人对的。这就埋下了宝宝爱打人的祸根，长大了可能会成为惹是生非的宝宝。

#### 宝宝的语言学习快速增长期

9-10 个月的婴儿开始进入语言学习能力的快速增长期，是语言最佳模仿期，父母要充分利用这些有利时机，抓紧婴儿的语言训练。婴儿开始学习语言的特点说出词的速度很慢，但听懂词的速度很快；

对词的理解进展速度快，宝宝学会几十个词，虽然真正能说出来的不过是 1~2 个词；男婴比女婴表现出更大的差异，男婴到了 2 岁还不开口说话的并不少，一旦开口说话，就能比较准确地表达意思，可能一下子会说十几个词。不要以会说什么为基准，父母在训练婴儿说话过程中，不要以宝宝会说什么为基准，如果宝宝不说话，就认为是没有教会。最主要的不是要教宝宝会说几个词，而是要给宝宝创造一个良好的语言环境。父母最好这样做：

● 要不断和宝宝说话；

● 一定要在宝宝愉快舒畅时，教婴儿说话；

● 尽量和婴儿说看见的东西和事物；

● 说正在做的事情，使婴儿把语言和事物很好地联系起来学习，这样学习的目的性就比较强，宝宝也容易接受，学得也快；

● 要面对面和婴儿说话，这样婴儿不但听到发音，还能看到口形变化，让听、看、说结合起来，使宝宝能更早学会说；

● 父母在和婴儿说话时，要一字一句的，吐字清晰，使用普通话是最好的，节奏要缓慢，让婴儿有逐字接受的过程；

● 表达要清楚，准确，不要故意使用儿语或者模仿宝宝不清晰的发音，让婴儿学习到标准的语言；

● 学习语言是一项枯燥的事情，父母要把学习语言变成婴儿感兴趣的事情，说婴儿感兴趣的话题，在游戏中学习；



- 当听到宝宝发音时，要尽量理解宝宝的语意，当宝宝会说一个词时，要给予鼓励，不要总是纠正宝宝的发音，让宝宝大胆地说；

- 这个月的婴儿可能还什么也不会说，但能听懂父母很多话，父母要不断和宝宝进行语言交流，促使婴儿尽早说话。

### 9-10 个月宝宝的运动发展

#### 坐着时的表现

- 两手能比较熟练地玩玩具；
- 会伸出手来要东西；
- 会把头转过去看身后的东西；
- 也会把手伸到前面，左右两侧，够东西；
- 会从座位变成仰卧位或俯卧位；
- 会从俯卧位变成坐位(这个能力有的婴儿到了一岁才会)；
- 坐着会向前、向后、向左右蹭着移动。会徒手站立了好动的婴儿到了这个月就坐不住了，总是要

爬或站，闹着上户外玩。一只手扶着东西可能就会站起来，徒手能站立几秒钟。到了这个月婴儿爬得很好了。

#### 手能自由伸张五指

手的精细动作有了很大进步，能自由地伸张五指。拿东西更准确了，会用手指捏起比较小的物体，并能比较准确地放到嘴里，有时不小心还会放到鼻孔里，婴儿看到什么就想拿什么。防呼吸道异物更重要一定要把对婴儿可能有危害的物品放到安全地方。小小的药粒，可能都会被婴儿捏起来放到嘴里，这是很危险的。即使有人在跟前看护，也很难照顾到，可能一眨眼，宝宝就把东西放到嘴里了，等宝宝被异物卡了，看护人才发现，就已经晚了。

#### 运动能力发育并不均衡

婴儿运动能力发育也是不尽相同的，有的发育快些，有的发育慢些。如果相差的不是很大，就不要着急。宝宝运动能力发育快慢，与婴儿所处季节，父母训练程度，看护人是否帮助训练等一些客观因素有一定的关系。正赶上冬季，穿得比较多，有些运动能力就可能延迟出现。夏季，婴儿运动能力发育比较快。



## 对婴儿的体能训练

### 舔犊之情最重要

让婴儿在快乐中学习运动能力，加深亲子感情，激励婴儿进取精神，简单的亲子游戏可以达到这一目的。亲子游戏随时可做，不需要特意安排，越是自然地玩耍，越能使婴儿感到亲切，学习起来也有兴趣，学得也快。帮助宝宝站立给宝宝准备能扶着站的东西，比如沙发墩、小木箱、椅子、婴儿床等，婴儿扶着这些物体能够站立着，为一岁以后走打基础。站立后，婴儿脊椎的三个生理弯曲就都形成了。婴儿扶着物体，刚刚开始站立时，可能是摇摇晃晃的，像个不倒翁，慢慢就能站稳了。当婴儿能扶着东西站稳后，就让婴儿靠在物体上，两手不再扶物，父母在旁边保护着宝宝不要向前趴下，锻炼婴儿独站片刻。不要怕宝宝摔倒，婴儿已经有了自我保护能力。但是，要给婴儿腾出运动空间，周围不要有坚硬的物体，即使摔倒，不至于被周围的物体磕碰。

### 从站立到坐下

从站立到坐下的动作，需要婴儿手和身体的稳定协调配合。一开始，婴儿可能会啪嗒坐在床上，这不要紧，注意安全就可以了，父母可以稍稍扶一下婴儿的腋下，把持一下身体的稳定，婴儿就能顺利地从站立位到坐位了。把玩具放在婴儿脚前，婴儿就会主动做这个动作。站起蹲下这个动作比较难，有的婴儿要到快一岁才能学会。这是需要全身协调的动作，婴儿四肢还要有力，平衡觉也好。从坐着到站立，这个月的婴儿需要父母用手拉一下，或自己扶着物体站起来。自己徒手站起来需要有个过程，父母可以用手指轻轻勾着婴儿的手指，边说宝宝站起来，边用力向上拉。如果宝宝站起来了，就鼓励婴儿说：“宝宝站起来了，宝宝长高了，宝宝真棒。”以后，妈妈把手指伸给婴儿，先不接触婴儿的手指，对婴儿说：“宝宝站起来，够妈妈的手。”这时婴儿就会伸出小手，勾住妈妈的手指，妈妈顺势轻轻拉起，并说：“宝宝够到妈妈手了，宝宝自己站起来了。”婴儿会很高兴的。

### 向前迈步走

这个月的婴儿可能会扶着床沿、沙发墩、木箱等横着走几步，有的婴儿推着能滑动的物体向前迈步，但不敢离开物体向前走。父母可以进行这方面的训练，让婴儿靠着物体站在那里，妈妈蹲在宝宝前面，把手伸向宝宝，做出要抱的动作，并对宝宝说：“宝宝走过来，让妈妈抱一抱(当然要离宝宝很近)。”这时，宝宝可能会试着让身体离开倚靠物体，两只小手伸向妈妈，要向前迈步。如果婴儿还不能向前迈出，身体已经向前倾斜，妈妈就及时向前抱住宝宝，并鼓励宝宝：“宝宝真勇敢”。

### 捡东西训练

让婴儿捡东西，是很好的游戏，不但能训练婴儿的体能，还能训练手眼协调能力，思维能力，手的精细动作，对物品名称的认识，和父母的交往能力。小小的捡东西游戏，就有这么多的好处，可见亲子游戏是不可缺少的。这个月的婴儿已经能听懂父母的一些话了，也认识了一些物品的名称，会站起来，会坐下，有的婴儿还会蹲下了，会爬，会翻身。这些都是

捡东西不可缺少的运动能力。

妈妈把几个玩具放在一个箱子里或盆子里，放在地上，让婴儿站在盆子旁边，妈妈对婴儿说：“宝宝把小布熊拿给妈妈好吗？”宝宝听到妈妈的请求，就会用眼睛看看盆子里的玩具：噢，小布熊在这里，就会慢慢地从站位变成蹲位或坐位，把小布熊递给妈妈，妈妈就说“宝宝真棒”，抱起宝宝亲一亲，以示鼓励。宝宝会有一种胜利感，非常喜欢看到妈妈的兴奋神情，即使妈妈不向宝宝发出命令，宝宝可能也会再把小布熊拿给妈妈。这时，妈妈千万不要没有反应，还要像第一次那样，表现出高兴的神情：“宝宝本事真大，知道妈妈喜欢小布熊。”

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区

### 把物体投进小桶里

这个游戏也很好，训练婴儿手的精细动作和准确性、手眼的协调性。妈妈拿着一个小桶，婴儿手里拿着小玩具，妈妈对宝宝说：“把你手里的玩具放到这个小桶里。”如果宝宝没有听明白，妈妈可以给宝宝做示范，或让爸爸把他手里的物体投到桶里，宝宝就会模仿爸爸的动作，把玩具放到桶里。不断拉远宝宝与桶的距离，训练宝宝投物的准确性。等到宝宝有了这个能力，妈妈就可以让婴儿把地上散乱的玩具，一个个放到容器里，收拾起来。玩完了，自己动手收拾干净，妈妈要不断鼓励，使宝宝认识到，自己会做的，应该自己做。两手配合给婴儿准备一些小瓶子、小盒子，锻炼婴儿两手配合能力。拿带盖的小盒子，妈妈先给宝宝做示范，用两手把盒子打开，再把盒子盖上，在盒子里放一个小球发出哗啦哗啦的响声，增加宝宝打开盒子的兴趣。学会了打开盒盖，再教宝宝拧瓶盖，这个动作更复杂，但是越复杂难学的动作，对婴儿越有益。父母要不厌其烦教宝宝，这个时期的婴儿非常爱学习这些本领，总是乐此不疲地重复学到的本领。

### 使用小勺

这个时期的婴儿手的精细动作能力已经比较强了，可以训练婴儿自己使用小勺吃饭。这让许多父母无法接受，让婴儿自己拿勺吃饭，就意味着会把饭菜撒得哪都是，会弄脏宝宝的衣服，弄脏妈妈的裤子，弄脏桌椅和地面，会浪费饭菜。但是，如果父母为此而拒绝训练宝宝，就会扼杀宝宝自己动手的积极性，不但会降低婴儿的食欲，还会阻碍婴儿运动能力的发展。用勺吃饭，是这个月婴儿喜欢做的事情。从这个月开始训练的婴儿，一岁以后就能自己拿勺吃饭了。

## 10-11 个月宝宝的各项能力

### 看的能力

宝宝到了看图画书的时候了

婴儿看的能力已经很强了，从这个月开始，可以让婴儿在图画书上开始认图、认物、正确叫出图物的名称。在选择图画书时，注意以下事项：

- 图画书上的图画形象要真实;
- 图画形体要准确;
- 图画书的色彩要鲜艳;
- 每张的图画力求单一、清晰;
- 不买有较多背景、看起来很乱的图画书,避免婴儿眼睛疲劳,辨认困难;
- 最好先不要买卡通、漫画等图画书;
- 待宝宝认识了大多数实物,再买卡通、漫画类的,可引起宝宝看书的兴趣。怎样使用图画书
- 把生活中能够见到的实物同书中图画比较着让宝宝认,更能增加宝宝对事物的认识;
- 每天只给宝宝看一两次图画书;
- 一次只认 1~2 种物品,时间不要太长。这么大的宝宝注意能力是比较差的。不能贪多,以免宝宝厌烦了。第二天,再让宝宝看时,先看昨天看过的,加深印象,再学习新的。这样不断重复,宝宝才能记住。
- 在教宝宝物品名称时,命名一定要准确,不要随意发挥。

#### 听的能力

父母在这个时期,和宝宝说话,节奏要稍微放缓些,吐字要清晰,要使用普通话,一字一句的,让宝宝听懂,让宝宝能够看到父母说话的口型。每做一件事,每看到一件东西,都要配合语言,让宝宝听清、听懂,这是宝宝学习语言的基础。如果一个宝宝从出生就很少听到父母对他说话,和宝宝几乎没有语言交流,这个宝宝长到该说话的年龄,也不会说话。语言是要学习才能掌握的。有的父母认为电视里的发音准确,就让宝宝看电视,开发听力。这是错误的,宝宝不会从电视里学习说话,宝宝是听不懂电视里的语言的。相反,还会影响宝宝听父母的语言。学习语言,父母是最好的老师。尤其是妈妈和宝宝朝夕相处,一定要让宝宝多多听到妈妈的话。

#### 说的能力

这个月的宝宝还不会说出一句完整的话,可能会说出单字,“妈,爸,奶奶”。如果能说出“吃吃,撒撒”,那是相当不简单了。说话的早晚并不能说明智力的高低。父母能创造良好语言环境的,宝宝说话就早;如果父母是少言寡语或没有时间和宝宝说话,或保姆、老人看的宝宝,说话可能会晚些。怕耽误时间,总是干这干那的妈妈,是不明智的。陪宝宝玩,

和宝宝说话，比干什么家务都重要。活可以不干，不和宝宝说话，宝宝就永远失去了这个机会。宝宝能力的增长，要靠父母的付出。

### 玩的能力

这个月龄的婴儿，不但喜欢和父母玩，也开始喜欢和小朋友玩了，看到小朋友就要凑过去，还摸摸小朋友的脸，开始有了交往能力。婴儿会玩积木了，虽然不会摆，但是会一个一个地装到桶里，再从桶里一块一块地拿出来。会用两个玩具互相碰撞，会把球扔出去。喜欢能敲打出声音的玩具。喜欢推着小车走。想从婴儿手里拿走他喜欢的东西，更难了。如果抢过来，婴儿会嚎啕大哭。不喜欢的东西，放到手里就马上扔掉，再给的话，就往外推，连接也不接。独立性强的婴儿自己能玩好大一会儿了，但妈妈可不要离开，婴儿没有保护自己的能力和危险意识。如果婴儿出了意外，就是无法挽回的损失。

### 活动能力

走的能力有了很大进步这个月婴儿不扶东西也能站起来了，能够独站片刻，可能会向前迈几步，如果妈妈领着，会走很长时间。练习走有以下三个要点。

- 妈妈不要拉着宝宝走。这个月龄的婴儿还不适合长时间走路；

- 妈妈领着走，使宝宝失去了自己锻炼的机会；

- 不要怕宝宝摔倒，摔倒了，宝宝可能会自己站起来，即使不会自己站起来，父母也不要马上就把宝宝扶起来。宝宝爬出了花样这个月还不会爬的不多了，不但会爬，爬得还非常灵活，能往高处爬了。如果床上有叠着的被垛，可能就会爬上去了。从被垛上摔下来，不但不哭，可能还很高兴，这是宝宝在玩。两点提示

- 不要过多地干预宝宝活动。婴儿喜欢冒险，只要没有危险，妈妈不要过多干预宝宝，就让宝宝尽情地玩吧。真正面临危险，才需阻止宝宝。玩是宝宝的天性，不要扼杀宝宝的天性，玩也是宝宝认识、学习的过程。

- 客观对待宝宝的能力。宝宝的运动能力是有差异的，并不是到了某一个月，就必须具备哪一种能力，可能会晚些，也可能会早些，父母不要担心。单纯一项运动能力稍微落后些，不能就认为宝宝发育落后，要看宝宝总体发育情况。

### 10-11 个月宝宝的能力培养

10-11 个月的婴儿开始萌发自我意识。婴儿自我存在意识是通过照镜子获得的。这就是为什么从很小的时候，就让妈妈和宝宝玩照镜子游戏的原因之一。婴儿自我认识可分 3 个阶段。

第一阶段(意识妈妈阶段)：4 个月左右的婴儿，当妈妈抱着宝宝照镜子时，婴儿对自己并没有什么反应，而对妈妈的镜像有比较强的反应，会对着妈妈的镜像微笑，咿呀咿呀发出

欢快的叫声。

第二阶段(伙伴阶段): 6个月左右的婴儿,开始注意镜子里的自己,但对自己的镜像反应是,把自己的镜像当作能和自己游戏的伙伴,婴儿会对着镜子里的自己拍打,招手,欢笑,亲嘴等游戏动作。

第三阶段(自我意识阶段): 快1岁的婴儿开始发现,镜子里婴儿的动作和自己的动作总是一样的,朦朦胧胧感到,镜子里的镜像可能就是自己。但是,还不能明确意识到镜子里的镜像就是他自己。1岁以后的婴儿,才逐渐真正认识到自己的镜像。

### 婴儿的记忆力

这个月的婴儿开始有了延迟记忆能力。对妈妈告诉的事情、物体的名称等,有了长时间的记忆能力,可记忆24小时以上,印象深的,可延迟记忆几天,甚至更长时间。这是对婴儿进行早期教育的开始,婴儿能够记忆,就能够学习更多的知识,在玩中学习的意义就更大。

### 婴儿的思维能力

这个月的婴儿开始有了最初的思维能力。所以和宝宝做游戏时,不再都是直观的游戏了,要适当增加能促使婴儿思维的游戏项目。

### 好奇心

婴儿具有强烈的好奇心。这个月的婴儿,好奇心进一步增强了:对新奇的事情和物品非常感兴趣;越是没有看过、不知道的东西越是感兴趣;越是不让摸的东西,宝宝越想摸;越是不让放到嘴里,宝宝越是想啃一啃;对熟悉的东西,很快就失去兴趣;再好玩的玩具,也不会玩很长时间;只要是没见过的,什么都好;玩过的,看也不想看一眼。所以,当妈妈认为宝宝开始淘气了,不好看护了的时候,就是婴儿好奇心大发展的时候。只要不是危险的事情,都要允许宝宝做,让宝宝摸。尽管不是食物,放到嘴里感受一下是什么味道,也是对事物的一种认识。婴儿的探索精神,是认识世界的动力。父母可以利用婴儿强烈的好奇心,教婴儿认识更多的事物。父母一定不要压抑、扼杀婴儿的好奇心。

### 育儿警示

#### 非常可爱也非常容易养成坏习惯

快1岁的宝宝是非常惹人喜爱的,宝宝大了,个性明显了,开始有了自己的主见,想按自己的意愿做事。这个时期,可能会让宝宝养成某种不良习惯,如抓“小鸡鸡”;用哭要挟父母,达到目的;吸吮手指,恋自己的小毛巾被,不蹭着它就睡不着觉;打人;追着喂饭,边玩边吃饭,含着奶头睡觉等等。父母要帮助宝宝克服这些毛病,不要使其发展为不良习惯。

#### 及时发现舌系带过短

20 本珍贵育儿书籍免费赠送 (点击打开):

## 《喂养宝宝的 18 个糊涂之举》

## 《1岁宝宝教育指南》

## 《郑玉巧育儿百科》

## 《宝宝情商促进方案》

## 《2011 全新婴语单词表》

## 《婴儿辅食食谱》

## 《32 款幼儿经典食谱-主食篇》

### 《婴儿添加辅食的时间表》

## 《0-6 岁儿童每月生长发育指标》

## 《100 种婴幼儿辅食的制作方法》

## 《父母是孩子最好的医生》

[illegible]

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区



宝宝进入了语言学习阶段，如果有舌系带过短，会影响宝宝的发音，要及时发现，及时处理。舌系带过短，即宝宝把舌头伸出来时，舌尖很短，严重者成 W 形。

被动接受向主动要求转变

以前宝宝都是被动地接受父母的哺育，随着年龄的增长，宝宝开始有了主动的要求：

- 要自己动手干事情了；
- 要求父母做什么了；
- 自己拿勺吃饭，下手抓饭；
- 自己选择玩具玩；
- 指着门，要妈妈带到外面去玩；
- 不想吃的就吐出来，扭过头去，不张开嘴；
- 递给他不喜欢的东西，或者不去接，或者推开，或者接过来扔掉；
- 喜欢的东西，要想从手里要过来，也难了，硬抢，可能会大哭以示不满；
- 动辄会大哭表示不满；
- 不喜欢妈妈领着走，要自己走，尽管摔倒了，爬起来会接着走。

注重点滴培养

父母要学会尊重宝宝的爱好，满足宝宝的合理要求，鼓励宝宝自己动手，给宝宝自己锻炼的机会，让宝宝从小养成克服困难和顽强的毅力，如果一摔倒了，父母马上就把宝宝扶起来，就会削弱宝宝克服困难的决心和毅力。不要小看这一小小的举动，培养宝宝就是从点滴开始的。

11-12 个月宝宝的行为能力

注意力

随着婴儿月龄的增长，婴儿能够有意识地注意某一件事情，而小婴儿则主要是非意识注意。有意识地集中注意力，使婴儿学习能力大大提高。注意力是婴儿认识世界的第一道大门，是感知、记忆、学习和思维不可缺少的先决条件。婴儿的注意力也需要父母后天的培养。

## 如何提高婴儿注意力

(1)想让婴儿能够把注意力集中在某一件事情上，必须让婴儿处于最佳精神状态。通俗地说，就是要让婴儿在吃饱、喝足、睡醒、身体舒适、情绪饱满状态下，才容易集中注意力。

(2)吸引婴儿注意力，要选择适合婴儿年龄的刺激物，这也是很关键的。如果给这个月的婴儿看字书，那无论如何也不会吸引婴儿的注意力。婴儿喜欢看色彩鲜艳的、对称的、曲线形的

## 婴儿篇

图形，更喜欢人脸和小动物的图画，喜欢看活动着的物体。如果父母从自己的好恶出发，不切实际地让宝宝看一些东西，宝宝就不能很好地集中注意力，也就不能达到学习的目的。

## 婴儿听的能力

婴儿更喜欢听妈妈的高频度的音调，喜欢听节奏感强、优美、声音适中的音乐。听的能力，是婴儿学习语言的基础，这个月的婴儿虽然还不会说几句话，但是却能听懂许多话的意思。婴儿就是靠听妈妈爸爸和周围人的说话，靠观察父母说话时的口形，靠父母在日常生活中，语言和动作的结合，靠妈妈日常和婴儿说话，来学习语言的。婴儿不断积累词语，最终学会了用语言来表达，父母要懂得给婴儿创造语言环境的重要性。

## 婴儿说的能力

这个月的婴儿，语言发育程度是参差不齐的，说话早的婴儿，已经能用语言表达简单要求了。如能很清晰地叫妈妈爸爸奶奶，会说吃吃，抱抱，饱饱，撒撒，拜拜，汪汪。有的婴儿会说许多莫名其妙的词，父母也听不懂。这是婴儿语言学习中常见的现象。当听到婴儿在嘀嘀咕咕说些莫名其妙的话时，妈妈要努力去领会宝宝的意思，积极和宝宝交流，并借机教给宝宝正确的词语，这样能鼓励婴儿更多的发音。当婴儿嘀嘀咕咕说话时，父母不要在一旁嘲笑，这样会打击宝宝说话的积极性，应该报以鼓励、赞许、参与的态度，使婴儿有更大兴趣学发音。

## 婴儿玩的能力

婴儿自己玩的能力增强了，安静的婴儿，能坐在那里玩很长时间玩具。这个时期的婴儿不喜欢在商场购买的玩具，开始喜欢家里的东西，比如小梳子，妈妈的首饰盒，吃饭的小勺，妈妈做饭的锅碗瓢盆等，都能引起婴儿的兴趣。放在学步车里，会走的婴儿，开始到处翻箱倒柜，把东西从箱子里拿出来，这比玩玩具更有兴趣。

这个月的婴儿喜欢找伙伴玩了，开始了最初始的社交活动。看到和自己差不多大的宝宝，会很高兴，拉拉手，摸摸脸，很亲热的样子。这与前几个月有很大的区别了。前几个月，看到和自己差不多大的宝宝，只是看看，笑笑，一会就没兴趣了。现在不同了，如果一个房间内有大人和宝宝，婴儿就会走向宝宝，去进行“交流”。如果有几个宝宝在一起玩，他也会

急着“入伙”，父母要给宝宝创造这样的机会。现在家庭大多是三口之家，很少有机会接触宝宝，这会扼杀宝宝和人交往的欲望，变得不合群。多让宝宝和其他宝宝接触，也为以后上托幼机构打基础。

### 潜能开发

一个不满 1 岁的婴儿(男婴，差半个月过生日)，他的爷爷是著名油画家，时常在支着的大画板上用画笔作画，婴儿从小就看爷爷作画。当婴儿在 11 个多月会扶着东西走时，婴儿扶着墙走到了爷爷的画室，拿起比他胳膊还长的画笔，在爷爷的大画板上涂来涂去，一副很认真的样子。

哇，他在学着爷爷的样子作画呢！爷爷当然是异常兴奋了，尽管把爷爷的画上点了一个个大点子，爷爷也没有责怪宝宝。

宝宝的模仿能力是惊人的，所以说，婴儿周围人的一言一行，都影响着宝宝，对婴儿有潜移默化的影响。父母一定要给宝宝树立好的形象。不让宝宝做的，首先自己不要做。婴儿不但能听懂父母许多话的意思，还喜欢听父母讲故事，念儿歌。以前，婴儿只能听与动作有联系的话，慢慢的，婴儿有了听故事、儿歌的能力了，这是婴儿不小的进步。父母要开发婴儿这一潜能，抽出几分钟的时间，给婴儿念段儿歌，讲个故事。把用奶瓶诱导睡眠转换为以讲故事诱导睡眠，妈妈可不要嫌浪费时间。

### 11-12 个月宝宝的行为能力

#### 注意力

随着婴儿月龄的增长，婴儿能够有意识地注意某一件事情，而小婴儿则主要是非意识注意。有意识地集中注意力，使婴儿学习能力大大提高。注意力是婴儿认识世界的第一道大门，是感知、记忆、学习和思维不可缺少的先决条件。婴儿的注意力也需要父母后天的培养。

#### 如何提高婴儿注意力

(1)想让婴儿能够把注意力集中在某一件事情上，必须让婴儿处于最佳精神状态。通俗地说，就是要让婴儿在吃饱、喝足、睡醒、身体舒适、情绪饱满状态下，才容易集中注意力。

(2)吸引婴儿注意力，要选择适合婴儿年龄的刺激物，这也是很关键的。如果给这个月的婴儿看字书，那无论如何也不会吸引婴儿的注意力。婴儿喜欢看色彩鲜艳的、对称的、曲线形的

#### 婴儿篇

图形，更喜欢人脸和小动物的图画，喜欢看活动着的物体。如果父母从自己的好恶出发，不切实际地让宝宝看一些东西，宝宝就不能很好地集中注意力，也就不能达到学习的目的。

## 婴儿听的能力

婴儿更喜欢听妈妈的高频度的音调，喜欢听节奏感强、优美、声音适中的音乐。听的能力，是婴儿学习语言的基础，这个月的婴儿虽然还不会说几句话，但是却能听懂许多话的意思。婴儿就是靠听妈妈爸爸和周围人的说话，靠观察父母说话时的口形，靠父母在日常生活中，语言和动作的结合，靠妈妈日常和婴儿说话，来学习语言的。婴儿不断积累词语，最终学会了用语言来表达，父母要懂得给婴儿创造语言环境的重要性。

## 婴儿说的能力

这个月的婴儿，语言发育程度是参差不齐的，说话早的婴儿，已经能用语言表达简单要求了。如能很清晰地叫妈妈爸爸奶奶，会说吃吃，抱抱，饱饱，撒撒，拜拜，汪汪。有的婴儿会说许多莫名其妙的词，父母也听不懂。这是婴儿语言学习中常见的现象。当听到婴儿在嘀嘀咕咕说些莫名其妙的话时，妈妈要努力去领会宝宝的意思，积极和宝宝交流，并借机教给宝宝正确的词语，这样能鼓励婴儿更多的发音。当婴儿嘀嘀咕咕说话时，父母不要在一旁嘲笑，这样会打击宝宝说话的积极性，应该报以鼓励、赞许、参与的态度，使婴儿有更大兴趣学发音。

## 婴儿玩的能力

婴儿自己玩的能力增强了，安静的婴儿，能坐在那里玩很长时间玩具。这个时期的婴儿不喜欢在商场购买的玩具，开始喜欢家里的东西，比如小梳子，妈妈的首饰盒，吃饭的小勺，妈妈做饭的锅碗瓢盆等，都能引起婴儿的兴趣。放在学步车里，会走的婴儿，开始到处翻箱倒柜，把东西从箱子里拿出来，这比玩玩具更有兴趣。

这个月的婴儿喜欢找伙伴玩了，开始了最初始的社交活动。看到和自己差不多大的宝宝，会很高兴，拉拉手，摸摸脸，很亲热的样子。这与前几个月有很大的区别了。前几个月，看到和自己差不多大的宝宝，只是看看，笑笑，一会就没兴趣了。现在不同了，如果一个房间内有大人和宝宝，婴儿就会走向宝宝，去进行“交流”。如果有几个宝宝在一起玩，他也会急着“入伙”，父母要给宝宝创造这样的机会。现在家庭大多是三口之家，很少有机会接触宝宝，这会扼杀宝宝和人交往的欲望，变得不合群。多让宝宝和其他宝宝接触，也为以后上托幼机构打基础。

## 潜能开发

一个不满1岁的婴儿(男婴，差半个月过生日)，他的爷爷是著名油画家，时常在支着的大画板上用画笔作画，婴儿从小就看爷爷作画。当婴儿在11个多月会扶着东西走时，婴儿扶着墙走到了爷爷的画室，拿起比他胳膊还长的画笔，在爷爷的大画板上涂来涂去，一副很认真的样子。

哇，他在学着爷爷的样子作画呢！爷爷当然是异常兴奋了，尽管把爷爷的画上点了一个个大点子，爷爷也没有责怪宝宝。

宝宝的模仿能力是惊人的，所以说，婴儿周围人的一言一行，都影响着宝宝，对婴儿有潜移默化的影响。父母一定要给宝宝树立好的形象。不让宝宝做的，首先自己不要做。婴儿不但能听懂父母许多话的意思，还喜欢听父母讲故事，念儿歌。以前，婴儿只能听与动作有联系的话，慢慢的，婴儿有了听故事、儿歌的能力了，这是婴儿不小的进步。父母要开发婴儿这一潜能，抽出几分钟的时间，给婴儿念段儿歌，讲个故事。把用奶瓶诱导睡眠转换为以讲故事诱导睡眠，妈妈可不要嫌浪费时间。

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区

## 第三章 2~3 月婴儿（60~89 天）

### 2-3 个月宝宝的发育特征

#### 外貌

本月婴儿已经完全脱离了新生儿的特点，进入婴儿期。眼睛变得有神了，能够有目的地看东西；皮肤细腻，有光泽，弹性好，脸部皮肤变得干净，奶痂消退，湿疹减轻。也有婴儿湿疹反而加重了，但这不要紧。

#### 体能活动

肢体活动频繁，力量增大，学会了踢被子，让妈妈爸爸无可奈何，盖上后，会迅速踢掉。几乎可以自己竖头了，俯卧位时能够用两前臂把头支撑起来。带把的小玩具放到宝宝手中，能够抓住，但还不会主动张开手指。

#### 情感发展

笑的时候更多，有时会发出“啊、哦、喔”的声音，见到妈妈会很着急，做出积极的响应，并且两上肢上伸，要妈妈抱的样子。吃奶粉的宝宝，见到奶瓶会表现出很兴奋的样子。对外界的反应更加强烈，喜欢到亮的地方，如果抱到室外，会非常高兴。妈妈爸爸和周围人逗他，会出声地笑，有时会发出一连串的笑声。对妈妈笑得最多，吃奶时手脚不闲着，把小脚高高地翘起来，小手会摸着妈妈的乳房，吃奶不再那么认真，可能会东张西望的。

#### 个体状态出现差别

有的宝宝比较安静，有的宝宝比较活跃，这与宝宝所处的环境有关，也与宝宝的性格有

关。

## 喂养

白天睡眠时间减少，晚上开始睡长觉；尿的次数会减少，大便次数可能会减少，或出现腹泻，也可能出现大便干燥，这个时期大便性质不稳定。

## 2-3 个月的生长发育规律

### 身高

#### 身高指标与测量方法

前三个月婴儿身高每月增加约 3.5 厘米。满两个月的宝宝身高可达 57 厘米左右，这个月宝宝的身高可增长 3.5 厘米左右，到了两个月末，身高可达 60 厘米。

测量身高应取仰卧位，测量起来并不像想象的那么容易。这时的宝宝，对外界刺激比较敏感了，即使是睡着了，你试图把宝宝摆直测量身高，可能会醒过来，或很快就把腿蜷回去，醒着时候就更不好测量。因此，测得的数据往往不是很准确，妈妈就不要为宝宝身高与标准相差一点而焦急了。

#### 正确理解身高

与体重相比，身高受种族、遗传和性别的影响较为明显。宝宝身高与计算的标准值不符合，尤其是低于标准值时，父母往往会焦躁不安，以为是喂养不合适了，宝宝营养不良了等等。要综合分析宝宝身高值的偏差，结合宝宝的种族、父母和直系亲属身高状况，客观理解宝宝的身高水平。

如果按照百分位数表示宝宝身高水平，只有低于第 3 个百分位数时，才被视为低于正常；只有高于第 97 个百分位数时，才被视为高于正常。但就算这样，也不能确定是矮小还是高大，要由医生来鉴别，是属于正常的身高变异，还是真的不正常了。

虽然身高是逐渐增长的，但并不一定都是逐日增长的，也会呈现跳跃性。有的宝宝半个月都不见长，但又过了一周，却长了将近三周的水平。生长是个连续的动态过程。因此不要为一次身高测量的绝对值而烦恼，要连续观察宝宝身高的变化。如果手头有儿童身高发育曲线，就给宝宝画一个身高曲线图，如果偏离得很明显，那才需要看医生。

### 体重

体重与身高相比，受遗传、种族和性别影响比较小，更多的受营养、身体健康状况、疾



病等因素影响。因此，体重是衡量婴儿体格发育和营养状况的重要指标。这个月的宝宝，体重可增加 0.9~1.25 千克，平均体重可增加 1 千克。这个月应该是婴儿体重增长比较迅速的一个月。平均每天可增长 40 克，一周可增长 250 克左右。

在体重增长方面，也不是所有的宝宝都一样有规律地渐进增长，也呈现跳跃性。这两周可能几乎没有怎么长，下两周却快速增长了近 200 克，宝宝会“补长”。

### 头围

头颅的大小是以头围来衡量的，头围的增长与脑的发育有关。月龄越小头围增长速度越快，这个月婴儿头围可增长约 1.9 厘米。头围的增长也有生长曲线图，就是说婴儿头围的增长也是有规律的，呈逐渐递增的上升曲线。

和身高、体重一样，头围的增长也存在着个体差异。到了多大月龄头围应该达到什么值，其值是平均的，并不能完全代表所有的宝宝。有一个范围，那就是用百分位数法表示的头围增长曲线图，如果大于第 97 百分位线，就是头围增长过快，如果小于第 3 百分位线，就是头围增长过慢。

### 前凶

前凶和一个月的婴儿没有多大变化，不会明显缩小，也不会增大，前凶是平坦的，张力不高，可以看到和心跳频率一样的搏动。这是正常的，一般父母不敢触摸宝宝的凶门，也不敢测量凶门的大小。

父母对宝宝凶门的观察只是用眼看，对宝宝凶门的判断往往是不准确的。凶门大小也有个体差异，有的宝宝凶门很小，仅仅 1 厘米×1 厘米，有的凶门就比较大，可达 3 厘米×3 厘米。不能单凭凶门大小判断宝宝就有什么病，如凶门大就是脑积水，佝偻病，凶门小就是小头畸形等。当宝宝腹泻脱水时，前凶可凹陷，当宝宝发热时，前凶可饱满。凶门处没有颅骨，要注意保护。

## 2-3 月宝宝的能力发展训练

### 看的能力 调节视焦距的能力

这个月，婴儿开始按照物体的不同距离来调节视焦距，这是婴儿看的能力的一次质的飞跃。父母要充分利用这一有利时机，锻炼婴儿的视觉能力。当宝宝觉醒时，要通过变化物体的距离，锻炼宝宝调节视焦距的能力。颜色的偏爱程度依次是：红、黄、绿、橙、蓝满两个月的婴儿已经能够对某些不同的波长做出区分，到了近三个月，颜色视觉基本功能已经和成人接近了，对颜色的偏爱程度依次是：

红、黄、绿、橙、蓝。父母不要认为刚刚两三个月的宝宝对颜色的认识能力还很差，不给宝宝看多彩的图案，这就削弱了宝宝这个时期视觉能力的进一步发展。父母要利用不同的颜色，锻炼宝宝色彩分辨能力。

听力：已经能初步区别音乐的音高

这个时期的婴儿已经能够区分语言和非语言，还能区分不同的语音，对音乐的感知能力也是父母难以想象的，这个月的婴儿已经能初步区别音乐的音高。父母应该了解宝宝听力发展的规律和具备的

能力，父母不要在婴儿面前吵架，这种吵架的语气婴儿能够辨别出来，会表现出厌烦的情绪，对宝宝的情感发育是不利的。多给宝宝听优美的音乐，和宝宝交谈时要用不同的语气、语速，提高宝宝的听力水平。

积极而又简单的发音

两个月的宝宝对说话时的情绪表现似乎有所反应，如果妈妈爸爸用严厉怒斥的语气和宝宝说话，宝宝会哭；用和蔼亲切的语音和宝宝说话，宝宝会笑，四肢还会愉快地舞动，露出欢快的神情。两三个月是婴儿简单发音阶段。婴儿出生后第一声啼哭，就是最早的发音，满月后的哭就是在和别人交流了，但都属于“说”的消极状态。到了这个月，婴儿开始有了积极要“说”的表示，妈妈可以听到婴儿舒服、高兴时的发音，如阿、哦、噢等。婴儿越高兴，发音就越多。给宝宝创造舒适的环境，宝宝就会不断练习发音，这是语言学习的开始。语言的发育不是孤立的，听、看、闻、摸、运动等能力都是相互联系互为因果的，要综合训练宝宝说话的能力。

能嗅到刺激性气味

这个月的婴儿，嗅到有特殊刺激性的气味时，会有受到轻微惊吓的反应；慢慢地就学会了回避不好的气味，如转头。人类嗅的能力没有动物发达，这是因为生后没有特意训练嗅的能力，使其逐渐萎缩了。

天生喜欢甜味

味觉是新生儿最发达的感觉，整个婴儿期也都非常发达。小婴儿对甜味表现出天生的积极态度，而对咸、苦、辣、酸的态度是消极的，是不喜欢的。宝宝不喜欢喝白开水，而喜欢喝加糖的水，这是宝宝的天性。如果妈妈用奶瓶给宝宝喂糖水，再用奶瓶喂白开水，宝宝就不喝了；如果拿奶瓶给宝宝喂药，再拿奶瓶给宝宝喂水，宝宝也会拒绝奶瓶，因为他记住了奶瓶里的东西是苦的。当你把奶瓶中的糖水滴入宝宝的嘴里时，宝宝尝到了甜味，才会重新吸吮奶瓶。妈妈知道了这个道理，遇到这种情况就有办法应对了。

每天都有新动作

用手够东西和看手

这个月的宝宝开始会有目的地用手够东西，并能把放在他手中的玩具紧紧握住，尝试着把拿到的东西放到嘴里，但还不够准确，时常打在脸上其他部位。一旦放到嘴里，就会像吸吮乳头那样吸吮玩具，而不是啃玩具。手指可以伸展或握起，会把手放在胸前看着自己的小手。

#### 吸吮大拇指

开始学着吸吮大拇指，而不是仅仅吸吮他的小拳头了。有的妈妈认为宝宝吸吮手指，是不好的习惯，要加以制止。这是不对的。这么大的婴儿吸吮手指，是这个时期婴儿具备的运动能力，和一岁以后的宝宝吸吮手指不是一回事，妈妈不要制止。随着婴儿的生长，宝宝会把这个运动转化为手的其他运动能力。

#### 把头抬得很高

当宝宝俯卧位时，不但会把头抬起，而且会抬得很高，可以离开床面成 45 度角以上，还会慢慢向左右转头，虽然转动的幅度很小，但这已经说明宝宝开始学着用站立的眼光看东西，这是不小的进步。

这一能力的出现，对宝宝认识周围物品有很大的作用。妈妈可以在这时有意地在宝宝面前向左右两边运动，让宝宝追随你，来锻炼颈部肌肉。宝宝还会用肘部支撑着上身，试图把胸部抬起离开床面。

#### 靠上身和上肢的力量翻身

这个月的宝宝开始有自己翻身的倾向。当妈妈轻轻地托起宝宝后背时，宝宝会主动向前翻身。这个月的宝宝翻身时，主要是靠上身和上肢的力量，还不太会使用下肢的力量，所以，往往是仅把头和上身翻过去，而臀部以下还是仰卧位的姿势。这时如果妈妈在宝宝的臀部稍稍给些推力，或移动宝宝的一侧大腿，宝宝会很容易把全身翻过去。

#### 潜能开发

这个月的宝宝开始认识自己的手，开始有图像识别的能力，更喜欢看正常人的脸，喜欢看对称的图形；当听到音乐时能从哭闹中安静下来；眼睛会有目的地追随移动的物体，会转头寻找声音的来源；能够对陌生的声音、环境、人物有所觉察；开始发出“咿呀”声，和宝宝说话时，偶尔能发现宝宝好像出声应答你的话，这使得父母兴奋异常！逗宝宝时，宝宝会发出会心的笑声，不再是偶尔的，而是经常的。宝宝和父母开始了真正意义上的交流。

#### 体能-智能开发

##### 竖头训练

每天在宝宝觉醒状态下练习，把宝宝立着抱起来，用两手分别支撑住宝宝的枕后、颈部、

腰部、臀部，以免伤及宝宝的脊椎。也可把宝宝面朝前抱着，让宝宝的头和背部贴在母亲的胸部，一手在前托住宝宝的胸部，另一只手在后托住宝宝的臀部，宝宝面朝前，可以看到前方的东西，不但练习了抬头，还练习了看的能力，增加新的乐趣。

### 抬头训练

让宝宝俯卧，宝宝会把头抬起，到了两个月末，宝宝可能会把头抬起 90 度，并用上肢把胸也支撑起来。要在喂奶后一个小时或喂奶前训练，以免吐奶。抬头训练对宝宝颈、背肌肉，肺活量，大脑发育很有帮助。

### 手足训练

再次强调不要把宝宝的手包起来，手足运动对刺激大脑发育非常重要。这个月的宝宝开始认识自己的小手，会时常凝视着自己的手，这时妈妈要告诉宝宝，这是他的小手，可以用来吃饭、写字、玩玩具等等。让宝宝拿带把且能晃出声响的玩具。这时宝宝还不能握住玩具，要不厌其烦一遍遍把玩具递到宝宝的手中。

## 2-3 个月多数宝宝知道饱饿

### 绝大多数宝宝都知道饱饿

这个月的婴儿，每日所需热量是每千克体重 100~120 千卡。如果每日摄入热量低于 100 千卡，宝宝体重增长会缓慢或落后；如果每日摄入热量高于 120 千卡，宝宝体重会超标，成为肥胖儿。人工喂养儿可根据每日牛奶量计算热量，母乳喂养儿和混合喂养儿不能通过乳量来计算每日所摄入的热量。实际上，计算每日所摄入多少热量没有什么必要，如果按照宝宝自己需要供给奶量，绝大多数宝宝都知道饱饿。

### 喂养不当造成肥胖儿和瘦小儿

只有极个别的宝宝食欲亢进，摄入过多的热量成为肥胖儿；极个别的宝宝食欲低下，摄入热量不足成为比较瘦小的宝宝。这与家族遗传有关，还有的是喂养不当造成的。妈妈总是怕宝宝吃不饱，宝宝已经几次把奶头吐出来了，妈妈还是不厌其烦地把奶头硬塞入宝宝嘴里，宝宝无奈只好再吃两口，时间长了，就有三种趋势：其一是宝宝胃口被逐渐撑大，奶量摄入逐渐增加，成了小胖孩。其二是由于摄入过多的奶，消化道负担不了如此大的消化工作，干脆罢工了，使宝宝食量开始下降。其三是由于总是强迫宝宝吃过多的奶，宝宝不舒服，形成精神性厌食。这种情况在婴儿期虽然不多见，但一旦形成了，会严重影响宝宝的身体健康，一定要避免。

### 其他营养元素的摄入和补充

对蛋白质、脂肪、矿物质、维生素的需要，大都可以通过母乳和牛乳摄入，每天补充维生素 D300~400 国际单位；人工喂养儿，可补充鲜果汁，每天 20~40 毫升。母乳喂养儿，如果大便干燥，也可以补充些果汁。早产儿，从这个月也应开始补充铁剂和维生素 E。铁剂为 2 毫克(千克/日)，维生素 E 为 25 国际单位/日。

人工喂养 2-3 个月可加点辅食

辅食添加

人工喂养儿，这个月可以开始添加一些辅食了，每天可以给 10 毫升的菜汤，1/4 个鸡蛋黄。一样一样地加，如果适应得很好，就再加另一种。这个月不要加米粉。

人工喂养这个月的宝宝食欲比较好

这个月的宝宝食欲是比较好的，可以从原来的每次 120~150 毫升，增加到每次 150~180 毫升，甚至可达 200 毫升以上。对于食欲好的宝宝，不能没有限制地添加奶量。每天吃 6 次的宝宝，每次喂 160 毫升，每天喂 5 次的宝宝每次喂 180 毫升。

## 2-3 个月不同季节护理要点

不同季节的护理要点

春季：供暖是参照系

这个月的宝宝，在春暖花开季节，没有风沙，天气晴朗，就可以抱到户外活动了。如果是早春，气温不稳定，要根据气温变化决定是否把宝宝抱出户外。如果风不大，不下雨，就可以把宝宝抱出去；如果室内还没有停止供暖，最好不要把宝宝抱出去，等到停止供暖后再抱宝宝出去。

夏季：避免“空调病”

为什么会出现“空调病”？在高温季节，衣着单薄，汗腺敞开，当进入低温环境中时，皮肤血管收缩，汗腺孔闭合，交感神经兴奋，内脏血管收缩，胃肠运动减弱，宝宝则出现鼻塞、咽喉痛等症状。另外，空调环境往往是门窗紧闭，室内空气不新鲜，氧气稀薄，特别是空间比较狭小的地方。“空调病”有哪些表现？主要表现为易疲倦，皮肤干燥，手足麻木，头晕，头痛，咽喉痛，胃肠不适，胃肠胀气，大便溏稀，食欲不振，婴幼儿经常腹泻，反复感冒，久治不愈，关节隐痛。怎样避免“空调病”？

1. 缩小室内外温差。一般情况下，在气温较高时，可将温差调到 6~7℃ 左右，气温不太高时，可将温差调至 3~5℃。

2. 定时通风。每 4~6 小时关闭空调，打开门窗，令空气流通 10~20 分钟。
3. 避免冷风直吹，特别是床等不宜放在空调机的风口处。
4. 入空调环境，略增加衣物或用毛巾被盖住腹部和膝关节，因腹部和膝关节最易受冷刺激。
5. 长期在空调环境中，应定时活动身体。
6. 每日洗温水澡，揉搓全身。
7. 不要在空调车内睡觉，因车内空间狭小，易出现缺氧，造成窒息。

#### 秋季：耐寒锻炼好时机

如果刚刚见凉，就把宝宝捂起来，宝宝的呼吸道对寒冷耐受性就会非常差；寒冷来临，即使足不出户，也容易患呼吸道感染。秋季是宝宝最不易患病的季节，要利用这个季节提高宝宝体质。父母要有意锻炼宝宝的耐寒能力，增强呼吸道抵抗力，使宝宝安全度过肺炎高发的冬季。继续户外活动，可使宝宝接受更多的阳光照射，能有效预防佝偻病。

#### 冬季：不要过渡保暖

北方寒冷冬季几乎达四五个月之久。如果刚刚入冬就不敢到室外活动，穿得很多，盖得很厚，对环境的适应力和对疾病的抵抗力就会降低。穿得多，不利于宝宝四肢活动，阻碍运动能力的发展。要保持室内湿度和温度，室内温度不要太高，保持在 18℃ 左右。如果与室外温差过大，当宝宝到户外时，呼吸道就不能抵御冷空气的刺激。室内温度过高，也不容易保持适宜的湿度。冬季应该按时勤洗澡，有条件的家庭最好每天给宝宝洗澡。

## 2-3 个月男婴女婴护理有差异

### 男婴与女婴护理上的差异

#### 男婴问题

可能会出现鞘膜积液，包皮过长，包皮藏匿污垢，引起龟头炎症。男婴鞘膜积液，一岁前有自行吸收的可能，所以如果不是很严重，不必治疗。在给男婴洗臀部时，首先要清洗包皮处，轻轻把包皮向上翻起，暴露龟头，用清水涮一涮，把积存在包皮内的尿酸盐结晶清理干净。

#### 女婴问题



尿道与阴道口紧密相邻，又都是开放的，如果不注意卫生，容易患尿道口炎和阴道炎。清洗女婴尿道口和臀部时一定要用流动水，从上向下冲洗，这是预防尿道和阴道炎的关键。给女婴擦肛门时，一定要从前向后擦，千万不能从后向前擦，否则容易使肛门口的大肠杆菌污染尿道和阴道口而引起发炎。这是护理女婴的关键。

### 应对 2-3 个月 BB 便秘的对策

#### 尿便管理：鲜果汁有利于排便

没有接尿经验的父母不要有失败的情绪有经验的父母可能知道宝宝排尿和排便前的表情，妈妈会马上把宝宝，如果是男宝宝就会用小尿壶去接，准确率很高。这给父母节省了洗尿布的时间，降低了尿布性皮炎的发生率。没有经验的父母也不要失败的情绪，不必因此训练大小便。父母应该把更多精力用在宝宝智能、情感、体能的训练上。

#### 便秘对策

母乳喂养的宝宝，一天大便五六次是正常的；牛乳喂养，大便次数相对少，一天一两次，甚至隔天一次。但也有例外，有便秘家族史的宝宝，即使是母乳喂养，大便次数也比较少；牛乳喂养的，甚至一周大便两三次。对于这样的宝宝，应该早加鲜果汁，选择多种果汁，如葡萄汁、西瓜汁、梨汁等，这些鲜果汁有利于排便。尿的次数与每次尿泡大小有关母乳喂养时，如果妈妈喜欢喝水，可以不额

外给宝宝喂水；夏季皮肤蒸发水分多，可适当每天喂水一两次，每次 20~30 毫升。牛乳喂养儿，每天喝水 80~100 毫升左右。但是这么大的宝宝对味道有了要求，不喜欢喝无味的白开水。尽量不给宝宝喝白糖水，如果实在不喝白开水，可以喝淡些的鲜果汁。不必为小便次数的多寡而担心这么大的宝宝每天尿六七次或 10 余次都是正常的，有的宝宝一整夜都不小便，妈妈也不要担心。看看白天小便情况，白天尿泡大，次数也不少，就没有关系。夏季小便要少，水分都通过皮肤蒸发掉了。

## 2 月龄宝宝没有吃奶兴趣咋办

#### 不要叫醒睡得很香的宝宝

如果母乳充足，到了这个月仍可以纯母乳喂养，吃奶间隔时间可能会延长，可从三个小时一次，延长到四个小时一次。到了晚上，可能延长到六七个小时，妈妈可以睡长觉了，不要因担心宝宝饿坏而叫醒睡得很香的宝宝。睡觉时宝宝对热量的需要量减少，上一顿吃进去的奶量足可以维持宝宝所需的热量。

#### 没有吃奶兴趣的宝宝

有的宝宝吃得少，好像从来不饿，对奶也不亲，给奶就漫不经心地吃一会，不给奶吃，也不哭闹，没有吃奶的愿望。对于这样的宝宝，妈妈可缩短喂奶时间，一旦宝宝把奶头吐出来，把头转过去，就不要再给宝宝吃了，过两三个小时再给宝宝吃。这样每天摄入的总量并不少，足以提供宝宝每天的营养需要。

要陪玩的宝宝

到了这个月，妈妈开始担心自己的乳量是否够宝宝吃，总是试图添加奶粉，宝宝一哭就认为宝宝饿了，就给吃奶，结果把奶吃得空空的，宝宝不断溢乳。这样很不好。两三个月的宝宝，觉醒的时间长了，要人陪着玩，因此不要用奶头哄宝宝。

## 2-3 个月户外活动别忘安全

户外活动别忘安全

户外活动不但使宝宝呼吸新鲜空气，增强呼吸道的防御能力，进行空气浴，最主要的是让宝宝接触大自然中的景物，刺激宝宝的视觉、听觉、嗅觉能力，锻炼宝宝的体能。户外活动时要注意安全，遇到有人带宠物时，要远离宠物，别人家的宠物对你的宝宝不熟悉，可能会有攻击行为。最好不要把宝宝带到马路旁，过往的汽车放出的尾气含较高的铅，如果把宝宝放到小推车里，距离地面一米以下，正是废气浓度最高的地带，宝宝成了吸尘器，这对宝宝危害是很大的，与其这样，还不如让宝宝呆在家里。要把宝宝带到花园，居民区活动场所等环境好的地方。要避免户外的蚊虫叮咬。在树下玩时要注意树上的虫子，可能会掉到宝宝身上，要注意观察，树上鸟粪、虫粪可能会掉到宝宝头或脸上。

最需要注意的是，别忘了照看宝宝！几个看宝宝的妈妈碰到一起，交换喂养心得，说得热烈，忘记了身边的宝宝，而危险就有可能在这时发生了。

## 2-3 个月宝宝选什么样保姆

保姆看宝宝

低文化的小保姆和频繁换保姆

当保姆的大多是没有做过妈妈的小姑娘。请这样的保姆看小婴儿是比较冒险的，小保姆没有带宝宝的经验，没有做过妈妈，文化水平也不高，就会给主人带来很大的麻烦。找什么样的保姆是很重要的，不能轻易先找一个试试，如果找不到合适的保姆，就会频繁更换，这对婴儿是很不好的，婴儿对护理他的人要有一个熟悉适应的过程，频繁更换保姆，会使小婴儿缺乏安全感，会使宝宝变得焦躁不安，睡眠不踏实，食欲降低，甚至引发心理疾病。

### 选择什么样的保姆

最好找做了妈妈，年龄在 45 岁以下，有高中以上文化，城市人，有过职业生涯的，有幸福家庭的，这样的保姆虽然不能做全职保姆，但要比全职的小保姆好得多。这样的保姆知道如何看管宝宝，发生危险事情的概率要小得多，会让你更安心工作。如果你的薪水刚好够雇用保姆的，就不如在家里看宝宝，等到能够上托儿所时再上班，这也是不错的选择。

### 选择看管小婴儿的托儿所好吗？

现在也有那种看管很小婴儿的托儿所了。要调查好托儿所的质量，半岁以下的宝宝，需要一个人看管一个宝宝，如果一个保育员，看管几个宝宝，护理质量就会大打折扣。还要考虑护送问题，这么大的宝宝是不可以全托的，小婴儿应该每天得到父母的爱抚。如果每天都接送，在寒冷的冬季是很麻烦的，家里和托儿所的室温差异也会使宝宝不适应。所以，最好是把保姆请到家里

## 2-3 个月吃奶间隔时间延长

### 不要叫醒睡得很香的宝宝

如果母乳充足，到了这个月仍可以纯母乳喂养，吃奶间隔时间可能会延长，可从三个小时一次，延长到四个小时一次。到了晚上，可能延长到六七个小时，妈妈可以睡长觉了，不要因担心宝宝饿坏而叫醒睡得很香的宝宝。睡觉时宝宝对热量的需要量减少，上一顿吃进去的奶量足可以维持宝宝所需的热量。

### 没有吃奶兴趣的宝宝

有的宝宝吃得少，好像从来不饿，对奶也不亲，给奶就漫不经心地吃一会，不给奶吃，也不哭闹，没有吃奶的愿望。对于这样的宝宝，妈妈可缩短喂奶时间，一旦宝宝把奶头吐出来，把头转过去，就不要再给宝宝吃了，过两三个小时再给宝宝吃。这样每天摄入的总量并不少，足以提供宝宝每天的营养需要。

### 要陪玩的宝宝

到了这个月，妈妈开始担心自己的乳量是否够宝宝吃，总是试图添加奶粉，宝宝一哭就认为宝宝饿了，就给吃奶，结果把奶吃得空空的，宝宝不断溢乳。这样很不好。两三个月的宝宝，觉醒的时间长了，要人陪着玩，因此不要用奶头哄宝宝。

## 2-3 个月容易发生意外摔伤

摔伤是危险的

这个月的宝宝，由于还不会爬，翻身也不是很好，妈妈不担心宝宝会从床上摔下来，当宝宝睡着后会抽空干些家务，保姆也会偷闲休息一会。可是，不知道哪一天，宝宝会翻身了，而且翻得很快，或在睡眠中踢被子，身体会移动到了床边，稍微一翻身，就可能会掉下去。

意外摔伤是这个月发生的

这就是意外，如果知道了宝宝会翻身或会爬，家人会格外小心的，反而不容易发生这样的意外，这个月是最容易发生这种意外的，父母一定要加以注意。如果是保姆看管宝宝，一定要再三嘱咐，千万不要远离宝宝，时刻想到宝宝会翻到床下去。

乘车时的危险

带宝宝乘车时也要注意，妈妈要始终保护宝宝的头部，紧急刹车时，会引起很大的冲击力，使宝宝的头部或脊柱受到伤害。乘坐私家车，一定要用优质的专用座椅固定宝宝。未满12岁以前，不允许宝宝自己或抱着宝宝坐在副驾驶座位上。

提示：两种婴儿枕头不能买

衣物被褥床玩具

这个月的婴儿继续使用以前的衣物被褥床，不需要更换。这个月的宝宝有时可能会翻身，所以宝宝周围不要放置物品，尤其是塑料薄膜，这会使婴儿发生窒息的危险。开始使用婴儿枕头，不枕枕头会使婴儿感到不舒适了。

特别提示：两种婴儿枕头不能买！

不要使用太软的，因为这么大的宝宝已经会转头，如果把头侧过来，枕头太软，就会堵塞宝宝口鼻，这是很危险的。也不再适合使用带凹的马鞍形枕。这么大的宝宝不但会转头，有溢乳的宝宝，虽然溢乳次数减少，但吐奶量可能会增大，如果是带凹的枕头，吐出去的奶可能会堵塞宝宝的口鼻。

宝宝已经能够握住带把的玩具，并在面前晃动，可能会打到脸上，要注意玩具的质地和硬度。宝宝可能会把玩具放到嘴里，要注意玩具的清洁。

## 2-3 个月 BB 鼻塞不需去医院

### 鼻塞不需去医院

非疾病性鼻塞不需要治疗，可以用吸鼻器帮助宝宝清理鼻道。如果宝宝眉弓或脸颊上有小红疹，或眉弓上有像头皮样的东西，宝宝就是“渗出体质”，也叫“泥膏体质”，往往较胖，还时常腹泻。这样的宝宝容易出现鼻塞。如果父母有鼻塞史，宝宝鼻塞就是家族倾向了。

婴儿鼻腔狭窄，鼻黏膜血管丰富，极易受外界因素刺激，出现鼻黏膜水肿、渗出，鼻涕增多。出现鼻痂，堵塞鼻孔，造成呼吸困难。解决的办法是室内空气新鲜，湿度、温度适宜，让婴儿逐步适应自然，接受新鲜空气，减少室内尘埃密度，每天用软布做成捻子，轻轻捻动带出鼻内分泌物。但对于有鼻黏膜水肿的宝宝，不能改善鼻塞症状，但也不要着急，慢慢会好的，这是自然过程，一般不超过 1 个月。

## 2 月龄 BB 什么情况能引起窒息

### 防止窒息

宝宝吐奶可能会堵塞呼吸道，如果没有及时发现，会引起宝宝窒息，这一点不容忽视。可以堵塞宝宝口鼻的东西不要放在宝宝身边，宝宝已经会用手抓东西，如果把一块塑料布抓起，放在了脸上，就有可能堵塞宝宝的口鼻，引起窒息。

### 临床病例

#### 意外事故没有先兆

曾经有位三个月的婴儿，夜里吃完奶就睡了，大概半夜三点多，宝宝叫了一声，妈妈实在是太累了，没有及时看护宝宝。宝宝的口鼻腔内充满了奶水，经过奋力抢救无效，宝宝已经停止了呼吸。妈妈太大意了，宝宝呛奶了，应该马上起来看一下。护理宝宝不能有任何侥幸心理。也许一万个宝宝也不会有一个宝宝发生这样的事情，但一旦发生了，就是百分之百的悲剧。所有的不该发生的问题，在医院中都可以看到，这就是为什么医生总是不厌其烦地嘱咐父母，要注意意外事故的发生。意外，就是意料之外的事情，如果父母能够预料到了，就不会发生意外了。意外事故没有先兆，只能万分注意，时时避免。

#### 吐奶：警惕肠套叠的危险

这个月溢乳程度会有所减轻，但男婴可能仍会大口吐奶。如果宝宝从来没有吐过奶，到了这个月的某一天，突然吐奶了，要注意排除肠套叠的可能。一旦排果酱样大便，就可以确

诊了,但这时往往失去了保守治疗的机会。这是婴儿急症,肠套叠的早期发现是非常重要的。父母心里要有这个准备,一旦有征兆及时带宝宝到医院确诊。

### 怎样给 2-3 个月的宝宝洗澡

#### 洗澡成为一项亲子活动

尝试在洗浴间洗澡,宝宝会竖头了,脊椎硬朗多了,洗澡不再很困难了,可以到洗浴间去洗了,并成为一项亲子活动。应注意几个事项。

- 洗澡前做好一切准备:浴室温度、浴缸清洁、婴儿浴盆、洗发液、婴儿皂、浴巾、毛巾(一块干毛巾、一块洗澡用的湿毛巾)、小布帽、水温计(有经验的妈妈用手也能调节合适的水温)。

- 洗澡时间不要过长,即使宝宝很高兴,也不要超过 15 分钟。没有必要每天都使用洗发液和婴儿皂,一周使用一次即可。

- 水温在 33~35℃左右,如果用手试温,最好用手背或手腕前部(做皮试针的部位),这两个部位比较敏感,感到温暖,不烫就可以了。

- 水深,坐时到宝宝耻骨水平(刚好没过生殖器),躺时(一定不能把头放下,头要枕在妈妈的上臂上)刚好露着肚脐。

- 洗头时不要把水弄到耳朵里,不要把洗发液或婴儿皂弄到眼睛里。

- 女婴洗完后最好要用流动水冲一下小便处。

- 洗完后马上用浴巾包裹好,带上小布帽,抱出浴室,和宝宝玩一会,待到皮肤干后再给宝宝穿衣服,吃奶。

### 2 个月 BB 身体会有啥奇怪声响

#### 婴儿身体的奇怪声响

##### 关节弹声响

小婴儿韧带较薄弱,关节窝浅。关节周围韧带松弛,骨质软,长骨端部有软骨板,主关节做屈伸活动时可出现弹响声。随着年龄增大,韧带变得结实了,肌肉也发达了,这种关节弹响声就消失了。有的成年人,若关节活动不正常仍可出现弹响声,有的挤压指关节时可出现清脆的弹响声,如无特殊症状,属正常现象。若膝关节伸屈有响声,伴有膝部疼痛,应排除先天盘状半月板,若髋关节出现关节弹响声,应排除先天髋关节脱位。

##### 胃叫声



胃是空腔脏器，当内容物排空以后，胃部就开始收缩，这是一种比较剧烈的收缩，起自贲门，向幽门方向蠕动。我们都知道，不论什么时候，胃中总存在一定量的液体和气体，液体一般是胃黏膜分泌出来的胃消化液。气体是在进食时随着食物吞咽下去的，胃中的这些液体和气体，在胃壁剧烈收缩的情况下，就会被挤捏揉压，东跑西窜，发出叽叽咕咕的叫声，所以婴儿腹中出现叫声可能是饥饿的信号，但在胃胀气、消化不良时也可出现这种声音。

### 肠鸣声

肠管和胃一样，都属空腔脏器，肠管在蠕动时，肠管内的气体和液体被挤压，肠间隙之间腹腔液与气体之间揉擦也可出现咕噜声，叫肠鸣音，一般情况下需要听诊器听诊方能听到。声响大时，裸耳即可听见，正常婴儿可听到，腹胀时或患肠炎，肠功能紊乱时可听到较明显、频繁的响声。

### 疝

人体内的脏器或者组织本来都有固定的位置，如果它离开了原来的位置，通过人体正常或不正常的薄弱点或缺损、间隙进入另一部位即形成疝。常见的有腹股沟斜疝、股疝、脐疝等，多是肠管疝入“疝囊”内，当令其复位时可出现响声。当挤压“疝”时可发出“咯叽”的响声。还有罕见的横膈疝，食管裂孔疝，即腹腔中的空腔脏器疝入胸腔，在肺部听到肠鸣音或胃蠕动声。疝是病症，应及时治疗。

### 这个月免疫接种

满两个月的宝宝要服麻痹糖丸。

### 小婴儿生理性腹泻不是病

#### 生理性腹泻难以避免

腹泻是婴幼儿最常见的消化道综合征，在整个育儿过程中，宝宝没有发生过腹泻的不多见。三四个月的宝宝，正是处于添加辅食、母乳不足的时期。由纯母乳喂养改为母乳和牛奶混合喂养，或由纯牛奶喂养改为牛奶和辅食混合喂养。有的妈妈为了重新进入职场，让宝宝进入半断乳期；有的妈妈开始外出工作，不再规律地喂宝宝；有的由看护人代替喂养，宝宝要重新适应新的喂养方法……这些变化，都会给宝宝胃肠道带来挑战。

胃肠道要适应这些变化，就会出现调整过程中的紊乱。这个月不发生，以后也会发生的，宝宝不会一直吃着母乳长大，也不会一直吃着牛奶长大，这种饮食结构的变化肯定要发生，而婴儿在食物改变过程中出现腹泻，属于正常的生理过程。

生理性腹泻不是疾病，和生理性溢乳、生理性贫血、生理性黄疸、功能性腹痛、生长痛等是一样的概念，不需要治疗。母乳喂养的宝宝，大便不成形，一天七八次，有时还会发绿，有奶瓣，水分稍多，但肠道既没有致病菌感染，也没有病毒感染，也没有脂肪泻、肠功能紊

乱、消化不良等症状，这样的腹泻就是生理性腹泻。

#### 婴儿生理性腹泻鉴别 5 要点

##### 生理性腹泻鉴别要点

- 次数每天不超过 8 次，每次大便量不多；
- 虽然不成形，较稀，但含水分并不多，大便与水分不分离；
- 没有特殊臭味，色黄，可有部分绿便，可含有奶瓣，尿量不少；
- 宝宝精神好，吃奶正常，不发热，无腹胀，无腹痛(腹痛的宝宝哭闹，肢体卷缩，臀部向后拱)；
- 体重正常增长。大便常规正常或偶见白细胞，少量脂肪颗粒。乱用腹泻药可导致“医源性疾病”

生理性腹泻千万不要给宝宝乱吃药，尤其是抗菌素类药物更不能盲目服用。如果服用了抗菌素，就会杀灭肠道内非致病菌，使肠道菌群失调，还可能出现伪膜性肠炎，把本来正常的肠道环境破坏了。

肠道内环境被破坏后，就会出现肠功能失调症状，还会使本来不致病的细菌成为致病菌，使能够被正常菌群抑制的致病菌繁殖，达到致病数量。妈妈要避免这种“医源性疾病”。

#### 婴儿生理性腹泻的有效对策

##### 生理性腹泻的有效对策

- 如果母乳不足，添加牛奶后出现腹泻，可以更换其他品牌的配方奶。
- 如果仍然无效，可以减少牛奶量，适当添加米粉。
- 如果添加米粉后反而加重，就立即停止添加。继续添加配方奶粉，不要选择加铁奶粉(奶粉中额外添加了铁剂，是针对有缺铁性贫血或早产儿的)。
- 如果使用鱼肝油滴剂补充维生素 AD，可改用浓缩维生素 D 胶丸(10 万国际单位/丸，一月一丸)会减轻生理性腹泻。
- 如果是纯牛奶或纯母乳喂养，添加辅食后出现腹泻，就停止辅食，这个月可以不添加辅食。不会因为在这个月没有添加辅食而使宝宝出现偏食或营养不足。

20 本珍贵育儿书籍免费赠送 (点击打开):

## 《喂养宝宝的 18 个糊涂之举》

## 《1岁宝宝教育指南》

## 《郑玉巧育儿百科》

## 《宝宝情商促进方案》

## 《2011 全新婴语单词表》

## 《婴儿辅食食谱》

## 《32 款幼儿经典食谱-主食篇》

### 《婴儿添加辅食的时间表》

## 《0-6 岁儿童每月生长发育指标》

## 《100 种婴幼儿辅食的制作方法》

## 《父母是孩子最好的医生》

[illegible]

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区

## 第四章 3~4 月婴儿（90~119 天）

### 3-4 月的婴儿有哪些特点

#### 相貌非常漂亮

宝宝准备过“百岁”了。“百岁”宝宝非常招人喜爱：脖子挺得直直的，大脑袋微微摇晃，像个可爱的大头娃娃；眼睛的黑眼球很大，会用惊异的神情望着不认识的人；如果你对他笑，他会回报你一个欢快的笑；当你用手蒙住脸，再突然把手拿开，冲着宝宝笑，宝宝会发出一连串咯咯的笑声。

#### 会侧身了

竖立抱宝宝，宝宝的腰已经能够挺起来了。把两手放在宝宝腋下，让宝宝两脚站在你的腿上，宝宝会一蹬一蹬地跳跃。俯卧时，能够用手腕把上身支撑起来，头高高竖起。仰卧时，能够把身体侧过来，甚至变成俯卧位，但还不会从俯卧位变成侧卧或仰卧位。因此，仍然不能让宝宝俯卧睡觉。如果宝宝从仰卧自己变成了俯卧，妈妈应该在旁边看着，防止堵塞呼吸道。

#### 食量拉开了，睡觉推后了

母乳喂养的宝宝，可以不添加辅食。人工喂养的宝宝可以添加辅食，但如果宝宝不吃乳类以外的食品，也不必勉强。吃奶的次数和数量，婴儿之间的差异更加明显，吃得多的可以一次吃 200 毫升的奶粉，吃得少的仅吃 120 毫升，甚至还少；有的母乳开始不够吃了，可这时添加牛乳会遇到困难。原来混合喂养的宝宝，现在可能一点奶粉也不吃了。这个月仍然不是训练大小便的时期，对于排便有规律的宝宝，可以把一把尿便。有的宝宝会闹夜，不再是七八点就睡了，如果父母十点睡，宝宝会一直等。有生理性溢乳的宝宝，到了这个月可能不

再吐奶了，但也许会继续溢乳。

### 3-4 个月婴儿注意缺铁性贫血

奶能满足营养需求，不需辅食

这个月婴儿仍能够从母乳中获得所需营养，每天每千克所需热量为 110 千卡左右。母乳充足的婴儿这个月可以不添加任何辅食，仅喂些新鲜果汁就可以了。如果宝宝大便比较稀且次数多，也可以不喂果汁，喂多种维生素片也可以。这个月的婴儿对碳水化合物的吸收消化能力还是比较差的，仍然是对奶的吸收消化能力较强，对蛋白质，矿物质，脂肪，维生素等营养成分的需求可以从乳类中获得。

这个月的婴儿如果对辅食不感兴趣，父母无需着急。强迫婴儿吃辅食是不对的，乳类食品能够满足婴儿所需的营养。添加一些辅助食品对宝宝牙齿萌发，肠胃功能锻炼是有好处的，但是如果强迫婴儿吃他不喜欢吃的辅食，会给以后添加辅食增加难度。

出现缺铁性贫血

这个时期的婴儿会出现缺铁性贫血，应该注意补充铁剂。蛋黄、绿叶蔬菜、动物肝脏中含有较丰富的铁，但这个月的婴儿有时不能耐受这些食物。要一种一种添加，从小量开始。这个月可以先加 1/4 鸡蛋黄，观察婴儿大便情况，如果没有异常，可以继续加下去。一周后可以添加菜汁，有的婴儿这个月添加菜汁时，可能会腹泻，或排绿色稀便。如果不严重，可以继续加，如果严重，就要停止了。如果母亲孕期有贫血，宝宝这个月应该开始补充铁剂，2 毫克(千克体重/日)。

### 3-4 个月婴儿为啥突然厌牛奶

人工或混合喂养儿厌食牛奶

突然厌食牛奶

人工喂养或混合喂养的宝宝，一直都很喜欢吃牛奶，但到这个月，可能突然在某一天，宝宝不喜欢吃牛奶了，甚至一看到奶瓶举到了面前，就开始哭闹。为什么？3 个月以前，宝宝不能完全吸收牛奶中的蛋白质，无论吃多吃少，都不能完全吸收，吃多了就排泄出去了。3 个月以后，宝宝吃奶量增加了，肝脏和肾脏几乎全部动员起来，帮助消化、吸收奶液中的营养成分。

另外，宝宝总喜欢吃奶，因为这样就总能让妈妈抱着。这样就造成了宝宝吃奶过多，肝脏和肾脏加力工作，婴儿胖起来了，多余的能量储存起来了。用不了多久，婴儿的肝脏和肾脏就因疲劳而“歇着了”，这时宝宝厌食牛奶就开始了。厌食牛奶是病吗？因为吃奶过量而导致的厌食，不是疾病，经过一段时间(大约两周以后)，肝脏、肾脏、消化系统得到充分的休息，功能逐渐恢复，宝宝会再度喜欢吃牛奶的。只要每天能吃 100~200 毫升奶，就不用担心宝宝会饿坏。在厌食牛奶的时候，给宝宝一些其他食物，特别是易于消化的爽口食物，

宝宝照样喜欢吃，尤其是果汁。这个月不同婴儿食量有所不同，食量小的一天仅能吃 500～600 毫升牛奶，食量大的一天可以吃 1000 多毫升。妈妈不要过分强调宝宝是否能够吃到书上或奶粉袋上标注的量，任何强迫喂养，都可能导致宝宝厌食。

## 3-4 个月婴儿生长发育规律

### 身高增速减慢

这个月宝宝身高增长速度与前三个月相比，开始减慢，一个月增长约 2.0 厘米。只要没有疾病，就不要为宝宝一时的身高不理想而担心。身高的增长是连续动态的，一次或一个月静态的测量值，并不能说明是否偏离了正常生长曲线。

### 体重不达标，喂养找原因

这个月的宝宝体重可以增加 0.9～1.25 千克。如果体重偏离同龄正常儿生长发育曲线第 3 百分位或第 97 百分位，要寻找原因。除疾病所致，大多数是喂养或护理不当造成的。可以利用生长曲线图监测宝宝的生长发育情况(见附录)。在测量月龄的位置上找到相应体重所在的位置，并画上圆点。落在第 25～75 百分位范围内属于中等，落在第 75～97 百分位范围内属于中上等，落在第 97 百分位以上为上等，落在第 3～25 百分位范围内属于中下等，落在第 3 百分位以下为下等。如果婴儿体重超过第 97 百分位或低于第 3 百分位，都应该找医生检查。

### 婴儿头围生长曲线图

这个月婴儿头围可增长 1.4 厘米，婴儿期定时测量头围可以及时发现头围过大或过小。可以利用婴儿头围生长曲线图(见附录)，来检测婴儿的头围增长情况。把测量值点画在图上，如果超过第 97 百分位或低于第 3 百分位，则需要请医生检查，确定是正常的变异，还是疾病所致。

### 囟门假性闭合

这么大的婴儿后囟门早已闭合，前囟门对边连线可以在 1.0～2.5 厘米不等，但如果前囟门对边连线大于 3.0 厘米，或小于 0.5 厘米，应该请医生检查是否有异常情况。前囟门过大可见于脑积水，佝偻病；前囟门过小可见于狭颅症、小头畸形、石骨症等。囟门的检查要多靠医生，有的医生在测量囟门时，没有考虑到，有的婴儿囟门呈假性闭合(膜性闭合)，就是说从外观上看囟门像是闭合了，实际上那是因为头皮张力比较大，但颅骨缝仍然没有闭合。囟门大些父母就认为是佝偻病，盲目补充钙剂，这也是要避免的。婴儿发热时，囟门可以膨隆，饱满，有时会误诊为颅脑疾病，要注意鉴别。

### 视觉训练是 3-4 个月的重点



### 视觉训练是这个月的重点

这个月婴儿颜色视觉能力已经接近成人了，对某些颜色情有独钟，如最喜欢红色，其次是黄色、绿色、橙色和蓝色。在训练婴儿颜色辨别能力时，要以这几种颜色为首选，依次训练宝宝的色觉能力。

### 电视广告的拥戴者

这个月宝宝视力已经相当不错了，不仅能看清近距离的物体，还具备了较强的远近焦距调节能力，可以看到远处比较鲜艳或移动的物体。变化快的影像会使婴儿感兴趣，这么大的婴儿开始会注视电视中的画面，而且对广告特别感兴趣。喜欢看变化快，色彩鲜艳，图像清晰的广告画面。可以让婴儿短时间注视电视屏幕，但不能让婴儿长时间注视，以免造成视力疲劳。一般来说，这么大的婴儿可持续注视 2~3 分钟。如果时间长了，婴儿会自动转移视野，但往往已经造成了婴儿视力疲劳。

### 避免阳光和闪光灯照射

不要让阳光直接照射宝宝的眼睛，过强的阳光会伤害宝宝。最好不要使用闪光灯在室内给宝宝拍照，闪光灯对婴儿的视力有不利影响。辨别差异和记忆的能力三个月以后的婴儿，随着头部运动自控能力的加强，婴儿的视觉注意力得到更大的发展，能够有目的地看某些物像，婴儿更喜欢看妈妈，也

喜欢看玩具和食物，尤其喜欢奶瓶。对新鲜物像能够保持更长时间的注视。注视后进行辨别差异的能力不断增强。对看到的东西记忆比较清晰了，开始认识爸爸妈妈和周围亲人的脸，能够识别爸爸妈妈的表情好坏，能够认识玩具。如果爸爸从宝宝的视线中消失，宝宝会用眼睛去找，这就说明宝宝已经

有了短时的、对看到物像的记忆能力。爸爸妈妈要抓住这个阶段，对婴儿的视觉潜能进行开发。

### 能够区分男声和女声

出生三个月以后，婴儿慢慢会发出“阿、噢、哦”的元音了。婴儿情绪越好，发音越多。爸爸妈妈要在婴儿情绪高涨时，和宝宝交谈，给宝宝发送更多的语音，让宝宝有更多的机会练习发音。让宝宝多到户外，听小鸟叫，听流水声，听风刮树叶声，并不断告诉宝宝这是哪里发出的声音。给宝宝做元音发音口型，让宝宝模仿爸爸妈妈说话。婴儿语言的发展是有一定规律的。最初是语言的感知阶段，婴儿先是靠听、看来感知声音，并逐渐对语音进行分辨，最后发展到自己发出语音。到了这个月，宝宝已经能够分辨出是妈妈在说话，还是爸爸在说话，能够区分男声和女声了。

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区

### 静静听音乐

这个月的婴儿已经能够静静地听音乐了,并且能够区分音色了,更喜欢优美抒情的音乐。听、看、说是不可分割的感知能力的总和,是相互影响、相互促进、相互提高的,对视、听、说的训练是综合的、共同的。

### 能拿更多的东西了

这个月宝宝已经能够用上肢支撑头和上身,和床面约成 90 度角。从这个月开始会翻身,先是从仰卧到侧卧,逐渐发展到从仰卧到俯卧。这个月的婴儿还不会主动用手抓东西,妈妈可以把玩具放到宝宝手中,握住宝宝小手,放到宝宝眼前晃动,再把玩具拿开,放在宝宝能够得着的地方,让宝宝自己去拿,也可以握住宝宝手腕部,帮助宝宝够到玩具,这样可以训练宝宝手眼的协调能力。三个月以前的婴儿,手还不能张开,触摸是被动的。到了三个月以后,婴儿的手就开始了主动的有意识地张开、触摸,开始了主动的活动。开始是大把的、不准确的抓握,以后逐渐发展到准确的手的精细动作。应该让宝宝拿更多的东西。安全是要考虑的,但不能为了安全,剥夺婴儿认识世界的权利。

## 3-4 个月婴儿母乳喂养概况

### 母乳喂养不必添加辅食

母乳不足,添加牛奶如果每日体重增长低于 20 克,一周体重增长低于 100 克,提示可能母乳不足。如果宝宝开始出现闹夜,睡眠时间比原来缩短了,吃奶间隔时间比原来延长了,体重低于正常同龄儿生长曲线第 3 百分位,那就应该及时添加牛奶了。如果宝宝实在不吃牛奶,就用小勺喂,小勺也不行,就给宝宝喂辅食,米粉、菜汁、菜泥、鸡蛋等。但这时添加米粉可能消化不好。

### 大便次数不均衡

母乳喂养的婴儿大便可能会一天五六次,也可能变成了一天一两次,甚至两天一次,这都不要紧。母乳喂养不像人工喂养那样均衡,乳量某天可能会少一些,某天可能会多一些,妈妈今天可能吃得硬一些,明天可能吃得软一些,可能会吃些生冷食品,这些都会影响宝宝的大便。

### 夜间吃奶情况

母乳喂养次数仍然没有严格的限制,但如果母乳充足的话,这个月的宝宝往往是每 4 个小时吃一次,到了夜间可能仅吃一次,有的会一夜都不吃。如果夜间饿的话,宝宝会醒来

要奶吃，因此妈妈没有必要叫醒宝宝吃奶。

## 3-4 个月婴儿四季护理要点

### 春季享受日光浴

3 个月以后的宝宝，赶上春光明媚的好季节，爸爸妈妈要多带宝宝到户外接触大自然。一天可以带宝宝出去两次，每次活动一个小时左右，即每天 9~10 点，下午 3~4 点。如果宝宝正好在上午 9~10 点困了，就不要带宝宝出去了。一定要在宝宝高兴，精神状态好的时候出去进行户外活动。把宝宝抱出婴儿车到了户外，最好不要再让宝宝躺在婴儿车里。常看到父母把宝宝放在带蓬的婴儿车里，推着车在街心花园散步。这不是为宝宝做户外活动，而是自己在散步。不应该这样带宝宝进行户外活动，要把宝宝抱出来。如果太阳光比较强烈，可以给宝宝戴上一顶有沿的小布帽，遮挡阳光对眼睛的照射。

户外活动时开发宝宝潜能，这个月带宝宝到户外，不再单纯是为了晒太阳、呼吸新鲜空气、增强体质，还要运动。宝宝已经具备了相当的视觉能力。告诉宝宝，这是红花，这是绿叶，让小手触摸一下，使宝宝感知一下，让看到的、摸到的、闻到的，经过大脑进行整合，立体感受自然界中的事物。宝宝嘴里发出声音时，要积极和宝宝交流，这会刺激宝宝发音的积极性，使宝宝发更多的声音。慢慢的，宝宝会把听到的声音记忆下来，并和看到的联系起来，当再看到时，会想起它的发音，这就是语言学习的开始。干燥、过敏、扬沙、避雨，北方春季气候比较干燥，要多给宝宝喝水。有的宝宝到了春季，面部皮肤可能会变得有些粗糙，湿疹会加重，这不要紧，随着夏季的到来，很快会好的。母乳喂养的妈妈在这个季节要少吃辛辣、海腥食品，减少宝宝皮肤过敏反应。初春气候还不稳定，要注意随时加减衣物。有扬沙天气时，不要带宝宝到户外。空气中的悬浮物会刺激宝宝的呼吸道。不要让宝宝挨雨淋，春季的雨水淋在头上还是比较凉的，会使宝宝感冒，以后再遇到雨淋就会频繁引发感冒。

### 夏季预防脱水热

这么大的婴儿汗腺已经开始发育，会因为气温高而出汗，这是释放热量的有效方式。如果出汗过多，皮肤蒸发水分过多，没有及时补充水分，就会出现脱水热。出现脱水热时，体温升高，尿量减少，烦躁不安，妈妈往往认为宝宝感冒了，就给吃感冒药，而感冒药又多具有发汗作用，这就更会加重

宝宝脱水，使体温更高。因此，夏季不要轻易给宝宝吃感冒药，首先要补充水分，使宝宝的尿量增加，体温会逐渐下降。当宝宝出现脱水热时，不能马上降低室内温度，这会使宝宝在受热的基础上外感风寒，就是人们常说的热伤风。热伤风是感冒中比较难治的一种。应该先通过补充水分把体温降下来，给宝宝洗个温水澡，室内温度降到 28℃ 左右，与室外的温差不要太大，最好不要超过 7℃。

### 夏季护理提示

- 坚持每天洗澡 3 次。
- 夏季要注意防蚊虫，蚊子叮咬会传播乙脑病毒，苍蝇落在婴儿脸上、手上，沾在手上的病菌会通过婴儿吸吮手指进入婴儿消化道，引起肠炎。
- 要注意婴儿餐具清洁，把住病从口入关。
- 体质很健壮的婴儿，不妨试一试带宝宝游泳，但时间要短。
- 户外活动不要受阳光直射，选择在树阴下乘凉最好，不要在高大建筑物旁避光，以免婴儿受到卷流风吹袭。
- 播放舒缓轻盈的音乐，缓解宝宝的焦躁不安。

### 预防秋季腹泻

不要急于给宝宝添加衣服，继续保持每天 2 小时以上的户外活动，不要急于关窗关门，减小室内外温差。即使天气凉了下来，也要坚持户外活动，增强婴儿耐寒能力，增强呼吸道抵抗病毒侵袭能

力，为婴儿度过寒冷的冬季做准备。过早把婴儿闷在家里，过早给宝宝穿得很厚，盖得很多，都会增加婴儿冬季呼吸道感染的概率。秋季腹泻病流行，婴儿一旦腹泻，及时看医生，学习口服补液盐的使用方法，可以使宝宝免受静脉注射之苦。

### 冬季室内温度不要过高

北方冬季寒冷，室内外温差可达 30℃。如果把宝宝从温暖的室内抱到寒冷的室外，婴儿是很难适应的。尽管给宝宝穿得很暖和，但呼吸道对这种温差的适应能力是有限的。应该每天在室外温度最高、阳光最充足的时候抱宝宝出去。室内温度保持在 18~22℃，不要让室内温度过高。婴儿不是只怕冷，不怕热。暖气片取暖，总是使室内又热又燥，室内湿度才达到 15%~20%。保持适宜的湿度(40%~50%)是非常重要的。湿度过低，大大降低了呼吸道纤毛运动功能，呼吸道抵御病菌的能力下降，这不是用药物可以解决的。如果医生没有到家里，而是父母把宝宝抱到医院了，只能按照疾病给宝宝开一大堆药物。这就是为什么宝宝总是有病，却久治不愈的原因。

### 别用断母乳的办法硬加牛奶

### 不可用断母乳的办法硬加牛奶

食量大的宝宝，3-4 个月可能发生母乳不足。出现以下情况，就说明母乳不足：

- 宝宝吃奶间隔时间缩短了，半夜不醒来吃奶的宝宝开始起来哭闹，不给奶吃就不停地哭。

- 妈妈再也不感觉奶胀了，不再有奶惊了，当宝宝吃奶时，突然把奶头拿出来，奶水只是一滴一滴的，不成流。

- 宝宝大便次数少了，或次数多，但量少了，体重增长缓慢，一天增长不足 10 克，或一周增长不足 100 克。母乳不足，就每天加两次牛奶。要注意，一定不能无限制地加下去，这样会影响宝宝对母乳

的吮吸，使母乳量进一步减少，母乳仍然是这么大宝宝的最好食品。添加牛奶，要一顿一顿添加，不要一顿奶又有母乳，又有牛奶。也许会遇到添加牛奶困难的情况。只要宝宝体重还在增长，就继续母乳喂养，不要因为宝宝吃牛奶而把母乳断了。到了 4 个月以后，也可以添加一些辅助食品了，宝宝不会饿坏的。

### 3-4 个月男婴哭闹提防疝气

#### 男婴护理

如果发现男婴阴囊变大，阴囊皱褶减少，变得透明，可能是发生了鞘膜积液。有的婴儿可在一岁左右自行吸收，所以不严重的话，不要急于手术治疗。避免宝宝剧烈哭闹。有疝气的婴儿一旦出现不明原因的哭闹，有疝气嵌顿的可能。如果是疝气，要注意躺下后是否能够还纳回去，如果不能还纳，可能疝入阴囊的肠管发生嵌顿，使被嵌顿的肠管缺血坏死，这就要及时看医生了。

#### 女婴护理

仍要注意预防阴道、尿道炎，洗臀和擦屁股时，要从前向后洗擦，以免使肛门周围的大肠杆菌污染阴道或尿道。女婴更容易患尿布疹，尤其在炎热的夏季，最好不要使用尿布。如果使用尿布，也不要使尿布紧兜在臀部，要留有一定的空间。

## 3-4 个月日常用品如何选择

#### 衣物被褥床玩具

衣服太多不清洁，不要给宝宝准备过多的衣服，衣服过多，轮换周期就长，影响衣物的清洁；少准备几件，宝宝就会穿上在阳光下晒过不长时间的衣服，有利于健康。一般情况下，冬季准备 4 套，夏季准备 6 套，春秋季节准备 3 套，能正常更换就可以了。要纯棉衣服，不要

纯毛衣服，因为纯毛衣服会有毛掉下来，可能会飞到婴儿的鼻腔、眼、口内，有的宝宝还对羊毛过敏。被褥要经常拿到户外进行日晒消毒，阳光是最好的消毒手段，不要使用消毒液给宝宝洗衣服被褥，总会有些成分漂洗不净，残留在衣服被褥上，紧挨婴儿皮肤的内层衣服如果有消毒液残留，会对宝宝皮肤造成伤害。也不要用人洗衣粉给宝宝洗衣服被褥，即使不含磷的也不能用。婴儿皂或婴儿洗衣粉、洗衣液是比较好的选择，

但要买到合格产品，避免假冒伪劣商品。服装不能限制手、四肢、头无论多冷的季节，不要用手套或过长的袖口禁锢宝宝的双手活动；也不要被子把宝宝紧紧包裹起来，以至于宝宝不能活动。即使宝宝在睡眠时也不要这样包裹宝宝。限制宝宝肢体活动，会阻碍宝宝运动能力的发展，宝宝的运动能力发展与智能发展是紧密相连的。如果把宝宝放在睡袋里，一定要选择宽大的睡袋，睡袋大多带有帽子，睡觉时不要把帽子戴在婴儿头上，更不能把帽子前面的抽带拉紧，这会影响宝宝的头部运动。带宝宝外出时，也尽量不把与衣服相连的帽子带在头上，最好单独戴帽子，这样宝宝能自由转动头部。给宝宝蒙纱巾不可取冬季带宝宝到户外，不要给宝宝戴口罩，或用纱巾蒙在宝宝的脸上，如果有风沙，就回到室内，蒙着纱巾会影响宝宝的视力。纱巾会被宝宝的口水弄湿，刮在纱巾上的灰尘，会被宝宝吃到嘴里。灰尘中会带有各种病原菌，尤其是结核菌，最容易夹杂在灰尘中。更严重的是，夹杂在灰尘中的结核菌会沾在宝宝的眼睫毛上，当宝宝揉眼睛时，进入眼内，造成结核性角膜炎。

## 3-4 个月训练尿便没有意义

### 训练尿便没有意义

这个月训练宝宝尿便还为时太早。喜欢让妈妈把尿的，也可以把一把。但如果宝宝不喜欢，一把就打挺，或越把越不尿，放下就尿，妈妈就不要非把不可。伤害了宝宝的自尊心，到了该训练的月龄也训练不了了。同样，有的宝宝大便每天 1~2 次，也可以根据每天大便时间把一把。注意：不要长时间把宝宝大便，如果长时间让宝宝肛门控着，会增加脱肛的危险。可能别人家的宝宝已经能够把尿便了，已经很少洗尿布了，已经很节省一次性尿布了等等，不要着急，也不必比较，没有什么实际意义。

### 不要破坏肠道内环境

母乳喂养儿大便次数可能仍然在一天四五次，有时会发绿，发稀，还会有些疙疙瘩瘩的奶瓣，这不要紧，不要为此给宝宝吃药。牛奶喂养的宝宝可能会便秘，可多喝些菜汤，水果汁。这个月的宝宝容易发生生理性腹泻，要注意与肠炎鉴别。不要自行使用非处方药，破坏肠道内环境。大便里会有黏液样、痰样的东西，这是肠道细胞黏膜代谢脱落，不是痢疾。如果高度怀疑是肠道疾病，可留取“不正常”的那部分大便，带到医院进行化验。不要輕易带宝宝到医院，以减少交叉感染。药店推荐的药物，也不要輕易购买。治疗肠道疾病的药物，可能会引起肠道内环境紊乱。这个月婴儿比较容易出现大便问题，也是父母容易乱用药的时



候，一定要避免。一旦破坏了宝宝肠道内环境，调理起来是比较困难的。防患于未然的根本方法就是不要乱投医，乱吃药。

## 3-4 个月宝宝洗澡有何危险

洗澡的危险性增加了

这个月的婴儿，洗澡已经不让妈妈怎么摆弄都行了，开始淘气了，会有自己的兴趣和要求，比如你给他洗脸，他正想用小手拨水玩，妈妈就要和宝宝商量说，咱们先洗脸，洗完脸再玩；宝宝可能听不懂，但不这样商量，宝宝真的会生气的。洗澡时宝宝也不再像以前好抱了，会从你手中溜出，掉到水里或磕到盆沿上。尤其是给宝宝身上打了婴儿皂或浴液，就更光滑了。新生儿期用的小浴盆现在要换成大浴盆了，洗着洗着，水可能凉了，千万不要因为水凉了，就直接往浴盆中加热水，这是非常危险的。尽管你有把握不烫着宝宝，但还是不要这样做，意外就是这样发生的。

绝对不要和宝宝半夜玩

到了这个月，妈妈应该帮助宝宝养成了良好的睡眠习惯，大致情况应该这样：

● 早晨起来，洗脸，吃奶，洗澡，听听音乐，和妈妈交流，练练发音，再到户外活动。

● 到了午饭前开始睡觉，等到妈妈把饭吃完了，宝宝会醒来，吃奶，再和妈妈玩一会儿，开始睡午觉，一睡可能就是 3~4 个小时，醒来后再吃奶。天气好的话，会非常高兴到户外晒太阳，看看花草树木，人来人往和穿梭的车辆，小猫、小狗、小鸟、小鸡更是宝宝喜欢追着看的小动物。

● 太阳快落山了，回到室内摇摇手里的玩具，听听音乐，看看新挂上的鲜艳的画，床旁新挂上的玩具。如果哭一会儿，那是要练嗓音，增加一下肺活量。或者是饿了，渴了，给宝宝吃喝就会安静下来。让宝宝看一眼电视里色彩斑斓的广告，不看了或开始闹人了，就马上把宝宝抱离。看电视不能超过 5 分钟。

● 给宝宝洗洗脸，洗洗小脚，洗洗小屁股，喂足了奶，也到了晚上七八点钟，开始睡觉了。一睡可能就到了后半夜，即使半夜起来 1~2 次，也是正常的，换换尿布，喂点奶，宝宝会马上入睡的。这就是良好的睡眠习惯，妈妈可以对照一下自己宝宝的睡眠情况，给予必要的调整。有的父母，看到宝宝半夜醒了，因为担心宝宝闹，就全力陪宝宝玩，结果养成宝宝半夜醒来要求父母陪玩的习惯。父母不可能坚持住，就不理睬宝宝，宝宝就开始哭闹，一来二去，成了闹夜的宝宝。而父母又可能认为宝宝缺钙，一系列错误的序幕就这样拉开了。

预防接种中常遇到的问题

预防接种中常遇到的问题

3 个月开始打百白破三联疫苗，第二次吃脊髓灰质炎疫苗糖丸。

到了预防接种时间，正好宝宝患病了怎么办？

如果宝宝仅仅是轻微感冒，体温正常，不需要服用药物，特别是不需要服用抗菌素，可以按时接种，接种后 1~2 周不吃抗菌素类药物。如果必须使用，要向预防接种的医生说明，是否需要补种。如果发热，或感冒病情较重，必须使用药物，可暂缓接种，向后推迟，直到病情稳定。如果服用抗菌素，要在停止使用后 1 周接种。

如果向后推迟了某种疫苗接种，以后的接种是否推迟？

以后的接种可顺延向后推迟，但只需向后推迟那个被推迟的疫苗，其他疫苗可继续按照接种时间进行接种。如果和某种疫苗碰到一起了，是否能同时接种，预防接种医生会根据相碰的疫苗的种类，判断是否可以同时接种，还是间隔一段时间，间隔多长时间，先接种哪一种，也由预防接种医生根据具体情况决定。

吃药对预防接种效果有影响吗？

哪种药有影响，哪种药没有影响？原则上讲，药物对预防接种效果是有影响的，所有的药物都不应该使用，都可能会有不同程度的影响。但抗菌素对预防接种疫苗影响最大。如果是口服疫苗，围生态制剂对疫苗影响也不小。在接种疫苗前后 2 周，最好不使用任何药物。

刚接种完疫苗就有病了，是否影响免疫效果，需要补种吗？

可能会降低免疫效果，但不会因此而丧失了免疫效果，不需要补种。

刚接种完疫苗就吃药了，是否需要补种？

会有影响，但不需要补种。

接种疫苗后发热，如何鉴别是疫苗所致，还是疾病所致？

首先要排除疾病所致的发热，疾病可以是接种前就感染的，也可以是接种后感染的。如果是疾病所致，检查可见阳性体征，如咽部充血，扁桃体增大充血化脓，咳嗽，流涕等症状。疫苗所致发热没有任何症状和体征，如果既有疫苗反应，也有感冒发热，症状就会比较重，体温也比较高。接种多长时间发热，与接种的疫苗种类有关。疫苗接种后的发热一般不需要治疗，会自行消退。

接种某种疫苗会不会就患某种病啊？

爸爸妈妈不必担心这一点，接种免疫疫苗，都是国家计划免疫项目，是很安全的。

为了避免疫苗反应，就不接种疫苗，对吗？

这个决定是错误的，接种疫苗造成的反应是比较轻的，对婴儿没有什么伤害，严重的疫苗反应，是罕见的。比起对传染病的预防作用，几乎可以忽略不计。一定不能为此拒绝给宝宝接种疫苗。

计划外免疫疫苗，是否应该接种？

不要轻易接种国家计划外的疫苗，在接种前，必须向有关部门(防疫站、有权威的医疗机构等)咨询，了解疫苗的作用，不良反应，在临床中的应用情况，免疫效果，接种意义，疫苗的应用范围等等。

铁剂对婴儿生理性贫血无效

铁剂对生理性贫血无效

正常初生儿血红蛋白可高达 190 克/升以上，生后 1 周内血红蛋白逐渐下降，直至 8 周后方停止下降。这种下降是生理性的，所以称为生理性贫血。出生后 3 个月内是体重增长最快的阶段，血容量扩充很多，红细胞被稀释，红细胞增生减低，出生后 2~3 个月血红蛋白降至 90~110 克/升时，红细胞生成素重新出现，骨髓造血细胞的功能开始活跃。

生理性贫血是婴儿生长发育过程中出现的，不需要治疗。铁剂对生理性贫血无效。有的父母发现宝宝比原来肤色发白，甚至有些发黄，一化验血，血色素比较低，甚至低于 90 克/升，诊断贫血，有的医生就会给宝宝开补血的药物，补血药主要是铁剂，铁剂对宝宝胃肠道刺激比较大，会影响宝宝食欲。如果是病理性贫血，要做病因诊断，然后才能针对病因进行治疗。缺铁性贫血要和遗传性红细胞增多症、溶血性贫血等相鉴别。

4 个月宝宝啃手指不必干预

不必干预啃手指

这个月宝宝不但会吸吮小拳头，还会吸吮拇指，啃小手，啃玩具。这是婴儿发育过程中出现的正常表现，不要把这些行为认为是不良习惯而加以限制，也不要认为这是宝宝没有吃饱，或由于宝宝缺乏爸爸妈妈的关照而感到孤独。只有宝宝到了一岁以后或更大些，还吸吮手指，这才是“吮指癖”了。宝宝长大了出现“吮指癖”，这和妈妈在宝宝婴儿期没有干预其吮指，没有直接的因果关系。

牙齿萌出前开始咬乳头

有的宝宝4个月就开始有牙齿萌出。在牙齿萌出前，宝宝会咬乳头；妈妈的乳头本来让宝宝吸吮得很嫩了，宝宝一咬会很痛的。当宝宝咬妈妈的乳头时，妈妈本能地而后躲闪，结果宝宝还咬吸着乳头，会把妈妈的乳头拽得很长，使妈妈更痛。宝宝还没有吃饱，一往外拽乳头，宝宝会更加死死地咬住乳头，使妈妈出现乳头皲裂。当宝宝咬乳头时，妈妈马上用手按住宝宝的下颌，宝宝就会松开乳头的。如果宝宝要出牙，频繁咬妈妈的乳头，喂奶前可以给宝宝一个没有孔的橡皮奶头，让宝宝吸吮磨磨牙床。10分钟后，再给宝宝喂奶，就会减少咬妈妈乳头了。

### 3-4个月婴儿突然夜啼怎么办

就让他尽情踢被子好了

这个月的宝宝肢体运动能力进一步增强，踢被子已经变成了妈妈头痛的事情。就让宝宝踢好了，不要盖得太厚，宝宝热，就会踢得更凶。不要把被子盖到脚上，只盖到肚子，这样不管怎么踢，也不至于把被子踢光。

这个月突然开始夜啼

有些宝宝这个月突然开始夜啼，妈妈可能会很着急，带宝宝到医院看病，医生却说没有什么事，宝宝根本没有病。带宝宝到医院看一看，也是对的。毕竟父母不是医生，即使是医生，如果没有检查宝宝，也很难判断是否有病。

有的妈妈可能会采取不予理睬的方法，但大多数父母不会这样做，都是想方设法地哄宝宝。用爱抚来缓解宝宝的焦虑，消除他的孤独感，这是应对夜啼唯一有效的方法。带着情绪哄宝宝，急躁、焦虑、生气，愤怒、抱怨、争吵，这比不予理睬更糟糕。父母的情绪比宝宝的情绪还糟糕，宝宝会哭得更厉害。

具体做法

把宝宝的头放在妈妈的肩上，身体俯在妈妈的胸前，轻轻拍着或抚摸着宝宝的背部，轻轻哼着小曲，打开地灯或带罩的壁灯。这种方法是最奏效的。一次不行，两次，两次不行，三次，要有耐心和信心，宝宝不会哭着长大的。

如果宝宝得病了，除了哭闹还会有其他异常。妈妈可能不了解疾病的症状，但肯定会觉察宝宝有异常。父母最了解宝宝，宝宝出现丝毫变化父母都会看在眼里，父母的任务就是发现异常及时看医生。

### 3-4个月婴儿还吐奶怎么办

这个月吐奶明显减轻

有溢奶的宝宝，到了这个月，吐奶程度可能会明显减轻，有的宝宝不再吐奶了。即使仍然吐奶，如果没有影响宝宝的生长发育，也不要紧，过一段时间会好的。

注意尽量在吃奶前给宝宝洗澡，吃奶后不要活动宝宝，竖立着抱宝宝。这样可能会减轻吐奶；如果减轻了，就不容易再反复，慢慢就会好了。

如果吃奶后半个小时还吐奶，就竖着抱半个小时；如果吃奶后一个小时还吐，就竖着抱一个小时；如果醒后吐奶，待宝宝还没有完全醒过来的时候，就轻轻把宝宝竖立着抱起来；如果宝宝一哭就吐，就尽量减少宝宝哭闹，哭的时候不让宝宝躺着。

## 第五章 4~5 月婴儿（120~149 天）

4-5 个月婴儿不要拔苗助长

### 第一节 本月明显特点

三个生长特点

会用眼睛传递感情了

这个月的婴儿，眼睛已经能和父母对视，在对视中，宝宝的眼神能流露出感情交流的喜悦。看到爸爸妈妈，宝宝会高兴得手舞足蹈，脸上洋溢着欢快的笑容。这个月的宝宝会用人类心灵的窗户——眼睛来传递感情了。撑起上身抬起头好几分钟宝宝的活动能力也进一步增强，会用手撑起上身几分钟，头抬得高高的。发育很好的宝宝，还可能会转一转头，看看两边的东西。还是向前栽妈妈扶着或背靠物体，宝宝会坐一会儿，但很快头就向前栽，上身向前倾斜。把脚放在妈妈的腿上，会来回地跳跃，还能站一会。

五项喂养要点

不要拔苗助长

爸爸妈妈们不要急于锻炼宝宝坐、站、跳等运动潜能，不然对宝宝骨骼发育和关节稳定会造成负面影响。特别要注意，看到别的宝宝运动能力比较超前，千万不能着急开发自己宝宝的种种能力，拔苗助长，适得其反。宝宝运动能力的发育有早有晚，横向比较，宝宝可能暂时不具备某种能力，或比较弱、比较慢；但纵向看来，宝宝还是一天天在进步，就属于发育正常。

### 试着添加辅食

母乳充足的，仍可以继续母乳喂养。但从这个月开始，应试着添加辅食，锻炼宝宝使用奶瓶、小勺、小杯、小碗的能力。添加辅食，不仅是为了补充牛奶营养成分的不足，或母乳量的不足，更主要的目的，是让宝宝的味觉不断适应各种食物的味道，增加进食的兴趣，避免以后偏食。开始添加辅食是这个月喂养的重点。

### 不要顾此失彼

尿便和睡眠，和上个月相比没有太大的变化，但体格生长发育的速度仍没有减慢。营养需求有所增加，喂养方法需要小的改变。开始添加辅食，妈妈又多了一件事，但也不能把精力都放在辅食上。宝宝各项能力的开发训练，户外活动，良好睡眠等等都要安排好，要齐头并进，不能顾此失彼。

### 正确处理“喘息性气管炎”

这个月的宝宝不容易患什么要紧的病，如果医生诊断你的宝宝有喘息性气管炎，你可不要没完没了地给宝宝吃药。所谓“喘息性气管炎”，可能就是宝宝气管黏膜分泌旺盛，自己不会清理，痰多咳不出来，可能没有任何感染情况。如果一味地吃抗菌素，会出现副作用。尤其要避免找多个医生看病，这个医生开这种药，那个医生开那种药，都是高级抗菌素。常吃抗菌素，对宝宝是有害的。小心意外事故发生。

### 这个月宝宝开始长本事了

父母高兴之余，也要小心意外事故的发生。虽然这个月还不是意外高发期，但预防的意识还是早早建立为好。

## 4-5 个月婴儿生长发育规律

### 平均身高增两厘米

这个月宝宝身高平均可增长 2 厘米。需要重申一遍，宝宝身高的增长是受种族、遗传、性别等诸多方面影响的。个体间的差异，会随着年龄的增大逐渐变得明显起来。一般说来，3 岁以前身高更多的是受种族、性别影响，3 岁以后遗传影响越来越显现出来。

### 体重增速下降

从这个月开始，婴儿体重增长速度开始下降，这是规律性的过程，父母们一定要清楚。



4个月以前，婴儿每月平均体重增加0.9~1.25千克；从第4个月开始，体重平均每月增加0.45~0.75千克。

定期给宝宝测量体重，按照儿童体重增长曲线图，分析宝宝体重增长情况，这是监测宝宝生长发育是否正常的重要途径，而且简便易行。体重增长曲线图表明正常小儿的生长规律，但婴儿不可能都按相同的数字生长，每个个体都有一定的差异。只要这些差异在曲线图上保持在第3百分位以上，第97百分位以下，就都是正常的。每个婴儿都有自己的体重增长曲线，但不管数字上有多大差异，这些曲线都应该是逐渐上升的，如果曲线平坦或下降，就不正常了，要及早就医。体重不按常规增长，除了疾病所致，更多的是喂养不当所致，必须及时纠正。

### 头围增速放缓

从这个月开始，婴儿头围的增长速度也开始放缓，平均每月可增长1.0厘米。头围的增长也存在着个体差异，婴儿头围增长曲线，呈规律性逐渐上升的趋势，有正常儿童增长值，也有差异的正常范围。定期测量头围，可及时发现头围异常，如果头围过小，要观察婴儿是否有智能发育迟缓的征候；如果头围过大，应排除是否有脑积水、佝偻病等。

### 头围的测量方法

使用一根软尺，带有毫米刻度，妈妈将宝宝抱在腿上坐直，爸爸站在宝宝右侧，用左手拇指将软尺零点固定在宝宝头部右侧齐眉弓上缘。让软尺从头部右侧经过右耳上方，绕过枕骨粗隆最高处，再经过左耳上缘，沿左侧齐眉弓上缘回至零点，与起始处交点读数。在测量过程中，软尺要平整均匀地紧贴头皮，但不能绷紧，左右高低对称。这样测量出来的头围才比较准确。把测量的数值与上个月测量的数值进行动态比较，看是否有增长。把测量的数值，点在相应月龄头围生长曲线图上，与正常值和正常变动范围比较。如果所测数值低于第3百分位或高于第97百分位，要看医生。一次测量的数值变化不是很大，仅仅是1.0厘米左右。如果测量值与上个月相比，增长不理想，父母不要着急，观察宝宝有无异常；如果没有任何异常，可观察到下个月，再进行测量；如果心里没底，不放心，就请医生再帮助测量一下，并进行分析。不要因为正常的差异，而给宝宝做一些不必要的检查，加重心理负担。

### 囟门可能缩小了

这个月宝宝的囟门可能会有所减小，也可没有什么变化。如果婴儿头发比较密，就不容易发现前囟门的变化，妈妈也不会格外注意前囟门的情况。如果头发比较稀疏，或把头发剃得光光的，前囟门就会看得很清楚，妈妈喂奶时，甚至会看到宝宝囟门一跳一跳的，很是害怕。不用担心，这是正常的。

如果宝宝发热，囟门会膨隆，或跳动比较明显，这也很正常。但如果宝宝高热，囟门异常隆起，宝宝精神也不好，或出现呕吐等症状，要及时看医生。囟门处没有颅骨，做户外活动时要注意保护。

## 4-5 个月视觉反射逐渐形成

能注意镜子中的人了

视焦距调节能力和成人差不多了

这个月的婴儿，已经能够对远的和近的目标聚焦，眼睛视焦距的调节能力已经和成人差不多了。辨别颜色的准确性进一步发展，能不断认识各种颜色的差别。爸爸可以拿着一个布娃娃，从远处走来，逐渐靠近，当布娃娃快碰到宝宝时，观察宝宝是否有躲闪的反应。

视觉反射逐渐形成

因为目光已经能够集中于较远的物体，视觉反射也就逐渐形成了。当看到奶瓶时，宝宝会用手去够，并显出很高兴的样子，知道妈妈又要喂奶了。宝宝已经把看到的奶瓶和吃奶联系起来。妈妈要利用宝宝建立起来的视觉反射，教宝宝认识物品，教宝宝说这是奶瓶。慢慢的，宝宝看到奶瓶时，不但会联想到吃奶，还会联想到它叫什么，这就是语言与视觉的联系。以后宝宝看到奶瓶，就能够说出“奶瓶”这个词来了。而当妈妈说“奶瓶”这个词时，宝宝就会用眼睛到处找奶瓶，这就是听力与视力之间的联系。所以说，听、看、说、闻、嗅、运动、思维等这些活动都是相互联系的，训练应是全方位的，不是孤立的。在训练听的时候，也同时训练了看、说。会注意镜子中的人了这个月的宝宝，开始会注意镜子中的自己。妈妈可以指着镜子说“这就是宝宝”(可说宝宝的名字)，再说“抱着宝宝的是妈妈，身后站着的是爸爸”。

能分辨红、绿、蓝

这个月的婴儿，已经具备了分辨红、绿、蓝三种纯正颜色的能力。可以有意训练宝宝认识这三种颜色，并把这三种颜色放在一起，帮助婴儿辨别。再把其他颜色与这三种颜色对比，培养宝宝对色彩的辨别能力。带宝宝到户外时，看到什么就告诉宝宝这是什么，并指出是什么颜色的。比如这花是红的，这花是黄的，树叶是绿的。同时让宝宝看漂亮的大画报，丰富视觉内容。

对复杂图形识辨能力还很弱

这个月的婴儿，对复杂图形的觉察和辨认能力还是非常弱的，但喜欢注视图形复杂的区域，这可能就是一种认知欲望，或是学习的兴趣吧。不管识别能力弱还是强，父母都要对婴儿进行视觉功能的开发和训练。

## 4 个月添加辅食与营养无关

### 辅食与营养无关

这个月婴儿对营养的需求仍然没有大的变化，每日需要热量为每千克 110 千卡。添加辅食不是因为母乳营养不足，也不是用辅食来代替牛乳。牛乳喂养的婴儿，如果吃得很好，营养还是能满足需要的。这个月添加辅食的目的，就是为了让婴儿养成吃乳类以外食物的习惯，刺激宝宝味觉的发育。刺激宝宝吃乳类以外食物的欲望，为半断乳做好准备，也为宝宝出牙吃固体食物做准备，锻炼宝宝的吞咽能力，促进咀嚼肌的发育。

### 4-5 个月婴儿慎重添加牛奶

#### 慎重添加牛奶

母乳逐渐不足了，这时可以先添一次牛奶，如果每天需要添加 150 毫升以上，那就添下去，同时不妨碍添加果汁、菜汁和蛋黄。如果添加的牛奶一天还不足 150 毫升，就说明母乳还能够供给宝宝所需的热量，就不必每天按时添加牛奶了。为了以后能够吃牛奶，就先添加牛奶，这是没有必要的。这个月的宝宝，仍然有可能厌食牛奶。如果爸爸妈妈不喜欢牛奶的味道，宝宝就会更加不喜欢。这时硬逼着宝宝吃牛奶，会影响宝宝进食的愿望，他会非常不高兴。

### 人工喂养儿奶量变化不大

这个月宝宝奶量不会有大的变化。牛奶喂养的宝宝，随着月龄增加，奶量并不是不断增加的。认为宝宝大了，活动量也大了，就应该吃更多的牛奶，这是错误的。宝宝奶量不增加，并不意味着宝宝吃奶不好了。食量小的宝宝，依然吃得少，每天也就 600~800 毫升牛奶。妈妈看到书上或奶粉袋上标着，这么大的宝宝应该吃 1000 毫升以上，就着急了，认为宝宝厌食，使尽一切办法让宝宝多吃些。吃助消化药，化验各种元素，如果稍有缺钙、缺锌现象，就大补特补。宝宝从出生后就一直在补充钙和维生素 AD，现在则进一步增加剂量，有的妈妈甚至要求给宝宝肌肉注射 D 针，静脉注射钙剂等等。这都是完全错误的。至于锌，就更不应该大张旗鼓地补充了。锌是体内微量元素，不可能大量缺乏，哪至于要每天补充那么多的锌元素！

### 慎重对待市场上的婴儿辅食

#### 慎重对待市场上的婴儿辅食

如果母乳不足，宝宝又不吃牛奶，那就只有添加辅助食品了。一天先添加 20~30 克的

米粉，观察宝宝大便情况，如果拉稀，就减量，或停掉，或换加米汤、肉汤面等。市场上还有婴儿吃的小罐头、鸡肉松、鱼肉松等半成品。向 5 月龄的宝宝喂食这些半成品，并不是最好的辅食添加选择，妈妈自己做辅食，才是最佳选择。如果实在没有时间，那就等到下个月，或半岁以后再添加这些半成品。4~5 月龄还是用奶类喂养宝宝，这反倒是安全的。辅食添加不当，导致宝宝腹泻，达不到增加营养的目的，反会让宝宝丢失掉原有的营养，很不值得。

### 咬乳头转移法

这时的宝宝频繁咬妈妈的乳头，甚至咬破，造成乳头感染，妈妈疼痛难忍。转移的办法就是给宝宝多增加辅助食品，减少他咬乳头的机会。

### 混合喂养添加辅食

混合喂养的宝宝，到了这个月出现厌食牛奶的现象，就意味着需要添加乳类以外的辅助食品了，妈妈大胆给宝宝添加必要的辅助食品吧。

### 掌握宝宝辅食添加八项原则

#### 辅食添加 8 原则

##### 不能操之过急

添加辅食，是帮助婴儿进行食物品种转移的过程，使以乳类为主食的乳儿，逐渐过渡到以谷类为主食的幼儿。所以要循序渐进，按照月龄的大小和实际需要来添加。

##### 吸收难易有序

要从最容易被婴儿吸收、接受的辅食开始，一种一种添加。添加一种辅食后，要观察几天，如果不适应，就暂时停止，过几天再试。如果宝宝拒绝吃，也不要勉强，等几天再吃，但不要失去信心。让宝宝慢慢适应，不要一开始就把宝宝弄烦了。

##### 夏季不开始

夏季宝宝食量减少，消化不良，添加辅食如果宝宝不吃，就等到天气凉爽些添加，妈妈要学会放弃。

##### 循序渐进

辅食添加要从少到多，从稀到稠，从细到粗，从软到硬，从泥到碎，逐步适应婴儿消化、吞咽、咀嚼能力的发育。

##### 患病不添加

添加辅食要在婴儿身体健康，心情高兴的时候进行。当宝宝患有疾病时，不要添加从来没有吃过的辅食。

出现不良反应要暂停

在添加辅食过程中，如果婴儿出现了腹泻、呕吐、厌食等情况，应该暂时停止添加，等到宝宝消化功能恢复，再重新开始，但数量和种类都要比原来减少，然后逐渐增加。

不强求宝宝

和父母饮食习惯有关，有的宝宝就是不喜欢吃某种食物，遇到此种情况，不能强求宝宝，没有非吃不可的辅食。宝宝不吃某种食品，也只是暂时的。不必在此时此刻非让宝宝吃不可。应该尊重宝宝个性，培养宝宝不偏食的良好饮食习惯。

灵活掌握

添加辅食，不要完全照搬书本，要根据具体情况，灵活掌握，及时调整辅食的数量和品种，这是添加辅食中最值得父母注意的一点。

## 4-5 个月辅食添加四步曲

辅食添加四步曲

● 喂水果。从过滤后的鲜果汁开始，到不过滤的纯果汁，再到用勺刮的水果泥，到切的水果块，到整个水果让宝宝自己拿着吃。

● 喂菜。从过滤后的菜汁开始，到菜泥做成的菜汤，然后到菜泥，再到碎菜。菜汤煮，菜泥炖，碎菜炒。

● 喂谷类。从米汤开始，到米粉，然后是米糊，再往后是稀粥、稠粥、软饭，最后到正常饭。面食是面条、面片、疙瘩汤、饼干、面包、馒头、饼。

● 喂肉蛋类。从鸡蛋黄开始，到整鸡蛋，再到虾肉、鱼肉、鸡肉、猪肉、羊肉、牛肉。

如何给 4-5 个月宝宝制作辅食

辅食制作

淘宝网热门母婴类店铺推荐				
排名	店铺名	主营产品	信用度	购买通道
1	<a href="#">朵朵云</a>	孕妇装/童装/玩具/奶粉/营养品		<a href="#">点击此处</a>
2	<a href="#">爱婴小屋</a>	贝亲/孕妇装/童装/玩具/奶粉等		<a href="#">点击此处</a>
3	<a href="#">QOQ 母婴</a>	哺乳衣/孕妇装/贝亲/童装/玩具		<a href="#">点击此处</a>
4	<a href="#">宝贝苗</a>	喜多/伊威/明治/好奇/花王/纸尿裤		<a href="#">点击此处</a>
5	<a href="#">格格屋</a>	孕妇用品/童装/宝宝用品/奶粉等		<a href="#">点击此处</a>
6	<a href="#">网美母婴生活馆</a>	十月妈咪孕妇装/防辐射服/内衣		<a href="#">点击此处</a>
7	<a href="#">游游轩</a>	原装进口婴儿奶粉、辅食、用品专卖		<a href="#">点击此处</a>
8	<a href="#">上海聪明屋</a>	婴幼儿玩具		<a href="#">点击此处</a>
9	<a href="#">时尚艳阳天</a>	孕妇装/婴儿用品		<a href="#">点击此处</a>
10	<a href="#">娜娜韩国孕妇装</a>	潮流孕妇装		<a href="#">点击此处</a>
11	<a href="#">蕲芜玩具专营店</a>	各种玩具		<a href="#">点击此处</a>
12	<a href="#">康美巴士母婴馆</a>	婴儿玩具/孕婴用品/童装/尿裤		<a href="#">点击此处</a>
13	<a href="#">黄大姐地垫专卖</a>	EVA 环保地垫玩具		<a href="#">点击此处</a>
14	<a href="#">宝贝鱼之家</a>	木质塑料玩具/磁力棒/书包		<a href="#">点击此处</a>
15	<a href="#">亲亲我婴童店</a>	点读机/学习机/早教机/益智玩具		<a href="#">点击此处</a>

另外免费赠送刚在淘宝买的 500 本育儿类电子书，请去  
我的个人网站下载：[www.fmzx.com](http://www.fmzx.com)



● 蛋黄。把洗干净的鸡蛋放入冷水锅中加热煮熟，剥出蛋黄，切成四半，取 1/4 放在小碗中，用温开水调成稀糊状，用小勺喂婴儿。也可用牛奶调和成奶糕样，用小勺喂。

● 菜汁。将洗净的青菜(菠菜、芹菜、木耳菜、油菜、蒿菜等青菜或绿叶蔬菜)用手折成小段，放入沸水锅中，再次煮沸后把锅盖盖，煮两三分钟闭火，把菜取出来，待菜汤放温后喂婴儿，可以放在奶瓶中，也可以放在碗里用小勺喂。根据宝宝的喜好选择餐具。

● 果汁。把水果(苹果、橘子、桃、葡萄、梨、草莓、西瓜等)洗净削皮去核。放在榨汁机里，榨好的果汁，把渣滤出，放入奶瓶中喂给宝宝吃。如果没有榨汁机，可以把水果切成小块，放在瓷碗中捻碎，放在纱布中把果汁淋出来，灌到奶瓶中即可给宝宝喝。

● 番茄汁。把番茄洗净，番茄底部用刀划开十字口，在碗上放一块纱布，把番茄放在纱布上，放在锅里蒸两三分钟，待凉些后，用纱布兜住番茄，用勺挤压番茄，把汁挤到碗里，兑些温开水，就可给宝宝喝了。直接给宝宝喝原汁也可以。

● 胡萝卜汁。把胡萝卜切成片，放在锅里煮烂，把胡萝卜片取出来，放在菜板上垛碎，再放到煮胡萝卜水中继续煮几分钟，用纱布或漏勺(眼小的)把胡萝卜渣捞出来，在胡萝卜汤中放少许白糖。待放温后，就可以给宝宝喝了。

## 4-5 个月各种能力大大提高

### 进入连续音节阶段

4 个月以后，婴儿进入了连续音节阶段。妈妈可以明显地感觉到，宝宝发音增多，尤其在高兴时更明显，可发出如 ba—ba、da—da、mou—mou 等声音，但还没有具体的指向，属于自言自语，咿呀不停。教婴儿语言，应该从宝宝生下来就开始。从 4 个月以后，应该加强语言训练。训练宝宝语言，并不费力，日常生活中一点一滴都能够教宝宝语言，随处可见，即使不准备任何教具，也会收到很好的效果。用日常生活中的东西教宝宝，还会增加宝宝学习的兴趣，不抽象，都是宝宝平时用的，看的，吃的，玩的。这样教，妈妈轻松，宝宝也轻松。当爸爸回来时，就和宝宝说“爸爸回来了”；给宝宝吃奶时，就说“妈妈给宝宝喂奶了”；当使用奶瓶时，拿着奶瓶告诉宝宝“这是奶瓶，是用玻璃做的”，并把奶瓶放在宝宝手里，让宝宝感受一下，奶瓶是什么样的，玻璃是什么样的。如果宝宝不经意发出“妈妈”的音节，就要马上亲吻宝宝，并称赞“宝宝会叫妈妈了，妈妈可真高兴”。尽管宝宝还没有意识到他发出的声音，就是在呼唤妈妈，但随着妈妈不断强化“妈妈”，不断和宝宝说“妈妈要给你吃奶了”，“妈妈要给你洗澡了”等等，宝宝就会把“妈妈”这个音和妈妈这个人结合起来，就会有意识地喊妈妈了。这需要一段很长的时间，可宝宝就是这样学习语言的。

### 随着音乐摇晃身体

这个月的婴儿，会积极地倾听音乐，并会随着音乐的旋律摇晃身体，虽然还不能与旋律完全吻合，但已经有节律感了。听觉的灵敏，带动颈部运动的灵活。当宝宝听到声音时，会转头寻找声音的来源。可以做这样的训练游戏：爸爸躲着宝宝，并叫宝宝的名字，妈妈告诉宝宝这是爸爸在叫他，让宝宝辨

别这声音是爸爸发出来的。以后一听到爸爸的说话声，宝宝就会到处寻找爸爸，这时爸爸突然出现，告诉宝宝“爸爸在这里”，宝宝会因自己判断正确而高兴地笑起来。宝宝对妈妈的声音，可能早已经比较熟悉了。可以买各种动物叫的录音带，放给宝宝听，告诉这是什么动物在叫，宝宝最喜欢听小动物的叫声。当宝宝会说话时，会津津有味地不断学动物的叫声，这样不但锻炼了听力，还锻炼了

发音。但要求磁带录制的动物叫声，要逼真、准确。

看到什么都想摸

婴儿4个月以后，视觉和触觉的协调能力发展起来了。看到什么东西，都会主动有意识地去摸一摸，通过触觉来探索外在世界。妈妈不要错过这个机会，宝宝看到的東西，能够让宝宝摸的，都尽量让宝宝摸一摸，建立视觉和触觉的联系和协调。

会翻身了

宝宝已经会翻身了，到了快5个月时，就能够从仰卧翻到俯卧。宝宝由仰卧翻成俯卧时，能主动用前臂支撑起上身，并抬起头。即使没有人在跟前，也不容易堵塞口鼻了。如果支撑累了，宝宝会把头偏过去，保持口鼻呼吸顺畅。值得注意的是，这个月龄的婴儿还不会从俯卧翻成侧卧或仰卧，所以父母仍然时刻不要离开婴儿，安全第一。万一宝宝口鼻周围有东西堵住宝宝的呼吸道，那是很危险的。

开始抓东西

这个月的婴儿，会从父母手中接过玩具，会把自己的手放到胸前注视，并相互握在一起。最重要的是宝宝开始会抓东西，但手眼还不很协调，往往想抓的却抓不到，全身都用力。有时急得宝宝脸发红，这时妈妈可以把东西往宝宝手前挪一挪，增加宝宝够到东西后的喜悦。不断进行这样的练习，眼、手就慢慢协调了。能够准确抓到想要的东西，这是一个不断进步的过程。伸手让妈妈抱妈妈会发现，宝宝会伸出小手让妈妈抱抱了，这是让妈妈非常开心的事情。爸爸也不妨试一试，做出要抱宝宝的动作，观察宝宝是否会伸出小手给爸爸，让爸爸抱。爸爸也可和宝宝说“宝宝来，让爸爸抱”。在语言和动作的配合下，宝宝会让爸爸抱，以后当宝宝看到爸爸时，也会伸出小手让爸爸抱。

肌肉力量不断增强

婴儿颈部、前臂、腰部的肌肉力量不断强。这时可锻炼宝宝从仰卧到坐位，家长抓住宝宝的手腕部，轻轻向上拉起，这样就能够锻炼宝宝头向前伸的能力。锻炼颈前肌肉，使宝宝

头部活动更加自如。

眼手配合比较协调了

这个月宝宝手眼动作已经比较协调了，会够玩具了，并会把小摇铃摇响。宝宝把玩具放到嘴里啃，妈妈不要制止。这是宝宝在探索，慢慢长大了，就知道什么是放在嘴里的，什么不能放在嘴里。在没有危险的情况下，不要限制宝宝往嘴里放东西，否则会影响宝宝对事物探索的兴趣。父母要做的是把玩具洗干净。不要购买劣质玩具。不能让宝宝放到嘴里的玩具，就是不应该给宝宝玩的玩具，要坚决把它们清理掉。

动手能力进一步增强

宝宝运用手的能力进一步增强了，可以锻炼着让宝宝自己拿奶瓶喝水或吃奶了。宝宝拿不住不怕，妈妈帮着宝宝拿；如果宝宝一点也拿不住，也不要紧，让宝宝摸着奶瓶也可以，慢慢就会拿了。让宝宝拿奶瓶，不但锻炼宝宝手的动作能力，还可以增加宝宝吃奶的兴趣，对于食欲不好的宝宝来说，是增加食欲的一种方法，并为以后自己用勺、筷子吃饭打下基础。

## 4-5 个月户外活动是主旋律

春季户外活动是主旋律

这个月的宝宝，可以竖直头部并能灵活转动了，喜欢看周围的花草树木。如果正值春暖花开时节，那就非常好了，带宝宝多做户外活动。宝宝对看到的、听到的、摸到的、闻到的，已经有相互联系的能力，会用小手握东西，会对着人出声地笑，会和人藏猫猫，会咿呀学语，会看人的表情，听人的语气，认识谁是爸爸妈妈，谁是熟人和陌生人，对经常看到的面孔，会报以笑脸……与外界交往能力明显增强。而春季可以安排更多的户外活动，这对婴儿能力的进一步发展，可以说是锦上添花了。

血钙可能降低

春季宝宝到户外接受充足阳光，会产生较多的骨化醇(维生素 D 前体)，促使钙向骨转移，这是很好的事情，但血钙水平可能会有短时降低，出现低血钙症状，如睡眠不安，易惊，严重的婴儿可能还会手足抽搐。出现这种情况，可给宝宝补充一定量的钙剂(葡萄糖酸钙 10 毫升/日，连服 5~7 天)。

不要误判气管炎

户外活动增多，造成宝宝呼吸道分泌物增多，而宝宝又还不会清理，嗓子总是呼噜呼噜

的，好像是有痰。不要认为宝宝患了气管炎，不要乱使用抗菌素。春季万物复苏，病原菌也开始繁殖增加，虽然这个月的宝宝，体内还有来自妈妈的免疫能力，但也有可能感染病毒细菌，因此注意不要到人群聚集的地方活动。户外活动会让宝宝的面部皮肤晒得黑一些，显得瘦了，爸爸妈妈不要为此就多给宝宝加奶，更不要吃助消化的药。有的宝宝会有桃花癣，不要紧，到夏季就会好的。有湿疹的宝宝到了这个季节也应该有所好转了，只要湿疹不很明显，就不要继续使用药物了。

#### 4-5 个月添加辅食为何遇阻

##### 添加辅食遇阻

添加辅食困难的婴儿并不少见。有的宝宝，除了母乳什么也不吃。是对辅食不感兴趣，还是不喜欢使用餐具？可能什么也不是，只因妈妈奶水充足，宝宝根本吃不进其他食物。遇到这样的情况，要适当给宝宝添加含铁丰富的辅食，不必添加更多的辅食了。宝宝不愿吃辅食，就只能暂时不加辅食了，也许到了下个月，宝宝就会很痛快地吃辅食了。

一直不吃辅食，断不了母乳，这种情况不存在。吃辅食只是时间问题，妈妈不要因添加辅食困难而烦恼，总有一天宝宝会很高兴地吃辅食的。添加辅食晚了些时日，宝宝也不见得就营养不良。如果奶水不能满足宝宝生长发育的需要，宝宝自会吃母乳以外的食物。人工喂养的宝宝，添加辅食比较容易，混合喂养的宝宝也比较容易添加辅食。

##### 夏季婴儿食物餐具卫生最重要

##### 夏季食物餐具卫生最重要

喂牛奶和添加辅食时，一定要注意餐具和食物的清洁。夏季最容易患肠道感染性疾病，一定要格外小心。剩下的奶和饭菜一定不要给宝宝再吃，冰箱里的熟食储藏时间不能超过 72 小时，食用前一定要加热。不能把吃剩的奶放在冰箱，再给宝宝吃。奶瓶餐具一定要消毒，烘(晾或擦)干。不能在奶瓶中存放奶、果汁、菜汁、水。不要给宝宝喝隔夜的白开水。放置宝宝的餐具和其他用具，一定要避免苍蝇污染。喂宝宝前爸爸妈妈要把手洗干净。

##### 防痱子和臀红

这个月的宝宝如果正赶上炎热的夏季，护理也并不很困难。宝宝已经不像前几个月那样淹小屁屁或皮肤褶皱糜烂了，也不容易长很多的眼屎和很严重的痱子了。宝宝一天可以洗几次澡，不用尿布，仅穿个肚兜，光光地躺在凉席上。凉席上可铺一层棉布单，如果不铺，必须保证凉席没有刺。可把尿了这么大的宝宝不再是吃了拉，喝了尿了。有经验的妈妈甚至可以知道宝宝什么时候拉，什么时候尿。即使有几次尿在、拉在凉席上，也好收拾。

##### 防蚊蝇

需要注意的是夏季蚊蝇较多，晚上把宝宝放在蚊帐里，避免蚊虫叮咬。小婴儿皮肤嫩，又有奶香味，即使在白天，尤其是在傍晚，仍很容易被叮咬。所以宝宝白天睡觉，最好也挂

上蚊帐。户外活动时，不要在树木花草茂密的地方或狭道内，这些地方蚊子比较多。

#### 多喂水

夏季婴儿爱出汗，皮肤非显性失水也多，要注意多补充水分。即使是母乳喂养，也要每天给宝宝喂水。

#### 户外活动防日晒

夏季阳光强烈，容易灼伤宝宝皮肤，要注意遮挡。不要让烈日直射宝宝，在树阴下，让阳光在树叶的缝隙中照到宝宝身上是最好的。一点阳光没有，也起不到日光浴的作用。

#### 创造舒适的环境

夏季天气闷热时，宝宝可能会夜眠不安，要给宝宝创造比较凉爽的睡眠环境。如果使用空调，室温调整到 28℃左右，也不能太低。室内外温差太大，对宝宝不利，会引发感冒。要避免空调病，使用空调也要定时开窗通风，保持室内空气新鲜。使用空调时门窗紧闭，这时最好不要使用驱蚊药，以免影响婴儿健康。

#### 5 月龄突发性哭闹当心肠套叠

##### 突然阵发性哭闹

这个月龄的婴儿，尤其是较胖的男婴，某一天会突然出现下列情况：

- (1)剧烈哭闹，无论如何也哄不好；
- (2)吃奶可能会吐，哭闹时似乎不敢使劲打挺；
- (3)脸色不是发红，可能反而会发白；
- (4)屁股可能向后撅着，腿蜷缩着；
- (5)哭了有 10 来分钟，哭闹嘎然而止，变得比较安静；
- (6)喂奶能吃，也可能被逗笑，与平时无大区别，可过了一会儿突然又哭闹；
- (7)这样的哭闹，一次比一次剧烈，反复发生。

爸爸妈妈应该意识到，宝宝可能患了肠套叠。肠套叠是婴儿期最严重的外科急症，如能早期发现，非手术方法就可治疗。但如果延误诊断，套叠的肠管会发生缺血坏死，需要手术切除坏死的肠管，婴儿的健康受到很大危害。

肠套叠很容易被误判，关键是要想到这么大的婴儿可能会患这种病，这就会大大减少误诊的可能。如果父母没有想到这种可能，就可能不会半夜带宝宝看医生，可能会认为宝宝在耍脾气。尤其是平时爱哭闹的宝宝，爸爸妈妈更容易这么想当然。

肠套叠的宝宝，并不会持续哭闹，常常是哭一会儿，歇一会儿，这就使父母不急着上医院。即使到了医院，如果宝宝暂时没有哭闹，缺乏临床经验的医生，也可能会误诊的。如果父母这时能及时提醒医生说：“我的宝宝会不会是肠套叠啊？”医生也会警惕起来。如果不能确诊，医生会请上级医生或X光医生会诊。提前几个小时能诊断出肠套叠，就可能使宝宝免除手术的痛苦。

在5月龄以后的几个月里，爸爸妈妈也不要忘记，宝宝仍有发生肠套叠的可能。如果正在腹泻的宝宝，突然阵发性哭闹，尽管不是胖宝宝或男宝宝，也要想到发生肠套叠的可能。肠套叠易发生在比较胖的男婴，但不是只发生在胖男婴，不胖的男婴，胖或不胖的女婴，也会发生肠套叠的。

肠套叠的早期症状可以是多种多样的。当出现典型症状，如呕吐、腹泻、血便、果酱样便、腹胀等，爸爸妈妈应及时上医院就诊。早期诊断是治疗宝宝肠套叠的关键。

## 4-5 个月哪些玩具应该扔掉

### 有些玩具应该扔掉

本月婴儿对衣服、被褥、床的要求，与上个月相比，没有什么差别。需要着重讲的是玩具，因为宝宝会踢着玩具玩儿了。把玩具挂在婴儿床上，宝宝会用脚踢，当宝宝踢出响声时，会高兴地大笑，这是很好的运动项目。对朋友送的玩具，要进行筛选，不适宜这么大的宝宝玩的玩具，就不要给宝宝玩，以免造成危险。如铁制玩具，因为这个月宝宝手眼配合能力还有限，手里拿着玩具会碰着脸。最好让宝宝拿软塑玩具。掉色、掉零件、劣质的玩具，应该清理出来，全部扔掉。也不要这样的玩具能够啃坏的玩具，就不要给宝宝玩了。如果能够啃下来，宝宝可能就会咽下去，堵塞嗓子，这是非常危险的。

购买带声响的玩具，最好不要带音乐的，因为大多数的音质都比较差，会影响宝宝的音乐感。要听音乐，就给宝宝听最好的唱片，最优美动听的乐曲。这个月龄的婴儿对音乐是很敏感的，不要破坏了婴儿天生的音乐鉴赏力。

### 不要随便碰玩具

注意玩具的清洁消毒。父母不要随便拿宝宝的玩具，因为宝宝会把玩具放在嘴里，这就等于把父母的手放在嘴里了。成人的手上有很多的细菌，婴儿肠道还没有建立起正常的生态平衡，非致病菌的数目还不足，不能够抵御外界细菌的侵袭。



泥膏型体质 BB 湿疹比较顽固

顽固的婴儿湿疹

5 月龄的婴儿，湿疹大都减轻，甚至完全好了。但也有的婴儿湿疹比较顽固。这样的宝宝多是渗出体质，医学上也称泥膏型体质：比较胖，皮肤细白薄，爱出汗，发黄稀，喉咙里好像总是呼噜呼噜有痰。把耳朵贴在婴儿胸部或背部，能听到呼呼的喘气声，像小猫似的。这样的宝宝一旦感冒可能会合并喘息性气管炎。家族中可能有过敏体质的人，如爸爸妈妈容易过敏，动不动就起“风包”，吃鱼虾也过敏。

如果是母乳喂养的婴儿，妈妈要少吃鱼虾，少吃辛辣食品，多吃水果蔬菜。如果是牛奶喂养，早添加辅食，把牛奶量减下来，不能吃鲜牛奶，吃配方奶会好些。注意补充足量的维生素 A、D 和维生素 B、C。

5 月龄婴儿便秘怎样有效缓解

便秘让妈妈头痛

无论是牛奶喂养，混合喂养，还是母乳喂养，5 月龄的婴儿都有可能出现便秘。即使已经添加了辅食，便秘也不可能明显缓解。对于这样的婴儿，需要添加更多的蔬菜，如菜泥、菜粥。

绿叶菜中的芹菜和菠菜，含有较多的纤维素，对缓解便秘是比较有效的。多吃胡萝卜泥对缓解便秘也比较有效，在菜里加些芝麻油也有一定的效果。还有水果中的葡萄、西瓜、梨、草莓、香蕉等，对缓解便秘也有一定效果。橘子、广柑、苹果不能缓解便秘。人们都知道蜂蜜有润肠作用，但 1 岁以内的婴儿最好不吃蜂蜜。婴儿便秘不能使用泻药，如果不是拉不出来，最好不要使用开塞露或灌肠，这样会使宝宝产生依赖性。

## 4 个月 BB 晚上不提倡勤换尿布

尿便控制是假象

这个月父母把精力用在训练宝宝大小便上，不是明智之举。如果宝宝排便很有规律，在不费劲的前提下，让宝宝少尿床或少换尿布，是很好的育儿选择。但如果宝宝尿便没有什么规律，爸爸妈妈很难掌握，那就不要费劲了。

大便的宝宝，排便时会用力，眼神发呆，脸憋得发红。许多妈妈认为自己知道宝宝要大

便了，就提前把宝宝抱起来，放在便盆上。这是妈妈在护理宝宝时积累的经验，宝宝并不会告诉妈妈“我要大小便”的信息。因为这么大的宝宝，还不会控制大小便，如果别人和你说，她家的宝宝已经知道大便，不再拉床了，那仅是妈妈的感觉，并不是宝宝真能控制了。你不要为自己的宝宝还不能“控制”而着急。如果大便很软，宝宝在排便时没有什么表情，你又没有格外注意，就不会发现宝宝已经大便了。

#### 晚上不提倡勤换尿布

有的宝宝一晚上都不用换尿布，也不吃奶，这对父母和宝宝的休息都是很好的，妈妈没必要把宝宝弄醒换尿布、把尿或喂奶。如果宝宝因为不换尿布而发生臀部糜烂，出现尿布疹，可以在夜里换一次尿布。但如果因为换尿布而引起婴儿哭闹，不能很快入睡，就不要更换尿布，可睡前在臀部涂些鞣酸软膏，有效防止臀部糜烂。

从这个月开始添加辅食的宝宝，大便会有些改变，可能会呈黑绿色或黄褐色，还可能会带些奶瓣，大便次数增多，有些发稀。这都不算病态，是添加辅食的正常结果。便秘的宝宝即使添加了辅食，有的也不能改善。添加较多的胡萝卜泥、菜泥，甚至加香蕉、麦芽也不能改善便秘。这是比较难调理的便秘，就要靠医生帮助解决了。

## 4-5 个月 BB 夏季护理保健要点

#### 夏季食物餐具卫生最重要

喂牛奶和添加辅食时，一定要注意餐具和食物的清洁。夏季最容易患肠道感染性疾病，一定要格外小心。剩下的奶和饭菜一定不要给宝宝再吃，冰箱里的熟食储藏时间不能超过 72 小时，食用前一定要加热。不能把吃剩的奶放在冰箱，再给宝宝吃。奶瓶餐具一定要消毒，烘(晾或擦)干。不能在奶瓶中存放奶、果汁、菜汁、水。不要给宝宝喝隔夜的白开水。放置宝宝的餐具和其他用具，一定要避免苍蝇污染。喂宝宝前爸爸妈妈要把手洗干净。

#### 防痱子和臀红

这个月的宝宝如果正赶上炎热的夏季，护理也并不很困难。宝宝已经不像前几个月那样淹小屁屁或皮肤褶皱糜烂了，也不容易长很多的眼屎和很严重的痱子了。宝宝一天可以洗几次澡，不用尿布，仅穿个肚兜，光光地躺在凉席上。凉席上可铺一层棉布单，如果不铺，必须保证凉席没有刺。可把尿了这么大的宝宝不再是吃了拉，喝了尿了。有经验的妈妈甚至可以知道宝宝什么时候拉，什么时候尿。即使有几次尿在、拉在凉席上，也好收拾。

#### 防蚊蝇

需要注意的是夏季蚊蝇较多，晚上把宝宝放在蚊帐里，避免蚊虫叮咬。小婴儿皮肤嫩，

又有奶香味，即使在白天，尤其是在傍晚，仍很容易被叮咬。所以宝宝白天睡觉，最好也挂上蚊帐。户外活动时，不要在树木花草茂密的地方或狭道内，这些地方蚊子比较多。

#### 多喂水

夏季婴儿爱出汗，皮肤非显性失水也多，要注意多补充水分。即使是母乳喂养，也要每天给宝宝喂水。

#### 户外活动防日晒

夏季阳光强烈，容易灼伤宝宝皮肤，要注意遮挡。不要让烈日直射宝宝，在树阴下，让阳光在树叶的缝隙中照到宝宝身上是最好的。一点阳光没有，也起不到日光浴的作用。

#### 创造舒适的环境

夏季天气闷热时，宝宝可能会夜眠不安，要给宝宝创造比较凉爽的睡眠环境。如果使用空调，室温调整到 28℃左右，也不能太低。室内外温差太大，对宝宝不利，会引发感冒。要避免空调病，使用空调也要定时开窗通风，保持室内空气新鲜。使用空调时门窗紧闭，这时最好不要使用驱蚊药，以免影响婴儿健康。

#### 如何培养 5 月龄宝宝按点睡觉

##### 养成良好的睡眠习惯

这个月的宝宝，睡觉与上个月没有什么差别。贪睡的宝宝可以从晚上 8 点一直睡到早晨 5~6 点钟。如果家里人睡觉都比较晚，宝宝也就不再像以前那样早睡早起了，晚上 10 点甚至 11 点才入睡，一直睡到第二天早晨 7~8 点钟。

如果一天的睡眠时间加起来还不到 12 个小时，就要看一看是否有什么问题。睡眠习惯是父母帮助养成的，但有的宝宝到了该睡觉的时候就是不睡，不该睡的时候却大睡，而且每天都这样，就说明宝宝自己建立了睡眠习惯。要调整，但过程缓慢。

#### 你能听懂 5 个月 BB 的哭声吗

##### 哭闹表达更多欲求

这个月的婴儿，个体差异更加明显了。爱哭的可能更爱哭，因为他懂得多了，喜怒哀乐会有所表示，感觉也更灵敏了，不高兴时就会大声哭，高兴时也会大声笑。不爱哭的宝宝可能仍然很乖。会玩的宝宝闹人的时候少了。

用哭来表达消极意思的少了，会有意地闹人了。如不让他拿什么，他会用哭抗议；看不到妈妈就会哭闹；醒了没有人陪他玩，会因寂寞而哭闹。宝宝的哭有了更积极的意义。妈妈不要再把宝宝的哭，仅仅当作饿了、渴了、尿了、拉了等消极信号，要认识到宝宝的哭，已

经表达更积极的意思了。

## 第六章 5~6 月婴儿（150~179 天）

### 5-6 个月加辅食别影响母乳

添加辅食不要影响母乳喂养

母乳仍然是这个月婴儿最佳食品，不要急于用辅食把母乳替换下来。上个月不爱吃辅食的宝宝，这个月有可能仍然不太爱吃辅食。但大多数母乳喂养儿到了这个月，就开始爱吃辅食了。不管宝宝是否爱吃辅食，都不要因为辅食的添加而影响母乳的喂养。有些宝宝就是不爱吃辅食，妈妈就饿着宝宝，让宝宝没有别的办法，只能在饥饿难耐中选择辅食。妈妈这样做是不对的，不但会影响宝宝对辅食的兴趣，还会影响宝宝的生长发育，使婴儿变得极易烦躁。惩罚不是育儿。

不爱吃就更换辅食品种

宝宝把喂到嘴里的辅食吐出来，或用舌尖把饭顶出来，用小手把饭勺打翻，把头扭到一旁等等，都表明他拒绝吃“这种”辅食。妈妈要尊重宝宝的感受，不要强迫。等到下一次该喂辅食时，更换另一品种的辅食，如果宝宝喜欢吃了，就说明宝宝暂时不喜欢吃前面那种辅食，一定先停一个星期，然后再试着喂宝宝曾拒绝的辅食。这样做，对顺利过渡到正常饭食有很大帮助。

### 5-6 个月宝宝又有哪些新特点

第一节 又有一些新特点

### 生疏感萌生了

6月龄婴儿对外界事物越发感兴趣了，看到爸爸妈妈，会高兴地笑，手舞足蹈的。看到陌生的人，尤其是陌生的男人，会害怕地把头藏到妈妈的怀里，甚至哭闹。生疏的人不再容易把宝宝从妈妈怀中抱走了。但如果用吃的、玩具、到户外玩等方法引逗婴儿，他还是会高兴地让你抱过来的。这时宝宝已经有性格了，有的宝宝就是不让陌生人抱，有的见到陌生人照样笑，很快就会和陌生人玩起来。认生与否，与宝宝的聪明程度没有关系。

### 因害怕而哭

这么大的婴儿，学会了害怕某些现象，睡眠时会突然哭闹(父母往往称为“受惊吓”)。婴儿会把白天遇到的不愉快或让他害怕的事，做到梦里了，梦见白天发生的“可怕”场景，就突然尖叫或大声哭喊起来。如果宝宝在白天连续经历“害怕”的刺激，就可能成为“夜哭郎”。让婴儿听到怪声，看到吓人的电视画面，看到爸爸妈妈吵架，摔东西，户外活动时小狗对着婴儿吠叫，扎针等等刺激，都有可能变成宝宝晚上的梦魇。因此，爸爸妈妈或看护人，要尽量避免宝宝受到不良刺激。

### 会伸手够东西

6月龄宝宝，眼神更加灵活，如果把玩具弄掉了，他会转着头到处寻找；会伸手够东西或从别人手里接过东西。这时的宝宝仍然不知道什么能放到嘴里，什么不能放到嘴里，所以总是把手里的东西放到嘴里吸吮或啃咬。

### 脚尖蹬地

肢体活动能力增强，脚和腿的力量更大了，让宝宝站在你的腿上，会感到小脚丫蹬得你有些痛。宝宝会用脚尖蹬地了，身体不停地蹦来蹦去。但比较安静和内向的宝宝，可能会较少蹦跳。

### 用嘴啃小脚丫

宝宝喜欢热闹了，越人多越好哄了。喜欢坐着或站着蹦。不再喜欢躺着了。坐的时间很短，还需要大人扶着。自己坐则会像虾米似的，头扎到脚丫上，喜欢用嘴啃脚丫。就是在躺着时，也会用手把脚丫抱到面前。妈妈喂奶时，也可能会抱着小脚丫。

### 吃奶时对声响特别敏感

吃奶时，会因为外界有什么声响或什么人说话而停止吃奶，把头转过去，看个究竟。妈妈不要认为宝宝不好好吃奶，其实这正是宝宝对外界反应能力增强的表现。要尽量在比较安静的环境中吃奶，养成宝宝认真吃奶的习惯，以免以后吃饭不认真。

### 大便发生变化

溢乳的婴儿少了，但由于添加辅食，婴儿大便会出现问题，变得稀了，次数多了，发绿了，有奶瓣了等等。不要因为大便轻微的变化就停止辅食添加，除非是腹泻或消化不良了。新手爸爸妈妈常常认为，辅食应首先添加米粉或米面。有的妈妈干脆把米面作为主要辅食来添加。必须明确指出，这是不对的。辅食添加应该以蔬菜、水果、肉蛋为主。主食是奶类。越小的婴儿对碳水化合物(粮食)的消化能力越差。不应该以粮食为辅食添加的主要品种，仍然不要忘记，奶类是这么大婴儿的主要食物。

喂养不是身高增长唯一因素

喂养不是身高增长的唯一因素了

这个月的婴儿，身高可增长 2.0 厘米左右。婴儿的身高受多种因素影响，包括遗传、种族、性别、环境等，也包括营养、疾病等因素。爸爸妈妈不要忽视这些因素可能带来的影响，宝宝身高的增长，绝不单纯是喂养问题。爸爸妈妈要充分认识到宝宝身高增长的规律。如果爸爸妈妈都是中等或中等以下的身高，就不要不顾事实让宝宝快长。尽管现在宝宝的身高普遍比父母的身高要高许多，后天的营养和运动对身高的增长起了不小的作用，但也不要为此把宝宝逼到厌食的程度。

虚胖不是体重良性增长

这个月的婴儿，体重可以增长 0.45~0.75 千克。宝宝开始喜欢吃乳类以外的辅食了。厌食牛奶的宝宝，这个月也可能开始爱吃牛奶了。所以食量大、食欲好的宝宝，体重增长可能比上个月还大。如果每日体重增长超过 30 克，或 10 天体重增长超过了 300 克，就应该适当减少牛奶量。每天摄入牛奶量最好不要超过 1000 毫升。如果不注意这一点，肥胖儿大多是从这个月开始打下基础的。母乳喂养儿在这个月开始胖的不多，但如果辅食添加不合理，也会发生肥胖。有的婴儿就是喜欢吃面条、大米粥，这些谷物营养价值并不高，但供给的热量高，宝宝的胖是虚胖，肉比较松懈。所以不能单从婴儿的体重或胖瘦认定营养的丰富与亏空。

## 5-6 个月 BB 前囟门尚未闭合

头围正常增长

这个月的婴儿，头围可增长 1.0 厘米。头围的增长从外观难以看出，增长的数值也不大，测量时要掌握正确的测量方法，如果不能把握正确的测量方法，最好请医生测量，以免由于测量上的误差，给爸爸妈妈带来不必要的烦恼。头围的大小也不是所有的宝宝都一样的，存在着个体差异。如果低于或大于正常头围增长曲线第 3 或第 97 百分位，要做进一步检查。

前囟门尚未闭合



这个月的婴儿，前囟门尚未闭合，可能是 0.5~1.5 厘米。有的宝宝前囟门仅仅 0.5 厘米×0.5 厘米，大多是 0.8 厘米×0.8 厘米。前囟门小，并不等于闭合，也不能证明就会提前闭合，更不应就此怀疑宝宝患小头畸形或狭颅症、石骨症等疾病。前囟门大是不是就缺钙，大到什么程度就是缺钙？医学上现在还没有界定。婴儿前囟门大小是有个体差异的，不能一概而论。缺钙可以使囟门闭合延迟，严重的佝偻病还会有颅骨软化，表现为乒乓球样颅骨。但囟门大，并不是缺钙的唯一特征。有的婴儿生下来囟门就达 3.0 厘米×3.0 厘米，到了 5 个月，囟门可能还是 2.0 厘米×2.0 厘米或 2.5 厘米×2.5 厘米。绝不能据此断定婴儿缺钙。

## 6 个月咿呀学语开始说话

“看”已经不是目的了

这个月婴儿白天睡眠时间逐渐缩短，有更多时间去探索事物，获取信息。这标志着宝宝大脑进入了生理成熟期。这时宝宝已经能够自由转头，视野扩大了，视觉灵敏度已接近成人水平。手眼协调能力增强，成了积极的学习者和新事物的探索者。一句话，对于这个月的婴儿来说，单纯的看已经不是目的了，他要在看的过程中，获得认识事物的能力。因此这时展开潜能的早期开发，事半功倍。

## 咿呀学语开始说话

这个月的婴儿，进入咿呀学语阶段，对语音的感知更加清晰，发音更加主动，不经意间会发出一些不很清晰的语音，会无意识地叫“mama”、“baba”、“dada”。当宝宝发出语音时，爸爸妈妈要积极做出反应。宝宝发出“mama”的语音时，妈妈要马上说“妈妈在这里”。最好能用手指着自己对宝宝说：“我就是宝宝的妈妈。”(要给宝宝起个固定的名字了，经常用名字称呼宝宝，使宝宝把名字和自己联系起来)做什么事情之前，都应该说“妈妈要干什么什么了”。让宝宝知道你就是他的妈妈，把语音和实际结合起来，宝宝会快速学会发音，并能运用它。同样道理，爸爸做什么也要告诉宝宝。这个阶段婴儿学习语言的最佳途径，仍然是爸爸妈妈多说，宝宝多听。看到什么说什么，不断反复地说，并让宝宝看见、摸到，让宝宝不断感受语言，认识事物。

## 能记住声音了

6 月龄婴儿已经有比较敏锐的听力，对听到的声音有了记忆能力。能听出爸爸妈妈和看护人的声音，并会在听到这些声音时，转头找他们。比如晚上闭了灯，宝宝哭闹时，妈妈和宝宝说话或哼摇篮曲，即使宝宝看不到妈妈，也没有用身体接触妈妈，哭声都会停止的。如果是陌生人说话，就不会让宝宝停止哭声，可能会哭得更厉害。婴儿期多听音乐是很有益的。婴儿对音乐旋律有特殊的感受，当播放音乐时，宝宝会随着音乐的旋律摇晃身体，能和着音乐的节拍晃动。宝宝对音乐有天生的感受，要多给宝宝听音乐。

## 5 月龄运动能力总体在进步

### 运动能力总体在进步

这个月的婴儿，能很容易从仰卧翻到侧卧，再从侧卧翻到俯卧。但从俯卧翻到侧卧，再翻到仰卧，还是比较困难的，因此仍然有堵塞口鼻的危险。俯卧位时，宝宝会用胳膊把上身支撑起来，累了，会把前臂放平，用肘关节和上臂支撑着，头抬得比较高，能够自由活动颈部，环顾四周，这样就增加了婴儿的视野。把前胸放在叠起的被子上，让宝宝趴着。宝宝会伸开下肢，向前一挺一挺的。这样锻炼宝宝的腿力，对以后锻炼爬行有帮助。背靠东西能坐，身体会向前倾斜，前胸几乎和下肢贴上，嘴能啃到小脚丫。快满 6 个月时，有的宝宝能够坐直一会了，但不要急于让宝宝独自坐着。竖头使婴儿脊椎出现第一个生理弯曲。坐使婴儿脊椎出现第二个生理弯曲。婴儿的脊椎和骨盆肌肉、韧带、神经发育是有一定顺序的，过早让宝宝坐着，或过多让宝宝练习坐，会影响婴儿各部位的正常发育。

### 情智能力：会要价了

宝宝开始喜欢和人交流，尽管不会用语言表达，但已经开始用身体的不同部位、动作、哭、哼哼、闹等方法，向爸爸妈妈述说他要干什么。会伸出胳膊让爸爸妈妈抱。会看着爸爸妈妈不抱他而现出着急的样子，这在以前是看不到的。躺够了，会“吭哧，吭哧”的，发出不愿意的声音；如果不理睬他，会哭；再不理，会大声哭，最后几乎是喊叫地哭了；不满意时，会打挺。如果不想吃奶，妈妈非要喂，就会在妈妈怀里打挺。如果用奶瓶喂，会用小手推开奶瓶，或把塞到嘴里的奶嘴很快地吐出来，把头转到一边去。如果不爱吃辅食了，会用小手把勺里的饭打掉，甚至会把端到他眼前的饭碗打翻。如果喂白开水，他不爱喝，会嘟嘟地吹泡玩，一点也不见水下去，他根本就没有吸也没有咽。以前哪会玩这个小把戏！站在镜子前，不再不知所措了，会啪啪地拍着镜子，乐得不得了。会抓爸爸妈妈的鼻子、脸，有时能把爸爸妈妈抓疼了，如果没有剪指甲，还会抓出个大红印来。高兴时，仰卧躺着，四肢像跳舞似的，有节奏地蹬来蹬去。如果不高兴，腿蹬得就没有节奏了，一会儿可能会大声哭起来，两腿挺直，气得肢体抖动，会把妈妈吓着，以为宝宝抽搐了，其实这是耍脾气。抱起来哄一哄会好的。但是如果让宝宝哭的时间长了，哭得伤心了，哄也不管事，就是哭，谁让爸爸妈妈这么长时间不理睬呢，抱着宝宝好好出去玩一圈吧。宝宝也会要价了，不像以前那样简单了。如果宝宝在哭闹，妈妈自然会认为宝宝饿了，渴了，尿了，拉了，热了，冷了，要不就是哪里疼了。可能什么都不是，他在要价呢。

宝宝的情感世界也丰富多了。爸爸妈妈要更多地观察宝宝，理解宝宝，宝宝是本难懂的书，要用心去读。

## 5-6 个月宝宝铁储备告急

### 铁储备告急

5至6月龄婴儿，铁储备减少，母乳和牛奶已经不能够提供足量的铁剂了。因此，从这个月开始，就应该逐渐给婴儿添加辅食了。含铁较高又易于婴儿吸收的食物是蛋黄。如果上个月已经每天给宝宝添加了1/4个蛋黄，这个月就可以每天增加到1/2个蛋黄了。消化很好的婴儿，又有铁不足倾向，可以吃一个蛋黄。

#### 5-6个月吃配方奶也要加辅食

##### 正式添加辅食

这个月的婴儿，对乳类以外的食物也有了消化能力，也开始有了吃乳类以外食物的愿望。这是比较好的半断奶期，为1岁以后由吃奶转成吃饭做好准备。如果添加辅食过晚，婴儿对乳类以外食物的兴趣就会减弱，咀嚼、吞咽功能就不能得到充分的锻炼。早产儿要赶上足月儿的生长发育水平，需要摄取更多的营养物质，因此早产儿要早添加辅食，而不是晚添加辅食。

##### 配方奶也要加辅食

本月龄婴儿所需热量及各种营养成分，和上月龄相比并无大变。随着哺乳期的即将结束，母乳的质和量都在逐渐降低，已经不能够满足婴儿发育的需要了。配方奶是根据婴儿月龄所需营养调配的，可满足各时期婴儿营养需求。但配方奶也不能一直吃到1岁以后，再急转直下喂辅食，从奶类食品一步跨到普通饭食。从这个月开始逐渐添加辅食，经过半年的时间，会使婴儿顺利过渡到正常饮食。

#### 5-6个月辅食莫以米面为主

##### 辅食莫以米面为主

母乳喂养儿不易发生肥胖。但开始添加辅食后，如果数量上不加限制，尤其是不限制米面类辅食，宝宝很快就会变得肥胖起来。添加辅食后，宝宝每天体重增长超过了20克，或10天体重增长200克以上，就要考虑辅食品种的选择是否有问题。如果婴儿特别喜欢吃辅食，就要以肉蛋、果汁、汤类为主，不要以米面为主。主食上尽量让宝宝吃母乳，辅食则多吃水果和蔬菜。添加辅食的时间、品种、次数、多少，是自制还是购买现成的，都要具体情况具体分析。

如果妈妈要上班，祖辈或保姆看护宝宝，他们不会制作辅食，自然应该购买现成的。即使是全职妈妈，制作辅食也会占用大量的时间，宝宝户外活动或妈妈陪宝宝玩的时间就不可避免地减少了。不如购买现成的辅食，妈妈仅做少量简单的辅食。

## 5-6 月龄婴儿喂养 10 点注意

### 本月喂养 10 点注意

5~6 月龄婴儿，可以添加两种以上的辅食了。蛋、肉、蔬菜、水果、粮食可搭配着制成婴儿辅食，也可购买一些现成的婴儿辅食食品，并遵循上个月辅食添加原则。本月婴儿喂养方法，要注意以下 10 点。

(1)辅食要一种一种地添加。添加某种辅食，如果婴儿表现出不适，如呕吐、腹胀、腹泻、消化不良、不爱吃等等，就要暂时停止添加，也不要添加另一种新的辅食，但可继续添加已经适应的辅食。1 周后，再重新添加那种辅食，但量要减少。

(2)即使婴儿特别爱吃辅食，也不能断牛奶，这个月宝宝仍应以奶类为主要食物。

(3)如果婴儿总是把喂进去的辅食吐出来，或用舌尖把辅食顶出来，就暂时停止这种辅食的添加，改其他种类，或等 1 周后再重新添加。

(4)不要因为宝宝不爱吃辅食就不给奶吃，不能惩罚宝宝。

(5)不要因为宝宝不爱吃辅食就认为宝宝厌食，给宝宝吃药。

(6)不要因为给宝宝做辅食，就减少和宝宝玩，带宝宝户外活动的的时间。

(7)混合喂养宝宝的妈妈，不要因为要工作而断母乳。

(8)不要只给宝宝吃商店出售的代乳食品。

(9)不要因为宝宝不吃辅食，就填鸭式地喂宝宝，把宝宝逼成厌食婴儿。

(10)对辅食商品说明书上标注的喂养量，不可机械照办。宝宝食量是有差异的，应该灵活地对待说明书上的推荐量。如果宝宝吃不了推荐的量，妈妈不顾宝宝的反抗，当宝宝张嘴大哭时，乘机把一勺米粉塞到宝宝口中，这种做法是极端错误的。

### 快半岁的宝宝春季减 D 补钙

#### 春季减 D 补钙

快半岁的宝宝已经学会了不少本领，正赶上春暖花开季节，妈妈带宝宝户外活动方便多了。带宝宝多做户外活动，比给宝宝多做一顿辅食要重要得多。宝宝源自母体的免疫蛋白这个月还没有消失，但如果接触到病患儿，宝宝仍有可能被感染。所以不要带宝宝到人群聚集的场所，轻易不要带宝宝到医院，可能就诊时就感染上了新的疾病。

宝宝到户外接受更长时间的阳光照射，维生素 D 的补充量可逐渐减少到每天 300 国际单位，盛夏时可减至 200 国际单位。接受日照时间增多，可能会引起血钙一时降低，出现低血钙症状。所以开春后可以给宝宝补充一两周钙剂。

## 5 月龄宝宝秋季防腹泻成重点

### 秋季腹泻成重点

秋季腹泻几乎是婴儿每年都要流行的疾病，只是程度有所不同。口服或静脉补液盐的使用，使秋季腹泻不再是婴儿死亡的主要病因了，但腹泻仍然是危害婴儿健康的杀手，要注意预防。一旦宝宝出现腹泻，及时补充丢失的水分和电解质。口服补液盐的及早使用，可免除宝宝静脉输液之苦。

### 避免秋季出痱子

秋季是婴儿最不易患病的季节，但秋初婴儿还易生痱子。这时使用痱子粉就比较有效了，洗澡后可给宝宝擦些痱子粉。不要因为秋季来临，天气不再那么热了，就突然不给宝宝洗澡了，或一天仅洗一次，这样也会造成婴儿出痱子。秋季温差比较大，早晚凉，可中午还会很热的。太阳灼人皮肤，汗不再顺着脸颊往下流，而是黏黏地粘在皮肤上，这是立秋了婴儿还出痱子的主要原因。常有妈妈说，一夏天宝宝都没出痱子，热天快过去了，却出起了痱子。所以秋季宝宝还是要勤洗澡。秋季的蚊子咬人更厉害，要注意防止蚊虫叮咬宝宝。秋季不要早早关窗关门，早早把宝宝捂起来，这对宝宝是很不好的。要让宝宝做耐寒锻炼，穿得太多，会影响宝宝活动。宝宝一活动就出汗，宝宝烦躁，还容易感冒。

## 5-6 个月 BB 夏季护理 14 点提示

### 夏季护理 14 点提示

- 不能吃冷饮。可以给宝宝喂食常温酸奶，每天约 50~100 毫升。配方奶、牛奶、辅食也不能吃凉的，但也不要太热，温的就可以(沸后放温)。
- 少抱。夏季爸爸妈妈身体更像火炉，再抱着宝宝，体温会传给宝宝，宝宝会更热。让宝宝自己坐在婴儿车里玩，能充分散热。
- 多喝白开水。果汁、菜汁、米汤不能代替白开水，喝足白开水，是防止中暑的好方

法。

● 树阴不是背阴。不要让阳光直接照射到宝宝，可以给宝宝戴一顶遮阳帽。树阴下接受从树叶缝隙间射下来的阳光，是较好的日光浴。不要在高楼的背阴处，这样的地方一点阳光也没有，起不到日光浴的作用，而且容易有强风，对宝宝不利。

● 先擦汗后洗澡。宝宝汗流满面，不要马上洗澡，要先把汗擦干。

● 发热不能捂。夏季宝宝发热，首先要想到“夏季热病”。不要把宝宝捂起来，也不要给宝宝穿衣服。应该多喂水，或洗个温水澡，放在凉爽无风的地方，使宝宝能够充分散热。

● 适当减少食量。夏季婴儿消化功能可能会减弱，食欲会有不同程度的下降。不要按原来的食量喂养宝宝了，辅食的添加也要适当减少。

● 注意卫生。辅食最容易被细菌污染。餐具、炊具也是细菌容易滋生的地方，使用前要注意消毒。不能吃剩下的食物。混合喂养的妈妈在喂母乳时也要注意，喂奶前最好用清水清洗乳头，一定要把手洗净。

● 冰箱不是消毒柜。冰箱保鲜层里的食物，最好不要超过 24 小时。

● 慎用痱子粉。痱子水优于痱子粉；如果痱子上有小白尖(俗称“毒痱子”)，可以擦抗菌素药水。

● 出汗不一定是缺钙。婴儿睡觉时很爱出汗，是很正常的，并不是有病或缺钙的表现。

● 防蚊虫叮咬。最好的方法是使用高品质的蚊帐。

● 避免空调缺氧。使用空调，也要定时开窗通风换气，避免室内氧气不足。

● 室内湿度要保持在 45%~55%。

## 5-6 个月婴儿睡眠少找找原因

为什么睡眠少

这个月宝宝晚上应该睡多少，白天应该睡多少，应该睡几觉等等，都没有统一标准。睡眠好的宝宝，晚上能连续睡 10 个小时左右，一直到天亮。宝宝白天睡眠的时间开始减少了，



上午睡一觉，1~2 个小时；下午睡一觉，2~3 个小时。有的宝宝晚饭前还会睡上 1~2 个小时，这样晚上睡觉可能会晚些了，比如晚 10 点才睡。如果超过 10 点还不睡，妈妈就会担心了。其实 10 点以后才进入睡眠的宝宝也没什么不正常的，宝宝一觉睡到早晨 7~8 点钟，甚至 8~9 点钟，他自己调节的睡眠时间是足够的了。

但宝宝晚上睡得过晚，会影响大人休息。因此晚饭前尽量不让宝宝睡觉，和宝宝做些游戏，把觉都赶到晚上去睡。如果宝宝不喜欢这样，那就依着他好了，别让宝宝哭个没完。睡眠时间经常哭的宝宝会成为闹夜的宝宝。另外，爸爸妈妈和宝宝对着干，会挫伤宝宝自尊心，长大后可能性格孤僻，情感有障碍，社交能力差。

### 睡眠少，找原因

有的宝宝睡眠少，妈妈心中很着急，不知宝宝是否正常。不必急，先回答这 5 个问题：

第一，宝宝一出生睡眠就差吗？

第二，睡眠是逐渐变少的吗？

第三，是从这个月(5~6 月龄)才开始变少的吗？

第四，宝宝的生长发育是否正常？

第五，睡眠少是否伴随其他异常？

如果宝宝生长发育正常，也无任何其他异常，那么睡眠少可能就仅仅是单纯的睡眠不好，不意味有什么病变，妈妈就不必着急了。如果宝宝生下来睡眠就少，那可能与遗传有关，属于睡眠少宝宝。如果睡眠是逐渐减少的，那可能是随着月龄的增加而改变了睡眠习惯。如果是从这个月开始睡眠才减少，就要寻找一下宝宝睡眠减少的直接原因了。

● 是否父母改变了睡眠习惯？

● 是否是季节问题，如在炎热的夏季。春季接受较多日光，宝宝血钙暂时降低，会造成睡眠不实，容易惊醒。冬季室内空气流通较差，气压低，氧浓度低，燥热，宝宝睡眠环境不舒服。

● 是否母乳不足，宝宝吃不饱，又不爱吃辅食？

● 是否宝宝因病打针受了刺激，梦中惊醒？

● 是否户外小狗对着宝宝汪汪叫，吓着了宝宝？

● 是否宝宝生病不吃药，妈妈强行灌药，宝宝很生气，睡眠中仍心情不安？

- 是否宝宝近日曾掉到地上，或没有坐住突然仰过去了？

这些情况都可能使宝宝睡眠不安，妈妈要考虑到。如果宝宝突然在睡眠中哭闹，一阵阵的，不要忘记肠套叠的可能。不要动不动就认为宝宝缺钙，只要正规补着，就不会缺的，除非有疾病情况。宝宝睡眠多些，妈妈总是因为担心宝宝不聪明而把宝宝叫醒，这是非常不妥的。只有宝宝睡眠时间太长了，才有必要看一下医生，及时发现异常，解除疑虑。

## 6 月龄不吃辅食的 20 个原因

### 添加辅食困难

尽管这个月婴儿喜欢吃乳类以外的食物，但仍会有辅食添加困难的婴儿。妈妈最想知道也最难知道，怎样才能使婴儿爱吃辅食。其实知道这些并不难，只需分析一下宝宝不爱吃辅食的原因就可以了。

宝宝不爱吃辅食，可能有以下原因：

1. 母乳充足，吃不下辅食；
2. 依恋母乳；
3. 厌食牛乳刚刚结束，一时很喜欢吃牛乳；
4. 喂完奶不长时间就喂辅食，宝宝根本没有食欲；
5. 辅食太没有滋味了；
6. 不喜欢吃购买的现成辅食；
7. 不喜欢使用喂辅食的餐具( 母乳喂养儿不喜欢吸吮人工乳头，不喜欢用小勺往嘴里送饭)；
8. 喂辅食时烫过宝宝或呛过宝宝等(婴儿已经有记性了)；
9. 用喂过苦药的奶瓶、小勺、小杯、小碗喂宝宝辅食(这事宝宝记得清楚着呢，他不想上当)；
10. 喂奶时抱着宝宝，喂辅食时却让宝宝坐在小车里；喂奶是妈妈抱着，喂辅食却让爸

20 本珍贵育儿书籍免费赠送 (点击打开):

## 《喂养宝宝的 18 个糊涂之举》

## 《1岁宝宝教育指南》

## 《郑玉巧育儿百科》

## 《宝宝情商促进方案》

## 《2011 全新婴语单词表》

## 《婴儿辅食食谱》

## 《32 款幼儿经典食谱-主食篇》

### 《婴儿添加辅食的时间表》

## 《0-6 岁儿童每月生长发育指标》

## 《100 种婴幼儿辅食的制作方法》

## 《父母是孩子最好的医生》

[illegible]

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区

爸或其他人抱着(婴儿认为“还是吃奶好”);

11. 早就缺铁了, 食欲已经下来了, 什么也吃不出味道来, 开始厌食了, 缺锌也一样, 连奶都不爱吃了, 辅食就更别提;

12. 宝宝还不能消化谷物, 对肉、油消化也不是太好, 肚子总是胀胀的, 实在不舒服;

13. 辅食消毒不严, 细菌感染肠道, 患了肠炎, 不用说辅食, 就是奶也要少吃了;

14. 没有把放冰箱中的辅食煮沸, 只是热热, 虽然不凉, 但吃了肚子不舒服, 影响了下一顿辅食添加;

15. 天气太热了, 成人消化功能都减低了, 对小婴儿的影响就更大;

16. 宝宝爱吃某种辅食, 就多喂, 就上顿下顿地喂, 直到吃够了, 什么辅食也不想吃了;

17. 宝宝本来不想吃了, 可爸爸妈妈认为(按照某个标准)今天辅食添加的任务还没有完成, 就合起来对付宝宝, 生往嘴里灌, 哭也不管, 正好张开嘴巴, 顺势把辅食往嘴里放, 宝宝能爱吃辅食吗? 这样的爸爸妈妈虽然不多, 但也大有人在;

18. 宝宝睡得迷迷糊糊的, 把奶嘴塞进宝宝嘴巴, 让宝宝迷迷糊糊地把辅食喝进去, 宝宝会非常反感;

19. 宝宝积食了, 应该歇歇了;

20. 宝宝真的生病了。

这 20 条, 可不是教爸爸妈妈如何对付宝宝的, 是提醒爸爸妈妈引以为戒的, 针对不同的可能, 分析宝宝不爱吃辅食的原因, 提高喂养技巧。

## 5-6 月龄宝宝不会翻身咋办

不会翻身

有的宝宝 3~4 月龄就总试图翻身, 满 5 月后就能翻身自如了, 从仰卧位翻到侧卧位(反之亦然), 再从侧卧位翻到俯卧位, 但还不能从俯卧位翻到侧卧位或仰卧位。

5~6 月龄的宝宝如果仍然不会翻身, 应首先考虑护理方面的问题。1. 是不是冬季宝宝

穿得比较多，影响自由活动；2. 是不是新生儿时期(0~28 天)用了“蜡烛包”，盖被时用沙袋或枕头压在宝宝两边，限制了宝宝的活动；3. 是不是看护人对宝宝训练不够。

训练宝宝翻身的办法是很简单的。首先要给宝宝穿少些，盖少些。可以先教宝宝向右翻身，方法是：把宝宝头偏向右侧，托住宝宝左肩和臀部，使宝宝向右侧卧。从右侧卧转向俯卧的方法是：妈妈一手托住宝宝前胸，另一手轻轻推宝宝背部，使其俯卧；如果右侧上肢压在了身下，就轻轻帮助宝宝抽出来。宝宝的头会自动抬起来，这时再让宝宝用双手或用前臂撑起前胸。经过这样的锻炼，宝宝就学会翻身了。如果练习多次宝宝仍然不会翻身，应该带宝宝看医生，排除运动功能障碍的可能。一般来说，运动功能障碍会出现一系列运动能力的落后，不会单单翻身落后。

## 5-6 个月 BB 腹泻护理常见错误

### 尿便护理易出现腹泻误判

本月正式添加辅食，宝宝的大便可能会变稀、发绿，次数增多，有些奶瓣。这不是婴儿腹泻，不需服药。如果宝宝大便次数一天超过了 8 次，水分较多，确实不正常，那也不要自行服用腹泻药物，而要带宝宝到医院化验大便，确定是否有感染。如果没有细菌感染性肠炎，就不要吃抗菌素。否则不但不能治好腹泻，还会破坏肠道内环境，加重腹泻。如果怀疑病毒性肠炎，要注意补充丢失的水和电解质。如果是新添加的辅食导致婴儿消化不良，就吃助消化药，并暂停添加那种辅食。

### 腹泻护理常见错误

● 滥用广谱抗菌素。肠道内存在着大量的非致病菌，这些正常的菌群之间维持着一种生态平衡。每个宝宝肠道自身都维持着这一生态平衡。不正确使用抗菌素，尤其是广谱抗菌素，会杀灭肠道内的正常菌群，导致菌群失调，使肠道内环境遭受破坏，从而出现肠道功能紊乱，致病菌就会乘虚而入引发细菌性肠炎。并非腹泻都要服用抗菌素，只要大便不好就服用抗菌素是错误的。只有确定宝宝患了细菌性肠炎(如细菌性痢疾，致病大肠杆菌肠炎等)才使用抗菌素。而且必须在医生指导下合理选择抗菌素的种类和用药方式。随便使用，只能加重腹泻，破坏肠道正常菌群，严重者引起伪膜性肠炎，这是致命的抗菌素并发症。

● 打针输液也有指征。腹泻是肠道疾病，肌注抗菌素(甚至用青霉素)先吸收入血，再到肠道作用，效果当然不如直接肠道给药好。若是非感染性腹泻，肌注抗菌素就更无效了，采用灌肠疗法要比输液打针有效得多。况且，腹泻对小儿的危害主要是丢失电解质和水分，口服补液盐是补充电解质的重要措施，若能经口补充丢失的液体，要比输液具备更大的优势。

● 把腹泻和辅食对立起来。宝宝大便变稀，妈妈就不敢再喂宝宝辅食了，只吃母乳或牛乳。把已经适应的辅食停了，母乳或牛乳又不足，宝宝出现饥饿性腹泻，妈妈还自己蒙在

鼓里，不知道宝宝腹泻正是妈妈造成的。这个月的宝宝，还会由于不添加辅食而引起腹泻。随着宝宝月龄的增加，乳类食品已经不能满足宝宝的需要，有的婴儿还会从这个月开始，对乳糖或牛奶蛋白质不耐受，而乳量不足和乳糖不耐受都会使宝宝肠蠕动增强，排出又稀又绿的大便，大便次数也增多了。所以，如果宝宝这时大便一直不好，妈妈就不敢添加辅食，那就错了，可能一添辅食，大便就好转了。

● 限制食量。有的宝宝便秘时间比较长，妈妈就限制宝宝食量，造成宝宝营养不良。宝宝不是拉瘦的，而是饿瘦的，这一点也要提请妈妈注意。

## 5-6 个月宝宝日常护理要点

### 生活护理要点

#### 衣服、被褥、床、玩具

##### 衣服安全易穿脱

本月龄婴儿穿的衣服，要舒适、宽大、柔软、安全、易穿脱、吸水性强、透气性好、色彩鲜艳、款式漂亮。5~6 月龄的婴儿，感觉更灵敏了，如果穿着不舒适，就会哭。衣服瘦小，会影响宝宝生长发育；衣服不柔软，会伤及婴儿稚嫩的皮肤。这个月的婴儿很可能会拿起比较小的东西，而一旦拿到手里，就会马上放到嘴里。如果小纽扣或饰物被宝宝拽下来，放到嘴里，那是很危险的，气管异物危及生命。给婴儿选择衣服，安全性第一，不要有纽扣和小饰物的宝宝服。

##### 被褥、床

被褥、床的要求，与上个月没有太大区别。床旁边要不断更换新玩具，让宝宝躺在床上踢玩具玩，用手摸打玩具。这么大的婴儿，如果长时间躺在床上，他会大声哭叫以示抗议。也不应该让宝宝总躺在床上。尽管宝宝已经会翻身了，但无论仰卧、侧卧、还是俯卧，宝宝的视野都没有坐着或站着开阔。看到的東西少，宝宝会感到寂寞。多抱着宝宝到处走走，比俯身逗宝宝玩更好些。

##### 玩具

这么大的宝宝，真正感兴趣的还不是玩具，而是我们日常的东西。妈妈会发现，再高级的玩具，宝宝玩熟了，就会把它扔到一边，淘汰玩具的速度越来越快。可对日常生活中的东西，却表现出极大的兴趣。比如一把吃饭的小勺，宝宝会不厌其烦地玩好长时间，还很开心。妈妈不解，宝宝为什么喜欢那些“破玩意”，而不喜欢高档玩具呢？其实这是宝宝的天性，喜欢大自然不正是人的天性吗？再高级的玩具也代替不了自然界的“破玩意”，不让宝宝在外面玩，怕脏了，怕碰了，这会扼杀宝宝对外面世界的探索，扼杀宝宝的兴趣。不必买太多的玩具，把日常用的东西拿给宝宝玩，带宝宝到外边玩，边玩边认，这是引导宝宝认识世间万物的很好方法。



## 户外活动防意外

● 意外摔伤。妈妈帮助宝宝站立在自己腿上，这时宝宝两脚不断在妈妈腿上跳跃，如果妈妈只注意跳跃的小脚，没用力揽住宝宝上身，宝宝很可能栽下去。

● 呛奶。妈妈或其他看护人在户外喂宝宝奶瓶时，可能忙着和别人说话，把奶瓶就放在婴儿车的枕头旁边，让婴儿自己吸吮，这样极有可能发生呛奶，造成危险。

● 意外烫伤。在户外给宝宝冲奶，暖水瓶很有可能随手放在了婴儿能碰到的地方，妈妈正摇晃奶瓶，婴儿突然嚎啕大哭起来——意外发生了。

● 宠物抓伤。带婴儿到户外，不要让婴儿触摸别人养的小宠物，更不能让宠物舔到婴儿。宠物狗抓伤宝宝，会带来狂犬病的一系列担忧。

## 5个月BB训练大小便有意义吗

### 把尿打挺，放下就尿

本月宝宝经过训练能否建立排尿规律？能否控制小便？答案是否定的。婴儿大小便是无条件反射，只要膀胱内尿液充盈，信息就传到大脑有关中枢，中枢再通过传出神经刺激膀胱，膀胱就收缩排尿了。大便的刺激部位不同，但道理是一样的。婴儿吃奶后，胃壁肌活动刺激整个肠道运动，肠道运动或直肠充满又对肛门内膜产生压力，使肛门口开放，小腹的腹肌也受到某种程度的刺激，产生向下的挤推运动。

这么大的婴儿，还不会主动地通过小腹肌运动来挤压排便，更不会意识到大小便来临，有意控制使其不出。小婴儿神经系统发育尚未完善，对大小便是不能自主的，全靠先天的生理机能自动排便。

妈妈通过声音、姿势，可以建立宝宝大小便的条件反射。但这种条件反射与训练宝宝大小便，是概念不同的两件事。5~6月龄婴儿对尿便排泄没有什么意识，不会参与主观控制。

通过嘘嘘的声音，或通过把尿、坐盆的动作，建立起来的条件反射，不是宝宝学会了控制大小便，而是妈妈学会了观察宝宝排泄的信号(眼神发呆、脸发红、突然停止玩耍、放屁、肚子咕噜咕噜响、小鸡鸡挺立、暗暗使劲等等)。

过早训练宝宝大便，让婴儿长时间坐便盆，这是不好的。如果妈妈能够判断宝宝马上就要大便，可以让宝宝坐便盆。如果不能判断，就不要长时间把着宝宝了，这样可能会造成宝宝能力衰退。总是把小便，宝宝建立了排尿非主观意识反射，妈妈一把，尽管宝宝膀胱并没充盈到排尿的程度，宝宝也会排尿，造成尿频。

总体来说，这个月的婴儿没有必要训练尿便。把尿打挺，放下就尿，这不是宝宝的问题，而是妈妈的问题。

## 解决护理 5-6 个月 BB 的 3 大难题

### 闹夜

5~6 月龄婴儿闹夜的较多，原因不是有什么疾病，而是闹着玩。闹觉、闹着要抱、闹着要玩、闹着要到户外、闹着要排泄(这可能就是妈妈训练尿便惹的祸)、闹着要吃妈妈奶头、闹室内热、闹室内空气不舒服、闹穿得多了、闹盖得多了、闹浑身不舒服、闹妈妈不在身边、闹爸爸不在身边、闹恶梦、闹打针、闹胳膊疼屁股疼、闹委屈，总之是闹闹闹。如果宝宝患了病，那闹得会更厉害。许多妈妈把宝宝小名叫“闹闹”，可能就是因为宝宝真的太闹了。

只有突然的闹夜，或与往常完全不同的闹夜，才有可能是疾病所致。5~6 月龄婴儿突然闹夜，最有可能的病因仍是肠套叠。一般情况下，妈妈无论如何也找不到宝宝闹夜的原因，也没有对付闹夜的方法。就在妈妈烦恼至及时，宝宝突然不再闹夜了，变成了乖宝宝。妈妈心头一热，“我的宝宝长大了”。是的，宝宝不会总闹夜的。

另外，新手爸爸妈妈如果能冷静对待宝宝闹夜，尽最大可能寻找闹夜的原因，想尽办法平息宝宝哭闹，宝宝闹夜的持续时间就会缩短，乖宝宝的日子就会早日到来。如果新手爸爸妈妈面对宝宝闹夜焦躁不安，并把烦恼、生气、无可奈何、相互抱怨、吵架等不良情绪传递给宝宝，宝宝会越闹越凶，闹夜也会持续更长的时间。

### 什么都放在嘴里啃

婴儿出生后不久，就会把小手放到嘴边吸吮。开始是把紧握的小拳头放到嘴上吸吮，随着月龄的增长，就开始吸吮拇指和其他手指了。6 个月以前的婴儿，吸吮手指是发育过程中的正常表现，科学研究证实，大约 50% 的婴儿会吸吮手指，有关专家还发现胎儿就有吸吮手指的现象。

这个时期吸吮手指与“吮指癖”是两码事。6 个月以前的婴儿，差不多都有吸吮手指的欲望，6 个月以后就逐渐减弱了。牛乳喂养儿吸吮手指的时间跨度，可能会更短些。但如果不能满足婴儿的吸吮欲望，怕婴儿养成“吮指癖”，强制性地把手从嘴里拿出来，这样不但不会制止婴儿吮指，还可能会挫伤宝宝的自尊心。

看到婴儿吸吮手指，应该用更积极的态度来对待，比如抱起宝宝亲亲小手，把玩具送到宝宝手中，喂宝宝一些果汁、水等。不要试图禁止宝宝吸吮手指，而是要尽量避免宝宝吸吮手指，以免发展成吸吮手指癖。

除了吸吮手指外，这个月的宝宝会把拿到手里的任何东西放到嘴里啃，这也是婴儿特有的表现。所以给婴儿的东西要卫生、安全，能放进宝宝嘴里的东西不要给宝宝玩，如小球、糖块、纽扣等，以免出现气管异物危险。

### 流口水

这个月婴儿唾液腺分泌增加了，添加辅食后唾液分泌更多，再加上出乳牙，宝宝流口水

就很多了。在婴儿胸前戴一个小兜嘴，同时多备几个，只要湿了就换下来。口水会把宝宝下巴淹红，因此不要用手绢或毛巾擦，而应用干爽的毛巾沾干，以免擦伤皮肤。如果喂了有盐、有刺激皮肤可能的辅食，就要先用清水洗一下，不能只是用毛巾沾，那样刺激物的成分仍会留在宝宝下巴上。

宝宝防蚊什么方法最有效？

蚊虫叮咬

蚊虫叮咬可传播痢疾、乙脑、肝炎等多种疾病。夏季防止蚊虫叮咬，最好的办法就是挂蚊帐。

蚊香的主要成分是杀虫剂，通常是除虫菊酯类，毒性较小。但也有一些蚊香选用了有机氯农药、有机磷农药、氨基甲酸酯类农药等，这类蚊香虽然加大了驱蚊作用，但它的毒性相对就大得多，一般情况下，宝宝的房间不宜用蚊香。

电蚊香毒性较小，但由于婴儿新陈代谢旺盛，皮肤吸收能力也强，最好也不要常用电蚊香；如果一定要用，尽量放在通风好的地方，切忌长时间使用。

宝宝房间绝对禁止喷洒杀虫剂，婴儿如吸入过量杀虫剂，会发生急性溶血反应，器官缺氧，严重者导致心力衰竭，脏器受损，或转为再生障碍性贫血。

采用纱门纱窗和挂蚊帐等物理方法避蚊，是最有效且无副作用的好办法。

秋季宝宝多晒太阳可防佝偻病

秋季储存太阳能

秋季是儿童患病率最低的季节，妈妈在这个季节也许是最轻松的。秋天早晚天气渐渐凉了，户外活动最好放在午前和午后。北方的妈妈尤其要注意，不要天气稍微一凉，就不敢带宝宝出去晒太阳了。

北方的冬季比较长，气温也很低，户外活动时间会大大缩短，晒太阳的时间很少，赶大风雪天，几天都不能带宝宝出去。所以要珍惜秋天的阳光。在秋季让宝宝很好地接受阳光，宝宝体内就储存了一定量的维生素 D，来年春季就不容易患维生素 D 缺乏性佝偻病。

妈妈要抓住秋季，多带宝宝到户外，不要把精力过多放在做辅食、收拾卫生、洗涮等事情上，没有比带宝宝到户外活动更重要的了。做户外活动，不仅对宝宝身体健康有好处，对宝宝智能开发和能力训练也有很大的益处。让宝宝逐渐适应不断转凉的空气，会提高呼吸道对寒冷刺激的抵御能力。辅食一次做够一天的天气凉爽了，不必每顿都制备新的辅食，可以一次做足一天的，在宝宝睡觉时把果汁、菜汁、蛋黄准备好，够这一天吃的。这么大的宝宝还是以乳类为主。

## 第七章 6~7 月婴儿（180~209 天）

### 6-7 个月宝宝发育特征参考

#### 有了更丰富的表情

本月婴儿表情越来越丰富，高兴时欢娱的笑容，让爸爸妈妈感到极大的欣慰；不高兴时，五官向一起皱，吭吭唧唧的，妈妈能很快判断这是宝宝不耐烦了。有经验的妈妈还能通过宝宝的表情判断是要吃还是要拉尿。会通过眼神，判断宝宝是否要睡觉了。宝宝发音也多了起来，会发出 ma-ma, ba-ba, nai-nai, da-da 等一些单音。

#### 宝宝更需情感互动

宝宝更依恋妈妈，看不到妈妈就会不安，甚至哭闹；看到妈妈就会手舞足蹈，欢天喜地，有时会做出类似鼓掌欢迎的动作。妈妈会被宝宝的表现所感染，会急不可待地奔向宝宝，抱起宝宝。母子之间、父子之间这种情感互动，对婴儿身体、心理健康发展有着极其重要的作用。如果是全职妈妈，也要有意安排这种场合，让婴儿感受短暂分离后重逢的喜悦。每天，妈妈抱着宝宝一起迎接爸爸的回来，会使婴儿感受到和妈妈共同分享快乐的喜悦，使宝宝心理更加健康，从小体会到共同的快乐。

#### 开始会坐了

有的宝宝到了 6 个月开始会独坐了。具有了独坐能力，婴儿就能够自由地活动双手和胳膊了，会把跟前的玩具拿起来，这对手眼协调能力有很大帮助。但每个宝宝发展速度、水平、性格都不一这个游戏培养婴儿的观察能力。

#### 绳拴玩具

把玩具用线绳拴上，通过拽线绳，让玩具从远的地方移动到近的地方。让婴儿自己反复操作，使婴儿认识线绳与被拴物体的关系。

#### 两手拿东西

教宝宝用两只手同时拿东西。把一个小球递到宝宝的一只手里，再把另一个小球递到宝

宝的另一只手里，最后把两个球同时递给宝宝，观察宝宝是否会伸出两只手接这两个球，如果还不会，就反复游戏，锻炼这个能力。

### 随音乐摇摆

放节奏感较强的音乐，抱着宝宝旋转摇摆。可以让宝宝靠在被子上，让他自己随着音乐节奏摇摆，每次两三分钟。

### 照镜子

抱着宝宝照镜子，告诉镜子里的婴儿就是宝宝，并指着宝宝的鼻子、眼睛、嘴等部位告诉这是什么，那是什么，有什么功能。宝宝会用小手拍打镜子里的影像。通过看镜子里的爸爸妈妈，宝宝逐渐认识镜子是用来照人的，照出来的人，是镜子前面的人。

### 开始喜欢辅食

这个月的婴儿，会比较喜欢吃辅食，父母可以按辅食添加顺序和宝宝适应程度，逐渐增加辅食种类和数量。但这个时期仅仅是半断奶的开始，添加辅食的目的是让婴儿逐渐适应吃奶以外的食品，补充奶类中不足的营养成分。如果妈妈把添加辅食作为这个月的头等大事，整天忙着做辅食，就会顾此失彼，忘记了更重要的事。

### 最需要快乐

本月婴儿情智有了很大发展，对快乐有了主动的追求。如果父母东奔西走，为宝宝忙前忙后，盯着宝宝的吃，盯着宝宝的拉，盯着宝宝的尿，盯着宝宝的睡，盯着宝宝的胖瘦，盯着宝宝的高矮，盯着宝宝的一举一动，可谓关心备至，但宝宝一点也不喜欢，因为爸爸妈妈没有和宝宝一起玩。宝宝不再是没有思想意识、没有情感要求的肉蛋蛋了，他现在最需要的是快乐生活。

### 6-7个月前凶假闭合也不必急

#### 身高继续增长

这个月婴儿身高平均增长 2.0 厘米。这是平均值，个体之间可能会有较大差异。婴儿身高增长有点像芝麻开花，一节一节的，这个月没怎么长，下个月却长得很快。

#### 体重增长差异大

这个月婴儿体重平均增长 0.45~0.75 千克。这也是平均值。体重与身高相比，有更大的波动性，受喂养因素影响比较大。如果这个月宝宝不太爱吃东西，或这个月有病了，体重都会受到较大的影响。如果这个月宝宝很爱吃东西，对添加的辅食很喜欢吃，奶量也不减少，宝宝可能会有较大的体重增长。

如果正值夏季，气候炎热，宝宝不爱吃奶，体重可能会增长缓慢，这不是病。立秋后，宝宝可能会出现补长现象，赶上同月龄儿的体重标准。对于宝宝的体重问题，父母要学会分析，不要盲目认为宝宝有病了，不要随便给宝宝吃各种各样的消化药，那样会破坏宝宝肠道内环境。宝宝不是越胖越好，胖可爱，但不能为了儿时的可爱，埋下疾病的祸根。有一些儿童成人病的形成，肥胖就是元凶。

#### 头围测量精益求精

这个月婴儿头围平均增长 1.0 厘米。1.0 厘米的增长，测量起来可能不大容易，必须是比较精确的测量。父母不要简单测量一下，就对结果进行判断，这会带来无谓的烦恼。

#### 前囟出现真假闭合现象

一般情况下，六七个月的婴儿，前囟还不会闭合，但也不会很大了，一般在 0.5~1.5 厘米之间。极个别的已经出现膜性闭合，就是外观检查似乎闭合了，但经 X 射线检查并没有真正闭合。为弄清前囟是否真的闭合了，就给婴儿照射 X 射线，这很不值得。如果婴儿头围发育是正常的，也没有其他异常体征和症状，没有贫血，没有过多摄入维生素 D 和钙剂，就不必着急了，可能仅仅是膜性闭合，不是真正的囟门闭合。

#### 注意添加辅食不是添加面食

#### 添加辅食不是添加面食

这个月婴儿开始了半断乳期，但营养的主要来源还是母乳或牛乳，辅食只是补充部分营养素的不足，培养婴儿吃乳类以外的食物，为过渡到以饭菜为主要食物做好准备。需要添加的辅食，不是以碳水化合物为主的米粉面糊，而是以含蛋白质、维生素、矿物质为主要营养素的食品：包括蛋、肉、蔬菜、水果，其次才是碳水化合物。

这个时期婴儿辅食主要通过吃蛋黄、绿叶蔬菜，补充铁剂和蛋白质；通过吃新鲜水果、蔬菜，补充维生素。如果妈妈花费大量时间喂宝宝辅食，带宝宝做户外活动的时间被侵占了，那就太不划算了。

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区

#### 母乳宝宝半断乳期喂养方案

#### 母乳喂养半断乳期方案

- 一天喂两次辅食，吃三次母乳，晚上再喂两次母乳(大多是在睡前和醒后)；

- 如果一天喂两次辅食，婴儿就只吃一两次母乳了，晚上也不吃，妈妈感到奶胀，那就不要喂两次辅食了，可改为一次。



● 如果仍然不好好吃母乳，妈妈感到乳胀，那就只给宝宝加蛋、菜、果，不加米面。如果还吃着牛乳，就减少牛乳的摄入量，把母乳加进去。

● 如果婴儿仅爱吃辅食，不爱吃母乳，也不爱吃牛乳，断乳的时间还是为时过早。把一岁以内的婴儿叫乳儿，就是因为婴儿是以乳类食品为主的。过早断乳不利于婴儿生长发育。

● 如果母乳已经很少了，吃不吃意义不大了，可以停了母乳，喂牛乳和辅食。

● 如果宝宝也不吃牛乳，可以给宝宝吃吃酸奶、奶酪等奶制品，试着喂鲜奶。

● 如果还是不吃，就在早晨宝宝刚起来时给宝宝喂，这时宝宝愿意喝。或把奶瓶带到户外，到了户外宝宝高兴，可能就会喝牛乳了。

● 不能完全断了奶制品。即使今天不喝，明天还要试一试，培养婴儿喝奶的习惯。

● 不要让宝宝半夜哭，现成的好办法就是立即给宝宝吃母乳，如果宝宝很快入睡，就不会养成宝宝夜啼的毛病。

● 乳类仍是这个时期婴儿的主要营养来源。

## 6 月龄母乳不足别忘加牛乳

### 不要浪费母乳

这个月母乳分泌仍然很好，妈妈还不时感到奶胀，甚至向外喷奶，那是很好的事情，除了添加一些辅食外，没有必要减少宝宝吃母乳的次数，只要宝宝想吃，就给宝宝吃，不要为了给宝宝加辅食而把母乳浪费掉。如果宝宝在晚上仍然起来要奶吃，妈妈不要因为已经开始添加辅食了，开始进入半断奶期了，就有意减少喂母乳。妈妈还是要喂奶，不然的话，宝宝可能会成“夜哭郎”。

### 不要忘了牛乳

如果母乳不够吃，通过添加蛋、菜等辅食，仍不能满足宝宝的需要，宝宝就会出现饥饿性哭闹，本来夜里睡眠很好的宝宝，突然变得爱哭了，因为妈妈的乳房空空的。这时就要给宝宝添加牛乳了，而不是给宝宝吃更多的米粥面条。最好给婴儿加配方奶，因为鲜奶中含有较高的脂肪，可导致婴儿消化不良。

### 不吃牛乳也常见

有的婴儿这个月根本就不吃牛乳，甚至连奶嘴都不沾，塞进去就吐出来，一口也不喝。如果是这样，不要强迫宝宝，可以尝试不用奶瓶，用小勺喂，或用小杯子喂。如果仍然不喝，就暂时停一周，先以辅食补充，一周后再试着喂，可能那时他就很愉快地接受牛乳了。

加了辅食不爱吃牛奶怎么办

牛乳喂养儿更喜欢吃辅食

牛乳喂养儿可能比母乳喂养儿更喜欢吃辅食。如果这次宝宝把辅食全吃光了，妈妈会非常高兴，下顿会多做些。这样一来二去，可能会使宝宝积食，或使宝宝吃奶量大减。妈妈应该掌握好辅食的量，即便是牛奶，对这个月的婴儿来说，其营养价值也是远远超过米面食品的。牛奶仍是这个月婴儿营养的主要来源，不能完全用辅食替代。

如果宝宝确实不爱吃牛奶，可以把鸡蛋和在牛奶里，或做牛奶面包粥，或给宝宝调些奶酪吃，吃些酸奶。人工喂养儿可以多添加辅食的品种，除了蛋、菜外，可以加鱼肉、动物肝等。在粥里放糖、酱油是不好的，这样只能让宝宝发胖，不能增加所需的蛋白质。还是要提醒，不要因为做辅食而减少宝宝户外活动的時間。

6 月龄添加辅食要零活掌握

根据情况添加辅食

这个月辅食添加的方法，要根据辅食添加的时间、量、婴儿对辅食的喜欢程度、母乳的多寡、婴儿的睡眠类型等情况灵活掌握。

- 如果已经习惯了辅食，那就按习惯做下去，只要宝宝发育正常，就不需调整什么。
- 如果吞咽半固体食物有困难，那就喂流质辅食。
- 如果宝宝吃辅食很慢，喂一次辅食就要花一个多小时的时间，那就不要增加辅食次数，并尽快提高辅食喂养技巧，以保证亲子活动时间。
- 如果一天吃两次辅食，吃奶就减至三次或三次以下，那就要减一次辅食，增加奶的摄入量。
- 如果半夜哭着要吃奶，就给宝宝奶吃。妈妈不要怕养成宝宝坏毛病而任宝宝哭下去，那会使宝宝成为夜啼郎。
- 如果宝宝吞咽能力良好，就可给面包或饼干(磨牙棒)，让婴儿自己拿着吃，既可增加宝宝进食兴趣，也可锻炼宝宝用手能力。

半岁宝宝春季重在防病

春季重在防病

婴儿过了 6 个月，从母体中获得的抗体慢慢消失了，而自身抗体尚未产生，所以对病毒、细菌的抵抗能力下降了。如果是人工喂养儿，缺乏初乳中抗体的摄入，尤其是 IgA 抗体缺乏，

更容易引起呼吸道感染，较之母乳喂养儿抵抗力还要低些。

而春季气候不稳定，冷热不均，如果一冬天也没怎么做户外活动，开春带宝宝到户外，呼吸道对冷空气的抵御能力很低，容易患呼吸道感染。这个月宝宝春季还容易发生出疹性疾病，如幼儿急疹、疱疹性咽峡炎、无名病毒疹等，因此防病就成了春季护理的重中之重。

### 6-7 个月添加辅食三牢记

添加辅食三牢记

食谱并不重要

妈妈要明白，添加辅食重要的是添加，是锻炼宝宝吃的能力，而不是吃什么好。因此辅食食谱并不重要，妈妈对着食谱，累得满头大汗给宝宝做辅食，这是喂养误区，应加以避免。现在离断奶还有很长时间，在一岁以前的这段时间里，只要让宝宝练习着吃辅食就可以了，只要有营养，吃什么都行，妈妈不用花太大心思，太多时间。

创造好的进餐环境

这个时期的婴儿，对奶以外的食品会有兴趣。辅食的量仅是一点点，不是非要吃一小碗或一小杯。要让婴儿愉快地进食，妈妈轻松地做和喂，布置一个轻松愉快的进餐环境。

不要追求标准量

不要追求一定达到奶瓶、配方奶说明、书本等标出的该月婴儿应该摄入的量，如果是食量小的婴儿就会让妈妈担心了，尽管宝宝是在健康成长。妈妈看到宝宝不能按照标的量吃，会不开心。还是请妈妈宽心吧。

## 6 月龄添加辅食的 5 点建议

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区

添加辅食的几点建议

不使宝宝厌烦鸡蛋

菜泥可以和在粥或面条里。菜汤伴着蛋黄吃，这样还不容易噎着，还可避免宝宝厌烦蛋黄的味道(每天都吃蛋黄会让宝宝厌烦的，菜汤可以每天更换种类和味道)。如果总是把蛋黄和奶一块吃，容易使宝宝也厌烦奶了。

### 食量小的婴儿辅食

如果给宝宝吃肉汤，可以把菜、面条等放在肉汤里，饭菜都一起吃了，喂起来比较省事，比较适合食量小的婴儿。不要在粥里放肉汤，粥可以搭配菜泥吃。

### 鱼汤不宜混菜饭

如果给宝宝喂鱼汤，不能和其他食物混合，单纯喂鱼汤就行了。每天可喝菜汤 90 毫升左右，果汁 90 毫升左右，菜泥 1~3 勺，蛋黄 1 个，烂粥或烂面条几口。

### 制作辅食的要求

辅食的制作方法同以前一样，要注意卫生。不必花费太多时间，可以借助大人吃的饭菜，能节省不少时间，但要注意：不要咸了，要煮得烂些，油要少放，不放味精或花椒等调味料。鱼汤中一定不能有鱼刺。

### 可以这样安排辅食

这个月的宝宝，大多是白天睡 2~3 次，如果睡前给 200 毫升以上的奶，可能会一直睡到早晨 6~8 点钟。可以在上午睡前添一次辅食，午睡后再添一次辅食。早、中、晚吃三次奶。

## 6 月龄秋季咳嗽别当病治

### 秋季咳嗽别当病治

秋季是个好季节，是婴儿最不易患病的季节，食欲也会随着天气凉爽而增加。但不要因为宝宝爱吃饭了，就拼命给宝宝吃，这会使宝宝积食的。尽管宝宝很爱吃奶，也要适当掌握奶量和辅食添加量。

随着天气转凉，有的宝宝会出现咳嗽，嗓子里呼噜呼噜的，好像有很多的痰，爱长湿疹的宝宝更是如此。妈妈以为是患了气管炎，开始吃药打针，结果一冬天宝宝也没好，吃了一冬天的药。其实宝宝根本没感冒，也不是气管炎，更不是肺炎。这样的宝宝，就是气管分泌物多。天气一凉下来，就会这样。如果一看宝宝咳嗽了，就不敢带宝宝到户外了，一直到第二年开春，才敢把宝宝带出去，会使宝宝气管分泌物更多。户外锻炼是很重要的，尽管宝宝嗓子里呼噜呼噜的，也不妨碍带宝宝进行耐寒锻炼。

### 冬季呼吸道感染高发

这个月的宝宝爱患感冒，冬季是感冒的好发季节。室内空气新鲜，定时开窗开门通风。室内温湿度适宜(温度 18~22℃，湿度 40%~50%)。在室内，不要给宝宝穿得过多，如果宝宝总是有汗，脸红红的，到室外就会受凉外感风寒。父母预防感冒也是很重要的，这个月婴儿，被父母传上感冒是最常见的。

父母一旦感冒，要注意与婴儿隔离，给婴儿喂奶、喂饭或抱宝宝时，最好戴上口罩，以免喷嚏、咳嗽飞沫传到宝宝的呼吸道。爸爸妈妈患感冒后，会经常擦鼻涕，病毒会沾在手上，如果没有清洗干净，可能会传给宝宝，宝宝吃手时，可能会感染病毒。给宝宝用的餐巾、手绢等都要注意，不要被大人手上的病毒污染。

## 6 月龄开始喜欢电动玩具

### 醒着就放到大床上玩

这个月婴儿开始会在床上翻滚了，也开始学习爬，坐得也比较稳了。当婴儿醒着时，最好放在父母的大床上，或放在铺着地毯或木地板的地板上，使宝宝有足够的空间锻炼翻滚，爬、坐着也舒服。如果是坐在带栏杆的床里，会挡宝宝的视线，让婴儿感到很不舒服。婴儿床比较小，宝宝翻滚时很容易撞在栏杆上，宝宝的头会磕一个大包，脚也可能被卡在栏杆缝隙中。所以，妈妈不要为了安全而不顾宝宝的感受。

如果妈妈没有时间照看宝宝，临时放在婴儿床上几分钟还是可以的。但是，如果为了给宝宝做辅食，为了收拾室内卫生，或忙于其他事情，而把宝宝放在婴儿床里很长时间，是不可取的。

### 开始喜欢电动玩具

这个月的婴儿，对电动玩具会非常感兴趣，把电动玩具放在离婴儿一米远的地方，宝宝趴着时，会努力向前爬(尽管这时还不会爬，但爬的愿望促使婴儿学习爬行)。

当婴儿坐着时，把电动玩具放在婴儿一米远的地方时，婴儿会非常高兴地看着玩具，还可能会由坐位向前倾斜变成俯卧位，企图去够玩具，这是个比较复杂的体位变换，即使不能成功，对婴儿运动能力的提高也是有好处的。

玩玩具时，应该注意的还是安全问题，气管异物可危及婴儿生命，一定要时刻想到。给宝宝玩具前，每次都要仔细检查是否有破损(掉下的破损碎片可能会被宝宝吃到嘴里，也可能划破宝宝皮肤)，有无易脱落的螺丝和其他部件，还要注意玩具清洁。

## 6 月龄晚上睡眠不足影响生长

### 白天少睡才能晚上大睡

从这个月起，婴儿白天的睡眠减少了，玩的时间延长了。妈妈本可以就此将宝宝睡觉的时间集中到晚上，但实际上宝宝晚上睡觉的时间也向后推迟了，有的婴儿晚上 10 点、11 点

还没有睡意，第二天早晨起得很晚。为什么会这样？根本原因还是白天活动不够，睡觉太多，晚上没觉了。如果爸爸妈妈已经上班了，晚上下班回家，宝宝就更不舍得睡觉，妈妈也会和宝宝做游戏，睡眠时间自然向后推延。有的宝宝到了傍晚还补上一觉，等到妈妈下班 7~8 点回到家，又醒了和妈妈玩，就更不可能早睡了。

晚上是生长激素分泌的高峰，错过了这个时期，就会导致生长激素分泌减少，宝宝可能会长不高。白天尽量和宝宝一起玩，做户外活动，晚上就能八九点钟睡觉，直到第二天早晨醒来。如果宝宝已经养成了晚睡的习惯，即使不让傍晚睡，宝宝还是很晚才入睡，那就不能勉强了，以免宝宝睡眠不足，影响正常生长。

## 6-7 月龄宝宝的能力发展

### 婴儿听的能力

6-7 个月的婴儿听的能力已经接近成人了，能区别简单的音调，从这时起进行音乐训练，成人后对音乐的感知能力会非常强。

### 婴儿看的能力

- 偏爱看有意义的物象。看周围环境，但更爱看妈妈、食物、玩具等和自己有关的物象。

- 能较长时间注意物象。开始注意数量多、体积小的东西，并保持很长的注意时间。注视后，辨别差异的能力和转换注意的能力增强。父母要利用婴儿不断发展的视觉能力，开发婴儿的智力。让宝宝认识更多的人，增强婴儿记忆人物特征的能力。

- 能辨别不同物象。父母可以把更多的东西拿给宝宝看，而不单单是玩具，提高宝宝辨别不同物象的能力。

- 对陌生人表现出惊奇。大眼睛一眨不眨地盯着陌生人，也会表现出不快，还可能把脸和身体转向妈妈。

- 看到吃的能认识。这时妈妈就告诉宝宝什么是能吃的，什么是不能吃的，宝宝就不会把什么都放进嘴里啃了。

### 婴儿说的能力

#### 发出父母听不懂的语音

能无意发出爸妈等音，还能发出一些谁也听不懂的声音。有时好像要说话，有时还有不



同的表情，发出不同的音，有高兴的、生气的。父母要鼓励宝宝“语言创造”的努力。交流是宝宝学习语言必不可少的。宝宝虽然还不会说，但宝宝已经会通过各种方式和父母交流了，父母传给宝宝的话语，就是宝宝学习语言的基础。听在先，说在后。听懂了，宝宝把听懂的语言一点点积攒起来，孕育出语言来。妈妈爸爸和看护人无论和宝宝做什么事情，都要跟上语言。慢慢的，婴儿就能够听懂很多话了。

#### 把语言 and 实际联系起来

如果妈妈每次出去都给宝宝戴上小帽子，并说：“我们要出去玩了，妈妈给宝宝戴上小帽子。”慢慢的，宝宝就会认识了帽子，并把帽子和出去玩联系起来。以后，妈妈一说要出去玩，宝宝就会用眼睛寻找小帽子。相反，当宝宝看到小帽子时，就会想到出去玩，做出向门外走的动作。这种语言和实际的联系，就是宝宝学习语言的过程。

#### 婴儿运动能力

##### 喜欢探索

有了深度知觉，如抓取物体，感觉它的形状、大小；啃一啃，感觉它的软硬、滋味。把握在手里的东西，摇一摇，听一听它的声音；用手掰一掰，拍一拍，打一打，晃一晃，摸一摸，认识这种物体。对已经会的能力，不再感兴趣了，而对刚刚学会的，或还没有学会的，非常感兴趣，对新鲜事感兴趣，有探索精神。

##### 坐与爬的能力

6~7 个月的婴儿，能够不倚靠东西独坐了，这是很大的进步。有了爬的愿望和动作，这时父母可以推一推宝宝的足底，给宝宝一点向前爬的外力，会帮助宝宝体会向前爬的感觉和乐趣，为以后的爬打下基础。

##### 运用手的能力

腿跳跃的力量更大了，手的运动能力也有了很大的进步。会用双手同时握住较大的物体，两手开始了最初级的配合。抓物更准确了，最让妈妈爸爸感到惊奇是，能把一个物体，从一只手递到另一只手，这可不小的进步。还有一个能耐，能手拿着奶瓶，把奶嘴放到口中吮吮，迈出了自己吃饭的第一步。不高兴时，不喜欢手里的东西时，会把它扔掉，开始了自主选择。知道妈妈爸爸脸上戴的眼镜是能够拿下来的，就会不断去抓，不让妈妈爸爸戴着多余的东西。看到喜欢的东西，就要去拿，拿不到就会哭。

##### 喜欢到大自然中去

在屋里呆不住了，会用小手指着门，会在妈妈怀里向门的方向使劲，会用眼睛盯着到室外的门，表现出要出去的神情。如果妈妈这时用其他方法转移宝宝的注意力，使宝宝忘记出去的想法，不是那么容易了。如果这时给他玩具，可能会把它摔到地上。

## 翻滚运动

6-7 个月的婴儿，会在床上翻滚了，原来能从仰卧翻到侧卧和俯卧，从这个月开始，宝宝可能会从俯卧翻过来到侧卧、仰卧了，这就开始了翻滚动作。如果把宝宝放在婴儿床上，当婴儿翻滚时，会撞在床栏杆上。应该放在大床上让宝宝练习翻滚。为了防止婴儿从床上掉下来，看护人不可以离开，或者用被垛挡上，或者放到铺了褥子的木地板上，或者放到婴儿围栏里。

## 6-7 个月宝宝的潜能开发

### 藏猫猫升级版

● 找爸爸，爸爸藏在妈妈身后，妈妈对着宝宝说：“爸爸哪里去了？”宝宝会到处搜寻，爸爸突然出现了：“爸爸在这里呢。”宝宝高兴得手舞足蹈，脸上露出了欢快的笑容，甚至咯咯笑出声来。

● 寻找妈妈手，妈妈把手藏在身后，问宝宝：“妈妈的手哪去了？”宝宝不知道，这时妈妈把手拿出来：“妈妈的手在这里呢。”在游戏中宝宝认识了妈妈的手。

● 寻找宝宝手，妈妈拿着宝宝的手，放到宝宝的身后：“宝宝的手哪去了？”再把宝宝的手拿过来：“宝宝的手在这里。”宝宝也开始认识自己的手。

● 寻找玩具奶瓶，妈妈可以把玩具、奶瓶等物品藏到身后，再把它拿出来。在游戏中让宝宝认识更多的物品，知道更多物品的名称，这比单纯教宝宝认识东西要有趣得多。

### 认识人

教宝宝认识人，可以让宝宝理解人与称谓的关系。当外公外婆来到时，妈妈对着宝宝说：“宝宝，你看谁来了？是宝宝的外公和外婆。”以后随着年龄的增长，宝宝就会知道他的外公外婆就是他妈妈的父母。这样逐渐建立宝宝与人的交往。

### 玩两块积木

妈妈递给宝宝积木 A，当宝宝握住后，再递给宝宝积木 B。宝宝可能有三种接积木的方式：

(1)把积木 A 扔掉，再接积木 B；

(2)用另一只手接积木 B；积木 A 仍然握在手里；

(3)把积木 A 传到另一只手，腾出手来接积木 B。

三种不同接法，揭示三种不同含义：

- 如果用另一只手接积木 B，表明宝宝已经懂得了两只手可以分开使用；
- 如果把积木 A 传到另一只手，再去接积木 B，宝宝已经会两手配合使用了；
- 如果把积木 A 扔掉，再接积木 B，说明宝宝可能还没有学会运用一双手。妈妈就要告诉宝宝，宝宝还有一只手啊，并把积木递到另外一只手里。这个游戏对手的锻炼非常有意义。

### 玩抓积木

手抓物体的动作先是大把的抓，后是拇指和其他四指对捏，然后是拇指食指对捏。这个月可能会拇指和其他四指对捏，拇指和食指对捏能力还要经过 2~3 个月的时间。让宝宝练习抓小积木，能够锻炼宝宝手指的运动能力。锻炼指尖细小肌肉的协调动作，促进神经系统的发育。

### 亲子游戏

第一步：妈妈仰卧在床上，两腿屈曲；

第二步：让宝宝坐在妈妈的腹部，背靠在妈妈的大腿上，妈妈两手握住宝宝的小手；

第三步：当妈妈的两腿慢慢伸直的同时，妈妈也逐渐向上坐起(就像仰卧起坐)，这时宝宝就成仰卧位躺在了妈妈的腿上；

第四步：妈妈再慢慢躺下，躺下的同时两腿慢慢屈曲。两手轻轻拉着宝宝的手(不要用力拽，以免拽伤宝宝的关节)，宝宝又重新坐在了妈妈的腹部，靠在妈妈的腿上。这个游戏，会锻炼婴儿的仰卧起坐，妈妈也锻炼了腹肌，宝宝会高兴地大笑。这是在愉快的亲子游戏中锻炼身体。

### 打转游戏

这个月的婴儿，会有一种让妈妈爸爸捧腹大笑的动作，当宝宝俯卧位时，会把下肢和上肢同时腾空离开床面，只是腹部着床。这时，妈妈爸爸拿一个好玩的东西或吃的东西，在宝宝的眼前，宝宝会用手去够，妈妈爸爸就向一边移动手里的东西，宝宝就会跟着移动。这时，宝宝就是以肚子为支点在床上打转，真是可爱极了。妈妈爸爸会高兴地笑，宝宝也会被妈妈爸爸的喜悦所感染，也高兴地笑。

如果妈妈爸爸总让宝宝够不到东西，宝宝就会失去乐趣，还会因为受挫而哭。这时宝宝

就会生气，对这种游戏失去兴趣。所以，妈妈爸爸要把握时机，适时让宝宝够到东西。点头 yes，摇头 no 妈妈爸爸站在宝宝跟前，妈妈指着爸爸问宝宝：“他是妈妈吗？”爸爸就摇摇头，并说“不”。妈妈又问：“他是爸爸吗？”爸爸点点头，并说“是”。

游戏规则提示：

- 爸爸不要说：“是的”或说“我是爸爸”，也不要说“我不是妈妈，我是爸爸”或说“我的是”，因为，这么大的宝宝对一句话的理解比较难，对单字理解容易些。

- 用单字“是”或“不”配合点头或摇头，使宝宝很快学会摇头和点头的含义。

- 不要用复杂的事物教宝宝，那会让宝宝感到为难。

- 反过来，爸爸也可以这样指着妈妈问。

- 用妈妈和爸爸来练习，宝宝最容易区分，因为这个时期婴儿对爸爸妈妈已经比较熟悉了。宝宝第一个认识的是爸爸妈妈，会说的第一句话也是爸爸妈妈。利用宝宝对爸爸妈妈的认识和依恋来开发婴儿的智能是最好的办法。

### 照镜子

照镜子是婴儿喜欢的一项游戏，当看到镜子里的宝宝时，虽然宝宝意识不到这就是他自己，但宝宝会非常兴奋。对着镜子里的宝宝又是笑，又是说(发出音节，好像要和镜子里的宝宝说话)，又是拍打，又是往镜子里抓。这是天性，婴儿都喜欢和婴儿在一起，小婴儿也是一样，看到小婴儿要比看到大人兴奋得多。妈妈可以利用这一点。教宝宝认识五官的名称和作用。妈妈对着镜子，指着宝宝(宝宝本人，而不是指向镜子)的鼻子、眼睛、嘴等部位，告诉宝宝，它们的名称和作用。这是很有趣的活动。宝宝不但看到镜子中妈妈指的五官部位，还能感受到五官的存在。如果指向镜子，一是宝宝感觉不多，二是指的部位不准确。当宝宝看到镜子里的妈妈时，会现出惊讶的神情：这是怎么回事，怎么有两个妈妈？这时，宝宝会看看镜子里的妈妈，再看看抱着他的妈妈：哇！太不可思议了，妈妈和镜子里的人一模一样！妈妈就告诉宝宝，这是镜子，镜子能把人照出来，镜子里的人就是妈妈，镜子里的小孩就是宝宝。随着年龄的增长，慢慢的，宝宝就会悟出这个道理。

### 唱儿歌学动作

如“小白兔，白又白，两只耳朵立起来，立呀立，跑下去”。妈妈一边唱着，一边比划着。这个儿歌使宝宝认识了小动物兔子，接触白色概念，熟悉耳朵的位置，知道什么是跑。妈妈可以买一只玩具兔，唱“小白兔，白又白”。然后，把两只手的食指和中指伸开，做成剪刀样，放在自己头顶上，唱着“两只耳朵立起来”。这时妈妈就站起来，做出跑的样子，边唱着“立呀立，跑下去”，边跑几步，让宝宝知道跑是怎么回事。这比摸着玩具兔的耳朵，让白兔跑更能引起宝宝的兴趣，因为婴儿持久的注意能力很差。不断变化事物和场景，宝宝不感到疲劳，不会失去兴趣。

## 6 月龄大便多也不能停辅食

### 大便多也要加辅食

本月婴儿大便比较固定，说明已经适应辅食，大便从每天 5~6 次，稳定在每天 1~2 次。个别婴儿隔一两天大便一次，如果大便不干燥，拉得很痛快，宝宝也没有什么不适，那就不是什么异常了，也没必要往医院跑，更不用使用开塞露。有大便干燥倾向，出现便秘症状，要及时看医生，并在医生指导下给宝宝使用开塞露或服用泻药。

添加蔬菜和水果可使大便变软。以母乳为主的婴儿，大便次数可达 3~4 次，增加辅食种类时，可能使大便变稀，色绿。只要不是水样便，没有消化不良，肠炎，就不要停止添加辅食。

添加辅食后，有时可出现大便次数增加等情况，妈妈可能会停止喂辅食，结果很长时间也不能使大便转为正常，宝宝还会不停地哭闹，体重增长也不理想了，这可能是饥饿性腹泻。已经习惯吃辅食的婴儿，重新以牛奶或母乳为主，就会出现这种情况。所以，即使是添加辅食后出现了稀便，消化不良等，也不能停止添加辅食，要考虑饥饿性腹泻的可能。

### 怎样让母乳喂养儿接受奶瓶

#### 不吃奶瓶不是病

单纯母乳喂养儿，平时没有使用奶瓶的习惯，现在要加一些牛奶了，婴儿拒绝使用奶瓶，这很正常。有这样的宝宝，原来用奶瓶喝水、喝果汁或菜汁都很好，现在用奶瓶喂牛奶就不行，不但不喝牛奶，连果汁、菜水也不喝了。但这一切都是正常的。

不要为此绞尽脑汁想方设法非要婴儿吃奶瓶不可。有的妈妈就等到宝宝迷迷糊糊要睡觉时，或刚刚醒来时，把奶瓶塞进宝宝嘴里，或在婴儿饿的时候使用奶瓶。这些办法会惹恼婴儿，或许以后更不吃奶瓶了。如果宝宝不喜欢使用奶瓶，就暂时用杯子或小勺喂，也许过一段时间，宝宝自然而然就使用奶瓶了。

妈妈可以隔三差五给婴儿试一试奶瓶，即使一直都不喜欢也不要紧的，再过几个月宝宝就开始断奶，过渡到正常饮食了，那时喝水、喝奶、喝饮料都可以使用杯子了。

## 6 个月宝宝湿疹加重怎么办

### 湿疹加重怎么办

到了这个月，有湿疹的婴儿，大多数都减轻了，有的基本消失了。个别婴儿不但不减轻，还会加重。这样的婴儿，多是对异体蛋白过敏，如鸡蛋蛋白、鲜牛奶等。

湿疹严重的婴儿，在添加辅食时，妈妈要注意是什么使婴儿湿疹加重，如果吃海产品时湿疹加重，再进一步观察是虾类，还是鱼类。如果是改喝鲜奶后湿疹加重，可把鲜奶多煮沸

几次，以使乳蛋白变性，或再改为配方奶。如果是对蛋清过敏就暂时只吃蛋黄。如果是母乳喂养，母亲少吃海产品和辛辣食品。

湿疹有三种类型，湿润型比较多见，多发于较胖婴儿，头顶、额、面颊等部位对称分布，可有红斑、丘疹、小包、糜烂、结痂等表现，以渗出湿润为突出表现。干燥型多见于较消瘦婴儿，分布在面部及躯干四肢，主要是潮红、丘疹及糠状鳞屑。脂溢型好发于头皮、面部、两眉间及眉弓，皮肤潮红，有淡黄色透明物渗出，含有较多皮脂，渗出后结痂。

湿疹治疗应遵从医嘱，不可自行用药。在护理方面，父母应该做到：不要给婴儿穿得过多、过厚；室温不要过高；不能勤洗；把婴儿指甲剪短，磨圆。有的父母试图通过医学检查，查出过敏原，没有这个必要。婴儿湿疹是可以自愈的，更没有必要做脱敏疗法。

### 6 月龄还吮手指应引起重视

吸吮手指应引起重视了

婴儿在生后最初的 3 个月里，非常渴望吸吮，吸吮手指在所难免。3 个月以后的婴儿，吸吮欲望逐渐开始减弱，多数婴儿半岁以后就不再继续吸吮手指了。6 个月以后还吸吮手指，或从来不吸吮手指，这个月开始吸吮手指了，那就不是简单的事情了，可能有喂养环境及方法等深层原因。

相比较来说，母乳喂养儿吸吮手指，要少于人工喂养儿，可能的原因是：(1)吸吮母乳的婴儿，能够较长时间地吸吮(一次吃两侧乳房，一侧乳房能吃十几分钟)；(2)母乳喂养次数多，是按需哺乳；(3)人工喂养儿吸吮时间很短(吸吮力强的婴儿几分钟就能把奶瓶吸空)；(4)人工喂养次数少，是按时哺乳。

父母要帮助宝宝改变这种状态，而且要默默地帮助，不能大声训斥或打宝宝的手，不能采取任何强制性措施。宝宝吸吮手指时，要转移他的注意力，和宝宝玩耍，把玩具递到宝宝手中。不赞成让宝宝吸吮橡皮奶头，这对牙齿发育不利，可能会出现“地包天”或“天包地”，或乳牙不整齐，对牙槽骨的发育和以后恒牙萌出也有影响。

宝宝在长牙期间，如果偶尔出现吸吮手指或啃手指的现象，可能会随着牙齿的萌出而很快消失，父母不必介意。

### 6 个月还不会坐就看医生

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线---育儿、早教、儿童教育资源分享社区

6 个月以后的婴儿，基本上会坐了，而且能坐得比较稳当了。但有的仍坐不稳，后背还需要倚靠着东西，有时会往前倾。这些都是正常情况，有的宝宝到了 7~8 个月才能坐得很稳，不能就此认为宝宝发育落后。如果这个月宝宝还一点也不会坐，甚至倚靠着东西也不能



坐，头向前倾，下巴抵住前胸部，甚至倾到腿部，那就需要看医生了。

不出牙也是正常的

一般情况下，生后 6 个月开始有乳牙萌出。但有的婴儿早在生后 4 个月，就会有乳牙萌出。而有的婴儿迟至生后 10 个月，甚至到了 1 岁，还没有乳牙萌出。宝宝出牙晚一些，出牙数与月份不符等等，妈妈都会紧张，到处看病，吃很多的药，这是没有必要的。宝宝发育存在个体差异，不要动不动就是异常。

宝宝厌食多是妈妈喂养不当

厌食可能是妈妈强加的

真正厌食的宝宝，食欲低下，什么也不肯吃，看到吃的就会不高兴；把放进嘴里的奶头吐出来，把喂进的辅食吐出来。如果强迫喂进去，可能会发生干呕。体重增长缓慢，生长发育落后，头发稀疏，缺乏光泽。这是真正厌食了，要看医生，做必要的检查和治疗。

真正厌食的宝宝很少，许多都是妈妈强加的。其一，在添加辅食过程中，妈妈按照食谱或书上推荐的食量喂宝宝，如果宝宝不能吃下去，或不喜欢吃，妈妈就认为宝宝厌食了。其二，如果宝宝喜欢吃某种食物，妈妈就没有限制地喂宝宝，结果吃腻了，妈妈顺手就拿“厌食”这个大帽子，给宝宝扣上。其三，周围人说什么什么好吃，就不假思索给宝宝吃，导致宝宝消化功能障碍，积食了，辅食量和奶量都下降了，又是“厌食”。

凡此种种，父母都要反思一下，不要动辄就认为宝宝厌食。真正厌食的宝宝是很少的，就像真正厌食的成人很少一样。

宝宝从床上摔下来怎么办？

更要防意外

本月婴儿各项能力都增强了，意外隐患也增多了。宝宝会坐、翻身、打滚等运动；趴着时脚蹬着东西可能会向前跳，像个青蛙似的；坐着时会试图变成俯卧位或仰卧位；会拿起他周围的东西，但不知道热的东西不能摸，也不知道刀子会扎手；还会把小的东西放到嘴里；躺着时会顺手把身边的毛巾、小被子、尿布等放在嘴里吃，还会蒙在脸上。当影响他呼吸时，不能意识到是什么阻碍了呼吸，不会把它拿掉；宝宝在翻滚时，意识不到会摔到床下，等等。

不要把危险的东西放在婴儿能够得到的地方；不要让婴儿自己在床上玩耍；婴儿在没有栏杆的床上睡觉，妈妈一定要在身边，防止宝宝醒后掉到床下。切记不要把能够堵住婴儿呼吸道的物品放在宝宝能够拿到的地方，尤其是塑料薄膜。

宝宝从床上摔下来怎么办？

婴儿头重脚轻，从床上摔下来往往是头部着地，头部受伤的概率最大。当宝宝从床上摔

下来时，父母常常是惊慌失措，抱着宝宝就向医院跑，到了医院当然是先做头颅 CT，甚至做头颅核磁共振。宝宝从床上摔下来是不是一定要到医院看医生？一定要做头颅 CT？父母应该怎么办呢？

● 摔下后，宝宝马上就哭了，哭声响亮有力，哭一会儿，大约十分钟左右，面色和好，精神也不错，看不出有什么异常表现，又开始正常玩耍、喝水、吃奶了，这种情况下宝宝大脑受伤的可能性几乎为零，不必抱到医院，可在家继续观察宝宝的变化。

● 在观察过程中，宝宝出现不爱吃东西、精神欠佳、嗜睡(比平时爱睡觉，醒了也不精神，或醒了又睡了)、不像伤前安静或过于安静。出现上述情况之一，就应该看医生。

● 在观察过程中出现呕吐应立即看医生。

● 在观察过程中，出现发烧也要看医生。

● 摔下后，宝宝没有马上就哭，似乎有片刻的失去知觉，不哭不闹，面色发白，把宝宝抱起时，感觉到宝宝有些发软。无论有无其他异常，都应该到医院看医生。

● 摔下后，头部有出血，应到医院处理。

● 头部仅仅是磕个包块，表皮没有可见伤，也没有任何异常表现，不用看医生。

● 不要给宝宝揉头部的包块(有些父母可能会这样做，认为揉一揉不但可以缓解宝宝的疼痛，还能使包块变小，把淤血揉开。这是错误的做法)。

● 头部有包块，无论有无皮肤损伤，都不要热敷。如果头皮没有损伤，可适当冷敷。

● 如果皮肤有擦伤，可用消毒水(双氧水)、酒精、碘酒消毒后，涂少许红药水。但不要包扎。如果伤口比较大，比较深，或出血比较多，就要到医院了。

● 无论有无异常，有无可见的外伤，只要是头部受伤，都要仔细观察 48 小时。出现异常及时看医生。

宝宝从床上摔下来怎么办？

更要防意外

本月婴儿各项能力都增强了，意外隐患也增多了。宝宝会坐、翻身、打滚等运动；趴着时脚蹬着东西可能会向前跳，像个青蛙似的；坐着时会试图变成俯卧位或仰卧位；会拿起他周围的东西，但不知道热的东西不能摸，也不知道刀子会扎手；还会把小的东西放到嘴里；躺着时会顺手把身边的毛巾、小被子、尿布等放在嘴里吃，还会蒙在脸上。当影响他呼吸时，不能意识到是什么阻碍了呼吸，不会把它拿掉；宝宝在翻滚时，意识不到会摔到床下，等等。

不要把危险的东西放在婴儿能够得到的地方；不要让婴儿自己在床上玩耍；婴儿在没有栏杆的床上睡觉，妈妈一定要在身边，防止宝宝醒后掉到床下。切记不要把能够堵住婴儿呼吸道的物品放在宝宝能够拿到的地方，尤其是塑料薄膜。

宝宝从床上摔下来怎么办？

婴儿头重脚轻，从床上摔下来往往是头部着地，头部受伤的概率最大。当宝宝从床上摔下来时，父母常常是惊慌失措，抱着宝宝就向医院跑，到了医院当然是先做头颅 CT，甚至做头颅核磁共振。宝宝从床上摔下来是不是一定要到医院看医生？一定要做头颅 CT？父母应该怎么办呢？

● 摔下后，宝宝马上就哭了，哭声响亮有力，哭一会儿，大约十分钟左右，面色和好，精神也不错，看不出有什么异常表现，又开始正常玩耍、喝水、吃奶了，这种情况下宝宝大脑受伤的可能性几乎为零，不必抱到医院，可在家继续观察宝宝的变化。

● 在观察过程中，宝宝出现不爱吃东西、精神欠佳、嗜睡(比平时爱睡觉，醒了也不精神，或醒了又睡了)、不像伤前安静或过于安静。出现上述情况之一，就应该看医生。

● 在观察过程中出现呕吐应立即看医生。

● 在观察过程中，出现发烧也要看医生。

● 摔下后，宝宝没有马上就哭，似乎有片刻的失去知觉，不哭不闹，面色发白，把宝宝抱起时，感觉到宝宝有些发软。无论有无其他异常，都应该到医院看医生。

● 摔下后，头部有出血，应到医院处理。

● 头部仅仅是磕个包块，表皮没有可见伤，也没有任何异常表现，不用看医生。

● 不要给宝宝揉头部的包块(有些父母可能会这样做，认为揉一揉不但可以缓解宝宝的疼痛，还能使包块变小，把淤血揉开。这是错误的做法)。

● 头部有包块，无论有无皮肤损伤，都不要热敷。如果头皮没有损伤，可适当冷敷。

● 如果皮肤有擦伤，可用消毒水(双氧水)、酒精、碘酒消毒后，涂少许红药水。但不要包扎。如果伤口比较大，比较深，或出血比较多，就要到医院了。

● 无论有无异常，有无可见的外伤，只要是头部受伤，都要仔细观察 48 小时。出现异常及时看医生。

6-7 个月流口水不需药物治疗

流口水很正常

6个月以后，大部分婴儿开始萌出乳牙，原来就爱流口水的婴儿，到了这个时期，口水流得更厉害了。原来不流口水的婴儿，从这个时期开始流口水了。要为婴儿多准备几个小布围嘴，湿了要及时更换，以免潮湿的围嘴浸坏了宝宝的下颌和颈部皮肤，长出湿疹。

有的婴儿流口水比较严重，下颌总是湿湿的，把皮肤都淹了。可以用清水洗净下颌后，涂一点香油，能够保护皮肤不被口水浸破。婴儿流口水不需要药物治疗。

#### 6个月后母乳喂养也要喂水

不喝白开水可不行

婴儿喜欢甜味，喝惯了果汁、配方奶、咸淡适中的菜水、菜汁，对白开水就不感兴趣了。6个月以前，婴儿的吸吮欲望比较强，放到嘴里的奶瓶会很自然地去吸吮，尽管白开水没有什么味道，但是却能满足吸吮的欲望。6个月以后，婴儿天生的吸吮欲望减退，对于吸吮已经有更具体的目的了，那就是喝他喜欢喝的东西。所以，这个月婴儿不喜欢喝白开水是很自然的。

任何饮料都不能代替水，这个月母乳喂养儿每天应喝30~80毫升白开水，牛乳喂养儿应喝100~150毫升水。用奶瓶喝水是比较省事的，帮助宝宝养成用奶瓶喝水的习惯。婴儿喜欢自己做事，把喝水的任务交给婴儿自己，妈妈在一旁看着，宝宝会喝下不少的水。这个方法很有效。妈妈不要怕婴儿自己拿不好奶瓶。不用担心，你只

要在一旁看着，不会出什么问题的。

#### 6-7个月宝宝夏季护理要领

夏季护理常规要求

- 避免积食。夏季开始添加辅食比较困难，宝宝本来就不爱吃奶，也不会喜欢吃辅食。妈妈不要强迫婴儿吃，避免造成积食、腹泻。
- 餐具清洁。奶瓶、配奶器具要消毒灭菌，桶装配方奶粉要放在冰箱冷藏室，夏季最好不选择鲜奶喂养。
- 脓包疮。痱子抓破感染化脓，形成脓包，可引起婴儿发热，应及时治疗，可涂用雷夫奴尔霜。
- 防夏季热病。如果婴儿缺水，或天气过热，可能会发生夏季热病。
- 蚊虫叮咬。蚊虫叮咬是传播乙脑病毒的主要途径，这个月的婴儿，可能没有赶上接种乙脑疫苗，因此要特别防止蚊虫叮咬。

● 皮肤糜烂。胖宝宝容易发生皮肤皱褶处糜烂，要勤洗皮肤皱褶处。对于爱出汗的婴儿，使用爽身粉或痱子粉是不适合的。用清水勤洗是预防皮肤糜烂和痱子的最好方法。

● 不提倡吃冷饮。过冷的食品进入婴儿胃内，会使婴儿胃内血管收缩，胃黏膜缺血，使胃分泌功能受到抑制，消化酶减少，影响婴儿的消化吸收功能。婴儿不宜吃过凉过热的食品。可以把常温的酸奶，作为冷饮给宝宝喝，对宝宝的消化有益。

## 6-7 个月宝宝护理难题解答

### 夜啼是一种“高要求”

原来夜啼的宝宝，到了这个月，也许就不哭了；而一直没有夜啼的宝宝，这个月可能会出现夜啼；也有一些原来就夜啼的宝宝，这个月可能变得更加严重。很难确定真正的夜啼原因，有效的解决办法也不容易找到。父母感到带宝宝异常辛苦，医生很同情这种情况，却帮不上什么忙，因为宝宝什么病都没有。

姑且把这样的夜啼儿称为“高要求”的宝宝吧，这样父母反倒会感到轻松一些。既然是“高要求”，父母就“高照顾”，也许过不了多长时间，宝宝突然就不哭了，“高照顾”也就可以恢复到正常护理的水平。

或许有人告诉你，对付夜啼的婴儿就是不理睬他，让他尽管哭个够。这是消极的办法，可能会使情况变得更糟。对于“高要求”的宝宝，父母要耐下心来，共同担当起养育宝宝的重任，而不是相互埋怨。也许正是夫妻吵架导致宝宝夜啼，而宝宝夜啼又使夫妻育儿冲突不断。更好地照顾宝宝，而不是更多地吵架，这是解决夜啼的重要原则。

### 趴着睡很正常

从这个月开始，有的婴儿会趴着睡。喜欢趴着睡的婴儿，大多是感觉这样睡比较舒服。婴儿可能也不会整个晚上都采取趴着睡的姿势，可能会仰卧或侧卧一会，再俯卧一会，不断变换睡姿，这是很正常的。

3 个月以前的小婴儿，采取仰卧位睡眠比较安全，小婴儿还不会竖立头，趴着睡有堵塞口鼻引起窒息的危险。本月婴儿已经能自由转动头部和颈部，即使俯卧也会把头转过来，脸朝一边躺着，而不是把脸埋在床上或枕头上，因此不会发生窒息。

### 耍脾气不能对着干

喂宝宝吃辅食，宝宝不喜欢吃，用小手打翻饭勺或饭碗；给宝宝把尿，他打挺哭闹，两腿伸直，甚至把尿盆弄翻。这就是耍脾气，半岁的宝宝会耍脾气，有的还脾气很大。

婴儿情感丰富了，耍脾气并不是坏事，说明宝宝已经有了自己的主见。不能一遇到宝宝耍脾气，就认为这样的宝宝应该管教，否则长大就管不了了。这是成人的逻辑，用在这么大婴儿身上是不恰当的。

平心静气讲道理，不能宝宝耍脾气，父母耍态度。和宝宝对着干，这是教育失败的主要原因。温和地对待宝宝耍脾气，但温和中有教育，有智力开发，有情商培养，而不是一味迁就。迁就只能让宝宝的脾气越耍越大，以至无法改变，进入社会受阻。

#### 添加辅食困难

一般来说，到了这个月添加辅食很困难的婴儿并不多见，只是不那么喜欢吃，或吃得不多而已。这个月还是辅食添加初期，只要宝宝吃就行，不能要求种类和数量。每个宝宝对于辅食的需要程度是不同的，不能千篇一律要求宝宝。

这个月推荐果汁或菜汁量是 180 毫升/日。每天分两次喝，但有的婴儿一次就可以喝 180 毫升的果汁，下顿又喝 180 毫升的菜汁。有的婴儿一次只喝 80 毫升果汁，菜汁只喝 50 毫升。

这个月，可以试着给宝宝吃些固体食物，如面包、磨牙棒、馒头。有的婴儿吃半固体的粥还咽不痛快呢，吃固体食物更咽不下去，还会出现干呕，最后还是把它吐出来了。这就是个体差异，不能说前者健康没病，后者就有病。所以还是那句话，不要和别的宝宝比，要看自己的宝宝是否正常。

## 第八章 7~8 月婴儿（210~239 天）

### 7-8 个月宝宝发育特点新动向

#### 保姆看宝宝问题多起来了

这个月龄的婴儿较易得病；活动能力进一步增强；婴儿开始从以乳类为主食向正常饮食过渡，需要增加辅食种类；白天睡眠时间缩短；婴儿情感更丰富了。保姆的工作量会因此有较大幅度的增加，婴儿的安全问题可能在忙乱中被忽视。如果保姆责任心不是很强，缺乏对婴儿疾病的预防知识，宝宝可能会出现意外或罹患疾病。父母要在肯定保姆的成绩，理解保姆的辛苦基础上，提请保姆注意各方面的护理。父母不能放松安全防范措施，要时刻记住宝宝还不会自己保护自己，时刻需要父母的呵护。

#### 宝宝活动能力更强了

上个月还坐不很稳的婴儿，到了这个月就能坐得很稳了。坐着时能自如地弯下腰取床上的东西。有的婴儿还会勇敢地向后倒在床上，躺着玩一会儿。也许宝宝往后倒时会磕着后脑勺，因此妈妈随时要注意宝宝身后不要有坚硬的东西。上个月如果还不会在床上打滚，这个月可能突然会了。胳膊和手的运动能力也强了，趴着时总是伸胳膊够前面的东西，够不到，



还会一拱一拱地向前爬。但手脚配合还不协调。可以两手自如地倒换手里的玩具了。仍然喜欢把玩具放在嘴里,但已经不是吸吮了,而是开始啃了;如果长牙了,还会啃得咯吱咯吱响。

### 情感更丰富了

把手中的玩具拿走,宝宝会大声地哭,但也有比较“憨厚大方”的宝宝,拿走就拿走,不在乎,如果眼前还有别的玩具,拿起来照玩不误。见不到妈妈会不安,甚至哭闹;见到妈妈那个高兴劲儿,比上个月可要高多了。如果爸爸经常看宝宝,抱宝宝,宝宝也会和爸爸非常亲。见到生人可能会一脸严肃。如果经常接触人,宝宝见到陌生人就不会哭了,但也不怎么笑。如果生人能 and 宝宝玩儿一会,那很快就能混熟,走时说不定宝宝还不愿意呢。根本上来说,宝宝对待生人或对待父母的态度,其实就是宝宝的性格。随着月龄的增加,宝宝的性格也逐渐变得明显了,个体间的性格差异也慢慢区别开来了。

### 辅食问题仍然存在

有的婴儿喜欢吃辅食,奶量开始减少。但一天喝的量如果少于 500 毫升,那就偏少了,要保持在 500 毫升以上。如果是母乳喂养,每天哺乳不应少于 3 次。有的宝宝不喜欢吃现成的辅食品,也不喜欢吃妈妈做的肉蛋菜辅食,只喜欢吃粥和面条。这样的宝宝不在少数,妈妈要尝试着改变宝宝不吃蔬菜蛋肉辅食的习惯。不能因为制作辅食而挤掉开发宝宝潜能,和宝宝做游戏,带宝宝做户外活动的机会。要合理安排好时间,上班族妈妈时间比较宝贵,应该腾出更多的时间和宝宝在一起,这比为宝宝制作辅食更重要。可以购买适合婴儿食用的婴儿配方食品。当然,有时间自己动手为宝宝制作辅食是最好不过的。

### 尿便问题无大变化

便秘的宝宝可能并没有因为添加辅食而结束便秘;而大便次数多的宝宝,倒有可能在这个月出现大便减少。宝宝仍不会告诉妈妈“我要拉”,只是有的宝宝便前有所表现,妈妈能及时“捕捉”到,帮助宝宝把大便排到便盆里。喝奶的减少,导致尿的次数不那么频繁了,但一天也得有十来次。

### 睡眠时间昼短夜长

宝宝白天的睡眠时间继续缩短,夜间睡眠时间相对延长,这是爸爸妈妈最高兴的事情了。但也有的宝宝恰恰相反,白天贪睡,晚上却不睡了。宝宝前半夜不睡还可以接受,后半夜不睡就让爸爸妈妈叫苦不迭了。要改变宝宝这种不良的睡眠习惯,对大半夜还要妈妈陪着玩的宝宝,不能迁就,当然解决的方法也要慢慢来。

### 户外活动仍很重要

这个月婴儿每日户外活动至少需要 1 小时,如果能达到 2 小时,是比较理想的。可分上下午每天两次,也可每天三次。一次户外活动时间过长,会使婴儿感到疲劳,耽误喂养。

### 本月宝宝较易得病

随着宝宝月龄的增加,活动范围大了,接触的人也多了,父母会带宝宝到一些场所玩耍,会带宝宝走亲访友,和其他小朋友接触的机会也多了起来。6个月以后的宝宝从母体中得到的抗体逐渐减少,自身抗体的产生相对比较慢。如果是人工喂养的宝宝,未能从母乳中获得抗体,比母乳喂养的宝宝更易患病。

### 7月龄宝宝体重身高增长放缓

#### 体重增量平缓

本月宝宝体重有望增加 0.22~0.37 千克。月体重增长速度逐渐缓慢,但宝宝体重绝对值还在上升。根据婴儿体重百分位曲线图,连续检测要比偶尔一次测量更有意义。因为婴儿体重不是每月均匀增长的,而是呈现跳跃性,存在“补长”的现象,连续检测才能跟踪宝宝体重增长的内在规律。体重增长也受营养、护理方式、疾病等因素影响。夏季天气比较炎热,婴儿可能不爱吃奶,体重增长可能会缓慢。天气见凉后,宝宝食欲增加,体重可能短时间快速增长,补上前一段少长的那一部分。宝宝患病,奶量减少,睡眠不安,体重不但不增,绝对值都有可能下降。护理不当导致营养不足,这也是婴儿体重增长缓慢的原因。肥胖儿和消瘦儿都与喂养密切相关。应科学喂养婴儿,即要注意营养供给,又要注意营养过剩。

#### 身高增长减缓

婴儿本月身高有望增长 1.0~1.5 厘米。妈妈同样可根据婴儿身高增长百分位曲线图,连续、动态地监测婴儿身高增长情况。婴儿身高每月增长速度也不是均衡的,跳跃性更大,“补长”更显著。

影响身高增长的主要因素是种族、遗传、性别,个体间的差异也比较大。3岁以后的宝宝,身高发育会越来越显示出种族、遗传的影响;而到青春期前后,性别对身高的影响突然显露出来。爸爸妈妈都希望宝宝长得高大挺拔,如果不然,就想方设法增加营养,结果把宝宝喂成了小胖墩。营养好并不一定就能长高个,科学地对待宝宝身高问题,不要为了长高个而把宝宝喂成肥胖儿。如果宝宝厌食了,那就更适得其反了。

#### 头围增长也在放缓

本月宝宝头围增长进一步放缓,平均数值在 0.6~0.7 厘米之间。头围增长和身高、体重增长一样,月龄越小,增长越快;月龄越大,增长越慢。按出生头围平均数 34 厘米来算,到了满 7 月,宝宝头围可达 43.1 厘米,满 8 个月可达 43.8 厘米。但实际上每个婴儿的头围,出生时都有个体差异,之后的增长更是有所不同。不要因为自己宝宝的头围与平均值有所差异就焦躁不安,小题大做跑医院。重要的是使用正确的测量方法,动态监测宝宝头围的增长情况,冷静、客观地看待宝宝头围的发育状况。

#### 前囟基本无变化

这个月婴儿前囟发育没有大的变化,和上个月差不多。

## 7 月龄宝宝要多吃含铁食物

总热量不变，铁需求猛增

这个月婴儿每日所需热量与上个月一样，也是每千克体重约 95～100 千卡。蛋白质摄入量仍是每天每千克体重 1.5～3.0 克。脂肪摄入量比上个月有所减少，上个月脂肪占总热量的 50%左右(半岁前都是如此)，本月开始降到了 40%左右。

铁的需要量明显增加。半岁前每日需铁 0.3 毫克，但从本月起，每日需要 10 毫克的铁，增加了 3 倍以上。鱼肝油的需要量没有什么变化，维生素 D 仍是每日 400 国际单位，维生素 A 仍是每日 1300 国际单位。其他维生素和矿物质的需要量也没有多大变化。

增加含铁食物的摄入量，适当减少脂肪(牛奶)的摄入量，减少的部分由碳水化合物(粮食)来代替。

宝宝半岁后不能单纯喂母乳

母乳喂养儿也必须加辅食了

半岁以后绝不能单纯以母乳喂养了，必须添加辅食。添加辅食主要目的是补充铁，母乳中铁的含量比较低，需要通过辅食补充，否则宝宝可能会出现贫血。

妈妈尽量改善辅食的制作方法，增加宝宝吃辅食的欲望。喂辅食时，妈妈要边喂边和宝宝交流：“宝宝真乖，能吃妈妈做的饭，妈妈非常喜欢宝宝，吃饱了带宝宝出去玩。”请记住，宝宝吃辅食前不带他到户外活动，但吃完辅食一定出去玩。这样就形成了一种条件反射：吃完妈妈的饭，就可以和妈妈一起出去玩了。这种条件反射是很有效的。

只在夜里喂母乳

有的宝宝就是和妈妈较劲，即使母乳不足，吃起来很费力，还是贪恋母乳，哪怕吸空奶，也吸个没完，把妈妈的奶头都吸痛了。有时还会用长出的小乳牙咬妈妈的乳头，妈妈尽管疼得哇哇叫，宝宝也不理会，还继续咬乳头。晚上醒几次，如果妈妈不把乳头塞给他，就哭个没完。

妈妈该下决心断母乳了。宝宝断母乳晚上不停地哭闹怎么办？唯一的办法就是只在夜里喂母乳。这不等于没断吗？是的，对于“顽固”贪恋母乳的宝宝，妈妈只能这样。宝宝夜啼不但影响大人休息，还有可能养成夜啼的毛病，影响健康。所以只好白天喂辅食，夜里喂母乳。随着月龄的增加，宝宝会慢慢忘掉夜里吃奶这回事。另外，妈妈要想尽办法帮助宝宝好好吃辅食，否则宝宝体重增长速度可能会较正常同龄儿差很多，会消瘦下来的。

如果母乳比较充足，就因为宝宝不爱吃辅食而把母乳断掉，这是不应该的。母乳毕竟是宝宝很好的食品，不要轻易断掉，但要同时保证辅食的添加。

淘宝网热门母婴类店铺推荐				
排名	店铺名	主营产品	信用度	购买通道
1	<a href="#">朵朵云</a>	孕妇装/童装/玩具/奶粉/营养品		<a href="#">点击此处</a>
2	<a href="#">爱婴小屋</a>	贝亲/孕妇装/童装/玩具/奶粉等		<a href="#">点击此处</a>
3	<a href="#">QOQ 母婴</a>	哺乳衣/孕妇装/贝亲/童装/玩具		<a href="#">点击此处</a>
4	<a href="#">宝贝苗</a>	喜多/伊威/明治/好奇/花王/纸尿裤		<a href="#">点击此处</a>
5	<a href="#">格格屋</a>	孕妇用品/童装/宝宝用品/奶粉等		<a href="#">点击此处</a>
6	<a href="#">网美母婴生活馆</a>	十月妈咪孕妇装/防辐射服/内衣		<a href="#">点击此处</a>
7	<a href="#">游游轩</a>	原装进口婴儿奶粉、辅食、用品专卖		<a href="#">点击此处</a>
8	<a href="#">上海聪明屋</a>	婴幼儿玩具		<a href="#">点击此处</a>
9	<a href="#">时尚艳阳天</a>	孕妇装/婴儿用品		<a href="#">点击此处</a>
10	<a href="#">娜娜韩国孕妇装</a>	潮流孕妇装		<a href="#">点击此处</a>
11	<a href="#">蕲芑玩具专营店</a>	各种玩具		<a href="#">点击此处</a>
12	<a href="#">康美巴士母婴馆</a>	婴儿玩具/孕婴用品/童装/尿裤		<a href="#">点击此处</a>
13	<a href="#">黄大姐地垫专卖</a>	EVA 环保地垫玩具		<a href="#">点击此处</a>
14	<a href="#">宝贝鱼之家</a>	木质塑料玩具/磁力棒/书包		<a href="#">点击此处</a>
15	<a href="#">亲亲我婴童店</a>	点读机/学习机/早教机/益智玩具		<a href="#">点击此处</a>

另外免费赠送刚在淘宝买的 500 本育儿类电子书，请去  
我的个人网站下载：[www.fmzx.com](http://www.fmzx.com)

## 7 月龄牛奶喂养儿咋加辅食

### 牛奶喂养儿很爱吃辅食

牛奶喂养儿没有贪恋妈妈乳头的问题，所以到了这个月可能很爱吃辅食了。如果宝宝一次能喝 150~180 毫升的牛奶，那就在一天的早、中、晚让宝宝喝三次奶。然后在上午和下午加两次辅食，再临时调配两次点心、果汁等。

如果宝宝一次只能喝 80~100 毫升的奶，那一天就要喝 5~6 次牛奶。可以这样安排进食：早晨一起来就喂牛奶，9~10 点钟喂辅食；中午喂牛奶，下午午睡前喂辅食；午睡后喂牛奶，带到户外活动，点心、水果穿插喂；傍晚喂奶一次，睡前再喂奶一次。

喂养的方法并不是一成不变的，要根据宝宝吃奶和辅食的情况适当调整。两次喂奶间隔和两次辅食间隔都不要短于 4 个小时，奶与辅食间隔不要短于 2 个小时，点心、水果与奶或辅食间隔不要短于 1 个小时。应该是奶、辅食在前，点心、水果在后，就是说吃奶或辅食 1 个小时后才可吃水果、点心。

## 7-8 个月宝宝春季适当补钙

### 春季重在防病

半岁以后，来自母体的抗体基本消失，宝宝要靠自己的抵抗力来和病毒、细菌作斗争了，而春季又是各种病毒、细菌开始活跃的季节，宝宝很容易得病。常见的疾病是疱疹性咽峡炎、风疹、幼儿急疹、无名病毒疹、咽结合膜热等。如果宝宝患病了，能在社区医院解决的，就不要去大医院了，那里就诊的病儿多，肺炎、气管炎等疾病完全可能交叉传染。有的妈妈可能会说，“宝宝打了百日咳，不会被传染”。妈妈不知道，如果你的小宝宝遇上了一个就诊百日咳的大宝宝，传染的威胁几乎就在眼前。这个月可能不会让你的宝宝接种流脑疫苗，所以保证宝宝与患有流脑的病儿脱离接触，就是必须要做到的，隔离是积极的预防。

### 适当补钙

冬天较少户外活动的婴儿，到了开春终于可以出来沐浴阳光了。这个月宝宝白天睡眠少了，一天可以在户外活动 3~4 个小时。户外活动的增加，可能会造成宝宝血钙暂时降低。轻的可能会出现睡眠不安、易惊等症，重的会出现婴儿手足搐搦症。妈妈不必紧张，适当补充一两周钙剂即可。

## 7-8 个月辅食添加有啥新要求

### 辅食添加新要求

### 不能一次添两种

本月宝宝除了继续添加上个月添加的辅食，还可以添加肉末、豆腐、一整个鸡蛋黄、一整个苹果等水果、猪肝泥、鱼肉丸子、各种菜泥或碎菜。未曾添加过的新辅食，不能一次添加两种或两种以上；一天之内，也不能添加两种或两种以上的肉类食品、蛋类食品、豆制品或水果。饭、菜、肉、蛋要分开从这个月开始，可以把粮食和肉蛋、蔬菜分开吃了，这样能使宝宝品尝出不同食品的味道，增添吃饭的乐趣，增加食欲，也为以后转入饭菜为主打下基础。

### 白米粥就是白米粥

许多妈妈反映，宝宝喜欢吃这样的白米粥——里面和上酱油、香油、菜汤、肉汤等。医学上不赞成这样吃白米粥。菜汤、肉汤里有盐，酱油里更有盐，一股脑和在粥里，容易盐分过量，而盐摄入过量的直接后果，就是加重宝宝肾脏负担。把酱油和在粥里，这是在给宝宝生吃酱油，而宝宝对细菌的抵抗能力，还远远达不到生吃酱油的程度。一口粥，一口菜，一口汤；白米粥就是白米粥，肉就是肉，汤就是汤。让宝宝嘴里的滋味不断变化，这是本月添加辅食的新要求。

### 应该吃半固体食物了

无论是否长出乳牙，都应该给婴儿吃半固体食物了。软米饭、稠粥、鸡蛋羹等都可以给宝宝吃。许多宝宝到了这个月就不爱吃烂熟的粥或面条了，妈妈做的时候适当控制好火候。如果宝宝爱吃米饭，就把米饭蒸得熟烂些喂他好了。爸爸妈妈总是担心宝宝没长牙，不能嚼这些固体食物，其实宝宝会用牙床咀嚼的，能很好地咽下去。

### 宝宝不好好吃要改变口味

有的婴儿就是不喜欢吃粥，爱吃米饭。妈妈不敢喂米饭，怕呛着宝宝，认为宝宝还没有牙，不会咀嚼。这种担心是没有必要的，做烂一些的米饭，不会呛着、噎着宝宝。如果宝宝爱吃米饭，不爱吃米粥，那就喂米饭好了，不好好吃粥的问题也就解决了。

有的宝宝不爱吃蔬菜，这可能是前几个月给菜水或菜汤吃，味道比较单调，宝宝吃够了。试着给宝宝一口大人吃的菜，如果宝宝很爱吃，说明宝宝已经喜欢美味了，做菜时就要讲究味道，不能是水煮菜了。

有的宝宝不喜欢剁得非常碎的菜，看起来像菜泥，更喜欢吃大一点的菜了。有的宝宝喜欢吃香的，在菜里放上肉汤，会很喜欢吃，宝宝长大了，开始喜欢吃滋味浓厚的菜。

有的父母一直不敢给宝宝吃盐，这是不对的，应该少放些，肉类食品如果不放些盐，一顿就会让宝宝吃够。有的蔬菜可以没有咸淡味，有的菜没有咸淡味是很难吃的。不能给宝宝吃咸的，并不是不能放盐，要适量，不能放多。



到了这个月，宝宝最不爱吃的可能是蛋，有的婴儿从生后 3~4 个月就开始吃蛋黄，而且都是吃不放盐的蛋黄，有时还放到奶里。如果也不爱吃牛奶了，就会更不爱吃蛋。宝宝不爱吃蛋了，没有关系的，肉里的蛋白质也是很丰富的，而且更有利于蔬菜中铁的吸收。可以暂时停一段时间蛋，再吃时也许就喜欢吃了。做鸡蛋的方法要不断变换，不能每天都是鸡蛋羹、鸡蛋汤，很容易吃腻的。

有的宝宝食量小，和食量大的宝宝相比，对食物就比较挑剔，妈妈总是希望宝宝吃得多，这就会使一些食量小的婴儿被妈妈当做不好好吃，而硬是喂足妈妈认为应该吃的量，这对宝宝是很不公平的。

有的宝宝自从添加辅食，就不喜欢吃牛奶了。如果无论如何宝宝也不吃牛奶，也不要想着必须喝 500 毫升的牛奶，蛋和肉也能提供足够的蛋白质。如果不喝奶，也不吃蛋肉，只吃粮食和蔬菜，就不能提供足够的蛋白质了，应该减少粮食的摄入量，鼓励宝宝吃蛋肉或奶。

如果宝宝爱吃面食，就把肉或蛋包在饺子和馄饨里。有的宝宝比较爱吃海产品，可以做虾汤或鱼肉丸子。

总之，至少要给宝宝一种含蛋白质的食物。有的宝宝爱吃豆制品，妈妈就会认为豆里也含有蛋白质，但是，豆里含的是粗质蛋白，不易吸收消化，吃多了会引起腹胀，只能吃很小量的豆制品。

不管宝宝多爱吃的食物，总吃都会吃够的，所以，即使是很爱吃的食物，妈妈也不要无限地让宝宝吃，也不能每天都吃同一种食物。要穿插着，不断更换食物种类，才能使宝宝不厌食某种食物。

## 7 月龄宝宝不好好睡怎么办

不好好睡怎么办

不良睡眠习惯必须改正

睡眠好的宝宝，到了这个月，可以睡一整夜不醒，也不吃奶，即使更换尿布，也不醒。白天睡眠时间长的宝宝，妈妈还会为一天几次辅食和点心犯愁。到了该喂辅食的时间了，可宝宝还不醒。妈妈不要把熟睡的宝宝拉起来喂辅食。宝宝会哭闹引起宝宝厌食。尽管让宝宝睡个够，肚子饿了，宝宝自然会醒来要吃的。

有的宝宝白天睡得多，晚上却精神得像个小兔子。对于这样的宝宝，妈妈还是要想办法，改正这种不良的睡眠习惯。无论宝宝睡眠习惯如何，每天睡眠时间是相对固定的，不会今天睡 10 个小时，明天睡 15 个小时。所以，父母可以合理分配宝宝的睡眠时间。虽然比较

困难,但只要有耐心,慢慢能改过来的。保姆看护的宝宝,可能会晚上睡得晚。一种可能是,保姆白天总是哄宝宝睡觉,晚上宝宝就不困了。还有可能是,宝宝一天也没有见到父母,父母也没有时间和宝宝游戏,所以就利用晚上的时间和宝宝玩,结果宝宝入睡时间就越来越晚了。这种黑白颠倒的睡眠习惯,最好改正过来。

#### 正常睡眠现象应该理解

有一些睡眠问题属于正常的睡眠现象,妈妈就不要多虑了:宝宝睡觉时不老实,总是翻来覆去的;爱趴着睡,有时会突然抽啼几声;有时会睁开眼睛看看(妈妈可千万不要去搭理宝宝,宝宝很快会入睡的);宝宝撅着屁股睡;睡觉时会突然惊咋;睡觉时特别爱出汗;总是踢被子,即使在冬天也如此;不枕头头睡觉;睡觉时倒嚼(反刍)等等。这些都是婴儿睡眠时出现的一些表现,这些表现不能视为异常。如果一夜宝宝都是老老实实,一动不动,那反倒是不正常了。

#### 没有任何理由剥夺睡眠时间

妈妈不要为宝宝睡眠时间长短担心,只要宝宝醒了很精神,玩得很开心,生长发育也很正常,就不要在乎宝宝睡眠时间的长短了。应该明确的是,以下做法属于剥夺宝宝的睡眠时间,是完全不对的:

- 宝宝困得睁不开眼了,还和宝宝做游戏;
- 宝宝想睡觉,却还逼着宝宝吃饭;
- 没睡醒就把宝宝叫起来喝奶吃饭(纠正不良睡眠习惯时除外,但即使是这样,也要保证宝宝总的睡眠时间);
- 睡得正香时让宝宝坐盆或把尿(这个月的婴儿尿湿尿布,拉尿布上是应该的);
- 尽管到了做户外活动时间,可宝宝还在睡梦中,就强行把宝宝弄醒。

#### 宝宝大便干燥的家庭护理法

##### 大便干燥怎么办

宝宝一切正常,就是大便干燥,很顽固,用了许多办法也不奏效,这是半岁后婴儿常见的问题,妈妈无计可施。根据临床实践,比较有效的家庭护理方法如下。

**(1)饮食:**将花生酱、胡萝卜泥、芹菜泥、菠菜泥、白萝卜泥、香蕉泥、全粉面包渣,与小米汤和在一起,做成小米面包粥。这些食物不一定一次都要有,可以交替使用。把橘子汁改为葡萄汁、西瓜汁、梨汁、草莓汁、桃汁(要自己榨的鲜汁,不是现成的罐头汁)。每天喝白开水,以宝宝能喝下的量为准。

(2)腹部按摩：妈妈手充分展开，以脐为中心，捂在婴儿腹部，从右下向右上、左上、左下按摩，但手掌不在婴儿皮肤上滑动。每次 5 分钟，每天一次。按摩后，让宝宝坐便盆，或把宝宝，最长不超过 5 分钟，以两三分钟为好。如果宝宝反抗，随时停止把便。每天在固定时间按摩把便。持之以恒，定会收效。除非万不得已，尽量不要使用开塞露，也不要使用灌肠的方法。

## 7-8 个月流口水加重正常吗

### 流口水加重怎么办

爸爸妈妈可能会发现这样的现象：宝宝的下巴一直是干干的，从来没有流过口水，怎么大了反而流起口水来了？或者宝宝以前流口水也没有这么重，以前一天换一次围嘴就可以了，现在一天换三四次还是湿的，怎么越大，口水流得越重了？

父母不能解释这种现象，只好跑到医院看医生。医生看看宝宝的口腔，没有溃疡，也没有疱疹，没有糜烂，也没有红肿，口腔黏膜、嗓子、牙龈都没有异常。下牙床有隐隐的小白牙要出来了。医生告诉妈妈：宝宝是要出牙了，在乳牙萌出时会流口水。添加辅食后，宝宝的唾液腺分泌增加，但婴儿吞咽唾液的能力还不够，所以也会流口水。

有的宝宝出牙时可能会有疼痛感，但那是很轻微的，可能仅仅在晚上睡觉前闹一会儿，或半夜醒了哭一会儿，不会很严重的。

有口腔病就不同了。如果是有病造成的流口水，就不会只有流口水的表现了。如果宝宝只是流口水或较前加重，又是乳牙萌出期，其他都正常，就没有必要带宝宝上医院。这个月的宝宝容易感染上病毒，也容易感染上传染病。跑到病人聚集的医院去，是不安全的，说不定，明天还真的病了。如果不放心，可以派爸爸咨询一下，有必要再带宝宝上医院。

## 7 月龄宝宝爱咬乳头怎么办

### 咬乳头怎么办

这个月的婴儿已经开始长牙了，即使没有萌出，也就在牙床里，已经是“兵临城下”，咬劲不小了，尤其喜欢咬乳头。如果咬的是妈妈的乳头，可能会把乳头咬破，妈妈可能会遭受乳腺炎的痛苦。即使不患乳腺炎，咬乳头也是很疼的，有的妈妈为此而无奈断了母乳。这个月的宝宝不会因为妈妈痛得叫，而不再咬妈妈的奶头了，宝宝还不知道心疼妈妈。如果宝宝把奶头咬破了，妈妈要涂上龙胆紫，把奶挤出吃，或套上奶罩。

如果咬的是人工奶头，可能会咬下一块橡胶来，咽到了嗓子眼，如果能顺利地咽到食管里，还没有危险；如果卡在气管里，可就危险了。所以，有咬奶头习惯的婴儿，妈妈要多加注意，可给宝宝固体食物，让婴儿有磨牙的机会，让宝宝自己拿着磨牙棒饼干吃。发现宝宝咬人工奶头，要把奶头拿出来；如果咬破了，要及时把咬掉的那块从婴儿嘴里取出。

## 宝宝乳牙数的计算方法

## 出牙护理

有的婴儿早在两个月前就已经有乳牙萌出了，但大多婴儿会在生后 6 个月有乳牙萌出，先萌出一对下乳中切牙；到 8 月龄，萌出一对上乳中切牙；此后其他乳牙由前向后，左右相继成对萌出，一般是左右对称，同时萌出，先出下牙，后出上牙。

到了 9 个月，萌出一对下乳侧切牙，再萌出一对上乳侧切牙；到了一岁零两个月，先萌出一对下第一乳磨牙，再萌出一对上第一乳磨牙；到了一岁半，先萌出一对下乳尖牙，再萌出一对上乳尖牙；到了两周岁，先萌出一对下第二乳磨牙，再萌出一对上第二乳磨牙。这样，到了两周岁，20 颗乳牙就出齐了。

乳牙数计算的方法是：两周岁以前的婴儿，月数减 4~6。如 8 个月婴儿乳牙数是： $8 - (4 \sim 6) = 4 \sim 2$ 。8 个月婴儿应该萌出乳牙 2~4 颗。

但并不是所有的婴儿都如此规律地萌出乳牙，有的婴儿早在生后 4 个月就开始有乳牙萌出了，可有的婴儿迟到生后一岁才开始长牙。妈妈如果因为宝宝乳牙萌出迟了，就认为宝宝缺钙，给宝宝喂钙片钙水，是没有必要的，如果宝宝吸收不了这些钙，会使宝宝大便干燥。如果宝宝吸收了过多的钙，对宝宝的身体同样是有害的。况且乳牙早在胎儿期就开始生长了，只是没有萌出牙床，妈妈看不到而已。还没有见过不出乳牙的个例报道，父母尽管放心。

## 7-8 月龄的宝宝干呕怎么办

### 吸吮手指怎么办

6 个月以后的婴儿仍然吸吮手指，这种情况并不少见。宝宝吸吮手指的确切原因，很难给出清晰的回答。但不管什么原因，从这个月开始，父母应该注意宝宝吸吮手指的问题了。如果是睡觉前吸吮手指，妈妈就要让宝宝拿着玩具睡，或妈妈把宝宝的两只手握在一起，陪着宝宝入睡。要尽量减少宝宝吸吮手指的机会，但不能像教宝宝语言那样，嘴里说“宝宝不能吃手”。妈妈只应该尽最大可能减少宝宝吃手的机会，一切强制措施都是没有效果的，还可能会适得其反。

### 干呕怎么办

这个时期的婴儿可能会出现干呕，原因可能是：与出牙有关；宝宝吃手，可能把手指伸到嘴里，刺激软腭发生干呕；这个时期婴儿唾液腺分泌旺盛，唾液增加，宝宝不能很好吞咽，仰卧时可能会呛到气管里，发生干呕；出牙使口水增多，过多的口水会流到咽部，宝宝来不及吞咽，一下噎着宝宝了，结果就开始干呕起来。只要宝宝没有其他异常，干呕过后，还是很高兴地玩耍，就不要紧，也不用什么治疗。宝宝出现干呕，妈妈就会认为宝宝可能是消化不良了，是胃口有毛病了，就给宝宝吃各种助消化药，这是没有必要的。

### 宝宝不认生是不聪明吗？

## 不认生怎么办

有的宝宝很早就认生，可有的宝宝到了这个月仍然不认生，谁抱都跟，见谁都笑。爸爸妈妈怀疑了，宝宝是不是不聪明啊？这太冤枉宝宝了！认生的早晚与聪明与否没有直接的联系。这与宝宝的性格有关，很小就认生的宝宝，有的到了很大还是认生，不喜欢和小朋友玩，小朋友喊他的名字，反应也不热情。到是有些不认生的宝宝，很喜欢和人交往，人缘好。有的宝宝从2个月就开始认生，可长大了却很随和。

认生早、认生晚都没有关系，父母不必为此担心。怀疑宝宝不聪明(如果是智障儿，连父母认得也晚)，从认生这一现象上，不能说明宝宝智力及其他发育程度的好坏。父母会担心，宝宝不认生会被生人抱走，长大了容易受骗，这更是没有根据，没有意义的想法。认生的宝宝也会很容易被人抱走，只要那人想抱走，几个月的婴儿会反抗吗？无论是认生还是不认生的宝宝，父母都要好好看着。

## 7-8 个月宝宝尿便护理秘笈

### 衣服、被褥、玩具护理要点

本月在衣服、被褥、床、玩具等方面的护理要求，和上个月差不多。值得一提的是，7~8月龄的宝宝特别容易发生气管异物。宝宝可能会把玩具上不结实的零件鼓捣下来，放到嘴里，也可能把已经啃坏的玩具啃一块下来。宝宝长乳牙了，动手能力也增强了，危险系数也增加了，气管异物的危险一定要注意、注意、再注意。

### 宝宝尿便的护理

#### 宝宝大便护理

7~8月龄宝宝通常每天有1~2次大便，呈细条形；也可能是黏稠的稀便，无便水分离现象，可呈黄色或黄绿色，有的也呈黄褐色，这与添加的辅食种类有关；本月宝宝的大便臭味增加了，不再像单纯乳类喂养时那样“清淡”了。个别宝宝可能一天要大便3~4次，但只要不是水样便，宝宝也没什么异常表现，就不用担心了。添加不同的辅食，宝宝大便就会出现不同的改变，比如次数增多了，大便不成形了，颜色发绿了等等。这样的变化都属正常，不要停喂辅食。如果回到单纯乳类喂养，宝宝会发生饥饿性腹泻，而且不会自愈。

与此相反，有的宝宝却是隔天或两天才大便一次，爸爸妈妈很是担心。担心没必要，但要注意观察。只要宝宝大便不干燥，排便也不困难，喂养方面也很正常，就没什么可担心的了。可以用这样的办法训练宝宝排便：每天在固定时间让宝宝坐便盆一次，不超过2分钟；宝宝坐便盆时，妈妈在旁边发出“恩、恩”的声音，做出使劲排便的样子。这样持之以恒，宝宝排便问题就迎刃而解了。



7~8 月龄宝宝易患感冒，感冒后多数宝宝会出现大便异常，主要是腹泻。这主要是因为宝宝受病毒感染后，服用了清热解毒的感冒退热药物，停用药物后可逐渐好转。如果同时合并了病毒性肠炎，腹泻症状比较重，就需要治疗了。如果是药物所致，感冒后，特别是发烧时，可使胃肠道消化功能减弱，食量会减少，妈妈不要强迫宝宝吃更多的东西，增加肠道负担，出现消化不良或腹泻。

如果妈妈能够掌握宝宝的排便规律，可成功地把宝宝的大便接到便盆里，那就这样做；如果让宝宝坐便盆，宝宝很反感，甚至会以哭来抗议，就不要强迫婴儿必须把大便排到便盆中，对于这个月的婴儿来说，排便训练是没有效果的。即使成功地把大便排在了便盆里，也不意味着宝宝会控制大便了，那是妈妈通过察言观色及时让婴儿坐在便盆上的结果。

### 小便问题

这个月的婴儿是离不开尿布的，小便次数仍然不少，如果妈妈每次都试图让宝宝把尿排在尿盆里，就会很劳累。倘若宝宝小便比较有规律，妈妈已经掌握了这些规律，能把大部分的尿接在尿盆里，那也是很好的。假如妈妈为了不让宝宝尿湿尿布，总是把宝宝尿尿，就有可能使宝宝出现尿频；如果宝宝反感妈妈把尿，宝宝失去了很多乐趣，妈妈也花去不少时间和精力，事倍功半，不如放开，随便尿在尿布上。

对于那些喜欢把尿的婴儿，妈妈要掌握好时间，不要频繁地把宝宝，找到宝宝排尿的规律，适时地把尿，对以后尿便训练是有帮助的。

小便是反映宝宝是否缺水的一项指标，如果婴儿小便量少、色黄，就是宝宝缺水的信号。夏季宝宝通过皮肤丢失的水分比较多，尿量会比冬天有所减少，但如果尿色发黄，就说明尿液被浓缩了，应该多喝水以稀释尿液，否则会加重肾脏负担，对婴儿的健康不利。

冬天，小便排到便盆中，妈妈偶尔发现宝宝的尿发白，甚至像米汤样的，这是尿中尿酸盐较多，遇冷后结晶析出所致，把尿液稍微加热乳白色结晶即消失。父母不要害怕，这种情况在冬季时有发生，让宝宝多喝水，尿酸盐浓度就会得到稀释。

### 7 月龄翻来覆去不睡觉咋办

#### 睡眠护理

婴儿睡眠时间和踏实程度有了更明显的个体差异。大部分婴儿在这个月里，白天只睡两觉，上午 10 点左右，下午 3 点左右，能睡一两个小时，长的可睡两三个小时，一般下午睡的时间长些。如果妈妈陪伴着睡眠，会睡得踏实些，时间也相对长些。

傍晚不再眯一觉的婴儿，晚上睡的就比较早，多在八九点钟睡觉，一直睡到第二天早晨六七点，贪睡的宝宝可睡到七八点。睡前能好好吃奶的宝宝，半夜多不再醒来要奶喝。喂养母乳的，多在半夜醒了要奶，但不能很彻底醒来，只要妈妈把奶头塞入宝宝的嘴里，就会边睡边吸吮着，再慢慢地把奶头吐出来，又进入甜甜的梦乡。



即使宝宝在睡眠中翻来覆去地滚动,还不时地出声,或哼哼唧唧的,或有一两声的抽啼,或咳嗽一两声,或干呕几下,但并不呕吐,或用手臂狠狠地蹭几下脸,或用小嘴来回地找妈妈的奶头……这都是宝宝在睡眠中出现的正常表现,睡在一旁的父母不要介意,不要去打扰宝宝。

常常有这样的父母,总是不放心,就把大灯打开,又是把尿,又是换尿布,又是喂奶,看看这儿,摸摸那,结果把宝宝真的弄醒了。如果是安静的宝宝,可能会玩一会就睡了;如果是爱闹的宝宝,就会要求父母陪同一起玩,否则就会哭闹;正睡在劲头上的宝宝,可能会因为父母的打搅而大耍脾气,父母就会又哄又抱,不奏效就只好用吃的把宝宝嘴堵上了。食量好的宝宝会吃饱了接着睡,食量不好的宝宝,会拒绝吃,还可能会为此哭得厉害。父母要充分认识宝宝睡眠规律性特征,避免打扰宝宝,自己也能得到很好休息。

### 详解宝宝出牙顺序及数量

#### 出牙护理

有的婴儿早在两个月前就已经有乳牙萌出了,但大多婴儿会在生后 6 个月有乳牙萌出,先萌出一对下乳中切牙;到 8 月龄,萌出一对上乳中切牙;此后其他乳牙由前向后,左右相继成对萌出,一般是左右对称,同时萌出,先出下牙,后出上牙。

到了 9 个月,萌出一对下乳侧切牙,再萌出一对上乳侧切牙;到了一岁零两个月,先萌出一对下第一乳磨牙,再萌出一对上第一乳磨牙;到了一岁半,先萌出一对下乳尖牙,再萌出一对上乳尖牙;到了两周岁,先萌出一对下第二乳磨牙,再萌出一对上第二乳磨牙。这样,到了两周岁,20 颗乳牙就出齐了。

乳牙数计算的方法是: 两周岁以前的婴儿,月数减 4~6。如 8 个月婴儿乳牙数是:  $8 - (4 \sim 6) = 4 \sim 2$ 。8 个月婴儿应该萌出乳牙 2~4 颗。

但并不是所有的婴儿都如此规律地萌出乳牙,有的婴儿早在生后 4 个月就开始有乳牙萌出了,可有的婴儿迟到生后一岁才开始长牙。妈妈如果因为宝宝乳牙萌出迟了,就认为宝宝缺钙,给宝宝喂钙片钙水,是没有必要的,如果宝宝吸收不了这些钙,会使宝宝大便干燥。如果宝宝吸收了过多的钙,对宝宝的身体同样是有危害的。况且乳牙早在胎儿期就开始生长了,只是没有萌出牙床,妈妈看不到而已。还没有见过不出乳牙的个例报道,父母尽管放心。

### 7-8 月龄不好好睡怎么办

#### 不好好睡怎么办

#### 不良睡眠习惯必须改正

睡眠好的宝宝,到了这个月,可以睡一整夜不醒,也不吃奶,即使更换尿布,也不醒。白天睡眠时间长的宝宝,妈妈还会为一天几次辅食和点心犯愁。到了该喂辅食的时间了,可宝宝还不醒。妈妈不要把熟睡的宝宝拉起来喂辅食。宝宝会哭闹引起宝宝厌食。尽管让宝宝

睡个够，肚子饿了，宝宝自然会醒来要吃的。

有的宝宝白天睡得多，晚上却精神得像个小兔子。对于这样的宝宝，妈妈还是要想想办法，改正这种不良的睡眠习惯。无论宝宝睡眠习惯如何，每天睡眠时间是相对固定的，不会今天睡 10 个小时，明天睡 15 个小时。所以，父母可以合理分配宝宝的睡眠时间。虽然比较困难，但只要耐心，慢慢能改过来的。保姆看护的宝宝，可能会晚上睡得晚。一种可能是，保姆白天总是哄宝宝睡觉，晚上宝宝就不困了。还有可能是，宝宝一天也没有见到父母，父母也没有时间和宝宝游戏，所以就利用晚上的时间和宝宝玩，结果宝宝入睡时间就越来越晚了。这种黑白颠倒的睡眠习惯，最好改正过来。

#### 正常睡眠现象应该理解

有一些睡眠问题属于正常的睡眠现象，妈妈就不要多虑了：宝宝睡觉时不老实，总是翻来覆去的；爱趴着睡，有时会突然抽啼几声；有时会睁开眼睛看看(妈妈可千万不要去搭理宝宝，宝宝很快会入睡的)；宝宝撅着屁股睡；睡觉时会突然惊咋；睡觉时特别爱出汗；总是踢被子，即使在冬天也如此；不枕枕头睡觉；睡觉时倒嚼(反刍)等等。这些都是婴儿睡眠时出现的一些表现，这些表现不能视为异常。如果一夜宝宝都是老老实实，一动不动，那反倒是不正常了。

#### 没有任何理由剥夺睡眠时间

妈妈不要为宝宝睡眠时间长短担心，只要宝宝醒了很精神，玩得很开心，生长发育也很正常，就不要在乎宝宝睡眠时间的长短了。应该明确的是，以下做法属于剥夺宝宝的睡眠时间，是完全不对的：

- 宝宝困得睁不开眼了，还和宝宝做游戏；
- 宝宝想睡觉，却还逼着宝宝吃饭；
- 没睡醒就把宝宝叫起来喝奶吃饭(纠正不良睡眠习惯时除外，但即使是这样，也要保证宝宝总的睡眠时间)；
- 睡得正香时让宝宝坐盆或把尿(这个月的婴儿尿湿尿布，拉尿布上是应该的)；
- 尽管到了做户外活动时间，可宝宝还在睡梦中，就强行把宝宝弄醒。

宝宝痰鸣要不要就医？

#### 秋季重点防痰鸣

比较胖的宝宝、长了湿疹的宝宝、食物过敏的宝宝，都容易在气候渐冷的秋季，重新出现痰鸣，就是呼吸时嗓子发出呼噜呼噜的声响。摸摸宝宝的后背、前胸，你会感到宝宝像小猫一样发喘。越到秋末，痰鸣就越严重了。

痰鸣要不要就医？这要看具体情况。如果宝宝只是嗓子里呼噜呼噜的，睡眠时偶尔咳嗽几声，可能还会吐奶，但并不发热，也没有流鼻涕、打喷嚏等感冒症状，吃饭、睡眠、精神状态都还好，那就不能认为宝宝感冒了，更不能认为宝宝患了气管炎或肺炎，弄得上上下下都很紧张。

爸爸妈妈看到宝宝呼噜呼噜地呼吸，心里已经难受了；宝宝又是吐奶又是咳嗽，爸爸妈妈就再也坚持不住了，抱着宝宝就找医生。如果医生说没事没事，爸爸妈妈不但不信，还会认为这医生不负责任；如果赶巧哪位医生没经验，说宝宝患了肺炎或喘息性气管炎什么的，爸爸妈妈惊恐之余，还会感谢那位医生的“及时诊断”，并从此走上给宝宝吃药、打针、输液的歧途，一冬天也没断。这对宝宝是多大的伤害啊！

其实秋季痰鸣无非两种可能，一是支气管哮喘前期，一是体质问题。体质问题造成痰鸣的宝宝，多是渗出体质，即虚胖、爱出汗、少活动、长湿疹、起风包、不爱吃菜和水果、爱吃甜食、水里不加奶就不喝、大便总是发稀、对牛奶和鸡蛋过敏、户外活动时间少、像温室里的幼苗等等。对于这样的宝宝，解决痰鸣的根本办法不是药物，而是多做户外活动，锻炼宝宝的耐寒能力，增加宝宝的运动量。如果痰鸣是支气管哮喘前期，就要在医生指导下给宝宝服用药物。

## 7-8 个月宝宝的能力增长状态

能力增长状态

看的能力

具有了直观思维能力

这个月龄的婴儿对看到的東西有了直观思维能力，如看到奶瓶就会与吃奶联系起来，看到妈妈端着饭碗过来，就知道妈妈要喂他吃饭了。这是教宝宝认识物品名称并与物品的功能联系起来的好机会，帮助宝宝不仅知道这个叫什么，还知道这个是干什么的，这对婴儿智力开发有很大促进作用。

认识了物体是客观存在的

通过游戏活动，宝宝逐渐理解一种物品被另一种物品挡住了，那种物品还存在，只是被挡住或蒙上了，这是认识能力的一次飞跃。玩具看不见了，不是没有了，而是蒙在布的后面。一开始，不能把玩具全蒙上，露出一一点。宝宝根据露出来的那一点，知道整个玩具是蒙在了布后面；慢慢的，妈妈就在婴儿的眼前，把玩具全部蒙起来。宝宝会用手把布掀开，看到蒙在后面的玩具又重新回到了他的眼前，会很开心地笑。

### 开始有兴趣有选择地看

这个时期已经不用教婴儿看什么了，训练婴儿把看到的東西和其功能、形状、颜色、大小等结合起来，进行直观思维和想象，是潜能开发的重点。这时的婴儿开始有兴趣、有选择地看，会记住某种他感兴趣的東西，如果看不到了，可能会用眼睛到处寻找。当听到某种他熟悉的物品名称时，宝宝会用眼睛寻找。如果父母经常指着灯告诉宝宝：这是灯，晚上天黑了，会把房子照亮。慢慢的，妈妈问：灯在哪里？宝宝就会抬起头看房顶上的灯。这是了不起的能力，父母要鼓励宝宝。

### 有了看的初步记忆

开始认识谁是生人，谁是熟人。生人不容易把宝宝抱走。可以给宝宝买婴儿画册，让宝宝认识简单的色彩和图形。在画册上认识人物、动物、日常用品，再和实物比较。帮助宝宝记忆看到的東西。

### 听的能力

7月龄婴儿逐渐会对某些特定音节产生反应，如对自己的名字有反应，对“妈妈、爸爸”有比较强烈的反应。婴儿已经拥有这样的能力，听到妈妈爸爸说话声，即使看不到妈妈爸爸，也知道这是妈妈或爸爸在说话。听到有节奏的音乐，会坐在那里随着节拍左右摇晃身体。会听小动物的叫声。能够把听到的和看到的结合起来。这对婴儿的语言发育有很大的帮助。能够辨别说话的语气，喜欢亲切、和蔼的语气，听到训斥会表现出害怕、哭啼。父母可以利用宝宝的这种辨别能力，培养宝宝认识什么是应该的，什么是不应该的。

### 说的能力

开始发出简单的音节：妈妈、爸爸、打打、奶奶等。对婴儿语言能力的训练，要靠妈妈爸爸及看护人，不断通过婴儿听和看的能力来进行，随时随地向婴儿传授语言。这时的婴儿已经开始逐渐懂得语言的意义，通过听到的语言来认识周围事物。

### 活动能力

#### 喜欢撕纸玩

这个月宝宝喜欢撕纸张，妈妈可以找些不带字的干净白纸让宝宝撕着玩，这对锻炼手指运动有好处，但不要给宝宝画报或带字的纸，因为这样会养成宝宝撕书的习惯，而且宝宝把撕下的纸放到嘴里，油墨或墨迹会被吃下。宝宝把纸放进嘴里，要及时抠出来，以免噎着宝宝。

#### 坐得稳了

婴儿开始坐得比较稳当了，这对婴儿是非常有意义的，宝宝能够自由地利用胳膊和手，能自由地转动头颈部，视野扩大了；能自由地转动上半身，活动空间增大了。

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区

## 手的能力

手能有目的地够眼前的玩具，会用拇指和四指对捏抓起物体，能把物体从一只手倒到另一只手，会把物体主动放下，再拿起来。但大多数情况下，还是不自主地把手里的物体掉下来。会把两只手往一块够，有时好像在鼓掌欢迎，但总是不能很好地把两只手合在一起。妈妈可以帮助宝宝做出拍巴掌的动作。如果妈妈不断地教宝宝再见，当爸爸出门上班时，宝宝可能会向爸爸摆摆手“再见”。

## 爬的能力

这个月的婴儿还不能很好地爬，快到8个月了，可能会肚子不离床匍匐爬行，但四肢运动是不协调的。有的婴儿比较早就会爬，有的婴儿很晚了才会爬。但无论早晚，父母都要把爬作为训练的重点。

爬行是一种非常好的全身运动。身体各部位都要参与，锻炼全身肌肉，使肌肉发达起来，为以后的站立行走做准备。爬行时肢体相互协调运动，身体平衡稳定，姿势不断变换，都可促进小脑平衡功能的发展，手、眼、脚的协调运动也促进了大脑的发育。爬行还可以促进婴儿的位置觉，产生距离感。爬行还有很多好处，父母不要因为怕宝宝危险就不让宝宝爬，要让宝宝在床上爬，在地上爬(铺木地板或地毯或婴儿玩具拼图)。利用各种方式鼓励宝宝爬行。刚开始学习爬的婴儿，不但不会向前爬，可能还会向后倒退，父母为此奇怪了，一直在教宝宝向前爬，怎么没学会向前爬，却向后倒退呢？从医学角度讲，向前爬，要比向后倒退容易得多，让我们向前走或跑是很容易的，但要是向后退着走或跑就难了。宝宝却恰恰与成人相反。父母要帮助宝宝，使其克服害怕向前爬的心理，克服距离障碍。要让宝宝知道，向前爬并没有危险。可在宝宝面前放上他喜欢的玩具，鼓励宝宝向前爬，够到玩具，并给予鼓励。妈妈或爸爸可站在宝宝前面，呼唤着宝宝的名字：点点，快爬过来，妈妈在这里，爬过来，让妈妈抱抱。当宝宝爬到你的跟前时，把宝宝抱起来，并高兴地说：点点真勇敢。如果宝宝还是不敢向前爬，爸爸可以用手掌心抵住宝宝的足，施以外力，使宝宝在后面阻力的作用下，向前爬。也可以在宝宝的脚底放上可以蹬的东西，作为一种阻力使宝宝向前爬，但不如父母用手施予的向前推力作用大。

## 第九章 8~9 月婴儿（240~269 天）

### 8 月龄要为顺利断奶做准备

#### 母乳喂养向完全断奶过渡

母乳喂养的重要性从生后 6 个月开始减弱，到了这个月，母乳的作用再次减弱，一天喂 3~4 次母乳就可以了。妈妈乳汁分泌量开始减少，爱吃饭菜的婴儿多了起来。

爱吸吮母乳的婴儿已经不再是为了解除饥饿，更多的是对母亲的依恋。如果乳汁不是很多，应该在早晨起来，晚睡前，半夜醒来时喂母乳。如果已经没有奶水了，就不要让婴儿继续吸着乳头玩。这个月虽然没有面临断奶的问题，但为了以后顺利断奶，可以做些必要的准备。这时特别要注意，不要强硬地断母乳，避免在喂养上和宝宝发生冲突，这样才有利于向完全断奶过渡。

### 8 个月宝宝夜里还要喂牛奶吗

#### 牛乳喂养基数是 500 毫升

这个月婴儿每日牛乳摄入量仍以 500 毫升为基数，不要少于 500 毫升，也不要多于 800 毫升。这个月给宝宝吃奶的目的是补充足量的蛋白质和钙剂。如果婴儿就是不吃奶类食品，可以暂时停一小段时间，不足的蛋白质和钙，通过肉蛋来补充。但是也不要彻底停掉，即便一次吃几十毫升也可以。如果长时间不给婴儿喝奶，婴儿对奶的味道可能会更加反感。

有的婴儿半夜会醒来啼哭，如果喂牛奶后，可以使宝宝安稳入睡，就不要坚持晚上不给宝宝喂奶的原则。实际上，到了半断奶期的婴儿，晚上喂奶并非像人们认为的那样有害。妈妈可能会担心，吸着奶头入睡，可能会使婴儿发生龋齿。但如果为此而让婴儿哭下去，养成夜啼的习惯，对婴儿的正常生长发育更不利。

#### 8-9 个月婴儿长了哪些新本事

#### 这个月婴儿特点

#### 眼睛不能离开宝宝



8个月以后的婴儿，运动能力更强了，显得更加活跃，醒着时一刻也不停息地活动着，已经不需要妈妈的被动体操训练了。妈妈或看护人眼睛不能离开宝宝，因为宝宝随时可能把事情搞得一团糟。

#### 与爸妈的交流多了起来

开始追妈妈，妈妈上班可能会哭，见到下班回来的爸爸妈妈会很高兴。开始认识妈妈爸爸的长相了。如果把一幅妈妈爸爸的照片拿给婴儿看，会认出照片上的妈妈爸爸，高兴地用手拍，看到别人的照片反应比较平淡。

#### 像个小小外交家

开始喜欢小朋友，看到小朋友开始高兴得小脚乱蹬，去抓小朋友的头或脸。喜欢看电视上的

广告，能盯着广告片看上几分钟。有的宝宝见什么人都笑，喜欢让人抱，像个小小外交家。有的宝宝则更加认生了。

#### 宝宝会坐得很稳

婴儿不需要倚靠任何物体，能很稳地坐比较长的时间。坐着时，能够用两手玩弄手里的东西，能自由放下或拿起物品，两手能互递物品。坐着时会自己趴下或躺下。

#### 宝宝会抗议了

不容易把婴儿喜欢的东西，从他的手中夺走，如果是硬抢，婴儿会大声哭，以示抗议。妈妈把手伸过去，要宝宝手里的东西，宝宝会递到妈妈手里，还会把身边的东西拿起来递到妈妈手里。

#### 小手什么都能干了

能用拇指和食指捏东西，但有的婴儿仍是用拇指和四指捏物体。会模仿妈妈拍手，但没有响声。能把纸撕碎，并放在嘴里吃。把宝宝抱到饭桌旁，婴儿会用两手啪啪地拍桌子。会拿起饭勺送到嘴里，如果掉下去，会低头去找。能拉住窗帘或窗帘绳晃来晃去。

#### 开始向前爬

开始会向前爬，但四肢运动还不协调，肚子开始离开床面，但有时仍会用肚子匍匐前进。不会爬的婴儿仍然存在，妈妈要加紧训练。

#### 扶物可站起

扶床头的栏杆可以站起，但不会自己向前迈步。快到九个月时，有的婴儿可以离开手扶

物独站几秒钟。

宝宝会模仿着发音了

开始会模仿妈妈的简单发音，但能有意识地叫妈妈的婴儿还不多。

喜欢和妈妈睡在一起

睡眠上有的婴儿变化不大，有的婴儿上午开始不睡了，晚上可能睡得更晚。夜啼的宝宝减少了。起来要奶吃的也不多了，但夜里起来小便的多了，这是好事，为不再尿床做准备。婴儿更喜欢和妈妈睡在一起，如果自己睡在小床上，半夜醒来时，妈妈不抱到自己那里，可能就不会很快入睡，甚至要哭闹一番。妈妈如果怕惯坏而置之不理，明天夜里可能会哭得更厉害。

大小便训练仍不重要

大小便的训练可有可无，如果能顺利让婴儿把尿便撒在便盆中当然是好事，但这并不意味着宝宝自己会大小便了，也不意味着能按妈妈的口令排便。

辅食喂养变得容易了

吃辅食变得容易了。有时可以把大人吃的饭菜喂几口给婴儿。随着辅食的添加，奶的减少，大便颜色开始变深，味变臭。大便不再那样稳定了，开始随着辅食的种类不同而变化，便秘的婴儿可能仍然很难调理。随着月龄的增加，婴儿肠道内正常菌群增多，肠道内环境变得稳定，发生生理性腹泻的婴儿减少了。

淘气的宝宝

这个月婴儿给父母带来更多欢乐，同时也开始捣乱了。妈妈不再有时间忙中偷闲睡上一觉，爸爸回来，再也看不到整洁的家，到处是婴儿留下的痕迹。妈妈的眼睛一刻也不能离开婴儿：睡觉醒来可能会翻到床下，自己玩耍时可能会把什么东西放到嘴里；放在有栏杆的床里，可能会把脚卡在栏杆的缝隙里，或因为头磕在床栏上哭了起来……如果不倍加小心，婴儿磕伤、摔伤、从床上坠落的事情随时可能发生，婴儿周围的东西都成了潜在危险物。要把可能伤及宝宝的东西统统拿开，不要心存侥幸，意外随时可能发生。

8-9 个月平均身高应是多少

生长发育平稳进步

这个月婴儿生长发育与上个月差不多，体重是每月平均增长 0.22~0.37 千克；身高每月平均增长 1.0~1.5 厘米；头围每月平均增长 0.67 厘米。在前面的章节中，已经比较详细阐述了关于身高、体重、头围和前囟的生长规律，婴儿间个体差异性及监测方法，这里就不复述了。这个月龄婴儿身高平均值，男婴 71.3~72.5 厘米，女婴 69.7~71.0 厘米。这个月龄

婴儿体重平均值，男婴 9.00~9.22 千克，女婴 8.36~8.58 千克。

### 锻炼宝宝爬行的具体步骤

#### 如何锻炼宝宝爬行

- 一起爬。妈妈在前握住宝宝两只手，一前一后交替向前移动；爸爸在后握住宝宝两脚，与妈妈同步向前推。

- 向上抬。如果婴儿不会把肚子离开床面，不会用四肢支撑身体，父母可把手放在宝宝的胸腹部，轻轻用力向上抬起，让婴儿用四肢支撑，再帮助宝宝向前移动。

- 爬向妈妈。父母在前面引导婴儿向前爬，妈妈一边拍手一边说：“宝宝快快爬到妈妈这里来。”当宝宝要向前爬时，妈妈张开手臂迎接婴儿，做出拥抱宝宝的动作，嘴里不断说：“宝宝爬过来，让妈妈抱抱。”

- 爬向玩具。在婴儿前面放上会动、会响的玩具，婴儿会努力向前爬，当婴儿就要够到时，妈妈要不断鼓励婴儿。婴儿靠自己的努力够到了玩具，父母应该把宝宝抱起来，亲一亲，表示赞许，让婴儿体会到胜利的喜悦。

#### 8-9 个月宝宝不喝牛奶怎么办

##### 不喝牛奶怎么办

爱吃辅食的宝宝，在这个月里，可能一点也不爱吃牛奶了。只要婴儿很爱吃辅食中的蛋、肉、豆腐、猪肝、羊肝等副食品，保证蛋白质和钙的摄入量，不喝牛奶是可以的。可以在夜里醒来或早晨刚刚醒来时喝些奶。

如果这时也不喝，也不必着急，过一两个月也许会重新喜欢，不会一直不喜欢喝的。也可以喝酸奶、吃奶酪、奶片、黄油等奶制品。

## 8-9 个月宝宝春季护理要点

### 春季护理要点

- 不要过早给宝宝脱衣服；
- 也不能很热还捂着冬天的衣服，比成人多一层单衣就可以；
- 父母换了薄被，也要给婴儿换薄被，如果一直盖厚被，宝宝就会踢掉被子，出汗，

更容易着凉；

- 春季虽然天气转暖，但风沙比较大，要注意空气质量，污染指数大时，不要带宝宝到户外；

- 空气中悬浮物多时，比如雾天，对婴儿呼吸道影响比较大，最好不到户外；扬沙天气也不要带宝宝到户外，会吸入很多尘埃，引起支气管痉挛哮喘；

- 北方春季干燥，要注意补充水分；

- 在户外玩耍的儿童多了起来，要注意避免皮球、石子等砸到婴儿。

### 9个月宝宝不会爬怎么办

不会爬怎么办

这个月的婴儿基本上会用四肢向前爬了，但是有的婴儿可能会有这样表现：

(1)不会用四肢向前爬，还是用肚子匍匐向前。

(2)还是向后爬。

(3)不是爬，而是向前拱，先把腿收起来，屁股翘起，上身再向前一拱，就向前进了。

这说明婴儿有向前爬的欲望，但四肢还不能协调运动。在父母的帮助下，慢慢会协调的，这都不能算运动能力发育落后，更不能认为宝宝是笨的表现。有的婴儿到了10个月才会爬。尽管如此，父母还是要尽最大努力，让宝宝早爬，因为爬对促进宝宝的大脑发育是很有益处的。

### 8-9个月为何“能力倒退”？

“能力倒退”怎么办

能力暂时的倒退，常常令父母不安。原来总是顺利地把大便排在便盆中，可现在不灵了；原来已经不怎么用尿布了，可近来，总是要洗很多的尿布；原来扶着床栏杆能站着，可现在一站起来就摔倒……

其实，说能力倒退不确切，因为，表面上看是能力倒退，实质上不是的。婴儿本来还不具备控制大小便能力，妈妈是根据宝宝在排便前的外在表现分析出宝宝可能要排便，就顺势接在了便盆里。如果妈妈的判断失误了，或婴儿这时不服从妈妈指挥，就会失败，这不是宝宝能力的倒退。

这个月的宝宝已经不满足扶着栏杆站着了，有向前走的愿望，可这个月的宝宝还不会自

已向前迈步，当婴儿试图向前迈步时就会摔倒，婴儿的身体向前，腿却不会向前迈步，重心倾斜，肯定会摔倒的。这不是能力倒退，是在增长新的能力。所以，父母不要一遇到疑惑，就认为是宝宝能力倒退了，如果宝宝没有疾病，怎么会倒退呢。

婴儿小腿发弯是罗圈腿吗？

小腿发弯怎么办

随着月龄的增长，婴儿小腿也长了，开始会站立片刻。这时，父母可能会发现宝宝小腿发弯，这让父母很着急，这不成了罗圈腿吗？急着抱到医院。

有的医生可能会给您开张 X 射线申请单，拍照胫腓骨片，顺便了解一下骨骼发育情况，是否有佝偻病。经验不足的医生可能会说缺钙，开点钙剂了事。有的医生还会让宝宝做更多的检查。

这么大的婴儿小腿发弯是正常的(当然医生能看出弯的程度是否在正常范围)。父母尽管放心，可以继续训练宝宝站立，还可以帮助宝宝向前迈几步。但时间不要太长，一天 2~3 次，一次几分钟就可以。

## 8-9 个月宝宝辅食基本原则

本月辅食基本原则

- 每日两顿，第一顿上午 11 点左右，第二顿下午 6 点左右，一天可穿插两次点心。
- 辅食的量要根据婴儿的食量而定，一般情况下每次是 100 克左右。
- 辅食的种类可以是多种多样的。主食有面条、粥、馄饨、饺子、面包。有的婴儿能吃米饭和馒头等固体食物。只要婴儿能吃，也喜欢吃，是完全可以的，米饭要蒸熟些。
- 副食有各种蔬菜、鱼、蛋、肉类，可以吃猪肉和鸡肉，肉制品必须剁成肉末，至少也要剁成肉馅那样大小。

8 月龄 BB 添加辅食的 5 点注意

添加辅食需注意的几点

(1)妈妈为了省事，就把副食和粥放在一起喂。这样不好，应该分开喂，让婴儿能够品尝到不同饮食味道，享受进食的乐趣。

(2)在辅食添加中，父母不能机械照搬书本上的东西，要根据婴儿的饮食爱好、进食习惯、睡眠习惯等灵活掌握。

(3)没有千篇一律的喂养方式，添加辅食也是这样。有的婴儿一天只能吃一次辅食，第二次辅食说什么也喂不进去，但能喝较多的牛奶，还吃母乳。妈妈不能强迫婴儿一定要吃两次辅食。

(4)有的婴儿吃一次辅食需要 1 个多小时，妈妈为了腾出时间带宝宝到户外活动，一天喂一次辅食，不足部分用奶补足，这也未尝不可。

(5)充足的户外活动，要比多给宝宝吃一次辅食更加重要。

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区

## 8-9 个月 BB 最好两个人看护

### 爸爸也要担起责任

这个时期，爸爸必须担起一定的责任，帮助妻子做些家务，陪宝宝玩。如果有老人或保姆帮忙，会减轻妈妈的负担。

### 看护人不要离开

这个时期带宝宝的任务是很重的，常常顾此失彼。妈妈忙着给婴儿做辅食的片刻，可能会发生意想不到的事故，因为这个月的婴儿会爬，会坐，会到处翻身，有的婴儿还能扶着床栏杆站起来，会把东西放到嘴里。这些能力，都潜藏着发生意外事故的危险。即使是宝宝睡着了，醒来几分钟内，也可能发生不该发生的事情。这个月的宝宝，不能离开看护人的眼睛。

### 最好两个人看护

如果父母是双职工，只有一个保姆看护，既能很好喂养，又能训练婴儿能力，保证足够的户外活动，是很难办到的，尽量再有一个老人做帮手。如果是妈妈一个人看护婴儿，爸爸又不能帮很大的忙，花钱请一位保姆是值得的。3 岁以内婴儿潜能开发是很重要的，而 1 岁以前是重中之重。多一个人手，除了喂养好宝宝，培养宝宝也同样重要。

### 有母乳婴儿添加辅食举例

### 有母乳婴儿添加辅食举例

早晨 6~7 点起床：母乳，有的婴儿吃一会儿母乳又开始睡 1 个小时。



8点：洗脸，洗屁股，做体操，和婴儿在室内做亲子游戏。

9点：喝奶 180~220 毫升。

9：30：户外活动。

12：00：辅食：粥或米饭 80~100 克，鸡蛋半个，可以和在粥里，也可以单吃，肉汤炖碎菜(胡萝卜、白瓜、菠菜等都可以)约 30 克。室内活动。

13：00：午睡。起来喂水果点心。

15：00：奶 180~200 毫升。室内活动。

16：00~18：00：户外活动。出去前喂些水果、点心。

18：00：辅食：面条、粥、米饭、面包都可以，约 100 克。蛋半个(鸡蛋羹或水煎蛋)，鱼汤炖豆腐约 30~50 克。开水烫青菜(圆白菜、菠菜等)1~2 勺。

20：00：母乳，睡觉。如果半夜醒来换尿布，宝宝哭闹，吃奶后能很快入睡，可以喂 1~2 次母乳。

宝宝夜间不让把尿怎么办

夜间不让把尿怎么办

膀胱里有尿不舒服，睡眠轻的婴儿可能会醒来，妈妈习惯这时把尿，宝宝也能很快把尿排出来，放下又睡了，这是很好的。并不是每次把尿都如此顺利，妈妈把尿，宝宝不但不顺利排尿，还表示反抗，不让妈妈把，或哭闹，或打挺。这都是正常的表现，妈妈没有必要着急，也不必想不通。

冬天把宝宝从温暖的被窝中抱出来，宝宝是不满意的。宝宝睡得正香，不希望妈妈打扰他，他会自己把尿尿在尿布上，妈妈替他换了干爽的尿布，马上又会进入深睡眠状态。妈妈不要总是按照自己的想法护理婴儿，应该时时刻刻想到婴儿是怎样感受的。

牛乳喂养儿顽固便秘怎么办

顽固便秘怎么办

纯牛乳喂养儿的大便干燥，会由于添加了辅食而变软。但是，有些婴儿的便秘，无论如何也解决不了，只能靠灌肠，打开塞露，塞肥皂条，不能根本解决问题。解决婴儿顽固性便秘，切实可行的仍然是食疗。

这个月婴儿能吃的食物多了起来，能起到润肠作用的食物有：红薯、花生酱、蜂蜜、芝麻油、芹菜、菠菜、大萝卜、胡萝卜、全麦粉、小米、玉米面等。多数婴儿吃了胡萝卜会有效，但有的婴儿却一点效果也没有。红薯有极佳的润肠功能，不便秘的婴儿吃了会发生腹泻，可有的宝宝吃了，大便仍然干燥。什么食物对治疗便秘有效？没有一致的答案，父母只能一种一种地试。一种没有效，两种一起吃可能就有效了。不要忘记钙片会使宝宝便秘，食物过于精细也会使宝宝便秘。

宝宝不爱吃鸡蛋和蔬菜咋办

不爱吃鸡蛋和蔬菜怎么办

● 给宝宝吃父母的炒菜。

● 用炖肉汤做面条或菜汤，宝宝会很爱吃的。即使很不爱吃副食的婴儿，闻到饭桌上的饭菜味，都会着急吃的；

● 把宝宝放在父母吃饭的饭桌旁一同进餐，这会增加宝宝食欲。

● 主食和副食分开喂，会增加婴儿食欲，让婴儿品尝出不同食物的味道，如果都是放在一起吃，饭菜混合着，宝宝就总是吃味道不明确的饭食，不利于刺激宝宝吃饭的兴趣。

● 吃一口饭，吃一口菜，再喝一口汤，婴儿会在不断的饮食变换中增加进餐兴趣。

● 每天要尽量不吃同样的食品，一周尽量不重复上一周的菜谱。如果种类相同，做法要更换一下。

咋对付夜间醒来哭闹的宝宝

晚上睡觉晚怎么办

(1)如果是婴儿自身个性问题，纠正是比较困难的。

(2)如果是从小养成的睡眠习惯，有些婴儿比较容易改正过来。对比较固执的婴儿，需要父母下很大的力量，但不能采取强制措施。

(3)环境因素是比较容易改变的。当宝宝晚上睡得很晚时，不要首先想这宝宝是怎么回事，应该先想想客观原因，想想前几个月有没有培养良好的睡眠习惯，最后才考虑宝宝本身的问题。根本的解决办法就是减少白天睡眠，这样晚上就不可能很晚才能入睡了。

夜间醒来哭怎么办

● 当宝宝夜里醒来哭时，父母的第一反应就是自问如下问题：(1)有尿了？(2)尿布湿了？(3)饿了想吃奶？(4)睡前吃多了？(5)宝宝胃不舒服？(6)室内太热了？(7)太冷了？(8)室内空

气不好？(9)氧气稀薄？(10)湿度太小？宝宝嗓子发干？要水喝？……

● 如果没有肯定答案，妈妈就把宝宝抱起来或搂到自己怀里，轻轻拍着宝宝，轻轻哼着曲子，宝宝可能会慢慢入睡。

● 如果宝宝哭得打挺，抱也抱不住(这常常是让宝宝哭了一会儿，宝宝已经很冤屈了)，父母也不要急躁，还是要和声细雨地哄着宝宝。不要又是颠，又是晃，大声“哦，哦，哦”，比宝宝闹得还欢，这会让宝宝更难以安静下来。

● 如果宝宝从来没有这样闹过，这夜很特殊，就要想到疾病的可能，打个电话给医生，咨询一下，是否需要请医生看一看。

● 如果宝宝哭闹一阵，就安静下来，一会又哭闹一阵，又安静下来，要想到婴儿肠套叠的可能。如果是比较胖的男孩，或这两天有些闹肚子，就更应该高度怀疑了，请医生看一下是必要的。

## 9个月宝宝还不出牙怎么办

### 不出牙怎么办

到了这个月，有的婴儿已经萌出4颗乳牙了。出牙早的可以萌出6颗。有的婴儿只萌出两颗。但仍然会有为数不少的婴儿，快到9个月了，一颗乳牙也没有萌出。

父母看到周围同龄婴儿已经出了几颗牙，甚至比自己宝宝小的也开始长牙了，会很着急。周围的人多会建议给宝宝补钙，有的医生也会这样告诉父母：宝宝可能缺钙。

婴儿的乳牙早在胎儿期就长出了牙根，只是还没破床(牙龈)而出；乳牙的萌出是早晚的事。出生后不久就开始正规补充鱼肝油、钙；奶吃得很好；发育也很正常；看过牙科医生，没有发现异常情况；如果这样，完全不必担心。过量补充鱼肝油和钙剂，对乳牙萌出没有任何帮助，反而造成维生素A或维生素D过量，甚至中毒。过多的服用钙剂会使宝宝大便干燥；最严重的是造成肝、脑、肾等软组织钙化。一岁以后才出牙的婴儿也是有的。为了长牙，给宝宝补充过量的钙和鱼肝油是错误的。

## 8-9个月BB夏季重点防蚊蝇

### 夏季护理要点

● 勤洗澡。这个月婴儿汗腺比较发达了，也爱活动，出汗比较多，尤其是睡觉时和吃奶时，会出很多汗。汗液和空气中的尘土和在一起，堵塞汗毛孔，引起痱子和脓包疹。皮肤的褶皱处更容易被汗液浸泡发生糜烂，尤其是比较胖的宝宝更易发生，因此要勤给婴儿洗澡。

● 防蚊蝇。这个月婴儿几乎没有接种乙脑疫苗的，但却有可能患乙脑，来自于母体的抗体已经消失了，所以预防乙脑很重要。蚊子是传播乙脑病毒的媒介，一定要防蚊虫叮咬。

宝宝头发稀黄是营养不良吗

头发稀黄怎么办

出生时头发黑亮浓密，可慢慢的，头发变稀黄了，父母担心是营养不良或缺乏什么微量元素了。

婴儿出生时的发质与母亲孕期的营养有很大的关系。出生后，婴儿发质与自身的营养关系密切了。如果生后营养不足，头发会变得稀疏发黄，缺乏光泽，缺锌、缺钙也会使发质变差。但是，现在的宝宝，真正由于营养不良引起的发质差的很少见。

发质的好坏，除了与营养有关外，还与遗传有关，也与对头发的护理有关。如果父母或直系亲属中有发质很差的，会遗传给婴儿，即使出生时头发很黑，也可能会慢慢变黄。

是否是营养不良所致，可以从发质上初步判断。虽然发黄，但是有光泽，比较柔顺，就不是营养不良。营养不良的发质，不但发黄，发稀，还缺乏光泽，杂乱无章地乍着。

8-9 个月 BB 夜间哭闹怎么办

夜间醒来哭怎么办

● 当宝宝夜里醒来哭时，父母的第一反应就是自问如下问题：(1)有尿了？(2)尿布湿了？(3)饿了想吃奶？(4)睡前吃多了？(5)宝宝胃不舒服？(6)室内太热了？(7)太冷了？(8)室内空气不好？(9)氧气稀薄？(10)湿度太小？宝宝嗓子发干？要水喝？……

● 如果没有肯定答案，妈妈就把宝宝抱起来或搂到自己怀里，轻轻拍着宝宝，轻轻哼着曲子，宝宝可能会慢慢入睡。

● 如果宝宝哭得打挺，抱也抱不住(这常常是让宝宝哭了一会儿，宝宝已经很冤屈了)，父母也不要急躁，还是要和声细雨地哄着宝宝。不要又是颠，又是晃，大声“哦，哦，哦”，比宝宝闹得还欢，这会让宝宝更难以安静下来。

● 如果宝宝从来没有这样闹过，这夜很特殊，就要想到疾病的可能，打个电话给医生，咨询一下，是否需要请医生看一看。

● 如果宝宝哭闹一阵，就安静下来，一会又哭闹一阵，又安静下来，要想到婴儿肠套叠的可能。如果是比较胖的男孩，或这两天有些闹肚子，就更应该高度怀疑了，请医生看一下是必要的。

8 月龄 BB 爱用手指抠嘴怎么办

用手指抠嘴怎么办

婴儿手的活动能力比上个月灵活了，会把手指头伸到嘴里抠；乳牙萌出时，婴儿会感到轻微的不适，婴儿有了支配手指的能力，嘴里不舒服，就会用手指去抠。

当婴儿把手指伸得很深，抠到上腭时，会引起干呕，甚至把吃进去的奶吐出来。这会令父母很不安。当宝宝用手抠嘴或由此而引起干呕，甚至呕吐时，父母不应该有类似这样的言辞：“这宝宝怎么有这个坏毛病！”“不要抠了！看把奶都吐出来了吧。”“再抠，就打你的手！”宝宝看到父母的严肃表情，听到严厉语气，可能会吓得哭起来，但并不能奏效。

这么大的宝宝还听不懂道理，但会看脸色、听语气。当宝宝抠嘴时，如果父母把宝宝的手拿出来，表现出不高兴的样子，这就足够了。如果父母要给宝宝讲道理，也要和颜悦色的，尽管不能收到很好的效果，但是利用这样的机会，让宝宝开始认识什么是让妈妈生气的事情，“不好”和“好”的概念会慢慢地灌输给宝宝。不能超越婴儿所能接受的程度，以爱为前提，对婴儿进行必要的约束是应该的。

## 9 个月宝宝能控制大小便吗

### 尿便护理

#### 不会控制大便是正常的

本月婴儿抵抗坐便盆的并不多，如果父母能够掌握婴儿的排便习惯，不失时机地让婴儿坐便盆，大部分婴儿能够把大便排在便盆中。如果一天排大便 1~2 次，或隔天一次，接大便的任务是比较好完成的；如果宝宝一天排 3~4 次(这个月龄的婴儿很少会有这么多的大便了)，大便又不是很成形，婴儿拉起来不费劲，妈妈难以捕捉到婴儿排便信号时，就不容易让婴儿把大便排在便盆中，这也是很正常的。

这个月的婴儿还不具备控制大便的能力，尽管一直能把大便排在便盆中，也不能说明妈妈已经成功地训练出婴儿的排便能力，以后还是要重新开始。所以，当周围的妈妈说她的宝宝已经会在便盆中排大便了，你的宝宝还不行，也不要着急。不能要求这个月的婴儿控制排便。

#### 小便的变化

- 小便还是一天 10 次左右，有的婴儿尿泡大，小便次数少，有的婴儿尿泡小，小便次数多些；

- 夏季小便次数少，冬季小便次数多，这都是正常的；

- 冬季如果把小便尿在盆里，可能会发白，发浑，加热后会消失。这是尿酸盐结晶析出。不是婴儿肾脏出了毛病，没有必要看医生，也不用带尿到医院化验。

- 吃辅食了，尿的颜色会比原来黄，不会像清水似的。随着肾脏功能的不断完善，婴

20 本珍贵育儿书籍免费赠送 (点击打开):

## 《喂养宝宝的 18 个糊涂之举》

## 《1岁宝宝教育指南》

## 《郑玉巧育儿百科》

## 《宝宝情商促进方案》

## 《2011 全新婴语单词表》

## 《婴儿辅食食谱》

## 《32 款幼儿经典食谱-主食篇》

### 《婴儿添加辅食的时间表》

## 《0-6 岁儿童每月生长发育指标》

## 《100 种婴幼儿辅食的制作方法》

## 《父母是孩子最好的医生》

[illegible]

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区



儿饮水量的不断增加，尿液就不会那么黄了。

● 这个月的婴儿可能会让妈妈成功地把尿。但妈妈希望宝宝把所有的尿都排在尿盆中，是有些苛刻了，宝宝还不能控制小便。

● 这个月的婴儿，晚上可能会因为有尿醒来，如果把完尿或换尿布后，宝宝很快入睡的话，就不用给宝宝喂奶。如果啼哭，喂奶后能使宝宝很快入睡，就不妨给宝宝喂奶。认为这个月的宝宝晚上不应再喝奶了，而一直让宝宝哭下去是不对的。

#### 8-9 个月 BB 每天睡多久是正常

##### 睡眠护理

- 白天睡两觉，午前睡的时间稍微短些，一般是 1~2 个小时；
- 有的婴儿午前不睡。午后睡的时间稍长，一般是 2~3 个小时；
- 晚上一般是在 8~9 点钟入睡，半夜醒 1~2 次(计算在睡眠时间内)，早晨 6~7 点起床；
- 一天睡 14 个小时的婴儿比较多；
- 也有的婴儿一天只睡 12 个小时左右；
- 睡 10 个小时以下的婴儿是很少的；
- 睡 16 个小时以上的婴儿更少；
- 如果婴儿白天睡眠时间比较短，但是晚上能连续睡上 12 个小时左右(半夜醒来吃奶，撒尿或玩一会都计算在睡眠里，醒一个小时以上时，要从睡眠时间中扣除掉)，即使白天睡的时间短些，也不要紧；
- 如果婴儿喜欢活动，喜欢白天到户外活动，喜欢和父母一起玩耍，精力旺盛，吃的也正常，即使一天只睡 11~12 小时，父母也不要着急；
- 宝宝睡得少，父母最担心的是影响婴儿的生长发育，尤其怕影响身高的增长；父母知道，睡眠时，体内生长激素才会分泌；道理是这样的，但是，并没有证据表明，每天睡眠时间在 14 个小时以下的婴儿要比每天睡眠时间在 14 个小时以上的婴儿身高增长慢；
- 这个月的婴儿每天睡眠时间不少于 10 个小时，精神好，吃得好，生长发育正常，就不要要求宝宝睡得更多。如果为了增加宝宝的睡眠时间，总是不断哄宝宝睡觉，会导致宝宝入睡困难，养成宝宝必须靠哄才肯入睡的毛病，不利于培养宝宝的独立生活能力。

## 第十章 9~10 月婴儿（270~299 天）

### 诠释 9-10 个月婴儿发育特点

这个月婴儿特点

抓物站起并行走

过了 9 个月将满 10 个月的婴儿，和前几个月比较起来，活动能力明显增强，自己可能会抓着床栏杆站起来，还能横着走两步，这真是让父母惊讶。

把床摇得咯咯响

这个月的婴儿，不断出现令父母惊讶的事情，把婴儿放在床里，婴儿会自己站起来，这个本事也许上个月就会了。父母更惊讶的是，宝宝会两手攥着栏杆使劲摇晃，使床发出咯吱咯吱的响声。妈妈真担心有一天会把婴儿床摇晃散了。

从站立转为坐

刚才还站着，现在却坐下了，这是婴儿又一个能力，会从站着变成坐位了。这是很大的进步，这个动作很不容易，需要婴儿的胆略和运动技巧，也需要腿部肌肉力量。

离会蹲不远了

如果不再是吧哒一下坐下(好像摔个屁股墩)，而是很自然地坐下，那离会蹲就不远了。蹲可是要点功夫的，需要全身肌肉和关节的协调运动，还要有平衡能力。宝宝的运动能力发展快慢是有一定差异的，即使这个月婴儿还不会站立和坐下，也不能说明发育落后。

## 手的运用技巧

会用拇指和食指捏起很小的物体。会用两手摆弄手里的玩具，递来递去的，已经比较灵活了；拿着两个小玩具，能相互敲打着，如果能敲出响声，婴儿会高兴地笑出声来；对玩具兴趣增强，对家里的一些实用品也开始感兴趣，什么都想摸一摸，动一动。喜欢的东西，父母若硬是抢过来，婴儿会嚎啕大哭；如果父母妥协了，慢慢就会用嚎啕大哭达到自己的目的。所以不能让婴儿拿的东西，最好要从婴儿的视线中拿开。

## 独立玩耍

不用人陪着，自己会玩一会儿了。但对于好动的宝宝，一刻也不能离开，连吃饭都要轮换着吃，否则一顿饭可能要停下来几次管宝宝。如果让婴儿上桌和大人一起吃饭，那可要看好，婴儿会出其不意地把菜汤弄洒。弄脏衣服是小事，很容易把宝宝烫伤。不要心存侥幸，这个月婴儿动作之快，出乎你的想象。

## 脚尖站着不是病

站在父母的腿上，会用脚尖站着，使妈妈感到腿有些疼。妈妈也许会怀疑，宝宝用脚尖站着是不是异常。这个月的婴儿，对于站着的危险性有了认识，站在妈妈腿上不但不平，还软软的，很不稳当，婴儿就会用脚尖抠着，防止摔倒。

## 不宜长时间站立

有的婴儿不到 10 个月就能扶着床沿横着走几步，有的婴儿可能还不会很稳地站立，还需要妈妈牵着手。能够撒开手自己独站的婴儿不多，即使站，也可能只能站几秒钟。不能让这么大的婴儿站很长时间，一天可以站 2~3 次，一次 3~5 分钟就可以了，过早学走和站并不是很好的，还是让婴儿多爬。

## 爬的能力增强

从这个月开始，婴儿爬得可能很快了，也许会往叠着的被垛上爬了，还时常用四肢支撑着身体，把屁股翘得老高，低下头看自己的脚丫。这是四肢很有劲的婴儿，男婴更喜欢这样玩。这个月还不会很好地爬的婴儿仍然存在，其他运动能力都不错，就是不会爬，父母不要放弃对婴儿爬的训练，尽管婴儿已经站得很好了，也会向前迈一两步了，还是要训练婴儿爬。不会爬就会走的婴儿，长大后，运动协调能力可能要差些。经过训练，下个月会爬得很好了，这就是父母的爱心和毅力。

## 不断求新是婴儿的特性

这个月的婴儿坐得已经很稳了，但不喜欢安静的婴儿，却不爱坐了。会做的不做，越不会的越喜欢做。当婴儿不会走时，总是非常喜欢让妈妈领着走，等到走得很好了，可能就会总是张着小胳膊，站在父母前面，拦住父母要抱。原来，不断求新，是婴幼儿的特点，长大的儿童也多是这样的。妈妈不要认为是能力倒退，不要认为是宝宝调皮。父母要充分利用婴

儿这一特点，不断教给宝宝新的能力，总是让宝宝做老一套，会使宝宝厌烦的。越来越多的父母注重传授宝宝知识，而忽略了婴儿的天性，玩是婴儿的天性。一味追求宝宝学到了什么，枯燥地教婴儿识字，教儿歌，学说话，拔苗助长，宝宝很厌烦。玩中学，游戏中练，实践中认识，总是给宝宝展现新奇的世界。

### 户外活动仍然重要

多到户外活动仍然是很重要的，如果没有人帮忙，父母要尽量简化食谱，腾出更多的时间和宝宝玩，到户外去。这个月的婴儿，有的已经能吃大人的米饭和辅食了，这会给父母减轻不少负担。

### 肥胖和营养不良都是病

每天 500~800 毫升牛奶，2~3 顿辅食，再添些点心、水果，婴儿的营养已经是比较充足了。如果把宝宝养成肥胖儿，和养成营养不良儿是一样糟糕的。现代社会，营养不良儿越来越少，肥胖儿越来越多。肥胖为儿童成人病、成人后的心脑血管病、代谢疾病埋下了隐患。胖胖的婴儿，父母看着很开心，可宝宝会为此付出健康的代价。父母不要老是盯着宝宝的嘴，填鸭式的喂养一定要摒弃。逼着宝宝吃的结果有两种，一是多了一个肥胖儿(至少是超重儿)；二是多了一个厌食儿(至少是没有吃饭的乐趣)。

### 对训练排便的反抗

会对妈妈把尿，把便，坐便盆开始有反抗行为。不高兴让妈妈把时，不是弓腰，就是打挺，不高兴坐便盆时，不是把便盆弄翻，就是把尿撒在便盆外，越把越不尿，放下就尿。这不是婴儿的问题。当宝宝不喜欢把尿把便时，妈妈及时放手，会使婴儿的反抗情绪平息下来。

### 睡眠变化不大

睡眠习惯不会有太大变化。爱睡觉的婴儿，睡眠更深了，不易被吵醒，晚上即使有尿，也是尿完就睡，不用哄，也不吃奶。可是，不爱睡觉的婴儿，睡眠可能更轻了，似乎总是半睁着眼，看着妈妈，一离开就知道，就会醒来要妈妈，还喂母乳的婴儿更会这样。白天是“狗眨眼”睡一会就醒来，晚上睡得晚，夜里还要醒几次，不是哭，就是吃，父母很疲劳。不要把这样的宝宝一律归于缺钙，而大补特补。补多了，闹得更厉害。

### 情感丰富起来

这个月的婴儿会和人再见，会拍巴掌表示欢迎，会举起小手做出抓挠的样子，会用两个食指对上又分开(“斗斗飞”这个能力有的婴儿到了一岁才会)，会很清晰地发出“妈妈，爸爸”的发音，开始比较清晰地发一个完整的音节，如“打，拜”。但是，不会的婴儿仍是很多的。这个月的婴儿已经能够听懂父母一些话的含义了，这是学习语言的基础，只有听懂了，婴儿才会不断积累词汇，最后说出来。所以，父母要不断和宝宝说话，才能使宝宝早开口说话。

## 防意外更重要

防止意外事故更加重要。能够到的东西，药品、化学产品、重物、玻璃陶瓷等易碎品、剪刀、针等危险工具，宝宝都可能会拿到，父母一定要将所有对婴儿可能造成危害的东西放到安全的地方。如果从高处跌落下来，可能会摔伤婴儿的头部。烫伤的发生也比较多见，爸爸手里的烟头、打火机、熄灭不彻底的火柴、妈妈的熨斗、暖水瓶、热水杯、热汤、热奶等所有可能会烫伤婴儿的东西，都要远离婴儿。

## 发高烧与婴儿急诊

这个月的婴儿可能是第一次发高烧，父母没有经验，可能会不断跑医院，因为总是不退烧，4~5天后，终于退烧了，可又出了一身红疹，父母再次把宝宝抱到医院。这就是婴幼儿急疹，这是良性病，热退疹出，疹子出来了，病就好了。

## 可能患的病

这个月的宝宝还可能患肠炎、感冒、气管炎。患重症肺炎的很少，但是患肺炎的还是不少的，只是症状比较轻，有的也不需要住院治疗。小保姆看护的婴儿，父母要不断提醒，防止意外事故。老人看护的婴儿一般不用担心意外事故，但要鼓励老人多带宝宝活动。送到托幼机构的婴儿一般比较爱生病，过多的婴儿在一起生活，被传染上疾病的可能性大。

## 9-10个月BB不会站立怎么办

### 不会站立怎么办

这个月婴儿不会站立的不多了，但也有的婴儿不会自己站起来。这不能说明婴儿的运动能力差，如果婴儿正赶上冬季，穿得很多，运动不灵活，可能就不会自己站起来。如果是老人或保姆帮助看护，对婴儿缺乏训练，运动能力可能就相对落后，不过经过训练会慢慢赶上的。如果确实不会站，就要看医生了。

## 如何让9月龄宝宝爱吃菜

### 如何让宝宝爱吃菜

- 到了这个月，大多数婴儿能够吃炒菜或炖菜了，蔬菜罐头最好不要再给婴儿吃了。

- 如果婴儿连炒菜炖菜也不爱吃，还可做蔬菜馄饨、饺子、丸子等。

- 一定要鼓励婴儿吃蔬菜，哪怕少一些。有的妈妈说，她的宝宝就喜欢吃米饭加酱油再加香油，一点菜也不吃，这就是妈妈的问题了。爱吃米饭和酱油、香油，是婴儿告诉妈妈的吗？肯定不是的，妈妈起初就不能这样配餐。

- 婴儿的一些好恶，有的是自己个性所致，有的就是父母潜移默化的引导。一些喂养

上的问题，有的就是来源于父母，而不是婴儿本身的问题。不爱吃菜的婴儿有，父母总是能想办法让婴儿吃的，哪怕是一口。吃得少，可以多吃些水果补充维生素，但不能就此一点也不给吃了。

## 诠释 9-10 个月婴儿的发育规律

### 生长发育规律

#### 身高

身高的增长速度与上个月相同，一个月可以增长 1.0~1.5 厘米。本月男婴身高是 72.5~73.8 厘米，女婴是 71.0~72.3 厘米。低于或高于这一平均数，并不能认为婴儿身高异常，要根据婴儿身高增长曲线图进行判断。婴儿身高存在着个体差异。父母要正确看待宝宝的身高问题，不要比正常身高相差一点，就担心宝宝长不高。对照婴儿身高增长曲线图，宝宝身高低于同龄儿正常身高第 3 百分位或高于第 97 百分位，可视为身高异常，需要到医院检查。

#### 体重

体重的增长速度与上个月没有大的差别，一个月可以增长 0.22~0.37 千克。这个月龄婴儿的平均体重，男婴是 9.22~9.44 千克。女婴平均体重是 8.58~8.80 千克。但是低于或高于平均数，并不能说明宝宝的体重不正常，要根据婴儿体重增长曲线图进行判断。所测数值如果低于第 3 百分位数，或高于第 97 百分位数，可视为体重异常，需要到医院检查。体重偏高的婴儿，婴儿体重的差异性更大，有的婴儿到了这个月就已经超过了 10 千克。每天体重增长如果超过 20 克，就应该注意了。

(1)调整饮食结构，少吃米面，少吃高热量低蛋白的饮食，多吃蔬菜水果。

(2)如果食量比较大，在喂奶前，可以喝些果汁或白开水。

(3)每天牛奶量不要超过 1000 毫升，晚上尽量不喂奶。

(4)多让宝宝活动。

(5)喂鲜牛奶，要加热后把上面的奶皮去掉，降低脂肪摄入量。

(6)少吃含糖饮食，降低热量供应，增加蛋白质、维生素、矿物质的摄入。



(7)即使是肥胖的婴儿也不能减肥，在控制总热量的同时，不减少蛋白质等营养物的摄入。体重偏低的婴儿排除疾病或喂养不当，如果精神很好，其他方面发育也很正常，仅仅是体重偏低，父母不必过虑。这种情形多见于食量小、睡眠少或活动量大的婴儿。如果快到10个月了，体重还不足7.36千克(男婴)和6.96千克(女婴)，就要引起父母高度注意，必要时看医生。

### 头围

这个月婴儿的头围增长速度还是和上个月一样，平均一个月增长0.67厘米。头围的测量需要经验，最好由医生测量分析，父母做的话，可能会有些误差，给父母带来不必要的烦恼。其实，头围和身高体重一样，也存在着个体差异，只要在标准范围内，大一些，小一些，都是正常的，不必为此而担心。几毫米，甚至1厘米的误差都是可能出现的。如果有病，会有明显改变的。

### 前囟

有的婴儿到了这个月，前囟可能还是比较明显，妈妈还能清晰地看到宝宝的囟门跳动；大部分婴儿到了这个月，已经很难看到前囟搏动了，可能会在婴儿发高烧时见到，平时仅仅看到一个小小的浅凹；头发浓密的婴儿，什么也看不出来。这是囟门闭合吗？随着颅骨的增长，婴儿头皮张力增大，前囟门也不像很小时那样软了，父母会误以为宝宝的囟门就要闭合了。“就要闭合”不等于闭合，囟门再小，也是有囟门，宝宝的颅骨缝没有形成最终的骨性闭合，宝宝的头颅还会增长。同样也不要动辄就认为宝宝囟门大了，是缺钙了；宝宝囟门小了，是维生素A和D吃多了。如果妈妈不放心，让医生认真测量一下头围和囟门。

### 9-10个月婴儿闹夜是为啥？

#### 闹夜的婴儿

如果只是啼哭一会，哄一哄就睡了，父母不会在意的。如果哭的时间很长，即使没有什么疾病征兆，父母也会很着急，把宝宝带到医院看医生。到了医院后，宝宝不哭了，可能会香香地睡着了，也可能对着妈妈笑，什么事也没有，回到家里宝宝不再哭了。第二天再哭的时候，父母就不那么着急了，但是父母还是感到很疑惑，原来睡得一直很好，怎么都快10个月了，开始闹夜了。这种现象是有的，并不一定有什么原因。闹夜可能的原因：

(1)如果是在冬季出现这种情况，可能是因为寒冷，婴儿自己睡，被窝里凉凉的，婴儿就会哭闹。如果妈妈摸摸宝宝身上很凉，搂到自己被窝暖一暖，宝宝就不哭闹了。

(2)如果因为冬季寒冷，宝宝到户外活动少，宝宝也会有夜眠不安、哭闹现象。缓解办法是在天气好的时候带宝宝到户外活动。

(3)肚子不舒服，做恶梦等，都会出现夜啼。妈妈可以给宝宝揉揉肚子，搂一搂宝宝，给宝宝一些安慰和温暖，会有效缓解宝宝的哭闹和不安。

不该采取的办法：对夜哭的婴儿置之不理的做法是不对的，让宝宝哭个够更是不对的。

## 9-10 个月婴儿喂养小锦囊

这个月婴儿营养需求

这个月婴儿营养需求和上个月没有大的区别，添加辅食可以补充充足的维生素 C、蛋白质、矿物质，牛奶可以补充充足的钙质。

开始喜欢吃辅食

这个月婴儿不能吃辅食的几乎是没有了，大部分婴儿都开始喜欢吃辅食，尤其是和大人一起进餐，是婴儿非常高兴的事情，如果不让婴儿上餐桌，婴儿闻到菜香味会很着急，会让父母把他抱到餐桌旁。

有母乳的婴儿

有母乳的婴儿，添加辅食可能会遇到困难，婴儿总是恋着妈妈的奶。这个月龄的婴儿不是因为饿才吃母乳，吃母乳对婴儿来说是和妈妈撒娇。即使本月母乳还比较充足，也不能供给婴儿每日营养所需，必须添加辅食了。并不是到了这个月就要断母乳，但是要掌握好喂母乳的时间，一般是早晨起来、临睡前、半夜醒来时喂母乳，婴儿白天就不会总要吃母乳，和妈妈撒娇了，也就不影响吃辅食了。

不同情况不同对待

爱吃牛奶的婴儿每天能喝 2~3 次牛奶，每次喝 100~200 毫升左右。不爱吃牛奶的婴儿，就要多吃些肉蛋类食品，以补充蛋白质。不爱吃蛋肉的婴儿，多喝牛奶，但每天不要超过 1000 毫升。不爱吃蔬菜的婴儿，要适当多吃些水果。婴儿已经能吃整个的水果了，没有必要再榨成果汁、果泥。把水果皮削掉，用勺刮或切成小片、小块，直接吃就可以。有的水果直接拿大块吃就行，如西瓜(一定要把西瓜籽去掉)、橘子(要把核和筋去掉)等。不爱吃水果的婴儿(这样的婴儿不多)，可以多让吃些蔬菜，尤其是西红柿(含有丰富的维生素 C)。

能吃更多的辅食品种

这个月的婴儿能吃的辅食种类增多了，能吃一些固体食物，咀嚼、吞咽功能都增强了，

有的婴儿可以吃大人饭菜,妈妈会感觉轻松些了。无论如何,婴儿都能吃进去所需要的食物,妈妈不必总是担心婴儿吃得少。种类多了,一样吃一点,加起来就不少了,出现营养不良的可能性太小了。如果妈妈总是严格按照婴儿食谱做,可能会遇到很多困难。

### 9-10 月龄护理常见疑难解答

#### 突然夜间啼哭

偶尔哭一次的婴儿,夜间能睡得很安稳的婴儿,到了这个月突然在夜间啼哭起来。没有经历过宝宝夜间啼哭的父母,会不知所措。如果哭得不厉害,哄一哄可能就会停止啼哭;如果哄不好,父母就会带到医院看急诊。偶尔哭一次就上医院是没有必要的。应想到肠套叠从来不哭的婴儿突然啼哭,哭一阵子后,就安静下来了,父母以为没有事了,躺下睡了,可没有几分钟,又开始哭了起来,比上次可能更厉害,反复几次,父母首先要想到是不是肠套叠。如果是比较胖的男宝宝,就更应该想到这个病。这个月仍是婴儿易发肠套叠的月龄。

#### 把喂到嘴里的饭菜吐出来

这个月的婴儿自我意识强了,小婴儿大多是妈妈给什么吃什么,随着婴儿的不断生长,个性越来越明显了,在饮食方面有了自己的选择,爱吃的就会很喜欢吃,不爱吃的就会把它吐出来,这是很正常的反应。如果婴儿是很理性地把饭菜吐出来,而不是呕吐,也没有什么异常情况,多是表示不喜欢吃,或不想吃(不饿、吃饱了都会这样)。这不是疾病症状,是婴儿自己的问题,如果婴儿把喂进去的饭菜吐出来,父母就不要再喂了。

#### 白天不睡觉

这个月的婴儿一般白天能睡两觉,午前睡 1~2 个小时,午后可能会睡 2~3 个小时。有的婴儿到了这个月,可能一天只睡一次,午前不再睡觉,午后睡 2~3 个小时,甚至是 3~4 个小时。白天不睡觉的宝宝并非没有,好动的宝宝可能一白天都不眨眼,玩得很开心,一点倦意也没有,这不是异常的表现。这样的宝宝晚上睡得比较早,睡眠质量也好,深睡眠时间相对长。白天尽管不睡觉,精神却很好。从晚上 7~8 点或 8~9 点一直睡到早晨 8~9 点钟,精神很好,活动能力很强,生长发育也正常,父母就不要为婴儿白天不睡觉而焦虑。

#### 训练排便困难

妈妈会抱怨:“这宝宝就是气人,怎么把也不尿,可一放下,哗!就尿起来了。”还有的妈妈会这样说:“从 4 个月,宝宝就很识把,一把准尿。一天用不上几块尿布,从 6 个月就能坐便盆排便了。可是,快 10 个月了,却倒退了,不但不识把,还不让把,一把尿就打挺,弓腰,把尿盆也踢翻了,让坐便盆就更难了,就是不坐!”几个月前,婴儿没有这么大的“能耐”,也就不会出现这样的“倒退”,宝宝长大了,有了自己的选择。从现在开始学习排大小便,虽然路还很长,在父母的帮助下,会最终学会控制大小便的,妈妈不必着急,2 岁以后大小便都会控制得很好。妈妈要求几个月的婴儿就会控制大小便,会嚷嚷着要尿尿,拉屎,这是不现实的。

## 吸吮手指

上个月还吸吮手指的婴儿，到了这个月就不吸了的情况是很少见的，其程度可能会有所减轻，如果只是在睡觉前或醒来时，或妈妈不在身边时，才吸吮手指，到了一岁以后，大多能够停止吸吮了。

如果到了这个月，吸吮手指不但没有减轻，反而加重了，父母就要重视了。父母应该做到：对婴儿不能采取任何强制措施；要不露声色地转移宝宝注意力；把手从婴儿的嘴里拿开，把玩具放到婴儿手里；妈妈掰着宝宝的小手，数一、二、三，和宝宝做游戏；多带宝宝到户外活动；睡前吸吮手指的婴儿，不要在婴儿不困时就哄睡觉。用橡皮奶头代替手指的方法，并不能阻止婴儿吸吮手指的习惯。父母应该做的，就是采取非强制性方法，改变婴儿非进食性吸吮习惯。

## 不喝奶瓶

如果到了这个月，婴儿不爱喝奶瓶了，倒不是什么坏事。婴儿已经开始一天吃两三次饭菜，喝两三次奶了。用奶瓶喝奶，父母比较省事，但也容易养成婴儿吃着奶瓶就睡的习惯，对牙齿发育不好。不喝奶瓶，可以用小杯喂奶，虽然麻烦些，只要宝宝愿意，也就是多占用五六分钟。爱喝牛奶的宝宝，用杯子几分钟就能喝掉 200 毫升。妈妈就此取消奶瓶，也未尝不可。

## 不吃固体食物

婴儿尽管没有牙齿，但早在四五个月时，有的婴儿就能吃固体食物了，如饼干(磨牙棒)、面包片，但有的婴儿连半固体食物也不能吃。在吃固体食物方面，婴儿间存在着很大的差异。有的婴儿不但会把固体食物嚼碎，还能吞咽下去；有的婴儿能把固体食物嚼碎，但不能吞咽下去，不是吐出来，就是被噎着，或呛得咳嗽。让婴儿吃固体食物，能加快乳牙萌出。有这样的现实，吃固体食物早的婴儿，乳牙萌出时间相对早。到了这个月仍不能吃固体食物的很少。如果妈妈总是怕宝宝噎着，呛着，不敢大胆地给宝宝固体食物，宝宝就没有锻炼的机会。因此，宝宝仍不吃固体食物，恐怕大多是因为妈妈不敢这么做。

## 男婴抓小鸡鸡

拿男婴的“小鸡鸡”开玩笑的人很多，把这当作一种喜欢宝宝的方式。总是有这样的现象，“来个小蛋吃”，手做出揪“小鸡”的样子，有的人干脆就真的去揪一下。总是有人把婴儿的注意力，转到他的“小鸡鸡”上。慢慢的，婴儿自己开始认识了自己的小鸡鸡；还会产生一种误解，人人都喜欢他的“小鸡鸡”。所以，婴儿自己开始模仿大人，揪“小鸡鸡”。如果有的人没有想起“揪”他的小鸡鸡，他自己还会揪给那人看。这时，在一旁的爸爸可能会说，给叔叔“揪蛋”吃呢。来的人很高兴，

爸爸也很高兴，宝宝自然很高兴，这再一次强化了宝宝的这种行为。婴儿尿道口黏膜薄嫩，经常用手触摸可引起尿道口发炎，表现为尿道口发红，肿胀，痒，排尿时引起尿道口疼痛。这种做法不但引起婴儿生理疾患，还可能对婴儿的心理健康产生不良影响。极个别男婴

长大后有可能发展成手淫。建议父母尽量给男婴穿闭裆裤。

### 10 个月没出牙过多补钙也没用

#### 仍然不出牙

到了这个月仍然不出牙，妈妈可能会着急了。按正常乳牙萌出时间，快 10 个月的婴儿，怎么也该长出两颗牙了，可自己的宝宝一点出牙的征兆也没有。如果和同事或邻居谈及，多说宝宝缺钙。

如果带到儿科看医生，有的医生也会开些钙片，并让多吃含钙食物。如果带到牙科看医生，可能会照一张牙槽骨片，乳牙根发育正常，乳牙冠还没有萌出齿龈。就是说，乳牙还没有破床而出。婴儿乳牙萌出时间存在着个体差异，1 岁以后才开始萌乳牙的也为数不少。为了让婴儿快长牙，过多补钙是没有用的。

### 9-10 个月宝宝的四季护理宝典

#### 春季护理要点

春季每天在户外活动 3 个小时以上是最理想的，一定要利用春季大好时光，带宝宝到户外。如果能把宝宝带到有动物，有花草，有假山，有人工湖，有小船穿梭，有小鱼游动的公园里，让婴儿接触更多的自然景象，会引起宝宝浓厚的兴趣。

#### 夏季护理要点

夏季天气炎热，宝宝容易患热病、口腔炎、手足口病。制作辅食要注意卫生，剩下的饭菜，只要是动过的，一定不能留到下顿吃，冰箱不是保险箱，放在冰箱里的食物也会变质的，不注意会使婴儿染上细菌性肠炎。夏季宝宝穿得少，这个月的婴儿活动多，缺乏衣服保护，要避免肢体破皮出血，不能洗澡是很麻烦的。水分蒸发快，出汗多，要注意多饮水。仍要避免蚊虫叮咬，以防乙脑。夏季婴儿

食量会减少，不要要求宝宝按辅食食谱吃饭。其实，到了夏季，父母也不爱吃饭，宝宝和父母是一样的，也会“苦夏”。体重增长不理想，也不要着急，天气凉爽下来，会有个补长的过程。

#### 秋季护理要点

天气转冷后，易患咳嗽的宝宝开始有痰，咳嗽，喉咙里总是呼噜呼噜的。只要宝宝精神挺好的，也不发烧，吃饭不减少，睡觉时虽然出气很粗，但不憋醒；咳嗽重时可能会把饭吐出来，但吐后精神好，不影响吃饭，父母就不要着急，也不要老是带宝宝到医院。第二年春天，天气一暖和，喉咙中的痰就消失了。这样的宝宝可能每到天气转凉时都会有痰。一岁半以后，可能就好了。如果没有吃鱼肝油，只是补充维生素 D，可改服维生素 AD(鱼肝油)，或



每天补充维生素 A1200 国际单位，对气管内膜有一定的修复作用，对痰多的宝宝和易感冒的婴儿有用。

### 冬季护理要点

这个月的婴儿，即使在寒冷的北方地区，也不应停止户外活动。如果一冬天都不到户外，宝宝可能会出现睡眠困难、闹夜现象，甚至成了夜哭郎。到了第二年的春天，再出去，很可能会感冒，患上春季肺炎。也可能会因为捂一冬天，没见阳光，患上佝偻病，或婴儿手足搐搦症。这么大的婴儿，冬天也不应该停止每天洗澡。洗澡有利于婴儿身体抵抗力的提高。不要给婴儿穿得过多，会影响宝宝活动，“要想小儿安，三分饥与寒”。如果冬季总是让婴儿满头大汗，给婴儿穿得太多，或室内温度太高，宝宝对寒冷的适应能力就不能提高，成了温室里的弱苗。耐寒锻炼对于总是患感冒的婴儿更加重要。因为宝宝患感冒，嗓子里总是有痰，就不敢让宝宝到户外，总是怕宝宝冻着，那就错了。不到户外活动，宝宝抵御寒冷的能力更差，更易患感冒。

## 第十一章 10~11 月婴儿（300~329 天）

### 10-11 月龄婴儿又有哪些进步

#### 本月婴儿特点

#### 能听懂妈妈的话了

这个月的婴儿，各方面能力进一步增强，与父母关系更加亲密。虽然不会用语言和父母进行交流，却能以其他方式进行交流。尤其是妈妈，通过宝宝的表情、举止，基本能够判断出婴儿的要求，婴儿也能够听懂妈妈说话的意思。这种交流对父母和婴儿都是很有意义的。

#### 会叫爸妈了

能叫“妈，爸”的婴儿多了起来，婴儿开始有意识地叫“妈，爸”，这让父母很激动。这与宝宝的智力发育关系不大，如果父母总是向宝宝传送这样的信息，宝宝就可能比较早地喊妈爸了。不会喊妈爸的婴儿并不能说明语言发育慢，这与父母同宝宝说话的频率有关。保姆或老人不大爱对婴儿说话，宝宝开口说话的年龄一般就比较晚。爱说话的婴儿，要比不爱说话的婴儿，更早开口说话。女婴比男婴开口说话要早，语言表达能力也强。但是，无论怎样训练，1 岁以前能开口说话的宝宝是极少的，不断地无意识地发一些音节是这个月婴儿的特点。

#### 开始会迈步走了

大多数婴儿，能很好地独坐，自由地爬行，有的婴儿能够爬到被垛等高处。扶着东西，



能自己站起来，离开物体，能独站片刻的婴儿多了起来。有的婴儿还会颤微微地向前迈步，但大多是因为不协调的交叉步，自己绊倒自己。有的婴儿已经会单手扶着床沿走几步，会推着小车向前走，大多数婴儿对这一运动乐此不疲。如果把婴儿放在学步车里，他会带着车呼呼地向前走；如果地上比较光滑，速度会很快。把婴儿单独放在学步车里，地上又很滑，是比较危险的，可能会连人带车一起翻倒。如果旁边没人，宝宝自己不能起来，可能会别伤婴儿腿。

### 不赞成使用学步车

最新研究结果认为，使用学步车对婴儿是不安全的。国外曾报道过，使用学步车的婴儿，不但活动能力没有增强，反而比不使用学步车的要晚，意外事故也由此增加很多。研究还认为，学步车对婴儿的智力发育没有任何帮助，可能还有阻碍。如果放到学步车里，活动范围更大了，使得婴儿利用自己的移动能力，触摸各种物体，增加了安全隐患。

### 防意外更加重要

- 好奇心和探索精神更强。这促使婴儿能充分利用自己的能力，做他所能做的事情。
- 能拿到一些东西。这个月的婴儿会用各种方法移动自己的身体，坐着向前蹭，向前爬，扶东西向前走。
- 能打开瓶盖。婴儿手的动作比以前更加灵活了，可能会把瓶盖打开，把盒盖打开。
- 能把小药片放到嘴里。婴儿不但能看到像药片那样的小东西，还能用拇指和食指把小药片那样小的东西捏起来，并很快放到嘴里。有的婴儿尝到苦味，就会吐出来，可有的婴儿没有这个能力。一定不能让婴儿拿到不能吃的东西，这是很重要的。
- 打翻物件。有劲的婴儿，可能还会把台灯、暖瓶、杯子、小凳等推翻。有危险的物件要远离婴儿。
- 活动能力增强，使意外事故发生的频率增加了。小的损伤并不要紧，擦破点皮，磕出点血，都不要紧的，一定要避免从高处坠落，避免吞食异物，避免烫伤、刀伤、电伤、溺水

### 婴儿主动要到户外去

妈妈抱着宝宝时，婴儿会指着门，身体向门那边使劲，想让妈妈把他抱到外面玩。即使婴儿不熟悉的生人，如果要抱他上外面去玩，也可能会很高兴地跟着去。但在室内婴儿大多是不愿让生人抱的，可见这个月的婴儿是多么喜欢到户外去玩。父母要尽量满足宝宝的愿望，多带宝宝到户外活动。

### 诠释 10-11 月龄生长发育规律

## 婴儿的身高

这个月婴儿身高增长速度与上个月一样，平均每月增长 1.0～1.5 厘米。这个月婴儿平均身高是，男婴 73.08～75.20 厘米，女婴 72.30～73.70 厘米。低于或高于这一平均数，不能就认为宝宝身高不正常，要结合婴儿身高增长曲线图进行判断。

## 婴儿的体重

体重的增长速度与上个月一样，平均每月增长 0.22～0.37 千克。这个月婴儿平均体重是，男婴 9.44～9.65 千克，女婴 8.80～9.02 千克。低于或高于这一平均标准，不能就认为宝宝的体重不正常，要根据婴儿体重增长曲线图进行评价。在体重方面，父母更重视的是宝宝体重低的问题，而往往忽视体重偏高的问题，在父母看来，只有瘦是异常的，胖是正常的。现代儿童中，肥胖儿童的比例越来越高，应该引起父母的重视。

## 婴儿的头围

头围的增长速度仍然是每月 0.67 厘米。这个月的婴儿看起来头不是那么大了，与身体比例显得相称了。从外观上，比较容易发现宝宝头颅大小是否正常，父母也就不用像宝宝小的时候那么害怕了。

## 婴儿的前囟

前囟快闭合的宝宝多了起来，囟门还是挺大的也有，要结合具体情况分析。

## 10 个月宝宝的一日喂养食谱

### 不同类型婴儿喂养方法举例

#### 爱吃牛奶的婴儿

7：00：牛奶 180～220 毫升；

9：00：面包或饼干，鸡蛋一个(蛋羹或水煎蛋或蛋汤)，水果；

12：00：米饭或米粥、面条，蔬菜，肉；

15：00：牛奶 180～200 毫升；

18：00：点心，水果；

21：00：牛奶 180～220 毫升。

#### 不爱吃牛奶的婴儿

7:00: 面包或饼干, 牛奶 100 毫升;

9:00: 鸡蛋面条汤或肉末面条汤, 水果;

12:00: 米饭, 蔬菜, 肉或鱼虾;

15:00: 点心, 水果, 乳酪或酸奶饮料;

19:00: 米粥, 蔬菜;

21:00: 牛奶掺米粉或面包牛奶粥 200 毫升

有母乳的婴儿

6:00: 母乳;

8:00: 面包、鸡蛋、饼干, 母乳;

12:00: 米饭, 蔬菜, 肉, 鱼, 虾;

13:00: 喂母乳, 午睡;

15:00: 点心, 水果, 母乳;

18:00: 粥, 蔬菜;

21:00: 母乳。

食量小的婴儿

6:00: 牛奶 100 毫升;

8:00: 鸡蛋, 牛奶 100 毫升或母乳;

10:00: 点心, 水果;

12:00: 虾或鱼, 肉汤和米饭(喂 1~2 口就行, 要把鱼或虾喂进去), 肉丸子或肉馅饺子;

15:00: 点心, 水果, 牛奶 100 毫升或母乳;

18:00: 肉菜丸子或肉菜馄饨;

21:00: 牛奶 150~200 毫升或母乳，能喝多少就喝多少；半夜醒了，如果喝奶，也要给喝。

食量大，有肥胖倾向的婴儿

7:00: 牛奶 200 毫升或母乳；

9:00: 水果，酸奶，乳酪；

12:00: 蛋、肉、鱼、虾选一种，蔬菜，米饭

15:00: 水果，牛奶 200 毫升或母乳；

19:00: 菜粥；

21:00: 牛奶 200 毫升或母乳。

10-11 月龄要不要断母乳？

不需要断母乳

母乳好的，就继续喂下去；母乳不好的，只要不影响宝宝对其他食物的摄入，也不必停掉，

吃母乳毕竟是婴儿幸福的事情。如果夜间母乳能让婴儿不啼哭，能让醒来的婴儿很快入睡，就继续使用这个武器，不要怕别人说，宝宝都这么大了，半夜还奶宝宝。这是您自己的事情，不要管别人说什么，并不是到了 1 岁就必须断掉母乳。

断母乳的情况

(1)除了母乳，宝宝什么也不吃，严重影响宝宝的营养摄入。

(2)严重影响了母子的睡眠，一晚上总是频繁要奶吃。

(3)母乳很少，但宝宝就是恋母乳，饿得哭哭啼啼，可就是固执地不吃其他食物。

出现上述三种情况或有不宜再吃母乳的医学指征，就可彻底断母乳。

10-11 月龄夏季护理 8 个建议

夏季护理要点

### 防尿布皮炎

夏季更易患尿布皮炎，所以尿布不要垫得过厚，也不能兜得过紧，尤其是不要使用塑料布。防止尿床，勤换尿布，洗净后要在日光下暴晒。

### 把住病从口入关

这么大的婴儿基本上吃正常饮食了，已经进入断奶前的准备工作。夏季气温高，有利于细菌的生长繁殖，婴儿本身也减少了消化酶的分泌，消化功能降低，所以一定要把住病从口入关，注意饮食卫生，不要强迫宝宝过多进食，慎吃熟食成品。

### 防紫外线

婴儿夏季不宜长时间晒太阳，婴儿的真皮角化层的保护能力很差，且婴儿的体温调节系统尚不成熟，极易被阳光灼伤，发生中暑，造成脱水。因此婴儿夏季多补充水分也同样重要。

### 防痱子

为了防止出痱子，为了使宝宝更凉快，家长往往把宝宝的头发剃得光光的。其实，这样不好，头发剃得过光，头皮完全暴露在日光下，被日光晒得“冒油”，会损伤毛囊。剃短寸就可以了。

### 夏防受凉

不要让冷风直接吹到宝宝，不要让腹部着凉，可吃西瓜解暑，不要吃冰箱内储存的食品，这么大的宝宝不宜吃冷饮。

### 不在夏季断母乳

不要在夏季断奶，夏季婴儿的消化功能降低，食欲低下。断奶后婴儿不适应，过渡哭闹。牛乳不易吸收消化，容易被污染，母乳是最好的食品。等到秋季断奶最好。

### 防蚊用蚊帐

夏季最好用蚊帐防蚊，而不用电蚊香或熏蚊香。选择凉席最好是选择亚麻凉席或软草席，不宜睡竹席、水褥或水枕，因为竹席和水褥过凉。

### 防膝关节磕伤

有的宝宝不满一岁就已经会走了，要注意避免外伤，尤其是膝关节，是夏季最易伤到的部位，一定要注意保护。膝关节损伤有时是很难恢复的，还可能留下永久的伤残。让宝宝走路时，最好穿上薄半长裤子，以保护膝盖。

## 10-11 个月宝宝看护困难怎么办

### 看护困难怎么办

#### 意外事故的发生

保姆看护宝宝，要不断提醒，一定要注意安全，这个月是婴儿意外事故高发期。小的意外事故，也会给欢乐的家庭蒙上一层阴影。如果是大的意外，那对家庭可能就是灾难了，如大的烫伤、头部摔伤、需要缝针的脸部伤、电伤等。

一定要消除意外事故的隐患，烟头、化妆盒、煤气开关、电插头、开水瓶、药瓶等等都可能成为杀手，不要心存侥幸。一个人看宝宝已经不容易了，不要再想着干这干那。即使宝宝睡了，也许这次不再像以前那样睡一个小时，半小时就醒了，妈妈不在身边，可能就从床上摔下来了。宝宝睡觉时，妈妈干活也要在宝宝睡觉的房间。

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区

### 尿裤子

宝宝还不会告诉要尿尿拉屎，这时把尿布撤了，尿裤子，拉裤子是很正常的。不要要求这个月的宝宝就能控制大小便。如果宝宝会蹲了，告诉宝宝有尿蹲下，那已经是非常乖的宝宝了。

### 踢被子

有的婴儿无论春夏秋冬，都是踢被子，身上冻得冰凉，盖上被子，还是很快就踢下去；如果妈妈就这样踢了盖，盖了踢，那一夜恐怕也不能睡觉了。几乎所有的宝宝都喜欢踢被子，这是管不了的，也不是教育的事，只有想办法，首先是不能盖得太多，热了当然会踢被子。

如果不是冬天，盖被子时，把脚露在被子外面，这样宝宝抬脚时，被子在腿上，踢也踢不下去，只是腿露出来，还盖着大半个身体，是冻不着宝宝的。

有的宝宝是满床滚，一会趴着，一会撅着，一会仰着，三下五除二，就把被子翻到身下了，就是盖不住被子，妈妈醒了，宝宝光光的。如果放到有栏杆的儿童床上，可能会一会儿磕头，一会儿磕腿，磕疼了，就哭起来；放到没有栏杆的大床上，可能会滚到床下去；放在父母中间睡，肯定影响大人睡觉。如果是睡觉沉的爸爸，可能会把大胳膊或大腿压在宝宝身上，是不安全的，所以不能让这样的爸爸和妈妈夹着宝宝睡。

放在有栏杆的床上还是安全的。给宝宝穿着贴身的棉质内衣睡觉，和被子的摩擦大，不容易踢掉被子。即使踢了，也冻不着宝宝。这样的宝宝放在睡袋里，是不安全的。



## 10 个月宝宝不要填鸭式喂养

### 这个月婴儿营养需求

这个月婴儿营养需求和上个月差不多，所需热量仍然是每千克体重 110 千卡左右。蛋白质、脂肪、糖、矿物质、微量元素及维生素的量和比例没有大的变化。父母需要注意的是，不要认为宝宝又长了一个月，饭量就应该明显地增加了，这会使父母总是认为宝宝吃得少，使劲喂宝宝。总是嫌宝宝吃得少，是父母的通病。要学会科学喂养婴儿，不要填鸭式喂养。

### 饮食个性化差异明显

- 有些婴儿能吃一小碗米饭，有的能吃半碗，有的就只吃几小勺，更少的吃 1~2 勺。
- 有的比较爱吃菜，有的不爱吃菜，喂小片菜叶，也要用舌头抵出来；如果把菜放到粥、面条、肉馅或丸子里，恐怕连粥、面、饺子、丸子也不吃了。
- 有的婴儿很爱吃肉，有的爱吃鱼；有的爱吃火腿肠等熟肉食品；一天能和父母一起吃三餐的婴儿多了起来。
- 有的爱吃妈妈做的辅食，有的还是不吃固体食物，有的不再爱吃半流食，而只爱吃固体食物。
- 有的婴儿还像几个月前那样，能咕咚咕咚喝几瓶牛奶，不喝奶就不睡觉；有的则开始不喜欢奶瓶了，爱用杯子喝奶；有的还是恋着妈妈的奶，尽管总是吸空奶头，也乐此不疲。
- 有的婴儿能抱着整个苹果啃，也不噎、不卡；有的婴儿吃水果还是妈妈用勺刮着吃，或捣碎了吃，但需要挤成果汁才能吃水果的婴儿几乎没有了。
- 有的婴儿特别爱吃小甜点，尤其是食量比较大的婴儿，什么时候给都不拒绝；爱喝饮料(碳酸软饮料，酸奶饮料，果汁饮料等)的婴儿多了起来，尤其是炎热的夏季，婴儿非常爱喝凉饮料，如果给几口冰激凌，会高兴得很；爱喝白开水的婴儿越来越少了，原来一次能喝 100 毫升白开水的婴儿，现在只能喝 30 毫升，有的婴儿一口也不愿意喝。这些差异都是婴儿的正常表现，还有很多差异就不一一提及了。

### 处理喂养问题的原则

(1)合目的性。面对宝宝喂养问题，无论宝宝出现怎样的表现，最主要的是要抓住一个目标，即喂养要保证婴儿正常的生长发育，体重、身高、头围、肌肉、骨骼、皮肤等要素，保持在正常指标范围内，这样的喂养就是成功的喂养。

(2)尊重个性。在保证婴儿正常生长发育的前提下，尊重婴儿的个性和好恶，让婴儿快乐进食。

## 10 个月宝宝睡眠困难原因解析

### 睡眠困难怎么办

#### 夜啼有无原因

无论在哪个月龄，都有睡眠不好的，尤其是夜眠问题。从这个月开始出现夜啼的婴儿，可能是夜间做了恶梦，比如白天摔了、打了预防针、小狗冲着他汪汪叫了、爸爸训斥了宝宝，这些可能都会刺激宝宝出现夜啼。大部分是找不到原因的夜啼，不管使用什么方法，能让宝宝很快入睡就行，不要让宝宝哭个够；宝宝哭，是向妈妈发出需要帮助的信号，妈妈应该帮助。但是，如果宝宝要求半夜陪着玩耍，父母都不要这样做，要让宝宝尽快入睡。

#### 白天睡眠与夜晚睡眠的关系

白天不再睡长觉的宝宝多了起来。有的宝宝晚上从 8 点一直睡到第二天早晨 7~8 点，这样的宝宝，可能白天只睡一觉，时间也不长；有的宝宝能睡 2~3 觉，可一觉只睡不到一个小时。白天一觉能睡几个小时的宝宝已经很少了。妈妈不要再希望宝宝睡长觉，有的宝宝下午能睡 2~3 个小时，妈妈就能休息或干些活。现代城市生活的特点是晚上睡觉越来越晚，

早晨起床时间越来越晚，宝宝也就跟着父母开始向后推迟入睡时间。有的宝宝能坚持到 10 点，甚至 11 点才入睡，这大多是父母的问题，农村的宝宝晚上入睡时间还是很早的。

#### 宝宝与父母睡眠习惯

有的宝宝会按照自己的睡眠习惯，不管父母多晚睡觉，都是在固定的时间入睡，可有的宝宝就不同了，如果父母不睡觉，单单哄他睡觉，他就是不睡。一直要等到父母睡觉为止。如果父母有晚睡晚起的习惯，如果让宝宝早睡早起，也会影响父母休息，宝宝 5~6 点就起床了，父母也就睡不成了。还不如让宝宝晚睡 1~2 个小时，早 7 点左右起床，父母也不受影响。不管怎样的睡眠习惯，保证宝宝充足的睡眠时间是很重要的。睡眠不足，会影响宝宝的生长发育。

## 10-11 个月宝宝喂养问题大搜罗

### 防止肥胖儿

如果平均每天体重增长超过 30 克，要适当限制食量，多吃蔬菜，水果，吃饭前或喝奶前先喝些淡果汁。食量大的婴儿控制饮食量是比较困难的，只能从饮食结构上调整，少吃主食，多吃蔬菜水果，多喝水，是控制体重的好办法。要保证蛋白质的摄入，所以不能控制奶和蛋肉的摄入。控制总热量的摄入，保证营养成分的供给。

#### 不要把时间都放在厨房

这个月婴儿能吃多种蔬菜和肉蛋鱼虾种类，能和父母一起进餐。大部分水果都能吃了。

一日三餐，喝两次奶，不吃点心的婴儿多了起来。这就节省了很多时间，可以多带宝宝到户外活动，多和宝宝做游戏。不把所有时间全放在厨房里，不要占用和宝宝玩的时间。

### 不要忽视奶的营养价值

如果喂一顿饭需要好几十分钟，加上做，要1个多小时，就不如多喂一顿奶，一瓶奶的营养，并不比一顿饭的营养差，尤其是不以吃米饭和粥为主的宝宝。只要肯喝奶，一天喝上500~800毫升奶，吃两顿辅食(中午、晚上和父母一同进餐)是完全可以的；如果一天能喝1000毫升奶，吃一顿辅食也未尝不可。这样能节省大量时间和宝宝玩，带宝宝到户外，是很好的安排。喝奶少就要多吃蛋肉。如果一天喝奶少于500毫升，就要吃比较多的蛋肉了，否则蛋白质的摄入量就不够了。

### 以喝奶为主也不对

也不能以喝牛奶为主。一是可能会使宝宝发生缺铁性贫血，二是不能锻炼宝宝的咀嚼和吞咽能力，也不能促进婴儿味觉的发育，减少了品尝各种食物口味的机会，可能会出现偏食。饭是要吃的，也要腾出时间和宝宝玩，带宝宝到户外活动。

### 宝宝吃的能力是惊人的

怕宝宝不会吃，总是把饭菜做得烂烂的，把菜剁得碎碎的，把水果弄成水果泥，用勺一点点地刮苹果，这是很保守的喂养方法。宝宝的能力是需要锻炼的，应该给宝宝创造锻炼的机会。父母不要主观认为宝宝不能，应该给宝宝机会，让宝宝试一试。宝宝的能力，有时是父母想象不出来的。不到一岁的宝宝会抱着一个大桃啃，最后只剩下皮和核，这是我亲眼见到的事实。

婴儿在各方面的潜能都是惊人的。把宝宝培养成智力超群，生活能力低下的宝宝，对宝宝来说是很悲哀的事情。父母应该放手给宝宝更多的信任和机会，让宝宝自己拿勺吃饭，让宝宝自己抱着杯子喝奶，拿着奶瓶喝奶。这不但锻炼了宝宝的独立生活能力，还提高了宝宝吃饭的兴趣，有了兴趣就能刺激食欲。

### 半夜仍然吃奶的宝宝

半夜醒来不喝牛奶就不睡觉的宝宝，就给他喝。让半夜醒来的宝宝很快入睡是目的，让宝宝不夜啼也是目的。能达到这个目的，夜间吃奶并非禁忌，让宝宝哭，让宝宝睡不好，才是不应该的。别的宝宝能睡一整夜，不吃，甚至都不用换尿布，可你的宝宝不是那个宝宝，不能和那个宝宝比，并不能就此认为你的宝宝不正常。这就是差异。

### 其他需要注意的问题

- 和父母同桌吃饭，是婴儿最高兴的事情，不要怕宝宝捣乱。
- 如果宝宝喜欢自己用勺，就不要怕宝宝把饭撒出来，也不要怕弄脏了衣服。

- 宝宝不想吃，不要逼着宝宝吃。不可能每天都能吃同量的食物。老人常说宝宝是“猫一天，狗一天”，也就是这个道理。

- 天气炎热，有的人“苦夏”，宝宝也有这种情况。食量可能会减少，父母要理解。

- 有病不舒服，食量会减少。

- 腹泻并非要控制饮食，如果宝宝能吃就让宝宝吃，需要停食，医生会告诉你的。不要擅自停掉宝宝的饮食。

- 偶尔在哪里看到种种信息，说不该这样，不该那样，也要分析。信息社会，信息量非常大，有的只是一家之言，不一定经过验证，也不一定是正确的，要学会辨别。更不能听“过来人”的个别经验，经验或许不适合您的宝宝。

- 购买一本权威性的育儿书，作为育儿指导，其他仅作参考，你就不会总是不知所措了。

给宝宝喂饭很困难怎么办？

边吃边玩

宝宝大了，开始淘气了，边吃边玩的现象是常见的。爱动的宝宝，就像个小皮球似的，动来动去的，一会儿也不停息。如果不把宝宝放到餐椅上，妈妈一个人是喂不了的。追着喂总是不好的，会养成吃饭随便移动的习惯，想让这样的宝宝一口气吃完饭是比较难的。把吃饭当玩，对于这样的婴儿，妈妈可适当给予制止，可以绷着脸看着宝宝，告诉宝宝这样不好。千万不要一个人喂饭，另一个人在旁边用玩具逗着，这样会让宝宝养成边吃边玩的习惯。

饭送到嘴边用手打掉

当宝宝不高兴，不爱吃，吃饱了时，妈妈把饭送到宝宝跟前，宝宝会抬手打翻小勺，饭撒了。遇到这种情况，妈妈千万不要再把饭送到宝宝跟前，应该马上把饭菜拿走。

用手抓碗里的饭菜

这是很正常的事情，但是不能让宝宝抓，让宝宝拿着饭勺。即使不会使用，也要锻炼。能拿手吃的，就让拿手吃，不让拿手抓着吃的，就让宝宝使用餐具，规矩要从最初立下。

挑食

这是很常见的，什么都吃的宝宝不多，每个宝宝都有饮食种类上的好恶，有的宝宝就是不喜欢吃鸡蛋，有的宝宝就是不喜欢吃蔬菜。要慢慢养成不偏食的习惯，但不能强迫宝宝吃不爱吃的东西。可以想办法，如果宝宝不爱吃鸡蛋，可以把鸡蛋做在蛋糕里，把鸡蛋和在饺

子馅里，慢慢就适应了。

### 吐饭

从来不吐饭的宝宝，突然开始吐饭了，首先要区分是宝宝故意把吃进的饭菜吐出来，还是由于恶心才把吃进的饭菜呕出来的。吐饭和呕吐不是一回事，到胃里后再吐出来的是呕吐，把嘴里的饭菜吐出来，是吐饭。呕吐多是疾病所致，吐饭多是宝宝不想吃了，妈妈又把一勺饭送到嘴里。如果宝宝把刚送进嘴里的饭菜吐出来，就不要再喂了。呕吐则要看医生。

### 不会嚼固体食物

真正不会的宝宝并不多，主要是父母或老人不敢喂，喂一点，宝宝噎了一下，这没关系。就此不喂了，宝宝就总也学不会吃固体食物，要大胆一些。慢慢训练，都能吃的。

### 喜欢上餐桌抓饭

这是很自然的，哪个宝宝都有这样的兴趣，不能为此就拒绝让宝宝上餐桌。不要让宝宝把饭菜抓翻，不要烫着宝宝的小手。可以告诉宝宝，给宝宝禁止的信号，如妈妈绷着脸，说不能抓。但不能惩罚宝宝，最常见的是父母打宝宝的手，这是不好的。

## 10-11 个月宝宝秋季护理要点

### 秋季护理要点

#### 防冷热不均

从炎热的夏季到秋季，气温不恒定，忽冷忽热，特别是一天之中温差较大，往往是早晚凉爽，正午也许就闷热，太阳灼人。如不能及时增减衣物，就会造成冷热不均，易患感冒。秋季湿度下降，空气逐渐干燥，应多给宝宝喝水，注意保持室内的湿度。

#### 不要过早加衣服

宝宝感冒最大的诱因是出汗后受凉。11 个月的宝宝正在学走路，有的刚刚学会走路，非常喜欢自己走路，活动量比较大。过早地加衣服会使宝宝大量出汗，易致外感风寒，所以不要过早给宝宝加衣服。常常看到母亲穿着连衣无袖裙，爸爸穿着短袖衫，宝宝却穿着长袖衣长裤。怀中抱着的宝宝还要接受妈妈的体温。父母还穿夏装，宝宝却早早穿上了秋装，没有理由让宝宝穿得比父母早了一个季节。

### 准备上托儿所的宝宝

随着秋季的到来，有的妈妈开始给宝宝断奶，准备送到托儿所。第一次上托儿所的宝宝，相互感染的机会增加。玩具等公共设施都可以作为传播病毒和细菌的媒介，要勤剪指甲，用流动的水洗手，不用公共毛巾。显然，集体生活增加了患病的概率，但也不必为此而担心，

淘宝网热门母婴类店铺推荐				
排名	店铺名	主营产品	信用度	购买通道
1	<a href="#">朵朵云</a>	孕妇装/童装/玩具/奶粉/营养品		<a href="#">点击此处</a>
2	<a href="#">爱婴小屋</a>	贝亲/孕妇装/童装/玩具/奶粉等		<a href="#">点击此处</a>
3	<a href="#">QOQ 母婴</a>	哺乳衣/孕妇装/贝亲/童装/玩具		<a href="#">点击此处</a>
4	<a href="#">宝贝苗</a>	喜多/伊威/明治/好奇/花王/纸尿裤		<a href="#">点击此处</a>
5	<a href="#">格格屋</a>	孕妇用品/童装/宝宝用品/奶粉等		<a href="#">点击此处</a>
6	<a href="#">网美母婴生活馆</a>	十月妈咪孕妇装/防辐射服/内衣		<a href="#">点击此处</a>
7	<a href="#">游游轩</a>	原装进口婴儿奶粉、辅食、用品专卖		<a href="#">点击此处</a>
8	<a href="#">上海聪明屋</a>	婴幼儿玩具		<a href="#">点击此处</a>
9	<a href="#">时尚艳阳天</a>	孕妇装/婴儿用品		<a href="#">点击此处</a>
10	<a href="#">娜娜韩国孕妇装</a>	潮流孕妇装		<a href="#">点击此处</a>
11	<a href="#">蕲芜玩具专营店</a>	各种玩具		<a href="#">点击此处</a>
12	<a href="#">康美巴士母婴馆</a>	婴儿玩具/孕婴用品/童装/尿裤		<a href="#">点击此处</a>
13	<a href="#">黄大姐地垫专卖</a>	EVA 环保地垫玩具		<a href="#">点击此处</a>
14	<a href="#">宝贝鱼之家</a>	木质塑料玩具/磁力棒/书包		<a href="#">点击此处</a>
15	<a href="#">亲亲我婴童店</a>	点读机/学习机/早教机/益智玩具		<a href="#">点击此处</a>

另外免费赠送刚在淘宝买的 500 本育儿类电子书，请去  
我的个人网站下载：[www.fmzx.com](http://www.fmzx.com)



随着宝宝年龄的增长和抵抗能力的增强，患病的次数会逐渐减少。

防腹泻

秋末，是腹泻的流行季节。腹泻要及时看医生。

## 第十二章 11~12 月婴儿（330~360 天）

满 1 周岁宝宝的发育特点

满周岁婴儿特点

从人群中认出父母婴儿快满周岁了，能耐可不小了，能一眼认出人群中的爸爸妈妈。如果爷爷奶奶、外公外婆经常来看望宝宝，他们一进门，婴儿就会非常高兴，会拍手欢迎，急着让他们抱；说话早的婴儿，还会一边把手伸过去，一边说“抱——抱——”。当爷爷奶奶抱的时候，婴儿会高兴地跳来跳去，有些抱不住了，好像要从怀里窜出来。

辨别生人和熟人

婴儿不但认识亲人，还能分辨生人和熟人，经常串门的客人，婴儿会一眼认出来，对着他们笑。如果是从来没有见过的生人，或很长时间没有见过面的熟人，会瞪大眼睛看着他们。会拒绝让生人抱，如果勉强抱过去，可能会使劲挣扎，或许会哭。

模仿能力很强了

如果父母经常亲亲宝宝的小脸蛋，婴儿也会模仿父母，亲亲妈妈爸爸的脸。婴儿已经理解了，这个举动是友好的。教婴儿做过的动作，婴儿就会表演了。皱鼻子作怪相；努努嘴；用食指刮刮脸蛋“羞一个”；左右手食指指尖对在一起再分开“飞一个”；用手比划；两手合在一起“谢谢”；问宝宝几岁了，会伸出食指“1岁了”；能指出五官的位置；知道自己叫什么，不管谁叫他的名字，都会循声望去，找一找“谁在叫我呀”；听到外面传来他熟悉的小动物叫声时，宝宝会用手指着外面“恩，恩”地告诉你，他听到了小动物的叫声；说话早的婴儿还会模仿小动物的叫声。婴儿开始对外界的事情感兴趣了，看到什么，听到什么都会有所反应，表现出机灵的样子。喜欢和小朋友玩，看到小朋友就会凑上去，摸摸人家，对小朋友比对其他事物更感兴趣。

显出更多的个性

和父母一天吃三顿饭的婴儿多了起来，如果妈妈总是按食谱计算着给宝宝做饭菜，可能会令妈妈失望，能按妈妈意愿和要求吃饭的婴儿越来越少了。婴儿饮食习惯的个性化越来越明显。

越大的婴儿越有自己的好恶，对饮食、睡眠、玩耍等都开始有了自己的主见。逐渐从被动接受向主动要求转变。父母要了解婴儿的这种变化，非原则性的事情，尽量尊重婴儿的喜好。这有利于和婴儿和平相处，愉快生活，也是减少“厌食”的方法。

### 会蹒跚走路了

婴儿的活动能力增强了，得到更多训练的婴儿，已经会离开妈妈自己蹒跚走路了。有的宝宝还需要妈妈扶着。即使不会走路，父母也不要着急。1岁半才会走路的宝宝也是正常的。1岁还不会站、不会爬的宝宝没有了。坐得稳，爬得快，站得直。放在学步车里，能走得很快，会撞这撞那的。如果地滑，会连人带车翻倒，也可能把腿别了，或手撞在家具上。所以，放在学步车里并不安全。

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区

### 睡觉好坏因人而异

● 睡觉好的婴儿能睡一大宿，半夜把尿时婴儿也不醒来。即使醒了，放下后很快就能入睡。

● 多数婴儿一天睡 14 个小时左右，白天睡 1~2 觉。有的婴儿晚上睡觉很好，白天不肯睡。有的婴儿白天睡得很好，可晚上睡得不好。有的婴儿晚上睡得很晚，有的半夜醒来哭或玩。有的是一会就醒，哭几声再睡，总是不踏实的样子，弄得父母也睡不好。有的婴儿凌晨就起来玩，快天亮，又开始睡了，一直睡到 9~10 点钟。睡觉情况千差万别，什么样的都有。如果说是父母没有给婴儿养成好的睡眠习惯，有时真是冤枉了父母。有好的睡眠习惯的婴儿，父母可能什么也没有做。睡眠习惯不理想的婴儿，父母也费了很大劲，一直试图纠正，却难以实现。宝宝并没有什么病。或许 1 岁零两个月，宝宝突然睡觉很好了。只要宝宝健康，随着月龄的增长，睡眠问题会解决的。想想新生儿期，多少令父母着急的事啊，不都过来了吗？宝宝从妈妈的子宫来到这个世界，一切都要逐渐适应，我们不能苛刻地去要求宝宝。我们也应该理解宝宝，如果宝宝“不好好睡”父母就生气，夫妇闹意见，对宝宝不耐烦，会影响宝宝的情绪。

### 可以训练大小便了

从现在开始可以训练宝宝大小便了，但不能指望宝宝能很快奏效。1岁半以后会蹲下撒尿，晚上会醒来叫嚷着尿尿，已经是很不错了。2 周岁以后会告诉排大便，不再拉裤子了，就说明训练是很成功的。如果宝宝让妈妈把尿，也喜欢坐便盆，就这样训练下去。如果宝宝反对妈妈这样做，把尿就打挺，坐便盆就闹，一定不要强求宝宝，过一段再说。训练大小便不能着急，欲速则不达。尤其在晚上把尿时导致宝宝哭闹，影响宝宝睡眠，就暂且停一停，这么大的婴儿不容易患尿布疹了。

### 防意外事故仍是重点

随着婴儿长大，户外活动范围增加，游戏项目也增多了，意外事故发生的机会也随之增加，父母仍要把预防意外事故当作重点。

### 父母关心重点转移到智力发育

随着婴儿的长大，关心婴儿智力发育的父母迅速增加，对于婴儿的吃、喝、拉、撒、睡的关心程度有所降温，对于体格发育的关心程度也有不同程度的改变。几个星期测量一次身高体重头围的父母不多了，多是一季度或半年测量一次。一克一克计算体重、一毫米一毫米计算身高头围的父母也不多了，更多的父母开始注意婴儿的智力发育。

### 智力发育不易判断

在智力发育问题上，医生也会遇到一些难以解释和解决的问题。在工作中，时常有父母询问他们的宝宝智力发育是否正常。其实，这个问题并不是一两句能回答的，要全面估计，较难判定。每个宝宝的发育模式都不尽相同，受诸多因素影响。

### 体格发育并不均衡

宝宝体格发育是否正常，有一些客观指标，相对容易些，但小儿发育有时是不均衡的，可能一段时间发育加快，一段时间发育减慢，甚至略有倒退。这种倒退，也许正是“黎明前的黑暗”。

### 父母的正确做法

不必担忧，更不要试图以各种方式加快宝宝的发育速度，这会使父母气馁，宝宝受罪。如果妈妈制定出计划，一天教宝宝认识几个汉字，或几个数字，或几个英语单词，这对刚刚1岁的宝宝来说，不但是比较困难的，也是枯燥乏味的，宝宝没有兴趣这样死记硬背。父母应给宝宝更多自由发展的空间，创造更多自由发展的环境。父母强行推着宝宝向前走，只能事与愿违，欲速则不达。

### 周岁 BB 身高体重平均值是多少

#### 生长发育规律

#### 身高、体重、头围、前囟

11 到 12 个月婴儿身高平均值是：75.20～76.50 厘米(男婴)，73.70～75.10 厘米(女婴)。一般情况，全年身高可增长 25 厘米。

体重平均值是 9.65～9.87 千克(男婴)，9.02～9.24 千克(女婴)。一般情况下，全年体

重可增加 6.5 千克。

头围增长速度同上个月，一个月可增长 0.67 厘米。一般情况下，全年头围可增长 13 厘米。满

1 岁时，如果男婴头围小于 43.6 厘米，女婴头围小于 42.6 厘米，被认为头围过小，需请医生检查是否正常。

1 岁半左右囟门开始闭合。

断乳前后宝宝饮食如何衔接

断乳前后宝宝饮食衔接

● 有的妈妈认为断乳了，就一点也不能给宝宝吃了，尽管乳房很胀，也要忍。其实，如果服用维生素 B6 回奶，婴儿可继续哺乳，出现乳房胀痛时，还是可以让婴儿帮助吸吮，能很快缓解妈妈的乳胀，以免形成乳核。

● 断奶并不意味着就不喝牛奶了。牛奶需要一直喝下去，即使过渡到正常饮食，1 岁半以内的婴儿，每天也应该喝 300~500 毫升牛奶。所以，这个月的婴儿每天还应该喝 500~600 毫升的牛奶。

● 最省事的喂养方式是每日三餐都和大人一起吃，加两次牛奶，可能的话，加两次点心、水果，如果没有这样的时间，就把水果放在三餐主食以后。有母乳的，可在早起后、午睡前、晚睡前、夜间醒来时喂奶，尽量不在三餐前后喂，以免影响进餐。

● 这个月婴儿可吃的蔬菜种类增多了，除了刺激性大的蔬菜，如辣椒、辣萝卜，基本上都能吃，只是要注意烹饪方法，尽量不给婴儿吃油炸的菜肴。随着季节吃时令蔬菜是比较好的，尤其是在北方，反季菜都是大棚菜，营养价值不如大地菜。最好也随着季节吃时令水果，但柿子、黑枣等不宜给婴儿吃。

1 周岁 BB 非疾病性厌食怎么办

非疾病性厌食怎么办

厌食指的是比较长时间的食欲减低或消失。引起厌食的主要因素如下。

(1)局部或全身疾病影响消化系统功能，使胃肠平滑肌的张力降低，消化液的分泌减少，酶的活动减低。

(2)由于中枢神经系统受人体内外环境各种刺激的影响，使消化功能的调节失去平衡。引起厌食的器质性疾病，常见的有：消化系统的肝炎、胃窦炎、十二指肠球部溃疡等。锌、铁等元素缺乏，微量元素锌缺乏会使宝宝味觉减退而影响食欲。微量元素缺乏是厌食的原因，也是不良饮食习惯的结果。

(3)长期使用某些药物如红霉素等，也可引起食欲减退。

(4)长期的不良饮食习惯扰乱了消化、吸收固有的规律，消化能力减低。

事实上，由于疾病引起“厌食”在临床中所占的比率是非常低的。不良的饮食习惯和喂养方式所导致的非疾病性“厌食”，如偶尔不爱吃饭、短时食欲欠佳、一段时间食欲不振，是最常见的情况。

### 莫让“厌食”情景再重演

新生儿生下来就会吸吮奶头，吃是宝宝的第一需要，当一个健康的婴儿饥饿时，倘若不给奶吃，就会拼命哭闹。因为吃是维系自身生命必不可少的。随着宝宝不断长大，吃的能力应该是越来越强，什么原因使宝宝生来具有的本能削弱，甚至最终导致厌食？为什么吃饭问题如此常见，成了门诊中的“常见病”？如果父母们不让上面的情景重演，就不会有这么多的吃饭问题。

### 不要把宝宝吃饭看得太重

有些父母把宝宝吃饭与爱紧密相连，似乎只有把大量的鸡鸭鱼肉塞入宝宝的肚子里，宝宝才能长得好，于是就填鸭似的拼命给宝宝塞。都是些高蛋白，宝宝怎能吃得消？其实，让宝宝吃得清淡些，换换口味，反而能使宝宝保持旺盛的食欲，有利于消化吸收。肠胃和人一样，也需要休息，高蛋白的食物吃多了，肠胃得不到休息，消化不良，食欲下降是难免的。

### 娇惯宝宝，像羊吃草一样吃饭

父母一味地迁就宝宝，让宝宝边吃边玩，东游西荡，想吃就吃，不管是不是吃饭的时间。这样长久下去会严重影响宝宝食欲。让宝宝养成良好的进食习惯，到了吃饭的时间和环境就产生条件反射，胃液分泌，食欲增加。把吃饭当成一种有序的事情，如饭前洗手、搬小椅子、分筷子等，有意识地制造一种气氛，让宝宝感觉到吃饭也是一件认真愉快的事情。

### 过多吃零食，尤其是饭前

如果父母不限制宝宝吃零食，血液中的血糖含量过高，没有饥饿感，到了吃饭的时候，就没有了胃口。过后又以点心充饥，造成恶性循环。要想解决宝宝“吃饭难”，应该坚决做到饭前两小时不给宝宝吃零食。

### 按时按顿进餐

按顿吃饭，三正餐两点心形成规律，消化系统才能劳逸结合。

### 控制吃零食的时间

正餐前，宝宝渴望进食。这时可能饭菜还没有准备好，或者还没有到吃饭的时间，但距离正餐时间也就是个把小时。这个时候绝不能给宝宝吃零食，零食不能排挤正餐，应该安排在两餐之间，或餐后进行。

### 节制冷饮和甜食

冷饮和甜食，口感好，味道香，宝宝都爱吃，但这两类食品均影响食欲。中医认为冷饮损伤脾胃，西医认为会降低消化道功能，影响消化液的分泌。甜食吃得过多也会伤胃，最好安排在两餐之间或餐后 1 小时加甜食。

### 膳食结构合理

每天不仅吃肉、乳、蛋、豆，还要吃五谷杂粮、蔬菜、水果。每餐要求荤素、粗细、干稀搭配，如果搭配不当，会影响食欲。如肉、乳、蛋、豆类吃多了，会因为富含脂肪和蛋白质，胃排空的时间就会延长，到吃饭时间却没有食欲；粗粮、蔬菜、水果吃得少，消化道内纤维素少，容易引起便秘。有些水果过量食入会产生副作用。橘子吃多了“上火”，梨吃多了损伤脾胃，柿子吃多了便秘，这些因素都会直接或间接地影响食欲。

### 烹调有方

食物烹调一定要适合宝宝的年龄特点。如断奶后，宝宝消化能力还比较弱，饭菜要做得细、软、烂；随着年龄的增长，咀嚼能力增强了，饭菜加工逐渐趋向于粗、整；为了促进食欲，烹饪时要注意食物的色、香、味、形，这样才能提高宝宝的就餐兴趣。

### 睡眠充足、增加活动、按时排便

睡眠充足，宝宝精力旺盛，食欲感就强。睡眠不足，无精打采，宝宝就不会有食欲，日久还会消瘦。活动可促进新陈代谢，加速能量消耗。按时大便，使消化道通畅，促进食欲。

### 吃饭环境，愉快又轻松

父母同宝宝一起进餐，可营造一种和睦、轻松、愉快的氛围，好的情绪有助于调节宝宝植物神经系统和大脑摄食中枢的功能，促进消化酶的分泌和活性的提高。

### 强迫宝宝进食不可取

对确有厌食表现的宝宝，如果是疾病所致应积极配合医生治疗。同时爸爸妈妈要给予宝宝关心与爱护，鼓励宝宝进食，切莫在宝宝面前显露出焦虑不安、忧心忡忡，更不要唠唠叨叨让宝宝进食。如果为此而责骂宝宝，强迫宝宝进食，不但会抑制宝宝摄食中枢活动，使食欲无法启动，甚至产生逆反心理，拒绝进食，就餐时情绪低落。

### 纠正不良饮食习惯



● 饮食结构不合理，过多摄入高糖、高蛋白、高脂肪等浓缩食品可导致食欲下降，如巧克力、奶糖、果奶、奶酪、干奶片等。过多食入话梅、果冻及膨化食品可损伤脾胃。

● 暴饮暴食。有的父母见宝宝喜欢吃的食物，就毫无限制地让宝宝吃个够，养成了暴饮暴食的不良饮食习惯。

● 偏食、挑食。这是现代宝宝常有的不良饮食习惯，宝宝天生喜欢吃甜的香的，尤其喜欢吃烧烤、油炸食品，而不喜欢吃蔬菜和杂粮。过多食入烧烤类食物，不但可减低蛋白质的利用率，还有被感染上寄生虫的危险，且肉类中的核酸在梅拉德反应中，可产生基因突变物质，这些突变物质和烧烤环境中的3,4-苯等有致癌作用。很多宝宝喜欢吃高热量的洋快餐，长此以往导致宝宝营养不均衡。挑食和偏食对宝宝的健康危害是很大的。

● 过多摄入冷食。婴儿胃黏膜娇嫩，对冷热刺激都十分敏感，易受到冷热食的伤害，若进食冷热不均，更易损害胃肠道功能。导致食欲下降，甚至厌食。

● 过多饮用饮料。宝宝们普遍喜欢喝甜饮料、碳酸饮料、含可可粉饮料等，都可引起腹部胀气，暖气，消化不良，使宝宝食欲减低。

宝宝不吃饭都是父母惹的祸

吃饭问题仍然困扰着父母

永久的话题

对于一些父母来说，这个问题可能是个永久的话题。出生后食量就小的宝宝，到了这个月龄，食量突然变大并不多见。父母为了让宝宝多吃些，可以说是伤透了脑筋。几乎是什么办法都想了，就是没有效果。我们在实际工作中，也发现了这样的问题，父母来就诊，主诉宝宝不吃饭的很多。

这不是宝宝的问题

当你告诉她，不要给宝宝吃加餐了，妈妈会说，这宝宝根本就不吃零点。如果告诉妈妈，宝宝吃得少，就少吃些米面，多吃些肉蛋，以保证足够的蛋白质，妈妈就会说，这宝宝米面和蛋肉都吃不了几口。可这宝宝到底吃些什么，妈妈总是说几乎什么也不吃，是“佯活着”。检查了各方面，一切正常，连体重身高都在正常范围，也查不出疾病情况。我想，这就不是宝宝的事情了，而是妈妈的事情了。宝宝不吃是不会长大的，什么也不吃，怎么长这么大的，妈妈也奇怪。其实，宝宝什么也不吃是不可能的，只是距离妈妈的要求相差得太远了。

吃饭从现在开始妈妈说算了不算

我想告诉妈妈们，对于宝宝吃饭问题，要有科学的态度，在认为宝宝不吃饭时，首先要看一看宝宝的生长发育如何，如果宝宝身高体重正常，运动能力也正常，精神、睡眠都很好，不要总是强迫宝宝吃更多的东西。这个月龄的婴儿，应该吃什么妈妈再说了不算，宝宝自

已有主意了，妈妈在喂养上，要学会尊重宝宝的选择。

宝宝更喜欢和家人共同进餐。单独喂饭不如放到餐桌边一起吃更好。更多的婴儿喜欢吃大人的饭菜，这是好事，可以节省妈妈做饭的时间，从而腾出更多的时间陪宝宝玩。婴儿逐渐成了美食家，会品尝妈妈的手艺了。不用心做，就会罢餐。食量小的婴儿，对食物往往比较挑剔。

宝宝不吃饭，都是父母惹的祸

在临床工作和大量的健康咨询中，时常遇到因为宝宝不爱吃饭而看病或咨询的父母，而且，这样的“厌食”越来越多。到底是什么原因导致的呢？事实上，在这些“厌食”的宝宝当中，真正由于疾病导致的，可以说是微乎其微。能称得上“厌食症”的，更是少之又少。绝大部分都由于父母在护理宝宝中方法不当所致。

11个月宝宝踮着脚尖走怎么办

踮着脚尖走怎么办

不到1岁的婴儿，刚刚学习走路，有的婴儿走得比较早，11个月可能就会独立走几步了，有的婴儿要到1岁半时才能独立走路。走路早晚，与婴儿智力没有直接的关系。

刚刚学会走路的婴儿可能用脚尖踮着走，这是很正常的。还有的婴儿开始走路时，右腿成“罗圈腿”，左腿好像拖拉着，像个“小拐子”，这也是正常的。随着婴儿走路的平稳，慢慢就纠正过来了，父母不必着急。

宝宝学习走路是有个过程的，不可能上来走得那么好。不要动辄就认为宝宝“腿不直，缺钙了”。又是照X光片，又是验血。刚刚学会走路的宝宝就有笔直的小腿，走路很标准，这不大可能。

周岁宝宝营养补充注意事项

营养需求原则

这个月龄婴儿营养需求和上月没有什么大的差别，每日每千克体重需要供应热量110千卡，蛋白质、脂肪、碳水化合物(糖)、矿物质、维生素、微量元素、纤维素的摄入量 and 比例也差不多。蛋白质的来源主要靠辅食中的蛋、肉、鱼虾、豆制品和奶类。脂肪来源靠肉、奶、油。碳水化合物主要来源于粮食，维生素主要来源于蔬菜水果，纤维素来源于蔬菜，矿物质和微量元素来源于所有的食物，包括水。

营养补充注意事项

● 豆制品。虽然含有丰富的蛋白质，但主要是粗质蛋白，婴儿对粗质蛋白的吸收利用能力差，吃多了，会加重肾脏负担，最好一天不超过50克豆制品。

● 断乳但不断奶制品。快 1 岁了，结束以乳类为主食的时期，开始逐渐向正常饮食过渡，但这并不等于断奶。即使不吃母乳了，每天也应该喝牛奶或奶粉。每天能保证 500 毫升牛奶，对婴儿的健康是非常有益的。

● 高蛋白不可替代谷物。为了让婴儿吃进更多的蛋肉、蔬菜、水果和奶，就不给宝宝吃粮食，这种做法是错误的。婴儿需要热量维持运动，粮食能够直接提供婴儿所必需的热量，而用蛋肉奶提供热量，需要一个转换过程。在转换过程中，会产生一些不需要的物质，不但增加体内代谢负担，还可能产生一些对身体有害的废物。

● 不偏食。不偏废任何一种食物，是最好的喂养方式和饮食习惯。这就是合理的膳食结构，什么都吃，是最好的。这个月龄的婴儿如果只是靠奶类供应蛋白质，会影响铁及其他一些矿物质的吸收利用。动物蛋白和油脂食物是吸收铁及其他一些矿物质及维生素(脂溶性维生素，如维生素 A)的载体，如果只喝奶，就会导致贫血，一些矿物质和维生素的吸收、利用，也会受到阻碍。

● 额外补充维生素。宝宝 1 岁了，户外活动多了，也开始吃正常饮食了，是否就不需要补充鱼肝油了呢？不是的，仍应该额外补充，只是量有所减少，每日补充维生素 A600 国际单位，维生素 D200 国际单位。不爱吃蔬菜和水果的婴儿，维生素可能会缺乏，粮食、奶和蛋肉中也含有维生素，但是由于烹饪关系，维生素 C 被大量破坏。生吃水果可以补充维生素 C，如果宝宝不爱吃水果，要补充维生素 C 片。

### “破译”婴儿疾病性啼哭

#### 婴儿啼哭怎么办

病因型啼哭和无病因型啼哭，表达的意思无非两种：“爸爸妈妈，我需要……”或者是“爸爸妈妈，我病了！”婴儿不具备说话能力，用什么方式述说自己的要求和需要、不适与痛苦，啼哭就是婴儿的语言，婴儿用这种特殊的语言和周围的人交流。父母可通过宝宝的哭声了解宝宝，给稚嫩的小生命以关怀、爱护，帮助他们解决饥饿、不适、痛苦与疾病等问题。

#### 疾病性啼哭破译

##### 阵发性剧哭：“肚子疼啊！”

阵发性剧哭就是一阵阵发作的剧烈哭闹，发作的间隔时间长短不一，每次发作的持续时间也长短不一，常伴有躁动不安。由于间歇时嬉笑如常，有的父母就认为是宝宝发脾气闹人，忽视了疾病的可能。当发生阵发性剧哭时可能是急腹症，应及时看医生。

##### 突发尖叫啼哭：“啊！我头痛欲裂！”

突发尖叫啼哭就是哭声直，音调高，单调而无回声，哭声来得急，消失得快，即哭声突来突止，很易被认为是受惊吓或做“噩梦”。突发尖叫啼哭可能是头痛的表达，是一种危险

信号。

连续短促的急哭：“我喘不过气来。”

连续短促的急哭，其特点是哭声低、短、急，连续而带急迫感，好像透不过气来，同时伴有痛苦挣扎的表情。这是缺氧的信号。当出现此种啼哭时，妈妈应解开宝宝的衣领、裤带及各种束带，垫高肩部，使头略向后仰，颈部伸直，切莫紧紧抱着宝宝。

小鸭叫样啼哭：“嗓子难受得不行。”

小鸭叫样啼哭顾名思义，哭声似小鸭鸣叫，若同时出现颈部强直，则应考虑是否有咽后壁脓肿，应把这种哭声与一般的声音嘶哑相鉴别。声音嘶哑是感冒引起的咽炎，喉炎，而咽后壁脓肿较危险，若脓肿溃破脓汁可堵塞呼吸道危及生命，故若出现小鸭叫样啼哭应及时就医。

呻吟低哭：“我病得很重，没有力气大声哭了。”

呻吟和啼哭有所不同，它不带有情绪和要求，似哭又似微弱的“哼哼”声，表现无助的低声哭泣，是疾病严重的自然表露，当宝宝大哭大闹时，很易引起父母的重视，但宝宝在疾病过程中出现呻吟低哭，却往往被父母忽视。请尽快就医。

夜间阵哭：“我的屁屁奇痒难受！”

宝宝白天玩耍如常，入睡还嬉笑，但入睡后不久(20分钟~2小时)，出现一阵突然的哭闹，好像用针扎了一下，哭得突然，剧烈，这可能是蛲虫作怪。蛲虫多在宝宝入睡后爬到肛门周围产卵，造成宝宝肛门奇痒，若宝宝哭闹时用手抓屁股有助于诊断，妈妈可在宝宝入睡后观察肛周有无“细线样小虫”爬出，或用龙胆紫涂抹肛周，也可用蛲虫膏涂抹。

夜间闭眼啼哭：“我总睡不沉，缺钙！”

宝宝夜间睡眠不安，如同惊吓一般，哭一会儿，睡一会儿，睡得很不安宁，很轻的动静就可引起宝宝哭闹，宝宝常呈睡状，闭着眼睛哭，同时出现肢体抖动，多是缺钙的表现。

嘶哑啼哭：“我嗓子是哑的。”

哭声嘶哑，呼吸不畅，一阵阵地哭伴咳嗽，声似小狗叫，发生的原因可能是咽炎。

阵发性啼哭伴屈腿：“肚子总是疼！”

宝宝表现阵发性剧哭，双腿蜷曲，2~3分钟后又一切正常，但精神不振，间歇10~15分钟后再次啼哭，若再伴有呕吐，则肠套叠的可能性极大。

阵发性啼哭伴满床打滚：“我的肚子剧痛。”

宝宝阵发性剧哭伴满床打滚，额部出汗，面色发白，哭声凄凉，拒绝任何人触摸腹部。若欲上前触摸时，宝宝惊恐万状，很可能是胆道蛔虫，肠套叠；若哭闹并不很剧烈，忽缓忽急，时发时止，无节奏感，又喜欢揉肚子，则可能是肠蛔虫症，消化不良。

突发尖叫啼哭伴发烧，呕吐：“我得了很严重的病！”

宝宝突发尖叫啼哭同时伴发烧，喷射性呕吐，两眼发直，精神萎靡，面色发灰，可能患有脑膜炎等脑内感染性疾病。

突发尖叫啼哭伴阵发性青紫：“我的脑子好像憋坏了！”

新生儿出生时有产伤或窒息史，APGAR 评分低，当出现尖叫样啼哭同时伴有阵发性青紫，面肌及手足抖动时，应想到脑出血的可能及缺血缺氧性脑病。

连续短促急哭伴咳喘：“你看看我的呼吸道坏成什么样子了！”

当患肺炎、毛细支气管炎时，可表现为连续短促的急哭伴咳嗽、喘憋，口唇发绀，鼻翼扇动等，还可伴有发烧。连续短促的急哭不能平卧，拒乳：“我的心脏有毛病！”患有先天性心脏病的婴儿，哭闹时表现为连续的短促急哭，同时伴有不能平卧，喜欢让妈妈竖着抱起，头部放到妈妈的肩上，拒乳，还可表现口唇青紫，点头样呼吸等，表明宝宝心脏可能有病患，应及时就医。

哭伴抓耳挠腮：“我的耳朵！我的耳朵！”

宝宝表现哭闹不安，夜间尤甚，同时伴抓耳挠腮，或头来回摇摆，不敢大声哭，多是急性中耳炎，外耳道疖肿或外耳道异物，若有脓性分泌物自耳中流出则更易诊断。

哭伴流涎：“我嘴里疼得要命！”

本来很干净的宝宝，变得流涎，下颌总是湿漉漉的，每当喂食时，引起哭闹。检查一下口腔是否有溃疡、疱疹、糜烂、齿龈肿胀等。

哭伴某一肢体不动：“动不了的地方疼啊！”

哭闹时多是四肢舞动，小手乱抓，小腿乱蹬，若哭闹时有某一肢体不动，或触动某一肢体时引起宝宝哭闹，则可能有关节、骨骼或肌肉病变，如关节脱位、骨髓炎、关节炎、软组织感染等。

排便性啼哭：“屁屁疼得厉害。”

排大便时啼哭，是由于肛门疾病引起，如肛周脓肿、肛裂、痔疮等；排尿时啼哭多由于尿道口炎症所致，男婴可由于包皮过长所致。

疝气小儿突发哭闹：“我突然岔气了！”

患有疝气的婴儿突发持续的剧烈哭闹，应注意有无疝气嵌顿，需到外科就诊。

哭与维生素 A 中毒：“补钙太多了，和缺钙一样难受！”

出现夜惊，诊断缺钙，就开始补充鱼肝油。鱼肝油由维生素 D 和维生素 A 组成，但摄入过多的维生素 A 可引起中毒，表现为哭闹不安，多汗，类似缺钙。若忽视了维生素 A 中毒的可能，继续误认为是缺钙，继续补充鱼肝油，甚至加大剂量，出现维生素 A 中毒将不可避免。

如何为宝宝安全做好第 1 道防线

父母是宝宝安全的第一道防线

(1)父母为婴幼儿购物时，要仔细检查有无可能脱落的异物。

(2)不要购买来路不明的劣质商品。

(3)衣服、玩具在用过一段时间之后，应注意纽扣、零部件等是否可能脱落。

(4)不要给这么大的宝宝吃瓜子、花生、豆粒等食品。

(5)吃饭时不要和宝宝嬉闹，以免把饭菜渣误吸到气管中。

(6)吃鱼时，一定要注意防止鱼刺刺伤喉部，甚至气管。

(7)不要给这么大的宝宝吃果冻等黏稠食品。

(8)宝宝身边、宝宝所在的空间都要安全第一，不能有丝毫的疏忽。

(9)不要认为不可能，要时刻想到宝宝身边是否存在发生意外事故的隐患。

排除意外事故隐患

(1)室内的取暖设备、家用电器、各种电门

开关、易碎物品、易倒物体、热水、明火等，都要避免宝宝触及。购买有防儿童开启装置的家用电器。电源插座和尖锐的桌椅拐角套上儿童保护套。

(2)小的陈列柜，如果比较轻，有劲的婴儿可能会把它推倒，把自己压在下面。



(3)爸爸放在烟灰缸里的未完全熄灭的烟头，可能会让宝宝拿到手里，放到嘴里，不但会烫了宝宝，还可能把烟头吃进去。

(4)爸爸吸着烟抱宝宝，烫伤宝宝的事情时有发生。吸烟对宝宝的危害，还不仅仅是安全问题，婴儿被动吸烟，对宝宝的健康危害也是很大的。所以，有宝宝的家庭，最好不要烟。

(5)卫生间里放着一盆水，婴儿如果掉进水盆里，如果水呛到气管就有发生危险的可能。所以，不要把有水的盆子放在地上。浴缸不要存水，要随时排尽。

(6)卫生间的座便器最好用防儿童锁锁上盖，防止宝宝头朝下跌入。

(7)宝宝的能力是父母想象不出来的。1岁的婴儿能把液化气缸瓶上的开关拧开，这无论如何也令人难以想象，可有的婴儿确实能办到。

(8)烫伤是最令亲人心痛的，可偏偏容易发生，刚刚煮开的奶或粥，放在婴儿能够到的地方，婴儿就有可能把手伸进去抓，也会把锅扒翻，滚烫的奶或粥会烫伤宝宝的皮肤。

(9)把暖水瓶弄翻，这是在护理中常遇到的危险。

(10)宝宝误服药物、化学物品也是很常见的意外。一定要保管好家用消毒剂、清洁剂、洗涤剂、杀虫剂等，避免宝宝误服。

(11)避孕药如果让婴儿误服了，是很麻烦的事，可婴儿误服避孕药的事却时有发生，一定要引起重视。

(12)脑外伤是最令亲人担心的，可是防不胜防。从高处坠落以及高空坠物砸伤是脑外伤的主要原因。

宝宝如何预防秋季常见病？

秋季护理要点

避免冷热不均

夏秋交替时节，气温不稳定，忽冷忽热，尤其是在一天中气温温差比较大，很易感冒。由于婴儿的体温调节中枢和血液循环系统发育尚不完善，不能及时调节体内和外界的急剧变化，很容易出现发热、咳嗽、流涕等感冒症状。不要过早给宝宝加衣服，每天要根据天气变化给宝宝增减衣服。

当宝宝出汗时

(1)当宝宝已经出汗时，不要马上脱掉衣服，应该让宝宝静下来，擦干汗水，再脱掉一件衣服；

(2)不要把出汗的宝宝放到风口处乘凉，更不能使用电风扇或空调等方法为宝宝降温；

(3)不要让宝宝快速喝冷饮，应给宝宝喝温白开水，这样不但可预防感冒，更重要的是对宝宝胃肠道和肺部有益。

#### 预防呼吸道感染

感冒是上呼吸道感染，气管炎、肺炎则是下呼吸道感染，下呼吸道感染要比上呼吸道感染严重得多。让宝宝到大自然中去锻炼，有氧锻炼是提高机体抵抗力的好方法。可大多数父母都是怕宝宝冻着，很少有怕宝宝热着的，早早就给宝宝穿上厚厚的衣服，盖上厚厚的被子，天气刚刚有些凉意，就闭门闭窗，这无异于剥夺了宝宝在大自然中锻炼的机会。

#### 添加衣服方法

(1)当秋季来临时，不要急于给宝宝添加衣服，加上后就不好减掉了，因为天气一天比一天冷，只能是越加越多；

(2)最好的办法是您与宝宝穿一样厚薄的衣服，如果您静坐时不感到冷，小儿就不会冷。宝宝虽然没有大人耐寒，但宝宝始终是在运动状态，即使是睡着了也不会安静。

#### 当宝宝感冒时

(1)当宝宝患感冒时，最常见的症状是发热、流鼻涕、喷嚏。呼吸道分泌物中有许多病毒

和炎性细胞。流鼻涕、打喷嚏是清除病毒及异常分泌物的有效途径。抗感冒药多数是针对发热、流鼻涕、喷嚏症状的，服用感冒药后，症状减轻了，但呼吸道黏膜却干燥了，不但不能清除病毒，还可使细菌乘虚而入，发展致下呼吸道感染。所以，婴儿感冒不要服用过多的抗感冒药。

(2)抗生素不是治疗感冒药，90%以上的感冒是病毒感染，尤其是感冒初期，不要动辄就使用抗生素，这不但不能治疗感冒，还使宝宝对抗生素产生耐药性，是药三分毒，当它对疾病没有治疗作用时，就只剩下副作用了。

(3)多休息、多睡眠、多饮水、适当退热、注意护理是治疗感冒、预防下呼吸道感染的好方法。

#### 预防秋季腹泻

秋季腹泻是由轮状病毒引起的感染，好发季节是秋冬。易发于两岁以内婴幼儿，是流行较广的婴幼儿传染病。秋季腹泻是传染病，患有秋季腹泻的患儿可从大便中排出大量的轮状病毒，可于感染后1~3天开始排出，最长可排6天。

(1)父母处理完患儿大便后要彻底清洗手部、被粪便污染过的物品，以免传播。

(2)在腹泻流行季节，不要接触患病儿，不要带宝宝到人多的场所玩耍。

(3)要保持室内空气新鲜、流通。

#### 秋初防痄

有的宝宝在炎热的夏季没有患痄子，到了夏末秋初却生了痄子。夏季父母都比较注意预防，到了秋季，天气还不稳定，某一天，气温可达夏季那样高，但这时父母已经不再给宝宝勤洗澡了，结果就造成了秋季起痄子的现象。

(1)虽然天气渐渐凉下来，也要坚持给宝宝洗澡。通过不间断的洗澡，提高宝宝对逐渐变凉的气候的适应能力。

(2)不要过早给宝宝添加过多的衣服，睡觉时也不要盖得过厚。

#### 预防咽炎

秋季湿度下降，空气逐渐变得干燥，婴儿出汗减少，喝水也减少，大多不会主动要水喝，咽部干燥，在咽部长存的细菌就会繁殖导致咽炎、气管炎等，这是造成婴儿易患咽炎的外在原因。

(1)父母要督促宝宝多喝水，饮料不能代替白开水，尤其含糖多的饮料。

(2)注意室内湿度，可使用加湿器，调解室内湿度。

(3)减少宝宝之间相互感染的机会。

#### 宝宝为何爱夜啼？

##### 夜啼怎么办

夜啼俗称闹夜，是睡眠障碍的一种表现。引起夜啼的原因很多，各年龄阶段有其不同的原因和特点。夜啼虽然不是什么大病，但却困扰着许多父母。有的父母被夜啼宝宝闹得精疲力尽，整夜不能安稳入睡，甚至三更半夜跑到医院。可往往是父母急得满头大汗，宝宝到医院却高兴地满地跑，不哭了，也不闹了，这是为什么？

##### 娇惯所致

(1)父母一贯迁就宝宝一哭就摇、拍、哄，抱着宝宝满屋走。久而久之，宝宝把父母的“哄觉”当作自己的权利，无论怎样疲惫不堪，宝宝都是日复一日，变本加厉，哭闹的时

间越来越长。

(2)要改变宝宝夜啼习惯，讲起来容易，做起来可不容易了。父母总是不忍心听着宝宝的大声哭喊，最终还是妥协。有的医生认为，对这样的宝宝，家长应该狠下心来，让宝宝知道，半夜醒来哭闹什么也得不到，采取不予理睬的办法。

(3)这样结果会怎样呢？

● 第一个晚上哭 20 分钟，第二个晚上哭 10 分钟，第三个晚上也许就不哭了。这样的结果令人满意，但这样的宝宝太少了；即使有，可能也需要很长时间，才能慢慢不哭了。

● 宝宝不但不停止哭闹，而且越哭越严重。对于找不到任何原因的夜啼儿，还是拿出爱心来对待吧。耐心一点，再耐心一点，帮助宝宝改变过来。如果是父母从小“惯的”，也不要从现在起突然不惯着了，用截然相反的态度对待宝宝，慢慢来吧。

因孤独而产生的焦躁感

(1)夜啼是焦虑的外在表现。半岁至一岁半的宝宝可能是由于孤独而产生焦虑，外在的表现可能就是夜啼。这样的宝宝大多性格内向，胆小，惧怕陌生人，当夜幕降临或夜间醒来时，因感孤独而焦躁不安，大声哭闹。

(2)解决的方法是什么？坐在宝宝的身边，小声不间断地说一些让宝宝放心的话。如“宝宝不要怕，妈妈就在你的身边，放心睡觉吧。”每日要逐渐减少安慰的时间，渐渐停止安慰。如果长时间不能奏效，也只好铁石心肠了。索性不予理会，也许慢慢会好的。

绞痛样哭闹

(1)表现的情形：宝宝在夜间睡眠中突然发生剧烈哭闹，无论如何也不能安抚，哭闹时伴有四肢乱舞，打挺，身体蜷曲，大汗，几乎近于尖叫，甚至歇斯底里。

(2)导致绞痛样哭闹可能的原因是什么呢？

● 白天看了可怕的电视节目，入睡后常因恶梦而惊醒，哭闹不止。

● 被他人恐吓、打骂。这种可能性不大，但年轻保姆看的宝宝不能排除这种可能。

● 睡前活动剧烈，过渡兴奋。

● 受到刺激，如看病打针、接种疫苗、从较高处跌落。这样引起的一般都是偶尔一次夜啼。

当宝宝出现绞痛样哭闹时，父母往往急得不知所措，大多会把宝宝抱到医院。日常不要让宝宝看惊险的电视节目；不要给宝宝讲可怕的故事；不要在宝宝睡前吓唬宝宝，如“快睡

觉吧，不睡觉的话，大老虎就会吃你来了”；也不要睡前和宝宝剧烈玩耍，以免神经过度兴奋。

#### 腹部不适哭闹

晚餐进食太多，品种太杂，进食不宜消化的食物。入睡后出现腹胀、腹痛，哭闹不止。所以晚餐不要让宝宝吃得过饱，不要吃煎、炸、烤的肉食品。

#### 蛲虫作怪

(1)出现的情形：宝宝夜眠后不久，大约半小时到两小时，突然出现剧烈哭闹，打挺，屁股撅起来，用手挠肛门。

(2)当宝宝安稳入睡后，蛲虫爬至肛门皱折处或女婴外阴皱壁处排卵，使宝宝感到奇痒而突发哭闹。

(3)父母这样做：

- 可扒开肛门或女婴外阴查看是否有小白线虫蠕动；
- 也可用透明胶带纸轻轻在肛门周围沾一下，在光线下，可以看到蛲虫虫体；
- 若妈妈不能发现又高度怀疑是蛲虫所致哭闹，可将蛲虫膏于宝宝入睡后涂于肛门口，若宝宝不再出现夜哭，就证明宝宝患有蛲虫病，应给予驱虫治疗。

#### 可能的疾病

小儿夜啼还可见于一些疾病，如佝偻病、缺铁性贫血、铅中毒、营养不良、肠套叠等。疾病性哭闹原因比较复杂，需要看医生，应及时找出原因，加以治疗。

20 本珍贵育儿书籍免费赠送 (点击打开):

## 《喂养宝宝的 18 个糊涂之举》

## 《1岁宝宝教育指南》

## 《郑玉巧育儿百科》

## 《宝宝情商促进方案》

## 《2011 全新婴语单词表》

## 《婴儿辅食食谱》

## 《32 款幼儿经典食谱-主食篇》

### 《婴儿添加辅食的时间表》

## 《0-6 岁儿童每月生长发育指标》

## 《100 种婴幼儿辅食的制作方法》

## 《父母是孩子最好的医生》

[illegible]

更多育儿资料，请登录 [www.fmzx.com](http://www.fmzx.com) 父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区



淘宝网热门母婴类店铺推荐				
排名	店铺名	主营产品	信用度	购买通道
1	<a href="#">朵朵云</a>	孕妇装/童装/玩具/奶粉/营养品		<a href="#">点击此处</a>
2	<a href="#">爱婴小屋</a>	贝亲/孕妇装/童装/玩具/奶粉等		<a href="#">点击此处</a>
3	<a href="#">QOQ 母婴</a>	哺乳衣/孕妇装/贝亲/童装/玩具		<a href="#">点击此处</a>
4	<a href="#">宝贝苗</a>	喜多/伊威/明治/好奇/花王/纸尿裤		<a href="#">点击此处</a>
5	<a href="#">格格屋</a>	孕妇用品/童装/宝宝用品/奶粉等		<a href="#">点击此处</a>
6	<a href="#">网美母婴生活馆</a>	十月妈咪孕妇装/防辐射服/内衣		<a href="#">点击此处</a>
7	<a href="#">游游轩</a>	原装进口婴儿奶粉、辅食、用品专卖		<a href="#">点击此处</a>
8	<a href="#">上海聪明屋</a>	婴幼儿玩具		<a href="#">点击此处</a>
9	<a href="#">时尚艳阳天</a>	孕妇装/婴儿用品		<a href="#">点击此处</a>
10	<a href="#">娜娜韩国孕妇装</a>	潮流孕妇装		<a href="#">点击此处</a>
11	<a href="#">蕲芜玩具专营店</a>	各种玩具		<a href="#">点击此处</a>
12	<a href="#">康美巴士母婴馆</a>	婴儿玩具/孕婴用品/童装/尿裤		<a href="#">点击此处</a>
13	<a href="#">黄大姐地垫专卖</a>	EVA 环保地垫玩具		<a href="#">点击此处</a>
14	<a href="#">宝贝鱼之家</a>	木质塑料玩具/磁力棒/书包		<a href="#">点击此处</a>
15	<a href="#">亲亲我婴童店</a>	点读机/学习机/早教机/益智玩具		<a href="#">点击此处</a>

另外免费赠送刚在淘宝买的 500 本育儿类电子书，请去  
我的个人网站下载：[www.fmzx.com](http://www.fmzx.com)