



0~3岁婴幼儿养护方案

康佳◎编著

0~3岁婴幼儿养护方案



图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁婴幼儿养护方案 / 康佳编著. — 北京: 中国轻工业出版社,
2009.1

ISBN 978-7-5019-6820-6

I. 育… II. 康… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211518 号

责任编辑: 王恒中 王晓晨 责任终审: 滕炎福
装帧设计: 刘金华 旭 晖 美术编辑: 冯 静 成 馨

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京鑫益晖印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 635 × 965 1/12 印张: 20

字 数: 250 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6820-6 定价: 39.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

81395S0X101ZBF

目录

目录



1~2个月宝宝养护方案	7
2~3个月宝宝养护方案	13
3~4个月宝宝养护方案	19
4~5个月宝宝养护方案	25
5~6个月宝宝养护方案	31
6~7个月宝宝养护方案	37
7~8个月宝宝养护方案	43
8~9个月宝宝养护方案	49
9~10个月宝宝养护方案	55
10~11个月宝宝养护方案	61
11~12个月宝宝养护方案	67
1岁~1岁零6个月宝宝养护方案	71
1岁零7个月~2岁宝宝养护方案	75
2岁~2岁零6个月宝宝养护方案	79
2岁零7个月~3岁宝宝养护方案	83

BABY

0~3岁婴幼儿养护方案

0~1个月宝宝养护方案	1
-------------------	---

0~3岁婴幼儿养护方案



每个家长都希望自己的宝宝聪明、健康、壮实，但养护宝宝也是一门学问，只有遵循其生长发育的规律，才能使小宝宝健康成长。因此，新手父母必须了解更多的健康知识，以便使自己的宝宝得到更多的呵护。

— For my baby ...

0~1 个月新生儿养护方案

● ● ● 宝宝身体蜷曲，吃奶和睡觉的节奏尚未确定

宝

宝发育情况

Baby

满月时

项目	性别	男宝宝	女宝宝
身长		平均为 56.9 厘米 (52.3~61.5 厘米)	平均为 56.1 厘米 (51.7~60.5 厘米)
体重		平均为 5.1 千克 (3.8~6.4 千克)	平均为 4.8 千克 (3.6~5.9 千克)
头围		平均为 38.1 厘米 (35.5~40.7 厘米)	平均为 37.4 厘米 (35.0~39.8 厘米)
胸围		平均为 37.3 厘米 (33.7~40.9 厘米)	平均为 36.5 厘米 (32.9~40.1 厘米)

专

家指导

Baby

新生儿最好进行母乳喂养，因为母乳营养丰富，而且各种营养素的比例适宜。尤其是初乳，含有具有抗感染作用的免疫球蛋白，对多种细菌、病毒具有抵抗作用。若母乳不足，可采取混合喂养，即母乳喂养和人工喂养同时进行。如果是单纯的人工喂养，由于尿量和排泄的次数多，因此要给宝宝适量补水。特别要重视早产儿的喂养。另外，还要及时补充营养素，如维生素 D、维生素 C 等。

新生儿的日常呵护要仔细、周到，还要注意安全。这时一定要保证宝宝充足的睡眠；要精心呵护宝宝的肚脐；注意观察宝宝的大小便；宝宝喝完奶要及时清洁口；天气晴朗时带宝宝去户外晒晒太阳；注意皮肤清

洁，但洗发露要慎用；掌握正确的给宝宝穿衣、脱衣、换尿布的方法；注意头发、指甲的护理等。也许父母会觉得这都是些琐碎的小事，但对宝宝来说却很重要。



尿布大揭秘

/ 选择纸尿裤的重要细节 /

目前市面上的纸尿裤种类繁多，让家长们看得眼花缭乱，怎样才能挑选一款适合宝宝的纸尿裤呢？除了尺寸及款式上的挑选，我们还必须注意一些贴身、贴心的小细节。

◎透气性好、不闷热。挑选具有透气腰带和腿部裁高设计的纸尿裤。这样的设计能减少纸尿裤覆盖在宝宝屁股上的面积，让更多皮肤能接触到新鲜空气，随时将湿气散出，有助于预防尿布疹。

◎吸收快、吸收多。吸收快，可以减少尿液与皮肤接触的时间；吸收多，可以减少更换频率。另外，尿裤表层的材质也要挑选干爽而不回渗的，这样可让处于睡眠中的宝宝不被湿湿的尿布弄得无法安睡。

◎干爽不外漏。选择具有防漏设计的纸尿裤，这样的纸尿裤能防止宝宝的排泄物渗出，弄脏衣物。一般市场上销售的纸尿裤其实都已达到了不外漏的标准，家长可放心购买。但要注意在宝宝腿部及腰部的缩口设计是否因防漏而太紧、材质的使用是否令宝宝舒服。

◎触感要舒服。表层最好是纯棉材质的，这样的纸尿裤透气性能才会好，且触感柔软。触感在胎儿3个月时就已存在。当宝宝出生后，皮肤就是他感觉外界的敏感器官。舒服的触觉，能让他拥有安全感，对以后的行为发展有着直接的影响。

◎大小正合适。宝宝肚子与纸尿裤之间不会出现空隙，更不会对宝宝的大腿上留下深深的印痕。每个宝宝的体

形都是不同的，而包装袋所提供的规格虽具一定的参考价值，但并不完全准确。

◎最好在购买前试用一下。试用后再决定使用哪一品牌和哪一规格的纸尿裤。随着宝宝逐渐长大，还应及时更换尺寸。



妈妈要为宝宝选择合适的纸尿裤。

爱心小提示

Tips

何时该换大号纸尿裤了

当妈妈看到以下情况出现时，就应该给宝宝更换大一号的纸尿裤了：

- 宝宝平日穿的纸尿裤看上去很紧。
- 当宝宝大腿和肚子部分有被纸尿裤勒出较深的痕迹时。
- 当穿着纸尿裤大小便也会渗漏出来时。
- 给宝宝穿上的纸尿裤很容易脱落时。
- 当给宝宝穿纸尿裤时，觉得很不方便。
- 当宝宝的体重已经超过纸尿裤外包装上示意的体重时。

/ 给新生儿换尿布的正确方法 /

准备工作

准备好干净的尿布和擦洗臀部的软毛巾和温水。

做法

1. 让宝宝躺在床上，掀开湿尿布，露出臀部，用左手握住宝宝的脚部，右手将尿布前端干燥处轻轻由前向后擦拭生殖器部位，将尿液沾干，然后抬起臀部，把尿布撤出。
2. 如果有粪便，要将粪便折到尿布里面，取出尿布后包好放在一边，然后用柔软的卫生纸将臀部的污物擦干净，再用准备好的软毛巾沾上温水抹擦臀部。注意应从前向后擦洗，并将皮肤皱褶处的污物清洗干净。
3. 最后，将干净的尿布放在臀下，把尿布的前端拉在两腿之间，兜于臀下，然后用带子固定尿布，拉平衣服。
4. 注意带子不要系得过紧，同时，在婴儿脐带没脱落前不要将尿布捂在脐部，以防尿液污染脐部。



/ 保持布尿布柔软的小窍门 /

有些布尿布洗过几次后，会变得很硬，让宝宝感觉很不舒服。为了让布尿布保持柔软，妈妈们在洗完布尿布后，可在清水中加入2~3小匙醋，将布尿布放在其中浸泡约5~6分钟，再直接放入洗衣机中脱水。此后即使不用清水再洗一遍，也不会残留醋的味道，而

且经过浸醋处理的布尿布会非常轻柔，能使皮疹远离宝宝的小屁股。

/ 清洗布尿布的要点 /

宝宝的皮肤受到尿液的刺激容易引起婴儿尿布疹。尿布疹是一种婴儿常见的皮炎，尿布清洗得不干净是引起该病的首要原因。因此，如果给宝宝用棉布尿布，妈妈一定要掌握正确的清洗方法，以保持宝宝小屁屁干爽。清洗尿布的要点如下：

- ◎用专门清洗尿布的洗涤剂清洗尿布，不能用碱性肥皂或漂白剂清洗。
- ◎不要用柔顺剂洗尿布，因为柔顺剂会在尿布表面形成一层保护膜，影响尿液吸收。
- ◎尿布一定要清洗干净，不能有清洁剂残留在尿布上。
- ◎晴天，最好把清洗好的尿布放在阳光下晾晒；阴天，可以用烘干的方法使尿布干燥。
- ◎晾好的布尿布要折好，摆放整齐，这样使用起来比较方便。
- ◎如果不想每天花很多时间洗布尿布，可以在家里准备一个专门放布尿布的桶，这样可以集中洗1~2次，省去妈妈很多时间。

爱心小提示

Tips

包扎尿布时的注意事项

- 换尿布前后要将手洗干净。
- 换尿布时，要注意粪便的形状。
- 臀部被污染时，要用温水擦拭干净。
- 婴儿最舒适而自然的姿势，是微弯膝盖，能够自由地伸展大腿，因此在包扎尿布时，切莫加以阻碍。
- 婴儿的呼吸是腹式呼吸，因此腹部不可扎得太紧。

误区 1：给宝宝挑“马牙”

新生儿口腔腭正中线附近或牙龈边缘可发现黄白色的如米粒大小的颗粒，俗称“马牙”。“马牙”是上皮细胞堆积所致，对身体并无影响，一般无须处理，经过数周或数月可自行消退。但有些家长不了解新生儿知识，认为这会影响宝宝吃奶和将来长牙，就以针扎或布擦，直至擦掉为止。这种做法是极其危险的，往往会造成细菌感染，引起口腔炎、牙龈炎，甚至会引发新生儿败血症，危及幼小的生命。

误区 2：给新生儿戴手套

许多家长不敢为新生儿修剪指甲，宝宝长着长长指甲的小手常会无目的地抓摸，家长很担心宝宝的脸会被抓伤，于是就给宝宝戴上一副手套。戴手套看上去好像可以保护新生儿的皮肤，但从新生儿发育的角度看，这种做法直接束缚了宝宝的双手，使手指活动受到限制，不利于触觉发育。特别是针织毛手套或用其他棉织材料做的手套，如果里面的线头脱落，很容易缠住宝宝的手指，影响手指局部血液循环，如果发现不及时有可能引起新生儿手指坏死而造成严重后果。所以，家长不要给新生儿戴手套，要学会给新生宝宝剪指甲，只要方法得当，是不会伤害到宝宝的。

误区 3：给宝宝剃“满月头”

有些家长按照民间传统，在满月时给宝宝剃光头，认为这样会使头发增多、变黑。这种说法是毫无根据

的，因为只有毛根下端、真皮深处的“毛囊”具有生长毛发的能力。所以，剃刮修剪去除的只是没有生命活力的那一部分毛发，影响不了头发本身的生长。因此，给新生儿剃“满月头”是不可能改变头发数量的，也不能使之变得浓、密、黑。另外，剃满月头会剃掉对新生儿有保护作用的“胎皮”，从而易使细菌侵入，引起头皮发痒，导致皮肤疾病。而且由于新生儿的头皮相当娇嫩，一不小心，很容易刮伤头皮，尤其用未经消毒的剃刀剃发易引起感染，导致其他疾病。事实上，新生儿头发的多少与遗传、营养有关，与剃光头无关。



不要给宝宝剃满月头，否则容易刮伤宝宝而导致感染。

误区 4：鲜奶比奶粉好

很多专家倡导成年人多喝鲜牛奶，妈妈们也照搬给宝宝，母乳不够时不给宝宝冲调配方奶粉，而给宝宝喝鲜牛奶。其实对于婴儿来说，鲜牛奶中含有太多的蛋白质和磷，而含铁、叶酸太少，很容易出现胃肠不消化和缺铁、缺叶酸的情况。而好的配方奶粉，从宝宝体质特点出发，更容易被婴儿消化和吸收。而且鲜牛奶中的蛋白质会引起宝宝发生过敏反应，常表现为腹泻、体重增长缓慢，有时还可能出现腹痛。



把握好最佳开奶时间

新生儿宝宝出生后 10~30 分钟是一个敏感期，这时其吸吮反射最强，如果此时没有得到吸吮的体验，将会影响宝宝以后的吸吮能力。所以，在宝宝出生的 30 分钟内，一定要给他喝上妈妈的第一口奶。

开奶前怎么吃

宝宝嗷嗷待哺，可妈妈却还没有奶，怎么办呢？这时可别急着用奶瓶喂宝宝吃配方奶。因为吸奶瓶比吸妈妈的乳房要省力多了，而以后再给宝宝喂母乳，宝宝很可能会拒绝吮吸妈妈的乳房。因此，开奶前应用小匙给宝宝喂食冲泡好的配方奶。

怎么把握哺乳时间

每次母乳喂养的时间取决于宝宝的需求。正常情况下，哺乳时间是每侧乳房 10 分钟，两侧 20 分钟就足够了。从一侧乳房喂奶时间 10 分钟来看，最初 2 分钟内宝宝可吃到总奶量的 50%，最初 4 分钟内可吃到总奶量的 80%~90%，以后的 6 分钟几乎吃不到多少奶。虽然一侧乳房喂奶时间只需 4 分钟就够了，但后面的 6 分钟也是必需的，因为吸吮不仅可以刺激催乳素释放，增加下一次的乳汁分泌量，而且能增进母婴之间的感情。从心理学的角度来看，哺乳还能满足婴儿在口欲期口唇吸吮的需求。妈妈不要延长哺乳时间。延长吮吸时间会让宝宝吸入较多的空气，容易引起呕吐、腹胀等不适现象。喂奶时间越长，摄入的越多，就越易

引起腹泻。此外，宝宝含乳头时间过长，乳头皮肤还容易浸渍而糜烂。

掌握好宝宝的吃奶量

给新生儿喂奶量没有严格的限制和硬性规定。家长应根据自己宝宝的精神、睡眠、大小便及生长发育状况等，来安排喂奶的多少和次数。一般情况下，宝宝出生 1 天后即可开始喂配方奶粉，并且在第一周内由最初的每次 20 毫升上升到每次 80 毫升左右，每隔 3~3.5 小时喂 1 次，一天要喂 7~8 次。半个月后，每次可以吃到 120 毫升左右。以后每天 800 毫升左右可以维持到满月。



爱心小提示

Tips

冲配方奶粉哪些水不能用

下列水不可以用来冲调配方奶粉：

- 多次煮沸的水或开水壶中剩下的水。
- 接有家用硬水软化器的水龙头流出的水，因为额外的钠会损伤婴儿的肾脏。
- 接有家用滤水器的水龙头流出来的水，因为这种水中可能藏有有害细菌。
- 矿泉水，其中过多的钠与矿物质会对婴儿造成伤害。

配方奶粉的冲泡方法



1. 将消毒过的奶瓶、奶嘴重新用滚水烫一下，晾干后备用。
2. 将洁净的水煮沸并晾至30℃左右，然后将温开水倒入奶瓶中。
3. 查看奶瓶上的刻度，以保证合适的水量。
4. 用奶粉桶内带的特殊量匙取出奶粉，每一量匙的奶粉都要用消毒刀的刀背刮平，匙中的奶粉不要堆高，也不要压紧。
5. 把匙中的奶粉倒入已装好水的奶瓶中，把盖子套上，并充分摇晃奶瓶，使奶粉在水中迅速溶解。
6. 这样，一瓶配方奶粉就冲调成功了。

营养补充——给新生儿添加鱼肝油

维生素D是婴儿时期非常重要的一种维生素，它能促进钙、磷的吸收，增加钙、磷的储存量，有利于骨骼的正常生长，预防佝偻病。维生素D的来源有多种，如经过日光中的紫外线照射，人体皮下脂肪会合成维生素D。另外，鱼类、蛋黄、动物肝脏等食物中也含有维生素D，但由于新生儿一般很少能直接接触到阳光，且食物中的维生素D含量较少，母乳中也没有足量的维生素D。因此，从出生后3~4周起就要每天给宝宝

喂规定剂量的鱼肝油。

早产儿、双胞胎、人工喂养儿及冬季出生的宝宝，更易缺乏维生素D，因此，要从宝宝出生后2周起添加鱼肝油。只要在规定剂量范围内服用即可。但每日服用鱼肝油千万不要超过浓缩鱼肝油滴剂的30滴，否则会引起维生素A、维生素D中毒（导致中毒的剂量是每日服用维生素D2000~5000国际单位），对宝宝身体有害。现在新一代的鱼肝油制剂，只是剂型、用法和价格上有所差别，实质上都是一样的。给宝宝服用时遵医嘱即可。

— For my baby ...

1~2个月宝宝养护方案

●●● 身体开始丰润，睡觉和喂奶的节奏逐渐固定

宝

宝发育情况

Baby

项目	性别	男宝宝	女宝宝
身长		平均为 60.4 厘米 (55.6~65.2 厘米)	平均为 59.2 厘米 (54.6~63.8 厘米)
体重		平均为 6.1 千克 (4.7~7.6 千克)	平均为 5.7 千克 (4.4~7.0 千克)
头围		平均为 39.6 厘米 (37.1~42.2 厘米)	平均为 38.6 厘米 (36.2~41.3 厘米)
胸围		平均为 39.8 厘米 (36.2~43.4 厘米)	平均为 38.7 厘米 (35.1~42.3 厘米)

专

家指导

Baby

这个阶段的宝宝仍应继续坚持母乳喂养，一般每隔 3~4 小时喂奶 1 次，每天共喂 6 次。人工喂养的宝宝奶量每次约在 100 毫升左右，即使吃得再多的宝宝，全天总奶量也不能超过 1000 毫升。如果宝宝仍吃不饱，可以加健儿粉或糕干粉，每 100 毫升奶中加 3~5 克即可，放在奶中一起熬好。同时浓鱼肝油仍每天 3 次，每次 2 滴；钙片每天 2~3 次，每次 2 片。

这时，为防止发生尿布疹，要时常清洗宝宝的臀部。平时要培养宝宝规律性的生活习惯。注意观察宝宝的哭声，按需进行抚慰。坚持户外活动，进行“三浴”锻炼，即日光

浴、空气浴和水浴。平时多练习俯卧抬头，每天至少 2 次，每次半小时以上，并逗引宝宝发音。平日也要多给宝宝温柔的抚摸，以给予宝宝丰富的感觉刺激。



慎用安抚奶嘴

在宝宝哭闹时给予一个安抚奶嘴会非常见效，但世界卫生组织和联合国儿童基金会并不主张用安抚奶嘴，因为这会引起乳头错觉，导致母乳喂养困难。另外，如果安抚奶嘴清洁不好也极易引起宝宝腹泻。



安抚奶嘴要慎用。

鼻孔不要随便抠

新生宝宝的鼻腔狭窄，鼻窦还没有发育成熟，鼻腔黏膜又特别敏感，每天都会有分泌物，所以容易出现流鼻涕、鼻塞的现象。如果宝宝的鼻腔有鼻痂，千万不能使劲抠，因为宝宝的鼻腔黏膜很脆弱，极易受伤害。如果需要清理宝宝的小鼻子，可以使用吸鼻器，或者先给宝宝鼻子里喷上婴儿专用滴鼻剂或者滴一滴植物油，等鼻痂软化后再轻轻用棉签擦出。

嗓子吱吱响怎么办

宝宝嗓子里发出吱吱声，是喉骨发育不完全所致。

因为新生儿的喉头很软，呼吸时会变形，当空气通过时就会发出吱吱声。

应对方法：随着宝宝的不断发育，喉头会逐渐变硬，声响就会慢慢消失了，无需治疗。注意多去晒太阳，及时补充维生素D和钙剂。

传递妈妈爱的皮肤接触

这一时期的宝宝清醒的时间增多，而且眼睛可以和妈妈的眼睛对视了。因此，妈妈应当刻意地增加与宝宝皮肤接触的频率，使宝宝在精神上产生稳定感。同时，用温柔的声音与宝宝说话或把宝宝抱在怀里轻拍，宝宝会感到非常舒适。



妈妈可把宝宝抱在怀里轻拍，以增加与宝宝皮肤接触的频率。

在家里布置运动物体

这一时期，宝宝所有的感官都会进一步发育，因此可以在家里布置颜色鲜艳的运动物体。运动物体可以刺

激视觉和听觉,促进宝宝的神经和大脑发育。此时,宝宝手部的力量还很弱,习惯把手中的玩具放到嘴里舔,妈妈要格外注意卫生问题。

➤ 嗓子里有“痰”怎么办

宝宝嗓子发出“咕噜、咕噜”或“呼哧、呼哧”的痰声,可并没患气管炎,而是不会吞咽增多的唾液,使过多唾液积存在咽喉而引起的。

应对方法:随着宝宝逐步发育,让他们慢慢学会吞咽。这样,痰声就会一点点减轻,乃至完全消失,无须治疗。

➤ 留心观察宝宝的尿和便

吃母乳的宝宝,逐渐排出金黄色并较稀薄的便,一天3~4次;吃配方奶的宝宝,逐渐排出淡黄色的便,比吃母乳的宝宝稍干一些,每天大约排便1~2次。不



过,少数宝宝2、3天才排便一次也是正常现象。宝宝每天的排尿次数在出生5天内为4~6次,6~10天时高达20~25次,甚至30~40次,6个月后减少到10次左右。

当宝宝的身体出现异常或者食物没有消化时,粪便一定会起变化。此时,粪便就是检验宝宝健康状态的指标之一。发现宝宝的粪便中掺杂着血或呈白色或内有小颗粒、或每天腹泻10次以上时,都表明大便不正常,应立即到医院检查,并带上沾有宝宝粪便的尿布。

便便的颜色和形状能反映出宝宝的健康状况,妈妈要留心观察。

别

走进育儿误区

Baby

➤ 误区1: 把宝宝捆扎成“蜡烛包”

所谓“蜡烛包”,即将新生儿用婴儿毯包得紧紧的,除脑袋以外,手、脚、躯干都紧紧地包在里面,外面还要用带子捆住。不少新妈妈看到新生儿四肢呈屈曲状态,如果不将宝宝捆扎起来,担心将来宝宝长大以后可能会长成“罗圈腿”。其实,新生儿四肢的状态是胎儿在母亲子宫内的正常状态,出生后这种姿势还要维持一段时间,如果突然用包裹、捆绑的方法去改变这种姿

势,不但限制了婴儿的全身活动,不利于婴儿身体发育,而且还极易造成宝宝腋下、腹股沟、臀部等处的皮肤溃烂。

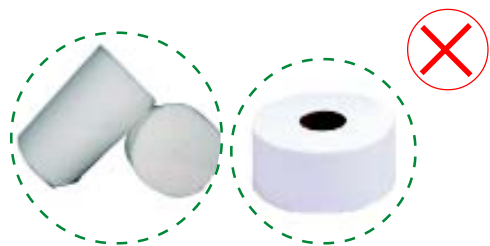
事实上,“罗圈腿”是由于钙缺乏所致,应及时给宝宝补钙。

➤ 误区2: 用卫生纸代替尿布

受各种一次性用品的启发,越来越多的母亲用卫

卫生纸代替尿布给宝宝垫屁股,她们认为这样做既可避免反复清洗尿布的麻烦,又可防止病菌的感染。殊不知这样做给新生儿带来了莫大的痛苦。

由于卫生纸中有漂白剂等化学物质,这些物质虽然浓度不高,但对皮薄、肉嫩的新生儿来说,腐蚀或刺激作用是不可忽视的。用卫生纸代替尿布使用,很容易引起皮肤病,有些患病婴儿的肛门周围以及外阴局部皮肤鲜红,甚至溃烂,整日哭闹不安。因此,建议年轻的父母不要再给你的宝宝用卫生纸当尿布垫屁股了。



不能用卫生纸代替尿布给宝宝使用。

误区 3: 宝宝一哭就喂

很多父母一听到宝宝哭闹就以为宝宝饿了,于是急急忙忙给宝宝喂奶。其实,这样做是极不科学的,因为婴儿不只是在饥饿时哭闹,当他感到身体不舒服、想要妈妈抱或是受到各种刺激时,均会以哭闹的形式来表达。

宝宝一哭就喂,在母乳不足的情况下,常常会导致出现下列问题:

- ◎频繁的喂奶,易使妈妈乳头破裂,有些母亲最终因受不了疼痛而改喂配方奶。因此,如果喂奶不久,婴儿便哭闹起来,这时父母要检查尿布是否湿了。如果是,马上换新的尿布;如果不是,也许宝宝只是想要妈妈抱抱,请妈妈抱起你的宝宝,也许宝宝就不哭闹了。
- ◎频繁地喂奶会使妈妈心神不定,忙忙碌碌,不能得到

充分的休息,以致影响乳汁分泌,使乳汁愈发不足,加上婴儿每次都吸不够乳汁,又会饿得哭闹,因而形成恶性循环。



误区 4: 用炼乳喂养宝宝

有的父母认为炼乳是浓缩牛奶,既容易储存又有营养,适合给婴儿食用。其实,炼乳是牛奶浓缩至约一半后再加蔗糖制作而成的,其中含有 40% 的蔗糖,远不能满足婴儿的营养需要。

婴儿时期用牛奶喂养,要求加入 5%~8% 的糖为宜。这样,糖、蛋白质、脂肪的比例才合适。当炼乳稀释至适合饮用的甜度时,所含的蛋白质和脂肪要比鲜牛奶低很多;如果保持足量的蛋白质和脂肪,则又太甜而难以食用。若用炼乳喂养宝宝,由于蛋白质摄入不足,宝宝会出现虚胖、肌肉松弛、营养不良等现象,还会造成免疫功能下降,容易生病。另外,由于炼乳的糖分含量太高,会引起宝宝热量摄入过高而发生肥胖,还会让宝宝产生便秘等症状。

关于奶具的问题

怎样选奶嘴 /

奶嘴的孔型应该和宝宝的月龄相称。奶嘴孔型分很多种,不同的孔型与乳汁流量的大小有关。小圆孔是慢流量的,中圆孔是中流量的,大圆孔是大流量,还有一种是十字孔,流量是最大的。月龄小的宝宝应该选择小一点孔的奶嘴,否则可能造成呛奶,如1~3个月的婴儿可选择圆孔的奶嘴,奶液能自动流出,且流量较少;月龄大的宝宝吸吮能力有所增强,可选择孔大一些的,如3个月以上的宝宝可选择十字孔奶嘴,它能够根据宝宝吸吮力量调节奶量,流量较大。

如果想要知道奶孔的大小是否适中,可以在奶瓶里加水,然后把奶瓶倒过来,观察水的流量。一般情况下,大小适中的奶孔,水成点滴状;如果奶孔过大,则水成线柱状。还有,奶嘴的吸头最好选择形状近似母亲乳头的,中间弧度与乳房相似。

此外,挑选商品时一定要到正规大商场,并注意看厂家的商标和说明书。奶嘴的软硬度要适中,材质最好是硅胶的。这是因为硅胶的性能比较稳定,耐热强,弹性好,不易老化,并且硅胶奶嘴更接近母亲的乳头,宝宝比较容易接受。

正确用奶瓶喂奶 /

在用奶瓶给宝宝喂奶之前,须先洗净双手,取出消毒好的奶瓶、奶嘴,注意奶嘴不要随意放置,应竖直向上,一定不要弄脏奶嘴。将调好的奶倒入奶瓶,拧紧瓶盖。将奶瓶倾斜,滴几滴奶液在手背上,试试温度,感

觉不烫即可。奶液滴落的速度以不急不慢为宜。

选择舒适坐姿坐稳,一只手把宝宝抱在怀中,让宝宝上身靠在你肘弯里,你的手臂托住宝宝的臀部,宝宝整个身体约呈45度倾斜;另一只手拿奶瓶,用奶嘴轻触宝宝口唇,宝宝即会张嘴含住,开始吸吮。

宝宝开始吃奶后要注意,奶瓶的倾斜角度要适当,让奶液充满整个奶嘴,避免宝宝吸入过多空气。如果奶嘴被宝宝吸瘪,可以慢慢将奶嘴拿出来,让空气进入奶瓶,奶嘴即可恢复原样。也可以把奶嘴罩拧开,放进空气再盖紧即可。



将奶瓶底托高,使奶液充满奶嘴,以免宝宝吸入空气。



不可将奶液充填一半奶嘴,以免宝宝吸入大量空气,造成呛奶。

注意宝宝吸吮的情况,如果吞咽过急,可能是奶嘴孔过大;如果吸了半天奶量也未见减少多少,就可能是奶嘴孔过小,宝宝吸奶很费力。

给宝宝喂完奶后,不能马上让宝宝躺下,应该先把宝宝竖直抱起,靠在肩头,轻拍宝宝后背,让他打个嗝,排出胃里的空气,以免宝宝吐奶。

奶具的清洗及消毒



清洗奶瓶

1. 喂完奶后，把残余的奶液先倒掉。
2. 用流动的温热水冲洗奶瓶内残留的奶液，这样可以冲掉残余的乳脂肪。
3. 奶瓶内装一半清水，滴入几滴奶瓶专用清洁剂。
4. 轻轻摇晃奶瓶，使清洁剂与水充分混合。
5. 用奶瓶刷仔细刷洗奶瓶内部，特别是瓶底。
6. 用刷子仔细刷洗奶瓶口，特别是瓶口螺纹的地方。

爱心小提示：最好在宝宝喝完奶后马上清洗奶瓶，如果隔一会儿才洗，瓶子上会残留奶的乳脂肪，奶瓶会变得黏腻难清，瓶身上看起来也会雾蒙蒙的。

清洗奶嘴

1. 用奶瓶专用清洁液清洗奶嘴里面，并用水冲洗。
2. 用奶瓶专用清洁液清洗奶嘴外面，并用水冲洗。



营养补充——为宝宝补充蛋白质

婴儿新陈代谢、身体的生长及各种组织器官的成熟，都需要蛋白质的参与。这一时期的宝宝对蛋白质的要求无论是质还是量都很高。婴儿膳食中蛋白质的主要来源是母乳，母乳蛋白质中2/3为乳清蛋白，所含必需氨基酸较多，容易消化；而配方奶粉中的蛋白质的质量低于母乳。其他如蛋黄、瘦肉类、肝类等食物中也都含有生理价值很高的动物性蛋白质，可以随着婴儿的月龄增长，消化能力增强，逐步在添加辅食

时选用。此外，大豆制品中如豆腐等优良的植物蛋白，也适于大婴儿食用。

母乳喂养的婴儿，每日每千克体重需蛋白质2~2.5克，人工喂养的婴儿每日每千克体重需蛋白质3.5克。混合喂养的婴儿每日每千克体重需蛋白质4克。蛋白质虽然重要，但也不可摄入过量，否则可致高氮血症。

选用蛋白质的食物时，要注意蛋白质的互补作用。采用两种或两种以上生理价值较低的蛋白质混合食物，其生理价值比原来的任何一种蛋白质的生理价值都高，如豆腐与肉类搭配、蛋黄与奶类搭配等。

— For my baby ...

2~3 个月宝宝养护方案

●●● 身体逐渐变直，表情更加丰富，开始发出声音

宝

宝发育情况

Baby

项目	性别	男宝宝	女宝宝
身长		平均为 63.0 厘米 (58.4~67.6 厘米)	平均为 61.6 厘米 (57.2~66.0 厘米)
体重		平均为 6.9 千克 (5.4~8.5 千克)	平均为 6.4 千克 (5.0~7.8 千克)
头围		平均为 41.0 厘米 (38.4~43.6 厘米)	平均为 40.1 厘米 (37.7~42.5 厘米)
胸围		平均为 41.4 厘米 (37.4~45.3 厘米)	平均为 39.6 厘米 (36.5~42.7 厘米)

专

家指导

Baby

这个阶段，应该根据母乳的量来决定喂养方式。有的妈妈可能会出现母乳逐渐减少的情况，如果宝宝体重增长速度下降，变得爱哭、夜里醒来哭闹的次数增多，此时应该加喂一次配方奶，如果效果不明显就再增加一次配方奶。从这时开始，宝宝唾液的分泌逐渐增加，开始为接受谷类食物提供消化条件，此时可以喂一些稀释的果汁和菜水，以补充维生素。

这个时期的宝宝已经形成了良好的生活习惯，吃奶的时间和数量逐渐形成了一定规律；睡眠的时间也比以前短了，要让宝宝把昼夜区分开来，逐渐适应大人的生活习惯，培养晚间睡觉的习惯；注意保护宝宝的眼睛和耳朵，训练宝宝

的视听能力，在训练中若发现任何声音都没有对宝宝产生影响，要尽快带宝宝看儿科医生或咨询育儿专家；要正确对待宝宝的生理性腹泻；宝宝生理代谢快，要经常给宝宝洗头，以保持清洁；定期带宝宝去体检。



抱宝宝的正确方法

宝宝啼哭时,只要大人抱起来安抚一下,他就会停止啼哭,然而此时宝宝的颈部尚未坚挺,因此,要注意正确的抱法。

抱宝宝的要点是宝宝身体的倾斜度不可超过30度,而头部和身体一定要呈直线状。

抱的时间,原则是5~20分钟,抱太久或是次数过多,皆易养成婴儿喜欢被人抱的习惯。假如大人抱10分钟还无法抑止宝宝啼哭的话,便要仔细检查宝宝的身体,解开衣服察看是否有异状,或是喂他吃奶,以防因饥饿而哭闹,如果情况未见改善,要马上送医院检查。

宝宝颈部很脆弱,因此不适合背。

如何让宝宝躺得更舒服

此时的宝宝还不能十分自由地活动身躯,所以平时以仰卧居多,然而躺也要得法。

/ 躺卧的地点 /

对此时的宝宝来说,躺卧着睡觉就是他的主要生活内容,所以这段时间,父母应尽量将宝宝置于明亮的房间或是窗户旁边,但是不宜直接在太阳下暴晒。此外,尤其不能将婴儿置于棚架下方,以免发生意外。

/ 枕头 /

原则上,婴儿不需要枕头,但是羽毛制的轻柔枕头有保护肩部的功效,而且柔和而均匀的外来阻隔也可预防宝宝睡成偏头。

/ 棉被的盖法 /

婴儿的颈部较短,因此在盖棉被时,应谨防抵住鼻息而发生意外。此外,婴儿易将双手上举伸出棉被,所以在室温适宜时,也无需强行盖被。

/ 改变睡姿 /

宝宝在仰卧时,经常把头转向光亮的一方,如果一直让宝宝睡在床上而不改变宝宝的睡姿,极易造成偏头的情形。为了预防起见,每天都应将宝宝的睡姿改变一下。如果宝宝已有轻微的偏头现象,应该马上使宝宝的身体向另一侧倾斜,并用棉被支撑加以矫正。



父母要掌握让宝宝躺卧的正确方法。

怎样给宝宝洗脸

洗脸时,用宝宝专用的小脸盆盛好温水,将小毛巾或纱布浸湿后拧干,先从鼻外侧或眼内侧开始擦洗,注意要擦干净耳朵及耳朵周围部位。擦洗宝宝嘴及嘴四周时应该把小毛巾弄湿一点儿,擦洗完了轻轻擦干嘴,然后用小毛巾擦洗下巴和颈部,最后顺便把宝宝的手指、手掌和手背洗擦一下。

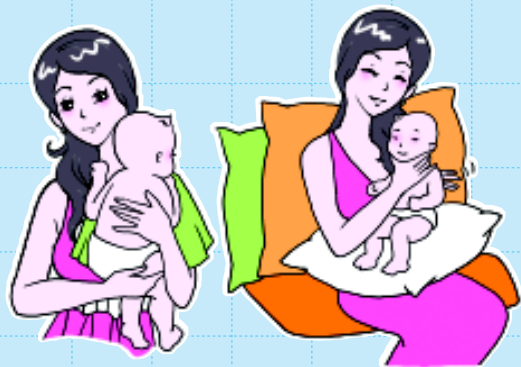
现在流行用母乳给宝宝洗脸,很多妈妈认为将乳汁涂抹在宝宝的脸上可使宝宝的皮肤嫩白细腻。虽然母乳中含有丰富的营养,但在乳汁腐败后,特别容易滋生细菌,宝宝肌肤娇嫩,细菌如果从毛孔侵入,严重的会导致溃烂形成疤痕,破坏宝宝的容貌。因此,用母乳给宝宝洗脸并不合适。如果怕宝宝皮肤干燥,可选用不含刺激成分的婴儿专用护肤品。

宝宝吐奶时的护理

吐奶是婴儿期一个常见的现象,主要原因是宝宝进食的量超过了他的胃容积。新手父母可以通过下面的方法来缓解吐奶情况:

- ◎在宝宝非常饿的时候喂奶。
- ◎喂奶时,保持平静、安逸和愉快的心情。
- ◎在喂奶期间避免突然中断、噪音、强光或其他使宝宝分心的事。
- ◎喂配方奶时,要确保奶嘴上的孔既不太大(配方奶流出过快)也不太小(奶液流出过慢,宝宝会吞咽过多空气);当将奶瓶翻转时,如果有几滴乳汁流出,而后停止,则表明奶嘴开口大小合适。
- ◎注意要让用配方奶喂养的宝宝在喂奶期间每3~5分钟打嗝一次。

· 让宝宝打嗝的方法 ·



◎方法一:

肩上垫一条毛巾,然后将宝宝抱直,伏于妈妈肩膀上,用手轻轻拍打或向上将宝宝的背部。

◎方法二:

将宝宝放在大腿上,用一只手固定宝宝的头部的同时,也承托住宝宝的胸部和下巴,再用另一只手轻轻地拍打宝宝的背部。

◎喂完奶后,不要过分推挤宝宝腹部,更不能逗宝宝笑。

◎在喂奶后立即将宝宝呈直立位放在婴儿车中。

◎用东西(不要用枕头)将婴儿床的头部垫高,使宝宝仰卧,这将使宝宝的头部高于胃部,可以防止宝宝因在睡眠中吐奶而引发窒息。

爱心小提示

Tips

正确区分正常吐奶和呕吐

正常吐奶和呕吐之间的差异应该很容易区别。呕吐与吐奶不同,大多数宝宝呕吐得很厉害,宝宝会感到非常痛苦。呕吐通常发生于餐后,呕吐物的量大大多于吐奶量。如果宝宝出现经常性呕吐(2~3次/天),应立即咨询儿科医生。

误区 1: 过度摇晃和高抛宝宝

有时,因宝宝吵闹或不肯睡觉,家长就将宝宝抱在怀中或躺在摇篮里时不停地用力摇动。还有的家长喜欢把宝宝向上高抛又接住来逗宝宝。这些做法都不利于宝宝健康成长。婴儿头大身子小,头部的体积和重量占全身的比例较成人人大得多,加之婴儿颈部肌肉娇嫩,对头部的支撑力很弱,难以承受较大幅度的摇晃和高抛的震动。强烈摇晃和高高地抛起很容易使小儿脑髓与较硬的脑壳互相撞击而引起婴儿颈部、头部脆弱的毛细血管破裂,甚至可能发生脑震荡,还可能使眼部视网膜毛细血管出血,严重时可能会危及生命安全。当然,轻度而有节奏地摇晃不仅不会对宝宝的脑部造成损害,而且可以为中枢神经和呼吸的区域提供有效的刺激,让宝宝睡得更安稳,呼吸也更畅快。因此,当宝宝哭闹时,可适度轻轻地并有节奏地摇晃。



误区 2: 宝宝勤洗澡会伤皮肤

宝宝出生后,妈妈们觉得宝宝不出门,身上不脏,没有必要老洗澡。其实,宝宝皮肤柔嫩,防御能力差,新陈代谢旺盛,如不经常洗澡,汗液及其他排泄物蓄积会刺激皮肤,容易发生皮肤感染,因此,应经常洗澡。专家认为,宝宝出生后第二天即可洗澡,最好每天或隔天洗一次澡。冬天气候干燥,可减少次数,每周1~2次即可。洗澡前不要喂奶,不要将水弄进宝宝的耳朵里,动作轻柔一些,每次洗澡时间不要超过10分钟。

误区 3: 给宝宝脸上蒙纱巾

有些家长在宝宝晒太阳时,爱给宝宝脸上蒙层纱巾,虽说这样做能避灰尘和阳光,但这种做法对宝宝健康不利。据测定,小宝宝的脑组织耗氧量占全身耗氧量的50%,纱巾透气性较差,给宝宝脸上蒙纱巾会使其面部区域形成一个供氧不足、二氧化碳滞留的小环境,进而对宝宝脑组织的新陈代谢造成不良影响。

误区 4: 给宝宝多多补充维生素

人体不能合成维生素,必须从食物中获得。加上很多广告宣传中,维生素的作用往往被无限夸大。妈妈们常常被误导,认为宝宝必须多多补充各种维生素,不然身体不健康。其实,如果膳食安排得当,一般不会缺乏维生素,过多地服用维生素并不能使身体更强壮。不同的维生素来自不同的食物,在日常饮食中只要哺乳妈妈膳食均衡,就能获得充足的维生素。

根据宝宝身体状况选择合适的水果

宝宝从出生到现在，一直只能单一地吃奶，而母乳和配方奶中缺乏维生素C、维生素D和铁等营养素，因此到了这个月，可以给宝宝喂一些稀释的果汁、蔬菜汁。

水果营养十分丰富，不但可以补充宝宝缺失的营养，还具有食疗作用。婴儿常食用的水果有苹果、香蕉、梨、橘子、西瓜等。如苹果有收敛止泻的作用，香蕉有润肠通便的作用，梨有清热润肺的作用，橘子有开胃作用，西瓜有解暑止渴的作用。父母要了解水果的这些作用，在遇到宝宝不适时，根据宝宝的情况合理选择水果。如大便稀薄时，可用苹果炖成苹果泥给宝宝吃，以涩肠止泻。水果虽然营养丰富，婴儿又非常喜欢吃，但父母一定要按宝宝月龄的需要，适量选用，不可吃得过多。

制作宝宝辅食要注意卫生

一旦宝宝开始吃辅食，妈妈们就要特别注意宝宝的饮食卫生了，以免宝宝受到微生物和传染病的侵袭。下面这些方法能帮助你预防宝宝生病：

◎洗干净手。大人在每次给宝宝做食物前，或接触宝宝食物前都应彻底将手洗净。宝宝也要经常洗手，以免用手直接抓食物吃，而把病菌吃到体内引发疾病。

◎厨房要保持清洁。厨房中的各种灶具要及时清洗，定期消毒。宝宝餐具最好单独使用，用毕及时洗净。

◎食物要新鲜。尽可能给宝宝喂新鲜食物，并且食物要单做，一次只做一顿饭的量，以确保新鲜、营养、清洁。有的妈妈图方便省事，给宝宝一次做出几顿的饭，放在冰箱内，留着下次热着吃，这种做法不可取。

蔬菜汁的制作方法

蔬菜含有丰富的维生素及矿物质，对宝宝的生长发育极有益处。宝宝能吃辅食后，妈妈可常给宝宝制作蔬菜辅食。宝宝月龄较小时，可给宝宝喝蔬菜汁；宝宝大一些时，可将煮好的蔬菜与其他食物搭配，再给宝宝吃。蔬菜汁的做法如下：

1. 准备胡萝卜、黄瓜、菠菜等常见蔬菜各等量，洗净。胡萝卜、黄瓜切片，菜花瓣成小块。
2. 将切好的蔬菜与适量水一同放入锅中煮沸。煮沸后捞掉上面的杂质，再以小火煮20~30分钟。
3. 蔬菜煮好后用细滤网过滤蔬菜汁。



营养补充——关于脂肪

脂肪是供给热量最丰富的来源，每克脂肪可供热量9千卡。脂肪能保持体温，具有保暖作用，还能保护内脏、血管和神经不受损，滋润皮肤使之不干燥。同时，脂肪又能溶解脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K，促进人体组织的吸收和利用。脂肪还是合成髓鞘的要素，构成脂肪的不饱和脂肪酸是神经发育和髓鞘形成过程中的必需物质。

婴儿每日每千克体重约需脂肪4克，婴儿出生后头24个月是生长最快的时期，也是需要热能最多的时期。如果婴儿摄入脂肪过少，会导致体重不增，脂溶性维生

素缺乏，出现皮肤干燥，会引发皮炎等疾病；如脂肪摄入过多，宝宝易患肥胖症，肥胖症易引发心血管疾病。因此，婴儿饮食摄入的脂肪量一定要适量。

婴儿脂肪的选用首先应以母乳为主，因母乳所含的不饱和脂肪酸较多，而且最容易迅速吸收，母乳喂养的婴儿摄入热量的50%来自乳脂肪。其次可选用植物性脂肪。如果婴儿不吃母乳，应多吃肉食及适当吃蛋类，不能喝低脂肪奶，以保证脂肪的摄入。

脂肪还可从其他含脂肪的食物，如花生油、大豆油等中获得。另外，乳类、蛋类、肉类、鱼类中也含有脂肪。婴儿的饮食一定要注意脂肪的摄入，以满足婴儿健康生长发育的需要。

推荐宝宝餐

Menu

| 小白菜黄瓜菜汁 |

材料 / 小白菜、黄瓜各50克

做法 / 1. 小白菜先切除根部，再截取菜根端约5厘米，然后用清水仔细清洗干净。

2. 黄瓜去皮、洗净后切成块状。将2碗水倒入锅中，放进小白菜和黄瓜块，以小火炖煮5分钟即可滤取汤汁。

贴心提示 小白菜是蔬菜中含矿物质和维生素最丰富的菜，能够促进骨骼发育，加速新陈代谢和增强机体造血功能，再配上黄瓜，营养价值更高，可促进宝宝生长发育。每次可喂食1~2小匙。

| 苹果牛奶汁 |

材料 / 苹果1/4个，婴儿配方奶60毫升

做法 / 1. 苹果清洗干净，削去外皮，去核、子后，用研磨器磨成泥，以筛网过滤出苹果汁，备用。

2. 将苹果汁加入婴儿配方奶中调拌均匀，即可给宝宝饮用。

贴心提示 苹果的香气与配方奶结合，非常温润美味，再加上丰富的维生素C与钙质，更能增强宝宝的体质，维持身体健康。

* 小白菜黄瓜菜汁



— For my baby ...

3~4 个月宝宝养护方案

● ● ● 能够扶坐并抬起头，开始添加辅食

宝

宝发育情况

Baby

项目	性别	男宝宝	女宝宝
身长		平均为 65.1 厘米 (59.7~69.5 厘米)	平均为 63.4 厘米 (58.6~68.2 厘米)
体重		平均为 7.5 千克 (5.9~9.1 千克)	平均为 7.0 千克 (5.5~8.5 千克)
头围		平均为 42.1 厘米 (39.7~44.5 厘米)	平均为 41.2 厘米 (38.8~43.6 厘米)
胸围		平均为 42.3 厘米 (38.3~46.3 厘米)	平均为 41.1 厘米 (37.3~44.9 厘米)

专

家指导

Baby

这个月的宝宝食量差别比较大，但仍应坚持母乳喂养。人工喂养的宝宝一般每餐 150 毫升就能吃饱了，而有的生长发育快的宝宝，食奶量较大，一次吃 200 毫升还不够，有的还要加糕干粉等。除了吃奶以外，要逐渐增加半流质的食物，为以后吃固体食物做准备。随着年龄增长，宝宝胃里分泌的消化酶增多，因此可开始为宝宝适量添加辅食，先从 1~2 匙开始，以后逐渐增加，宝宝



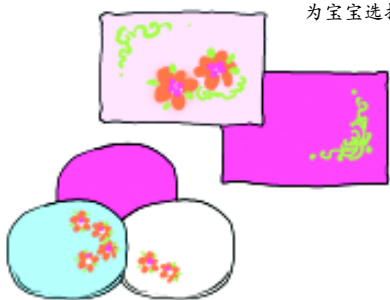
不爱吃就不要喂，千万不能勉强。

这个阶段的宝宝白天睡眠时间越来越少，要继续逐步培养良好的睡眠习惯。白天可常带宝宝去户外适应自然环境；加强看护，避免宝宝掉到地上；由于宝宝活动量增加，要给宝宝穿易于活动和穿脱的衣服，不要强行制止宝宝吮手指头。如果宝宝出现找不到声源、不会咿呀学语、不会握物等警示信号，请尽快带宝宝看儿科医生或咨询育儿专家。

关于睡眠问题

/ 宝宝的枕头讲究多 /

宝宝这个时期睡眠比较多，一个舒适的枕头对宝宝至关重要，只有选择科学合理、方便有效的枕头，才有利于宝宝头部血液循环，帮助宝宝尽快进入梦乡，并有效保护头部安全，促进生长发育。



为宝宝选择合适的枕头。

◎根据生理特点选枕头。刚出生的宝宝脊柱基本是直的，平躺时后背和后脑勺在同一平面上，可不用枕头。当宝宝长到3~5个月会抬头时，脊柱颈段出现凸向前面的颈曲；6个月开始学爬、学坐时，脊柱胸段出现向后的生理弯曲。为了让生理弯曲在睡眠时保持体位舒适，应该在出生3个月后给宝宝用枕头。高度可酌情调节，但不应超过4厘米。

◎枕头硬度要合适。由于婴儿颅骨较软，囟门和颅骨缝还未完全闭合，过硬的枕头可能会使宝宝出现偏头、偏脸等畸形，还会把枕部的头发磨损掉而出现枕秃。而过于松软的枕头则不足以支撑婴儿躺上去的压力，还会使宝宝发生窒息危险。就枕芯的选择来说，一般以荞麦皮

或泡过后晒干的茶叶为好，不但软硬度合适，吸水性、透气性也很强，而且经济、易清洗。

◎经常晾晒枕头。婴儿会经常流口水，若清理不及时就会散发出腐臭味。而且婴儿生长发育的速度很快，新陈代谢也旺盛，头部出汗较多，睡觉时容易浸湿枕头。当汗液和头皮屑混合之后，就容易使微生物黏附在枕头上。枕套可选择全棉布料产品，并经常清洗，枕芯也应经常拆下来换洗或者放在阳光下暴晒。利用阳光中的紫外线杀灭附着在枕头上的细菌及螨虫。

爱心小提示

Tips

○市面上的枕头种类繁多，挑选产品时千万不可贪便宜，最好选择专业性强、信誉好的厂家，品质才有保障。

○选购时不要单看其精美的外在工艺，要感受枕头的软硬度，检查其做工及完整性。

○选购枕芯应当心，嗅一嗅、闻一闻是不可少的步骤，并仔细阅读制作材料说明，避免选购含有毒物的产品。

/ 宝宝睡凉席的注意事项 /

夏天天气比较炎热，很多父母为了让宝宝凉爽一些，于是便选择让宝宝睡凉席。让宝宝睡凉席时，父母需注意以下几点：

◎宝宝是否要睡凉席，父母应视当地的气候和宝宝体质状况灵活掌握，不可强求。

◎宝宝不能直接睡在凉席上，为了避免受凉，需要在席子上铺上一层棉布床单。这样也能够避免宝宝蹬

腿擦破皮肤。

◎要选择合适的凉席，不要选择竹席。竹席太凉，而且当昼夜温差变化较大时，宝宝很容易受凉。最好选择草席，即麦秸凉席，这种草席质地松软，吸水性好，选择时注意是否光滑无刺。

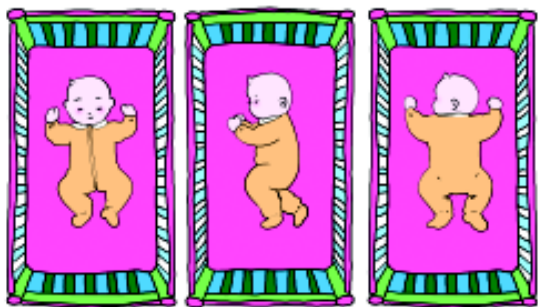
◎一定要注意凉席的清洁卫生，使用前一定要用开水擦洗凉席，然后放在阳光下暴晒，以防宝宝皮肤过敏。凉席被尿湿后必须及时清洁、晾晒，保持干燥。

◎父母让宝宝睡凉席，一定要照顾好宝宝，否则很容易使宝宝着凉、感冒和腹泻。

◎如果宝宝出现皮肤过敏现象，要立刻撤掉凉席，必要时找医生诊治。

/ 不要让宝宝以俯卧姿势睡觉 /

父母尽量不要让宝宝采取俯卧睡姿，这是因为宝宝采取俯卧睡姿时，头与身体的长轴常常成一直线，宝宝的鼻子很容易受到被褥或枕头压迫而发生窒息，加上



宝宝睡觉时，最好仰卧。这样既不会发生意外，也不会让宝宝睡偏头而影响宝宝容貌。

宝宝以侧卧姿势睡觉，一般不会发生意外，但易导致宝宝睡成偏头而影响美观。宝宝侧睡时，妈妈要经常变换宝宝的睡姿，左右侧交替进行。

俯卧睡姿极易导致宝宝窒息，还会影响宝宝容貌，因此，最好避免。

宝宝的自我保护能力很差，活动能力又有限，一旦发生上述情况，往往会发生令人痛心的意外。因此，专家建议，为安全起见，不要再让婴儿（特别是出生半年内的婴儿）以俯卧姿势睡觉。

/ 防止宝宝睡觉时踢被子 /

很多宝宝睡觉时，都有踢被子的坏习惯，为了既不影响父母的休息，又能防止婴儿感冒，可从以下几个方面去解决：

◎睡觉前不要过分逗引宝宝，不要让他过度兴奋，更要避免让他受到惊吓或者接触恐怖的事情。否则，宝宝入睡后容易做梦，甚至做噩梦，也容易踢被子。

◎被子不宜盖得太厚，也不要穿着太多衣服睡觉，并且被子和衣服用料应以柔软而通风的棉织品为宜。否则，宝宝睡觉时身体产生的热量无法散发，宝宝一旦觉得闷热就很容易踢被子。

◎宝宝的睡姿要正确，不要让宝宝睡觉时把头蒙在被子里，也不要让宝宝把两手放在胸口。

◎睡前不要给宝宝吃得过多，这完全合乎中医“胃不和则卧不安”的观点。

爱心小提示

Tips

掌握好被子的厚度

宝宝爱踢被子的主要原因是被子盖得太厚。因此要注意被子的重量，以防宝宝踢被。春天被子的重量应在1~1.5千克为宜。夏季要用薄毛巾被盖好腹部。秋季与春季盖的被基本一样。冬季一般来说宝宝的被子应在2.5千克左右为好。

误区 1: 宝宝没牙大人嚼

在宝宝长牙前,很多老人认为帮宝宝嚼碎食物有利于其消化。其实,在人的口腔中,存在着很多病毒和细菌,大人身体好并不等于口腔中不含有致病菌,只不过有的人抵抗力强,没有发病而已。这些病菌通过被大人咀嚼过的食物进入宝宝体内,再加上宝宝免疫功能低下,这就可能引起疾病的发生,如呕吐、肝炎和结核病等,给宝宝造成严重危害。确实需要时,可用绞碎机把食物做成糊状喂给宝宝。

误区 2: 宝宝不能多抱

有观点认为宝宝不能多抱,否则容易养成抱癖。其实,多抱有利于宝宝大脑发育、精神发育以及身体生长,使宝宝体形优美、性格温和。而躺着的宝宝只能看到很少的事物,也缺乏神经发育必需的各种丰富的刺激,也缺乏感情交流。建议妈妈们在抱宝宝时采用左手托住宝宝的背、脖子和头,右手托住宝宝的臀部和腰部的方式,这样的抱法会让宝宝感到十分舒适。

误区 3: 宝宝一定要大量补锌

锌是人体必不可少的矿物质,妈妈们越来越关注锌在宝宝生长发育过程中的重要性,但补充过多,对人体是不利的。1岁以下的宝宝对锌的需求量为3~5毫克/天。如果长期补锌过多,容易引起或加重缺铁性贫血。如果缺钙的宝宝补锌太多,还可能降低机体抵抗力而感染其他疾病。另外,锌摄入过多,会在体内蓄积,而引起中毒,出现恶心、吐泻、发热等症状,严重的甚至会突然死亡。所以宝宝补锌一定要在医生指导下进行。

误区 4: 给宝宝留影

为了给宝宝留下美好回忆,不少父母在宝宝出生后不久,就给宝宝拍照,殊不知小宝宝眼球尚未发育成熟,非常怕光。如果用闪光灯对准婴儿拍照,强烈的光束会刺激婴儿的眼睛,哪怕是1/50秒的电子闪光灯,也会损伤婴儿眼球中对光异常敏感的视网膜。闪光灯距离越近,伤害程度越严重。所以,应避免用闪光灯给婴儿拍照。

给宝宝拍照要避免使用闪光灯,以免伤害宝宝的眼睛。



添加辅食的时机

4~6个月时,应逐步给宝宝添加辅食,但具体到每个宝宝该什么时候开始添加辅食,父母则应视宝宝的健康及生长状况而定。一般出现下列情形时可以开始添加辅食:

- ◎ 吞咽功能逐渐协调成熟,不再把舌头上的食物吐出来。
- ◎ 宝宝在吃完约 250 毫升奶后不到 4 小时又饿了。
- ◎ 宝宝在 24 小时内能吃完 1000 毫升奶。
- ◎ 宝宝体重增长已达到出生时的 2 倍。
- ◎ 宝宝可以控制自己头和脖子的肌肉,能自主挺直脖子,可以转头拒绝食物。
- ◎ 宝宝可以稳当地坐着,可以灵活地向前向后移动。
- ◎ 宝宝开始在夜间变得烦躁起来,而之前夜里睡眠是没问题的,或者现在的睡眠时间变得比以前短暂。

爱心小提示

Tips

辅食小提醒

添加辅食要在宝宝身体健康的时候进行,宝宝生病或对某种食品不消化,则不能添加,甚至要暂停。油脂类通常要等到 1 岁以后再补充,以免因吃了过多的油脂类食物而导致宝宝不喜欢清淡的食物了。

添加辅食的顺序

- ◎ 添加的量——由少到多。每添加一种新的食品,必须先从少量喂起。而且大人需要比平时更仔细地观察宝

宝,如果没有什么不良反应,再逐渐增加一些。

- ◎ 添加的品种——由一种到多种。至于食物的种类,7 个月以前最好能从单一谷类、面食开始试吃,而每一种食物最好经过 3~5 天的尝试期后,再更换新的食物。顺序最好先从米糊到麦糊,分阶段喂食,之后再给予宝宝蔬菜汤或稀释的果汁。蛋类除了某些体质不好的宝宝需要延缓喂食外,正常宝宝可以在 7~9 个月时就以全熟蛋黄泥形式食用。

- ◎ 添加的浓度——由稀到稠。刚开始添加辅食,妈妈可以按照流质(如果汁、菜汁)、半流质(如米糊、麦糊)、半固体(如果泥)、固体(如水果)的顺序添加。这样添加,效果最佳。

蛋黄的处理法

1. 将鸡蛋洗净,放入滚水中煮熟,捞出放温凉之后,取蛋黄切开。
2. 将蛋黄放入调理器中碾碎。
3. 用少许开水或米汤将蛋黄调成糊状。
4. 稀释后即可用小勺喂食宝宝。



营养补充——关于碳水化合物

碳水化合物是供给人体热能最主要的来源，其供给的热量占人体需要总热量的50%~60%。婴儿每千克体重约需碳水化合物12克。若碳水化合物供应不足，热量不够，就只能消耗蛋白质和脂肪的热量。这样就会使婴儿体重降低，影响生长发育。因此，碳水化合物对宝宝的成长非常重要。

碳水化合物的来源除了从乳类中获得外，还可以选用含碳水化合物较多的辅食，如米汤、米糊、麦片粥、

烂饭、面包、馒头等谷类制品；豆浆、豆腐、红豆沙等豆类制品；土豆泥、山芋糕、藕粉等根茎类制品；苹果泥、香蕉泥等水果类食品；以及糖类和糖类制品。除淀粉外，较小的宝宝对其他糖类都能消化。由于婴儿乳糖酶的活性比成人高，所以对奶中所含的乳糖都能很好地消化吸收。当宝宝再大一些时，一般就能较好地消化淀粉食品了。若碳水化合物供应过多，会使婴儿脂肪增多，貌似肥胖，但肌肉松弛，抵抗力差，易受感染。家长应尽量让宝宝少吃甜食，少喝含糖饮料，以减少对宝宝生长的负面影响。

推荐宝宝餐

Menu

| 红枣苹果汁 |

材料 / 新鲜红枣20个，苹果1个

做法 / 1. 红枣、苹果清洗干净，再用开水略烫，备用。

2. 红枣倒入炖锅内，加水，用小火炖至烂透。

3. 用小刀将苹果切成两半并去核，用小勺在苹果切面上将果肉刮成泥。

4. 将苹果泥倒入锅中与红枣一同略煮，过滤后给宝宝食用。

贴心提示 红枣富含多种维生素、植物蛋白、矿物质等宝宝发育所必需的营养成分，而且含有能增强记忆力的核酸及锌元素，对于宝宝智力发育有着特殊的功效。婴儿期是大脑发育的关键时期，喝红枣果汁对智力发育自然也是有利的。3~4个月左右的宝宝即可食用，但火大的宝宝不适合多食。

| 哈密瓜汁 |

材料 / 哈密瓜60克

做法 / 1. 哈密瓜洗净，去皮，去子，取果肉切小块。

2. 将哈密瓜果肉块、冷开水一起放入榨汁机中搅打均匀，以筛网滤出果汁即可给宝宝饮用。

贴心提示 哈密瓜以榨汁机搅打后，纤维已变得细短，非常适合宝宝食用，等到宝宝有6个月大时，则不用全部滤除，可以少量给宝宝食用，以帮助宝宝排便顺畅。



— For my baby ...

4~5 个月宝宝养护方案

● ● ● 感官和情绪迅速发育起来，能分辨妈妈的表情了

宝

宝发育情况

Baby

项目	性别	男宝宝	女宝宝
身长		平均为 67.0 厘米 (62.4~71.6 厘米)	平均为 65.5 厘米 (60.9~70.1 厘米)
体重		平均为 8.0 千克 (6.2~9.7 千克)	平均为 7.5 千克 (5.9~9.0 千克)
头围		平均为 43.0 厘米 (40.6~45.4 厘米)	平均为 42.1 厘米 (39.7~44.5 厘米)
胸围		平均为 43.0 厘米 (39.2~46.8 厘米)	平均为 41.9 厘米 (38.1~45.7 厘米)

专

家指导

Baby

这个月的宝宝，由于活动量增加，热量也随之增加，因此，只吃母乳已不能满足宝宝生长发育的需要。如果必须人工喂养，这个月的宝宝的主食仍以乳类为主，配方奶每次可吃到 200 毫升，除了加些糕干粉、米粉、健儿粉外，还可加小半个蛋黄。在大便正常的情况下，粥和菜泥都可

以增加一点，可以用水果泥来代替果汁。有长牙前兆的宝宝，可以试吃一点饼干，以促进牙齿和颌骨的发育。在辅食上还可以增加一些鱼类，以增加磷脂和蛋白质的补充。鱼肝油每次仍吃 2 滴，每天 3 次；钙片每次 2 片，每天 2~3 次。

这个月的宝宝快要开始长乳牙了，父母一定要保护好宝宝的乳牙。同时帮助宝宝顺利接受新食物，多把宝宝抱起来玩，或把宝宝放到婴儿推车里，防止摔伤，平时多给宝宝做亲子按摩，训练宝宝手的抓握能力以及发音，并练习把大便。



适当给宝宝进行日光浴

阳光中的紫外线照射皮肤，可促使皮肤合成维生素D，以利于钙质的吸收，可以预防和治疗佝偻病；紫外线还能刺激骨髓制造红细胞，防止贫血等；紫外线有强力杀菌特性，可提高机体的免疫力，同时还可促进婴儿的血液循环。因此，要适当给宝宝进行日光浴。但要注意新生儿期暂不宜进行日光浴，一般多主张出生后2个月开始为宜。

要根据不同季节在不同的时间，抱宝宝出去晒太阳。春秋两季，一般从上午9点至下午3点，阳光中的紫外线最多，是进行日光浴的最理想的时间；夏季，最好在上午7~9点之间，下午5~7点之间，让宝宝在树阴下晒太阳，接受散热或反射的阳光；冬天可在上午11点左右。

尽量让宝宝少穿衣服。开始先晒手和脸，每日1~

2次，每次从1分钟开始，以后逐渐让宝宝身体更多的部分暴露在外面晒太阳，时间逐渐延长到每日1小时。



适当带宝宝去户外进行日光浴。

爱心小提示

Tips

宝宝进行日光浴的注意事项

- 要循序渐近，先照射局部，然后全身。
- 不要让阳光直射眼睛和头部，在夏季宝宝可戴帽子。
- 温度以20℃~40℃为宜，气温过低容易引起感冒。
- 照射时间一般为1分钟，如无皮肤红斑等过敏反应，可逐步加到3~10分钟，但不能在烈日下暴晒。
- 不要隔着玻璃窗，必须打开窗户。
- 日光浴后可给宝宝喂些白开水或果汁。

正确把宝宝大小便

父母给宝宝把大小便的益处很多，不仅能培养宝宝排便的条件反射，还有利于宝宝自身的清洁卫生，并训练宝宝膀胱的储存能力和括约肌的收缩能力。同时还可增加父子、母子之间的接触，有利于父子、母子感情的增强。另外，还可减少洗尿布的工作量。

/ 把大小便的步骤 /

- ◎第一步：准备好宝宝的便盆。
- ◎第二步：两手抱起宝宝，手要放在宝宝的大腿和小腿

之间，即在膝盖部位，帮宝宝将两腿分开。

◎第三步：让宝宝的头和背靠在你的胸前。

◎第四步：宝宝开始便便了(3分钟)。

◎第五步：用干净柔软的纸巾擦净宝宝的臀部，大便后用清水洗臀部。

◎第六步：为宝宝包好尿布，穿好裤子。

/ 把大小便的诀窍 /

◎给宝宝把大小便时，可以给宝宝唱儿歌听(把宝宝，把宝宝，爸爸把来妈妈把，把得宝宝笑嘎嘎，宝宝尿尿了，宝宝便便了)。

◎父母在把大小便时用声音作为强化的条件刺激，如用“嘘嘘”的声音诱导尿尿，“嗯嗯”的声音促进宝宝排便。开始时宝宝不一定配合，这时不要过于强求，父母一定要耐心地定时加以训练，宝宝会慢慢形成大小便条件反射。

◎一般来讲，在宝宝睡醒之后和宝宝吃饱后把大小便比较顺利。

◎把小便的次数不要太勤，否则不利于宝宝膀胱储存功能的建立。随着宝宝月龄的增加，两小时把1次即可。

➤ 每天给宝宝做亲子按摩

适当地给宝宝按摩，会促使他们的神经系统分泌出各种激素，得以放松紧张的情绪，还能促进体格和智能发育，增强抗病力。给宝宝按摩的注意事项如下：

◎按摩最好在两次喂奶之间开始，室温保持在22℃～26℃，阳光要充足。

◎妈妈按摩前要摘掉手上的戒指或手镯等硬物，以免使宝宝受伤。先用热水洗手，然后手上抹一点按摩油。脱掉宝宝衣物后让他躺在床上，妈妈开始按摩，顺序为头

部、脸部、颈部、肩部、胳膊、胸部、腹部、背部、腿部和脚。一开始是轻轻抚摩皮肤，如果宝宝没有不愉快的表情，表明他喜欢妈妈的按摩，可加一点力轻柔推动皮肤。

◎对于较小的身体部位，可采用手指尖或手指按摩，较大的身体部位则可用掌心或整个手掌按摩。开始时每次按摩几分钟，以后逐渐延长至15分钟左右。

◎妈妈要一边和宝宝说话一边进行按摩，并播放一些优美的音乐，让宝宝充分感受按摩的快乐。

➤ 加强看护，避免宝宝掉到地上

由于宝宝已经学会了翻身，动作一天比一天成熟和灵活，到了五六个月时宝宝的翻身动作已经较为熟练。在没有人看护的情况下或稍加疏忽，宝宝很容易从床上掉下来，以致摔伤，因此一定要加强看护，以免宝宝发生意外。没有人看护时，不要把宝宝单独放在家里的大床上，以免不慎坠地，摔伤脑部。一旦宝宝从床上不慎摔落，要注意观察宝宝的变化，如有异常要及早就医。



当宝宝能熟练翻身后，家长一定要加强看护。

误区 1: 宝宝哭声越少越好

宝宝哭闹是最让爸爸妈妈心急的事，父母为了让宝宝保持安静，常用抱着宝宝不停地抖动、用安抚奶嘴等办法，孰不知这些做法将对宝宝大脑、口腔等发育产生不良影响。有些宝宝因此从小养成叼奶嘴入睡、离开奶瓶不会吃饭的坏习惯，将来要改正则难度更大。

误区 2: 吸吮手指不卫生

4~5 个月的宝宝喜欢吸吮手指，很多父母担心不卫生而强行制止宝宝的这种行为。但这样做会影响宝宝的健康成长。专家认为吸吮手指是小宝宝支配自己行动的能力不断发展的表现。宝宝这样主要是为了显示眼手协调能力及抓握能力，并且吸吮手指往往能够稳定婴儿的情绪，有利于宝宝的心理发育。家长一旦强行制止，可能会起到束缚宝宝眼手协调能力及抓握能力的发展，那就适得其反了。其实，只要宝宝不把手指弄破，在清洁和安全的前提下，父母就没有必要刻意去阻止宝宝。但如果宝宝 8~9 个月后仍然继续吸吮手指，就必须引起注意，父母要耐心帮他纠正。

误区 3: 让宝宝睡在大人中间

不少父母总喜欢把宝宝放在大人中间睡觉，其实这样睡对宝宝的健康是十分有害的，会增加成年人无意中挤压着宝宝的不安全因素。另外，人体中脑组织的耗氧量最大，人的年龄越小，脑耗氧量占全身耗氧量的比例也就会越大，婴幼儿可高达 50%。若睡在父母中间，宝

宝就会处于一个缺氧而高二氧化碳的环境中，常常出现睡眠不安、半夜哭闹等现象，影响宝宝的正常生长发育。因此最好避免宝宝睡在父母中间。

如果父母不放心宝宝单独睡在婴儿房中，可以在父母的卧室内放一张婴儿床供宝宝睡，但决不可让宝宝睡在父母中间，以免宝宝发生窒息。



误区 4: 给宝宝大量补钙

一些家长总是担心宝宝缺钙，于是除了给宝宝喝配方奶外，一些妈妈还买回很多钙片、钙粉给宝宝补钙。导致宝宝体内积存的钙太多，宝宝消化不了，从而引起钙沉积，造成肾结石、胆道和泌尿系统结石。因此，给宝宝补钙应适量。

误区 5: 奶量充足就不必添加辅食

有些妈妈在这个时期分泌的奶量仍很充足，宝宝吃都吃不完，觉得没有必要添加辅食，其实这种想法是错误的。这个时期，虽然奶量比较充足，但乳汁所含的营养素已不能满足宝宝生长发育的需要了。一旦过了这个时期仍未开始添加辅食，不但会导致婴儿营养不良，还容易使宝宝难离乳。因此，母乳喂养的婴儿，一般从 4~6 个月开始就该添加辅食了。

添加辅食的禁忌

◎添加的时间过早。过早添加辅食，会增加婴儿消化功能的负担，消化不了的辅食会滞留在腹中“发酵”，造成腹胀、便秘、厌食，或者增加肠蠕动，使大便量和次数增加，最后导致腹泻。所以，建议4~6个月以后再给宝宝添加辅食。

◎添加的时间过晚。当然，添加辅食的时间也不可过晚，仅吃母乳或配方奶已不能满足宝宝生长发育的需要。另外，随着宝宝长大，他从母体中获得的免疫力已基本消耗殆尽，而自身的抵抗力正需要通过增加营养来产生，此时若不及时添加辅食，宝宝不仅生长发育会受到影响，还会因缺乏抵抗力而导致疾病的发生。一般来说，添加时间不应晚于6个月。

◎食物的选择随心所欲。有些妈妈对辅食食材的选择过于随意，并觉得量多点点无所谓，或者让宝宝吃些不符合月龄的食物，这样做容易造成宝宝营养不均衡，并养成宝宝偏食、挑食等不良饮食习惯。

给宝宝正确喂饭

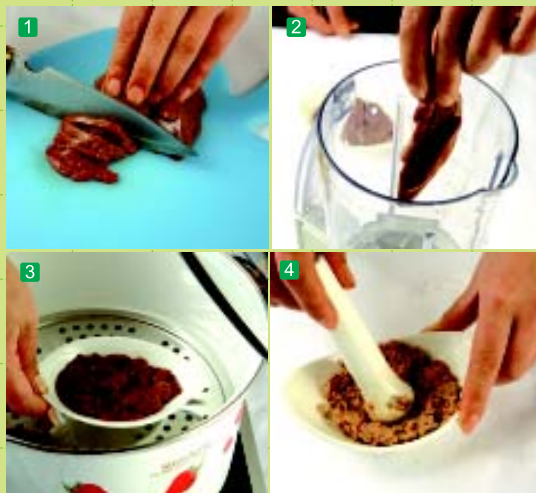
给宝宝喂饭，常常由于宝宝的不配合而导致喂饭失败。其实，导致宝宝反抗情绪的原因也与父母的喂饭方式正确与否有一定的关系。下面就为新手父母们提供一套正确的喂饭方法：

1. 辅食做好后，父母可以先用勺子（不要用宝宝的勺子品尝）尝试一下，或者将感温匙放入食物内测试一下温度是否合适，食物温度一般在45℃左右为宜。
2. 用餐前要给宝宝擦净小嘴和小手，围上围嘴。

3. 给宝宝喂食时一定要耐心，且要面带微笑，这样宝宝也会有一个好心情。
4. 在喂饭时最好让宝宝也拿上一把勺子，并允许他们把勺子插入碗中，这样容易使宝宝对吃饭产生兴趣，并有利于让他们学会自己吃饭。
5. 给宝宝喂完饭后，可给宝宝喂几口白开水，以清洁宝宝的口腔。
6. 擦干净宝宝的小嘴和小手，取下围嘴，轻轻抱起宝宝，把宝宝的头放在肩处，让宝宝的脸朝外，一边来回走动，一边轻拍其背部，这样有助于宝宝打出饱嗝。

肝泥的处理法

1. 先将猪肝洗净，切成条状。
2. 然后将猪肝条放入榨汁机内搅碎。
3. 将搅碎的猪肝盛入碗中，再放入锅中蒸熟。
4. 最后将蒸熟的猪肝捣碎即可。



营养补充——保证维生素的摄取

维生素是一种维持生命所必需的营养素，又是调节生理机能的要素，来源于食物，但不供给热量。维生素对人体有重要意义，人体一旦缺乏，就会导致代谢紊乱，抵抗力降低，出现各种症状。如缺乏维生素D会出现佝偻病，缺乏维生素A会出现眼睛角膜病变，缺乏维生素C会出现身体各处出血，缺乏维生素B₁会出现神经、心脏的病变。因此，应及时给宝宝补充维生素。

维生素的来源比较广泛，对于母乳喂养的婴儿，除了维生素D供给量低，正常母乳含有婴儿所需的各种维生素。但为了保证维生素的摄入，在给宝宝添加辅食时要添加富含维生素A、维生素C、维生素B₂的蔬菜和水果、豆制品。另外，米糠、豆类及豆制品、蛋、肉中富含维生素B₁，也要多给宝宝食用。除了饮食补充外，为了预防婴儿维生素D的缺乏，还应在宝宝出生后半个月起每日补充鱼肝油，并适当进行日光浴，以促进宝宝体内合成维生素D。

推荐宝宝餐

Menu

| 香蕉豆浆 |

材料 / 香蕉 1/6 根，豆浆 1 大匙

调料 / 熟黄豆粉少许

做法 / 1. 香蕉去皮去筋，刮成泥状，与豆浆拌成稀糊。
2. 撒些熟黄豆粉在香蕉豆浆糊上即可。

贴心提示 香蕉含丰富的糖类、维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素、钾、锌等营养成分，具有润肠通便、安定神经的功效；豆浆含有丰富的植物蛋白和磷脂，还含有维生素B₁、维生素B₂和烟酸。此外，豆浆还含有铁、钙等矿物质，尤其是其所含的钙，虽不及豆腐，但比其他任何乳类都高，非常适合宝宝食用。

| 胚芽米汤 |

材料 / 胚芽米 1/4 杯

做法 / 1. 将胚芽米用清水淘洗干净。
2. 锅中加入胚芽米、清水，以大火煮至滚沸，再改调小火煮至汤汁呈白色且有稠质感，熄火，再焖 10 分钟。
3. 米粥放凉后，即可捞取液体汤汁喂食宝宝。

贴心提示 胚芽米是经过碾去米糠层，保留住了稻米的胚芽部分，营养价值比白米更高，B族维生素更丰富，可以用胚芽米来取代白米，或是各一半混合煮食。

* 香蕉豆浆



— For my baby ...

5~6个月宝宝养护方案

●●● 可以自己坐一会儿了，从现在开始高度重视离乳辅食

宝

宝发育情况

Baby

项目	性别	男宝宝	女宝宝
身长		平均为 68.6 厘米 (64.0 ~ 73.2 厘米)	平均为 67.0 厘米 (62.4 ~ 71.6 厘米)
体重		平均为 8.5 千克 (6.6 ~ 10.3 千克)	平均为 7.8 千克 (6.2 ~ 9.5 千克)
头围		平均为 44.1 厘米 (41.5 ~ 46.7 厘米)	平均为 43.0 厘米 (40.4 ~ 45.6 厘米)
胸围		平均为 43.9 厘米 (39.7 ~ 48.1 厘米)	平均为 42.9 厘米 (38.9 ~ 46.9 厘米)

专

家指导

Baby

为了宝宝的健康，应坚持母乳喂养到6个月。如条件不允许可人工喂养，奶量不再增加，每天喂3~4次。这个月的宝宝每天可吃2次粥，每次1/2~1小碗，可以吃少量烂面片、鸡蛋黄，还要喂些菜泥、鱼泥、肝泥等，但要从少到多，逐渐增加辅食。此时还应该给宝宝一些固体食物如烤馒头片、面包干、饼干等练习咀嚼，磨磨牙床，促进牙齿生长。

这个月的宝宝从母体获得的免疫功能的保护消失，所以特别容易生病，为了预防感冒，可以给宝宝穿少一点，并坚持日光浴和空气浴。为避免太阳直射，可以给宝宝戴一顶帽子，父母应经常带宝宝到外面去散步，让他看看交通工具、小动物，和其他孩子玩，这可以增进他的智力发育。而且父母要抓住培养味觉和嗅觉的良机，同时对宝宝进行翻身、独坐、爬行的训练，把宝宝

扶起来多做跳跃动作，并继续加强发音练习。



如何避免宝宝被蚊虫伤害

在夏天,气温很高,蚊虫开始大量滋生,如果宝宝一不小心被蚊虫叮咬往往因又痛又痒而哭闹。更可怕的是,一旦被蚊子叮了,宝宝极易患蚊虫带来的传染病,下面就为新手父母们介绍一些防蚊虫的小招数:

勤洗澡可以去除体表分泌物的味道,减少被蚊子袭击的可能。

在宝宝居住的房间安装上纱门和纱窗,床上放置蚊帐,这样就可起到自然避蚊的作用。

每晚睡觉前将吸尘器对准床底、屋角等蚊子容易聚集之处吸尘,便可将大部分蚊子吸入吸尘器内。

在空酒瓶中装10毫升糖水溶液,轻摇几下,分别摆放于蚊虫活跃处,可以诱杀蚊子,也可在玻璃器皿或陶瓷瓦罐等容器的表面均匀涂上一层驱蛔灵糖浆,放在暗处,蚊子吸食后也会中毒死亡。

可使用蚊香片和蚊香液驱蚊,使用时要通电。使用这种驱蚊方法的优点是般没有烟雾,气味也比较小。现在很多家庭都在使用。

多吃糙米、豆类、干果、花生、水果、绿色蔬菜、奶类、河鲜、海鲜等富含B族维生素的食物也可避蚊。

给宝宝穿黄色、白色等浅色衣服可以降低被蚊子叮咬的概率。

可以在室内摆放一两盆驱蚊鲜花,如夜来香、杜鹃花、万寿菊等。

可以在卧室内放置几盒揭盖的清凉油和风油精来驱蚊,也可以将樟脑丸磨碎后撒在屋内墙角来驱蚊。

室内安装橘红色灯泡,或将透光的橘红色玻璃纸套在

灯泡上也可以起到一定的驱蚊作用。

不要让宝宝去草丛等潮湿的地方玩耍,外出时身体不要暴露得太多,露出的皮肤可抹上儿童专用防蚊露。



草丛中蚊虫多,不要让宝宝去草丛中玩。

哺喂时注意让宝宝打嗝

当宝宝在喂食期间因吞入气体而打嗝时,他们会变得不安或很烦躁。这种情况在母乳喂养和配方奶喂养的宝宝中时常发生,但更常见于配方奶喂养。当宝宝出现打嗝情况时,最好先停止哺喂,别一边让他打嗝一边喂奶。连续性打嗝会导致宝宝吞咽更多的空气,这只会

增加他的不适并造成吐奶。暂停哺喂和体位变化可以减慢他的吞咽速度,并减少气体的摄入量。采用配方奶喂养时,最好每喂 57~85 毫升后就打一次嗝。如果是母乳喂养,可在宝宝转换乳头时打嗝。

▶ 别让宝宝经常和猫玩

现在,很多家庭都养猫,有的父母经常让宝宝与猫接触。宝宝的身体还未发育成熟,抵抗力较弱,经常和猫玩更容易促发一些疾病。因此,让宝宝经常与猫一起玩耍是不利于其生长发育的。

猫的爪子非常锋利,一旦把宝宝的皮肤抓破,会引起“猫抓病”,导致全身性感染。也就是宝宝被猫抓伤后,被抓的部位产生血疹、疱疹或脓疱,有时甚至引起狂犬病。如果猫身上寄生着真菌,当宝宝的皮肤发生破损时,容易引起搔抓性皮肤病。当宝宝的皮肤潮湿时,真菌也会侵犯皮肤,使宝宝头部、面部、颈部、胸部等部位的皮肤长癣。如未及时治疗,会发生自身反复感染或传染给别人。如果家中养猫,最好与宝宝隔离开,并定期进行检疫,以免感染疾病。

▶ 帮助宝宝度过厌奶期

宝宝厌奶的现象多发生在 5~6 个月以后,其发生的原因有很多。随着月龄的增长,婴儿的生理发育及感官功能越来越成熟,开始对周围的环境产生好奇并喜欢探索,自然就容易对“吃”分心,这是厌奶的主要原因。下面为父母介绍一些应对宝宝厌奶的方法:

了解原因,补充需求。如果宝宝厌奶是因为生病了,那就必须先依症状的不同给予适当的食物。如便秘会影响食欲,导致宝宝无心喝奶,这时给些蔬菜、水果等富含维生素的食物,可改善便秘。

不要随意更换配方奶。如平时配方奶味道忽然改变便会引起婴儿拒食,要换奶须采用渐进式的添加方式。

给宝宝制造一个安静进食的环境,以免因分心而忘记吃奶。

宝宝不爱吃配方奶,不要每天硬喂,否则产生厌恶情绪,反而不吃配方奶了。

宝宝不吃配方奶,父母可想办法提供一种营养丰富的食物替代,过一段时间再喂配方奶就可接受了。

父母要留意奶嘴的口径大小是否恰当,以防宝宝因吸食不便而拒绝喝奶。

要让宝宝远离猫,以免被抓伤。

误区 1：宝宝脖子软就是缺钙

有些父母发现宝宝已经几个月大了，可头颈仍然很软，不能竖起来，以为可能是缺钙造成的，所以自作主张买了好多钙剂给宝宝吃。这样做是不对的。事实上，头颈软可以由多种因素引起，如佝偻病、遗传代谢性疾病、脑发育延迟等，决不能只想到是缺钙，这样会贻误了患儿的病情。

误区 2：给宝宝常穿新衣服

很多妈妈喜欢给宝宝穿新衣服，其实，新衣物还比不上其他小朋友穿过的旧衣服。

首先，旧衣服比较柔软舒适；其次，旧衣服经常洗涤，衣服上可能携带的甲醛等有害的化学物质已经被清除。没有清洗过就给宝宝穿的新衣服，有可能引起宝宝皮肤过敏。

误区 3：只用一次性纸尿裤

一次性纸尿裤主要由以下几种材料组成：纤维素、聚乙烯、聚丙烯、聚酯、少量的弹性物质和黏胶等。如果纸尿裤过分潮湿，使宝宝的皮肤长时间处于潮湿状态下，皮肤的表面保护层就会受到破坏。当潮湿的皮肤受到纸尿裤摩擦时，它更易受到损伤。轻度的情况下，皮肤会发红；严重时，宝宝会感到疼痛。在腹部、生殖器的周围、大腿和臀部的皮肤皱褶里面常会见到皮疹，出现尿布疹。因此，只用一次性纸尿裤还不如用全棉材质制成的布尿布，布尿布透气性较好，宝宝不会得尿布疹。

误区 4：豆制品等于蔬菜

一些家长见宝宝不愿意吃青菜，认为豆制品营养价值高，就给宝宝吃豆腐、豆浆等豆制品，这样宝宝就不用吃青菜了。事实上，豆制品是一种营养丰富的植物性蛋白质，可满足宝宝对蛋白质的需求。但如果宝宝光吃豆腐，用豆腐代替青菜，就会缺乏维生素和纤维素。许多宝宝不喜欢吃蔬菜，是因为一些长条的蔬菜难以吞咽，宝宝感觉不舒服，所以就干脆不吃青菜。家长可以把青菜弄碎，或者做成蔬菜馅的饺子，宝宝还是愿意接受的。



≠



不能用豆腐代替蔬菜给宝宝食用。

误区 5：西瓜能解暑，宝宝可多吃

很多家长认为西瓜具有清凉解暑的功效，特别是发烧或体内有暑热时，西瓜可以帮助退热，可以给宝宝多吃。不过，西瓜性寒，属生冷食物，多食不仅会削弱脾胃的消化能力，而且还会引起腹痛、腹泻等消化道症状，特别是脾胃虚弱、腹泻的宝宝。因此，给宝宝吃西瓜要适量，一般酷暑天每次给宝宝吃上 1~2 块西瓜，一天吃 2 次较为适宜。



添加果汁的要诀

从添加单一口味逐渐过渡到多种口味。

从宝宝4个月开始可以按1:1的比例将果汁稀释后饮用,6个月后可以饮用纯果汁。

果汁加热的时间不宜太长,温度不宜太高,避免其中的维生素C遇热被破坏。

如发现皮肤过敏或腹泻等异常情况,应暂停饮用。

每次给宝宝饮用后应喂少量白开水清洁口腔。

给宝宝添加有益菌

益生元不仅可以增加宝宝的免疫力,还能改善肠道内的生态环境,并促进有益菌如双歧杆菌、乳酸杆菌等在肠道中的繁殖,促进食物的消化和吸收,并使婴儿的粪便特征和肠道习惯明显改善。有益菌还能在肠道内营造一个酸性的环境。这样,可有效抑制有害菌繁殖,维持肠道正常的菌落生态。同时,酸性环境对肠道也是一种刺激,使肠蠕动加快,防止便秘。因此,要给宝宝补充适当的有益菌和益生元。

怎样保证宝宝的肠道有足够的有益菌呢?通常有以下两个途径:

母乳喂养。母乳喂养是婴儿获得以双歧杆菌为主的健康肠道菌群、增强免疫功能和抗感染能力的最佳途径。

补充益生元。当因为种种原因不能给宝宝进行母乳喂养时,需要额外补充益生元,如添加独特益生元组合的配方奶粉,令宝宝的排便次数和粪便性状与母乳喂养的宝宝一样,不再上火。

1岁以内的宝宝应避免吃咸品

食盐是婴幼儿生长发育必不可少的物质之一。但不能因此而多吃盐,否则会严重影响宝宝身体健康,易患病。1岁以内的宝宝辅食口味要淡,辅食中应避免加盐。1岁以内的宝宝如果吃盐过多通常有以下危害:

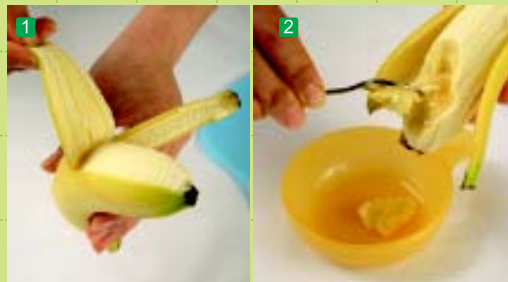
过食咸食会导致钾、钠平衡失调,可使宝宝体内的钾大量随尿排出,而钾损失过多会引起心肌衰弱。

过食咸味会影响肾脏功能,使体内的代谢产物不能正常地排出体外,致使肾功能降低,抵抗力下降,久而久之会导致宝宝得肾病。

香蕉的处理法

香蕉富含宝宝需要的多种营养物质,如碳水化合物、钾、膳食纤维。因此,可以给宝宝多吃一些,为了方便宝宝进食,妈妈可以参照以下步骤:

1. 将香蕉皮剥开一点,但不要剥掉,这样可以用一只手拿着未剥开的部分,既卫生又方便。
2. 用另一只手拿小匙将香蕉刮成泥。如果担心香蕉氧化,可一边刮一边喂给宝宝吃。



营养补充——给宝宝补铁

宝宝在5~6个月时是最容易出现贫血的时期,而铁正是造血的主要原料之一。之所以发生贫血,在很大程度上是因为铁元素的缺乏。婴儿缺铁,容易出现缺铁性贫血,对宝宝生长发育影响很大,所以从5~6个月开始就应让宝宝多吃含铁丰富的食物。

一般来说,动物性食物含铁量高,吸收率高,如猪肝含铁25毫克、猪瘦肉含铁2.4毫克、牛肝含铁0.9毫克,吸收率在7%左右。家长要适量给宝宝补充动物血、肝泥和蛋黄等食物,每周2~3次。植物性食物有些含铁也很高,如黑木耳、海带、芝麻、紫菜、芥菜、芹菜

等,但植物性食物中的铁吸收率一般只有1%。如果能将植物性食物和动物性食物混合食用效果更好。

爱心小提示

Tips

促进铁吸收的黄金搭档

为了帮助铁元素的吸收,在食用富含铁的食物时,要多吃含铜丰富的食物,因为铜参与造血。含铜丰富的食物有鱼、蛋黄、豆类、芝麻、稻米、小麦等。另外,还要吃富含叶酸、维生素B₁₂、维生素C的食物,如绿叶蔬菜、肉类、鱼、水果等。

推荐宝宝餐

Menu

| 毛豆西式粥品 |

材料 / 毛豆4粒,水煮蛋黄半个,10倍粥半碗

做法 / 1.毛豆去膜,放入10倍粥中煮软。

2.将没毛豆和10倍粥放入搅拌机中打成糊状。

3.蛋黄入滤网中磨成泥,放在毛豆粥上。

贴心提示 毛豆含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、磷、铁、纤维素、维生素A、B族维生素,对促进成长、保健神经、缓和痉挛抽筋有较好的功效。毛豆需剥去外膜,口感上才更加细致。

| 莴笋米汤 |

材料 / 莴笋菜汤、米汤各30毫升

做法 / 1.将莴笋叶清洗干净,沥干水分,切成小段,加入适量水煮约1分钟,过滤出菜汤,备用。

2.煮好稀饭后,取米汤,备用。

3.将莴笋菜汤、米汤混合均匀,放凉即可喂食宝宝。

贴心提示 莴笋含有多种营养素,具有开胃、润燥、促进生长发育、促进新陈代谢、利尿等功效。也可将莴笋菜汤加入米糊中调制成蔬菜泥,来喂食较大的宝宝。



* 毛豆西式粥品

— For my baby ...

6~7个月宝宝养护方案

● ● ● 能够自由翻身，并有了情绪表达

宝

宝发育情况

Baby

项目 \ 性别	男宝宝	女宝宝
身长	平均为 70.1 厘米 (65.5 ~ 74.7 厘米)	平均为 68.4 厘米 (63.6 ~ 73.2 厘米)
体重	平均为 8.6 千克 (6.9 ~ 10.7 千克)	平均为 8.2 千克 (6.4 ~ 10.1 千克)
头围	平均为 45.0 厘米 (42.4 ~ 47.6 厘米)	平均为 44.0 厘米 (41.7 ~ 46.3 厘米)
胸围	平均为 44.9 厘米 (40.7 ~ 49.1 厘米)	平均为 43.7 厘米 (39.7 ~ 47.7 厘米)

专

家指导

Baby

不管是母乳喂养还是人工喂养的宝宝，这时每天的奶量仍不变，分 3~4 次喂进。辅食除每天给宝宝两顿粥或煮烂的面条之外，还可添加一些豆制品，仍要吃菜泥、鱼泥、肝泥等。鸡蛋可以蒸或煮，仍然只吃蛋黄。现在宝宝还是处在出牙期间，因此要继续给他吃小饼干、烤馒头片等，让他继续进行咀嚼训练。

这时，要鼓励宝宝的模仿行为，让宝宝学习坐起来吃饭，同时训练宝宝坐便盆。父母还要帮助宝宝学习爬行，并发展其手眼协调能力；平时多和宝宝说话，以提高宝宝对语言的理解力；现在宝宝开始认生，父母要注意让宝宝慢慢适应陌生人。另外，注意观察宝宝是否贫血，做到及早发现、及早改善。如果宝宝出现了坐不能抬头、不会伸手抓住近处的东西送进嘴里、双腿无力等警示信号，请尽快带宝宝看儿科医生或咨询育儿专家。



关于老人带宝宝的问题

现在的年轻父母生完孩子后大都把孩子交给老人带,老年人也乐于抚育宝贝孙子或孙女,但年轻父母在交给老人孩子的同时,也要了解可能给孩子带来的影响。

/ 老人带宝宝的益处 /

现在年轻父母大多工作繁忙,照料宝宝的问题是他们的一块心病,有了老人的帮助,可以减轻年轻父母的后顾之忧,使他们更加全力以赴地投入工作。

老人有丰富的生活阅历和育儿经验,对孙子辈尤其疼爱,关怀备至。老人退休后时间也比较充裕,照顾宝宝更有耐心,责任心更强,会给宝宝更多的爱。

对老人有利。老人最怕寂寞,儿孙围绕在老人身边,对老人来说是晚年生活中最大的安慰和快乐。

/ 老人带宝宝的弊端 /

老人带宝宝虽然存在着一定的优点,但由于老人的生活方式、价值观念、教育方式等与现代社会或多或少会有差别。另外,老人的生理和心理上必然也带有老年人的特点。因此,老人带宝宝也存在着一定的弊端。

过分疼爱导致溺爱。老人往往格外疼爱宝宝,并且容易陷入无原则的迁就和溺爱。另外,老人心理上会有些顾虑——若出差错,怕儿女怪罪。于是老人处处依着宝宝,对宝宝不合理的欲望常会无原则地满足。因此,容易使宝宝产生“自我中心”意识,形成自私、任性等不良个性。

祖辈的教育不适应时代的发展。在社会飞速发展的今

天,祖辈的一些思想观念相对比较陈旧,不太容易接受新事物,往往不能很快跟上社会发展和观念更新的步伐。一些祖辈人受教育的程度普遍偏低,知识面较窄,接受的又是几十年前的教育,容易造成宝宝知识缺失,又往往用经验代替科学,不利于宝宝的健康发展。

祖辈往往把孙辈封闭在小环境中。儿童时期恰恰是孩子求知欲强、体力和脑力活动充沛的关键时期,这个阶段需要给他们合理的智力刺激和活动量。而老年人生理衰退,腿脚不便,喜静懒动,总把宝宝圈在一个小圈子里,带的宝宝容易老成有余,活泼不足,从而阻碍了宝宝智能的发展。



老人带宝宝不利于宝宝的智能发展。

容易导致亲子关系疏远。由于父母偏于“严”,老人偏于“慈”、“宽”、“容”,常常干预父母对孩子的正当管教,使做父母的无法行使自己教育子女的权利,这势必导致老人与年轻父母之间的矛盾,以致关系疏远。在

宝宝幼小的心灵里，会认为对他不打不骂、事事依着他，就是对他好。而父母的严格要求，成为他们认为父母不爱他的理由，对父母产生抵触心理，导致宝宝和父母之间关系疏远。

/ 给带宝宝的老人提个醒 /

如果由于客观原因必须交由老人来带宝宝时，作为宝宝的父母，要给带宝宝的老人提个醒：

不要老抱着宝宝，让宝宝多与大自然接触，多做户外活动，每天至少1小时。

不要包办代替，宝宝能做的事情尽量让他自己动手。

不要因为怕危险就不让宝宝爬来爬去，而把宝宝限制在床上或小车里，只要注意保护就不会出事。

不要各自固执己见。如果两代人观念上发生冲突，要多进行沟通。老人可以多阅读一些现代育儿书刊，多接触一些新的育儿理念与方法，并提高自己科学育儿的水平。

不要越俎代庖，父母限制宝宝做某些事情，尽量与宝宝的父母保持一致。

不要因为自己当年没有满足儿女的需求就以补偿心理来养育孙辈。

不要纵容宝宝养成贪吃零食的习惯。

不要总给宝宝穿过多的衣服，这样会影响宝宝的运动能力和抵抗力。

避免以自己的口味做饭，宝宝的食物应该比较清淡，不能过咸。

不要买东西讨好宝宝，否则日久易养成宝宝和大人讨价还价、撒泼打滚的坏毛病。

两代人在育儿观念上容易产生冲突，因此要多沟通。



别

走进育儿误区

Baby



误区1：宝宝穿得比大人多

有的家长认为婴儿比大人怕冷，常常给宝宝穿得很多，晚上睡觉盖得也很多。

其实，这样做并不好，由于婴儿大脑发育尚未成熟，体温调节能力较差，当体内因出汗而大量失水后可

致脱水、发热，体温可高达40℃，这些情况均可造成小儿神经系统及内脏器官的损害，表现为大汗淋漓、高热、神志不清、双眼凝视、拒食、惊厥、面色青灰、皮肤干燥、大便稀薄而恶臭，严重时可导致婴儿死亡。因此，家长只要让宝宝穿得和自己一样多就行了，切不可给宝宝穿得过多。

误区 2：常带宝宝到公共场所活动

有些父母认为多带宝宝去公共场所活动，对宝宝的成长有益。事实上，带宝宝到那些卫生条件差、人声嘈杂的公共场所活动并不合适。公共场合人群密集，且可能有患病者或病毒携带者，宝宝抗病能力低，很容易被传染。另外，这些公共活动场所往往人声鼎沸，容易使婴儿的神经系统过于疲劳，不利于宝宝的健康和安全。总之，还是少带或不带婴儿到脏乱的公共场合活动为宜。父母可以带婴儿适当到公共场合去，但必须选择适宜婴儿活动的安静而清幽、清洁而卫生的场所，如公园、绿化广场等。



多带宝宝去安静的公园玩，不要去人多嘈杂的地方。

误区 3：用葡萄糖代替白糖喂宝宝

许多父母认为葡萄糖比白糖更有营养，所以常用葡萄糖代替白糖喂宝宝。事实上并非如此，由于各种食物中的淀粉和所含的糖分，在体内均可转化为葡萄糖，因此只要宝宝食欲正常，就不会缺乏葡萄糖。所以不宜再多用葡萄糖，更不可用它来代替白糖。如果常用葡萄

糖代替其他糖类，肠道中的双糖酶和消化酶就会失去作用，使胃肠懒惰起来，时间长了就会造成消化酶分泌功能低下，消化功能减退，影响宝宝的生长发育。

误区 4：让宝宝咯咯笑个不停

有些家长喜欢把小宝宝逗得咯咯大笑，这样做会影响婴儿的健康，带来一些不良的后果。研究证实，过分逗笑不但会造成婴儿瞬间窒息，缺氧引起暂时性脑贫血，时间长了，还会使婴儿形成口吃或痴笑等不良习惯。过分逗笑，还容易发生下颌关节脱臼，久而久之会形成习惯性脱臼。在睡前过分逗笑，会影响婴儿的正常入睡。在吃东西时逗笑会使婴儿咽部的反射机能紊乱，乳汁和食物也会随着气流吸入气管，引起婴儿剧烈呛咳、发喘、憋气，有时还会把婴儿的气管堵住，几分钟就会造成婴儿死亡。另外，婴儿大笑会引起大脑长时间兴奋，阻碍大脑正常发育。逗婴儿适度地笑是允许的，也是非常需要的，但大人要把握逗宝宝笑的时机和程度。



适当逗宝宝笑，有助于保持宝宝的好心情，但不宜过分逗笑，以免危害宝宝健康。

如何为宝宝选择米粉

口味淡的米粉更佳。宝宝从小养成口味清淡的好习惯,日后便不易偏食、挑食,还可预防因偏爱过甜、过咸口味的食物所导致的疾病,如龋齿、肥胖、糖尿病、高血压等,更利于宝宝的健康成长。所以,从一开始就选择口味淡的米粉能帮助宝宝养成良好的饮食习惯。

选择易冲调的米粉。易冲调的米粉利于宝宝消化吸收。目前,有些米粉采用先进的水解工艺生产,能把大分子淀粉颗粒水解为小分子,使米粉更易吸水、更好冲调,宝宝也更易消化吸收。冲调时只需加入温开水,米粉马上就可快速溶解,细细滑滑的,也方便省时多了。

必须与宝宝的月龄相适应。应按宝宝的消化能力及营养需要逐渐增加,由稀到稠,由淡到浓,以免引起消化不良。

冲调米粉的注意事项

米粉一定要冲调均匀。没冲开、有结块的米粉,宝宝吃了不消化,不但营养吸收不好,还会增加脏器负担,而且还可能噎到较小的宝宝。

尽量用纯净水冲调米粉,如婴儿专用水。而矿泉水含有较多矿物质,会破坏米粉的营养结构。冲调米粉的水温或奶温不宜超过 50℃,因为高温会导致营养流失。

根据天气和宝宝的适应情况,可适当用凉水冲调米粉并且不加热,这样可提高宝宝的肠胃对冷热的适应性。

冲调米粉时,应向同一方向搅动,这样更容易把米粉调匀;搅匀后放置 2~3 分钟,等米粉充分吸水后再喂宝宝,这样米粉更细腻、更容易消化。

大多数米粉都强化了铁,用富含维生素 C 的果汁冲调,能促进铁的吸收,预防缺铁性贫血。

用小匙喂宝宝,将米粉送到宝宝唇边,让宝宝吸吮。

宝宝吃多少就调多少。调好的米粉,如未吃完请丢弃。

冲调米粉时可拌入菜汁、肉泥等其他辅食,有助于宝宝适应新的食物品种。

米粉调好的标准为均匀、无结块和大的颗粒,如将勺子插入碗中,从前往后滑过,米粉能自然回落。

红薯的处理法

红薯是宝宝离乳期很好的食品,妈妈在处理时可以参照以下步骤:

1. 先将红薯洗净,然后削去外皮。
2. 将红薯切成小块。
3. 将切好的红薯放入碗中,然后置于蒸锅中蒸熟。
4. 取出红薯,用汤匙将红薯压成泥状即可。



营养补充——给宝宝补钙

由于母乳喂养的宝宝，要全部靠吃母乳来提供身体生长需要的营养，但每100毫升母乳中仅含钙34毫克，即使每天能吃进700毫升母乳，钙的含量也不足250毫克，而6个月以内的婴儿每日需要钙600毫克，6个月以上的婴儿每日需钙800毫克。因此，宝宝体内明显钙不足，即使是已添加辅食的宝宝，每日从母乳、蛋、豆腐、蔬菜等食物中也只能得到需钙量的一半。因此，为了满足宝宝骨骼、牙齿的正常发育和全身正常代谢的

需要，还要补充另外一半量的钙。

这就需要给4个月以后的宝宝每日加喂250毫升配方奶，如果用婴儿钙强化食品更好。比如，吃婴儿配方奶粉、婴儿营养奶粉等。其次，常吃豆腐和蛋黄，还可吃海产品，如虾、虾米、紫菜、海带等，以及吃些金针菇、香菇、黑木耳等。另外，在医生指导下，合理选服钙剂，也是非常见效的方法，但千万不要自行采购。在给宝宝补钙的同时应该补充维生素D，这样钙才能很好地吸收和利用。否则，摄入宝宝体内的大部分钙都由肠道排泄了。

推荐宝宝餐

Menu

| 鱼肉松粥 |

材料 / 大米250克，鱼肉松150克，菠菜100克

做法 / 1. 将大米淘洗干净，放入锅内，倒入清水2500毫升，用大火煮开，转小火熬至黏稠，备用。

2. 将菠菜用开水焯烫一下，切成碎末，放入粥内，加入鱼肉松，用小火熬几分钟即成。

贴心提示 此粥富含优质蛋白质、碳水化合物及钙、磷、铁和维生素等，是补充蛋白质和钙质的良好来源。剩下的鱼肉松粥可以放入冰箱内冷冻，待用时解冻加热即可。粥要熬烂、熬黏，鱼肉松、菠菜放入粥内稍熬即可，不要熬得时间过长。

| 山药海带蒸蛋 |

材料 / 鸡蛋1个，山药泥1大匙，嫩海带芽半小匙

做法 / 1. 山药洗净、去皮、磨成泥；嫩海带芽用开水泡软。

2. 取一大碗，将鸡蛋打散，加入山药泥、嫩海带芽、冷开水调拌均匀。

3. 放入电饭锅中，在电饭锅外锅中加一杯水蒸至熟透，取

出放凉即可喂宝宝。

贴心提示 嫩海带芽口感较细嫩，含丰富的碘等矿物质，对于宝宝的甲状腺与身体机能的健康都有帮助；山药可以保护宝宝的肠胃，且有强壮、滋补的作用。

* 鱼肉松粥



— For my baby ...

7~8个月宝宝养护方案

●●● 能够稳定坐着，多数宝宝开始长牙

宝

宝发育情况

Baby

项目 \ 性别	男宝宝	女宝宝
身长	平均为 71.5 厘米 (66.5 ~ 76.5 厘米)	平均为 70.0 厘米 (65.4 ~ 74.6 厘米)
体重	平均为 9.1 千克 (7.1 ~ 11.0 千克)	平均为 8.5 千克 (6.7 ~ 10.4 千克)
头围	平均为 45.1 厘米 (42.5 ~ 47.7 厘米)	平均为 44.3 厘米 (42.0 ~ 46.6 厘米)
胸围	平均为 45.2 厘米 (41.0 ~ 49.4 厘米)	平均为 44.1 厘米 (40.1 ~ 48.1 厘米)

专

家指导

Baby

从宝宝8个月起，每天除了喂3次母乳(早、中、晚)外，上午和下午还要各添加一次辅食。人工喂养的宝宝每天需喂750毫升配方奶，分3次喂，上午和下午各喂一次辅食。此时，可多给宝宝吃一些蛋白质食物，如豆腐、奶制品、鱼、瘦肉末等。增加辅食时每次只增加一种，当宝宝已经适应了，并且没有什么不良反应时，再增加另外一种。这时，如果宝宝流口水，要给宝宝戴上围嘴，以免弄脏衣服。通过上个月的训练，宝宝已经能够坐便盆了，但仍要注意培养宝宝的排便卫生习惯。另外，要多让宝宝练习爬行和站立，鼓励宝宝发音和提高对语言的理解能力，多带宝宝和别的小朋友玩，看护好宝宝，别让他用手指捅危险的地方。



正确训练宝宝坐便盆

宝宝7~8个月时就能坐得较好了,但此时还没有养成定时排便的习惯,这需要训练宝宝坐便盆了。这时的宝宝对于便盆并不了解和熟悉,要让宝宝接受需要一个过程,所以训练时不能操之过急,父母要有耐心,不要几次坐便盆不成功就放弃,一定要持之以恒,使宝宝逐渐养成良好的坐便习惯。下面就为新手父母们介绍一些正确训练宝宝坐便盆的方法:

培养宝宝养成定时排便的习惯。由于在宝宝四五个月时就已经开始把大便秘了,并形成了每天固定时间排便的规律。若宝宝还没有形成,这时就一定要继续加强这方面的训练了,使之逐渐形成条件反射,宝宝就会定时排便。

最好在每天饭后10~15分钟,或者宝宝睡醒后立刻训练宝宝坐便盆。

父母要有耐心。训练宝宝坐便盆时父母一定要有耐心,如果坐便盆后大小便顺利,要给以表扬,若宝宝哭闹表示拒绝就不要勉强。一



旦坐便盆但无大小便秘时,也不要训斥惩罚。

父母做好看护。在最初训练宝宝坐便盆时,有时坐不稳,易疲劳,易摔倒,所以大人最好在旁边托着或扶着。

父母给宝宝使用便盆时要注意,不要让宝宝养成边坐便盆边玩的坏习惯。便盆不能过凉,否则易抑制宝宝的排便意念。另外,便盆要保持清洁,放在固定明显的地方。

宝宝左撇子不能强行纠正

有些进入离乳期的宝宝开始表现出左撇子的倾向:喜欢用左手拿匙子,喜欢用左手去拍玩具……宝宝习惯于用右手还是用左手,这是受大脑支配的,是由先天发育或后天练习所致的。婴儿时期是在生活中发挥手的重要作用的时候,是用手开始接触这个世界、创造性地使用手的时候,因此发现离乳期的婴儿经常使用左手就以限制是完全没有必要的。

习惯使用左手并不影响宝宝的智力发育,世界上许多著名人物,如乒乓球选手、羽毛球选手、雕刻家、画家等都能出色地使用左手。而过分地限制宝宝使用左手并不能改变其优势脑半球,反而会束缚宝宝用手进行探索、创造的能力,从而造成弊病,即宝宝改右手后将来可出现书写或阅读方面及

心理上的障碍。因此,不管宝宝用哪只手,听任他怎么方便就怎么使用,在离乳期最好不要矫正。

不要让宝宝养成边坐便盆边玩的坏习惯。

纠正宝宝吸吮手指

如果宝宝7~8个月以后仍继续吸吮手指,家长就必须耐心地给以纠正。因为宝宝长期吸吮,一是卫生很难保证,手指和指甲缝的细菌在吮吸过程中被食入体内,会引起胃肠道疾病,如肠炎、寄生虫病。二是长期吸吮刺激手指的局部组织,会使之增生变形。若持续到4岁以后,则会影响上下颌和牙齿的正常生长发育,易造成上颌向前突出、下颌往后缩,进而形成开唇露齿的现象,甚至错误地咬合,使得面形、发音和吃东西受到影响。如果孩子6岁时仍不能克服吸吮手指的不良习惯,应到医院用矫正器具帮助他克服吸吮手指的习惯。

纠正宝宝吸吮手指需注意以下几点:

要通过转移宝宝的注意力和调节宝宝的情绪来纠正。比如,父母要多花时间和宝宝玩,多和宝宝做手的游戏,或者让宝宝保管自己的玩具,以至腾不出手来;还可以经常带宝宝到公园或郊外去进行户外活动,使宝宝兴奋起来就忘记吮自己的手了。

不能把手绑起来,也不能用强制措施,采用打、骂、恐吓,或用辣椒、黄连涂手指等办法来阻止吸吮手指。

适当让宝宝拿一些可吃的食物。

教宝宝用杯子

让宝宝锻炼用杯子喝水,有利于宝宝自理能力的提高,同时也训练了手的平衡能力,能够促进宝宝智力的发育。因此,在宝宝9个月时,父母应该训练宝宝用杯子喝配方奶或喝水,这样宝宝在满周岁时就能很熟练地用杯子了。

首先让宝宝熟悉杯子,在一开始时也许宝宝不爱用,甚至把它当玩具抢来抢去。先让宝宝拿着小杯子,

大人可以用杯子喝水做示范给他看,让宝宝模仿大人的动作,父母每天鼓励他从杯子里喝几口奶,让宝宝意识到奶来自杯中。还可让宝宝用双柄有盖、盖上有嘴伸出的杯子学着喝。当宝宝喝得好时,要及时给予抱、亲脸、拍手等方式鼓励和表扬,喝不好时也不要批评,而要帮助他纠正不正确的动作。这样宝宝渐渐地就会习惯用杯子喝奶了。

等宝宝习惯了用杯子喝奶之后,就开始训练宝宝用杯子喝水了。刚开始时大人可以帮托着,以后宝宝的

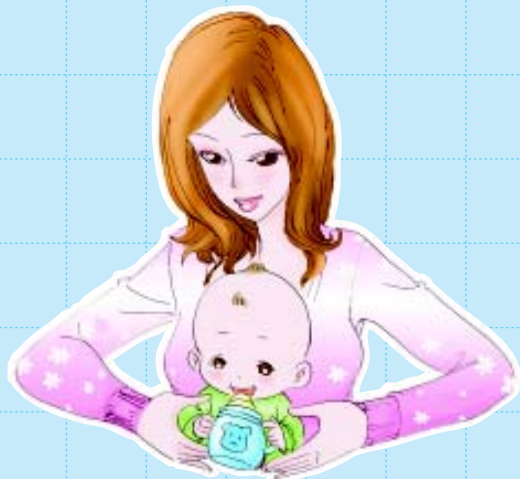
· 教宝宝用杯子的要点 ·



当宝宝刚开始用杯子喝水时,妈妈要准备一个有双把手的杯子。



为宝宝选择杯底较宽的杯子,这样较稳定且水不易外溢。



当宝宝刚开始喝水时,妈妈要帮助宝宝拿着杯子。

手渐渐有力,大人可以渐渐松手,让宝宝自己捧杯子喝水,经过不断地耐心训练,宝宝会很快学用杯子喝水的。但在训练时需注意,选择的杯子要小、轻、不怕摔,让宝宝双手可以握住杯子;每次只往杯中倒少量的水,

喝光后再添加,避免宝宝拿不稳杯子,而使水洒在身上;如果宝宝用杯子喝水一段时间后,又开始对杯子不感兴趣,父母可换一只形状、颜色不同的新杯子或更换一下杯中饮品的口味,也许就会重新引起宝宝的兴趣。

别

走进育儿误区

Baby

误区 1 : 小屁屁频频清洗

父母每天频繁地给宝宝清洗小屁屁,每次清洗时还用不少婴儿皂,为的是不让宝宝患上尿布疹。但由于宝宝的皮肤比成年人薄得多,容易在摩擦时受损,反而让宝宝的小屁屁爆了皮、患上了尿布疹,变得又红、又肿、又痛。因此,父母给宝宝洗澡或清洗小屁屁的次数不宜过频,对于新生儿,每次便后轻轻擦洗就可以了。

误区 2 : 常给宝宝吃板蓝根防感冒

很多父母认为板蓝根具有清热解毒、凉血消肿的作用,对病毒引起的感冒有治疗作用,所以就经常给宝宝吃板蓝根,以达到预防感冒的目的。但板蓝根毕竟是药物,俗话说“是药三分毒”。中医认为,板蓝根药性较凉,经常服用对宝宝的健康不利。当宝宝与感冒患者密切接触后,可以连服几天板蓝根,帮助抵抗感冒病毒,但不可以经常服用,以免带来不良影响。

误区 3 : 催促宝宝快吃东西

国外一项研究结果表明,肥胖儿童固然有基因遗传

方面的因素,但如果父母在进餐时总是催促着宝宝快吃,容易使他们养成快食的习惯。因为快吃会使很多食物在不知不觉中吞入肚子里,时间一久自然就会引起身体肥胖。调查结果显示,体重超重的宝宝,他们的进食速度要比体重正常的宝宝快。而且,这些宝宝的进食量也很大,尤其是父母在场时。



误区 4 : 给宝宝喝茶

有些父母认为茶中含有丰富的营养,可以多给宝宝喝茶。但茶中含有大量鞣酸,会干扰人体蛋白质及钙、锌、铁等矿物质的吸收,导致宝宝缺乏蛋白质和矿物质,从而影响身体正常的生长发育。另外,茶中的咖啡因易对大脑产生刺激,引起大脑过度兴奋,诱发多动症。因此,宝宝喝茶要等到3岁以后,当宝宝的神经系统和消化系统功能增强时,才能适当饮些淡茶。

为宝宝添加手持食物

宝宝长到七八个月时，往往喜欢自己用手拿着食物吃，但是自己又不能将食物准确地吃进去。这时候如果能给宝宝一种手持食物，就能满足宝宝自己拿在手里吃的欲望。但由于这时的宝宝没有或只有很少的牙齿，所以制作的手持食物应有一定的软度，并且易消化。这样既能保证宝宝进食，又能培养宝宝的眼手协调能力，既提高了宝宝的饮食兴趣，也提高了宝宝的动作技巧。因此，可以说手持食物就是婴儿生长到这一特殊时期的最佳食品。

/ 手持食物的种类 /

水果类手持食物。一些水果可生吃，如香蕉、西瓜等，有的却需要加工作。

蔬菜类手持食物。制作手持食物较好的蔬菜是胡萝卜、芦笋、南瓜和红薯。

蛋白质类手持食物，其中许多含蛋白质的肉类都太硬，不适合婴儿吃。

/ 制作手持食物的注意事项 /

要有一定硬度，手能拿、能抓；又要有一定的软度，能用牙龈磨碎和吞咽。

给宝宝适当吃一些手持食物，可培养宝宝的手眼协调能力。



宝宝吃东西时，要有人看护，不要让宝宝走动，边吃边走容易引起呛食。

不要给宝宝吃较硬的食物，如花生米、黄豆等。最危险的食品是硬、圆、滑的食物，容易引起噎食。

开始时吃些较软的食品，以后食物逐渐加硬。

南瓜的处理法

南瓜所含的 β -胡萝卜素，可由人体吸收后转化为维生素A。另外，南瓜含丰富的维生素E，能维护各种脑下垂体激素的正常分泌，使宝宝生长发育维持正常的健康状态，十分适合宝宝食用。妈妈们在烹制时可参考以下处理方法：

1. 将南瓜去皮和子，然后洗净。
2. 将南瓜分切成几大块，放在蒸锅中，加盖，用中小火蒸熟。
3. 关火，将南瓜搁置一会儿，待温度适宜后再取出，用汤匙刮取南瓜肉。
4. 可用小碗盛放刮下来的南瓜肉，也可刮下来直接喂宝宝吃。



营养补充——给宝宝补碘

碘是人体中必不可少的一种微量元素，与人的生长发育和新陈代谢有着重要的关系，是制造、合成甲状腺素的原料，特别对大脑的发育起着决定性的作用。所以碘又被称为“智慧之泉”。

宝宝出生后，由于其主要食物是乳类，而母乳和配方奶中的碘含量较低，无法满足宝宝对碘的需要量。而婴儿正处在生长发育速度最快的时期，特别是大脑的发

育处在黄金时期。大脑发育离不开甲状腺素，缺乏碘会导致脑发育不良，从而影响智力的发展。宝宝的食物中所含碘盐很少，不能从碘盐中获得碘，所以给较小的宝宝补碘只能采取人工补碘的办法：乳母补碘，每1~2天口服碘酸钾1片（碘酸钾每片含碘177微克）。或婴儿出生后每3日服碘酸钾1片，直至2岁后为止，以后可以通过碘盐来补充碘。

当宝宝能吃辅食后，可适当给宝宝吃些富含碘的食物，如海带、紫菜等，以满足宝宝对碘的需求。

推荐宝宝餐

Menu

| 胡萝卜水果蛋黄泥 |

材料 / 胡萝卜 20 克，猕猴桃 20 克，蛋黄半个

做法 / 1. 胡萝卜洗净，煮熟，磨成泥状。

2. 猕猴桃去皮、心，压碎；蛋黄压成泥。

3. 将胡萝卜泥、猕猴桃泥、蛋黄泥装入盘中，喂食时再拌匀。

贴心提示 猕猴桃的维生素 C 含量是水果中的佼佼者，可整肠、增进食欲。取猕猴桃果肉的简单方法是先用小刀将果实横向切成两半，然后用小匙舀取果肉。

| 豌豆土豆泥 |

材料 / 豌豆 1 小匙，土豆少许，牛奶 2 大匙

做法 / 1. 豌豆煮熟，去皮，捣碎。

2. 土豆去皮，洗净，放入锅中煮，煮熟后碾碎。

3. 将豌豆泥、土豆泥、牛奶一同放入容器中拌匀即可。

贴心提示 婴儿期是宝宝生长发育的第一高峰期，是打好一生健康基础的重要时期，要尽量避免宝宝患病，可通过饮食调养提高宝宝的免疫力。这道豌豆土豆泥就是提高宝宝

免疫力的理想营养餐，能增强宝宝身体的免疫功能，还能预防宝宝便秘。

* 胡萝卜水果蛋黄泥



— For my baby ...

8~9个月宝宝养护方案

●●● 能用杯子喝水，也能独自一人乖乖地玩自己喜欢的玩具

宝

宝发育情况

Baby

项目 \ 性别	男宝宝	女宝宝
身长	平均为 72.7 厘米 (67.9 ~ 77.5 厘米)	平均为 71.3 厘米 (66.5 ~ 76.1 厘米)
体重	平均为 9.3 千克 (7.3 ~ 11.4 千克)	平均为 8.8 千克 (6.8 ~ 10.7 千克)
头围	平均为 45.5 厘米 (43.0 ~ 48.0 厘米)	平均为 44.5 厘米 (42.1 ~ 46.9 厘米)
胸围	平均为 45.6 厘米 (41.6 ~ 49.6 厘米)	平均为 44.4 厘米 (40.4 ~ 48.4 厘米)

专

家指导

Baby

这个阶段的宝宝喂奶次数应逐渐从 3 次减到 2 次，而辅食要逐渐增加。从这个月起，辅食就要逐渐变成宝宝的主食了。这个月的宝宝应增加一些土豆、红薯等含糖较多的根茎类食物，增加一些粗纤维的食物，如蔬菜等，但要把粗的老的部分去掉。这个月的宝宝已经长牙，有咀嚼能力了，可以啃硬一点的东西。但其饮食品种仍要以细软为主，调味尽量淡，色泽和形状上尽可能多做变化来引起宝宝的食欲。

现在，宝宝的活动能力越来越强，需要增加宝宝户外活动的的时间，让他更多地去了解外面的世界，同时要培养宝宝良好的习惯，继续鼓励发音和提高对语言的理解，教会宝宝懂礼貌。宝宝的下肢越来越有力，应继续练习爬行和站立，促进感觉统合协调发展，训练扶栏站立、扶走。



关于婴幼儿用品收纳的问题

新手妈妈要注意做好收纳之前的洗涤、保养工作,再一一地将宝宝的用品收藏到适当的位置。这样不仅能延长婴幼儿用品的使用周期,而且拿取也很方便,更可节省许多不必要的花费。

/ 婴幼儿用品的收纳原则 /

用毕归位,定期清理。每次使用完婴幼儿用品后,要随时将其放回到原来的地方,由于宝宝用品只会越来越越多,但收纳的空间有限,要定期清理,将不再用的宝宝用品分送给亲朋好友,或是捐给慈善机构或福利院。

尽量让宝宝参与。要让宝宝也养成收纳的习惯,为了引起宝宝的兴趣,可以让他帮忙在某储物外贴上表示收纳品的图形标志,宝宝会因喜欢这个“图形”而把相应的物品往里面搁。此类图形标志,可以去市场上买,也可以和宝宝一起动手制作,使他有加倍的参与感和满足感。标志也要不断改变,使宝宝保持新鲜感。对于稍大的宝宝,家长们可以在标签上加入学习的元素,如加上汉字、英语等。

善用巧思,利用角落。仔细观察你的居住环境,充分利用每一个角落,想办法增加收纳空间,并多利用隐藏式的收纳方式。如橱柜中加箱盒或分类盒,橱柜的内门面上加一些挂钩或者帆布袋,这样都可以增加橱柜的收纳空间。

注意收纳的方便性。妈妈要把每一种用品依其使用方式放在自己认为最便利及合适的地方,好用好拿,看着也舒服。

宝宝的物品不可杂乱无章地放置,而应将物品分类放置到方便拿去的地方。



/ 宝宝用品逐一收纳 /

饮食篇

收纳奶瓶时,要将奶嘴往瓶口下压,注意拧紧盖子。处理完以后,再直接收藏至柜子中。

为了防潮,要将奶粉放在铁罐里。如果买的是袋装的,不妨利用以往吃剩的奶粉罐,将袋装奶粉连袋一起放入。然后将奶粉罐整齐地叠放在食品柜或橱柜中的宝宝食品专用区里。

宝宝的辅食多是罐装的蔬菜泥、水果泥,盒装的米粉、肝粉、磨牙棒等,不同的辅食有不同的储藏要求,除了要求放入冰箱的以外,其他的一律和奶粉罐放在同样的地方。

衣物篇

洗涤衣物前,须先确定材质,并选择适当的洗衣液。

如衣物容易产生皱褶,可先用熨斗烫平。此外,衣角或接缝处因不易干,也可使用熨斗烫过。

烫平后,折叠衣物时,将每件衣服尽可能折出同样大小的尺寸,将平整的方向朝外放,这样衣柜里看起来才不会参差不齐。

折叠衣物时要有图案的部分朝上,这样比较方便立刻分辨出衣服的款式和图案。

按季节将折叠好的宝宝的衣服分类放好,并置于塑料袋中。

宝宝当季的衣服放在随手可拿的地方,其他季节的衣服放在里层或者高处。

除了将衣物放进塑料袋内外,还可将衣物直接归纳于防潮箱内。

宝宝长得比较快,第二年明显不能穿的衣服可用便条纸标示,以便日后的处理。

为了便于寻找,像袜子、小内裤、围嘴等零碎的东西可放入抽屉里。

将宝宝的衣服分类收纳好。



鞋篇

清洗时要用适宜的刷子,刷干净鞋子上的污垢。

当季的鞋子可以放在外面,因为宝宝经常要穿。

过季的鞋去除污垢、擦拭干净后,在鞋中塞入报纸,这样可防潮,也可避免鞋子变形,然后放入鞋盒收藏。

泡过的茶叶渣或咖啡渣可用来除臭,将其晒干后装进棉袋,就成了天然的除臭剂。

布制的娃娃鞋可在洗净后直接收入防潮箱内。

买鞋时带的纸箱最好保留,可方便日后收纳时利用。

玩具篇

宝宝的玩具总是很多,也最乱,使用开放式的玩具架最理想,宝宝不但可以看到他的玩具,而且可以借此学习分门别类地收拾玩具的方法。

由于使用过的玩具,容易沾上污垢(如口水),因此在收藏之前,须先擦干净,以免滋生细菌。

毛绒玩具比一般玩具更易弄脏,所以收纳前的清洗工作特别重要。

注意将较重的玩具放在底层,当宝宝去拿的时候,才不会掉下来砸到他,这类玩具包括积木盒、卡车、音乐玩具等。

容易弄脏环境的活动用品(如颜料、蜡笔、黏土、彩笔等)应该放在上层,宝宝才不会随意拿到。

宝宝最常玩的东西应放在宝宝可以自由取放之处。

用收纳盒装妥,先和宝宝一起将玩具分类,然后再装入盒中,若用规格相同的收纳盒装玩具,会较有整体感。

把各类整理箱放置在角落处,可节省空间。

洗澡玩具比较潮湿,不要与其他玩具放在一起,而要用专门的洗澡玩具收纳袋。这些收纳袋一般都是可爱的卡通造型,采用抗菌的材质制成,表面纱网可以把洗澡玩具的水弄干,背面有大吸盘,可吸于卫生间的瓷砖上,不但方便收纳,更可以起到装饰作用。

图书篇

有条件的话,给宝宝准备一个小书架,将宝宝的图书分门别类地放到小书架中。

也可以给宝宝购买一套组合式儿童家具,将书柜与睡床、楼梯、衣柜等组合在一起,也是不错的选择。

还有种两用沙发,座位打开后是个方形的空间,可以收纳图书、画册等物品,而且宝宝拿取十分容易。

误区 1：早产宝宝生长发育慢属正常

一些父母会对自己早产的宝宝抱着这样一种观点，即反正是早产的，肯定各方面比同年龄宝宝都要慢些，没有什么关系，慢慢来嘛。其实，早产的宝宝在出生后，会出现“赶上生长”的现象，即身高、体重等体格发育指标在6个月左右，就会追上同龄的宝宝，但大脑的发育就没有那么容易赶上。所以，这样的宝宝如果运动能力（如翻身、坐、爬、站）和精细动作（如手的抓握能力）比同龄儿明显落后，可能是大脑发育延迟的早期表现。父母如不积极做一些干预和训练，就会加大早产儿与足月儿脑发育水平的差距，影响宝宝的智能发育。因此对早产的宝宝，父母一定要注意给宝宝提供丰富的环境刺激，促进脑潜能的开发。而且，还要定期到保健机构做体格发育和神经心理发育评估，以便早期发现问题。

误区 2：用衣服代替被子

冬天，有些家长怕宝宝受凉，往往让宝宝穿着厚厚的棉衣睡觉，认为这样既保暖，又可预防宝宝蹬被后着凉感冒。这种做法对宝宝的健康十分不利。宝宝睡觉时多穿衣服，不仅会妨碍宝宝全身肌肉的松弛，还会影响宝宝的血液循环和呼吸功能，容易让宝宝做噩梦，宝宝醒来时会大汗淋漓、恐惧、胸闷等。由于睡觉时穿得太多，醒来后又不及时穿衣，反而更容易引起感冒。因此，宝宝在睡觉时，衣服应尽量少穿一些，一般穿一件内衣和一条短裤即可，如果有条件可穿睡衣。被子厚薄也要适中。如果要防止宝宝蹬被，可以考虑给宝宝用睡袋。

误区 3：学步越早越好

有些妈妈急于让宝宝学步，认为宝宝早些会走是身体健壮的表现。然而，很多走路较早的宝宝常常会出现骨骼变形的情形。这是由于婴儿期宝宝的骨骼含钙质少，骨质软弱，导致下肢比较娇嫩，如果练习走路的时间太早，全身的重量由下肢承受，往往容易使双腿弯曲和变形，影响宝宝以后的正常生活。因此，10个月前的宝宝多爬比多走好处更多。宝宝学走路最好在11个月之后。但妈妈们注意尽量不要让宝宝用学步车学走路，以免宝宝的腿得不到充分的锻炼。



不要让宝宝过早学走路，否则容易造成下肢骨骼变形。

宝宝吃蔬菜的注意事项

不要把胡萝卜与萝卜一起磨成泥给宝宝吃。因为胡萝卜中含有能破坏维生素C的酶类,会把萝卜中的维生素C完全破坏掉。

西红柿应该在餐后吃。这样,可使胃酸和食物混合。大大降低酸度,避免胃内压力升高引起胃扩张,而使宝宝产生腹痛、胃部不适等症状。

香菇中含有一种特殊的物质,在接受阳光照射后会转变为维生素D。在吃香菇前不可过度清洗或用水浸泡,以免损失很多营养成分。煮蘑菇时也不能用铁锅或铜锅,以免造成营养损失。

韭菜最好现做现吃,不能久放。如果存放过久,其中大量的硝酸盐会转变成亚硝酸盐,引起毒性反应。另外,宝宝消化不良也不能吃韭菜。

苦瓜中的草酸会妨碍食物中的钙吸收。因此,在吃之前应先把苦瓜放在沸水中氽烫一下,去除草酸。需要补充大量钙的宝宝也不能吃太多的苦瓜。

别让宝宝贪食冷饮

在炎热的夏天,冷饮有消暑解渴的作用。婴儿可以适量吃一些冷饮,但不可多食。原因如下:

冷饮中含糖量过高,易在肠内发酵而产生胀气,宝宝会有饱胀感;同时冷饮中的糖分也利于细菌生长繁殖,易导致腹泻。

因为冷饮从原料到成品工序很多,加上包装、出售等各种环节,很容易造成细菌污染,如吃了被污染的冷饮,就可能导致宝宝呕吐或腹泻。

冷饮中多含有人工合成色素、香精、防腐剂等食品添加剂,它们没有营养价值,不能被人体吸收利用。相反,一些食用色素还会影响神经递质的传导,引起小儿多动症,而香精也可引起过敏症状。

由于夏天宝宝出汗较多,体内易缺乏水和盐分,而吃冷饮会感到越吃越渴。

冷饮的温度与体内温差较大,食入冷饮后会使宝宝的消化器官不适应,可能引起胃肠功能紊乱,还会引起肠套叠,影响婴儿的生长发育。

因此,为了宝宝的健康,根据宝宝消化器官的发育状况,最好让宝宝在夏天多喝白开水、绿豆汤等既解暑又可增加营养的饮品,而冷饮最好少饮。另外,饭前及饭后半小时不要吃冷饮。

豆腐的处理法



豆腐细嫩又有营养,是制作宝宝辅食的理想食物。给8~9个月的宝宝用豆腐制作辅食时要注意方法:

1. 将豆腐洗净,平均切成几大块,放入沸水锅中氽烫一下。
2. 取出豆腐,将豆腐切成小块,放入碗中,用汤匙将其压碎。
3. 在压碎的豆腐中加少许清汤调一下,即可喂给宝宝吃。

营养补充——给宝宝补充维生素C

维生素C可以促进钙质沉积,是正处在快速生长发育中的宝宝的牙齿及骨骼发育的必需营养素,维生素C还有助于铁的吸收。如果人体中维生素C的储存量少于300克(正常约为1500克),便可能出现坏血病的症状。

宝宝所需的维生素C完全可以从食物中得到满足。维生素C主要存在于新鲜的蔬菜和水果中,如甜椒、洋葱、猕猴桃、鲜枣等,绝大多数宝宝从食物中摄取的维生素C已能满足身体的需要,但有的宝宝需要额外补充维生素C制剂。1岁以下的宝宝每天应供给30毫克的维生素C;1~3岁的宝宝每天需要的维生素C量为50毫克。

推荐宝宝餐

Menu

| 西红柿猕猴桃豆腐泥 |

材料 / 豆腐20克,猕猴桃泥、西红柿泥各1大匙

做法 / 1. 豆腐洗净入沸水中,氽烫一下,取出,压成泥状。

2. 猕猴桃去皮,去心,磨成泥。

3. 西红柿洗净,氽烫去皮、子,磨成泥。

4. 将猕猴桃泥、西红柿泥放在豆腐泥上,食用时混合拌匀即可。

贴心提示 这道宝宝餐中含有丰富的维生素C及12种氨基酸,能开胃整肠、增进食欲、预防感冒。豆腐顺滑的口感加上西红柿微酸的味道,能刺激宝宝的食欲。

| 营养罗宋汤 |

材料 / 牛肉末100克,西红柿半个,胡萝卜1/4根,圆白菜叶2片,姜少许

做法 / 1. 西红柿去蒂,洗净,切小块;胡萝卜去皮,洗净,切小丁;圆白菜洗净,切碎;姜去外皮,洗净,切片,备用。

2. 锅中加入900毫升水煮沸后,放入西红柿块、牛肉末、胡萝卜丁、圆白菜末、姜片,煮至沸腾。

3. 将汤放凉,捞除姜片,即可喂宝宝食用。

贴心提示 西红柿与胡萝卜都是保护宝宝视力的优质蔬菜,加上牛肉的补气补血作用,以及圆白菜丰富的膳食纤维与维生素,使这道汤品营养更加丰富,而且滋味微酸甘美,对宝宝的健康很有帮助。



* 西红柿猕猴桃豆腐泥

— For my baby ...

9~10个月宝宝养护方案

●●● 爬行动作更灵敏，部分宝宝能扶站

宝

宝发育情况

Baby

项目 \ 性别	男宝宝	女宝宝
身长	平均为 73.9 厘米 (68.9 ~ 78.9 厘米)	平均为 72.5 厘米 (67.7 ~ 77.3 厘米)
体重	平均为 9.5 千克 (7.5 ~ 11.5 千克)	平均为 8.9 千克 (7.0 ~ 10.9 千克)
头围	平均为 45.8 厘米 (43.2 ~ 48.4 厘米)	平均为 44.8 厘米 (42.4 ~ 47.2 厘米)
胸围	平均为 45.9 厘米 (41.9 ~ 49.9 厘米)	平均为 44.7 厘米 (40.7 ~ 48.7 厘米)

专

家指导

Baby

这个时期的宝宝食物更加丰富，而且很愿意和父母一起吃饭，因此可以逐渐固定每日早、中、晚三餐，主要营养的摄取已经由乳类为主转为以辅食为主。而且这时的宝宝消化能力有所增强，各种肉类只要切碎煮烂就可以给宝宝吃；能吃的蔬菜种类更多了，各种豆制品也可以食用；鱼肉和动物内脏也该给宝宝多吃一些；也可以多给宝宝吃些新鲜水果，但吃前要帮他去皮去核。此时，宝宝每天

的主食仍以稀粥、软面为主，但每天不可超过 50 克，每天仍需喝配方奶 500 ~ 600 毫升。在给宝宝吃奶的同时还可以吃几块点心。

现在，绝大多数宝宝能够扶住物体站起来了，此时父母要培养宝宝独站和行走的能力。要理解宝宝的特殊语言，善于与他沟通，多表扬宝宝，培养其说话的能力，并进一步培养宝宝的认知能力及良好的生活习惯和生活能力。



儿童安全座椅的选购与使用

宝宝乘车时,有了安全座椅,并不等于就安全了。很多父母在使用安全座椅时存在着很多问题,这些问题不仅无法让安全座椅发挥应有的作用,甚至还可能给宝宝造成致命的伤害。

/ 正确选用安全座椅 /

在发生车祸时,因为宝宝头部相对比较重,很容易头部先着地,同时,宝宝尚未发育完全的脊骨也不能很好地保护脊髓,这就有可能伤害宝宝头部和脊柱,导致宝宝瘫痪或死亡。因此,宝宝不能选用前向式儿童安全

座椅,而应选用后向式儿童安全座椅。不少儿童安全座椅是由汽车座椅厂家生产的,所以最好是选购和汽车相配套的儿童安全座椅,这样不但安装方便,安全上也更有保证。

儿童座椅的最长使用寿命一般为10年,使用时间超过5年的座椅应该对其进行仔细检查。最好不要购买二手货,这样会存有不安全因素。另外,要确保用于拉紧宝宝的皮带能够调整到最适当的长度。

/ 正确捆绑安全座椅 /

如果安全座椅捆绑松弛,汽车发生碰撞时,坐在安全座椅里的宝宝有可能撞上前排座位的背部,碰伤脸部



宝宝乘车时,一定要使用安全座椅,切不可让宝宝直接坐在汽车座位上,更不可坐在副驾驶的位置,以防发生意外。

或头部。因此,在捆绑安全座椅时应跪在车座上,将膝盖抵在安全座椅上,尽量拉紧安全带,并锁上安全带搭扣。肩带锁和安全腰带锁的使用方法不同,所以,使用前务必认真阅读使用说明,正确掌握肩带锁和腰带锁的使用方法。为了检验安全座椅捆绑是否合适,用汽车安全带捆绑好安全座椅之后,可抓住安全座椅底部,试着向前方及左右晃动安全座椅,确保晃动的最大幅度低于2.5厘米。

/ 正确调整背朝前的婴儿座椅角度 /

由于婴儿气管很细,如果背朝前的座椅过于前倾,在发生车祸时,宝宝的脑袋也会顺势向前冲,极有可能因用力过猛而折断气管引起窒息。因此,在用安全座椅时应该和汽车的靠背形成一个三角,汽车靠背为三角的底边,座椅倾斜的角度以宝宝的背部得以放松、眼睛能平视靠背的顶部为标准。

如果明显发现座椅歪斜,应适当进行调整。如果座椅本身不具备调节功能,为了让它向内倾斜,可以在座椅下垫上纸或是毛巾。

/ 正确使用安全带 /

如果捆住宝宝的安全带松了,当汽车发生碰撞时,宝宝可能被甩出来,与汽车内部的物件相碰或撞在其他乘客身上,导致受伤。因此,把宝宝放进安全座椅中,并系紧安全带后,父母还要将手指插入安全带内,如果

手指能轻松地活动,那就说明安全带没有系紧。

/ 正确使用固定夹 /

如果固定夹位置不当,安全带有可能从宝宝的肩部滑落。一旦出现车祸,宝宝就会从座椅中弹出。因此,每次把宝宝放进安全座椅的时候都要检查固定夹,确认固定夹置于宝宝胸骨前与腋窝平齐的位置。

/ 按年龄正确安排宝宝面朝向的问题 /

让宝宝背朝前坐,一旦发生车祸,宝宝的背部会比其他部位更好地缓解冲击力。切记,不满1岁、体重不及9千克的宝宝必须面朝后乘车。只有当宝宝满1岁、体重超过9千克这两个条件同时满足时,才可以让宝宝面朝前乘车。

/ 正确使用安全带插槽 /

大多数可调节的安全座椅都有三副安全带插槽。下面的两副是为宝宝背朝前的姿势准备的,最上面的一副插槽则是为宝宝面朝前的姿势准备的。对于大多数安全座椅而言,当宝宝面朝前时,只有最上面的那副插槽才能在车祸中保证安全带正常发挥作用。当宝宝面朝前坐的时候,父母很容易忘记调整安全带插槽。一旦发生碰撞,插在下方两副插槽里的安全带有可能从插口中滑出,导致宝宝从座椅中弹出。因此,父母要认真阅读安全座椅使用说明书,确定每次使用的安全带插槽准确无误。

别

走进育儿误区

Baby

误区1：喂药时让宝宝平躺在床上

有些父母喜欢把宝宝平放在床上后再用小匙喂药。

殊不知,宝宝的咽鼓管还未发育成熟,与成年人比起来,咽鼓管又短又直,平卧喂药容易使喂进去的药液顺势从咽喉流到中耳,或顺着嘴角流到外耳道、中耳,使

中耳道里变得又湿又热,十分有利于细菌生长繁殖,进而引发中耳炎。因此,给较小的宝宝喂药时,如果是药片、药粉或药丸,可先溶解在水中,再用奶瓶或小匙给宝宝吃,以防止药液流进中耳,还可避免呕吐引起误服或窒息。



给宝宝喂药时,不可让宝宝仰卧,而应将宝宝抱在怀里,并使宝宝的身体稍稍倾斜。

误区 2：生拉硬拽宝宝

在宝宝还没有完全学会走路时,走起路来经常会摔倒。这时,有些父母会不经意地生拉硬拽宝宝,特别是爸爸们,认为宝宝的骨头很软,是拽不坏的。但这样做很危险。因为宝宝的上臂关节囊很浅,桡骨头上端尚未发育完全。如果生拉硬拽很容易发生关节脱臼,造成宝宝突然啼哭,胳膊一动都不敢动。这时,必须到医院请医生进行处理。如果经常这样,宝宝的上肢关节日后容易经常发生脱臼。

正确做法:大人往起拉宝宝时,动作一定要轻柔。一旦不慎发生脱臼,马上将宝宝送往骨科诊治。复位后为防止再次脱出,尽量不要再牵拉宝宝的胳膊。今后宝宝摔倒时,父母要注意抱宝宝的腰部扶起他,以防再发生脱臼。

误区 3：给宝宝剪眼睫毛

有些妈妈希望宝宝能拥有漂亮的睫毛,于是把宝宝的眼睫毛给剪掉,认为这样做可以使宝宝眼睫毛长得长。

其实,睫毛的长短、粗细、漂亮与否,主要与遗传等因素和营养状况有关,用剪睫毛的方法是没有作用的。剪掉睫毛后,刚长出的粗、短、硬的新睫毛,容易刺激眼球、结膜和角膜,会产生怕光、流泪、眼睑痉挛等异常症状,严重者会继发眼部感染。

另外,在剪睫毛的过程中,如果宝宝的眼睑眨动或者头部摆动,还可能造成外伤,这都会给宝宝造成不应有的痛苦。而且眼睫毛具有保护眼睛的作用,可以防止灰尘等物质直接进入眼内。眼睫毛被剪掉后,就失去了保护作用,灰尘等就容易侵蚀眼睛,从而引起各种眼疾。

误区 4：宝宝应多吃鱼松

很多家长认为,鱼松营养丰富,口味又很适合宝宝,所以应该多给宝宝吃。然而研究表明,鱼松中的氟化物含量非常高。宝宝如果每天吃10~20克鱼松,就



会从鱼松中吸收氟化物8~16毫克。加之从饮水和其他食物中摄入的氟化物,每天摄入量可能达到20毫克左右。氟化物就会在体内蓄积,如果超过人体每天摄入氟的安全值,即3~45毫克,就可能会导致氟中毒,严重影响牙齿和骨骼的生长发育。平时可把鱼松作为一种调味品给宝宝吃一些,但不要作为一种营养品长期大量给宝宝食用。

宝宝不宜随意进补

人参、鹿茸。目前,各种营养品的广告随处可见,父母为了使宝宝发育好、聪明,总想为他买些营养品来补身体,如人参饼干、人参奶糖、蜂王浆、各种补钙剂等。其实,给宝宝盲目地食用这类食品没有益处,因为人参会促进激素的分泌,常服会导致性早熟,严重影响宝宝的正常生长发育,导致血压下降、血糖降低。

含有多维生素、蛋白质、糖类的营养品。尽管有较高的营养价值,但是长期大量服用,对宝宝健康也极为不利。

无论让宝宝服用什么营养品,都必须在医生的指导下,根据宝宝的体质、年龄、病情等具体情况,有针对性地进行。

豆浆应煮透后再喂宝宝

豆浆是由黄豆制作而成的。黄豆中含有皂角素,会引起恶心、呕吐、消化不良;黄豆中的胰蛋白酶抑制物会降低人体对蛋白质的消化能力;细胞凝集素能引起凝血;黄豆中的脲酶物质会妨碍碘的代谢,抑制甲状腺素的合成,引起代偿性甲状腺肿大。一些宝宝喝了未煮开的豆浆后,就会引起食物中毒。但经过烧熟煮透后,这些有害物质都会被破坏,使豆浆对人体没有害处。因此,必须将豆浆煮沸后再给宝宝喝,绝不能给宝宝喝生的或未完全煮沸的豆浆。另外,有些黄豆类代乳品的配方内加碘,也可以减轻甲状腺肿大的副作用。注意,在烧煮豆浆的时候,常会出现“假沸”现象,必须用汤匙充分搅拌,直至真正煮沸。

胡萝卜的处理法



胡萝卜含有丰富的胡萝卜素,可补充宝宝所需的维生素A。妈妈可以根据以下的方法处理胡萝卜:

1. 将胡萝卜洗净,削去外皮。
2. 将胡萝卜用擦丝板擦成细丝。
3. 将胡萝卜丝放入开水锅中,用中小火煮熟。
4. 将胡萝卜丝捞出,放入碗中,稍晾一会儿即可。

营养补充——为宝宝补充B族维生素

B族维生素能促进婴幼儿生长发育、增进食欲、调节代谢。其中,维生素B₁可帮助消化,调节身体各系统的功能;维生素B₂能促进宝宝的生长发育;维生素B₆能维护宝宝神经、肌肉及骨骼的正常功能。一旦维生素缺乏即会对宝宝产生一系列危害。缺乏维生素B₁时,会引起消化不良和神经性疾病;缺乏维生素B₂时,容易

出现口臭、失眠、头痛、精神倦怠;缺乏维生素B₆时,则会导致肌肉痉挛、外伤不愈合;缺乏维生素B₁₂时,会导致皮肤苍白、毛发稀黄、精神不振、食欲不振、呕吐、腹泻等。

因此,平时要多给宝宝吃一些富含B族维生素的食物,如黑麦面包、燕麦、小米、玉米、土豆、青豌豆、四季豆、黑李干、核桃、榛子、牛奶、菜花、西红柿、猪肉、火腿等。

推荐宝宝餐

Menu

| 红薯蒸糕 |

材料 / 红薯泥1大匙,松饼粉2大匙,鲜奶1大匙,鸡蛋半个
调料 / 奶油少许

做法 / 1.鲜奶与鸡蛋液拌匀,再加入松饼粉调匀。
2.红薯泥与做法1中调好的材料拌均匀成生料。
3.模具中抹少许奶油,倒入生料,放入蒸锅中,以中火蒸12分钟即可。

贴心提示 红薯含丰富的淀粉、维生素A、维生素C、膳食纤维、胡萝卜素等营养素,能为宝宝提供均衡的营养。松软的红薯糕,香甜美味,剥下一小片一小片地喂食,可让宝宝练习咀嚼功能。

| 瓠瓜蒸蛋粥 |

材料 / 瓠瓜50克,胚芽米粥半碗,胡萝卜1大匙,鸡蛋2个
做法 / 1.事先煮好胚芽米粥,研磨成泥糊状,备用;将瓠瓜洗净,削去外皮,去瓢和子,瓜肉以滚水煮熟后切碎;胡萝卜削去外皮,洗净,切成细丁;鸡蛋打匀,备用。
2.将瓠瓜末、胡萝卜丁、胚芽米粥、蛋液调匀,放入可耐高温的容器中,以大火蒸约10分钟,待食材都熟软即成。
3.放凉后即可喂宝宝。

贴心提示 如果担心宝宝对蛋白过敏,可以只取蛋黄部分来调制这道宝宝餐。瓠瓜含有丰富的维生素B₁、维生素B₂、维生素C、钙、磷、铁等营养素,能使宝宝充满活力、维护神经系统健康、美化皮肤、促进肠胃蠕动。



— For my baby ...

10~11个月宝宝养护方案

●●● 能够独自站立，会喊“爸爸”、“妈妈”

宝

宝发育情况

Baby

项目	性别	男宝宝	女宝宝
身长		平均为 75.3 厘米 (70.1~80.5 厘米)	平均为 74.0 厘米 (68.8~79.2 厘米)
体重		平均为 9.8 千克 (7.7~11.9 千克)	平均为 9.2 千克 (7.2~11.2 千克)
头围		平均为 46.3 厘米 (43.7~48.9 厘米)	平均为 45.2 厘米 (42.6~47.8 厘米)
胸围		平均为 46.2 厘米 (42.2~50.2 厘米)	平均为 45.1 厘米 (41.1~49.1 厘米)

专

家指导

Baby

这个月的宝宝仍应每天早晚喂奶，三餐喂饭，并以谷类为主食，可以吃软饭、面条、小包子、小饺子了。每天三餐应变化多样，使宝宝有食欲。各类食物要粗细搭配，动物性蛋白与植物性蛋白的比例应适宜，蔬菜与水果不能互相代替，每天保证喝 250~600 毫升奶。辅食中调料不可偏重。给宝宝一个固定座位，让宝宝自己用匙吃饭，以培养其用餐习惯。

这个月还不会走的宝宝，要继续训练宝宝手足爬行、独站和行走的能力，以拓宽宝宝的活动范围，但由于此时宝宝走路不稳，父母要做好

看护，防止宝宝摔伤；多和宝宝交流，并带他与别的小朋友一起玩，以提高宝宝的语言表达能力及社交能力；平时多让宝宝看一些动植物图片，以进一步拓展宝宝的认知能力。父母还要多注意环境卫生以及宝宝的个人卫生，防止呼吸道和消化道传染疾病。



➤ 童车出行安全守则

妈妈常常推着童车带宝宝出行,但是,在现代都市里,环境、交通和路面状况都很复杂,童车出行存在很多安全问题,那么应该怎样带宝宝安全出行呢?下面就为妈妈们介绍一些必须遵守的规则:

避免吸入太多尾气。宝宝坐或躺在童车里的高度与汽车尾气管的高度很接近,因此,要尽量避免在汽车最多的时候带宝宝外出,也尽量绕开狭窄又经常堵车的街道,让宝宝少吸点尾气。尤其是在过马路时,不要把童车从发动着的汽车尾部推过去。

过马路不要抢路。推着童车过马路时,妈妈一定要等绿灯亮时再走。在任何一种情况下都不要急、慌,更不能童车出行要注意安全。



要抢着过马路。

下坡要悠着点劲。妈妈推着童车下坡时,速度不要过快,以免与突然出现的汽车相撞。而且,最好使用有减速功能的童车,如果没有,童车下滑的速度过快,会导致妈妈追不上童车而撒手的危险。

推车上台阶要小心。遇到台阶最好是将宝宝抱出来,再将童车推上或推下。如果只有一个人,可以把宝宝与童车一起抬起,要注意抓紧童车的安全部位。这是因为大多数童车是能折叠的,不小心抓到可活动的部位,童车就有可能突然折起,夹伤宝宝。但也不能强行推着童车上下台阶,尤其是下台阶,强烈的震荡有可能伤到宝宝的大脑。

进出楼门留神宝宝被撞着。推童车进出楼门时,妈妈要先打开楼门,用身体挡住门,让童车从身前通过。把童车推到门打开不会碰到的安全区,自己再进出楼门。

➤ 给宝宝玩玩具要当心

新买的玩具也要清洗消毒。由于新玩具摆在商场里,很容易沾上细菌,特别是那些没有外包装的玩具,被前来挑选的顾客摸来摸去,早已经变脏了。所以,刚买回家和经常玩的玩具一样需要清洗消毒后才能给宝宝玩。

彩色玩具易致铅中毒。不少彩色玩具非常漂亮,宝宝看上去也非常喜爱。而且用手摸一摸,也没看到有颜色脱落,但是这些色彩鲜亮的玩具有可能用到喷漆,而这些喷漆可能含铅。如果宝宝经常玩这样的玩具,玩完后又不注意洗手,很容易造成铅中毒。所以,在玩完这些色彩鲜亮的玩具之后或者宝宝吃东西之前,一定要注意把宝宝的小手洗干净。

玩具填充物要注意安全性。购买毛绒玩具一定不要贪图便宜，要到正规商场买那些用安全填充物填充的玩具。有的妈妈认为毛绒玩具的填充物包在里面，宝宝不能直接接触到，不会伤害到宝宝。这种认识是不对的。一些使用黑心棉做填充物的玩具中含有甲醛等有害化学物质，这些物质挥发出来，会给宝宝的健康带来危害，如导致宝宝流泪、起红斑，严重者还能诱发皮肤病或其他传染病等。有些黑心棉还含有病菌，很容易导致宝宝感染疾病。

结实的玩具也会弄伤宝宝。结实的玩具虽然不会摔裂、割伤宝宝或者让宝宝将一些摔碎的碎片放入嘴里，但是一些表面坚硬的玩具，如金属材质的枪、飞机、火箭等，它们也有可能划伤宝宝的皮肤或者砸伤宝宝的手脚等部位，玩时一定要特别注意，最好有大人在一旁看护。

玩带声响的玩具要有节制。能发声的玩具确实对宝宝有着非常大的吸引力，而且对宝宝的听力发展也有好处。但是，选择这类玩具一定要注意声音不能太大，音质要比较柔和，玩的时间也要适当控制，否则也会影响宝宝的听力，损害健康。

电动玩具好玩，但易出意外。电动

玩具的电池需要定期更换，否则里面的化学物质会影响到宝宝的健康。而且宝宝可能在开关开着的情况下将小手指插入而受伤。一些带有齿轮、皮带等传动机构的电动玩具，如果宝宝不小心将里面的小配件抠出，可能塞入嘴里导致窒息等危险情形。所以购买电动玩具时一定要观察它的这些部件是否已遮蔽，以免宝宝触及而发生危险。

清洗玩具有讲究

玩具的卫生非常重要，一定要定期对宝宝的玩具进行清洗和消毒。玩具的清洗和消毒要根据玩具的材质不同采取不同的清洗消毒方法，并注意安全。

皮毛、棉布制作的玩具，可用肥皂清洗后放在日光下暴晒几小时消毒。

塑料和橡胶玩具可用浓度为0.2%的过氧乙酸或浓度为0.5%的消毒灵浸泡1小时，然后用水冲洗、晒干消毒。

铁皮制作的玩具可先用肥皂水擦洗，清水冲洗干净后再放在日光下暴晒消毒。

木制玩具可用煮沸的肥皂水烫洗消毒。

用于清洗、消毒玩具的过氧乙酸原液有腐蚀性，不能直接与皮肤、衣物等接触。须用塑料瓶盛放，瓶盖上留有1~2个透气孔，禁用玻璃瓶盛放，以防爆裂。

给宝宝玩的玩具一定要保证其安全性。



误区1：早穿鞋子早走路

很多家长认为早给宝宝穿鞋，宝宝会早些学会走路，事实上恰恰相反。让宝宝光着脚，更有利于脚部肌肉的增强，会使宝宝早些学会走路。一旦宝宝学会了走路，才应该穿鞋子，鞋可稍微大一点，以便留出生长的空间。

误区2：烧煮蔬菜时间要久一些

很多家长认为宝宝没有咀嚼能力，消化功能弱，给宝宝做蔬菜时应该煮得软烂一些。这样做是不对的。由于蔬菜中的维生素都怕热、怕煮，维生素C遇热更容易氧化。据测定，蔬菜烧煮的时间如果过久，其中的维生素C会损失60%左右。而且，烧煮的时间过久，绿叶菜的颜色还会变黄，色、香、味都打了折扣。正确做法是：用大火快炒蔬菜，这样不仅色美味好，而且菜里的营养素损失得也最少。若在烧菜时加些醋，则更利于维生素的保存。

误区3：小时候胖点没关系

很多家长认为宝宝小时候胖没关系，生长发育能“消耗”掉过剩的体重，因此，大了长高后体重就会正常。而且不少年轻的父母认为，养一个胖胖的宝宝，自己脸上才光彩。可是体重管理专家指出，家长的这种态度往往使宝宝在婴幼儿时期的肥胖或轻度肥胖得不到控制，而一旦发展成青春期肥胖或重度肥胖时再想减就很困难了。所以，父母至少每半年要为宝宝量一次身高、

体重。如果宝宝已经达到肥胖程度，就要警惕起来，多向医生咨询解决的方法。

误区4：饭后吃水果可以促进消化

尽管饭后吃些水果确实有助于油腻食物的消化，但是对于正在生长发育中的宝宝来说却并不适宜。因为，水果中含有极易被小肠吸收的单糖，如果堵在胃中很容易形成胀气，以致引起便秘。所以，在饱餐之后不要马上给宝宝食用水果。最好把吃水果的时间安排在两餐之间或是午睡醒来后，这时可以把水果当作加餐给宝宝吃。对于1岁以上的宝宝，每次以50~100克为宜；对于较小的宝宝，可以给予果汁、果泥等。

饭后给宝宝吃水果容易造成胀气。



爱心小提示

Tips

给宝宝吃水果的注意事项

- 给宝宝吃柑橘的前后1小时内不宜喝牛奶，以免柑橘中的果酸与牛奶中的蛋白质相遇后凝固，影响营养素吸收。
- 吃水果也不适宜在餐前吃，因为宝宝的胃容量还比较小，在餐前食用会占据胃的空间，影响吃正餐。

尽量给宝宝吃有机食品

宝宝的食品一定要有安全保障,而有机食品就是很好的选择。那么究竟什么是有机食品呢?有机食品指来自于有机农业生产体系,根据国际有机农业生产的要求和相应的标准生产、加工和销售,并通过独立的有机认证机构认证的供人类消费、食用的食品。有机食品要符合以下几个要求:

在农业生产过程中,不能使用化学合成农药和化肥,也不能使用转基因技术。

在食品加工的过程中,只能使用有限的、有机食品生产标准许可的安全添加剂和包装材料。

在生产、加工和销售的每个环节中,都有严格的管理,产品具有可追溯性。

产品必须符合相关的标准,通过产品检测。

产品使用特定的有机食品标志。

爱心小提示

Tips

去哪里买有机食品

很多父母不知道在哪里能够给宝宝买到有机食品,其实,去规模较大的超市或健康食品专卖店,都可以买到有机食品。目前,一些大型仓储式超市有建立有机食品销售专区的计划,在那里可以购买到种类比较齐全的有机食品。

此外,一些食品配送公司已经开展了配送有机食品的业务,可以让你足不出户就能享受有机食品带来的天然口味的乐趣。而网上直销也是一条不错的购买渠道。

怎样给宝宝添加点心

这时,宝宝除了可以吃常规的乳制品和辅食,还可以吃些点心。但父母在选购时不要买太甜的点心,也不要买带夹心的点心。对于偏胖的宝宝,不要再给他吃点心了,可用水果来代替点心。对于体重增加不理想的宝宝,只要喜欢吃点心,父母就可满足他的要求。

注意,一次不要给宝宝吃太多点心;不要在饭前时间给宝宝吃点心,以免宝宝养成爱吃零食的习惯,还会妨碍正常进餐;吃完点心,要给宝宝喂些水,将食物残渣冲走,以预防龋牙。

宝宝稀粥的简便做法



宝宝的食量小,每次做的食物份额很少,单独为宝宝做会很麻烦,现在为妈妈们介绍一种宝宝吃的稀粥与大人吃的米饭一起做的方法:

1. 先将大人用的米淘洗干净,倒入锅中,再按1:7的比例将宝宝用的米与水倒入煮粥杯内,再把宝宝的煮粥杯置于锅中央。
2. 像平常一样按下开关。锅开后,杯内是宝宝用的稀粥,杯外是大人的米饭。
3. 如果宝宝的喉咙特别敏感,可先将稀粥压烂后再喂。

营养补充——为宝宝补充适量的磷

磷在人体中的含量约占体重的1%，其中，85%~90%以羟磷灰石的形式存在于骨骼和牙齿中。磷在人体内最主要的作用就是与钙一起参与骨骼和牙齿的形成。在骨骼和牙齿的钙化以及生长发育中，磷都是不可缺少的必需元素。在骨骼的形成过程中，每2克钙便需要1克磷的参与。另外，磷对宝宝的大脑和神经系统发育有帮助，有益智力，还能使皮肤白润。

如果宝宝缺磷，会发生佝偻病及牙齿发育不良、心律不齐、手足抽搐、血凝不正常、流血不止等症。因此，妈妈们要多给宝宝吃含磷的食物。磷存在于乳类、肉类、鱼类、豆类、谷类等大量食物中，含钙丰富的食物一般含磷也较多。常见食物中磷的主要来源有：瘦猪肉、瘦牛肉、瘦羊肉、羊肝、猪肝、牛奶、奶粉、鸡蛋黄、鲤鱼、鲫鱼、虾皮、禽肉、全谷粉、大豆、花生米、核桃仁、西瓜子等。但有一点家长们要注意，宝宝不能多吃动物肝脏。

推荐宝宝餐

Menu

| 鲜奶通心粉 |

材料 / 通心粉 20 克，洋葱末、胡萝卜末、菠菜末各 1 大匙

调料 / 鲜奶 1 大匙，清高汤 3/4 杯

做法 / 1. 通心粉，煮软，切小丁。

2. 清高汤入小锅中煮沸，放入煮软的通心粉、洋葱末、胡萝卜末、菠菜末煮软，加入鲜奶稍煮片刻即可。

贴心提示 通心粉的主要营养成分为蛋白质、碳水化合物等，且易于消化吸收，有改善贫血、增强免疫力、均衡营养等功效。通心粉有空心 and 实心之分，要给宝宝选空心的来吃。

| 香菇芋头米粉汤 |

材料 / 干香菇 1 朵，芋头、米粉各 50 克，葱 1 根

调料 / 猪骨高汤 200 毫升

做法 / 1. 事先煮好猪骨高汤；干香菇以水泡软，洗净，切碎，备用；芋头刷洗干净，削去外皮，切成小丁；葱洗净，切去须根，切末；米粉切小段，备用。

2. 猪骨高汤倒入锅中烧热，放入芋头丁、香菇末、葱末煮至滚沸，调小火煮至芋头熟软，放入米粉段煮熟即可。

贴心提示 芋头要煮软，用汤匙再把芋头压平压散，使温度散热出来，以免宝宝烫嘴。芋头含有丰富的膳食纤维、淀粉、维生素 B₁、维生素 C、钙、磷、铁，能帮助消化、润肠通便、生津除燥、补气、强健身体、润泽肌肤。

* 鲜奶通心粉



— For my baby ...

11~12个月宝宝养护方案

●●● 部分宝宝已经会走路了，对声音非常感兴趣

宝

宝发育情况

Baby

项目	性别	男宝宝	女宝宝
身长		平均为 77.3 厘米 (71.9 ~ 82.7 厘米)	平均为 75.9 厘米 (70.3 ~ 81.5 厘米)
体重		平均为 10.1 千克 (8.0 ~ 12.2 千克)	平均为 9.5 千克 (7.4 ~ 11.6 千克)
头围		平均为 46.5 厘米 (43.9 ~ 49.1 厘米)	平均为 45.4 厘米 (42.9 ~ 47.9 厘米)
胸围		平均为 46.5 厘米 (42.5 ~ 50.5 厘米)	平均为 45.4 厘米 (41.4 ~ 49.4 厘米)

专

家指导

Baby

1岁左右的宝宝，逐渐变为以一日三餐为主，早晚以奶为辅，部分宝宝已经完全离乳。如果正好在夏天，为了不影响宝宝的食欲，可以略向后推迟1~2个月再离乳。以三餐为主之后，父母要注意宝宝的营养补充，要注意均衡饮食。1岁的宝宝，鱼肝油每次3滴，每日2次；钙片每次1克，每日2次。

不要让宝宝在睡前吃很多东西，尤其是甜食，以免影响睡眠和牙齿发

育。由于宝宝刚刚学会独站和行走，很容易摔倒，父母要在家中危险处安装防护栏，以免宝宝摔倒时受伤，教

学步时父母要掌握科学的方法，避免宝宝长成O型腿或扁平足；由于这个时期宝宝有了一定的自主性，会自己往嘴里塞东西吃，因此，父母要防止宝宝吞食小物品。另外，由于宝宝有了一定的抓握能力，可以锻炼宝宝自己拿杯子喝水了。



为宝宝装饰房间

1岁前后,宝宝有了一定的活动能力,这时就要对宝宝的房间进行重新规划了,为宝宝设计一个符合幼儿特点的小天地。

宝宝的房间不要铺地毯。这是因为地毯多为羊毛及化纤制品,极易受潮,加上质地粗糙,空隙较大,很容易积藏微小的尘粒沙石等。宝宝皮肤娇嫩,长期接触这类物质,就容易引起皮肤疾病的发生。

买一些胶塑拼图,如长颈鹿、小浣熊、飞机、火车、卡通动物等盖在地板上,这样既可以有效地保护小宝宝,同时也能对地板起到保护作用。

选择宝宝房间的颜色时,可以根据宝宝的性格或者自己想把宝宝培养成什么样的性格来决定,既可以选择温馨的粉红色或淡紫色,也可以用冷静的绿色,甚至采用奔放的红色或生动的蓝色。

宝宝的床头不要靠近窗口;床单、枕巾、被子等,要选用比较鲜艳的颜色,最好有宝宝喜欢的卡通图案,这样将有助于宝宝保持愉快的心情。

窗帘的选择,最好用那种可以透一点光的布料,使阳光能透过窗帘照进屋内。如果卧室坐北朝南,阳光比较充足,窗帘的色调则应以浅色为主,切勿使用太多深、

暗的颜色,那样会形成阴森的感觉,不利于培养宝宝活泼开朗的性格;如果卧室坐南朝北,那么,房间会比较暗,在色调选择上宜采用暖色调。

宝宝的房间要选择与房间以及地板整体色调和谐的台灯和壁灯,光线要柔和,不宜用强光。在床头旁边最好摆放一个床头柜,上面放一盏台灯,使宝宝夜间活动更加方便。在床的前方摆张小写字台,写字台上摆些玩具或艺术品。墙上可挂些儿童画,最好挂宝宝的“作品”。

宝宝居室不要摆放花草,因为有些花,宝宝接触后会引起皮肤反应,如万年青、仙人掌、洋绣球、报春花等。还有一些花草具有浓烈的香味,如茉莉花、丁香、水仙等,会减退宝宝的嗅觉和食欲,甚至引起头痛、恶心、呕吐。宝宝新陈代谢旺盛,需要有充分的氧气供应,盆栽、家养的花卉,一般会在夜间吸进氧气,释放出二氧化碳,从而减少室内氧气,这对宝宝的健康很不利。



误区1:感冒是由寒冷引起的

大多数家长认为感冒是因为天气寒冷的缘故,因

此将宝宝整日困在暖气房里,以防感冒。这种做法对宝宝的健康是极为不利的。

事实上,寒冷也并不是引起感冒的根源,人们之所

以在冬天爱感冒,是因为冬天空气干燥,病毒容易在室内扩散。无论是室内还是室外,空气干燥就会降低人们对感染的抵抗力。因此,秋冬季节要在婴儿房内放入加湿器,以保证婴儿房的相对湿度。

➤ 误区2: 宝宝多吃鸡蛋没坏处

鸡蛋营养丰富,富含蛋白质、卵磷脂、矿物质及多种维生素,对宝宝的生长发育大有益处。不过,妈妈们把鸡蛋给宝宝作为主食,认为吃得越多越好,则是非常

宝宝吃鸡蛋每天不可超过1个。



不科学的。过多的蛋白质可使体内氮增多,加重肾脏负担。另外,婴幼儿消化系统发育不完善,各种消化酶分泌较少,过多地吃鸡蛋会增加宝宝胃肠负担,引起消化不良而出现呕吐、腹泻。建议1岁以内的婴儿最好只吃蛋黄,而且每天不超过1个。年龄稍大些的宝宝才可以吃全蛋,每天吃1个即可。尽量不要给宝宝吃煎蛋,更不可吃生鸡蛋。

➤ 误区3: 宝宝就得多抱、少摔跤

很多家长对宝宝非常宠爱,经常是这个抱完那个抱,放在床上怕摔了,放在地板上玩又怕有细菌,所以宝宝很少有机会站和爬。其实,正是因为家长过分限制了宝宝的自主活动,没有提供促进其运动发育的条件,导致宝宝出现严重的运动发育迟缓,从而使宝宝出现到该走路的时候还不会走路的情况。因此,为了宝宝的健康发育,要多给宝宝提供俯卧位抬头、坐、爬、站的机会,尽量减少对宝宝自主活动的限制,如抱、坐学步车等,设计一些游戏促进宝宝坐、爬、站立、迈步等动作发育。

➤ 误区4: 少吃脂肪能防止宝宝发胖

不少父母认为引起肥胖的原因是脂肪摄入过多,所以让宝宝减肥,首先就要让宝宝尽量少吃或不吃脂肪。基于这样的观点,父母在烹饪食物时,常常不用天然的脂肪,而用脂肪代用品;或是让宝宝少吃正餐,而吃一些减肥配方、饮料或饼干之类的东西。事实上,这样并不利于宝宝的健康发育,由于不饱和脂肪酸是人体新陈代谢所不可缺少的物质,因此,父母应让宝宝摄入适量的脂肪。

宝宝不爱吃米饭怎么办

有些宝宝比较挑食,对米饭的软硬度会特别在意。若口感较硬,对刚长牙的宝宝来说,吞咽不容易,常令宝宝对米饭产生厌恶感。因此,父母平时要多观察并找出宝宝喜欢的米饭软硬度,在做的时候掌握好火候。

若经常吃米饭,当然容易让宝宝觉得厌烦不想吃,因此,建议妈妈多做变化,增加不同的味道,如炒饭、烩饭等都可以。但要注意调味不宜过重。

如果宝宝真的对米饭没有兴趣或已经失去新鲜感,妈妈可把米饭替换成其他食物,如面包、包子、面条、红薯、鸡蛋饼等,同样可以满足身体对能量的需求。

营养补充——给宝宝多吃健脑食品

要让宝宝的脑功能得到充分开发,智力发育优良,家长们就要为宝宝提供大脑发育所需的足够的营养素。

卵磷脂及不饱和脂肪酸是宝宝脑发育不可缺少的营养物质,谷氨酸是脑神经活动的重要营养素,葡萄糖是脑能量的源泉,B族维生素可以提高脑的活力……含有健脑营养成分的食物有:动物内脏、黄豆、豌豆、花生、鱼类、瘦肉、蛋黄、核桃、松子、葵花子等。在食用健脑食物时应适量、全面,不能偏重于某一种或以健脑食物替代其他食物,否则会使宝宝营养不均衡。

肉糊的处理法

肉类处理起来比较麻烦,特别是为宝宝烹制的辅食,妈妈们就更要注意了。下面向妈妈们推荐一种肉类的基本烹调法:



1. 挑选不带脂肪的瘦肉末,放入小盆内。
2. 倒入比肉末多5倍的冷水,搅拌均匀,倒入小锅内,置于火上,慢慢熬煮。
3. 肉熬烂后,用网勺滤去水分,并将肉摊于网勺内,用水冲洗干净。
4. 倒入小碗中,用研磨器将肉捣成烂泥。
5. 倒入稀粥,将捣烂的肉末调成黏稠状。

— For my baby ...

1岁~1岁零6个月宝宝养护方案

●●● 离乳即将大功告成，宝宝能够弯腰捡东西

宝

宝发育情况

Baby

身体发育

走路时，脚抬得较高，不平稳，但很少因失去平衡而跌倒；自己会脱袜子；能两步一级地爬楼梯；能用手握住蜡笔在纸上画；不用大人扶着就能屈膝弯腰去捡地上的东西。

智力发育

喜欢妈妈的亲吻；理解能力增强，能根据一些字的含义和妈妈的辅助动作或表情理解一句话的意思；语言发展较快，会说简单的用语；认识书上画的常见的动物；喜欢模仿大人说话和动作；认识自己的五官，如眼睛、鼻子等；注意力和观察力增强；喜欢玩水；独立性开始萌发，对爸爸妈妈的依赖减少；会自己动脑想办法解决一些问题。

专

家指导

Baby

宝宝1岁多时，乳牙还没有长齐，因此咀嚼能力还是很差，虽然可以咀嚼成形的固体食物，但还要吃些细、软、烂的食物。此时，宝宝可从规律的一日三餐中获取均衡的营养。因此，奶量可以逐渐减少，每日300~400毫升就可以了。从此时开始，宝宝要逐渐培养起个人的饮食习惯，以便适应日后的成年人饮食。烧烤、火锅、腌渍、辛辣等刺激性食物，不要给宝宝吃，最好选择蔬菜、鱼肉、低盐、少油的清淡饮食。

这一阶段的宝宝刚刚学会走路，父母要为宝宝选购一双非常合脚的鞋子。如果宝宝此时还是喜欢吸吮安抚奶嘴，父母就要帮助宝宝戒除，以免影响宝宝口型及牙齿。为宝宝营造一个温馨的环境，不要溺爱宝宝，适当地教宝宝一些基本能力，并培养宝宝良好的生活习惯，讲究卫生，教宝宝早晚漱口以及饭前便后洗手等。



给宝宝选鞋的原则

对于正在学习迈步或刚刚学会走路的宝宝来说,一双合脚的鞋是非常重要的。给宝宝选鞋时要注意以下事项:

宝宝的鞋子要大小合适,要跟脚,柔软,轻便,鞋面透气性要好,鞋底不宜太厚,也不要太软。随着宝宝逐渐长大,一般说来,3个月就需要换大一号的鞋子了。

为了脚的舒适,可给宝宝选用鞋头较为宽一些呈圆形的鞋,切不可给幼儿穿过分窄小的鞋,因为它不仅会影响幼儿脚部肌肉和韧带的发育,还会使趾骨变形,使趾甲嵌入肉内,会令宝宝十分痛苦。

到了炎热的夏天,不要给宝宝穿露脚趾的凉鞋。由于宝宝这时走路不稳,极易摔倒而使脚趾受伤。

1岁多的幼儿脚踝部还不是很有力,脚趾还未定型,因此不宜让幼儿穿拖鞋走路。



为学走路的宝宝选一双合适的鞋子吧。

帮助宝宝戒除安抚奶嘴

宝宝离乳后,可能有一段时间会迷恋安抚奶嘴。但过了1岁之后,家长应尽量减少白天使用安抚奶嘴的时间,只在宝宝睡觉或累了的时候才使用。因为宝宝过度使用安抚奶嘴容易产生牙齿咬合不正、门牙暴牙或是嘴巴形状不佳的状况,严重一点的,还会影响说话或是发音,所以一定要注意不要让宝宝整天含着安抚奶嘴不放。因此,建议家长可以考虑在宝宝1岁左右且当宝宝已经有一些沟通能力时,尽量用其他东西来转移宝宝的注意力,通常最迟在2岁前要让宝宝戒掉安抚奶嘴。在帮宝宝戒安抚奶嘴时,注意不要用激烈的办法强行给宝宝戒除,下面为父母介绍一些帮助宝宝戒除安抚奶嘴的小窍门:

循序渐进消失法。白天尽量不让宝宝看见安抚奶嘴,并安排宝宝多玩玩具或游戏,转移对奶嘴的注意力。

剪破安抚奶嘴。故意把安抚奶嘴剪破,让宝宝发现吸起来很奇怪。或请宝宝把坏了的安抚奶嘴丢掉,等他下次想吸时,告诉他已经坏掉了,并引导他想起来是自己丢掉的。

告诉他为什么不能吸。当宝宝能理解大人意思时,你可以提醒他,因为宝宝已经长大了,吸安抚奶嘴牙齿会不好看,别人会笑,让宝宝不要再吸安抚奶嘴了。

说话或吃东西时不可以吸。当宝宝要说话或想吃东西时,可以告诉他如果不拿掉安抚奶嘴,别人听不懂他在说什么或不能吃东西。

利用故事吸引他。利用戒安抚奶嘴的故事书,让宝宝期待自己也可以像主角一样戒掉安抚奶嘴。

减少半夜吸安抚奶嘴的时间。如果宝宝半夜一定要吸安抚奶嘴才能入睡,那么在睡前一餐让宝宝吃足够的固体食物,以防宝宝半夜饿醒而要吸安抚奶嘴。

换一个安抚奶嘴。换一个宝宝不喜欢的新奶嘴形状,并告诉宝宝这种奶嘴不好吸,不要再吸了。

偶像的力量。如果宝宝很喜欢某些卡通人物或明星,你可以告诉他,如果你一直吸安抚奶嘴,某某会不喜欢你的。或者通过宝宝较亲近的朋友、大哥哥、大姐姐去劝宝宝不要吸安抚奶嘴了。

奖励法。宝宝1岁以后,家长可以使用奖励法,如宝

宝一整天没吸安抚奶嘴,妈妈就给他一个小玩具、多说一个故事等奖励。



宝宝1岁以后,要尽量减少安抚奶嘴的使用。

别

走进育儿误区

Baby

误区1: 宝宝说话迟更聪明

语言发育是婴幼儿智能发育的重要组成部分,正常情况下,婴儿在11个月时就能有意识地叫“爸爸”、“妈妈”;在1岁3个月左右会说单个字,如“门”、“灯”、“要”等。经常有些家长发现自己的宝宝该会叫人时还不会叫,但仍抱着“贵人语迟”的观点在盲目等待。殊不知,这样只会延误最佳治疗时机。其实,婴幼儿语言发育延迟可由生物、心理、社会等多种原因引起。因此,父母一旦发现宝宝语言发育延迟,一定不要抱着等等看的心理,应积极寻找原因,在医生指导下进行相应的语言训练,使宝宝的语言发育赶上正常水平。

误区2: 家人态度不一致也没关系

如果家庭成员在宝宝面前扮演态度完全不同的角色,那就会给宝宝一种暗示:即便爸爸不答应我的要

求,妈妈也会答应我的要求,总会有人答应我的要求。因此,面对宝宝的“要!要!要!”家人一定要态度一致,不能让聪明的宝宝钻了空子。

误区3: 多吃巧克力不会影响生长发育

巧克力味道香甜,因此很多宝宝都喜欢吃,但由于巧克力中含有较多的脂肪,会产生饱腹感,因而会降低食欲,无法正常进餐,打乱了正常的生活规律和进餐习惯,使宝宝无法得到生长发育所需要的各种营养素,如肉、蛋类、蔬菜、水果等食物是巧克力无法代替的。如果宝宝过多食用巧克力,不容易消化吸收,在胃内停留的时间较长,会导致胃肠内反酸胀气而引起腹痛。另外,巧克力中所含的类似咖啡因的物质会使他们兴奋,如果婴幼儿过多食用巧克力,容易出现哭闹、多动、不易入睡等问题。所以,父母要控制好宝宝吃巧克力的量。

宝宝饮食要安全

有些父母不清楚饮食安全方面的知识，才使宝宝出现一些意外事故。希望父母要多学习一些育儿饮食保健知识，这样才能让幼儿吸收更多的营养，促进生长发育、减少疾病。

不要吃剩菜、剩饭。饭菜宜现做现吃。剩饭菜中的细菌极易繁殖，吃后易出现恶心、呕吐、腹泻等急性胃肠道症状。如有剩饭菜，最好扔掉。

不吃变质、腐烂的水果、蔬菜等食物。袋装食品食用前要看是否过期、变味，已有哈喇味的食物和含油量大的点心不能让宝宝吃，以免引起胃肠道疾病或食物中毒。

不要给宝宝选用熟肉制品、腌制品。如火腿肠、红肠，粉肠、肉罐头、袋装烤鸭等。这些食物加入了一定量的防腐剂和色素，且细菌易繁殖，必须高度警惕。而腌制品，如鸭蛋、松花蛋经长期腌制，内部积累了大量亚硝酸盐，食入后会积累中毒。

在给宝宝吃西瓜、桃、橘子等有核瓜果时，一定要先去核。如花生、瓜子等食品也不宜给宝宝吃，以防呛入气管。吃鱼、肉时，要先去刺去骨，以防卡住喉咙。

烹调食物应选择适宜炊具，不能用铁锅煮山楂等果酸含量多的食物，否则会使宝宝中毒。

营养补充——为宝宝适量补锌

锌是促进儿童身体及智力发育、增强体质的重要元素。缺锌可引起食欲减退、异食癖、生长发育落后、免疫功能降低等；严重缺锌可导致认知行为改变，影响智力发展。但如果大量补锌，又会导致高锌血症，甚至锌中毒，同样危害健康。因此，如果宝宝存在上述的缺锌症状，父母怀疑宝宝可能缺锌，可到正规医院进行血清锌水平测定，确诊后再根据缺锌的程度适量补锌。

一般可先采用食补的方法，多吃海产品、肉类、动物肝脏、禽蛋等富含锌的食物，必要时可在医生指导下服用葡萄糖酸锌等锌制剂进行补充治疗，疗程通常在2~3个月。父母切勿盲目给宝宝补充锌制剂，尤其是含有多种微量元素的复合制剂，以免导致补锌过量。另外，钙制剂也会影响锌的吸收，而锌不太会影响钙的吸收，因此应早晚补钙，中午补锌，中间应隔3小时以上。

虾的处理法



虾含有丰富的蛋白质、钙、磷等营养素，能为宝宝的智力发育提供足够的营养，有助于骨骼与牙齿的发育。处理虾时，新手父母可参考下面的方法：

1. 用剪刀剪去虾头和虾尾。
2. 在虾背上开一小口，在开口处用牙签挑除虾背上的泥肠。
3. 然后剥出虾仁，用清水冲洗干净，放入锅中，加入适量的水，用火煮熟即可。

— For my baby ...

1岁零7个月~2岁宝宝养护方案

●●● 会跟着音乐跳舞了，并对可怕的事情感到害怕

宝

宝发育情况

Baby

身体发育

弯腰捡地上的东西时，能维持平衡，能自己上下楼梯，但双脚要处于同一级台阶上才能保持平衡；不会跌倒；手指灵活性增强，能拧开瓶盖，能转动物体；会跑，但突然停下来时易摔倒；有节奏感，会做类似于跳舞的动作。

智力发育

语言的理解与表达能力迅速增强，能听懂一些简单的问话并能回答，能简单描述事物的特征；能模仿写字的动作；会想办法吸引大人的注意，让大人去看他感兴趣的东西；想象力丰富，会把动物玩具当成朋友，并“照顾”这些朋友；喜欢“冒险”，爱走坑洼不平的地方；对可怕的事情或黑暗会产生害怕的感觉。

专

家指导

Baby

这个阶段的宝宝，活动量比以前多很多，因此，要特别注意饮食的均衡性，平时要多给宝宝吃些蔬菜和水果，如西红柿、胡萝卜、柿子椒、苹果、香蕉等，不能以水果代替蔬菜。另外，肉类、鱼类、豆类、蛋类要适量摄取，每天应摄取肉类40~50克、豆制品25~50克、鸡蛋1个。此时，宝宝每天应摄入250~500克牛奶。在此基础上，可在下午给宝宝加一餐点心。

此时，父母要调整宝宝的生活规律，教会宝宝按时饮食、睡眠、游戏。这个时期的宝宝要学会自己穿脱衣服，如果宝宝出现尿床现象，是很正常的。从小要纠正宝宝的学习姿势，保护好宝宝的眼睛。平时父母要多抽出时间陪宝宝玩游戏，以便观察和随时辅导宝宝不足的地方，并

鼓励宝宝和别的小朋友多交往，以便逐渐了解和别人玩游戏的规则和寻找解决问题的办法。



防止宝宝尿床的小窍门

1~2岁的宝宝夜间尿床是正常生理现象,因为宝宝膀胱的控制力还没发育好。但只要父母采取有效措施,就可以防止宝宝尿床。具体方法如下:

白天要训练宝宝有意控制排便的能力,如当宝宝要小便时,可酌情让其主动等几秒钟再小便。教宝宝排便时自己拉下裤子,也可培养有意控制排便时间的能力。

晚餐不要太咸,餐后要控制汤水、牛奶等液体的摄入量,以减少入睡后的尿量。

睡前不宜过于兴奋,必须小便后再上床睡觉。

建立合理的生活制度,避免过度疲劳以致夜间睡得太熟。夜间睡眠太熟的宝宝,白天一定要睡2~3小时。

夜间要根据宝宝的排便规律及时把尿,把尿时要叫醒宝宝,在其头脑清醒的状况下进行。随着宝宝年龄的增长,应培养宝宝夜间自己叫父母把尿的能力;夜间小便的次数,也可逐渐减少或不尿。

宝宝尿床后不要责备,以免造成紧张、恐惧心理。

教宝宝自己穿脱衣服

从宝宝1岁以后开始,就应该鼓励宝宝自己穿脱衣服了。这是培养宝宝生活自理能力的一个重要内容。开始他可能穿不好,如裤子穿反了或两条腿伸在一条裤腿里。有的宝宝着急,一次没穿好就没有兴趣了,甚至哭着不学了。在这种情况下,父母在教宝宝穿脱衣服时,一定要有耐心,多鼓励表扬,手把手,一个动作一个动作地教,可讲些故事、说些儿歌,引起宝宝对穿脱衣服

的兴趣。不能因动作慢而责备宝宝,甚至一切代劳,这样就挫伤了宝宝的独立性,易养成一切依赖于别人的习惯,这对宝宝是害而不是爱。

学习穿脱衣服,要从容易到复杂,最好是从夏天开始,因为夏天穿的衣服简单,而且慢慢穿也不易受凉。夏天学会穿短裤、背心,随着天气变化,渐渐增加衣服,这也是学习深入的过程。开始学穿脱衣服时,主要是教宝宝掌握基本的方法。如穿上衣,衣服的前襟朝外。双手提住衣领的两端,然后从头上向后一披,把衣服披在背上,再将手伸入衣袖。系纽扣时,先把两侧前襟对齐,



宝宝1岁半以后,妈妈就不要什么都亲力亲为了,要让宝宝自己学会穿脱衣服。

从最下面的纽扣系起，以免错位。

教宝宝穿裤子时，先让宝宝分清前后，双手拉住裤腰，坐着将两腿同时伸进裤腿，当脚从裤腿中伸出时，便可站起来，把裤子往上一提，就穿好了。脱衣服比穿

衣服容易，如脱裤子，让宝宝双手拉住裤腰两侧，向前一弯腰，顺着把裤子拉到臀部下面，然后坐下来，把两腿从裤腿里脱出来就行了。经过这样的反复学习、实践，宝宝慢慢就掌握了穿脱衣服的技巧。

别

走进育儿误区

Baby

误区1：经常带宝宝出远门

妈妈外出旅游时会带宝宝同去，并认为这样可以开阔宝宝的视野。然而在陌生的新环境里，宝宝的适应力往往比较差，他们惯常的生活环境被人为改变，生活规律被打乱，在疲劳、饮食不当或者天气变化的情况下，宝宝很容易生病，如腹泻等肠道疾病。如果在缺医少药、医疗条件差的环境下，情况就更危险，对宝宝健康非常不利。

误区2：带宝宝去听摇滚音乐会

一些妈妈希望增强宝宝对音乐的欣赏能力，会带宝宝去听音乐会、演唱会。如果是轻音乐之类的，那一般问题不大。但如果是摇滚类的流行音乐，在分贝很高的情况下（超过70分贝），就会使宝宝的听力系统受损，不利于他们的听力系统正常发育。因此，喜欢摇滚音乐的父母不要将自己的喜好强加在宝宝身上。

误区3：饮料尽量满足宝宝

碳酸饮料、果汁、果冻等现已成为城市儿童消费的主流，有的宝宝一天不喝饮料就不行，一方面是喜欢那

种甜甜酸酸的口味，另一方面是为了得到附送的超人小卡片、玩具等。加上很多家长错误的认识，不少宝宝从一两岁开始就养成偏爱饮料的习惯。如果宝宝在饭前喝过多的饮料，就会减少正餐的摄入量，从而影响宝宝的生长发育。而且由于饮料含糖量较高，无节制地饮用会导致宝宝肥胖。因此，父母要限制喝宝宝饮料。

饮料会导致宝宝食欲减退、肥胖，因此要限制宝宝饮用。



误区4：零食成主要饮食来源

贪吃零食是儿童不良饮食行为的突出表现。水果、饼干、糖果、点心、膨化食品都是他们常吃的零食，但如果抱着零食不放，就会影响正餐的摄取，容易引起消化不良。所以家长不能对宝宝偏爱零食的行为采取迁就、放任的态度，导致宝宝用餐无规律，贪零食、厌正食。当然，零食也不是完全不能吃，对于生长迟缓的宝宝，可在两餐之间吃点零食，补充营养，但数量不宜过量，要选择高营养、糖分合适的食品。

给宝宝吃些硬食

1岁半~2岁的宝宝已经有能力接受那些具有一定硬度的小块食物了,所以家长在给宝宝准备食物的时候,应当考虑食物的质地,可以适当提供一些固体食物,也可以稍硬一些,如吃一点硬的面包干、红薯片、馒头干、自制饼干等,父母不必担心宝宝会噎着,稍硬的食物既可以帮助宝宝磨牙床,增加咀嚼力,促进咀嚼肌的发育,使牙周膜更结实,也会促使牙弓与颌骨的发育,并对面部肌肉及视觉的发育有利。但父母不能给宝宝吃过硬、咬不动的食品,如蚕豆、桃核等。万一这些小东西误入气管,造成气管异物,堵塞了呼吸道,还会危及宝宝的生命。



营养补充——钙与维生素D同时补

此时,宝宝骨骼和肌肉的发育进入了高峰期。因此,宝宝对钙的需求量更大,每日钙的需要量是600毫克。如果这个期间食物中的钙不足,会导致缺钙,而使骨骼软化。而这个时期宝宝的饮食正处在交换阶段,多数宝宝要在这个年龄段离乳,普通食物中的钙不能满足宝宝的需要,这时就要合理地烹调食物以增加钙的摄入。如将鱼用油炸成酥鱼,以便摄取鱼骨中大量的钙;用高压锅炖鸡肉时,经常能将肉鸡的肋软骨炖酥了;在平时做菜时可加一些虾皮。除此之外,还可以给宝宝每日增加一次牛奶,再加些钙剂,如葡萄糖酸钙、乳酸钙、碳酸钙、醋酸等。另外,补钙的同时仍要补充维生素D,最好让宝宝有充分的时间在室外活动,接受阳光照射,促进体内合成维生素D。从宝宝出生后2周就开始补充维生素D,每天400国际单位,一直坚持到6岁。

海带的处理法

海带含有对造血组织机能有促进作用的碘、锌、铜等活性成分,如果处理方法得当,会使海带中的营养得到最大限度的利用,下面就为妈妈们介绍一下正确处理海带的方法:

1. 将海带切成条状,浸泡在水中,直至浸软。
2. 用水将海带一条一条地洗干净。
3. 锅中加水,置于火上煮滚,然后放入海带条用中小火煮至呈黏糊状为止。



— For my baby ...

2岁~2岁零6个月宝宝养护方案

●●● 具有一定的独立性，开始出现性别行为的差别

宝

宝发育情况

Baby

身体发育	能较灵活地上下楼梯；能从台阶上跳上跳下，但双脚同时跳较困难；已学会自己刷牙；会自己穿简单的衣服。
智力发育	能说出自己的名字；知道冷、饿、渴、困时该怎么办；开始关注事物的细节；不再总是顺从家长的意愿，经常会出现反抗的情况；男孩会注意到自己的性器官突出体外；女孩喜欢穿漂亮的衣服；学习的积极性很高。

专

家指导

Baby

2岁以后的宝宝，应该逐渐增加食物的品种，使其适应更多的食物。尽管这个时期宝宝的乳牙已经出齐，但咀嚼功能仍然很弱，在制作幼儿膳食及各种肉、菜时，均要切碎、炖烂才易于幼儿咀嚼。含碘食盐需在菜做好后放入。另外，由于宝宝在这个时期生长速度较快，活动量较大，因此对各种营养素的需要量也增多了。

这个时期保护宝宝的乳牙很重要，要少给宝宝吃糖，手把手教宝宝早晚刷牙，并让宝宝搭配当天要穿的衣服。2岁左右，宝宝的心理活动开始萌芽，这时要激发宝宝的想象力，如扮演小动物等，并训练宝宝的动手能力，如教宝宝捏泥人等。另外，这个时期的宝宝非常喜欢看电视，要纠正宝宝看电视的不正确姿势，并控制好宝宝看电视的时间。



避免坐沙发，准备合适的桌椅

由于宝宝脊柱还比较软，弯曲度也未定型，长时间坐沙发容易造成脊柱的异常弯曲，时间长了还会造成侧弯或后突畸形，影响宝宝以后的体形。另外，宝宝坐在沙发上时，常常是蜷曲在沙发里，不但使脊柱弯曲，也使肺部受到压迫，从而影响肺活量，因此长期坐沙发对肺部的发育也不利。所以，别让宝宝久坐沙发。

应该给宝宝准备合适的桌椅，让宝宝坐在椅子上，且桌子高度要适合宝宝的身体。合适的椅子是当宝宝坐在椅子上时，两足可以平整地放在地面上，小腿与大腿呈直角，大腿基本保持水平位。桌子高度以坐着的宝宝两肘部能平放在桌面、桌面离眼的距离大约在30厘米为好。如果家中有现成的小桌椅，高度不恰当时可用软垫调节椅高，脚下可用脚垫使宝宝脚平稳地踩着地面或垫子上。只有合适的幼儿桌椅才不容易导致宝宝疲劳，并保持正确的坐姿，对预防近视大有好处，同时有利于体形的健美和身体发育，千万不要让宝宝坐大人椅子。

宝宝进餐时，也要为宝宝准备合适的幼儿桌椅。



宝宝看电视的注意事项

2~3岁的宝宝已经具备了连续的注意力，同时还能辨认电视中他们熟悉的或感兴趣的事物，对某些电视画面如动物、花卉、卡通片等表现出较稳定的兴趣。看电视也是宝宝一种很好的活动，可以通过视觉、听觉的刺激，促进大脑发育，并能从中受到美的教育。但父母要从以下几个方面做好监督，让宝宝正确看电视：

看电视的距离不宜过近，根据电视机屏幕的大小，调节宝宝坐的距离，至少在1.5米以上，以视觉不疲劳为宜，不要躺着看电视。同时也不要抱着宝宝看电视。

电视机的屏幕与宝宝的视线要基本相平，电视机不要太高，以免宝宝看电视总要抬头，容易造成疲劳。可以把电视机适当放低，或让宝宝坐得稍高些。

宝宝看电视的坐姿要正确，最好让宝宝坐在圈椅上看电视，并随时提醒他端正姿势，否则，脊柱容易发生弯曲、变形，导致畸形生长。

选好电视节目。一般以下午的少儿节目为宜，不要让宝宝晚上陪大人一起看电视，大人看的节目宝宝不感兴趣，并且会影响宝宝的正常睡眠。

给宝宝看电视光线不要太暗，光线太暗容易造成宝宝近视，最好在电视机的后方安装一盏小灯。

不要在饭后立即让宝宝看电视，以免不利于消化器官对食物的消化和吸收。

看电视的时间一次不宜超过10分钟，看电视时间过长，眼角膜容易受到刺激，眼肌容易疲劳从而失去弹性，容易造成屈光不正。

看电视后要给宝宝洗手洗脸，以减少辐射的影响。

误区1：对宝宝进行超前教育

早期教育过度超前主要体现在对宝宝进行超越他们年龄阶段的教育和训练。近几年来,许多年轻的家长越来越重视宝宝的早期教育,把早期教育当作教育宝宝、提高宝宝素质的一项重要内容,并为此投入了许多精力和财力。殊不知,这样往往会适得其反,不但会增加宝宝的心理负担,还会让宝宝过于早熟,不利于宝宝的心智发展。

由于0~3岁是儿童身心发展的关键期,如果放任自流,任其自由发展,不进行必要的培养教育也是不可取的,因此,家长最好对宝宝进行适度的教育。需要注意的是,教育一定要符合宝宝的年龄阶段及身心发育,绝不能搞超前教育。

误区2：宝宝不听话就应该打骂

如果宝宝在公共场所坚持要某件东西,有的父母可能会通过呵斥甚至打骂来制止他的无理要求,觉得这样才能管住宝宝。可这样做会让宝宝感觉十分委屈,还会使他在心理上承受不必要的压力,并进一步激起他的对抗情绪。因此,当宝宝坚持哭闹着要某个东西时,最好带他离开。直到不发脾气了再带他回到原来的场所。这样可以让宝宝明白你确实意志坚定,他再怎么哭闹也毫无用处。

误区3：让宝宝多吃动物内脏

由于动物内脏具有很高的营养价值,不少家长认

为,应经常给宝宝吃,但这种做法却有一定的危害。这是因为在动物内脏中不仅有较多的有毒物质和其他化学物质,肝、肾等组织中还含有特殊结合蛋白,与毒物亲和能力较高,能把血中已与蛋白质结合的毒物夺过来。如肝、肾组织中含有的蛋白与镉、汞、铅等金属有毒物有较强的亲和力,它使这些有毒物长期储存在肝、肾组织细胞内。因此,家长不宜给宝宝多吃动物内脏,尤其是动物的肝、肾。

误区4：每天早餐都吃牛奶+鸡蛋

很多家长认为牛奶、鸡蛋营养价值高,于是每天给宝宝准备的早餐都是牛奶+鸡蛋,但就是见不到宝宝长得结实。这是因为营养均衡的早餐应该包括谷物、动物性食品、奶类及蔬菜、水果四大部分。如果早餐没有像馒头、面条、稀饭、面包等谷类食物,就缺少热量的供应,光是鸡蛋和牛奶这样的高蛋白物质,宝宝不仅吸收不好,而且优质蛋白质产热量较少,宝宝热量不够,长远来说,很容易影响宝宝的身高发育。

宝宝的早餐应包含多种食物,以便保证营养均衡。



防止宝宝挑食、偏食

这个阶段的宝宝已经开始挑选他自己喜欢吃的食物了,如果处理不好,很容易造成宝宝挑食、偏食的习惯。时间长了,还会造成营养失调,影响宝宝正常的生长发育。为防止宝宝挑食、偏食,可采取以下措施:

以身作则。宝宝的饮食习惯受父母的影响非常大,所以父母要为宝宝做出榜样,不要在宝宝面前议论哪种菜好吃,哪种菜不好吃;不要说自己爱吃什么,不爱吃什么;更不能因自己不喜欢吃某种食物,就不让宝宝吃,或不买、少买。为了宝宝的健康,父母应改变和调整自

己的饮食习惯。

引起宝宝的兴趣。宝宝一般习惯于吃熟悉的食物,因此对宝宝开始出现挑食、偏食现象时不必急躁、紧张和责备,应采用多种方法引起宝宝对各种食物的兴趣。

食物品种、烹调方法要多样化。每餐菜的种类不一定多,2~3种即可,但要尽量使宝宝吃到多种食物;饮食花样要时常更新,烹调要注意色、香、味、形俱全。

不奖励。家长不能以宝宝喜欢吃的食物作为对宝宝的奖励,这样会助长宝宝挑食的毛病。

不轻易放弃。切不可发现宝宝不吃某种食物,以后就不再。一定要想办法逐渐予以纠正。

鱼肉的处理法



鱼类营养丰富,对宝宝十分有益,妈妈们可参考下面的处理方法来为宝宝制作美味的鱼肉:

1. 将鱼肉洗净,去皮,去骨,用刀切取一块鱼肉,切成小块。
2. 再用刀将鱼肉切成小丁。
3. 将切碎的鱼肉放入研磨器中研碎,可以与大米一起煮成鱼肉粥,也可以单独制成鱼肉糊。

营养补充——给宝宝补充足够的硒

硒是一种抗氧化剂,可防止过氧化物的产生与积累,还能与有毒金属或其他致癌物质结合后排出体外,以达到排毒的功效。

宝宝一旦缺乏硒,就会出现视力减退、精神迟滞,容易造成营养不良,易患佝偻病,严重时可能导致婴儿猝死。但硒也不可摄取过量,否则会导致维生素B₁₂、叶酸和铁代谢紊乱,如果不及时治疗,会影响婴幼儿的智力发育。

1~6个月的婴儿每日需硒5微克;7个月~1岁的婴儿每日需硒10微克;1~3岁的幼儿每日需硒20微克。母乳喂养的宝宝对硒的需求基本都可以从母乳中获得。但非母乳喂养的宝宝,要适量吃一些富含硒的食物,如芝麻、金针菇、蘑菇、谷类、肉类、动物内脏、干贝、螃蟹、海参、鱿鱼、带鱼、黄鱼等。

— For my baby ...

2岁零7个月~3岁宝宝养护方案

●●● 能双脚同时跳起，能说复杂的语句

宝

宝发育情况

Baby

身体发育 双脚能同时跳动；会随着音乐节拍跳动；可以自己用剪刀剪纸；能自己穿较复杂的衣服。

智力发育 爱提问题；有方位概念，知道上、下、前、后的区别；能够说较复杂的句子；能按用途对物品进行分类，如知道盘子与椅子的区别；知道职业和工作之间的联系，如，警察是抓坏人的；记忆力增强，能讲述以前的事情。

专

家指导

Baby

这个阶段的宝宝正餐基本上可以吃和大人一样的食物了，宝宝也有了自己的喜好，一般比较喜欢吃偏干的食物。家长应根据宝宝的喜好适当调整饮食，同时也要控制饮食的量。可以适当让宝宝尝尝有些刺激的辣味，如葱、蒜、辣椒等。很多资料表明，辣味食品有健脑的作用。但辣味食品切不可过量食用，以免使宝宝味觉细胞的辣味能力降低，食欲下降，导致偏食。

宝宝此时行走比较稳定，并有了自己的主见，常常一不小心就会溜出父母的视力范围之外，为防止宝宝遭受到危险和伤害，父母要做好监护工作。另外，这个时期宝宝的情绪还不稳定，父母要谨慎引导，以免宝宝成为爆脾气小孩。而且宝宝也该进入幼儿园了，要培养宝宝独立自主的能力，调整宝宝的日常作息，使其接近幼儿园安排的作息习惯。



警惕宝宝的商场安全盲区

父母常常带着宝宝逛商场、进超市,但这样做存在许多安全隐患,父母在挑选商品的同时,也要照顾好到处乱跑的宝宝。下面为父母们细数一下事故高发的地方以及处理方法:

易出现撞伤、夹伤状况的旋转门。旋转门就像个大玩具,宝宝好奇地跑进跑出,玩个不停。有的宝宝会好奇地将手伸到门缝里去,这样很可能被夹伤。如果是手推的旋转门,进出的人突然用力推门,宝宝很可能被撞倒。因此,父母在进出商场大门时,一定要牵着宝宝。如果宝宝执意要玩旋转门,就陪着他一起玩。进出旋转门的时候,可以把宝宝的手拢在胸前,别让宝宝的手到处摸。

易出现磕伤、摔伤问题的扶梯。宝宝上扶梯时容易踩在两级台阶之间,宝宝会因站不稳而摔倒在尖尖的角上而受伤。这时,父母需要做的是小心谨慎,而不是急于锻炼宝宝自己上、下电梯。要牵着宝宝的手上、下电梯,并教宝宝如何迈步。另外,注意别让宝宝的围巾、衣服卷入电梯,以免给宝宝造成伤害。

易出现走失状况的结账处、游戏区、试衣处。父母忙于结账或试衣服,常常忽略宝宝的存在,无聊的宝宝就会自己找乐儿去了,这样就很容易走丢。因此,平时父母要教会他们找不到爸爸妈妈时,不要跟不认识的人走,最好是留在原地等待,或者向保安叔叔和售货员阿姨求助。在游戏区玩,没有爸爸妈妈来接,一定不要自己出来。如果收款台前排了很长的队,父母最好先放弃购买物品。特别是爸爸或妈妈独自一人带着宝宝的时

候,还是先保证宝宝的安全吧。

容易出现摔伤、刮伤的超市推车。超市的部分推车可能存有问题,比如左右两轮的高度不一致,万向轮转动不灵活等,好动的宝宝坐在没问题的车里都容易出事,更别说这些有安全隐患的推车了。另外,宝宝的手扶着推车的两边,也很容易被过往的推车或购物筐刮伤。如果想让宝宝坐在推车上,首先要看看轮子转动是否自如,车体是否平稳。宝宝坐上去后,叮嘱他扶着前面的手把,而不要扶车的两边。

易出现滑倒问题的地板。商场里光滑如镜面的地板会让爱跑爱闹的宝宝一不小心而滑倒,如果撞到柜台就更危险了。特别是冬天,宝宝的鞋底容易粘到雪或冰,进入温暖的室内化成水而使宝宝滑倒。因此,父母平时要给宝宝穿鞋底防滑的鞋子。冬天带宝宝去商场,进门时最好让宝宝在垫子上蹭蹭鞋底,进去后先牵着宝宝的手走一会儿,等鞋底干后再让他自己走。不要让宝宝在商场里跑跳。



商场的地面比较滑,宝宝容易摔倒,因此,要给宝宝穿防滑的鞋子。

容易出现砸伤的开放式货架。宝宝会碰堆满商品的货架，这样很可能被货架上的东西砸到，即使宝宝不动，也难保旁边人不小心弄掉商品而殃及宝宝。另外，卖玻璃器皿等易碎品的地方，一不留神也很容易伤到他。因此，父母不要让宝宝离货架太近，周围人多时，

最好把宝宝抱起来。

易出现喉咙或气管被梗塞的散装食品区。散装食品区内有很多好吃的东西摆在那儿，嘴馋的宝宝会趁父母不注意时将花生、话梅塞进嘴里而噎到自己。因此，要叮嘱宝宝不要随便拿东西吃，同时要看住他。

别

走进育儿误区

Baby

➤ 误区1：把洋快餐作奖励

经常吃洋快餐不利于宝宝身体发育成长，但每到一处店面，总是大人小孩座无虚席，异常热闹。很多家长总认为洋快餐是营养好的食品，并且作为宝宝表现好的奖励。这种奖励，使宝宝的胃口越调越高，嘴巴也越吃越刁。洋快餐属于高能量、高脂肪的食品，常吃易引起宝宝肥胖，肠胃功能不好或者体态肥胖的儿童，更不宜吃洋快餐。

宝宝多吃洋快餐容易变成肥胖儿童。



➤ 误区2：让宝宝玩电脑游戏

很多家长常常望子成龙，盼女成凤，急切希望宝宝能够成为电脑天才，于是父母常常带宝宝一起玩电脑游戏。其实，这样对宝宝是十分有害的。电脑具有一定的辐射，对宝宝的神经系统 and 大脑发育是不利的，对宝宝的视力发育也有不良影响。另外，和大人一起用电脑，由于角度和高度都不对，会影响宝宝的颈椎发育。因此，不能让宝宝过早接触电脑。

➤ 误区3：干涉宝宝玩游戏

对宝宝来说，生活中的任何事情都是游戏。因此，宝宝的很多做法可能让父母感觉十分困惑，尤其当宝宝玩一些父母认为不恰当的游戏时，有的父母会急忙跑去干涉宝宝，有的父母却觉得宝宝玩游戏的小模样十分可爱，于是拿宝宝当玩具逗乐。这些都会对宝宝产生不好的影响。宝宝年龄虽小，但他天生就会察言观色。因此，父母的任何行为都会烙印在宝宝的小脑瓜里，对宝宝产生重要的影响。因此，父母要与宝宝建立平等的玩伴关系，达到亲子游戏的最高境界，这样可更好地调动宝宝玩游戏的积极性。

为宝宝多做五谷杂粮餐

粗粮由于颗粒没经过深加工和细加工，营养成分保存得较为完整。而且五谷杂粮中维生素B₁的含量高，能作为辅酶参加碳水化合物代谢；还能增进食欲，促进消化，维护神经系统正常功能。另外，五谷杂粮也含有较多的膳食纤维，可通便和增强免疫力。

但在制作时，要掌握五谷杂粮的烹饪窍门。

/ 烹饪之前提前浸泡 /

这样不仅能缩短烹饪时间，而且浸泡之后的粗粮相对软些，做熟后口感好，更容易吸收和消化。

牛肉末的处理法



牛肉是理想的高蛋白、低脂、多矿物质食物之一，非常适合婴幼儿食用。下面是给宝宝吃的牛肉末的基本处理方法，妈妈不妨参考一下：

1. 将牛肉用清水清洗干净。
2. 用刀将牛肉切成细小的块，用热水冲一下。
3. 将牛肉放入小锅中煮熟后盛入碗中即可喂给宝宝吃。

/ 大豆和米面搭配吃 /

豆类富含促进发育、增强免疫力的赖氨酸，而米面赖氨酸含量较低，因此，两者搭配效果最佳。

/ 豆类须特别加工 /

豆类含多种抗营养因子，可干扰蛋白质、锌、钙、铁的吸收并使肠产生胀气。经加热、磨浆后，这些抗营养因子就会被去除。因此，要给宝宝选择豆腐等成品，豆浆则要加热煮沸3~5分钟后食用。

营养补充——为宝宝补充膳食纤维

膳食纤维包括人体不消化吸收的所有碳水化合物，如纤维素、半纤维素、果胶、胶质、抗性淀粉、低聚糖和木质素等。膳食纤维不能被身体内的消化酶所分解，也不能被肠道吸收，因此几乎不提供任何能量。但摄入适量的膳食纤维，有助于宝宝建立正常的排便规律，保持健康的肠胃功能，对预防成年后的许多慢性病都有好处。但如果膳食纤维摄入过早、过多可能会影响维生素吸收。因此，4~8个月大的宝宝，膳食纤维的摄入量，应控制在每天0.5克；1岁左右的宝宝，膳食纤维摄入量每天应为1克左右；2岁以上的宝宝，膳食纤维摄入量每天约为3~5克。膳食纤维分为非水溶性和水溶性两种，都可以在食物中找到，如糙米、胚芽精米、玉米、小米、大麦、小麦皮和麦粉（黑面包的材料）等杂粮。此外，根菜类和海藻类中膳食纤维较多，如牛蒡、胡萝卜、四季豆、红小豆、豌豆、薯类和海带等。可以让宝宝多吃一些这类食物，这样就没有必要额外补充膳食纤维药剂了。