

北斗  
DIPPER

孕味十足80后

真实分享顶级孕产育儿专家的科研成果

# 婴幼儿科学喂养护理

北京大学第三医院儿科主任 童笑梅审定并推荐  
中国母婴营养保健课题组·编著

## 一本全



赠送超值  
宝宝菜谱  
分步详解

中国人口出版社

# 婴幼儿 科学喂养护理 一本全



北京大学第三医院儿科主任 童笑梅审定并推荐

中国母婴营养保健课题组·编著

中国人口出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿科学喂养护理一本全 / 中国母婴营养保健课题组编著. —北京：中国人口出版社，2010.6  
ISBN 978-7-5101-0417-6

I. ①婴… II. ①中… III. ①婴幼儿-哺育 ②婴幼儿-护理 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第070067号

# 婴幼儿科学喂养护理一本全

中国母婴营养保健课题组 编著



出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京新华印刷有限公司  
开 本 880 × 1230mm 1/24  
印 张 13  
字 数 210千字  
版 次 2010年6月第1版  
印 次 2012年4月第4次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5101-0417-6  
定 价 29.90元

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子信箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
电 话 (010) 83534662  
传 真 (010) 83515922  
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦  
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 天使宝宝真人秀

我们都是妈妈的孩子，现在，我们自己也升级为妈妈了。宝宝既是妈妈一辈子的骄傲，更是天下最耀眼的明星，他的一哭一闹，一颦一笑都是我们最值得回忆的经典时刻。





**真心感谢**宝宝模特的天真出镜和纯真展现，笑容在你们小脸上是如此灿烂。能够在镜头中定格你们的成长瞬间，我们万分荣幸，祝愿你们茁壮成长。（排名不分先后，因出镜人数众多，若署名有遗漏，敬请谅解）

蔡烨滢 崇俊 李梓皓 龙青杨 文妍苹 吴宇轩 徐锦宸 张皓玥 张子瑶  
张亚楠 梓铭 朱泓宇 陈希珠 陈钰霖 黄奕仁 黄奕仲 李炜楷 吕浩贤 森森  
小美 宜可 薛嘉依 尤瑞希 陈奕希 王奕晨 何烨童 黄瀚霆 黄靖淳 黄漫言  
赖祥晋 黎子祺 沈焕彬 李佳霖 马煦哲 吴宇轩 杨昊贤 钟婧妍 周陌

广州私家摄影机构  <http://bbphoto.poco.cn/>

## 爱在旅途

爱有不同表达方式，  
爱中承载着太多太多的东西，  
爱要用在合适的位置，  
爱不能让我们迷失自我。  
当妈妈总有这样的经历，  
当看见我们的宝宝要受到伤害的时候，  
总会由一个温柔的小女人  
变成一个强悍的狮子，  
有时甚至是不分青红皂白，  
对于这样的母爱的本能，  
我们无可厚非。  
将宝宝抚养长大，并不是一件简单容易的事情，  
女人要变成无所不能的母亲，  
宝宝的吃、喝、拉、撒、睡，  
左右脑开发，  
防治疾病等，  
几乎涉及到生活中的方方面面。  
这些问题你不了解能行吗？

这本书精选了宝宝0~3岁，妈妈在养育宝宝的过程中经常会遇到的难题，并一一做了详细解答，包括饮食营养、日常护理、疾病防护以及如何与宝宝进行交流，怎样培养宝宝的才能，等等。

有了这本书，妈妈就可以用最少的的时间，学会最需要掌握的育儿知识，学会照顾宝宝的方法，学会聆听宝宝的语言，让自己成为照顾宝宝的专家！

另外，本书还介绍了宝宝常见疾病护理内容，详细介绍了各种小儿常见病用药常识、就诊常识、疾病护理常识、急救常识与接种预防等内容，内容丰富，通俗易懂，有极强的实用性。

希望本书能帮助新手父母轻松养出健康、聪明的宝宝！





# 目录

## CONTENTS

### Part 1 营养月月跟进，精心护理更健康

对宝宝的一切，爸爸妈妈都会竭尽全力给小家伙最好的，即使付出再多，为人父母的心愿再简单不过，就是希望宝宝健康成长。

#### 0~1个月 母乳是最好的营养

对于出生1个月以内的新生儿来说，最理想的营养来源莫过于母乳了。

■ 阅读关键词 .....	3
■ 饮食营养同步指导 .....	3
做妈妈的基本功——学会喂奶 .....	3
让宝宝吮吸到初乳 .....	5
开奶前不要给宝宝喂奶粉 .....	5
喂奶的次数与时间 .....	6
如何知道宝宝吃饱了 .....	7
怎样从宝宝口中抽出乳头 .....	7
防止宝宝吐奶的方法 .....	8
怎样判断母乳是否充足 .....	9

晚上应该这样喂奶 .....	9
人工喂养宝宝的方法 .....	10
混合喂养宝宝的方法 .....	11
选择合适的奶瓶和奶嘴 .....	12
记得给宝宝补充鱼肝油 .....	13
妈妈乳头皲裂如何喂养宝宝 .....	14
不宜母乳喂养的特殊情况 .....	15
早产宝宝的喂养方法 .....	16
■ 新生儿精心护理 .....	16
什么叫做新生儿期 .....	16
足月新生儿有哪些特征 .....	17
新生儿发育状况阿普加评分 .....	18
新生儿的体重、身长应是多少 .....	19

新生儿的头围和胸围应是多少.....	20
新生儿的呼吸与脉搏.....	20
新生儿的体温.....	20
新生儿的大便和排尿.....	21
新生儿的皮肤.....	21
新生儿的睡眠.....	22
新生宝宝特殊的生理现象.....	22
怎样布置宝宝的房间.....	24
正确包裹宝宝的方法.....	25
怎样给宝宝穿脱衣服.....	26
宝宝总是哭个不停怎么办.....	27
怎样给宝宝洗澡.....	28
怎样为宝宝选购洗护用品.....	29
如何给宝宝用爽身粉.....	30
给宝宝换尿布的方法.....	30
宝宝脐带的护理方法.....	32
给宝宝清洁小屁屁的方法.....	33
学会观察宝宝的粪便.....	34
训练宝宝的排便习惯.....	34
如何区别生理性黄疸与病理性黄疸.....	35
怎样照顾患有黄疸新生儿.....	36

## 1~2个月 补水要有技巧

满月起, 婴儿进入一个快速生长的时期, 对各种营养的需求也迅速增加。

■ 阅读关键词.....	38
■ 饮食营养同步指导.....	38
妈妈会吃, 奶水才会好.....	39
感冒妈妈能给宝宝喂母乳吗.....	39
患乳腺炎的妈妈可以哺乳吗.....	40
宝宝怎样喝水更科学.....	41
宝宝厌奶怎么办.....	42
■ 本阶段推荐食谱.....	44
果蔬水.....	44
橘子汁.....	44
青菜水.....	44
■ 婴儿精心护理.....	45
为宝宝准备保健和卫生用品.....	45
如何清理宝宝鼻腔.....	46
妈妈怎样给宝宝剪指甲.....	47
给宝宝按摩的具体方法.....	47

## 2~3个月 母乳不足, 补乳法

从母乳改换到配方奶后, 应当密切观察宝宝的生长、食欲和大小便等情况。

■ 阅读关键词.....	49
■ 饮食营养同步指导.....	49
应该给宝宝补铁了.....	50



适当地补充微量元素 .....	51	刚开始怎样给宝宝添加辅食 .....	66
富含微量元素的食物 .....	52	妈妈要学会做果蔬汁和果蔬泥 .....	67
■ 本阶段推荐食谱 .....	53	喝牛奶导致宝宝腹泻怎么办 .....	68
胡萝卜汤 .....	53	挤母乳的三种方法 .....	69
玉米汁 .....	53	■ 本阶段推荐食谱 .....	71
西红柿汁 .....	53	苹果泥 .....	71
■ 婴儿精心护理 .....	54	红薯蜂蜜泥 .....	71
为什么育儿会不快乐 .....	54	鸡肝粥 .....	71
怎样建立母子之间的信任感 .....	54	■ 婴儿精心护理 .....	72
让宝宝睡个舒服觉的方法 .....	55	上班后妈妈也能进行母乳喂养 .....	72
宝宝应该采取什么样的睡姿 .....	56	挤出来的母乳的储存方法和喂养要点 .....	73
怎样矫正宝宝的睡姿 .....	57	给宝宝冲牛奶，并非越浓越好 .....	74
给宝宝选择合适的枕头 .....	57	给宝宝一个断奶过渡期 .....	74
给宝宝选择合适的睡袋 .....	58		
宝宝晚上睡不好，爱哭怎么办 .....	59		
夏天痱子应怎么预防和护理 .....	60		
给宝宝喂药的技巧 .....	62		

### 3~4个月 辅食添加关键期

宝宝喝下第一口果汁回味无穷的惊喜表情，这样精彩的画面都会刻画在父母脑海之中。

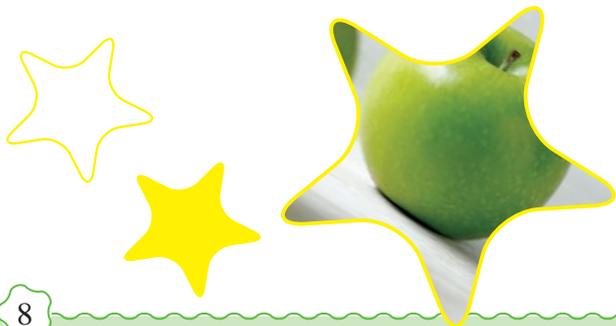
■ 阅读关键词 .....	63
■ 饮食营养同步指导 .....	63
应何时给宝宝添加辅食 .....	63
给宝宝添加辅食的原则 .....	64
辅食的营养标准 .....	65



## 4~5个月 流食开始闪亮登场

这个阶段继续提倡母乳喂养,如果母乳量足,仍然坚持,不必添加其他配方奶。宝宝到了4个月后,消化器官及消化机能逐渐完善,而且活动量增加,消耗的热量也增多。

■ 阅读关键词 .....	75
■ 饮食营养同步指导 .....	75
4~5个月的宝宝可添加的食物 .....	76
1岁以内的宝宝要少吃或不吃的食物 .....	77
宝宝吃“泥”有讲究 .....	78
■ 本阶段推荐食谱 .....	79
黄瓜汁 .....	79
苹果汁 .....	79
甜瓜汁 .....	79
■ 婴儿精心护理 .....	80
如何给宝宝准备衣服 .....	80
宝宝可以看电视吗 .....	80
给宝宝进行面部护理的方法 .....	81
使用婴儿车的注意事项 .....	82
宝宝睡凉席的注意事项 .....	83



## 5~6个月 吞咽时期的来临

宝宝长到5个月以后,开始对乳汁以外的食物感兴趣了,即使5个月以前完全采用母乳喂养的宝宝,到了这个时候也会开始想吃母乳以外的食物。

■ 阅读关键词 .....	84
■ 饮食营养同步指导 .....	84
如何让宝宝喜欢吃辅食 .....	85
宝宝不爱喝白开水怎么办 .....	86
怎样才能让宝宝爱上奶瓶 .....	86
为宝宝准备磨牙小食品 .....	88
■ 本阶段推荐食谱 .....	89
核桃白糖汁 .....	89
鱼肉糊 .....	89
■ 婴儿精心护理 .....	90
宝宝房间可以点蚊香、喷杀虫剂吗 .....	90
宝宝被蚊虫叮咬后的处理方法 .....	91
宝宝开始长牙,如何护理 .....	91
怎样减轻宝宝出牙期的痛苦 .....	92
宝宝总爱流口水怎么办 .....	93

## 6~7个月 逐渐添加固体食物

在母乳之外,依次添加其他食品越来越重要,使宝宝可以慢慢适应半固体的食物,逐步进入断奶阶段。

■ 阅读关键词 .....	94
■ 饮食营养同步指导 .....	94

开始减少奶量,增加辅食量.....	95	绿豆粥.....	107
6~7个月的宝宝可添加的食物.....	95	山楂栗子羹.....	107
逐渐给宝宝添加多种固体食物.....	96	胡萝卜糊.....	107
给超重的宝宝巧添辅食.....	97	■ 婴儿精心护理.....	108
鸡蛋并非吃得越多就越好.....	98	宝宝不能错过爬行阶段.....	108
■ 本阶段推荐食谱.....	99	学习爬行需要做哪些准备.....	108
菜叶汁.....	99	训练宝宝爬行的方法.....	110
汤面.....	99	引导宝宝爬行的技巧.....	111
蔬菜米汤.....	99		
■ 婴儿精心护理.....	100	<b>8~9个月 可以为断奶准备了</b>	
怎样止住宝宝打嗝.....	100	此阶段是断奶的最佳时期。每天哺乳400~600毫升就足够了,而辅食要逐渐增加,为断奶做好准备。	
如何在家为小宝宝理发.....	101	■ 阅读关键词.....	112
夏季不宜给宝宝剃光头.....	102	■ 饮食营养同步指导.....	112
宝宝晚上睡觉为什么爱出汗.....	102	8~9个月的宝宝可添加的食物.....	113
提高宝宝的抗病能力.....	103	宝宝挑食怎么办.....	114
		给宝宝做营养早餐的原则.....	115
		宝宝咳嗽时不能吃的食物.....	116
<b>7~8个月 宝宝的牙齿开始发挥功效了</b>		■ 本阶段推荐食谱.....	117
此阶段妈妈乳汁的质和量都已经开始下降,难以完全满足婴儿生长发育的需要。已经7个月的宝宝要是还以母乳为主,就会导致缺铁性贫血。		蛋花豆腐羹.....	117
■ 阅读关键词.....	104	三色肝末.....	117
■ 饮食营养同步指导.....	104	豌豆糊.....	117
宝宝酷爱吃甜食怎么办.....	105	■ 婴儿精心护理.....	118
蔬菜和水果营养不一样.....	105	宝宝学走路的五个阶段.....	118
宝宝出牙晚是否该补钙.....	106	宝宝学步要注意时机和姿势.....	119
■ 本阶段推荐食谱.....	107	宝宝学步时要注意安全.....	120

## 9~10个月 宝宝开始用眼睛追寻食物了

刚开始断奶时,宝宝可能很不适应,若无特殊情况,一定要耐心加喂辅食,按期断奶。

- 阅读关键词 ..... 121
- 饮食营养同步指导 ..... 121
  - 给宝宝断奶的最佳时间..... 122
  - 让宝宝自然断奶的科学方法..... 122
  - 继续增加辅食的种类..... 123
  - 宝宝营养不良的症状及调养方法..... 124
- 本阶段推荐食谱..... 125
  - 洋葱糊..... 125
  - 豆腐拌沙拉酱..... 125
  - 小米粥..... 125
- 婴儿精心护理..... 126
  - 怎样选购和使用学步车..... 126

## 10~11个月 断奶完成期

宝宝已有了一定的消化能力,可以吃点烂饭之类的食物,辅食的量也应比上个月略有增加。

- 阅读关键词 ..... 127
- 饮食营养同步指导 ..... 127
  - 宝宝应完全断奶了..... 128
  - 宝宝断奶后的饮食调养..... 128
  - 增加食物硬度,锻炼宝宝咀嚼能力..... 129
- 本阶段推荐食谱..... 130
  - 土豆泥..... 130

- 南瓜泥..... 130
- 茄子泥..... 130
- 婴儿精心护理..... 131
  - 宝宝睡觉爱踢被子怎么办..... 131

## 11~12个月 食物巧妙配色 提高宝宝食欲

这时选择食物的营养应该更全面和充分,除了瘦肉、蛋、鱼、豆浆外,还有蔬菜和水果。

- 阅读关键词 ..... 132
- 饮食营养同步指导 ..... 132
  - 11~12个月的宝宝可添加的食物..... 133
  - 哪些宝宝需要补充益生菌..... 134
  - 怎样吃鱼能让宝宝更聪明..... 134
  - 训练宝宝自己吃饭的方法..... 135
- 本阶段推荐食谱..... 137
  - 肉泥..... 137
  - 蛋黄羹..... 137
  - 菠菜鸭血豆腐汤..... 137
- 婴儿精心护理..... 138
  - 带宝宝外出,抱着比推着好..... 138



## 13~15个月 食品尽量多样化

这个阶段的哺喂原则是营养要全面,以保证身体生长需要;三餐热量要根据宝宝活动的规律合理分配;食物品种要多样化,一周内的食谱尽量不重复,以保证宝宝良好的食欲。

■ 阅读关键词 .....	139
■ 饮食营养同步指导 .....	139
宝宝恋乳怎么办 .....	140
3种食物不宜给宝宝多吃 .....	140
宝宝吃鸡蛋的注意事项 .....	141
■ 本阶段推荐食谱 .....	143
豆腐蔬菜糊 .....	143
燕麦片牛奶粥 .....	143
蛋黄酸奶糊 .....	143
■ 幼儿细心护理 .....	144
给宝宝建立生活时间表 .....	144
冷水浴增强宝宝体质 .....	144
妈妈不要忘记教宝宝洗手 .....	145
尽量避免事故的发生 .....	145

## 16~18个月 开始培养良好的饮食习惯

此阶段是宝宝智力发育的黄金阶段,应多吃富含卵磷脂和B族维生素的食物,大豆制品、鱼类、禽蛋、牛奶、牛肉等食物都是不错的选择。

■ 阅读关键词 .....	146
■ 饮食营养同步指导 .....	146

宝宝缺钙的表现 .....	147
含钙的食物有哪些 .....	147
给宝宝补充钙剂的注意事项 .....	149
■ 本阶段推荐食谱 .....	150
香菇牛奶粥 .....	150
肉末胡萝卜汤 .....	150
虾仁小馄饨 .....	150
■ 幼儿细心护理 .....	151
注意宝宝玩具的卫生 .....	151
宝宝误食药物的解决方法 .....	151

## 19~21个月 个子长高有秘密

这个阶段的宝宝吞咽功能尚不完善。花生米及其他类似食品,如有核的枣、瓜子等不要让宝宝食用,以免误吞入气管,发生危险。

■ 阅读关键词 .....	152
■ 饮食营养同步指导 .....	152
宝宝每天吃多少才够营养 .....	152
宝宝不爱吃蔬菜怎么办 .....	153
有利于宝宝长高的食物 .....	154
宝宝食欲不好的原因 .....	155
宝宝缺锌的表现 .....	155
哪些宝宝容易缺锌 .....	156
食物补锌,预防宝宝缺锌 .....	157
如何正确选择补锌产品 .....	158
秋季3款粥帮宝宝调理脾胃 .....	158

宝宝饮用酸奶要注意什么 ..... 159

■ **本阶段推荐食谱** ..... 160

骨汤面 ..... 160

水果酸奶糊 ..... 160

西兰花酸奶糊 ..... 160

■ **幼儿细心护理** ..... 161

爸妈都不高宝宝会不会也矮 ..... 161

想要宝宝长高就要加强运动 ..... 161

睡眠与情绪也是影响宝宝长高的因素 ..... 162

## 22~24个月 牙齿初成气候

这个阶段幼儿的主食以米、面、杂粮等谷类为主，是热能的主要来源；蛋白质主要来自肉、蛋、乳类、鱼类等食物。

■ **阅读关键词** ..... 163

■ **饮食营养同步指导** ..... 163

对宝宝大脑发育有益的食物 ..... 163

有损宝宝大脑发育的食物 ..... 164

■ **本阶段推荐食谱** ..... 165

鲜虾肉泥 ..... 165

鱼肉蛋花粥 ..... 165

香蕉奶糊 ..... 165

■ **幼儿细心护理** ..... 166

剪指甲3大秘笈 ..... 166

训练宝宝自理如厕的能力 ..... 166

男宝宝爱玩自己的小鸡鸡怎么办 ..... 167

天气转凉给宝宝加衣悠着点 ..... 168

## 25~27个月 食物越来越多样化

由于宝宝胃容量的增加和消化能力的完善，从现在起每天的餐点仍为5次，每次的量适当增多。一天的膳食中要以多种食品为主，有供给优质蛋白的肉、蛋类食品，也有提供维生素和矿物质的各种蔬菜。

■ **阅读关键词** ..... 169

■ **饮食营养同步指导** ..... 169

对宝宝眼睛有益的食物 ..... 169

宝宝夏天吃什么好 ..... 170

常吃西式快餐易哮喘 ..... 171

2岁以上儿童不适合全脂牛奶 ..... 171

宝宝可以喝哪些饮料 ..... 172

宝宝如何吃零食不影响健康 ..... 172

■ **本阶段推荐食谱** ..... 174

鸡蛋蒸糕 ..... 174

银鳕鱼粥 ..... 174

蔬果虾蓉饭 ..... 174

■ **幼儿细心护理** ..... 175

午睡时间太长可能影响到智力 ..... 175

宝宝刷牙应该注意什么 ..... 175

如何教宝宝学刷牙 ..... 176

怎样让宝宝安全舒适地过夏天 ..... 176

宝宝中暑了怎么办呢 ..... 177

宝宝夏天吹空调的原则 ..... 178



## 28~30个月 支持天然食物喂养宝宝

妈妈和宝宝双方最好商量一个吃零食“协议”，规定每天吃零食的量、时间和种类，如果宝宝不遵守而哭闹，妈妈可以“冷处理”对待。

- 阅读关键词 ..... 179
- 饮食营养同步指导 ..... 179
  - 如何制止宝宝吃零食 ..... 179
  - 宝宝吃得多却长不胖的原因 ..... 180
- 本阶段推荐食谱 ..... 181
  - 牛肉蔬菜燕麦粥 ..... 181
  - 猪血菜肉粥 ..... 181
- 幼儿细心护理 ..... 182
  - 宝宝出门要注意防晒 ..... 182
  - 这些植物不要摆放在宝宝房间 ..... 182
  - 给宝宝照相会伤害宝宝的视力吗 ..... 183
  - 宝宝营养课堂 ..... 183

## 31~33个月 学会调节宝宝的体重

不要让宝宝过多地吃糖，如果糖分摄取过多，体内的B族维生素就会因帮助糖分代谢而消耗掉，从而引起B族维生素缺乏，产生嗜糖性精神烦躁症状。

- 阅读关键词 ..... 184
- 饮食营养同步指导 ..... 184
  - 给宝宝补充营养的误区 ..... 184
  - 宝宝吃海鲜要注意什么 ..... 185
  - 怎样榨果汁保留营养多 ..... 186

- 常见食物中毒的预防 ..... 187
- 本阶段推荐食谱 ..... 188
  - 香菇火腿蒸鳕鱼 ..... 188
  - 肉末西红柿 ..... 188
- 幼儿细心护理 ..... 189
  - 宝宝容易晕车怎么办 ..... 189
  - 宝宝喜欢要别人的东西怎么办 ..... 190
  - 宝宝“告状”时，妈妈要这样做 ..... 190
  - 宝宝擦伤和割伤的处理方法 ..... 191
  - 宝宝烫伤的处理方法 ..... 192

## 34~36个月 小大人开始独立进餐

宝宝在此阶段普遍已经能够独立进餐，但会有边吃边玩的现象，父母要有耐心，让宝宝慢慢用餐，以保证孩子真正吃饱，避免出现因进食不当导致的营养不良。

- 阅读关键词 ..... 193
- 饮食营养同步指导 ..... 193
  - 妈妈要把握好宝宝进餐的心理 ..... 193
  - 针对宝宝体质进行饮食调理 ..... 194
  - 保持宝宝饮食属性的平衡 ..... 195
  - 热性食物和凉性食物的区别 ..... 196
  - 宝宝边吃边玩怎么办 ..... 197
- 本阶段推荐食谱 ..... 198
  - 五彩冬瓜盅 ..... 198
  - 紫菜墨鱼丸汤 ..... 198
  - 什锦水果羹 ..... 198

■ 幼儿细心护理.....	199	宝宝怎样晒太阳合适.....	203
宝宝长时间哭会损伤大脑.....	199	宝宝进行锻炼要遵循的原则.....	204
宝宝屁股打不得.....	199	带宝宝到游乐场所要注意安全.....	204
培养宝宝五个好习惯.....	199	一定教宝宝学会用筷子.....	205
纠正宝宝不良坏习惯.....	201	改善宝宝赖床6大妙招.....	206
冬季护理宝宝皮肤有妙招.....	201	让宝宝玩得安全又开心.....	207
鱼刺卡到喉咙怎么处理.....	202	妈妈帮宝宝练习便后清洁.....	208
		宝宝入托前需要做的准备.....	208

## Part 2 登上智力快车, 一路向前

培养宝宝的自然智能, 离不开积极的探索, 此阶段的宝宝探索自然是处于被动状态, 所以家长要善于利用一些游戏方法来鼓励宝宝积极探索, 帮他们发现未知的自然世界的奥秘。

■ 利用好奇心培养宝宝的注意力.....	210	游戏11: 宝宝跳舞.....	215	游戏22: 模仿动物的叫声.....	219
游戏1: 触摸宝宝.....	211	游戏12: 宝宝摸摸蓝天.....	216	游戏23: 认识大小.....	220
游戏2: 和宝宝聊天.....	211	游戏13: 玩具“说话”.....	216	游戏24: 藏“猫猫”.....	220
游戏3: 念儿歌.....	212	游戏14: 声音在哪里.....	216	游戏25: 与爸爸“对话”.....	220
游戏4: 把家变成音乐的天堂.....	212	游戏15: 按节奏拍拍手.....	217	游戏26: 闻闻小脚丫.....	221
游戏5: 斗斗飞.....	212	游戏16: 学抱布娃娃.....	217	游戏27: 翻越障碍.....	221
游戏6: 花样彩球.....	213	游戏17: 蹦蹦跳.....	217	游戏28: 可爱的爬爬虫.....	221
游戏7: 小手拍拍.....	213	游戏18: 拿玩具.....	218	游戏29: 小舞蹈家.....	222
游戏8: 抬腿踢球.....	214	游戏19: 动动响响.....	218	游戏30: 牙牙学语.....	222
游戏9: 摇拨浪鼓.....	214	游戏20: 打哇哇.....	219	游戏31: 认识身体.....	222
游戏10: 照照镜子笑一笑.....	215	游戏21: 逗引爬行.....	219	游戏32: 开合窗帘.....	223

游戏33: 看小朋友玩.....	223	游戏43: 给积木分分类.....	226	游戏53: 拉拉扯扯.....	230
游戏34: 和娃娃一起过生日.....	223	游戏44: 摇啊摇.....	227	游戏54: 感觉差异.....	230
游戏35: 敲打出声.....	224	游戏45: 舞动的彩虹.....	227	游戏55: 骑大马.....	230
游戏36: 下雨啦.....	224	游戏46: 和宝宝“唱歌”.....	227	游戏56: 向瓶中投物.....	231
游戏37: 悄悄看哪里不一样.....	224	游戏47: 随乐而舞.....	228	游戏57: 给玩具换房子.....	231
游戏38: 指认动物.....	225	游戏48: 打电话.....	228	游戏58: 我是小青蛙.....	231
游戏39: 抓手帕.....	225	游戏49: 宝宝开锁.....	228	游戏59: 投篮高手.....	232
游戏40: 骑小马听歌谣.....	225	游戏50: 找鞋子.....	229	游戏60: 妈妈讲故事.....	232
游戏41: 模仿动作.....	226	游戏51: 宝宝戴帽子.....	229		
游戏42: 传递玩具.....	226	游戏52: 学不倒翁.....	229		



## Part 3 妈妈是宝宝最好的家庭医生

0~3岁的婴幼儿，处于生命蓬勃生长的初期阶段。由于抵抗能力较弱，所以这个阶段是父母需要倾注最多心血的时候。妈妈是宝宝的守护天使。

### 婴幼儿经络按摩..... 234

■ 婴幼儿按摩的常用方法.....	234
■ 按摩之前注意事项.....	236
■ 宝宝常见病的推荐按摩法.....	237
吐奶和溢奶.....	237
流涎.....	238
脐风.....	238
黄疸.....	239

感冒.....	239
退烧.....	240
支气管炎.....	241
腹泻.....	242
便秘.....	243

### 婴幼儿常见病预防与护理..... 244

怎么样知道新生儿生病了.....	244
------------------	-----

新生儿健康测评 .....	245	宝宝惊厥的预防和护理 .....	258
病毒性肝炎 .....	246	宝宝感冒的预防和护理 .....	259
宝宝的疾病信号灯 .....	247	宝宝咳嗽的预防与护理 .....	260
不能接种疫苗的宝宝 .....	248	宝宝便秘的预防与护理 .....	262
宝宝接种疫苗后的护理 .....	248	防止宝宝患眼疾 .....	263
防治宝宝患败血症 .....	250	宝宝口腔溃疡的预防和护理 .....	264
防治宝宝患肺炎 .....	250	宝宝鼻出血的预防和护理 .....	265
防治宝宝患鹅口疮 .....	251	宝宝手足口病的预防与护理 .....	266
防治宝宝患小儿麻痹症 .....	252	宝宝龋齿的预防和护理 .....	268
疫苗接种不是越多越好 .....	253	宝宝蛔虫病的预防和护理 .....	269
宝宝接种百白破疫苗 .....	253	宝宝的腹胀的预防措施 .....	269
宝宝尿布疹的预防和护理 .....	254	宝宝流感的预防与护理 .....	270
如何护理尿布疹 .....	255	带宝宝去看病有什么学问 .....	271
别让宝宝成为小胖墩 .....	255	宝宝呼吸困难、面色发青警惕气管异物 .....	272
接种流行性脑脊髓膜炎疫苗 .....	256	念好阻击甲流“三字经” .....	273
宝宝贫血的预防与护理 .....	256	宝宝感染甲流后的8句忠告 .....	274
如何护理患贫血的宝宝 .....	257	家庭要自备常需的外用药 .....	274
宝宝腹泻的预防与护理 .....	257		

## 附录 宝宝最爱吃的菜分步详解

● 什锦果泥 .....	275	● 翠绿粥 .....	282	● 清炒猪血 .....	289
● 南瓜粥 .....	276	● 黄瓜蒸蛋 .....	283	● 核桃仁碗豆泥 .....	290
● 乌龙面蔬菜汤 .....	277	● 鸡丝粥 .....	284	● 珍珠丸子 .....	291
● 西红柿鱼 .....	278	● 全麦面疙瘩 .....	285	● 黄豆糙米地瓜饭 .....	292
● 蛋黄粥 .....	279	● 芝麻山药麦饼 .....	286	● 鸡汤鲜炒芦笋 .....	293
● 鸡蛋面片汤 .....	280	● 干蒸鲤鱼 .....	287	● 鱼头木耳冬瓜汤 .....	294
● 核桃红枣羹 .....	281	● 翡翠鸡片 .....	288	● 玉米排骨汤 .....	295



Part

1

## 营养月月跟进， 精心护理更健康

盼着、盼着，宝宝终于与我们见面了，给家里带来无比的喜悦和欢笑。对宝宝的一切，爸爸妈妈都会竭尽全力给小家伙最好的，即使付出再多。我们的心愿再简单不过，就是希望宝宝健康成长。

## 6~23个月母乳喂养宝宝 添加辅食所需食用量

年龄	6~8个月	9~11个月	12~23个月
食物质地	开始时喂糊状物及充分捣碎的食物，随后喂捣碎的家庭食物	切得很碎或捣碎的食物以及婴儿可拿起的食物	切碎或捣碎（如有必要）的家庭食物
喂食频率	每天2~3餐，再加上频繁的母乳喂养，根据宝宝的胃口，可提供1~2顿小餐	每天3~4顿正餐，再加上母乳喂养，根据宝宝的胃口，可提供1~2顿小餐	每天3~4顿正餐，再加上母乳喂养，根据宝宝的胃口，可提供1~2顿小餐
每餐食用量	开始时每餐2~3汤匙，逐渐增至250毫升杯子的1/2	250毫升杯子/碗的1/2	250毫升杯子/碗的3/4





0~1个月

# 母乳是最好的营养

对于出生1个月以内的新生儿来说，最理想的营养来源莫过于母乳了。虽然在将母乳和牛奶放在密闭容器中测量热卡得出的结果是两者的营养相差无几，但进入婴儿的体内后，两者并不相同。母乳中的蛋白质比牛奶中的蛋白质易于消化，婴儿只有到了3个月后才能很好地利用牛奶中的蛋白质，所以至少前3个月应采用母乳喂养。

## ● 阅读关键词 ●

◆ 母乳喂养 经济、实惠、卫生、便捷

◆ 人工喂养 不得已而为之、补救

◆ 姿势 摇篮式、橄榄球式、卧姿哺乳

◆ 混合喂养 两种不同的方式、方法

◆ 新生儿生理特征 阿普加评分、母婴同室、大小便、哭的信号

## ★ 饮食营养同步指导

### 做妈妈的基本功——学会喂奶 >>>

哺乳前，妈妈要先做好准备，洗干净手，用温开水清洗乳头。

哺乳时，妈妈最好坐在椅子上，把宝宝抱在怀里。宝宝的头如果依偎在妈妈左侧臂膀，则先喂左侧乳房，吸空之后再换另一侧，使两侧乳房都有被宝宝吸吮排空的机会，以利于下一次分泌更多的乳汁。

哺乳完毕后，用软布擦洗乳头并盖上。然后把宝宝抱直，让头靠着妈妈的肩膀，用手轻轻拍打宝宝的背部，直到宝宝连打几个嗝，排出胃腔内空气，以防止溢奶（即宝宝吐奶现象），然后把宝宝放在床上，向右侧卧，头部稍垫高一点儿。



## 正确哺乳应当做到的要领:

体位舒适。喂哺时可采取不同姿势,重要的是新妈妈应当心情愉快,体位舒适,全身肌肉松弛,有益于乳汁排出。母子必须紧密相贴,无论怎么样抱宝宝,喂哺时宝宝的身体都应和妈妈身体相贴。宝宝的头与双肩朝向乳房,嘴巴处于乳头相同水平的位置。

防止宝宝鼻子受压。喂哺全过程中,应当保持宝宝的头和颈略微伸张,以免鼻部压入乳房而影响呼吸,同时要防止宝宝头部与颈部过度伸展造成吞咽困难。

手的正确姿势。要把拇指放在乳房上方或下方,托起整个乳房喂哺。除非奶流量过急,宝宝呛奶时,要以剪刀手势托夹乳房。这种手势会反向推动乳腺组织,阻碍宝宝把大部分乳晕含进小嘴里,不利于充分挤压乳窦内的乳汁排出。

为方便妈妈哺喂和宝宝吸吮的需要,最常见的有三种哺乳姿势:

**摇篮式抱法:**把手肘当作婴儿的头枕,手前臂支撑婴儿的身体,让婴儿的肚子紧贴着妈妈的胸腹,使婴儿的身体与妈妈的乳房平行。无论在床上或椅子上,都可采用这个姿势,让妈妈随时随地喂奶。如果坐在椅子上,可在双脚下放一把小凳子踏着,以减轻背部压力。

**橄榄球式抱法:**妈妈托住婴儿的头部,并用手臂夹住婴儿的身体,使婴儿呈现头在妈妈胸前、脚在妈妈背后的姿势。采取这个姿势时,可以在宝宝身体下方垫枕头或是较厚的棉被,使婴儿的头部接近乳房,并协助支撑婴儿的身体,妈妈不必花力气抱起婴儿,可以减少肩膀酸痛的情况。

**卧姿哺喂法:**妈妈侧躺在床上,背部与头部可以垫上枕头,同一侧的手可放在头下,另一只手抱着婴儿头部及背部,使婴儿贴近乳房。如果要换喂另一侧的乳房,可先调整身体使另一侧乳房靠近婴儿,或与婴儿一同翻身后再喂。新妈妈坐月子期间,或是半夜里宝宝肚子饿时,最适合采用这个喂姿。

## 正确的喂奶姿势



侧卧式: 母亲躺着喂奶



摇篮式: 婴儿的身体贴近, 母亲面对面注视婴儿



抱球式适用于: 1. 双胞胎、  
2. 乳腺管阻塞、3. 含接有困难





## 让宝宝吮吸到初乳



“初乳”一般是指母亲生产后2~3天所分泌的乳汁。初乳成分浓稠，量较少，呈淡黄色。

很多妈妈觉得初乳脏而将初乳挤掉了不给宝宝喂食，其实这是不对的，初乳中含有丰富的免疫球蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶和其他免疫活性物质，有助于胎便的排出，防止新生儿发生严重下痢，并且可以增强新生儿抗感染能力。

初乳中还含有丰富的蛋白质及微量元素，可以促进宝宝的生长发育，对新生儿来说是非常珍贵的，因此，新手妈妈一定要珍惜自己的初乳，把这个当作你送给宝宝的第一份礼物。

宝宝出生后30分钟内，妈妈就要立即给宝宝喂奶。一般宝宝出生10~15分钟后就会自发地吮吸乳头。宝宝会凭借先天的本能找到乳头并开始吮吸，这时宝宝吮吸的就是妈妈的初乳。

几天后，初乳会渐渐变稀，最后成为普通的乳汁。

### 父母须知

妈妈要尽早给宝宝开奶（开奶即妈妈第一次给宝宝喂奶）。产后应该尽早让宝宝吮吸妈妈的乳头，宝宝强有力的吮吸是对乳房最好的刺激，喂奶越早、越勤，妈妈乳汁分泌得就越多。一般在产后1小时内就可开奶，最晚也不要超过6小时。

## 开奶前不要给宝宝喂奶粉



有的妈妈出奶时间长，家人怕宝宝饿着，就用糖水、牛奶等母乳替代品喂养宝宝，其实这完全没有必要。因为新生儿在出生前，体内已贮存了足够的营养和水分，可以维持到妈妈来奶，而且只要尽早给新生儿哺乳，少量的初乳就能满足刚出生的正常新生儿的需要。

所以，妈妈不要因为宝宝不吃奶而给宝宝喂糖水或用奶粉喂奶，在开奶前给宝宝喂奶粉的话，等宝宝吃饱以后，就不愿再吮吸妈妈的乳头，也就得不到具有抗感染作用的初乳。过早地用牛奶喂养也容易发生新生儿对牛奶的过敏等。如果开奶前用母乳替代品喂宝宝，还会使宝宝产生“乳头错觉”（奶瓶的奶头比妈妈的奶头易吮吸），另一方面，因为奶粉冲的奶比妈妈的奶甜，这些都会造成新生儿不爱吃妈妈的奶，于是妈妈就干脆放弃母乳喂养。而人工喂养较母乳喂养对宝宝没那么有营养，且极易受细菌或病毒污染而容易引起新生儿腹泻。





一般情况下,在宝宝出生1~2周后妈妈才会真正下奶。但在宝宝出生的第一周必须让他多吸吮、多刺激妈妈的乳房,使之产生“泌乳反射”,才能使妈妈尽快下奶,直至足够宝宝享用。

## 喂奶的次数与时间



新生儿宝宝喂奶的时间间隔和次数应根据宝宝的饥饿情况来定。一般来说,每次喂奶15~20分钟即可,最多不超过30分钟。

喂奶时,妈妈应将奶头和乳晕全部塞进宝宝嘴里,宝宝的嘴唇、齿龈和舌的吸吮运动,能使奶液从乳晕内的乳腺管中流出。一半以上的奶液在开始喂奶的5分钟就吸到了,8~10分钟吸空一侧乳房,这时再换吸另一侧乳房。让两个乳房每次喂奶时先后交替,这样可刺激产生更多的奶水。喂哺新生儿时,因妈妈奶液还少,且母婴均处于学习阶段,喂的次数可多些,时间可以相应缩短一些。

**给宝宝喂奶时要注意:**若不到时间宝宝还不饿,不要强行喂奶,宝宝消化不了,容易造成腹泻;也不能长时间不喂,以免宝宝一下子吃得过饱,消化不良。一般白天每3~4小时喂一次,夜间可6~7小时喂一次,一天喂5~7次。

### 育儿叮咛

如果宝宝在夜间熟睡不醒,就要尽量少地惊动他,把喂奶的间隔时间延长一下。一般来说,新生儿期的宝宝,一夜喂2次奶就可以了。

## 正确的含接姿势(婴儿)

- 嘴——张得很大——含住大部分乳晕及乳头
- 下唇——外翻——呈鱼唇状
- 面颊——鼓起——呈圆形
- 能看到——慢而有力的吸吮动作、吞咽动作
- 能听到——吞咽声音有时有暂停



**好的含接:** 含住大部分、乳房被吸得像长奶嘴、有效吸吮、乳头无皲裂



**差的含接:** 乳胀、、哭、吃奶的时间、不长肉、拒乳、母亲累、排空少、产奶少、不够



## 如何知道宝宝吃饱了



妈妈对宝宝是否吃饱了很是关心，由于宝宝无法直接用言语和妈妈沟通，妈妈就要通过观察来判断宝宝是否已经吃饱了。如果宝宝吃完奶后，有以下表现中的任何一条，就表明宝宝已经吃饱了，妈妈无须担心。实在不放心的话可以用手指点宝宝的下巴，如果他很快将手指含住吸吮则说明没吃饱，应稍加奶量。

1. 喂奶前乳房丰满，喂奶后乳房较柔软。
2. 喂奶时可听见吞咽声（连续几次到十几次）。
3. 妈妈有下乳的感觉。
4. 尿布24小时湿6次及6次以上。
5. 宝宝大便软，呈金黄色、糊状，每天2~4次。
6. 在两次喂奶之间，宝宝很满足、安静。
7. 宝宝体重平均每天增长10~30克或每周增加25~210克。

一般宝宝在出生后的头两天只吸2分钟左右的乳汁就会饱，3~4天后可慢慢增加到20分钟左右，约每侧乳房吸10分钟。

### 育儿叮咛

妈妈要注意尽量让一侧乳房先吸空，这会有利于增加泌乳，因为老不吸空，乳汁会慢慢减少。

## 怎样从宝宝口中抽出乳头



很多妈妈会遇到这样一个问题：一般宝宝吃饱后会主动松开乳头，但有时候宝宝即使吃饱了也还是咬住乳头不放，这时妈妈又不能硬拉，该怎么办呢？下面教妈妈几个巧妙拉出乳头的办法。

方法

1

当宝宝吸饱乳汁后，妈妈可用手指轻轻压一下宝宝的下巴或下嘴唇，这样做会使宝宝松开乳头。

方法

2

当宝宝吸饱乳汁后，妈妈可将食指伸进宝宝的嘴角，慢慢地让他把嘴松开，这样再抽出乳头就比较容易了。

方法

3

当宝宝吸饱乳汁后，妈妈还可将宝宝的头轻轻地扣向乳房，堵住他的鼻子，宝宝就会本能地松开嘴。

### 父母须知

刚出生十多天的宝宝在吃奶的前五六分钟时间内就已经吃饱，剩下的时间只是含着乳头玩了，有的干脆则睡着了。为了能让宝宝把一侧乳房的乳汁吸空，可用手轻轻捻宝宝的耳下垂，让他醒来再吸一些，如果宝宝实在不愿再多吸，就要及时把乳头抽出。





## 防止宝宝吐奶的方法



妈妈第一次看到宝宝吐奶可能会很担心，不知所措。其实只要注意掌握好喂奶的时间间隔、喂奶的姿势、喂奶的方式等，就可以防止宝宝吐奶。

### 防止宝宝吐奶的方法

**1** 要掌握好喂奶的时间间隔。一般每隔3~4小时喂1次奶比较合适，不要频繁喂奶，以免宝宝因胃部饱胀而吐奶。



**2** 在喂奶时，要让宝宝的嘴裹住整个奶头，不要留有空隙，以防空气乘虚而入。用奶瓶喂时，还应让奶汁完全充满奶头，不要怕奶太冲而只到奶头的一半，这样就容易吸进空气。



**3** 喂奶姿势要正确。让宝宝的身体保持一定的倾斜度(45度)，可以减少吐奶的机会。



**4** 喂完奶后不要急于放下宝宝，让宝宝趴在妈妈肩头，再用两手轻拍宝宝的背部，让他打嗝，排出腹内的空气。



**5** 先侧卧再仰卧。放宝宝躺下时，应先让宝宝右侧卧一段时间，无吐奶现象再让他仰卧。

## 注意事项

1.若宝宝平躺时发生呕吐，应迅速将宝宝的脸侧向一边，以免吐出物流入咽喉及气管；还可用手帕、毛巾卷在手指上伸入口腔内甚至咽喉处，将吐、溢出的奶水快速清理出来，以保护呼吸道的顺畅。

2.如果发现宝宝憋气不呼吸或脸色变暗时，表示吐出物可能已经进入气管了，应马上让宝宝俯卧在妈妈膝上或硬床上，用力拍打宝宝的背部4~5次，使其能将奶咳出。随后，妈妈应尽快将宝宝送往医院检查，让医生再做进一步处理或检查。



### 育儿叮咛

宝宝睡觉时候会蹬腿，一般蹬腿后容易吐，所以尽量多注意在他蹬腿时按着点腿，然后从胸到肚子轻轻摸摸，这样就能安抚宝宝了。





## 怎样判断母乳是否充足



掌握和判断母乳充足与否很重要，这不仅可以帮助妈妈正确安排宝宝的哺乳时间和吸吮量，还可以根据乳汁分泌的多少，从膳食方面给妈妈做适当的调理。一般判断奶量是否充足可以从以下几个方面“观察”：

1

从宝宝下咽的声音来判断。宝宝平均每吸吮2~3次可以听到咽下一大口，如此连续约15分钟，宝宝基本上就吃饱了；如果每次喂奶时听不到咽奶声，说明乳汁稀薄，即不足。

2

从宝宝吃奶后的满足感来判断。如喂饱后宝宝对你笑，或者不哭了，或马上安静入眠，说明宝宝吃饱了；如果吃奶后还哭，或者咬着奶头不放，或者睡不到2小时就醒，都说明奶量不足。

3

从宝宝大小便的次数来判断。如果宝宝每天尿8~9次，大便4~5次，呈金黄色稠便，就可以说明奶量够了；如果宝宝尿量不多，大便少，且呈绿色稀便，可能是奶量不足，妈妈就要增加喂奶的次数了。

4

从宝宝的身长情况来判断。足月新生儿头1个月每天增长25克体重，头1个月增加720~750克，第2个月增加600克。如果体重减轻了，要么是生病了，要么是奶量不够。喂奶不足或奶水太稀导致营养不足是体重减轻的因素之一。

### 育儿叮咛

有的妈妈觉得自己的奶水不足，奶不胀，所以就给宝宝加一顿奶粉，希望把奶攒多了下一顿再喂宝宝。这种做法是极其错误的。宝宝吸的次数多了，奶水的分泌量适应宝宝的饭量而增长；吮吸的频率少了，或者一次吮吸的时间短了，奶水的分泌量也会随之减少。

## 晚上应该这样喂奶



由于新生宝宝还没有形成一定的生活规律，在夜间还需要妈妈来喂奶，这样会影响妈妈的正常休息。夜晚是睡觉的时间，妈妈在半梦半醒之间给宝宝喂奶很容易发生意外，所以妈妈晚上给宝宝喂奶时要注意以下几点：

### 1. 保持坐姿喂奶

建议妈妈应该像白天一样坐起来喂奶。喂奶时，光线不要太暗，要能够清晰看到宝宝皮肤颜色；喂奶后仍要竖立抱，并轻轻拍背，待打嗝后再放下。观察一会儿，如安稳入睡，保留暗一些的光线，以便宝宝溢乳时能及时发现。





## 2. 不要让宝宝叼着奶头睡觉

有些妈妈为了避免宝宝哭闹影响自己的休息，就让宝宝叼着奶头睡觉，或者一听见宝宝哭就立即把奶头塞到宝宝的嘴里。这样就会影响宝宝的睡眠，也不能让宝宝养成良好的吃奶习惯，而且还有可能在妈妈睡熟后，乳房压住宝宝的鼻孔，造成宝宝窒息死亡。

### 父母须知

在夜间给宝宝喂奶时应注意，要让宝宝安静地吃奶，避免宝宝夜晚受惊吓，也不要让宝宝吃奶时与之戏闹，以防止呛咳。

## 人工喂养宝宝的方法



人工喂养是指由于各种原因造成不能进行母乳喂养，而只好采用其他乳品和代乳品进行喂哺宝宝的一种方法。人工喂养相对母乳喂养来说会略显复杂，但只要细心，同样会收到较满意的喂养效果。



## 奶粉的调配步骤

**步骤 1** 冲奶之前先用清水及肥皂洗手，拿一个已经消毒的奶瓶。

**步骤 2** 加入正确数量平匙的奶粉（用专门的奶粉勺），奶粉需松松的，不可紧压，再用筷子或刀子刮平，对准奶瓶将奶粉倒入奶瓶。

**步骤 3** 泡奶时，温开水保持在40℃~50℃最为适宜。不要用滚烫的开水冲泡奶粉，否则易结成凝块，可能造成宝宝消化不良。

**步骤 4** 冲好水后套上奶嘴，轻轻摇匀即可。

## 新生儿期奶量（指牛奶）

新生儿宝宝一般每天要喂7~8次，每次间隔时间为3~3.5个小时。其奶量可按每千克体重计算，如3千克体重的宝宝，每日则需喂奶100毫升×3=300毫升，再加上150毫升水，总量为450毫升，分7~8次吃，每餐为60~70毫升。如宝宝消化功能好，大便正常，出生后15天到满月可给宝宝喝纯牛奶，可按每千克体重100~150毫升计算，每顿吃60~100毫升。





## 给宝宝喂奶时奶的温度要适宜

妈妈可滴一滴奶于手臂内侧，感觉稍有点儿热最为合适，一般在40℃左右，也可以用温度计测量一下。千万不能由成年人先吮几口再去喂宝宝，成年人口腔里常常有一些细菌，宝宝抵抗力差，吃进去容易生病。

## 用奶瓶喂奶的姿势

喂奶时，不要把奶嘴直接放入宝宝口里，而是放在嘴边，让宝宝自己找寻，主动含入嘴里；奶瓶不要倾斜过度，奶嘴内应全部充满奶液以防吸入空气而引起溢乳。喂奶前抱抱、摇摇、亲亲宝宝，会使宝宝很愉悦；还可以用妈妈的衣服裹着宝宝，让宝宝闻到妈妈的气味，以减少对奶瓶的陌生感。



### 父母须知

配方奶粉应严格按照奶粉说明调配，过浓、过稀都达不到营养效果。第一次喂食注意观察宝宝的皮肤和大便，在两次奶之间一定要补充水，人工喂养的宝宝要多喝水才行，否则容易上火。

## 混合喂养宝宝的方法



对于宝宝来说，原则上应用母乳喂养，采用混合喂养的，只限于母乳确实不足，或妈妈有工作而中间又实在无法哺乳的时候。

### 混合喂养的2种方式

方式 1 每次哺乳时，先喂5分钟或10分钟母乳，然后再用人工营养品来补充不足部分。

方式 2 根据乳汁的分泌情况，每天用母乳喂3次，其余3次或4次用人工营养品来喂。

混合喂养时，如果想长期用母乳来喂养，最好采取第一种方法。因为每天用母乳喂，不足部分用人工营养品补充的方法可相对保证母乳的长期分泌。如果妈妈因为母乳不足，就减少喂母乳的次数，就会使母乳量越来越少。

第一种方法比较适用于母乳不足而有哺乳时间的妈妈。

第二种方法适用于无哺乳时间的妈妈。

### 混合喂养的具体方法

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，可添加1次配方奶，一般在下午四五点钟吃1次配方奶，加多少可根据宝宝的需要。妈妈可以先准备100毫升配方奶粉，如果宝宝一次都喝光，好像还不饱，下次就冲120毫升；如果宝宝不再半夜哭，或者不再闹人了，体重每天增长30克



以上，或一周增加200克以上了，就表明配方奶粉的添加量合适。如果宝宝仍然饿哭了，夜里醒来的次数增加，体重增长不理想，可以一天加2次或者3次，但不要过量，过量添加奶粉，会影响母乳摄入，也会使宝宝消化不良。

### 育儿叮咛

夜间最好采取母乳喂养。因为夜间妈妈休息时，乳汁分泌量相对较多，而宝宝的需要量又是相对减少的，因此，母乳就能满足宝宝的需要。但如果母乳量太少，宝宝吃不饱，反而会缩短吃奶的间隔时间，影响母子休息，这时还是以配方奶为主比较好。



## 选择合适的奶瓶和奶嘴



奶瓶和奶嘴的选择是否合适关系到人工喂养的宝宝吃奶的情况。有些人工喂养的宝宝会对牛奶产生排斥，其很大一部分原因就是奶嘴不合适引起的。

### 选择合适奶瓶的方法

1.奶瓶最好用玻璃瓶，这种奶瓶内壁光滑，容易清洗和煮沸消毒，吃奶时容易观察液面，可避免宝宝进食时奶头部未充满乳汁导致吸入过多的空气而引起溢奶。

2.奶瓶最好带帽，可避免消毒过后的奶瓶再次污染。应多准备几个奶瓶，用过的奶瓶一定要洗净，煮沸消毒20分钟以上才可以用。

### 选择合适的奶嘴的方法

1

选择奶嘴的时候，橡皮奶头不宜过硬和过软。过硬，宝宝吸不动；过软，奶头会因吸吮时的负压而粘在一起，吸不出奶。

2

市售的奶嘴有两种开口方式，小洞洞和十字叉。奶嘴上留有一个洞口，给细菌的侵入开了方便之门。而十字叉的开口不用时处于封闭状态，挡住了细菌的入侵。宝宝吮吸时，十字叉能依宝宝的吸吮力量大小而开合，起到调节进食流量的作用。

3

奶嘴的形状和大小要适合宝宝的嘴，尤其是奶孔的大小要合适，将奶瓶倒立，每秒钟可流出1~2滴奶的奶孔大小是最合适的。喝水的奶嘴孔一般小于喂奶的奶嘴孔，应用时应区分清楚。





4

尽量选用与妈妈乳头相似的奶嘴，对不喜欢橡胶味道的宝宝，可以换成异戊二烯胶或硅胶做成的奶嘴。

### 育儿叮咛

妈妈给宝宝喂完奶后要倒出剩余的牛奶，然后反复刷洗奶嘴、奶瓶，口朝下放好，准备消毒。消毒的方法有很多种，比较常用的是煮沸消毒：将奶瓶放入消毒锅内，加入清水将奶瓶全部浸泡，水煮沸5~10分钟后，将奶头放入沸水中煮1~2分钟，消毒完成，再晾干即可。

## 记得给宝宝补充鱼肝油 >>>

妈妈可在宝宝2周后开始给宝宝喂鱼肝油，但是要在规定的剂量范围内服用，同时适当补充一些钙粉。

给宝宝喂鱼肝油的方法：妈妈用滴管吸出一定剂量的鱼肝油滴剂，放进宝宝嘴角内或者舌下，便于宝宝慢慢舔入。不宜将鱼肝油滴入奶瓶内服用。

另外需要注意的是，钙剂不宜与奶混合吃。因为钙粉与奶混合后，奶会结成小块，影响吸收。钙粉与鱼肝油宜在喂完奶半小时以后吃。

**鱼肝油一次喂食量：**当前市场出售的浓缩鱼肝油每小瓶共10克。每1克含维生素A和维生素D分别为5万单位和9万单位，那么每瓶总量是50万单位的维生素A，6万单位的维生素D。现在公认的宝宝预防佝偻病服维生素D的剂量为每日400~500国际单位，也就是说，一瓶浓缩鱼肝油要吃上2~4个月，至于说每天吃几滴，那要看滴管的粗细，一般的滴管是1~2滴。

### 父母须知

如果人工喂养，牛奶喝得较多，也可以不补充钙粉，只补充鱼肝油。





## 妈妈乳头皲裂如何喂养宝宝



连续哺乳几天之后，妈妈的乳头常常会发生皲裂。乳头变得粗糙僵硬，并且出现细微裂纹，严重时会出现出血，任何触碰甚至凉风吹过都会引起钻心的刺痛。这种情况下，妈妈应该怎样喂养宝宝呢？

**1** 每次喂奶前用温热毛巾敷乳房和乳头3~5分钟，同时按摩乳房以刺激泌乳。先挤出少量乳汁使乳晕变软再开始哺乳。

**2** 每次喂奶前后，都要用温开水洗净乳头、乳晕，保持干燥清洁，防止再发生裂口。

**3** 哺乳时应先从疼痛较轻的一侧乳房开始，以减轻对另一侧乳房的吸吮力，并让乳头和一部分乳晕含吮在婴儿口内，以防乳头皮肤皲裂加剧。

**4** 如果只是较轻的小裂口，可以涂些小儿鱼肝油，喂奶时注意先将药物洗净；也可外涂一些红枣香油蜂蜜膏，即取1份香油，1份蜂蜜，再把红枣洗净去核，加适量水煮1个小时，过滤去渣留汁，将枣汁熬浓后放入香油、蜂蜜，以微火熬煮一会儿，除去泡沫后冷却成膏，每次喂奶后涂于裂口处，效果很好。

**5** 勤哺乳，以利于乳汁排空，乳晕变软，利于宝宝吸吮。

**6** 哺乳后穿戴宽松内衣和胸罩，并放正乳头罩，有利于空气流通和破损的愈合。

**7** 如果乳头疼痛剧烈或乳房肿胀，宝宝不能很好地吸吮乳头，可暂时停止哺乳24小时，但应将乳汁挤出，用小杯或小匙喂养宝宝。

### 育儿叮咛

乳头还没皲裂的妈妈要学会预防乳头皲裂。哺乳时应尽量让宝宝吸吮住大部分乳晕；每次喂奶时间以不超过20分钟为好；喂奶完毕，一定要等宝宝口腔放松乳头后，才能将乳头轻轻拉出，不能硬拉，或是使用前文“怎样从宝宝口中抽出奶头”中的方法使宝宝松开乳头。





## 不宜母乳喂养的特殊情况



对妈妈来说，不少疾病都会导致妈妈不宜母乳喂养宝宝。而对宝宝来说，虽然母乳是宝宝最佳的天然食品，然而并不是所有宝宝都能接受母乳喂养。

### 1 妈妈不宜进行母乳喂养的特殊情况：

- ① 患急性乳腺炎、传播性疾病如乙型肝炎等期间不宜哺乳；
- ② 妈妈患严重心脏病、慢性肾炎不宜哺乳；
- ③ 妈妈患尚未稳定的糖尿病不宜哺乳；
- ④ 妈妈患有癫痫不宜哺乳；
- ⑤ 妈妈患癌症不宜哺乳；
- ⑥ 妈妈感冒高烧时不宜哺乳。

### 2 宝宝不宜进行母乳喂养的特殊情况：

- ① 宝宝如有代谢性病症，如半乳糖血症（症状：喂奶后出现严重呕吐、腹泻、黄疸、肝脾大等）不宜母乳喂养。明确诊断后确定为先天性半乳糖症缺陷，应立即停止母乳及奶制品喂养，应给予特殊不含乳糖的代乳品喂养。
- ② 患严重唇腭裂而吮吸困难的宝宝不宜母乳喂养。



### 育儿叮咛

除以上情况外，还有一些喂奶时的禁忌，妈妈要引起注意，如不宜穿工作服喂奶，特别是从事医护、实验室工作的妈妈应注意；不宜生气时喂奶；不宜在喂奶时跟宝宝逗笑；不宜化浓妆喂奶；不宜穿化纤内衣喂奶；不宜在喂奶期间常吃素食、吃大量味精、麦乳精及喝啤酒、咖啡，吸烟等。



## 早产宝宝的喂养方法



早产宝宝的生理机能发育不完善，要尽可能用母乳（特别是初乳）来喂养。万不得已的情况下再考虑用优质母乳化奶粉，它的成分较接近母乳。

早产宝宝的吮吮能力和胃容量均有限，摄入量的足够与否需根据宝宝的体重给予适当的喂养量。可采用少量多餐的方法喂养早产宝宝。若母乳不够或无母乳，可用稀释成3比1的牛奶喂宝宝，一般体重1500~2000克的早产宝宝一天喂奶12次，每2小时喂一次；体重2000~2500克的宝宝一天喂8次，每3小时喂一次，不过不同宝宝每日的喂奶量差别较大。

此外，要注意喂奶后让宝宝侧卧，防止宝宝呛奶。无力吸奶的宝宝可用滴管将奶慢慢滴入其口中。先由5毫升开始喂，以后根据吸吮吞咽情况逐渐增多。一般每2~3小时喂养一次。天热时，可在两次喂奶期间再喂一次糖水，水量约为总量的一半。

### 父母须知

早产儿体内各种维生素储量少，可特别添加些营养物质。宝宝出生后每日可给3毫克维生素K和100毫克维生素C，共2~3天。出生后3天，可给50毫克复合维生素半片和维生素C，每日两次。10天后可喂浓缩鱼肝油滴剂，由每日1滴增加到每日3~4滴。出生一月，可给铁剂。

## 新生儿精心护理

新生儿自从剪断脐带的那一刻起，就开始了独立生命活动。如果宝宝现在对外界适应环境差，加上新手父母护理不当，很容易引起各种疾病。了解一下新生儿一些正常的生理特征，对宝宝的未来发展具有重要的影响。

### 什么叫做新生儿期



从宝宝出生到出生后28天，为新生儿期，共4周。这段时间是宝宝的脆弱期，因为胎儿一直在母体内生活，自剪断脐带的一瞬间，新生儿的呼吸、排泄等一切为了能生存下去的所有事情都必须婴儿自己去做。也可以说新生儿进入了独立生活的环境，各器官需要进一步完善，其功能需要进行有利于生存的重大调整。因此，对外界环境适应能力差、抗病能力弱的新生儿，就要为健康的成长，渡过这一道难关。





此间如果对宝宝护理不当，最易导致疾病。为了保证新生儿健康成长，须对新生儿的生理特点及常见的异常现象有足够的认识，并做好对新生儿护理、喂养和疾病的防治，从而保证宝宝健康成长。

年轻的父母在享受新生命带来的喜悦与快乐时，还应掌握一些新生儿期的保健知识，如保暖、喂养、清洁卫生、隔离消毒等，从而愉快、幸福、平安地抚育宝宝。

## 足月新生儿有哪些特征



足月新生儿，特征有如下几点：

**头部** 头比较大，头发多少不一定。头部奇怪的形状，通常是由于分娩过程中的挤压造成的，两周后头部的形状就会变得正常。在头顶部有一块软的区域，称为囟门。该处的颅骨组织尚未连接在一起。

两个眼球呈黑褐色，由于分娩的挤压，**眼睛** 有些浮肿，数天后即可消退。正常新生儿出生后对光亮就有反应，当用强光照射新生儿时，宝宝会立即闭上眼睛。

**听力** 当新生儿身后突然发出声响时，闭着的眼睛会睁开，或者眨眼，说明听力正常。

四肢较短，取外展和屈曲的姿势，颜色略呈**四肢** 青紫，这是因为婴儿的循环系统尚未充分地发挥作用。待正常呼吸后不久，青紫即消退。指甲较长。会有规律地呼吸，四肢活动有力。



**乳房** 不论男婴还是女婴，出生时两侧乳房都显肿胀，甚至渗出少量乳汁，几天后肿胀可消退。

男婴和女婴出生时，其生殖器都显得比**生殖器** 较大。男婴的阴囊大小不等，睾丸可降至阴囊内，也可停留在腹股沟处或摸不清，阴茎、龟头和包皮可有松弛的黏膜。女婴的小阴唇相对较大，大阴唇发育好，能遮住小阴唇，处女膜微突出，可能有少许分泌物流出。

**皮肤** 皮肤细嫩而有弹性，呈粉红色，外覆有一层奶油样的胎脂。在鼻尖、两鼻翼和鼻与颊之间，常有因皮脂堆积而形成的黄白色小点。胎毛于出生时已大部分脱落，但在面部、肩上、背上及骶尾部仍留有较少的胎毛。斑点及皮疹是很常见的，几天后会自动消失，在一些新生儿身上常见胎痣，如红色斑点、莓状痣、青斑等，但不久会消失。



### 粪便与尿

新生儿第一次排出的粪便为墨绿色、黏稠状物，几乎无臭味，称作“胎粪”。一旦开始喂奶，粪便颜色就会改变，2~3天后渐渐变成棕黄色的乳儿粪便。很多新生儿第1天就排尿，个别的在出生后第2天排尿。如果两天仍未排尿，就要查找原因。

正常新生儿出生后就会哭，而且声音洪亮、有力。

### 哭声

### 神经反射能力

正常新生儿具有维持生存的神经反射力，如用手指或衣物碰触到婴儿脸颊部或嘴角时，婴儿立即把头转向碰触的一侧，并张口寻找。这种表现医学上称为“觅食反射”，如将手指放进婴儿嘴里就会引起吸吮动作，这称为“吸吮反射”。

通过上述检查，可以发现新生儿有无先天性异常、缺陷，一切表现正常说明新生儿健康良好，符合正常新生儿的特征。

凡是胎龄在37~42周（259~294天），出生体重2500~4000克，身高在45厘米以上的宝宝，为足月（或成熟）新生儿。如果胎龄已足，但体重不足2500克的，只能称为成熟不良儿或低体重儿。初到人间的足月胎儿，身上皮肤粉红、细嫩，头显得很大，呼吸微弱得听不见，四肢屈曲在胸前，似乎还像在子宫里一样，几乎整天都在熟睡之中。



## 新生儿发育状况阿普加评分



经过医学专家的研究，采用阿普加（Apgar）评分来衡量新生儿是最理想的方法。Apgar评分法重点是以出生后1分钟及5分钟的心率、呼吸、肌张力、对刺激反应及皮肤颜色5项体征为依据，对新生儿进行评析。满分为10分。

### 正常新生儿的生理特征

**1 呼吸和脉搏** 新生儿刚出生时呼吸没有规律，以后逐渐地稳定下来，呼吸每分钟40次左右，脉搏也没有规律，一会儿快，一会儿慢，每分钟为120~140次。

**2 体温** 胎儿出生时体温在37℃~38℃，生后不久即开始下降，12~24小时回升到36℃~37℃之间。新生儿体温中枢发育尚不健全，控制血管舒缩的植物神经功能不够健全，皮下脂肪较薄，保暖能力较差。因此，新生儿的体温易受外界影响。





**3 睡眠** 新生儿期一般一天睡15~20小时，以后睡眠时间渐渐缩短。

**4 皮肤** 出生3~4天婴儿的皮肤变得干燥，有剥落现象，1周以后婴儿皮肤逐渐柔软光滑、呈现粉红色。胎儿出生后2~3天，皮肤常出现生理性黄疸，此为新生儿生理性黄疸。

**5 大便** 出生后10~12小时内排出的胎便，暗绿色、黏稠、无臭味。生后3~4天大便变为黄色，泥状，以后排出的大便具有母乳喂养所特有的甜酸臭味。

**6 体重身长** 新生儿出生体重平均3200克左右。只要在2500克以上的都属于正常，低于2500克的为低体重儿，高于4000克的为巨大儿。出生后3~4天内由于排泄大便，以及身体表面水分的蒸发，体重可减轻200~300克，这是暂时性下降，大约1周左右可恢复。我国足月新生儿的标准身长为50厘米左右。

## 新生儿的体重、身长应是多少



体重是身体一切器官和体液的总重量。正常新生儿出生时体重平均为3.2千克左右，女孩比男孩轻一些。在出生后的第三四天体重会比刚出生时减少200~300克，这叫做生理性体重减少，不必担心。在出生后的7~10天内可恢复到初生时的体重，以后逐渐增加。正常足月儿生后第一个月体重可增长1~1.5千克，平均增重900克。新生儿宝宝身长是反映骨骼发育的一个指标。一般正常的新生儿，身长约50厘米左右。这是平均值，具体到每个新生儿会有个体差异。早产的宝宝当然小些，双亲身材矮小的新生儿多半也不大。从整个新生儿期到满月时，身长可增加5~6厘米。





## 新生儿的头围和胸围应是多少 >>>

从枕后结节，经眉弓上方绕头一周的长度即为头围。测量新生儿的头围，可以反映脑与颅骨的发育情况。出生时新生儿头围平均值为34厘米（32~36厘米）；出生后前半年增加8~10厘米，后半年增加2~4厘米；1岁时平均为46厘米；2岁时可达48厘米；5岁时50厘米；15岁时接近成年人，为54~58厘米。头围过小或过大都属不正常。过小可能是脑发育不良，过大可能是脑积水或颅内肿瘤。

沿乳头下缘，绕胸一周的长度为胸围。出生时胸围比头围小1~2厘米，平均为33厘米；6个月前后，头围和胸围大致相同；1岁时胸围和头围相等；2岁后胸围超过头围。1岁至青春前期胸围超过头部的厘米数约等于小儿岁数减1。



## 新生儿的呼吸与脉搏 >>>

新生儿在出生后，以腹式呼吸为主。开始时不大会呼吸，呼吸节律不规则。新生儿的肺容量较小，但新陈代谢所需要的氧气量并不低，故只能加快呼吸次数来满足需要。呼吸频率每分钟为40次左右。在正常情况下，新生儿脉搏的特点是快而波动大，一般在120~160次/分钟。刚哭完和刚吃完奶或发生呼吸障碍时，脉搏数会增加。测量呼吸要在婴儿安静时把手放在新生儿腹部上，以上下起伏一回为1次。如果1分钟的呼吸数在60次以上，或者是在30次以下时，需请医生检查治疗。

## 新生儿的体温 >>>

新生儿的体温中枢发育是不完善的，而且皮下脂肪薄，保温能力差，加上散热快，体温常常不稳定。特别是初生时，新生儿从温度恒定的母体来到温度较低的体外，体温往往要下降2℃左右，以后可逐渐回升，一般12~24小时内稳定在36℃~37℃之间。

**有一种情况值得注意：**当室温过高，新生儿通过增加皮肤水分来蒸发散热，如果水分不足，可使得血液浓缩，体温骤然升高。医学上称作“脱水热”。



新生儿还不能很好地调节体温，因此要用衣服、被子、室温调节。应经常保持体温在37℃左右。酷夏和寒冬，更要注意调节室温和衣、被。

新生儿在鼻尖、两鼻翼及鼻与面颊之间常因皮脂堆积而引起黄白色小点，日后会自行消退，千万不要挑挤，以防感染。宝宝的尿布要勤换，衣着要清洁、柔软且宽松。

## 新生儿的大便和排尿



新生儿的大便在出生后1~2天内排出，黑绿色黏稠、无臭味的大便叫做胎便；从出生后48小时左右，变为混着胎便的乳便；出生4~5天以后，变成没有胎便混杂的乳便，为黄色。

正常的新生儿，如果母乳喂养，大便次数每天可达6~8次，为金黄色、较稀的软便，且便中无奶瓣；如果用牛奶人工喂养，大便次数比母乳喂养少一些，每天可达4~6次，大便为浅黄色、较干硬，有时可干硬成球，这均是正常现象。

如果用牛奶喂养的孩子大便太干，造成排便困难，可以在牛奶中适当放一点蜂蜜，一般大便就能变软。如果孩子的大便每天超过8次，或者便中有奶瓣、黏液，或稀水便，就可能是病态，应及时去医院检查治疗。若超过24小时不排胎便，应去医院检查有无消化系统畸形。

宝宝出生时，在膀胱内有少许尿液，一般在出生后24小时内排尿，最初几天的排尿情况分别为：第一天2~3次，第一周内每天4~5次，一周后可达10余次，多者可达20次左右。尿液透明，微带黄色，尿内含有微量蛋白。

**新生儿每天的大便次数很多，多属正常现象。**这是因为新生儿的神经系统发育尚不完善，大脑的调节功能较差，而且新生儿的肛门括约肌发育还不成熟，所以只要有大便积聚在直肠内，就随时可以引起排便，使新生儿的大便次数较多。

## 新生儿的皮肤



刚刚出生的新生儿皮肤呈浅玫瑰红色，皮脂腺分泌旺盛。出生时皮肤上覆盖着一层胎脂，有保护皮肤不受细菌侵入及保暖的作用。出生后会自然吸收，不易擦掉，位于颈下、腋下及大腿弯、小腿弯等处的胎脂于出生后6小时左右用消毒的植物油轻轻擦去，避免胎脂刺激皮肤。

新生儿皮肤薄嫩，易受损而发生感染。所以要护理好皮肤，尿布要勤换，衣服要清洁、柔软、宽松，要勤洗澡、擦身。在出生后的3~4天，新生儿的全身皮肤可变得干燥，这是由于在此以前胎儿一直生活在羊水里，当来到新的世界后，皮肤就开始干燥，表皮逐渐脱落，1周以后就可以自然落净，不要硬往下揭。由于新生儿皮肤的角





质层比较薄，皮肤下的毛细血管丰富，因此新生儿在“落屑”以后，皮肤呈粉红色，非常柔软光滑。

## 新生儿的睡眠



一般新生儿每天大部分时间都在睡觉，有18~22个小时是在睡眠中度过的。只有在饥饿、尿布浸湿、寒冷或者有其他干扰时才醒来。但也有少部分“短睡型婴儿”，出生后即表现为不喜欢睡觉，或者睡眠时间比一般婴儿少。

只要宝宝睡眠有规律，睡醒后精力充沛、情绪稳定、食欲良好，其体重、头围、胸围等均在正常的范围内增长，就说明孩子没有睡眠不足问题。宝宝的睡眠时间因人而异，不能单独以睡眠时间长短来判断孩子的成长是否正常。

要为婴儿的睡眠创造良好、舒适的环境，空气要清新，室温以18℃~22℃为宜，光线要柔和，环境要安静。

## 新生儿特殊的生理现象



新生儿由于刚来到这个陌生的世界，生理与心理都不适应，因此会出现一系列特殊的生理现象。妈妈在照料宝宝的时候，最好能了解宝宝的这些特殊生理特征，并将这些生理特征和其他的疾病征兆区别开来，以便更好地照料宝宝。

### 体重减轻

新生儿出生后2~3天，由于皮肤上胎脂的吸收、排尿、体内胎粪的排出及皮肤失水，再加上刚出生的宝宝吸吮能力弱、吃奶少，体重非但不会增加，反而会出现暂时性下降。到出生后7~11天才会恢复到出生时的体重，这是生理性体重下降，妈妈无须担心。但如果宝宝的体重下降超过出生体重的30%以上，或在出生后第13~15天仍未恢复到出生时的体重，这是不正常的现象，说明可能有某些疾病，如新生儿肺炎、新生儿败血症及腹泻或母乳不足等，应做进一步检查。

### 肤色变化频繁

新生儿的血管伸缩功能和末梢循环尚不健全，因此肤色的变化非常频繁。天冷时手脚会稍稍有点发紫，而哭泣时则会满脸通红，有时甚至会因为睡眠姿势的关系，身体两侧或上下半身会出现不同的肤色变化，这些都属正常现象。若宝宝出生后2~3天皮肤变黄，但过7~10天后黄色逐渐消退，则为生理性黄疸，妈妈可不用太过担心。如果宝宝出生后24小时内出现皮肤发黄，且体重迅速增加，则可能是病理性黄疸，需要送医院就诊。





## 头部血肿

新生儿经产道娩出时头受到挤压，容易导致位于骨膜下的血管受损伤出血而形成头颅血肿，多于出生时或出生后数小时出现，数日后更明显。其表现为血肿发生在骨膜下，不超过骨缝，局部肤色正常，有波动感，消退时间至少需2~4周。此症多无明显不良后果，如果头颅血肿过大，可引起新生儿贫血或胆红素血症，即出现黄疸，此时应做相应处理。

## 乳房肿胀

女性怀孕时体内激素与催乳素等含量逐渐增多，到分娩前达到最高峰。这些激素的功能在于促进母体乳腺发育和乳汁分泌，而胎宝宝在母体内也受到这些激素的影响。因此，不论男宝宝还是女宝宝，出生时胸部都会稍稍突起，有些甚至会分泌乳汁，与初乳相似，乳量少至数滴，多可达20毫升。这些都属于正常现象，不需要任何治疗，慢慢会恢复正常，妈妈千万不要挤压乳房，以免损伤、感染，引起乳腺炎。



## 脱皮

几乎所有的新生宝宝都会出现脱皮的现象，无论是轻微的皮屑，还是像蛇一样的脱皮，只要宝宝饮食、睡眠都没问题均属于正常现象。由于胎宝宝一直生活在羊水里，当接触外界环境后，皮肤就开始干燥，表皮逐渐脱落，1~2周后一般就可自然落净，呈现出粉红色、非常柔软光滑的皮肤。

由于新生宝宝的皮肤角质层比较薄，皮肤下的毛细血管丰富，脱皮时，妈妈千万不要硬往下揭，这样会损伤皮肤，引发感染。如果脱皮伴有红肿或水泡等其他症状，则可能为病征，需要就诊。

### 育儿叮咛

新生儿难免会出现或多或少的特殊生理情况，以上只是一些比较常见的，还有一些不是特别常见的，如新生宝宝会偶尔打喷嚏但不是感冒引起的，妈妈千万不要随便给宝宝服用感冒药等。总之，遇到特殊情况，妈妈不要慌张，最好是咨询医生或有经验的妈妈解决。



## 怎样布置宝宝的房间



其实布置婴儿房也是有学问的，不能只考虑到好看不好看，实用性和安全性才是妈妈们最应该重视的。下面是妈妈在布置婴儿房时要考虑到的一些情况。

### 1 温度

宝宝房间的温度要适中。婴儿的体温调节能力还不好，很容易随着外界温度高低变化。因此，室内温度最好控制在25℃~26℃，这时宝宝会觉得最舒服。

### 2 灯光

宝宝房间的灯光要柔和，不可太过刺眼。妈妈可以使用类似自然光的灯泡或是卤素灯照明。此外，也可以装上数段式转换的灯，偶尔改变室内光线，给宝宝多种不同的视觉感受。

### 3 色调

宝宝房间的色调要协调。刚出生的宝宝视力还没发育完全，尤其是4个月以内的宝宝，可以说是个大近视眼，大概30厘米以外的景物就是一片朦胧了。因此，婴儿房的色调最好不要太过鲜艳，以免过度刺激宝宝的眼睛。

### 4 加装窗帘

宝宝房内可以加装窗帘，避免阳光直射房内，刺激宝宝的眼睛。到了晚上，把窗帘拉下也可以增加宝宝的安全感。

### 5

### 地板材质

宝宝房间要使用木质地板。石材地板太冷硬，而地毯容易暗藏尘螨，引起宝宝的过敏问题，因此，宝宝房内的地板材质，最好选用木质地板。至于宝宝房内经常铺设的安全地垫，因为不法厂商常使用甲苯或二甲苯等有毒性的化学物质制造，妈妈购买时最好选择有信誉度的产品。此外，安全地垫买回来之后，最好先放到阳台曝晒，让地垫的塑料味散去。如果使用一个月后安全地垫还有怪味，最好停止使用。

### 6

### 寝具

寝具要透气。宝宝的床垫不要选择太厚的海绵垫，否则可能因汗水或尿水累积在海绵垫内无法挥发，而导致宝宝出现痱子、脓疮等问题。

### 7

### 天花板

不要忘记天花板。宝宝会花大量的时间望着天花板，因此要将宝宝房间里的天花板涂上鲜艳的颜色，并将它设计得独特一些，比如挂一盏镶有不同颜色珠宝的灯。

### 父母须知

宝宝的房间里不要摆放花草。有些宝宝对花草过敏；有些花草散发出浓郁的香味，会减退宝宝的嗅觉并压抑食欲；有些花香会吸引带有病菌的昆虫入室，使抵抗力较弱的宝宝患病。



## 正确包裹宝宝的方法



新生儿时期宝宝抵抗力较弱，容易受凉，特别是在寒冷的冬天，不仅要注意环境、室温等，还要将宝宝包裹好。下面是正确包裹宝宝的方法及注意事项。

### 包裹宝宝的方法

① 包尿布：将柔软吸水性强的尿布叠成长条形给宝宝骑好（注意尿布向上反折时不能过脐部）。

② 将薄毛毯对折成三角形，顶端朝上平铺在床中间；将宝宝放在毛毯中间，脖子要对着毛毯顶端，然后将一侧对折包住宝宝身体，将多余的部分平塞在宝宝身体下面；再将另一侧以相反的方向对折并塞好；最后，再盖一层蓬松的小棉被，将被角塞到毯子下面。

③ 随着季节和室温的不同，包裹方法也应不同。冬季室温较低时，可用被子的一角绕宝宝的头围成半圆形帽状；如果室温能达到20℃左右则不必围头，可将包被角下折，使宝宝的头、上肢露在外面。夏季天气较热时，只需给宝宝穿上单薄的衣服或是包一条纯棉的毛巾就可以了。

### 注意事项

① 为达到保暖好的效果，包裹宝宝的衣被要柔软、轻、暖，并应选用纯棉软浅色质料的内衣；冬天可将内衣和薄绒衣或薄棉袄套在一起穿。

② 包被包裹松紧要适度，太松或太紧都会令宝



宝感到不舒服，包被外面也不要布带束紧捆绑。捆绑过紧不利于宝宝四肢自由活动，影响生长发育。

③ 不要采取“蜡烛包”方式来包裹宝宝。许多妈妈常将新生儿用一个包被将新生儿包起来，外面再用布带子将新生儿结结实实地捆起来，双下肢并直，紧紧裹住股骨中下方及膝盖，像一根蜡烛一样。这种中国传统的“蜡烛包”的包裹方法很不科学，会严重影响宝宝的正常发育。

### 育儿叮咛

妈妈还可以在市面上购买婴儿专用的睡袋，较宽松柔软，睡袋的下方是开的，便于换尿布，而且保暖。



## 怎样给宝宝穿脱衣服



宝宝的身体很柔软，四肢还大多是曲屈状，所以妈妈给宝宝穿衣服时可能会遇到一些困难，不过掌握要点后，给宝宝穿脱衣服其实并不难。

### 给宝宝穿衣服的方法

**1** 在给宝宝穿脱衣服时，可先给宝宝一些预先的信号，先抚摸他的皮肤，和他轻轻地说话，如告诉他：“宝宝，我们来穿上衣服，好不好！”使他心情愉快，身体放松。



**2** 把宝宝放在一个平面上，确信尿布是干净的，如有必要，应更换尿布。



**3** 穿汗衫时先把衣服弄成一圈并用两拇指在衣服的颈部拉撑一下。把它套过宝宝的头，同时要把宝宝的头稍微抬起。把右衣袖口弄宽并轻轻地将宝宝的手臂穿过去；另一侧也这样做。



**4** 穿纽扣连衣裤，先把连衣裤纽扣展开，平放备用。抱起宝宝放在连衣裤上面，把右袖弄成圈形，通过宝宝的拳头，把他的手臂带出来。当妈妈这样做的时候，把袖子提直；另一侧做法相同。



**5** 把宝宝的右腿放进连衣裤底部；另一腿做法相同。

### 给宝宝脱衣服的方法

**①** 把宝宝放在一个平面上，从正面解开连衣裤套装。

**②** 因为妈妈可能要换尿布，先轻轻地把双腿拉出来。

**③** 将宝宝的双腿提起，把连衣裤往上推向背部到他的双肩。

**④** 轻轻地把宝宝的右手拉出来；另一侧做法相同。

**⑤** 如果宝宝穿着汗衫，把它向着头部卷起，握着宝宝的肘部，把袖口弄成圈形，然后轻轻地把手臂拉出来。将汗衫的领口张开，小心地通过宝宝的头，以免擦伤他的脸。

#### 育儿叮咛

不管是穿还是脱，妈妈的手法都要轻柔。平时要勤剪指甲，及时磨平，避免在照顾宝宝时，划伤宝宝。





## 宝宝总是哭个不停怎么办



哭对宝宝来说，是最正常不过了，在宝宝会讲话以前，这是他唯一能表达各种情绪和需求的方法。对于新手妈妈来说，宝宝的哭声似乎都是一样的，但是只要妈妈细心地观察，就会发现宝宝的哭声其实不一样，每一种哭声都在表达着不一样的情绪与需求。

### 饥饿

1

当宝宝饥饿时，他会以宏亮的哭声来告诉妈妈他饿了，哭的时候，头还会来回活动，嘴不停地寻找，并做着吸吮的动作。只要一喂奶，哭声马上就停止，而且吃饱后会安静入睡，或满足地四处张望。

### 感觉冷

2

当宝宝感到冷时，他的哭声会减弱，并且面色苍白、手脚冰凉、身体紧缩。这时把宝宝抱在温暖的怀中或加盖衣被，宝宝觉得暖和了，就不再哭了。

### 感觉热

3

当宝宝感觉热时，宝宝也会大声哭，并哭得满脸通红、满头是汗，一摸身上也是湿湿的。这个时候，妈妈不妨看看是不是被窝很热或宝宝的衣服太厚，使得宝宝因为热而难受得大哭。如果是，妈妈就应减少铺盖或减衣服，宝宝就会慢慢停止啼哭。

### 便便了

4

有时宝宝睡得好好的，突然大哭起来，好像很委屈，妈妈就要赶快打开包被，很有可能是宝宝大便或者小便把尿布弄脏了，这时候换块干的尿布，宝宝就安静了。

### 不安

5

宝宝哭得很紧张，你不理他，他的哭声会越来越大，打开尿布一看，咦，尿布没湿，这是怎么回事呢？可能是宝宝做梦了，或者是宝宝对一种睡姿感到厌烦了，想换换姿势可又无能为力，只好哭了。这时，就拍拍宝宝告诉他“妈妈在这，别怕”，或者给宝宝换个体位，他就会接着睡了。

### 就是想哭

6

一些宝宝常常在每天的同一个时间“发作”，或者不是因为什么原因，而是宝宝就是想哭。这个时候，要学会安抚宝宝，带宝宝出去散步、给他唱歌、帮助他打嗝等都能有效地让宝宝停止哭泣。如果宝宝哭的时间较长，可以和家人一起照料，累的时候好替换。

### 生病

7

还有的时候，宝宝不停地哭闹，用什么办法也没用。有时哭声尖而直，并伴有发热、面色发青、呕吐，或是哭声微弱、精神萎靡、不吃奶，这就表明宝宝生病了，要尽快请医生诊治。





## 怎样给宝宝洗澡



给宝宝洗澡时一定要注意手法轻柔，并按从头到全身的顺序，一步一步地进行。以下是给宝宝洗澡的全部过程，供妈妈做参考：

### 1 准备洗澡用具

准备好宝宝洗澡所用的物品，如澡盆、毛巾、宝宝专用的清洁用品，以及换洗的衣物、尿布等，放在随手可取的地方。

### 2 时间和水温

给宝宝洗澡的时间最好安排在晚上，下一次喂奶前30分钟。注意给洗澡的屋子加热，试好水，避免宝宝着凉或烫伤！洗澡时室内温度为24℃~28℃，水温在38℃~40℃，可以用肘部试一下水温，只要稍高于人体温度即可。

### 洗澡方法

新手妈妈操作不熟练，可以让爸爸帮忙托住宝宝，两个人一起为宝宝洗澡。等宝宝熟练后，就可以一个人完成了。

① 先帮宝宝脱去衣服，可以先亲亲宝宝，告诉他：“要舒舒服服地洗个澡了！”然后，轻柔地帮宝宝脱去衣服，去掉尿布，迅速裹上浴巾。

② 爸爸可以坐在小椅子上，让宝宝仰卧在爸爸

左侧大腿上，爸爸用左臂和手掌从宝宝后背托住宝宝的头和颈部，使他的下半身固定在爸爸的臂弯和腰身之间。

③ 妈妈用左拇指、中指从宝宝耳后向前压住耳廓，以盖住耳孔，再用一专用小毛巾蘸湿，从眼角内侧向外轻拭双眼、嘴、鼻、脸及耳后，以少许宝宝专用洗发水洗头部，然后用清水洗干净，擦干头部。

④ 洗完头和面部后，如脐带已脱落，可去掉浴巾，将宝宝放入浴盆内，以左手扶住宝宝头部，用右手按顺序洗宝宝的颈部、上肢、前胸、腹部，再洗后背、下肢、外阴、臀部等处，尤其注意皮肤皱褶处要洗净。

⑤ 如果宝宝的脐带未脱落，洗澡时，不宜将宝宝直接放入浴盆中浸泡，而应用温毛巾擦洗腋下及腹股沟处。注意不要将脐部弄湿，以免被脏水污染，发生脐炎。一旦弄湿了要及时用棉签蘸75%的酒精擦拭。然后密切关注宝宝的脐部变化，如出现炎症时，要及时请教医生。

⑥ 洗完澡后，将宝宝用浴巾包好，轻轻擦干，注意保暖。在颈部、腋窝和大腿根部等皮肤皱褶处涂上润肤液。夏天要扑上宝宝爽身粉。

### 育儿叮咛

当宝宝的身体状况不适宜洗澡时，妈妈可以用柔软的温湿毛巾或海绵给宝宝擦身。擦浴时动作一定要轻，从上到下、从前到后逐渐地擦干净。



## 怎样为宝宝选购洗护用品

>>>

婴幼儿洗护品的主要功能是清洁皮肤和保护皮肤，其种类远不及成人用品繁多，主要类别有婴儿香波、婴儿润肤油、婴儿沐浴精、婴儿沐浴乳、酵素、婴儿皂、湿纸巾和尿布清洗剂等，主要的功能是清洁；其他的还有婴儿油、婴儿膏、霜、露、乳液、婴儿爽身粉等。那么，怎样为宝宝选购洗护用品呢？

1

**要与宝宝的皮肤状况相适宜。**虽然婴儿洗护品都很温和、自然，但不同的婴儿洗护品所强调的配方不同，妈妈不能依自己的喜好选择，如刚出生的宝宝由于活动量少，稍稍清洗即可，无须购买清洁力很强的沐浴品。

2

**不可用功能相同的成人用品替代。**虽然它的功能是宝宝需要的，但配方和标准不是专为宝宝皮肤设计的，有可能不适合宝宝皮肤的生理特点而造成刺激。选购时，一定要认明“专为婴儿设计”的字样，因为，这类产品已针对宝宝皮肤做过测试。

3

**要注重洗护品的内在品质。**衡量内在品质优秀的标准，即是否正规厂家生产及来源于正规渠道，是否经卫生管理部门批准和检测，外包装上应有批准文号、生产厂家、成分、有效期等正规标识。一般而言，选择老牌子、口碑佳的产品较有安全保证。

4

**包装要完整安全。**包装与色彩的感觉是否高贵不是主要的。首先，包装材质要无毒，且要造型易于抓握，不怕摔咬，有安全包装设计，能防止宝宝误食；包装要无破损，容器密封完好，其中的成分未和空气结合而发生变质。

5

**如果宝宝是过敏性皮肤，妈妈要根据医生的推荐，选用专门设计的沐浴用品以确保安全。**



### 父母须知

在宝宝出生后的三四个月，洗澡时不需另备洗发香波，只需用沐浴精或沐浴乳液就可以达到清洁的目的。待宝宝逐渐长大后，当妈妈感到用沐浴精或乳液给宝宝洗头洗得不干净或是脏得很快时，就需为宝宝选购一瓶婴儿专用洗发用品。



## 如何给宝宝用爽身粉



宝宝洗完澡后在身上用些爽身粉，可使宝宝身体滑腻清爽，十分舒适。可是，爽身粉如果长期使用不当，是会影响宝宝健康的。正确使用爽身粉的方法如下：

**1** 涂抹爽身粉时要谨慎，勿使爽身粉乱飞。使用时对全身轻轻扑撒（用粉扑或纱布包上棉花），尤其注意扑撒重点部位，如臀部、腋下、腿窝、颈下等。扑粉时需将皱褶处拉开扑撒，防止将粉扑在眼、耳、口中。

**2** 每次用量不宜过多。天气热时，许多妈妈发现宝宝流汗时，就会为宝宝扑爽身粉。这是不正确的。爽身粉中含有滑石粉，宝宝少量吸入尚可由气管的自卫机能排除，如吸入过多，滑石粉会将气管表层的分泌物吸干，破坏气管纤毛的功能，甚至导致气管阻塞。而且，一旦发生问题，目前尚无对症的治疗方法，只能使用类固醇药物来减轻症状。

**3** 不要与成人用的混同。婴儿使用的爽身粉（夏季可用痱子粉）不要与成人用的混同，宜选购专供儿童使用的爽身粉。

**4** 最好不要将爽身粉扑在女宝宝大腿内侧、外阴部、下腹部等处，以免粉尘通过外阴进入阴道深处，影响宝宝的健康。

### 育儿叮咛

在使用爽身粉后妈妈应将盒盖盖紧并妥善收好，不要让宝宝把它当成玩具，也要避免在较大宝宝面前为小宝宝敷用爽身粉，以免他们模仿。

## 给宝宝换尿布的方法



宝宝的皮肤非常娇嫩，对于尿液和汗液都非常敏感，可谓“屁股虽小，但问题不少”。妈妈在与宝宝的小屁屁“作斗争”的日子里，需要掌握相关技巧，总结经验，使宝宝的小屁屁平安地度过敏感的尿布期。

### 选择尿布

纸尿裤和传统的棉布尿布都有各自的优越性，妈妈可以结合两种尿布的优点，交叉使用。白天宝宝不睡觉时，可以使用棉布尿布，一旦尿湿了就应及时更换，小宝宝的皮肤娇嫩、敏感，选用棉布尿布吸水性强、透气性好，而且无刺激，既保护了宝宝娇嫩的皮肤，又省钱；晚上给宝宝使用纸尿裤，因为纸尿裤持续时间长，在宝宝睡觉时，不会打扰他的睡眠，而且不容易浸透和漏出大小便，能保证宝宝充足的睡眠。





### 换尿布的方法

① 在给宝宝换尿布前，先要在宝宝下身铺一块大的换尿布垫，以防止在换尿布时宝宝突然撒尿或拉尿，把床单弄脏。

② 一手将宝宝屁股轻轻托起，一手撤出尿湿的尿布。如果是男孩，则要把尿布多叠几层放在会阴前面，如果是女孩，则可以在屁股下面多叠几层尿布，以增加特殊部位的吸湿性。

③ 给宝宝换完尿布后，要认真检查大腿根部尿布是否露出，松紧是否合适，然后进行合理的调整，就可以了。

### 换尿布的注意事项

① 换尿布要事先做好准备，快速更换。天气较冷时，妈妈应该先将尿布放在暖气上焐热，或用手搓暖和后再给宝宝换上。

② 不要把尿布包得太紧，以容得下两三根手指的宽度为宜，这样可以使宝宝的大腿活动自如。但也不要太松，以免尿布很容易松脱。

③ 尿布不要盖住肚脐。尿布的后方要到宝宝的腰部，前方位于肚脐下两三厘米处，这样就可以减少肌肤沾染尿便的机会，也可保持肚脐清洁。

④ 不能用爽身粉涂抹宝宝的屁股，因为宝宝尿湿后，擦在屁股上的爽身粉容易阻塞汗腺，使宝宝的屁股出现湿疹。



### 育儿叮咛

建议妈妈尽量少给宝宝用纸尿裤，即使要用，也要选择知名品牌，还要选择透气性好，且符合宝宝身材大小的纸尿裤。使用时，要及时更换，以防宝宝出现尿布疹。



## 宝宝脐带的护理方法



照顾新生宝宝，回家后头几天最需要注意的就是脐带护理。宝宝出生后7~10天，脐带会自动脱落，在脐带脱落前，为了避免脐带感染，一天至少要帮宝宝做3次脐带的护理。那么，具体做法是什么样的呢？

### 用品准备

棉签、浓度为75%的医用酒精、医用纱布、胶带。

### 护理方法

方法

1

将双手洗净，轻轻拉起宝宝的脐带，用酒精将棉签蘸湿，从脐带根部开始消毒，然后从脐带根部由内往外进行消毒。

方法

2

消毒完毕后，将脐带轻轻折叠在肚脐上，覆盖上几层叠好的纱布，然后用脐带固定四周。

方法

3

脐带脱落后，仍要继续护理肚脐，每次先消毒肚脐中央，再消毒肚脐外围，直到确定脐带基部完全干燥才算完成。

方法

4

如果脐带根部发红，或脐带脱落后不愈合，脐窝出现湿润、流水、有脓性分泌物等现象，要立即将宝宝送往医院治疗。

方法

5

妈妈还要注意，干瘪而未脱落的脐带很可能让幼嫩的宝宝有磨痛感，因此妈妈在给宝宝穿衣、喂奶时，注意不要碰到它。如果这个



时期的宝宝突然大哭，又找不到其他原因，那可能就是脐带磨疼他了。

### 父母须知

脐带布可用一块长形的布条，两端缝上2根带子，这样的脐带布使用方便，应准备数根，便于经常换洗。有些医院会准备专用的脐带贴，可以减少很多护理工作，只需遵医嘱定时更换就可以了。





## 给宝宝清洁小屁屁的方法



宝宝生殖器的组织结构尚未发育完全，抗病能力也较弱，因此预防各种微生物的感染很有必要。此外，宝宝的生理特点有男女之别，所以在给宝宝清洁小屁屁时也要用不同的方法。

### 给男宝宝清洁生殖器的方法

① 给宝宝松开尿布（松开后应停留一会儿，因为“顽皮”的宝宝常常会在妈妈给他松开尿布后撒尿），再解开尿布。

② 妈妈用湿布将尿擦干，从大腿褶皱向前清洗，不要将包皮往后拉，不用刻意清洗包皮或翻开包皮清洗龟头。因为宝宝的包皮和龟头还长在一起，过早地翻动柔嫩的包皮会弄伤宝宝的生殖器。

③ 用一只手握住宝宝的双脚踝，提起他的双腿，清洗他的臀部，然后彻底擦干。如果宝宝之前大便过，应使用棉球蘸上洗剂或油擦拭臀部，每次用新的棉球擦拭，擦后洗手。

**另外，给男宝宝清洗生殖器时要注意以下几个问题：**

1. 男宝宝的生殖器布满筋络和纤维组织，又暴露在外，十分脆弱。妈妈在给男宝宝清洗生殖器时，千万不要用力挤压或者捏到宝宝的生殖器。

2. 给宝宝穿纸尿裤或围尿布的时候，要注意把阴茎向下压，使之伏贴在阴囊上。这样做，是为了不让宝宝尿

尿的时候冲上尿，弄湿衣服。另外，也可以帮助宝宝的阴茎保持自然下垂的状态。

3. 不要在男宝宝的生殖器上及周围擦花露水或痱子粉等。花露水和痱子粉有一定的刺激性，对宝宝的生殖器的发育不利。

### 给女宝宝清洁生殖器的方法

打开尿布，擦干尿汁或粪便。在擦拭粪便时应注意由前往后，不要污染外阴。擦洗大腿根部时，要注意从上而下，从内而外，千万不要把阴唇拨开清洁里面；握住宝宝的双腿提起来，清洁臀部，从阴道后部向直肠方向擦拭，以防细菌传染。同样，可用棉球蘸上洗剂或油擦拭臀部，每次用新的棉球擦拭，从大腿和臀部向内侧方向擦，擦后洗手。

### 育儿叮咛

刚出生的女宝宝的外阴，可能因在胎中受母亲内分泌的影响，偶尔有白色或带有血丝的分泌物出现在阴道口处，此时可以用浸透清水的棉签轻轻擦拭。这些分泌物对于宝宝脆弱的黏膜其实可以起到一定的保护作用，过度清洗反而有害无益。





## 学会观察宝宝的粪便



妈妈应该学会观察宝宝的粪便，从而鉴别宝宝的健康状况。按宝宝粪便的颜色、形状、质感，可分为以下几种情况：

**1** 新生儿出生不久，会出现黑、绿色的焦油状物，这是胎粪。这种情况仅见于宝宝出生的头2~3天。这是正常现象。

**2** 宝宝出生后1周内，会出现棕绿色或绿色半流体状大便，充满凝乳状物。这说明宝宝的大便已经开始变化，消化系统正在适应所喂食物。

**3** 橙黄色似芥末样的大便，且多水，有些奶凝块，量常常很多，这是母乳喂养宝宝的粪便。

**4** 浅棕色、有形、呈固体状、有臭味的东西，是人工喂养宝宝的粪便。

**5** 出现绿色或间有绿色条状物的粪便，这也是正常现象。但是，少量绿色粪便持续几天以上，可能是喂得不够。

**6** 有时候宝宝放屁带出点儿大便污染了肛门周围，偶尔也有大便中夹杂少量奶瓣，颜色发绿，这些都是偶然现象，妈妈不要紧张，关键是要注意宝宝的精神状态和食欲情况。只要精神佳，吃奶香，一般没什么问题。



### 父母须知

如果宝宝继续出现异常大便，如水样便、蛋花样便、脓血便、柏油便等，则表示宝宝生病了，应及时去咨询医生并进行治疗。

## 训练宝宝的排便习惯



作为妈妈，在宝宝最初的成长过程中，每天最主要的照料内容除了吃就是拉了。宝宝无规律的大小便常常令新手妈妈手忙脚乱，所以，从宝宝2个月开始，妈妈就有必要有意识地训练宝宝定时大小便了，以培养宝宝良好的排便习惯。





## 训练宝宝小便的规律

开始时，可在宝宝睡前、醒后，吃奶前，以及外出前和回来后立即把大小便。在宝宝醒着时，可观察宝宝排小便前的表情或反应，如有哼哼声、左右摆动、发抖、皱眉、哭闹、烦躁不安、不专心吃奶等，应及时把尿。

细心的妈妈一般会掌握宝宝小便的规律，白天把尿的次数可多些，夜间次数少些。但不能过于频繁地把尿，这样会降低膀胱的充盈程度，使宝宝有一点大小便就要排出来，这会为以后带来麻烦。另外还要注意，在给宝宝把尿时，如果宝宝没有尿意，就过一会儿再试，不要为了节省一块尿布，使宝宝长时间处于把尿的姿势，这样会使宝宝产生排斥和厌倦的情绪。

## 训练宝宝大便的规律

大便习惯的培养较小便要容易一些，尤其在宝宝4个月时添加辅食后，大便次数会明显减少，一般每天1~2次。开始培养大便习惯时，可在吃奶前后把大便一次，或在睡前、醒后把大便一次。这样，逐渐摸清宝宝大小便的规律和时间，就可以在固定的时间把大小便了。

### 育儿叮咛

把尿时，妈妈可发出“嘘……嘘……”的声音，或用吹口哨来示意小便，久而久之宝宝就会建立起小便的条件反射了。

把大便时，妈妈可发出“嗯……嗯……”似乎是用力的声音，以形成排大便的条件反射。

## 如何区别生理性黄疸与病理性黄疸 >>>

黄疸是新生儿宝宝的一种特殊生理现象，80%的正常新生儿宝宝都会出现黄疸。黄疸可分为生理性黄疸与病理性黄疸，可是有很多妈妈都不知道该怎样区分生理性黄疸和病理性黄疸，这会给宝宝护理带来不便。下面的一些区分方法可供妈妈参考：

### 1

#### 根据黄疸出现的时间来区分

如果宝宝在出生后2~3天出现黄疸，皮肤呈浅黄色，巩膜微带黄色，尿稍黄，无不适表现，第4~6天黄疸最明显，那么应为生理性黄疸。

如果宝宝在出生后12~24小时就出现黄疸，或黄疸消退后又重复出现，则一般为病理性黄疸。病理性黄疸持续时间长过生理性黄疸的时间。

### 2

#### 根据黄疸程度的轻重来区分

如果宝宝面部、颈部皮肤呈浅黄色或柠檬色，巩膜微黄，尿黄不染尿布，为生理性黄疸。

如果宝宝皮肤呈金黄色，四肢、皮肤及手心、脚心都黄，尿染黄尿布，为病理性黄疸。





3

### 根据黄疸消退的时间来区分

生理性黄疸一般不超过2周就消退了，足月宝宝大多在7~10天消退；早产宝宝可能延至第3~4周消退。此属生理现象，一般无须处理，鼓励宝宝多吮吸母乳，促进利尿，排出胆红素即可。

若超过2周，或消退后又再次出现黄疸，则有可能是病理性黄疸。

4

### 根据宝宝的精神状态来区分

生理性黄疸，不影响宝宝的精神状态，宝宝精神好，吃奶香，吮吸有力，哭声响亮。

病理性黄疸，表现为精神差，吃奶不香，吮吸时口松，甚至抽风。

### 父母须知

现在有一种用来测量宝宝皮肤上的黄色色调的手持装置，称为胆红素液体色层分析。这种检验的准确度达95%，而且只需几分钟便可测出结果。

## 怎样照顾患有黄疸新生儿



由于只要超过生理性黄疸的范围就是病理性黄疸，因此出院后对宝宝的观察非常重要。首先妈妈出院前，一定要先了解宝宝的皮肤黄到身体哪个部位，回家后再观察有无任何变化。如果越来越黄，黄的部位越来越多，就一定有问题；如果黄的部位慢慢消退，则就不必过于担心了。

### 以下是黄疸儿居家照顾须知：

#### 1. 仔细观察黄疸变化

黄疸从头开始黄，从脚开始退，而眼睛是最早黄、最晚退的，所以可以先从眼睛来观察。如果不知如何看，专家建议可以按压身体的任意部位，只要按压皮肤处呈现白色就没有关系，是黄色则就要注意了。

#### 2. 观察宝宝的日常生活

只要觉得宝宝看起来愈来愈黄，精神及胃口都不好，或者出现体温不稳、嗜睡，容易尖声哭闹等状况，就要去医院检查。





### 3. 注意宝宝大便的颜色

要注意宝宝大便的颜色，如果是肝脏、胆道发生问题，大便会变白，但不是突然变白，而是愈来愈淡。如果再加上身体突然又黄起来，就必须带大便给医生看。

### 4. 家里不要太暗

宝宝出院回家后，尽量不要让家里太暗，窗帘不要拉得太严实。白天宝宝接近窗户旁边的自然光，电灯开不开都没关系，不会有什么影响。但不要让宝宝直接晒到太阳，否则会被晒伤。

### 5. 勤喂母乳

如果医生诊断是因为喂食不足所产生的黄疸，妈妈必须要勤喂食物，因为乳汁分泌是正常的生理反应，勤吸才会刺激分泌乳激素，分泌的乳汁也会愈多。千万不要以为宝宝吃不够或因持续黄疸，就用水或糖水补充。

#### 父母须知

新生儿刚开始时体重原本就会有生理性的下降，正常情况下，7~10天后就会恢复到出生时的体重。如果妈妈发现宝宝体重持续下降，身体又有愈来愈黄的趋势，就应送医院观察。





1~2个月

# 补水要有技巧



满月起，婴儿进入一个快速生长的时期，对各种营养的需求也迅速增加。此阶段婴儿生长发育所需的热能大约占总热量的25%~30%，每天热量供给约需95千卡/千克体重。

## ● 阅读关键词 ●

◆ 妈妈会吃  
宝宝奶水足

饮食均衡、营养全面、多食用汤水

◆ 妈妈感冒

坚持母乳喂养，避免随便服药

◆ 患乳腺炎

暂停哺乳 奶水排空 放松心情  
多休息

◆ 宝宝喝水

新鲜白开水 喝的量、时间



## 饮食营养同步指导

此阶段继续提倡母乳喂养，如果母乳量足，完全可以不必添加其他配方奶。如果母乳不足或由于妈妈体力不支，不能完全母乳喂养时，首先应当选择混合喂养，采取补授法。当补授法也不能坚持时，再采用代授法，最后才选择实行人工喂养。人工喂养的宝宝可以适当添加一些蔬菜汁和果汁，由于宝宝的消化功能还不发达，所以最好是将蔬果汁稀释后给宝宝食用。而且蔬果汁最好是鲜榨的，确保宝宝的营养供给。





## 妈妈会吃，奶水才会好



到这个月，妈妈的乳汁越来越旺盛，不用担心宝宝不够吃了。在饮食上妈妈无须特殊准备，只要饮食均衡，营养全面，汤汤水水食物多进食一些，同时注意以下一些饮食的雷区就可以了。

### 1 避免饮用酒精类饮料

妈妈饮用酒精类饮料或者激素饮料，体内的异常成分会通过乳汁排出，宝宝吃了这样的母乳会导致不同程度的中毒。

### 2 哺乳期间妈妈不宜随便服药

一般来说，妈妈口服或者注射的任何药物都能通过乳汁进入宝宝体内，只是药物的浓度会降低很多。但宝宝身体小、自身免疫功能差，还是很容易受到影响的。所以，妈妈在哺乳期间用药一定要在咨询医生后，才能决定是否可以使用。

### 3 禁吃不新鲜或腌制的蔬菜

如果妈妈在哺乳期间吃了大量不新鲜的或腌制的蔬菜，食物中高浓度的亚硝酸盐会进入乳汁中，可使宝宝口唇青紫、头晕、心慌、恶心呕吐，一旦发现这类现象，应送医院治疗。

### 4 少吃味精

哺乳妈妈要注意少吃味精，特别是在宝宝满3个月以前，如果妈妈在摄入高蛋白饮食的同时，再食用过量的味精，就会有大量的谷氨酸钠通过乳汁进入宝宝体内，减少宝宝对“锌”的吸收。

## 育儿叮咛

妈妈食物中的任何成分都能通过乳汁进入到宝宝体内，同怀孕的时候一样，妈妈还是为两个人吃饭，因此应尽量选择有营养的食物，不要随便吃对宝宝不利的食物。

## 感冒妈妈能给宝宝喂母乳吗



在哺乳期，妈妈由于抵抗力降低和产后照顾宝宝的忙碌、疲劳，很容易感冒生病。该不该给宝宝喂奶就成了哺乳妈妈此时的一个难题。

一般来说，妈妈感冒了是可以继续喂奶的。其实，上呼吸道感染是很常见的疾病，空气中有许多致病菌，当人体抵抗力下降时，就会生病。妈妈患感冒时，早已通过接





触把病原体带给了宝宝，即便是停止哺乳也可能会使宝宝生病。相反，坚持哺乳，反而会使宝宝从母乳中获得相应的抗病抗体，增强宝宝的抵抗力。当然，妈妈感冒很重时，应尽量减少与宝宝面对面的接触，可以戴口罩，以防呼出的病原体直接进入宝宝的呼吸道。

如果感冒不重的话，最好不要吃药，注意保暖，屋内通风，可以多喝开水或服用板蓝根冲剂、感冒清热冲剂；流鼻水可以用蒸汽来熏，效果很好；如果有细菌感染，可以口服青霉素V钾片或是头孢拉啶之类的药；如果咳嗽有痰的话，可以吃点甘草合剂，不影响哺乳，在喂奶时最好戴口罩，也不要面面对宝宝说话；妈妈高烧期间可暂停母乳喂养1~2天，停止喂养期间，应按时把乳房内乳汁吸出。



### 父母须知

如果妈妈病情较重，需要服用其他药物，应严格按医生处方服药（跟医生说明自己正在哺乳期），以防某些药物进入母乳而影响宝宝。

## 患乳腺炎的妈妈可以哺乳吗



乳腺炎几乎是每位产后妈妈都会遇到的问题。假使妈妈的乳汁滞留相当严重，加上乳头有破裂，细菌侵入感染，便容易感染乳腺炎。

患有乳腺炎的乳房建议先暂停哺喂母乳，让宝宝先吸吮另一侧的健康乳房即可。医生开的抗生素药剂并不会影响母乳的成分或通过母乳影响宝宝的健康，但是因为乳头或乳晕上已有伤口，若再加上吸吮的刺激，可能会让妈妈感到很不舒服。加上妈妈可能也有宝宝若碰触到伤口，细菌可能会进入宝宝体内的顾虑，因此，建议妈妈患有乳腺炎的该侧乳房先暂停哺喂。

此外，患有乳腺炎的乳房更要将奶水排空，避免奶水继续囤积在乳房内。若妈妈实在无法自行处理，可以找原接生医生或家人帮忙将奶水挤出。这时妈妈应该放松心情，多休息，确定宝宝正确的吮吸，并寻求有经验的妈妈或医院护士，教导不同的喂奶姿势以确定乳房各部分的奶水都能被吸出，并尽量多喂胀痛的一侧。在宝宝吸奶时，可朝乳头的方向轻柔地按摩硬块帮助该处的乳汁被吸出。如果能调整姿势，让宝宝在吸吮时下巴可以触及硬块处，也有助硬块处的消散。





## 父母须知

治疗乳腺炎的方式以口服抗生素为主，平时的居家护理只需以消过毒的棉签蘸生理食盐水清洁乳头、乳晕、乳房即可。假使感染太严重，就应以外科手术治疗，切开乳房将化脓之处取出并清理干净。

## 宝宝怎样喝水更科学



水是人体必不可少的物质，对宝宝的新陈代谢尤其重要。喝水方式和种类是很有讲究的，所以，妈妈应该掌握好宝宝的饮水量、补水方法，以满足宝宝的生长需要。

### 选择适宜的水

白开水是宝宝最佳的选择。白开水是天然状态的水，含有对身体有益的钙、镁等元素。煮沸后冷却至20℃~25℃的白开水，具有特异的生物活性。它与人体内细胞液的特性十分接近，所以与体内细胞有良好的亲和性，比较容易穿透细胞膜，进入到细胞内，并能促进新陈代谢，增强免疫功能。

记得给宝宝喝新鲜的白开水，因为暴露在空气中4小时以上的开水，生物活性将丧失70%以上。长期贮存以及反复倾倒的凉开水会被细菌污染，所以每次煮的水不要太多。不要将凉开水反复烧开，否则水中的重金属浓缩，不利于健康。



### 宝宝喝水的量

新生儿期的宝宝，如果妈妈的奶水充足，一天喂1~2次水就可以了。给宝宝喂水时，如果宝宝不愿意喝的话，妈妈也不要勉强，这说明宝宝体内的水分已够了。只要宝宝的小便正常，就可根据实际情况让宝宝少量多次饮水。如果宝宝出汗多，应给宝宝增加饮水的次数，而不是饮水量。一般3岁以内的宝宝，每次饮水量不应超过100毫升，3岁以上可增至150毫升。



## 宝宝喝水的时间

宝宝口渴了也不会说，所以，全靠妈妈平时的观察。如果发现宝宝不断用舌头舔嘴唇，或见到宝宝口唇发干，或应换尿布时没有尿等现象都提示宝宝需要喝水了。另外，一般在两次喂奶之间，在户外时间长了、洗澡后、睡醒后等都要给宝宝喝水。

饭前不能喝水。饭前喝水可使胃液稀释，消化液被冲淡不利于食物的消化，喝得胃部鼓鼓的，也影响食欲。所以，饭前1小时内，不宜给宝宝喝水。还有吃饭时、睡前都不要给宝宝喝水，否则会冲淡胃液影响宝宝的消化和睡眠。



### 育儿叮咛

夏天，宝宝最好饮用与室温相同的白开水，而冬天则饮用40℃左右的白开水最适宜。

## 宝宝厌奶怎么办



宝宝不会平白无故厌奶，妈妈不要因为担心宝宝不吃奶会影响生长发育就强行喂奶，这样只会令宝宝更加不喜欢吃奶。所谓对症下药才能治好病，妈妈应该找到宝宝厌奶的原因，才能找到对策。

### 宝宝厌奶的原因大体有以下几种：

#### 1 妈妈乳房有异味

有的妈妈喜欢用肥皂或其他东西来清洁乳房，可清洁后乳房的皮肤会又干又硬，而且还带有一股味道，宝宝对这种味道很敏感，可能会因此拒绝吃奶。

**处理对策** 其实妈妈只需要用温水来清洁乳头和乳晕就可以了，这样宝宝吃起奶来软软滑滑的，很好吸吮。

#### 2 突然转变喂养方式

对于很多吃惯了母乳的宝宝，突然给他吃奶粉，宝宝早已习惯了清新淡雅的母乳，而配方奶却带着一股奶腥味，敏感的宝宝不能很快适应，因而不愿意吃。如果宝宝平时所喝的配方奶粉忽然被更换了，也容易引起宝宝拒奶的现象。

**处理对策** 当妈妈考虑替宝宝换奶粉时，须采取渐进式的添加方式，也就是每天添加半匙新奶粉，并逐渐增多，直到全部换过来为止。



### 3 拿奶瓶的角度不当或奶嘴不合适

有的妈妈拿奶瓶的角度不当，压到了宝宝的舌头，可能会使宝宝因喝不到奶，而拒绝吃奶。还有少数的宝宝厌奶是因为奶嘴的口径大小不合适，使他无法顺利地吸吮。

**处理对策** 给宝宝喂奶时，最好将奶瓶倾斜45°。如果宝宝无法顺利地吸吮，妈妈可以把奶瓶倒过来，如果奶嘴是标准口径，水就会呈水滴状陆续滴出，正好能满足宝宝的吸吮速度。

### 4 外界影响

有些宝宝，只要周围有声响，有人走动，就停止吸奶。显然，其他事物对他来说，比吃奶有趣多了。

**处理对策** 选择一个安静的环境给宝宝喂奶。

### 5 疾病

如果宝宝用嘴呼吸，吮奶时，刚吮一下就停止了，可能是有了鼻塞。因为宝宝鼻塞后，就得用嘴呼吸，妨碍吃奶。应为宝宝清除鼻内的异物，并认真观察宝宝的情况，如有异常，可以咨询医生，看是否要送医院。

如果宝宝吮吸时，突然啼哭，可能是宝宝口腔受到了感染，吮吸时由于触碰而感到疼痛。

如果宝宝精神不振、出现不同程度的厌吮现象，可能因为宝宝患了某种疾病，应咨询医生。





# 本阶段推荐食谱 food



## 果蔬水

- **材料:** 白菜、萝卜、苹果、山楂等各20克。
- **做法:** 将白菜、萝卜、苹果、山楂等切成小丁，加入清水煮沸，滤去固体物，凉后即可。



## 橘子汁

- **材料:** 橘子1个。
- **做法:** 1. 橘子外皮洗净，切成两半。  
2. 将每半只置于挤汁器盘上旋转几次，果汁即可流入槽内，过滤后即成。  
3. 每个橘子约得果汁40毫升。饮用时加1倍水和少量糖。



## 青菜水

- **材料:** 青菜50克(油菜、白菜均可)，清水50克。
- **做法:** 1. 将菜洗净，切碎。  
2. 将不锈钢锅(不要用铁、铝制品)放在火上，将水烧沸，放入碎菜，盖好锅盖烧开煮2~3分钟，将锅离火，再焖10分钟，滤去菜渣留汤即可。





## ★ 婴儿精心护理

### 为宝宝准备保健和卫生用品 >>>

宝宝的抵抗力弱，故除了确保居家环境的清洁卫生，也应时刻留意宝宝的个人卫生，包括定时帮宝宝清洁耳道、剪指甲。除了应使用宝宝专用棉签、指甲剪外，还应备有耳温枪、喂药器、吸涕器等用品，在宝宝生病时使用。

#### 宝宝常用的保健用品

1

##### 量体温用品

建议给宝宝使用电子式耳温枪或肛温计。使用肛温计需在测量部位加入少许凡士林，再插入宝宝肛门1~2厘米，等候至少1分钟。使用耳温枪则必须确保对准宝宝的耳道，并定期请厂商矫正温度。

2

##### 喂药工具

有滴管、喂药杯、喂药器等，方便妈妈将药水直接倒入宝宝口中。不建议将药水加入牛奶或奶瓶，以免牛奶喝不完而影响服用剂量。

3

##### 其他

有吸涕器、退热贴片、冷热敷袋等，建议按医生指导使用。

### 宝宝专用的卫生用品

1

##### 棉签

清洁宝宝的耳朵、鼻屎、眼睛以及脐带护理时，都需要使用棉签。建议选用宝宝专用的棉签，注意棉签的轴颈，以细轴且棉絮扎实不松散的为好。

2

##### 指甲剪

宝宝专用的指甲剪，用特殊造型设计，方便妈妈给宝宝剪指甲，而不必担心弄伤宝宝细嫩的手指。

3

##### 洗澡用品

澡盆、浴温计、大浴巾、小毛巾、纱布澡巾、纱布手帕等。

#### 父母须知

妈妈给宝宝清洁眼睛时，可将棉签尖端沿着宝宝的下眼线，由内而外画一条弧线，避免来回重复擦拭；清洁耳朵时，可利用棉签或纱布轻轻擦拭宝宝的外耳道即可。如果担心伤到宝宝的内耳道，可以请医生协助清理。





## 如何清理宝宝鼻腔



宝宝从出生开始，鼻腔里就经常有大量的黏性鼻垢，刚开始鼻垢是呈白色黏状的，随着宝宝日渐长大，与外界接触也多了，鼻垢有时黑黑的，而且干干的。有时候因为鼻垢太大而堵住鼻腔，会对宝宝的呼吸造成很大的影响，那么如何让小鼻腔里的脏东西排出呢？

**步骤 1** 准备吸鼻器（婴幼儿用品专卖店有售）、小毛巾、小脸盆、细棉棍等用具。

**步骤 2** 往小脸盆里倒好温水，把小毛巾浸湿、拧干，放在鼻腔局部热湿敷。也可用细棉棍蘸少许温水（甩掉水滴，以防宝宝吸入），轻轻湿润鼻腔外1/3处，注意不要太深，避免引起宝宝不适。

**步骤 3** 使用吸鼻器时，妈妈先用手捏住吸鼻器的皮球将软囊内的空气排出，并捏住不松手。一只手轻轻固定宝宝的头部，另一只手将吸鼻器轻轻放入宝宝鼻腔里。

**步骤 4** 松开软囊将脏东西吸出，反复几次直到吸净为止。

如果家里没有准备吸鼻器，妈妈可在宝宝鼻孔内滴入少量凉开水或一些消炎的滴鼻液或眼药水，待污垢软化后再用手轻轻捏一捏宝宝的鼻孔外面，鼻屎就有可能脱落，或诱发宝宝打喷嚏将其清除。

### 育儿叮咛

使用棉棍和吸鼻器时，要轻轻固定好宝宝的头部，避免突然摆动；使用吸鼻器后，吸鼻器头部可与软囊分开，用温水和柔和的清洁剂清洗，再用清水洗干净，晾干备用。





## 妈妈怎样给宝宝剪指甲



很多宝宝都不喜欢剪指甲，剪指甲时往往很不配合，让妈妈无从下手。妈妈应该掌握剪指甲的技巧，给宝宝勤剪指甲，最好使用宝宝专用的指甲钳，以免无意中伤到宝宝。

剪指甲的姿势有两种。一种是让宝宝平躺在床上，妈妈支靠在床边，握住宝宝靠近妈妈这边的小手，最好是同方向、同角度，这样不容易剪得过深而伤到宝宝；另一种是妈妈坐着，把宝宝抱在身上，使宝宝背对着妈妈，然后也是同方向地握住宝宝的一只小手。

握着宝宝的手时，分开宝宝的五指，捏住其中一个指头剪，剪好一个换一个。最好不要同时抓住一排指甲剪，以免宝宝突然挥动整个手而误伤其他手指。

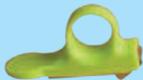
修剪顺序应该是，先剪中间再修两头。因为这样比较容易掌握修剪的长度，避免把边角剪得过深。剪完后，仔细检查一下是否圆滑。

对于一些藏在指甲里的污垢，最好在修剪后用清洗的方式来清理，不宜使用坚硬物来挑除。

如果在剪指甲时不小心伤到了宝宝，要立即用消毒纱布或棉球止血，然后涂上消炎药膏。

### 父母须知

最好在宝宝熟睡时修剪指甲，此时的宝宝对外界敏感度大大降低，可以放心进行；还可以在宝宝吃奶时修剪，此时的宝宝注意力会全部集中在吃奶上。



## 给宝宝按摩的具体方法



### 第一步

#### 从脚开始

握住宝宝的小脚，妈妈的大拇指便可以自如地在宝宝脚底来回揉搓，用轻柔的力道。按摩几分钟。随后可以顺着宝宝的小脚丫向腿部挺进：握住宝宝的小腿和大腿，让膝盖来回伸展几次，再用手掌在大腿和小脚丫之间抚摸。

### 第二步

#### 按摩宝宝的上肢

手和胳膊的按摩和腿部按摩的方法相似：先握住宝宝的小手，用大拇指按摩掌心，其他指头按摩手背；然后分别握住宝宝的上臂和前臂，按摩几个来回；再在肩膀和指尖之间轻柔地按摩。这种按摩会促进宝宝的血液循环，如果一边按摩一边和宝宝说话，更能增加母子间的亲密感。





### 第三步

#### 抚摸宝宝的脸

妈妈用柔软的食指和中指（注意不要留指甲），由中心向两侧抚摸宝宝的前额。然后顺着鼻梁向鼻尖滑行，从鼻尖滑向鼻子的两侧。多数宝宝会喜欢这种抚摸手法，他们以为是在做游戏，但是如果宝宝不喜欢这种抚摸游戏可先停止做这个动作，隔天不妨再试一试。

### 第四步

#### 摸摸宝宝的小肚子

从宝宝的肩膀开始，由上至下按摩宝宝的胸部和肚子，然后用手掌以画圆圈的方式按摩。这种按摩方法可以促进宝宝呼吸系统的发育，增大肺活量。随后让手掌以宝宝的肚脐为圆心按摩至少40次，对于常常肚子疼或是常常便秘的宝宝，这种按摩非常有效。

### 第五步

#### 按摩宝宝的侧身

当宝宝转身的时候，不要错过按摩体侧的好时机：妈妈可以用虎口穴按着宝宝的侧面，从肩胛部开始，经胯骨再按摩至锁骨。

### 第六步

#### 按摩宝宝的背部

宝宝趴在床上时，如果轻轻抚摸宝宝，宝宝会觉得非常舒服。给宝宝按摩背部的话，记得让宝宝抬起头来。宝宝保持这个姿势的时候，也可以轻轻地按摩宝宝的后脑勺，宝宝会用劲对抗这种压力，这样也可以锻炼宝宝的颈部肌肉。另外，用双手顺着宝宝的肩膀一直按摩到屁股，会使宝宝特别放松。

### 第七步

#### 给宝宝做个全身按摩

全身按摩就是给宝宝热身。妈妈坐在地板上，伸直双腿，为了安全起见可在腿上铺一块毛巾，让宝宝脸朝上躺在妈妈的腿上，头朝妈妈双脚的方向。在胸前打开再合拢宝宝的胳膊，这样做能使宝宝放松背部，并使肺部得到更好的呼吸。然后上下移动宝宝的双腿，模拟走路的样子，这个动作能使宝宝大脑得到刺激。

#### 父母须知

可用食用油做按摩油，如去超市购买橄榄油、葵花子油等食用油。



2~3个月

# 母乳不足，补乳法



这个阶段继续提倡母乳喂养，如果母乳量足，仍然坚持不必添加其他配方奶。如果母乳确实不能满足婴儿的需要，不足的部分可先用补授法进行混合喂养，这样有利于母乳的继续分泌；如果根本没有母乳或无法进行母乳喂养，可以实行人工喂养。从母乳改换到配方奶后，应当密切观察宝宝的生长、食欲和大小便等情况。

## ● 阅读关键词 ●

◆ 补充微量元素

铁、钙、锌、铜、锰、镁、碘、钋

◆ 育儿疲劳

宝宝的哭闹、时间差、生病、耗精力

◆ 建立母子信任

感受关爱 表达爱

◆ 宝宝睡觉

安静、注意保暖、训练规律作息、避免含乳头入睡

## ★ 饮食营养同步指导

有生来就不太爱喝奶的食量小的宝宝，这样的宝宝一般出生时体重比较轻。这个时候妈妈不要着急，只要宝宝的精神状态好，体重正常增加，没有必要担心什么。

混合喂养时，不要在喂完母乳后再喂牛奶。硬的胶皮奶嘴感觉肯定不同于母亲的乳头，婴儿会讨厌奶嘴，更何况，母乳的味道与牛奶也不一样，这个时候喂的话，婴儿可能不会喝牛奶。因此，在两次母乳喂养中间添加牛奶补充是恰当的。

此阶段宝宝体内的维生素储存量已经基本耗尽，必须从母乳或已强化维生素的配方奶中摄入。由于代谢活动增强，宝宝身体还需要摄入更多的水分。

这个月的宝宝体内帮助消化的淀粉酶分泌还不足，



不宜多喂米糊等含淀粉太多的代乳品。3个月以内的宝宝吃咸食会增加肾脏负担。这个时期的“盐”，主要来自母乳和牛奶中含有的电解质，宝宝吃的菜水中不应放盐。此外，采用人工喂养或给宝宝喂菜水、果汁的时候，器具的消毒和食品的新鲜卫生非常重要。

## 应该给宝宝补铁了



这个时期应该有意识地给宝宝补铁了。因为宝宝从母体中得到的铁只能供宝宝出生后的4个月使用；4个月之后，宝宝体内的铁储备已消耗完，而母乳或牛奶中的铁又不能满足宝宝的需求，此时如果不添加含铁食物，宝宝就容易患缺铁性贫血。

“但是，补铁切不可盲目乱补，要掌握合理的补铁方法才不会影响宝宝的健康，那么妈妈应该怎样合理给宝宝补铁呢？”

**1 及时合理添加辅食。**宝宝长到3个月之后，对营养、能量的需要增加了，乳制品已不能满足其生长发育的需要，应合理添加辅食。4个月开始添加辅食是最适当的时机，蛋黄就含有丰富的铁。5个月以上时，鱼泥、菜泥、米粉、豆腐、烂粥等含铁丰富的辅食可以逐渐增加。

**2 注意铁的吸收率。**食物中的铁分为两种：一种是吸收率高的血红素铁，存在于动物性食物中；另一种是非血红素铁，存在于植物性食物中，吸收率低。为了补铁，应选择动物性辅食，如瘦肉、肝脏、鱼类中含的铁吸收率大约在10%~20%，而米面等食物中铁的吸收率只有1%~3%，不过大豆中铁含量高，吸收率也较高。

**3 补充维生素C以促进铁的吸收。**吃补铁食品时要注意同时补充含维生素C高的新鲜水果和蔬菜，如猕猴桃、柑橘、新鲜菜泥等，有促进铁的吸收作用。

**4 强调食补，慎用药补。**不可轻易用含铁剂的药物补铁，因为这种补铁方式副作用（恶心、呕吐、厌食等）多。宝宝贫血多为营养性的，是容易通过饮食营养来预防和治疗的。轻度贫血可完全经饮食治愈，中度以上的贫血在用药物治疗的同时也要配合饮食治疗，才可取得满意的效果。重度贫血需要药物治疗时应在医生指导下进行。

### 父母须知

铁剂不宜放置过久。因为硫酸亚铁是二价铁，放置过久，贮存不当，二价铁可因氧化成三价铁而影响疗效。





## 适当地补充微量元素



这个月体检时，很多宝宝都会被剃下一绺头发或采取指血去做微量元素检查。那么，到底怎样检测微量元素，又如何补充呢？

### 微量元素的检查

一般不提倡用宝宝的头发做检测，这是因为头发中微量元素的含量受头发清洁程度、发质、个体生长发育程度和环境污染等多种因素的影响，不能很好地反映宝宝的微量元素状况。与头发检测比较而言，血液检查是一种比较科学的方法。通过在宝宝手指上采取一滴血，可以检测出其中的铜、锌、钙等微量元素的准确含量而且较为稳定。

判断宝宝是否患有微量元素缺乏症的关键，还是要看症状。一般而言，如果宝宝出现厌食、挑食、生长发育迟缓、反复感冒、口腔溃疡、贫血等症状时，都可能与某种微量元素的缺乏有关。一旦宝宝有微量元素缺乏症或营养不良，最好及时上医院，在医生的指导下选择合适的治疗方式。



### 补充微量元素要有针对性

日常生活中，哺乳妈妈只要饮食搭配合理、不挑食、偏食，不吃过“精”食物，就可保证奶水中微量元素的充足。若宝宝检测出缺乏某种微量元素，应有针对性地进行补充。

- ① 补充微量元素要缺什么补什么，不能多种元素一起补。
- ② 宝宝缺少某种元素时，妈妈通常也缺乏，这样就可以由妈妈担负主要的补充任务，然后通过母乳补给给宝宝。
- ③ 妈妈也不一定总和宝宝一致，当只是宝宝自己缺少某种元素时，待宝宝能吃的辅食更多时，可以把相关食物做成粥或煮浓汤喂给宝宝吃。食疗补充仍然不足的，可根据医生的建议酌量补充营养保健品或药品。

### 育儿叮咛

不要盲目补充微量元素。所有的微量元素，在体内都有一定的含量和比例，盲目地给宝宝补充微量元素可能会造成不良后果。



## 富含微量元素的食物



人体只能从外界吸收所必需的元素进行生命活动，那么，哪些食物富含微量元素呢？

**1 富含锌元素的食物：**牡蛎、猪肝、鲜猪瘦肉、牛羊肉、鲫鱼、虾、蛋黄、葵花子、松子、小米、大米。

**2 富含铁元素的食物：**栗子、豌豆、绿豆、红小豆、猪肝、蛋黄、鸭肉、黑木耳、虾、鸡肝、芝麻酱。

**3 富含钙元素的食物：**牛奶、小米、豆类、鱼类。

**4 富含铜元素的食物：**豌豆、红小豆、大豆、鹅肉、鸭肉、猪肝、虾、猪肉。

**5 富含锰元素的食物：**韭菜、黄花菜、水芹、菜花、油菜。

**6 富含硒元素的食物：**动物的肝、肾、心，海产品，蘑菇、洋葱、大蒜，果仁类食品（花生、核桃、葵花子、栗子）。

**7 富含镁元素的食物：**绿豆、芝麻、蚕豆、豌豆。

**8 富含碘元素的食物：**鳝鱼、虾米、乌贼鱼，海带、紫菜，百叶，菜油，黄豆、红豆、绿豆，红枣，花生米，豆油、豆芽、豆腐干，鸭蛋。

**9 富含钒元素的食物：**大豆、沙丁鱼、芝麻、牛奶、鸡蛋、菠菜、贝类。

### 父母须知

虽然以上食物能给宝宝补充微量元素，但要注意，过犹不及，适可而止。宝宝的饮食讲究营养均衡，利于消化。以上食物只要保证每天有适当的摄入即可，不宜大量补充。



# 本阶段推荐食谱 food



## 胡萝卜汤

- **材料:** 胡萝卜50克，清水50克。
- **做法:** 将胡萝卜洗净，切碎，放入不锈钢锅(不要用铁、铝制品)内，加入水，上火煮沸约2~3分钟，用纱布过滤去渣即可。



## 玉米汁

- **材料:** 新鲜玉米1根。
- **做法:** 1.将玉米煮熟，晾凉后把玉米粒剥到器皿里。  
2.按1:1的比例，将玉米粒和温开水放到榨汁机里榨汁即可。



## 西红柿汁

- **材料:** 西红柿1个，白糖10克，温开水适量。
- **做法:** 1.将成熟的新鲜西红柿洗净，用开水烫软后去皮切碎，再用清洁的双层纱布包好，把西红柿汁挤入小盆内。  
2.取西红柿汁，将白糖放入汁中，再用适量温开水冲调后即可饮用。





## ★ 婴儿精心护理

### 为什么育儿会不快乐



养育孩子原本是件非常快乐的事情。父母都期待着孩子的出生，带着感激迎来生产，对孩子的成长寄托梦想。

但是现实是，孩子的频繁啼哭，使得他们很耗精力，妈妈们于是没有了自己的时间，渐渐地，有人就产生了诸如“养育孩子好难”“被迫做出巨大牺牲”“公婆不帮着带孩子”这一系列负面情绪。有的妈妈甚至认为这与当初的梦想和期待完全相反，因此认定育儿是件辛苦的事情。

但也有的妈妈认为“养育孩子真是快乐”“婴儿可爱得不得了”，尽管这种人只占少数。

如果觉得育儿很快乐，就说明妈妈与孩子培养起了一体感。她们的宝宝经常笑呵呵，不怎么哭，母子之间建立很好的信赖关系。这种孩子的接受能力非常强，不论妈妈教什么，他们都会很快学会。因此对父母来说，育儿也就会成了一件令人欣喜的事。

### 怎样建立母子之间的信任感



“快乐”与“不快乐”的差别就在于，妈妈与孩子之间是否起了信赖关系。

那么，母子之间怎样建立信赖关系呢？就是要在育儿过程中让孩子从父母那里获得充足的爱。

因此，妈妈必须学会如何向孩子表达爱。孩子经常啼哭、反抗、不听父母的话，这全是“需要父母的爱”的暗示。

一旦孩子表现出这样的暗示，只要紧紧抱住孩子8秒钟，孩子就会奇迹般地恢复平静。只要父母善于向孩子表达爱，孩子就会信赖父母，并把自己托付给他们——母子之间的信赖关系是通过父母向孩子巧妙地表达爱而建立起来的。





## 让宝宝睡个舒服觉的方法



睡眠的好坏不仅会影响宝宝的健康和智力发育，也牵动着妈妈和全家的精力和情绪。要让宝宝睡个舒服觉就需要注意以下几点事项：

**1 安静、较暗的睡眠环境。**任何人工光源都会产生一种微妙的光压力。这种光压力的长期存在，会使宝宝表现得躁动不安、情绪不宁，以致难于成眠。长期让宝宝在灯光下睡觉，会使他们的睡眠时间缩短，睡眠深度变浅且易于惊醒。此外，宝宝久在灯光下睡眠，还会影响视力的正常发育。长期在灯光下睡觉，光线对眼睛的刺激会持续不断，眼睛和睫状肌便不能得到充分的休息。这对于婴幼儿来说，极易造成视网膜的损害，影响其视力的正常发育。

**2 注意保暖。**小宝宝体温调节功能差，身体容易受凉，特别是腹部一旦受凉，会影响肠蠕动，导致腹泻发生。为防止这种情况出现，即使炎夏也不要让宝宝裸睡，胸腹部最好盖一层薄薄的衣被，或戴上小肚兜，保持温度。

**3 训练规律的作息。**新生宝宝作息不规律，可以适当训练他的作息，加强生理节奏周期的培养。白天睡眠时间不宜过多；晚上睡前1~2小时避免逗笑或做一些让宝宝兴奋的事情。

**4 避免宝宝含乳头入睡。**由于睡眠周期决定了婴儿夜间会醒，学会自己入睡的宝宝夜间醒来会自然又入睡，进入下一个睡眠周期。如睡前养成要哄或含奶头的习惯，夜间醒来也会要求同样的条件，达不到时就会哭闹；因此，让婴儿学会自己入睡，不要养成抱着或含着奶头入睡的习惯。

### 育儿叮咛

有些妈妈习惯将宝宝抱在怀中或放入摇篮里摇晃宝宝来使宝宝入睡。没错，适当地轻微摇晃可以促进宝宝安眠，但摇晃动作过猛的话就危险了。





## 宝宝应该采取什么样的睡姿



宝宝的头型与枕头无关，与宝宝的睡姿有关。刚出生的宝宝，头颅骨尚未完全骨化，各个骨片之间仍有成长空隙，直到小宝宝15个月左右时凶门闭合前，宝宝头部都有相当的可塑性。

所以妈妈要注意，千万不要让宝宝只习惯某一种睡姿。这样，宝宝头部某一方位的骨片由于长期承受整个头部重量的压力，其生长的形状必然会受影响，容易把头型睡偏。妈妈应该每2~3个小时给宝宝更换一次睡眠姿势，最好平侧卧交替，保证宝宝头部正常发育，睡出漂亮的头型。

### 趴睡

在西方国家，小儿科医师都会告诉妈妈，不要让宝宝趴睡。因为宝宝趴睡导致宝宝猝死的几率比较高。虽然睡姿本身并不是宝宝猝死症的必要条件，但还是有某种程度的关联。因为这个时期的宝宝还不能抬头、转头、翻身，尚无保护自己的 ability，因此，俯卧睡觉容易发生意外窒息。另外，俯卧睡觉会压迫内脏，不利于宝宝的生长发育。



### 侧睡

如果妈妈很在乎宝宝的头型好不好看，建议妈妈可以试着让宝宝侧睡。一般来说，宝宝自己很难会侧着睡，可以在宝宝背部放一个枕头，帮助撑住他的背部，来维持侧睡的姿势。当宝宝侧睡的时候，应该把宝宝的手放在前面。这样的话，即使翻身，也是翻成仰睡的姿势，而不会变成趴睡。

### 仰卧

最好让宝宝采取仰卧睡觉的姿势，因为这种睡觉姿势可使全身肌肉放松，对宝宝的内脏，如心脏、胃肠道和膀胱的压迫最小。

从小就习惯仰睡的宝宝，头型通常会比较扁。很多妈妈担心宝宝会睡成“大扁头”，所以急于改变宝宝的睡姿习惯。医师建议，如果想要改变宝宝的头型，可以从侧睡开始慢慢改变宝宝的睡姿习惯。

### 父母须知

满月后，宝宝就有足够的力量移动头部，通常在其进入睡眠状态后1个小时左右，头往往会离开枕头。所以，妈妈必须经常关注和看护好睡眠中的宝宝，避免出现枕头滑开，遮住宝宝口鼻，而令宝宝发生意外的情况。



## 怎样矫正宝宝的睡姿



很多宝宝由于妈妈早期没有注意到，宝宝经常处于一个体位睡眠的话，头就会睡偏。另外，宝宝体位跟他孕期时在妈妈子宫内位置的姿势也有关系，应该纠正一下。以下纠正方法可供妈妈参考：

6个月以内的宝宝睡眠姿势改变，对于偏头会有很好的纠正作用，逐渐头就会圆起来。纠正方式：宝宝在睡眠比较浅的时候不要动他，他会不接受，会哭闹不安，转到他喜欢的位置接着睡。在宝宝睡着15~20分钟，比较沉的时候，帮助他改变一下体位，是循序渐进的改变，开始少一点，然后再多一点。改变以后，帮宝宝用舒适的枕头、被子倚一下，保持这种体位。刚睡着，不要动他，动他也不会接受，宝宝逐渐变成转动的睡就可以了，两侧卧位，加平卧位，都是可以的。如果这样转着睡的话，宝宝的头逐渐就圆起来。

### 育儿叮咛

在宝宝头型形成之时，妈妈要经常调换宝宝的睡眠姿势有利于宝宝睡出优美的头型，应该每2~3个小时给宝宝更换一次睡眠姿势。一般认为，侧卧是宝宝最好的“睡姿”选择，但是一定不能忘记，侧卧时，还是应采取左侧卧和右侧卧交替的方法。

## 给宝宝选择合适的枕头



宝宝长到3个月后开始学习抬头，脊柱就不再是直的了，脊柱颈段开始出现生理弯曲，同时随着躯体的发育，肩部也逐渐增宽。为了维持睡眠时的生理弯曲，保持身体舒适，就需要给宝宝用枕头了。

- 1 枕头的软硬度：**宝宝的枕头软硬度要合适。过硬易造成扁头、偏脸等畸形，还会把枕部的一圈头发磨掉而出现枕秃；过松而大的枕头，会使月龄较小的宝宝出现窒息的危险。
- 2 枕芯的选择：**枕芯的质地应柔软、轻便、透气、吸湿性好，可选择灯芯草、荞麦皮、蒲绒等材料填充，也可用茶叶、绿豆皮、晚蚕沙、竹菇、菊花、决明子等填充，塑料泡沫枕芯透气性差，最好不用。





**3 枕头的高度：**宝宝的枕头过高或过低，都会影响呼吸通畅和颈部的血液循环，导致睡眠质量不佳。宝宝在3~4个月时可枕1厘米高的枕头，以后可根据宝宝发育的程度，逐渐调整枕头的高度。

**4 枕头的大小和形状：**宽度与头长相等。枕头与头部接触的位置应尽量做成与头颅后部相似的形状。

**5 枕套的选择：**枕套最好用柔软的白色或浅色棉布制作，易吸湿透气。一般推荐使用纯苕麻，它在凉爽止汗、透气散热、吸湿排湿等方面效果最好。

### 父母须知

枕芯一般不易清洗，所以要定期晾晒，最好每周晒一次。而且要经常活动枕芯内的填充物，保持其松软、均匀。最好每年更换一次枕芯。

## 给宝宝选择合适的睡袋



很多妈妈担心宝宝睡觉时蹬被子，容易受凉，常常把宝宝包得很紧，这样做不利于宝宝的发育。其实，给宝宝用婴儿睡袋就可以很轻松地解决这个问题。

睡袋的款式非常多，只要根据宝宝的睡觉习惯，选择适合宝宝的睡袋就好。比如宝宝睡觉不老实，两只手喜欢露在外面，并做出“投降”的姿势，妈妈就可以选择背心式的睡袋。怕宝宝着凉也可以选择带袖的，晚上可以不脱下来，很方便。

**1 睡袋的薄厚：**现在市场上宝宝的睡袋有适合春季和秋季用的，也有适合冬季用的。选择睡袋的时候，爸爸妈妈一定要考虑居所所在地的气候因素，还要考虑自己的宝宝属于什么类型的体质，然后再决定所买睡袋的薄厚。





**2 睡袋的花色：**考虑到现在的布料印染中的不安全因素，建议妈妈尽量选择白色或浅色的单色内衬睡袋。

**3 睡袋的数量：**多数宝宝晚上都是穿着纸尿裤入睡的，尿床的机会很少，所以有两条睡袋交替使用就可以了。建议妈妈选择抱被式和背心式睡袋，两者搭配使用。

### 育儿叮咛

妈妈在选择睡袋的时候除了看睡袋的标识外，最好还是亲手摸摸，感受一下睡袋的质地、厚薄和柔软度。特别要注意一些细小部位的设计，比如拉链的两头是否有保护装置，要确保不会划伤宝宝的肌肤；睡袋上的扣子及装饰物是否牢固，睡袋内层是否有线头等。



## 宝宝晚上睡不好，爱哭怎么办 >>>

有些宝宝在白天呼呼大睡，到了晚上就特别有精神，很晚才能入睡，还不时地哭闹。这不但影响妈妈的睡眠，也会影响宝宝的食欲和精神状况，甚至还会影响到宝宝的生长发育和心理发育。妈妈应该及时纠正宝宝的这种不良睡眠习惯。

### 1. 了解宝宝的睡眠规律

要了解宝宝的睡眠规律，但不要过多地打搅他。当宝宝在睡眠周期之间醒来时，不要立刻抱起、哄、拍或玩耍，这样很容易形成宝宝每夜必醒的习惯。只要不是喂奶时间，可轻拍宝宝或轻唱催眠曲，不要开灯，让夜醒的宝宝尽快入睡。5~6个月的宝宝夜间可不用再喂奶了，妈妈不要看到宝宝一醒就喂奶，这样很容易养成宝宝夜间多次醒来和含奶头睡觉的不良习惯。

### 2. 减少宝宝白天睡眠的时间

减少宝宝白天睡眠的时间，减少白天的哺乳量，一次不让宝宝吃得过饱，妈妈给宝宝喂完奶要多逗宝宝玩，待宝宝玩累了再睡。宝宝白天睡觉时间不宜过长，以1~2个小时为好，超过2小时，就应叫醒宝宝，喂奶、玩耍。

### 3. 夜里为宝宝营造良好的睡眠环境

① 夜幕降临，先给宝宝洗一个温水澡，再为宝宝进行按摩，能帮助宝宝安静下来。

② 睡前让宝宝喝一些奶，有助于宝宝心满意足地入睡，但要注意千万不能让宝宝含着奶头入睡。



③ 睡前将宝宝用被单裹紧，会使宝宝有安全的感觉，利于宝宝入睡。

④ 妈妈可以轻轻地抚摸宝宝的头部，从头顶向前额方向，同时可小声哼唱催眠曲。

### 父母须知

如果宝宝夜哭，先要找出原因，才能针对情况来解决问题。切勿每当宝宝哭就以为是肚子饿了，就用吃奶的办法来解决。这样极易造成消化不良，会使宝宝哭吵得更厉害。



## 夏天痱子应怎么预防和护理



当外界气温增高、湿度大时，汗液不能及时蒸发，导致汗腺口堵塞发炎而引起宝宝生痱子。特别是肥胖或穿着过厚的宝宝，室内通风不良或夏季炎热的情况下就更容易生痱子了。宝宝生痱子常见于面、颈、背、胸及皮肤皱褶处，并可见成批出现的红色丘疹、疱疹，有瘙痒感。

### 预防措施

- 1 最有效、最安全的处理方法就是勤洗澡，不让汗液粘在宝宝皮肤上。汗液是使宝宝出痱子的最主要原因，让宝宝少出汗，出汗后及时洗去汗液是防止宝宝出痱子的最有效方法。
- 2 少穿、少盖、睡凉席、睡凉枕，宝宝居住环境通风是预防宝宝出痱子的方法。
- 3 防痱子时，痱子水优于痱子膏，痱子膏优于痱子粉。
- 4 给宝宝洗澡时，在水中滴一滴防痱滴露可有效预防宝宝出痱子。
- 5 给宝宝穿宽松、透气、丝薄的衣服。
- 6 潮湿、闷热的天气宝宝爱生痱子，如果宝宝居住的环境潮湿，最好使用除湿设备。



- 7 擦汗时，要用潮湿、棉质的毛巾。如用干毛巾擦，不容易擦去汗中的盐分，汗中的盐分会刺激宝宝的肌肤。
- 8 夏季不穿衣服并不是防痱子好方法，穿吸湿性好的棉质衣服，可吸收汗水，妈妈需要及时更换被汗水浸湿的衣服。
- 9 宝宝皮肤的皱褶处容易出痱子，是重点护理部位。还不能翻身的宝宝，背部容易出汗，睡觉时最好在下面垫一条薄棉纱质浴巾。
- 10 喂乳时，宝宝会大量出汗，最好在胳膊上放一条棉毛巾，以便吸汗。

## 护理方法

1.宝宝的衣着应宽松、肥大，并经常更换。衣料应选择吸水、透气性能好的薄棉衣；不要长时间光着身子，以免皮肤受到不良刺激。

2.加强皮肤护理，勤洗澡，保持皮肤清洁。洗澡时，温热水最合适。水温太低，皮肤毛细血管骤然收缩，汗腺孔随即关闭，汗液排泄不出，会使痱子加重；过热则会刺激皮肤，使痱子增多。不要给宝宝多抹爽身粉，以免与汗液混合堵塞汗腺，导致出汗不畅。

3.宝宝睡觉时要常换姿势，出汗多时要及时擦去，避免皮肤受压过久而影响汗腺分泌。宝宝的房间应注意通风，保持凉爽。

4.如果宝宝出现痱子可在洗浴后扑上痱子粉或涂炉甘石洗剂，千万不要用软膏、糊剂、油类制剂。另外，不能随便用手挤痱子，以免扩散。

5.如果出现脓肿应及时去医院诊治。

## 育儿叮咛

患痱子严重的宝宝尽量减少外出活动，尤其是要避开强紫外线，比如最好是早上八九点钟以前出去，或者下午四五点钟出去比较好一些。





## 给宝宝喂药的技巧



宝宝服药不同于成年人，宝宝的吞咽能力差，而且味觉特别灵敏，对苦涩的药物往往拒绝服用，或者服后即吐，很难与大人配合。这个时候，千万不要强行给宝宝灌药，而应该找到正确的方法，熟悉宝宝的脾气，以顺利完成喂药的艰巨任务。

### 给宝宝喂药的注意事项

- ① 在给宝宝喂药前要先检查药袋上的名字、服用方式、不良反应及成分、日期，以及是饭前吃还是饭后吃，两次吃药的时间间隔。
- ② 如有疑问应及时向开药的医生咨询，切不可自己想当然。
- ③ 成人用药不能随便给宝宝吃，即使减量也不行。
- ④ 有一些药物有一定的不良反应，服药后要小心观察。
- ⑤ 有些体质过敏的宝宝，在服用去热、止痛药或抗癫痫药物后可能有过敏反应，一旦发现宝宝服药后有任何不适，就要立即停药并咨询医生。

### 顺利喂药的技巧

这个时候的宝宝吸吮能力差，吞咽动作慢，喂药时应特别仔细。为了防止呛咳，可将宝宝的头与肩部适当抬高。先用拇指轻压宝宝的下唇，使其张口（有时抚摸宝宝的面颊，宝宝也会张口），然后将药液吸入滴管或橡皮奶头内，利用宝宝吸吮的本能吮吸药液。

有些宝宝常因药苦或气味强烈而不敢服用，这时可采用一些不会影响药物效果、又可以让宝宝安心服下药物的方法，如有些药物可加入果汁或糖浆一起服用。有些妈妈喜欢把药物加到牛奶里给宝宝吃，这样做是完全错误的，因为很多药物不适合与牛奶一起服用，会降低药物的功效。

服完药后再喂些水，尽量将口中的余液全部咽下。如果宝宝不肯吞咽，则可用两指轻捏宝宝的双颊，帮助其吞咽。服药后要将宝宝抱起，轻拍背部，以排出胃内空气。

### 父母须知

当宝宝不配合妈妈乖乖吃药时，妈妈切不可采用简单粗暴的办法捏着宝宝的鼻子，撬开嘴巴硬灌，甚至采用在宝宝张嘴大哭时乘其不备、一灌了事的喂药方法。





3~4个月

# 辅食添加关键期



宝宝身体所需要的所有营养成分，都可以从普通食材中获得，自己动手在家给宝宝做辅食，可以满足宝宝身体发育所需要的营养成分。宝宝喝下第一口果汁回味无穷的惊喜表情，这样精彩的画面都会刻画在父母脑海之中。

## ● 阅读关键词 ●

### ◆ 辅食添加原则

单一到多样、防止食物过敏、由稀到稠、由少到多、由细到粗

### ◆ 辅食的营养标准

含维生素和矿物质、含碳水化合物、蛋白质

### ◆ 辅食的添加种类

蛋黄、米粉、蔬果汁、菜泥



## ★ 饮食营养同步指导

### 应何时给宝宝添加辅食



目前，国内外专家一致认为，4~6个月是给宝宝添加辅食的最适宜时机，这时无论是从心理还是生理上，都已大致具备添加辅食的条件，理由是：

1. 消化道功能和体内的神经调节能力随着生长发育逐渐完善，溢奶或吐奶现象越来越少。
2. 胃肠道消化酶逐渐增加，牙齿逐渐萌出，宝宝逐渐具有接受半固体及固体食物的能力。
3. 在4个月后，大多数宝宝都能将食物含在嘴里，并协调地将口腔前部的食物转送到口腔后部，然后再咽下去。
4. 宝宝已经能控制自己的头颈部，靠着东西或在大人怀抱里坐直身体，张嘴表示要吃东西，接受大人用小



匙喂的流质或半固体食物。

5. 宝宝在吃饱后，能够通过转动头部、闭嘴、推开食物以表示自己“不要”。

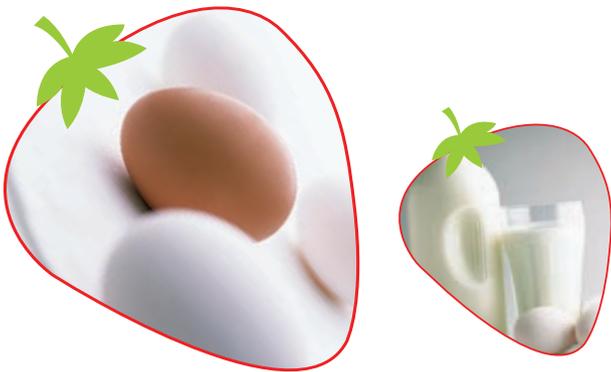
6. 当宝宝看到别人吃东西时，一般会表示出想吃的样子。

### 育儿叮咛

#### 辅食添加时间安排：

一、6~7个月，晚餐逐渐由辅食代替的同时，从中餐开始，逐渐添加辅食，到第9个月，中餐、晚餐均可由普通食物代替母乳和牛奶，早餐也可增加辅食，宝宝可由5次喂奶改为3次喂奶，早晨5~6点一次，晚上9~10点一次，中午1~2点一次即可。

二、一周岁可基本过渡到以粮食、豆类、肉蛋、蔬菜水果为主的混合饮食。



## 给宝宝添加辅食的原则



为宝宝添加辅食，切不可盲目，妈妈要在这一时期为宝宝的饮食模式建立一个良好的开端，使宝宝健康成长。

### 辅食品种从单一到多样

1

一次只添加一种新食物，隔几天之后再添加另一种。万一宝宝有过敏反应，妈妈便可以知道是由哪种食物引起的了。

### 防止宝宝辅食过敏

2

第一种给宝宝引入的辅食应该是易于消化而又不容易引起过敏的食物，蛋黄可作为试食的首选食物。其次是蔬菜、水果，然后再试食肉、鱼、蛋类。总之，辅食添加的顺序依次为谷物、蔬菜、肉、鱼、蛋类。较易引起过敏反应的食物如蛋清、花生、海产品等，应在6个月后才能给宝宝喂食。

研究发现，宝宝常见的致敏食物有牛奶、鸡蛋、花生、大豆、鱼虾类、贝类、柑橘类水果、小麦等。多数食物过敏原为糖蛋白，牛奶中约有40多种不同蛋白质可能有致敏作用。鸡蛋中的卵蛋白、卵黏蛋白等也可引起过敏。鳕鱼、大豆及花生中也有多种可诱发过敏的抗原存在。此外，一些食品添加剂如人工色素、防腐剂、香料等也可引起过敏。因此，在辅食添加过程中不应过早引入这类食物。



3

### 辅食质地由稀到稠

首先开始给宝宝选择质地细腻的辅食有利于宝宝学会吞咽的动作，随着时间推移，逐渐增加辅食的黏稠度，从而适应宝宝胃肠道的发育。

4

### 辅食添加量由少到多

开始时只喂宝宝进食少量的新食物，份量约一小汤匙左右，待宝宝习惯了新食物后，再慢慢增加份量。随着宝宝不断长大，他需要的食物也相对增多。

5

### 辅食制作由细到粗

开始添加辅食时，为了防止宝宝发生吞咽困难或其他问题，应选择颗粒细腻的辅食，随着宝宝咀嚼能力的完善，可逐渐增大辅食的颗粒。如遇到宝宝不适马上停加辅食；如果宝宝生病或天太热，推迟添加时间；病情较重时原已添加的食品应适当减少，待病愈后再恢复正常。



## 辅食的营养标准

&gt;&gt;&gt;

在给宝宝添加辅食的同时也要注意辅食的营养，以保证宝宝的饮食营养均衡。宝宝辅食的营养必须达到以下标准：

1

必须含有维生素和矿物质群，特别是保护正常身体功能所需的维生素类及铁和钙等。这类辅助食材主要包括蔬菜、水果、菇类等。



2

必须含有碳水化合物，这是为身体提供热量的主要来源。这类辅助食材主要包括米、白面类等淀粉类及芋类食物。



3

必须含有蛋白质群，特别是要含有身体成长所需的氨基酸。这类辅助食材主要包括肉、鱼、蛋、乳制品、大豆制品等。

### 父母须知

宝宝食用菜肴不宜放味精，尤其是对偏食、厌食、胃口不好的宝宝更应注意。如果在宝宝菜肴中加入适量味精，那么在平时的膳食中，应给宝宝多吃含锌的食品，如鱼、瘦肉、猪肝、猪心及豆制品。



## 刚开始怎样给宝宝添加辅食



4个月的宝宝刚开始添加辅食，只适合比较单一化的吃法，妈妈不要心急，不能搞很多花样，吃得太多宝宝会消化不了的。

### 1 蛋黄的添加方法

最早添加的辅食应是蛋黄。新生儿体内储存的铁主要来自母体。足月新生儿体内储存的铁是有限的，仅够出生后四五个个月造血之用。而早产儿和多胎儿从母体得到的铁质就更少了。胎龄越小、胎数越多，宝宝体内的铁含量就越少。

**添加蛋黄的方法如下：**将鸡蛋煮熟、剥壳，取出蛋黄，研磨成粉。蛋黄粉可用开水调和，在两次喂奶中间给宝宝吃；也可直接调入米粉。开始时每天喂一个蛋黄的1/8，以后逐渐增加到1/4、1/2，直至整个蛋黄。6个月左右可改食蛋黄粥；七八个月时可吃蒸蛋了。

### 2 米粉的添加方法

初次添加建议在上午，即使吃了有什么不适应，下午还能去看医生。6个月内每日上午添加一顿辅食就够了。6个月后，可以在傍晚6点左右（即6点多，一般晚饭的时间）再加一顿米粉或粥，到10点仍是一大瓶奶，这样宝宝就很饱了，夜里可以好好睡了。米粉就当作一顿主食，喂完米粉后也是隔3~4小时再喂奶。

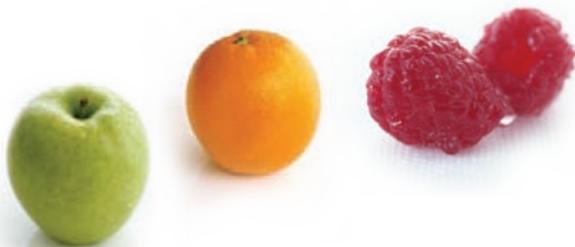
第一次可以调得稀一点，放在奶瓶里让他吸，然

后逐步加稠，两个星期后一定要过渡到用勺喂，而不能再用奶瓶了。随着宝宝肠胃功能的健全，在添加米粉的同时，还可增加鸡、鸭、猪等的动物血以及瘦肉糜、鱼泥、猪肝泥、鸡肝泥等含铁丰富又容易吸收的食物，可直接调入米粉。

**注意：**睡前（10点左右）应给宝宝喂饱奶，不宜给宝宝喂米粉；1周岁以内不要添加任何调味品。

### 3 蔬果汁的添加方法

4个月后可给宝宝添加果汁。宝宝不宜喝市场上的合成饮料，要用专门的婴儿饮品，或自己鲜榨的果汁，且需兑水1:1稀释后才能饮用。还可自制蔬菜汁，2个月就能喝了。



#### 育儿叮咛

正确的添加辅食顺序是：4月龄始可添加素食类，6月龄始可添加荤(肉)食类，9月龄始可添加海鲜类。另外，一周岁以内的宝宝仍要以奶为主，每天要在保证700~800毫升奶量的基础上添加辅食。



## 妈妈要学会做果蔬汁和果蔬泥 >>>

宝宝满3个月后，妈妈可以开始给宝宝准备辅食了，3个月宝宝的辅食主要是果汁和蔬菜汁，每次1~2匙，每天1~2次。

### 教新手妈妈做果蔬汁

#### 果汁的做法

在制作果汁前，需要准备好各种用具和材料：水果刀1把，榨汁机1个，杯子1个，梨1个（可换其他水果）。梨营养丰富，具有润肺、消炎、降火的功效，经常喂宝宝喝一点，对宝宝的身体健康很有益处。

- ① 将梨洗净，用水果刀削去果皮。
- ② 将削好皮的梨切成小块。
- ③ 放入榨汁机中榨取果汁。
- ④ 将果汁盛入杯中，用等量凉开水将梨汁稀释。

#### 蔬菜汁的做法

① 胡萝卜、白萝卜、洋葱、青菜及圆白菜等蔬菜，2~3种一组，洗净后切成不规则状。不要使用涩味强的蔬菜。

② 将切薄的蔬菜及适量的水放入锅内，热煮15分钟左右，边煮边捞掉上面的浮沫。

③ 用网勺过筛，滤取蔬菜汁。蔬菜本身带有甜味，不需再添加调料。

#### 喂法

蔬果汁一般每天可以喂两次，在两次喂奶之间喂。开始时可用温开水将蔬果汁稀释1倍，第一天每次只喂1汤匙，第二天每次喂2汤匙，以后每天渐渐加量，等宝宝习惯后可以不用稀释。如果宝宝不爱喝，可暂停或加点糖调味。如果宝宝腹泻可停喂几天。宝宝的大便会因添加蔬菜汁和果汁而变色，只要宝宝精神好，妈妈不必担心。蔬果汁要在宝宝喝前现做。





## 教新手妈妈做菜泥

白萝卜、菜花、圆白菜、白菜等淡色蔬菜由于没有特殊涩味，且容易煮成黏稠状，是宝宝最佳的营养辅食。应尽量让宝宝习惯当季的新鲜蔬菜。

准备新鲜的蔬菜少许，煮水锅1个，研钵1个，汤匙1个。

① 将蔬菜叶片中心的硬脉部分切除，再切成不规则状，放入锅中，盖上锅盖，用少许冷水蒸煮至柔软为止。

② 取出蔬菜，仔细拧去水分后置于研钵内，用杵棒仔细捣烂。

③ 将捣烂的蔬菜泥煮汁搅匀，加少许玉米粉调稀后加入其中，边搅边煮，调成稠状即可。



### 父母须知

在母乳不足的情况下，有些妈妈开始给宝宝添加米粉，但3个月以内的宝宝是不宜添加米粉的，因为此时宝宝唾液中缺少淀粉酶，而胰肠淀粉酶要在宝宝4个月时才能达到成人水平。3个月以后的宝宝可以适量添加米粉，但不要完全用米粉代替母乳或配方奶粉。

## 喝牛奶导致宝宝腹泻怎么办



有的宝宝吃了牛奶后会出现烦躁不安和腹泻，妈妈为此经常送宝宝上医院就诊。其实，这种吃牛奶后引起的不适和腹泻多半是由于牛奶过敏或对牛奶不耐受。

### 1. 牛奶过敏

其表现为慢性腹泻、大便软、半成形、常伴有黏液和隐匿性出血，少数可能有水泻、反复呕吐和腹痛等症状。宝宝的头面部皮肤还会出现红斑、丘疹和含有半透明液体的小疱疹，自感瘙痒。一旦发现宝宝对牛奶过敏，就应立即停止牛奶或牛奶制品的喂养，改用代乳品。大部分患儿在停用牛奶24~48小时后症状就明显缓解，在2岁后多数宝宝对牛奶过敏的现象自行消失。

### 2. 对牛奶不耐受

有的宝宝吃牛奶后会出现腹胀、腹痛和腹泻等症状，原因是这些宝宝体内缺乏分解牛奶的乳糖酶，吃牛奶后，造成一系列胃肠不适的症状。对于牛奶不耐受的宝宝，一要停喝牛奶，二可改饮酸牛奶。





如宝宝腹泻情况并不严重，每日腹泻5~6次或7~8次，比正常多2~3次，无呕吐，此时可暂用1~2日米汤，以后用冲淡牛奶或以牛奶和水各半的浓度，或制成2份牛奶1份水的浓度，使肠道逐步适应。当大便恢复正常后即可改用原有的牛奶浓度。如宝宝偶然出现腹泻，而且病情也轻，则只需用冲淡牛奶喂1~2天即可，以后恢复正常牛奶饮食。冲淡牛奶时最好用米汤，有利于腹泻的治愈。

如病情较重，每日腹泻超过10次，并伴有呕吐现象，应暂时停喂牛奶，即禁食6~8小时，最长不超过12小时。禁食时可用胡萝卜汤或焦米汤代替，间隔时间和每次用量均与喂牛奶时相同。腹泻情况如有好转，逐渐改用米汤、冲淡的脱脂牛奶、稀释的牛奶，最后恢复原来的饮食。

### 育儿叮咛

在发生腹泻后，妈妈一定要防宝宝脱水，及时补充水分。另外，要注意不要滥用抗生素。如果经常使用抗生素，可能导致宝宝肚子胀、厌食，免疫功能也会降低。



## 挤母乳的三种方法



什么时候需要挤奶呢？当乳房太胀影响宝宝吸吮时，为了帮助宝宝吸吮，一定要挤掉一些奶。或是妈妈需要上班，不能按时给宝宝喂奶时，也需要挤出一些奶，以备白天不在时有足够的奶可留给宝宝。那么，应该采取什么样的方法挤奶呢？

**手工挤奶法：**应由妈妈自己做，因为别人挤可能引起疼痛，反而抑制了喷乳反射，如果用力过猛还会造成乳房损伤。

- ① 妈妈找一个舒适的位置坐下，把盛奶的容器放在靠近乳房的地方。
- ② 挤奶时，妈妈把拇指放在乳头、乳晕的上方，食指放在乳头、乳晕的下方，其他手指托住乳房。
- ③ 拇指、食指向胸壁方向挤压，挤压时手指一定要固定，不能在皮肤上滑来滑去。最初挤几下可能奶下不来，多重复几次奶就会下来的。





另外，每次挤奶的时间以20分钟为宜，双侧乳房轮流进行。一侧乳房先挤5分钟，再挤另一侧乳房，这样交替挤下的奶会多一些。如果奶水不是太多，挤奶时间应适当延长一些。

**2 热瓶挤奶法：**对于一些乳房肿胀疼痛严重的妈妈来讲，由于乳头紧绷，用手挤奶很困难，可用热瓶挤奶法。

1. 取一个容量为1升的大口瓶(注意瓶口的直径不应小于2厘米)，用开水将瓶装满，数分钟后倒掉开水。

2. 用毛巾包住并拿起瓶子，将瓶口在冷水中冷却一下。将瓶口套在乳头上，不要漏气。一会儿工夫，瓶内形成负压，乳头被吸进瓶内，慢慢地将奶吸进瓶中。

3. 待乳汁停止流出时，轻轻压迫瓶子周围的皮肤，瓶子就可被取下了。

**3 吸奶器挤奶法：**妈妈若感到奶胀且疼得厉害时，可使用手动或电动吸奶器来辅助挤奶。

吸奶器可在商店购买。挤压一下吸奶器后半部的橡皮球，使吸奶器呈负压，将吸奶器的广口罩在乳头周围的皮肤上，不让更多漏气，放松橡皮球，乳汁慢慢地流入吸奶器容器内。待没有压力时，再重复挤压橡皮球。当吸奶器容器中的奶较多时，应将奶倒入准备好的容器内。用吸奶器挤奶，在每次使用前都要对吸奶器消毒。

### 育儿小贴士

不少妈妈在上班前先挤好乳汁并储存，通常在早、晚各挤一次，还有些妈妈在喂奶后，会再挤出30~60毫升的乳汁进行储备。其实，挤奶的次数要看妈妈离开宝宝多久而决定，通常最好不要超过3个小时再挤奶，以免有胀奶的痛苦或溢奶现象。





# 本阶段推荐食谱 food



## 苹果泥

- **材料:** 新鲜苹果1个，白糖适量。
- **做法:** 1.取新鲜苹果洗净，去皮、核，切成薄片。  
2.加上适量白糖，稍加点水一起煮。  
3.先用大火煮沸，再用中火煮10分钟左右，熬成糊状。  
4.盛出后把苹果糊用小勺研成泥即可。



## 红薯蜂蜜泥

- **材料:** 鲜红薯50克，蜂蜜少许。
- **做法:** 1.将红薯洗净，去皮；把去皮红薯切碎捣烂，放入锅内，盖上锅盖，煮15分钟左右，至烂熟。  
2.加入蜂蜜少许，稍煮即可喂食。



## 鸡肝粥

- **材料:** 鸡肝20克，米20克，水1大杯。
- **做法:** 1. 鸡肝去膜、去筋，剁碎成泥状备用。  
2. 米加水煮开后，改用小火，加盖焖煮至烂，拌入肝泥，再煮开即可。





## ★ 婴儿精心护理

### 上班后妈妈也能进行母乳喂养 >>>

许多妈妈在宝宝5个月或6个月以后就要回单位上班了，然而这个时候并不是让宝宝断掉母乳的最佳时间。那怎样才能既坚持上班又坚持给宝宝喂母乳呢？

- 1 首先妈妈在上班前半个月就应做准备，以便给宝宝一个适应过程。妈妈可以让宝宝学会用奶瓶吃奶，并慢慢适应除母乳以外的其他奶制品的味道。
- 2 妈妈上班之后，应该根据上班后的休息时间调整，制定一个哺乳时间表。在正常喂奶后，挤出部分奶水，让宝宝用奶瓶喝奶，每天1~2次，并练习挤奶，让家人学会喂奶。
- 3 如果希望宝宝完全母乳喂养，或宝宝对奶粉过敏的话，妈妈可以在工作的时候用吸奶器将母乳吸出，储存起来交给家人在第二天喂给宝宝，若奶量不足还可以加上配方奶。妈妈仍可在早晨、晚上及休息日继续自己喂宝宝。
- 4 妈妈的奶量每日都会有所变化。实际上，吸奶只能刺激分泌正常奶量的三分之一，想要有更多奶量泌出就要尽量在同一时间、同一地点让宝宝吸奶或者人工挤奶。

妈妈在上班的地方挤奶并保存母乳，要注意以下几点：

- ① 乳汁较多的妈妈上班时可携带奶瓶，在工作休息时间及午餐时在隐秘场所挤乳，但不要在洗手间挤奶，那样既不方便又不卫生。
- ② 收集母乳后应放在保温杯中保存，里面用保鲜袋放上冰块。如果工作单位有冰箱，可暂时保存在冷藏或冷冻室中。
- ③ 妈妈吸奶的时间尽量固定，建议在工作时间每3个小时吸奶一次，每天可在同一时间吸奶，这样到了特定的时间就会来奶。
- ④ 下班后运送母乳的过程中，仍需以冰块覆盖，以保持低温回家后立即放入冰箱储存。所有储存的母乳要注明吸出的时间，每次便于取用。

#### 育儿叮咛

上班后由于工作的压力以及宝宝吸吮母乳次数的减少，有的妈妈乳汁分泌会减少，所以应想办法保持充足的乳汁分泌。挤出乳汁有利于乳汁的持续分泌，多食汤水及催乳食物，保持愉快的心情都可帮助乳汁分泌。





## 挤出来的母乳的储存方法和喂养要点 >>>

### 母乳的储存方法

- ① 储存挤下来的母乳要用干净的容器，如消毒过的塑胶桶、奶瓶、塑胶奶袋等。
- ② 储存母乳时，每次都得另用一个容器。
- ③ 给装母乳的容器留点空隙。不要装得太满或把盖子盖得很紧，以防冷冻结冰而胀破。如果长期存放母乳，最好不要用塑胶袋装。
- ④ 最好按每次给宝宝喂奶的量，把母乳分成若干小份来存放，每一小份母乳上贴上标签并记上日期，以方便家人或保姆给宝宝合理喂食且不浪费。

### 母乳的解冻方法

- ① 加热解冻：放在奶瓶隔水加热(水温不要超过60℃)。
- ② 温水解冻：用流动的温水解冻。
- ③ 冷藏室解冻：可放在冷藏室逐渐解冻，24小时内仍可喂宝宝，但不能再放回冷冻室冰冻。

**注意：**千万不能用微波炉解冻或是加温，否则会破坏营养成分。

### 喂养要点

- ① 在冷藏室解冻(没有加热过的奶水)，放在室温下4个小时内就可以饮用。
- ② 如果是在冰箱外用温水解冻过的奶水，在喂食的那一餐过程中可以放在室温中，而没用完的部分可以放回冷藏室，在4小时内仍可使用，但不能再放回冷冻室！



### 育儿叮咛

母乳储存时间不宜过长，室温可储存8小时，冰箱(4℃~8℃)储存48小时，-18℃以下储存3个月。



## 给宝宝冲牛奶，并非越浓越好



许多妈妈以为牛奶越浓宝宝吸收的营养就越多，生长发育就越快，于是在给宝宝喂养牛奶时，往往很自然地倾向于多加奶粉少加水，或者是唯恐牛奶太淡，又在其中加入奶粉，浓度超出正常的比例标准。这种做法是完全错误的。

牛奶的浓度应与宝宝年龄成正比，其浓度要按月龄逐渐递增。如果给宝宝冲的牛奶浓度过大，牛奶的营养成分浓度也会升高。如果其浓度超过了宝宝的胃肠道消化吸收限度，不但消化不了，还可能损伤消化器官，导致宝宝腹泻、便秘、食欲不振甚至拒食，久而久之其体重非但不能增加，甚至还会引起急性出血性小肠炎。

所以牛奶不是越浓越好，喂养宝宝应视奶粉（或牛奶）质量、宝宝的年龄来决定加水多少。水不能多加，但也不要随便少加。



### 父母须知

冲牛奶不宜用100℃的开水，更不要放在电热杯中蒸煮，水温控制在40℃~50℃为宜。牛奶中的蛋白质受到高温作用，会由溶胶状态变成凝胶状态，导致沉积物出现，影响乳品的质量。

## 给宝宝一个断奶过渡期



母乳虽然是宝宝最好的天然食品，但从第6个月开始就应该考虑给宝宝断奶了。妈妈们都知道断奶是非常困难的，所以妈妈应该在正式断奶之前做好充分的过渡准备，这样可以帮助宝宝顺利断奶。

### 1 过渡期的饮食安排

首先，妈妈在心理上应把断奶看成是一个自然的过程。正常情况下，宝宝断奶的过渡期是从出生后4个月开始到1岁左右，并且在完全断奶前应该有一个逐步的准备阶段，也就是逐步添加辅食的过程。在宝宝断奶的过程中，肠细胞需要时间逐步发育成熟，消化道里的酶也随之改变，所以断奶应该一步一步地进行，慢慢减少吃奶的次数，并逐渐增加辅食的次数和量。

### 2 过渡期的饮食搭配

宝宝由液体食物（单纯母乳或奶粉）喂养为主向固体食物喂养为主过渡的这段生长发育期被称为换乳期。换乳期可长达8~9个月。在换乳期内，乳类（母乳、奶粉或牛奶）仍是供应能量的主要来源，泥糊状食品是必须添加的食物，是基本的过渡载体，可逐步替代3顿奶成为宝宝的正餐食品。

### 育儿叮咛

断奶完全没必要分离母子，传统上“分离母子好断奶”的做法并不可取，很可能非但不能成功断奶，还会影响宝宝生理、心理健康。





4~5个月

# 流食开始闪亮登场



这个阶段继续提倡母乳喂养，如果母乳量足，可以仍然坚持不必添加其他配方奶。宝宝到了4个月后，消化器官及消化机能逐渐完善，而且活动量增加，消耗的热量也增多，此时的混合喂养和人工喂养要比4个月前的宝宝复杂。

## ● 阅读关键词 ●

### ◆ 周岁的宝宝少食的食物

蛋清、蜂蜜、有毛水果、矿泉水、纯净水、功能饮料、蔬菜、豆类

### ◆ 宝宝看电视

时间、环境、距离与音量、性质

### ◆ 护理面部

补水、护肤品、护唇、流口水



## 饮食营养同步指导

此阶段的宝宝生长发育迅速，应当让他尝试更多的辅食种类。添加的原则是由稀到稠，由少到多，由细到粗，由一种到多种。根据宝宝的消化情况而定。每加一种新的食品，都要观察宝宝的消化情况，如果出现腹泻，就要立即停止添加这种食物。

宝宝4个月后，奶中所含的成分已经难以满足宝宝生长发育的需要，加上宝宝体内来自母体的铁已消耗尽了，母乳或牛奶中的铁又远远赶不上宝宝的需要，如果不及时补充，就会出现缺铁性贫血。为此，在这个月里可以给宝宝添加蛋黄，补充铁质。

在添加的果泥、菜泥的基础上，这个阶段可以再添加一些稀粥或汤面，还可以开始添加鱼肉。当然，宝宝的主食还应以母乳或配方奶为主。





## 4~5个月的宝宝可添加的食物 >>>

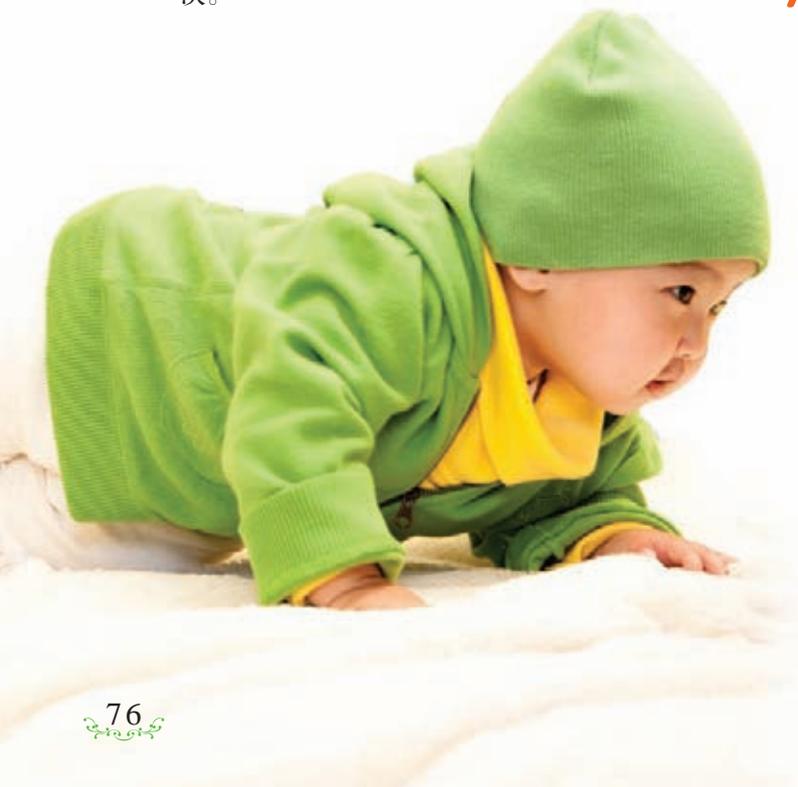
### 4~5个月的宝宝可添加以下食物:

- 1 米粉、米糊或稀粥:** 锻炼宝宝的咀嚼与吞咽能力, 促进消化酶的分泌。可以选用知名厂家生产的营养米粉, 也可以自己熬粥。
- 2 蛋黄:** 蛋黄含铁高, 可以补充铁剂, 预防缺铁性贫血。
- 3 动物血:** 鸡、鸭、猪血等, 弄碎了之后调到粥里喂宝宝。可以帮宝宝补铁, 预防缺铁性贫血。每周加一次。

- 4 蔬菜泥:** 各种新鲜蔬菜都可以添加, 如菠菜、青菜、油菜、胡萝卜、马铃薯、青豆、南瓜等。
- 5 水果泥:** 苹果、香蕉等水果。可用小匙将水果刮成泥状喂给宝宝。但是要注意, 一些酸味重的水果, 如橙子、柠檬、猕猴桃等, 先不要给宝宝吃。
- 6 鱼泥:** 选择河鱼或海鱼, 去内脏洗干净, 蒸熟或加水煮熟, 去净骨刺, 取出肉挤压成泥。吃的时候调到米糊里喂宝宝。
- 7 肉泥或肉糜:** 鲜瘦肉剁碎, 蒸熟即可。吃的时候可以加上蔬菜泥, 拌在粥或米粉里喂宝宝。

### 父母须知

宝宝长到5个月以后, 不仅对母乳或牛奶以外的其他食品有了自然的需求, 而且对食品口味的要求与以往也有所不同, 开始对咸的食物感兴趣。妈妈可以在宝宝的辅食里加入少许盐, 以增强宝宝对辅食的兴趣。





## 1岁以内的宝宝要少吃或不吃的食物 >>>

 以下食物是不宜给宝宝添加或只能少量添加的：

### 蛋清

鸡蛋清中的蛋白分子较小，有时能通过肠壁直接进入婴儿血液中，使婴儿机体对异体蛋白分子产生过敏反应，导致湿疹、荨麻疹等疾病。蛋清要等到宝宝满1岁才能给宝宝喂食。

虽然属于天然食品，但因无法消毒，其中可能含有肉毒杆菌，会引起宝宝严重的腹泻或便秘，不适合给1岁以下的宝宝。

### 蜂蜜

 表面有绒毛的水果中含有大量的大分子物质，宝宝肠胃透析能力差，无法消化这些物质，很容易造成过敏反应，如水蜜桃、猕猴桃等。

宝宝消化系统发育尚不完全，滤过功能差，矿泉水中矿物质含量过高，容易造成渗透压增高，增加宝宝肾脏负担。

### 矿泉水 纯净水

### 功能 饮料

功能饮料中大都富含电解质，由于宝宝的身体发育还不完全，代谢和排泄功能还不健全，过多的电解质，会导致宝宝的肝、肾以及心脏承受不了，加大宝宝患高血压、心律不齐的几率，或者是肝、肾功能受到损害。

### 含有大量草酸的蔬菜：

菠菜、韭菜、苋菜等蔬菜含有的大量草酸，在人体内不易吸收，并且会影响食物中钙的吸收，可导致宝宝骨骼、牙齿发育不良。如果非要给宝宝喂食，可以先焯水再烹调。

### 蔬菜

### 豆类

豆类含有能致甲状腺肿的因子，宝宝处于生长发育时期更易受损害。此外，豆类较难煮熟透，容易引起过敏和中毒反应。



### 育儿叮咛

妈妈给宝宝添加新食物要注意：一次只能给宝宝添加一种新食物，而且添加量应由少到多，以免引起宝宝过敏后找不到过敏源。



## 宝宝吃“泥”有讲究



宝宝的消化功能发育不够完善，对新食物的适应能力较差，易发生消化功能紊乱，因此在添加泥状食品时必须遵循以下各项原则，不能操之过急。

① 添加新食物要从少量开始。如添加蛋黄应从1/4个开始；添加鱼泥、肉末从一小匙开始。

② 食物应从稀到稠、从细到粗，如先喂米糊，再喂稀粥、稠粥到烂饭；蔬菜则先喂细菜泥、粗菜泥再吃碎菜。

③ 新食物必须一样一样添加，习惯一种后再添加另一种。一般每种食物需试吃4~7天，试吃阶段观察宝宝的大便和食欲以及有无过敏，若都正常才可添加另一种食物或加量。

④ 在宝宝健康时添加新食物。宝宝患病时常食欲减退，消化功能下降，因此在宝宝身体不适的情况下添加新食物，宝宝常不能适应。

⑤ 用小匙喂。添加泥状食物的同时也是训练宝宝口腔运动的时机，因此任何泥状食物都必须用小匙喂。宝宝常会在喂新食物时出现不愿吃、用舌头顶出、恶心或哭吵，这是宝宝正常的自我保护反应，妈妈不要以为这是宝宝不喜欢吃，只要坚持喂，一般在15次以后宝宝都会接受。

另外，宝宝对食物的爱好和适应能力有较大的个体差异，因此泥状食物添加的时间、数量、接受程度的快慢都要因人而异，需要灵活掌握。

① 泥状食物添加一般在4~6月龄时开始，首先添加营养米粉，因为它最不容易引起过敏，以后逐渐添加蛋黄、菜泥、果泥，有过敏史的宝宝可延迟添加蛋黄的月龄。

② 宝宝6个月后可逐渐增加鱼泥、肝泥、稀粥、面条。7个月后添加肉泥、蒸蛋、豆腐和可用手指掰着吃的食物如饼干、烤馒头片、胡萝卜条等。9个月后可吃稠粥、带馅食品、粗菜泥、豆制品等。

③ 添加泥状食物的顺序也有个体差异，应根据具体情况，不要急于求成，一般在4~6个月时每天只需添加1次泥状食物，6~12个月则添加2~3次，主食以奶制品为主。



### 父母须知

添加新食物时，要注意避开前文所提到的“1岁以内的宝宝要少吃或不吃的食物”，还要注意营养均衡，不要因为宝宝只喜欢吃某种辅食就每天只吃那一种，否则容易导致营养失衡以及宝宝日后偏食。





# 本阶段推荐食谱 food



## 黄瓜汁

- **材料：**黄瓜半条。
- **做法：**1.将黄瓜去皮，用擦菜板擦好。  
2.用纱布挤出汁液，再用适量温开水冲调后即可饮用。



## 苹果汁

- **材料：**熟透的苹果半个。
- **做法：**苹果洗净之后切成两半，将苹果皮、核去掉，用擦菜板擦好，用纱布挤出汁液，再用适量温开水冲调后即可饮用。



## 甜瓜汁

- **材料：**甜瓜1/8个。
- **做法：**将甜瓜去皮并将瓢剥出之后切成小块，再用勺子将甜瓜捣碎，在纱布里挤出汁液，再用适量温开水冲调后即可饮用。





## ★ 婴儿精心护理

### 如何给宝宝准备衣服



宝宝的衣物不要多买，因为宝宝生长得很快，而且亲友也会送一些衣服，多买的话只会造成浪费。建议妈妈给宝宝准备以下衣物即可：

- 1 **内衫**：3~5件。前开襟是最方便的，而套头衫比较平滑舒适。
- 2 **婴儿睡衣**：3~5件。等宝宝会动会玩时，应将绳子抽掉，以避免危险。
- 3 **包脚的连身服**：3~6件。给秋冬出生的宝宝用；若是在春末或夏季出生的宝宝，只需准备2~3件即可。
- 4 **连身短衫(胯下有按扣的)**：3~6件。给夏天出生的宝宝用。
- 5 **围兜**：2件。可防止宝宝的衣服被口水渗湿。
- 6 **帽子**：1~3顶。热天要有一顶质轻、带帽檐的帽子用来挡阳光；冷天则最好用有耳罩、不太紧的帽子来保暖。
- 7 **有罩头的斗篷**：2~4件。在宝宝外出时使用。
- 8 **袜子**：3~5双。袜子一定要买，可以有效防止宝宝着凉。



#### 育儿叮咛

妈妈在给宝宝买衣服时，要注意宝宝衣服的材料应该柔软、舒适且缝合处不能坚硬，最好是纯棉或纯毛的天然纤维织品，因为天然纤维织品会帮宝宝更好地调节体温。

### 宝宝可以看电视吗



很多人对宝宝看电视这一观点持反对意见，怕对宝宝的视力有不良影响。其实只要方法正确，是可以适当让宝宝看电视的，而且看电视还有很多好处，可以发展宝宝的感知能力，培养注意力，防止怯生。5个月时，宝宝已有了一定的专注力，而且对图像、声音特别感兴趣。这时，不妨让宝宝看看电视。不过，妈妈抱着宝宝看电视时要注意以下几个问题：



## 1

## 时间

1. 不宜在哺乳或快睡觉时让宝宝看电视。
2. 宝宝看电视的时间不要超过2~10分钟。看完电视后用湿毛巾给宝宝洗个脸。

## 2

## 环境

1. 不要把照明灯都关闭，在电视机后方安上一盏小红灯，可起到保护视力的作用。
2. 最好选择宝宝心情非常好，并且环境比较安全时跟宝宝一起看几分钟电视。

## 3

## 距离与音量

1. 不要让宝宝离电视太近，宝宝和电视机屏幕的距离至少要在2~3米以上，如果家里的电视大，距离还要加远。
2. 每次看电视可选择1~2个内容，声音不应过大，过于强烈，以使宝宝产生愉快情绪，而且不疲劳。

## 4

## 性质

1. 看电视时要选择画面稳定、景色优美的节目给宝宝看，不要选择画面跳跃性强的节目。
2. 看电视的内容要有选择，一般来说宝宝喜欢看图像变换较快、有声、有色、有图的电视节目，如儿童节目、动画片、动物世界甚至一些广告节目等，这些电视内容都可作为宝宝看电视的内容。

## 父母须知

等到宝宝慢慢长大，可能会比较迷恋电视，妈妈要从小就养成宝宝定时定位看电视的好习惯，不要一味地迁就宝宝或把电视当保姆，这对宝宝的生长发育是非常不利的。

## 给宝宝进行面部护理的方法



宝宝的皮肤异常娇嫩，如果不细心护理，极易受到刺激而感染。因此，妈妈从宝宝出生后就要常给宝宝洗澡并进行皮肤的基本护理，特别是面部的护理。给宝宝进行面部护理的方法如下：

1. 宝宝的皮肤会因气候干燥缺水而受到伤害，平时不要用比较热的水洗脸，可以选择比较凉的水来洗，那样可以减少油脂被过多地清洗掉。可以在宝宝洗脸之后，擦上宝宝护肤品，形成保护膜。

2. 宝宝嘴唇干裂时，要先用湿热的小毛巾敷在嘴唇上，让嘴唇充分吸收水分，然后涂抹润唇油，同时，要注意让宝宝多喝水。房间的空气要有一定的湿度，特别是开着空调时要放置一盆清水，避免空气干燥。

3. 宝宝经常流口水及吐奶，应准备柔软的毛巾，





替宝宝抹净面颊。秋冬时更应及时涂抹润肤膏防止肌肤皴裂。

4. 宝宝睡觉后眼屎分泌物较多, 有时会有眼角发红的情况, 每天最好用湿药棉替宝宝洗眼角。

5. 宝宝的鼻腔分泌物易塞住鼻孔而影响呼吸, 可用湿棉签轻轻卷出分泌物。

## 使用婴儿车的注意事项



宝宝5~6个月了, 妈妈需要经常抱宝宝出去晒晒太阳, 呼吸新鲜空气, 不过, 抱得时间长了妈妈会很累, 也不方便, 所以给宝宝准备一辆婴儿车是很有必要的。妈妈给宝宝使用婴儿车时要注意正确的使用方法。

1. 6个月以内的宝宝还不能坐稳, 比较适合选用坐卧两用的婴儿车。

2. 使用前进行安全检查, 如车内的螺母、螺钉是否松动, 躺椅部分是否灵活可用, 轮闸是否灵活有效等。

3. 宝宝坐车时一定要系好腰部安全带, 腰部安全带的

长短、大小应根据宝宝的体格及舒适度进行调整, 松紧度以放入大人四指为宜, 调节部位的尾端最好能剩出3厘米长。

4. 车筐以外的地方, 不要悬挂物品, 以免掉下来砸到宝宝。

5. 宝宝坐在车上时, 妈妈不得随意离开。非要离开一下或转身时, 必须固定轮闸, 确认不会移动后才离开。

6. 切不可在宝宝坐车时, 连人带车一起提起。正确做法应该是: 一手抱宝宝, 一手拎车子。

7. 不要抬起前轮单独使用后轮推行, 否则容易造成车架弯曲、断裂。不要在楼梯、电梯或有高低差异的地方使用婴儿车。

8. 推车散步时, 如果宝宝睡着了, 要让宝宝躺下来, 以免使腰部的负担过重。

9. 不要长时间让宝宝坐在车里, 任何一种姿势, 时间长了都会造成宝宝发育中的肌肉负荷过重。正确的方法应该是让宝宝坐一会儿, 然后妈妈抱一会儿, 交替进行。

### 育儿叮咛

妈妈在选购婴儿车时必须留意安全带是否坚固及容易调校; 其次是车架应有主锁及附加的安全锁, 而两个后轮的锁应可同时锁上。此外, 必须有足够的座位空间及承托力; 同时车身不可有大过手指位的缝隙, 以免宝宝夹伤或扭伤手。





## 宝宝睡凉席的注意事项



炎热的夏天，人们都喜欢睡在凉席上，既舒适又凉爽，可宝宝能睡吗？有的宝宝因为睡了太凉的凉席，而出现了腹泻、肠胃不适等症状，因此不少妈妈就认为宝宝不能睡凉席。其实，宝宝是可以睡凉席的，只是需要注意几个问题。

- 1 要选择草席，即麦秸凉席，这种草席质地松软，吸水性好。不要选择竹席，竹席太凉了，随着昼夜温差变化，小宝宝很容易受凉。
- 2 不能让宝宝直接睡在凉席上，应该在凉席上铺上棉布床单，以防过凉，还能避免小宝宝蹬腿擦破皮肤。
- 3 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。凉席被尿湿后必须要及时清洗，保持干燥。如果宝宝出现皮肤过敏现象，要立即离开凉席，必要时找医生诊治。

### 父母须知

宝宝睡觉应该开窗，因为开窗睡觉对宝宝的健康非常有益。如果睡前先打开窗户，让房间通风，可使室内空气中的细菌污染率大大降低。新鲜的空气还能刺激呼吸道黏膜，能增强宝宝的抵抗力，并促进体温调节功能，从而增强宝宝对气温变化的适应能力。



5~6个月

## 吞咽时期的来临



宝宝长到5个月以后，开始对乳汁以外的食物感兴趣了，即使5个月以前完全采用母乳喂养的宝宝，到了这个时候也会开始想吃母乳以外的食物，比如，宝宝看到成人吃饭时会伸手去抓或嘴唇动，流口水，这时可以考虑给宝宝添加一些辅食，为将来的断奶做准备。

### ● 阅读关键词 ●

#### ◆ 让宝宝爱上吃饭

示范、不要喂太多太快、口味变化、尊重宝宝自主意识、准备餐具、不要品评食物、食物代换

#### ◆ 准备磨牙食品

地瓜干、手指饼干、长方形饼干、水果条、瓜条

#### ◆ 出牙护理

漱口、不含奶头入睡、晒太阳、磨牙食品



### 饮食营养同步指导

5~6个月宝宝已经准备长牙，有的宝宝已经长出了一两个乳牙，为通过咀嚼食物来训练宝宝的咀嚼能力，应添加粗颗粒食物为辅食，比如可将豆腐、熟土豆、蔬菜煮熟切丁给宝宝食用。

这一时期已进入离乳的初期，每天可给宝宝吃一些鱼泥、全蛋、肉泥、猪肝泥等食物，可补充铁和动物蛋白，也可给宝宝吃烂粥、烂面条等补充热量。

每天只给宝宝喂一次米粥。在这个阶段，有的妈妈开始给宝宝喂米粥，为将来宝宝吃饭做准备和练习，从营养方面来讲，花费30分钟给宝宝喂100克的米粥其营养价值还不如用3分钟的时间给宝宝喂100克加糖牛奶高。米



粥不仅在热量方面提供得少，还缺少婴儿成长所必需的动物性蛋白，吃米粥过多只能导致脂肪堆积，这对宝宝的成长是极为不利的。

## 如何让宝宝喜欢吃辅食



很多宝宝不爱吃辅食，怎么办呢？不要着急，首先妈妈要知道这个时候添加辅食的目的是为了让宝宝接受更多东西，并不意味着立刻就要让他以辅食作为主食。一岁内的宝宝主食还是奶，所以，只要他会吞咽，能接受辅食就可以了，不要以吃饱为目的。

宝宝不爱吃辅食时，妈妈不妨试试下面的方法。

### 给宝宝做示范

1

有些宝宝因为不习惯咀嚼，会用舌头将食物往外推，这个时候妈妈不要单纯地以为是宝宝不爱辅食的味道，要给宝宝做示范，教宝宝如何咀嚼食物并且吞下去。可以放慢速度多试几次，让他有更多的学习机会。

### 不要喂太多或太快

2

按宝宝的食量喂食，宝宝不想吃了就不要硬往他口里塞。速度也不要太快，喂完食物后，应让宝宝休息一下，不要有剧烈的活动，也不要马上喂奶。

### 口味多样化

3

饮食富于变化能刺激宝宝的食欲。在宝宝原本喜欢的食物中加入新材料，分量和种类由少到多。宝宝讨厌某种食物，妈妈应在烹调方式上多换花样。宝宝长牙后喜欢咬有嚼感的食物，不妨在这时把

水果泥改成果果片。食物也要注意色彩搭配，以激起宝宝的食欲，但口味不宜太浓。

### 尊重宝宝的自主意识

4

半岁之后，宝宝渐渐有了独立心，会想自己动手吃饭，妈妈不要制止而应该鼓励。让宝宝自己吃饭，不管是用手还是用匙，都可烹制易于手拿的食物，满足宝宝的欲望，让他觉得吃饭是件有“成就感”的事，由此食欲也会更加旺盛。

### 准备一套宝宝餐具

5

大碗盛满食物会使宝宝产生压迫感而影响食欲；尖锐易破的餐具也不宜使用，以免发生意外。宝宝餐具有可爱的图案和鲜艳的颜色，可以促进宝宝的食欲。

### 不要在宝宝面前品评食物

6

宝宝会模仿大人的行为，所以妈妈不应在宝宝面前挑食及品评食物的好坏，以免养成他偏食的习惯。

### 学会食物代换原则

7

如果宝宝讨厌某种食物，也许只是暂时性不喜欢，可以先停止喂食，隔段时间再让他吃。在此期间，可以喂给宝宝营养成分相似的替代品。

### 育儿叮咛

若宝宝到吃饭时间还不觉得饿，或是妈妈采取了以上方法宝宝还是不喜欢吃辅食，妈妈要有耐心，慢慢诱导，千万不要硬让他吃。常逼迫宝宝进食，会让他产生排斥心理。



## 宝宝不爱喝白开水怎么办



很多宝宝都爱喝饮料、汽水，不爱喝水，于是有的妈妈就变着花样给宝宝喝饮料，其实这些饮品中，有些成分对宝宝有益，有些并没好处，并大大破坏了宝宝的“胃口”。那么怎样使宝宝爱喝水呢？

1.首先千万不要强迫宝宝喝白开水，要有耐心，适当引导。一开始先减少饮料的摄入量，买一个宝宝喜欢的水壶或水杯，还可以把葡萄糖加入温开水中给宝宝喝。

2.不要等宝宝喝饱奶粉再喂，在宝宝饿的时候先喂水，然后才吃奶粉，吃饱后再喂一点水，每次都要这样做，让宝宝养成喝水的习惯。

3.宝宝4个月大后，可以榨果汁喝，还可以每天用一个苹果煲水给宝宝喝。苹果含有丰富的果糖，并含有多种有机酸、果胶及微量元素，而且苹果还能调理肠胃，因为它的纤维质丰富，有助排泄，宝宝喝最好了！

4.用水果或蔬菜煮成果水或菜水，果水可以不必添加任何东西，维持原味，而菜水则可以略加一些盐，也可不加。

5.可在水中加入一些口感好的补钙冲剂。

6.多给宝宝吃一些多汁水的水果，如西瓜、梨、橘子等，也可以给他喝果汁（最好是自己用新鲜水果自制的）。

7.可以在每顿饭中为宝宝制作一份可口的汤水，多喝些汤也一样可以补充水分，而且还富含营养。

总之，通过以上方式，久而久之，宝宝就会养成喝白开水的好习惯了。



### 父母须知

如果宝宝拒绝喝水，一定不要过分强迫他，以免引起他对水的反感，以后就更难喂了。可以换一种形式或换一个时间再喂。

## 怎样才能让宝宝爱上奶瓶



奶瓶是重要的育儿工具，很多宝宝刚生下来就需要用奶瓶，在断奶期，奶瓶也需要派上用场。可是，很多宝宝不喜欢吮奶瓶，怎么办呢？妈妈可以试试以下方法：



### 选择合适的时机

让宝宝接受奶瓶是一个循序渐进的过程，需要逐步训练。妈妈千万不要着急，要有足够的耐心和长期坚持的态度。

① 训练吃奶瓶一定要选择在宝宝比较饿的时候。

② 最好选在宝宝情绪愉悦的时候，千万不要在宝宝哭闹或生病时，那会使努力变为徒劳，弄不好还会让宝宝对奶瓶产生反感。

③ 起初，先将母乳挤出保存在奶瓶里，到了宝宝进食时间，由宝宝熟悉的人来喂奶，以消除因喂养方式的改变给宝宝带来的恐慌。喂养前最好在奶嘴上涂抹一些母乳，便于宝宝很快进入角色。

④ 对于比较敏感的宝宝，可以在睡前先进行母乳喂养，等宝宝有睡意时，改用奶瓶喂养。经过多次尝试，宝宝就会吃奶瓶。

### 奶瓶适应训练

#### ① 摆脱对乳头的依赖

习惯了乳头的宝宝是不会接纳胶制奶嘴的，妈妈可以试着用小杯和小勺一点点地喂，让宝宝先摆脱奶头错觉，时间长了就会试着去接受乳头以外的东西来喝奶水。建议最好先试着用挤出的母乳。

#### ② 尝到奶嘴的甜头

再好的奶嘴与妈妈乳头的感觉还是不同的。妈妈可以选择接近乳头的奶嘴，把奶嘴口开大，让奶水比较容易漏到嘴里，让宝宝知道吃奶嘴的甜头。

#### ③ 用奶瓶喂水

母乳喂养过程中，宝宝需要添加水。这时最好用奶瓶喂水，慢慢培养宝宝对奶瓶的感情，对于急于准备回到工作岗位的妈妈来说非常重要。





### 喂养姿势很重要

选择舒适的姿势是宝宝乐意接受奶瓶喂养的前提。通常采用坐姿，一只手把宝宝抱在怀里，让宝宝上身靠在妈妈的肘弯里，妈妈的手臂托住宝宝的臀部，宝宝整个身体约45度倾斜；另一只手拿奶瓶，用奶嘴轻轻触宝宝嘴唇，宝宝就会张嘴含住，开始吮吸。

另外，要注意不要将瓶嘴放入宝宝的口中，而是把瓶嘴放在旁边，让宝宝自己找寻瓶嘴，主动含入嘴里。

### 育儿叮咛

让宝宝接受奶瓶需要循序渐进，首先要将宝宝的进食时间分为早、中、晚三段。在中间的时段先进行尝试，这时的宝宝较容易接受新鲜事物。可以先用奶瓶逗他，然后喂他吃几口，让他熟悉奶瓶，接着在他情绪稳定的时候多用奶瓶给他喂食。

## 为宝宝准备磨牙小食品



6个月左右，宝宝开始长牙了。这时宝宝的牙龈发痒，是学习咀嚼的好时候。妈妈可以为宝宝准备一些可以用来训练宝宝咀嚼能力的小食品。

**1 柔韧的条形地瓜干。**这是比较普通的小食品，正好适合宝宝的小嘴巴咬，价格又便宜。买上一袋，任他咬咬扔扔也不觉可惜。如果妈妈觉得宝宝特别小，地瓜干又太硬，怕伤害宝宝的牙床，可以在米饭煮熟后，把地瓜干撒在米饭上焖一焖，地瓜干就会变得又香又软。

**2 手指饼干或其他长条形饼干。**此时宝宝已经很愿意自己拿着东西啃，手指饼干既可以满足宝宝咬的欲望，又可以让他练习自己拿着东西吃。有时，他还会很乐意拿着往妈妈嘴里塞，表示一下亲昵。要注意的是，不要选择口味太重的饼干，以免破坏宝宝的味觉培养。

**3 新鲜水果条、蔬菜条。**新鲜的黄瓜、苹果切成小长条，又清凉又脆甜，还能补充维生素。

### 育儿叮咛

在宝宝长牙期，妈妈可以给宝宝准备一根磨牙棒。有的磨牙棒特别设计了突出的沟槽，具有按摩牙龈的作用；有的磨牙棒会发出奶香味或设计成水果形，比较受宝宝的喜爱。不过，磨牙棒一定要保持清洁。





# 本阶段推荐食谱 food



## 核桃白糖汁

- **材料：**核桃仁50克，白糖10克，清水适量。
- **做法：**1.将核桃仁50克放入温水中浸泡5~6分钟后，去皮。  
2.用多功能食品加工机磨碎成浆汁，用干净的纱布过滤，使核桃汁流入小盆内。  
3.把核桃汁倒入锅中，加适量清水（或者牛奶），加入白砂糖烧沸即可。



## 鱼肉糊

- **材料：**海鱼肉50克。
- **做法：**1.将海鱼肉克切条、煮熟，除去骨、刺和鱼皮，研碎。  
2.把水煮开、下入鱼肉泥，然后用淀粉勾芡，加入少量的盐调味。





## ★ 婴儿精心护理

### 宝宝房间可以点蚊香、喷杀虫剂吗 >>>

夏天到来后，蚊虫开始大量滋生，如果宝宝被蚊虫叮咬就会又痛又痒而大哭大闹，更可怕的是，一旦被蚊子咬了，宝宝极易受蚊虫带来的传染性病菌的侵袭。所以，为了避免宝宝受到蚊虫的叮咬，妈妈一方面要保持环境的清洁卫生，另一方面当然是要采取合适的方法来防蚊虫了。

现在防蚊虫的方式越来越多，除了传统的用蚊帐来防蚊外，许多家庭还用蚊香和杀虫剂来防蚊虫。但是，对小宝宝来说，用蚊香和杀虫剂来防蚊虫是不可取的，它会影响宝宝的健康。

蚊香毒性虽不大，但由于婴幼儿的新陈代谢旺盛，皮肤的吸收能力也强，使用蚊香对宝宝身体健康有碍，最好不要常用。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。宝宝如吸入过量杀虫剂，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。妈妈可以在暖气罩、卫生间角落等房间死角定期喷洒杀虫剂，但要在宝宝不在的时候喷洒，并注意通风。

考虑到宝宝的健康，妈妈最好采用蚊帐来防蚊虫，而不宜使用蚊香和杀虫剂。在蚊子肆虐前一定要在家中安装密闭性好的纱门纱窗，并做到随手关好纱门、合好纱窗，防止蚊虫进入室内。



#### 育儿叮咛

妈妈还可巧妙地利用植物来防蚊。如把橘子皮、柳橙皮晾干后包在丝袜中放在墙角，散发出来的气味既防蚊又清新了空气；可将天竺葵精油(4滴)滴于杏仁油(10毫升)中，混合均匀，涂抹于宝宝手脚部(脸部可少涂一些)，宝宝外出或睡觉时可防蚊子叮咬；买一盏香熏炉，滴几滴薰衣草或尤加利精油，空气清新又能防蚊，但其香味维持的时间一般只有1~3个小时，妈妈要掌握好时间。



## 宝宝被蚊虫叮咬后的处理方法 >>>

一般的处理方法主要是止痒，可外涂虫咬水、复方炉甘石洗剂，也可用市售的止痒清凉油等外涂药物。

同时，要注意经常给宝宝洗手、剪指甲，以防宝宝被蚊虫叮咬后搔抓叮咬处，导致继发感染。如果宝宝皮肤上被叮咬的地方过多，症状较重或有继发感染，最好尽快送宝宝去医院就诊，可遵医嘱内服抗生素消炎，同时及时清洗并消毒被叮咬的部位，适量涂抹红霉素软膏。

宝宝遭遇蚊子的叮咬，这在夏天是寻常事，叮咬后要注意：

- ◆防止宝宝过分挠抓。
- ◆宝宝被叮咬后，涂一点点花露水或风油精；出现小包时，妈妈要继续往包上涂，反复多次，直到把包控制住。
- ◆也可以给宝宝涂一些有消炎、止痒、镇痛作用的无极膏，对治疗蚊虫叮咬效果很好，对宝宝的副作用也小。不过，无极膏毕竟是药，也不能长期使用。
- ◆如果宝宝的小鸡鸡被叮咬后出现水肿，不能随便用药。水肿刚出现时，先用冷毛巾敷一下，再涂抹一点花露水。如果水肿仍没好转，应立即去看医生。如果任由水肿发展下去，宝宝的小鸡鸡可能会因水肿加重，导致排尿困难。



## 父母须知

家居环境要做到的要点：地漏、下水道等处防止积水，并时常喷点杀虫剂，不给蚊子生存空间；家中水生植物要定期换水；注意关好纱窗、纱门，不要门户大开让蚊子长驱直入；不要把易拉罐、矿泉水瓶、鸡蛋壳等容易积水的垃圾乱扔，垃圾桶最好用有盖的那种。

## 宝宝开始长牙，如何护理 >>>

5~6个月的宝宝已经开始长出一两颗牙了，虽然以后还会有换牙期，但在婴儿期不给宝宝进行牙齿保健护理，宝宝会很容易得龋齿。龋齿会影响宝宝的食欲和身体健康，会给宝宝带来痛苦。

### 护理宝宝的乳牙要做好以下几点：

- 1 每次给宝宝喂养食物后，再喂几口白开水，以便把残留食物冲洗干净，如有必要妈妈可戴上指套或用棉签等清除食物残渣。
- 2 入睡前不要让宝宝含着奶头吃奶，因为乳汁沾在牙齿上，经细菌发酵易造成龋齿。睡前可以给宝宝喂少量牛奶，不要加糖。
- 3 牙齿萌出前后，妈妈就应早晚各一次，用消毒棉裹在洗干净的手指上，或用棉签浸湿以后抹宝宝的口腔及牙齿，还可以用淡茶水给宝宝漱口。



**4** 经常带宝宝到户外活动，晒太阳，这不仅可以提高宝宝免疫力，还有利于促进钙质的吸收。注意纠正宝宝的一些不良习惯，如咬手指、舔舌、口呼吸、偏侧咀嚼、吸空奶头等。

**5** 发现宝宝有出牙迹象，如爱咬人时，可以给宝宝一些硬的食物如面包、饼干，让他去啃。

### 育儿叮咛

宝宝萌牙后，应经常请医生检查，一旦发现龋齿要及时修补，不要认为反正乳齿将来被恒齿替代而不处理。

## 怎样减轻宝宝出牙期的痛苦



出牙期的症状常常包括易发脾气、流口水、咬东西、哭闹、牙龈红肿、食欲下降和难以入睡等。妈妈虽然知道这些都是正常现象，但只能无能为力地看着宝宝受苦，心里很不是滋味，那么，到底用什么方法可以减轻宝宝在出牙期的痛苦呢？

**1 按摩牙龈。**妈妈洗净双手，用手指轻柔地摩擦宝宝的牙龈，有助于缓解宝宝出牙的疼痛。但是，等到宝宝力气长足，牙也出来几颗时，妈妈要注意别让宝宝咬伤自己。



**2 冷敷牙龈。**让宝宝嚼些清凉的东西不仅有助于舒缓发炎的牙龈，而且一些美味可口的东西，如冰香蕉或冷胡萝卜，还可以吸引宝宝很长时间。妈妈也可以让宝宝吮吸冰块，但冰块必须用毛巾包住，而且妈妈还必须帮宝宝拿着毛巾。

**3 巧用奶瓶。**在奶瓶中注入水或果汁，然后倒置奶瓶，使液体流入奶嘴，将奶瓶放入冰箱，保持倒置方式，直至液体冻结。宝宝会非常高兴地咬奶瓶的冻奶嘴。妈妈记得要不时查看奶嘴，以确保它完好无损。

**4 让宝宝咀嚼。**咀嚼可帮助牙齿冒出牙龈。任何干净、无毒，可以咀嚼、万一吞咽也不会因为过大或过小而堵住气管的东西都可以给宝宝用来咀嚼。市面上的磨牙饼是很好的选择(尽管会让宝宝身上脏兮兮的)，有点硬的面包圈也是宝宝咀嚼的绝佳食品。

**5 转移宝宝的注意力。**最好的方法可能是让宝宝不再注意自己要冒出牙齿的牙龈。试着和宝宝一起玩他最爱的玩具或者用双手抱着宝宝摇晃或跳舞，让宝宝忘记不适感。

### 父母须知

最好不要使用儿童专用的非处方类镇痛药，比如儿童用泰诺林滴剂。必须要用时，请务必严格遵循包装上的说明，24小时内宝宝的服药次数通常不得超过三次。或在医生指导下服用。



## 宝宝总爱流口水怎么办



一般来说，宝宝流口水属正常现象，不过常常一天要换几次衣服，用几条手帕，还容易引发湿疹等宝宝皮肤病，不免让妈妈头痛。那么，宝宝流口水妈妈应该怎样护理以防治感染疾病呢？

妈妈应该经常帮宝宝擦拭不小心流出来的口水，让宝宝的脸部、颈部保持干爽，以避免湿疹的发生。擦拭时不可过于用力，轻轻地将口水拭干即可，以免损伤局部皮肤。尽量避免用含香精的湿纸巾帮宝宝擦拭脸部，以免刺激宝宝皮肤。给宝宝擦口水的手帕，要求质地柔软，以

棉布质为宜，要经常洗烫。要给宝宝围上围嘴，以防止口水弄脏衣服。妈妈一旦发现宝宝的衣服或围嘴湿了，就应该及时换，以防止口水刺激皮肤引起皮肤炎症。妈妈还可以在更换围嘴后，给宝宝在下巴及颈部、前胸涂抹一些婴儿润肤品。

若发现宝宝的唇周、下颌及颈部皮肤已经发红、糜烂甚至脱皮，妈妈应用温水帮宝宝轻轻清洗，保持干燥，然后在局部涂上软膏。软膏最好在宝宝睡前或趁宝宝睡觉时擦，以免宝宝不慎吃入口中，影响健康。如果发现有局部继发性感染，或宝宝流口水特别严重，就要去医院检查，看看宝宝口腔内有无异常疾病、吞咽功能是否正常。

### 父母须知

当宝宝患有咽峡疱疹、牙龈炎、扁桃体炎时，由于疼痛而不敢吞咽，也会导致流口水，而且有臭味，同时伴有拒食或发烧等症状。这种情况妈妈比较容易判断，待宝宝疾病恢复，大量口水流出就会停止。





6~7个月

# 逐渐添加固体食物

从第6个月起，宝宝身体需要更多的营养物质和微量元素，母乳已经逐渐不能完全满足宝宝生长的需要，所以，在母乳之外，依次添加其他食品越来越重要，使宝宝可以慢慢适应半固体的食物，逐步进入断奶阶段。

## ● 阅读关键词 ●

◆ 逐渐添加固体食物

细小粒、小片状

◆ 止嗝法

拍背、温热水、刺激小脚食指尖  
放在宝宝嘴边、挠耳边转移注意力

◆ 提高宝宝抗病力

预防接种、保证营养、保证睡眠

## ★ 饮食营养同步指导

鉴于有的宝宝已经开始出牙，在喂食的类别上可以开始以谷物类为主食，配上蛋黄、鱼肉或肉泥，以及碎菜或胡萝卜泥等做成的辅食。以此为原则，在做法上要经常变换花样，并搭配些碎水果。

具体喂法上仍然坚持母乳或配方奶为主，但哺喂顺序与以前相反，先喂辅食，再哺乳，而且推荐采用主辅混合的新方式，为以后断母乳做准备。

宝宝6个月后，可以吃一般的水果。可将香蕉、水蜜桃、草莓等类的水果压给宝宝吃，苹果和梨用匙刮碎吃，也可给宝宝吃葡萄、橘子等水果，但要注意卫生，洗净去皮后再吃。此阶段可以让宝宝咬嚼些稍硬的食物，如较酥脆的饼干等，以促进牙齿的萌出和颌骨的发育。



## 开始减少奶量，增加辅食量 >>>

虽然添加了种类丰富的辅食，母乳和牛奶还是要继续吃。不过，到这个月，妈妈应该开始给宝宝断奶了，所以不必吃得很多，奶量保持在每天500毫升左右就可以了。

母乳和配方奶不能提供的热量，可以通过增加半固体性的代乳食品来进行补充，如米粉、稠粥、烂面条、馒头、饼干、肝末、动物血、豆腐等食物。在每日奶量不低于500毫升的前提下，通过两次代乳食品的添加，来减少两次奶量。

8个月的宝宝每天需要喂5次，3次喂母乳，2次喂辅食。如果没有母乳，也可以用鲜牛奶或奶粉代替，每次150~180毫升，每天3次，另外加2次辅食。辅食的种类可以在前几个月的基础上增加面包、面片、芋头、山芋等品种。

此外，这一阶段是宝宝学习咀嚼的敏感期，最好提供多种口味的食物让宝宝尝试，并对这些食物进行搭配。宝宝吃的每一餐，最好要由淀粉、蛋白质、蔬菜或水果、油这4种不同类型的食物组成，以满足宝宝在口味和营养方面的需要。但是要注意一点：这个时候的宝宝还不能吃成人的饭菜，也不要给宝宝制作的辅食里面添加调味品。

### 育儿叮咛

妈妈不要忘记，每天要保持6滴左右的鱼肝油，分成2次喂给宝宝。煮熟的蛋黄增至每天1个，并可渐渐过渡到蒸蛋羹。菜汁、果汁增至每天6汤匙，分2次喂食。

## 6~7个月的宝宝可添加的食物 >>>

6~7个月的宝宝可添加以下食物：

- 1 米粉、麦粉、米糊：**为宝宝提供能量，并锻炼宝宝的吞咽能力。
- 2 粥：**可以用各种谷物熬成比较稠的粥，还可以在粥里加一些肉泥和切得比较烂的蔬菜。
- 3 烂面条：**可以买那种专门给宝宝吃的面条，煮的时候掰成小段，加一些切碎的蔬菜、蛋黄等，煮到很烂的时候给宝宝吃，锻炼宝宝的咀嚼能力。
- 4 蛋类食品：**不但可以吃蛋黄，还可以尝试吃蒸全蛋，但是要从少量开始添加，并注意观察宝宝有没有过敏反应。
- 5 蔬菜和水果：**各种蔬菜、水果、菜泥、果泥都可以尝试给宝宝吃，但是葱、蒜、姜、香菜、洋葱等味道浓烈、刺激性比较大的蔬菜除外。





**6 鱼泥和肉泥:** 鱼可以做成鱼肉泥,也可以给宝宝吃肉质很嫩的清蒸鱼,但是要注意挑干净鱼刺。

**7 碎肉末:** 一些家禽和家畜的肉,可以做成肉末给宝宝吃。

**8 肝泥:** 含有丰富的铁、蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B<sub>1</sub>及维生素B<sub>2</sub>,能帮宝宝补充所需要的营养。

**9 动物血:** 含有丰富的铁质,能帮宝宝预防缺铁性贫血。

**10 鱼松和肉松:** 猪肉、牛肉、鸡肉和鱼肉等瘦肉都可以加工成肉松,含有丰富的蛋白质、脂肪和很高的热量,可以给8个月的宝宝吃。

**11 豆腐:** 含有丰富的蛋白质,并能锻炼宝宝的咀嚼能力。



### 父母须知

在喂食结束后,可拿些烤馒头片、面包干、磨牙饼干等让宝宝咀嚼,以锻炼宝宝的肌肉和牙床,促进乳牙的顺利萌出。搭配的果泥、肉泥可以略粗些,不用做成泥状。

## 逐渐给宝宝添加多种固体食物 >>>

如果说宝宝前6个月单靠母乳喂养还能满足宝宝营养需求的话,那么6个月之后就已经不能从母乳里摄取足够的营养了,必须添加辅食,以满足宝宝旺盛的营养需求。

进入第7个月,宝宝的体格发育逐渐减慢,自主活动明显增多,每天的热能消耗不断增加,饮食结构也要随之进行调整。在这一阶段,宝宝在吃辅食方面有一个显著的变化,就是可以吃一点细小的颗粒状食物和小片柔软的固体食物了。这是因为,大部分的宝宝在第7个月已经开始长牙,有了咀嚼能力,舌头也有了搅拌食物的功能。给他增加一些小片的、用舌头可以捻碎的柔软食物(如豆腐等),可以进一步锻炼宝宝的咀嚼能力,使宝宝尽快完成向吃固体食物的转变。

这一阶段辅食添加的基本原则是:每天添加的次数基本不变,一天3次,添加的时间不变,但是要尝试着使辅食的种类更加丰富,并且要注意合理搭配,以保证能给宝宝提供充足而均衡的营养。

### 育儿叮咛

妈妈要注意,给宝宝添加固体食物时,不要因为担心宝宝嚼不动,妈妈就自己先嚼碎然后给宝宝吃。这种方法看似简单可行,其实是一种既不卫生又不文雅的办法。



## 给超重的宝宝巧添辅食



有关资料显示，目前我国婴幼儿肥胖发生率已超过10%。研究同时表明，6个月左右的肥胖儿在成年后的肥胖几率为14%；7岁的肥胖儿为41%，10~13岁的肥胖儿为70%。由此可见，婴儿肥胖将是成人期肥胖的“潜伏杀手”，并成为糖尿病、高血压、高血脂及冠心病等疾病的“隐形炸弹”。儿童营养专家认为，避免宝宝发生肥胖应从婴儿开始，儿童肥胖的高峰就是在出生后12个月之内。

如果宝宝已经超重，那妈妈又应该怎么办呢？其实，只要掌握了宝宝的饮食原则，正确巧妙地调整辅食的添加，胖宝宝的体重难关是不难攻克的。

1

### 不要习惯于用鸡汤、骨头汤、肉汤等为宝宝熬粥炖菜

其实，原汁原味的粥、面、菜、肉是最适宜宝宝的辅食，肉汤偶尔喂之（一周1~2次）即可，而且还应撇去浮在表面上的白油。

2

### 午餐“瘦”一些、晚餐“素”一些

肉类最好集中在午餐添加，宜选择鸡胸、猪里脊肉、鱼虾等高蛋白低脂肪的肉类；而晚餐的菜单中则最好以木耳、嫩香菇、洋葱、香菜、绿叶菜、瓜茄类蔬菜、豆腐等为主。



3

### 避免淀粉类辅食在胖宝宝饮食中比例太大

土豆、红薯、山药、芋头、藕等食物，尽管营养价值高，但由于易“嚼”且含有大量淀粉，因此容易被吃多，故而容易“助长”宝宝的体重。因此，妈妈要适当减少它们在宝宝菜单中出现的频率，且最好是搭配绿叶菜而不是同大量的肉类一起吃。

4

### 控制水果只“吃”不“喝”

如果宝宝吃饭很好，就没有必要在正餐之外还吃很多水果，每天半个苹果量的水果就足够了；如果是葡萄、荔枝等高甜度的水果，则更不能太多，因为水果中的糖分是体重的帮凶。此外，果汁特别是市售的瓶装果汁的热量密度远高于新鲜水果，且“穿肠而过”的速度太快，喝了既长肉又不管饱，还对牙齿不利，因此不宜给胖宝宝多食用。





## 5 管住“油”和“糖”，减少小点心

这是两个“瘦身克星”，不要过多出现在胖宝宝的辅食中。此外，磨牙棒和小饼干固然是锻炼宝宝咀嚼能力的好工具，但也是含油或糖较高的食品，不宜多给胖宝宝吃。妈妈可以用烤馒头干、面包片等做替代品。

## 6 适量吃粗粮

各种杂豆、燕麦、苡麦、薏米等杂粮远比精米精面更能增加宝宝的饱腹感、加速代谢废物排泄，待宝宝的胃肠能够接受时，可以做成烂粥烂饭给胖宝宝食用。



### 父母须知

除了在饮食方面多加注意外，如果有条件的話，婴儿游泳、亲子游戏、母子健身操等都能让宝宝“动”起来。有了饮食和运动的双保险，相信宝宝就不会成为有健康隐患的“小胖墩”了！

## 鸡蛋并非吃得越多越好



鸡蛋中无论是蛋黄还是蛋清，其富含优质蛋白是众所周知的，特别适合给正在迅速生长发育的宝宝吃。因此，很多妈妈就给宝宝大量吃鸡蛋，觉得宝宝吃得越多越好。

研究表明，鸡蛋并不是吃得越多越好。以6个月前的宝宝为例，他们的消化系统还未发育成熟，肠壁的通透性较高，可使鸡蛋中的白蛋白经过肠壁直接进入血液，刺激体内产生抗体，从而引发湿疹、过敏性肠炎、喘息性支气管炎等不良反应。而且，宝宝的胃肠道消化酶分泌还较少，一周岁左右的宝宝每天吃3个鸡蛋就不容易消化了。另外，多吃鸡蛋会增加消化道负担，使体内蛋白质含量过高，在肠道中异常分解，产生大量的氨，引起血氨升高，同时加重肾脏负担，引起蛋白质中毒综合征，出现腹部胀闷、四肢无力等不适。

### 育儿叮咛

营养专家认为：1岁以内甚至到1岁半的宝宝最好只吃蛋黄，每天不能超过1个；1岁半至2岁的宝宝隔日吃1个整鸡蛋；待2岁以后才可每天吃1个整鸡蛋。





# 本阶段推荐食谱 food



## 菜叶汁

- **材料:** 青菜200克(菠菜、油菜、白菜均可), 盐少许。
- **做法:** 1. 青菜洗净后浸泡30分钟, 捞出后只取菜叶, 不要带菜梗, 切碎备用。  
2. 锅内加一小碗清水, 煮沸后将碎菜放入, 盖紧锅盖再煮5分钟。  
3. 用汤匙压菜取汁并入菜汤, 加入精盐少许, 能稍稍尝到咸味为度, 即可食用。



## 汤面

- **材料:** 自制面片或龙须面10克, 水100毫升, 蔬菜泥少量。
- **做法:** 1. 自制面片或龙须面切成短小的段, 倒入沸水中煮熟软, 捞起备用。  
2. 煮熟的面与水同时倒入小锅内捣烂, 煮开。  
3. 起锅后加入少量蔬菜泥。



## 蔬菜米汤

- **材料:** 大米2大匙, 土豆1/5个, 胡萝卜1/10个。
- **做法:** 1. 将大米淘净并用水泡好; 土豆和胡萝卜洗净切成小块。  
2. 将大米和切好的蔬菜倒入锅中加适量的水煮。  
3. 将煮好的材料过滤一遍, 只留米汤, 微温时即可喂食。





## ★ 婴儿精心护理

### 怎样止住宝宝打嗝



宝宝有时突然会不停地打嗝，这让妈妈十分着急。这种现象可以由很多原因引起，当宝宝不停地打嗝时，妈妈先不要着急，除了去除引发原因外，不妨再试试以下方法：

#### 1 拍背并喂上点儿温热水

如果宝宝是受凉引起的打嗝，妈妈先抱起宝宝，轻轻地拍拍他的后背，然后再给宝宝喂上一点温热水，给胸脯或小肚子盖上保暖衣被等。

#### 2 刺激宝宝的小脚底

如果宝宝是因吃奶过急、过多或奶水凉而引起的打嗝，妈妈可刺激宝宝的小脚底，促使宝宝啼哭。这样，可以使宝宝的膈肌收缩突然停止，从而止住打嗝。

#### 3 把食指尖放在宝宝嘴边

妈妈也可将不停打嗝的宝宝抱起来，把食指尖放在宝宝的嘴边，待宝宝发出哭声后，打嗝的现象就会自然消失。这是因为，嘴边的神经比较敏感，挠痒即可放松宝宝嘴边的神经，打嗝也就会消失了。

#### 4 轻轻地挠宝宝耳边

宝宝不停地打嗝时，在宝宝耳边轻轻地挠痒，并和宝



宝说说话，这样也有助于止住打嗝。

#### 5 转移宝宝的注意力

妈妈也可试试给宝宝听音乐的方法，或在宝宝打嗝时不住地逗引她，以转移注意力而使宝宝停止打嗝。

#### 育儿叮咛

防止宝宝打嗝，妈妈要注意：

1. 不要在宝宝过度饥饿或哭得很凶时喂奶。
2. 天气寒冷时注意给宝宝保暖，避免身体着凉。
3. 无论喂母乳还是配方奶，都不要让宝宝吃得过快或过急。



## 如何在家为小宝宝理发



现如今，不少妈妈会安排宝宝（特别是1岁内的小婴儿）在家中理发：一来带宝宝去理发店不是很方便，宝宝外出很容易睡着；二来小宝宝对家中的环境要熟悉，比较容易配合。理发店陌生、吵闹的环境可能会让宝宝更加不安。

在家中给宝宝理发，除了选择安全、好用的理发工具，还要注意理发的操作原则：

### 准备

1. 在购买婴幼儿理发工具时，可以去婴幼儿用品专柜或专卖店购买，选择可靠的品牌和安全的用品，也可以在育儿论坛上或向周围的人取取经。
2. 准备理发前用香皂和清水清洁手指，保证手部的卫生。
3. 用酒精棉彻底消毒用来理发的推子。

### 注意

1. 理发时动作要轻柔，不可和宝宝较劲，要顺着宝宝的动作。
2. 随时注意宝宝的表情，如果宝宝不高兴、想要哭闹，应立刻停止理发工作。这样做是为了防止宝宝哭闹时碰伤宝宝。
3. 整个理发过程要不断与宝宝进行交流，鼓励宝宝，分散宝宝的注意力，以达到和宝宝相互配合的目的。



### 育儿叮咛

妈妈不会理发的话，要经常带宝宝去一家固定的理发店，与理发师熟悉熟悉，消除宝宝心里的陌生感。去理发之前要告诉宝宝理发完之后他会变得更神气，理完之后还要说些“真帅，真好看”之类赞美的话。



## 夏季不宜给宝宝剃光头



夏天，宝宝的头发不宜留得过长，因为除了通过呼吸排出人体部分热量外，皮肤排汗是排出热量的主要途径。但给宝宝剃太短的头发或剃光头也不可取，那样可能会导致以下几种疾病发生：

### 1 皮肤感染

剃短发或光头虽然在一定程度上可以帮助排汗，但汗液里的盐分也会直接刺激皮肤，让宝宝觉得头皮瘙痒。另外，因宝宝头发较少，一出汗就会不自觉地用手去抓痒，一旦抓出伤痕，就很容易引起细菌感染。

### 2 日光性皮炎

头发是天然遮阳伞，可以使头部皮肤免受强烈的阳光刺激。如果宝宝头发过短或根本没有头发，无疑等于失去了“遮阳伞”的保护，从而增加了患日光性皮炎的可能。

### 3 损坏毛囊

剃短发或剃光头，增加了宝宝头部皮肤受创的机会。而宝宝头部皮肤的抓伤或玩耍时的磕碰所致的外伤，都可能会引发头部皮肤上出现细菌感染。如果细菌侵入宝宝头发根部，损坏毛囊，便会影响头发的正常生长，甚至导致谢顶。



## 父母须知

夏季最好给宝宝理个小平头。如果宝宝的头发已经剃掉了，一定得在外出时戴上小遮阳帽。同时，注意保持宝宝头皮的干燥，出汗就及时擦干，以减少汗液对宝宝皮肤的刺激。

## 宝宝晚上睡觉为什么爱出汗



有些1岁以下的宝宝晚上睡觉时老爱出汗，夏天大汗淋漓似乎还可以理解，但有时在非常寒冷的冬天，妈妈甚至也会看到入睡后宝宝的额头上布满一层小汗珠，这到底是什么原因造成的呢？

一般而言，如果宝宝只是出汗多，但精神、面色、食欲均很好，吃、喝、玩、睡都非常正常，就不是有病。可能是因为宝宝新陈代谢较其他宝宝更旺盛一些，产热多，体温调节中枢又不太健全，调节能力差，就只有通过出汗来进行体内散热了，这是正常的生理现象。妈妈只需经常给宝宝擦汗就行了，无须过分担心。





但若宝宝出汗频繁，且与周围环境温度不成比例，明明很冷却还是出很多汗，夜间入睡后出汗多，同时还伴有其他症状，如低热、食欲不振、睡眠不稳、易惊等，就说明宝宝有可能缺钙。如还有方颅、肋外翻、O形腿、X形腿病症，则说明宝宝缺钙非常严重，应及时补充钙及鱼肝油。此外，也有可能患有某些疾病，如结核病和其他神经血管疾病以及慢性消耗性疾病等。总之，如果出现不正常的出汗情况，妈妈应及时带宝宝去医院检查，找出病因，以便及时治疗。

### 育儿叮咛

如果宝宝大量出汗，妈妈要及时给宝宝补充淡盐水，以维持体内的电解质平衡。如果不是因气温引起的正常出汗，可在医生的指导下吃些中药汤剂或中成药以协助止汗。

## 提高宝宝的抗病能力



7个月以前的宝宝，体内有来自于母体的抗体等抗感染物质以及铁等营养物质。抗体等抗感染物质可防止麻疹等多种感染性疾病的发生，而铁则可防止贫血等营养性疾病的发生。一般从出生后7个月开始，由于宝宝体内来自于母体的抗体水平逐渐下降，而宝宝自身合成抗体的能力又很差，因此，宝宝抵抗感染性疾病的能力逐渐下降，容易患各种感染性疾病，尤其常见的是感冒、发热。

因此，妈妈要积极采取措施增强宝宝的体质，提高他抵抗疾病的能力。主要应做好以下几点：

- 1 按期进行预防接种，这是预防宝宝传染病的有效措施。
- 2 保证宝宝营养。各种营养素如蛋白质、铁、维生素D等都是宝宝生长发育所必需的，而蛋白质更是合成各种抗病物质如抗体的原料，原料不足则抗病物质的合成就减少，宝宝对感染性疾病的抵抗力就差。
- 3 保证充足的睡眠也是增强体质的重要方面；进行身体锻炼是增强体质的重要方法，可进行主、被动操以及其他形式的全身运动；多到户外活动，多晒太阳和多呼吸新鲜空气。

### 父母须知

如果宝宝大量出汗，妈妈要及时给宝宝补充淡盐水，以维持体内的电解质平衡。



7~8个月

## 宝宝的牙齿开始发挥功效了

此阶段妈妈乳汁的质和量都已经开始下降，难以完全满足婴儿生长发育的需要。已经7个月的宝宝要是还以母乳为主，就会导致缺铁性贫血。因此，奶量只保留在每天500毫升左右就可以了，增加半固体性的代乳食品，用谷类中的米或面来代替两次乳类品。在每日奶量不低于500毫升的前提下，减少两次奶量，用两次代乳食品来代替。

### ● 阅读关键词 ●

#### ◆ 爬行阶段

身心发育、创造条件、促进大脑发育

#### ◆ 准备爬行

场所、设施、服装、辅助装备、玩具

#### ◆ 爬行方法

腹部爬行、俯卧爬行、胸部、腹部悬空爬行



### 饮食营养同步指导

宝宝长到7个月时，已开始萌出乳牙，有了咀嚼能力，同时舌头也有了搅拌食物的功能，对饮食也越来越多地显出了个人的爱好，喂养上也随之有了一定的要求。

辅食方面，可以让宝宝尝试更多种类的食品。由于此阶段大多数婴儿都在学习爬行，体力消耗也较多，所以应该供给更多的碳水化合物、脂肪和蛋白质类食品。

这个阶段多让宝宝吃各类水果和新鲜蔬菜，可以避免因叶酸缺乏而引起的营养不良性贫血。





## 宝宝酷爱吃甜食怎么办



糖果、巧克力、冰淇淋、甜点心等，是宝宝比较喜欢吃的一类食品。喜爱甜食是宝宝的一种天性，出生以后如果妈妈经常给宝宝吃甜食，如加糖的奶粉、糖粥、奶糖、蜜饯等，可促使宝宝养成酷爱甜食的习惯。因此，妈妈从小就要注意不要经常购买这类食品，也不要经常提供甜食。过多地吃甜食会产生很多不良后果，如引起肥胖症、诱发糖尿病、促使龋齿发生等。各种甜饮料或果汁中虽含有丰富的维生素，但天然果糖也很高，过多地喝这些饮料后，血糖增高，宝宝的饥饿感下降，引起厌食、胃肠不适甚至腹泻。

随着宝宝的成长，他的味觉也逐步发育成熟。妈妈要指导宝宝品尝食物的天然风味，并提供不同口味的家庭菜肴。

妈妈可以把自己品尝鱼类、肉类、青菜、萝卜等，各色水果的不同味道告诉宝宝，让宝宝分享。妈妈要经常介绍健康食品的好处，并以身作则不挑食偏食，也不嗜好甜食。

### 父母须知

饭前饭后以及睡觉前不要给宝宝吃甜食，每天进食糖量不能超过每千克体重0.5克。吃完甜食后要给宝宝漱口。



## 蔬菜和水果营养不一样



每天吃点蔬菜的目的是为了摄入维生素和矿物质，但是在添加辅食的过程中，有的妈妈看见宝宝不喜欢吃蔬菜而喜欢吃水果，于是就用水果代替蔬菜喂食宝宝，这是极不恰当的。

### 水果不能代替蔬菜，主要原因有以下几点：

1

虽然水果中的维生素量不少，足以能代替蔬菜，然而水果中钙、铁、钾等矿物质的含量却很少。



2

蔬菜中含纤维素多，纤维素可以刺激肠蠕动，防止便秘。

3

蔬菜和水果含的糖分存在明显的区别：蔬菜所含的糖分以多糖为主，进入人体内不会使人体血糖骤增；水果所含的糖类多数是单糖或双糖，短时间内大量吃水果，对宝宝的健康不利，有的宝宝多吃水果还会腹泻或容易发胖。

### 育儿叮咛

母乳喂养的宝宝5~6个月每日可吃水果25克，7~9个月的宝宝一天可吃50克，到1岁时每天吃75~100克就足够了。新鲜蔬菜宝宝以天天吃、顿顿吃最好，尤其是那些大便较干燥的宝宝，更要多吃新鲜蔬菜。



## 宝宝出牙晚是否该补钙

>>>

有些妈妈一见宝宝该出牙时没长牙就以为是缺钙，于是便给宝宝吃鱼肝油和钙片，这是不可取的。宝宝出牙的快慢原因有多种：可能是遗传原因，也可能是妈妈怀孕时缺乏一些营养，也可能是宝宝缺钙。总之，宝宝出牙晚不一定是缺钙引起的。

如果盲目补钙，可能会引起身体浮肿、多汗、厌食、恶心、便秘、消化不良等症状，严重时还容易引起高钙尿症，同时，补钙过量还可能限制大脑发育，并影响生长发育。血钙浓度过高，钙如果沉积在眼角膜周边将影响视力，沉积在心脏瓣膜上将影响心脏功能，沉积在血管壁上将加重血管硬化。

1岁左右的宝宝如果没出牙，只要没有其他毛病，并注意合理、及时地添加泥糊状食品，多晒太阳，就能保证今后牙齿依次长出来。是否需要补钙治疗，要看宝宝是否缺钙，补钙也必须遵医嘱，切不可滥用鱼肝油、钙剂等药物盲目补钙。当然，为了防止宝宝缺钙，可适当多吃些富钙食物，或给予一些钙保健品服用，但千万不可滥用。

### 父母须知

如果宝宝1岁半才出牙，就要注意查找原因了，如是否为佝偻病，是否伴有其他异常情况，应该到医院进行检查、治疗。



# 本阶段推荐食谱 food



## 绿豆粥

- **材料:** 大米250克, 绿豆150克。
- **调料:** 白糖适量。
- **做法:** 1.将大米用清水淘洗干净; 绿豆除去杂质,用清水淘洗干净, 然后放入清水中浸泡3个小时, 捞出。  
2.锅内放入适量清水, 放入泡软的绿豆, 大火烧开后, 转小火, 焖至绿豆酥烂。  
3.放入大米, 用中火煮至米粒开花, 粥汤稠浓, 关火冷却, 调入白糖即可。



## 山楂栗子羹

- **材料:** 山楂150克, 栗子100克, 牛奶1000克。
- **调料:** 糖150克, 湿淀粉适量。
- **做法:** 1.将山楂洗净, 去籽; 栗子去壳, 用沸水烫3分钟, 撕去外皮, 弄成泥状。  
2.将山楂和栗子分别放入碗中, 上笼蒸40分钟至软糯时取出。  
3.将山楂捣烂成泥(越细越好), 加豆浆搅拌均匀, 放锅里, 上旺火煮至沸腾。  
4.煮沸后加入白糖, 用湿淀粉勾芡, 搅匀后撒入蒸好的栗子, 分盛于小碗中即可。



## 胡萝卜糊

- **材料:** 胡萝卜1/4个, 苹果1/8个。
- **做法:** 1.将胡萝卜1/4个洗净之后炖烂, 并捣碎; 苹果1/8个削好皮用擦菜板擦好。  
2.将捣碎的胡萝卜和擦好的苹果加适量的水, 用文火煮成糊状即可。





## ★ 婴儿精心护理

### 宝宝不能错过爬行阶段 >>>

爬行,在宝宝成长过程中是不可缺少的,有的妈妈常常不愿意让宝宝学爬或忽略了让宝宝学爬的过程,这是因为妈妈不了解爬行对宝宝身心发育的好处。

根据近年的研究,婴幼儿时期会不会爬对宝宝今后的发育是很重要的,爬得越好,走得也越好,学说话也越快,认字和阅读能力也越强。

有些宝宝在应该爬的年龄因种种原因没有很好地爬过,如环境狭小限制了爬,天冷穿得太多爬行不便,妈妈怕地上冷、怕宝宝弄脏、怕出危险,还有很多妈妈只一味地想让宝宝早走而忽视了爬行训练。

没有很好爬过的宝宝,即使以后也会走、会蹦蹦跳跳的,但在运动中经常显得动作不协调、笨手笨脚,很容易磕磕绊绊、走路摔跤。

另外,爬还可以促进宝宝大脑的发育,因为大脑的发育并不是孤立的,它需要来自其他脑部(如小脑、脑干)的刺激而发育起来,而爬是婴幼儿从俯卧到直立的一个关键动作,是全身的综合性动作,需要全身很多器官的参与。在爬的时候,双眼观望,脖子挺起,双肘、双膝支撑,四肢交替运动,身躯扭动,这不仅需要自身器官的良好发育,更需要它们之间的协调配合才能向前运动,因此,爬对大脑发育有很大的促进作用,并且可以治疗受伤后的大脑。



可以说,在宝宝的成长过程中,爬行这个环节是不可逾越的,妈妈要给宝宝创造爬行的条件和环境。

#### 育儿叮咛

7个月的宝宝大动作发育迅速,因此,应给宝宝准备几双鞋子,不仅便于活动,还可起到保暖的作用。

### 学习爬行需要做哪些准备 >>>

宝宝学爬行是一个非常重要的过程,妈妈要十分重视,要适时地训练宝宝,让宝宝越爬越好。不过由于宝宝还太小,其安全措施必须要做好,也就是说,宝宝学习爬行,妈妈应该做一些准备工作。



**1 爬行场地** 创造良好的条件，在家中给宝宝留一小块爬行的空间，如在客厅里开辟一个角落。爬行场地要干净卫生并有好的视野。

**2 爬行设施** 推荐泡沫地垫，较大的不太软的床也可以，但最好选用在木质地板上铺泡沫地垫。要选环保无毒的绿色产品，买回来后要用清水洗净并晾到没有味道才能使用。

**3 爬行服装** 推荐连体服装，这种衣服的上衣和裤子连成一个整体，爬行时宝宝腰部及小肚肚不会露出来。因为在爬行的第一和第二阶段，宝宝的腹部没有抬起，如果穿分身的服装会摩擦到肚子，或许裤子还会被蹭掉。另外，爬行服前面不要有大或硬的饰物及扣子，防止爬行时磕痛宝宝。

**4 辅助装备** 推荐使用护肘护膝。体重较轻的宝宝，爬行时可能还不会磨痛关节，而月龄大一些的宝宝由于体重的增长，用肘、膝爬行很容易磨痛关节，甚至磨破皮肤，因此建议穿上护肘、护膝。巧手妈妈也可以用大人的旧棉袜、旧秋衣秋裤的合适部位。

**5 激发爬行兴趣的玩具** 推荐颜色鲜艳、会响的玩具。有宝宝喜欢的玩具逗引，才能引发宝宝的好奇心，也才能促使宝宝努力向前爬。

**6 预防意外损伤的家庭准备** 婴儿床、窗户应有护栏，家具的尖角要用海绵或布包起来，药品、电

器、插座要安放在宝宝不能触及的地方。

**7 看护人的准备** 宝宝应在大人看护下练爬行，避免发生意外伤害。

### 育儿叮咛

妈妈应该做好持久战的心理准备，不要以为爬行一练就会，要有足够的耐心去帮助宝宝学会爬行的本领。





## 训练宝宝爬行的方法



## 爬行的第三阶段

宝宝学爬行可分三阶段：第一阶段是被动爬行，即身体着地，依靠手臂和腿的运动使身体前进；第二阶段是半被动爬行，用手臂带动身体匍匐爬行；最后是主动爬行，依靠手脚着地的“四肢爬行”。

其实，宝宝出生后就可以开始学习爬行的第一阶段，每次可锻炼几分钟。4~5个月后头能直立时则进入爬行的第二阶段，9个月左右则进入爬行的第三阶段，也可从5~6个月时开始从爬行的第一阶段学起。

经过前两阶段的练习，宝宝逐渐学会将胸部、腹部悬空。如果上肢的力量不能将身体撑起，胸、腹部位不能离床时，妈妈可以用一条宽毛巾放在宝宝的胸腹部，然后提起毛巾，使宝宝胸、腹部离开床面，全身重量落在手和膝上。妈妈拿起宝宝的手交替向前，交替挪动宝宝的下肢支撑身体向前运动。反复练习后，宝宝就逐渐学会用膝盖和手掌一起协调爬行。此后，妈妈可增加枕头之类软的障碍物供宝宝翻越，也可让宝宝练习爬上、爬下及拐弯爬行。

各个阶段的训练方法如下：

### 爬行的第一阶段

宝宝常以腹部为支点，用手使劲，腿常常翘起或足尖着床，此时手臂的力量大一些，常使宝宝往后倒退，或打转转。训练方法是让宝宝俯卧在床上，腿弯曲时由妈妈用手掌顶住他的脚板，他就会自动伸腿蹬住妈妈的手往前爬。此时宝宝整个身子不能抬离床铺，这种被动爬行，使腿部肌肉获得锻炼。

### 爬行的第二阶段

宝宝俯卧，开始时妈妈仍可以用手掌顶住他的脚板，他会伸腿蹬住妈妈的手，身体向前蠕动。由于宝宝颈部力量较强，上半身能抬起，妈妈可拿起宝宝的双手往前挪动一点再放下，便于宝宝学会通过挪动手来带动身体。之后，宝宝逐渐能自己用手往前挪动，用手臂带动身体匍匐爬行。



### 父母须知

刚学会爬的宝宝，一般会先往后倒退爬。这时，可以在宝宝前边用他喜欢的玩具逗引他，并反复叫他的名字，引导他向前爬。



## 引导宝宝爬行的技巧



7个月的宝宝，已经很好地掌握了“爬”这项活动的技巧，妈妈可以根据宝宝的这一特点，对宝宝进行训练。可以采取一些引导技巧，让宝宝体验爬行的乐趣，训练双脚力量，并为行走做准备。

- 1 选择宝宝餐后1小时，觉醒状态下进行训练。
- 2 冬天因穿的衣服多，活动不方便，可以选择给宝宝洗澡前后的时间，让宝宝脱掉厚厚的外衣来做练习，当然，要控制在一定的室温。
- 3 增加爬行的趣味性，激发宝宝爬行的兴趣。
  - ◆在爬行的各阶段都要在前方摆放能吸引宝宝注意的玩具，引诱宝宝去抓。如：妈妈在宝宝前面摆弄

会响的小鸭子吸引他的注意，并不停地说：“宝宝，看鸭子，快来拿啊！”爸爸则在身后用手推着宝宝的双脚，使其借助外力向前移动，接触到玩具。以后应逐渐减少帮助，训练宝宝自己爬。

◆妈妈可以在居室内用一些桌子、大纸箱等，设置种种障碍，并且在“沿途”放一些小玩具穿上小绳，以吸引宝宝寻找，激发他爬行的乐趣。

◆妈妈和宝宝一起爬着玩，从这个房间爬到另一个房间，然后钻过桌子和大纸箱，再把小件物品找到，挂在宝宝或者妈妈的脖子上。如果宝宝此时对脖子上的玩具起了兴趣，爸爸可以在前面出示其他的玩具，逗引宝宝爬行，直到爬完设置的路线。

- 4 爬行中不断鼓励，训练时间可逐渐延长，要循序渐进，不要急躁。

### 育儿叮咛

有些宝宝在爬行时用一条腿爬行来带动另一条腿的方式，这容易让妈妈误以为宝宝另一条腿发育不良。出现这种情形是因为宝宝在刚开始学习爬行时，两条脚的力量并不平衡，经常一条腿显得不灵活。这种情况属于正常现象，妈妈无须过度担忧，如果这种状况维持太久而没有改变，就要怀疑宝宝可能患了肌肉神经或脑性麻痹等异常状况。





8~9个月

# 可以为断奶准备了



一般认为，8~12个月是断奶的最佳时期。此阶段，母乳充足的不必完全断奶，但不能再以母乳为主，喂奶次数应逐渐从3次减到2次，时间可以安排到早上6点起床后和晚上9点睡觉前。每天哺乳400~600毫升就足够了，而辅食要逐渐增加，为断奶做好准备。

## ● 阅读关键词 ●

### ◆ 断奶食物

代乳品、淀粉及糊类食品、粥、面食、豆制品、肉类、水产品、海鲜、蛋类、肝、动物血、汤汁、鱼松、肉松、磨牙食品

### ◆ 学步走

时机、姿势、安全

## ★ 饮食营养同步指导

这时期的宝宝已经长牙，有咀嚼能力了，可以让其啃食硬一点的东西，这样有利于乳牙的萌出。妈妈可以增加一些粗纤维的食物如茎秆类蔬菜，但要把粗的老的部分去掉。

给宝宝做的蔬菜品种应多样，如：胡萝卜、西红柿等，对经常便秘的宝宝可选菠菜、卷心菜、萝卜等含纤维多的食物。

宝宝满8个月后，可以把苹果、梨、水蜜桃等水果切成薄片，让宝宝拿着吃。香蕉、葡萄、橘子可整个让宝宝拿着吃。

蔬菜和水果两类食物不可偏废。不要因为水果口感好，宝宝乐于接受，而把蔬菜推向一边。实际上水果和蔬





菜各有所长，全面衡量的话，蔬菜还要优于水果，其中许多营养是宝宝发育的“黄金”物。蔬菜还有促进食物中蛋白质吸收的独特优势。

这个月龄的宝宝要注意面粉类食物的添加，其中所含的营养成分主要为碳水化合物，可以为宝宝提供每天活动与生长所需的热量。另外还有一定含量的蛋白质，促进宝宝身体组织的生长。

## 8~9个月的宝宝可添加的食物 >>>

8~9个月宝宝可以添加以下食物：

**1 代乳食品：**主要有配方奶、鲜牛奶、鲜羊奶、豆浆、豆粉、奶糕等。牛奶、羊奶是传统的代乳品，也是最常见的代乳品。但有的宝宝喝牛奶容易上火，在添加时需要给宝宝多喝白开水。羊奶里含的蛋白质和脂肪都比牛奶多，还容易被宝宝消化、吸收，唯一的缺点是维生素B<sub>12</sub>和叶酸少，容易引起大细胞性贫血，长期吃的话需要另外补充维生素B<sub>12</sub>及叶酸，以预防贫血。在没有牛羊奶或对牛羊奶过敏的情况下，豆浆或豆粉也是一种代乳品。但是豆浆（粉）里的蛋白质比较不容易消化，脂肪、钙和磷的含量也比较低，难以满足宝宝的营养需求。奶糕的主要成分是淀粉，蛋白质含量低，也不能长期作为宝宝的主食。从满足宝宝营养需求的角度看，添加了各种强化营养素的配方奶才是母乳的最佳替代品。但配方奶有一个不足，就是价格比较高，一般的家庭难以承受。

**2 淀粉及糊类食品：**包括米粉、麦粉、米糊、芝麻糊等用各种谷物制成的糊类食品，不但可以为宝宝提供能量，还能锻炼宝宝的吞咽能力。

**3 粥：**以各种谷物为主料，加上肉、蛋、水果、蔬菜等配料熬成的粥，可以为宝宝提供各方面的营养。

**4 面食：**包括烂面条、软面包、小块的馒头等，可以锻炼宝宝的咀嚼能力。

**5 豆制品：**主要是豆腐和豆干，可以帮宝宝补充蛋白质和钙。

**6 肉类食品：**鸡肉、鸭肉、猪肉、牛肉、羊肉等各种家禽和家畜的肉，可以做成肉泥和肉末给宝宝吃。

**7 水产品、海鲜：**要根据宝宝的情况从少量开始添加。有的宝宝属于过敏性体质，就不要添加，免得对宝宝不利。





**8 蛋类食品:**可以吃用蒸、煮、炒、炖等各种做法做出来的鸡蛋或其他禽类的蛋。但是,量不要太多,鸡蛋一天别超过1个。

**9 肝:**可以做成泥,也可以做成末。鸡肝是首选。

**10 动物血:**鸡血、鸭血、猪血都可以,含有丰富的铁质,可以帮宝宝预防贫血。

**11 水果和蔬菜:**除了葱、蒜、姜、香菜、洋葱等味道浓烈、刺激性比较大的蔬菜外,各种蔬菜都可以弄碎了给宝宝吃。水果可以切成小片,让宝宝直接用手拿着吃。

**12 汤汁类食物:**各种果汁和菜汁可以继续给宝宝吃。此外,还可以煮一些蔬菜汤、鱼汤、肉汤给宝宝补充营养。

**13 鱼松和肉松:**含有丰富的蛋白质、脂肪和很高的热量,可以给宝宝补充营养。

**14 磨牙食品:**像烤馒头片、面包干、婴儿饼干等,可以帮宝宝锻炼牙床,促进乳牙的萌出。

### 育儿叮咛

妈妈要注意别给宝宝吃太多的鱼松和肉松,因为市面上出售的鱼松、肉松里大多加了糖,而吃糖太多对宝宝的生长发育不利。



## 宝宝挑食怎么办



1.让宝宝有选择的自由,与大人一样,选择食物也有好恶之分。可以允许宝宝有一定的选择权。如何让宝宝选择呢?这里提供几个小绝招:

◆营造温馨的用餐气氛,共同布置餐桌,让宝宝选择安排餐具、座位。

◆进餐时有轻松的交流。宝宝对某一食物挑食,妈妈可以采用一些建议的口吻或说话技巧。如先吃这个(宝宝不是很喜欢的)后吃那个(宝宝特别喜欢的)好吗?就吃三口或两口怎么样?这个和那个拌着吃更好吃,我们一起尝尝好不好?

### 注意

是允许选择,决不是迎合宝宝的挑食。有些妈妈常常事先征求宝宝的意见,问他吃什么好菜,这无疑是教他学会挑食。允许选择一般是在宝宝自己提出不愿吃的时候。



## 给宝宝做营养早餐的原则



怎样给宝宝准备一顿精彩的早餐呢？谷类、肉类、乳制品，当然还需要富含维生素的水果蔬菜。但现实是，在忙碌的早晨，亲手为宝宝削一个苹果都是件相当奢侈的事。其实只要妈妈掌握了全套早餐原则，是可以做到工作宝宝两不误的。

### 原则 1 一定要喝水

早晨一定要让宝宝喝一杯温开水或牛奶。经过一夜的代谢，身体里的水分散失很快，而且有许多废物需要排出。喝水可以补充身体里的水分，促进新陈代谢。

而牛奶中除了水分，还能提供优质蛋白质、易于消化吸收的脂肪和丰富的乳糖，更是钙的最好来源，有利于宝宝的生长发育。



2.如果宝宝因身体的原因引起食欲和胃口的变化，千万不要在宝宝面前表现出过分的担心和着急，细心观察，调整饮食，过一段时间自然会好的。

3.细心的妈妈在食物设计和烹饪技巧上要尽可能有变化。当宝宝不喜欢某种食物时要想想烹饪中是否有问题，例如，一连几天重复了同一种食物。食物一定要有变化，可以将宝宝喜欢的食物和不喜欢的食物搭配起来。

4.时常启发宝宝对食物的兴趣。可以用小故事启发宝宝：某某就是吃了什么，才长得高，成了冠军；某某动画明星，很喜欢吃鸡蛋才有本事。妈妈也可用赞赏的表情诱发宝宝的食欲。

5.妈妈自己不要挑食，即使妈妈自己不吃的食物，只要是好的，利于宝宝生长发育的，也要做给宝宝吃，并尽量表现出自己很喜欢吃的样子。

6.当宝宝吃饭感觉香甜、不挑食时，妈妈要有关心和高兴等积极反应，并给予表扬，以达到强化的目的。

### 育儿叮咛

如果宝宝想自己“吃”，要尽量满足他的愿望，给他一个属于他自己的小勺，让他自己拿勺吃。宝宝并不会自己将饭放入口中，妈妈可以趁宝宝不注意的时候，喂宝宝一勺饭，而宝宝呢，仿佛是自己吃到的食物，会很高兴。



原则  
2

### 除了淀粉，还要有蛋白质和脂肪

如果早餐只有面包、米饭、粥之类的淀粉类食物，虽然宝宝当时吃饱了，但因为淀粉容易消化，过了一段时间，宝宝又会感到饿。所以，早餐一定要有一些含蛋白质和脂肪的食物，可以让食物在胃中停留比较长的时间。

做到这一点并不难，比如，给宝宝喝一杯牛奶，再配一个鸡蛋和一些主食；如果给宝宝准备了粥，就配上咸蛋、豆腐干、香肠；如果吃面，就配上荷包蛋或一块排骨。

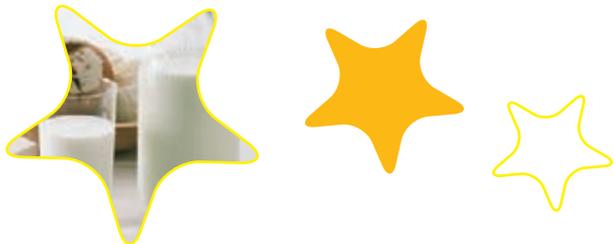
原则  
3

### 最好有维生素

维生素对宝宝的成长至关重要。给宝宝一个水果或在汤面里加一点绿叶蔬菜，都是获取维生素的好办法。

#### 育儿叮嘱

只要妈妈掌握了全套早餐原则，每天早上用不到30分钟的时间就能给宝宝做出营养又美味的早餐。但是不能为了快速就随意应付了事，要用心做，并每天换不一样的食物。



## 宝宝咳嗽时不能吃的食物



不少妈妈对宝宝咳嗽很头疼，给宝宝吃止咳药担心药物有不良反应，不给宝宝吃药看着宝宝咳嗽又很心疼。其实，只要妈妈在宝宝咳嗽未愈期间注意宝宝的饮食，特别是那些在宝宝咳嗽时不能吃的食物，是可以起到很好的效果的。

- 1 **寒凉食物。**咳嗽时不宜吃冷饮或冷冻饮料，如果饮食过凉，容易造成肺气闭塞，症状加重，日久不愈。
- 2 **肥甘厚味的食物与油炸食物。**中医认为咳嗽多为肺热引起，宝宝尤其如此。日常饮食中，多吃肥甘厚味的食物可产生内热，加重咳嗽，且痰多黏稠，不易咳出。油炸食物也不要多吃。宝宝咳嗽时胃肠功能比较弱，油炸食品可加重胃肠负担，且助湿助热，滋生痰液，使咳嗽难以痊愈。
- 3 **鱼腥虾蟹。**一般人都知道咳嗽忌“发物”，不宜吃鱼腥，鱼腥对“风热咳嗽”影响最大。咳嗽患儿在进食鱼腥类食品后咳嗽加重，这与腥味刺激呼吸道有关。
- 4 **甜酸食物。**酸食常敛痰，使痰不易咳出，以致加重病情，使咳嗽难愈。咳嗽严重时连一些酸甜的水果，如苹果、香蕉、橘子、葡萄等也不宜吃。多吃甜食还会助热，使炎症不易治愈。
- 5 **花生、瓜子、巧克力等。**这些食品含油脂较多，食后易滋生痰液，使咳嗽加重。



# 本阶段推荐食谱 food



## 蛋花豆腐羹

- **材料：**鸡蛋黄1个，豆腐20克，骨汤150克，小葱末适量。
- **做法：**1. 蛋黄打散，豆腐捣碎，骨汤煮开。  
2. 先放入豆腐，小火煮3分钟，适当进行调味，并撒入蛋花，最后点缀小葱末。



## 三色肝末

- **材料：**猪肝25克，胡萝卜、西红柿、菠菜叶各10克，洋葱10克，肉汤适量。
- **做法：**1. 将猪肝洗净切碎；洋葱剥去外皮切碎；胡萝卜洗净切碎；西红柿用开水烫一下，剥去皮切碎；菠菜择洗干净，取叶切碎备用。  
2. 把切碎的猪肝、葱、胡萝卜放入锅内加肉汤适量煮熟，最后加入西红柿、菠菜，继续煮片刻即成。



## 豌豆糊

- **材料：**豌豆2匙，肉汤2大匙。
- **做法：**1. 将豌豆炖烂，并捣碎。  
2. 将捣碎的豌豆过滤一遍，与肉汤和在一起搅匀。





## ★ 婴儿精心护理

### 宝宝学走路的五个阶段



宝宝到9~10个月的时候，经过扶栏的站立已能扶着床栏横步走了，这就是宝宝学走的开始，但从扶走到独自走还需要一个较长的过程。在这个过程中，妈妈无疑起到很大作用，同时，妈妈还要学习一些宝宝动作发展方面的知识，以做到科学合理地辅助宝宝学走路。

#### 宝宝走的动作发展分为五个阶段

##### 1 第一阶段：10~11个月

此阶段是宝宝开始学习行走的第一阶段，当宝宝扶站已经很稳了，甚至还能单独站一会儿了，这时就可以开始练习走路了。



##### 2 第二阶段：12个月

蹲是此阶段重要的发展过程，妈妈应注重宝宝站一蹲一站连贯动作的训练，如此做可增进宝宝腿部的肌力，并可以训练身体的协调度。



##### 3 第三阶段：12个月以上

此时宝宝扶着东西能够行走，接下来必须让宝宝学习放开手也能走两三步，此阶段需要加强宝宝平衡的训练。

##### 4 第四阶段：13个月左右

此时妈妈除了继续训练腿部的肌力及身体与眼睛的协调度之外，也要着重训练宝宝对不同地面的适应能力。



##### 5 第五阶段：13~15个月

宝宝已经能行走良好，对四周事物的探索逐渐增强，妈妈应该在此时满足他的好奇心，使其朝正向发展。

#### 育儿叮咛

在宝宝学走路的同时，也要注意，宝宝学步时所碰到的危险比学坐、学爬时所碰到的危险都大，在环境安全上尤其要多费心思。下文中“宝宝学步时要注意安全”详细提到了宝宝学走路需要注意的安全问题。





## 宝宝学步要注意时机和姿势



学走路是一个很自然的过程。随着宝宝肢体运动能力的日益增强，在经历翻身、坐、爬、站之后，走路就被提到日程上来了。不过，妈妈要注意宝宝学步的最佳时机和不正确姿势。

### 注意时机

每个宝宝开始学走路的时间都不相同，甚至可能出现较大的差距。因此，学走路并没有所谓最适当的时机，必须视自身的发展状况而定。学走路也是一个渐进的过程，一般来说，宝宝在10~13个月时开始学走路。如果在10个月以前就有学走路的意愿，也不会有太大影响。只要宝宝在1岁6个月之前能独立走路，就没有什么可担心的。

如果宝宝还没有达到学走路的年龄，而且本身也缺乏走路的意愿，那就不能强迫宝宝去学走路，否则很可能造成宝宝肢体变形。



### 注意姿势

在学走路的时候，由于下肢尚未发育完全，所以容易出现不正确的走路姿势，但大多数都属于正常现象。随着宝宝逐渐成长，大多会慢慢自行调整，恢复正常的走路姿势。但如果有异常现象，妈妈还是要多加留心。

O型腿大多属于生理性的表现，会随着宝宝的成长而自然恢复正常。不过，仍有小部分宝宝是因为腿部发育异常所导致，必须接受治疗。如果O型腿现象持续到2岁以上，或是发现有其他不正常症状出现，如宝宝走路时膝盖部位的稳定性不佳、走路时有疼痛的感觉等，就应该尽早就医诊断，必要时还要转诊到骨科，做更详细的检查与治疗。

在宝宝学走路时，妈妈可以运用一些简单的观察原则，来检测宝宝腿部发展是否出现异常。最基本的就是观察宝宝的双腿(整个下肢)，看外观有无异常，比如单侧肥大、大小肢、长短脚等。一旦发现宝宝双腿皮肤的纹路出现不对称的情形，那就很可能出现了长短脚。另外，注意观察宝宝的髌关节在走路时是否能顺利张开、有无发出声响。

### 父母须知

宝宝练习走路的最佳时间就在宝宝饭后1小时、精神愉快的时候，每天2~3次，每次走5~6步即可，可逐渐增加练习次数、拉长距离。



## 宝宝学步时要注意安全



刚开始学走路时，宝宝会有强烈的好奇心，喜欢四处探索新事物，因此一定要格外留意，否则宝宝很容易碰撞、跌倒或滑倒等。为了让宝宝有一个更安全的行走空间，妈妈应该对家中环境来一个彻底的检查和处理。注意以下几点，可将发生意外的几率降至最低。

- 1 收拾地面。**尽量保持地面的干净整洁，将电线、杂物等收拾好，以免宝宝不小心被绊倒，或是踩到尖锐的物品。
- 2 注意锐角。**检查家中摆设是否有尖锐处或棱角，如果有这类摆设，可以先暂时收起来。如果不能收起来，则可以在尖锐处或棱角上加装软垫。
- 3 铺设软垫。**家中地面如果是比较光滑的材质，可以加装地垫或软垫，以防宝宝在学走路的过程中不慎摔伤或滑倒。
- 4 地面平整。**在宝宝学走路时，如果家中地面不够平整，宝宝就可能因重心不稳而跌倒。因此应仔细检查地面，尽量消除高低不平的情况。
- 5 避开易碎物。**将容易碎裂或损坏的贵重物品收起来，以免宝宝被吸引去碰撞物品而受伤，或是损坏家中的物品。



### 育儿叮咛

妈妈最好将紧急救援的电话号码贴在明显处或电话机旁，一旦宝宝发生紧急状况，就可以立刻寻求救助。



9~10个月

# 宝宝开始用眼睛追寻食物了



此阶段可以给宝宝断奶了，但宜用自然断奶法，即通过逐步增加哺喂辅食的次数和数量，慢慢减少哺喂母乳的次数，在1~2个月的时间内使宝宝断奶。刚开始时，宝宝可能很不适应，若无特殊情况，一定要耐心加喂辅食，按期断奶。

## ● 阅读关键词 ●

### ◆ 断奶

断奶月龄、季节、方法

### ◆ 营养不良调节

情绪变化、行为反常、过度肥胖

### ◆ 学步车的选择

正规厂家、使用说明、产品的稳定性、刚性、框架、背带装、不要过早使用、妈妈看护、调节高度

## ★ 饮食营养同步指导

母乳充足时，除了早晚睡觉前喂母乳外，白天应逐渐停止喂母乳，让婴儿进食更丰富的食品，以利于各种营养元素的摄入。

这个阶段原则上继续沿用上月时的哺喂方式，可以让宝宝尝试全蛋、软饭和各种绿叶菜，既增加营养又锻炼咀嚼，同时仍要注意微量元素的添加。

适当增加辅食，可以是软饭、肉（以瘦肉为主），也可在稀饭或面条中加肉末、鱼、蛋、碎菜、土豆、胡萝卜等，量也比上个月增加。

给宝宝做饭时多采用蒸煮的方法，比炸、炒的方式保留更多的营养元素，口感也较松软。同时，还保留了更多食物原来的色彩，能有效地激发宝宝的食欲。





## 给宝宝断奶的最佳时间



断奶需要选择合适的时机，必须在宝宝身体状况良好时断奶，否则不但会断奶失败，还会影响宝宝的健康。

### 给宝宝断奶的最佳月龄

宝宝从4个月开始添加辅食并逐渐增加品种，一般6~7个月就可以吃稀饭或面条，先从每天一次加起渐增至2~3次。随着辅食的增加相应地减去1~3次母乳，到10~12个月基本上就可以断奶了。当然断奶的时间不一，但最佳的时间是10~12个月，最迟不要超过2岁。

### 给宝宝断奶的最佳季节

随着宝宝的长大，母乳的营养成分和量已经满足不了宝宝生长发育的需要，因此随着宝宝咀嚼、消化功能的成熟，妈妈就要及时让宝宝断奶了。

断奶的最佳时间应选择在春秋季节。如果按时间推算，宝宝的断奶时间正好赶在夏季的话，可以适当往后推一两个月，另外，宝宝的 身体出现不适时，断奶时间也应当适当延后。

#### 育儿叮咛

宝宝生病期间生理和心理都非常脆弱，如果这时妈妈还要强制断奶的话，会给宝宝身心带来伤害，也会导致断奶的过程不顺利。

## 让宝宝自然断奶的科学方法



断奶究竟怎样“断”，这是困扰很多妈妈的问题，其实，只要掌握了正确的方法，断奶之路就会一帆风顺，关键是妈妈要有信心、有恒心但不能“狠心”地选择走“捷径”。不管是否有走“捷径”成功的例子，妈妈们还是应该采取科学的断奶方法。

### 错误的断奶方法

① 往奶头上涂墨汁、辣椒水、万金油之类的刺激物。这些方法对宝宝来说，相当于残忍的“酷刑”，只会给宝宝带来不安和痛苦，而且还会因恐惧而拒绝吃东西，从而影响身心的健康。

② 突然断奶。把宝宝送到娘家或婆家，几天甚至好久不见宝宝。长时间的母子分离，会让宝宝缺乏安全感，特别是对母乳依赖较强的宝宝，会因看不到妈妈而产生焦虑情绪，不愿吃东西，烦躁不安，哭闹剧烈，睡眠不好，甚至还会生病。

③ 有的妈妈不喝汤水，还用毛巾勒住胸部，用胶布封住乳头，想将奶水憋回去。这种所谓的“速效断奶法”，显然违背了生理规律，而且很容易引起乳房胀痛。





## 正确的断奶方法

① 逐渐断奶的方法。从每天喂母乳6次，先减少到每天5次，等妈妈和宝宝都适应后，再逐渐减少，直到完全断掉母乳。

② 少吃母乳，多喂牛奶。开始断奶时，可以每天都给宝宝喝一些配方奶，也可以喝新鲜的全脂牛奶。需要注意的是，尽量鼓励宝宝多喝牛奶，但只要他想吃母乳，妈妈就不该拒绝他。

③ 断掉临睡前和夜里的奶。可以先断掉夜里的奶，再断临睡前的奶。宝宝睡觉时，可以改由爸爸或家人哄宝宝睡觉，妈妈避开一会儿。

④ 减少对妈妈的依赖，爸爸的作用不容忽视。断奶前，要有意识地减少妈妈与宝宝相处的时间，增加爸爸照料宝宝的时间，给宝宝一个心理上的适应过程。

⑤ 培养宝宝良好的行为习惯。断奶前后，妈妈因为心理上的内疚，容易对宝宝纵容，要抱就抱，要啥给啥，也不管宝宝的要求是否合理。要知道，越纵容，宝宝的脾气就越大，也会越依赖妈妈。

### 育儿叮咛

断奶后妈妈若有不同程度的奶胀，可用吸奶器或人工将奶吸出，同时用生麦芽60克、生山楂30克水煎当茶饮，3~4天即可回奶，切忌热敷或按摩。

## 继续增加辅食的种类



这时候可以适当地为宝宝增加辅食的种类和数量，辅食的性质以柔嫩、半固体为好。有的宝宝不喜欢吃粥，而是对大人吃的米饭感兴趣，也可以让宝宝尝试着吃一些软烂的米饭。这时候宝宝大部分已经长出乳牙，咀嚼能力也大大增强，妈妈可以把苹果、梨、水蜜桃等水果切成薄片，让宝宝拿着吃。像香蕉、葡萄等质地比较软的水果可以整个让宝宝拿着吃。

浓鱼肝油每天保持6滴左右，分成2次喂给宝宝。鱼、肉每天50~75克，可以做成泥，也可以做成碎肉末；鸡蛋每天1个，蒸、炖、煮、炒都可以；豆制品每天25克左右，以豆腐和豆干为主。

制作方法可以更加复杂化。因为食物色、香、味俱全，能大大地激起宝宝的食欲，并增强宝宝的消化及吸收功能。但是太甜、太咸、太油腻、刺激性较强的食物和坚果类的食物还是不要给宝宝吃，也不要再给宝宝制作的辅食里面添加调味品（尤其是味精）。进食次数可以固定每天4~5餐。早餐一定要保证质量，午餐则可以清淡些。上午可以给宝宝一些香蕉、苹果片、鸭梨片等水果当点心，下午可以加一点饼干和糖水。

### 父母须知

宝宝如果不肯吃某种食物或食后消化不良就暂停喂食，等过些天再喂。



## 宝宝营养不良的症状及调养方法 >>>

很多妈妈常常在发现宝宝出现身体消瘦、发育迟缓、贫血、缺钙等营养缺乏性疾病时，才断定宝宝是营养不良了。

其实，宝宝营养状况滑坡，往往在疾病出现之前，就已有种种信号出现了。妈妈若能及时发现这些信号，并采取相应措施，就可将营养不良扼制在“萌芽”状态。以下信号特别值得妈妈们留心：

### 情绪变化

① 宝宝有郁郁寡欢、反应迟钝、表情麻木等表现的时候，往往是因为体内缺乏蛋白质与铁质，应多给宝宝吃一点水产品、肉类、奶制品、畜禽血、蛋黄等高铁、高蛋白质食物。

② 宝宝忧心忡忡、惊恐不安、失眠健忘，表明体内B族维生素不足，此时补充一些豆类、动物肝、核桃仁、土豆等B族维生素丰富的食品大有益处。

③ 宝宝情绪多变、爱发脾气则与吃甜食过多有关，医学上称为“嗜糖性精神烦躁症”。除了减少甜食外，多安排点富含B族维生素的食物也是必要的。

④ 宝宝固执、胆小怕事，多因维生素A、B族维生素、维生素C及钙质摄取不足所致，应多吃一些动物肝、鱼、虾、奶类、蔬菜、水果等食物。

### 行为反常

① 行为与年龄不相称，较同龄宝宝幼稚可笑，表明体内氨基酸不足，增加高蛋白食品如瘦肉、豆类、奶、蛋等就非常必要。

② 夜间磨牙、手脚抽动、易惊醒，常是缺乏钙质的信号，应及时增加绿色蔬菜、奶制品、鱼肉松、虾皮等。

③ 喜欢吃纸屑、泥土等异物，称为“异食癖”。多与缺乏铁、锌、锰等微量元素有关。木耳、蘑菇等含铁较多，禽肉及海产品中锌、锰含量高，是此类宝宝理想的“盘中餐”。

### 过度肥胖

“微量营养素”不足导致体内的脂肪不能正常代谢为热量散失，只能积存于腹部与皮下，宝宝自然就会体重超标。因此，对于肥胖宝宝来说，除了减少高脂肪食物(如肉类)的摄取以及多运动外，还应增加加食品种，做到粗粮、细粮、荤素食物合理地搭配。

### 父母须知

如果宝宝长期营养不良，还可以出现各种并发症，如佝偻病、各种感染、腹泻、中耳炎、肾盂肾炎等。化验检查可发现宝宝有贫血征象。





# 本阶段推荐食谱 food



## 洋葱糊

● **材料:** 洋葱1/5个, 面粉2小匙, 肉汤2大匙, 黄油、干酪粉各1小匙, 香菜末和食盐适量。

● **做法:** 1. 将洋葱1/5个洗净切成细条状, 用黄油在煎锅里将洋葱长时间炒制。

2. 当洋葱炒至透明时放入面粉2小匙继续炒, 之后加入肉汤, 并轻轻搅拌。

3. 撒上香菜末和干酪粉。



## 豆腐拌沙拉酱

● **材料:** 捣碎的豆腐1大匙, 沙拉酱1小匙, 煮熟的蛋黄1/4个。

● **做法:** 1. 豆腐用开水烫1分钟左右, 捞起来滤干再捣碎。

2. 把沙拉酱加入捣碎的豆腐里, 充分拌匀。

3. 把捣碎的熟蛋黄倒在上面。



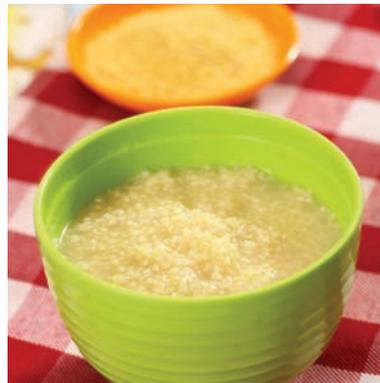
## 小米粥

● **材料:** 小米30~50克, 红糖少许, 清水适量。

● **做法:** 1. 将小米用清水淘洗干净。

2. 放到锅里, 加上适量的水煮成稀粥。

3. 加入红糖, 拌匀, 取上层的米汤喂给宝宝。





## ★ 婴儿精心护理

### 怎样选购和使用学步车

当宝宝努力地想要坐起来的时候，妈妈就可以把宝宝放在学步车里了。学步车可以培养宝宝的腿部力量，有助于宝宝学步，更重要的是，可以让因为抚育宝宝而变得忙碌不堪的妈妈放轻松。不过，妈妈在选购上和使用上要特别注意，不正常的使用方法是会适得其反的。

#### 选购要点

- 1 尽量购买正规厂家生产的学步车。按照说明书装配或使用，按宝宝的身高进行调节。
- 2 注意产品的稳定性、刚性和框架强度，尤其要检查锁紧装置是否可靠，以防宝宝蹦跳致使锁紧装置松脱而造成学步车自行折叠，出现意外伤害；零部件应定期检查维修。
- 3 为宝宝准备一件背带装作为学步装是一个不错的选择。背带装的两条带子一定要有松紧性，还要有可调节性。



#### 使用要点

- 1 不能过早使用。宝宝没有学会爬之前不要使用，否则易造成身体平衡和全身肌肉协调性差，出现感觉统合失调，还会增加“X”型和“O”型腿的发生率。
- 2 使用学步车时，妈妈要在旁边看护。学步的环境要安全，严禁在高低不平的路面、斜坡、楼梯口、浴室、厨房和靠近电器等危险场所使用。
- 3 移除有电的东西，比如电熨斗、电风扇，并记得拔掉电插头、电线，以免宝宝被绊倒、缠住而发生意外。
- 4 学步车要调成适当高度，不要让宝宝因踩不到地板而踮脚尖，使得腿容易变成往外岔开的腿形，或者养成踮脚尖走路的习惯。
- 5 不要让宝宝使用学步车太久，避免宝宝因此而脚变形，或是养成依赖学步车的习惯。建议一天之内可分成好几次给宝宝使用学步车，每次乘坐学步车的时间约30分钟就够了。

#### 育儿叮咛

小宝宝就快要会走路了，这个时候，如果经济条件允许的话，妈妈可以给宝宝选一个学步车。不过，学步车的使用期限非常短，妈妈可以考虑选用二手产品，但是不能用质量差的或是将要报废的。



10~11个月

## 断奶完成期



宝宝已有了一定的消化能力，可以吃点烂饭之类的食物，辅食的量也应比上个月略有增加。如果以往辅食一直以粥为主，而且宝宝能吃完一小碗，此时可加一顿米饭试试。开始时可在吃粥前喂宝宝2~3匙软米饭，让宝宝逐渐适应。如果宝宝爱吃，而且消化良好，可逐渐增加。

## ● 阅读关键词 ●

◆ 断奶饮食  
调养

回奶方法、选择食物得当，品种多样化、定时定量，断奶与辅食同时进行，辅食避免辛辣。

◆ 宝宝睡觉  
踢被子

被子选择、睡衣、睡姿、环境

## ★ 饮食营养同步指导

如果白天停喂母乳较困难，宝宝不肯吃代乳食品，此时有必要完全断掉母乳，以免影响宝宝的食欲。

宝宝普遍已长出了上下中切牙，能咬下较硬的食物。相应的，这个阶段的哺喂也要逐步向幼儿方式过渡，餐数适当减少，每餐量增加。婴儿期最后两个月是宝宝身体生长较迅速的时期，需要更多的碳水化合物、脂肪和蛋白质。

宝宝开始表现出对特定食品的好恶。对于孩子喜爱的食品，不能让其上顿下顿地吃，在保证营养足量的基础上，合理安排宝宝的食谱，还要注意变换烹调方式，引起宝宝对食品的兴趣，以防养成偏食习惯。在每次喂餐前的半小时给宝宝喝20毫升的温白开水，有助于增加孩子的食欲。





## 宝宝应完全断奶了



到了12个月，宝宝应该完全断奶了，和大人一样形成一日三餐的饮食规律。当然，光靠3次正餐也是不够的，还需要在上午和下午给宝宝加2次点心，另外还要加两次配方奶或牛奶。

“断奶”的意思是断掉母乳，使宝宝的饮食由以乳类为主向以固体食物为主转变，而不是要断掉一切乳类产品。鉴于牛奶等乳制品能为人类提供丰富的优质蛋白质，营养价值很高，不但在婴儿期，即使长大以后，宝宝也应该适当地喝点牛奶（或是吃一些乳制品），实现“终生不断奶”的营养目标。

此外，随着乳量的减少，妈妈在给宝宝添加辅食的时候更要注意合理搭配，为宝宝提供充足而均衡的营养。多给宝宝吃营养丰富、细软、容易消化的食物。快1岁的宝宝咀嚼能力和消化能力都很弱，吃粗糙的食物不易消化，易导致腹泻。所以，要给宝宝吃一些软烂的食物。一般来讲，主食可吃软饭、烂面条、米粥、小馄饨等，主菜可吃肉末、碎菜及蛋羹等。

## 宝宝断奶后的饮食调养



宝宝断母乳后，其食物构成就要发生变化，要注意科学喂养。



有的妈妈认为断奶了，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B<sub>6</sub>（服用方法：每次0.2克，每8小时服1次，连服3~5天，即无乳胀或乳汁分泌现象）回奶，可继续给宝宝哺乳，维生素B<sub>6</sub>对宝宝没有任何副作用，但是在早起后、午睡时、晚睡前、夜间醒来时喂奶，尽量不在三餐前后喂，以免影响宝宝进餐。





**2** 选择食物要得当，食物的营养应全面和充分，除了瘦肉、蛋、鱼、豆浆外，还要有蔬菜和水果。随着季节吃时令蔬菜水果是比较好的，但柿子、黑枣等不宜给宝宝吃。

**3** 宝宝的食品应变换花样，巧妙搭配，烹调要合适。要求食物色香味俱全，易于消化，以满足宝宝的营养，适应宝宝的消化能力，并引起食欲。

**4** 饮食要定时定量，刚断母乳的宝宝，每天要吃5餐，早、中、晚餐时间可与妈妈统一起来，但在两餐之间应加牛奶、点心和水果。

**5** 断母乳要与辅食同时进行。不是因为断母乳才开始吃辅食，而是在断母乳前辅食已经吃得很好了，所以，断母乳前后辅食添加并没有明显变化，断母乳也不会影响宝宝正常的辅食摄取。

**6** 刚断母乳的宝宝在味觉上还不能适应刺激性食物，如辣椒、辣萝卜之类的，其消化道对刺激性强的食物也很难适应，所以，不宜给宝宝吃辛辣食物；也尽量不要给宝宝吃油炸的菜肴。

### 育儿叮咛

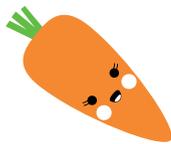
断奶有适应期，有些宝宝断奶后可能很不适应，因而喂食要有耐心，让宝宝慢慢咀嚼。此外，妈妈要特别注意宝宝的饮食卫生，食物应清洁、新鲜、卫生、冷热适宜。

## 增加食物硬度，锻炼宝宝咀嚼能力 >>>

经过前几个月的锻炼，宝宝的咀嚼能力得到了很大的提高，可以吃的东西也越来越多。这时候要多给宝宝添加一些固体食物，并可以增加食物的硬度，以继续帮助宝宝锻炼咀嚼动作，促进口腔肌肉的发育、牙齿的萌出、颌骨的正常发育与塑形及肠胃功能的提高，为以后吃各类成人食物打好基础。

这时的宝宝可以吃的东西已经接近大人，但还不能吃成人的饭菜，像软饭、烂菜、水果、小肉肠、碎肉、面条、馄饨、小饺子、小蛋糕、饼干、燕麦粥等食物，都可以喂给宝宝吃。

宝宝的主食可以从稠粥转为软饭，烂面条转为包子、饺子、馒头片等固体食物。水果和蔬菜不需要再剁碎或是磨碎，只要切薄片或细丝就可以，肉或鱼可以撕成小片给宝宝吃。水果类的食物可以稍硬一些，蔬菜、肉类、主食还是要软一些，具体硬度可以类似“肉丸子”的硬度。

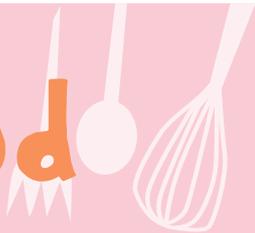


### 父母须知

改变食物质感时，要观察宝宝大便。如出现腹泻，表明宝宝对目前食物性状不接受。如大便中有未消化的食物，需要降低食物的摄入量，或将食物做得更细小一些。



# 本阶段推荐食谱 food



## 土豆泥

- **材料:** 没有发芽的新鲜土豆1只, 清水适量。
- **做法:** 1. 将选好的土豆削去皮, 切成小块。  
2. 放到锅里, 加上适量的水煮至熟软。或放到小碗里, 上锅蒸熟。  
3. 取出土豆, 放到一个小碗里, 用小勺捣成泥, 即可。



## 南瓜泥

- **材料:** 新鲜南瓜一块(大小可以根据宝宝的饭量确定), 米汤2勺, 食用油少许, 清水适量。
- **做法:** 1. 将南瓜洗净, 削皮, 去掉籽, 切成小块。  
2. 放到一个小碗里, 上锅蒸15分钟左右。或是在用电饭煲焖饭时, 等水差不多干时把南瓜放在米饭上蒸, 饭熟后再等5~10分钟, 再开盖取出南瓜。  
3. 把蒸好的南瓜用小勺捣成泥, 加入米汤, 调匀即可。



## 茄子泥

- **材料:** 嫩茄子1/2个。
- **做法:** 1. 将茄子洗净, 削去皮, 切成1厘米左右的细条。  
2. 放到一个小碗里, 上锅蒸15分钟左右。  
3. 把蒸好的茄子用小勺在干净的不锈钢滤网上挤成泥, 即可。





## ★ 婴儿精心护理

### 宝宝睡觉爱踢被子怎么办

宝宝夜里睡觉时喜欢踢被子，妈妈担心宝宝容易着凉，也睡不安稳。宝宝睡觉时小脚丫不安分，往往与妈妈照护不当有关，所以，应先检查一下，宝宝的睡眠环境中是否存在某些“不安定”因素。

**1 被子：**有的妈妈因为担心宝宝着凉而给宝宝盖得过于厚重，结果宝宝睡得闷热、出汗，自然会不自觉地把被子踢开来透透风。应该给宝宝选择轻软的被子，特别是开着暖气睡觉时。

**2 睡衣：**“给宝宝穿多些，就是踢了被子也不容易受凉”这样的做法并不好。穿得厚，不舒服，而且还容易感到热，就更可能踢被子。还有的宝宝穿的是化纤面料的睡衣，面料不透气，宝宝也容易踢被子。正确的做法是给宝宝穿透气、吸汗的棉质内衣睡觉。

#### 育儿叮咛

如果宝宝穿着背心和短裤，只套上睡袋就行了。妈妈可以通过摸他的肚子检查他的体温，别摸宝宝的手和脚，因为手脚发凉是很正常的。如果宝宝的肚子是凉的，妈妈就该给他盖一条薄被。

3

**睡姿：**如果宝宝睡觉喜欢把头蒙在被子里，或将手压在胸前，就很可能因过热或做噩梦而把被子踢掉，所以最好让宝宝养成侧睡的习惯。

4

**盖被方法：**在为宝宝盖被子的时候，不妨让他露出小脚丫，这样可以使他感觉比较舒服。如果他觉得凉的话，他会自己把脚缩回去。

5

**睡眠环境：**晚饭不要让宝宝吃得过饱，入睡前，不要让宝宝做剧烈的活动，也不要把他逗弄得很兴奋。在宝宝睡觉时，要调暗房间的灯光，保持室内安静。不然，宝宝会睡眠不安，手脚乱动，从而把被子踢掉。





11~12个月

# 食物巧妙配色 提高宝宝食欲



这个月里，宝宝能吃的饭菜种类很多，基本上吃和大人一样的食物。这时选择食物的营养应该更全面和充分，除了瘦肉、蛋、鱼、豆浆外，还有蔬菜和水果。但由于宝宝的臼齿还未长出，不能把食物咀嚼得很细，因此，饭菜要做得细软一些，以便宝宝消化。食品要经常变换花样，巧妙搭配，以提高宝宝进食的兴趣。

## ● 阅读关键词 ●

### ◆ 益智饮食

鱼、烹调方式

### ◆ 训练宝宝自己吃饭

心理准备，环境准备，餐具准备

### ◆ 宝宝吃饭的过程

手抓、小碗、汤匙、杯子、筷子



## ★ 饮食营养同步指导

此时宝宝已经或即将断母乳了，食品结构会有较大的变化，乳品虽然仍是主要食品，但添加的食品已演变为一日三餐加两顿点心，其提供总热卡2/3以上的能量，成为宝宝的主要食物。

宝宝的牛奶应继续补充。牛奶可以补充宝宝所需的必要的蛋白质，至于牛奶的量可根据宝宝吃鱼、肉、蛋的量来决定。一般来说，宝宝每天补充牛奶的量不应该低于250毫升。

这个阶段的宝宝开始咿呀学语，但是，在喂饭时，不要再逗宝宝说笑。否则，食物颗粒有可能呛入气管，引发危险。同时，也不利于良好进食习惯的养成。





## 11~12个月的宝宝可添加的食物 >>>

**乳类食品：**主要有配方奶、鲜牛奶、鲜羊奶等。虽然宝宝在这个阶段要完成断奶，这些乳制品还是不要断掉，毕竟，它们也是很重要的营养来源。

**谷类食品：**包括各种谷物制成的糊类食品、用各种谷物熬成的稠粥、蒸的很软的米饭等食物。它们不但为宝宝提供能量，还可以锻炼宝宝的吞咽能力。

**面食：**包括面条、馄饨、小包子、小饺子、小块的馒头等，可以锻炼宝宝的咀嚼能力。

**水果和蔬菜：**除了葱、蒜、姜、香菜、洋葱等味道浓烈、刺激性比较大的蔬菜以外，其他各种蔬菜和各种当季的新鲜水果均可。蔬菜可以切成丝或小片，不用弄得很碎；水果可以切成小片，让宝宝直接用手拿着吃。

**豆制品：**主要是豆腐和豆干，可以帮宝宝补充蛋白质和钙。

**肉类食品：**鸡肉、鸭肉、猪肉、牛肉、羊肉等各种家禽和家畜的肉，可以做成肉泥和肉末给宝宝吃。

**蛋类食品：**用蒸、煮、炒、炖等各种做法做出来的鸡蛋或其他禽类的蛋。

**肝：**可以做成泥，也可以做成末。

**动物血：**鸡血、鸭血、猪血都可以，含有丰富的铁质，可以帮宝宝预防贫血。

**水产品及海鲜：**鱼、虾及各种海产品都可以给宝宝吃，但是要注意宝宝的反应。过敏性体质的宝宝在吃海鲜的时候尤其要谨慎。

**汤汁类食物：**各种果汁、菜汁、菜汤、鱼汤、肉汤都可以吃。

**磨牙食品：**烤馒头片、面包干、婴儿饼干等有一定硬度的食物，可以帮宝宝锻炼牙床，促进乳牙的萌出。

**小点心：**软面包、自制蛋糕等，可以在两餐之间给宝宝当零食吃。



### 育儿叮咛

宝宝天生就喜欢漂亮的颜色，他对食物的感觉，首先是颜色，其次是香味，最后才是口感。所以，妈妈在给宝宝制作以上食物时，应注意颜色的搭配，尽量将食物做得漂亮鲜艳一些。



## 哪些宝宝需要补充益生菌



对人体有益的细菌被称为益生菌，它可以促进体内菌群平衡，从而让身体更健康。妈妈应该适当地给宝宝补充益生菌，以增强宝宝身体的抵抗力，特别是有下面这些情况的宝宝更应该补充益生菌。

1.服用抗菌素时需要补充。抗菌素尤其是广谱抗菌素不能识别有害菌和有益菌，所以它在杀死敌人时往往也把有益菌杀死了。这时候或者过后补点益生菌，都会对维持肠道菌群的平衡起到很好的作用。

2.消化不良、牛奶不适应证、急慢性腹泻、大便干燥及吸收功能不好引起营养不良时，都可以给宝宝补充益生菌。

3.剖宫产和非母乳喂养的宝宝不能从妈妈那里得到足够的益生菌源，可能会出现体质弱、食欲不振、大便干燥等现象，也应该适量补充益生菌。

4.对于免疫力低下或者需要增强免疫力时，补充益生菌能够有备无患。

5.带宝宝出行或旅游时带点益生菌类产品，如果宝宝肠胃不舒服，服用后能够有效缓解。

### 父母须知

益生菌应选择经过国家食品药品监督管理局批准的健字号食品，其功效是通过动物试验和人体试食试验证明的，效果是有保证的。

## 怎样吃鱼能让宝宝更聪明



鱼肉营养丰富是众所周知的，宝宝多吃鱼能变聪明也是被广泛证明了的事实。可鱼种类繁多，宝宝的肠胃又很脆弱，宝宝应该怎样吃鱼才更科学呢？

### 1. 鱼类的选择

是淡水鱼好，还是海水鱼好？应该说各有利弊。海水鱼中的DHA(俗称“脑黄金”)含量高，对提高记忆力和思考能力非常重要，但其油脂含量也较高，个别宝宝消化功能发育不全，容易引起腹泻等消化不良症状。淡水鱼油脂含量较少，优质蛋白质含量却较高，易于消化吸收。不过，淡水鱼通常刺较细小，难以剔除干净，容易卡着宝宝，一般情况下，1岁以上的宝宝才适合吃。

带鱼、黄花鱼和三文鱼非常适合宝宝，鲈鱼、鳕鱼等也不错。





## 2. 鱼肉的烹调方式

鱼肉对宝宝虽好，但还是需要讲究烹调方式。妈妈最好采用蒸、煮、炖等方式，不宜采用油炸、烤、煎等方法。另外，还可以将鱼做成鱼丸，这种吃法比较安全、清淡，而且味道鲜美，无论是哪种鱼都可以做。

具体方法：将鱼肉剁细，加蛋清、盐调成茸。锅内添水烧开，将鱼茸挤成丸子，逐个下锅内煮熟，再加入少许精盐、葱花即可。

给宝宝做鱼时可添加蔬菜作为配菜，既增加口感又均衡营养。炖鱼时，不妨搭配一些冬瓜、香菇、萝卜、豆腐等。但要注意，口味不应过咸，更不要添加辛辣刺激性调料，鸡精和味精也要少放。

### 育儿叮咛

很多妈妈只给宝宝喝鱼汤，而不给宝宝吃鱼肉，其实鱼汤的营养都在鱼肉中，正确的吃法是既吃肉又喝汤。



## 训练宝宝自己吃饭的方法



到这个月，宝宝有了很强烈的想自己吃饭的愿望，具体表现为：宝宝吃饭的时候喜欢手里抓着饭；当勺子里的饭快掉下来的时候，宝宝会主动去舔勺子等，这个时候，妈妈应该着手训练宝宝自己吃饭了，那么，如何训练宝宝自己吃饭呢？

### 妈妈要做好准备工作

学习正确用餐，除了需要宝宝的准备，家庭环境的营造也同等重要。如果妈妈老是怕麻烦，而省略学习过程，或是因为担心宝宝做不好而代劳，那么在准备不足的情况下，宝宝自然学不好。

#### 1

#### 心理准备

宝宝学习使用餐具是一个循序渐进的过程，妈妈一定要有耐性！刚刚开始时，如果宝宝不小心把食物洒出，妈妈也别慌，因为宝宝自然会从失败中吸取教训。

#### 2

#### 环境准备

建议妈妈一开始训练时就要布置好环境，替宝宝准备一个固定的进餐位置和适合他尺寸的餐桌和餐具，并替他围上围兜，以免弄脏衣服。此外，餐桌不宜铺设桌布，以免宝宝分心或是不小心拉扯掉落。环境的布置越简单越好，这样宝宝不易受外界干扰，较容易专心吃饭；而餐桌和餐椅的距离也不宜过远，以免宝宝够不到。



### 3 餐具准备

使用宝宝专用的餐具，因为它可以增强宝宝进食的兴趣。鲜艳明快的色彩会直接刺激宝宝的视觉器官，加上儿童餐具大都设计成精致的卡通造型，宝宝的注意力很容易被吸引，并能从中产生愉快的心情。

## 宝宝吃饭练习过程

妈妈们，现在就开始教导宝宝自己动手吃饭吧！训练宝宝良好的饮食习惯越早越好，如果在宝宝养成依赖心理后就来不及了！

### 1 手抓

平时要教宝宝用拇指和食指拿东西。给宝宝做一些能够用手拿着吃的东西或一些切成条和片的蔬菜，以便他能够感受到自己吃饭是怎么回事。如：土豆、红薯、胡萝卜、豆角等，还可以准备香蕉、梨、苹果和西瓜（把籽去掉）、熟米饭、软的烤面包、小块做熟了的嫩鸡片等。

### 2 汤匙

如果宝宝开始对汤匙产生兴趣，甚至会伸手想要抢妈妈手中的汤匙。这时，妈妈就应该让宝宝自己试着使用，以免错过最佳培训期。一开始妈妈可以从旁协助，如果宝宝不小心将汤匙摔在地上，妈妈也要有耐心地引导，千万不可以严厉地指责宝宝，以免宝宝排斥学习。

### 3 碗

宝宝10个月以后，妈妈就可以准备底部宽大的轻质碗让宝宝试着使用。因为宝宝的力气较小，所以装在碗里的东西不要超过1/3；宝宝可能不懂一口一口地吃，妈妈也可以从旁协助，调整每次的进食量。

### 4 杯子

宝宝1岁左右时，妈妈就可以使用学习杯来教导宝宝使用杯子了。一开始，应让宝宝两手扶在杯子1/3的位置，再小心端起，以避免内容物洒出来。这样持之以恒，等到宝宝3岁左右时，就可以非常自然地使用杯子了。

### 5 筷子

筷子的使用较为困难，属于精细动作，建议妈妈等宝宝2岁以后再尝试练习。练习方法后文将会详细说明。





# 本阶段推荐食谱 food



## 肉泥

- **材料：**新鲜的猪瘦肉20克。植物油少许，料酒少许，盐少许，高汤少许，葱花、姜末各少许，淀粉适量。
- **做法：**1.将猪瘦肉洗净，去皮，挑去筋，切成小块，放到绞肉机里绞碎或用刀剁碎。  
2.加上淀粉、料酒、盐、葱花、姜末拌匀，放到锅里蒸熟。  
3.锅内加少许植物油，下入肉末，加入少许高汤，在文火上炒成泥状，即可。



## 蛋黄羹

- **材料：**新鲜鸡蛋1个，清水适量。
- **做法：**1.将鸡蛋打入碗里，取掉蛋清，只留下蛋黄，加上等量的清水，用筷子搅成稀稀的蛋汁。  
2.把盛蛋黄的碗放到刚刚冒出热气的蒸锅里。  
3.用小火蒸10分钟即可。



## 菠菜鸭血豆腐汤

- **材料：**鸭血1小块（20克左右），嫩豆腐1小块（20克左右），新鲜菠菜叶一把（20克左右），枸杞子5粒，高汤适量。
- **做法：**1.先将菠菜叶洗干净，放入开水中焯2分钟。  
2.将鸭血和豆腐切成薄片备用。枸杞子淘洗干净备用。  
3.砂锅内放高汤，将鸭血、豆腐、枸杞子下进去，用小火炖30分钟左右。  
4.下入菠菜，再煮1~2分钟，即可。





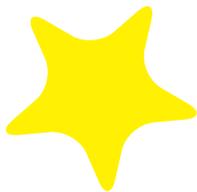
## ★ 婴儿精心护理

### 带宝宝外出，抱着比推着好 >>>

父母带宝宝外出时，常见的是用童车推着宝宝走，这样做，一来宝宝处于较低的位置，容易受到汽车尾气的污染，二来也不利于亲子间情感的交流。

汽车尾气中的铅一般分布于地面上方1米左右的地带，正好是婴幼儿的呼吸带。相关研究专家指出，儿童吸入过量的铅会造成铅中毒，其症状主要表现为多动、反应迟钝、行为功能的改变、模拟学习困难、运动失调、贫血等。

而抱宝宝外出的目的主要是让他看各种各样的东西，培养他观察世界万物的兴趣，激发他的好奇心和求知欲，还能培养他的注意力。就像宝宝的胃肠缺少食物就会感到饥饿一样，宝宝的皮肤缺少父母满怀爱心的抚摸，也会感到“饥饿”。胃肠的饥饿会影响宝宝的身体健康，而皮肤饥饿则会妨碍智力发育。由此可见，多与宝宝进行身体接触是非常必要的。





13~15

个月

# 食品尽量多样化



1岁以后的宝宝其生长发育虽不如出生后第1年迅速，但每年仍可增加体重2~3千克，因此，其营养素的需要量仍然相对较高。这个阶段的哺喂原则是营养要全面，以保证身体生长需要；三餐热量要根据宝宝活动的规律合理分配；食物品种要多样化，一周内的食谱尽量不重复，以保证宝宝良好的食欲。

## ● 阅读关键词 ●

### ◆ 宝宝恋乳

转移注意力，加强亲子沟通

### ◆ 3种食物不宜多吃

动物肝脏、酸奶、菠菜

### ◆ 巧吃鸡蛋

食量、计算好煮鸡蛋的时间、最佳烹饪法、宜与忌



## ★ 饮食营养同步指导

牛奶还应是1~3岁宝宝的主要食物之一，每日平均400毫升左右，切不可认为断奶就将所有的牛奶或奶制品全部取消掉。

宝宝这个时候可以吃大部分谷类食品了，小米、玉米中含胡萝卜素，谷类的胚芽和谷皮中含有维生素E，应该让宝宝适量摄入。但是，谷类中某些人体必需氨基酸的含量低，不是理想的蛋白质来源。而豆类中含有大量这类营养物质，因此，谷类与豆类一起吃可以达到互补的效果。

此时宝宝的咀嚼功能还不够发达，还应该坚持每天单独为宝宝加工、烹调食物，少用油炸或面拖，以防脂肪过多，食物过硬，宝宝的食物加工要细且体积不宜过大；要引导和教育宝宝自己进食，进餐要有规律，进餐时让其暂停其他活动，集中精神进餐。



## 宝宝恋乳怎么办



许多宝宝在断奶时会哭闹，拒绝食物，甚至养成咬被角、吮手指的毛病，这些宝宝不同程度地有恋乳危机。

断奶期是第二次母婴分离，也是宝宝成长过程中的一个重要里程碑。从完全吸食母乳到断奶，习惯于母亲香甜的乳汁到彻底告别，宝宝需要一个适应过程，更需要妈妈采取正确的方式从生理到心理上戒断宝宝对母乳的依恋。

### 转移宝宝注意力

宝宝出现碰触乳房行为时，不动声色地握住他的手，拉着他去做他感兴趣的事情，比如，讲故事，玩游戏，和他一起看动画片，等等，转移他的注意力，也逐渐淡化他对乳房的关注。给宝宝布置充满温馨与童趣的房间，鼓励宝宝听音乐，看适合他的漫画与图书，培养宝宝的兴趣与爱好，引导他过充实而有规律的生活。条件允许的话，经常陪宝宝到大自然中走走，让绚丽多姿的大自然开阔他的视野，陶冶他的心灵，丰富他的内心体验，让宝宝在心旷神怡中养成豁达开朗的心胸，以转移摸乳房的不良习惯。

### 加强亲子沟通

宝宝碰触妈妈乳房其实是情感上依恋母亲，是渴望母爱的信号。所以，不管工作多忙，每天一定抽点时间陪宝宝，跟他交谈，陪他游戏，跟他做朋友，让他享受到充沛健康的母爱。如果宝宝能感受到并且获得了安全感，自己就会减少对母乳的依恋。

### 育儿叮咛

断乳时，宝宝会吵闹几天。但不管怎样吵闹也不要授乳，这样宝宝只好死心了。假如坚持了两天，到第3天见宝宝喊得太可怜而又重新授乳时，则宝宝会认为这两天是故意整他。因此，让宝宝知道吃母乳已不行，妈妈也得采取果断措施。

## 3种食物不宜给宝宝多吃



再好的食物都不能吃过量，以下几种食物是比较常见且营养丰富的食物，是宝宝身体发育必备的食物，这里为什么要在此强调呢？就是因为很多妈妈都存在饮食上的误区，总认为好的食物就可以每天给宝宝吃，其实这是错误的。

### 1

#### 动物肝脏

动物的肝脏虽然营养丰富，但由于肝脏是一个最大的解毒器官，又是一个“大型的生化工厂”，所以动物肝脏中的有毒物质和其他气体化学物质的含量，要比肌肉中多好几倍。如果过多地给宝宝食用，会对宝宝健康不利。





建议每周安排1~2次即可，对于1岁以内的宝宝，每次量不宜超过10~20克，1~3岁宝宝每次大约25~30克。新鲜的动物肝脏中往往残存了不少有毒的血液，买回家后一定要长时间地冲洗，并在水中浸泡1小时，以清除肝脏内的毒物。

## 2 酸奶

酸奶虽然是以新鲜奶为原料，经过乳酸菌发酵制成的奶制品，富含维生素A，但是其脂肪、蛋白质以及钙含量很少，只是更容易被人体消化吸收，却达不到配方奶的营养水平，也不符合婴幼儿的营养需求。另外，酸奶喝得太多，会使乳酸菌摄入得太多，反倒可能会引起肠道菌群失调，影响正常的消化吸收功能，而且过早地给宝宝喝酸奶容易养成对甜食的偏好。

对于身体健康的宝宝来说，酸奶作为一种饮食上的调剂是可以的，但一定要注意控制酸奶的进食量，而不能取代纯奶。

## 3 菠菜

妈妈们普遍认为菠菜含铁量高，是给宝宝补血的最好蔬菜，于是几乎天天给宝宝吃。其实，菠菜的含铁量并没有那么高，每100克菠菜的含铁量，要比小白菜、大白菜、青椒、芥菜、芹菜都低。而且，菠菜中含有大量的草酸，进入人体后，容易与胃肠道里的钙相遇，凝固形成不易溶解和吸收的草酸钙。所以，菠菜吃得过多容易使宝宝缺钙，还会影响锌的吸收，不利于宝宝骨骼和牙齿的发育。

给宝宝补铁，可以多吃些肉、枣泥、鱼泥、蛋黄等。宝宝饮食中最好安排多种蔬菜，交替食用。如果吃菠菜，先用开水焯一下，以便将其大部分草酸去除。

### 父母须知

皮蛋也不宜给宝宝多吃，可以偶尔品尝一下，给宝宝调剂一下口味。现如今，有些正规厂家出售无铅皮蛋，最好购买这种产品。

## 宝宝吃鸡蛋的注意事项



鸡蛋是老少皆宜的营养佳品，也是婴幼儿生长发育所必需的辅助食物。因为鸡蛋除含优质蛋白质和脂肪类外，还含有多量的维生素A、胡萝卜素、卵磷脂及矿物质等，无疑对宝宝的营养价值很大。不过，宝宝吃鸡蛋要注意以下几点：





## 1

### 算计好食量

1~2岁的宝宝，每天需要蛋白质40克左右，除普通食物外，每天添加1个或1个半鸡蛋就足够了。如果吃得太多超过了宝宝的需要，宝宝的胃肠就负担不了，就会导致消化和吸收功能障碍，引起消化不良和营养不良。

## 2

### 计算好煮鸡蛋的时间

煮鸡蛋的时间一定要掌握好，一般8~10分钟。煮得太生，鸡蛋中的抗生物素蛋白不能被破坏，使生物素失去活性，影响机体对生物素的吸收，易引起生物素缺乏症，发生疲倦、食欲下降、肌肉疼痛，甚至发生毛发脱落、皮炎等，也不利于消灭鸡蛋中的细菌和寄生虫；煮得太老也不好，由于煮沸时间长，蛋白质的结构变得紧密，不容易消化。

## 3

### 最营养的烹饪方法

鸡蛋吃法多种多样，就营养的吸收和消化率来讲，煮蛋为100%，炒蛋为97%，嫩炸为98%，老炸为81.1%，开水、牛奶冲蛋为92.5%，生吃为30%~50%。由此来说，煮鸡蛋是最佳的吃法，但要注意细嚼慢咽，否则会影响吸收和消化。不过，对宝宝来说，还是蒸蛋羹、蛋花汤最适合，因为这两种做法能使蛋白质松解，极易被宝宝消化吸收。

## 4

### 煮鸡蛋的三个“不宜”

◆**煮鸡蛋时间不宜过长**。为防鸡蛋在烧煮中蛋壳爆裂，将鸡蛋洗净后，放在盛水的锅内浸泡1分钟，用小火烧开。开后改用小火煮8分钟即可。煮得时间太长的话，蛋黄中的亚铁离子会与硫离子产生化学反应，形成硫化亚铁的褐色沉淀，妨碍人体对铁的吸收。

◆**鸡蛋不宜与豆浆同食**。早上喝豆浆的时候吃个鸡蛋，或是把鸡蛋打在豆浆里煮，是许多人的饮食习惯。但是，这种饮食习惯会造成营养成分的损失，降低二者的营养价值。

◆**鸡蛋不宜与白糖同煮**。很多宝宝喜欢放了糖的鸡蛋汤，于是很多妈妈在煮鸡蛋的时候就会加入一些糖，以满足宝宝的口感。但是，鸡蛋和白糖同煮，会对健康产生不良作用。如果必须要放糖宝宝才吃的话，妈妈可以在鸡蛋煮熟后再加入适量糖。

### 育儿叮咛

如果宝宝的粪便中发现有形状如蛋白的物质，这表明宝宝未消化吸收蛋白质，这时要把蛋黄拌煮到其他食物（如健儿粉、糕干粉、米粉）中一起喂食。



# 本阶段推荐食谱 food



## 豆腐蔬菜糊

- **材料:** 胡萝卜5克, 嫩豆腐1/6块, 荷兰豆半根, 蛋黄半个, 水1小杯。
- **做法:** 1. 将胡萝卜去皮, 与荷兰豆烫熟后, 都切成极小的块。  
2. 将水与1料放入小锅, 嫩豆腐边捣碎边加进去, 煮到汤汁变少; 最后将蛋黄打散加入锅里煮熟即可。



## 燕麦片牛奶粥

- **材料:** 牛奶1杯, 燕麦片50克, 白糖1小匙。
- **做法:** 1. 将燕麦片和牛奶放入锅内, 加入适量清水, 使之充分混合; 用文火烧至微开, 用勺不停地搅动, 以免粘锅, 待锅内食物变稠即可。  
2. 在煮好的燕麦粥内加入白糖, 搅和均匀, 晾至温度适宜即可。



## 蛋黄酸奶糊

- **材料:** 鸡蛋1个, 肉汤1小匙, 酸奶1大匙。
- **做法:** 1. 将鸡蛋煮熟之后取出蛋黄捣碎。  
2. 将捣碎的蛋黄和肉汤入锅用文火煮, 并不时搅动, 呈稀糊状时取出冷却。  
3. 将酸奶倒入锅中搅匀即可。





## ★ 幼儿细心护理

### 给宝宝建立生活时间表



如果宝宝很小的时候，生物钟就被打乱，作息没有规律，有晚上不睡、早上不起的坏毛病，那么宝宝将来会很难适应幼儿园或学校生活。妈妈应该从小就为宝宝建立生活时间表，这样会让宝宝每天在同一时间想做同一件事情，慢慢形成习惯。

	6:30~7:00	起床，大、小便
	7:00~7:30	洗手，洗脸
	7:30~8:00	早饭
	8:00~9:00	户内外活动，喝水，大、小便
	9:00~10:30	睡眠
	10:30~11:00	起床，小便，洗手
	11:00~11:30	午饭
	13:00~13:30	户内外活动，喝水，大、小便
	13:30~15:00	睡眠
	15:00~15:30	起床，小便，洗手，午点
	15:30~17:00	户内外活动
	17:00~17:30	小便，洗手，做吃饭前准备
	17:30~18:00	晚饭
	18:00~19:30	户内外活动
	19:30~20:00	晚点，洗漱，小便，准备睡觉
	20:00~次日晨	睡眠

### 冷水浴增强宝宝体质



1~3岁的宝宝，除了进行户外活动、开窗睡眠、做操及进行空气浴、日光浴以外，用冷水锻炼身体，也是增强体质、防病抗病的好方法。

**冷水洗手、洗脸、洗脚：**宝宝身体的局部受寒冷刺激，会反射性地引起全身一系列复杂的反应，能有效地增强宝宝的耐寒能力，少得感冒。水温以20℃~30℃为宜。但晚上盥洗时仍要用32℃~40℃的温水，避免刺激宝宝神经引起兴奋，影响睡眠。

**冷水擦身：**先把毛巾在冷水中浸透，稍稍拧干，先擦宝宝的四肢，再依次擦颈、胸、腹、背部。擦过的和尚未擦过的部位都要用干的浴巾盖好。湿毛巾擦完后，再用干毛巾擦。开始擦时的水温，最好与体温相等，每隔2~3天降低1℃，冬季一般降至22℃，擦身时室温以16℃~18℃为宜。夏季可随自然温度用冷水擦身。



#### 育儿叮咛

妈妈在给宝宝进行“冷水浴”时，可以一边说话一边进行，还可以在室内放些轻音乐，或是妈妈给宝宝哼两句，以分散宝宝的注意力，使宝宝乖乖配合。



## 妈妈不要忘记教宝宝洗手



手接触外界环境的机会最多，尤其是手闲不住的宝宝，哪儿都想摸一摸，因此也最容易沾上各种病原菌。如果再用这双小脏手抓食物、揉眼睛、摸鼻子，病菌就会趁机进入宝宝体内，引起各种疾病。

**病菌无处不在，对付病菌最简单的一招就是勤洗手！**

1. 用温水彻底打湿双手。
2. 在手掌上涂上肥皂或倒入一定量的洗手液。
3. 两手掌相对搓揉数秒钟，产生丰富的泡沫，然后彻底搓洗双手至少10~15秒钟；特别注意手背、手指间、指甲缝等部位，也别忘了手腕部。
4. 用流动的水冲洗双手，直到把所有的肥皂或洗手液残留物都彻底冲洗干净。
5. 用纸巾或毛巾擦干双手，或者用热风机吹干双手，这步是必须要做的。

### 育儿叮咛

很多时候人们洗手只是蜻蜓点水，蘸点水，涂上肥皂，马上就冲掉，整个过程3~5秒钟就完事，甚至用手在水里蘸一下就算洗过了，这样洗手很不到位。每次洗手需要双手涂满肥皂反复搓揉10秒钟以上，然后再用流动水冲洗干净。

## 尽量避免事故的发生



宝宝一旦能自己扶着行走或脱手独自行走，其活动范围马上就变大了，加上好奇心强烈，大人是无法预测到宝宝会干出什么事情来的。因而往往容易发生一些意外的事故。

在这一阶段最易发生的事故是：摔倒、从楼梯上滚下去、烫伤、吸或吃进异物。因此，必须将一切可能导致宝宝危险的物品放到高处或放进抽屉锁好，严防宝宝玩弄。特别是香烟、药品、化妆品等万一被宝宝吞下，会发生生命危险。那些刀、剪、针等缝衣工具更是宝宝感兴趣的东西，万一给他拿到就麻烦了。

如果发生这种情况，不要慌慌张张地逼着宝宝放手，越这样他越不干。可以用其他玩具转移宝宝的兴趣，若无其事地从他手中将危险品换下来。假如看见宝宝想要用手去摸烫的东西时，大人应赶快先用自己的手指碰触一下后急忙缩回，装着很疼很烫的样子喊“疼……”、“烫……”给宝宝看。这样，宝宝就不会动手去摸了。

### 父母须知

宝宝的脚步还不稳，头重脚轻，很容易摔跟头，而且脑袋也容易碰撞桌椅的棱角。因此，如果条件许可，可让宝宝在空旷的房间里玩。危险的地方贴上海绵或橡胶皮，也可以达到防止危险的目的。



16~18个月

# 开始培养良好的饮食习惯



此阶段及以后是宝宝智力发育的黄金阶段，应多吃富含卵磷脂和B族维生素的食物，大豆制品、鱼类、禽蛋、牛奶、牛肉等食物都是不错的选择。应尽量避免过咸的食物，含过氧化脂质的食物，如腊肉、熏鱼等，含铅的食物，如爆米花、松花蛋等，含铝的食物，如油条、油饼等，以免妨害宝宝的智力发育。

## ● 阅读关键词 ●

### ◆ 补钙注意 事项

少量多次、钙片半小时服用、忌油腻、剂量

### ◆ 注意玩具 卫生

皮毛玩具、木制玩具、直接口咬、洗手、揉眼睛

## ★ 饮食营养同步指导

此阶段幼儿的消化器官尚在完善中，虽然已经在吃普通食物，但不能与成人饮食相同，应强调碎、软、新鲜，忌食煎炸、过甜、过咸、过酸和刺激性的食品。

主食以谷类为主，要勤换花样，保证肉、蛋、奶各类蛋白质的供应，以满足这个时期身体发育的需要。饮食要讲究搭配平衡，不能以吃饱为目的，不要硬性规定宝宝的食量，以免宝宝产生厌食情绪。

进一步强化训练宝宝用杯子喝水。一直用奶瓶给宝宝喝水、喝牛奶，会养成宝宝含奶瓶的习惯，时间一久易导致门齿的龋齿及上下牙齿生长排列不齐。





## 宝宝缺钙的表现



这个时期的宝宝身体长得飞快，骨骼、肌肉和牙齿都开始快速发育，需要大量的钙，因而对钙的需求量非常大。如未及时补充，2岁以下的宝宝，身体很容易缺钙。

### 缺钙的表现

- 1 常表现为多汗，即使气温不高，也会出汗，尤其是入睡后头部出汗，并伴有夜间啼哭、惊叫，哭后出汗更明显。部分宝宝头颅不断摩擦枕头，颅后可见枕秃圈。
- 2 偶见手足抽搐症。宝宝缺钙，血钙低时，可引起手足痉挛抽搐。
- 3 厌食偏食。人体消化液中含有大量钙，如果人体钙元素摄入不足，容易导致食欲不振、智力低下、免疫功能下降等。
- 4 易发湿疹。2岁前的宝宝比较多见，有的到儿童或成人期发展成恶急性、慢性湿疹，或表现为异位性皮炎。
- 5 出牙晚或出牙不齐。有的宝宝1岁半时仍未出牙，前凶门闭合延迟，常在1岁半时仍不闭合。
- 6 前额高突，形成方颅。
- 7 常有串珠肋，是由于缺乏维生素D，肋软骨增生，各个肋骨的软骨增生连起似串珠样。常压迫肺脏，使宝宝通气不畅，容易患气管炎、肺炎。

### 育儿叮咛

妈妈可以对照一下，看看宝宝有没有缺钙。妈妈在怀孕期、哺乳期有没有常规补钙，如果没有，宝宝缺钙的几率是非常高的。那么，这个时候就应该补钙了。

## 含钙的食物有哪些



以下食物含钙比较丰富，在宝宝长身体的时候，尤其是在长牙时，妈妈要注意多给宝宝补充以下食物。

### 1. 牛奶

250毫升牛奶，含钙300毫克，还含有多种氨基酸、乳酸、矿物质及维生素，促进钙的消化和吸收。而且牛奶中的钙质人体更易吸收，因此，牛奶应该作为宝宝日常补钙的主要食品。其他奶类制品如酸奶、奶酪、奶片，都是良好的钙来源。断奶以后的宝宝每天应该保证至少摄入牛奶250毫升，增加钙的摄入量。





## 2. 海带和虾皮

海带和虾皮是高钙海产品，每天吃上25克，就可以补钙300毫克。

海带与肉类同煮或是煮熟后凉拌，都是不错的美食。虾皮中含钙量更高，25克虾皮就含有500毫克的钙，所以，用虾皮做汤或做馅都是日常补钙的不错选择。需要注意的是，容易对海制品过敏的宝宝要小心食用。

## 3. 豆制品

大豆是高蛋白食物，含钙量也很高。500克豆浆含钙120毫克，150克豆腐含钙就高达500毫克，其他豆制品也是补钙的良品。

豆浆需要反复煮开几次，才能够食用。而豆腐则不可与某些蔬菜同吃，比如菠菜。菠菜中含有草酸，它可以和钙相结合生成草酸钙结合物，从而妨碍人体对钙的吸收，所以豆腐以及其他豆制品均不宜与菠菜一起烹制。但豆制品若与肉类同烹，则会味道可口、营养丰富。



## 4. 蔬菜

蔬菜中也有许多高钙的品种。雪里蕻100克含钙230毫克；小白菜、油菜、茴香、香菜、芹菜等每100克钙含量也在150毫克左右。这些绿叶蔬菜每天吃上250克就可补钙400毫克。



## 5. 动物骨头

动物骨头里80%以上都是钙，但是不溶于水，难以吸收，因此在制作成食物时可以事先敲碎它，加醋后用小火慢煮。吃时去掉浮油，放些青菜即可做成一道美味鲜汤。

另外，鱼骨也能补钙，但要注意选择合适的做法。干炸鱼、焖酥鱼都能使鱼骨酥软，更方便钙质吸收，而且可以直接食用。

### 育儿叮咛

妈妈在给宝宝食物补钙时，最好荤素搭配：比如豆腐炖鱼，鱼肉中含维生素D，豆腐含钙丰富。维生素D可促进钙的吸收，使豆腐中钙的利用率大大提高。另外，主食讲究谷豆类混食，不仅能使氨基酸互补达到最理想化，还能促进钙的吸收。



## 给宝宝补充钙剂的注意事项 >>>

如今市场上的补钙药物适合于依靠食物摄入不能满足钙需求的宝宝。它的优点是操作简单，并且容易控制补充量。但是，在服用时需要严格遵守医嘱，以免服用过量，反而对身体造成不良影响。另外，还要注意以下几点重要事项。

### “少量多次”的原则

一般来说，任何时候都可以服用钙片，但人体每次摄入钙低于或等于50毫克时，钙的吸收率最高。所以，给宝宝服钙片时，尽量采取“少量多次”的原则，以达到最好的吸收效果。

### 碳酸钙的最佳服用时间是饭后半小时

此时服用钙制剂，吸收率最高，利用率最好，能充分发挥钙剂的各种效能。而进餐时胃会分泌较多的胃酸，有利于补钙剂的吸收率达到最高点。

### 钙剂不可与植物性的食物同吃

植物性的食物比如蔬菜中多数含有草酸盐、磷酸盐等盐类，它们可以和钙相结合生成多聚体而沉淀，从而妨碍钙剂的吸收。所以钙剂不可与植物性食物同吃，这与豆制品不宜与蔬菜一起烹制是一样的道理。

### 钙剂不可与油脂类食物同吃

油脂分解后生成的脂肪酸与钙结合形成奶块，不容易被肠道吸收，最终会随大便排出体外。所以给宝宝补充钙剂的时候，不要同时吃油脂类食物。

### 补钙应注意的适当剂量

通常2岁以下的宝宝每天需要400~600毫克钙。按照正常的饮食，宝宝每天从食物中摄取的钙只有需要量的2/3，所以每天必须再额外补钙，以填补欠缺的1/3的钙剂。





# 本阶段推荐食谱 food



## 香菇牛奶粥

- **材料:** 牛奶1杯, 大米50克, 干香菇3个, 水1大杯。
- **做法:** 1. 将大米淘洗干净, 用水泡1~2小时, 香菇泡开切碎。  
2. 将锅置火上, 放水烧开, 下入大米和香菇用微火煮30分钟, 加入牛奶再煮片刻即成。



## 肉末胡萝卜汤

- **材料:** 新鲜瘦猪肉50克, 胡萝卜150~200克, 盐、葱、姜、白糖各少许。
- **做法:** 1. 瘦猪肉洗净剁成细末, 加盐和调料, 蒸熟或炒熟。  
2. 胡萝卜洗净, 切成大块, 放入锅中煮烂, 捞出挤压成糊状, 再放回原汤中煮沸, 用白糖调味。  
3. 将熟肉末加入胡萝卜汤中拌匀。



## 虾仁小馄饨

- **材料:** 虾仁50克, 少筋猪腿肉50克, 鸡蛋1个, 小馄饨皮10张。
- **做法:** 1. 猪腿肉绞碎, 和虾仁一起拌匀, 加盐, 打入鸡蛋, 再拌匀。  
2. 将馅料用小馄饨皮包裹, 煮熟即可。





## ★ 幼儿细心护理

### 注意宝宝玩具的卫生



玩具是宝宝日常生活中必不可少的好伙伴。不过，宝宝玩耍时常常喜欢把玩具放在地上，这样，玩具就很可能受到细菌、病毒和寄生虫的污染，成为传播疾病的“帮凶”。根据细菌学家的一次测定：把消过毒的玩具给宝宝玩10天以后，塑料玩具上的细菌菌落数可达3000多个，木制玩具上达近5000个，而毛皮制作的玩具上竟多达2万多个。可见，玩具的卫生不可忽视，妈妈要定期对玩具进行清洗和消毒。

一般情况下，皮毛、棉布制作的玩具，可放在日光下曝晒几小时；木制玩具，可用煮沸的肥皂水烫洗；铁皮制作的玩具，可先用肥皂水擦洗，再放在日光下曝晒；塑料和橡胶玩具，可用市场上常见的84消毒液浸泡洗涤，然后用水冲洗、晒干。防止宝宝用口直接咬嚼未经消毒的玩具。摆弄玩具时，不要让宝宝揉眼睛，更不能用手抓东西吃，边吃边玩。宝宝玩过玩具后，要及时洗手。

#### 育儿叮咛

妈妈要教育宝宝不要把玩具随便乱丢乱放，家里要有一个相对固定的宝宝玩耍的场所。有条件的家庭可准备一个玩具柜或玩具箱，将玩具集中存放，不要把玩具拿到厨房或卫生间里玩。

## 宝宝误食药物的解决方法



由于宝宝不能分辨哪些东西能吃，哪些不能吃，所以常常会把外形好看、色彩鲜艳的药片当作糖果吃进肚子。遇到这种情况时，妈妈一定不要手忙脚乱，或是受情绪影响，打骂宝宝。这个时期的宝宝好奇心强，又不懂事，妈妈平时应该管理好家里的药物，不能到处乱放。

发生这种情况妈妈不要一味地训斥宝宝或惊慌失措，这样只会使宝宝更加恐惧和哭闹，影响急救。妈妈应该耐心细致地查看和想方设法了解清楚：宝宝到底误吃了什么药，吃了多少，是否已经发生危险……确定宝宝误服了何种药物后，应该马上送往医院。如果送医院路程较远，可以先在家中进行必要的急救措施。

- 1 如果误服维生素、止咳糖浆等不良反应较小的药物，可让宝宝多喝凉开水，使药物稀释并及时排出体外。
- 2 如果误服了安眠药、某些解痉药(阿托品、颠茄合剂之类)、退热镇痛药、抗生素及避孕药等，妈妈应该用手指轻轻刺激宝宝的咽部，引起发呕，让宝宝将误服的药物吐出来。
- 3 如果误服的是药水，可先给宝宝喝一点浓茶或米汤后再引吐，反复进行，直到呕出物无药水色为止。最后还是送医院做进一步的观察和处理。





19~21个月

# 个子长高有秘密



乳品不再是宝宝的主食，但尽量保证每天饮用牛奶，以获取最佳的蛋白质。宝宝的食品应当尽量细、软、烂，以利于营养成分的吸收。

这个阶段的宝宝吞咽功能尚不完善。花生米及其他类似食品，如有核的枣、瓜子等不要让宝宝食用，以免误吞入气管，发生危险。

## ● 阅读关键词 ●

### ◆ 有助于宝宝长高食物

牛奶、鸡蛋、黑豆、沙丁鱼、菠菜、橘子

### ◆ 饮食补锌

动物性食物、豆类、良好的饮食习惯

### ◆ 长高运动

排球、篮球、羽毛球、跳绳、芭蕾、伸展体操、自由体操、引体向上、游泳、吊环、单杠



## 饮食营养同步指导

这个阶段宝宝的乳牙已经大部分出齐，消化能力进一步提高。在膳食安排上可以比照成人的饮食内容。

## 宝宝每天吃多少才够营养



一岁多的宝宝正处于迅速成长的阶段，宝宝开始学走路、学说话及认知周围的事物，体力脑力消耗相对增加，需要充足的营养来帮助身体发育，所以妈妈必须确保宝宝能够摄取到充足均衡的营养，以帮助他奠定一个良好的健康基础。

有些妈妈认为，只要给宝宝足够的肉类、蔬菜类食物，宝宝的营养就一定足够了。其实，1~3岁的宝宝，他的



食量还很小，消化系统的吸收能力很有限，他根本吃不下也不可能完全从固体食物中消化吸收足够的营养素。

1~3岁的宝宝，如果营养完全由米饭、肉类、蔬菜等固体食物提供，那么他则需要每天吃3碗米饭(每碗约为2两)，肉类140克，蔬菜210克，水果2~4个，脂肪类3茶匙。想想，宝宝吃得了这么多食物吗？

很多调查表明，1岁以上的宝宝微量元素的缺乏依然十分普遍。由于铁质的缺乏，导致缺铁性贫血的发生率在我国高达20%，而钙质的摄入量，普遍只达每日需要量的50%左右。如果宝宝缺钙，则会影响骨骼及牙齿的生长发育，如果维生素D不足，严重的则更易发生佝偻并软骨症。

因此，保证宝宝的健康，营养专家建议，均衡的配方奶类食品仍然是幼儿饮食的重要部分。奶类食品与固体食物的比例应为2:3。

有些妈妈会选择鲜牛奶作为宝宝的奶类食品，但是鲜牛奶的维生素C、维生素D、维生素E，尤其是铁质的

含量很低，它并不是幼儿的理想奶类食品，而专为幼儿配制的均衡的配方奶制品才是理想的选择。而且配方奶中最好去除了牛油(又称乳脂)，因为牛油会与钙质起钙化反应，会影响钙质的吸收。

## 宝宝不爱吃蔬菜怎么办



到了1岁以后，一些宝宝对饮食流露出明显的好恶倾向，不爱吃蔬菜的宝宝也越来越多。可是不爱吃蔬菜会使宝宝维生素摄入量不足，发生营养不良，影响身体健康。怎样才能让宝宝多吃蔬菜呢？

1 妈妈为宝宝做榜样，带头多吃蔬菜，并表现出津津有味样子。千万不能在宝宝面前议论自己不爱吃什么菜、什么菜不好吃之类的话题，以免对宝宝产生误导。

2 应多向宝宝讲吃蔬菜的好处和不吃蔬菜的后果，有意识地通过讲故事的形式让宝宝懂得，吃蔬菜可以使身体长得更结实、更健康。

3 要注意改善蔬菜的烹调方法。给宝宝做的菜应该比为大人做的菜切得细一些、碎一些，便于宝宝咀嚼，同时注意色香味形的搭配，以增进宝宝食欲。也可以把蔬菜做成馅，包在包子、饺子或小馅饼里给宝宝吃，宝宝会更容易接受。

### 育儿叮咛

妈妈千万不要采取强硬手段，特别是如果宝宝只对个别几样蔬菜不肯接受时，不必太勉强，可通过其他蔬菜来代替，也许过一段时间宝宝自己就会改变的。



## 有利于宝宝长高的食物



很多妈妈都会问：“有没有什么食物能有效地让身体长得更高？”如果真的有这样的食物，那世界上就没有个矮的人了。其实，均衡摄取五种营养物质，不挑食，按时吃饭都是长个最有效的方法。

虽然没有针对身高的特效食物，但是有些食物确实对生长有帮助。下面这些食物就对宝宝长高有非常好的促进作用，是在宝宝生长阶段必须给宝宝补充的食物。



**牛奶：**牛奶中富含制造骨骼的营养物质——钙，而且容易被处于成长期的宝宝吸收。虽然喝牛奶不能保证一定会长高，但是身体缺乏钙质肯定是长不高的。所以多喝牛奶是不会有坏处的，每天喝3杯牛奶就可以摄取到成长期必需的钙质。



**鸡蛋：**鸡蛋是最容易购买到的高蛋白食物。很多宝宝都喜欢吃鸡蛋，特别是蛋清含有丰富的蛋白质，非常有利于宝宝的成长。有些妈妈担心蛋黄中的胆固醇对宝宝不好，但是处于成长期的宝宝不用担心胆固醇值，每天吃1~2个鸡蛋是比较合适的。



**黑豆：**大豆是公认的高蛋白食物，尤其黑豆的蛋白质含量更高，是有益于成长的好食品。做米饭时加进去，或者磨成豆浆喝都可以。



**沙丁鱼：**沙丁鱼中富含蛋白质和钙。沙丁鱼中的钙比其他海藻类中含有的植物性钙更容易消化吸收，对宝宝成长很有帮助。此外，凤尾鱼、银鱼等连骨头带肉一起吃海鲜类都是很好的食物。如果当菜吃银鱼感觉吃的量有限的话，可以磨成银鱼粉在喝牛奶时一起喝。



**菠菜：**菠菜中富含铁和钙。很多宝宝都不喜欢吃菠菜，所以不要做成凉拌菜，可以切成细丝炒饭，或者加在紫菜包饭里面。



**橘子：**富含维生素C，有助于钙的吸收。但是橘子是秋冬的应季水果，所以根据不同的季节可以选择草莓、菠萝、葡萄、猕猴桃等其他应季水果。这样可以很好地摄取维生素。



## 宝宝食欲不好的原因



有些宝宝由于食欲不振、偏食甚至厌食，导致体格发育达不到正常的平均值，智力发育也受到影响。因此，妈妈们非常担忧，是什么引起宝宝食欲不好呢？

### 甜食影响食欲

甜食是大多数宝宝喜爱的食品，这些高热量的食物虽好吃，却不能补充必需的蛋白质，而且严重地影响了宝宝的食欲。有些宝宝酷爱吃甜食，喜欢喝各种饮料，如橘子汁、果汁、糖水、蜂蜜水等。这样就使大量的糖分摄入体内，无疑使糖浓度升高，血糖达到一定的水平，会兴奋饱食中枢，抑制摄食中枢，因此，这些宝宝难有饥饿感，也就没有进食的欲望了。

此外，随着天气变热，各种冷饮将陆续上市，常喝冷饮同样会造成宝宝缺乏饥饿感。一是冷饮含糖量颇高，使宝宝甜食过量；二是宝宝的胃肠道功能还比较弱，常喝冷饮易造成胃肠道功能紊乱，宝宝食欲自然就下降了。

### 缺锌引起味觉改变

临床发现，厌食、异嗜癖与体内缺锌有关。通过检查发现，锌含量低于正常值的宝宝，其味觉比健康宝宝差，而味觉敏感度的下降会造成食欲减退。

锌对食欲的影响，主要体现在以下几个方面：

1. 唾液中的味觉素的组成成分之一是锌，所以锌缺乏时，会影响味觉和食欲。
2. 锌缺乏可影响味蕾的功能，使味觉功能减退。
3. 缺锌会导致黏膜增生和角化不全，使大量脱落的

上皮细胞堵塞了味蕾小孔，食物难以接触到味蕾，味觉变得不敏感。

### 育儿叮咛

除上面两种原因外，心理因素也有可能是影响宝宝食欲不好的原因。许多妈妈往往不知道宝宝的胃肠功能可自行调节，总是勉强宝宝吃，甚至有时采取惩罚手段强迫宝宝吃，长此以往，宝宝会变得被动进食，而没有食欲可言。

## 宝宝缺锌的表现



锌与其他微量元素一样，在人体内不能自然生成，由于各种生理代谢的需要，每天都有一定量的锌排出体外。因此，宝宝需要每天摄入一定量的锌以满足其生长发育的需要。如果宝宝常出现以下不同程度的表现，可能就存在缺锌或者锌缺乏症。

- 1 短期内反复患感冒、支气管炎或肺炎等。
- 2 经常性食欲不振、挑食、厌食、过分素食、异食（吃墙皮、土块、煤渣等），明显消瘦。
- 3 生长发育迟缓，体格矮小（不长个）。
- 4 易激动、脾气大、多动、注意力不能集中、记忆力差，甚至影响智力发育。



- 5 视力低下、视力减退，甚至有夜盲症，暗适应力差。
- 6 头发枯黄、易脱落，佝偻病时补钙、补维生素D效果不好。
- 7 经常性皮炎、痤疮，采取一般性治疗效果不佳。

妈妈如果发现宝宝有以上这些情况，应及时带宝宝到有条件的医院进行头发或血液锌测定。在确定诊断的基础上，及早给宝宝补锌。

### 父母须知

不要把测定发锌作为宝宝是否缺锌的唯一依据。有的妈妈舍不得给宝宝扎针抽血，就采取发锌测定，但发锌并不能准确反映体内锌的状态。因为不同部位的头发和不同的洗涤方法都有可能影响测定结果。另外，在轻度锌缺乏时发锌浓度可能降低，但严重锌缺乏时由于头发生长缓慢，发锌浓度反而会增高。



## 哪些宝宝容易缺锌



有几类宝宝属于容易缺锌的高危人群，应列为补锌的重点对象：

- 1 **妈妈在怀孕期间摄入锌不足的宝宝：**  
如果孕妇的一日三餐中缺乏含锌的食品，势必会影响胎儿对锌的利用，使体内贮备的锌过早被使用，这样的宝宝出生后就容易出现缺锌症状。
- 2 **早产儿：**  
如果宝宝不能在母体内孕育足够的时间而提前出生，就容易失去在母体内贮备锌元素的黄金时间（一般是在孕后期的最后1个月），造成先天不足。
- 3 **非母乳喂养的宝宝：**  
母乳中含锌量大大超过普通牛奶，更重要的是其吸收率高达42%，这是任何非母乳食品都不能比的。
- 4 **过分偏食的宝宝：**  
有些“素食者”，从小就拒绝吃任何肉类、蛋类、奶类及其制品，这样非常容易缺锌，因此，应从小就培养宝宝良好的饮食习惯，不偏食，不挑食。
- 5 **过分好动的宝宝：**  
不少宝宝尤其是男宝宝，过分好动，经常出汗甚至大汗淋漓，而汗水也是人体排锌的渠道之一。



## 6 患佝偻病的宝宝：

这些宝宝因治疗疾病需要而服用钙制剂，而体内钙水平升高后就会抑制肠道对锌的吸收。同时，因为这样的患儿食欲也相对较差，食物中的锌摄入减少，很容易发生缺锌。

## 7 一些特殊情况下的宝宝：

土壤含锌过低，使当地农产品缺锌；宝宝的消化吸收功能不良；一些药物如四环素等与锌结成难溶的复合物妨碍吸收。

### 育儿叮咛

对上述可能发生锌缺乏的宝宝应及早补锌，早产儿、人工喂养儿以及经常腹泻的宝宝，容易发生营养摄取障碍，出现缺锌症状，要及时注意补锌。

## 食物补锌，预防宝宝缺锌



锌缺乏是小儿时期比较常见的一种疾病，发病原因主要是由于饮食结构不合理、营养不均衡、锌的摄入不足所致，表现为消化功能减退、食欲不振、生长发育落后、免疫功能降低、智能发育延迟等。妈妈要适当给宝宝补充含锌丰富的食物，以防宝宝缺锌。

**1. 妈妈应适量给宝宝吃动物性食物。**一般动物性食物，如瘦肉、肝、鱼、禽蛋、牡蛎等，含锌量较为丰富，并易于吸收。有的妈妈怕宝宝太胖，或者怕宝宝上火，总是限制他们吃肉。其实，动物性食物是宝宝生长过程中需要的



基本营养，是必须要吃的。当然，有的宝宝只喜欢吃肉而不吃蔬菜，也必须进行纠正。

**2. 宝宝应经常吃含锌丰富的食物。**大豆、花生中锌的含量较为丰富，妈妈要经常给宝宝吃一些。比如，每天喝一点鲜豆浆，做菜时用一点花生油。还有，榛子等坚果类食物含锌量也很高，也可经常给宝宝吃一点。这些食物做起来很简单，妈妈只要用心一点就可以了。

**3. 培养良好的饮食习惯。**现在的宝宝，偏食、挑食的现象越来越严重，有些妈妈总是片面地重视给宝宝补充高级营养品，而却忽视了大众饮食，由此导致营养不均衡。妈妈在宝宝的饮食上一定要注意多样化，让宝宝均衡摄取营养。

### 父母须知

为宝宝补锌期间的食物要精细一点，如韭菜、竹笋、燕麦等食物粗纤维较多，麸糠及谷物胚芽中植酸盐含量也较高，这些食物均会影响锌在肠道的吸收。



## 如何正确选择补锌产品



对于确诊为缺锌的宝宝，除食物补锌外，还应该给予补锌产品，及时改善宝宝的缺锌状况。妈妈在给宝宝选择补锌产品时应注意以下几个方面：

1

### 认准品质

首选有机锌(乳酸锌、葡萄糖酸锌、醋酸锌等)，与无机锌(硫酸锌、氯化锌等)相比，有机锌对胃刺激较小、吸收率高。目前有些经生物技术转化的生物锌制剂把锌与蛋白有机结合起来，锌吸收率更高，副作用更少，如能买到，可优先选择。

2

### 避开钙、铁、锌同补的产品

过多的钙与铁在体内吸收过程中将与锌“竞争”载体蛋白，干扰锌的吸收，需要补钙、补铁的患儿要与锌产品分开服用，间隔长一些为好。

3

### 计算好用量

补锌不是越多越好，补锌剂量以年龄和缺锌程度而定，不可过量。买补锌产品时要看产品说明书上标定的元素锌的含量，这是计算宝宝服锌量的标准，而不是看它一片(袋)总重量是多少。

在计算补锌计量时不要超过国家推荐的锌摄入标准，如：6个月以内的宝宝每天应该摄入3毫克锌；6~12个月的宝宝每天应该摄入5毫克左右的锌；1~3岁的宝宝每天应该摄入6~10毫克的锌。还要除去宝宝每天膳食的锌摄入量。一旦宝宝食欲改善后可添加富锌食物，减少补锌产品用量。

### 育儿叮咛

在保障质量的前提下，妈妈还要注意产品的口感是否好、宝宝是否乐意接受，且价格是否适当，这些也是权衡和选择补锌产品的条件。

## 秋季3款粥帮宝宝调理脾胃



秋冬季是小儿腹泻的高发季节，从中医的角度来看，小儿发病与否与其脾胃功能密切相关。因此，宝宝应增强脾胃功能，提高免疫力从而预防腹泻疾病。以下3款粥能够帮助宝宝调理脾胃：

### 山药莲子粥

取适量的新鲜山药(50克左右)和莲子(20~30克)给宝宝煲粥喝，莲子和粥都要煮得够烂，一起吃下去。对吞咽能力不强的宝宝，山药和莲子要尽量碾碎。干的可磨成粉，再用米汤调成糊糊来喂养。此粥可温胃健脾，最适合脾阳不足的宝宝。

### 山楂粥

取适量的山楂(20克左右)、米(30克)共煮粥，煮的过程中可加入三两片薄姜。粥成后加些许糖即可。

### 薏米胡萝卜汤(粥)

取适量的薏米(30克)、胡萝卜(半个)加山药(20克)煮水，或者跟粥一起煮，饮水或喝粥。

以上所荐的食用法最好咨询医生，并视宝宝脾胃状况每天分两三次食用，连食3~5日。



## 宝宝饮用酸奶要注意什么



酸奶含有多种营养成分，可以给宝宝适量饮用，在给  
宝宝饮用酸奶时，妈妈需要注意以下几点：

### 1. 饮酸奶要在饭后2小时左右

空腹饮用酸奶的时候，乳酸菌容易被杀死，酸奶的保健作用减弱，饭后胃液被稀释，所以饭后2小时左右饮用酸奶为佳。

### 2. 饮用后要及时漱口

随着乳酸饮料的发展，儿童龋齿率也在增加，这是乳酸菌中的某些细菌导致的，所以喝完酸奶要马上漱口。

### 3. 饮用时不要加热

酸奶一般只能冷饮，酸奶中的活性乳酸菌经过加热或者开水稀释后，便会大量死亡，不仅特有的风味消失，营养价值也大量损失。

### 4. 不宜与某些药物同时服用

氯霉素、红霉素等抗生素，磺胺类药物和治疗腹泻的药物，可以杀死或者破坏酸奶中的乳酸菌，所以酸奶和药物不宜同时服用。

### 5. 不宜给宝宝饮用过多

正常健康的宝宝每次饮用酸牛奶不宜过多，以150~200毫升为佳。



### 育儿叮咛

市场上有很多由牛奶、奶粉、糖、乳酸、柠檬酸、苹果酸、香料和防腐剂加工配置而成的“乳酸奶”，它们不具备酸奶的保健作用，购买时要仔细识别。



# 本阶段推荐食谱 food



## 骨汤面

- **材料:** 猪或牛胫骨或脊骨200克, 龙须面50克, 青菜50克, 精盐少许, 米醋数滴。
- **做法:** 1. 将骨砸碎, 放入冷水中用中火熬煮, 煮沸后酌加米醋, 继续煮30分钟。  
2. 将骨弃去, 取清汤, 将龙须面下入骨汤中, 将洗净、切碎的青菜加入汤中煮至面熟, 加少许盐搅匀即成。



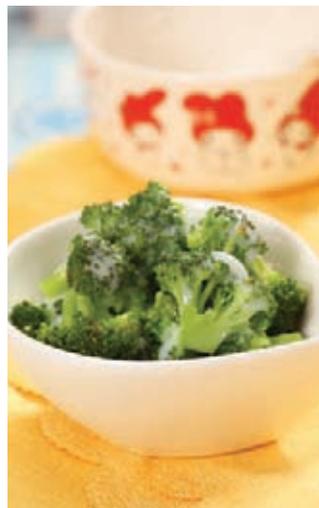
## 水果酸奶糊

- **材料:** 番茄1/8个, 香蕉1/6个, 酸奶1大匙。
- **做法:** 1. 将番茄用水焯一下, 然后去皮去籽, 捣碎并过滤。  
2. 香蕉去皮后捣碎并过滤。  
3. 将捣碎的番茄与香蕉和在一起。  
4. 将酸奶倒在捣碎的番茄和香蕉上搅匀。



## 西兰花酸奶糊

- **材料:** 西兰花1个, 酸奶2大匙。
- **做法:** 1. 将西兰花洗净并煮烂、切碎。  
2. 在酸奶中加糖之后与西兰花拌匀。





## ★ 幼儿细心护理

### 爸妈都不高宝宝会不会也矮 >>>

影响宝宝身高的内外因素很多，如遗传、营养、运动、疾病、生活环境、精神活动、各种内分泌激素以及骨、软骨发育异常等。根据最新研究，身高的遗传因素大约占75%，而其他因素包括遗传基因的变异大约占25%。遗传是影响宝宝身高的一个主要潜在因素，但是其他各种因素的影响，也会影响这个潜在因素的发挥。

一般来说，父母个子高，宝宝一般也会高；父母个子矮，宝宝一般也会矮；如果父母当中一个人高，一个人矮，那么宝宝可能高，也可能矮，主要是看父母双方哪个遗传因素起决定作用。有一个公式可以粗略估计宝宝成人后的身高：



男孩成年身高 =  $[(\text{父亲身高} + (\text{母亲身高} + 13)) / 2 \pm 7.5]$  (厘米)；



女孩成年身高 =  $[(\text{父亲身高} - 13) + \text{母亲身高}] / 2 \pm 6$  (厘米)。

本公式可以看出遗传因素确定了身高的可能性，但是如果后天其他的因素影响，身高还可能有 $\pm 6$ 或 $\pm 7.5$ 厘米的变化。

### 想要宝宝长高就要加强运动 >>>

加强营养再加上运动时机械性的摩擦、刺激，骺软骨细胞的增殖，使骨骼生长发育旺盛，宝宝自然就会长高了。

但是，不同的运动项目对身体的影响是不同的。专家建议，宝宝的活动应选择轻松活泼、自由伸展和开放性的项目。而那些负重、收缩或压缩性的运动，消耗体力大的运动，以及过早、过度的运动对身高增长都是不利的。



#### 适宜运动

排球、篮球、羽毛球、跳绳、芭蕾、伸展体操、自由体操、引体向上、游泳、吊环、单杠等。

不同年龄的宝宝，要根据他的发育水平来决定运动项目，宝宝的生长发育水平还没有达到某项运动的要求时，妈妈不可强求宝宝过早开始运动。一般快2岁的宝宝可以经常通过游戏来运动；吃过晚饭后可以带他出去散步或慢跑；每个周末还可以与宝宝一起去游泳。





## ⊗ 不适宜运动

举重、举哑铃、拉力器、摔跤、长距离跑步。

活动量一定要适宜。适量与否可根据宝宝锻炼后的感觉，如果精力旺盛、睡得熟、吃的香，说明运动没过量，反之，则运动量过大。

让宝宝每天至少要有20~40分钟的有氧运动时间，即在这段时间宝宝的心率最好能达到120~140次/分钟。

此外，还要让宝宝保持良好的坐姿、站姿和卧姿。同时多让宝宝到室外去活动，让宝宝能得到较长时间的阳光照射，促进机体维生素D的生成，有利于钙的吸收，也可以促进宝宝身高的发育。

### 育儿叮咛

不能为了长高，就让宝宝做他根本不喜欢的运动。因为情绪的安定对长高也很重要，所以要让宝宝选择自己喜欢的运动。

## 睡眠与情绪也是影响宝宝长高的因素 >>>

睡眠也是影响宝宝长高的重要因素。

俗话说，“人在睡中长”，是有道理的。宝宝睡着后，体内生长激素分泌旺盛，生长激素在睡眠状态下的分泌量是清醒状态下的3倍左右，生长激素分泌的高峰期在晚上10点至凌晨2点之间，入睡后35~45分钟开始分泌量增加。

所以，妈妈要让宝宝养成在晚上9~10点之前上床睡觉的习惯，每晚保证宝宝有9小时以上的高质量睡眠时间。高质量是指宝宝的睡眠质量要好，深睡眠时间要足够长，而且，睡眠时肌肉放松，解除机体疲劳，有利于关节和骨骼伸展。这样可让宝宝在睡梦中一天天长高。

此外，情绪也会影响宝宝的身高。影响宝宝生长的重要生长激素，在睡眠和运动的时候分泌较多，在情绪低落的时候分泌较少。如果宝宝经常受到批评、责备，处于父母争吵的环境中，心情压抑、情绪低落，那会严重影响宝宝的身高。

因此，妈妈要为宝宝创造一个温馨、和谐、文明、安静的家庭环境，使宝宝心情舒畅，使之健康成长。妈妈要经常和宝宝交流，并保持家庭环境的和谐。可以在风和日丽的春天，带宝宝到户外看看新鲜的花草树木，去亲近自然，不带学习任务地听音乐、看电影、参观美术展等，这些对于宝宝的身心发展都十分有益。

### 育儿叮咛

有的妈妈可能早就发现自己的宝宝比同龄宝宝个子小，但总认为宝宝将来是23岁蹿一蹿，25岁凸一凸，到时候再说。这样，等造成一定后果，想要帮助宝宝长高已经来不及了。所以，妈妈要从小就注意影响宝宝长高的各种因素，以免造成遗憾。



22~24个月

# 牙齿初成气候



这个阶段幼儿的主食以米、面、杂粮等谷类为主，是热能的主要来源；蛋白质主要来自肉、蛋、乳类、鱼类等食物；钙、铁和其他矿物质主要来自蔬菜，部分来自动物性食品；维生素主要来自水果、蔬菜。

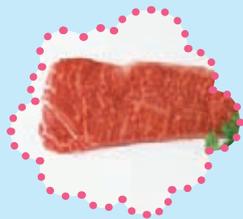
## ● 阅读关键词 ●

### ◆ 补脑食物

动物内脏、豆类、杂粮、鱼类、瘦肉、水果

### ◆ 损脑食物

过咸食物、含味精多的食物、含过氧化脂质的食物、含铅食物、含铝食物



## ★ 饮食营养同步指导

与植物类食品相比较，幼儿更容易从肉类食品中摄取铁质，所以要强调肉类的重要性，平均每天给宝宝吃15~30克的肉食。

经常让宝宝吃些深海的鱼类，如：鲑鱼、鲭鱼、沙丁鱼、秋刀鱼等，因为其中富含对幼儿脑部发育非常重要的DHA成分。

膳食要做到碎、软、烂，鱼肉要去骨去刺；花生、核桃要制成酱；不要吃刺激性食品，饮食尽量清淡，菜不要做得太咸。

## 对宝宝大脑发育有益的食物



科学的饮食能够改善大脑的发育，妈妈要给宝宝提供一些健脑食品，为宝宝提供大脑发育所需要的足够营养素。宝宝可以经常食用的健脑食品有：



1. 动物内脏，如肝、肾、脑等既能补血，又能健脑。
2. 豆类，如黄豆、豌豆、花生豆以及豆制品。
3. 糙米杂粮，包括糯米、玉米、小米、红小豆等，粗细粮搭配食用，更利于大脑的发育。
4. 鱼类、瘦肉、蛋黄，最好让宝宝每天吃点蛋黄和鱼肉。
5. 蔬菜和海鲜。
6. 水果和硬壳食物（核桃、松子等）。

### 育儿叮咛

给宝宝补充健脑食品要注意，健脑食物应适量、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全。

## 有损宝宝大脑发育的食物



合理地给宝宝补充一些营养食物可以起到健脑益智的作用。反之，如果不注意食物的选择，宝宝爱吃什么就给他吃什么，反而会有损大脑的发育。哪些食物有损于大脑发育呢？

**1 过咸食物。**过咸食物不但会引起高血压、动脉硬化等疾病，而且还会损伤动脉血管，影响脑组织的血液供应，造成脑细胞的缺血缺氧，导致记忆力下降、智力迟钝。人体对食盐的需要量，成人每天在7克以下，儿童每天在4克以下。日常生活中妈妈应少给宝宝吃含盐较多的食物，如咸菜、榨菜、咸肉、豆瓣酱等。

### 2

**含味精多的食物。**医学研究表明，孕妇如果在妊娠后期经常吃味精会引起胎儿缺锌，周岁以内的宝宝食用味精过多有引起脑细胞坏死的可能。世界卫生组织提出：成人每天摄入味精量不得超过4克，孕妇和周岁以内的宝宝应禁食味精。即使宝宝大了也尽量少给宝宝吃含味精多的食物。

### 3

**含过氧化脂质的食物。**过氧化脂质会导致大脑早衰或痴呆，直接有损于大脑的发育。腊肉、熏鱼等曾在油温200℃以上煎炸或长时间暴晒的食物中含有较多的过氧化脂质，妈妈应少给宝宝吃。

### 4

**含铅食物。**医学研究表明，铅会杀死脑细胞，损伤大脑。爆米花、松花蛋、啤酒等含铅较多，妈妈应少给宝宝吃。

### 5

**含铝食物。**经常给宝宝吃含铝量高的食物，会造成记忆力下降、反应迟钝，甚至导致痴呆。所以，妈妈最好不要让宝宝常吃油条、油饼等含铝量高的食物。

## 父母须知

宝宝常常会被电视上的零食广告所吸引，而这些零食大部分是含有高糖分、色素、香料的甜食类，如巧克力、糖果、汽水、可乐等。这些食物对宝宝健康的影响很大，妈妈要制止宝宝对这些食物的强烈需求。



# 本阶段推荐食谱 food



## 鲜虾肉泥

- **材料：**鲜虾肉（河虾、海虾均可）50克，盐、香油少许。
- **做法：**1. 将鲜虾肉洗净，剁碎，放入碗内上笼蒸熟。  
2. 加入少许精盐及香油拌匀即成。



## 鱼肉蛋花粥

- **材料：**白米饭半碗，鱼肉（鱼刺去除干净）10克，鸡蛋1个，水1杯。
- **做法：**1. 将白米饭与水放入小锅煮至烂。  
2. 将鱼肉放入锅中，小煮一下，取蛋黄半个打散淋在粥上，搅拌至熟即可。



## 香蕉奶糊

- **材料：**香蕉1/4个，面粉1大匙，黄油10克，肉汤3大匙，牛奶适量。
- **做法：**1. 将香蕉去皮之后捣碎。  
2. 用黄油在锅里炒制面粉，炒好之后倒入肉汤煮并用木勺轻轻搅匀。  
3. 煮至黏稠时放入捣碎的香蕉；最后加适量牛奶略煮即可。





## ★ 幼儿细心护理

### 剪指甲3大秘笈



秘笈

1

#### 合适的工具

一定要选合适的指甲剪，所谓“合适”并非一定是宝宝专用的，重要的是用起来顺手，旧的也无妨，注意消毒就可以了，但是质量一定要好，要足够锐利。

秘笈

2

#### 专心、稳、准

给宝宝剪指甲不能三心二意，要不然剪疼了，宝宝下次就不会乖乖配合。要说稳和准，首先要说姿势，我的经验是妈妈先坐下，然后怀抱宝宝，宝宝面朝外，宝宝不会坐也没关系，可以靠在妈妈的身上。妈妈一只手拿着指甲剪，另一只手松握拳来抓住宝宝的小手。为什么要握拳？大家可以试一下，把宝宝的小手包在妈妈的大手里，只在虎口处露出要剪的小手指头，这样就不会剪到别的手指了，还能防止宝宝的小手乱动。剪的时候要看准，下手时要稳，看好小手指的弧度，从一个角开始连续剪就可以了。

秘笈

3

#### 儿歌

一边剪一边给宝宝哼哼儿歌，有了宝宝喜欢听的儿歌，再加上妈妈有安全感的声音，给宝宝剪小指甲就更容易啦。

## 训练宝宝自理如厕的能力



让宝宝学会控制大小便，看似是一件小事，但由于每个宝宝的发育速度并不相同，如果操之过急，会给宝宝心理和生理的正常发育带来不利影响，从而难以成功。

### 什么时候可以开始训练

宝宝能在椅子上独坐3~5分钟；宝宝在便后能感觉到尿布或者纸尿裤湿了，通过语言或者动作表达不舒服的感觉，扯拉湿了的尿布或者扭来扭去；宝宝在大小便前能通过语言、动作或者其他方式表示他想要大小便；宝宝能在短时间内憋住大小便；宝宝能明白简单的语言指导，并对成人如厕感兴趣，乐于模仿；宝宝喜欢坐在便器上；宝宝能简单穿脱自己的裤子。这个时候就可以开始训练宝宝如厕了。





## 如何帮助宝宝学会如厕

首先要为宝宝选择一个合适的便盆。安全舒适最重要，款式不要太复杂。市场上流行的玩具便盆，有的还带有音乐，有的带有各种动物的鸣叫声，多半并不实用，宝宝很容易因此分心，影响排便。

然后让宝宝接触便盆。妈妈要用亲和的语言向宝宝介绍便盆，就像介绍一位新朋友一样。让宝宝用眼睛观察、用手触摸和熟悉便盆，鼓励宝宝每天在便盆上坐一会儿。开始时，甚至可以不用脱裤子，如果宝宝不愿坐着玩了，那就应马上让他起来，不能让他觉得坐便盆像在坐牢，而要使他自觉自愿、高高兴兴地去进行。

妈妈可以开始向他解释这是妈妈、爸爸（或其他哥哥、姐姐）每天要做的事。也就是说，在坐便盆之前，脱裤子是一种大人式的行为。

妈妈要鼓励宝宝一想方便的时候，就用便盆，但也要确保他知道告诉妈妈他想方便，那样妈妈就会在他需要的时候带他去厕所。如果条件许可，让宝宝某些时候不带尿布或不穿裤子到处玩，把便盆放在旁边，告诉宝宝，他需要的话，可以使用便盆，并且时不时地提醒他，便盆就在旁边。

## 父母须知

宝宝告别尿布并非标志着如厕训练画上了句号。如厕后的清洁问题，是宝宝面临的又一挑战。培养宝宝良好的便后卫生习惯，妈妈应该做好以下几点：

- ▶ 慎重选用卫生纸。应该使用柔韧性好、吸水性强的儿童专用手纸，以免伤害宝宝敏感的肌肤。
- ▶ 准备专用毛巾，放置在明显位置，让宝宝随时自己擦手。
- ▶ 反复教宝宝盖好马桶盖，再放水冲（以免细菌随水花散发到空气中）。
- ▶ 让宝宝记住，每次便后都应该洗手。
- ▶ 注意宝宝洗手质量，让他边洗手边从1数到10，以保证洗手时间。

## 男宝宝爱玩自己的小鸡鸡怎么办



很多妈妈都发现，家中1岁多的小男孩爱玩弄自己的小鸡鸡。这边妈妈刚把他的小手拿开，那边他的小手就不自觉地伸了过去。

这么小的宝宝还没性的概念，玩弄自己的生殖器，仅仅是因为他对这个器官感兴趣，就好比玩自己的小手小脚一样。妈妈没必要把事情看得那么严重，只要平静地看待他的这种行为就可以了，也不要急切地让宝宝明白这个道理。可以采取一些措施帮助宝宝改掉这个习惯。





- 1 转移注意力。**当宝宝再这样时，妈妈不要对他大声斥责，更不要打骂。宝宝并不知道这样做是不好的，妈妈应该尽可能转移他的注意力，比如和他玩喜欢的游戏，让他暂时忘记。
- 2 充分的触觉练习。**婴幼儿时期的宝宝对周围的事物都是充满好奇的。这时候就应该为宝宝提供宽松的环境，让宝宝进行充分的触觉练习，给他各种质地不同的东西让他摆弄，满足他的好奇心。
- 3 正确的引导。**这个是最重要的，妈妈不要以为宝宝只是个宝宝就什么都不教，要告诉宝宝，不可以当着别人的面摸小鸡鸡，背后也不好，因为可能把小鸡鸡弄脏生病。另外，老摸它，它会害羞和不高兴的。
- 4 妈妈在宝宝有这种行为的时候，反应不要激烈。**因为宝宝会把这个当成妈妈对他的关注，为了获得妈妈更多的注意，宝宝会对这种行为乐此不疲。

### 育儿叮嘱

妈妈要经常给宝宝换洗衣物，勤给宝宝洗澡。宝宝经常尿裤子，应当及时给他换下脏的衣物，清洗干净，不要因为卫生的问题令宝宝感觉瘙痒而不停地玩弄小鸡鸡。

## 天气转凉给宝宝加衣悠着点



天气转凉后，许多妈妈会忙不迭地给宝宝加衣服。然而经过调查发现，秋凉后，感冒受凉的宝宝不少，但多数都是因为给宝宝穿得太多。

许多妈妈不知道该怎样给宝宝穿衣，天气稍微凉一些，就急着给宝宝里三层外三层地加衣。有些妈妈则是以自己的冷暖为准绳，自己觉得冷了，就赶快给宝宝加衣。殊不知宝宝不像大人，他是多动的，一旦活动，就会出汗，反而会把内衣弄湿弄潮，而冷风一吹，就可能受凉感冒。此外，婴幼儿有生理性出汗，而许多妈妈却忽视宝宝正常出汗，一旦加衣服过多，就会湿透衣服。

秋天降温是一个渐进的过程，因此给宝宝穿衣也应遵循这样的原则，循序渐进。秋季穿衣不要一下子穿得太多、捂得太严，以免过多出汗。适当地冻一冻，不仅可以让宝宝逐渐适应凉爽的天气，增强耐寒的能力，也可以为冬季防寒做准备。

对宝宝的穿衣应尽量以宝宝的情况为主，比如好动的宝宝，可以少穿些。由于早晚温差大，可以早上披一件外套，中午天热要少穿些。衣服要宽松，便于宝宝活动。此外，为增强宝宝的耐寒能力，早晚洗脸时，可以用冷水，提高呼吸道的耐寒能力。洗澡时，水尽量以温水为主，不要太热，也可以帮助宝宝增强机体的抵抗力，睡觉时不要盖得太多，被子不要太厚。



25~27  个月

# 食物越来越多样化



2岁以后，宝宝的营养需求比以前有了较大的提高，每天所需的总热量达到1200~1300千卡。其中蛋白质、脂肪和糖类的重量比例约为1:0.6:4~5。

由于胃容量的增加和消化能力的完善，从现在起每天的餐点仍为5次，每次的量适当增多。一天的膳食中要以多种食品为主，有供给优质蛋白的肉、蛋类食品，也有提供维生素和矿物质的各种蔬菜。

## ● 阅读关键词 ●

### ◆ 亮眼食物

含蛋白质高、维生素A高、维生素C高、钙高

### ◆ 适当零食

时间到位、不断地吃、无缘无故、不能太甜、油腻、垃圾食物

### ◆ 刷牙

清除食物、牙刷挑选、温水漱口、含氟牙膏

## ★ 饮食营养同步指导

粗粮中含有宝宝生长发育需要的赖氨酸和蛋氨酸，这两种蛋白质人体不能合成，因此这个阶段可以适当给宝宝吃些粗粮。

巧克力蛋白质含量偏低，脂肪含量偏高，营养成分的比例不符合儿童生长发育的需要，而且在饭前吃巧克力会影响幼儿食欲，不能给宝宝过多食用。

## 对宝宝眼睛有益的食物



眼睛是人的重要器官，宝宝的视力处于发育阶段，保护眼睛就更加重要。经常吃些有益于眼睛的食物，对保护眼睛也能起到很大的作用。



## 1 含蛋白质丰富的食物

它是组成人体组织的主要成分，组织的修补和更新需要不断地补充蛋白质。瘦肉、禽肉、动物内脏、鱼、虾、奶类、蛋类等含有丰富的动物性蛋白质，而豆类含有丰富的植物性蛋白质。

## 2 含维生素A丰富的食物

维生素A的最好来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类、蛋类以及绿色、红色、黄色的蔬菜和橙黄色的水果，如胡萝卜、菠菜、韭菜、青椒、甘蓝、荠菜、海带、紫菜、橘子、柑、哈密瓜、芒果等。人体摄入足量的维生素A，不仅利于消除眼睛的疲劳，还可以预防和治疗夜盲症、干眼症、黄斑变性。

## 3 含维生素C丰富的食物

维生素C是组成眼球水晶体的成分之一，如果缺乏维生素C就容易导致水晶体浑浊患白内障。因此，应该在每天的饮食中注意摄取含维生素C丰富的食物，维生素C含量较高的食物有鲜枣、小白菜、卷心菜、菜花、青椒、苦瓜、油菜、西红柿、豆芽、土豆、萝卜、柑橘、橙、草莓、山楂、苹果等。

## 4 含钙丰富的食物

钙具有消除眼肌紧张的作用。食物中的豆及豆制品，奶类，鱼、虾、虾皮、海带、墨鱼等水产品，干果类的花生、核桃、莲子，食用菌类的香菇、蘑菇、黑木耳，绿叶蔬菜中的芹菜、苋菜、香菜、油菜苔等含钙量都比较丰富。

### 育儿叮咛

经常给宝宝一些耐咀嚼的食物，增加咀嚼力度可以促进视力的发育。因为咀嚼时会增加面部肌肉包括眼部肌肉的力量，产生调节晶状体的强大能力，从而降低近视眼的发生概率。

## 宝宝夏天吃什么好



宝宝身体各组织器官发育不成熟，其苦夏表现主要是胃口不好、精神不好、情绪不好、睡眠不好、体重不增。在炎热的夏季让宝宝吃得好，喝够水，有充足睡眠，有利于度过炎热的夏季。那么，宝宝夏天吃什么好呢？

**1. 豆类、薯类好营养。**在夏天，可以给宝宝适当吃一些绿豆搭配的主食，比如说绿豆大米饭、绿豆玉米大米饭，也可以煮绿豆粥再加入大米、小米或玉米。还可以做一些薯粮搭配的食物，比如说马铃薯加上大米、玉米给宝宝煮粥吃。





**2.食物清淡、营养全面。**食物尽量清淡，少油腻，少油炸，保证优质蛋白摄入，如母乳、奶制品(酸奶、奶酪)、鱼类、瘦肉、豆制品和蛋类。食物应该多样化，夏季蔬菜种类繁多，也比较新鲜，应该给宝宝选择各种颜色的新鲜蔬菜，搭配在饮食里面食用；夏季水果也比较多，应该在上午和下午加餐中适量地补充，但是注意尽量不吃反季节水果。

**3.宝宝饮食要多变。**在给宝宝做饭的时候，要强调多变，今天中午吃饺子，晚上就可以给宝宝煮面条吃，明天上午蒸鸡蛋羹，后天再蒸鸡蛋羹的时候就可以变花样。比如鸡蛋羹里加几颗桃子丁，既改变鸡蛋羹的味道，又改变了颜色，对宝宝有极大的吸引力，使得宝宝愿意吃饭。

**4.一定要重视补水。**水对宝宝生长发育特别重要，水在宝宝身体内占的比例大约在60%~70%以上，由于夏天气候炎热，宝宝体内大量丢失水分会给身体发育、脑发育带来不利影响，因此在炎热的夏天要想尽办法给宝宝多喝水。要喝温白开水，不主张给宝宝喝饮料。不要等宝宝渴了再给宝宝喝水，因为宝宝感觉系统发育不完善，语言表达能力也没有发育完全，妈妈要定时、定量地给宝宝喝够水，并观察宝宝尿的颜色(以淡黄色或者透明色为宜)。

### 父母须知

宝宝在夏天爱吃生冷瓜果，但若不注意卫生，就会“病从口入”了。因此，在生吃瓜果时，要进行清洗消毒。更要注意熟食的新鲜，不能吃霉变的食物，以防止病原微生物乘虚而入。

## 常吃西式快餐易哮喘



英国和沙特阿拉伯科学家最近指出，儿童经常吃营养不均衡的西式快餐，容易患哮喘病。哮喘是常见的儿童慢性病之一，全世界约有15亿患者，发病率增长很快。科学家对沙特儿童的饮食习惯和哮喘发病率进行了研究，发现经常吃西式快餐的城市孩子发病率高，而保持传统饮食习惯的农村孩子发病率低。沙特的传统饮食有牛羊肉、米饭、蔬菜、水果等。此外，过去30年来苏格兰儿童哮喘发病率也急剧增加，经研究发现，这与快餐食品吃得太多、新鲜水果和蔬菜吃得少有关。



## 2岁以上儿童不适合全脂牛奶



据英国《每日邮报》网站2009年2月10日报道英国食品标准署称，2岁以上的儿童不适合饮用全脂牛奶，否则日后会有患动脉硬化和心脏病的风险。

针对这一情况，英国食品标准署日前发起了一项运动，呼吁家长帮助孩子远离饱和脂肪高的食物，如全脂牛奶、奶酪、黄油和红肉等。因为饱和脂肪高的直接后果往往是动脉硬化和心脏疾病。

普通全脂牛奶、半脱脂牛奶中的饱和脂肪含量分别为3.5%和1.5%，脱脂牛奶的饱和脂肪含量则可以忽略不计。但它们的钙含量是相同的，都能够起到促进儿



童骨骼和牙齿生长的作用。健康饮食习惯形成得越早越好，2岁以上的儿童喝半脱脂牛奶或脂肪含量为1%的牛奶，会更有利于健康。

但英国乳品协会的有关人士则称，2岁以上饮食比较全面的孩子，可以选择半脱脂牛奶。但如果他们不能保证正常饮食，那么就不应该放弃全脂牛奶。

## 宝宝可以喝哪些饮料



幼儿在摄入100毫升的水之后，大约30%由肺和皮肤排出，65%由小便排出，5%由大便排出。大便带出消化不了的食物，而小便则带出钠、钾和胃代谢的废弃物质。适当地喝一些饮料可以补充由汗液和小便排出的水和一些营养素，不过适合宝宝饮用的饮料不多，主要有下面三种：



1. 矿泉水。矿泉水是天然物质，含有儿童需要的盐类，是一种很好的饮料，但是必须注意到，伪劣的不合格饮料，比如有些人工矿化水，其中常常含有有害物质铅、汞、镉、铍等，绝不能让宝宝饮用。

2. 橘子汁、番茄汁和山楂汁等。这类饮料含有大量的维生素C且含有丰富的钠、钾等盐类，还有利尿的作用，用新鲜橘子自制橘子汁，再用凉开水稀释后饮用，最为卫生有益。



3. 消暑饮料，用红枣皮、绿豆花、扁豆花、杨梅等煮成汤，加一点糖，是夏季消暑解毒的好饮料。

## 育儿叮咛

妈妈要避免给宝宝饮用如咖啡、可乐、汽水、冰镇的碳酸饮料等饮料，饮用这些饮料对宝宝身体及大脑发育都是不利的。如果宝宝对可乐情有独钟，妈妈可以给宝宝饮用少量的无糖可乐。

## 宝宝如何吃零食不影响健康

妈妈们都知道宝宝吃太多零食不利健康，可零食是宝宝的最爱，不给宝宝吃零食，宝宝会哭闹，妈妈又觉得心疼。怎么办呢？

零食也不是绝对不能吃，适量给宝宝吃一些零食，可及时补充宝宝的能量以满足机体需要，也会给宝宝带来快乐。但是给宝宝吃零食要注意选择合适的品种，掌握合适的数量，安排合适的时间，这样既能补充营养，又不影响正餐，还能调剂口味。在此，要把握几个给宝宝吃零食的原则：



**时间要到位** 如果在快要开饭的时候让宝宝吃零食，肯定会影响宝宝正餐的进食量。因此，零食最好安排在两餐之间，如上午10点左右，下午3点半左右。如果从吃晚饭到上床睡觉之间的时间相隔太长，这中间



也可以再给一次。这样做不但不会影响宝宝正餐的食欲，也避免了宝宝忽饱忽饿。

**2 不可让宝宝不断地吃零食** 这个坏习惯不但会让宝宝肥胖，而且如果嘴里总是塞满食物，食物中的糖分也会影响宝宝的牙齿，造成蛀牙。

**3 不可无缘无故地给宝宝零食** 有的妈妈在宝宝哭闹时就拿零食哄他，也爱拿零食逗宝宝开心或安慰受了委屈的宝宝。与其这样培养宝宝依赖零食的习惯，不如在宝宝不开心时抱抱他、摸摸他的头，在他感到烦闷时拿个玩具给他解解闷。

**4 不可无选择性地给宝宝吃零食** 太甜、油腻的糕点、糖果、水果罐头和巧克力不宜经常给宝宝当零食吃，不但会影响消化，还会引起宝宝肥胖；冷饮、汽水以及一些垃圾食品不宜给宝宝吃，更不能多吃，这对宝宝生长发育有百害而无一利。

### 育儿叮咛

妈妈可针对宝宝的生长发育情况，合理选择零食，如宝宝缺钙，妈妈可常给宝宝吃钙质饼干、喝牛奶等；宝宝缺锌，妈妈可给宝宝吃含锌量高的食品。但不要盲目进食或大量进食，以免引起中毒。





# 本阶段推荐食谱 food



## 鸡蛋蒸糕

- **材料:** 洋葱20克, 胡萝卜20克, 菠菜20克, 鸡蛋1个。
- **做法:** 1. 将洋葱、胡萝卜、菠菜用开水焯一下, 然后切碎。  
2. 鸡蛋打散后加等量凉开水搅匀, 加蔬菜上锅蒸至软嫩即可。



## 银鳕鱼粥

- **材料:** 银鳕鱼50克, 青豆30克, 大米60克, 鲜牛奶50毫升。
- **做法:** 1. 银鳕鱼洗净切丁, 青豆捣碎备用。  
2. 锅内放适量的清水, 放入大米和青豆同煮; 水沸腾后放入银鳕鱼, 转小火熬粥。  
3. 粥快成时放入鲜牛奶, 再次沸腾后熄火即可。



## 蔬果虾蓉饭

- **材料:** 大虾2只, 番茄1个, 香菇3个, 胡萝卜1个, 西芹少许。
- **做法:** 1. 把番茄放入开水中烫一下, 然后去皮, 再切成小块; 香菇洗净, 去蒂切成小碎块; 胡萝卜切粒; 西芹切成末。  
2. 大虾煮熟后去皮, 取虾仁剁成蓉。  
3. 把所有菜果放入锅内, 加少量水煮熟, 最后再加入虾蓉一起煮熟, 把此汤料淋在饭上拌匀即可。





## ★ 幼儿细心护理

### 午睡时间太长可能影响到智力 >>>

长久以来，父母们都认为孩子睡午觉是个有利于健康的好习惯，但科学家的最新研究结果发现，午睡不仅影响孩子们晚间的正常睡眠，而且会削弱他们的大脑活动。

“那些睡午觉时间越长的孩子，成功解决难题的数量就越少，而且他们晚间睡觉的时间越晚，他们的表现就越差。”上述研究成果是由美国佛罗里达大学博士乔·麦克纳马拉率领的研究小组得出的。

这个研究结果与其他几个研究小组的结果不谋而合。南密西西比大学的约翰·哈什和他的同事们曾进行了调查。结果发现，那些在白天睡觉的孩子晚上平均需要39分钟才能入眠，而且在周末要花更多时间才能睡着。

不过，哈什博士认为这个结果类似于“先有鸡，还是先有蛋”的问题，因为“可能孩子晚上睡觉少是因为他们白天睡觉，也可以说他们白天睡觉是因为晚上睡得少。”

### 宝宝刷牙应该注意什么 >>>

宝宝乳牙全部萌出后，妈妈要开始训练宝宝自己刷牙，使宝宝养成三餐饭后以及睡前刷牙、吃过零食后随时漱口的好习惯。那么，宝宝刷牙要注意什么呢？

1. 出乳牙时期，牙齿排列较稀疏，牙冠较短，容易造成食物嵌塞。因此，在刷牙前妈妈要先检查宝宝的牙缝中是否有食物嵌塞，如有嵌塞，应先将食物清除后再刷牙。

2. 宝宝的牙刷要好好挑选，可选用刷头小、刷毛细、牙刷柄长短以及刷头长度适中的儿童保健牙刷。刷头大小以相当于宝宝四颗门牙的宽度为宜，刷毛要经过磨圆，不刺激宝宝的牙龈。



3. 宝宝漱口要用温开水（夏天可用凉开水）。这是因为宝宝在开始学习时不可能马上学会漱口动作，漱不好就可能把水吞咽下去，所以刚开始的一段时间最好用温开水。

4. 含氟牙膏是目前有效防治龋齿的牙膏，但使用不当，宝宝会容易得氟牙症。建议3岁以下的宝宝禁止使用含氟牙膏，宝宝在刷完牙后要把牙膏漱干净。同时，宝宝每次牙膏的使用量大约只需黄豆般大小就够了，最多不超过1厘米。

5. 不要让宝宝仰着头刷牙，这样很容易呛着宝宝的气管，甚至发生意外。

### 育儿叮咛

不少人已养成早上刷牙的习惯，实际上，临睡前刷牙更重要。因为睡眠时口腔活动停止，唾液分泌大大减少，对细菌、食物残渣等冲洗自洁作用也随之大为削弱，细菌则可趁机大量繁殖，产生代谢产物以腐蚀牙齿，发生龋病，所以妈妈要让宝宝从小养成睡前刷牙的好习惯。



## 如何教宝宝学刷牙



每个妈妈都希望自己的宝宝拥有一副健康的牙齿。但在现实生活中，一些宝宝对刷牙没有正确的认识，没有养成良好的刷牙习惯，很多妈妈也没有很好的方法，甚至自己对刷牙的认识也存在误区。要想让宝宝拥有健康的牙齿，妈妈要学会科学地教宝宝正确的刷牙方法。

科学的、符合口腔卫生保健要求的刷牙方法是竖刷法，即顺牙缝方向刷。先刷牙齿的表面，将牙刷刷毛与牙齿表面成45°角斜放并轻压在牙齿和牙龈的交界处，轻轻地做小圆弧样的旋转，上排的牙齿从牙龈处往下刷，下排的牙齿从牙龈处往上刷。其次刷牙齿的内外侧。用正确的刷牙角度和动作清洁上下颌牙齿的内侧和外侧，刷前牙内侧时，要把牙刷竖起来清洁牙齿。最后刷咬合面，

将牙刷头部毛尖放在咬食物的牙面上旋转移动。用这种方法刷牙的好处是基本上可以把牙缝内、咬合面上、牙齿的里外面上滞留的食物残渣、黏结物刷洗干净。

此外，科学刷牙的最佳次数和时间要遵循“三、三、三”原则，也就是每天刷牙3次，每次都在饭后3分钟刷牙，同时每次刷牙2~3分钟。刷牙时间过长或力度大反而会增加损害牙齿上保护膜的可能性。因此建议，刷牙的时间不要超过3分钟。

### 育儿叮咛

快满2岁时，妈妈刷牙时让宝宝看看，他就会模仿妈妈而开始用牙刷刷牙。虽然开始还只能算是一种好玩的举动，但很快宝宝就能学会刷牙了。

## 怎样让宝宝安全舒适地过夏天



夏天，宝宝（特别是2岁以前的婴幼儿）调节体温的中枢神经系统还没有发育完善，对外界的高温不能适应，加上炎热天气的影响，使胃肠道分泌液减少，容易造成消化功能下降，很容易得病。所以，妈妈要注意夏天的保健工作，让宝宝健康地过好夏天。

**勤洗澡。**每天可洗1~2次，为防止宝宝生痱子，妈妈可用马齿苋（一种药用植物）煮水给宝宝洗澡，防痱子效果不错。





## 育儿叮咛

夏天，宝宝一晒就出汗，很多妈妈干脆不让宝宝多出门，把宝宝锁在家里玩。其实，“玩耍”是宝宝学会观察、认识、理解、说话和活动的最佳“工具”，能促进宝宝的大脑智力开发。所以，在宝宝的成长过程中，需要保证一定的玩乐时间。

## 宝宝中暑了怎么办呢



当宝宝出现高烧，同时合并下列现象，就说明宝宝有中暑的可能：

1. 虽然很热，但不出汗。
2. 皮肤干燥，而且发红、发热。
3. 烦躁不安、哭闹，呼吸及脉搏加速。
4. 大些的宝宝会说自己头晕、恶心。

发现宝宝中暑，要立即拨打急救电话，在等待医生时，妈妈可以采取以下措施：

1. 尽快把宝宝移到阴凉通风的地方或有空调的房间。
2. 脱去衣物，用湿毛巾擦拭全身，以降低体温。
3. 给宝宝补充足够的水分和盐分，以免宝宝脱水。

**2 衣着要柔软、轻薄、透气性强。**宝宝衣服样式要简单，如小背心、三角裤、小短裙，既能吸汗又穿脱方便，容易洗涤。衣服不要用化纤的料子，最好用布、纱、丝绸等吸水性强、透气性好的布料，这样宝宝不容易得皮炎或生痱子。

**3 食物应既富有营养又讲究卫生。**夏天，宝宝宜食用清淡而富有营养的食物，少吃油炸类、煎煮类油腻食物。夏天给宝宝喂牛奶的饮具要消毒。鲜牛奶要随购随饮，其他饮料也一样，放置不要超过4小时，如超过4小时，应煮沸再喝。发现变质，千万不要让宝宝食用，以免引起消化道疾病。另外，生吃瓜果要洗净、消毒，水果必须洗净后再削皮食用。夏季，细菌繁殖传播很快，宝宝抵抗力差，很容易引起腹泻。所以，冷饮之类的食物不要给宝宝多吃。

**4 保证宝宝足够的睡眠。**无论如何，也要保证宝宝足够的睡眠时间。夏天宝宝睡着后，往往身上会出现许多汗水，此时切不可开电风扇，以免宝宝着凉。既要避免宝宝睡时穿得太多，也不可让宝宝赤身裸体睡觉，所以睡觉时应该在宝宝肚子上盖一条薄的小毛巾被。

**5 补充水分。**夏天出汗多，妈妈要给宝宝补充水分。否则，会使宝宝因体内水分减少而发生口渴、尿少。西瓜汁不但能消暑解渴，还能补充糖类与维生素等营养物质，应给宝宝适当饮用一些，但不可喂得太多而伤脾胃。



## 宝宝夏天吹空调的原则



过去,很多医生并不主张给宝宝吹空调,主要是因为一些妈妈过分依赖空调的制冷功能。如果空调使用不当,宝宝受冷空气侵袭,容易引起感冒、发热、咳嗽等病症,俗称空调病。其实,如果在使用空调时能遵守一定的原则,空调病还是完全能够避免的。

**原则1** 空调的温度不要调得太低,以室温26℃为宜;室内外温差不宜过大,比室外低3℃~5℃为佳。另外,夜间气温低,应及时调整空调温度。

**原则2** 空调的冷气出口不要对着宝宝直吹。

**原则3** 由于空调房间内的空气较干燥,应及时给宝宝补充水分,并加强对干燥皮肤的护理。

**原则4** 每天至少为宝宝测量一次体温。

**原则5** 定时给房间通风,至少早晚各一次,每次10~20分钟。大人应避免在室内吸烟。如宝宝是过敏体质或呼吸系统有问题,可在室内装空气净化器,以改善空气质量。

**原则6** 空调的除湿功能要充分利用,它不会使室温降得过低,又可使人感到很舒适。

**原则7** 出入空调房,要随时给宝宝增减衣服。

**原则8**

不要让宝宝整天都待在空调房间里,每天清晨和黄昏室外气温较低时,最好带宝宝到户外活动,可让宝宝呼吸新鲜空气,进行日光浴,加强身体的适应能力。

**原则9**

晚上睡觉时,给宝宝盖上薄被或毛巾被,特别要盖严小肚子。



### 育儿叮咛

妈妈不要贪图自己的一时凉爽而使宝宝受到冷气的侵害,也不要因为害怕宝宝出汗而让室温一直处于较低,并减少宝宝每日的活动量。其实,少量的出汗是有利于宝宝身体健康的。



28~30个月

# 支持天然食物 喂养宝宝



妈妈和宝宝双方最好商量一个吃零食“协议”，规定每天吃零食的量、时间和种类，如果宝宝不遵守而哭闹，妈妈可以“冷处理”对待。

## ● 阅读关键词 ●

◆ 吃得多长  
不胖

消化功能差、食物质量差、  
摄入营养素不足、消化道有  
寄生虫

◆ 夏天出门

时间、防晒霜、防晒装备



## ★ 饮食营养同步指导

### 如何制止宝宝吃零食



有的宝宝已经养成吃零食的习惯了，只要妈妈不给，他就哭闹，该怎么制止呢？

1.如果能让宝宝了解食物的营养成分及对身体健康的影响，要说服宝宝戒零食，可能会容易些。可让宝宝从自行选择食物种类开始。例如，宝宝很想喝甜品时，就可以趁机告诉宝宝，喝果汁比喝汽水好；如果宝宝想吃点心，就可让宝宝选择低热量的食物，而非热量高的蛋糕；如果到快餐店，可以告诉宝宝炸鸡的营养要比薯条高，且可将皮去掉，以减少脂肪的摄取等。这样就会帮助小宝宝做一个聪明的消费者。

2.想成功戒掉宝宝的零食，妈妈应该采温和而坚定的态度，也就是，说到做到，不用严厉地凶宝宝，更不要威胁、利



诱，只要坚持原则、柔声劝阻即可。举个例子来说，如果宝宝晚上吵着要吃零食，妈妈这时就得拿出魄力，用坚定的态度告诉宝宝，现在要睡觉，明天早上才可以吃。就算宝宝哭闹，妈妈都不能妥协，久之宝宝就会知道，哭是没有用的，而乖乖顺从。

3.突然不准宝宝吃零食，可能会使宝宝心理产生挫折而哭闹，这时妈妈就必须有忍受宝宝哭闹的心理准备，但也不可因心疼或受不了而妥协、让步，否则可能会功亏一篑。此外，妈妈要改的是宝宝的一个习惯、一件事，而非他本身，所以妈妈也要避免用其他物质上的奖励来鼓励宝宝。

4.零食不要放在宝宝看得见的地方，要引开宝宝的注意力，多陪宝宝玩他感兴趣的玩具，玩得高兴了自然忘了吃这回事了。

5.当宝宝想吃零食时，妈妈可以做一些有营养的小点心给宝宝解馋。



## 宝宝吃得多却长不胖的原因



宝宝吃得多，摄入的营养素多，就应该长胖，这是有一定道理的。但是现实生活中，往往有的宝宝吃得多却总长不胖，这是为什么呢？

### 宝宝消化功能差

宝宝对食物的消化吸收差，吃得多，拉得也多，食物的营养素没有被人体充分吸收利用，这样宝宝就长不胖。所以，妈妈要让宝宝养成定时定量的饮食习惯。

### 食物质量差

如果宝宝所食用的食物其主要营养素蛋白质、脂肪等含量低，长期吃这类食物，就算吃得再多，宝宝的体重也不会增加。

### 摄入的营养素跟不上运动量的需要

1岁多的宝宝活动量加大，在饮食方面要求也更高，如果每天所摄取的营养素跟不上宝宝运动量的需要，宝宝就长不胖。

### 消化道有寄生虫

如蛔虫、钩虫等摄取和消耗了营养物质，这样宝宝就不能长胖。

### 疾病

不可忽视的一点，就是当宝宝还有某种内分泌疾病的时候，他也可能表现为吃得多而体重下降，体质虚弱，此时应该带宝宝去医院做全面体检，查出原因，及时治疗。



# 本阶段推荐食谱 food



## 牛肉蔬菜燕麦粥

● **材料:** 新鲜牛肉(瘦)50克, 新鲜西红柿半个(60克左右), 大米50克, 快煮燕麦片30克左右, 新鲜油菜1棵, 清水适量, 盐少许。

● **做法:** 1.将大米淘洗干净,先用冷水泡2个小时左右。将燕麦片与半杯冷水混合,泡3小左右。

2.将牛肉洗干净,用刀剁成极细的茸,或用料理机绞成肉泥,加入盐腌15分钟左右。

3.将油菜洗干净,放入开水锅中氽烫一下,捞出来沥干水,切成碎末备用;西红柿洗干净,用开水烫一下,去掉皮和籽,切成碎末备用。

4.锅内加水,加入泡好的大米、燕麦和牛肉,先煮30分钟。加入油菜和西红柿,边煮边搅拌,再煮5分钟左右即可。



## 猪血菜肉粥

● **材料:** 雀巢米粉3勺(30克左右), 新鲜猪血20克, 猪瘦肉20克, 嫩油菜叶5克, 温开水适量, 盐少许。

● **做法:** 1.将猪瘦肉洗净,用刀剁成极细的茸;将猪血洗净,切成碎末备用;油菜洗干净,放入开水锅里氽烫一下,捞出来剁成碎末。

2.将米粉用温开水调成糊状,倒入肉末、猪血、油菜末搅拌均匀。

3.把所有材料一起倒入锅里,再加入少量的清水,边煮边搅拌,用大火煮10分钟左右,加入少量的盐调味,即可。





## ★ 幼儿细心护理

### 宝宝出门要注意防晒



宝宝会走以后，特别喜欢去户外活动，尤其夏天是宝宝玩耍的最佳季节，很多妈妈都会让宝宝到户外玩耍。经常让宝宝晒晒太阳当然是好的，但别忘了烈日可能也会给宝宝的皮肤带来伤害，因此妈妈要了解宝宝的防晒知识。

1

#### 选好时机出门

妈妈应尽量避免在上午10点以后至下午4点之前带宝宝外出活动，因为这段时间的紫外线最为强烈，非常容易伤害宝宝的皮肤。最好能在太阳刚上山或即将下山时带宝宝出门走走。

2

#### 宝宝防晒霜不可少

妈妈一定要在出门时给他用防晒霜。要选择没有香料、没有色素、对皮肤没有刺激的儿童专用物理防晒霜，防晒霜以防晒系数15为最佳。因为防晒值越高，给宝宝皮肤造成的负担越重。给宝宝用防晒用品时，应在外出之前15~30分钟涂用，这样才能充分发挥防晒效果。而且在户外活动时，每隔2~3小时就要重新涂抹一次。

3

#### 准备好防晒装备

外出时除需要涂抹防晒霜外，最好给宝宝戴上宽檐、浅色的遮阳帽，穿透气的长袖薄衫、长裤。紫外线也会损伤眼睛，所以，不要忘了给宝宝准备一副质量好的

太阳镜。还要时刻记得不能让宝宝在太阳下暴晒，当看到宝宝的影子变得比他自己矮时，就不能再在太阳底下疯跑了，要到阴凉的地方去玩。

### 父母须知

带宝宝在户外游泳，因为沙子和水会反射40%~60%的紫外线，紫外线甚至能穿透到水下90厘米，所以，一定要将宝宝身体暴露的部位都涂上防晒霜。而且，宝宝从水中出来后，要马上擦干他身上的水珠，因为湿皮肤比干皮肤更容易让紫外线穿透，而使皮肤被灼伤。

### 这些植物不要摆放在宝宝房间



对于宝宝来说，身体的健康发育是最为重要的，有些妈妈为了让宝宝的房间更有活力，便随意摆放几盆植物。殊不知，有些植物对宝宝反而起到了意想不到的负面作用。比如下面这些植物在宝宝房间最好不要放置：

#### 夹竹桃

全株及乳白色树液均有毒，而且它能散发出有毒气体，宝宝经常闻的话容易引发气管炎和肺炎。另外，还会影响宝宝智力的健康发展。

#### 仙人掌

仙人掌本身带刺，宝宝如不小心摸到，戳到皮肤后，会引起过敏。考虑到仙人掌的夜间空气净化作用，也不一定舍弃它，可以放在宝宝触摸不到的地方。





**黄花杜鹃** 黄花杜鹃虽然看上去鲜艳而漂亮，但是其中却含有一种毒素，一旦被年龄小的宝宝误食，轻者会引起中毒，重者会引起休克，甚至危害到身体健康。

**万年青** 万年青的叶子油亮而厚实，是不错的室内观叶植物，但是它却含有一些有毒的酶。其茎叶的汁液对人的皮肤有强烈的刺激性，如果被小宝宝误食，则会引起咽喉肿痛，甚至影响到声带的正常发音。

**滴水观音** 虽然外形看上去大气优雅，但是茎内的汁液有毒，如果茎破损，被宝宝误食其汁液，则会引起口腔和咽喉的不适，重者胃内会有灼痛感。

**飞燕草** 飞燕草全株有毒，含有生物碱，如果被宝宝误食，则会引起神经系统的中毒，严重者会有痉挛现象，更有甚者会因呼吸衰竭而亡。

**鲜花** 有些鲜花含有毒素，如夜来香、丁香、郁金香、百合花等，其散发的气味会引起头昏、气喘等中毒症状，也不要摆放在宝宝的卧室里。



### 育儿叮咛

有宝宝的家里摆放鲜花最好以观叶植物为宜。观叶植物的郁郁葱葱会给小宝宝好的视觉感觉，同时有很多观叶植物还可以减少污染、净化空气。吊兰是人们公认的室内空气净化器，可在宝宝房间内放一盆吊兰，使室内空气清新宜人。

## 给宝宝照相会伤害宝宝的视力吗 >>>

宝宝的成长过程是妈妈与宝宝最美好的回忆。现在科技进步了，大多数妈妈开始用“相机”帮心爱的宝宝写日记，在一帧帧相片中留下宝宝喜怒哀乐的成长足迹。但是，妈妈也担心闪光灯会影响宝宝的视力，那么，闪光灯到底会不会伤害宝宝的视力呢？

就一般使用而言，只要避免在近距离、连续闪光的情况下拍照，闪光灯是不会伤害宝宝的视力的。尽管有时用闪光灯拍照后，宝宝会有暂时看不清楚的现象，但会在短时间内恢复，而不会造成长期影响。所以，只要妈妈遵循保持一定距离、少量拍摄的原则，完全无须担心。如果确实放心不下，可以在天气好的时候关闭闪光灯，带宝宝去室外拍摄。

## 宝宝营养课堂 >>>

这个时期的哺喂原则与前阶段近似，每天所需的总热量达到1200~1300千卡，其中蛋白质、脂肪和糖类的比例约为1:0.8:4~5。有些宝宝已经完成了每天餐点由5次向4次的转变。养成独立进食的习惯可以使宝宝专心吃好每一餐，是保证营养充分摄入的需要。

尽量少用半成品和市场上出售的熟食，如香肠、火腿、罐头食品等，因为其中的食品添加剂、防腐剂不利于幼儿的生长发育。





31~33 个月

# 学会调节宝宝的体重

继续强化宝宝独立进餐的良好习惯。

不要让宝宝过多地吃糖和含糖量高的点心。如果糖分摄取过多，体内的B族维生素就会因帮助糖分代谢而消耗掉，从而引起神经系统的B族维生素缺乏，产生嗜糖性精神烦躁症状。

## ● 阅读关键词 ●

◆ 防止食物中毒

带病菌、毒素、细菌、变色、变味、发臭、野菜、蘑菇、腌菜、农药

◆ 宝宝告状

尊重、理解、倾听、弄清事实、解决问题



## ★ 饮食营养同步指导

此时宝宝已经完成了由液体食物向幼儿固体食物的过渡，不过每天还应饮用400~500毫升牛奶，保证钙的吸收。同时多吃含钙高的食品，每天保证一定时间的日照。

2岁半以后，宝宝每天所需的蛋白质、脂肪和糖类的比例约为1:0.8:4~5，总热量达到1300千卡，每天应当进食主餐3次，点心1次，同时适量吃些应季水果。

## 给宝宝补充营养的误区



许多妈妈怕饮食中的营养成分不够全面，不能满足宝宝生长发育的需要，因此会买些营养品或补品给宝宝吃，如牛初乳、微量元素补充剂等，认为这些食品是补药，会促进宝宝的生长发育，并且多吃一点也只会好



处。其实，这些营养补品的营养价值并不高，甚至有些补品还含有激素，有引起宝宝性早熟的可能。

不管是给宝宝补充什么营养剂，在此之前都应该了解宝宝的身体状况，缺什么补什么，并在医生的指导下进行。其实，只要给宝宝的饮食达到全面均衡，宝宝不挑食、偏食，饮食所提供的营养是能满足宝宝生长发育所需的，只有当宝宝出现某些缺少症状时，妈妈才能根据医生的指导额外补充。另外，宝宝会在特定的时期对某些营养素需要相对



较高，如长牙、骨骼发育时，需要的钙会比较多，这时妈妈可以给宝宝多吃含钙丰富的食物，并进行适当的锻炼，如果还存在缺钙的现象，便可带宝宝去看医生，在医生的指导下额外补充钙剂。

对于身体比较瘦弱的宝宝，妈妈首先要查明宝宝瘦弱的原因，是先天不足、喂养不当还是宝宝患有某种疾病，只有找对原因，才能对症下药。千万不能因为宝宝体质弱，就盲目给宝宝吃营养品，甚至把成人吃的营养品也给宝宝吃。

### 父母须知

2岁之后，不宜给宝宝喝过多的牛奶，因为牛奶是流质蛋白，不利胃肠的蠕动；最好选用奶粉，尽量不用鲜奶；晚上喝牛奶应在睡前2小时喝。

## 宝宝吃海鲜要注意什么



为了保证3岁的宝宝有足够营养，许多妈妈按照传统食谱上提供的进补汤单，用虾、蟹等海鲜煲汤给宝宝补身。但是给宝宝吃海鲜有非常多的讲究，为了宝宝的健康，妈妈需要了解一下。

- 1 第一次给宝宝吃海鲜应选择河鱼、河虾，因为河鱼、河虾引发过敏的几率比其他海鲜相对小一些，可作为初次给宝宝添加鱼虾的选择。
- 2 宝宝初次尝试鱼虾时，微量即可，待确认没有过敏表现时方可逐渐加量。





- 3 给宝宝吃海鲜尽量多采取炖蒸的烹调方式，避免油炸，因油炸易使多不饱和脂肪酸氧化破坏，不但营养降级，还会产生有害的脂质过氧化物。
- 4 千万不可给宝宝吃死鱼死虾。新鲜的鱼眼珠成水晶状、透明、光亮、饱满，用手触之能转动而不掉落，鱼鳃为鲜红色，鱼鳞整齐贴身，鱼鳍不易脱落，腹部肉质有结实感且富有弹性。
- 5 给宝宝吃鱼应取小舍大，体积大、分量重的鱼体内容易蓄积更多的有毒重金属，小于两斤的鱼安全系数更高。
- 6 吃鱼虾的量以每周3~4顿、每顿100~150克为宜。过于频繁地吃鱼虾会导致营养失衡，同时也有重金属超标的危险。
- 7 妈妈在清洗鱼虾时要注意，鱼头和鱼腹内的黑膜往往藏着寄生虫和重金属，一定要清除。
- 8 鱼虾含蛋白质、钙、钠的量都高，食后需要更多的水分来帮助消化，因此，更适合安排在早、午餐中，并搭配青菜汤；下午和傍晚则注意给宝宝多喝清水。

### 育儿叮咛

有些宝宝从断乳期开始，就非常厌恶吃鱼，原因多半是对鱼腥味排斥。其实鱼本身的腥味可利用醋或葱、姜、蒜等调味料除去。

## 怎样榨果汁保留营养多



喝一杯鲜榨果汁已经成为一种时尚，尤其是宝宝不方便咀嚼水果的时候，新鲜果汁成了妈妈们给宝宝补充营养的不二选择，很多妈妈都有这样的疑问：榨汁损失营养素吗，怎么榨才好，榨完了能放多久呢？

### 榨汁最好连渣吃掉

榨汁后，不溶性的膳食纤维，当然不会跑到汁里面去。不溶性元素如钙也会被留在渣子当中。有条件最好在喝果汁时连渣吃掉。

### 榨前烫一下保存营养

很多人不知道，商业生产中制作果蔬汁，往往是要对果蔬进行热烫处理的。也就是说，需要把水果蔬菜在沸水中略微烫一下，把那些氧化酶“杀灭”掉，也让组织略微软一点，然后再榨汁。这样，不仅出汁率增加，还能让榨汁颜色鲜艳，不容易变褐。特别是那些没有酸味的蔬菜，比如胡萝卜、青菜、芹菜、鲜甜玉米，一定要烫过再打汁。

### 鲜榨果汁最多存一天

如果新鲜的果蔬没有经过烫煮，榨汁之后应当马上喝，不可以存放。可以说，在每一分钟当中，维生素和抗氧化成分的损失都在增加。如果经





过烫煮再打汁，酶已经被灭活，那么在冰箱里密闭暂存一天应当是可以的。但注意要尽量减少果汁和空气的接触，避免氧化变褐。

### 父母须知

没有烫煮的榨汁非常容易变褐。变褐并不意味着有毒有害，仍然可以喝，只是表明果蔬中的多酚类保健成分接触氧气被氧化，抗氧化作用将有所下降。同时，在储藏当中，风味也会逐渐变化，失去原有的新鲜美味。

## 常见食物中毒的预防



食物中毒是指宝宝吃了某些带致病菌或毒素、毒质的食物而发生中毒。引起食物中毒的原因很多，大多数是由于吃了不干净的饭菜和沾染了有毒物质的食物。其他如某些果仁(如苦杏仁、苦桃仁、李子仁、杨梅仁、櫻桃仁、苹果仁、白果)、未腌透的青菜、毒蕈、发芽马铃薯、某些鱼、贝类等都有可能含有毒素。

吃了带细菌或毒素的食物发生中毒后，宝宝一般都有恶心、呕吐、腹痛、腹泻等现象，大多还伴有发热。重症食物中毒，在短期内可出现四肢发冷、面色苍白、出汗、抽搐、青紫等，甚至发生生命危险。因此，妈妈一定要注意看护好宝宝，不能让宝宝随便吃些不干净的东西。

## 预防小儿食物中毒要注意的几点

1. 不要吃变色、变味、发臭等腐败食物。残剩饭必须在食后煮沸保存，在下次食用前再煮一次。
2. 不要吃有病的猪、牛、羊、狗及家禽的肉。
3. 不要吃不认识的野菜和蘑菇。
4. 腌菜必须腌透，不要吃才腌制10天以内的腌菜。夏天吃凉拌菜时，必须选择新鲜的菜，要用水洗净，开水烫泡以后加盐、酒和醋等拌好食用。
5. 不要给宝宝吃较多量的白果。也不要给宝宝吃前文所述的那些果实的仁。
6. 不要用装过一般药品或农药的用具盛装食物。





# 本阶段推荐食谱 food



## 香菇火腿蒸鳕鱼

- **材料:** 鳕鱼肉100克, 金华火腿10克, 香菇2朵(干、鲜均可), 盐少许, 料酒适量。
- **做法:** 1.将香菇用35℃左右的温水泡1个小时左右, 淘洗干净泥沙, 再除去菌柄, 切成细丝(新鲜香菇直接洗干净除去菌柄即可)。  
2.将火腿切成细丝备用。鳕鱼洗干净备用。  
3.把盐和料酒放到一个小碗里调匀。  
4.取一个可以耐高温的盘子, 将鳕鱼块放进去, 在鳕鱼的表面铺上一层香菇丝和火腿丝, 放到开水锅里用大火蒸8分钟左右。也可以使用微波炉来蒸, 用高火蒸3分钟左右就可以了。  
5.倒入调好的汁, 再用大火蒸4分钟(用微波炉的话, 用高火蒸1分钟)。取出后去掉鱼刺, 即可。



## 肉末西红柿

- **材料:** 新鲜西红柿40克, 猪瘦肉25克, 植物油10克, 嫩油菜叶10克, 盐少许, 料酒适量。
- **做法:** 1.将猪肉洗净, 剁成碎末, 用料酒和少许盐腌10分钟左右。  
2.将西红柿洗净, 用开水烫一下, 剥去皮, 除去籽, 切成碎末备用。  
3.将油菜叶洗净, 放到开水锅里焯烫一下, 捞出来切成碎末。  
4.锅内加入植物油, 放到火上烧到八成热, 下入肉末炒散, 加入西红柿翻炒几下, 再加入油菜, 加入少量盐, 用大火翻炒均匀, 即可。





## ★ 幼儿细心护理

### 宝宝容易晕车怎么办



坐公共汽车时，常常看见有些小宝宝又哭又闹，有的还吐奶。有的妈妈误以为，以为孩子不习惯坐车，于是变换了各种抱姿，或是让孩子往窗外看，但效果却往往适得其反。

其实，宝宝和大人一样，也会晕车，医学上称为“晕动病”。由于婴幼儿无法表达自己的感觉，因此，发生晕车时往往会被家长忽视。其实，孩子晕车有一些很明显的症状，如在车上手舞足蹈、哭闹、烦躁不安、流汗、吐奶、面色苍白、害怕、紧紧拉住家长、呕吐等，下车后又有好转。

要想预防婴幼儿晕车，平时可加强锻炼。妈妈可抱着婴幼儿慢慢地旋转、摇动脑袋，多荡秋千、跳绳、做广播体操，以加强前庭功能的锻炼，增强平衡能力。也可以采取一些措施来预防晕车，具体方法是：

**方法1** 乘车前，不要让宝宝吃得太饱、太油腻，也不要让宝宝饥饿时乘车，可以给宝宝吃一些可提供葡萄糖的食物。

**方法2** 上车前可以给宝宝吃点咸菜，但不能太咸，吃一点点即可，否则会加重宝宝肾脏的负担。

**方法3** 上车前，可以在孩子的肚脐处贴块生姜或伤湿止痛膏，以缓解晕车的症状。

**方法4** 上车后，父母可尽量选择靠前面颠簸小的位置，可以减轻孩子晕车的症状。

**方法5** 打开车窗，让空气流通。

**方法6** 尽量让宝宝闭目休息。

**方法7** 分散宝宝的注意力，可以给他讲故事或笑话。

**方法8** 发现宝宝有晕车症状时，妈妈可以用力适当地按压宝宝的合谷穴，合谷穴在宝宝大拇指和食指中间的虎口处；用大拇指指压内关穴也可以减轻宝宝的晕车症状（内关穴在腕关节掌侧，腕横纹正中上2寸，即腕横纹上约两横指处，在两筋之间）。

**方法9** 随身携带湿巾，以防宝宝呕吐后擦拭；呕吐后让他喝些饮料，除去口中呕吐物的味道。

**方法10** 晕车厉害的宝宝，乘车前最好口服晕车药，剂量一定要小。1岁以内的宝宝不能服晕车药。

#### 育儿叮咛

宝宝上车前不能吃太多，可是吃得少，宝宝刚一上车时就可能会有饿的感觉，吵着要吃东西。这时妈妈最好用一些方法转移其注意力，比如做游戏、讲故事、让他摆弄玩具，但不要提他有可能晕车的事，那样会无形中让宝宝产生心理压力，脑子里越怕晕车就越容易晕车。



## 宝宝喜欢要别人的东西怎么办 >>>

宝宝常常要别人的东西，尤其是吃的东西，弄得妈妈很难堪。其实，宝宝要别人的东西是一种很普遍的现象，同样的东西也总是觉得别人的好。这主要是宝宝缺乏知识经验而好奇心又特别强所致，随着宝宝年龄的增长和知识范围的扩大，这种现象就消失了。

但是，妈妈决不能因此而放任自流，等待宝宝的自然过渡和消失，而是要采取正确的态度和处理办法。放任自流和管得过严都会让宝宝形成对别人所有物的占有欲，看见别人有什么东西都据为己有，那是一种危险的人格特征。要克服宝宝的这种现象，关键在于正确引导。

平时注意给宝宝讲道理，逐步让宝宝懂得这是“自己”的，那是“别人”的。自己的东西可以自己支配，别人的东西不能随便要、随便吃。即使是在盛情难却的情况下，宝宝也要征得妈妈的同意才能接受别人的食物。此



外，在日常生活中，妈妈应培养训练孩子学会控制自己的某些需要。

有时宝宝要别人的东西，这种东西自己家确实没有，如果经济条件允许，就答应（并做到）给他买一个。如果条件不允许，应尽可能把宝宝的注意力引向别处。

另外，交换玩具或食物可以满足宝宝的好奇心，还可以防止宝宝独霸和占有欲的产生。如宝宝要别人的玩具，就让宝宝自己拿着玩具用商量的口吻、友好的态度和小朋友交换着玩，使双方都受益。

### 育儿叮咛

妈妈需要在家备存一些必需的食品，不要一味地强调不给宝宝吃零食。在这方面限制过严，反而增加了别人的食品对宝宝的诱惑力，致使宝宝“眼馋”、“嘴馋”，从而形成不良习惯。只要妈妈掌握前文所提到的宝宝吃零食的原则，是可以适当给宝宝吃些零食的。

## 宝宝“告状”时，妈妈要这样做 >>>

“爱告状”在婴幼儿期比较明显，是心理发育和人际发展的一个阶段性的正常现象，随着年龄的增长这种现象会自然减少以至消失。但是，这种习惯也并非好习惯，妈妈应采取一些方法加以引导。

**以尊重、理解宝宝的态度认真倾听** 当宝宝“告状”时，成人不应以“去，我忙着呢！”或简单地应一句



“知道了”这样的方法去对待，这对宝宝是不礼貌、不尊重的，会使宝宝更感委屈。成人应耐心倾听，并从宝宝的角度去尊重和理解他。

**弄清事实，帮助宝宝寻求解决问题的办法** 成人应弄清宝宝“告状”的原因，适当安慰宝宝，但不应完全相信宝宝的话，更不应找别的宝宝的家长争吵，应鼓励、启发自己的宝宝说出事情的过程，想想是谁的错，怎样解决问题。

**通过“告状”，了解自己宝宝的缺点** 宝宝“告状”时说的别人的缺点，很可能也是他自身的缺点。成人应留心，并启发宝宝：“××这样做不对，你应该怎样做呢？”以帮助自己的宝宝从中吸取教训。

**不要让宝宝养成爱“告状”的习惯** 宝宝“告状”是难免的，但遇到大事、小事都“告状”的宝宝就让人头疼了。当宝宝“告状”时，应尽量鼓励宝宝自己解决问题，千万不要事事包办代替，否则会养成宝宝的依赖心理，还会助长宝宝只看别人的缺点，不看别人的优点。

### 育儿叮咛

宝宝爱告状，从另一方面想，应该感到欣喜，因为宝宝会向大人告状说明宝宝开始用他的小脑袋思考问题了。但是，也别忘了，一定要聪明理智地帮他疏通排解，不能强行制止，也不能置之不理。



## 宝宝擦伤和割伤的处理方法



擦伤、割伤、烫伤……年幼的宝宝随时可能被这些意外伤害。当意外发生时，妈妈要怎样及时处理宝宝的伤口呢？下面一些处理方法，妈妈最好记在心里，以免发生意外时慌乱不知所措，耽误了急救的时间，留下遗憾。

### 擦伤的处理方法

1. 轻微的表皮擦伤，只要用酒精或碘酒涂一下，就可以起到预防感染的作用。如果不放心，可再薄薄地涂敷一层红药水。
2. 伤口相对较深，需用干净的水清洗伤口（如果伤口里有泥沙，一定要清洗干净，否则会残留在皮肤中）。
3. 涂上抗菌软膏（连续使用抗生素药膏2~3天，直到擦伤处出现红黑色或黑色硬痂为止）。



4.如有需要,可贴上创可贴(但包扎时间不宜过长,最好不要超过2天)。

**注意**

这样的处理只适合比较轻微的擦伤。如果擦伤面积比较大,伤口大而深,受伤部位还粘有清洗不掉的脏物,还是要请医生帮忙处理才是。

### 割伤的处理方法

1.当伤口流血不止时,就要用直接压迫法止血,即用手指或者手掌直接压住伤口,依靠压力阻止血流,使伤口处的血液凝成块,或用干净纱布压迫伤口止血。

2.如果是手指出现割伤,而且伤口流血较多,应紧压手指两侧动脉,在施压5~15分钟后,一般便可止血。如果是其他部位割伤,均要加压止血。如果实在止不住血,可用橡皮筋在出血处以上部位扎紧,阻断血流,并立即上医院处理。每次橡皮筋止血扎紧的时间不宜超过15分钟,不然会因为血流阻断时间过长而导致肢体坏死。

3.若伤口较浅或出血停止后,可用碘酒、酒精涂伤口周围的皮肤,用干净消毒纱布包扎好。如伤口无感染征象,每天可用酒精棉球再消毒伤口1次。

4.每日更换敷料,建议晚上不要包扎伤口,暴露于空气中,伤口愈合更快。更换敷料时,注意伤口周围有无发红并向外伸展,若有,尽快就医。



## 宝宝烫伤的处理方法



宝宝好奇心强、自我保护的意识还较弱,同时宝宝的动作还不协调,回避反应又迟缓,一旦妈妈在看护时稍有疏忽,就容易发生烫伤意外。烫伤发生后,现场急救非常重要,关键的是要抢时间,这关系到烫伤的愈后是否良好。具体处理方式如下:

- 1 迅速避开热源。
- 2 发生烫伤后,要立即冷却,将伤处泡在冷水中,或在水龙头下用冷水持续冲洗伤部,持续30分钟。如果还疼,可再泡20分钟。这个方法不仅可以止痛,而且可使烫伤减轻。
- 3 千万不要揉搓、按摩、挤压烫伤的皮肤,也不要急着用毛巾擦拭,伤处的衣裤应剪开取下,以免表皮剥脱使皮肤的烫伤变重。
- 4 将伤口处轻轻洗净,可抹上獾油,然后用绷带轻轻包扎,如果水泡已破,衣服粘在皮肤上,不可往下撕。
- 5 不可在伤口处涂红药水、紫药水等有色药液,以免影响医生对烫伤深度的判断,也不要涂碱面、酱油、牙膏等乱涂。
- 6 不可在伤口上贴橡皮膏或创可贴,不能用棉花或有绒毛的纺织品盖在伤口上。
- 7 对于严重的各种烫伤,特别是头面、颈部,因随时会引起宝宝休克,应尽快送医院救治。



34-36个月

## 小大人开始独立进餐

宝宝在此阶段普遍已经能够独立进餐，但会有边吃边玩的现象，父母要有耐心，让宝宝慢慢用餐，以保证孩子真正吃饱，避免出现因进食不当导致的营养不良。

## ● 阅读关键词 ●

## ◆ 进餐心理

模仿性、好奇心、味觉灵敏、  
刀工规则、用手拿、装得过满

## ◆ 五个好习惯

早晚刷牙、饭前洗手、专心  
吃饭、不挑食、按时睡觉



## 饮食营养同步指导

这个阶段的宝宝每天所需的营养比以前略有增加，总热量可以达到1350千卡左右。

宝宝在2岁半后户外活动增加，饮食种类逐渐多样化。因此，对于健康的宝宝来说，就不需要专门补充维生素D和钙剂了。

这个阶段的宝宝肠胃功能还处在不断完善的过程中，要鼓励宝宝充分咀嚼，以减轻胃肠道消化食物的负担，保护胃肠道，促进营养素的充分吸收和利用。

## 妈妈要把握好宝宝进餐的心理 &gt;&gt;&gt;

很多宝宝在这个时候不专心吃饭，要不就吃会玩会，要不就干脆不吃，这让妈妈既着急又无奈。其实，如果妈妈能把握好宝宝的进餐心理，是能让宝宝“乖乖”吃饭的。





## 宝宝进餐时有以下心理特点

- 1 模仿性强。**宝宝吃饭易受周围人对食物态度的影响，如妈妈吃萝卜时皱眉头，宝宝则大多拒绝吃萝卜；和同伴一起吃饭时，看到同伴吃饭津津有味，他也会吃得特别香。
- 2 好奇心强。**宝宝喜欢吃花样多变和色彩鲜明的食物。
- 3 味觉灵敏。**宝宝对食物的滋味和冷热很敏感。大人认为较热的食物，宝宝会认为是烫的，不愿尝试。
- 4 喜欢吃刀工规则的食物。**宝宝对某些不常接触或形状奇特的食物如木耳、紫菜、海带等常持怀疑态度，不愿轻易尝试。
- 5 喜欢用手拿食物吃。**对营养价值高但宝宝又不爱吃的食物，如猪肝等，可以让宝宝用手拿着吃。
- 6 不喜欢吃装得过满的饭。**宝宝喜欢一次次自己去添饭，并自豪地说：我吃了两碗、三碗。

### 父母须知

在进餐时妈妈要给宝宝一个宽松、自然的环境，因为挑食的宝宝吃饭容易情绪紧张。宝宝的心情紧张，会使交感神经过度兴奋，从而抑制胃肠蠕动，减少消化液的分泌，产生饱胀的感觉。



## 针对宝宝体质进行饮食调理



宝宝的体质由先天遗传和后天调养决定的，其中饮食营养是最重要的因素。出生时体质较好的宝宝可因喂养不当而使体质变弱，而先天不足的宝宝，只要后天喂养得当，也能使其体质增强。所以，妈妈根据宝宝的体质作饮食调养是很有必要的。

### 1 健康型体质

健康型体质宝宝的特征为身体壮实、面色红润、精神饱满、胃口好、大小便规律。饮食调养的原则是平补阴阳，保证食物多样化和营养均衡即可。

### 2 寒型体质

寒型体质的宝宝特征为形寒肢冷、面色苍白、不爱活动、胃口不好，吃生冷食物后容易腹泻。饮食调养的原则是温养脾胃，妈妈可多给宝宝吃如羊肉、牛肉、鸡肉、核桃、龙眼等性辛甘温的食物；不要给宝宝食用寒凉食品，如冰冻饮料、西瓜、冬瓜等。



### 3 热型体质

热型宝宝的形体壮实、面赤唇红、畏热喜凉、口渴多饮、烦躁易怒、胃口欠佳、大便秘结。此类宝宝易患咽喉炎，外感后容易发高热。饮食调养的原则是清热为主，要多吃甘淡寒凉的食物，如苦瓜、冬瓜、萝卜、绿豆、芹菜、鸭肉、梨、西瓜等。

### 4 虚型体质

虚型体质宝宝的特征为面色萎黄、少气懒言、神疲乏力、不爱活动、汗多、胃口差、大便溏烂或稀软，此类宝宝易患贫血和反复呼吸道感染，饮食调养的原则是气血双补，要多吃羊肉、鸡肉、牛肉、海参、虾蟹、木耳、核桃、桂圆等；不要给宝宝食用苦寒生冷食品，如苦瓜、绿豆等。

### 5 湿型体质

湿型体质的宝宝的特征为爱吃肥甘厚腻的食物，形体多肥胖、动作迟缓、大便溏烂。饮食调养原则以健脾祛湿化痰为主，可以多给宝宝吃高粱、薏仁、扁豆、海带、白萝卜、鲫鱼、冬瓜、橙子等食物；不要给宝宝食用甜腻酸涩的食物，如石榴、蜂蜜、大枣、糯米、冰镇饮料等。

#### 育儿叮咛

无论宝宝的体质是偏热还是偏寒，都可以在饮食方面进行调理。偏热型体质的宝宝可以多挑选平性或寒凉性食物；偏寒型体质的宝宝可以多挑选平性或温热性的食物。

## 保持宝宝饮食属性的平衡



食物可以养人、也可以伤人。宝宝有体质不同的属性，有的偏热、有的偏寒，食物也有不同的天然属性。妈妈应为不同体质的宝宝选择与其体质相宜的食物。这就需要了解食物的性味，注意食物合理搭配，以保持宝宝饮食属性的平衡。

### 1. 五谷类

**温热性** 面粉、高粱、糯米及其制品。

**寒凉性** 荞麦、小米、大麦、青稞、绿豆及其制品。

**平性** 大米、粳米、玉米、红薯、赤小豆及其制品。

### 2. 蔬菜类

**温热性** 刀豆、扁豆、青菜、黄芽菜、香菜、辣椒、白菜、南瓜、蒜苗、大蒜、大葱、生姜、熟藕、熟白萝卜。

**寒凉性** 芹菜、冬瓜、生白萝卜、苋菜、黄瓜、苦瓜、生藕、莴笋、茄子、丝瓜、茭白、紫菜、黄花菜(干品)、海带、竹笋、冬笋、菊花菜、马兰头、土豆、绿豆芽、菠菜、油菜、空心菜。





**平性** 卷心菜、西红柿、豇豆、菜花、西兰花、黑木耳、银耳、山药、松子仁、芝麻、胡萝卜、洋葱、蘑菇、香菇、蚕豆、花生、毛豆、黄豆、黄豆芽、白扁豆、豌豆。

### 3.水果类

**温热性** 荔枝、桂圆、桃子、大枣、杨梅、核桃、杏、橘子、櫻桃。

**寒凉性** 香蕉、西瓜、梨、柑橘、柿子、鲜百合、甘蔗、柚子、山楂、芒果、猕猴桃、金橘、罗汉果、桑葚、杨桃、香瓜、生菱角、生荸荠。

**平性** 苹果、葡萄、柠檬、乌梅、枇杷、橄榄、花红、李子、酸梅、海棠、菠萝、石榴、无花果、熟菱角、熟荸荠。

### 4.肉类

**温热性** 羊肉、狗肉、黄鳝、河虾、海虾、鹅蛋、猪肝。

**寒凉性** 鸭肉、兔肉、河蟹、田螺肉、牡蛎肉、鸭蛋、蛤、蚌、黑鱼。

**平性** 猪肉、鹅肉、鲤鱼、青鱼、鲫鱼、鲢鱼、甲鱼、泥鳅、海蜇、鸡血、鸡蛋、鹌鹑蛋、鳊鱼、鲈鱼、黄花鱼、带鱼、鱼翅、海参、燕窝。

### 5.奶制品

**温热性** 奶酪。

**寒凉性** 牛奶。

**平性** 豆奶、豆制品。

## 热性食物和凉性食物的区别



饮食养生首先要讲“性”。“性”（或“气”）是指食物有寒、凉、温、热等不同的性质，中医称为“四性”或“四气”。

凉性或寒性食物等凡适用于热性体质和病症的食物，就属于凉性或寒性食物。如适用于发热、口渴、烦躁等征象的西瓜；适用于咳嗽、胸痛、痰多等征象的梨等都属于寒凉性质的食物。

温性或热性食物等与凉性或寒性相反，凡适用于寒性体质和病症的食物，就属于温性或热性食物。如适用于风寒感冒、发热、恶寒、流涕、头痛等征象的生姜、葱白、香菜；适用于腹痛、呕吐、喜热饮等征象的干姜、红茶；适用于肢冷、畏寒、风湿性关节炎痛等征象的辣椒、酒等，都是属于温热性质的食物。

平性平性食物的性质介于寒凉和温热性质食物之间，适合于一般体质，寒凉、热性病症的人都可选用。平性食物多为一般营养保健之品。如米、面、黄豆、山芋、萝卜、苹果、牛奶等。

### 父母须知

1. 性平的食物一年四季都可食用。
2. 性温的食物除夏季适当少食用外，其他季节都可食用。
3. 性凉的食物夏季可经常食用，其他季节如要食用须配合性温的食物一起吃。
4. 性寒的食物尽量少吃，如要食用必须加辣椒、花椒、生姜等性温热的食物。如大闸蟹一定要搭配生姜吃。



## 宝宝边吃边玩怎么办



宝宝边吃饭边玩是生活中常见的现象，也是让很多妈妈烦恼脑筋的一件事。宝宝边吃边玩主要是行为习惯不好。但有的妈妈只是想办法让宝宝多吃，却忽视了对宝宝进行良好进餐习惯的培养。宝宝边吃边玩对宝宝的健康极为有害。

### 1 养成良好的饮食习惯

- 饭前1小时内不要给宝宝吃零食，宝宝平时吃零食不能吃得太多，一天两次为宜，一般在两顿正餐的中间可以给宝宝吃一些。热量也不能过高，尽量选择适合宝宝生长发育的零食。如酸奶、纯牛奶、水果等，饼干、蛋糕、面包等，可作为下午加餐补充热量。

另外，富含维生素C的山楂制品，如山楂糕、山楂片、果丹皮等，糖果可在饭后适当吃一点。

- 让宝宝养成定时定点吃饭的饮食习惯，固定餐桌和餐位。

- 将宝宝的餐位放在最靠内侧的位置，让宝宝不方便进出。



### 2 做出符合宝宝口味的菜肴

- 重视食物品种的多样化，饭菜花样经常更新，以引起宝宝的食欲。

- 食物要软、易咀嚼、松脆，而不要干硬，应使宝宝吃起来方便。

- 色彩鲜艳的食品更受宝宝的青睐，食物的温度以不冷不热微温为合适。

### 3 营造良好的进餐氛围

- 妈妈要精心营造舒适的饮食环境，创造开心、轻松、愉快的进餐气氛来引起宝宝的食欲。

- 家庭成员都共同遵守餐桌规矩，例如大家关注谁还没坐到餐桌边，让宝宝感受到不光是在用餐，还能愉快地享受用餐时光，围着餐桌边吃边交流情感。

- 饭前不要用强烈的言语来训斥宝宝，若宝宝吃饭吵闹，应以正确的方法疏导，如告诉宝宝：“吃饱饭了，妈妈就带你去公园玩，好吗？”当然这样的承诺或奖励方式不能长期用来哄骗宝宝吃饭，否则宝宝会形成依赖，另外，给宝宝许下的承诺一定要去实现。

- 进餐时尽可能排除引发宝宝玩的因素，并尽可能将看电视与吃饭时间错开。这也需要妈妈能以身作则。

#### 育儿叮咛

如果宝宝吃到一半就开始玩，也可能表示他不想吃了，由于吃饱了，所以就开始玩，此时不可强迫他再吃。吃得太饱容易消化不良。



# 本阶段推荐食谱 food



## 五彩冬瓜盅

● **材料:** 冬瓜1小块(50克左右), 金华火腿10克, 胡萝卜10克(不带硬芯), 鲜蘑菇20克, 冬笋嫩尖10克, 鸡油5克, 鸡汤适量, 盐少许。

● **做法:** 1.将冬瓜洗干净,去皮,切成1厘米见方的丁备用;胡萝卜洗干净,切成碎末备用。

2.将蘑菇、冬笋洗干净,切成碎末备用;火腿切成碎末备用。

3.将准备好的原料一起放到炖盅里,加上盐搅拌均匀,浇上鸡汤和鸡油,隔水炖至冬瓜酥烂即可。



## 紫菜墨鱼丸汤

● **材料:** 墨鱼肉150克, 瘦猪肉250克, 紫菜15克, 淀粉、精盐、猪油、胡椒粉和香菜末各少许。

● **做法:** 1.紫菜洗净用清水泡发;墨鱼肉和瘦猪肉分别洗净,均剁成肉泥,加淀粉、精盐、猪油拌匀成鱼蓉馅料,做成丸子。

2. 锅内放花生油烧开到六七成熟,下丸子炸至金黄色,捞出沥去油。

3. 锅内放清水烧开后,放入鱼丸、紫菜烧开后,改小火煨10分钟,撒入葱花、胡椒粉、香菜末即可。



## 什锦水果羹

● **材料:** 新鲜水果若干种(如香蕉半根、苹果半个、草莓3个、桃子半个), 白糖30克, 糖桂花(市售)少许, 水淀粉少量。

● **做法:** 1. 用刀将各种水果切成小片。

2. 锅内放入适量清水,用旺火烧沸后,加入白糖及切好的水果片,再将其烧沸,之后用水淀粉勾芡,再撒入糖桂花,即可出锅。





## ★ 幼儿细心护理

### 宝宝长时间哭会损伤大脑



如果宝宝啼哭会损伤大脑，那么我们周围一定会有很多脑神经受损的宝宝。苏黎世大学雅各布基金会的科学总监迪特尔·沃尔克称：“如果你关注宝宝的哭泣现象，就应该从生物学的角度进行思考，从而确保爱哭的宝宝大脑神经并没有受损。”

最近的一份报告显示，任由宝宝啼哭是危险的，有时他们的啼哭是向外界发出特别的信号。这种说法引起了运用可抑制的啼哭法来养育宝宝的家长的特别关注。

一位叫玛戈特·桑德兰的专家开办了一个举办研讨会和讲座的机构，名为“儿童精神健康中心”。她说，宝宝因感觉不适而啼哭时，体内的压力水平就会升高，而这种较高的压力水平长时间持续的话，就会引起脑细胞死亡。所以，经常长时间啼哭，会导致宝宝在今后的生活中出现神经官能症和情绪紊乱。

### 宝宝屁股打不得



俗话说：“老虎屁股摸不得。”可是，宝宝的屁股呢？很多家长认为宝宝的屁股肉多、没有大的血管和神经。所以，宝宝不听话时，家长就打宝宝的屁股。而儿科专家却指出，打宝宝屁股除了不利于宝宝良好性格的塑造外，如果打的位置不对，还很容易造成宝宝肾周围血肿、肾出血，更有甚者还会导致宝宝瘫痪。



在很多人的记忆中，小时候被父母打屁股是很平常的事，但媒体曾不止一次地报道打屁股把宝宝打成肾衰竭的事件。这就要从了解我们的肾脏说起。每个肾脏由约200

万个肾小球组成，肾小球由毛细血管网组成，受外力撞击时很容易出血。因此，若家长打宝宝屁股位置不当，当外力撞击到肾脏时，就会出现肾周围血肿、肾出血的症状，严重者便会造成肾衰竭。

另一方面，处于生长发育旺盛期的宝宝毛细血管比较丰富，身体的各个器官也比较娇嫩，一旦受到外力撞击，很容易出现出血和心脑肝肾等器官的损伤。因此，在教育宝宝时，家长要尽量避免暴力。

### 培养宝宝五个好习惯



宝宝即将进入幼儿园开始集体生活，甚至以后的吃饭睡觉都要在幼儿园里进行，同其他小朋友一起。所以为了宝宝的健康着想，妈妈应该在宝宝入园之前就培养宝宝的几个好习惯。习惯一旦养成，宝宝就不需要别人的监控了，在什么情况下就按什么规则去行动。



## 1 早晚刷牙

妈妈可以借助电视、图书上有关牙膏的广告和知识，让宝宝知道牙齿和人的皮肤一样也需要清洁，否则就会像树长虫子那样，出现蛀牙、牙疼等症状，严重的还要将牙拔掉。同时，借助宝宝身边那些有小黑牙的小朋友作为反面教材，让宝宝知道如果每天早晚刷牙，牙齿才能洁白健康。

## 2 饭前要洗手

只要妈妈带头坚持这么做，告诉宝宝这是吃饭前必须做的事情，宝宝自然会跟着模仿。然而，有时宝宝会因为玩得高兴或者太饿了忘记洗手，此时，只需妈妈及时提醒就可以了。

妈妈可以把洗手的程序编成一段顺口溜，一边做动作一边说这些要领。如，“卷好衣袖，打开龙头，冲湿小手，擦上香皂，搓手心，搓手背，洗手指，冲洗两遍，拿毛巾擦干。”

给宝宝擦手的毛巾，应该是宝宝专用的，这样做不仅卫生，还有助于树立宝宝的自主意识。宝宝一般都非常重视自己的专用物品，也会千方百计地找机会使用它们。所以，如果他准备一条漂亮的专用小毛巾，就像妈妈也有自己的专用毛巾一样，宝宝就会更加喜欢洗手，这种好习惯自然就养成了。



## 3 专心吃饭

最好能在固定的地点用餐。就餐一般选在家里的餐厅，餐厅是纯粹的用餐环境，会使宝宝不被其他事物所吸引，有助于宝宝形成条件反射，一到餐厅就知道要专心吃饭了。最好坐在餐椅里吃饭，这样宝宝就不能乱跑了，也有助于慢慢养成专心吃饭的好习惯。

## 4 不挑食

幼儿园的饭菜不可能都按着每个宝宝的喜好来制作，如果宝宝挑食，那么会经常遇到不喜欢吃的菜而不吃饭，这样一来，宝宝的营养自然跟不上，影响身体和大脑发育。关于宝宝挑食的应对措施前文中有详细介绍到，妈妈应该从小就培养宝宝不挑食的好习惯。

## 5 按时睡觉

宝宝只有睡眠充足，才能身体好不生病。每天晚上，在临睡前半小时，就要给宝宝洗澡，让宝宝躺在床上，关掉灯，关掉音响，妈妈可以给宝宝讲两个故事，让宝宝安静下来，直到宝宝睡着。睡前妈妈要有一套固定的程序，这对于宝宝养成按时睡觉的好习惯非常重要。



## 纠正宝宝不良坏习惯



此时正是宝宝习惯养成的时候，可宝宝自己也没法辨别哪些习惯是好的，哪些是不文明的，所以当妈妈发现宝宝的一些不良坏习惯时，要及时地纠正并教会宝宝好的习惯。比较常见的有下面两种。

### 1

#### 经常用手抠鼻子

抠鼻孔是宝宝探索自己身体的一种有趣的方式。而对另一些宝宝而言，这有可能是过敏的征兆，他们通过抠鼻孔来缓解自己身体的不适。妈妈最好请儿科医生诊断一下宝宝是否患有过敏症。如果没有，平时就要向宝宝解释清洁鼻孔的最好方法是用纸巾，妈妈还可以为宝宝准备儿童用的卡通图案的纸巾，这样有助于宝宝改正自己的不良习惯。

### 2

#### 随地吐口水

宝宝吐口水，可能只是觉得好玩才学着吐。妈妈发现宝宝的问题后，要告诉宝宝随地吐口水是一种不文明的行为。妈妈可以通过与宝宝做游戏或者用其他事物来转移宝宝的注意力，不让宝宝再吐口水。

如果宝宝嘴里真的进了脏东西，妈妈可以教宝宝去卫生间漱口；若是在外面，妈妈可以告诉宝宝，要把脏东西吐到餐巾纸上，然后再把纸扔到垃圾箱里。

#### 育儿叮咛

妈妈要以身作则，在宝宝面前要保持良好的形象，不随地乱扔垃圾，不吃没洗的水果，不说脏话等，妈妈要时时刻刻想着自己是宝宝的榜样。

## 冬季护理宝宝皮肤有妙招



天气越来越冷，妈妈们都开始非常注意保护自己的小宝宝不受严冬侵袭，可还是有些扰人的皮肤问题接踵而来，这不，就有不少妈妈担心，宝宝嘴唇干裂、小脸蛋红红的怎么办。

### 防嘴唇干裂

秋冬季节，宝宝小嘴唇特别容易变干，甚至脱皮。与其他肌肤相比，唇部没有汗腺及油脂分泌，宝宝又喜欢舔嘴唇，不仅不能湿润口唇，反而会加速唇部的水分蒸发，使双唇更加干涩。

#### 应对妙招：

1.让宝宝多喝水，为双唇提供足够的水分。可使用造型可爱、宝宝喜欢的学饮杯来吸引宝宝多喝白开水。

2.市面上出售的各种润唇膏，以含维生素E等滋润成分的儿童润唇膏最为理想。有妈妈推荐给宝宝吃鱼肝油时可涂一些在宝宝唇上，或者用茶油也有不错的效果。

3.如宝宝小嘴唇非常干燥，并已经有脱皮现象的话，在宝宝睡觉前涂上润唇膏，成分中以含有金钱草及甘菊的为佳，这两种成分能舒缓干裂的双唇。





## 防手脸皴裂

儿童的皮肤含水较高，特别是3岁以下的婴幼儿，每年冬春季节若不加以适当的保护，宝宝的皮肤容易失水、干燥、起皱、脱屑、发红，特别是脸和小手背。

### 应对妙招：

1.每次给宝宝洗过手脸后，不要怕麻烦，一定要为宝宝涂上润肤油。宝宝若常流口水，会把嘴周围皮肤弄得红红的，要替宝宝抹净面颊，再涂润肤油。凡士林、儿童霜颇受妈妈们的欢迎。

2.冬季为宝宝洗澡不可太勤，水不可过烫，使用专用浴液或者什么都不用。洗浴后可擦些油保湿。

3.多给宝宝吃些富含维生素A的食物，因为当人体缺乏维生素A时，皮肤会变得干燥，因而禽蛋、猪肝、鱼肝油、黄豆、花生等食物是上选。

## 鱼刺卡到喉咙怎么处理



鱼肉含有丰富的磷脂、蛋白质，而且细嫩易消化，有助于宝宝生长发育。但在喂食宝宝吃鱼肉时，妈妈要小心剔除鱼刺，以免鱼刺卡住宝宝咽喉。万一发生了鱼刺卡喉意外，妈妈可以照下面方法处理。

鱼刺卡住了喉咙，妈妈最常用的老方法就是让宝宝立即猛吞几口饭或馒头，试图让宝宝把鱼刺吞下去，可是往往达不到效果，还是加深了宝宝的痛苦。因为咽喉与水管不同，它是柔软的肌性管道。本来鱼刺扎在喉咙的表浅黏膜上，强力吞咽饭团或馒头，颇大的压力就会使鱼刺扎得更深，并引起局部黏膜肿胀、出血或合并感染。所

以当宝宝鱼刺鲠喉的时候，千万不可以鲁莽。

鱼刺比较小，扎入比较浅的话，可以让宝宝做呕吐或咳嗽的动作，或用力做几次“哈、哈”的发音动作(注意咳吐时不要咽口水)，利用气管冲出来的气流将鱼刺带出。如不奏效，也可将少量醋缓慢咽下。

如果还是无效，就让宝宝张大嘴巴，用手电筒向里照着，让宝宝舌头压住，让宝宝一直不停地发“啊”的音。如果看见鱼刺在扁桃体上或舌根表面，可用镊子或筷子夹住拔出，千万不要在咽喉部乱掏乱捣。如果鱼刺粗、长，或鲠的部位更下更深，就要及时去医院诊治。



### 父母须知

为了避免宝宝吃鱼时鱼刺卡喉，妈妈在制作方法上，可以将鱼做成鱼泥给宝宝食用，但需仔细检查无鱼刺后再剃。在鱼类的选择上，可以多选择鲷鱼、扒皮鱼等鱼类，因为这些鱼类肉多、刺少，比较适合宝宝食用。



## 宝宝怎样晒太阳合适



晒太阳是利用日光进行的一种锻炼，对机体起到温热作用，可使身体发热，促进血液循环和新陈代谢，有利于宝宝生长发育，增强宝宝活动功能。但是，妈妈带宝宝晒太阳需要注意下面几个要点。

### 1 别隔着玻璃“晒太阳”

经常看到一些妈妈将宝宝关在屋里，隔着玻璃“晒太阳”，其实，这种做法是不可取的。

宝宝体内的维生素D除来自食物（如蛋黄、土豆、黄豆粉、胡萝卜，动物肝脏及新鲜蔬菜和水果等）外，主要靠紫外线照射皮肤时体内产生而得。由于玻璃、衣服、尘埃、烟雾等都能障碍紫外线的通过，因此，晒太阳要尽量使皮肤直接与阳光接触，不要隔着玻璃“晒太阳”。妈妈可利用清晨或傍晚的阳光，或树阴下、屋檐下、开着的窗下的折射光，使宝宝受益。

### 2 选择适宜的时间晒太阳

冬季太阳比较温和，适合多在户外晒晒太阳。晒太阳时应选择适当的时间，宝宝从2个月以后，每天应安排一定的时间到户外晒太阳。时间一般以上午9~10时、下午4~5时为宜。据了解，上午6~9时，阳光以温暖柔和的红外线为主，在一天中是晒太阳的第一个黄金时段；上午9~10时，下午4~7时，阳光中紫外线A光束增多，是储备体内“阳光激素”——维生素D的大好时间。

照射的时间要逐渐延长，可由十几分钟逐渐增加至1小时，最好晒一会儿到阴凉处休息一会儿。



### 3 晒太阳要适度

天气好的时候，人们总是乐意带着宝宝在户外晒太阳。但需提醒妈妈注意的是，晒太阳也要适度，否则宝宝有可能被晒伤。

夏季紫外线较强，长时间照射对身体有害，故晒太阳的时间不宜太长，头部可戴太阳帽遮挡，还要注意保护眼睛，避免阳光直接照射。

#### 父母须知

宝宝晒太阳时，如果出现头痛、头晕、心慌、皮肤潮红或灼痛等反应，应立即到阴凉处休息。并给予清凉饮料或淡盐水，或用温水给宝宝擦身。



## 宝宝进行锻炼要遵循的原则



婴幼儿期应主要培养宝宝锻炼的兴趣、爱好和习惯，锻炼时要遵循以下原则：

- 1 循序渐进。**开始锻炼时，宜采用只引起身体最低限度变化的锻炼强度和ación。在宝宝习惯了这种强度和ación后，才能逐渐地、小心地增加。锻炼时要随时观察宝宝的心率、呼吸及精神状态。如宝宝心率、呼吸加快，精神状态好，面色红润，说明强度较合适；如呼吸急促，面色苍白，说明强度过大；锻炼后睡眠好，食欲佳，情绪稳定，说明锻炼强度适宜；若食欲减退，睡眠不安，情绪低落，头晕头昏，说明强度过大。锻炼的时间，开始每次可持续2~3分钟，逐渐增加到10~15分钟。
- 2 持之以恒。**每天都要进行锻炼，没有重要原因不可中断。若中断，锻炼的效果可能会消失。倘若中断时间短，可继续按以前的锻炼强度和ación进行；中断时间长，则应从最小的锻炼强度和最短的锻炼时间开始。
- 3 综合多样。**在进行专项锻炼时，要与日常生活中各种增强体质的措施相配合。如户外散步、早操、室内定时通风、三浴等，进行综合性多样化的锻炼，才能取得应有的效果。如与促进幼儿大动作发育的走、跑、跳、攀登、踢等锻炼项目相结合；与散步、游泳、跑步、骑车等项目相结合等。
- 4 注意个别差异。**选择锻炼项目时要根据每个宝宝的特点和身体状况选择合适的锻炼项目、时间和强度。

## 带宝宝到游乐场所要注意安全



妈妈在带宝宝到游乐场所游玩时要注意安全，主要的注意点有：

- 1.妈妈带宝宝玩某项游乐项目时要先检查一下游戏的设备是否安全，如滑梯的滑板是否平滑，秋千的吊索是否牢固，是否有锐利的边缘或突出物。
- 2.如果是新修过的设备，妈妈还要检查油漆是否已干，安装是否结实，如转椅、荡船要先空转或空摇试一试，再让宝宝使用。
- 3.宝宝在游戏前，妈妈要简单地告诉宝宝几条安全注意事项，如手要抓牢、脚要蹬稳、注意力要集中等。
- 4.宝宝的衣服一定要舒适简单，不要给宝宝穿有腰带或者很多装饰的服装。以免快速下滑或旋转时，衣服被挂住而造成危险。
- 5.稍大的宝宝在参加刺激性较大的游乐项目时，要按管理人员的要求系好安全带。



### 育儿叮咛

有必要的話，可以给宝宝穿一双防滑的鞋子，系好鞋带，避免宝宝因为踩着鞋带被绊倒而出现危险。



## 一定教宝宝学会用筷子



用筷子从盘中夹菜送入口中，这个简单的动作需要手指、手掌、手腕、胳膊和肩部等处30多个关节、50块肌肉参与，并且在神经系统的统一支配下协调运动。婴幼儿正处于生长发育旺盛阶段，通过早用筷子可锻炼手指活动能力，手指的活动能力又能刺激脑部手指运动中枢感应传导及调节人体各部分的机能，从而有助于其智力的发育。

### 游戏训练法

长“筷子”捡积木：拣几枝比较直的、粗细适合宝宝的小手的树枝当“筷子”，在妈妈的帮助和示范下，要求宝宝将散在外面的积木（一开始可以用棉花球）捡回筐里。让宝宝一手拿一根树枝，然后双手配合慢慢地把积木夹起，放入筐中。食物可以选用爆米花等，轻而且物质上有沟槽和裂缝的，容易夹起来，又会刺激宝宝去练习。

### 父母须知

不宜过早教宝宝使用筷子，对宝宝各种能力的训练要遵循儿童大脑发育的客观规律。教宝宝使用筷子应选择宝宝3岁左右时进行。

### 选择合适的筷子

塑料筷子对刚开始练习使用筷子的宝宝来说太滑，不容易夹菜。所以建议妈妈可对初学用筷子的宝宝使用竹筷，因为方形竹筷容易夹住食物，而且无毒、轻便，易握紧。宝宝用的筷子要比大人的短些，最好是细而圆的，可以选择带有卡通图案的筷子，这样宝宝乐于接受。

### 妈妈要有耐心

学习新技能之前，宝宝都会表现出一定的渴望，比如抢妈妈手里的筷子，盯着别人吃饭的动作，喜欢拿着筷子玩等。所以妈妈的任务就是抓住他的兴趣细节，而不是因为到了应该学的年龄，而强迫他去学习，这样做反而适得其反，顺其自然最好。如宝宝一时夹不好，使吃饭的时间延长或食物洒落，妈妈要有耐心，不要责怪宝宝。





## 改善宝宝赖床6大妙招



宝宝很快就要上幼儿园了,可是宝宝早上总喜欢赖在床上,怎么喊也不起来,这时,妈妈应该采用正确的方法改善宝宝赖床的习惯。

### 1 让宝宝决定作息

和宝宝讨论就寝、起床时间,问问宝宝喜欢妈妈用什么方式叫他起床。让宝宝自己决定作息时间,可以让宝宝知道应该对自己的承诺负责;用宝宝能接受的方式叫他起床,更可以减少宝宝起床时产生的不愉快情绪。

### 2 准备可爱的闹钟

帮宝宝买一个闹钟,让他挑选自己喜欢的铃声。相比被门铃或妈妈叫喊声唤醒的不悦感觉来说,当宝宝早上听到闹钟发出的可爱声音时,自然更能提高起床的意愿。

### 3 营造起床的气氛

在叫宝宝起床的时候,可以随手播放一些轻松的音乐,或者放一些宝宝喜欢听的故事CD,让宝宝在轻松的气氛中醒来,缓解被吵醒的不快。

### 4 睡前准备就绪

在睡前要求宝宝整理自己的书包,把第二天该带的东西都准备好。如果天气寒冷,也可以先把第二天要穿的内衣当成睡衣穿,这样起床后就只需要帮宝宝套上毛衣、外套即可,不但可以避免宝宝在穿脱之间着凉,也可以减少起床后的准备时间。

### 5 理清先后顺序

妈妈在起床后先把自己的问题都处理好,然后再叫宝宝起床。这样妈妈就不用一边急着处理宝宝上学前的准备工作,一边还要忙着整理自己上班的琐事。在时间有限的情况下,只要妈妈一着急,亲子之间就很容易产生摩擦。所以,无论是先处理好自己的事,还是以宝宝事务为优先,都可以节省不少时间。

### 6 留出发泄时间

如果宝宝确实对起床有严重的抵触情绪,只要一被吵醒就会大哭大闹,而且上述各种方法都不太管用,那么妈妈就只好提前叫宝宝起床,先让他发泄一通再说。在宝宝哭闹的时候,妈妈不要去责骂他,就试着让他一个人宣泄情绪好了,等宝宝闹劲过后再去安抚。同时要注意,在宝宝发泄的这段时间里,尽量多处理一些出门之前要做的其他事情。



#### 育儿叮咛

为了改善宝宝赖床的习惯,除了对宝宝有必须的要求之外,妈妈的心态和处理方式也要多加注意,先给宝宝一点缓冲时间,态度不要过于急躁,只要温柔坚定地去执行既定策略就可以了。



## 让宝宝玩得安全又开心 >>>

游乐场是宝宝最喜欢去的地方之一，那里有他们爱玩的各种游乐设施。但是宝宝在玩的过程中，妈妈可千万不要忽略了其中的安全问题哦。

### 玩滑梯的安全

1. 要手扶栏杆，一阶一阶向上爬，脚要踩稳。
2. 玩滑梯人多时，宝宝们要有序排队上滑梯，不要拥挤。
3. 在滑梯上面的平台上，宝宝要扶着栏杆站稳，不要和其他宝宝打闹。
4. 滑滑梯时要按顺序向下滑，等前面的宝宝完全滑到滑梯底部走开后，下一个宝宝才可以开始向下滑。
5. 不要几个宝宝挨在一起从滑梯上滑下来，以免发生宝宝们叠压在一起，造成伤害。
6. 不要从滑梯的滑道下方向上爬。

### 玩秋千的安全

1. 3岁及3岁以下的宝宝，最好选择四周有护栏或护板，双腿有固定出孔的座椅式秋千，它可以保护宝宝的安全。带有安全带的秋千也是相对安全的。
2. 要让宝宝的双手抓牢秋千的把手或护栏。
3. 不要让宝宝站在或蹲在秋千的荡板上。
4. 妈妈要控制好秋千的摆动高度。
5. 玩秋千的过程中，妈妈要时刻在宝宝周围，注意保护。
6. 要让其他的宝宝远离正在摆动的秋千。



### 玩跷跷板的安全

1. 如果是两个宝宝一起玩跷跷板，要有两位妈妈分别在两端进行保护。
2. 如果是妈妈和宝宝一起玩跷跷板，宝宝的一端要由妈妈保护。起伏的速度要慢一些，以免宝宝的腿、脚或关节受伤。

### 玩大型电动游乐玩具的安全

1. 妈妈要根据游乐玩具的提示为宝宝选择适合他年龄或身高的项目。
2. 如果可以妈妈一定要陪同宝宝一起进入玩具中，让宝宝在妈妈可控制的范围内，并为宝宝及自己系好安全带。
3. 如玩水上或轨道类的大型游乐项目，妈妈不要让宝宝坐在第一排。要让宝宝坐在中间位置或妈妈的旁边，方便妈妈随时保护。例如“激流勇进”、“水上漂流”、“疯狂老鼠”等游乐项目。



## 妈妈帮宝宝练习便后清洁



3岁左右的宝宝可能已经学会了自己擦屁股，但是很多上了幼儿园的宝宝很少在幼儿园里大便，非要憋着回家再拉，这是什么原因呢？很大一部分原因是他们不愿意自己擦屁股，怕擦不干净。在家里往往是依赖妈妈的帮忙。所以，妈妈应该教宝宝自己擦屁股，并养成自己擦屁股和便后用肥皂洗手的好习惯。

首先，要教他们怎么擦屁股。

先把卫生纸叠成几折，略厚一些，避免弄脏自己的手；女孩一定要教她们由前往后擦，避免大便中的细菌污染阴部；男孩也要提醒他们擦的时候不要太马虎，以免把大便沾在阴囊上。

其次，要教宝宝便后一定要养成用肥皂洗手的好习惯。

### 育儿叮咛

刚开始时肯定会有一些宝宝自己不能完全将屁股擦干净，妈妈不能因此就包办代替，更不要埋怨他们，否则打击了宝宝的自信心和积极性，以后他就更不愿意自己处理了，那他什么时候才能学会呢！正确指导，耐心鼓励，锻炼宝宝的自理能力非常重要。

## 宝宝入托前需要做的准备



幼儿园是宝宝迈向集体生活的第一步，从家里到一个陌生的环境里，很容易出现不适。所以，妈妈最好不要到开学才带宝宝去，而应预先熟悉环境，让宝宝提前进入角色。

**环境适应：**入园前，最好带宝宝去幼儿园，观看小朋友上课、玩耍，看看班级、玩具、小床、洗手和大小便的地方，使宝宝熟悉幼儿园环境，逐渐建立“幼儿园”的概念，还可以带他到操场上或教室里和小朋友们一起玩，激发起他想过集体生活的愿望，从而对幼儿园有直观的美好感受，向往幼儿园生活。

**生活适应：**培养宝宝与幼儿园同步的起居习惯，以免生活规律突然的改变让宝宝对幼儿园产生反感。为让宝宝尽快适应幼儿园的生活，妈妈应对宝宝做一些培训，如教宝宝学习自己照顾自己的本领。鼓励宝宝试着自己吃饭，帮助宝宝学会上厕所以及独自午睡等，学着自己穿脱衣服、鞋子，鞋子可做上一记号，以区分左右脚，并锻炼宝宝在大人保护下自己走楼梯的能力。

**交流适应：**教给宝宝与人交往的能力，如与老师交往的技能，会说老师早（好）、再见、我要喝水、我要大（小）便、我（什么地方）不舒服等；与同伴交往的技能，能介绍自己的名字、住在什么地方等，一起玩玩具时学会等待、轮流、交换、协商等。





Part

2

## 登上智力快车， 一路向前

从起跑线开始，给宝宝一个美好的人生。

0~3岁是宝宝大脑发育黄金期，脑重量的80%都是这三年完成发育的，抓住大脑发育黄金期，给宝宝一个灿烂美好的未来。



## 利用好奇心

# 培养宝宝的注意力

妈妈可以充分利用宝宝的好奇心来培养注意力。许多实例证明，强烈、新奇、富于运动变化的物体最能吸引宝宝的注意。妈妈可以给宝宝买一些这类玩具，用来训练集中注意力。特别是0~3岁的宝宝，采取这种方法是最理想、最有效的。另外，还可以把宝宝带到新的环境中去玩，利用宝宝对新事物的好奇心去培养注意力。

兴趣是最好的老师，不管谁在做自己感兴趣的事情时，总会很投入、很专心，宝宝也是如此。对宝宝来说，他的注意力在一定程度上直接受其兴趣和情绪的控制。因此，妈妈应该注意把培养宝宝广泛的兴趣与培养注意力结合起来。

培养宝宝的兴趣，要采取诱导的方式去激发。比如培养宝宝识字的兴趣，可以利用宝宝喜欢故事的特点，给宝宝买一些有文字提示的图画故事书。让宝宝一边听故事一边看书，并且告诉宝宝这些好听的故事都是用书中的文字编写的，引发宝宝识字的兴趣，然后认一些简单的象形字，从而使宝宝的注意力在有趣的识字活动中得到培养。兴趣是产生和保持注意力的主要条件。宝宝对事物的兴趣越浓，其稳定、集中的注意力越容易形成，所以，妈妈应注意培养宝宝广泛的兴趣，并以此为媒介来培养宝宝的注意力。

### 育儿叮咛

人人都说小孩小，小孩人小心不小，  
你若以为小孩小，你比小孩还要小。

——陶行知



苏霍姆林斯基说：“智慧训练开始得离儿童出生的时间越远，这个孩子就越难教育。”

## 游戏1 触摸宝宝

**适合年龄：**0~1月。

**游戏好处：**多触摸宝宝，才能引起宝宝相应的反射动作，有利于其中枢神经的发育，让宝宝意识到自己四肢、身体等的存在。

**一起来准备：**妈妈把手洗干净。

**游戏开始啦：**1.当宝宝醒着时，妈妈可以有意识地摸摸宝宝的小手，点点小手心，握着宝宝的小手摇一摇，促使宝宝的手部肌肉产生反应。

2.妈妈也可常常碰碰宝宝的小脚掌，推推小脚，挠挠小脚心，促使宝宝做屈伸和蹬腿的动作。

3.妈妈也可以经常摸摸宝宝的小鼻子、小嘴等，并告诉宝宝：“这是宝宝的小嘴、这是宝宝的小鼻子”等等。



妈妈看过来

宝宝其他身体部位，妈妈都可以运用此方法来对宝宝进行训练。

## 游戏2 和宝宝聊天

**适合年龄：**0~1月。

**游戏好处：**多和宝宝“聊天”可以培养宝宝的语言智能。

**一起来准备：**选择在宝宝精神状态好的时候开始游戏。

**游戏开始啦：**妈妈多和宝宝说话，可以模仿宝宝的发音，并把宝宝的发音拖长，这对宝宝来说，他会受到很大的鼓舞，更有助于激发宝宝的语言智能。

妈妈看过来

平常也要注意逗引宝宝发声，并作出不同回应。





## 游戏3 念儿歌

**适合年龄:** 0~1月。

**游戏好处:** 儿歌的使用可以让宝宝感受起伏明快的语言节奏,更加有效地培养宝宝的语言节奏感,开发他们的语言智能。

**一起来准备:** 妈妈有时间的时候多收集一些儿歌,然后把他们背下来。

**游戏开始啦:** 妈妈可以抱着宝宝,一边摇,一边念儿歌给他们听,比如:“小老鼠,上灯台。偷油吃,下不来。叫奶奶,拿猫来。骨碌碌滚下来。”



妈妈看过来

妈妈在念歌时,  
可以一边念儿歌,一  
边做动作。

## 游戏4 把家变成音乐的天堂

**适合年龄:** 0~1月。

**游戏好处:** 对促进宝宝的音乐智能有着很重要的作用。

**一起来准备:** 在家里挂一些风铃。

**游戏开始啦:** 1.妈妈可以抱着宝宝在房间里走动,让他听走路声,开门声,流水声,炒菜声,说话声等,这样做的好处是帮助小宝宝逐渐区分出不同的声响。

2.在家里挂一些风铃、或是找一些可以定时发声的东西摆放在屋子里让宝宝听。



妈妈看过来

妈妈还可以在家里养一只  
小鸟,让宝宝听小鸟啾啾的叫  
声,感受大自然声音的魅力。

## 游戏5 斗斗飞

**适合年龄:** 0~1月。

**游戏好处:** 培养宝宝愉悦的情绪,发展宝宝语言和动作的协调能力。

**一起来准备:** 给宝宝穿好衣服。

**游戏开始啦:** 1.让宝宝背靠在妈妈的怀里坐着,妈妈用两手分别拿着宝宝的双手,用食指和拇指抓住他的食指。

2.教宝宝把两只食指尖对拢又分开,对拢时说:“斗、斗”,每念一次,食指尖对拢一次,分开时说“飞”。



妈妈看过来

在玩这个游戏  
时,说“飞”的时候  
要拉长声调。



## 游戏6 花样彩球

**适合年龄：**0~1月。

**游戏好处：**锻炼宝宝小手、小脚的灵活性，强健宝宝臂部、腿部的肌肉，培养宝宝的注意力。

**一起来准备：**准备大小各异的彩色球若干。

**游戏开始啦：**在室内悬挂高低不同的彩色球，你可以抱起宝宝，引导宝宝用手去拍打、用脚蹬或者用头去碰球；或者提着球让宝宝坐着、躺着或趴着，吸引宝宝拍打，踢蹬球。



## 游戏7 小手拍拍

**适合年龄：**0~1月。

**游戏好处：**手的发展和心智的发展是互相促进的，手在锻炼过程中不仅能促进小肌肉和运动智能的发展，也能促进人的整体智慧的发展。

**一起来准备：**宝宝睡觉醒来时，让他舒适地平躺在妈妈身上。

**游戏开始啦：**1.妈妈举起宝宝的两只手，在其视线正前方晃动几下，引起宝宝对手的关注。

2.一边念儿歌，一边轻轻拍动、摆动宝宝的小手，让宝宝的视线追随手的运动。“小手小手拍拍，小手小手摇摇，小手小手摆摆，小手小手跑得快”。

3.念到“跑得快”时，以稍快的速度将宝宝的双手平放到身体两侧。





## 游戏8 抬腿踢球

**适合年龄:** 1~3月。

**游戏好处:** 皮球游戏在宝宝成长的过程中是非常重要的一项内容,无论是踢球、追球还是拍球,对宝宝的运动能力和左右脑的发育都起着重要作用。

**一起来准备:** 准备充气的塑料彩球1个(其他类似的充气玩具亦可)。

**游戏开始啦:** 用结实的线把彩球挂在宝宝床上方,让宝宝抬起脚刚刚能够碰到,轻轻抓住宝宝的一只小脚丫,抬起来,踢一下彩球,对宝宝说:“小淘气,踢球球,球球撞到脚丫上”。左右脚轮流踢,也可以抓住宝宝的两只脚同时踢。

妈妈看过来

玩得时间不要长,要以宝宝开心、舒适为前提,每次重复2~3次即可。



## 游戏9 摇拨浪鼓

**适合年龄:** 1~3月。

**游戏好处:** 可以训练宝宝精细动作的能力,抓握物体可以锻炼宝宝手指及手腕的活动能力和肌肉强度,同时还可以帮助宝宝感受声音的节奏。

**一起来准备:** 准备拨浪鼓1个。

**游戏开始啦:** 在宝宝面前拿起拨浪鼓,轻轻摇晃几下,发出“咚咚”的声响,吸引宝宝的注意;拿起宝宝的小手,帮助他抓握住拨浪鼓,一边摇晃,一边说儿歌:“拨浪鼓,咚咚响,宝宝敲,宝宝笑”;妈妈说到“咚咚响”的时候,轻轻摇晃拨浪鼓,然后停顿一下,说:“宝宝敲,宝宝笑”,注视着宝宝,逗宝宝笑。

妈妈看过来

宝宝的耳膜非常脆弱,摇动拨浪鼓时,幅度和力度都不要太大,以防伤害宝宝的听力。





## 游戏10 照照镜子笑一笑

**适合年龄：**1~3月。

**游戏好处：**让宝宝通过观察不同的表情，了解对方的心情，并学会发“呜”“哈”等音。

**一起来准备：**准备小镜子1面。

**游戏开始啦：**妈妈和宝宝共同照镜子，妈妈做出各种表情，如哭、笑、生气等，让宝宝观察；随后妈妈念儿歌：“宝宝哭，呜呜呜；宝宝笑，哈哈哈；宝宝生气撅小嘴。”指导宝宝发出“呜”“哈”的声音，例如：学习“哈”的发音时，妈妈可挠宝宝痒，让宝宝发出笑声。

### 妈妈看过来

最好让爸爸也参与进来，和宝宝一起做这个有趣的小游戏，这样可以增进宝宝和爸爸之间的亲情交流。



## 游戏11 宝宝跳舞

**适合年龄：**1~3月。

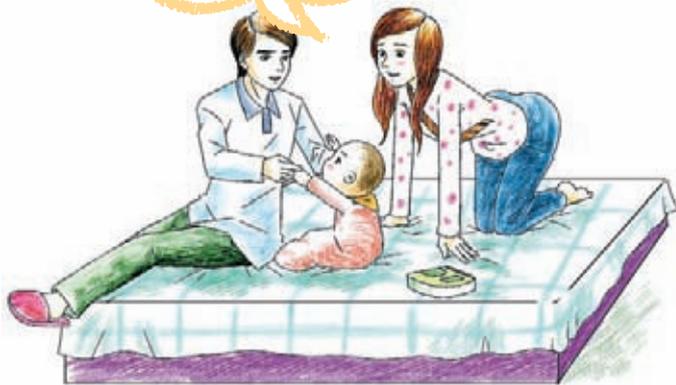
**游戏好处：**培养宝宝的艺术感受力，在丰富多彩的音乐活动中，能使宝宝情绪愉快，形成良好的性格和意志品质，对他们以后的人际交往都有帮助。

**一起来准备：**选择节奏感稍强，又不太剧烈的乐曲。

**游戏开始啦：**在宝宝清醒的时候，播放乐曲，吸引宝宝注意，妈妈随着节奏，轻轻哼唱旋律；在宝宝面前举起双手，随着节奏摆动；爸爸轻轻抓住宝宝的双手往上提，并说：“上电梯，上，上，上。下电梯，下，下，下”。

### 妈妈看过来

不要给宝宝听立体音乐，因为立体声进入耳道后，没有缓和与回旋的余地，会直接刺激宝宝的听觉器官，对宝宝的听力造成一定的损伤。





## 游戏12 宝宝摸摸蓝天

**适合年龄:** 1~3月。

**游戏好处:** 发展宝宝的肢体动作和社交能力。

**一起来准备:** 做游戏的时候最好保证室内的温度,以免宝宝着凉。

**游戏开始啦:** 妈妈抓着宝宝的手,轻柔地将他的手举过头顶,再放下。做游戏的时候妈妈说:“我们向上够,我们向下够,让我们一起来摸摸蓝天!”



## 游戏13 玩具“说话”

**适合年龄:** 1~3月。

**游戏好处:** 发展宝宝的情绪、社交和精细动作能力。

**一起来准备:** 准备好不同大小、不同尺寸、不同质地的各种填充动物玩具,摆放在宝宝床边。要注意放些小一点儿的玩具,以便宝宝可以抓起它们。

**游戏开始啦:** 在宝宝的面前一边晃动玩具一边说话。这时宝宝会感到很高兴。注意在晃动玩具说话时,妈妈要根据不同的动物玩具变换说话的声音、语调,以给宝宝倾听不同声音的机会。



## 游戏14 声音在哪里

**适合年龄:** 1~3月。

**游戏好处:** 训练宝宝视听定向。

**一起来准备:** 准备一个彩色的、较大些的花铃棒。

**游戏开始啦:** 妈妈拿花铃棒,一边摇一边慢慢移动,从宝宝左边到宝宝右边,再从右边到左边,开始宝宝的眼跟着玩具转,而后是头随着玩具从左到右,从右到左转动。





## 游戏15 按节奏拍拍手

**适合年龄：**3~6月。

**游戏好处：**这种训练对培养宝宝的节奏感很有益。

**一起来准备：**选择一些节奏感很强的歌曲。

**游戏开始啦：**在这一时期，爸爸妈妈可以有意识地在放音乐的时候，拿起宝宝的双手，让宝宝双手按照节奏互拍。



妈妈看过来

给宝宝放音乐，音量不要过大。放音乐的时间也不宜过长，一次放几分钟即可，以免影响宝宝睡觉。

## 游戏16 学抱布娃娃

**适合年龄：**3~6月。

**游戏好处：**激发宝宝愉快的情绪，训练宝宝的语感和节奏。

**一起来准备：**准备一个大小适中的布娃娃。

**游戏开始啦：**妈妈拿一个布娃娃，一边分别指着布娃娃的脸蛋、头发、眼睛、嘴巴，一边念儿歌：“布娃娃、布娃娃；红红的脸蛋，黑头发；大大的眼睛，小嘴巴；又漂亮、又听话。我来抱抱你好吗？我的好娃娃！”念到“我来抱抱你好吗？我的好娃娃！”时，将布娃娃放到宝宝胸前，教宝宝用手抱住。

## 游戏17 蹦蹦跳

**适合年龄：**3~6月。

**游戏好处：**训练宝宝的下肢力量，为宝宝站立做准备。

**一起来准备：**扶着宝宝腋下，让他站在妈妈的腿上。

**游戏开始啦：**妈妈两手使力，让宝宝做一蹦一跳地动作，并且可以伴随着宝宝的动作讲：“蹦、蹦、跳！”逐渐地宝宝会听懂妈妈说的话。并且，在以后，妈妈就是不使力，宝宝也会在妈妈的腿上跳跃，并且越是说“蹦、蹦、跳”，宝宝会跳得更起劲。



妈妈看过来

宝宝被扶腋站立时，一定要注意扶稳了，防止宝宝滑脱出去，出现危险。



妈妈看过来

妈妈也可边念儿歌，边握着宝宝的双手有节奏地拍手。



## 游戏18 拿玩具

适合年龄：3~6月。

**游戏好处：**利用拿玩具游戏，主要是训练宝宝抓握的动作。

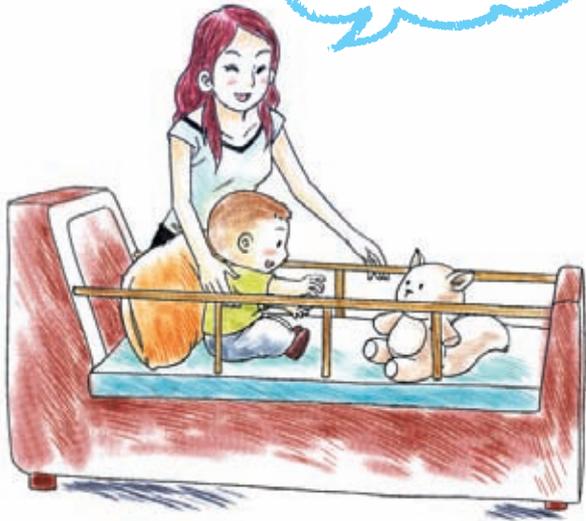
**一起来准备：**让宝宝靠坐在床上，把玩具放在宝宝的正面，让他的手刚好摸得到。

**游戏开始啦：**1.妈妈引导宝宝把玩具拿起来。

2.等宝宝学会在前面拿玩具之后，再把玩具放在他身体的左边以及右边。让他接着学在左、右边抓取东西。

妈妈看过来

在做这个游戏时，妈妈一定要在旁边看着，因为宝宝可能失去平衡而往前倒。



## 游戏19 动动响响

适合年龄：3~6月。

**游戏好处：**发展宝宝的听力以及动作能力，培养宝宝的探索精神。

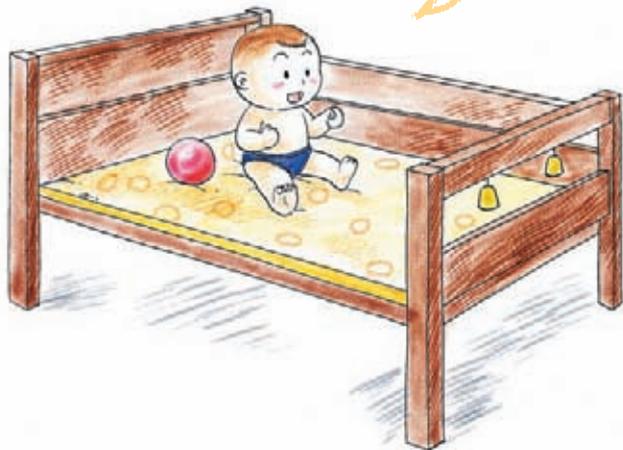
**一起来准备：**在婴儿床上系一根有弹性的绳子(绳子要短，以免勒住宝宝)，绳子上再系些铃铛。

**游戏开始啦：**当宝宝踢床时，这些东西会发出响声，这会引起宝宝的兴趣，他会反复试着动手，踢踢腿，来制造声音。

如果宝宝不明白声音与他的动作的相关，妈妈可以轻摇玩具，引起他的注意，可以帮助他观察动作与响声之间的联系，如拿起他的小手动一下，铃铛响了，再拿起他的小脚动一下，铃铛也响了，渐渐的宝宝就知道了声音是有来源的，并且跟他的动静也有关。

妈妈看过来

游戏结束以后，妈妈要记得把铃铛解下来。





## 游戏20 打哇哇

**适合年龄:** 3~6月。

**游戏好处:** 训练宝宝的发音和动作协调。在做这样的游戏时，大人和宝宝还一起体会了快乐和幸福的感觉，增进了亲子关系。

**一起来准备:** 帮宝宝把小手洗干净。

**游戏开始啦:** 1.妈妈先用手轻轻拍在自己“哇哇”发声的嘴上，发出“哇、哇”的声音。

2.然后握住宝宝的小手在他的嘴上打哇哇。



## 游戏21 逗引爬行

**适合年龄:** 3~6月。

**游戏好处:** 让宝宝学习爬行，训练腰部到髋部之间的肌肉及运动能力。

**一起来准备:** 让宝宝俯卧在床，用前臂支撑前身，腹部着床。

**游戏开始啦:** 1.妈妈用手推着他的脚底，同时用另一只手在他的面前用玩具逗引他爬行。

2.试着让他用一只手臂支撑身体，用另一只手拿到玩具，然后继续爬行前进。

## 游戏22 模仿动物的叫声

**适合年龄:** 3~6月。

**游戏好处:** 发展语言能力和记忆力。

**一起来准备:** 妈妈准备一些动物卡片，如小狗、小鸭、小鸡、小牛、小猫等。

**游戏开始啦:** 把宝宝侧面抱坐在妈妈的怀里，妈妈随意抽出图片，用一只手握住宝宝的一只手，指着图片上的动物，让宝宝看，告诉宝宝图片上的动物是什么，比如小鸡。

抽出什么动物，就学什么动物叫，比如抽到小猫就学小猫叫：“喵、喵、喵”；抽到小鸡，就学“叽叽叽、叽叽叽”等等。并可以学小动物叫时，做各种有趣的动作。





## 游戏23 认识大小

**适合年龄:** 3~6月。

**游戏好处:** 培养宝宝的对比概念。

**一起来准备:** 准备两个球，一个大球、一个小球，放在桌子上。

**游戏开始啦:** 1.妈妈抱着宝宝坐在桌子旁，让宝宝观看球。妈妈指着大球告诉宝宝：“大球，这是大球”。然后指着小球告诉宝宝：“小球，这是小球”。

2.妈妈把大球和小球分别拿过来让宝宝抱抱，让他感觉一下，大球和小球在触觉上的不同。

### 妈妈看过来

妈妈也可将宝宝喜欢的大的和小的饼干各一块放在桌上，告诉宝宝，这是大的，这是小的。用口令让他拿大的和小的，拿对了就让他吃，拿错了就不让他吃，宝宝很快就能学会分辨大和小。



## 游戏25 与爸爸“对话”

**适合年龄:** 3~6月。

**游戏好处:** 让宝宝多跟爸爸交流，玩游戏，跟爸爸建立良好的亲子关系。

**一起来准备:** 爸爸要选择宝宝情绪好的时候和宝宝“说话”。

**游戏开始啦:** 爸爸要和宝宝多“说话”，交流情感，还要主动逗着他玩或给他放音乐。

### 妈妈看过来

还可以通过多种方式来让宝宝跟爸爸建立良好的亲子关系，比如可以让爸爸拿着奶瓶喂奶，让宝宝爸爸哄宝宝睡觉，让宝宝爸爸给宝宝换尿布等等。这些都可以激发宝宝与爸爸之间的良好情感。



## 游戏24 藏“猫猫”

**适合年龄:** 3~6月。

**游戏好处:** 逗引宝宝发出笑声，并和妈妈建立感情。

**一起来准备:** 白纸一张。

**游戏开始啦:** 妈妈面对着宝宝，相视着，而后拿出一张纸，突然遮住妈妈的脸，稍过片刻后忽然又将纸拿开，看着宝宝，反复进行几次，宝宝会高兴发出较大的笑声，并伴有四肢的活动。



### 妈妈看过来

妈妈可以和宝宝反复玩藏“猫猫”游戏，先由妈妈掀去遮在脸上的纸，接着鼓励宝宝自己掀，并在揭开纸的时候，发出“喵”的声音，同时发出笑声。



## 游戏26 闻闻小脚丫

**适合年龄：**3~6月。

**游戏好处：**锻炼宝宝腿部和腹部肌肉。

**一起来准备：**让宝宝仰躺在床上。

**游戏开始啦：**妈妈抓住宝宝的脚踝，慢慢弯曲宝宝的膝盖并靠近身体；最好让宝宝用手触摸自己的膝盖；继续把宝宝的脚向上抬，慢慢让脚尖触碰宝宝的头部或者干脆送入他的嘴里。妈妈开心地和宝宝说话：“宝宝的小脚丫，自己闻一闻。”



**妈妈看过来**

脚底也是很重要的感觉器官，和手指一样也应该让它经常触摸各种东西，接受各种刺激。

## 游戏28 可爱的爬爬虫

**适合年龄：**3~6月。

**游戏好处：**扭动、爬行帮助宝宝大脑形成突触来控制将来整体运动技能的发展。

**一起来准备：**将宝宝放置在较硬的床上或较软的地板上。

**游戏开始啦：**1.让宝宝趴着，妈妈站在宝宝身后并把手放在宝宝的脚掌上。

2.宝宝的脚触及到妈妈的手时，会通过蹬妈妈的手借力向前移动。

3.妈妈也可轻轻推宝宝一下，同时说：“小脚丫推一推，小脚丫推一推，妈妈推推好宝宝。”



**妈妈看过来**

活动的环境一定要清洁，要事先检查床上、地板上有没有会对宝宝造成伤害的物品。

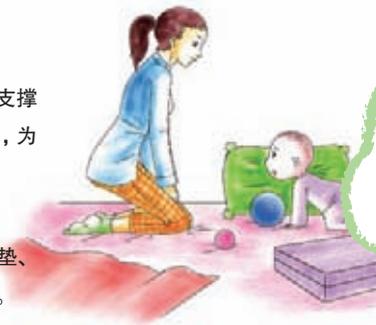
## 游戏27 翻越障碍

**适合年龄：**3~6月。

**游戏好处：**宝宝在爬行的过程中，头颈抬起，胸腹离地，用四肢支撑身体的重量，这就锻炼了胸腹背与四肢的肌肉，并可促进骨骼的生长，为日后的站立与行走创造了良好的基础。

**一起来准备：**准备枕头、坐垫、毛绒玩具。

**游戏开始啦：**使宝宝俯卧在床上，在宝宝面前堆放一些枕头、坐垫、软垫或毛绒玩具等，妈妈一边呼唤宝宝，一边鼓励宝宝爬过来找妈妈。



**妈妈看过来**

宝宝找到妈妈后，要表示赞赏，让宝宝有一种成就感。



## 游戏29 小舞蹈家

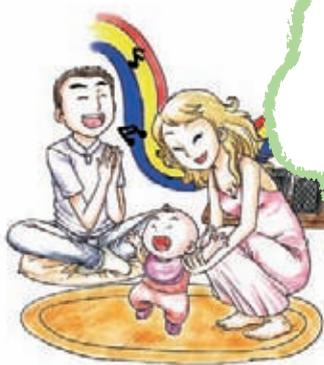
**适合年龄:** 3~6月。

**游戏好处:** 锻炼宝宝的身体, 促进其体能、头脑的和谐发展。

**一起来准备:** 将宝宝带到人多的地方或者家中有很多家人在场的时候; 准备几首节奏明快的音乐。

**游戏开始啦:** 1. 妈妈扶着宝宝的腋下, 让宝宝站稳; 有意识地放松手腕, 让宝宝自己的小屁股一蹲一蹲地跳舞。

2. 播放乐曲, 帮助宝宝尽量配合乐曲的节奏; 周围观看的爸爸、爷爷、奶奶要在宝宝跳舞的时候鼓掌, 给予宝宝表扬。



妈妈看过来

宝宝下肢的支撑力量还很弱, 要控制游戏的时间, 千万不要让宝宝疲劳, 一般2分钟即可。

## 游戏31 认识身体

**适合年龄:** 3~6月。

**游戏好处:** 发展宝宝的语言能力。

**一起来准备:** 将宝宝放在床。

**游戏开始啦:** 1. 妈妈一边唱《如果你很快乐》, 一边移动宝宝相应的身体部位。

2. 妈妈唱: “如果你很高兴, 你就拍拍手; 如果你很高兴, 你就跺跺脚; 如果你很高兴, 你就挥挥手; 如果你很高兴, 你就弯弯膝。”



妈妈看过来

移动宝宝相应的身体部位动作要轻柔。

## 游戏30 牙牙学语

**适合年龄:** 3~6月。

**游戏好处:** 发展宝宝的语言能力。

**游戏开始啦:** 妈妈发出各种不同的有趣声音, 看宝宝是否模仿。



妈妈看过来

宝宝能活动嘴唇和舌头发出的声音。妈妈要开始同他对话, 告诉他语言是个有趣的东西, 激发他听说的欲望。



## 游戏32 开合窗帘

**适合年龄：**3~6月。

**游戏好处：**发展宝宝的视觉。

**一起来准备：**窗帘。

**游戏开始啦：**将房间的窗帘反复几次开合，也可以反复将房间的台灯打开，或者打开手电照射墙壁，看看宝宝是否将头轻轻转向光线的方向。



妈妈看过来

阳光和灯光都不能直射宝宝的眼睛，以免眼睛受伤。

## 游戏34 和娃娃一起过生日

**适合年龄：**3~6月。

**游戏好处：**发展宝宝语言能力及感观能力。

**一起来准备：**播放乐曲《生日快乐》，然后拿出一个苹果、一辆玩具汽车、一本图画书、一块糖来当礼物。

**游戏开始啦：**妈妈对宝宝说：“今天是宝宝的生日，也是布娃娃的生日，宝宝和娃娃互送礼物，好吗？”然后妈妈扮演娃娃，送给宝宝生日礼物，要宝宝也送给娃娃生日礼物。



妈妈看过来

妈妈可以模仿布娃娃的声音说：“谢谢”，这么做可以发展宝宝的礼貌语言意识。

## 游戏33 看小朋友玩

**适合年龄：**3~6月。

**游戏好处：**培养宝宝社会交往能力。

**一起来准备：**带宝宝出去要选择适宜的天气。

**游戏开始啦：**让宝宝坐在小推车上，妈妈推他到户外散步，观看大宝们玩耍，并告诉宝宝：“瞧，哥哥姐姐玩得多开心！”



妈妈看过来

宝宝还不会和同龄的宝宝玩，但他对同龄宝宝很感兴趣，妈妈应该给宝宝找一个小伙伴！



## 游戏35 敲打出声

**适合年龄:** 6~9月。

**游戏好处:** 通过让宝宝敲打一些东西发声, 教他认识声音的起因, 同时让他了解因果关系。

**一起来准备:** 准备一些可以敲打出声的东西(如带盖的小罐子、奶粉桶或小铁碗等)和两根木质小勺子。

**游戏开始啦:** 1. 妈妈找一些可以敲打的东西, 再给宝宝一根木质汤匙。

2. 妈妈可以另备一根汤匙敲打这些东西, 示范给宝宝看, 鼓励宝宝模仿。



**妈妈看过来**

游戏可以选在宝宝睡醒后进行, 可以振奋宝宝的精神。

## 游戏37 啃啃看哪里不一样

**适合年龄:** 6~9月。

**游戏好处:** 发展宝宝的认知能力。

**一起来准备:** 把宝宝的小脚洗干净, 换上简单的衣服, 因为在没有衣服束缚的情况下, 宝宝才可以方便地啃咬自己的小脚丫。

**游戏开始啦:** 1. 让宝宝啃咬自己的小脚丫。

2. 将宝宝的脚上套上干净的小袜子, 让他啃咬。让他感觉啃咬袜子与啃咬自己的小脚丫, 有何不同。



**妈妈看过来**

此时的宝宝正处于探索事物的萌芽期, 当他抓到物品后, 他总是把物品放进嘴里, 吮一吮、舔一舔、咬一咬, 这是宝宝很重要的探索方式。

## 游戏36 下雨啦

**适合年龄:** 6~9月。

**游戏好处:** 提供一种独特的触觉和音乐经验, 培养语言能力, 促进社交能力。

**一起来准备:** 在给宝宝洗澡的时候做游戏。

**游戏开始啦:** 在给宝宝洗澡的时候, 可以用浴巾或手指轻轻地滴水到他身上, 同时唱起一首跟“雨”有关的歌或跟宝宝说:

“哇, 下雨啦!”



**妈妈看过来**

不要让宝宝玩太久, 以免受凉。



## 游戏38 指认动物

**适合年龄：**6~9月。

**游戏好处：**加强宝宝对动物的认识能力。

**一起来准备：**准备动物玩具或者动物图片。

**游戏开始啦：**1.妈妈可以将宝宝所熟悉的动物玩具或图片，挂在墙上，或是放在桌上。

2.把宝宝抱到动物玩具或图片旁边问他：“小猫在哪里？”让宝宝用眼睛找，用手指，并模仿“喵喵”的叫声。其他动物类推。



妈妈看过来

妈妈平常注意多教  
宝宝学习动物叫，多训  
练他认识一些动物。

## 游戏40 骑小马听歌谣

**适合年龄：**6~9月。

**游戏好处：**发展宝宝的语言和平衡能力。

**一起来准备：**准备一条柔软的小毛巾。

**游戏开始啦：**1.妈妈在膝盖上放一条柔软的小毛巾，让宝宝背对（或面对）妈妈坐在膝盖上。

2.妈妈抓住宝宝的手臂作为支撑，一边念儿歌，一边轻轻把宝宝上下摇动。



妈妈看过来

妈妈的动作要轻柔，宝宝如果玩累了就不要继续玩了。儿歌和童谣是宝宝语言学习的最好范本，妈妈事先要选取一首他平时最喜爱的童谣，让他一边骑“小马”，听歌谣，一边体会语言的节奏。

## 游戏39 抓手绢

**适合年龄：**6~9月。

**游戏好处：**发展宝宝的手指灵活性。

**一起来准备：**准备手绢一块。

**游戏开始啦：**妈妈对宝宝挥舞手绢，并说：“宝宝，看，多漂亮的花手绢。”当宝宝表现出对手绢感兴趣时，妈妈把手绢移近宝宝，并鼓励他抓手绢。宝宝抓不住手绢时，妈妈可帮助他，把手绢放在他手里，宝宝握住后，一上一下地拽手绢，让宝宝体会手与手绢的运动。



妈妈看过来

手绢的颜色鲜艳，更易引起宝宝的兴趣。



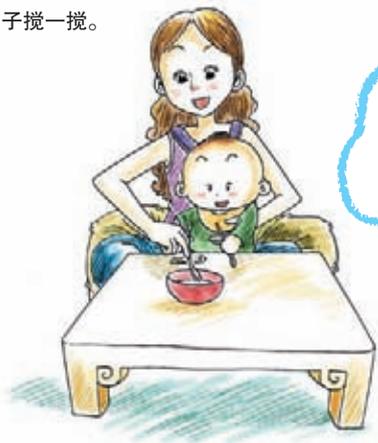
## 游戏41 模仿动作

**适合年龄:** 6~9月。

**游戏好处:** 培养宝宝的观察能力和手眼协调能力。

**一起来准备:** 准备一个碗和一根勺子。

**游戏开始啦:** 和宝宝一起玩, 训练宝宝有意识模仿一些动作, 如: 妈妈自己拿着碗喝水, 拿勺在水中搅一搅等, 然后让宝宝试着拿勺子搅一搅。



妈妈看过来

每次可教一个动作, 反复教直到宝宝学会。

## 游戏43 给积木分分类

**适合年龄:** 6~9月。

**游戏好处:** 引导宝宝观察物体的不同形状和构造, 发展宝宝的空间智能。

**一起来准备:** 准备形状各异的积木和2个盒子, 一个盒子上贴方形, 另一个盒子上贴三角形。

**游戏开始啦:** 妈妈用手指了指盒子上贴的四方形, 说: “我的盒子是四方形的, 我找四方形的积木。” 宝宝通过自己的观察, 就会模仿妈妈的动作, 拿起自己身边的盒子, 找出和自己的盒子图片一致的积木放进盒子。



妈妈看过来

应选择较大的积木, 防止宝宝将积木放入口中。

## 游戏42 传递玩具

**适合年龄:** 6~9月。

**游戏好处:** 可训练宝宝手指抓握能力及双手传递的动作。

**一起来准备:** 准备两个小玩具。

**游戏开始啦:** 妈妈将一个玩具放在宝宝的右手中, 等他拿住玩一会儿后, 妈妈再将另一个玩具放在他的右侧, 观察他是否将右手上的玩具传递给左手, 然后再用右手去拿右侧的玩具。反复玩数次后, 宝宝才懂得双手可以互相传递。



妈妈看过来

玩具要宝宝一只手可以拿起为宜。



## 游戏44 摇啊摇

**适合年龄：**6~9月。

**游戏好处：**培养宝宝的勇敢精神和愉快的情绪。

**一起来准备：**准备一把大靠背椅。

**游戏开始啦：**妈妈让宝宝面对椅背坐好，两腿从椅背下面的空档伸出，双手扒住椅背两边。妈妈前后摇动椅子，边摇边唱，“摇啊摇，摇到外婆桥，外婆见了笑哈哈，糖一包，果一包，又有团又有糕。”



**妈妈看过来**

妈妈应注意观察宝宝的反应，宝宝如果胆小，妈妈应放缓摇椅子的节奏。

## 游戏46 和宝宝“唱歌”

**适合年龄：**9~12月。

**游戏好处：**发展宝宝的语言能力。

**一起来准备：**准备儿歌的歌碟。

**游戏开始啦：**1.放上歌碟，妈妈和宝宝一起跟着电视里的儿歌哼唱。

2.当宝宝“歌唱”的积极性被调动起来的时候，可以关掉歌碟，妈妈一句一句带着宝宝唱。



**妈妈看过来**

宝宝虽然还不会唱歌，但只要宝宝在咿咿呀呀“唱歌”，妈妈就要用夸奖、赞许的表情看着宝宝，但别打断宝宝。等宝宝“唱”完一句后，妈妈要亲亲宝宝以示鼓励。

## 游戏45 舞动的彩虹

**适合年龄：**6~9月。

**游戏好处：**发展宝宝手的精细动作和感知运动思维。

**一起来准备：**七色彩纸若干张。

**游戏开始啦：**1.妈妈拿起一张纸，撕成一条一条的。  
2.再拿起一张纸，握住宝宝的双手，帮助宝宝将纸撕成一条一条的。  
3.让宝宝抓住各种颜色的纸条抬起手臂，做挥舞状，告诉宝宝这是七彩虹在跳舞。

4.递给宝宝一张彩纸，鼓励宝宝独立将纸撕成条状。



**妈妈看过来**

妈妈可以准备一个小盒子或小筐，指导宝宝把散落在地上的彩带捡起来，放回小盒子里。看到自己的收获，宝宝也会很开心。



## 游戏47 随乐而舞

**适合年龄:** 9~12月。

**游戏好处:** 培养宝宝的音乐感知能力和愉快的情绪。

**一起来准备:** 选择一首带有舞蹈节拍的乐曲。

**游戏开始啦:** 1.妈妈将选定的带有舞蹈节拍的乐曲播放给宝宝听。

2.引导宝宝(如拉着宝宝的小手,扶着宝宝的肩膀等),根据乐曲,能活泼愉快地活动起来。或根据乐曲的节拍做相应动作,如拍手、点头、踢腿等简单动作。



**妈妈看过来**

等宝宝自己熟悉了一些动作后,妈妈可以播放音乐,让宝宝自己跟着音乐自由地发挥,随意地舞动。

## 游戏49 宝宝开锁

**适合年龄:** 9~12月。

**游戏好处:** 可以训练宝宝手眼协调能力,发展其手部的精细动作,帮助宝宝理解事物之间的联系。

**一起来准备:** 近几次进门开锁时,有意让宝宝看到,以引起他的好奇心。

**游戏开始啦:** 选择适当的时候,让宝宝拿着钥匙,妈妈拿着他的手帮他把钥匙插进锁眼里。这样反复几次后,鼓励他自己做。



**妈妈看过来**

如果宝宝还不能做得很好的话,妈妈也可用容易插钥匙的锁,让宝宝手拿钥匙,妈妈手把手教宝宝插锁眼。

## 游戏48 打电话

**适合年龄:** 9~12月。

**游戏好处:** 培养宝宝的听力和语言能力。

**一起来准备:** 妈妈准备一台玩具电话,抱着宝宝坐在膝盖上。

**游戏开始啦:** 1.妈妈把电话放在耳边,假装打电话:“喂,是宝宝吗?”

2.再把电话放到宝宝的耳边,说:“喂,是妈妈吗?”

3.重复几次后,妈妈可以用长句子和宝宝“交谈”。

4.把电话放到宝宝的耳旁,看他是否懂得对着电话讲话。



**妈妈看过来**

妈妈尽量使用宝宝能听懂的话语,如宝宝的名字、“爸爸”、“妈妈”等。



## 游戏50 找鞋子

**适合年龄：**9~12月。

**游戏好处：**发展宝宝的感知能力。

**一起来准备：**把爸爸、妈妈和宝宝的鞋子放在一起。

**游戏开始啦：**让宝宝找出自己的鞋子。等宝宝找对后，亲一下宝宝做奖励，然后帮他把他的小鞋子穿上。如果宝宝没找对，妈妈也不要着急，可以每天对宝宝进行训练，渐渐地宝宝就可以区分大小鞋子，并认出自己的鞋子了。



妈妈看过来

除了鞋子，其他东西，如杯子、手套等等也可以用来对宝宝进行训练。

## 游戏52 学不倒翁

**适合年龄：**9~12月。

**游戏好处：**训练宝宝独自站稳，在身体摇动时学会保持平衡。

**一起来准备：**准备一个不倒翁。

**游戏开始啦：**教宝宝推动桌上放着的不倒翁，边推边念儿歌：“不倒翁，翁不倒，推一推，摇一摇，推呀推呀推不倒。”然后对宝宝说：“宝宝来学不倒翁，妈妈来推你。”同时，妈妈握住宝宝两手，轻轻向前后推动。反复数次，使宝宝理解推动的意义，并配合儿歌的节奏进行向前后推动的动作。



妈妈看过来

做这个游戏的时候，爸爸可以在旁边用手臂保护宝宝，以免宝宝跌倒。

## 游戏51 宝宝戴帽子

**适合年龄：**9~12月。

**游戏好处：**促进宝宝观察力及思维能力的发展。

**一起来准备：**准备一些帽子，有爸爸妈妈的，也有宝宝的。

**游戏开始啦：**1.妈妈故意让宝宝戴上成人的帽子，宝宝的眼睛会被帽子遮住。宝宝马上发现问题，要求拿掉帽子。

2.妈妈可以把几顶帽子放在宝宝面前，让他找出自己的帽子。



妈妈看过来

游戏还可以扩展，让宝宝找衣服、手套、鞋子等。



## 游戏53 拉拉扯扯

**适合年龄:** 9~12月。

**游戏好处:** 锻炼宝宝手的力量。

**一起来准备:** 准备一条围巾或长布条。

**游戏开始啦:** 1.宝宝坐在地板上或床上,妈妈坐在宝宝后面保护他。

2.爸爸坐在宝宝对面,抓住围巾的一端,妈妈教宝宝拉着另一端。

3.爸爸轻轻地往后拽围巾,宝宝也往后拽,然后爸爸突然松手,让宝宝自然往后仰倒在妈妈怀里。



## 游戏54 感觉差异

**适合年龄:** 9~12月。

**游戏好处:** 发展宝宝的观察能力。

**一起来准备:** 准备一些较为相似的画。

**游戏开始啦:** 把两幅较为相似的画放在宝宝面前,比如,其中一幅画中有棵树,而另一幅中没有,引导宝宝发现其中有什么不同,宝宝一定会两眼骨碌碌地转,去寻找其中的不同。



## 游戏55 骑大马

**适合年龄:** 9~12月。

**游戏好处:** 可以培养宝宝的空间感,锻炼平衡能力。

**一起来准备:** 可以在宝宝睡醒以后做这个游戏。

**游戏开始啦:** 让宝宝坐在爸爸的肩膀上,带着宝宝在屋子里到处转一转。一边走一边告诉宝宝现在到了哪里,看到了什么,给他讲解。在公园里也可以这样做,这是一种非常愉快的亲子体验。





## 游戏56 向瓶中投物

**适合年龄：**9~12月。

**游戏好处：**可以锻炼宝宝手指的灵巧性，促进宝宝手的精细动作的发展，提高宝宝手眼的协调能力。

**一起来准备：**准备糖丸和广口瓶。

**游戏开始啦：**1.妈妈将小糖丸捏稳再对准瓶子放入瓶中。

2.教宝宝也放一个，然后妈妈放一个，如此交替进行。



妈妈看过来

妈妈渐渐放得快些，让宝宝也渐渐学会快取快放。

## 游戏57 给玩具换房子

**适合年龄：**9~12月。

**游戏好处：**各种玩具若干，玩具筐1个。

**一起来准备：**有意识地培养宝宝收拾物品的习惯，可以有效增加其自我服务的意识和能力，塑造其对自己的行为负责的良好品格。

**游戏开始啦：**1.把玩具筐放在沙发上，把各种玩具堆放在远处地板上。

2.请宝宝将玩具捡起来，一个一个地搬运到玩具筐里。

## 游戏58 我是小青蛙

**适合年龄：**9~12月。

**游戏好处：**有利于宝宝腿部的肌力、肌耐力、弹跳力的发展。

**一起来准备：**准备一把有靠背的椅子。

**游戏开始啦：**妈妈坐在椅子上，双手抱着宝宝，让宝宝的双腿站在妈妈的大腿上，然后妈妈的脚跟有节奏地抬起、放下，宝宝就可以感受跳跃的感觉。妈妈还可以同时念儿歌：“我是小青蛙，我爱跳、跳。”



妈妈看过来

游戏时间不要超过10分钟。



妈妈看过来

这个时期的玩具体积必须大一点，以免宝宝把它们放进嘴里，造成危险。



## 游戏59 投篮高手

**适合年龄：**9~12月。

**游戏好处：**锻炼宝宝的视觉和动作的协调性。

**一起来准备：**塑料纸篓1个，毯子1条，小玩具若干。

**游戏开始啦：**1.将纸篓放在床下的地面上，紧靠床边，在纸篓下铺上毯子。

2.妈妈和宝宝趴在纸篓正上方的床边，妈妈拿起一个小玩具，垂直丢进纸篓里。

3.递给宝宝一个小玩具，让宝宝把玩具垂直丢下去。

4.让宝宝自己拿起玩具，丢进纸篓。

妈妈看过来

一定要在纸篓底部铺上1条毯子，以防积木、弹力球等玩具落地后弹起，给宝宝造成伤害。



## 游戏60 妈妈讲故事

**适合年龄：**9~12月。

**游戏好处：**讲故事对于提高宝宝的言语听觉能力、倾听习惯以及语言符号识别能力都有非常重要的作用。翻书的练习，还可以刺激宝宝手指精细运动能力的发展。

**一起来准备：**图画书1本，室内、室外适宜的环境。

**游戏开始啦：**1.把书先给宝宝自己看，观察宝宝对书是否有兴趣，如果宝宝推开或翻了两下就把书扔了，妈妈可以把书拿过来，一页一页翻给宝宝看。

2.妈妈抱着宝宝边看图书，边把书中的内容讲给宝宝听，并和宝宝一起朗读书中的文字。

妈妈看过来

选择图画书时要注意纸张不要反光，不要有很硬的书皮；书的棱角最好是处理过的圆角，一般不要超过15页。





Part  
3

## 妈妈是宝宝最好的 家庭医生

0~3岁的婴幼儿，处于生命蓬勃生长的初期阶段。由于抵抗能力较弱，所以这个阶段是父母需要倾注最多心血的时候。妈妈是宝宝的守护天使。



# 婴幼儿

# 经络按摩



现代社会中，对于小婴儿到儿童阶段的孩子施行抚触按摩，已经成为一种普遍受到人们关注的健康习惯。以中医按摩理论为指导，运用特定的手法、特定的穴位，对0~3周岁以内的婴幼儿保健抚触按摩，能够保健康、促生长、激潜能、益智力，不必耗费经济投入，方便易学，简单易操作，天长日久坚持做下去，还能够加强亲子感情联系，一举多得。

## ★ 婴幼儿按摩的常用方法



- 1 **直推法** 以拇指端外侧缘或指面，或食指，中指指腹，或以掌根在穴位或一定部位上做直线运动，一般向上推为清（清热），向下推为补（补气血，脏腑之际不足）。
- 2 **分推法** 用双手拇指指面，自穴位向两旁分向推动。
- 3 **旋推法** 用双手拇指指面在穴位或一定部位上做频频旋转推动。



## 拿法

用拇指指端和食指、中二指指端，或用拇指指端与其余四指指端相对用力提捏筋腱，又称五指拿。

## 运法

用拇指或食指、中指、无名指指腹在穴位或一定部位上，由此及彼做弧形或环形运转，顺时针运转为泻，逆时针运转为补，向左转可以止吐，向右转可以止泻。

## 摩法

**1 指摩法** 食指、中指、无名指三指腹在穴位或一定部位上做连续的回旋抚摩，称指摩。

**2 掌摩法** 用掌心在穴位或一定部位上做连续的回旋抚摩，称掌摩。掌摩法常用于腹部，按胃腕部——上腹——脐——小腹——右下腹——右上腹——左上腹——左下腹的方向移动。

**3 旋摩法** 用双手全掌指面着力，自小儿下腹部开始沿升结肠，横结肠，降结肠的解剖方向，两手一前一后做交替旋转运摩，称旋摩法，顺时针按摩，掌摩，缓慢按摩可以补不足，逆时针按摩，指摩快速按摩可以泻有余。

## 挤捏法

用双手拇指与食指、中指、无名指指端自穴位或部位周围向中央用力挤捏，使局部皮肤红润和充血为止。捏法可以疏通经络，使气血畅通。

## 捏法

用双手拇指和食指做捏物状手形，自腰俞开始，沿脊柱交替向前捏捻皮肤，每向前捏捻三下，用力向上提一下，至大椎为止，然后用食指、中指、无名指指端沿着脊柱两侧向下梳抹，每提捻一遍随后梳抹一遍，在操作时，所提皮肤多少和用力大小要适当，而且要直线向前，不可歪斜。



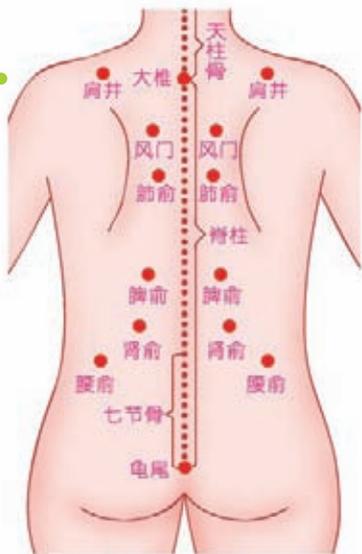


## 揉法

**1 指揉法** 用拇指或食指指端，或用食指、中指、无名指指端着力，紧紧吸附在穴位上并做着回环揉动，称指揉法。

**2 掌揉法** 用掌大、小鱼际部着力在穴位上，做回环揉动，称掌揉法。

**3 鱼际揉法** 仅用大鱼际着力，在其穴位上加环频频揉动，称鱼际揉法。揉法可以促进局部血液循环，增强穴位的敏感度。

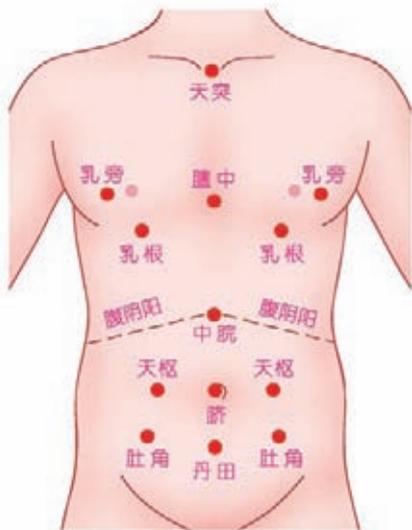


小儿推拿常用穴位：腰背部

## 按摩之前注意事项

在给宝宝按摩时，妈妈要注意一些问题，以免适得其反。

1. 切记不要让宝宝刚吃完奶，就给他按摩，最好在两次喂奶之间。
2. 妈妈在给宝宝按摩前要先剪去指甲。
3. 最舒服的按摩环境是在室温25℃左右的时候，最好在晚上宝宝洗澡后，又安静又放松的时刻，给宝宝身上垫上软软的垫子。
4. 刚开始给宝宝按摩时，妈妈都习惯用指腹按摩，其实最好的按摩部位是整个手掌。
5. 在给宝宝按摩前妈妈应先洗净、温暖双手，倒一些婴儿润肤油在掌心，这样妈妈很容易用手蘸取。



小儿推拿常用穴位：胸腹部



## ★ 宝宝常见病的推荐按摩法

### 吐奶和溢奶



#### 对症按摩

“ 采用推三关、推六腑、推四横纹、分推大横纹并合阴阳，补脾经、推胃经、补肾经，按揉足三里、摩脐、摩中脘。 ”

**推三关** 用拇指的指端桡侧，沿着孩子的食指桡侧面，从指端向指根方向，推食指上节、中节和下节，即风关、气关、命关，操作50~100次。

**推六腑** 用拇指的指端或食指、中指的指端，沿着孩子的前臂尺侧，从腕横纹处推向肘横纹处，操作50~100次。（又称退六腑）

**推四横纹** 家长一手持握孩子手使四指并拢，另一手拇指从孩子食指横纹处向小指头的横纹处推50~100次。

**分推大横纹并合阴阳** 家长用双手拇指，从孩子掌横纹中间的总筋处，向两旁分推腕横纹，操作50~100次。

**补脾经** 一手握住孩子手使掌心向上，另一手拇指指端着力，从孩子的拇指指尖向指根方向直推（推拇指桡侧）50~100次。

**推胃经** 用拇指、食指握持孩子的拇指和掌关节，用另一手的拇指腹，从孩子拇指根处，向掌根推大鱼际外侧沿，来回推50~100次。

**补肾经** 一手握住孩子的手使掌心向上，用另一手的拇指指端，从孩子小指根向小指尖方向，推小指末节掌面一侧的罗纹面处50~100次。

**按揉足三里** 用拇指按揉孩子的足三里穴，约操作50~100次，或3~5分钟。足三里穴在膝盖外侧凹陷下3寸处。

**摩脐** 用四指或掌部摩肚脐，操作3~5分钟。

**摩中脘** 用掌根或者全掌，按照顺时针方向，摩中脘穴3~5分钟。中脘穴在肚脐向上4寸处。

新生儿的吐奶属于生理性，如果一天有一两次吐奶，宝宝精神很好，则不属于病态。如果每次喂奶都吐，应当注意观察是否发热、大便情况、精神状态有无变化等。





## 流涎



流涎，即流口水，婴儿一般在3个月以内的口水会比较少，3~4个月时唾液腺逐渐发育，唾液开始增加分泌，5~6个月时唾液腺发育成熟，唾液会显著增多，而宝宝的口腔比较浅，吞咽和调节功能发育还不够完善，不会及时吞咽下分泌后积存在口腔中的唾液，而且因为闭唇、吞咽动作还不够协调，出现口腔中唾液溢流出嘴巴外的现象。

通常，宝宝流口水最多的时期，正好处在长牙阶段，乳牙的萌出，顶破牙龈，会刺激到牙龈的神经，更加刺激到唾液腺，呈现反射性唾液分泌量增加。

### 对症按摩

“以健脾和胃、清热泻火为原则，采用指推三关、运八卦、补脾经、补肾经和推六腑、揉外劳宫穴。”

**运八卦** 左手捏住孩子的食指、中指、无名指固定，用右手拇指指腹着力顺时针方向，运内八卦200~500次。

**揉外劳宫** 一手持握孩子的手使掌心向下，另一手拇指或中指指端，揉搓外劳宫穴50~100次。外劳宫在手掌背部中央，与内劳宫隔掌相对处。



## 脐风



脐风通常表现为牙关紧闭、全身肌肉僵直痉挛、角弓反张、面呈苦笑状态为特征。发病初频频喷嚏、啼哭不安、烦躁不宁，吮吸乳汁时口角变松，是发生脐风的先兆。发作期出现身体寒热、脐肿腹胀、牙关紧闭，不能吮吸乳汁，口唇收缩、口禁舌僵、溢吐白沫、啼哭不出声音。如果进一步发展，会有颜面、口唇、眼目痉挛，四肢抽搐、颈项僵直、角弓反张等症状。

**按揉肺俞** 用食指、中指在孩子背部，第三胸椎棘突下旁开1寸半处的肺俞穴上，做来回往返环揉，操作50~100次。

揉外劳宫、推六腑、补脾经前有介绍，略。

**按揉心俞、肝俞、脾俞、胃俞** 用拇指罗纹面，依次按揉孩子背部的心俞、肝俞、脾俞、胃俞穴，各操作50~100次。

### 对症按摩

“推三关，分推大横纹，按揉肺俞穴。”

揉外劳宫，推六腑，补脾经，按揉心俞、肝俞、脾俞、胃俞。





## 黄疸



### 对症按摩

“ 清肝经，掐揉胆经，掐揉三焦，按揉足三里，分推腹阴阳，摩腹，捏脊，按揉肝俞、胆俞。”

**清肝经** 肝经位于食指末节罗纹面，向指根方向直推为清，称“清肝经”，推100~500次。

**掐揉胆经** 一手持握孩子手使掌心向上，另一手拇指指尖掐孩子胆经3~5次，揉50~100次。胆经即食指掌面近掌节处。

**掐揉三焦** 一手持握孩子的手使掌心向上，另一手拇指掐孩子三焦3~5次，揉50~100次。三焦即无名指掌面近掌节处。

按揉足三里前有介绍，略。

**分推腹阴阳** 家长用两手的四指，从中腕部向两旁的斜下方、肋弓的边缘处分推，操作50~100次。

**摩腹** 用四指或全掌置于孩子腹部，抚摩整个腹部3~5分钟。

**捏脊** 用拇指与其他四指的指面相对用力，沿着孩子背部大椎至长强之间呈一直线，提捏皮肤3~5次。

**按揉肝俞、胆俞** 用拇指罗纹面分别按揉孩子背部的肝俞穴和胆俞穴，各50~100次。肝俞在背部第九胸椎棘突下旁开1寸半处，胆俞在第十胸椎棘突下旁开1寸半处。

## 感冒



宝宝感冒除了合理用药外，常用的推拿手法和家庭防护，对感冒的预防和治疗也很有帮助。

### 对症推拿

**推攒竹** 用两拇指自下而上推两眉中间至发际，30~50次。

用力宜柔和均匀，推动时要有节律，频率大约为每分钟200~300次。



**推坎宫** 用两拇指沿眉心向眉梢分推，30~50次。

**清天河水** 用食指和中指指面自腕部推向肘部，100~300次。

用力宜柔和均匀，推动时要有节律，频率大约每分钟200~300次。推的方向一定是从腕到肘，不可反向操作！





**揉迎香** 揉鼻翼两侧的迎香穴，20~30次。

**揉膻中** 用中指端揉两乳头中间点，50~100次。

## 退烧



宝宝发烧大多数运用物理降温以及推拿方法就可以解决问题，爸爸妈妈省去了在医院排队挂号的煎熬，也免去了宝宝扎针的痛苦，最重要的还可以避免交叉感染的危险。

### 对症推拿

**开天门** 用两拇指自下而上推两眉中间至发际，50~100次。

**推坎宫** 用两拇指沿眉心向眉梢分推，30~50次。

**运太阳** 用中指指端运，运50~100次。

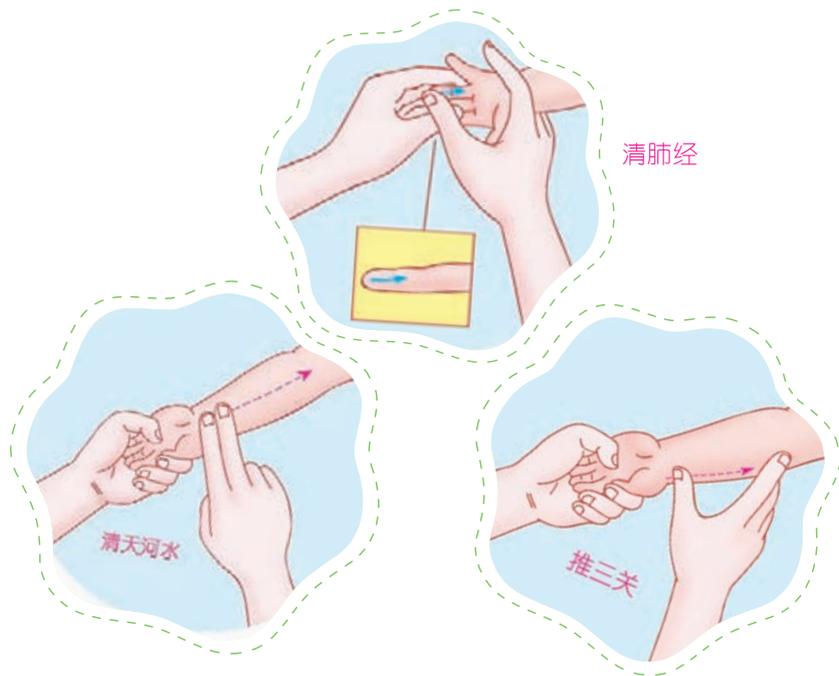
运法宜轻不宜重，宜缓不宜急，要在体表旋绕摩擦推动，不带动深层的肌肉组织。频率为每分钟80~120次为宜，运时向耳廓方向稍用力。

**清肺经** 此处选用清肺经，推100~300次。

旋推为补，称补肺经；由指端向指根方向直推为清。此处一定要注意推动的方向，这与补泻有关，补泻弄错了治疗效果可就不一样了，因此家长一定要看仔细。

**清天河水** 用食指和中指指面自腕部推向肘部，100~300次。

**退六腑** 用拇指面或食、中指面自肘推向腕。推100~200次。





## 支气管炎



### 对症推拿一

- “ 1. 宝宝扶抱或仰卧，家长固定宝宝上肢，清肺经、推(退)六腑各300次，推三关100次。
2. 宝宝俯卧位，分推肩胛骨100次，按揉肺俞、大椎各1分钟。
3. 按揉膻中、丰隆穴各2分钟。 ”

### 随证加减

#### 1 风热犯肺型：

发热恶寒、汗少，头痛，口微渴，咳嗽气急，痰黏色白量少，胸肋隐痛，舌边尖红，苔薄黄。

#### 常用手法：

- ① 推太阳30次，推三关300次。
- ② 拿风池、肩井穴各10次。

#### 2 痰热壅肺型：

高热面赤，倾渴欲饮，咳嗽痰黄而黏，或夹血丝，或为铁锈色痰，胸闷气粗，胸痛，舌质红，苔黄腻。

#### 常用手法：

- ① 退六腑300次，清心经100次。
- ② 加揉丰隆50次，揉中脘3分钟。

### 3 热入心营型：

发热不退，夜间加重，烦躁不安，时而谵语，甚至神志不清，气急，喉中痰鸣，痰中带血，手足抽动，口唇干燥，舌苔焦黄。

#### 常用手法：

- ① 推六腑、清天河水各500次，清心经、清肝经各300次。
- ② 按揉曲池1分钟，推涌泉300次。

### 对症推拿二

- “ 1. 按揉掌小横纹200次，清肺经300次。
2. 清肝经300次，逆运内八卦100次。
3. 点揉天突、膻中、丰隆穴各1分钟。 ”

### 随证加减

1. 头痛、鼻塞加揉膊阳池50次。
2. 高热不退，挤捏天突至剑突及两侧和大椎至第1腰椎及两侧，至皮下轻度淤血为止。



## 腹泻



### 对症按摩

“ 伤食泻和因脾胃虚寒引起的腹泻，治疗手法是不一样的，需要中医进行辨证治疗。比如伤食泻可以加“推大肠”，风寒泻就可以在推拿基础上加“推三关”等。



**揉腹法** 家长可以把手掌摊开，放在宝宝的腹部，逆时针轻揉50下左右，或者2分钟左右。这个按摩手法可以让孩子止住腹泻，同时促进肠胃功能润化。医生提醒，一定要逆时针，也就是要逆着肠子的方向揉动。



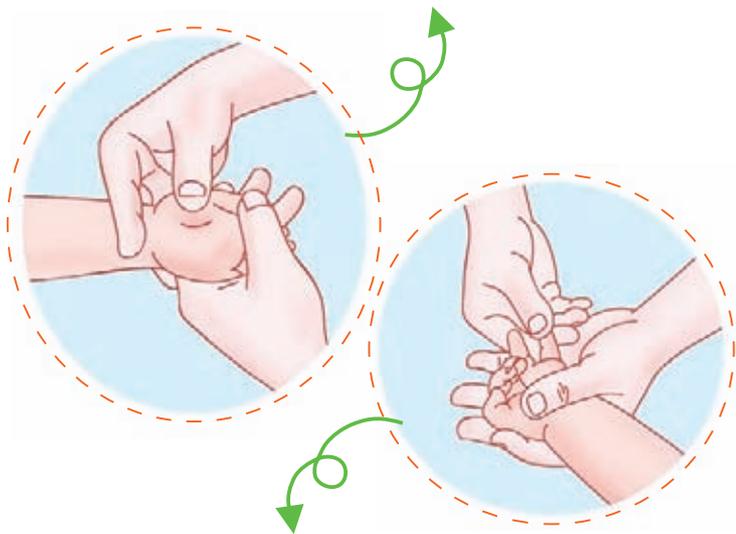
**推背法** 顺着宝宝的脊柱由下往上搓，一直搓到皮肤微红发热为止。宝宝腹泻伤经液，气血经液同源，所以要给宝宝补气血。脊柱属中医督脉，主一身之阳，推背可以补阳气，健脾补肾，增强孩子抵抗力。



**推上七节骨** 用拇指侧面或者食指、中指指腹，从宝宝的骶骨(尾椎)出往上推，直推到腰部，即命门(督脉穴，第二腰椎下凹陷中)处止。推拿时，手法可以稍重一些，推到皮肤发热为适度。这是比较好的止泻手法。



**揉板门** 板门穴在手掌大鱼际平面，家长可以用右手拇指指腹顺时针旋揉宝宝手掌大鱼际，次数在50次左右。按揉这里，可以健脾促消化，增强肠的蠕动功能，让宝宝的肠功能更好。



**补肾** 家长按住宝宝的小拇指最外面一节的指腹，顺时针旋推，150~300次。在这里，是宝宝肾经的反应点，肾主水，所以推拿此处可以补肾水，防治宝宝因腹泻而发生脱水的情况。

## 便秘



推拿治疗便秘分为实证和虚证。

实证主要因饮食而起。证见大便干结，便质干硬，形似颗粒，面赤身热，口臭，唇赤，小便黄，胸胁痞满，纳食减少，腹部胀，苔黄厚，指纹色紫。

## 对症按摩

1. 清大肠：大肠穴位于食指桡侧缘。操作时由虎口推向指尖，100~300次。
2. 退六腑：六腑位于前臂尺侧缘，神门穴至肘肘成一直线。操作时，以中食指指腹，自肘关节推至掌根，100~500次。
3. 补肾水：位于小指螺纹面。操作时，自小指根推至小指尖100次。
4. 摩腹：用掌或四指轻贴腹部，缓缓顺时针移行。
5. 下推七节骨：位于第四腰椎至尾骨端成一直线。操作时，由上往下，擦至皮肤发红为度。

虚证主要表现为面色恍白无华，形疲乏力，大便努挣难下，便质不干，舌淡苔薄，指纹色淡。

1. 补脾：脾穴位于拇指桡侧缘。操作时，由指根尖推向指根300次。能调理脾胃，加强脾胃运化功能。
2. 推三关：位于前臂桡侧，太渊穴至曲池穴成一直线。操作时，自下向上推100~500次。
3. 捏脊：为第一胸椎至尾椎成一直线。由下往上30遍。
4. 另外也可加用清大肠，揉肾俞以滋阴润燥，理肠通便。





## 婴幼儿

# 常见病预防与护理



### 怎样知道新生儿生病了



一般来说,妈妈和家人可以从观察新生儿的面色、哭声、吃奶、大小便情况与精神状态等几方面来判断宝宝是否生病,吃奶情况和哭声最为重要。

新生儿吃奶减少、吸吮无力,或拒绝吃奶,都可能是生病的早期表现。

要注意区别新生儿的哭声。新生儿正常的哭声,洪亮有力,且边哭边四肢伸动,一般是因饥饿引起,吃饱奶后即不再啼哭,安然入睡。如果新生儿哭的时候两眼发直,哭声突然、短促而直噪,或有高声尖叫,常是生病的表现,要及早就诊。

如果当触及新生儿某一部分时哭声加剧,应将新生儿衣服及尿布等全部取掉,仔细检查全身各部位是否有异常,或衣服、包被、尿布上有无异物,如果四肢有骨折,则骨折部位会有肿胀,且碰一下会哭得更厉害。如果新生儿腹部、背部有严重感染,则局部会出现红肿,抱起来或换尿布时,常常哭声加剧。

如果新生儿哭声异常或较长时间不哭,吃奶情况异常或不吃奶,以及睡眠异常时,均要及时寻找原因,看孩子是否生病。

新生儿处于一个特殊的生理发育阶段,所以生病后常常症状不明显、不典型,不易被人察觉。另外,新生儿生病后的表现与成人不同,并且病情变化和进展迅速,短期内即可恶化,如不能及时发现,常会引起不良后果。所以哺乳母亲及家人应了解一些基本知识,提高警惕,以便及时发现新生儿的病状。





## 新生儿健康测评 >>>

在宝宝出生后5分钟之内，妈妈就可以对宝宝做出生检查并试着打分。评分的主要项目如下，妈妈可以对照分值看看自己的宝宝是否健康活泼。（每一项的分值为0分、1分和2分，最高分是2分。）



测评项	测评结果	测评分值
胎心率	无法听到宝宝心跳	0分
	胎心率<100次/分钟	1分
	胎心率>100次/分钟	2分
宝宝的呼吸情况	呼吸微弱	0分
	呼吸缓慢而且没有任何规律	1分
	呼吸良好	2分
宝宝的肌肉伸展能力	四肢软弱无力	0分
	四肢不能全部弯曲，较少运动	1分
	活泼好动	2分
宝宝对外界事物刺激后所做出的反应	对刺激毫无反应	0分
	对刺激，只是表情有所改变	1分
	受到刺激后，大声哭闹	2分
宝宝的皮肤颜色	脸色苍白或是青紫色	0分
	只有四肢为青紫色，身躯还是粉红色	1分
	全身肤色粉红	2分
总分	分数越高，宝宝越健康	



## 病毒性肝炎



病毒性肝炎是我国的常见多发病，孕妈妈患肝炎的发生率是非孕妈妈的6倍。

孕妈妈患肝炎后，孕早期妊娠反应较重，孕晚期妊高征的发生率增高，并且容易发生弥慢性血管内凝血（简称DIC），致新妈妈出血不止，严重者可致死亡。孕早期肝炎病毒感染可引起胎儿畸形、流产、早产、胎死宫中、死产及新生儿死亡等。

因此，确诊妊娠后应及时做有关的化验和检查，尽早发现症状。孕早期合并乙型肝炎，尤其是澳抗和

HBeAg阳性时，宜行人工流产终止妊娠。孕晚期诊断为肝炎时，不主张终止妊娠，而应予保肝治疗。分娩期应注意产程进展，避免产程延长。如无产科指征，应阴道分娩。分娩前注意配血，以备在产后出血时能及时输血。产褥期应继续保肝治疗，应用抗生素预防感染。不使用对肝脏有损害的药物。重症肝炎及传染性肝炎新妈妈最好不要哺乳。

新生儿娩出后，常规取脐带检查各项肝炎的病毒抗原标志，以1/1000的新洁尔灭洗净婴儿全身，预防性注射乙肝疫苗及特异性免疫蛋白。

### 乙型肝炎标记物的临床意义

表面抗原 (HBs—Ag)	E抗原 HBe—Ag	核心抗体 HBe—Ab	E抗体 HBe—Ab	表面抗体 HBe—Ab	临床意义
阴性	阴性	阴性	阴性	阴性	对乙型肝炎有易感性非感染者
阴性	阴性	阴性	阴性	+	对乙型肝炎有免疫性非感染者
阴性	阴性	+	阴性	+	对乙型肝炎有免疫性非感染者
阴性	阴性	+	+	+	对乙型肝炎有免疫性感染者
+	阴性	阴性	阴性	阴性	潜伏期晚期或感染早期
+	+	+	+	阴性	感染者
+	阴性	+	阴性	阴性	感染者
+	阴性	+	+	阴性	急性感染中晚期或慢性带毒者
阴性	阴性	+	+	阴性	感染缓解期



## 宝宝的疾病信号灯



新手妈妈由于从来没养育过宝宝，对宝宝的各种生理反应都有些陌生。有时候，宝宝已经有明显的患病症状，妈妈却全然不知，于是就延误了病情，加重了治疗的难度与危险性。下面是宝宝患病的常见信号，妈妈要多加留意。

### 1 大便干：

正常宝宝的大便呈软条便，每天定时排出。若大便干燥难以排出，呈小球状，或2~3天1次干大便者，多是肠内有热，可多给宝宝服用菜泥、鲜梨汁、白萝卜水、鲜藕汁，以清热通便。若内热过久，宝宝易患感冒发烧。

### 2 鼻侧发青：

中医认为宝宝过食生冷寒凉的食物后，可损伤“脾胃的阳气”，导致消化功能紊乱，寒湿内生，腹胀腹痛。宝宝见于鼻梁两侧发青。

### 3 舌苔白又厚：

正常时宝宝舌苔薄白清透，呈淡红色。若舌苔白而厚，呼出的气有酸腐味，一般是腹内有湿浊内停，胃有宿食不化，此时应服用消食化滞的药物。

### 4 手足心热：

正常宝宝手心脚心温和柔润，不凉不热。若宝宝手心脚心干热，往往是要发生疾病的征兆，应注意宝宝的精神和饮食调整。

### 5 口鼻干又红：

若宝宝口鼻干燥发热，口唇鼻孔干红，鼻中有黄涕，都可表明宝宝肺、胃中有燥热。注意多饮水，避风寒，以免发生高热、咳嗽。





## 不能接种疫苗的宝宝



在宝宝接种疫苗时，一定要将宝宝当时的身体情况详细反映给医生，最好携带相关病史资料，其中有些妈妈自己难以判断是否适合接种的情况，一定要告诉医生，由医生决定。

### 宝宝不能接种疫苗的情况

1. 患有皮炎、化脓性皮肤病、严重湿疹的宝宝不宜接种，等病愈后方可进行接种。
2. 体温超过 $37.5^{\circ}\text{C}$ ，有腋下或淋巴结肿大的宝宝不宜接种，应查明病因治愈后再接种。
3. 患有严重心、肝、肾疾病和活动型结核病的宝宝不宜接种。
4. 神经系统（包括脑）发育不正常，有脑炎后遗症、癫痫病的宝宝不宜接种。
5. 严重营养不良、严重佝偻病、先天性免疫缺陷的宝宝不宜接种。
6. 有哮喘、荨麻疹等过敏体质的宝宝不宜接种。
7. 当宝宝腹泻时，尤其是每天大便次数超过4次的患儿，须待恢复两周后，才可服用脊灰疫苗。
8. 最近注射过多价免疫球蛋白的宝宝，6周内不应该接种麻疹疫苗。
9. 感冒、轻度低热等一般性疾病视情况可暂缓接种。
10. 空腹饥饿时不宜预防接种。



### 父母须知

宝宝在打防疫针前，妈妈要给宝宝洗一次澡，换件干净的衣裳（因为接种后一天内最好不要给宝宝洗澡），向医生说清宝宝健康状况，经医生检查认为没有接种“禁忌证”方可接受接种疫苗。

## 宝宝接种疫苗后的护理



近年来由于新闻或报刊杂志偶有因接种疫苗后产生猝死或严重并发症的例子，所以不管是接种传统免费或是新型自费的疫苗，妈妈担心的就是接种疫苗后，会不会还没受到保护就已产生了不良反应。



## 接种疫苗后的 反应与护理

### 育儿叮咛

如果宝宝接种疫苗后出现了某种症状，妈妈要判断是否与疫苗有关，首先必须考虑这种反应是不是注射此种疫苗后常出现的正常反应。其次，妈妈必须考虑到从疫苗的注射到不良反应发生的时间关联性。若是太晚出现或是持续超过三天以上的症状，就必须仔细检查其他可能的原因了。



接种疫苗后的反应	接种疫苗后的照护方式
注射部位局部红肿、疼痛、硬块	注射后6~8小时发生肿痛，反应激烈者，会形成硬块。接种部位24小时内，可用冷敷减轻疼痛；24小时后，可用温敷消肿帮助吸收。
轻度发烧	一般只要给退烧药即可，至于对退烧药的选择，要避免阿司匹林与水杨酸制剂，因为有可能引起雷氏症候群。
烦躁不安、哭闹	大多在注射后12小时内发作，可以持续一小时。安抚观察即可。
长疹子	一般只要观察即可，偶尔才需使用到抗过敏药物。
高热超过40.5℃	48小时以内发作。一般只要给退热药即可。有些幼儿可能因为发热而引起热痉挛，这与个人体质有关，多数都是良性的。
超过3小时以上的持续性哭闹	48小时以内发作，发生率1%。要特别注意食欲、活动力是否也跟着降低。若极度昏睡、全身虚脱或尿量减少，则必须请医生处理。
神经学病症	严重反应如痉挛、神经疾病及脑部疾病等极少发生。
过敏性休克	发生率极低，通常为立即型过敏反应，可能危及生命。



## 防治宝宝患败血症



新生宝宝的皮肤、黏膜薄嫩，容易破损。未愈合的脐部是细菌入侵的门户。更主要的是，新生儿免疫力低下，感染容易扩散。当细菌从皮肤、黏膜进入血液循环后，极易向全身扩散而导致败血症。

### 宝宝败血症的基本症状：

宝宝败血症的早期症状并不明显，所以很容易被忽略。一般表现为精神萎靡、反应低下，吃奶量少、哭声减弱、体温不正常、体重不增或降低，随着病情的进展和加重，很快会出现“三不”（即不哭、不吃、不动），嗜睡，黄疸加重或退后复现，严重者可有皮肤出血点、面色发灰甚至昏迷和抽风。而且常有脐部炎症等原发病灶。

宝宝的感染发展很快，也许在短短几个小时内，原本活泼健康的宝宝，就陷入休克状的败血症中。所以，妈妈一旦发现宝宝有不适症状，需马上送宝宝去医院。

### 新生儿败血症的防治措施：

- 1 应注意宝宝的脐部护理，保护宝宝皮肤黏膜不受损伤，防止感染，一旦发现有皮肤黏膜发炎现象，应迅速治疗。
- 2 严禁病人与新生宝宝接触，母亲发热时也必须与宝宝隔离。
- 3 新生宝宝的衣服、被褥、尿布要保持干燥清洁，最好能暴晒或烫洗消毒。
- 4 注意室内空气新鲜、流通，经常打开门窗通风换气，或用食醋每日熏蒸2次。
- 5 不要给太小的宝宝剃光头，这样容易导致细菌感染。

### 育儿叮咛

如发生可疑败血症症状时，应及时就医诊治。新生儿败血症如果不能及时、彻底地治疗，可能导致高胆红素血症、核黄疸及化脓性脑膜炎的发生，也会影响宝宝智力发育。

## 防治宝宝患肺炎



新生儿肺炎是新生儿期常见的一种疾病，由于没有成人肺炎的明显症状，所以不易察觉。肺炎的危害相当严重，妈妈需要对其有一定的了解，以预防和及时发现病情并及时治疗。





## 宝宝肺炎的基本症状:

宝宝患肺炎可以无明显的呼吸道疾病,仅表现为一般状况较差、反应低下、哭声无力、拒奶、呛奶及口吐白沫等。发病慢的多不发热,甚至有体温偏低(36℃以下)、全身发凉的现象。有些患儿出现鼻根及鼻尖部发白、鼻翼翕动、呼吸浅快、不规则,病情变化快,易发生呼吸衰竭、心力衰竭而危及生命。所以新生儿虽然不发热,只要看情况不好,就应想到患肺炎的可能,应立即带宝宝去医院救治,否则会有生命危险。

## 新生儿肺炎的防治措施:

1

提倡母乳喂养。母乳,尤其是初乳中含有大量的分泌型免疫球蛋白A,这种物质可以起到保护呼吸道黏膜免遭病原体的侵袭,达到防病的目的。喂奶时以少量多次喂奶为宜,如大量喂乳会妨碍膈肌运动,加重缺氧。

2

防止胎内感染。如妈妈有感染以及难产娩出的新生儿有可能患肺炎时,可考虑选用抗生素预防。

3

环境卫生。家中卧室要经常开窗通风换气,平时要保持室内温度及湿度。

4

隔绝感染源。尽量减少亲戚朋友的探视,尤其是患感冒等感染性疾病的人员不宜接触宝宝,家庭成员接触宝宝应认真洗手,以防将病原体传给宝宝而患病。

5

注意宝宝卫生。最好天天给宝宝洗澡,避免皮肤、黏膜破损,保持脐部清洁干燥,避免污染,以达到预防宝宝肺炎的目的。

## 育儿叮咛

建议妈妈少让外人抱、亲新生儿,以免他人口腔中的细菌侵害到新生儿。

## 防治宝宝患鹅口疮

&gt;&gt;&gt;

一般认为鹅口疮是由于宝宝免疫功能低下、营养不良、腹泻或因感染而长期服用各种抗生素或激素造成的,也有约2%~5%的正常新生儿是由于使用被污染的哺乳器具,或出生时吸入或咽下产道中白色念珠菌而发病。

## 鹅口疮的基本症状:

1. 鹅口疮是一种由霉菌(白色念珠菌)引起的口腔黏膜感染性疾病,患儿口腔舌上或两颊内侧出现白屑,渐次蔓延于牙龈、口唇、软硬腭等处,白屑周围绕有微赤色的红晕,互相粘连,状如凝固的乳块,随时擦去随时生起,不易清除。

2. 轻者除口腔舌上出现白屑外,并无其他症状表现;重者白屑可蔓延至鼻道、咽喉、食道,甚至白屑叠叠,壅塞气道,妨碍哺乳,以致宝宝啼哭不止。如见病儿脸色苍白、呼吸急促、啼声不出者,为危重症候。



## 鹅口疮的防治措施:

- 1.奶瓶,宝宝用过的其他物品要经常清洗或消毒。
- 2.喂乳前后用温水将乳头冲洗干净,喂乳后再给宝宝喂服少量温开水。
- 3.用1:3银花甘草液等擦洗口腔,每日3~4次,局部溃破可外涂适量冰硼散或1%龙胆紫。

### 父母须知

发现宝宝患鹅口疮要及时到医院请有经验的医生治疗,门诊时可能常遇到将本病误诊为其他口腔感染的情况,如有的患儿表现为黏膜充血比较明显,可能会被误诊为细菌或病毒感染性口炎,由于用药不当或自行使用抗生素,反而造成了病情加重。

## 防治宝宝患小儿麻痹症



脊髓灰质炎俗称小儿麻痹症,是由脊髓灰质炎病毒引起的传染病。宝宝满2个月后,应服小儿麻痹糖丸一粒,预防小儿麻痹症。

### 小儿麻痹的基本症状:

宝宝可有轻微症状,如发热、头痛、喉痛、呕吐、肚泻或便秘。部分宝宝会出现肌肉疼痛,四肢及面部的肌肉无力。进而呼吸和进食功能可能受到影响,因而威胁到宝宝生命。

### 小儿麻痹症的防疫措施:

**1 打疫苗针** 脊髓灰质疫苗针总共要打5针,分别为:2个足月时,3个足月时,4个足月时,1岁半时,4周岁时。

**注意:**接种前一周有腹泻的宝宝,或一天腹泻超过4次者,发热、患急性病的宝宝,应该暂缓接种。有免疫缺陷症的宝宝,正在使用免疫抑制剂(如激素)的宝宝禁用。对牛奶过敏的宝宝可服液体疫苗。

**2 服用脊髓灰质炎疫苗** 现在我国使用I、II、III型混合糖丸疫苗(是由减毒的脊髓灰质炎病毒制成的),出生2个月后开始服用,连服3次,每次间隔不少于28天,1岁以内服完,4岁时再服用1次(迄今为止,我国儿童服用的都是“糖丸”疫苗,而国际通用剂型是液体疫苗)。

**注意:**给宝宝服糖丸时先将糖丸放小勺内加少许冷开水浸泡片刻,再用一干净小勺轻轻一按,即将糖丸碾碎,然后直接用小勺喂服。不要用母乳喂服,服后一小时内禁喂热开水。





## 育儿叮咛

对于已发病的患儿，从发病日起隔离不少于40天。同时，病人排泄物、分泌物及被污染用具要及时消毒。

## 疫苗接种不是越多越好



宝宝从出生到现在，小胳膊小屁股上都挨好几针了，预防接种证上预约的疫苗还有好多。保健站的医生一连又讲了好几种疫苗，妈妈可能稀里糊涂地全给预约上了，可回家仔细一看，接种证上并没有这些疫苗的接种计划。这是怎么回事呢？

### 计划免疫疫苗是必须的

目前在我国的儿童预防接种证上，国家计划免疫列有9种疫苗：卡介苗、乙肝疫苗、脊髓灰质炎疫苗、百白破三联疫苗、麻疹疫苗、腮腺疫苗、风疹疫苗、乙脑疫苗和流脑疫苗。这些疫苗是宝宝在不同年龄必须按计划接种的。这些疫苗购置的经费由政府负担，由国家有关部门统一配给，地方保健组织负责接种，个人只需交少量或者免交接种服务费。

### 自费疫苗需谨慎决定

接种证上还列有预防水痘、甲肝、肺炎、流感、出血热、狂犬病等疾病的疫苗，但写明要自费。这些疫苗是卫生防疫机构根据疾病发生和流行的特点、规律，向公众推荐的，由妈妈为宝宝选择接种或不接种的疫苗，经费自然由自己承担。

需要注意的是，疫苗接种也并非越多越好。打预防针虽是预防传染病的一种有效措施，但也并非人人适宜，尤其是体质较弱的宝宝。因为疫苗在生产过程中要使用某些人体细胞或动物蛋白，在疫苗提纯过程中，难以完全去除这些蛋白。接种疫苗后，人体在产生对某种疾病抗体的同时，也会产生异体蛋白抗体，有造成过敏反应的可能。

## 父母须知

妈妈在给宝宝接种非计划疫苗时需要仔细斟酌或咨询有经验的医生或妈妈，需要考虑的因素有：当地是否出现某种传染病流行；以前是否接种过，除了流感疫苗保护期只有一年，其他大多数疫苗都有比较长的保护期，不必重复接种；有无接种禁忌（每种疫苗的使用说明书上列有禁忌证）。

## 宝宝接种百白破疫苗



百日咳、白喉、破伤风混合疫苗简称百白破疫苗，它由百日咳疫苗、精制白喉和破伤风类毒素按适量比例配制而成，用于预防百日咳、白喉、破伤风三种疾病。

**1 接种对象：**3月龄至6周岁的儿童。一般3个月到12个月完成3针，两针间隔4到6周，18到24个月可加强注射第4针。



**2 接种方法：**我国现行的免疫程序规定，新生儿出生后3足月就应开始接种百白破疫苗第一针，连续接种3针，每针间隔时间最短不得少于28天，在1岁半至2周岁时再用百白破疫苗加强免疫1针，7周岁时用精制白喉疫苗或精制白破二联疫苗加强免疫1针。吸附百白破疫苗采用肌肉内注射，接种部位在上臂外侧三角肌附着处或臀部外上1/4处。

**3 接种反应：**百白破疫苗接种的一般反应，主要来自百日咳所含的菌体成分。接种未吸附疫苗12~24小时，局部可有红肿、疼痛、发痒，个别宝宝注射后注射侧腋下淋巴结肿大；接种含有吸附剂的疫苗，注射局部可形成硬结或无菌性脓肿。偶见皮疹及血管神经性水肿。全身反应主要是出现微热，尤其是接种未吸附疫苗更为常见，但接种后48小时可恢复正常。在发热的同时还可伴有倦怠、嗜睡、烦躁不安等短暂症状。

百白破疫苗接种后的异常反应，也主要与疫苗中的百日咳成分有关。极个别可能发生过敏反应，或惊厥、抽搐、尖声哭叫等神经系统并发症。但是，这类异常反应的发生率极低，并不影响免疫接种方案的推行。

### 育儿叮咛

宝宝注射疫苗后局部可能有硬结，妈妈可用毛巾给宝宝热敷。注射第二针时应更换另一侧部位。

## 宝宝尿布疹的预防和护理



红屁股（尿布疹）是婴儿最常见的皮肤病之一，尤其在夏季，发病率更高。如果在闷热的环境中，让宝宝长时间裹着已被污染的脏尿裤而不及时更换，小屁屁就容易出现红斑、丘疹样的皮损了。

### 预防红屁股的发生

**1** 由于宝宝的皮肤娇嫩，易对洗涤剂、柔顺剂等物质过敏，注意给宝宝洗衣服时不要添加这些东西。

**2** 平时给宝宝换纸尿裤、洗尿布一定要勤快，这是预防红屁股的最好方法。多长时间给宝宝换一次纸尿裤，在这方面是没有一成不变的规定的，只要纸尿裤湿了或脏了，就应当更换。在最初几个月里，更换纸尿裤的次数在24小时里可能达到10次之多。

**3** 宝宝大便后，及时更换纸尿裤。先擦干净小屁股，再用脱脂棉或纱布浸泡在热水里，拧干后给宝宝擦干净。

**4** 涂防护药膏。清洁完毕后，给宝宝的小屁股擦上一层防护霜，再为宝宝穿上干净的新尿裤。这些药膏如同一层屏障，避免宝宝的皮肤遭受过度潮湿的侵袭。



## 如何护理尿布疹



1. 选用纯棉布做尿布，要勤换尿布。尿布洗烫后在阳光下晒干再使用。选用合适的纸尿裤与纯棉尿布交替使用，既经济实用又有助于宝宝的发育。

2. 每次换纸尿裤时，用热毛巾轻轻擦拭，或薄薄地涂上一层痱子粉，通气晾干。

3. 让宝宝的屁股多透透气。慢点穿尿裤，让患有尿布疹的皮肤尽量多暴露在干燥的空气里，充分风干。

4. 在尿布疹严重时，可暂时不用尿布，让宝宝的臀部暴露在空气中，以保持皮肤干爽。

5. 切忌用热水烫洗，应根据医嘱，使用锌氧油止痒，也可局部使用类固醇药物。如果经治疗后仍不见好转，应及时带宝宝去医院。

## 别让宝宝成为小胖墩



世界卫生组织（WHO）认为脂肪过度堆积以至于影响健康和正常生活状态称为肥胖。根据下面的公式，妈妈先来给宝宝测测他是否处于肥胖状态吧。

### 1~6个月的宝宝：

$$\text{标准体重 (克)} = \text{出生体重 (克)} + \text{月龄} \times 600$$

### 7~12个月的宝宝：

$$\text{标准体重 (克)} = \text{出生体重 (克)} + \text{月龄} \times 500$$

### 1岁以上的宝宝：

$$\text{标准体重 (克)} = \text{年龄 (岁)} \times 600 + 8$$

具体而言，体重超过标准体重的10%~19%为超重，超过标准体重的20%以上可称为肥胖。测完了吗？假如宝宝已处于肥胖状态，成为“小胖墩”，那就应该减肥了！

### 父母须知

每个宝宝的生长速度都有自己的特点，体重不是衡量宝宝是否肥胖的唯一标准，按月龄的生长发育曲线图，特别是身高体重发育曲线图更有说服力。建议妈妈定期带宝宝去做保健检查，让医生应用综合指标来评判宝宝的肥胖度。





## 接种流行性脑脊髓膜炎疫苗



流行性脑脊髓膜炎，也就是人们常说的“脑膜炎”，是由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病。据统计，每年的2月至4月，“流脑”的发病率占全年的60%左右。病人主要是15岁以下的少年儿童，特别是6个月至2岁的婴幼儿更容易感染。其特点是起病急、病情重、变化多、传播快、流行广、来势凶猛、病死率高、危害性大，所以必须切实做好预防工作。

宝宝6个月接种A群流脑疫苗，用于预防A群脑膜炎球菌引起的流行性脑脊髓膜炎。

### 1 接种程序

A群流脑疫苗接种4剂，儿童自6月龄接种第1剂，第1、2剂为基础免疫，2剂次间隔不少于3个月；第3、4剂次为加强免疫，3岁时接种第3剂，与第2剂间隔时间不少于1年；6岁时接种第4剂，与第3剂接种间隔不少于3年。

#### 有下列情况的宝宝不能接种本疫苗：

1. 患有神经系统疾患，如癫痫、抽风、脑部疾患等，及有过敏史者。
2. 发热、急性疾病。
3. 肾脏病、心脏病及活动性肺结核等慢性疾病的活动期。

## 2 接种后反应

接种本疫苗后，反应轻微，一般无严重的局部反应和全身反应。个别儿童接种后，局部出现红晕、硬结，全身反应有低热，偶有过敏反应。

## 宝宝贫血的预防与护理



营养性缺铁性贫血是宝宝婴儿时期最常见的疾病。轻度贫血的症状，体征不明显，待有明显症状时，多已属中度贫血，主要表现为：上唇、口腔黏膜及指甲苍白；肝、脾、淋巴结轻度肿大；食欲减退、烦躁不安、注意力不集中、智力减退；明显贫血时心率增快、心脏扩大，常合并感染等。

### 宝宝贫血的预防措施

1. 坚持母乳喂养，因母乳中铁的吸收利用率较高。
2. 添加含铁丰富的辅食如蛋黄、鱼泥、肝泥、肉末、动物血等。添加绿色蔬菜、水果等富含维生素C的食物，促进铁的吸收。
3. 应当用铁锅、铁铲做菜做汤，粥、面不能在铝制餐具里放得太久，因为铝可以阻止人体对铁的吸收。
4. 牛奶必须煮沸后再喂，以减少过敏导致的肠出血而产生贫血。





## 如何护理患贫血的宝宝



正常的6个月的宝宝每100毫升血中所含血红蛋白量平均为12.3克。轻度贫血(血红蛋白为9~12克)可不必用药,采取改进饮食营养来纠正即可。

安排宝宝的饮食,要根据宝宝营养的需要和季节性蔬菜的供应情况,适当地搭配各种新鲜绿色蔬菜、水果、肝脏、蛋类、鱼虾、肉类和动物血,再加上豆类食物,尽量做到每日不重样。特别要多吃新鲜蔬菜、水果,它们富含维生素C,有助于食物中铁的吸收。另外,由于每一种食物都不能提供宝宝所必需的全部营养成分,所以膳食的搭配一定要均衡。烹调时,注意色、香、味俱全,以提高宝宝食欲。

按照医生的嘱咐,根据贫血的原因和贫血程度选择药物,如为大细胞性贫血,应以补充维生素B<sub>12</sub>、叶酸、维生素C为主;如为小细胞性贫血,则以补充铁剂及蛋白质为主。铁剂宜在两餐之间服用,避免与大量牛奶同服,以免影响铁的吸收。

### 育儿叮咛

当宝宝出现烦躁不安、精神不振、注意力不集中、反应迟缓、食欲减退以及出现异食癖等现象时,妈妈应及时带宝宝看儿科医生。

## 宝宝腹泻的预防与护理



宝宝消化功能不成熟,发育又快,所需的热量和营养物质多,一旦喂养不当,就容易造成腹泻,俗称“拉肚子”。腹泻是宝宝常见的病症,也特别令妈妈们忧心,那么宝宝腹泻时该怎么进行护理呢?

### 宝宝腹泻的预防措施

- 1 **注意饮食卫生:** 食品应新鲜、清洁,凡变质的食物均不可喂养宝宝,食具也必须注明消毒。
- 2 **添加辅食应掌握正确的顺序与原则:** 这在前文中已提到,妈妈可做参考。
- 3 **增强体质:** 平时应加强户外活动,提高对自然环境的适应能力,注意宝宝体格锻炼,增强体质,提高机体抵抗力,避免感染各种疾病。
- 4 **避免不良刺激:** 宝宝日常生活中应防止过度疲劳、惊吓或精神过度紧张。
- 5 **夏季卫生及护理:** 宝宝的衣着,应随气温的升降而增减,避免过热,夜晚睡觉要避免腹部受凉。夏季应多喂水,避免饮食过量或食用脂肪多的食物。经常进行温水浴。
- 6 **合理应用抗生素:** 避免长期滥用广谱抗生素,以免肠道菌群失调,导致耐药菌繁殖引起肠炎。



## 如何护理患腹泻的宝宝

1. 无论何种病因引起的腹泻，宝宝的消化道功能虽然降低了，但仍可消化吸收部分营养素，只要宝宝想吃，都需要喂。

2. 吃牛奶的宝宝每次奶量可以减少1/3左右，奶中稍加些水。如果减量后宝宝不够吃，可添加含盐水的米汤，或喂食胡萝卜水、新鲜蔬菜水，以补充无机盐和维生素。

3. 腹泻会导致宝宝脱水，妈妈要给宝宝补充足够的水。

4. 用口服补液盐不断补充由于腹泻和呕吐所丢失的水分和盐分，用量应遵医嘱。

5. 注意腹部保暖，以减少肠蠕动，可以用毛巾裹腹部或热水袋敷腹部。让宝宝多休息。

6. 三天后不见好转应改变治疗方案。重度脱水的宝宝应去医院就诊，采取静脉补液，切忌滥用抗生素。

### 父母须知

由于宝宝的皮肤比较娇嫩，而且腹泻时排出的大便，一般酸性较强，会对宝宝小屁股的皮肤引起伤害。所以，宝宝每次排便后，妈妈都要用温水先清洗宝宝会阴及周围皮肤，然后再清洗肛门，最后用软布擦干。



## 宝宝惊厥的预防和护理



惊厥是婴幼儿时期最为常见的急症，常常表现为发热24小时内突然出现全身或局部痉挛性抽搐，多伴有意识障碍、双眼上翻、凝视或斜视，发作持续时间短，严重者反复发作多次，甚至可以转变为癫痫，造成严重后果。尤其在高温的夏季，更是惊厥的高发期，妈妈要对宝宝做好护理。

### 宝宝惊厥的预防措施

任何感染都可以导致婴幼儿体温不同程度地升高，当体温超过机体承受的范围时，宝宝就会发生惊厥。所以，合理做好降温措施，避免宝宝持续处于高热状态，就能够有效地预防惊厥。

1. 采用物理降温为主，可以按医嘱口服或注射退热剂，也可辅以冷毛巾敷额、温水擦浴或温水沐浴，促进机体降温。

2. 体温处于高热持续期时，给宝宝的穿着要合理，这样有利于机体散热。

3. 让宝宝多喝水，吃易消化且富含维生素的饮食，维持机体足够的营养与水分，促进机体康复。





## 如何护理患惊厥的宝宝

1. 当宝宝突发惊厥时，应让宝宝平卧，松开衣领，头偏向一侧以防呕吐窒息；双齿间垫以木质的压舌板或木质的勺子，以防止舌头被咬伤；妈妈用拇指压人中穴，也可以起到定惊作用。但千万不要对患儿摇曳或大声喊叫，否则会加重惊厥。

2. 宝宝患病期间特别注意做好高热的护理，一周后给宝宝做脑电图检查。

### 父母须知

当宝宝遇到冷、热、痛等刺激时，肌肉会过度收缩或抖动，这并不是宝宝患惊厥的表现，而是正常的生理现象，妈妈要注意区分。

## 宝宝感冒的预防和护理



感冒以冬季、晚秋和早春季节多见。宝宝感冒后，常常会发热、咳嗽、眼睛发红、嗓子疼、流鼻涕、食欲下降。

### 宝宝感冒的预防措施

为了避免宝宝感冒，妈妈在以下几个方面要多注意：

1

**患感冒的妈妈最好与宝宝分住3~7天，待感冒症状控制或消失后再与宝宝接触。**

2

**避免宝宝接触病原体** 在感冒流行期间，不要带宝宝到人多拥挤、空气浑浊的公共场所，更不要让宝宝接触感冒病人。经常开窗通风，保持室内空气流通。可用醋熏蒸房间，以杀灭空气中的病原体。

3

**保证宝宝营养** 平衡宝宝膳食、合理喂养，保证摄入充足的营养素，增强宝宝的机体抵抗力。

4

**宝宝穿衣盖被要恰当** 应根据气温变化及时增减衣被，不可穿盖得太多，宝宝出汗后要及时换下汗湿的衣服。

5

**让宝宝加强锻炼** 经常带宝宝进行日光浴，对增强宝宝体质，提高对气温变化的适应能力极为重要。

6

**去除诱发感冒的其他原因** 对可诱发宝宝呼吸道感染的疾病要及时治疗，如营养不良、缺乏维生素A、佝偻病等。





### 如何护理患感冒的宝宝

1.让宝宝多喝水,用以补充发烧消耗的体液,促进毒素的排出。

2.饮食应以流食、半流食为好,如果宝宝用奶瓶易呛咳,可以改用勺喂。

3.感冒期间,饮食中水果和蔬菜不要减少,它们富含维生素和矿物质,对宝宝疾病的痊愈是有好处的。

4.宝宝患了风热感冒,不能吃姜、红糖、肉桂、大茴香、小茴香、羊肉、牛肉、大枣、桂圆、鸡蛋、荔枝等食物,否则会助长热势,使病情向坏的方向发展。

5.平时多补充维生素C,可以减少感染的机会,柠檬富含维生素C,可以增强人体抵抗力;蜂蜜有化痰功效;热水加盐,是一种有效的漱口药,可以杀死感冒病菌;鸡汤在缓解鼻塞、喉咙疼痛等感冒症状、提高免疫力上有明显作用,它还能抑制感冒时黏液的过量产生。

6.大部分水果属性偏凉,容易引起咳嗽,因此患了流感并且有咳嗽症状时不宜多吃。

7.90%以上的感冒是由病毒引起的,因此,不要乱服抗生素,应以清热解毒、止咳化痰的中药为主。如果合并了细菌感染,可在医生指导下服用抗生素。

8.低烧时可以采取物理降温的方法退烧。妈妈要多观察宝宝的精神、面色、呼吸次数和体温。如果宝宝有高热惊厥史,体温在38℃时就要服退烧药。

9.若宝宝鼻痂太少,吃奶前15分钟可用医用盐水滴鼻,稍等一会儿,即可用吸鼻器将鼻腔中的盐水和黏液吸出。千万不要随意用收缩血管或其他的药物滴鼻剂。

10.妈妈最好用脱脂棉轻轻地给宝宝擤鼻涕,而不是用纸巾,因为宝宝肌肤娇嫩,脱脂棉更适合宝宝娇嫩的肌肤。

## 宝宝咳嗽的预防与护理



咳嗽是宝宝最常见的呼吸道疾病症状之一,宝宝支气管黏膜娇嫩,抵抗病毒能力差,很容易发生炎症,引发咳嗽。咳嗽是一种自我保护现象,同时也预示着宝宝身体的某个部分出了问题,提醒妈妈要注意宝宝的身体了。

### 宝宝咳嗽的预防措施

预防宝宝咳嗽需要注意的事情很多,主要有:

**1 调养脾胃** 在秋冬季节应进行脾胃调养。具有补脾胃助消化作用的食物有:山药、扁豆、莲子等。在烹调食物时,多用汤、羹、糕,少用煎、烤、炸等烹调手法,尽量做到清淡少油腻。

**2 注意宝宝双足的保暖** 最好坚持每天晚上睡觉前用温水给宝宝洗洗脚并浸泡三五分钟。





**3 加强宝宝体育锻炼** 应该多带宝宝去户外环境中活动,呼吸新鲜空气,增强中枢神经系统对体温的调节功能,提高他们的御寒能力。

**4 尽量少去公共场所** 冬季是呼吸道传染病流行高发季节,妈妈应尽量避免带宝宝去人多拥挤的公共场所。在当地流行呼吸道传染病时,更应尽量不带宝宝外出。

**5 营造良好的生活环境** 保持宝宝卧室内空气新鲜,妈妈不可在家吞云吐雾过烟瘾。应定时开窗换气。气候干燥时,可用空气加湿器。

**6 防治宝宝过敏性咳嗽** 避免食用会引起过敏症状的食物,如海产品、冷饮等;家里不要养宠物和花,不要铺地毯,避免接触花粉、尘螨、油烟、油漆等;不要让宝宝抱着长绒毛玩具入睡。

### 如何护理患咳嗽的宝宝

宝宝咳嗽多痰时,妈妈要格外注意,防止宝宝被痰憋住,造成窒息。常见的家庭护理有以下几种:

**适宜的温度和湿度** 对宝宝来说,室内最适宜的温度是18℃~22℃。

**避免环境干燥** 空气干燥导致尘土飞扬,使携带病菌的尘埃被吸入呼吸道,引发呼吸道感染,并有利于一些病毒、细菌的生长繁殖。

**房间的温差不能过大** 宝宝的调节能力较差,对温差变化不能做出相应的反应,缺乏保护能力,病毒细菌就会乘虚而入。

**保证宝宝充足的睡眠和水分** 睡眠不足,不但影响宝宝生长发育,还会降低宝宝的抵抗力。抵抗力低下的宝

宝会反复感冒,这是导致宝宝咳嗽的最主要原因之一。咽部干燥是导致宝宝患咽炎的原因之一,咽炎容易导致宝宝慢性咳嗽。让宝宝多喝水,还对咽部有冲洗作用,能避免咽部干燥。

**少让宝宝吃辛辣甘甜食品** 辛辣甘甜食品会加重宝宝的咳嗽症状。

### 育儿叮咛

有很多妈妈常常喜欢给咳嗽的宝宝煮冰糖梨水,需要注意的是,如果冰糖放得过多,不但不能起到止咳作用,反而会因过甜使咳嗽加重。





## 宝宝便秘的预防与护理



宝宝每天正常的大便次数为1~2次。如果宝宝两天才大便一次就要注意了,粪便在结肠内积聚时间过长,水分就会被过量地吸收,因而导致粪便过于干燥,造成排便困难。如果大便比较干结,偏硬,色着沉,那么宝宝可能便秘了。

### 宝宝便秘的预防措施

防患于未然才是应对宝宝便秘的根本方法,妈妈应该注意从调理宝宝饮食、养成定时排便习惯、保证适当活动量这几个方面入手。

#### 1. 均衡饮食

宝宝的饮食一定要均衡,不能偏食,五谷杂粮以及各种水果蔬菜都应该均衡摄入。可以吃一些果泥、菜泥,或喝些果蔬汁,这些都可以增加肠道内的纤维素,促进胃肠蠕动,使排便通畅。

#### 2. 定时排便

训练宝宝养成定时排便的好习惯。每天早晨喂奶后,妈妈就可以帮助宝宝定时排便,排便时要注意室内温度,不要让宝宝产生厌烦或不适感。

#### 3. 适合便秘宝宝的口服药

适合婴幼儿服用治疗便秘的口服药有妈妈爱、整肠生、金双歧片等。具体用药及用量请遵医嘱。

#### 4. 保证活动量

运动量不够有时也容易导致排便不畅。因此,每天都要保证宝宝有一定的活动量。妈妈要多抱抱他,或适当揉揉他的小肚子,而不要长时间把宝宝独自放在婴儿床上。





## 如何护理患便秘的宝宝

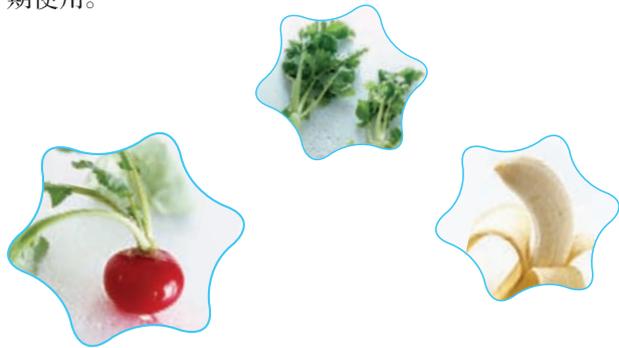
可以让宝宝多吃含粗纤维丰富的蔬菜和水果。如芹菜、韭菜、萝卜、香蕉等，以刺激肠壁，使肠蠕动加快，粪便就容易排出体外。

清晨起床后给宝宝饮温开水1杯，可以促进肠蠕动。要注意多给宝宝饮水，最好是蜂蜜水，蜂蜜水能润肠，也有助于缓解便秘。

如果用牛奶喂养宝宝，在牛奶中加入适当的糖（5%~8%的蔗糖）可以软化大便。

按摩。手掌向下，平放在宝宝脐部，按顺时针方向轻轻推揉。这不仅可以帮助宝宝肠道蠕动进而促进排便，而且有助于消化。每天进行10~15分钟。

如多天未解，可用宝宝开塞露或是肥皂条。但不要长期使用。



### 父母须知

便秘的宝宝不宜吃话梅、柠檬等酸性果品，食用过多会不利于排便。

## 防止宝宝患眼疾



当宝宝眼睛不适时，妈妈一定要留意其是否有眼疾，以便及时送至医院进行诊治。

### 怕光：

指宝宝的眼睛不愿睁开，喜欢在阴暗处。这个症状最常见于“红眼病”、麻疹、水痘、风疹和流行性腮腺炎等疾病的初期。

### 发红：

眼睛的白眼球及眼皮发红，并伴有黄白色分泌物。这一症状最常见于麻疹初期及流行性感冒、风疹、红眼病和猩红热的发病过程中，也会有不同程度的红眼现象。

### 流泪：

眼睛自然流出泪水，时多时少，这常见于各种上呼吸道感染性疾病。如流行性感冒、麻疹、风疹等，都会因并发炎症，阻塞泪管而出现流泪。鼻炎、鼻窦炎也可出现流泪不止。



### 频繁眨眼:

宝宝频繁眨眼,应考虑有异物入眼的可能;沙眼、眼睑结石、角膜轻微炎症,也会产生这种现象;频繁眨眼并牵动面部肌肉,同时还伴有精神不集中,应从小儿多动症方面考虑。

### 睑垂:

如果宝宝眼睑下垂,就要考虑是否患有重症肌无力,应及时到医院诊断。

### 无神:

如果宝宝的眼神黯淡,应考虑其体质虚弱,多伴有消化不良、贫血、肝炎和结核等慢性消耗性疾病;假性近视也可出现眼神无力的现象。

## 父母须知

如果发现宝宝眼屎非常多,应及时去医院诊治,在治疗时,必须根据具体情况选择用药。对细菌引起的结膜炎去有条件的医院进行眼屎涂片化验,以确定细菌的种类,并针对性地选用抗生素眼药水或眼膏局部治疗。

## 宝宝口腔溃疡的预防和护理



宝宝的口腔溃疡和大人的溃疡是两回事,宝宝口腔溃疡是一种口腔黏膜病毒感染性疾病,致病病毒是单纯疱疹病毒,而且有复发的可能性,尤其是6个月~2岁的宝宝很容易受到感染。多见于口腔黏膜及舌的边缘,常是白色溃疡,周围有红晕,特别是遇酸、咸、辣的食物时,疼痛特别厉害。受病毒感染后,宝宝会因疼痛而出现烦躁不安、哭闹、拒食、流涎等症状。

### 宝宝口腔溃疡的预防措施

宝宝得了口腔溃疡是件非常痛苦的事情,不但会影响正常的饮食,心理及情绪也会因此受到影响,所以说,预防宝宝患口腔溃疡远远比治疗来得实际。要想让宝宝远离烂嘴巴的痛苦,最重要的是在平时注意调整饮食,多给宝宝吃一些富含核黄素的食物,如牛奶、动物肝脏、菠菜、胡萝卜、白菜等。督促宝宝多喝水,注意口腔卫生,并保持大便通畅。





## 如何护理患口腔溃疡的宝宝

### 1 转移宝宝的注意力

宝宝患了口腔溃疡后，情绪自然会受到影响，常常出现烦躁、哭闹行为。这时妈妈需要多关心一下宝宝，多和他谈心，与他一起游戏，以转移宝宝的注意力，给宝宝营造一个轻松、愉快的生活环境。

### 2 避免给宝宝吃刺激性强的食物

宝宝患有口腔溃疡后，千万不要给宝宝吃酸、辣或咸的食物，否则这些刺激性较强的食物会刺激溃疡处引发更加剧烈的疼痛。妈妈应给宝宝吃流食及温和性的食物，以减轻疼痛，也有利于溃疡处的愈合。

### 3 治疗宝宝口腔溃疡的方法

- 取维生素C药片1~2片压碎，敷在溃疡面上，让宝宝闭口片刻，每日2次。
- 让宝宝口含西瓜片，约2~3分钟后咽下，反复数次，每日2~3次。
- 用全脂奶粉，每次1汤匙并加少许白糖，用开水冲服，每天2~3次，临睡前冲服效果最佳。通常服用2天后溃疡即可消失。
- 将西红柿洗净榨汁，然后把西红柿汁含在口中，每次含数分钟，每日多次。

#### 育儿叮咛

不要让宝宝玩坚硬的东西，以免宝宝将玩具放入口中而扎伤口腔，引发口腔溃疡。

## 宝宝鼻出血的预防和护理



如果宝宝鼻子经常反复出血，且已排除能引起鼻出血的疾病，妈妈应该在生活起居方面下些工夫。

### 预防宝宝鼻出血的措施

#### 1. 注意保持鼻黏膜湿润

注意室内保持一定的湿度，可以在宝宝的卧室内放置加湿器，并在晚上入睡前，给宝宝的鼻孔滴入少许薄荷油，保持鼻黏膜湿润，防止破裂出血。

#### 2. 纠正不良生活及饮食习惯

经常教育宝宝不要挖揉鼻孔，不要过多食用容易上火的食物，如巧克力、油腻食品等。

### 如何护理鼻子经常出血的宝宝

宝宝第一次鼻出血，应到医院进行全面的检查，以明确出血原因，如果是一些疾病引起的鼻出血，应正确治疗原发病，彻底解除病患，减少复发。





## 宝宝鼻出血正确处理的妙法

### 1 压迫止血法

首先,妈妈不要惊慌失措,要安慰宝宝:“妈妈在,没有关系。”让宝宝采取坐位,身体并向前倾斜,防止宝宝将血咽下去,同时把凉毛巾敷在宝宝的前额上;捏住宝宝两侧鼻翼上方,持续10分钟,如果继续出血,表明没有压迫到出血的部位,要更换部位。

### 2 堵塞鼻孔法

还可以把消毒棉球塞入宝宝的鼻孔并进行按压;如果按压后仍血流不止,再用棉球蘸上少许云南白药堵塞住出血的鼻孔,这种方法止血效果很好。

如果经过以上处理仍然不能止血,或经常反复鼻子流血,千万不能掉以轻心,应马上到医院进行检查,排除血液系统的疾病。

如果宝宝出血较多,出现面色苍白、大量出汗、四肢冰凉、烦躁不安等症状,或头晕心慌,可能是引起了虚脱或休克,要立即到医院诊治,不要延误病情。



## 育儿叮咛

宝宝鼻出血时,妈妈不要让宝宝仰卧。鼻出血停止后也要去医院检查,要排除血液系统疾病。如果出血是因鼻腔黏膜破裂、小血管外露的话也可以及时处理,避免再次出血。

## 宝宝手足口病的预防与护理



手足口病是一种由数种肠道病毒引起的传染病,主要侵犯对象是5岁以下的宝宝。手足口病常常表现为:起初宝宝出现咳嗽、流鼻涕、烦躁、哭闹症状,多数不发烧或有低烧,发病1~3天后,宝宝口腔内颊部、舌、软腭、硬腭、口唇内侧、手足心、肘、膝、臀部和前阴等部位,出现小米粒或绿豆大小、周围发红的灰白色小疱疹或红色丘疹,不痒、不痛、不结痂、不结疤。

### 预防宝宝手足口病的措施

手足口病传播途径多,婴幼儿容易感染,搞好卫生是预防本病传染的关键。

1.饭前、便后、外出后要用肥皂或洗手液等给宝宝洗手,不要让宝宝喝生水、吃生冷食物,避免接触患病的宝宝。

2.看护人接触宝宝前或给宝宝更换尿布时、处理粪便后均要洗手,并妥善处理污物。

3.宝宝使用的奶瓶、奶嘴使用前后应充分清洗。



4. 本病流行期间不要带宝宝到人群聚集、空气流通差的公共场所。

5. 注意保持家庭环境卫生，居室要经常通风，勤晒衣被。

6. 宝宝一旦出现相关症状要及时到医疗机构就诊。父母要及时对宝宝的衣物进行晾晒或消毒，轻症宝宝不必住院，宜居家治疗、休息，避免交叉感染。

## 怎样护理患手足口病的宝宝

### 1 隔离消毒

一旦发现宝宝感染了手足口病，应及时就医，避免与外界接触，一般需要隔离2周。

宝宝用过的物品要彻底消毒：可用含氯的消毒液浸泡，不宜浸泡的物品可放在日光下曝晒。

宝宝的房间要定期开窗通风，保持空气新鲜、流通，温度适宜。有条件的家庭每天可用乳酸熏蒸进行空气消毒。减少人员进出宝宝房间，禁止吸烟，防止空气污浊，避免继发感染。

治疗期间应注意不要让宝宝吃鱼、虾、蟹等水产品，不要让宝宝接触花草，不要玩沙土。

### 2 营养饮食

如果宝宝在夏季得病，容易造成脱水和电解质紊乱，需要给宝宝适当补水和营养。宝宝宜卧床休息1周，多喝温开水。

宝宝患病后会发热、口腔疱疹，胃口较差，不愿进食。宜给宝宝吃清淡、温性、可口、易消化、柔软的流质或半流质食物，禁食冰冷、辛辣、咸等刺激性食物。

### 3 护理口腔

口腔疼痛会导致宝宝拒食、流涎、哭闹不眠等，所以要保持宝宝口腔清洁，饭前饭后用生理盐水漱口，对不会漱口的宝宝，可以用棉棒蘸生理盐水轻轻地清洁口腔。

另外，可将维生素B<sub>2</sub>粉剂直接涂于口腔糜烂部位，或涂鱼肝油，口服维生素B<sub>2</sub>、维生素C也可，辅以超声雾化吸入，以减轻疼痛，促使糜烂早日愈合，预防细菌继发感染。

### 4 护理皮疹

注意保持宝宝的皮肤清洁，防止感染。宝宝衣服、被褥要清洁，衣着要舒适、柔软，经常更换。可把宝宝的指甲剪短，必要时包裹宝宝双手，防止抓破皮疹。手足部皮疹初期可涂炉甘石洗剂，待有疱疹形成或疱疹破溃时可涂0.5%碘伏。臀部有皮疹的宝宝，应随时清理他的大小便，保持臀部清洁干燥。体温在37.5℃~38.5℃之间的宝宝，给予散热、多喝温水、洗温水浴等物理降温。



### 父母须知

手足口病是由数种肠道病毒引起的传染病，主要有肠道病毒71型和柯萨奇病毒，且该病没有免疫性，患过后可再患。所以，妈妈要注意防范。



## 宝宝龋齿的预防和护理



龋齿，俗称“虫牙”、“蛀牙”，是儿童最常见的牙病，宝宝乳牙萌出后就有得龋齿的可能。宝宝的牙齿经常受到口腔内酸的侵袭，使牙釉质受到腐蚀，变软变色，逐渐发展为实质缺损而形成龋洞。龋洞不会自愈，如不予补治会继续腐蚀到牙本质、牙髓，只留下残根。龋齿不仅让宝宝感到牙疼而影响食欲、咀嚼、消化、吸收和生长发育，有时还会导致牙髓炎、齿槽脓肿，甚至引起全身疾病，影响宝宝健康。

### 宝宝龋齿的预防措施

刷牙是预防牙病最行之有效、方便易行的方法。宝宝到了2岁以后，白生生的牙齿就基本长齐了，这时就该正式开始学刷牙了。

1. 宝宝快2岁时就可练习刷牙，养成早晚刷牙的好习惯。要给宝宝选择合适的牙刷和牙膏，要竖刷不要横刷。不能刷牙的要坚持漱口，在喂奶后给宝宝喝清水。

2. 少让宝宝吃零食、甜食，尤其是睡前不要吃东西。

3. 按时给宝宝添加辅食，练习宝宝的咀嚼能力。正确服用维生素D和钙制剂，增强牙齿强度。

4. 宝宝幼儿时磨牙的表面窝沟比较深，容易积聚细菌而引发龋齿。因此，将窝沟封闭起来以阻止细菌侵入，可有效预防龋齿发生。

5. 妈妈亲近宝宝前应用药物牙膏刷牙；咳嗽、打喷嚏时应避开宝宝；切勿将食物经自己咀嚼后再喂给宝宝。

6. 发现龋齿，妈妈应及时带宝宝看牙科医生。最好半年带宝宝做一次牙齿检查。

### 如何护理患龋齿的宝宝

1. 1~2岁的宝宝，妈妈可用消过毒或煮沸的纱布，蘸一下洁净的温开水轻轻擦拭宝宝口腔两侧内的黏膜、牙床及已萌出的牙齿，坚持每次饭后、睡前各一次。

2. 2岁后的宝宝，除了用上述方法外，妈妈还应以示范的办法教会宝宝用淡盐水或温开水练习漱口，坚持每次饭后、睡前各一次。

3. 宝宝患龋齿后注意补钙，多吃富含钙的食物；喝加氟的自来水，多吃含氟高、吸收率也高的海产品。

4. 饭前、睡觉前不应给宝宝吃糖。饭前吃糖影响食欲，睡前吃糖损害牙齿。

#### 育儿叮咛

宝宝口腔需要经常检查，如发现宝宝牙齿萌出不齐、畸形或龋齿，应及时去医院检查治疗。





## 宝宝蛔虫病的预防和护理



蛔虫病寄生在人体内，并引起疾病称蛔虫病，是小儿最常见的寄生虫病之一。成虫长期寄生在肠道，吸取了人体大量营养，影响了小儿的生长发育。由于宝宝语言表达能力差，妈妈要通过多观察来判断宝宝是否有蛔虫。宝宝生蛔虫后一般表现为：

① 宝宝吃得多，但很容易饥饿，而且长不胖。

有些患儿有偏食甚至异食的表现，如爱吃墙上的石灰、泥土或报纸等。

② 宝宝出现不明原因的腹痛，脐周出现阵发性疼痛，用手揉后，疼痛会缓解。

③ 宝宝大便不正常，经常腹泻，并逐渐消瘦。

④ 宝宝夜间睡眠不好，会出现哭闹、磨牙、流口水等症状。

⑤ 蛔虫易引起婴幼儿过敏反应，患儿的皮肤会起荨麻疹等。

⑥ **其他病症：**宝宝手指甲有白斑，似点状或线条状；宝宝下唇出现单个或多个灰白色颗粒，少许发亮，略高于正常嘴唇；舌头上的斑点格外突起发红，又称“红花舌”。



## 宝宝腹胀的预防措施



防止蛔虫卵“病从口入”，要做到以下几点：

1. 宝宝饭前便后要认真洗手，肥皂虽有去污作用，但在短时间内很难消灭蛔虫卵，用盆洗手水不宜太少，最好用自来水直接冲洗。

2. 避免宝宝生吃瓜果，生拌菜对于保证蔬菜内的营养成分有着独到的长处，但一定要注意食用卫生。应冲洗干净，最好能用开水短时烫一下。

3. 若宝宝处于长牙期，喜欢把玩具、手等放到嘴里吮吸，要注意这些物品的卫生。

4. 消灭苍蝇、蟑螂，不吃被它们爬过的食物。

5. 不要让宝宝随地大小便。

### 宝宝患蛔虫病如何治疗

宝宝患有蛔虫病后，驱虫处理是最有效的治疗手段，驱虫应选择宝宝健康时进行，一般情况下，一个疗程的驱虫药即可。主要驱虫药有：枸橼酸哌嗪(驱蛔灵)包括片剂和糖两种剂型，每日0.1~0.15克/公斤，睡前顿服，连





服2日,每日剂量不得超过3克;左旋咪唑,2~3毫克/公斤,一次顿服;阿苯达唑(肠虫清)200毫克,一次顿服,2岁以下剂量减半;甲苯咪唑(安乐士),每次200毫克(两片)顿服或早晚各服100毫克(1片),连服3日。2岁以下宝宝禁用驱虫药,给宝宝服用药物要遵从医嘱。

### 父母须知

宝宝一年四季都可能遭受寄生虫虫卵感染,但夏天机会最多。而夏天感染的蛔虫卵只有到了秋天发育为成虫才能被驱除,所以,秋天是驱蛔虫最佳时间。

## 宝宝流感的预防与护理



秋冬季节是流感病毒多发季节,尤其是0~3岁的婴幼儿群体,免疫能力差,极易成为流感侵袭的群体。流感症状表现:初期症状明显,宝宝流感会伴有高烧、头痛、喉咙痛、肌肉酸痛、全身无力等,之后咳嗽和流鼻涕症状会陆续出现,部分宝宝可能会出现腹痛、呕吐等肠胃症状。

### 预防宝宝流感的措施

妈妈做好预防是避免宝宝免受流感侵害的最佳途径。

**1 给宝宝穿衣要灵活** 秋季早晚温度变化明显,妈妈要根据天气变化为宝宝增减衣物。

**2 适量的室外运动** 宝宝室外运动不仅能够增强宝宝身体抵抗力,也能够呼吸新鲜空气,加速身体新陈代谢。

**3 给宝宝一个好的室内环境** 室内空气流通缓慢,大量流感病毒积存在室内,定期消毒可以及时杀灭病毒,消除宝宝流感隐患。

**4 宝宝饮食要合理** 此时的宝宝饮食可以多样化,蔬菜、水果、牛奶等需要全面摄入;在宝宝喂食间隔期间可以喂宝宝一些白开水。

**5 保证宝宝良好睡眠** 宝宝睡眠充足也是提高流感病毒免疫力的方法之一,妈妈需要为宝宝营造一个安静、温暖而又空气流通的舒适睡眠环境。

**6 避免宝宝接触病原体** 流感流行期间,不要带宝宝到公共场所,更不要让宝宝接触流感病人。





## 如何护理患流感的宝宝

一旦宝宝感染了流感，妈妈要小心护理，帮助宝宝尽早康复。

1.对宝宝卧室及用品进行消毒处理，主要对卧室要及时用食醋熏蒸，对宝宝用品及时用热水、来苏水、碘酒消毒，以保证宝宝生活环境得以清洁消毒。

2.保持宝宝室内空气新鲜，但同时要注意为宝宝保温，不能让宝宝出汗受寒，衣被要适中。

3.密切观察宝宝病情，妈妈要严密观察宝宝的体温、脉搏、呼吸及咳嗽等情况，每一小时要为宝宝测量一次体温，并经常观察宝宝呼吸及咳嗽情况。如果宝宝出现高热，要对宝宝进行物理降温，如冰枕、冷水敷额头、多饮开水等。病情严重者要及时送至医院救治。

4.确保宝宝有充足卧床休息时间，提升免疫力是战胜流感的关键，保持充沛的体能是确保宝宝提升免疫力的重要环节。宝宝感染流感期间，妈妈要让宝宝多卧床休息。

### 育儿叮咛

给宝宝接种流感疫苗是很重要的一件事，如果宝宝没有禁忌证，一般6至35个月的宝宝都需要接种疫苗2次，每次0.25毫升，且中间至少间隔4周的时间。

## 带宝宝去看病有什么学问



宝宝的抵抗力较成人弱，日常护理中稍有不注意，便容易患病，而儿科门诊的最大特点就是宝宝自己不会叙述病情或是没有能力向医生讲清楚自己的病情，因此，这就要求妈妈简明扼要地讲清宝宝的症状和感受。

1.妈妈在带宝宝看病前，应该先给宝宝做好思想工作，要让宝宝对“去医院见医生”有一定心理准备，并应努力争取宝宝最大程度地合作，如：医生戴上了听诊器为宝宝做检查时，就不要再说话，保持安静等，这样有利于医生听诊。

2.在向医生叙述病情时，不要把宝宝抱在怀里，而应让宝宝面向医生，同时给宝宝解开衣服，这样可以节省时间。医生在听妈妈讲病情的同时，就可以观察到宝宝的表情、面色、精神状态、营养情况，这些对于医生诊断病情都有帮助。还应主动告诉医生宝宝过去的身体情况，如肝、肾疾病、血液病等，以便于医生在开药时就会尽量避免使用对这些疾病有影响的药物。对于宝宝及其他家庭成员曾经有过对某种药物过敏的历史，更要主动对医生说清楚，以免对宝宝身体造成不良影响。





3.看病时,千万不要给宝宝化妆,虽然化妆后宝宝显得很漂亮,但却影响了医生对宝宝面色的观察。就诊时,最好也不要吃东西,免得满嘴的食物渣,使医生看不清口腔黏膜和咽部的情况。

4.不同年龄用量不同,在医生开药时,要告诉医生宝宝的实际年龄(周岁),不要说虚岁,如果宝宝最近称过体重,也可以告诉医生宝宝的体重,以便医生计算药量。



## 宝宝呼吸困难、面色发青警惕气管异物 >>>

在小儿急诊中因气管异物而引起窒息的小患者是经常碰到。宝宝的咽喉空腔比较小,一旦发生气管异物梗阻,排除非常困难,有许多患者因来不及抢救而窒息死亡。

宝宝的气管异物多发生在家庭,当宝宝突然停止活动,出现哭闹、阵发性高声呛咳、阵发性喘鸣、面色青紫、呼吸困难、神志不清等异样表现时,妈妈就应警惕是否发生了气管异物。由于气管异物的发生非常突然,几分钟内便会危及生命,有时根本来不及送医院,因此,妈妈掌握一些正确的家庭急救知识是非常有用的。

一旦宝宝发生气管异物堵塞,第一步是催吐,可立即向宝宝口腔内伸进食指或牙刷柄之类的东西,直达咽部,刺激其咳嗽、呕吐,以利于异物排出。对小一点的宝宝,可以一手拎起宝宝的双脚使其头低位,另一手放在宝宝的腹部做腹部冲击或者背击,借助腹压将异物排出。而大一点的宝宝,则可以采用“海氏冲击法”进行抢救,抢救者站在患者背后,双手抵在患儿脐部与剑突中间,向胸腹部上后方用力挤压,借助肺部产生的气流冲击将异物排出。在采取抢救措施的同时,要尽快送往附近的医院,途中不要停止抢救。



掌握这些抢救方法需要进行适当的培训,妈妈平时带宝宝到医院做保健检查或看病的时候最好能请教一下医生。



## 念好阻击甲流“三字经”



### 1 戴口罩

病毒常常经过飞沫传染，经口、鼻进入人体，或是停留在手上，并经手、口进入人体。因此，口罩、香皂和消毒手套是抵御流感病毒最有效的武器。但商场、超市里出售的口罩对病毒的阻隔效果往往不大，不妨到医院或药房为家人和宝宝分别买一只N95型专用口罩。

### 2 勤洗手

家里要准备洗手液或香皂，教育和监督宝宝用流动的水洗手，且每次一定要洗30秒以上。家长每天回家后，应及时用香皂和流动的水洗手，在家抱宝宝、做饭、吃饭前，也一定别忘了洗手。

### 3 讲卫生

保持室内通风，保证环境卫生，必要时用食醋为房间消毒，方法是：将门窗紧闭，把醋倒入铁锅或砂锅等容器内，以文火煮沸，使醋酸蒸气充满房间，直至食醋煮干。等容器晾凉后再加入清水少许，溶解锅底残留的醋汁，再熏蒸。如此反复3遍，食醋用量为每间房150毫升，流行高峰期可增至250~300毫升，连用5天。要对宝宝的住房、玩具、用品、衣物等进行一次彻底的打扫、消毒，要经常使用84消毒液为家庭地面以及桌、椅、床、柜、门把手等各种物体表面消毒。宝宝的奶瓶、饭碗等要单独存放，餐具要蒸煮消毒。

### 4 慎接触

避免宝宝与陌生人面对面的亲密接触，包括面对面呼吸、亲吻，尤其不能对着宝宝咳嗽、打喷嚏等。家人打喷嚏或咳嗽的时候，一定要用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾丢进垃圾桶。尽量避免宝宝与动物(生猪肉)发生接触，包括握手、亲吻、共餐等。避免前往人群拥挤场所，如电影院、商场、超市、医院。如果确实有需要带宝宝出入这些场所，最好给宝宝戴上口罩，外出尽量少搭乘公共汽车或出租车。

### 5 会生活

保持充足睡眠，让宝宝每日睡足8小时。让宝宝多锻炼身体，每天带宝宝进行至少30~45分钟的有氧锻炼，如散步、骑车等都可以极大地增强宝宝抵御甲流的能力，很小的宝宝更要让他们经常滚滚、爬爬，跌跌撞撞地走一走也不错。由于儿童活泼好动，经常出汗，因此在运动后要勤换衣服多洗澡。秋冬季节气候多变，注意根据天气情况及时为宝宝加减衣服。多补充蔬菜、水果等富含维生素的食物，全面增强宝宝的免疫力与抵抗力。





## 宝宝感染甲流后的8句忠告



- 1 在医生的指导下，科学合理地接受治疗。
- 2 宝宝确认患病后，需在屋里治疗至少7天，直至热度退去。
- 3 确保充分的休息，保证每日睡眠时间不少于8小时。
- 4 及时补充水分，以确保身体不会脱水。
- 5 咳嗽或打喷嚏时，应用纸巾捂住口和鼻，因为甲型H1N1流感病毒会随着唾沫散播。
- 6 经常用肥皂和清水或者酒精棉清洁双手，特别是在咳嗽和打喷嚏后。
- 7 避免与他人接触，不要让宝宝外出，更不要去幼儿园。
- 8 密切注意宝宝身体变化。如果情况恶化，立即去医院寻求专业帮助。



## 家庭要自备常需的外用药



随着宝宝年龄的增长，越来越活泼，宝宝难免发生磕伤、碰伤、划伤、割伤之类的意外伤，家中的外用药也就必不可少。

**1. 红汞（红药水）。**常用于皮肤擦伤、切割伤和小伤口的创面消毒。不能用于大面积的伤口，以免发生汞中毒；也不能与碘酒同时用，否则，两种药水相互作用会产生有毒的碘化汞，不但不能消毒杀菌，反而会损伤正常皮肤，使伤口糜烂。

**2. 龙胆紫（紫药水）。**常用浓度0.5%~2%，有杀菌作用。常用于皮肤、黏膜创伤感染时及溃疡发生时，也可用于小面积烧伤的创面。

**3. 碘酒。**常用1%~2%浓度。用于刚起的皮肤未破的疖肿及毒虫咬伤等。因为碘酒的刺激性很大，当伤口皮肤已经破损时，就不要再用了（对碘过敏的人也不能用碘酒）。如用碘酒消毒伤口周围的皮肤，应在稍干之后即刻用75%酒精擦掉。

**4. 创可贴。**创可贴主要用于外伤和伤口出血时消毒止血。

### 父母须知

家庭中外用药需与内服药严格分开，贴上标签，妥善保存，放在宝宝不能拿到的地方，以防误服发生意外。



# 附录

## 宝宝最爱吃的菜分步详解

### 什锦果泥

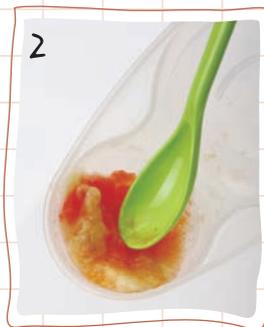
**材料:** 哈密瓜、西红柿各适量, 香蕉1/4根。

**做法:** 1. 将所有材料洗净去皮。  
2. 用汤匙刮取果肉, 然后压碎成泥状。  
3. 搅拌均匀即可。



#### 爱心妈妈提示

成熟的哈密瓜糖分很高, 瓜肉肥厚, 香甜清脆, 甜而不腻, 营养丰富, 含丰富的维生素、纤维素、果胶物质、苹果酸及钙、磷、铁等矿物质, 非常适合老人及儿童食用。





## 南瓜粥

**材料:** 白饭2大匙, 南瓜20克。

**做法:** 1. 白饭用等量的水煮成黏稠状。

2. 南瓜切成2厘米见方的块状, 去皮后熬软(或放入微波炉内加热)。

3. 用叉子等器具仔细搅拌成泥状。

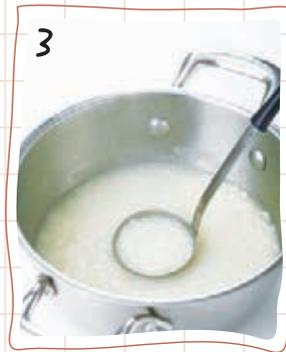
4. 将南瓜泥放在粥碗里, 一边搅拌一边喂食。



### 爱心妈妈提示

南瓜中维生素A的含量胜过很多绿色蔬菜。它还含有大量的果胶, 可有效控制血糖上升。南瓜内所含的钴元素, 可增加人体内胰岛素的释放。此粥既清香, 又甘甜爽口, 滑而不腻。南瓜富含胡萝卜素和多种矿物质, 人体必需的8种氨基酸和婴儿必需的组氨酸。

适合年龄  
4~6个月





## 乌龙面蔬菜汤



适合年龄  
4~6个月

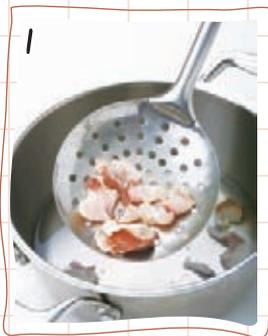
**材料：**净鱼肉2片，圆白菜末、番茄块、乌龙面各少许。

**做法：**1.将鱼片放入小锅内煮熟。  
2.加入圆白菜末、番茄块、乌龙面，用小火仔细熬烂。  
3.将煮好的鱼片仔细去掉鱼刺倒入磨臼内，仔细磨烂，放入乌龙面内即可。



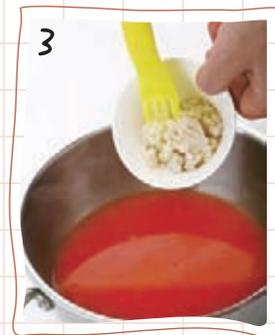
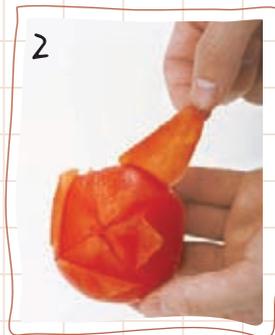
### 爱心妈妈提示

乌龙面较其他面条粗、圆、滑，而且口感细腻，非常适合小宝宝食用。圆白菜富含叶酸，以及大量的维生素C，能提高人体免疫力，预防感冒。配上鱼片和番茄同煮，营养价值更高。





## 西红柿鱼



**材料:** 净鱼肉100克, 西红柿70克。

**调料:** 高汤适量。

**做法:** 1.将收拾好的鱼放入沸水中煮熟, 除去骨刺和皮, 切成碎末。

2.西红柿用开水焯一下, 剥去皮, 切成碎末。

3.锅内放入高汤, 下鱼肉稍煮后, 加入切碎的西红柿, 再用小火煮成糊状。



### 爱心妈妈提示

此菜红白相间, 味道鲜美, 口感软烂。鱼肉所含有的丰富营养非常适合宝宝食用。煮的过程中一定要剔净骨刺, 将鱼肉煮烂, 煮的时候火也不要太大。



## 蛋黄粥

**材料：**大米50克，蛋黄1/2个。

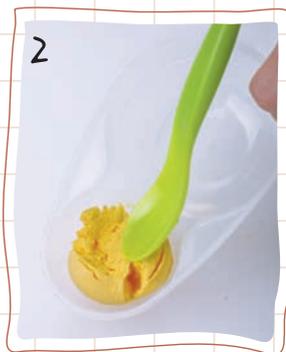
**做法：**1.将大米淘洗干净，放入锅内，加水用旺火煮开后，转微火熬成黏粥。  
2.把蛋黄放入碗内，捣碎后加入粥锅内，煮几分钟即成。

适合年龄  
7~9个月



### 爱心妈妈提示

此蛋黄可供给婴幼儿丰富的蛋白质、维生素、铁、钙等，达到预防小儿贫血、补脑益智的作用。粥要熬至黏稠，米要煮烂，蛋黄研碎后再放入锅内煮。





## 鸡蛋面片汤

**材料：**面粉50克，鸡蛋1/2个，菠菜10克。

**调料：**香油适量。

**做法：**1.将面粉放盆内，加鸡蛋液，和成面团，揉好擀成薄片，切成小块待用；菠菜择洗干净切末。  
2.锅内倒入适量水，放在火上烧沸，下揪开的面片，煮熟后，加入菠菜末，滴入香油即成。



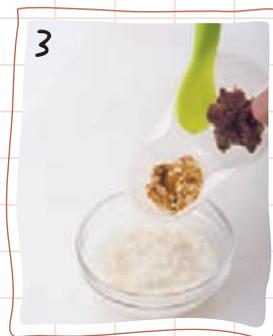
### 爱心妈妈提示

这款面条柔软，滑润，汤味鲜美，是宝宝在断奶前后的过渡时段内，除了母乳或配方奶粉之外添加的良好食品。宝宝需要补充不同的热量来源与营养素，也要学着以餐具进食，训练咀嚼与吞咽能力，作为适应成人饮食习惯的行为准备。





## 核桃红枣羹



适合年龄  
7个月以上

**材料：**核桃仁2块，红枣6个，营养米粉40克。

**调料：**白糖适量。

**做法：**1.将核桃仁、红枣用清水洗净，放入锅中蒸熟。

2.将蒸熟的红枣去皮去核，与蒸熟的核桃一起碾成糊状，可保留细小颗粒。

3.将营养米粉用温水调成糊，加入核桃红枣泥一起搅拌均匀。



### 爱心妈妈提示

红枣富含维生素C及矿物质，更是传统的补血食品，对宝宝同样有效；核桃富含维生素B及必需的脂肪酸，亦是传统的补肾食品，可防止宝宝小便过多。



## 翠绿粥



**材料：**菠菜20克，鸡蛋1个，米饭100克。

**做法：**1.将菠菜洗净切成小段，放入锅中，加少量水熬煮成糊状。

2.取出煮好的菠菜，以汤匙压碎成泥状。

3.将鸡蛋置于水中煮熟，取蛋黄，以汤匙压碎成泥状。

4.米饭加水熬成稀饭，然后将菠菜泥与蛋黄泥拌入即可。



### 爱心妈妈提示

蔬菜中含有丰富的纤维素，能刺激胃液分泌和肠道蠕动，增加食物与消化液的接触面积，有助于人体消化吸收食物，促进代谢废物排出，并防止便秘。



## 黄瓜蒸蛋

**材料:** 蛋黄1/3个、鸡胸1块、黄瓜10克。

**调料:** 盐适量。

**做法:** 1.将鸡胸去皮,洗净,熬煮成鸡汤。  
2.将蛋黄打成蛋液,加入鸡汤搅拌均匀。  
3.黄瓜去籽,洗净,入沸水煮5分钟,盛出。  
4.蛋汁倒入黄瓜中,放进蒸锅里,用小火蒸10分钟即可。

适合年龄  
8~10个月



### 爱心妈妈提示

做好的鸡汤按每次食用量小盒分装,放在冰箱里冷冻保存。食用时应先去除上层油脂,再解冻加热。去掉油脂的鸡汤对宝宝的健康有好处。





## 鸡丝粥

**材料：**大米适量，鸡丝1小碗，枸杞子1小匙。

**调料：**盐少许。

**做法：**1. 大米洗净，泡水30分钟；枸杞子用冷开水泡洗。

2. 将大米放入锅中，加水熬煮成粥，然后加入鸡丝，待粥再滚即加入枸杞子、盐，煮一下即可熄火。



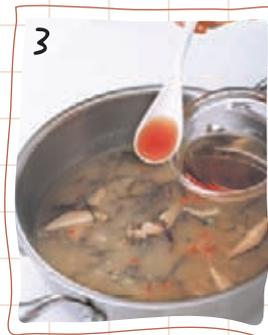
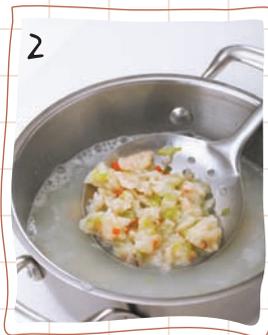
### 爱心妈妈提示

熬大米粥时，会有溢锅现象，米屑汤汁外溢。防止的方法是，可在煮粥时锅内加上5~6滴植物油或动物油，就能避免米粥外溢的现象。





## 全麦面疙瘩



**材料：**全麦面粉1碗，金针菜干6朵，发菜10克，紫菜10克，海带芽1小匙，小芹菜末1匙，萝卜干切丁2汤匙，香菇2朵，胡萝卜丝1汤匙，高丽菜丝1汤匙，香菜末1汤匙，地瓜粉约2汤匙，莲藕粉2汤匙。

**调料：**海盐、有机味噌（无防腐剂）、麻油、米酒各酌量。

**做法：**1. 将全麦面粉与胡萝卜、高丽菜丝、胡萝卜丁、小芹菜末及香菇丝，与海盐、地瓜

粉混合加水，调成面粉。

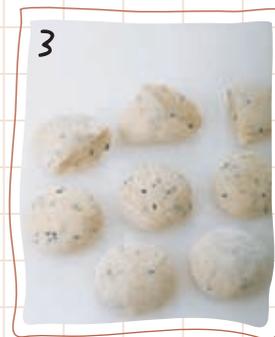
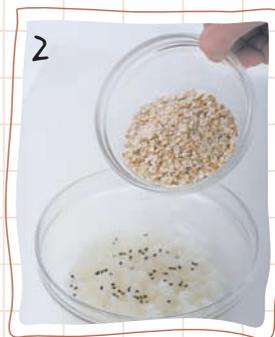
2. 准备一锅沸水，将面糊逐匙放入锅中煮成面疙瘩，熟透捞起，放入冷开水中1分钟，捞起备用。

3. 另备香菇丝，连同紫菜、发菜、海带芽、金针菜一起下锅加水煮成汤，可酌加调料。

4. 莲藕粉先以冷水调匀再入锅勾芡，加入面疙瘩，并撒上小芹菜末、香菜末，然后酌加麻油与米醋，拌匀即可进食。



## 芝麻山药麦饼



**材料：**全麦面粉150克，粗燕麦片100克，黑芝麻粒15克，山药100克。

**调料：**精盐少许。

**做法：**山药去皮、切块捣成泥，混入黑芝麻料、精盐，加上全麦面粉充分揉合，并分成数个小面饼团，表面薄薄抹上一层花生油，用电锅蒸煮即可。



### 爱心妈妈提示

如果宝宝从来没有或者很少吃这样的小饼子，妈妈可以替宝宝将饼子切成几个小块，以免宝宝进食的时候不习惯，小心呛着。



## 干蒸鲤鱼



适合年龄  
15个月以上

**材料:** 鲤鱼80克, 火腿丝25克, 冬笋15克。

**调料:** 姜丝、香菇丝各5克, 精盐2克, 绍酒10克, 胡椒粉1克。

**做法:** 1.取鲤鱼一条,经初步加工后,将鱼身两侧剞成瓦垄花纹,以精盐将鱼的里外擦拭一遍,腌渍入味。

2.然后提住鱼尾在沸水内烫一下。鱼盘内放大葱段(约35cm长)4节,间隔摆开,将鱼放在葱上。

3.再把火腿丝、冬笋、姜丝、香菇丝混合在一起,撒在鱼身上。

4.另外,将精盐、绍酒、酱油、胡椒粉放在一个碗里兑成汁,同鱼一起上笼,用旺火蒸透(约20分钟)取出。

5.将鱼盘内的蒸水滗出,把蒸热的汤汁趁热浇在鱼身上即成。取食80克即可。



### 爱心妈妈提示

烹制鲤鱼的时候不要放味精,它本身就有很鲜的味道。



## 翡翠鸡片

**材料：**鸡脯肉50克，团粉适量，蛋清1/2个，菠菜叶（或油菜）50克。

**调料：**食盐1克，料酒适量，高汤少许。

**做法：**1.将鸡脯肉剔去白筋，切成片，与蛋清、料酒、团粉及少许食盐一起搅匀。

2.取锅置火上，锅中放清水煮沸，移至温火，徐徐倒入鸡片，鸡片定形后，移大火煮开，捞出沥水备用。

3.将菠菜叶洗净，切碎成泥煮软，过红箩，刮下箩下面的菜泥备用。

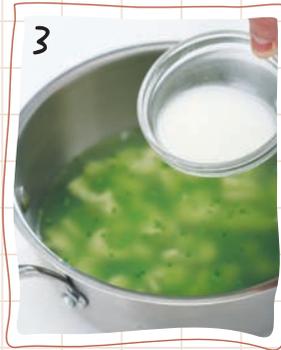
4.另起锅，放入少量高汤（或水），加味精、食盐、料酒、菜泥，煮开后，倒入鸡片，勾芡至熟即可出锅上桌食用。

适合年龄  
15个月



### 爱心妈妈提示

鸡肉中赖氨酸的含量比猪肉高13%，是人体摄取蛋白质的最佳来源。鸡肉消化率高，很容易被人吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。





## 清炒猪血



适合年龄  
15个月以上

**材料：**猪血500克，姜1片。

**调料：**料酒、盐各1小匙，鸡精适量。

**做法：**1. 将猪血清洗干净，切成大块备用；姜洗净切成丝备用。

2. 将锅置于火上，加入适量清水烧沸，放入猪血块氽烫片刻，捞出沥干水分，改切成小块。

3. 锅内加入植物油烧至七成热，倒入猪血，加入料酒、姜、盐，翻炒均匀，起锅前加鸡精调味即可。



### 爱心妈妈提示

猪血中含有丰富的铁质，能够帮宝宝快速补铁，预防缺铁性贫血；其中所含的优质蛋白质，能够为宝宝提供丰富的营养，促进宝宝的健康成长；猪血中所含有的微量元素可以帮助宝宝提高身体的免疫力。



## 核桃仁豌豆泥



适合年龄  
15个月以上

**材料:**新鲜豌豆50克,核桃仁50克,藕粉50克,白糖适量。

**做法:**1.豌豆用水煮烂,盛出,去皮后捣碎成细泥,放入冷水中调成稀糊状。

2.核桃仁用开水稍一会儿,剥去皮,用温热油炸透捞出,待稍凉后,剁成细末。

3.锅内入水烧开,加入白糖、豌豆泥,搅匀,煮开后,将调好的藕粉缓缓倒入,调成稀糊状,撒上核桃仁末即可。



### 爱心妈妈提示

核桃中的磷脂,对脑神经有良好保健作用。核桃仁中还含有锌、锰、铬等人体不可缺少的微量元素。核桃享有“万岁子”、“长寿果”、“养人之宝”的美称。



## 珍珠丸子



适合年龄  
20个月以上

**材料：**猪肉50克，糯米25克。

**调料：**姜末、味精各少许，食用盐1克，团粉、料酒各适量。

**做法：**1.将糯米洗净，放温水中泡约1小时，捞出，置盘中，备用。

2.将猪肉剁碎，加入食盐、料酒、姜末、味精及适量水，用力搅拌，制成肉丸。于每个丸子的外面裹上一层糯米，置盘中，上蒸锅蒸熟即可。



### 爱心妈妈提示

猪肉性味甘咸，滋阴润燥，可提供血液中的有机铁和促进铁吸收的半胱氨酸，能有效改善宝宝缺铁性贫血。



## 黄豆糙米地瓜饭



适合年龄  
24个月以上

**材料：**黄豆50克，糙米150克，地瓜1条，胡萝卜丁、土豆丁、芋头丁、毛豆、豌豆、香菇丝、芹菜末、玉米粒、青椒丁等适量。

**做法：**1. 先将黄豆、糙米洗净，加水250毫升泡水8小时，以电锅煮熟。

2. 将其余材料下锅，酌加油、盐煮熟，再与黄豆糙米饭混合拌匀，即可进食。



### 爱心妈妈提示

糙米中钾、镁、锌、锰等矿物质含量较高，有利于预防心血管疾病和贫血症。糙米中还含有大量的膳食纤维，可促进肠道有益菌增殖、加速肠道蠕动、软化粪便，有效预防宝宝便秘。



## 鸡汤鲜炒芦笋

适合年龄  
24个月以上



**材料:** 芦笋300克, 百合1棵, 枸杞子20粒, 姜1片。

**调料:** 鸡汤半碗, 水淀粉2大匙, 盐半小匙。

**做法:** 1. 用清水将枸杞浸泡软后洗净备用; 姜洗净切丝备用。

2. 芦笋削去粗皮洗净, 切段。

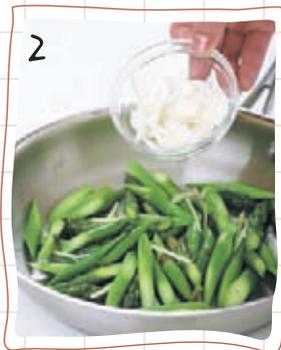
3. 锅内加入植物油烧热, 放入姜丝爆香, 再放入芦笋煸炒1分钟左右, 倒入百合, 马上调入盐翻炒几下即倒出装盘。

4. 将锅置于火上, 倒入鸡汤、枸杞子, 大火煮开后, 调成小火, 用水淀粉勾芡。最后将芡汁淋到芦笋百合上即可。



### 爱心妈妈提示

百合具有清肺润燥、健脾健胃、利尿通便的功效, 对人体的咽喉、肺、胃、肠有良好的保健作用, 可以帮助宝宝提高身体的免疫力; 常食芦笋可以帮助宝宝增进食欲, 缓解疲劳。





## 鱼头木耳冬瓜汤

**材料：**草鱼头1个，冬瓜100克，水发木耳、油菜各50克，葱半根，姜2片。

**调料：**料酒、白糖各1小匙，盐适量，胡椒粉各少许。

**做法：**1. 将鱼头洗净，在颈肉两面划两刀，放入盆中，抹上盐腌10分钟左右；将木耳择洗干净，撕成小朵；油菜、葱分别洗净，切成小段；冬瓜洗净切成薄片备用。

2. 锅中加入植物油烧热，将鱼头沿着锅边放入，煎至两面发黄。

3. 烹入料酒，加盖略焖，放入葱段、姜片、白糖、盐、清水，先用大火烧沸，盖上锅盖，再用小火炖20分钟左右。

4. 待鱼眼凸起、鱼皮起皱、汤汁浓稠时，下入冬瓜、木耳、油菜，大火烧开。

5. 加入胡椒粉，搅拌均匀即可。



### 爱心妈妈提示

鱼头内含有DHA和EPA两种不饱和脂肪酸，它们对清理和软化血管、降低血脂以及健脑、延缓衰老都非常有好处。与冬瓜、木耳搭配食用还能起到利尿的效果。





# 玉米排骨汤



适合年龄  
24个月以上

**材料：**猪排骨200克，玉米1根，葱白2段，姜2片。

**调料：**料酒1小匙，盐适量。

**做法：**1. 将排骨剁成块状，投入沸水中氽烫一下捞出；玉米去皮和丝，洗净切成小段。

2. 将砂锅置于火上，放入清水，倒入猪排、料酒，放入葱姜，先用大火煮开后，转小火煲30分钟。

3. 放入玉米，一同煲制10~15分钟。拣去姜葱，加入盐调味即可。



## 爱心妈妈提示

猪排骨可以提供人体生理活动必需的优质蛋白质、脂肪，尤其是丰富的钙质；玉米中含有丰富的维生素、碳水化合物、钙、脂肪等。两者搭配食用，可以为宝宝补充充分的能量，还可以促进宝宝骨骼的生长发育。



# 婴幼儿 科学喂养<sup>护理</sup> 一本全

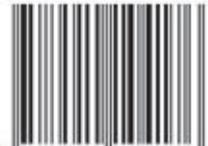


## 内容点点滴滴 关爱实实在在

- 婴幼儿：**黄金时期、幸福快乐、不断探索，每个宝宝都是天使。
- 科学：**权威专家、精心打造、真实可信，筑起爱的堡垒。
- 喂养：**方式方法、因人而异、循序渐进，生活就是这样有汁有味。
- 护理：**精心细心、耐心爱心、用心责任心，宝宝茁壮成长如此简单。

上架建议 生活类·孕产育儿

ISBN 978-7-5101-0417-6



9 787510 104176 >

定价：29.90元