

之宝贝书系90

中国儿童卫生保健疾病防治
指导中心主任倾心奉献



婴幼儿 护理必备 大百科



YINGYOUNG HULI BIBI DABAIKE



戴耀华

1000000+

中国儿童卫生保健疾病防治指导中心主任
世界卫生组织儿童卫生合作中心主任
中华预防医学会儿童保健分会主任委员
北京市优生优育协会副会长

中国关心下一代工作委员会
中国妇女读物研究会

推荐



中国妇女出版社

之宝贝书系90

婴幼儿 护理必备



大百科



戴耀华 编著

中国妇女出版社

图书在版编目（CIP）数据

婴幼儿护理必备大百科 / 戴耀华 编著. —北京：中国妇女出版社，2011. 1

ISBN 978-7-5127-0159-5

I. ①婴… II. ①戴… III. ①婴幼儿-护理-基本知识
IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第247115号

婴幼儿护理必备大百科

作 者：戴耀华 编著

责任编辑：李 里

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：（010）65133160（发行部） 65133161（邮购）

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京振兴华印刷有限公司

开 本：170×240 1/16

印 张：26

字 数：330千字

版 次：2011年2月第1版

印 次：2011年2月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-0159-5

定 价：38.80元

版权所有·侵权必究（如有印装错误，请与发行部联系）

前言

宝宝的降生给家庭带来了莫大的喜悦和生机，可以说宝宝是送给父母一生的最好礼物！而在这10个月幸福的期待之余，准爸爸妈妈们或许隐约有一点儿不安，他们常常会问自己，我们能做好父母吗？缺乏育儿和护理经验的我们又该做些什么准备呢？等等。为此许多准爸妈总是很苦恼。应该说婴幼儿养育和护理是一件艰巨却又饱含幸福在其中的事情，为了心爱的宝宝，每位父母都会全身心地投入，目的就是能把宝宝养育得更加健康，更加聪慧。那么从现在开始，跟随我们一起加入到婴幼儿护理学校中吧，相信通过护理学校的大课堂，一定能使你们成为称职的好爸爸、好妈妈！

《婴幼儿护理必备大百科》是由具有多年育儿经验的专家精心打造的，专门为准爸妈们解决日常护理、日常喂养、饮食调理、疾病防治、意外护理等多方面问题的实用全书。在护理学校里，您可以根据宝宝的月龄，使自己上好每一堂生动而活泼的护理课、喂养课、早教课。这不仅丰富了您的育儿知识，而且能够很好地把这些育儿经验应用到实际养育宝宝的过程中，让宝宝充分地享受到您的无限爱意。

本书还特意开设了宝宝饮食营养大课堂，不仅可以让宝宝的餐桌锦上添花，而且通过科学的饮食调配，能使宝宝的营养更均衡，身体更强壮，头脑更聪慧！另外，本书还详细为您介绍了宝宝疾病护理和意外护理的内容，让您在养育宝宝的过程中，更好地保护宝宝的安全和健康，使宝宝在您的呵护下得以健康茁壮地成长。

本书内容丰富，通俗易懂，实用性强，希望能成为您养育宝宝的得力小助手。相信通过科学专业的经验指导，丰富翔实的深度剖析，一定能帮助您打开宝宝通向智慧、健康的通道，从而使宝宝拥有一个绚丽多彩的未来世界！



▶ 目录

第一章 新手爸妈的护理学校开课啦

第一节 新手爸妈的心理准备

◆ 树立信心，做好充分的心理准备 / 2

- ◆ 准妈妈要做的心理准备 / 3
 - 宝宝会给家庭带来无限的欢乐3
 - 体验人类最美好的情感——母爱 ...3

- ◆ 准爸爸要做的心理准备 / 4
 - 要适应妻子爱的转移4
 - 给予妻子和宝宝更多的关爱5

第二节 新手爸妈的物质准备

- ◆ 为宝宝布置舒适的房间 / 6
- ◆ 宝宝用的家具蕴涵着父母的爱 / 7
 - 婴儿床和床垫7

- 家具8
- 婴儿用澡盆、浴缸里的安全椅8
- 摇篮或摇椅8

◆ 为宝宝准备舒适的衣物和被褥 / 9

- 给宝宝准备的衣服和被褥9

◆ 宝宝的喂奶用具 / 10

- 奶瓶 10
- 消毒锅 10

◆ 宝宝的清洁用品 / 10

- 不刺激眼睛的专用洗发水 10
- 湿纸巾 10
- 消毒棉签 11
- 婴儿专用指甲剪 11

◆ 宝宝外出时需要的装备 / 11

- 推车 11
- 汽车安全座椅 12
- 婴儿背带 12

第二章 0~3岁婴幼儿同步护理大讲堂

第一节 1个月宝宝护理课堂

◆ 宝宝本月体能发育对照表 / 14

◆ 日常护理必修课 / 14

分辨宝宝的哭声	14
肚脐的护理	15
及时发现鹅口疮	16
患了生理性黄疸不用担心	16
纸尿裤的选择	17
预防尿布疹	17
合理穿衣	18
正确为宝宝选择衣服	19
让宝宝在睡眠中成长	20

◆ 喂养知识必修课 / 20

母乳让宝宝提高抗病力	20
母乳让宝宝脑细胞发育更完善	21
按需哺乳	22
帮宝宝拍嗝	22
应对宝宝拒绝母乳	23
哺乳妈妈用药原则	23
选购奶粉的方法	24
给宝宝喂奶粉的方法	25
使用奶瓶、奶嘴的注意事项	25

◆ 体智能发育必修课 / 26

多和宝宝交流	26
--------------	----

宝宝很懂事	26
为宝宝准备玩具	27
用爱和宝宝交流	27

第二节 2个月宝宝护理课堂

◆ 宝宝本月体能发育对照表 / 29

◆ 日常护理必修课 / 29

湿疹的治疗和护理	29
不宜给宝宝戴手套	30
奶痂的处理方法	31
小便次数少的原因	31
服用疫苗丸预防小儿麻痹	32
给宝宝剪指甲的方法	32
为宝宝选择衣服的要求	33

◆ 喂养知识必修课 / 33

喂养要求	33
------------	----

◆ 体智能发育必修课 / 34

手指锻炼	34
体能锻炼	34
适当的户外活动	35
帮宝宝做婴儿体操	35
训练宝宝的感官	37
训练宝宝的视觉	37
训练宝宝的听觉	37
训练宝宝的嗅觉	38

第三节 3个月宝宝护理课堂

◆ 宝宝本月体能发育对照表 / 39

◆ 日常护理必修课 / 39

宝宝容易便秘的原因	39
应对便秘的策略	40
导致宝宝腹泻的原因	40
对症处理宝宝腹泻	41
为宝宝理个发吧	42
容易患佝偻病的宝宝	43
有效预防佝偻病	43
给宝宝适当地增减衣服	44
带宝宝外出时的注意事项	46

◆ 喂养知识必修课 / 47

母乳是宝宝的最佳食物	47
不要限定宝宝吃奶间隔的时间	47
调整好夜间给宝宝喂奶的时间	48
不要过早给宝宝添加辅食	49
妈妈上班前的必要准备	49
宝宝吃不饱的应对策略	50

◆ 体智能发育必修课 / 50

训练宝宝用手握东西	50
训练宝宝翻身喽	51
认知能力的培养	51
语言能力的培养	52
社会行为能力的培养	52
观察能力的培养	52
挑选适合宝宝的玩具	53

第四节 4个月宝宝护理课堂

◆ 宝宝本月体能发育对照表 / 54

◆ 日常护理必修课 / 54

宝宝流口水的原因	54
缺铁性贫血的原因和防治	55
宝宝感冒的原因和对策	56
宝宝衣服的选择	56
为宝宝准备围嘴	57
为宝宝准备枕头	57

◆ 喂养知识必修课 / 58

奶量减少的原因	58
---------------	----

◆ 体智能发育必修课 / 58

训练宝宝的体能	58
训练大小肌肉的运动	59
宝宝开始有6种情绪反应	60
进行综合感官训练	61
音乐感受能力的训练	61
语言能力的训练	62
选择合适的玩具	63

第五节 5个月宝宝护理课堂

◆ 宝宝本月体能发育对照表 / 64

◆ 日常护理必修课 / 64

给宝宝穿袜子	64
给宝宝洗澡	65

谨防肠套叠	65
正确选择衣服	66
学会使用杯子	67
给宝宝洗头	68
让宝宝睡得久的方法	68

◆ 体智能发育必修课 / 69

继续训练大小肌肉运动能力	69
和宝宝做游戏吧	70
教宝宝认识外界事物	71
认知能力的训练	71
感知能力的培养	72
记忆力的训练	73
语言能力的训练	73
选择合适的玩具	74

第六节 6个月宝宝护理课堂

◆ 宝宝本月体能发育对照表 / 75

◆ 日常护理必修课 / 75

选择合适的鞋	75
选择宽松的衣服	76
牙齿萌出是正常现象	76
保护乳牙的方法	77
预防传染性疾病	78
应对麻疹的方法	78
警惕中耳炎和耳垢湿软	79
宝宝的排便规律	79
宝宝夜哭的原因	80

◆ 喂养知识必修课 / 81

宝宝每日的饮食需求	81
宝宝所需的营养素	81
可以给宝宝添加辅食	83
添加辅食的重要性	84
辅食添加的原则	85
宝宝半夜索食的应对策略	85
适量给宝宝喂水	85
预防宝宝食物过敏	86
给宝宝制作菜汁的方法	87
辅食添加的种类	87
不要用水果代替蔬菜	88
给宝宝喂粥的方法	89
食用辅食的餐具	89
辅食的制作要点	89
给宝宝吃水果有学问	90
水果的选择和清洗	91
蔬菜的挑选和清洗	92
出牙拒食的解决方法	92

◆ 体智能发育必修课 / 93

大小肌肉的运动能力训练	93
咀嚼和吞咽能力的训练	94
运动技能的训练	95
增强宝宝的感官刺激	95
游戏强化宝宝的感知觉	96
教宝宝认识自己	96
语言能力和认知能力相结合	97
选择宝宝适合的游戏和玩具	98

第七节 7个月宝宝护理课堂

◆ 宝宝本月体能发育对照表 / 99

◆ 日常护理必修课 / 99

- 提高宝宝的抵抗力 99
- 养成定时大小便的习惯 100
- 给宝宝洗澡的注意事项 101
- 不要总让宝宝坐在婴儿车里 102
- 让宝宝尝试室内裸体空气浴 103

◆ 喂养知识必修课 / 103

- 培养宝宝良好的饮食习惯 103
- 应对宝宝挑食的策略 104
- 适当给宝宝添加强化食品 105
- 让宝宝按自己的方式进食 105
- 饮食调整应对便秘 105

◆ 体智能发育必修课 / 106

- 锻炼颈背肌和腹肌的力量 106
- 锻炼手部力量和灵活性 107
- 观察力和判断力的培养 108
- 不能忽视玩具的副作用 109

第八节 8个月宝宝护理课堂

◆ 宝宝本月体能发育对照表 / 110

◆ 日常护理必修课 / 110

- 给宝宝自由活动空间 110
- 千万不要抛扔宝宝 111

宝宝怕生的应对方法 111

宝宝“地图舌”莫惊慌 113

选择衣服的注意事项 113

选择鞋帽的注意事项 114

使用便盆的注意事项 114

◆ 喂养知识必修课 / 115

- 营养均衡更健康 115
- 让宝宝长得更壮实 116
- 控制宝宝吃糖 118
- 让宝宝多吃蔬菜 118
- 宝宝餐位和餐具需固定 119
- 辅食的种类及吃法 119

◆ 体智能发育必修课 / 120

- 继续练习手部动作 120
- 爬行的训练 120
- 选择适合的玩具 121
- 开阔宝宝的眼界 122
- 教宝宝发音 122
- 让宝宝在交流中学习语言 123
- 在游戏中训练宝宝的自理能力 124
- 不要扼杀宝宝的好奇心 124

第九节 9个月宝宝护理课堂

◆ 宝宝本月体能发育对照表 / 125

◆ 日常护理必修课 / 125

- 选择合适的学步鞋 125
- 让宝宝尽快入睡的妙法 126

应对宝宝睡前哭闹的策略	127
不要用乳汁涂抹宝宝的脸	127
正确对待宝宝的安抚物	128
扁平足产生的原因	128
正确看待大便异常	129

◆ 喂养知识必修课 / 129

乳汁不再是宝宝的主食	129
宝宝饮食调理的注意事项	129
适当给宝宝补充肉类	131

◆ 体智能发育必修课 / 131

继续加强基础体能训练	131
宝宝在室内爬行训练	133
模仿能力的培养	133
多给宝宝听欢快的音乐	133
及时鼓励宝宝	134
感受大自然	134
通过游戏了解生活常识	135
教宝宝学说话	136
在游戏中学习语言	136

第十节 10个月宝宝护理课堂

◆ 宝宝本月体能发育对照表 / 137

◆ 日常护理必修课 / 137

把握好生活节奏	137
给宝宝选择衣服	138
带宝宝外出的注意事项	138
宝宝撞头、摇头晃脑的对策	139

预防宝宝磨牙的方法	140
-----------------	-----

◆ 喂养知识必修课 / 141

本月饮食调节	141
宝宝辅食的添加	141
本月可能会引起的疾病	142

◆ 体智能发育必修课 / 143

增加爬行训练的难度	143
手部技能与全身运动配合训练	144
宝宝独自站立的训练	145
认识事物的训练	145
培养宝宝广泛的兴趣	145
培养宝宝的艺术素质	147
让宝宝听听自己的声音	147
教宝宝认识自己	147
让宝宝明白妈妈的态度	148

第十一节 11个月宝宝护理课堂

◆ 宝宝本月体能发育对照表 / 149

◆ 日常护理必修课 / 149

宝宝出水痘的护理策略	149
宝宝打鼾的应对方法	150
预防宝宝发生意外事故	151
宝宝还不会站立的因素	152
选购外衣的基本要求	153
外出活动要穿鞋戴帽	154

◆ 喂养知识必修课 / 154

宝宝还得继续喝牛奶	154
-----------------	-----

宝宝的饮食特点	155
科学合理地摄入脂肪	155
大人嚼过的食物不能给宝宝吃	156
最好不要让宝宝吃蜂蜜	156
给宝宝吃鱼、肉、蛋的方法	157
吃水果要适量	158

◆ 体智能发育必修课 / 158

继续训练宝宝的体能	158
搭积木游戏	159
鼓励宝宝进行探索	160
陪宝宝看图画书	160
带宝宝感受大自然	160
尝试教宝宝识字	160
语言能力的培养	161
教宝宝认识颜色	161
为宝宝选择合适的玩具	161
和宝宝玩手电筒游戏	163

第十二节 12个月宝宝护理课堂

◆ 宝宝本月体能发育对照表 / 164

◆ 日常护理必修课 / 164

给宝宝布置房间	164
让宝宝自己入睡的方法	166
宝宝怕洗澡的应对策略	166
宝宝不会自己走路的对策	167
防止宝宝依赖奶瓶的方法	168
口齿不清的解决策略	169

◆ 喂养知识必修课 / 169

宝宝的饮食原则和要求	169
垃圾食品害处多	170
进餐时间不能太长	171
给宝宝吃水果的方法	171
宝宝不爱吃米饭的应对策略	172

◆ 体智能发育必修课 / 173

训练宝宝学走	173
为宝宝创造室外活动空间	174
用玩具对宝宝进行体能训练	174
用游戏培养想象力和创造力	175
做图片与实物联系起来的游戏	175
让宝宝翻看图书	175
教宝宝识数字	176
儿歌开发宝宝的智力	176
给宝宝讲故事	177
选择可以开发宝宝智力的玩具	177

第十三节 1~2岁宝宝护理课堂

◆ 宝宝本月体能发育对照表 / 179

◆ 日常护理必修课 / 179

可以给宝宝穿满裆裤	179
穿鞋的要求	180
训练宝宝自己大小便	180
保护好宝宝的眼睛	180
训练宝宝自己洗手	181

◆ 喂养知识必修课 / 182

- 饮食注意事项 182
- 训练宝宝咀嚼和吞咽 182
- 正确看待宝宝挑食 183
- 不要盲目地补充营养品 184

◆ 体智能发育必修课 / 184

- 锻炼宝宝支配身体的能力 184
- 球类游戏益处多 185
- 训练宝宝的平衡能力 186
- 玩沙土游戏 186
- 培养宝宝的想象力 187
- 进一步训练手指的灵活性 187
- 具有初步的创造力 187
- 鼓励宝宝模仿 188
- 语言能力的训练 188
- 为宝宝选择合适的玩具 190
- 早期进行音乐启蒙教育 190
- 给宝宝一个既自由又安全的空间 190

第十四节 2~3岁宝宝护理课堂

◆ 宝宝本月体能发育对照表 / 193

◆ 日常护理必修课 / 193

- 不要给宝宝穿露脚趾的凉鞋 193
- 和宝宝分房睡 194
- 午觉要睡好 195
- 养成良好的睡眠习惯 195
- 刷牙方法及牙具的选择 195
- 定期检查宝宝的牙齿 196

- 口吃的原因及对策 197
- 注意宝宝的坐姿 198
- 训练宝宝的走姿 199
- 宝宝夜里流鼻血的原因及诊治 200
- 少带宝宝去公共场所 200
- 看电视的注意事项 201

◆ 喂养知识必修课 / 202

- 饮食调配 202
- 培养良好的饮食习惯 202
- 适当给宝宝吃零食 204

◆ 体智能发育必修课 / 204

- 宝宝体智能发生了变化 204
- 训练宝宝手指的灵活性 205
- 训练上臂的力量和手眼协调能力 206
- 训练腿部力量和协调能力 206
- 做游戏开发智力 206
- 语言能力的培养 207
- 学习背数和点数 208
- 学汉字开发大脑思维 208
- 为宝宝选择图书 208
- 观察力的培养 209
- 电话对讲游戏 209
- 让宝宝做你的小助手 210

第十五节 婴幼儿饮食调理课堂

◆ 宝宝营养与智力发育 / 211

- 大脑是智力发展的物质基础 211
- 营养是大脑发育的基本条件 212

◆ 宝宝营养与免疫力 / 213

抗体是宝宝健康的保护者213

均衡营养是宝宝的免疫之源213

◆ 科学的饮食很重要 / 214

◆ 婴幼儿的饮食原则 / 214

营养不可摄取过少214

好营养使宝宝更强壮215

好营养造就好性格216

营养不可摄取过多217

甜食摄取不可过量218

尽量远离垃圾食品218

◆ 宝宝营养素的来源 / 219

肉类219

谷物220

蔬菜221

豆类和豆制品221

水果和坚果222

◆ 婴幼儿生长发育必需的营养 / 222

蛋白质222

脂肪224

碳水化合物226

维生素227

矿物质235

水240

纤维素241

◆ 关注宝宝餐桌上的营养和健康 / 242

培养宝宝的良好饮食习惯和就餐礼仪242

为宝宝打造科学健康的饮食244

健康食品和垃圾食品要分清245

◆ 健康宝宝的营养美味食谱 / 246

苹果杏泥{6个月起}246

米粥汤{6个月起}247

燕麦粥{6个月起}247

牛奶鸡蛋糊{6个月起}247

琼浆玉液{6个月起}248

鱼肉羹{6个月起}248

燕麦南瓜糊{6个月起}249

牛奶香蕉糊{7个月起}250

青菜粥糊{7个月起}250

什锦猪肉菜末{7个月起}251

布丁{8个月起}251

花豆腐{8个月起}252

豆腐泥鸡蓉小炒{8个月起}253

三色肝末{8个月起}253

鱼片蒸蛋{9个月起}254

碎菜牛肉汤{9个月起}254

水果藕粉{10个月起}255

奶香蔬菜什锦{10个月起}256

鸡汤青菜小馄饨{11个月起}256

番茄鸡肉意大利面{12个月起}257

排骨面{1岁半起}257

什锦甜粥{2岁起}258

茄汁藕片{2岁起}258

凉拌胡萝卜芹菜丝{3岁起}259

苦瓜鸡丝{3岁起}260

菠萝鸡丁{3岁起}260

第三章 婴幼儿常见病及意外护理课堂

第一节 就医和用药全程指导

◆ 医院就诊必知的事项 / 262

- 看病前父母需要做的功课 262
- 夜间和假日就诊须知 262
- 在看病期间应减少宝宝的负担 ... 263
- 初诊的注意事项 263
- 看急诊，需要准备什么 264
- 宝宝害怕去医院的解决办法 264
- 宝宝出现哪些症状一定要去医院 265
- 宝宝抗拒打针该如何处理 266
- 打针和吃药的利弊 266

◆ 婴幼儿用药须知 / 267

- 婴幼儿用药的一般原则 267
- 婴幼儿用药剂量如何计算 268
- 给宝宝喂药的方法 269
- 婴幼儿用药的几个误区 269
- 新生儿要忌用退热药 270
- 避免宝宝偷吃药 270
- 宝宝误服药物或毒物后的对策 ... 271
- 药物处理后，宝宝体温不下降的
对策 272
- 家中应该常备的药 272
- 谨防造成宝宝药物性耳聋的药物 273
- 有损宝宝肾功能的药物 273

- 宝宝应慎服的中成药 274
- 发热时要慎用激素类药物 274
- 宝宝感冒初期要慎用抗生素 275
- 宝宝哮喘发作时如何处理 276
- 正确选用儿童止咳药 276
- 宝宝发烧时，体温多高需要去医院 277
- 需要使用退烧药的情况 277
- 物理降温的时机和方法 277
- 夏天宝宝发烧时是否可以开空调 277
- 宝宝发烧时使用中药能否退烧 ... 278
- 宝宝发烧的时候如何调整饮食 ... 278
- 在家里如何做好发烧宝宝的护理 278
- 高热惊厥是否会有后遗症 279
- 常输液对宝宝是否有不良反应 ... 279
- 宝宝腹泻时为什么要化验大便 ... 279
- 中药是否有消炎作用 279
- 宝宝得肺炎是否会发烧 280
- 如何做过敏源检测 280
- 过敏性咳嗽是否会引发哮喘 280
- 耳朵流出黄色液体是否为中耳炎 280
- 常见的导致宝宝过敏的情况 280
- 对诊断处方有疑问时如何处理 ... 281
- 就医时不要吓唬宝宝 281
- 如何通过宝宝舌苔变化调整饮食 281
- 宝宝手脚泛黄怎么处理 282
- 宝宝脸色苍白怎么处理 282

第二节 常见疾病及意外护理

◆ 婴幼儿常见疾病及护理 / 283

预防新生儿感染病菌	283
及时发现宝宝的身体异常	283
感冒	285
婴幼儿哮喘	286
咳嗽	286
扁桃体炎	287
打嗝	288
中暑	288
中耳炎	289
黄疸	289
鹅口疮	290
口角炎	290
口腔炎	290
肺炎	291
小儿支气管炎	291
鼻炎、鼻窦炎	292
流鼻涕、鼻塞	292
淋巴结肿大	293
眼屎过多	293
惊厥	294
呕吐	294
腹泻	294
胃肠型感冒	295
轮状病毒肠炎	296
急性胃肠炎	296
痢疾	296

腹痛	296
呼吸困难	297
手足口症	298
痱子	298
疱疹	299
麻疹	299
湿疹	299
尿布疹	300
幼儿皮疹	300
脂溢性皮炎	301
排便异常	301
打呼噜	302
维生素缺乏症	302
维生素过多症	303
贫血	304
水痘	304
蛔虫病	305
疝气	305
营养失调症	305
营养不良	306

◆ 婴幼儿意外及护理 / 306

家长如何急救宝宝	306
常备急救物品	308
触电	308
雷击	309
鞭炮伤	310
冻伤	310
扭伤	311
昏厥	312
中暑	313

惊厥	313
溺水	314
猫狗咬伤	315
蜂螫伤	316
毒虫咬伤	317
眼内异物	318
电焊光伤眼	319
眼部钝挫伤	320
眼球贯通伤	320
咽部异物	321
鼻腔异物	322
气管异物	323
耳部异物	324
鼻出血	325
摔、跌伤	326
颈部、头部撞伤	328
消化道异物	329
咬断体温表	330
果冻引发窒息	331
误服药物或毒物	332
误食干燥剂	333
煤气中毒	334
食物中毒	335

烧、烫伤	336
花粉过敏	337

◆ 预防接种保健康 / 339

预防接种的疾病	339
预防接种的顺序和时间安排	340
预防接种前的注意事项	340
不宜预防接种的情况	341
接种时应注意的问题	342
接种时怎样配合医生	343
口服脊髓灰质炎疫苗糖丸的注意 事项	343
接种百日咳预防针的注意事项	344
接种麻疹疫苗的注意事项	344
接种乙肝疫苗的注意事项	345
接种甲型肝炎疫苗的注意事项	346
接种风疹疫苗的注意事项	347
接种水痘减毒活疫苗的注意事项	348
接种腮腺炎减毒活疫苗的注意事 项	348
预防接种后的注意事项	349
预防接种后的反应	349
应对接种后反应的方法	350

第四章 婴幼儿护理问答大集锦

第一节 宝宝成长问题集锦

- 能预测宝宝的身高吗 352
- 怎么能让宝宝长高 352
- 怎样给宝宝量体重 353
- 怎样给宝宝测身高 353
- 宝宝有胎记怎么办 354
- 宝宝特有的反射动作有哪些 354
- 新生儿体重下降正常吗 355
- 新生女宝宝的成长有什么特殊情况 356
- 新生男宝宝的成长有什么特殊情况 357
- 新生儿喜欢看什么东西 357
- 新生儿的小便有什么特性 358
- 新生儿的大便有什么特性 358
- 宝宝不同形状的粪便传达什么信息 359
- 宝宝的凶门是怎么回事 359
- 宝宝满月后掉发、头发稀黄怎么办 360
- 宝宝舌苔又白又厚，是生病了吗 360
- 怎样更好地保护宝宝的乳牙 360
- 宝宝的乳牙有间隙是怎么回事 361
- 新生儿有哪些本领 361
- 宝宝的味觉、嗅觉发育有什么特点 362
- 怎样知道宝宝的听力是否正常 362
- 怎样知道宝宝的视力是否正常 363
- 能摸到宝宝的肝脏正常吗 364
- 宝宝的“M”形腿能长正吗 364
- 宝宝每天应睡多长时间 364

- 早睡早起对宝宝有哪些好处 365
- 如何给肥胖的宝宝减肥 365

第二节 宝宝护理问题集锦

- 新生儿房间应关闭门窗吗 367
- 如何布置宝宝的卧室 368
- 如何给宝宝布置睡床 368
- 为什么不能给宝宝睡软床 369
- 宝宝床上用品以什么质地的为佳 369
- 为什么宝宝房间要保持适宜的湿度 369
- 为什么要给宝宝的房间放温度计 369
- 给宝宝吹电风扇或空调要注意什么 370
- 怎样在夜里避免让宝宝着凉 370
- 宝宝跟父母一起睡需要注意什么 371
- 宝宝在自己房间睡需要注意什么 371
- 宝宝的枕头有什么要求 372
- 宝宝房间的墙壁用什么颜色比较好 372
- 怎样给新生儿保暖 373
- 怎样护理新生儿的肚脐 373
- 需要帮助宝宝清理鼻孔吗 374
- 宝宝的口腔需要清洁吗 374
- 宝宝的指甲变化意味着什么 374
- 宝宝出牙晚该怎么办 375
- 怎样护理宝宝的耳朵 376
- 如何保持宝宝皮肤干爽 376
- 怎样才能让宝宝头发长得好 376
- 如何让宝宝慢慢习惯洗头 377

怎样保护宝宝的视力 377
怎样护理宝宝的皮肤 378
为什么不能随便给宝宝用爽身粉 378
宝宝长时间不停地哭闹是怎么回事 379
宝宝不哭不闹是好事吗 379
宝宝睡觉出汗多是病吗 380
需要给宝宝购买哪些护理用品 ... 380
布尿片和纸尿裤各有哪些利弊 ... 380
如何为宝宝更换尿片 381
给宝宝洗澡需要做哪些准备 382
怎样用凉水擦澡来提高抗病力 ... 382
天冷时也要给宝宝洗澡吗 383
什么时间给宝宝洗澡好 383
怎样保持宝宝良好的睡眠规律 ... 383
怎样保持宝宝良好的睡眠习惯 ... 383
宝宝睡眠日夜颠倒怎么办 384
宝宝采取什么样的睡姿最好 384
使用安抚奶嘴有哪些利弊 385
怎样正确使用安抚奶嘴 385
如何正确地抱宝宝 385
宝宝发生便秘怎么办 386
宝宝自己使用便盆需要注意哪些
事项 386

为宝宝选择什么样的便盆好 387
大人总抱着宝宝好不好 387
如何帮宝宝学坐 387
如何帮助宝宝学步 388
宝宝学步需注意哪些事项 389
该不该使用学步车 389
宝宝可以接触宠物吗 390
用蚊香驱蚊虫应注意什么 391
如何提高宝宝辨识危险的能力 ... 391
宝宝外出需要注意什么 392
给宝宝晒太阳需要注意什么 393
外出时要给宝宝戴帽子吗 393
在游乐场游玩时应该注意什么 ... 393
怎样逐渐增加宝宝的户外活动 ... 394
带宝宝乘坐汽车需要注意什么 ... 395
带宝宝乘坐飞机需要注意什么 ... 395
带宝宝外出逛街需要注意什么 ... 396
使用儿童车需要注意什么 396
带宝宝度假需要注意什么 397
天气寒冷时带宝宝出行需要注意
什么 397
炎热天气宝宝出行注意事项 397
宝宝外出时的必备用品有哪些 ... 398



THE ONE

第一章

新手爸妈的 护理学校开课啦

宝宝的降生将会给这个家庭带来前所未有的欢乐和生机，准爸妈们只有做好充足的物质和心理上的准备，才能为宝宝营造一个良好的环境，让宝宝得以健康、快乐地成长。一起走进新手爸妈的护理大课堂吧，相信您一定会有所收获。



第一节 新手爸妈的 心理准备

准爸妈们要给自己足够的信心。因为对于即将出生的宝宝来说，你们是他唯一的依靠，你们是养育他的最佳人选。不要因为自己没有经验而慌张，只要有信心，付出努力，相信你们都能成为称职的父母。

逐步积累育儿经验很重要。做父母的经验是在照料宝宝的过程中逐渐积累起来的。那么如何做父母，比如给宝宝喂奶、换尿布、洗澡、宝宝生病后怎么办，等等，只要多看看这方面的指导书，用心实践，是很容易学会的。在养育宝宝的过程中，你和宝宝培养起互相信任的情感。通过宝宝，你也将逐渐走向成熟。

♥树立信心，做好充分的心理准备♥

不要被别人的话吓倒。你一定会经常和亲友谈论如何抚养宝宝的事情，也会更加留心报纸、杂志上的相关文章，因此，各种不同的说法充斥着你的头脑，有些甚至互相矛盾。怎么办，该听谁的呢？听得越多越觉得迷茫。这时，你就需要选择自己信得过的育儿专家，听一下他们对你所困惑问题的讲授，从中找到所需要的答案，这样可以使你少走弯路。在这个基础上，你在养育宝宝的过程中要不断总结，从而丰富自己的育儿经验。



想想自己的父母。在学习如何养育宝宝的问题上最好先想想自己的父母。担当父母的职责的知识一方面来自于书本，另一方面则来自于老一辈的经验。当然，你还可以认真地思考一下他们养育自己时的方式和方法，从中找出有益的东西，反思他们的不足，这样将有助于你更好地抚养自己的宝宝。

准妈妈要做的心理准备

看到别的小宝宝那么依恋他的妈妈，你是不是很羡慕呢？看到小宝宝活泼可爱的样子，你是不是也充满了期待？母爱是伟大的，也是神圣的，一想到自己即将成为一位母亲，自豪感便油然而生。你可以坦然地接受家人和亲朋好友的敬意，因为，你不仅对家庭作出了贡献，而且对人类社会的繁衍发展也作出了贡献，这是一种神圣的责任。

宝宝会给家庭带来无限的欢乐

毫无疑问，小宝宝的降生，会改变你原有的生活方式，随之而来的是养儿育女所要面临的一系列问题。但是有了宝宝，会使你从此不再空虚，也不会感到寂寞。小宝宝每学会一个动作，甚至第一次发出声音都会给你带来莫大的喜悦与成就感。在小宝宝的成长过程中，幸福和喜悦将与你相伴。

有付出就会有回报，尽管这种回报不是你所预期的。作为一个母亲，在宝宝出生后，直到他成年，这期间，你会觉得他不仅占据你的时间，你还要为他的健康成长花费很多的心血和财力。但是，你的一切努力和奉献不会白费，因为在你付出的同时，也会得到爱的回报。

人生在世，女人因为有了丈夫而成为妻子，又因为有了宝宝而成为母亲。宝宝的出生，不仅会给家庭带来欢乐和希望，而且还会带来无法替代的欣喜和乐趣。

体验人类最美好的情感——母爱

小宝宝总是人见人爱的，更何况你是他的妈妈，是他婴幼儿期最信赖和最依恋的人。你会因为宝宝而焕发青春，对生活重新充满激情，哪怕是在生活中遇到

挫折和坎坷，一想到家中的宝宝，就会鼓起百倍的勇气和力量。当然，随着宝宝的逐渐长大，你的付出会更多，但在付出的同时，你也会感受到收获者的喜悦——宝宝会蹬腿啦，宝宝会翻身啦，宝宝会坐立啦，宝宝会叫爸爸妈妈啦，宝宝会走路啦，宝宝会自己玩耍啦……

宝宝是夫妻爱情的结晶，是夫妻生命的延续。为了夫妻间诚挚的爱，做妻子的应当有信心和义务去承担孕育的重担。只要你有强烈的责任感和坚定的信念，就一定能够克服所遇到的一系列困难，孕育出一个健康、可爱的宝宝，从而体验到人类最美好的情感——母爱。



♥准爸爸要做的心理准备♥

恭喜你，就要做爸爸了，在此对你表示最真诚的敬意。因为做父亲就意味着一种神圣的责任，养育、培养下一代，使宝宝健康茁壮成长的责任很现实地落到你的肩上。这种责任既神圣又艰巨，有时还可能很无奈，所以准爸爸们也一定要做好充分的心理准备，让自己能够胜任这份神圣的责任。

要适应妻子爱的转移

妻子怀孕了，就要做妈妈了，二人世界的幸福生活，即将因为小宝宝的出生而改变，其中最为突出的就是妻子对丈夫爱的转移。过去温柔体贴的妻子似乎对丈夫关心不够了，过去经常说的情话也减少了，甚至对性生活也有些淡漠了，如此等等。

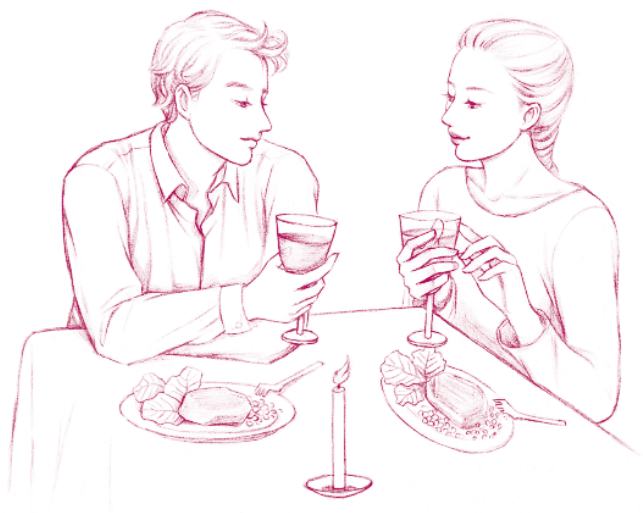
作为一位准爸爸，对此要有充分的思想准备。要充分理解妻子，以宽容豁达的心态对待妻子爱的转移，因为她依然将自己所有的爱奉献于这个家庭，只不过是这种爱一分为二而已。即使她将大部分的爱转移到小宝宝身上，也是完全可以理解的。



母爱是无私的、伟大的；父爱也应该是无私的、伟大的，所以有人说母爱是水，父爱是山。为了夫妻之间的爱情结晶，作为一位父亲，在关于爱的分配上要让出一定的空间，也是理所应当的。我们相信，所有即将当上父亲的人都乐意这样去做。

给予妻子和宝宝更多的关爱

做爸爸肯定是一件乐事，但也要意识到自己需要担当的责任和必须面对的实际问题。妻子怀孕和生产之后，由于生理发生了一系列变化，在心理上也会产生相应的变化，如烦躁不安、爱唠叨、爱发脾气、对感情要求强烈或冷淡等。对于这些变化，丈夫应当理解和体谅，并采取各种方法给予妻子更多的关怀和爱抚，使妻子心情保持愉快、顺利地度过孕产期和产后期。同时，做爸爸的也要承担起照顾宝宝的责任，宝宝刚一出生，势必有很多护理和养育的细节需要注意，养育宝宝不仅仅是妻子一个人的事情，新手爸爸们也要给予宝宝更多的照顾和关怀，使得这个家庭更加和谐，更加温馨。





第二节 新手爸妈的 物质准备



对于新手爸妈来说，不但要适应为人父母的角色转换，在物质上也要做相应的准备。在宝宝还没有出生时，爸爸和妈妈就应该为他准备好婴儿用品，以免到时候手忙脚乱。新生儿到底需要什么物品呢？如果你想更科学、更周到地照顾你的宝宝，那就跟我们一起来学习一下吧！

♥ 为宝宝布置舒适的房间 ♥

为宝宝布置一个温暖舒适的环境，是所有父母的心愿。宝宝的房间与成人的房间有所不同，概括起来，婴幼儿的居室条件主要有以下几点要求。

1. 最好选择朝南或阳光充足的房间，天气不冷或无风的日子可打开窗户，让阳光直射房内。新生儿需要新鲜空气，不论春夏秋冬，都要保持卧室空气的清新和流通。

2. 房间温度最好保持在22℃左右，相对湿度为60%~65%。使用空调时需要注意空气流通，并注意空调开启时间过长可能会导致室内干燥。在没有取暖设备的情况下，冬天可以用热水袋保暖，但要避免烫伤宝宝。用煤炉取暖要做好室内空气流通，防止煤气中毒，同时也要防止室内空气过分干燥。



3. 新生儿居住的房间应保持安静。因为新生儿的生活节律与儿童不同，大约90%的时间处于睡眠状态，而其睡眠时需要安静。

4. 新生儿的房间可贴挂一些色彩鲜艳的画片和玩具，这样可以刺激宝宝的视觉发育。值得注意的是，画片和玩具千万不要距离宝宝的眼睛太近，贴挂的图画和位置也应该经常更换。

💖 宝宝用的家具蕴涵着父母的爱 💖

很多父母都乐于为宝宝添置新家具，但是实际上有些用品完全可以用家中已有的用品代替。比如大的水盆，消毒之后就可以用做宝宝的洗澡盆。事实上很多东西都没有必要买新的，因为宝宝生长的速度相当快，很多东西只用几个月就废弃了。

婴儿床和床垫

父母在选购婴儿床的时候应该选购有安全认证标志的产品，护栏的间距不超过6厘米，护栏表面要光滑，没有裂痕缝隙；床垫可以调整高低，当床垫在最上面的位置，护栏仍应保持55厘米以上的高度；同时护栏上方最好有塑胶罩，并且必须装得十分紧密牢固，因为宝宝长牙时会咬它。



婴儿床床垫应该选购结实的，而且以大小刚好塞进婴儿床中为宜，与床边之间的缝隙以不超过成人两根手指宽幅为准。还应准备一个护围，刚好可以在护栏上绑紧一圈，至少有6条绑绳可以牢系在栏杆上。

家具

宝宝的家具和寝具的构造要坚固，周缘应平滑呈圆弧状，应该尽量避免粗硬危险的边缘、锐利的角、可能松脱的小物件、装饰用的长须边及附在家具寝具上的绳索和丝带等，以防意外。家具应选择符合国家安全标准的产品。如婴儿椅，应该选择底座够宽、够坚实、够稳固的。

婴儿用澡盆、浴缸里的安全椅

婴儿用的澡盆应该选有防滑底层且易于清洗的，也可以另外放置防滑垫以防止宝宝在其中摔滑，最好有支撑婴儿头部及肩膀的设计，而且容易搬动。浴缸里的安全座椅是准备宝宝稍大以后到大浴缸洗澡时使用的，应该选有固定绑带或下面有吸盘的，以保持稳定和安全。

摇篮或摇椅

摇篮并非必需品，如果有条件可以为婴儿选购一个，要注意选有结实的床垫，床底稳固，大小适合的。摇椅可在喂奶或安抚宝宝时使用，应该选底座坚固，坐起来感觉舒适的。





为宝宝准备舒适的衣物和被褥

新手妈妈们大多不会做针线活，宝宝的衣物、被褥大都是从专门的婴儿用品商店买来的。宝宝出生后，会有很多亲朋好友送的衣服，但是因为宝宝长得很快，所以宝宝的衣服最好不要多买。另外也可以使用亲朋好友的宝宝用过的衣服，只要干净舒适，男女都可以。婴儿穿着既舒服又不用花钱，还可讨个吉利。

给宝宝准备的衣服和被褥

3~5套内衣，前开襟是最方便的，而套头衫比较平滑舒适。

2~3件底部有收紧绳的睡衣，等宝宝稍大自己会玩时，应将绳子抽掉，以免出现危险。

2~3件包毯，如果宝宝出生在秋冬时分，睡觉时更要注意保暖。

3~6套包脚的连身服，这是给秋冬出生的宝宝准备的；若是在春末或夏季出生的宝宝，只需准备2~3件即可。

3~6件连身短衫（胯下可按扣的），给春末或夏天出生的宝宝用。

2~3件可洗的围兜，可防止宝宝的衣服被口水渗湿。

2~3顶帽子。因为宝宝的头部不能着凉，夏天要有一顶质轻带遮阳帽檐的帽子，冬天最好准备一顶针织的无檐软帽，一顶厚一点儿的帽子。帽子要稍大一些，因为宝宝的头围改变得特别快。

如果是用布尿布，最好多准备一些，因为新生儿尿尿很频繁。另外，还需为宝宝准备好被褥，参见下表。

名 称	数 量	备 注
包巾	3~7条	应依季节、气候决定
床单	3~5条	用于铺婴儿床、摇篮、婴儿车、躺椅等
防水的垫子	2~8件	保护婴儿床、摇篮、婴儿推车及其他家具
换洗的毯子或被子	3条	放在婴儿床或摇篮之中。夏季应该用质轻透气的，冬天则要选择比较暖和的

宝宝的喂奶用具

虽然我们提倡母乳喂养婴儿，但可能有很多原因导致有些妈妈选择人工喂养婴儿，这样就需要准备好为宝宝喂奶的用具。

奶瓶

一般奶瓶有3种规格：120毫升、200毫升和240毫升。新生儿应该选用120毫升甚至更小规格的。新生儿每次喝奶量很少，往往从10~20毫升开始，奶量慢慢增加。200毫升的奶瓶是从60毫升开始有刻度的，不适合新生儿。等宝宝长到4个月大的时候，每次喝奶量至少120毫升，以后还会增加，这时就应该换大奶瓶了。最好配备奶瓶刷以彻底清洁奶瓶底部。

消毒锅

宝宝用的消毒锅最好选用蒸汽式的。这样消毒既简单又方便，更加有益于宝宝的健康。

宝宝的清洁用品

宝宝洗澡用的肥皂或沐浴液，每次用微量即可。要选择宝宝专用的清洁用品。

不刺激眼睛的专用洗发水

由于宝宝很小，还不会眨眼反射，所以要选用不刺激眼睛专用的宝宝洗发水，而且最好是大品牌的，质量有保证。

湿纸巾

换尿布、擦手时皆可使用。在新生儿出生后最初的几个星期，最好是用棉花球蘸温热的水为宝宝清洁。



消毒棉签

用以清洁宝宝的眼部，蘸酒精可擦拭脐带脱落处。

婴儿专用指甲剪

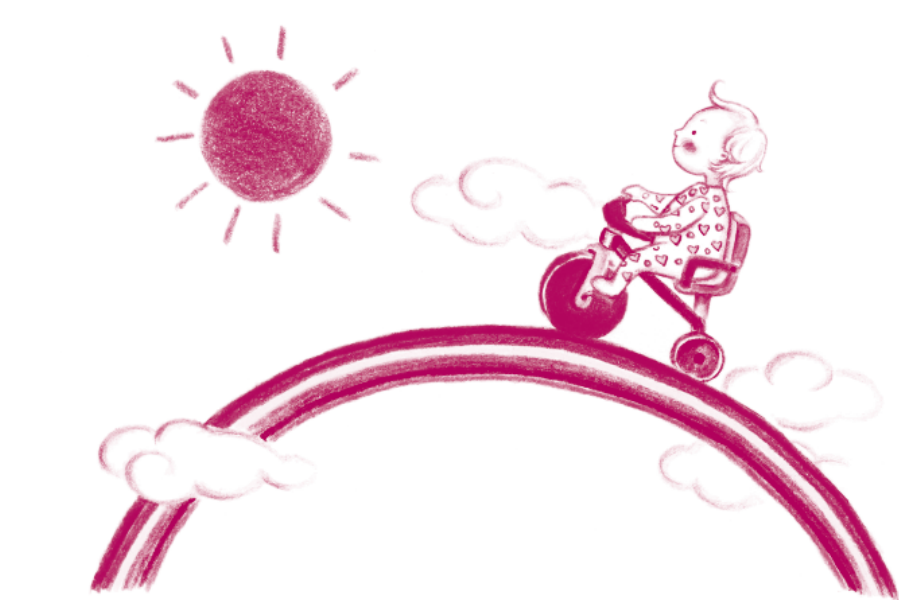
一种专门为婴儿设计的小指甲剪，可以为宝宝清洁指甲。

♥ 宝宝外出时需要的装备 ♥

父母应该让宝宝经常接触到自然的阳光，接触大自然，接触社会，这样更有益于宝宝的身心发育。外出时，宝宝的外出装备也是必需的。

推车

应该选有安全认证标志的，而且折叠容易、轻便、有遮阳或遮雨的顶棚。新手爸妈最好选择可以往后调整到完全平躺的推车，这样很小的婴儿能用，宝宝比较大以后，也可以睡在小推车上。



汽车安全座椅

现在不少家庭都拥有私家车，所以准备一个汽车安全座椅是非常必要的。这种座椅需要到婴儿用品商店去购买，最好不要自己制作，以保证安全及舒适。

婴儿背带

在宝宝还无法自己坐立以前，可以选购向前背的背带，扣上及解开都十分容易。宝宝稍长大后，新手爸妈可以选用往后背的背带。

爱心小叮咛

在选奶嘴的时候，最好选用专门的新生儿奶嘴，因为新生儿的吮吸力很小，这种奶嘴的塑胶很柔软，最适合新生儿。





THE TWO

第二章

0~3岁婴幼儿 同步护理大讲堂

0~3岁是宝宝发育的关键期，新手爸妈不仅要关注宝宝的日常生活，喂养好宝宝，而且还要更多地关注宝宝体智能的发育。一起来体验宝宝同步护理课堂的独特魅力吧，一定会让你和宝宝都受益匪浅！



第一节 1个月宝宝 护理课堂

♥宝宝本月体能发育对照表♥

性 别	身 长	体 重	头 围	胸 围
男宝宝	46.8~53.6厘米 平均50.2厘米	2.5~4.0千克 平均3.2千克	31.8~36.3厘米 平均34.0厘米	29.3~35.3厘米 平均32.3厘米
女宝宝	46.4~52.8厘米 平均49.6厘米	2.4~3.8千克 平均3.1千克	30.9~36.1厘米 平均33.5厘米	29.4~35.0厘米 平均32.2厘米

♥日常护理必修课♥

分辨宝宝的哭声

啼哭是宝宝的一种生理现象，也是一种本能。啼哭能使呼吸加深、肺活量增加、全身血液循环加快，从而促进机体新陈代谢，对宝宝全身各系统的健康发展都有积极的促进作用。因此，不要过于担心自己的宝宝哭的时间长，也不能一听到哭声就将宝宝抱起来哄。但是，在宝宝哭时父母要注意观察，仔细听哭声，辨明宝宝哭的原因。



通常，如果宝宝哭一阵就停一小阵，大多是由于饥饿、困了、大小便、过冷、过热或蚊虫叮咬等原因引起的。一旦排除了这些引起不适的因素，宝宝就会停止啼哭。

如果宝宝是由于疾病而引起的哭闹，哭声就会有明显不同，表现为尖声哭、嘶哑地哭或低声无力地哭，而且还可能伴有脸色苍白、神情惊恐等反常现象，甚至将宝宝抱起来也不能使其哭声停止，此时应立即去医院检查。

有的宝宝只是在睡前哭一会儿就进入睡眠状态，或在刚醒来时哭一会儿就进入安静的觉醒状态，这些都属于正常现象。



肚脐的护理

对于新生宝宝来说，肚脐的护理极为重要。这一方面是因为肚脐是“神阙穴”，具有“温通经络，调和气血”的功效；另一方面是因为如果肚脐护理不好，会引发脐疝等病症。

◎ 妈妈们可以这样护理宝宝的肚脐

在宝宝脐带脱落的前几天，肚脐可能会出血或者有渗出物，这种现象可以一直持续到完全愈合为止。在此期间必须保持肚脐的洁净和干燥，以防止感染。

如果发现宝宝尚未愈合的肚脐变得很湿，并且有脓水流出时，就需要每天用棉签蘸着酒精清洗肚脐周围有皱褶的地方。在给宝宝换尿布时，需将前端往下折到肚脐以下，同时让上衣往上翻，以便肚脐能直接与空气接触，保持干爽。

如果发现宝宝肚脐和周围的皮肤发红，或者流出有臭味的脓水，说明可能有感染，应该立即去医院诊治。

如果宝宝肚脐上尚未愈合的硬痂被衣物刮掉，这时可能会出点儿血，妈妈不必过于慌张，只要护理得当，很快就会正常的。

及时发现鹅口疮

鹅口疮表面是层叠白斑，外观很像凝固的牛奶，通常出现在宝宝的双颊内侧，有时也会出现在舌头、上腭、牙龈等部位。新生儿出现的概率最高，尤其是服用抗生素后更易出现。

鹅口疮是由于白色念珠菌感染所致，通常是宝宝通过产道时因感染导致的。当宝宝感染了这种霉菌时，由于平时受其他微生物的抑制，一般不会引发疾病，但当这种平衡被打破时，就会出现相应的症状。如母体在怀孕期间激素发生变化，或宝宝使用抗生素后，都可以使这种霉菌大量繁殖，从而引起感染。这种感染有疼痛感，也会影响宝宝吸奶。若不及时治疗，有可能引起并发症。如果发现宝宝有鹅口疮的体征时，应及时到医院治疗。

患了生理性黄疸不用担心

有些父母会发现宝宝在出生后2~3天时皮肤开始变黄，最明显部位是眼白、手掌心和脚底板，这无疑会引起父母的极大担忧和恐慌。其实在一般情况下，这种现象是属于生理性的，随着时间的推移会逐渐消失，父母不必过于紧张。

这种黄色来自于血液中过剩的胆红素。胆红素是红细胞正常分裂后的产物，通常由肝脏处理后再经肾脏排除。由于刚出生的宝宝肝功能不成熟，肝脏没有足够的能力处理大量的胆红素，便会出现这种现象，医学上称之为新生儿生理性黄疸。生理性黄疸通常出现在出生后的2~3天，7~10天后逐渐消失。如果是早产儿，由于其肝功能更不成熟，所以可能延续到14天之后才能消失。此外，男婴和低体重的宝宝比较容易出现新生儿黄疸，或者妈妈有肥胖症以及催生产下的宝宝都可出现。出现这种状况时，医生通常会将宝宝留院观察几天，待血液测试黄疸指数正常后便可出院。



纸尿裤的选择

现在，大部分年轻的妈妈不再为给宝宝洗尿布苦恼了，因为纸尿裤的问世，给她们带来了极大的方便，让她们有更多的时间和小宝宝在一起玩耍。同时，宝宝的小屁股也能时刻保持干爽。纸尿裤与宝宝的健康是分不开的，因此，选择纸尿裤也是有讲究的：

◆ 尺寸大小合适。应根据宝宝的月龄及体形的大小，选择适合宝宝尺寸的纸尿裤。太小的纸尿裤，宝宝的排泄物容易露出，太大的纸尿裤不利于宝宝的肢体活动，会影响宝宝的发育和健康。

◆ 轻薄、透气。纸尿裤的质地应轻薄透气，这样能更快、更好地向外疏导热气和湿气，让宝宝的小屁股时刻保持干爽。尤其是在外出或者因某种原因不能及时更换时，也能减少排泄物对宝宝皮肤的刺激。

◆ 带滋润保护层。除了选择先进的透气设计以外，优质的纸尿裤一般都会紧紧地贴在宝宝的小屁股上，而且其中添加了天然的具有护肤成分的无纺布层。这样，能够很好地保护宝宝的皮肤。

◆ 正规厂家生产。一定要注意给宝宝选择正规厂家生产的、质量可靠的纸尿裤。最好到大的商场或大型超市购买，而且在购买前，一定要先查看上面的商标和说明，以免买到假货。

预防尿布疹

尿布疹是宝宝常见的皮肤病。无论是市场出售的纸尿裤，还是家庭使用的传统尿布，只要使用不当，质量不合格，就有可能导致尿布疹。再加上宝宝皮肤娇嫩，每天大小便次数多，就更容易引发尿布疹。

尿布疹常发生于宝宝肛门周围、臀部、大腿内侧及外生殖器，甚至可蔓延到会阴及大腿外侧。尿布疹初期，宝宝的患病部位发红，继而出现红点，直至鲜红色红斑，会阴部红肿，慢慢融合成片。严重时会出现丘疹、水疱，甚至糜烂，如果合并细菌感染则会产生脓疱。预防宝宝尿布疹需做到以下几点：

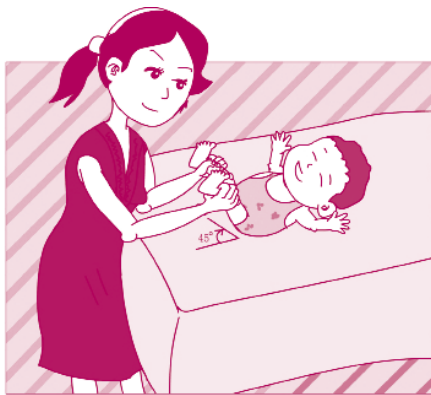
◆ 要选用质地柔软、吸水性强、透气性好、纯白色或浅色纯棉针织料的尿布。

◆ 使用传统的尿布时，一定要漂洗干净，最好用肥皂洗涤，然后用热水清洗干净。而且要保持尿布垫的干燥，尿布和尿布垫应经常进行消毒，在日光下翻晒。

◆ 要及时更换被大小便浸湿的尿布，以免尿液长时间刺激宝宝的皮肤。

◆ 不要在宝宝尿布下加用橡胶布或塑料布，以免使宝宝臀部长期处于湿热状态。

◆ 如果宝宝大便次数较多，除了要用清水冲洗他的小屁股外，还要在医生的指导下涂上防止尿布疹的药膏。如果发现宝宝的小屁股有轻微发红时，应及时涂抹护臀膏。每次清洗后用干爽洁净的毛巾吸干水分，再让宝宝的小屁股在空气或阳光下晾一下，保持皮肤干爽。



合理穿衣

由于新生儿身体很软，头比较大而且直不起来，再加上胖胖的手臂和始终弯曲的腿，这些都给为宝宝穿衣服带来很大困难。所以，为宝宝穿衣服时，应该注意以下事项：

◆ 必要时才更衣。如果宝宝经常吐奶，可以给他套上一个大的围嘴，或是用湿毛巾在脏的部位做局部清理，没有必要每次都全身上下换一套。在把衣服套到宝宝的头上之前，妈妈要先用手拉开领口，避免衣领弄痛宝宝的耳朵和鼻子。同时，为了避免套头时宝宝因被遮住视线而恐惧，可以和他说话，以分散他的注意力。

◆ 为宝宝穿衣服时，最好选择一个平坦舒服的地方，并准备玩具，播放轻



快的音乐。同时，要努力把为宝宝穿衣的时间变成亲子谈话或游戏的时间。

◆ 穿连体衣的时候，要先解开扣。把连体衣所有的扣子都解开，放平，然后把宝宝放在衣服上，脖子对准衣领的位置。先穿腿，在尿布下面的位置把扣扣好，这样宝宝的腿就伸不出来了。然后再把胳膊伸进去，妈妈先把袖子挽起来，用一只手把袖口撑开，把宝宝的胳膊拉进袖子，把袖子挽好，再照此办法穿另外一只胳膊。

正确为宝宝选择衣服

为宝宝选择衣服，应该具备以下几个条件：

◆ 穿着宽松舒适。由于刚刚出生的小宝宝皮肤娇嫩，容易出汗，所以内衣应选用柔软、吸水及透气性比较好的纯棉制品。衣裤的质地以浅色纯棉布或纯棉针织品为好。贴身衣服不应有“缝头”，以免擦伤宝宝娇嫩的皮肤。裤子的式样为开裆系带或开裆背带，不要用松紧带，因为松紧带过紧，会影响宝宝胸部的生长发育。

◆ 容易穿脱。为使宝宝的衣服容易穿脱，样式最好是和尚领、斜襟，可以在一边打结，并且胸围可以随着宝宝长大而随意松放。此外，由于宝宝的脖颈短，容易溢奶，这种上衣便于围放小毛巾或围嘴。系扣的地方选用粘带要比纽扣好。

◆ 安全。为了保证宝宝的安全，衣服应选择那些装饰少、袖子宽松的样式。同时，应避免有金属纽扣或拉链，以免划伤宝宝。从商店买回来的宝宝衣服，特别是内衣，一定要先用清水清洗，然后用开水烫后日光下晒干，放在干燥的地方，不要放樟脑丸，以防引起皮肤过敏。如果是穿其他健康宝宝穿过的小衣服，也应该注意在穿前要用水煮沸消毒，晒干。

◆ 容易洗涤。最好选择那些易洗、易干，可机洗、不易褪色的衣服。

◆ 最好是连体衣。连体衣既经济又实用，尤其是对新生儿更有诸多的好处：一是宝宝在里面可以自由活动，对宝宝的生长发育有好处；二是换尿布也很方便；三是容易穿脱，而且不会翻卷起来；四是暖和又不太热。

让宝宝在睡眠中成长

刚出生不久的宝宝，几乎整天都在睡眠中度过。肚子饿的时候就会醒来，吃完母乳又继续睡觉，每天反复如此，没有昼夜的分别。这个时期他一边打盹一边感受来自外界的光线和空气，同时也逐渐习惯家人的对话及生活中的各种声音。想睡的时候就让他得到充分的睡眠；当他醒来时，温柔地抱着他说话，待他完全清醒后再照料他；哭了，妈妈很快过来温柔地拥抱他。这种舒服的体验对宝宝的成长过程来说，是非常重要的。

不管你的声音是否悦耳、宝宝总是会喜欢你的声音。所以，妈妈千万不要依据对自己声音的自我评价而放弃歌唱。轻声对着宝宝唱一首摇篮曲，宝宝和你都能从中得到安慰和快乐。如果你连一首也不会唱，那就买几张摇篮曲CD吧！设法学会并记住几首。你可轻柔地抱着宝宝，一边唱着歌，一边摇着宝宝，这该是一幅多么圣洁的动人画面呀。

❤️ 喂养知识必修课 ❤️

母乳让宝宝提高抗病力

新生儿的胃里解脂酶含量较低，胃酸酸度较低，这使得他们的消化功能比较弱，并且只能消化乳类，尤其是母乳，因为母乳中含有解脂酶。由于牛乳中缺乏解脂酶，所以用牛奶喂养的新生儿易引起脂肪泻。母乳所含蛋白质多为乳蛋白，易于宝宝消化，并且脂肪颗粒也较牛乳细。母乳中含有保证脂肪消化更完全的解脂酶，这样可使食物进入胃部后更容易吸收，而不会在胃部堆积，引发便秘等症状。

宝宝的机体抗病性相对成人来说是比较弱的，因此稍有病菌侵入便会致病。而母乳直接喂哺，就能减少微生物从口入的机会，减少病菌侵害宝宝机体的概率。母乳中还含有抗体，自出生至6个月，母乳喂养的宝宝，很少有胃肠失调的症状，有其他疾病或营养问题也可依赖母乳解决。宝宝吃母乳6个月以上，可降低儿童时期患癌症的危险，特别是淋巴瘤。吃母乳的宝宝不易患儿童过敏症。吃母乳的宝宝在出生后第一年，中耳炎感染率低。



新生儿的胃呈水平状，肌层发育差，贲门较松弛，而幽门括约肌相对较发达，容易发生痉挛，同时新生儿的胃容量小（初生时约为30~35毫升，2周时约为60~70毫升，1个月时约为90~105毫升），所以易发生溢乳或呕吐。与人工喂养相比，母乳喂养减少了空气摄入胃部，从而可以减少呕吐的发生。

另外，食物温度太高和太低都会引发胃部不适，与成人相比，宝宝只要饿了就马上要吃奶，一刻也不能等。而母乳温度适中，只要宝宝饿了随时就可以吃，不需要让宝宝饿着肚子等吃的。

爱心小叮咛

宝宝一出生，尽量做到早喂母乳，宝宝天生具有的吸吮能力，能够有效地刺激母乳的分泌。虽然开始时量少，但是母乳中含有足够的水分足以保证宝宝机体需要了，让宝宝不会感到口渴。如果加了糖水，会影响宝宝的食欲，减少宝宝吸吮时的力度，降低对乳头的刺激，使得母乳分泌量减少，甚至有的会造成宝宝拒吸母乳，从而导致母乳喂养失败。糖水使胃内产气增加，引起腹胀。使用奶嘴喂糖水容易增加感染疾病的机会。

母乳让宝宝脑细胞发育更完善

科学研究表明，母乳中富含一种未鉴定出的物质，其对大脑的发育有影响。研究发现，193名只喝母乳或母乳、牛奶都喝的宝宝，智商显著比107名只喝牛奶的宝宝高，两者之比为103.7：93.1。这项智商测验是在儿童7岁半至8岁时进行的。

一些从事营养学研究的人员证实，在标准的智力测验中，母乳喂养的宝宝的智商比用配方奶粉喂养的宝宝的智商要高一些。在年龄为7岁半到8岁的宝宝中，那些用母乳喂大的宝宝的智商比那些用非母乳喂大的宝宝高近10个百分点。研究人员认为，这是因为母乳里含有对宝宝脑细胞发育有益的激素。

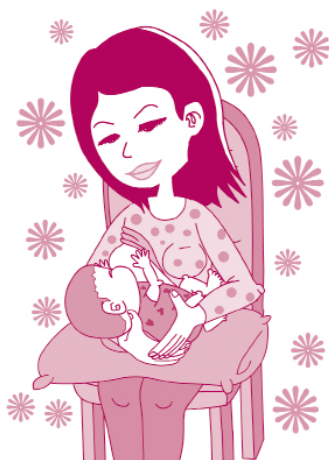
爱心小叮咛

母乳喂养可以让宝宝和妈妈充分接触，一方面不仅有利于母子之间的沟通交流，另一方面肌肤是宝宝感觉最灵敏的器官，母子之间肌肤的充分接触有利于刺激宝宝脑部细胞的发育，从而提高宝宝的智力指数。

按需哺乳

新生儿，尤其是出生后不久的新生儿，由于母乳分泌不多，因而每次吸入的奶量较少。新生儿的吸吮时间一般较长，常常还没喝饱，就因疲乏而入睡了。醒来后，宝宝因为饥饿而哭闹，这时就应让其再次吸吮。勤吸吮会刺激乳头，有利于乳汁的分泌，所以给宝宝喂奶不必定时，而应按需喂奶。

随着宝宝月龄的增长，妈妈乳汁分泌量的增多，宝宝会逐渐按要求平均3小时左右吃1次奶，这是很正常的现象。相反，如果为了“认真”执行定时喂奶，硬把睡得正香的宝宝弄醒，这不仅打乱了宝宝的正常生理节奏，也使妈妈自己不能很好地休息，使母婴都处于紧张状态中，这既影响宝宝的成长，也影响妈妈乳汁的分泌。



帮宝宝拍嗝

宝宝吃奶时，会吸进不少的空气，如果长时间排不出这些气体，不仅会影响宝宝的食欲，而且还会使宝宝的肚子发胀，进而影响吃奶。所以在宝宝吃完奶之后，需要立即帮助宝宝打嗝，也就是人们常说的“拍嗝”。通常拍嗝的方式有3种：

- ◆ 一是让宝宝趴在妈妈的肩膀上，妈妈用一只手托好宝宝的小屁股，另一只手轻拍宝宝的背部。对大多数宝宝来说，趴在妈妈肩膀上拍嗝是最有效的方式。
- ◆ 二是使宝宝横着俯卧在妈妈的两腿上，然后妈妈用一只手将宝宝扶好，



用另一只手拍背。

◆ 三是妈妈在床上用一只手撑住宝宝的胸部或是扶住他的两腋，让宝宝的头稍稍前倾，用另一只手轻拍背部。

应对宝宝拒绝母乳

在给新生儿哺乳时，妈妈有时会遇到宝宝拒吃母乳的情况。这种情况都是什么原因导致的呢？妈妈该怎么办呢？

◆ 妈妈的乳房可能因为肿胀而使新生儿很难吸吮。遇到这种情况，妈妈可以用一块温热、柔软、洁净的毛巾热敷乳房或用温水浸泡乳房以减轻肿胀，也可以试着挤出一些乳汁，使乳房稍微松软一些，这样一来，新生儿就比较容易吸吮乳头，不会拒绝妈妈的乳房了。

◆ 妈妈的乳汁可能由于流出太快，使新生儿吸吮时常常呛着，因此，宝宝就拒绝吃妈妈的乳汁。这时，妈妈可以先挤出一些乳汁，以减轻乳房压力，使乳汁不至于流得太快；还有一种办法是，用中指和食指夹住乳房，减小乳汁的流量，这样就不至于呛着新生儿，宝宝就不会拒吸妈妈的乳房了。

◆ 妈妈的乳房可能压在新生儿的鼻孔上，使宝宝因呼吸困难而拒绝妈妈的乳房。这时，只需妈妈轻轻地将乳房移开宝宝的脸，宝宝就会愿意吃奶了。

◆ 宝宝的鼻子可能不通气，吸吮时呼吸受阻而影响了吃奶。解决的办法是清除鼻腔分泌物或遵医嘱使用一些滴鼻剂，宝宝鼻子通气了，自然会吃奶了。

哺乳妈妈用药原则

哺乳期妈妈患病用药时，为减少药物对宝宝的毒副作用，应注意以下几点：

◆ 应禁用或尽量避免使用毒副作用大的药物，改用疗效相近而副作用较小的药品。

◆ 若必须服用毒副作用大的药品时，可在服药期间暂停哺乳，待病好后再哺乳。在停止哺乳期间，可用吸奶器吸出乳汁，以免乳汁淤积而“回奶”。用药时间越短越好。

- ◆ 即使服用毒副作用较小的药物，也应在用药4小时后再哺乳。
- ◆ 需长期服用毒副作用大的药物时，应考虑给宝宝断奶，改为人工喂养。

此外，对哺乳妈妈应做好一些职业病防护，以防止金属中毒及农药中毒而危害宝宝健康。在哺乳期间服用任何药物都应得到专业医生的允许方可使用。

选购奶粉的方法

市场上可供选择的奶粉品种很多，应认真选用。

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

◆ 配方奶粉：营养学家根据母乳的营养成分，重新调整搭配奶粉中酪蛋白与乳清蛋白、饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸的比例，除去了部分矿物盐的含量，加入适量的营养素，包括各种必需的维生素、乳糖、精炼植物油等物质。适合喂养1岁以内的宝宝。

另外，在选择奶粉时还要注意以下几点：

- ◆ 包装要完好无损，不透气；
- ◆ 包装袋上注明有生产日期、生产批号、保存期限，保存期限最好是用钢印打出的，没有涂改的嫌疑；
- ◆ 奶粉外观应是微黄色粉末，颗粒均匀一致，没有结块，闻之有清香味，用温开水冲调后，溶解完全，静止后没有沉淀物，奶粉和水无分离现象。

如果出现相反情况，说明奶粉质量可能有问题。虽然有的奶粉保质期比较长，但最好购买近期生产的奶粉。具有知名度的品牌奶粉当然好，但要防止冒牌产品。要从大超市、商场购买，除了防止假货外，大超市和商场里的商品销售周期短，能够买到生产日期近的商品。



给宝宝喂奶粉的方法

虽然母乳是宝宝最理想的食物，但是有时妈妈不能进行母乳喂养或者乳汁分泌的量少，这时用配方奶粉代替母乳是最好的喂养方法。只要喂养方法得当，用配方奶粉也可喂养出健康的宝宝。

为了宝宝的安全和健康，给宝宝喂配方奶粉时需注意以下事项：

◆ 奶粉最好在开封后一个月内吃完。婴幼儿配方奶粉有丰富的营养，尤其是含有DHA的配方奶粉开封后时间过长，容易氧化甚至变质并产生腥臭味。所以配方奶粉最好是开封后尽快吃完。

◆ 出门时最好不要携带已冲调好的奶粉。配方奶粉最好是现吃现调配，这样可以保证奶粉的质量与营养。当需要外出时，可以使用专门的奶粉盒，带上专用的奶粉冲调水，即吃即冲，这样既方便又卫生。

◆ 配方奶粉不要放在冰箱内储存。冰箱内的潮气较大，容易使配方奶粉成分变质氧化。另外，奶粉放到冰箱内，拿进拿出，箱内温度和室温温差大，容易使奶粉潮解、结块而发生变质。因此，开封后的奶粉要放置在避光、通风、干燥、阴凉的室内。另外，切记每次冲调完奶粉要及时把开口密封好，以减少奶粉与空气接触的时间。

◆ 冲调好的配方奶粉不要放置太久。由于婴幼儿配方奶粉营养丰富，蛋白质含量高，容易滋生细菌，所以千万不要放置太久。最好是宝宝喝多少冲多少，如果有少量剩余，要将其倒掉；如果剩的量多可以在短时间内保存，但最好不要超过40分钟，而且宝宝下次喝时一定要加热消毒。

使用奶瓶、奶嘴的注意事项

奶瓶和奶嘴使用前需煮沸消毒。奶瓶最好是直式的，奶嘴的选择需根据宝宝的月龄购买相应的型号。

在购买时看清楚说明即可。奶嘴的孔太大或太小，宝宝吃了以后都容易引起呕吐。用奶瓶喂奶时，橡皮奶嘴内一定要充满奶液，以免空气被吸入。可以从宝宝吃奶的速



度察觉到是不是需要为宝宝换奶嘴，当感觉宝宝吸奶费力时，或是宝宝吸奶时很容易疲倦、焦虑，就需要为宝宝更换流量比较快的奶嘴了。在奶瓶消毒时，记住要用冷水来煮，但奶头要等水煮沸后才放入；待煮沸1~2分钟后就可以将它取出来使用。

❤️ 体智能发育必修课 ❤️

多和宝宝交流

宝宝一出生，就表现出与外界交流的天赋。新生儿与妈妈对视就是彼此交流的开始。这种交流，对宝宝行为能力的健康发展具有重大而深远的意义。

新生儿虽然不会说话，但可以通过运动与妈妈进行交流。当妈妈和新生儿柔声说话时，宝宝会出现不同的面部表情和躯体动作，就像表演舞蹈一样，扬眉、伸脚、举臂，表情愉悦，动作优美、欢快；当妈妈停止说话时，宝宝就会停止运动，两眼凝视着妈妈；当再次说话时，宝宝又变得活跃起来，动作随之增多。宝宝用躯体语言和父母交流，对其大脑发育和心理发育有很大的帮助。



宝宝很懂事

很多人都有一种错误的认识，认为新生儿什么都不懂。其实这是源于对新生儿发育和对新生儿交流方式的不了解。

新生儿的视觉能力和听觉能力已经有了一定的发育。新生儿能看清20~25厘米内的物体，并会通过移动目光和转头来回应妈妈的呼唤。所以父母千万不能忽视与宝宝的眼神交流。

新生儿的听力很敏感，尤其对父母的声音更为敏感。这是因为当宝宝还在妈妈子宫里的时候，就熟悉了父母的声音，因此当父母发出欢快的声音时，宝宝便会表现出极度兴奋的样子，有时是双手双脚进行舞动，有时头来回转动，甚至眼



睛追随着你，嘴巴还一张一合，所以不能忽视与新生儿的语言交流。

为宝宝准备玩具

玩具并不是宝宝长大后才拥有的专利，新生儿也同样需要玩具。因为新生儿一生下来，就具有很好的视觉、听觉、触觉和模仿能力，出生几天的宝宝就能注视或跟踪移动物体或光点，并能作出反应，还能和妈妈眼神对视。

新生儿喜欢看红颜色，也喜欢看人的脸，而且喜欢注视图形复杂的区域，如曲线或同心圆式的图案等。新生儿不仅能听到声音，而且对声音频率很敏感，喜欢听舒缓优美的音乐，并以特有的动作和表情表示愉快的情绪。



用爱和宝宝交流

父母望着刚出生不久的宝宝，充满了无尽的爱意，仿佛整个世界都因宝宝的出生而变得更加亮丽多彩。无论是在宝宝玩耍的时候还是哺乳的时候，都可以用你那充满爱意的眼神跟宝宝交流，让他感觉到你浓浓的爱意。

父母可以这样做：“噢，宝宝（也可呼乳名）醒了，妈妈在这儿，睡得香吗？宝宝真乖啊……”有时宝宝会“回答”你。用你轻柔的话语，跟宝宝聊天，让宝宝不孤单。其实他未必能听得懂你在说什么，但是却能感受到父母的爱意。

父母在抚触宝宝的时候一定要注意4个字：轻、柔、巧、温。抚触宝宝不仅

能使宝宝和父母享受到爱的体验，而且还可以查看宝宝的健康状况。新生儿的皮肤应该光滑、柔软，表皮上没有疙瘩，而且还有良好的弹性，另外注意洗澡后一定要抚摸宝宝。

爱心小叮咛

刚刚出生的宝宝并不具备任何心理活动，但是具有一出生就存在的本能活动，比如吃奶的吸吮动作、大小便的排泄活动。通过调查发现，妈妈给刚出生的宝宝喂奶时，必须把奶头放进宝宝嘴里，宝宝才能吸吮奶汁；如果把奶头放在嘴边，宝宝自己并不会找到奶头。这时，妈妈如果有意无意地把奶头放在宝宝的嘴边移动，最后再放进宝宝的嘴里，经过不断的训练，在2周左右的时候，宝宝就会主动寻找奶头。这表明宝宝已学会最初的调节自己的活动以适应环境的能力，这是新生儿最初出现的、最简单的心理现象。可见，新生儿心理现象的发生，是通过后天培养训练出现的，因此，妈妈要特别重视宝宝的心理发育。





第二节 2个月宝宝 护理课堂



♥宝宝本月体能发育对照表♥

性 别	身 长	体 重	头 围	胸 围
男宝宝	55.6~65.2厘米 平均60.4厘米	4.7~7.6千克 平均6.1千克	37.0~42.2厘米 平均39.6厘米	36.2~43.4厘米 平均39.8厘米
女宝宝	54.6~63.8厘米 平均59.2厘米	4.4~7.0千克 平均5.7千克	36.2~41.0厘米 平均38.6厘米	35.1~42.3厘米 平均38.7厘米

♥日常护理必修课♥

湿疹的治疗和护理

1~2个月的宝宝，最容易在头上、脸上出现湿疹，特别是在夏季更容易发生。宝宝有了湿疹应尽快在较轻时治愈，否则很快就会扩散到宝宝整个面部。湿疹很轻时，可以咨询专业的医生进行外涂药物治疗，很快就会治好。等到疮头长得很大，发红溃烂，在家里就难以治愈了。在涂了医生开的药膏仍未痊愈时，如果是喂牛奶的宝宝，可用7勺奶粉加3~4勺脱脂奶粉的比例试喂。这种方法对于病情

比较轻的宝宝有一定的疗效，对于病情较重的宝宝可缓解症状。

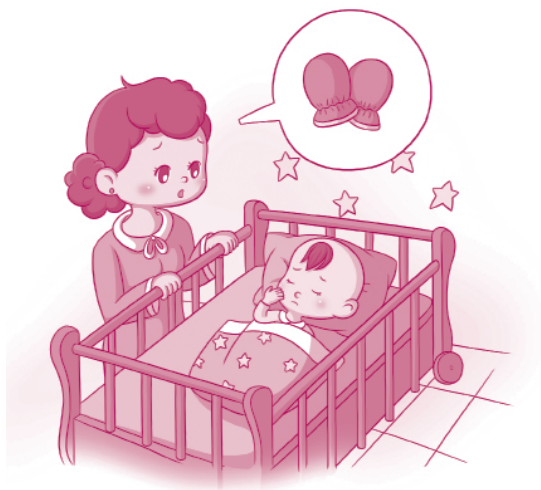
宝宝若得了湿疹，父母要尽快想办法及早治愈。最好能在3个月之前，宝宝还不能用手来挠时将其治愈。宝宝到了4~5个月时，他会自己用手来挠或者在枕头上蹭头部，这样在治疗上就有一定的难度，也不容易治愈。如果湿疹长时间不好，应尽早请医生治疗。

给宝宝洗澡时，父母要经常为宝宝换枕巾、枕套及贴身衣服。贴身衣物都要采用棉质衣物，勤洗勤换。新物品应用开水洗过、烫过之后再用。

不宜给宝宝戴手套

第2个月的宝宝，常常会用手抓脸，如果宝宝指甲长，就会把自己的脸抓破，即使不抓破，也会抓出一道道红印。为防止这种现象的发生，有些妈妈就会给宝宝戴上一双束口的小手套。妈妈以为这样就放心了。但这样做，虽然宝宝的脸不会被抓破了，可随之带来更大的弊端，而且还存在着安全隐患。

如果手套口束得过紧，会影响宝宝手部的血液循环；如果手套内有线头，可能会缠在宝宝的手指上，使手指出现缺血，宝宝没有表述能力，如果父母没有及时发现，极易使宝宝手指出现坏死，造成终身的遗憾。再者，宝宝正处在生长发育期，戴上手套，手指活动受到限制，会给宝宝的成长带来一定的影响。有的父母虽然没有给宝宝戴上手套，但给宝宝穿袖子很长的衣服，这虽然避免了发生手指缺血的危险，但也同样会影响宝宝手的运动能力，也是不可取的。





不给宝宝戴上手套，并不是任由宝宝抓脸。其实只要把宝宝的指甲剪得稍微短些，然后再轻轻磨一下，让指甲很圆钝，就可以避免宝宝把自己的脸抓破了。

奶痂的处理方法

有些宝宝头部会长奶痂，是因为妈妈在整个月子里，没有给宝宝洗头。洗头时，也没有使用婴儿洗发水，而仅仅用清水冲一下，或只是用湿毛巾轻轻擦几下。这样过不了几天，宝宝的头部，甚至眉间，就会慢慢地积起奶痂，颜色发黄，越积越厚，甚至还有皲裂现象发生。

如果宝宝的头部已经形成了奶痂，千万不要硬性给宝宝揭痂，这样会损伤宝宝的皮肤，严重时会出现出血甚至发生感染。可以用甘油涂在奶痂上，也可以用温水浸泡头皮，等到奶痂变得柔软后，轻轻一擦就自行脱落了。

正像奶痂的形成不是一天两天那样，去痂也不可能一下子清除掉。每天清除一点儿，慢慢地就消除干净了。但父母要注意，今后给宝宝洗头洗脸时，一定要耐心细致地洗干净，千万不要让宝宝再结奶痂了。

小便次数少的原因

宝宝在新生儿期，小便次数非常多，几乎十几分钟就尿1次，父母一天要更换几十块尿布，每次打开都是湿的。随着宝宝月龄的增加，进入第2个月的宝宝与新生儿期的宝宝相比，排尿次数逐渐减少了。这时父母就很担心，宝宝是不是缺水了？

要想判断宝宝是不是缺水，一是要看季节；二是要看宝宝的体征。如果是在夏季，天气热，宝宝可能会缺水。主要症状是，宝宝不但尿的次数减少，而且每次尿量也不多，嘴唇还可能发干，这就证明缺水了，应该赶紧补水。

还有一个原因会使宝宝的小便次数减少，那就是宝宝逐渐大了，膀胱也比原来大了，储存的尿液也多了，原来垫两层尿布就可以，现在垫三层也会湿透，甚至能把褥子都尿湿。可以说，不尿便罢，一尿就尿透。因此，宝宝小便次数少，并不是缺水了，而是宝宝长大了。

服用疫苗丸预防小儿麻痹

宝宝满2个月的时候，应该服用第一颗小儿麻痹糖丸了。这种糖丸是用来预防小儿麻痹症的，若不服用这种糖丸，宝宝患小儿麻痹病的风险就大。

脊髓灰质炎疫苗即小儿麻痹糖丸，是由减毒的脊髓灰质炎病毒制成的。宝宝口服糖丸后，身体内就会形成抵抗脊髓灰质炎病毒的抗体，而免于此病的发生。因此每个宝宝都应在规定的时间内按时服用。

根据免疫预防接种程序，满2个月的宝宝开始第1次服用脊髓灰质炎三价混合疫苗，满3~4个月时分别服第2次和第3次，4岁时再服1次。这样，就可以获得较强的抵抗脊髓灰质炎病毒的免疫力。

糖丸发放后，父母要立即给宝宝服用，不要放置，以免失效。服用的方法是：将糖丸研碎，用凉开水溶化（千万不要用热水溶），以免失去免疫作用，然后用小勺给宝宝喂下。如果宝宝发烧、腹泻，或患有先天免疫缺陷及其他严重疾病时，均不能服用，以免引起不良反应或加重病情。具体服用方法咨询医生。

给宝宝剪指甲的方法

过了满月的宝宝生命力旺盛，不仅新陈代谢加快，而且手也非常喜欢到处乱抓，如果指甲很长，容易将自己的小脸抓破。另外，宝宝也常常把手放到嘴里，如果指甲里藏有污垢，就会把细菌带进嘴里影响健康。同时，随着宝宝活动能力加强，开始喜欢蹬腿，如果脚趾甲过长，蹬腿时常与被褥摩擦，容易撕裂脚趾甲。因此，需要经常给宝宝剪指甲（趾甲）。

宝宝的指甲长得特别快，每周应剪指甲1次。宝宝的指甲（趾甲）细小薄嫩，应使用钝头的、前部呈弧形的小剪刀或指甲剪。选择修剪指甲的时间最好在宝宝不乱动的时候剪，可选择在喂奶过程中或是等宝宝熟睡时。

剪指甲（趾甲）时一定要小心谨慎，要抓住宝宝的小手，避免因宝宝乱动而使宝宝被剪刀弄伤。也不要使剪刀紧贴到指甲尖处，不可剪得太深，以防剪到指甲下的嫩肉而剪伤宝宝的手指。剪好后检查一下指甲边缘处有无方角或尖刺，若有应修剪成圆弧形。



为宝宝选择衣服的要求

宝宝顺利地度过了新生儿期，身高和体重肯定增加了不少，第1个月的衣服大多数不能再继续穿了。所以，对于父母来说，当务之急就是尽快为出了满月的宝宝准备一套宝宝衣服了。那么，什么样的宝宝衣服才是理想的呢？由于第2个月宝宝的皮肤还很娇嫩，宝宝衣服一定要满足宽松、柔软、式样简单和易穿易洗等条件。



父母应该给宝宝穿纯棉、质地柔软的衣服，而且脚踝和手腕部位都不能过紧。因为这个月的宝宝脖子短，衣领最好是和尚服式的，也不能太紧，要充分露出宝宝的脖子，这样不但有利于宝宝的呼吸通畅，而且还可以预防颈部发生湿疹或皮肤感染。这个月的宝宝也不适合穿连脚裤，应该改穿开裆裤，而且裤子的开裆要大，前面要开到宝宝的阴部上方，后面要把整个小屁股露出来，两条裤腿的裤裆开口要达到膝盖上约2厘米，如果裤裆开口太小，不仅容易尿湿裤子，而且还会影响妈妈给宝宝换尿布。

❤️ 喂养知识必修课 ❤️

喂养要求

这个月的宝宝每日所需的热量仍然是每千克体重100~110千卡，如果每日摄取的热量超过120千卡，就有可能造成肥胖。

母乳喂养的宝宝，最好每周用体重计测量宝宝的体重，如果每周宝宝的体重增长都超过250克以上，就有可能是摄入热量过多；如果每周宝宝的体重增长低于100克，就有可能是摄入热量不足。

进入第2个月的宝宝，可以完全靠母乳摄取所需的营养，不需要添加辅助食品。如果母乳不足（一定不要轻易认为你的母乳不足，有时是因为休息和饭量不足，而引起暂时的奶量不足），方可添加牛乳。

❤️体智能发育必修课❤️

手指锻炼

宝宝满月以后，醒着的时间长了，四肢的活动，特别是手部的活动也明显多了起来。他有时会凝视自己紧握着手，当注意到其他东西时，又会把手指松开。宝宝的手指不但能自己展开合拢，而且还能把手拿到胸前来玩或者吸吮手指。

体能锻炼

过了满月之后，宝宝的手脚动作逐渐多了起来，这时就应使宝宝的手脚能够随时自由活动。比如，如果总让宝宝躺着而不给他俯卧的机会，宝宝就很难尽早学会抬头和翻身，所以在日常护理中要尽可能地改变宝宝的姿势，为宝宝提供运动身体每一部分的机会。





适当的户外活动

这个月父母可以适当地抱宝宝到户外呼吸新鲜空气，让室外的空气刺激宝宝的肌肤，以增强宝宝的体质。户外活动的时间，要依宝宝头部的直立情况而定。开始时每次2~3分钟，逐渐增加到0.5~1小时，每天可以安排1~2次。夏天可以安排在上午10点前和下午4点以后进行，冬季可以安排在上午9点以后到下午5点以前，外出时间最好相对固定以养成习惯。

帮宝宝做婴儿体操

宝宝第2个月的成长旅程又过半了，父母可能会发现宝宝爱动了，那么针对1个半月到2个半月的宝宝，应增加一项以按摩为主的宝宝体操。让宝宝躺在舒适柔软的床上，妈妈站在宝宝脚前，按下列顺序按摩5~6分钟。

- ◆ 臀部按摩，左右各4~5次。
- ◆ 腹部按摩，6~8次。
- ◆ 腿部按摩，左右各4~5次。
- ◆ 脊椎的反射运动，左右各1次。
- ◆ 让宝宝匍匐练习抬头。
- ◆ 练习爬，左右手交替爬行8~10次。
- ◆ 锻炼脊肌，上下4~5次。
- ◆ 锻炼脚部肌肉，左右各4~5次。
- ◆ 锻炼脚趾，左右各4~5次。
- ◆ 锻炼膝部关节，左右各6~7次。

由于刚过满月的宝宝每天大部分时间都是躺在床上，如果运动不足就会导致发育不良。为了防止出现这种情况，帮宝宝做婴儿体操是个比较好的办法。这种活动适合在第2个月的后期进行。



◆ 屈腿运动。妈妈或其他操作者两手分别握住宝宝的两个脚踝，使宝宝的两腿伸直，然后再两腿同时屈曲，使膝关节尽量靠近腹部。连续重复3次。

◆ 俯卧运动。俯卧不仅能锻炼颈肌、胸背部肌肉，还可增大宝宝的肺活量，促进血液循环，有利于预防呼吸道疾病，并能扩大宝宝视野范围，从不同的角度观察到新的事物，有利于智力的发育。运动时，宝宝呈俯卧姿态，两手臂朝前，不要压在身下，妈妈站在宝宝前面，用玩具逗引宝宝使其自然抬头。为避免宝宝过分劳累，开始时每次只练半分钟，然后逐渐延长，每天做1次即可。

◆ 扩胸运动。首先让宝宝仰卧，妈妈握住宝宝的手腕，大拇指放在宝宝手心里，让宝宝握住，使宝宝的两臂左右分开，手心向上，然后两臂在胸前交叉，最后还原到开始姿势。连续做3次。

这些体操的进行，都利用了宝宝的各种无条件反射。所以在宝宝进行体操时，要顺应这些自然反射，不要强行进行，以免损伤了宝宝身体。如果没有出现相应的反射动作，父母就不要勉强给宝宝进行了。



训练宝宝的感官

第2个月的宝宝头能自己抬起来，能够支持大约30秒钟。宝宝俯卧时，不仅眼睛已经能清楚地看到东西，追随活动着的物体，而且还可以目不转睛地注视眼前的玩具或父母的脸。脸上的表情也渐渐丰富起来，有时微笑，有时又咧嘴要哭，有时还表现出全神贯注的样子。这时候，每当父母对宝宝说话、微笑时，宝宝也会回应给父母微笑，而且还会手舞足蹈，表现出兴奋的样子。这时，父母应运用各种方法，如和宝宝说话、唱歌，给宝宝跳舞，拿玩具逗引宝宝，玩捉迷藏等，以刺激他的感官，开发他的智力。

训练宝宝的视觉

宝宝满月后，视觉集中的现象就越来越明显，喜欢看熟悉的脸。这时候的宝宝，眼睛清澈了，眼球的转动灵活了，哭的时候眼泪也多了，不仅能注视静止的物体，还能追随物体而转移视线，且注意的时间也逐渐延长了。

现代科学研究表明，2个月的宝宝喜爱对比强烈的颜色，黑白色的几何图形或脸部画像是宝宝的最爱。2个月以内的宝宝最佳注视距离是20~25厘米，太远或太近，虽然也可以看到，但不能看清楚。因此，在锻炼宝宝对静物的注视方法中，最有效的就是妈妈抱起宝宝，观看墙上的画片，桌子上的鲜花，果盘里的橘子、香蕉、苹果等。另外，妈妈对宝宝说话时，眼睛要注视着宝宝。这样，宝宝也会一直看着妈妈，这既是一种视力的锻炼，也是母子之间情感的交流。由于宝宝喜欢明亮及对比强烈的色彩，所以要给宝宝看一些色彩鲜艳、构图简单的图片，比如小朋友、小动物和其他构图简单的玩具等。还可以在宝宝的小床上方挂一些悬挂物，一般距离宝宝30~40厘米即可，而且应挂在宝宝的两侧，而不是在头的垂直上方。

训练宝宝的听觉

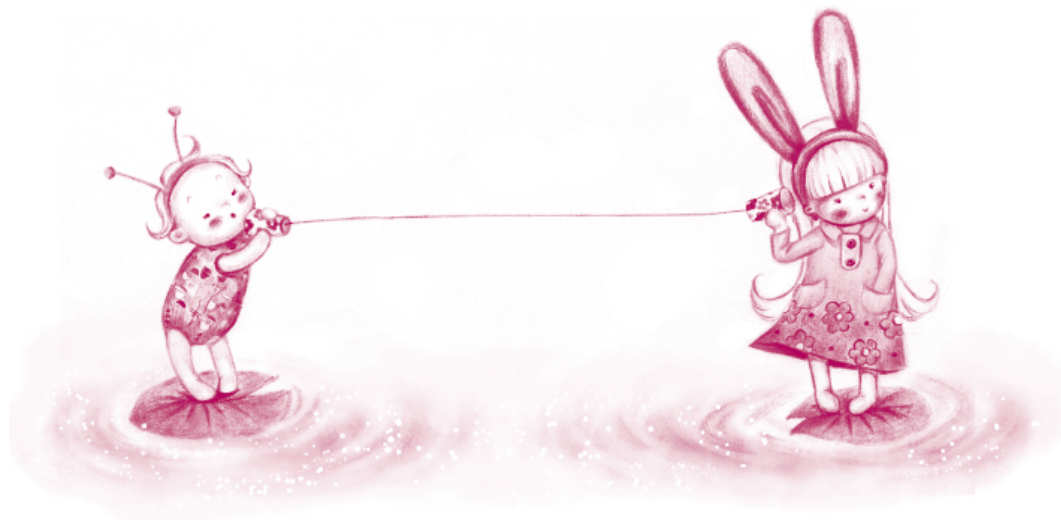
宝宝已能辨别出声音的方向，能安静地倾听周围的声音、轻快柔和的音乐，更喜欢听父母对他说话，这个时候他往往呈现出愉快的表情。

训练宝宝的听觉，仅靠周围这些自然存在的声音是远远不够的，还要制造一些适合宝宝听觉的声音。比如妈妈可以用有声响的玩具在宝宝身旁摇动，妈妈或爸爸还可以在不远处哼歌或念歌谣，宝宝会随着声音追视妈妈或爸爸。可以抓着宝宝的手一起摇动会发出声响的玩具，也可以在宝宝手腕上绑上一副摇铃，在锻炼宝宝听觉的同时，还有助于宝宝找寻声音的来源。

训练宝宝的嗅觉

嗅觉能力是一种最原始的感觉，宝宝在胎儿时期嗅觉器官就已成熟，宝宝出生后，他依靠成熟的嗅觉能力来辨别妈妈的奶味，寻找妈妈的乳头。宝宝无论多小，也总是面向着妈妈睡觉，这都是嗅觉起到的作用。在大多数环境，宝宝都有机会练习嗅觉，如母乳味、妈妈的香水味、家里的做饭味等。除非宝宝显得对异味特别过敏，否则这些都是锻炼宝宝嗅觉和认识环境的好机会。

婴儿期的宝宝最为敏感的气味是香味和酸味，所以父母可以让宝宝闻一闻醋瓶盖，宝宝一般会表现出不喜欢的样子。父母也可以在吃饭时，用筷子蘸菜汤，让宝宝尝一尝。





第三节 3个月宝宝 护理课堂

♥ 宝宝本月体能发育对照表 ♥

性 别	身 长	体 重	头 围	胸 围
男宝宝	58.4~67.6厘米 平均63.0厘米	5.4~8.5千克 平均6.9千克	38.4~43.6厘米 平均41.0厘米	37.4~45.3厘米 平均41.4厘米
女宝宝	57.2~66.0厘米 平均61.6厘米	5.0~7.8千克 平均6.4千克	37.7~42.3厘米 平均40.1厘米	36.5~42.7厘米 平均39.6厘米

♥ 日常护理必修课 ♥

宝宝容易便秘的原因

主要由以下因素导致：

◆ 吃得太少。如果吃得太少，经常处于半饥饿状态，体内经过消化后的余渣也少，大便量也会随之减少，对直肠的刺激变弱，因而滞留于肠内，形成便秘。如果长期这样，因为挨饿而引起营养不良，致使腹肌与肠肌瘦弱，张力低下，排便的“动力”减弱，就会形成顽固性便秘。

◆ 粗纤维食物吃得过少。精米、精面中含有大量的碳水化合物，与谷类食物相比，容易导致便秘。还有一些宝宝添加辅食后有些偏食，喜欢吃肉，少吃或不吃蔬菜，饮食中纤维素较少，也容易导致便秘。

◆ 体格与生理的异常。如肛门裂、肛门狭窄、先天性巨结肠、脊柱裂或肿瘤压迫马尾等都能引起便秘。有的患儿出生后即便秘，如有家族史，可能和遗传有关。

◆ 精神因素。宝宝受到突然的精神刺激，或者环境和生活习惯的突然改变也可引起短时间的便秘。

应对便秘的策略

3个月的宝宝，极易发生便秘。这时，宝宝的大便次数减少了，大便异常干硬甚至拉不出来，以致引起宝宝排便时哭闹不止。宝宝便秘的原因很多，最常见的是缺水。特别是人工喂养的宝宝，因为牛奶中钙的含量较高，容易导致宝宝“上火”，如果水分补充不足，就会引起便秘。

所以，为了防止宝宝发生便秘，父母应注意多给宝宝喂些水，特别是在天气炎热的情况下，更要不时地给宝宝喂水。也可在牛奶中加些白糖(100毫升牛奶中可加5~8克)，白糖可软化大便。还可以给宝宝适当喂些菜汤、果汁等。

如果宝宝便秘得比较厉害，粪便积聚时间过长，不能自行排出时，父母可试着用小儿开塞露注入肛门，一般就能使宝宝顺利通便。但这种方法对宝宝有一定的刺激，而且容易让宝宝产生心理上的依赖，最好不要常用。便秘严重时要请儿科医生诊治。

导致宝宝腹泻的原因

下列因素可导致宝宝腹泻：

◆ 胃肠炎。这种疾病容易导致腹泻，如果宝宝腹泻，并伴有胃痉挛、呕吐、低烧，很可能是胃肠炎造成的。

◆ 细菌感染。如果宝宝腹泻严重，同时伴有腹痛、血便、发烧等现象，往



往是病毒或大肠杆菌、沙门氏菌等病菌引起的。这种感染有些是可以自愈的，但有些也可能非常严重。出现这种情况，应马上带宝宝去医院。

◆ 寄生虫感染。寄生虫感染也可能引起腹泻。所以，养成良好的卫生习惯，比如更换尿布后勤洗手，是终止寄生虫感染传播的最好方法。

◆ 抗生素。如果宝宝正在用有抗生素的药物或用此类药物治病后发生腹泻，可能与所用的药物有关。遇到这种情况要及时就医诊断治疗。

◆ 果汁过量。如果宝宝喝太多含有山梨醇和高浓度果糖的果汁或太多汽水等含糖饮料，也可能会发生腹泻。给宝宝少吃这些食物，病情应该在1周左右就能好转。

◆ 配方奶。如果冲配奶粉时水放得过少，或冲调用具消毒不当，也会导致腹泻。这时最好先带宝宝去医院，然后再决定该怎么办。

◆ 牛奶过敏。牛奶过敏也能引起腹泻，有时候还会导致呕吐。因此，一定要等到宝宝1岁以后，再给他喝牛奶。如果宝宝对牛奶过敏，那他可能在喝了以牛奶为原料的配方奶或吃了奶制品后的几分钟到几小时内，表现出过敏症状。

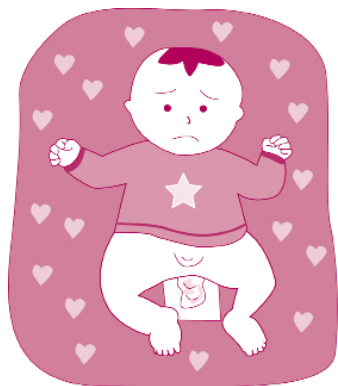
◆ 大豆过敏。有些宝宝对大豆和大豆制品（包括大豆配方奶）有过敏反应。大豆过敏的症状与牛奶过敏类似，也包括腹泻。经过高度水解的奶或酪蛋白配方奶可以替代用牛奶和大豆做的配方奶。

◆ 免疫接种。有些宝宝打完防疫针后通常容易出现腹泻症状。轻微腹泻一般不需特殊处理，只要给宝宝多补充水分，及时更换尿布，保证充足的休息就可以了。但如果宝宝腹泻持续3天以上，就要及时带宝宝去医院诊治。

◆ 耳部感染。耳部感染可能影响到肠胃，使宝宝发生腹泻。

对症处理宝宝腹泻

宝宝到了第3个月，可能会出现大便次数增多，粪便中混有硬块或多少带有黏液等情况，对于这种情况妈妈也不必过于担心，要仔细分析病因对症处理。



一般吃母乳的宝宝不会出现腹泻，如果出现腹泻，首先应考虑引起腹泻的其他原因，是否是宝宝吃奶量过多造成的。要先测一下宝宝的体重，如果体重增长太快，就说明确实是母乳增加引起的。这时可在宝宝吃奶前先喝一些白开水以减少奶量，这样宝宝的大便次数会随之减少，腹泻状况也会得到改善。

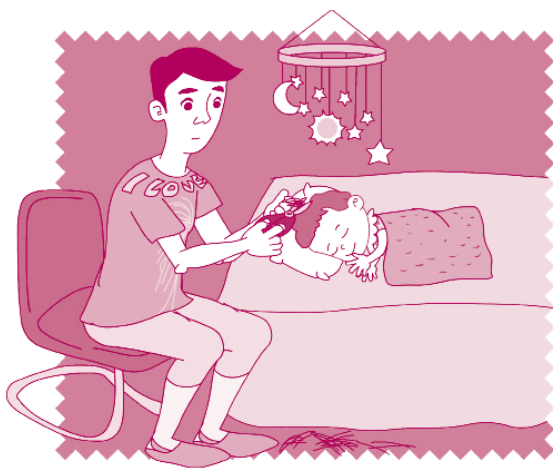
对于用牛奶喂养的宝宝，只要奶瓶及奶嘴消毒严格，一般不会出现腹泻。如果宝宝有腹泻现象，但不发热、精神好，而且也爱喝牛奶，只要将牛奶的浓度调稀一些腹泻就会缓解。

还有一种因素就是因妈妈患了感染性腹泻。如果妈妈不慎患了痢疾，在1~2天后宝宝也可能出现腹泻现象。一旦发生这种情况，即使宝宝的大便中没发现血或脓，也应带宝宝去医院检查治疗。

为宝宝理个发吧

给宝宝理发可不是一件容易的事，给3个月大的宝宝理发就越发不容易了。因为宝宝的颅骨较软，头皮柔嫩，理发时宝宝也不懂得配合，稍有不慎就可能弄伤宝宝的头皮。对于大人来说，理发弄伤头皮并不是什么严重的事，但对于宝宝来说可就不同了。

由于宝宝对细菌或病毒的感染抵抗力低，头皮的自卫能力不强，宝宝的头皮受伤之后，常会导致头皮发炎或形成毛囊炎，甚至影响头发的生长。





因此，宝宝最好在3个月以后再理发。但是，如果夏季宝宝的头发较长，为避免头上长痱子可适当提前理发。理发时，最好在睡眠时进行，以免宝宝乱动。理发工具最好用婴儿专用的小推子，理发前应先把推子、梳子、剪子等理发工具用75%的酒精消毒。

容易患佝偻病的宝宝

处于下列几种情况的宝宝，容易患佝偻病，新手爸妈要格外注意保护，避免宝宝出现佝偻病。

- ◆ 早产儿和出生体重较低（低于3千克）的宝宝；
- ◆ 孕期缺钙的妈妈所生的宝宝；
- ◆ 哺乳期缺钙的妈妈所哺育的宝宝；
- ◆ 晒太阳少的宝宝，是维生素D缺乏的主要原因；
- ◆ 生长发育太快的宝宝；
- ◆ 吃奶少的宝宝；

这6类宝宝很容易缺钙患佝偻病，也是预防的重点对象。

有效预防佝偻病

进入第3个月之后，由于宝宝的生长发育很快，以致造成某些营养素缺乏的现象，如果宝宝缺乏维生素D和钙就会得佝偻病，这也是第3个月宝宝比较容易患的常见病。

佝偻病的早期表现主要是：宝宝好哭、睡眠不安、夜惊，即使屋内并不热，宝宝也会常常出汗。由于多汗的刺激，宝宝的头经常在枕头上摇来擦去，造成枕后秃发（枕秃）。若不及时治疗，发展严重者就会出现骨骼及肌肉病变，可能3个月后宝宝仍出现颅骨软化；1岁以后的宝宝出现鸡胸或漏斗胸；7~8个月后的宝宝出现方颅，囟门闭合延迟，出牙晚，出现O形或X形腿；重度佝偻病患儿还可能出现全身肌肉松弛、记忆力和理解力差、说话迟等现象。

所以，父母要随时注意观察宝宝，如果发现宝宝有缺钙现象，马上补充维生素D和钙，不要等到缺失严重了才补。为防止宝宝得佝偻病，父母最好能未雨绸缪，防患于未然。

在天气好的情况下，父母应带宝宝到户外活动，呼吸新鲜空气，吸收一些紫外线，一般活动以90分钟为宜。也可以在医生指导下让宝宝服用鱼肝油，补充钙剂。但是父母一定切记鱼肝油吃多了会中毒，并且中毒的危害大于缺乏。所以在给宝宝补充维生素D的时候，一定要根据病情、饮食状况，计算好用量，密切观察用药后的反应，随时调整剂量。用药的原则是食补最好，既安全又有效，能口服不用注射，利于随时调整药量。



给宝宝适当地增减衣服

我国有句古语，叫做“要叫小儿安，七分饱来三分寒”，可见古人对于保持适当的“寒”是非常重视的。但是，对于现在的不少妈妈来说，可能由于是初次养育自己的宝宝，也可能是因为对宝宝的过分关注，总是给宝宝穿得太多太厚，使宝宝适应自然环境的能力大大减弱，导致体质下降，抵抗力降低。



因为新生儿期的宝宝还没有形成应付外界环境的能力，所以保暖是非常重要的。但到了第3个月，宝宝渐渐增加了饮食，运动量也逐渐增加，新陈代谢比新生儿期旺盛了许多，体内所产生的热量也多了起来。对于这个时期的宝宝来说，运动发育是必不可少的，运动发育可以带动宝宝全身各方面的发育，尤其是脑的发育。

另外，宝宝不宜穿得太厚，以利于宝宝运动，而且活动起来不易出汗，运动停下来时也就不易着凉，这样就减少了因着凉而造成的感冒、腹泻等疾病的概率。

所以，从这个月起，就要养成给宝宝穿薄衣服的习惯。由于衣服的布料不一样，不同的季节也有很大差别，所以到底什么是“不厚”也不能一概而论。但是，可以参考这样一个大致标准，那就是比妈妈少穿1件。同时，在宝宝的日常护理中，最重要的是根据具体情况及时给宝宝增减衣服。比如，当傍晚气温下降或阴天下雨时，就应换上1件比白天或平时稍厚的衣服，如果宝宝热得出了汗，就应该适当脱掉一些衣服。



带宝宝外出时的注意事项

从第3个月起就应适当增加到外面锻炼的时间，一方面让宝宝精神愉快，另一方面让宝宝通过空气的刺激锻炼皮肤，增强宝宝的抗病能力。

竖抱着宝宝外出应注意宝宝脖子的挺立程度，如果宝宝脖子能够挺立20分钟或30分钟精神依然很好，那就可以经常让宝宝竖立。外出的时间最好控制在30分钟之内较为适宜。值得注意的是，第3个月的宝宝还不能乘坐座式手推车，即使是可躺的箱式手推车也应注意宝宝的安全。最安全的办法是妈妈或爸爸抱着外出，要时刻注意保护宝宝的颈部和头部。可以让宝宝躺在手推车里，妈妈在旁边干一些零活，但眼睛要不时地看着宝宝，且要不时地与他说话。

抱宝宝外出时，不要去商店买东西，也不要带宝宝去电影院等人多的地方，以免感染疾病。





♥ 喂养知识必修课 ♥

母乳是宝宝的最佳食物

第3个月是宝宝脑细胞发育的第2个高峰期（第1个高峰期在胎儿期第10~18周），也是身体各个方面发育生长的高峰期。这个时期，母乳对于宝宝来说十分重要，因此要尽可能地给宝宝多吃母乳，不但要注意宝宝的吃奶量，而且还要注意母乳的质量。为使宝宝有足够的营养，妈妈必须保证营养的摄入量，保证足够的睡眠和休息，这样才能分泌既营养又充沛的乳汁。否则，母乳中营养成分不丰富，尽管宝宝吃得多，但摄入的营养少，会直接影响到宝宝的生长发育。另外，宝宝吃母乳时间的长短，也会影响其智力的发育。

爱心小叮咛

不要让宝宝自己躺在床上喝牛奶，因为这样喝一是容易吸到气管而发生窒息的危险，二是液体会经由耳咽管聚集在中耳处，易滋生细菌造成感染，三是会失去在喂奶的过程中建立亲子间亲密关系的机会。

不要限定宝宝吃奶间隔的时间

进入第3个月之后，宝宝的喝奶量增多了，每次喂奶间隔时间也相应变得长了，以前过3个小时就饿得直哭的宝宝，现在可以睡上4个小时，有时甚至睡5个小时也不醒。这说明宝宝喝进去的奶还没有完全消化吸收，也说明宝宝已经具备了储存能量的能力，妈妈没有必要再3小时就给宝宝喂1次奶啦。

另外，一到喂奶时间就叫醒熟睡的宝宝吃奶，这种做法也是不妥当的。如果叫醒了本来不饿的宝宝，他会很不合作地马马虎虎吃上几口，甚至烦躁地大哭，反而搞不清宝宝吃得怎样。即使宝宝已具有了储存能量的能力，父母也不容易察觉。

一般来讲，宝宝大多知道自己的需要，奶供过于求，宝宝会拒而不受，奶供不应求，则会提前醒来，父母应顺其自然，不必因宝宝推迟吃奶时间而担心。



调整好夜间给宝宝喂奶的时间

对于这个月的宝宝来说，夜间大多还要吃奶，妈妈如果发现宝宝的体质很好，就可以设法引导宝宝断掉凌晨2点左右的那顿奶，因此，应将喂奶时间做一下调整，可以把晚上临睡前9~10点这顿奶，顺延到晚上11~12点。宝宝吃过这顿奶后，起码在凌晨4~5点以后才会醒来再吃奶。这样，妈妈基本上就可以安安稳稳地睡上4~5个钟头了，不会因为给宝宝半夜喂奶而影响休息了。

刚开始这样做时，宝宝或许还不太习惯，到了吃奶时间就醒来了，妈妈应改变过去一见宝宝动弹就急忙抱起喂奶的习惯，不妨先看看宝宝的表现，等宝宝闹上一段时间，看是否会重新入睡，如果宝宝大有吃不到奶不睡的势头，可喂些温开水试试，说不定能让宝宝重新睡去。如果宝宝不能接受，那就只得喂奶了，等过一阵子再试试。其实，从营养角度看，白天奶水吃得很足的宝宝，夜间吃奶的需求并不大。

总之，在掌握宝宝吃奶规律的基础上，父母应适当调整夜间吃奶时间，以保证妈妈的休息，使妈妈能产生更多的奶，精神饱满地去哺喂宝宝。



不要过早给宝宝添加辅食

这个时期的宝宝会翻身、会笑了。父母看到越长越大的宝宝，认为可以给宝宝吃一些辅食了，于是，就迫不及待地给宝宝添加米粉等谷类食物。

其实，这个月的宝宝消化腺还不发达，许多消化酶尚未形成。这样做有很多不利因素：首先是易导致宝宝消化不良，进而影响宝宝正常吃奶，最后造成营养不良；其次是宝宝在妈妈或爸爸的强行喂食下，极易造成能量过剩，日后容易发生肥胖。

所以，父母不宜过早给宝宝添加辅食，也不要让宝宝非把奶瓶里的奶吃光。此外，不要经常给宝宝喂葡萄糖水，以免影响其食欲，造成宝宝拒食甚至厌食。

妈妈上班前的必要准备

宝宝3个月了，大多数妈妈得为上班做准备（产假超过3个月者，一定要坚持母乳喂养），虽然既要上班，又要为宝宝哺乳很辛苦，但许多这样的妈妈都乐在其中。因为上班哺乳有种种好处，但要做好这项工作还需进行一番周密的安排。一般情况下，上班哺乳就是母乳、牛乳或配方奶混合着喂。这是因为，在这个时候母乳一般不足，必须添加牛奶。另一方面，由于妈妈万一不能按时回来喂奶，就得给宝宝喝牛奶，因此妈妈上班前，一定要训练宝宝学会喝牛奶。

妈妈上班前还需要做以下的准备：

首先，在妈妈给宝宝喂母乳期间，就应当适当地给宝宝用奶瓶喂奶，让宝宝在熟悉妈妈乳头的同时，也开始逐渐熟悉奶瓶，这样宝宝就不会推拒奶瓶了。

其次，妈妈上班前必须先练好挤奶的技巧，同时先在冰箱上层冷藏库中储存挤出的奶备用（冰箱冷藏备用的母乳不得超过24小时），以供妈妈上班后宝宝之需。如果妈妈打算让宝宝在自己的工作时间内喝配方奶，也必须学会挤奶，否则会尝到胀奶的痛苦，并会影响到母乳的分泌。

如果有可能，妈妈最好采取上半天班的办法，或做兼职而不要上全职班。这样做问题就少多了，可以两全其美。

宝宝吃不饱的应对策略

第3个月后，妈妈乳汁分泌会明显减少，渐渐地满足不了已经长大的宝宝的需求。

母乳不足时，可先加1次牛奶试试。在妈妈觉得奶最不发胀的时候（一般在下午4~6点），可给宝宝喂150毫升牛奶，试着连续喂5天。如果5天后宝宝体重增加仍不到100克，就需再加1次牛奶，但不要过量。如果每天喂6次奶，牛奶的量每次不应超过150毫升，日平均体重增长不应超过40克（第5天200克）。如果每天加喂2~3次牛奶，宝宝日平均体重增加30克左右，就可以一直坚持下去。总之，随着宝宝需奶量的增加，加喂牛奶的次数也该相应增加，但前提条件是需要称宝宝的体重，看一看宝宝身体的表现。

❤️体智能发育必修课❤️

训练宝宝用手握东西

第3个月时，宝宝对手的控制能力已经比以前熟练多了，如果给他一个小玩具，他就能把小玩具紧紧抓住，只是还不会放开。对于一些发育较慢的宝宝，此时的手可能还不会自己张开，但妈妈可以有意识地把宝宝的小手放到自己的脸上摩擦，或用嘴吻宝宝的小手，这时候往往是宝宝最高兴、最快乐的时候，宝宝往往会乐此不疲地反复做这个动作。有时妈妈也可以在宝宝的手里放一些小玩具，让宝宝自己触摸或者妈妈拿着宝宝的手去触摸一些物体，宝宝都会为摸到不同质地的物体而感到兴奋，经过这样的触觉刺激，宝宝的手就会很快张开，并努力去抓身边的东西。





训练宝宝翻身喽

宝宝的翻身训练是下一步学坐的基础。训练宝宝翻身应该根据宝宝的实际情况循序渐进，父母可以参考以下方法：

◆ 转身法。训练时，先让宝宝仰卧，然后妈妈或爸爸可站在宝宝一侧，用色彩鲜艳或有响声的玩具逗引宝宝，训练宝宝从仰卧位翻至侧卧位。

◆ 摇晃法。摇晃法与转身法最大的不同，就是让宝宝在保持身体平衡中锻炼背部和胸部肌肉的力量，为下一步的翻身训练做准备。训练时，先让宝宝躺在摇床里或床垫上，然后妈妈或爸爸再摇晃摇床或床垫。当宝宝被摇到半空身体倾斜时，为了保持身体平衡，自然会努力挺起胸，挺直腰，把身体往后仰。

◆ 转脚法。转脚法必须建立在宝宝会以侧卧姿势睡眠的基础上。训练时，先让宝宝侧卧，在宝宝的左侧和右侧放一个色彩鲜艳或有响声的玩具或镜子，然后爸爸或妈妈抓住宝宝的脚踝，让右脚或左脚横越过左脚或右脚，并碰触到床面。移动宝宝脚的时候，动作一定要轻柔，并注意宝宝的身体是不是也跟着脚翻转。如果不跟着转，可以轻轻地在宝宝背后推一把。转脚法的训练一般每天可以训练2~3次，每次训练2~3分钟。

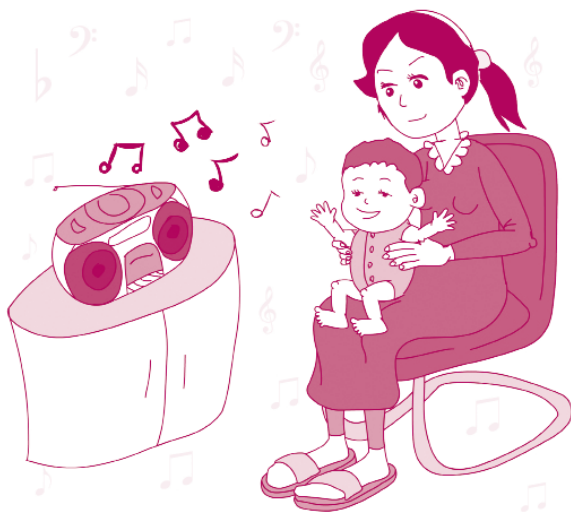
认知能力的培养

从第3个月开始应当全面地培养宝宝的认知能力。父母可采用以下方法：

◆ 视线转移能力。爸爸或妈妈可用两个玩具来逗引宝宝，让宝宝先注视一个玩具，然后再拿出另一个玩具，训练宝宝的视线从一个物体转移到另一个物体。

◆ 快乐反应。在第3个月初时，宝宝会明显地对照顾他的人，尤其是妈妈和爸爸表现出快乐反应。所以妈妈和爸爸要因势利导，经常用亲切友善的语气和宝宝多说话，并伴以多种表情，使宝宝的情绪经常处于愉快的气氛中。

◆ 音响感受能力。父母可以让宝宝多看、多听、多摸、多玩，不仅要与宝宝进行语言交流，而且可以不失时机地录下宝宝的“咿呀”声，并放给他听，或选择优美、轻柔、明快的乐曲放给宝宝听。



语言能力的培养

3个月的宝宝在发音和语言能力上有了一定的发展，逗他时会非常高兴并发出欢快的笑声，当看到妈妈时，脸上会露出甜蜜的微笑，嘴里还会不断地发出“咿呀”的学语声，似乎在向妈妈说着知心话。此时，宝宝能发出较多的自发音，并能清晰地发出一些元音，父母可以利用这个机会培养宝宝的发音，在宝宝情绪愉快时多与宝宝说笑。

社会行为能力的培养

宝宝出生后要从生物的人变为社会的人，首先就要与他人交往，这种最初的交往会影响宝宝成人后的社会交往。因此，爸爸或妈妈要从长远着想，尽量为宝宝创造与他人交往的机会，多让宝宝见见陌生人，或者让邻居抱一抱，让宝宝对更多的人微笑，愿意与更多的人交往。但应该注意的是，不要带宝宝到人多的公共场所，以免感染疾病。

观察能力的培养

第3个月宝宝的视力有了一定的发展，能看4~7米远的物体，对颜色有了初步的分辨能力。尤其对发声的、色彩鲜艳的或活动着的东西最感兴趣，并开始尝



试触觉、听觉、视觉和味觉的相互配合运用。遇到什么东西都想看一看，用小手摸一摸，体会手上的感觉，甚至放到嘴里咬一咬，尝尝玩具的味道。

挑选适合宝宝的玩具

宝宝到了第3个月，可以为宝宝准备以下几种类型的玩具：

◆ 抓握玩具。可以给宝宝准备一些各种质地、各种色彩、便于抓握的玩具。如摇铃、小皮球、金属小圆盒、不倒翁、小方块积木、小勺、吹塑或橡皮动物、绒球或毛线球等。

◆ 兴趣玩具。可以选一些颜色鲜艳、图案丰富、容易抓握、能发出不同响声的玩具，如拨浪鼓、摇铃、小闹钟、八音盒、可捏响的塑料玩具、未使用过的颜色鲜艳的小袜子等。

◆ 其他玩具。可以选一些手感温柔、造型朴实、体积较大的毛绒玩具，放在宝宝手边或床上。让宝宝认识不同质地的小玩具，并告诉宝宝摸这些玩具时的感觉。也可选用一些大的彩圈、手镯、脚环、软布球和木块，可击打、可发声的塑料玩具，五颜六色的图画卡片等。





第四节 4个月宝宝 护理课堂

♥ 宝宝本月体能发育对照表 ♥

性 别	身 长	体 重	头 围	胸 围
男宝宝	59.7~69.5厘米 平均64.6厘米	5.9~9.1千克 平均7.5千克	39.7~44.5厘米 平均42.1厘米	38.3~46.3厘米 平均42.3厘米
女宝宝	58.6~68.2厘米 平均63.4厘米	5.5~8.58千克 平均7.0千克	38.8~43.6厘米 平均41.2厘米	37.3~44.9厘米 平均41.1厘米

♥ 日常护理必修课 ♥

宝宝流口水的原因

宝宝常常流口水是这一时期的特征之一，但对宝宝流口水现象，父母也要分清原因区别对待。因为流口水也分生理性、病理性两种。

◆ 生理性流涎。这个时期的宝宝刚开始出牙，出牙对三叉神经的刺激，引起唾液即口水分泌量的增加，但宝宝还没有吞咽大量唾液的能力，口腔又小又浅，因而唾液就流到口腔外面来，形成所谓的“生理性流涎”。这种现象随着月



龄的增长会自然消失，父母不必过于担心，只需要给宝宝随时擦洗，并更换干净绵软的围嘴就可以了。

◆ 病理性流涎。如宝宝口腔发炎时，引起牙龈炎、疱疹性龈口炎也容易流口水，患儿往往伴有烦躁、拒食、发热等全身症状，后者还常常有与疱疹患者的接触史。所以，遇到这种突然性口水增多时，父母应及时带宝宝到医院检查治疗。

缺铁性贫血的原因和防治

这个月的宝宝，容易出现营养性缺铁性贫血，这是因为宝宝体内储存的铁，只能满足4个月内生长发育的需要。也就是说，宝宝从母体带来的铁元素，已经基本消耗完了。同时，4~6个月宝宝的体重、身高增长迅速，对铁的需求量也高，因此，就容易发生缺铁性贫血。

缺铁性贫血对宝宝身体的危害是很大的，大多轻度贫血的症状、体征不太明显，待有明显症状时，多已属于中度贫血，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，常常合并感染等。化验检查血中红细胞变少，血色素降低，血清铁蛋白降低。

防治缺铁性贫血，父母就需要给宝宝增加含铁量高的辅食，具体办法可以参考以下几种：



一是坚持母乳喂养。母乳含铁量与牛乳相同，但其吸收率高，可达50%，而牛乳只10%，母乳喂养的宝宝缺铁性贫血者较人工喂养的少。

二是定期给宝宝检查血红蛋白。宝宝在出生后的6个月时需检查1次；1岁时需检查1次；以后每年检查1次，以便及时发现贫血。

宝宝感冒的原因和对策

一般来讲，这个月的宝宝，较容易患的传染病就是感冒。宝宝感冒的原因大都是父母以及与宝宝接触的人传染给宝宝的。由于宝宝的抵抗力差，在一般情况下，当患了感冒的妈妈、爸爸或其他人出现打喷嚏、鼻子不通气、发烧、头痛、自己刚感觉到患感冒的时候，可能就已经传染给宝宝了。

宝宝患了感冒后，吃奶就变得困难，常常流稀鼻涕，打喷嚏，有时也咳嗽，但并不十分难受。同时，宝宝的食欲也稍有下降。上述症状一般2~3天就好了。到了第3天，最初流出的水样清鼻涕就变成黄色或绿色的浓鼻涕。感冒开始时奶量有些下降的宝宝，3~4天后就恢复正常了。宝宝有时可能在感冒的同时出现腹泻，大便次数增加的症状。即使宝宝有点发烧，只要很活泼、不嗜睡、不哭闹、不咳嗽，就不要过于担心。

在宝宝明显表现出感冒症状期间，父母不要给宝宝洗澡，以免再次受凉。如果宝宝吃奶困难，可减少半勺或一勺奶量，也不要硬性喂宝宝，但可继续喂果汁。与此同时，还要注意给宝宝随时喂水，以补充体内水分的流失。

宝宝衣服的选择

这个月的宝宝生长发育比较迅速，活动量也比以前大了许多，所以宝宝衣服的设计原则是简单、大方、易穿、易脱、舒适、宽松。同时，还要注意服装的面料和款式。

◆ 服装面料。由于宝宝体表面积相对比成人大，皮肤也很细腻，一不小心就会受到损伤，所以宝宝的内衣应选择质地柔软、透气性能好、吸湿性强的棉织布料。宝宝的外衣可适当地选化纤布料，因为化纤布料易洗、易干，具有鲜艳颜色的服装可以刺激宝宝眼底神经的发育。



◆ 服装款式。在款式的设计上，要在保证舒适的基础上消除一切不安全的隐患。尤其是内衣，不宜有大纽扣、拉链、扣环、别针之类的东西，以防损伤宝宝的皮肤或被其吞到胃中。如果用布带代替纽扣，布带也不能太长，以防勒伤宝宝。

进入这个月后，宝宝的活动量有所增加，宝宝的服装式样也应随之变化。对于上衣来讲可比前几个月时的上衣稍长些，也可以把原来的和尚领改为翻领。此外，这个月的宝宝由于活动较为频繁，最好给他穿连体的衣服。因为连体的衣服更利于宝宝活动。但注意尽量不要给宝宝穿得太厚，宝宝活动出汗多时，要随时给宝宝换内衣。

为宝宝准备围嘴

从这个月起，宝宝就要开始长牙了，由于宝宝的唾液分泌增多且口腔较浅，加之其闭唇和吞咽动作还不协调，宝宝还不能把分泌的唾液及时咽下，所以会流很多口水。

这时，为了保护宝宝的颈部和胸部不被唾液弄湿，可以给宝宝戴个围嘴。这样不仅可以让宝宝感觉舒适，而且还可以减少换衣服的次数。围嘴可以到宝宝用品商店去买，也可以用吸水性强的棉布、薄绒布或毛巾布自己制作。

值得注意的是，不要为了省事而选用塑料及橡胶制成的围嘴，这种围嘴虽然不怕湿，但对宝宝的下巴和手都会产生不良影响。宝宝的围嘴要勤换洗，换下的围嘴每次清洗后要用开水烫一下，最好能在太阳下晒干后备用。

为宝宝准备枕头

从这个月开始，宝宝的头与身体的比例逐渐趋于协调，所以可以给宝宝使用枕头了。给宝宝专用的枕头可以用棉布做枕套，用谷子、小米或荞麦皮做枕芯。

考虑到宝宝的个体差异，枕头的规格尺寸也不宜规定得太严格，但一般情况下可以参考以下标准，即以长30厘米、宽15厘米、高3厘米为宜。宝宝的枕头切忌太高。此外，由于宝宝的头常常偏向妈妈一侧，总是一个姿势不利于宝宝头部的自由活动，也容易将头睡偏，甚至造成习惯性斜颈。所以在使用枕头时，妈妈还要经常变换宝宝小床的位置或睡觉的方向。

♥ 喂养知识必修课 ♥

奶量减少的原因

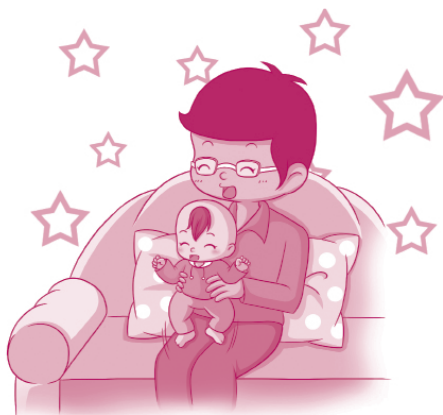
第4个月的宝宝生长的速度开始减慢，再也不是新生儿期时一天一个模样了。这时候的宝宝吃奶量逐渐减少，尤其是吃母乳的宝宝，妈妈会感觉到宝宝吃奶的次数在减少，吃奶的量也没有以前多，不是一天很多次了，吃的样子也不像以前那样香甜。因此，妈妈就担心宝宝是不是生病了？是否宝宝在压奶或者还有什么其他的原因？

其实，第4个月的宝宝，随着胃容量的增大，体内有了一些储存的食物。再者，宝宝的生长速度不像以前那样快了，对食物的需求也有了自己的选择。而且，因为宝宝逐渐长大了，开始对周围的事物产生好奇，任何东西都能引起宝宝的关注。主要表现在吃奶的时候，宝宝的小眼睛会不时地看看妈妈，或看看头顶悬吊的气球，有时还边吃边玩自己的小脚丫，甚至耳边稍有一点儿响动，宝宝就会松开奶头，扭头去寻找，妈妈需要三番五次地把奶头塞进宝宝的口中才行。这样就造成吃吃停停的现象，所以这并不一定是宝宝不喜欢吃奶了。这个月的宝宝已经懂得摄取固定奶量了，而且只要不存在体重不长、活动有问题、发展迟缓或大便不正常等现象，就不用太担心。

♥ 体智能发育必修课 ♥

训练宝宝的体能

到了这个月，宝宝的体能有了进一步的发展，训练时的主要目标是手部、腰部及腹部。训练内容侧重于手部精细运动能力训练，在训练宝宝抓握能力，提高宝宝的手部肌肉紧张和放松能力的同时，还可以利用有吸引力的玩具，协





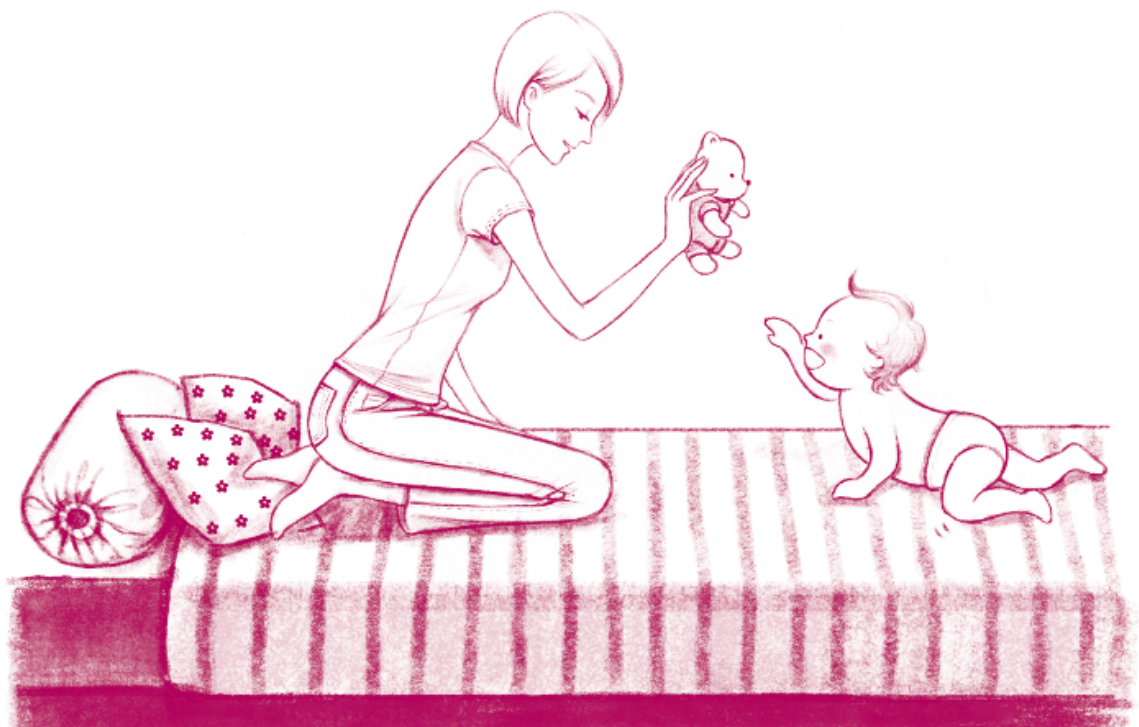
助宝宝独立完成够取、拍打和触摸等动作。

训练大小肌肉的运动

宝宝的大小肌肉训练主要包括四肢运动和头颈部运动。在训练时，除了继续坚持每日数次帮助宝宝做体操外，还要重点做以下训练：

◆ 够取玩具训练。在进行够取玩具训练之前，应巩固宝宝的抓握能力。先拿一个宝宝的手能抓住而且能带响的玩具，比如摇铃、拨浪鼓等，在宝宝的上方或两侧摇动，先使宝宝听到声音并看到玩具，然后再让宝宝去抓握。每日训练数次，每次数分钟。

在能持续抓握5秒钟以上时，再进行够取玩具训练。训练时，妈妈和爸爸可用一条小绳系上一个宝宝能够够得着、抓得住而且对宝宝具有吸引力的玩具，先在宝宝面前晃动几次，引逗宝宝伸手去够取或把着他的手让他够取玩具，左右两手都要练习，以训练宝宝手部肌肉紧张和放松的能力。

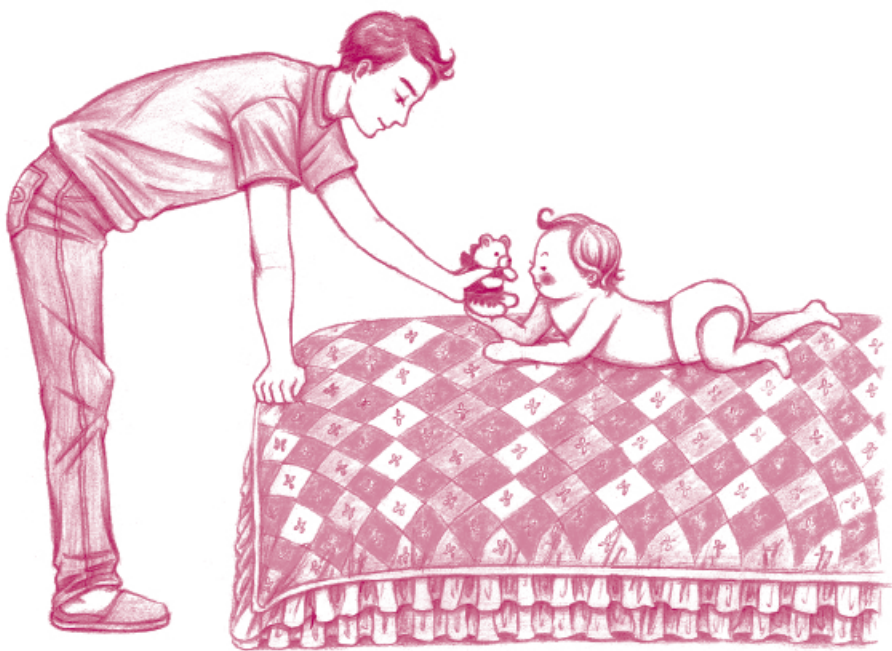


◆ 蹬脚训练。父母先用一个能够一碰就响的玩具触动宝宝的脚底，引起宝宝的注意和刺激脚部的感觉，当宝宝的脚碰到玩具时，玩具的响声将会引起宝宝的兴趣，然后会主动蹬脚。这时，妈妈或爸爸配合宝宝移动玩具的位置，让宝宝每次蹬脚都能碰到玩具，每次成功后可用亲吻或抱一抱的方式来鼓励宝宝。

◆ 俯卧支撑训练。在巩固第2个月、第3个月进行的俯卧抬头训练基础上，当宝宝俯卧时头部能稳定地挺立达 90° 时，妈妈或爸爸可站在距宝宝1米左右的地方，手拿摇铃或一捏就响的玩具逗引宝宝，训练宝宝用前臂和胳膊肘支撑起头部和上半身的体重，使宝宝的脸正视前方，胸部尽可能抬起，每日训练数次，每次数分钟。同时，还要用手抵住宝宝的足底，观察宝宝有没有向前爬动的意思，为将来练习爬行做准备。

宝宝开始有6种情绪反应

宝宝到了这个月时，就开始有了欲望、喜悦、厌恶、愤怒、惊骇和烦闷6种情绪反应。





随着月龄的增加,宝宝的情绪会逐渐复杂起来。其中,表现最突出的就是微笑。微笑既是宝宝身体处于舒适状态的生理反应,也表示宝宝的一种心理需求。

从这个月开始,宝宝对妈妈或爸爸情感的需要,甚至超过了饮食。如果宝宝不是饿得厉害,妈妈的乳头已经不再是灵丹妙药了。当宝宝哭闹时,如果妈妈或爸爸对宝宝以哼唱歌曲等形式加以爱抚,宝宝或许会破涕为笑。所以,妈妈或爸爸应该注意从环境、衣被、生活习惯、玩具、轻音乐等方面加以调节,以改善宝宝的情绪。

进行综合感官训练

对这个月的宝宝进行全方位的综合感官训练,以此锻炼宝宝感知事物的能力,具体做法如下:

◆ 视线转移法。要在过去几个月的视听训练基础上,妈妈或爸爸用声音或动作吸引宝宝的视线,并让视线随之转移。或让宝宝的视线从妈妈转移到爸爸,或者在宝宝注视某个玩具时,迅速把玩具移开,使宝宝的视线随之移动,也可以用滚动的球从桌子一侧滚到另一侧让宝宝观看。

此外,还可以在窗前或利用户外锻炼的机会,让宝宝观察来往的行人或汽车等移动物体。

◆ 声响感知法。训练时,妈妈或爸爸可用松紧带的一头,把色彩鲜艳的玩具吊在床栏上,把另一头拴在宝宝任意一个手腕或脚踝上,然后妈妈或爸爸触动松紧带使玩具发出响声。开始时,宝宝会手脚一起动或使出全身的力气摇动松紧带,使玩具发出响声,经过若干次训练之后,宝宝就能知道只有动哪一只手或哪一只脚才能使玩具发出响声。

音乐感受能力的训练

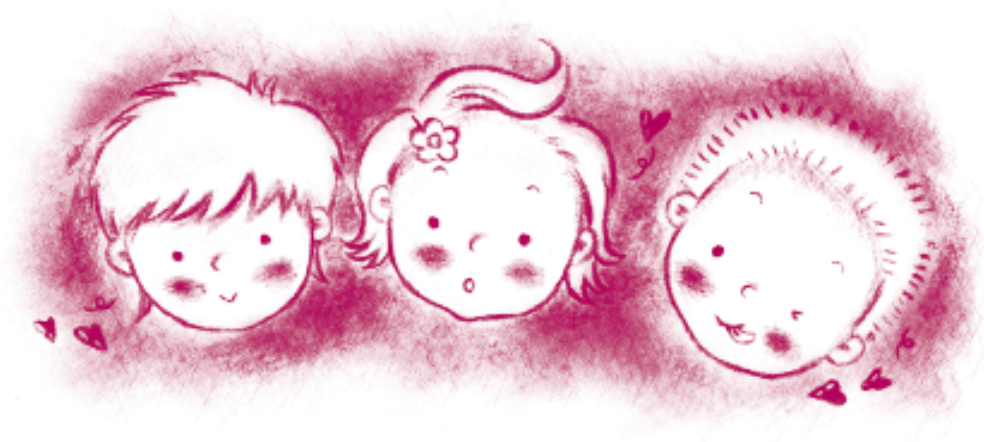
训练宝宝对音乐的感受能力时,妈妈或爸爸可以结合生活起居,让宝宝听一些轻松柔和、舒缓高雅的音乐,或者模仿小猫、小狗、小鸟的叫声,或让宝宝听大自然中风吹树叶、雨打芭蕉的声音,引起宝宝的兴趣。妈妈或爸爸也可以有步骤地让宝宝欣赏音乐或反复听某一乐曲,增强宝宝对音乐的记忆力和感受力。

但是，对宝宝音乐感受能力的训练时间不能太长，每天安排10~20分钟即可。如果时间太长，会引起宝宝的听觉疲劳，甚至使宝宝对音乐感到厌烦。此外还要注意听音乐时音量不要太大，节奏也不要太强烈，一般选听轻柔的音乐比较好。



语言能力的训练

训练宝宝语言能力的首要一点，就是要创造良好的语言氛围，妈妈或爸爸要养成与宝宝说话的习惯，让宝宝有自言自语或与妈妈和爸爸咿咿呀呀“交谈”的机会。起初，宝宝喉咙里的“咯咯”声或嘴里发出的“咿咿呀呀”声完全是无意





识的，他只是在对我们称作元音的语音做反复的尝试。这时，宝宝的词汇包括简单的单音节、或短或长的尖叫。

随着月龄的增加，宝宝就可能发出拖长的单元音或连续的两个音，如“啊咕”“啊呜”等，并能逐渐模仿妈妈或爸爸的口型发出声音。所以，在宝宝情绪好的时候，妈妈或爸爸可以用愉快的口气和表情，你一言我一语地和宝宝说话，逗引宝宝主动发声，逐渐诱导宝宝出声搭话，使宝宝学会怎样通过嗓子、舌头和嘴的合作发出声音。



与宝宝交流时，要见到什么说什么，干什么讲什么，而且语言要规范简洁。虽然宝宝不会重复你所说的任何语句，但宝宝会注意倾听，并会把你的话储存在大脑里，而且宝宝也越来越善于表达自己，甚至会用高兴的尖叫或咯咯的笑声来表达自己的快乐情绪。

选择合适的玩具

适合的玩具可以帮助宝宝应用已会的技巧或启发新的技能，但对于这个月的宝宝来说，玩具的主要功能是享受玩耍的乐趣。所以，为宝宝选择玩具必须要与其月龄相符。如果玩具能刺激宝宝的视觉、听觉、触觉或味觉，就会带给宝宝更多的乐趣。

在宝宝玩某一个玩具时，要细心观察宝宝对玩这个玩具的反应，是否对它感兴趣，是否按照适当的方法在玩。如果玩具太简单，宝宝很快就会玩腻了；如果太复杂，玩起来太困难，就会失去兴趣，甚至造成挫折感而扔在一边不再理睬。另外，选择玩具还要考虑对宝宝是否安全，这一点也是非常重要的。



第五节 5个月宝宝 护理课堂

♥ 宝宝本月体能发育对照表 ♥

性 别	身 长	体 重	头 围	胸 围
男宝宝	65.5~74.7厘米 平均70.1厘米	6.9~10.7千克 平均8.6千克	42.4~47.6厘米 平均45.0厘米	40.7~49.1厘米 平均44.9厘米
女宝宝	63.6~73.2厘米 平均68.4厘米	6.4~10.1千克 平均8.21千克	42.2~46.3厘米 平均44.2厘米	39.7~47.7厘米 平均43.7厘米

♥ 日常护理必修课 ♥

给宝宝穿袜子

对于刚刚5个月的宝宝来说，除了要选择合适的服装之外，袜子也是必不可少的。这也是由于宝宝的生理特性所决定的。

首先，由于处于婴幼儿期的宝宝身体各个器官正在生长发育，机体的各项功能都不健全，体温的调节能力也相对较差，特别是神经末梢的微循环能力就更差，所以，如果宝宝不穿袜子就很容易着凉。



其次，随着宝宝的不断长大，他的活动范围也在逐步扩大，两脚的活动项目也相应增多，如果爱活动的宝宝不穿袜子，很容易在蹬踩过程中损伤皮肤或脚趾。

由于宝宝的皮肤比较娇嫩，袜子不但可以保持宝宝脚部的清洁，而且还能避免尘土、细菌等东西对宝宝皮肤的伤害。

妈妈在为宝宝选择袜子时，最好选择那些透气性能好的纯棉袜，因为化学纤维制成的袜子不仅不吸汗，而且还可能因为其中所含的化学成分，引起宝宝脚部皮肤过敏等情况的发生。另外，选择时应注意尺寸大小是否合适，尺寸大了不利于宝宝脚部的活动，尺寸小了，就会影响宝宝脚部的正常发育。

给宝宝洗澡

这个月龄的宝宝已经能够控制自己的脖子了，这时父母完全可以尝试用大浴盆给宝宝洗澡了。刚开始的时候，宝宝可能有些不习惯，一旦他习惯之后，就会非常喜欢。在洗澡前，除了注意浴盆里水不要装得太多，并检查一下水温是不是合适之外，还要做些必要的物质准备，比如海绵或毛巾、宝宝淋浴液、洗发水、尿布和干净衣服等，还应特别准备一个防滑的浴垫和防止洗发水流进宝宝眼睛里的护脸罩，给宝宝洗澡第一要注意的应该是安全。

为了避免在给宝宝洗澡时出现意外，父母可以把所有要用的东西都放在浴盆边上，并把防滑垫放在浴盆里。洗澡时，父母也要坐个小凳子扶着宝宝，以免时间长了支持不住。先把护脸罩给宝宝戴上，因为这个月的宝宝还太小，哪怕是最柔和的洗发液也会对宝宝的眼睛产生刺激，再加上此时的宝宝还不懂得自我保护，当水流或洗发水从头上流下来的时候，也不会自动闭上眼或低下头。洗完之后就在原地给宝宝换衣服，千万不要把湿漉漉、滑溜溜的宝宝抱到椅子或什么光滑的物体上，以免宝宝摔伤。此外，还应注意的是，在整个洗澡过程中，千万不要让宝宝一个人待在浴盆里，哪怕是几秒钟也不行。

谨防肠套叠

引起宝宝腹痛的原因除了肠痉挛外，父母千万不要忘记肠套叠这种疾病。所

谓肠套叠，就是一段肠子套进另一段肠子里，使肠管不通畅，肠管就反复剧烈蠕动，引起腹部阵阵剧痛。

宝宝发生肠套叠时表现为突然哭闹不安，两腿蜷缩到肚子上，脸色苍白，不肯吃奶，哄也哄不好，3~4分钟后突然安静下来，吃奶、玩耍都和平常一样。刚过4~5分钟，又突然哭闹起来，如此不断反复，时间长了，宝宝精神渐渐变差、嗜睡、面色苍白，有的宝宝腹痛发作后不久即呕吐，把刚吃进去的奶全部吐出来，依据梗阻部位不同，呕吐物中可能含有胆汁或粪便样液体。

肠套叠的另一个特征是，开始时宝宝不发热，但随着时间的推移，引起腹膜炎后就会发热。如果发现宝宝有不明原因的哭闹，哭闹呈阵发性，并伴有阵发性面色苍白，就应怀疑是肠套叠，父母应赶快到医院请医生检查，以免延误诊治。

正确选择衣服

当宝宝长到第5个月时，长高了，也胖了，运动量也明显增多，同时已经学会了打着挺翻身，平常小手也喜欢拽点什么。这时，系带子的宝宝装常让宝宝拽得七扭八歪，所以妈妈该给宝宝换服装了。但这时宝宝的小脖子依然很短，穿衣时也不会配合，穿套头衫还早，所以适合穿连体、肥大的“爬行服”或开襟的按扣衫，以方便宝宝活动。衣服的面料最好是纯棉平纹或纯棉针织的。棉织物透气性能好，柔软、吸汗、价廉。丝、毛、麻虽然也是天然织物，但对有些过敏体质，如患湿疹的宝宝是不适宜的。

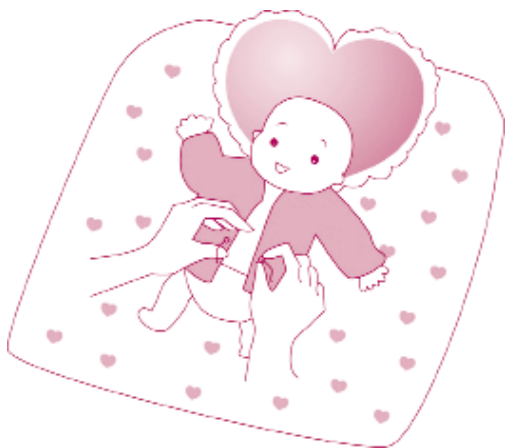
在夏天，可以给宝宝穿比较方便的背心和短裤。到了秋末或冬季，就要准备夹衣、毛衣和棉衣了。一般应准备2~3件夹衣或毛衣，2~3件棉衣、棉裤。为了给宝宝穿脱方便，毛衣要选择开襟衫，袖子也不要太瘦。对于过敏体质的宝宝，毛衣最好用腈纶线编织，虽然保暖性能稍差，但不会引起过敏刺激，而且它柔软、易洗涤，价格适中。

另外，还要注意宝宝服装的安全性。宝宝长到第5个月时，已经能自己动手往嘴里喂东西，即使抓住衣服上的扣子，也会本能地放进嘴里。因此，给这个月龄的宝宝准备衣服时，最好不要钉扣子，以免被宝宝误食。如果有的衣服有钉扣子的必要，除了考虑扣子的位置不至于硌伤宝宝之外，还要多费一些心思和时



间，经常检查扣子是否牢固。另外，宝宝衣服上的装饰物也要尽可能得少，装饰性的小球等物一定要去掉。

此外，还有一点要格外引起妈妈和爸爸的注意，那就是要经常检查宝宝的内衣裤上，有无脱下的线头。在众多的宝宝护理实践中，曾经出现过不是宝宝的小手被内衣的线头缠伤，就是宝宝的小脚丫被勒伤，更有甚者，男宝宝的阴茎有时会被内裤里的线头勒破、勒伤，甚至引发感染。



学会使用杯子

5个月的宝宝比较容易接受“新鲜事物”，当然也就容易接受杯子，如果等宝宝长大了再教他用杯子，宝宝的抗拒心理就强了，因为宝宝那时会感觉到，使用杯子代表他必须放弃已经习惯的奶瓶或乳头，要想使宝宝接受杯子，至少也要花上数周到数个月的时间才行。帮助宝宝学会使用杯子要做到以下几点：

◆ 选用安全的杯子。虽然杯子时时握在父母手中，但宝宝仍有可能过来抢夺，或不耐烦地打翻杯子，所以选择的杯子，最好是不易打破的，而且是比较轻便的。但一定不要选择塑料杯子和纸杯，因为这类杯子含有化学成分而且消毒不达标。

◆ 选用宝宝喜爱的杯子。在给宝宝使用杯子前，父母先选择几款杯子，然后分别拿给宝宝用。在用的过程中，就可以发现宝宝喜欢哪个杯子，以后就拿宝宝喜欢的杯子让他使用。别小看杯子的作用，如果宝宝喜欢这个杯子，那么，宝宝学习使用杯子的兴趣就大，学得自然就快，否则，宝宝就会拒绝使用杯子。

给宝宝洗头

给宝宝洗头的时候，妈妈应不时地往宝宝头上洒点儿水，和他逗着玩等到宝宝慢慢习惯了流水的刺激，渐渐地就会自信起来。随着洗头次数的增加，宝宝就会喜欢水流在脸上的那种痒痒的感觉，即便脸上带着水珠甚至眼睛进了水也不在乎。

如果宝宝喜欢水，爸爸或妈妈还可以用水杯或喷头淋湿宝宝的头发，和他逗着玩，这会更让他对洗头乐此不疲。但要注意不要将水喷进宝宝的眼睛和耳朵等。

当然，如果宝宝实在不喜欢水流在脸上的感觉，就得给他戴上一个简单的护脸罩，等宝宝慢慢习惯了再摘下来。

让宝宝睡得久的方法

5个月宝宝的情绪基本上是由生理本能支配的，大部分睡眠不足的宝宝可能会显得烦躁易怒，但也有一些睡得很少却仍然表现出快乐健康的状态。要想让宝宝睡得久一些，以下方法可供参考：





◆ 安排好宝宝睡眠的时间。宝宝能够睡得久一些，睡眠的时间是非常重要的。一般来说，最好不要安排在宝宝吃奶前，因为宝宝的肚子空了就很容易醒；也不要安排在给宝宝换尿布前，因为小屁股湿了也会影响宝宝睡眠；更不要在有客人来访时安排宝宝睡觉，否则谈笑声也可能影响宝宝睡眠，除非宝宝的卧室与客厅是隔离的。

◆ 给宝宝安排一个舒适的睡处。最好是独立的卧室，比较好的卧具是小床、摇篮、推车，以上的卧具边缘要有护栏，以免宝宝睡眠时翻身发生危险。此外，卧室的温度和湿度要适中，还要根据季节适当给宝宝盖好被子。

◆ 控制好两次睡眠之间的间隔时间。虽说5个月的宝宝一天能睡10多个小时，但却要分几次完成。所以，要想让宝宝睡得久一些，就应该使宝宝两次睡眠之间清醒的时间尽量延长一些。如果控制得好，相信宝宝每次睡眠的时间就可以持续3~5小时。

❤️ 体智能发育必修课 ❤️

继续训练大小肌肉运动能力

◆ 手部肌肉的训练。开始训练时，玩具要放置在宝宝一伸手就可抓到的地方，如果宝宝已经能够比较容易地抓到后，再慢慢地移到稍远的地方。在此基础上还可以在宝宝左手或右手已经拿到一个玩具后，再向宝宝的同一只手递玩具，观察宝宝是将原来手上的玩具扔掉再拿另一个玩具，还是学会了将玩具传到另一只手上。

◆ 翻身训练。可以在床上、沙发上或在地上铺好毯子进行训练，先让宝宝仰卧在上面，妈妈再拿一个色彩鲜艳的，宝宝从来没有看到的新玩具逗他，当宝宝想抓玩具时，就将玩具向左侧或右侧移动，这时的宝宝要想抓到玩具，不仅头会随着玩具转，而且也会因伸手够玩具而带动上身和下身也跟着转。

◆ 爬行训练。妈妈或爸爸可以用手抵住宝宝的足底，并用色彩鲜艳的玩具在前面引逗，宝宝就会以足底为基点，用上肢和腹部的力量开始向前爬行。如果

妈妈或爸爸放开抵住宝宝足底的手，这时的宝宝如果越往前使劲，由于失去了足底的基点，在手部力量的作用下，身体反而越向后面匍行。

◆ 靠坐训练。妈妈或爸爸将宝宝放在有扶手的沙发上或椅子上，让宝宝练习靠坐，如果宝宝自己靠坐有困难，妈妈或爸爸先用手扶住宝宝，等宝宝坐得比较稳了再把手拿开。这样的靠坐练习，每日可以连续数次，每次10分钟左右。

◆ 脚部训练。妈妈或爸爸可以让宝宝练习仰卧抬腿的动作，在宝宝脚部的上方放些玩具让他踢。

和宝宝做游戏吧

对于这个月龄的宝宝来说，游戏既能培养宝宝的良好情绪，同时也能锻炼宝宝的体能。下面的游戏可供爸爸妈妈参考：

◆ 玩具引导游戏。当妈妈或爸爸把玩具放在宝宝的旁边时，他就会伸手去抓，抓到后还可能把玩具放在嘴里，尝一尝玩具的味道，按照自己的方式自得其乐。在此基础上，妈妈或爸爸还可以让宝宝坐着，在离开宝宝一段距离的地方开动小汽车等会动的玩具。当宝宝看到运动着的玩具时，一定会产生伸手去拿的欲望，进而学会爬行。



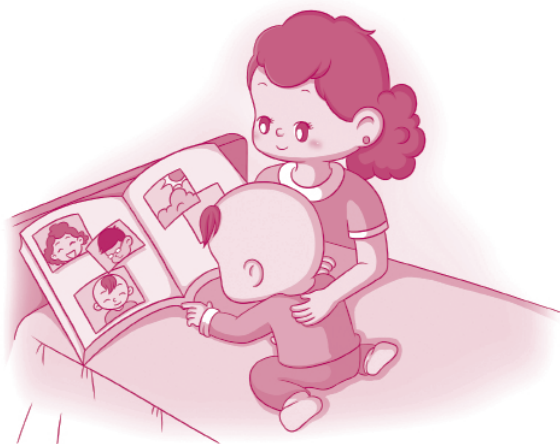


◆ 平衡游戏。到了第5个月时，如果宝宝的脖子比较硬挺就可以进行这种平衡游戏。妈妈或爸爸扶住宝宝手肘及肩膀，将卧躺的宝宝扶起来，一边哼唱“摇啊摇，摇到外婆桥……”的歌谣，一边把宝宝拉起来，这时宝宝的身体就会有悬空的感觉。

◆ 球类游戏。做滚球游戏时，可以让宝宝趴着，先让宝宝触摸一下有铃铛的球，然后把球放在宝宝的手边滚动。接着，再从稍远的地方将球滚向宝宝，甚至从宝宝身边滚过。滚动的球就会引导宝宝移动整个身体追寻球的去向。

教宝宝认识外界事物

在教宝宝认识周围的日常事物时，妈妈或爸爸应该给宝宝准备一些色彩鲜艳、图幅较大的卡通画报，一边给宝宝看，一边讲画报上的卡通形象，如一只猫、一个香蕉等。经过多次练习后，宝宝对小狗、小猫、香蕉、灯、花、鸡等名字有了记忆之后，再教宝宝听到物名后用手指出来。



认知能力的训练

第5个月的宝宝对周围环境的好奇心已经越来越大，而且手眼协调能力也越来越强，这时就可以进行认知能力的训练。

◆ 寻找玩具训练。训练时，妈妈或爸爸可将色彩鲜艳而带响的玩具，从宝

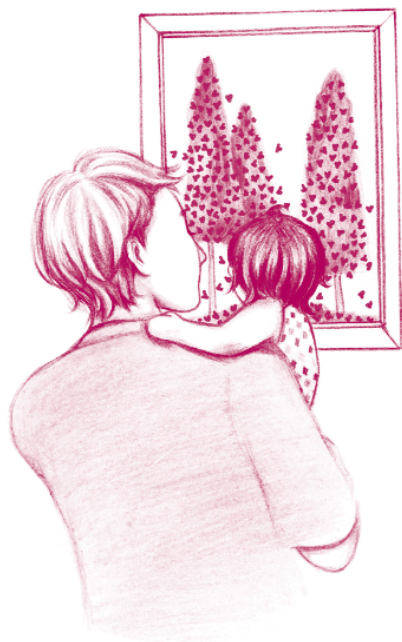
宝的眼前扔到一边，宝宝听到玩具发出的声音，并看到妈妈或爸爸把他喜欢的玩具扔了，就会随声追寻。

◆ 拆装玩具训练。训练时，妈妈或爸爸可将一只可以拼装的玩具放在宝宝面前，给宝宝玩一会儿，等宝宝对玩具的整体熟悉后，妈妈或爸爸再把玩具拆散，然后再装好，这样拆散、装好，再拆散、装好，反复几次之后，让宝宝自己试着拼装。如果宝宝实在装不好，妈妈或爸爸就手把手地帮宝宝把玩具装好。

感知能力的培养

根据宝宝的发育特性，妈妈或爸爸就可以对宝宝进行感知能力的训练了。

◆ 触摸感知训练。找出宝宝最喜欢的东西让宝宝触摸。比如木制的玩具、铁制的玩具或毛绒玩具等。在对上述各种玩具练习触摸手感的基础上，再找出平绒、粗棉布、劳动布、针织品等各种材质的织物，分别缝制成小垫子，垫在宝宝身下，不仅让宝宝用小手摸来摸去，还要让宝宝的身体在上面蹭来蹭去，体会和感觉各种布料的不同质感。但要注意的是不要让宝宝的身体在具有化学纤维成分的小垫子上长时间磨蹭，以免刺激皮肤。





◆ 视觉感知训练。对宝宝的视觉感知训练随时随地都可进行，在日常生活中，爸爸或妈妈要经常把宝宝所看到的物体，尽量用语言来强调指出，以便使宝宝能够把听到的、看到的与感觉到、认识到的东西联系起来。比如宝宝喜欢看灯，妈妈或爸爸就可把台灯拧亮又拧灭，逗引宝宝的视线落在台灯上，然后告诉宝宝说这叫“灯”。说“灯”字时口型要明显，发音要准确、清晰，使宝宝把声音和发亮的物件联系起来，以后妈妈或爸爸再说到灯时，宝宝就会自己抬头看灯了。

◆ 听觉感知训练。训练时，妈妈或爸爸可以先拿一些可以发出响声的玩具，弄出响声让宝宝注意倾听。等宝宝有了反应之后，妈妈或爸爸从宝宝身边走到另一个房间或躲在宝宝卧室的窗帘后面，叫着宝宝的名字让宝宝寻找。如果宝宝找不到，妈妈或爸爸可以露出头来吸引宝宝，直到宝宝注意为止。

记忆力的训练

这个月的宝宝特别喜欢节奏明快的儿歌，虽然他还不理解儿歌的意思，却喜欢儿歌那欢快的节奏和有韵律的声音。

在音乐记忆力训练中，最有效的方法就是让宝宝反复听一首儿歌，如果有条件的话，可用画有相应形象的彩色图片或实物与儿歌相配合，比如给宝宝放“小蝌蚪找妈妈”的音乐，并让宝宝看这些图片，爸爸或妈妈做相应的解说，这样就可以做到声、物、情融为一体，极大地调动宝宝的兴趣和愉快的情绪，使宝宝的记忆力得到最大限度的强化。此外，还应给宝宝听一些模仿动物的叫声或生活中、大自然中的各种音响，以丰富宝宝的音乐范围。

语言能力的训练

语言能力训练的第一步是模仿发音。训练的时候，妈妈或爸爸要用愉快的口气与表情发出“ma-ma”“ba-ba”等重复的音节，还要和宝宝保持面对面的训练，使宝宝注视妈妈或爸爸的口型，同时每发一个重复音节，就应该停顿一下，给宝宝一个反应和模仿的时间。模仿发音要遵循循序渐进的原则，不要急于求成。

选择合适的玩具

为了进一步加强宝宝全身和四肢的活动，促进宝宝心理发育成长，妈妈或爸爸就应该多和宝宝一起玩耍游戏。宝宝的玩耍需要适合的玩具，对于5个月的宝宝来说，下面几类玩具可供父母选择：

◆ 触摸感知训练玩具。如不同材质的毛绒玩偶、丝织品小玩具、铁皮制成的小汽车、积木、橡胶或塑料制成的球等。

◆ 视觉感知训练玩具。如色彩鲜艳的脸谱、卡通形象的画册、塑料包边的镜子、塑料图形玩具、各种材质的动物造型等。

◆ 听觉感知训练玩具。如风铃、八音盒、彩色小摇铃以及拨浪鼓等可以发出悦耳声音的玩具。





第六节 6个月宝宝 护理课堂



♥ 宝宝本月体能发育对照表 ♥

性 别	身 长	体 重	头 围	胸 围
男宝宝	4.0~73.2厘米 平均68.6厘米	6.6~10.3千克 平均8.5千克	41.5~46.7厘米 平均44.1厘米	39.7~48.1厘米 平均43.9厘米
女宝宝	62.4~71.6厘米 平均67.0厘米	6.2~9.5千克 平均7.8千克	40.4~45.6厘米 平均43.0厘米	38.9~46.9厘米 平均42.9厘米

♥ 日常护理必修课 ♥

选择合适的鞋

从理论上讲，这个月的宝宝还不会走路，光脚是最好的。但由于此时的宝宝活动能力逐步加强，特别是脚部的活动，如蹬腿、踢腿等动作比以前明显增多，为了避免宝宝脚部皮肤的摩擦，保护娇嫩的脚趾甲，给宝宝准备一双合适的鞋还是很必要的。

所谓合适的鞋，首先应根据宝宝不会走路的特点考虑，选择用透气的真皮或

布等材质制成的，鞋要轻便，鞋底要柔软富有弹性，最好是用手隔着鞋底都摸得到宝宝的脚趾。那些用塑胶材料制成的，或者有坚硬外壳的皮鞋都是不适合的。宝宝的鞋也要适当宽松一些。买鞋时，妈妈或爸爸可以用拇指压压，鞋的长度要以宝宝最长的脚趾和鞋尖保留拇指的宽度为宜。鞋的宽度应以脚部最宽的部分能够稍加挤压为宜，如果尚能挤压，宽度就足够了。为了给宝宝的脚丫留下发育的空间，妈妈或爸爸千万不要给宝宝穿太小、太紧的鞋子。

选择宽松的衣服

由于这个月龄的宝宝生长发育比较迅速，不仅活动量比以前有了明显增大，而且活动范围和幅度都比以前大大增强，所以妈妈在为宝宝准备衣服时，一定要以宽松为主，款式设计要宽松些，如果整体设计太紧，将会影响宝宝正常发育，如果领口或袖口过紧，也会妨碍宝宝的活动和呼吸。同时，衣服的袖子或裤腿也不能过长，否则也会妨碍宝宝的手脚活动。这个月的宝宝由于喂食、流口水等原因，常常弄湿、弄脏衣服，这就需要经常换洗，所以妈妈要多为宝宝准备几套衣服。此外，如果口水太多时，要给宝宝戴个吸水性较强的围嘴，这样既方便又好洗。



牙齿萌出是正常现象

大多数的宝宝，到了第6个月就可能萌出第一对牙齿了。当然，由于宝宝有



个体差异，出牙早的宝宝从第4个月就可能萌出第一对牙，而出牙晚的宝宝可以晚到第10个月甚至1岁。由于佝偻病、营养不良、呆小症等疾病可能会导致宝宝出牙延缓或牙质欠佳。因此，要随时观察宝宝的出牙时间以及牙齿健康状况。

牙齿的萌出是正常的生理现象，大多数宝宝没有什么特别的不适。但也有一些宝宝，可能会出现暂时性流口水增多、睡眠不安、哭闹，还有些宝宝烦躁不安甚至出现低热等现象，这些都是宝宝出牙时的一种正常生理现象，一般也不需要特别的处理，在牙齿萌出后就会好转或消失，所以妈妈和爸爸不要过分担忧。

保护乳牙的方法

从宝宝开始萌出第一对乳牙开始，父母就要特别注意宝宝乳牙的护理。

第一，父母应该适当给宝宝吃一些如苹果、梨、面包干、饼干等食物，也可以给宝宝准备一个有韧性的安慰奶嘴，让宝宝咬嚼以刺激牙龈，使乳牙便于穿透牙龈黏膜而迅速萌出。

第二，要给宝宝供给适量的营养物质。适量补充钙质、磷、氟、矿物质及维生素，特别是有助于维持牙床健康的维生素C。最好能限制含糖量多的食物，一天只能吃1~2次，而且最好是在进餐时与其他食物一起进食，以减少龋齿的诱发因素。同时，也要吃一些易消化又稍硬的食物，以促进乳牙的生长。

第三，要从宝宝第一对乳牙萌出开始，餐后和睡前适当饮些白开水以清洁口腔，或用温开水漱口。此外，还要带宝宝晒晒太阳，增强身体的抵抗力，预防传染性疾病。

第四，要训练宝宝正确使用口杯，因为宝宝开始长牙后，使用奶瓶会使奶水渗透到牙齿根部，容易引起发炎或病变。训练时，可首先给宝宝一个空塑料杯，让宝宝先熟悉一下，再往杯中加入些清水或牛奶。训练宝宝正确使用口杯并不是一件容易的事，所以，父母应当耐心细致，持之以恒。

第五，还应随时纠正宝宝吸吮手指、含奶或含饭在口中入睡等不良习惯，以保证宝宝的乳牙出齐出好。

预防传染性疾病

由于宝宝在妈妈肚子里的时候，是妈妈通过胎盘向宝宝输送了足量的抗感染免疫球蛋白，加之母乳含有的大量免疫因子，使出生后的宝宝安全地度过了生命中脆弱的最初阶段，所以6个月以内的宝宝很少生病。

但是，到了6个月以后，宝宝从妈妈那里带来的抗感染物质，因分解代谢逐渐下降以至全部消失，再加上此时宝宝自身的免疫系统还没发育成熟，免疫力较低，因此就开始变得比以前爱生病了。

宝宝最容易患各种传染病以及呼吸道和消化道的其他感染性疾病，尤其常见的是感冒、发烧和腹泻等。所以，预防传染病和各种感染性疾病，就成了此时父母在宝宝日常护理中的主要内容之一。



应对麻疹的方法

6个月宝宝的麻疹，几乎都是被其他患儿传染而来的。此时出的疹子，与稍大一些的宝宝们有所不同，如果不仔细观察，一时还发现不了。宝宝的疹子如果是淡红的，且数量很少时，父母就要每天注意仔细观察。一般来说，如果妈妈对麻疹的免疫力弱，那么宝宝从母体获得的免疫力消失得就快，因而麻疹症状也就



会稍重一些。一般发热要持续1天半，疹子也出得多一些。但超不过两天就会消失，不会像大宝宝那样出麻疹后留下茶褐色的斑痕，也不会因咳嗽受罪，或留下肺炎等后遗症。

总的来说，6个月之内宝宝出的麻疹，比起一般人的麻疹症状要轻得多。而且在6个月之内得过麻疹的婴儿，因体内已具有对麻疹的免疫力，一生都不会再感染上麻疹。

护理办法是，宝宝患上麻疹时，除了适当地控制宝宝洗澡和外出玩耍以外，不需要其他的特殊护理，但应注意不要传染给其他宝宝。如果情况严重，要及时就医治疗。

警惕中耳炎和耳垢湿软

6个月的宝宝白白嫩嫩、胖乎乎的实在可爱。由于宝宝的头部已经能够直立了，所以父母才有机会看清楚宝宝耳朵里面的状况。如果发现宝宝的耳垢不是很干爽，而是呈米黄色并粘在耳朵上，妈妈就会担心宝宝是否患了中耳炎。其实，还有一种情况叫做耳垢湿软，中耳炎和耳垢湿软是有区别的。

患中耳炎时，宝宝的耳道外口处会因流出的分泌物而湿润，但两侧耳朵同时流出分泌物的情况很少见。并且，流出分泌物之前宝宝多少会有一点儿发热，出现夜里痛得不能入睡等症状。

而天生的耳垢湿软一般不会是一侧的。耳垢湿软大概是因为耳孔内的脂肪腺分泌异常，不是疾病。一般来说，肌肤白嫩的宝宝比较多见。宝宝的耳垢特别软时，有时会自己流出来，妈妈可用脱脂棉小心地擦干耳道口处，但千万不可用带尖的东西去掏宝宝的耳朵，以免碰伤耳朵引起外耳炎。一般有耳垢湿软的宝宝长大以后也仍然如此，只是分泌的量会有所减少而已。

宝宝的排便规律

宝宝到了第6个月，大小便也比以前有规律了。一般来讲，大多数的宝宝每天排便1~2次，而用母乳喂养的宝宝可能排便次数相对多一些，有的宝宝每天多达4~5次。

当然，由于宝宝的小便间隔时间比较长了，掌握宝宝小便规律之后，妈妈或爸爸可以定时给宝宝把尿。

对于那些便秘型的宝宝，排便次数就不那么正常了，有的甚至要2天才能排出大便。一般来讲，这主要是因为这些宝宝开始吃断乳食品，摄入的含纤维多的食物相对较少，所以可以适当给宝宝吃一些水果或酸奶。

宝宝夜哭的原因

有些6个月左右的宝宝，每到晚上就哭闹不止，过去一些老人把这种宝宝称为“夜哭郎”。宝宝之所以出现这种夜啼现象，有以下几种原因：

◆ 白天兴奋过度，或者白天受到了惊吓，在夜里可能又梦到这些东西，所以害怕得大哭起来。父母今后要注意，尽量使宝宝少受刺激和惊吓，多多给予爱抚。

◆ 由于母乳不足，没有及时给宝宝添加牛奶和辅食，宝宝因夜里肚子饿了而“夜啼”，对于这种“夜啼”宝宝，只要调整好宝宝的饮食量和饮食时间，如在临睡前除了吃母乳外再添加一些牛奶或米粉，或者在半夜再喂1次奶，宝宝吃饱了，自然就不“夜啼”了。

◆ 室内温度过高、太闷、宝宝的被子又盖得太厚，还有蚊虫叮咬都会引起宝宝的“夜啼”。

父母要针对以上这些情况，及时给予解决，宝宝自然就不会“夜啼”了。





喂养知识必修课

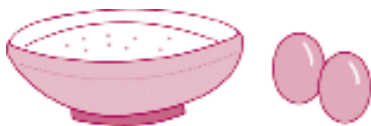
宝宝每日的饮食需求

6个月时的宝宝，一天的主食仍是母乳或其他乳制品。父母每天仍需给宝宝喂奶3~4次，如果是喂牛奶，全天总量不应少于600毫升。晚餐可逐渐以辅食为主，并循序渐进地增加辅食品种。此期间辅食添加品种主要有以下几种：

◆ 添加固体食物。如粥、面条、小馄饨、烤馒头片、饼干、瓜果片等，以促进牙齿的生长并锻炼咀嚼吞咽能力，还可让宝宝自己拿着吃，可以锻炼手的技能。

◆ 添加杂粮。可让宝宝吃一些玉米面、小米等杂粮做的粥。杂粮的某些营养素含量较高，有益于宝宝的健康生长。

◆ 增加动物性食物的量和品种。如可以给宝宝吃整只鸡蛋，还可以增添肉松、肉末等。为使宝宝的营养均衡，每天的饮食要有五大类，即母乳、牛乳或配方奶等乳类；粮食类；肉、蛋、豆制品类；蔬菜、水果类及油类等。



宝宝所需的营养素

营养素是宝宝生长发育不可缺少的物质。宝宝出生后的几个月里营养素是由母体供给，到了6个月时，就要从食物中摄取，但并不是摄取得越多就越好，也要有一个量，而且各种营养素的量，还要按照宝宝身体的生长发育程度来决定。下面以一天中宝宝营养素的摄取为例：

◆ 热量。宝宝的热量是否够？父母不必费心地去计算，这是很容易看出来的。如果宝宝体重大幅度地增加，一般是摄取了过多的热量；如果宝宝很瘦小或发育很慢，就有可能是热量不够。6个月的宝宝所需的热量多从母乳或奶粉中得来，如果宝宝需要补充热量，必须从辅食中摄取。以后再慢慢地从固体食物中摄取。

◆ 蛋白质。肉、鸡、鱼、乳酪、优酪乳或豆腐里都含有优质蛋白质，父母可把这些做成宝宝能吃的食品喂给宝宝，但一次不要太多，应给宝宝调剂着吃。

◆ 钙质。母乳及配方奶粉能提供给宝宝足够的钙质，不过宝宝吃母乳及牛奶会越来越少，所以应该给宝宝补充富含钙质的固体食物，如乳酪、优酸乳、全脂牛奶、豆腐等。大约1杯全脂牛奶就足够半岁以内宝宝的钙质所需。

◆ 谷类和其他碳水化合物。每天给宝宝吃2~4勺的谷类食品，就能提供给宝宝基本的维生素及矿物质。谷类食物有全谷类麦片、米片、粥或面条等。

◆ 绿叶蔬菜和黄色的蔬菜水果。2~3勺的南瓜、地瓜、胡萝卜、西蓝花、甘蓝菜、杏、桃做成的果蔬泥；或1/4杯甜瓜、杧果和水蜜桃汁，可以为宝宝提供均衡的维生素A。

◆ 维生素C。只要1/5杯加有维生素C配方的果汁或橙汁、葡萄柚汁，或是1/5杯甜瓜汁、杧果汁、西蓝花汁，就可为宝宝提供充分的维生素C。

◆ 其他蔬菜水果类。如果宝宝还能再吃，不妨喂以下的食物，但不要同时喂给宝宝，要慢慢地增加。1~2大匙苹果酱、香蕉泥、煮烂的豌豆或土豆泥。

◆ 高脂肪食物。吃配方奶粉或母乳的宝宝，可以得到所需的脂肪及胆固醇。大多数乳制品都应采用全脂的来喂食。如果给宝宝吃的是低脂乳酪，应另外加些奶油或全脂的乳酪。注意脂肪的摄取需适量，不要太多但也不要过量，免得宝宝超重、消化不了或养成不良的饮食习惯。

◆ 铁质及补充品。为了避免铁质缺乏症，应该每天给宝宝喂食以下几种食物之一，肉汤、蛋黄、小麦芽糊、麦片糊等。

◆ 盐分。宝宝的肾脏还无法处理过量的盐分，过早养成吃盐的习惯容易导致日后高血压，因此，宝宝的食物多不加盐。大部分食物本身就含盐分，尤其是乳制品及蔬菜类，所以不必特意给宝宝补充盐。

◆ 水分。6个月以内的宝宝，水分的来源多从配方奶粉或母乳中获得，宝宝渐渐地需从其他食物中获取水分，如果汁、水果和蔬菜等。需要注意的是，宝宝的水分补充，不要因为喂母乳或奶粉量的递减而减少，尤其在夏天，更要多喂些水或稀释过的果汁。



◆ 其他维生素的补充。应在医生指导下给宝宝服用小儿维生素及矿物质口服液。如果没有给宝宝喂食加铁的配方奶，则应在口服液内加入铁质。但每天不得过量，也不要服用未经医师许可的其他维生素、矿物质等补充品。

可以给宝宝添加辅食

专家认为，宝宝出生后6个月可以添加辅食了。为使宝宝的辅食能吃得更好，父母应该锻炼宝宝的咀嚼和吞咽功能。辅食应该用小勺喂食，不要装在奶瓶里让宝宝吸吮，而要让宝宝逐渐学会和习惯用勺。

父母给宝宝喂食前要先洗手，给宝宝戴上围嘴或垫上小毛巾，并准备一块潮湿干净的小毛巾，随时擦净脏物。喂食基本要定时、定量，有固定的吃饭场所，并一次喂完，不要吃一点儿玩一会儿，把吃饭时间拖得很长，不利于好习惯的养成。辅食的配量，应以宝宝的身体状况和饮食量的大小进行搭配和调理。

爱心小叮咛

在给宝宝喂食时，有时宝宝会用舌头把食物推到口外，这主要是宝宝还没有学会控制舌头和嘴唇的肌肉来应付固体食物的缘故。

如果这个时候妈妈还是坚持喂宝宝食物，慢慢他就会习惯，不再用舌头将食物推出口外。反之，如果妈妈大惊小怪或责骂宝宝，宝宝就会养成拒绝进食的习惯。所以，当妈妈遇到这种情况的时候，一定要耐心地给宝宝喂食。

添加辅食的重要性

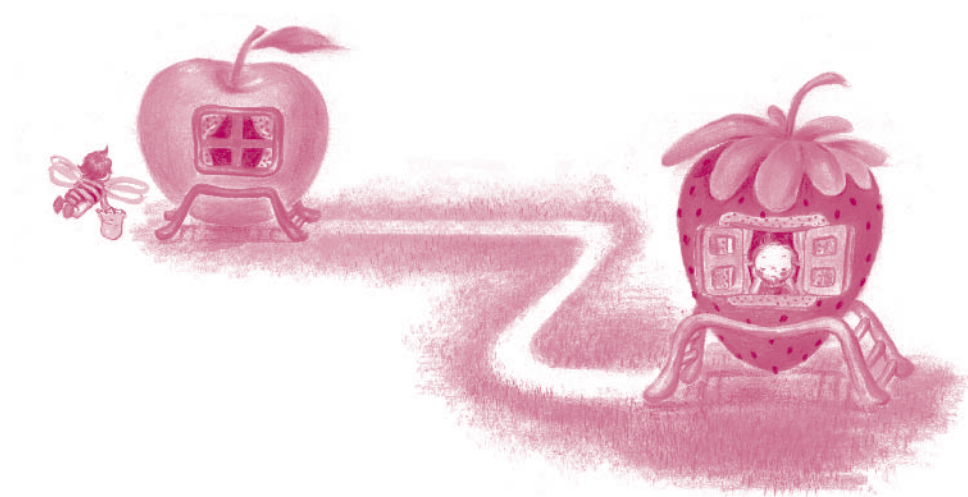
在这个月为人工喂养的宝宝添加辅食是非常必要的。这不仅是为了满足宝宝营养的需求，而且还有其他方面的好处。其原因有以下几方面。

◆ 宝宝满6个月以后，从牛乳中获得的营养成分已不能满足生长发育的需要，而必须及时添加一些食品，以补充牛乳中营养素的不足，帮助宝宝健康成长。比如铁，6个月的宝宝，从妈妈体内获得的铁已经基本消耗完，而无论是母乳还是牛乳中铁的含量都不足，因此，此阶段的宝宝容易得缺铁性贫血，添加辅助食品就能为宝宝身体补充铁。

◆ 添加辅助食品，可以为宝宝以后的断乳做好准备。辅食并不完全是指在断奶时所摄入的食品，而是指从单一的母乳（或牛乳）喂养到完全断乳这一阶段内所添加的食品。

◆ 为了训练宝宝的吞咽能力。习惯吃奶类（流质液体）的宝宝，要逐渐过渡到吃固体食物，这需要有一个适应的过程。这个过程要有半年或更长的时间，宝宝要先从吃糊状、细软的食品开始，最后逐步适应到接近成人的固体食物。

◆ 为了训练宝宝的咀嚼功能。随着宝宝的长大，牙龈的黏膜逐渐坚硬，尤其在长出门牙之后，宝宝会用牙龈或牙齿去咀嚼食物，然后吞咽下去，所以，及时添加辅食有利于宝宝咀嚼功能的训练，有利于颌骨的发育和牙齿的萌出。





辅食添加的原则

在给宝宝添加辅食时，必须按照小儿消化系统发育的特点，根据各地的具体情况、季节特点、宝宝生长的速度和体质的强弱灵活运用。其基本要求如下：

◆ 辅助食物添加量宜由少至多，逐渐增加，经7天后，如无消化不良等异常反应，并已成习惯后，再添加第2种食物。如果宝宝不肯吃，也不要勉强，可停几天再试喂。

◆ 添加食物要循序渐进，不宜操之过急，其添加的品种应每次加1种，待消化功能适应后再加第2种，不可同时加几种，以免造成宝宝消化不良。

◆ 添加食物，一般应先加流质食物，如米汤、果汁或西红柿汁等，以后再加半流质食物，慢慢过渡到一般食物，即遵循由细到粗、由软到硬的原则。

宝宝半夜索食的应对策略

统计发现，有1/3的宝宝在半夜会醒来索食，这种情况往往是由父母造成的。原因是白天喂得越勤，宝宝在夜间照旧越想吃。这种现象在母乳喂养的宝宝身上最普遍。由于宝宝一哭就喂，这样宝宝就被训练成“吃零食者”，喂量少，但次数增多。

这种问题父母要从宝宝很小的时候就要注意，预防宝宝夜间索食。如果已经养成这一毛病，首先就要拉长宝宝白天两次喂食的时间，一般每隔4小时喂1次。宝宝到6个月时，可喂3次，中间可加1~2次少量的“零食”。

若夜间宝宝饿醒，不能入睡时，可以喂奶，但不要喂饱。另外，在晚上临睡前喂奶时，不要让他躺在床上吃，这样可以养成不吮奶嘴正常入睡的好习惯。

适量给宝宝喂水

6个月的宝宝，不仅吃母乳、牛乳，而且还添加了辅食。食物结构的变化，使宝宝对水的需求量也增加了。但每天给宝宝喂多少水才合适呢？喂水量没有统一的规定，要因人、因地、因情况适时、适量、合理地给宝宝喂水。

许多父母认为，宝宝对水的要求大概与成人差不多，其实这是不正确的。宝宝的生理构造自有其特点，并不是成人的缩影。婴幼儿的尿液浓缩能力差、利尿速度慢，排酸能力也有限，这一切实际存在的生理发育情况，都是每一个父母应该考虑的。如果是居住在北方，冬天由于天气多风、气候干燥，室内温度偏高等因素，宝宝无论多大，都要及时补充水分。

爱心小叮咛

父母要注意，在宝宝发热、腹泻、失水过多时，更需要减少食物营养素而多补充水分。只有依靠水的作用降低体温、补充液体，顺利地排泄有害物质，才能使宝宝尽快恢复健康。由此可见，饮水对于宝宝来说是非常重要的一件事，每次给宝宝喂水时，父母要本着勤喂、少喂的原则，不要给宝宝规定喝水量，即使宝宝缺水严重也不要一次喂得太多，水温要适中，不要太热，以免损坏宝宝的口腔黏膜。

预防宝宝食物过敏

预防宝宝食物过敏，应注意以下事项：

◆ 宝宝出生后，最好用母乳喂养。母乳中含有多种对过敏有制约作用的免疫球蛋白及多种抗体，对防止过敏很有益处。而且母乳喂养的宝宝饮食单纯，基本不吃杂食，这对防止食物过敏也有好处。授乳的妈妈，除注意营养外，最好也不要吃高致敏食物。用牛奶喂养的宝宝，如出现过敏，应立即停用，改以羊奶、豆浆、代乳粉等喂养。

◆ 对未满周岁的宝宝，不宜喂鱼、虾、螃蟹、海味、蘑菇、葱、蒜等容易引起过敏的食品。在增加新食物时，一定要一样一样地分开增加，在每添加一种新食物时，要注意观察有无过敏性反应，如皮疹、瘙痒、呕吐、腹泻等，一旦出现过敏反应，应停止此种食物一段时间，然后再试用。切忌多种食物同时增加，导致分辨不清过敏原。

◆ 在喂食以后，应立即将宝宝口角周围的残余食物汁液擦拭干净，以免食物残汁引起皮肤接触过敏。



给宝宝制作菜汁的方法

选购新鲜蔬菜（如青菜、大白菜、白萝卜、苋菜、绿豆芽、胡萝卜等），要洗净切碎，以50克菜加50克水为比例，将水煮开，将菜倒入，加盖煮沸，待水烧开后立即离火，焖15分钟去盖，然后用勺压菜，倒出菜水，即可食用。如煮胡萝卜汁，加热时间可稍长。

蔬菜颜色以选择深绿、红、黄色较好，它们含维生素、胡萝卜素、铁、钙、磷质等比较丰富。

烹调时间应按不同菜种而长短不一，一般应采用急火快煮，以防维生素C受到破坏。如果烹调时间达半小时左右，维生素C就会被破坏。但不同菜种保持营养素的时间是有区别的，如土豆煮沸5~6分钟，能保持维生素C的含量98%；胡萝卜煮20~30分钟，还能保持胡萝卜素93%。

辅食添加的种类

这个月的宝宝，消化酶分泌逐渐完善，已经能够消化除乳类以外的一些食物了。为补充宝宝乳类营养成分的不足，满足其生长发育的需要，并锻炼宝宝的咀嚼功能，为日后的断奶做准备，5个月的宝宝可以添加以下辅食了。其辅食种类有：

◆ 半流质淀粉食物。如米糊或蛋奶羹等，可以促进宝宝消化酶的分泌，锻炼宝宝的咀嚼和吞咽能力。

◆ 蛋黄。蛋黄含铁量高，可以补充铁剂，预防宝宝发生缺铁性贫血。开始时先喂1/4个为宜，可用米汤或牛奶调成糊状，用小勺喂食1~2周后增加到半个。

◆ 水果泥。可将苹果、桃、草莓或香蕉等水果，用匙刮成泥（市场上有卖专为婴幼儿吃的水果泥）喂宝宝，先喂一小勺，逐渐增加量。

◆ 蔬菜泥。可将土豆、南瓜或胡萝卜等蔬菜，经蒸煮熟透后刮泥给宝宝喂服，逐渐由一小勺增至一大勺。

另外，还可增加鱼类，如：平鱼和黄鱼等，此类鱼肉多、刺少，便于加工成

肉末。鱼肉含磷脂、蛋白质很高，并且细嫩易消化，适合宝宝发育的营养需要。但一定要选购新鲜的鱼。

给6个月的宝宝喂辅助食品时，父母一定要耐心、细致，要根据宝宝的具体情况加以调剂和喂养。除了要按照由少到多、由稀到稠、由细到粗、由软到硬、由淡到浓的原则外，还要根据季节和宝宝的身体状态进行添加。如果发现宝宝大便不正常，要暂停增加，待恢复正常后再增加。另外，在炎热的夏季和宝宝身体不好的情况下，不要添加辅食，以免宝宝产生不适。



不要用水果代替蔬菜

水果是宝宝喜爱吃的食物，而且维生素含量丰富，其功用是相当大的。但其矿物质的含量没有蔬菜多。

矿物质包含许多元素，它们对人体各部分的构成和机能具有十分重要的作用。钙和磷是构成骨骼和牙齿的关键物质；铁是构成血红蛋白、肌红蛋白和细胞色素的主要成分，是负责将氧气输送到人体各部位的血红蛋白的必要成分；铜有催化血红蛋白合成的功能；碘在甲状腺功能中发挥着必不可少的作用。



因此，父母不要认为已经给宝宝喂了水果汁，就可以代替宝宝吃蔬菜了。应该给宝宝既吃水果，又吃蔬菜，两者不能相互代替。

给宝宝喂粥的方法

宝宝在断奶期间，每当躺着或以半坐姿势被妈妈抱在腿上时，可以用一个消毒过的小茶匙喂他吃粥。第一次喂的时候，一般只喂几匙，每次只在匙尖上放一点粥，粥最好稀薄，才易于由匙尖向其嘴内倒出。给宝宝喂粥时要给他一点时间吞咽，不可叫他匆忙地吃下，也不可一开始就让他将粥全部都吃掉。妈妈可以每天多加几匙喂他吃，慢慢就会习惯了，过两个星期后，他就可以每次吃半杯。等到宝宝吃惯了粥的时候，可以减少加水量，使它浓稠些，这样宝宝就逐渐学会了吃固体食物。喂粥最好在每次喂奶之前。

食用辅食的餐具

给宝宝添加辅食前，需准备一套儿童餐具。儿童餐具有可爱的图案、鲜艳的颜色，可以促进宝宝的食欲。



◆ 勺。给宝宝喂加辅食时，一定要用勺，而不能将辅食放在奶瓶中让宝宝吸吮。添加辅食的一个目的是训练宝宝的咀嚼、吞咽能力，为断奶做好准备，如果将米粉等辅食放在奶瓶中让宝宝吸吮则达不到这个目的。刚开始添加辅食时，应每次只在匙内放少量食物，让宝宝可以一口吃下。由于母乳和配方奶中的营养成分完全能满足4~6个月以下宝宝的营养需求，因此刚开始添加辅食时，不要太关注宝宝吃进辅食的多少。

◆ 碗。宜选小碗，大碗盛满食物会使宝宝产生压迫感，影响宝宝食欲；尖锐易破的餐具也不宜选用，以免发生意外。

辅食的制作要点

辅食关系着宝宝的营养和健康，为此，在为宝宝准备辅食时，需掌握以下要点：

◆ 清洁。准备辅食所用的案板、锅铲、碗勺等用具应当清洗干净，用沸水或消毒柜消毒后再用。最好能为宝宝单独准备一套烹饪用具，以避免交叉感染。

◆ 选择优质的原料。制作辅食的原料最好是没有化学物污染的绿色食品，食物要尽可能新鲜，并仔细选择和清洗。

◆ 单独制作。宝宝的辅食一般都要求细烂、清淡，所以不要将宝宝辅食与成人食品混在一起制作。

◆ 用合适的烹饪方法。制作宝宝辅食时，应避免长时间烧煮、油炸、烧烤，以减少营养素的流失。应根据宝宝的咀嚼和吞咽能力及时调整食物的质地，食物的调味也要根据宝宝的需要来调整，不能以成人的喜好来决定。

◆ 现做现吃。隔顿食物的味道和营养都大打折扣，且容易被细菌污染，因此不要让宝宝吃上顿剩下的食物。为了方便，在准备生的原料（如肉糜、碎菜等）时，可以一次多准备些，然后根据宝宝每次的食量，用保鲜膜分开包装后放入冰箱保存。但是，这样保存食品的时间也不宜超过3天。

爱心小叮咛

对于一个习惯吃奶的宝宝来说，从流质食物逐渐过渡到稀糊状、糊状、半固体、固体食物，从单一的味道到甜、酸、咸；从乳头、奶瓶喂养到使用勺子、筷子自己进食，是一个需要逐步学习、逐渐适应的过程，可能需要半年或更长的时间。给宝宝添加辅食需要妈妈的耐心和细心。而且，宝宝接受某种半固体食物的时间还有个体差异，短的为一两天，长的要1周多。因此，当宝宝拒绝新食物，或对新的食物吃吃吐吐时，妈妈不能采用强迫的手段，以免使宝宝对这种食物产生反感，也不要认为宝宝不喜欢这种食物而放弃添加，应该变换做法，在宝宝情绪比较好的时候反复地尝试。如果宝宝性格比较温和、吃东西速度比较慢，也千万不要责备和催促，以免引起他对进餐的厌恶。

给宝宝吃水果有学问

水果既好吃，营养又丰富，在宝宝进入这个月龄后，父母给宝宝补充水果是很必要的，但选择水果也有学问。



水果不仅富含维生素，有丰富的营养价值，而且还有防病、治病的作用。但其品种繁多，若吃得不当也会致病。尤其对宝宝来说，消化系统的功能还不够成熟，吃水果尤其要注意。

一般适合宝宝的水果有：苹果、梨、香蕉、橘子、西瓜等。苹果有收敛止泻的作用；梨有清热润肺的作用；香蕉有润肠通便的作用；橘子有开胃的作用；西瓜有解暑止渴的作用。

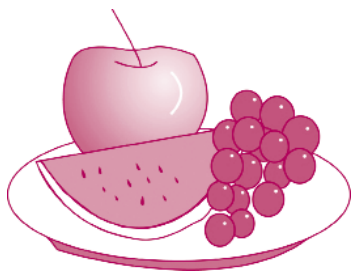
宝宝身体状况好的时候，父母可以每天选择1~2种水果，做成水果泥喂给宝宝。如果遇到宝宝身体不适时，可以根据宝宝的状况合理选择水果，这样不仅可以补充营养，而且还可以起到治病和帮助恢复的作用。如宝宝大便稀时，可用苹果炖成苹果泥喂给宝宝，有涩肠止泻的作用；如宝宝有上火现象时，可用梨熬成梨汁喂给宝宝，有清凉下火的作用。但父母给宝宝吃水果时，也要掌握量的问题，要知道多吃水果也会致病的。喂水果要适可而止、细水长流。比如香蕉，甘甜质软，喂用又方便，宝宝特别喜欢吃，因此，最容易造成宝宝吃多，从而导致腹胀便稀，影响胃肠道功能。



水果的选择和清洗

◆ 选择当地新鲜的水果。给宝宝吃的水果最好是供应期比较长的当地水果，如苹果、橘子、香蕉、西瓜等，季节性强、远道而来的进口水果容易引起过

敏。水果长期存放后维生素含量会明显降低，而腐烂、变质的水果更是有害人体健康，因此一定要为宝宝选择新鲜的水果。



◆ 制作果汁、果泥前，要将水果清洗、消毒。苹果、梨等应先洗净，浸泡15分钟（尽可能去除农药），然后去掉水果皮。吃西瓜时，也应将外皮用清水洗净后，再用清洁的水果刀切开，切勿用切生菜的菜刀，以免被细菌污染。小水果（如草莓、葡萄、杨梅等）皮薄或无皮，果质娇嫩，应该先洗净，用清水浸泡15分钟，再用淡盐水浸泡5分钟即可。

蔬菜的挑选和清洗

◆ 最好选择新鲜蔬菜。给宝宝吃的蔬菜最好选择无公害的新鲜蔬菜。如果没有条件购买这样的蔬菜，应尽可能挑选新鲜、病虫害少的蔬菜，千万不要买有浓烈农药味或不新鲜的蔬菜。

◆ 蔬菜买回来后应该仔细清洗。为避免有毒化学物质、细菌、寄生虫的危害，买回来的蔬菜应先用清水冲洗蔬菜表层的脏物，适当除去表面的叶片，然后将清洗过的蔬菜用清水或碱水浸泡0.5~1小时，最后再用流水彻底冲洗干净。根茎类和瓜果类的蔬菜（如土豆、冬瓜等）去皮后也应再用清水冲洗。还可以把蔬菜先用开水氽烫，然后再炒。

出牙拒食的解决方法

6个月的宝宝出牙了，可妈妈有时发现，宝宝在吃奶时与以前不同，有时连续几分钟猛吸乳头或奶瓶，一会儿又突然放开奶头，像感到疼痛一样哭闹起来，反反复复，这时如果给宝宝点儿固体食物，宝宝就显得很高兴的样子吃起来。



造成这一现象的原因，是因为宝宝牙齿破龈而出时，由于吸吮奶头碰到牙龈，使牙床疼痛而表现的拒食现象。

解决办法是：宝宝出牙期间，可将宝宝每次喂奶的时间分为几次，间隔当中，喂些适合宝宝吃的固体食物，如饼干、面包片等。如果宝宝用奶瓶，可将橡皮奶头的洞眼开大一些，使宝宝不用费劲就可吸吮到奶汁，就不会感到过分疼痛。

但妈妈应注意，奶头的洞眼不能过大，以免呛着宝宝。如果已做到以上的喂养方法，宝宝仍然拒食，可停喂几天或改用小匙喂奶，这样会改善宝宝的疼痛状况，使宝宝顺利吃奶。

❤️体智能发育必修课❤️

大小肌肉的运动能力训练

宝宝大小肌肉的运动能力训练主要有以下几种：

◆ 手部肌肉能力训练。训练时，所选择物体要逐渐从大到小，距离要逐渐从近到远。让宝宝努力够取小的物体，最好从满手抓逐步过渡到用拇指和食指捏取，以锻炼手指灵活性和手指肌肉的力量。

◆ 翻身与独坐训练。训练时父母可将具有吸引力的玩具，放在宝宝一侧伸手够不着的地方，宝宝为了够取玩具，如果伸手使劲也够不着时，必然会全身使劲，这样就自然而然地翻身成为俯卧姿势。同时，还要训练宝宝自己独坐的能力。开始时，妈妈或爸爸可以给予宝宝一定的支撑，或用手，或用被褥，然后逐渐撤去左右支撑让宝宝靠着坐，等宝宝自己能够坐稳后，再逐渐撤离靠背。

◆ 匍行训练。妈妈或爸爸不要总是把手放在宝宝的脚底，而可以改成用手或毛巾提起宝宝腹部，使宝宝的身体重量落在手部和膝部上，以便训练宝宝向前匍行。

◆ 跳跃训练。进行跳跃训练时，妈妈或爸爸扶着宝宝的两侧腋下，但所不同的是让宝宝站立在床上或桌上，等宝宝的双脚一接触到床或桌面时，就把宝宝提起来，并要给宝宝喊着口令，让宝宝随着口令跳跃。



爱心小叮咛

这个月龄的宝宝，白天醒着的时间逐渐增多，手喜欢东摸西摸，虽然自己独立坐得还不够稳，但可以在床上自己翻身。妈妈或爸爸扶着站立时，也喜欢不停地蹦跳。对于这样一个既好动，又不能自由活动的宝宝来说，如果没有专人照料极易发生危险。所以，在白天可以考虑给宝宝准备一辆儿童车。

咀嚼和吞咽能力的训练

由于这时的宝宝还不会咀嚼和吞咽食物，所以当妈妈或爸爸用小勺给宝宝喂半固体食物时，几乎所有的宝宝都会用舌头将食物顶出或吐出来，甚至在吞咽时有哽噎现象。只要经过一段时间的训练，宝宝就会逐步克服上面所说的现象，形成与吞咽协同动作有关的条件反射。

爱心小叮咛

能翻身的宝宝，俯卧时常把手伸出去。在宝宝的手能够着的地方如果掉下什么东西，他就会抓起来放到嘴里。最常见的是，在家长吸烟的家庭里，宝宝会把香烟头捡起来吃。所以，把宝宝放在地毯上，无论他是否睡着，都要把四周收拾好，凡有吞食危险的东西都应收拾干净。不能把烟灰缸、香烟、火柴、安眠药、镇静剂等危险品随意放置。纽扣、别针、针、刮胡刀片、硬币等也常常会无意遗落在地毯上，要特别注意。



运动技能的训练

宝宝运动技能的训练包括部分运动技能训练和整体运动技能训练。

◆ 部分运动技能：妈妈或爸爸可以和宝宝所做的游戏相配合，比如刚开始只是妈妈或爸爸在表演并带头鼓掌，或者专门做些以拨弄手指为主的游戏。

◆ 整体运动技能：训练时，要让宝宝经常更换仰卧、俯卧、直立、躺平等姿势，并最大限度地为宝宝提供锻炼身体敏捷度的机会。妈妈或爸爸可以让宝宝站在自己膝上跳跃，或让宝宝握住家长的手指，让宝宝靠着摇篮边站着、倚靠着等。

增强宝宝的感官刺激

在增强宝宝的感官刺激中，听觉的感官刺激是最基本的，并且可以在日常生活中随时、随机进行。比如，当打开电视机、开动吸尘器、往浴缸中放水、热水壶响了或门铃、电话响了时；当飞机从窗外的天空飞过、鸽子的哨音或消防车特有的声音传来时，都可以用亲切而清晰的声调告诉宝宝这是什么东西发出的声音，并同时将相应的物体指给宝宝看。

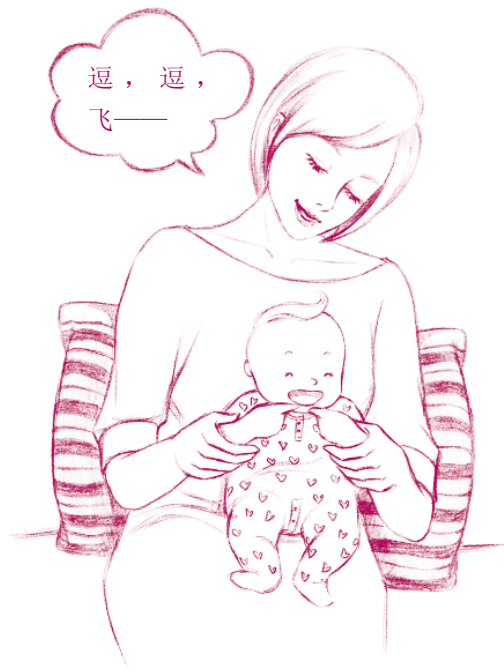


游戏强化宝宝的感知觉

在过去的育儿实践中，有好多传统游戏仍可以运用，比如“逗逗飞”和拍手儿歌游戏等。

“逗逗飞”游戏就是让宝宝仰卧或靠坐在妈妈怀中，妈妈把着宝宝的小手，一边将宝宝两手的食指指尖相对靠住，然后面向宝宝一字一字地念“逗，逗，飞——”“逗，逗，飞——”，同时把宝宝两手的食指指尖分离。

拍手儿歌游戏就是妈妈用自己双手的手掌，有节奏地与宝宝的双手手掌互相轻轻拍击，同时随着拍击的动作念儿歌：“你拍一，我拍一，妈妈和宝宝坐飞机。你拍二，我拍二……”儿歌内容可以随意编排。



教宝宝认识自己

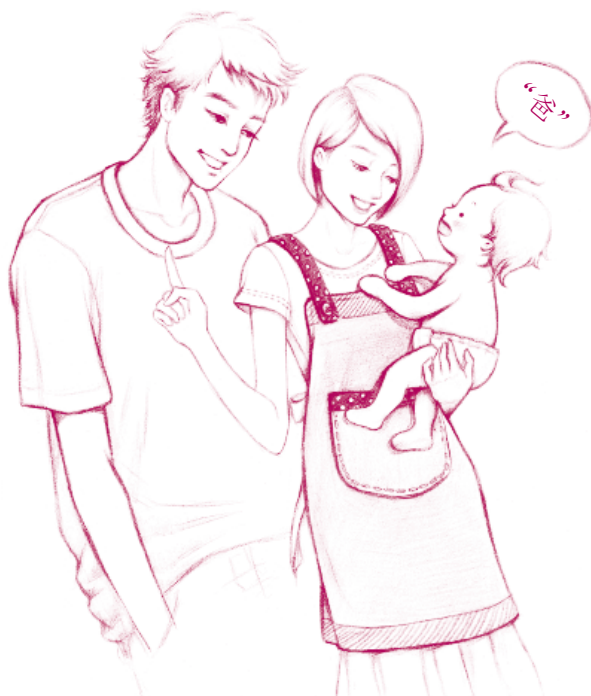
用照片教宝宝认识他自己。虽说宝宝刚刚6个月，但肯定拍了不少照片了。这时，这些照片就成了教宝宝认识他自己的好教材。父母可以对着照片教宝宝认识他的整体形象，也可以教宝宝分别认识他的手、脚或其他部位。



用穿衣镜教宝宝认识他自己。一般家庭都有穿衣镜，妈妈可以把宝宝抱在穿衣镜前，用手指着宝宝的脸，并反复地叫宝宝的名字，或者指着宝宝的五官以及头发、手、脚等部位让宝宝认识，宝宝通过镜子看到妈妈所指的部位，听到妈妈的声音，慢慢就会懂得头发、手、脚、眼睛、耳朵、鼻子和嘴等词汇的含义，再过几个月，就可以进一步和宝宝玩你说什么，宝宝指什么的游戏了。

语言能力和认知能力相结合

6个月左右的宝宝已经有了比较复杂的情绪，高兴时眉开眼笑，甚至手舞足蹈；不高兴时大发脾气，甚至大哭小闹。所以，妈妈和爸爸千万不要认为这时的宝宝什么也不懂而冷落了宝宝。宝宝喜欢自己熟悉的亲人，见到亲人就笑，并伸出双手要你抱一抱。宝宝还能听懂严厉或亲切的语调，当听到妈妈和爸爸亲切的声音时，就会表现出兴奋和愉快的情绪。所以妈妈和爸爸平时要多和宝宝说话，呼唤他的名字，教他认识事物，尽量把日常行为都用语言向宝宝表述出来。6个月的宝宝虽然不会说话，但已经初步能够听懂妈妈和爸爸的话。



在宝宝学会发出单音的基础上，妈妈或爸爸可以教宝宝发各种简单的辅音，如ma-ma、ba-ba、gou-gou、wa-wa等，在让宝宝模仿发音的同时，还应指着妈妈、爸爸和玩具狗狗或娃娃让宝宝对号入座。这种做法既可以使宝宝在这个月能够发出4~5个辅音，而且还能初步理解这些辅音的基本含义。

接下来就可以进行听音指认的游戏。让宝宝听到“妈妈”或“爸爸”这些词汇时，不但眼睛看着妈妈或爸爸，还要教宝宝用手分别指认。也可以让宝宝听到“小狗”“布娃娃”时，让宝宝到玩具堆里把小狗或布娃娃挑出来。

选择宝宝适合的游戏和玩具

要选择宝宝能自己动手玩的玩具才能使宝宝在玩耍过程中得到更多、更全面的锻炼和收获。

◆ 撕纸游戏。游戏时，先选择一些色彩鲜艳、质软且干净的纸，然后让宝宝撕。开始时可以任意让宝宝撕，什么形状都无所谓，目的主要是锻炼宝宝手部肌肉的力量和手部的灵活性，纸张可以由薄到厚，由小到大。

玩过几次以后，妈妈可以把纸撕成三角形、圆形、方形，摆放在宝宝面前给他看，并告诉宝宝每一个是什么图形。

◆ 兴趣玩具。过去常挂在宝宝床前，用绳子一拉就会发出响声的玩具，已经不能给宝宝带来意外的惊喜了。所以，家长应该给宝宝选择一些新颖有趣的玩具，比如那种盒子里装着卡通玩偶的玩具，只要宝宝一拍盒子的盖，卡通玩偶就会从盒子里弹出来，有的卡通玩偶还会在弹出来时叫上几声，非常好玩儿，当然，宝宝还可以把卡通玩偶按回盒子里去。





第七节 7个月宝宝 护理课堂

♥ 宝宝本月体能发育对照表 ♥

性 别	身 长	体 重	头 围	胸 围
男宝宝	65.5~74.7厘米 平均70.1厘米	6.9~10.7千克 平均8.6千克	42.4~47.6厘米 平均45.0厘米	40.7~49.1厘米 平均44.9厘米
女宝宝	63.6~73.2厘米 平均68.4厘米	6.4~10.1千克 平均8.21千克	42.2~46.3厘米 平均44.2厘米	39.7~47.7厘米 平均43.7厘米

♥ 日常护理必修课 ♥

提高宝宝的抵抗力

许多父母发现，这个时期的宝宝抵抗力突然下降了，容易患上各种疾病。因此，为使7个月的宝宝能提高抵抗疾病的能力，父母要积极采取以下措施以增强宝宝的体质：

- ◆ 按期进行预防接种，这是预防小儿传染病的有效措施。
- ◆ 保证宝宝的营养：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的抗体原料，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。

◆ 保证充足的睡眠也是增强宝宝体质的重要方面。

◆ 进行户外锻炼是增强宝宝体质的重要方法，在室内可进行主被动操以及其他形式的全身运动。

◆ 多带宝宝到户外活动，阳光和新鲜空气是增强宝宝体质不可缺少的因素。

养成定时大小便的习惯

这个月龄的宝宝基本可以自己坐稳，父母可以让宝宝坐便盆，而不需要妈妈扶持。如果宝宝还不能自己坐稳，妈妈可以蹲在旁边给予扶持。妈妈要留心观察，逐渐掌握宝宝大便的时间，不要因时间掌握不准而让宝宝坐便盆的时间太长。此外，便盆要放在一个容易看到的地方，而且位置要固定，以便今后让宝宝想要大便时形成条件反射，自己去找便盆。





宝宝小便次数较多，妈妈可以采取定时把尿的方法培养宝宝定时排便的习惯。把尿时，妈妈抱起宝宝，双手把宝宝的双脚分开，同时嘴里要发出“嘘嘘”的声音，经过多次训练，宝宝就会形成条件反射，宝宝有便意时只要妈妈一做这个姿势，并听到“嘘嘘”的声音时就会小便。把尿成功不仅可使妈妈少洗尿布，更重要的是能够培养宝宝良好的排便习惯。

给宝宝洗澡的注意事项

宝宝到了7个月时，就可以像大宝宝那样洗澡了。但是，妈妈或爸爸在为宝宝洗澡时，应该注意以下几点：

- ◆ 不要让宝宝在困倦、饥饿或是刚刚吃饱的时候洗澡。
- ◆ 要在一个温暖的房间里给宝宝洗澡。
- ◆ 洗澡时妈妈要面带笑容，用平缓的语调和宝宝说话。
- ◆ 要用轻松有趣的方式激发宝宝对水的兴趣。
- ◆ 不要让洗发水等流进宝宝的眼睛里。
- ◆ 准备一块大毛巾，等洗完后马上把宝宝包起来。要尽快把宝宝擦干，穿上事先准备好的衣服，以免着凉。



不要总让宝宝坐在婴儿车里

尽管7个月的宝宝已经能坐得很稳，但不要总让宝宝坐在婴儿车里，应选择一个比较安全的地方，再铺块毯子，把宝宝放到毯子上，让宝宝坐着或爬着玩。

也可以让宝宝坐在草坪上，看看天上的云彩，听听小鸟的叫声，摸摸嫩绿的小草。喜欢小伙伴是宝宝们的天性，如果住处附近有儿童活动场所，也可以带宝宝到一个比较安全的地方观看。如果是观看比较激烈的球类运动时，家长要注意在一旁保护孩子，以防失去控制的球飞过来伤着宝宝。但无论采取什么方式，也不管到什么场所，对7个月大的宝宝来讲，每天室外活动的时间应控制在1.5~3小时为宜。



爱心小叮咛

宝宝到室外活动的时候，当他看到其他小朋友荡秋千、滑滑梯或玩跷跷板时，会表现出异常的高兴情绪。这时，妈妈可以适当地满足一下宝宝的好奇心，抱着宝宝一同荡秋千，滑滑梯或和妈妈压一压跷跷板。当然，让宝宝体验大型儿童锻炼器械时，最重要的是注意安全。妈妈一人抱宝宝滑滑梯、荡秋千或压跷跷板时，动作一定要慢，最好要有一人在旁边保护，否则稍有不慎就会出现危险。



让宝宝尝试室内裸体空气浴

当天气情况不允许带宝宝做室外活动时，可以让宝宝在室内进行裸体空气浴。做室内裸体空气浴以前，应该先开窗20分钟让空气流通，待室温升到20℃左右时，就可以把宝宝的衣服全部脱掉，将他放在床上，或者在木质地板上铺上一块较厚的毯子，把他放在上面。

活动的方法可以由宝宝的兴趣而定，如果宝宝原来一直坚持做婴儿体操，但到7个月时不爱做了，就不要勉强宝宝继续做，应改换成宝宝喜欢的游戏，只要能活动全身，任何活动都可以达到健身的目的。



♥ 喂养知识必修课 ♥

培养宝宝良好的饮食习惯

随着宝宝越来越大，越来越懂事，许多习惯也就会慢慢地形成，而良好的饮食习惯对宝宝的健康成长是很重要的。

首先，父母在给宝宝喂食时，应做到定时、定量、定场所，这有利于宝宝生理节律的稳定和规律，有利于形成内在的条件反射，有利于消化系统的正常运行。

其次，父母应注意培养宝宝的卫生习惯，进餐前应先给宝宝洗净小手，戴上围嘴。

另外，不要让宝宝边吃边玩，或吃几口又去玩，这样既不利于食物的消化吸收，又有可能使饭菜变凉，引起宝宝腹泻。只有让宝宝集中注意力吃饭，他才能尝到食物的美味，食欲大增，身体才能更好地生长。

应对宝宝挑食的策略

随着宝宝逐渐长大，宝宝的味觉发育也越来越成熟，对各类食物的喜好就表现得越来越明显，而且有时会用抗拒的形式表现出来。但是，宝宝的这种“挑食”并不同于大宝宝的挑食。宝宝在这个月龄不爱吃的东西，到了下个月龄时就可能爱吃了，这是常有的事。所以，父母不必担心宝宝的这种“挑食”，而是要花点儿心思琢磨一下，怎样能够使宝宝喜欢吃这些食物。

为了改变宝宝挑食的毛病，妈妈可以改变一下食物的形式，或选取营养价值差不多的同类食物替代。比如，若宝宝不爱吃碎菜或肉末，妈妈就可以把这些食物混在粥内或包成馄饨喂给宝宝吃；若宝宝不爱吃鸡蛋羹，就可以煮鸡蛋或者煎荷包蛋给宝宝吃等。

总而言之，要想方设法变着花样给宝宝吃。即使宝宝对变着花样做出的食物还是不肯吃，妈妈也不要着急。如果宝宝只是不爱吃鱼和肉中的一两样，是不会造成营养缺乏的。





适当给宝宝添加强化食品

所谓强化食品是指为了满足人体生理需要，经过加工添入人体所需要的营养素的食品。目前市场上的强化食品添入的营养素主要为维生素、矿物质及各种微量元素、氨基酸、蛋白质等，如加进维生素B₁、维生素B₁₂和赖氨酸的面包，加钙糖的饼干，添加酵母粉或鸡蛋的面条等，这种强化食品只是调节宝宝辅食的一种营养素来源，不能作为长期喂养的主食，更不能代替辅食，否则会造成宝宝营养不良，或因某种营养素过多而发生中毒。

正确的食用方法是，在食用主食及按时添加辅食的基础上，根据宝宝身体对某种营养素的需要，适当地加用强化食品。

让宝宝按自己的方式进食

宝宝发育到一定阶段就会出现一定的动作，这也是宝宝生长过程中必然出现的一种现象。这代表着一种本能，代表着一种进步。宝宝能将东西往嘴里送，这就意味着宝宝已在为日后自己进食打下良好的基础，若禁止宝宝用手抓东西吃，可能会挫伤宝宝日后自己学习吃饭的积极性，不利于宝宝手部功能的锻炼，不利于宝宝身体各部分协调能力的发展和培养。

因此，父母应该从积极的方面采取措施，如把宝宝的手洗干净，让宝宝抓些像饼干、水果片等“指捏食品”，这样，不仅可以训练宝宝手的技能，还能摩擦宝宝的牙床，以缓解宝宝长牙时牙床的刺痛感。而饼干、水果片通常是7个月宝宝最先用手捏起来吃的食物。

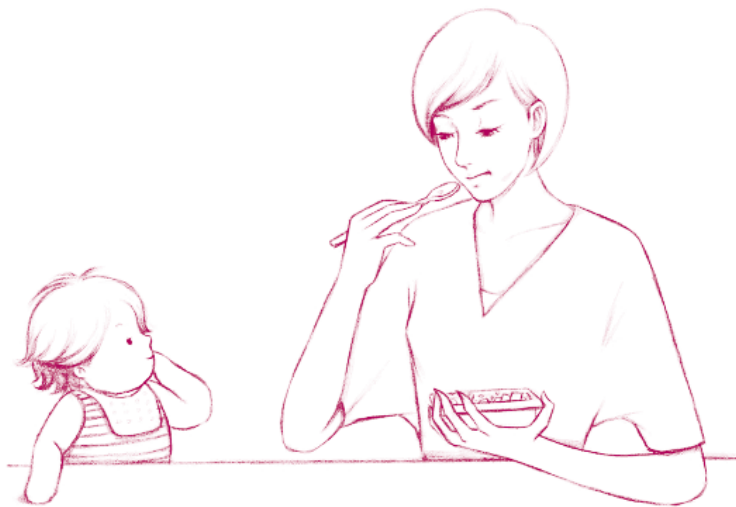
另外，妈妈在给宝宝喂食物时，不要阻止宝宝把手伸到碗里，要随着宝宝自己的意愿，让宝宝自己吃，只要宝宝吃得高兴就可以。宝宝经过努力，能吃进去一部分，另一部分会沾到手上、脸上、头发上和周围的物品上，父母最好由宝宝去，不必计较这些小细节，重要的是让宝宝体会到自己吃东西的乐趣。

饮食调整应对便秘

7个月左右的宝宝，经常会发生便秘。此时宝宝已经能够吃各种代乳食物了，因此父母可通过饮食调理来治疗宝宝的便秘。可采用以下方法：

如果宝宝吃了酸奶以后，能每天排便而且非常通畅，就可以经常给宝宝吃酸奶。若100毫升左右不能解决便秘，就可以增加1倍的量。可试着给宝宝喂一些含膳食纤维的食物，如油菜末、胡萝卜末、西蓝花末、苹果、橙子、海苔、海带等，可以改善便秘。

另外，吃牛奶面包粥的宝宝，如果将白面包换成全麦或黑面包后，便秘状况一般可以改善。



爱心小叮咛

判断是否便秘，不能根据宝宝每天大便次数的多少来定，即便宝宝两天排1次大便，只要排便时宝宝无痛苦，且大便通畅，就属正常。尽量不要给宝宝使用排便的药物，更不能给宝宝使用对缓解成人便秘有效的药物。如果便秘情况一直得不到缓解，可以带宝宝去医院就诊。

❤️ 体智能发育必修课 ❤️

锻炼颈背肌和腹肌的力量

在锻炼宝宝的颈背肌和腹肌力量时，妈妈可以参考以下方法：



先让宝宝仰卧，妈妈握住宝宝两只手的手腕，慢慢地把宝宝从仰卧位拉起成坐位，然后再轻轻地把宝宝放下恢复成仰卧位，如此来回反复做坐起和躺下的游戏，就可使宝宝的颈背肌和腹肌得到很好的锻炼。

念传统儿歌时也可让宝宝锻炼颈背肌和腹肌。我国民间蕴藏着丰富的传统育儿经验，其中有不少好的方法今天仍可利用。比如在训练宝宝颈背部和腹部肌肉的力量时，完全可以利用“拉大锯”的游戏锻炼。

游戏时，妈妈和宝宝相对而坐，妈妈双手握住宝宝手腕，让其前俯后仰玩拉大锯的游戏，边拉妈妈边念：“拉大锯，扯大锯，姥姥家唱大戏，接你来，你就去，你陪姥姥看大戏。”这个儿歌游戏每天可玩1~2次，每次3~5分钟即可。

锻炼手部力量和灵活性

7个月宝宝的小手动作明显地灵巧了，一般物体都能熟练地拿起。下面的两个游戏能锻炼宝宝的手部力量和灵活性。

◆ 拣豆游戏。做游戏前，妈妈或爸爸找一个广口瓶，再找10多个爆米花之类比较好拿并可以吃的物品。游戏开始时，妈妈可以先做个示范，一个一个地把爆米花之类的物品拣起来，放进瓶里，然后再倒出来。



◆ 传递游戏。做这个游戏之前，可以先做以下基础练习。在宝宝能够准确抓握的基础上，可给宝宝一些积木类玩具，首先训练宝宝抓住一个玩具再抓一个，或给宝宝同一只手送两个玩具，让宝宝学会将一个玩具放下，再拿起另一个；进而学会把一只手上的玩具倒到另一只手上，然后再取第二个玩具。



观察力和判断力的培养

培养宝宝观察力和判断力的游戏有很多，比如要玩玩具时，可以让宝宝自己找，如果宝宝喜欢玩具娃娃，就可以和宝宝玩藏猫猫游戏，先用一块手帕蒙在玩具娃娃上，要注意手帕不能太大，要将玩具娃娃露出一部分，然后再让宝宝把玩具娃娃找出来。也可以把玩具娃娃和小汽车等几个玩具同时用手帕蒙起来，手帕的边上分别露出小汽车的轮子和玩具娃娃的胳膊或腿，然后再让宝宝揭开手帕寻找到他所喜欢的玩具。

宝宝到了第7个月之后，到室外的机会相应地多了起来，在进行室外锻炼的时候，身体锻炼完全可以与发展宝宝的视觉相结合。

尽管家里有色彩鲜艳的图片、五颜六色的塑料玩具、明亮的镜子、幽默滑稽的脸谱、各种造型的小动物等，但是这些静止的东西看得久了就会使宝宝感到厌烦。而到了室外情况就完全不一样了，比如小区院内的花卉、树木、假山、流水，以及休闲的人们等都能激发宝宝的兴趣。



这个月龄的宝宝对音乐已经比较熟悉了。但是如果让这个月龄的宝宝听那些世界名曲，还为时过早，最好听一些旋律简单的乐曲。如果宝宝喜欢听妈妈唱熟悉的曲调，你可以把几首歌录在MP3上，在宝宝安静的时候放给他听。

不能忽视玩具的副作用

玩具虽然对宝宝的体能和智能发育大有用处，但使用不当会产生副作用。给宝宝玩玩具的时候，从长远着想要注意以下两个问题：

◆ 不要长时间让宝宝自己玩。

宝宝长时间玩玩具，虽然可以减少父母照看宝宝的时间，但长时间让宝宝自己玩也是不妥的。因为这样不仅会使宝宝养成内向孤僻的性格，对宝宝将来性格的完善会造成不必要的障碍，而且还影响了父母与宝宝之间的交流，对宝宝的智能发展也不利。

◆ 不要给宝宝太多的玩具。

现在市场上的玩具品种层出不穷，如果一味地给宝宝买以前没见过的玩具，这样做的结果费钱不说，主要的是不利于宝宝的性格培养，所以不要一次给宝宝买太多的玩具。





第八节 8个月宝宝 护理课堂

♥ 宝宝本月体能发育对照表 ♥

性 别	身 长	体 重	头 围	胸 围
男宝宝	66.5~76.5厘米 平均71.5厘米	7.1~11.0千克 平均9.1千克	42.5~47.7厘米 平均45.1厘米	41.0~49.4厘米 平均45.2厘米
女宝宝	65.4~74.6厘米 平均70.0厘米	6.7~10.4千克 平均8.5千克	42.3~46.4厘米 平均44.3厘米	40.1~48.1厘米 平均44.1厘米

♥ 日常护理必修课 ♥

给宝宝自由活动空间

这个月龄的宝宝已经会坐会爬了，除了让其在卧室里活动之外，最好还要为他创造一个较大的空间让宝宝自如地活动，使宝宝爬行不受阻碍。如果居住条件有限，也可考虑充分利用客厅作为宝宝的活动空间，但要对客厅进行适当的改造，最好让客厅兼备会客和宝宝活动的双重功能。

宝宝活动的室内空间温度要适宜，一般控制在25℃左右，还要保持一定的湿



度。活动其中可以悬挂形态各异的物体或张贴几幅色彩鲜艳的图片，让宝宝活动起来更有兴趣，并可促进宝宝视神经的发育。室内要保持阳光充足和空气新鲜，因为新鲜空气中所含氧气多，人体内有充分的氧气，才能对蛋白、脂肪、碳水化合物进行氧化，促进新陈代谢。

此外，在活动室内，凡是宝宝站起来能够得着的地方，不要放置任何危险物品，电器及其插座等都要加上安全防护措施，以防宝宝伸手去抓时可能会造成危险。

爱心小叮咛

现在的家庭，小型家用电器越来越多。为了防止爱动的宝宝发生意外触电，家长一定要提高警惕，消除宝宝触电的一切隐患。这个月的宝宝好奇心强，又没有防范意识，看到什么都想动一动。为了宝宝的安全，家中的所有小型电器，在不使用时或使用完之后都必须拔掉电源。平时要把所有的小型家用电器，如吹风机、电熨斗、卷发器、电动剃须刀、小型电热毯等都要存放在安全的地方。因为这个月龄的宝宝已经有了初步的观察力和模仿力，如果宝宝学着妈妈的样子，拿到什么电器并将插头往插座上插，就有可能触电。如果在宝宝能够得着的地方安有插座，最好将插座安在别的地方。

千万不要抛扔宝宝

有些妈妈喜欢抱着宝宝，用力摇晃或向空中抛扔宝宝。也有的妈妈为了哄宝宝入睡，让宝宝仰卧在自己的双腿上不停地抖动，或放在摇篮里用力地摇晃。有时又抱着宝宝边走边抖动。有的妈妈还认为这是让宝宝乖乖入睡和不哭闹的好办法。岂不知，这些做法对宝宝的健康极为不利，甚至会导致严重的后果。

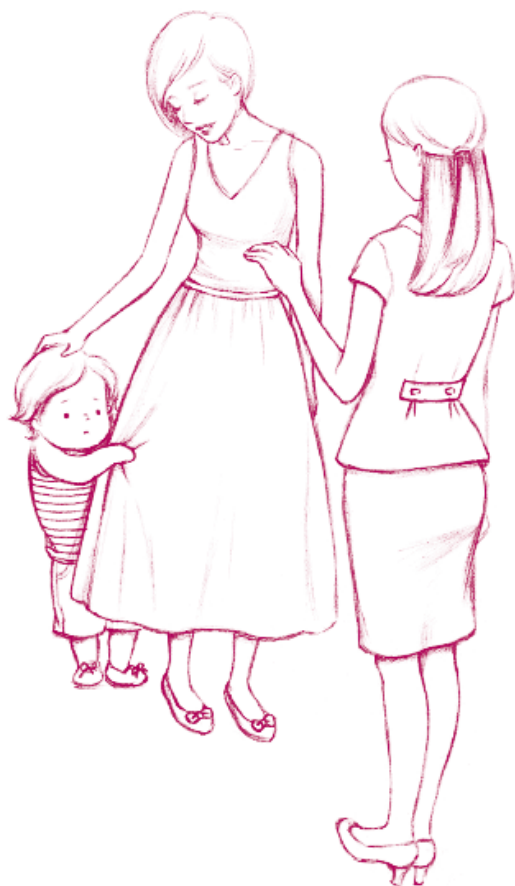
这是因为宝宝的大脑发育比较早，所以头部的分量相对比较重，而颈部肌肉却比较松软，剧烈摇晃时宝宝的头部容易受到较强的震动，使脑部受到伤害，这对宝宝的智力发育很不利。另外，大幅度地摇晃宝宝，也容易导致其他严重后果。因此，妈妈们千万不要抛扔或剧烈摇晃宝宝。

宝宝怕生的应对方法

这一时期，父母应注意当家中有宝宝不熟悉的客人来访时，或带宝宝出去

时应显得从容一些，而不要总是匆忙的样子。不应让宝宝不熟悉的客人急于接近宝宝、抱宝宝。正确的做法应是家长先通过自己与客人热情友好的谈笑来感染宝宝，让宝宝建立起对客人的信任，客人可以通过一些试探物来接近宝宝，如先给宝宝玩具玩等。如果客人自己也带着宝宝，那么，两个宝宝慢慢就会熟悉起来，宝宝自然也就接受了客人。总之，从陌生到接受是一个逐渐适应的过程，不可以太突然、太急切。

怕生是宝宝一个正常的心理发展过程，过了这段时期一般就会好起来。当然宝宝怕生的程度是不一样的，持续时间的长短也有所差异。为了让宝宝尽快度过这一心理发展时期，父母可以在平时让宝宝多接触一些新奇的东西，如新奇的玩具、丰富多变的电视节目、多与大人接触等。另外，应注意不要用话吓宝宝，如“你不听话，大灰狼来了”等，这样对宝宝的心理健康发展是不利的。





宝宝“地图舌”莫惊慌

当宝宝能够吃辅食了，大多数的妈妈却发现，宝宝的舌头上有像地图似的花纹图案。在白色舌苔上，出现了似湖泊、海湾样的、可以看到红色的舌体。带宝宝到医院一看，一般被诊断为“地图舌”。

这种“地图”样现象，多半是从宝宝出生后的2~3个月就存在的，只是那时妈妈只顾让宝宝吃奶，而没有注意看宝宝的舌头而已。如果继续观察下去，就会发现，“地图”过2~3天就像大陆移动似的，不断地变化着，但多数时间会在舌头上的某一部位看到白色的“岛屿”，也有的宝宝上学后还能看到这种现象。从医学角度讲，这是因为存在于舌的表面上的某种组织“更衣”所致，并不是疾病。这种现象也因人而异，有的宝宝可以清楚地看到，有的宝宝则完全看不到。

对于“地图舌”，在治疗上无论是外用药，还是内服药都没有效果，只有顺其自然，靠自身的调节，慢慢地就会消失。

选择衣服的注意事项

这个月的宝宝正是学走练爬的时期，由于好动的宝宝经常出汗，再加上生活不能自理，衣服就很容易搞脏。所以，这个月宝宝的服装就要有一定的要求，而且四季也有所不同。

◆ 对春秋季节服装的基本要求。外衣衣料要选择结实耐磨、吸水性强、透气性好，而且容易洗涤的织物，如棉、涤棉混纺等。纯涤纶、腈纶等布料虽然颜色鲜艳、结实、易洗、易干，但吸湿性差，容易沾上脏污，最好不要穿。

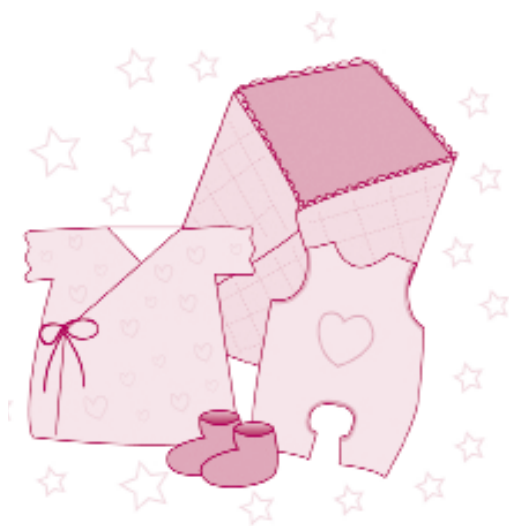
◆ 对冬季服装的基本要求。宝宝冬季的服装应以保暖、轻巧为主。外衣布料以棉、涤纶混纺等为好，纯涤纶、腈纶等布料也可使用。服装的款式要松紧有度，太紧或过于臃肿都会影响宝宝活动。

◆ 对夏季服装的基本要求。宝宝夏季的服装应以遮阳透气、穿着舒适，不影响宝宝的生理机能为原则。最好选择浅色调的纯棉衣物，这种面料不仅吸水性好，而且对阳光还有反射作用。纯涤纶、腈纶等布料透气性差，穿这类衣服宝宝会感到闷热，也易生痱子，甚至会发生静电、过敏等反应，因此最好不要使用。

选择鞋帽的注意事项

宝宝的活动能力比上个月又有所增强，当妈妈抱着的时候，再不像过去那样老实，总是喜欢站在妈妈的腿上又蹦又跳，而且还能在妈妈的帮助下扶着栏杆站一会儿，此时，为宝宝选择一双合适的鞋子就非常重要了。同时，由于宝宝外出机会增多，妈妈最好也给宝宝准备一顶漂亮的帽子。

在给宝宝买鞋子时，最好选择鞋底稍微硬一些的布鞋，不要选择皮鞋，以免卡伤宝宝娇嫩的小脚丫。鞋子大小要合适，太大了，宝宝活动不方便；太小了，容易挤压宝宝的脚。虽然妈妈给宝宝准备了漂亮的帽子，但不要什么季节出门都给宝宝戴，除了冬天为加强宝宝的御寒能力，减少感冒的发生，出门时必须戴之外，其他季节最好不要戴。当然，如果盛夏时节阳光太强，可以给宝宝戴一顶凉帽，以免中暑。



使用便盆的注意事项

在第8个月时，很多宝宝已经可以坐在便盆上排便了。这时，妈妈们要注意以下问题：

首先，要巩固前几个月训练的基础，根据宝宝排便的习惯，在发现宝宝有便意时应及时让他坐便盆，妈妈在旁边扶持。冬天要注意便盆不要太凉，以免刺激



宝宝引起大小便抑制。如果宝宝一时不排便，可过一会儿再坐，不要让宝宝长时间坐在便盆上。更不要在坐便盆时，给宝宝喂饭或让宝宝玩耍。如果有这种不良习惯，要及时纠正，要让宝宝从小养成卫生文明的好习惯。

其次，每次宝宝排完便后，应立即把宝宝的小屁股擦干净，并用水将宝宝的手洗干净。为减少病菌感染的机会，每天晚上还要给宝宝清洗小屁股，以保持宝宝臀部和外生殖器的清洁卫生。

宝宝每次排便后应马上把便盆里的粪便倒掉，并彻底清洗便盆，便盆还要定时消毒。用完便盆后，要将其放在一个固定的地方，便盆周围要注意清洁，也不要吧便盆放在黑暗的角落处，以免宝宝因害怕而拒绝坐便盆。

♥ 喂养知识必修课 ♥

营养均衡更健康

这个月龄的宝宝消化功能增强了许多，不但能吃流质、半流质的食物，而且还能吃一些固体食物，这样就为宝宝能够摄取足够的营养物质打下了基础。妈妈在给宝宝喂辅食的时候，要注意营养的均衡搭配，宝宝消化蛋白质的胃液已经能充分发挥作用了，可以适当多让宝宝吃一些蛋白质食物，如豆腐、蛋类、奶制品、鱼、瘦肉末等。但碳水化合物、维生素等营养成分也不能少。



另外，这一时期，宝宝体内分解脂肪的能力旺盛，也可以给宝宝吃煮的、炒的食物，但一定要嫩，如炒白菜、炒西葫芦、炒茄子、炒鸡蛋等（炒得要嫩软一些，喂的量要少一点儿）；煮的有肉类、鱼类、谷类等食物（肉要煮成肉泥，鱼要剔干净刺）。

从易于消化和营养价值来说，肝类都是无可挑剔的。特别是鸡肝，即使是在断奶初期也可以给宝宝吃点儿。把土豆、胡萝卜、南瓜等煮好弄碎的蔬菜，与油炒过的肝混合在一起，可以做成肝汤。可以1周给宝宝吃一次煮好或炒好的、弄碎了的牛肝或猪肝。

植物性蛋白质食品以豆腐最适宜，但应避免给宝宝吃凉的和凉拌的豆腐，要把豆腐加热做成豆腐汤或蛋黄炒豆腐，再给宝宝吃。除豆腐外，还可给宝宝喂熟黄豆面等豆制品，注意一次不可吃得太多，以免引起宝宝肚子胀气。

其他食物如果汁类要采用天然食品。如苹果、梨、橘子、草莓、葡萄等，直接榨取水果汁最好，尽可能避免给宝宝喝人工合成的果汁。牛奶点心类，比如薄脆饼，蛋黄饼干等，宝宝都喜欢吃。因为这些东西有时在无意中就容易给宝宝喂食过多，吃多了容易使宝宝食欲减退，所以要加以控制，只能给宝宝少量吃一点儿。

爱心小叮咛

要想宝宝长得结实，就要按时给宝宝添加辅食；饮食品种要多样化；合理烹调，营养搭配合理；及时诊治宝宝的各种疾病；保证睡眠，注意休息，养成良好的饮食和生活习惯。

让宝宝长得更壮实

每个父母都希望自己的宝宝长得结实一点，健康一点，而要想让宝宝长得更结实，父母可以从以下几个方面着手：

◆ 要按时增添辅食。母乳喂养的宝宝，在4个月后，要逐步增添辅食，一方面可以补充宝宝营养之不足，另一方面，可使宝宝的味觉、咀嚼功能及时得到锻炼，对母乳以外的食品逐渐适应，为断奶做好准备。



◆ 全面均衡摄取营养，控制高糖类食物的摄入。饮食要多样化，营养要全面、均衡，不偏食、不忌食。一些父母缺乏营养知识，对缺少母乳的宝宝，喂较多的奶糕、炼乳、米粉等。这些食物含糖、淀粉较多，糖类过多则会在体内转化为脂肪，而蛋白质及其他营养物质过少，可能使宝宝外表虚胖，但肌肉松软，面色苍白，容易患病。

◆ 保护消化器官，增强消化功能。宝宝肠胃一般比较弱，因此，要预防消化系统的感染性疾病，不要给宝宝吃过多的生冷油腻食物，使脾胃受损而“气滞”；对喜欢的食物亦不能暴食暴饮。胃肠道的消化吸收功能强，有助于从食物中充分吸收各种营养品。反之，消化吸收功能差，即使各种食物吃得不少，也难以充分利用吃进的营养成分。

◆ 保证充足的睡眠时间。宝宝的睡眠时间要多于成年人，要保证9~10小时的睡眠时间，甚至需要更长的时间。如果宝宝睡眠时间很少，而活动量又大，体能消耗过多，这些情况会影响宝宝的身体发育。

◆ 合理的烹调方法和饮食习惯。宝宝的食物不仅要多样化，而且要细、碎、软、烂，这样才易于消化吸收。不要用开水泡饭，菜汤拌饭，让宝宝囫圇吞枣地吃饭，这些都会损伤肠胃，影响宝宝的消化吸收。



控制宝宝吃糖

宝宝吃糖不宜过量。一般来说，宝宝的肝脏中储存的糖分少，体内的碳水化合物也较少。加上宝宝活泼好动，消耗比较多，适当吃些糖果，对及时补偿身体的消耗是有好处的。特别是那些增加营养素的糖果，如奶糖、果饴糖等，从营养学的角度来看是有益的。但是宝宝吃糖过量也会对健康造成多种危害。

◆ 吃糖过多会影响食欲，到了吃饭的时候就不想吃饭，可过了饭点肚子却有饥饿感，结果又要用糖来充饥。长此下去，则会造成恶性循环。进食量减少了，宝宝就得不到所需要的各种营养素，极易造成营养不良。

◆ 吃糖过多会消耗体内的钙和硫胺素，降低宝宝的抗病能力，从而增加了宝宝患病的概率。

◆ 吃糖过多会给口腔内的乳酸杆菌提供有利的活动条件，便于它们把糖发酵而产生酸性物质，而酸性物质又会促使龋齿的形成。

根据目前我国一般儿童的饮食状况，每个月摄入大约250克糖就能基本上满足宝宝的身体需要了，即大约每天吃10克左右的糖较合适。因此，父母要正确掌握好宝宝的吃糖量。

让宝宝多吃蔬菜

新鲜蔬菜中含有丰富的纤维素，能增强人体内消化液和食物的接触，促进胃肠蠕动和食物残渣的排泄；蔬菜里还含有调味物质，如挥发油、芳香油、有机酸等，能刺激人的食欲，加强胃肠蠕动，促进其消化吸收。总之，宝宝多吃蔬菜对其生长发育有着重要的作用。

宝宝多吃蔬菜，对牙齿的发育也有好处。如钙是牙齿珐琅质和牙齿本身钙化所必需的物质，而许多蔬菜中都含有丰富的钙，故宝宝多吃蔬菜有利于牙齿的生长。

另外，宝宝的口腔里往往寄生着一种乳酸杆菌，当它达到一定数量的时候，就会使牙齿珐琅缺钙，待珐琅质被穿透以后，牙齿很快就会受到细菌的分解而被破坏，于是就产生龋洞。蔬菜内含有90%的水分，人咀嚼蔬菜的时候，蔬菜里的



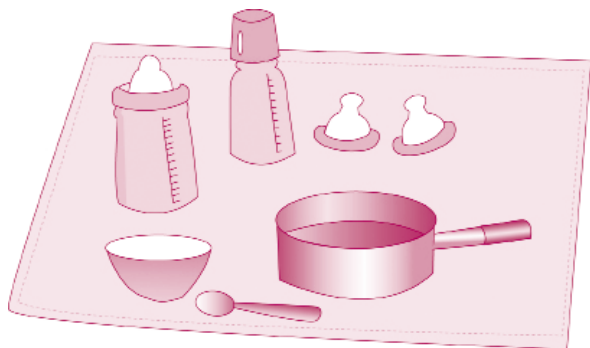
水分就能稀释口腔里的糖质，使寄生在牙齿里的细菌不易生长繁殖。

还有，咀嚼蔬菜时，蔬菜中的纤维就能对牙齿起清洁作用，从而保护了牙齿。宝宝常吃蔬菜，还能使牙齿里的钙元素含量增加，使牙齿的硬度和牢固性增加。因此，宝宝常吃蔬菜对身体有益无害。

宝宝餐位和餐具需固定

这个月龄的宝宝自己可以坐着了，因此在喂宝宝吃饭的时候，妈妈可以给宝宝准备一个专用餐椅，让宝宝坐在上面吃饭。如果没有条件，就在宝宝的后背和左右两边，用靠垫之类的物品围住，目的是不让宝宝随便挪动地方，而且最好把这个位置固定下来，给宝宝使用的餐具也要固定下来，不要总换，这样，宝宝一旦坐到这个地方就知道要开始吃饭了，逐渐的就养成了良好的进食习惯。

这时的宝宝，妈妈喂饭时宝宝也不老实了，不会只乖乖地张嘴吃，他会伸出手来抢妈妈手里的小勺，或者索性把小手伸到碗里抓饭，此时妈妈不妨在喂饭时也让宝宝拿上一把勺子，并允许宝宝把勺子插入碗中，这样宝宝就会越吃越高兴，慢慢地就学会自己吃饭了。



辅食的种类及吃法

这个月龄的宝宝，即使母乳充足，也应该逐渐实行“半断奶”。因为对于这个月龄的宝宝来说，母乳中的营养成分，已经难以满足他生长发育的需要了。因此，从这个月开始，即使是母乳充足的宝宝，虽然不必完全断奶，但不能再以母乳为主，一定要添加多种代乳食品。

用牛奶喂养的宝宝，此时也不能以牛奶为主了，要增加代乳食品，但是每天仍要摄入500~600毫升的牛奶。

在减少母乳、牛乳的前提下，要继续给宝宝增加辅食，辅食应以柔嫩、半固体食物为好。一些宝宝不喜欢吃粥，如果他对大人吃的米饭感兴趣，也可以让他尝试着吃一些，如果没有发生消化不良等现象，以后可以逐渐增加喂食量。

蔬菜是宝宝生长发育过程中不可缺少的食物，因此给宝宝吃的蔬菜品种尽量丰富，以摄取各种不同的营养素，如白菜、茄子、胡萝卜、油菜、西红柿、洋葱等。对经常便秘的宝宝可选菠菜、卷心菜、萝卜、葱头等含纤维多的蔬菜。

给宝宝吃水果时，可把苹果、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。这样既锻炼了宝宝手部的抓握能力，又培养了宝宝自己吃食物的兴趣，可谓是一举两得。

❤️ 体智能发育必修课 ❤️

继续练习手部动作

为了继续训练宝宝手部的动作，让宝宝的手指反复活动，妈妈可以和宝宝做手指游戏，妈妈先做示范动作，然后让宝宝模仿，体会“对不同物体做不同的动作”，比如把瓶盖盖到瓶子上，或把纸盒打开等。

爬行的训练

爬行不仅可以使宝宝全身的肌肉得到运动，促进宝宝运动机能的发育，而且还有利于宝宝大脑的发育，扩大宝宝认识和感知世界的范围。为了进一步训练宝宝爬行，可以参考以下方法：

◆ 爬取玩具法。训练宝宝爬着去取玩具，主要是锻炼宝宝眼、手、脚的协调能力，促进宝宝全身肌肉的活动能力，并可以锻炼宝宝的意志。在训练时，妈妈先让宝宝俯卧在床上或干净的地板上，然后在宝宝前面放一个色彩鲜艳的玩具，诱引宝宝向前爬行。



◆ 爬楼梯训练。如果家中有楼梯，父母可以让宝宝练习爬楼梯。在训练时，妈妈应一直守护在宝宝身边，绝不能让宝宝一个人进行这种训练。平时，务必在楼梯口加装安全门，并将安全门锁好。总之，爬行是比较难学的动作，妈妈必须耐心训练宝宝才能突破这重要的一关。



选择适合的玩具

由于这个月龄宝宝的随意性运动正在形成，眼睛和手的协调能力得到了进一步发展，对周围事物的兴趣和认识能力也逐渐增强。大多数的宝宝能明确地表达自己的意愿，看见喜欢的东西，就会爬过去拿或伸手要。这时，比较适合玩具主要有以下几种：

- ◆ 各种大小、颜色和质地的娃娃或动物玩具。
- ◆ 底部较重但可推倒的较大型充气玩具或可填充的动物玩具。
- ◆ 一些互相撞击可以发出声音的玩具、可拉着走、会唱歌或发出模拟声响的玩具。
- ◆ 挤压时可以吱吱响的橡皮玩具。
- ◆ 可推可拉的玩具。
- ◆ 耐用的塑料杯和塑料碗、漏斗、量勺、玩具电话、小木琴、小鼓以及不易撕坏的图画书或画册等。

开阔宝宝的眼界

由于这个时期的宝宝对外界环境和事物越来越感兴趣，所以妈妈要利用一切条件扩大宝宝的视野，开阔宝宝的眼界，使宝宝的视觉和听觉更加发达，进一步增强宝宝的认知能力。

父母可以在阳台上让宝宝观察周围事物，也可以天气晴朗时带宝宝出去玩，街上的行人、车辆，公园里的花草、树木，都会使宝宝感到好奇。



教宝宝发音

宝宝唧呀地发声，标志着宝宝开始学说话了，这时妈妈就应对宝宝进行发音训练。训练时可以参考以下方法：

◆ 妈妈应从这个月开始，将听力训练融于日常生活或游戏中，比如可将自来水的流水声、房间里的脚步声、常见动物的叫声等声音，经常放给宝宝听，培养宝宝的倾听习惯，或者让宝宝睡觉前先听音乐再入睡等。再如，在给宝宝看画册讲故事时，父母可以一边讲故事，一边让宝宝指出画册上的图像，巧妙地将听力培养渗透其中，达到耳听、眼看、手动，同步接收“同一意义”的听觉信息。也可通过经常性发出的指令来训练宝宝的听力和按指令行动的能力。比如在给宝宝穿袜子的时候，在床上放红黄两种颜色的袜子，先让宝宝反复认清两双袜子的颜色后，再让宝宝拿出某一颜色的袜子。



◆ 用游戏来提高宝宝倾听时的注意力，只要注意力集中了，将会有助于语音听辨能力的提高。通常宝宝喜欢模仿动物或汽车发出的声音，妈妈可以先教宝宝模仿这些声音，如小狗的“汪汪”声、小猫的“喵喵”声和汽车的“滴滴”声等。

让宝宝在交流中学习语言

这个时期的宝宝，喜欢模仿成人说话，会发单音节的词，也常会无意识地发出“爸—爸”“妈—妈”的声音。能够懂得一些简单的命令，如问妈妈在哪儿时，宝宝知道用眼睛去寻找，甚至用手指着妈妈。如果妈妈说“宝宝把手伸给妈妈”，宝宝一般都会听懂，并会把小手伸给妈妈。

有了这个基础之后，妈妈要经常对宝宝说话，说话时语速要慢，发音要准，并在宝宝模仿口形的同时，把手部动作和相应的词联系起来，如说“再见”时教宝宝挥挥手；说“欢迎”时教宝宝拍拍手等，这样不仅能够加深宝宝对语言的理解，而且还可使宝宝从小懂得文明礼貌。



在游戏中训练宝宝的自理能力

这个月龄的宝宝已经基本能够表达自己的意愿了，如想吃饭就指着奶瓶或饭碗，想戴帽子就指着帽子，这时妈妈应把宝宝的日用品或玩具放在固定的地方，并因势利导，逐渐使宝宝养成不乱放东西的习惯。在做游戏时，妈妈可以为宝宝准备一个装玩具的箱子，玩游戏时让宝宝一件件把玩具从箱子里拿出来，玩完之后再 把玩具递给宝宝，让宝宝试着把玩具一件件放回箱子里。



不要扼杀宝宝的好奇心

这个时期的宝宝总喜欢东摸摸、西摸摸、什么都往嘴里塞，再稍微大一点儿的时候，就开始撕东西，弄坏玩具，如果宝宝会说话了，肯定还会不停地问“为什么”。

宝宝每次要探索的东西，都是宝宝当时最感兴趣的东西，每次“亲身尝试”后都会有所收获。即使遇到一些困难，宝宝不仅不会在意，而且还会自己想办法去克服。在不断的探索过程中，宝宝的自信心和认知能力都会得到增强。



第九节 9个月宝宝 护理课堂

♥ 宝宝本月体能发育对照表 ♥

性 别	身 长	体 重	头 围	胸 围
男宝宝	67.9~77.5厘米 平均72.7厘米	7.3~11.4千克 平均9.3千克	43.0~48.0厘米 平均45.5厘米	41.6~49.6厘米 平均45.6厘米
女宝宝	66.5~76.1厘米 平均71.3厘米	6.8~10.7千克 平均8.8千克	42.5~46.9厘米 平均44.5厘米	40.4~48.4厘米 平均44.4厘米

♥ 日常护理必修课 ♥

选择合适的学步鞋

这个时期的宝宝，不仅喜欢站在妈妈腿上又蹦又跳，而且已经能够扶着栏杆站起来了，因此选择一双合适的鞋子显得十分重要，这将有助于宝宝更好地学站、学走路。

宝宝的鞋子最好选择鞋底稍硬的软底布鞋或粗毛线编织的鞋。鞋底应柔软，防水性强，鞋帮要稍稍硬一些，以保护宝宝的踝关节。最好选有鞋带的鞋，以便

及时调整鞋子的大小。

宝宝刚刚学步，选鞋时一定要注意尺寸合适。如果尺寸太小，就可能挤压宝宝的脚，影响脚部的血液循环，甚至使脚形产生异常变化，同时也影响宝宝的走路姿势。

如果尺寸太大，宝宝一活动鞋子就掉下来，还会容易摔倒。所以，大小适宜的鞋应该是宝宝穿上鞋站起来时，脚尖前有半个拇指大小的空间。

让宝宝尽快入睡的妙法

到了第9个月的时候，有的宝宝不能像以前那样很快入睡了，宝宝好像永远玩不够，完全没有要睡觉的意思。如果宝宝有上述情形，父母就有必要下点儿工夫让宝宝尽快入睡了，否则会导致宝宝睡眠不足，不仅影响身体正常发育，而且也容易使宝宝形成不稳定的性格。

如果白天睡不够，或者晚上睡得太晚，就说明宝宝的作息不正常。一般情况下，没得到充足睡眠的宝宝通常很难入睡，而且夜里容易醒来，白天也表现出精神不佳的状态。要想使宝宝能尽快入睡，以下具体方法可供参考：

方法一：先让宝宝吃饱，再换个尿布，也可以让宝宝玩一玩安静的游戏或是让宝宝自己看一本画册。还可以在傍晚时分给宝宝洗个温水澡。温水不仅能





宝精神放松，甚至还有催眠的效果。最后，让宝宝在光线幽暗的卧室里躺下，就会很快入睡的。

方法二：给宝宝换好尿布后，就让宝宝躺在床上。妈妈或爸爸可以柔声地给宝宝讲个故事，也可以给宝宝放一段摇篮曲或给宝宝唱支轻柔的儿歌。

方法三：如果宝宝实在难以很快入睡，妈妈可以稍微抱抱宝宝，但决不可让宝宝兴奋，如果宝宝一旦兴奋起来，想安静下来就没那么容易了。

方法四：适当增加白天户外活动时间，除了与人交往外，还应多到大自然中去，让各种动植物及自然景观给宝宝以良好的感官刺激，使宝宝得到心理的安宁与美的享受。宝宝白天活动强度适当加大以后，晚上就可能很快入睡了。

应对宝宝睡前哭闹的策略

这个时期的宝宝对妈妈十分依恋，甚至在睡觉时也不愿让妈妈离开。所以，有的宝宝在睡觉前，一看见妈妈要离开就会哭闹。

如果出现这种情况，妈妈可以返回宝宝的卧室，哄哄宝宝，轻轻地亲吻宝宝一下，然后马上离开。在一般情况下，大多数宝宝都能止住哭声而慢慢入睡。但是，他已经懂得如何把妈妈唤回卧室，如果妈妈离开，宝宝也许是一再地爬起来大哭，也许是一边哭，一边大声地呼喊“妈妈”，好叫你不忍心而再次出现。如果你满足了宝宝的愿望，再次出现在宝宝身边的时候，宝宝也不会像上次那样容易安抚了，甚至在你再要离去时会哭得更厉害。

所以，这时最好的办法可能就是让宝宝哭上一会儿了。妈妈的适当远离，远比过分迁就的效果要好得多，经过几次后，宝宝就会学会自己重新躺下，自己好好睡觉了。

不要用乳汁涂抹宝宝的脸

在过去的育儿经验中，似乎有一种“用乳汁涂抹在宝宝的脸上，可使宝宝的皮肤嫩白细腻”的说法，但用现在的观点来看是不科学的。

尽管母乳含有丰富的营养，是宝宝的最佳食品，但乳汁容易因细菌生长繁殖

而变质，本来宝宝的肌肤非常娇嫩，血管也极其丰富，如果把极易变质的乳汁涂抹在宝宝的脸上，乳汁中的细菌就会从毛孔侵入，使宝宝面部的皮肤产生红晕，红晕可能变成小疱甚至化脓。如果不及时治疗，还会因溃烂而形成瘢痕，破坏宝宝的容颜。

所以，注意保持宝宝的皮肤清洁很重要。如果宝宝的皮肤确实有些干燥，妈妈可以为宝宝选用一些不含刺激性成分的婴儿专用护肤品。

正确对待宝宝的安抚物

宝宝断奶后，由于再也不能躺在妈妈的怀抱里吃奶了，妈妈以后不可能随时随地在他的身边，因此，从生理到心理一下子感到了巨大的失落，甚至还会产生不安全感。于是，宝宝便开始寻找过渡性的情绪依靠，也就是安抚物。对于宝宝的安抚物，父母要抱着理解的态度去对待，不要采取强迫态度。

由于安抚物随时在宝宝的身边，带有特殊的味道，因此妈妈在安抚物开始有味道以前，赶紧将它洗干净，否则宝宝可能会离不开那种味道胜于东西本身，到时假如把它洗干净了，宝宝反而会生气。

安抚物最好买两个，可以换洗，还可以防止弄丢。平时要经常告诉宝宝，等他长大了就不能用这种东西了，逐渐让宝宝有这种意识，以方便以后宝宝舍弃安抚物。

扁平足产生的原因

第9个月的宝宝，全身胖乎乎的，十分可爱，尤其是宝宝的双手和双脚，胖得都有肉窝了。父母总愿意摸一摸，看一看，却发现宝宝的脚底是平的，不知道是什么原因，担心今后长大了是否是扁平足。

其实，宝宝平的脚步板并非例外，而是正常现象。原因很多：一是由于宝宝还没开始走路，脚底的肌肉还没有发展成弓形；二是宝宝的脚底有一层厚厚的脂肪，使得形状不易显出来，尤其是较胖的宝宝就更不容易看出来了；三是当宝宝开始学步时，会将两脚分开以求平衡，从而加了更多的重量在脚掌上，使得脚底部呈平坦状。



一般来说，大多数的宝宝，会随着发育成熟而出现应有的弧度，只有少数宝宝例外。但此时还不能够看出，宝宝将来是不是扁平足。当然，父母是否平足，也决定了宝宝是否平足，这是由遗传所决定的。

正确看待大便异常

第9个月的宝宝有时会排出奇怪的大便，有的像沙子；有的红红的像胡萝卜或胡萝卜汁；有的像黑色的线；有的有深色的小异物像葡萄干；有的有浅绿色的小丸，像豌豆。宝宝之所以排出这种大便，一是由于咀嚼不完全，有的食物基本原样就被宝宝咽了下去；二是宝宝的消化道尚未成熟，所以通常宝宝吃下的东西，都能保持原来的颜色及质地被排出。所以，在给宝宝吃一些较硬的食物，如葡萄干、玉米粒等，最好先碾碎再喂给宝宝。

沙状物的大便相当普遍。因为许多食物在经过消化道后就是这个样子，尤其是燕麦制的谷物等。造成大便颜色异常的不仅是天然食物，人工合成的东西也会出现这种现象，通常不要给宝宝吃这类食物。所以，父母看到宝宝排出奇怪的大便先别紧张，想想给宝宝吃过什么？如果找不出原因，就要及时去医院诊治。

👉 喂养知识必修课 👈

乳汁不再是宝宝的主食

第9个月是宝宝生命历程中一个比较重要的阶段，因为在这个月乳汁将从宝宝的主食变为辅食。而原来的各种辅食，就成了宝宝的主食。而且，随着食物结构的变化，也带来了宝宝身体的某些不适应。让宝宝尽快适应这个变化是父母目前最重要的工作。

宝宝饮食调理的注意事项

从第9个月开始，妈妈要逐渐将喂奶的次数减少1次，每天保证600毫升奶即可，然后增加辅食的喂食量和种类，要多做些肉末、菜末、土豆、白薯等含糖较

多的根茎类食物。

◆ 宝宝的中餐、晚餐以辅食为主。注意不要给宝宝喂食以下食物：元宵、粽子等糯米制品；肥肉、巧克力等不易消化的食品；花生、瓜子、炒豆、果冻等易误入气管的食品；咖啡、浓茶、可乐等对肠胃刺激性较强的饮料。第9个月的宝宝不用喂果汁了，可以直接吃番茄、橘子、香蕉等。苹果可以切成片状，让宝宝自己拿着吃；草莓可以磨碎了吃。总之，要没有块状物才可以给宝宝吃。点心类主要以软的为主，如面包、蛋糕等，但注意仍然不能给宝宝糖块吃。

一般来说，给宝宝进行饮食调理，主要有以下几点：

◆ 常给宝宝吃胚芽食物。谷类胚芽有很高的营养成分。将胚芽混在宝宝的食物当中，不仅可使食物中含有丰富的维生素、矿物质以及蛋白质，而且可以培养宝宝对此口味的喜好，等宝宝长大后，这样的嗜好有助于宝宝选择营养丰富的食品。



◆ 少给宝宝吃甜食。越晚给宝宝吃甜食越好，有时宝宝甚至还喜欢食物的原汁原味。

◆ 多让宝宝吃些蔬菜。偶尔喂宝宝一些果制饼干、蛋糕当然可以，但是不要成为每天的例行饮食。

◆ 停止给宝宝喂泥状食物。第9个月的宝宝可以开始吃一些比较粗粒的食物，有些片状的食物也可以。如果给宝宝长时间食用泥状的东西，他会排斥需要



咀嚼的食物，而越来越懒得运用牙齿去咀嚼食物。这对于摄取多种的营养成分以及对宝宝牙齿的发育，有很大的影响。

◆ 宝宝食物少用盐。因为宝宝现在是以吃食物为主了，而食物本身已经含有天然盐分，宝宝并不需要多余的盐，所以妈妈在准备宝宝的食物时别再放盐，以免宝宝口味太重。

适当给宝宝补充肉类

有些父母总认为7个月的宝宝，牙没长出几颗，又没有什么消化能力，所以给宝宝只喝汤不吃肉。其实，宝宝到了七八个月时，已经能进食鱼肉、肉末、肝末等食物了，是大人们低估了宝宝的消化能力。还有的父母认为，汤的味道鲜美，营养都在汤里，所以给宝宝喝汤就足够了。这些想法都是错误的，也在很大程度上限制了宝宝去更多地摄取营养。

汤里含有的蛋白质只是肉中的3%~12%，汤内的脂肪低于肉中的37%，汤中的无机盐含量仅为肉中的25%~60%，所以可以这样说，无论鱼汤、肉汤、鸡汤多么鲜美，其营养成分远不如鱼肉、猪肉、鸡肉。

因此，父母在给宝宝喂汤的时候，要同时喂肉，这样既能确保营养物质的摄入，又可充分锻炼宝宝的咀嚼和消化能力，并促进宝宝乳牙的萌出。

❤️ 体智能发育必修课 ❤️

继续加强基础体能训练

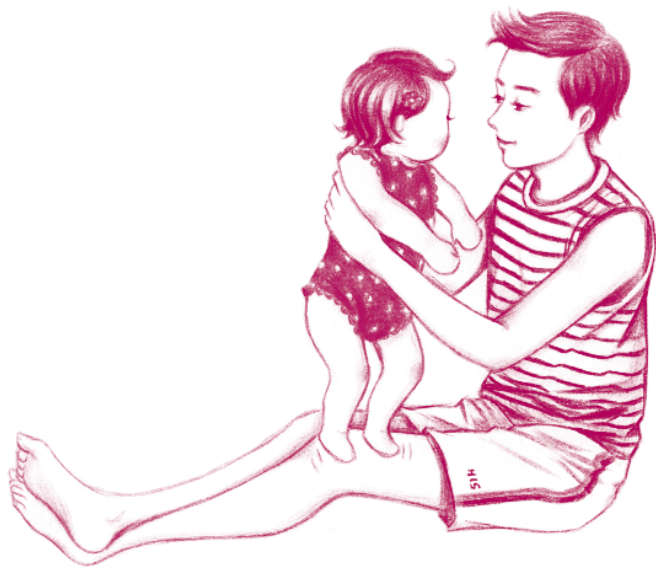
站是走的前驱性动作，宝宝学会站立以及走的动作之后，活动量就会比学习站立以前增加好几倍。为了使宝宝各个部位的肌肉能够承受这么大的活动量，在这个月仍然需要进行以下体能基础训练：

◆ 仰卧起坐训练：仰卧起坐适合妈妈或爸爸与宝宝一起进行。训练时，让宝宝仰卧，妈妈或爸爸拉着宝宝的双手，先让宝宝坐起，然后再拉着宝宝的手顺势让宝宝躺下，如此重复进行，可以增强宝宝腹部和背部的肌力。

◆ **弹跳站立训练：**妈妈或爸爸坐下来之后，先从宝宝腋下将其抱起，让宝宝在妈妈或爸爸腿上弹跳，以促进宝宝腿部的伸展。之后，可让宝宝站在桌子或茶几前，再把宝宝喜爱的玩具放在上面，让宝宝站着玩玩具，借此训练宝宝腿部的耐力及稳定性。但要注意的是，桌子或茶几的高度最好要和宝宝的高度相适宜。

◆ **弯腰拾物训练：**进行站立训练之后，可以进一步进行弯腰拾物训练。大部分的宝宝到了这个时期都会爬行，最初只是以手拄地、弯曲膝部，以匍匐的方式向后退，但这时候已经能往前进，但尚无法完全匍匐前进，必须扶住宝宝的腰部，增加双手、双脚的力量才能前进。

这个时候的宝宝动作更为灵巧，独立坐10分钟没有问题，此时也可以转动身体，拿取身后的东西，也能把身体向前倾，再恢复原状，行动十分自如。脚力愈来愈强，只要借助大人的力量，就可以站起，甚至能够站立一会儿。双手会拿玩具做游戏，也会以拍打积木为乐。训练时，父母可让宝宝扶着小床的栏杆，然后把一个玩具放在宝宝脚旁，引导宝宝弯下腰，并拾起脚旁的玩具。宝宝拾到玩具后妈妈或爸爸应加以称赞，亲吻一下宝宝，使宝宝再次进入训练状态。弯腰训练主要是锻炼宝宝弯曲及直立的身体，促进宝宝的手眼协调能力。





宝宝在室内爬行训练

第9个月的宝宝的腹部基本可以完全离开地面，用手和膝盖爬行，最后再发展为两臂和两脚都能伸直，完成用手和脚爬行的动作。

为了增强宝宝的体力，为站立和行走打下良好的基础，妈妈和爸爸一定要充分利用家中为宝宝开辟的室内运动场，经常和宝宝一同做爬行游戏，可以参考以下有趣的游戏：

◆ 轮流追逐游戏。游戏时，先让宝宝在前面爬，妈妈假装在后面抓宝宝，并在后面说：“快抓住你了，宝贝快爬！”再换成妈妈在前面爬，然后让宝宝追妈妈，并用话语激发宝宝说：“宝宝，快来抓妈妈！”并有意慢慢爬好让宝宝抓住妈妈。等宝宝抓住妈妈后，要给予表扬和爱抚。

◆ 爬行比赛游戏。游戏时，可以在毯子的一头放一个宝宝喜爱的玩具，然后妈妈或爸爸和宝宝同时从毯子的另一头开始爬，看谁先拿到玩具。

◆ 军训游戏。和宝宝做爬行游戏时，可以仿照军训的科目设置各种有趣的爬行游戏。妈妈或爸爸趴在毯子上，让宝宝玩从妈妈或爸爸的肚皮底下爬过去的“钻山洞”游戏；妈妈或爸爸躺在毯子上，让宝宝把妈妈或爸爸的身体当做障碍物，做“突破封锁线”游戏。

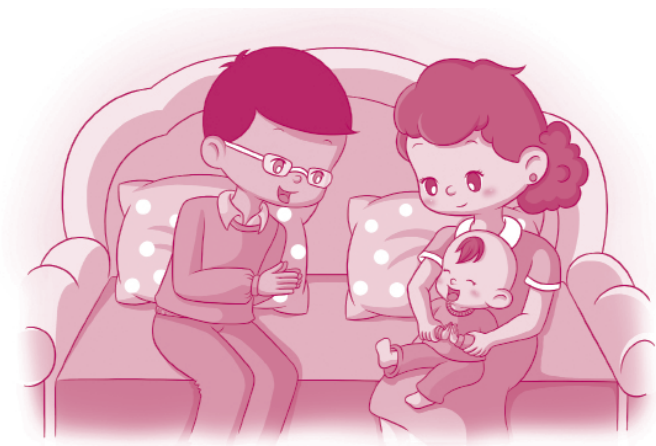
模仿能力的培养

模仿能够促进宝宝的智力发育。父母在日常生活中，要充分利用一切机会，让宝宝模仿妈妈以及其他家人的行为，并要有意引导宝宝跟着做。比如，当宝宝叫妈妈的时候，妈妈就要在口头答应的时候，对宝宝说：“宝宝，看着妈妈。”然后开始上下有节奏地点头，看宝宝是否也在轻轻地点头。只要宝宝稍微点头，妈妈就把点头的幅度增大一些，让宝宝模仿。然后，妈妈叫声：“宝宝。”仍可利用上述办法教宝宝模仿点头动作。

多给宝宝听欢快的音乐

到了这一时期，宝宝的听力和视力都已相当发达，对音乐已经有了自己的感

觉，并能对所听到的欢快的音乐表现出很感兴趣的样子，有时还能随着节奏手舞足蹈或随着音乐有节奏地摇晃自己的身体。所以，在这一时期，妈妈最好能为宝宝准备一些乐器玩具，比如能够击打的小木琴、一捏就唱的娃娃，以此提高宝宝对音乐的兴趣。

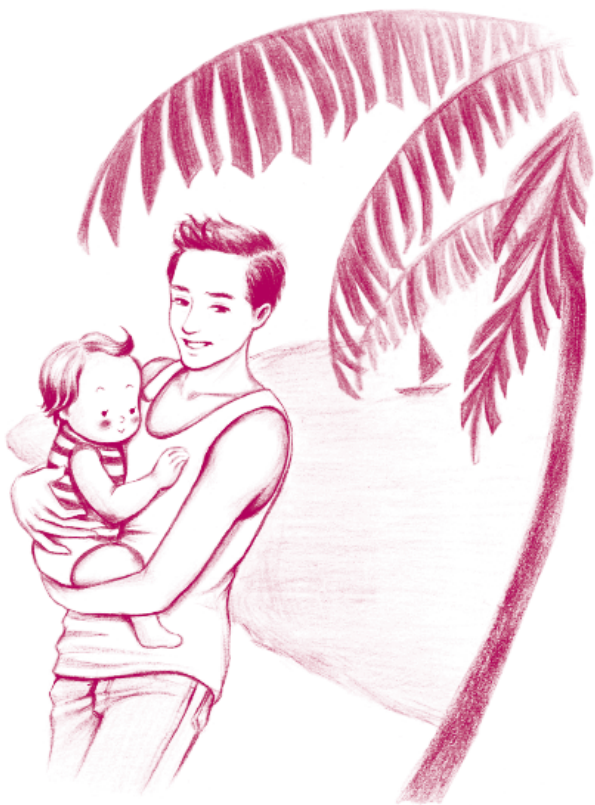


及时鼓励宝宝

第9个月的宝宝已能听懂妈妈常说的赞扬话，并且喜欢被表扬。在宝宝为家人表演某个动作或做游戏做得好时，如果听到妈妈的喝彩称赞，宝宝就会表现出兴奋的样子，并会重复原来的动作，这就是宝宝初次体验成功和欢乐的一种外在表现。所以，宝宝取得每一个小小的成就，妈妈都要及时给予鼓励，从而不断地激活宝宝的探索兴趣和动机，维持最佳的大脑活动状态和智力发展。对于宝宝成长来说，这样做还有利于宝宝形成从事智慧活动的最佳心理背景。

感受大自然

在这个时期，宝宝的心理活动发展得很快，已经出现了认生、害羞、兴奋和烦躁等各种情绪反应。根据这些心理发展特征，妈妈和爸爸除了日常护理和与宝宝做各种适合的游戏之外，还应带宝宝到大自然中去，让自然界的各种动植物、自然景观，给宝宝以良好的感官刺激，使宝宝得到心理的安宁与美的享受，进一步培养宝宝稳定的情绪和美好的情感，为以后形成良好的性格奠定基础。



通过游戏了解生活常识

这个月的宝宝，常常喜欢把手中的东西往地上扔。妈妈可以借机教宝宝感知一些简单的生活常识。

◆ 游戏一。在地毯上放一块木板，然后拿一辆玩具汽车让宝宝在上面推动，再把玩具汽车放到地毯上让宝宝推动。这种在不同的表面上推动玩具汽车的体验重复几次之后，宝宝就会发现，在木板上推动玩具汽车很容易，在地毯上推动玩具汽车就比较费力，于是宝宝就可能放弃在地毯上推玩具汽车了。

◆ 游戏二。在给宝宝洗澡时，同时准备一个木制的小船和一辆铁质的玩具小汽车，先让宝宝把小船放到浴盆的水面上，小船会漂浮在水面上，而将小汽车放到浴盆的水面上时，小汽车就会沉到水底，反复几次，宝宝就会放弃小汽车而专玩小船了。

教宝宝学说话

听到宝宝从嘴里慢慢说话了是多么令人激动的事情啊！开始是说一个字，然后是说两三个字，接着是能说两三个字组成的句子。这时，父母应该比以往任何时候说话都要清楚，要直截了当地对着宝宝说。要用很少的词来表达意思。例如：“我们洗洗手吧，是吃饭的时候了。”而不要说成：“因为我们过5分钟后就要吃饭了，是我们该洗手的时候啦。”宝宝跟你说话，你回答时要根据他所说的加上几个词。宝宝可能说的是：“爸爸，吃。”这时你可以重复为：“对啦，爸爸就要来吃饭啦！”或者说：“爸爸就会来跟我们一起吃饭了。”



在游戏中学习语言

为了使宝宝尽快学会发音和说话，妈妈要经常和宝宝做语言游戏。妈妈在和宝宝做游戏时，可以有意地离开，离开时妈妈一边往外走，一边说“再见”。这时，爸爸一边自己向妈妈挥手说“再见”，一边拿起宝宝的手，让宝宝也招手和妈妈说“再见”。

这个月龄的宝宝还发不出“再见”这两个不同的字音，妈妈在游戏时可以一边教宝宝挥手，一边教宝宝说“Bye—Bye”。这样，宝宝就会模仿着说“再见”了。如果有可能，妈妈可以让邻居宝宝来和自己的宝宝玩，当邻居宝宝进来时，妈妈就教宝宝拍拍手，并教宝宝说：“欢迎，欢迎。”



第十节 10个月宝宝 护理课堂



♥ 宝宝本月体能发育对照表 ♥

性 别	身 长	体 重	头 围	胸 围
男宝宝	68.9~78.9厘米 平均73.9厘米	7.5~11.6千克 平均9.6千克	43.2~48.4厘米 平均45.8厘米	41.9~49.9厘米 平均45.9厘米
女宝宝	67.7~77.3厘米 平均72.5厘米	7.0~10.9千克 平均9.0千克	42.7~47.2厘米 平均44.7厘米	40.7~48.7厘米 平均44.7厘米

♥ 日常护理必修课 ♥

把握好生活节奏

这个月龄的宝宝白天醒着的时候逐渐多起来，室内、室外的活动也丰富多彩，除了按照宝宝的睡眠习惯安排睡好白天的睡眠之外，妈妈还要安排宝宝吃饭、外出、洗澡、喂奶、游戏、换衣或尿布，直到晚上就寝等事项，最好制定一个作息时间表，每天都按表作息，这样不仅可以有规律地做好每一件事，而且会使宝宝自然而然地养成有规律的生活习惯。

这个时期的宝宝由于骨骼中的有机质含量多，无机质含量相对较少，因此，骨骼非常有弹性，也很柔软，如果经常让宝宝睡在比较软的床上，就会影响正常生理弯曲的形成，导致驼背或漏斗胸，甚至还会影响腹腔里脏器的发育。所以，平时要让宝宝睡铺有棕垫的床，不要睡海绵垫的床。此外，也不要让宝宝总是侧卧睡眠，否则会造成脊柱侧弯。

给宝宝选择衣服

这个月龄的宝宝，由于活动量比以前大，因此妈妈应该准备适合宝宝的衣服。下面几条原则可供参考：

◆ 柔软的面料。此时宝宝的衣服应该柔软、吸汗、安全、色彩艳丽明快、易洗而不褪色。一般来讲，腈纶织物或毛织品对宝宝的皮肤都有不同程度的刺激性。为了防止宝宝皮肤发痒或引起湿疹，不要让宝宝穿腈纶织物或毛织品。

◆ 得体的款式。这个月宝宝的衣着款式，总的原则是得体、简洁、宽松、安全等。上衣仍应选择开襟式样，裤子仍需穿背带式样，背带裤能护着宝宝的肚子不受凉。背带裤的裤腰不宜过长，臀部裤片裁剪要简单、宽松，背带的宽度以3~4厘米为宜，裤腰松紧带应与腰围相适合，避免过紧或过松。

◆ 衣着要安全。给这个月的宝宝准备衣服，安全因素是必须想到的。尤其是内衣不宜有大纽扣、拉链、扣环、别针之类的东西，以防损伤宝宝的皮肤，或者被宝宝误食而发生危险。

带宝宝外出的注意事项

这个月的宝宝有了主动外出活动的要求。如果天气好，妈妈最好每天都能带宝宝到室外活动。宝宝每天户外活动的不应少于2小时，每天户外活动可以分几次进行，每次活动的时间也不必太长。但是，每个宝宝的活动时间要根据气温和宝宝当时的情况而定，体弱的宝宝活动时间可以相应短一点。春秋季上午和下午都可以进行户外活动；夏季可选择在早晚进行户外活动；冬季气温低，应



适当减少外出活动时间，外出时可以在太阳下的避风处活动。活动时要注意以下事项：

带宝宝外出活动时，不要只把宝宝放在婴儿车上转一圈就回来，要把宝宝抱下车，让宝宝自己在地上活动一下，所以最好为宝宝准备一双厚点的袜子或较软的鞋。户外活动时宝宝的衣服不要穿得太多，晒太阳时要尽量露出皮肤。夏天应避开强烈的日光，可以在树荫下活动，必要时可戴上有檐的太阳帽。



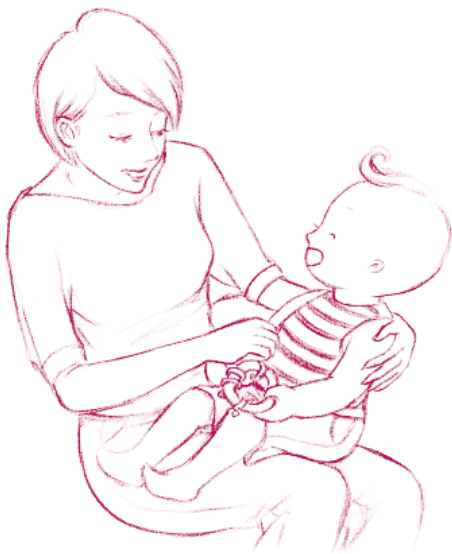
宝宝撞头、摇头晃脑的对策

在这个月，有些宝宝时不时地在墙上、在婴儿车上或者在某一个地方，用头撞东西，或摇头晃脑。

对有这种行为的宝宝，父母一方面不用紧张，另一方面也不能采取打骂的办法，这样不仅对宝宝没有好处，反而会使问题更加严重。摇摆震荡本身对宝宝的健康并无损害，也与神经或心理上的异常完全扯不上关联。为帮助宝宝度过这段时期，父母要做好以下几个方面的事情：

◆ 多给宝宝一些关爱。白天也好，上床时间也好，多为宝宝提供一些有节奏性的活动。比如：抱着宝宝一起坐在摇椅上，或教宝宝自己坐儿童专用椅；给

宝宝一些玩具乐器，甚至仅仅一个匙加上一个水壶，宝宝便能敲出声音；让宝宝坐秋千；陪宝宝玩拍手或做其他的手指游戏。



◆ 让宝宝在白天能尽情地玩，而上床入睡前要有足够时间让宝宝平静下来。建立一套睡前仪式（静态的游戏），比如拥抱、抚摸、轻微的一些摇晃（但不能摇到其入睡）。

◆ 如果宝宝拿头撞东西，大部分是发生在婴儿床中，就别太早放宝宝进去，等宝宝很困倦时再放进去。

◆ 为防止宝宝在小床里又蹦又跳，或者撞来撞去受伤，在宝宝的小床四周最好挂上厚厚的毡。让小床远离墙壁或其他家具，可能的话，周围加上一些垫子以缓和万一造成的撞击。

预防宝宝磨牙的方法

这个月的宝宝，虽然牙齿只有4~6颗，但有时还会发生磨牙现象。宝宝磨牙，有两种原因。磨牙是一种缓解紧张情绪的方式，比如宝宝感到惊恐、害怕、不安等；而有些宝宝磨牙，是宝宝无意间发现，新长出的牙齿相互摩擦会产生一种好玩的感觉和声音，便把这当做游戏了。



若想减少宝宝磨牙，父母首先要尽可能地将宝宝生活中的压力降到最低，比如，宝宝一时断不了奶，就不要硬性地断奶，让宝宝有一个逐步适应的过程。对于爱发脾气的宝宝，在休息或睡觉之前，应给予他充分的关注与温暖，有助于宝宝放松情绪。除了安抚外，还要让宝宝有一个发泄的渠道，比如让宝宝敲打玩具、转移宝宝的注意力等，这样宝宝磨牙的机会就会相对降低。在大多数的情况下，随着宝宝应变能力的增强，这种习惯会逐渐消失。如果宝宝的磨牙情形不减反增，就应该去看儿科大夫或牙科医生了。

♥ 喂养知识必修课 ♥

本月饮食调节

进入第10个月的宝宝，如果能熟练地摆弄勺子，并且吃东西时不完全依靠妈妈，自己能往嘴里送东西了，这就意味着宝宝已经到了断奶后期了。

断奶后期宝宝的饮食，开始时米和水的比例为1:5；经过1个月左右，宝宝慢慢适应了，可减少水的比例，米水比例可为1:2或1:3。刚开始给宝宝做的食物，几乎不调味，直接让宝宝体验食物本身原有的味道，现在可以在食物中加少量盐来调味，这样宝宝就会体验出各种食物的滋味，会更加喜欢吃断奶的食物。在断奶后期，辣的食物仍然会对宝宝的肠道产生刺激，所以应避免给宝宝食用。如果宝宝也喜欢吃大人吃的饭，就不必每顿给宝宝单独做了，可以让宝宝与大人一起吃，这样会增进宝宝的食欲，有助于消化。

宝宝辅食的添加

本月在为宝宝准备食物的时候，要制订出营养计划和营养安排，同时还要使食物营养丰富，品种齐全，数量有所增加。根据这个原则，应该给宝宝增添的食品一般有以下几种：

◆ 牛乳：可让宝宝适量喝牛乳。同时，奶油、奶酪等乳制品，在不过量的范围内，可以逐渐增加补给量。把奶油涂在面包上味道很不错，宝宝很喜欢吃。

◆ 蔬菜类：小白菜、西红柿、西葫芦、南瓜、茭白、茄子等都是宝宝可以吃的食物。至于菠菜、青菜等含纤维多的蔬菜，也应适当给宝宝吃，这对缓解宝宝的便秘大有好处。

◆ 水果类：不同的水果其营养成分也不同，要尽可能地给宝宝吃多种水果，要避免长期只吃某一种水果。给宝宝吃水果的时候，要洗净切成片，这样便于宝宝入口。

◆ 面食类：如疙瘩汤、面片、馒头片、发糕、小包子、小饺子等。

◆ 海藻类：海藻中含有多量的无机盐，特别是碘和钙等，都是宝宝所必需的。但海藻类食品纤维多、难消化，如紫菜、海带等，都要弄碎后煮软了才能给宝宝食用。

本月可能会引起的疾病

由于停吃母乳，饮食习惯改变了，宝宝一时不太适应断奶后的生活，就容易患以下一些疾病：

◆ 营养失调。宝宝的体重低于正常指数，精神萎靡，日渐消瘦，面色和皮肤缺少光泽，而且面色较为苍白，食欲下降，大便溏稀，睡眠也不太踏实。这时候就要考虑宝宝是否患了营养失调症。

引起营养失调症的主要原因是断奶饮食不当，方法不合理，偏食以及食物摄入量不足。





◆ 消化不良症。有时宝宝一旦习惯了断奶饮食和断奶期间的护理，有的妈妈就容易疏忽大意。饮食上任由着宝宝，造成宝宝饮食过量，同时又忽视餐具的消毒，导致宝宝消化不良。断奶时期宝宝的胃肠要消化许多种类的食品，而宝宝的消化功能还远远赶不上成人，因此要精心照顾宝宝的饮食，给宝宝的饮食既要按时按量，又要容易消化，同时还要注意饮食和餐具卫生。

◆ 维生素缺乏症。维生素缺乏症也是一种营养失调症。由于此时宝宝以断奶饮食为主，减少了母乳或牛乳的摄取量，所以会在一定程度上导致维生素摄取不足。要想缓解宝宝维生素缺乏症，特别要注意的是，不要偏重给宝宝吃含碳水化合物多的主食类。要多给宝宝吃些副食品，而且种类要齐全、营养要丰富。

💖 体智能发育必修课 💖

增加爬行训练的难度

9个月已经能向前爬的宝宝，到了10个月后，就完全能用手脚爬行，爬行技巧愈加灵活，甚至可以爬到任何地方。宝宝还会抓着栏杆站起来，如果眼前有东西，会伸手去拿，也可以一手拿玩具站立。有些宝宝已经能微微跨出步伐，甚至可以连走几步，走路的能力因人而异，即使在正常的生活范围内，快与慢也有半年之差，所以父母无须过分担心或高兴，只要宝宝的运动机能发育正常即可。

这个月的宝宝在进行爬行训练时，父母就要给其增加训练难度了。如果是在家里，可以用棉被或桌子等做成有一定坡度的爬行环境，让宝宝上下爬行，父母也可以和宝宝做爬行追逐游戏，以刺激宝宝的兴趣，提高宝宝的爬行速度。如果到室外活动，可以在有坡度的地方和宝宝做上坡、下坡的游戏，或者让宝宝在凹凸不平的地方爬行。但应该注意的是坡度不要太陡，要认真清理场地，地上不仅要相对干净，而且不能有石块、水坑或其他容易伤及宝宝的东西，最好是在铺有细沙的场地上进行训练。

手部技能与全身运动配合训练

宝宝的手指越来越灵活，控制能力也越来越好了。宝宝能用两只手握住杯子，或者自己拿勺子进食，虽然食物撒得很多，但宝宝毕竟能把小勺放到自己的嘴里了。宝宝还能把抽拉开了又关上，并会开启瓶盖。当妈妈和宝宝一起看书时，妈妈翻书，宝宝也跟着翻，尽管宝宝往往一翻就是好几页，但毕竟宝宝的手指能够把纸页翻起来了，这也是一个不小的进步。

能使宝宝手部运动和全身运动相配合的最好方式是室内球类游戏。比较适合这个月龄宝宝的球类游戏可以参考以下2种：



◆ 踢球游戏。父母可以把一个皮球悬挂在宝宝面前，让宝宝靠着栏杆站立，鼓励宝宝用脚去踢皮球，皮球悬起的高度应让宝宝轻轻一抬脚就可踢到，等踢得熟练之后，再慢慢把高度提高。如果宝宝踢得很好、很准或很有力，父母要给予表扬和鼓励。

◆ 击球游戏。在做击球游戏时，可以让宝宝坐在床上或地板上，在宝宝前面放一个皮球，父母先用小木棒轻轻地击球给宝宝看，然后把皮球再拿回宝宝面前，并把小木棒交给宝宝，一边说“宝宝，把球打出去”，一边指导宝宝击球。如果宝宝不知道怎样做，父母可以手把手地教宝宝。当宝宝学会了之后，父母可以也拿一个小木棒，与宝宝对击。



宝宝独自站立的训练

训练宝宝独自站立时，父母可以先让宝宝两条小腿分开，后背部和小屁股贴着墙，脚跟稍离开墙壁一点儿。父母可以用玩具逗引宝宝，宝宝就会因张开小手或想迈动脚步而晃动身体，从而锻炼宝宝腿部的力量和身体的平衡能力。父母也可以扶住宝宝的腋下帮助宝宝站稳，然后再轻轻地松开手，让宝宝尝试一下独站的感觉。父母还可以先扶住宝宝的腋下，训练宝宝从蹲位站起来，再蹲下再站起来，每天反复多次。

认识事物的训练

这个月宝宝对事物的感知能力逐步增强，这时父母可以运用玩具或图片训练宝宝认识外界事物。

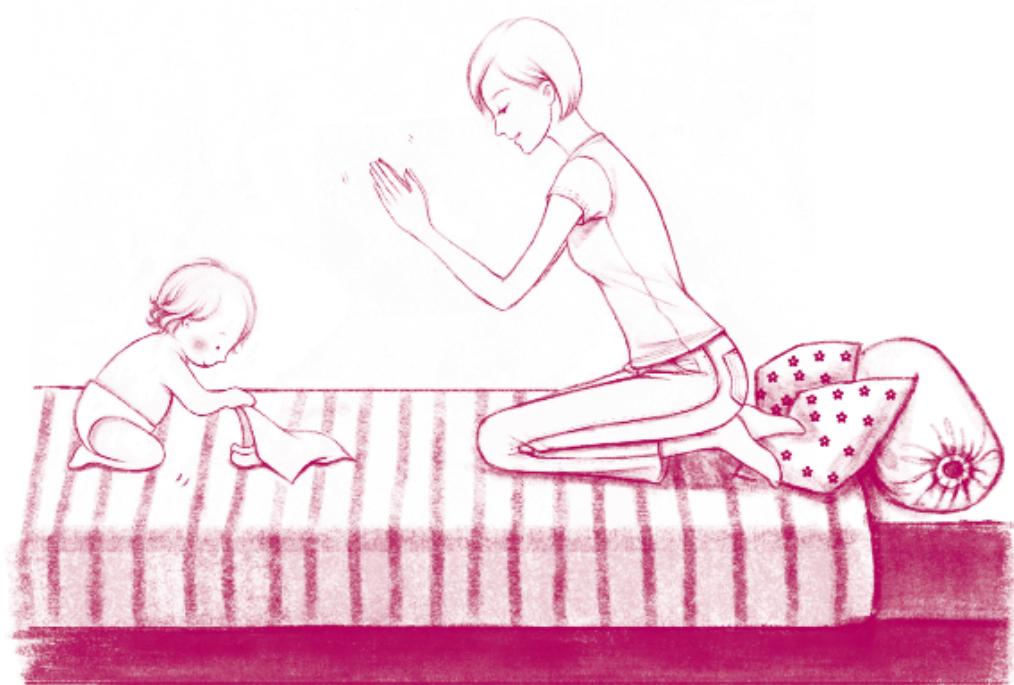
◆ 形象玩具。这个月的宝宝一般都比较喜欢色彩鲜艳、形象生动逼真的玩具，特别是对各种小动物、娃娃、小汽车等能够发出响声的形象玩具更是爱不释手。在运用这些形象玩具让宝宝认识事物时，父母要告诉宝宝每个形象玩具的名称，最好能模仿这些玩具的叫声，如一边模仿小狗的叫声“汪汪”，一边告诉宝宝这个玩具叫做“狗”，而且吐字要清晰、标准。同时，还可教宝宝分别认识这些玩具的相关组成部分，如小狗的眼睛、鼻子、嘴巴和耳朵，小汽车的轱辘等。

◆ 图片画册。这个月龄的宝宝喜欢看各种色彩鲜明、形象逼真的图片画册。在运用图片画册训练宝宝认识事物能力时，父母要选择那些形象逼真、色彩鲜艳、画面清晰的识图卡片或画册教宝宝指认。也可以在宝宝房间的墙上悬挂一些图片，让宝宝随时指认。父母教宝宝指认时，要注意告诉宝宝图像的准确名称，千万不要说别名或代用名词。比如教宝宝认识小猫时，应说“这是小猫”，千万不要告诉宝宝这是“喵喵”，以防宝宝误认为猫的名字就是“喵喵”。这些图像要在宝宝熟悉后再更换，从而使宝宝加深印象。

培养宝宝广泛的兴趣

这个月的宝宝对身边的一切事物都表现出浓厚的兴趣，抓住宝宝的这个特点，父母可以在游戏中培养宝宝广泛的兴趣。

◆ 寻找的兴趣。把宝宝最喜爱的玩具用毛巾等遮盖起来，不要全部遮住，让宝宝容易寻找。父母也可以用毛巾遮住自己的头，让宝宝把毛巾揭开看到父母。或者父母躲在门后，只露出一只手或者脚，然后让宝宝寻找。



◆ 解决问题的兴趣。妈妈或爸爸可以用玩具手机或电话座机，先拨动号码发出声音，然后做出接电话的姿势。当宝宝知道怎么玩之后，再让宝宝自己尝试。也可以给宝宝准备一个“储物箱”，在里面装满各种安全有趣的东西，让宝宝去拿，然后再放进去。还可以把宝宝喜爱的玩具用纸包起来，然后让宝宝打开纸包去寻找。

◆ 模仿的兴趣。在模仿中，宝宝对动物的叫声特别感兴趣，这时应多让宝宝看一些有关动物的图书，领宝宝到动物园或公园看动物并听听动物的叫声，特别是现在养宠物的家庭很多，在节假日外出时让宝宝接近一下宠物狗等动物，但一定要注意安全。同时，还可以给宝宝听一些动物歌曲，或和宝宝一起模仿各种动物的叫声。宝宝一旦学会模仿多种动物的叫声后，就会受到鼓励去模仿其他的声音。



培养宝宝的艺术素质

这个月可以让宝宝任意地乱涂乱画，然后父母再在纸上画一个简单的图形，教宝宝照着画，画成什么样都不要紧，最重要的是激发宝宝的兴趣和发挥宝宝的“天赋”。还可以训练宝宝对音乐的感觉，父母先放一首宝宝喜欢的音乐，再扶宝宝站稳，慢慢地松开手，让宝宝随着音乐自由摆动。

宝宝摆动身体时，父母可以在一旁随着音乐的节拍拍手，营造出一种欢乐的气氛。如果宝宝还不能摇摆身体，可以先让宝宝坐在床上，父母抓着宝宝的胳膊随音乐节拍左右摆动。

让宝宝听听自己的声音

准备一台录放机、一盘空白磁带，录下宝宝的声音以及你和宝宝交谈的声音。立即把声音放出来，观察宝宝的反应。有些宝宝一听到声音就变得十分活跃、激动，并发出兴奋的声音，而另一些宝宝却显得十分平静。大一点儿的小宝宝还会按一按录音机的按钮，对放录音磁带感到很有趣。

教宝宝认识自己

妈妈坐在地板上，宝宝坐在妈妈的大腿上，妈妈和宝宝一起朝地板上的镜子里看。摸摸宝宝的头、眼睛、耳朵、鼻子和下巴，一边说出这些部位的名称，一边念下面的这首儿歌：

这里我把它叫做头，
这是我的头，这是我的头。
这里我把它叫做头，
听一听，看一看，我们看见了。
这是我身体的一部分，
一部分，我的一部分。
我了解我的身体各部分，

听一听，看一看，我们看见了。

（换用身体的其他部分，重复念这支儿歌）

妈妈先做笑脸，鼓励宝宝模仿妈妈做笑脸；妈妈摆动自己的舌头从一边移到另一边，把舌头从嘴里伸出去，缩进来，用空气把两颊（腮帮子）鼓起来。当宝宝的表情有所变化时，妈妈可模仿他那滑稽可笑的表情。

让宝宝明白妈妈的态度

如果认为刚满10个月的宝宝不懂得什么叫好或什么叫坏，家长可以忽视宝宝的情绪，那就错了。现在有的妈妈对宝宝一些过分的举动，不加制止或批评，认为孩子小，以后会好的。这是不明智的，也是不负责的表现，应该尽早让宝宝懂得做什么会让妈妈高兴，做什么会让妈妈不高兴。妈妈的感情变化，宝宝从小就很敏感。尽管此时的宝宝还不能判断好和坏，但能感到妈妈是高兴还是生气。

如果宝宝一直觉得妈妈不会对自己发脾气，他就会做事无所顾忌，即使妈妈有一天真生气了，批评他，他也会认为妈妈只不过是在表演一种节目而已，而使妈妈的教育失去应有的作用。

懂得教育的家长，应该是该严厉的时候要严厉，如果总是很严厉就没有效果了。有的宝宝总是做不让他做的事，对这样的宝宝，只能在他做特别危险的事时，重重地加以批评。物品要收拾起来，另外，凡是可用来“淘气”的东西家长都应该收拾起来。

宝宝的“淘气”，可用大人的严厉态度去制止，但体罚就不好了。体罚会使宝宝疏远父母，和父母感情变得不融洽。



第十一节 11个月宝宝 护理课堂



♥ 宝宝本月体能发育对照表 ♥

性 别	身 长	体 重	头 围	胸 围
男宝宝	70.1~80.5厘米 平均75.3厘米	7.7~11.9千克 平均9.8千克	43.7~48.9厘米 平均46.3厘米	42.2~50.2厘米 平均46.2厘米
女宝宝	68.8~79.2厘米 平均74.0厘米	7.2~11.2千克 平均9.2千克	42.9~47.8厘米 平均45.2厘米	41.1~49.1厘米 平均45.1厘米

♥ 日常护理必修课 ♥

宝宝出水痘的护理策略

水痘是一种常见病、多发病，有很强的传染性，多发于冬春季节。尤其是8个月以后的宝宝，很容易被传染而发病。

宝宝出水痘时，如果没有其他并发症，对身体不会有太大的影响，只是病初发热时，宝宝显得萎靡不振，没有精神，嗜睡。由于出水痘的部位有点痒，宝宝会烦躁不安，容易哭闹，而且常常用手去抓挠。宝宝的指甲和手部有许多细菌污

染，细菌极有可能进入水疱中，引起疱疹糜烂化脓而留下瘢痕。

因此，父母护理出水痘宝宝的关键，是不要让宝宝用手抓水疱，要将宝宝指甲剪短，保持手部的清洁，必要时可戴上手套或用布包住手，以防宝宝抓破后继续感染。如果个别的水疱已被抓破，应咨询医生，配置消炎药膏，避免感染。

由于出水痘，宝宝的食欲很差，因此应给宝宝吃易消化的食物，维生素C含量丰富的水果、蔬菜，比如苹果、桃、番茄等也可适当吃一些。宝宝出水痘期间，妈妈最好不要带宝宝去公共场所，不去有病人的家中串门，以防止宝宝发生其他感染。如果宝宝出现高热、咳嗽、抽搐等现象，应尽快到医院诊治。

宝宝打鼾的应对方法

在人们的印象中，只有大人才会打鼾。其实，打鼾在婴幼儿中也并不少见。防止宝宝打鼾，需从以下几方面入手：

◆ 改变宝宝的睡觉姿势。试着让宝宝的头侧着睡，这个姿势可使舌头不致过度后垂而阻挡呼吸通道，可降低打鼾的程度。

◆ 给宝宝进行身体检查。请儿科医生仔细检查宝宝的鼻腔、咽喉、下颌骨部位有无异常或长肿瘤，宝宝的神经或肌肉的功能有无异常之处。

◆ 肥胖的宝宝要减肥。肥胖也是打鼾的一个原因。如果打鼾的宝宝肥胖，先要想办法给宝宝减肥，让口咽部的软组织消瘦些，呼吸管径变宽，使变瘦的身体对氧气的消耗减少，呼吸自然会变得较顺畅。





◆ 手术治疗。如果宝宝鼻咽腔处的腺状体、扁桃体或多余软组织确实肥大到阻挡呼吸通道，严重影响正常呼吸时，可考虑手术切除。

预防宝宝发生意外事故

进入11个月的宝宝，也进入了事故的多发时期。以下为父母提供一些预防措施和办法，可以防患于未然：

◆ 防止宝宝乱吃。妈妈给宝宝喂药水时，一定要用勺喂，不能让宝宝对着瓶口喝，因为喝了好喝药水的宝宝，会记住从瓶口直接喝东西；要把酒精瓶放在高处；安眠药等药物、药瓶不能随意放在枕边或抽屉里，应把药品放在宝宝找不着的地方；使用染发剂的家庭，要把染发剂放在安全的地方。



◆ 防止宝宝拿抽屉里的危险品。很多家庭的抽屉里，常常放有危害宝宝安全的物品，比如药片、小剪子、小刀、小珠子等。如果宝宝吃下去或者划伤，都非常危险，应将这些危险的物品放在宝宝够不到的地方。

◆ 防止宝宝摔伤。11个月的宝宝已经会爬，宝宝掉到地上就在所难免了。因此，不管宝宝睡得怎样香甜，如果不是有栏杆的床，父母就不能让宝宝独自睡在上面。这个月龄的宝宝会爬高了，宝宝会在父母不注意的情况下爬上楼梯、爬上靠墙的椅子、登上窗台、钻过扶手栏杆等，这一切都可能使宝宝摔跌下来。为预防这类意外的发生，父母要保证随时随地有人照看宝宝。

◆ 防止宝宝烫伤。烫伤程度有轻有重，烫伤发生的原因也多种多样。宝宝坐在饭桌前，热水壶不要放在桌上；烤箱开着电源时，不能让宝宝动；吃炖豆腐、火锅时，锅应放在宝宝够不着的地方。给宝宝吃豆腐类的食品时，千万要晾凉；家里使用的热水瓶，绝对不能用一碰就溢水的，应换上严密的瓶塞，即使碰倒了，开水也溢不出来；火炉应该加围栏；大人在抱着宝宝的时候，不要吸烟，一方面香烟对宝宝的身体有害，另一方面宝宝爱动，不小心会烫伤宝宝。

宝宝还不会站立的因素

进入11个月的宝宝，大多数都应该自己能够站立了。对至今仍不能自己站立起来的宝宝，父母要从主观、客观上分析原因，主要有以下几方面的因素：

◆ 体重的因素。过于胖的宝宝由于身体笨重，行动不便，比较不容易站起；但如果宝宝四肢强壮、协调很好，即使重也可以站得很好。

◆ 锻炼的因素。一个整天被妈妈放在推车里、躺椅或游戏围栏中的宝宝，是没什么机会去练习站立的。

◆ 家具的因素。周围的家具如果很不牢靠，宝宝的鞋袜太滑溜，都有可能对宝宝学习站立产生障碍。

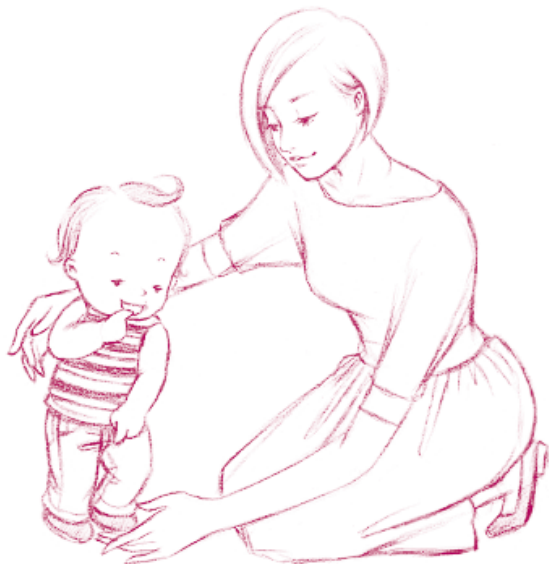
针对以上原因，父母可以采取以下解决办法：

◆ 对过胖的宝宝，父母要适当控制宝宝的饭量，这既是为宝宝的现在，也是为了宝宝的将来。



◆ 缺少锻炼的宝宝，父母要给宝宝一些自由的发展空间，不久就会发现，锻炼后的宝宝很快就站立得很好了。

◆ 父母一方面要把家具固定好，另一方面为了鼓励宝宝，可在稍高的家具上摆上宝宝喜欢的玩具，诱使宝宝直起身子去拿。平时也可以常常扶着宝宝，让宝宝站在你的大腿上，这对树立宝宝的信心大有益处。



选购外衣的基本要求

由于这个月的宝宝还不能自己活动，选购外衣时的要求也比较简单，主要是在面料的材质和款式上稍加注意就可以了。这个月的宝宝生活还不能自理，经常会在衣服上留下各种汤水的痕迹，衣服要经常清洗。

另外，宝宝活动能力逐月增强，衣服的磨损也比较厉害。所以，在面料的材质方面，要选择那些柔软而有弹性，相对结实耐磨但又不能太厚，可手洗也可机洗，而且洗后不掉色的面料。

至于衣服的款式要求就更简单了，最主要的就是穿脱起来很方便。因此，应当选择那些易于穿脱的衣服，使穿脱的过程尽可能的快捷。一般选择那些温暖舒适，有松紧带或领口宽的衣服较为理想。

外出活动要穿鞋戴帽

这个月的宝宝外出活动的时间比前几个月大大增多了，特别是天冷的时候，外出时给宝宝戴顶帽子尤其重要，因为身体中大部分的热量都是从头部散发的，戴顶帽子有助于给宝宝保暖。如果宝宝不习惯戴帽子，或者在给宝宝戴帽子时宝宝反抗，甚至把帽子摘掉时，也决不能迁就宝宝，可以等宝宝的注意力分散时再给宝宝戴上。

这个月的宝宝还不能自己稳当地走路，外出时可以穿一双保暖的袜子或一双柔软的鞋子。由于此时宝宝脚上的骨头还没定型，所以袜子或鞋子不仅要柔软，而且还要稍大一些。

此外，在寒冷的天气里外出时，不仅要给宝宝准备一顶保暖的帽子，而且还要给宝宝穿上一件厚实的外套。活动完回到家的时候，应及时给宝宝脱掉厚厚的外衣。

♥ 喂养知识必修课 ♥

宝宝还得继续喝牛奶

宝宝还要吃牛奶，而且还不能太少。因为在宝宝生长发育的过程中，无论如何都不能缺少动物蛋白质。虽然在宝宝的食谱中有动物性食品，也含有蛋白质，但如果宝宝吸收的量不足，就会远远满足不了生长发育的需求。而牛奶中含有优质蛋白，既好喝又方便，所以从牛奶中补充是最佳选择。

至于每天让宝宝喝多少牛奶，这要根据宝宝吃鱼、肉、蛋的量来决定。因为宝宝吃这些食品越多，相对来说喝牛奶的量就少，父母在这方面也要给宝宝进行合理搭配。既不能因为宝宝爱喝牛奶，就减少吃鱼、肉、蛋的量；也不能因为宝宝喜欢吃鱼、肉、蛋就减少喝牛奶的量，因为这些食物之间不能相互代替。一般来说，宝宝每天补充牛奶的量要在500毫升左右。



宝宝的饮食特点

第11个月的宝宝接受、消化食物的能力增强了，一般的食物几乎都能吃了，宝宝有的时候还可以与父母吃同样的饭菜了，比如蒸肉末、鱼丸子、面条、米饭、馒头等。此时依然要注意宝宝的饮食特点，食物既要做得碎烂软嫩，又要色香味美，这样宝宝才能爱吃。

给宝宝吃肉时一定要把肉剁得碎碎的，肉块太大，不仅会被宝宝拒绝，还会引起消化不良或呕吐。当然也要防止出现另一个极端，即把饭菜做成稀糊烂泥。父母往往低估宝宝的进食能力和消化能力，总以为没长几颗牙齿的宝宝吃不了成块的食物和固体食物。实际上快1岁的宝宝是可以吃些松软细嫩的碎块状食物的，宝宝可以凭几颗门牙和牙床就能把熟菜块、水果块、饼干块弄碎、嚼烂再咽下去。

少数宝宝吃到碎块食物就会作呕，究其原因，就是平时给宝宝吃惯了烂乎乎的食物，宝宝一下子接触块状食物不适应而造成的。对于宝宝能吃多少，应该在满足宝宝饭量的前提下，根据情况进行调整，比如对吃得过多的宝宝，父母要控制，避免宝宝得肥胖症。

科学合理地摄入脂肪

脂肪虽好，但摄入不合理，同样会给宝宝的身体带来一定的影响和危害。正确地给宝宝摄入脂肪，有以下2种措施：



◆ 制定合理食谱。父母在为宝宝定食谱时，应考虑宝宝的需要量，不宜过多，也不宜过少。如果供给脂肪过多，会增加宝宝肠道的负担，容易引起消化不良、腹泻、厌食；如果供给脂肪过少，宝宝的体重不增，易患脂溶性维生素缺乏症，如缺乏维生素A，容易得夜盲症；缺乏维生素D，容易得佝偻病等。

◆ 摄入含不饱和脂肪酸的食物。脂肪的来源可分为动物性脂肪与植物性脂肪2种。动物性脂肪包括动物肉、油、奶等，含饱和脂肪酸。植物性脂肪主要为不饱和脂肪酸，是必需脂肪酸的最好来源。因此，父母在调配宝宝饮食时，应该多选用植物性脂肪。

大人嚼过的食物不能给宝宝吃

11个月的宝宝，正是生长发育比较旺盛的时期，也是断奶时期。宝宝对食物的需求比以往任何时期更加迫切，虽然现在宝宝可吃的食物品种很多，但是宝宝的牙齿还没几颗，父母既想给宝宝吃，又怕宝宝嚼不动或没有能力去吃，就会把饭菜经自己的口嚼烂后，再喂给宝宝吃，自以为采取了最佳的办法，其实，这是一种既不卫生，又不利于宝宝发育的办法。

人的口腔中常有一些细菌、病毒，这些细菌、病毒会通过被咀嚼过的饭菜传染给宝宝，宝宝的抵抗力是比较弱的，对成人不致引起疾病的细菌、病毒就可能使宝宝患病。而且，经大人们咀嚼的饭菜口味也差多了，食物的色香味全都被父母品尝了，留给宝宝的是一团味道极差的食物，宝宝经常吃这种被咀嚼过的饭菜，不仅会影响其食欲，而且也不利于宝宝咀嚼肌和下颌的发育。

因此，从饮食卫生与身体发育的角度出发，父母不应该为图省事这样做，要花些时间，单独为宝宝做些松软、味香的食物，让宝宝吃得既营养又卫生。

最好不要让宝宝吃蜂蜜

蜂蜜味道香甜，而且还可以治疗便秘，一般的人都爱吃。许多父母都喜欢在宝宝吃的牛奶、副食品或开水中添加蜂蜜。这种动机和愿望是好的，但好的愿望不见得会有好的效果。

蜂蜜很容易受多种细菌的污染，成人的胃肠道尚且可以抵御外界进入的细



菌，但是1岁以前的宝宝胃肠功能尚未发育成熟，许多细菌并不能被彻底消除，还有可能在肠道中继续繁殖及分泌毒素，当被胃肠黏膜吸收进入体内后，会破坏其原本就脆弱的防御系统而致病。

除了一般胃肠反应的呕吐及腹泻以外，其中尤其是属于肉毒杆菌的危险性最为严重，它可以释放出特殊的神经毒素，造成宝宝呕吐、神志不清、语言障碍、吞咽困难、视力模糊、瞳孔放大及呼吸困难等。

因此，父母最好不要给1岁以内的宝宝食用蜂蜜。



给宝宝吃鱼、肉、蛋的方法

对于断奶后只愿意吃粥，而不喜欢吃鱼、肉、蛋的宝宝，父母要想一些办法让宝宝吃这类食物。比如把肉末掺和到粥里；把鸡蛋做成“牛奶鸡蛋羹”；把鱼肉做成“鱼肉松”，在宝宝喝粥的时候放进去，这样一来，宝宝就会在不知不觉的情况下吃进蛋、鱼和肉，并且会越来越喜欢吃。

或许有的父母觉得宝宝既然吃粥就能吃饱，何必强求宝宝非要吃他不愿意吃的鱼、肉、蛋呢？这是因为米粥的营养只是淀粉和植物蛋白，与面包、面条差不多，而鱼、肉、蛋所含的动物性蛋白和豆类蛋白属于优质蛋白，其营养价值高于

植物蛋白，因此不能用米饭来代替鱼、肉、蛋。至于给宝宝吃多少，还要根据宝宝的具体情况来定。

吃水果要适量

水果既好吃又好看，大多数宝宝都喜欢吃。但父母给宝宝吃水果时，要本着一个原则，既要给宝宝常吃，但也不能一次给宝宝多吃。因为多吃水果，会导致宝宝的食欲下降，进而影响宝宝营养的均衡，使宝宝容易患上营养缺乏症。

快满周岁的宝宝吃水果，再也不用小勺刮水果泥了，宝宝自己就可以抓着吃，但妈妈事先要给宝宝削皮、去子、切片。尤其给宝宝吃西瓜的时候更要注意，仔细去掉西瓜子。每个季节的新鲜水果都可以给宝宝吃，但不可多吃。

❤️ 体智能发育必修课 ❤️

继续训练宝宝的体能

这个月还要继续巩固和提高爬行训练、站立训练和行走训练。

◆ 爬行训练。训练时，妈妈或爸爸在宝宝前方呼唤宝宝的名字，或用宝宝喜爱的玩具，引逗宝宝爬过去取玩具，促进宝宝向前爬行，并要有一定的速度，或者在中途设置一些容易克服的障碍，如放一个枕头等。

◆ 站立训练。能借助东西站起来的宝宝，不久就可以跨出步伐，起初只要一离手，他就会一屁股坐下来。慢慢地，宝宝的足部会变得有力，即使放开手，也能站立2~3秒钟，这就是独自站立的开始。但是只要牵住他的双手，他就会向前迈出，也可以推着步行车向前走动。可以一手支撑东西走路，一手把持玩具。训练时，妈妈或爸爸可先让宝宝双手扶着床栏杆或桌子站立，然后逐渐撤去作为依靠的栏杆等物体，当宝宝双手扶着栏杆或桌子站得较稳后，可以继续训练宝宝一只手扶着栏杆或桌子站立，再增加难度，让宝宝一手扶站，另一只手弯腰去取脚边的玩具。



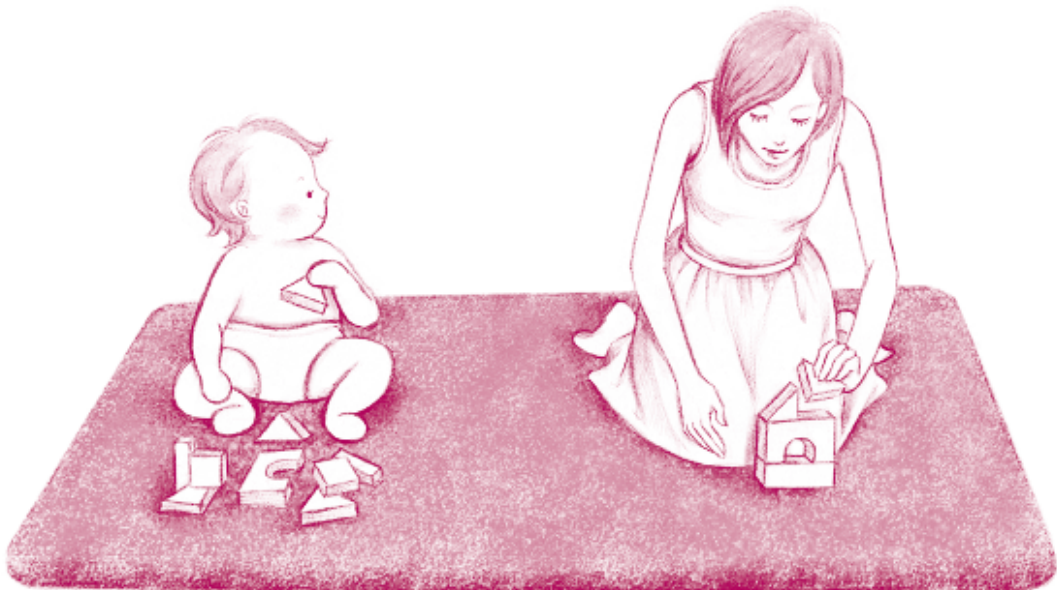
◆ 行走训练。训练时，妈妈或爸爸可以拉着宝宝的双手训练向前迈步，也可让宝宝扶着栏杆，沿着栏杆走。当宝宝自己能走几步之后，妈妈或爸爸再给宝宝增加难度。

爱心小叮咛

在这个月里，仍然要从各方面训练宝宝用手的能力。比如拿勺子在碗中搅拌，用勺吃饭，用手挖抠东西。宝宝还可以模仿妈妈或爸爸的动作，打开或盖上盒盖、瓶盖，按电灯开关，用笔画线条，用手翻书等。

搭积木游戏

游戏时，妈妈或爸爸先给宝宝两块积木，让宝宝把一块积木摞在另一块积木上。再给宝宝一个乒乓球，让宝宝把乒乓球摞在第二块积木上，无论怎么放，乒乓球都会从积木上掉下来。这时，妈妈或爸爸再给宝宝一块小积木，宝宝一摞就摞上去了。成功给宝宝带来喜悦，同时也使宝宝对不同物体的不同性质有了初步的认识。



鼓励宝宝进行探索

11个月的宝宝活动能力很强，喜欢满屋子爬来爬去，一双小手总也闲不住，尤其站立或者会走上一两步之后，更喜欢扶着床或家具等东西探头探脑，好像在探索周围的环境。这时，父母应满足宝宝的好奇心，尽量鼓励宝宝的这种探索行为，赞赏他在房间里的每一个“新发现”。对于有危险的东西，最好放到宝宝够不着的地方。如果宝宝看中的东西有可能导致危险，那就立刻设法转移宝宝的注意力，并迅速将其藏好或放到安全处，以免挫伤宝宝的探索精神，伤害宝宝正在萌芽的自尊心和自信心。

陪宝宝看图画书

从这个月开始，妈妈或爸爸就可以陪着宝宝看图书了。妈妈给宝宝讲图书中的故事，并让宝宝帮着翻书，这样做会增添宝宝对图书的兴趣，对以后的学习很有好处。但给宝宝看的图画书应当开本大一些，图书不仅要内容简短易懂，而且形象要生动可爱，色彩也要鲜艳。

带宝宝感受大自然

带宝宝到室外活动时，无论是在户外散步还是到公园游玩，不仅要让宝宝锻炼身体，还要引导宝宝感受大自然，观察自然界里的所有事物，如天上的飞鸟、流淌的小河、盛开的鲜花、可爱的小动物等，还可以带宝宝拾各种各样的石子、树叶、松果等，让宝宝观察妈妈或爸爸用野花、野草编制的小花篮。



尝试教宝宝识字

教宝宝识字时，妈妈或爸爸可以结合宝宝爱吃的食物、爱玩的玩具、认得的亲人以及日常家具、物品等进行无意识的学习，这对宝宝来说并非是一件困难的事。



语言能力的培养

这个时候的宝宝虽然还不会说话，但已经能把特定的声音连接起来，而且会不断发出声音，例如，一说到“吃”就知道是吃东西的意思。有些宝宝已能说简单的话，如妈妈、爸爸等，不过这是因人而异的，快的话，10个月左右宝宝就会说话，慢的话，则需等到1岁半。

父母在训练宝宝的语言能力时，可以参考以下技巧：

◆ 看图画书指认技巧。妈妈在给宝宝看图画书的时候，可以把每页上的东西名称告诉宝宝，每次都按同一顺序读，并可以让宝宝来翻页。每翻到一页时，可以问宝宝图画书里面的东西是什么？宝宝就是在不断地看与摸中增加知识的。妈妈可以利用图画书让他重复认识各种东西。

◆ 吹喇叭练发音的技巧。这个月的宝宝对用嘴吸东西很拿手，却不会把空气往外吹。如果妈妈给宝宝一个喇叭，让宝宝试着去吹，经过一段时间后，宝宝自然就能掌握吹的技巧了。“呼呼”地吹对宝宝语言的发声非常重要。但应该注意的是，只能给宝宝嘴管短且不会插到喉咙里的喇叭，以免发生危险。

教宝宝认识颜色

教宝宝认识颜色可以随时进行。比如，妈妈可指着商场门口悬挂的气球说：“宝宝看，那气球是红色的，和你的衣服一样。”或指着路边停着的汽车说：“那辆汽车是黄色的，和宝宝吃的香蕉是一个颜色。”

为宝宝选择合适的玩具

比较适合这个月宝宝玩的玩具一般有以下几种：

◆ 积木。给宝宝积木时，尽管他还不会垒很高，但却能用双手拿着互相撞击或者把积木垒起来。

◆ 蜡笔。可以给宝宝蜡笔，让他在纸上随便画。为了避免宝宝把纸画完后会在墙上画，父母应多给宝宝一些纸。让宝宝用蜡笔画东西时，父母一定要陪着，以免宝宝把蜡笔当成好吃的东西放进嘴里。

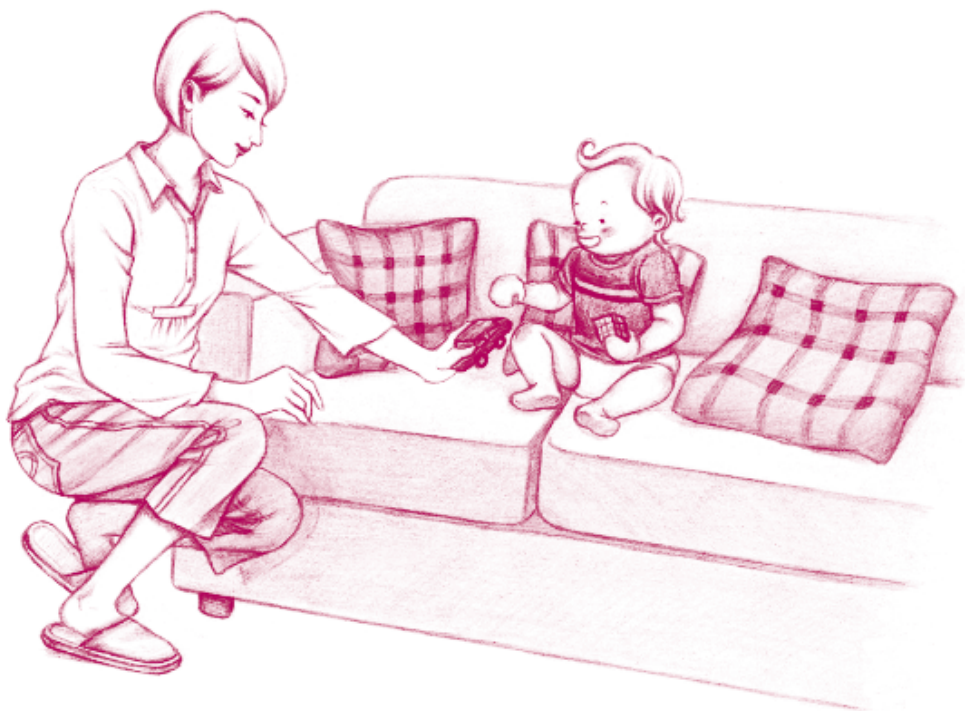
◆ 小鼓。有的宝宝非常喜欢敲小鼓，好像对自己敲出来的响声非常感兴趣，也有几分得意。

◆ 画册。一般来讲，宝宝喜欢看画册也是从这个月龄开始的。有的宝宝喜欢交通工具画册，有的宝宝喜欢动物画册。如果宝宝对书一点儿也不感兴趣，妈妈或爸爸也不要强迫宝宝，等过一段时间，在妈妈或爸爸的引导下，宝宝就可能喜欢了。

◆ 玩具汽车。宝宝喜欢有发条或装有电池的玩具汽车，这些汽车既可以让宝宝爬着追，又可以练习走路。

◆ 家庭用品。有的宝宝不喜欢玩现成的玩具，却对一些勺子、铲子、小锅、小碗等家庭用品情有独钟。

由于这个月龄的宝宝常常咬玩具，所以无论什么材质的玩具，都需要注意质量和安全性。



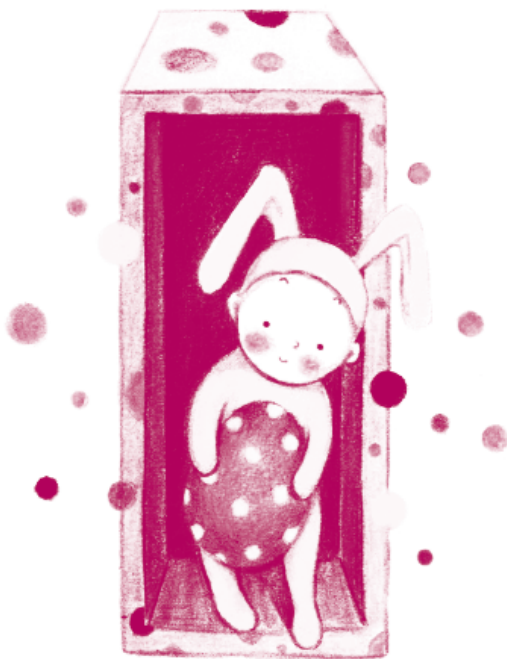


和宝宝玩手电筒游戏

彩色闪光：将电灯熄灭。将彩色披巾或纱巾覆盖于手电筒发光的一头之上，披巾或纱巾的各种色彩将投射在墙壁之上。

一个点：将电灯熄灭，将手电筒照射在宝宝房内不同的地方，例如，宝宝的玩具上，图画上，时钟上等。

追赶灯光：将电灯熄灭，将手电筒的光芒直射一条清洁的垫子，让宝宝在垫子上爬行追赶灯光。





第十二节 12个月宝宝 护理课堂



♥ 宝宝本月体能发育对照表 ♥

性 别	身 长	体 重	头 围	胸 围
男宝宝	71.9~82.7厘米 平均77.3厘米	8.0~12.2千克 平均10.1千克	43.9~49.1厘米 平均46.5厘米	42.5~50.5厘米 平均46.5厘米
女宝宝	70.3~81.5厘米 平均75.9厘米	7.4~11.6千克 平均9.5千克	43.0~48.0厘米 平均45.4厘米	41.4~49.4厘米 平均45.4厘米

♥ 日常护理必修课 ♥

给宝宝布置房间

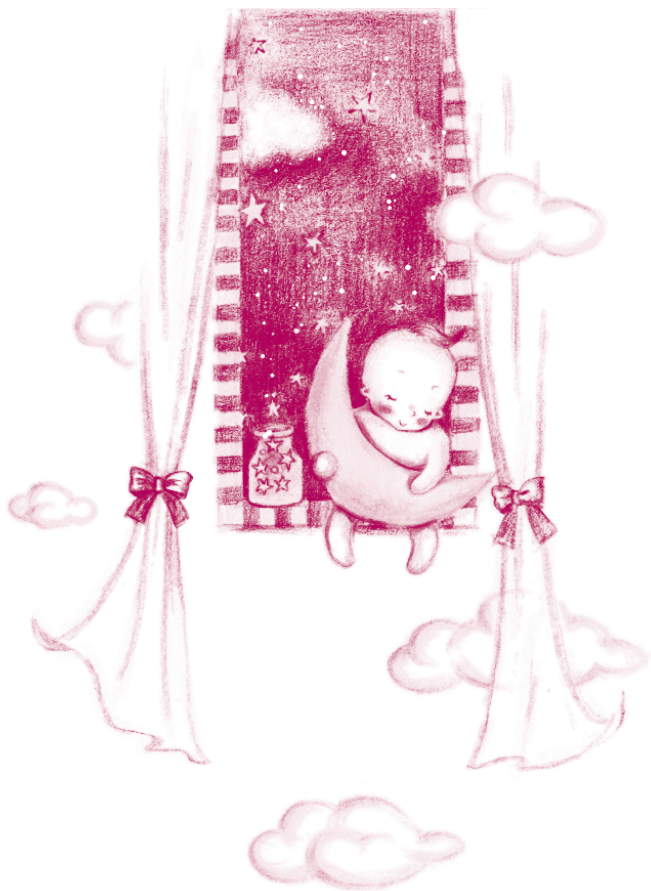
宝宝1岁了，妈妈和爸爸可以为宝宝布置一个舒适的房间，这是父母送给宝宝的最好礼物。为了把宝宝的房间布置得多姿多彩，父母需要注意以下几个问题：

◆ 柔软、环保的原料。在宝宝房间设施和装修材料的选材上，应符合柔软、自然和环保的要求。尽量用棉布、原木和符合卫生、环保标准的材料等。



◆ 柔和、充足的照明。宝宝的房间应有柔和充足的照明，这样可以烘托房间的温暖，使宝宝有安全感，有助于消除孤独感和恐惧感。此外，宝宝的房间设计还要遵守明亮、轻松、愉悦的原则，保持明亮、活泼的色调，且不妨多增加一些对比色。

◆ 机动灵活的空间设计。巧妙的设计要能使宝宝的房间可随时重新调整摆设，体现空间的多功能性和多变性。比如家具要能随意变换位置，最好也能重新组合，使宝宝对重新调整的空间充满新奇感。家具的颜色、图案或小摆设也要富有变化，增加宝宝想象的空间。此外，在房间的设计上还要有预留展示的空间。因为这个月的宝宝喜欢在墙面上随意涂画，如果在房间的某个区域，设计安装一块类似黑板样的空间，让宝宝可以随意涂画和张贴，不仅不会破坏整体空间的布局，而且还能激发宝宝的创造力，满足宝宝的成就感。



◆ 安全的设计。由于这个月的宝宝正处于活泼好动、好奇心较强的阶段，稍有不慎就容易发生意外，所以，宝宝房间的安全性也是设计时必须考虑的。如在窗户上加设护栏，家具尽量避免棱角，而采用圆弧形收边的。

让宝宝自己入睡的方法

对于1岁的宝宝来说，能够自己入睡是最理想的。以下方法或许可以帮助宝宝尽快入睡：

首先，要为宝宝营造出有助于入睡的氛围，比如将卧室的光线弄暗，如果宝宝偏爱小夜灯的话，可以安上一盏。室内的温度要适中，不要太冷或太热。同时，家里要保持相对安静，声响以不影响宝宝睡眠为度。此外，可以让宝宝知道，妈妈或爸爸就在宝宝附近，以使宝宝安心入睡。

其次，在宝宝每晚上床以前，要遵循同样的规矩做每一件事，比如，妈妈要在宝宝清醒时给他换上新的尿布，盖好被子，或者可以在睡前和宝宝来一个拥抱，放一段摇篮曲之类的音乐，但这些都要在宝宝入睡前进行。如果在计划让宝宝正式断奶之前的2个星期开始，就有这么一套同样的程序和规矩，一定会收到理想效果的。

真正的独自入眠的习惯，只有靠宝宝自己一个人的力量完成才是最好的，所以妈妈或爸爸要有思想准备，要下点儿“狠心”，准备承受一些宝宝的哭声，其实，这也是一种正常现象，这种哭声会在几个晚上之后逐渐减弱，时间越来越短，最终完全消失。

此外，还有一种方法就是适当给宝宝增添一些小点心。在宝宝断奶一周的前几天，妈妈可以在宝宝睡前增加小点心，但量不能多，比如一两块果汁饼干、半杯牛奶或者一片乳酪都可以，这些小点心不仅可取代宝宝原先的吃母乳时间，而且牛奶还有帮助入眠效果。但要注意的是，吃完小点心一定要帮宝宝清洁口腔。

宝宝怕洗澡的应对策略

宝宝还很小的时候，是很喜欢洗澡的。但当宝宝到1~2岁的这个阶段却非常害怕洗澡了，主要原因是害怕在水中滑倒，害怕肥皂进入眼睛，甚至害怕听到污

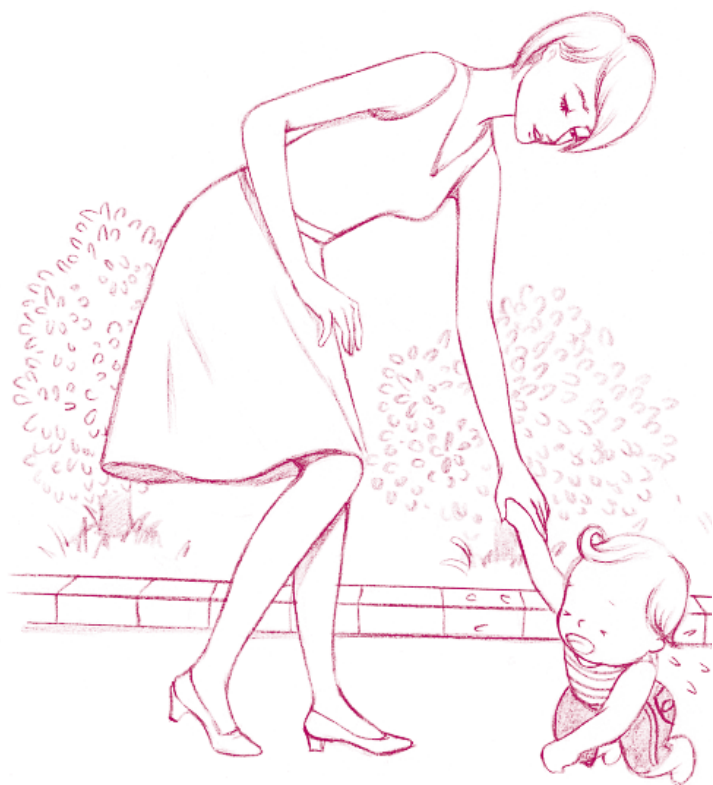


水流进下水道的声音，对此妈妈要有针对性地给予解决。如果宝宝害怕进浴盆，妈妈也不要强迫，可以让宝宝先在一个浅盆里试一试，如果宝宝还是害怕，不妨在浴盆里放一个宝宝喜欢的玩具，直至宝宝不再害怕在浴盆中洗澡为止。往浴盆里放水时，可以先放2.5厘米高的水，等宝宝适应之后再适当加入水。

为了避免肥皂进入宝宝的眼睛，可以用一块不滴水的湿浴巾擦洗几次，或是干脆给宝宝准备一个护眼罩，此外，应注意的是要使用不刺激眼睛的专业婴儿洗发水。对于那些害怕排水声音的宝宝，在洗完澡之后应马上把宝宝抱走，然后再排水。

宝宝不会自己走路的对策

在走路问题上，同样是因人而异，有些宝宝较早就会走，但也有一些宝宝会迟很多。



影响宝宝学会走的原因很多：营养不良或是欠缺刺激的环境，都会延缓宝宝学走路的时间；如果宝宝因走路摔得很厉害，可能会让宝宝不敢放开妈妈的手而独立行走；如果宝宝被心急的父母逼着练走路，反而使宝宝对走路失去兴趣而拒绝学走路；如果宝宝的耳朵发炎、感冒或患其他疾病，会使宝宝走路的进度落后；若是妈妈整天让宝宝待在塞满东西的游戏围栏里，或常常让宝宝坐在婴儿车上，很少给宝宝锻炼腿部肌肉的机会，这些因素都极有可能使宝宝走得晚，甚至在其他方面的发育都会受到影响。

因此，父母要给宝宝足够的机会和场地练习起身站立，沿着家具前进、迈步都可以。宝宝练习走路的房间里，不要有突起的毯子或太滑的地板，要有许多可以让宝宝安全攀扶的家具，以便宝宝扶着前进，同时使宝宝有一种安全感，对走路容易产生信心。一开始最好让宝宝光着脚，因为袜子太滑，鞋子则可能太硬，而且太重，影响宝宝走路。

虽说许多正常甚至很聪明的宝宝，1岁半才会走，但如果宝宝在1岁半后还不会走时，父母最好带宝宝上医院进行检查诊治，确定有无生理或情绪上的问题。

防止宝宝依赖奶瓶的方法

有的进入1岁的宝宝，对于奶瓶好像有种特殊的感情。如果宝宝对奶瓶的依赖程度严重，将会给宝宝的生长发育带来一定的危害，因此父母就要想尽一切办法帮助宝宝戒除这个习惯。以下方法可供参考：

◆ 限制宝宝用奶瓶的时间、地点和频率。一天只给宝宝使用2~3次奶瓶，正餐间的点心或饮料则放在盘子或杯子里。

◆ 奶瓶中不装好喝的牛奶和果汁，只装白开水，这有可能会减少宝宝对奶瓶的兴趣，并能保护宝宝的牙齿。

◆ 绝不允许宝宝带着奶瓶上床，在爬行、走路以及游戏中也不给他奶瓶喝水。规定宝宝只能在特定场合，如坐在父母腿上才能使用奶瓶，万一宝宝喝一半就溜去玩儿了，而奶瓶仍有剩余物时，可将奶瓶冷藏起来不给宝宝喝。

当然，这需要一个过程，要让宝宝彻底放弃奶瓶是有一定难度的，但是，父母应设法将长期使用奶瓶对宝宝所能造成的伤害，降到最低限度。



口齿不清的解决策略

有的父母看到，别的宝宝1岁时就能比较清楚地发音，而自己的宝宝只会说一些单字，并且只有家里人才勉强能识别宝宝说的是什么。对于这样的宝宝，父母很担心宝宝长大后会不会口齿不清楚。

其实，就目前而言，担心这个问题似乎还太早了一点。一般情况下，宝宝要等到3~4岁时，才能够很纯熟地发出正确的语音，有些宝宝甚至一直到6~7岁，还不能让别人清楚地辨别某些声音。虽然有一部分宝宝在2岁前就可以让外人听清楚他们所说的话，而有些宝宝则得等到4~5岁才行。对于刚刚学话的宝宝来说，一般外人是有可能像父母一样，明白宝宝在说什么，就像学习一种新语言，时间以及环境的熏陶，是两大成功要素。

宝宝口齿不清时父母先别忙着纠正发音，更别拿宝宝心爱的东西来“要挟”宝宝练习说话。否则会引起宝宝的厌烦，不仅不愿意尝试新字、新词，而且本来会讲的字或词，都可能闭口不说了。正确的方法是，让宝宝明白父母很喜欢听他说话，如果宝宝确实感受到了这一点，就会相当积极地继续学下去。

❤️ 喂养知识必修课 ❤️

宝宝的饮食原则和要求

这个时期的宝宝，消化吸收能力显著增强，能够比较安静地坐下来进食。因此，爸爸和妈妈在给宝宝制作饮食上，绝不可掉以轻心，要从以下几个方面做起：

◆ 注重食物的营养价值。食物的营养价值关系到宝宝能否健康成长，给宝宝吃的食物，应该是既好吃，又有营养价值。

◆ 注重宝宝吃的每一口。父母给宝宝吃进的每一口食物都是重要的，都关系到宝宝的消化吸收、关系到宝宝的食量及食欲的养成，最终关系到宝宝将来可能习惯吃什么样的食物。尤其是零食，如饮料、甜点、糖果、饼干等，最容易惯坏宝宝的胃口。

◆ 注重规律的饮食习惯。给宝宝用餐就要按时按点，不能因为大人的原因省略正常进食的某一餐。因为宝宝需要充分的营养，少了正餐或点心都有可能导致宝宝血糖降低，进而影响宝宝情绪不稳定。

◆ 注重天然未加工的食物。由于宝宝的身体还未发育成熟，对于食物的代谢比不上成人迅速，因此，人工添加物及一些不明物质，可能会给宝宝造成身体上的伤害。无论采取什么手段加工和烹饪菜肴，食物的养分在处理过程中，都要流失一部分。因此，父母在为宝宝准备适合的菜肴时，应选择最新鲜的原料，多用蒸、煮等最简单的方式，少用或不用煎、炸、烤，这才是最佳的饮食加工和烹饪方式。

◆ 注重饮食效果。在生活中，有许多同月龄的宝宝，有的胖乎乎、圆滚滚；而有的却较瘦或比较适中。体重情况一方面取决于遗传和疾病，另一方面取决于营养。但对一个体重超标的宝宝而言，禁食不如择食好。宝宝体重过重时，妈妈应给宝宝选择含热量少，但营养均衡的食物；而对于体重相对不足的宝宝，增加热量及营养均衡两者并重才是最根本的解决办法。

◆ 注重全家人的饮食习惯。由于宝宝经常与全家人一起吃饭，家里人的饮食习惯，就会潜移默化地影响着宝宝，有些宝宝不爱吃胡萝卜、全麦面包，甚至白开水。这往往是因为家里人，尤其是父母有偏食的习惯造成的。因此，为了宝宝的健康，家长也要改变自身不良的饮食习惯。

垃圾食品害处多

成年人会因为一些不良嗜好，比如吸烟、喝酒或饮用刺激性饮料，从而破坏正确的饮食习惯。而刚刚学步的宝宝，并不会像成年人那样被这些不良嗜好所左右，但却能被吃过多的垃圾食物所左右，即垃圾食品会取代宝宝的正餐而影响食欲。因此，父母不要给宝宝吃垃圾食品，比如，油炸食品、膨化食品等既没有营养，又会影响宝宝的食欲。





另外，妈妈和爸爸也尽量少吃或不吃，因为宝宝如果看到妈妈或爸爸喜欢吃，很快就会开始模仿或尝试，甚至像妈妈或爸爸一样养成不良的饮食习惯。

进餐时间不能太长

对于能够开始吃饭的宝宝来说，养成良好的饮食习惯是非常重要的，也是一件很不容易的事。在这一点上，父母起着至关重要的作用。

在生活中，人们常常发现这样的现象，有的宝宝乖顺听话，在短时间内就把饭吃完了，妈妈用不着费多大的劲；而有的宝宝就不同了，活泼好动，边吃边玩，要妈妈端着饭碗在后面追着，才能把这顿饭吃完；还有的宝宝好像食欲不好，虽然也吃，但是不好好地吃，妈妈要哄着，甚至用转移注意力的办法，才能让宝宝吃一点，对这样的宝宝，妈妈很犯愁。

对不好好吃饭的宝宝，父母首先要确认宝宝是否有身体方面的不适，如果确认没有什么不适之后，就要采取一些措施和办法了。比如，要把宝宝吃饭的时间规定好，宝宝不想吃，或不好好吃时，妈妈要断然收起饭菜和玩具，让宝宝明白，吃饭与游戏必须分开进行。对于好像没有食欲的宝宝，先要搞清是饭菜不合宝宝的口味，还是宝宝不饿。如果是饭菜不合宝宝的口味，父母就应进行必要调整或提高烹调技艺；如果是宝宝不饿，就先让宝宝少吃一点儿，以后逐渐帮助他提高饭量。

总而言之，给宝宝进餐的时间不要拖得太长，一般控制在20分钟就可以了，要使宝宝从小养成一个良好的饮食习惯，这对将来是大有好处的。

给宝宝吃水果的方法

对满1周岁的宝宝，吃水果时，一般只要削了皮就能给他吃了。也有细心的妈妈把水果弄碎后再给宝宝吃。但宝宝却不领这份情，因为宝宝尝到了嚼食果肉的快感后，就不喜欢吃这种弄碎的水果了。

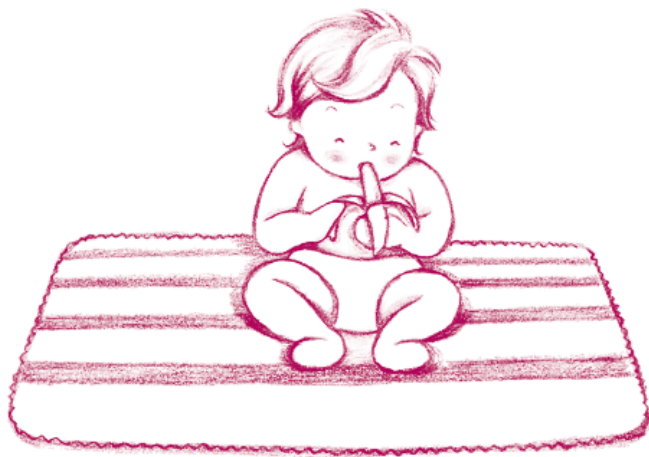
对宝宝来说，妈妈没有必要考虑哪些是特别好的水果。每种应季自然成熟的水果，既新鲜又好吃，价格也便宜的就是好的。草莓、西红柿洗干净了都可以给宝宝吃。不过，西瓜、葡萄的子要去掉后，才能给宝宝吃。苹果的果肉太硬，要

切成薄片给宝宝吃。香蕉、梨、桃等都可以给宝宝吃。无花果、菠萝、香蕉等水果，对患便秘的宝宝都很有好处。

对于罐头水果(橘子、桃、梨)，在维生素C的含量方面，与新鲜的水果相比差得很多。但是因为它是宝宝喜欢吃的东西，所以，在宝宝发热没有食欲的时候，适量给宝宝吃一些。

宝宝在吃了西红柿、胡萝卜、西瓜等食物后，有时大便中可见到像是原样排出似的东西。虽然排出了带颜色的东西，但父母不要以为宝宝是消化不良而停了宝宝的水果，因为这是正常现象。

对既不喜欢吃蔬菜，也不喜欢吃水果的宝宝，父母要每天给宝宝补充30克维生素C；对爱吃鸡蛋和牛奶的宝宝，只把维生素C磨碎或者放在酸奶中给宝宝喝就可以了。



宝宝不爱吃米饭的应对策略

宝宝不吃米饭，或米饭吃得少，父母不必为之过于苦恼。只要给宝宝面食类食物，并和鸡蛋、鱼、肉之类的食物调剂得好也是可以的。实际上，宝宝精神状态良好，每天都高高兴兴地玩耍，就不必太在意吃的米饭多与少。不喜欢吃米饭的宝宝，如果喜欢吃小食品，妈妈也可以适量给宝宝吃些。

另外，对于不爱吃米饭的宝宝，妈妈也要尽量想一些办法，让宝宝变得爱吃



米饭，毕竟饭食种类吃得越全面营养就越均衡，对宝宝的生长发育也就越有利。比如，平时家里适当地增加吃米饭的次数；父母有意识地在宝宝面前表现出吃米饭的香甜；父母也可以做可口的菜肴佐餐等。饮食习惯也是可以影响宝宝的，只要加以正确引导，宝宝就会改变不爱吃米饭的偏好。

❤️体智能发育必修课❤️

训练宝宝学走

为了让宝宝尽快学会走，妈妈和爸爸应注意以下事项：

◆ 平时，妈妈和爸爸可以帮助宝宝在你的大腿上或者柔软的沙发上蹦来蹦去，以增强腿部肌肉的力量。

◆ 妈妈和爸爸要尽量保证家里的设施安全，以免宝宝学走时发生意外。即使是在宝宝摔倒了也不会受伤的场所，妈妈和爸爸也必须要随时保护宝宝的安全，不能让宝宝一个人学走路。

◆ 当妈妈和爸爸运动时，要对着宝宝微笑，从而让宝宝对运动感兴趣，激发宝宝的模仿愿望。

◆ 妈妈和爸爸不要到哪儿都抱着宝宝，要尽量给宝宝提供练习走路的机会，克服宝宝对妈妈和爸爸依赖的思想。

◆ 在天冷的季节训练宝宝学走时，要尽量少给宝宝穿衣服，以免行动不便或活动出汗后容易感冒。如果是暖和的季节，宝宝还不能走稳时，父母可以给宝宝穿上厚袜子，再带宝宝到室外学走。

◆ 学走训练要事先定好时间。在宝宝小便后，可以把尿布拿下来，以减轻身体负担。每天训练时间应控制在20~30分钟较为合适。



为宝宝创造室外活动空间

这个月的宝宝，开始对投掷物件产生浓厚的兴趣，在室外活动时，可以在妈妈和爸爸的看护下，让宝宝进行投球训练。如果宝宝站着投还投不好，就让宝宝一只手扶着学步车或坐着，用另一只手投，经过几次练习，宝宝就学会投掷了。对于左利手的宝宝，也可以让宝宝用左手投。投掷是一件健身和娱乐的事，妈妈和爸爸不要强迫宝宝非用右手投，否则会影响宝宝的情绪，也达不到健身的目的。

另外，父母一定要掌握好在室外活动的时间，如果是暖和的季节，每天可以让宝宝在室外活动2~3小时。即使是冬天，也不要让宝宝一直关在房间里，要让宝宝适当地到室外去，接触点儿冷空气，对宝宝的身体健康很有好处。

爱心小叮咛

虽然这个时期的宝宝独自活动的时间长了，但妈妈和爸爸还应抽时间抱一抱宝宝，因为宝宝除了营养上的需要之外，还有精神上的需要。宝宝在妈妈或爸爸温暖的怀抱中，会感到亲情的爱护和关怀，宝宝会凝视着妈妈或爸爸的脸，看着妈妈或爸爸的口型，听着妈妈或爸爸那亲切的声音。让宝宝通过与妈妈和爸爸肌肤的接触知道自己是被疼爱的，这对幼小的宝宝来说是非常重要的。

用玩具对宝宝进行体能训练

为了促进宝宝全面发展。在进行体能训练时，以下玩具可以参考选用：

◆ 推拉式玩具。推拉式玩具可以给宝宝提供更多的锻炼机会，以增强宝宝的体力和自信心。坐在可以移动双脚的玩具上也会有助于宝宝练习走路。拉着一只一边走一边“嘎嘎”叫的小鸭子，也会激发宝宝学习走路的兴趣，有助于体能的发展。有的宝宝十分好动，如果给宝宝一个带有轮子的可以推着走的玩具，宝宝一定也会十分喜欢。

◆ 球类玩具。球类玩具可以使宝宝的全身得到锻炼。在宝宝快到1周岁时就可以开始玩球，先是用手拍小皮球，接着就是玩小排球、羽毛球，还可以用脚踢小足球。玩时一定要在家长的监护之下进行，注意安全性。



用游戏培养想象力和创造力

这个月的宝宝开始富有想象力和创造力了，妈妈和爸爸应有计划、有目的地和宝宝做一些比较规范的游戏，以使宝宝的想象力和创造力得到健康发展。下面2个游戏可供借鉴参考：

◆ 找妈妈游戏。这个游戏和前几个月所做的“藏猫猫”游戏类似，主要区别就是过去妈妈或爸爸藏起来之后，总要特意留下明显的破绽，不是让宝宝看到妈妈或爸爸脚，就是看到妈妈或爸爸的手。现在的这个游戏可以不给宝宝留任何破绽，而是藏起来之后不再探出脚或手来，大人一直躲着叫宝宝的名字，直到宝宝顺声寻找到。当宝宝经过自己的努力找到妈妈或爸爸时，一定会感到很兴奋。这个游戏的目的，是让宝宝开始理解，有时父母或某样东西的离开，并不是真的消失了，而是移动了位置。同时训练宝宝把妈妈或爸爸的声音和形象联系起来，并通过自己的努力找到妈妈或爸爸，增强自己克服困难达到目的的信心。

◆ 拆宝塔游戏。这个游戏和过去玩过的搭积木游戏也有区别，区别就是用积木块垒成宝塔后再让宝宝把它推倒。如果宝宝不愿意，妈妈或爸爸就帮宝宝推倒，然后看宝宝是否会跟着做。最后鼓励宝宝再自己把宝塔垒起来。

做图片与实物联系起来的的游戏

妈妈和爸爸可以给宝宝选择一些常见物品的图片，做游戏时，先给宝宝看图片，再给宝宝看实物，并告诉宝宝实物的名称。经过多次反复对比观看之后，宝宝就会将图片与对应实物联系起来。

最后，妈妈和爸爸可以把宝宝熟悉的图片与其他图片混在一起，或是把某一个实物拿给宝宝，或是不拿实物，只是告诉宝宝实物的名称，让宝宝把相对应的图片找出来。如宝宝做到了，妈妈和爸爸就要给予宝宝表扬和鼓励，增强宝宝的自信心和学习兴趣。

让宝宝翻看图书

翻看图书是宝宝主动学习的开始，也是早期阅读的基础。研究表明，随着宝宝视觉运动的调节能力及觉察、辨认能力的提高，那些色彩鲜艳、画面形象生动

有趣的图书，可以为宝宝与外界接触提供一种视觉刺激，有助于帮助宝宝学习吸取符号化的信息。在早期教育的过程中，妈妈和爸爸应适当地给宝宝提供画面较大，内容简单，与实物相近的图画书，让宝宝通过自己的双手把图画书翻开，找出自己喜欢的图画，体验手作用于图书而产生变化的乐趣，从而培养宝宝对图书的兴趣。



教宝宝识数字

这个游戏的主要目的就是使宝宝有数量的概念，游戏可以结合吃东西进行。比如，游戏时妈妈或爸爸在给宝宝拿饼干的时候，只给宝宝1片，并竖起食指告诉宝宝“这是1”。要让宝宝模仿着妈妈或爸爸的动作，也竖起食指表示“1”后，再把食物给宝宝，使宝宝知道“1”的含义。

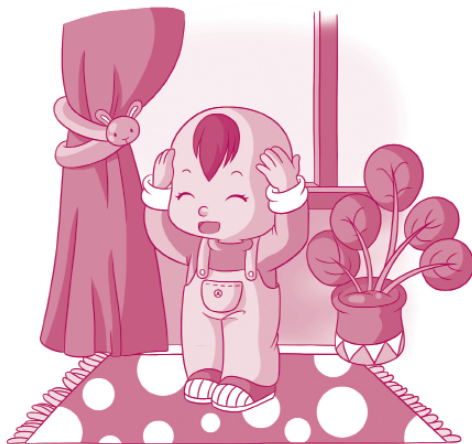
儿歌开发宝宝的智力

在早期教育中，儿歌是宝宝比较喜欢，而且是可以开发智力的好游戏。在用儿歌对宝宝进行智力教育的时候，如果能把儿歌与动作结合起来，就会收到更全面的效应。比如把儿歌与宝宝握拳、伸手、晃手、拍手等动作相结合。如1只手，两只手（先后伸出两个巴掌）；握成两只小拳头（两手握拳）。只要能做的动作都可以结合起来做。



给宝宝讲故事

给宝宝讲故事可以促进宝宝想象力的发展。妈妈和爸爸在给宝宝讲故事时，应选择那些故事情节简单，内容生动，意境优美的童话故事。通过讲述童话故事，可以使宝宝感受到家庭的温暖，从而爱自己的爸爸和妈妈。也可以不把故事的结果说出来，让宝宝自己发挥想象力。



选择可以开发宝宝智力的玩具

为了开发宝宝的智力，妈妈和爸爸应该多和宝宝一起玩耍游戏，可以为宝宝挑选一些宝宝喜欢的玩具。下面的玩具可供选择时参考：

◆ 组合玩具。早在宝宝学会说出圆形、方形或三角形的名称之前，宝宝就已经能辨识不少形状，并会玩组合玩具。比如积木，宝宝在玩积木的过程中，认识了图形，学会了正确分类。有的宝宝会按大小、长短把积木块分成组，按红、黄、蓝、绿颜色把积木块分成类，然后把积木块配成对。有的宝宝还可按大小、长短、颜色多个标准统一起来，进行更复杂的分类组合排序的游戏，用积木块搭建正方体、长方体及“大楼”等。

◆ 灵巧性玩具。这类玩具可以鼓励宝宝使用双手来扭转、推压、抽拉等。

◆ 容易动手的玩具。宝宝喜爱把东西拿起来再放下，或者放下又拿起来，妈妈和爸爸可以买特别设计的玩具或利用家中现成的东西，如一些成套的各种小

物件之类的玩具。让宝宝能将那些小物件放入小容器，如小筐、小盒等，然后再把它们取出来。或提供有盖子的小盒、小瓶等，让宝宝打开或盖上盖子。也可以选购一些套碗等套叠玩具，让宝宝将其拆开，再套上去，不一定要要求按大小次序套好。

◆ 其他玩具。此外还有许多玩具，比如：简单的游戏拼图、简单的建筑模型；大的、底部较重但可推倒的充气玩具；可摇摆着发出声音的充气小丑；可拉着走同时发出音乐或模拟声响的玩具；一些互相撞击可以发出声音的玩具；大的洋娃娃、填充的动物玩具、适合搂抱的动物玩具或玩具娃娃；可推可拉的玩具，如小型汽车、小火车、小卡车；假想的劳动工具和厨房用品、耐摔的塑料杯和塑料碗、漏斗和量勺等。





第十三节 1~2岁宝宝 护理课堂

♥宝宝本月体能发育对照表♥

性 别	身 长	体 重	头 围	胸 围
男宝宝	83.5~89.9厘米 平均86.7厘米	10.73~13.2千克 平均12.01千克	47.0~49.4厘米 平均48.2厘米	47.0~50.8厘米 平均48.9厘米
女宝宝	82.8~88.8厘米 平均85.8厘米	10.32~12.7千克 平均11.55千克	45.9~48.3厘米 平均47.1厘米	45.9~49.5厘米 平均47.7厘米

♥日常护理必修课♥

可以给宝宝穿满裆裤

满1周岁以后，则以穿满裆裤为宜，但不宜长时间穿紧身裤、牛仔裤。满1岁以后，宝宝已经能自由活动，户外活动也相应多了起来，但这时的宝宝对卫生常识还一无所知，随便什么地方都坐，如果穿的是开裆裤，特别是女宝宝由于阴部敞开，尿道短，阴道上皮薄，地面上的细菌等脏东西会轻易地从肛门、阴道及尿道侵入宝宝体内，引起尿道炎、阴道炎及外阴炎等。

另外，这个年龄的宝宝还容易感染蛲虫，由于蛲虫在肛门周围产卵，因此易造成污染。患儿乘坐大型玩具，或者坐滑梯、骑摇马、使用公共坐便器时就容易感染蛲虫。

穿鞋的要求

宝宝自己会走路了，妈妈为宝宝选择一双合脚的鞋子是非常必要的。适合宝宝穿的鞋子最好是以棉布制成的，既要结实又要柔软，而且必须合脚。为了不限制宝宝脚的正常发育，鞋的前端应该头圆而宽大。市场上出售的运动鞋可供选择，但需选择那些面料软、能透气或带按扣的。

训练宝宝自己大小便

宝宝满1岁之后可以训练其坐盆大小便了。妈妈或爸爸首先应掌握宝宝排便的规律、表情及相关的动作等，如果发现宝宝有便意，可以立即让宝宝坐盆，逐渐训练宝宝排便前向妈妈或爸爸作出表示，如果宝宝每次便前能主动表示，妈妈或爸爸要及时给予积极的鼓励和表扬。同时，如果气候温暖，宝宝出汗多，小便少，间隔时间也比较长，妈妈和爸爸对宝宝大便的规律比较容易掌握，也好让宝宝练习坐便盆。

1岁以后，宝宝的大便次数一般为每天1~2次，有的宝宝两天1次，如果很规律，大便形状也正常，妈妈和爸爸就不必过于担心。大部分的宝宝在早上醒来后大便，大便前宝宝往往有异常表情，如面色发红、使劲、打战、发呆等。只要妈妈或爸爸注意观察，就可以逐步掌握宝宝大便的规律。父母要注意让宝宝坐盆大便的时间也不宜过长，一般不要超过10分钟。

保护好宝宝的眼睛

眼睛是心灵的窗户。婴幼儿时期，既是宝宝视觉发育的关键时期和可塑阶段，也是预防和治疗视觉异常的最佳时期。因此，保护好宝宝的眼睛要从小开始。

根据照明的要求，宝宝居住、玩耍的房间，最好朝南或朝东南方向，阳光充足，窗户大便于采光。如果自然光不足时，可加用人工照明。人工照明最好选用



日光灯，一般电灯泡照明最好再加上乳白色的圆球形灯罩，以免光线刺激宝宝的眼睛产生视觉疲倦。此外，宝宝房间的家具和墙壁最好是鲜艳明亮的淡色，如粉色、奶油色等，这样可巧妙利用光的折射，增加房间的采光效果。

训练宝宝自己洗手

从训练宝宝学习自己洗手开始，父母要让宝宝养成良好的卫生习惯。由于这个年龄的宝宝好玩好动，而且特别喜欢玩水，经常会把衣服弄湿弄脏，所以不少妈妈或爸爸顾虑重重，认为宝宝年龄还小，只不过是喜欢玩水而已，不会学会自己洗手。其实，宝宝对妈妈和爸爸训练他自己洗手是很感兴趣的，只要方法得当，宝宝也能很快学会自己洗手、洗脸。训练时，妈妈或爸爸可以一边和宝宝玩肥皂泡，一边教其洗手的动作，同时也应教宝宝如何开或关水龙头，如何用毛巾擦手等。只要坚持一段时间，宝宝就学会自己洗手甚至洗脸了。



♥ 喂养知识必修课 ♥

饮食注意事项

1~2岁的宝宝对食物的需求量相应增多。但宝宝的咀嚼功能和消化功能还没有发育完善，因此，宝宝的饮食还不能完全和大人的一样，父母在食物的选择及烹调上，仍应注意宝宝饮食的特点，具体应注意以下几点：

◆ 饭菜以低盐食品为好，不吃腌制的食品；食品中不添加味精、色素、糖精等调味品。

◆ 不给宝宝吃刺激性的食品，如咖啡、辣椒、胡椒等；少吃油炸食物和膨化食品。

◆ 宝宝的食物应切碎煮烂，尤其是肉类食物，给宝宝吃鱼一定要剔净鱼刺。蔬菜的纤维也要切断，在此基础上，烹调仍应做到色、香、味俱全。

◆ 烹调时应尽量避免营养素的损失。如淘米次数不宜过多、米不要浸泡、水温不宜过高；清洗蔬菜时，先洗去表面的脏物，然后再用清水浸泡一会儿，便于去除农药残留物，蔬菜应先洗后切。炒菜时应急火快炒，烧汤时应煮开后再加菜叶，煮的时间也不能太长。

◆ 保证宝宝每天早晚都要喝牛奶。

训练宝宝咀嚼和吞咽

这个时期的宝宝，独立意识更强了，喜欢自己握杯抓勺，自己取食物吃，这是宝宝从喂食到自食的开端。爸爸和妈妈要鼓励宝宝自己进食。因为自食不仅可以训练宝宝的动作发育及手眼协调能力，还可以培养宝宝对饮食的兴趣，增进食欲。在很多情况下，宝宝把自己拿小勺舀饭当做玩游戏，抓着小勺“全力以赴”对付碗中的食物。待经过“不懈努力”将食物喂进自己口中时，宝宝的兴致就更高了，似乎还有一种成就感。

在宝宝进食时，爸爸和妈妈要注意训练宝宝咀嚼和吞咽固体食物的能力，宝



宝把食物吃进去后，要告诉宝宝充分咀嚼后再咽下。因吸吮与咀嚼是两种完全不同的进食动作，宝宝必须通过训练才能适应。另外，咀嚼锻炼可以促进上、下腭骨的生长发育，为换牙做准备，也可避免牙齿排列不齐及宝宝咀嚼困难。

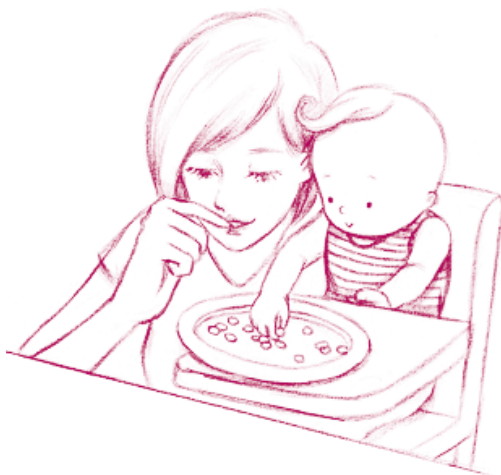
正确看待宝宝挑食

这个时期的宝宝会挑食，挑自己喜欢的东西吃，不喜欢吃的食物，坚决拒吃。宝宝会挑选食物，说明宝宝已对食物有了一定的了解，开始会辨别不同食物的特色了，这种本能的选择是自然的，没有偏见的，也是爸爸和妈妈应该允许的，因为这还不能同大宝宝的挑食相提并论。

曾有人对宝宝自己选择的食品，做过一个试验，结果得出3条重要的规律：

- ◆ 从各种非精制食品中自由选食的宝宝发育情况很好；
- ◆ 从一个阶段来看，每个宝宝自己选择的饮食，其搭配是平衡饮食；
- ◆ 宝宝每天、每顿的饮食情况都有很大的差异，从一顿饭的角度看，宝宝的饮食是不平衡的。

这3个规律可以给家长一个启示：正常的宝宝是完全可以从小从爱吃的各种搭配得当的食物中，选择出有益健康的饮食组合。家长可以放心地允许宝宝按照自己的想法去喜厌某种食物，不必大惊小怪，过分的关注和担心反而会起反作用。



但是，宝宝的饮食是由家长提供的，如果家长对饮食有喜好和偏见，或没有饮食常识，或烹饪手艺欠佳，整天给宝宝吃单调的饮食，宝宝的本能意识再健全也无从做出合理的选择。

不要盲目地补充营养品

现在，市场上为宝宝提供的各种营养品很多，有补锌的、补钙的、补充赖氨酸的、开胃健脾、补血滋养的等，琳琅满目，眼花缭乱，有时的确令许多父母无所适从，不知该给宝宝服用哪一种更好。

面对如此情景，我们不是说这些营养品没有作用，只是说这些营养品并不适合每个宝宝，也并非对人体的各方面都有功效。分析研究一下这些营养品的成分就不难看出，里边的一些成分在食物里就有。比如赖氨酸缺乏主要是发生在那些长期吃米、面，而缺乏肉、蛋、奶、鱼动物性食品的宝宝中，常吃鱼、肉、蛋、奶的宝宝就没有必要去补充。人体并不可能每种微量元素都缺乏，即使缺乏，量也不一样，盲目地补充对宝宝的身体也是无益的。不正当或过量食用补品也会造成宝宝的身体不健康。因此，不要给宝宝随意添加补品。

❤️ 体智能发育必修课 ❤️

锻炼宝宝支配身体的能力

这个时期，宝宝已经能独立行走，这时就要使眼，脑、脚以及全身动作协调起来了。为了锻炼宝宝的眼脑和脚的协调性，除节假日带宝宝进行室外活动，让宝宝在大自然中尽情活动之外，日常可以扶宝宝多做爬楼梯的运动。让宝宝进行爬楼梯训练，既可以增强宝宝腿部的力量，为今后的跑跳打下基础，又可以训练宝宝大脑和腿、脚部运动的协调性。

◆ 上楼梯训练。训练时，妈妈或爸爸可把宝宝喜欢的玩具放到楼梯的台阶上，引起宝宝拿玩具的欲望。或者妈妈站在楼梯上，向宝宝拍手，并喊宝宝的名字，爸爸扶着宝宝慢慢上楼梯。



◆ 下楼梯训练。训练时，由于宝宝掌握不好身体的平衡，可以先拉着宝宝的手，站在上面让宝宝体会高和低的感觉。训练一段时间后，等宝宝不害怕了就可以鼓励宝宝自己扶着栏杆下楼梯，但妈妈和爸爸要注意随时保护。

球类游戏益处多

父母可以和宝宝玩球类游戏，可相互扔球、捡球、接球、滚球、踢球等，促进宝宝的走、跑、扔、投掷、弯腰捡拾等基本动作的发展，使宝宝上、下肢肌肉得到锻炼，动作更加灵活协调，还可以培养宝宝的注意力和观察力。让宝宝和其他小朋友一起玩球，通过集体活动与他人建立良好的关系，培养相互合作的意识。

◆ 捡球。妈妈或爸爸先将球放在宝宝前面，由近及远加长距离，让宝宝去捡。然后妈妈或爸爸再将球滚出去，让宝宝边追边捡。

◆ 滚球。让宝宝蹲下将球滚出去，再起身捡回，也可以和妈妈或爸爸相互滚球。为了训练宝宝手眼协调的准确性，还可以让宝宝把球滚过积木或小凳搭成的门洞。

◆ 扔球。让宝宝自己把球扔出去再捡回来，练习跑、捡、弯腰等手脚及全身动作，训练时可逐渐加长距离。



◆ 踢球。可以把较大的充气塑料球放在宝宝脚前，让宝宝把球踢出去，逐渐做边走边踢的动作，使宝宝提高下肢动作的灵活性和稳定性。

训练宝宝的平衡能力

训练宝宝身体的平衡能力，既可以培养宝宝注意力，又可培养其勇敢精神。下面几种方法可供妈妈和爸爸参考：

◆ 被子摇摇船游戏。做这个游戏时，妈妈和爸爸要准备一条毛巾毯或薄被子，让宝宝仰卧在毛巾毯或薄被子中，父母各抓住一端的两角，慢慢左右摇晃，摆动的幅度与速度要逐步增加。

◆ 平衡木或滑梯游戏。公园和游乐场所有小平衡木、小滑梯和适合宝宝玩耍的攀登架等设备，妈妈或爸爸在带宝宝到这些场所玩耍时，可以让宝宝利用这些设施进行游戏，并增加乐趣。

玩沙土游戏

沙土含有对人体健康有益的元素，妈妈和爸爸可以教宝宝玩各种沙土游戏，如挖洞、堆成各种形状等，还可以示范性地用胶泥捏一些简单而可爱的形象，引发宝宝的兴趣。





当然，妈妈和爸爸在教宝宝玩沙子或捏胶泥时，不仅要选择干净无污染的沙子和胶泥，而且玩完一定要让宝宝洗手。

培养宝宝的想象力

要培养宝宝的想象力，首先就要从丰富宝宝的生活入手。父母可以通过讲故事、讲童话、描述图片内容、绘图、表演、游戏来发展宝宝的想象力，让宝宝在生活中得到更多的体验和更多的经验来丰富想象力。比如，给宝宝一套模型餐具，让宝宝学习妈妈或爸爸的样子，给玩具宝宝安排一日的饮食。或者让宝宝自己当妈妈或爸爸，学着妈妈或爸爸的样子，哄玩具宝宝睡觉，喂玩具宝宝吃饭，给玩具宝宝讲故事，和玩具宝宝做游戏等。

秋天到了，树叶纷纷落下，宝宝往往观看树叶入了迷。这是因为树叶的色彩吸引了他的注意力，踩在脚下的树叶发出的嘎吱嘎吱的声音真是不可抗拒。找出一口大箱子，将四边保留离地面38厘米高，其余切去。要使箱子每边高度足以使宝宝的手能摆在上面休息。将箱子的底部装入树叶，将宝宝放进箱内的树叶之上，确保宝宝抓住了箱子，箱子不会翻倒。鼓励宝宝在树叶上踩踏，当叶子已踩不出嘎吱声来时，把它倾倒出去，重新再装上新落下的树叶。踩过后的树叶，把它堆在一起，宝宝跳进树叶堆里去玩耍时，乐趣无穷。

进一步训练手指的灵活性

妈妈和爸爸可以和宝宝一起做手指操。训练宝宝用手指拿东西，是刺激大脑发育最好的办法，可以让宝宝经常拿小些的物体，其中搭积木就是这个时期最好的游戏。妈妈或爸爸也可以给宝宝放一段音乐，随着音乐的节奏，让宝宝的每个手指都得到运动。

各种套叠玩具、敲打玩具、穿绳玩具、积木等，有助于锻炼宝宝手部小肌肉动作和手指的灵活性、准确性，同时还可以培养宝宝的注意力和观察力。

具有初步的创造力

为了增强宝宝的创造性，父母应该给宝宝准备一些便于发挥创造性的玩具，

像木制卡车、电车、小轿车，以及软材料制成的娃娃和动物，如狗、猫、马等。还可以给宝宝成套的玩具式的小家具、小餐具等。

爱心小叮咛

一般来说，宝宝的注意力是随着年龄的增长而增长的。这个时期的宝宝，能够注意看图片、看电影、看电视、玩玩具、念儿歌、听故事等。宝宝的记忆力虽有明显的增长，但记忆的内容仍较简单，只能记些零星片断，都是宝宝日常生活中比较熟悉的一些内容，比如与小朋友玩、分吃东西、玩玩具、看动画片、看汽车等。当宝宝看到熟悉的小狗、小鸭子、小白兔、苹果、橘子等小动物和吃的食物时，就能记住并叫出名称。宝宝还可以说一些简单的词句。一般能辨认出2种颜色，对数字有了一定的理解。

鼓励宝宝模仿

宝宝在这一时期的模仿行为，主要体现在动作和语言方面。父母应多给宝宝一些机会，如做操、看书、读儿歌等，让宝宝在一旁看着然后也学着试试，这对宝宝的身心健康发展都有促进作用。

语言能力的训练

◎ 创造说话的语言环境

语言是在与人交往和接触中产生和发展的。所以宝宝语言能力的好坏，在很大程度上取决于宝宝所处的环境及父母对宝宝在语言能力方面的培养方式。

宝宝刚出生时，发音器官就是完整的，但是只能通过“哭”来表达情感，因为语言的表达不仅需要宝宝身体的发育成熟，还需要父母创造的外部环境和条件。宝宝在开口说话之前，要听到、看到父母的声音和说话时的表情，才能学会。因此，父母要常和宝宝交流，宝宝通过反复的语言训练，能够逐渐懂得话的意思，进而可以说出有意义的话，而不再仅是“啊，哦，呜”的呢喃声。

◎ 创造说话的机会

宝宝学会说话的早晚，并不在于智力差异，而在于父母的教育和训练。这



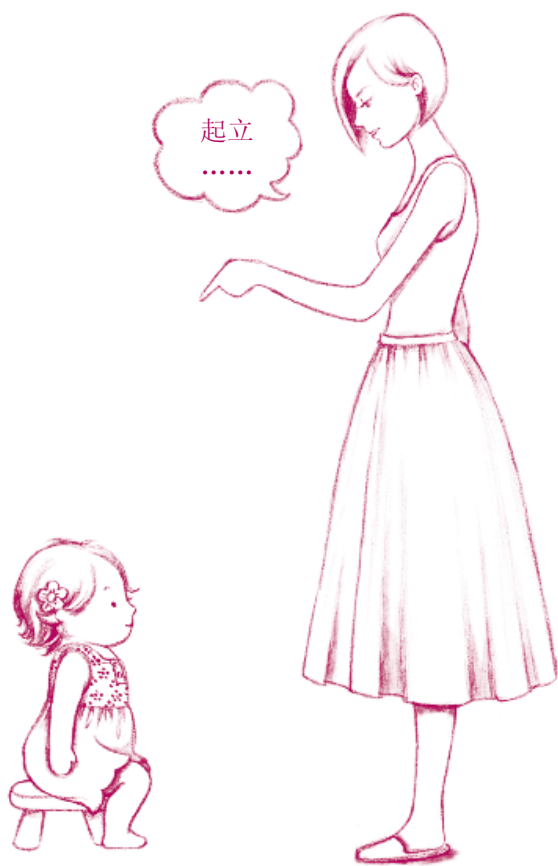
时的宝宝已经能听懂父母说的话了，父母就要多给宝宝创造说话的机会，训练宝宝模仿发音，一个字一个字耐心地教给宝宝。还应该多和宝宝聊天、给宝宝读书等，鼓励宝宝多听、多说、多练。

◎ 让宝宝把话说出来

宝宝在这一时期说话仍然限于个别简单的词，在宝宝提要求时，还是只会用动作来表示。父母在这时要鼓励宝宝把想要的说出来，比如说出“是”“要”“不”等，等宝宝说出来后，父母再满足宝宝的要求。

◎ 给宝宝下达命令

生活中，父母可以给宝宝下达一些命令，比如“把板凳拿过来”“坐下、起立”“把小熊拿给妹妹玩一会儿”，当宝宝做到后，父母要及时表扬宝宝，鼓励宝宝。



◎ 常给宝宝讲故事

1岁左右是宝宝语言、听力发展的关键时期，让宝宝看图书、听故事，对宝宝的语言和听力很有帮助，也可以增强宝宝创造想象的能力。

这一时期，父母要注意经常给宝宝讲故事，可以拿着图册一边让宝宝看，一边讲。常听故事能够帮助宝宝早点学会说话，会说的句子也可稍长一些。

为宝宝选择合适的玩具

随着宝宝渐渐长大，玩的花样也逐渐多起来，父母可利用一些形象玩具，如玩具娃娃、各种生活用品玩具、各种动物玩具等，通过游戏的形式让宝宝学习语言，认识外界事物，发展具体形象思维、记忆和观察能力。

早期进行音乐启蒙教育

音乐是开启人类智慧宝库的钥匙，适时对宝宝进行早期音乐启蒙教育，将对宝宝的智力发展起到独特的作用。

妈妈和爸爸可常带宝宝观赏各种儿童音乐节目，让宝宝观赏演员唱歌、跳舞和弹奏乐器时的动作，通过观察获得对音乐的感性认识。妈妈和爸爸还可以选择一些旋律优美、节奏鲜明、健康活泼的中外优秀儿童音乐作品，安排在日常活动中经常给宝宝听，在悠扬的音乐声中，宝宝不仅能体验音乐的美感，而且音调的高低强弱、节奏的快慢，也有利于发展宝宝的听觉能力，丰富宝宝的想象力，并能陶冶宝宝的情操，培养美好的心灵。

给宝宝一个既自由又安全的空间

随着宝宝活动能力的增强，好奇心也在增强，独立意识也有所提高。宝宝不再像以前那样完全依赖父母了，有时甚至还会拒绝父母的关照和保护，独自爬上爬下，让你既为他的能力惊喜又为他的安全担忧，这是一个既自由又安全的空间，对宝宝来说便显得十分重要。一方面，父母应松开手给宝宝一定自由，过分的关照和保护可能会成为宝宝的限制，宝宝也会厌烦的。当然这并非说就随宝宝去了，宝宝毕竟只是个孩子。所以在让宝宝自由活动时，要清楚宝宝独自能做什



么，不能做什么，要观察了解宝宝的兴趣。另一方面要注意安全，比如你给了宝宝一个轻便的小凳子，宝宝能搬来搬去，那么你就要留心宝宝爬到小凳子上去够一些存在隐患的东西，如热水杯、家用电器等。安全问题是宝宝成长过程中始终需要重视的问题。

这个时期的宝宝大部分的生活内容是玩耍，宝宝生来好动，以游戏为生活。宝宝一面快活地游戏，一面发挥自己的天分，游戏对于他来说意义并不在游戏本身，而是在游戏中宝宝各方面的能力得以锻炼和提高，在游戏中学习探索。



游戏是宝宝未来生活的演练和准备，做父母的必须重视宝宝的玩耍。首先仔细观察宝宝的兴趣大概集中在哪些玩具上，然后再逐渐发展他所喜爱的游戏。

在这个时期，任何一个宝宝都喜欢全身使劲的玩具，这是因为宝宝想发展自己的运动能力。喜欢玩荡秋千、滑梯、推车、橡皮球等。为发挥宝宝的想象力，可以通过玩积木做各种造型物，给他蜡笔或魔术墨水让他在大纸上画画。宝宝玩布娃娃、动物、小汽车、小火车、喷气飞机等时就已经开始建立自己的梦想世界。让他看画册，爸爸妈妈可以给他念，这些都可以刺激宝宝建立梦想世界。

爱心小叮咛

随着生理和心理的生长发育，宝宝的能力都较以前有了许多提高，甚至某些方面具有质的转变，尤其是在心理上，宝宝的独立意识、自我意识、自尊意识都已经有很大发展。作为父母看到宝宝的成长是很欣慰的，但有时又会对宝宝表现出的哭闹、发脾气等显得莫名其妙，甚至很生气。那么如何减少或避免宝宝无缘无故的哭闹呢？父母就应对自己宝宝的能力、特点等有清楚的了解。比如当宝宝试着努力做一件事或要说一句话，但结果不能成功时，面对这一挫折，宝宝的自信和自尊就可能受到打击，他就会一屁股坐在地上哭闹、手脚乱动，当你去劝慰他时，他可能根本就不理你，相反还会哭得更厉害，以此来表现他遇到的无奈，发泄心中的不满，以达到内心的平衡。若父母对宝宝各方面的能力都有很清楚的了解，在适当的时候帮宝宝一下，使他渡过难关，他不但不会哭闹，相反还会很感激你，加深对你的信赖。



第十四节 2~3岁宝宝 护理课堂

♥ 宝宝本月体能发育对照表 ♥

性 别	身 长	体 重	头 围	胸 围
男宝宝	93.1~100.5厘米 平均96.8厘米	12.91~15.9千克 平均14.42千克	48.2~50.6厘米 平均49.4厘米	48.9~52.9厘米 平均50.9厘米
女宝宝	92.3~99.5厘米 平均95.9厘米	12.58~15.4千克 平均14.01千克	47.3~49.5厘米 平均48.4厘米	48.0~51.8厘米 平均49.9厘米

♥ 日常护理必修课 ♥

不要给宝宝穿露脚趾的凉鞋

在为宝宝选购凉鞋时，一定不要选择那些前面露脚趾的凉鞋。前面露脚趾的凉鞋虽然比较凉爽，但由于这个年龄的宝宝非常好动，不仅每天蹦蹦跳跳，而且动作还不够灵活、协调，如果宝宝在奔跑时不注意地面，就很容易被地面上的障碍物绊倒。

特别是那些喜欢一边走路，一边踢石子或其他东西的宝宝，如果穿着露出脚

趾的凉鞋，就可能踢破脚趾，甚至造成脚趾甲脱落等。所以，妈妈在给宝宝选择凉鞋时，不要只为凉爽而忽略了安全。

和宝宝分房睡

3岁左右正是宝宝独立意识的萌发和迅速发展的时期，同时也是宝宝分房独睡的最佳时期。让宝宝分房独睡要有一个循序渐进的过程。父母可以采取先分床，再分房的方式，让宝宝慢慢适应。必要时也可以给宝宝一个能够抱着的毛绒玩具，也可以给宝宝讲故事或轻轻地拍拍宝宝进行诱导睡眠，使宝宝具有安全感之后安静入睡。

由于这个年龄的宝宝已经能够听懂很多话，妈妈或爸爸可以给宝宝讲明道理，让宝宝明白分房独睡不是妈妈或爸爸不爱他了，而是宝宝“长大了”的道理。同时可以把宝宝的房间布置成一个快乐的儿童天地，比如，在墙上挂上五颜六色的图案，或者把宝宝最喜欢的玩具挂在床边等，让宝宝对自己的房间充满新鲜感。如果最初分房独睡之后，宝宝还哭闹不止，妈妈或爸爸也不要因为心软而妥协，只要持之以恒，分房独睡的好习惯就能得到坚持。





午觉要睡好

这个年龄的宝宝活泼好动，生长发育也非常迅速，为了宝宝的身心健康，必须保证宝宝的睡眠充足。因此，除了夜间的睡眠外，给宝宝安排好午觉也是非常重要的。午睡正好是白天的间隙时间，既可以消除上午的疲劳，又能养精蓄锐，保证下午精力充沛，午睡应成为保证宝宝神经发育和身体健康的一个重要的习惯。

在睡眠过程中，由于氧和能量的消耗最少，而且生长激素分泌旺盛，可以促进宝宝的生长发育。如果宝宝睡眠不足，就会因精神不振、食欲不好而影响正常的生长发育。为安排好宝宝的午睡，最重要的是养成良好的生活规律，每天按时起床，按时吃饭，午饭后不做剧烈运动，以免宝宝因兴奋过度而不易入睡。

另外，午睡时间不要过长，一般以2~3小时为宜。

养成良好的睡眠习惯

良好的睡眠习惯不仅可以保证睡眠质量，而且有利于宝宝的身心健康发展。在睡觉时，有些宝宝喜欢咬着被角或含着手指头睡觉；有些宝宝喜欢摆弄东西，比如摆弄被角、枕角、衣服、玩具等，甚至养成不摆弄东西就睡不着觉的不良习惯；还有的宝宝喜欢把头蒙在被窝里睡觉，这种习惯是非常不好的。因为被窝里二氧化碳浓度较大，氧气浓度相对减少，短时间之内宝宝会胸闷、憋气，还容易做噩梦，时间一长就会严重影响宝宝的身体健康和智力发展。

刷牙方法及牙具的选择

2~3岁的宝宝在学会漱口的基础上，还应逐步培养刷牙的兴趣。如果刷牙方法不正确，不仅达不到清洁牙齿的目的，还可能造成牙龈萎缩、牙槽骨吸收和牙颈部楔状缺损等病变。

妈妈最好教会宝宝“三三三”刷牙法，即饭后3分钟、每次刷3分钟、每天刷3次。因为口腔内的细菌分解食物残渣中的糖产生酸来腐蚀牙齿的整个过程是在饭后3分钟开始的；要刷清每个牙牙面，大致需要3分钟的时间；仅早晨刷1次牙是不够的，有条件的最好每次餐后都刷牙。

宝宝使用的牙刷应根据宝宝的年龄、用途及口腔的具体情况进行选择，选择的基本要求主要有以下几点：

◆ 牙刷柄要直、粗细适中，便于宝宝握持，牙刷头与柄之间的颈部应稍细略带弹性。

◆ 牙刷的全长以12~13厘米为宜，牙刷头长度1.6~1.8厘米，宽度不超过0.8厘米，高度不超过0.9厘米。

◆ 牙刷毛，太软不能起到清洁作用，太硬容易伤及牙龈及牙齿。因此牙刷毛要软硬适中，毛面平齐，富有韧性。

◆ 使用牙刷时，不要用热水烫或挤压牙刷，以防止刷毛起球、倾倒弯曲。刷完牙后应清洗掉牙刷上残留的牙膏及异物，甩掉刷毛上的水分，并放到通风干燥处，毛束向上。通常每季度应更换一把牙刷或刷毛变形后及时更换。

宝宝牙膏的要求。牙膏不是清洁口腔的决定因素，只是能够起到洁白、美观牙齿、爽口等作用。所以，从宝宝自身的特殊性出发，在宝宝还没有掌握漱口动作以前，暂不要使用牙膏。待宝宝已经熟练掌握刷牙技巧之后，可以按照以下要求选择适合宝宝使用的牙膏：

◆ 选择含粗细适中摩擦剂的牙膏，产生泡沫不要太多。

◆ 选择宝宝喜爱的芳香型、刺激性小的牙膏。最好使用儿童用牙膏。

◆ 不要长期固定使用1种牙膏，更不要使用过期、失效的牙膏。

定期检查宝宝的牙齿

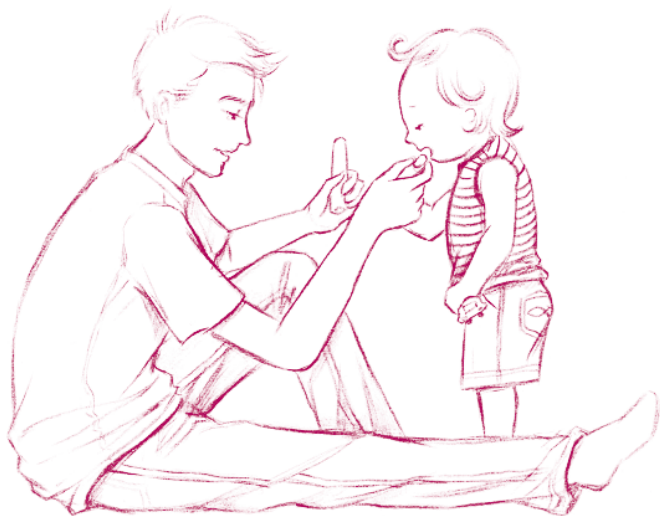
2~3岁的宝宝，乳牙已经基本长出来了，宝宝终于能自己吃上很多有营养的食品了。妈妈和爸爸在高兴的同时，还应当密切注意宝宝的牙齿及口腔卫生。应每半年定期带宝宝到口腔医院检查，以便及早发现，及时治疗或采取防龋措施。

如果妈妈或爸爸本身牙齿不好，宝宝已有多个牙齿发生龋齿的，最好每3个月就带宝宝进行1次口腔检查。检查的内容主要有：

◆ 口腔内充填修复物有无断裂、脱落。



- ◆ 牙病预防措施是否到位。
- ◆ 口腔卫生习惯如何。
- ◆ 有无新产生的龋齿，已补好牙齿的填充物边缘是否又发生龋坏。
- ◆ 口腔矫正装置有无破损、变形、移位、不适应。
- ◆ 根据龋齿活动性的高低，预测牙齿的排列和咬合上的变化。
- ◆ 乳牙与恒牙交替后的健康护理等。



口吃的原因及对策

这个时期的宝宝，已经能够说一些完整的话来表达自己的意思了，但也有的宝宝说话不流畅，结结巴巴的，往往一个字有时要重复好几遍才能说得出来，而且越着急，越说不出来，脸也憋得通红。这是一种语言的障碍，称为“口吃”（俗称“结巴”）。宝宝在幼儿时期，口吃的发生率大约为1%，大多数发生在2~4岁，男宝宝较女宝宝多见。

造成口吃的原因主要有以下几点：

- ◆ 宝宝大脑皮层和发音器官发育不够完善。语言能力的发展慢于思维能力

的发展，而且宝宝掌握的词汇极其有限，有时想到了，却说不出来，或是没有恰当的词汇来表达，因此，说话时遇到困难便重复刚刚说过的字，久而久之就形成了口吃。

◆ 宝宝接触过口吃者。在与口吃者接触的过程中，宝宝觉得好玩儿而去模仿，以致形成口吃。

◆ 宝宝心理有压力，情绪过度紧张，致使发音器官的活动受阻而发生口吃，而且越怕越口吃，口吃现象逐渐加重。

◆ 与遗传有关。极少数宝宝的口吃与遗传有关，这些宝宝讲话时喉部肌肉高度紧张，造成声带闭合而一时发不出声来，为了要竭力摆脱喉部肌肉的紧张，便出现了口吃。

口吃对宝宝的危害很大，因此，对宝宝的口吃现象，妈妈和爸爸要及早加以纠正。

首先，要创造一个轻松愉快的环境，家里的人要多关心和帮助宝宝，使宝宝生活得很愉快。同时有意识地多给宝宝说话的机会，慢慢引导宝宝正确发音。告诉宝宝，说话速度要慢些，一字一字要说清楚，一句一句把话说完。平时可以让宝宝多练习数数、唱歌、背儿歌、讲故事等，这对纠正口吃很有帮助。

另外，要尽量避免让宝宝接触有口吃的大人或宝宝，以免相互影响而加重口吃。在纠正宝宝口吃的过程中，妈妈和爸爸或其他家庭成员不要过于在意口吃这件事，也不要为口吃去批评指责宝宝，不要老是提“讲话怎么又结巴了”，更不要讥笑和模仿宝宝，否则，将会使宝宝的口吃因增加精神负担而更加严重。如发现宝宝学别人口吃时，要立即制止。

一般来说，通过及时纠正，以及随着宝宝语言表达能力的逐步提高，大多数口吃的宝宝都能恢复正常。

注意宝宝的坐姿

2~3岁的宝宝骨骼较软、弹性大、可塑性强，受压迫后容易弯曲变形。如果坐的姿势不正确，比如身体长时间侧向一侧坐，或者坐的时候不直起腰来，就很



容易引起脊柱变形。另外，这个阶段的宝宝肌肉力量和耐力仍很弱，如果坐的姿势不正确，不但容易引起肌肉疲劳，而且还会造成筋骨损伤。

鉴于上述原因，妈妈和爸爸就不要让宝宝坐的时间太长，这个时期的宝宝，连续坐的时间以不超过30分钟为宜，并应保持正确的坐姿。正确的坐姿是：身体端正、腰部挺直、两腿并拢、两眼平视前方、两臂自然下垂放在腿上。当然，对宝宝来说，不可能做得这么规范，但父母要尽量让宝宝坐的时候身体要端正。可采取动静结合的方法，让宝宝坐一会儿，玩一会儿，这样可以消除或减轻肌肉疲劳，促进骨骼和肌肉的发育，防止胸部和脊柱畸形。

训练宝宝的走姿

幼儿走路姿势的好坏关系到今后他的发育。从小走路姿势正确，长大后不仅留给人玉树临风，仪态万方的印象，而且还有利于身心健康。

对于2~3岁的宝宝来说，虽然已经会走路，但走路时仍会出现头重脚轻、动作不协调、速度不均匀的问题。这是因为这个阶段的宝宝脚部力量仍较差，为了保持身体平衡，常以身体重心前移来带动位置的移动，宝宝往往以类似跑的动作代替走。因此，在这个阶段，宝宝非常需要父母的帮助和指导，并需要提供练习的机会。



妈妈和爸爸可以采用音乐伴奏、拍手等方式有节奏地让宝宝做快走、慢走的练习；如果妈妈或爸爸的走路姿势正确，挺胸收腹，脚尖朝前，就可以让宝宝和妈妈或爸爸一块走，这样既可提高宝宝练习走路的兴趣，还能锻炼宝宝的体能，同时也能训练宝宝走路的协调性和稳定性。

宝宝夜里流鼻血的原因及诊治

有的宝宝在夜里突然流鼻血，有时是一个鼻孔，有时是两个鼻孔凝着血痂。主要原因是由于宝宝鼻黏膜的某个地方的血管网过于发达，碰上某种原因就会流鼻血。

当宝宝夜里突然流出鼻血时，首先要用棉花把宝宝的鼻孔堵住，同时要柔声安慰宝宝，稳定宝宝的情绪，让宝宝垫高枕头躺着，并用凉一点儿的毛巾放在宝宝的额头，这样，鼻血很快就会止住。对那些经常流鼻血的宝宝，应多吃一些新鲜水果。通常情况下，夜里流鼻血大都是男孩。如果有以下几种情况，就必须带宝宝去医院诊治：

◆ 流鼻血的宝宝早晨起来没有精神，可怀疑为白喉。虽然由于注射白喉疫苗后，白喉很少发生，但还是要及时入医院进行检查诊断。

◆ 宝宝不仅流鼻血，还伴随着贫血、皮下出血、牙床出血等现象，就要怀疑可能为白血病，应及早就医确诊。

◆ 不管是白天还是晚上，宝宝总是从一个鼻孔里流淡色血时可能是鼻孔里有什么异物，应立即去医院请耳鼻喉科医生进行诊治。

◆ 如果早晨发现宝宝流鼻血，要脱去宝宝的衣服，检查宝宝的全身是否有异常，如发现皮下出现紫色的，像是被打以后留下的斑痕（皮下出血），就要警惕，应赶快去医院检查。这是因为有一种叫做紫癜的疾病与这种症状相类似，必须及早发现，及早治疗。

少带宝宝去公共场所

公共场所是各类传染病广泛传播的地方，比如汽车站、火车候车厅、人群密集



的商场或剧场等地方，那里的环境嘈杂，噪声大，空气不新鲜，各种病原微生物、寄生虫卵都可能沾到手上，或吸入气管里。如果带宝宝到这些公共场所，宝宝又喜欢到处看，到处摸，有时嘴里还不停地吃点什么，加之宝宝的免疫力又低，因此极易患上痢疾等肠道传染病和寄生虫病，而宝宝的呼吸系统也不能幸免。

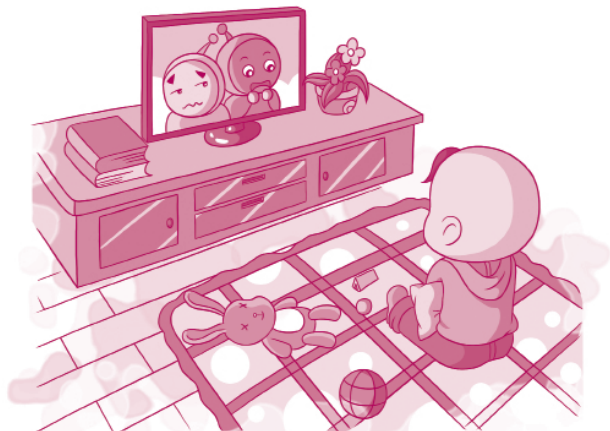
越是人群密集的地方，含有病毒、细菌的浓度就越大，宝宝就越容易被感染。如果宝宝长时间待在这种环境里，呼吸系统和循环系统都会受到影响，对宝宝的健康极为不利。因此，为了宝宝身体的健康，父母应少带宝宝到公共场所去。

看电视的注意事项

虽然电视在某些方面对宝宝的成长发育有好处，但如果对宝宝看电视的时间和内容，安排或选择得不好，就会给宝宝的心理健康和生理健康带来危害和影响。因此，在让宝宝看电视的时候，应该注意电视的内容，控制看电视的时间。

从电视内容讲，好的电视节目有助于宝宝增长知识、发展语言、训练感官；但一些不好的电视节目，不但起不到任何对身心有益的作用，而且还可能产生一些不良影响。因此，在让宝宝看电视时要有所选择。

让宝宝看电视的时间不宜过长，一般一次观看时间以不超过20分钟为宜。因为如果宝宝看电视时间太长，会影响视力，坐的时间太长也会影响宝宝的脊柱发育。同时还要注意，宝宝与电视机之间的距离和角度，电视机荧光屏的中心要比宝宝的水平视线低3~4厘米，眼与电视机的距离最好保持在电视屏幕对角线的5~7倍。



喂养知识必修课

饮食调配

这一时期，宝宝的饮食不仅仅是为了填饱肚子，而且还要便于宝宝消化吸收，既要体现色、香、味，又要有营养。因此，这就需要烹调出适合宝宝特点的饮食来。具体应从以下几方面做起：

◆ 注重营养，类比选择。在给宝宝选择食物时，要注意食物的营养价值，一般说来，绿叶蔬菜和豆制品比根茎类蔬菜营养高，肝肾等内脏比肉类营养价值高，杂粮比精粮营养价值高。

◆ 种类齐全，合理搭配。宝宝乳牙基本已经长出来了，咀嚼能力大大提高，食物种类及烹调方法逐步接近于成人。因此，在为宝宝安排每天饮食时，要注意食物品种的多样化，要粗细粮搭配、主副食搭配、荤素搭配、干稀搭配、甜咸搭配。只有饮食品种丰富、饮食味道甜咸适度、饭菜形式干稀搭配，宝宝才能胃口大开。

◆ 形式多变、色香味美。食物能不能具有吸引力，宝宝爱不爱吃，一方面取决于食物的味道，另一方面就是食物的形式了。因此，在给宝宝做食物时，要充分考虑到这一特点，把食物做成宝宝易于接受的形式。

◆ 节制零食，定时定量。妈妈或爸爸一定要注意，给宝宝的饮食必须要定时定量，不能一天到晚让宝宝不停地随意吃零食。

培养良好的饮食习惯

饮食习惯的好坏，对于刚刚开始形成饮食习惯的宝宝来说尤为重要。良好的饮食习惯包括以下几个方面：

◆ 饭前停止活动，洗净双手，不吃零食，帮助准备碗筷、摆好桌椅板凳，做好吃饭准备。

◆ 不偏食，不挑食。对桌上摆的饭菜都要吃，不能好吃的菜使劲吃，不好



吃的菜一口也不吃，或吃得极少。

◆ 不快食，不暴食。食物进嘴后，要充分咀嚼后再咽下，不能狼吞虎咽，即使再好吃的饭菜也一样。不能遇到好吃的一下子进食过多，这样会加重消化道的负担，出现胃肠不适，严重的会引起胃肠疾病。

◆ 不玩食，不走食。不要一边吃饭一边看电视、听故事，甚至来回跑动。这样会分散吃饭的注意力，影响消化液的分泌，不利于食物的消化吸收，也提不起食欲。这样既延长了吃饭的时间，也影响家人的正常进食。

◆ 不笑食。不能在进食时说笑，以免食物呛入气管，造成严重的后果。要养成吃饭时不说话，或者少说话的习惯。

◆ 不贪零食，不吃过咸、过甜、过油腻的食物。常吃零食会影响胃肠道的正常工作，还会破坏胃口。吃过咸、过甜、过于油腻的食物对身体健康都很不利，甚至会诱发高血压、糖尿病、高脂血症等疾病。



◆ 不剩饭。给宝宝少盛一点儿饭，吃完后再添，避免吃不了剩下，让宝宝从小就养成珍惜粮食，不浪费粮食的好习惯。要尊重宝宝的个性，让宝宝觉得吃饭是自己的愿望，把吃饭当做一件愉快的事情来做。

适当给宝宝吃零食

这个时期的宝宝零食以饼干、蛋糕、面包等为好。但是，对能吃2碗饭、饼干和烤面包能各吃3块的宝宝，不能给糖分多的零食，否则宝宝就会很快地胖起来。如果宝宝饭吃得多，又缺乏户外活动，零食最好是水果。

尽量不要带宝宝逛超市。因为在琳琅满目的食品面前，年幼的宝宝是经不住诱惑的，更何况一些妈妈和爸爸在超市购物时，总有让宝宝自己选择食品的习惯，这种做法更不可取。

宝宝一看见那么多好吃的东西，肯定是这也要，那也要，如果父母不予以满足，那些任性的宝宝，就会坐在小食品柜前不走，甚至哭闹。不仅如此，宝宝一抱着小食品袋回到家中，就认为这个袋子里的东西全都是自己的了，长久下去，一方面宝宝的零食会吃得过多，不利于身体的发育，另一方面，会使宝宝养成吃独食的习惯。

巧克力是宝宝喜欢吃的食品之一，宝宝一旦吃了巧克力，就更不想吃饭，而且还会发胖；有流鼻血毛病的宝宝，一旦吃了巧克力，晚上常会流鼻血。因此，妈妈最好少给或不给宝宝吃巧克力。

另外，吃零食的时间，最好安排在两餐饭之间。妈妈把少许小食品放到专用容器里拿给宝宝吃，做到定时定量。宝宝吃完零食后，一定要刷牙，这一点妈妈必须在吃零食之前就跟宝宝讲好，以免糖分损坏宝宝的牙齿。

❤体智能发育必修课❤

宝宝体智能发生了变化

2~3岁的宝宝在个性显露上就出现了个体差异。如有的宝宝活泼好动，有的



宝宝沉静内向；有的宝宝伶俐乖巧，有的宝宝呆板木讷；有的宝宝形成了某些良好的行为倾向，而有的宝宝却发展了某些不良的行为倾向。

宝宝的注意力与记忆力又提高了。这个时期的宝宝，记忆力有所增强，在短距离内，能认得回家的路；回家能把托儿所老师教的儿歌唱给妈妈和爸爸听，还能将在家里的活动告诉老师和小朋友，并出现了联想。

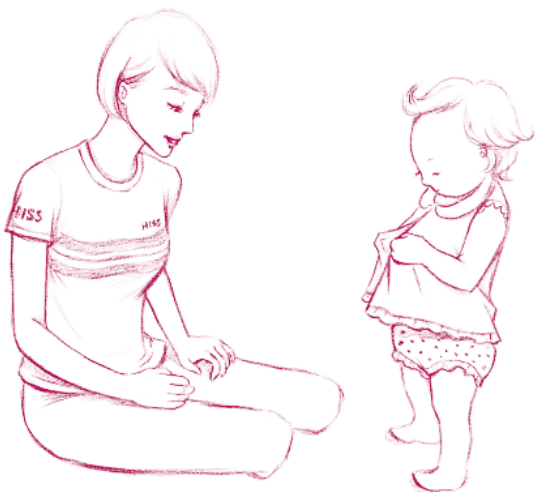
宝宝的语言能力进一步提高。宝宝在2~3岁时，语言能力提高很快，能看图讲1~2句话，并能讲对名称，比如“小狗跑了”“玩滑梯”等；能正确使用形容词，比如“黑黑的大笨熊”“白白的小鸭子”“快乐的小朋友”等。

宝宝初步有了跑的能力。宝宝跑的能力较2岁之前有了新的发展。宝宝2岁之前的“跑”没有腾空的过程，两脚总有一只脚在地上，严格讲这只能说是“快步走”，而不能说是真正意义上的“跑”。而2岁以后，宝宝的跑有了腾空的过程，尽管短暂，但已经开始出现了真正意义上的“跑”。

宝宝能跳起来了。这个时期的宝宝，大多数已经能并起双脚在原地跳动，但跳得不高。

训练宝宝手指的灵活性

解开（扣上）纽扣或是拉开（拉上）拉链，需要幅度很小而又准确的手指运动，宝宝可以通过脱衣服或穿衣服学会这种技能，锻炼手指活动的精确程度和灵活性。



训练上臂的力量和手眼协调能力

宝宝到3岁时，可以运用投掷运动来锻炼其上臂的力量和手眼协调能力。具体训练时，父母可以参考以下办法：

◆ 滚球。在前面1~2米远处放两把椅子，椅子之间间隔为40厘米，然后让宝宝在地板上滚球，让排球从椅子中间滚过去。

◆ 抛球。在离宝宝1~1.5米处放1个高40~50厘米的小筐，让宝宝往里面抛球。也可以在地上画1个圆圈或放1个脸盆，让宝宝站在1米远的地方把沙袋扔到圆圈或脸盆里。训练时要引导宝宝右手、左手相互轮流着抛。

◆ 投球。在离宝宝1~2米处，挂1个与宝宝眼睛等高的球网，让宝宝向网里投球。

训练腿部力量和协调能力

为了锻炼宝宝腿部肌肉的力量和动作的协调性，可以参考以下运动方法：

◆ 让宝宝双手平举向前走行，可以增强身体的平衡性。在地上画1条弯道让宝宝走，以锻炼腿部的协调性。

◆ 在离地板或地面20~30厘米处，立个横杆或拉根绳子，让宝宝迈过去，然后父母可逐步将其提高到30~35厘米。

◆ 让宝宝上下高20厘米的台子，然后逐渐增加到25~30厘米以锻炼腿部的力量。

做游戏开发智力

要抽出足够的时间和宝宝做游戏。不同的游戏具有不同的作用，要根据宝宝的实际情况进行选择，以求达到最佳的训练效果。

◆ 橡皮泥游戏。柔软的橡皮泥物美价廉，用手指挤来挤去很有趣，如果宝宝再发挥想象力，把橡皮泥捏成各种东西，或是把橡皮泥做成扁平的形状，再用小刀在上面刻出各种花纹，或者印上宝宝的手印，这些都可以促进宝宝想象力和



创造力的发展。

◆ 智力拼图游戏。智力拼图是较为复杂的匹配图形的游戏，要宝宝把一块某种形状的拼板挑出来，放到板上相应的位置，拼成一定的图案。因为宝宝在努力找出合适的每块拼图时，需要观察技巧、良好的记忆能力。而在把拼图放到相应位置的过程中，宝宝也得到了很大的满足感。



◆ 化装游戏。做化装游戏时，宝宝可用1块妈妈的头巾披在自己身上，头巾马上就可以变成公主薄纱或佐罗的披风。妈妈或爸爸的其他衣物和小饰品，也会成为宝宝的服装和道具。

◆ 唱歌游戏。父母和宝宝一同做唱歌游戏，并和宝宝一块拍手或敲打杯子等来打拍子。这个游戏可以通过打拍子让宝宝初步知道节奏的概念，以提高宝宝的节奏感。

语言能力的培养

这个年龄的宝宝，语言能力正处在积极发展时期，词汇量也在不断增加，已能达到1000个以上，几乎是1岁半以前的4~5倍。词的种类也丰富起来。除了名词、动词外，还有形容词、副词、代词等。宝宝已经掌握了基本语法，过去的“电报句”也逐步发展到了合乎语法习惯的简单句，并且复合句的运用也在不断增加。

学习背数和点数

背数就是从1往大念，达到背诵的结果，但不一定明白数字的概念；点数是从1开始，一个一个的往大念，同时可用手指计数。背数是点数的前提和基础，在背数与点数的基础上，宝宝才能进一步真正识数。一般宝宝在2~3岁时，可背数1~10，点数1~4。

学汉字开发大脑思维

学汉字可以开发宝宝的大脑思维。宝宝学习识字、阅读要比说话容易一些。因为这个年龄的宝宝有很强的模仿识别能力，认识一个字并没有从字的结构含义去认，而是将汉字作为一个图形，从整体来识记的，这样就可以不太费劲地记住很多汉字。同时，学习汉字要听、说、读、写同时进行。

为宝宝选择图书

由于这个年龄的宝宝主要是从感观上了解事物的，因此在选择图书时，一定要选择那些画面较大、色彩艳丽、形象生动、活泼可爱、印刷精良、装订牢固的图书，而且内容以动物形象为主，情节简单易懂，叙述语言生动活泼的短童话，以及简单上口的儿歌配画图书为主，这样的图书既有利于宝宝学习，又容易引起宝宝的兴趣。





观察力的培养

准备一个干净的塑料容器或盆，各种各样的家用物品，如浴巾、海绵、晾衣夹、汤匙、钥匙、塑料玩具、木块、梳子、贝壳、纸板等。

将浴巾铺开摆放在地板上的矮桌子上，如果天气晴和，也可摆在户外。将容器注入2/3的水，摆放在浴巾之上。将选用的家用物品摆在容器旁边的浴巾上。宝宝很可能无须你的提示，便开始将物品放进水里。这时妈妈可以说：“让我们来看看哪些东西会浮在水面上，哪些东西会沉入水底。”使用“浮”与“沉”这两个字可以帮助宝宝明白物品在水中的情况，可以告诉宝宝它们都是由什么材料制成的：木头、金属、塑料、海绵等。要记住，父母提出的问题是想鼓励宝宝进行科学思维，培养他的观察能力，并不在乎他回答得正确与否。鼓励宝宝观察生活是父母的天职！

电话对讲游戏

妈妈和爸爸可利用玩具电话来训练宝宝说话的技巧。游戏时，妈妈和爸爸与宝宝可以隔1块板子，就像在隔壁房间里打电话一样。游戏时，可以从比较容易回答的问题开始，慢慢过渡到比较复杂的对话。比如，“告诉我宝宝家里的地址，宝宝知道家里的电话号码吗”“阿姨要去宝宝家，宝宝希望阿姨带苹果还是带蛋糕给你呢”等。



让宝宝做你的小助手

宝宝喜欢在房前屋后帮帮别人的忙，很乐意去做与水有关的工作。

◆ 洗刷窗户：将2餐匙白醋倒入一个小型喷雾器中，注满水。给宝宝做示范，怎样喷窗户，然后用纸巾擦窗户的玻璃。

◆ 擦地板：将少量热肥皂水倒入一个干净水桶中（或在水中加入1~2滴作用平和的洗碗剂），将两块海绵放入桶中，让宝宝跟自己在一小块地板上学擦地板，教宝宝在擦地板之前怎样把特有的水从海绵中挤压出来。

◆ 洗碗碟：将洗涤剂放入洗涤槽中，使它产生泡沫。将一张凳子放在洗涤槽旁边，让宝宝兴高采烈地清洗塑料玩具碟。宝宝也可使用洗碗刷，并能把洗干净了的碟子放在毛巾上。宝宝甚至还能擦干碟子，把碟子送进玩具柜或玩具箱。宝宝还能成为妈妈的小帮手，有一些简单的事情可以让他去做，如拿小凳子、擦桌布等。





第十五节 婴幼儿饮食 调理课堂



♥ 宝宝营养与智力发育 ♥

宝宝反应迟钝、免疫力低下，可能大部分父母会认为是性格问题或其他外在原因，而很少考虑到是“营养”在作祟。营养不仅关乎宝宝的发育和成长、还关乎宝宝的智力与免疫力。每一个父母都希望宝宝聪明又健康，在忙着给宝宝准备各种开发智力的书籍、增强体格的运动锻炼时，别忘了多为宝宝准备营养，从小给宝宝的智力和体格打下坚实的基础。

宝宝的聪明与否由遗传决定，这大概是多数人所认可的想法。事实上，遗传的确对宝宝的智力存在一定的影响，但真正挖掘出遗传的潜力并不容易。而智力更多的是与孕前、孕期间、婴儿出生后前几个月的营养息息相关。体质弱的宝宝沉默寡言、不爱动，但如果给予丰富的营养，那么情况就会有所好转。

大脑是智力发展的物质基础

智力发展的基础是大脑，宝宝3岁之前是脑部发育的关键时期，在这期间能否给宝宝提供充足、均衡的营养，决定了宝宝脑部功能是否健全，进而决定了宝宝的智力是否优良。

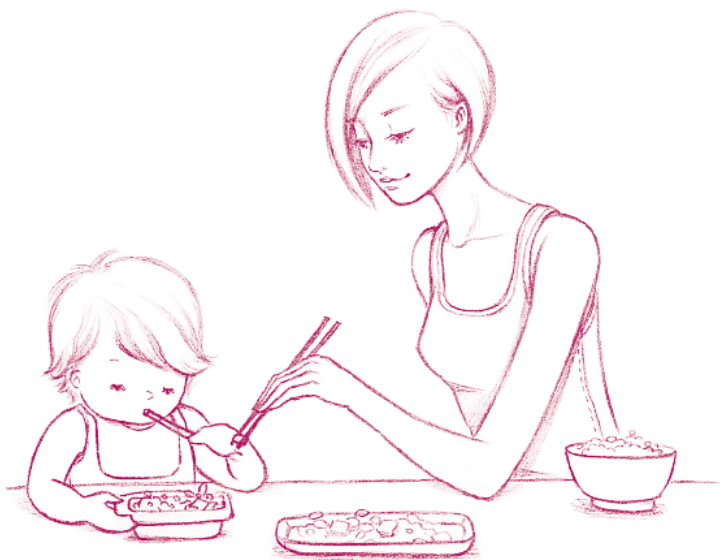
一个人的聪明程度由大脑的发育特征决定着。最关键的要数大脑皮层，它是人们进行思考和逻辑推理的部位，它有多个脑叶，分别接收着语言、思考、记忆、触觉、听觉、视觉等信息。

童年时期，人的大脑皮层逐渐变厚，而到了成年时期，大脑皮层逐渐变薄，这说明童年是一个人大脑发育的关键时期。此外，由于大脑的发育具有不可逆性，如果父母在这一时期忽略了宝宝营养的及时补充，那么会给宝宝智力造成影响，这关乎他一生的成长，也许日后再怎么努力改善也无法弥补。

营养是大脑发育的基本条件

蛋白质、脂肪是大脑发育的关键营养，碳水化合物、矿物质以及维生素，它们不仅是身体所需的营养素，还是大脑发育的基本条件、维持大脑功能必不可少的保证。这些营养素能否供给充分，决定了大脑结构与功能的物质是否健全。

蛋白质是细胞的主要成分，如果缺少，就会使得大脑的细胞数目减少，降低大脑酶的含量与活性，影响大脑的发育；脂肪影响宝宝的神经系统的生长和发育；碳水化合物是大脑神经细胞活动的热能来源；矿物质与维生素对脑细胞的功能起加强作用。





宝宝在出生后，大脑的神经细胞很快就会增加到所需的数目。如果宝宝在这期间的饮食中缺乏营养，对大脑造成的伤害也就最大。因为脑细胞缺乏的时间越早，损害也就越大，这对于宝宝的智力将有持续性的影响。

💖 宝宝营养与免疫力 💖

人体80%的疾病与免疫力有关，作为易受感染人群的妈妈来说，细菌和病毒总成为宝宝健康的最大威胁。

也许许多父母都注意到了，体质差、虚弱的宝宝总会发生感染，而营养充足的宝宝就会很健康。这是因为免疫力与饮食营养有着密切的关系，父母要想减少病菌对宝宝的伤害，除了帮助宝宝建立外在的抵抗病菌的良好环境外，更应该注重培养宝宝强大的内在免疫力。这样即使不小心感染了病菌，宝宝也能尽快恢复健康。

抗体是宝宝健康的保护者

当细菌和病毒侵入身体时，体内的淋巴组织会产生一种抗体。它可以对抗病毒和细菌，或者把这些病毒和细菌转化为对人体无害的物质，从而避免感染，它是宝宝健康的忠实守卫者。

但是这种抗体并不是平白无故就可以生成的，它需要充足的营养。抗体是一种蛋白质——免疫球蛋白，如果体内蛋白质不足，就会导致免疫球蛋白减少，进而使机体抵抗力下降。而当宝宝饮食中的营养充足时，体内的淋巴组织就会迅速制造出许多不同的抗体来对抗细菌和病毒的威胁。

除了这些抗体，体内的白细胞、淋巴细胞也是宝宝机体的保卫者，它们有着和抗体一样的功效，可以消灭病毒、病菌，阻止病毒的繁殖。

均衡营养是宝宝的免疫之源

要想有足够的抗体，宝宝还是要靠“吃”。新生儿主要食用母乳，食用母乳的宝宝对感染的抵抗力要强于食用牛奶的宝宝。断奶后的宝宝可以吃普通食物，

在遵循均衡膳食原则的同时，还要给宝宝添加富含免疫成分的食品。

蛋白质参与制造免疫相关的抗体；核苷酸是体内供应能量的主力军；维生素A能增强各组织表层的抗病能力，降低感染性疾病的发生；胡萝卜素能够在体内转化为维生素A；维生素C是最好的抗生素，可以预防感染，抑制细菌的生长，消除病毒病菌的毒性，对疾病还有加速复原的作用；维生素E能增加抗体，清除病毒细菌；锌可以直接抑制病毒增殖；充足的铁可以加强免疫功能；食物中的多糖类物质，可以提高人体的免疫功能。

科学的饮食很重要

人体所需的营养来自于食物供给，0~3岁是宝宝身体生长发育的黄金时期。在这个期间内，宝宝的生长发育速度最快，合理的营养便成为促进宝宝正常发育、健康成长的决定性物质，同时也对宝宝日后的活动能力和学习效果起着铺垫和决定性的作用。

合理的饮食即科学的营养：营养均衡、即任何食物不过少也过剩。这个道理看似简单，但在现代家庭中常会出现问题。因为婴幼儿相对成人来说，需要的各种营养素较多，但他们的消化、代谢能力较弱，胃、肝、肾脏等脏器功能都不成熟，父母稍微不注意，便会导致宝宝营养不足或营养过剩，这些都会影响宝宝的健康。

婴幼儿的饮食原则

父母首先要建立正确的营养观念，学好均衡营养这门功课，按照科学的营养知识给宝宝进食，使宝宝更加健康，更加聪明。

营养不可摄取过少

为了保证宝宝有一个健康的体魄，女性必须在孕期甚至怀孕前，直到宝宝出生后，都要给宝宝提供足够的营养。



如果宝宝从小获得了充分的营养，宝宝的一生便有了健康的基础，包括智力、体力和免疫力等。反之，营养不良非但会影响宝宝的生长发育，而且对宝宝的智力、骨骼、性格等方面都有着不容小视的深远影响，比如出现逐渐消瘦、精神萎靡、神经衰弱、皮肤干燥、骨骼肌退化、机体抵抗力低、成为传染病的易感者等。

虽然3岁以下宝宝所需的营养成分不同于成人，但一些父母常会为宝宝准备简单的、类似成人的食物，而忽略为宝宝准备适合他们的食物，加上一些父母工作繁忙，无法细心照料宝宝，可能在不经意间就会导致宝宝产生营养不均衡的现象。

好营养使宝宝更强壮

科学的营养会决定宝宝的骨骼发育，宝宝的骨骼发育又决定宝宝的体型和外貌。有的父母缺乏育儿知识，仅仅关注宝宝长大后的学步、学坐姿态，而不关注宝宝的营养，等宝宝长大后出现骨骼歪曲时则后悔不已。

在宝宝迅速生长发育的幼儿期，宝宝骨头里的钙、磷等无机盐含量少，有机物含量多，所以宝宝的骨骼一般硬度小、弹性大、柔软、不容易骨折、断裂，但却很容易发生变形。此外，这个时期里，宝宝的各个器官功能还没有定型，容易发生变化。因此，在这时就更要注意让宝宝的营养跟上，从而保持宝宝健美的形体。



如果骨骼所需的营养在饮食中缺乏，那么骨骼异常发育会随着年龄增加而愈加明显，一些背部、腿部的骨骼异常可能在宝宝长大后不易察觉，却能使宝宝在日后甚至成年因背痛及足部问题而困扰多年。相反，如果宝宝胸腔发育好，会使胸腔容积扩大，从而有足够的肺活量，不容易受到呼吸道感染，更加有利于血液循环。

脸部骨骼的发育不良会使宝宝出现如脸型狭窄、拉长；前额凸起、凹陷；下巴倒缩、嘴巴突出等情况。不管是哪一种异常都会影响宝宝的容貌。当宝宝脸部骨骼小且发育不正常时，宝宝的鼻窦就容易发炎，引起头痛。

父母要保证为宝宝提供科学合理的营养，如供给足量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐以及各种微量元素，以此使宝宝保持健美的体形，让宝宝身体的各个部分正常发育。营养均衡不仅使宝宝外形美观，而且有利于全身，特别是内脏器官的健康发育。

好营养造就好性格

有的父母感叹自己的宝宝爱哭闹，任性固执，脾气暴躁，或孤僻内向、胆小怕事等，不如别人家的宝宝那么乖巧。事实上，宝宝的性格也与所摄取的营养是否充足有关联。父母应该在苦恼之后，更多地关注一下宝宝的“饭碗”。





宝宝摄取的食物不仅决定了其身高和胖瘦，还决定了他的脾气与性情。实验发现，婴幼儿的哭闹、少儿的忧郁以及各年龄段宝宝的暴躁易怒，都可能与不良的营养状况有关。事实证明，在饮食上做了调理之后，给宝宝添加有营养的食物，宝宝脾气可能会得到显著的改善。在宝宝的成长期给予充足的营养，可使他更健康，更活泼可爱。

宝宝缺乏富含钙、镁的食物，会任性、容易哭闹、脾气大。因为钙对神经刺激的传导有帮助，宝宝缺乏钙会使神经不能松弛，精神紧张、脾气暴躁。同样，缺乏镁也会对神经活动传导造成干扰，出现暴躁和紧张情绪。

宝宝长期食用缺乏B族维生素的食物，会好动、马虎粗心、注意力不集中。而含铅、铝高的食物会使这一情况更严重，因为重金属一旦进入宝宝的体内很难排出，致使宝宝脑部的化学结构受到影响，导致宝宝智力和记忆力下降。

宝宝性格好，会给家庭添加更多的欢笑。因而纠正宝宝的不良情绪和性格，父母应从改善宝宝饮食、确保营养充足开始。

营养不可摄取过多

随着生活水平的提高，以及当今父母对宝宝重视程度的增加，营养不良的宝宝已经逐渐减少，取而代之的是肥胖、增长过快的宝宝。

宝宝在婴幼儿时期的生长速度是一生中最快的了，因此更加需要全面均衡的营养来支持。一些父母生怕自己的宝宝营养不够，便使劲给宝宝补充营养，忽略了科学饮食、营养均衡的重要性，使宝宝出现了营养过剩的情况。殊不知，这也违背了科学营养的饮食原则。营养素摄取过多、过高，对宝宝的健康成长是非常有害的。

◆ 蛋白质过量。0~3岁的宝宝各个器官发育还都不完善，身体器官有时无法承担一些过多营养素的代谢任务。比如，如果宝宝长期摄入过多蛋白质，无法被身体吸收的剩余蛋白质便会转化为脂肪，使宝宝出现肥胖症状。此外，这些剩余蛋白质还会因无法排出体外，而破坏宝宝体内营养素的平衡，导致宝宝出现发烧、呕吐、腹泻等现象，严重的还会导致高氮血症，对宝宝的智力造成不良的影响。

◆ **脂肪过量。**宝宝摄入过多脂肪，这些脂肪便在身体形成堆积，导致宝宝行动不便，运动困难。肥胖儿童将来在成人期患高血压、高脂血症、糖尿病的风险便大大增加。

◆ **维生素过量。**维生素是保持人体健康的重要活性物质，于是父母一般除了给宝宝多食用含维生素的食物外，还会给宝宝吃些维生素药物。但一般来说，均衡摄入含有维生素的食物，多晒太阳，适量补充维生素制剂，就已经可以满足宝宝的维生素需求了。如果添加过多的辅助药物，会因宝宝身体无法承担和吸收，而发生呕吐、厌食、焦躁等维生素中毒现象。

甜食摄取不可过量

糖类可以为宝宝身体的正常运作提供大部分热量，有保持体温、促进新陈代谢、维持大脑和神经系统功能正常的作用。因为口感好，甜食总是受到人们尤其是宝宝的喜欢。有些溺爱宝宝的父母，为了满足宝宝，让宝宝高兴，便一味地给宝宝过多的甜食。父母一定要注意控制并减少宝宝对糖、饼干等甜食的摄取量，因为宝宝已经从日常膳食中得到了足够的糖类，不需要再额外补充。这些甜食给宝宝提供的更多是热能，而非宝宝所需的蛋白质、维生素、矿物质等物质。这些额外的甜食，不仅会影响宝宝的生长发育，妨碍牙齿生长，还会使其中的碳水化合物在代谢过程中转化为脂肪，导致宝宝肥胖，行动不便，并诱发多种疾病。

尽量远离垃圾食品

零食太多使许多宝宝出现营养过剩的症状，有些食物对于宝宝来说是垃圾食物，但却被父母买回家给宝宝吃。还有的父母不让宝宝吃糖，却给宝宝喝添加了人造糖精的软性饮料。许多垃圾食品非不会对宝宝的生长发育有帮助，还会影响宝宝的健康。父母要仔细区分，科学安排宝宝的饮食。

那些毫无营养可言的垃圾食物都有着共同特点：高糖、高脂，而蛋白质、纤维素、矿物质含量低，如炸薯条、洋芋片、炸鸡和可乐等食物。一些高热量、营养素少的点心，因含有过多油脂、盐分和糖分，较高的香精、色素及防腐剂，对宝宝的胃肠道也有损伤，有的还会有致癌的作用。一些高糖的碳酸饮料，会带走



体内的钙。有的宝宝还会因为吃了垃圾食品而饮食不规律，影响正餐的食欲，导致厌食。

许多电视广告里的食物也容易吸引宝宝，最后导致被过度摄取，造成宝宝营养不均。因此，父母在为宝宝购买食品时一定要认真辨别、理智购买。



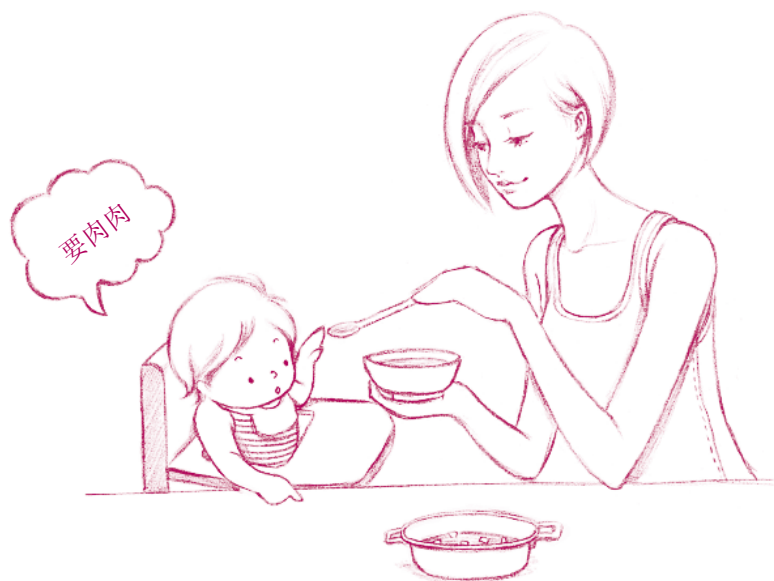
♥ 宝宝营养素的来源 ♥

宝宝的营养素并非来自辅助药物，也不单纯来自奶制品与肉类。事实上，五谷杂粮与水果蔬菜、豆制品也应该是宝宝餐盘里的主角，因为这些食物不仅可以为宝宝提供正常需求的营养物质，还能避免奶制品与肉类摄取过多给宝宝造成的脂肪、胆固醇过高。因此，父母应该纠正对宝宝饮食的错误理解，把正确的、适宜的食物合理地安排在宝宝的食谱中，以满足宝宝的营养需求。

肉类

肉类营养丰富，富含蛋白质、脂肪、纤维素和矿物质，可供给人体需要的绝大多数营养素。其中，肉类中蛋白质有着很高的生理价值。

肉类中，瘦肉的蛋白质要高于肥肉，肥肉的脂肪要高于瘦肉。瘦肉中的铁，



可以防治宝宝患缺铁性贫血。但肉类中碳水化合物含量比较低，而且摄取过多，其中的脂肪容易导致宝宝出现肥胖等疾病，因此父母要注意同时从豆类、谷物、蔬菜、水果中获取更多的营养。在给宝宝做肉类食物时，父母要注意精细加工，彻底蒸煮，并辅助给宝宝食用素食。

谷物

大米、小麦、杂粮、薯类等被称为谷类食物，是我们传统膳食中的主食。谷类食物含有碳水化合物、蛋白质、膳食纤维以及维生素等营养物质，为人体提供热能。

父母应给宝宝适当添加些粗粮，如大麦、燕麦、小米、全麦面包等。因为这些粗粮含有多种碳水化合物，对于正在成长的宝宝来说，是能量的主要来源。不仅营养丰富，也容易被吸收。

但是如果谷类食物过度加工，或是烹饪过度，都会损失其中的无机盐和维生素。因此，父母在加工制作中，也要注意把握尺度。此外，把谷物储存在通风干燥的阴凉环境中，有利于保存谷物中的营养价值。



蔬菜

蔬菜是维生素和纤维素的主要来源，其中含有宝宝身体所需的钙、磷、钾、铁等矿物质。这些矿物质可参与构造宝宝身体各组织，从而起到调节身体各种生理功能的作用。纤维素可以促进宝宝肠胃蠕动，有利于把宝宝体内有害物质及时排出。细分下来，蔬菜有绿叶蔬菜和普通蔬菜两种。绿叶蔬菜，如菜花、甘蓝、白菜等，其中所含的维生素C和胡萝卜素要高于普通蔬菜，而胡萝卜素可促进宝宝的生长发育，增强身体免疫力。

蔬菜因其含有特殊的香味，能够刺激宝宝的食欲，一般宝宝都比较爱吃。但父母在选择蔬菜时，一定要注意选择新鲜的蔬菜，因为新鲜是营养素是否丰富的关键保证。而且，一种蔬菜不可能全部包括身体所需的营养素，因而父母最好做到多样搭配，让宝宝每天食用两三种蔬菜，一周尽量不吃同样的蔬菜；在烹调时应少放盐，并尽量缩短烹饪时间，从而保证其营养素不流失。



豆类和豆制品

豆类中有比较全面的营养成分，蛋白质含量高。大豆脂肪中的不饱和脂肪酸不同于动物脂肪的胆固醇，含有的亚油酸、亚麻酸，对宝宝大脑发育很有利。此外大豆中还含有丰富的矿物质和维生素。

营养价值最高的是大豆类，但大豆中的碳水化合物在体内不易消化，容易引起胀气和腹泻。大豆含有皂角素，可刺激胃黏膜，所以，如果给宝宝食用没有煮熟的黄豆或豆浆时，会使宝宝产生恶心、呕吐、头晕、头痛、腹胀、腹泻等症状。

豆制品制作成的豆腐、豆腐干、豆浆、豆芽等，营养丰富、容易消化和吸收，同时去除了大豆中对身体不利的成分，因此应给宝宝适量补充。

水果和坚果

水果含有与蔬菜类似的营养素，含有膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素等。水果含有糖类，因此带有甜味，宝宝比较喜爱。但由于水果中的物质不能给宝宝提供充足全面的营养素，父母要注意不能用水果完全代替蔬菜和主食。

坚果营养丰富，含有蛋白质、碳水化合物、维生素E、B族维生素、钾、镁、磷、钙、铁、锌、铜等营养成分，对增强宝宝体质、促进生长发育、预防疾病有很好的帮助。同时，坚果中的脂肪富含必需脂肪酸，是优质的植物性脂肪，可以为宝宝大脑和视网膜良好发育提供保证。

但由于坚果不容易被消化，且容易造成宝宝窒息，所以对于2周岁前的宝宝，父母可以把坚果磨碎，放在其他食物里喂给宝宝吃。这样不仅有利于宝宝的消化，也有利于其营养物质充分被吸收。2周岁以上的宝宝可以吃整粒的坚果了，但父母也要注意看护好，以免发生意外。

婴幼儿生长发育必需的营养

人体不能缺少营养素，否则体内所需的热能便无处提供，生理功能就无法得以维持，继而生长发育无法得以保证。当然，婴幼儿的生长发育更是与营养素息息相关。

对于0~3岁的宝宝来说，任何一种必需营养素的长期缺乏，都会阻碍宝宝的生长发育和健康，对于婴幼儿时期的宝宝来说，母乳是最好的营养素，但是断奶后或在人工喂养时，父母要保证宝宝能够摄取科学的、足够的营养素，以满足宝宝生长发育的需求。

蛋白质

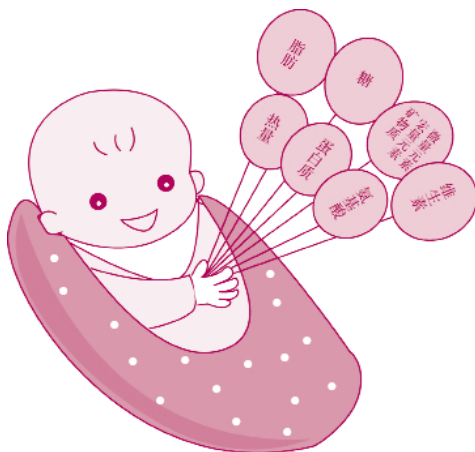
蛋白质是人生的工程师，由22种氨基酸组成，是生命的基础物质，占人体重



量的16%，用来制造血液、肌肉、皮肤、头发、指甲等人体器官，控制人体发育过程，修补和维持人体组织。广泛分布于人体组织中。

蛋白质是构成人体各组织器官的主要材料，同时人体内整个新陈代谢过程需要蛋白质，大脑从事复杂智力活动需要蛋白质，身体抵抗疾病的激素等均需要蛋白质。

婴幼儿时期是宝宝身体各个系统发育的最重要时期，因而宝宝需要蛋白质来满足生长发育的需求，同时也需要蛋白质对体内破坏的组织起到修补和恢复的作用。所以鸡蛋、鱼类、奶类、各种蔬菜、豆类等含大量蛋白质的食物，对于宝宝来说是必不可少的。



◎ 摄取适量的动物蛋白

鸡蛋、肉类、奶类中的蛋白质虽然比较丰富，但碳水化合物、维生素和纤维素含量较低，胆固醇、动物脂肪过高，所以父母应让宝宝适当摄取。同时应结合摄取蔬菜、豆类等植物蛋白质，也能够补充这些植物内的碳水化合物、维生素和纤维素等。

◎ 蛋白质是大脑发育的关键营养

0~3岁的婴幼儿时期是宝宝脑发育相对较快的时期，这时便要有丰富的营养物质来供给发育需要，蛋白质是这些营养物质中最关键且需要量也较大的营养物质之一。因为蛋白质是构成大脑的重要物质，当人们在从事脑力活动时，便需要

蛋白质来提供脑细胞代谢，以此维持大脑的各种运动状态。因此，蛋白质决定着宝宝的大脑发育，如果缺乏蛋白质，将降低宝宝脑细胞的数量和质量，宝宝摄取蛋白质越少，大脑结构受损情形越严重。

◎ 需要热能配合发挥作用

蛋白质的需求量在很大程度上要受到热能的摄入量的影响，要想让食物中的蛋白质充分发挥其特殊的功能，热能就必须同时满足需要。因此，父母在宝宝的营养素摄取上，要注意合理搭配，从而发挥蛋白质的互补作用。

随着宝宝的生长趋势以及环境的不同，日常活动量的增加，宝宝对蛋白质的需求量也各有不同。年龄越小的宝宝生长发育越快，因而所需的蛋白质量也就相对越多。

脂肪

脂肪是身体必需的营养素之一，所含的热量是碳水化合物的2倍，是丰富的热量来源和重要的供能物质。脂肪也是人体的燃料，是构成人体各种细胞的主要成分之一。

脂肪是身体构成的重要成分，还能因在皮肤下阻止体热散失而起到维持体温的作用，同时脂肪围绕在器官的周围，像垫子一般，缓冲机械冲击，可以起到保护人体器官的作用。不仅如此，脂肪还能作为溶剂来促进维生素的吸收。

◎ 饱和性脂肪酸与不饱和性脂肪酸

脂肪由脂肪酸构成，分为2类：

一是来自牛油、猪油、羊油等固体脂肪的脂肪酸，是饱和性脂肪酸，主要存在于肉类和奶制品中，它们只能给身体产生能量，却很容易导致一些疾病，如心脏病和中风等。

二是来自大豆油、玉米油、花生油等植物油中的液体脂肪酸，是不饱和性脂肪酸，主要存在于以植物为主的食物中，有助于控制血液中正常的胆固醇含量，防止疾病，有益于身体健康。



◎ 机体不可或缺的营养

身体的每一个细胞都需要脂肪酸，脑部尤其是这样。如果没有脂肪酸，那么维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等都无法被吸收，身体就会出现因这类维生素不足而引起的问题。婴幼儿时期的宝宝脂肪代谢不稳定，容易消耗，如果长期供应不足，会出现营养不良、发育迟缓，引起各种脂溶性维生素缺乏症。如维生素D吸收不足，会影响身体对钙的吸收能力；如维生素A不足，会出现皮肤干燥、鳞状脱屑等情况，还会使宝宝体重增长减慢。一般来说，食草类家畜所含的脂肪比较容易被宝宝吸收。

◎ 适量摄取，避免肥胖

相对来说，脂肪在胃里停留时间比较长，不管是儿童还是成人，吃了脂肪含量高的食物，都会有饱腹感。但脂肪很容易在体内堆积，如宝宝摄取过量很容易引起肥胖。因而，父母应注意给宝宝适量补充脂肪。



碳水化合物

碳水化合物是构成人体各组织的重要成分，可以给宝宝的身体提供热量，保证宝宝身体正常运作，还能够保持宝宝体温，促进宝宝新陈代谢，促进宝宝肢体运动，维持宝宝大脑和神经系统正常。

如果供给充足糖类，让肝脏中储备充足的糖原，不仅可作为身体需要时能量的来源，还能在一定程度上避免肝部受到有害物质的损害。碳水化合物中还含有不被消化的纤维素，能够吸水、吸脂，对宝宝的排便很有帮助。

◎ 碳水化合物的来源

相比成人来说，0~3岁的宝宝需要较多的碳水化合物。在宝宝最初的饮食中，糖类多为来源于各种奶类的乳糖和蔗糖，刚出生的宝宝可以消化乳糖，但对于蔗糖则没有很好的消化能力。



宝宝在日渐成长后，可以从蔗糖、大米、小麦、玉米、燕麦、水果、坚果、蔬菜等中获取糖类，但要注意需适量，避免让宝宝过多地直接摄取砂糖以及甜食。

◎ 需要不断补充

碳水化合物除了存在于血液和细胞外的体液中，主要存在于人体的肝脏和肌肉中，一般很容易在一天中就消耗完，因而需要不断地补充。



维生素

营养催化剂33种，维生素是细胞的新陈代谢、身体发育成长、维持人体健康必不可少的物质。它有助于蛋白质、脂肪、碳水化合物和矿物质的吸收和利用。帮助形成血液、细胞、激素、神经系统的化学物质。可分为脂溶性维生素和可溶性维生素。促进营养的化学反应，以维持人体各系统之正常机能。

脂溶性维生素：有维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等。溶于脂肪，储存于人体脂肪组织内，保证人体器官的功能健康，如维生素A：能促进人的眼部组织健康，保护视力；维生素D：帮助人体吸收钙质，维护骨骼健康；维生素E：是强力抗氧化剂，保护细胞膜、心管、心脏、皮肤肝脏等组织免受自由基伤害，延缓衰老等。

可溶性维生素：有B族维生素和维生素C，溶于水而不溶脂，体内不能大量储存，因此每天必须摄入足够的可溶性维生素以补充人体对它的需要量。

B族维生素共有8种：维生素B₁、维生素B₂、泛酸、烟酸、维生素B₆、维生素B₁₂、叶酸、生物素。其共同特点是能帮助蛋白质分解旧的物质，合成新的物质。其功能是维持不同器官的健康。如维生素B₁维持神经系统需要，能协助红细胞生成和参与许多新陈代谢，帮助指甲、头发生长等。泛酸能帮助食物释放能量，并维持神经系统的健康。下面介绍几种常见的维生素，给父母提供参考。

◎ 维生素A

在人体内，β-胡萝卜素转化成维生素A，它对于保持支气管内壁、肠道内壁、泌尿系统、眼睛各部位健康都有着重要作用。

◆ 对生长发育的影响

首先，维生素A与宝宝的生长发育有很大关系，它在体内可以促进蛋白质的生物合成和骨骼细胞的分化。而骨骼和牙齿中的象牙质、珐琅质都需要维生素A才可以正常发育，宝宝在身体各部分生长发育的重要时期里，如果缺乏维生素A，会导致头盖骨发育不良，使脑部的发展空间受到限制。

维生素A对牙齿也有影响，缺乏会导致出现齿龈增生、角化，影响牙釉质细胞发育，从而使牙齿停止生长。此外，维生素A是促进大脑发育的物质，在婴幼儿

儿时期补充足够的维生素A，可以加速核糖核酸的合成，而核糖核酸的数量足够时，便对宝宝的智力很有好处，可避免出现智力低下等情形。

◆ 对免疫力的影响

几乎每一种感染或是感染性疾病，都和维生素A缺乏有关系。实验证明，保持维生素A的充足，可在一定程度上预防感染。这是因为维生素A可以提供黏膜保护，在肺、鼻窦、胃、或者类似口腔内膜的组织等身体各通道内侧覆盖。而这些黏膜的黏液中有一种酶，可以把病毒和病菌摧毁。而当维生素A不足时，便会使细菌在黏膜积存而无法摧毁。

婴幼儿时期的宝宝，常会受到各种感染。缺乏维生素A，自然会使宝宝的免疫力降低，削弱抵抗力，从而细菌便容易入侵，易出现反复咳嗽和感冒的症状，甚至引起支气管肺炎等疾病。因此，父母要给宝宝提供充足的维生素A。

◆ 对视觉的影响

维生素A在人体内还有一个重要的作用，即对于眼睛健康、视力正常的作用。一个人在昏暗的光线下，如果维生素A充足，那么对黑暗的适应就比较快，看得也比较清楚。反之，人在暗光下无法看清周围物体，便是人们所说的夜盲症。如果严重缺乏维生素A，还会有失明的危险。这是因为视网膜上有一个杆状细胞，其中的物质是一种感光物质，由维生素A转变而来。

◆ 维生素A的食物来源

动物性食品中，肝、奶油、鱼卵、全脂乳酪、蛋黄含有丰富的维生素A；植物性食品中，绿色和黄色蔬菜、黄色水果是维生素A的主要来源，这些都可以提供给宝宝所需的全部维生素A。

同时，要保证有足够的脂肪，才能使维生素A得以吸收。因此，如果父母给宝宝喝脱脂牛奶也会阻碍宝宝对维生素A的吸收。作为抗氧化剂的维生素E，可以保护维生素A不受到氧气的破坏，如果在摄取维生素A时忽略了维生素E，也会使维生素A的吸收减少。

鱼肝油是维生素A的最佳来源，热量低且容易吸收，父母可以在宝宝吃完奶、排完气后，适量滴在宝宝嘴里。



摄入过量的维生素A是有危险的，但多吃蔬菜是不会有维生素A中毒的风险的。

◎ B族维生素

B族维生素是一个拥有多个分支的族群，维生素B₁、维生素B₂、维生素B₅、维生素B₆、维生素B₁₂，以及烟酸、泛酸、叶酸等都属于B族维生素。

B族维生素对人体非常重要，主要参与人体的消化吸收功能和神经传导功能，有助于产生能量，并帮助身体中的每个细胞生成、酶系统运作。而脂肪、碳水化合物、蛋白质在体内的作用也都需要B族维生素的支持。同时，B族维生素还有助于形成脑细胞，可调节脑神经功能，预防精神障碍。

◆ 均衡摄取B族维生素

B族维生素中的各成员在人体中是相互协作、相辅相成、共同发挥功效的。所以我们同时摄取全部的B族维生素，效果要比分别摄取好。此外，如果维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆摄取比例不均衡，有的摄取量过高，有的过少，便会造成失衡，对人体并不能起到应有的效果。

由于B族维生素都是水溶性的，不能在体内长久存储，多余部分会随尿液排出体外，因此父母应给宝宝每天从食物中补充，以维持健康。同时由于维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆容易氧化，所以父母在加工食物时，尽量采用焖、蒸、做馅等方式加工。此外，由于维生素B₁、维生素B₂在酸性环境下耐热，在碱性条件下容易被氧化分解，所以父母可以在烹饪时适量添加一定的醋，或者在加工米、面、豆类时，不要在里面加碱。宝宝在生病时，需要补充更多的B族维生素，以增强体内的热量。

◆ 维生素B₁

生理功能。营养神经、保护心肌、刺激胃肠蠕动。

主要来源。粮谷米粒的外层、动物肝脏、肾脏、心、肉类、豆类、花生，芹菜叶、莴笋叶。

◆ 维生素B₂

生理功能。在人体细胞代谢中起控制作用；激活维生素B₆；帮助肾上腺激素

的产生、骨髓中红细胞的形成；帮助体内对铁的吸收、储存和利用，防止缺铁性贫血；辅助氨基酸、脂肪酸、碳水化合物在人体中的代谢。

主要来源。主要为动物性食物，如肉、鱼、蛋、奶。

◆ 维生素B₆

生理功能。宝宝体内必须要有充足的维生素B₆，才能产生身体中的蛋白质，同时维生素B₆还是机体内许多酶系统的辅酶。

主要来源。动物肝脏、肾脏、蛋、小麦麸、燕麦、粗粮、大豆、花生、甘蓝、胡桃。

◆ 维生素B₁₂

生理功能。维持健康的神经和正常的造血功能。

主要来源。动物肝脏、猪肉、牛肉、蛋、牛奶。

◆ 叶酸

叶酸是B族维生素的一种，它可以促进宝宝神经细胞和脑细胞的发育，父母在宝宝3岁之前给他添加含有叶酸的食物，可以提高宝宝的智力。同时，叶酸还可以促进骨髓中幼稚细胞的成熟，如果宝宝在骨骼生长的时期缺乏叶酸会使骨骼发育异常。

生理功能。叶酸的主要功能是生血，对制造脱氧核糖核酸和红血球很重要。宝宝因缺乏叶酸会引起巨幼红细胞性贫血，这种贫血情况并不少见。

尽管缺铁性贫血是小儿营养性贫血最常见的原因，但当宝宝因为缺铁而导致贫血时，父母不仅要给宝宝补铁，还应同时添加含有叶酸、锌或铜等来辅助治疗，以使宝宝贫血情况得到改善。

主要来源。叶酸广泛存在于新鲜的绿色蔬菜菜叶和水果中，因此对于成人来说，并不会出现缺乏情况。但对于宝宝来说，缺乏叶酸情况时有发生，父母要注意给宝宝适当添加，以满足身体生长发育的需要。

芹菜、菜花、土豆、萝卜、芦笋、蘑菇、莴笋等蔬菜，梨、柑橘、香蕉、柠檬等水果中，都含有丰富的叶酸。除了蔬菜、水果外，动物肝脏、肾脏、蛋类、



鱼类含有丰富的叶酸，酵母、坚果类、大豆类中也含有较丰富的叶酸。

蔬菜在烹调时，一半的叶酸都会被损失掉。因此，父母在给宝宝烹调绿叶蔬菜时，要避免时间太长，尽量用急火快炒。

◆ B族维生素的食物来源

妈妈肠道内的有益细菌，会使母乳中含有丰富的B族维生素，继而带给宝宝。所以母乳喂养的新生儿可以充分地摄取到B族维生素。宝宝半岁后，父母就应循序渐进地给宝宝添加富含B族维生素的食物了。

自然食物是B族维生素最好的来源，酵母、肝脏、酸乳酪、小麦胚芽、粗粮都含有丰富的B族维生素。其中B族维生素含量最高的食物是酵母，父母可以用酵母做成面包，给宝宝适量食用。小麦胚芽的B族维生素含量也很丰富，父母可以把它加在麦片和牛奶中，但在加热过程中B族维生素会略有流失。酸乳酪有助于在宝宝体内制造B族维生素，父母也可以选择给宝宝食用。



◎ 维生素C

维生素C在人体内可以保护酶的活性，改善铁、钙的吸收和叶酸的利用率，能改善脂肪、胆固醇等细胞的正常代谢，对于生长发育迅速的婴幼儿，在骨骼、牙齿发育、免疫力增强方面也有着很大的帮助。

◆ 促进身体全面发育

维生素C可以促进牙齿、骨骼的生长，增强免疫力，有利于伤口愈合。对于母乳喂养的宝宝来说，一般不会出现缺乏维生素C的问题，因为母乳含有足够的维生素。但对于只喝牛奶的宝宝来说，体内维生素C含量低，如果没有适当补充，会使骨骼中的软骨组织和牙齿发育停止，铁质不能正常吸收。

同时，缺少维生素C，对于宝宝的脑功能发育也有影响，充足的维生素C能使儿童脑功能敏锐。

◆ 避免疾病和过敏

如果宝宝缺乏维生素C，最常见的疾病表现就是经常感冒。因为充足的维生素C可增强宝宝的机体抵抗力，父母应注意给宝宝适量添加，减少宝宝感冒等疾病的发生。

同时，充足的维生素C能够使宝宝避免出现过敏症状。维生素C还可以促进肠内有益细菌的生长，从而减少身体对B族维生素的需要。此外，缺少维生素C，会影响体内胶原的合成，使伤口愈合缓慢，并出现牙龈肿胀出血、皮下出血的情况。

◆ 维生素C的食物来源

含有丰富维生素C的食物只存在新鲜的蔬菜和水果中，且很容易流失。韭菜、菠菜、青椒、菜花、卷心菜、西红柿等蔬菜，橘子、柠檬、红果、柚子、枣、猕猴桃等水果中都含有丰富的维生素C，但“新鲜”是保证其含有的关键条件。

但这些维生素C除了在酸性环境中比较稳定之外，对碱、热、氧化、光照都很敏感，这些条件会使维生素C的活性降低，结构被破坏。因此，父母在加工时，不要把食物切得太细，也要避免加热时间过长，应尽量选择蒸的方法，可以生吃的食品尽量生吃，在保存时要避光、阴凉通风。



◆ 均衡摄取

维生素C水溶性强，在体内不易储存，会很快随尿液排出体外，所以父母应该每天都给宝宝补充一些。

如果选择合成维生素C补充品，父母应注意不能让宝宝摄取过多，如果摄入过多，容易使宝宝产生骨骼疾病。不能被身体吸收的维生素C，还会使宝宝引起腹泻、恶心、痉挛等现象，导致铁过多吸收，破坏红细胞而形成泌尿道结石。长期大量摄取，还会产生依赖性。

◎ 维生素D

维生素D在体内最重要的作用就是提高机体对钙、磷的吸收，促进骨骼、软骨及牙齿的正常矿物化，使之不断更新，维持骨骼和牙齿的正常生长。

◆ 强壮骨骼，使牙齿更坚固

在宝宝骨骼生长的关键时期，对维生素D的需求也比较大。摄取维生素D可以帮助促进骨骼钙化，牙齿健全。

只有维生素D充足，钙才能在人体中正常的被吸收与利用，使骨骼、牙齿正常发育。充足的维生素D还能把过量的磷排出。母乳中维生素D的含量不高，父母可以给宝宝添加专门的鱼肝油。

缺乏维生素D的宝宝，造成钙和磷吸收的减少，血钙水平会下降，妨碍骨骼的矿化，在3~6个月之前有发生骨质软化、变形，患软骨症的可能，还会出现佝偻病，因而维生素D又被称为抗佝偻病维生素。

◆ 晒太阳是最好的来源

在阳光的作用下，人体皮下组织有一种胆固醇，可以经紫外线照射转变成维生素D，然后存储在体内。这也是维生素D最可靠的来源，不会有过量的风险。

如果不能保证晒到阳光，或者身处阳光不充足的地域，父母可以选择给宝宝添加一些含有维生素D的食品。

但是富含维生素D的食物种类并不多。相对来说，一些脂肪含量较多的鱼、动物肝脏、蛋黄、奶油中有比较多的维生素D。而肉类和牛奶中，含量很少。但

如今一些婴儿配方奶粉中也添加了维生素D，鱼肝油也有浓缩的维生素D，这些都是不错的选择。

◆ 过量会造成的危害

摄入过多的维生素D，对宝宝来说是有害的，一般会导致宝宝出现虚弱、恶心、呕吐、腹泻、抽搐、低热、顽固便秘、体重减轻的情况。严重时还会导致永久性心脏受损、智力发育迟缓的症状。所以父母要注意适量给宝宝摄取。

◎ 维生素E

抗氧化功能是维生素E最主要的功能。同样，对于婴幼儿时期的宝宝来说，维生素E最重要的生理功能是可以减少身体对氧气的需要量，保护维生素A、胡萝卜素、肾上腺、性腺等激素不被氧气破坏。它在体内还可以保护细胞不受自由基的损伤。缺少维生素E会皮肤粗糙干燥、生长发育迟缓。

此外，维生素E还可以维持机体的免疫功能，提高机体对钙、磷的吸收，促进宝宝骨骼钙化、牙齿健全等生长发育。

同时，维生素E的需要随着膳食中其他成分的改变而改变，不饱和脂肪酸增高时，由于容易被氧化，就需要较多的维生素E。

◆ 保护宝宝智力的发育

充足的维生素E，可以保护血中红细胞膜的完整，避免宝宝脑部缺氧，出现智力发育迟缓的现象。同时，可以促进脑细胞增生，保持脑细胞的活力。

对于早产儿来说，维生素E的充足可以通过保护红细胞膜的完整，避免早产儿发生溶血性贫血。

◆ 维生素E的食物来源

母乳中维生素E的含量要大大高于牛奶中，所以人工喂养的父母要注意给宝宝添加维生素E。

维生素E一般存在于油料种子及植物油中，如麦胚油、棉子油、玉米油、花生油、芝麻油等，其中小麦胚芽油是其最丰富的来源。绿色蔬菜、肉、蛋、奶也含有少量的维生素E。



父母还可以给宝宝适量补充富含天然维生素E的滴剂和鱼肝油，当宝宝可以咀嚼时，可以给宝宝服用维生素E咀嚼片。在摄取时，可以与含有脂肪的食物一起吃，便于有效吸收。

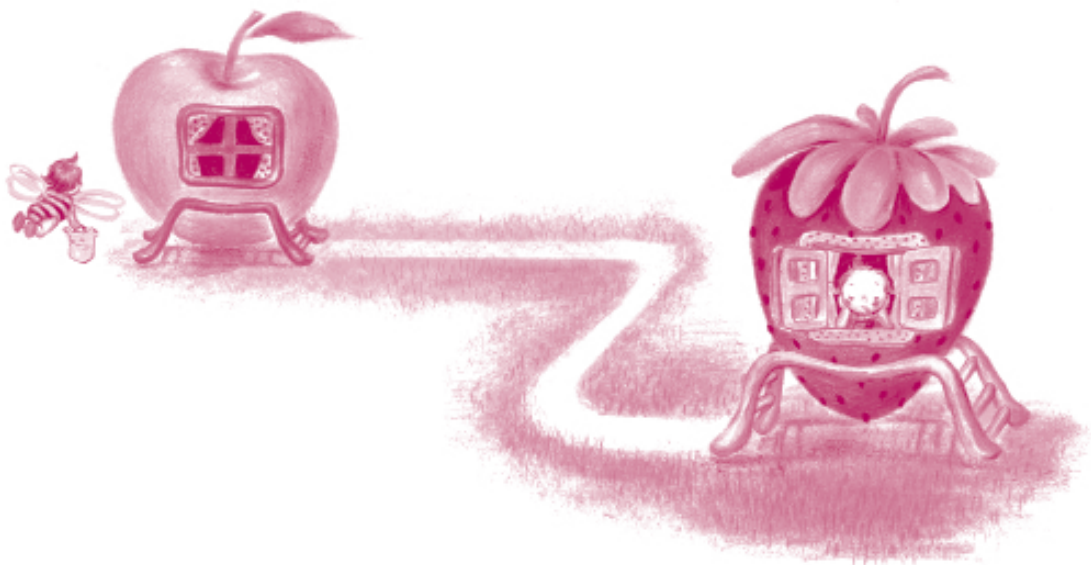
矿物质

矿物质是身心调控员，矿物质包括常量元素和微量元素。

常量元素：占人体重量的万分之一以上，如碳、氢、氧、钙、磷、镁、钠、钾等。

微量元素：占人体重量的万分之一以下，如铁、铜、锰、铬、硒等。

矿物质是构成人体各组织的重要材料，如钙、磷、镁是骨骼、牙齿的重要成分，钠、钾是细胞内、外液的重要成分。人体内的新陈代谢，每天均有一定量的矿物质参与，如果矿物质摄入不足将给人体造成很多疾病，如骨质疏松、消化不良、贫血、恶性肿瘤等疾病。下面介绍几种常见的矿物质。



◎ 钙

人体内含量最多的矿物质就是钙了，它是构成人体骨骼和牙齿的主要成分，并参与人体内的凝血过程，维持心肌的正常收缩，降低毛细血管、细胞膜的通透性及神经肌肉的兴奋性等生理功能。

◆ 构成骨骼和牙齿的重要组成部分

人体的大部分钙都存在于骨骼和牙齿里，它和磷相互作用使骨骼和牙齿得以保持健康。人体中的钙是不断更新的，它被不断补充到骨骼中，也不断地被更新。对于婴幼儿时期的宝宝来说，骨骼成长快速，钙的更新自然也是快于成人的。

因此，这时充足的钙会起到非常重要的作用，它可以帮助宝宝的骨骼和牙齿结实、坚固，顺利地发育成长。如果宝宝在这时缺少钙，可能会有佝偻病、牙齿发育不良等情况出现。同时，足量的钙质对宝宝的大脑发育也有益，可以使宝宝更聪明。



◆ 维生素D可促进钙的吸收

有的父母很奇怪，一直给宝宝补钙，为何还是出现了缺钙的情况。事实上，单纯补钙，宝宝并不一定会吸收。这是因为钙要依靠维生素D来促进吸收，维生素D存在于食物中的鱼子、鱼肝油、奶制品、蛋黄等食品中，更可以通过晒太阳由皮肤安全地得到有活性的维生素D。所以父母要注意，在给宝宝补钙的同时，不要忽略了维生素D的摄取。



◆ 钙的食物来源

除了人们熟知的鲜牛奶、酸奶、奶酪等奶制品，绿色蔬菜、豆制品以及添加了矿物质的果汁，也都是钙的来源。此外，还有海产品，如鱼、虾皮、海带、紫菜中也含有较高的钙。

同时，多食用植物类的食物，可以减少通过肾流失的钙，从而保持骨骼中含有充足的钙。

除了依靠食物补充钙外，父母给宝宝多晒太阳也是预防缺钙的好方法。因为阳光可以让宝宝的体内产生充足的维生素D，从而促进食物中的钙在宝宝体内的吸收。

◎ 磷

磷在人体中的含量也较多。和钙一样，磷同样是骨骼和牙齿中重要的组成成分。同时，磷酸可以促进身体组织器官的修复、参与代谢过程、调节酸碱平衡、给身体提供能量与活力，是构成生命的重要物质。

◆ 与钙的抵抗关系

对于正在长身体、长骨骼和长牙齿的宝宝来说，磷是必不可少的。但幸运的是，我们的食物中含有非常丰富的磷，所以磷缺乏的情况也很少见。只要按照正常的要求喂养宝宝就可以了，一般不会出现磷缺失的情况。

但是如果摄入磷过高，则会破坏矿物质的平衡，干扰、抵制钙的吸收。因为磷与钙有着很密切的关系，它们有一定的抵抗作用。如果体内磷的含量过高，就会形成磷酸，把钙排出体外，导致钙含量低，从而出现佝偻病、牙齿发育不良等情况。

◆ 磷的食物来源

几乎所有的食物都含磷，磷也很容易被人体吸收，所以一般不会出现磷缺乏的情况。瘦肉、动物的肝、蛋、奶等都含有丰富的磷，粗粮、虾皮、海带、紫菜、蔬菜、豆制品、芝麻酱、坚果等，含磷也较丰富。但谷物粗粮中的磷为植酸磷，如果没有经过加工处理，则不容易被吸收和利用。

◎ 铁

铁是人体必需的微量元素，它是许多酶的重要成分，存在于红细胞中，向肌肉供给氧气。如今缺铁性贫血已成为世界卫生组织确认的四大营养缺乏症之一，因此要注意补铁应从婴幼儿时期开始。

◆ 铁是造血的基本原料

铁是造血的原料之一，人体中大部分的铁都在血液中，它和蛋白质结合成血红蛋白，在血液中参与氧的运输，人体缺乏铁质，就会影响许多酶的正常功效，从而导致缺铁性贫血。

对于半岁以下的宝宝来说，体内存储有来自母体的铁，这些铁可以供宝宝3~4个月的身体所需。而且母乳虽然含铁量较少，但是有一种很容易被消化和吸收的铁质，也足以满足宝宝身体所需。当宝宝到了半岁时，由于生长发育迅速，出生时体内有限的铁已经被逐渐损耗了，如果父母没有在这时给宝宝补充铁质，就有可能导致宝宝出现贫血的情况。

此外，铁质补充不足还会导致肠炎、肝脏受损、维生素吸收不良等情况，有碍宝宝的健康成长。

◆ 补铁过多的危害

一般来说，食物中的铁已经可以满足身体的需求，不需要再额外补充铁剂。因为铁质过多会破坏维生素E，造成贫血。同时维生素A、维生素C、胡萝卜素以及必需不饱和脂肪酸及多种激素，也都会因为缺乏维生素E而被氧化，遭到破坏。

在日常饮食中，如果缺乏镁、维生素B₆或胆汁素，也会使组织中积存过多的铁。这些过量的铁在肝脏等组织中存储，可能会形成结缔组织并且钙化，导致铁质过多症，造成某种程度的损害。

◆ 铁的食物来源

在谷类、酵母、肝脏、蛋黄、绿色蔬菜、全麦面包中，都含有丰富的铁。相比来说，在动物性食物中，肝脏的含铁量最丰富。而动物性食物中的铁要比植物性食物中的铁更容易吸收，因此父母可以把肉类切成小的颗粒，喂给宝宝吃。



蛋类也含有很丰富的铁，但蛋类中的铁质很不容易被吸收，还会妨碍其他铁质的吸收。父母可以在喂宝宝吃蛋时，加一杯番茄汁或柳橙汁，因为维生素C可以促进蛋类中铁质的吸收。

此外，父母可以在宝宝半岁后，选择给宝宝添加麦片和奶粉或含铁的滴剂。牛奶中的铁质很少，对于只喝牛奶不吃其他食物的宝宝，很容易导致贫血。宝宝满周岁后，随着牛奶量的逐渐减少，父母可适当增加含铁丰富的固体食物。菜花、甘蓝、瓜类、豆类中有很丰富的铁，能够满足宝宝的正常生长和发育，同时因为其没有肉类、奶制品中的饱和脂肪，也不会使宝宝发胖。

◎ 碘

碘是人体健康所不能缺少的微量元素，大部分存在于甲状腺中，碘的生理功能也是主要从甲状腺激素中表现出来的。它调节机体物质代谢，维护中枢神经系统的正常结构，增强体内蛋白质的合成，促进多种营养素的吸收和利用，从而促进人体的生长发育。

一般来说，如果胎儿缺碘会导致甲状腺功能减退，出生后出现新生儿甲状腺功能低下的表现。然而，碘并不是越多越好，因为它对甲状腺肿有双向作用，碘缺乏或是过量都会对健康造成危害，如果缺少，会引起低碘甲状腺肿，而过量，则会引起高碘甲状腺肿，所以要注意合理摄取碘。

◆ 碘与宝宝智力的发育

缺碘对宝宝的影响是很严重的。智力损害的大部分都是由于缺碘所致。0~3岁是宝宝脑细胞发育的非常时期，这一时期宝宝体内碘的含量是否正常，直接影响着宝宝一生的智力水平。

给宝宝添加固体食物过晚或者宝宝1岁后碘盐的使用量过少，都会造成宝宝缺碘，出现甲状腺肿大，甚至影响宝宝的脑部发育。

缺碘会导致克汀病，这种病一般发生在宝宝脑部迅速发育的时期。如果宝宝在出生之前，或是出生后的一两年间如果缺乏碘，会引起甲状腺素不足，从而导致脑发育不全，表现为智力低，听力、语言和运动有障碍，身材矮小，面容呆笨，骨骼和生殖系统发育有障碍，智商一般为50~69。如果不能及时诊断和治

疗，错过一定的时机，将很难得到纠正和恢复。

◆ 碘的来源

我们身体所需要的碘来源还是很广的，空气、水都含有碘，当然最重要的摄取途径还是要通过食物。

婴幼儿需要足够的碘，如果母亲的营养很丰富，那么通过母乳喂养，可以满足宝宝对的碘需求。添加了碘的婴儿奶粉，或其他富含碘的食物，如海带、紫菜、鱼、虾等含碘量较高的海产类食物，都可以减少婴幼儿期缺碘引起甲状腺肿大、智力低下等问题。同时，父母在给宝宝烹饪时应用质量有保证的碘盐。

水

水是人体的运输网，水有构成体液，输送营养，调节体温，排除废物等功能。人体内60%是水，水能保证人体血液物质的量，保持各器官正常的新陈代谢。人体水分不足会对身体造成危害。





纤维素

纤维素是人体的清道夫，来源于膳食纤维，缺少膳食纤维成了诸多疾病直接或间接的原因，因此，它对于人体的重要性已经得到越来越多人的认可，被认为是除了蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水6种营养素之外的第7种营养素。

宝宝在3~4个月能够接触半流质食品的时候，父母就应该注意给宝宝添加含有纤维素的食物，让宝宝从这时逐渐适应纤维素，这对保护宝宝肠道、避免肥胖有不可或缺的功用。

◎ 对宝宝的肠道起保护作用

纤维素不被肠道直接消化和吸收，但可以被肠道细菌分解，继而被人体的吸收利用。它对于促进肠道蠕动、保持正常的消化功能是大有裨益的。宝宝1岁左右是建立排便规律的重要时期，这时父母就应注意逐步给宝宝添加膳食纤维了。

膳食纤维有很好的吸水性，可避免大便干燥，促进肠道的正常蠕动，加快排泄，保护消化功能。不仅对厌食的宝宝、患便秘的宝宝大有帮助，还可以预防肠道疾病。如果父母给宝宝吃的食物太过精细，如牛奶、肉汤和鸡蛋等缺乏纤维素的食物，由于对肠道蠕动的刺激少，使食物通过宝宝肠道的速度过慢，便有可能增加一些致癌物质在肠道里停留的时间，加大感染风险。

因此，父母要注意不要给宝宝吃过于精细的食物，或只吃肉类而不吃素食，应荤素搭配，避免宝宝出现上述肠道疾病现象。此外，纤维素在胃肠中占据空间较大，使宝宝有饱腹感，可避免发生肥胖现象。

◎ 预防疾病显神通

研究人员提醒，一些成年后易患的疾病，大都可以从婴幼儿时期就开始预防。比如纤维素可降低人体内的胆固醇含量，也可以预防糖尿病。

食物中的纤维素可以通过改变肠道运转时间，减慢人体对糖的吸收速度，降低患糖尿病的可能性。同时，这些纤维素还可以和胆酸在肠道中结合，使人体对胆固醇的吸收减少。

◎ 纤维素的食物来源

鱼肉、家禽肉、蛋、奶制品中没有纤维素，纤维素存在于粗粮、麸皮、蔬菜、水果、谷类、豆类等素食中。

纤维素是碳水化合物的一种。在摄取时，父母要注意最好适量多样，从不同的食物来源中获得纤维素，而不要只是从单一或少数食物中获得。

♥ 关注宝宝餐桌上的营养和健康 ♥

父母是宝宝最好的营养调配师，给宝宝吃什么？如何让宝宝吃？其实就是在潜移默化中对宝宝进行教育。因为，父母不仅要让宝宝摄取合理均衡的营养，还应该在宝宝吃的过程中，培养宝宝良好的饮食习惯和就餐礼仪，如饭前要洗手，等家人和饭菜上齐了再开饭，帮助宝宝从小树立健康的饮食观念，拒绝垃圾食品等，这些看似微不足道，却会影响宝宝的一生。

培养宝宝的良好饮食习惯和就餐礼仪

良好的饮食习惯和就餐礼仪是需要培养的。对婴幼儿来说，他所从事的一切活动，特别是吃饭，都是出于一种本能或喜好。如果由着宝宝的性子来，不仅会影响到宝宝的身体健康，而且还会影响到宝宝的心理健康。良好的饮食习惯和就餐礼仪也是一种有修养、有品行的表现，将会受到别人的夸赞和尊重，这一点对宝宝的成长非常重要，因为所有宝宝的内心深处都渴望得到别人的表扬和认可，越夸奖宝宝，宝宝往往会做得越好，就越能培养出宝宝的信心和勇气。当然，这只是对3岁以上的宝宝而言，因为这个年龄段的宝宝已经有了自我约束的能力，也有了荣誉感和羞耻感。

宝宝能否建立起良好的饮食习惯和就餐礼仪，关键在父母，因为父母在饮食过程中的行为和习惯会潜移默化地影响到宝宝。身教重于言教，如果父母很注重这些方面，那宝宝的饮食习惯和就餐礼仪也一定会变得很好。



◎ 训练宝宝的餐桌秩序感

父母要保证宝宝及全家有一个规律的进餐时间和吃零食时间，提前告诉宝宝，吃饭是有固定时间、固定地点的，该吃饭时就在餐厅集中精力吃，吃饱了才可以离开餐桌去玩，要想再吃饭，必须等到下一顿。立下规矩后，就要说到做到，不能宝宝一哭就妥协，这样有利于训练宝宝遵守规则的习惯。

◎ 饭前先洗手

帮助宝宝打开水龙头，用流动的水洗干净小手，然后用毛巾或餐巾擦干净。对于3岁以上的宝宝，可以训练他们往餐桌上拿筷子、摆碗等，这有利于激发宝宝参与家庭活动的热情。

◎ 等家人都到齐时再吃饭

告诉宝宝饭菜还没完全摆到餐桌上时，要管住自己的小手。如果有的家人还没有坐到餐桌前，应该耐心等待一会儿。



◎ 饭菜要清淡、丰富、有营养

饭菜要既清淡又有营养，丰富多样，充分照顾到宝宝的口味和需求。父母不妨试着吃一些宝宝爱吃的食物，以便随时掌握宝宝的口味，满足宝宝的营养需求。给宝宝盛饭时量要少，这样既不浪费，又调动了宝宝添加食物的欲望，还避免养成剩饭的毛病。

◎ 允许小宝宝自己拿汤匙，不要怕宝宝撒饭

吃饭时如果宝宝争抢妈妈手里的汤勺，不妨也让宝宝拿1把，任由宝宝把饭扒拉得满桌满地也不要紧，这正是锻炼宝宝手、眼、嘴协调能力的好机会。进餐时，父母不要催促宝宝，宝宝越小，进餐速度越慢。

◎ 用诱惑和追逼的办法让宝宝吃饭不可取

宝宝不想吃饭，不要用玩具、甜食等手段诱惑宝宝进食；也不要端着碗到处追着喂宝宝，这样只能增加宝宝的抵触情绪，把吃饭当成为大人吃的事。宝宝有时吃得多一些，有时吃得少一些这是很正常的事，只要营养综合平衡，一顿少吃点儿也没关系。

◎ 把吃饭当做愉快的游戏，全身心地投入进去

宝宝不喜欢吃的食物，父母不要勉强他，但宝宝不喜欢吃某种食物时，拒绝也要有礼貌。允许宝宝在进餐时选择自己爱吃的食物，当宝宝特别喜欢某种食物时，不可纵容宝宝独自享用，应逐步培养宝宝与父母一块品尝的良好习惯。就餐时父母禁止使用“讨厌”“糟透了”等语言，确保家庭气氛愉快而和谐。

◎ 父母餐桌上的话题，应是宝宝感兴趣的话题

一般来说，进餐时应尽量少说话，如果一定要说，也应是大人和宝宝都感兴趣的话题。

为宝宝打造科学健康的饮食

◆ 烹饪时尽量少放盐。

◆ 烹饪前把含脂肪较高的肥膘切掉。



- ◆ 蛋黄脂肪含量高，可以用一个蛋黄配2个或2个以上的蛋白。
 - ◆ 木糖醇是最好的食糖代用品。
 - ◆ 经常吃鸡肉、鱼肉和牛肉，猪肉和羊肉要适量吃。
 - ◆ 选择全麦面粉和谷物，因为它们含有更多的纤维。
 - ◆ 豌豆、大豆、小扁豆、坚果和各类植物种子含有丰富的蛋白质。
 - ◆ 要购买菜子油、花生油、芝麻酱和番茄酱等天然制品。
 - ◆ 尽可能使用纯天然烹调原料和无公害食品。
 - ◆ 在调味汁、汤或其他需要奶油的食谱中，可以使用罐装脱脂奶。
 - ◆ 不宜食用水果调味酸奶，应食用纯酸奶，可加入新鲜水果或天然水果制品。
- ◆ 购买食品前要仔细查看标签里的营养成分、保质期、生产厂家等，这些信息非常重要。

健康食品和垃圾食品要分清

并非所有食品都对健康有益，特别是对身体尚未发育健全的宝宝来说，食品的安全尤为重要。为此，在选择婴幼儿食品时，要注意区分健康食品和垃圾食品。下面列举的只是常见的几种：

◎ 健康食品

全麦面包、全麦饼干、酸奶、鲜牛奶、水果、蔬菜、各类干果（腰果、杏仁、开心果、花生、核桃、杏仁等，最好是没有添加油、盐、糖等烘焙或炒制的原味干果）、葡萄干、杏干、原浆果汁、含奶多的蛋糕和冰激凌等。

◎ 垃圾食品

所谓“垃圾食品”就是含有诸多油、糖、味精、盐、色素、增稠剂、增甜剂、防腐剂等物质的食品，如膨化食品、油炸食品、腌制食品、烧烤食品、碳酸饮料、糖果、方便食品、调制饮品（水果味或牛奶味的）等。

健康宝宝的营养美味食谱

给宝宝最合适的营养餐，做明智的父母；给宝宝提供健康的饮食，做时尚的父母。让手中的菜谱变成一道道营养丰富的美味，做一盏指路明灯，让宝宝学习如何在众多食品中取舍。父母从厨房端出的各种各样的营养食品，以及一声声充满爱意的提醒，会让宝宝品尝到爱，品味到幸福，会成为世界上最幸福的宝贝。

苹果杏泥{6个月起}

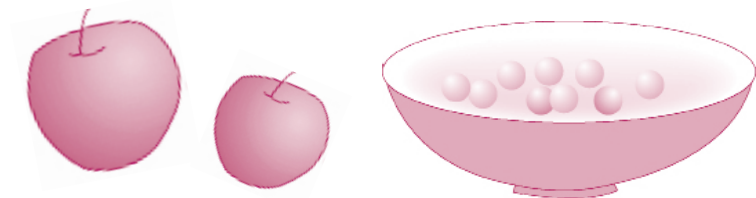
原料 20克杏干，2个甜苹果

做法 1. 把杏干清洗干净，在冷水中浸泡一夜；然后用文火把水和杏干煮约25分钟，或煮至杏干变软成糊状后冷却。

2. 苹果去皮去核；把苹果切片，放入少许水中煮软；然后把煮好的苹果和冷却后的杏糊搅拌成泥状，即可喂食宝宝。

营养小叮咛

杏干比鲜杏更适合婴幼儿食用。因为鲜杏中含有一种叫苦杏仁苷的代谢产物，对人体有害。如果制成杏干，杏中的苦杏仁苷的代谢产物和其他有害物质能够挥发或溶解掉，就可以放心地给宝宝食用了，但一次也不要给宝宝吃得太多。要购买自然风干而不是经硫化物处理过的果干，如果水果经过硫化处理，使用前应用热水清洗。





米粥汤{6个月起}

原料 100克小米或粳米（精选任意1种）

做法 1. 把米淘洗干净，大火煮开，再改成小火慢慢熬成粥。

2. 粥熬好后，放置5分钟，然后再用平勺舀取上面不含米粒的米粥汤，待温度适中即可喂给宝宝。

营养小叮咛

米粥熬得不要过稠，以便舀取上面的粥汤。小米和粳米熬成的米粥汤富含维生素、矿物质和蛋白质，既营养丰富，口感又好，是幼小的宝宝非常理想的辅食。

燕麦粥{6个月起}

原料 燕麦片、开水、牛奶或婴儿配方奶粉各适量

做法 1. 把燕麦片慢慢倒入开水锅中，盖上盖煮10分钟。

2. 加入牛奶或婴儿配方奶粉，成为稠度适宜的麦片粥。像所有的米粥一样，燕麦粥里也可以加入少许水果泥、蔬菜汁或肉泥。

牛奶鸡蛋糊{6个月起}

原料 250毫升牛奶，1个鸡蛋

做法 1. 把牛奶先倒入小奶锅里，然后打入鸡蛋。

2. 开小火按顺时针方向不停地搅动，直至冒起小泡成为奶糊，晾凉后即可喂食宝宝。

营养小叮咛

宝宝刚开始吃固体食物时，可以先把米粥做得稀一些，当宝宝对新的口感适应后，可以适当增加食物的稠度。另外，要在没开火以前把鸡蛋与牛奶搅匀，一定要按同一方向搅动，否则会出现块状，并且还会容易糊锅底。

琼浆玉液{6个月起}

原料 粳米、胡桃仁、白糖、牛奶各适量

- 做法**
1. 把粳米洗净，浸泡1小时捞出，滤干水分。
 2. 把粳米和胡桃仁、牛奶加少量水搅拌磨细，用漏斗过滤取汁。
 3. 将汁倒入锅内加适量水煮沸，晾凉后再加入白糖搅拌，即可给宝宝食用。

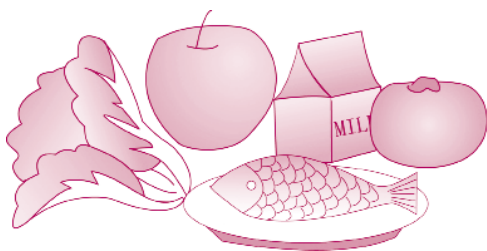
营养小叮咛

煮牛奶时先不要放糖，因为牛奶中含有赖氨酸，它对婴幼儿发育极其有利。煮牛奶若先放糖，赖氨酸就会与糖发生反应，生成一种有害物质——果糖氨基酸，这种物质对宝宝的健康极为不利。

鱼肉羹{6个月起}

原料 海鱼肉、鱼汤、淀粉、盐各适量

- 做法**
1. 将海鱼洗净，去骨、去刺、去皮，剁成鱼蓉。
 2. 把鱼汤煮开，下入鱼蓉，用淀粉略勾芡，再撒食盐调味，即可喂食给宝宝。



营养小叮咛

最好选平鱼、黄鱼等海鱼，此类鱼肉多，刺少，便于加工成肉末。鱼肉含磷脂、蛋白质很高，并且细嫩易消化，是这一时期的宝宝理想的辅食。



燕麦南瓜糊{6个月起}

原料 50克燕麦，50克南瓜

做法 1. 南瓜去皮、切片、蒸熟，趁热研成泥状，放凉待用。

2. 燕麦放入锅中加水煮成粥。

3. 将南瓜泥放入燕麦粥中搅匀，放置温热时即可喂食宝宝。

营养小叮咛

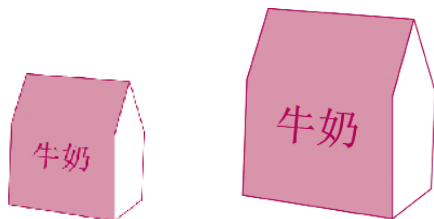
外形完好、色泽光鲜、沉甸甸的南瓜口感更好。南瓜含丰富的抗氧化的胡萝卜素、纤维素；燕麦有着丰富的膳食纤维，两者都有利于宝宝的生长发育。另外，此糊绵甜可口，比较适合宝宝的口味。

牛奶香蕉糊{7个月起}

原料 1根香蕉，2汤匙牛奶，半茶匙玉米面，白糖少许

做法 1. 将香蕉去皮，用小勺研成泥状。

2. 将牛奶倒入锅中，加玉米面和白糖，煮时顺着一个方向搅拌，锅中起泡后，倒入香蕉泥调匀，晾温热即可喂食宝宝。



营养小叮咛

煮玉米糊时，一定要顺着一个方向不停地搅动，以免结块儿和糊锅底。香蕉虽说具有淀粉质和水果的优点，比较容易消化，但由于糖分较多，容易引起肥胖，所以婴幼儿不宜多吃。

青菜粥糊{7个月起}

原料 30克大米，青菜适量

做法 1. 大米洗净后浸泡2小时，然后用不锈钢锅煮开后，再用小火慢慢熬煮成稠糊状。

2. 青菜洗净切成碎末，放到粥锅里煮至黏软，晾凉后即可喂食给宝宝。

营养小叮咛

青菜可以用小白菜、小油菜、空心菜等，但一定要切碎、煮软才可以喂给宝宝。另外，父母不要先在自己嘴里咀嚼后再喂给宝宝，这种做法极不卫生，很容易把细菌或疾病传染给宝宝。



什锦猪肉菜末{7个月起}

原料 10克猪肉，胡萝卜、番茄、柿子椒、葱头、盐、肉汤各适量

做法 1. 将猪肉、胡萝卜、番茄、柿子椒、葱头分别切成碎末。

2. 把切好的猪肉末、胡萝卜末、柿子椒末、葱头末一起放入锅中加肉汤煮软，然后再放番茄略煮，出锅时放少许盐即可，晾凉后再喂食宝宝。



营养小叮咛

一定要把全部食材切成碎末，煮软后不宜太咸，稍微有一点咸味就可以了。

布丁{8个月起}

原料 20克面包，1个鸡蛋，半杯牛奶，半茶匙蜂蜜，油少许

做法 1. 将鸡蛋磕入碗内打散，面包切成2厘米左右的小块，然后与蜂蜜、牛奶均匀混合。

2. 在碗内涂上油，再把上述混合物倒入碗内，放入蒸锅内，用中火蒸7~8分钟即可。

营养小叮咛

布丁绵软香甜，很适合宝宝的口味，但一次不要给宝宝吃得过多。可搭配牛奶、蛋奶糊吃。

花豆腐 {8个月起}

原料 50克豆腐，10克青菜末，5克胡萝卜末，1个熟鸡蛋黄，香油适量，盐少许

- 做法**
1. 将豆腐用开水煮一下，放入碗中研碎。
 2. 将青菜末、胡萝卜末用开水烫一下，沥干水后加少许盐搅拌均匀，放到豆腐上，然后再撒上研碎的蛋黄。
 3. 把碗放到蒸锅上，用中火蒸10分钟左右，晾凉后放几滴香油，即可喂食宝宝。

营养小叮咛

蛋黄中含有丰富的铁质，对宝宝的生长发育极为有利，但一次吃得不要过多，也不要连着吃。另外，有的宝宝对鸡蛋过敏，开始给宝宝吃的时候要慎重，先喂1/4或1/5，如果宝宝没有过敏反应，再逐渐增加量。吃时可搭配一点儿小饼干、小面包。





豆腐泥鸡蓉小炒{8个月起}

原料 200克鲜嫩豆腐，50克鸡肉，1个鸡蛋，细油菜丝、细火腿丝各适量，淀粉、盐、油各少许

做法 1. 先把鸡肉剁成泥，加上蛋清和少许淀粉一同搅拌成鸡蓉。
2. 再把豆腐用开水煮一下，捣成泥。
3. 锅里放油，油温七成热时先放入豆腐泥炒好，再放入鸡蓉，加上适量盐翻炒几下，然后撒上细火腿丝和细油菜丝，炒熟即可。

营养小叮咛

炒豆腐时油温不要太高，炒的时间不要过长，可加少许水，以保证有嫩滑的口感。

三色肝末{8个月起}

原料 猪肝、葱头、胡萝卜、番茄、菠菜各适量，盐、肉汤各少许

做法 1. 将猪肝洗净用开水烫一下，然后切碎；葱头、胡萝卜均去皮洗净切碎；番茄用开水烫一下，剥皮后切碎；菠菜择洗干净用开水焯1分钟后捞出切碎。
2. 把切碎的猪肝、葱头、胡萝卜放入锅内加肉汤煮熟，最后加番茄、菠菜、盐，稍煮片刻即可出锅。



营养小叮咛

所用肉汤，可事先用鸡肉熬制，熬制好后一定要过滤后再用。番茄、菠菜不能过早下锅，以免营养流失。

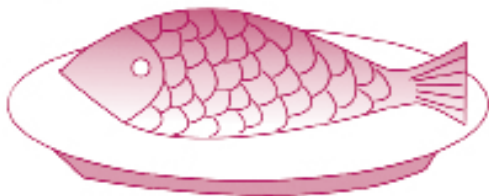
鱼片蒸蛋{9个月起}

原料 300克草鱼，2个鸡蛋，葱、盐、酱油、油各适量

做法 1. 草鱼清洗干净，取净肉切片，加油拌匀，待用。

2. 鸡蛋搅打成蛋液，放盐搅匀，倒入盘中。

3. 将蛋液放入蒸锅内慢火蒸约7分钟，再将鱼片、葱粒铺放在上面，继续蒸3分钟后关火，再利用余热焖2分钟取出，最后淋少许酱油，晾凉后即可喂食给宝宝。



营养小叮咛

草鱼肉质细嫩，骨刺少，营养丰富，非常适合婴幼儿食用。烹饪时不用放味精就很鲜美，尤其给婴儿食用，最好不放调味品。

碎菜牛肉汤{9个月起}

原料 250克熟牛肉，1根胡萝卜，半个洋葱，半个番茄，油、香菜、盐各适量

做法 1. 将熟牛肉、胡萝卜、洋葱、番茄均切成碎丁，香菜切成小段。

2. 锅里倒适量油，油热后先放入洋葱丁煸炒出香味来，然后再依次放入牛肉丁、胡萝卜丁、番茄丁，翻炒片刻，加水和盐，熬10~15分钟，出锅前放入香菜，晾凉后即可给宝宝食用。

营养小叮咛

牛肉含有丰富的蛋白质，很适合生长发育期的宝宝。制作时应选择肉质细嫩的里脊肉，便于宝宝咀嚼和消化。



水果藕粉{10个月起}

原料 20克藕粉，30克苹果（桃或梨也可），清水适量

做法 1. 将藕粉和清水调匀，水果切成细小颗粒，加水煮熟，待用。

2. 将藕粉倒入锅内用小火慢慢熬煮，边熬边搅拌，直至透明为止，再将煮好的水果粒倒入，拌匀晾凉后即可给宝宝食用。

营养小叮咛

藕的含铁量较高，是上好的食品和滋补佳珍。藕粉与苹果搭配，营养非常丰富。煮藕时忌用铁器，以免引起藕发黑。



奶香蔬菜什锦{10个月起}

原料 250毫升牛奶，菜花、胡萝卜、黄瓜、火腿各适量，盐少许

做法 1. 菜花洗净，掰成小块；胡萝卜、黄瓜洗净去皮，切成小丁；火腿切丁。

2. 锅里放入牛奶、菜花、胡萝卜丁、黄瓜丁、火腿丁煮软后，加少许盐即可给宝宝食用。

营养小叮咛

此菜奶香扑鼻、绵软嫩滑、五颜六色、营养丰富。菜花含有丰富的维生素C，可以让宝宝的皮肤变得白嫩，是很好的美容食品。胡萝卜、黄瓜的营养也很丰富，此菜肴可常给宝宝食用。

鸡汤青菜小馄饨{11个月起}

原料 50克鸡胸肉，10个馄饨皮，350毫升鸡汤，时令青菜少许，葱末、姜末、香油、酱油、盐各适量

做法 1. 鸡胸肉洗净剁碎；时令青菜剁碎后挤出水分。

2. 把鸡肉末、青菜末、葱末、姜末、香油、酱油、盐搅拌均匀，包成10个小馄饨。

3. 鸡汤烧开，下入小馄饨，煮熟即可。

营养小叮咛

青菜可用小白菜、小油菜、西芹、西葫芦等。但剁碎后一定要把水分挤一挤，否则流汤不好包。给宝宝吃的肉最好是鸡肉，因为鸡肉容易消化，妈妈应把鸡肉清炖，煮得烂烂的，煮出香味，撕碎了给宝宝吃。对月龄小的宝宝应煮成肉泥，这样宝宝吃进去就容易消化了。



番茄鸡肉意大利面{12个月起}

原料 150克螺旋意大利面，100克鸡胸肉，半个洋葱，2茶匙番茄酱，橄榄油、冰糖、酱油、蒜末、奶酪粉各适量

做法 1. 鸡胸肉剁碎成末，洋葱切丁，意大利面煮好，待用。
2. 锅中倒橄榄油加热后，放蒜末炒成金黄色，再加入葱丁炒软后加鸡肉末炒熟；再加番茄酱、冰糖和酱油翻炒后，加少量水，煮开后转小火不断翻炒至浓稠。
3. 将煮好的意大利面放入炒好的酱汁中，加奶酪粉煮1~2分钟即可给宝宝食用。

营养小叮咛

这是一道异域风味的菜肴，口感独特，父母可以给吃惯了中餐的宝宝换换口味。橄榄油对婴幼儿的发育极为适宜，它的基本脂肪酸的比例与母乳非常相仿，还可以给烹饪食物增添独特的风味。

排骨面{1岁半起}

原料 300克面粉，2块小排骨，3片小白菜，200毫升油，高汤适量，葱丝、蒜片、盐、料酒、酱油、白糖、胡椒粉、淀粉各少许

做法 1. 将面粉用凉水和成不软不硬的面团，饧30分钟后，擀成细面条，待用。
2. 排骨洗净，两面用刀背拍松，放入碗中加大蒜片、高汤、盐腌制15分钟捞出，然后蘸裹料酒、酱油、白糖、胡椒粉放入热油锅中，炸至两面金黄，捞出；锅里留少许油，炝葱末，加少许水和几滴酱油，勾芡，盛出。
3. 锅里放水烧开，放入面条煮熟，捞出，再放进小白菜氽烫，捞出，放在面条上，然后再加入排骨和芡汁，撒点葱末即可食用。

营养小叮咛

这道美食滑嫩爽口，鲜香有味。排骨油炸前先拍松，这样炸出来肉质才会松嫩入味。

什锦甜粥{2岁起}

原料

小米、大米、花生米、绿豆、大枣、核桃仁、葡萄干各适量，白糖少许

做法

1. 将小米、大米、花生米、绿豆、核桃仁、葡萄干分别淘洗干净；大枣洗净后去核。

2. 将绿豆放入锅内，加少量的水；煮至七成熟时，向锅内加水，下入小米、大米、花生米、核桃仁、葡萄干、大枣，推搅均匀；开锅后，转入小火煮至烂熟；给宝宝吃时，可加入少许白糖。

营养小叮咛

甜粥熬煮的时候要不时地搅动粥锅，防止糊底。此粥营养丰富、香甜爽口，钙、铁和维生素B₂尤为丰富，可搭配豆沙包、枣泥包吃。

茄汁藕片{2岁起}

原料

1节莲藕，番茄酱、白糖、味精、盐各少许

做法

1. 将莲藕去皮洗净，切成薄片；开水锅中焯一下捞出，过凉水，沥干水分。

2. 把藕片放在盘中，加入番茄酱、白糖、盐、味精，充分拌匀即可食用。

营养小叮咛

色泽鲜亮，脆嫩滑爽，甜酸有味。莲藕可健脾开胃，清热润肺，除烦止渴，滋补强壮，对宝宝的生长发育极为有利。



凉拌胡萝卜芹菜丝 {3岁起}

原料 胡萝卜、芹菜各适量，香油、醋、味精、盐各少许

做法 1. 胡萝卜洗净削皮，再洗净，切细丝，开水锅里焯一下，捞出过凉，沥干水分，待用；芹菜洗净，切细丝，在开水锅里焯一下，捞出过凉，沥干水分。

2. 把芹菜丝和胡萝卜丝放到一个盘里，加香油、醋、味精、盐后，拌匀即可食用。

营养小叮咛

红绿相间，鲜香脆嫩，营养丰富。芹菜口味独特，有补铁和促进食欲的功效。胡萝卜有增强机体免疫力的功效，并且有很强的杀菌作用。



苦瓜鸡丝{3岁起}

原料 苦瓜、熟鸡肉丝各适量，香油、糖、醋、盐各少许

- 做法**
1. 苦瓜洗净，竖着切两半，去瓢，切丝后开水锅中焯熟，过凉，沥干水分。
 2. 鸡丝放在盘中，上面放苦瓜丝，浇上由醋、糖、香油、盐调成的汁，拌匀即可食用。

营养小叮咛

鲜香有味，口感独特。为了使宝宝喜欢吃苦瓜，可稍多加一点儿糖，这样就不太苦了。苦瓜清肺热，健脾胃，经常给宝宝吃苦瓜非常好。

菠萝鸡丁{3岁起}

原料 菠萝、鸡胸肉、油各适量，葱末、料酒、淀粉、酱油、白糖、盐各少许

- 做法**
1. 鸡肉切丁，用料酒、淀粉、酱油、白糖腌制20分钟，菠萝切丁待用。
 2. 炒锅上火，倒油，油热后下鸡肉丁煸炒，加葱末、菠萝丁，再加盐，翻炒几下，收汁后装盘。

营养小叮咛

此菜鲜香有味，柔嫩润滑。鸡肉含有丰富的蛋白质，有滋补养身的作用。菠萝鸡丁混合了菠萝的甜味，使鸡肉变化出了不一样的味道，既适合宝宝的胃口，又补充了丰富的维生素和蛋白质，大多数宝宝都爱吃。



THE THREE

第三章

婴幼儿常见病及 意外护理课堂

宝宝的健康牵动着父母的心。要想更好地护理宝宝，新手爸爸妈妈们一定要在平日里多了解和学习一些婴幼儿疾病和意外护理的知识，防患于未然，从而让宝宝在爱的呵护下更加健康快乐地成长……



第一节 就医和用药 全程指导

♥ 医院就诊必知的事项 ♥

常见病一般的医院都能诊治处理，没有必要舍近求远去大医院。为一点儿小病在看病路途中耗费精力和时间，是相当不明智的做法。

看病前父母需要做的功课

与其等到宝宝病了才带去看医生，倒不如平常多观察他的情况，这样即使去医院，与医生也比较好沟通。即使没有生病和反常现象，也希望在周岁前每月做一次定期的育儿咨询，并且接受保健门诊的检查。儿科大多都设有保健门诊时间，采取预约制度，因此要事前挂号。除了紧急情况外，最好能遵守预约时间。

夜间和假日就诊须知

医院夜间和假日也有医生值班，但是为了避免夜间和假日看病的麻烦，父母应该尽量避免在夜间和假日去医院。在放假日之前要特别注意宝宝的状况，如有异常，应事先带宝宝去医院就诊；若遇上夜间生病，可带宝宝前往医院的夜间门诊接受检查，或请求值班医生给予帮助。记住，随机应变是最好的解决之道。



在看病期间应减少宝宝的负担

宝宝身体不舒服时，等候看病对宝宝和妈妈来说都是件很痛苦的事。如果不是急症或大病，就不必去远处的知名医院，或者可在下午时去医院。此外，每家医院的挂号方法也不一样，想要缩短等待的时间，家人必须先挂好号，然后估计好时间再带宝宝去看病。结账和拿药都要等候，可以先让家人结账，在拿药窗口排队等着或者先让宝宝回家歇着后再来办理。



初诊的注意事项

因为宝宝不能自己陈述身体的症状，妈妈必须随时观察他的情况。第一次接受诊察时，要尽量由妈妈带宝宝去，以便详细说出疾病的情况。

如果事先记录下列事项，就能够把握要领并且有助于医生为宝宝诊断。

- ◆ 体温。前天晚上、早上的体温和平时的正常体温。
- ◆ 食欲。有无突然改变的情况。
- ◆ 情绪。是否和平常一样或不稳定。
- ◆ 其他身体状况。大小便、呕吐、咳嗽、出疹等情况。
- ◆ 药。什么时候吃了什么药。

看急诊，需要准备什么

首先，给宝宝建立一个病历卡是必需的，里面的内容包括宝宝的疫苗接种情况；宝宝的用药情况、宝宝的过敏情况、有无慢性病、是否需要特殊治疗以及有无住院历史、家族病史等情况。

其次，在电话本上记下附近医院的儿科急诊室或者儿科医生的联系电话，记下当地医疗救助电话。

最后，了解到离家最近医院的路线。

宝宝害怕去医院的解决办法

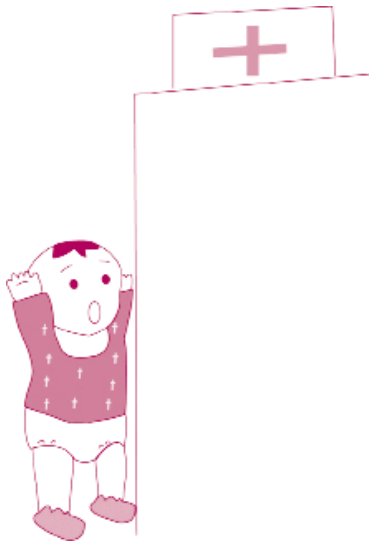
杜绝恐吓。对待调皮的孩子，平时避免用“不乖就带你去医院打针”这样的恐吓话。如果宝宝平时就误解治疗的意义，生病时就不会合作了。

运用游戏。为宝宝准备玩具时，可以准备一些扮演游戏，让宝宝扮演医生、护士或是生病的小孩，这种训练对他很重要。在这种游戏中，宝宝对于自己无法控制的情况，会获得一些了解，以后不管是去看病还是必须住医院时，他都会比较容易接受。

讲故事引导。宝宝对医生、医院恐惧，很大程度上是因为不熟悉医院，害怕打针，父母平时不妨利用空闲时间讲讲医院里的一些事情，如生病了为什么要看病，药和医生可以帮助病人解除痛苦等，从而在心理上减轻宝宝对医生和医院的恐惧感。

熟悉医生。定期带宝宝去做健康检查，一方面可以知道宝宝的健康情况，另一方面可以让宝宝有机会去了解医护人员并不只是给药、打针的可怕人物。当宝宝2岁左右时，就可以向他解说测量身高、体重或听诊的目的在于帮助大人知道宝宝长得好不好。

心理准备。如果宝宝知道将要发生什么事





情，有一些心理准备，就比较容易把对父母的信任感，转移到即将照顾他的医生、护士身上。

转移注意力。看病时，不妨采用转移宝宝注意力的方法来减轻宝宝的恐惧。比如，让宝宝带上最喜欢的玩具和书籍，还可以为宝宝准备果汁、水等安抚情绪的食物。

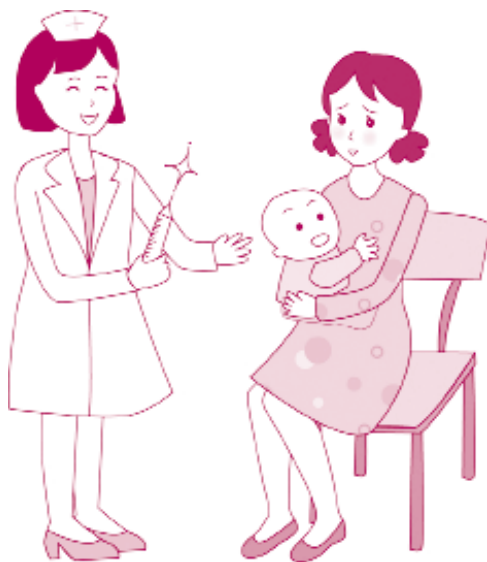
宝宝出现哪些症状一定要去医院

发烧。不足半岁的宝宝发烧；发烧并发生了惊厥，或者宝宝曾经发生过惊厥，抑或家族中有人有高烧惊厥史；宝宝高烧，体温超过了 39°C ；发烧时间超过24小时，在采取了降温措施以后，依然没有好转……出现这些情况时一定要及时去医院。

咳嗽。咽喉、气管、支气管受到了刺激，就会引起咳嗽。如果宝宝咳嗽了几天，病情还在加剧，或出现呼吸困难应立即就医。

呕吐。不仅是胃肠自身受到感染会引起呕吐，甚至像中耳炎、脑膜炎、扁桃体炎、阑尾炎等其他疾病都可能引发呕吐。如果宝宝出现反复呕吐、上呕下泻，并伴有 38°C 以上的高烧，或出现脱水等症状，应立即去医院检查。

头痛。确定头痛的准确部位，仔细观察宝宝的面颊、下颌、耳部、鼻窦区、



牙齿、牙龈等部位是否有异常现象。如果头痛并发烧38℃以上，或伴有呕吐、颈部僵直、眼睛怕光等症状，应立即就医。

腹泻。宝宝如果出现持续多次腹泻，或腹泻伴有呕吐，应立即就医。

便秘。如果宝宝大便时感到疼痛，或者发现宝宝的尿布、内裤上有血迹，应立即带宝宝去医院。

头晕。贫血时，可因大脑供氧不足而发生头晕；在有些疾病的患病过程中，会伴有头晕症状；乘车船不适应时，也会感到头晕；严重的头部外伤，还是会感到头晕等。如果宝宝持续头晕，应立即去医院检查。

宝宝抗拒打针该如何处理

有的父母往往对需要打针的宝宝说“打针不疼”，这是不对的，因为宝宝自己会感觉到疼，知道大人在骗他。正确的方法是告诉宝宝打针会有点儿疼，但为了治病必须忍住，鼓励宝宝勇敢地面对。这样，宝宝虽然仍对打针有恐惧感，但却可以自我安慰。即使有的当时没能忍住哭了，打针结束很快就会过去。这样，宝宝就增加了一种勇敢承受痛苦的体验，这种体验对宝宝来说是有益的。

打针和吃药的利弊

吃药是简便易行、安全可靠的，一般没有什么不良反应。有些药只能口服，如中药冲剂、中成药、止咳糖浆、胶囊和药末等。服后少数在胃部吸收，大部分在小肠吸收，吸收后通过血液循环到达全身各处，从而达到治疗的目的。有一些疾病口服药物效果很好，如肠炎、痢疾等消化道疾病，药物通过口服进入胃肠道，并保持有效的浓度，能收到良好的治疗效果。

通过注射给药，药物吸收快。有些病是打针效果好，但对药物制作、注射技术、消毒措施的要求比较高，否则易发生一些问题。如注射局部的感染，易使神经损伤；静脉注射时，易引起静脉炎或静脉血栓，药液向血管外渗出致组织坏死；臀部反复打针，局部会有硬结，肌肉收缩能力减弱，少数发生臀大肌挛缩症，甚至还需要进行手术治疗。因此，可以说，尽管打针效果好，但打针不如吃药安全。总之，在宝宝生病时，父母应配合医生的治疗方案，给宝宝吃药或打针。



婴幼儿用药须知

婴幼儿体质相对较弱，用药也需要非常谨慎小心。不只是用药的剂量上需要注意，就是用药的种类和方式，也要多加斟酌。所谓“是药三分毒”，在合理用药的同时，防止宝宝误吃药品也是父母应该注意的。

婴幼儿用药的一般原则

儿童时期是一个具有特殊生理特点的年龄阶段，从新生儿期（出生后至28天）、婴儿期（28天后至1岁前）、幼儿期（1岁后至3岁前）、学龄前期（3岁后至6岁前）、学龄期（6岁后至12或13岁）到青春期（男孩13或15岁至19或21岁，女孩11或12岁至17或18岁，以生理上的性发育至成熟为阶段），在各个不同时期，儿童的器官不断发育成熟，其功能也不断完善，对药物的反应也不尽一样，因此，临床合理用药至关重要。

治疗要及时、正确和谨慎。中医认为，小儿有“脏腑娇嫩、形气未充”“发病容易、传变迅速”的特点，其含义是指宝宝处于不断生长发育的过程中，脏腑功能不像成人那样成熟，因此很容易发病，并且变化快。儿科许多疾病不像成人的“痼疾”，在早期被发现并合理治疗后，患儿往往能转危为安，从而印证小儿“脏气轻灵、易趋康复”的特点。正因为小儿“脏腑娇嫩、形气未充”，用药更须谨慎，如用药不当，可能会损伤脏腑功能，进一步加重病情。西医认为小儿体格和器官功能处于不断发育的过程中，血脑屏障、肝肾功能以及某些酶系统尚未成熟，用药不当可导致严重不良反应或中毒。如链霉素剂量过大，会导致听神经和前庭神经不可逆性损害，造成耳聋。

治病要在症候消失后即停止用药。宝宝机体柔弱，对药物的反应较成人灵敏，应用时要根据患儿的个体特点与疾病的轻重区别对待。俗话说“是药三分毒”，任何药物都有不良反应，中药也不例外。过去有些常用的儿童用药中含有朱砂，其成分为硫化汞，长期服用对小儿健康不利。

婴幼儿用药剂量如何计算

临床常用的计算方法有4种，即按体重、体表面积、成人剂量折算和年龄计算，目前多采用前两种。

按体重的方法最常用。药物剂量（每天或每次）=药量/千克×体重（千克），若不知实际体重，可按下列公式估算：

1~6个月婴儿体重	出生体重(千克)+月龄×0.7
7~12个月婴儿体重	6千克+月龄×0.25
1岁以上体重(千克)	年龄×2+8

例如，剂量及服法是0.3毫升/千克/次，一个6岁体重20千克的儿童，应按每次6毫升，每天3次服用。

按体表面积方法相对复杂，但科学性强，适用于成人和儿童。药物剂量=药量/米²×体表面积(米²)。

30千克以下者体表面积的计算公式为：体表面积(米²)=0.035（米²/千克）×体重（千克）+0.1(米²)。

30~50千克者，体重每增加5千克，体表面积增加0.1米²。

例如，其剂量是1.5毫克/米²，根据月龄计算出实际的体表面积，再乘以1.5毫克/米²，即为饱和量。

根据成人剂量折算。按此法计算出的药量偏差在各年龄期较其他方法为小。

按年龄给药的方法。因患儿个体差异较大，故给药剂量不一定准确。

小儿年龄	相当于成人用药比例	小儿年龄	相当于成人用药比例
出生1个月	1/8~1/14	2~4岁	1/4~1/3
1~6个月	1/14~1/7	4~6岁	1/3~2/5
6个月~1岁	1/7~1/5	6~9岁	2/5~1/2
1~2岁	1/5~1/4	9~14岁	1/2~2/3



给宝宝喂药的方法

刚出生的宝宝生病了，初为父母的家长不知如何喂药。平时挑食的宝宝饭都不爱吃了，又怎样喂下难吃的药呢？下面介绍几种小窍门：

给新生儿喂药：可将药粉溶于少许糖水中，倒入奶瓶，让宝宝像吸奶一样服药。口服液多是苦的或微甜的，也可用少许糖水稀释后喂服。片剂不好吞服，可研成粉末调服。若宝宝能吞服药片，要嘱咐宝宝将药片放到舌根区，然后大口喝水，随吞咽动作将药片服下。丸剂可以碾碎，用温开水在小勺中化成汤液给宝宝喂服。

宝宝拒服较苦的汤药时，可固定头和手，用小勺将药液送到舌根部，使之自然吞下，切勿捏鼻，以防呛入气管。

服药时不可用可乐、牛奶、茶水等饮料送服。服药时间一般以饭后2~3小时为宜，但驱虫的药物，宜空腹服用。消食导滞的药物，宜饭后服。中药与西药须间隔半小时服。具体用药还要遵医嘱。

婴幼儿用药的几个误区

滥用抗生素。抗生素对于多种细菌有着强大的杀灭和抑制作用，但使用不当，会产生很多问题，例如，抗生素对病毒是无效的；抗生素剂量不足或反复换药等可能会产生细菌耐药性；部分抗生素可损伤肝肾、神经、血液等系统器官功能；长期应用抗生素还可引起二重感染。

滥用糖皮质激素。糖皮质激素临床应用范围很广，具有抗感染、抗过敏、抗毒素、抗免疫和抗肿瘤等作用，但也有很多不良反应，如抑制免疫功能、抑制生长发育等，长期使用会造成骨质疏松、免疫力下降、股骨头坏死和肾上腺皮质萎缩等。

滥用营养药。维生素在人体的生理活动中起着重要的作用，婴幼儿每天需维生素A1500~2000国际单位，维生素D400~800国际单位，而过量服用会造成不良



后果。长期服用维生素A（50000国际单位/天），可出现中毒症状，如烦躁、食欲减退、口唇皲裂、四肢疼痛、肝脾肿大、前囟饱满等，过量服用维生素D（30万~60万国际单位），其中毒症状为烦躁、哭闹、恶心、呕吐、腹泻、便秘、尿频、夜尿增多、肌张力下降、蛋白尿等。有些营养品还含有激素等禁用成分，小儿长期服用可出现性早熟等。

迷信新药、贵药、进口药。治疗疾病应针对病因合理用药。对新药的疗效评价需要长期观察，如青霉素的过敏性休克是在它诞生10年后才被发现，沙立度安（反应停）的致畸作用是在用药1年后出现的。贵药和进口药在原料、生产工艺等方面要求较高，不良反应可能较少，疗效有的确实很好，但有的疗效尚难评价，使用时一定要从医疗价值上出发，切忌迷信新药、贵药和进口药。

新生儿要忌用退热药

新生儿体温调节功能不完善，体温受体温调节中枢、周围温度等多种因素影响，如环境温度过高、保暖过度、饮水不足、哭闹等，都可以引起体温暂时升高，此时正确的方法是采取物理降温。

常用的几种方法有：减少衣被、暴露部分肢体、温水浴、枕冷水袋或降低室温。体温正常后应立即停止降温。误用退热药会使体温迅速下降以致体温不升（低于35.5℃），同时会出现拒奶、反应差、不哭、面色苍白等情况。

避免宝宝偷吃药

在家里，父母常把剩余药物放在小箱子或抽屉中，忙碌的生活和工作使父母无暇整理，当不懂事的宝宝把药片当做糖豆误服时，家长一定追悔不及，那么如何防范宝宝偷吃药呢？

家庭药箱应放在宝宝够不到的地方，抽屉可以锁上。不要将药品随手乱放，特别是一些特殊药物，如镇静催眠药、抗癫痫药、激素类药物、避孕药、抗肿瘤药及解热镇痛药等，更要好好保管。

平时要教育宝宝不要乱吃东西，特别是一些来历不明的“糖豆”。不要把食物和药物混放在一起。



宝宝模仿力强，对新鲜事物充满好奇心，大人吃药时尽量避着宝宝。

另外，家庭用去污粉、洁厕灵、洗衣粉或油垢清洁剂等多含有腐蚀性成分，也应妥善保管。

宝宝误服药物或毒物后的对策

如果宝宝在家中不慎误服了药物或毒物，家长应该怎么办呢？原则是应当马上送医院抢救，若离医院较远或交通不方便，应先叫急救车，然后采取一些急救措施。

首先，尽快弄清误服了什么药物、时间和大体剂量，可以为就医时提供及时的病情资料。不要打骂和责怪宝宝，免得宝宝害怕不说真实情况而延误诊断。

如果误服的是一般性药物，可让宝宝多饮凉开水，使药物稀释并及时排出。误服镇静催眠药，多表现为昏睡不醒、瞳孔缩小和反应减弱。误服有机磷农药，可有恶心、呕吐、流涎、多汗、流泪和肌肉震颤等表现，口中多有大蒜味。误服强酸强碱类液体，可有恶心、呕吐、呕血、口咽部糜烂、喉头水肿及口咽部、食道和胃灼痛、腹部绞痛等表现。

如果误服药量过大且时间尚短时，应立即催吐以减少药物或毒物的吸收。可用手指或筷子抵压舌根，待胃内容物吐出后，再喝茶水、豆浆或清水等反复催吐。

误服强酸类液体，一般禁忌催吐和洗胃，以免加重食道和胃壁的损伤，引起胃穿孔。应服用生蛋清或牛奶等，然后服植物油保护消化道黏膜。禁用小苏打（碳酸氢钠），以免产生大量气体造成胃穿孔。

误服强碱类液体，也不可催吐和洗胃，应立即服用弱酸溶液，如食用醋、橘汁或柠檬汁等，然后再予牛奶、生蛋清水或植物油口服。

若皮肤或眼睛接触强腐蚀性液体，应迅速用大量清水冲洗，并立即送往有治疗条件的医院就诊。

另外，在送医院急救时，应将错吃的药物和药瓶带上，以使医生及时采取合理的解救措施。

药物处理后，宝宝体温不下降的对策

在临床上若宝宝体温 $>38.5^{\circ}\text{C}$ ，一般给予药物降温，退烧针和退烧药的效果相差不多。若给宝宝采取退热处理后体温仍不降，身体多无汗出，不能重复给药，应尽量让宝宝多饮温开水，此时宝宝精神大多数不好且喝水少，可采取物理降温的方法，如减少衣被、洗热水澡、头枕冰袋或酒精擦浴。因为宝宝体表面积相对于成人较小，所以宝宝越小，物理降温的效果越好。

此时应注意以下几点：

◆ 对有高热惊厥史的宝宝体温达 38°C 要给予药物退热，但注意必须要在医生的指导下进行。

◆ 已见汗的宝宝不要给退热药，多饮温开水即可。

◆ 宝宝发热时千万不能“捂汗”，这样会使体温更高，还可引起高热惊厥。

家中应该常备的药

宝宝处于生长发育阶段，各项生理功能发育尚不完善，且自我保护意识差，容易出现感冒、发热、伤食、腹泻、外伤等情况，此时家长往往不知如何处理，下面简单推荐一些宝宝常用药物，仅作参考，具体用药用量一定要咨询相关医生方可服用。

感冒初起大部分是病毒引起的，家中可准备一些抗病毒药，具体种类可咨询儿科医生。中成药品种很多，如健儿清解液、小儿豉翘清热颗粒等。

抗菌素现多为头孢菌素或阿奇霉素。

咳嗽痰多可选息可宁等。

乳食积滞可选小儿化食丸、小儿胃宝丸等。

治腹泻的常用药物，如蒙脱石散（商品名思密达、必奇等）、妈咪爱、乳酶生、黄连素、口服补液盐等。

常用退热药有布洛芬混悬液、对乙酰氨基酚混悬液。



抗过敏药可选氯苯那敏、氯雷他定。外用止痒药可准备炉呋洗剂。

小儿烫伤亦常见，家中可备京万红烫伤膏或紫花烧伤膏。

谨防造成宝宝药物性耳聋的药物

据统计，目前我国7岁以下的聋儿有80多万人，每年还新增3万余人，这些孩子终日生活在静寂无声的世界里，不仅影响将来的生活、学习和就业，也给家庭和社会带来不小的负担。

引起耳聋的原因有多种，有先天遗传、后天感染、环境因素或药物中毒等，其中药物中毒是可以减少或避免的。药物性耳聋是指人群使用某种药物治病或接触某种化学制剂而引起的耳聋。临床表现为：耳鸣、进行性听力下降，常为双侧性的，先对高频率声音反应下降，然后对低频率声音反应下降，最后完全丧失听力。此外，还可有眩晕、走路或站立不稳等表现。宝宝用药后因不会表达往往表现为过分安静，因而该病一开始就具有一定的隐蔽性。

目前已发现近百种耳毒性药物，常见的有庆大霉素、链霉素、卡那霉素、丁胺卡那霉素、新霉素、小诺霉素、红霉素、多粘菌素、万古霉素、利福平、保泰松、阿司匹林、消炎痛、碘酒等药物，其中以庆大霉素、链霉素、卡那霉素、新霉素等的损害为最大，毒性反应的程度与剂量、疗程大致成正比，即剂量越大、疗程越长则发生率越高。口服方式比注射方式毒性反应要轻一些。为尽量减少和避免毒副作用的发生，卫生部专门颁布了《常用耳毒性药物临床使用规范》，规定了30种耳毒性药物的使用标准。

药物性耳聋是永久性的损害，受损部位是位于耳蜗的感知声音的毛细胞，受损后其功能很难恢复，但早期发现并采取干预措施可防止病情加重。

有损宝宝肾功能的药物

我们知道大部分药物被人体摄入或吸收后，都要经过肝脏代谢，最后由肾脏排出，所以肝肾在人体有着非常重要的作用。宝宝由于其自身的生理特点，内脏器官功能均未完善，因此用药时要斟酌使用，避免或减少使用毒性较大的药物。肾功能损害的表现有：蛋白尿、管型尿、血尿、尿少、氮质血症，严重者可出现

肾功能衰竭。临床主要有以下几类药物对肾脏有毒性作用：

抗生素。以氨基糖甙类为主，按肾毒性由大到小排列为新霉素、卡那霉素、丁胺卡那霉素、庆大霉素、妥布霉素、链霉素。其他还有万古霉素、磺胺类药物。在第一代头孢菌素中部分药物有肾毒性，但目前使用已不太多。第二、第三代头孢菌素肾毒性都非常小。抗真菌药物中的两性霉素B毒性较大，可引起不同程度的肝肾及其他器官损害，已逐渐被不良反应少的药物所取代。多粘菌素类抗生素中多粘菌素E（可利迈仙）的肾毒性较多粘菌素B明显减轻。

解热镇痛类。如阿司匹林、扶他林、对乙酰氨基酚等。

抗肿瘤药。如顺铂、氨甲蝶呤。

重金属解毒剂。如青霉胺。

免疫抑制剂。如环孢霉素A。

中药。如含有汉防己、关木通等成分的成药，可引起马兜铃肾病。

其他。如甲氧咪胍、感冒通等。

宝宝使用上述药物时，必须严格在专业医生的指导下方可执行规定的用药剂量，用药期间应注意药物毒性反应监测和血、尿监测，如有异常改变应及时停药就医并做相应治疗，尽量减少或避免宝宝出现肾脏损伤。

宝宝应慎服的中成药

许多家长认为中成药不良反应少，殊不知中成药中也含有毒性成分，只不过相对西药而言比例少而已。如果不了解药物成分，最好不要给宝宝吃中药，否则对宝宝的健康不利。六神丸含有蟾酥，可能会引起恶心、呕吐、惊厥等症状；琥珀抱龙丸和珍珠丸均含有朱砂，可能诱发牙龈肿胀、咽喉疼痛、记忆衰退、兴奋失眠等不适感；牛黄解毒片长时间服用会导致白细胞减少。

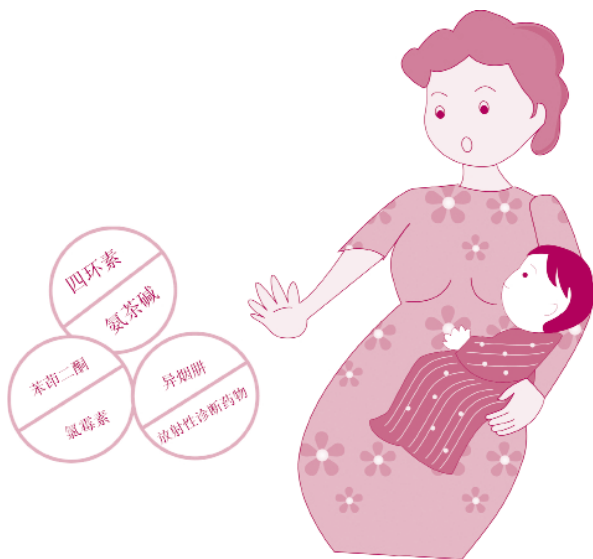
发热时要慎用激素类药物

激素类药物具有抗炎、抗过敏、抗毒和免疫调节等作用，临床常用于治疗肾



病综合征、系统性红斑狼疮、血小板减少性紫癜等自身免疫性疾病。通常所说的激素类药物是指糖皮质激素，分口服和静脉注射两种，其静脉用的主要有地塞米松、氢化考的松、甲基强的松龙等药。

激素退热主要是通过抗毒和抑制致热源释放而发挥作用的。在某些疾病的早期诊断还不明确时，这样做不仅会掩盖真实体温，而且也会给以后的诊断带来影响，表现在某些检查结果的可信度下降。不正确地使用激素还会加重病情甚至危及生命。因此，任何激素类药物的使用都必须在诊断明确后并有相应指征下由专业的医生进行使用，千万不可滥用，以免造成不良的后果。



宝宝感冒初期要慎用抗生素

感冒是宝宝最常见的疾病之一，大多是由病毒感染引起，如柯萨基病毒、埃可病毒、腺病毒、流感或副流感病毒等，此时应用抗生素对病毒是无效的，而抗病毒治疗多有效。若感冒后期合并细菌则可加抗生素治疗，但必须由医生诊断决定，不可滥用。感冒患儿要多饮温开水，注意休息，饮食应清淡易消化。中药对治疗小儿感冒疗效较好，故一般推荐使用中药。有些疾病如流脑、病脑等，初期似感冒表现，但也要加以警惕，对于高热不退、精神萎靡的患儿，应尽早到医院进行诊治。

宝宝哮喘发作时如何处理

支气管哮喘是一种变态反应性的呼吸道疾病，表现为反复发作的喘息、咳嗽、胸闷、气短、甚至不能平卧等特点，严重影响宝宝的生活。如不能很有效地控制哮喘，留下病根，将严重影响宝宝未来的学习和生活。其诱发因素很多，如过敏原刺激、呼吸道感染、剧烈运动、遗传因素、药物、气候变化、疲劳或精神紧张等。那么，宝宝哮喘突然发作该怎么办呢？

目前国际公认治疗哮喘的方法是吸入疗法，具有起效快、不良反应少等优点。气雾吸入后直接作用于呼吸道而发挥抗炎平喘作用，其吸入激素的量很小，用药时间短，因而不用担心激素的不良反应。对于重症患儿可静脉使用地塞米松等激素，疗程数天。以上用法和用量必须在专业的医生指导下方可进行，家长切不可擅自滥用药物。

儿童哮喘的转归一般较好，预后往往与起病年龄、病情轻重、病程长短和是否有家族遗传史有关，如经规范治疗，哮喘可以治愈。

爱心小叮咛

用药后需及时漱口，肺结核患者及气道真菌、病毒感染者慎用。在药物治疗的同时，哮喘患儿还要加强体格锻炼，体格锻炼可改善呼吸功能，增强机体抗病能力，还可保持精神愉快，同时注意预防呼吸道感染，避免接触过敏源、过劳、淋雨、精神刺激等，在缓解期配合中医中药治疗，采用扶正固本、健脾益肾等方法将息调养，或采取穴位贴敷法以使“冬病夏治”“夏病冬治”。

正确选用儿童止咳药

咳嗽是人体的一种防御性反射活动，有助于排除痰液和异物。宝宝咳嗽反射尚不健全，气道分泌物不能及时清除，表现为喉中痰鸣，较大的宝宝咳嗽剧烈时则影响学习和休息，如何选择止咳药呢？

我们平时所说的止咳药，可分为镇咳药、祛痰药和平喘药3种。临床常用的镇咳药有愈酚甲麻那敏糖浆、小儿止咳露等，祛痰药有羧甲可坦口服液，盐酸氨溴索口服液等，平喘药有盐酸丙卡特罗糖浆、氨茶碱、丙酸倍氯美松气雾剂和布



地奈德气雾剂等。其中氨茶碱治疗剂量与中毒量非常接近，必可酮和普米克都宝都是气雾剂，三药均须按医嘱使用。羧甲可坦口服液适用于2岁以上儿童服用，具体用药需遵医嘱。

此外，还有一些中成药可供参考，如小儿消积止咳口服液、肺力咳、急支糖浆、祛痰灵、蛇胆川贝液等。以上用药用量必须在专业医生的指导下方可进行，家长切记不可滥用药。

宝宝发烧时，体温多高需要去医院

体温的高低不是判断疾病严重程度的指标。体温高但宝宝精神状态好，就说明没有大问题，赶快遵医嘱口服退烧药就可以了，没有必要立即到医院。而体温虽然不太高，但精神状态不好，同时伴有呕吐、腹泻等表现，则需要立即到医院就诊。另外，当宝宝突然高烧，或者以前有过高热惊厥的宝宝应该立即去医院。

需要使用退烧药的情况

当腋下体温超过 38.5°C 时应该使用退烧药。对曾经有过高烧惊厥的宝宝要在专业医生的指导下使用退烧药，体温达到 38°C 以上必须及时咨询医生，方可用药医治。

一般的退烧药降温作用可维持4~6个小时，高烧时维持的时间会更短一些，在4小时左右。所以，当退烧药作用时间过去之后，体温就会再一次上升，需要反复使用退烧药才能保持降温的作用。

物理降温的时机和方法

物理降温是非药物降温方法，包括冷毛巾湿敷、冷毛巾擦拭皮肤、头枕冰袋等。一般在高烧时可配合退烧药使用，但不要和退烧药同时使用，使用退烧药40~60分钟以后应用效果最佳。

夏天宝宝发烧时是否可以开空调

可以开空调，只是不要开得温度太低，应该控制在 27°C 左右。开空调的时候

可以在宝宝胸腹部和大腿上部盖上毛巾被，露出四肢。不要让宝宝对着空调吹。当宝宝睡着之后要把空调关小或者关上。

宝宝发烧时使用中药能否退烧

中药退烧效果比较温和，适用于低烧的宝宝，与西药退烧药合用效果会好一些。对发高烧的宝宝效果比较差。但是家长要注意，具体的用药用量必须在专业医生的指导下方可进行，家长切记不可滥用药。

宝宝发烧的时候如何调整饮食

尽量以稀稠的食物为主，减少辅食的种类，如多喝些米粥、面片粥、面条、米粉、水果汁等，等烧退1~2天后再加一些蔬菜、豆制品和肉制品等。

白菜、菜花、萝卜、黄瓜、土豆、西红柿、柿子椒等蔬菜比较好。西瓜、梨、广柑、柚子、猕猴桃、香蕉等水果比较好，而草莓、荔枝、樱桃、橘子等属发热类食品，宝宝吃多了容易上火、发汗。

在家里如何做好发烧宝宝的护理

保持室内通风；冬天屋内温度不要过高，保持在20℃~22℃为宜；夏天可以开空调，防止室内温度过高，引起中暑；保证一定湿度，尤其冬天房间内可以洒水或用加湿器湿化空气；发烧的时候不要穿衣太多，盖被太厚，不利散热；让宝宝多喝水，饮食要以米粥、稀面条等为主；多用毛巾擦拭皮肤，去除汗液保持皮肤清洁。

很多宝宝都是发烧几天之后开始咳嗽的，而且可能还要咳嗽一段时间之后才能逐渐好转，这是儿童感冒后的特点。如果宝宝咳嗽不严重，估计2~3天就会好转。如果咳嗽越来越重，要注意感冒病菌可能蔓延到支气管或肺部，需要及时到医院进行就诊。





高热惊厥是否会有后遗症

如果宝宝发作时体温高，超过38℃，年龄小于4岁，惊厥时间短，次数少，一般不会留有后遗症。但是如果宝宝总是高烧发生惊厥现象，就要及时去医院就诊，以免贻误病情，造成对宝宝身体的不利影响。

常输液对宝宝是否有不良反应

输液因其见效快、疗程短而成为年轻家长的首选。实际上，大部分疾病根本用不着输液就能恢复。为了使宝宝尽快康复，每次生病家长都要求医生给孩子输液，不但可能对病情不利，反而可能加重宝宝肺部负担或患上“输液病”。

与口服药物相比，输液的过敏反应概率更高，更易产生耐药性。无论患感冒还是其他什么病，人们总以为输液既保险又省事。其实人体最窄处的毛细血管是不超过10毫微米的。因此，一旦输液药品微粒过大，就会在血管内造成堵塞。药品进入血液后，全身所有的静脉血都要回流到一个屏障器官，即肺脏，它能起到过滤器的作用，所以只要是直径大于毛细血管最窄处的颗粒都会被肺过滤出来，只能停留在肺里，致使肺形成纤维化，呼吸能力就会下降，同时可能会影响全身氧的供应。而且常输液还有可能成为一种“输液病”，导致以后再得同样的病，如果不输液就不太容易治愈。因此，输液也要由专业的医生开出诊断方可进行。

宝宝腹泻时为什么要化验大便

化验大便可以检查出腹泻的原因，如肠道感染、消化不良、感冒或病毒感染引起的腹泻等，从而指导医生进行科学用药。

婴幼儿腹泻病最容易出现危险的合并症就是脱水。严重的脱水可以导致婴幼儿死亡。当发现宝宝精神不好、反应差、哭闹时无泪、前囟门塌陷、尿少或无尿、大便每日10余次且水分多等表现时，便提示有脱水表现，应立即到医院诊治。

中药是否有消炎作用

凡是清热解毒类的中药都具有抗菌消炎的作用。如黄连、金银花、蒲公英等

都具有消炎抗菌的作用。板蓝根、具有抗病毒的作用，体虚的患儿往往在服用中药后会出现一些不良反应，主要表现为腹泻及呕吐。因此，父母在家里不可以擅自给宝宝服用中药，出现问题时要及时去医院就诊。

宝宝得肺炎是否会发烧

细菌感染引起的肺炎一般都发烧，而病毒感染引起的肺炎不一定发烧。有的宝宝肺炎已经住院治疗几周了，但是有时发现还是痰多。

肺炎初期分泌的痰液很少，到炎症的恢复期病变开始消散时，痰液会越来越多。因此痰多并不意味着病情加重，而是病程发展中的表现。一旦宝宝能把痰咳出来病就快好了。

如何做过敏源检测

通过抽血检测多种过敏源，明确过敏物质，一般三甲医院均可以做，具体情况要遵医嘱。

过敏性咳嗽是否会引发哮喘

过敏性咳嗽有可能会引发哮喘，因为哮喘与机体过敏关系密切，过敏源使呼吸道的气管黏膜发生炎症样反应，从而导致气管痉挛而致哮喘，因此排除过敏源很重要。

耳朵流出黄色液体是否为中耳炎

中耳炎通常会有发烧、哭闹不安等症状。如果宝宝总是抠耳朵，并且耳朵流出黄色液体等症状，估计宝宝可能是得了外耳道湿疹，可能是洗澡时没有清理干净进入耳道里的水造成的。要注意洗澡后及时用棉签擦干进入耳朵里的水，抹一点湿疹药膏，大部分都会自愈。如果耳道持续流脓不止，则需要到医院就诊。

常见的导致宝宝过敏的情况

日常生活中的一些小细节，很可能会导致宝宝产生过敏反应。常见的能够



导致过敏的食物，如牛奶、蛋清、海鲜、巧克力、某些水果（菠萝、草莓、荔枝等）；日常用品，如化纤织品、建材涂料等；空气中的粉尘、尘螨、汽车尾气等；细菌、病毒或支原体等微生物。因此，父母在照顾宝宝的同时，一定要注意让宝宝远离这些过敏源，保证宝宝的健康发育。

对诊断处方有疑问时如何处理

如果医生和宝宝父母之间保持良好的沟通和信赖，便于及时解决关于宝宝的健康问题，即使是对不熟悉的医生，当有问题时，也应该直率地提出来。但是医生的知识也是有限的，有的问题，他也很难当时就给出令人满意的答案，或者医生也有考虑不周的情况，家长适时地提出疑问很有必要，这可以帮助医生带着问题去思考手中的病案。总之，必要的提醒是管用的，但一定要在医患之间建立一种信赖感。如果你很信赖医生，医生反而会竭尽所能地诊察。

就医时不要吓唬宝宝

无论是带宝宝去医院就诊或打针，父母都不要流露出紧张和害怕的表情，也不要表现得很急躁，更不要用“再不听话，叫医生来给你打针”这类的话来吓唬宝宝，因为这样会给宝宝带来一定的心理负担。带宝宝去医院看病时，一定要配合医生做好相应的检查，关注宝宝的情绪和健康状况，使宝宝的检查进展更为顺利。



如何通过宝宝舌苔变化调整饮食

宝宝正常舌象应是舌体柔软、淡红润泽，有干湿适中的薄苔，舌体伸缩自如的。

异常舌苔：一般来说舌苔白为寒，舌苔黄为热；舌面局部有一处或多处剥脱，不易消失，称“地图舌”，为胃之气阴两虚症状。

宝宝发烧时，如果舌苔薄、白腻，说明宝宝脾气不健，不能运化水湿，湿浊内盛，应吃一些清淡易消化的食物，如粥、蛋羹、牛奶、酸奶，适当饮一些菜汁、果汁、白开水等；少食鱼虾及各种肉类，以免“火上浇油”。待宝宝退烧，脾胃功能恢复后，再适当增加高蛋白的食物，以舌苔不腻为准。

宝宝手脚泛黄怎么处理

有的宝宝明明肤色正常，却只有手掌和脚掌泛黄色，这称为“柑皮症”。如喝太多的橘子汁或吃太多的橘子、胡萝卜、番茄、木瓜都会引起这种症状，所以大可不必担心。只要减少对这类食物的摄入，宝宝手脚的肤色自然就会慢慢恢复正常。但如果黄色久久不去，则需要父母带着宝宝及时去医院就诊。

宝宝脸色苍白怎么处理

宝宝的脸色因人而异，由于遗传等原因，决定了不是每个宝宝都有粉红色漂亮的脸颊。所以，即使宝宝的脸色不好，只要精神好、饮食正常，体重增加也正常，就不必担心。但是，若宝宝无精打采，连嘴唇和指甲都呈白紫色，或一哭就脸色苍白时，可能是贫血、心脏病、结核等疾病所引起，最好去医院诊断。剧烈哭过后脸色苍白，可能是心脏病或“剧哭晕厥”。如果是心脏病，则嘴唇和脸颊会呈白紫色。如果是脾气大的宝宝剧烈哭后晕厥，父母不必过于担心，但是为了慎重，父母还需要请专业的医生为宝宝做诊断。

此外，早产儿如果患贫血，大多脸色不佳。早产儿在2~3个月和6个月以后常会患有严重的贫血，在这种情况下也需要治疗。宝宝脸色突然不好、出现呕吐、发烧时，有可能是误吃药物或肺炎等急性疾病，要赶紧去医院就诊。



第二节 常见疾病及 意外护理

♥ 婴幼儿常见疾病及护理 ♥

日常生活中，当宝宝出现疾病时，父母一定不要惊慌失措，而要及时冷静地应对。出现疾病症状或者异常情况，不要擅自给宝宝做处理，而要及时带宝宝去医院进行诊断治疗。

预防新生儿感染病菌

新生儿的口腔、鼻、脐带、皮肤等处抵抗病菌的能力较弱，所以病菌很容易侵入体内造成病菌感染。在这一时期，一定要做好清洁工作，不仅要保持宝宝自身的清洁，与宝宝进行直接接触的成人也最好保持个人卫生；不要让生病的人接触新生儿，每天接触宝宝的人最好固定；如果妈妈生病，要先问过医生是否可以喂奶，喂奶时是否要戴口罩；新生儿的用品要定期消毒。

及时发现宝宝的身体异常

宝宝还无法完善地用语言表达出自己的身体异常，所以必须由周围的人发现，而负责此项任务的适当人选当然是妈妈了，只有妈妈最了解宝宝的各种情况

和症状，所以才能发现许多异常。

异常症状较明显的有突然发高烧、呕吐、腹泻、咳嗽、喘鸣、哭闹、无精打采、没有笑容、食欲不振、脸色不好等。妈妈平常和宝宝接触机会比较多，因此较容易发现上述的症状。宝宝的健康状况起伏不定，有时只是暂时性的，但有时却是疾病的前兆。所以，应仔细观察各种征兆，如果这种症状一直持续，则应及时到医院就诊。以下是妈妈发现宝宝异常的要诀。

观察心情、脸色、表情。判断宝宝心情的好坏是最简单的发现宝宝有无异常情况的方法。心情不好时，可能是身体有某些疾病；而笑与不笑，是最能反映心情好坏的表现。此外，可以依据下列几点来判断：

◆ 表情和往常不同。

◆ 不笑。

◆ 脸红。

◆ 脸色发青。

◆ 脸部发黄。

◆ 嘴唇发紫。

◆ 脸部肿胀。

如担心发烧，必须测量体温，同时应注意以下几点：

◆ 额头发热。

◆ 吃母乳时口温较平常热。

◆ 不吃也不喝，食欲较平常差。

◆ 呕吐，全身疲乏。

◆ 睡眠异常，难以成眠，容易惊醒哭泣或整天昏睡。

◆ 哭泣，号啕大哭时，可能是因为身体疼痛，或心情不好。



观察身体时还必须注意以下几点：

- ◆ 皮肤是否出疹。
- ◆ 皮肤是否肿胀发青。
- ◆ 脖子是否有疙瘩。
- ◆ 手脚是否僵硬。
- ◆ 腹部是否有硬块。
- ◆ 身体是否肿胀。

粪便异常的观察也是十分重要的，应该注意以下几点：

- ◆ 粪便软、臭、黏液多。
- ◆ 粪便有血液与脓。
- ◆ 粪便硬、排便痛苦。
- ◆ 尿液异常，数量较少、尿色异常，有血尿等，尿液混浊、脓尿。

感冒

有的宝宝很容易感冒，经常流鼻涕或打喷嚏。这多发生于出生后6个月到1岁的宝宝。这个时期由于妈妈先天赋予他的抵抗力逐渐减弱，而自身的免疫系统还未完全建立，对病原体的抵抗力还很弱，所以容易感染各种疾病。过敏体质的宝宝经常会长湿疹、患腹泻，也常流鼻涕或气喘。

父母在日常生活中，一定要注意宝宝的个人卫生，不能粗心大意。如有的父母外出回来后，没有洗手就抱宝宝；送到托儿所的0~1岁的宝宝，也容易感染细菌，回家后也没有及时给宝宝做好洗手、洗脸等清洁工作；父母带宝宝去公共场所，回来没有做清洁；家人感冒，不及时隔离等，这些情况都可能导致宝宝感冒。



所以，为了预防宝宝感冒，父母必须要做好宝宝健康的保护工作。平时，从洗手这样的小细节着手，保护宝宝不被细菌侵袭，从而远离感冒的困扰。

婴幼儿哮喘

婴幼儿哮喘的主要诱发因素是上呼吸道感染，但直接导致发病的原因还是接触过敏源，如灰尘、螨虫、烟、化学气体、油漆、汽车尾气、冷空气等，食物主要有鸡蛋、花生、鱼虾等，此外，阿司匹林也可能引起哮喘。

哮喘症状主要为阵发性咳嗽和喘息，以夜间和清晨为重，听诊可听到大量喘鸣音。喘息发作超过3次以上要及时去医院进行诊治。有的宝宝有过敏性湿疹或过敏性鼻炎病史，父母有哮喘病家族史。

治疗哮喘的目的是尽可能减轻哮喘发作症状，减少发作次数。目前治疗的药物以吸入性药物为主，严重者需要口服或静脉注射药物。需要注意的是，具体的用药用量一定要在医生的指导下方可使用，对于哮喘反复发作的宝宝需要长期用药，并且至少用药3~6个月。

咳嗽

◆ 宝宝有咳嗽的症状，父母要先稳定心情，观察咳嗽的性质、有无并发症以及全身症状，再决定是否立刻就医。

出现以下情况要赶紧就医：突然咳得很严重，呼吸困难时，可能有异物堵住了气管；咳嗽并伴随着发烧、脸色不好、呼吸痛苦时，则可能是肺炎或支气管炎，要及时去医院就诊。

要应对宝宝的咳嗽，重要的是先判断咳嗽的方式和性质。重点有下列几项：

◆ 有时持续2~3分钟。夜咳可能是过敏性咳嗽，如果喘气时喉间有痰鸣声，就不必担心。此外，因为感冒，一旦钻进冰冷的被窝时，也会突然不停地咳嗽。

◆ 若是咳嗽突然发作，喘鸣不停时可能是支气管异物。容易误吞的东西有花生、药丸、纽扣、硬币、糖果等。如果能够立刻发现，采取急救措施取出来还好，如果一直没有发现有异物卡在气管就十分危险了。



◆ 长期持续的咳嗽有百日咳，此外，因病毒或支原体感染而引起的肺炎也常会持续好几个星期。没有发烧、持续咳嗽、痰很多时，可能是慢性支气管炎或支气管扩张症。结核病也会长期持续咳嗽。尤其家人有结核病却没有接种卡介苗时，必须接受检查。

◆ 咳嗽有干咳和湿咳两种，通常会发出喘鸣的呼吸声和鼻塞的声音。干咳，大部分是上呼吸道发炎，如感冒或扁桃体炎等，喉咙会痛并流鼻涕。若是急性喉炎，喉咙会痛得发出嘶哑声，病情加重时呼吸变得很困难。湿咳时，因支气管炎导致气道的分泌物较多，或因鼻炎、鼻咽腔炎、鼻窦炎等而鼻腔周围的分泌物流到喉咙上，受到刺激才引起咳嗽。咳嗽喘鸣时，可能是支气管哮喘。此外，支气管炎有异物也会喘鸣。

◆ 发高烧、咳嗽、喘鸣伴有呼吸困难时，需要立即送宝宝去医院紧急处理，否则宝宝很容易罹患毛细支气管炎，这也是肺炎的一种，经常会出现脸色不好、发紫等症状。

◆ 一直轻微咳嗽并鼻塞时，常在喉咙和鼻腔交界处发炎，这种称为慢性鼻咽腔炎。

由上可知，咳嗽的疾病种类繁多，除了这些咳嗽的状态外，还可由全身症状来判断病情的轻重，如有无发烧、呼吸是否困难、是否有并发症、情绪好坏、有没有食欲等。如果怀疑是肺炎、毛细支气管炎、气管有异物等，就要立即带宝宝就医。

扁桃体炎

急性扁桃体炎是指扁桃体黏膜红肿发炎，和感冒一样，是由各种细菌引起的，如果是溶链菌，会引起肾炎或风湿热，而且可能会造成猩红热。

扁桃体发炎可分为Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度，其中Ⅲ度最为严重，有时只是单纯性的红肿，也有时扁桃体表面凹凸不平或有脓点。

扁桃体炎的主要症状是发烧、咳嗽、精神不振等全身症状，此外还有咽痛、局部发炎、下颌或颈部淋巴结肿大等症状。

对付扁桃体发炎，如果需要用药，那么父母就要带宝宝去医院进行诊断治疗，在医生的指导下方可用药。要注意扁桃体炎必须完全治愈，否则如果致病菌是溶链菌就会引起肾炎、猩红热等其他并发症。所以，父母必须特别注意。在生病期间，要细心地护理宝宝，密切观察宝宝的症状，最好给予宝宝液体食物或者易消化食物，以免刺激咽部。

打嗝

“打嗝”也叫呃逆。打嗝虽然不是什么病。但却是一种令人烦恼的症状，有时还相当顽固，如果不能很快加以控制，就会影响宝宝的正常生活。为此，下面介绍几种方法，以使症状快速消除。

有一种最简单的方法，就是给宝宝喝些温开水。

另一种是采用深呼吸的方法。比如在进食时打嗝可以暂停进食，做几次深呼吸，往往在短时间内就能止住。

还有，宝宝打嗝频繁时，父母可用手指按压两侧的少商穴。少商穴位于大拇指指甲根部桡侧面，距指甲缘约0.6厘米。按压时要用一定的力量，使宝宝有明显的酸痛感。

如果持续不停地连续几天打嗝，父母就应带宝宝及时去医院诊治。

中暑

宝宝中暑分两种类型：一种类型是婴儿中暑，多发生在6个月以内的宝宝，是由过暖引起，多见于寒冷季节；另一种类型是年长儿中暑，病因与症状接近于成人，多发生于夏季。

中暑时，应立即敞开宝宝的衣被降温。用温水擦拭宝宝身体，主要是前胸、后背、手心、脚心、腋下、大腿腹股沟处等部位，年长儿中暑应立即搬移至阴凉通风处或空调房间平卧，头部不要垫高。用物理降温的方法，一般不用退烧药，轻者一般经过上述处理会逐渐好转，如果不见好转就要立即去医院进行诊治。医生可能会根据病情给人丹、十滴水、风油精等。另外，物理降温的方法难以奏效



时，医生也会根据具体情况，给予药物降温。只有在下列情况之下可以用药：

- ◆ 急性上呼吸道感染伴有中暑高烧不退时。
- ◆ 中暑的同时伴有其他急性感染。
- ◆ 中暑高烧并伴有循环功能不全，经各种降温措施处理，体温仍居高不下者。

具体的用药用量，都必须在医生的指导下方可使用，切忌父母擅自给宝宝用药。

中耳炎

宝宝嗓子发炎很容易合并中耳炎，这是因为宝宝的咽部和耳部的连接管道（耳咽管）非常短，咽部的炎性分泌物很容易流到中耳腔内，引起耳部发炎。

如果宝宝出现发烧，哭闹不止，或用手频繁拍打脑袋，2~3岁的宝宝还会指着耳朵说疼时，父母就要警惕宝宝是不是得了中耳炎，应该立即带宝宝到医院就诊。

中耳炎的治疗以抗生素为主，如果耳朵流脓、鼓膜穿孔，需要局部处理。具体用药或处理方法必须在医生的指导下方可进行。

黄疸

如果宝宝患黄疸，必须接受医生检查和治疗。但首先要确定是不是真正的黄疸，有的宝宝虽然皮肤呈黄色却不是患了黄疸。发烧并且尿呈深黄色，发烧不久后出现黄疸时，可能是患了急性肝炎。

即使皮肤呈黄色，也不一定是黄疸。要判断是否患黄疸，可先检查眼睛的颜色。若白眼珠呈黄色，就可断定是黄疸。所谓柑皮症，是指喝太多橘子汁或吃太多橘子、木瓜等，皮肤会呈黄色，这时，宝宝手掌或脚掌出现黄色更为明显。

吃母乳的宝宝常会出现母乳性黄疸。轻微的黄疸会持续1个月左右，若确定是母乳性黄疸则不必担心。3天内暂时不要喂母乳，改喂牛奶观察即可。如果黄疸因而消失，便可断定是母乳性黄疸。出生后立刻出现的黄疸，就需要请医生

诊查。但是2~3个星期后仍然持续黄疸的，应带着粪便到医院检查。如果粪便正常，不妨观察一段时间。宝宝发烧后出现黄疸，大多是急性肝炎所引起的。这种疾病的指标是尿液呈深黄色，发现这种情形时，要接受医生的检查和治疗。

鹅口疮

鹅口疮是由白色念珠菌感染所致，主要出现于口内黏膜，3个月大由母乳喂养的宝宝及营养失调的宝宝，最容易发生。主要症状有：舌头、脸颊、牙床、上颚等口内黏膜附着白色小斑点，严重的会形成一层薄膜，如果勉强剥落，则会出血。身体较弱的宝宝，可能延伸至喉咙深处或食道附近。

由于宝宝营养欠佳，难以治愈时，应注意增强体质。受到污染的奶嘴也会感染，所以妈妈的手指必须洗净，奶瓶上的奶嘴也要及时消毒。

口角炎

口角炎常发生于婴儿的口腔，口角皲裂、发红、结痂，张口会感到疼痛，碰到辛辣食物与热食物也会疼痛。不仅是口角周围，有时还会扩展到肛门周围或手臂皮肤，主要原因是缺乏维生素B₂、维生素C，营养不良及胃肠不好的宝宝也会出现这种症状。口角炎可通过服用维生素B₂或复合维生素，也可以用硝酸银棒触摸局部，然后涂上10%的硼砂、甘油进行治疗。具体用药用量需要咨询医生后方可使用，切忌擅自滥用药。

口腔炎

口中含有许多细菌，由于黏膜抵抗力强，可防止细菌入侵，但如果宝宝体力衰退、营养不良，就很容易感染。致病菌有病毒、真菌、细菌、螺旋体，其他如维生素不足，尤其是维生素B₂、维生素C等，或口腔黏膜受到种种刺激，以及过敏也可能致病。

由疱疹病毒所引起的口腔炎，会在唇舌、口腔黏膜形成多个水疱，迅速破裂后形成浅溃疡，周围略带红色，从1个发展到无数个，一触摸就非常疼痛，导致无法进食。



细菌性口腔炎，会使口腔黏膜完全充血、发红且疼痛，伴有多个溃疡又称溃疡性口腔炎。有严重的口臭，局部淋巴结肿大、口腔黏膜或牙周会流血。病情严重时，口腔肌肉及骨头都会受到腐蚀，成为坏疽性口腔炎。

遇到此种情况，父母应该及时带宝宝去医院就诊，医生可能会在患部涂上1%~2%的龙胆紫及硼砂、甘油，疼痛剧烈时可能会加上镇痛剂，也可能根据病情擦拭抗生素软膏，注射维生素B₂、维生素C等。具体的治疗措施要由医生来确定。口腔炎期间，最好进食刺激少、较软的食物，例如蒸蛋、豆腐，温度适中，味道应淡。流食更为合适，也可把牛奶加热至适当温度，以补充营养。如果连液体都无法进食，则需住院接受注射治疗。

肺炎

儿童肺炎是比较严重的疾病之一，细菌、病毒、支原体等均可引起肺炎。主要表现是发烧、咳嗽、喘息、医生听诊可以听到杂音。年龄越小，症状越重。细菌性肺炎比病毒性肺炎表现要重得多。支原体肺炎通常在学龄以后的儿童中多见。

肺炎的治疗首先需要安静休息，保持清淡饮食，大量喝水。药物治疗包括退热、止咳、化痰等，细菌性肺炎需要使用抗生素治疗，疗程为1~2周。如果合并心肌炎、肝肾功损害、肺部化脓病灶等需要治疗更长时间。

小儿支气管炎

缓解此病病情的方法主要有以下几种：

保暖。温度变化，尤其是寒冷的刺激可降低支气管黏膜局部的抵抗力，加重宝宝支气管炎病情，因此，父母要随气温变化及时给宝宝增减衣物，使其体温保持在36.5℃以上。

喂水。小儿患支气管炎时有不同程度的发热，水分蒸发较大时，应注意给宝宝喂些水。可用糖水或糖盐水补充，也可用米汤、蛋汤补给。饮食以半流质为主，以增加体内水分，满足机体需要。

营养充分。宝宝患支气管炎时营养物质消耗较大，加之发烧及细菌毒素影响胃肠功能，容易消化吸收不良而导致营养缺乏。对此，父母要对宝宝采取少食多餐的方法，给予清淡、营养均衡、易消化吸收的半流质或流质饮食，如稀饭、煮透的面条、鸡蛋羹、新鲜蔬菜、水果汁等。

翻身拍背。宝宝咳嗽、咳痰时，表明支气管内分泌物增多，为促进分泌物顺利排出，可用雾化吸入剂帮助祛痰，每日2~3次，每次5~20分钟。除拍背外，还应帮助宝宝翻身，以1~2小时1次为宜，使宝宝保持半卧位也有利于痰液排出。

居室环境良好。宝宝所处居室要温暖、通风和采光良好，并且空气中要有一定的湿度，防止过分干燥。如果家中有吸烟者最好戒烟或去室外吸烟，以免对宝宝产生不良刺激和不利影响。

鼻炎、鼻窦炎

当宝宝感冒症状以鼻塞、流涕为主时，可能是宝宝得鼻炎了。不过没关系，婴幼儿鼻炎、鼻窦炎是感冒常见的伴随现象，一旦感冒缓解，鼻炎症状就会好转或消失。

鼻腔和鼻窦是紧密相连的，鼻腔有一些分泌物流到鼻窦引起鼻窦炎也是一次性的感染。所以宝宝患鼻窦炎也不必过于担心，只要及时去医院就诊，按照医生所建议的方法治疗，一般都会慢慢好转的。

流鼻涕、鼻塞

宝宝常会流鼻涕或鼻塞。这是因为宝宝的鼻腔非常狭窄，副鼻腔也尚未发达，而且鼻黏膜很敏感。因此，只要打喷嚏、哭泣或接触到外面的冷空气，就会流鼻涕或鼻塞。

没有发烧或咳嗽，只流鼻涕时，父母就不必过于担心。不过，流鼻涕、鼻塞却是感冒之初最常见的症状。在这种情形下，如果感冒程度不严重，又没发烧，只打喷嚏和流鼻涕，可热敷治疗。父母可把拧干的热毛巾敷在宝宝的鼻子到口的部分，鼻黏膜湿润后，宝宝会感到很舒服。鼻塞时，让他喝温汤或热牛奶，过一会儿鼻子也会变得畅通。流鼻涕持续1个星期以上，或鼻涕由透明状变成黄色



时，父母就必须带着宝宝去医院就诊，以免贻误病情。

另一种情况是过敏体质的宝宝所引起的过敏性鼻炎，症状有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等，宝宝稍大后就会自然痊愈。鼻塞所引起的呼吸困难，会让宝宝很难受。如果遇到这种情形，可用热毛巾敷在鼻子上，也可以使用市售的吸鼻器，为他吸出鼻屎或鼻涕。如果症状还不见缓解，就要立即去医院就诊。

淋巴结肿大

淋巴结肿大时，若用指尖触摸会有点硬硬的感觉，并且在皮肤下转动时会肿得像米粒般大小。但即使摸起来有2~3个，只要不比红豆大，就不必担心。头上有湿疹、脓疱或被剃须刀刮伤时，淋巴结常常会肿大。这时必须先找出原因再加以治疗。因为淋巴结本身不会痛，只要没有继续长大，它常会自然消失，但也可能会一直留下来或者突然肿大，并有发烧的症状。扁桃体炎、咽喉炎、口腔炎、蛀牙的细菌侵袭人体后，引起的化脓性淋巴结炎，若用手指压感觉痛时就需要及时就医诊断治疗。

淋巴结如果一下子肿得很大，并出现在颌下、腋下、腹股沟，虽不痛但宝宝脸色不好，或有好几处淤伤的皮下出血，则可能是白血病等恶性疾病。此外，淋巴结肿大而有发疹、发烧的症状时，可能是风疹等疾病，需要及时去医院接受检查。



眼屎过多

眼睛分泌眼屎多时，可能是眼疾或身体有疾病。2~3个月的宝宝常常分泌眼屎，这是因为鼻泪管阻塞，眼泪流不出鼻腔，细菌感染所致。大多数的宝宝会自然痊愈，不必担心。父母可用消毒棉蘸凉开水为宝宝擦拭眼屎，另外要多给宝宝喂水，也可吃些蜂蜜。当宝宝感染了流行性角膜炎或流行性结膜炎时，眼睛会通红、流泪、视觉模糊，这时需要立即找眼科医生进行诊断治疗。

此外，因为眼睛周围长湿疹，也会分泌眼屎。有发烧、发疹的症状时，可能是川崎病、麻疹，也需要及时去医院进行治疗。

惊厥

宝宝发生惊厥时，应当把宝宝的脸撇向旁边，以免呕吐物和唾液误入气管，口中应放入纱布，以吸收唾液，然后导出口外。

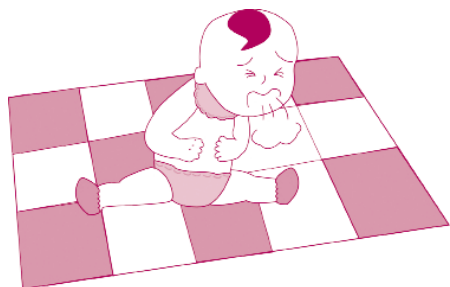
让宝宝躺在安全的地方，给宝宝宽衣，使呼吸顺畅，并观察惊厥的状态，数分钟后惊厥就会停止，然后立即送医院治疗。

父母要冷静观察惊厥状态，然后告诉医生，这是非常重要的，还需确定是否发烧。如果发烧可能是高热惊厥，也可能是癫痫。手脚伸直痉挛或间歇性手脚不停颤抖痉挛，以及发作时的部位是全身性还是局部性，患儿是否有意识等都要仔细观察。

宝宝反复发生惊厥时，必须接受医生治疗，如果是反复间歇性惊厥，则需要接受脑电图检查，以确定原因，如果是癫痫，则需服药治疗，直到痊愈。

呕吐

当宝宝出现呕吐的症状时，父母需要在医生的指导下，对宝宝进行护理。可以把宝宝的脸移向旁边，让身体侧躺，这时呕吐物很可能从鼻孔流出，必须立即用口或吸管吸出。观察呕吐状况与呕吐物，注意情形是否良好，是否咳嗽或有其他症状，以及观察呕吐的次数及呕吐物是否含有胆汁，如果有胆汁，那么呕吐物呈绿色。



父母还要注意，在呕吐尚未停止前，不可给宝宝喂任何食物。呕吐停止后，可适当根据情况给宝宝喂少量的水，确定不再呕吐后，才可逐渐增加饮食。如果宝宝经常出现呕吐的症状或者呕吐症状很严重，就要及时去医院就诊，以免贻误病情。

腹泻

腹泻是最为常见的婴幼儿疾病。护理得当几天就可痊愈，护理不得当或不及时可以持续数天、数周乃至数月，从而引起宝宝身体营养不良，影响身体发育。



因此，父母必须了解宝宝的腹泻症状，尽量减少腹泻的发生，配合医生做好腹泻的治疗，保证宝宝身体正常发育。

◎ 母乳性腹泻

母乳喂养的宝宝排便次数比较多，一般为2~5次，大便呈黄色稀糊状；有时带有一些小颗粒，一些父母误认为是奶瓣没有消化所致，其实这些小颗粒是由于吸入母乳过多，其成分凝固所致；泡泡状大便也是一种很常见的母乳性排便表现；有一些宝宝几乎在每次哺乳后都要排便，但便量很少，粪质很稀。

母乳性腹泻应视为正常现象，可能与吃奶量比较多或者妈妈食用大量蛋白和脂肪有关。只要宝宝胃功能好，体重增长正常，就不必过于担心，出生2~3个月以后就会逐渐减少的。

◎ 生理性腹泻

多见于6个月以内体质偏胖的宝宝，出生不久就开始腹泻，大便次数增多、呈稀糊状、夹杂一些泡沫或颗粒，无其他症状，食欲好，不影响生长发育，一部分宝宝伴有湿疹，添加辅食以后大便逐渐转为正常。

◎ 喂养不当性腹泻

喂养不当也可以引起腹泻，多见于人工喂养的宝宝，主要原因为喂养不定时，食奶量过多，过早添加辅食，如米粉、果汁、肉汤等；或对肠道有刺激的食物，如富含纤维素的食物、食物调料等。

许多父母看到自己的宝宝食欲好，食奶量大，长得比较胖，就以为宝宝消化能力强，随意给宝宝添加一些本月龄不该添加的辅食，如给1个月的宝宝添加菜汁、苹果汁等，导致宝宝出现腹泻。

喂养不当性腹泻只需停用添加不当的食物和减少食奶量，大多能恢复正常，但有一部分宝宝好转比较慢，可能与胃肠道功能紊乱有关。

胃肠型感冒

胃肠型感冒的原因以病毒性感染为主，气候突然发生变化时多见。起病急

慢不一，可伴有发烧、咳嗽、流涕等感冒症状；腹泻和呕吐轻重不等，稀便或水便，伴有腹痛；病情重者可有发烧等症状。这类腹泻为自限性疾病，一般持续1~3天大多自愈，粪便和血象检查均正常。治疗以止泻、助消化、补液等对症治疗为主。具体用药和治疗需要在医生的指导下进行。

轮状病毒肠炎

轮状病毒肠炎又称为秋季腹泻，这是秋冬季节最为常见的疾病。以消化道感染和呼吸道传染为主，局部有小流行趋势。病初有发烧和呼吸道感染表现，大便次数多、量多、水分多、大便呈蛋花汤样，无脓血和酸臭味。如果不给予及时治疗，可引起脱水和电解质紊乱。治疗以止泻、助消化、补液等对症处理为主。具体治疗方法要咨询医生。自然病程3~8天，少数宝宝的病程较长，可达1~2周。

急性胃肠炎

急性胃肠炎多为食用不洁食物引起细菌感染所致。起病急，发烧时体温很高，有时可达39℃，严重者出现高热惊厥。腹泻频繁，大便黏液多、带脓血、有腥臭味；常伴有恶心、呕吐、腹痛等症状，大便化验可见红细胞和白细胞。如果宝宝出现了急性肠胃炎，父母一定要及时送宝宝去医院诊治，以免贻误病情。

痢疾

痢疾多以杆菌感染为主，如果感染了痢疾病菌，那么宝宝可能会迅速出现高烧、头痛、腹痛和腹泻等症状，大便为脓血样，水分不多。而且宝宝总是要上厕所，可又排不出便来。大便化验可见大量白细胞和红细胞。如果不及时治疗，宝宝很快就会出现惊厥、意识改变、感染性休克，甚至死亡。因此，当宝宝出现痢疾的症状，父母要立即送宝宝去医院救治。

腹痛

宝宝腹痛时，妈妈首先必须观察是否还有其他的症状。因为有许多疾病不立刻处理就会发生危险，如肠套叠、急性阑尾炎、腹膜炎、胰腺炎等。



在判断是不是急性病时要注意下列几点：

◆ 发烧、呕吐、脸色不好，又十分痛苦时，就必须立刻到医院去接受诊断和治疗。腹痛时，如果身体状况还不错，就不必太紧张。

◆ 宝宝在5岁前肚脐剧痛，但是没有呕吐和腹泻，4~5分钟后就若无其事了，如果这种情形反复发生可能是蛔虫症。

◆ 仅是由于便秘引起的腹痛，灌肠排便后就舒畅了。

◆ 宝宝疾病中最严重的是肠套叠，父母务必高度重视这种疾病。通常，宝宝由于严重呕吐和间歇性发作的腹痛，会哭闹不止。此外，出现周期性呕吐症状时，也常腹痛。不断腹痛或即使没有发烧也剧烈腹痛时，常是腹型癫痫，需要做脑电图检查。

◆ 宝宝发烧、严重腹泻腹痛，或有血便时，要赶紧接受医生的诊察。宝宝也会出现阑尾炎，病情发展比大人快，因此发烧时不要随便服用泻药或灌肠。

◆ 夏季还必须特别注意避免食物中毒。

◆ 宝宝剧烈腹痛并排出黑色粪便时，注意观察下肢是否有紫斑，如果有则可能患有过敏性紫癜病。



呼吸困难

宝宝抽动鼻翼，呼吸困难时，大多是出现了紧急的情况，要赶快送往医院抢救。但若是像气喘一样不断发作时，只要身体状况一切正常则不必太慌张。

以下情况需及时就医：

◆ 发高烧，脸色不好，呼吸困难，疑是支气管炎时。

◆ 突然不断地咳嗽并喘鸣得十分痛苦，可能是有异物阻塞了呼吸道时。

◆ 因气喘发作而导致脸色发紫时。

发作时没有发烧，大多是支气管哮喘。若宝宝常无故气喘，要请医生诊治。如果能在要发作前正确地服药，痛苦会减轻。宝宝罹患喘息性支气管炎，会喘鸣

得很厉害，但若是身体状况一切正常，宝宝本身并不会觉得很痛苦。宝宝没有发烧，却突然引起呼吸困难时，可能是有异物阻塞支气管。宝宝会爬行时，会随手摸到花生等豆类、铅笔套、糖果球、硬币等就放进嘴里，妈妈要观察四周，确定宝宝是否吞食了什么异物，一旦确定，应立刻让宝宝倒立，并轻拍其背部，若异物仍吐不出来时要立刻去医院。

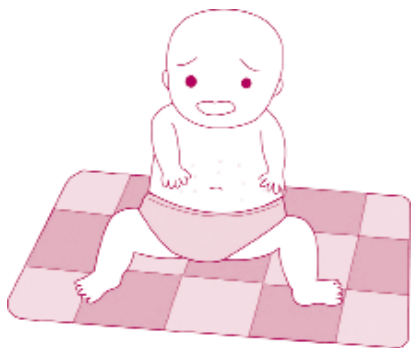
手足口症

这种疾病通常没有发烧症状，除了在嘴里，同时在手掌及足背也出现米粒大的水疱，主要特征是水疱仅会出现于手、足、口等部位。父母可带宝宝去医院诊治，除此之外不需要特别的治疗，不过，若喉部形成水疱，会因疼痛而影响食欲，就要及时去医院就诊治疗，以免影响宝宝的身体健康。

由于饮食、居住环境的改变，大气污染等因素而过敏引起咳嗽的宝宝越来越多。过敏性咳嗽的特点是咳嗽时间比较长，持续数周以上，与季节有关，春冬季和潮湿季节多见；咳嗽有痰，早晚明显，白天和夜间咳嗽少；经常流鼻涕和揉鼻子；夜间睡眠不踏实，在床上滚来滚去。如果需要用药，父母一定要咨询专业医生，方可使用。

痱子

痱子是指汗水的排泄不通畅，导致汗水积在皮肤中，在汗腺的周围发炎。宝宝常会流汗，但由于调节机能不够，容易长出痱子，因此，最重要的是常常保持皮肤清洁，并且擦干。淋浴或擦汗后，擦一些爽身粉、痱子粉、乳液，皮肤就会干燥。擦粉时不要擦得太厚，以免堵塞毛孔。



随着空调的普及，宝宝长痱子的情况比以前减少，不过汗腺的作用由3岁前的环境来决定。夏天在冷气强的地方，流汗机会较少，长大以后汗腺就会不太发达，禁不起炎热，因此。适当让宝宝在外面玩耍流汗锻炼一下也是必要的。



疱疹

疱疹是因痱子、蚊虫叮咬、湿疹等化脓而引起的，疱疹致使宝宝身体各处长出水疱，水疱疹还会使皮肤化脓，这主要由葡萄球菌及链球菌所引起，这些细菌具有很强的传染性，起初会形成小水疱，水疱逐渐变大，破裂流脓后，不久就成为疮痂。

疱疹易发生在夏季，宝宝会痒得不停地抓，因而传染到身体其他部位。水疱破皮没有关系，但若感染了细菌就会再长出疱疹，需要及时去医院请医生进行处理。

麻疹

麻疹主要是由麻疹病毒引起，10~14天的潜伏期过后发病。最初表现为38℃左右的发烧，伴有打喷嚏、流涕、咳嗽等类似感冒的症状，眼结膜充血明显，给人眼泪汪汪的感觉。2~3天后，嘴里出现米粒大小的红白色斑点。一般情况下，如果去医院就诊，医生看到这些斑点马上就会确诊为麻疹。

麻疹会引发高烧，到第3~4天后，可达到39℃~40℃，宝宝从脸上开始出现红色斑疹，逐渐发展到全身，最后蔓延到手掌和脚掌。

麻疹病毒引发的肺炎很严重。肺炎会留有终生后遗症，是很危险的合并症。宝宝在出生6个月内因有妈妈的抗体存在而不发病，到8个月以后需要注射麻疹疫苗以使宝宝产生抗体。

如果宝宝出现了麻疹，父母要带宝宝及时去医院进行治疗，主要需要对症治疗，一般2周左右即可治愈。

湿疹

湿疹多见于2岁以下的肥胖儿。初起时为散发或群集的小红色丘疹或红斑，继之破溃、糜烂、渗液和继发感染，最后结痂脱屑，并伴有严重瘙痒。

引起湿疹的病因有很多种，如食物过敏，



寒冷湿热刺激，机械性摩擦，营养过剩，家族过敏史等。发生湿疹要给宝宝穿宽松、吸湿、柔软的布料衣服，保持患处干燥清洁，洗澡的水温适宜，避免食用易过敏和刺激性食物，需要用药时，则要在医生指导下合理用药。

尿布疹

受尿布覆盖的臀部容易红肿而发炎，称为尿布疹。症状轻者只有肛门周围或臀部发红而已，严重的会形成红疹或水疱，甚至皮肤会剥落溃疡。产生尿布疹的主要原因是尿中的尿素受到大肠菌分解，所形成的氨所致称为氨皮炎。总而言之，是尿、粪便、汗与湿气渗于尿布中，持续接触皮肤所致。如果尿布缺乏透气性，更容易使病情恶化，尤其是严重腹泻时，在粪便的刺激下，也会形成尿布疹，在此期间难以治愈。

真菌菌所引起的疾病与一般尿布疹有些不同。一般尿布疹使用副肾皮质激素即可治愈。若是使用此药治疗真菌菌症，会使病情恶化。因此，如果宝宝出现尿布疹，父母一定要咨询医生，千万不可自行用药处理。

由于排泄物的刺激和尿布本身都会引起尿布疹，所以，要经常给宝宝清洗臀部，并使其保持干燥，尿布潮湿了，要立即更换。包纸尿裤的时间也不要太长。换尿布时，应用柔软的纱布或旧毛巾浸开水把屁股擦干净。若臀部只有发红的症状，擦婴儿护臀霜就可以了，严重时，一天要多擦几次婴儿专用软膏。最好不要使用柔软剂洗宝宝的衣服，这样反而会刺激宝宝的皮肤。



幼儿皮疹

宝宝突然高烧 $38^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$ ，持续3天之后烧退，同时全身皮肤出现皮疹。患儿年龄多在6个月 $\sim$ 1岁半，特点是尽管体温很高，但宝宝精神状态很好，一旦烧



退之后，该吃还吃，该玩还玩。出皮疹后因皮肤发痒宝宝会感到不适而哭闹，2~3天以后皮疹消失。如果宝宝皮疹不退，那就要及时去医院进行诊断治疗。

脂溢性皮炎

婴幼儿脂溢性皮炎多发于皮脂腺分布稠密的部位，如头皮、额头、眉间、双颊、鼻侧、嘴边，有时也会发于眼皮、胸前及肚脐处，表现为红斑片，表面有黄色油腻性鳞屑，是一种慢性炎症性皮肤病。其病因不甚清楚，但和体质有关，有遗传性倾向，维生素B₂缺乏也可以导致脂溢性皮炎。

患脂溢性皮炎不会感觉太痒，但头皮上的层层结痂易继发感染，通常继发感染后，导致宝宝因患处的痒痛而搔抓，所以清洗结痂是护理的重点。

注意不要使用肥皂洗，可用甘油、植物油或润肤油涂抹于痂皮上，2小时后待痂皮软化后再用婴儿洗发水清洗即可。清洁头皮时动作要轻柔，切勿擦破皮肤。洗后可涂维生素B₆软膏，如果严重可在医生的指导下涂含有抗生素或激素的软膏。

如果脂溢性皮炎是因为维生素B₂的缺乏引起的，可以通过饮食的调整来补充维生素B₂，如乳类、肝、肾、鸡蛋、小米、鱼、花生、绿叶菜等。

排便异常

通常宝宝的粪便较软，排便次数较多。但只要宝宝精神很好、发育正常、没有食欲不振的现象，父母就不必担心。当粪便有恶臭，且掺杂着许多血丝、脓、黏液，并有发烧和呕吐的症状时，要带着宝宝的粪便去医院检查化验。

如果宝宝便秘，可在稀释橘子汁后加一点糖，让宝宝多喝一些，可使粪便变软。如果宝宝开始吃辅食，可以让他多摄取马铃薯、南瓜、菠菜、胡萝卜、芋头、四季豆等纤维质较多的蔬菜。如果四五天没有排便，肚子渐渐膨胀时，可能是巨大结肠症。此外，若宝宝便秘，有脸肿胀或皮肤粗涩等症状时，可能是甲状腺机能低下症。有这种情形，不妨去医院检查一下。

宝宝偶尔会排出血便，不必太担心。粪便太硬时常会磨破肛门出血，肛门

磨破时要擦干净或用温水洗。肛门若肿大时，则应到医院就诊。即使粪便掺杂着黏液和血液，如果宝宝情绪佳，也有食欲，可能是过敏性的血便，也不必担心。但因肠套叠或痢疾而排出血便时，必须立刻去医院。患肠套叠时，宝宝会一直呕吐，脸色不好、哭闹不停、不吃奶。若为他灌肠，大多会排出掺杂血液和黏液的粪便。痢疾时也会发烧，排出掺杂血液和脓的粪便。

打呼噜

这种现象在医学上称为“喘鸣”。宝宝出生后不久即出现喘鸣，父母自然会担心宝宝是否患了肺部疾病，其实喘鸣并不一直都是气喘。许多宝宝在吃奶时或熟睡后出现喘鸣，声似打呼噜，但只要吃奶正常，呼吸平稳，体重增加，就不必过于担心。



有时宝宝在早晨起床时也会像痰卡住喉咙般地喘鸣，这是睡觉时分泌物积存在喉咙所致。此外，手指碰一下喉咙就会开始喘鸣，以上这些情况医学上称为先天性喉喘鸣，大多数宝宝到了1岁左右就会自然痊愈，故此种情况下不妨一边接受医生的指导一边细心观察。

需要注意的是，喘鸣要与气喘相区别。宝宝气喘包括支气管哮喘和喘息性支气管炎两种。支气管哮喘发作时会突然喘息，呼吸痛苦；喘息性支气管炎在感冒时喘鸣并伴有发热、咳嗽。因为这些疾病和过敏体质有关系，务必一边接受医生的指导，一边锻炼身体，增强体质。

维生素缺乏症

在人们的日常生活中可以看到维生素缺乏症或潜在性的缺乏症，以便对照症状选择相应的维生素制剂进行补充。如果宝宝出现了维生素缺乏症，可以去医院就诊，遵照医生的建议补充相对应的维生素，从而得以缓解和治疗。

维生素A缺乏症。主要表现为角膜干燥症、角膜软化症、夜盲及全身皮肤干燥脱屑。患上麻疹时，维生素A消耗过多，容易并发此症，必须加以注意。

维生素B缺乏症。B族维生素的种类相当多，维生素B₁缺乏症，会引起脚气



病，宝宝则出现吐奶、腹泻、声音沙哑、心脏肥大、神情淡漠、嗜睡等现象；若缺乏维生素B₂会引起口角炎、皮炎；缺乏维生素B₆会发生痉挛；缺乏维生素B₁₂则会产生贫血。

维生素C缺乏症。会出现齿周肿胀、出血、手脚关节浮肿、疼痛，宝宝的脚会麻痹，无法活动(假性瘫痪)。

维生素D缺乏症。现在可以发现轻微的维生素D缺乏症，必须特别注意。缺乏维生素D会影响骨端软骨发育与钙质沉淀，阻碍正常骨骼的形成。宝宝的皮肤中含有7-脱氢胆固醇，受到阳光中紫外线照射，就会转为维生素D，因此宝宝的日光浴不足或维生素D缺乏，就会发生佝偻病。佝偻病大都出现于4个月至2岁的宝宝，初期症状较轻，只是精神欠佳，容易患感冒，头部容易出汗。晚期主要是骨骼产生变化，用手指轻压颞骨可感觉颅骨内陷，称颅骨软化。3个月以下的宝宝也有同样情况，但属于生理性。此外，手腕、脚踝、关节肿胀、肋骨与肋软骨接合处会肿胀，看起来呈串珠状，称肋骨串珠。严重时可有方颅、鸡胸、下肢畸形等症状。

维生素过多症

脂溶性维生素A、维生素D、维生素K，如果服用过多，就会产生维生素过多症。

维生素A过多症。大量服用维生素A数个小时后，会出现颅内压增高症，主要症状有头痛、呕吐、嗜睡、复视等，急性中毒可于1~2天症状消失。长期服用过量维生素A，会出现食欲不振、手脚肿胀、脱毛、肝肿大等慢性症状。中毒量有很大的个体差异，宝宝服用1日剂量超过90毫克，就会发生急性中毒。如果想补充维生素A，具体用量要遵医嘱。维生素A过多症，只要停止服用，症状大都可立即消失。

维生素D过多症。长期服用维生素D达数万单位以上，就会发生中毒，主要症状是：血中钙质提高、食欲不振、体重停止增加、喝水多、便秘，从X光片中，可看到骨端有大量的钙质沉积现象。发现症状后，要立刻停止服用维生素D，并限制钙的摄入，及时去医院进行治疗。

维生素K过多症。为了预防新生儿或未成熟儿出血疾病，往往需注射维生素K，但如果过量，就会引起溶血，成为严重的黄疸，因此未成熟儿以0~1毫克、成熟儿以1~2毫克为限。具体用量要咨询医生后方可使用。

贫血

血中的红血球及血色素低于正常时，称为贫血。贫血时脸色会苍白、食欲不振、头痛、晕眩、心悸、容易疲倦，严重时可借助听诊器听到心脏收缩期的杂音。

饮食性贫血或缺铁性贫血。大都由营养不良引起，主要是缺铁、叶酸及维生素B₁₂。断奶期的贫血及其他大部分贫血，都属于此类。血色素比红血球更少时，贫血的症状就愈加严重，可服用铁剂，此外为了避免蛋白质不足，必须均衡摄取营养，尤其是动物的肝脏最有效，也可使用叶酸和维生素B₁₂。

失血性贫血。基于某种原因，如外伤、痔疮、寄生虫引起的慢性出血，使大量血液流失于体外所致。最好排除致病原因，并及时输血。

溶血性贫血。红血球的平均寿命大约为120天，在适当的比例下，旧的红血球衰老而被破坏，新的红血球由骨髓不断生成，以取得平衡。如果基于某种原因，而使溶血速度增快，生成速度无法赶上，便会发生贫血。新生儿期的溶血性疾病及其他溶血疾病即属于此类。治疗的方法是除去溶血的原因，并输血。

生成不良性贫血。骨髓障碍，无法制造红血球，而引起严重贫血，除了输血外，别无他法，白血病的贫血，亦属此类。也可能是由于骨髓制造机能暂时受到阻碍而发生贫血，大部分的感染症都伴有贫血，原因就在于此。只要治愈原发疾病，贫血会自然消失。

总之，不管是哪一类贫血，一定要去医院及时就诊，确定贫血的类型，按照医生的建议进行治疗。

水痘

水痘一般是由水痘带状疱疹病毒引起，传染性强，潜伏期达2~3周。传染的方式由接触或飞沫感染，半岁至6岁的宝宝较易受感染。



一般发烧1天后出疹，主要先从胸、腹、背部长出小圆形的红斑，不久成为水疱、扩展全身，2~3天后水疱破裂而形成痂。

对于水痘一般采用抗病毒药及对症疗法。如果宝宝出水痘了，父母要及时带宝宝去医院确诊，并进行相关的治疗，切不可擅自给宝宝处理，以防发生感染。日常护理过程中，父母必须确保宝宝的个人卫生，为宝宝剪指甲，以免搔破水疱，同时必须保持全身清洁。此外，在水痘发生前，还可以按照医生的建议提前采用注射水痘疫苗的办法加以预防。

蛔虫病

蛔虫寄生于肠内会出现各种症状。不过，如果寄生1~2条，很可能不会发生任何症状。症状不定，以脐周痛为主要表现，此外还有呕吐、腹泻、食欲不振、瘦弱、苍白等症状。有时会引起胆道蛔虫病、肠梗阻、肠穿孔及腹膜炎。如果宝宝出现了蛔虫病，就要及时去医院进行确诊，按照医生的建议用药和治疗，慢慢就会好转。

疝气

小儿疝气在男宝宝中较为多见，包括脐疝和腹股沟疝。因为男宝宝的睾丸是在出生前才通过腹股沟管降至阴囊的，随之下移的腹膜则形成鞘状突。若鞘状突在宝宝出生后还没有闭锁，或闭锁不全，反而会成为较大的腔隙，腹腔内容物就会从这里突向体表，而形成疝气。当然，女宝宝也可因腹壁薄弱形成疝气，只是发病率相对低一些。

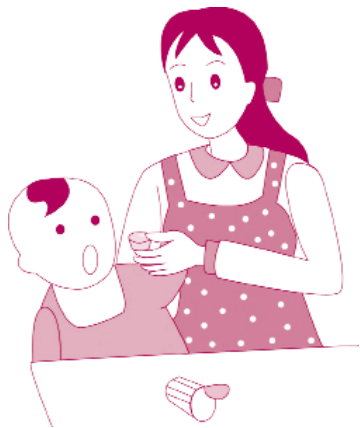
发现宝宝腹压增高时，如哭闹、咳嗽、打喷嚏，腹部出现一个突出表面的肿块，就有可能是形成了疝气。除少数婴儿疝气外，大部分腹股沟疝气不能自愈。随着病情的拖延，疝气包块逐渐增大，会给治疗带来难度，因此一旦发生疝气，应立刻去医院进行诊治。

营养失调症

哺乳方法不恰当、感染疾病、护理不当，都可能导致营养失调症。目前大部分

宝宝营养少有缺失，多是由于急性、慢性疾病所引起的二次性营养失调症，另外也有体质上的原因。

症状起初是宝宝出现体重减轻、发育不良、皮下脂肪减少，使皮肤形成皱纹，严重时脸颊的脂肪也会消失，出现未老先衰的样子。此状况继续下去，宝宝会逐渐缺乏活力，眼神茫然，开始时还有饥饿感，渐渐地食欲也会减退。既而不仅仅是瘦弱，各种生理机能也易减退，抵抗力弱，容易形成肺炎或消化不良症。



营养失调症的起因若是营养不足或喂养不当所致，只要注意改善很快就能缓解。不过现在大部分患病宝宝都是由疾病引起的二次性营养失调症，所以最根本的还是要去医院进行治疗。

营养不良

营养不良以消瘦和发育生长迟缓为主要特征，主要是由于生长所需的营养摄入不足、喂养不当、消化吸收不良或继发于各种慢性疾病等引起的。主要表现为不同程度的消瘦，皮下脂肪薄，肌肉松弛，毛发稀疏、干燥、无光泽或呈红棕色，可出现全身水肿，面色苍白，皮肤弹性差，色素沉着、脱屑、溃疡等症状。常伴有免疫功能低下，易感染，合并缺铁性贫血和多种维生素缺乏，以及各类感染、自发性低血糖等。婴儿期的宝宝患营养不良的时间越早，对以后的健康影响越大，如体能低下，智力受损，身高不达标等。如果宝宝有营养不良的症状，要及时去医院就诊。

婴幼儿意外及护理

家长如何急救宝宝

由于婴幼儿对周围环境缺乏足够的认识，控制自己行为的能力差，加上动作



协调差，所以意外是很容易发生的。因此发生意外后，就要求家长必须在现场做出应急处理，这也是救命的措施。由于意外的发生是不可预见的，宝宝病情的发展也比大人快得多，所以，掌握一些家庭急救的基本方法是非常有必要的。

宝宝的意外事故，就其轻重可分以下两类：一是迅速危及生命的，如触电、雷击、溺水、中毒、车祸、气管异物、外伤大出血等，这些意外事故，家长必须现场争分夺秒地急救，以避免因为抢救不及时而造成的死亡；还有一类虽然不会马上致死，如各种骨折、烧烫伤等，如果迟迟不做处理或处理不当，也可能造成死亡或终生残疾。因此无论哪一类意外事故，都需要做出一些应急处理。那么在宝宝出现意外事故后，我们该怎么样来急救呢？

急救的目的是首先保住性命。家长一定要学会两种救命的方法，即人工呼吸和心脏按压。在常温下，呼吸、心跳若完全停止4分钟以上，生命就危在旦夕；超过10分钟，就很难复苏。无论出现什么严重的情况，如果患儿呼吸、心跳都很不规则，快要停止或刚刚停止时，当务之急就是要设法用人为的力量来帮助患儿呼吸，以维持其血液循环。因此，当患儿的呼吸、心跳发生严重障碍时，若等送到医院再救，往往会造成不可挽回的后果。即使是高明的医生和先进的医疗器械，如果失去了挽救患儿的有利时机，也都是无能为力的。

要防止残疾的发生。如儿童发生撞伤时，常致脊椎骨折，当怀疑是骨折时，运送时一定要用门板之类的平板抬送，如果在急救时处置不当，会遗留下残疾，造成终生遗憾。家长往往因为缺乏这方面的常识或者疏忽大意，仍让患儿走动，或用绳索、帆布等软担架抬送患儿，有的家长对患儿采用或背或抱的办法送医院，使得患儿的脊椎骨折，疼痛剧烈，甚至会造成休克，加重病情。所以发生意外事故后先做什么，后做什么是要掌握的。

最后，要尽量减少患儿的痛苦。宝宝出现意外后，家长要冷静，注意语言温和，动作轻柔，不要惊慌失措或者埋怨。有些宝



宝宝病危时神志清醒，如果家长只认为救命要紧，对其他方面不管不顾，也会对宝宝的身体和心理造成一定的伤害。

发生意外事故时，父母首先要采取正确的急救方法，同时拨打急救电话，及时送医院进行救治。

常备急救物品

体温表、碘酒、75%的酒精(用于皮肤消毒)、35%的酒精(用于物理降温)、退烧药、创可贴、风油精、双氧水、抗生素软膏、医用胶布、纱布、棉签、止血带、剪子和镊子等。

触电

电击是由于电流通过人体所致的损伤。大多数是因人体直接接触电源所致，也有被数千伏以上的高压电或雷电击伤的，后果往往比较严重。



◎ 表现

接触1000伏以上的高压电多出现呼吸停止，220~1000伏的电压可致心脏和呼吸中枢同时麻痹，200伏以下的低压电易引起心肌纤颤及心搏停止。

人体触电后有头晕、脸色苍白、心悸、四肢无力、甚至昏倒等情况，此时宝宝神志清楚、呼吸心跳均有规律，家长应让患儿平躺休息，并留心观察，如以上症状消失，就不需要做特殊处理。严重者昏迷、心跳加快、呼吸中枢麻痹以至呼吸停止，皮肤有烧伤或焦化、坏死等情况。如果接触数千伏以上的高压电或雷电就有可能致死，致死的原因是由于电流引起脑(延髓的呼吸中枢)的高度抑制、心脏的抑制、心室纤维性颤动。电压高、电流强、体表潮湿、电阻小，容易致死。体表燥、电阻大，或电流仅从一侧肢体或体表导入地可能引起烧伤而未必死亡。

◎ 配合医生的家庭护理

可用不导电物体，如干燥的木棍、木棒等尽快使患儿脱离电源，急救者一定



要注意方式方法，防止自身触电。

当患儿脱离电源后，根据患儿的症状，马上送往医院采取相应措施进行急救。在处理电击伤时，一定要注意是否有其他损伤。在急救的过程中，不宜移动患儿，如果确实需要移动，除了让患儿平躺在平板担架上以外，还应该继续抢救，中断时间不宜超过30秒，直至到医院。

◎ 预防

- ◆ 掌握家电知识，未断电前不要用湿手或湿布接触电器。
- ◆ 教育儿童不要玩弄灯头、插销、电线或插座。
- ◆ 家里的电热水器一定要有防漏电保护措施，以免漏电伤人。

雷击

雷击是雷雨天产生的一种强烈放电现象，电压高达1亿~10亿伏特，电流达几万安培，并释放出大量热能，瞬间温度可达1万℃以上，这种能量可击毁一座大厦，能劈开大树，击伤人畜。夏季冒雨行走或在破裂电线旁和大树底下最容易被雷击。

◎ 表现

皮肤被烧伤，鼓膜或内脏被震裂，心室颤动，心跳停止，呼吸肌麻痹。

◎ 配合医生的家庭护理

让患儿就地平躺，松解衣扣，腰带等，立即打120急救。

立即实施人工呼吸和胸外心脏挤压，坚持到患儿苏醒为止。

◎ 预防

- ◆ 雷雨天不宜在电线杆旁或大树下避雨，以免遭雷击。
- ◆ 在雷雨天气，如果在高山上要尽快下山或到相对空旷的地方躲避。

鞭炮伤

儿童喜欢放鞭炮，但是它很容易伤人，多因未能及时躲开、捡“瞎炮”、使用伪劣产品或制造运输中意外爆炸而受伤。受伤多见于手、面、眼、耳部等。

◎ 表现

手伤轻，伤口小，浅，有少量出血；重者可伤及肌腱、神经、肌肉，骨及关节；严重者手掌、手指大部分被炸掉失去原形。

眼伤，伤后多有剧痛、眼中有异物；重者眼球脱出，眼内出血，视物不清或失明。

爆炸性耳聋，伤后一侧耳或双耳听力下降或听不到声音。

◎ 配合医生的家庭护理

止血，先迅速脱掉着火的衣服，用自来水冲洗伤口。如手部或足部炸伤流血，应该迅速用双手卡住出血部位的上方，然后立即送往医院进行救治。

如果炸伤眼睛，千万不要去揉擦或胡乱冲洗，眼睛受伤时要平躺急送医院。

扎带每15分钟要松解1次，以免患部缺血坏死，具体情况要听从医生的建议。

父母还应注意检查一下鼻毛是否有烧焦，可能会烧伤呼吸道，到医院时要及时告知医生。

◎ 预防

◆ 注意安全教育，尽量少让宝宝玩儿鞭炮。

◆ 购买合格的产品，不宜让宝宝手持放炮，千万注意不要让宝宝去捡“瞎炮”等。

冻伤

低温寒冷侵袭所引起的人体损伤称为冻伤。冻伤可为局部或全身(冻僵)，多因寒冷、潮湿、衣物及鞋带过紧所致，常发生于皮肤及手、足、指、趾、耳、鼻等处。



◎ 表现

冻伤分为四度。

一度受冻部位皮肤红肿充血，自觉热、痒、灼痛，症状在数日后消失。受损在表皮层，愈后除有表皮脱落后，不留瘢痕。亦即常见的“冻疮”。

二度冻伤伤及真皮浅层，伤后除红肿外还有水疱，深部可出现水肿和剧痛，皮肤感觉迟钝。

三度冻伤皮肤出现黑色或紫褐色，痛感觉丧失，伤后不易愈合。

四度冻伤伤及皮肤、皮下组织、肌肉甚至骨头，可出现坏死，感觉丧失，愈后可有瘢痕形成。



◎ 配合医生的家庭护理

应将患儿送到暖和的地方，用被子包裹全身以求保温，不能搓揉冻伤部位。如果只有手脚冻伤时，应将患儿的手脚泡在 $37^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ 的温水中，也可喝温热的水进行缓解，千万不能用热水或是火来取暖。然后要及时送医院进行救治。

对全身严重冻伤必要时可进行人工呼吸，增强心脏功能。对冻疮的不同程度，必须在保暖的条件下抢救治疗。

冻伤部位恢复后，要由专业的医生消毒患部并包扎。

◎ 预防

预防冻伤主要是注意保暖，增强抗寒能力。

扭伤

宝宝天性活泼好动，在上下楼梯、跳跃、玩耍时都可能引起膝部、踝部、腕部扭伤。

◎ 表现

受伤部位会出现不同程度的疼痛、肿胀、皮肤青紫或淤斑，以及活动障碍等。

◎ 配合医生的家庭护理

有些家长对这一类的扭伤往往采用热敷的方法来处理患处，甚至认为坚持行走锻炼，可以促进患儿的肢体功能恢复，其实，这些做法是错误的。关节扭伤后，如果按揉或热敷患处，导致患处血管扩张，增加出血量，会加重伤情，有的患儿踝关节扭伤后局部伤痛并不是十分明显，但盲目热敷处理或草率地揉捏按摩反而会加重踝部伤痛。

因此，如果发生了扭伤，家长不要盲目地进行处理，要及时带宝宝去医院进行救治。

◎ 预防

宝宝在玩耍过程中，家长要在身边进行看护，有些剧烈的运动和游戏，最好不要让宝宝进行玩耍。有过扭伤经历的宝宝，更要注意安全，不要再次扭伤。

昏厥

引起昏厥的原因很多，如精神紧张、恐惧、天气闷热、站立时间长、惧怕打针或卧位时间过长突然站立等，还有脑缺血性晕厥及过敏性昏厥。

◎ 表现

昏厥的临床表现为突然的头昏、眼花、心慌、恶心、面色苍白、全身无力，随之意识丧失，昏倒在地。

◎ 配合医生的家庭护理

发现宝宝昏倒后，应让患儿平躺在床上，患儿头要略低于身体，这样可尽快恢复供血状态。另外，让患儿保持呼吸道通畅，解开患儿衣扣、腰带。打开窗户通风或将患儿抱到空气流通好的地方。也可在患儿清醒后饮1杯糖水。如果采取以上措施后症状仍不缓解，甚至有加重的趋势，应及时送医院检查。



中暑

盛夏，往往在通风不良、闷热的房间内，以及烈日下和高温环境里，由于高温不断作用于人体，体内散热困难，易引起头痛、头晕、体温升高、恶心和呕吐等中暑症状，严重的甚至可发生虚脱晕倒。

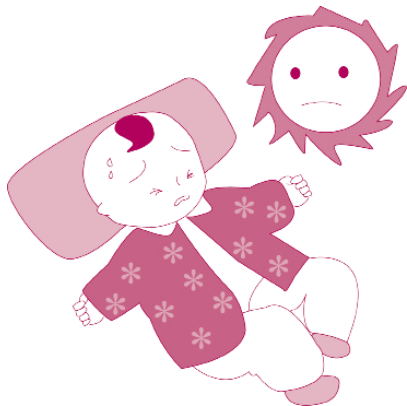
小儿中暑分两型：一是婴儿中暑，多发生在6个月以内的婴儿，是由过暖引起，多见于寒冷季节；另一类型是年长儿中暑，病因与症状接近于成人，多发生于夏季。

◎ 表现

刚中暑时，会出现恶心、心慌、胸闷、无力、头晕、眼花、汗多等症状。

轻度中暑，可有发烧、面红或苍白发冷、呕吐、血压下降等症状。

重度中暑，症状不完全一样，可分以下3种：①皮肤发白，出冷汗，呼吸浅快，神志不清，腹部绞痛；②头痛，呕吐，抽风，昏迷；③高烧，头痛，皮肤发红，说胡话，昏迷。



◎ 配合医生的家庭护理

轻度中暑时，应立即敞开婴儿衣被降温。用温水擦拭宝宝身体，主要是前胸、后背、手心、脚心、腋下、大腿腹股沟处等部位，年长患儿应立即搬移至阴凉通风处或空调房间平卧，头部不要垫高。采用物理降温的方法，一般不用退热药，轻者经过上述处理会逐渐好转，如果用物理降温的方法没有效果，可给予药物降温。具体用药种类和用药剂量要咨询医生的建议后使用。中暑严重者应立即送医院救治。

惊厥

小儿惊厥的原因很多，大致可分为两类：一类为有热惊厥，往往是由细菌或

病毒感染所引起。如脑膜炎、脑脓肿、扁桃体炎、中耳炎、上呼吸道感染和菌痢等。另一类为无热惊厥，常发生在一些非感染疾病，如颅内出血、脑水肿、癫痫、脑发育不全、脑积水、小头畸形，以及营养障碍、代谢紊乱(如低钙惊厥)、低血糖症、食物中毒、药物中毒及某些农药中毒等。

◎ 表现

高热是引起小儿惊厥最常见的原因，多见于6个月至5岁的小儿，6岁后罕见。抽搐缓解后也不能掉以轻心，必须去医院检查。

◎ 配合医生的家庭护理

小儿发生惊厥，也就是抽搐时，家长首先要保持镇静，不要大声哭叫或摇动小儿，也不要喂水，更不要给宝宝吃药。要让患儿安静平卧，头向一侧，衣领松开。用柔软洁净的布包着竹筷放在上下牙齿间，以防抽搐时咬伤舌头。在家里可用指甲掐人中穴止痉。

如有高热，可在患儿的前额上放一块冷湿的毛巾，经常更换冷敷。也可用30%~50%的酒精擦拭腋下、后背、头颈、大腿内侧2~3遍。

如果采取以上处理后抽搐仍不能缓解，以至引起呼吸停止，则马上进行人工呼吸，然后立即送医院救治，切勿延误。

溺水

溺水主要是气管内吸入大量水分阻碍呼吸，或因喉头强烈痉挛，引起呼吸道关闭、窒息死亡。如合并心跳停止的称为“溺死”，如心跳未停止的则称为“近乎溺死”。这一分类对病情和预后估计有重要意义，但救治原则基本相同，因此统称为溺水。溺水是常见的意外，很多家长在带宝宝游玩，比如划船、游泳时，很容易发生溺水，所以家长一定要掌握一些急救办法，做到有备无患。

◎ 表现

溺水患儿面部青紫、肿胀、双眼充血，口腔、鼻孔和气管充满血性泡沫。肢体冰冷，脉细弱，甚至抽搐或呼吸心跳停止。



◎ 配合医生的家庭护理

将患儿抬出水面后，在医护人员还没有到来的时候，可进行现场的救助。一般要立即清除其口、鼻腔内的水、泥及污物，用纱布(手帕)裹着手指将患儿舌头拉出口外，解开衣扣、领口，以保持呼吸道通畅，然后抱起患儿的腰腹部，使其俯卧进行倒水。或者抱起患儿双腿，将其腹部放在急救者肩上，快步奔跑使积水倒出。或急救者取半跪位，将患儿的腹部放在急救者腿上，使其头部下垂，并用手平压背部进行倒水。呼吸停止者应立即进行人工呼吸，直至恢复呼吸为止。

猫狗咬伤

凡是被猫、狗咬伤，不管是病猫、疯狗还是正常的猫、狗都要及时去医院注射狂犬疫苗，以防狂犬病的发生。

◎ 表现

咬后发病时间不定，可短于10天，亦可长至数年，一般是1~2个月。

前驱期表现有低热、头痛、乏力、咽痛、焦虑、易怒、食欲不振等症状，还有怕声、怕光、怕风，喉部有紧缩感等症状。咬伤部位感觉异常，常有烧灼样疼痛感、发麻发凉、四肢似有蚂蚁爬行感。兴奋期表现为体温更高，躁动不安，害怕饮水，听见水声或被风吹时都可诱发局部或全身抽搐，口中唾液增多，常伴有呼吸困难，但神志清楚。麻痹期表现为抽搐停止，由暴躁转为安静，神智淡漠，呼吸循环衰竭，最后完全麻痹死亡。

◎ 配合医生的家庭护理

彻底冲洗伤口。狗咬伤的伤口往往是外口小里面深，这就要求冲洗的时候尽可能把伤口扩大，并用力挤压周围软组织，设法把粘在伤口上动物的唾液和伤口上的血液冲洗干净。若伤口出血过多，应设法立即上止血带，然后再送医院急救。

冲洗伤口要分秒必争，以最快速度把沾染在伤口上的狂犬病毒冲洗掉。要记住，千万不要包扎伤口！

伤口反复冲洗后，再送医院做进一步做伤口冲洗处理，接着应接种预防狂

犬病的疫苗。这里特别要指出的是，千万不可被狗、猫咬伤后，伤口不做任何处理，而是涂上红药水包上纱布，这样做更有害，切忌长途跋涉赶到大医院求治，而是应该立即就地彻底冲洗伤口，在24小时内注射狂犬疫苗。

◎ 预防

在日常生活中，要提醒宝宝不要突然用手去摸狗或见到狗就奔跑，让宝宝远离猫狗，狗咬伤多发生在6~8月份，这期间更应该保护好宝宝，如果看到可疑的猫或狗，应通知有关单位，将可疑的猫或狗隔离。

蜂蜇伤

夏秋季节外出野游，如果宝宝被蜂蜇伤，应引起重视，否则会导致严重的后果。假如蜂毒进入血管，会发生过敏性休克，以致死亡。蜜蜂和黄蜂尾部的螫针刺入皮肤时也将毒液带入人体。蜂毒液中含有蚁酸、组织胺样物质、透明质酸酶、磷脂酶A、神经毒素等，可引起神经、溶血、出血等全身症状。对蜂毒过敏者可发生过敏反应。蜜蜂刺入后，螫针断留在伤口；黄蜂的螫针可缩回，重复刺人。

◎ 表现

被蜂蜇伤后，局部有疼痛、红肿、麻木的感觉，数小时后能自愈；少数刺伤处出现水疱，也有全身中毒症状。被群蜂刺伤，因是多处受伤，在很短时间内即有头痛、发热、恶心、呕吐、腹泻等症状。重者发生溶血、出血、烦躁不安、肌肉痉挛、抽搐、昏迷和急性肾功能衰竭。对蜂毒过敏者，会迅速出现荨麻疹、喉头水肿或气管痉挛，严重者可导致窒息，并可发生过敏性休克。

◎ 配合医生的家庭护理

被蜂蜇伤后，如果毒针留在皮肤内，要立即送往医院进行处理，家长不能私自处理。为避免发生休克，在通知急救中心时或去医院的途中，要注意让患儿保持呼吸畅通，并进行人工呼吸、心脏按压等急救处理。

◎ 预防

◆ 尽量选择安全的地方让宝宝玩耍，让宝宝远离黄蜂等毒虫的侵害。



◆ 父母或者家人应该在宝宝身边看护宝宝，避免宝宝自己独自玩耍，遭受蜂蛰伤等。

毒虫咬伤

在城市里生活的宝宝，一般不会有毒虫咬伤的可能，如果假期外出旅游就要注意这个问题。在出行前，家长要配备一些日常生活中的物品，以备不时之需。

毒虫咬伤主要包括：蜈蚣咬伤、蝎子蜇伤、蚂蟥叮咬、毛虫蜇伤、毒蛇咬伤等。



◎ 表现及配合医生的家庭护理

蜈蚣咬伤。其伤口是一对小孔，毒液流入伤口，局部红肿剧痛。

蝎子蜇伤。蝎子尾巴上有一个尖锐的钩，与一对毒腺相通。蝎子蜇人，毒液即由此流入伤口。蜇伤后局部产生烧灼痛与红肿。父母如果不能处理，要及时送往医院，请医生切开伤口，抽取毒汁。

蚂蟥叮咬。被蚂蟥咬住后不要惊慌失措地使劲拉，蚂蟥很怕盐，在它身上撒一些食盐或者滴几滴盐水，它就会立刻全身收缩而跌下来，如果没有盐也可用手掌或鞋底用力拍击，经过剧烈的震打以后，蚂蟥的吸盘和颚片会自然松开，脱离人体。

毒蜘蛛蜇伤。蜘蛛毒液的毒性并不大，一般可引起局部肿痛，或可伴有头昏、呕吐、精神萎靡等。“黑寡妇”毒蜘蛛的毒液含有神经性毒素，人体被蜇伤处可呈苍白、发红或起荨麻疹，但这种毒蜘蛛是澳大利亚特有的蜘蛛品种，国内罕见。全身症状包括眩晕、恶心、腹肌痉挛、发热，类似急腹症的临床表现。严重病例可呈休克状态，呼吸窘迫，应该及时送往医院进行救治。

毒蛇咬伤。被毒蛇咬伤后，不要惊慌失措，更不要奔跑走动，以免促使毒液快速向全身扩散。患儿应立即坐下或卧下，家长迅速用可以找到的带子、绳子、鞋带、裤带之类的绑扎伤口的近心端，如果手指被咬伤可绑扎指根；手掌或前臂被咬伤可绑扎肘关节上；脚趾被咬伤可绑扎趾根部；足部或小腿被咬伤可绑扎膝

关节下端；大腿被咬伤可绑扎大腿根部。绑扎的目的仅在于阻断毒液经静脉和淋巴回流入心脏，而不妨碍动脉血的供应，与止血的目的不同。所以绑扎没必要过紧，它的松紧度掌握在能够使被绑扎的下部肢体动脉搏动稍微减弱为宜。绑扎后每隔30分钟左右松解1次，每次1~2分钟，以免影响血液循环造成组织坏死。患儿如果出现口渴，要给足量的清水饮用。患儿要尽快用担架、车辆送往医院作进一步的治疗，以免出现无法处理的严重情况。转运途中要消除患儿的紧张心理，保持安静。

如被毒虫叮咬后，出现头痛、眩晕、呕吐、发热、昏迷等症状时，应立即去医院。被蜈蚣、毛虫等叮咬后，常在被叮咬过的皮肤上形成风疹或水疱，也应该立即送往医院进行处理救治。

◎ 预防

- ◆ 当野外旅行时，尤其在夜间最好穿长裤、长靴或用厚帆布绑腿。
- ◆ 家长在前面持木棍或手杖在前后左右拨草将蛇赶走，夜间行走时要携带照明工具，防止踩踏到蛇而招致咬伤。
- ◆ 选择宿营地时，要避开草丛、树丛、竹林等阴暗潮湿的地方，这些都是毒虫出没的地方。
- ◆ 还应常备一些解毒药品以防不测。

眼内异物

宝宝出去玩时，难免会有异物进入眼睛里，如何消除才能不给宝宝的眼睛带来伤害，这就要求家长首先必须注意两点：第一，告诉宝宝不能揉眼睛；第二，不能滥用眼药水。

◎ 表现

眼睛出现红肿不适等症状，严重者甚至睁不开眼睛，疼痛难忍。父母应该





立即送宝宝去医院进行诊治。

◎ 配合医生的家庭护理

多数的宝宝会因遭异物入侵而产生不适感，难免会用手去揉眼睛，却因此造成更大的伤害，所以当怀疑宝宝因眼睛有“脏东西”而去揉眼时，首先须将宝宝的双手按住，以防止他再去揉眼睛。

将宝宝的头部固定住并向受伤的一侧倾斜。迅速准备一碗干净的凉开水或矿泉水冲洗眼睛5~10分钟。但不能用自来水冲洗眼睛，这样容易引起细菌感染。若入眼的异物量大且污染重或是化学物品时，必须用认为最干净的水源争分夺秒地冲洗30分钟，不能因为找不到“干净水”而延误抢救时间。待不适感稍稍缓和，可让宝宝试着闭起眼睛，并让泪水流出，希望借此让异物随泪水自然流出眼睛。稍微缓解后立即送宝宝去医院进行检查诊断。

电焊光伤眼

小宝宝对电焊工人进行工作时的电焊光有着好奇与兴趣，会长时间观看电焊弧光，以致眼睛被电弧光中强烈的紫外线所刺激，从而发生电光性眼炎。

◎ 表现

电光性眼炎的主要症状是眼睛磨痛、流泪、怕光。从眼睛被电弧光照射到出现症状，要经过2~10个小时。电光性眼炎如果继发感染，而造成角膜溃疡，即使好后也会有角膜薄而影响视力。

◎ 配合医生的家庭护理

一般用毛巾浸冷水敷眼，闭目休息。经过应急处理后，除了休息外，还要注意减少光的刺激，并尽量减少眼球转动和摩擦。一般经过1~2天即可痊愈。如果患儿还是感觉不适，就要送往医院进行诊治。

◎ 预防

家长应教育宝宝不要观看电焊工人进行操作。

眼部钝挫伤

钝器打击可迫使眼球退向眼窝，并可损害眼的浅表结构(眼睑、结膜、巩膜、角膜和晶状体)和眼后部结构(视网膜、视神经)。钝挫伤也可引起眼球周围的眶骨骨折。

◎ 表现

在钝挫伤24小时内，血液可漏入眼周围皮肤，常常出现皮下青紫，俗称黑眼(熊猫眼)。如果表面皮肤血管破裂，则显现红色外观，这种情况一般出血量较少。

钝挫伤对眼内组织的损害常比表面组织损伤更为严重。严重眼挫伤，眼球本身也可能破裂。

◎ 配合医生的家庭护理

眼睛受钝挫伤后，应根据损伤部位和病情做不同处理：

眼睑挫伤对视力无影响时，如果是红肿早期，可以先用冷水毛巾或冰块冷敷，让其周围血管收缩，然后立即送往医院救治。1~2日后可改为热敷，以促进红肿吸收；按照医生的建议口服一些抗生素药物，促进炎症消退。

结膜挫伤时，如果只是少量出血可自行吸收，如损伤较重影响视力，应到医院根据医生的建议作结膜黏膜移植修补术等，以防眼球粘连。

眼球贯通伤

造成眼球贯通伤的原因很多，宝宝开始会跑跳闹后，在玩耍时不小心，被剪刀、竹签、小刀、锥子、缝衣针等尖锐物品直接刺入眼内造成。眼球贯通伤对视力威胁极大，急救处理是否恰当直接关系到视力的恢复程度。

◎ 表现

因为眼睛的结构复杂，并且是重要器官，当眼睛发生这种意外后，家长都不能够做出处理。所以一旦发生眼球贯通伤时，家长应采用最简单而有效的办法以减轻宝宝的痛苦，然后马上送医院。



◎ 配合医生的家庭护理

首先，应让患儿平卧，保持安静，避免躁动，切忌对伤眼随便进行擦拭或清洗，更不可挤压伤眼，以防更多的眼内容物被挤出。

其次，应立即用清洁手帕或毛巾松松包扎伤眼。值得注意的是，一定要双眼包扎，因为只有这样才能减少因没有受伤的眼球的活动而带动受伤眼的转动，避免伤眼二次损伤。包扎时不要滴用不洁的眼药水，以免增加感染的机会。也不要涂眼药膏，因为眼药膏会给医生进行手术修补伤口时带来困难。双眼包扎妥当，尽快将患儿抬送医院抢救，途中要尽量减少震动。

◎ 预防

日常生活中，应该把一些尖锐的器物收好、放好，避免宝宝够取，发生意外。

咽部异物

咽部异物最常见的是由于吃饭或食物引起的，如鱼刺、骨片、果核等物。咽部异物是耳鼻喉科常见的急症之一，如果处理不当或不及时，常常会延误病情，发生严重并发症。较大异物或外伤较重者可致咽部损伤。

◎ 表现

宝宝咽部出现不适，红肿发炎，难以下咽。

◎ 配合医生的家庭护理

咽分鼻咽、口咽、喉咽3部分，鼻咽和喉咽部异物必须请医生诊治。鱼刺、骨刺、缝针等很容易刺在口咽部扁桃体或其他附近组织上。如果父母不能顺利取出，不要采取吞咽馒头等强行咽下异物的方法，那样会使鱼刺或骨片越扎越深，应马上去医院急救。

◎ 预防

- ◆ 教育宝宝吃饭时不要讲话或玩耍，给宝宝吃鱼时要挑捡干净鱼刺。
- ◆ 家长示范给宝宝如何剔除鱼骨和鱼刺。

鼻腔异物

宝宝生性活泼好动，有时玩耍时无意中将小豆子、纽扣、珠子、笔帽等微小物品放进鼻腔，如果家长没有发现，可能数周或数月没有症状，最终导致发炎或者意外的发生。

◎ 表现

尖锐、粗糙异物，可损伤鼻腔，发生溃疡、出血、流脓和鼻塞。豆类进入鼻腔因膨胀，会突然引起鼻塞、喷嚏，腐烂时有脓性分泌物及异臭味。

◎ 配合医生的家庭护理

异物不同，处理方法也大不相同，父母要在专业医生指导下进行护理。

异物刚进入鼻腔，大多停留在鼻腔口，对于5岁以上的宝宝家长可压住患儿健侧鼻孔，让患儿用力擤鼻涕。如果宝宝较小，则不能用这种方法，有可能将异物吸入。异物擤不出或已经进入鼻腔深处，特别是圆形异物，一定不能用镊子去夹，以免越夹越深，应立即送医院处理。

尖锐异物刺入，或异物过大，应送医院处理。

如果是蚊、蝇等飞虫吸入鼻中，切勿乱挖，只能用擤鼻涕的方式来把它擤出。把鼻翼捏紧，把蚊、蝇挤死，然后再与鼻涕同时擤出。吹出异物的一部分后，便可用手指试着取出异物。要小心，不要又将异物塞回鼻中。

利用气压吹出异物是最安全、最简单、最有效的方法，家长可以教宝宝学会这种方法。顺序如下：用力吸气→闭紧嘴巴，手指压住未塞住异物的鼻孔→使劲用塞住异物鼻孔吹气→一次不成功，再反复2~3次。必要时，还要送宝宝去医院进行检查。

◎ 预防

- ◆ 教育宝宝吃饭时不要讲话或玩耍。
- ◆ 教育宝宝不要把食物、玩物、瓜皮、果壳等塞入鼻腔。
- ◆ 及时发现玩具上将要脱落的小部件，并及时加以紧固。





气管异物

气管异物是儿科常见的意外事件，处理不当会造成严重伤害甚至死亡。儿童在进食或玩耍时，常因跑闹、惊吓、跌倒或哭笑将食物误吸入气管。

◎ 表现

婴幼儿牙齿未健全，咀嚼功能未发育成熟，吞咽功能不完善，气管保护性反射不健全，易使食物进入气管。当异物落入气管后，最突出的症状是剧烈的、刺激性呛咳，出现气急、憋气，也可因一侧的支气管阻塞，而另一侧吸入空气较多，形成肺气肿，较大的或棱角小的异物(如大枣)可把大气管阻塞，短时间内即可发生憋喘。还有一种软条状异物(如粉条)吸入后刚好跨置于气管分支的嵴上，像跨在马鞍上，虽只引起部分梗阻，却成为长期的气管内刺激物，患儿将长期咳嗽、发烧，甚至导致肺炎、肺脓肿形成。

主要表现为突然剧烈咳嗽、呼吸困难、声音嘶哑、面色苍白，继之变为青紫，甚而失去知觉，昏倒在地。若不及时抢救，异物完全堵塞气管，则会危及生命。有时症状可能很轻，仅咳嗽几声，很容易被家长忽视。若异物卡在细小支气管不能咳出来的话，则会反复发生肺部感染。因此，最关键的措施是在现场将异物排出。

◎ 配合医生的家庭护理

当幼儿出现异物呛入气管的情况时，家长可在医生指导下采用以下方法尽快清除异物：

对于婴幼儿，家长可立即倒提其两腿，头向下垂，同时轻拍其背部。这样可以通过异物的自身重力和呛咳时胸腔内气体的冲力，迫使异物向外咳出。若上述方法无效或情况紧急，应将患儿急送医院，医生会根据病情施行气管镜钳取术或做气管切开术。

◎ 预防

◆ 幼儿气管、支气管异物是一种完全可以预防的意外事件。父母要教育宝宝养成良好的卫生习惯。幼儿进食时，要保持安静，不要逗宝宝说笑、打闹，以

防食物呛入气管。

◆ 教育宝宝不要把小东西放在嘴里玩，纠正宝宝口内含物的不良习惯。如发现宝宝口内含物时，应婉言劝说使其吐出，不要用手指强行挖取，以免引起宝宝哭闹而吸入气管内。

耳部异物

由于无知和好奇，宝宝有时将手里玩的小东西塞到耳朵里去，如圆珠子、小豆子、小石块等，形成外耳道异物。夏天宝宝在外面玩耍、乘凉，各种昆虫飞进或爬进耳朵里的事也是常有的。

◎ 表现

异物入耳多指小虫误入耳道，少数是因为游泳、玩耍时将异物置入耳道。小虫入耳，耳孔内会有跳动或爬行感，宝宝会感到难以忍受的声音和耳痛。大的异物可引起听力障碍、耳鸣、耳痛和反射性咳嗽。豆类遇水膨胀可刺激外耳道皮肤发炎、糜烂，也会有剧烈的疼痛。



◎ 配合医生的家庭护理

父母要告诉宝宝小虫飞进耳朵时不用紧张与害怕，只要马上用双手捂住耳朵并张大嘴，就可以防止耳朵的鼓膜被震伤。小虫飞入耳道时，应马上到暗处，用灯光或手电筒光等照有虫子的耳道，小虫有趋光的习性，虫见光后会自行飞出来。

用食油(甘油亦可)滴3~5滴入耳，过2~3分钟，把头歪向患侧，小虫会随油淌出来。

耳道进水时，将头侧身患侧，用手将耳朵往下拉，然后用同侧脚在地上跳数下，水会很快流出；也可以用棉签轻轻插入耳中，将水分吸干。家长要切记，当游泳或洗澡时耳道不慎进水，应及时使耳道内水流出，防止引起中耳炎。

豆入耳道时，选一根细竹管，其直径与耳孔一样大小(如毛笔竹套)轻轻地插入耳道，然后嘴对着竹管外口，用力吸气，豆子会被吸出来。耳道内滑进小圆



珠、玻璃球时，不要用钳子取，钳子容易将异物送入耳道深部。

不要用尖锐的物质挖捣耳内异物，以免造成耳内黏膜和鼓膜的损伤。豆、玉米、米麦粒等干燥物入耳，不宜用水或油滴耳，否则会使异物膨胀更难取出。异物进入耳道或疼痛较重时，不宜延误，立即去医院治疗。

◎ 预防

◆ 教育宝宝不要随便挖耳垢，因为耳垢能保持耳道的适宜温度还可以黏附灰尘，防止小虫子钻进耳朵。不要将小物件塞入耳内。给宝宝买的玩具要坚固，以免小零件脱落。

◆ 原有鼓膜穿孔者，不宜用冲洗法。

鼻出血

一般人大多有过鼻出血的经历。为什么鼻子容易出血呢？首先，因为鼻子里的血管丰富且曲折；其次，因为鼻腔是呼吸道的门户，容易受病菌和外伤等因素的侵袭。不适当的掏挖鼻屎，常造成鼻中隔前下方血管高密度区流血。

◎ 表现

◆ 当空气干燥，宝宝穿衣过多时，内热有火，饮水少，宝宝鼻黏膜干燥会引起鼻腔出血。

◆ 宝宝用手挖鼻孔，挖破鼻黏膜而引起出血或外伤了鼻腔，鼻黏膜下血管破裂而流血。

◆ 当宝宝发烧、感冒时，鼻黏膜充血、肿胀，黏膜下浅表血管糜烂出血。

◆ 宝宝把异物置于鼻腔，刺激鼻腔黏膜糜烂出血。

◆ 患有鼻腔肿瘤或血液系统的疾病，也会有鼻出血现象。

◎ 配合医生的家庭护理

让患儿卧倒，把浸过冷水的毛巾放在额上，用药棉蘸醋塞鼻，再用热水洗脚，如果左侧鼻孔出血高举右胳膊，这样很快就可以止住鼻血。

用手捏住宝宝双侧鼻翼3~5分钟，并吩咐宝宝张口呼吸。宝宝应取坐位或半卧位。用冷湿毛巾外敷鼻根部及额部，稍候片刻，再用棉花团塞入出血的鼻孔内，再继续捏住双侧鼻翼10分钟左右，即能止血。同时在鼻根部冷敷，止不住血时，可用棉花或纱布塞鼻，同时在鼻外加压，就会止住。然后迅速通知急救中心或去医院。

左鼻腔出血举右手，右鼻腔出血举左手，约3~5分钟。若出血不多用以上方法可以止住，如出血量较多，用蘸有止血药的棉花团填塞鼻腔、压迫止血。然后送往医院。

◎ 预防

◆ 在气候炎热的夏季或空气干燥的春季，注意要多饮水，不要在太阳暴晒下进行室外活动。

◆ 冬季，如果室内空气干燥，可以使用加湿器并经常开窗通风。

◆ 不要让室温过高，一般控制在20℃即可。

◆ 教育宝宝不要偏食，多吃蔬菜和水果，少吃巧克力糖等易上火的食物。当宝宝患鼻炎、鼻窦炎时要及时治疗。

◆ 帮助宝宝尽快改掉抠鼻子的坏习惯。

摔、跌伤

随着宝宝的发育成长，3岁以后，活动能力增强，运动量增大，从会走到会跑会跳，跌倒、摔伤是很常见的。再加上宝宝对事物的好奇心和兴趣的增加，在玩耍和日常生活中受伤的机会多起来。很容易摔伤，跌伤面部、口唇、牙齿、膝盖甚至更严重的骨折及头部外伤。

◎ 配合医生的家庭护理

◆ 轻微摔、跌伤的处理

如果伤口污染不严重，也不太痛，





如表皮擦伤，可遵从医生的建议，用医用酒精进行处理，家长如果处理不好就要及时去医院进行诊治。如果局部青紫肿胀，用红花油等有利于消肿的外用药物涂在受伤部位，直到消肿为止。需要特别注意的是如果受伤时碰到铁器上，并有伤口，就不可掉以轻心，伤口可能会被破伤风杆菌感染，而诱发破伤风。这时家长应及时带患儿到医院做相应的检查与处理。

◆ 头部外伤的处理

如果宝宝受伤后，能够立即放声大哭，并能跟家长叙说事情的经过，说明大脑内没有受到伤害，没有意识障碍，可以让患儿仰卧在床上休息，但头部要垫高；如果宝宝想睡觉，家长应隔一段时间叫醒他1次，向他提一些简单的问题，看看患儿的反应如何；如果患儿情况不稳定，要及时送往医院。

因头部皮肤内血管比较多，小伤口有时也可能发生大出血，如果出血较多时，身体会特别冷，要使身体保持温暖。家长应迅速、冷静地用干净手巾或纱布压迫伤口止血，然后赶紧送往医院治疗。

如果出现下列症状之一，则说明大脑受损：

- ◆ 意识不清；
- ◆ 面色苍白、出冷汗；
- ◆ 双眼上吊或口角歪斜；
- ◆ 抽搐；
- ◆ 呕吐频繁；
- ◆ 耳鼻内流血或流水；
- ◆ 翻来覆去躁动不安或手脚肢体单侧或双侧瘫痪。

出现以上情况，家长必须立即送宝宝去医院治疗。

宝宝头部被撞击后，如果当时并没有明显的反应，身上也没有明显的伤处，家长千万不要以为就没关系了，有时患儿会在之后的数日内出现情绪不好，不断哭闹或无精打采；患儿不停喊头痛；处于睡眠状态，不愿意睁开眼睛，还可能出现抽搐，面色苍白；经常呕吐也足以说明大脑内部受损，应立即送医院检查治疗。

◆ 宝宝发生骨折的处理

若宝宝跌伤较重，出现明显骨折症状，如跌伤疼痛难忍，肢体不能自如行动，跌伤部位出现明显肿胀、畸形等，都可能是骨折。骨折可分为闭合性骨折和开放性骨折两类：骨折处皮肤未出现破损是闭合性骨折，断裂的骨头在皮肤组织内部；开放性骨折能从皮肤破裂处见到被折断的骨头。

凡是开放性骨折，由于骨折处周围组织血管破损，血液会从伤口向外流出，对此应立即止血，可先用指压止血法，压住伤口血管的上端，用干净的纱布、绷带等包扎伤口；不便包扎的伤口可扎止血带止血。然后立即送往医院救治。

固定骨折肢体。因为肢体运动会使骨折周围组织进一步损伤。因此，现场急救时，通常需要固定伤肢。具体做法是利用木板等坚硬物夹住骨折处，并将骨折处的上下两关节都固定住。然后立即送往医院。

宝宝发生骨折后，家长在医生的指导下作出必要的处理后，应马上送往医院，但在途中要尽量注意保暖，并且不要让患儿自己走动，减少对伤口处的碰撞，从而减少患儿的痛苦。

颈部、头部撞伤

滑倒或从高处跌落时，如果颈部受到强烈的撞击是很危险的。因为颈椎中有脊髓通过，如果颈部神经受损，就会造成瘫痪，严重者会危及生命。

◎ 表现

头部或颈部出现明显的外伤，流血、肿胀、容易引发感染，情况严重的患儿，要立即送往医院进行救治。

◎ 配合医生的家庭护理

让患儿平躺，因为水平躺着，可使背部伸直，但不要移动头部和颈部。最重要的是不要让患儿坐着。将毛巾或衣物等卷成圆筒状放在颈部的周围固定，以防止颈部移动。若必须移动时，一定要几个人





同时抬起患儿，轻抬轻放，千万要小心。

保持身体温暖。出血较多时，身体会特别冷；所以要加盖毛毯、被子等物品，使身体保持温暖。对于意识清醒的受伤宝宝，要用温柔的语言安慰他，但不能摇晃和吵闹，要保持安静，立即送往医院进行救治。

如果是面部淤血，多是由于跌伤，钝器打击或碰撞引起的。头皮血肿一般不需要特殊处理。受伤后不要反复揉搓肿起的包块，只需要局部按压或给予冷敷就行了。对于比较大的头皮血肿应去医院检查治疗。

总之，常用的处理方法就是以下3点，父母可以在医生的指导下进行施救。

◆ 冷敷。用冷毛巾或冰块冷敷淤血或肿胀处，这样可消除肿胀和疼痛。

◆ 消毒。用双氧水消毒伤口，如有出血时，可覆盖干净的纱布，加压止血。

◆ 保持安静，细心观察。头面部受伤的儿童，表面上虽没有什么症状，但有时经过一段时间后情况会恶化，所以要让患儿安静休息1日左右，以便观察。垫高头部平躺，尽量不要移动。如需要移动，注意要平稳地抬起患儿，轻轻搬运，赶快送往医院。

◎ 预防

父母要保障宝宝玩耍时的安全，尽量不让宝宝玩儿过于激烈或者太高缺乏保护措施的儿童设施，以防跌落等意外的发生。

消化道异物

误吞异物通常发生在2~3岁宝宝身上，此时宝宝已会走路，爱将手中抓的东西，诸如棋子、硬币、小钉子、纽扣、别针、玩具的小零件等放入口内，一不小心就会吞入胃中。

◎ 表现

当家长发现宝宝将异物吞下以后，只要当时未发现呛咳、呼吸困难、口唇青紫等窒息缺氧表现，就不必过分紧张，有的家长会想方设法使误吞的异物吐出来，其实这么做是没有必要的。因为催吐会使异物吸入气管发生窒息，用泻药加

快异物的排泄也是错误的，因为如果是钉子、别针等带尖带钩的异物，肠管快速蠕动时，可能会钩到肠壁上，甚至引起肠壁穿孔。

◎ 配合医生的家庭护理

在一般情况下，异物进入消化道以后，大多数诸如棋子、硬币、纽扣等异物，都能随胃肠道的蠕动与粪便一起排出体外。为防止异物滞留于消化道，可以多给患儿吃一些富含维生素的食物，如韭菜、芹菜等，以促进消化道的生理性蠕动，加速异物的排出。多数异物在胃肠道里停留的时间不超过两三天，也有少数经三四周才排出。每次患儿排便时，家长都应仔细检查，直至确认异物已经排出为止。如果患儿出现不适，则应去医院请医生处理。

在此期间，患儿一旦出现呕血、腹痛、发烧或排黑色稀便，说明有严重的消化道损伤发生，必须立即去医院治疗。如果患儿吞入钉子、别针、碎玻璃等尖锐的、带尖或带钩的异物，不会顺利地排出，这些异物随时可能钩住或穿透消化道，造成严重的消化道损伤，必须去医院检查处置。

◎ 预防

父母在日常生活中给宝宝购买玩具时，一定要注意其安全性，尽量不要给较小的宝宝玩儿小玩具，如棋子、纽扣、玻璃球等，以免引发意外。

咬断体温表

按规定小儿体温测定可放在腋下或肛门部位测试。也有一些家长把它放在患儿的口中测试，宝宝控制能力较差，很容易咬断体温表，结果体温表中水银被吞入胃里，引发意外。

◎ 表现

宝宝口中可能会有体温表的碎玻璃，容易扎伤宝宝的口部、咽部等，引发意外，另外，误吞入水银，也容易引发中毒现象，要立即去医院进行诊断治疗。

◎ 配合医生的家庭护理

如果给小儿测体温时，小儿不慎咬断温度计，将水银吞入，家长不要给宝宝



喂牛奶、豆浆或鸡蛋清，因为水银会和这些食物中的蛋白质结合，加快水银被吸收而中毒。而应立即让宝宝将碎玻璃吐出，并用清水漱口，清除口内的碎玻璃，然后送往医院医治。

因为水银是一种重金属，化学性质很不活泼，所以不会在胃肠道内被吸收而中毒，只有离子状态的水银可以在肠道内被吸收，误食后可引起中毒。通常情况下，误吞体温表内的水银后，少则几小时，多则十几小时，即可从粪便中排出。对于散落在地上的水银要及时清除，因为水银在常温下即可挥发成气态汞，大量吸入后可引起中毒。

◎ 预防

父母在给宝宝测量体温的时候，一定要注意在旁边监护宝宝，切不可大意，避免意外的发生。体温表、体温计平日要收好，放在宝宝够不到的地方，避免宝宝够取而发生意外。

果冻引发窒息

宝宝吃果冻的时候，有时会边跑边吃，也有时边吃边说话，这样不慎将果冻吸入呼吸道的事情时有发生。

◎ 表现

果冻卡在喉咙或者其他部位，使宝宝呼吸不舒畅，严重者甚至出现呼吸困难。

◎ 配合医生的家庭护理

遇到这种紧急情况，大人要使宝宝倒立，然后猛拍其后背，设法利用宝宝胸腔的压力把果冻挤出来。特别提醒父母，千万不要让宝宝在慌乱之中继续向肺部深吸果冻，要迅速把宝宝送往医院抢救。

如果异物还卡在宝宝喉管中，应采取以下措施：

婴幼儿：立即抓住两腿将儿童倒提，头向下垂，在背部的肩胛之间拍打几下。再让宝宝仰面躺下，用力拍打胸骨之间5次。重复数次，直到吐出异物为止。如果无法取出异物，应立即将宝宝送往医院。

年龄较大的宝宝：如果宝宝正在咳嗽，切莫打扰他。因为咳嗽是在利用胸腔及胸腔压力把异物咳出。如果异物没有咳出，应尽量排除宝宝嘴中的异物，然后立即送往医院。

◎ 预防

◆ 果冻引发的窒息是完全可以避免的，家长在给宝宝吃果冻的时候一定要将果冻从塑料盒中取出，不要让宝宝吸食。

◆ 最好少让宝宝吃果冻等胶状小食品，多吃些新鲜水果、蔬菜等。

误服药物或毒物

由于对家中常备药物及有毒物品管理不善，导致宝宝错把药物当做糖果或饮料服用而中毒。遇到这种情况，应立即送往附近的医院抢救；医院离家较远的在呼叫救护车的同时进行现场急救。家长首先要辨明宝宝吃的是什么药物或毒物，如果搞不清楚，就要将装药品或毒物的瓶子及宝宝的呕吐物，一同带往医院检查。

◎ 表现

某些药品的不良反应或毒性小，如维生素类药，即使是吃错了或多吃了一片，问题也不大。而有的药物误服后后果会严重一些，如有一定的剂量限制的安眠药及某些解痉药、退热药等，宝宝多吃会出现昏睡、昏迷、心跳剧烈加快(或减慢)，甚至休克。另外一些外用药品大多具有毒性及腐蚀性，如果吃错了应及时处理。

◎ 配合医生的家庭护理

催吐。催吐的目的在于尽量排出胃内的毒物，减少其吸收。如果是2岁以下的婴儿，可一手抱着婴儿，另一手手指伸入婴儿的口内刺激咽部使其将药物吐出来。若是2岁以上的宝宝，可先给其大量的清水饮下，然后刺激咽部使其吐出来。催吐必须及早进行，若超过3~4个小时，毒物已经进入肠道，催吐也就失去了意义。

要注意的是已经昏迷的患儿和误服汽油、煤油等石油产品的宝宝不能进行催吐，以防发生窒息。



如果误服强碱药物，应立即服用食醋、柠檬汁、橘汁等；误服强酸，应使用肥皂水、生蛋清，保护胃黏膜。

如果误喝了碘酒应赶紧给患儿喝米汤、面糊等淀粉类流质，以阻止人体对碘的吸收；错喝了癣药水、止痒药水、驱蚊药水，应立即让患儿多喝浓茶，因茶叶中含有鞣酸，有沉淀和解毒的作用。

以上具体采取的急救措施要在医生的指导下进行，不能盲目施救，以免产生不良反应。

◎ 预防

家中常备药品应放置在宝宝够不到的地方，瓶装药品标签明显，不要随便改变瓶装，不要与食物放在一起。不要用空的饮料瓶存放有毒及有强烈腐蚀性的液体，以防宝宝误服。

误食干燥剂

许多糖果、饼干或者电器用品内，为了让物品延长它的使用期限，都可能存放有干燥剂。有些宝宝吃东西时，囫圇吞枣，不小心把干燥剂也吃了下去，或者宝宝对干燥剂好奇，把它们放在嘴里咀嚼，造成误食。

◎ 表现

不同的患儿反应不同，误食干燥剂后一定要及时就医，以免贻误病情，造成不良的后果。

◎ 配合医生的家庭护理

一般市面上的干燥剂，大致有4种：

透明的硅胶，无毒性，在胃肠道不能被吸收，可随粪便排出体外，对人体没有毒性，无须作任何的处理，除非出现了头晕、呕吐等特殊反应。

三氧化二铁，咖啡色，有轻微的刺激性的，让误食的宝宝喝水稀释就可以了，除非患儿大量服用，出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻的症状，需考虑造成铁中毒的可能性，必须赶快就医。

氯化钙，有轻微的刺激性和腐蚀性，需要喝水稀释，然后送往医院观察治疗。

氧化钙，遇水后变成碳酸氢钙的强碱性物质，有腐蚀性，应立即送医院做进一步处理。

◎ 预防

- ◆ 可以告诉较大一点儿的宝宝，干燥剂的用途是什么，让他明白简单道理。
- ◆ 每当买回宝宝的玩具和食品后要细心地阅读说明书，很多重要信息都会有提示。
- ◆ 打开食品等包装后将干燥剂取出再给宝宝。

煤气中毒

煤气中毒，即一氧化碳中毒。一氧化碳是无色无味的气体。煤气中毒多数发生在用煤球和煤饼取暖的家庭。另外，家用煤气使用不当也会造成煤气中毒。一氧化碳与血红蛋白的结合力约强于氧气与血红蛋白结合力的200倍，一旦结合，不易分开。

◎ 表现

轻度中毒者感到头晕、头痛、恶心呕吐、神志不清。重度中毒者，口唇呈樱桃红色，全身皮肤潮红，神志不清，甚至昏迷，呼吸短浅，四肢冰凉，甚至大小便失禁。

◎ 配合医生的家庭护理

立即把患儿抬到室外空气流通的地方，尽快松解领口和腰带，使其呼吸不受任何限制，吸入新鲜空气，排出一氧化碳，但要注意保暖，最好将患儿用厚棉被包裹好。

症状轻的，可喝些热浓茶，这样不但可抑制恶心，而且有助于减轻头痛。一般1~2小时即可恢复。

症状严重的，恶心、呕吐不止，神志不清以至昏迷者，应及时送医院抢救，最好送到有高压氧舱设备的医院。如果拖延时间较长，昏迷的患儿可受到不同程



度的大脑损伤。护送途中要尽可能清除患儿口中的呕吐物或痰液，将头偏向一侧，以免呕吐物阻塞呼吸道引起窒息。

如果患儿呼吸不匀或微弱时，可进行口对口人工呼吸进行抢救。如果呼吸和心跳都已停止，可在现场做人工呼吸和胸外心脏按压，即使在送医院途中，也要坚持抢救。

◎ 预防

- ◆ 冬季用煤炉，室内要装通风设施。
- ◆ 煤炉使用时间较长，要经常检查是否烟筒被灰渣堵塞。
- ◆ 注意使用煤气做饭，烧水后一定要将阀门关闭。
- ◆ 警告宝宝不要动煤气阀门。

食物中毒

食物中毒多发生在夏秋季，主要是因为误食细菌污染的食物而引起的一种以急性胃肠炎为主症的疾病，最常见的为沙门氏菌类污染，以肉食为主，葡萄球菌引起中毒的食物多为乳酪制品、糖果糕点等，嗜盐菌引起中毒的食物多是海产品，肉毒杆菌引起中毒的食物多是罐头肉食制品。禁食霉腐变质的食品可预防食物中毒发生。

◎ 表现

食物中毒以呕吐和腹泻为主要表现，常在餐后1小时到1天内出现恶心、剧烈呕吐、腹痛、腹泻等症，继而可出现脱水和血压下降而致休克。肉毒杆菌污染所致食物中毒病情最为严重，可出现吞咽困难、失语、复视等症。

◎ 配合医生的家庭护理

催吐：如果食物中毒发生的时间在1~2个小时内，可以多给患儿喝白开水，然后用手指或筷子伸入喉咙进行催吐，以尽量排出胃内残留的食物，防止毒素进一步的被吸收。

导泻：如果中毒已经超过2个小时，且患儿精神尚好，则服用一点泻药，促

进中毒食物尽快排出体外。

解毒：如果是吃了变质的鱼、虾等引起的食物中毒，取食醋100毫升，稀释后一起服下，若是饮用了变质的饮料，最好的办法是服用鲜牛奶或其他含蛋白质的饮料。

禁食：食物中毒早期应禁食，但不宜过长。

父母配合医生做完上述的处理后，要立即送宝宝去医院进行检查诊断，以免贻误病情，造成不良的后果。

◎ 预防

◆ 父母要多留意容易导致中毒的食物，如：鱼贝类、腊肠加工品、冰激凌、奶油面包及牛奶等食物是否变质。

◆ 吃过了时令的贝类，也很容易引起中毒，因此要特别注意那些不合时令上市的食品。

◆ 虽然吃了相同的食物，有人会发病，有人却安然无恙，这是由于每个人抵抗力不同。但婴幼儿抵抗力较弱，更容易发生食物中毒。

烧、烫伤

小儿烧、烫伤在急诊中占较大的比例。轻者烫伤部位留下了瘢痕，重者危及生命。小儿肌体器官的发育尚不完全，即便受到轻微的烧烫伤，也会非常痛苦。

◎ 表现

如果烧、烫伤占全身表面5%以上，就可以使身体发生重大损害。烫伤后局部血管扩张，血浆从伤处血管中流出，很容易引发炎症。





◎ 配合医生的家庭护理

立即消除致伤的原因，包括脱去衣物，用冷水或冰水浸泡冲洗约10分钟，这是最有效的烫伤急救方法。

如果致伤的部位不能包扎，宜采用暴露法，使创面干燥，以减少感染的机会。如果致伤的程度深，范围较大，或是部位重要就应紧急处理后立即送医院进一步的处理。

不要扯下伤口处的粘连物。除了用冷水外，不要让其他任何东西覆盖伤口。给受伤的宝宝补充水分，给他们喝些果汁或糖盐水，然后立即送往医院进行救治。

◎ 预防

宝宝在日常生活中常容易发生烫伤，许多烫伤的发生都与父母的疏忽有关，因此有效地预防烫伤，父母的职责重大。

◆ 给宝宝洗澡时，家长一定要先试水温，避免水温太热，烫伤宝宝。用澡盆洗澡，一定要先倒凉水，再倒热水，以免宝宝误入热水发生烫伤。

◆ 家里的热水瓶、烧水壶、热水杯、汤锅、粥锅、火锅等都是危险的热源，这些都应当放到宝宝够不到的地方。

◆ 电熨斗用完后，要及时放到安全处，宝宝好奇，缺乏自我保护意识，用手去碰，结果一定会造成烫伤。

◆ 教育宝宝不要在厨房玩耍，反复讲明不能玩火、火柴以及煤气灶具的道理，并强调玩火的危险性。

◆ 宝宝发生烫伤后父母不必过于紧张，应立即运用平时所学治烫伤的知识，帮助宝宝获得及时的救治。

花粉过敏

虽然在大自然中有数不清的花草树木，但是能引起特异体质过敏的花粉却只有很少的数目，以风媒花为主，而且这种病的发病率还与绿化程度有关。我国的

患者人数是0.5%~1%，最高在5%左右，因为绿化覆盖率高，空气中花粉含量也会相对较多。

了解一些相关的常识，可以帮助家长保护好对花粉过敏的宝宝。比如，春天是树类花粉广为传播的季节，而到了夏天以禾本科作物为主，秋天又是向日葵、大麻、蓖麻等花粉传播的季节。另外，气候的变化对花粉的发病影响明显，春暖花开时节，气温高、空气干燥、风速大、花粉的扩散量就大。由此可见，花粉的传播跟温度、湿度和风速有很大关系。

◎ 表现

花粉过敏症又叫枯草热，表现为流鼻涕、打喷嚏、鼻眼痒以及咳嗽等症状。花粉过敏的3种表现如下：

花粉过敏性鼻炎。患儿鼻子特别痒，会突然间连续不断打喷嚏、喷出大量鼻涕、鼻子堵塞、呼吸不畅等。

花粉过敏性哮喘。表现为阵发性咳嗽、呼吸困难、有白色泡沫样黏液、突发性哮喘发作并越来越严重，好后与正常人一样。

花粉过敏性结膜炎。表现为患儿的眼睛发痒、眼睑肿胀，并常伴有水样或脓性黏液分泌物出现。

◎ 配合医生的家庭护理

对已有花粉过敏的宝宝采取一定的预防措施，以减少或减轻疾病的发作。如在空气中花粉浓度高的季节，尽量少带宝宝去花粉浓度高的地方玩耍。如果宝宝出现了花粉过敏的症状，父母要及时咨询医生，可在医生的指导下有规律地服用相关药物。对于较严重的花粉过敏性鼻炎和花粉过敏性哮喘患儿，也应该在医生的建议下服用相关的药物，切忌滥用药，以防发生其他意外。

◎ 预防

儿童花粉过敏往往在2~3岁后发生，主要从以下几方面预防：

◆ 要减少宝宝暴露在花粉中的机会，在花粉的授粉期夜间关闭门窗；早晨空气中花粉密度高，尽量推迟宝宝上午出门的时间，不要让宝宝进行户外晨练；



不要在户外晾晒宝宝的衣物和被褥；减少野外活动；大风或天气晴好的日子，少带宝宝外出。

◆ 霏霏细雨的季节是花粉过敏的儿童最好的时光，空气中的花粉已经被雨水彻底带走，宝宝的病情会明显好转。在秋天，“霜冻”可谓花粉的“大敌”，所以秋天的“霜冻”一到，过敏的宝宝就会明显好起来。

预防接种保健康

预防接种的疾病

预防接种是将针对某些危害人体的传染病而特殊制作的生物制品接种到人体内，使之产生免疫力，预防发生传染病。如接种卡介苗可以预防结核病，口服脊髓灰质炎糖丸能预防脊髓灰质炎等。因此，预防接种是提高人群免疫水平，预防、控制和消灭传染病的重要措施。

目前预接种的主要疾病有以下种类：结核病（卡介苗）、甲型肝炎、乙型肝炎、脊髓灰质炎、百日咳、白喉、破伤风混合制剂、麻疹、麻风腮（麻疹、风疹、腮腺炎）、乙型脑炎、流行性脑脊髓膜炎（A群）、B型流感嗜血杆菌（HIB）、水痘、流感、肺炎、轮状病毒等。



预防接种的顺序和时间安排

年（月）龄	疫 苗
出生时	卡介苗 1剂
1个月	脊髓灰质炎疫苗 第1剂 第2剂 第3剂 第4剂
2个月	百白破疫苗 第1剂 第2剂 第3剂 第4剂
	白破疫苗 1剂
3个月	麻疹疫苗 第1剂 第2剂
4个月	乙肝疫苗 第1剂 第2剂 第3剂
5个月	流血性嗜血杆菌疫苗 第1剂 第2剂 第3剂 12~18个月加强1剂
6个月	乙脑减毒活疫苗 第1剂 第2剂 第3剂
8个月	A群流脑 第1剂 第2剂 第3剂
18~24个月	甲肝疫苗 2岁、3岁各1剂
4岁	水痘疫苗 12~18个月1剂
6岁	流感疫苗 3岁以内每年分2剂接种，3岁以上每年1剂

预防接种前的注意事项

首先，在给宝宝进行预防接种之前，父母应确定宝宝的健康状况。比如应注意宝宝最近几天是否接触过正在患传染病的人，有没有发热、拉肚子、咳嗽等症状，以便在给宝宝接种时告诉医生，作为能否进行预防接种的参考。因为如果宝宝最近几天接触了患有传染病的人，就有可能被传染；如果宝宝有发烧、拉肚子或咳嗽等症状，可能表示宝宝正在患病，此时宝宝身体抵抗力正处于低潮，如果再进行预防接种就可能会加重宝宝已有的病情。另外，宝宝存在如下情况也不可接种：宝宝感冒期间；体温在37.5℃以上；腹泻者不能口服麻痹糖丸；3天内使用过抗生素；近一个月使用过免疫球蛋白；近期有过敏症状者，如严重的湿疹、荨麻疹、药疹等；患有结核病、急性传染病、肾炎、心脏病、哮喘急性发作者等；患有癫痫等惊厥性疾病。

其次，看宝宝有没有禁忌证和过敏史。一般来讲，禁忌证和过敏史包括以下内容：有严重的慢性疾病，如先天性心脏病等心脏疾患、肝肾疾病、活动性肺结核、皮肤化脓性疾病；有急性传染病或尚未超过检疫期；有过敏史、惊厥史等都



属不能进行预防接种的范畴。此外，除一个月内注射过丙种球蛋白的不宜接种活疫苗外，如果宝宝正在接受皮质激素、放射治疗或抗代谢药物治疗，就应咨询医生是否推迟预防接种时间。

再次，接种前父母还要事先准备好宝宝的“预防接种证”，以便让医生凭证接种，并在证上登记接种的疫苗名称和日期，以防错种、重种和漏种。父母还要了解这次接种的是什么疫苗，如果宝宝接种过这种疫苗，并在上次接种这种疫苗后出现过发高烧、抽搐、尖叫等严重的反应，或有荨麻疹、哮喘等过敏反应等，都要告诉医生，看这次能不能再接种这种疫苗。如果是以前没有接种过的疫苗，父母还要了解这种疫苗的性质、作用和接种后的反应，以便回家后注意宝宝的适应状况。

最后，父母要让宝宝在接种前吃好，休息好，因为当饥饿和过度疲劳时接种容易晕针。与此同时，还要给宝宝洗澡或洗净手臂，如果天气较冷，要换上柔软宽大的内衣，不仅注射时卷袖子方便，也可避免内衣摩擦针眼处的皮肤。

不宜预防接种的情况

一般情况下，宝宝儿必须按时进行预防接种，但因每种疫苗接种到人体后都会产生不同程度的反应，因此为了避免给宝宝带来严重反应，以下几种情况不宜接种：

◎ 暂时不接种

◆ 急性传染病，如急性肝炎、伤寒、活动性肺结核、消化道溃疡发作期或严重疾病并发热时，不宜接种，但待病情缓解、热退后方可接种。

◆ 最近6周内曾注射过丙种球蛋白或免疫球蛋白的，需待6周后才可接种。

◆ 有急性传染病密切接触史（如肝炎、结核病人等），待该疾病最长潜伏期过后再接种。

◎ 不宜接种

如患有免疫缺陷或正在进行免疫抑制剂（如肾上腺皮质激素、放射疗法、抗代谢化学疗法等）治疗的宝宝，或患有严重的慢性疾病（如心脏病、高血压、肝肿瘤、慢性迁延性肝炎等）的宝宝都不能接种任何疫苗。

一般感冒、轻微发热、营养不良或其他一般性疾病都不影响预防接种。

◎ 同类疫苗多次接种的原因

宝宝出生3个月时接种了1次百白破三联疫苗，可到4个月及5个月时又分别接到接种百白破三联疫苗的通知，这是怎么回事呢？

当宝宝初次接种某种抗原（引起身体产生抗体的物质叫抗原，也即预防针）后，机体需数周或更长时间才能产生免疫抗体。初次接种后体内产生抗体的量不多，维持的时间也较短，过一段时间后，抗体逐渐下降直至完全消失，而失去了免疫功能。因此，在抗体尚未完全消失之前再进行1次（或2次）接种，抗体可在短期内迅速大量地增加，并且维持较长的时间，从而达到较好的免疫效果。

根据以上原理，百白破三联疫苗要接种3次；脊髓灰质炎糖丸要口服3次；乙肝疫苗要接种3次；乙脑疫苗要接种2次。

每种疫苗接种的间隔时间根据疫苗的种类而不一，应根据每种疫苗的性质，产生免疫反应的快慢，以及接种后机体吸收的快慢来决定。一般来说，活疫苗（如麻疹疫苗）及活菌苗（如卡介苗），因为抗原作用强，间隔时间可长些。类毒素（如白喉类毒素、破伤风类毒素）、死菌苗（如百日咳菌苗）、灭活的疫苗（如乙脑疫苗），因为对机体刺激的作用弱，免疫效果较差，所以间隔时间短。因此，不能随意改变接种的间隔时间，以免影响免疫效果。

接种时应注意的问题

◆ 接种的剂量。一般情况下免疫力的强度与接种的剂量成正比，若剂量过低，便不能引起机体产生足够的免疫反应，而达不到免疫效果。但是剂量过大可能引起异常的接种反应，也不能达到应有的免疫效果。因此，必须按照规定的剂量接种。

◆ 接种的次数。父母都希望接种一次就能获得免疫成功。然而，从目前制剂的质量来看，只有一些活疫苗接种1次即可达到免疫效果，如卡介苗、麻疹疫苗等，而一些死菌苗、灭活疫苗及类毒素等需进行多次注射才能达到免疫效果，如百白破三联混合疫苗、乙型脑炎灭活疫苗等。因此，应按规定接受全程和加



强接种。

◆ 注意两次接种的间隔时间，不同种类制剂均有最适宜的接种间隔时间，主要是根据每种制剂的性质、产生免疫反应的快慢以及注射后机体吸收的快慢来决定。通常间隔7~10天，类毒素或吸附剂一般间隔4~8周。所以接种完毕后应主动询问医务人员下次接种的日期及疫苗名称。

接种时怎样配合医生

受种者的家长或者其监护人应当了解预防接种的相关知识，并如实提供受种者的健康状况和接种禁忌等情况。也就是说，父母在给宝宝进行预防接种时，必须履行配合医生的义务。所以，当父母带宝宝到医院接种时，首先要在接到相关部门的接种通知后，及时带宝宝到指定医院进行接种，以免错过最佳接种的时机。在接种时，父母还要如实回答接种医生提出的有关问题，不要因为接种疫苗时因人多或怕麻烦医生而忽略这一点，甚至不回答提问就要求接种。如果医生忘记提问，父母也要主动向医生说明宝宝的近期健康情况以及对某些疫苗的反应等。同时，签知情同意书，还要主动安抚宝宝，协助医生顺利完成接种工作。

口服脊髓灰质炎疫苗糖丸的注意事项

脊髓灰质炎疫苗是预防脊髓灰质炎（俗称小儿麻痹症）的一种制剂，因它的形状像弹子糖，故俗称为“糖丸”。其口感甘甜，小儿喜欢吃。

脊髓灰质炎疫苗是在宝宝出生后第2、第3、第4个月服用（间隔期为1个月）。以后分别于1岁半、4岁时各加服1次，每次口服1粒。

脊髓灰质炎疫苗是采用减低毒力的Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ型脊髓灰质炎病毒的疫苗株，在猴肾细胞上培养而成的减毒活疫苗。

◎ 服用时的注意事项

◆ 给宝宝服糖丸时，可以用汤勺将糖丸压碎用冷开水溶解后服用。较大宝宝可直接吞服，切忌用开水或其他饮料送服，以免杀死疫苗，服后无效。如果口服疫苗后出现呕吐则应补服。

◆ 对哺乳的宝宝，不要在哺乳后2小时内服用，因母乳中可能有抵抗脊髓灰质炎病毒的抗体存在，会影响疫苗的效果。

◆ 如因宝宝有特殊原因，当时不能服用时，一定要把糖丸放在冰箱冷藏柜内。3个月以内服用。

接种百日咳预防针的注意事项

近年来由于国家加强了对百日咳疫苗的接种，百日咳已较少见。

百日咳疫苗于1932年制成，经70多年来的临床应用证明疫苗是安全有效的。从1981年起为了适龄儿童接种方便，我国已将百日咳疫苗、白喉类毒素和破伤风类毒素混合制成“百白破”混合制剂，自宝宝出生后满3个月进行接种。接种后可以预防百日咳、白喉及破伤风。

每种疫苗都有其禁忌证，百日咳也不例外。凡是出现以下情况的宝宝不宜接种百日咳预防针，而只能接种精制白喉和破伤风类毒素二联疫苗：患有中枢神经系统疾病，如脑发育不全，曾经有脑损伤史、癫痫病或常发生热惊厥的小儿。第1次注射“百白破”后有严重反应，如发生抽风的小儿。

一般注射“百白破”预防针后反应较轻微。注射局部可有红、肿、疼痛及痒，个别宝宝可出现全身反应，主要表现为低热、疲倦等。只需适当休息，做一些对症处理（如服退热片等），在2~3天内症状即可消失，不必着急。

接种麻疹疫苗的注意事项

目前各种预防针初种的月（年）龄各不相同。例如卡介苗初种是新生儿出生后24小时内，百白破三联疫苗在出生满3个月后，脊髓灰质炎减毒活疫苗在出生满2个月后，而麻疹疫苗安排在出生满8个月后。当然，为了使宝宝能尽早地获得足够的免疫力，预防各种传染病的发生，应让宝宝尽早地接种各种预防针，但每一种疫苗的初种年龄必须要考虑到产生有效的特异性免疫力的最小年龄和传染病侵袭的最小年龄。

麻疹疫苗是一种减毒活疫苗。注射麻疹疫苗的目的是让这些减毒活疫苗（抗



原)进入人体使其产生抗体,而新生儿可以通过胎盘从母体获得抗体(特异性免疫力)。这些抗体在宝宝体内可以维持一段时间,若在此时接种麻疹减毒活疫苗(抗原),就会被从母体带来的抗体中和,从而使宝宝体内不能产生抗体,也就起不到预防麻疹的目的。

而一般宝宝从母体获得的麻疹抗体可在体内保持到6个月左右,所以,麻疹疫苗一定要在宝宝出生后第8个月接种。

接种乙肝疫苗的注意事项

1992年1月我国自行研制成功乙型肝炎疫苗(简称乙肝疫苗),从而开辟了一条为预防乙型肝炎的发生以至消灭乙型肝炎的新途径。

乙肝疫苗是采用乙型肝炎表面抗原携带者的血浆加工而成的,分为血源疫苗和基因工程疫苗两种,目前使用的为乙型肝炎血源疫苗,接种于上臂三角肌内。新生儿亦可接种于大腿上外1/3处或臀部肌肉内。注射前应将疫苗摇匀,接种量根据情况会有所不同。



◎ 接种方法

乙型肝炎表面抗原(特别是E抗原)阳性孕妇所生的新生儿,目前暂定于新生儿出生后24小时内接种第1针,1个月后和6足月时分别接种第2、第3针(即0、1、6个月),每次接种剂量为30微克。

正常孕妇(乙肝表面抗原阴性)所生的新生儿也应接受乙肝疫苗的接种。分别于出生后24小时内、1个月后和6足月接种(即0、1、6个月),种满3针为全种,否则会影响免疫效果。接种剂量第1针为30微克,第2、第3针分别为10微克。

对一般易感者(包括婴幼儿、儿童及成人),为了预防感染乙型肝炎,也应

接种。需接种3次，即在接种第1针后1个月接种第2针，再间隔5个月左右接种第3针，每次接种剂量均为10微克。而曾与乙型肝炎患者有密切接触的小儿，除第1针用30微克外，另外2针均为10微克，间隔时间同易感者。

凡有过敏体质、严重湿疹和免疫功能不全、发热及急、慢性严重疾病的小儿应禁止接种。

乙肝疫苗较安全，接种后反应轻微，只有极个别小儿会发生过敏反应。

接种甲型肝炎疫苗的注意事项

甲型肝炎（甲肝）是儿科较常见的肠道传染病。是由甲肝病毒引起的，主要经粪一口途径传播，由食用了被甲肝病毒污染的食物和水而引起的感染。

甲肝预防除了改善卫生条件和建立良好的卫生习惯外，更重要的是提高机体自身的抗病能力，即注射甲型肝炎灭活疫苗。

甲型肝炎病毒疫苗是以甲型肝炎病毒HM175株，经培育用甲醛灭活、氢氧化铝吸附后制成灭菌悬液。

◎ 接种方法

1~18岁初种，接种剂量为0.5毫升，间隔6~12个月后加强1次，以维持长时间的抗体滴度，接种部位为三角肌，采用肌肉注射。在特殊情况下可与其他疫苗同时接种，例如可同时口服脊髓灰质炎疫苗或注射乙肝疫苗、流行性乙型脑炎疫苗等。

◎ 接种反应

甲肝疫苗具有良好的耐受性，接种反应轻微，一般在注射后24小时即可消失。宝宝注射甲肝疫苗后14天即可产生抗体，且抗体至少可维持1年。在6~12个月加强免疫后，抗体可维持20年。此外，若宝宝感染上甲肝，处于甲肝潜伏期，接种该疫苗后可减轻症状。

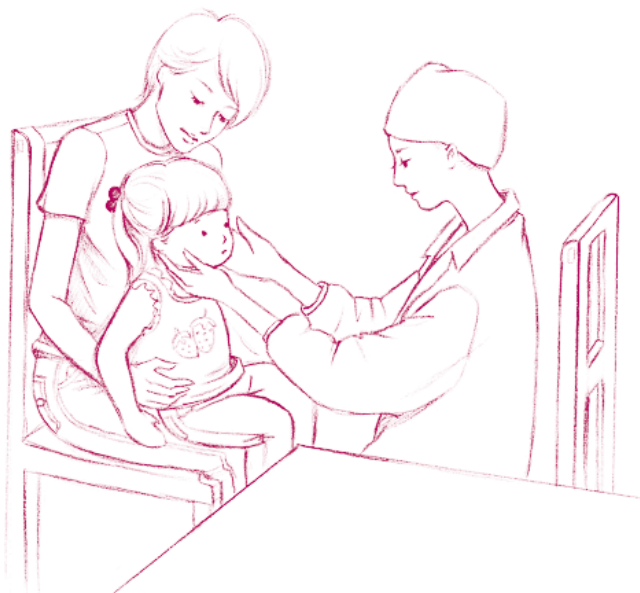
我国目前生产的甲肝减毒活疫苗，是用甲肝病毒株，经人二倍体细胞培育制成，适用于1岁以上甲肝患者，接种后可获得4年以上的保护期。



接种风疹疫苗的注意事项

风疹又称“风痧”，是宝宝常见的一种呼吸道传染病，由风疹病毒引起。宝宝得了风疹后可表现为短暂的皮疹、低热，检查时发现耳后及枕后淋巴结肿大及关节疼痛等。孕妇感染风疹病毒后则易导致胎儿先天性风疹，出现先天性的多发畸形。因此，为了预防风疹感染应接种风疹疫苗。

接种对象为12个月以上的宝宝，也适用于青春期少女及育龄期妇女。接种方法是在上臂外侧三角肌附着处作皮下注射，接种剂量为0.5毫升。



◎ 不宜接种者

- ◆ 免疫功能低下的宝宝（包括艾滋病病毒感染儿）。
- ◆ 艾滋病病毒抗体阳性母亲所生的宝宝。
- ◆ 已怀孕及2个月内或可能怀孕的女性。
- ◆ 因为本疫苗内含微量新霉素，所以对新霉素过敏的小儿要慎用。

◎ 注意事项

- ◆ 凡小儿由于某些原因已注射免疫球蛋白的，至少应间隔6周（最好是3个

月后再接种，因为免疫球蛋白可能杀灭活疫苗病毒）。

◆ 宝宝在接种疫苗后又需注射免疫球蛋白的则需间隔2周后才能注射。

接种水痘减毒活疫苗的注意事项

水痘是一种传染性很强的出疹性传染病，是由一种特殊的水痘病毒（水痘带状疱疹病毒）引起的。

主要通过唾液飞沫传染，也可因接触水痘病毒污染的衣服、玩具、用具等而得病，多发生于1~5岁的宝宝。宝宝得了水痘后不能入托、入园、上学，故给家长带来许多麻烦。

水痘减毒活疫苗是由减毒水痘——带状疱疹活病毒0Ka株在MRC5人二倍体细胞上培养繁殖而获得的病毒冻干制品。

接种对象是1足岁以上的健康宝宝。其接种方法是对1~12足岁儿童，进行皮下注射0.5毫升。13周岁以上需接种2次，每次剂量亦为0.5毫升。2次间隔时间为6~10周。

经观察水痘病毒活疫苗接种后，血清阳转率大于98%，接种后的反应是极轻微的。水痘减毒活疫苗尚未列入我国常规的计划免疫接种项目。

接种腮腺炎减毒活疫苗的注意事项

流行性腮腺炎俗称“痄腮”，是由腮腺炎病毒引起的呼吸道传染病。5~15岁儿童最易感染该病，多见于冬、春两季。宝宝得病后一般先发热，接着一侧或两侧腮腺肿胀，有的可侵犯其他器官，如引起睾丸炎、胰腺炎及卵巢炎（主要是成年人）。严重时，会引发脑膜炎及心肌炎。腮腺炎减毒活疫苗的应用可以控制腮腺炎流行。

腮腺炎减毒活疫苗是用腮腺炎病毒S79株减毒株，接种于鸡胚细胞，经培养、收获病毒液后冻干制成的。

接种对象是8个月以上宝宝，接种方法是在小儿上臂三角肌附着处作皮下注射，剂量为0.5毫升。



◎ 不宜接种者

- ◆ 发热（ 37.5°C 以上）者应暂缓接种，待热退后再接种。
- ◆ 患有急性、慢性感染及严重疾病者。
- ◆ 有过敏体质的小儿。

◎ 不良反应

无不良反应，少数宝宝在接种后6~10天可能发热，但不超过2天，注射局部无不良反应。腮腺炎减毒活疫苗接种后其免疫成功率在80%~90%，有效保护期可达10年。

目前已研制出将麻疹、流行性腮腺炎和风疹合在一起使用的疫苗，并已在世界上许多国家使用，且取得一定效果，可见疫苗有稳定的安全性。其免疫能力与单种疫苗相同，适用于1~14岁小儿，接种后免疫力可持续11年。

预防接种后的注意事项

接种后，父母的主要任务是观察宝宝对疫苗的反应情况，如发现异常应及时咨询医生或到医院就医。

如果有的宝宝出现反应后不但没有很快消失，反而加重了，父母就应尽快带宝宝到医院治疗。总之，接种后宝宝出现异常反应的情况是很少见的。在异常反应中最多的昏厥。为了避免发生昏厥，在接种时应让宝宝吃点东西，并营造轻松的环境，不要让宝宝过分紧张。如果出现昏厥时，应让宝宝平卧，保持安静，可以给宝宝喝些温开水或糖水。如果还不见效就应求助于医生。另外，如果有的宝宝对一些疫苗产生过敏反应，出现长疹子、过敏性紫癜、血管神经性水肿甚至休克等症状，今后最好不要再接种这种疫苗了。

预防接种后的反应

◎ 全身反应

接种后5~6小时开始出现发烧，体温多在 38°C 左右，一般不超过 39°C ，时间

持续1~2天，不超过48小时。接种麻疹疫苗后5~7天出现短暂发烧。有时候还会有恶心、呕吐、腹痛或腹泻等症状，但持续时间很短，一般为1~2天。接种后要注意休息，多喝水。

◎ 局部反应

接种部位发红、发热、有疼痛感，个别宝宝在注射部位发生肿胀。一般持续2~3天。局部反应明显者可用干净毛巾热敷。但如果红肿继续扩大，不能得到控制，应到医院诊治。

◎ 过敏反应

个别宝宝可能发生过敏反应，出现憋气、呼吸困难、恶心呕吐，过敏严重可能出现惊厥等表现，需要到医院紧急处理。过敏性皮疹以荨麻疹最多见，一般在接种数小时至几天内出现，服用抗过敏药可治愈。

应对接种后反应的方法

目前所用的这些疫苗绝大多数的局部反应和全身反应都较轻微且短暂，一般不需做任何处理，只要宝宝能适当休息，多喝开水即可恢复。若全身反应较严重可以对症处理，如高热、头痛可以在医生指导下口服退热镇痛剂。在一般情况下体温恢复正常后，其他症状也会随之消失。

除上述情况外，有极少数宝宝接种后会发生晕厥，原因是在空腹、精神紧张情况下进行了接种。一旦发生晕厥，应立即让其平卧，保持安静，可以喂热开水或糖水，短时间内即可恢复正常，若仍不恢复应送医院诊治。





THE FOUR

第四章

婴幼儿护理问答 大集锦

爱宝宝，就要学习相关的护理知识；爱宝宝，就要关注他生活中的每一个细节。新手父母在宝宝成长过程中会有很多困惑，请跟随我们一起走进宝宝护理问答集锦的课堂吧，听听专家提供的建议……



第一节 宝宝成长 问题集锦

♥能预测宝宝的身高吗♥

经验证明，人的身材高矮与遗传有直接的关系。因此可以根据爸爸和妈妈的身高用下列公式来推算宝宝的身高：

儿子身高=（爸爸身高+妈妈身高） $\times$ 1.08 $\div$ 2

女儿身高=（爸爸身高 $\times$ 0.923+妈妈身高） $\div$ 2

当然这个公式推算出的身高并不是绝对的，人的身高还与后天的营养状况、体格锻炼等诸多因素有关，所以这个公式推算出来的数据仅仅是一种预测值，供参考使用。想要宝宝长高，爸爸妈妈就应该为宝宝提供充足的营养并从小培养宝宝热爱体育运动。在爱和阳光雨露滋润下的宝宝，一定拥有一个令人满意的体魄和身高。

♥怎么能让宝宝长高♥

首先，要知道孩子的两个生长高峰期，一是在1岁以内，1年内可长高25cm左右；二是青春期，女孩12~13岁进入青春期，男孩14~15岁或稍晚两年进入青春



期。其次，只有抓住生长高峰期，做好以下3件事，宝宝的长高计划才能事半功倍。

一是合理饮食。不仅要保证平时的营养，还要满足生长发育的需求。其中蛋白质和钙是长高必需的营养元素。

二是保证睡眠。生长激素一般在入睡后2小时内分泌最多，从第3个小时开始减少。在睡眠的其他时间里，还会出现第二个高峰，而宝宝清醒的时候生长激素分泌极少，因此要保证充足的睡眠。

三是加强活动和体育锻炼。适当的运动如游戏、跑步、打球、单杠等，可以加速全身的血液循环，促进新陈代谢，使软骨得到充足的营养而快速生长，从而使骨骼的生长加快，个子自然就会长高。但注意长身体阶段不要做负重类运动。

此外，生活习惯、地理、气候、卫生条件、情绪等对宝宝身高也有不同程度的影响。

怎样给宝宝量体重

一般医院采用专门的婴儿秤为还不会站立的宝宝测量体重，如果爸爸妈妈很想在家中长期检测宝宝的体重增长情况，可以使用精确度较高的电子秤。

每次测量应该在宝宝排去大小便后及空腹的情况下进行，一般饭后2小时测量最好。测量时需要脱光宝宝身上的衣物，如果天气寒冷，也可测量后减去衣物的重量。1岁以内最好每月测量1次，测量时要防止宝宝接触其他物体或扭动。

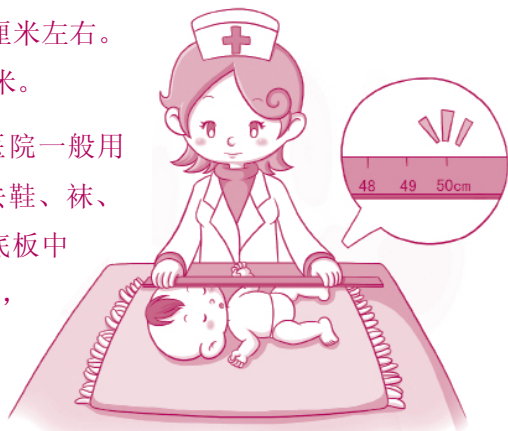


怎样给宝宝测身高

身高(身长)是宝宝骨骼发育的一个主要指标，它指头、脊柱和下肢长的总和。身高的增长速度和体重一样，也是年龄越小增长越快。

在出生后第一个月，宝宝身体可长高5厘米左右。
在出生后头3个月，身长平均每月增加2.5厘米。

3岁以下的宝宝应躺着测量身高。在医院一般用特定的量板测量宝宝的身长，测量前先脱去鞋、袜、帽、外衣裤及尿布。让宝宝仰卧在量板的底板中线上，头接触头板。测量者站在宝宝的右侧，用左手按住宝宝的双膝部，使下肢伸直、并拢、紧贴量板的底板；右手移动足板，使其紧贴宝宝的足底，读取身长的刻度。



在家里，如果没有量板，可让宝宝平躺在桌子上或木板床上，在桌面或床沿贴上软尺。在宝宝的头顶和足底分别放上2块硬纸板，测量方法和医院量板的量法一样，读取头板内侧至足板内侧的长度，即为宝宝的身长。测量身长时需注意足板一定要紧贴宝宝的足底，而不能只量到脚尖处，否则，会使测得的身长大于其实际身长。

💖 宝宝有胎记怎么办 💖

几乎所有的宝宝出生时都带有胎记，也叫“胎生青记”，医学上称为“斑”。大多发生在宝宝的腰部、臀部、胸背部以及四肢上，一般为青色或灰青色的斑块。胎记的形状大小不一，多为圆形或不规则形，边缘清晰，用手按压后不褪色，不高出周围正常皮肤，皮纹也没有异常。这是由于宝宝出生时皮肤色素沉着或改变引起的，一般在出生后5~6年内自行消退，所以不需要治疗。

💖 宝宝特有的反射动作有哪些 💖

宝宝的反射动作是与生俱来的，非他意志所为，等宝宝学会用意志来控制自己的身体时，这种反射动作自然就会消失。爸爸妈妈可以根据反射动作来确认这个时期里宝宝的身体与脑部是否有异常。



感觉反射（紧紧抱住的动作）。在给宝
宝洗澡把他放入浴盆中时，宝宝的双手就会
张开，手指也会伸直，摆出好像要捉什么东
西依靠的动作，这就是感觉反射。

扶起反应（好像要起来的动作）。让
宝宝平卧于床上，妈妈用两手抓住宝宝的
手腕，轻轻拉前臂让他的上半身直起，这时
宝宝手腕会用力，肘部会弯曲，而头部也会
抬起来。这就是扶起反应的特征，这个动作
也可以检查宝宝颈部周围是否发育正常。



哺乳反射（找寻母乳要吸乳的动作）。宝
宝只要靠近乳房，不需要别人教，就会
有吸乳的动作出现，如果不会吸乳就要引
起注意了。哺乳反射是新生儿所特有的
神经反射。哺乳反射就是新生儿一侧
面颊被触及时，头部反射地转向该侧，若
轻触其上唇则有撮唇动作，做觅食状。
宝宝找到乳头时不只是用舌舔，而是拼
命地吸吮，这就是吸吮反射。如果爸爸
或妈妈把小指放入宝宝口中，他也会吸
吮。

背的反射（把身体弄弯的动作）。让宝
宝俯卧，用手掌轻压他的背部，这时
宝宝的头部和前胸就会挺起来把背椎拉
直，这就是背的反射。健康的宝宝必然
有这样的反射动作，所以务必确认一下。
如果宝宝没有这样的反射动作，可能是
脊椎受到伤害，请找医生诊断一下。

握拳头反射（好像要握东西的动作）。
新生儿的手总是握拳的样子。宝宝的
握力，只要让他握过就能明白，那是相
当有力量的。这个力量比想象中的要大，
醒来的时候大约有1千克重的握力。这
种握拳头反射大概到6周为止都保持
着，之后就会慢慢放松。

自动步行反射（想要走路的动作）。把
宝宝抱起，两手放在他的腋下支撑着他
站立在床上，他自己就会像走路那样脚
前后踏步。

♥ 新生儿体重下降正常吗 ♥

相当一部分新生儿在出生后可能会出现体重下降的情况，一般在出生后3~5

天降至最低点，其体重下降幅度一般比出生时体重减轻3%~9%，最多不超过10%，以后体重逐步回升，大多在出生后7~10天内即可恢复到出生时的体重。这种现象称为生理性体重下降。

新生儿的这一变化，其实就是人们常说的“掉水膘”。这是因为新生儿初生的几天内，由于排尿和排泄胎粪、皮肤水分的蒸发、进食相对较少，故而体重略有下降，这属于正常现象。如果喂养得好，一般从第4天起体重就可以回升，第10天体重就可以恢复到出生时的水平。如果体重减轻超过9%或体重迟迟不得恢复，应去医院检查。



❤️ 新生女宝宝的成长有什么特殊情况 ❤️

有的女宝宝在出生后1周左右，阴道可能会流出少量血样黏液，大约持续2周，叫做“新生儿假月经”。这是正常的生理现象，不需要做任何处理。但如果出现此类情况，在给宝宝洗澡时，不要用盆浴，要淋浴或用流动水清洗外阴，以免感染。如果妈妈发现宝宝的血性分泌物较多时，要及时到医院检查，排除患有凝血功能障碍或出血性疾病的可能。

刚出生的女宝宝在阴道口内还会有乳白色分泌物渗出，如同成年女性的白带。这是由于妈妈在怀孕时母体雌激素、黄体酮通过胎盘，进入胎儿体内，出生后宝宝阴道黏液及角化上皮脱落，称为“白带”。宝宝的这种“白带”一般不需要特殊处理，只要揩去分泌物就可以了。这种“白带”持续几天后会自行消失。如果长时间不消失，或“白带”性质有改变，应及时到医院检查，排除患有阴道炎的可能。



♥ 新生男宝宝的成长有什么特殊情况 ♥

当男宝宝降临时，爸爸和妈妈就应意识到，培养宝宝良好的生殖器卫生习惯是非常重要的。

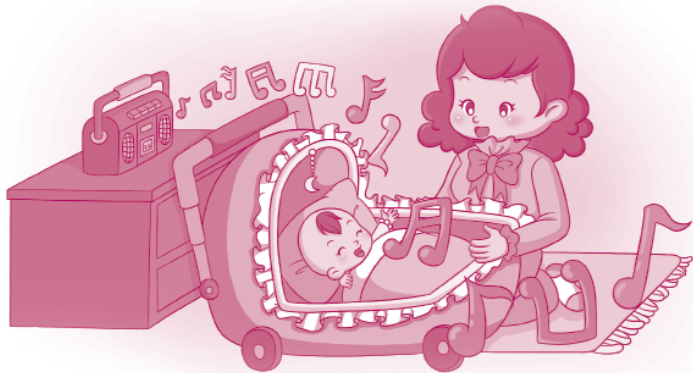
在每次洗澡的时候，爸爸或妈妈只要轻轻地把阴茎外边洗一下，就能清除它上面的污垢。有些爸爸或妈妈想给宝宝洗得更干净，可以把包皮轻轻地向后拉，直到感到有阻力的时候为止，然后把包皮里面的污垢洗掉，并且冲洗干净。注意千万不要把包皮强行向后拉，因为这样可能导致感染。

如果宝宝做了包皮切割术，伤口大约需要1个星期才能愈合。在伤口尚未愈合之前，爸爸或妈妈要经常给宝宝换尿布，这样可以减少大小便导致的感染。在此期间，爸爸或妈妈要按照医嘱护理好宝宝的阴茎，要学会如何使用绷带，如何洗澡擦干，如何使用护肤水或者护肤油等。等到宝宝的伤口愈合以后，就可以像正常宝宝那样洗澡了。

♥ 新生儿喜欢看什么东西 ♥

新生儿虽然发育还不完全，但是从出生后就有光觉反应，出生几分钟后就能睁开眼睛看看自己的妈妈，2周以内就能分辨出爸爸妈妈的脸型。一般来说，新生儿对人的脸，还有色彩鲜艳的物品，尤其是视觉刺激比较明显的红色，都很有兴趣；而对色彩比较暗的，如灰色，几乎看不见。

父母可以买红、绿、蓝等颜色的玩具挂在新生儿的身边，新生儿会长时间地凝视；不要让新生儿看太强烈的光线；可以经常近距离地逗逗宝宝，让宝宝越发熟悉自己的爸爸妈妈。



♥ 新生儿的小便有什么特性 ♥

新生儿出生不久便开始排尿，但也有出生后36小时左右才开始排尿的。出生后头几天，因摄入量少，每天排尿仅四五次；1周以后，因为宝宝新陈代谢旺盛，进水量较多而膀胱容量小，排尿忽然增至20~25次；1岁时每日排尿15~16次；一般1岁半左右的宝宝可以自己控制排尿，排尿时间间隔也逐渐延长。宝宝的尿量个体差异较大，新生儿出生后48小时正常尿量一般每小时为1~3毫升/千克，每小时<1.0毫升/千克为少尿，每小时<0.5毫升/千克为无尿。正常宝宝每日排尿量为400~500毫升。

♥ 新生儿的大便有什么特性 ♥

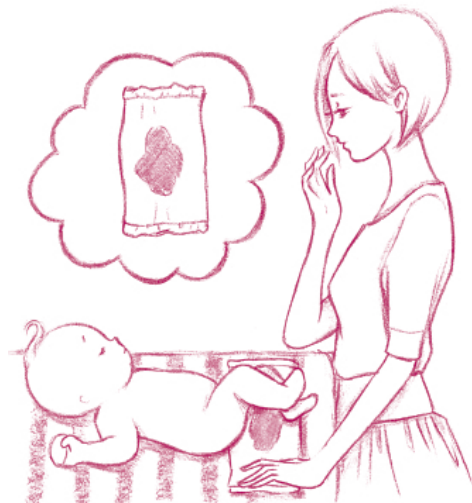
胎便。胎便的主要成分是水，大约占72%，由新生儿肠道脱落的上皮细胞、胆汁、浓缩的消化液及吞入的羊水组成。出生后几小时(一般为10小时)内首次排出的胎便，呈墨绿色，有点发亮，无臭味，进食后2~3日内逐渐过渡为婴儿正常粪便。

母乳喂养儿粪便。母乳喂养的新生儿，粪便呈金黄色，多为均匀糊状，偶有细小乳凝块，有酸味，每日2~3次。即使每天大便达到3~5次，但大便不含太多的水分，呈糊状，仍视为正常。

人工喂养儿粪便。以牛奶(包括奶粉)、羊奶喂养的新生儿，粪便呈淡黄色，大多成形，含乳凝块较多，为碱性或中性，量多、较臭，每日1~2次。

混合喂养儿粪便。以母乳加牛乳喂养的新生儿，粪便与喂牛乳的新生儿相似，但较黄、软，每日1次。

如果新生儿每日大便次数超过6~7次，而且有奶瓣及黏液，或水分增多就是病态，应设法寻找原因，给予治疗。





宝宝不同形状的粪便传达什么信息

如果大便臭味很重，这是对蛋白质消化不好。

如果大便中有奶瓣，是由于未消化完全的脂肪与钙或镁化合而成的皂块。

如果大便发散，不成形，就要考虑是否辅食量加多了或辅食不够软烂，而影响了消化吸收。

如果发现粪便呈灰色、质硬、有臭味，多表示牛奶过多，糖分过少，需改变奶和糖的比例。

人工喂养的宝宝，如果发现粪便呈深绿色黏液状，表示供奶不足，宝宝处于半饥饿状态，需添加糖、米汤、牛奶、代乳品等。

当大便中出现黏液、脓血，大便的次数增多，大便稀薄如水，说明宝宝可能吃了不卫生或变质的食物，有可能患了肠炎、痢疾等肠道疾病，需要及时去医院进行诊疗。

宝宝的囟门是怎么回事

囟门，俗称“天顶盖”，是婴儿头顶骨未合缝的地方。两块额骨与顶骨之间形成一个无骨的，只有脑膜、头皮和皮下组织的菱形空间，叫前囟门；两块顶骨与枕骨之间形成一个无骨的小三角，叫后囟门。人们常说的囟门是指前囟门，被视为宝宝健康状况的“窗口”。正常情况下，用手摸囟门会感觉平坦，无张力。

前囟门早闭或延迟关闭，过大或过小都代表宝宝可能患有病症，如出现凹陷情况，可能是脱水或营养不良，因此，父母应该注意观察宝宝的囟门，了解囟门的重要性并多加保护。

爱心小叮咛

传统观念认为，新生儿的囟门是命门，不允许碰触，否则会使宝宝变哑，甚至医生在为宝宝检查囟门的张力和大小时，也往往会遭到爸爸和妈妈的质疑。其实这是没有科学根据的。医生通过对囟门的检查，可以检测宝宝的生长发育水平。

宝宝满月后掉发、头发稀黄怎么办

有的宝宝生下来的时候，有满头黑亮浓密的头发，可满月后便出现脱发现象，头发变得稀疏发黄了，这是怎么回事？是不是宝宝缺乏营养了？其实，2个月大的宝宝出现脱发是生长过程中的一种生理现象，民间俗称“奶秃”。奶秃一般会随着宝宝月龄的增大，辅食的添加而消失，脱落的头发会重新长出来。

另外，宝宝胎儿期的头发与妈妈孕期的营养有关，出生后与遗传、营养、身体状况等多种因素有关。

宝宝舌苔又白又厚，是生病了吗

宝宝的舌苔变厚与其消化能力变弱有关，这需要爸爸和妈妈对宝宝多进行观察。如果宝宝仅仅是舌苔变白、变厚，但没有其他症状出现，食欲和精神状态都好，就不需要进行特别治疗。可以多给宝宝喝温开水、蔬菜汁、水果汁，不要让宝宝饮食过度，以免消化不良引起腹泻。

如果宝宝还伴随其他不良症状，爸爸妈妈要带宝宝去医院，请专业的儿科医生进行诊治。

怎样更好地保护宝宝的乳牙

宝宝一般在6~10个月时，萌出第一对乳牙，从此慢慢学会了咀嚼食物。要使乳牙长得好，保持健康，宝宝出牙后，注意临睡前不要让他吃甜食，可以让宝宝喝点儿白开水。2岁左右要教会宝宝早晚漱口，3岁左右学会早晚刷牙，以清洁口腔，不使口腔内长时间存有食物残渣。少吃糖果，特别是硬质糖，因为在口内含的时间长，更易发酵。另外，吮手指、长期使用安抚奶嘴或奶瓶喝水，都会影响宝宝牙齿的正常生长。



宝宝的乳牙有间隙是怎么回事

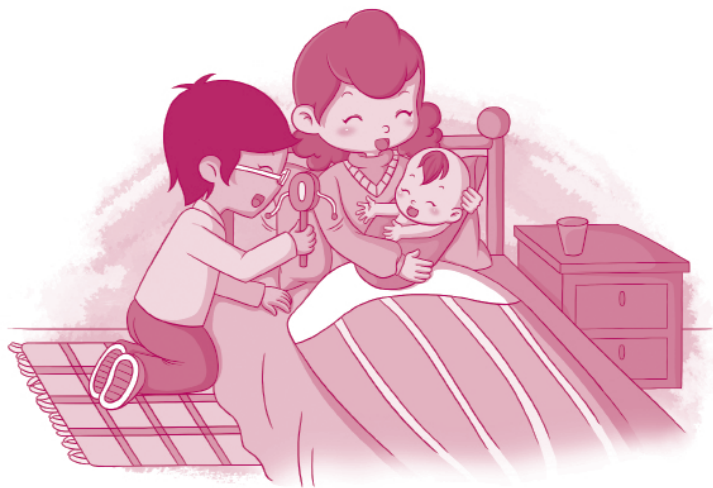
乳牙基本长出后，有的宝宝原来排列整齐的牙齿变得稀疏了，在门牙与门牙之间产生了空隙，另外，在上颌第2颗牙与第3颗牙之间和下颌第3颗牙与第4颗牙之间也产生了空隙。这是因为，随着宝宝颌面部的发育和恒牙胚的发育，乳牙的排列发生了变化，即出现了乳牙间隙。在医学上前者称为切牙间隙，后者称为灵长间隙，这些都是正常的生理变化，爸爸妈妈不必惊慌，这些间隙的出现，说明宝宝的颌骨在增长，它们有利于宝宝以后恒牙的萌出与排列，因此这些间隙又称为生理间隙。

新生儿有哪些本领

新生儿已经具有运动的本领了，从胎儿时期就已经开始有自发运动的两臂和双腿活动。对外界刺激的反应，有时表现为惊跳或抖动。

新生儿还有模仿的本领，能模仿大人的表情或伸舌头。

新生儿已经具有各种表情，如害怕、高兴、讨厌、生气等种种表情。所以父母要把宝宝看成一个可以交流的对象，要多与他聊天、玩耍、做游戏，这样可以促进宝宝的智力发育。



宝宝的味觉、嗅觉发育有什么特点

新生儿的味觉已很好，对不同的味道能产生不同的反应，出生后仅2小时就能对微甜的糖水显露出愉快的表情，而对柠檬汁表现出痛苦的表情，而且女孩比男孩更喜欢甜味。4~5个月时味觉反应更加灵敏，能感觉到食物口味的变化，这时应添加各种辅食，让宝宝逐渐适应，否则在以后增加辅食时会有困难或使宝宝造成偏食。

新生儿出生时嗅觉也已成熟，喂奶时已能闻到母乳的香味并寻找乳头。1个月后可以对强烈的气味产生反应，3~4个月时，已经能区分好闻和难闻的气味，7~8个月时就能分辨出芳香的气味了。



怎样知道宝宝的听力是否正常

有听力障碍的宝宝，常常不太哭闹，所以很难发现。应该让宝宝熟悉妈妈的声音，然后由妈妈发出各种声音，测试宝宝的听力。如当喂奶时，妈妈用温柔而亲切的声音叫宝宝的名字，同时说妈妈在给宝宝喂奶等，让“妈妈”二字在宝宝的脑海里多次强化，形成信号。

当宝宝从睡眠中醒来哭泣时，只要听到妈妈的声音，就会停止哭泣，这说明宝宝的听力良好。5个半月若能够区别妈妈和别人的声音，这说明宝宝的听力正常。此外，一些生活中的声音，如谈话声、行走声、关门声、电视机发出的声音等，也可以检测宝宝的听力。



一旦发觉自己的宝宝对各种声响没有反应，可请耳科医生进行测听检查。现在医学已经能够客观、准确地检测婴幼儿的听力水平。

怎样知道宝宝的视力是否正常

3岁以前是视力发育的关键时期，任何不利因素都会影响宝宝视力的发育，如先天性白内障、角膜白斑、眼睑下垂、斜视、近视、远视、散光、弱视、外伤等。及时判断宝宝视力正常与否十分重要，下面介绍几种简单易行的自检方法。

◆ 交替遮盖宝宝的双眼，观察宝宝的反应。当用手或物体遮盖宝宝视力差的那只眼睛时，宝宝会不在意，而遮盖视力好的那只眼睛时，他会用手推开遮盖眼睛的物体。宝宝被迫用视力差的眼睛看外界事物，常会因视物不清而烦躁或哭闹。

◆ 刚出生的宝宝就已具备光感，当强光照射眼睛时，就会闭目、皱眉。如果宝宝对强光照射没有反应，就表明有严重的视力障碍。

◆ 2个月时，宝宝的视力有了迅速发育，当一个物体突然移近眼睛时，会引起眨眼。这是一种保护性反射，盲人则无此反应。同时宝宝开始能够注视眼前的较大物体，并能在小范围内随目标转动眼球。3个月时，会随意注视和追随玩具，头也随之转动。5个月时，能分辨人的面貌，对喜欢的颜色表现愉悦，而对厌恶的颜色表示不快。如果宝宝不能稳定注视目标，表现出无目的地寻找，或眼球有节奏地摆动震颤，表明视力不佳。



能摸到宝宝的肝脏正常吗

宝宝的肝脏在正常情况下常常是可以摸到的。这是因为宝宝的腹部肌肉较薄，而肝脏相对偏大。出生时宝宝肝脏重120~130克，是体重的4%，占自身的比重比成年人大，所以正常宝宝的肝脏往往可在右肋缘下大约为2厘米处摸到；3岁以下宝宝的肝脏在右肋缘下1~2厘米处；4~5岁以后肝脏渐渐缩到肋下，少数宝宝也可以在右肋缘下摸到肝脏的边缘，这些都是正常的。

宝宝的“M”形腿能长正吗

宝宝刚生下来的时候，小腿弯弯的，十足是个“小罗圈腿”，因此，有些爸爸妈妈非常担心宝宝长大后，会不会还是这样？其实宝宝的腿本来就是弯的，在成长过程中会逐渐变直。一般在第2个月时，父母就会欣喜地发现，宝宝的“小罗圈腿”比刚生下来时直了一些。

宝宝每天应睡多长时间

大部分宝宝出生后1个月内除了吃奶外，其余时间都在睡觉。随着月龄的增长，宝宝的睡眠时间也会逐渐缩短。1岁之内白天睡2~3次，1岁以后白天睡1次。到了2岁，由于对周围环境兴趣的增加，有时会影响睡眠，父母应该进行正确引导。为保证宝宝有充足的睡眠，以下是宝宝睡眠时间，可供参考。

宝宝睡眠时间参考表

年 龄	睡眠时间/日（小时）
初生	18~22
6个月内	16~18
1岁	14~16
2岁	12~14
3岁	10~12



❤️早睡早起对宝宝有哪些好处❤️

睡眠质量直接影响着宝宝的身体健康，睡眠不足的宝宝，身体状况一般都不好，而且玩起来也没精神。所以，一定要让宝宝有充足的睡眠，并要引导宝宝形成早睡早起的习惯。

对于不同的宝宝，睡眠的时间和深度也是有一定差别的，而且表现的形式也各不相同。但就一般规律来讲，宝宝每天上午和下午需要各睡1次，每次2小时左右，每天总的睡眠时间保证在14~16小时。如果宝宝白天的睡眠时间比较短，每次不到1小时，只要晚上睡得好、睡得足，白天玩的时候也很有精神，妈妈就不用太担心了。但是，为使宝宝的睡眠节奏有规律，而且能做到早睡早起，白天最好在固定的时间让宝宝睡1~2次，每次睡1~2小时，晚上再睡10小时以上就不会有什么问题了。



❤️如何给肥胖的宝宝减肥❤️

肥胖宝宝的减肥计划以饮食治疗为主，原则是既要限制能量摄入，又要保证宝宝生长发育的营养需要。

一日三餐要定时定量，主食应以米饭、面食为主，还要注意少吃零食。食物宜采用蒸、煮或凉拌的方式烹调，减少容易消化吸收的碳水化合物的摄入。为使肥胖宝宝不出现饥饿感，宜选择较大容量的食物，如蔬菜、瓜果等。少吃脂肪性食品，特别是肥肉，可以适量增加蛋白质食品，如豆制品、瘦肉等。当然，也不能一点糖及含糖的食品都不给宝宝吃，因为极端的饮食限制会给宝宝造成心理上的压抑，有时也会引起对治疗的抵触情绪。

肥胖宝宝还应多锻炼、多活动，少看电视。运动不仅可以使脂肪细胞释放出大量的游离脂肪酸，使脂肪细胞的体积变小，还能消耗多余的糖，使其不转变为脂肪。1岁以下还不会自主运动的宝宝，可以由父母帮助宝宝做被动运动，例如：

扩胸运动。让宝宝的双手握住母亲的大拇指，使宝宝的双手向外平展与身体呈 90° 角，然后再向胸前交叉，重复多次。

自行车运动。握住宝宝两膝，使宝宝两腿上举与腹部成直角，重复几次；握住宝宝膝关节，将宝宝髋关节由内向外圆形旋转，重复几次。

另外，父母应定期带肥胖的宝宝到医院进行全面检查，以便及时掌握治疗效果，及早发现可能出现的并发症。肥胖宝宝原则上不用药物治疗，但对于特别肥胖的宝宝可在医生的指导下进行药物治疗。





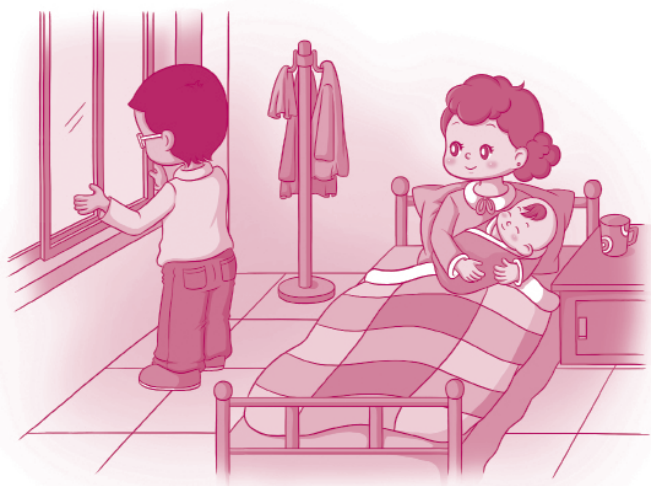
第二节 宝宝护理 问题集锦



♥ 新生儿房间应关闭门窗吗 ♥

答案是否定的。房间全封闭的传统坐月子的习俗不仅不科学，还容易产生危害。新生儿房间不但不能总是关门窗，而且还要保持良好的通风以及阳光的照射，但不能让新生儿直接吹风或被太阳直射。

正确的做法是选择朝南的房间，保证室温在 $24^{\circ}\text{C}\sim 27^{\circ}\text{C}$ 、相对湿度在40%~50%的基础上，窗户最好每天定时开几小时，切记不可让新生儿吹穿堂风；拉开窗帘让阳光照射在房间里，可以杀菌以及保持房间充足的光线，方便新生儿观察周围的事物，但不要把新生儿置于光线特别强烈的房间，否则会对眼睛造成刺激。



如何布置宝宝的卧室

在条件允许的情况下，宝宝卧室要有衣柜、书桌、杂物柜和小床等。小床最好购买床下有拉柜的，以便放置玩具等物品。玩具柜、玩具架或衣柜的装置要得体，使宝宝使用起来方便利落，也可以养成使用后放回原处及自动整理房间的习惯。玩具柜或衣柜尺寸大小要适合宝宝的身材，易于清理及摆放用品。要使抽屉或拉柜内部整齐，可用大小不同的盒子分类放置。房角可安放花盆一两个，养些宝宝喜爱的花，美化房间。放一个鱼缸，养几条金鱼，使房间更有生气，也可让宝宝休闲时观赏。

如何给宝宝布置睡床

枕芯需要质地柔软、轻便、透气、吸湿性能好，并且软硬适中。要专门为宝宝选购或制作小枕头。应注意的是，为了防止宝宝脊柱弯曲，1岁以前最好不要用枕头，在宝宝头下放一块吸汗用的柔软毛巾即可。为了避免宝宝在起居中碰到硬邦邦的床屏受伤，建议父母用床围铺在床四周，完全覆盖床屏为好。被子表层采用100%纯棉布料，里层最好选用化纤太空棉为填充物。宝宝的小被子要柔软、回弹性强，而且以方便拆卸清洗为好。建议选用宝宝专用的床垫，软硬适中，而且有防虫防毒的功能。





为什么不能给宝宝睡软床

宝宝生长发育迅速，当骨骼开始定型，特别是脊柱正在逐渐形成时，这个时期的宝宝，由于骨骼中的有机质含量多，无机质含量相对较少，因此非常有弹性，也很柔软，如果经常让宝宝睡在比较软的床上，就会影响正常生理弯曲的形成，导致驼背或漏斗胸，甚至还会影响腹腔里脏器的发育。所以，平时要让宝宝睡铺有棕垫的床，不要睡海绵垫的床。

宝宝床上用品以什么质地的为佳

宝宝的被褥等床上用品，以选择棉质的、透气性能好的为佳。那些色彩艳丽的小毛毯虽然漂亮，但不断脱落下来的绒毛会吸入宝宝的鼻子里或咽部，轻者刺激呼吸道黏膜，引起过敏反应，严重时会将异物吸到宝宝的气管中，引起更严重的后果。即使要用毛毯，也要选择品质好的专用婴儿毛毯。

为什么宝宝房间要保持适宜的湿度

因为低湿度会使宝宝患呼吸系统疾病的概率明显增加。尤其是在北方干燥的季节，室内空气湿度一般只有20%，而最适宜宝宝的湿度是在50%左右。

父母可以用加湿器或者在地上洒水等方法，尽量保持宝宝的呼吸道湿润，减少被病菌侵袭的机会。

为什么要给宝宝的房间放温度计

宝宝对环境的温度调节能力比成人差，身体受冷后容易患“硬肿症”。为了随时能够了解宝宝卧室的温度，应摆放一个温度计，以便及时了解室内温度，并根据不同的温度给宝宝增减衣被。

给宝宝吹电风扇或空调要注意什么

每到盛夏，很多家庭都使用电风扇、空调来给房间降温、通风，以达到室内凉爽、舒适的目的。但宝宝的体温调节能力不如成人完善，如果对着宝宝不断吹电风扇或空调，容易引起感冒、腹泻、腹痛等疾病。那么，如何正确使用电风扇和空调呢？

◆ 电风扇、空调不能离宝宝太近，也不能直接对着宝宝吹，应在室内选择合适的地方放置。

◆ 吹电风扇、空调的时间不能太长，风量不要太大，要使气流向四周吹动，切忌固定向一个方向吹风。

◆ 使用空调的房间每天都应该注意换气通风，保持空气清新，一套居室的各个房间温差不要太大，宝宝出入房间冷热变化大也容易引起感冒。

◆ 宝宝出汗后应及时擦干后背或更换衣服，之后再开电风扇或空调，否则容易引起感冒。

怎样在夜里避免让宝宝着凉

睡觉好动的宝宝经常会因为身体某部分露在外面而着凉，因此，最好让1岁以内的宝宝在睡袋中睡觉，大一点儿的宝宝可以在连体睡衣外加1件毛背心，或在睡衣内穿1件避免肚子着凉的小肚兜。如果室温低于20℃，就需要在被子上再加盖一层薄毯，确保宝宝不会着凉。

宝宝睡觉时，可以选择以下保暖用品：适合宝宝身形大小的婴儿睡袋；小肚兜；宽松柔软的连体小睡衣；100%纯棉面料的小被子。





切记不要在宝宝睡着的时候使用电热毯或热水袋。电热毯会使宝宝的呼吸道和体表失去很多水分，容易引起轻度脱水；为避免宝宝烫伤，尽量不要使用热水袋。如果室内温度较低，可以在宝宝睡觉前先将取暖设备放在宝宝的被子里面，等到宝宝睡觉时再取走。

💖 宝宝跟父母一起睡需要注意什么 💖

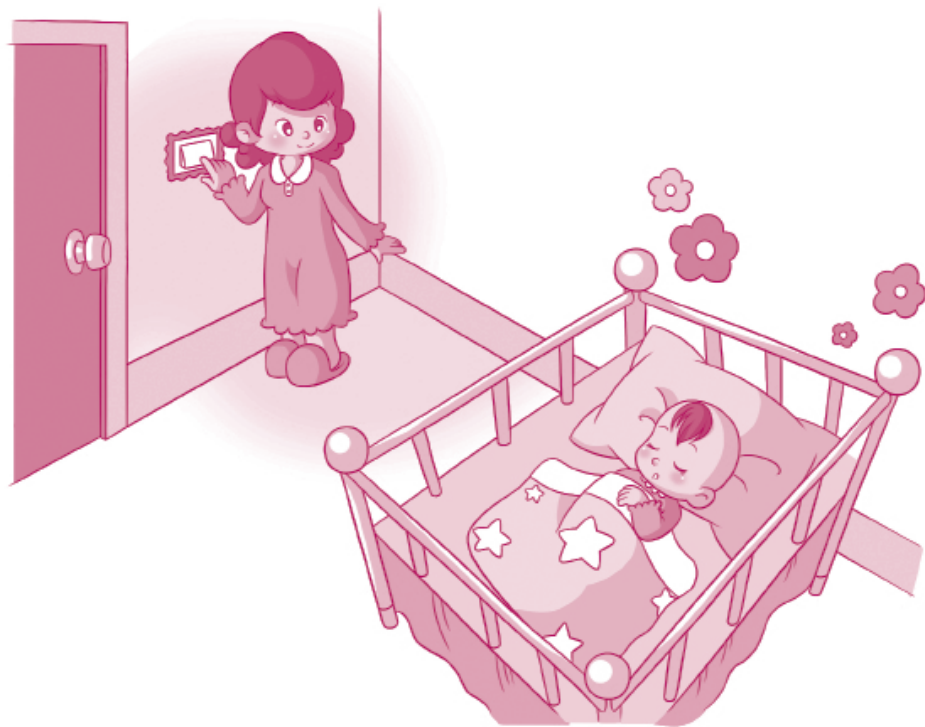
在很多家庭中，尽管有些父母倾向于让宝宝单独睡，但在刚开始的几周几个月，由于宝宝还小，不适合独睡，大多数妈妈喜欢让宝宝睡在自己身边。这种近距离的亲近，不但会带来美妙的感觉，还可以减轻妈妈对宝宝健康状况的焦虑，而且夜间哺乳时的干扰也会小一些。

如果选择与宝宝同睡的话，一定要给宝宝盖轻薄柔软的毯子和被单，不要给宝宝盖成人的被子，同时要确保大人的被子和枕头不会压在宝宝的头上。此外，如果大人吸烟、刚刚喝过酒或者特别疲惫，则暂时不要与宝宝睡在一起。

💖 宝宝在自己房间睡需要注意什么 💖

固定宝宝每天的睡眠时间，如果宝宝在小床上久久不能入睡，妈妈可以给宝宝一个“睡前仪式”，以帮助宝宝入睡。比如，洗完澡先按摩一下，把房间的灯调暗，再让宝宝吃奶，吃饱后，放上轻柔的音乐。等习惯养成之后，宝宝就知道仪式结束，就要睡觉了。如果还不行，妈妈可以把手指头放在宝宝的手心里，不要说话，让宝宝有个依恋物，或者把小玩具、小被子、方巾放在宝宝身旁。

有的宝宝半夜里会醒来，听到动静父母不要立刻冲进宝宝房间里抱起他又是哄又是摇。虽然哄、抱、摇是宝宝非常喜欢的姿势，但不要给宝宝养成习惯，否则，每到半夜宝宝醒来时就会哭闹，期待大人的哄抱，并一定要哄才能入睡。建议父母在宝宝醒来时用手轻拍宝宝，让其获得安全感。当宝宝逐渐习惯后，即使半夜醒来看看就又睡着了。



宝宝的枕头有什么要求

宝宝的枕头要高低适宜，太高容易形成驼背，太低睡着不舒服，所以宝宝的枕头应以3厘米左右的高度为宜。宝宝的枕头也不能太硬，枕头的充填物以荞麦皮、木棉、芦花等充填为好，不要小米、绿豆等较硬的东西充填，以免人为地使宝宝形成枕秃。同时，宝宝也不能用类似羽绒枕头，以免堵住宝宝的口鼻造成窒息。

宝宝房间的墙壁用什么颜色比较好

虽然宝宝喜欢明艳的颜色，但是颜色鲜艳的涂料通常代表含铅量高，因此，宝宝卧室的墙壁颜色以单色、淡色为好。最好以蓝、绿色为主。在装修宝宝卧室的时候，爸爸和妈妈也可以请教专业设计师，从宝宝的健康出发来选择颜色。



怎样给新生儿保暖

“宝宝喜热怕冷”的说法，其实是不全面的。保暖过分，会使宝宝的体温升高、出汗多，或出现脱水热；保暖不够，又会让宝宝受凉，严重的会发生“硬肿症”，体温偏低或不升。

这是因为新生儿皮下脂肪单薄、汗腺发育不全，所以保暖能力和排汗、散热能力都较差，再加上大脑体温调节中枢发育不完善，都会使新生儿体温不稳定，容易受到环境温度的影响而发生变化。

因此，对新生儿的保暖适度即可，既不能太热而出汗，又不能太冷而导致体温过低。

怎样护理新生儿的肚脐

一般来说，新生儿出生后脐带在24~48小时内就自然干瘪了，3~4天后开始脱落，10~15天自行愈合。脐带正常脱落后，妈妈在宝宝的脐窝内可涂些从医院带回来的医用酒精消毒。而脐带脱落后的痂疤，则要耐心地等其自行脱落，不要人为取掉。

断脐后容易遭受细菌侵入，在脐带脱落未愈合前，妈妈应该小心护理，切不可让宝宝的脐部沾水。让脐部保持干燥是最重要的，也是最基本的保护措施。同时，为了不让宝宝的尿液浸湿脐部，妈妈要给宝宝勤换尿布。若宝宝的肚脐有碰湿的情况，应立即用棉布吸干，同时切不可把爽身粉撒在肚脐的周围。等到宝宝出生1个月左右，脐带愈合并干燥后，妈妈才能让宝宝在澡盆里坐浴。

爱心小叮咛

脐带是宝宝出生前与妈妈联系的通道，胎儿期间所需的营养物质都是通过脐带的输送获得的。脐带里面有2根脐动脉和1根脐静脉，是胎内输送营养和氧气的渠道。新生儿出生后，经夹紧、结扎、切断处理后，残端往往在出生后1~3天内干枯脱落，此后脐内血管收缩，脐部皮肤向内牵拉而凹陷，形成脐窝，即平时所说的肚脐眼。

需要帮助宝宝清理鼻孔吗

一般情况下，宝宝鼻子里的分泌物不用特意清理，在宝宝打喷嚏时可以自然清除。如需清理时，可使用温热的毛巾在宝宝的鼻子上施行热敷，鼻黏膜遇热收缩后，鼻腔会比较通畅，同时黏稠的分泌物也容易水化而流出来。也可以让宝宝吸一点儿潮湿的水蒸气，比如利用浴室放热水弥漫的蒸汽等，吸3~5分钟后再清除鼻涕。如果妈妈可以直接看到宝宝鼻内的阻塞物或分泌物，可以用婴儿棉签先蘸点儿水或婴儿油润剂，伸进鼻孔内将分泌物取出，切忌探得太深，并防止宝宝乱动，以免造成伤害。如果鼻孔内还有一大块鼻涕不易吸出，可以撕一小块卫生纸，卷成长条伸进鼻孔将鼻涕卷出。

不过，如果发现宝宝鼻涕的颜色变为黄色黏稠状时，这可能是细菌或病毒感染，甚至化脓，此时需要立即就医。如果宝宝的鼻子阻塞得太严重，也不要贸然动手，应到医院请专业医生处理。

宝宝的口腔需要清洁吗

定时给宝宝喂一些温开水，用来清洁口腔中的分泌物，以保持口腔洁净。如果经以上处理，宝宝的口腔中仍有脏物或分泌物，不必过于着急，应让宝宝侧卧，用1块小毛巾或围嘴围在颌下，爸爸或妈妈洗净手后，用棉签蘸上少许淡盐水或温开水，按照先口腔内两颊部、牙龈外面，后牙龈内面及舌头的顺序进行清洗。由于宝宝的口腔黏膜极其柔嫩、唾液少、易损伤且导致感染，因此在清洗时动作一定要轻柔。一段时间之后，要逐渐养成每日早晚用干净纱布或手帕蘸温开水清洁宝宝牙龈的习惯，即使宝宝的乳牙没有长出也要坚持。这样做可以保持宝宝口腔内的清洁，为乳牙的萌出提供一个良好的生长环境。

宝宝的指甲变化意味着什么

正常情况下，宝宝出生后的指甲呈粉红色，外观光滑亮泽，半月后颜色稍淡，甲廓上没有倒刺。压住指甲的末端，甲板呈白色，放开后立刻恢复粉红色。



如果宝宝的指甲出现以下异状，父母就要注意了。

指甲甲板上出现白斑点和絮状的白块。多是由于受到挤压、碰撞，指甲根部甲母质细胞受到损伤所致。一般不用处理。

甲板出现小凹窝。质地变薄变脆或增厚粗糙，失去光泽。出现这样的指甲征象很有可能是疾病的早期表现，最好到正规医院检查并接受治疗。

甲板纵向破裂。宝宝可能患甲状腺功能低下、脑垂体前叶功能异常等疾病，应及时去医院检查治疗。

甲板出现横沟。宝宝可能得了热病，也可能是代谢异常或皮肤病等原因导致，最好及时去医院诊治。

宝宝甲根周围长满倒刺。多是由于咬指甲或粗糙物体的摩擦造成。出现倒刺不要直接用手扯掉，可用指甲刀剪去。另外，长倒刺还可能是由于营养不均衡、缺乏维生素引起皮肤干燥造成的。可多吃些水果补充维生素。干燥的季节要给宝宝手上涂无刺激、含油分的护肤霜，如羊毛脂、硅霜、维生素E霜等。

💖 宝宝出牙晚该怎么办 💖

有的宝宝出牙很晚，对于正常的宝宝来说并不意味着什么，所以爸爸妈妈不必担心。如果宝宝维生素D缺乏或患有佝偻病，不仅出牙晚，而且还会有其他症状。父母也不能为了让宝宝早出牙，而给宝宝吃太多的钙片或维生素D。正确的做法是让宝宝多活动、多晒太阳，给宝宝吃一些较硬的东西，适当口服维生素D制剂，以促进牙齿的萌出。

宝宝出牙的时间尽管有早有晚，但如果到了1岁半时仍是1颗牙都没长出来，父母就应带宝宝去医院就诊了，以确诊宝宝是否为先天性缺牙症。



怎样护理宝宝的耳朵

正常情况下，宝宝的外耳道清爽干燥，无分泌物，并不需要特殊护理，也不需要棉签卷、擦外耳道。但是要防止液体流进宝宝耳内，如水、奶汁等。无论是母乳喂养还是人工喂奶，给宝宝喂奶时都应让宝宝抱起，不应让宝宝平躺在床上喂奶，否则从口角处流出来的奶汁很容易流进外耳道。一旦有奶液流进耳朵，要及时将流进奶液一侧的耳孔朝下，并用棉签将液体吸干。

如何保持宝宝皮肤干爽

宝宝的耳后、下巴、颈部、腋窝、胳膊、肘窝、臀部、大腿根和大腿等处有许多褶皱，特别是在炎热的夏季，这些地方很容易发生糜烂，所以父母一定要仔细护理，千万马虎不得。

但是为了防止宝宝身上的褶皱处因出汗而发生糜烂，不少父母经常使用爽身粉或痱子粉。其实，这种做法是不科学的。虽然爽身粉或痱子粉在干燥时能起到润滑、减小皮肤摩擦的作用，但爽身粉或痱子粉被汗液浸湿后，反而会增大摩擦，而且还会沾在皮肤上刺激宝宝稚嫩的皮肤，导致皮肤红肿甚至加速糜烂。另外，有的宝宝还可能对爽身粉中的某些成分过敏，反而加重对皮肤的刺激。所以最好用清水洗，然后用柔软的布或毛巾擦干，才是预防皮肤褶皱处糜烂的最有效、副作用最小的办法。

怎样才能让宝宝的头发长得好

均衡摄取营养。每天摄取的营养要保证头发和头皮得到丰富、充足的营养。在饮食上，除了肉类、鱼类、蛋类以及各种水果、蔬菜外，还应该添加紫菜、海带等对头发生长极有好处食物，让宝宝养成不偏食的好习惯。

注意多给头皮良性刺激。如2~3天给宝宝洗1次头发，以促进头发生长；用宝宝专用的梳子给宝宝梳理头发，促进局部血液循环，刺激头皮以促使头发的生长。



保证充足的睡眠。每天都要保证充足睡眠，以防睡眠不足使宝宝哭闹、生病、情绪起伏大等，这些都会间接影响头发的生长。

多出去晒太阳。紫外线可以促进头皮的血液循环，提高发质。但是要避免强光照射头皮，最好戴上遮阳帽。

♥ 如何让宝宝慢慢习惯洗头 ♥

很多宝宝已经喜欢上了洗澡，但可能不喜欢洗头的时候把水倒在头上或脸上，而且特别害怕水流进眼睛里。为了慢慢让宝宝习惯，在洗头的时候，应不时地往宝宝头上洒点儿水，和宝宝逗着玩儿，等到宝宝慢慢习惯了流水的刺激，随着洗头次数的增加，宝宝就会喜欢水流在脸上的那种痒呼呼的感觉了，即便脸上带着水珠甚至眼睛进了水也不在乎。如果宝宝喜欢水，还可以用水杯或喷头淋湿宝宝的头发，一起逗着玩，这更会让宝宝对洗头乐此不疲。当然，如果宝宝实在不喜欢水流在脸上或是流进眼睛里的感觉，还可以给宝宝戴上护眼罩或者用毛巾捂住眼睛，等宝宝慢慢习惯了再拿下来。

♥ 怎样保护宝宝的视力 ♥

眼睛是心灵的窗口。婴儿时期，既是宝宝视觉发育的关键时期和可塑阶段，也是预防和治疗视觉异常的最佳时期。因此，保护好宝宝的眼睛要从小开始。

新生儿的居室可贴挂一些色彩鲜艳的画片和玩具，这样可以刺激宝宝的视觉发育，但画片和玩具千万不要距离宝宝的眼睛太近，位置也应该经常更换。在为宝宝照相时，相机与宝宝的距离最好保持在1米以上，并在闪光灯上罩一层遮光幕，这样可使光的强度控制在安全范围之内。最好在自然采光充足的条件下照相。给宝宝洗脸时，千万要注意保护好宝宝的眼睛，不是很脏的情况下，只要用毛巾或小纱布蘸水清洗即可。有些出生不久的宝宝眼屎比较多，妈妈应带宝宝到医院请眼科医生处理、治疗，不要擅自给宝宝滴眼药水。

怎样护理宝宝的皮肤

要保持宝宝皮肤的干净，应及时更换衣物及污染的尿片。不要洗澡过于频繁，天冷时可2~3天洗1次，天热时可每天洗1次。不要用碱性肥皂或大人的浴液给宝宝洗澡、洗小屁股，以免损伤宝宝幼嫩的肌肤。要注意清洁皮肤褶皱处的污垢，重点是宝宝的小屁股，更换尿布时可用婴儿用湿巾直接清洁宝宝臀部残留的尿渍、粪渍。清洗后，脸部可用些婴儿护肤品，小屁股可少量涂抹护臀霜。

爱心小叮咛

抚触传递着许多无声的信息。抚触时注意四个字：轻、柔、巧、温。抚触不仅能使宝宝享受来自爸爸妈妈的爱，而且还可以查看宝宝的健康状况。轻柔地抚摸宝宝温和、柔软、光滑的皮肤，感受宝宝皮肤良好的弹性，妈妈的内心也会充满无尽的喜悦和深情。洗完澡后妈妈也要对宝宝进行抚触，这样贴心的按摩会让宝宝更加茁壮地成长！

为什么不能随便给宝宝用爽身粉

宝宝在洗澡后涂上爽身粉，可以使身体滑润清爽，非常舒服。但长期使用爽身粉，对宝宝的健康是有危害的。

爽身粉中含有一定量的滑石粉，在使用过程中，宝宝可能会吸入少量粉末，并由气管的自卫功能排出体外。如果长期使用，宝宝会吸入过多滑石粉，将气管表层的正常分泌物吸干，破坏气管纤毛的功能，严重的话还会造成气管阻塞，表现为咳嗽不止。

父母应正确使用爽身粉：

- ◆ 涂抹时要谨慎，最好先捂住宝宝的口鼻，勿使粉末乱飞。
- ◆ 避免在有风的地方涂爽身粉，被风吹起的粉末容易进入宝宝气管。
- ◆ 使用后立刻将爽身粉妥善保存起来，避免宝宝当玩具玩耍。



宝宝长时间不停地哭闹是怎么回事

如果喂奶换尿布后，宝宝仍不停哭闹，而且哭声与平时不一样，就应脱下宝宝的衣物，仔细检查宝宝身体有没有异常，是否有发热、口腔溃疡、外伤、皮疹等发生，如果发现异常应立刻送往医院。如果宝宝长时间哭闹不止，很有可能是发生了肠套叠，更应该及时去医院诊治。

如果仔细检查后仍无异常，可以先观察一会儿，安抚一下宝宝或抱起来走动一下，大部分宝宝即可逐渐停止哭闹。

爱心小叮咛

偶尔与宝宝说说“悄悄话”会让宝宝感觉很神秘、很有趣，宝宝感到自己与妈妈共同掌握了一个小秘密而非常高兴。对于宝宝来说，还需要培养倾听能力。妈妈在说悄悄话的时候可以把声音放得更低沉更温柔，在宝宝耳边的低声细语能吸引宝宝全神贯注地倾听，有利于提高宝宝的注意力和听力的敏感性。

宝宝不哭不闹是好事吗

一些年轻的爸爸妈妈常常因为宝宝无缘无故的哭闹而感到心烦，认为不哭不闹的宝宝才乖、好带。事实果真如此吗？

其实哭闹是婴儿的一种正常现象，也是一种表达各种要求和宣泄情感的方式，新生儿哭声的强弱还是判断其发育状况的指标之一。而不哭也不闹的宝宝，或者偶尔有微弱哭声的宝宝反而要引起家长的重视，没准宝宝有可能患有先天性疾病。所以不哭不闹并不一定是好事，父母要细心观察宝宝吃奶、大小便的情况，综合判断宝宝的状态，必要时去医院请医生进行诊治。



宝宝睡觉出汗多是病吗

宝宝发育良好，身体健康，无任何疾病引起的睡眠中出汗，是正常的生理性出汗。因为宝宝大脑神经系统发育尚不完善，而且又处于生长发育时期，机体的代谢非常旺盛，再加上可能被子过厚过热的刺激，只有通过出汗来蒸发体内的热量，调节和保持正常的体温。

病理性出汗是在宝宝安静状态下出现的，如佝偻病的出汗，表现为入睡后的前半夜，宝宝头部明显出汗。由于枕部受汗液刺激，宝宝经常在睡觉时摇头或与枕头摩擦，结果造成枕部头发稀疏、脱落，形成典型的枕部环状脱发，医学上称之为“枕秃”，这是婴儿佝偻病的早期表现，只要及时补充维生素D和钙，佝偻病就可以得到控制，出汗也会得到改善。

需要给宝宝购买哪些护理用品

寝具。1个便携式箱形婴儿床、栏床或婴儿床垫子、1个防水面罩、3条毛巾被、3条网眼毛毯、2个襁褓包。

外出用具。吊带、婴儿车、推椅或便携式婴儿车、婴儿汽车座椅。

浴具和换洗衣物。婴儿浴盆、棉毛织物、婴儿油、婴儿护肤膏、大而软的毛巾被、海绵、婴儿刷、钝头剪刀、换洗垫、尿布衬、4包一次性尿片或24个毛巾尿布、别针、塑料短裤、2个尿桶。

衣服。4套宽大套装、2件汗衫、2件睡衣、2套连衣裤。

喂食用具。如果是母乳喂养需胸垫、2个带有奶头的瓶子、消毒药片、1罐奶粉。如果是牛奶喂养需牛奶喂养套具、1个月的奶粉、婴儿座椅、高椅。

布尿片和纸尿裤各有哪些利弊

布尿片有许多优点，因此深受家长的喜爱。



首先，布尿片透气性好、吸水性强。平时使用，宝宝就像穿了一个棉质的裤衩，很舒服。一旦尿了，宝宝就会哭泣，向妈妈传递信息，能够及时更换。

其次，经济实惠。很多家庭用家人穿过的棉质衣物消过毒后来当做尿片材料，不用花钱，只费人工，虽然造型一般，但是洗后可以反复使用，不会造成浪费。市面上也有专门给宝宝当做尿布用的布尿片，费用相对会高一些。布尿片的缺点是需要时常清洗。最好搭配隔尿垫、隔尿垫巾和防漏尿裤一起使用，以防污染其他物品。

纸尿裤也是很多年轻父母经常使用的。对于工作忙碌的爸爸妈妈来说，使用纸尿裤能够节省很多精力，把时间更多地用在与宝宝的交流上。宝宝睡觉前穿上纸尿裤晚上可以不用给宝宝换尿片，让宝宝更好地睡觉，促进宝宝更好地发育。同时白天在宝宝玩耍时，也不会因为需要换尿片而打断宝宝的快乐时光。当然纸尿裤也同样存在弊端：不好的纸尿裤产品因为选用不合格的材料，不符合宝宝的体型，容易造成宝宝的O形腿；有些产品质量存在缺陷，透气性差或者材质不柔软都容易损害宝宝的小屁股；由于使用量非常大，也会对环境有一定影响。

爱心小叮咛

如果父母无法判断尿裤是否湿了或脏了，那么可以在下面几种情况下多留意：喂奶前后、睡觉之前、大便之后、宝宝一觉醒来后和带宝宝外出前。

如何为宝宝更换尿片

更换尿片是件并不轻松的活儿，因为每天都要更换数次。如何快速有效地更换尿布，是新手爸爸妈妈要做的功课之一。

◆ 把宝宝放在尿不湿的垫巾上或毛巾上，将已脏的尿片取下。

◆ 用手把宝宝双脚提起，臀部稍抬高，右手拿湿纸巾或湿软毛巾擦拭臀部、外生殖器部分（对女宝宝尤其重要），宝宝大便后要用温水清洗。



◆ 右手将护臀膏涂于宝宝的臀部，然后继续用右手将干净尿片放在宝宝臀下，展平后从宝宝双腿之间掏出尿片一头，盖住生殖器部分。

◆ 放下双脚，整理好衣服即可。

换尿布时还要注意以下事项：

◆ 换尿片宜在喂奶和喂水之间进行，避免喂后即换而引起宝宝呕吐。

◆ 换尿片动作要轻柔，天气凉时不要把宝宝暴露时间太长。

◆ 新生儿宝宝的特点是尿的频率高而尿量少，有的每天可达20余次，所以若宝宝熟睡不醒时，不用每次尿湿了便换。

给宝宝洗澡需要做哪些准备

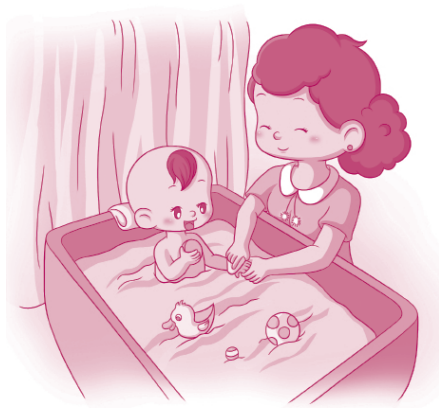
妈妈在给宝宝洗澡前应彻底洗净自己的手和指甲，然后准备下列物品：

温水1盆、大浴巾1条、洗脸用软毛巾1条，婴儿香皂、婴儿洗发水、消毒棉花球或棉花棒、海绵、婴儿护肤乳液、婴儿爽身粉、干净的尿布和衣服均摆放在随手可取处。

怎样用凉水擦澡来提高抗病力

用凉水给宝宝擦澡，可以通过凉水对皮肤的刺激，提高宝宝神经系统的兴奋性，加快全身的血液循环及新陈代谢，提高宝宝对寒冷的适应性，以增强宝宝的抗病能力。而且此方法操作简便易行，但注意要在宝宝身体状况好的情况下进行。

用于擦澡的水温开始时应该控制在 $32^{\circ}\text{C}\sim 35^{\circ}\text{C}$ ，待宝宝逐渐适应后，可以适当降低水温。同时，应根据宝宝的耐受程度将室温控制在 $20^{\circ}\text{C}\sim 25^{\circ}\text{C}$ ，但不应低于





18℃。用于擦澡的用品可选用吸水性强、对皮肤有一定刺激的材料，如较厚的泡沫软塑料等。擦澡时，妈妈或爸爸用泡沫软塑料摩擦宝宝的胸背部、侧身及下肢等处，每日1次，每次擦澡时间以5~6分钟为宜。此外，为增强宝宝的耐寒能力，平时给宝宝洗脸、洗脚、洗澡时的水温也不要太高。

💖天冷时也要给宝宝洗澡吗💖

冬天也会流汗，为了清洁宝宝的身体，洗澡仍然是必要的。为了防止宝宝着凉，室内温度最好为28℃~30℃。另外，不要让宝宝洗澡的时间过长，不然宝宝会消耗很多体力，而且洗后心情也会不好。

💖什么时间给宝宝洗澡好💖

洗澡的时间在喂奶后1小时内进行最好，这个时候宝宝的状态最佳，体力也最好，妈妈可趁此机会跟宝宝一起入浴以增进母子感情。如果宝宝想睡觉或者正在睡眠，则不要因为洗澡而打扰宝宝，要等宝宝睡醒后再洗，但不要在很晚的时间洗澡。

💖怎样保持宝宝良好的睡眠规律💖

新生儿的睡眠时间特别长，达18~22小时。对于一个获得足量食物后而又没有消化问题的宝宝，在下次吃奶前几乎都在睡眠；当然，有少部分宝宝的睡眠时间并不长，但没有什么不适应，吃奶也好，体重也在增加。上述两种情况都是正常的，所以最好让宝宝自己决定所需要的睡眠时间和规律，不要进行人为的干预。

💖怎样保持宝宝良好的睡眠习惯💖

为了使宝宝建立良好的睡眠习惯，要保证定时作息。睡前可有一些准备程

序。睡前1个多小时应喂饱宝宝，喂奶后过半个多小时给宝宝洗澡、换睡衣。冬天不能坚持每天洗澡也应在睡前洗脸、洗脚、洗屁股。洗后应立即上床，可以念点儿歌或低声唱催眠曲，但不可上床后再和宝宝玩游戏，不能让宝宝在洗澡后再兴奋起来。哄宝宝睡觉不要抱着又摇又晃、又拍又唱，这种被抱着哄入睡的宝宝很难形成自动入睡的习惯。

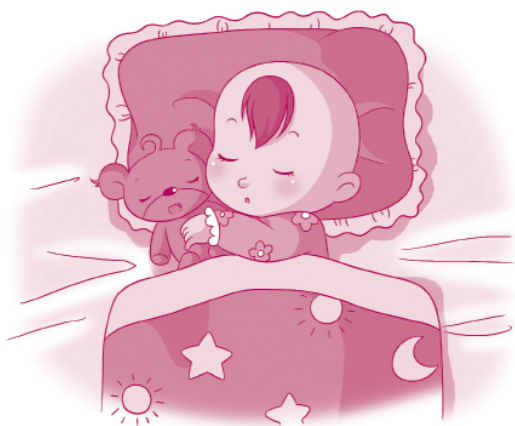
♥ 宝宝睡眠日夜颠倒怎么办 ♥

这是一种常见的现象，因为宝宝出生后还分不清白天和黑夜的区别，生物钟还没有调正，需要从生活习惯入手逐渐帮助宝宝调整睡眠习惯。比如，白天尽量不要让宝宝睡太久，而晚上尽量不打扰宝宝睡眠，几天后就可以纠正过来了。

如果妈妈在夜里跟白天一样给宝宝喂奶、换尿片，那么宝宝就更不知道该什么时候睡觉了。

♥ 宝宝采取什么样的睡姿最好 ♥

在宝宝睡姿方面，有3种是常见的，即仰睡、侧睡和趴着睡。当宝宝大一些，懂得翻身时，自己就会以最舒适的姿势睡觉了，爸爸和妈妈不必干预。宝宝睡眠时，衣服和被子不要包裹得太紧，以免限制宝宝手足的活动或引起生痱子。近年来侧睡比较流行，是因为这样可以使宝宝的后脑勺圆圆的，小脸鼓鼓的，长大后比较漂亮。右侧睡不压迫心脏且利于胃肠消化，较科学。趴着睡对锻炼宝宝的肺活量等有好处，并有大量资料证明趴着睡的宝宝会聪明一些，但是有可能会造成宝宝窒息，所以很多专家不主张这种睡姿。





使用安抚奶嘴有哪些利弊

要不要给宝宝用安抚奶嘴？不仅做父母的拿不准，在医学上也常有争论。不过大多数人认为，适当地给宝宝使用安抚奶嘴确实能够使宝宝安静下来，减轻爸爸或妈妈等照顾者的负担。但不能使用过度，如含着安抚奶嘴睡觉就是一个使用过度的例子。长此以往，就会养成不良习惯，非用奶嘴不可，每次睡觉都要有奶嘴陪伴，一旦从口中掉出就会醒来并哭闹不止，达到“成瘾”的程度，怎么都戒不掉。所以，使用安抚奶嘴需要父母帮宝宝掌握一个“度”。

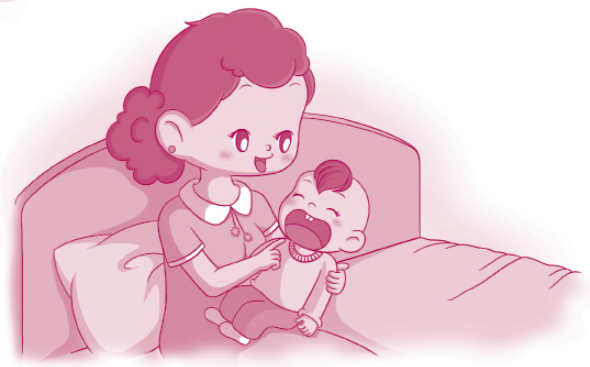
怎样正确使用安抚奶嘴

不要把安抚奶嘴用绳子挂在宝宝的脖子上，绳子会对宝宝的安全产生威胁；不要使用附有金属或其他玩具的安抚奶嘴，奶嘴的质地以硅胶为好，要具有良好的拉力，不易碎裂为小片而让宝宝吞食下去；在宝宝睡着时要把安抚奶嘴拿掉；要时常检查安抚奶嘴的安装是否牢靠；不要随意用别的东西取代安抚奶嘴并放入宝宝口中。

应根据宝宝年龄的大小选用不同型号的安抚奶嘴，不宜一开始就用较大的，这样会因奶嘴太长，顶到宝宝上腭而引起恶心和呕吐。当宝宝2岁以后应尽量选择扁形奶嘴，以减轻对口腔发育的影响。

如何正确地抱宝宝

正常情况下，2个月内的宝宝颈部肌肉相当柔软，不能支撑头部，无法抬头，故怀抱宝宝时，应该用手臂和手掌托住宝宝的背部与颈部，限制其活动而使头部保持垂直状态。其他部位（如手脚）可让其自然活动。尽量采用横抱的方式，这样宝宝会更舒服。



等宝宝可以独立支撑头部时，就可以用普通抱姿抱宝宝了，如竖抱（让宝宝坐在臂弯里，抱住臀部和大腿）、摇篮抱（让宝宝躺在臂弯里，托着宝宝的臀部和大腿）等。

♥ 宝宝发生便秘怎么办 ♥

为了防止宝宝发生便秘，父母要适量给宝宝喂些水，特别是在天气炎热的环境下，更多给宝宝喂几次水；也可在牛奶中少加些白糖，白糖可软化大便，还可以给宝宝适当喂些菜水、果汁等。如果宝宝便秘比较厉害，粪便积聚时间过长而不能自行排出时，父母可试着用小肥皂条蘸些水轻轻插入宝宝肛门刺激排便，或用宝宝开塞露注入肛门，一般就能使宝宝顺利通便了。但以上2种方法对宝宝均有一定的刺激，而且容易让宝宝产生心理上的依赖，最好不要常用。

另外，尽量让宝宝多排便，以免大便干燥不易排出，从而引起习惯性便秘。便秘严重时要请儿科医生诊治。

♥ 宝宝自己使用便盆需要注意哪些事项 ♥

冬天要注意便盆不要太凉，以免刺激宝宝引起大小便抑制。如果宝宝一时不排泄，可以过一会儿再去排。不要让宝宝长时间坐在便盆上，更不要坐在坐便盆时，给宝宝喂饭或让宝宝玩玩具。如果有这种不良习惯，要及时纠正，让宝宝从小养成卫生文明的好习惯。

宝宝每次排便后，应立即把小屁股擦干净，并用流动的清水给宝宝洗手。为减少病菌感染的机会，每天晚上还要给宝宝清洗小屁股，以保持宝宝臀部和外生殖器的清洁卫生。

宝宝每次排便后应马上把粪便倒掉，并彻底清洗便盆，便盆还要定时消毒。用完便盆后，要将其放在一个固定的地方，便盆周围要注意清洁，同时不要把便盆放在黑暗的偏僻处，以免宝宝害怕而拒绝坐便盆。



为宝宝选择什么样的便盆好

舒适的便盆会给宝宝自行排便带来一个好的开始，刚开始准备便盆的时候，就要考虑到宝宝身体会不断成长，因此要选择一个大小适中的便盆。

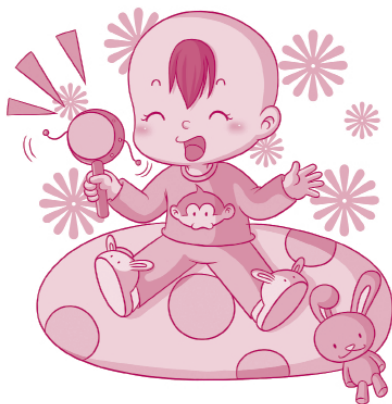
有的便盆边沿是木头做的，所以天冷的时候宝宝坐在上面不觉得那么凉。搪瓷和塑料做的便盆，除了夏天之外，坐上去都会觉着凉，需要用布把边沿包上，避免凉到宝宝臀部。有的便盆扶手呈马头形，可以支撑宝宝的身体，又显得很活泼。有的便盆比较高，宝宝自己下不来，父母可以把宝宝放好后，等宝宝呼唤再过来将宝宝扶起，这样就需要选择尺寸与宝宝臀部大小正合适的便盆才行。总之，父母要根据不同的需要进行选择。

大人总抱着宝宝好不好

宝宝总让抱有不同的原因。如果是因为宝宝希望得到父母更多的爱，那么就不要再怕总抱宝宝而会娇惯宝宝或者养成爱哭的习惯。在抱着宝宝的时候，应多和宝宝交流、讲话并进行皮肤接触，做游戏等可建立亲密的情感，通过近距离对宝宝视、听、触觉等基本感觉给予适当的刺激，对宝宝的发育是有好处的。如果是因为身体不舒服，父母就要及时检查或者到医院诊治。如果是由于宝宝的依赖心理，那么父母就要想办法增强宝宝自己下地的兴趣，比如用玩具吸引，或者做追逐的游戏等，或者让宝宝自己取东西然后赞美他。

如何帮宝宝学坐

刚学会站立的宝宝，往往还不会从站立位坐下来。宝宝在长时间站立后，常常因筋疲力尽而烦躁哭闹，父母就会过去帮宝宝坐下来。其实就像宝宝学会翻身后，没过多长时间又会爬一样，在宝宝学会站立后，就会本能地学



会坐下的动作，父母大可不必操心。开始时，宝宝会非常小心地把膝盖慢慢地弯曲，然后再试着把屁股往下沉，如果沉下来后屁股还没有坐下，宝宝就会扶住东西站起来，几次反复后，宝宝终于坐在双手能碰到的地面上，经过一段时间的练习之后，宝宝就能自如地站立和坐下了。

如果宝宝一直学不会，父母可以按照上面的步骤来引导和帮助宝宝。

如何帮助宝宝学步

扶走法。父母可以在家里设置一个小栏杆，让宝宝扶着栏杆站立后，父母在不同的位置用宝宝感兴趣的玩具逗引宝宝，鼓励宝宝扶着栏杆迈步。等宝宝走得比较稳了，再引导宝宝一只手扶栏杆向前直走。

推箱法。父母可以找一个比较坚固的纸箱，让宝宝在收拾干净的房间里推着纸箱走。随着宝宝的进步，可以逐渐往纸箱中装东西，逐渐增加纸箱的重量，从而锻炼宝宝腿部的力量。经过一个阶段的纸箱训练，就可以让宝宝推带轱辘的椅子和使用学步车了。训练时，父母要随时跟随着宝宝。纸箱不用的时候，不要放在宝宝不能接触的地方，以免宝宝在父母不注意的时候爬到箱子上而发生危险。

手握法。妈妈或爸爸双手分别握住宝宝的手，边退边引导宝宝向前走。

因为宝宝腿部的肌肉容易疲劳，以上训练时间不能太长。每天这样的训练至少要做2~3次，但每次的时间控制在5~6分钟较为适宜。对于那些体重过重或站起来比较困难的宝宝，不要勉强做这项训练。





宝宝学步需注意哪些事项

为了让宝宝尽快学会走路，父母应注意以下事项：

平时，父母要帮助宝宝在自己的大腿上或者柔软的沙发上蹦来蹦去，以增强腿部肌肉的力量。

父母要保证家里的设施安全，以免宝宝学走路时发生意外。即使是在宝宝摔倒了也不会受伤的场所，父母也必须随时加以看护，不能让宝宝独自学走路。

当父母运动时，要冲着宝宝微笑，从而让宝宝对运动感兴趣，激发宝宝模仿的愿望。

父母不要去哪儿都抱着宝宝，要尽量给宝宝提供练习走路的机会，克服宝宝对父母的依赖性。

在寒冷的季节训练宝宝学走路时，也要尽量少给宝宝穿衣服，以免行动不便或活动出汗后容易感冒。如果是暖和的季节，宝宝还不能走稳时，也可以给宝宝穿上厚袜子，带宝宝到室外学走路。

学步训练要事先定好时间，在宝宝小便后，可以把尿片拿下来，以减轻身体负担。每天训练时间应控制在20~30分钟左右较为合适。

爱心小叮咛

当宝宝可以爬行时就应该锻炼宝宝迈步，虽然婴儿迈步是先天获得的能力，但只有练习才能被激发出来。如果不锻炼，出生后2个月左右这种本能就会消失，只有坚持练习，增进肌肉力量，才能使宝宝提早站立学步。

该不该使用学步车

使用学步车有利也有弊，基本上还是利大于弊。在使用学步车时，应注意以下几点：

首先，学步车适合8~18个月的宝宝使用，使用过早会影响宝宝其他运动能

力的阶段性发展。在宝宝能够独立行走后，最好不要继续使用学步车，这样不仅会限制宝宝的活动，也会影响其生长发育。

其次，给宝宝使用学步车，还要掌握时间。因为宝宝骨骼还比较软，承受力较弱，易变形，所以宝宝在学步车里的时间，每次不要超过30分钟。

最后，给宝宝使用学步车，还应注意安全问题。使用前要调节好学步车坐垫的高度，以免宝宝摔出去；并检查学步车各个部位是否牢固，以防在碰撞过程中发生车体损坏或车轮脱落等事故。不要让学步车成为宝宝的临时保姆，宝宝站在学步车里时，家长一定要在一旁看护。学步车在室内使用时，要远离热水瓶、餐具等危险物品，也不要门槛、楼梯等高低不平的场所使用，以免造成意外伤害。经常擦拭学步车，保证学步车的卫生。



爱心小叮咛

不少父母既想让宝宝尽快学会走路，又怕宝宝摔着，所以总是抓着宝宝的手让宝宝练习走路，这样做又怎能达到目的呢？所以父母应该勇敢地放手，让宝宝自己走。

❤️ 宝宝可以接触宠物吗 ❤️

最好不要让太小的宝宝接触宠物，原因如下：

首先，宠物的毛发、皮屑、唾液、粪便及吃剩的食物是过敏源，容易漂浮于空气中而被宝宝从口鼻吸入身体，造成各种过敏症状，如眼睛红肿、流泪、鼻塞、咳嗽，甚至气喘等。

其次，许多宠物身上多毛，清洗不容易，其毛发、分泌物、排泄物中皆存有诸多未知名的细菌或病毒，或寄生虫（如虱子），容易转移到宝宝身上而导致怪病。



再次，尽管是宠物，但其仍然具有兽性，近年宠物咬伤宝宝的事件屡有发生，而且动物的口腔中存在许多细菌，被咬之后很容易受感染发炎，皮肤溃烂、导致败血症，甚至是骨髓炎等。

最后，对于宝宝使用的物品，许多宠物也会产生好奇心而碰触，如不及时消毒的话，病菌就会肆无忌惮地入侵宝宝的身体，对宝宝的健康产生危害。

❤️ 用蚊香驱蚊虫应注意什么 ❤️

首先，不能购买劣质蚊香，有些蚊香加入了农药或对人体有害的物质。蚊香燃烧时烟雾被宝宝吸入，容易反复引起呼吸道感染，甚至对神经系统也有影响。研究表明，夏天反复患气管炎、肺炎的宝宝，其家中大多有使用蚊香的经历。因此应买无毒、无害的蚊香，点燃蚊香时先关好门窗，将宝宝抱离房间，待蚊虫杀灭通风后再让宝宝进入。

其次，切忌彻夜点燃蚊香入睡，即使点燃也应该放在上风方向，保持烟雾在呼吸范围之外。

最后，为了避免蚊香可能存在的危害，建议有宝宝的家庭尽量使用蚊帐、清凉油等防蚊措施。

❤️ 如何提高宝宝辨识危险的能力 ❤️

在宝宝的养育过程中，潜在的危险时刻都有可能发生，所以，仅靠父母的看护和防范是远远不够的。因此，要对宝宝进行规避危险的教育，提高宝宝辨识危险的能力。为了提高宝宝辨识危险的能力，父母可以参考以下方法：

告诫体验法。比如在给宝宝热奶时，就可以告诉宝宝，牛奶很烫，不能碰，等晾凉了才能喝，即使这时的宝宝还不明白“很烫”



和“不能碰”的含义，在保证宝宝安全的前提下，不妨让宝宝稍微接触一下热杯子，以感觉什么是“烫”。宝宝有了这次直接的体验，就记住“烫”的含义了。

视听联想法。教宝宝辨识危险还可以采用视听联想法。比如，每当在宝宝面前使用剪子、刀子、针等锐利物品时，就要告诉宝宝，这个东西不是玩具，会扎破手的，只有妈妈或爸爸才可以使用。同时，父母还可以假装用手指去碰剪刀的尖端，然后喊一声“哎哟”并迅速把手指缩回来，做出痛苦的表情。宝宝从所听到的和看到的情景，就知道剪刀是个危险的东西。

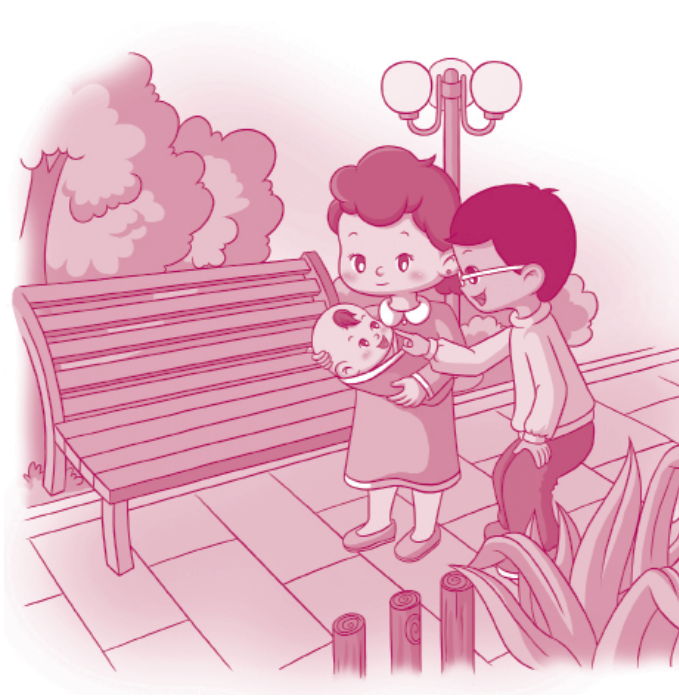
采用以上2种方法，多换几样危险的物品，慢慢地宝宝就会提高辨识危险的能力了。

♥ 宝宝外出需要注意什么 ♥

竖抱着宝宝外出应注意宝宝脖子的挺立程度。如果宝宝脖子能够挺立20分钟或者30分钟也不感到疲劳的话，外出的时间最好控制在20分钟之内较为适宜。

3个月内的宝宝还不能坐座式手推车，即使是可以躺的箱式手推车也应注意宝宝的安全，最安全的办法是妈妈或爸爸抱着外出，并且要时刻注意保护宝宝的颈部和头部。

抱宝宝外出时，不要去商店买东西，也不要带宝宝去电影院等人多的地方，以避免感染疾病。





给宝宝晒太阳需要注意什么

日光浴中的紫外线会促进宝宝骨骼的发育，同时可使血液循环顺畅，提高新陈代谢。当然，也有使皮肤保持健康的效果。不过，冬季很难在户外做日光浴，因此最好能在室内透过玻璃或在阳台上晒太阳。在享受日光浴时，不必穿太多衣服，妈妈可以对宝宝进行全身抚触。

爱心小叮咛

初夏的阳光虽然明媚动人，但却不能忽视了宝宝的防晒功课。防晒乳是不可能100%防水的，游泳、出汗、用毛巾为宝宝擦拭，都会减弱防晒乳的功能。一般隔2~3个小时就要为宝宝抹一点儿防晒乳，尤其是耳朵、鼻子和小脚，这三处最敏感也最容易被阳光灼伤。

外出时要给宝宝戴帽子吗

在寒冷的冬季，戴帽子是非常必要的，因为头顶散热量大，戴帽子有助于保暖。但是在凉爽宜人的春秋季节，则不必给宝宝戴帽子，以免过热导致宝宝出汗而致受风感冒。

夏季出门最好给宝宝戴上凉帽或遮阳帽，以免被紫外线晒伤。



在游乐场游玩时应该注意什么

危险玩具。最好不要认为抱着宝宝去玩一些危险的玩具就可以杜绝安全隐患，在游戏碰撞时，意外随时可能发生。最好带宝宝去游乐园专门的宝宝活动区域中游玩，这里既适合宝宝玩耍又减少了意外发生的概率。

攀爬。宝宝手部肌肉未发育完全，不能像成人一样有力、持久地握持某一物

体，所以在游乐园中应避免让宝宝攀爬过高，以免松手坠下，造成意外。

跳跃。宝宝的腿部肌肉和韧带也同样稚嫩，长时间跳跃或从高处猛跳会导致肌肉损伤或韧带拉伤，对骨骼的发育也十分不利。所以，在游玩时可以安排短时间的跳跃活动并保证在安全距离内监护。

玩水。春夏之后，游乐园常常会有水上项目。喜欢玩水是宝宝的天性，但是切记再浅的水也不能让宝宝单独戏水，一定要事先备齐游泳圈等救生装备，并且家长一定在旁边监护，以防溺水。

边吃边玩。宝宝常常喜欢一边玩闹、说笑，一边吃东西，尤其在游乐园可能会同时出现很多零食摊位，令宝宝难以抵御诱惑。但是边吃边玩，这很容易发生气管进异物事件，从而导致乐极生悲。因此，在游乐园玩耍时，父母一定要坚持“玩时不吃、吃时不玩”的原则，以防发生意外。

怎样逐渐增加宝宝的户外活动

众所周知，多让宝宝接触新鲜空气和阳光、加强户外活动，对身体发育是非常有好处的。户外活动是提高呼吸道黏膜抗病能力的最有效手段。即使冬天，如果不是很寒冷，在注意保暖的情况下，也有必要让宝宝适当接触室外冷空气。

相比而言，宝宝在家的时间还是要比在外面的时间长一些。即使在室内，也要让宝宝多活动，比如爬行、走路、蹦跳等，不要总让他坐着玩。每次吃完饭半小时之后，再让宝宝活动。宝宝的活动量大了，身体得到了锻炼，不仅食欲和消化好起来，连喝水也会比以前增多。宝宝活动之前，要给他减衣服，即使这样宝宝活动之后通常也会满头大汗，这是很正常的，这种正常出汗排泄对宝宝的健康是十分有益的。





带宝宝乘坐汽车需要注意什么

为宝宝准备安全座椅。尽量不要让宝宝单独坐、或抱着宝宝坐在前座，要是发生状况时，宝宝将是最直接的受害者。所以当宝宝坐车的时候，最好准备一个安全座椅；但太大的安全座椅，宝宝容易被安全带缠住或者由于安全带太松而无法起到保护作用。

锁定车门及车窗的中控锁。在行车的过程中，有时候可能怕宝宝无聊而放任其独自在后座上玩耍，将头、手伸出窗外，或任由宝宝去触碰电动的车窗，其实这样的举动对宝宝来说都是非常危险的，容易造成在紧急刹车或转弯时跌倒；头、手伸出窗外则可能被经过的物体伤害；电动窗的简易操作更可能导致宝宝在玩耍时被玻璃窗夹伤手指甚至头颈部。因此，上车后应该马上锁定车门及车窗的中控锁。

安抚宝宝情绪。如果宝宝待在车内的时间过长，可能会因肚子饿而急躁不安，这时候可喂宝宝一些食物，减轻宝宝的饥饿感并转移注意力。但不要提供给宝宝颗粒状的食物，如小饼干、糖果、果冻等，以免在车子行经不平的路段时，食物卡住宝宝的食道。建议父母可以用宝宝的练习杯，提供宝宝冷开水或果汁来安抚宝宝的情绪。

为宝宝开、关车门。不会走路的宝宝下车时，一定要由父母抱着；会走路的宝宝，在上、下车时，要由父母为宝宝开、关车门，以免宝宝在下车时，因为没有注意安全，而被后面疾驶而来的车辆撞到，造成很大的伤害。在关闭车门时，要注意巡视宝宝的手脚有没有放在门边；关闭电动窗时，也要检查宝宝的头、手是否伸出窗外，以确保宝宝的安全。

带宝宝乘坐飞机需要注意什么

根据有关规定，新生儿不能乘坐飞机。但在国内旅行时，不满2岁的宝宝可实行免费优惠。乘飞机时父母一定要抱稳宝宝，乘飞机外出最好是不到1小时的短途旅行，即使正赶上宝宝的午睡时间也不要紧。但为安全起见，仍然要给宝宝

准备好牛奶、尿片等经常用的东西，当然也不要忘记给宝宝带上几件玩具，以防宝宝哭闹而影响其他乘客。

带宝宝外出逛街需要注意什么

- ◆ 不要让宝宝在街道上玩耍，即使在安全地方玩耍，也一定要反复告诫宝宝不要去马路上。
- ◆ 过人行横道时，父母最好抱起宝宝或手拉着宝宝过马路。
- ◆ 在街上购买物品时，一定不要忘记宝宝的存在，注意保护宝宝的安全。
- ◆ 不要让陌生人随意触摸宝宝的脸。

使用儿童车需要注意什么

儿童车的式样比较多，经过调整可以适应宝宝的各种姿势，可以靠着坐，可以半卧，也可以平躺着，使用起来非常方便。把宝宝放在儿童车里，再给一些玩具让宝宝自己玩耍，父母就可以在附近放心地去干其他事了，而不需要一步不离地守在宝宝身旁。

但需要提醒的是，宝宝一定要处于妈妈的视线能看到的范围内。外出时，可以让宝宝靠坐或躺在车里，推着去晒太阳，呼吸新鲜空气。在使用儿童车时，时间不能太长，否则会造成宝宝的肌肉负荷过重而影响发育。另外，让宝宝长时间单独坐在车子里，也会缺少与父母的交流，从而影响宝宝的心理发育。





带宝宝度假需要注意什么

在父母度假时，只要条件允许，可以带宝宝一起去。带宝宝度假不仅可以让宝宝有更多的时间和爸爸妈妈在一起，而且还可以开阔宝宝的视野。

带宝宝一同度假时，为了使假期过得愉快，考虑宝宝的需求应比考虑自己的需求要更周到一些。要选择好的气候和合适的休假地点，最好是避开旅游旺季，这样，旅游地点和住处都不会过于拥挤，比较安静，费用也会相对较低。此外，还要考虑到一些难以预料的事情，如宝宝突然生病等，都可能打乱原来的计划，所以不要把时间规定得太死。

度假的地点应有适合宝宝玩耍、娱乐的场所和设施，还应有适合宝宝的饮食场所和食品。带宝宝一同度假应尽量保证宝宝正常的生活规律和习惯，并能让宝宝像在家里一样活动自如。

天气寒冷时带宝宝出行需要注意什么

当气温低于4℃时，宝宝只能在室外活动一小会儿，还要注意宝宝是否冻得发抖，脸色是否红紫，如果是这样就要立刻回家，以免宝宝受冷和冻伤。

如果宝宝长时间处于寒冷环境中，要时刻监测宝宝的体温，一旦体温下降到35℃以下，就应该立刻看医生，还要马上想方设法让宝宝暖和起来。

炎热天气宝宝出行注意事项

- ◆ 随时补充水分，以免因流汗而引起脱水症状。
- ◆ 避免阳光直射宝宝的皮肤，避免发生晒伤。
- ◆ 如果宝宝大量出汗，会生痱子，所以要尽量保持宝宝皮肤干爽。
- ◆ 预防中暑。要让宝宝多休息，并补充水分，一旦出现虚弱、恶心或者流汗过多的症状，必须立刻停止活动。

◆ 由于温度过高，不要把宝宝单独留在汽车内，避免出现意外。

爱心小叮咛

妈妈带宝宝出门时，可以准备一张联系卡放在宝宝身上。材质以不易损坏，最好有防水效果的硬纸为好。平时不会妨碍妈妈和宝宝玩耍，一旦宝宝走丢，这张联系卡可能是宝宝尽快回到家长身边的有效线索。联系卡上面的内容包括：家长的电话号码、宝宝的健康状况、爸爸和妈妈的手机号码、奶奶或姥姥家庭电话、宝宝的血型、宝宝做过哪些手术、宝宝近期有过哪些疾病等。

宝宝外出时的必备用品有哪些

带宝宝外出活动，特别是到较远的地方时，应事先准备好所需要的必备物品。以下必备物品清单可供参考。

衣物类。旅行包、备用衣服、内衣、帽子、袜子、鞋子、尿布、肚兜、护膝等。

饮食类。奶瓶、奶粉及其他食品、水壶、保温杯或普通水杯等。

安全类。脱脂棉、毛巾、防晒霜、感冒冲剂、黄连素、风油精、创可贴、棉签等。

其他。相机、玩具等。

