亲·悦阅读系列

轻松、全面、便捷的实用手册

完美育儿百科



郑国权⊙编



陪伴宝宝快乐成长的父母宝典

培养健康聪明宝宝
塑造完美人格

儿科诊室学不到的育儿经

权威专家
全程贴心指导

中国纺织出版社

亲·悦阅读系列

完美育儿百科

WANMEI YU'ER BAIKE

郑国权⊙编

中国纺织出版社

内 容 提 要

本书突破了以时间顺序为主线的传统常规，将育儿过程中的“养”与“育”所涉及的各方面内容进行具体细分，广集早教、育儿专家之精华，指导新手父母对宝宝的呵护不仅局限于饮食喂养与日常生活护理，还需要注重对宝宝在智能与性格方面的培养。本书可帮助新手父母快速掌握亲子沟通的秘诀，并有效解决各种问题，轻松塑造宝宝的完美性格。

图书在版编目(CIP)数据

完美育儿百科 / 郑国权编. -- 北京 ：中国纺织出版社，2015.4
（亲·悦阅读系列）
ISBN 978-7-5064-9761-9

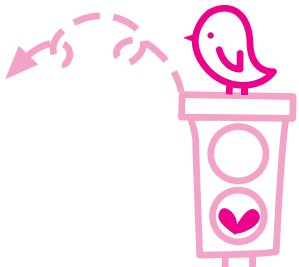
Ⅰ.①完… Ⅱ.①郑… Ⅲ.①婴幼儿—哺育 Ⅳ.①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第001973号

策划编辑：樊雅莉　　责任编辑：穆建萍　　责任印制：王艳丽

中国纺织出版社出版发行
地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼　邮政编码：100124
销售电话：010—67004422　传真：010—87155801
http://www.c-textilep.com
E-mail: faxing@c-textilep.com
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博http://weibo.com/2119887771
三河市宏盛印务有限公司印刷　　各地新华书店经销
2015年4月第1版第1次印刷
开本：710×1000　1/16　印张：26
字数：342千字　定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前　言

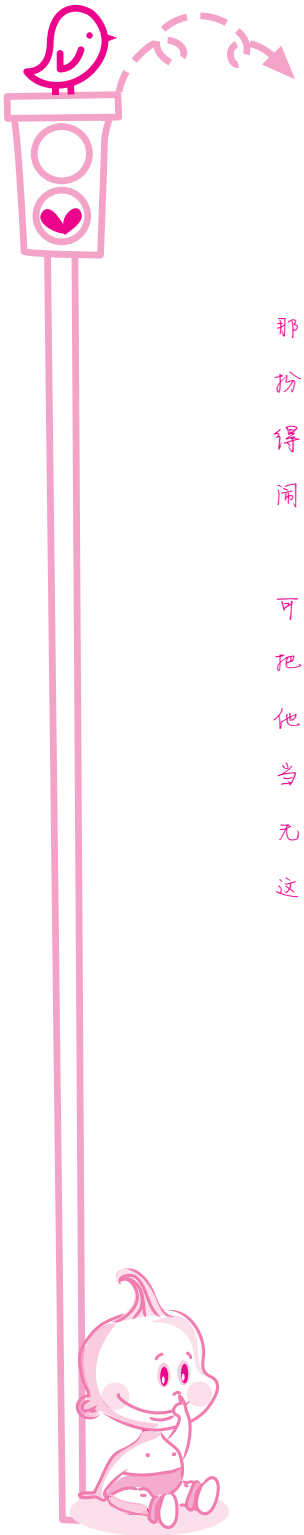
当宝宝来到这个温馨的小家，年轻的爸爸妈妈便开始扮演宝宝的护花使者。轻轻地把宝宝捧在手心里，小心翼翼地呵护着，怕他冷，怕他饿，更怕他生病，爸爸妈妈把一生的爱都倾注在这个小生命身上，再苦再累都无怨无悔。

熟睡中的宝宝呼吸均匀有力，醒着的宝宝两眼神采奕奕，爸爸妈妈忍不住就盯着自己的宝宝看，怎么也看不够。面对宝宝突然无缘无故的哭闹，爸爸妈妈真是拿他一点办法也没有。

看着宝宝一口一口吮吸自己的乳汁，妈妈心里幸福得像是开了花，即使身材走样也心甘情愿。同时又绞尽脑汁地为宝宝添加辅食，生怕宝宝营养不够。爸爸也从一个事业精英变成了一个超级奶爸，从一开始手忙脚乱地给宝宝换尿布，到后来从容地为宝宝洗澡，哄宝宝睡觉，爸爸仿佛一夜之间变得成熟。

爸爸妈妈深知教育宝宝尤为重要，所以他们愿意抽出更多的时间来陪宝宝做游戏和学习。宝宝对游戏有着深深的迷恋，总喜欢沉浸在游戏中





那美好的世界里不愿出来。在游戏中，宝宝可以扮演任何角色，天马行空的想象。爸爸妈妈也变得像两个小顽皮一样，陪着宝宝一起幼稚地说着、闹着。

人生的道路上有很多坎坎坷坷，爸爸妈妈不可能一直站在宝宝身边保护他，所以爸爸妈妈要把宝宝培养得更坚强勇敢。当宝宝胆小时，鼓励他去征服恐惧；当宝宝没有耐心时，告诉他不应当半途而废；当宝宝因为父母的宠爱而变得目中无人时，爸爸妈妈要正确地引导宝宝去关心他人，这样才能交到朋友。

本书将帮助爸爸妈妈轻松愉快地陪伴宝宝长大。

目 录

Part 1 喂养篇

第一章 准备宝宝养护物品 / 3

选购吸奶器 / 3
选购哺乳枕 / 3
选购奶瓶 / 4
选购奶瓶刷 / 4
选购奶嘴 / 5
选购安抚奶嘴 / 5
选购婴儿小碗 / 6
选购婴儿小勺 / 6
新生儿需要哪些衣物 / 7
选购纯棉衣服 / 7
1～3个月宝宝的衣服 / 8
4～6个月宝宝的衣服 / 8
7～9个月宝宝的衣服 / 8
10～12个月宝宝的衣服 / 9
1～3岁宝宝的衣服 / 9
宝宝的四季衣服搭配 / 10
选购婴儿睡袋 / 10
选购吃饭衣 / 11
选购婴儿包毯 / 11
选购婴儿床 / 12
选购婴儿枕 / 12
如何使用婴儿枕 / 13
选购被褥 / 13
宝宝外出用品清单 / 14
选购婴儿推车 / 14
选购婴儿汽车安全座椅 / 15
选购婴儿浴盆 / 15
选购沐浴用品 / 16
选购润肤露 / 16
选购防尿疹膏 / 17
选购纸尿裤 / 17
准备婴儿尿布 / 18
选购隔尿垫 / 18

第二章 宝宝发育历程 / 19

1月龄宝宝的发育 / 19
2月龄宝宝的发育 / 21
3月龄宝宝的发育 / 23
4月龄宝宝的发育 / 25

5月龄宝宝的发育 / 27
6月龄宝宝的发育 / 29
7月龄宝宝的发育 / 31
8月龄宝宝的发育 / 33
9月龄宝宝的发育 / 35
10月龄宝宝的发育 / 37
11月龄宝宝的发育 / 39
12月龄宝宝的发育 / 41
13～15月龄宝宝的发育 / 43
16～18月龄宝宝的发育 / 45
19～21月龄宝宝的发育 / 47
22～24月龄宝宝的发育 / 49
25～30月龄宝宝的发育 / 51
31～36月龄宝宝的发育 / 53

第三章 母乳喂养 / 55

初乳最珍贵 / 55
提倡母乳喂养 / 55
母乳喂养的关键期 / 56
早接触和早吮吸 / 56
哺乳前的准备 / 57
学学哺乳“四式” / 57
教宝宝含乳和吸吮 / 58
把握好喂奶时间 / 58
掌握每次喂奶的量 / 59
按需哺乳 / 59
判断宝宝是否吃饱了 / 60
哺乳莫忘情感交流 / 60
充分刺激乳房泌乳 / 61
学会夜间喂奶 / 61
喂完奶要拍嗝 / 62
把多余的乳汁挤出来 / 62
正确的挤奶方法 / 63
怎样贮存母乳 / 63
母乳的保存期限 / 64
预防溢奶的方法 / 64
吐奶怎么办 / 65
呛奶了怎么办 / 65
总是漏奶怎么办 / 66
判断乳汁是否充足 / 66
了解催乳的方法 / 67
产后1周不宜催乳 / 67
新妈妈的催乳食谱 / 68
催乳谨防乳腺炎 / 69
改善母乳质量的方法 / 69
什么是乳头错觉 / 70
早产儿怎么喂母乳 / 70
给双胞胎宝宝哺乳 / 71
怎么喂黄疸儿 / 71
月经期是否停止哺乳 / 72
宝宝腹泻是否停母乳 / 72
喂奶时不宜看电视 / 73
两种患儿不宜喂母乳 / 73
不宜母乳喂养的妈妈 / 74
哺乳期的乳房护理 / 74
不宜用香皂洗乳头 / 75
哺乳前后如何清洗乳头 / 75
乳头皲裂怎么办 / 76
扁平凹陷乳头怎么喂 / 76
剖宫产后多久可哺乳 / 77
预防胀奶的方法 / 77

胀奶了要马上吸吗 / 78
哺乳期少吃螃蟹 / 78
哺乳时不宜逗宝宝 / 79
哺乳期不宜浓妆 / 79
哺乳期妈妈的用药 / 80
妈妈感冒也能哺乳 / 80
患乳腺炎可暂停哺乳 / 81
给宝宝断奶的时间 / 81
断奶的计划 / 82

第四章
人工喂养 / 83

什么是人工喂养 / 83
配方奶的营养成分 / 83
学会选择配方奶 / 84
挑选配方奶粉4技巧 / 84
给特殊宝宝选奶粉 / 85
按宝宝年龄段选奶粉 / 85
学习调配奶粉 / 86
冲奶粉的步骤 / 86
测试奶温的技巧 / 87
冲奶粉适合用什么水 / 87
消毒工作不容忽视 / 88
奶瓶喂奶的方法 / 88
正确给宝宝喂水 / 89
给宝宝喂水4注意 / 89
防止喂奶超量 / 90
学会计算宝宝的奶量 / 90
奶粉品牌不宜常更换 / 91
由母乳转换奶粉的技巧 / 91
进口奶粉与国产奶粉对比 / 92
正确保存奶粉 / 92
奶瓶使用不当引起牙畸形 / 93
了解两种混合喂养法 / 93
混合喂养要灵活应对 / 94
让宝宝爱上奶瓶喂养 / 94
不能盲目喂牛初乳 / 95
配方奶与鲜牛奶比较 / 95
牛奶不宜煮沸 / 96
宝宝对牛奶过敏怎么办 / 96
关注乳糖不耐受 / 97
给宝宝喂酸奶的注意事项 / 97
羊奶比牛奶更适合宝宝吗 / 98
配方奶不宜多加糖 / 98
宝宝不用奶瓶怎么办 / 99
奶粉米糊不宜一起喂 / 99
配方奶不宜和钙片同服 / 100
宝宝进入厌奶期怎么办 / 100
宝宝吃奶粉后便秘怎么办 / 101
学会让宝宝吃“糖” / 101
不宜过早添加辅食 / 102
配方奶粉至少吃到3周岁 / 102

第五章
不可或缺的营养素 / 103

水：宝宝的生命之源 / 103
碳水化合物：宝宝成长的能量 / 105
脂肪：宝宝能量的源泉 / 107
蛋白质：宝宝强壮少不了 / 109
维生素A：让宝宝眼睛明亮 / 111
维生素B_1：有益神经系统的发育 / 113
维生素B_2：让宝宝皮肤好 / 115

维生素B_3：帮助宝宝消化 / 117
维生素B_5：保护头发和皮肤 / 119
维生素B_6：增强宝宝免疫力 / 121
维生素B_9：预防宝宝贫血 / 123
维生素B_{12}：让宝宝血液健康 / 125
维生素C：让宝宝远离坏血病 / 127
维生素D：让宝宝远离佝偻病 / 129
维生素E：保护宝宝视网膜 / 131
维生素K：让宝宝血液循环健康 / 133
牛磺酸：促进宝宝大脑发育 / 135
DHA、EPA：宝宝聪明不能少 / 137
卵磷脂：促进宝宝大脑发育 / 139
钙：让宝宝筋骨强健 / 141
铁：宝宝远离缺铁性贫血 / 143
锌：让宝宝吃饭更香 / 145
硒：让宝宝眼睛明亮 / 147
碘：让甲状腺健康发育 / 149

第六章
让宝宝爱上营养餐 / 151

4～6个月流质型辅食 / 151
猕猴桃汁 / 151
黄瓜芒果汁 / 152
菠菜汁 / 152
蛋黄粥 / 153
豆腐大米粥 / 153
挂面汤 / 154
蛋黄泥 / 154
南瓜泥 / 154
7～9个月蠕嚼型辅食 / 155
蔬菜蛋羹 / 155
牛奶鸡蛋羹 / 156
瘦肉蛋羹 / 156
肝泥烂面 / 157
胡萝卜牛肉粥 / 157
白菜玉米粥 / 158
虾蓉小馄饨 / 158
10～12个月咀嚼型辅食 / 159
水果麦片粥 / 159
胡萝卜鱼粥 / 160
五彩疙瘩汤 / 160
猪肝丸子 / 161
什锦细面 / 161
鱼肉水饺 / 162
面包布丁 / 162
肉末软饭 / 163
豆腐软饭 / 163
土豆饼 / 164
鱼泥饼 / 164
12～18个月少吃多餐 / 165
肝末番茄 / 165
枣泥花生粥 / 166
鱼肉松粥 / 166
蔬菜鱼肉粥 / 167
胡桃红枣粥 / 167
芹菜炒猪肝 / 168
蔬菜小杂炒 / 168
珍珠肉圆 / 169
番茄虾仁 / 169
三色肝末 / 170
鲜虾摊饼 / 170
18～24个月营养需求增加 / 171

山楂红枣粥 / 171
五彩粳米粥 / 172
香菇炒茭白 / 173
荠菜肉馄饨 / 173
豌豆炒肉末 / 174
虾仁汤面 / 174
猪肝菠菜面 / 175
三文鱼炒饭 / 175
南瓜鸡肉饭 / 176
小兔猪肝饭 / 176
24～30个月消化能力提高 / 177
清香杂粮粥 / 177
绿豆粥 / 178
腐乳烧肉 / 178
黄芪猪肝汤 / 179
三色鱼丸 / 179
芝麻南瓜饼 / 180
豆泥粽 / 180
芋头小丸子 / 181
甜发糕 / 181
鸡蛋三明治 / 182
鲜蔬凉面 / 182
30～36个月食物与成人的一样 / 183
碎果仁麦片粥 / 183
银耳鸽蛋糊 / 184
肉香紫菜蛋卷 / 184
土豆牛肉泥 / 185
鸡肉烩饭 / 185
椰子鸡汤 / 186
玉米山药肉饼 / 186

第七章
日常起居精心护理 / 187

学会抱新生儿 / 187
2～36个月宝宝的抱法 / 187
抱宝宝的不同姿势 / 188
正确包裹新生儿 / 188
别让服装污染宝宝 / 189
替宝宝穿衣服需注意的事项 / 189
给宝宝穿内衣的步骤 / 190
按季节给宝宝穿衣服 / 190
宝宝衣物洗涤剂的选择 / 191
给婴儿期宝宝选购鞋子 / 191
给1～3岁的宝宝选鞋 / 192
给宝宝买鞋时要注意的事项 / 192
佩戴饰物存隐患 / 193
怎么给宝宝穿套头衣 / 193
给宝宝穿满裆裤 / 194
纸尿裤与尿布 / 194
怎样给宝宝换尿布 / 195
给宝宝换纸尿裤 / 195
男宝宝的臀部护理 / 196
呵护女宝宝的小屁股 / 196
便盆的用法及注意 / 197
母乳洗脸有弊端 / 197
清理宝宝鼻腔 / 198
正确清洗头皮乳痂 / 198
清除眼屎的妙招 / 199
宝宝流汗扑爽身粉 / 199
宝宝脐带护理 / 200
给新生宝宝擦澡 / 200
给2～6个月宝宝洗澡 / 201

给7～12个月宝宝洗澡 / 201
给1～3岁的宝宝洗澡 / 202
给1～3个月宝宝剪指甲 / 203
满月头宜剪不宜剃 / 203
让宝宝不怕理发 / 204
护理爱流口水的宝宝 / 204
别随便捏宝宝脸蛋 / 205
宝宝出牙前后的护理 / 205
防止出牙不良反应 / 206
牙齿保健从零岁开始 / 206
如何防止龋齿 / 207
给宝宝选购护齿用品 / 207
清洁1～3岁幼儿的牙齿 / 208
让宝宝学习刷牙 / 208
避免宝宝吞入异物 / 209
防止宝宝被蚊虫叮咬 / 209
宝宝别和宠物太亲密 / 210
宝宝远离家电辐射 / 210
宝宝背带使用注意 / 211
解决宝宝的坠床问题 / 211
户外活动注意事项 / 212
乘坐婴儿车注意事项 / 212
带宝宝旅行注意事项 / 213
让宝宝坐汽车安全椅 / 213
为宝宝打造安全厨房 / 214
预防宝宝撞伤 / 214
预防宝宝扁平足 / 215
预防宝宝O形腿 / 215
布置宝宝房应注意 / 216
宝宝要和父母分床睡 / 216
顺利入睡的5个条件 / 217
宝宝睡凉席要注意 / 217
宝宝吹空调要注意 / 218
宝宝头型与睡姿 / 218
给宝宝选摇篮曲 / 219
宝宝夜间哭闹巧应对 / 219
纠正宝宝睡眠时间 / 220
睡前要进行的仪式 / 220
优质睡眠原则 / 221
不宜让玩具陪宝宝睡 / 221
春季护理宝宝肌肤 / 222
宝宝夏季护理要点 / 222
宝宝秋季皮肤护理 / 223
宝宝冬季护理要点 / 223
冬季给宝宝润唇 / 224
选购合适的润唇膏 / 224

第八章
宝宝不适与疾病 / 225

新生儿黄疸 / 225
新生儿尿布疹 / 226
新生儿窒息 / 227
新生儿肺炎 / 228
鹅口疮 / 229
痱子 / 230
奶癣 / 231
斜视 / 232
湿疹 / 233
夜惊 / 234
腹胀 / 235
上火 / 236
感冒 / 237

鼻塞 / 238
贫血 / 239
水痘 / 240
奶瓶齿 / 241
新生儿脱水热 / 242
结膜炎 / 243
口角炎 / 244
脓疱疮 / 245
风疹 / 246
肠梗阻 / 247
百日咳 / 248
口腔溃疡 / 249
高热惊厥 / 250
腹泻 / 251
便秘 / 252
小儿厌食症 / 253
化脓性中耳炎 / 254



Part 2 教育篇

第一章 宝宝气质与养育 / 257

什么是婴幼儿气质 / 257
婴幼儿气质的9个方面 / 257
根据气质养育宝宝 / 258
判断宝宝气质的5项原则 / 259
影响宝宝气质的4个维度 / 261
宝宝的3种气质类型 / 263
不同气质宝宝的教养策略 / 265
测评宝宝气质的方法 / 267
宝宝气质测评法有利有弊 / 269
孩子气质没有好坏之分 / 270
妈妈孕期情绪影响宝宝气质 / 270
遗传因素影响宝宝气质 / 271
早期教育影响宝宝气质 / 272

第二章 益智玩具与游戏 / 273

0～1个月：熟悉这个世界 / 273
捂脸躲猫猫——视觉练习 / 273
吊挂的球——视觉刺激 / 274
贴彩纸——视觉跟踪练习 / 274
跳跃的气球——视觉跟踪练习 / 274
和宝宝说话——发声训练 / 275
逗宝宝笑——情绪练习 / 275
被动操——运动练习 / 275
头竖立——肌肉练习 / 275
给宝宝按摩——大肌肉练习 / 276

虫虫飞——手指灵活 / 276
抓啊抓——抓握练习 / 276
丝绸擦啊擦——触觉练习 / 276
1～3个月：感觉世界真奇妙 / 277
棒铃真奇妙——抬头、转头练习 / 277
摇摇拨浪鼓——听力练习 / 278
踢打响球——动作能力练习 / 278
手足蹬物——动作协调能力 / 278
抬抬脚，踢球球——抬腿练习 / 279
手舞足蹈——四肢运动 / 279
抓抓挠挠——手部动作训练 / 280
小船晃悠悠——空间体验 / 280
3～6个月：认识自我和爸妈 / 281
镜子里是谁——认识自我 / 281
眼睛眨眨——认识五官 / 282
抓住再松开——手指精细动作 / 282
拉大锯，扯大锯——坐起来了 / 283
骑上爸爸哒哒哒——平衡练习 / 283
在床上滚一滚——翻滚练习 / 284
挥挥手——社交练习 / 284
6～9个月：交流的欲望很强 / 285
做个鬼脸吧——识别表情 / 285
小狗汪汪汪——识别声音 / 285
红红的苹果——识别物品的颜色 / 285
闻闻，尝尝——识别不同的食物 / 286
放进去，倒出来——精细动作练习 / 286
跟着妈妈做——模仿练习 / 287
亲子角色扮演——表达情绪 / 287
主动抓物——手眼协调 / 288
糖糖在哪里——积极探索 / 288
小球滚呀滚——动作协调 / 288
9～12个月：探索、发现、认识 / 289
撕彩纸——手眼协调性 / 289
滑滑梯——平衡练习 / 290
咿咿呀呀学说话——语言训练 / 290
搭积木，推积木——独立解决问题 / 291
不倒翁——平衡能力练习 / 292
听儿歌做动作——语言能力练习 / 292
给玩具归归类——区分物品的种类 / 292
12～18个月：将感知进行下去 / 293
妈妈我来了——学走步 / 293
学动物走路——模仿、想象 / 294
踩影子——动作协调 / 295
涂鸦——手眼协调 / 295
飞机起飞——建立空间感 / 295
猜猜看——练习判断、推理能力 / 296
追泡泡——分享快乐 / 296
18～24个月：自己玩游戏 / 297
找字卡——练习认知能力 / 297
小兔子乖乖——辨别能力 / 298
假装开车——想象力 / 298
找朋友——培养观察力 / 299
踢足球——动作协调性 / 299
手印画——手部协调和创造 / 300

惊喜盒子——期待与惊喜 / 300
24～30个月：边模仿边学习 / 301
给图片归类——抽象思维练习 / 301
玩沙子——形象思维练习 / 301
车子跑得快——逻辑推理 / 302
探秘寻宝——观察力、分析判断 / 303
我来演，你来猜——言语表达能力 / 303
你拍一，我拍一——动作配合 / 304
欢迎来做客——社交和礼仪 / 304
做个自我介绍——沟通和社交 / 304
30～36个月：和小朋友玩 / 305
男孩和女孩——加强自我意识 / 305
做做手部操——双手灵活反应 / 305
学习用筷子——手部灵活控制力 / 306
折纸——动手能力 / 307
走楼梯数数——综合能力 / 307
自己编儿歌——创造 / 308
打电话——语言与社交 / 308

第三章
从小养成好习惯 / 309

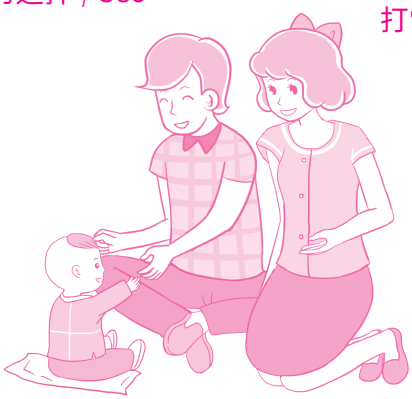
吮吸手指要纠正 / 309
诚实的宝宝不撒谎 / 311
好宝宝不挑食 / 313
培养吃饭的好习惯 / 315
宝宝饭前先洗手 / 317
教宝宝自己拿勺子 / 317
追逼宝宝吃饭不可取 / 318
宝宝不吃蔬菜怎么办 / 318
宝宝不想坐下吃饭怎么办 / 319
外出时宝宝总要抱怎么办 / 320
宝宝总要抱着睡怎么办 / 321
不给买东西就哭闹怎么办 / 323
培养宝宝画画的兴趣 / 324
别让宝宝在家乱画 / 324
宝宝乱摔东西要矫正 / 325
宝宝爱动怎么办 / 326
让宝宝爱上阅读 / 327
培养睡觉的好习惯 / 329
纠正摸乳房的坏习惯 / 330
纠正咬指甲的坏习惯 / 331
让宝宝爱上喝水 / 333
别让宝宝乱吃零食 / 335
宝宝独占欲强要纠正 / 337
不要让宝宝吃独食 / 339
宝宝暴食要纠正 / 340
别让宝宝踢被子 / 341
让宝宝自己收拾玩具 / 343
让宝宝养成讲卫生的习惯 / 345
教宝宝自己刷牙 / 346
让宝宝自己穿脱衣服 / 347
让宝宝自己洗澡 / 349
训练宝宝大小便 / 351

第四章
培养有教养的宝宝 / 353

让宝宝不哭不闹 / 353
让宝宝睡觉不哭闹 / 355
让宝宝学会文明进餐 / 356
培养独立的宝宝 / 357
培养宝宝的耐性 / 359
不任性，不撒娇 / 361
好斗的宝宝早调教 / 363
别让宝宝说脏话 / 365
别让宝宝抢玩具 / 367
别让宝宝乱插嘴 / 369
不做胆小的宝宝 / 371
宝宝认生怎么办 / 373
训练宝宝的餐桌礼仪 / 375
宝宝的坏脾气要调教 / 376
宝宝咬人怎么办 / 377
培养宝宝宽容的品德 / 379
培养宝宝的自信心 / 381
别对宝宝过度保护 / 383
让宝宝礼貌待人 / 385
培养有爱心的宝宝 / 387
尊重宝宝的选择 / 389
适度的赞美 / 390
5种有效的惩罚 / 391
对宝宝说实话 / 392

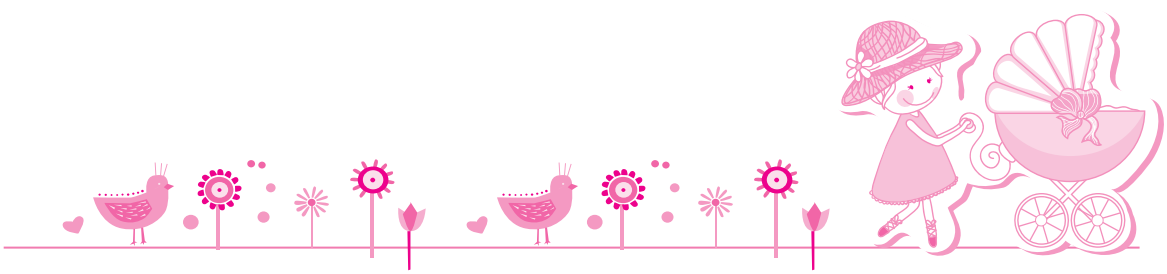
第五章
增强宝宝应变能力 / 393

经常向宝宝提问 / 393
让宝宝多途径解决问题 / 393
让宝宝独自承担一件事 / 394
让宝宝参加不同的活动 / 394
4个角度培养应变力 / 395
让宝宝参加挑战性活动 / 395
教宝宝一些安全知识 / 396
让宝宝自己解决问题 / 397
脚跟接脚尖走：平衡和应变 / 397
和宝宝躲猫猫 / 398
指鼻子、嘴巴 / 398
妈妈消失了 / 398
顶气球：应变力练习 / 398
打沙包：应变力训练 / 399
跳房子：灵活应变 / 400
消灭蚊子：反应能力训练 / 400
踩影子：行走和应变 / 401
打雪仗：应变力练习 / 402



Part 1

喂养篇



第一眼看见你那可爱的小手、小脚、小脸蛋，妈妈就深深爱上了你。母乳喂养腰酸背痛累，妈妈却常常感觉不到；奶水不足时，妈妈想方设法给你找最营养健康的配方奶粉；不论工作多累，妈妈都精心制作你的辅食与饭菜；最怕你生病，妈妈心疼得希望能替你受罪。你是妈妈的最爱，妈妈会天天对你说：“宝贝，妈妈爱你！”



第一章 准备宝宝养护物品

开始做新爸妈啦，喂养一个健康的宝宝需要准备很多物品。有些是喂养宝宝用的，如奶瓶、奶嘴、吸奶器、哺乳枕等；有些是护理宝宝需要的，如尿布、纸尿裤等。

选购吸奶器

吸奶器有电动型和手动型两种。如果妈妈在全职工作，则使用电动型自动吸奶器比较方便。如果只是偶尔需要吸出一些乳汁，则买一个便宜的手动吸奶器就足够了。

通常，吸奶器备有两侧乳房同时使用和单侧乳房分别使用两种类型，妈妈可以根据具体情况挑选适合自己的产品。选择吸奶器时注意以下几点。

· 好的吸奶器必须具备适当的吸力。
· 使用吸奶器时，乳头没有疼痛感。
· 要能够细微的调整吸力。

选购哺乳枕

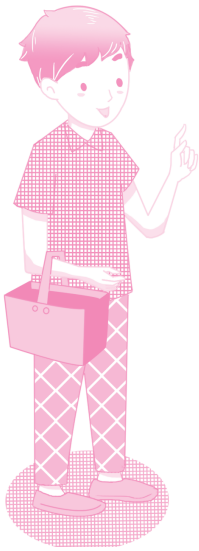
哺乳枕又叫授乳枕头，妈妈给宝宝哺乳时可以把宝宝包裹在里面，宝宝吃奶时可以采用不同姿势躺在哺乳枕上面。

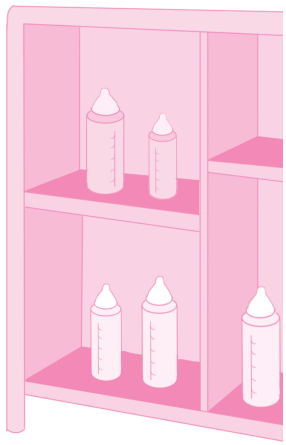
让吃奶宝宝的小屁股贴坐在枕面的凹窝上，这样宝宝更有安全感和舒适感。

哺乳枕有13～20厘米厚，造型有L形、U形等，可以购买也可以自己动手缝制一个。一些充气的枕头也十分方便，但是要避免充气过多而使得枕头过硬。

选购奶瓶

母乳喂养时，有时候需要将挤出的母乳放进奶瓶喂给宝宝；奶瓶还可以用来给宝宝喂水喝；喂配方奶就更需要用奶瓶了。妈妈在选购奶瓶时应考虑奶瓶容量、形状和材质。





奶瓶容量

常见的奶瓶分为120毫升、160毫升、200毫升、240毫升4种尺寸，奶瓶的容量由宝宝的哺乳量来决定。一般来说未满1个月的宝宝哺乳量1次100～120毫升。1个月以上宝宝的哺乳量1次应为120～200毫升。

奶瓶形状

圆形奶瓶适合给0～3个月的宝宝喂奶用。弧形和环形奶瓶适合4个月以上的宝宝。带手柄的奶瓶适合1岁左右的宝宝抱着。

奶瓶材质

奶瓶材质有玻璃、塑料等材质的奶瓶，玻璃奶瓶较为理想。

选购奶瓶刷

奶瓶刷是用来刷洗奶瓶的。玻璃奶瓶应该用尼龙奶瓶刷，而塑料奶瓶则使用海绵奶瓶刷。奶瓶刷头的材质浓密，清洁能力就会比较强。

看刷头的设计，如果刷头有尖端，则适合清洗沟槽缝隙；如果是平面刷头，则便于刷洗凹凸面或较大面积。购买奶瓶刷时，可以轻轻用力扯一扯刷头，检查是否容易脱毛。如果刷毛很容易脱落，则在刷洗时可能会脱落并残留在奶瓶内，宝宝喝奶时吸入，有窒息的危险，所以不要购买。

选购奶嘴

选购奶嘴时应考虑奶嘴的大小、材质和流量。

大小

有标准径奶嘴和宽口径奶嘴两种，宽口径奶嘴成为选购的主流。

材质

在材质上可以分为硅胶奶嘴和橡胶奶嘴。硅胶奶嘴又分为固体硅胶奶嘴和液体硅胶奶嘴，液体硅胶奶嘴比固体硅胶更加透明，更加柔软，是目前采用最多的奶嘴材质。

流量

根据开孔的不同通常可以分为4个流量。S，代表小流量，适合0～3个月宝宝；M，代表中流量，适合3～6个月宝宝；L，代表大流量，适合6～12个月宝宝；+，代表十字孔，适合1岁以上的宝宝。

选购安抚奶嘴

安抚奶嘴是安慰宝宝、帮助宝宝安静的一种工具。在购买安抚奶嘴的过程中，要遵循以下规则。

选材

要选择弹性拉力都很好的硅胶材质，不易破裂，柔软耐咬。

形状

奶嘴最好与妈妈的乳头一样具有质感，可以完好地与宝宝的小嘴“接轨”。

整体性

最好选择一体化的奶嘴，即奶嘴与底托一次成型的，以防不甚脱落，造成误食。

选购婴儿小碗

家长带宝宝挑选一个喜欢的小碗，可以培养宝宝的吃饭兴趣。给宝宝购买小碗时应注意以下几个方面。

· 仿瓷碗隐患多。仿瓷碗表面涂抹了许多彩色图案，如果铅、镉等金属元素含量超标，会对人体造成伤害。

· 搪瓷碗较陶瓷碗的安全性稍高，但要尽量选择白色的搪瓷碗。

· 不锈钢碗安全性高，耐腐蚀、易清洗，遇热不变形也不变质。

· 木碗选择不刷漆的较好。传统木碗质地天然，污染少，可当工艺品观赏，轻盈，结实耐用，无异味，还能保持食物原味。

选购婴儿小勺

家长选择一个好的小勺给宝宝喂饭，可以提高宝宝的进食量。但最好要注重下面几个方面。

· 勺子不要太大，因为宝宝的嘴是很小的，吃不了很多，也吃不了大块的东西。

· 勺子可以选择感温的，这样可以告诉喂食的人，食物的温度是否合适，以防烫伤宝宝。

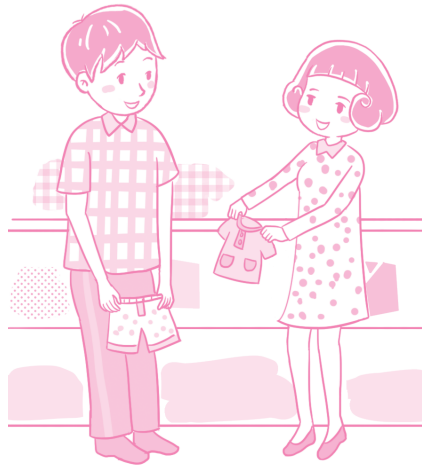
· 勺子可以选择稍软一些的，让宝宝感觉更加舒适，并可以防止伤到宝宝的口腔。

· 小勺子的柄可以长一些，方便宝宝抓握。

专家指导

尽量买勺口是硅胶的，这种材质柔软舒适，可减少因不当使用给宝宝造成的伤害。它的安全性较高，不容易伤害宝宝的牙龈。选一个好的小勺，在给宝宝喂饭的时候，更能增加妈妈的亲和力，促进与宝宝之间的感情。

新生儿需要哪些衣物



新生儿出生后，亲朋好友会赠送一些衣服，加上自己准备的，足够宝宝用一阵子了。宝宝长得很快，所以宝宝的衣物不要多买。

无论是购买还是寻找，大致需要以下衣物。

· 3～5件内衫。前开襟是最方便的，而套头衫比较平滑舒适。

· 3～5件底部有收紧绳的睡衣。等宝宝会动会玩时，应将绳子抽掉，以防发生危险。

· 2～3件包毯。如果宝宝出生在秋冬时分，则睡觉时更要注意保暖。

此外，还需要3～6件包脚的连身服、3～6件连身短衫、2件可洗的围兜兜、1～3顶帽子，2～4件有罩头的斗篷。

选购纯棉衣服

由于新生儿皮肤嫩，容易过敏，所以在选择婴儿衣服材料时，最好选择纯棉的，100%棉最好，因为透气性好，容易吸汗，面料也柔软，对婴儿皮肤最好。千万不要选择化纤类产品，不透气，对皮肤不好，容易过敏。

家长在选择纯棉的衣服之前，应该先学会看其他类似纯棉的衣服。如粘棉面料弹性较差、涤棉面料弹性比纯棉面料要好、纤维棉面料光泽度不如纯棉面料，大多数较暗淡。

另外，还要尽量选择颜色浅、花色素净的衣物，尽量避免买深色、图案多而花哨的衣服，因为后者甲醛的含量可能相对较多，超标的可能性更大。

1～3个月宝宝的衣服



选择保暖、柔软及吸湿性良好、容易洗涤的棉质衣料，颜色以浅色为主。

样式应以宽松、简单为宜，要求穿脱方便，不宜太小。1～3个月的婴儿颈部较短，衣服应选择没有领子、斜襟的“和尚服”，最好前面长些，后面短些，以防止大小便污染。

衣裤上不宜钉扣子或揿扣，以免损伤婴儿的皮肤或被误服，可用带子系在身侧。衣服的袖子、裤腿应宽大，使四肢有足够的活动余地，并且便于穿脱、换洗。

4～6个月宝宝的衣服

内衣应选择质地柔软、通透性能好、吸湿性强的棉织布料。外衣可选适当的化纤布料，因为化纤布料易洗、易干，但鲜艳的颜色可以刺激婴儿眼底神经的发育。

衣服的设计要简单、大方，易穿易脱，防止束胸，否则影响发育。

内衣不宜有大纽扣、拉链、扣环、别针之类的东西，以防损伤宝宝皮肤或吞到胃中。可用布带代替纽扣，但要注意内衣布带不要弄到脖子上，防止勒伤宝宝。

为了不影响宝宝的正常呼吸，宝宝穿背带裤最理想，但注意背带不要太细，以3～4厘米宽为适宜。

7～9个月宝宝的衣服

内衣应选择透气性好、吸湿性强、保暖性好的纯棉制品。

在春秋季节，外衣料要选择结实、易洗涤及吸湿性、透气性好的织物，如涤棉、涤棉混纺等。夏季应选择浅色调的纯棉制品。

背带裤是7～9个月婴儿理想的穿着，它的样式简单、活泼。

10 ～ 12 个月宝宝的衣服

为宝宝购买或缝制衣服时，尺码应稍微大一些，这样不会影响宝宝的生长发育。

衣料的选择要柔软、舒服、易于洗涤，质地不易燃，如毛巾布的、棉的、纯毛的。同时还要避免硬的接缝或粗糙的缝缀。

衣料的颜色应选不易褪色的，但不应选白颜色。因为白色容易脏，而且洗涤时容易被别的颜色浸染。

前面开襟或宽圆领的衣服最好，因为宝宝不喜欢被衣物遮着脸部。

婴儿罩衫和连衣裤适合本年龄段的宝宝，也较容易制作。背带裤和连衣裙也很适合他们，其是学步的理想服装款式。

1 ～ 3 岁宝宝的衣服

1～3岁宝宝需要：长袖T恤3件，连帽T恤4件，圆领毛衣3件，连帽卫衣3件，短裤4条，背心4件，卫衣T恤4件，短袖衬衫4件，长裤4条，鞋袜2套。

怎么给1～3岁宝宝选衣服？

· 衣服应大小合身，便于宝宝活动和玩耍。

· 造型应简洁明快，夏天轻便，冬天舒适、保暖。

· 需要有些宽松，膝部、腰部、腋下及身体其他部位都不要太紧，尤其是裤裆不能太紧。

· 要易穿易脱，让孩子自己穿脱，培养他们自理能力。

· 尽可能在前面开襟，纽扣钉在宝宝能看到和摸到的地方，纽扣宜用中号的，也不宜太多。

· 要便于宝宝分辨前后正反。

· 最好选有口袋的衣服，一是宝宝喜欢口袋，能装些小玩意儿，二是口袋可帮助宝宝识别前后。

宝宝的四季衣服搭配

新妈妈要注意宝宝四季衣服的搭配，让宝宝又舒适又漂亮。

春季

春天宝宝的衣服不论是色彩缤纷还是清新淡雅，首先要考虑面料的舒适透气，要选用纯棉面料，并且用料环保。月份比较小的宝宝最好买纯棉面料的连体爬服，这样可以保护肚子。

夏季

由于夏季宝贝的衣物都直接接触皮肤，最好穿着浅色、纯棉衣物，对皮肤刺激比较小。

秋季

宝宝秋季穿衣服要遵守背暖、肚暖、足暖、头凉、心胸凉5大原则。

冬季

室内温度较高，给宝宝穿一套保暖内衣即可，以纯棉为主。室内温度较低，可以在秋衣秋裤外穿毛衣毛裤。外出时可穿连体羽绒衣。

选购婴儿睡袋

婴儿睡袋是为防止婴儿睡觉蹬被而使用的包裹婴儿的睡眠用品。

目前市面上的睡袋款式大致分背心式睡袋、带袖式睡袋以及长方形钻入式睡袋。

使用背心式睡袋时宝宝可将手臂露在睡袋外面，能调节体温，不必担心宝宝的前心后背受凉。如果妈妈担心宝宝的手臂受凉，也可选择带袖的睡袋。

长方形睡袋的设计比较宽大，侧面拉链，展开后可以当小被子用，内胆可以按需要拆卸，有的也带帽子。这款睡袋比较适合那些睡觉较乖的宝宝。

选购吃饭衣

宝宝吃饭时常穿的衣服有以下几种。

围脖粘扣型

这种吃饭衣一定要选择表面棉质的，因为会摩擦到宝宝的皮肤。宝宝吃饭时即使漏了量也比较小，比塑料的更实用，而且塑料的比较硬。

肚兜型

比围脖遮到的面积大，如果宝宝吃饭动来动去，比较顽皮的话就穿这种。只是穿起来比较麻烦，如果宝宝不配合就不太省心。

穿衣型

这种适合在冬天用，适合比较好动的宝宝用。缺点是穿起来比肚兜更麻烦。材质上表面为棉质，背面为软塑料，属于实用型的。

选购婴儿包毯

选择婴儿包毯其实最主要的就是要适合宝宝娇嫩的肌肤，对其不会造成伤害。然而要想保护好宝宝的肌肤，相信家长都会首选全棉质的面料了，但是100%全棉的面料中也是分好多种的。

其中，采用天然的有机棉便和普通的全棉面料不同。首先天然的有机棉在原材料上选择的是不施肥料、不用打虫药的无污染的优质棉花，而普通的全棉面料则是达不到这样要求的。其次天然的有机棉是不经过工业染色的，这对宝宝的健康有很大的保障。

温馨提示

在买包毯的时候更应该注意包毯的细节方面。例如包毯的工艺缝合是否严格、无印染的绣花图案是否专业等，各方面都有可能影响宝宝稚嫩的皮肤。

选购婴儿床

选购婴儿床应注意以下几个方面。

安全标准

安全始终应当放在第一位来考虑，婴儿床必须符合严格的安全标准。

床缘栅栏

尽量选择圆柱形的栅栏，两个栅栏之间的距离不可超过6厘米。婴儿床的所有表面必须漆有防止龟裂的保护层。

缓冲围垫

围在婴儿床内四周，最好是布制的，因为塑胶制的容易撕裂围垫。缓冲围垫能够保护婴儿的头部。

床垫

当床垫调到其最高位置时，它与床缘的距离至少要25厘米。

选购婴儿枕

市场上的婴儿枕依照产品的材质及组成，大概可分为下列几种。

造型枕

即传统的枕头，材质多半为毛巾布，触感较温柔，且有可爱的图案，可直接清洗，形状多半为甜甜圈状。

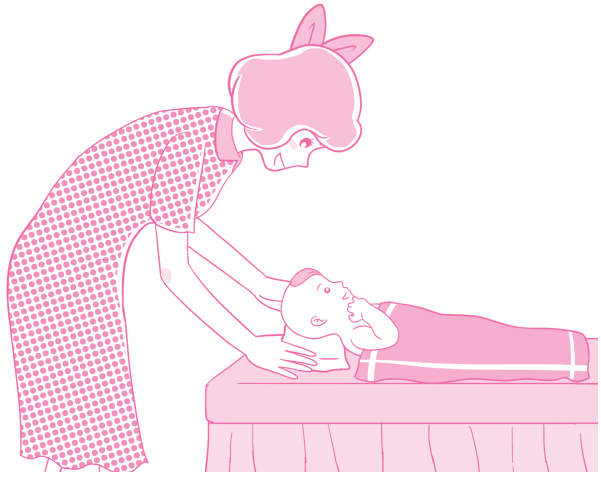
乳胶枕

乳胶枕多半较轻薄，且可按体型改变弯度，为天然材质，且具有不易变形的特点，对于过敏、会打呼的宝宝而言，也是一种选择。

硅胶枕

波浪式的硅胶枕，由于中间有凹槽，具有固定的效果，可以完全吻合宝宝的头形。选购时应注意闻味道，以免购买到含毒的产品。

如何使用婴儿枕



婴儿枕头品种繁多，因此使用前一定要仔细阅读说明书，同时家长们一定要多多注意一些常见的枕头使用知识。

首先是安全的问题。宝宝睡着后喜欢移动头部，那样会弄掉枕头。满月过后，宝宝就有足够的力量移动头部，如果仔细观察宝宝就会发现，通常在其进入睡眠状态后一个小时左右，头往往会离开枕头，所以，大人必须经常关注和看护好宝宝，避免开始使用枕头的宝宝出现枕头滑开而发生意外。

其次是矫正头型的问题。侧卧是宝宝最好的“睡姿”选择，但是一定不能忘记，应采取左侧卧和右侧卧交替的方法。

最后就是由于婴儿的新陈代谢旺盛，头部出汗较多，睡觉时容易浸湿枕头，汗液和头皮屑混合，易使一些病原微生物及螨虫、尘埃等过敏源黏附在枕面上。因此，宝宝的枕套、枕芯要经常洗涤和晾晒。

选购被褥

宝宝被褥的填充物必须是棉花，要干净舒适。棉制品吸汗，透气性好，而且对宝宝皮肤刺激小。中国一些传统家庭的长辈则喜欢亲自为小宝宝缝制被褥，其实缝制被褥也有一些小窍门，旧棉布做的被褥比新棉布要好，因为新棉布一般稍显粗糙，而用过一段时间的旧棉布则比较柔软，更加适合宝宝娇嫩的肌肤。另外被褥的表层布料最好选用浅色，棉胎则应该用干净的棉花或腈纶棉制品。被子不宜过厚过大，一般每条500克左右即可，大小应与宝宝的小床相适应。

宝宝的被褥要多准备几条，便于洗换，还可以随着季节的变化而增减。

宝宝外出用品清单

宝宝外出几天所需物品主要有以下几个种类。

食品类

听装奶粉1小听、钙和鱼肝油各1盒、奶伴侣1盒、葡萄糖1听。

喂哺用品类

吸奶器1个、奶瓶消毒器1个、软嘴杯1个、吸管杯1个、奶粉盒1个、无菌存储杯3只、温奶器1部。

日常用品

初生纸尿裤2包、擦屁屁湿巾2包、隔尿床垫2条、宝宝尿裤2条、纱布尿片10片、安全别针1盒、喂药器1个、退热贴1盒、婴儿梳1把、乳牙清洁棒1盒、婴儿背带1个、婴儿车1辆。

衣物类

开襟和尚衫4套、新生儿肚衣4件、爬爬服4件、新生儿外出服2套、包巾或抱毯2条、婴儿胎帽2个、袜子5双、鞋2双。

选购婴儿推车

家长注意以下几个要素，就不必纠结如何选购婴儿推车了。

· 婴儿推车的活动关节一定要非常灵敏。

· 要仔细观察婴儿推车的推杆和调节杆等主要部件，一般来说直径应在1～1.2厘米左右。

· 由于纯化纤织物对宝宝的皮肤有害，所以正品婴儿推车的布料应是涤棉制品或全棉制品。

· 不要有锋利的锐边、尖角、突出物、铆钉和容易脱落的小部件。

· 要具有避震结构，能充分吸收路面不平带来的震动，给宝贝的头部及全身以最大限度的保护。

选购婴儿汽车安全座椅

选择安全座椅，首先要根据婴儿的年龄、身高及体重选择适合的型号和款式。如美国规定，0～10个月婴儿使用的安全座椅必须紧贴后排座椅靠背安装，并设有夹板和额外安全带用于固定婴儿腋窝和裆部，头部两侧也设有支撑。

根据安装方式的不同，婴儿汽车安全座椅基本可以分为采用车辆自身安全带捆扎和通过ISOFIX系统安装两种。通过车辆自身安全带捆扎的好处在于价格较低，但安装比较麻烦，一次熟练安装至少需要5分钟的时间。

对于部分后排没有安全带的车型，则需要选择前排背向婴儿安全座椅，婴儿背对汽车行进方向乘坐。这种安装方式就是提供给1岁以下宝宝使用的。

选购婴儿浴盆

婴儿浴盆是专为年幼宝宝洗澡而设计的用品。家长可以用婴儿浴盆将宝宝洗得干干净净，又不必过多担心安全问题。有些浴盆贴心的细节设计还能增加宝宝洗澡的乐趣。

选购婴儿浴盆有一些技巧。

· 若选购一个厚塑料制成的坚固婴儿浴盆，浴盆的坚固度需要用手按。如果有下陷的感觉，就说明硬度不够。

· 若挑选有专门安全设置的浴盆，如附带温度计的浴盆，是比较安全的。浴盆两边必须达到一定的高度，防止宝宝从上面跌下来或从浴盆里面爬出来。

· 若选购有可移动浴盆塞的浴盆，家长就不必费力地把浴盆翻过来，倒掉里面的水。

· 若选购在底部有一层软垫的浴盆，宝宝在硬绑绑的浴盆里面洗澡会更加舒服，也更安全。

选购沐浴用品

总体来讲，在为宝宝选购沐浴用品的时候，应该注意平时我们容易忽略掉的问题。

包装完整性

选购沐浴用品之前，要仔细看看产品的包装是否完整，有无破损变质。

字样设计

选购婴儿沐浴用品时，一定要认清“专为婴儿”等字样的产品，因为此类产品是专门针对婴儿设计，质量有保障。

标示清楚

清洁沐浴用品的内容和成分一定要标示详尽，对于成分标示不明，说明模糊的产品，为了婴儿细嫩的肌肤着想，不买为好。

选购润肤露

宝宝的皮肤较细嫩，对于同样量的洗护品吸收得要比成人多。所以在宝宝护肤品的选择上，应选择更安全、更温和的天然洗护用品。

温馨提示

加强宝宝自身皮肤抵抗力是关键，其需要纯天然营养的呵护。有些润肤霜富含天然维生素 E，对提高宝宝肌肤自身抵抗力有一定帮助。好的润肤霜会让宝宝的皮肤更加爽滑。

选购尿疹膏

好的尿疹膏可以有效预防和修护宝宝的红屁股。所以在选择的时候一定要选含有维生素的护臀尿疹膏，因为这种尿疹膏内含有氧化锌和二氧化钛，可以帮助阻隔皮肤与尿液、粪便等刺激物的接触以及与尿布的摩擦；其在双重配方维生素B_5及维生素F的作用下，不仅可以促进皮肤细胞再生，而且内含的牛油树脂，可以舒缓皮肤刺激感，使肌肤柔滑。这样的尿疹膏产品经过了皮肤测试，特殊配方更能最大限度减少致敏的可能性。

选购纸尿裤



纸尿裤选用不当，会对宝宝的健康不利。选购纸尿裤时应注意以下5个方面。

· 选择吸湿性强的纸尿裤。吸湿性强表现为：能迅速将尿液吸入底层并锁定，能防止回渗，这样的纸尿裤可以保持宝宝臀部皮肤干爽。

· 挑选具有透气腰带和腿部裁高设计的纸尿裤。这样的设计能减少尿片覆盖宝宝屁股的面积。

· 选择具有防漏设计的纸尿裤。这样的纸尿裤能防止宝宝的排泄物弄脏宝宝的衣物。

· 选择内外表层柔软的纸尿裤。这样的纸尿裤能避免伤害宝宝臀部及大腿内侧的皮肤，并让宝宝感觉舒适。

· 选择大小合适的纸尿裤。

准备婴儿尿布

宝宝新陈代谢旺盛，大小便次数多，如果家长尿布制备不当，或使用不得法，往往会让宝宝得红屁股，还会将衣服、被褥弄湿或被粪便污染，这样不仅使大人深受其累，还常常因换尿布时宝宝暴露时间过长而受凉感冒。所以给宝宝准备尿布是必要的。

材料

最好用柔软、吸水性强的纯棉布或旧床单、旧针织品制成。

颜色

颜色要浅，便于观察大小便颜色及性状。

样式

将尿布裁成1米见方，对折2次成三角形或折成长方形。

选购隔尿垫

隔尿垫不是纸尿裤，也不是尿布，它的主要作用是隔离尿液，以保证下面的褥子或床垫不被尿液浸湿，隔尿垫湿了最好立即更换，以保证宝宝的屁股干爽。

妈妈们都很喜欢隔尿垫。但令妈妈们烦恼的是不知道怎么给宝宝选隔尿垫。下面就教妈妈们一些技巧吧！

首先，在选购婴儿隔尿垫时，最重要的是信赖品牌、查看产品的安全检验报告。这里一定要说明，市面上野营垫质量良莠不齐，在购买此类产品的时候，一定要查看安全认证。

其次，妈妈们要查看有无专业的设计团队，图案是否经过反复论证。

最后，要提醒妈妈，1款好垫子一定是每个细节都无懈可击的！所以再选购时一定要仔细地查看垫子的每处做工。



第二章
宝宝发育历程

看着宝宝一天天长大，亲眼见证宝宝从最初那个皱皱的“小老头”悄然变成漂亮的小宝贝，妈妈的心里是什么感觉呢？陪伴宝宝成长，留下美好的回忆。

1 月龄宝宝的发育

1月龄宝宝在生长发育和智能发育方面的情况如下。

身高

正常足月的新生儿，诞生时男宝宝平均身长约50.4厘米，女宝宝平均身长约49.7厘米。满月时男宝宝平均身长约56.8厘米，女宝宝平均身长约55.6厘米。

体重

正常足月儿的出生体重男宝宝约3.3千克，女宝宝约3.24千克，出生后1周出现生理性体重下降，7～10月天恢复。如果宝宝饮食正常，在满月时其体重通常可比出生时体重增加1.5千克左右，男宝宝平均体重约5.1千克，女宝宝平均体重约4.7千克。

头围

出生时足月儿平均头围男宝宝约34.5厘米，女宝宝约34厘米。头围过大或过小都要到医院做进一步检查，以排除异常情况(如脑积水、小头畸形等)。满月时男宝宝平均头围约38厘米，女宝宝平均头围约37.2厘米。

囟门

前囟平软，斜径约为2.5厘米，如果出生摸不到或有凹陷、饱满为异常。后囟门在生后6个月内闭合。

呼吸

正常新生儿安静状态下呼吸约为40次/分钟。随着月龄的增加，宝宝的呼吸频率逐渐减慢，1岁以下宝宝呼吸频率约为30次/分钟。

体温

新生儿体温在36～37℃，体温调节能力差，随环境温度变化而升降。满月正常体温在腋窝处为35.9～37.2℃。

视觉

能清楚看到20厘米左右之内的物品。喜欢追随人脸看，尤其是妈妈的笑脸、差别鲜明的影像、强烈对比的颜色、条形图等。目光漂移，偶尔出现内斜视。

听觉

已有声音的定向力。喜欢听妈妈的心跳声及高调的声音，更喜欢听妈妈的声音。听到悦耳声音可停止啼哭，强的噪声易使其受到惊吓、呼吸频率改变、哭闹，并转向与发声源相反的方向。

动作

新生儿手有反射性握持功能，大部分时间手呈握拳状，拇指可在拳内(内收)或拳外。有时将手放进嘴里，不能准确控制双手。

触觉

以口唇周围最灵敏。喜欢柔软的衣服和被子，轻柔的抚摸和拥抱使孩子感到舒适和安全，不喜欢被粗鲁地摸、抱。

味觉

知道酸、甜、苦、咸等味道，尝到酸、苦等味道有不愉快的表情。新生儿天生喜欢甜味。

语言与社交

会用哭声表示需求，发出细小的喉音。除因尿湿、饥饿、不适等哭闹外，也会因希望被陪伴和关注而啼哭。

2 月龄宝宝的发育

2月龄宝宝的生长发育和智能发育情况如下。

身高

男宝宝平均身高为60.5厘米左右，女宝宝平均身高为59.1厘米左右。

体重

男宝宝平均体重为6.3千克左右，女宝宝平均体重为5.75千克左右。

头围

男宝宝平均头围为39.6厘米左右，女宝宝平均头围为38.6厘米左右。

囟门

宝宝在这个月时颅骨缝囟门是开放的，受睡觉姿势的影响，头很容易变形。

视觉

视觉集中的现象越来越明显，喜欢看熟悉地大人的脸。不仅能注视静止的物体，还能追随物体而转移视线，注意的时间也逐渐延长。

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，更喜欢听爸爸妈妈对他说话，并能表现出愉快表情。

微笑

这时候，每当爸爸妈妈对宝宝说话，对宝宝微笑时，宝宝也会对爸爸妈妈微笑，而且还会手舞足蹈，表现出兴奋的样子。尤其妈妈女性的温柔声音，比爸爸男性的低沉音更能诱发宝宝的微笑。

大动作

宝宝俯卧在床，头部可以向上抬数秒，面部与床呈45°，双腿屈曲。

精细动作

大人用拨浪鼓柄碰宝宝手掌时，宝宝能握住拨浪鼓2～3秒钟不松手。头能跟随视线内缓慢移动、色彩艳丽的物体转动180度。手指能自己展开合拢，能在胸前玩，会吸吮拇指。

语言

开始懂得别人说话中所流露出来的感情。还能区别熟悉和不熟悉的声音，以及男或女的声音。这阶段宝宝哭声明显地减少了。当宝宝身体舒服的时候，如向宝宝说话或点头，小宝宝会笑，还会发出“呃”“啊”的声音。这种声音通常被称为“咿呀声”。

情感

在宝宝情绪很好时，可对着他做出多种面部表情，使宝宝逐渐学会模仿面部动作。

社交

会很专注地凝视着某个人，笑容越来越多地出现，并逐渐从原来的无意识状态变成有意识的行为；大约一半的宝宝能够把父母和其他陌生人区分开来；与别人接触时，有时能发出声音作为回答，注视人脸；安静仰卧时，有时能自发地注视妈妈的脸，但时间很短暂。

记忆力

物体或人物在视野内消失时，宝宝认为物体就不存在了。用一样宝宝感兴趣的物体放他在眼前，当他用眼睛跟踪时，把物体移到一个宝宝看不见的地方，宝宝马上失去兴趣，转向其他事物。



温馨提示

在宝宝大动作能力训练上，可以让宝宝练习俯卧抬头。让宝贝俯卧，大人在他的头部上方摇铃铛，鼓励宝贝跟着铃声抬头，让下颌短时间离床，双肩抬起。每天练习2～3次。

3月龄宝宝的发育

3月龄宝宝生长发育和智能发育情况如下。

身高

男宝宝平均身高为63.3厘米左右，女宝宝平均身高为6.2厘米左右。

体重

男宝宝平均体重为7.2千克左右，女宝宝平均体重为6.6千克左右。

头围

男宝宝平均头围为41.2厘米左右，女宝宝平均头围为40.2厘米左右。头围是大脑发育的直接象征，可体现宝宝智力的发展情况。

囟门

宝宝的后囟门还未闭合。爸爸妈妈要注意，在宝宝后囟门闭合前，一定要防止坚硬物体的碰撞，但可以用水轻轻地洗。

视觉

宝宝能看清几米远的物体，对伴有声音、色彩鲜艳的玩具最感兴趣。视线随物体转动角度可达180°。

听觉

宝宝听觉有了明显的发展，能安静地听轻快柔和的音乐。已能辨别声音的方向，能将头转向发出声音的地方。



大动作

当把宝宝俯卧放在床上时，宝宝就会努力地用手和胳膊把自己支撑起来，有时能支撑1分钟左右，头还能随视线转动。可以翻身，表明宝宝对颈部的控制能力，以及身体协调力增强了。

精细动作

宝宝的双手能互握，会抓衣服，抓头发和脸。宝宝还会吸吮手指，宝宝的手指碰到嘴巴，会在反射作用下吸吮起来。

语言

嘴里常常发出一些简单的音调，如“噢”“啊”等，用一系列容易辨别的叫声，来表达自己的感觉。还会逐渐拉长音调以引起爸爸妈妈的注意。

情感

宝宝有了自己的喜怒哀乐。吃饱了会发出笑声；看见生人，会用哭来保护自己；饿了，会用很大的哭声来引起注意。宝宝的表情也越来越丰富，会明显出现欢愉或不快的情绪。

社交

到这个月末，宝宝可能已经学会用“微笑”谈话，有时他会通过有目的的微笑与你进行“交谈”，咯咯笑引起你的注意。其他时间，他会躺着等待，观察你的反应直到你开始微笑，然后他也以喜悦的笑容作为回应。他的整个身体将参与这种对话，他的手张开，一只或两只手臂上举，上下肢可以随你说话的音调进行有节奏地运动。

专家指导

3个月的宝宝会模仿人的面部运动，你说话时他会张开嘴巴，并睁大眼睛；如果你伸出舌头，他也会做同样的动作。

4月龄宝宝的发育

4月龄宝宝生长发育和智能发育情况如下。

身高

男宝宝平均身高为65.7厘米左右，女宝宝平均身高为64.2厘米。4～6个月身长每月增加2厘米左右。

体重

男宝宝平均体重为7.8千克左右，女宝宝体重平均为7.2千克左右。4～6个月每月体重增加400～600克。

头围

男宝宝平均头围为42.2厘米左右，女宝宝平均头围为41.2厘米左右。

胸围

男宝宝平均胸围约为42.3厘米，女宝宝平均胸围约为41.1厘米。

囟门

在这一阶段，正常宝宝的前囟门可随着头围的增加而略变大，但一般不大于3.0厘米，不小于1.0厘米，也不向外突出。

视觉

宝宝在4个月时，可以看到2～3米远的距离。视觉功能已比较完善，能辨别不同的颜色，并能追视了。对鲜艳的颜色分外感兴趣，喜欢红、橙、黄等暖色调的颜色，对红色的物品最感兴趣。

听觉

4个月的宝宝，听力明显增强，只要在耳朵边发出声音，宝宝就会跟着声音的来源转头。如果声音太大或刺耳，宝宝就会因惊恐而啼哭。

大动作

4月龄宝宝身体有了协调能力。仰卧时会把双脚高高举起，试图去踢吊起的小玩具；有时会把双脚交叉起来，来回搓蹭自己的小脚丫，而且小手也不闲着，会一伸一伸地去抓自己的小脚趾头。俯卧时宝宝的上身能完全抬起，头也能挺得很直，并且还能坚持几分钟。当爸爸妈妈把宝宝抱起来时，宝宝的小脑袋开始东张西望，转动得比较自如了。

精细动作

宝宝手的活动能力更加自如。到了4个月时，宝宝的握持反射逐渐消失，两只小手可以自由地合拢和张开。会将双手放在一起，并互相玩弄；还会经常旁若无人地将自己的小手咂吧得津津有味，甚至将整个拳头伸进嘴里。

握物时，不再显得笨拙，而是大拇指和其他四指对握，抓得比较牢。

语言

现在的宝宝，嘴里发出的不再只是简单的几个元音了。宝宝还可以经常变换音区，有时用紧闭的嘴唇挤压气流，发出“乌”“弗”“丝”等音；有时嘴唇一张一合地又发出“啊”“噗”的声音。

情感与社交

4个月的宝宝有了自己的情感需求。宝宝除了对食物和睡眠有需求外，更加要求与人接触。当妈妈或爸爸走近宝宝的床边时，宝宝手脚一张一合地，渴望着爸爸妈妈的搂抱和爱抚。宝宝出现认人的表现。



温馨提示

4月宝宝有时会用小手来回蹭自己的头脸，或许是痒痒了。当宝宝看见一件玩具时，会高兴地伸出手去拿；当抓住玩具时，还会把玩具拿到眼前来看。手拿得到的东西不论是什么，都想摸一摸、啃一啃。

5月龄宝宝的发育

5月龄宝宝生长发育和智能发育情况如下。

身高

男宝宝平均身高为67.8厘米左右，女宝宝平均身高为66.2厘米左右。

体重

男宝宝平均体重为8.3千克左右，女宝宝平均体重为7.6千克左右。人工喂养的宝宝体重增长更快，可比上月增加1.5千克左右。

头围

男宝宝平均头围为43.3厘米左右，女宝宝平均头围为42.1厘米左右。

囟门

正常宝宝5个月大时前囟门可随着头围的增加而略变大。虽比4个月略大，但仍然不大于3.0厘米，不小于1.0厘米，也不向外突出。此时宝宝的后囟门已快闭合。

视觉

5个月的宝宝视觉比4个月时更加完善，喜欢看色彩鲜亮的物品。

听觉

5个月宝宝会集中注意力听音乐。当宝宝啼哭的时候，如果放一段音乐，正哭的宝宝会停止啼哭，扭头寻找发出音乐的地方，并集中注意力倾听。

听到柔和动听的曲子时，宝宝会发出咯咯地笑声，而且小嘴里也咿咿呀呀地应和着，拍打着小手，显示出愉快、满意的表情。如果听到刺耳嘈杂的声音，宝宝就会表现出惊恐的样子，甚至啼哭起来。

大动作

宝宝趴着时，能用两手支撑起身体，而且能较长时间地抬起头。如果扶住宝宝的腰部，宝宝还能勉强坐一会儿，但自己还不能坐稳。如果爸爸妈妈把宝宝抱到膝盖上时，宝宝就会高兴的双脚并拢，顺着爸爸妈妈的手劲儿，上下地蹦跳，越蹦跳越有劲儿，越蹦跳越高兴。



到第 5 个月，还没有上述这些手脚运动或活动甚少的宝宝，就属于“ 老实型 ”宝宝，可能是睡得过多所致。这样的宝宝应尽量抱到户外进行活动。

精细动作

用手和整个身体够取眼前的玩具，偶尔能抓住悬在胸前的玩具，喜欢敲东西，用手拍或脚踢玩具；抓着东西就往嘴里送，被制止后仍放倒嘴里。

语言

这时候的宝宝，语音越来越丰富，还试图通过吹气、咿咿呀呀、尖叫、笑等方式来“ 说话 ”。爸爸妈妈说话时，宝宝的眼睛会盯着看，并学着爸爸妈妈的样子发出“ 喀、喀 ”的声音，宝宝还会练习使用他的小舌头，将它伸出嘴唇外发出“ 呸呸 ”的爆破声，而且语音越来越熟练。

情感和社交

5个月的宝宝被亲吻或搂抱显得安静和舒适；喜欢看着镜中人笑并用手拍打。听到妈妈或熟悉的人说话的声音就高兴，不仅仅是微笑，有时还会大声笑。此时的宝宝是一个快乐的、令人喜爱的小人儿。微笑现在已经随时可见了，而且，除非宝宝生病或不舒服，否则，每天长时间展现的愉悦微笑都会点亮爸爸和妈妈的生活。这一时期是巩固宝宝与父母之间亲密关系的时期。

6 月龄宝宝的发育

6月龄宝宝生长发育和智能发育情况如下。

身高

男宝宝平均身高为69.8厘米左右。女宝宝平均身高为68.1厘米左右。

体重

男宝宝平均体重为8.7千克左右，女宝宝平均为8.1千克左右。

头围

男宝宝平均头围为44.2厘米左右，女宝宝平均头围为43.1厘米左右。

认知

这个时期，宝宝处在“发现”阶段。随着认知能力的发育，他很快会发现一些物品，例如铃铛和钥匙串，在摇动时会发出有趣的声音。当他将一些物品扔在桌上或丢到地板上时，可能启动一连串的听觉反应，包括喜悦的表情、呻吟或者导致物件重现或者消失的其他反应。

现在，宝宝变得越来越好动，对这个世界充满了好奇心。这个阶段是宝宝自尊心形成的非常时期，所以爸爸妈妈要引起足够的关注，对宝宝适时给予鼓励，从而使宝宝建立起良好的自信心。

视觉

宝宝在6个月后，远距离知觉开始发展，能注意远处活动的东西，如天上的飞机、小鸟等。这时的视觉有了一定的细察能力，这是观察力的最初形态。对于这时期的宝宝，周围环境中新鲜的和鲜艳明亮的活动物体都能引起他们的注意。

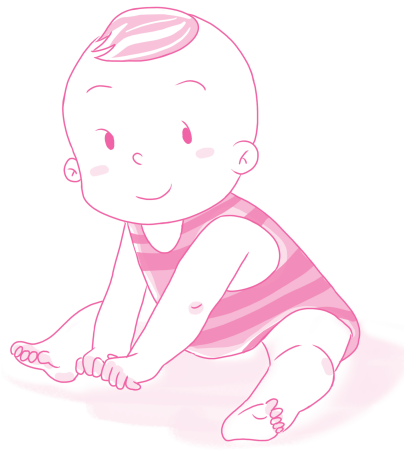
拿到东西后会翻来覆去地看看、摸摸、摇摇，表现出积极的感知倾向，这是观察的萌芽。这种观察不仅和动作分不开，而且可以扩大宝宝的认知范围。

大动作

宝宝俯卧时，能用肘支撑着将胸抬起，但腹部还是靠着床面。仰卧时喜欢把两腿伸直举高。随着颈肌发育的成熟，宝宝的头能稳稳当当地竖起来了。

如果妈妈把吃饱喝足的宝宝放在床上，宝宝已经不愿意像以前那样顺从地躺着了，而是身体一耸一耸地，会很快地从仰卧位翻到侧卧位，又从侧卧位翻到俯卧位。

精细动作



6个月的宝宝，只要在眼前的东西，不论是什么伸手就抓，并且还会两只小手同时抓。但是，这时宝宝还不会用手指尖捏东西，只能用手掌和全部手指生硬地抓东西。宝宝能将一块积木传给左手，右手再拿第二块。如果妈妈逗宝宝玩，用手绢遮在宝宝的脸上，宝宝能够用手抓住并扯下来。虽然宝宝的手还不大会驱动手指，但已经能够自由地使用双手了，并且手、眼、口已经配合得比较自如了。

语言

现在的宝宝，只要不是在睡觉，嘴里就一刻不停地“说着”，尽管爸爸妈妈听不懂宝宝在说什么，但还是能够感觉出宝宝所表达的意思。宝宝会一边摆弄着手里的玩具，一边嘴里发出“喀…哒…妈”等声音。

情感和社交

现在的宝宝高兴时会笑，受惊或心情不好时会哭，而且情绪变化非常快。当妈妈离开时，宝宝的小嘴一扁一扁地似乎想哭，或者哭起来。当宝宝听到妈妈的话语时，就会张开小嘴咯咯地笑着，并把小手聚拢到胸前一张一合地像是拍手。

7月龄宝宝的发育

7月龄宝宝生长发育和智能发育情况如下。

身高

男宝宝平均身高为71.1厘米左右，女宝宝平均身高为69.5厘米左右。

体重

男宝宝平均体重为9.1千克左右，女宝宝平均为8.5千克左右。

前囟门

这个时期的宝宝，前囟门开始逐渐变小，囟门大小多在1.5厘米以内(对边中点连线的距离)。

牙齿

多数宝宝已经长出了1～3颗门牙。

视觉

看周围环境，但更爱看妈妈、食物、玩具等和自己有关的物象。能较长时间注意物象；能辨别不同物象；对陌生人表现出惊奇；看到吃的能认识。这时妈妈告诉宝宝什么是能吃的，什么是不能吃的，宝宝就不会把什么都放进嘴里啃了。

听觉

能熟练地寻找声源，听懂不同语气、语调表达的不同意义。他对你发出声音的反应更加敏锐，并尝试着跟你说话。

认知

此时的宝宝，玩具丢了会找，能认出熟悉的事物。对自己的名字有反应。能跟妈妈打招呼了，会自己吃饼干了，出现认生的行为，对许多东西表现出害怕。

大动作

翻身动作已相当灵活了，能连续翻身；不需要爸爸妈妈的扶持就可以独自坐稳；有事把宝宝放到床栏边，宝宝能扶着围栏自己站起来，甚至把小腿抬起来试着迈步。这时候宝宝尽管还不能够站立，但两腿能支撑大部分的体重。当把宝宝放到床上时，宝宝就会“不安分”地手脚并用，企图向前爬行，如果妈妈用手顶着宝宝的小脚丫，宝宝会爬出很远；俯卧时能原地打转。

精细动作

手的动作更灵活，能将玩具从一只手传到另一只手，喜欢撕纸玩，喜欢用手指到处摸、捅、挠。

语言

这时他开始主动模仿说话声，在开始学习下一个音节之前，他会整天或几天一直重复这个音节。能熟练地寻找声源，听懂不同语气、语调表达的不同意义。家长要像教他叫“爸爸”和“妈妈”一样，耐心地教他一些简单的音节和诸如“猫”“狗”“热”“冷”“走”“去”等词汇。

专家指导

尽管至少还需要 1 年的时间，你才能听懂宝宝咿呀的语言，但周岁以前宝宝就能很好地理解你说的一些词汇。

情感和社交

宝宝已经能够区别亲人和陌生人，看见看护自己的亲人会高兴，从镜子里看见自己会微笑，如果和他玩藏猫猫的游戏，他会很感兴趣。这时的宝宝会用不同的方式表示自己的情绪，如用哭、笑来表示喜欢和不喜欢。这个时期的宝宝能有意识地较长时间注意感兴趣的事物，宝宝仍有分离焦虑的情绪。

8月龄宝宝的发育

8月龄宝宝生长发育和智能发育情况如下。

身高

男宝宝平均身高为72.6厘米左右，女宝宝平均身高为71.1厘米左右。

体重

男宝宝平均体重为9.5千克左右，女宝宝平均为8.7千克左右。8个月宝宝，体重增长的速度变缓慢了。

头围

男宝宝平均为45.3厘米左右，女宝宝平均为44.1厘米左右。

牙齿

宝宝到本月已长出了2～4颗乳牙。

视听

能辨别出友好和愤怒的说话声；能通过视觉、听觉来模仿人的活动。用温柔的语气对宝宝谈话，他会很高兴；如果用很大声的类似于训斥的声音，宝宝会哭；当宝宝高兴时，大人欢快的大笑，宝宝会跟着模仿。具有音乐感的宝宝在这个阶段听到音乐就会兴奋地想跳舞，可能还会因为音乐的节奏不同而改变爬行的姿势。

认知

宝宝对周围的一切充满好奇，但注意力难以持续，很容易从一个活动转入另一个活动。对镜子中的自己有拍打、亲吻和微笑的举动，会移动身体拿自己感兴趣的玩具。懂得大人的面部表情，大人夸奖时会微笑，训斥时会表现出委屈。

精细动作

他基本上可以很精确地用拇指和食指、中指捏东西，他会对任何小物品使用这种捏持技能。

无论看到什么都喜欢伸手去拿。能将小物体放在大盒子里去，再倒出来，并反复地放进倒出。

宝宝的手变得更加灵活，会使劲用手拍打桌子，对拍击发出的响声感到新奇有趣，能伸开手指，主动地放下或扔掉手中的物体。能同时玩弄两个物体，如把小盒子放进大盒子，用小棒敲击铃铛，两手对敲玩具等。

会捏响玩具，也会把玩具给指定的人。将东西从一只手换到另一只手。不论什么东西在手中，都要摇一摇或猛敲。

语言

宝宝会笨拙地发出“妈妈”或“拜拜”等声音。他会利用“妈妈”的声音召唤你或者吸引你的注意。

宝宝明显地变得活跃了，发音明显地增多。能发出各种单音节的音，会对他的玩具说话。

宝宝在理解成人的语言上也有了明显的进步。他已能把妈妈说话的声音和其他人的声音区别开来，可以区别成人不同的语气。如大人在夸奖他时，他能表示出愉快的情绪；听到大人在责怪他时，他会表示出懊丧的情绪。

情感和社交

如果对宝宝十分友善地谈话，他会很高兴；如果训斥他，他会哭。从这点来说，此时的宝宝已经开始能理解别人的感情了。喜欢让大人抱，当大人站在宝宝面前，伸开双手招呼宝宝时，宝宝会发出微笑，并伸手表示要抱。



温馨提示

在本阶段，宝宝每天说“妈妈”仅仅是为了实践说词汇，他还不明白这些词的含意，还不能和自己的爸爸、妈妈真正联系起来。

9月龄宝宝的发育

9月龄宝宝生长发育和智能发育情况如下。

身高

男宝宝平均身高为73.8厘米左右，女宝宝平均身高为72.4厘米左右。

体重

男宝宝平均体重为9.6千克左右，女宝宝平均体重为8.9千克左右。

头围

男宝宝平均头围为45.7厘米左右，女宝宝平均头围为44.5厘米左右。

囟门

9个月宝宝前囟门还没有闭合，一般在12～18个月龄时闭合。

牙齿

9个月宝宝已经有3～5颗牙齿了。

视觉

这时期宝宝的视觉范围越来越广，视线能随移动的物体上下左右地移动，能追随落下的物体，寻找掉下的玩具，并能辩别物体大小、形状及移动的速度。能看到小物体，开始区别简单的几何图形，观察物体的不同形状。

听觉

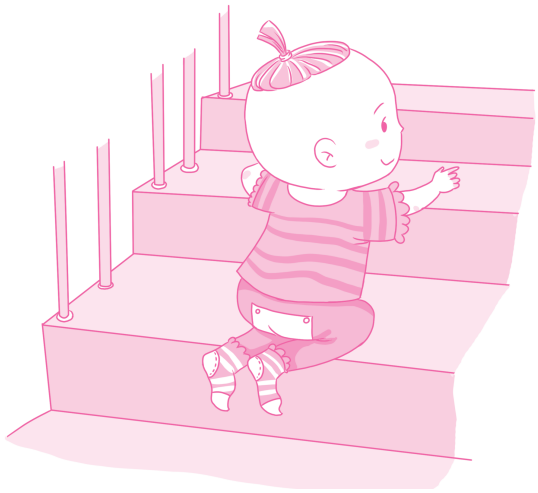
能区分音的高低，如在和宝宝敲击木琴时，宝宝有时会专门敲高音，有时又专门敲低音。不久宝宝就会知道：敲长的木条声音低，敲短的木条声音高。

认知

宝宝“喜新厌旧”的速度加快，特别需要新的刺激，遇到感兴趣的玩具，宝宝会试图拆开，还会将玩具扔到地板上。

大动作

进入9个月的宝宝会用手和膝盖爬行，爬的很好。活动的能力和空间大了，能按照自己的意愿做一些动作了。有的宝宝睡醒后，如果妈妈不在身边，自己就能翻身坐起来，而且还可以稳坐10分钟以上。有时还手脚并用地向前爬行几步。如果宝宝高兴，还能较灵巧地自己扶着东西站起来。



精细动作

宝宝进入9个月后，会用拇指和食指捏起相对小的物品；会敲击手中的玩具；知道怎样得到够不着的玩具。手眼更加灵活协调了，有时专门把刚刚捡到的小积木有意扔了，然后再拣起来，甚至能把小积木扔得远一些，然后俯卧下身体，向前爬几步后又捡回来。

语言

能说一个字但发音不清；随音乐的哼唱，音调与所听音乐接近；宝宝会叫“爸爸”“妈妈”了。宝宝已经能听懂很多词、句，对大人说的话能做出反应。

情感和社交

喜欢与人一起做游戏；当发出声音或者做出动作时喜欢听别人称赞；对亲人分离有恐惧的面部表情。对爸爸妈妈一些简单的语言和表情，都能够领会，尤其对爸爸妈妈的表扬，宝宝更能做出热烈的反应。

10 月龄宝宝的发育

10月龄宝宝生长发育和智能发育情况如下。

身高

男宝宝平均身高为75.5厘米左右，女宝宝平均身高为73.8厘米左右。

体重

男宝宝平均体重为9.9千克左右，女宝宝平均体重为9.3千克左右。

头围

男宝宝平均头围为46.1厘米左右，女宝宝平均头围为44.9厘米左右。

胸围

男宝宝平均胸围45.6厘米左右，女宝宝平均胸围44.6厘米左右。

视觉

眼睛具有了观察物体不同形状和结构的能力，成为宝宝认识事物、观察事物、指导运动的有利工具。宝宝可通过看图画来认识物体，很喜欢看画册上的人物和动物。

宝宝学会了察颜观色，尤其是对父母和看护人的表情，有比较准确的把握了。

听觉

宝宝的声音定位能力已发育很好，有清楚的定位运动，能主动向声源方向转头。大人可手拿风铃，分别在宝宝的上方和下方晃动出声，观察宝宝是否会跟着声音上下抬头、低头。

大动作

扶立时背、髋、腿能伸直，搀扶着能站立片刻，能抓住栏杆从坐位站起，能够扶物站立，双脚横向跨步。也能从坐立主动地躺下变为卧位，而不再被动地倒下。

精细动作

此时的宝宝会出现一个非常重要的动作，就是伸出食指，喜欢用食指抠东西，喜欢将手指插入小孔中或用食指戳纸上的洞孔。喜欢把玩周围的物品；开始减少把玩具放入口中；对自己的身体部位感兴趣。这些动作的出现不是偶然的，是孩子心理发展到一定阶段表现出来的能力，是表示孩子出现了一些探索性的动作。

语言

此时他也许已经能用简单语言回答问题；会做3～4种表示语言的动作；对不同的声音有不同的反应，当听到“不”或“不动”的声音时能暂时停止手中的活动，知道自己的名字，听到妈妈说自己名字时就停止活动，并能连续模仿发声。听到熟悉的声音时，能跟着哼唱，说一个字并以动作表示。



温馨提示

妈妈和爸爸要充分利用这段时间训练宝宝的会话能力。尽管有时听不出宝宝在说什么，但妈妈或爸爸都要善于倾听和回应，必须与宝宝进行对话，从而鼓励宝宝不断地进行尝试。

情感和社交

随着时间的推移，宝宝的自我概念变得更加成熟，他见陌生人和与妈妈分离时几乎没有障碍，他自己也将变得更加自信。喜欢被表扬，主动亲近小朋友。之前爸爸妈妈可能在他舒服时指望他能听话，但是现在通常难以办到，他将以自己的方式表达需求。当他变得更加活跃时，你会发现你要经常说不，以警告他远离不应该接触的东西。

11 月龄宝宝的发育

11月龄宝宝生长发育和智能发育情况如下。

身高

男宝宝平均身高为77.3厘米左右，女宝宝平均身高为75.2厘米左右。

体重

男宝宝平均体重为10.2千克左右，女宝宝平均体重为9.5千克左右。

头围

男宝宝平均头围值46.4厘米，女宝宝平均头围值45.3厘米。

牙齿

宝宝出牙的时间因人不同而有些差异，但一般是乳中切牙6～8个月，乳侧切牙8～12个月，第一乳磨牙12～14个月，乳尖牙15～20个月，第二乳磨牙20～40个月。

认知

此时的宝宝已经能指出身体的一些部位；不愿意妈妈抱别人，有初步的自我意识。喜欢摆弄玩具，对感兴趣的事物长时间地观察，知道常见物品的名称并会表示，能仔细观察大人无意间做出的一些动作，头能直接转向声源，也是词语—动作条件反射形成的快速期。

大动作

此时的宝宝，大人牵1只手就能走了，并能扶着推车向前或转弯走。能主动地由坐位改为俯卧位，或俯卧位改为坐位。还会在穿裤子时伸腿，用脚蹬去鞋袜。勺子对孩子有了特殊的意义，不仅可以作敲鼓的鼓槌，还可以学习自己往嘴里送食品。能自得其乐地独自坐着玩一会儿，可以平稳地坐在地毯上玩耍，也能毫不费力地坐到一个矮椅子上，还可以扶着家具迈步走。

精细动作

宝宝手的功能更加灵活。有的宝宝能把较轻的门推开和关上；也能拉开抽屉了；还有的宝宝能模仿大人，把杯子里的水倒出来了；11个月的宝宝，还会表演“拍拍手”“摸摸头”“再见”“笑一个”等“节目”了。

手的动作灵活性明显提高，会轻易使用拇指和食指捏起东西，能玩弄各种玩具。能试着拿笔并在纸上乱涂，从只会画曲曲弯弯的线，然后慢慢地会画圆和直线，再后来宝宝就会表达出嘴、眼睛等物。有的孩子还会搭积木。

语言



11个月的宝宝，说话处于萌芽阶段，但被动语言却有了较快的发展。宝宝能够理解很多大人说的话。对成人的语言由音调的反应发展为能听懂语言的词义。

这段时期的宝宝，已能模仿和说出一些词音。宝宝常常用一个单词表达自己的多种意思，如“外外”，根据情况可能是指“我要出去”或“妈妈出去了”。

会用手指着东西提要求，比如看见了食物，就用手指着，嘴里说“吃，吃”。随音乐做动作；当听到“不行”时停止活动。

情感和社交

11个月的宝宝，不但身体强壮了，而且还能明显地表现出自己的好恶。当宝宝看到妈妈走过来时，就高兴的又叫又拍手，看那个样子，简直不知该用什么来表达自己高兴的心情了。但宝宝一见到他惧怕和不喜欢的人，如穿白大褂儿的医生时，就哇哇地大哭，碰都不让碰，非常地“认生”。

12 月龄宝宝的发育

12月龄宝宝生长发育和智能发育情况如下。

身高

男宝宝平均身高为78.3厘米左右，女宝宝平均身高为76.8厘米左右。

体重

男宝宝平均体重为10.5千克左右，女宝宝平均体重为9.8千克左右。

头围

男宝宝平均头围为46.8厘米左右，女宝宝平均头围为45.5厘米左右。

认知

此时宝宝仍然非常爱动，不要期望他会有所不同。在宝宝周岁时，将逐渐知道所有的东西不仅有名字，而且也有不同的功用。妈妈爸爸会观察到他将这种新的认知行为与游戏融合，产生一种新的迷恋。

此时宝宝也许已经会随儿歌做表演动作。能完成大人提出的简单要求。不做成人不喜欢或禁止的事。隐约知道物品的位置，当物体不在原来的位置时，他会到处寻找。已经具备了看书的能力，他们可以认识图画、颜色、指出图中所要找的动物、人物。当然，这需要妈妈的指导和协助。

大动作

此时的宝宝能够站起、坐下，绕着家具走的行动更加敏捷。不必扶，自己站稳能独立走几步。站着时，能弯下腰去捡东西，也会试着爬到一些矮的家具上去。有的宝宝已经可以自己走路了，尽管还不太稳，但对走路的兴趣很浓，这一变化使宝宝的眼界豁然开阔。

精细动作

用食指指向自己所要的物品；能将爆米花大小的东西放进小瓶（瓶口直径2.5厘米）；开始偏向使用某只手；会捏有声响的玩具；在宝宝看着的情况下，无论玩具换几个地方都能在最后藏着的地方找到；会试用新方法玩儿玩具，如搭积木推倒后，换一个样子再搭；全掌握笔、画笔道。

虽然自己能拿着食物吃得很好，但还用不好勺子。他要试着自己穿衣服，拿起袜子知道往脚上穿，拿起手表往自己手上戴，给他个香蕉他也要拿着自己剥皮。这些都说明宝宝子的独立意识在增强。

语言

此时宝宝对说话的注意力日益增加，能够对简单的语言要求作出反应。对“不”有反应，利用简单的姿势例如摇头代替“不”。尝试模仿词汇。这时虽然宝宝说话较少，但能用单词表达自己的愿望和要求，并开始用语言与人交流。



温馨提示

为了促进宝宝语言发育，可结合具体事物训练宝宝发音。在正确的教育下，12个月的宝宝可以说出“爸爸、妈妈、阿姨、帽帽、拿、抱”等5～10个简单的词。

情感和社交

开始对小朋友感兴趣，愿意与小朋友接近、游戏。自我意识增强，开始要自己吃饭，自己拿着杯子喝水。可以识别许多熟悉的人、地点和物体的名字，有的宝宝可以用招手表示“再见”，用作揖表示“谢谢”。会摇头，但往往还不会点头。现在的宝宝一般很听话，想讨人喜欢，愿意听大人指令帮你拿东西，以求得赞许，对亲人特别是对妈妈的依恋也增强了。

13～15月龄宝宝的发育

13～15月龄宝宝生长发育和智能发育情况如下。

身高

这3个月内平均每月身高增加1.1～1.2厘米。15个月时，男宝宝平均身高约81.4厘米，女宝宝平均身高80.2厘米左右。

体重

这3个月内平均每月体重增加200～300克。15个月时，男宝宝体重平均11.0千克，女宝宝体重平均10.43千克。

头围

15个月时，男宝宝平均头围47.3厘米左右，女宝宝平均头围46.2厘米左右。

胸围

15个月时，男宝宝平均胸围47.3厘米左右，女宝宝平均胸围46.2厘米左右。

牙齿

15个月时，宝宝已经长出4～12颗牙齿了。

认知

15个月时，和宝宝一起看书时边看边问，你会发现宝宝有心领神会的能力，能用声音和表情回答。看书时最好让宝宝自己翻书。宝宝已经懂得什么是好，什么是不好，可以记住故事情节。

每天在宝宝睡觉前都可以通过给他阅读来分享这些美好的时间，同时通过阅读会激发宝宝的好奇心、想象力和说话的欲望。



大动作

刚刚学习走路的宝宝，两只胳膊总是张着，不能自然地垂放在身体两侧。等到宝宝走稳了，平衡找好了，宝宝的两只胳膊就放下来了。

宝宝到了这个月龄，会扶着栏杆或其他物体，抬起一只小脚丫，把脚下的皮球踢跑了。爸爸妈妈可别小瞧宝宝的这“一抬足”，可不比国足的临门一脚难度小啊。

宝宝肢体运动能力逐渐增强，会借助小凳子、桌子、沙发等物体向高处爬。宝宝可能会独自爬上6～10个台阶，如果妈妈牵着宝宝的手，宝宝可能站立着走上好几级台阶。

精细动作

宝宝一双小手越发灵活了，会把两块积木摞起来了。会把小桶中的玩具拿出来，并放回小桶。会自己拿勺吃饭，能用两手端起自己的小饭碗，很潇洒地用一只手拿着奶瓶喝奶、喝水。宝宝还能用食指和拇指捏起线绳一样粗细的小草棍。

宝宝已经完全能用杯子喝水了，滴水不漏做不到，但能把大部分水喝到肚子里。

宝宝会把一只手指插到瓶口中，这个能力让宝宝很欢喜，像着了魔似的，只要看到有孔、有眼儿的地方，宝宝都会把自己的手指插进去。

语言

说话早的宝宝可能会说出一两句3个字组成的语句了，大多数宝宝能够有意识地叫爸爸、妈妈，甚至会叫爷爷、奶奶、姥姥、姥爷、叔叔、姑姑。这么大的宝宝开始喜欢和周围的亲人说话，用极少的字表达丰富的意思。宝宝并非完全复述父母的话，会重新整合了他听到的语言，因此常常说出父母从来没说过的话。

情感和社交

15个月的宝宝一方面有了独立意愿和探索冒险精神，另一方面又容易产生恐惧和孤独感。在3岁以前，宝宝都不会是一个很好的游戏伙伴。和小朋友们在一起的时候总是各玩各的，彼此之间缺乏交流。

16～18月龄宝宝的发育

16～18月龄宝宝生长发育和智能发育情况如下。

身高

这3个月内宝宝身高增加约2厘米。18个月时，男宝宝平均身高84.0厘米左右，女宝宝身高平均82.9厘米左右。

体重

这3个月内宝宝体重净增加约400克。18个月时，男宝宝平均体重11.6千克左右，女宝宝身高平均11.0千克左右。

头围

18个月时，男宝宝平均头围47.8厘米左右，女宝宝头围平均46.7厘米左右。

胸围

18个月时，男宝宝平均胸围48.1厘米左右，女宝宝平均胸围47.0厘米左右。

认知

18个月时，宝宝能分辨出什么能吃，什么不能吃。能够分辨出物体的形状。宝宝喜欢玩橡皮泥，这不但能锻炼宝宝手的运用能力，还能够开发宝宝的想象能力。

宝宝能够集中注意力观看动画片或书本上的图画，并能够记住动画片中的部分内容。记得最清楚的是人物（尤其是小动物）的名字，对故事中的情节有了初步理解能力，如果动画片中的人物哭了，宝宝可能会跟着哭；如果动画片有让宝宝兴奋的场面，宝宝会用自己的方式表示，如蹦跳、鼓掌、欢叫、原地转圈、大笑等。

大动作

进入18个月以后，大多数宝宝已经能够下蹲、行走自如了。有的宝宝还可能会眼睛盯着地面，动作不是很协调地向前冲着跑几步。或许有的宝宝早在1岁时就开始尝试着向后退着走了，但大多数宝宝要到了这个月龄，才能掌握向后退着走的技巧。

精细动作

宝宝学会了自己脱衣服，但还不能很好地穿衣服，拉链衣服还不能自己拉上，会使用粘贴式的鞋带，但可能会粘得歪七扭八。能借助工具取够不到的东西，这不但是宝宝运动能力的进步，也是宝宝协调能力的进步。从某种角度讲，也表现了宝宝分析、解决问题的能力。

语言

18月龄的宝宝，开始使用语言和周围人打招呼。如果客人要走了，宝宝会向客人说“再见”。基本上能掌握50～100个词，50%的宝宝能够掌握60～80个口语词汇。从这个月开始，宝宝的词汇量猛增，此后半年，可以说是宝宝词汇量爆炸期。

宝宝能够发出20多种不同的音节，这些音节能够组成50多种不同的词或类似词。宝宝说出的句子通常包括1个名词和1个动词，开始向儿童语调发展。

宝宝能够说出身体所有部位的名称，不但能指出自己身体部位的名称，还能指出其他人的，理解各部位的功能和作用。



温馨提示

宝宝玩耍时，周围并没有人和他对话，但宝宝会自己和自己说话，这时妈妈没有必要打扰宝宝，宝宝是在锻炼自己的语言能力。

情感和社交

宝宝开始向着反抗期迈进，一般在2岁时出现典型的反抗期。你会发现宝宝已经有了主见和个性，自我意识和思考的独立性增强了，对妈妈极度依恋的情态，一去不复返了。宝宝天生不认输。当宝宝搭建的积木发生突然倒塌时，绝对不会就此罢手，会一遍遍地去搭。

宝宝和其他小朋友在一起玩耍的时候，让父母比较头疼的1件事就是宝宝经常表现的很自私，玩具、吃的东西都不和别人分享。

19 ～ 21 月龄宝宝的发育

19～21月龄宝宝生长发育和智能发育情况如下。

身高

这3个月内宝宝身高增加约3厘米。21个月时，男宝宝平均身高87.3厘米左右，女宝宝平均身高86厘米左右。

体重

这3个月内宝宝体重净增加约700克。21个月时，男宝宝平均体重12.4千克左右，女宝宝平均体重11.8千克左右。

头围

21个月时，男宝宝平均头围48.3厘米左右，女宝宝平均头围47.2厘米。

认知

宝宝能分辨一些颜色了。如果还不能分出红色和绿色，可能会是红绿色盲。宝宝能够分辨出不同的物体，并把相同的物体匹配在一起。宝宝已经知道镜子中和自己一样的小朋友就是自己，还开始注视自己的“形象”。

宝宝能够区分物品的大小，比较出不同物品的差别。宝宝能画出近似水平线、垂直线和弧形线，喜欢画小动物等。

大动作

大多数宝宝到了21月龄都能自由地行走了，还能够跑了。

宝宝早在几个月前已经能够蹲下，并保持短暂的半下蹲状态。到了21月龄，宝宝能够保持半下蹲状态近10秒钟了。

大多数宝宝会双足并拢起跳，如果能够跳出三五十厘米远，甚至能够跳得更远，则说明体能发育已经非常好了。

宝宝已经不用扶着栏杆，甚至不用牵着妈妈的手，自己就能够独自爬至少3个台阶的楼梯了，但可能还不会两脚交替着连续上台阶。

宝宝会坐在车座上，脚踏在脚蹬上，把小车蹬起来。

精细动作

宝宝不但会关门，还会开门。

21月龄的宝宝，几乎可以随心所欲地使用双手，做自己想做的事情。宝宝能双手配合，把不同形状的积木插到相应的位置。宝宝喜欢向容器中放东西，不论什么都愿意把它们装进某个容器中，会把小娃娃、手表等放到水壶里，把沙子放到奶瓶中。



专家指导

宝宝喜欢模仿爸爸妈妈的样子学做家务，如用扫帚扫地板、帮妈妈洗菜，爸爸妈妈做的，宝宝都想试一试。

宝宝会自己脱鞋了。宝宝不但会脱鞋，还特别愿意脱鞋，最喜欢光着脚丫满地跑。

语言

21个月开始，宝宝词汇不但在数量上增加迅速，还有了质的突破。以往宝宝所掌握的新词多是他熟悉的人和物品名称——名词，现在宝宝开始掌握名词以外的词了，如热、冷、脏、怕、走、拿、玩、打等。

21月龄有30%以上的宝宝，会说出一个完整的句子。会表达很多日常需要，告诉妈妈他要吃饭、要喝水、要小便、要睡觉。还喜欢跟在妈妈身后，问这问那。

如果宝宝能够从1数到10，表现真的不错。宝宝已经能够背诵一首完整的儿歌了。

情感和社交

如果电视画面中出现令人悲伤的场景，宝宝也会收敛笑容，甚至会陪电视里的人物哭起来。

宝宝最亲近的人是妈妈，1～2岁宝宝特别依恋妈妈。但快到2岁时，除了继续依恋妈妈外，也开始亲近其他人。

随着宝宝自我意识的完善，不再把所有的东西都看成是自己的了。如果告诉他，那是小朋友的东西，宝宝很有可能会主动把手中的东西递给小朋友。这也是宝宝学会与人分享快乐的开端。

22 ～ 24 月龄宝宝的发育

22～24月龄宝宝生长发育和智能发育情况如下。

身高

这3个月内宝宝身高增加约3.5厘米。24个月时，男宝宝平均身高约91.2厘米，女宝宝平均身高约89.9厘米。

体重

这3个月内宝宝体重增加约800克。24个月时，男宝宝平均体重约13.2千克，女宝宝平均体重约12.6千克。

头围

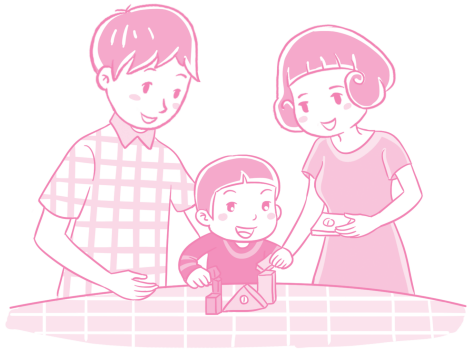
这3个月内宝宝头围增长0.4～0.5厘米。24个月时，男宝宝平均头围约48.7厘米，女宝宝平均头围约47.6厘米。

胸围

这3个月内宝宝胸围增长0.7～0.9厘米。24个月时，男宝宝平均胸围约49.4厘米，女宝宝平均胸围约48.2厘米。

认知

24月龄的宝宝，有极强的模仿力，也有极强的模仿欲望，妈妈要干什么，他就要干什么。2岁前的模仿大多是后滞的，或许几个小时后，或许几天后才开始模仿。现在不是这样了，马上就要行动。如果妈妈拿着墩布拖地，宝宝马上就要抢过来拖地。



大动作

宝宝能稳稳当当地走路了，也不再用脚尖踮着走（如果宝宝偶尔用脚尖踮着走，是在玩耍）。两条腿之间的缝隙变小了，两只胳膊可以垂在身体两边规律地摆动了。宝宝站在那里，两条腿直溜溜的，真的长大了。

精细动作

宝宝手眼配合越来越好了，会很耐心地把带小眼儿的珠子一个一个穿成串珠。只要是宝宝想做的事情，几乎都要尝试着去做。宝宝开始凭借自己的想法，画一些有意义的图画，如月亮、太阳、苹果、香蕉。

24个月的宝宝，能打开门插销，会画简单的图形，能搭更多层积木，能玩拼插图，会在大人的指导下折纸，还会创造性地折一个小动物。还会给玩具娃娃穿衣服，为将来宝宝自己穿衣服打基础。

语言

24月龄的宝宝语言发展再上新台阶，词汇量又一次爆炸式增长，宝宝用语言表达需求的能力更强了，有能力与父母进行交互式对话了。宝宝对语言表现出浓厚的兴趣，愿意使用新词和妈妈对话。

宝宝喜欢自己嘟嘟囔囔，说谁也听不懂的话，常常自言自语，连父母都听不出宝宝在说些什么。

如果宝宝从这个月开始出现口吃，这并不意味着宝宝语言发育异常或智力迟滞。这个时期的宝宝，词汇急剧增长起来，几乎能听懂父母所有的话，甚至还能听懂电视里的语言。

情感和社交

24月龄的宝宝独立性不断增强，开始有了自律能力，并特别在意自己的感受。宝宝开始尝试着做自己喜欢的事情，开始感受父母对他的情感。

宝宝开始喜欢和小朋友玩耍，但还缺乏合作精神，还太不懂得和小朋友分享快乐。这是正常的，不能因此认为宝宝不合群。

25 ～ 30 月龄宝宝的发育

25～30月龄宝宝生长发育和智能发育情况如下。

身高

30月龄时，男宝宝平均身高约为95.4厘米，女宝宝平均身高约为94.3厘米。

体重

30月龄时，男宝宝平均体重约为14.3千克，女宝宝平均体重约为13.7千克。

牙齿

30月龄时，宝宝已经出齐20颗牙齿。

认知



宝宝喜欢反复听一个故事，读一本书，这么大的宝宝一般都有这样的阅读特点。宝宝更喜欢依偎在妈妈怀里听妈妈讲故事的感觉。

宝宝有了联想能力，会把不同形状的石子、树枝和一些物品联系起来。如果宝宝看到1个鹅卵石，会告诉妈妈这是鸡蛋；如果宝宝看到一个小树枝像数字8，宝宝就会举着树枝告诉妈妈这是“ 8 ”。联想力是创造力的源泉，有了联想力，才能创造出前无古人的新生事物。让宝宝去漫无边际地联想吧！

宝宝不但认识身体上的器官，还能说出一部分器官的功能，而且能够举一反三。

大动作

宝宝会自如地蹲在地上玩，如果宝宝蹲得时间不长，可以不用借助手的力量，直接站起身来。

宝宝站着能把球扔出100厘米以外。宝宝的平衡感觉已经相当良好，站在离地100厘米的高凳上，能保持平衡向前走几步。

现在宝宝不满足于正常速度的跑步，他要快速奔跑了。宝宝跑得太快，自己突然想停下来，但宝宝还没有控制惯性的技巧，脚收住了，身体却收不住，常常会摔个大前趴。

精细动作

30月龄的宝宝已经可以穿脱简单的开领衣服，可以解开衣服上的按扣，还会开合拉锁。宝宝喜欢把鞋和袜子都脱下来。

宝宝偏爱爸妈使用的东西，喜欢穿爸妈的大鞋在屋里走来走去，还会站到镜子前面欣赏，看着自己穿着爸爸的大鞋，戴着爸爸的帽子，冲着镜子咯咯地笑。

语言

宝宝不仅对数有了理解，对物品的“单位”也有了理解，会说“给我两个苹果”。宝宝还不会使用量词，“送妈妈一朵花”会说成“送妈妈一张花”。

宝宝开始用语言表达自己的心情，描述自己的感受，不高兴时会说：“我生气了。”宝宝还会通过间接的陈述表达自己的要求，或向妈妈传递信息。比如说“我渴了”，妈妈就会给宝宝拿水来。

情感和社交

30月龄的宝宝，对父母有强烈的依赖感，也逐渐展现出对父母的情感。宝宝希望得到父母的喜欢，开始在意自己在父母心目中的样子和位置。

宝宝特别需要朋友，从其他小朋友那里宝宝可以得到许多生活经验和快乐，那是从父母那里学不来的，所以宝宝特别喜欢与小朋友一起做游戏。

31 ～ 36 月龄宝宝的发育

31～36月龄宝宝生长发育和智能发育情况如下。

身高

36月龄时，男宝宝平均身高约为98.9厘米，女宝宝平均身高约为97.6厘米。

体重

36月龄时，男宝宝平均体重约为15.3千克，女宝宝平均体重约为14.8千克。

认知

36月龄时，宝宝会说10个左右的英语单词。背诵儿歌、唐诗、广告词及简单故事。能数数到几十甚至100，会做数字汉字的配对。宝宝能认识4～6种几何图形，切分圆形1/2或1/4。拼上4～8块的拼图。从图中找出缺漏部分。从地图中找出自己居住的城市。也能画一些简单的图形，让小儿凭印象画图形、正方形、三角形。有的宝宝可以完整地画出人的身体结构，虽然比例不协调，但是基本的位置宝宝已经找准了。让宝宝画出一个人头轮廓，其可以填上其他部位。

宝宝的记忆力很好，会引述过去发生的事。妈妈可以用做过的事提醒她，锻炼她的记忆力。比如提醒他：“昨天我们去超市了，还记得吗？”

大动作

走、跑、跳、站、蹲、坐、摸、爬、滚、登高、跳下、越过障碍物，3岁宝宝的运动能力，应有尽有，无所不能，无所不会，真正成为全能型“运动员”了。

宝宝应该已经会拍球、抓球和滚球，并能够接住2米远抛来的球。经常玩秋千、翘翘板和滑梯可以提高孩子对自己身体的信心。让宝宝玩跳房子的游戏，或亲子单脚蹦（牵着宝宝的手让他单脚换着跳），可练习宝宝的跳跃能力。

精细动作

3岁宝宝锤子、剪刀都要用一用，拖把、扫帚都要试一试，破坏东西是一流高手，不会修理却有修理整个地球的愿望。捏橡皮泥、折小飞机、拼七巧板、玩电动玩具……一切都不在话下。

宝宝的空间感提高很快，能成功地把水和米从一个杯中倒入另一个杯中，而且很少撒出来。宝宝可以用积木搭成复杂的结构。会给娃娃穿脱衣服，喜欢玩过家家的游戏。

语言

3岁左右的宝宝，开始逐渐向连续性语言发展，能够离开具体情景表述一些意思了。

3岁左右的宝宝开始沉浸在自言自语的语言快乐中，这是宝宝语言发展的一个阶段。3岁以前宝宝的思考是直接用嘴说出来的。3岁以后，宝宝的思考就渐渐不直接说出来了，宝宝会静静地思考，并作出某作决定和行动。



温馨提示

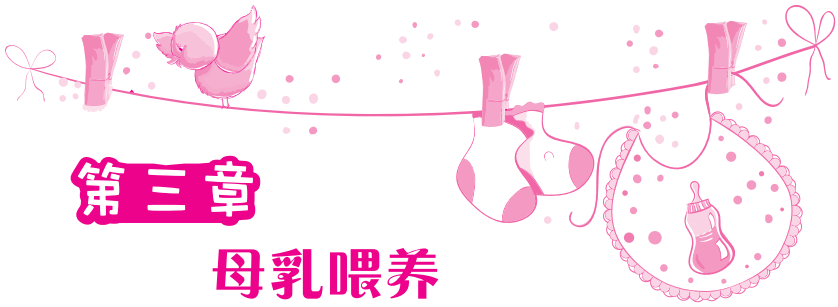
在宝宝3岁时家长应及时引导和纠正，培养宝宝开朗活泼，善于与人相处的良好性格。宝宝的社会行为和人际关系对 今后的学习和事业都有影响。

情感和社交

父母的性格、人品，怎样对待宝宝……这一切都深深地在宝宝人格发展的道路上留下印记，甚至影响宝宝一生的发展轨迹。

如果父母总是向宝宝发脾气，宝宝就会把“发脾气”看成是一种敌视，宝宝相应地会养成用“敌视”的眼光看待世界的习惯。

宝宝个性与家庭的影响很大，如果家长怕自己的孩子吃亏，过分保护，就会使孩子胆小怕事，遇事畏缩躲避。如果允许孩子在家充当“小皇帝”，他就会在外面表现得很霸道，欺负别人，不合群。到入幼儿园时这种个性会更加突出。



第三章 母乳喂养

初乳是宝宝最宝贵的营养品，妈妈一定要给小宝宝留好哦！给宝宝哺乳，姿势一定要掌握，还要帮助宝宝学会吮吸。宝宝饿时给宝宝喂奶，宝宝不饿就不要再喂了。

初乳最珍贵

初乳是宝宝来到人世间的第一口食物，也是妈妈给宝宝的最好、最珍贵的礼物。初乳含有成熟乳的各种营养成分，能使宝宝获取生长发育所需要的全部营养素。

· 初乳含乳铁蛋白最高，过渡乳和成熟乳依次降低。

· 新发现初乳中含有免疫活性细胞CD4。

· 初乳含溶菌酶最高，过渡乳和成熟乳依次降低。

· 初乳富含蛋白质和维生素A，含有帮助代谢胆红素的成分，含有较少的脂肪和乳糖。

提倡母乳喂养

现代医学证实，母乳是母亲给宝宝最理想的天然食物，它不但维护了食物与营养的均衡，是增强宝宝免疫力及抵抗疾病的最佳方法，更是促进宝宝大脑和智力健康发育的保证。

母乳中含有多种免疫细胞，经哺乳到达宝宝体内会发挥积极的抗病作用。其中，巨噬细胞可直接吞噬、杀伤病原微生物。

宝宝的体液免疫发育较晚较缓，免疫球蛋白的合成能力不及成人的50%，而在婴儿时期这种免疫蛋白的来源供给主要依靠母乳。

母乳喂养的关键期

现在全社会都在提倡母乳喂养，可见母乳喂养的重要性，而随着人们对母乳喂养意识的不断提高，越来越多的妈妈开始重视产后开奶。专家介绍，产后1小时是母乳喂养的关键时期。

产后1个小时内开始哺喂母乳可减少宝宝死亡的可能性，同时随着哺喂母乳时间的延迟，宝宝死亡的危险性明显增高，这是因为宝宝发育未成熟，对外界环境的适应能力很差，容易受到外界环境影响而造成生命危险，母乳含有免疫球蛋白、免疫细胞和其他免疫抗病物质，使宝宝不易出现肺炎、腹泻等，尤其初乳更能抑制细菌繁殖，使宝宝不易患过敏性疾病。

另外，宝宝的吸吮可促进子宫收缩，有助于预防产后出血。

早接触和早吮吸

早接触和早吮吸是指产后及早让妈妈接触宝宝，及早让宝宝吮吸妈妈的母乳。

早接触

一般产后30分钟内，医护人员为宝宝擦干皮肤及处理完脐带，就会把宝宝裸体抱到妈妈胸前，使母子肌肤接触。



早吮吸

在宝宝和妈妈接触的同时，让宝宝口含乳头进行吸吮，不但促进母子依恋关系的建立，而且可刺激乳汁分泌，早下奶。另外，宝宝的吸吮会刺激催产素的分泌，进而促进乳汁大量分泌。

哺乳前的准备

妈妈最好穿吸汗、宽松的衣服，方便哺乳。备一个稍矮的椅子，供妈妈哺乳时坐。要准备吸奶器，以备母乳过多，在婴儿吃饱后，吸出剩余乳汁。哺乳前妈妈要先洗净自己的双手，用毛巾蘸清水擦净乳头及乳晕，然后开始哺乳。

学学哺乳“四式”

哺乳姿势一般有4种，妈妈可根据情况采用合适的姿势。

半躺式

在分娩后的前几天，妈妈坐起来仍有困难，这时，以半躺式的姿势喂哺宝宝便最为适合。把宝宝横倚在妈妈的腹部，背后用枕头垫高上身，斜靠躺卧。

橄榄球式

在喂哺双胞胎时，或同时有另一个宝宝想依偎着妈妈时，这种姿势便尤为适合。宝宝躺在妈妈的臂弯，臀部相对，有需要时可用软垫支撑，而妈妈的下臂应托着宝宝的背部。身子应稍微前倾，让宝宝靠近乳房。

摇篮式

摇篮式喂哺最广为人熟悉。其具体姿势是宝宝的头部枕着妈妈的手臂，腹部向内，而妈妈的手应托着宝宝的臀部，方便身体接触。

侧卧式

在晚上喂哺或想放松一下时，可采用这种姿势。妈妈和宝宝都侧卧在床上，腹部相对，这样宝宝的口便会正对乳头。

万事开头难，母乳喂养也一样。掌握好的哺乳姿势和哺乳技巧，能让新妈妈少走很多弯路。

教宝宝含乳和吸吮

正确的嘴乳衔接应该是，宝宝的小嘴完全环抱妈妈乳房的乳头和乳晕。妈妈可以用乳头轻轻抚弄宝宝嘴唇，等宝宝小嘴完全张开——就像打呵欠那样大大地张开小嘴为止。一旦宝宝大大地张开了小嘴，就把宝宝向妈妈靠近。此时妈妈不要让自己的乳房去接近宝宝的小嘴，更不要将宝宝的头部推向乳房。

宝宝正确吸吮时应可见唇凸起，两颊鼓起，而不是内收到牙龈上，可以看到宝宝的下颚在来回动。就这样让宝宝有节律地吸吮，吸吮动作缓慢有力，妈妈感到宝宝用双唇、牙龈和舌头在挤压乳晕使乳汁流入口内，并一口一口地吞咽下去，此时可听到咕嘟咕嘟的吞奶声。

把握好喂奶时间

新生宝宝喂奶的时间间隔和次数，应根据宝宝的饥饿情况来定，也就是说宝宝饿了就要喂。若不到时间宝宝还不饿就喂，宝宝会消化不了，容易造成腹泻；但也不能长时间不喂，以免宝宝一下子吃得过饱。一般每2～3小时喂1次，夜里若宝宝不醒也可不喂，尽量让宝宝休息。一般宝宝出生后2周左右才能按需要自然形成定时喂养。

温馨提示

最好不要宝宝一哭就用喂奶来哄宝宝，因为宝宝哭的原因有很多，应查找原因。如果喂奶次数过多，或每次喂奶的时间过长才能满足宝宝的需要，那么很可能是奶水分泌不够，应及早咨询医生寻找原因。

掌握每次喂奶的量

宝宝刚出生就要喂奶了，可新妈妈怎样掌握每次的哺乳量呢？直接喂母乳时，以吸乳后能安静入睡、体重稳步增长为标准。

母乳充足

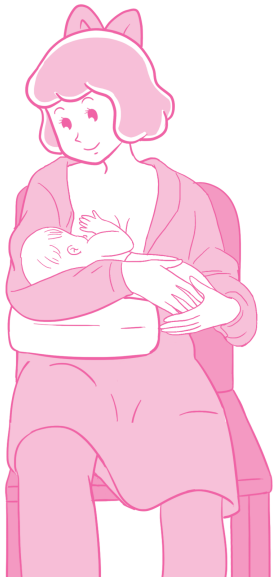
新生儿正常健康，以吃饱为准，不计算喂哺量。2～5个月的宝宝能连续吸奶10～15分钟。如吸乳能力好，食欲佳，消化力也好，奶量可逐步增加，每次加2毫升，但每次最大不应超过16毫升。

母乳不足

母乳不足应补充一定量配方奶。因当乳房内吸不出母乳时，宝宝会哭闹，这时补吸配方奶，宝宝吃饱了会安然入睡。

早产儿或低体重儿，每次喂奶量是很少的。首次喂奶量约为：体重1000克以下者2毫升，1000克者4毫升，1000～1500克者4～8毫升，1500～2000克者8～12毫升，2000克以上者12～30毫升。

按需哺乳



我国自古以来民间的传统习惯是“按需哺乳”，“按需哺乳”也是近几十年来西方国家主流医学界一致推崇的喂奶方式。按照这种方法，只要宝宝想吃，就可以随时哺喂，如果妈妈奶胀了，而宝宝肯吃，也可以喂，而不要拘泥于是否到了“预定的时间”。

· 按需哺乳的好处有：少吃多餐，有利宝宝消化吸收；摄入适量，预防肥胖；频繁吸吮，促进母乳分泌；及时排空，防止奶结形成。

· 按需哺乳的诀窍：妈要坐得舒服，托好乳房，支撑好宝宝，经常变换姿势，先放松再喂奶，正确让宝宝停止吃奶。

判断宝宝是否吃饱了

学会判断宝宝是否吃饱非常重要，可以从以下3种情形来判断。

乳房膨胀程度

可以从乳房胀满的情况以及新生儿下咽的声音来判断。宝宝平均每吸吮2～3次可以听到咽下一大口，如果光吸不咽或咽得少，说明吃饱了，此时乳房膨胀应有所减轻。

宝宝情绪

宝宝吃奶后应该有满足感。如喂饱后他对你笑，或者不哭了，说明宝宝吃饱了。如果吃奶后还哭，或者咬着奶头不放，都说明奶量不足。

便便

注意大小便次数。每天小便8～9次，大便4～5次，呈金黄色稠便。这说明奶量够了。如果不够的时候，尿量不多，大便少，呈绿稀便。

注意以上3点，就可以很容易地判断宝宝是否吃饱了。

哺乳莫忘情感交流

妈妈在进行哺乳的时候，为了增加与宝宝之间的情感，不要忘了与宝宝进行交流。妈妈应该怎么做呢？

注视

哺乳的时候，妈妈可以靠近他，宝宝会马上留意到妈妈的面孔，并会非常专注地打量。

对话

哺乳时，抓住平日里每个生活细节和宝宝对话，和宝宝讲话。

抚触

哺乳的同时抚摸宝宝，握住他的小手和小脚同他玩耍，抱宝宝时多摸摸他的后背和脑袋。

充分刺激乳房泌乳

在给宝宝哺乳的时候，开始至少要2分钟才会产生射乳反射。最初应避免过多地让宝宝吸吮。

当宝宝吸吮乳房，乳头和乳晕的机械感受器受到刺激，沿着神经通路将刺激传送到下丘脑，刺激垂体后叶分泌催产素，催产素刺激乳房肌上皮细胞收缩并从腺泡中分泌出乳汁。

当然，乳汁的分泌有赖于适宜的吸吮时间。哺乳时间应逐渐延长直到出奶顺畅。从乳汁开始分泌到富含脂肪的乳汁流出的时间至少需10分钟。应持续喂哺直到宝宝打饱嗝为止。如果宝宝还没吃饱，可以再次喂哺。

所以要想乳房得到充分的泌乳，最好给予乳房充分的刺激。

学会夜间喂奶

夜里给宝宝喂奶是养宝宝中最困难的事情，会使你过度疲劳和紧张。但妈妈仍要学会在夜间给宝宝喂奶，这有一些相关常识供妈妈学习。

· 在床上喂宝宝，这样做既舒服又暖和。

· 如果过于疲劳，可以挤出一些奶水，放在消好毒的瓶子里，安排家长夜里喂奶。

· 把换尿布的设备放在卧室里，这样可以减少喂宝宝和给宝宝换尿布的麻烦。



· 夜里起床容易引起着凉，所以准备1件毛衣或者睡衣，放在旁边。

· 在床边放1个水杯，可以在给宝宝喂奶时饮用。

宝宝会形成自己的生活规律，但是一般来讲，妈妈应该把宝宝白天最后1次吃奶的时间调整到将要上床的时间为好。

喂完奶要拍嗝

在宝宝吃完奶后，可能会发生打嗝的现象。喂食时，因为小宝宝紧张吮吸或吸食位置不当等因素，导致吸入大量空气，使胃肠气胀，从而产生打嗝现象。对待宝宝打嗝的巧妙方法有以下几种。

· 当宝宝打嗝时，先将宝宝抱起来，轻轻地拍其背，喂点热水。

· 将宝宝抱起，用一只手的食指尖在宝宝的嘴边或耳边轻轻地挠痒，一直到宝宝发出哭声，打嗝即会自然消失。因为嘴边的神经比较敏感，挠痒可以使神经放松，打嗝也就消失了。

· 不要在宝宝过度饥饿或哭得很凶时喂奶，这是避免宝宝打嗝的措施之一。

把多余的乳汁挤出来

据调查，我国80%以上的哺乳期妈妈每天泌乳量为660～900毫升，大约10%的哺乳期妈妈每天泌乳量超过1000毫升。

当乳汁吸不完时，首先要看宝宝的体重。如果宝宝的体重增长缓慢，则说明宝宝吃得少，而不是乳汁多，那么应从改善宝宝的消化、吸收功能着手。

如果宝宝生长情况良好，则说明奶量过多。此时，应该挤出一些奶放在消毒奶瓶中，然后让宝宝吃中间的一部分。等宝宝吃完以后，再挤出剩余的乳汁。将它低温保存，妈妈不在家时，便可给宝宝吃。

温馨提示

奶多当然是好事，但是如果一直吃不完，乳房中便始终有较多的残余奶存在，那么不但乳汁的分泌量会逐渐变得越来越少，而且母亲容易发生乳腺炎。因此，每次哺乳后都应把乳房排空。

正确的挤奶方法

下面介绍两种正确的挤奶方法，供妈妈参考。

用手挤奶

拇指和食指分别在乳晕上下方挤，注意节奏和在乳晕周围反复转动挤压，使每根乳腺管内乳汁均可挤出。

· 用1只手托住乳房，由上至下按摩乳房。

· 一边按摩一边移动手掌，以到达整个乳房四周。

· 朝着乳晕的方向，用手指尖向下按摩，注意不要压迫到乳房组织。

· 用两个拇指及其他手指配合轻压乳晕后的部位。

· 用拇指和食指一起挤，同时向后施压，奶会从乳头涌出来。



用吸奶器吸奶

· 注意事先洗手，给吸奶器消毒；用温水使乳房变软，并且加以按摩。然后用吸奶器的漏斗放在乳晕上，使其严密封闭。

· 保持良好的封闭状态，拉开外筒，把乳汁从乳房中吸出来。

· 把盖盖紧放入冰箱，冷藏或冰冻。

怎样贮存母乳

乳汁挤出后最好马上冷藏。如果暂存母乳，就把挤出的母乳放入冷藏室。如果长期贮存，在容器上标上挤奶时间后，把母乳放到冷冻室里。不要将解冻后的母乳再次冷冻，不要在冷冻保存的乳汁中加入新鲜乳汁。

母乳的保存期限

母乳保存的期限，国际上根据多年的研究成果，列出以下时间表。

室温保存

初乳（产后6天之内挤出的母乳），27～32℃室温内可保存12个小时左右。

成熟母乳（产后6天以后挤出的母乳），15℃室温内可保存24小时左右，19～22℃室温内可保存10小时左右，25℃室温内可保存6小时左右。

冰箱冷藏室保存

0～4℃冷藏可保存8天左右。

冷冻保存

母乳冷冻保存与冷冻箱的情况有关。如果冰箱冷藏室里边带有的小冷冻盒，保存期为2周左右；如果是和冷藏室分开的冷冻室，但是经常开关门拿取物品，保存期为3～4个月；如果是深度冷冻室，温度保持在0度以下，并不经常开门，则保存期长达6个月以上。

预防溢奶的方法

宝宝溢奶的情况很多见，怎样预防宝宝溢奶呢？爸爸妈妈可以试试以下方法。

· 喂养要得当，拍嗝有技巧。

预防溢奶第一步要做到“喂养得当”，如果频繁给宝宝换奶粉、换环境的话，对宝宝的消化系统发育非常不利，会加重溢奶的情况。

· 侧睡少吐奶，保护小耳朵。

不建议整天抱着宝宝睡。宝宝睡着后，往小床上放的时候动作要缓慢一点，另外最好用侧睡的方法，这样可以减少吐奶的机会。

· 每天1次泳，消化功能好。

对于运动功能不发达的宝宝来说，能够坚持游泳很有益处。

吐奶怎么办

宝宝发生吐奶，不仅仅是因为吃奶后改变抱姿引起的，更主要的原因还在于宝宝生理上的特点。宝宝容易吐奶的原因在于他们的胃部和喉部还没有发育成熟。

如果宝宝吐奶了，一定要让宝宝的上身保持抬高的姿势。一旦呕吐物进入气管会导致窒息。如果宝宝躺着时发生吐奶，我们可以把宝宝脸侧向一边。

吐奶后，要多注意观察宝宝的状况。在宝宝躺着时要把宝宝头部垫高，或者索性把宝宝竖着抱起来。宝宝的脸色可能会不好，但只要稍后能恢复过来就没有问题。

另外，根据情况可以适当地给宝宝补充些水分。补充水分要在呕吐后30分钟进行。宝宝吐奶后，如果马上给宝宝补充水分，可能会再次引起呕吐。因此，最好在吐后30分钟左右用勺先一点点地试着给宝宝喂些白水。

吐奶后，每次喂奶数量要减少到平时的一半。在宝宝精神恢复过来，可以再给宝宝喂些奶。

呛奶了怎么办

宝宝呛奶了，妈妈可以用下面的方法紧急救护。

· 体位引流。如果宝宝饱腹呕吐，则应将平躺宝宝的脸侧向一边或侧卧，以免吐奶流入咽喉及气管。

· 清除口咽异物。如果妈妈有自动吸乳器，则立即开动，只用其软管，插入宝宝口腔咽部，将溢出的奶汁、呕吐物吸出。没有抽吸装置，妈妈可用手指缠纱布伸入宝宝口腔，直至咽部，将溢出的奶汁吸除，避免宝宝吸气时再次将吐出的奶汁吸入气管。

· 刺激宝宝哭叫咳嗽。用力拍打宝宝背部或揪掐刺激脚底板，让其感到疼痛而哭叫或咳嗽，有利于将气管内奶咳出，缓解呼吸。

总是漏奶怎么办

有漏奶问题的妈妈，在家中要事先准备些干净毛巾或防溢乳垫带在身边，以备擦拭或防打湿衣物。出席公众场合时，事先吸空奶并佩戴衬有防护垫的内衣。紧急情况下可以用双手交叉按压胸部，可防止奶水很快流出。

建议经常漏奶的妈妈佩戴合适的内衣，将乳房高高托起，注意乳头的位置不低于水平。当感觉乳胀时，就要及时喂哺或将乳汁吸出。还可以买一种“护奶器”佩戴，如果发生漏奶，漏出的奶水可流入护奶器中，不会流到别处。

判断乳汁是否充足

乳汁是否充足的判断方法有以下几种。

· 喂奶时伴随着宝宝的吸吮动作，可以听见宝宝“咕噜咕噜”的吞咽声。

· 哺乳前母亲感觉到乳房胀满，哺乳时有下乳感，哺乳后乳房变柔软。

· 两次哺乳之间，宝宝感到很满足，表情快乐，眼睛很亮，反应灵敏。入睡时安静、踏实。

· 宝宝每天更换尿布6次以上，大便每天4～5次，呈金黄色稠便。

温馨提示

当妈妈感觉到乳汁不够吃时，不要简单地认为是母乳分泌不足，应积极的找出其他原因，分析是否为饮食不当、心情不好、精神疲劳，还是哺乳的方法不对等方面的因素，以便针对问题及时加以解决。

了解催乳的方法

下面几种催乳的方面供妈妈参考。

吮吸

实验证明，宝宝吃奶后，妈妈血液中的催乳素会成倍增长。这是因为宝宝吮吸乳头，可促进妈妈脑下垂体分泌催乳激素，从而增加乳汁的分泌。

补充营养

乳汁中的各种营养素都来源于妈妈的体内，如果妈妈长期处于营养不良的状况，自然会影响正常的乳汁分泌。妈妈可适当食用牛奶、鸡蛋、蔬菜、水果等。同时，多准备一点汤水，对乳汁的分泌能起催化作用。

情绪

分娩后的妈妈，在生理因素及环境因素的作用下，情绪波动较大，常常会出现情绪低迷的状态，这样会制约母乳分泌，所以为了宝宝有足够的奶喝，妈妈要调节好自己的情绪，多想些开心的事。

食疗

在采取上述措施的基础上，再结合催乳食物，效果会更明显。如猪蹄、花生米、山甲炖母鸡、炒黄花猪腰等食物，对乳汁的分泌有良好的促进作用。

产后 1 周不宜催乳

怀胎十月，顺利产下宝宝后，不少妈妈或家人的关注点立刻转移到了宝宝的身上，一生完宝宝后就想着：催乳！催乳！殊不知，不科学、过早的催乳都可能会对妈妈造成健康的隐患。

刚生完孩子，妈妈身体比较虚弱，比较严重的情况是在母乳喂养时有的妈妈会全身出汗、心跳加速。此时如果强行催乳，会导致妈妈更加虚弱。

新妈妈的催乳食谱

母乳是宝宝最珍贵的营养食品，有的妈妈产后缺乳，一定非常着急，这里列举了一些民间常用的比较有效的催乳食谱，以供参考。

归芪鲫鱼汤

原料：鲫鱼1尾（250克），当归10克，黄芪15克。

做法：

· 将鲫鱼洗净，去内脏和鱼鳞。

· 将鲫鱼与当归、黄芪入锅，加适量清水煮至熟即可。

猪蹄茭白汤

原料：猪蹄250克，茭白(切片)100克，生姜2片，料酒、葱段、盐各适量。

做法：

· 猪蹄于沸水烫后刮去浮皮，拔去毛，洗净。

· 猪蹄放锅内，加清水、料酒、生姜片及葱段，旺火煮沸，撇去浮沫，改用小火炖至猪蹄酥烂。

· 投入茭白片，再煮5分钟，加入盐即可。

清炖鲇鱼

原料：鲜鲇鱼1条（1000克左右），盐、味精、米醋、白糖、姜、葱、蒜、花椒水各适量。

做法：

· 将鲇鱼的下唇扯开，取出内脏洗净，剁成4大段。

· 把葱、姜、蒜洗净，葱、姜切成丝，蒜切成片。

· 油锅烧至七成热时，放入葱丝、姜丝炝锅，加入适量清水，放入剁好的鱼段，加入盐、米醋、白糖、花椒水，用大火烧开；烧开后改小火炖，炖至鱼熟汤鲜时，放入蒜片和味精调味即可。

催乳谨防乳腺炎

妈妈催乳应讲究科学，若感到奶水不足，可多食富含营养的鱼、蛋、豆制品、新鲜蔬菜及有营养的汤水，少食带有刺激性的食物，并适当辅以药膳法催乳。催乳不可过急、过猛，当乳汁分泌增多时，应定时哺乳，每次都要排空奶水。

如果妈妈不慎发生乳腺炎，在胀奶阶段要及时吸空奶水，以缓解症状。化脓性乳腺炎应立刻停止喂奶。

改善母乳质量的方法

母乳是宝宝最好的营养餐，所以提高母乳的质量是关键。那怎样才能给宝宝打造最好的乳汁呢？

营养充足

母乳是由母体营养转化而成的，所以喂奶的妈妈首先应该食量充足，母乳才能营养丰富。另外还要多吃粗粮、牛奶、鸡蛋、蔬菜、水果、油以及适量的肉类和豆制品。



早哺乳

哺乳时间越早，越能刺激泌乳和排乳。分娩后2～7天正处在泌乳期，乳汁由少到多有个过程，在此期间，要相对频繁的给宝宝哺乳，母乳便会逐渐多起来。

情绪

妈妈在分娩时精神、体力消耗很大，得不到充分的休息，这就会影响泌乳质量。妈妈应该力求保持轻松、愉快的情绪。

什么是乳头错觉

乳头错觉指宝宝有强烈的觅食欲望，但一触及妈妈的乳头时就哭闹，拒吮或张大嘴却不含吸乳头。

原因

很多新手妈妈因为产后不能及时哺乳，每次看到宝宝不安，哭闹时，就会用小奶瓶或小勺来喂宝宝。这样，往往给从未接触乳头的宝宝带来一种错觉，以为吃奶是简单易行的事，当真正开始吸吮乳头时，宝宝就会表现出厌倦，给今后的哺乳带来困难。

处理方法

分娩之后必须尽快给宝宝喂奶，最好在分娩后的1小时左右。早吸吮，有益于宝宝对乳头的适应。

早产儿怎么喂母乳

作为妈妈，分娩了1个早产儿，首先应该相信只有自己的乳汁才能满足宝宝的营养需要，最有利于宝宝的健康成长。

喂养的姿势

早产儿体重小，身体较软，需要妈妈用胳膊托住他的全身，用手掌支撑他的头颅，妈妈最好用另外一只手托住乳房，轻轻地送给宝宝。

喂养的时间

早产儿开始啼哭时，就可以开始喂奶，应避免啼哭引起的新生儿能量消耗。

喂养方法

开始喂养时，可挤出点乳汁在乳头上，以鼓励宝宝吸吮。如果宝宝不会吸吮，为了保证对早产儿的母乳喂养，妈妈暂时可把母乳挤出来，用胃管、滴管或小匙喂给宝宝。宝宝稍大点后，再继续培养宝宝吸吮。

给双胞胎宝宝哺乳

在母亲体内时，由于妈妈的营养要同时供应给两个胎儿生长，所以双胎儿大多数对环境的适应能力和抗病能力均较一般婴儿差。

喂养方法

因为双胞胎宝宝身体瘦而轻，但体表面积相对不小，所以热量散失较多，热量需要按体重计算比单胎宝宝多，应采取少量多餐的喂养方法。

及早添加营养素

由于妈妈在孕期要孕育两个胎儿，导致双胞胎儿体内的各种营养素贮备较少，所以要尽早给双胞胎儿添加营养素。

怎么喂黄疸儿

宝宝一般在生后2～3天会出现皮肤黄疸，10～15天消退（早产儿消退要晚些，3周左右）。一些喂母乳的宝宝黄疸程度会较人工喂养宝宝深，而且持续时间长一些。

原因

宝宝患黄疸主要是由于母亲乳汁中含有的葡萄糖醛酸苷酶的活性特别高，使胆红素在宝宝的小肠中被重复吸收。

情况不严重

出现黄疸的现象，若情况不是很重，属于生理性黄疸，可以继续吃母乳观察，可采取多次少量的母乳喂养方法，或将挤出的母乳用60℃的水加热15分钟或煮沸几秒钟后再喂。

情况严重

但若黄疸严重，或持续不退，或消退后又复出者，应进一步检查，明确黄疸的原因和程度，以决定是否需要停喂母乳并治疗。

月经期是否停止哺乳

很多妈妈不知道当自己在月经期间，是否要对宝宝停止哺乳。其实是不需要的。月经来后母乳要淡些，不过营养还是在的，尽量多吃些营养丰富的食物，不会影响母乳喂养 。

只是来了月经，妈妈要多多补铁，来了月经会丢失更多的铁，如若不补，宝宝就会容易缺铁。

当月经来时，乳量一般会有所减少，乳汁中所含蛋白质及脂肪的质量也稍有变化，蛋白质的含量偏高些，脂肪的含量偏低些。这种乳汁有时会引起宝宝消化不良，小宝宝容易便秘，但这是暂时的现象，待经期过后，就会恢复正常。因此无论是处在经期或经期后，都无须停止喂哺。

宝宝腹泻是否停母乳

宝宝腹泻常见的原因有：喂了冷果汁、冷开水等，喂母乳的妈妈吃了辛辣生冷的东西导致宝宝拉肚子，感冒后的宝宝吃了西药。

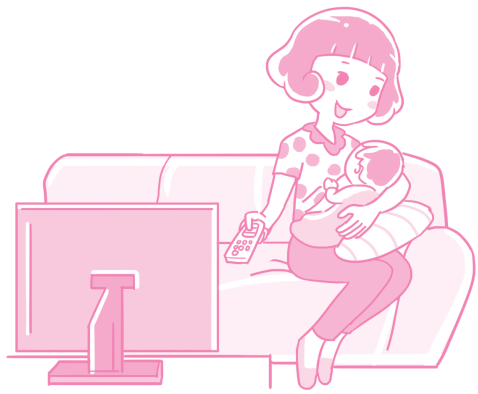
如果宝宝每天腹泻不超过5次，或者大便中没有绿色便、稀水样便，便中没有颗粒蛋白或泡沫，而且宝宝的生长发育没有受到影响，身高、体重正常，家长则不必担心，不用停母乳。可以给宝宝吃些助消化的药物，但要遵医嘱。

但如果存在绿色便、稀水样便、便中有颗粒蛋白等情况，则提示宝宝可能消化不好，家长最好拿宝宝的大便样到医院进行化验检查。

专家指导

平时在家中妈妈可按医嘱准备些治宝宝腹泻的药物。如果宝宝出现腹泻，妈妈一定要先搞清楚宝宝腹泻的原因，看是否跟母乳有关，然后对是否需要停止母乳喂养做出结论。

喂奶时不宜看电视



如果妈妈一边哺乳，一边看电视，则会影响乳汁的分泌，同时忽略了与宝宝情感交流的机会。

宝宝含着妈妈的乳头吃奶，听到电视发出的各种声音，有时也会转过头去注意发出声音的地方，不能集中精力吃奶；而电视的声音时高时低，会影响宝宝听力的正常发育。

所以，妈妈哺乳时不要看电视。宝宝住的房间最好也别放电视，把“声、光”污染降到最低限度。

两种患儿不宜喂母乳

母乳是宝宝最佳的天然食品，最适合宝宝的需要。但是一些特殊情况不宜进行母乳喂养，比如患有特殊疾病的宝宝。

半乳糖血症

半乳糖血症为血半乳糖增高的中毒性临床代谢综合征。患有这种疾病的宝宝一旦进食含有乳糖的母乳、牛乳后，就会引起半乳糖代谢异常，从而引起其神经系统疾病，导致智力受损。同时，有的宝宝还伴有白内障，肝、肾功能损害等。

被明确诊断者，要立即停止母乳及奶制品喂养，以特殊的不含乳糖的代乳品喂养。

枫糖尿病

宝宝患有这种病的话，当宝宝进食母乳后会出现中枢神经受损的现象，如肌张力增加惊厥、嗜睡和昏迷。

这样的宝宝也不适合母乳及普通奶粉喂养，要用低分子氨基酸的特制奶粉喂养。

不宜母乳喂养的妈妈

虽然母乳最适合宝宝的需要。但是当妈妈具有以下情况的时候，是不宜对宝宝进行母乳喂养的。

慢性病型

患慢性病需长期用药的妈妈。他们如果用药，药物可以渗入乳汁中。如果是母乳喂养，宝宝吃的奶就会含有药物了。

传染病型

处于传染病急性期的妈妈。当妈妈处于传染病的急性期时，哺乳将很有可能传染给宝宝，比如开放性结核病，各型肝炎的传染期，都不宜进行母乳喂养。

心脏病型

患严重心脏病的妈妈。心功能衰竭的妈妈不宜母乳喂养，因为哺乳会使妈妈的心功能进一步恶化，从而使妈妈生命受到威胁。

哺乳期的乳房护理

哺乳期间的乳房护理，对于喂哺的成功是十分关键的。

做好预防工作

· 自己检查自己的乳头。
· 看一看乳房周围的皮肤有没有出现红肿或者破裂的地方。
· 看看破裂地方有没有出现流脓或者颜色转变的情况。

注意事项

· 避免乳头皲裂。
· 不要长时间压迫乳房，睡觉时仰卧。
· 一定要及时排空乳房，不要攒奶。
· 保持心情愉快，不要着急上火。
· 乳房疼痛时及时看医生。

不宜用香皂洗乳头

乳房上有皮脂腺及大汗腺，乳房皮肤表面的油脂就是乳晕下的皮脂腺分泌的。如果总是用香皂类的清洁物品，从乳头上及乳晕上洗去这些分泌物，不利乳房保健。

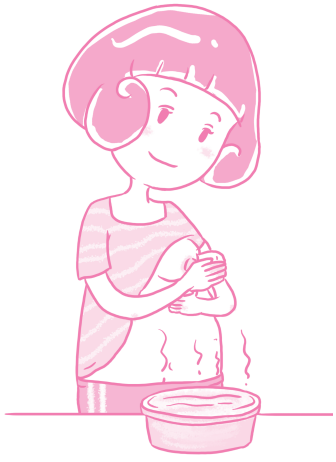
经常使用香皂类的清洁物品，会通过机械与化学作用洗去皮肤表面的角化层细胞，促使细胞分裂增生。若每晚重复使用香皂等清洁物品，则易碱化乳房局部皮肤，而乳房局部皮肤要重新覆盖上保护层，并要恢复其酸化环境，则需要花费一定时间。

哺乳前后如何清洗乳头

喂宝宝喝奶前，妈妈一定要做好乳房的清洁工作。都说病从口入，刚刚出生的宝宝更需格外注意。那妈妈在哺乳前后如何清洗乳头呢？

哺乳前

妈妈要认准一块毛巾，专门用来清洗乳房。每次喂宝宝前，用温开水沾湿毛巾，轻轻擦拭乳房，特别是乳晕和乳头部位，动作要轻柔，不要太用力，以免擦破乳头上的皮肤。妈妈在生宝宝前最好多准备几块小毛巾，等到宝宝出生后就不会手忙脚乱了。清洁乳房时只需用清水即可。



哺乳后

妈妈可以先用温水将乳晕和乳头擦洗干净，然后把毛巾稍稍拧干，环绕地敷在乳房上(露出乳头)。两条毛巾交替使用，每2～3分钟更换1次毛巾，反复做约15分钟，敷至皮肤呈微红色。

切忌使用香皂和酒精之类的化学用品来擦洗乳头，否则会因乳房局部防御能力下降，乳头干裂而导致细菌感染。

乳头皲裂怎么办

· 哺乳前应先热敷乳房，按摩并挤出少量乳汁使乳晕变软。

· 哺乳时让乳头和部分乳晕含在宝宝口内，以防乳头皲裂加剧。交替改变哺乳时的抱婴位置，以便吸吮力分散在乳头和乳晕四周。

· 哺乳后挤出少量乳汁涂在乳头和乳晕上，短暂暴露干燥乳头，能够照射阳光最好,有利于乳头皮肤的愈合。

· 勤哺乳，以利于乳汁排空、乳晕变软，利于宝宝吸吮。

扁平凹陷乳头怎么喂

宝宝必须将乳头深深地含入嘴里才能有效地吸吮到母乳。假如妈妈的乳头是扁平凹陷的，那么宝宝要正确地含接可能会有困难。

扁平情况

双手拇指分放乳头两侧，直接作用在乳头的底部，而不是乳晕的周围。两拇指冲着乳房组织下压，同时外拉。这样做可以让乳头伸出来。绕着乳头的底部重复上述拉伸动作数次。

凹陷情况

选择专为使乳头突出而设计的内衣或者乳头牵引器。内衣戴起来舒适，轻盈。可以持续几天在两次喂食中间戴上这种内衣或在每次喂奶之前使用乳头牵引器，当乳头被拉出后，再进行哺乳。

专家指导

凹陷的乳头有些需要治疗，有些不需要。因为含接姿势正确时，宝宝可以将凹陷的乳头深深吸入口中。妈妈在治疗前先搞清楚自己属于哪一种，再根据不同的情况进行治疗。不要盲目，以免对自己的乳头造成不必要的伤害。

剖宫产后多久可哺乳

很多经历剖宫产的妈妈都不愿立刻给宝宝吃母乳，因为担心剖宫产不像自然分娩那样，而是经受了手术和一系列麻药，所以大多数妈妈都会在几天后才让宝宝吸吮自己的乳汁。

其实这种做法是错误的，因为宝宝出生后1小时左右，是吸吮能力最强的时刻，也是宝宝吸吮乳汁的最好时机，因为初乳含有最丰富的免疫球蛋白，此时让宝宝吸吮母乳，可以很好的刺激乳汁分泌。

剖宫产的妈妈不用过于担心手术中的麻药会影响奶水。完全可以在1小时左右让宝宝吸吮乳汁。现在对剖宫产妈妈通常采用硬膜外麻醉，药性不会影响到胸部。

预防胀奶的方法

不少哺乳妈妈有过这样的经历，当乳汁开始分泌时或退奶后，乳房开始变热、变重，出现疼痛，有时甚至像石头一样硬。乳房表面看起来光滑、充盈，连乳晕也变得坚挺而疼痛。在这种情况下，即使妈妈强忍着胀痛哺乳，宝宝也很难含到妈妈的乳头，这就是胀奶。

如何预防胀奶，要从以下几点入手。

· 及时正确处理乳胀。产后可用橘核30克，水煎服，一般2～3剂可防止乳汁郁滞。

· 排出瘀积的乳汁，疏通乳腺管。排出乳汁的方法很多，如用手挤奶，吸奶泵(或吸奶器)挤奶，针久按摩排乳等。

· 坚持哺乳，不要终止喂奶，也不要轻易回奶，停止哺乳。

· 及时治疗乳头皲裂。发生乳头皲裂，要尽快处理，以防细菌侵入引发乳腺炎。

· 按母婴需要哺乳。哺乳期母亲要按需哺乳，随时排空乳房。

胀奶了要马上吸吗

当妈妈胀奶的时候，要尽快进入供需平衡状态，远离胀奶困扰，最有效的办法是坚持“按需哺乳”。这样才能让乳房尽早学会根据宝宝的吸吮节奏来泌乳。在宝宝的帮助下，妈妈很快就会分泌适合宝宝的母乳量了。

当妈妈胀奶时，奶水就会多了起来，这个时候妈妈切忌频繁挤奶吸奶。因为排空乳房等于告诉乳房，宝宝需要这么多奶，那么乳房会继续分泌多于宝宝需求量的乳汁。胀得太难受的时候，可以偶尔用吸奶器吸出过多的奶水，或者用手稍微挤奶，挤到胀得不那么难受的程度就好。

所以当妈妈胀奶的时候，如果已经给宝宝喂过了奶，可以用吸奶器吸出适量的奶，但是不要频繁的吸奶。

哺乳期少吃螃蟹

每逢到了秋天吃螃蟹的好时节，大家餐桌上都免不了会摆上一桌螃蟹大餐，看着桌子上膏肥肉美、细腻鲜嫩的螃蟹，不禁让人食指大动，胃口大开。刚生完宝宝的妈妈也嘴馋了起来，想尝一尝螃蟹的鲜味。但是，哺乳期能吃螃蟹吗？

哺乳期妈妈可以吃螃蟹，但一定要少量，不能多吃。螃蟹性寒，且有多种蛋白质和嘌呤碱，多吃会容易导致宝宝皮肤过敏，加重湿疹，出现腹泻，还会诱发宝宝自身免疫系统疾病。如果可以的话，螃蟹最好还是不要吃，实在忍不住了，也只能吃1只过过口瘾，而且一定要吃新鲜的。

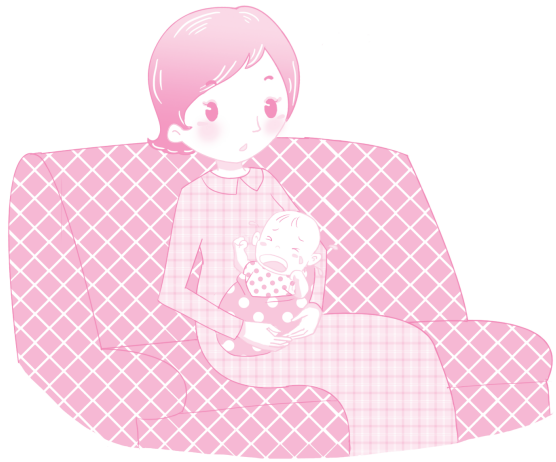
温馨提示

吃螃蟹后要注意其他的饮食，避免再吃寒凉的食品来加重胃肠的负担而引起腹泻，如黄瓜、花生、柿子就不要和螃蟹一同食用了。

哺乳时不宜逗宝宝

有些妈妈喜欢喂奶时逗宝宝笑，其实这样做是不对的，宝宝在喝奶的时候这样做可能会使乳汁呛到气管内，严重的可能还会引发吸入性肺炎。另外，这样做宝宝容易养成边玩边吃的习惯，对以后吃饭也不好。此外，妈妈运动后也不要喂奶，因为做强度较大的运动后，会导致乳汁变味，建议选择强度较小的运动，运动后要稍作休息再进行喂奶。

哺乳期不宜浓妆



坐完月子，许多妈妈都有如释重负的感觉，终于可以出门见人了，整理一下形象也成了头等大事。可是为了美丽，是不是就可以化个妆、烫染个头发呢？专家对此提醒哺乳期的妈妈，不要为了美丽而伤害到宝宝。

妈妈身体的气味对宝宝有着特殊的吸引力，并可激发宝宝产生愉悦的“进餐”情绪，即使宝宝刚出生，也能将头转向有妈妈气味的方向寻找奶头。妈妈的体味有助于婴儿吸奶，如果浓妆艳抹，陌生的化妆品气味掩盖了熟悉的母体气味，可使宝宝难以适应而情绪低落、食量下降，从而妨碍发育。

除了化浓妆，哺乳期的妈妈烫染头发、染指甲都是不好的。为了宝宝的健康，妈妈们要尽量避免接触化学制品，宝宝对外界东西极为敏感，特别是哺乳期的宝宝，经常跟妈妈接触，如果妈妈在这个时候化浓妆、烫染头发，化学物质有可能会通过毛孔进入体内，这对宝宝的健康是不利的。以及其他影响健康的可疑因素，这些东西的危害都是隐匿性的，长时间接触，肯定会对宝宝的健康造成影响。

哺乳期妈妈的用药

哺乳期妈妈服用的药物大多可以通过血液循环进入乳汁中，建议妈妈在哺乳期需要用药时，注意以下5个方面。

不乱服药

哺乳妈妈一定要慎重使用药物。明智的做法是需要用药时，应向医生说明自己正在喂奶，不可自己随意乱服药。

不中断哺乳

除了少数药物在哺乳期禁用外，其他药物在乳汁中的排泄量不会损害宝宝的身体。所以服用安全的药物不应该中断哺乳。

时间调整

为了减少宝宝吸收药量，妈妈可在哺乳后马上服药，并尽可能推迟下次哺乳时间，至少要隔4小时，以便更多的药物排出体外。

禁避孕药物

避孕药会抑制泌乳素生成，使乳汁分泌量下降，导致乳汁不足。药物中的有效成分会使男婴乳房变大、女婴阴道上皮增生。

妈妈感冒也能哺乳

有些妈妈考虑到在给宝宝喂奶时要亲密接触，怕把感冒传给宝宝而不敢继续哺乳。事实上，宝宝自身带有一定的免疫力，轻微感冒的妈妈不用过分担心传染。如果感冒后伴有高热，须暂停母乳喂养1～2日。停止喂养期间，记得要经常用吸奶器把乳房吸空，才不会影响日后奶水的正常分泌。

感冒妈妈喂母乳的时候要注意以下事项。

· 哺乳时应该戴上口罩。

· 注意认真洗手。

· 妈妈要及时补充水分。

患乳腺炎可暂停哺乳

患乳腺炎的妈妈对于哺乳的3种情况。

轻度

发生急性乳腺炎时，一般不要停止母乳喂养，因为停止哺乳不仅影响宝宝喂养，而且还增加了乳汁瘀积的机会。



局部

而当乳腺局部化脓时，患侧乳房应停止哺乳，并以常用挤奶的手法或吸奶器将乳汁排尽，促使乳汁通畅排出。与此同时，仍可让孩子吃另一侧健康乳房的母乳。

重度

由于乳头或乳晕上已有伤口，再加上吸吮的刺激，可能会让妈妈感到很不舒服。妈妈可能还会担心宝宝若碰触到伤口，细菌可能会跑入宝宝体内，因此，建议妈妈先暂停哺乳。

给宝宝断奶的时间

一般来说，给宝宝断奶的时间最好是在宝宝出生后的第8～12个月。

过早断奶，宝宝的消化功能还不强，尚不适应添加过多的辅食，否则会引起消化不良、腹泻，容易影响宝宝的健康。

过晚断奶，因母乳逐渐变得稀薄，即母乳的数量及所含的营养物质都逐渐减少，已不能满足宝宝生长发育的需要，而导致宝宝消瘦，发生各种营养缺乏症。因此，为了宝宝和妈妈的健康，宝宝断奶不宜太晚。

断奶的计划

在宝宝进入离乳期之后，如何断奶就成了一个大问题。在什么时候开始断奶最合适？又该怎么进行呢？

观察辅食添加状况

当宝宝满6个月后就可以开始添加辅食，添加辅食是离乳的开始。何时开始添加辅食，宝宝的身体会发出一些讯号。宝宝开始对其他食物有兴趣、能够坐好、不再把食物往外推的时候，基本上就代表可以添加辅食啦。

注意宝宝情绪反应

在离乳的过程中，当宝宝吵着要吃奶的时候，妈妈一定要注意辨别，到底是肚子饿的生理需求需要满足，还是宝宝对妈妈的依赖感太强或希望引起妈妈的注意。

辅食喂养时机

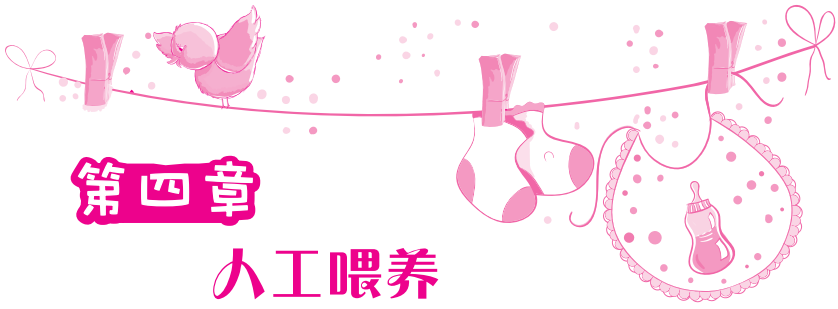
在宝宝感觉很累、情绪不高、对辅食完全没兴趣的时候，他只想讨点方便又习惯的母乳来喝，这一点也不奇怪。所以，要提高宝宝对辅食的兴趣，就要在宝宝有饥饿感，心情愉快时给予。

掌握关键时间

在执行离乳计划的时候，时间非常关键。就宝宝的成长状况来说，1岁前和2岁之后的离乳难度都比较小。

温馨提示

离乳是离开与取代母乳喂养的过程，少量多餐地让宝宝练习咀嚼，并体会天然食物的美味，这比大量进食更重要。因为给宝宝添加辅食并不只是为增加营养，也是为了帮助宝宝更顺利地度过离乳期。



第四章 人工喂养

小宝宝可真是难伺候，刚做妈妈的你学会怎么冲奶粉了吗？会给宝宝挑选合适的奶粉吗？这里边可都是学问呢！妈妈可不能马虎啊，加快学习的步伐吧！

什么是人工喂养

妈妈因各种原因不能喂哺宝宝时，可选用配方奶粉、牛乳、羊乳等作为母乳替代品，称为人工喂养。

· 配方乳喂养。在没有母乳的情况下，配方乳喂养是较好的选择，特别是母乳化的配方乳。

· 牛奶喂养。牛奶含有比母乳高3倍左右的蛋白质和钙，虽然营养丰富，但不适宜宝宝的消化能力，尤其是新生儿。

· 羊奶喂养。羊奶成分与牛奶相仿，蛋白质与脂肪稍多，尤以白蛋白为高，故在胃中形成的凝块细，较易消化。

母乳喂养只能是妈妈1个人来做，而人工喂养可以让家人都来参与，减轻妈妈的劳累，让宝宝和更多的家人亲密接触。

配方奶的营养成分

与普通奶粉相比，配方奶粉去除了部分酪蛋白，增加了乳清蛋白；去除了大部分饱和脂肪酸，加入了植物油，从而增加了不饱和脂肪酸，DHA（二十二碳六烯酸，俗称脑黄金），AA（花生四烯酸）；配方奶粉中还加入了乳糖，含糖量接近人乳；降低了矿物质含量，以减轻婴幼儿肾脏负担；另外还添加了微量元素、维生素、某些氨基酸或其他成份，使之更接近人乳。

学会选择配方奶

优秀的婴儿配方奶具有8大特点。

· 奶源是天然的、无污染的，实施品质保证系统管理(QA)。

· 营养成分参照母乳设计，最符合婴儿的生长发育需求。

· 采用巴氏消毒，低温真空反渗透膜的技术加工。

· 具有合理渗透压与热能，可提高婴幼儿的免疫力。

· 合理地营养搭配，能够有效吸收，营养含量达到国家标准。

· 根据婴幼儿的生理特点，适当添加国家规定的特殊配方营养素，如DHA、核苷酸等，能更好地满足婴幼儿营养需求。

· 不添加香精、蔗糖、麦芽糊精。

· 使用无抗生素的优质鲜奶所生产，奶粉中没有抗生素残留。

挑选配方奶粉 4 技巧



只有选择最佳的配方奶粉，才能让宝宝更加健康成长。挑选配方奶粉有4大技巧。

· 看颜色。奶粉应是白色略带淡黄色，如果色深或带有焦黄色为次品。

· 凭手感。用手捏奶粉时应是松散柔软。若奶粉结了块，一捏就碎，是受了潮。若是结块较大而硬，捏不碎，说明已变质。

· 闻气味。奶粉应是带有轻淡的乳香气，如果有腥味、霉味、酸味，说明奶粉已变质。脂肪酸败味，这主要是因为奶粉加工时杀菌不彻底。陈腐气味和褐变，这是奶粉受潮所致。

· 水冲调。奶粉用开水冲调后放置5分钟，若无沉淀说明质量正常。如有沉淀物，表面有悬浮物，说明已有变质。

给特殊宝宝选奶粉

无法母乳喂养的早产儿，一定要选择专门的早产儿配方奶粉。这种配方奶粉总蛋白低，乳清蛋白和酪蛋白的比例为70：30，而总热量比一般的配方奶粉要高，有利于早产儿消化吸收和增加体重。

黄豆为基质的配方奶粉里，蛋白质是植物蛋白，可以用于对牛奶蛋白过敏的宝贝。由于其不饱和脂肪酸含量高，容易消化吸收，同时不含乳糖，也适用于乳糖不耐受的宝贝。

牛初乳中含有丰富的与母乳功能相似的免疫球蛋白、乳铁蛋白等免疫因子。市场上出现了一些增强免疫力的配方奶粉，如添加牛初乳粉的婴幼儿配方奶粉。

按宝宝年龄段选奶粉

爸爸妈妈选择奶粉时要考虑宝宝的年龄，不同年龄段宝宝生长发育需要的营养不同，因此奶粉也有差别。

0～6个月

应选择含蛋白质较低的婴儿配方奶粉Ⅰ段。宝宝脑部重量会成倍增长，这个时期主要得补充牛磺酸、DHA、a-乳清蛋白，选择配方奶粉可着重关注a-乳清蛋白的含量。a-乳清蛋白能提供更接近母乳的氨基酸组合，含有调节睡眠的物质，有助于婴儿的睡眠，促进婴儿的大脑发育。

6～12个月

应选择含蛋白量较高的婴儿配方奶粉Ⅱ段。宝宝自母体中带来的先天免疫力会逐渐消失，提高宝宝自身免疫力刻不容缓。选择配方奶粉时，要注意补充β-胡萝卜素，增强宝宝对疾病的抵抗力。

1～3岁

这个年龄段的宝宝可进食很多种食物，并从中获得丰富营养素。母乳不再是宝宝唯一的营养来源，可给宝宝选择较大婴儿的配方奶粉。

学习调配奶粉

调配奶粉主要有两种方法，爸爸妈妈要好好掌握。

· 按体积配制。由于奶粉的表观密度为0.5～0.6克/毫升，因此冲调时应按奶粉与水1：4的比例，即一平匙奶粉加4平匙水冲调。现在一般都是全脂速溶奶粉，冲调速溶奶粉时只需将水直接冲入奶粉。适当摇晃奶瓶或直接搅拌就可以了。

· 按重量计算。由于4千克鲜牛奶才可配制成0.5千克奶粉，所以冲调时按这个比例——1份牛奶加7倍重量的水即可成牛奶，但需称量，这种方法比较麻烦的。

冲奶粉的步骤

超级奶爸、奶妈一定要会冲奶粉，好好学习吧。

· 先将双手洗净，切记一定要用力搓洗约30秒钟，起泡沫后即可冲水。



· 将消毒过的奶瓶、奶嘴准备好，放在干净的桌面上，取出宝宝奶粉的需奶量。

· 将开水放冷至合适温度，或以冷热开水相互调合，并滴在手腕内侧来测试水温，因为此为敏感部位，太冷或太烫一试便知。

· 可参考婴儿奶粉包装上的说明，先将水量固定在正确刻度上，再将平的一匙奶粉放入所需比例的奶瓶内。

· 当婴儿奶粉缓缓溶入水中，即可用“左右摇晃”方式轻轻摇动奶瓶直至奶粉溶于水中，切勿上下摇晃，否则易产生泡沫或奶粉而堵住奶孔。

测试奶温的技巧



牛奶温度过高会烫伤宝宝，过低则会刺激胃肠道蠕动，不易泡化，直接影响奶粉的溶解和宝宝的消化吸收，甚至会造成宝宝腹泻。通常婴儿奶粉都有冲调说明书，建议爸爸妈妈在为宝宝冲奶粉之前仔细阅读，正确掌握水温。这里为爸爸妈妈推荐两种方法。

· 用面颊感觉。把盛有牛奶的奶瓶摇匀，片刻后贴在面颊上，如果不感到烫或冷，说明与体温相近，可以用来哺喂。

· 用手腕内侧感觉。手腕内侧的温度感觉比手背灵敏得多，所以可将牛奶先滴几滴在手腕上试试，如果手腕部皮肤感到奶滴不冷不热或略微偏温，说明牛奶温度与体温相近，奶温是合适的。

冲奶粉适合用什么水

宝宝免疫系统发育尚未完全，易被疾病传染，所以在冲调奶粉时要特别小心。冲配方奶粉最好选用自来水。

目前家庭用自来水都经过了科学的处理，质量符合标准。自来水煮沸后，放凉至40℃左右，最适合冲奶粉。

纯净水失去了普通自来水的矿物元素，人从水中对钙的吸收率相对较高，所以不宜用纯净水冲牛奶。

不用矿物质水冲奶粉，不是因为用矿物质水冲奶粉能造成结石，而是因为能引起消化不良和便秘等问题。含矿物质的矿泉水本身矿物质含量比较多，且复杂。婴儿肠胃消化功能还不健全，磷酸盐、磷酸钙过多，会引发宝宝消化不良和便秘。

另外，也不能用米汤、面汤、豆浆冲奶粉，画蛇添足，不但不能使二者的营养加倍，还会影响宝宝的生长发育。

消毒工作不容忽视

为防止奶汁在奶瓶中发酵、发霉，每次喂奶完毕，应立即倒掉余下的奶汁，用奶刷清洗奶瓶、奶嘴。将开水煮沸后把奶瓶拆开，放入沸水中，煮沸15～30分钟，捞出晾干备用。

将清洗后的奶瓶盛上清水放入微波炉，打开高火10分钟即可。切不可将奶头及连接盖放入微波炉，以免变形、损坏。

奶瓶喂奶的方法

找一个安静、舒适的地方坐下来。必要时用垫子或枕头垫好胳膊。把宝宝放在膝上，使宝宝的头部在妈妈的肘窝里，用妈妈的前臂支撑起宝宝的后背。不要把宝宝放成水平，应该让宝宝呈半坐姿势，这样能保证宝宝呼吸和吞咽安全、容易，也不会呛着宝宝。

把奶瓶的盖子略微松开，让空气能够进入瓶内，以补充吸出奶后的空间。

如果奶瓶中空气不足，使瓶子变成扁形，宝宝吸吮非常费力，可以轻轻地把奶嘴从宝宝的嘴里拉出让空气进入瓶内，然后接着喂奶。

可以轻轻地触碰宝宝靠近妈妈一侧的脸蛋，诱发出宝宝的吸吮反射。当宝宝把头转向妈妈的时候，顺势把奶嘴插入宝宝的嘴内。需要注意，不要把奶嘴插得过深，以免呛着宝宝。

在宝宝吃奶吃到一半的时候，换一下手臂，这样会给宝宝一个新的视角，你还可以休息一下胳膊。也可顺便轻拍宝宝背部，使其打一打嗝。

专家指导

吃过奶后，轻轻而果断地移去奶瓶，以防宝宝吸入空气，这时宝宝也会放开奶瓶。如果宝宝不放开，可以轻轻地把妈妈的小手指塞到宝宝的嘴角，使宝宝放开奶瓶。

正确给宝宝喂水

对于母乳喂养的宝宝来说，母乳中70%～80%都是水分，所以如果宝宝发育正常，且没有任何不良的反应就可以少喂水。

如果正处于天气热、气温高的夏季，就要为宝宝补充足够的水分，宝宝会因为经常出汗导致唇干等症状，这时应该适当地为宝宝添加喂水；如果宝宝以牛奶为主食，那么每天都应当适量地为他补充2～3次温开水，因为牛奶中的水分不足以满足宝宝对于水分的需求。需要注意的是，喂水的次数和数量要灵活，要根据天气和宝宝自身的状况来定。

给宝宝喂水 4 注意

给宝宝喝水，颇有讲究，爸爸妈妈应该注意以下几点。

忌喂过甜的水

用高浓度的糖水喂宝宝，最初可加快肠蠕动的速度，但不久就转为抑制作用，使宝宝腹部胀满。喂宝宝的糖水浓度以成人品尝时在似甜非甜之间为宜。

忌喂饮料

饮料里面含有大量的糖分和较多的电解质，喝下去后不像白开水那样很快就离开胃部，而会长时间滞留，对胃部会产生不良刺激。宝宝口渴了，只要给他们喝些白开水就行了。

忌饭前喂水

饭前喝水可使胃液稀释，不利于食物消化，也影响食欲。可以在饭前半小时让宝宝喝少量水，有助于消化。

忌睡前喂水

宝宝深睡时不能完全控制排尿，睡前喝水多了，很容易遗尿。即使不遗尿，一夜起床几次小便，也会影响睡眠。

防止喂奶超量

把握宝宝吃奶时间。宝宝吃奶时间和本身的体质、家长喂食时间有关，很难有标准答案，就如同成人用餐有快有慢一样，宝宝也是如此。要找出真正的规律，家长不能只将焦点放在宝宝时间长短上，还要一并观察他的进食量、过程中有无异状，及体重是否正常增加等。

把握宝宝吃奶量。在吃奶量上，爸爸妈妈要严格掌握，既不使宝宝饿着，又要防止宝宝超量。

宝宝吃奶应相对有一个时间间隔，不要宝宝一哭、一动就马上喂奶，这样容易喂超量。

总之，要把握好宝宝吃奶量和吃奶时间，家长们就要多花心思了，如果宝宝一天奶量总和达到标准，体重也顺利增加，那么就不用担心了。

学会计算宝宝的奶量

对于无母乳或因故不能进行母乳喂养的宝宝，使用代乳品来喂哺，称为人工喂养。采用人工喂养的宝宝一天需要喂多少奶，如何调配奶粉，前面已经介绍过，但仍有的年轻父母调配喂养宝宝的奶粉和平时成人喝的一样，冲了很多的水，结果宝宝越喂越瘦，造成了营养不良。下面为计算奶量的公式。

奶量的计算公式：一日奶量＝100×[110×体重（千克）]/86

简便的算法：一日奶量＝128(毫升)×体重（千克）

温馨提示

添加辅食前的宝宝，只要每日吃奶的总量不超过 1000 毫升，那么每次喂哺宝宝时便不必过分限制奶量，以让他吃饱为准。如果宝宝每日需奶量达到 1000 毫升以上，则说明该给宝宝添加辅食了。

奶粉品牌不宜常更换

有的妈妈认为，应该给宝宝多吃几种奶粉，这样可以让宝宝摄入的营养更全面。其实不然，在为宝宝选择奶粉时，应当仔细权衡，充分考虑，一旦定下来后，最好不要经常更换。

不同品牌的配方奶粉在成分上有不少差别的，各种营养素添加的数量也不尽相同。因此，如果宝宝已经习惯了某一品牌的配方奶粉，最好还是固定这种品牌比较好，因为同一品牌的系列奶粉，其主要的营养成分是比较恒定的，口味也变化不大，只是在一些微量营养素方面作了一些适当调整，以适应不同年龄宝宝的需要。经常更换品牌，可能会使宝宝发生消化不良。

由母乳转换奶粉的技巧



如果是母乳喂养，可将配方奶加到母乳中转换，由少到多，循序渐进。转奶期间出现腹泻，如果是轻微腹泻，可以继续转奶，不要增加量，如果腹泻次数多，大便为水样，则需暂停转奶，恢复5～7天后，再进行转奶。出现便秘时，不要增加量，建议在奶粉中加入益生菌粉或清清宝，多喝水。

若出现过敏，则应了解过敏症状，分析原因，暂停转奶，7～10天后少量添加尝试，期间服用益生菌粉，抗过敏。

给宝宝转奶时应在其健康且精神状态好的情况下进行，同时可进行适当的腹部按摩，接种疫苗期间最好不要换奶。

进口奶粉与国产奶粉对比

目前，国产奶粉在质量上与进口奶粉没什么差别，从配方奶粉的营养成分表上看，进口奶粉中所含有的各种高科技含量物质，如花生四烯酸(AA)、DHA、核苷酸、β-胡萝卜素等，国内名牌配方奶粉均有添加。科学喂养宝宝，是婴幼儿奶粉与母乳越接近越好，并不是越贵越好，越“洋”越好。选择进口奶粉是一种心理作用，崇洋媚外，奶粉主要是要宝宝适应，会吸收才好，因为宝宝身体体质、发育状况均不一样。

正确保存奶粉

若将奶粉放冰箱，一次次的拿进拿出，冰箱内外的温度和湿度差别，很容易造成奶粉潮解、结块和变质。开封的奶粉通常在室温、避光、干燥、阴凉处储存即可。

罐装奶粉，每次开罐后务必盖紧塑料盖。袋装奶粉每次使用后要扎紧袋口。为便于保存和取奶粉，袋装奶粉开封后，最好存放于洁净的奶粉罐内，奶粉罐使用前用清洁、干燥的棉巾擦拭，勿用水洗。

奶粉开封后使用时间有规定。大多数婴幼儿配方奶粉包装上都有明确规定：奶粉开封后1个月内用完。开封后，超过1个月，应丢弃不用。值得提醒的是，奶粉包装上的保质日期是在未开封和合适的保存条件时的日期。一旦开封后，就不能采用这个日期。

专家指导

奶粉在规定的使用日期内也可能结块。正常奶粉应该松散柔软；开封后的奶粉可能由于空气中的水分进入，或在奶粉配制过程中，不小心带入少量的水滴等原因，使奶粉受潮吸湿，而容易发生结块。

奶瓶使用不当引起牙畸形

奶嘴开孔太小。由于奶嘴开孔太小，宝宝在吮吸奶汁时就会很费力，会强使下颌向前伸。久而久之，会造成下颌前突。以后长出的牙齿便可能形成反咬颌。

奶嘴开孔太大。如果奶嘴开孔过大，孩子吃奶虽然毫不费力，但在这种情况下，下颌做向前伸运动就不足，就会造成牙路后缩。

奶瓶经常斜向上。给宝宝喂奶，如果奶瓶经常斜向上，瓶口压迫上唇和上颌，就会使上颌骨发育受阻，而把下颌骨向前推伸，造成上切牙咬在下切牙内的反颌。严重者呈面部中凹，下1/3前伸，形成月牙形脸。

奶瓶经常斜向下。由于瓶口压迫下唇和下颌，使下颌骨发育受阻，从而使上颌骨前伸，造成上牙前突，开唇露齿的畸形。

了解两种混合喂养法



· 补授法。每天哺喂母乳的次数照常，但每次喂完母乳后，接着补喂一定数量的牛奶或代乳品，这叫补授法，适用于6个月以前的宝宝。其特点是，宝宝先吸吮母乳，可使母亲乳房按时受到刺激，保持乳汁的分泌。

· 代授法。1次喂母乳，1次喂牛奶或代乳品，轮换间隔喂食，这种叫代授法，但总次数以不超过每天哺乳次数的一半为佳。代授法适合于6个月以后的宝宝。这种喂法容易使母乳减少，逐渐地用牛奶、代乳品、稀饭、软烂面条代授，可培养孩子的咀嚼习惯，为以后断奶做好准备。

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

混合喂养要灵活应对

如母乳不足时，可在适当时刻，例如在下午或傍晚母乳缺乏时，添加牛乳、羊乳。

每日喂哺母乳的次数同以前一样，这样乳汁的分泌由于经常的刺激而仍可维持，如奶量恢复，可以停止补给牛乳、羊乳。

加牛乳的量取决于每个宝宝的年龄及母乳缺乏的程度。如在每次母乳后加牛乳，其量可试由宝宝任意自奶瓶吸食，直至满足其食欲为主。

混合喂养时应先喂母乳，母乳吃不饱的话再喂奶粉。如宝宝不好好吃可适当延长喂奶的时间，这样宝宝就会多吃一些。

让宝宝爱上奶瓶喂养

· 用奶瓶在宝宝饿之前先喂，喂时拿妈妈的衣服包着宝宝。

· 不要将瓶嘴放入宝宝的口中。而是把瓶嘴放在嘴边，让宝宝自己找寻瓶嘴，主动含入嘴里。

· 把瓶嘴用温水冲一下，让它和人体温度相近。

· 让宝宝试用不同形状、大小、材质的奶嘴，并调整奶嘴洞口的大小。

· 试着用不同的姿势给宝宝喂食。

· 当用奶瓶喂宝宝时，若宝宝不停哭闹，可试着抱抱他、摇摇他、走一走等，使他安静下来。

温馨提示

母乳的宝宝用不惯奶瓶，是因为奶瓶比较硬，吸起来费力。此时妈妈可适当拉长间隔喂奶时间，让宝宝用奶瓶喝水，宝宝在很饿的状态下，让除妈妈以外的人用奶瓶喂他，妈妈尽量躲起来。若宝宝吸不出来，则大人可轻轻往他嘴里挤一点，然后再喂他。

不能盲目喂牛初乳

牛初乳的成分跟人的初乳基本相同，也是分娩后前几次分泌的乳汁，也富含人体初乳里的蛋白质、维生素以及免疫因子，也具有抵挡细菌侵入的功能，所以家长会在宝宝6个月以后选择牛初乳，但是不能盲目的给宝宝添加牛初乳，因为牛初乳更适合体质较弱、经常生病的宝宝，而且只有母乳不足的宝宝才可以选择牛初乳或者普通奶粉，如果妈妈的奶水依然很好，还是建议妈妈选择纯母乳喂养，毕竟牛奶是牛奶，跟母乳还是有区别的。

配方奶与鲜牛奶比较

当宝宝满1岁时，可逐渐停止母乳喂养，但是每日应继续提供幼儿配方奶粉或其他的乳制品。幼儿配方奶粉是帮助宝宝顺利实现从母乳向普通膳食过渡的理想食物，与鲜牛奶相比营养更丰富、更全面，更适合宝宝。

营养更适合。在鲜牛奶中乳清蛋白的比例约20%，而在不少配方奶粉中这个比例高达40%左右，乳清蛋白比较利于消化吸收。

营养更丰富。宝宝在幼儿期容易缺乏钙、铁、维生素C等各种营养素，配方奶粉中这些营养素的含量要远远高于鲜牛奶，更有利于宝宝生长发育的需求。

营养更全面。配方奶粉中含普通鲜牛奶无法提供的营养元素，如叶黄素、DHA/AA、核苷酸等，支持宝宝眼、脑、体格的全面成长。

专家指导

配方奶粉作为一种载体，添加了很多微量元素，有益于宝宝视力发展、脑细胞发育等。宝宝在 1 ～ 3 岁时较易患缺铁性贫血，而配方奶粉中的铁元素可以预防缺铁性贫血。所以，相对牛奶还是要给宝宝喝配方奶粉更好一些。

牛奶不宜煮沸

牛奶可加热后饮用，但注意不要煮沸。煮沸后，牛奶中所含的蛋白质和维生素会被破坏，钙也会形成磷酸钙沉淀，影响吸收。

喝牛奶的最佳温度应该和体温差不多，这样不会刺激肠胃，还便于吸收。微波炉加热牛奶比较方便，但需注意不能用塑料袋直接加热，应用玻璃容器加热。不提倡喝冷牛奶，易引起胃部不适。

宝宝对牛奶过敏怎么办



牛奶中的某些蛋白质，如酪蛋白和乳球蛋白，是常见的过敏原。宝宝的消化系统尚未发育完全，如果蛋白质以未被完全消化的形式进入体内，相当于对机体产生了异物刺激，容易出现过敏症状。当然，这也与宝宝自身的免疫功能有关，过敏体质的宝宝更容易对牛奶过敏。

爸爸妈妈可为牛奶过敏的宝宝选用特殊的水解蛋白奶粉、氨基酸奶粉等。根据乳性蛋白的水解程度，水解蛋白奶粉有不同的种类，而氨基酸奶粉则直接以氨基酸为配方。这些奶粉中不含大分子的蛋白质，能尽量避免过敏反应。

但是，对小宝宝来说，要接受这些奶粉并不容易。氨基酸本身是苦的，含氨基酸成分的奶粉也是苦味的。所以，如果宝宝的过敏反应程度较轻，家长可先从水解程度较低的奶粉选起，因为水解的程度越高，口味也就越难接受。然后再根据宝宝的症状反应和接受程度，酌情安排。家长应尽量帮助宝宝去适应这些奶粉的口味。

牛奶过敏的宝宝在查过敏原时，医生一般会建议多查几样，如是否也对鸡蛋、海鲜等食物过敏。

关注乳糖不耐受

乳糖是乳品中存在的主要碳水化合物，也是奶类中特有的糖。乳糖酶则是人体消化乳糖所必需的酶。由于乳糖是一种双糖，分子比较大，要在小肠中经乳糖酶水解消化成较小的葡萄糖和半乳糖才能穿过肠壁进入血管中被吸收。

但由于有些宝宝体内的小肠黏膜无法产生足够的乳糖酶，乳糖从小肠直接转运到大肠，在肠道菌的作用下，乳糖被发酵，产生大量气体和有机酸，导致宝贝在食入乳糖0.5～2小时内会出现腹胀、肠鸣、腹痛、呕吐甚至腹泻等症状。其严重程度与个人体质及吃进乳糖量的多少有关。除先天体质外，胃肠道的疾病也可能引起乳糖酶缺乏，造成乳糖不耐受。

给宝宝喂酸奶的注意事项



宝宝身体发育尚未健全，酸奶中的乳酸菌及其谢产物对肠道里的病原体不仅有抑制和杀灭作用，同时也为宝宝消化道内的有益菌丛生长创造了一定的条件。

适量酸奶有利于宝宝发育，但喝酸奶得有个讲究。首先，酸奶不能加热喝。因为酸奶一经加热，其所含的大量活性乳酸菌便会被杀死。其次，当宝宝饥肠辘辘时，最好别拿酸奶充饥，因为空腹时胃内的酸度大，乳酸菌易被胃酸杀死，并会刺激宝宝的胃。饭后2小时左右，胃内的酸碱度最适合于乳酸菌生长和起作用了。再次，不能以酸奶送药。一方面，酸奶本身会影响某些药物的吸收和药效；另一方面，某些药物如抗生素、磺胺类药物本身对乳酸菌亦有杀伤作用。

羊奶比牛奶更适合宝宝吗

羊奶更易消化吸收。羊奶较牛奶含有更多的α-乳清蛋白，较少的酪蛋白，更易消化吸收。羊奶的脂肪球只有牛奶的1/3左右，又含有较多的不饱和脂肪酸，更容易被小肠中的乳糜吸收。

羊奶可避免大部分牛奶蛋白引起的过敏症。牛奶中的某些蛋白质如α-S1酪蛋白和β-乳球蛋白是目前公认的过敏源。在正常情况下，这两种蛋白质能被人体消化吸收，但如果人体的消化能力不足，这两种蛋白质以未被消化的形式进入人体，就会引起过敏反应。

配方奶不宜多加糖

有些家长认为，在配方奶中加点糖，可以提高奶的甜味，使宝宝更爱喝，同时又增加了营养。其实，在配方奶中加糖（或者在牛奶中加入较多的糖分，一般指超过5%）有很大的害处。因为市售的配方奶渗透压（就是吸收水分的能力）和血液相仿，如果在此基础上再加入糖分，将会使其渗透压增加。长期服用高渗液（配方奶中再加糖，或者牛奶加糖过多，以及吃高渗糖水等）的宝宝，体重增加缓慢，抵抗力降低，容易出现反复的呼吸道感染，甚至出现出血性肠炎。因此，配方奶中不宜另外再加糖。

温馨提示

经过科学家多年研究，人们发现牛奶中α-S1酪蛋白含量占总蛋白的43%左右，而山羊奶只占1%～3%；其次，山羊奶中β-乳球蛋白的含量比牛奶低，且其氨基酸的排列顺序与牛奶不一样，较牛奶更容易被消化吸收。因此喝羊奶导致过敏症的概率较牛奶低。

宝宝不用奶瓶怎么办

如果妈妈有计划何时不再喂母乳，那么请提前做好准备。一般情况下，6个月左右是宝宝味觉培养的敏感期。为使宝宝能够顺利地接受其他乳类，应该从这时起培养宝宝对其他乳类的兴趣。

开始给宝宝用奶瓶喂奶，宝宝往往会哭闹，不吃奶。这个时候也不要强迫宝宝，不要把奶嘴硬往宝宝嘴里塞，这样会让他更加厌恶奶嘴和奶瓶。妈妈们可以缓一缓，循序渐进地让宝宝适应奶瓶，可以先用奶瓶逗逗宝宝，然后喂他吃几口，使他熟悉奶瓶，反复多次给宝宝吸吮。1次不行2次、3次宝宝总会慢慢适应。

柔软的乳头状奶嘴最好。用1根消毒过的针在奶嘴上戳1个较大的洞，保证流量比母乳流量大。把奶嘴用温水冲一下，使其变软些，和妈妈乳头的温度相近。喂养前最好在奶嘴上涂抹一些母乳，便于宝宝很快进入角色。

宝宝与妈妈在长期的母乳喂养中，已经建立起良好的默契和信任。奶瓶喂养开始时，最好让妈妈或熟悉的人来喂，这样宝宝更容易接受。

奶粉米糊不宜一起喂

奶粉一定要和米糊等辅食分开来喂，不然会破坏奶粉中原有营养成分，而且谷类中的植酸及蔬菜中的草酸与奶粉中的钙相结合则会影响宝宝对钙的吸收。另外，辅食不能吃太多，尤其是米糊，吃多了，宝宝容易饱腹，自然就不愿意吃奶粉了。



配方奶不宜和钙片同服

牛奶是一种富含钙并且吸收良好的普通食物，每100克牛奶中就含有钙约120毫克，其中的蛋白质和脂肪含量也都较高。单纯喝牛奶，钙的吸收已经达到或接近饱和的范围了，如果将钙片与牛奶同时服用，可能造成钙的浪费。

因为当钙摄入量达到一定范围时，再增加钙的摄入可能引起胃肠道对钙的吸收下降，而且钙与牛奶混合后，易导致牛奶中的大分子胶质发生变性，形成絮状沉淀，影响牛奶的感官性状。钙片与食物最好的组合是与米、面等富含淀粉、乳糖、葡萄糖的食品共同服用，这样能够有利于钙的吸收。

宝宝进入厌奶期怎么办

当宝宝出现厌奶的征兆，爸爸妈妈可以从改善喂食方式做起，采取较为随性的方式，不需要按表作业。以少量多餐为原则，等宝宝想吃的时候再吃。可以通过游戏消耗宝宝的体力，例如按摩、肢体活动等，当他精力耗尽、感到饥饿时，进食的状况便会获得改善。

照顾宝宝的人，其心情和压力会直接传达给宝宝。当照顾者焦虑或强迫宝宝喝奶时，宝宝都能感受到，因而会产生抗拒。所以只要宝宝各方面都健康、正常，也没有生病，家长们就可以放宽心，用顺其自然的态度面对宝宝的厌奶期，不要和宝宝为了吃展开痛苦的拉距战。

专家指导

进食的环境尽量柔和、安静。因为此阶段的宝宝开始对外界感到好奇，用餐时若有人在旁逗弄他，或出现很多能吸引他注意力的玩具、声音，宝宝会觉得这些事情比吃饭更有趣，自然就不想吃了。

宝宝吃奶粉后便秘怎么办

有的配方奶粉所含酪蛋白比例较大，另宝宝难以消化。另外，奶粉中β-乳球蛋白、钙剂、饱和脂肪酸的含量都较高。这些均是吃奶粉便秘的原因。为解决宝宝便秘问题，妈妈要学些喂养技巧。

选用配方合理的配方奶粉。购买奶粉时仔细看好配料表，不要选择酪蛋白含量高、饱和脂肪酸为主的配方奶粉。冲调奶粉时，注意按照说明书进行配制，不能浓度过高。

两餐奶中间要喂白开水。宝宝满2个月可以喝菜汁，4个月以后，当宝宝已经能吃泥状食品或固体食物时，按时给宝宝添加果泥、菜泥、碎菜等较大颗粒的食品，1岁以上的宝宝可以适当地添加粗粮，增加粗纤维的摄入。

养成定时大便的习惯。宝宝出生后的前几个月可以定时把大便；宝宝会坐后，逐渐练习坐盆，以早日建立正常的排便反射。

合理地添加钙、铁的摄入量。

学会让宝宝吃“糖”



现在市面上有很多可以帮助防止蛀牙的天然甜味剂，比如木糖醇。给宝宝吃这样的糖果，爸爸妈妈也就不用担心了。还可以给宝宝多吃水果，因为也是甜的，宝宝一般都比较喜欢。

爱吃甜食几乎是宝宝们的天性，如果爸爸妈妈因为种种理由而剥夺了宝宝吃甜食的权利，那简直就是剥夺了宝宝很大一部分的快乐。宝宝想吃又吃不到的模样，总是让爸爸妈妈心疼不已。而且好多事情都会物极必反，一味地反对，说不定会让宝宝越发渴望。所以，有时候不如把政策放松一下，毕竟，宝贝灿烂的笑容才是给爸爸妈妈最珍贵的礼物。

不宜过早添加辅食

在宝宝6个月左右时可添加辅食。这是因为肠黏膜屏障包括它的物理性保护机制(胃酸、黏液、蛋白水解酶、肠蠕动和粘膜表皮)以及肠淋巴组织、分泌性免疫球蛋白A、细胞免疫的免疫性保护机制，要到宝宝6个月时才能发育完善。因此，在出生后的前几个月中，宝宝肠道的通透性较大，一直持续到宝宝3～4个月。而且消化酶系统也发育不成熟，易造成进入体内的蛋白质未充分分解即吸收入血，引起胃肠道过敏反应。小宝宝又缺乏分布于肠黏膜表面的保护性抗体——分泌性免疫球蛋白A，缺乏此类抗体可使肠道细菌在黏膜表面引发炎症，这样便加速了肠黏膜对异种蛋白吸收，诱发胃肠道过敏反应。同时再伴以较大的肠道通透性，使得宝宝容易发生过敏。

温馨提示

宝宝唾液腺分泌相对较少，4 个月才开始逐渐增加，5 ～ 6 个月分泌量增多。唾液具有抑制细菌生长的作用，同时唾液还有消化酶，主要是淀粉酶分泌增加，能对食物进行初步的消化作用。

配方奶粉至少吃到 3 周岁

配方奶粉是以母乳为标准、对牛奶进行全面改造，使其最大限度地接近母乳，符合宝宝消化吸收和营养需要的奶粉。它的制作过程和成分决定了它是除母乳外最适合宝宝的奶。配方奶中，添加了微量元素、维生素、某些氨基酸或其他成分，有助于宝宝的骨骼及身体其他器官的发育，所以至少要吃到3周岁。



第五章
不可或缺的营养素

宝宝可是一个小馋猫，什么都想尝一尝，除了水啦、奶啦，还有维生素 A、B 族维生素、钙、锌、碘等他都想尝一尝呢！妈妈可不要小气哟，适当的给宝宝补一补，她（他）会长得更壮实。



水：宝宝的生命之源

人的身体中60%～70%是由水组成的，正常体内组织液及细胞内物质的浓度，都必须维持在衡定范围。

缺水的症状

宝宝缺水会发出一系列症状，妈妈可以据此判断宝宝需要补水了。

· 宝宝不断用舌头舔嘴唇，口唇干燥即宝宝水分不足，这一点是宝宝缺水的首要表现。

· 宝宝尿湿尿布的次数减少，尿液变黄。大便变得干燥，硬结。

· 如果宝宝经常有夜间哭闹、烦躁不安等情况，在排除其他原因时，应该考虑到孩子是否缺水。

· 宝宝脱水会用嘴四处寻找奶头， 当嘴唇触到大人手指或其他物品时，便会吸吮起来，如果得到奶瓶，就会拼命吮吸。

· 如果宝宝精神稍差，略有烦躁不安，皮肤稍干燥，弹性尚可，眼窝和前囟凹陷，哭的时候会有泪，口唇的黏膜略显干，尿量减少，此时为轻度脱水，失水量为体重的5%左右。

· 如果宝宝精神萎靡或烦躁不安，皮肤干燥，眼窝和前囟明显凹陷，哭时眼泪少，口唇黏膜干燥，尿量明显减少，此时为中度脱水，失水量为体重的5%～10%。

宝宝需水量

新生儿期，1次20毫升即可，随着月龄增长，喝水量也相应增多，为30～60毫升/次。吃配方奶的宝宝需水量多一些。半岁以后，宝宝的活动量大了，需水量更多了，此时，应让孩子每天至少喝3次水，每次在50～100毫升，天气干燥及夏天时应相应增加。1岁后，每天的饮水量应在500毫升以上。

饮水注意事项

怎样让宝宝科学饮水呢？

· 纯母乳喂养的宝宝只要母乳充分，完全可以喂养宝宝至半岁左右而无需额外补充水分，因为过早、过多喂水，会影响宝宝吸吮母乳，使宝宝的吸乳量减少，影响母乳分泌；人工喂养、混合喂养及6个月后的宝宝，需要适量补充水分。

· 养成让宝宝多饮水的习惯。也许宝宝不喜欢喝大量的水，但要记得时常提醒宝宝喝水，积少成多，完全可以达到补充水分的目的。

· 经常给宝宝变换补水方式。如让宝宝喝新鲜果汁，多喝肉汤以及吃富含水分的食物等。让宝宝随身带有卡通图案的水杯，提高宝宝对饮水的兴趣。

· 白开水是最适合宝宝的健康水。宝宝喝水的水温冬天应控制在40度左右，夏天宜与室温接近。

· 宝宝补水注意三忌：一忌，饭前喝水，影响消化。二忌，睡前喝水，影响睡眠质量。三忌，口渴后暴饮，增加胃肠负担。

专家指导

时刻提醒宝宝喝水，不能等宝宝想喝水时再补充。一次性大量饮水不利于宝宝健康，应少量多次。饭后也不宜大量饮水，胃内的食物很容易被水分浸胀，食物在水的作用下体积增大，不易于消化，会给宝宝带来不适感。

碳水化合物：宝宝成长的能量

碳水化合物对于宝宝的生长发育是必不可少的。宝宝一切内脏器官、神经、四肢以及肌肉等内外部器官的发育与活动都必须得到碳水化合物的大力支持。

碳水化合物缺乏的症状

碳水化合物能提供宝宝身体正常运作的大部分能量，起到保持体温、促进新陈代谢、驱动肢体运动、维持大脑及神经系统正常功能的作用。特别是大脑的功能，主要依靠血液中的碳水化合物氧化后产生的能量来支持。碳水化合物中还含有一种不被消化的纤维，有吸水和吸脂的作用，有助于宝宝大便畅通。

膳食中缺乏碳水化合物时，宝宝会显得全身无力、精神疲乏不振、在正常的温度下也畏寒怕冷，有的宝宝会有便秘现象发生，如果长期得不到足够的碳水化合物，宝宝的身体发育会迟滞甚至停止，体重也会下降。

每天需要多少碳水化合物

婴幼儿需要的碳水化合物相对比成年人多。1岁以内的宝宝每日每千克体重需要约12克，2岁以上的宝宝每日每千克体重需要约10克。每克葡萄糖能提供热量4千卡，占总热量的60%～65%。

需要强调的是，要选择补充碳水化合物的最好时机。如宝宝做了较大量的运动后，吃点水果、糕点等碳水化合物以补充体内消耗的热量。

温馨提示

但碳水化合物也不宜过多摄取，处于婴儿期的宝宝过多摄入碳水化合物、会影响蛋白质和脂肪摄入，从而引起宝宝虚胖和免疫力低下。适当减少宝宝对于糖的摄取量，在两餐之间宜少吃糖果零食。

怎样补充碳水化合物

碳水化合物是宝宝一切内脏器官、神经、四肢、肌肉等器官发育及活动的强大动力。宝宝需要碳水化合物，母乳喂养时，其热量供给的一半来自碳水化合物。

对于补充简单碳水化合物来说，饮用牛奶和果汁，食用适量的水果是十分重要的。但食用糖和其他甜味剂会提供大量体内不需要的热量，对健康有害。

对于补充复杂碳水化合物来说，应避免仅仅食用低纤维碳水化合物，如淀粉和精加工的谷物。这些食品中的碳水化合物会被身体迅速转化为单糖。相反，应尽量多食用含大量纤维的碳水化合物。特别是豆类和全麦类食品会对人体健康有益。

可用简单的方法摄取含更多碳水化合物的食品。如食用风干的水果，食用包含豆类且丰盛的汤，改吃全麦面包，食用黄色稻米而非白米。

富含碳水化合物的食物



食物中碳水化合物主要是乳糖，其次为蔗糖和少许淀粉。母乳中含乳糖最多，属于双糖，较容易消化吸收。水果中含有大量果糖和葡萄糖，属于单糖，也容易吸收。谷类麦类中含有淀粉，为多糖类，在身体里经过唾液和胰液的作用，分解为麦芽糖和葡萄糖，为身体所利用。碳水化合物消化吸收后，主要以葡萄糖的形式进入血液，然后直接供给能量。

奶类、粮谷类、薯类都富含碳水化合物，而蔗糖、麦芽糖也是碳水化合物，但粮谷类还含其他营养素，豆类还含蛋白质、铁和B族维生素，因此选用谷类、豆类比纯糖类食品营养价值为高。

脂肪：宝宝能量的源泉

宝宝对脂肪的需求量相对较高，其膳食中脂肪供给能量占总能量的百分比明显高于学龄儿童及成人。

脂肪缺乏的症状

脂肪过少，会引起记忆衰退。大脑工作的主要动力来源于脂肪，其能刺激大脑，加速大脑处理信息的能力，增强短期与长期记忆。反之，如果人体内脂肪摄入量和存储量不足，机体营养缺乏，会使脑细胞受损严重，将直接影响记忆力，宝宝就会变得越来越健忘。

脂肪过少，会引起脱发，头发的主要成分是角质蛋白和锌、铁、铜等微量元素。如果体内脂肪和蛋白质均供应不足，头发就会频繁脱落、断发，发色变得枯黄，失去光泽，不易梳理。

每天需要补充多少脂肪

0～6个月的宝宝每天食用母乳800毫升，从中得到脂肪约28克，摄入量为总能量的45%～50%。6～24个月的宝宝生长发育迅速，应供给充足的能量和脂肪酸来保证正常的生长发育。他们的膳食以乳类食品为主，脂肪的摄入量占总能量的30%～35%。

2岁以后的宝宝开始吃零食，上了幼儿园后更会碰到各式各样的点心，应该开始建立宝宝良好的饮食习惯了。在食物的选择上，可以将全脂奶改为低脂奶，采用对健康有利的少油、少盐烹调法。

专家指导

有研究发现，儿童时期脂肪摄入过多，会增加成年期患冠心病的危险性。因此，脂肪的摄入量应逐渐减少，0.5～2岁宝宝的脂肪摄入量应占全天总能量的30%～35%，3～7岁宝宝的脂肪摄入量应占全天总能量的25%～30%。肥胖会对人体造成危害，已是不争的事实。

怎样科学补充脂肪

母乳是宝宝成长唯一最自然、最安全、最完整的天然食物，它含有宝宝成长所需的所有营养和抗体，特别是母乳含有约50%的脂肪，除了供给宝宝身体热量之外，还可满足宝宝的脑部发育(脑部约60%的结构来自脂肪)。

配方奶粉又称母乳化奶粉，它是为了满足宝宝的营养需要，在普通奶粉的基础上加以调配的模仿母乳的奶制品。它除去牛奶中不符合宝宝吸收利用的成分，甚至可以改进母乳中铁的含量过低等一些不足，是宝宝健康成长所必需的。

来自动物的肉制品、奶制品和油脂中含有较多的动物性脂肪，例如食用的肉类、鸡蛋、奶酪、牛奶、猪油、黄油、人造黄油等。在动物食品中主要含有饱和脂肪，而鱼肝油中不饱和脂肪含量很高。

目前，较常见的脂肪来源是肉类食品和烹调油，比如猪后臀尖含脂肪约30%，里脊肉含脂肪约8%，牛羊肉中动物脂肪比较低，一般在10%左右。鱼类含脂肪更低，一般含脂肪在2.8%之内。酥油、色拉油、花生油、豆油等烹调油以及坚果、谷物等植物性食物中主要含有植物性脂肪。

富含脂肪的食物

含脂肪较多的食物，如各种油类：花生油、豆油、菜油、麻油、猪油。食物中奶类、肉类、鸡蛋、鸭蛋含脂肪也很多，还有花生、核桃、果仁、芝麻中也含有很多脂肪。

动物脂肪与植物脂肪

植物脂肪的营养价值比动物脂肪相对要高。植物脂肪中不饱和脂肪酸的含量较高，耐贮存。植物脂肪含人体必需的脂肪酸较多，容易消化吸收。动物脂肪中维生素A、维生素D、维生素K、维生素E的含量相对较高。

因此，宝宝饮食用油应以豆油、麻油、花生油、玉米油、葵花子油等植物脂肪为主，但也要适当吃些动物脂肪。



蛋白质：宝宝强壮少不了

蛋白质在细胞和生物体的生命活动过程中，起着十分重要的作用。生物的结构和性状都与蛋白质有关。

蛋白质缺乏的症状

体重不增，以致减轻是最初症状。体重低于同年龄、同性别参照人群值的均值减2个标准差为轻度，高于或等于均值减3个标准差为中度，低于均位减3个标准差为重度。

· 生长迟缓。早期身高不受影响，随着病程的进展，身高停止增长，继之明显低于同龄儿。

· 消瘦或水肿。皮下脂肪减少，逐渐出现消瘦。皮下脂肪减少的顺序：最先是腹部，以后是躯干、臀部、四肢，最后是面部。部分宝宝可因血浆蛋白明显下降而出现全身凹陷性水肿。

· 皮肤肌肉症状。皮肤干燥、苍白、失去光泽，有皱纹、松弛，失去弹性。肌肉发育不良、松弛，肌张力低下。

· 毛发指甲症状。毛发干枯、失去光泽，易折断脱落。指(趾)甲生长缓慢，脆薄易断。运动功能发育迟缓，智力低下，反应淡漠。记忆力减退。

· 消化吸收功能障碍。可出现呕吐、腹泻，易发生低血糖而引起休克。

每天需要多少蛋白质

宝宝所摄入的大多数蛋白质用于生长发育。特别是在宝宝生长速度最快的前一年，宝宝对蛋白质的需求比一生中的其他时间要多，大概是成人的3倍。这个阶段蛋白质的获得途径主要是母乳或配方奶。

早产儿相对来说需要的蛋白质要更多一些，当宝宝长到与足月宝宝一样大时(2.5千克以上)，对蛋白质的需求就和一般足月宝宝一样了。

新生儿补蛋白质要合理

新生儿宜食用蛋白质含量在10%～20%的奶粉或蛋白质粉，过量的食用高浓度蛋白质会让宝宝腹泻、酸中毒、高渗性脱水、发热、血清尿素升高等，无益甚至有害。

宝宝每日营养素的需要量与成人不同，需要量相对会高。同时宝宝体内营养素的储备量相对小，适应能力较差。一旦某些营养素摄入量不足或消化功能紊乱，短时间内就可明显影响发育的进程。

宝宝新陈代谢主要依赖蛋白质来维持，对蛋白质的量不仅要求高，而且对质的要求也很高。当然，作为宝宝最好的蛋白质自然是母乳。

新生儿是特殊的群体，其需要细心的呵护，耐心的喂养，作为爸爸妈妈，在给宝宝补充蛋白质时，一定要按照不同情况仔细对待，不能多补蛋白质而造成宝宝的肠胃和肾脏负担，也不能缺乏而影响宝宝的发育，所以爸爸妈妈一定要适量适合适时补充蛋白质。

0～1岁补蛋白质法

通常来说，1岁以内的宝宝吃700～1000毫升母乳或配方奶，基本就能获得足够的蛋白质。

1～3岁补蛋白质法

1～3岁的宝宝，每日蛋白质的供给量大约为35～45克，这个阶段宝宝的饮食已经非常丰富，父母可以通过肉、蛋、鱼、豆类及各种谷物类来给宝宝提供足够的蛋白质。



温馨提示

爸爸妈妈不能让宝宝长期吸收精细的蛋白质食物，会让宝宝的消化功能得不到训练和发挥，根据“用进废退”的规律，消化功能不能得到很好的发育机会。这样会导致消化功能减缓发育、肾脏负担大的状况出现，影响了宝宝的健康。

维生素 A：让宝宝眼睛明亮

维生素A的化学名为视黄醇，是最早被发现的维生素。维生素A有两种：维生素A醇和胡萝卜素。

维生素A缺乏的症状

· 对于暗环境的适应能力下降，容易有夜盲症及干眼病。

· 容易导致支气管炎等呼吸道疾病。缺乏维生素A，上皮组织分化不良，皮肤特别是臂、腿、肩、下腹部皮肤会变得粗糙、干燥、鳞状态等角化变化。口腔、消化道、呼吸道和泌尿生殖道的黏膜失去滋润、柔软性。

· 生长发育不良。缺乏维生素A会影响骨骼发育，易导致齿龈增生与角化，使牙齿停止生长。

· 味觉、嗅觉减弱，食欲下降。

每天需要多少维生素A

维生素A的需要量与每个宝宝的体重、生理状况有一定关系。一般认为，维生素A的最低生理需要量为每天2000国际单位，安全摄入量为3500国际单位。

富含维生素A的食物

富含胡萝卜素的食物主要是橙黄色和绿色蔬菜。菠菜、胡萝卜、韭菜、油菜、荠菜、马兰头等每500克可含胡萝卜素14毫克以上。雪里蕻、小白菜、甘薯、大葱、番茄、柿子椒等，每500克含胡萝卜素为1.5～7.4毫克。



给宝宝服用鱼肝油或维生素AD胶丸

鱼肝油是从鱼的肝脏提取出来带鱼腥味的油状液体，主要成分是维生素A和维生素D。维生素AD胶丸是维生素A和维生素D的复合制剂，主要含维生素A和维生素D。鱼肝油和维生素AD胶丸的主要成分是一样的，都可以为宝宝补充维生素A和维生素D，但是它们中维生素A和维生素D的含量与比例不同。这两种药品不可同时服用。

给宝宝服用维生素AD滴剂

大多爸爸妈妈都认为给宝宝服用鱼肝油可以预防佝偻病。但在如何选择制剂，有些父母还不清楚。浓缩鱼肝油制剂有两种，一种制剂为已用多年的旧制剂，维生素A、维生素D含量比为10：1，即每毫升浓缩鱼肝油含维生素A50000单位，含维生素D5000单位。如服用这种旧制剂浓缩鱼肝油来预防佝偻病，久而久之可发生维生素A中毒。为克服这种制剂的弊病，可在每瓶鱼肝油内加进半支注射用维生素D，调整维生素A、维生素D比例为3：1。

另一种浓缩鱼肝油为近年新生产的新制剂，维生素A、维生素D含量比为3：1。预防佝偻病时，每日给宝宝喂4滴，相当于吃进维生素A1200单位、维生素D400单位，既能满足宝宝每日维生素D需要量，又不会造成维生素A中毒。所以父母应该买维生素A、维生素D含量比为3：1的新制剂给宝宝吃。

专家指导

正常出生的宝宝自 2 周要开始服用鱼肝油 （含维生素 A+D），不仅利于钙元素的吸收和利用，还可以有效的预防维生素 D 缺乏性佝偻病。在给宝宝服用维生素 AD 时，建议不要选择保健食品，因为保健食品中维生素 AD 的含量不足，起不到预防疾病的作用。

维生素 B_1：有益神经系统的发育

维生素B_1是一种水溶性维生素，在糖类转变为热量过程中起着相当于酶的作用，也就是说维生素B_1发挥着碳水化合物中与糖代谢有关的酶的作用。它具有将糖分中的热量分解出来，然后再分解成为水和二氧化碳的功效。

维生素B_1对于发育中的宝宝有着重要的意义，其不仅能增强宝宝的胃肠和心脏肌肉的活力，还能增进食欲，促进食物的吸收与消化。

缺乏维生素B_1症状

婴儿脚气病多发生于2～5月龄的宝宝，且多是维生素B_1缺乏的母乳所喂养的宝宝，其发病突然，病情急。初期食欲不振、呕吐、兴奋、心跳快、呼吸急促和困难。严重时身体会出现青紫、心脏扩大、心力衰竭和强直性痉挛，抢救时间非常紧急。患脚气病的宝宝脚部略有水肿，用手指压迫时，即出现一个凹陷，压力解除后，此凹陷不能立即消失。

患脚气病的宝宝较多，也较为常见。这是由于宝宝生长发育迅速，维生素B_1的需要量相应增多，且宝宝抵抗力较差易患疾病，致使维生素B_1的吸收受阻碍。另一个原因是这个年龄的宝宝多以母乳喂养为主，母乳含维生素B_1较低。

每天需要多少维生素B_1

宝宝正处在生长发育迅速的阶段，体内新陈代谢十分旺盛，对维生素B_1的需要量高于成年人，每天需要维生素$B_1$1～2毫克。母乳喂养宝宝，其母乳中的维生素B_1含量多少与妈妈日常膳食有密切关系。一般来讲，每100毫升母乳中，维生素B_1约含16微克，如果母亲膳食中维生素B_1不足(每日需摄入3～4毫克)，则乳汁中含量更少。

母乳喂养的宝宝，半岁后，就要注意从不同的饮食中摄取各种微量元素，要定期为宝宝做检查，及时发现，及时补充。

富含维生素B_1的食物

维生素B_1在土豆、鲜冬菇、花生、芝麻、葵花子、谷类、酵母、豌豆、动物内脏、牛肾脏、鳝鱼、鱼卵、鸡蛋、鹌鹑蛋、牛奶、猪肉、白菜、茄子等中含量丰富。

酵母中含有丰富的维生素B_1，有助于防止动脉脂肪的沉淀。谷物的胚芽与外壳部分也含有较多的维生素B_1，所以糙米、胚芽米、全麦面包都是维生素B_1的不错的食物来源。

值得注意的是维生素B_1存在于谷类的表层，若将大米和小麦精加工，大米和面粉显得又白，又好吃，但80%以上宝贵的维生素B_1却随之丢失。

预防维生素缺乏

· 不要让宝宝养成挑食、偏食的不良饮食习惯，饮食也不能单调，这样都会造成营养素摄取不均衡。

· 淘米时水温不要过高，更不要用热水烫洗，采用蒸或煮的烹调方法，会大大减少维生素B_1的损失。

· 煮粥前不把米在水中浸泡过久，不给宝宝吃丢弃米汤的捞饭。

· 把面粉做成馒头、面包、包子、烙饼时，维生素B_1丢失得最少，尽量避免油炸面食，如小油饼等。

· 洗菜时不要过于浸泡蔬菜，做汤时等到水开后再下菜，不要煮得时间过久，在开水中稍烫一下即可。

· 不要直接用自来水煮饭。自来水中含有一定的游离性余氯，在烧煮过程中，氯气会破坏谷物中的B族维生素，尤其是维生素B_1。



温馨提示

维生素 B_1 没有任何毒性作用，如果使用过量，会由尿液排出体外，而不会存储在宝宝的组织或是器官里，会有极少的过量症状，包括颤抖、紧张、心跳加速和过敏反应等。

维生素 B_2：让宝宝皮肤好

维生素B_2是一种非常容易吸收的水溶性维生素，因此每天必须由饮食供给。维生素是人体细胞中促进氧化还原的重要物质之一，具有抗病作用，能有效防止自由基侵害肌肉组织与关节。维生素B_2还参与体内碳水化合物、蛋白质、脂肪的代谢，具有维持正常视觉机能的作用。如果维生素B_2不足，脂肪、蛋白质等所有的能量代谢都无法顺利进行。

维生素B_2微溶于水，在中性或酸性溶液中加热是稳定的，不受热和氧化作用的影响，但在碱性环境和光线下易被破坏。

缺乏维生素B_2症状

生长发育期的宝宝对维生素B_2的需要量较大。当供给不足，如宝宝膳食中动物性食物少；宝宝挑食、偏食；或由于慢性胃肠道疾病吸收不好等，均会出现维生素B_2缺乏病。其主要表现为。

· 嘴角破裂并且疼痛，舌头发红疼痛。
· 眼睑内有磨砂感，眼睛疲劳，瞳孔扩大，角膜异变，畏光。
· 口、鼻、前额及耳朵有脱皮现象。
· 缺乏活力，神情呆滞，爱昏睡。
· 易水肿，排尿困难。
· 易患消化道疾病。
· 发育不良。

专家指导

妈妈需要注意的是，大概有一半的宝宝缺乏维生素 B_2，虽然大部分宝宝还未达到引起口角炎的程度，但缺乏维生素 B_2 会影响铁在身体里的吸收、贮存和运转，易造成缺铁性贫血，从而影响宝宝的生长发育。

补充方法

正常的日常饮食中就可以得到大量的维生素B_2。很多食物中都含有，例如：蛋黄、动物的肝脏、鳝鱼、胡萝卜、菠菜、香菇、鱼、茄子、芹菜、橙子、紫菜、黄豆、苹果等。

很多宝宝由于生长过快导致体内的新陈代谢过快，那么就容易导致维生素B_2的缺乏。对于这些宝宝来讲，饮食一定要跟得上，2～3岁是幼儿时期发育最快的时期，妈妈应该每天变换着花样去给宝宝制作餐食，让宝宝们的餐桌更加丰富，只要饮食均衡才能保证宝宝们正常的生长需求，才能让宝宝生长的更健康。同时要给宝宝养成一个良好的用餐习惯。

乳制品是维生素B_2的良好来源，酸奶中维生素B_2的含量较多，建议宝宝可以每天喝1杯酸奶。

豆腐、豆制品中的维生素B_2含量足以与肉类和牛奶相媲美，要经常吃。

叶类绿色蔬菜、水果、坚果、酵母、全麦面包中也含有一定量的维生素B_2，在宝宝每天饮食中不可缺少。



维生素B_2在碱性条件下会分解，而在酸性环境中是稳定的，为防止维生素B_2被高温破坏，可以在烹调时适量加一点醋。

维生素B_2容易氧化，所以烹调富含维生素B_2的食物适宜采用蒸、做馅等方式。

据目前所知，维生素B_2没有毒性，但如果长期过量摄取B族维生素，就会影响其他B族维生素发挥作用。

若宝宝患上口角炎，或宝宝身体存在容易消耗维生素B_2的情况，如慢性腹泻、胃肠吸收不良或长期发热等，最好在医生的指导下口服维生素B_2片。

维生素 B_3：帮助宝宝消化

维生素B_3，又叫烟酸，是人体必需的13种维生素之一，是一种水溶性维生素，属于B族维生素。烟酸在人体内转化为烟酰胺，烟酰胺是辅酶Ⅰ和辅酶Ⅱ的组成部分，参与体内脂质代谢，组织呼吸的氧化过程和糖类无氧分解的过程。维生素B_3为维生素类药物，与烟酰胺统称维生素PP，用于抗糙皮病，也可用作血扩张药，大量用作食品饲料的添加剂。作为医药中间体，用于异烟肼、烟酰胺、尼可刹米及烟酸肌醇酯等的生产。

维生素B_3在体内参与脂肪酸、胆固醇的合成，并能促进血液循环，降低血压，降低胆固醇和甘油三酯，有利于改善心血管功能。

缺乏维生素B_3的症状

· 烟酸缺乏在早期表现不明显，但往往有食欲减退、倦怠乏力、体重下降、腹痛不适、消化不良、容易兴奋、注意力不集中、失眠等非特异性病症。

· 皮肤皮炎为本病最典型症状，常在肢体暴露部位对称出现，以手背、足背、腕、前臂、手指、踝部等最多，其次则为肢体受摩擦处。

· 舌炎。早期舌尖及边缘充血发红，并有蕈状乳头增大。其后全舌、口腔黏膜、咽部及食管均可呈红肿，上皮脱落，并有表浅溃疡，引起舌痛及进食下咽困难，唾液分泌增多。

· 腹泻。早期多患便秘。

温馨提示

一般膳食中并不缺乏，只有以玉米为主食的地区易发生烟酸缺乏，主要因玉米中的烟酸为结合型，不被吸收利用，且玉米中色氨酸少，不能满足人体合成烟酸的需要。某些胃肠道疾患和长期发热等使烟酸的吸收不良或消耗增多，均可诱发烟酸缺乏。

需要量

0～0.5岁每日适宜摄入量约为2毫克，0.5～1岁约为3毫克，1～3岁约为6毫克。

主要食物来源

烟酸广泛存在于食物中，以动物肝脏与肾脏、瘦畜肉、鱼及坚果类含量最丰富。乳、蛋中虽然含量不高，但色氨酸较多，可以转化为烟酸。其他食物来源主要有全麦制品、麦芽、卵、炒花生、白色的家禽肉、鳄梨、枣椰、无花果、干果、糙米、绿豆、芝麻、香菇、紫菜、无花果、乳品、蛋等。

烟酸在食物中的含量以每100克计算，猪肝约含16.2毫克，牛肉约5.4毫克，猪肉约4.2毫克，牛奶约0.2毫克。黄豆、稻米含量相近2.5毫克，但精制加工辗磨将损失大部分。

烟酸是少数存在于食物中相对稳定的维生素，即使经烹调及储存亦不会大量流失而影响其效力。人体可利用主要氨基酸之一的色氨酸自行合成烟酸，但体内缺乏维生素B_1、维生素B_2、维生素B_6的人，不能由色氨酸合成烟酸。

口服烟酸

母乳喂养的宝宝一般不患烟酸缺乏症。患慢性病如伤寒、痢疾、肝炎、肺结核及慢性营养不良的宝宝易患此病。因为这些病的致病菌如沙门氏菌、痢疾杆菌、百日咳杆菌等不能自制烟酸用以繁殖，必须从被感染的人体组织中夺取，故这些患儿易得烟酸缺乏症。

宝宝可采用口服烟酸的方式补充，不过需经遵医嘱。口服烟酸50～300毫克/天，分2～3次。服后半小时左右可出现皮肤发热、发红和烧灼感等血管扩张的表现，稍减量或多次分服，可减少此种反应。或改用烟酰胺75～100毫克/天，分3次口服，必要时可肌注或静脉点滴，见效更快。

遗传性烟酸缺乏症，患儿可长期服大量烟酸，如遇发热时，更应多服，年龄渐长，药量可渐减，或时停时服。

维生素 B_5：保护头发和皮肤

维生素B_5又称泛酸钙，为白色粉末；无臭，味微苦；有引湿性；水溶液显中性或弱碱性反应。在水中易溶，在乙醇中极微溶解，在氯仿或乙醚中几乎不溶。具制造抗体功能，在维护头发、皮肤及血液健康方面也扮演重要角色。

参加体内能量的制造，并可以控制脂肪的新陈代谢。是大脑和神经必需的营养物质。有助于体内抗压力激素（类固醇）的分泌。可以保持皮肤和头发的健康。

缺乏维生素B_5的症状

缺乏维生素B_5有倦怠、头痛、眩晕、虚弱、心跳加速、抽筋、持续感冒、上呼吸道感染疾病等症状；并且变得沮丧不安、消沉、怨恨、暴躁易怒、挑衅等，也有血糖持续偏低、双手颤抖等其他症状。血液中的α-球蛋白数量减少，下降速度加快，容易受感染，即使接受预防注射，也无法产生抗体。症状恶化后会无法入睡，双脚有烧灼疼痛的感觉。肾上腺功能衰退，血压偏低，胃酸、消化酶分泌减少，肠道蠕动减弱，并且有消化不良、腹胀、便秘产生。

缺乏泛酸钙也是造成过敏的主要原因，喂食牛奶的宝宝之中，有60%都曾经有过敏的现象，母乳喂养的宝宝则没有这种毛病。牛奶、罐装鲜乳及婴儿配方食品中所含的泛酸钙，在消毒的过程中大部分都已经流失，这种过敏可能终其一生都无法根治。缺乏泛酸钙，还会有血糖过低、持续倦怠、眩晕、紧张、头痛甚至晕倒等症状。健康人的血糖因转化为能量而降低时，身体中所储存的淀粉或肝糖，会立即转化为糖，补充血糖的浓度。

每天需要多少维生素B_5

0～0.5岁每日适宜摄入量约1.7毫克，0.5～1岁约1.8毫克，1～3岁约2.0毫克。

主要食物来源

在早期，宝宝要坚持母乳哺育，哺乳期母亲应多食含维生素B_5丰富的食物，以提高乳汁中维生素B_5的含量，使宝宝从母乳中获得较多的维生素B_5。在辅食阶段宝宝可以适当的摄入一些富含维生素B_5的食物。

富含维生素B_5的食物有：肉、未精制的谷类（谷类食品）制品、麦芽与麸子、动物肾脏与心脏、绿叶蔬菜（蔬菜食品）、啤酒酵母、坚果类、鸡肉、未精制的糖蜜。

需要额外补充的情况：过敏体质的宝宝、服用抗生素的宝宝应注意补充维生素B_5。

服用补充剂

有一些配方奶粉经过国家检测发现，维生素B_5等多种营养元素不达标，甚至包括一些名牌奶粉。如果用这样的配方奶粉喂养宝宝，容易导致宝宝维生素B_5缺乏。

宝宝也可以通过服用维生素B_5制剂进行补充，维生素B_5服用过量至今为止，还没有表现什么副作用。不过最好能在医生指导下根据宝宝的自身实际情况服用，避免出现滥用药物。长期单独服用过量的维生素B_5时，需要增加维生素B_1，否则会导致神经炎。

专家指导

多食用谷类制品、麦芽与麸子、绿叶蔬菜、啤酒酵母、坚果类、牛肉、牛心、猪肉、猪心、虾米、甲鱼、鲐鱼、干银鱼、鸡、羊肉、芝麻酱、花生仁、炒熟的葵花子、鲜蘑菇、紫菜、干辣椒、高粱米等。

维生素 B_6：增强宝宝免疫力

维生素B_6是人体里不可缺少的营养成分，对增强免疫力有着良好的作用。含维生素B_6的食物能增强对疼痛的抵抗力。

维生素B_6是水溶性维生素，同样需要通过食物或营养补品来补充，且不易被保存在体内，在宝宝摄取后的8小时内会排出体外。实际上，维生素B_6是由几种物质集合在一起组成的。维生素B_6是制造抗体和红血球的必要物质，摄取高蛋白食物要增加它的摄取量。另外，消化维生素B_2，维生素B_6是必不可少的。维生素B_6不受热、酸的影响。但在碱性环境中会被破坏，同时也对光敏感。

功能

· 预防宝宝抽筋：某些奶粉经过高温处理之后，维生素B_6会被破坏，宝宝吃了之后会发生抽筋的症状。

· 美发作用：维生素B_6参与人体代谢，通过血液循环作用于头发，能预防头发脱落，减少白头发长出。

· 平喘作用：婴儿喘憋是呼吸疾病常见症状，平喘是治疗重点和难点。注射维生素B_6可以辅助平喘。

温馨提示

科学研究表明，维生素 B_6 还可以防止皮肤癌和膀胱癌。而且对因为压力大而经常失眠更有好处，因为维生素 B_6 还可以对付失眠症。睡眠好了，抵抗力就会增加，免疫力也就会增加。

缺乏维生素B_6的症状

当人体缺乏维生素B_6时常伴有其他水溶性维生素的缺乏，可表现为皮炎、舌炎、唇炎和口腔炎。食欲下降、骨短粗和神经症状为特征的营养代谢病。

维生素B_6缺乏者可出现虚弱、无表情、精神萎靡、嗜睡、忧郁、失去责任感、神经质、易激怒，少数有感觉型周围神经病变，继之发生运动功能欠佳、步履困难、体重下降，宝宝可出现抽搐。

维生素B_6是神经细胞代谢所必需的物质，缺乏时还可表现出皮肤感觉异常、毛发稀黄、精神不振、呕吐、腹泻、营养性贫血等。

维生素B_6缺乏患者免疫力降低，易发生感染，尤为泌尿生殖系统感染。

每天需要多少维生素B_6

宝宝每天所需维生素B_6的含量是0.3～0.6毫克，11岁以下的儿童每天所需维生素B_6的含量是1.0～1.4毫克。最大使用量为4～50毫克。

食物来源



一般而言，人与动物的肠道中微生物（细菌），可合成维生素B_6，但其量甚微，还是要从食物中补充。

肉类和全谷类是维生素B_6的最佳食物来源，动物肝脏也是维生素B_6不错的食物来源。如土豆、大豆、豆浆、豆腐、香蕉、牛肾、比目鱼、鸡蛋、牛奶、牛肉和猪肉等。

妈妈每日的维生素B_6摄取量达2.5毫克时，可使母乳中含有约0.2毫克维生素B_6。全麦中的维生素B_6，约85%的含量在研磨加工过程中损失了。膨化谷物中的维生素B_6生物效用较低，烹调过程中也有损失，在热加工过程中，它的生物效用也会降低，可能只有40%～50%的生物活性。

维生素 B_9：预防宝宝贫血

维生素B_9也叫叶酸，是一种水溶性维生素，存在于小到病毒、细菌，大到人类的所有生命系统中，因最初是从菠菜叶中提取得到的，故称为叶酸。

功能

· 作为体内生化反应中一碳单位转移酶系的辅酶，起着一碳单位传递体的作用。

· 参与嘌呤和胸腺嘧啶的合成，进一步合成DNA和RNA。

· 参与氨基酸代谢，在甘氨酸与丝氨酸、组氨酸和谷氨酸、同型半胱氨酸与蛋氨酸之间的相互转化过程中充当一碳单位的载体。

· 参与血红蛋白及甲基化合物如肾上腺素、胆碱、肌酸等的合成。

叶酸是人体在利用糖分和氨基酸时的必要物质，是机体细胞生长和繁殖所必需的物质。

在体内叶酸以四氢叶酸的形式起作用，四氢叶酸在体内参与嘌呤核酸和嘧啶核苷酸的合成和转化。叶酸在制造核酸（核糖核酸、脱氧核糖核酸）上扮演重要的角色。叶酸帮助蛋白质的代谢，并与维生素B_{12}共同促进红细胞的生成和成熟，是制造红血球不可缺少的物质。叶酸也作为干酪乳杆菌及其它微生物的促进增殖因子而起作用。

叶酸对细胞的分裂生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成起着重要的作用。人体缺少叶酸可导致红血球的异常，未成熟细胞的增加，贫血以及白血球减少。叶酸是胎儿生长发育不可缺少的营养素。孕妇缺乏叶酸有可能导致胎儿出生时出现低体重、唇腭裂、心脏缺陷等。如果在怀孕前3个月内缺乏叶酸，可引起胎儿神经管发育缺陷，而导致畸形。

缺乏叶酸的症状

宝宝叶酸缺乏发病大多缓慢，主要表现为贫血，其次为消化道症状，如舌炎、胃炎等。

· 贫血。叶酸缺乏在婴儿时会引起有核巨红细胞性贫血，本病发病缓慢常不被家长注意。全身症状轻重和贫血程度不一定成正比。患儿肤色苍黄，口唇、睑结膜、甲床苍白，也有时并发缺铁性贫血症状，因而易致误诊。

· 消化系统症状。舌痛、舌乳突萎缩、舌面光滑、舌质绛红以及口角炎、口腔黏膜小溃疡等。少数可出现黄疸。常见食欲减退、食后腹胀、腹泻，也可有便秘，患儿逐渐消瘦，头发黄、细、干、疏，肝脾肿大。

每天需要多少叶酸

刚出生的宝宝每日补充叶酸的量约0.1毫克；4周岁以下的宝宝每日补充叶酸的量约0.3毫克；4周岁以上的宝宝每日补充叶酸的量约0.4毫克。

富含叶酸的食物

蔬菜类，如莴苣、菠菜、番茄、胡萝卜、青菜、龙须菜、花椰菜、油菜、小白菜、扁豆、豆荚、蘑菇等。

新鲜水果类，如橘子、草莓、樱桃、香蕉、柠檬、桃子、李、杏、杨梅、海棠、酸枣、山楂、石榴、葡萄、猕猴桃、草莓、梨、胡桃等 。

动物食品类，如动物的肝脏、肾脏、禽肉及蛋类等。

豆类、坚果类食品类，如黄豆、豆制品、核桃、腰果、栗子、杏仁、松子等。

谷物类，如大麦、米糠、小麦胚芽、糙米等。



含叶酸的食物很多，但由于叶酸遇光、遇热就不稳定，容易失去活性，所以人体真正能从食物中获得的叶酸并不多。合成的叶酸在数月或数年内可保持稳定，容易吸收且人体利用度高，约高出天然制品的 1 倍左右。

维生素 B_{12}：让宝宝血液健康

维生素B_{12}又叫钴胺素，自然界中的维生素B_{12}都是微生物合成的，高等动植物不能制造维生素B_{12}。维生素B_{12}是需要一种肠道分泌物（内源因子）帮助才能被吸收的唯一一种维生素。

功能

一是提高叶酸利用率，与叶酸一起可合成甲硫氨酸（由高半胱氨酸合成）和胆碱，产生嘌呤和嘧啶的过程中合成氰钴胺申基先驱物质如甲基钴胺和辅酶B_{12}，参与许多重要化合物的甲基化过程。

二是维护神经髓鞘的代谢与功能。缺乏维生素B_{12}时，可引起神经障碍、脊髓变性，并可引起严重的精神症状。维生素B_{12}缺乏可导致周围神经炎。宝宝缺乏维生素B_{12}的早期表现是情绪异常、表情呆滞、反应迟钝，最后导致贫血。

三是促进红细胞的发育和成熟。将甲基丙二酰辅酶A转化成琥珀酰辅酶A，参与三羧酸循环，其中琥珀酰辅酶A与血红素的合成有关。

四是维生素B_{12}还参与脱氧核酸（DNA）的合成，脂肪、碳水化合物及蛋白质的代谢。

缺乏维生素B_{12}的症状

维生素B_{12}缺乏所致的营养性巨幼细胞性贫血，就是红细胞体积较正常红细胞大，平均血红蛋白的含量低。

维生素B_{12}缺乏所致的贫血在婴幼儿中多见，急性感染常为诱因。患儿可出现面色蜡黄、疲倦无力、头发细黄干燥、颜面轻度水肿、掩饰、恶心、呕吐等症状。患儿还可出现表情呆滞、嗜睡、对外界反应迟钝、少哭少笑、哭时泪少、不出汗、智力及动作发育落后甚至倒退。还经常出现头部、肢体或全身颤抖等精神、神经症状。重病患儿可出现心脏扩大、心功能不全等。

维生素B_{12}缺乏的原因

从食物中所摄入的维生素B_{12}量少；慢性腹泻、局限性肠炎等导致维生素B_{12}吸收不良；肝脏疾病影响维生素B_{12}贮存；小儿生长发育快，维生素B_{12}需要量增大，而补充不足；严重感染如肝炎时维生素B_{12}消耗增加。

每天需要多少维生素B_{12}

0～1岁的宝宝每日需要的维生素B_{12}的含量是0.52～1.5微克，1～10岁的儿童每天需要的维生素B_{12}的含量是2～3微克。

补充方法

妈妈要多食动物食品，如肉类、肝肾还产品及禽蛋类等含维生素B_{12}较多的食品。较大宝宝可添加上述辅食；及时治疗腹泻及肝脏疾病；预防感染，有感染的宝宝要补充维生素B_{12}。如果宝宝出现贫血，确诊为维生素B_{12}缺乏时，可以肌注维生素B_{12}到血象恢复正常为止。同时注意防治感染，补充营养，恢复期应补充铁剂，防止铁缺乏。

温馨提示

富含维生素 B_{12} 的食物有很多，如动物肝脏、肾脏、牛肉、猪肉、鸡肉、鱼类、蛤类、蛋、牛奶、乳酪、乳制品、腐乳等。

注意事项

维生素B_{12}属于水溶性的，在人体内很容易流失，如果宝宝有慢性腹泻、局限性肠炎、手术切除回肠等肠道疾病，或者肝脏功能有问题，通常会造成维生素B_{12}的流失。

如果服用过量的维生素B_{12}可出现哮喘、荨麻疹、湿疹、面部水肿、寒颤等过敏反应，甚至过敏性休克，同时促进恶性肿瘤生长。如果维生素B_{12}和维生素C、重金属盐类一起，会使其失效。



维生素 C：让宝宝远离坏血病

维生素C，又称L-抗坏血酸，具有高度的还原性，因而是一种保护机体组织免受氧化损害的强力抗氧化剂。

维生素C缺乏的症状

维生素C缺乏早期无特异性症状，一般表现为困倦乏力，牙龈容易出血，伤口愈合不良，关节、肌肉短暂性疼痛等。

皮肤瘀点为其较突出的表现，患者皮肤在受轻微挤压时可出现散在性出血点，皮肤受碰撞后容易出现紫癜和瘀斑；牙腿常肿胀出血，容易引起继发性感染，牙齿可因牙槽坏死而松动、脱落；眼眶骨膜下出血可使眼球突出；颅内出血可导致突然发生抽搐、休克，以致死亡。

维生素C是体内最强的还原剂，它可促进铁和叶酸的吸收和利用，增加血红蛋白形成。维生素C缺乏时，铁和叶酸吸收和利用率降低，也可出现缺铁性贫血或巨幼红细胞性贫血。

维生素C缺乏导致骨基质形成障碍，钙沉着堆积，不能形成骨组织，易骨折；也可导致骨萎缩，骨外膜变松，形成骨膜下出血。

维生素C缺乏可导致白细胞的趋化性和杀菌功能降低，免疫抗体的合成减少，干扰病毒mRNA的转录，抑制病毒合成的抗病毒能力减弱，容易感冒及合并各种感染性疾病。

每天需要多少维生素C

维生素C供给量：0～1岁婴儿每日平均约50毫克（相当100～150毫升鲜橘水）。1～3岁平均约60毫克。夏天炎热、生病发热时应增加供给量，每天可给100毫克。

宝宝从母乳获得维生素C

对于1岁以内的宝宝来说，他主要依靠母乳或配方奶来获得维生素C供应。母乳中含维生素C较多，大约100毫升母乳中含有6毫克，可

以满足宝宝身体发育的需要，因此母乳喂养的宝宝一般不会缺乏维生素C。如果是人工喂养的宝宝，一般配方奶粉中也添加了维生素C，通常也能满足宝宝的需要。

断奶后从食物中获得维生素C

到宝宝6个月开始添加辅食后，新鲜水果和蔬菜成为宝宝最好的维生素C来源。当辅食逐渐替代奶，成为宝宝的主餐后，爸爸妈妈只要为宝宝准备健康、均衡，富含蔬菜、水果的饮食就能满足宝宝身体发育对维生素C的需求。

富含维生素C的食物



新鲜的蔬菜和水果，如青菜、韭菜、菠菜、柿子椒、芹菜、花菜、番茄、大蒜、龙须菜、甜辣椒、菠菜、萝卜叶、卷心菜、土豆、荷兰豆和柑橘、橙、柚子、红果、葡萄、酸枣、鲜枣、草莓、柿子、金橘。野生的苋菜、苜蓿、刺梨、沙棘、猕猴桃、酸枣等维生素C含量尤其丰富。

补充维生素C的小窍门

宝宝出生后15天，可以每天添加少许果汁、菜汁；6个月后逐渐添加细菜泥、粗菜泥、胡萝卜泥、香蕉泥、苹果泥等食物；10个月后增加新鲜碎菜或煮烂的蔬菜等；1岁以上的宝宝，每天必须有新鲜的蔬菜，同时吃新鲜水果。

专家指导

补充维生素 C 过多对于宝宝的危害。维生素 C 能够增加抗体，增强抵抗力，促进红细胞的成熟。服用过量的维生素 C 会产生恶心、呕吐、腹泻、湿疹，甚至会增加以后患骨质疾病的概率。

维生素 D：让宝宝远离佝偻病

在机体的钙、磷代谢中，维生素D起重要的调节作用，所以维生素D缺乏病的发生与钙、磷代谢有密切的关系，对机体的影响是全身性的，其突出的表现是佝偻病或骨软化症的发生。

维生素D缺乏的症状

佝偻病：主要为精神神经症状见于佝偻病的活动初期和极期。小儿易激怒、烦躁、睡眠不安、夜惊、夜哭、多汗，由于汗水刺激，睡时经常摇头擦枕，以致枕后脱发（枕秃）。随着病情进展，出现肌张力低下，关节韧带松懈，腹部膨大如蛙腹。患儿动作发育迟缓，独立行走较晚。重症佝偻病常伴贫血、肝脾肿大，营养不良，全身免疫力减弱，易患腹泻、肺炎、且易成迁延性。患儿血钙过低，可出现低钙抽痉（手足搐搦症），神经肌肉兴奋性增高，出现面部及手足肌肉抽搐或全身惊厥，发作短暂约数分钟，即停止，但亦可间歇性频繁发作，严重的惊厥可因喉痉挛引起窒息。

骨软化病：常见的症状是骨痛、肌无力、肌痉挛和骨压痛。早期症状可不明显，常见背部及腰腿疼痛，活动时加剧，肌无力是维生素D缺乏的一个重要表现，开始患者上楼梯或从座位起立时很吃力，骨痛与肌无力同时存在。患者步态特殊，被称为“鸭步”，最后走路困难，迫使患者卧床不起。体检时患者胸骨、肋骨、骨盆及大关节处，往往有明显压痛。骨骼畸形，如颈部缩短、头下沉、脊柱后侧凸；鸡胸、骨盆狭窄，易造成分娩困难。不少患者还会发生病理性骨折。

每天需要多少维生素D

宝宝对维生素D需要量的个体差异很大，一般地说，从宝宝出生到16岁，每天维生素D摄入量为400国际单位，即能满足小儿正常发育的需要。生长发育快的宝宝，每天服400～800国际单位维生素D；早产儿、双胎可增至2000国际单位。

科学补充维生素D

补充维生素D的原则是早期、适量和足疗程。足月新生儿自生后2周开始补充维生素D，400国际单位/天；早产儿、低出生体重儿和双胎儿生后1周开始补充维生素D，800国际单位/天，3个月后改为400国际单位/天，两者都要补至2岁。一般不需要补充钙剂，只有对于那些乳类摄入不足和营养不良的宝宝才需要适当补充微量营养素和钙剂。

重症(有严重的骨骼畸形或功能障碍)维生素D缺乏性佝偻病又有并发症或者无法口服的患者，可大剂量肌内注射维生素D20～30万国际单位1次，3个月后改为预防量(维生素D 400国际单位/天)；一般佝偻病的治疗剂量为每日口服维生素D 2000～4000国际单位，1个月后改为预防量。

富含维生素D的食物

自然界中只有很少的食物含有维生素D。动物性食品是非强化食品中天然维生素D的主要来源，如含脂肪高的海鱼和鱼卵、动物肝脏、蛋黄、奶油和奶酪中相对较多，而瘦肉、奶、坚果中含微量的维生素D。所以要坚持补充鱼肝油滴剂。不过通过日光浴可以促进维生素D在体内合成。



温馨提示

维生素D缺乏性佝偻病，是我国婴幼儿的常见病之一。老百姓常称本病为“缺钙”，实际上应为“缺维生素D”。

小心维生素D过量

通过膳食摄入维生素D一般不会引起中毒，但摄入过量的维生素D补充剂或强化维生素D的奶制品，有发生维生素D过量和中毒的可能。现在普遍认为维生素D的每日摄入量如果超过25微克，就有可能中毒，出现厌食、呕吐、头痛、嗜睡、腹泻、多尿等症状。长期摄入过量可引起心律不齐、血压升高、抽搐及肾脏衰竭。

维生素 E：保护宝宝视网膜

维生素E是一种脂溶性维生素，又称生育酚，是最主要的抗氧化剂之一。维生素E能促进人体新陈代谢，增强机体耐力，提高免疫力。此外，因维生素E是一种高效抗氧化剂，其能保护生物膜免于遭受过氧化物的损害，起着改善皮肤血液循环，增强肌肤细胞活力及延缓衰老的作用。

维生素E缺乏的症状

因红细胞溶血引起轻度溶血性贫血。

早产儿视网膜病也称晶状体后纤维组织形成，可用维生素E治疗得到改善。同样，宝宝心室内和室管膜下出血的某些病例也可得到改善。宝宝出生时处在相对维生素E缺乏的状态，血浆α-生育酚水平低于5微克/毫升，宝宝越小、越早产，缺乏程度愈大。早产宝宝维生素缺乏持续于出生后的前几周，这归因于维生素E胎盘转运有限，出生时组织浓度低，宝宝相对的饮食缺乏，小肠吸收不良以及生长迅速。待宝宝消化系统成熟了，维生素E吸收便有所改善，血维生素水平也提高了。

每天需要多少维生素E

对于宝宝来说，维生素E的推荐摄入量是以母乳的提供量为基础的，大约3毫克/日。母乳初乳维生素E含量约14.8毫克/升，过渡乳约8.9毫克/升，成熟乳约2.6毫克/升；牛乳中维生素E的含量仅为母乳的1/10～1/2，因此人工喂养的宝宝必须注意另行补充。

科学补充维生素E

· 母乳喂养：对宝宝来说，每天推荐的维生素E适宜摄入量以母乳的提供量为基础。

· 非母乳喂养宝宝：对非母乳喂养宝宝，投服维生素E0.5～1.5毫克/天，以预防缺乏。

· 早产儿：体重低于1500克的早产儿和脂肪吸收不良的患儿，最好用水溶性维生素E 5毫克/天，以预防缺乏。

· 维生素E吸收和转运缺陷：对维生素E吸收和转运缺陷的患儿给予更大的剂量，每天30毫克，口服。这些治疗能缓解症状并能防止后遗症。

富含维生素E的食物

富含维生素E的食品有：麦胚油、棉籽油、玉米油、花生油、芝麻油，莴笋叶及柑橘皮中含量也很丰富，几乎所有绿叶蔬菜中都有维生素E；奶类、蛋类和鱼肝油等也有一定含量的维生素E；肉类、鱼类等动物性食品，水果及其他非绿叶蔬菜维生素E的含量则很少。此外，大豆、花生、核桃、瓜籽等均含有丰富的维生素E。



专家指导

当发现小儿有维生素 E 缺乏症状时，尤其是人工喂养或早产儿，应及时补充维生素 E，以肌肉注射或给水溶性乳剂口服，其效果会更好。对于 3 个月月龄内贫血的婴儿补充铁剂时，用量宜小，因为过量的补铁会干扰肠道对维生素 E 的吸收，有增加溶血的可能。

维生素 K：让宝宝血液循环健康

维生素K可以让新生儿体内血液循环正常进行。在宝宝出生后第1次体检时，医生都会特别指导爸爸妈妈帮宝宝补充维生素K，使维生素K进入宝宝的身体和大脑。

维生素K缺乏的症状

维生素K不足可导致全身各处出血。轻者皮肤与外界物体碰撞即发乌或起青色，重者口腔、鼻黏膜、胃、肠以及泌尿道等处自发性出血。如果出血部位发生在颅内，则可发生生命危险。

缺乏维生素K的原因

维生素K缺乏的患儿大多数是出生后3个月内逐渐开始显现，这部分患儿绝大多数为母乳喂养，体内维生素K含量偏低，因为母乳中维生素K的成分比例仅为牛奶的1/4左右，且初乳几乎不含维生素K，加上母乳喂养者肠道内细菌少，维生素K合成也少。

人体自身不能制造维生素K，只有靠食物中天然产物或肠道菌群合成。成人一般可以通过食物或肠道菌群得到足量补充，而维生素K比较难以通过胎盘吸收，所以，宝宝体内没有多少“老本”可用。从子宫娩出的宝宝，肠道内还是一片“洁净”，处于无菌状态，还不能帮助自身合成维生素K。此外，新生儿生长发育快，对维生素K需要量较大，更加容易引发摄入不足。

温馨提示

长期以来，不少父母误认为只有出生体重不足、早产儿以及有产伤的宝宝才容易患维生素 K 缺乏症，但近年来有越来越多资料表明，即使身体完全健康的足月儿，也可能因缺乏维生素 K 而引起颅内出血。

科学补充维生素K

由于但母乳中的维生素K含量通常只有牛奶的1/4，因此，依靠母乳喂养的宝宝，更容易出现维生素K缺乏的症状。

从临床统计的情况来看，维生素K缺乏的宝宝大多数来自农村，很多是由于母亲在怀孕期间没有正常补充维生素K导致。

目前，国际上使用维生素K对宝宝预防维生素K缺乏症的总趋势是：由肌注改口服，由1次变多次，由宝宝服用扩展为母亲服用。

对于长期使用抗生素或腹泻的宝宝，以及3个月内单纯母乳喂养的宝宝，一定要实施常规维生素K的补充；临床上遇到不明原因的患儿出血，在寻找病因的同时，应该立即肌注维生素K，以防进一步导致颅内出血；患阻塞性黄疸或婴儿肝炎者，应预防性给予维生素K。

此外，对接受大剂量水杨酸盐治疗、完全胃肠道外营养患儿，也应给予维生素K补充。

除了口服和肌注的方式来补充维生素K，还可以通过妈妈均衡饮食来调节，如多进食维生素K含量丰富的食物，如菠菜、苜蓿、番茄及鱼类等。

服用维生素K补充品后如有脸泛红、发红疹、肠胃不适、皮肤搔养等过敏症状，应立即停用，并请医师诊治。

富含维生素K的食物

胡萝卜、番茄酱、南瓜、鱼卵、肝、鱼肝油、蛋黄、奶油、黄油、乳酪、优酪乳、优格、海藻、紫花苜蓿、菠菜、甘蓝菜、莴苣、西蓝花、豌豆、香菜、大豆油、螺旋藻、水果、坚果及谷物等。



牛磺酸：促进宝宝大脑发育

牛磺酸是一种结构简单的含硫氨基酸，在动物体内具有广泛的生物学活性，化学名称为2-氨基乙酸，牛磺酸主要存在于动物组织的细胞质中。

牛磺酸缺乏的症状

多年的科学研究证明，牛磺酸对宝宝中枢神经系统的发育有举足轻重的影响。在神经细胞的增殖周期中，牛磺酸可明显促进神经细胞间突触的形成和神经细胞的增殖，可显著提高神经细胞蛋白质含量。此外，牛磺酸对大脑神经细胞DNA的合成有明显的促进作用。牛磺酸对宝宝的另一个重要生理作用是调节机体钙元素的吸收，尤其是调节脑组织对钙元素的吸收。如果宝宝缺少牛磺酸，会导致中枢神经系统发育缓慢，造成智力低下等不良后果。

妈妈服用牛磺酸剂

在孕期后4个月，胎儿可每日累积6～8毫克牛磺酸。宝宝体内合成牛磺酸以及肾小管细胞重吸收牛磺酸的能力均较差，如没有外源供应，有可能发生牛磺酸缺乏。早产儿缺少牛磺酸的储备，更容易缺乏。如果没有太多的条件吃新鲜的贝类、海鱼等富含牛磺酸的食物，建议孕妈妈在孕期服用补充制剂，刚分娩哺乳的妈妈通过自己服用制剂给新生儿的宝宝补充牛磺酸。孕妇和产妇补充牛磺酸的最佳日补充量约为20毫克。

专家指导

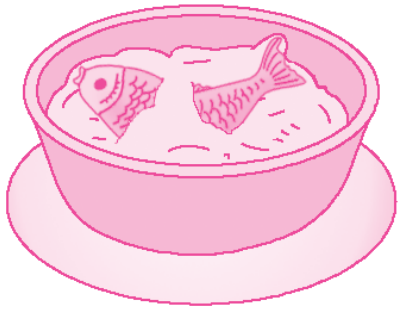
人体的器官当中，心脏中牛磺酸的含量最高。牛磺酸能够保护心肌，增强心脏功能。同时，牛磺酸对于肝脏和肠胃都有保护作用，能增强人体的免疫机能，调节脑部的兴奋状态，并有助于修复角膜、保持视网膜的健康、预防白内障。

人工喂养谨防牛磺酸缺乏

出于各种原因，不少妈妈过早地给宝宝断母乳，改用牛奶喂养。长期用牛奶喂养宝宝，将可能由于牛磺酸的摄入量不足而严重影响宝宝的生长发育，特别是影响脑部系统的发育。如果由于某些特殊原因而无法以母乳喂养宝宝，应选择一些营养全面的配方奶制品，同时注意添加辅食。

人体中牛磺酸的来源有两种，一种是自身合成，另一种是从膳食中摄取。成年人一般不需要专门在膳食中增加牛磺酸的含量，只要肝功能正常，都可以自身合成。但是宝宝，尤其是早产儿，由于酶类合成系统发育尚不成熟，自身没有合成牛磺酸的功能，机体所需要的牛磺酸必须依靠食物供给。

富含牛磺酸的食物



牛磺酸几乎存在于所有的动物之中，哺乳动物的主要脏器，如心脏、脑、肝脏中含量较高；含量最丰富的是海鱼、贝类，如墨鱼、章鱼、虾，贝类的牡蛎、海螺、蛤蜊等。鱼类中的青花鱼、竹荚鱼、沙丁鱼等牛磺酸含量很丰富。在鱼类中，鱼背发黑的部位牛磺酸含量较多，是其他白色部分的5～10倍。因此，多摄取此类食物，可以较多地获取牛磺酸。牛磺酸易溶于水，进餐时同时饮用鱼贝类煮的汤是很重要的。

各种食物中牛磺酸的含量差异很大。每100克食物中牛磺酸的平均含量约为：牛奶4毫克，人初乳70毫克，人成熟乳54毫克，猪肉50毫克，牛肉36毫克，羊肉47毫克，鸡肉34毫克。鸡蛋、大豆制品、蜂蜜、水果、蔬菜中几乎不含牛磺酸。

DHA、EPA：宝宝聪明不能少

DHA（二十二碳六烯酸）与EPA（二十碳五烯酸）对健康极为重要，直接影响心脏、脑部、眼睛、神经系统、肾脏的正常运作，被称为人体必需脂肪酸。

DHA、EPA缺乏的症状

DHA和EPA不足会有以下危害：宝宝脑细胞生长和视网膜发育不正常，反应迟钝，产生弱智，弱视；DHA严重缺乏时可导致痴呆，弱智等不可逆转的严重危害。EPA过高可导致婴儿视力减弱；两者比例不合适会使免疫力低下，因此奶粉的DHA和EPA含量比例应控制在1：2为好，以接近母乳中二者的比例(1.8：1)。不同月龄的宝宝需要的DHA和EPA也不同。联合国粮农组织和世界卫生组织联合委员会(FAO/WHO)要求在婴儿配方奶粉中足月产宝宝每天每千克体重补充EPA和DHA分别是40毫克和20毫克，早产宝宝补充EPA和DHA分别是60毫克和40毫克。

早产儿要及时补充DHA和EPA

DHA和EPA是大脑中最丰富的两种长链不饱和脂肪酸，从出生前至出生后2岁在宝宝前脑中持续增加，从妊娠第26周开始在胎儿大脑中积累，到妊娠末期3个月中持续增加。但早产儿由于缩短了积累时间，故胎龄小于28周的早产儿脑组织中的DHA和EPA的总量和累积量远远低于足月儿。所以更加需要及时补充DHA和EPA。

温馨提示

科学研究证实，DHA 和 EPA 的不足对宝宝智力和视力发育的损害是不可逆的。即使以后宝宝的营养状况得到改善，体格发育可以赶上正常的水平，智力方面的缺陷也是很难完全弥补的。所以，宝宝的脑营养供给是非常重要的。

补充DHA、EPA的最佳时期

0～2岁之间是脑细胞的快速增殖期，脑细胞的发育情况直接会影响到宝宝的智力发育。必需不饱和脂肪酸DHA和EPA是神经系统，特别是大脑进行生理活动的重要物质基础，DHA和EPA的及时足量补充，可以促进大脑的发育、改善大脑的代谢、促进神经系统的信息传递，增强视力、改善钙的代谢，从而有效的促进大脑的发育。如果婴儿期DHA和EPA缺乏将导致头围小、智商、视力低下，情感淡漠，理解能力、阅读能力、书写能力、学习能力严重不足。

母乳不足要补充DHA和EPA

母乳是宝宝最好的天然食物，均衡饮食的妈妈母乳中含有丰富的DHA和EPA，一般母乳中EPA的含量为0.5%～0.7%，DHA约为0.3%，可以满足宝宝的需要。但是，由于母乳不足或妈妈因故无法进行母乳喂养时，宝宝就得从其他途径来获得DHA和EPA，例如辅助食品和婴儿配方奶粉。由于我国常见的宝宝辅食主要是米糊、蔬菜、水果、鸡蛋等，这些辅食不能提供宝宝发育所需的足量的DHA和EPA。因而，婴儿配方奶粉就成了获得DHA和EPA的较佳来源。

要特别注意的是，DHA和EPA的摄入并不是越多越好，过犹不及，还是应该遵循比例接近母乳的原则，才可以使宝宝充足和安全地摄入DHA和EPA。食用强化配方奶粉是一个有效且安全的方法，既容易为宝宝接受，又不会摄入过量。

补充DHA和EPA的注意事项

DHA和EPA的比例：通过对母乳的研究，专家建议DHA和EPA的比例应为1：2左右。

DHA和EPA的摄入量：1994年，联合国粮农组织和世界卫生组织（FAO/WHO）建议：为足月宝宝每天每千克体重提供40毫克EPA和20毫克DHA。

卵磷脂：促进宝宝大脑发育

卵磷脂，被誉为与蛋白质、维生素并列的“第三营养素”，是人体含量最高的膦脂，是构成神经组织的重要成分，属于高级神经营养素，集中于人的脑、神经系统、血液循环系统、免疫系统及心肝肺肾等重要器官。

卵磷脂缺乏的症状

· 孕期缺乏卵磷脂，将影响胎儿大脑的正常发育，甚至会发育异常。

· 婴幼儿期缺乏卵磷脂，影响大脑及智力发育，使学习能力下降。

· 成年人及中老年人缺乏卵磷脂，易患高脂血症、动脉粥样硬化等。

· 卵磷脂缺乏，还可使大脑处于疲劳状态，主要表现为心理紧张、反应迟钝、头昏头痛、失眠多梦、思维分散、记忆力下降、健忘、注意力难以集中等现象。

卵磷脂的重要作用

· 保障大脑细胞膜的健康及正常功能，确保脑细胞的营养输入和废物输出，保护脑细胞健康发育。对于处于大脑发育关键时期的胎儿及婴幼儿，卵磷脂是非常重要的益智营养素。

· 是神经细胞间信息传递介质的重要来源，充足的卵磷脂可提高信息传递速度，提高大脑活力，体现为思维敏捷、学习能力强。

· 卵磷脂是大脑神经髓鞘的主要物质来源，充足的卵磷脂可提高信息传递的准确性，体现为注意力集中，记忆力增强。

专家指导

卵磷脂构成脑细胞膜干重的 70% ～ 80%。脑细胞膜负责为脑细胞输入营养、输出废物、并保护细胞不受有害物质侵犯。卵磷脂缺乏将导致脑神经细胞膜受损，造成脑神经细胞代谢缓慢、免疫及再生能力降低。

补充卵磷脂的最佳时机

人类在2岁之前完成大脑发育的60%左右。胎儿及婴幼儿阶段是大脑发育的关键时期。所以孕期、哺乳期的妈妈及婴幼儿必须摄入足量的卵磷脂，使宝宝拥有充分发育的大脑，并为进一步的智力开发创造良好的物质条件。

如何获取卵磷脂

我们日常获取卵磷脂的途径，是通过食物来补充的。可哪些食物中富含卵磷脂呢？卵磷脂在大豆、蛋黄、鱼头、蘑菇、芝麻、山药、黑木耳、谷类，以及小鱼、鳗鱼、动物肝脏、玉米油、红花籽油、向日葵等食物，都有一定量的卵磷脂。其中卵磷脂营养及含量较完整的还是以大豆、蛋黄和动物肝脏为主。

人们日常食用的卵磷脂食品，主要为大豆卵磷脂和蛋黄卵磷脂。这两种磷脂在本质上有什么区别呢？通常所说的磷脂泛指大豆磷脂，以大豆磷脂物为主体，并含有中性油和其他非磷脂成分，如色素、半乳糖苷、糖分、脑苷脂类；磷脂是一类脂的统称，含有多种含磷成分，大豆磷脂或称大豆卵磷脂含有卵磷脂、脑磷脂、心磷脂、磷脂酸（PA）、磷脂酰甘油（PG）、缩醛磷脂、溶血磷脂等。大豆卵磷脂多种营养成分对人体均有很大的好处，而且大豆卵磷脂的成本价格要比蛋黄卵磷脂的低廉，所以，市场上销售的多为大豆卵磷脂。

除了使用卵磷脂食品，还可以从其他的食物中来摄取。如每天用沸水冲蛋花加蜂蜜食用。或自制豆浆：黄豆适量洗净，用沸水浸泡过夜，清晨磨豆成浆，再加温至80℃，加蜂蜜适量即可饮用。鱼头汤：鱼头切成数块，注意鱼脑和鱼脂肪莫丢了，先在油锅中放入姜、蒜炸出香味，倒入鱼头稍煎即倾入沸水煮成乳白色，关火，最后放盐、味精和葱。此汤除卵磷脂外，还富含所谓的“脑黄金”，为极佳的补脑食品。除骨以外，都应该吃掉。其余还有凉拌豆腐、黑木耳炒肉片等，也是补充卵磷脂的很好食品。

钙：让宝宝筋骨强健

钙除了是骨骼发育的基本原料，直接影响身高外，还在体内具有其他重要的生理功能。这些功能对维护机体的健康，保证正常生长发育的顺利进行具有重要作用。

钙缺乏的症状

多汗是宝宝缺钙的症状之一，但这种出汗于温度无关，对于这种情况家长一定要尽早的发现。

如果发现宝宝不似以前那般活跃，除了是生病的原因，还有一种就是缺钙所导致。

宝宝哭闹属于正常的情况，对于还不会语言表达的宝宝来说，哭声是他表达的唯一途径。但是这个时候要注意，如果宝宝出现半夜啼哭的情况，那么要注意这也是宝宝缺钙的症状之一。

宝宝到了一定的月龄时会开始长牙，如果自家的宝宝出牙时间比其他孩子要晚，除了是遗传方面的原因之外，缺钙同样是原因之一。

妈妈要注意，如果宝宝肌肉肌腱出现松弛的情况，要注意给宝宝适当的补钙。

每天需要多少钙

钙99%存在于人的骨骼和牙齿之中，如果缺钙，就会直接影响儿童的骨骼与牙齿的健康。婴、幼儿及学龄学期儿童，每天钙的供给量：0～6个月约为400毫克，7～12个月约为600毫克，1～3岁的约为700毫克。对于以奶为主食的0～6个月的宝宝，除了奶中摄入的一定量的钙外，还需另加钙剂来补充宝宝一天所需要的钙，建议每天额外补充200毫克。7～12个月的宝宝不但从奶中，而且已经从添加的辅食中摄入了一部分钙，但此阶段宝宝生长发育特别快，对钙的需要量也增加了，故仍需要继续补充钙剂，建议每天额外补充300毫克。

给宝宝服钙剂



· 不要服用含磷钙剂。
· 食物少盐，有利钙的吸收。
· 钙与奶制品不可同服。
· 镁影响钙的吸收。
· 补钙必须要加维生素D。
· 钙剂不可与油脂类食物同吃。
· 食物中的植酸、草酸影响钙的吸收。

巧吃食物补足钙

补钙要多晒太阳，配合鱼肝油吃。海产品含钙较多，如鱼、虾皮、虾米、海带、紫菜等均含有丰富的钙，极易被人体吸收；豆制品为上好的补钙食品，如豆浆、豆粉、豆腐、腐竹等价廉物美，烹调简单，食用方便；奶制品现在也普遍被人们接受，如鲜奶、酸奶、奶酪等含钙丰富，是宝宝摄取钙的优良食物；另外蔬菜也是钙来源之一，如黄花菜、胡萝卜、小白菜、小油菜，其既含有丰富的维生素，又可给人体提供钙。

补钙的同时少吃盐。英国科学家在研究中发现：饮食中盐的摄入量是钙的排出量多寡的主要决定因素。即盐的摄入量越多，尿中钙的排出量也越多，而且盐的摄入量越多，钙的吸收越差。适当减少盐的摄入对骨质的益处，与增加900毫克钙的作用相当。这就是说，少吃盐等于补钙，少吃盐对钙实际起到了“ 不补之补 ”的作用。



温馨提示

婴幼儿期为人一生中代谢最旺盛的时期，大脑和身体迅速发育。如果缺钙可能出现出牙迟、厌食、多汗、枕秃、鸡胸、O 形腿、X 形腿，并会发生上呼吸道感染、消化不良、肠炎等，给生活和成长带来不便。

铁：宝宝远离缺铁性贫血

铁是造血过程中的重要原料。宝宝对铁元素的需求量也相应较高，特别是早产或者母亲孕期贫血的的宝宝，更需要铁元素。

铁缺乏的症状

在冬天，铁可以帮助宝宝抵御寒冷，所以缺铁的宝宝会比健康的宝宝更怕冷，更容易感冒和生病。并且缺铁的宝宝会疲乏无力，面色苍白，皮肤干燥、角化，毛发无光泽、易折、易脱，指甲条纹隆起，严重者指甲扁平，还容易得口腔炎。

妈妈们要注意观察宝宝是否缺铁，可以观察宝宝脸色是否苍白，脸色苍白多数是由于贫血引起，还可以看看宝宝的口唇、眼睑、甲床(指甲或趾甲覆盖的那块皮肤)是否苍白。缺铁会影响宝宝的免疫力，可发生缺铁性贫血。

每天需要多少铁

母乳喂养的宝宝从4个月开始每日额外补充约1毫克铁剂，直到宝宝可以添加含铁辅食（通常是6个月），比如强化铁的宝宝米粉。配方喂养的宝宝不需要额外添加铁剂，但要坚持饮用配方奶到宝宝1岁。6～12个月的宝宝，每日需要铁总量约为11毫克，主要通过饮食中的肉类和含铁丰富的蔬菜获得。1～3岁的宝宝，每日需要铁总量为12毫克，通过饮食中的红肉、蔬菜获得，同时要给宝宝吃一些含维生素C的水果，以帮助蔬菜中的铁吸收。

专家指导

维生素 C 能促进铁吸收，所以除了富含铁的食物外，还要给宝宝吃一些含有维生素 C 的食物，如稀释后的果汁（1 份果汁兑 10 份水）、水果或蔬菜。这对于从非肉类的食物中获取铁尤为重要，因为非肉类食物不如肉中的铁容易被人体吸收。

怎样科学补铁

有研究显示，宝宝长期贫血将影响其终生智力的发育，因此，应防患于未然，积极预防宝宝贫血。大多轻度贫血的症状、体征不明显，待有明显症状时，多已属中度贫血，主要表现为上唇、口腔黏膜及指甲苍白；肝脾淋巴结轻度肿大；食欲减退、烦躁不安、注意力不集中、智力减退；明显贫血时心率增快、心脏扩大，常常合并感染等。化验检查血中红细胞变小，血色素降低，血清铁蛋白降低。具体预防措施有以下几点。



· 坚持母乳喂养，母乳含铁量与牛乳相近，但其吸收率高，可达50%左右，而牛乳只10%左右。

· 及时添加含铁丰富的辅食（如蛋黄、鱼泥、肝泥、肉末、动物血等）。

· 及时添加绿色蔬菜、水果等富含维生素C的食物，以促进铁的吸收。

· 选择辅食时应选择强化铁的辅食。

· 定期检查血色素，出生6个月或9个月需各检查1次，以后每半年检查1次，以及时发现贫血。

富含铁的食物

食物中含铁丰富的有动物肝脏、肾脏；其次瘦肉、蛋黄、鸡、鱼、虾和豆类。绿叶蔬菜中含铁较多的有苜蓿、菠菜、芹菜、油菜、苋菜、荠菜、黄花菜、番茄等。水果中以杏、桃子、李子、葡萄干、红枣、樱桃等含铁较多，干果有核桃，其他如海带、红糖、芝麻酱也含有铁。

食物中铁的吸收率在1%～22%，动物性食物中的铁较植物性食物易于吸收和利用。并且，植物性食物中还含有大量植酸、多酚，这些物质可与铁形成难以溶解的化合物，会影响铁的吸收。

锌：让宝宝吃饭更香

微量元素锌，被誉为人体的“生命之花”。从生命孕育的那一刻开始，锌就必不可少。锌能促进宝宝的生长发育、增强身体的免疫力、预防疾病的侵袭、促进伤口的愈合、保护眼睛的发育、预防宝宝今后出现厌食偏食等。

锌缺乏的症状

· 消化功能减退主要表现为食欲不振。缺锌会影响舌黏膜的功能，从而使味觉敏感度下降，就使宝贝容易厌食，有的还会出现异食癖，比如喜欢吃泥土、煤渣等。

· 反复出现口腔溃疡。缺锌的宝贝经常口腔里长溃疡，或者舌苔上出现一片片舌黏膜剥脱，类似地图状，被称为地图舌。

· 生长发育变慢。锌是人体代谢必需微量元素之一，一旦缺乏就会影响细胞代谢，妨碍生长激素轴的功能。由此，导致生长发育受到影响，使宝贝身材矮小。

· 免疫功能降低。缺锌会损害细胞的免疫功能，使宝贝容易患感染性疾病，如经常发生上呼吸道感染或支气管炎、肺炎等。

· 智能发育落后。缺锌会使脑细胞中的DNA和蛋白合成发生障碍，从而影响宝贝的智能发育。

· 化验检查锌水平低。缺锌的宝贝，血清锌往往在11.47微摩尔每升以下。

每天需要多少锌

中国营养学会推荐锌的日需量为：0～6个月宝宝约8毫克；7～12个月宝宝约9毫克；1～3岁宝宝约11毫克。

母乳补锌的方法

母乳喂养的宝宝可以通过母乳补锌。妈妈服用安全无副作用、也利于吸收的补锌制剂，让锌元素通过母乳传给宝宝。这样不仅有利于宝宝对锌的吸收，还可避免造成锌过量，给宝宝弱小的肠胃带来负担。

药物补锌的方法

必须经过医院检查，确诊为明显缺锌的宝宝，方可在医生指导下给予硫酸锌糖浆或葡萄糖酸锌等制剂。一般用药限定时间不可超过2～4个月，复查正常后应及时停药。但要注意，锌的有效剂量与中毒剂量相距甚小，使用不当，很容易导致过量，诱发缺铁、缺铜、贫血等一系列病症。

食物补锌的方法

要防止缺锌，应鼓励孩子多吃瘦肉、猪肝、蛋黄等动物性食物，并养成不偏食、不挑食的良好习惯。一旦发生缺锌也不必紧张，只要在医生指导下吃一些硫酸锌或葡萄糖酸锌，便可纠正缺锌，食欲会明显增加，生长发育逐渐加快。

富含锌的食物

一般来说贝壳类海产品、红色肉类、动物内脏类都是锌的极好来源；干果类、谷类胚芽和麦麸也富含锌。一般植物性食物含锌较低。干酪、虾、燕、花生酱、花生、玉米等为锌的良好来源。

动物性食品含锌量普遍较多，每100克动物性食品中大约含锌3～5毫克，并且动物性蛋白质分解后所产生的氨基酸还能促进锌的吸收。

植物性食品中锌较少。每100克植物性食品中大约含锌1毫克。各种植物性食物中，含锌量相对较高的有豆类、花生、小米、萝卜、大白菜等。



温馨提示

为宝宝补锌期间的食物要精细一点，如韭菜、竹笋、燕麦等食物粗纤维较多，麸糠及谷物胚芽中植酸盐含量也较高，这些食物均会影响锌在肠道的吸收。同时，补锌期间还应该注意补钙、补铁，这3种微量元素在体内有协同作用，可促进锌的吸收和利用。

硒：让宝宝眼睛明亮

硒是人体内必需的微量元素之一，对宝宝的智力发育起着重要的作用，还具有排毒和防癌的功效。

硒缺乏的症状

· 硒缺乏最明显的病症是克山病，主要发生于2～6岁儿童，克山病的主要症状表现为：疲劳乏力、心慌、面色苍白、心跳加快、检查可发现心脏扩大、心功能失代偿，甚至发生休克、心力衰竭、心律失常。

· 缺硒还可导致大骨节病，大骨节病主要表现为骨关节粗大，身材矮小，劳动力丧失，往往和克山病在同一个地区流行。

· 甲状腺肿大不仅与碘有关，缺硒也是一重要因素，硒元素可以促进甲状腺吸碘量增加，硒缺乏则会使其缺碘，继而易得甲状腺肿大。

· 低硒状态下，机体的体液免疫能力和细胞免疫水平都有不同程度的下降，一些免疫球蛋白反应能力降低，免疫反应时间延长，当机体受外界致病因子侵害时，不能及时有效的抵御。

· 硒元素缺乏还会影响智力的发育，硒元素充足可以让妈妈收获1个聪明宝宝，对宝宝未来学习、生活、发展都有着至关重要的作用。

· 儿童近视、面容消瘦、痤疮、龋齿等都是与硒元素缺乏有关的，硒缺乏甚至还会导致白血病、神经系统肿瘤等儿童恶性肿瘤疾病。

每天需要多少硒

宝宝对硒的日常最少需求量为：1～6个月的宝宝每日需约5微克，7～12个月的宝宝每日需约10微克，1～3岁的宝宝每日需约20微克。母乳喂养的宝宝对硒的需求基本都可以从母乳中获得。硒的摄取一旦过量，便会干扰体内的甲基反应，导致维生素B_2、叶酸和铁代谢紊乱，如果不及时治疗，会影响宝宝的智力发育。

食补更安全

母乳中硒的含量基本可以满足宝宝生长发育的需要，而牛奶中硒

含量仅为母乳的5%左右，所以牛奶喂养的宝宝容易缺硒，需添加硒含量高的食物。

富含硒的食物

硒存在于很多食物中，含量较高的有鱼类、虾类等水产品，其次为动物的心、肾、肝。蔬菜中含量最高的为苜蓿、荠菜、大蒜、蘑菇，其次为豌豆、大白菜、南瓜、萝卜、韭菜、洋葱、蕃茄、莴苣等。

· 蘑菇：含有丰富的硒元素，易被机体所吸收，可谓是机体中硒元素很好的来源，并且属于天然菌类食物，对免疫力的提高、疾病的预防都是有益的。

· 甘薯：富含硒及纤维素，具有促进肠胃蠕动、清理肠腔内滞留的黏液、积气和腐败物等作用，从而可改善消化道环境、防止肝胆及胃肠道疾病的发生。

· 蛋类：据研究发现每100克鸡蛋中含硒量约为23.3微克；每100克鸭蛋中含硒量约为30.7微克；每100克鹅蛋中含硒量约为33.6微克，由含有的硒元素量来看，蛋类也是很好的饮食之选。

· 虾类：新鲜的海产品，鱼、虾类等含有的硒元素很高，但要适量。

· 大蒜：其与硒的作用一致，有协同增效作用，并且经常吃大蒜具有提高自身免疫力、减少体内活性自由基等作用，因此经常吃些大蒜具有协同补硒的作用。

专家指导

一般而言，人对菌类有机硒的利用率较高，可以达到 70% ～ 90%，而对鱼类及谷物所含硒的利用率较低，只有 70% 左右。因此硒的正确摄取方式是多吃强化补充有机硒的食品。

碘：让甲状腺健康发育

碘是人体不可缺少的一种营养素，当摄入不足时，机体会出现一系列的障碍。

碘缺乏的症状

· 神经型：智力呈中度及重度减退，甲状腺轻度肿大，身高可正常，表情淡漠，聋哑，多有精神缺陷，眼多斜视，痉挛或瘫痪，膝关节屈曲，膝反射亢进，可出现病理反射，甲状腺功能正常或轻度低下。

· 黏液性水肿型：轻度智力低下，有的能说话，侏儒状态明显，生长发育和性发育落后，有甲状腺肿大和严重的甲状腺功能低下表现，有典型的面容，便秘及黏液性水肿较突出，某些病人呈家族性发病。

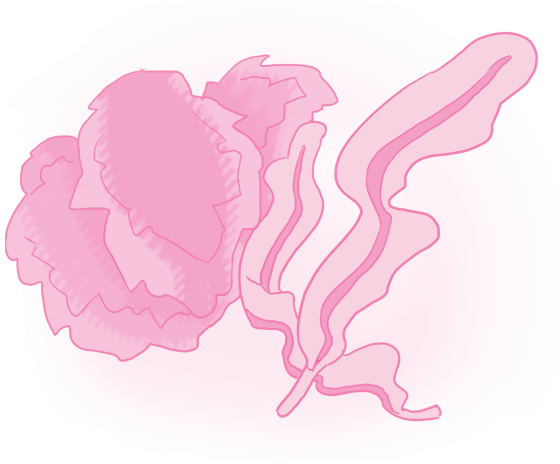
每天需要多少碘

碘是一种微量元素，和人体所需的其他营养素相比，人体所需碘量很少，一个人一生中仅需一茶匙。但碘与人体所需的其他营养素一样，需要每天补充，不能1次大量食用，否则会引起中毒，损害健康。按我国每日营养素供给量标准。1岁以内宝宝每日需碘40～50微克；1～3岁每日需碘约70微克。

温馨提示

自然界的碘广泛分布于岩石、土壤、水及空气中，但由于雨水的冲刷作用，地表土壤中的水溶性碘经河流汇集到海水中。因此，生长在陆地上的谷物和蔬菜等农作物含碘量少。海洋是大自然的碘库，海产品含碘量高。

科学补碘



·多食含碘丰富的海产品，如海带、紫菜、发菜、海蜇、蚶、蛤、淡菜等含碘量都很高，经常食用方可丰富膳食中碘的来源。

·对于缺碘及甲状腺肿高发地区，采用服用碘化钾、碘化盐等方法可收到令人满意的效果。碘化盐最为有效而方便，不过碘化盐放置过久或炒后再吃，会使碘丢失过多，从而降低防治效果。因此家庭使用碘化盐时，贮存容器要加盖，炒菜时不宜先放碘化盐，防止挥发而减少碘含量。

还需要注意的是，碘补充过多，会产生不良后果，如我国油田地区由于饮用含碘量过高的深井水而因而引起高碘性甲状腺肿。但若每天摄入碘几百微克，一般认为对人体不会产生危害。

富含碘的食物

食物中以海产品的含碘量最高，其中尤以海带、海蜇、紫菜、苔条和淡菜为甚。中药的海藻、黄药子等要严格禁食。

一般地说，大多数陆地植物的碘含量都较低，平均每千克不超过1.0毫克，唯有菠菜和芹菜的碘含量稍高，每千克可达到1.64毫克和1.60毫克。

海产品中的碘是陆地植物的几倍，有的高达几十倍。通常我们吃的海带，其碘含量每千克约有10.0毫克。

海鱼和紫菜也同样是日常生活中补碘的较好食品。经常吃海带不但可以补充体内的碘，而且还可以同时摄入其它种类的微量元素、氨基酸和维生素等。所以，只有海产品是自然界中含碘较高的食品，平时应注意多吃这类食品，其为天然的最佳补碘产品。



第六章
让宝宝爱上营养餐

宝宝长大了，该给宝宝添加辅食了。最初的辅食应该是流质型的食物，等宝宝长出牙齿后，就可以做些硬点的食物给他吃。到宝宝 3 岁左右时，便可以吃大人的食物了。

4～6个月流质型辅食

这个时候的宝宝能够自己竖起头来，吐舌反射已经消失了，可以学着吃母乳以外的其他食物了。但4～6个月的宝宝饮食仍以母乳或配方奶为主，辅食添加以尝试吃为主要目的。

添加辅食从少量开始添加，即从1～2勺开始，以后逐步增加。主要提供流质及泥糊状食品，可依次提供用母乳、配方奶或苹果汁调配的铁化强米粉、蔬菜泥、水果汁或水果泥，接下来就可以是鸡蛋黄、鱼泥、鸡肉泥、猪肉泥等。

猕猴桃汁

原料

新鲜猕猴桃2个，白糖少许。

做法

· 将猕猴桃去皮，洗净，切块。

· 将猕猴桃块放入豆浆机中，加凉白开到机体水位线，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀，过滤后倒入杯中，加入白糖即可。

营养解析

猕猴桃含有丰富的维生素、氨基酸及锌、铁等微量元素，热量低，且可以预防宝宝铅超标，很适合宝宝饮用。



黄瓜芒果汁

原料

黄瓜、胡萝卜各1根，芒果1个。

做法

· 黄瓜、胡萝卜分别洗净，切小块；芒果去皮取果肉。

· 将黄瓜、胡萝卜和芒果果肉放入豆浆机中，加凉白开到机体水位线，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀过滤后倒入杯中即可。

营养解析

此果汁不仅含有丰富的维生素和纤维素，还含有大量的胡萝卜素，有助于宝宝的新陈代谢，可以改善宝宝的视力，提高宝宝的免疫力。



菠菜汁

原料

菠菜2棵，盐适量。

做法

· 将菠菜切除根部后剥开，用清水彻底洗净，用开水烫过后再切小段备用。

· 将水煮沸，放入菠菜，煮约1分钟后熄火，捞出放入消毒过的纱布里，用力绞拧纱布，滤出菠菜汁，向汁液中加少许盐即可。

营养解析

菠菜汁含有丰富的氨基酸、维生素、矿物质和叶绿素，可以提高宝宝的机体免疫力，增强抗病能力。

蛋黄粥

原料

大米50克，热蛋黄1个，清水500克。

做法

· 将大米淘净，放入锅内，加入清水，用旺火煮开，转微火熬至黏稠。

· 将熟蛋黄放入碗内，研碎后加入粥锅内，同煮几分钟即可。

营养功效

此粥黏稠，有浓醇的米香味，富含宝宝发育所必需的铁，适宜4～6个月宝宝食用。

豆腐大米粥

原料

大米60克，豆腐80克，植物油少许。

做法

· 豆腐冲净，切成碎末；大米淘净。

· 把大米入锅，加适量清水煮成稀粥；待粥快熟时，放入豆腐末，再加入植物油，继续煮5分钟即可。

营养功效

此粥富含蛋白质和氨基酸，可以帮助宝宝骨骼和脑部的发育。



挂面汤

原料

挂面100克。

做法

将挂面在开水中煮约15分钟，舀汤凉温即可。

营养功效

挂面汤富含蛋白质，易于消化吸收，有增强免疫力、平衡营养吸收的功效。



蛋黄泥

原料

新鲜鸡蛋1个。

做法

将鸡蛋放入沸水中煮熟，取出1/4蛋黄，用汤勺压碎成泥即可。

营养功效

蛋黄泥中富含铁、卵磷脂、脂肪和蛋白质，营养好，且易消化。



南瓜泥

原料

南瓜30克，米汤适量。

做法

· 将南瓜削皮，去籽，洗净；上锅蒸熟后捣碎。

· 将南瓜和米汤放入锅内用文火煮为糊状即可。

营养功效

南瓜泥富含多糖类、氨基酸、胡萝卜素和多种维生素，能促进宝宝的生长发育，帮助消化，还能吸附毒素，减少体内有害物质。

7～9个月蠕嚼型辅食

7～9个月左右，宝宝开始模仿各种咀嚼的方式，小下巴来回挪动。这时候他的牙还没长全，不能真正咀嚼食物，但让宝宝适应吞咽稍带块状的食物很重要。

宝宝开始学着用手抓东西吃了，他可能会试着用拇指和食指捏东西。宝宝会继续把所有自己能抓到的东西都往嘴里送，这也是他准备好尝试更多种食物的另一个标志。这时候，可以给宝宝一些他能用手抓着吃的东西，比如煮熟的胡萝卜条、香蕉块或者不加盐的淡味面包棒，这样宝宝就可以自己练习吃东西了。

8个月大时，多数宝宝都会把手伸到别人盘子里去抓食物。他可能会用手抓餐具，给他喂饭的难度更大了。妈妈可以让宝宝自己拿1把勺子，然后用另一把勺子喂他。

这个阶段，可以让宝宝吃这些辅食：煮烂的面条或各种意大利面、煮熟的鸡蛋、面包、柔软的水果，以及煮烂的肉、鱼和禽类食物。还可以给宝宝喂泥状的扁豆，以及深绿色的叶类蔬菜，比如菠菜。

蔬菜蛋羹

原料

鸡蛋1个，菠菜1棵，胡萝卜1/8个，盐少许。

做法

· 将鸡蛋磕入碗内，用筷子朝一个方向搅散。

· 将菠菜、胡萝卜洗净，切碎，放在开水中煮熟。

· 将煮熟的菠菜与胡萝卜放入蛋液中搅拌均匀，加盐后入蒸锅蒸熟即可。

营养解析

蔬菜蛋羹富含丰富的蛋白质、微量元素和维生素，矿物质的含量也很丰富。

牛奶鸡蛋羹

原料

牛奶200毫升，鸡蛋1个，白糖适量。

做法

· 鸡蛋打成蛋液，搅匀。

· 向蛋液里加入牛奶、白糖，调匀。

· 然后隔水用慢火炖熟，即可。

营养解析

鸡蛋是宝宝最好的蛋白质来源，牛奶利于补钙，此羹可滋养强身、健脑益智，是宝宝身体发育和大脑发育的营养食品。

专家指导

鸡蛋、牛奶、鱼、虾、瘦肉等都是优质蛋白质。一般来说，鸡蛋中的蛋白质营养价值最好。蛋白质忌久炸久煮，吃鸡蛋以蛋羹为好，每天以1～2个为宜。

瘦肉蛋羹

原料

瘦猪肉100克，鸡蛋1个，香油、盐各少许。

做法

· 将瘦肉洗净，剁成泥状，待用。

· 把鸡蛋打入碗中，打散后倒入猪肉泥，加入少量的盐，朝着一个方向搅拌，直至搅拌均匀。

· 把猪肉鸡蛋泥放入锅内蒸15分钟左右，然后取出，淋上香油即可。

营养解析

此羹含有人体必需的脂肪、碳水化合物、维生素B_1、维生素B_2和钙、铁、磷、锌等矿物质，能为宝宝提供优质蛋白质，具有补虚强身、滋阴润燥的作用。

肝泥烂面

原料

猪肝泥1小勺，面条20克，盐少许。

做法

· 锅中放适量清水煮沸，下面条再次煮沸。

· 加猪肝泥与盐继续煮至面条变软即可。

营养解析

猪肝中富含维生素A和维生素B_2，且含铁丰富；面条是维生素和矿物质的重要来源，内含维持神经平衡所必需的B族维生素，还富含钙、铁、磷等微量元素。

胡萝卜牛肉粥

原料

大米20克，胡萝卜牛肉汤125毫升，煮熟的胡萝卜2片，盐少许。

做法

· 大米洗净，加入浸过大米的清水浸泡1小时；将胡萝卜压成蓉。

· 胡萝卜牛肉汤除去汤面的油，放入锅内煮沸。

· 放入大米及浸泡大米的水再次煮沸，小火煲成稀糊，加入胡萝卜蓉搅匀并再煮片刻，加入盐调味即可。

营养解析

牛肉和胡萝卜都含有丰富的蛋白质及维生素，具有很好的进补和食疗功用。

白菜玉米粥

原料

小白菜、玉米面各50克。

做法

· 小白菜洗净，入沸水中焯透，捞出切成末。

· 用温水将玉米面搅成糊状。

· 锅内加水，煮沸后加入玉米糊，大火烧开加入小白菜末搅匀，转小火煮3～5分钟即可。

营养解析

白菜玉米粥富含氨基酸、膳食纤维及植物蛋白。

虾蓉小馄饨

原料

明虾1个，小馄饨皮5张，紫菜、盐、香油各少许。

做法

· 取明虾仁用刀拍碎，拣出虾肠，剁碎，淋入香油，撒上盐末，搅成泥蓉。

· 用筷子挑指甲盖大小的虾蓉包进馄饨皮中，入锅煮熟，撒上紫菜即可。

营养解析

虾蓉小馄饨富含蛋白质和氨基酸。

温馨提示

煮饺子时要添足水，待水开后加入2%的盐，溶解后再下饺子，这样能增加面筋的韧性，饺子不会粘皮、粘底，饺子的色泽会变白，汤清饺香。如果想让肉馅熟得快，可以在水里加点醋。

10～12个月咀嚼型辅食

10～12个月，吞咽食物对宝宝来说更容易了，牙也长出来好几颗，吐舌反射和干呕应该彻底消失了，这就意味着，宝宝吃半流食物和非常柔软食物的时期已经过去了。 辅食已经构成宝宝营养的重要来源。到10个月结束时，宝宝有时可以把勺子送进嘴里了。给宝宝喂饭时，应帮助和鼓励他自己握着勺子。

可以让宝宝接触稍带颗粒状或切成块状的食物。给宝宝一小勺煮熟柔软的豆类、味道清淡的肉片、切碎的蔬菜。虽然直到18～24个月时，宝宝才会用磨牙嚼东西，但他用牙龈“咀嚼”的效果却是出奇的好。现在，宝宝吃稍硬一些的手抓食物很放松，但要注意给他那些用牙龈咀嚼后可以融化的食物，以防止他被噎着。可以尝试着喂他脆面包片、去皮的苹果片以及稍微煮过的胡萝卜条。

水果麦片粥

原料

麦片100克，牛奶、苹果各50克，白糖少许。

做法

· 将麦片用适量清水泡软；苹果去皮，洗净，切碎。

· 将泡好的麦片连同水一起倒入锅内，烧沸，煮2～3分钟后，加入牛奶，继续煮5分钟。

· 加入苹果碎、白糖略煮片刻即可。

营养解析

水果麦片粥富含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、锌、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C及烟酸等多种营养素。

胡萝卜鱼粥

原料

胡萝卜30克，小鱼干10克，白粥1碗。

做法

· 胡萝卜洗净，去皮，切末；小鱼干泡水洗净，沥干。

· 将胡萝卜、小鱼干分别煮软、捞出、沥干，在锅中倒入白粥，加入小鱼干搅匀，最后加入胡萝卜末煮沸即可。

营养解析

胡萝卜的主要营养成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素、维生素C，以胡萝卜素含量最为丰富。胡萝卜中所含的胡萝卜素，在人体内可迅速转化为维生素A，能维护眼睛和皮肤的健康。小鱼干钙、铁的含量非常丰富，搭配胡萝卜熬成的粥，更有保护眼睛、防近视的功效。

五彩疙瘩汤

原料

小虾仁4～5个，鸡蛋1个，番茄1/2个，豆腐、火腿、青菜、面粉、盐、香油各适量。

做法

· 虾仁洗净，剁碎；番茄稍烫，去皮，剁碎；豆腐、火腿、洗净的青菜分别切丁；面粉放碗内，加冷水，边加边用筷子搅拌成小颗粒。

· 油锅烧热，加入虾仁、豆腐、火腿、番茄略炒；炒出红色（番茄的汤）时加水。

· 水开后把面疙瘩一点点拨入锅中，再次煮开后，打入鸡蛋，用筷子划散；撒入青菜、盐，滴入香油即可。

营养解析

此汤富含蛋白质、碳水化合物、维生素和钙、铁、磷、钾、镁等矿物质。

猪肝丸子

原料

猪肝、面包粉各15克，鸡蛋液、葱白、番茄各15克；色拉油、番茄酱、淀粉各适量。

做法

· 将猪肝洗净，剁成泥；葱白、番茄分别洗净，切碎；把猪肝泥、葱白碎放入碗内，加入面包粉、鸡蛋液、淀粉拌匀成馅。

· 将色拉油倒入锅中烧热，把肝泥馅挤成丸子,下入锅内煎熟；将番茄和番茄酱下入锅内炒至呈半糊状，倒在丸子上即可。

营养解析

此菜营养丰富，富含蛋白质及铁。

什锦细面

原料

鱼肉、猪肝各25克，胡萝卜、菠菜各适量，细面半碗。

做法

· 鱼肉、猪肝分别洗净，剁碎成泥。

· 胡萝卜洗净，去皮，蒸熟压成泥；菠菜洗净，剁碎。

· 鱼肉、猪肝、胡萝卜、菠菜加入细面煮烂即可。

营养解析

什锦细面含有丰富的蛋白质与维生素A。



鱼肉水饺

原料

鲜净鱼肉、面粉各50克，鸡汤25克，韭菜15克，香油、酱油、盐各少许。

做法

· 将鱼肉剔净刺，切碎，加鸡汤、盐、酱油，搅拌成糊状时，加入韭菜（洗净切碎）、香油，拌匀成馅。

· 将面粉做成饺子皮，加入馅包成小饺子。

· 锅烧水到沸，下入饺子，煮熟即可。

营养解析

鱼肉水饺含有优质蛋白质、脂肪、维生素B_1、维生素B_2、烟酸及钙、磷、铁、碘等营养素。



面包布丁

原料

全麦面包15克，牛奶125毫升，鸡蛋1个，白糖、色拉油各适量。

做法

· 将鸡蛋去壳，搅散成鸡蛋液。

· 将面包切丁，与鸡蛋液、牛奶、白糖混匀。

· 取碗1只，内涂色拉油，放入调好的面包丁，入屉蒸约10分钟即可。

营养解析

面包丁富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、维生素D、B族维生素、维生素E及钙、磷、铁、锌等微量元素。



肉末软饭

原料

大米、茄子各50克，瘦猪肉末20克，葱白、芹菜各10克，植物油、酱油、盐、葱花、姜末各少许。

做法

· 将米淘净，放入小盆内，加入清水，上笼蒸成软饭待用。

· 将茄子、葱白、芹菜择洗干净，均切成末。

· 将植物油倒入锅内烧热，下入肉末炒散，加入葱花、姜末、酱油搅炒均匀，加入茄子末、葱白末、芹菜末煸炒断生，加少许水、盐，放入软米饭混合后，稍焖一下出锅即可。

营养解析

肉末软饭能提供优质的蛋白质和必需的脂肪酸，还含有丰富的维生素。



豆腐软饭

原料

大米50克，豆腐30克，肉汤、胡萝卜、芹菜心各适量，紫菜、盐各少许。

做法

· 大米淘净，放入小盆内加入清水，上笼蒸成软饭待用。

· 胡萝卜、芹菜心均洗净，切末；豆腐放入开水中煮一下，切末。

· 米饭放锅内，加肉汤一起煮，煮软后加豆腐、胡萝卜末、芹菜心末稍煮，最后加入紫菜搅拌，加盐调味即可。

营养解析

豆腐软饭营养丰富，能提供优质的蛋白质，含有丰富的维生素及碘。



土豆饼

原料

小土豆1个，西蓝花2小朵，面粉、牛奶各1勺，洋葱末少许，盐、植物油各少许。

做法

· 土豆洗净，煮熟后剥皮，捣成泥；西蓝花洗净，切碎。

· 土豆泥中加面粉、牛奶、洋葱末、西蓝花碎，拌匀，做成小饼。

· 油锅烧热，放入小饼，两面煎熟即可。

营养解析

土豆泥含有丰富的膳食纤维和维生素。



鱼泥饼

原料

鱼肉泥、水各1勺，面粉2勺，樱桃、小番茄各1个，香菜、葱末、盐、植物油各少许。

做法

· 将鱼肉泥、面粉、水、盐、葱末搅拌成糊状。

· 在锅内放油，加热后，用大勺舀糊摊成小饼。

· 将小饼放入盘内，最后加香菜、樱桃、番茄点缀即可。

营养解析

鱼泥饼含有最优质的蛋白质。



用普通锅做煎饼时，等锅烧到九成热，还没冒烟的时候，加油进去，放油的同时便可以放饼去煎，煎时火不要大，这样才不会煳锅。

12～18个月少吃多餐

这时期的宝宝在学习走路阶段，忙于探索自己的世界，不想被食物干扰，非常挑食，体重增加得也少。宝宝已经能够用手指抓东西吃了，还会乐意试着自己使用勺子吃饭，不过食物并不总能被送到他嘴里。宝宝能够自己抓着小碗，和其他家人吃同样的食物，除了那些味道强烈或辛辣的食物。如果可以，尽量让宝宝和大人一起吃饭。

尽量少给宝宝吃油腻和含糖的食品或饮料，如糖果、薯片等。宝宝1岁以后，可以开始给他全脂牛奶喝。每天尽量让宝宝喝350～450毫升的牛奶。

宝宝的小胃不能一次吃很多，可以白天准备小份多次的营养小吃给宝宝。一直给宝宝吃他喜欢的食物，同时也要提供新的水果和蔬菜。试着用模具把蔬菜或面食切出各种形状，把食物做得好玩一点儿。如果宝宝把食物推开也不必担心，他饿的时候自然会吃东西。

肝末番茄

原料

猪肝50克，番茄1个，洋葱1/2个，盐少许。

做法

·将猪肝洗净，剁碎；番茄洗净，用开水略烫一下，剥皮，切碎；洋葱洗净，去外皮，切碎。

·将猪肝末、洋葱末放入锅内，加适量清水煮沸，然后加入番茄和盐，稍煮片刻即可。



营养解析

肝末番茄富含铁与维生素C。

枣泥花生粥

原料

花生米20粒，红枣5枚，大米30克，白糖适量。

做法

· 花生米洗净，去皮；红枣洗净。

· 花生米放入锅中加清水煮至六成熟时，再加入红枣继续煮烂；将煮熟的红枣去皮、去核后和花生米一同碾成泥备用。

· 将大米淘净放入锅中，加适量清水煮成稀粥。

· 粥熟后，加入红枣花生泥、白糖，搅拌均匀即可。

营养解析

枣泥花生粥富含维生素、优质脂肪及蛋白质。

鱼肉松粥

原料

大米50克，鱼肉松、菠菜各25克，盐少许，清水适量。

做法

· 将大米淘净，放入锅内，倒入清水用旺火煮开，改小火熬至黏稠待用。

· 将菠菜洗净，用开水烫一下，切成碎末，放入粥内，加入鱼肉松、盐，用小火熬几分钟即可。

专家指导

在用大米熬粥的时候，要把粥熬烂、熬黏，便于宝宝吃，口味也更好。菠菜不可下入过早，以免煮得时间过长，破坏了其中的各种维生素。

营养解析

此粥富含优质蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁和各种维生素等，是补充蛋白质和钙的良好来源。



蔬菜鱼肉粥

原料

鱼白肉30克，平菇20克，胡萝卜1/5个，海带清汤1/2杯，米饭1/4碗，酱油少许。

做法

· 将鱼骨和刺剔净，鱼肉炖熟并捣碎。

· 将胡萝卜洗净，切细丝；平菇洗净，切丁。

· 将米饭、海带清汤及鱼肉、蔬菜等倒入锅内同煮。

· 粥煮至黏稠时放入酱油调味。

营养解析

此粥含有丰富的蛋白质、氨基酸、维生素、叶酸、铁、钙、磷、镁等营养元素。



胡桃红枣粥

原料

糯米30克，核桃仁5颗，红枣5枚，白糖少许。

做法

· 将核桃仁去皮，捣碎。

· 将红枣泡软，去核，捣碎成泥。

· 将胡桃碎、红枣泥、糯米加适量清水放在锅里煮粥，粥熟后加白糖调味即可。

营养解析

此粥富含维生素、蛋白质、钙及铁。

芹菜炒猪肝

原料

芹菜、猪肝各100克，植物油、酱油、淀粉、白糖、生姜汁、盐、胡椒粉各少许。

做法

· 将猪肝洗净，切成1厘米见方的小块，用开水焯一下，加酱油、淀粉、白糖、生姜汁等腌渍几分钟。

· 芹菜洗净切段，用开水烫一下即捞出，沥出水分。

· 油锅烧热，下猪肝煸炒，再加芹菜段，继续炒，加入盐、胡椒粉和生姜汁炒匀即可。

营养解析

芹菜炒猪肝富含维生素、铁、锌及膳食纤维。

蔬菜小杂炒

原料

土豆、蘑菇、胡萝卜、黑木耳、山药各15克，植物油、盐、香油各少许，水淀粉适量。

做法

· 将土豆、蘑菇、胡萝卜、黑木耳、山药（去皮）洗净，切片。

· 油锅烧热，放入胡萝卜片、土豆片和山药片，煸炒片刻，再放入适量的清水。

· 烧开后，加入蘑菇片、黑木耳片和盐，烧至酥烂，然后用水淀粉勾芡，再淋上香油即可。

营养解析

蔬菜小杂炒富含宝宝生长发育十分需要维生素及微量元素。



珍珠肉圆

原料

马蹄、猪肉各50克，葱末、姜末、香菜各少许。

做法

· 马蹄去皮，制成珍珠小丸子。

· 将肉末、葱末、姜末调成肉馅，制成小肉圆。

· 水煮沸后下小肉圆、马蹄小丸子，煮沸后再煮5分钟，撒入香菜末即可。

营养解析

珍珠肉圆含有蛋白质、脂肪、膳食纤维、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、铁、钙、磷和碳水化合物。



番茄虾仁

原料

虾仁、番茄各50克，青椒、鸡蛋清、盐、胡椒粉、干淀粉、水淀粉、橄榄油各适量。

做法

· 虾仁洗净，加盐、鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆；番茄洗净，去皮，切丁；青椒洗净，切小片。

· 油锅烧热，倒入虾仁滑油，捞出沥油；锅留底油烧热，下入青椒片煸炒片刻，加番茄丁翻炒，用水淀粉勾芡，倒入虾仁颠翻均匀，撒上胡椒粉即可。

营养解析

番茄虾仁含有丰富的优质蛋白、胡萝卜素、维生素C、B族维生素及微量元素。



三色肝末

原料

猪肝25克，菠菜、番茄、胡萝卜各10克，肉汤适量，盐少许。

做法

· 猪肝洗净，切碎；菠菜洗净，用开水烫一下，切碎；胡萝卜洗净，去皮，切碎；番茄用开水烫一下，去皮，切碎。

· 向锅里加肉汤，再加番茄末、胡萝卜末、菠菜末、肝末一起煮，煮熟后加盐调味即可。

营养解析

三色肝末富含维生素、蛋白质、卵磷脂及微量元素。



鲜虾摊饼

原料

鲜虾100克，洋葱1/4个，韭菜30克，鸡蛋1个，料酒、面粉、胡椒粉、盐、植物油各适量。

做法

· 将虾剥好去沙线后，用料酒腌一小会儿，将腌好的虾仁切成小丁；将洋葱、韭菜洗净后切成碎末。

· 在面粉中加入鸡蛋、清水，和成面糊（宝宝一般想要细嫩的口感，那就和稀一些）。

· 和好面糊后，将洋葱末、韭菜末、虾仁碎丁一起放进去搅拌均匀，同时加入适量胡椒粉、盐调味。

· 锅里放适量植物油，倒入面糊，轻轻转动煎锅使面糊厚薄均匀，煎成两面金黄色即可。

营养解析

鲜虾摊饼富含蛋白质、氨基酸、维生素、膳食纤维及多种微量元素，还可提供宝宝成长需要的热量。

18～24个月营养需求增加

这时期的宝宝长出磨牙，消化吸收功能有了很大进步，给宝宝的食品种类应多样化，注意色、香、味。逐步建立全天三餐三点的饮食模式，也就是早晚喝奶，午餐和晚餐吃高质量的菜粥或烂面条，上午9点及下午3点左右各1次点心，一天共有6次。

到1岁半时，宝宝就会用杯子喝水了，但依然会洒的到处都是，所以每次给他只倒半杯水就好了。到2岁时，宝宝用杯子就会更灵活了，可以用勺子吃饭，也会用一个手握住他的玻璃杯。

宝宝食物的烹调应该做到碎、软、细、烂，多采用蒸、煮、煨的方法，少用炸、煎、爆的方法。这一时期宝宝的食谱高度变化，他们几乎可以尝试家里吃的所有的东西，跟大人一样一日三餐，中间可以给他们加点小食，也可以开始给宝宝煮好的饭里加点盐了。

宝宝食品的形式以汤面、烂饭、饺子、包子等为主。不宜供给粗、硬、油炸食品，如腊肉、香肠、硬豆粒、硬茎蔬菜等。不应供给刺激性的食物，如酸、辣、麻的食品，或有兴奋作用的食物，如酒类、咖啡和浓茶等。

山楂红枣粥

原料

干山楂5克，干红枣25克，大米60克。

做法

· 干山楂、干红枣用温水泡软，洗净；红枣去核，然后把山楂与红枣切成细末。

· 大米淘净，放入锅里加适量清水煮30分钟左右，再放入山楂末与红枣末一起煮粥即可。

营养解析

山楂红枣粥中含有多种维生素、钙、铁、磷、等微量元素。

五彩粳米粥

原料

粳米粥1碗，鸡脯肉15克，胡萝卜、四季豆各10克，鸡蛋1个，酱油、料酒、盐、白糖、水淀粉、橄榄油适量。

做法

· 胡萝卜去皮洗净，切丁，焯水后入炒锅，加少许橄榄油炒熟后盛出。

· 四季豆洗净，切丁，入沸水锅中焯熟。

· 鸡脯肉洗净切末，用酱油和料酒腌制15分钟。

· 鸡蛋打成液，加少许盐、白糖和凉开水搅匀，用少许橄榄油煎炒至松软。

· 腌好的鸡脯肉用少许橄榄油翻炒，加少许白糖，炒至松软时用水淀粉勾芡，关火。

· 将胡萝卜、四季豆、鸡蛋和鸡脯肉放入煮熟的粳米粥中，拌匀即可。

营养解析

五彩粳米粥含有丰富的维生素、蛋白质、脂肪、碳水化合物以及较多的钾、钙、磷、铁等微量元素。

专家指导

生吃胡萝卜时，其中的胡萝卜素吸收率不足 10%，用油煎过后，吸收率可以增加到 70% 左右，因此，妈妈将胡萝卜用油炒了吃，更有利于宝宝的吸收。



香菇炒茭白

原料

香菇25克，茭白100克，彩椒、植物油、盐、白糖各适量。

做法

· 香菇、茭白、彩椒洗净，均切成片状。

· 油锅烧热，下茭白、彩椒翻炒一会儿出锅备用。

· 再起油锅，放入香菇滑炒，再把炒好的茭白、彩椒放进锅里一起翻炒片刻，加盐、白糖调味即可。

营养解析

香菇炒茭白含有丰富的蛋白质、维生素、脂肪、糖类及微量元素。



荠菜肉馄饨

原料

馄饨皮、荠菜各100克，猪肉50克，料酒、盐、香油各适量。

做法

· 荠菜洗净，放入开水中烫一下，捞出切末。

· 猪肉洗净，剁成末，加盐、料酒、香油搅拌均匀后，加荠菜末调和成馅心。

· 将馅放进馄饨皮中包成馄饨。

· 将馄饨下入沸水中，用勺子背部靠着锅边和锅底轻轻推动，以防馄饨粘在一起；待馄饨浮起后，加些冷水再煮片刻即可。

营养解析

荠菜肉馄饨含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素C、胡萝卜素、钙、磷、铁等多种营养元素。

豌豆炒肉末

原料

瘦猪肉20克，青豌豆10克，植物油、盐各适量。

做法

· 将瘦猪肉洗净，剁成肉末；豌豆洗净。

· 在炒锅中放入适量植物油，油烧热后下入肉末翻炒，然后放入青豌豆，加入少量水，焖5分钟加盐调味即可。

营养解析

豌豆炒肉末中含有丰富的碳水化合物、蛋白质、维生素、脂肪、胡萝卜素以及人体所需的多种微量元素。

虾仁汤面

原料

面条50克，虾仁20克，小白菜、肉汤、植物油各适量。

做法

· 把面条切成小段，煮熟后放碗里；虾仁煮熟；小白菜洗净，汆烫，切段。

· 将虾仁、小白菜、肉汤、面条放进锅里，大火煮开后改用小火慢炖，等面条、小白菜、虾仁烂熟后加一点植物油，再稍微煮一会儿即可。

营养解析

虾仁汤面含有丰富的优质蛋白、维生素及铁、镁等微量元素。

温馨提示

虾仁与含有鞣酸的水果同食，不仅会降低虾仁中蛋白质的营养价值，而且会引起呕吐现象。所以，宝宝吃完虾仁后，要在 2 小时后吃这些水果。

猪肝菠菜面

原料

猪肝、菠菜各10克，面条50克，葱段、姜片、橄榄油、盐、生抽各适量。

做法

· 猪肝洗净，剁碎；菠菜洗净，用开水焯一下，剁碎。

· 油锅烧热，加适量清水烧开后下入面条煮一会儿，加入猪肝，然后放入姜片、葱段及菠菜末煮沸后，加盐、生抽调味出锅，把葱段及姜片拣出即可。

营养解析

猪肝菠菜面富含维生素、蛋白质、脂肪、膳食纤维及铁、钾、钠、钙等营养元素。

三文鱼炒饭

原料

米饭50克，三文鱼20克，胡萝卜、玉米粒、洋葱各10克，青豆仁5克，蒜末、盐、植物油各少许。

做法

· 胡萝卜、洋葱洗净，切成小丁；玉米粒、青豆仁洗净。

· 三文鱼洗净，用开水汆烫一下，切丁备用。

· 油锅烧热，放入三文鱼丁、洋葱丁、胡萝卜丁、蒜末一起翻炒约1分钟，至香味溢出后放入米饭，将米饭炒散，再加入玉米粒及青豆仁翻炒约1分钟，放盐调味即可。

营养解析

三文鱼炒饭富含DHA、EPA、蛋白质、脂肪、维生素及多种微量元素。

南瓜鸡肉饭

原料

南瓜20克，鸡肉末、西蓝花各15克，米饭50克，番茄酱、植物油各少量。

做法

· 南瓜去皮，洗净，切成小块，煮软；西蓝花洗净，掰开小瓣，煮软。

· 煎锅内放少量的油，放入鸡肉炒熟，添加米饭，再加入南瓜、西蓝花炒散，最后添加番茄酱调味即可。

营养解析

南瓜鸡肉饭富含维生素A、维生素C、优质蛋白质及膳食纤维。

小兔猪肝饭

原料

大米50克，猪肝泥各适量。

做法

· 锅中放入洗净的大米和水，将米饭蒸熟。

· 将猪肝泥倒入盘中。

· 再将米饭做成小白兔造型放在猪肝泥上即可。

营养解析

小兔猪肝饭富含维生素A和铁。

专家指导

2岁左右的宝宝，已具备一定的咀嚼能力，可以食用软米饭，但若仅是白饭，营养较单薄，宝宝兴趣也不大。小兔猪肝饭的创意好，而且制作简单，妈妈们不妨一试。

24～30个月消化能力提高

2岁以后，宝宝的24颗乳牙已长齐，具有一定的咀嚼能力，胃肠道消化能力日趋完善，饮食的种类和制作方法开始逐渐向成人过渡，以粮食、蔬菜和肉类为主的食物开始成为宝宝的主食；饮食也不必像以前一样要做得很碎，只要将蔬菜切成细丝、小片或小丁，就能既满足宝宝对营养素的需求，又扩大了食物的范围。不过，此时的饮食还是需要注意营养平衡和易于消化，不能完全吃成人的食物。

2岁宝宝对谷类的消化吸收已没有什么问题，如米饭、馒头等主食很适合宝宝，而带馅的包子、饺子等比较受宝宝欢迎。各种肉蛋类、海味品、豆制品营养丰富，适合宝宝。

清香杂粮粥

原料

糙米、燕麦、绿豆、糯米、薏仁各10克，白糖少许。

做法

· 糙米、绿豆、薏仁、糯米分别洗净。

· 把所有原料一起放入锅中，加入适量清水煮熟即可。

营养解析

清香杂粮粥富含维生素、蛋白质、膳食纤维及铁、钙等微量元素。

专家指导

糙米中钙、铁、维生素 B_1、维生素 E、纤维素的含量分别约为大米的 1.7 倍、2.75 倍、12 倍、10 倍、14 倍。与全麦相比，糙米中的蛋白质含量虽然不多，但是质量较全麦的好，比较容易让人体吸收。



绿豆粥

原料

糯米、绿豆各50克，豌豆20克，白糖少许。

做法

· 糯米、绿豆分别淘净；豌豆洗净。

· 将绿豆放入锅中，加适量的清水，用小火煮1.5小时左右，将绿豆煮熟。

· 将糯米、豌豆放入绿豆中，加足量清水，煮开后用小火再煮40分钟，待完全煮烂后停火；最后加入白糖即可。

营养解析

绿豆粥含有丰富的蛋白质、维生素及钙、铁、磷等微量元素。



腐乳烧肉

原料

带皮五花肉100克，冬瓜、香菇各30克，腐乳、葱、姜、蒜、桂皮、大料、红酒、植物油、盐、肉汤各适量。

做法

· 五花肉洗净，切块，放入热水中汆烫，变色后捞出。

· 葱洗净，切段；姜洗净，切片；蒜洗净，拍松；冬瓜去皮，洗净，切块；香菇洗净，撕成片。

· 腐乳捣碎，加入红酒兑成糊。

· 油锅烧热，放入葱、姜、蒜炒香，加入猪肉块、香菇、桂皮和大料，翻炒几下，倒入腐乳糊，再翻炒几下加入肉汤，用大火烧开后改用中火煨，20分钟后放入冬瓜块和盐，40分钟后大火收汁，出锅即可。

营养解析

腐乳烧肉富含优质的蛋白质、脂肪、维生素及多种微量元素。

黄芪猪肝汤

原料

黄芪20克，五味子3克，猪肝50克，新鲜猪腿骨500克。

做法

· 猪腿骨用清水洗净、打碎，与黄芪、五味子一起放进砂锅内，加适量清水，先用大火煮沸后，改为小火煮1小时，再滤去骨渣和药渣。

· 将猪肝片放进已经煮好的猪骨汤内煮熟即可。

营养解析

黄芪猪肝汤含有丰富的蛋白质、维生素及钙、磷、镁、铁、钾等多种微量元素，配以黄芪、五味子，有利于蛋白质、钙、磷等成分的吸收。

三色鱼丸

原料

草鱼肉100克，胡萝卜、青椒、葱末、姜末各10克，水发木耳5克，鸡蛋1个，肉汤、花生油、香油、盐、料酒、淀粉、葱姜水各适量。

做法

· 将草鱼肉去刺，斩泥，分别加入蛋清、盐、葱姜水、料酒、淀粉和肉汤顺一个方向搅成鱼肉泥；将鱼肉泥挤成丸子，逐个放入80℃的水锅中，大火汆熟，捞出。

· 将胡萝卜、青椒、水发木耳分别洗净，切丁。

· 油锅烧热，下葱末、姜末煸香，再放入胡萝卜、青椒、木耳，略炒，加入余下的肉汤。

· 待胡萝卜熟后，用淀粉勾芡，下入鱼丸，淋上香油即可。

营养解析

鱼肉和胡萝卜等蔬菜搭配，能使菜品中的优质蛋白质、钙、磷、铁、锌、钾、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E和其他营养物质的吸收率大大提高。



芝麻南瓜饼

原料

南瓜150克，面粉50克，蜂蜜、芝麻、植物油各适量。

做法

· 南瓜洗净，去皮、去瓤，切成块，放入蒸锅中蒸熟，捣成泥；加入蜂蜜、面粉，做成大小相同的圆饼，再拍上芝麻。

· 油锅烧至四成热时，将圆饼放入，炸至金黄色捞出，装盘即可。

营养解析

芝麻南瓜饼富含脂肪、蛋白质、B族维生素、维生素C、维生素E、膳食纤维、卵磷脂、钙、铁、镁等多种营养素。



豆泥粽

原料

葛根粉、甘薯粉各10克，红豆15克，花生油适量，粽叶1张。

做法

· 将葛根粉、甘薯粉混合在一起，以沸水冲入，使之熟化，搅拌揉匀成浆状。

· 将红豆煮烂，拌入1匙油成豆沙。

· 粽叶卷成三角锥形，放入适量的混合浆，再放入豆沙，填入浆至满，将粽叶盖上，用棉绳绕两三圈以后，绑好，放入沸水中煮熟即可，大约需要4小时。

营养解析

豆泥粽富含蛋白质、脂肪、维生素A、B族维生素、维生素C和人体必需的铁、钙、铜、硒等微量元素。

芋头小丸子

原料

芋头150克，白糖少许。

做法

· 芋头洗净，去皮后切片，放入锅中蒸熟，取出放入大碗中压碎。

· 趁热将白糖加入芋头泥中拌匀，捏成小丸子。

· 将芋头丸子放入预热好的烤箱中，以160度的温度烘烤7分钟即可。

营养解析

芋头小丸子富含蛋白质、钙、磷、铁、钾、镁、钠、胡萝卜素、烟酸、维生素C、B族维生素、皂角甙等多种营养成分；此外，芋头还含有一种黏液蛋白，被人体吸收后能产生免疫球蛋白，可提高机体的抵抗力。

甜发糕

原料

鸡蛋1个，面粉、牛奶各1勺，玉米粉2勺，白糖、发酵粉各少许。

做法

· 鸡蛋打散，边打散边加白糖，直至蛋液发白起泡。

· 将面粉、玉米粉、发酵粉、牛奶一起加入蛋液里，搅拌均匀，做成柔软面坯。

· 将搅拌好的面坯放在屉笼里，放入蒸锅蒸熟；取出凉凉后切块即可。

营养解析

甜发糕含有大量的维生素、蛋白质、淀粉、脂肪、矿物质、钙、铁、维生素B_1、维生素B_2、烟酸等营养成分。

鸡蛋三明治

原料

咸面包片3片，鸡蛋2只，薄方火腿2片，黄油10克。

做法

· 面包片要稍厚些，先放进烤箱里烤至微黄，备用。

· 把鸡蛋打散，在平锅里放少许黄油后，将蛋液倒入铺开，放入方火腿片，取出后用刀一分为二切开，备用。

· 把一片面包抹上黄油，铺上方火腿鸡蛋，盖上第二片面包，再放上方火腿鸡蛋；然后，把第三片面包抹上黄油，并将油面朝下覆盖，再用刀把三明治对角切成两个三角形即可。

营养解析

鸡蛋三明治富含大量的维生素、蛋白质、脂肪及钙、铁等多种微量元素。

鲜蔬凉面

原料

面条80克，火腿20克，黄瓜、番茄、海白菜各10克，香油、酱油、白糖、盐、奶酪各适量。

做法

· 将火腿肉切成边长为1厘米的正方形片；黄瓜洗净，切成薄片；番茄洗净，用热水烫一下，去皮，切碎。

· 将酱油、香油、白糖、盐混合，加热沸腾后，熄火待凉。

· 面条沸水中煮熟，捞出盛入盘内；淋上加热沸腾的酱油后，放上火腿肉、小黄瓜、番茄、海白菜和乳酪片即可。

营养解析

鲜蔬凉面含有丰富的维生素、胡萝卜素、蛋白质、脂肪及碘、铁、钙等多种微量元素。

30～36个月食物与成人的一样

2岁半至3岁的宝宝，基本上可与成人吃一样的食物了，对饮食的限制也较少。根据地区食物的不同，可增添各种花样的食物。

宝宝的消化吸收能力发育已相当完善，乳牙也基本长齐，可以吃粗粮了。粗粮富含营养物质，如B族维生素、膳食纤维、不同种类的氨基酸、铁、钙、镁、磷等。偶尔吃些粗粮，玉米、甘薯、黑米、小米、各种豆类坚果等都是不错的选择。

随着宝宝逐渐长大，接触的食物也越来越多，但是有些食物还是不能给宝宝吃，如花生米、煮豆等硬的食物。

碎果仁麦片粥

原料

麦片50克，杏仁、核桃、腰果、花生各4颗，白糖少许。

做法

· 将杏仁、核桃、腰果、花生洗净后放入烤箱内烤熟。

· 用粉碎机将烤熟的果仁打成碎末。

· 麦片加水煮熟，加入打碎的果仁和少量糖拌匀即可。

营养解析

碎果仁麦片粥含有丰富的蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质、糖类和多种维生素。

专家指导

小包的速溶麦片由于含糖量较多，不适合宝宝食用。因而，制作此粥尽量选购纯燕麦片，其蛋白质、纤维素、矿物质和维生素含量都是最高的。此外，在制作的时候注意要将果仁彻底粉碎。

银耳鸽蛋糊

原料

水发银耳、鸽蛋各50克，核桃仁15克，马蹄粉30克，白糖少许。

做法

· 水发银耳加清水，上笼蒸透，取出；核桃仁去皮，洗净。

· 马蹄粉用冷水调匀浆；鸽蛋磕入碗中，入温水锅中煮成溏心蛋，捞起。

· 锅上火，加清水适量，倒入银耳、马蹄浆、核桃仁，加白糖，用勺搅动；待烧沸呈糊状时，倒入鸽蛋，起锅即可。

营养解析

银耳鸽蛋糊富含蛋白质、脂肪、多种氨基酸、维生素、膳食纤维及钙、铁、钙等多种微量元素。

肉香紫菜蛋卷

原料

肉泥50克，鸡蛋1个，紫菜、盐、鸡精、料酒、淀粉、植物油各适量。

做法

· 肉泥加少许盐、鸡精，腌半小时；鸡蛋打散，加少许盐，淀粉用料酒溶解，倒入蛋液中搅匀。

· 平底锅热油，倒入蛋液，铺平铺薄，凝固后取出。

· 蛋皮上铺一层紫菜，再铺上肉泥；轻卷起，边上抹些料酒淀粉卷成长桶状。取一张锡纸，把蛋皮卷包好，上锅蒸15分钟。

· 取出切片装盘即可。

营养解析

肉香紫菜蛋卷含有丰富的脂肪、蛋白质、多种维生素、胆碱、EPA、DHA及铁、钙、磷等多种微量元素。

土豆牛肉泥

原料

土豆1个，小番茄5个，牛肉50克，肉汤适量，盐少许。

做法

· 土豆、小番茄洗净后，去皮，与洗净的牛肉同切成小块。

· 将土豆、番茄、牛肉上蒸锅蒸熟。

· 将土豆、番茄、牛肉捣碎，加入肉汤和盐搅拌成泥即可。

营养解析

土豆牛肉泥能给宝宝提供热量，含有丰富的蛋白质、脂肪、各种维生素、膳食纤维、糖类及钾、锌、镁、铁等多种微量元素。

鸡肉烩饭

原料

母鸡1只，米饭50克，菠菜、葱段、姜片、盐、香油各适量。

做法

· 将收拾干净的母鸡放入锅内，加入适量清水煮开，撇净浮沫，加入葱段、姜片，转小火慢炖至母鸡酥烂脱骨，捞出，除去葱段、姜片。

· 将鸡骨拆去，鸡肉扯碎，取约50克鸡肉放回锅内；将米饭盛入锅中，放盐。

· 菠菜洗净，用开水烫一下，切小段，倒入锅内，煮开后搅拌均匀，淋香油即可出锅。

营养解析

鸡肉烩饭含有丰富的蛋白质、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、维生素E及铁、钾、镁等多种微量元素，脂肪含量较低。

椰子鸡汤

原料

椰子1只，母鸡1只，核桃仁、红枣各30克，姜片、盐各少许。

做法

· 母鸡收拾干净，去皮，滚水去血沫，斩大块；椰子取汁，椰肉切块。

· 将母鸡、姜片、核桃仁、红枣、椰汁与椰肉同入沸水中，加姜片，用大火煮沸后，改用小火煲3小时，加盐调味即可。

营养解析

椰子鸡汤含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素B_1、维生素E、维生素C及钾、钙、镁等微量元素。

玉米山药肉饼

原料

小肋排150克，玉米粒、山药各50克，橄榄油适量。

做法

· 排骨去骨取肉，切成小块儿；玉米粒洗净；山药去皮，洗净，切片。

· 将排骨肉、玉米粒、山药片放入搅拌机里搅碎。

· 将搅碎后的泥加入橄榄油并拌均，做成饼状，上沸水蒸锅中蒸6～7分钟即可。

营养解析

玉米山药肉饼含有丰富的蛋白质、脂肪、淀粉、膳食纤维、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C及钙、磷、铁、碘等微量元素。

温馨提示

玉米山药蒸肉饼也可以考虑用更有嚼头的肉末代替肉泥；也可以用煎的方法代替蒸的方法，不过油量还是要尽可能少。



第七章 日常起居精心护理

宝宝的食物马虎不得，宝宝的日常护理更是不容小觑。宝宝的衣服、鞋子都要精挑细选，纸尿布和纸尿裤也要好好掂量。还要常常给宝宝搓澡、洗澡。

学会抱新生儿

第一步：把一只手轻轻地放到宝宝的头下，用手掌包住整个头部，注意还要托住宝宝的颈部，支撑起他的头。

第二步：稳定住头部后，再把另一只手伸到宝宝的屁股下面，包住宝宝的整个小屁股，力量都集中在两个手腕上。

第三步：这个时候，就可以慢慢地把宝宝托起来了。注意，一定要托住宝宝的头颈部，否则他的头会往后仰，这样会不舒服。新妈妈要用腰部和手部力量配合，托起宝宝。

2～36个月宝宝的抱法

对于2～4个月宝宝，主要采取斜抱或直立抱，斜抱时宝宝向上倾斜的角度可稍大些，但建议不要过早竖抱宝宝，防止影响脊椎发育。这些损伤当时不易发现，但可能影响宝宝将来的生长发育。

对于5～36个月的宝宝，宝宝采取直立抱时，有两种姿势可供选择：一种是宝宝背朝妈妈，坐在妈妈的一只前臂上，妈妈的另一只手拦住宝宝的胸部，让宝宝的头和背贴靠在妈妈的前胸；另一种是让宝宝面朝妈妈坐在妈妈一只前臂上，另一只手托住宝宝的头颈、背部，让宝宝的胸部紧贴在妈妈的前胸和肩部。

抱宝宝的不同姿势

抱宝宝可以有以下不同的姿势。

横抱

可让宝宝横躺在前臂上，用手掌托住他背部，手指捏住外侧臀部及大腿根，宝宝的头和颈在臂弯处，胸腹近侧靠近妈妈的胸及上腹部，新妈妈另一手还可用玩具逗引宝宝或做其他事。

坐式抱

宝宝从小喜欢看四周人物，坐着竖直抱时显得特别高兴活跃，可逐渐提高横抱宝宝的头颈、上身，使其慢慢习惯上身直立，待宝宝头部能竖直时，可采坐式怀抱，宝宝臀部及两下肢置于妈妈坐着的大腿上，上身坐直，宝宝脸向一侧，用一手臂绕过宝宝颈背握住外侧腋下，将宝宝另一侧肩身紧靠妈妈胸前。



竖抱

宝宝伏于妈妈肩，将宝宝抱直，胸腹紧贴妈妈前胸。妈妈一手臂绕背抓住对侧宝宝上肢，宝宝头尚不能竖稳时可将手掌托住宝宝头和颈，妈妈另一手从背后托住宝宝臀部和双腿，撑住全身重量，紧紧抱住宝宝，这样宝宝头靠着妈妈肩向后可看见四周人物，又锻炼了头颈部肌肉，训练竖头抬头动作。

正确包裹新生儿

应该让宝宝的双腿叉开，处于像青蛙腿一样(髋外展外旋)的自然姿势，或用髋外展尿不湿包上后，外面再松松地裹上毛毯，以防宝宝受凉。这样不仅满足了宝宝自由发展的需要，而且还能缓解一部分轻度先天性髋关节脱位的宝宝。

别让服装污染宝宝

婴幼儿服装上的涂料印花含有化学的黏合剂，可能有甲醛，甲醛会剧烈刺激眼睛、皮肤和黏膜。宝宝喜欢吮咬衣物，容易通过口腔与皮肤吸收甲醛等有害物质。不合格印花染料中的芳香胺容易被皮肤吸收，引起过敏，长期接触还会导致癌变。

纺织品的pH在微酸性和中性之间对人体有利，如果pH值过高或过低都会引起皮肤过敏或诱发感染。

替宝宝穿衣服需注意的事项

· 挑选衣服的时候，要以穿脱容易为原则。领口宽大，或者有按扣最好；胯部有按扣或者拉链，方便穿脱和换尿布；袖子宽大，带子越少越好；最好是棉质的布料。

· 必要时才换衣服。如果是宝宝经常吐奶，可以给他套围兜，或者用湿毛巾在脏的地方做局部清理。

· 在平坦的地方换衣服。可选择换尿布的台子、床上或者婴儿床垫上，并准备一些娱乐宝宝的玩具。

· 把衣服套到宝宝的头上之前，用手拉开领口，避免衣领扯到宝宝的耳朵、鼻子。

· 先用手将袖口打开，伸入袖子由里头将宝宝的小手拉出袖外。

· 拉拉链的时候，将衣服稍微提起，以防拉链夹住宝宝的皮肤。

温馨提示

如果是连体衣，应先把所有的扣子都解开，让宝宝平躺在衣服上，脖子对准衣领的位置，然后把衣服套入宝宝的手臂和腿。注意给宝宝穿衣服时动作一定要轻柔，要顺着其肢体弯曲和活动的方向进行，不能生拉硬拽，以防伤到宝宝。

给宝宝穿内衣的步骤

宝宝内衣虽小，种类却不少，长的、短的、袍状的、蛙型的、日常穿的、睡觉穿的，各种各样的有七八种之多，选择时要考虑到每一种的不同功效。给宝宝穿内衣有以下几个步骤。

· 准备柔软的厚浴巾或婴儿浴袍、前扣式连体衣1件。

· 调好室内温度，把浴袍和要穿的衣服用吹风机、取暖器等先预热，以妈妈的脸接触不感觉衣服凉为宜。

· 注意妈妈的双手也要是热乎乎的，感觉冷的话用热水浸泡一会。

· 将预热的浴袍和内衣平摊在平坦柔软的地方，快速把刚洗完澡或刚脱掉衣服的宝宝包进浴巾内。

· 打开上半身，依次穿进两只袖子，扣好扣子。

· 用浴袍盖好上半身，将下半身穿进衣服里，扣好。这样宝宝的内衣就穿好了。

按季节给宝宝穿衣服



· 春捂秋冻。常言道“春捂秋冻”，对于宝宝来说不太合适。我们知道人是恒温动物，体内有一套完善的体温调节系统，但对于宝宝来说，体温调节功能有待完善。所以不能单纯地强调“冻”，即使“秋冻”也要从耐寒锻炼开始，逐步进行。

· 手暖无汗为标准。新妈妈可以根据天气预报、实际的气温变化和感觉，有计划地给宝宝增减衣服，以宝宝不出汗，手脚不凉为标准。穿得过多，会让宝宝更容易患上感冒等疾病。

· 不要让衣服妨碍宝宝的运动。经常看到有些宝宝穿得太多，活像个小绒球；或者是穿着的衣服虽很漂亮，但不太适合运动，这些都会使行动尚不灵敏的宝宝活动起来十分不便。

宝宝衣物洗涤剂的选择

选用宝宝专用洗剂。宝宝专用洗剂的pH值接近中性或显弱碱性，不含磷、萤光剂、漂白剂等，可以避免给宝宝的皮肤增加额外的刺激。

为了避免对宝宝皮肤的刺激，宝宝专用的洗衣液基本都呈弱碱性，一般都有表面活性剂脂肪酸纳、碱性剂及稳定剂等，如果具有抗菌功能的，还添加有防螨抑菌剂。

专家指导

很多妈妈在用洗衣液给宝宝洗衣物时，喜欢配合着添加点柔顺剂，洗出来的衣物有清香怡人的味道。然而，柔软剂中通常加有香精香料，对宝宝的皮肤是有刺激的，所以在洗宝宝衣物时最好避免使用柔软剂。

给婴儿期宝宝选购鞋子

宝宝学步前如果不出门，可以不用给宝宝穿鞋，或者给宝宝穿鞋套或半软底鞋。

选购婴儿鞋的注意事项。

· 大小要合脚。给宝宝试鞋时，让宝宝穿上鞋后站在地面上，全脚着地，让宝宝脚趾顶到鞋前端，后面要能伸进大人的一个手指。

· 优质软羊皮是首选，软牛皮次之，塑料和合成革最好放弃。

· 鞋面要柔软，最好是光面，不带装饰物，以免宝宝在行走时被牵绊，以致发生意外。

· 鞋帮处最好高于脚踝，而且柔软，可以保护宝宝的脚不受伤害。

· 鞋底要富有弹性，用手弯可以弯曲，防滑，稍微带点鞋跟，可以防止宝宝走路后倾，平衡重心。

· 宽宽胖胖的鞋型最舒适，尖头窄身要放弃。

给1～3岁的宝宝选鞋

1～3岁的宝宝可选择软皮鞋、布鞋、布球鞋，但不宜穿旅游鞋。

1～2岁时宝宝脚长度的发育最为迅速甚至成倍增长。妈妈要经常检查鞋的情况，应每月测量脚的大小，一双鞋一般穿2～3个月就要更换，脚胖的宝宝更换周期需更短些。

2岁前的宝宝因为下肢重力线外旋，易出现所谓的生理性O形腿，虽然大多会自动矫正过来，但妈妈也不能大意，应该常观察宝宝走路是否异常，因为稍有不慎就会形成内八字脚。

宝宝到了2岁左右，走得比较顺了，步幅也大些了，已经可以做出不再是脚尖先着地，而是脚后跟先着地再过渡到脚尖的动作，但还是不够稳定。此时选鞋除了轻软、舒适、合脚外，还应该要求鞋底有一定的摩擦力，不能打滑。

给宝宝买鞋时要注意的事项

布面、布底制成的童鞋既舒适，透气性又好；软牛皮、软羊皮制作的童鞋，鞋底是柔软有弹性的牛筋底，不仅舒适，而且安全。

宝宝的脚长得很快，有的父母就特意给宝宝买大尺码的鞋，为的是多穿些时间。这种做法非常不好。由于小脚在大鞋中得不到相应的固定，不仅容易引起足内翻或足外翻等畸形发育，还会影响以后走路时的正确姿势。

刚学走路的宝宝，穿的鞋子大小一定要正好，一定要轻，鞋帮要高一些，最好能护住踝部。

会走以后，可以穿硬底鞋，但不可穿硬皮底鞋，以胶底、布底、牛筋底等行走舒适的鞋为宜。宝宝宜穿宽头鞋，以免脚趾在鞋中相互挤而影响生长发育。

鞋子最好用粘扣带，不用鞋带，这样穿脱方便，又不会因鞋带脱落，宝宝踩上跌跤。

佩戴饰物存隐患

挂件、宝石、金银器等挂件都会有1根长或短的挂绳，这种挂绳通常都是细细的涤纶线或丝线，这种漂亮的细线对成人来说一点问题都没有，但对宝宝来说，却是危险的。宝宝在睡眠中，经常改变姿势，挂件上的细绳或细链易勒伤脖子，或引起血液流通不畅，甚至影响呼吸。

饰物上的线绳一般细而结实，宝宝们在游戏时，其他宝宝如果出于对饰物的好奇去拉拽，很容易勒伤宝宝的颈部，严重时甚至会割破气管。有些宝宝喜欢将颈饰含在嘴里，如果线绳或细链被咬断，不慎吞咽，后果将不堪设想。而且，挂件很容易卡在大型玩具的夹缝中，从而发生意外，危及宝宝生命安全。

许多爸爸妈妈喜欢给宝宝带金或银的手链或脚链，有些上面还拴着铃铛，随孩子手脚的摆动发出悦耳的铃声。但是这些饰品会对宝宝造成误吞、划伤、刺伤、割伤等意外伤害。宝宝的平衡能力不强，如果脖子上戴着项链和挂件，在磕磕碰碰中，极易被挂件上的尖角刺伤。

怎么给宝宝穿套头衣

若为半开襟或肩膀开襟的上衣，则把扣子全部打开，从衣角拉到领口成圆形。衣服最好不要碰到脸，把衣服撑开轻轻地放在脖子和脸周围。

到脖子后，另一只手撑住宝宝的脖子后面，把头和脖子稍稍抬起来，再将衣服套过头。

将手放进袖子里把袖子弄宽，另一只手抓着宝宝的手放进袖子里，慢慢地抽出来，两手臂穿过以后，将一只手撑住宝宝背和脖子处，将背部轻轻抬起，然后快速把衣服拉平。

温馨提示

不建议新生儿穿套头的衣服，套头衫穿起来比较麻烦，而且小宝贝还不能竖起来抱着。所以建议至少等到宝宝 4 个月之后，能够竖抱了，再给宝宝穿套头衫。

给宝宝穿满裆裤

当宝宝独立活动能力增强、活动范围扩大、户外活动也增多时，穿开档裤冷风直灌入裤筒，宝宝容易受凉生病。

穿开档裤使臀部、阴部暴露在外，极易感染或造成阴部外伤，尤其宝宝嬉耍时常常席地而坐，更容易引起尿道口炎、外阴炎等，特别是女童尿道短，极易上行引起尿路感染。

因此对较大宝宝，特别是女童，应尽早改穿满档裤，这样既安全又卫生。

宝宝应该从开始学爬的时候穿满裆裤，因为这个时候宝宝可能会接触到不卫生的东西，而且此时已经可以逐渐训练宝宝的排便习惯。让宝宝穿满裆短裤可以从夏天开始。到冬季时，可给宝宝在里边穿开裆棉毛裤，外面套一条满裆裤，大小便时只脱外面的裤子就行了。

纸尿裤与尿布

纸尿裤和尿布到底该如何选择呢？

选择纸尿裤的理由

· 方便快捷。使用纸尿裤能方便快捷地处理好宝宝“拉”的问题，能腾出更多的时间让新手爸妈休息与宝宝联系感情。

· 整洁舒适。给宝宝穿上纸尿裤既整洁又舒适，这比给宝宝夹块尿布要强多了。

选择尿布的理由

· 安全、无刺激。尿布都是用棉布做的，对宝宝来说，是绝对安全，没有刺激的。

· 定时把尿，培养排尿习惯。给宝宝用尿布，我们就会定时给他把把尿，这样宝宝也容易养成排尿的习惯。

· 经济实用。用尿布可重复使用，而纸尿裤则昂贵许多。

怎样给宝宝换尿布

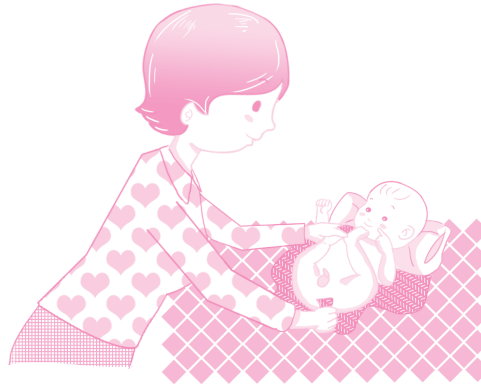
换尿布时动作要轻柔，如用力粗暴则有造成关节脱臼的可能。

换尿布的正确方法是：用左手轻轻抓住宝宝的两只脚，主要是抓牢脚腕，把两腿轻轻抬起，使臀部离开尿布，右手把尿布撤下来，垫上摆好的干净尿布，然后扎好。注意把尿布放在屁股中间，如果拉大便了，应当使用护肤柔湿巾擦拭。擦的时候要注意，女宝宝要从前往后擦，切忌从后往前，因为这样容易使粪便污染外阴，易引起泌尿系统感染。给男宝宝擦时，要看看阴囊上是否粘着大便。

换尿布要事先做好准备，快速更换。在冬天时，细心的妈妈应该先将尿布放在暖气上捂热，妈妈的手搓暖和后再给宝宝换尿布。

还要注意每天给宝宝洗1～2次屁股，每次大便后使用婴儿护肤柔湿巾擦拭，再敷上爽身粉或婴儿粉。毛巾用过后应洗净、晾干、消毒。

给宝宝换纸尿裤



首先，用清水或者消毒纸巾充分擦洗干净自己的双手，然后彻底清洁宝宝的小屁股。

其次，清理完宝宝的小屁股之后，打开新的纸尿裤，提起宝宝双脚，将其臀部抬高，抽出脏尿裤；然后，妈妈的一只手指置于宝宝两踝中间，把新尿裤垫在宝宝臀部下，有胶带部分朝向腰部方向，尿布上边缘齐腰。假如是男宝宝，先用右手手指将其小鸡鸡按下，再将尿裤下端向上包起来。若宝宝脐带尚未脱落，为避免尿布磨擦脐部，应将宝宝脐部露在外面。

最后，撕开两侧胶带，粘于尿裤不光滑面。纸尿裤的松紧度以食指能插入宝宝腹股沟处为宜，不可太松也不可太紧。如果太松，解开胶粘，重新定位粘好。

男宝宝的臀部护理

为男宝宝清洁屁股时，如果怕宝宝在清洁的过程中再尿尿，可以在宝宝的阴茎上放一张纸巾，然后用湿纸巾或棉花蘸着清洗液或油脂，把宝宝前阴部的粪便和尿液擦干净。要从宝宝的大腿褶皱处向阴茎方向擦拭，不要翻动包皮。第一遍要把粪便和尿液仔细擦干净，擦一遍换一块干净的棉花蘸湿再擦一遍。

清洁完前阴部之后妈妈一只手握住宝宝脚踝，将食指放在两踝之间，以防宝宝的双踝相碰而擦伤。提起宝宝的双腿，露出宝宝的肛门，用干净的棉花蘸湿，仔细擦拭宝宝的肛门及屁股蛋，擦干净肛门及屁股蛋上的粪便，换一块干净的再擦一遍，直至完全擦干净。

呵护女宝宝的小屁股

为女宝宝的前阴部清洁时也用蘸湿的棉花或者柔湿巾擦拭，从前向后擦拭，擦一遍换一块，不要用一块柔湿巾反复擦拭，否则容易引起感染。擦拭的时候一定要从前阴部向后部擦拭，不要把粪便和尿液擦进大阴唇，因为女宝宝的阴部屏障还未健全，容易感染。

女宝宝擦拭肛门及屁股的方法和男宝宝一样。妈妈提起双腿，露出肛门，用蘸湿的棉花或者柔湿巾擦拭，一定要从前向后擦，擦一遍换一块，直至擦干净。

专家指导

女宝宝不要用爽身粉，因为爽身粉中的滑石粉会进入卵巢，因为女性的盆腔与外界是相通的，粉尘、颗粒均可通过外阴、阴道、宫颈、宫腔、开放的输卵管进入到腹腔，并且附着在卵巢的表面，这样就会刺激卵巢上皮细胞增生，进而诱发卵巢癌。

便盆的用法及注意

首先，要巩固前几个月训练的基础，根据宝宝大便习惯，在发现宝宝有便意时应及时让他坐盆，妈妈或爸爸可在旁边扶持。如果宝宝一时不解便，可过一会再坐，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玩具。

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。

最后，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。注意不要把便盆放在黑暗的偏僻处，以免宝宝害怕而拒绝坐盆。

温馨提示

训练宝宝使用便盆时不要性急，要让宝宝明白便便是不要的废物，应该丢在厕所或便盆里，爸爸妈妈要使用轻松的语气解释。可以让他看着妈妈上厕所，或者拿厕所训练用的图画书、录像带，宝宝会自己模仿。

母乳洗脸有弊端

如果宝宝是出生不到1个月的新生儿，最好不要用母乳给小宝宝洗脸，因为营养丰富的母乳是细菌生长的良好养基。小宝宝面部皮肤娇嫩，血液丰富，若将母乳涂在面部，繁殖的细菌进入毛孔后，皮肤就会产生红晕，不久会变成小疮而化脓。若不及时治疗，很快会溃破，日后形成疤痕，严重的甚至会影响全身性感染。最好等宝宝6个月以后，宝宝皮肤无恙再用母乳洗脸。

清理宝宝鼻腔

给宝宝清洁鼻孔时，千万不要用手抠，这样很容易损害宝宝脆弱的鼻黏膜。一般采用棉签，将宝宝的鼻涕轻轻擦出。如果鼻腔内分泌物是干的，可先将棉签蘸水，将分泌物湿润软化，然后擦净。

如果宝宝流的是清鼻涕，也可采用吸鼻器清洁。使用时，将吸鼻器压扁，轻轻放入鼻孔，慢慢松开，力度一定要轻柔。因宝宝合作度差，所以尽量选择在他们安静时进行。

正确清洗头皮乳痂

植物油梳理和去痂护理帮助宝宝去头皮乳痂。

植物油梳理

为保证植物油的清洁，一般要先将植物油加热消毒，放凉，以备使用。另外，一些以植物油成分为主的婴儿油或婴儿润肤露也是帮助宝宝清洗头皮乳痂的不错选择。

在为宝宝清洗头皮乳痂时，先将冷却的清洁植物油涂在头皮乳痂表面，不要将油立即洗掉，需滞留数小时，头皮乳痂就会变得松软，比较薄的头皮乳痂会自然脱落下来，比较厚的头皮乳痂则需多涂些植物油，多等一些时间。

当头皮乳痂松软没有脱落时，可用小梳子慢慢地轻轻地梳一梳，厚的头皮乳痂就会脱落，然后再用婴儿皂和温水洗净头部的油污。

去痂护理

清洗时，要注意动作轻柔，不要用手指甲去硬抠，更不要用梳子硬刮，以免损伤头皮而引起感染。

宝宝颅囟处也必须清洗，只要注意动作轻柔，是不会给宝宝带来伤害的。

在清洗后还要注意用干毛巾将宝宝头部擦干，冬季可在洗后给宝宝戴上小帽子或用毛巾遮盖头部，防止宝宝受凉。

清除眼屎的妙招

消毒棉球在温开水或淡盐水中浸湿，并将多余的水分挤掉(以不往下滴水为宜)。如果睫毛上黏着较多分泌物时，可用消毒棉球先湿敷一会儿。再换湿棉球从眼内侧向眼外侧轻轻擦拭。

清理眼屎的注意事项：妈妈在帮宝宝清理眼屎时，力气不宜过大，只要轻轻擦拭就可以，以免伤害宝宝眼周肌肤。清洁工具应选用消毒过的纱布或棉棒，且使用次数以1次为限。另外，应避免在眼睛四周重复擦拭，以免给宝宝眼睛细菌感染的机会大增。

宝宝流汗扑爽身粉

天气炎热，宝宝出汗很多，父母常会为宝宝扑爽身粉，专家指出，爽身粉种含有滑石粉，宝宝少量吸入尚可由气管的自卫机制排除，如吸入过多，滑石粉会将气管表层的分泌物吸干，破坏气管纤毛的功能，导致气管阻塞，而且一旦问题发生，目前尚无对症治疗的方法，只能使用类固醇药物来减轻症状。所以给宝宝使用爽身粉时应特别注意以下几点。

· 使用时先在远离宝宝处将粉倒在手上，小心的涂抹在宝宝身上，不要使爽身粉满天飞。

· 使用后盖紧盒盖并妥善收好，不要让宝宝当成玩具。

· 避免在较大孩子面前帮宝宝扑爽身粉，以免他们模仿。

专家指导

用爽身粉在宝宝全身轻轻扑撒，尤其扑撒重点部位，如臀部、腋下、腿窝、颈下等。扑粉时需将皱褶处拉开扑撒，每次用量不宜过多。避免在风道处扑撒，以防止将粉扑在眼、耳、口中。

宝宝脐带护理

· 保持宝宝脐部干燥。新生儿洗澡后要用酒精（75%的酒精）棉棒围绕脐带根部顺时针、由内而外地擦拭，让肚脐部位保持干燥。

· 选择质地柔软的衣裤，减少局部摩擦。随时观察脐带处有无渗血、发红、渗液等异常情况的发生。

· 新生儿洗澡后涂用爽身粉时应注意不要落到脐部，以免长期刺激形成慢性脐炎。

· 不要用脐带粉和龙胆紫，因为其撒在局部后与分泌物粘连成痂，会影响伤口愈合，也增加感染机会，而龙胆紫只能起到表面干燥的作用。

· 尿布不宜过长，避免尿湿后污染伤口。有条件可用消毒敷料覆盖保护脐部。同时可以用75%酒精擦脐部，每日4～6次，促进脐带及早干燥脱落。

· 脐带脱落后，如果脐窝处仍有分泌物，可用1.5%碘酒涂在脐窝处，每日2次。脐周被碘酒涂着处可用75%酒精脱碘，以免妨碍观察周围皮肤颜色。

给新生宝宝擦澡

宝宝的脐带处要保持干燥、清洁，因此，在宝宝的脐带脱落之前，只能给他擦澡。擦澡前，先在盆里放入温水，然后用手腕或者肘部测试水温，确保水温合适，不冷不热。千万不要用太热的水，以免烫伤宝宝。

脱掉宝宝的衣服，然后把毛巾放到温水里，拧干后再轻柔地擦拭宝宝的全身，包括他的五官、脖子、耳朵后面、手指缝和脚趾缝。

千万不能让宝宝冻着，因此一定要找一个温暖、没有穿堂风的地方给宝宝擦澡。

给 2 ～ 6 个月宝宝洗澡



宝宝不需要每天洗澡——每周3次就已足够。从头到脚的全身清洗能保持宝宝重要器官的清洁。由于他的免疫机能正在成长中，因此，要用温水为宝宝洗脸，并使用小毛巾或者更柔软的纱布团。

为宝宝清洗眼睛周围区域时，可以使用纱布团蘸温水轻轻按压。注意两只眼睛用不同的纱布团擦拭，以防眼病互相传染，例如沙眼或结膜炎。

宝宝小耳朵能自动清洁，妈妈千万不要用棉花棒清洁小耳朵里面。给宝宝洗脸后，用干纱布团轻轻按压净耳朵边的水迹。

初生的宝宝可能有长长的指甲，妈妈应当为宝宝修剪指甲，以免他抓伤自己。如果宝宝总是不停地晃动胳膊，可以试着唱些歌谣来稳定宝宝的情绪，或者趁他睡熟时进行。宝宝洗澡后是为其修剪指甲的好时机，要知道，温热水把宝宝的指甲也泡软了呢。

给 7 ～ 12 个月宝宝洗澡

脱去宝宝身上的衣服，用一只手托住他半个屁股，另一只手托住他的肩部和头部。先将屁股部位放进澡盆中，然后上半身慢慢向后靠到一定程度。在轻轻地向宝宝胸口和上腹部泼水时，应以向上位置托住他，对宝宝微笑并与他交谈以逗乐他，让宝宝享受到洗澡的乐趣。动作要轻柔，避免将水溅到他的脸上。

用手抄在宝宝的腋窝下，让宝宝坐起，用手臂托在他胸口。洗清他背部上方和颈部后面。仍用手托住宝宝胸口，将他在澡盆中转个身，使脸对着水面。清洗背部的下半身。

用一只手牢牢地托住他肩膀以防止他滑动，用另一只手放在他屁股下。轻轻地把宝宝转向妈妈，使他脸向前，然后抱出澡盆。

给 1 ～ 3 岁的宝宝洗澡

大多数宝宝喜欢玩水，而洗澡时是他们玩水最方便的时候，所以要给他们准备好塑料杯子、量杯、船和鸭子，让他们多玩一会，让洗澡成为一种游戏。宝宝自己洗澡，准备好他可以使用的特别的海绵。但宝宝自己还无法洗好澡，所以做好给他重新洗一遍的准备。

冬季天气转冷，妈妈害怕宝宝着凉，往往会选择使用比较热的水给宝宝洗澡。但是洗澡水温度过高，反而容易破坏宝宝的皮肤屏障功能。洗澡水温度过高容易把宝宝皮肤表面的皮脂洗脱。人的皮脂腺功能在冬天会减弱，低于37℃皮脂腺就会停止分泌。缺少皮脂的保护，易造成皮肤干燥、脱屑。



温馨提示

给宝宝洗澡前，一定要在澡盆里先放冷水，再加入热水调和，可用肘部来“测试”水的温度。给宝宝洗澡时如果需要加水，千万不要向浴盆或浴缸里直接加热水，宝宝的皮肤十分娇嫩，即便是冬天也很容易被烫伤。

给 1 ～ 3 个月宝宝剪指甲

最好在宝宝睡觉的时候，给他剪指甲。新妈妈可以在宝宝推车的筐里放一套指甲刀，这样就能趁宝宝在婴儿车里熟睡的时候，给他剪指甲了。

一定要保证给宝宝剪指甲的时候，光线充足，能看清楚。用婴儿剪刀或婴儿专用指甲刀压住宝宝的手指肚，让指甲露出来，以防剪到皮肤。剪的时候，一定要牢牢抓住宝宝的手。

剪手指甲的时候，要沿着宝宝指尖的弧度剪，而剪脚指甲时，则要直着剪。然后用指甲锉磨去尖锐的棱角。如果妈妈有耐心，宝宝的指甲也不是很长，根本就不用剪，直接用指甲锉把它们磨到合适的长度就行了。

如果妈妈打算在宝宝醒着的时候，给他剪指甲，就让别人帮忙抱着宝宝，在剪的时候，不要让他动得太厉害。同时也可以让别人吸引他的注意力。

专家指导

有的爸爸妈妈是靠自己咬，来给宝宝修指甲的。这会把爸爸、妈妈嘴里的细菌传到宝宝手指可能出现的小伤口上。爸爸妈妈也不能看清楚自己的动作，更何况，宝宝的指甲跟大人的牙齿比起来太小了。

满月头宜剪不宜剃

用剪刀剪去过长的头发既可以让宝宝显得精神又不会对头皮造成损伤。而剃头则不然，在剃头的过程中，刀片会对宝宝的头皮造成许多肉眼看不到的损伤。此时的宝宝皮肤娇嫩，处于功能尚不完善之时。作为人体的第一道防线，它尚不能很好抵御病菌的入侵，更何况是用剃刀，这为病菌打开了无数的缺口。因此，从预防感染的角度考虑，剪发要比剃发更合理、更安全。

让宝宝不怕理发

宝宝一看动画片便聚精会神，可以用动画片分散宝宝的注意力。趁宝宝看电视的时候给他剪头发，要迅速，等宝宝反应过来的时候，新发型已经剪好啦。

宝宝也是爱美的，也需要别人称赞夸奖。拿一个漂亮的小头花或者小发卡放在她头上，边称赞边理发，宝宝就会知道理发能变美。所以，不要训斥，要称赞。

谁说理发的时候一定要正襟危坐？洗澡的时候也能理。大多数宝宝天生喜欢玩水，在浴缸里，玩具和泡泡让宝宝心情大好，也无法乱跑。再加上本来就要洗头发，所以这个时候理发是一件顺理成章的事情，宝宝不会太抗拒，妈妈也省去不少力气。

护理爱流口水的宝宝

· 勤擦拭。对经常流口水的宝宝，应当随时为他们擦去嘴边的口水。擦时不可用力，轻轻将口水拭干即可，以免损伤局部皮肤。

· 常清洁。常用温水洗净口水流到处，并涂上护肤品，以保护下巴和颈部的皮肤。如果已经造成温疹等过敏反应，妈妈要先带着宝宝让医生诊断，视具体症状开适合的类固醇药膏。



· 带围嘴。围嘴是宝宝的一种特别服饰，更是妈妈的育儿好助手，它不仅可以保护外衣不被弄脏，让妈妈不用疲于应付宝宝的口水清洁工作，还可以帮助宝宝从小养成爱整洁、讲卫生的好习惯。

· 勤换洗。口水宝宝经常会把口水流于上衣、枕头、被褥等处，妈妈要勤洗勤晒，以免滋生细菌，影响宝宝健康。

别随便捏宝宝脸蛋

胖嘟嘟的宝宝真是可爱，尤其是脸上那两块“肥肥”的肉，很难让人忍住不去捏几下，或者去猛亲几下。当然，这不能怪大人忍心“下手”，其实这也是对宝宝示爱的表现。

大人的做法看似“有情”却“无情”。因为，大人不断捏、用力亲宝宝脸蛋，很可能会导致他们的腮腺和腮腺管一次又一次地受到撕、压、挤而导致受伤。另外，生活中，宝宝出现的种种“怪病”就与大人的“动手动嘴”关系密切，例如：流涎、口腔黏膜炎和腮腺炎等。

可见，爸爸妈妈应该把好宝宝的“脸蛋关”，千万能随意让人或自己经常亲、拧、捏宝宝的脸蛋。

宝宝出牙前后的护理



宝宝的牙齿快萌出时要特别注意口腔清洁。方法很简单，即在喂奶或食用其他辅食后喝几口白开水，用以冲洗口腔内残留的食物残渣。切忌让宝宝含着盛有奶液或其他饮食的奶瓶入睡。

快出牙的宝宝会出现经常性流涎、牙肉痒、抓什么咬什么的现象。这时，可以使用由硅胶制成的牙齿训练器，让宝宝放在口中咀嚼，以锻炼宝宝的颌骨和牙床，使牙齿萌出后排列整齐。也可以买磨牙饼，用以促进牙齿萌出。

在宝宝出牙时期，营养的不足会导致出牙推迟或牙质差。因此，在这一时期除全面加强营养外，还应特别注意添加维生素D及钙、磷等微量元素。

防止出牙不良反应

发热：有些宝宝在牙齿刚萌出时会出现不同程度的发热。只要体温不超过38.5℃，且精神好、食欲旺盛，就无须特殊处理，多给宝宝喝些凉开水就行了；如果体温超过38.5℃，并伴有烦躁哭闹、拒奶等现象，则应及时就诊，请医生检查是否合并其他感染。

腹泻：有些宝宝出牙时会有腹泻。当宝宝大便次数增多、但水分不多时应暂时停止给宝宝添加其他辅食，以粥、细烂面条等易消化食物为主，并注意餐具的消毒；若次数每天多于10次且水分较多时应及时就医。

流涎（俗称流口水）：多为出牙期的暂时性表现，应为宝宝戴口水巾，及时擦干流出的口水。

烦躁：当出牙前的宝宝出现啼哭、烦躁不安等症状时，一般只要给以磨牙饼让宝宝咬并转移其注意力，通常会安静下来。需要注意的是，佝偻病、营养不良等都可引起出牙延迟、牙质欠佳。

牙齿保健从零岁开始

宝宝成长中的每一个小小的变化都能让爸爸妈妈欣喜，那么从宝宝长出第一颗乳牙起，家长们应该注意什么呢?最重要的1件事就是漱口、刷牙。而定期带宝宝到口腔科看牙也很重要，应该在宝宝在出牙后至6岁这段时间每半年做一次口腔检查。发现乳牙龋病，一定要早诊断、早治疗，以保证乳牙的正常长出。

温馨提示

乳牙的牙胚是在胎儿 6 ～ 7 周开始形成，妈妈妊娠期的健康状况、营养状况必定影响宝宝牙齿的发育。摄取富有蛋白质、各种维生素、钙、磷、铁等微量元素，对促进宝宝牙齿硬组织的形成和钙化起一定的作用。

如何防止龋齿

预防龋齿要从婴幼儿做起。这是因为，婴幼儿的牙齿刚刚长出，牙釉质表面的矿化程度不高，对外界环境的适应力小，容易发生龋齿。

婴幼儿时期，即哺乳时期，如果不注意喂养方法，极易患“奶瓶龋”。首先注意不要给宝宝养成嗜糖的习惯，饮食中不加入过多的糖。其次是喂奶时，奶瓶应采取正确的姿势、位置，更不要用奶瓶做为哄宝宝的工具，让宝宝抱着奶瓶，喝着奶睡觉。还要做到吃完奶后，喂些清水，以达到刷洗牙的目的。

1岁左右的宝宝，模仿力强了，要让他模仿大人饭后漱口。睡觉前不仅洗手，洗脸，还要用小牙刷清理一下牙齿。当然处于乳牙期的宝宝，模仿力再强，要让他独立掌握和运用刷牙技术，保证刷牙质量不是很容易的。

给宝宝选购护齿用品

· 为宝宝选用指套牙刷。宝宝刚长出1～2个小牙时，新妈妈可以选用套在手指上的指套牙刷来为宝宝刷牙，这样不仅能洁齿，而且还能轻轻按摩齿龈。

· 选择可信任的高品质材质。宝宝的牙刷一定要选择最可信任的高品质材质。一般来讲，正规商场出售的有品牌的宝宝专用品能够保证这一点。

· 满足宝宝想咬东西的欲望。在长出2～3颗牙时，非常喜欢咬东西，硅质固齿牙刷对他很适合。它有便于宝宝小手握持的牙刷柄，而且刷头弹性良好，软硬适中，就是为让宝宝能咬而设计的。

· 适龄让宝宝开始练习刷牙。待长出8～11个牙齿后，更换一把尖型刷毛的硅质固齿牙刷，它也同样具有上述所提到的功能。

清洁 1 ～ 3 岁幼儿的牙齿

妈妈可用消毒绵或煮沸的纱布，蘸一下洁净的温开水轻轻擦拭宝宝口腔两侧内的黏膜、牙床和萌出的牙齿，坚持每次饭后、睡前各1次。或者是用指套牙刷帮助宝宝刷牙，牙膏当然选择儿童专用无氟牙膏，最好不要选择大人常用的含氟牙膏。因为宝宝漱口能力不够强，很容易将牙膏吞咽下去，时间长了容易导致氟中毒。不过为了安全，妈妈最好先给宝宝刷牙，或者把儿童牙膏溶解到水中，用来给宝宝漱口或洗牙。当宝宝熟悉刷牙步骤时，便可让其学妈妈的样子，试着自己刷牙。

让宝宝学习刷牙

教宝宝学刷牙前，应该先让宝宝认识刷牙用品，新妈妈可以预先让宝宝挑选喜欢的杯子、牙刷和牙膏等用品，这样可以调动宝宝学刷牙的兴趣。

刷牙时牙刷指向牙根方向，顺序为：由前向后，由外向里。刷上牙时由上向下刷，刷下牙时由下往上刷，刷咬合面时先来回横刷几遍，刷去牙齿表面的污垢，再上下来回竖刷，清除牙缝里的残留物。让宝宝注意横刷时轻用力，竖刷时稍加力。最后教宝宝洗净刷牙用具并用毛巾擦干嘴巴。在宝宝学刷牙时，父母可以让宝宝配合儿歌进行刷牙动作，以提高学习的兴趣并给予鼓励和表扬。

父母要培养宝宝每日早晚和三餐后均刷牙的习惯，如果不能保证饭后刷牙，也必须要漱口。

专家指导

父母应让宝宝知道：只在早晨刷 1 次牙或早晚、三餐后从不刷牙，会使牙面及牙缝内存留许多食物残渣和牙垢，口腔长期不清洁，会让口腔口臭难闻，引起龋齿等各种牙病。

避免宝宝吞入异物

首先应不让宝宝接触这些易被误吞的物品，将这些物品放在宝宝拿不到的地方。妈妈应及时检查玩具上脱落的零件，及时收起所有能被宝宝拿到的零碎物品，防患于未然。将坏掉、有尖角、配件已经松动或易被吞食的玩具扔掉。另一方面，多给宝宝讲道理，使宝宝养成不随便把东西放在口中的习惯。

宝宝除了经常将异物吞入食道或胃里外，还会发生将异物吸入气管的危险情况。

虽然正常情况下，吞咽食物时，由于神经的反射作用，那块软骨会自动把气管盖住，食物沿食道进入胃脏，而不会进入气管，但宝宝属于特殊群体，应引起格外注意。

防止宝宝被蚊虫叮咬

· 保持个人卫生，常洗澡、换衣服，室内通风。

· 尽量给宝宝穿浅色的衣服，如黄色或白色。因为深色衣服容易被叮咬，如深蓝色、棕色或黑色。

· 在衣领、袖口、婴儿床周围等处喷洒花露水，也可以防止蚊虫叮咬。

· 给宝宝涂上配方特别温和、气味清新的婴儿防蚊露。

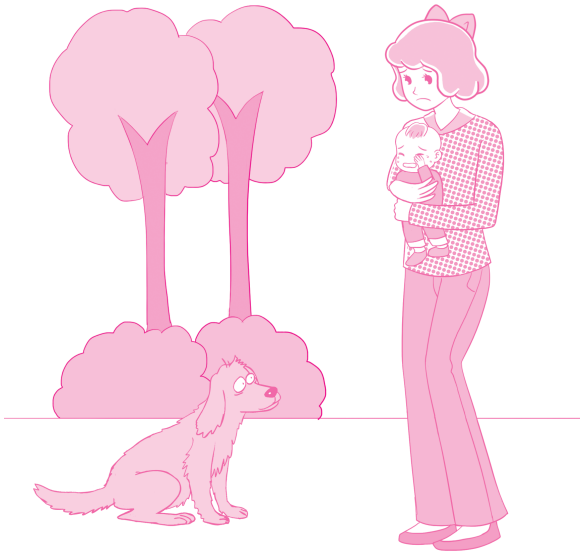
· 如果蚊子附在纱窗上，不要拿杀虫剂喷，因为可能顺风会吹入房间，对人体有害。

· 室内放置开盖的清凉油或使用灭蚊药片，但不能距离宝宝过近，以免发生危险。

温馨提示

对蚊子过敏的宝宝，可在被咬之后及时给他涂外用药如无极膏、尤卓尔，其有消炎、止痒、镇痛的作用，对治疗蚊虫叮咬效果很好，而其本身所含的成分，对小宝宝的副作用很小。

宝宝别和宠物太亲密



养宠物的家庭应尽量让宝宝远离宠物，并注意家居清洁，尤其是宠物窝的清洁。如果发现宠物有脱毛、瘙痒等可疑症状，应立刻送到宠物医院治疗，以免传染给宝宝。如果发现宝宝头皮瘙痒、头屑增多，则要及时前往医院检查，而不是选用民间偏方自行治疗，以免贻误病情。特别需要说明的是，头癣易在儿童之间相互传染，如果家中没有宠物，也要让宝宝远离头癣患儿或有疑似症状的玩伴。

八成头癣患儿家中都养了猫、狗、兔等宠物，且宠物与患儿有明显接触传染史。头癣是在动物之间、儿童之间、人与动物之间相互传染的一种疾病。

宝宝远离家电辐射

电磁炉工作的时候，所产生的闭合磁场强度在电磁炉边缘的最高强度为160毫高斯，虽然强度不是很大，但对于成长期的宝宝来说还是有一定的危害的。另外在电磁炉工作的时候会产生大量的热能，如果让宝宝接触到的话还有被烫伤的危险，因此，电磁炉一定要尽量放到宝宝接触不到的地方。

电冰箱是厨房中一个高磁场的所在，特别是在冰箱正在运作、发出嗡嗡声时，冰箱后侧或下方的散热管线产生的磁场更是高出前方几十甚至几百倍。

浴霸的灯泡很亮，在短时间内能使浴室快速升温。有资料显示，光污染会削弱宝宝的视觉功能，影响宝宝的视力发育。在使用浴霸时，父母要教育宝宝不要把眼睛直接对准浴霸灯，尽量减少视线与灯泡的接触，从而减小伤害。

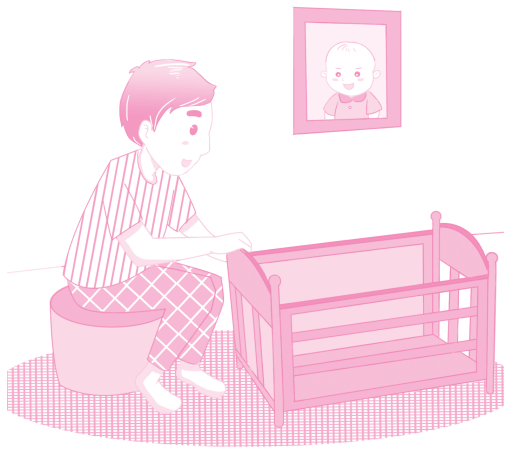
宝宝背带使用注意

使用婴儿背带虽然可以“解放”父母的双手，但是也不能在宝宝太小时使用。一般来说，宝宝四五个月以后，脊柱能够挺起来时，才可以用这种背带，否则宝宝的脑袋挺不住，容易造成口鼻窒息。

目前，市场上的婴儿背带种类越来越多，功能也更加齐全，比如侧卧横抱式、后背式、面向前观光式和面对面式等，很多背带有固定的架子，有的还兼顾防雨防晒的功能。背带虽实用，但是也不宜使用过长时间，因为宝宝的重量不轻，长时间背着会令妈妈的肩膀酸痛。因此，最好不要超过2个小时。

需要提醒妈妈的是，选购背带首先要注意牢靠度，结实耐磨是首要条件。其次看针脚，所有针脚都要细致，在接口及受力点，需要双保险线。

解决宝宝的坠床问题



首先，妈妈要端正思想，不能大意，要多留心，多警惕，别存侥幸心理。

其次，可以给宝宝购买专门的婴儿床，婴儿床的护栏可以对睡觉的宝宝能起到预防坠床的作用。但是，护栏不能保证100%安全，可以在床的四周设上围栏，当宝宝睡觉或玩耍时，拉上床栏。床栏的插销安装在宝宝够不着的地方，避免宝宝在玩耍时无意将插销打开而坠床。

另外，需要注意的是，床要稳当牢固，高度最好小于50厘米，这样即使掉下来，宝宝也不致摔得太重。

最后，也是最重要的，妈妈要认真做好监护工作，宝宝在床上玩耍时要在妈妈的视线内，如果妈妈有事需暂时离开，最好将宝宝移至地面上玩。

户外活动注意事项

· 为宝宝选购一两套连体衣，面料最好是防水布或者尼龙布。连体衣比较贴合身体，方便宝宝活动。

· 给宝宝的背部垫1块小毛巾或汗垫。

· 及时穿脱衣裤。出门时不妨穿1件轻巧型的薄棉风衣或1件夹斗篷，热了或者活动时随时脱掉，冷了或停止活动时立即穿上。

· 让宝宝穿运动鞋参加户外活动。

· 必须带上水、水果和小点心。

· 一定要及时提醒宝宝小便。

· 宝宝到了户外，就像出笼的小鸟一样，完全没有时间概念。掌握活动时间、控制活动量的工作只能爸爸妈妈来承担。

乘坐婴儿车注意事项

· 如果在车架上有减振器或系有玩具，要固定好，以免掉在宝宝头上。

· 如果车架可以折叠，要保证宝宝够不到折叠开关。将宝宝放入车架前应该锁好折叠开关。

· 婴儿车都应该有刹车，无论何时停止行走时，都要使用刹车，不要让宝宝自己松开刹车杆，以免发生危险。

· 婴儿车上要有安全带，宝宝无论何时都应该使用。

· 不要让宝宝单独待在婴儿车里。

· 不要把袋子挂在婴儿车的把手上，以免婴儿车向后翘起。

专家指导

宝宝坐在车上时，要全程给他们系上安全带；不要在车内和把手上挂其他重物；让宝宝的脖子始终处于最舒适的状态，注意腰与座席间没有空隙，使背部尽量舒展，不压迫腹部，这样有利于宝宝的脏器正常发育。

带宝宝旅行注意事项

· 准备几件热了能脱、冷了能穿、穿脱方便、颜色鲜艳的休闲服。

· 携带小宝宝在家里经常吃而且营养丰富的食品，以免宝宝到了新地方不愿意吃饭。

· 可以自带小孩的被单、床单、枕套，因为被单、床单、枕套上面有宝宝自己的味道。

· 坐车或乘船时不应让宝宝离开父母的身边。

· 携带退烧药、止泻药、止吐药及感冒药等，以备应急。还要准备1小瓶碘酒，1小袋棉花棒，以备宝宝磕碰时涂抹。

· 记得带上一两件宝宝平常喜欢的娃娃、玩具，可以用来打发在车上的时间，还可以使宝宝睡眠安稳。

· 游玩时可以用背带把宝宝抱在前面或者是背在后面。

让宝宝坐汽车安全椅

开车时，许多爸爸妈妈喜欢把宝宝抱在怀中，这是很危险的。实验表明，一辆以每小时50公里行驶的汽车，如果发生碰撞，一个9千克的宝宝在瞬时会产生275千克的冲力，宝宝会像子弹一样飞出！或者就会成为父母的安全气囊。

宝宝在成长过程中，身体各部位的机能尚未发育健全，而汽车安全带、安全气囊等防护措施均根据成人身体标准设计制造，对宝宝的安全构成极大隐患，因此需要有专业为儿童坐汽车设计的安全椅。

温馨提示

对宝宝来说，安全气囊也是不安全的。要在撞车瞬间完成充气过程，所以充气的速度非常剧烈，大约是在几毫秒内就用燃爆气体将一个近 100 升的气囊完全充胀。正充气的气囊完全可能会以足够的力量撞击宝宝，而造成严重的伤害。

为宝宝打造安全厨房

· 把杯子和贵重瓷器放在上锁的橱柜里或宝宝够不到的高处。

· 当心家用清洁产品带来的危险。尽量选择毒性最小的产品，把这些东西都放在安全的地方，别让宝宝看到或够到。

· 把刀子和其他锋利工具，例如电动搅拌器的刀片，都锁进抽屉里。

· 不要把杯子、刀子以及热的食物和饮料放在厨房操作台和桌子的边上。

· 至少留出1个安全的(不挨着刀架和烤箱)柜子，让宝宝可以打开去研究。

· 使用燃气炉做饭时，注意把锅的把手朝里放。在不用烤箱和微波炉的时候，用安全扣扣上。

· 在最容易出现火灾的地方，比如厨房里，放一个灭火器。

· 宝宝坐在儿童餐椅上时，一定要有人看着，并且每次都要给他系上安全带。

· 一只手端着热饮料时，不要用另一只手去抱宝宝。不要从宝宝的头上方把饮料递给其他人，也不要在给宝宝喂奶时喝热的饮料。

预防宝宝撞伤

· 宝宝睡在婴儿床上时一定要围好护栏。

· 买个婴儿专用的爬爬垫。

· 家具的棱角都要包住。

· 地板上不要有水渍，防摔跤。

· 浴室里面要铺上防滑垫。

· 家里的地面上都收拾干净，尽量不要有杂物出现。

· 宝宝坐在餐椅上、车上或婴儿车里时一定要系上安全带。

· 不要让宝宝玩激烈的游戏，尽量不要玩让宝宝骑在爸爸肩上的游戏。

预防宝宝扁平足

· 选择合适的鞋子，预防宝宝因鞋子小而诱发扁平足。

· 宝宝的营养要均衡。合理饮食是关键，避免宝宝过于肥胖，以免造成扁平足。

· 不要过早练习走路。在宝宝足弓尚未较好形成的情况下，尽量不要让宝宝过早地练习走路，因为这样宝宝全身的重量压在足部，易使足弓负担过重而逐渐导致扁平足。

· 不要常用热水给宝宝烫脚。不要常用热水给宝宝洗脚或烫脚，因为宝宝足底的韧带会遇热变得松弛，不利足弓发育形成和维持。

专家指导

宝宝扁平足是很常见的。首先，宝宝的骨头和关节仍然很有弹性，所以当他们站立时就会平足；同时，宝宝脚底堆积的脂肪也会使足弓变得不明显。宝宝的这种“平”足会一直延续到 6 岁，直到他们的脚变得较硬，足弓才会显现。

预防宝宝 O 形腿

· 选择为东方宝宝设计的纸尿裤。

· 平均每小便3次就要替换纸尿裤。

· 针对宝宝成长阶段的不同需求选择纸尿裤。

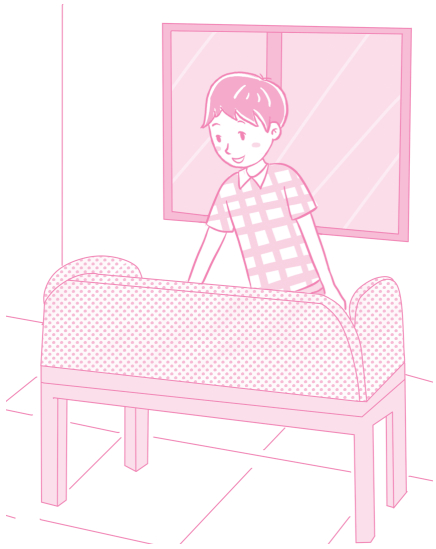
· 睡觉时用纸尿裤，不要长时间保持1个姿势。

· 不宜过早让宝宝学步。

· 及时补充钙和维生素D，多带宝宝到户外晒晒太阳等。

· 按摩，根据宝宝膝关节畸形的方向，两手分别抓住大腿和小腿，两个拇指顶在膝关节凸起侧，双手稍用力，按畸形相反的方向按揉膝关节及附近的肌肉和肌腱，使关节两侧韧带松弛，关节位置松动。

布置宝宝房应注意



房间颜色，要考虑宝宝的喜好。不要使用图案夸张的壁纸，或把房间一概漆成淡蓝色或粉色，而应使用宝宝不易厌倦的颜色。

选择家具，要考虑能拆装重组的。使用能拆装重组的家具，可以让它们在宝宝变成“大男孩”或“大女孩”时，仍然能用。

柜子和桌子，一定要固定牢。成长中的宝宝喜欢爬上爬下，因此不要在宝宝房里放高的书架，并且应将柜子推靠至墙边，以保证宝宝爬上去后，它们不会翻倒。

家具、玩具的摆放，要合理安全。将家具和玩具放在合理的位置上，以便在夜里进入房间时能不被绊倒。屋内摆放的小地毯要有防滑的背面，或用双面胶固定，并保证边缘没有翘起。

宝宝要和父母分床睡

0～6个月龄的宝宝，如果及时获得身体与心理的照顾，会有良好的安全感，与父母分床睡，并不会介意。此阶段宝宝晚上哭闹，并不意味着他要求与父母同床睡觉，而是他身体上有所需求，比如饿了、渴了、尿了、哪里有不适，或者心理上需要安慰，父母察看解决后，宝宝就会自己安稳地睡觉。

6个月后，宝宝的体能迅速发展，好奇心与探索能力也增强了。宝宝的性格心理有了发展，他开始不唯命是从，拥有自己独立的想法，但又由于此阶段他还不能换位思考，所以会让人觉得特别自我。但无论怎样变化，宝宝还是会很依赖爸爸妈妈，有时必须在爸爸妈妈怀里才肯入睡。为了宝宝的心理发育、养成独立的性格，增强安全感，爸爸妈妈即使在宝宝已入睡的情况下，也要将宝宝抱到小床，让宝宝从小就有自我意识。

顺利入睡的 5 个条件

· 调整到最舒服的状态。要想宝宝顺利入睡，首先要把他调整到最舒服的状态，当以下几个条件也基本具备时，宝宝就会感觉舒服多了。

· 安静的环境。通常，需要把宝宝好好地裹在襁褓中。一般来说，母婴保健中心的护士会教妈妈如何包裹宝宝才能有助于入睡。

· 睡前的温柔话语。入睡前，小宝宝习惯于让父母轻拍后背，或者做一些简单的按摩。他们也会听音乐上瘾，还喜欢让父母睡在自己身旁。

· 放一首催眠曲。最好的催眠曲是与人类心跳声音接近的声音。有的宝宝喜欢听电扇或者其他机器发出的咿咿呀呀的声音。其实，只要在安静的室内，轻柔的乐曲或声音大多可以产生催眠的作用。

· 拉上厚实的窗帘。密闭的窗帘不会让宝宝随着黎明的到来、外界光线的变化而从梦中醒来，它能阻隔外界的光亮以及噪声，为宝宝提供一个安静的睡眠环境。不仅在晚上，午睡时窗帘也能发挥同样的重要作用。

宝宝睡凉席要注意

新买凉席可能表面较硬、不太光滑，小宝宝皮肤薄嫩，容易扎伤宝宝。此外，竹制、草制凉席用得过久，表面会产生一些小毛刺，也可能扎伤皮肤。

宝宝自身的体温调节能力弱，对外界冷热的适应力差，（特别是婴幼儿的抵抗能力差），而凉席性冷，加之晚上气温较低，宝宝容易腹部受凉而引起腹泻。

有些宝宝睡凉席后，身体接触凉席的地方如背部、腰部、四肢会红肿、刺痒、疼痛，并起一些小红疙瘩，宝宝会哭闹不安，甚至搔抓溃烂，这就是凉席性皮炎。

宝宝吹空调要注意

一般空调最佳温度宜设置在24～26℃。宝宝先进入房间后再打开空调，要出去时应先关好空调，等室温接近常温后再出去。

因为空调房间一般比较密封，室内空气混浊，所以应经常开窗换气，以确保室内外空气的流通。通常开机1～3小时后关机，开窗将室内空气排出。有新生宝宝的家庭，使用空调时，至少打开一扇窗户，保持空气流通。

空调的空气过滤网太久不清洗，毛屑、灰尘等会吹进室内，散布空气中，宝宝吸入后，呼吸道易过敏或引起咳嗽。大约每隔半月，爸爸妈妈就应把空气过滤网拆下用水冲洗。

宝宝头型与睡姿

· 俯卧，通常是宝宝自己最喜欢采用的一种睡觉姿势，将自己身体的柔软部分——胸部和腹部放在下面，背部和臀部向上，脸颊侧贴在床面，这个姿势最不易产生扁头。

· 仰卧，呼吸通畅，看似安全，但我们知道宝宝非常容易回奶，在睡梦中一旦发生回奶，仰卧位则很容易使回出来的奶堵住宝宝的口鼻，引起窒息。

· 侧卧，宝宝睡在自己头部的颞侧，小脸转向一边，身体侧卧，这样睡梦中万一发生回奶，奶液顺着嘴角流到口腔外，不易发生口鼻堵塞，比较安全。

温馨提示

刚出生的宝宝平躺时，背和后脑勺在同一平面，婴儿头大，侧卧时头和身体也在同一平面，因此，这个时候没有必要使用枕头。宝宝侧卧时，可在其背臀部放个有一定硬度的大枕头，让宝宝身体有所依靠，就不会随意翻动身体了。

给宝宝选摇篮曲



· 选择合适的曲子。摇篮曲大多是6/8或3/4拍的，现在大部分年轻妈妈不会唱太多的摇篮曲。对于这种情况，可以选择一些妈妈自己比较喜欢的3/4拍或慢四拍的歌曲。

· 注意观察宝宝的反应。大部分宝宝对音乐的反应力都很强。他们对摇篮曲这样慢节奏的乐曲很容易接受。但也有些宝宝对音乐的要求很特别，他可能喜欢听一些特别的音乐。

· 注意宝宝的情绪变化。如果宝宝总是不时地打哈欠，尽管他还是舍不得合起眼睛入睡，那也表明宝宝已经很困了，这时只需要轻轻拍拍宝宝就行了。如果宝宝情绪很高，没有一点倦意，爸爸妈妈也不必着急，首先选择一首节奏轻快的歌曲吸引他的注意力，使他的情绪稳定下来，然后再听慢节拍的摇篮曲。

宝宝夜间哭闹巧应对

作为父母在适当的时候要“狠狠心”，如果宝宝哭了，不要马上抱，而要先找找原因，比如2～3个月的宝宝，尤其是母乳喂养的，如果经常出现夜晚易惊醒、睡不踏实的情况，就要警惕是不是缺钙，最好去医院向医生咨询。

爸爸妈妈可以想办法减少宝宝白天睡觉的时间，这样，晚上他就会因感到疲劳而熟睡。爸爸妈妈可以充分利用声、光等良性刺激逗引宝宝，多跟他玩耍，放音乐听等。另外，作为父母，夜晚尽量要保持环境的安静，以免影响宝宝的休息。

如果前两招还达不到预期的效果，则可在医生的指导下，适当用一些镇静剂。

纠正宝宝睡眠时间

最好能够保证宝宝每天不少于12小时的睡眠。白天若宝宝不好好睡觉，则可将睡觉时间进行一下调整，如早上7点起床，上午可带他出去玩玩，中午11点钟吃午饭，然后睡觉，保证午睡时间2～3小时，上午宝宝玩累了，自然中午就睡得好。下午睡醒觉之后，可再带宝宝玩游戏，晚上睡觉时间在9～10小时即可。白天尽量陪宝宝玩多一些，和他做游戏，细心观察宝宝的举动。晚上如果宝宝有睡意，就多放一些轻柔的音乐、喂宝宝喝点牛奶，慢慢地，宝宝就会甜甜地入睡了。

睡前要进行的仪式

· 睡前大约1小时开始调暗灯光，来提醒身体平静下来，准备睡觉。

· 洗一个舒服的澡，还有刷牙。

· 如果妈妈有时间的话，可以在帮宝宝穿上睡衣前，给宝宝一个小按摩来让他放松。

· 然后就开始结合安静的活动，如给他读故事或唱首舒缓的歌，帮助他的大脑从“ 警觉 ”调整到“ 困了 ”。

· 告诉宝宝在妈妈入睡前会来看看宝宝是否安然入睡(并且真的这样做！)。宝宝会很喜欢妈妈告诉他们，他们睡觉的时候看起来有多舒适和安逸。

· 熄灯。

专家指导

引导宝宝通过幻想或者技巧来放松身心。教宝宝闭上眼睛，深呼吸放松，然后在脑海里构想出在沙滩玩耍或者堆雪人的画面。还可以帮助宝宝“ 创造 ”一个快乐的美梦，让宝宝心理暗示自己“ 今晚我将梦到堆砌一个沙子城堡 ”。

优质睡眠原则

· 睡眠环境安静并较暗，室温不要过热。

· 严格执行入睡、起床的时间，加强生理节奏周期的培养。

· 卧床时应避免饥饿，上床时或夜间不宜饮水过多，以免扰乱睡眠。

· 宝宝最好单独睡小床，研究证明，单独睡比和爸爸妈妈同床睡能睡得更好。

· 使宝宝学会自己入睡，不要养成抱着或含着奶头入睡。宝宝的睡眠周期决定宝宝夜间会醒，学会自己入睡的宝宝夜间醒来会自然又入睡，进入下一个睡眠周期。如睡前养成要哄或含奶头的习惯，夜间醒来也要求同样条什，达不到时就会哭闹。

· 白天睡眠时间不宜过多。宝宝睡眠好坏不仅影响其健康和智力发育，也牵动父母和全家的精力和情绪。年轻的爸爸妈妈应学会使宝宝睡好的艺术。

不宜让玩具陪宝宝睡

据了解，不少爸爸妈妈睡觉时让宝宝带着玩具睡，说是电影、电视里都这样的。其实，这种做法不宜仿效和提倡。

首先，睡觉时玩具置于身旁，宝宝玩着玩着，时间短则十几分钟，长则个把小时，甚至更长。这不利于培养宝宝按时入睡、自然入睡的好习惯。

其次，布制玩具和长绒毛玩具，如布娃娃、长毛狗之类，容易脏，宝宝睡觉时置于身边不卫生；金属玩具、硬塑玩具，如枪、变形金刚等，棱角坚，质地硬，放宝宝身边也不安全。

最后，卧室即使开着灯，光线一般都比较暗。宝宝睡在床上，边玩边睡，眼与玩具的距离较近，通常不到20厘米，眼睛需要紧张调节，眼肌容易疲劳，眼内压力增高，眼轴容易伸长，不利于保护宝宝视力。

春季护理宝宝肌肤

首先是面部。妈妈应该每天为宝宝用温水清洁面部皮肤，并在洗脸后，为宝宝的小脸均匀涂上一些性质温和、刺激性小的润肤产品。

其次是手部。妈妈要为宝宝仔细清洁双手。清洁后，要用柔软的毛巾将小手擦干，再为宝宝涂上一些润肤产品，除手背、手指外，手腕部位也不能忽略。

最后护理好臀部。每次便后，妈妈要用温水给宝宝洗净臀部，擦干水珠，并涂上专用的臀部护肤产品，让宝宝的屁股干净舒适。

温馨提示

若是宝宝正处于流口水的阶段，就会出现红下巴，甚至小嘴周围会出现红红的一圈。这时候妈妈要勤帮宝宝把流出口外的口水轻轻拭干，再在嘴巴周围涂上少量润肤露，这样宝宝的皮肤就能滋润水嫩了。

宝宝夏季护理要点

· 限吃甜食。大量的糖分进入宝宝体内，可升高血糖，当血糖过高时，即可造成危害。

· 慎用爽身粉。爽身粉的主要成分是滑石粉以及碳酸镁等，容易侵入呼吸道，而宝宝的呼吸道发育尚不完善，即使吸入少量也不能靠自身功能排除掉。

· 勿剃光头。剃光头不仅易伤及宝宝皮肤，而且减弱了散热功能。

· 不要断奶。正用母乳喂养的宝宝，不要赶在夏天断奶。

· 调整食谱。适当地让宝宝多进食一点牛奶或奶制品，多吃新鲜蔬菜。

· 适量喝果汁与饮料。果汁和饮料多为凉性，喝太多易伤胃肠。

· 注意补钙。夏季也是儿童佝偻病的高发期。

宝宝秋季皮肤护理

妈妈要好好学习秋季如何护理宝宝娇嫩的肌肤，让宝宝滋滋润润地度过秋天。

应该给宝宝稚嫩的肌肤罩上一层“保护膜”。在选购护肤品时，应该选择那些不含香料、酒精、无刺激、能很好保护皮肤水分平衡的润肤霜。含天然滋润成分的润肤露、润肤霜一般含有保湿因子，能有效滋润宝宝的皮肤；润肤油一般含有天然矿物油，能够预防干裂，滋润皮肤的效果更强一些。

秋风将空气刮得干干的，在宝宝嘴唇干裂时，先用湿热的小毛巾敷在嘴唇上，让嘴唇充分吸收水分，然后涂抹润唇油。

宝宝的皮肤比成人的薄得多，皮肤中胶原纤维少，缺乏弹性，很容易被外物刮伤和摩擦受损，在给宝宝擦身或洗脸时应选用质地柔软的毛巾，这一点在干燥的秋季尤其应引起注意。如果用粗糙的毛巾用力给宝宝擦洗，不仅容易损伤皮肤，也容易使皮肤变得粗糙、老化。

宝宝冬季护理要点

冬天宝宝衣服穿得太多，一不利于其活动，二不利于增强他们的抵抗力。适当的少穿衣可以增强皮肤对温度的调节能力，从而达到提高抗寒能力及防止生病的目的。

冬天应当多给宝宝增加营养。首先，给他们增加胡萝卜素及绿色蔬菜的摄入。其次，让他们适当摄入粗粮及各种豆制品、蔬菜，可以有利于食物的吸收和排泄。

冬季是儿童呼吸道疾病的高发季节，长期密闭的房间不利于空气流通，病毒、细菌容易滋长，疾病也易交叉感染。

冬季给宝宝润唇

· 给宝宝嘴唇涂抹油脂。在宝宝嘴唇涂些油脂，如擦脸油、香油或其他食用油。

· 给宝宝嘴唇做“面膜”。每天晚上临睡之前，拿化妆棉蘸一些蜂蜜涂在宝宝嘴唇上，然后用手指轻轻按摩；或在睡前将橄榄油涂在宝宝嘴唇上，时间控制在20分钟左右，让嘴唇充分滋润，然后擦净。

· 及时补充水分。天气干燥，宝宝机体内外均容易缺少水分，而充足的水分，可有效防止嘴唇干裂的发生。

· 饮食有禁忌。饮食上还应注意要少吃过油、过甜、过辣、过咸的东西，饮食以清淡为主。

选购合适的润唇膏

市面上儿童润唇膏琳琅满目，选择儿童润唇膏应该具备以下几个条件。

· 不含有害物质，不会引起过敏。

· 香味纯正，无腥味、异味。

· 膏体应能牢固地保持棒状外形，润滑美观而不腻，色泽鲜艳均匀，不应有深浅之分。

· 使用顺利，容易涂抹，无需费力即可均匀涂在口唇上。

· 膏体耐热耐寒性好，在正常情况下，热天应不渗油，冷天不开裂，不变色。

· 膏体涂在口唇上能保持数小时不脱落，色泽持久。

· 膏体表面无气泡、色素以及油脂类析出；外壳光滑，外观和包装材料美观、灵活。



第八章 宝宝不适与疾病

宝宝尚不会说话，只能哭来告诉妈妈身体的不适。妈妈应学会一些婴儿常见病的相关常识，以备不时之需。

新生儿黄疸

新生儿黄疸是新生期常见症状之一，尤其是1周内的宝宝，既可以是生理现象，又可为多种疾病的主要表现。

病因

胆红素代谢异常，引起血中胆红素水平升高，而出现于皮肤、黏膜及巩膜发黄为特征的病症。

症状

本病有生理性和病理性之分。生理性黄疸轻者，皮肤呈浅黄色，局限于面颈部，或波及躯干，巩膜也可黄染，2～3日后消退，至第5～6日皮色恢复正常；重者黄疸同样先头后足可遍及全身，呕吐物及脑脊液等也能黄染，时间长达1周以上，特别是个别早产儿可持续至4周，大便仍是黄色，尿中无胆红素。

应对措施

预防严重高胆红素血症的重要环节是生后对黄疸的监测和出院后有效的随访，对于在医院分娩出生的宝宝，大多数医院能够做到对黄疸的常规监测。

宝宝出生后就应密切观察其巩膜黄疸情况，发现黄疸应尽早治疗，并观察黄疸色泽变化以了解黄疸的进退。

新生儿尿布疹

尿布疹是发生在裹尿布部位的一种皮肤炎性病变，也称为婴儿红臀。

病因

宝宝的皮肤极为娇嫩，若长期浸泡在尿液中或因尿布密不透风而潮湿的话，臀部常会出现红色的小疹子或皮肤变得比较粗糙，形成尿布疹。

症状

轻度的尿布疹也叫红臀，即在会阴部、肛门周围及臀部、大腿外侧，皮肤的血管充血、发红。继续发展则可能出现渗出液，表皮脱落，形成浅表溃疡，伴有丘疹和红斑，为中度尿布诊。重度尿布疹的情况较严重，因为不及时治疗发展成为更深的溃疡，严重时可能诱发细菌感染。

应对措施

· 要注意精心护理，多注意宝宝小屁股的日常护理。

· 当红臀出现后，家长应该立刻采取措施，先清洗，然后涂一些鞣酸软膏在患处。

· 给宝宝洗臀部时，要用温水，不要用肥皂，以减少局部刺激。

· 如果用温水擦洗时宝宝哭闹厉害的话，也可试着让宝宝坐在温水盆中洗。

· 如为防止尿布浸湿被褥，尿布下面可垫以小棉垫或小布垫。

· 有可能的话，应让宝宝臀部多在空气中暴露一段时间，有利于皮疹消退。

· 避免使用爽身粉。

· 如皮肤破溃流水，可涂氧化锌油，以帮助吸收并促进上皮生长。

· 尽量长时间地选择母乳喂养。

· 选择适合宝宝的尿布，最好给宝宝使用棉尿布。

新生儿窒息

新生儿窒息，为胎儿娩出后1分钟，仅有心跳而无呼吸或未建立规律呼吸的缺氧状态。

病因

· 孕妇因素。

· 胎盘异常，如前置胎盘、胎盘早剥和胎盘功能不全等。

· 脐带异常，如脐带受压、过短、过长致绕颈或绕体、脱垂、扭转或打结等。

· 分娩因素，如难产、高位产钳、臀位、胎头吸引不顺利；产程中麻醉药、镇痛药及催产药使用不当等。

症状

· 胎儿娩出后面部与全身皮肤青紫色或皮肤苍白，口唇暗紫。

· 呼吸浅表，不规律或无呼吸或仅有喘息样微弱呼吸。

· 心跳不规则，心率<80次/分钟，且弱。

· 对外界刺激无反应，肌肉张力松驰。

· 喉反射消失。

应对措施

· 轻度窒息，保暖，吸取口、鼻、咽喉部黏液和分泌物。轻拍足底或用手指沿脊椎上下摩擦，但不宜用力过度。一般用鼻导管和面罩供氧。经以上处理，若2分钟尚未建立呼吸，心率<100次/分，必须用复苏气囊和面罩加压给氧。面罩大小要适宜。

· 重度窒息除保暖，吸取口、鼻分泌物外，如羊水和胎粪吸入，应进行气管插管吸取。吸引力应限制在9.81千帕左右，否则可引起喉痉挛、呼吸暂停、心动过缓和心律不齐。

新生儿肺炎

肺炎是新生儿时期常见的一种严重疾病之一，宝宝患了肺炎应及时治疗。

病因

新生宝宝大脑皮质对呼吸中枢的调节功能差，吞咽动作不协调，羊水、胎粪、乳汁等易吸入肺内。

新生宝宝气管短、管腔内较干燥，其纤毛清除细菌、尘埃的能力差，细菌易下行进入肺部。

新生宝宝肺组织的分化不够完善，肺泡数量少，肺血管相对地丰富，易充血，发生炎症。

因滞产、胎膜早破、多次阴道检查等而致的产时感染，常使胎儿发生窘迫，以致吸入污染的羊水或阴道分泌物而引起新生宝宝肺炎。

也可由出生后保暖不当、或曾与患呼吸道感染者接触，先发生上呼吸道感染，然后向下蔓延而成为肺炎。

症状

口周发紫、口吐泡沫、呼吸困难、精神萎靡、少哭、不哭、拒乳。有时就是“感冒”症状，如鼻塞、呛奶。但是仔细观察，就会发现孩子的呼吸很快，甚至可能伴有三凹征等呼吸困难的表现。

应对措施

· 宝宝出生前，首先应先治疗准妈妈的感染性疾病。

· 临产时严密消毒，避免接生时污染。

· 尽可能在宝宝第1次呼吸前吸净口鼻腔分泌物。

· 宝宝出院回家后，应尽量谢绝客人，尤其是患有呼吸道感染者，要避免进入宝宝房内。

· 妈妈如患有呼吸道感染，必须戴口罩接近宝宝。

· 每天将宝宝的房间通风1～2次，以保持室内空气新鲜。

· 避免宝宝受凉，冬天洗澡时室温应升到26～28℃。

鹅口疮

新生儿期的真菌感染较常见，其中由白色念珠菌所致的皮肤黏膜为常见，而鹅口疮占新生儿黏膜念珠菌感染的首位。

病因

· 妈妈阴道有霉菌感染，宝宝出生时通过产道，接触母体的分泌物而感染。

· 奶瓶奶嘴消毒不彻底，母乳喂养时，妈妈的奶头不清洁都可以是感染的来源。

· 接触感染念珠菌的食物、衣物或玩具。

· 长期服用抗生素或不适当应用激素治疗，造成体内菌群失调，霉菌乘虚而入并大量繁殖，引起鹅口疮。

症状

· 口腔黏膜出现乳白色微高起斑膜，周围无炎症反应，形似奶块无痛，擦去斑膜后，可见下方不出血的红色创面斑膜，面积大小不等，可出现在舌、颊腭或唇内黏膜上。

· 好发于颊舌、软腭及口唇部的黏膜，白色的斑块不易用棉棒或湿纱布擦掉。

· 在感染轻微时，除非仔细检查口腔，否则不易发现，也没有明显痛感或仅有进食时痛苦表情。

应对措施

· 妈妈有阴道霉菌病的要积极治疗，切断传染途径。

· 宝宝进食的餐具清洗干净后再蒸10～15分钟。

· 哺乳期的妈妈在喂奶前应用温水清洗乳晕。

· 对于宝宝的被褥和玩具要定期拆洗、晾晒。

· 宝宝应经常性地进行一些户外活动，以增加机体的抵抗力。

· 应在医生的指导下使用抗生素。

痱子

因小汗腺导管闭塞，而导致汗液潴留形成的皮疹。

病因

痱子的形成是由于夏季气温高、湿度大，身体出汗过多，不易蒸发，汗液浸渍表皮角质层，致汗腺导管口闭塞，汗腺导管内汗液储留后，因内压增高而发生破裂，汗液渗入周围组织引起刺激，于汗孔处发生疱疹和丘疹，发生痱子。

症状

· 白痱：细小、清亮、非常表浅和无炎症反应的水疱。皮疹无症状，轻微摩擦即容易破裂，因而存在时间很短。

· 红痱：最常见，表现为散在分布，极痒并伴刺痛、灼烧或麻刺感的红色斑疹和丘疹，顶部可见针帽大的水疱或脓疱，皮损可融合。可在暴露于炎热环境数天至数周起病。

· 脓痱：在发生脓痱前有其他皮炎导致汗管损伤、破坏或阻塞而诱发。脓疱明显，位置浅表并与毛囊相分开。瘙痒性脓疱最常见于间擦部位、四肢曲侧、阴囊和卧床患者的背部。

应对措施

治疗痱子最有效的方法是将患者置于凉爽的环境中，几天至几周可自愈。加强室内通风、散热，穿衣宽松。宝宝应勤换衣服，清洗后可外扑痱子粉，也可外用炉甘石洗剂、糖皮质激素。脓痱可外用抗菌药膏，严重时遵医嘱系统应用抗菌药物。避免使用闭塞性软膏。

温馨提示

洗澡时不要用刺激性的碱性肥皂，要用宝宝专用的沐浴露或者只用清水。洗澡后要用质地细腻不粗糙、柔软又不会擦伤皮肤的沐浴用具擦试皮肤，注意保护皮肤不受损。

奶癣

奶癣是以哺乳期宝宝面部出现的湿性或干性皮疹，破后出现点状糜烂、渗液、结痂并伴剧烈瘙痒为主要表现的皮肤病。

病因

中医认为，本病多因怀孕时准妈妈多食辛辣炙博、鱼腥海味等发物或情志内伤，肝火内动，遗热于胎儿所致或生后喂乳失当，饮食不节，脾胃薄弱；过食肥腻，脾失健运，湿热内生。另外营养过多、消化不良、衣着不当、外部刺激等都是本病的好发因素。

症状

形态多样，分布大多对称，时轻时重。在面部者，初为簇集的活散在的红斑、丘疹；在头皮或眉部者，多有油腻性鳞屑和黄色发亮的结痂。轻者，仅有浅红的斑片，伴有少量脱屑；重者，为红斑、水疱、糜烂、浸淫成片，不断蔓延扩大，若过分搔抓、摩擦、洗烫，则糜烂加重，渗出增多，常因皮肤破损而继发感染，引起附近淋巴结肿大，并伴有发热，食欲减退，便干溲赤等全身症状。

应对措施

· 妈妈及宝宝忌食鱼腥、海味、辛辣、鸡、鹅、牛、羊等发物。

· 宝宝不易穿化纤或毛织衣，且不宜过厚。

· 忌用刺激性过强的外用药物。不宜接种牛痘。宝宝湿疹皮损勿用水洗，严禁用肥皂水或热水烫洗，如结痂较厚，先用植物油湿润，然后轻轻擦去，切勿用刺激性强的药物。

· 宝宝睡前应将其两手加以适当约束，以防抓伤，引起皮损泛发。衣着应宽大，清洁，以棉织品为好，宝宝尿布应勤换洗。

斜视

一眼注视目标，另一只眼的视轴偏离于注视目标的一类眼科疾病，俗称“斜眼”或“对眼”。

病因

斜视有外斜和内斜之分。人的眼球壁附着有6条肌肉，这些肌肉受神经支配，相互牵拉配合，以协调眼球的动作，使眼球向各个方向转动。宝宝的眼球还没有发育成熟，直径很短，缺乏用双眼注视物体的能力，这样就会出现暂时性的两眼斜视。

一般宝宝出生6个月内发生的斜视称先天性斜视。

症状

侧视。斜视的宝宝视物时会出现面部及眼部向一侧偏斜的情况，也有些宝宝平时头位正常。眼位、眼球运动以及屈光等各项检查都没有异常，只有在专心看电视时，出现面部及眼部向一侧偏斜，双眼侧看向前凝视，这种现象为“侧视症”。

应对措施

· 要经常注意宝宝的眼部卫生或用眼卫生情况。

· 对有斜视家族史的宝宝，尽管外观上没有斜视，也要在2周岁时请眼科医生检查一下，看看有无远视或散光。

· 宝宝看电视时，除注意保持一定距离外，不能让宝宝每次都坐在同一位置上，尤其是斜对电视的位置。

专家指导

人的单视功能是后天逐渐发育的，这种功能的建立与视觉功能一样是反复接受外界清晰物象的刺激，逐渐发育和成熟起来的。宝宝出生后 2 个月只有大体融像，精确融像功能的建立要持续到 5 岁以后，立体视建立最迟，6 ～ 7 岁才能接近成人。

湿疹

湿疹是宝宝期最常见的皮肤病之一，一般认为与遗传、过敏体质、神经功能及物理因素等有关，多见于额部、双颊、头顶部，以后逐渐蔓延至颈、肩、背、臀、四肢，甚至蔓延至全身。

病因

· 遗传因素：宝宝的爸爸妈妈有过敏史，如对某种食物、药物或外用药膏等过敏，或者有过敏性鼻炎、支气管哮喘、皮炎湿疹等。

· 物理因素：受某些传统育儿经验的影响，很多家长给宝宝穿过多的衣服，密不透气。

· 饮食因素：对于母乳喂养的宝宝，妈妈宜要适当“忌口”，少吃辛辣刺激食物，如海鱼、虾、蟹、贝、辣椒、油炸、油煎、烧烤等食物。

· 吸入物：宝宝房间尽量不要使用毛毯、地毯、羽绒服、毛绒玩具等物品，也尽量不养猫、狗等宠物。

症状

湿疹初期为散发或成簇的小红丘疹，逐渐增多，并可见小水疱、黄白色鳞屑及痂皮，可有渗出、糜烂及继发感染。宝宝常烦躁不安，到处搔抓，夜间哭闹。

应对措施

· 设法寻找引起过敏反应的原因，注意避免。

· 给宝宝洗澡时，用宝宝油或乳化剂药膏清洁患区的皮肤，不要用肥皂去洗。

· 给宝宝穿棉质的内衣。

· 保持指甲短而清洁，以防止宝宝抓搔痒的皮肤。

· 宝宝湿疹严重时，应远离水痘或单纯疱疹患者。

夜惊

夜惊是一种常见于幼儿的睡眠障碍，主要为睡眠中突然惊叫，哭喊，伴有惊恐表情和动作，以及心律增快、呼吸急促、出汗、瞳孔扩大等自主神经兴奋症状。

病因

神经、大脑发育尚未健全。中枢神经系统的抑制部分，尤其是控制睡眠的大脑皮质发育的不成熟，对宝宝的睡眠都会有一定的影响。

有些情绪刺激是暂时或临时的，如白天玩儿得太疯狂、晚上看了恐怖惊险的影片或听了恐怖故事。

症状

· 入睡困难或睡眠不安。前者为宝宝不能入睡，后者则表现为睡眠不深或容易惊醒。

· 梦魇。从噩梦中惊醒，醒后仍有短暂的情绪紧张、并伴有出冷汗、心悸及轻度面色苍白现象，对梦中紧张景象可恍惚回忆，片刻后安静入睡。

· 夜惊。从睡眠中惊起，两眼直视、表情紧张、激动不宁、大声喊叫啼哭、不易叫醒、不听劝慰，15分钟左右后又复入睡。

应对措施

· 充分了解宝宝困乏欲睡的信号。

· 制订一个有规律的睡眠和休息计划，并且坚持执行。

· 为宝宝提供良好的睡眠环境，温度适宜、光线微弱、舒适宁静都很重要，不要频繁地变换宝宝的睡眠环境。

· 即使是出生2个月以内的宝宝，也需要开发睡前常规行为，比如洗澡、按摩等。

· 让宝宝在有睡意但未入眠的时候上床，以帮助他（她）学会自我抚慰和放松，并且自然入睡。

腹胀

新生宝宝腹胀明显，或伴有频繁呕吐、宝宝精神差、不吃奶、腹壁较硬、发亮、发红，有的可见到小血管显露、可摸到肿块。

病因

· 哭闹过度。宝宝哭闹时吸入太多空气而引起腹胀。

· 喂奶方法不当。人工喂养时奶汁没有完全堵住奶嘴，而是留出上边的空间，使宝宝吃进很多空气。

· 奶嘴不合适。奶嘴上的孔眼过大，奶水流速过快，让宝宝吃得太急，吞下去太多空气。

· 奶水消化发酵。吃进去的奶水在消化道内发酵而产生气体。

· 宝宝便秘。宝宝几天没有排便也会肚胀。

· 宝宝腹肌发育及神经控制能力未成熟，且弹性组织缺乏，易使空气存留肠内，发生腹胀，并产生疼痛(无法自行排气)。

症状

新生宝宝腹胀气表现为宝宝腹部充满气体，双腿上提，尖声哭喊。

应对措施

· 当宝宝哭的时候很容易胀气。遇到这种情况，爸爸妈妈应该多给予安慰，或者拥抱，通过调整宝宝情绪来避免胀气加重。

· 不要让宝宝饿得太久后才喂奶。宝宝饿的时间太长，吸吮时就会过于急促而吞入大量的空气。所以要按时给宝宝喂奶，并且在喂食后促使宝宝适当排气。

· 多给宝宝的腹部进行按摩，这样有助于肠胃蠕动和气体排出，以改善消化吸收的情况。

· 喂奶时，应当注意让奶水充满奶瓶嘴的前端，不要有斜面，以免让宝宝吸入空气。

· 暂时停止食用容易在消化道内发酵并产生气体的食物，如甘薯、甜瓜等。

上火

宝宝体质与成人不同，他们新陈代谢旺盛，生长发育快速，中医称之为“纯阳之体”。在正常状态下维持着一种动态平衡，一旦有外部原因打破了这种平衡，就容易导致内热上火。

病因

宝宝肠胃处于发育阶段，消化等功能尚未健全，过剩营养物质难以消化，造成食积化热而“上火”。吸收消化及自身调节能力较弱，若食物搭配不科学，也可引起“上火”。

环境引起的上火：如天气炎热潮湿，易引起上火。

症状

口角炎、鹅口疮、上呼吸道感染、鼻出血、急性喉炎、急性中耳炎、百日咳、大便干、小便黄、口舌生疮、睡不香、眼屎增多、有口气等。

应对措施

· 母乳喂养：宝宝出生后最好给予母乳喂养，并保证充足的母乳量，因为母乳是婴儿最理想的食物。

· 日常饮食：平时我们对宝宝的饮食也要多注意一些，如多吃些清火蔬菜，如白菜、芹菜、莴笋、茄子等。

· 起居作息：要培养宝宝喝白开水的习惯，补充宝宝体内所需的水分，同时也是在清理肠道，排除废物。

专家指导

年轻妈妈会认为只在容易“上火”的季节才有必要为宝宝实施“灭火”。事实上，儿童的脏腑和肌肤娇嫩，体温调节中枢功能不完善，一年四季之中所有温差变化较显著的时候都有可能引起宝宝“上火”。

感冒

宝宝感冒，也叫急性上呼吸道感染，是宝宝最常见的疾病。

病因

· 家庭居室条件较差，阴暗潮湿；室内温度过高或太低；终日门窗紧闭，空气不流通；家庭成员嗜好吸烟，加上房间生火，烟尘污染严重。

· 给宝宝穿衣过多或过少，不是出汗就是受凉，容易诱发感冒。

· 由于客观条件限制，或重视不够，不少宝宝缺乏户外活动。

症状

轻症主要为鼻部症状，如流清鼻涕、鼻塞、喷嚏等，也可用流泪、微咳或咽部不适，可在3～4天内自然痊愈。

重症体温可达39～40℃或更高，伴有冷感，头痛、全身无力、食欲锐减、睡眠不安等，不久即可咽部微红，发生疱疹和溃疡，称泡疹性咽炎。

应对措施

· 积极锻炼：锻炼体格十分重要，只要持之以恒，经常进行，就能增强体质，防止上呼吸道感染。

· 讲卫生，避免发病诱因：衣服穿得过多或过少、室温过高或过低、天气骤变、环境污染和被动吸烟等，都是上呼吸道感染的诱因，应注意防范。

· 避免交叉感染：接触患儿后要洗手，必要时穿隔离衣，在家庭中成人患者避免与健康宝宝直接接触。

· 药物预防：药物具有提高机体细胞及体液免疫功能，反复上呼吸道感染宝宝应用后可减少复发次数。

· 注射疫苗：应用减毒病毒疫苗，由鼻腔内滴或雾化吸入，可以激发鼻腔和上呼吸道黏膜分泌型IgA抗体的产生，从而增强呼吸道对感染的防御能力。

鼻塞

鼻塞的程度有轻有重，有单侧和双侧鼻塞之分。双侧重度鼻塞者，常伴张口呼吸，夜间打鼾。

病因

新生宝宝的鼻腔狭小，鼻腔黏膜容易充血肿胀，使鼻腔更加狭窄。加上鼻腔黏膜薄，极易发生炎症。新生宝宝不会张嘴呼吸，一旦发生鼻道狭窄，特别容易导致呼吸困难，吃奶的时候症状尤其明显。

症状

症状轻的话，只是在呼吸时发出点声音，症状严重的会影响宝宝呼吸，尤其在吃奶的时候更加明显。吃奶的时候，宝宝可能会啼哭、容易呛到，以至喂哺困难；甚至还会出现烦躁、哭闹不休的情况，严重影响宝宝的睡眠，个别严重病例可能会出现明显呼吸困难而需要去医院。

应对措施

如果是由于受冷而引起的急性鼻塞，则要及时给宝宝保温。

如果干结的鼻痂就堵在鼻孔口，可用消毒小棉花签轻轻将其卷除，如果鼻垢在鼻腔较深处，可轻轻挤压鼻翼，必要时先在鼻孔内滴1～2滴生理盐水或冷开水，将鼻垢湿润软化，再轻挤鼻翼，可使鼻痂逐渐松脱，再用消毒小棉签将鼻痂卷除。

温馨提示

虽然宝宝的鼻道比较狭窄，但一般情况下不至于出现明显鼻塞或呼吸困难。多数情况下，宝宝鼻塞不算大毛病，但宝宝呼吸时总是出现呼啦呼啦的声音，甚至影响睡眠和吃奶，父母还是有必要加以重视和处理的。

贫血

贫血是婴幼儿时期常见的临床表现，也是影响婴幼儿生长发育、诱发感染性疾病的主要因素之一。

病因

· 可能因为脐带结扎过早导致红细胞不足而贫血。

· 可能因血细胞本身有问题而贫血。

· 可能有遗传性疾病而贫血。

· 妈妈本身在怀孕时铁不够，也会使宝宝出生后缺乏铁，加之日后胃肠毛病(如痢疾)或新陈代谢异常，进而影响铁吸收而贫血。

· 早产儿常会有铁不足的现象，因为他们没有充分的时间储存铁就提前来到世间，属于先天不足而导致贫血。

症状

皮肤黏膜进行性苍白，口唇、口腔黏膜、眼睑、甲床、手掌最为明显，同时伴有精神不振，对周围环境反应差，有时烦躁不安，会有头昏、耳鸣、记忆力减退等不适。

· 消化系统：有食欲不振、恶心、呕吐、腹泻、腹胀或便秘等现象。

· 呼吸循环系统：由于缺氧，可有代偿性呼吸、心率加快，活动或哭闹后更明显。严重者可出现心脏杂音、心脏扩大甚至心力衰竭。

· 免疫功能降低：易患各种感染。

应对措施

· 动物性食品含有较丰富的铁及维生素B_{12}，铁的吸收率也较高，可达15%～20%。

· 鸡蛋中蛋黄含有较高的铁。

· 猪血及鸡鸭血内有大量的铁，且吸收率可达12%左右，加工便利，可以说是一种价廉物美的补血食品。

· 新鲜蔬菜和水果吃得少也容易引起贫血。

· 宝宝还应多食豆类、菌类、粗粮以及海带、紫菜等食品。

水痘

水痘是一种由水痘病毒引起的小儿最常见的出疹性传染病，多见于1～6岁的宝宝，主要通过直接接触水痘疱疹液和空气飞沫传播。

病因

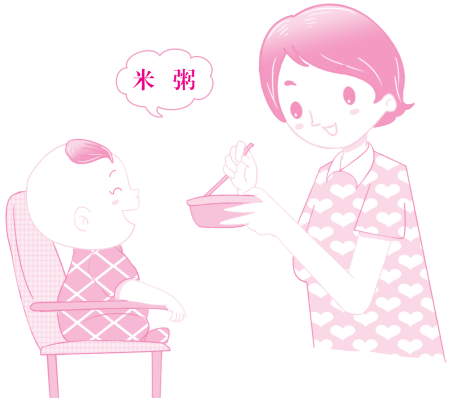
水痘由水痘—带状疱疹病毒所引起的急性呼吸道传染病。水痘是原发性感染，多见于儿童，临床上以轻微和皮肤黏膜分批出现并迅速发展的斑疹、丘疹、疱疹与结痂为特征。

症状

患儿从出现皮疹前2日至出疹后6日具有传染性。患病初期可有发热、头痛、全身倦怠等前驱症状，在发病24小时内出现皮疹，皮疹分布呈向心性，即躯干、头部较多，四肢处较少。

宝宝在发病之前表现的症状也许只是感冒的症状，所以容易被粗心的妈妈所忽视。但是，宝宝在发热的同时或者在发热1～2天后，就开始出疹了。皮疹主要先见于躯干、头部，逐渐延及面部，最后到达四肢。

应对措施



饮食上宜给宝宝吃易消化且营养丰富的流质及半流质饮食。如绿豆汤、银花露、小麦汤、粥、面片、龙须鸡蛋面等。忌油腻、姜、辣椒等刺激性食物及发物的食用。最主要的是要给宝宝多喝开水。

水痘起病较急，可有发热、倦怠、食欲减退等全身症状，患了水痘要隔离，发热期应多注意休息。还应保持皮肤的清洁卫生，皮肤瘙痒时，可涂些止痒药水。

奶瓶齿

奶瓶齿是指已经长了牙齿，但还在用奶瓶吃奶的宝宝所患的一种龋病。

病因

奶瓶龋一般是由不正确的喂奶方法造成的。喂奶时，奶嘴恰好在宝宝上下门牙中间，奶头顶在腭部；吮吸奶液时，几乎所有门牙都浸泡在奶液里。宝宝在吸奶时，口腔细菌也借有利条件繁殖起来。

症状

乳牙还未出齐，已长出的牙却变成又黑又尖的烂牙根了。

应对措施

· 要科学地掌握喂奶时间和次数。每次喂奶时间一般限定在15分钟左右，当宝宝长到7～8个月，自己可以抱奶瓶喝奶时，应该让宝宝在20分钟内喝完，不要任其边吃边玩拖很长时间，避免使牙齿受腐蚀的时间加长。

· 不能为图省事，让宝宝含着奶瓶入睡。若已形成习惯可以用温开水替代，进行过渡，且一定要纠正。

· 给宝宝喝奶要注意保持口腔卫生，每次喝毕可适量地喂白开水，或用清洁棉签或温巾给宝宝擦拭口腔、齿龄及乳牙，即使还未出牙也要进行清洗。

· 对稍大点的宝宝尽快改用匙喂水、喂奶。逐步训练和培养宝宝饭后漱口，并过渡到自己刷牙。

· 宝宝2岁开始，妈妈可用细小柔软的牙刷，在宝宝吃过东西后及睡觉前为宝宝刷牙。

· 宝宝长出乳牙后，要经常去口腔科做检查，以便及早发现问题立即得到治疗。同时可以让宝宝早日熟悉这里的环境，在需要治疗时，已经不惧怕医生，能够积极配合了。

新生儿脱水热

宝宝出生后2～3天，往往体温骤然上升，可高达38～40℃，发热一般持续数小时或1～2天，便自然恢复。

病因

月子里门窗严闭，导致室温高；宝宝穿太多，水分蒸发而加重脱水；产后泌乳少，不能满足宝宝需要。这些均可导致宝宝脱水发热。

症状

· 体温升高。宝宝的体温在短时间内迅速升高，达到38～40℃。

· 情绪异常。因为宝宝感到燥热，表现出烦躁不安及哭闹，但一般情况还好。

· 有脱水表现。前囟稍凹陷、口唇黏膜干燥、皮肤发红而且弹性下降、尿量减少、体重下降等，都是宝宝脱水的表现。

应对措施

· 保暖需适当。虽然宝宝保暖不良容易发生硬肿症，但并不是室温越高、捂得越多越好，只要让宝宝温暖舒适就可以了。

· 宝宝吃奶量要充足。宝宝主要是通过吃奶摄取水分，一般来说，宝宝吃奶量足够，就不容易发生脱水热。

· 必要时给宝宝喝水。如果发现室内温度过高、室内空气干燥或保暖过度，还是可以给宝宝喝一些白开水，以增加水分的摄入，防止出现脱水热。

温馨提示

补充充足的水分，体温会降至正常，脱水症状自然消失。也可以用 75% 酒精对等量水，用纱布蘸擦宝宝额头、手脚心、颈部、腋下、大腿等处，进行物理降温。个别超热 (腋温≥ 40.5℃) 或高热抽搐患儿需急送医院。

结膜炎

结膜是覆盖在眼睑内面、眼球前部和眼白表面的一层透明薄膜，结膜炎就是发生在结膜的炎症或感染。

病因

· 新生儿免疫力低下，对病菌的抵抗力太弱，以至那些对成人和大一些儿童不会致病的细菌，也可能让他们遭受感染。

· 泪腺尚未发育完善，因而眼泪较少，不易将侵入的病菌冲洗掉，而使它们在眼部繁殖发生结膜炎。

· 出生时，婴儿的头部要经过妈妈的子宫颈和阴道，眼部很容易因这些部位有病菌而被感染。

症状

一般多在出生后5～14天发病，表现为眼睑肿胀，睑结膜发红、水肿，同时伴有分泌物，初为白色，但可能很快转为脓性，因此出现黄白色带脓性的分泌物。发病伊始可能是一侧眼部，但随着病情发展可使另一侧眼睛受到感染，如未及时护理治疗，炎症可侵犯角膜。

应对措施

· 每次清除宝宝眼部分泌物时，切记要先用流动的清水将手洗净。

· 将消毒棉签在温开水中浸湿，轻轻擦洗眼部分泌物。

· 睫毛上粘有较多分泌物时，可用消毒棉球浸上温开水湿敷一会儿，再换湿棉球从眼内侧向眼外侧轻轻擦拭，1次用1个棉球，用过的不能再用，直到擦干净为止。

· 用抗生素眼药水滴眼。

· 对宝宝用过的物品，特别是毛巾、手帕要进行消毒。



口角炎

口角炎是口腔炎的一种，多见于婴幼儿时期。俗称“烂嘴角”，秋冬季是宝宝患口角炎的高发季节，父母应提前预防。

病因

口角炎即俗称的烂嘴角，其一个原因是维生素B_2缺乏症，即由缺乏营养素引起的；另一个原因是感染，也叫传染性口炎，病源可以是链球菌也可以是霉菌。

症状

冬春时节，时常会看到有的宝宝口角上起些小泡，并有渗血、糜烂、结痂，医学上称“口角炎”。秋冬季节，有些宝宝的嘴唇、口角干燥，在口角部位易出现潮红、起疱，发生乳白色糜烂、裂口、结痂等症状，同时多伴有烧灼和疼痛感，张口时容易引发出血，给吃饭、说话带来了很多不便，人们习惯它称做“烂嘴丫”。

应对措施

· 平日注意膳食平衡，在荤素搭配的基础上，可多给孩子吃些富含维生素B_{12}的食物，如动物内脏、禽蛋、乳制品、大豆、胡萝卜、绿叶蔬菜等。

· 尽量做到烹调方法合理，如淘米不要次数过多，蔬菜先洗后切、切后不要再泡在水里，熬米粥、煮豆类时尽量不放碱等。这样可以避免维生素B_{12}的破坏与丢失。

· 平时应多喝水，可多吃些有生津、止渴、滋阴作用的梨、马蹄、藕等食物。

· 一些宝宝喜欢吃橘子，但要注意的是橘子芳香辛温，多食容易耗气伤津，故不宜多吃。

此外，要注意宝宝面部皮肤的清洁卫生和保暖，如饭后及时给宝宝擦嘴，寒冷干燥季节搽些防护用品，保持皮肤润滋，防止口角干裂。

宝宝有舔口唇、吃零食、咬手指等不良习惯时，需及时纠正。

脓疱疮

脓疱疮是常见的化脓性皮肤病，多发生于炎夏季节。主要症状为脓疱，好发于宝宝的头面、手臂及前臂露出部位，也可迅速蔓延全身。

病因

宝宝皮肤柔软，表层角质很薄且易脱落，局部防御能力差，稍有微小损伤，极易受到金黄色葡萄球菌或链球菌感染而引起脓疱疮。

症状

刚发病时，是一界限明显的小斑点，但很快变成小水疱。主要产生原因为细菌感染，病情则按病菌种类而有不同。

链球菌所引起的脓痂疹者，多发生于炎热夏天或潮湿季节，最明显且特别症状是厚而黄的脓痂，此痂紧黏于皮肤上，然而水疱的生长极为短暂，仅持续数小时。

应对措施



· 常帮宝宝洗手且勤剪宝宝指甲，避免因搔痒抓破皮肤而感染。

· 应与已传染的患者隔离，避免接触性感染。

· 保持适当睡眠或补充B族维生素群及维生素C，可增强抵抗力。

· 加强对居家环境卫生管理，发现患儿时，应立即适当隔离且及早诊治。

· 患有湿疹、痱子等其他搔痒性皮肤病患儿，应及时诊治。

· 夏秋季，可使用新鲜丝瓜汁涂抹感染部位。

· 应加强宝宝的免疫力，可使用成熟蜂胶滴于牛奶中，由于没有特殊味道，宝宝接受度高。

风疹

风疹是由风疹病毒引起的一种常见的急性传染病，是宝宝常见的一种呼吸道传染病，一般通过咳嗽、说话或喷嚏等传播。

病因

风疹成因是由于体内毒素集聚引起，特别是春天及秋天，因为身体排汗较少导致体内毒素难以排出，加上大肠热及湿重令经络阻滞，而容易出现风疹。

症状

风疹从接触感染到症状出现，要经过14～21天。病初1～2天症状很轻，可有低热或中度发热，轻微咳嗽、乏力、胃口不好、咽痛和眼发红等轻度上呼吸道症状。患儿口腔黏膜光滑，无充血及黏膜斑，耳后、枕部淋巴结肿大，伴轻度压痛。通常于发热1～2天后出现皮疹，皮疹先从面颈部开始，在24小时蔓延到全身。皮疹初为稀疏的红色斑丘疹，以后面部及四肢皮疹可以融合，类似麻疹。出疹第2天开始，面部及四肢皮疹可变成针尖样红点，如猩红热样皮疹。皮疹一般在3天内迅速消退，留下较浅色素沉着。在出疹期体温不再上升，患儿常无疾病感觉，饮食嬉戏如常。风疹与麻疹不同，风疹全身症状轻，无麻疹黏膜斑，伴有耳后、颈部淋巴结肿大。

应对措施

· 发现风疹患儿，应立即隔离，隔离至出疹后5天。

· 风疹流行期间，不带易感宝宝去公共场所，避免与风疹患儿接触。保护孕妇，尤其妊娠早期，避免接触风疹患儿。

· 患儿卧床休息，避免直接吹风，防止受凉后复感新邪，加重病情。发热期间，多饮水。饮食宜清淡和容易消化，不吃煎炸与油腻之物。

· 防止搔破皮肤，而引起感染。

肠梗阻

肠管内或肠管外的病变引起肠内容物通过障碍，叫做肠梗阻。

病因

引起肠梗阻的原因有两大类：一类叫机械性肠梗阻，多由于肠闭锁、肠狭窄、肠粘连、肠肿瘤、肠套叠、肠扭转等原因所致；另一类叫功能性肠梗阻，多由于消化不良、肠炎、腹膜炎、肺炎、败血症及腹部手术后等原因引起的肠麻痹所致。

症状



发生肠梗阻后，因肠内容物堵塞，肠管蠕动紊乱，患儿可出现腹疼、呕吐、肛门停止排便排气、腹胀等症状。随着病情的进展，上述症状逐渐加重，腹部调线拍片及透视可以看到肠管胀气和气液面等异常体征。同时因肠管内大量渗液，呕吐大量胃肠液等原因，患儿会发生脱水、酸中毒、精神萎靡、烦躁或嗜睡、发热等一系列全身性改变。若并发肠管缺血或坏死、肠穿孔，则可危及生命。

应对措施

发生肠梗阻后，不要盲目喂食，患儿首先要禁食水，以减轻腹胀，体位选半卧位，严密观察病情变化，在医生指导下进行治疗。如果是粘连性肠梗阻，在缓解期，勿进食较硬的食物，以半流体为主。蛔虫性肠梗阻在缓解后应行驱虫治疗。

生活中要保持饮食卫生，不洁饮食除了会引起急性胃肠炎以外，也会引起肠梗阻。如急性胃肠炎严重时，反复腹泻会造成“麻痹性肠梗阻”。还有，饱食后勿作剧烈运动，以防止肠扭转的发生。

对于曾发生过肠梗阻或有腹部手术史的宝宝，尤其要加强预防，如果平时肠胃功能不良，可适当采取中医药治疗，以调理肠胃。

百日咳

百日咳是百日咳杆菌（百日咳博尔代菌）引起的急性呼吸道传染病。表现为阵发性痉挛性咳嗽、鸡鸣样吸气吼声，病程可长达2～3月。

病因

百日咳杆菌为革兰阴性染色的短杆菌，需氧，无鞭毛及芽胞，需要含有血液的培养基才能生长。该菌抗原结构极其复杂，能产生多种毒素物质。本菌对外界抵抗力弱，56°C30分钟或干燥数小时即死亡，对紫外线和一般消毒剂敏感。

症状

早期流泪、流涕、咳嗽和低热，类似感冒。咳嗽日益加重，1～2个星期后出现典型剧烈的痉挛性咳嗽。每次发作要连咳十几声甚至几十声，患儿常咳得面红耳赤、涕泪交流、舌向外伸，会咳出大量黏液，出现犹如鸡鸣样吼声，一日发作几次至几十次，尤以夜间明显。

应对措施

· 3～12个月的宝宝，注射百白破三联菌苗，这是预防百日咳最有效的办法。

· 搞好环境卫生，保持室内空气流通新鲜。

· 百日咳流行期间，不要带孩子到患儿家串门，以免感染得病。

· 患了百日咳的宝宝应及时隔离治疗，防止扩大蔓延。

专家指导

有的家长见宝宝咳嗽，怕孩子着凉，便把门窗关得严严的。其实这样并不好。百日咳的宝宝由于频繁剧烈的咳嗽，肺部过度换气，易造成氧气不足，一氧化碳潴留，此时要有较多的氧气补充，所以应让宝宝多在户外活动，在室内也尽量保持空气新鲜流通，这样对宝宝有益无害。

口腔溃疡

口腔溃疡已经成为最常见的疾病之一，究其发病原因，无非是由心火旺盛、脾胃积热等因素引起。

病因

创伤性溃疡主要由于擦伤、刺伤、细菌感染等原因造成，这种溃疡属于1次性的，比较容易治愈。一般敷用一些药物，3～4天左右即可痊愈，而且不会复发。

缺乏B族维生素容易引起各种口腔炎症。其中口角炎常两侧对称性发生口角湿白糜烂、裂缝，裂缝由口角横延约1厘米，上覆盖黄痂。一般无自发性疼痛，当过度启口或继发感染时可发生疼痛。

症状

口腔溃疡以口腔的唇、颊、软腭或齿龈等处的黏膜多见，发生单个或多个大小不等的图形或椭圆形溃疡，表面覆盖灰白或黄色假膜，中央凹陷，边界清楚，周围黏膜红而微肿，溃疡局部灼痛明显，具有周期性、复发性、自限性的特征，严重者还会影响食欲。

应对措施

在宝宝口腔有溃疡时，要仔细观察宝宝的口腔，找到溃疡的具体部位。如果溃疡在颊黏膜处，就要进一步找到造成溃疡的原因：如看看患处附近的牙齿是否有尖锐不光滑的缺口，如果有这种缺口，就应当带宝宝去医院处理。

不要给宝宝吃酸、辣或咸的食物，否则宝宝的溃疡处会更痛。应当给宝宝吃流食，以减轻疼痛，也有利于溃疡处的愈合。

多关心一下宝宝，多和宝宝聊天，转移他的注意力，给宝宝创造一个轻松、愉快的生活环境。

高热惊厥

高热惊厥多发于6个月～4岁之间的孩子，发病率约30%～50%。

病因

由于宝宝正处在旺盛的生长发育阶段，中枢神经系统发育还很不完善，大脑皮层控制能力较差，抑制过程薄弱，兴奋过程占相对优势，兴奋易于扩散，而发热可使中枢神经系统的兴奋性增高，因此，发热、尤其高热时，宝宝容易出现惊厥。

症状

发热时，一般体温在38～39℃之间。当体温超过39℃时，患儿会出现烦躁不安、胡言乱语、幻觉甚至手足抽搐等现象，重者表现为全身强直，眼球突然上翻，牙关紧闭，神志不清。

应对措施

预防宝宝高热惊厥。

· 由于高热惊厥常见于体质较差的宝宝，因而平日要加强体质锻炼，增强机体免疫力。

· 注意及时增减衣服，预防上呼吸道感染。

· 常备退热药，观察测量体温，一旦达38℃即口服退热药物，以防高热引起抽搐。

· 密切观察病情，防止复发。

宝宝日常要保健。

· 加强锻炼，每天保证三浴：空气浴、阳光浴、水浴。

· 加强营养，合理膳食，荤素搭配，粗细兼吃，纠正宝宝的偏食、厌食习惯，避免积食。

· 适当补充益生菌，或饮用酸奶。

· 避免到人口稠密的公共场所；室内不要吸烟，保持空气流通；可用温盐水漱口，少食煎炸食物。

腹泻

宝宝常发生以腹泻为主的肠胃功能疾病，而且主要发生于1～3岁的宝宝身上。

病因

腹泻是由细菌、病毒感染而引起，属于宝宝常见的情形。其中又以一种长得像轮子状的“ 轮状病毒 ”感染为多数。感染病毒的宝宝大便次数多达10余次甚至更多，且大便中多伴随著大量的水分，因此若腹泻情形严重，会导致宝宝脱水甚至休克的现象。

症状

· 轻度腹泻：宝宝大便每天约3～10次，黄色或绿色，稀糊状或蛋花汤样，常见白色或黄白色奶瓣或泡沫，有酸味，偶尔有恶心、呕吐。宝宝精神状态好，体重轻度下降，体温大多正常，偶有低热，无明显脱水症状。这样的情况多数是因为进食不当、消化不良或者着凉所导致的非细菌感染性的腹泻。

· 中重度腹泻：宝宝排便频繁，每日便便10次至数10次。便中水分增多，偶有黏液，呈黄或黄绿色，有腥臭味。

应对措施

要预防宝宝腹泻，最简单的方法就是以母乳来喂哺宝宝。因为母奶容易消化，而且具有免疫细胞及抗体，所以吃母乳的宝宝比较少拉肚子；即使拉肚子，也很少会引起长期的慢性腹泻。

另外，养成良好的卫生习惯也是防治办法，注意双手的清洁、奶瓶的消毒工作。冲泡好的牛奶不宜放置过久，以免滋生细菌。开始让宝宝摄取副食品时，要记得把握由单项、少量开始添加的原则。

便秘

宝宝便秘是一种常见病症，指大便干硬、隔时较久、有时排便困难。单纯性便秘多因结肠吸收水分，电解质增多引起。

病因

宝宝便秘是一种常见病症，其原因很多，概括起来可以分为两大类：一类属功能性便秘，这一类便秘经过调理可以痊愈；另一类为先天性肠道畸形导致的便秘，这种便秘通过一般的调理是不能痊愈的，必须经外科手术矫治。绝大多数的宝宝便秘都是功能性的。引起宝宝便秘的因素有饮食不足、食物成分不当、肠道功能失常及精神等因素所造成的。

症状

便秘症状为排便次数减少、粪便量减少、粪便干结、排便费力等。

应对措施

· 母乳喂养：牛奶喂养的宝宝较易发生便秘，这多半是因牛奶中酪蛋白含量过多，因而使大便干燥坚硬。应尽可能选择母乳喂养，因为母乳中含有低聚糖和丰富的营养，不易让宝宝上火。

· 均衡膳食：如果宝宝出现便秘症状，妈妈可将奶粉冲稀些，同时增加糖量，即每100毫升牛奶加10克糖。



· 训练排便习惯：宝宝从3～4个月起就可以训练定时排便。因进食后肠蠕动加快，常会出现便意，故一般宜选择在进食后让宝宝排便，建立起大便的条件反射，有助于起到事半功倍的效果。

小·儿厌食症

小儿厌食症是指长期的食欲减退或消失，以食量减少为主要症状，是一种慢性消化功能紊乱综合征，是儿科常见病、多发病。

病因

· 全身性疾病的影响：许多急、慢性感染性疾病都有厌食的表现，其中消化道疾病尤为明显。

· 药物影响：许多药物尤其是抗生素容易引起恶心、呕吐。

· 微量元素缺乏及某些内分泌素不足：微量元素锌缺乏常表现有厌食，某些内分泌素不足如甲状腺功能低下、肾上腺皮质激素相对不足也可表现厌食。

· 食物过敏：有部分宝宝对某些食物过敏，表现为进食后胃肠不适、烦躁胸闷，甚至见到相似颜色、形状、味道的非过敏性食物也会拒食。

· 气候影响：夏天炎热的气候是引起厌食的原因之一。

· 睡眠不足：宝宝睡眠不足除影响生长发育外，还影响机体免疫力和体力的恢复，从而影响食欲和消化功能。

· 神经性厌食。

症状

在宝宝时期很常见，主要的症状有呕吐、食欲不振、腹泻、便秘、腹胀、腹痛和便血等。

应对措施

· 规律饮食，少吃零食，少饮高热量饮料，定时进食。

· 平衡膳食，食物多样化，合理选择食谱，做到粗细调剂，荤、素菜搭配。

· 创造一个安静愉快的进食环境。

· 当突然改变宝宝环境和生活习惯时，家长应帮助其逐步适应新的环境和新的生活习惯。

化脓性中耳炎

宝宝耳朵流脓了是怎么一回事呢？有很大的可能性是患了化脓性中耳炎。

病因

由于宝宝的抵抗力差，易受到各种病原微生物的侵袭，尤其是在患有上呼吸道感染时，便更容易引发中耳的化脓性炎症。

症状

病初，宝宝多有呼吸道感染的表现，如流鼻涕、咳嗽等，而且突发耳部剧烈疼痛，随着炎症的发展中耳腔会有渗出液。耳部疼痛可以是一跳一跳的疼，这就是所谓搏动性疼痛，有些宝宝可以诉说出或表现出听不清、耳堵等不适症状，而一些宝宝则有全身性的表现，如发热、呕吐甚至惊厥，一旦鼓膜发生穿孔，耳内就会有脓液流出，一般为黄色的、黏性分泌物，经过抗炎治疗后，脓液排出，鼓膜穿孔会逐渐修复。

应对措施



· 教宝宝正确的擤鼻涕方法。宝宝够大的时候应该教他擤鼻涕时要温和而不要用力过猛，否则会导致耳朵感染。

· 父母应戒烟。与无烟家庭相比，和吸烟者一起生活的宝宝似乎更容易患中耳炎。

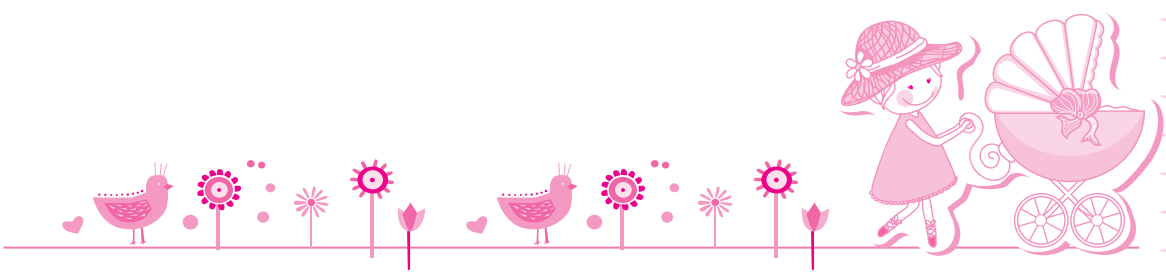
· 让宝宝远离病源。中耳炎大多由感冒或其他上呼吸道感染引起，让宝宝远离染病儿童将有助于减少他耳朵感染的危险。

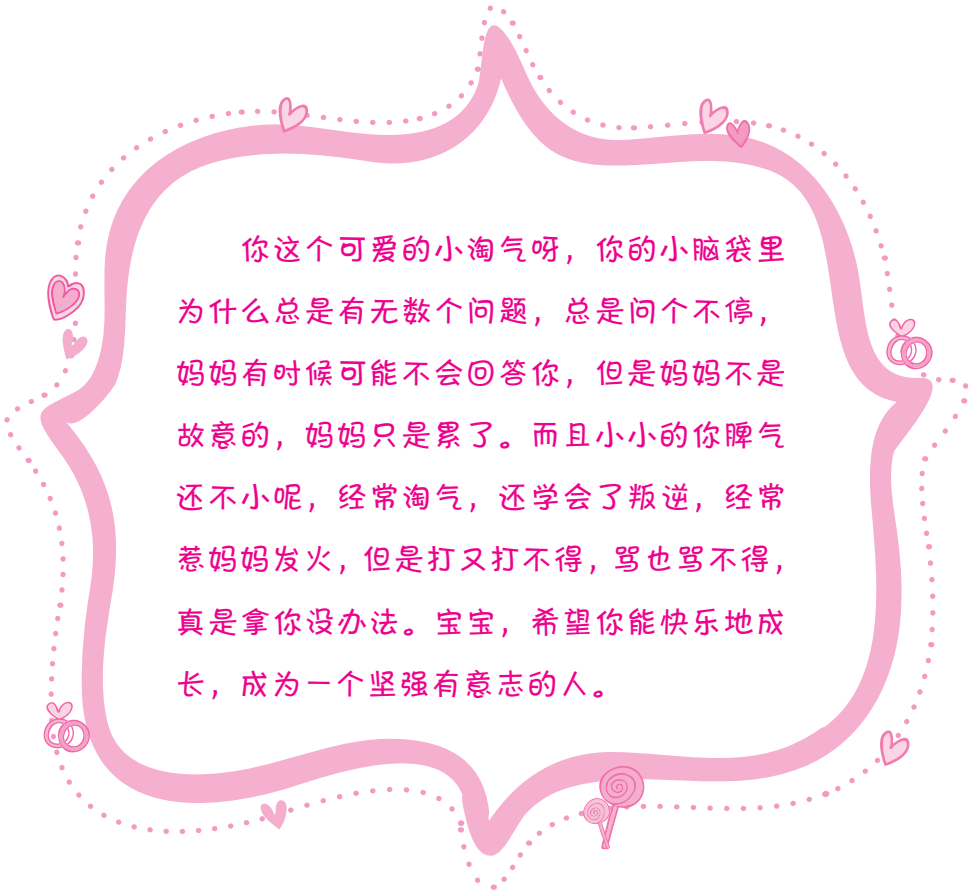
· 警惕发病迹象。怀疑宝宝的耳朵被感染时应尽快看医生，这非常重要。

· 用瓶子喂奶时要小心。避免在宝宝仰面躺着的时候用瓶子喂奶或喂食其他婴儿食品。

Part 2

教育篇





你这个可爱的小淘气呀，你的小脑袋里为什么总是有无数个问题，总是问个不停，妈妈有时候可能不会回答你，但是妈妈不是故意的，妈妈只是累了。而且小小的你脾气还不小呢，经常淘气，还学会了叛逆，经常惹妈妈发火，但是打又打不得，骂也骂不得，真是拿你没办法。宝宝，希望你能快乐地成长，成为一个坚强有意志的人。



第一章
宝宝气质与养育

宝宝也有气质，有温顺型的，也有叛逆型的，甚至还有攻击性的。想要培养宝宝良好的气质，爸爸妈妈可要下功夫喽。

什么是婴幼儿气质

宝宝中有些温顺和平静，睡与醒、饥与饱有一定规律；也有一些宝宝烦躁不安、哭闹不止，手脚乱动，睡与醒、饥与饱缺乏规律性。类似以上出生后最早表现出来的一种较为明显而稳定的个性特征称为气质。

婴幼儿气质的 9 个方面

· 活动水平，指宝宝在睡眠、饮食等过程中身体活动的频率。

· 生理活动的节律性，指宝宝在吃喝拉撒方面一定的规律。

· 注意分散程度，比如玩耍时，看宝宝是否容易分心。

· 接近或回避，指宝宝面对新情景、新的刺激及陌生人时，是主动接近还是表现为退缩。

· 适应性，指宝宝对新环境、新刺激的适应能力，能否适应及适应的快慢程度如何。

· 注意的广度和坚持性，如宝宝对自己喜欢的玩具是否能玩很长时间，玩智力玩具能否坚持到最后独立完成。

· 反应的强度，比如宝宝感到饥饿时，是放声大哭还是低声抽泣。

· 反应阈限，比如婴儿期的宝宝对声音的反应是否迅速。

· 心情质量，指积极、愉快情绪与消极、不愉快情绪的比例。

根据气质养育宝宝

从一开始，每个宝宝就是一个独特的个体。宝宝一出生就表现出了气质。哭的频率和持续的时间、是否容易安抚，喜欢被抱着的时间长短等都各不相同。宝宝对外部刺激的反应也不一样。有的孩子很警觉，一有动静，就立即作出反应，有些则浑然不觉。

宝宝早期表现出来的气质特点，个体差异，对他以后个性的发展有着重要的影响。了解宝宝的气质特点，就可以根据宝宝的特点，扬长避短地培养他，更好地塑造宝宝的个性和性格。

家长需要仔细观察、了解宝宝的气质特点和特殊需求。对于天生爱哭闹的宝宝，父母就需要格外的耐心，不要对自己的能力产生怀疑，而失去信心。对于特别敏感的宝宝要注意，逗弄和交流不要过量，以免宝宝过于兴奋。对于一个活泼好动的宝宝来说，要给他安排一个安静的环境，避免强光、噪音和种种不良刺激的干扰，家长的态度要保持心平气和，镇静自如，通过运动、游戏以及培养有规律的行为来疏泄宝宝过剩的精力，保证他充足的睡眠。而对于反应缓慢的宝宝，则要多一些交流、抚慰，多一些耐心等待；可以用彩色玩具和悦耳的音乐使他对外界产生兴趣，保证一定时间和他玩耍和做游戏，可以使他变得活泼起来。

专家指导

每个宝宝出生时都有着不同的气质特征，即使是同一母亲所生，宝宝的气质特征也可以是不同的。有的宝宝可能生下来就很安静，很少哭闹，吃饱了就睡；而有的宝宝就不同了，天生好哭好闹，很搅人，这就是他们各自的气质类型所决定的。

判断宝宝气质的 5 项原则

了解了什么是宝宝气质后，我们不妨明确一下，判断宝宝的气质，父母必须要知道的5项原则。

原则1：宝宝的气质是天生的

每个宝宝都具有与众不同的一面，但宝宝的行为或反应模式在一定程度上具有一贯性，在相同或相似的情境下，父母可以通过宝宝以往的表现预测其可能出现的行为或反应模式。有的宝宝很喜欢和爸爸玩“开飞机”游戏，而有的宝宝事先就认定这是会让人眩晕的游戏，还没开始玩就会吓得大声尖叫，强烈抗拒玩这种方式的游戏。由此可见，不同的宝宝对同一事物可能会有完全不同的反应，这是由每个宝宝固有的生物学因素决定的。当然，很多时候宝宝的一些反应与其父母或祖父母相似，这表明遗传因素的影响也很大。



原则2：气质影响行为和情绪

如果说智力是宝宝认知能力的反映，气质则与宝宝的行为、情绪有着密切的关联。平时多注意观察宝宝的行为方式和情绪反应，能帮助我们掌握宝宝所独有的气质。当然，宝宝的行为并不总是一致的，即便是平常爱和妈妈唱反调的宝宝，心情愉快时偶尔也会变得很听话。长期与宝宝共处而且思虑周全的父母，可以大致预测到宝宝在通常情况下会有什么反应，表现出什么样的情绪。这种可预测的、一贯的行为模式是判断宝宝气质最重要的标准。

气质会影响人们对人、对事以及对世界的认知。气质不同的人，即便是面对同样的事情，他们的感觉、看法或行为反应也会有所差异。

原则3：气质在压力下更明显

我们不难发现，气质不同的人，即便是面对同样的事件，表现也不相同。我们也可以认为：一个人在面对困难时的态度和反应模式能够体现出他的性格本质。同理，宝宝的气质在宝宝遭遇到变化或者在精神承受压力的时候，往往会表现得更为明显。

原则4：气质具有一定的稳定性

第4个原则至关重要，因为这一原则将告诉父母们：试图改变宝宝气质的努力是困难的。宝宝的气质与生俱来，有些甚至是遗传的，想要改变它比较难——当然也并不是说这种改变完全不可能。对于什么样的气质可以改变，以及改变空间有多大的问题，本书在后续章节中会有论述。

原则5：根据气质培养宝宝

父母和周围生活环境应该对宝宝的期望或要求、为孩子提供的机会等因素恰好与宝宝的气质达到了“良好契合”的状态。当宝宝的气质与父母的期望和谐一致、达到“良好契合”时，宝宝的发展前景往往是令人乐观的；相反，当宝宝的气质与父母的期望相背离时，在宝宝成长过程中则会出现各种矛盾冲突和问题行为。



温馨提示

有的宝宝从出生之日起就不好养，他们每到一个地方都要惹出一些麻烦来，让父母煞费苦心。这些宝宝的父母总是提心吊胆，生怕宝宝会惹事。这就是气质稳定性的一种表现。

影响宝宝气质的 4 个维度

影响宝宝气质的维度主要有4个，下面对它们分别作简单介绍。

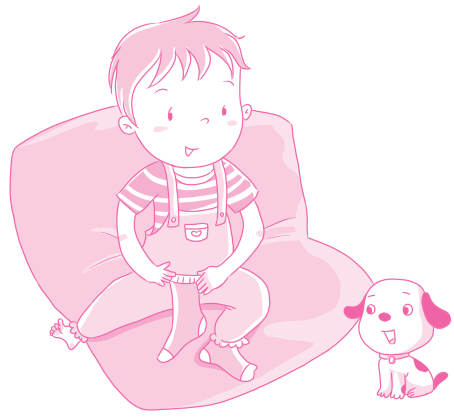
避免伤害维度

避免伤害维度偏高的宝宝面对陌生人或陌生环境时，容易产生畏惧心理，主要表现为退缩和回避。这类宝宝从小就认生，与一般的同龄孩子相比显得胆小怯懦。从婴儿时期开始，他们就能辨别出陌生食品的味道，因此喂他们没有吃过的母乳替代品，他们会马上吐出来。他们这种事事小心谨慎的态度在某些时候可以视作优点，但作为宝宝的父母，在内心深处为此可能会多少感到一些担忧。

相反，避免伤害维度偏低的宝宝面对陌生人或陌生环境时不会产生畏惧感。这类宝宝一般都被认为胆大和勇敢，但由于他们不认生，父母有时也可能会为他们的安全问题感到苦恼。

寻求新奇刺激维度

寻求新奇刺激维度偏高的宝宝活泼好动，喜欢吵闹。由于喜欢新鲜事物，他们总是会向父母要这要那，什么都想摸一摸，尝一尝。这类宝宝从胎儿时期就不安分，经常在妈妈的肚子里乱踢，出生后性格急躁，学走路都比同龄的宝宝要快，走路还走不稳就又想跑。到了2～3周岁，每次坐进婴儿车时，他们都拒绝系安全带，父母为此伤透脑筋。



而寻求新奇刺激维度偏低的宝宝则性格文静，可以长时间静坐。这类宝宝允许父母将自己放到幼儿专用椅上或婴儿车里，父母帮他们穿衣或脱衣时也会很配合。他们喜欢玩小型玩具，迷恋猜谜、搭积木等需要细致观察、认真思考的游戏，而不喜欢活动量大的游戏。

依赖奖励维度

依赖奖励维度偏高的宝宝对他人的反应非常敏感，他们很重视他人对自己的认可度和要求。这类宝宝心地善良、感情细腻、有依赖情结。家里有这样的宝宝，父母一方面会因为宝宝能够体谅家长的心情、很听父母的话而感到满足，另一方面又担心自己的宝宝会被其他宝宝欺负。一般来讲，这类宝宝善于发现并适应日常生活中的细微变化，不会轻易表现出抵触情绪。例如他们对父母表现得很顺从，遵守父母定下的规矩。

相反，依赖奖励维度偏低的宝宝对别人态度很冷淡，对周边事物反应也有些迟钝，行动莽撞。相对他人对自己的认可和要求，这类宝宝更看重自己的想法、诉求或意愿。他们注重实用性，自己需要什么就做什么，其他的一概不管。从父母的角度来看可能会觉得宝宝有些自私。一般来讲，这类宝宝容易心烦气躁，对周边环境的细微变化也很难适应。这类宝宝有时看上去很独立，但更多的时候则会表现得很骄纵，常会顶撞、反抗父母。

坚持性维度

坚持性维度偏高的宝宝即使遇到困难也会坚持做完自己想做的事情。这类宝宝很勤奋、有耐心，即使事情进展不顺利也会不厌其烦地继续努力，不会因为难度大之类的原因就半途而废。

坚持性维度偏低的宝宝遇到小困难就会泄气，轻易选择放弃。这类宝宝对玩具的态度是喜新厌旧，穿衣服时稍有不称心就会耍小脾气，毫不犹豫地请父母帮自己穿。他们往往喜欢悠闲地看动画片，而不喜欢有难度又费力的积木一类的游戏。



温馨提示

家人不要随便打断宝宝正在做的事。例如，宝宝正在专心地看图画书，妈妈不时地问他“要不要喝水”，这样会影响宝宝耐心的培养，不利于塑造宝宝的坚持性。

宝宝的3种气质类型

根据宝宝气质各个方面的表现，将宝宝气质划分以下3种类型。

容易型

容易型的宝宝占绝大多数，比率约为40%。

这类宝宝典型表现：在睡眠、饮食、大小便等方面很容易形成规律。活泼、可爱，大多数时间情绪积极愉快。容易和别人接近和相处，对人热情、友好。爱说爱笑，随和、活跃，交往能力强。对新刺激反应敏捷，能较快接受和适应新环境。宝宝往往对父母及照顾者的哺育有着积级的反应，容易得到父母的关爱。

· 他会因为饥饿、口渴或大小便而哭泣，满足后很快停止哭泣；也会存在不明状况的哭闹，但哄一会儿就好。

· 他会喜欢吮手指，无论你在不在他的身边，都是一样。但如果你把他的手指拿出来，他并不会太生气。

· 当你暂时没有时间近距离陪伴他的时候，他通常可以自己玩一会儿，而且玩得挺开心。

· 他爱笑，可能在1～2个月大小的时候就已经学会笑了，常常被你逗得大笑；有时，他也会因为想到了好玩的东东而自己乐呵。

· 他胆子不小，不会因为遇到陌生人与陌生环境而大哭大闹，但遇到奇怪的声音或图像也会哭红鼻子，这时只要你抱一抱、哄一哄很快又没事了。

专家指导

有这种气质类型的宝宝，你会感觉育儿是一件快乐的事情。小时候护理起来很容易，长大了送去托儿所、幼儿园，你也不会觉得很费劲。对这样好带的宝宝，你当然愿意为他提供更多的爱抚和关怀。宝宝也会因为得到你们的关爱，在情绪、行为方面更加积极、愉快。

困难型



这一类型的宝宝人数较少，他们时常表现为大声哭闹、烦躁不安或爱发脾气。在饮食、睡眠方面缺乏规律性，常常需要花很长的时间来适应新的环境和活动。养育这类宝宝需要父母付出极大的耐心和宽容。

· 他经常在不明状况的条件下哭闹，而且哄了好久也不管用。

· 他不喜欢吮手指，或吮手指时过于专注，当被打断时，他会大哭大闹。

· 非常需要陪伴，并且需要你寸步不离地陪着他。

· 他不爱笑，笑的时候也非常腼腆。

· 他胆子很小，总会因为一些不值得害怕的事情而感到恐惧。

迟缓型

这类宝宝的活动水平低，情绪总是不太愉快，不像困难型的宝宝那样大声哭闹，而是表现出安静、退缩的样子，往往逃避新刺激、新的事物，对外界环境及生活变化适应较慢。

值得年轻父母注意的是，这类宝宝的典型行为特征出现得较晚，易被父母忽视。在婴儿早期，他们可能仅仅是对洗澡、新的食物表现出不感兴趣或不配合，他们的逃避行为也只是以一种安静的方式出现。时间一长，也许有的父母会因为宝宝过于“胆怯”和“无能”而强迫宝宝去适应新的环境，这样做反而会增强宝宝的逃避反应，压力越大，宝宝的反应越强烈，亲子关系就会出现紧张“局势”。

有一些父母会为自己宝宝的“胆怯”和“逃避”而担心，采取过度保护的办法，不让他去适应或接近新环境、新刺激，这样做会使宝宝各种能力的发展受限制，影响宝宝心理的正常发展。

不同气质宝宝的教养策略

宝宝气质是相对稳定的先天特性，同时会存在一定程度上的可变性，往往受到环境的影响而发生改变，主要受父母的抚育方式、所提供的物质条件、父母的关心、责任感及教养方式等影响。

容易型

这类宝宝往往对各种教养方式都较适应，容易与父母建立和谐、稳定的亲子关系，父母也常常在育儿过程中得到极大的满足感。对于这类宝宝，父母要一如既往地给予关爱、重视，使宝宝的情绪和行为更加积极、愉快。

容易型宝宝真让人省心，但有时你也会遇到一些麻烦。出现以下几种情况，你需要注意。

· 如果宝宝生活一向有规律，但在生病或周围环境突然变化时，可能会很难一下子调整过来。所以，如果你打算带他去旅游，或到亲戚家去小住几天，都要提前做好准备。

· 情绪总是愉快的宝宝，有时会忽视困境。比如碰伤了也不哭，常常被大人忽视；衣服湿了也不闹，很容易感冒。所以，你要告诉宝宝，有什么不舒服的，遇到什么情况，要和妈妈说。

· 自来熟的宝宝很招人喜欢，但如果对陌生人缺乏警惕性，别人一哄就跟着走，那就危险了。你要教他明辨是非，不要轻易上当。

· 宝宝要是很乖，不哭不闹，在一个集体中有时会被忽视。所以，你对宝宝要细心些，一旦宝宝出现反常情绪，你要敏感地观察到，并及时处理。

温馨提示

容易型宝宝相对让人省心，但不能因此“放任”其自然成长。对懂事的宝宝，家长更应该积极鼓励和培养他各方面的能力，开发其潜能。

困难型

这类宝宝似乎一开始就会给毫无育儿经验的父母出些难题，初为父母，往往要以极大的耐心来处理一连串棘手的难题，比如适应宝宝没有规律的生活状态，掌握一定的技巧来应对易烦躁和爱哭闹的小宝宝等。

宝宝再大一些，父母仍会在管教宝宝方面遇到难题。必须注意的是，在教育宝宝时父母的观点要保持一致，不要经常斥责、惩罚宝宝，因为这样做的结果是，宝宝会表现得更加烦躁、易怒，从而变得更加“困难”。

对于这类宝宝，父母要考虑到宝宝的气质特点，积极地适应他，耐心地说服他，理性地克制自己的情绪，才能和宝宝建立起和谐的、亲密的亲子关系，使宝宝逐步适应社会。父母之爱，能使宝宝产生安全感，有安全感的宝宝，情绪才能逐渐趋向于平和和稳定，而不易烦躁。

迟缓型

与困难型宝宝有些相似，迟缓型宝宝对洗澡、新事物和陌生人反应消极，由于他们的这些消极反应不如困难型宝宝那样强烈，因而父母对他们也比较有耐心。迟缓型宝宝最不能容忍的就是，爸爸妈妈给他们过多的压力。

考虑到这类宝宝适应环境的能力、速度与特点，父母要有一份特别的耐心，如果给宝宝施加压力，往往会事与愿违，宝宝会选择逃避。

年轻父母要创造机会让宝宝多尝试、多去适应新环境与新刺激。积极的暗示和鼓励是宝宝的“原动力”。这类宝宝一开始就需要一个没有压力的自由“空间”，年轻父母应努力创设这样一个“空间”，使宝宝能在新的环境中渐渐地活跃起来，对新的刺激慢慢地发生兴趣。

宝宝气质在一定程度上会影响亲子关系，但父母对宝宝给予的爱、精心护理和敏感反应，能帮助宝宝更好地适应外部环境，也能改变、纠正他们不良的特性。

测评宝宝气质的方法

测试题

1. 你的宝宝每天的进餐时间固定吗?

A. 固定

B. 不固定

C. 有时固定，有时不固定

2. 你的宝宝每天的大便时间固定吗?

A. 固定

B. 不固定

C. 有时固定，有时不固定

3. 你的宝宝每天的睡眠时间固定吗?

A. 固定

B. 不固定

C. 有时固定，有时不固定

4. 你的宝宝在等待吃奶时的表现是

A. 会哭，但哄哄就停

B. 哭个不停

C. 哭一哭，停一停

5. 你的宝宝在遇到不喜欢的食物时

A. 拒绝进食并把头转向一边

B. 拒绝进食或大声的哭泣

C. 有时吃两口，有时拒绝进食

6. 你的宝宝对于新食物的反应是

A. 愿意尝试，努力适应

B. 在大人的强压下略微尝试新食物

C. 拒绝尝试新食物，并伴有哭闹

7. 你的宝宝在你的陪伴下见到陌生人时

A. 可同陌生人微笑

B. 见到陌生人就开始大哭大闹
C. 对于陌生人不加理会，躲闪
8. 你的宝宝在面对陌生人提出抱一抱的要求时
A. 腼腆地接受但很快要求回到家人身边
B. 坚决拒绝此要求，不仅用哭泣来表示不满，并加以强烈的身体动作
C. 拒绝陌生人的要求，不肯离开家人的环抱
9. 你的宝宝对待陌生人手中糖果的表现是
A. 在大人的指引下大方愉快地接受
B. 可以接受，但是在父母指令要求下
C. 躲在父母身后不接受
10. 你的宝宝对于湿尿布的反应是
A. 大声哭闹
B. 发怒式的哭闹(怒号)
C. 无反应
11. 你的宝宝是如何进餐的?
A. 一口一口有规律地吃
B. 吃一口玩一会儿
C. 喜欢长时间的把食物含在嘴里
12. 你的宝宝经常
A. 发笑
B. 发怒
C. 面无表情
13. 你的宝宝对于环境
A. 喜欢探索，能逐步适应
B. 拒绝进入新环境
C. 对新环境表现出不安、退缩
14. 你的宝宝在别人拿走他的玩具时的表现是
A. 会用哭声表示不满，但在大人的引导下愿意与人分享
B. 跑去父母处寻求帮助

C．自己跑去夺回或者把玩具毁坏，大家都没得玩

15．你的宝宝与同年龄的宝宝相处时

A．比较霸道，偶尔会攻击别人

B．比较胆小，不太敢与人相处

C．友好相处，愿意分享

测试结果

(评分标准：选A得1分，B得2分，C得3分)

请您根据上述标准计算出每题得分以及总分，然后参考下面文字自行判断宝宝大致的气质类型。

需要指出的是，这种划分只是相对的，您的宝宝也有可能介于某两种气质类型的中间，属于交叉型或混合型的。

A．容易型——开朗外向喜怒行于色：总分在15～20分之间的宝宝属于这种气质类型。

B．困难型——易怒难带：总分在21～35分之间的宝宝大致属于这种气质类型。

C．迟缓型——时刻对周围保持警惕：总分在36～45分之间的宝宝大致属于这种气质类型。

宝宝气质测评法有利有弊

由父母进行的测评方法分为两类：一类是以父母平时对宝宝的评价作为依据进行测评，另一类则是以父母回答事先设定好的专业性问卷进行测评。这两种测评方法有利也有弊。

父母测评法的优点：测评宝宝的气质，必须长时间观察宝宝的日常行为模式、心理特征、观念态度等。父母和宝宝相处时间最多，最了解宝宝，所以由父母来担任测评人最为合适。

父母测评法的缺点：每个父母对宝宝都有偏见，很难进行公正客观的测评。即使对于同样的行为，不同的父母也可能做出不同的评价。此外，由于缺乏关于儿童发育的专业知识，即使不存在偏见，父母也可能会由于不懂而给出错误的评价。

孩子气质没有好坏之分

一位妈妈说：“测试结果显示，宝宝属于迟缓型，看到这样的结果我心里很不舒服，怎样才能改变呢？我可不想让宝宝拥有这种不好的气质。”

其实，宝宝的气质是天生的，没有好坏之分，我们所能做的就是根据不同气质选择适当的教育方式。

无论哪种气质，都有积极和消极的一面，有些父母从字面上理解，以为易养型的孩子比难养型的宝宝更有优势。但实践表明，难养型的宝宝也有很多独特的优势：比如他们敏感，所以父母能及时了解他们的身体状况，能在疾病早期采取必要的医疗措施。还有研究表明，难养型宝宝的学龄前期智力发展比易养型宝宝更好，这是因为父母会花更多精力对这类难缠宝宝进行积极的教育。另外，迟缓型的宝宝暂时看起来行动稍微弱些，但他们长大后遇事更稳重一些。

妈妈孕期情绪影响宝宝气质

孕妇在孕期的情绪会对宝宝的未来气质有很大影响。调查结果表明：在孕期接受心理干预的母亲，其宝宝气质为易养类的比例约为87.9%，高出未接受孕期心理干预组宝宝6个百分点。

因为不良的情绪会让孕妇体内的荷尔蒙非正常分泌，从而把“坏心情”遗传给胎宝宝。相反，宁静愉快的情绪则可以帮助维持内分泌的平衡和稳定，帮助孕妇将“好心情”传递给胎宝宝。

心理干预可及时改善孕妇的不良情绪，并教会她们在各种情况下更好地调节情绪。在一定程度上减少了母亲与宝宝接触中的不良体验，以积极心态建立母婴关系。孕期保持良好的心态，是保证宝宝日后心理健康的基础。

孕妇尽力创造恬静的孕期心境，同时多欣赏艺术作品，陶冶情操，减轻心理压力，转移不良情绪，这些对宝宝的成长都有很大的好处。

遗传因素影响宝宝气质

遗传因素是指从自己父母的遗传基因中获得的生物特征。它是心理发展的自然条件和必要的物质前提。它在心理发展上的作用是，一方面，通过素质影响能力和智力的发展；另一方面，它通过气质影响情绪和性格的发展。

宝宝出生时，就通过遗传从父母那里继承了神经系统的特征，特别是大脑的结构和机能的特点，以及每个人特有的高级神经系统类型的特点。在产房里就可以观察到，如有的宝宝安静些，容易入睡；有的宝宝脚乱动，大声啼哭等。

遗传虽然如此重要，但并不意味着决定一切。因为遗传只是提供了事物发展的可能性，要使可能性变成现实，还需要具备一定的生活条件和教育，没有这后一条件，再好的遗传基础也是没有用的。况且，遗传素质对心理发展的不同方面，在不同年龄阶段，它的作用和影响也不完全相等。

据心理学家研究，遗传素质在感知觉和气质方面有较大的影响。而在个性品质、道德行为习惯方面，遗传素质影响就比较小。从年龄阶段来说，一般年龄越小，遗传素质的影响相对比较大，年龄越大，它们影响就小。

家长了解和掌握了这一点，就可以有的放矢地进行因材施教，发扬遗传素质中的优势，促使孩子心理发展水平的提高。

专家指导

父母有多种高水平的表达结构，然后分配给宝宝，在宝宝身上表达出对应的气质结构组合。随着年龄增长，宝宝会对自己的行为进行社会性修饰，然后形成自己的以气质为基底的性格。也有因工作和环境的价值认识而掩盖气质的情况。

早期教育影响宝宝气质



很多研究都表明，气质具有稳定性、持续性和连续性。但是受环境因素的影响可发生某些改变。

早期教育可促进宝宝气质良好的发展。父母对宝宝教育方式直接影响孩子气质的发展趋势。在宝宝生长发育早期，家庭几乎是宝宝发展的全部环境。

早教宝宝的气质维度突出表现为节律性、适应性、反应强度、持久性增强，表明对外界刺激的敏感性降低，适应环境的能力更强，做事更有规律性，注意力也较集中，更愿意接受新事物。

在社区开展有特色的早期教育，通过一些亲子互动活动、感知觉、运动、语言的培养，并且把游戏融于早教之中，通过营造良好的环境，使宝宝与周围人和环境有更多更规律的接触，这种接触能给宝宝带来不同刺激，能使宝宝感知外界环境，并慢慢适应环境，从而产生一些反应，有利于宝宝气质向积极的方向发展。

早期教育不但能促进宝宝气质良好的发展，对一些难养型宝宝，从小坚持特定的早期教育方案，做到“因材施教”，充分发挥宝宝自身的潜能，引导宝宝朝着积极进取的方向发展，也能减少其行为问题发生的可能性。

宝宝在婴儿期发展潜力很大，可塑性强，此期是促进宝宝智能发育和培养良好气质的关键时期。早期教育中将综合训练、亲情互动、趣味游戏等多种方法相结合，让家长与宝宝在有计划、有组织的集体环境气氛中一起完成训练内容，使良好的教养环境与其气质相互作用，共同促进其智能的发育。



第二章
益智玩具与游戏

宝宝最爱做游戏了，游戏不仅能给宝宝带来快乐，还能促进宝宝身体以及智力的发展。爸爸妈妈通过和宝宝一起做游戏不仅可见证宝宝成长的各种变化，同时还可增进宝宝和父母的感情。

0～1个月：熟悉这个世界

新生儿主要通过感觉和知觉来认识世界。十月的胎儿已有明显的触觉反应，会因外界的强烈噪声而改变心率。新生儿能在音乐声中静静入睡。出生24小时的新生儿能对不同的气味做出不同的嗅觉反应。

此外，新生宝宝还特别喜欢听妈妈的声音，看人脸的轮廓，尤其喜欢注视漂亮的人脸。所以，年轻的爸妈应该十分重视宝宝感知觉的发展，为孩子提供足够的看、听、摸、闻、尝的刺激。

捂脸躲猫猫——视觉练习

在宝宝醒着的时候，可以利用和宝宝接触的机会，比如喂奶或换尿布时，一边看着宝宝的眼睛，一边笑着和他说话或温柔地触摸他的身体，使宝宝得到适当的刺激。妈妈快和宝宝的眼睛接触时，先逐渐地靠近他，当视线接触时，再温柔地跟他说话。

和宝宝玩躲猫猫：拿一条薄纱手帕跟宝宝玩躲猫猫。妈妈拿着手帕盖住宝宝的脸，但不要全部盖住，嘴上跟他说：“看不到，看不到”，然后迅速地拿开并凑近宝宝脸说：“哇！”。手帕一拿开，宝宝会急切地张望，寻找妈妈的脸。刚开始玩时，盖布的时间不宜太久。

吊挂的球——视觉刺激

妈妈可以把一个红色的球悬挂在宝宝头的上方，吸引宝宝观看。但要注意时间不要太长，每次的时间在3分钟左右，每天1～2次，并要经常更换地方，防止宝宝发生视觉疲劳。

这个小游戏可以增加宝宝的视觉刺激，同时促使宝宝的头、颈、眼睛得到均匀良好的发育。

贴彩纸——视觉跟踪练习

视觉跟踪难度在于目标物不断运动，而宝宝必须不断地移动头、眼，以便跟上运动物体速度。

训练的内容和方法是：妈妈右手持一张彩纸，站在宝宝身边，先将此物平举在身体的右边，让宝宝注视这张纸。当宝宝看到以后，将彩纸慢而平稳地从身体右侧水平移动到身体左侧，并来回移动，让宝宝练习追踪。然后再做垂直移动，即物体从头上运动到腰部。跟踪时要求宝宝利用眼和头部的平稳运动跟踪移动着的物体。

跳跃的气球——视觉跟踪练习

刚出生不久的新生宝宝，眼睛还看不到很远的东西，但这并不表示他们对观察世界不感兴趣。给宝宝一两个气球看。爸爸妈妈会注意到当气球随风飘动时，宝宝会好奇地睁大眼睛。你也可以轻轻吹动气球或拽拽气球绳，宝宝会做出更强烈的反应。这个观看晃动气球的游戏，可以帮助宝宝开发视觉跟踪和视力集中的能力。

专家指导

气球离宝宝的距离应该控制在 30 厘米左右，因为这是宝宝看得最清楚的视野范围。另外，气球左右晃动要慢。

和宝宝说话——发声训练

宝宝哭时，妈妈发声应和，宝宝会停哭，并辨别究竟是谁在哭，然后出现哭之外的声音。妈妈讲话时，宝宝会用小嘴一张一合应和，发出细小的“哦哦”声，高兴时会发“啊啊”的声音，妈妈也可以应和，使宝宝声音更加响亮。经常跟宝宝讲话，鼓励宝宝发声自娱，或与别人呼应，为以后开口讲话打基础。

逗宝宝笑——情绪练习



生活在快乐环境中，经常有人逗笑，宝宝会笑得早一些，越早会笑越聪明，快乐情绪能促进宝宝的大脑发育。逗弄宝宝时，挠挠身体，摸摸脸蛋，用快乐的声音、表情和动作，去感染宝宝。宝宝目光渐渐变得柔和轻松，口角微微向上，出现了快乐的笑容。

被动操——运动练习

被动操可以使宝宝身体得到运动，皮肤受到抚摸，全身受到按摩，能促进宝宝肢体发育，也可满足宝宝皮肤希望得到充分接触摩擦的需求。

每天，妈妈把宝宝面对面地放在床上，背后垫上厚厚的软软的被子，然后拿起宝宝的两只小手或小脚，一边“一二三四、二二三四”地打着拍子，一边让他做伸手、屈肘、蹬腿、弯膝等动作。每次做操宝宝都会很配合，快乐而咯咯地笑着。

头竖立——肌肉练习

妈妈竖着抱宝宝时，用一只手托住宝宝的颈背部，另一只手扶住宝宝的腰背部。每天竖着抱宝宝可以锻炼他的颈部肌肉力量，同时可以扩大宝宝的视野。注意每次时间不要太长，一般每次3～5分钟即可。

给宝宝按摩——大肌肉练习

爸爸妈妈可以为宝宝做一些简单的按摩动作。例如，从宝宝的肩到手，按摩宝宝胳膊4～6次，同时注意动作一定要轻柔。这样的按摩可以使宝宝产生舒适愉快的情绪，锻炼宝宝的大肌肉活动。

虫虫飞——手指灵活

妈妈握住宝宝手腕或握住宝宝拳头，帮助宝宝竖起双手食指，让宝宝的两个食指指尖接触，再分开，可以配合音乐的节奏做分、合的动作，以提高宝宝练习兴趣。随着指尖的分合，妈妈说：“虫虫、虫虫飞……虫虫、虫虫飞！”

这个游戏可以训练宝宝手指的灵活度，刺激宝宝大脑的方位知觉感。

抓啊抓——抓握练习

用柔和的发声玩具逗引宝宝抓握，牢固握物是锻炼宝宝小手的第一种技巧。如妈妈拿一只软软的塑胶小鸭子，轻轻捏一捏，小鸭子发出叫声，吸引宝宝伸出小手来抓。宝宝抓住后会高兴地也捏一捏，努力想握住。

丝绸擦啊擦——触觉练习

用干毛巾或丝绸等柔软的绸布轻轻擦宝宝的手臂、足部、胸部和背部。对反应敏感的宝宝不要太用力，以帮助其慢慢适应；对反应迟钝的宝宝用力可稍大些，以刺激接收神经。为了让宝宝放松，可以边练习边讲故事或唱歌，营造轻松快乐的气氛。也可以用扇子、羽毛、电动按摩器等物品进行。

1～3个月：感觉世界真奇妙

宝宝最需要人来陪伴，当他睡醒后，最喜欢有人在他身边照料他、逗引他、爱抚他、与他交谈玩耍，这时他才会感到安全、舒适和愉快。父母的身影、声音、目光、微笑、抚爱和接触，都会对宝宝心理造成很大的影响，对宝宝未来的身心发育，建立自信、勇敢、坚毅、开朗、豁达、富有责任感和同情心的优良性格，会起到很好的作用。

对于刚出生的小宝宝来说，这个世界真是奇妙极了，小宝宝的脑袋里充满了好奇，对所有的新鲜事物都会表现出极大的兴趣，当爸爸妈妈给他一件玩具的时候，小宝宝会高兴地手舞足蹈，并想要伸手去拿。但同时，宝宝对这个世界也会感到恐惧。当身边突然发生巨大的声响或者当宝宝看见恐惧的事物时，都会吓得哇哇大哭。

棒铃真奇妙——抬头、转头练习

· 俯卧抬头。宝宝取俯卧位趴在床上，妈妈可配合铃声，鼓励宝宝跟着铃声抬头，此时宝宝不仅能抬起面部观察带响的棒铃，而且下颌也能短时间离开床面，双肩也随着抬了起来。每天可以练习2～3次，通过训练可以增强宝宝颈部的力量，也可以开阔眼界，丰富视觉范围。竖抱抬头，妈妈竖直抱起宝宝，爸爸拿着色彩鲜艳和带响声的玩具，一边放在接近宝宝的面部前方，一边跟宝宝逗说，这时宝宝前倾的头有时能抬起来观察彩色玩具。



· 转头练习。妈妈将宝宝抱在身上，面向前方，爸爸在其背后忽而向左，忽而向右伸头，变换着或摇动铃铛，或呼唤宝宝名字，或与他说话，以此挑逗宝宝，促其左右转头。

摇摇拨浪鼓——听力练习

让爸爸竖抱起宝宝坐在凳子上，妈妈以宝宝为中心，站在离宝宝2米的地方摇动手中的拨浪鼓，妈妈每走到一处位置时，就摇一下手中的拨浪鼓，引导宝宝寻找声源，并熟悉这种声音。

爸爸妈妈也可以通过呼唤宝宝的乳名来进行练习，爸爸妈妈站在房间的各个角落，轻声呼唤宝宝的乳名，等宝宝看向这边时，不要忘了奖励宝宝一个笑脸，下次宝宝会更积极的寻找声源。

爸爸妈妈可以用不同的声音来锻炼宝宝，这样不仅锻炼了宝宝的听力，同时让他知道不同的事物发出的声音也是不一样的。

踢打响球——动作能力练习

把一个响球，或一个存有空气的大塑料口袋，系紧开口，放在宝宝的床尾；宝宝睡醒后若无意中伸腿踢到响球，就会重复地踢，使球再次发出响声，促使宝宝动腿去踢。这个游戏可以锻炼宝宝的动作能力。

手足蹬物——动作协调能力

爸爸妈妈将软球或柔软的玩具放在宝宝小床的一侧，然后推到宝宝手边，宝宝便会用手推开柔软玩具；再将玩具推到宝宝的小脚附近，宝宝会用小脚去蹬玩具。这个游戏可训练宝宝的手、脚灵活能力和动作协调能力。

注意：宝宝的小手小脚都不能被衣物、睡袋、袜子等妨碍住，否则宝宝感觉不到玩具，便无法顺利练习。

专家指导

每天锻炼小宝宝的时间不宜过长，小宝宝不会用语言来描述自己累了，当他感到累的时候就会用哭来表示抗议，所以爸爸妈妈们锻炼小宝宝运动要掌握好时间，每天锻炼 10 分钟为宜，因应有一个循序渐进的过程。

抬抬脚，踢球球——抬腿练习

让宝宝平躺在床上，爸爸或妈妈拿1个小皮球和1根绳子，在皮球的边缘用工具将绳子固定好，然后爸爸或妈妈手拿绳子，吊在宝宝的腿上方，并且用绳子慢慢地左右或上下摆动皮球，引导宝宝用脚来踢球。

爸爸妈妈也可以在宝宝腿上方用线绑一些小铃铛，这样宝宝会踢的更有兴趣，既可以让宝宝高兴，也锻炼了宝宝腿部的力量。

手舞足蹈——四肢运动

此游戏的目的是通过翻滚打转，训练宝宝全身肌肉运动，训练运动协调性。

游戏步骤如下。

· 在平坦的地垫上，先用一件玩具吸引宝宝的注意。

· 用玩具吸引宝宝的视线，不断引导宝宝从仰卧变侧卧再俯卧，再从俯卧变侧卧、仰卧。

· 宝宝如果翻滚困难，妈妈可以用浴巾裹住宝宝帮助他翻滚。注意用浴巾包裹时，要把宝宝的双手垂直放在身体两侧一起裹住。

· 在做了一段侧卧、仰卧的热身之后，妈妈开始引导宝宝打转。继续用玩具作引诱，使宝宝改变位置，让宝宝以腹部为支点，四肢腾空。宝宝上肢在拿玩具时，下肢也随之摇动，整个身体开始打转。

游戏互动：宝宝被玩具吸引时，会全心全意随着玩具而改变姿势，妈妈可以给宝宝适当的辅助。当宝宝终于开始打转时，妈妈要鼓励宝宝坚持更长的时间。如果察觉宝宝坚持不住了，就赶紧把玩具给宝宝，不然宝宝会哭的。

如果宝宝兴趣不高，哭闹起来，此时进行游戏就会适得其反。同时一定要注意安全，不要因为打转太频繁而伤了宝宝的筋骨。

抓抓挠挠——手部动作训练

· 手部感知练习。可以在宝宝手腕部系上铃铛或红色手帕、鲜艳的手镯，来吸引宝宝对手部的感知，帮助他感知手的存在、体验手的动作。可隔一段时间变更一种系法，看看宝宝注意到这些变化没有。脱下手镯、红绸带让宝宝瞧瞧、摸摸，让他感觉一下这些东西与手部动作的关系。还可让宝宝仰卧，将一块布或手绢盖在他的脸上，也可只盖住宝宝一只眼睛，开始时可触碰宝宝的上臂引导他试着用手移开布，逐渐减少帮助，使他自己将布从脸上移开。

· 抓握练习。握着宝宝的手，帮助其触碰、抓握面前悬吊的玩具，吸引他抓握，可促进眼手的协调和视知觉的形成。

小船晃悠悠——空间体验

游戏目的：让宝宝对空间概念有初步的认识。

游戏步骤如下。

· 游戏要选择一个合适的时间进行，当宝宝没有困意，并且精神奕奕的时候。

· 将宝宝平放在婴儿床上，妈妈轻轻的摇晃婴儿床。

· 当宝宝露出笑容时，妈妈可以加大力度或加快摇晃的频率，并且要边摇晃边逗小宝宝开心。

· 当宝宝出现惊恐的表情时，这表示小宝宝受到了惊吓，妈妈就要停止手中的动作了，千万不可吓到自己的小宝宝，这就得不偿失了。

温馨提示

小宝宝对这个世界充满了好奇和恐惧，爸爸妈妈在为小宝宝选择游戏时，一定要选择适合宝宝年龄的游戏，不仅要宝宝的身体条件能够允许，宝宝的心理也要能承受的了，避免吓到宝宝，造成心理负担。

3～6个月：认识自我和爸妈

这个时候的宝宝已经能认出爸爸和妈妈了，尤其对妈妈有深深的依赖。宝宝每天只希望妈妈能陪在自己的身边，和自己玩、逗自己笑，别人抱一下都不行。看不见妈妈了就会哭，看见妈妈出门也会哭，所以很多妈妈要出门时，都让爸爸或旁人拿一件玩具逗宝宝玩，等宝宝专心致志玩玩具时才敢离开。

但是有的宝宝不认生，谁都可以抱，对妈妈也没有那么依赖。也有的宝宝不是依赖妈妈，而是依赖照顾自己的阿姨或奶奶，这个时候妈妈也不要伤心，多抽出点时间陪陪自己的宝宝就好了。

镜子里是谁——认识自我

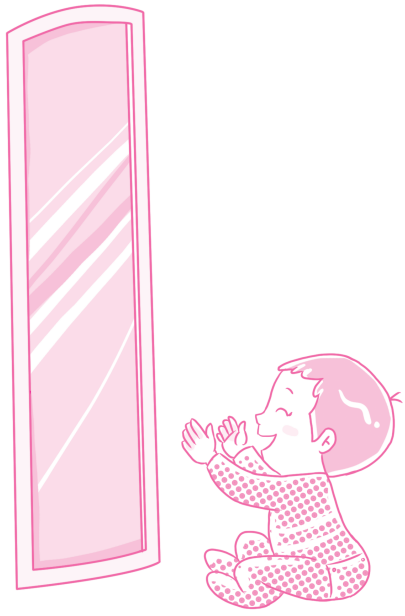
对于不满半岁的宝宝，爸爸妈妈可以利用镜子来培养宝宝的社交能力。照镜子不仅可以让宝宝有快乐的情绪，而且宝宝会对镜子中的“小朋友”表现出亲昵和友爱，可以体现出宝宝对他人、对周围环境的信任感和安全感，而且对丰富宝宝视觉体验也很有好处。所以建议爸爸妈妈多给宝宝照镜子，逗宝宝笑，让宝宝认识镜子里的自己。

游戏1：家长指着宝宝在镜子里的身体部位，并给宝宝讲解这是什么部位。让宝宝学习完后，摸一摸自己的小手等。

游戏2：把宝宝抱到镜子前，逗他与镜子中的自己碰碰头、拉拉手，告诉宝宝镜子里的“小朋友”就是他自己，并向着镜子里的小朋友呼唤宝宝的名字。

游戏3：鼓励宝宝在镜子前用手脚动作进行表现，感悟自己动作、表情的变化与镜子里成像的关系。

游戏4：让宝宝学会用镜子照除自己以外的事物，锻炼宝宝眼球的开阔性。



眼睛眨眨——认识五官

让宝宝对着镜子，妈妈在旁边摇铃鼓，引起宝宝的注意，然后指着镜子里宝宝的耳朵，告诉宝宝：“哦，原来耳朵可以听声音，它在脸的两边。”妈妈手拿苹果问宝宝：“宝宝，你想吃大大的苹果吗？你告诉妈妈，用哪里吃苹果？”然后指着镜子里宝宝的嘴巴告诉宝宝：“哦，原来嘴巴可以吃东西，它在鼻子下面。”反复认识五官的位置，如：眼睛下面是鼻子，脸的两边是耳朵。

准备几种味道不同的液体，让宝宝去闻一闻，提问：“宝宝，你是怎么知道它们的气味的？”然后指着镜子里宝宝的鼻子告诉宝宝：“鼻子在脸的中间，它可以闻气味。”妈妈手里拿着东西，问宝宝：“你怎么知道妈妈手里拿的是什么？你用什么看见的？”然后指着镜子里宝宝的眼睛告诉宝宝：“人都有两只眼睛，眼睛可以看东西。”并且反复眨几次眼睛，让宝宝和自己一起练习眨眼。让宝宝认识鼻子、眼睛的用途，探索五官的特征。

抓住再松开——手指精细动作

在宝宝身边放一堆玩具，并且放在宝宝伸手就能拿到的地方。妈妈逐一拿起玩具，向宝宝展示玩具的功能等，如拨浪鼓，妈妈就摇一摇，吸引宝宝的注意。然后轻声问宝宝：“宝宝你喜欢哪个玩具呀，拿给妈妈看好不好？”并且引导宝宝用手去拿。

专家指导

宝宝照镜子不会有什么不良影响，但注意不要在强光下照射或宝宝不知道的情况下照镜子，以免对眼睛造成伤害或吓到宝宝。也不要在床头处放镜子，避免宝宝长时间盯一个地方看，而引起斗鸡眼或者斜视。

拉大锯，扯大锯——坐起来了

尽量地对宝宝做颈部和背部肌肉锻炼，训练宝宝头能竖直和躯干上部挺直。

方法1：宝宝在仰卧位时，爸爸或妈妈握住宝宝的手，将他缓慢拉起，注意让宝宝自己用力，父母仅用很小的力气，以后逐渐减力，或让宝宝仅握住父母的手指，用手指将宝宝拉起来。这样可使宝宝的头伸直，呈坐姿时躯干上部挺直，但腰部后弯，还不能挺直。

方法2：妈妈抱着宝宝，爸爸拉住宝宝的肘部和前臂，边唱儿歌边扶宝宝坐起。儿歌内容是：“拉大锯，扯大锯，外婆家，唱大戏，妈妈去，爸爸去，小宝宝，也要去。”根据儿歌的节奏，把宝宝轻轻地拉起再放下。

练习几次之后，父母向宝宝伸出双手，并指引宝宝来拉自己的手，待宝宝握住父母的手后，慢慢地、轻轻地用力，让宝宝凭借自己的力量坐起来。

骑上爸爸哒哒哒——平衡练习

让宝宝坐在爸爸的肩膀上，带着他在屋子里到处转一转。一边走一边告诉宝宝现在到了哪里，看到了什么，给他讲解。但要注意安全，不要碰到头。走的时候也要慢一点，防止吓着宝宝。也可以在公园里这样做。这是一种非常愉快的亲子体验，同时可以培养宝宝的空间感，锻炼平衡能力。

温馨提示

这个时候宝宝的躯干还不挺直，颈部力量也不够大，爸爸妈妈一定要保护好自己的宝宝，爸爸双手都要扶好宝宝，妈妈也要在后面拖住宝宝的身体，防止宝宝前倾或后翻。

在床上滚一滚——翻滚练习



宝宝清醒时，平躺在床上，妈妈将吸引宝宝的玩具置于他的一侧，让宝宝的头轻轻向一边歪过去，如果他对玩具感兴趣的话，甚至会伸出手，这样的动作会带动宝宝身体慢慢地转过去。妈妈也可以用双手抓住宝宝的脚，慢转至另一方向，由下往上带动身体翻转。

妈妈抱起宝宝，让宝宝与自己的身体保持一段距离，最好不要让宝宝贴着妈妈的胸部。与宝宝讲话、逗他玩乐，吸引他看着妈妈的脸。这样可以训练宝宝支撑头部的力量，锻炼颈肌，可以帮助宝宝翻身。

安全提醒：宝宝大部分时间仰卧在床上，当他开始翻身时，一定要注意看看小手触及的地方有没有危险物品，以防宝宝随意抓握被弄伤，更要防止宝宝将物品放入嘴里造成窒息。刚刚学会翻身的宝宝，喜欢尝试新事物带来的快乐，所以喜欢翻来翻去。如果你的安全措施没有做好，他很有可能从床上滚下，导致受伤，所以宝宝床的护栏作用不可轻视。处于翻身阶段的宝宝，妈妈一定要细心照看，最好不离开宝宝。受运动能力的限制，他很有可能翻过去就翻不回来了，没有大人的帮助，很容易导致宝宝窒息死亡，希望妈妈细心谨慎。

挥挥手——社交练习

学习挥手、拱手动作：经常将宝宝右手举起，并不断挥动，让宝宝学习“再见”动作。大人离家时要对宝宝挥手，并说“再见”，反复练习。在宝宝情绪好时，帮助宝宝将两手握拳对起，然后不断上下摇动，学做谢谢动作。

6～9个月：交流的欲望很强

宝宝喜欢咿咿呀呀地整天说个不停，笑的时候更多了，表情更加丰富了；而啼哭则会变得很少，只有在有迫切需要或特别不适时才哭闹。这可是一个非常可爱的时期。如果用心观察，说不定还会听到他一生中说出的第一个词语呢！

做个鬼脸吧——识别表情

让宝宝平躺在床上，妈妈可以站在离宝宝约50厘米远的地方做鬼脸，或者伸出舌头，宝宝会喜欢这种玩法的。而且这也是与宝宝沟通的一种极好的方式。妈妈的脸靠近宝宝的脸，然后慢慢来回移动头部；发出声音，夸张性地张开并闭上眼睛，然后把宝宝的手靠近自己的睫毛以便使宝宝感觉到妈妈的动作；轻轻对着宝宝的脖子吹气。这种游戏有助于宝宝集中注意力并且能指导他注意力的移动。过程中要不断地跟宝宝说话。

小狗汪汪汪——识别声音

爸爸妈妈可以通过玩游戏的方法来训练宝宝的声音辨别能力。妈妈可以找来一些动物的图片，小狗、小鸟、小鸡、小猫等，把图片放在桌子上，先让宝宝认识这些东西，然后再问宝宝这些动物是怎么叫的，如“小狗怎么叫？汪汪汪。小鸟怎么叫？叽叽叽。”也可以先把图片收起来，然后妈妈发出某种动物的声音，让宝宝猜出来这是什么动物的叫声，如“喵喵喵，谁在叫？是小猫的叫声。嘎嘎嘎，谁在叫？是鸭子的叫声。”并让宝宝根据妈妈的叫声把图片找出来。

红红的苹果——识别物品的颜色

妈妈手拿1个红色的苹果，对宝宝说：“红色的苹果，红色”，然后重复说几遍红色。把苹果放在身后藏起来，以免宝宝分散注意力。另

外找出1件红色的手绢，一边摸着手绢一边说：“红色的手绢”，一边将手绢举到宝宝眼前让他看见。

然后带着宝宝把家里的红色物品、家具等都找出来。每找出一样妈妈都要提问：“这是什么颜色？”妈妈可以自己回答：“红色的××，红色。”

给宝宝一些有图案的纸，给他1支红色的蜡笔，告诉他这支蜡笔是红色的。然后把一些红色和另外一种颜色的物品混在一起，让宝宝把红色的物品找出来放在篮子里或一边。最好妈妈先做个示范。找出1个红色的物品说“红色”，并将其放在一边，再引导宝宝去挑选。

闻闻，尝尝——识别不同的食物

妈妈拿1颗棒棒糖和1个橘子，指着糖对宝宝说：“这1颗是糖，很甜的呦”，并把它剥开放进嘴里，然后露出非常美味的样子，然后再让宝宝尝一口，让他记住糖的味道。把糖放一边，然后举着橘子对宝宝说“这个是橘子，会很酸哦”，剥开橘子，放到嘴里一瓣，然后流露出酸酸的表情，再给宝宝一瓣，让他品尝一下酸酸的感觉。

放进去，倒出来——精细动作练习

把东西抓起来放进去再倒出来，再放进去倒出来……这是宝宝普遍喜欢的一个游戏。可以用上各种器具，盆、塑料量杯、宽口塑料瓶，小的放在大的里。再往里装各种玩意儿：积木、小号的毛绒玩具等。父母反复做几次，宝宝就能学会。除了训练宝宝的精细动作外，还让宝宝了解了大小、形状、和物体的重量，以及一定的空间概念。

专家指导

这个时候的宝宝还没有识别颜色的能力，只是随便的说说，让他有个初步的认识。妈妈需要耐心的教导，可以用各种颜色的物品教导。最好用一些玩具，也可以用宝宝比较喜欢的东西教育，以让宝宝记忆深刻。

跟着妈妈做——模仿练习

爸爸妈妈和宝宝可以一开始就通过模仿互相交流。你可能会感到，当宝宝模仿你时，你的面前似乎有一面镜子，你做什么，宝宝也做什么。当然，这种模仿也会起到不好的效果：如果宝宝看到大人抽烟，观察手是如何在嘴前往复的，他或许会用一块积木代替香烟来模仿你。

如果6个月的宝宝得到一面小摇鼓的话，他会立刻意识到，他不仅可以将他攥紧，也可以松手扔掉。因为这么大的宝宝开始有意识地抓住东西，想怎么玩就怎么玩。于是他开始非常热情地练习，将事物与目的结合起来。此时，模仿可以起很大作用。例如，当你把礼品纸揉成一团发出声音时，宝宝会好奇地学着尝试，是否他也可以用手和纸制造出同样的音响效果。

温馨提示

当宝宝模仿父母表情的同时，理解父母的情感也就更容易了。大脑具有使人拥有模仿能力的神经细胞——镜像神经原。它不仅仅在做动作，如用手抓摇鼓时活跃，而且在观察别人如何拿起摇鼓时也变得活跃。通过对父母表情的模仿，宝宝学会了善解人意。

亲子角色扮演——表达情绪

在与宝宝说话的过程中，爸爸妈妈可以帮助宝宝确认他的情绪，告诉他应该要如何表达出来。妈妈可把宝宝哭、笑、生气的模样照下来，也可以让他照镜子、看书中不同的情绪表情。或进行亲子角色扮演，由大人扮演生气、开心、哭的表情，让宝宝看一看高兴、难过的脸是什么样子的，并且教宝宝辨认每一种情绪的面部表情。

主动抓物——手眼协调

这个年龄的宝宝手眼协调能力有所提高，手能碰到眼睛所看中的目标。妈妈可以将小球吊放在胸前，引诱宝宝除了拍打之外还要抓住它。还可以在小床周围稍高处挂上五颜六色带响的玩具，如小铃铛、风铃等，用绳子一头拴玩具，一头拴在小床边宝宝挥臂能碰到的地方，宝宝看到玩具就会自动挥臂，一挥臂就会碰响玩具。由于玩具的移动和发出响声，宝宝会很有兴趣地听、看和不断挥臂去碰绳子。

让宝宝坐在妈妈腿上，妈妈坐在桌子旁，把玩具放在桌子上逗引宝宝伸手去抓，妈妈不断从宝宝手中拿回玩具，并不断改变玩具的位置点，看宝宝是否能目测距离，指挥手去抓物，是否能根据距离和角度调整手臂的伸缩长度和躯干的倾斜度。

糖糖在哪里——积极探索

妈妈手拿1颗糖果，在宝宝面前晃一晃，引起宝宝的注意力，突然妈妈像变魔术一样，把糖迅速藏到宝宝看不见的地方，然后对着宝宝说：“咦，我的糖糖呢，你看见我的糖糖了吗？”然后便假装四处寻找。掀开床单看一看是不是被床单压住了，拿起枕头看一看，是不是被枕头拿去了，再趴到床下看一看，是不是掉床底下了。这个时候宝宝看着妈妈焦急的样子，肯定会上前帮忙，妈妈还要继续演下去，和宝宝一起寻找糖糖。过几分钟，妈妈趁宝宝不注意，再把糖放在宝宝的面前，然后自己假装继续寻找，宝宝看见了糖，一定会高兴地乱叫，这个时候妈妈就要给宝宝一个大大的鼓励，感谢宝宝帮助自己找到了糖。

小球滚呀滚——动作协调

球仅次于积木，是这个阶段宝宝最好的玩具。不要期望这时的宝宝会给你传球，但他们能抓住球，拿住球。最好是用软海绵或布做成的，宝宝可以用一只手拿住的球。和宝宝面对面坐在地板上，伸开双腿，把球朝宝宝滚过去。这种热身可为几个月以后真正玩球奠定基础。

9～12个月：探索、发现、认识

宝宝学会观察物体的属性，从观察中他会得到关于形状（有些东西可以滚动，其他则不能）、构造（粗糙、柔软或光滑）和大小（有些东西可以放入其他东西中）的概念，甚至开始理解某些东西可以食用，而其他的东西则不能。尽管这时宝宝仍然会将所有的东西放入口中，但只是为了尝试。宝宝遇到感兴趣的玩具时，会试图拆开看里面的结构；体积较大的，知道要用两只手去拿；能准确找到存放食物或玩具的地方。

撕彩纸——手眼协调性

宝宝9个月以后，往往会出现撕纸现象，宝宝是想通过自己的努力，改变某些事物，从而满足新奇感。此时，他们的手部动作渐趋精细，手眼协调能力也基本具备。当他们发现通过自己小手的动作可以改变纸的形状和发出撕纸声响时，会感到欢乐和惊喜，故而乐此不疲。

爸爸妈妈应教会宝宝将大纸撕成小纸，再撕成纸屑，使宝宝初步认识到自己有改变外界环境的能力，从中得到乐趣，同时也训练手眼的协调能力，促进脑功能的健全与成熟。因此，爸爸妈妈不要阻止宝宝撕纸，相反，还要鼓励。但要注意的是，不要把书本和有价值的资料交给宝宝撕，也不要将不干净的纸给宝宝，以防传染疾病。

专家指导

等宝宝长得大一些以后，宝宝的手部动作更精细了，家长可教宝宝撕一些简单的物体轮廓，如太阳、月亮、正方形、三角形等。由易到难，循序渐进。以后再撕一些比较复杂的物体形象，并将“作品”保存起来，增进宝宝兴趣。

滑滑梯——平衡练习

游戏目的：协调宝宝的身体平衡，为将来走路稳当做准备。

游戏步骤如下。

· 妈妈带宝宝到专用的滑梯前。

· 妈妈在宝宝后面，扶住宝宝爬上滑梯，上去后扶着宝宝坐稳，再慢慢滑下。

· 锻炼宝宝攀爬迈步，下滑时让宝宝能在妈妈的协助下，控制身体的平衡。

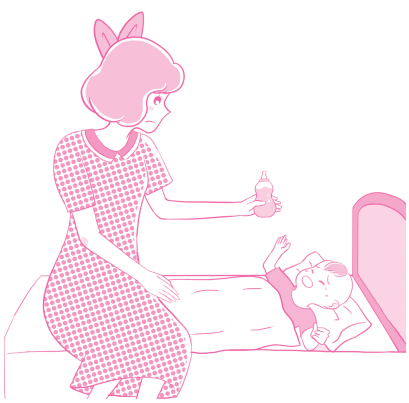
· 如果碰上集体活动，要让宝宝排队，一个一个上去滑，让宝宝熟悉和小朋友一起玩耍的活动规则。

游戏互动：宝宝喜欢感受滑梯的刺激，从刚开始的倾斜着下来，变成后来坐得正正当当地下来，宝宝的身体平衡性因此而得到锻炼。让宝宝排队等滑滑梯还可以锻炼宝宝的耐性。

咿咿呀呀学说话——语言训练

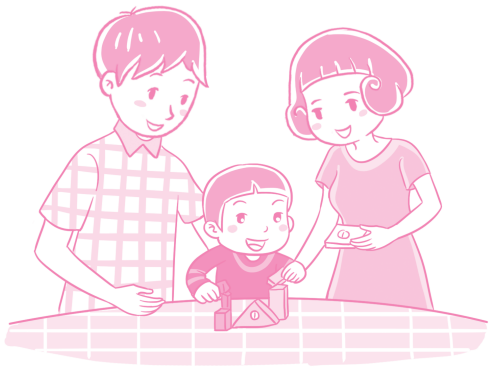
· 爸爸妈妈应巧用心思、耐心引导，采取宝宝喜欢的方式，激发宝宝兴趣，开口说话。当爸爸妈妈发现宝宝喜欢某个动物玩具时，就给他买来这种动物毛绒玩具，如小白兔。然后爸爸学小白兔蹦蹦跳跳，边做动作，边学“兔”“跳”等字音，这是促使宝宝开口说话的好办法。

· 当爸爸妈妈发现宝宝想要喝水时，最好先让他开口说想要喝水，再把水瓶或奶瓶给他，不能看宝宝伸手要奶瓶，就急忙把奶瓶递过去，要鼓励宝宝用语言表达，以促使他开口说话。



· 爸爸妈妈要给宝宝充分的语言刺激，宝宝会迅速进步的。宝宝通常在10～13个月间开始说出有意思的话，少数宝宝可能较早些，较慢的要到15个月。

搭积木，推积木——独立解决问题



先要给宝宝正确地示范：搭2～4块积木，让他模仿着搭。在搭的过程中，每加1块都夸奖他，用激励的语言让宝宝爱上搭积木。先用大积木垫底，再依次用较小的积木或磁性积木以保证他容易成功。这样宝宝在成功中可体验到快乐，良好的情绪刺激促进他向更高的求知欲发展，满足他获得成功的需要。如果宝宝不感兴趣，妈妈可先搭2～3块积木，只让他搭最后1块，必要时和宝宝手把手地一块搭，搭好后，立刻表扬他，并可让他推倒作为鼓励。

把2个相同的长方形积木对成1个正方形，2个三角形对成1个正方形，2个半圆形对成1个圆形等。这个游戏可以帮助宝宝了解不同图形之间相互组合的关系，理解部分与整体等概念。而且在玩的过程中，宝宝需要用眼睛观察不同形状的积木是否能够对得上，这对观察力的培养很有益处。

准备一套标有数字的积木。妈妈先根据积木上的数字，按照从小到大的顺序摆好几块，然后让宝宝根据下一个数字，把相应的数字积木放到上面去。如果放错了积木，或者在放的过程中把原来摆好的积木碰倒了，就算输了。这个游戏可以帮助宝宝理解数字之间的关系，使宝宝对数字的概念更加清晰。

温馨提示

对于很多宝宝来说，最初的动手能力都是从“搭积木”开始的，搭积木不仅可以锻炼宝宝的智力、动手能力，还能增长宝宝的想象能力，这样的益智活动对宝宝来说是必不可少的。

不倒翁——平衡能力练习

大人坐在矮凳子上，宝宝站在大人两腿之间，面朝大人的左侧；大人说：“推呀，推呀，不倒翁！”用左手向右推宝宝，大人的手在宝宝前面；因为宝宝有所防备能够站直；

大人再说：“推呀，推呀，不倒翁”时用右手在宝宝后面推，看宝宝能否站直；以后游戏越来越快，推的方向也可以变成前后左右。让宝宝练习维持直立平衡，对宝宝学走路十分有利。

听儿歌做动作——语言能力练习

大人念儿歌：“找啊，找啊，找朋友，你是我的好朋友，敬个礼，握个手，你是我的好朋友。”大人一面唱，一面同宝宝做动作，宝宝很快就能学会儿歌；当大人唱“找啊，找啊”时招手，唱“找朋友”时同宝宝拥抱；唱“你是我的”时先指宝宝，后指自己；唱“好朋友”时伸手拥抱宝宝，唱“敬个礼”时用右手敬礼；唱“握个手”时与宝宝握手，唱“你是我的好朋友”时先指宝宝后指自己，然后拥抱。这个游戏可使宝宝的身体语言更加丰富。

给玩具归归类——区分物品的种类

根据形状分类：将形状各异的玩具摆放在桌子上，让宝宝分别把圆形的玩具挑出来；把三角形的玩具挑出来；把方形的玩具挑出来。

根据大小分类：准备外形颜色等相同，只是大小不同的玩具若干对，让宝宝将玩具按大小不同进行分类。

根据属性分类：在分类活动中，要教给宝宝必要的概念，如这个玩具是洋娃娃，可以抱着睡觉，这个是飞机，可以在天上飞等。

12 ～ 18 个月：将感知进行下去

即将学会走路和说话的宝宝无疑已经能明白“ 不 ”是什么意思，并开始和大人配合，即使有时他并不真想这样做。但在宝宝不合作的时候，他还不知道怎么应付大人的怒气，因为他不明白为什么大人会生气，这对他来说，似乎毫无来由，像打雷一样，是一场天灾。

如果你责备他，他可能会大笑，这会让你更生气；如果你喊叫，他可能会哭闹。如果你气得体罚他，他会大吃一惊，并且感到害怕。宝宝在能够理解大人为什么生气之前，不能从惩罚中学到任何有益的东西。而当他明白为什么后，不用惩罚，他就能学会了。

妈妈我来了——学走步

对于宝宝来说，学会站立和走步是宝宝身心发展的一个飞跃。动作的发展能使宝宝大开眼界、见多识广，促进宝宝的心理发育。

宝宝学步的周围应当没有绊脚的物件，没有桌椅的尖角，没有电、火、热水，柜子抽屉里没有危险品等。如果宝宝不小心跌倒在地，妈妈也不必惊慌，不应马上就去扶抱，而应用亲切的语言鼓励宝宝自己爬起来，继续练习。要知道这是宝宝最初磨炼意志的最好时机。



促使宝宝早日走步的方法很多。如扶着宝宝腋下走；或用长的浴巾从宝宝的前胸穿过两侧腋下，在后面轻拽着让他向前行走；或待宝宝能站稳后，让宝宝在父母之间跨出1～2步，然后逐渐增大迈步的距离。

宝宝学走步时，注意每次练习时间要短，但练习次数可逐渐增加。

学动物走路——模仿、想象

· 首先妈妈先确定要模仿的动物，选择小鸡、小鸭、小猫、兔子、大象等宝宝所熟悉的小动物。

· 在活动开始之前，妈妈要先确认宝宝的确知道这些动物的走路姿势。小鸡：小鸡的嘴是尖尖的，模仿小鸡走路时两只手放在胸前，双手五指合在一起作尖嘴状，大拇指在上，小拇指朝下，一边走路，一边作小鸡啄米的样子。小鸭：小鸭的嘴是扁扁的，模仿小鸭走路时两只手在胸前合拢，一只手的手背在上，另一只手的手背在下，作鸭嘴状，走路时左右摇摆。小猫：学小猫走路步子要轻，两手在嘴边向外划，当作小猫的胡须。兔子：学兔子走路时，两只手放在头上，竖起食指和中指当作兔子耳朵，蹦跳着走。大象：学大象走路时，一只手臂举到鼻子前，甩动着手臂模仿大象鼻子，慢慢悠悠地走。如果宝宝不知道，妈妈可以带宝宝到动物园去玩，观察这些动物的样子。

· 妈妈带宝宝到平坦开阔的场地，妈妈可以先给宝宝做示范，然后让宝宝来模仿。

· 随着宝宝年龄的增长，可以让宝宝模仿更多动物，如大猩猩、蛇、袋鼠、乌龟等。如果能有节奏明快的音乐伴奏，就更加有趣。妈妈还可以跟宝宝玩你做我猜的游戏，妈妈用动作表现一种动物，让宝宝来猜。

专家指导

教宝宝模仿动物走路对宝宝初学走路有很大的帮助，其既能锻炼宝宝的模仿能力，又能发展宝宝身体的运动能力，同时也让宝宝认识了各种动物，了解这些动物走路的样子。

踩影子——动作协调

在房间里，可以调节灯的明暗，让地板上出现影子；或者在天气晴朗的时候去户外训练。妈妈在宝宝后面站着，扶住宝宝的双臂，让爸爸在前面站立，引导宝宝寻找爸爸的影子，和宝宝一起去踩爸爸的影子。

涂鸦——手眼协调

促进手眼协调。宝宝手部小肌肉还不能控制自如，在“乱涂乱画”的过程中，他们的手眼协调能力可以得到很好的锻炼。从歪歪扭扭画出纸外的一条直线到封口的一个圆圈，宝宝的手眼协调能力会有大大的提升。

鼓励自我表达。涂鸦是宝宝内心世界的最真实的流露，当他们渐渐有了自我意识，会通过画画来表达自己的情绪，表达对身边事物的理解和看法，父母还可以通过涂鸦来与宝宝沟通，以此了解宝宝的内心世界。

自娱自乐。激发创意涂鸦是宝宝乐此不疲的一种游戏。几乎所有的宝宝都喜欢画画，他们能从随意的线条和缤纷的颜色中获得想象的自由和创造时的快乐。

飞机起飞——建立空间感

活动目的：尝试投掷纸飞机，让宝宝建立空间感。

准备工作：准备1个或2个纸飞机。

活动步骤如下。

· 爸爸妈妈先飞一次，给宝宝做示范。

· 引导宝宝将纸飞机向远处投掷，或向上投掷。

· 如宝宝不会投掷，爸爸妈妈可握着宝宝的手，教宝宝投掷飞机的方法。

· 根据宝宝的活动情况适时变化活动内容，以增加宝宝游戏的乐趣。如爸爸妈妈向不同的方向投掷纸飞机，让宝宝追着飞机跑，并捡回交给爸爸妈妈。

· 鼓励宝宝用身体模仿飞机飞的动作。

猜猜看——练习判断、推理能力

活动目标：通过操作活动，引导宝宝尝试运用多种感官观察探索认知事物，初步学习认识事物的方法。

活动准备：小布袋1个，里边放入几件宝宝平时玩的玩具。

活动步骤如下。

· 妈妈对宝宝说：“这里边都是你爱玩的玩具，看你能自己摸出他们是什么吗？”

· 让宝宝把手伸进布袋里，摸一摸玩具，然后告诉妈妈这件是什么玩具。

· 如果宝宝猜的出来，妈妈就给宝宝1个亲吻，并鼓励宝宝说：“我们的宝宝真棒啊，这都能猜得出来，那么再看看下一件是什么东西呢，你肯定猜不出来。”

· 如果宝宝猜不出来，妈妈就要适当给宝宝一些提示，引导宝宝去推理。

追泡泡——分享快乐

游戏准备：吹泡泡的玩具。

游戏目的：让宝宝感受游戏的快乐；培养宝宝与父母一起游戏的兴趣。

游戏步骤如下。

· 父母原地吹泡泡，然后对宝宝说：“快看，泡泡飞起来了，我们去把它们打破好不好，看谁打破的多。”

· 爸爸在前面跑着吹泡泡，对宝宝说：“快来追我的泡泡啊，不然它们就要飞走了哟！”宝宝在后面追泡泡，追到泡泡后，把泡泡打破。但注意妈妈要在旁边护着宝宝，以免宝宝摔倒。



· 然后教宝宝吹泡泡，父母和宝宝一起拍泡泡。

18 ～ 24 个月：自己玩游戏

宝宝渐渐长大，父母要注意他各方面的成长，尤其是非智力因素的培养。

让宝宝多接触大自然、多观察事物、多动脑筋，可以使宝宝扩大眼界，增长知识，说话有内容。

在宝宝观察事物时，要引导他看清楚对象，同时用语言表达清楚。作为父母应多带宝宝进行户外活动，在接触大自然的过程中，有意识地教给宝宝一些新鲜的词汇，如在描述天气很好时，可以教他用“阳光明媚、阳光灿烂”等词语来表述，同时还教他正确的发音，向他提一些问题。如在郊外游玩时问他天上飞的动物有哪些，地上爬的动物有哪些，水里游的动物有什么等，让他通过观察大自然中活生生的东西直接把它们说出来，宝宝说的过程就是培养他语言表达能力的过程，这样不仅很自然地锻炼了宝宝的口语能力，而且培养了宝宝观察事物的兴趣和能力。

找字卡——练习认知能力

游戏目的：教宝宝区分各种数字、字母、汉字等，提高宝宝的认知能力。

游戏步骤如下。

· 爸爸妈妈准备好各种字卡摆在桌子上，然后对宝宝说：“我们来做找字卡的游戏好吗？我来说，你来挑，看我们的宝宝是不是能挑的出来呢？”

· 先从简单的数字开始，爸爸妈妈随口说出一个数字，让宝宝从这些字卡当中挑选出来。

· 如果宝宝能顺利地挑选出来，爸爸妈妈不妨给宝宝增加难度，如说一些较大的数字或者汉字等。

· 宝宝每挑出1个正确的字卡，爸爸妈妈都要给予宝宝鼓励。

小兔子乖乖——辨别能力

这个游戏需要多个参与者，可以请爷爷奶奶或者邻居家的小朋友一起来玩。让宝宝站在屋内，爸爸妈妈或其他小朋友站在门外敲门，并要求宝宝来给他们开门。他们可以用正常的声音说话，也可以变换着不同的声音去说。宝宝通过听声音来辨别来人是谁，猜出来就可以打开门，然后换下一个人站在屋外继续让宝宝猜。

假装开车——想象力

想象游戏不仅可以让宝宝改变社会身份，模仿预习未来社会角色，还能丰富他的语言词汇，锻炼表达能力、沟通能力。同时锻炼了宝宝的组织能力，使他从中获得快乐，并且有助于发散式思维培养，促使宝宝在游戏中建立起自信心。

游戏步骤如下。

· 爸爸妈妈在房间里按顺序摆放几个凳子，前排2个，后排2个。

· 教宝宝怎样开车，双手要握住“方向盘”，脚要踩住“油门”、“刹车”等，并告诉宝宝开车时身体会随着车身摇晃。

· 让宝宝坐在“司机”的位置，爸爸妈妈坐在旁边或是后面的位置。

· 宝宝开始“开车”，爸爸妈妈要随着宝宝身体移动的方向移动身体，可以加大身体移动的幅度，这样夸张的表演会让宝宝印象更加深刻，更有利于宝宝充分发挥想象力。

· 表演开车的同时，还可以教宝宝怎样遵守交通规则，红灯停、绿灯行等。

温馨提示

宝宝在做想象力的游戏时，他们会完全忘记了自己，而完全沉浸在律师、司机的角色中。因此，宝宝游戏玩得越好，想象力的发展也越好，父母应重视和支持宝宝做游戏。

找朋友——培养观察力

游戏目的：培养宝宝的视觉观察力，发展宝宝触类旁通能力。

游戏过程：摊开几张字母卡片，让宝宝将2张相同的字母卡配对。如果宝宝把外形相近的2个不同的字母混淆，爸爸妈妈可在纠正错误的同时，形象地指出他们的区别。如在解释字母B时可将其描述成宝宝的1只耳朵，而把字母P解释成老爷爷的1根手杖。随着年龄的增长，逐渐将配对游戏发展成归类游戏。如让2岁左右的宝宝将不同姿势的相同动物图片配成一对，让2岁半的宝宝将图片与实物中的水果、饼干等分类。

踢足球——动作协调性

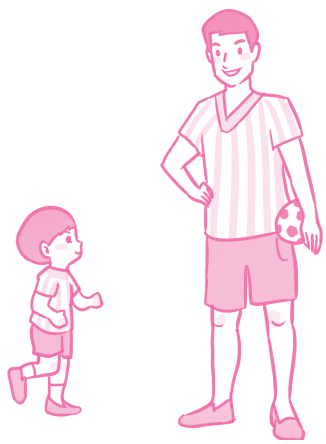
· 将球装在网袋中，爸爸手拎着网袋，球稍稍离地面，让宝宝原地或助跑几步踢球。

· 宝宝用手拎着装在网袋里的球，用脚连续不断地踢，踢的力量不宜太大，可以单脚连续踢，也可两脚交替踢，以踢的次数多为好。

· 踢固定的大塑料球。将球固定在场地上，让宝宝助跑几步，然后用脚向前踢球。

· 踢滚来的大塑料球。爸爸将球滚向宝宝，让宝宝原地或助跑几步踢滚来的球。

· 爸爸用脚做各种控球动作，宝宝用脚踢爸爸脚下的球，以宝宝踢到球为胜。抢球时宝宝可以用身体挤撞爸爸。



· 让宝宝沿着长方形、圆形或三角形的边线用脚不断地触球，一脚连续或两脚交替均可。脚触球的力量小些，可边跑边运（触）球。

· 在墙上画“球门”或用2个标志物（积木、椅子等）组成“球门”，家长做守门员。让宝宝用力将球踢向家长。进门的次数多为好。

· 二人面对面，相距3～8米，将球踢向对方，来回踢的次数多为好。

手印画——手部协调和创造

游戏目的如下。

· 能根据手印的形状大胆想象，添画成完整的物体形象。

· 进一步提高宝宝的想象能力，并在游戏中体验创造的乐趣。

游戏过程如下。

· 爸爸妈妈拿出范画引起宝宝兴趣，对宝宝说：“知道这是什么吗？这可是用我的手掌画的哟。”

· 然后描手印。爸爸妈妈示范描，让宝宝仔细观察，并告诉他怎么描。

· 爸爸妈妈知道宝宝练习描手印，问宝宝：“这像什么呀，究竟这些手印会变成什么呢？”

· 爸爸妈妈和宝宝一起把手印添画成各种各样的物体。

温馨提示

培养宝宝的创新思维，主要是发散思维和逆向思维。让宝宝自己在生活、学习中去思考、实践、感悟、内化，形成固有思维。鼓励发挥想像力，鼓励反方向思考问题。

惊喜盒子——期待与惊喜

宝宝的生日即将到来，爸爸妈妈准备给宝宝一个惊喜吧。

在宝宝生日的前几天，爸爸妈妈就要动手开始做准备了，先给宝宝买1件他一直很期待的玩具，或者宝宝从来没有见过、玩过的玩具，一定要很震撼哟。然后再找来1个神秘的盒子，把玩具放在里面。再把盒子放好，千万不能让宝宝提前看见这个盒子。

宝宝生日的这一天，爸爸妈妈就告诉宝宝：“爸爸妈妈给你准备了一份特别的惊喜，想不想知道是什么？”这个时候爸爸妈妈便可以把盒子拿出来，然后让宝宝猜猜里面放的是什么。

猜过几次之后，爸爸妈妈就可以让宝宝把玩具拿出来了。这个神秘的盒子给了宝宝一个大大的惊喜。

24 ～ 30 个月：边模仿边学习

宝宝变得古灵精怪，问题多多。初通人事的宝宝脑子里蕴藏着无数个鬼点子，可能会让你惊叹不已，也可能会让你烦躁不安。他不论看到或听到什么，总是会问：“ 这是什么？那是什么？ ”这种胡乱提问的“ 毛病 ”，其实只是想要记起新的名字。

和宝宝交谈是父母每天必不可少的一项教育内容，现在可以对宝宝进行词汇教育了，例如，宝宝说：“ 蚂蚁 ”，那么你可以告诉他：“ 蚂蚁可以搬动比身体重几十倍的物体，它是个大力士。 ”“ 蚂蚁搬家要下雨 ”等，经常和宝宝说复杂的词汇和句子，可以帮助宝宝更快地学习语言。

有时候你会很厌烦宝宝做手工，因为他做手工时常把房间搞得乱七八糟，不要被这种凌乱和噪杂吓住，它往往是宝宝创造性的开端。你可以教育宝宝把打扫房间看作游戏的一部分，每次的扫尾工程就是收拾房间，宝宝可能还不会收拾，没关系，你可以耐心地陪他收拾几次，慢慢培养他的调理性，等宝宝再长大一些，就会认可这种方式了。

给图片归类——抽象思维练习

父母可以找几张明信片或者照片，教宝宝认识明信片或者照片中如小船等物品之后，将图片打乱，让宝宝重新选择，如把带有小船的明信片或者照片放到一起。做这个游戏时，父母要尽可能地进行提示和引导，如对宝宝说“ 看这张图里的小船 ”“ 哪张图片还有小船呢 ”等。宝宝区分对了，应及时给予表扬和鼓励，这个游戏可以提高宝宝的语言能力和长期记忆能力。

玩沙子——形象思维练习

当沙子从手中流过，可以给宝宝带来特别的感官刺激。在玩沙的过程中，他们会接触到不同质地的沙子，如湿沙、干沙、颗粒粗细不同的沙子等，在游戏的过程中，宝宝的感知也锻炼得越来越敏锐了。

在玩沙的时候，宝宝会用力拍打沙子或用铲子将沙子铲起，这个过程有助于使肢体协调。宝宝经常会不厌其烦地将沙子从一个碗倒入另一个小碗里，在这个简单的游戏里，宝宝的手眼协调能力得到发展。

玩沙游戏本身并没有什么固定的玩法和必然的成果，因此可以给宝宝很大的空间来尽情挥洒他们的想象力和创造能力。他们可以在沙堆里任意地掏洞、挖沟，有趣的游戏促使宝宝会更多地“发明”不同的玩法，宝宝的创造意识和能力也渐渐成长起来了。宝宝眼中的世界与大人有太多的不同，要充分地开发他的想像力呢。

玩沙游戏给予宝宝极大的满足感和成就感。宝宝可以用自己喜欢的方法去玩，可感受到由自我控制的乐趣，他们的心情会很愉快。对于那些缺乏自信心或者比较退缩内向的宝宝来说，更有满足感和成就感。

车子跑得快——逻辑推理

与宝宝一起玩玩具车时，与宝宝讨论：怎样可以推得最远？鼓励宝宝针对这个难题做假设，然后按自己已有经验作逻辑推理。如要车子推得最远，第一应该……然后应该……看假设是否成立，再和宝宝讨论和总结。

提出让宝宝发现和要解决的问题须符合宝宝的能力，这样既能挑战宝宝的思考能力，又不会因太困难而使宝宝产生挫败感。



探秘寻宝——观察力、分析判断

准备1只纸箱子做“百宝箱”，里面装上10～20个大小不同、形状不一的小玩具，如乒乓球、小娃娃、小汽车、小盒子等。将宝宝熟悉的几件玩具或物品放在他面前，先说出玩具的名称，再把它拿起来给宝宝玩玩，然后放进“百宝箱”。放完后，再边说边把玩具一件件从“百宝箱”里拿出来。从中挑出几件玩具，隔一定距离放在宝宝面前，说出其中一件的名称，看宝宝是否看或抓这件玩具。也可当着宝宝的面把一件会发声的玩具藏在枕头下，让宝宝用眼睛寻找或用手取出，找到后将玩具给他作为奖励。

宝宝看到自己的玩具都在“百宝箱”会很兴奋，妈妈要及时取出一个玩具，告诉宝宝名称。之后宝宝可以准确地抓住妈妈所说的玩具，妈妈可以故作夸张地大叫“答对了”，以示鼓励，让宝宝知道他做对了，妈妈很高兴。同样妈妈藏起东西时，会让宝宝很着急，当宝宝找到东西后会很兴奋，这时妈妈也要做出很兴奋的表情，宝宝才愿意一直玩下去。

温馨提示

事实证明，宝宝记忆通过自己观察的事物，比记忆父母直接教给他的知识要深刻得多。在生活中，父母要注意引导宝宝多观察，养成经常观察的好习惯。

我来演，你来猜——言语表达能力

妈妈和宝宝面对面，妈妈对宝宝说：“我们来玩个好玩的游戏，叫做‘我来演，你来猜’，就是妈妈来做动作，你来猜猜妈妈演的是哪个小动物，好不好？”

可以先做一个简单的，让宝宝熟悉一下游戏的规则。如妈妈将2个手掌贴在地上，弓着背，然后对着宝宝说：“喵”。等宝宝猜出来后，妈妈可以再做其他的小动物。同时要对宝宝说：“宝宝真棒，这都被你猜出来了。”

等宝宝完全掌握了规则以后，妈妈可以让宝宝来演，妈妈来猜。妈妈可以故意说错几个，这样会让宝宝感觉更有成就感，同时也要表扬宝宝：“宝宝演得真像，妈妈都不知道该怎么演呢！”

你拍一，我拍一——动作配合

游戏方法：一边唱“你拍一，我拍一”的儿歌，一边和宝宝玩拍手游戏。先对拍右手1下，然后对拍左手1下，再拍手心1下，接着是手背1下；再拍右手2下……儿歌中数字递增，依次类推。



欢迎来做客——社交和礼仪

首先妈妈给宝宝做示范，让宝宝先扮演一个邻家的小朋友，让宝宝先敲门，妈妈打开门后说：“是××吗，我是××，欢迎你来到我家里做客。”接下来妈妈和“邻家的小朋友”开始做游戏等。

接下来妈妈扮演邻家的小朋友来找宝宝玩耍，妈妈先敲门让宝宝去开，然后妈妈引导宝宝应该怎样说话，完成整个流程。

做个自我介绍——沟通和社交

妈妈可以先给宝宝做个示范：“我叫××，今年××岁，家住在……我喜欢唱歌，喜欢看报纸，我还有一个可爱的宝宝，我非常爱他……”这样做自我介绍会让宝宝非常开心，因为妈妈说非常爱他。

接下来该轮到宝宝做自我介绍了。妈妈可以在宝宝做介绍的时候引导宝宝应该怎样说，宝宝想不起来的时候还要加以提醒。

30 ～ 36 个月：和小朋友玩

宝宝对周围的一切事物都很关心，兴趣很浓。对所有事物要刨根究底地问个没完。这是由于宝宝对这些事物怀有极大的兴趣，所以就努力观察、学习、询问和尽力想理解。可以说，智力的发达与否全在于兴趣如何。

他可以独立或合并运动自己的每1根手指，这意味着他从以前用拳头抓蜡笔的方式发育成与成人更加相似的方法——拇指在一侧，其他手指在另一侧。现在他能够画方形、圆形或自由涂鸦。妈妈爸爸可以根据这样的特点发挥宝宝的想象力，培养宝宝的绘画能力以及抽象艺术感的开发。

因为他的空间感知能力有了相当的发育，现在他对各个物体之间的关系更加敏感，因此在玩耍时，他会更仔细地确定玩具的位置。多给宝宝不同形状的玩具可以帮助宝宝观察能力以及数学逻辑兴趣的发展。

男孩和女孩——加强自我意识

主题：性别角色认同。

目的：让宝宝辨别自己是男是女，丰富宝宝的常识。

人员：宝宝和家庭成员。

方法如下。

· 问宝宝“ 你是男孩还是女孩儿 ”，让宝宝自己回答。

· 问宝宝男孩和女孩有什么区别，尽可能多找出一些不同特点。

· 然后问家庭成员，谁是男，谁是女，让宝宝回答男女有什么不同。

· 妈妈应该对宝宝详细说明男女的性别特点。

做做手部操——双手灵活反应

动作1：小猪吃得饱饱。挺着肚子，用手掌摸腹，做出吃得很饱的样子。如果宝宝还不能很好地做出摸腹的动作，拍拍小肚皮也可以哦！

动作2：闭着眼睛睡觉。双手合十，放在耳侧，头微微偏着，眼睛闭上，做出睡觉的样子。还可以发出呼噜噜的声音，假装睡得很熟的样子。

动作3：大耳朵在扇扇。双手放在耳侧，四指做出伸直——弯曲的动作，好像小猪的耳朵在动呢！大概睡的很香甜吧！

动作4：小尾巴在摇摇。双手合拢，在胸前左右摆动，好像小猪的尾巴在摇摆，这小家伙，就连睡觉的时候也不消停呢，是不是和活泼爱动的宝宝很相似呢？

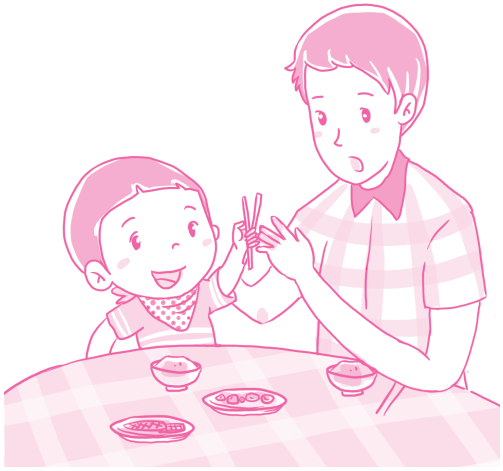
动作5：咕噜噜噜噜，咕噜噜噜噜。双手握拳，在胸前做前后转圈运动。可锻炼宝宝左右手协调能力哦。

动作6：小尾巴再摇摇。重复动作4，如果宝宝不愿意做，即使拉着宝宝的手，摇一摇，也是可以的哦！

学习用筷子——手部灵活控制力

游戏名称：我喂妈妈吃蛋糕。

游戏过程如下。



· 面对面坐在一起，每人面前一碗蛋糕、一双筷子。

· 首先妈妈用筷子夹起蛋糕喂宝宝，动作要慢，以便让宝宝看到整个过程。

· 然后让宝宝模仿妈妈的样子，用自己的筷子（最好挑选适合宝宝使用的筷子）夹蛋糕喂妈妈。

· 要有耐心，注意宝宝的表情，在他失去耐心之前，握着他的手，夹起食物吃在嘴里，及时表扬他，让他时刻保持兴趣。

注意：饭桌上，尽可能让宝宝看到大家都在用筷子吃饭，可以在他面前做出比较夸张的动作，如慢动作把食物送入嘴中，满意地吃着，让宝宝觉得这样吃饭很有趣。

折纸——动手能力



· 让宝宝知道纸可以用来折。父母自己先在宝宝面前做一些色彩鲜艳、形状较大的折纸动物作品让宝宝玩。在玩的过程中，让宝宝知道它们是纸折成的。

· 根据宝宝爱模仿的特点，父母可让宝宝和自己一起用纸进行简单的折，如边对边折、角对角折等。

· 宝宝注意力保持时间只有10余分钟。因此，进行折纸游戏的时间不宜过长。防止宝宝不感兴趣的方法是经常变换折纸的方式方法，可以让宝宝折好前两步，后面几步由父母折好，将折好的玩具给宝宝玩，这样可增强宝宝对纸工的兴趣。

· 宝宝手指协调能力较差，还不能很好地协调运作。因此，父母要手把手地教宝宝，不能轻易下结论“太笨”“太傻”，这样会打击宝宝折纸的积极性。应该以表扬鼓励为主，多肯定宝宝的成绩，使宝宝在愉快的心情中进行折纸游戏。

· 教宝宝折纸时，可采用游戏的口吻。如把正方形的四角向中心折时，说成是“中心妈妈”亲吻“四个宝宝”。宝宝在亲切的气氛中不知不觉地学到本领。

走楼梯数数——综合能力

妈妈在上楼的时候可以对宝宝说：“我们来数一数这个楼梯一共多少台阶好不好？看看我们两个谁数的更准确些。”

妈妈要拉着宝宝的小手一起上台阶，然后一步一个台阶地数。做这个游戏的时候，妈妈一定要注意宝宝的安全，因为普通的台阶太高，而我们的宝宝腿还不够长，走路也不够稳，所以很有可能随时会摔倒的。同时记住不要反复上楼，不然会累坏宝宝的。

自己编儿歌——创造

儿歌的选择要贴近宝宝的生活。在进行儿歌仿编时，选材是非常重要的，因此要选择一些贴近宝宝生活的、他们易于接受的、且又充满情趣的儿歌让宝宝学习。如儿歌《饼干圆圆》：饼干圆圆像个太阳，啊呜一口，变成小船，啊呜一口，小船没了。充满了趣味。又如：小宝宝，甜嘴巴，喊爸爸，喊妈妈，爸爸妈妈笑哈哈。贴近宝宝生活，他们易于理解，宝宝非常喜欢，又适合宝宝进行仿编。

打电话——语言与社交

首先，父母在生活中有意的设计接电话的情景，让宝宝知道电话放的位置、辨别电话的声音来源，教会宝宝听到家里的电话响时，要主动走到电话的旁边拿起电话说“您好，您找谁，或您是谁”等最简单的接电话程序。

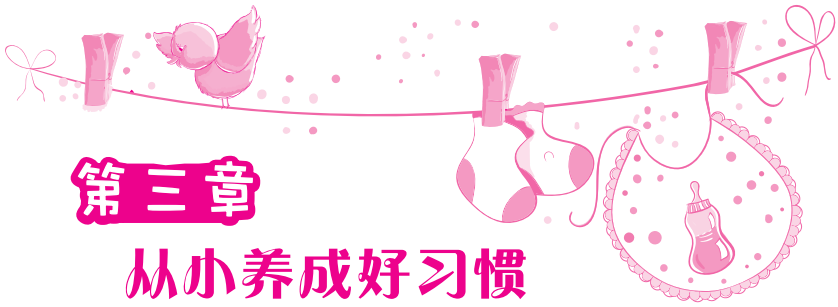
其次，父母要事先和拨打电话的人沟通好，问宝宝什么话。例如，要问宝宝你是谁、你在干什么等。

再次，父母在让宝宝接听电话之前要通过一对一的方法，把这些问话和答案用回合训练的方式先与宝宝进行面对面的练习，然后才泛化到自然环境中去。通过接电话的方式，训练宝宝倾听的能力，让宝宝学会能够与不在场的人进行交流，最终要把这种方式运用到生活中。

最后，用连环法把以上步骤连起来，从而让宝宝理解什么是接电话，接起电话怎样处理。

温馨提示

宝宝喜欢模仿、机械记忆，回答问题对于他们是容易的。但拨打电话对于宝宝来说难度较大，因为拨打对方的电话需要宝宝学习主动问话的能力。并且拨电话前，宝宝需要知道对方以及和对方相对应的电话号码。



第三章 从小养成好习惯

当宝宝还是一棵小树苗的时候，爸爸妈妈就要给宝宝合理地修剪，这样他才能快速而积极地向上生长，如果任由他胡乱成长，并且毫无原则的溺爱他，他就会长偏了。

吮吸手指要纠正

宝宝小时候会吮吸手指，长大后再吮吸手指便对成长发育不利，需要及时纠正。

早期吮吸手指有益

从2～3个月起就会看到宝宝爱把自己的手放在眼前晃动，双眼盯着看，当手碰到嘴边就会出现吮吸动作了。此时宝宝吮吸手指往往发生在饥饿未得到满足，以及想睡觉的时候。

6月龄起要阻止吸手指

健康宝宝多在6月龄开始出牙，如果吮指这种习惯仍未停止，则吸手指处的牙会萌出不足，而造成上下牙之间有一个指头大小的空隙。此外，宝宝在经常啃指甲的过程中，由于不断地进行吮吸动作，两侧颊部收缩易使牙齿排列形成弓状变窄，上前牙前突，同时由于手指的牵引，还易引起下颌前突畸形。因此在孩子6月龄后，如发现宝宝仍在吮指，要加以阻止。

一般到8～9月龄后，宝宝就不再吸吮手指了，它在孩子成长过程中是一过性的。

1岁后吸手指要纠正

1岁以后如果宝宝还出现“吮吸手指”的动作就要算作不良习惯，要设法加以纠正。到2～3岁以后，这种现象会大大减少。如果偶然发现这种行为，或持续时间不长，属于正常现象，随着年龄的增长会逐渐消失。但如果随着年龄的增长，宝宝依然吮吸手指玩乐，说明宝宝出现了行为上的偏移。如果宝宝这种不良行为得不到及时纠正，那么，这种不良行为就会固定下来，而形成顽固性的习惯。

纠正方法

如何纠正宝宝吮吸手指的行为呢？可以从以下几点做起。

· 从小养成良好的卫生习惯，不要让宝宝以吮吸手指为乐，要耐心告诫宝宝，吮吸手指是不卫生的，会引起手指肿胀、疼痛，影响下颌骨的发育及引起牙齿变形。

· 每当宝宝吸手指时，应以严厉的目光注视宝宝，并以坚定的语气说：“不行！”同时分散宝宝的注意力。当吸指行为有所减少，就要及时鼓励、表扬和奖励，采用这种“正强化”治疗，可有明显的效果。

· 对于已养成吮吸手指不良习惯的宝宝，应弄清楚造成这一不良习惯的原因，如果属于喂养方法不当，首先应纠正错误的喂养方法，克服不良的哺喂习惯。要培养孩子有规律的进食习惯，做到定时定量，饥饱有节。

· 父母要耐心、冷静地纠正宝宝吮吸手指行为。切忌简单粗暴，不要嘲笑、恐吓、打骂、训斥，更不要使用捆绑双臂或戴指套等强制性的方法。这样做不仅毫无效果，并且会让宝宝感到痛苦、压抑、情绪紧张不安，甚至产生自卑、孤独等情况。而且一有机会，宝宝就会更想吮吸手指，而使吮吸手指的不良行为顽固化。

· 了解宝宝的需求是否得到满足。除了满足宝宝的生理需要（如饥渴、冷热、睡眠）外，要丰富宝宝的精神生活，给宝宝一些有趣味的玩具，让他们有更多的机会玩乐。

诚实的宝宝不撒谎

宝宝到了2～3岁时，你会发现，宝宝会说谎了。对于2～3岁的宝宝，说谎并非完全是品德问题。但是，如果你一笑置之，不分析、不教育，宝宝便得到了不断强化与练习说谎的机会，养成说谎的坏习惯，甚至积重难返，贻误终生。其实，对于宝宝说谎，一方面你不必惊慌失措，另一方面要仔细分析宝宝说谎的心理，然后采取相应的教育措施。

天真幼稚，无意说谎

2岁的晖晖和小朋友玩时，总是把自己喜欢的玩具偷偷拿回家。当妈妈发现以后，晖晖大哭大叫：“这是我的，就不给你！”

2～3岁的宝宝，由于认知水平和语言能力的局限，对于发生的事情表达不准确，或者对物品的归属概念模糊，认为自己喜欢的东西就是自己的，他出于无意会造成许多说谎的假象。对于这样的宝宝，一方面要帮助他分清“时间”与“所有权”的概念，另一方面还要在日常生活中教育他“不是自己的东西不要拿回家”。

想象与现实混淆，无意说谎

森森看见小朋友在玩小飞机，也想玩一下，却被拒绝了。于是，森森说：“我家有一个比这更大的飞机，还能在天上飞很长时间呢！”妈妈听了想：“宝宝什么时候学会撒谎了？”

2～3岁的宝宝对于事实和虚构的界线还分不清楚，头脑中经常产生出许多极其生动、逼真的想象。这种与想象、愿望有关的说谎，具有自我陶醉的特点，能使宝宝获得象征性、代偿性的满足。发现宝宝撒谎时，只需要及时纠正。宝宝长大一些就好了，妈妈不用太担心。

为了达成愿望，有意说谎

宝宝的愿望大体可以分为两种：一种是物质的，如玩具与零食等；另一种是精神的，如希望得到父母和他人的表扬。有的宝宝会出现因为物质欲望和精神需要得不到满足而说谎的现象。对这种宝宝，

妈妈可以适当惩戒一下，再温情抚慰，和宝宝讲道理，告诉宝宝错在哪里，督促宝宝改正错误，不再撒谎。对宝宝适当的愿望，也可以给予满足。

逃避惩罚，有意说谎

宝宝做了错事，害怕遭受体罚，害怕失去爱抚，为了减少这种恐惧的心态，会出现说谎的行为。特别是面对一些性格粗暴、态度严厉的父母，宝宝往往不敢承认自己的过失行为而支吾说谎。针对这种情况，父母应该反省自己的行为，不要对宝宝那么严厉，更不要过度惩罚宝宝。要知道惩罚是手段，目的是让孩子引以为戒。

如果你走进房间，发现宝宝把牛奶洒得到处都是，便问道“是你干的吗？”这是在请他说谎。如果你说，“你洒了牛奶，我们一起清理吧”，他就不大可能说谎。如果他还是说谎，你可以一笑置之，同时让他明白，你知道他的小把戏。

模仿大人，有意说谎

俊俊听到爸爸在打电话说：“俊俊妈妈不在家，今天可能去不成了……”俊俊奇怪，妈妈就在家里啊。不久，邻居阿姨敲门找妈妈，俊俊到门口说：“妈妈不在家。”

成人社会与大众媒体中存在着不少说假话的行为，容易被宝宝模仿。如果父母经常当着宝宝的面说些小谎话，那么宝宝很快就能学会说谎。在这个问题上，父母一定要以身作则，不要撒谎。



温馨提示

父母与宝宝间的相互信任是宝宝诚实的前提。平时多关心宝宝，对他的要求要切合实际。当发现他说谎时，要与他一起商量，下一次遇到类似情况用哪些更好的办法代替说谎。另外，要让宝宝知道，即使说了谎，你还是爱他的。

好宝宝不挑食

挑食是一种不良的饮食习惯，开始多发生在幼儿及儿童时期。妈妈要及时纠正。

挑食的危害

长久挑食、偏食会给宝宝的健康成长发育带来危害，因为人的生命活动、发育、成长都要依靠营养物质的摄入，如脂肪、蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质等。如果宝宝因偏食而造成某些营养成分的缺少，则会直接影响到大脑和智能的发育成长，又容易患多种疾病。通常，缺少维生素会得多种疾病，维生素A的缺乏易导致夜盲症，维生素C的缺少易患维生素C缺乏症（坏血病），维生素D的缺少易患软骨病。

如何判断宝宝挑食

如果以下某个描述的情形正是宝宝的表现，说明宝宝有一定的挑食倾向。

· 同年龄段的宝宝喜欢吃的食物，他不喜欢吃，而且种类达数种以上，这一情况持续很长时间。

· 特别喜爱吃某种特定的食物，如没有这种食物就拒绝进食。

· 特别抗拒某种食物，对其望而生厌，并影响进食其他食物。

宝宝挑食的原因

· 添加辅食阶段的失误，辅食的添加注意循序渐进，种类与量要从少到多，味道从轻到重，尽量不要过早给宝宝接触甜食。

· 心理因素。宝宝对食物的挑三拣四有时是源于自我保护，陌生会让他们产生“恐惧”，结果当然就是排斥。再者，渐渐独立的宝宝，也会通过挑选食物来表现出自己的独立思维。

· 食物的外观、气味。如果宝宝曾经对某一食物留有不好的印象，也会排斥这一食物。

如何纠正宝宝挑食

宝宝挑食的表现和挑食的原因各种各样，但纠正挑食，还是有一些基本的章法可循的。

· 有足够的耐心去等待。“吃完这些青笋，妈妈就给你拿饮料。”这样的许诺只能让宝宝产生对饮料的喜爱和对青笋的厌恶，并让他渐渐学会讨价还价。你只需要将青笋同其他食物放在桌子上，然后耐心等待。当宝宝看到父母津津有味地吃青笋，几次之后，他就会改变自己的主意，一点一点地接受青笋。

· 不要给宝宝过多的选择。“宝宝，今天想吃什么？”宝宝的回答肯定是他熟悉的食物。但如果你换一种方式问宝宝：“今天晚上想吃南瓜粥还是玉米粥？”让宝宝只能在这两种食物中进行选择，这样他的余地就小了。当然，妈妈不会真的只准备这两样食物，宝宝的口味还是要照顾的，不用多，有一种他喜欢的东西做搭配就够了。

· 正确估计宝宝的食量。宝宝虽然活动量大，但胃口小，父母不能对他们的食量有太高的期望值，可以采取少食多餐的方式。

· 游戏引导。在进餐前专门挑选一些与饮食有关的儿歌，引导宝宝吃青菜。“小白兔，白又白，爱吃萝卜和青菜”，潜移默化中改变宝宝的不良饮食结构。

· 妈妈做大厨。妈妈要练好厨艺“内功”，饭菜要常变花样，上下餐之间不要重样。

专家指导

美国饮食协会曾做过研究，在接受调查的家庭中，有 49% 的妈妈认为宝宝挑食。调查后发现，这些宝宝已经从食物中摄取了足够身体需要的营养。所以，可以适当让宝宝自己选择需要的食物。

培养吃饭的好习惯

父母要帮助宝宝养成吃饭的好习惯，从以下几个方面去做，会收到不错的效果。

固定吃饭时间和地点



宝宝的吃饭时间和大人一样，每餐吃20～30分钟，只要宝宝专心吃饭，这么长时间就足够了。不要因为任何原因随便延长宝宝吃饭的时间。对于喜欢边吃边玩的宝宝，妈妈要控制他的吃饭时间，时间一到，即使吃不完也应该把饭菜拿走，让宝宝知道饭菜是过时不候的，要专时专用。

最好能固定宝宝吃饭的位置，并且最好能设在大餐桌旁边，这样每次饭菜一上桌，宝宝就知道要吃饭了。而且不能过于迁就宝宝，应该让他知道，吃饭是有固定位置的，跑来跑去吃不到东西。

给宝宝专座与专用餐具

宝宝虽小，专人专座是必须的，这是养成宝宝良好进餐习惯的基础。父母可为1岁左右的宝宝准备一套婴幼儿餐桌、餐椅，如此即便是爱活动的宝宝也不容易摔着。条件不允许的，可在成人餐桌旁给宝宝一个固定的位置，椅子一定要稳当，上面垫上软垫子，让宝宝坐着舒服；2岁以上的宝宝，可在椅子上再放1个小凳子，便于宝宝够得着桌上的饭菜。宝宝的餐具除了不怕摔、小巧、安全、好用外，还要注意视觉效果，可利用鲜艳的色彩，漂亮的图案或别致的造型吸引宝宝，激发宝宝的食欲。

自宝宝会走路后，就让他明确一点：吃饭时必须在指定的位置进

行，如果四处乱跑，就没有饭吃；饭后不能吃其他的东西，两餐之间的点心仍旧维持原有的量。父母要有令必行、持之以恒，这也是对父母毅力的考验。

利用宝宝的逆反心理

2～3岁的宝宝特喜欢与父母对着干。因此，在饭菜开始摆上桌时，父母可以故意说：“这个鱼真香啊，你少吃点吧。”他一边喊着我要吃，一边把自己的碗装得满满的。父母可以控制宝宝，各种菜都吃一点。

父母表面上要不露声色，一副对宝宝无所谓的样子，即便是他跑来跑去，也绝不端着饭跟在后面，并设法让宝宝感到自己被忽视了，非要到餐桌上大吃一顿，为自己争口气。

给宝宝适度的选择

提前准备好一些宝宝喜欢的食物，但这些食物中要含有宝宝不喜欢食物的营养。和宝宝商量一下，要吃什么，只要宝宝能安安稳稳地坐在餐桌旁吃，得到均衡的营养，就达到了目的。

给宝宝的选择范围不要太宽，一般两三种之中选一个，营养搭配的主动权还在父母手里。和宝宝约定，按他要求做的饭菜，一定要好好吃，否则下次不再征求他的意见，做什么吃什么。

给予鼓励和奖励

训练宝宝吃饭，应事先和宝宝沟通，让宝宝知道父母对自己的要求，如不到处乱跑、不挑食、不剩饭、时间的限定等。及时鼓励，即使是一点点的进步；适当给些小奖励，激发宝宝好上加好。要注意坚持原则，说话算话。

给宝宝讲点儿营养知识

每个宝宝都有自己不爱吃的东西，这时可以给宝宝讲一些营养知识，让他明白这些东西对身体有什么好处。如吃胡萝卜能长高个儿、多吃鱼宝宝聪明等。

宝宝饭前先洗手

对于不愿洗手的宝宝，下面的方法可以让他顺利做到饭前洗手。

把洗手和各种游戏结合起来。如随手拿两个东西，放在洗手池里，让宝宝来看看哪个沉下去，哪个浮起来。每次不说“快来洗手”而是说“快来做实验了”，这样就很快把宝宝吸引过来了。

抓事例，讲道理。如宝宝饭前不肯洗手，没多久又生病了，就可以对宝宝说不洗手细菌进入体内，就会生病。宝宝体会到生病不舒服，就很愿意洗手了。

给予鼓励和表扬。如把宝宝洗手的样子拍成照片贴在墙上，告诉客人宝宝是个讲卫生的孩子，宝宝听了很自豪，会更加主动洗手。

教宝宝自己拿勺子

妈妈在教宝宝使用勺子之前，应多鼓励宝宝自己动手吃东西，先锻炼宝宝用手把食物拿稳，为自己拿勺子吃饭做准备。然后拿几把勺子让宝宝玩，也可以让宝宝拿一个不用的勺子舀珠子、红枣等，让他慢慢学会正确握勺子、使用勺子。

一开始宝宝拿勺子是不分左右手的，这时候妈妈不要迫使他改正，而且并用双手也有助于发育宝宝的左右大脑。

专家指导

教会宝宝用勺子吃饭需要足够的耐心和时间。宝宝在餐桌上也许会有敲勺子、把东西丢进汤盆里等行为，妈妈不必为此而训斥宝宝。

追逼宝宝吃饭不可取



有的父母在喂宝宝吃饭时，拿出不把饭菜喂完誓不罢休的劲头，追着喂养。这种行为肯定会惹恼宝宝，最后就成了“打仗式”的喂饭方式。

宝宝集中精力的时间有限，经常在吃饭时东张西望。这时父母不应过多地干涉，特别不应以其他哄笑的方法引逗宝宝多吃几口饭。宝宝的周围也不应有太多的干扰，其他人不要在宝宝旁边说笑，不要将电视声音放得过大，否则都会使宝宝精力分散，致使进食不好。

只有饿了才能有好食欲，为了使宝宝有饥饿感，父母应定时给宝宝喂饭。若宝宝吃得不多，也不要随后补上。应等到下次喂饭时再吃。这样可以使宝宝养成长久的、良好的进食习惯。

宝宝不吃蔬菜怎么办

如果宝宝从小吃蔬菜少，而偏爱吃肉，那么长大后就很可能不太容易接受蔬菜，这就要妈妈多花些工夫了。

· 爸爸妈妈要为宝宝做榜样，带头多吃蔬菜，并表现出津津有味的样子。千万不要在饭桌上议论自己爱吃什么，不爱吃什么，宝宝可都是善于学习的。

· 多向宝宝讲吃蔬菜的好处和不吃蔬菜的后果，通过讲故事的形式让宝宝懂得，吃蔬菜可以使身体长得更结实、更健康。

· 注意改善蔬菜的烹调方法。给宝宝做的菜应该比为大人做的菜切的细一些、碎一些，同时注意色香味形的搭配。把蔬菜做成馅料包在包子、饺子或小馅饼里给宝宝吃，宝宝会更容易接受。

· 不要采取强硬手段。如果宝宝只对个别几样蔬菜不肯接受，则不必太勉强，可通过其他蔬菜来代替。

宝宝不想坐下吃饭怎么办

宝宝边吃饭边玩是很多家长颇伤脑筋的一件事。那么，怎样纠正宝宝的这种习惯呢?

为了满足宝宝的模仿和学习欲望，吃饭前妈妈可以叫宝宝一起来帮忙，如整理餐桌、摆碗筷等，这样宝宝会充满对用餐的期待，乖乖坐下吃饭的可能性也就提高。

宝宝吃饭坐不住的理由，不一定在于菜的味道不好，有时是因为烹调的方式让宝宝无法接受。所以不妨经常换换烹调方式，如清蒸、红烧等，让宝宝有新鲜感。

以宝宝喜欢吃的食物为主，再由少至多，渐渐加入其他的或新的食物，让宝宝接受各类食物，这样可以发掘更多宝宝喜欢吃的食物，只要饮食更富变化，宝宝自然愿意安安稳稳地坐下吃饭。

不少吃饭坐不住的宝宝都是由父母喂饭的，所以宝宝稍大些，父母就可以教他学用筷子，学会自己吃饭，也容易坐得住。

吃饭时气氛要轻松点，令宝宝自在。妈妈千万别为了让他多吃一口而想方设法，甚至大骂宝宝。

宝宝之所以不肯乖乖坐下吃饭，有时是因为他不饿。所以，要想办法让他有饥饿感。可以在宝宝吃了几口就跑开的时候，心平气和地说“好了，宝宝吃饱了”，然后把碗收掉。几次下来，宝宝就会知道不乖乖坐下吃饭就会饿肚子。

温馨提示

当宝宝能够很安稳地坐住吃饭时，不要忘了表扬他。让他产生关于吃饭的快乐记忆，以后对吃饭就不会排斥了。平时也要有意识地告诉宝宝“好好吃饭，长得更快，变得更聪明”。

外出时宝宝总要抱怎么办

几乎所有的宝宝生命中都至少有一段时间，他们想要被抱的时间远远多于大人愿意抱的程度。

指定参照物

跟宝宝指定前面某一个有标志性的地点，等到达后妈妈再抱。宝宝就会非常开心地自觉走到指定地点，这样妈妈也可以得到休息，妈妈可以再抱宝宝一段，然后再引导宝宝走更多的路，慢慢地就可以锻炼宝宝自己走路了。前提是妈妈离宝宝不要太远，以确保宝宝的安全，还有就是确定宝宝真的不累。

外出时带宝宝喜欢的玩具

宝宝喜欢玩具是天性。妈妈出门时，带宝宝最喜欢的一个玩具，不要太急于走路，可以跟宝宝边走边玩，孩子开心地拿着自己喜欢的玩具，不知不觉中已经走了很多路。

跟宝宝比赛，使用激将法

如果是大一点的宝宝，可以对宝宝使用激将法。如对宝宝说：我们比赛好不好，看我们谁跑得快？这样，宝宝相信自己是最棒的，就会很认真地跟妈妈比赛，妈妈也可以故意跑得慢一些，让宝宝感觉自己好棒好棒，很有成就感，就会一直跑下去。

用榜样鼓励宝宝

宝宝出门想让妈妈抱时，妈妈可以对宝宝说：“你看××多棒呀，出门也不让妈妈抱，真懂事。你也是个懂事的宝宝，也不让妈妈抱，对不对？”宝宝都喜欢夸奖，看妈妈这么一夸，会顿时生出力气和勇气，自己便走在妈妈前面了。

当外出宝宝要妈妈抱时，妈妈一定要有一个好的态度，不要打骂宝宝，而应跟宝宝讲道理，多鼓励宝宝。有了妈妈的正确引导，相信宝宝一定会慢慢喜欢上自己走路的，成为一个懂事的好宝宝。

宝宝总要抱着睡怎么办

宝宝哭了，抱！宝宝生病了，抱！宝宝一放到床上就哭，还是抱！久而久之，宝宝养成了抱睡的习惯。当你发现宝宝再也放不下的时候，想要改正这个坏习惯可能就已经晚了。

抱睡弊大于利

如果经常抱着宝宝睡觉，会睡得不深，醒后常常不精神，影响睡眠的质量；抱着宝宝睡觉，他的身体不舒张，身体各个部位的活动，尤其是四肢的活动会受到限制，不灵活、不自由，全身肌肉得不到休息；抱着睡觉也不利于宝宝呼出二氧化碳和吸进新鲜空气，影响宝宝的新陈代谢；同时，还不利于宝宝养成独立生活的习惯。

宝宝为何放不下

躺在爸爸妈妈怀里睡觉会让宝宝感到温暖、安定，这是宝宝的正常心理需求。除此之外，父母很多错误的做法也会让宝宝养成这个坏习惯。

错误1：没做好睡前准备。大人喜欢在安静舒适的环境里睡觉，宝宝也是这样。所以睡前一定要做好准备工作，给宝宝创造一个良好的睡眠环境。

错误2：未给予充分的安全感。宝宝要人抱睡正是他渴望父母关爱的表现，宝宝缺乏安全感，或者不能感受到爸爸妈妈充分的爱，就会怕一个人睡。所以平时要经常抚摸宝宝，不要让他感到孤单。

错误3：过于宠溺。有些大人特别疼爱宝宝，宝宝刚出生的时候就整天抱着，渐渐地宝宝就养成了在手上抱着睡的习惯。

错误4：生病时过于迁就。宝宝生病的时候特别会黏人，抱睡的坏习惯很多都是从这个时候养成的。特别是感冒鼻塞的宝宝，大人抱着时呼吸会通畅一些。等病好了，他就再也不愿睡到小床上去了。

解决方法

· 不断重复。如果宝宝将放在床上醒了就再哄他睡，睡了再放床

上，这样反复，一般4～5次后，他实在困了就会睡着了。不过一开始可能睡眠质量不太好，总会醒过来。可以醒了就哄、睡了就继续放，这样不断重复，让宝宝慢慢习惯吧。

· 硬起心肠。有的妈妈不抱宝宝时，第一天宝宝哭了5个小时，第二天哭了1小时，第三天就好了，关键是要硬得起心肠。

· 等待宝宝熟睡再放。在床上铺些柔软的绒毯、毛巾被之类的东东，不要让宝宝接触硬而冷的床面，这样更容易成功放下。抱在手上多坚持一会儿，待宝宝深睡眠时易成功。辨别宝宝是否熟睡可以这样判断——提一下他的小胳膊，如果小手是软塌塌的，就说明宝宝已经睡熟了。



· 半怀抱、半床铺。开始时依然是抱着宝宝睡，一旦睡着马上放在床上，但是妈妈不要马上离开，依然用身体挨靠着宝宝，这时宝宝正处于轻度睡眠，以为还是在妈妈的怀里，让他慢慢适应“半怀抱、半床铺”的感觉。

· 放到床上有技巧。把宝宝放到床上是有技巧的，妈妈盘腿坐床上，把宝宝抱怀里，等宝宝入睡后把腿分开，轻轻地把宝宝放在床铺上，然后撤出抱着宝宝下半身的那只手，把小枕头塞在宝宝头下面，再轻轻地抽出另一只手。

专家指导

观察居住的环境是否噪声太大。宝宝的胆子都特别小，有噪声的话就不能很好的睡觉了。观察房间温度是否有点低，太冷的话宝宝也睡不好，得让人抱，温暖一些。

不给买东西就哭闹怎么办

很多宝宝看到喜欢的东西就要父母买，不给买就哭闹。如果哭闹了，愿望还没满足，宝宝就变本加厉，哭闹得更厉害。怎么解决这个问题呢？

对宝宝的哭闹，如果要求还算合理，父母不想让宝宝养成这种不满足要求就哭闹的坏习惯，别直接对宝宝说“不可以”，而是给宝宝一个选择的权利，“买是可以的，你愿意是在过生日还是过春节的时候买呢？”这样一来，宝宝就会容易接受，而且还有一种期待的美好心理。“不行”“不可以”这样的回答属于“阻碍性的思维”，如果经常这样回答宝宝，会造成他们胆怯、懦弱的心理，今后碰到事情容易犹豫不决。作为大人，要多给宝宝的是选择性的思维，先支持他的观点，再设一些前提条件。这样宝宝不仅容易接受，而且他们也往往能够说到做到。

温馨提示

如果宝宝要买的东西家里没有，或者宝宝期盼已久，价格也不贵，宝宝要求的时候态度平静礼貌，那不妨满足他。

如果宝宝的要求不太合理，父母不想满足，可以先对宝宝冷处理，再讲道理。宝宝要哭闹，就让他哭，让他闹，发泄自己的坏情绪，别制止他，哭一会儿就解气了。当宝宝哭得差不多了，也看你没给他买东西的意愿了，他心里知道没指望了，这时去安慰他，表扬他是个好宝宝，不乱要东西——宝宝都是喜欢听表扬的小动物，听到表扬他心情会好转起来；接着简单地给他讲一下道理，让宝宝知道大人挣钱不容易，不能乱花钱，而且这个东西没有必要买。宝宝虽然还小，不要小看了他的理解力。

宝宝的注意力很容易分散，容易被新鲜的事物所吸引，所以要善于把宝宝的注意力从他坚持的事物上转移到其他新奇有趣的事物上。宝宝的注意力一旦转移后，便会很快忘记刚才的要求。

培养宝宝画画的兴趣

父母在日常生活中要有意识地引起宝宝对物体色彩的注意，培养宝宝对颜色的兴趣，并让宝宝使用不同颜色的蜡笔绘画。尽管宝宝的画十分幼稚，甚至根本不像，父母都要给予必要的肯定和鼓励，并鼓励他再画。宝宝刚开始画画时，都大胆地画，画的线条一般都很轻、弯弯曲曲，父母要鼓励宝宝大胆地画，尽量画大一些，最好每次都把纸画满。

先让宝宝掌握简单的画法，启发宝宝观察个别简单的物体，逐渐教宝宝能画出象征性的图形。宝宝比较容易掌握画圆形，故一般指导画简单的物体时，应该从圆形开始，再逐步过渡到四角形、长方形。可以用游戏的形式教宝宝画点、画线、画圆圈，教宝宝顺着一个方向画螺旋线，锻炼宝宝的手腕肌肉。

也可以在墙上贴些儿童画、幼儿故事画片等。让宝宝欣赏，这样既可以扩大宝宝的知识面，又教育宝宝不要在墙上乱涂乱画，只有画得好的画才可以贴在墙上。当宝宝认真画出了好的画，父母可以把它贴在墙上，激发宝宝对画画的兴趣。

别让宝宝在家乱画

很多宝宝从2岁开始就喜欢到处涂涂画画，随意性很强，父母常常发现家里的桌子上、墙上、书上都有宝宝乱涂乱画的东西。面对宝宝乱画，父母要因势利导。

父母要及时提供给宝宝画画的纸和笔，或在墙上贴上一张白纸，让他们在纸上随心所欲地涂画；并教宝宝认识和逐步学会使用这些材料。

为防止宝宝乱画，也可以给宝宝限定好涂鸦的空间。如果有条件，最好专门在儿童房的角落里开辟一个绘画天地，周围的墙上贴上可擦洗的塑料壁纸，或粘贴上防渗透的画布。

宝宝乱摔东西要矫正

宝宝长大一点儿了，经常把图画书、玩具、奶瓶等扔到地上，让妈妈很烦恼。对这种情况，妈妈要及时采取对策纠正。

让宝宝喜欢收拾东西

以做游戏的方式教宝宝把东西收好。父母头疼的可能是宝宝将脱下的衣服乱扔，对此，可以有针对性地教宝宝如何叠衣服，并将衣服固定放在某个抽屉里。

及时表扬

当宝宝第一次无意识地帮助父母收拾玩具或衣物时，父母要及时表扬，使他们知道这个动作是多么的了不起。

以身作则

父母是宝宝的第一任老师， 如果父母平时马马虎虎、乱放东西，家里乱七八糟，宝宝在这种环境下长大，就不会养成好习惯。

要求要具体

批评宝宝时要就事论事，具体告诉他该怎么做，而不要有过多的责怪。否则，宝宝的积极性会受到挫伤，就会对改正坏毛病失去信心。平时多让宝宝尝试自己动手，自己吃饭，自己穿衣服，也可以让宝宝参与一些家务事，如一起买菜、洗菜、洗碗。

适当处罚

适当的处罚会让宝宝引以为戒，不乱扔东西。但父母一定要把握好度，不要过于严厉。

切忌打骂

打骂容易让宝宝产生逆反心理，特别是2岁左右的宝宝，自我意识已经形成，正处于人生第一个反抗期，这个时期，爸爸妈妈要特别注意教育方式，不然很容易让宝宝产生反抗情绪。

宝宝爱动怎么办

如果宝宝很爱动，妈妈怎么办呢？

· 要给以充分的爱，不打，不骂。

· 严格规定作息制度。进餐、午睡、户外活动、洗澡等，必须定时进行，让他形成规律性的生活，对他安静下来有好处。当然形成规律性的生活对宝宝来说是困难的，要多重复、耐心教导。

· 要立一些简单的规矩，并坚持。开始时很困难，长期会有效果。

· 若他能从事安静的活动，如看图画书、玩拼图等，哪怕三五分钟，也要及时给予表扬。

· 教他学会基本技能，如折纸、绘画、做泥工等。有时不会做，常失败，易使他出现疯跑、撒野行为。如他能干好一些事，会使他的情绪变好，有成就感，可能暂时会安静下来。

· 白天让他少睡些，多消耗一些精力。每天要有一定时间的户外活动，可以消耗一些体力。

· 培养宝宝多样化的兴趣，尤其是让他多玩一些桌面游戏和多阅读一些图画书。

· 父母自己不要太紧张，自己的紧张会影响宝宝的紧张。多动的症状会随年龄的增长、神经系统的成熟而越来越少。

专家指导

父母要忽视、淡化宝宝的好动行为，不是到忍无可忍的程度，就装作没看见。有时宝宝习惯了家长的训斥，忽然间警报解除，出于好奇，一开始他可能会变本加厉，看看父母葫芦里卖的什么药。时间长了，他逐渐觉得父母是真的不关注他的行为了，他会渐觉无趣，就会慢慢正常了。

让宝宝爱上阅读

爸爸妈妈都希望宝宝能够爱上看书，爱看书的宝宝不仅可以吸收很多知识，还可以开发大脑，以后学习也会轻松很多。

如何让宝宝爱上阅读



· 根据宝宝的兴趣选书。对3岁以下的宝宝，选择那些有漂亮插图的惹人喜爱的图书。宝宝喜欢有人物、场景以及他们熟悉事物的图画和照片，也喜欢动物图片、童话故事。童话故事能促进宝宝的抽象思维和创造性思维能力。

· 确定书里的文字容易理解。所以事先要把书浏览一遍，看看里面的内容是否能被你的宝宝理解接受。

· 亲子共读。和宝宝一起读书，把书里的内容用夸张的语气、惟妙惟肖的拟声词、适时的肢体语言表达出来，对宝宝会很有吸引力。在阅读时，可以停下来，给宝宝提个小问题，这样可以让宝宝参与到阅读中，也可以集中宝宝的注意力。

· 睡前听妈妈讲故事。睡觉前可以一边放低声、舒缓的、适合宝宝听的古典音乐，一边捧着故事书，给宝宝讲书里的故事，宝宝听着听着便会进入梦乡。

· 给宝宝选书要循序渐进。如选童话书时，先选图很大、色彩鲜艳、字大而少的图画书，再选图小些、字小些、书厚些、有拼音的一般图画书。

· 创造好的阅读氛围。身教胜于言教，父母自己最好也爱看书。如果不爱看书的话，至少给宝宝营造一个良好的阅读环境。

· 正确引导。宝宝在2岁多的时候很可能会爱上看电视。比起图书，电视的色彩更鲜艳，画面更丰富，表达内容更直白，但父母要控

制好宝宝看电视的时间，尽量引导宝宝把注意力转移到书上。

走出这些误区

误区一：宝宝一见到书就又撕又啃，不如不给。

宝宝撕书是难免的。应该教宝宝爱护图书。书不可以撕，但纸是可以撕的。若宝宝确实很喜欢撕，那不妨把撕纸变成一个游戏。也可以给宝宝买结实点儿、撕不烂的书。

误区二：宝宝不爱看书，怎么也得让他每天坐半小时。

强扭的瓜不甜，对待宝宝更不能强迫。如果宝宝不愿意阅读，家长首先要了解，2～3岁宝宝的注意力一般在10分钟左右，不能过分要求。其次，想吸引宝宝进入阅读，家长需要运用智慧，了解宝宝兴趣。

误区三：给宝宝读书就是照着书一个字一个字念。

给宝宝朗读故事，除了做到语气语调的变化，最好还配有恰当的动作和表情来辅助阅读。宝宝会更喜欢，听得更投入。父母还可以用自己的语言来讲述故事，可以改编故事，续编故事。

误区四：宝宝死钻牛角尖，连续几个月只看一本书。

宝宝在这个阶段只喜欢看一本书是正常现象。对于这一本书，可以尝试带领宝宝挖掘多种阅读方式，如改编故事、续编故事、角色扮演等，一本图书，多种读法。

误区五：一次给N本书，孩子注意力会分散。

如果真的分散注意力，可以一次给一本；如果没有这种情况，把他喜欢的几本书放在床头，这是布置阅读环境不错的做法。如果是宝宝喜欢的书，他自然会希望看完整本。



温馨提示

好书太贵，不必每本都买，可以选择那些内容全面、经典的图书购买。也可以在业余时间带着宝宝去书店或儿童图书馆阅读，还可以和小朋友交换图书阅读。

培养睡觉的好习惯

要让宝宝睡得好，首先要注意从小养成良好的睡眠习惯，按时睡，按时醒，才能保证充足的睡眠。宝宝睡眠的时间一般是每天上午下午各睡1.5～2小时，夜间睡10小时。爸爸妈妈应该怎么培养宝宝睡觉的好习惯呢？

· 室内要保持安静，冷暖适当，空气新鲜，除冬季开窗换空气外，其他季节可开窗睡觉，因为新鲜空气含有充足的氧气，可促使宝宝舒适而深沉地熟睡。

· 从小养成独睡的习惯，独睡好处多，可减少与成人同睡时呼吸道疾病感染。对易惊醒的宝宝，还可以避免成人翻身而受到干扰。宝宝养成独睡的习惯，睡眠也会好些。

· 白天尽量让宝宝多活动，玩累了，上床后易入睡，而且也能睡得好，睡的时间也长。

· 睡前不要使宝宝过分紧张或过分兴奋，更不要采用粗暴强制吓唬的办法让宝宝入睡。床头不放玩具或小毛巾等。

· 宝宝不易入睡时，可播放悦耳的催眠曲，妈妈轻声哼唱催眠曲更能促使宝宝入睡。

· 尽量不改变宝宝的睡姿，只要宝宝自己睡得舒服，无论仰卧、俯卧都可以。宝宝睡得舒适就不易惊醒，但俯卧时间过长可帮他翻身改变睡姿。

· 在睡眠中发现宝宝蒙头睡、含奶头、咬被角、吮手指等现象时要及时矫正，以防养成不良习惯，以后更难以入睡。

专家指导

睡觉前的时光应温馨、舒适，让宝宝感到宁静、安全。可以在睡觉前给宝宝沐浴、更衣、讲故事，制造一个亲切愉快的气氛之后，再为宝宝盖好被子，轻缓而有节奏地拍一拍宝宝。

纠正摸乳房的坏习惯

很多宝宝喜欢摸乳房，不只是妈妈的、奶奶的，外婆的也摸，甚至到了幼儿时期还是改不掉。为什么宝宝喜欢摸乳房呢？

宝宝为何爱摸乳房

· 断乳后的正常反应。这种情况主要是针对2岁左右的宝宝。妈妈的乳房是宝宝爱的象征，很多宝宝在离乳后依然要求摸或吸吮妈妈的乳房，这是宝宝对乳房依恋的情感需求。

· 宝宝有不安全感。宝宝爱摸乳房可能是其情感依赖或是其内心紧张的一种表现，时间长了就会形成一种不良的神经性习惯，严重影响宝宝的身心健康。

妈妈怎么纠正

· 宝宝断奶后就不要让他再接触妈妈的乳房了，否则容易成为习惯。如平时就要注意，不要在宝宝面前太暴露，宝宝如果想有意识要摸的话，也要拒绝，否则一旦形成习惯就不好纠正了。

· 如果宝宝喜欢摸的话，就要分散他的注意力。宝宝不会觉得摸乳房是什么不好的行为，这个年龄的宝宝只是个习惯问题，用别的话题或玩具吸引他的注意力和手的行为，没多长时间他自己就忘记这个“嗜好”了，很容易的。不要刻意去纠正宝宝，有时候宝宝反倒会觉得你经常这样说他是件好玩的事，反倒会越发做给你看，吸引你注意。

· 逐渐减少宝宝接触乳房，并告诉宝宝这样做的坏处，让宝宝与妈妈分床或分房睡觉。妈妈一定要坚持原则，不可以妥协。妈妈一旦妥协，随着宝宝年龄的增长，越来越难以脱离对乳房的依恋。

· 经常带宝宝到大自然中去，以丰富宝宝的各种体验，陶冶其情操，慢慢来转移宝宝摸乳房的神经性不良习惯。

纠正咬指甲的坏习惯

到了幼儿期，一些宝宝渐渐养成了爱咬手指甲的习惯，这样非常不卫生而且不雅观。要纠正这个习惯，妈妈不仅要经常给宝宝修剪指甲，更要从心理层面教育宝宝，帮助宝宝改掉这个坏习惯。

宝宝咬指甲不好

宝宝爱咬指甲，有时反映一种心理情绪，如紧张、抑郁、沮丧、自卑感、敌对感等情绪状态，其根源可能是受关注不够或缺乏安全感。而有些宝宝，由于咬手指甲经常受到老师和家长的批评、训斥，反过来又会产生紧张、焦虑的情绪，成为继发性精神刺激因素。

宝宝出于好奇，总喜欢这儿摸摸，那儿抓抓，甚至在地上爬，在指甲缝中和指尖上会沾染大量的细菌、病毒等病原微生物。指甲缝，是利于细菌滋生的场所，虫卵在指甲缝中可存活多天。宝宝在咬指甲时，会在不知不觉中把大量病毒带入口腔和体内，导致口腔或牙齿感染，严重的还会引发消化道传染病如细菌性痢疾，或者肠道寄生虫病，如蛔虫病、蛲虫病等。

经常咬指甲会对宝宝的牙齿造成伤害，造成牙齿排列不整齐，如牙齿外暴，门牙缺角，影响宝宝的容貌。咬指甲还可能造成指甲畸形，破坏甲床，损伤甲板，使甲板缩短，周边不整齐，甲板板面粗糙，失去原来光泽，引发出血或感染，如侵及甲沟，造成甲沟炎。

玩具、食品包装和学习用品等带颜色的塑料产品铅含量较高。宝宝在玩这些玩具时，手上就会沾染铅，咬指甲时就会把铅吃进体内，因而，纠正爱咬指甲的不良习惯，在一定程度上有助于减少宝宝铅的摄入。

纠正方法

父母首先应认识到宝宝咬指甲是一种病症，单纯地打骂或惩罚非但无益，反而会使病情加重。而是要积极寻找引起紧张和忧虑的因素，并及时改善宝宝的生活环境，培养健康的生活习惯。此外，应定

期给宝宝修剪指甲，防止指甲感染和表皮损伤。

从心理的角度来说，父母可以采用行为限制和正面引导的方法。所谓行为限制，即当宝宝咬指甲时，父母应耐心地教他把手指慢慢地从嘴里移开，并用微笑、点头或夸奖的口吻表示赞允，通过一件有意义的事或玩具，以分散宝宝的注意力。正面引导，则是对宝宝讲道理，让宝宝意识到咬指甲是一种行为偏离和危害，只要通过自己的努力是完全可以纠正的。同时鼓励宝宝多参加集体活动和户外锻炼，让他多和小朋友一起玩，这样可以转移宝宝的注意力，淡化宝宝的这个动作。同时发挥自己的潜能，促进身心健康发育。

宝宝咬指甲，可以提供替代物，让宝宝的嘴和手被占住。如和他谈话、唱歌、学吹口琴、用吸管喝饮料、穿珠子、搭积木、插拼图等。和他商量，他要什么就可以不啃指甲了。如果他要的东西（毛绒动物、大娃娃、小三轮车等）有能力满足，就给他买这样的东西。当然，有的时候他还会啃指甲，此时要把他喜欢的东西拿给他，问问他这个好玩的、他选择的东西怎么好玩，以转移他的注意力。

温馨提示

咬指甲癖的纠正不是一朝一夕就能见效的，矫治过程需要较长的时间，父母不但自己要有信心，而且还要增强宝宝的信心。采取父母监督和宝宝自我监督相结合的方法，只要坚持一段时间，便有望戒除咬指甲癖。



让宝宝爱上喝水



很多宝宝不爱喝水，如何让宝宝爱上喝水，是育儿过程妈妈普遍关心的问题。有几种方法比较有用，一天下来轻轻松松能喝不少水。

把握好补水时间段

两顿奶之间适当喂一点水，尤其在干燥的季节，起到清洁宝宝口腔的作用。

宝宝玩耍以后要补水，特别是对月龄大的宝宝，运动量比较大，流失的水分也就更多，需要及时补充。

外出过程中，宝宝容易流汗，妈妈应该随身准备一些水，在宝宝口渴的时候及时喂。

哭泣也是一种运动，宝宝经历了长时间的激烈哭泣以后，不仅会流很多眼泪，还会出很多汗，所以需要补水。

宝宝洗完澡以后，补水也是必要的。饭前和睡前不要让宝宝喝水。饭前补水不利于食物消化，睡前喝水多了，很容易尿床。

常换水杯

宝宝总是对很多新事物充满着好奇，当发现自己的水杯和第1次的不同时，会主动想要尝试。小一点的宝宝，平时可以多准备几个造型可爱、颜色鲜艳的吸管杯轮换着让宝宝用来喝水；1岁多的宝宝则可以变换着让他用家里的高脚杯、茶杯、酒杯、果汁杯等形状各异的杯子，放根吸管让他喝，这样宝宝会很乐意接受。采用喝水器具变化法可以激发宝宝的好奇心，同时分散他喝水的注意力，让宝宝在不知不觉中爱上喝水。

少喝勤喝

当宝宝出现口渴甚至尿黄、唇干等缺水信号时，应先喝少量的水，待身体状况逐渐稳定后再继续喝些。

在游戏中爱上喝水

在家时，可以和宝宝玩一些亲子小游戏，以喝水为奖励，宝宝做得好时就说“呀，宝贝你真棒，来妈妈奖励一下（喝水）”。也可以准备两个杯子，和宝宝人手各一个，玩“干杯”的游戏，比赛谁喝的快，也是一个不错的方法。

出门时，随时带上宝宝的水杯，哪怕是带他在小区溜达一圈也不例外。边走边和宝宝玩“赛跑”的游戏，第一个到达目的地的就奖励喝水。当然必须提前给宝宝说明比赛的规则，比赛的过程中要故意输给他，宝宝喝水时妈妈嘴里还要说着鼓励的话，这样宝宝会很愉悦、乐意地喝下水。

自制饮料

超市里买的罐装饮料有添加剂，宝宝喝了对身体不好，但他们仍然对这些饮料“情有独钟”，既然宝宝那么爱喝饮料，那不妨自己动手为他做吧！

· 自制果汁：可以直接将水果用榨汁机榨汁，但要注意的是尽量稀释后喝，越淡越好，因为我们的目的是让宝宝多喝水，至于水果可以另安排时间吃。

· 冰糖梨水：如果宝宝稍微有点咳嗽，冰糖梨水是不错的选择，它有润肺和降火的功效，干燥的冬季也可以煮来当水给宝宝喝，有一点甜味宝宝也很乐意喝。

· 葱白水：如果宝宝有点流涕，有感冒的征兆时，可以用葱白和几片萝卜一起煮半小时，之后当水给宝宝喝，一举两得。

专家指导

让宝宝喝水，切忌不能有抓住水杯就让宝宝一次喝饱的想法，这样会让宝宝对水产生厌恶感，下次就更不好喂了。此外， 在 1 岁左右最好戒掉奶瓶喂养习惯，因为奶嘴会延缓新牙萌出，易造成龋齿。



别让宝宝乱吃零食

很多宝宝爱吃零食，市场上卖的零食常常是高热量的，而且含有添加剂，吃了对身体不好，影响宝宝的健康发育。怎样帮助宝宝纠正乱吃零食的坏习惯呢？

帮宝宝筛选零食

如果能让宝宝了解食物的营养成分及对身体健康的影响，要说服宝宝戒零食会容易些。宝宝很想喝甜品时，可以告诉宝宝，喝果汁比喝汽水好；宝宝想吃点心，可让宝宝选择低热量的食物，而非热量高的蛋糕；如果到快餐店，可以告诉宝宝炸鸡的营养比薯条高，且可将皮去掉，减少脂肪的摄取等。

适当减量

妈妈可与宝宝协商，每日或每周可食用的零食分量为多少，最好是妈妈和宝宝都可以接受的范围，订一个双方都同意的标准，这样可以减少宝宝吃零食的概率。此外，妈妈如果够聪明，还可以逐次减少每回约定的分量。

养成正确的进食顺序

培养宝宝正确饮食的顺序，是不可少的一件事。正餐前绝不能吃零食，且不能边做事边吃零食。如看电视、画画，甚至是玩游戏时，都要认真，不可一心二用。不过实际施行的技巧，妈妈还是得视宝宝的特质来做调整，才能达到完美的效果。

同理心对待

突然不准或减少宝宝吃零食，可能会让宝宝心理产生挫折而哭闹，这时妈妈就必须用同理心对待，有忍受宝宝哭闹的心理准备，不可因心疼或受不了而妥协、让步，否则可会功亏一篑。

妈妈态度温和而坚定

想成功戒掉宝宝的零食，妈妈应该采用温和而坚定的态度。也就是，说到做到，不会严厉地凶宝宝，更不会威胁、利诱，只要坚持原则、柔声劝阻即可。举个例子来说，如果宝宝晚上吵着要吃零食，妈妈这时就得拿出魄力，用坚定的态度告诉宝宝，现在要睡觉，明天早上才可以吃。就算宝宝哭闹，妈妈都不能妥协，慢慢宝宝就会知道，哭是没有用的，而只能乖乖顺从。

烹调清淡爽口

无论妈妈做什么菜，宝宝都得接受，所以大人的饮食对宝宝的口味有绝对的影响。普遍来说，中国人的口味较重，油脂、鱼、肉、蛋的摄取量过高，所以为了宝宝的健康，父母的饮食可能也得跟着改，多做些较清淡爽口的饭菜，久而久之宝宝的口味就会改变。

饭前不要吃零食

宝宝的胃容量有限，先摄入多少零食，便会少摄入同量的饭。因此，宝宝吃零食不要距离正餐太近，中间至少相隔1.5～2小时，睡前也不应吃零食，否则不利于消化吸收，还增加了患龋齿的危险。

优先顺序

父母和宝宝之间，最好建立一套共同制定的约定。如告诉宝宝，应先吃完正餐，如果肚子还有地方，
再来吃一些零食。

同心协力

想帮助宝宝戒零食，千万不要让宝宝觉得自己很可怜，爸爸妈妈的支持对宝宝而言，有很大的鼓励力量。以引导代替压力、用渐进的方式取代强迫，让宝宝明白，零食对身体并没有好处。



温馨提示

每个家庭的情况不一样，宝宝的性格也不尽相同，想戒零食还是得靠妈妈用心。只要宝宝还小，就有机会纠正。

宝宝独占欲强要纠正

有不少宝宝自己手里的东西不愿与别人分享，别人的东西却总想要，如果得不到就哭闹不止。这种表现，称为“儿童独占症”。如不能及时有效地矫正，将会导致宝宝以自我为中心、自私自利、不关心他人的负面性格特征。

什么时候出现独占欲

在1岁前或3岁后的宝宝身上，占有欲表现不会很强烈，而在1～3岁之间宝宝的占有欲表现最强。

1岁前的宝宝，基本上是个体活动。和其他孩子交往时，也会发生不打招呼、互相拿对方玩具的现象，但矛盾一般不会激化。有时，宝宝甚至会自动将玩具扔掉，或者递给别人。当然，如果他吃奶时，奶瓶被抢走，他会大喊大叫，这在双胞胎之间经常发生。

3岁后的宝宝，自我意识已有一定发展，不仅意识到自己独立存在，清楚地区分主体和客体的关系，而且头脑中有了物主代词你的、我的、他的的概念。这时，其占有欲方面的表现，不像2岁左右的宝宝那样突出。

宝宝独占欲的表现

当父母领宝宝去做客，或者同事亲友领宝宝来访，宝宝们在一起玩非常高兴，但常会发生争抢玩具这类不愉快的事。尤其是2岁左右的宝宝，在一起玩耍时，常常不打招呼，就抱走对方的东西。同时，他们却从不肯大方地交出一件他们拥有的东西，他们死抱住不肯放手或是互相用力撕打，抓挠对方，以维护自己占有的权利。一旦不能战胜对方，东西被抢走，他们会放声大哭，寻求支援。

纠正独占欲的方法

· 给宝宝讲相关的知识。通过比较让宝宝知道，自己手里的东西到了别人手里还是那个样子。例如，家里有饼干，宝宝偏要别人的饼干，这时，父母不要太强硬，而是在接受了别人的东西后和自己家

里的做对比，让宝宝亲口尝。品尝到味道是一样的，以后他就不再要了。

· 不要压制而要引导。压制会使宝宝产生逆反心理，更想得到它。因此，在宝宝要别人的东西时，可以温和地提醒他，让他回忆起曾经吃过或玩过这种东西，有助于降低宝宝的强烈要求。

· 转移注意力。有时宝宝要别人的东西，这种东西自己家确实没有，如果经济条件允许，就答应给他买一个，当然要兑现诺言。如果条件不允许，应尽可能把宝宝的注意力引向别处。

· 试用交换法。交换玩具或食物可以满足宝宝的好奇心，还可以防止宝宝独霸和占有欲的产生。例如，宝宝要别人的玩具，就让他自己拿着玩具，用商量的口吻、友好的态度和小朋友交换着玩，使双方都受益。

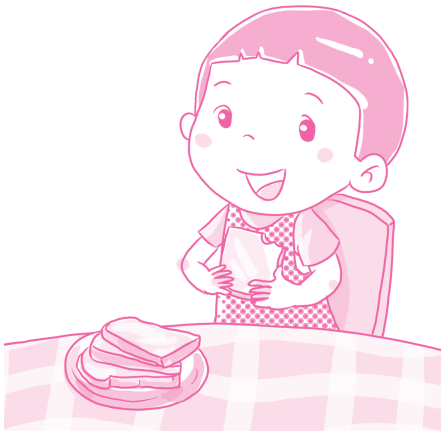
· 让宝宝学会分享。父母告诉宝宝，如果愿意分享自己的玩具，小朋友也会愿意把玩具给自己玩，两人都会玩得开心，玩得尽兴，心里高兴，会更加喜欢对方，增进两人的友谊，成为最好的朋友。告诉宝宝，不懂得分享，自己不会得到别人的东西，还会被别人看成是小气鬼、吝啬鬼，不讨人喜欢，没有知心朋友，会孤独。

爸爸妈妈不必一本正经地教训宝宝，实际上，义正词严地指责，对于一直被宠爱而已经初步具备叛逆心的宝宝来说，很容易适得其反。若宝宝认为爸爸妈妈不再关爱他，就会引发更多的负面情绪，情况会越变越糟，影响宝宝对今后人际交往的信心和兴趣。

专家指导

要纠正宝宝独占症，父母应该对宝宝不合理的要求进行适当控制和引导，让他们知道什么是该要的，什么是不该要的。

不要让宝宝吃独食



1岁后宝宝爱吃独食的现象越来越明显，爱吃的不爱吃的都要独占，不允许别人吃。爸爸妈妈对宝宝这种行为要及时纠正，以免放纵下去会养成坏习惯。

该怎样矫正这个毛病呢？对于宝宝，说教是苍白无力的。从根本上来说，需要爸爸妈妈改善家庭教养方式，撤消溺爱与纵容；同时，也要讲究方式与策略，才能马到成功。

让宝宝尝到苦头与甜头

如果宝宝独霸食物，就告诉他以后再独霸就不给他买了。当宝宝霸占一种零食，独自吃光了，以后无论怎样请求都不给他买，并且让他知道这是对他独霸的惩罚。而当宝宝把食物分给大家吃时，就高兴地表扬他，并对他说清楚，因为他把食物分给大家吃，妈妈第二天会再买给他吃。这样，宝宝独占食物的毛病就很快得到纠正。

以牙还牙

如果宝宝吃独食，妈妈可以买一些宝宝最爱吃的食物，当着宝宝的面儿独自吃得津津有味儿。宝宝就要抢着吃，妈妈可以用宝宝平时拒绝别人的话来拒绝他，并告诉宝宝，妈妈就是跟他学的。宝宝会很难过，妈妈趁机跟他讲道理，让他同意不再吃独食了。

充当爱心小使者

针对宝宝吃独食，有一个治本的办法，让宝宝体验爱心。如妈妈吃香蕉时说：“香蕉真好吃，爸爸一定喜欢吃，宝宝，麻烦你把香蕉送给爸爸吃。”爸爸削好苹果说：“妈妈多辛苦啊，来，宝宝，请你把这个苹果送给妈妈吃”，等等。宝宝反复当爱心小使者，就慢慢懂得了心中要有他人，把自己爱吃的送给大家吃。



宝宝暴食要纠正

有些宝宝遇到自己爱吃的东西，会一次吃很多。长期下去，会影响宝宝体内对所需营养的吸收，造成宝宝营养不良，过胖或过瘦。

宝宝暴食的表现

· 遇到爱吃的东西就使劲地吃，遇到不喜欢吃的东西只吃一点点或干脆不吃。

· 不到肚子饿时就不吃，一旦饿了就猛吃。

· 三餐吃饭不规律，一顿吃得特别多，一顿吃得特别少。

纠正宝宝暴食

· 科学合理地安排宝宝的三餐。父母应注意培养宝宝从小饮食均衡的好习惯，定时定量，每日三餐保证宝宝食物的摄入量。每顿饭尽量合理安排一些宝宝爱吃的食物，切忌把“美食”放在一餐里让宝宝享用。另外，若遇到宝宝过分饥饿时，父母应安排为宝宝临时加餐，因为过强的饥饿感，往往会成为宝宝暴饮暴食的诱因。

· 坚持教育，均衡饮食。宝宝的暴饮暴食往往和父母对其饮食方式上的溺爱、娇纵有关，父母要忍心对贪吃的宝宝说“不”，对引发宝宝不良饮食习惯的食物要科学合理地安排，同时通过多种方式，让宝宝知道暴饮暴食对身体有害。

· 父母应做规律饮食的榜样。有的父母常常三餐不规律，有一顿无一顿或饥一顿饱一顿，和宝宝一起进餐时，有时会“馋相毕露”没做出好榜样，因此，要纠正宝宝的坏习惯，应从父母做起。



温馨提示

告诉宝宝什么可以吃，什么要尽量少吃。宝宝不知道什么该吃，什么不该吃，需要父母为他建立健康的饮食习惯，越早越好。要多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，少吃高脂和高糖的食物。

别让宝宝踢被子

宝宝的精力似乎永远都那么旺盛，即使在睡梦中也不消停。刚盖得好好的被子，一会儿工夫就翻到了宝宝身下。天气凉的时候，这样很容易着凉和感冒，所以要赶紧解决宝宝晚上踢被子的问题。

踢被原因及对策

宝宝踢被子不是没原因地调皮捣蛋，而是受到了某些不利因素的影响。只要找准了原因，我们也就有了应对的策略。

· 大脑过度兴奋。宝宝正处于发育过程中，神经系统还发育不全，如果睡前神经受到干扰，易产生泛化现象，从而让脑皮质的个别区域还保持着兴奋状态，极易发生踢被子现象。

对策：消除兴奋因子。在睡前不要过分逗引宝宝，不要玩太兴奋的游戏，不要吓唬宝宝，不要让宝宝看剧情刺激的动画片。

· 睡觉不舒服。睡觉时如果被子盖得太厚，衣服穿得太多，宝宝容易闷热、出汗，就容易踢被子。其次环境不舒适也容易踢被。

对策：减少睡眠负担。首先用透气性、柔软性好的布料做衣服，被子不要盖得太厚，衣服不要穿得太多；其次注意卧室环境要安静、光线要昏暗；另外不要让宝宝睡前吃得过饱。

· 睡眠习惯不好。如果把头蒙在被子里，或把手放在胸前睡觉，宝宝会因喘不上气来而踢被子。

对策：要让宝宝从小养成良好的睡眠习惯。妈妈要辛苦一点，夜里要不时地留意宝宝的睡姿。

· 宝宝生病了。佝偻病、蛲虫病、发热、小儿肺炎、出麻疹等，都会干扰宝宝睡眠。

对策：要定期给宝宝驱虫、体检，如果宝宝有了病症，要及时配合医生进行治疗。

防踢小妙招

如果控制了不利因素，宝宝还是踢被子，我们就要想一些小妙招了。

· 被夹固定被子。被夹是一种带环套的夹子。用夹子夹住被子的角，将环套固定在床柱上，被子就不会被踢开了。

· 橡皮筋固定法。取4根橡皮筋，分别缝在被子的4个角上，橡皮筋的另一端固定在床栏的适当位置。宝宝即使将被子踢开，被子也会因为橡皮筋的弹性作用，马上又回复到原位，重新盖在宝宝身上。

· 开空调睡。晚上开空调睡觉，屋子暖和，宝宝就算踢被子也不怕。不过开空调会使屋子里空气太干，让宝宝的皮肤变得很干燥。可以再开一个加湿器，平时要注意给宝宝多饮水，多吃蔬菜水果。

· 选择好睡袋。把宝宝装进睡袋就不用担心他踢被子了。建议妈妈买那种袖子可拆卸的睡袋，其可以随时改装成背心式睡袋，以供具有各种睡眠习惯的宝宝使用。此外，别忘了检查领口是否有细致的小护垫包住拉链，其可避免拉链接触宝宝皮肤引起不适。

· 缝制好睡袋。爸爸妈妈若担心买的睡袋宝宝睡得不舒适，也可以自己缝制睡袋。

专家指导

妈妈可以在宝宝的小床边塞上 1 ～ 2 个枕头，一来宝宝不能在床上打转翻跟斗，不容易踢掉被子，二来就算踢了被子，还有一层保护，不至于太冷。

让宝宝自己收拾玩具

短短1分钟，宝宝就把一大箱玩具扔了一地，等他玩儿过了，就拍拍屁股走人，留下一堆玩具等别人来收拾。妈妈看到这种情况应该很头疼，当宝宝2岁时应该让他学着收拾玩具了。

如何让宝宝学会收拾

爸爸妈妈应该如何教会宝宝主动收拾自己的玩具，保持良好的收纳习惯。

· 别给宝宝买太多玩具。宝宝的玩具太多，他玩都玩不过来，更不会有精力和能力去收拾。

· 让宝宝懂得自己收拾玩具是美德。找一个适当的时候，给宝宝讲完一个关于“勤劳”的故事。然后问宝宝：“爸爸妈妈每天上班，是不是很勤劳啊？”宝宝会说“是”。妈妈说宝宝要自己收拾玩具啊，这样会很勤劳。宝宝会乐意接受收拾玩具，剩下的就是妈妈要督导宝宝去做了。

· 教导宝宝管理玩具。孩子眼中的玩具是有生命的，他可能每天都要给玩具小羊喂奶，给小熊洗澡、洗头，给洋娃娃铺床睡觉。妈妈可以提醒他“你的玩具需不需要房子住呢”，宝宝一听就积极响应，和妈妈一起去买回一个整理箱，把玩具都放进箱子里。

· 让收拾变得有趣。和宝宝一起设计一个玩具休息区，让他觉得玩具到这里是来“充电”的，娃娃要睡觉了，小熊该吃饭了。收拾本身就成为游戏的一种延续。

· 鼓励宝宝珍惜并交换玩具。玩具再好，玩久了也会腻，腻了就不珍惜。若宝宝对自己的玩具不懂得珍惜，也很难培养他收拾玩具的好习惯。让宝宝和小朋友交换玩具之前，就可以时常提醒宝宝要好好保管玩具，因为玩具要完好无损才可以拿去交换。

宝宝玩具收纳宝典

宝宝的玩具越来越多，这头才刚收拾，那里又开始乱放；只要

宝宝把玩具翻出来，家里便到处都是玩具，大人走路时经常会踩到小玩具。拼图、积木、绒毛娃娃等大小不一的玩具，除了向柜子里塞以外，还能怎么收？宝宝的成长很快，每个阶段都有不同喜好的玩具，如何收纳，往往成了父母最大的难题。想要宝宝养成收拾玩具的习惯，妈妈要制定收纳方案。

· 分类管理。宝宝的玩具基本可以划分为图书、毛绒玩具、电动玩具、积木拼图、塑料玩具等。妈妈可以根据宝宝的年龄特点做出不同安排，如把图书全部收集在位置较矮的抽屉或书架里，方便宝宝随时自己拿来翻看；毛绒玩具可以摆在玩具架上，还能起到装饰作用。电动玩具等需要在大人的监管下玩的玩具要放在宝宝够不着的位置，并告诉宝宝不要自己去拿。玩具积木拼图以及细小的塑料玩具，则推荐放在玩具盒里，避免丢失。

· 寻找合适的游戏地。将玩具“散布”在家的多个地点要比集中摆放在一起好，如放在汽车里、爷爷奶奶家中。这样更可以提高玩具的利用效率。

· 巧妙循环保持新鲜感。太多的玩具对宝宝来说是过度刺激，而且也容易养成宝宝不专心的习惯，没有办法达到预期的玩耍效果。建议不妨暂时收藏起一部分，然后每过几个星期再取出做一下“循环”。

利用宝宝洗澡的玩具篮、厨房内的收纳、玩具收纳篮都能当做收纳玩具的箱子。那些已经损坏或者已经没有收纳价值的玩具，宝宝已经不喜欢不玩了，该送人的就要送人，该丢的就丢，否则堆积的垃圾玩具只会越来越多。



温馨提示

家长在收纳玩具时，宝宝洗澡的玩具篮、厨房内的收纳篮、经常不用的旅行箱等都能当做收纳宝宝玩具的箱子，还能节省下一些居室空间。

让宝宝养成讲卫生的习惯

良好的卫生习惯是保证宝宝身体健康的必要条件。父母应从小培养宝宝良好的卫生习惯，让宝宝干净又漂亮，人见人爱。



· 父母必须做好表率。如果宝宝周围的成人不能自觉遵守卫生规则，要宝宝讲卫生就很困难。父母应向宝宝示范如何保持干净整齐，梳洗打扮时允许宝宝在一旁观看、学习。

· 教导宝宝养成按时梳洗的规律生活。从小教导宝宝将洗脸、刷牙、洗澡等工作当成生活作息的必须部分，宝宝慢慢会养成习惯。如果允许宝宝有时候不洗澡，他会混淆，不确定该不该、需不需要洗，让他去洗澡时，他也可能不顺从，有意见。

· 给宝宝制定具体的卫生规则。和宝宝共同制定具体的卫生规则，向他讲明这些规则的意义。还可以将这些规则以标语的形式张贴在墙上。例如，不掉饭粒，饭前洗手，饭后擦嘴，吃水果前要洗净等。

· 坚持整洁工作的进行。宝宝必须明白，有些要求是没有商量余地的。例如，家里规定每天都要洗澡，则不论宝宝怎么要求、怎么吵闹，都不可以让步；或者可以和他谈条件，“好，我知道你不想洗澡。可是你知道我们的约定，要等你洗完澡才可以听故事。你自己决定要怎么做。”

· 检查宝宝是否完成清洁工作。如果宝宝应该洗澡、洗头或饭前洗手，则要督导和检查宝宝是否真的做了。发现他做假或敷衍了事，罚他重洗一次，可以这样和宝宝说：“你骗我说你洗好了，我很难过，今天晚上你不许看动画片。现在再洗一次。”

教宝宝自己刷牙

一般来说，宝宝20颗乳牙都萌出后，就可以开始教宝宝学刷牙了；3岁左右，应让宝宝养成早晚刷牙、饭后漱口的习惯。

要按年龄大小，购买对牙龈和口腔黏膜刺激小的磨毛儿童牙刷。每次刷牙后，应洗净牙刷，甩掉刷毛上的水分，牙刷头朝上放入漱口杯中，置通风朝阳处，使刷毛容易干燥。因为在干燥环境中，细菌不易生长繁殖。

给宝宝买儿童牙膏。儿童牙膏除了色彩比较“亮”、味道比较香、包装比较活泼外，含氟量比较低。如果宝宝还没有掌握含漱技巧，开始可暂不用牙膏。另外，宝宝用的漱口杯尽可能选用美观、方便、耐用的小杯子。

正确的刷牙方法，应该是顺着牙缝上下转动着刷，即上牙从上往下剔刷，下牙从下向上剔刷，咬合面来回刷，里里外外都要刷干净。牙刷毛顺着牙缝上下竖直旋转的刷法，犹如刷梳子。此法清洁牙齿效果好，而且不磨损牙颈部，也不刷伤牙龈，但宝宝开始不易掌握。从实际出发，一般可先学拉锯式的横刷，数月后逐渐过渡到上下旋转式的竖刷。

刷牙还必须坚持“三三制”，即每日刷3次，并注意晚上睡前的那一次；牙齿的3个面都要刷到；每次刷牙要认真、仔细地刷3分钟。

专家指导

教会宝宝刷牙是一件耐心、细致的工作。做父母的必须以身作则，最好在每晚睡前与宝宝一起按正确的方法刷牙，并与宝宝一起养成刷牙后不再吃零食的习惯。

让宝宝自己穿脱衣服

快2岁的宝宝要开始学习穿脱衣服了。父母在给宝宝穿脱衣服之时，应该要教宝宝认识自己身体的各个部位，如手、脚、头等；学习动作的名称，如举手、抬脚等；认识衣服的各个部位，如袖口、衣领、纽扣、拉链等。在了解这些的前提下，再逐步教宝宝自己穿脱衣服。

先让宝宝练习配合

父母在给宝宝穿衣服时，可以边做边教给他相关的动作，要求他配合，如“宝宝穿衣服，先伸这只手”“穿裤子，先抬这条腿”。若宝宝能完全按照你的指示做，就要表扬他：“嗯，好棒，宝宝已经知道要怎么穿衣服了。”宝宝就会很乐意地跟你配合，父母也可以让宝宝自己尝试，如让他学着解开衣服上的纽扣等。

逐步学习穿脱衣服



教宝宝学穿衣前，应先分析一下穿着各种衣物的难度，由浅入深。一般来说，脱比穿容易，套头的比开衫的容易，穿比实际尺码大一点的衣服、鞋子，也较容易练习。

实战演习，从脱开始，在父母的帮助下一步步完成练习。

在每次穿衣服时，留下最后一个步骤让宝宝自己完成，这样可以让宝宝获得完成任务的成就感。



用娃娃练习

妈妈可以让宝宝从给布娃娃穿衣服开始练习，这样既能让宝宝熟悉穿衣服的步骤，也能培养他的动手能力。宝宝每完成一步都要适时地表扬他，如果做错了就耐心地给他一些提示，让他多练习，慢慢就能够学会了。

脱衣训练

在宝宝还没有意愿自己动手脱衣服时，会黏着大人，请求帮助。遇到这种情况，你不要很快就满足他的要求，试着鼓励他：“让宝宝自己试着脱脱看。”

如果宝宝拒绝你的帮助，自己想脱衣服，却脱不下来。你在一旁要为他打气：“还差一点噢，做得真不错！”在他脱得困难的时候，稍微帮他一点忙。

让宝宝练习脱套头衫时，先帮宝宝解开可能勾住他脖子或手腕的纽扣，教导他的手臂先从袖子里抽出来，再用双手从衣服里面撑开领子后，将衣服脱下。

宝宝的衣服构造不要太复杂，脱不下来的话，会使他感觉很沮丧。在教导宝宝学会自己脱衣服的同时，也应该培养他折叠、整理衣服的习惯，不要让他将衣服随意丢弃。

穿衣训练

穿衣前，妈妈先教导宝宝分辨衣服前后。领子部分有标签的是后面，有缝衣线的是反面。

宝宝练习穿套头衫时，应教宝宝先将衣服套在颈部，然后再穿衣袖。宝宝寻找袖管时，有时会发生前后颠倒的情形。妈妈要帮他将双臂伸到衣服外面，旋转衣服半圈再穿；妈妈也可以帮忙拿着一只衣袖，这样宝宝便很容易将手伸进去。

学会了穿套头衣服后，接下来就要教他穿带有纽扣的开前襟的衣服。妈妈和宝宝面对面，将扣子的一半塞进扣孔，让宝宝从扣孔里拉出来；先把最上面的扣子扣上，再从上向下一个个扣好。

专家指导

学脱裤子时，宝宝一般都能把裤子直接拉下来，但还不会把裤子从脚上褪下来，妈妈可以先帮宝宝脱一条裤脚，另一条裤脚让他自己脱。

让宝宝自己洗澡

当宝宝长大一些的时候，爸爸妈妈不妨试着让他自己洗澡。

为何让宝宝自己洗澡

宝宝学会走路以后，就会显露出极强的自我意识，好像任何事他都想要尝试自己来，洗澡也不例外。这时的宝宝步履已稳，可以扶着墙壁或者其他的支撑物自己进出小浴盆或者小浴室了，也可以自己在盆中坐下、站起或者自己弯腰抓取放在较远地方的沐浴液、脸盆等东西，自理生活习惯和责任心的养成，也正从这时开始。

宝宝多大自己洗澡

宝宝学会走路以后，一般在2岁时，如果有可能，妈妈可以尽量鼓励宝宝自己洗澡。宝宝洗澡时，爸爸妈妈要坐在旁边陪着他，及时给予他指导和帮助。但是在宝宝何时能够安全独立洗澡的问题上，并不存在一个确定的年龄界限。宝宝究竟何时能独立洗澡要取决于他坐着的水平、身体的协调能力以及他是否细心。

什么时间开始训练

因为给宝宝洗澡的室温要控制在25℃左右，所以最好选在夏天或者秋天开始让宝宝学习洗澡。而一天之中又以下午2点左右的气温为最高，可以安排在这个时间段对宝宝进行训练。每次洗澡的时间以20～30分钟为宜。

洗澡前的准备

洗澡应在温暖无风的房间里进行，并应事先准备好一条干毛巾，以备在洗完澡后马上将宝宝包裹起来。在宝宝入水前，先调好水温，用手腕内侧或者肘部去感觉一下，洗澡水应当是温热而不烫的，温度设定在37～42℃之间。再给宝宝准备一块手握的软毛巾或者海绵，向洗澡盆里挤入沐浴液，一切就绪，就等宝宝登场了。

教宝宝洗澡的技巧

· 用简单的指令指导宝宝。2岁的宝宝已经熟悉了自己身体大部分的部位，也可以针对成人的指令做出相应的反应了。妈妈应该用很清晰的声音告诉宝宝，“头抬起来”“洗洗脖子”“站起来”“洗屁屁了”，也可边洗手指，边唱儿歌，来增加宝宝洗澡的乐趣。

· 让宝宝觉得洗澡很有趣。在给宝宝洗澡时，可以让宝宝唱歌、做游戏、玩水上玩具。当宝宝成功地洗完一个部位后，你要进行检查，然后加以表扬，如“宝宝洗得真干净”“宝宝洗得又白又香”。等宝宝长大一些时，可以让宝宝自己放沐浴液，或者是泡泡浴，让宝宝边玩泡泡边洗澡，这也为他以后学习游戏做了准备。

· 让宝宝边洗澡边认识身体。随着年龄的增长，宝宝必须逐步了解他身体的隐藏部位。父母要有意识地教宝宝像洗其他部位一样洗这些地方，当宝宝对这些地方有疑问时，父母要用正面的教育来回答宝宝，而不是含糊其词或者是一味地回避。如果宝宝的自我保护意识很重，要尊重宝宝的想法。可以由同性给他洗澡，如爸爸给男宝宝洗，妈妈给女宝宝洗，单亲家庭可以让宝宝穿着游泳衣学习洗澡。

· 为宝宝定下一个适当的洗澡时间，让他有意识地接受洗澡的安排。定下洗澡时间后，最好坚持每天按照这个时间进行，让洗澡成为一个亲子共守的规矩，让宝宝知道这是值得期待的时刻。



温馨提示

在教宝宝洗澡时，大人一定要寸步不离地留在宝宝身边，以防肥皂水进入宝宝的眼睛，并且提前把水的安全阀关上，以防宝宝把热水龙头拧开。除此以外，你可以对宝宝温柔地唱歌、讲话，鼓励宝宝拍水玩耍，这样可以让宝宝愉快地度过这段时光。

训练宝宝大·小·便

一般在宝宝1岁半左右，宝宝大小便时才会主动叫人。这与宝宝神经系统的发育密切相关，只有到了一定年龄，宝宝才有可能控制自己的大小便。

选择坐便器

训练用的坐便器，最好选择宝宝自己喜欢的座椅式坐便器，这有利于激发宝宝如厕的兴趣。选择坐便器时应注意，坐便器应该牢固、舒适、高低适宜，宝宝坐上去时，双脚应正好着地。

对于宝宝，妈妈可以准备一个类似于玩具的、鲜艳色彩或带有声音的便盆，让对色彩情有独钟的宝宝对这个“彩色玩具”不抗拒。

男宝宝的训练

教他先学会坐，然后再站。由于大小便经常一起排出来，所以一开始应该先让宝宝在大小便的时候都坐下，这样他就能明白两者都应该在便盆里完成。有时男宝宝可能在大便时想要站起来撒尿，所以一开始就让宝宝使用便盆会更容易一些。

对于男宝宝而言，模仿很重要，所以应由爸爸来言传身教，学习如何使用厕所。鉴于男宝宝的淘气个性，爸爸应给予准确的示范，教他如何“瞄准”便盆。对于男宝宝来说，有时小便就像在玩“消防员”游戏，同时也增加了他上厕所的积极性，有助于更快地摆脱尿布。

女宝宝坐便训练

女宝宝的训练主要由妈妈来完成，她们更喜欢使用便盆，特别是有可爱动物形状的便盆。妈妈在训练女宝宝小便的同时要教给她正确的擦拭方向，尤其是在大便后，一定要从前往后擦，以防尿路感染。

训练女宝宝大小便时，千万不要给她穿太复杂的衣裤，让她难脱难解。宝宝通常会憋到再也不能憋的时候才告诉妈妈，本来就比较紧张，很难控制自己，如果裤子很难脱，尿裤子肯定是经常发生的事

情了。

宝宝排便训练6步骤

· 发排便信号。教宝宝如厕前，首先应教宝宝学会自己发出排便信号，可以是身体的，如两腿夹紧，也可以是口头的“嘘嘘”“便便”，来告诉父母他们要排便了。

· 脱裤子。带宝宝到坐便器旁，让宝宝学会自己把裤子脱下，脱到膝盖的位置，如果宝宝做得好，父母要及时的表扬和鼓励。男宝宝小便，则需要将裤子脱至大腿中部，分开两腿，掏出小鸡鸡。

· 坐在便器上。带宝宝到坐便器旁，让宝宝逐步熟悉自己的坐便器，经常带他去坐一坐，不必拉下裤子。

· 排便。把水龙头打开，让宝宝听着“哗哗”的水声排便。也可让宝宝保持一个特定的姿势，然后用“嘘嘘”声诱导宝宝排小便，用“嗯、嗯”声促使宝宝排大便。

· 清洁屁股。开始时让宝宝翘起屁股，父母给他清洁屁股。但稍大一点时就要让宝宝学会自己清洁小屁股了。

· 洗手。把宝宝带到水池边，打开水龙头，也让宝宝自己洗手，然后用擦手毛巾把手擦干。最好以后每次如厕都要养成便后洗手的卫生习惯。





第四章
培养有教养的宝宝

你希望宝宝任性、爱发脾气、哭闹不止吗？如果你想有个不哭不闹、讲究卫生、懂礼貌、讲文明、自信、独立的宝宝，那么从小就开始好好培养他吧。



让宝宝不哭不闹

宝宝年龄小，爱哭是正常的。他们哭有的是遇到解决不了的事情，发泄情绪；有的是表示疼痛、不适；有的却只是一种表达方式，想要什么，说不清楚，就哭、发脾气。适当的哭闹可以，如果爸爸妈妈不注意引导，纵容宝宝哭闹，就不好了。

以下是常见的几个宝宝哭闹的原因，爸爸妈妈可以根据情况采取合适的对策，防止宝宝过度哭闹。

父母的溺爱

宝宝膝盖上摔了一个小口子，父母总是去“关心”他，一会儿就来问一问、摸一摸，表示过多的担心；宝宝因为什么事不满意或为得不到某些东西而哭，父母就想尽办法让他不哭，把他想要的东西全给他。

对策：父母一定要有意识地在平日里训练宝宝的延迟满足能力，从小事做起，不要让宝宝觉得，只要想要，爸爸妈妈都会立刻满足，形成一种要风得风、要雨得雨的感觉。这样当宝宝偶尔不能如愿以偿的时候，就容易大发雷霆。

宝宝被忽视了

宝宝总是希望得到爸爸妈妈的关注、关爱，如果感觉到被冷落，可能就会哭闹，一方面是发泄负面情绪，另一方面是想用这种方式引起关注。如宝宝想妈妈了，而妈妈加班还未回家，宝宝觉得委屈就会哭闹。

对策：对于这样的宝宝，要安抚他们并转移注意力。宝宝越小，情感越不稳定，注意力也越容易转移。当发生不愉快时，要采用活动转移法，让他们在游戏活动或体育活动中宣泄内心的紧张。当宝宝哭闹时，家里人可以有意识地提起宝宝平时最感兴趣的一件事，转移宝宝的注意力。例如，给宝宝讲个爱听的、好玩的故事，或者带宝宝去玩最喜爱的荡秋千游戏等。一定要从爱心出发，从情感上安抚他，哄劝宝宝不哭；要有耐心，千万不要训斥指责，更不能动怒打骂。否则，宝宝的哭闹只会愈演愈烈。

宝宝不被理解

有时候当宝宝喋喋不休地向爸爸妈妈讲述某件趣事时，爸爸妈妈却常因忙于自己的事情，漫不经心地点点头或哼哼两声，那么宝宝会十分恼火的。

对策：3岁左右的宝宝开始有了自己的思想，对某一件事也有了自己的看法，所以父母一定要给宝宝提供充分表达内心想法的机会，引导孩子把嚎哭变成语言。父母不妨暂时放下手中的事务，用专注的神情倾听宝宝的话语，以欣赏的态度理解宝宝的话语，并饶有兴趣地和宝宝聊一聊、说一说，教他在遇到困难或不顺心的事时，把自己的想法说出来，爸爸妈妈可以更好地理解他的想法和要求，更有针对性地替他解决，那样对宝宝将会是莫大的支持和鼓励。

专家指导

对宝宝的任性哭闹，父母的态度要一致。如果妈妈不打算哄他的话，爸爸也要“视若无睹”。

让宝宝睡觉不哭闹

怎样能够让你的宝宝不哭闹、安静地睡觉呢?宝宝的睡眠质量直接关系到宝宝的身体健康和生长发育，下面就讲讲如何让宝宝安睡的小招数。

按时睡觉

作息有规律的宝宝更加健康聪明，妈妈要帮助宝宝把生物钟建立起来。如每天晚上8点准时上床睡觉，妈妈每天都要按时遵守这个约定，不要找各种理由随意打破宝宝的作息制度。一段时间下来，宝宝就会形成条件反射，每天晚上到点准时入睡。

睡前洗个澡

天气热时，宝宝容易出汗，尤其是后背接近脖子处、脑袋上。小家伙一出汗，皮肤就容易瘙痒，尤其是敏感肌肤的宝宝，晚上常常因为肌肤奇痒难忍，辗转反侧，难以安睡。所以妈妈不妨在睡觉前给宝宝洗个温水澡，既清洁了肌肤，也安抚了情绪。在天冷的日子，别忘记经常给宝宝更换内衣，坚持天天温水洗小屁股，宝宝下半身的清洁很重要，尿迹或便迹残留很容易引起肌肤问题，同样会影响到宝宝睡眠。

睡前情绪按抚

睡觉前的半个小时，妈妈除了帮宝宝洗漱之外，还可以让宝宝喝一小杯奶粉，吮吸的过程也是对宝宝情绪的安抚，喝完奶粉，用温水清洁口腔即可。

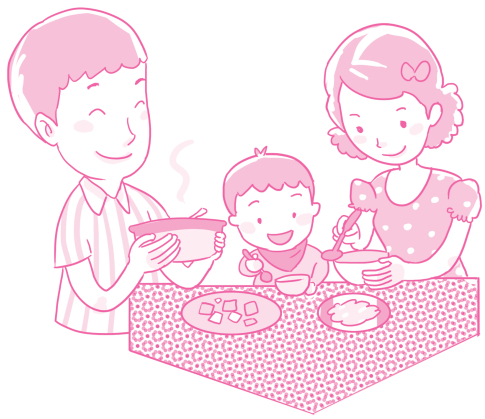
温馨提示

抱着哄宝宝睡觉时最好不要摇晃，不要来回走动，然后轻轻放在床上让他自己睡就好。

让宝宝学会文明进餐

有的宝宝吃饭时喜欢用手去抓，对于自己喜欢吃的食物就揽到自己面前单独食用，别人碰都不能碰，对于宝宝的这些不文明习惯，父母应该怎么办呢？父母应该让宝宝懂一点正确吃饭的方法，这样不仅能让宝宝好好进食，而且也培养了宝宝的文明礼貌、道德规范。

父母在要求宝宝做到文明用餐时，首先自己应该做到，起到模范带头作用。



其次，让宝宝知道饭前应该洗手，以培养良好的饮食卫生习惯，并在脑子里形成概念，吃东西前应该洗手。再次，宝宝吃饭时应有一个合适的位置，父母可给宝宝准备一个高矮合适的椅子，让他和大人一起坐在桌旁进餐，并让他养成正确的进餐姿势。然后，宝宝的饭菜应吃多少盛多少，以免造成浪费。对于大家都喜欢吃的菜，宝宝不可独自享用，要学会与人一起分享，照顾他人。另外，吃饭不可大嚼大咽，要慢慢吃；不应在盘子里挑来拨去；吃饭应专心，不要左顾右盼；也不要大声说笑、玩闹。最后，在桌旁把口中的食物全咽下后再离桌，而且要擦擦嘴、漱漱口。这些都是日常在饭桌上的一些基本规矩，利于培养宝宝文明、礼貌、有教养的习惯。

不同的家庭有不同的规则，自家的规则由自己来定。如有的家庭可能觉得大家吃饭时穿泳装或者睡衣也没有问题，而有的家庭可能会要求大家吃饭时都要穿戴整齐。所以父母最好为宝宝制定一套用餐时的规则让他遵守。

培养独立的宝宝

宝宝的独立性是随着年龄的增长而不断提高的，要想独立并不是那么容易。从小爸爸妈妈就要培养宝宝独立的能力，下面的几个方法有助于培养宝宝独立特性。

循序渐进

虽然宝宝早晚都会独立，但从不独立到独立的这个过程不是一蹴而就的。如果开始得太早，发展得太快，宝宝会觉得独立是一件很可怕的事情，那样他就有可能退缩回来，对你的依赖性会变得更强烈。

自立训练从小开始

在宝宝是婴儿时期就让宝宝自己单独睡觉，当然宝宝也会闹着和父母一起睡。此时的父母不要让宝宝和自己一起睡，而是应想方设法让宝宝独居一室而不害怕。可以采取的措施包括让带有父母气息的大衬衣陪伴宝宝，或者开一盏小夜灯，让宝宝安心入睡。

教宝宝表达自己的观点

鼓励宝宝说话。每天找一个时间，和宝宝一起坐下来聊聊一天的生活。问问他对某件事的意见，耐心倾听他的回答。

当宝宝提问时，一定要回答他。根据他的理解程度，选择适当的语言来解答他的问题。

尽可能全家一起吃饭。

如果宝宝想加入父母的谈话，要耐心倾听他的观点。如果你不同意，也别直言不讳地表达你的不屑，你可以说“你想得很好，不过……”，这样的句式更为积极。

让宝宝有机会独自一人

宝宝1岁时，如果周围环境安全，他可以在房间里单独待一会儿。

2岁时，宝宝可以在你做饭的时候自己画画，或者你打电话时在你身边玩。但要记得每隔一两分钟和他说句话、微笑一下，这样他就能高高兴兴地“忙活”，不去打扰你了。

宝宝3岁时，应该能走一段路了，如跟你一块到小区的商店。走路是让他学习交通规则的好机会，如果他看到你过马路前左右张望，那他也会这么去做的。

教宝宝使用工具

宝宝生日的时候不妨送给宝宝一个“工具箱”，箱子里有“儿童版”的手锯、刨子、螺丝刀、钳子、各种起子等。可以教给宝宝这些工具的用途、性能，让宝宝掌握操作要领，要他们帮忙修理自己的玩具或家中坏了的小件物品。不要想着这些工具会不会对宝宝有危险，而是要让宝宝了解怎么去使用这些工具，这样宝宝就会减少对工具的恐惧感，也会很好地使用它们。

教会宝宝自我保护

在宝宝2～3岁时，可以教给宝宝一些马路上的知识，如怎么看红灯、什么是斑马线和怎么样正确地行驶车辆等。要嘱咐他们记住警察局、消防局、救护车的电话。可以通过播放DVD和角色扮演游戏，教会宝宝在火灾、游泳抽筋等紧急情况下，如何自救和呼吁救人。这样可以培养宝宝沉着应对危险的能力，在遇到紧急情况时才有办法尽量确保自己的安全。

专家指导

3岁的宝宝可以收拾玩具、在妈妈洗衣服时给衣服分类、吃饭前摆好桌子上的碗筷、擦桌子等家务活儿。父母可以试着让宝宝多做一做。

培养宝宝的耐性

宝宝年龄小时，好奇心强，注意力很容易转移，不容易持久地专注在一件事上。但伴随着宝宝的成长，爸爸妈妈要注意培养宝宝的耐性。

父母要配合

许多宝宝没有耐心，是因为父母对宝宝做事的要求往往也是虎头蛇尾。所以，首先要求父母不要让宝宝半途而废。在开始一种新的活动之前，必须让他把正在进行的活动做个了结。

父母应该有意识地给宝宝设置点障碍，为宝宝提供一些克服困难的机会。因为耐心是坚强意志磨炼出来的，越是在困难的环境中，越能锻炼宝宝的耐心。

此外，要集中宝宝的注意力，使他们持久地沉浸在一种活动中。要让宝宝知道，生活中许多事是需要耐心和等待的。平时宝宝饿了马上要吃，渴了马上要喝，想要什么玩具当时就要买，父母可有意延缓一段时间，不要立刻满足宝宝的要求，以培养宝宝的耐心。

需要培养和鼓励

好动是宝宝的天性。在不扼杀宝宝天性的基础上培养宝宝的耐心，是一件很不容易的事情。一切新奇多变的事物都会吸引宝宝注意，干扰他们正在进行的活动，有碍耐心的形成培养。父母应尽量避免有关的干扰，如在宝宝听故事时，父母尽量少走动，别打断，以免分散宝宝注意力，应为宝宝营造一个安静、平和的成长环境。

专家指导

从儿童心理发展的角度来看，耐心与宝宝的注意力有很大关系。由于身心发展水平的限制，宝宝还不善于控制自己的注意力，加上宝宝注意力的稳定性较差，易分心等，使注意力不易集中。

培养耐性的招数

· 爸爸妈妈言传身教。父母首先要学会忍耐和等待，才能让宝宝学会忍耐。如果爸爸妈妈性子急躁，宝宝长大后可能会存在畏怯或霸道等情绪问题。

· 勿包办代替。对于缺乏耐性的宝宝，父母往往爱包办一切，这样一来当宝宝不喜欢时，父母便全权代劳，使宝宝失去求知欲，更失去了耐性。

· 让宝宝独立解决问题。无论是谁都不喜欢困难的问题和费力的事情，看到宝宝做题慢或不能做出来而将答案告诉宝宝的办法是错误的，应当让宝宝独立解决问题。

· 重过程甚于重结果。刚会走的宝宝是不可能会跑的，初学钢琴的人不可能即刻演奏出动人的乐曲。

· 别对宝宝过分期望。父母应当让宝宝做自己喜欢做的事，并对宝宝给予关注和鼓励。

· 坚持有规则的运动。有了健康的身体才会有健康的心理。运动有无与伦比的功效。让宝宝确立可行的目标，每天进行一定量的运动锻炼，这样宝宝会逐步具备自我调整的能力。

· 多玩团体游戏。与单独玩相比，多玩一些团体游戏可以使宝宝养成遵守规则的习惯，在游戏等待的过程中，锻炼了宝宝的耐性和团结协作精神。

· 因材施教。当宝宝对某种学习有兴趣时，给宝宝创造机会，容易增强宝宝专注力。

· 从容易的教材入手。对于没有耐性的宝宝而言，一开始就接触较难的教材，会使宝宝丧失学习兴趣。应从简单的教材入手，等宝宝能很好地理解时再稍微增加难度。

· 说出自己的目标。在宝宝力所能及的范围内为他确定目标，并帮助他最终实现。

· 在培育宝宝耐性的过程中，要给表扬和奖励。因为控制情绪时非常痛苦，当宝宝经过努力“刷新”了自己以往的纪录，父母一定要给予精神或物质上的小奖励，这样宝宝能能更好地自我激励。

不任性，不撒娇

宝宝任性是很常见的，一般的撒撒娇也挺可爱，如果过于任性，一点儿道理也不讲，爸爸妈妈就要注意了。

表现1：执拗

可爱顺从的宝宝逐渐变得执拗起来，不太听话了；有时你让他向东，他偏向西。采取了打、罚、哄、物质引诱等方法，效果却不好。

对策：从婴儿到幼儿，宝宝开始用自己思维的独立性和创造性，去看待世界。父母认为宝宝执拗，相反，在宝宝眼中父母倒有可能执拗。这是个理解、沟通、引导的问题。父母和宝宝需以平等的地位相处，用宝宝能接受的方式，循序渐进地使其明是非、知曲直。

当宝宝执拗不听话时，父母应认清原因，注意沟通，正确引导。要克制自己的情绪，不能随便发火、惩罚宝宝，更不要打骂宝宝，这种没耐心的专制做法只会令宝宝更加反感。父母的束缚、压制，会使宝宝觉得难为情，受到威胁，他们就会更执拗。

表现2：发脾气

爱发脾气是宝宝在1岁前后出现的现象。当宝宝要什么东西，父母不满足时，宝宝就发脾气，闹腾不止。父母受不了折腾，赶紧满足宝宝的要求。宝宝得寸进尺，脾气越来越大，变得越来越任性、粗暴。

会走路时，宝宝萌发出“什么都想自己来做”的意念，常想做一些力所不能及的事情。一旦做不好也会大发脾气。

对策：当宝宝发脾气时，父母应不声不响地把他抱起来，或者平静地注视着他，等待宝宝自己安静下来。这种脾气暴躁期是宝宝成长过程中的必经阶段，不要觉得宝宝这是“变坏了”而去责怪、训斥他。

表现3：撒娇

有人认为宝宝哪有不撒娇的，大了就好了；也有人认为撒娇过度就是任性，一定要纠正。

两种说法都有道理，具体情况应区别对待。首先要学会区分宝宝的撒娇哪些是合乎情理的。

生病、身体不舒服时，容易撒娇；每天午饭后和晚上要睡觉时会撒娇；外界扰乱了宝宝的生活习惯可能导致宝宝吵闹、撒娇；宝宝到了一个陌生的环境，因为不熟悉环境而产生心理不愉快也会撒娇。这些撒娇是难免的，也是正常的，是亲子情感交流的一种形式，父母都应予以理解，并给予安抚。

但是对那些因不顺心、不讲道理而故意发脾气撒娇的宝宝，父母就不能听之任之、百般迁就、百依百顺了，否则会养成宝宝任性、霸道的性格。

表现4：嫉妒

宝宝的嫉妒，是对智能、名誉、地位、成就及其他条件比自己优越的宝宝怀有的一种不安、痛苦或怨恨的情感。

宝宝嫉妒的主要表现有以下几种：不许爸爸妈妈亲近或爱别的宝宝；别的宝宝事情做得好，或受到表扬时，认为自己不比他差，不服气，对别的宝宝中伤、讽刺、排斥等；别的宝宝比自己穿得好，或玩具多，或小伙伴多，就打击、嘲弄、疏远，甚至怨恨。

对策：对于好嫉妒的宝宝，父母应鼓励宝宝勤奋踏实、积极进取、乐于助人，对浮躁、损人利己的行为要予以处罚、教育，培养良好的道德品质。可以激发宝宝把嫉妒转化为竞争意识。对宝宝的赞扬要恰当。

温馨提示

教育宝宝心胸豁达，不斤斤计较；学会设身处地，将心比心，理解小伙伴；交流和沟通感情，与小伙伴团结共进。

好斗的宝宝早调教

生活中很多宝宝会时不时地抢其他宝宝的玩具、打人、踢人或使劲尖叫。有时候，宝宝这么做只是因为他感到害怕；有时候，宝宝只是累了、饿了。等宝宝学会用语言而不是拳脚来解决问题时，他的好斗阶段最终就会过去了。

迅速做出反应

当父母看到宝宝开始出现攻击行为时，应尽量立刻对宝宝做出反应。在宝宝做了什么错事时，应立刻让他知道。可以把他带走，短暂地暂时隔离。这样做是为了让宝宝把自己的行为和后果联系起来，明白如果自己打人，就不能和小朋友一起玩了。但无论父母有多生气，尽量不要对宝宝喊叫或打他，或者说他是个坏孩子。因为这只会教他在生气的时候动口或动手去攻击别人，而不能让他改正自己的行为。

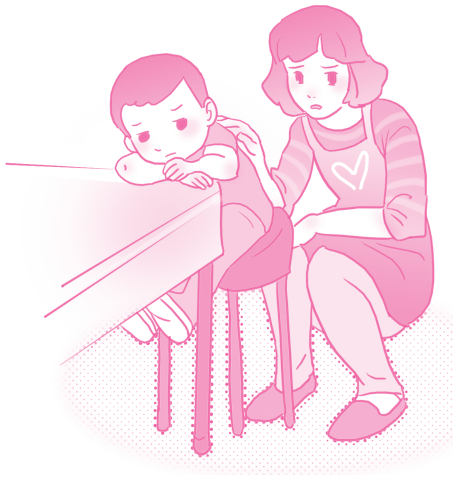
坚持一贯原则

父母要尽可能每次都用同样的方式对待宝宝的攻击行为。越用同样的方法（如“好吧，你又推明明了，该再罚一次”），就能越快建立一套被宝宝认识和接受的规则。最终他就会明白，只要自己做了错事，就得受罚不能玩——这是他学习控制自己行为的第一步。即使宝宝在公共场合做了让父母尴尬的事情，父母也要坚持这些规则。

专家指导

宝宝可能会因为被另一个宝宝逼得没办法而打人。其实导致攻击行为的原因和本能没有太大关系，更多的是因为环境。宝宝正在学习许多新技能，在尝试完成某件事情的时候，很容易灰心丧气，最终可能选择打人来发泄。

及时和宝宝谈谈



等宝宝冷静下来，父母要心平气和地跟他说说刚才发生的事情，最好是在宝宝心情平静但还没忘记整件事之前，就及时和他谈谈，理想的时间是在事情发生后半小时到1小时之间。问问他为什么突然爆发，告诉宝宝有时候生气是很自然的，但不应该推人、打人、踢人或咬人。告诉他可以用其他更好的方法来发泄愤怒：找个球踢、用拳头打枕头、找大人调解。

强调宝宝的责任感

如果宝宝的好斗行为毁坏了别人的东西或弄得一团糟，他就应该帮忙再弄好。例如，可以让他把打坏的玩具粘好，或整理好自己生气时扔得到处都是的积木、饼干等。不要让宝宝觉得这是一种惩罚，要让他知道这是好斗行为带来的必然后果，任何人弄坏东西都得这么办。

限制看电视

看起来似乎天真无邪的动画片和其他所谓的儿童节目里其实经常充斥着叫喊、威胁和打人的情景。所以，父母要尽量和宝宝一起看电视，监督宝宝所看的节目内容，尤其是好斗的宝宝。若电视节目里出现了不好的内容，则要和宝宝谈一谈：“你看见那个孩子了吗？他为了得到自己想要的东西把朋友推开，那样做可不对，是不是？”

不要讳疾忌医

有些宝宝比其他宝宝更好斗。如果宝宝的攻击行为经常出现，并且很严重，影响了参加其他有组织的活动，最终对其他宝宝或大人造成了身体伤害，父母应该及时带宝宝就医。和医生一起努力找出问题的根源，并决定是否需要看儿童心理医生或神经科医生。



别让宝宝说脏话

有的父母发现自己的宝宝竟然会说脏话，但又不知道该怎么教育宝宝，下面介绍几种方法。

别让宝宝误解

听到很小的宝宝说脏话，有些父母会觉得有趣，忍不住还会笑。这样会使宝宝产生错觉，认为这是一种能得到父母赞赏的行为。父母最好的方式是听到宝宝说脏话时，给他一个冷冰冰的面孔。让他明白，你对他说脏话的游戏一点儿没有兴趣，也很反感，这样他就不会尝试用说脏话来吸引你的注意了。

教宝宝新的表达方法

如果宝宝仅是在尝试一个新词，看看它会带来什么样的后果，或一时找不到合适的词来表达自己，那么，父母可以尝试用另外一个有趣的新词，如用一些童话书或者神话故事里提到的咒语或有趣的图来教导宝宝；也可用一些同义词但不是脏话的词汇，来帮助宝宝表达自己，转移宝宝对那些脏字的注意力。

给宝宝宝设定一些界限

若发现宝宝开始说脏话，则有必要给他设定一些界限。但给宝宝设定界限时一定要冷静，不能过于激动，更不能以近乎疯狂的态度对待宝宝。如果是宝宝自己生造的脏话，告诉他没有那样东西，没人明白他在说什么。这样，可以降低宝宝说脏话的积极性。

别太注意宝宝的脏话

父母不要因宝宝说脏话感觉尴尬，就试图尽快结束宝宝的这种行为，甚至不惜放弃原则，让宝宝的小“阴谋”暂时得逞。父母这样的行为无疑是在鼓励宝宝，只要说脏话就能达到目的，而那些不能说脏话的道理他们根本就不会往心里去。

教宝宝学会尊重他人

宝贝最常说的脏话，就是给他人起一些自认为很可笑的外号。他们常常将一些自己认为不好的词凑在一起，组合成一些新的词语，来表示自己对他人的不满。要告诉宝宝，给人起外号是不尊重人的习惯。

父母做宝宝的好榜样

成人与宝宝的行为规则虽然有很多不同的地方，但是一旦宝宝听到父母在日常生活中偶尔冒出一些脏话，就会认同父母的这种表达方式。解决问题的方法是，宝宝开始模仿说脏话时，赶紧用一些别的事情来转移宝宝的注意力。

别随意做语言与行为之间的关联

给宝宝换尿布或者把尿时，要温和地描述父母所做的一切，对宝宝的身体也不要做一些不适当的评价，如皱着眉头，一个劲儿说些类似“臭屁股”之类的难听话。否则宝宝会在潜移默化中将这些词与他那些体验联系起来，并把这一切看成是很不好的事。今后，他在不高兴时就会用这些词来表达自己的愤怒之情。

配合一些小小的惩罚

如果在警告宝宝后，宝宝仍然说脏话，父母就要采取措施了。比较有效的方法是，让宝宝停下他正在做的感兴趣的事，让他安静地待上几分钟，不许说话，不许动。如让宝宝待在汽车后座上、商场一角的某个位置或家里某个房间等。



温馨提示

宝宝会说脏话大部分是从父母口中学到的，所以为人父母一定要严于利己，平时要讲文明用语，即使夫妻二人发生争吵，也不要用脏话来解决矛盾，最好的办法是吵架时避开小宝宝。

别让宝宝抢玩具

宝宝心理发展是从模仿开始的，而模仿的最好对象是宝宝伙伴，其作用是任何成人代替不了的。现在国内外许多教育学家、心理学家很重视“以宝宝教育宝宝”。宝宝间的交往可以彼此模仿。一些正确的或者是错误的行为在交往中得到加强或者削弱。宝宝的交往应该说还是一种初步的随意性交往，他们还不会和同伴友好相处。在他们看来，一切都是“我的”，不会考虑别人的权利与要求，没有从“自我中心”中解脱出来。他们不知道别人也在玩，并不会商量着办事，也不会控制自己的情绪，而是“随心所欲”，所以他们也往往玩不长久，争吵是免不了的事。

专家指导

宝宝在成长过程中会遇到一些与小朋友之间的问题，一般是让宝宝自己处理，父母在旁边给宝宝指导，然后父母给宝宝指出不足。现在一般一个家庭就有一个宝宝，都是疼爱有加的，所以在与人相处方面会有很多问题需要家长引导。

妈妈怎么做

对于这些让妈妈感到头疼的问题，下面给妈妈们支些招儿。

· 教给宝宝一些交往的方法。如宝宝看到别人喜欢的玩具时可以说：“给我玩玩好吗？”让宝宝亲身体验并明白这种交往方式是受欢迎的。

· 面对宝宝抢玩具，妈妈不用过多干涉，注意观察了解宝宝的心理需要，是什么原因引起他抢的，是为了占有，还是因为这个新颖的玩具真的很吸引人。针对宝宝的不同心理应该不同地对待。

· 在家的时候，爸爸、妈妈通过游戏和宝宝进行分享玩具的练

习，这时爸爸、妈妈扮演的角色应该是宝宝的玩伴，让宝宝感受这种平等的交往。

· 当宝宝抢了别的小伙伴的玩具，妈妈不一定要急着惩罚孩子，但一定要郑重其事地向对方道歉。这种处理方式既给了被抢玩具的宝宝足够的尊重，也给自己的宝宝树立了榜样。即便他没有受到惩罚，但是也足以让他明白他行事方式的错误。

· 当宝宝去抢玩具时，可设法将宝宝的注意力转向别的更有趣的事情。

· 不要强迫宝宝分享，更不能强行抢走一个宝宝手中的玩具交给另一个大声哭闹的宝宝。这种方式只能向宝宝传达一种错误的观念。

· 别把大人的观点强加给宝宝，如大的就应该让着小的，主人就应该让着客人等，这些强加给宝宝的观点只是成人的观点，有时候，宝宝即使接受也是表面的，应该让宝宝在交往中自己得出更适合的方法。

· 在家里不要任何事情都让着宝宝，顺着宝宝，从而形成宝宝的自我中心意识。

· 如果是别的宝宝抢了自己宝宝的玩具怎么办呢？目前要解决的问题是要教会宝宝与他人如何交往，交往就是你来我往，所以应当引导宝宝想办法要回自己的玩具，好好和对方说“这个是我的，你玩五分钟再还给我，好吗？”或者“我们来交换吧，你玩我的玩具，我玩你的玩具。”等，妈妈可以用言语引导宝宝自己去解决，这样不仅锻炼了他的胆子，还让他慢慢学会了解决冲突的方法。当然，这个方法并不是一下子就能成功的，要慢慢教。但千万不要任由发展，这样只会让宝宝更胆小，更不会处理同类事情。

别让宝宝乱插嘴

有的宝宝总爱打断别人的谈话，这是他们的年龄特征之一。爸爸妈妈可以根据情况采取适当的措施。

宝宝爱插嘴的原因

· 宝宝对讲话中的部分内容感到好奇，迫不及待地想解决心中的“疑问”。有的宝宝天生就对所有的事情都感兴趣，包括大人之间的谈话，这些宝宝通常都很聪明，并且渴望学到新的东西。作为父母，应该鼓励宝宝天生的好奇心，但要教会宝宝有礼貌地与大人相处和提问。

· 别人谈的或讨论的内容，宝宝曾经听说过或有点似懂非懂，产生共鸣、激动，急于想“表现”自己，讲一讲自己的“看法”。

· 宝宝独自玩耍或独自尝试着做某件事遇到了困难，这时他急于求得帮助，可能会不顾场合打断别人的谈话。

· 因为年龄小的宝宝短期记忆能力还没有发育完全，因此，他要赶着在忘记一件事之前，赶紧把它说出来。

· 宝宝正处在自我意识很强的时候，他还不太会从别人的角度去考虑感受。

· 有时候父母必须要在不受他干扰的情况下，才能把事情做完或者跟别人说话，但这一点宝宝要慢慢才能领会。

父母要了解宝宝出现插嘴行为的原因，并且从他的角度去考虑问题，就能更容易理解他不是故意想和你捣乱了。给予理解，是宝宝最需要的关怀。当然，如果每次你和朋友聊天或认真做一件事时，你的宝宝都插嘴或是不停地叫你，那的确是让人很头疼的事。因此，你还要帮助你的宝宝养成好习惯，懂得等你和别人把话说完，而不是在你说话时，非要把他的“手工大作”放到你眼前让你欣赏。

调教方法

· 父母要先表扬宝宝对了解新事物的渴望以及勇于提问的精神，

同时告诉他提问应该是在不打扰别人，不给别人带来麻烦的情况下。

· 如果爸爸或妈妈在家里总是打断对方，那么宝宝就会学会这种习惯。因此有这种不良习惯的父母要努力改变这种习惯。

· 在宝宝和父母说话时，应该尽量不打断他，这样让宝宝理解你对他的尊重，他也会同样去尊重你或其他人。如果你不小心打断了他（或别人），要马上说：“对不起，我打断你了，你接着说。”这样，宝宝不仅明白了打断别人是不礼貌的行为，而且会多多使用礼貌用语。

· 虽然有时宝宝随便插嘴的行为有些讨厌，但是父母要控制好自己的情绪，不要在客人面前训斥宝宝，不要对宝宝吼“少插嘴，做你自己的事去”之类的话。而应平静地告诉宝宝：“阿姨现在在正和妈妈讨论一些大人的问题，希望能不被打扰。”

· 用眼神或手势示意宝宝“不要打断别人的谈话”，让宝宝知道当你做出这个举动时，就表示他不应该再继续插嘴。

· 让宝宝知道，如果他对大人的话题有疑问，可以等到客人走后再问妈妈。如果不是父母或客人问他，就不要打断大人之间的谈话。

· 宝宝插嘴很多时候是为了表达自己的见解，只是方法不对而已，此时，需要父母给予正确的引导，教会宝宝说话的时机，如果一概制止，反倒对宝宝的发展不利。



温馨提示

要想让宝宝受人欢迎，就得注意培养宝宝的个人魅力，而魅力不仅是性格的魅力，还包括外在的魅力。尽管人们一直被教导不要过于重视人的外在美，但也是不能忽略的，那些漂亮、整洁、仪态优雅大方的宝宝往往能博得更多人的喜爱。

不做胆小的宝宝

当宝宝表现出害怕时，让宝宝采取回避的态度，回避后又给他更多的关怀和温暖，给他吃平时吃不到的好东西，这实际上是强化了他的恐惧心理。因为他表现出恐惧，回避恐惧给他带来了好处，所以，他的胆子越来越小。

许多父母也常犯这样的错误，“乖乖，别怕，有妈妈呢！”“我给你找点好吃的。”这恐怕是很多做母亲的口头语。长此以往，宝宝的胆子不但没有变大，反而会影响到以后宝宝性格的发展。男孩表现为胆怯、退缩、自卑、孤僻及人际关系障碍；女孩则表现为过分害羞、过分娇气、过分依赖，难以承担生活中最简单的职责，导致行为异常。

鼓励宝宝要勇敢

对于胆小的宝宝，要让宝宝面对恐惧，当宝宝感到害怕时，父母要多加鼓励。要明确宝宝怕什么，针对宝宝所怕的事物进行科学的解释和适当的安慰。有些宝宝害怕是由听的有关“鬼怪”故事，或是电视节目中的恐怖情节引起的。所以父母平时不要给宝宝讲迷信或带有恐怖色彩的故事，让宝宝看电视也应有所选择，尤其是睡前更不宜看有关凶杀、惊险等节目，以免宝宝做恶梦，加重宝宝的恐惧心理。父母平时也要有意识地对宝宝进行正面勇敢教育。可以给宝宝讲一些少年勇敢的故事，以激励宝宝锻炼自己胆量和意志的决心和自信心。

专家指导

父母不要采取强迫或压制的手段。如果宝宝已经表示自己害怕做什么，父母为了所谓的“锻炼”，偏要命令宝宝去做，宝宝大都会哭闹不休，心里惊恐不安，根本不会按照父母的要求去做，勉强为之，反而达不到效果。

不要过分关注

当宝宝表现出胆小时，做父母的不必过分关注他，甚至可以有意识忽视他的这种情绪。可以让宝宝去试着摸一摸他害怕的物体或父母亲自摸一摸，这样恐惧心理会减少很多。如若宝宝不敢一个人去厨房或者厕所，父母就可以训练他单独去做点什么，“去帮妈妈把厨房里的杯子拿来”一般胆小的宝宝听到让他去厨房，就会有些犹豫，如果父母说些“别怕，那儿什么都没有”之类的话，或者见宝宝有些犹豫就干脆大声斥责“胆小鬼”，那么只能加重宝宝的害怕心理，让他觉得做这件事很发怵。如果父母换一种说法，用很平淡的语气对宝宝说“我要蓝色的那个杯子”或者“请你帮我把两个杯子全拿来，我等着倒水呢”，宝宝的注意力就会转移到你让他做的事情上，记着“拿几个，什么颜色的”而不会在意去哪儿，那个地方怎么样。

不要操之过急

有一点父母要注意，改正宝宝胆小的毛病，不能操之过急，要慢慢试着来。有些父母“恨铁不成钢”，整天大声地斥责孩子，“你怎么这么笨”“胆小鬼”，结果宝宝受这种消极暗示的影响，会更觉得自己不行，什么都不敢做，哪儿都不敢去，胆子会越发变小。由于得不到外部环境的帮助，还会引起其他的心理障碍。父母应该多想些办法，在自然、宽松的环境中，使宝宝的潜意识发生变化，由于这种变化是在无意识中进行的，宝宝易于接受，且效果比较好。

宝宝胆小，有恐惧心理，不仅会在生理上受到影响，造成睡眠不好、消化功能紊乱、心律不齐等，而且会影响宝宝心理的健康发展。因此，父母一定要高度重视，严加预防。

当宝宝面要表现得勇敢

有的妈妈在见到突然蹿出的昆虫或听到突发的声响等，会失声尖叫，宝宝见到此景，也会变得非常害怕。因此，在宝宝面前，即使妈妈感到害怕，也要故作镇定，表现得勇敢。宝宝耳濡目染，自然也会变得勇敢起来。

宝宝认生怎么办

“怕生”是宝宝社会性发展到一定程度的体现。它是宝宝感知、辨别和记忆能力、情绪和人际关系获得发展的体现。

宝宝发育与认生

细心的妈妈会发现，宝宝在3～4个月时已能对妈妈做出反应，只要妈妈走近宝宝，他就会向妈妈乐，以此表达自己快乐的情绪。当妈妈在屋里走动时，宝宝的目光会追随妈妈的身影移动，并明显表现出想要得到妈妈关注的表情。一旦妈妈不予理睬，宝宝就会哭闹。如果发现妈妈不在视线内，宝宝也会以大声哭闹来表达自己的不满情绪。

5个月的时候，随着宝宝自我认识和活动范围的扩大，宝宝的识别能力不断增强，已能区别父母和其他人。1岁多的宝宝已经开始有了独立意识，对什么都好奇，再加上活动范围的扩大，就使得他们有了要离开父母的怀抱去探索周围环境的欲望。但是，这个年龄段的宝宝对父母和亲人仍然非常依恋，一旦遇到他从未见到过的人和物体，就可能表现出胆怯的样子。因此，这一时期的宝宝独立性和依恋性并存。即便到了两三岁，宝宝仍然会对陌生人和陌生情景感到恐惧，这是宝宝发展的共性。

怕生对宝宝来说是一种非常正常的现象，但是如果父母不注意正确引导而任其自然发展，那么将来就有可能影响宝宝的社会化进程。

温馨提示

在宝宝还不懂得认生的时候，可以有意识地带宝宝多接触其他人。如让家里其他人员帮着给宝宝喂奶、喝水，让宝宝不太熟悉的人逗宝宝玩等，通过与其他人的接触，帮助宝宝适应他可能接触到的各种社会环境。

给爸妈支招

对于认生的宝宝，给爸爸妈妈们以下建议。

· 尝试投宝宝所好。一般宝宝比较喜欢年轻女性和小宝宝，因此，让宝宝接触陌生人可从这些人群入手。当带宝宝到户外玩耍、去亲友家或有朋友来自己的家中做客时，父母可抱着宝宝先与那些漂亮阿姨或者小朋友打招呼，讲几句话，让宝宝逐渐意识到除了家里人外，周围还有许多别的人，他们也都是和蔼可亲的，不用害怕。

· 找机会发挥宝宝优势。平时多观察宝宝，看他究竟对哪些事物感兴趣，然后根据他的兴趣培养宝宝特长，让他有更多的机会表现自己，这样可以增强宝宝自信心。宝宝的自信心增强了，怯生的心理也就会逐渐减弱。

· 培养宝宝安全感。父母对宝宝的态度、情感要稳定，不要忽冷忽热。照料宝宝、与宝宝接触的时间最好固定，尽可能避免宝宝长时间见不到妈妈，尤其不能以“再怎样，我就不要你了”“把你给谁谁”之类的语言威吓宝宝。

· 切忌溺爱宝宝。被溺爱的宝宝很多会胆小。如看见宝宝正爬向床边，不要表现得过于吃惊；宝宝磕碰了一下，不必过分安抚；宝宝要自己拿杯子喝水，就让宝宝自己拿等。多数宝宝对成人的态度很敏感，如果父母对宝宝总是很担心、很焦虑，宝宝多半就会变得比较胆小。



· 交往的方式要得当。宝宝在跟不太熟悉的人交往时，喜欢离对方有一定的距离，不喜欢陌生人触及自己的身体。因此，当你抱着宝宝遇到朋友时，可先自然地与对方打个招呼，谈谈话，待宝宝习惯后再告诉宝宝对方是谁。

训练宝宝的餐桌礼仪

餐桌礼仪也就是中国老话里的吃饭规矩。所谓“无规矩不成方圆”，所以从小就要教宝宝懂规矩，守规矩。下面为吃饭中应注意的礼仪。

人齐开饭

· 一起吃饭时，妈妈要告诉宝宝，饭前应尽自己所能帮爸爸妈妈做点事，如摆放碗筷、端菜端饭等。

· 宝宝吃饭前一定要洗手。

· 一切都帮忙准备好了以后，要宝宝向其他长辈或客人说一声：“开饭啦！”

· 入座时，要告诉宝宝尽量不要让椅子或者凳子发出与地面摩擦的声音。

讲究卫生

· 餐巾主要是为了防止吃东西时不小心弄脏了衣服，同时也可以用来擦嘴和擦手，但妈妈要告诉宝宝，餐巾是不能当做毛巾来擦脸或擦鼻涕的。

· 吃饭时，如果宝宝要打喷嚏了，让宝宝头转向后方，并用餐巾捂着。

· 在餐桌上，不能让宝宝挖鼻孔、挠痒、用手抠牙缝，这些举动都会影响一起用餐的其他人的食欲，非常不礼貌。

· 不要让宝宝在餐桌上不加控制地打饱嗝，那样是非常不尊重别人的。

夹菜的学问

· 在夹菜的时候，应该让宝宝知道不要碰到邻座。

· 如果一家人去餐厅吃饭，应等菜肴转到宝宝面前再让他动筷。

· 宝宝夹菜的时候不能一次夹得太多，应先把自己碗、碟里的吃完，再让他去取菜。

· 不要让宝宝用筷子在菜里搅动，寻找自己想要吃的部分。

宝宝的坏脾气要调教

每个人都会遇到自己不接受或者不高兴的事情，宝宝也是如此，他们在摸索、了解周围小世界的同时也会因外部的环境刺激造成情绪上的反应，因为宝宝的逻辑思维不完善，所以在这样的情形下，情绪、脾气也就来了。

坚持原则

在处理宝宝发脾气的过程中，父母要坚持原则，若是宝宝错了，坚决不能妥协，否则日后发脾气就可能成为宝宝的惯用方式。

了解真相

每一次宝宝的脾气都是有原因的，所以了解真相以后，家长才能有的放矢地“对症下药”。

强化步骤

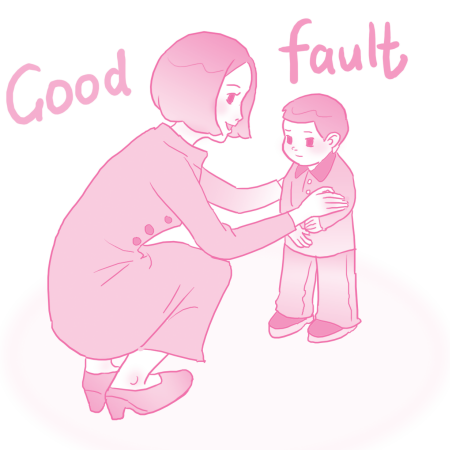
对于脾气很大的宝宝，我们可以按步骤分解大脾气，逐步增加要求，慢慢过渡。

宣泄情绪的方法

告诉宝宝不高兴的时候可以唱歌，可以玩玩具，也可以告诉妈妈，妈妈会把不高兴赶走。

注意力转移

宝宝的思维水平还很低，当宝宝发脾气的时候，父母可以选择他最感兴趣的事情，立即转移注意力，待情绪稳定以后，再和宝宝过论、说教。



积极鼓励

当宝宝知道自己错了，并愿意改正时，父母要积极鼓励，并在预知的可能发生的情况下，做积极的提示。

宝宝咬人怎么办

许多宝宝在3岁之前至少都会咬过别人1次，但大部分的宝宝都能够自己停止咬人。宝宝咬人不都是他们有意识的行为，而且通常不会对别人造成严重的伤害或者生命威胁。

咬人原因分析

宝宝爱咬人是让很多家长头疼的行为，那么，宝宝爱咬人究竟是什么原因呢？

· 口欲期：2～3个月宝宝正处于口唇快感期，他们通过咬人或者咬物去探索外面的世界，获得满足感。这是一种正常的生理需求。

· 出牙期：4～7个月内，宝宝会长出第一颗乳牙，长牙时期宝宝会有口腔不适的感觉，会因为牙龈疼痒而咬人咬物。他们通常会咬妈妈或者保姆等，有些甚至会在妈妈喂奶的时候咬妈妈。在这个年龄的宝宝还不能从别人的表情和反应中读懂咬人是不应该的。

· 兴奋：8～10个月，宝宝会在兴奋的时候咬别人，通常是保姆或者一起玩的宝宝。

· 语言贫乏所致：1～2岁的宝宝，其语言发育还不够完善，一般不能确切地表达自己的意愿，所以他们常常用咬等非常手段来引起家长或同伴的注意，以此实现交往和表达意愿的目的。

· 模仿或者发泄：2岁左右的宝宝好奇心强，也有了以自我为中心的意识，当他们看到其他小朋友咬人时，会觉得很有趣，于是自己也会模仿着去咬人；或当他的要求没有被满足，心里感到不满时，也会通过咬人去发泄出来。

· 侵略行为：3岁以上的宝宝如果仍然爱乱咬，就是一种侵略行为了。

给妈妈支招

当你发现宝宝在第一次咬人之后，又反复咬人，以下几个应对方法可能对你有用。

· 密切关注你的宝宝。当宝宝出现如哭泣、叫喊、跺脚、猛冲过去等预兆时，常常说明他要咬人了。

· 在宝宝再次咬人前阻止他。如果宝宝有再次咬人的迹象，要走到他身边，迅速、平静地制止他咬人。妈妈要温柔但坚定地摁住他的额头，或用手轻轻捂住他的嘴。

· 保持温和、亲切的态度。当你试图阻止宝宝再次咬人的时候，要做到温和、亲切可能很难。这时，你多半也控制不了自己的情绪，非常想向宝宝吼叫或用暴力阻止他。但如果你在制止他的时候能记住你有多爱他，宝宝此时也许会感觉到足够安全，并能够告诉你他想咬人的原因。

· 陪着他和小朋友一起玩。在宝宝与小朋友玩耍时，你可能需要陪着他，直到他不再咬人。或者提前把咬人的问题告诉其他小朋友的父母，并告诉他们一些对你的宝宝最有效的做法。

· 绝对不要回咬宝宝。有些父母认为，这样做能让宝宝知道咬人有多痛，但实际上这是教宝宝用错误的方式来处理别人对他的侵犯，以牙还牙。哪怕是“亲昵的咬”也会招致孩子咬人，所以绝不要咬他，即便是逗着玩。

· 让宝宝正确认识咬人。跟宝宝谈谈咬人的问题，但不要说教，可以跟宝宝玩个简单的游戏。也明确告诉宝宝：“我们不能咬别人，我们只能咬食物，如苹果和饼干等。”如果宝宝咬人的话，告诉他咬人会痛，然后尽量夸大你的表情去告诉宝宝被咬是很痛的，这样有助于宝宝了解到他咬别人的时候别人会不高兴。

温馨提示

给宝宝找个代替品来咬。如准备一些苹果，给会咬人的宝宝。如果他只是想咬点儿什么，这是一种不错的、令人满意的替代品。

培养宝宝宽容的品德

宝宝之间发生矛盾，是这个年龄的特点，也是一个教育契机。有很多家长不是让宝宝离开小伙伴，就是教导宝宝“以暴制暴”，其实宝宝天性爱玩也不记仇，可能前1分钟吵架，后1分钟就拥抱了，父母不如引导宝宝学会宽容待人。

为宝宝树立榜样

宝宝的宽容之心最主要的来源就是妈妈。宝宝最初是从妈妈那里学习待人接物的方式。妈妈宽容、大度、遇事不斤斤计较，与邻里、同事之间融洽相处，宝宝就会学着妈妈的样子处理小伙伴之间的关系，也会变得宽容、乐于与人相处。如果宝宝不小心犯了诸如打破杯子这样的小错误，不要用惩罚或责备的方式来教育宝宝。应告诉宝宝，其实妈妈有时也会犯这样的无心之错，只要下次小心就可以了。

教宝宝换位思考

在宝宝被“误伤”时，父母应该让宝宝回想一下自己也曾不小心撞伤过别人，当时小朋友也没有哭，也没有生气，原谅了他。换位思考以后，宝宝就能明白，原谅别人的错误，别人就不再内疚难过了。事实上，只要宝宝学会了宽容，他就会赢得朋友，才会真正体会生活的快乐。

让宝宝自己处理小矛盾

宝宝就是在各种成功和失败的体验中成长起来的，当宝宝被人欺

专家指导

当然，宽容不是怕人，不是懦弱，不是盲从，不是人云亦云，这一点必须向宝宝讲清楚。必须让宝宝知道宽容是明辨是非之后对人的退让，而不是对坏人坏事的妥协。对坏人和得寸进尺的人是没有必要宽容的。

负时，父母不妨在旁静静观望，让宝宝学会自己解决纠纷。如果小朋友不是故意的，则告诉宝宝，宽容能获得大家的信任和友谊。在处理小矛盾的过程中，宝宝也会换位思考，越来越习惯于宽容别人。

营造温馨和谐的家庭氛围

家庭成员之间彼此友爱，互相宽容，不争不抢，生活在其中的宝宝会在潜移默化中受到影响，逐步形成宽容、忍让的良好品性。反之，宝宝从小受到不良影响，将会影响他今后的与人相处。

让宝宝多与同伴交往

宽容的品性不是听出来、说出来的，而是在交往活动中培养出来的。宝宝在与同伴的交往过程中，会发现同伴的优点和缺点，在赞扬同伴的优点时，会感受到同伴的喜悦；在原谅同伴的缺点时，会体验到宽容的快乐。当然，这些心理活动，孩子往往不能用语言准确地表达出来，但是他们的内心是能够感受到的。



用儿歌、图片、故事等教育宝宝

父母可以选择一些相关内容的连环画、图片等给宝宝看，还可把生活中的理解、关心、友爱、宽容等内容的事情，编成朗朗上口的儿歌和短小易懂的故事，讲给宝宝听，使孩子知道宽容是一种美德。

教宝宝理解他人

教宝宝在和小朋友交往时，对小朋友的缺点和不足、心情不好时所说的话和所做的事，没有必要事事计较，事事都要求个公平合理。多一次原谅，多一次宽容和理解，同时也就为自己多找了一份好心境，也会使自己在个性完善的道路上又向前迈进一步。

培养宝宝的自信心

现在不少父母存在一个共同的苦恼，就是宝宝缺乏自信心，幼儿阶段是形成自信的重要时期。自信心是宝宝成才与成功的前提条件，很难想象一个缺乏自信的人能够真正做成什么事情。一个缺乏自信、充满自卑的宝宝，即使脑子很聪明，反应灵敏，但在学习中稍遇困难和挫折就会发生问题。自信心可使宝宝不怕困难，积极尝试，奋力进取，取得更多的知识和经验，争取更好的成绩。培养宝宝的自信心，可以从以下几个方面入手。

赏识宝宝

成人的评价对宝宝产生自信心理至关重要。幼儿时期，成人对宝宝信任、尊重、认可，经常对他说“你真棒”，宝宝就会看到自己的长处，肯定自己的进步，认为自己真的很棒。反之，经常受到成人的否定、轻视、怀疑，经常听到“你真笨、你不行、你不会”的评价，宝宝也会否定自己，对自己的能力产生怀疑，从而产生自卑感。因此，成人必须注意自己对宝宝的评价，多为宝宝的长处而骄傲，不为宝宝的短处而遗憾。要以正面鼓励为主，要善于发现宝宝身上的闪光点，不盲目的拿自己的宝宝同别的宝宝比较，而是多拿宝宝的过去与现在比较，让宝宝知道自己长大了，进步了，从而产生相应的自信心理。

温馨提示

“听话”的宝宝让人省心，同时满足了大人的权威性与自尊心。然而“听话”背后，却常常导致宝宝自信心的缺乏。

让宝宝自己穿衣服时，妈妈要对宝宝说：“我想你已经长大了，能够自己穿上它了。”在这样的提示下，他努力穿好了，就会感到自己确实已长大了，就会在此后每天的努力中巩固这种感觉，从而自信心大增。

鼓励宝宝

鼓励是培养宝宝最重要的一个方面，每一个宝宝都需要不断鼓励，就好象植物需要阳光雨露一样。但我们往往轻视对宝宝的鼓励，往往忘记鼓励。当宝宝试着做一件事而没有成功时，我们应避免用语言、用行动向他证明他的失败。我们应该把事和人分开，做一件事失败了并不意味这个宝宝无能，只不过他还没有掌握技巧而已。一旦技巧掌握，他就能把事情做好。如果我们采取指责的态度，宝宝的自信心就会受到伤害，这个时候就不像掌握技巧那样简单了，宝宝可能永远都做不好这件事情。

给宝宝创造实践的机会



给他一些他一定能完成的任务，如摆碗、盛饭、给爷爷拿眼镜、到信箱拿报纸等，他做到了就表扬。有时也和他一起做一些比较困难的事，如洗手绢、擦皮鞋、整理玩具上架等，宝宝会做了更要大为表扬，树立他的自信心。早上起床和晚上睡觉要让他自己穿脱衣服，锻炼独立性，要知道自信心和独立性要从一点一滴做起，不是抽象的。

让宝宝体验成功

培养宝宝自信心的条件是让宝宝不断获得成功的体验，而过多的失败体验，往往会使宝宝对自己的能力产生怀疑。因此，父母应根据宝宝发展特点和个体差异，提出适合其水平的任务和要求，确立一个适当的目标，使其经过努力能完成。另外，对于缺乏自信心的宝宝，要格外关心。

别对宝宝过度保护

父母生儿育女，自然就有了爱的责任。而爱的目标之一，就是把宝宝培养成对社会有用的、具有健康人格的人。有了这样高远的想法，对宝宝一时的得与失不会太过苛求，而是将爱心变成诚心与耐心，陪伴宝宝在坎坷的成长道路上一路向前。但有时爱心用的不得当，便会形成对宝宝的过度保护。

过度保护是对宝宝的伤害

对宝宝过度的保护会成为一种伤害。宝宝在成长的过程中，必须要经历一些磨难，这是一种规律。“酸甜苦辣都是营养，生活百味都要体验。”如果把磨难和体验全部省略了，一切都替他包办，看上去是顺利了，是舒适了，结果却使他软弱而闭塞，胆怯而无能。现在有一种现象，叫“30岁儿童”，都到了而立之年，凡事仍不能自立，没有长辈陪在身边就惶惶不可终日。相信所有的父母都不希望自己的宝宝是这样一种成长状况，所以父母就切记：关爱不要溺爱。

父母都希望宝宝在安全、健康的环境里长大，只是当宝宝不小心看到电视上不该看的画面，听见不雅的话语，或者偶尔吃点垃圾食品时，你也不必过分紧张，那极少数时候的忽略并不会让你给宝宝的细心呵护毁于一旦。

所以，请父母放松自己的心情，可以仔细想想，到底哪些问题才是真正需要担心的。

专家指导

这是一个信息极其丰富的年代，无论是关于环境和食品安全，还是宝宝心理疾病的信息，都会以最快的速度传递给我们，我们会很容易将这些负面消息与自己的宝宝联想到一起。事实上，宝宝受伤害的概率并没有我们想象中那么高。

让宝宝学会自我保护

相比整天待在家里不运动而对健康的身心造成的不利影响，宝宝因为摔倒而受的小伤根本不算什么。我们都知道多活动身体的宝宝会更健康、更开朗，很少运动的宝宝体质比较差，所以常常生病。除了健康方面的考虑外，户外运动特别是团队活动会让宝宝学会交流、协调和团队合作。久而久之，宝宝便会总结出预防受伤的经验或受伤后的简单处理，进而保护自己。

除了避免身体的伤害，宝宝需要面对的情绪和心理问题也需要父母帮忙。他会害怕，会失望，会苦恼，会愤怒，我们不可能将所有让宝宝不开心的事情，都屏蔽在宝宝生活范围之外，我们只是应该在宝宝接受和适应能力比较强的时候，让他学会应付各种问题的本领。而只有在遇到小问题时，赶紧学会本领，他才可能凭借你交给的方法和他自己成长的力量，面对今后更加复杂和棘手的难题。

宝宝得到的良好教育让他有了正确的价值观，具有比较准确的判断能力；父母对营养调配的细心让他有了还算强壮的身体，所有这些都会帮助保护宝宝，让他不会轻易受到伤害。如果父母给宝宝营造一个绝对纯净、没有任何挑战的环境，那么宝宝长大后难以具备在复杂环境中，进行判断、解决问题和面对不可控局面的能力，即使他经过很长时间终于学会了这些，此时他所付出的代价和时间也会比童年时多得多。

避免过度保护的原则

爱宝宝是一种天性，很少有父母认为自己对宝宝是过度保护，对过度保护的界限难以界定。为避免过度保护，父母可以把握以下原则。

观察宝宝给予的信号，能放手则放手。宝宝2岁左右，自我意识开始萌芽，会不断地说“不”“我自己来”。这就是让我们放手的信号。

在放手与保护之间寻求平衡。根据宝宝的情况，既给予他发展的空间，又不让他有被忽视或逼迫的感觉。在宝宝需要保护的时候，成为他的依靠；当宝宝的能力达不到时，给予他心理上的支持，逐步放手，给他一个成长的时间。

让宝宝礼貌待人

爸爸妈妈要想使宝宝获得讲礼貌这张人际交往的“通行证”，只要从日常生活的点点滴滴入手，就不难使宝宝学习到社交的礼仪，并养成讲礼貌的好习惯。

微笑也是一种礼貌

礼貌教育越早越好，微笑就是其中之一。所以，在宝宝还不能用一句完整的话表达自己的意思时，爸爸妈妈最好经常逗宝宝“笑一笑”，鼓励他多在家人面前、在熟人面前笑，让宝宝知道微笑是向人表示友好的一种方式、喜欢笑。

说话要文明

开口学说话，是宝宝学习礼貌的一个好时机。父母应反复告诉小宝宝：接受了别人的帮助或礼物时，应该说“谢谢”；需要或希望得到别人的帮助，先对人家说“请”；做错事情、惹了麻烦或影响了别人，应该说：“对不起”……如此，宝宝就能在学说话的第一时间内，接受礼貌语言，且印象深刻，能避免走弯路。

让宝宝“爱”上打招呼

带宝宝外出，见到认识的人，教会宝宝说“叔叔好或阿姨好”，除了对方赞美宝宝外，爸爸妈妈也要及时附和，肯定宝宝“有礼貌、真乖”。这个积极的回应是对宝宝最好的鼓励。然后继续督促宝宝这样做。有了被夸奖这个美好的感觉激励着，久而久之，宝宝见了熟人就会自觉地打招呼了。如果宝宝对陌生人也主动问好，父母一定要夸他做得好，是个受人欢迎的孩子。当然，每次进家门时，要和家人打招呼；出门之前要说“再见”。

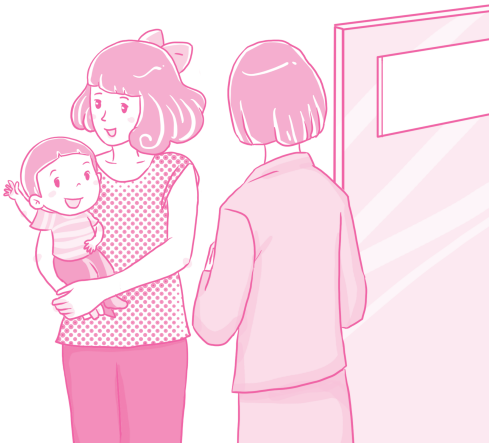
温馨提示

从日常点滴的渗透做起。妈妈要仔细观察，一旦发现宝宝有不合礼仪的地方，就应在适当的时候，帮宝宝改正。

听，有人在说话

在家人讲话或爸爸妈妈和客人谈话时，宝宝经常会有话要说。父母要告诉宝宝，在别人说话的时候要注意倾听，不能大声喧哗，也不能中间插嘴；平时和大人说话，要看着对方的眼睛、认真听，不可随意走开。如确实有事，可先拉拉大人的衣服，或以目光示意；得到允许后小声说出自己的想法。让宝宝懂得，这样做是对他人的尊重，而以尊重为前提，凡事会更顺利。

做个热情好客的小主人



家里有客人来，父母不妨利用这个机会训练孩子讲礼貌。例如，在客人进门的时候，教宝宝舞着小手说“欢迎”，甜甜地问声好；稍大一点的宝宝，妈妈不如放手让他摆糖果、拿饮料；如果有小朋友来，提醒宝宝主动拿出自己的零食、玩具、图画书，和小朋友一起分享，不和小朋友争吵。另外，要告诉宝宝不要借着有客人在，提一些额外的要求，或无理取闹。

遵守社会公德

生活中，我们经常听到社会上对个别宝宝缺少文明礼貌行为的责怪声，在一些公共场合旁若无人地大声喧哗、随手乱扔废弃物、买东西交款不排队、上公共汽车乱挤等不良行为，真是屡见不鲜。为了避免这样的情况发生在自己宝宝身上，父母有责任教自己的宝宝学习一些社会公共礼仪。

父母带宝宝到公共场合时，可引导宝宝学会与人礼貌交往，例如：不要大声喧哗；买东西要排队，不插队，不乱挤；乘车时遇到老弱病残人士以及孕妇和抱小孩的人，要学会主动让座；无意中做了冒犯别人的动作，要及时主动道歉等。



培养有爱心的宝宝

从古至今，爱心都被认为是一个人的基本道德和社会的灵魂。爱心这个词不仅让人联想到许多善行，而且它还能帮助人们互相学习，取人之长，补己之短，爱心使人与人之间互助互爱。

生活中，有许多父母都抱怨自己对宝宝疼爱有加，而宝宝却自私自利，不懂得关心父母、关爱他人。其实并不是宝宝生来就缺少爱心，而是由于父母对宝宝的溺爱，不注意教育方式等，把宝宝的爱心在不经意间给剥夺了。那么，如何在生活中培养宝宝的爱心呢？

爱心培养从娃娃抓起

婴幼儿期的宝宝是人各种心理品质形成的关键时期，爱心的形成也是在婴幼儿时期。因此培养宝宝的爱心，要从宝宝很小的时候抓起。在婴儿时期，父母要经常爱抚宝宝，对宝宝微笑，让宝宝感受到父母对他的爱，这是宝宝萌生爱心的起点。随着宝宝一天天长大，父母要把自己看作宝宝的伙伴，陪宝宝游戏、聊天、学习，让宝宝感受到家庭的温暖，感受到被爱的幸福，为宝宝奉献爱心打下基础。

父母要富有爱心

父母是宝宝的镜子，宝宝是父母的影子。只有富有爱心的父母，才能培养出富有爱心的宝宝。宝宝时时刻刻把父母作为自己的榜样，父母的一言一行都在潜移默化地影响着宝宝，身教重于言教就是这个道理。因此，父母平时就要注意自己的言行举止，做到孝敬老人、关心孩子、关爱他人、乐于助人等，让宝宝觉得父母是富有爱心的人，自己也要做一个富有爱心的人。

教宝宝学会移情

所谓移情能力是指能设身处地地为他人着想、感受他人情感的能力。如当看到别人生病疼痛时，要让宝宝结合自己的疼痛经验去感受并体谅他人的痛苦，从而为他人提供力所能及的物质或精神上的帮助。

为宝宝创造献爱心机会

许多父母只知道一味地疼爱宝宝，却忽略了给宝宝提供奉献爱心的机会。其实施爱与接受爱是相互的，如果让宝宝只是接受爱，渐渐地，他们就丧失了施爱的能力，只知道索取，不知道给予，并且觉得父母关心他是理所当然的。有的父母以为给宝宝多点关心和疼爱，等他长大了，他就会孝敬父母，疼爱父母。其实这是一种误解，你没有给宝宝学习关爱的机会，他怎么会关爱父母呢？还有的父母认为宝宝还小，特别需要父母的照顾，哪能让他来关爱父母呢？宝宝是小，但关爱他人的意识却需要培养，不让他去做做不到的事情，简简单单的爱心表示应该懂得。

保护好宝宝的爱心

有时候父母由于工作忙或其他原因，对宝宝表现出来的爱心视而不见，或训斥一番，把宝宝的爱心扼杀在萌芽之中。如有个小女孩为刚下班的妈妈倒了一杯茶，妈妈却着急地说“去去去，不用你倒茶”。再如有个宝宝蹲在地上试图帮一只受伤的小鸡包扎，妈妈生气地说：“谁让你摸它了，小鸡多脏呀！”宝宝的爱心就这样被父母剥夺了。事实上，在很多情况下父母并不知道自己的行为会在不经意间伤害或剥夺宝宝的爱心。



爸爸妈妈注意对宝宝一点一滴的培养，一言一行的引导，在平时生活中关注宝宝，培养宝宝的爱心，这样的话仁慈博大的爱心，就会在宝宝心头扎下根，并会随着宝宝的成长而不断扩展。

尊重宝宝的选择

有的宝宝太过依赖父母，什么事都拿不定主意，有的宝宝又比较叛逆，越是家长反对的，他越要去做。为什么会这样呢？很大原因是父母没有尊重宝宝的选择，而是一味地代替他做着各种各样认为是对他好的抉择。所以有的宝宝不知道该如何去选择自己想要的；有的宝宝完全被莫名的逆反心理驱动，做着连自己都明知道是错的选择。

一般父母习惯站在自己的角度对宝宝的行为做出评价，约束宝宝的选择。长此以往，父母会很累，因为渐渐地宝宝就会丧失自我决定与负责任的能力。今天社会发展迅速，宝宝将来要面临多种选择和决定，能力的缺乏只会带来恐惧、紧张。

宝宝虽小，可也需要尊重。给予宝宝最起码的尊重，对宝宝自尊的建立及人格健全很有帮助。人生之中要面对很多选择，在宝宝小的时候，不要一切都为他包办，这或许是你爱他的方式，可你也剥夺了他选择的权利。如宝宝选择一个玩具，你以为这个不好，可他也许偏偏就喜欢这个。有时不必强迫他去做那些他不愿意做的事，除了原则上的问题外，你大可多听听宝宝的意见。

每当父母想要宝宝做一些他们不想去做的事，总是使出一个杀手锏——我这是为了你好，让宝宝不能拒绝父母的要求。但事实上是，对于宝宝不感兴趣的事情，非要强迫宝宝去做，宝宝即使听从了家长的建议在做，心里也有极强的反抗和意见，对于事情本身也多无益处。切不可打着“爱”的旗号去强迫宝宝，如果真的为宝宝好，就要尊重宝宝自己的选择，尊重宝宝的感受。

如果你尊重宝宝对自我世界的决定，那么，他会因而发展出自我约束能力，从而会有一种成就感、自我价值感和责任感，这对宝宝的一生来说都是很重要的。

父母最好学习一些儿童心理学、教育学知识。宝宝在每个成长阶段都有不同的特点，需要细心关注。父母要在心理学、教育学知识的基础上，适时对宝宝采取合乎其年龄特点的教育方式，并理性思考宝宝成长中出现的问题，尊重宝宝的同时，帮助宝宝少走一些弯路，令宝宝成长得更加健康。

适度的赞美

父母对宝宝适宜的赞美能产生多方面的教育效果。有利于培养宝宝良好的行为习惯和道德品质。宝宝道德品质形成的最初阶段，是非观念模糊、自制力薄弱。因此成人的引导、奖励与赞美至关重要。

赞美宝宝要注意的事项：

· 坚持原则。由于溺爱，有些父母无原则地对宝宝的种种行为加以赞美，造成宝宝是非不清，养成骄横跋扈的坏习惯。宝宝按大人的要求去做了，并做得很好，就应该及时赞美，做了不对的事情，即使宝宝哭闹，耍赖皮也千万不要迁就他、说好话。否则，赞美就会失去原有的积极意义。

· 及时赞美。宝宝做完某件事或正在进行中，就给以适当的赞美和鼓励，效果很好。如果一时忘记了，应该设法补上去。

· 就事论事。不要直接赞美宝宝整个人，而应该赞美宝宝的具体行为。也不要夸大其词，这样会使宝宝沾沾自喜，自以为了不起。

· 当众赞美。宝宝应当得到赞美时，应当着别人的面前得到。宝宝的成绩当众传播了，这就是双重的奖励。

· 掌握分寸。宝宝经过努力做出了成绩，或者他做完了他理所应当做的事情，他都应该得到赞美。但在日常生活中，注意不要重复赞美某件事情，当宝宝养成良好的习惯后，就可以适当减少对宝宝这一方面的赞美。

温馨提示

赞美宝宝，可以增强宝宝对父母的信任感，经常奚落或责备宝宝的父母很难赢得宝宝的信任。父母对宝宝的言行予以赞美，家庭里会产生一种新的气氛，有助于父母与宝宝之间建立积极向上的关系，使彼此之间更接近，并产生信任感。

5种有效的惩罚

许多父母常会为了宝宝的闹情绪，而伤透脑筋。面对宝宝不当的行为、举止时，做父母的应先了解其原因，再以适当的方法处理。惩罚是一种教育手段，针对宝宝的问题，父母需适当给予处罚，让宝宝了解他的这些举动是不对的。只有用对了惩罚的方法，才能教育宝宝。以下5种惩罚方法很有效。

· 事先把合理的惩罚后果告诉宝宝。对于宝宝的不良行为给予一定的处罚，能够使宝宝明白行为和后果的关系，同时也可以教会他什么是责任，承担这个后果就是他的责任。如果父母决定使用这种处罚方式，那么最好事先向宝宝解释清楚后果将是什么，给宝宝一个明确的警告。

· 事不过三。当宝宝有了一次不好的行为，就在纸上画个“×”，并且在下面写明他的不良行为是什么。如果纸上画了很多“×”，那么宝宝就会失去他的一个最爱。宝宝都会有他最喜欢做的事情或最喜欢的物品。如看哪一个动画片，玩某个玩具，如果有，一旦宝宝有了不好的行为超过3次，父母便可以剥夺其中某个特权。

· 对于好的行为有所奖励。当宝宝有了好的行为时，他就应该得到一个奖励：多看一个动画片，或者今天多讲一个故事。

· 追加一些家务活。当作对他不良行为的一种惩罚。如事先准备好一列家务清单，罗列出3～4个宝宝最不喜欢的家务活，扫地或者把玩具分类收拾好等，那么宝宝就能预先知道自己的不良行为将会导致哪种后果。

· 引导宝宝把注意力转换到其他事情上。有的宝宝一旦犯错，父母就喜欢针对问题喋喋不休地说教。与其这样，还不如带他出去走走，换个环境，走一段时间过后，再告诉他不应该这样做。

对宝宝说实话

以大人的经历，带有技巧性的哄宝宝不是难事，为什么还要欺骗他呢？最常见的一个场景就是妈妈哄劝宝宝的时候，“宝宝乖，你在家听话，妈妈回来给你买大棒棒糖来！”结果妈妈办完事回来也不提棒棒糖的事了。有的父母答应宝宝周末去游乐园玩，到了周末借口忙又不去了。这种被骗的经历教会他什么？这教会他：妈妈说的话不可信，因为妈妈是个没有信用的人。

对宝宝说话不算数的父母，很少用同样的态度对待身边的成年人，因为他们知道“言而无信，不知其可”的道理。但是对待宝宝，说话算不算数似乎无关紧要。所以，“哄孩子”一词在中国很流行，几乎成了父母们的共识。

父母对宝宝言而无信，最本质的原因是父母把宝宝当作自己的附属品，没把宝宝当成独立的人，因而也没有把对宝宝的承诺看成承诺，没有理解父母与宝宝之间的关系应该是人与人之间的平等关系。

大人骗小孩子好像是小事，但小孩子说谎时又让大人很紧张——没有以身作则的大人有没有想到这可能让宝宝有样学样呢？

如果父母不对宝宝说实话，宝宝自然会失去对父母的信任，也就不会和父母说心里话，相互间的沟通会因此受阻，亲子关系也会被严重影响。

专家指导

父母所有的言行会直接影响到宝宝将来的一生。所以父母应该扮演好自己的角色，也应当负责任的扮演好这个角色。对于宝宝尽量要说实话，有些实话可能会赤裸裸，但可以换种婉转的方式表达。



第五章
增强宝宝应变能力

培养宝宝的应变能力很重要，这样当宝宝遇到困难时，就不会束手无策，而是会冷静的处理掉。爸爸妈妈平时应多给宝宝锻炼的机会，增强宝宝应变力。

经常向宝宝提问

宝宝的好奇心和模仿力使得宝宝具有良好的学习能力，也许宝宝在现实生活中遇到的“状况”比较少，缺乏实践的机会和经验。但爸爸妈妈经常向宝宝提问，以此刺激他思考，其实是一种很好的学习方式。

多给宝宝提出实际生活中可能碰到的各种问题，如在逛街的时候走失了怎么办？有人在众人面前批评自己该怎样对待？小朋友之间出现矛盾如何解决等。爸爸妈妈有意识地通过提问来锻炼宝宝随机应变的思维方式，先让宝宝说出自己的想法，再帮助他分析最佳处置方法。这样有助于在宝宝遇到突发事情的时候也能保持冷静头脑，并快速思考解决问题的办法。

让宝宝多途径解决问题

当宝宝遇到困难时，不要急着为宝宝出谋划策，鼓励宝宝想更多的办法解决。有意识地培养宝宝一个问题多途径解决的思维方式。

宝宝从3岁开始想象力和创造力快速发展，总是有说不尽的奇怪点子。妈妈跟他讲“小兔子开门”的故事，宝宝听完会说，为什么小兔子不从“猫眼”里面看是不是妈妈回来了？

让宝宝独自承担一件事

过分溺爱宝宝只会让宝宝的生活难以自理，缺乏独立意识的宝宝难以长大。因此，爸爸妈妈应该从小培养宝宝自己的事情自己做的习惯，而不是为他包办一切。

让宝宝能够独立完成一件事情，这不但能够让宝宝学会独立处理事情，也能让宝宝在经验教训中学会成长。或许宝宝一开始不懂得如何面对处理眼前困境，爸爸妈妈可以在前一两次时给宝宝一个示范：遇到问题先保持冷静头脑，制订初步计划，思考一些事情变化的可能性，自己要有心理准备的同时，也多思考相应的后备方案。让宝宝懂得思考、解决问题的这个套路，提高宝宝的自理能力和解决问题的能力。

温馨提示

在日常生活中，宝宝力所能及的事情就大胆地放手让宝宝独立完成。宝宝即便会经受或大或小的挫折，但是在这些实际动手中“吃一堑，长一智”，宝宝自然会逐渐变得机智、灵活，同时培养出自信、坚毅的品质。

让宝宝参加不同的活动

丰富的活动与经验能够给宝宝提供更多实践锻炼的机会，宝宝平时积累的经验越多，应变力就会越强。爸爸妈妈可以多和宝宝一起参加一些具有挑战性的活动，让宝宝在活动中增强动脑、动手能力。

如一些野营训练、模拟逃生游戏，宝宝在模拟的游戏之中通过积极思考，动手实践来解决眼前困境。必要时，爸爸妈妈要在身边给予正确的引导和提示，甚至在某些时候给宝宝亲身示范的机会，你会发现你家宝宝的应变能力正是在这多次的实践锻炼和观察模仿中渐渐增强。

4个角度培养应变力

宝宝对突发事件的处理，能极大地锻炼他们的应变能力，也培养了他们临危不乱的心智，在最短的时间内做出判断并采取正确的方法。提高宝宝的应变能力，可以在任何紧急情况下都保证把损失降到最低程度，争取到最好的结果。所以说，宝宝应变能力的培养就是心理素质的培养，也是抗挫折能力的培养。在日常生活中，父母应有意识地加强对宝宝应变能力的培养。

一是培养宝宝适应自身生理或心理变化的能力，如身体的某个部位不舒服能及时告诉成人；心里有烦恼时，知道向父母或知心伙伴倾诉。

二是培养宝宝适应周围环境变化的能力。例如，应该知道早晚气温不同，注意保暖；应该知道出门要带什么东西；应该知道不同的地方可能会发生什么情况等。

三是培养宝宝对突如其来事件的应变能力。如遇到突然停电时，怎样去点蜡烛、开手电筒；遇到陌生人问路，应该怎样避免被骗；遇到煤气泄露怎样去控制；着火了知道用灭火器浇灭，迅速转移易燃品等。

四是培养宝宝对不同事物做出不同反应的能力。如要相信他人，但是，对于陌生人，或者心存不良的人又要采取提防的心理；如果父母生病了应该怎么办，老人生病了应该怎么办等。这些都要教宝宝去判断。

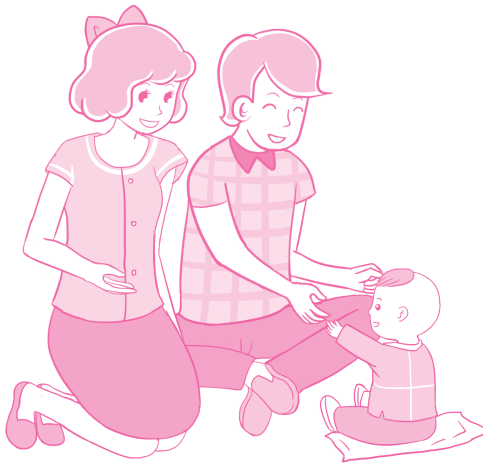
让宝宝参加挑战性活动

父母应该经常带宝宝去参加一些具有挑战性的活动，让宝宝在活动中增强动脑、动手能力，必要时父母可以给予正确的引导或提示，锻炼的次数多了，宝宝的应变能力也会得到培养和加强。

父母可以设计一些游戏，来训练宝宝的应变力。如可以带宝宝到一个陌生的地方，让他想办法找到回家的路，或者询问他：“遇到一些紧急情况的时候，你可以找什么人来帮助你？”通过这些模拟游戏，让宝宝练习去想办法，从而提高他的应变能力。

教宝宝一些安全知识

爸爸妈妈平时要注意教宝宝一些安全防卫知识。



· 加强宝宝的安全意识，可以给宝宝谈谈你们所在城市的警察局和消防局，告诉宝宝，当出现危险时，可以拨打110或119求救，警察和消防员会伸出援手。

· 告诉宝宝陌生人的话不要轻易相信，爸爸妈妈不在身边时，不要轻易跟陌生人走。不要轻易相信“你妈妈今天有事，让我来接你”“你爸爸出事了，快跟我走，我带你去看爸爸”这类话。

· 要让宝宝知道，从一个人的外表是没有办法分辨出他是好人还是坏人的，必须要动脑对当时情况做出分析和判断。

· 让宝宝了解一些儿童是如何受伤害的信息，再从图书馆或网上找一些儿童自救的资料给宝宝学习。

· 进行一些家庭安全演习，如模拟地震躲避情景。先让宝宝了解地震发生的有关知识，学习地震发生时的应急避震知识。

· 多和宝宝谈社会新闻。和宝宝一起看社会新闻，如哪个小宝宝被坏人拐走了。让宝宝说说如果遇到这种情况会怎办。

专家指导

告诉宝宝各种应对方法，如教宝宝认识超市工作人员，走丢要找工作人员求助。教宝宝学会向他人求助，能在意外发生时多一个获救机会。

让宝宝自己解决问题

3岁左右的宝宝，在热爱创造与建构的过程中，当宝宝无法达成自己所希望的目标时，会特别容易感到挫折。当父母放手让宝宝学习自己解决问题，你也许会因为他的创意和应变能力而倍感震惊。

太过依赖父母的宝宝，对任何事情总是习惯“予取予求”的态度来对待，其自我控制的能力也会相当降低，因此从幼儿时期开始，就要训练宝宝养成独立、凡事自己动手试试的习惯。

温馨提示

这样训练宝宝才能够有进步，有助于宝宝驾驭自己的情绪，不会一遇到挫折，就会有激烈的情绪反应及发脾气，或毫无耐心。

在训练宝宝探索、学习的过程中，父母常会以奖品作为利诱，引导宝宝学习。其实不妨以激励的方式代替奖品，进而让宝宝做到自我激励，从挫折中学习并做到自我激励。

脚跟接脚尖走：平衡和应变

常常可以看到宝宝踩着仄仄的花坛沿上，甩臂扭臀往前走；也能瞧见宝宝踩着地上一条线，脚跟接着脚尖地走着。这种脚跟接着脚尖走的活动是蒙特梭利教学法特色——走线活动。宝宝好像天生就喜爱这样的运动。这本来是锻炼平衡能力的活动，但在行走的过程中，需要宝宝有灵活应变的能力，所以同时也是训练宝宝应变能力的好方法。

在这个游戏活动中，要求宝宝双手自然下垂，两眼平视，前脚跟接着后脚尖。如果能够要求宝宝头上顶本书走，他会非常感兴趣。在行走过程中，书不断下滑，宝宝要努力想办法去调整身体，防止书滑落，当然脚下还不能走错。这可是一项不错的挑战哦！

和宝宝躲猫猫

爸爸妈妈最爱和宝宝玩躲猫猫的游戏，一会儿出现在宝宝面前，一会儿又消失了，大人和宝宝都乐此不疲。就是这么简单的出现又消失，就能让宝宝认识消失这个概念，并且能够锻炼宝宝的反应能力。

指鼻子、嘴巴

训练宝宝反应速度最有效的就是玩听指令做动作的游戏，妈妈发出指令：嘴巴、鼻子或耳朵，爸爸引导宝宝根据妈妈指令做动作。由慢到快，你会发现宝宝的反应快了很多。

妈妈消失了

每天都跟宝宝在一起，宝宝会有依赖性，要时不时的消失一下，看看宝宝做何反应。当然妈妈消失的时间一定要控制好，不要给宝宝造成恐惧，而且让宝宝知道妈妈一定会回来。

顶气球：应变力练习

准备一个充好气的气球，注意不要把气充得太满，以免爆炸。在屋内拉一条小绳，位置要比宝宝稍微高一些。

父母和宝宝分别站在绳子的两侧，父母用手把气球抛起来，然后用头把气球顶过绳子的另一边，宝宝不能用手接气球，只能用头把气球顶回父母所站的那一边。接下来，父母又把宝宝顶过来的气球再用头顶回宝宝那一边，不能用手接球。把球顶过去1次加1分。如果宝宝比较小，用头顶不准，可以考虑换一下规则，如用手顶、拿物顶等，把气球顶过去，对方也以同样的方式顶回来。

这个游戏中，气球在空气中漂浮，宝宝要用头顶住，需要观察和判断气球的位置，还要不停调整身体去顶，可以很好地锻炼反应能力。

打沙包：应变力训练

周末或者放假时，一家人可以陪宝宝玩打沙包的游戏，游戏需要4个人，除了父母参加外，也可以是和宝宝同龄的4个小朋友一起参加。

游戏准备

游戏前准备几个小沙包，找一块儿空地。在地上画一个长6米、宽3米的长方形场子，把人分成两组，每组2人，为攻守两队。守队2人站在场内，攻队一人分别站在两条端线外，准备小沙包1个。

游戏内容

游戏开始，攻队队员持沙包投掷守队队员，击中其中任何1个，即算赢得1分，并令此队员暂时退出场地。攻队队员不得进入场内投掷，守队不得出场躲避或接包。沙包落在场内，攻队可以进去拾出来以后再投。不准投掷守队队员的头部，违者扣分。

守队队员除了尽量躲避保护自己以外，还可以想方设法用手接住投来的沙包，一旦接到，守队即得1分，或者不记分，让暂时退出场的守队队员重新回到场内来游戏。守队队员用腿夹住未落地的沙包也算有效。

如果守队全部被击中退出场，则和攻队对换位置进行游戏。

在规定时间内，如果守队没有全部被击中退出场，则和攻队互换位置进行游戏。

攻守两队对换完1次位置完成比赛后，统计双方得分，以最后得分最多的队为胜。

专家指导

玩这个游戏时，如果宝宝是攻，就需要想方设法用沙包去投掷不断跳动、躲避的守队；如果宝宝是守，则需要努力跳动、变换位置来躲避来自对方的夹击。这可以充分锻炼宝宝的临场应变能力。

跳房子：灵活应变

在地上画上一些规则的方格子，用1串算盘珠或者1块小石头，从格子外按照既定的规则踢进不同的格子。只要不在线上，不出目标格子，就算过了一关。这些游戏规则可以由爸爸妈妈和宝宝商量确定，既然可以定，也就可以随时更改，但是定下来了，大家就都得遵守。

把握好踢石子或者算盘珠的力度，才能踢进既定的“房子”，在这样的游戏中，宝宝的空间智能、肌肉控制力、应变能力都会得到训练。

跳房子是一项体力活，并且一般都是单脚跳的时候多，这样可以有效地锻炼宝宝宝的平衡能力与运动能力。

跳房子是一项竞技游戏，有输有赢，可以锻炼宝宝抗挫折能力，帮助宝宝学会积极而乐观地面对失败。

消灭蚊子：反应能力训练

节假日可以带宝宝和小朋友一起玩灭蚊子的游戏。在地上画一个圆圈，圆圈的大小根据玩宝宝的人数和他们手臂的长度来确定。

游戏过程

· 选一个宝宝当消灭蚊子的“小能手”，其余的宝宝为“蚊子”。“蚊子”在圈内，“小能手”在圈外。

· “小能手”要想尽一切办法去打“蚊子”，可用手拍打蚊子但双脚不能进圆圈。“蚊子”想办法不被打到，但不能出圆圈。“小能手”碰到“蚊子”后，“蚊子”被消灭，从圈内出来。

· 剩下的最后一只“蚊子”为胜利者，作为第二轮游戏的“小能手”。

注意事项

· 在游戏过程中一定要遵守游戏规则，“蚊子”不能出圆圈，“小能手”不能进圆圈。

· 如果宝宝的人数较多，可分若干组进行游戏。

踩影子：行走和应变

影子是一个很好的游戏道具，通过追逐地上的影子可以帮助宝宝提升跑跳的能力，加强肢体的运动协调能力，在踩的过程中增强应变能力。变化的影子还可以变幻出许多更加有趣、生动的游戏。这个游戏适合2～3岁的宝宝。

游戏过程

· 什么是影子。开始的时候，妈妈需要向宝宝介绍什么是影子，可以引导宝宝观察地上的影子。妈妈还可以通过肢体动作变化，“制造”很多影子，让宝宝进一步了解什么是影子。

· 会动的影子。引导宝宝观察影子的变化，特别是肢体变化或者跑动的时候，影子也跟着变化。让宝宝认知一个常识，自己的影子是一直会跟着自己的。自己动，影子也会动。

· 踩影子。妈妈可以先跳到宝宝的影子上说“我踩到宝宝的小影子了”，再示意宝宝移动，然后再跳过来说“我又踩到了”。宝宝四处跑，妈妈追着宝宝的影子。也可以反过来，让宝宝追着妈妈的影子跑，踩妈妈的影子。

注意事项

玩游戏时不宜让宝宝跑得过急过快，以免摔倒。另外，注意游戏的安全，尽量选择路面平坦、空间较大的地方玩。控制被抓到的次数——适当给与宝宝成功的喜悦感，让宝宝更加投入到游戏中。

温馨提示

妈妈可以利用肢体变化或者借助一些道具，让影子产生更多的变化。还可以结合一些故事情节，让整个游戏更加具有趣味性。借助灯光来进行游戏，形式由跑动踩影子，变成手影追逐游戏，如手影“鸽子”之间的追逐等。

打雪仗：应变力练习

大雪过后，带宝宝到雪地里摸爬滚打，一家三口打雪仗，宝宝一定欣喜若狂；对2岁以上的宝宝，可让他拿1根树枝把雪堆积起来，和爸妈共同堆个雪人或小兔子一类的动物，宝宝定会兴趣盎然。

游戏内容

找一处相对空旷安全的、白雪覆盖的土地、草地，或公园、街心花园，把宝宝放在地上，让他自己爬、滚、走、跑，随他怎样都可以；爸爸妈妈团一个个大雪球扔给他，教宝宝试着也拾起一把雪或团一雪球扔向爸爸妈妈。

注意事项

· 这个游戏适合9个月以上的宝宝。打雪仗时间的长短依据宝宝的年龄而定，1岁左右的宝宝以半个小时为宜，稍大一点的宝宝可玩1个小时，3岁左右的宝宝可适当延长，但也不要没有节制。玩游戏的时候，妈妈要记得随时拍掉宝宝身上的雪，防止雪化后弄湿宝宝的衣服，若不能及时更换，会引起感冒。

· 切记一定要给宝宝穿上温暖、防水的衣服，带上保暖的手套(那种五指分开的防水手套为最佳)，穿上高腰防水的棉皮靴。只有做好了这些防护措施，宝宝才不会受凉。

· 不要把雪团扔到宝宝的脸上，防止伤到宝宝脸颊上的皮肤。更不要出于好玩，故意把冰雪塞进宝宝的脖子里，以免在外面玩的时间长了，融化的冰雪打湿衣裳导致结冰，冻伤宝宝，或者让宝宝受凉感冒。

· 选择平时熟悉的开阔地带玩游戏，不熟悉的地方最好不要去玩耍，防止积雪覆盖的地面有坑洼突起，导致宝宝摔伤或者出现别的意外状况。