家庭孕产育儿保健丛书

JIATINGYUNCHANYUERBAOJIANCONGSHU

JIA TING BAO JIAN 家庭保健



最新育儿知识百科

刘文希 ◎ 编著

ZUIXINYUER
ZHISHIBAIKE



- 任意责打孩子会使他丧失思考能力
- 没有笑声的家庭培养不出脑筋聪明的孩子
- 多让孩子动手，可以训练、开发他的大脑
- 让孩子自由行走，有益大脑的发展
- 重要的不是你的孩子有多聪明，而是如何聪明

中原出版传媒集团
大地传媒
中原农民出版社

家庭孕产育儿保健丛书

JIATINGYUNCHANYUERBAOJIANCONGSHU

JIA TING BAO JIAN 家庭保健



最新育儿知识百科

刘文希 ◎ 编著



- 任意责打孩子会使他丧失思考能力
- 没有笑声的家庭培养不出脑筋聪明的孩子
- 多让孩子动手，可以训练他们的大脑
- 让孩子自由行走，有益大脑的发展
- 重要的不是你的孩子有多聪明，而是如何聪明

中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新育儿知识百科／刘文希编著. —2版. —郑州：中原出版传媒集团，中原农民出版社，2014.7
ISBN 978-7-5542-0751-2

Ⅰ.①最… Ⅱ.①刘… Ⅲ.①婴幼儿-哺育 Ⅳ.①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第133283号

出版社：中原出版传媒集团 中原农民出版社
（地址：郑州市经五路66号 电话：0371—65751257
邮政编码：450002）
发行单位：全国新华书店
承印单位：辉县市伟业印务有限公司
开本：710mm×1010mm 1/16
印张：20 **字数**：350千字
版次：2014年8月第2版 **印次**：2014年8月第2次印刷
书号：ISBN 978-7-5542-0751-2 **定价**：39.80元
本书如有印装质量问题，由承印厂负责调换

前言

北京妇产医院著名妇幼保健专家权威打造。内容极为丰富详尽，它汇集了诸多专家的研究成果和专业精华。

对于新时期初为父母者来说，面临的一切都是新鲜而又令人手足无措的新课题。新生儿有哪些发育特点；新生儿该如何喂养、如何护理；如何进行早期培育；婴儿每个月的发育特点有哪些变化；婴幼儿的营养特点有哪些；如何进行早期培育；如何进行饮食指导；如何进行智力开发；如何培养孩子的良好习惯等都让初为父母者格外关心。《家庭孕产育儿保健丛书》对所有望子成龙、望女成凤的父母们给予科学的指导，使每一个宝宝都能健康地成长，从而迈好人生的第一步。

本丛书收录有：优生的基础是什么；胎教的意义和方法；0～10月胎儿的优生注意事项；妊娠前使用哪些药物影响优生；药物对不同孕期胚胎有何影响；怀孕期间可用哪些抗生素；孩子身高增长的一般规律是什么；为什么说孩子的睡眠比吃更重要；如何培养孩子的创造力；产后如何尽快恢复形体和活力；产后塑身苗条术；产后如何预防阴道松弛；儿病用药有讲究；儿童的药毒伤害不容忽视；健康的宝宝这样带；聪明的宝宝这样带；聪明的宝宝这样教等内容。从母亲的孕前准备一直到婴儿的生长发育、科学喂养、日常保健、婴幼儿心理、学前启智以及常见病的防治、小儿用药等，对其数百个专题进行了科学、细致的研究、分析和解述，具有很强的实践性和参考价值。

本系列共分8册：《十月怀胎全程指导知识百科》、《生男生女优生方案》、

《安胎养胎胎教全程指导知识百科》、《最新育儿知识百科》、《怀孕280天知识百科》、《产前产后宜与忌一本通》、《最新婴幼儿家庭护理一本通》、《40周孕期全程指导手册》。更多、更详细的内容请阅读各书目录和正文。

本丛书系列根据国家公布的全民保健计划纲要的精神编写而成的。本着增给人民体质、加强防病抗病知识的目的，选择有关人民群众健康福祉的内容，以通俗易懂的语言方式奉献给您的妇幼保健读物。

目　录

第一章　科学育儿常识

体格检查安排 …… 2
体格检查的要求 …… 2
体格检查的评价指标 …… 2
大力提倡母乳喂养 …… 3
及时添加辅食 …… 3
安排平衡膳食 …… 4
妥善选择强化食品 …… 4
做好体格发育监测 …… 5
做好预防接种 …… 6
积极预防疾病 …… 7
重视体格锻炼 …… 8
注重早期智力开发 …… 9
养成良好的卫生习惯 …… 10
培养生活自理能力 …… 10
密切与托幼机构的联系 …… 11

第二章　新生儿抚育

足月新生儿的特征 …… 14
新生儿的正常身高 …… 15

新生儿的正常体重 …… 15
新生儿的正常呼吸 …… 16
新生儿的正常体温 …… 16
新生儿的头围和胸围 …… 16
新生儿的皮肤问题 …… 17
新生儿的血液循环 …… 19
新生儿的消化特点 …… 19
新生儿的体温不稳定 …… 19
新生儿的神经功能 …… 20
新生儿有免疫力 …… 20
新生儿的身体比例 …… 20
新生儿的头部形状 …… 20
新生儿的前囟门 …… 21
新生儿眼睛浮肿 …… 21
新生儿会集中两眼看东西 …… 22
新生儿没有眼泪 …… 22
新生儿的唇疱无害 …… 22
新生儿的舌头 …… 22
新生儿运动、情绪、语言方面的能力 …… 23
什么是过期产儿 …… 23
什么是巨大儿 …… 24
什么是小样儿 …… 24
新生儿脐带残端脱落的时间 …… 25
新生儿的生殖器异常 …… 25
新生儿呼吸时会有鼻音 …… 25
新生儿打喷嚏的原因 …… 26
新生儿本能的反射 …… 26
新生儿的体重会突然降低 …… 28
新生儿黄疸现象 …… 29

新生儿的睡眠 …… 30
新生儿的“胎毛”属正常 …… 31
新生儿打嗝的原因 …… 31
新生儿健康检查的内容 …… 31
对新生儿进行细致的检查 …… 32
新生儿的第一次呼吸 …… 33
早产儿的特点 …… 34
早产儿需要更多的喂食次数 …… 34
早产儿会面临的呼吸问题 …… 34
早产儿存在的健康问题 …… 35
早产儿能顺利发育成长吗 …… 36
出生当天婴儿的特点 …… 36
出生后第 1 周婴儿的特点 …… 37
婴儿哭的个性特点 …… 38
婴儿排便的个性特点 …… 38
婴儿吃奶的个性特点 …… 38
出生后第 2 周婴儿的特点 …… 39
出生后第 3、第 4 周婴儿的特点 …… 40
新生儿四肢为何会颤抖 …… 42
新生儿为何会溢乳 …… 42
有些新生儿为何会长有牙齿 …… 43
新生儿的“马牙”与“螳螂嘴” …… 43
什么是新生儿脱水热 …… 44
什么是新生儿理性腹胀 …… 44
新生儿呕吐该怎么办 …… 44
新生儿出生后无尿怎么办 …… 45
新生儿头顶部为何有一层厚痂 …… 45
新生儿拇指不伸开怎么办 …… 46
新生儿足内翻怎么办 …… 46

如何照料低出生体重儿 …… 46
小样儿和成熟不良儿的特点 …… 47
母乳是婴儿最合适的食物 …… 47
哺乳时宝宝能看清什么 …… 50
母乳育儿是建立母子关系的桥梁 …… 51
不能用闪光灯给婴儿拍照 …… 51
婴儿不要剃胎头 …… 52
新生儿做满月不好 …… 52
新生儿一定要加喂鱼肝油 …… 53
煮牛奶的时间不能过长 …… 54
熟牛奶不能在保温瓶内保存 …… 54
喂养双胞胎的方法 …… 54
哺养唇、腭裂的婴儿 …… 55
哺养舌系带异常的婴儿 …… 55
哺养患鹅口疮的婴儿 …… 56
新生儿不能剪睫毛 …… 56
女婴儿的乳头不能挤 …… 57
不能让孩子含空乳头入睡 …… 58
促进新生儿视觉的发展 …… 58
促进新生儿听觉的发展 …… 59
促进新生儿感觉的发展 …… 59
促进新生儿智能的发展 …… 59
防治新生儿臀红 …… 60
防治新生儿斜视 …… 60
防治新生儿“睡偏头” …… 60
新生儿在安静中生活不好 …… 61
新生儿房间夜间不能常开灯 …… 62
新生儿不宜睡软床 …… 62
不宜抱着新生儿睡觉 …… 63

新生儿昼睡夜醒的应付 …… 63
培养新生儿的自然睡眠习惯 …… 64
新生儿不宜用枕头 …… 64
给新生儿缝制睡袋 …… 65
贮存新生儿的衣服 …… 65
给新生儿缝制帽子 …… 66
不能用洗衣粉洗尿布 …… 66
不能用松紧带扎尿布 …… 66
不能用卫生纸垫屁股 …… 67
安抚婴儿的方法 …… 67
新生儿腹部要保温 …… 68
分辨新生儿哭声 …… 69
注意新生儿的笑 …… 70
让新生儿晒太阳 …… 70
初次哺乳的时候 …… 71
将吸食中的婴儿移开的方法 …… 72
正常的喂养次数 …… 74
婴儿为何拒绝吸奶 …… 74
母亲生病后是否能继续哺乳 …… 75
挤出乳汁的方法 …… 75
哺乳后应给婴儿排气 …… 77
如何处理乳房漏乳 …… 77
建立哺乳常规 …… 77
哪些母亲不能哺乳 …… 78
哺乳妇女须知 …… 79
新生儿哭闹怎么办 …… 85
不宜用母乳给新生儿洗脸 …… 85
关于喂奶的注意事项 …… 86
宝宝必备的日用品 …… 92

宝宝的贴身衣物 …… 94
婴儿的沐浴用品 …… 95
婴儿的护理用品 …… 96
布置婴儿床 …… 97
护理新生儿 …… 98
婴儿不能打“蜡烛包” …… 99
不能忽略新生儿尿布的清洗 …… 100
婴儿服装的卫生要求 …… 100
婴儿服一定要先洗后穿 …… 101
尿布有讲究 …… 101
如何给男婴清洗阴部 …… 103
如何给女婴清洗阴部 …… 104
如何给新生儿穿衣服 …… 104
如何给新生儿脱衣服 …… 104
如何护理新生儿的耳朵和鼻子 …… 105
如何给新生儿布置房间 …… 105
如何调节新生儿的环境温度 …… 106
如何预防新生儿感染 …… 106
如何给婴儿洗澡 …… 107
如何给婴儿进行海绵擦身浴 …… 107
如何保护婴儿的皮肤 …… 108
如何保护婴儿的指甲 …… 108
如何使婴儿睡熟 …… 108
趴睡有哪些好处 …… 109
培育新生儿的感觉 …… 109
为何要多抱新生儿 …… 110
防止新生儿窒息 …… 111
新生儿常用的人工呼吸方法 …… 113
引起新生儿颅内出血的因素 …… 114

救治与护理新生儿颅内出血 …… 115
如何处理脂漏性湿疹 …… 116
如何治疗新生儿黑吐症 …… 116
什么叫新生儿假死 …… 117
什么叫分娩麻痹 …… 117
什么叫新生儿奶癣 …… 117
如何防治新生儿脓疱病 …… 118
如何防治新生儿破伤风 …… 119
如何防治新生儿鹅口疮 …… 119
如何防治新生儿肺炎 …… 120
如何防治新生儿溶血症 …… 120
如何防治新生儿臀红 …… 120
如何处理小儿痱子 …… 121
如何预防新生儿感染 …… 122
新生儿要进行哪些预防接种 …… 122
如何预防新生儿败血症 …… 123
如何预防新生儿发热 …… 124
男婴睾丸鞘膜积液要治疗 …… 124
什么叫隐睾症 …… 125
对药物有特殊反应的新生儿 …… 125
新生儿如何选用抗生素 …… 126
新生儿常用的抗生素 …… 127
新生儿应慎用禁用的抗生素 …… 128
新生儿要避免滥用抗生素 …… 129

第三章 婴儿期的抚育

婴儿期 …… 132
婴儿期的特点 …… 132
2个月婴儿的生理特点 …… 132

2个月婴儿的合理喂养 …… 135
2个月婴儿的日常照料 …… 137
2个月婴儿的智力开发 …… 139
2个月婴儿的亲子游戏 …… 143
3个月婴儿的生理特点 …… 146
3个月婴儿的合理喂养 …… 147
3个月婴儿的日常照料 …… 153
3个月婴儿的智力开发 …… 154
3个月婴儿的亲子游戏 …… 156
4个月婴儿的生理特点 …… 159
4个月婴儿的合理喂养 …… 161
4个月婴儿的日常照料 …… 162
4个月婴儿的智力开发 …… 164
4个月婴儿的亲子游戏 …… 165
5个月婴儿的生理特点 …… 168
5个月婴儿的合理喂养 …… 169
5个月婴儿的日常照料 …… 171
5个月婴儿的智力开发 …… 172
5个月婴儿的亲子游戏 …… 174
6个月婴儿的生理特点 …… 177
6个月婴儿的合理喂养 …… 179
6个月婴儿的日常照料 …… 182
6个月婴儿的智力开发 …… 183
6个月婴儿的亲子游戏 …… 185
7个月婴儿的生理特点 …… 187
7个月婴儿的合理喂养 …… 188
7个月婴儿的日常照料 …… 190
7个月婴儿的智力开发 …… 192
7个月婴儿的亲子游戏 …… 196

8个月婴儿的生理特点 …… 197
8个月婴儿的合理喂养 …… 199
8个月婴儿的日常照料 …… 202
8个月婴儿的智力开发 …… 204
8个月婴儿的亲子游戏 …… 206
9个月婴儿的生理特点 …… 207
9个月婴儿的合理喂养 …… 209
9个月婴儿的日常照料 …… 211
9个月婴儿的智力开发 …… 212
9个月婴儿的智能发育 …… 213
9个月婴儿的亲子游戏 …… 215
10个月婴儿的生理特点 …… 215
10个月婴儿的合理喂养 …… 218
10个月婴儿的日常照料 …… 219
10个月婴儿的智力开发 …… 221
10个月婴儿的亲子游戏 …… 222
11个月婴儿的生理特点 …… 224
11个月婴儿的合理喂养 …… 226
11个月婴儿的日常照料 …… 229
11个月婴儿的智力开发 …… 229
11个月婴儿的亲子游戏 …… 231
12个月婴儿的生理特点 …… 232
12个月婴儿的合理喂养 …… 235
12个月婴儿的日常照料 …… 238
12个月婴儿的智力开发 …… 239
12个月婴儿的亲子游戏 …… 241

第四章 1～2岁幼儿的抚育

13～14个月幼儿的生理特点 …… 244

13～14个月幼儿的合理喂养 …… 246
13～14个月幼儿的日常照料 …… 249
13～14个月幼儿的早期培养 …… 254
13～14个月幼儿的亲子游戏 …… 255
15～17个月幼儿的生理特点 …… 259
15～17个月幼儿的合理营养 …… 261
15～17个月幼儿的日常照料 …… 268
15～17个月幼儿的早期培育 …… 274
15～17个月幼儿的亲子游戏 …… 276
18～21个月幼儿的生理特点 …… 280
18～21个月幼儿的合理营养 …… 282
18～21个月幼儿的早期培养 …… 296
18～21个月幼儿的亲子游戏 …… 298
22～24个月幼儿的生理特点 …… 302
22～24个月幼儿的合理营养 …… 304

第一章

科学育儿常识



体格检查安排

孩子出生后，儿保医生要定期进行访视和体格检查，一般要求是：

出生 15 天内，应访视 3 次，28 天时进行体检，并对孩子做一次健康评价。

2 个月访视一次，3 个月体检一次。

出生 3～12 个月：每 3 个月体检一次，周岁时做一次健康评价。

1～3 岁：每半年体检一次，3 岁时做一次健康评价。

4～6 岁：每年体检一次，6 岁时做一次健康评价。

体格检查的要求

体格检查的内容要求因年龄而异：

新生儿时期除常规的检查外，重点要注意：发现先天性疾病和畸形，发现产伤，发现新生儿期特有的疾病（如脐炎、硬肿症等），获得体格发育和体格特征的资料。

婴儿期除常规的体检外，重点要注意：发现营养缺乏性贫血、佝偻病，早期发现运动功能和神经系统功能障碍等。

幼儿及 4～6 岁时期除常规的体检外，重点要注意：发现体重缓增和营养缺乏症、各类传染病和一些慢性病（如哮喘、癫痫、结核病等）。

体格检查的评价指标

体检之后，应当对孩子健康做出评价，可能的情况有：

完全健康，发育正常，既无缺点也无疾病。

患有急性病应立即送医院治疗。

患有慢性病要查明原因，并给以治疗、喂养和护理指导，定期随诊。

需随诊待查者如发现肝脾肿大、淋巴结肿大等，要到专科医院进一步检查，确诊后进行有效治疗。

心脏有杂音者要进一步随诊，并前往专科医院做详细检查（含辅助治疗），根据检查结果，采用有针对性的治疗。

患有慢性病、需随诊待查及心脏有杂音的小儿应列为专案进行管理，直至病愈为止。

大力提倡母乳喂养

母乳中不仅各种营养素的含量高，而且各种营养素的比例搭配适宜。对婴儿来说，它的营养价值高于其他代乳品。母乳中的蛋白质以乳清蛋白为主，乳清蛋白易被婴儿吸收；乳铁蛋白也是母乳中特有的蛋白质，它能与需要铁的细菌竞争铁，从而抑制肠道中的某些依赖铁生存的细菌，防止发生腹泻；母乳中的乳糖在消化道中经微生物作用可以生成乳酸，对婴儿的消化道能起到调节和保护作用；母乳中的脂肪颗粒小，含不饱和脂肪酸多，均有利于消化吸收；母乳中钙、磷含量虽不高，但比例适合于吸收，因此母乳喂养发生缺钙的情况较人工喂养少；母乳中多种抗感染因子，使得母乳喂养的婴儿抵抗力强，呼吸道及消化道感染明显低于人工喂养儿；母乳中还含有丰富的牛磺酸，对婴儿脑神经系统发育起着重要作用；母乳近乎无菌，而且卫生、方便、经济；特别是产后两天分泌的初乳，非常适合新生婴儿的需要。因此，母乳是最好的天然食品，应大力提倡母乳喂养。

母乳喂养从出生开始，除特殊情况外，最少应坚持4个月，最好能喂到8个月，而后逐步断奶。

及时添加辅食

随着婴儿的生长，单靠母乳喂养已不能完全满足其生长发育的正常需要。因此，及时添加辅食便成为确保孩子智力和体格发育，继续得以健康成长的关键因素之一。一般而言，从出生后第1个月内就应当添加浓缩鱼肝油滴剂

（补充维生素 D）；随着年龄的增长，逐步添加不同的辅食；到 1 周岁时，每天三顿主辅食和两餐牛奶。

安排平衡膳食

人的食物中必须含有六大营养物质，就是蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素和水。为小儿安排膳食时，各种营养素的供给，越接近小儿生长发育的需要越好，这样的膳食就是平衡膳食。没有任何一种食物含有人体所需要的全部营养素。都认为奶类好，但其中缺乏铁。蛋类营养价值优良，但缺乏糖类和维生素 C。我们提倡让孩子吃多种多样的食物，目的就是为了使他们得到均衡的营养素。但应注意各种食物中的营养素要分配得当，还要适合各年龄组小儿消化系统的特点。蛋白质是六大营养素中最重要的一类，是构成人体组织细胞和体液的主要成分。如果蛋白质供给得多，糖类供给得少时，则热量不足，这时蛋白质也不能很好地被吸收。所以，必须为小儿安排平衡膳食。

为达到这个目的，对婴儿来说关键是要按时添加不同的辅食，在允许的范围内经常更换辅食的品种；对幼儿和 4～6 岁儿童来说，就应当按营养成分制定每周食谱，力求主食和辅食经常变换花样，以达到平衡膳食，确保孩子的营养需要。

妥善选择强化食品

目前，市面上强化食品的种类较多，为了及时给孩子增添营养，不少家长比较喜欢选购强化食品。选购强化食品的目的是：

①弥补天然食物的缺乏和不足。

②弥补食物在制作或贮藏过程中所损失的营养素，使其恢复原来应有的水平。

③通过强化使某些营养素的含量超过正常水平，可以达到用少量即可满足需要的目的。也可使某种食物的营养价值更为完善，如婴儿奶粉可用多种维生素强化。

④通过强化可以获得营养平衡，提高吸收率。

总之，为儿童选择强化食品的目的，是为了保证小儿各个生长发育阶段得到全面合理的营养。选择强化食品的标准，首要的是当儿童缺乏某种营养素时再进行强化。这主要依据膳食调查，并通过体格检查来确定有无营养缺乏病。即使存在问题，首先应考虑改善膳食安排，提高食物的总摄入量，以解决营养素缺乏，绝对不能单纯依靠营养强化来供给营养素，必要时可在改变膳食安排的基础上，采取有计划性的营养强化措施。选择强化食品一定要有针对性，最主要的是合理安排膳食，使小儿吃好每顿饭。

但是，有的家长担心孩子身体不好，一心想给孩子补养补养，所以喜欢给孩子增加点“补药”。当他们从广告上看到介绍什么补品补药好，就给孩子吃什么，或者看到人家的孩子吃，也给自己的孩子吃，这是不妥当的。

人体有个特性，在营养不缺乏时补充营养物质，是不会被吸收的，并不是吃的“营养”越多越好，何况有些补药还可能给孩子带来不良的影响。因此，吃“补药”要慎之又慎，一定要有针对性，最好能向医师咨询，千万不可滥用。

做好体格发育监测

0～6岁是人的一生中体格发育最重要的阶段。儿童的体格发育对成年后的影响很大。因此，家长对孩子的生长发育应予以足够的重视。孩子定期的体格检查是发现生长发育是否正常的重要手段。如果不正常，就应从他的营养、所在环境、生活方式和有无慢性病等方面进行查找，如果发现问题应及时加以纠正。

由于儿童处于旺盛的新陈代谢和快速生长阶段，其身体形态和各部分比例的变化较大，所以其生长发育有自身的规律。因此，了解并准确地评价其生长发育情况，对评价孩子的健康状况无疑是非常重要的。

监测的时间

婴儿期最好每1～2个月进行一次全面测量。

幼儿期最好每3～4个月进行一次全面测量。

4～6岁最好每半年进行一次全面测量。

监测内容

一般常用的指标有：身长、体重、胸围、头围、前囟、牙齿、皮下脂肪等。必要时还可以检查血压、脉搏、肺活量及相应的生化指标。

测查方法

家长应将测量结果进行详细记录，以便进行动态比较。

做好预防接种

预防接种，目的是控制某种传染病的发生和流行，最终控制或消灭某种传染病。通过接种使人体产生自动或被动免疫力，保护人体不受病原微生物的感染。

当前各社区保健站按卫生部制定的免疫程序的要求，承担着对儿童进行预防接种的任务。

所谓免疫程序是指各类常用疫苗对接种对象的选择和及时合理的安排。程序包括接种疫苗种类，接种起始年龄、针次、间隔、复种时间等。

我国现行的儿童免疫程序：



卫生部颁发的免疫程序规定：7岁及7岁以下儿童进行卡介苗（BCG）、麻疹减毒活疫苗（MV）、脊髓灰质炎三价糖丸疫苗（TOPV）、百白破混合制剂（DPT）4种疫苗的基础免疫和以后适时地加强免疫。规定的初免月龄不可提前，针次最短间隔1个月，4种疫苗全程免疫必须在12月龄内完成，使儿童获得对结核、麻疹、脊髓灰质炎、百日咳、白喉和破伤风6种传染病的免疫力。

推荐免疫程序：

除国家规定的儿童必须接种的4种疫苗外，有些地区结合当地具体情况，把乙型脑

炎、流行性脑脊髓膜炎和乙型肝炎疫苗纳入计划范畴。推荐的免疫程序仅作为现行免疫实施的参考，应随卫生行政部门新的规定执行。

积极预防疾病

小儿时期的疾病种类较多，在现有的基础上，通过采取有效措施，将疾病的发病率稳步地降下来，这完全是可能的。主要应抓住以下5个环节：

增强儿童体质，提高抗病能力

我们提倡每个儿童从小就锻炼身体，使之能适应外界环境的变化，增强抵御疾病的能力。让小儿经常和外界冷空气接触，增强皮肤、呼吸道局部黏膜及神经系统对寒冷刺激的适应能力，当外界气温骤然变化时，就不至于感冒生病。开展各种运动或游戏，能刺激孩子的感官并激发情绪，在跑跳中促进骨骼肌肉的发育，加强内脏器官的代谢和生理活动能力。运动还能促进食欲，增加肺活量和耐久力。总之，从小锻炼身体，是预防疾病最关键、最根本的措施。

坚持合理营养，奠定健康基础

由于小儿处在生长发育旺盛时期，又活泼好动，所以要保障他们的身体健康和发育成长，就必须补充足够的营养。为保障充足而合理的营养，应当提倡：母乳喂养；及时添加辅食；逐渐添加蔬菜、水果；注意饮食的烹调和卫生；培养儿童不挑食、不偏食，既吃荤又吃素，少吃零食，少吃糖。既做到各种营养素品种齐全，数量充足，又能够摄入比例协调的食品，为小儿的健康成长打下坚实的物质基础。

实施计划免疫，控制传染病发生

随着社会的发展，我国在保障人民健康方面已取得了极大的进步。卫生部制订了预防传染病的计划免疫措施，极大地控制了严重危害人民健康的结核病、麻疹、脊髓灰质炎、百日咳、白喉和破伤风，而且有的卫生行政部门还将乙型脑炎、流行性脑脊髓膜炎、乙型肝炎等危害较大的传染性疾病列入了计划免疫的范畴。这些措施对控制诸多传染病的发生，显然起到了良好的作用。

注重卫生习惯，防止病菌侵入。

常言道“病从口入”，表明许多疾病都与饮食卫生有关。特别是夏、秋两

季发生的消化道传染病。最主要的预防措施就是要做到四要三不要。四要：饭前、便后要洗手，生吃瓜果要洗烫，要消灭苍蝇，有病要早治；三不要：不要随地大小便，不要吃腐烂食品，不要随地吐痰。这是预防肠道传染病，养成良好卫生习惯的重要内容。应让儿童从小熟背并坚持做到。

抓好患儿隔离，杜绝交叉传播

在传染性疾病中，最常见的是呼吸道和消化道传染病。在人口稠密的地区，特别是在集体托幼机构一旦发现患流行性感冒、麻疹、水痘、风疹、猩红热、腮腺炎、百日咳、白喉、肝炎、流行性脑脊髓膜炎、细菌性痢疾、红眼病等急性传染病的患儿，都应当立即采取严格的隔离措施，防止感染的扩散和传播。在传染病流行季节，应当限制孩子外出活动。此外，有些传染性相对弱一些的疾病（如病毒性感冒、病毒性肺炎、感染性腹泻等）最好也采取隔离措施，杜绝交叉感染。

重视体格锻炼

为了不把孩子培养成温室里的花朵，必须从小开始体格锻炼。在保健医生的指导下到大自然中去，通过日光照射、水的刺激、温度变化和全身活动等，提高他们对环境的适应能力，增强孩子的呼吸、循环、消化、神经等系统的功能，对孩子的茁壮成长是非常重要的。

积极开展“三浴”锻炼

要充分利用日光、空气和水等自然因素来增强宝宝的体质。这是因为：

新鲜空气中氧的含量高，能促进新陈代谢。冷空气可使血管先收缩后扩张，血管扩张的灵活性提高，机体对寒冷的适应能力就强。

有两种光线对人体健康很重要。一种是红外线，照射人体后，能使血管扩张，增强新陈代谢，使全身感到温暖；另一种是紫外线，照射在人体的皮肤上，可使皮肤中的7—脱氢胆固醇转变为维生素D，可以预防佝偻病。适量的紫外线还可增强全身功能，提高机体的防御能力。

多接触水，主要是利用水的温度和水的机械作用，给人以刺激，达到锻炼的目的。水的导热性强，能从体表带走大量的体热。低温的水再加上水流的强度，可使全身体温调节功能反应加强，促进血液循环，增强身体对外界冷热气温的适应能力。

开展体操及相关的锻炼

在保健医生的指导下，要根据年龄特点积极开展体格锻炼，这不仅可以促进孩子的体格发育，而且通过锻炼还可增强抵御疾病和改善神经系统活动能力。在锻炼时一定要适度，不可操之过急。

婴儿期由被动体操开始，继而做主动体操，同时可结合身体的发育过程进行相关的锻炼。

幼儿期的体育活动包括基本动作和基本体操两大部分。基本动作应结合日常生活中不可缺少的走、跑、跳、投掷、钻爬和攀登等动作，以游戏或体育游戏的方式进行，在游戏中熟练了这些动作，使体格得到锻炼。此外，还可配合进行模仿操、徒手操、轻器械操，以及队列、队形进行训练。

4～6岁这个阶段身体更壮实，体力更充沛，可根据不同年龄进行相应的体操及跑步等体育锻炼。

注重早期智力开发

有人说：孩子小，吃饱睡足就行了，不需要什么教育。这种观点显然是不对的。要培养人才，必须进行早期教育。早期教育是指从出生到4～6岁期间对小儿进行的有计划、有目的的教育。抓住不同年龄智能发育的关键期，有针对性地进行各种教育，以充分开发其智力潜能，这对促进0～6岁儿童的智能发育，无疑是非常重要的。为了做好早期智能开发，家长应在保健医生的指导下，做好以下各项工作：

做好智能发育监测

新生婴儿满月时，最好能安排一次智能测查，了解孩子的智能发育水平。婴儿期最好每3个月进行一次智力测验；幼儿期每半年进行一次智力测验；4～6岁期间每年进行一次智力测验。每次测查后，均应做详细的记录，动态地监测孩子的智力发育过程。每次测查后都应根据测查结果，分析大运动、精细动作、适应能力、语言和社交行为，以及整个智能的实际发育情况，并根据结果提出相应的训练措施。

早期教育的手段、方法和应注意的问题

这里需要强调的是：在早期教育中，家庭对孩子的影响极大。溺爱和随心所欲的小儿，就很难养成坚强的意志、勤奋的习惯和谦逊的态度。反之，

对小孩子要求过严，责备多，启发诱导少，就很难培养孩子的创造性和独立性。因此，教育要从早期开始，要创造良好的环境，要有正确的教育方法。家长既要用父母的感情使小孩子在爱抚中成长，又要负起时代教育的责任，让教育在小儿的成长过程中起主导作用。

养成良好的卫生习惯

卫生习惯和卫生意识，反映一个国家与民族的文化素质和精神文明的水平。有良好的卫生习惯，可直接减少病菌的侵入，防止疾病发生。

良好的卫生习惯是高尚道德品质的组成部分，要从小要求，及时教育，而且父母和家庭成员、老师及小孩子周围的人都要身体力行，成为良好卫生习惯的模范执行者。例如，饭前、便后洗手，看起来很简单，但是要求每一个小孩子都做到并坚持下去就不容易了。大家知道，厕所和大便中带有很多致病菌，如便后不洗手，很容易污染食品及其他物品，一不小心，就可将被污染的东西吞入，细菌得以蔓延而发病。

婴幼儿个人卫生习惯的培养是非常细致和多方面的。首先要制定严格科学的生活制度，还要随着小儿智力和运动功能的发育，引导他们逐步培养良好的卫生习惯。如不捡地上的东西吃，不吮手指和咬指甲，不随地吐痰，不吃零食等。除了手的卫生之外，还应注意皮肤卫生和口腔卫生。这些都需要从小培养，坚持不懈，养成习惯。这样对孩子健康成长将会很有好处。

培养生活自理能力

培养良好和独立的生活自理能力，也是儿童保育工作中的一个重要内容，应当从小就开始训练。当前，不少家长对独生子女溺爱，事事都怕“累”着孩子，对孩子本应当自己做的事，大部甚至全部都由父母“包办代替”了。这些举动表面上看是关爱孩子，实际上是大大地阻碍了孩子的正常发展。为了促进宝宝的全面成长，凡生活中应由孩子自己做，并且经过训练和努力可以逐步做到的事，都应当充分发挥孩子的潜力，让他自己来做。即使一时做

不好的也不要紧，一定要从小就鼓励他继续练习。经过一段艰苦的磨炼，最终一定会养成自理能力的。

生活自理所含的内容较广，主要应包括以下8个方面的能力：

①进食。从自扶奶瓶起，经过手拿饼干、手拿奶瓶、小勺喂食、小勺吃饭、自己喝汤、学用筷子、自己夹菜、用碗吃饭、不撒饭粒，直至吃完饭能摆好碗筷等。

②睡眠。从大人抱着睡，经过拍着睡、自己睡觉，直到建立起准时睡按时起，不要拍、不要摇、不讲故事、不唱催眠曲、自然入睡、睡时安静等好习惯。

③大小便。从无控制的大小便，到开始把小便、把大便、准时大便、白天能控制小便、能完全控制大小便，直到夜间不尿床等。

④穿、脱衣、裤、鞋、袜、帽。从1岁以内开始能配合穿衣、穿裤起，到自己能脱帽、戴帽、脱鞋、脱袜、穿鞋、穿袜，至穿衣、穿裤、脱衣、脱裤，直至睡觉前能将脱下的鞋整齐地放在床下，将脱去的衣、裤、袜折好并整齐地放在固定的地方。

⑤洗脸、刷牙、洗脚。从能配合大人进行洗手、洗脸、洗脚、洗澡到自己能用肥皂洗手、用牙刷刷牙，自己洗脸、洗脚，以及在大人的帮助下能自己洗澡等。

⑥收拾和存放玩具。每次玩完玩具后，养成能把玩具收拾起来，并分类和整齐地放在玩具柜内的好习惯。看完图书也要及时整理放进书柜。

⑦清理和摆放衣物。自己的衣物、茶杯、用具等都能清理后整齐地放在固定的地方。

⑧配合大人做简单家务。4～6岁儿童在大人的指导下，能够学会拿筷子、擦桌子、摆碗等，也能听从大人的要求，帮助拿些物品。

总之，与生活相关的一些简单的事，孩子都能独立地进行自理。

密切与托幼机构的联系

孩子由家庭生活过渡到集体生活，要做好必要的准备，这是家长和托幼机构的共同任务。入托前，家长应将托儿所、幼儿园的情况介绍给孩子，告诉他老师和小朋友们都欢迎他，那里有许多玩具，可以和小朋友们一起玩、

一起吃饭、一起睡觉等；老师还会给大家讲故事、教唱歌等，使他对托儿所或幼儿园有个了解。入托后，通常要有一个适应的过程，家长应与托儿所密切联系。在教育方法上，家长和老师务必一致，老师不许可的，家长也不能同意；反之，老师赞同的，家长更不应反对。

小儿每天生活中的教育内容是丰富的，小孩子进行的每一种活动都是在学习，所以老师和家长都要关心，并有一致的要求和教育方法。如果双方的意见和做法相左，可能会让孩子无所适从。这样，良好的习惯和品德就不易形成，教育效果也就不会理想。

第二章

新生儿抚育



足月新生儿的特征

新生儿各个器官尚未发育完善，生理功能也不健全，需要经过1个月左右时间的调整，才会正常。因此，新生儿有其自己的特点。

凡是胎龄在37周（260天）以上，出生体重超过2 500克，身长在45厘米以上的新生儿，为足月（或成熟）新生儿。如果胎龄已足，但体重不足2 500克的，只能称为成熟不良儿或低出生体重儿。初到人间的胎儿，身上皮肤粉红、细嫩，头显得很大，呼吸微弱得听不见，四肢屈曲在胸前，似乎还像在子宫里一样，几乎整天都在熟睡之中。其特征为：

头部

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

眼睛

两个眼球呈黑褐色，由于分娩的挤压所致，眼睑有些浮肿，数天后即可消退。

四肢

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

乳部

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

生殖器

男婴和女婴出生时，其生殖器都显得比较大，男性的阴囊大小不等，睾丸可降至阴囊内，也可停留在腹股沟处或摸不清，阴茎、龟头和包皮可有松

弛的黏膜。女婴的小阴唇相对较大，大阴唇发育好，能遮住小阴唇，处女膜微突出，可有少许分泌物流出。

皮肤

皮肤细嫩而有弹性，呈粉红，外覆有一层奶油样的胎脂。在鼻尖、两鼻翼和鼻与颊之间，常有因皮脂增积而形成的黄白色小点。胎毛于出生时已大部分脱落，但在面部、肩上、背上及骶尾骨部仍留有较少的一些胎毛。斑点及皮疹是很常见的，几天后会自动消失。在一些新生儿身上常见胎痣，如红色斑点、莓状痣、青斑等，但不久会消失。

粪便

新生儿第一次排出的粪便为黑色、黏稠状物，几乎无臭味，称为“胎粪”。一旦开始喂奶，粪便颜色就会改变。

新生儿的正常身高

身高是反映骨骼发育的一个重要指标。新生儿出生时平均身高为 50 厘米，其头长占身长的 1/4。新生儿出生后前半年每月平均长 2.5 厘米，后半年每月平均长 1.5 厘米，1 岁时可达 75 厘米。

体重是反映生长发育的重要指标，是判断小儿营养状况、计算药量、补充液体的重要依据。

新生儿的正常体重

新生儿出生时平均体重为 2 000 克。正常范围为 2 500～4 000 克。在新生儿出生 3～5 天内，体重会一时下降 3%～9%，出现这种现象的原因是：孩子出生后要排泄粪便和小便，还会呕出一些出生过程中吸入的羊水，经肺呼吸和皮肤也会散发一些水分，刚出生的新生儿食量很小，母亲的哺乳量又往往不足，因此就造成了体重下降。一般只要哺乳得当，3～4 天后体重开始回

升，通常 7～10 天后即可逐渐恢复到出生时的体重。

新生儿的正常呼吸

新生儿的肺容量较小，但新陈代谢所需要的氧气量并不低，故只能加快每分钟呼吸的次数来满足需要。正常新生儿每分钟呼吸 35～45 次。新生儿呼吸中枢不健全，常有呼吸深浅、速率快慢不等的现象，表现为呼吸浅快、不匀，这也是正常的表现。

新生儿的正常体温

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

有一种值得注意的情况是：新生儿出生后第 2～4 天，体温可很快上升到 39～40℃，往往可持续几个小时，多则可达 1～2 天，医学上称作“脱水热”或“一次性发热”。这可能是室温过高，新生儿通过增加皮肤水分蒸发来散热，如果水分不足，可使得血液浓缩，体温骤然升高。

新生儿的头围和胸围

头围：从枕后结节经眉间绕头一周的长度即为头围。出生时头围平均值为 34 厘米（32～36 厘米）；出生后前半年增加 8～10 厘米；后半年增加 2～4 厘米；1 岁时平均为 46 厘米；2 岁时可达 48 厘米；5 岁时 50 厘米；15 岁时接近成年人，为 54～58 厘米。

胸围：沿乳头下缘绕胸廓一周的长度为胸围。出生时胸围比头围小 1～2

厘米，平均为32.4厘米；1岁时胸围和头围接近相等；2岁后胸围超过头围。

新生儿出生后便用他的视、听、味、嗅、触、温度等感觉器官来感触外界的各种刺激，这就促进他的感觉器官迅速发育，以最快的速度适应新环境，熟悉新环境。如出生婴儿已有光感反应，照以强光可引起眨眼，但眼的运动尚不协调，可有一时性斜视及眼球震颤，生后2～4周即消失。第2个月开始能协调地注视物体，3个月就能追寻移动的玩具。出生时由于中耳鼓室充盈空气并有部分羊水滞留，妨碍声音的传导，故听觉不太灵敏。但对大的声音有眨眼、震颤等反应。2周左右即可把头、眼转向声源。味、嗅、触觉也都在迅速发育。

新生儿的皮肤问题

刚刚出生的新生儿皮肤呈浅玫瑰色。在关节的屈曲部、臀部被胎脂覆盖着，在出生后的3～4天，新生儿的全身皮肤可变得干燥，这是由于在此以前小儿一直生活在羊水里。当他来到新的世界后，皮肤就开始干燥，表皮逐渐脱落，一周以后就可以自然落净，不要硬往下揭。由于新生儿皮肤的角质层比较薄，皮肤下的毛细血管丰富，因此，新生儿“落屑”以后，他的皮肤呈粉红色，非常柔软光滑。

新生儿胎脂要清除

你的新生婴儿的皮肤也许会被白色的脂质覆盖。有些婴儿胎脂遍布他们的脸部和身体，而另一些婴儿只分别分布于他们的脸部和手。医院对于胎脂的处理方法各不相同。有的医院予以保留，因为胎脂提供了一道抵抗轻度皮肤感染的天然屏障。而另一些医院则在婴儿娩出后就细心地将胎脂清除掉。目前人们普遍认为不必清除胎脂，这不仅因为胎脂具有保护性，而且，也因为它在2～3天之内就自然地被皮肤所吸收。但是，如果在婴儿皮肤的皱褶内有大量胎脂堆积并可能引起刺激时，就应把它擦拭干净。

新生儿皮肤会干燥、脱屑

你的婴儿出生时也许皮肤干燥、脱屑（最常见在手掌与脚底）。这既不是湿疹，也并不意味着你的婴儿永久是干燥性质皮肤。在大多数的情况下，这种干燥性质皮肤在几天内便会迅速消失。

新生儿皮肤颜色的特殊性

你的婴儿身体上半部也许是苍白色的，而下半部则是红色的。这是由于婴儿的血液循环未发育完善导致血液汇集在下肢的缘故。这种上、下身颜色各异的现象可以通过移动婴儿的体位而很容易得到矫正。

婴儿的手或脚会出现变蓝的现象，特别是当他躺下的时候。这同样是由于婴儿的血液循环相对不足所造成的。如果你将婴儿抱起或移动他的体位，这种皮肤颜色就可以改变。婴儿的房间室温要保持在19～21℃。蓝点（亦称“蒙古蓝斑”）看来像挫伤，常出现在婴儿背部的下方并带有黑色的皮肤色调（几乎所有非洲和亚洲的婴儿都有上述斑点），这些斑点是无害的，并会自然地消退。

无须为新生儿胎痣担心

在婴儿的皮肤，特别是在眼睑、前额和颈后出现小红斑点。这是接近皮肤表面的微曲管扩张所造成的。这种小红点传统上称为“鹳喙斑”。通常在6个月内可以消失，而有些婴儿可延至18个月才消失。

另一种常见的胎痣即所谓“杨梅状痣”，于娩出后两天出现，而于若干年内逐渐消退（它应在婴儿3岁时消失）。如果你为这些胎痣而担心的话，可以请教医生以消除疑虑。

新生儿鼻梁上的小白斑点

婴儿的鼻梁上有小白斑点，称为“粟粒疹”。这些斑点并不是异常的。因此，千万不要挤压它。粟粒疹是由于汗腺和皮脂腺（产生皮脂以润滑皮肤）短暂阻塞所造成的。粟粒疹一般在数日后消失。

新生儿荨麻疹会自行消失

许多婴儿出现一种皮肤症状，看起来很像荨麻疹，称为“新生儿荨麻疹”。婴儿的皮肤出现红色斑块，并伴有很快出现接着又很快消失的白色小斑点。整个出疹过程只持续几天，无须治疗而消退。

新生儿的血液循环

新生儿呼吸开始后，肺部扩张，血液从心脏急速流入肺部血管，寻求刚吸入的氧气。因为血流多集中于躯干，四肢血流较少，故新生儿手脚容易发冷，出现青紫。新生儿心跳很快，每分钟 120～140 次，几乎比成年人快 1 倍。新生儿进行一次完整的血液循环只需约 12 秒钟，而成年人则需约 32 秒。

新生儿的消化特点

新生儿的胃容量小，胃呈横位，容易发生溢乳及吐奶。新生儿吃奶后，即使打了嗝，有时也会从嘴里流出乳汁。这是一种正常生理现象。如果持续吐奶，有时像喷泉似的大吐一番，且呕吐物中有似黑色咖啡的东西，应立即送医院检查治疗。另外，新生儿肝糖原储备少，应警惕其发生低血糖。

出生后 12 小时左右，新生儿开始排胎粪，其粪呈墨绿色或黑色黏稠状。约 48 小时后，变为混着胎便的乳便，这叫过渡粪。3～4 天内，大便变成没有胎便混合的棕黄色大便。用母乳喂养孩子，大便呈金黄色；喂牛奶的新生儿，大便呈淡黄色。其排便次数因人而异，一般每天 3～4 次。

如果新生儿出生后 24 小时仍无大便排出，应检查有无肠道畸形，如直肠闭锁、无肛等。

新生儿出生后 24 小时内会排尿，每天为 10 余次。如果出生 1 个月左右，小便出现茶色结晶物，这也是正常的，待肝脏充分发挥功能后，这些症状会自然消除的。如果出生后 24 小时，新生儿仍无小便，应检查有无尿道畸形。

新生儿的体温不稳定

新生儿的体温，在肛门测量为 37℃左右，腋下温度稍低些。但是，这种

体温很不稳定，它对外界温度的变化反应非常敏感。因此，要特别注意根据气温的高低来护理新生儿。

新生儿的神经功能

新生儿的脑相对较大，为全身的12%～14%，其神经髓鞘还没有完全形成，对外来的刺激常出现泛化反应（即反射运动）。由于大脑皮质尚未发育成熟，睡眠中不自觉地手足运动、皱眉、微笑等是正常的，是一种未经大脑过滤的本能反应。

新生儿有免疫力

因从母体内获得某些抗体和免疫球蛋白，故出生6个月内对风疹、麻疹、猩红热和白喉等有被动免疫力，不会患这些病。但免疫球蛋白合成能力差，所以对其他感染的防御力差，病后容易扩散，使病情加重。

新生儿的身体比例

看起来婴儿的身体比例是很奇怪的，腹部呈圆形，甚至显得膨胀，头部和身体其他部分相比显得很大。与此对比，双臂和双腿显得好像棍子一般，但这些比例实属正常。

出生时，其头部为躯干大小的1/4，2岁时为1/5，18岁时仅为1/8。

新生儿的头部形状

婴儿的头部在出生后不可能是完全圆形的，尽管看起来凹凸不平或肿胀，

但是，其大脑并未受到损害。这是由于头骨的结构特殊，能够在出生时移动，互相重叠，从而使头部能顺利地通过产道。

有时，婴儿头部的一侧或两侧出现大的坚韧的肿块，持续不消。这种肿块称为“头颅血肿”，是分娩时子宫肌肉收缩的自然压力所造成的。它是头皮大的挫伤，在颅骨外部，对婴儿的大脑不产生压力，在几周以内不需治疗即可自行消退。

用产钳分娩，常有挫伤现象，表现为可在头部任何一侧有浅的凹痕，这些凹痕会在数日内消失。

新生儿的前囟门

前囟门是新生婴儿头顶的柔软部位，是头颅骨尚未连接的间隙。前囟门要到婴儿 2 岁左右才闭合。婴儿的头皮覆盖着这个间隙，它确实是十分坚韧的，但是你千万当心不要让婴儿的前囟门受重压。不必对前囟门作特别的照顾，但是，如果一旦发现覆盖其上的头皮绷紧或出现隆起（膨胀凸出），或在前囟门部位出现不正常的萎陷（异常的凹陷）时，就应立刻请医生诊查。

新生儿眼睛浮肿

由于分娩时的自然压力，大多数婴儿出生时眼睛都较为浮肿。通常这种浮肿在数天内便可消退。

不要认为婴儿的眼睛有分泌物是正常的。婴儿在分娩时，几乎都因血液或羊水进入眼睛而造成轻度感染，称为“湿热眼”，这种疾病是极为常见的。

但是，湿热眼也有可能是由于一些细菌感染所致，因此，应请医生诊查，看看是否需用抗生素治疗。通常只需用小棉签（棉花棒）在无菌水中蘸湿后细心地加以清洁即可。当给婴儿洗眼时，应该将棉签从靠鼻端的内侧眼角（内眦）向外侧眼角（外眦）轻拭，然后把棉签丢掉。两眼必须分别使用各自的棉签。切忌使用眼药水和眼药膏。当你把婴儿放下睡觉时，切勿将婴儿向患湿热眼一侧躺卧，因为当婴儿翻身的时候那只未被感染的眼睛会受到浓液

的污染。

新生儿会集中两眼看东西

刚开始的时候，也许你会发现很难使婴儿张开眼睛，不过，千万不要硬逼婴儿张开眼睛。

当婴儿真正张开眼睛的时候，你也许会注意到他好像斜视。不用为此担心，婴儿还没有学会同时用两只眼睛集中看东西。当他长到1～2个月大的时候，由于学会了两眼集中看东西，斜视就会逐渐消失。如果婴儿在3个月之后仍有斜视，应去请教医生，并应同时请眼科专家诊治，早期治疗是重要的。

新生儿没有眼泪

婴儿是不流眼泪的。当你的婴儿啼哭时你就会发现这一点了。一般婴儿要在4～5个月大时才会产生眼泪。

新生儿的唇疱无害

唇疱通常位于口的中央部分，它是由于婴儿的吸吮造成的。唇疱无害并会自行消失。

新生儿的舌头

婴儿的舌头或许几乎完全附着于他的口腔底部。你不必为此担心，因为婴儿的舌头在第一年中主要是从舌尖生长的。

新生儿运动、情绪、语言方面的能力

新生儿运动、情绪和语言能力的发育有其特点，为了使婴儿长得健康、聪明，父母应大概有所了解。

运动

在移动运动方面，新生儿仰卧时能把头转向左右；而手的运动，则表现为能把碰到手的东西抓着。

情绪

新生儿的基本习惯是，空腹时抱起他，他会把脸转向抱者的乳房方向，表示要吃奶；对人亦有反应，如当婴儿哭时，被大人抱起即会停止哭声。

语言

在发音方面主要是哭声很有力气，而语言理解则表示为对巨大的声音有所反应。

什么是过期产儿

有早产儿也有过期产儿（过熟产儿）。过期产儿是指超过预产期 2 周（胎期 42 周）以上出生的婴儿。

在过期产儿中，有发育及哺乳状况良好的婴儿，也有胎盘功能不全综合征所出生的婴儿。

胎盘功能不全所出生的过期产儿，身体瘦长，皮肤松弛、干燥，有时干皱脱皮，有龟裂。而且，有的婴儿指甲、皮肤及脐带呈黄绿色。

婴儿在胎内是通过胎盘吸收营养和氧气的，超过预产期后，胎盘就开始退化，不能吸取足够的营养和氧气，使胎儿逐渐消瘦。

这样出生的婴儿，常会引起呼吸障碍、呕吐、脱水等症状。经产科医生

检查后，如有必要可利用专业设施护理治疗。

具有这种病症的过期产儿多见于初产妇。但是，现在可以利用药物催产和剖腹产，产妇不必过分担心。虽然超过预产期，也不必惊慌，最重要的是要遵照医嘱。

什么是巨大儿

巨大儿与其在胎内的周数并无关系，出生时体重超过 4 000 克的婴儿视为巨大儿，4 500 克以上的婴儿为超巨大儿。

巨大儿多数是健康的婴儿。母亲患有糖尿病或具有类似情况的，易产巨大儿。

出生时，因婴儿过大，往往出现难产、产伤麻痹、骨折等。有的出生后因患有低血糖症引起痉挛、严重黄疸等。

什么是小样儿

小样儿是指足月出生的瘦小婴儿。

出现小样儿的原因有两个方面：一是胎儿营养失调（胎儿期没有得到足够的营养）；二是胎儿发育不全（体质的因素或者先天性异常）。

胎儿营养失调症的原因，目前还不完全清楚。但从已掌握的情况看，多数是由于母体妊娠中毒症引起的。其他，还有母体营养不良、抽烟、酒精中毒、多胎、胎盘功能不全、并发症等。

胎儿发育不全，应考虑为先天性畸形及胎儿体质本身的问题。

这种婴儿应采用和早产儿一样的方法哺养。但是，胎儿营养失调症，易发生新生儿窒息、新生儿低血糖症，有的也会出现肺出血，应特别注意。发育、成长与早产儿大致相似。

新生儿脐带残端脱落的时间

婴儿的脐带从其离腹壁 7.5～10 厘米处无痛地剪断，然后用一条弹性带或卡夹压紧脐部断端，残端于 10 天左右萎缩脱落。有些婴儿发展为脐疝（靠近脐部有一小肿块），它在 1 岁以内几乎都可以自然地消除。如果你的婴儿患有脐疝并且继续扩大或持续存在的话，就要求诊于医生了。

新生儿的生殖器异常

男婴和女婴在出生时，他们的生殖器都自然地显得比他们身体的其余部分大。阴囊或外阴甚至呈现较红色和发炎的现象，这是一种自然现象，是由于母亲激素的缘故。这种激素同时可以引起女婴有清澈透明的或白色的分泌物，甚至可有少量的阴道出血。再强调一次，这种现象是完全正常的，并且数日之后可消失。

新生儿呼吸时会有鼻音

新生儿的肺是小的，其呼吸较成人浅。当你首次接触婴儿时，你也许不能察觉他们在呼吸。请不要担心，他的呼吸会日渐变得强有力。

所有新生儿在呼吸时都发出奇怪的声音。有时候，呼吸是快速和嘈杂的，有时又呈现不规则。你的婴儿可能在每次呼吸过程中都发出鼻音，这种声音很大，以致你以为他得了感冒，无须为此担心。大多数婴儿由于他们的鼻梁低，鼻音乃由于空气通过很小的鼻通道造成的。当你的婴儿大一点的时候，他的鼻梁就会长高一些，你就会发现在几周之



内他的鼻声就会逐渐地停止了。另一方面，如果鼻塞音影响到婴儿顺利吸吮时，就应该去看医生，因为他可能需要在喂奶前使用滴鼻药治疗。滴鼻药应按医生指导使用。

但是，应该注意婴儿的呼吸，如呼吸一直很吃力，特别是每次呼吸时胸部都急速地拉缩，呼吸率上升到每分钟 60 次或更多，在你的婴儿出现任何上述现象时应立即求医诊治。

新生儿打喷嚏的原因

婴儿对光线是十分敏感的，有时候，当他们娩出后头几天张开眼睛时都会打喷嚏，这是由于光线刺激鼻子和眼睛的神经的缘故。甚至你的婴儿打很多喷嚏，都不必认为他患了感冒。婴儿鼻腔黏膜是敏感的，打喷嚏可以清洁鼻通道。

新生儿本能的反射

新生儿觅食反射

如果你用手指轻触你婴儿的面颊，他会把头转向你的手指并把口张开。他的这种动作是为了寻找你的乳房觅食。

新生儿吸吮反射

每个婴儿出生时都具有吸吮反射。只要放点东西在婴儿的口内或者按压紧靠齿龈后面的上颚部位，新生儿就会开始吸吮。吸吮运动极其强烈，甚至在手指或乳头等的吸吮刺激已经移开之后仍会继续很长时间。如果你想用母乳喂养婴儿的话，重要的是你应在产后尽快把婴儿贴近你的乳房，这样他就会习惯于吸食母乳。

新生儿吞咽反射

所有婴儿刚一出生就有吞咽能力。这就是说他们可以立刻吞咽初乳或乳汁。

新生儿“步行”反射

当你扶持着新生儿的双臂下面使之处于直立状态，并让他的双脚接触坚实的表面时，他会移动他的双腿做出走路或跨步动作。这并不是一种促进婴儿直立和步行的反射。所谓“步行”反射是指如果你扶持婴儿直立并让他双腿的前部轻轻地接触硬物边缘，他就会自动抬起一只脚做出向前跨步运动。

新生儿的运动反射

新生儿出生不久，手、脚都会自由运动。最初几天，他还是保持出生前的姿势，双臂蜷缩在胸前，双腿向腹部蜷曲。此外，新生儿对外界的刺激有较强的反射运动，这些运动一般与大脑作用无关，完全是身体内外刺激引起的下意识运动，如拥抱反射（遇到响声，双手就会做拥抱状）、吸吮反射（靠近嘴边的东西都要吸吮一番）、握持反射（碰到手上的东西都要抓握一阵）等。这些反射运动随着大脑的逐渐发育，到脖子开始挺起的3～4个月会自动消失。

新生儿的眼部反射

新生儿的眼睛会随着周围发生的事情而闭眼、眨眼或从一侧移至另一侧。

不管新生儿的眼睛是否张开，一旦强光照到他的眼睛时，他就会眨眼（但不应让强光照在他的脸上）。

如果轻触他的鼻梁，或对着他的眼睛轻轻吹口气，或是他突然受到一阵噪声的惊吓，宝宝都会眨眨眼。

如果举起新生儿，他的头会左右转动，但他的眼睛并不会随着左右移动，只会固定在某个方向。这就是所谓的“娃娃眼反应”，通常10天之后就会自然消失。

新生儿“爬行”反射

当新生儿被置于腹部朝下即俯卧姿势时，他就会呈现出“爬行”反射。这是因为他的双腿就像在子宫里面一样仍然朝向他的躯体蜷曲。当踢他的双腿的时候，他或许能够以不明确爬行姿势慢慢挪动，实际上只是在小床上做轻微的向上移动。一旦他的双腿不再屈曲且能躺平，这种“反射”即行消失。

新生儿握紧反射

任何东西按压在新生儿的手掌心，他都用手指握紧。他能够把东西握得很紧。新生儿出生后不久，这种反射就如此强而有力，甚至他紧握着你的手指就可以支持他本身的重量。这种反射一般在3个月左右消失。如果你轻触新生儿的双脚底时，你也会发现他的脚趾向下弯曲，好像想抓握（握持）住什么似的。

新生儿莫罗反射

如果新生儿听到一种靠近他的大声响或受到粗糙的触摸时，他就会举起他的双臂和双腿，手指外伸，力图抓住任何东西。他会慢慢地朝着他的身体的方向放下肢体，然后弯曲双膝和紧握双拳。这是对刺激的一种大的或“巨大的”应答反应，新生儿的许多反应都与此相似。例如，当你的宝宝看见你的时候，他会用整个身体去迎接你。直到他8～9个月大时才能做简单的微笑，并向你伸出双臂表示出更为成熟的欢迎动作。

新生儿扶起反射

把在睡眠中的新生儿两手张开，将上半身扶起来看看。把两手张开保持现有的动作，只是一点点的感觉，新生儿也会有自己想要起来的样子，手腕会用力，肘部会弯曲，而后头部也会有抬起来的反应。

这就是扶起反应的表现，同时这个动作也是检查头部是否正常发育的方法。

新生儿背的反射

把新生儿弄成俯卧的状态从背中压下去时，身体就会挺起胸来，感觉把脊椎拉直，这就是背反射。健康的新生儿必然有这样的反射动作，所以请务必确认一下。如果没有这样的反射动作时，可能是脊椎受到了伤害，请找医生诊断一下。

新生儿的体重会突然降低

新生儿的成长是很惊人的，但并不是说从一出生开始体重就会呈直线增

加。如果新生儿刚开始不太会喝牛奶，当水分与尿、粪便等同时排出体外时，新生儿的生理可能会产生变化，其体重会突然降低。

但是过了2周之后体重就会开始增加，所以，出生后体重好像没有什么增加时，不用太担心。如果经过2周之后还是没有增加体重的情况出现，有可能是母乳不足或是生病的原因，要请医生诊断。

新生儿黄疸现象

新生儿在出生后2～3天一般都会有黄疸现象出现。在酸素很少的妈妈肚子里的这段时间，新生儿为了吸取酸素而生存，因此需要更多的红血球来帮助呼吸。而当他离开母亲的肚子时，这种程度的需求就不必要了。所以红血球的三成很自然地会因为用不到而被破坏掉了。之后被破坏掉的红血球就会变成一种化学式黄疸色素，婴儿的皮肤看起来就会呈现黄色。

新生儿母乳黄疸

有此症状婴儿能很健康很顺利地成长，但是黄疸却持久不退，并且持续1～2个月。这种情形在只喂母乳的新生儿身上比较容易发生，这是因为母乳之中所含的激素使肝脏酵素的运转变弱所引起的。

新生儿原本肝脏的功能就还没有发育完全，再加上喝母乳的原因，所以与喝牛乳的新生儿比较起来，只喝母乳的新生儿比较容易有黄疸的状态出现，但是若新生儿很健康并快速地成长，就没有必要把母乳减少。

新生儿溶血性黄疸

溶血性黄疸大部分是由于母子血型不合，致使过多的红血球破坏而引起的黄疸。血型不合者有Rh型和ABO两种。

除此之外，天生红血球即异常者，由于红血球容易被破坏，故不会引起黄疸。

若有异常的黄疸，请将新生儿送到医院让医生诊断，医生们会施以光线疗法或是换血的措施，故不用太担心。

新生儿肝性黄疸

肝性黄疸主要的原因是新生儿肝炎与先天性胆管闭锁造成的。

因新生儿肝炎引起的，从新生儿生理的黄疸继续到使黄疸加长，1～2个

月后才出现的情形也有。数个月之后才消失的也有不少。

先天性胆管闭锁症是一种一出生胆管就闭塞的毛病。黄疸没有办法消失，而且变得更加厉害，大便的颜色呈灰白色，这个时候就必须开刀治疗。

新生儿病理性黄疸

黄疸在生后 24 小时内出现并迅速加重，若 2 周仍未消退甚至加重，此时又有发热、拒奶、吐奶、精神不好等现象，就应想到病理性黄疸，并应及时去医院诊治。

新生儿黄疸的危险性

在新生儿时期，任何原因导致血清间接胆红素增高达 342 微摩/升以上时，间接胆红素可进入脑组织，使脑组织受损而发生核黄疸。所以有严重黄疸的新生儿应警惕核黄疸的发生，特别是未成熟儿，月龄越小发病率越高。一般可于重度黄疸发生后 12～48 小时之内出现精神委靡、嗜睡、吮奶无力、肌张力减低、呕吐、不吃奶等症状，此时如及时治疗，可以完全恢复。如果黄疸持续加重，可出现发热、高声尖叫、抽搐甚至脚弓反张，出现呼吸衰竭而死亡。经治疗存活者，多遗留有严重的智力低下、手足不自主乱动或伴有眼球活动障碍、听力减退、牙釉质发育不全等后遗症。

新生儿的睡眠

新生儿的工作主要就是好好地睡觉。因为在睡觉的时候成长激素会大量地分泌，所以说小孩是“在睡眠中长大的”。因而睡眠生活的规律是非常重要的。

新生儿整天都处在睡眠中。这时候的睡觉不完全是熟睡状态，如果说是熟睡不如说是昏昏沉沉地睡较正确。当看着睡觉中的新生儿时，有些时候他的嘴会动，就像是在喝奶的样子。眼皮虽然是闭着的，但是眼皮下的眼睛会稍微地动一动，这就是昏昏沉沉睡觉的证明。因此，当新生儿在睡觉的时候不要妨碍他，给他一个安静的环境让他睡觉。

这个时候的新生儿，即使在白天，平均 1 小时只有 3 分钟左右的时间是眼睛张开的，以后张开眼睛的时间慢慢地就比较长了。

新生儿的“胎毛”属正常

新生儿出生时都有数量不等的毛发，叫做“胎毛”。有些婴儿只在头上长有软毛，有些婴儿在双肩和脊柱部位都覆盖有粗毛。这些都是十分正常的。这些体毛在出生后很快就会被摩擦掉。

新生儿打嗝的原因

新生儿相当容易打嗝，尤其是在喂过奶之后。很多妈妈担心宝宝打嗝是因为消化不良，但这种情况很少会发生。打嗝是因为胸腔和腹腔肌肉的横膈膜控制不良所致，待宝宝控制横膈膜的神经系统成熟后，这种现象自然就会消失。

新生儿健康检查的内容

不论是在医院或是在家生产，医生或助产士都会细心地照顾宝宝直到他的呼吸稳定为止。这时若有任何问题都必须立即解决，因此如果有任何需要特别照顾的都可马上提出。宝宝一生出，医护人员会对他的基本健康情形做各种简单的测试以作评估，即所谓阿普珈指数。这套系统是由知名的麻醉医生维吉尼亚·阿普珈所设计的，主要是用来评估婴儿是否需要特别照顾。然后医生或助产士会检



查宝宝，评估一般的健康状况。医生所做的检查包括：

①确定宝宝的五官和身体比例是否正常。

②将宝宝翻过身去检查背部，看看是否有脊柱裂的情况。

③检查其肛门、腿部、手指及脚趾。

④记录脐带内的血管数目，通常有 3 条动脉及 1 条静脉。

⑤测量宝宝的体重。

⑥测量宝宝的头围和身长。

⑦以肛温计测量宝宝的体温，必要时须为他保温。

有经验的医生或助产士进行初步检查所需的时间不超过 1 分钟。当知道宝宝很健康时，就可以松一口气。

对新生儿进行细致的检查

头部和颈部

医生通常检查颅骨及囟门，并确定头部在分娩时未受到任何伤害。然后检查眼睛、耳朵和鼻子，再检查口腔，看是否有唇腭裂开，或牙齿部分有无问题。有些新生儿一出生就有牙齿，但这种情况非常少见。如果这些牙齿松动或长歪了，医生会立即拔掉，以免将来掉落而误吞。另外，医生还会检查宝宝的颈部，看是否有胞囊。

心肺

医生会用听诊器检查宝宝的心肺部。肺部应呈扩张状态，并且运作正常。宝宝在出世之后即开始使用心脏负责全身的血液循环，因心脏的负荷量增加，而出现一些心的杂音，但这些杂音很快就会自动消失。宝宝在产后复检时，医生会注意心的杂音是否还存在。

手臂和手部

医生会检查宝宝的手臂，看脉搏跳动、运动与力量是否正常。通常还会检查宝宝手指的指纹和手掌的掌纹。几乎所有新生儿的掌心处均有两条主要的掌纹，如果只有一条，医生还会继续检查，看看是否有其他生理的缺陷。

腹部和外阴部

医生会用手轻压宝宝的腹部，检查肝脏和脾脏的大小及形状。新生儿的肝、脾可能会稍微肿大。如果是男婴，医生会检查睾丸是否已降入阴囊中；如果是女婴，医生会检查阴唇是否分开，并检查阴蒂大小是否正常。医生还会检查宝宝的下半身的脊柱和肛门是否有先天性的异常。

臀部、腿部和足部

医生会紧握宝宝的大腿，并移动双腿以确定大腿骨的根部是否很稳固地固定在髋关节中，此项检查是用来确定宝宝的髋关节是否先天性脱臼。检查臀部并不会痛，但宝宝这时候很可能会哭。医生会检查宝宝的双腿和双足是否一样长。如果足踝仍像在子宫内时一样内弯，宝宝可能患有O形腿。这种情况可以用人工矫正或打石膏矫正。

神经与肌肉

医生会伸展宝宝的双腿或双臂，以确定这些部位的肌肉不会太柔软或太僵硬。这项检查可以了解宝宝肌肉神经的健康状况。另外，还会检查宝宝的各种反射，如握持反射、踏步反射和拥抱反射，并检查宝宝头部控制的情形。

新生儿的第一次呼吸

在子宫里，胎儿透过胎盘获得氧气，因此他的肺部在那时并没有用处。

新生儿呼吸第一口气时，肺部会膨胀，肺中增加的压力会关闭心脏外的瓣膜。因此，本来要流入胎盘交换携氧的血液将直接流入肺部。这两个简单的步骤让宝宝跨出重要的第一步，确定了宝宝不需要母体就能生存，就在片刻之间，宝宝成为一个独立的生命体。

医生和助产士会立刻帮新生儿清理呼吸道，如果他的第一口气延迟了，医护人员会设法让宝宝苏醒过来，不应让任何事干扰了宝宝呼吸第一口气。

早产儿的特点

在英国，每 18 个婴儿中便有一个是早产儿。早产儿在医学上定义为妊娠未满 37 周即出世的婴儿。这些婴儿均需在加护病房中度过一段时间。

当我们称这个小宝宝是早产儿时，即是意味着他尚未成熟，难以适应子宫外的生活。虽然医疗科技的进步已大大提升了早产儿存活的概率，但产后眼睁睁看着自己的宝宝住进加护病房也着实令人忧心。一旦了解为何小宝宝需要住在加护病房中几天或几周之后，相信必能减轻你的忧虑。早产儿的肌肉仍然相当无力，因此不会有太大的运动，通常他们体内还缺乏钙、铁，并且血糖过低。由于早产，他们的双眼仍紧闭着，皮肤相当红皱，头部与全身的比例异常的大，而且颅骨仍相当柔软，出现黄疸的概率也较高。

早产儿需要更多的喂食次数

由于早产儿消耗热量的速度较快，所以他们比足月的小宝宝需要喂食更多的次数。如果把早产儿想象成鸟巢中嗷嗷待哺的小鸟，就不难理解为何宝宝需要如此多次地喂食了。因为他们的体重相对于体积太轻，所以需要不断地进食，以补充能量维持体温。因此，宝宝越小，需要的喂食次数越多，相对而言，他们花在睡眠上的时间亦较短。对早产儿而言，生存在子宫外的环境无疑是一个很大的挑战。由于早产儿住在保温箱中而且活动的能力不大，所以，除了进食之外，他们多半的时间都在睡觉。

早产儿会面临的呼吸问题

如果宝宝有呼吸窘迫症候群（RDS），他可能会出现呼吸暂停的症状。虽然听起来很可怕，但这种现象并不罕见，大部分的宝宝只要稍微拍拍他，给

他一点刺激即会恢复呼吸。

其他常见的呼吸问题可能源自于呼吸道吸入液体，或缺乏表面张力剂（它可维持肺部的表面张力以避免肺泡塌陷）。如果宝宝的肺部没有足够的表面张力剂附着，肺部便不能完整地扩张，导致肺泡向内塌陷。这种现象常发生于未满 31 周便出世的宝宝身上，即所谓的玻璃样膜症。

患有这些症状的小宝宝可以借着氧气罩，或让氧气管直接插入呼吸道以供应氧气。

早产儿存在的健康问题

呼吸

由于肺部尚未发育成熟，所以大部分早产的宝宝会出现所谓的呼吸窘迫症候群。

免疫系统

早产儿由于免疫系统尚未发育正常，因此对疾病的抵抗力不及足月的婴儿强。

温度调节

早产儿的体温调节效率较差，所以经常不是太冷就是太热。另外，由于皮下脂肪较少，故皮肤隔热的功能也不及足月大的婴儿。

反射

反射发育不全，尤其是吸吮反射不足，会造成喂食上的困难。早产儿通常需要各种管道喂食。

消化

早产儿的胃很小且很敏感，这意味着宝宝不太能够把食物保持在消化道中，也很容易呕吐。消化系统的不成熟使他很难消化必需的蛋白质，所以必须给他已处理好且不需再消化的营养素。

早产儿能顺利发育成长吗

早产儿的发育相当缓慢且速度不一。对早产儿而言，每天的生活就像上坡一样辛苦。宝宝的情况可能时好时坏，这点会令父母感到不安、紧张和焦虑。

出生当天婴儿的特点

婴儿出生时，体重若在 2 500 克以上，比较容易护理。体重不足 2 500 克的婴儿为低体重儿，需采取特殊保护措施。健康婴儿的标志是皮肤鲜嫩呈粉红色，大声啼哭，手脚自由地活动。

当打开白色尿布时，看到婴儿尿出红砖色的尿会感到吃惊。可不必担心，因为这是由尿酸盐引起的。

刚出生的婴儿虽然常常啼哭，但几乎是整日鼾睡。头部一般呈椭圆形，这是由于胎头在产道里受到压迫引起的。头胎婴儿或年龄大的母亲所生的婴儿，头部的椭圆形更为明显。由于能自然地长好，所以不必特别去注意枕头的枕法。一般在这个时期以不睡枕头为好。



当抚摸婴儿头顶部时，或许因为头顶上有一块没有骨头软乎乎的地方而大吃一惊，这就是囟门。囟门是头骨在通过产道时为了能变形而留下的空隙，这也是因人而异的。

脸也好像有些肿，特别是眼睑发肿的较多，且有眼屎。这是助产士为了预防“风眼”（淋菌性结膜炎），使用了硝酸银水点眼而引起的反应。如果用抗生素点眼，眼屎就不会太多。也不要担心女孩的鼻

梁矮，随着年龄的增长会自然高起来。

脐带的扎结处由于盖上了纱布而看不见，如果拿掉纱布，会看见脐带变黑且有难闻的气味。男孩的阴囊看起来也好像有些浮肿，这种现象会自然消退。有些女孩的小阴唇比大阴唇要大，好像有些突出来似的，这也会自然长好。

婴儿的姿势和胎儿期大致相同，头先生出的婴儿，头部前屈，下巴挨着胸前，后背呈圆形，肘向里弯，握着的拳头向内，腰和膝盖都是弯曲的，脚也向内弯曲，能看到脚掌。在寒冷季节出生的婴儿，手和脚尖发紫是常见的，但这并不是因为心脏不好。在臀部可见青痣，有人叫它母斑或蒙古斑，长大以后可自然消失。在脖子、眼睑和鼻尖上，可以看到排列不规则的米粒至豆粒大小的痣，经过1年左右也会自然消失。

即使天热，婴儿也不会出汗和流口水。这是因为内分泌腺还不发达。虽然视觉不灵敏，但却能听见大的声音。当用力关窗户时就有反应。婴儿刚出生时体温与母体相同，然后下降1～2℃，8小时后保持在36.5～37.2℃。

出生后第1周婴儿的特点

出生当天头部明显表现为椭圆形、面部浮肿的婴儿，在生后第1周里就逐渐变得可爱了，营养充足的婴儿几乎终日鼾睡。婴儿醒时常常睁开眼睛。

新生儿黄疸一般在出生第3天以后开始出现。由于婴儿在氧气不充分的子宫内生活时，需要大量的红细胞。但是，当来到氧气充分的外界以后，就不需要那么多红细胞而使其在体内被处理掉。把在处理过程中所产生的胆红素排出体外，这是肝脏的功能。由于婴儿肝脏的这种功能尚未健全，胆红素就积存在血液中而引起黄疸。即使不采取任何措施，在1周左右后也会自然痊愈。也有半数左右的婴儿是不出现黄疸的。

在生后4～7天里脐带脱落。以前常常是在脱落后撒上黄色消毒药，但是残留下的异物会刺激皮肤，影响脐带的干燥，所以最好什么也不撒。在出生时皮肤发红的婴儿过1～2周后，就像洗海水澡时被晒过的那样，会脱一层薄皮，这不用去管它。

到生后第3天或第4天时，婴儿就不再排出黏糊糊的黑便了，而排出吃了母乳或牛奶后经过消化的大便。

从第4天到第7天，婴儿的乳头常常发肿，男孩、女孩都会如此，甚至

流出乳汁。这种现象在2～3周里会自然消失。有的婴儿在乳头和腋下之间长有米粒大小的副乳，这不必管它。如果是女孩，有的会从阴道里流出类似牛奶那样或者夹杂有血液的液体，这是受母体激素的影响而产生的，也会自然痊愈。有少数新生儿在生后3～5天内会出现所谓一过性发热，持续2～3个小时（体温在38℃左右），一般认为是水分不足，可喂点凉白开水。牙床上也会出现白珍珠似的小白点，这种小白点有的会持续3～4个月，但能自然消失，没有什么害处。

婴儿哭的个性特点

从一开始就有爱哭和不爱哭的婴儿。爱哭的婴儿当肚子稍有点饿，或者听见声音睁眼睛，以及尿布尿湿了时都要哭，其哭声既粗又大。与此相反，也有几乎不哭的婴儿，只要是肚子不十分饿就不哭。

婴儿排便的个性特点

有的婴儿能间隔一定的时间按固定的次数排泄小便，也有不按固定时间而每天排小便10～15次的。在大便上，有1天排10次的，也有1天只大便1次的。大便的性质也因婴儿而异，同时食母乳的婴儿，有的大便黏糊糊的呈金黄色，有的则呈绿色并混有白色疙瘩和夹杂有黏液。喂牛奶的婴儿有排绿色大便的，也有排黄色大便的。但只看大便的颜色还不能说排哪种便不好，只要婴儿能正常生长，就不要拘泥于排泄物的形状和颜色。但如持续排白色大便，应去医院咨询和做检查。

婴儿吃奶的个性特点

婴儿的个性还表现在吃奶上。有的婴儿吃了3～4分钟奶就累了而不想吃了，当把乳头在他嘴里动一动又开始吃了，可是吃了2～3分钟后就又不吃

了。这样，婴儿吃完一只奶要花 20 分钟以上。与此相反，有的婴儿不用 10 分钟就能咕嘟咕嘟地吃完母亲的一只奶，接着又去吃另一只奶，并且吃着吃着就含着乳头睡着了。但是，在出生后的第 1 周里，就是同一个婴儿，其吃奶方式也不是固定不变的。一般是每天吃 7～8 次，也有吃 5 次的。既有爱吃的时候，也有不太爱吃的时候。也不是每次都吃一样多。有的婴儿在吃完奶后往往把多吃的部分吐出来，也有一点也不吐的。

出生后第 2 周婴儿的特点

一般的婴儿大多是在产院度过 3 天的，实际上母亲承担照看婴儿的责任应从孩子一出生就开始，现在爱婴医院提倡母婴尽早接触。

在这个时期里，婴儿的睡眠时间比醒着的时间要长得多。但也并不是一定要睡多少小时才行。

小便的次数有五六次到十几次不等。母亲一般是不担心小便的，但是当大便次数过多时，就会担心是不是消化不良，然而在这个时期里还不会发生消化不良。既有一天只大便 1 次的婴儿，也有在每次换尿布时都大便过了的婴儿。喂母乳的婴儿一般都是这样，大便的次数越多就越不成形，可看到沾在尿布上的黏液和小疙瘩。粪便一般呈绿色有酸味，对婴儿来说这是正常的。

婴儿出生 1 周后的体重与刚生下来时的体重相比一般没有变化。从出生后 1 周开始体重会明显增加，这说明婴儿体格增长开始进入正常。

不管婴儿具有怎样的成长机能，只要母乳不足，婴儿的体重就不会增加。当母乳分泌不好，正是母乳不足的时候。此时如果轻率换成牛奶，体重虽会增加，但对婴儿来说没有比母乳更理想的营养了，所以，即使体重不怎么增加，也要坚持母乳喂养。

婴儿的体重即便没有达到每天增加 35 克这一标准，只要不哭，就要坚持用母乳喂养。增加喂奶次数，可以增加母乳分泌量。但是，不管母亲的意志多么坚强，如果喂母乳婴儿每周的体重只增加 100 克时，就要加一点牛奶。不然，婴儿使劲哭闹会导致脐疝。

相反，有的母乳乳汁不足，但婴儿却不怎么吃奶。比如吃 5～6 分钟就不怎么吃了，或者睡着了。这样，由于马上会饿，要不了 30 分钟就又醒来而啼哭。对这样的婴儿不必规定哺乳的间隔时间和每次喂奶所需的时间。这也是

婴儿的个性表现，不必着急，可多喂几次。不要因为婴儿吃得少就把正在鼾睡的婴儿弄醒喂奶。婴儿肚子饿了，会自己哭叫的。一般喂牛奶的婴儿基本上可3小时喂1次，而喂母乳的婴儿则应进行“按需喂哺”。

睡眠、排泄、食欲等都是由婴儿自身的特点决定的。除此以外，其他个性也在这个时期中开始表现出来。有的婴儿即使给他勤换尿布，臀部也是红红的。个别的婴儿在脐带脱落之后也总是湿漉漉地发红。既有不断打嗝的婴儿，也有满脸憋得通红而气呼呼地呀呀直叫的婴儿。还有在吃完牛奶或母乳之后，过了两三分钟或者20分钟左右，就像喷泉似的把奶吐出来，而后又高高兴兴玩起来的婴儿。也有的在吃奶时由于过急而呛着了。还有的婴儿眉毛上好像长了一层浮皮，脸蛋上好像长满了如同酒刺一样的小疙瘩。有的婴儿鼻子通气不畅，精神不振，也都是从这个时期开始发生的。不能将上述的各种表现认为是疾病。也用不着每天都量体温。在每天多次抱婴儿的过程中，只要将脸贴到婴儿的脸上就可以知道婴儿的体温。

另外，横产的婴儿在这个时期里可以在其脖子的右侧或者左侧摸到一个硬硬的滑溜溜的东西，由此可以发现婴儿常常是偏向一侧睡觉的。有的婴儿会继续出现少量的眼屎。也有一侧的眼睛眼屎很多，另一侧的眼睛很少或者基本上没有。其严重程度并未使睫毛粘到一起，白眼球也未发红。若认真观察，眼屎附近的睫毛会触及眼球，这是轻度的倒睫，可用消毒棉擦一擦。

出生后第三、第四周婴儿的特点

此时婴儿的个体差异更明显了。有的婴儿非常老实，就如同没有他存在似的。这类婴儿睡眠很长，肚子不十分饿就不会醒，当肚子饿了就会咕噜咕噜地吃奶。若是吃母乳就会把两侧的母乳全部吃空，若是喝牛奶也能轻松地喝掉120毫升。喝完就要小便，当给他换尿布时就会显得很高兴，然后又不知不觉地睡着了。在夜里大约2点和5点钟的时候会各醒1次，当换完尿布喂了奶后，又会马上睡着。每天大便1次。

像这种“个性”老实的婴儿是很少的，一般的婴儿都不会这样安静。婴儿对外界的刺激很敏感，有的婴儿往往会闹得厉害，会成为爱哭的婴儿，有一点声音马上就醒了。醒来后如果尿布湿了就大声啼哭，表现出不高兴。即使换了尿布，如果肚子饿了也会哭个不停。对这种婴儿若喂以母乳，当吃了

5～7分钟后，饥饿感一消失就不再吃奶。这时如果硬把奶头塞进他嘴里，就会像生气似的把好容易吃进去的奶全部吐出来。待过了10分钟后，又会因肚子饿了而啼哭，只有再吃5～6分钟的奶才能睡去。但有时也会在吃完第1次奶后一直睡4小时，对这样的婴儿就不能按时间有规律地哺乳。有时1天要喂12～13次，特别是当母乳的分泌不很好时，婴儿的个性和母亲的焦躁两方面的因素互相结合，就会使婴儿的生活变成仅仅是为了吃奶。由于很多母亲坚持不下去，因而就对母乳喂养失去了信心。换喂牛奶后虽稍有好转，但是婴儿仍然不很安静。当奶瓶里的牛奶流通不好时，这样的婴儿会生气地哭起来，把奶嘴也吐出来，干脆不吃奶了。当母亲正庆幸好不容易才算喂完奶时，刚过了20分钟，又把奶全部吐出来，这样的婴儿之中男婴占多数。由于每次吐出的奶量不同，饥饿的时间也就不同。这种婴儿到下一次哭叫要吃奶的时间有时只有1个半小时，有时也有2小时，喂奶时间没有规律。这种情况不是吃药所能治好的，而是随着婴儿年龄的增长自然好转的。

个体差异还表现在食欲上。喂母乳的婴儿不容易看出来，但只喝牛奶的婴儿由于每次喂奶的奶量很清楚，母亲是能够知道婴儿的食欲的。当婴儿吃得很多时，母亲并不担心，反而高兴。这是因为母亲认为婴儿的食欲好身体就健康。母亲担心的，往往是食量小的婴儿。

当看到食量小的婴儿体重达不到标准时，也不必着急，食欲过于旺盛未必是好事，刚满1个月的婴儿若每次吃180毫升奶就是吃多了。

排泄的个体差异在这个时期里也很明显。不管小便次数怎样多，都被尿布吸收了，不易察觉。大便由于用肉眼就可以看见，当次数多时，对于有点像痢疾的大便就应该引起注意。这个时期，在排泄上的另一个个体差异是以便秘的形式表现出来的。婴儿出生后从1个月开始，这一个体差异性就表现出来了。

在出生后半个月中就表现出来的种种个体差异性，到1个月时就进一步定型了。开始时脸蛋上长有酒刺之类的婴儿，有时会发展成满脸发红、变硬而渗出黄色液体。也有的婴儿眼眉上长有像头皮那样的东西，脑门上或头顶上长有一层油乎乎的脂痂。也有的后耳根处发红，好像糜烂了一样。

也有的婴儿始终在鼓气，满脸憋得通红。其中的一些婴儿肚脐向外突出，这可能是脐疝，不太爱哭的婴儿也有发生脐疝的。

鼻子不通气的婴儿在这个时期里会越来越严重，有的甚至会达到不能吃奶的地步。

在经常吐奶的婴儿中，男婴居多。到了这个时期有的婴儿每次都像喷水

似的吐奶，体重也不见增加。这种现象不是病，而是婴儿个性在这个时期里的表现，不必担心。有的母亲只注意婴儿的个性而忽略了婴儿的成长，这是不好的。婴儿在这个时期里视力逐渐增强，快到1个月时，当心情好就会露笑脸，手脚的运动也越来越频繁。如果是在炎热季节会蹬掉毛巾被。婴儿的手有时能触到脸上，要经常剪指甲以防止抓破面部。

最重要的是要记住婴儿高兴时的脸色。无论大便次数怎样多，怎样吐奶，以及体重的增加是如何不能令人满意，只要婴儿表现出令人愉快的脸色就不要紧。世界上也许只有母亲最能清楚地记住婴儿的表情，当母亲感到婴儿的脸色与平时正常情况下的愉快脸色有所不同时，就会发觉婴儿是哪里不舒服。从一生下来就熟悉婴儿脸色的母亲就比只了解婴儿五六成情况的医生更能弄清婴儿的健康情况。为此，母亲一定要经常观察婴儿的脸色。

新生儿四肢为何会颤抖

打开襁褓，常常会看到新生的小宝宝的四肢出现颤抖。有时突然一个声响，他也会出现颤抖，好像吓坏了的样子。给他洗澡时，第一下用湿毛巾擦洗他或第一下撩水，他可能也会出现四肢颤抖，好像怕水凉或水热。如果没有伴随其他症状，一般地说是正常的。因为新生儿大脑发育不完善，这样当新生儿受到一定的外界刺激（声音、触碰、水）后，就出现不受大脑控制的不由自主地颤抖和摆动，这是正常的生理反应。随着大脑的发育完善，这种现象也就消失了。

如果新生儿在手足颤抖的同时，还有吃奶少、呕吐、发热或体温过低、黄疸重、尖叫、不会哭、囟门凸起并有搏动感、颅缝分开等症状，就是病态了，这时很可能就不是正常颤抖而是抽风了。因为正常的生理颤抖不会伴有这些现象，所以要注意对新生儿进行观察，发现病态就要及时去医院诊断。

新生儿为何会溢乳

新生儿喂奶后有时有少量吐奶，或在枕边、衣服上存有残留奶迹，这种现象称作新生儿溢乳。这与另一种叫做新生儿呕吐的症状不是一回事。

可以引起溢乳的原因：

①由于新生儿的胃呈水平位，胃容量小，肌肉和神经发育不成熟，这是引起溢乳的基础。

②喂养过饱促使胃容积扩张。

③哭闹时间较长或空吸奶头、手指等，导致咽入过多的空气。

④喂养后未能及时将咽入的空气排出，或翻动小儿体位过频。

新生儿溢乳是一种生理现象，随着年龄的增长会自然消失，不必治疗。防治上可采取喂奶前先换好尿布，喂完后将婴儿直立抱起，轻轻拍背，等待婴儿打嗝后再轻轻放下，尽量少翻动体位，一般多采取右侧卧位。

有些新生儿为何会长有牙齿

个别新生儿出生后，在口腔门齿部位，有1～2个乳牙，又称“诞生牙”。

诞生牙发生的原因可能与遗传、内分泌因素有关，以后能自动脱落，无须治疗，如果发现有牙齿松动或因吸吮容易咬破母亲乳头时，应该请医生处理。

新生儿的“马牙”与“螳螂嘴”

有些新生儿在吸吮母乳时，不时用力咬痛母亲的奶头，这是新生儿牙龈发胀、不舒服的表现。经医生检查，往往可见到牙龈上有白色或灰白色的大小为1～2毫米的颗粒突起，俗称“马牙”。“马牙”是牙龈上的一种黏液腺，当腺管开口被堵塞不通畅时，黏液及其上皮细胞在腺体内聚积而形成。细小的聚积无大影响，可自行消退。聚积较大则会发胀，引起新生儿不舒服，应由医师消毒后挑破，不要自己随便处理。

新生儿摄食，主要靠吸吮动作来完成。天然生成两侧颊部有丰厚的脂肪层垫，向口腔内凸起，使其嘴部看起来有一种特殊形状，民间描绘为“螳螂嘴”。当孩子逐渐长大，从吮奶摄食过渡到嚼食的时候，颊部的脂肪垫便渐渐消失，完成了它的历史使命，所以“螳螂嘴”千万不要乱割。

什么是新生儿脱水热

新生儿“脱水热”是指新生儿在出生后的2～3天因母亲乳汁分泌尚不足，婴儿水分摄入少，而环境温度又较高，致使新生儿的体温升高。其表现的特点有：体温骤然升高，可高达38～39℃，可持续数小时；患儿烦躁、哭闹不安，全身皮肤潮红，排尿明显减少；但吃奶好，吸吮有力，迫切觅乳，不伴呕吐、鼻塞、咳嗽等症状；经适当降低环境温度，松开包被，补充水分后体温便可降至正常，如果精神极差，吃奶无力，发热持续时间很长，则应到医院就诊，以防耽误了治疗。

什么是新生儿理性腹胀

正常的新生儿，尤其是早产儿，在喂奶后常可见到轻度或较明显的腹部隆起，有时还有溢乳。但婴儿安静，腹部柔软，摸不到肿块，排便正常，生长发育良好，这是通常所说的“生理性腹胀”。这是由于新生儿腹壁肌肉薄，张力低下，且消化道产气较多所致。

如果腹胀明显，伴有频繁呕吐、婴儿精神差、不吃奶、腹壁较硬、发亮、发红，有的可见到小血管显露（医学上称为静脉曲张）、可摸到肿块，有的伴有黄疸，解白色大便、血便、柏油样大便，发热等症状，这些都是疾病的表现。严重而顽固的腹胀往往表示病情危重，应尽快到医院诊治。

新生儿呕吐该怎么办

新生儿生后24小时内常呕黄白色分泌物，量不多，主要是婴儿通过产道误咽的。发生此种情况不要惊慌，一般呕1～2次也就好了。但要让婴儿侧卧位，随时擦净呕吐物，以防误吸入肺。喂奶以后发生呕吐，要注意观察呕吐

物性质、颜色、量的多少、发生的时间及频度，要进行分析，是生理因素还是病理因素。如发生口角溢奶或喂完奶后吐 1～2 口奶，吐物就是喂的乳汁，多数为奶量过多、吸吮过急、吸入气体，与新生儿的胃处于水平位，贲门松，幽门紧，胃容量不大有关。在喂奶后抱起婴儿拍打后背，使之打嗝或调整奶量和喂奶的方法后会自愈的。如呕吐频繁、量多，吐物黄色或深绿色，呈喷射状，要注意病理因素，如有消化道畸形、胎粪性梗阻、上呼吸道感染、脐炎败血症、脑部疾病等，应及时诊治。

新生儿出生后无尿怎么办

刚出生的婴儿，许多在吃、喝、睡等方面都不错，可是在一两天内不见撒尿，就不能不引起父母的忧虑。没有尿液排出，身体的许多代谢产物排不出来，岂不会中毒？

不过，出生后无尿并非异常。新生儿的无尿，一方面是新生儿的肾脏功能尚不完善，尿中有较多的尿酸盐结晶将肾小管堵塞；另一方面是新生儿通过皮肤和呼吸丧失了不少水分，而刚生下来又吃喝不多，身体缺少水，尿自然就少了。据统计，99％的新生儿要在出生后 36 小时才会开始有尿，以后根据摄入量逐渐增加，一昼夜可达 20 次。但是，如果生后无尿时间超过 2 天时，则要考虑有无泌尿系统畸形。若给新生儿喂 5％葡萄糖水后仍不排尿，那就不是正常现象了，应请医生诊治。

新生儿头顶部为何有一层厚痂

有些新生儿头顶部常有一层厚薄不均的油腻灰黄或棕黄色痂，多是由于家长看到前囟门的波动而不敢洗擦该处，长时间皮脂腺的分泌物及脱屑的头皮堆积而形成厚痂。这样既不美观又不卫生，可以影响小儿头发的生长，应当去掉。可以用消毒的植物油或 0.5％金霉素软膏敷痂上，24 小时后用细梳子轻梳 1～2 次即可除去，不要用手抠抓，以免损伤皮肤引起感染。除去后要用温水、婴儿香皂洗净。

新生儿拇指不伸开怎么办

细心的父母亲都会发现，许多新生儿的双手老爱攥着拳头，而攥的方式和成年人不一样，总是拇指和掌心贴在一起，而其他四个小指压着拇指。别看小宝宝的手不大，但攥拳的劲可不小，只要东西被他抓住，小家伙的手会执而不放，想掰开总要费点力气。

这种爱攥拳、拇指不伸开的现象，属于正常的生理表现，是新生儿大脑皮层发育尚不成熟，对手部肌肉活动调节不得力的缘故，造成了屈手指的肌肉占优势，而伸手指的肌肉相对无力的结果。年龄越小，这种现象越明显；随着年龄的长大，待到3～4个月，这种现象就会逐渐好转，6个月时基本消失，个别小儿也有到1岁才伸开的。这段时间要注意小孩手部的清洁，防止感染。

如果到了1岁后拇指仍然不能伸开，强力伸开时会弹回，很可能是“先天性狭窄腱鞘炎”，需要到医院诊治。

新生儿足内翻怎么办

新生儿两足常有内翻现象，这是由于胎儿在子宫内时两足受压，肌肉力量发展不平衡所致，这并不是畸形现象。检查时，足的内侧软组织是较松弛的，一般在生后几周内逐渐恢复正常。此现象应注意与先天性畸形，如马蹄内翻足加以鉴别。马蹄内翻足时，足内侧软组织较紧，足向足背弯曲的动作受限，应及时请教医生，做矫正治疗。

如何照料低出生体重儿

凡孕期不到37周，出生体重低于2 500克，身长不到45厘米，称早产儿

或未成熟儿。孕期在37～42周，出生体重低于2 500克，称小样儿。孕期在42周以上，出生体重低于2 500克，称成熟不良儿。以上三者统称低出生体重儿。其主要原因是由于宫内感染和先天畸形，以及孕妇营养低下，多发生在妊娠晚期，所以在孕期后3个月适当增加营养是很重要的。

小样儿和成熟不良儿的特点

小样儿和成熟不良儿的特点：均有成熟的外观和生理功能。主要因为长期缺氧和营养不良，表现消瘦，皮肤干燥，弹性差，常有大片脱屑和裂缝，头发稀少；眼睛睁开环视四周时常固定，当低血糖时更明显；吸吮和吞咽的能力比早产婴强，往往因宫内缺氧使肛门括约肌松弛，排出胎粪呈黄绿色。所以常合并吸入性肺炎、颅内出血或低血糖。

母乳是婴儿最合适的食物

宝宝所吸吮的母乳，因胃中的凝乳酶和胃酸作用，会变成固态蛋白质，称之为凝乳。母乳蛋白质中以乳蛋白素为主，而牛乳则以酪蛋白素为主。乳蛋白素和酪蛋白素相比，乳蛋白素的凝乳成分多，而且较柔软，所以宝宝比较容易吸收、消化。最近婴儿奶粉也努力使凝乳软化，称之为柔软凝乳。

母乳所含钙质和磷之类的无机质较牛奶少。但是，钙质的利用效率高，只要母亲本身摄取均衡饮食即可。相反，无机质太多，反而会对未成熟的肾脏造成负担。

宝宝体重增加速度很快，母乳分泌量常会不够。但是母乳的蛋白质、脂肪质、糖质等成分，会随着宝宝日龄、月龄的不同而有所变化，因此饮用量对体重增加有正面效果。即使只是一次的哺乳当中，味道和风味都有复杂的变化性，可教导宝宝认识食物风味，知道何时用餐完毕，并促进食欲控制中枢发育。

吃母乳的婴儿不易生病

以母乳哺育的宝宝比起以婴儿奶粉哺育的宝宝，病症感染率和死亡率较低。理由就是因为母乳在母体内为无菌状态，通过乳房直接给宝宝食用，所以病菌不易侵入。



人类的肠内有帮助食物纤维消化的维生素 B_{12} 或维生素 K 等常在细菌丛存在。常在细菌丛只是在平衡乳酸菌或大肠菌等细菌，对身体并无害处。免疫球蛋白、“拉克托弗林”、“里梭奇姆”等常在细菌丛平衡，在早期就母乳哺养对婴儿双腭与牙齿发育有帮助。

当宝宝吃母乳时，必须以舌头两侧包住母亲的乳头，而呈真空状态，使用上下腭来振动乳房内侧而吸吮母乳。如此的哺乳形态可帮助腭骨发育，并对齿列、齿质有良好影响。

母乳育儿对母体有好处

宝宝吸吮乳头的刺激，可促使脑下垂体分泌催产素激素。这类激素可使乳房肌肉收缩。在乳汁射出动作的同时，可使子宫收缩、胎盘产后迅速排出、促使产后子宫恢复原状，并使得生产后的出血量减少。总之，就是可促进、加速母体产后的复原。

持续以母乳哺育的话，生产后的不怀孕期会拉长。

在怀孕期间，母亲体重会增加 11～12 千克。当然其中也包含宝宝的体重，而羊水、胎盘等保护胎儿的物体也占大部分。等宝宝出生后，母体体重会减轻。但是母体为了以母乳哺育，必须在怀孕期间储存必备营养，所以母亲无法恢复至原有体重。

然而在母乳哺育期间，就可将多余体重减轻，所以不必担心会过胖。在哺乳期间须耗费体力，刚开始约一天消耗 2.5 千焦，3 个月后每天消耗 4.183 千焦。这样，多余的体重不是很容易减掉吗？

此外还有许多优点。据统计，有生产经验或母乳哺育经验的女性，罹患乳腺癌比例比未经哺乳的女性低很多。这也许和妊娠、分娩时期的激素调节有关。

初乳含有丰富的免疫物质

母乳依分泌时期的不同，其成分亦有所改变。可将之区别为初乳和成乳。

一般说来，分娩后5日内所分泌的乳汁称为“初乳”，6～14天所分泌的乳汁乃是即将转化为成乳的“移行乳”，15天以后所分泌的乳汁就是“成乳”。在短短5天内所分泌的初乳，具有相当重要的意义。

初乳为黄白色、有黏汁，还有特有的味道和香味。和成乳相比，初乳含有更多的蛋白质、脂质、无机质，而糖质较少，能量也高，宝宝只需喝一点点就妙用无穷。

更值得一提的是，初乳中还含有不易患病的作用因子。

该注意的是，初乳的100毫升中含有2～4克的免疫球蛋白A是对抗破伤风菌、百日咳菌、赤痢菌、大肠菌等病原菌和麻疹、流行性感冒等病毒的抗体。母亲在怀孕期间所储存的各种疾病抗体皆由乳房转达给宝宝。即使母亲周围有致病因子，但只要母亲有抗体，宝宝就不易被传染。

免疫球蛋白A也有预防过敏的作用，会附着在宝宝的未成熟肠管内，以阻止过敏因子的入侵。

母乳的味道会改变

即使是同一次的哺乳，在开始吸吮时和吸吮结束时的味道也会有所不同。刚开始味道很淡，但不久脂肪量增多使味道改变，既可满足宝宝的满腹感，又可抑制食欲。

若以婴儿奶粉代替的话，刚开始以浓度淡的牛奶喂食，但是当宝宝专心喝奶时，绝不可以打断而让他喝下脂肪含量多的牛奶。所以宝宝无法获得口味改变的经验。就算想分段慢慢地改变口味，但因为哺乳时间只有20分钟，想满足口味变化根本不可能。

母乳可保护过敏症婴儿

刚出生没几天的婴儿，肠管黏膜并非十分发达，所以吃进的食物，其透过性高。在这个时候若以婴儿奶粉哺乳的话，牛乳内的异种蛋白会被身体吸收而进入血液内，并刺激免疫系统，容易引起过敏性疾病。

牛乳或以牛乳制成的婴儿牛奶，宝宝喝过之后出现出疹、下痢、呕吐等症状也是常见的过敏症状。

母乳中，尤其是初乳中含有多量的免疫因子，基特征就是有很多的特殊分泌型 IgA 免疫球蛋白。初乳可说是 IgA 溶液。分泌型 IgA 对于各种细菌或病毒有抗体活性，并附着于肠管表面，守御着入侵的细菌或病毒。

更重要的是，母乳中的分泌型 IgA 抗体中也含有对抗食品的抗体。这些抗体对于宝宝所喝下食品中混有的异种物质，也就是对易引起过敏的过敏原会产生反应，禁止这些物质通过肠管黏膜进入血液中。即使这些物质进入了，少量的分泌型 IgA 可从母亲的蛋白质中获得而加以防御。

若是特异反应体质的话，因分泌型 IgA 含量低，所以异种物质容易通过肠管而进入血液中而引起过敏。

此外，初乳还有一个重要功能，为了不使各种抗原入侵肠壁内，初乳中还含有促进肠管黏膜上皮构造和机能发达的上皮成长因子。

过敏家族的小孩或特异反应体质的小孩，最好的方法就是以母乳哺育。

没有必要担心母乳过敏

因母乳中分泌出过敏原而导致母乳过敏症的现象是少之又少。若母亲吃进引起过敏的食物，宝宝也有可能会有湿疹、尿布疹、下痢、呕吐等现象。但是很多医生反对母乳中的过敏原会引起过敏问题的说法，实际上这种情况也很少见。

若事实真的如此，只要妈妈不吃过敏性食物即可。牛乳等乳制品最好停止食用。

但是若饮食太过限制，所有的牛乳、大豆等食物都拒吃的话，容易导致营养失调或贫血。严重的话会有神经衰弱现象，恐怕都无法做好育儿工作。

不管怎样，关于母乳过敏症目前尚未有定论。如果担心的话，不妨请教小儿科医生。

哺乳时宝宝能看清什么

宝宝在吸吮母乳时，他的头和妈妈的脸相距约有 30 厘米。宝宝此时的视线可及 30～40 厘米，所以妈妈的眼睛、鼻子、嘴巴正好映入宝宝眼帘。这个

位置最适合宝宝认清母亲的脸。

在哺乳时，大多数的妈妈都不会沉默寡言。

人类讲话时，会随着讲话内容而变化脸部表情并伴有身体与手部语言。不擅言辞的宝宝会随着妈妈说的话而手舞足蹈，妈妈看了也很高兴，并且可增进宝宝的语言学习能力。

宝宝也有模仿能力。在他的视力范围内，会模仿妈妈嘴巴的动作，因此可促进其语言能力的发达。

由此看来，以母乳哺乳真是好处多多。若是以婴儿奶粉哺乳的话，虽然没有肌肤接触，但最好仍能保持 30 厘米距离将宝宝抱在胸前，彼此看着对方的脸，训练他的各项感官机能。

母乳育儿是建立母子关系的桥梁

妊娠期间靠着脐带联系母子一体关系，一旦分娩就失去了这种联系，于是就必须重新建立母子关系。

若小羊一出生后就离开母羊，往后就是母羊站在它面前也认不出母羊。离开的时间愈久，这种倾向愈强烈。

在人类调查实验中结果也是一样。分娩后有肌肤亲近者，以及常爱抚与注视宝宝的话，宝宝的眷恋心态会更强烈。但是人类是知性动物，无须特意去做。

母子眷恋关系受着文化的影响，而且需要长时间建立。这种关系还会影响到未来人格的发展，所以别太心急，做好初期的良好接触关系才重要。

在尚未跟宝宝建立和谐关系前，哺乳次数绝不可减少，母乳哺乳比起肌肤相亲更容易建立起良好关系。从多次接触中自可把握宝宝的状态。

所以母乳哺育是自然的母子接触桥梁。

不能用闪光灯给婴儿拍照

婴儿出世后，父母都想给心爱的小宝宝拍些照片作为永久纪念。由于产房或客观环境光线较弱，影响拍摄效果，有人便想到了借助闪光灯来提高照

明度，殊不知这样做是有危险的，对新生儿危害很大。

婴儿在出生前经过了9个月漫长的子宫“暗室”生活，因此对光的刺激非常敏感。出生以后，小儿多以睡眠的方式来逐渐适应这突如其来的急剧变化，而且，人们还发现，刚出生的婴儿白天睡眠比夜间多，这是对外界环境尚不适应的表现。

新生儿眼睛受到较强光线的刺激时还不善于调节，同时，由于视网膜发育尚不完善，遇到强光可能使视网膜神经细胞发生化学变化，所以用闪光灯拍照可能引起眼底及角膜烧伤，甚至导致失明。因此，切勿用闪光灯或其他强光直接照射孩子的面部进行拍照。

婴儿不要剃胎头

中国民间传说，为满月时的婴儿剃光全部头发，可以使孩子长出又粗又黑又密的头发，有的连婴儿的眉毛也一起剃掉。这种做法没有任何科学根据，均属无稽之谈。

人的头发的生长情况，主要受体内肾上腺皮质激素等的调节，与婴儿时期是否剃头毫无关系。给新生儿剃头，不但不会给小儿带来任何好处，反而可能给婴儿造成伤害，导致疾病的发生。

这是因为小儿头皮很薄，而且娇嫩，抵抗力差，剃头时只要一不小心就会割破孩子的头皮。婴儿的头皮上存有大量的金黄色葡萄球菌，头皮稍有破损时，细菌会乘虚而入，并经血流播散到全身，引起严重的菌血症、败血症，甚至脓毒血症，严重时可危及婴儿生命。

新生儿做满月不好

在我国，不论城市还是乡村，都有一个传统的习惯，那就是给新生儿做“满月”。

人们将孩子生后30天作为“满月”。这一天，亲朋好友前来道喜祝贺，女客人还要到母婴房间看望，叙家常、吸烟、喝茶、说说笑笑，热闹非凡。

主人对前来的亲朋好友，热情招待，并大摆宴席以表感谢。

在喜庆之余，人们是否想到，这样做会给母子健康带来不利呢？

这一点往往被人们忽视了。在这里，想提醒一下，为了孩子的健康，应改变这一传统习惯，不要给新生儿做“满月”。

道理很简单。新生儿免疫功能差，抵抗力弱，家中聚集了很多人，尤其是母子房间里人多，加上吸烟，容易使室内空气污浊，促使新生儿患呼吸道疾病如肺炎等；如果客人中有病人或是处于潜伏期的病人，都会增加交叉感染的机会，对新生儿的健康极不利。家里人忙于接待客人，对母子照顾也会不周，这也是孩子容易发病的诱因。产后刚一个月，母体还未康复，也易劳累。

根据以上情况，我们不提倡给新生儿做“满月”。

新生儿一定要加喂鱼肝油

佝偻病是婴幼儿时期常见的一种慢性营养不良性疾病，是由于身体内维生素 D 不足而造成钙、磷代谢失常，使体内钙盐不能正常地沉着在骨骼的生长部位上，所以骨骼发生病变，出现畸形。同时，还影响神经系统、肌肉系统、造血系统、免疫系统的功能。佝偻病虽然很少直接危及生命，但因发病缓慢易被忽略，一旦发生明显症状时，机体的抵抗力已明显下降，容易得肺炎、腹泻。得病后表现的病程长、病情重、病死率高。因此佝偻病对小儿身心健康危害较大。

体内维生素 D 主要依靠晒太阳的作用形成。因阳光中的紫外线能将皮肤中的 7－脱氢麦角胆固醇变成维生素 D_3 和维生素 D_2，防止佝偻病。其次，食物中也含少量维生素 D，特别是浓缩鱼肝油中含量较多。

世界各地都有佝偻病，温带多见。我国地处温带，佝偻病的发病率很高，特别是 1 岁以下的婴儿更为多见。

一些在冬春季节妊娠的孕妇，如果在孕晚期没有补充维生素 D 及钙剂，出生的新生儿非常容易发生先天性佝偻病。新生儿期很少晒太阳，而母乳、牛奶含维生素 D 很少，不能满足每日的需要量，导致佝偻病加重，影响生长发育。为了防止小婴儿患佝偻病，在新生儿出生半月时，必须加服鱼肝油。

煮牛奶的时间不能过长

有的母亲认为给婴儿煮牛奶的时间越长越好，这样可以消毒得更彻底，更容易消化吸收。其实不然，牛奶含有丰富的蛋白质，加热时，呈液态的蛋白质微粒会发生很大变化。当牛奶温度达到60～62℃时，就会出现轻微的脱水现象，并出现沉淀。

牛奶中还含有一种非常不稳定的磷酸盐，加热时也会以不溶物质形成沉淀。当牛奶加热至100℃左右时，牛奶中的乳糖开始分解，使牛奶带有褐色，同时还会生成少量的甲酸，使牛奶带有酸味。最好的煮沸方法是采用“巴氏消毒法”，把牛奶加温至61.1～62.8℃30分钟，或加温至71.7℃煮30分钟，这样就可以把细菌杀死。如无法控制以上温度，也可以将牛奶煮开盖1～2分钟，但千万不能煮沸时间过长。

熟牛奶不能在保温瓶内保存

保温瓶是用来保温开水的，但有的家长喂养小儿贪图方便，将煮好的牛奶灌入保温瓶里保温，以为可随吃随取，方便省事，殊不知经常饮用存放时间长的牛奶对人体是不利的。

牛奶营养丰富，灌入保温瓶贮放时间过长，随瓶内温度下降，细菌在适宜的温度下会大量繁殖，3～4小时，瓶中牛奶就会腐败变质，小儿喝了这种牛奶，容易引起腹泻、消化不良或食物中毒。因此，牛奶应随吃随煮，如暂时不吃，可放少许砂糖和食盐。

喂养双胞胎的方法

绝大多数双胞胎不是足月分娩的，发育还不成熟。双胞胎的胃容小，消化能力差，宜采用少量多餐的喂养方法。

双胞胎出生后12个小时，就应喂哺50%糖水25～50克。这是因为双胞胎体内不像单胎足月婴儿有那么多的糖原储备，若饥饿时间过长，可能会发生低血糖，影响大脑的发育，甚至危及生命。

第2个12小时内可喂1～3次母乳。此后，体重不足1 500克的新生儿，每2小时喂奶1次，每24小时喂12次；体重1 500～2 000克的新生儿，夜间可减少2次，每24小时喂10次；体重2 000克以上的新生儿，每24小时喂8次，3小时1次。这种哺乳法，是因为双胞胎胎儿瘦而轻，热量散失较多，热量需要按体重计算比单胎足月儿为多。若无母乳或母乳不够，可用牛奶和水配成1∶1或2∶1的稀释奶，再加5%的糖喂养。奶量和浓度可随孩子情况和月龄的增加而逐步调整。在双胞胎出生的第2周起应补充鲜橘汁、菜汁、钙片、鱼肝油等，从第5周起应增添含铁丰富的食物，如肝泥糊、宝宝福等。但一次喂入量不宜多，以免引起消化不良，导致腹泻。

哺养唇、腭裂的婴儿

唇、腭裂婴儿由于吸吮时口腔负压不够，吸吮力不足，因畸形程度的轻重而有所不同。哺乳这样的孩子吸吮动作也要依靠婴儿舌头卷住母亲的乳晕做来回蠕动共同完成。母亲哺乳时可用手边喂边挤压乳房来促进下乳反射。对唇裂婴儿，母亲可用手指压住唇裂口的上方来增加吸吮力。

哺养舌系带异常的婴儿

某些婴儿的舌系带过短或过紧，可使舌头被牵拉而不能很好地卷住乳头乳晕做有效的吸吮运动，以致产生喂养困难，这种情况可做舌系带剪切术。

哺养患鹅口疮的婴儿

患鹅口疮的婴儿常因口腔疼痛，不愿吸吮，因此食欲不佳，体重下降，所以要及时给予治疗。如用制霉菌素粉剂 12.5 万单位 1 日 2 次，轻轻地撒在口腔黏膜上，或用 30 万单位与甘油 30 毫升混合制成制霉菌素鱼肝油，用棉签蘸取少许涂在口腔黏膜上，一日数次，同时可继续母乳喂养。

新生儿不能剪睫毛

现在的人们越来越爱美，甚至在孩子生下来就考虑怎样使他将来更漂亮。有的父母为了孩子睫毛长得长、密，在孩子生后不久就将其睫毛剪掉，希望长出的睫毛更粗、更长。其实，睫毛的长短、粗细、漂亮与否，主要与遗传等因素和营养状况有关，用剪睫毛的方法是没有什么作用的。

人的睫毛排列成 2～3 行，上眼睑有 100～150 根，每根长 8～10 毫米，下眼睑有 50～75 根，每根长 6～8 毫米。人类睫毛的寿命为3～5个月，不断地脱落，又不断地生长出新的。

人的睫毛不是为美丽而生的，有其特殊的作用。上、下睑睫毛在眼睛前方形成一个保护屏障，起到遮挡灰尘和过强光线的作用，对眼睛的保护有重要的意义。人为剪掉睫毛后，在新睫毛长出以前，眼睛暂时失去了这种天然的保护作用，易受到伤害。如尘沙较大的天气，人们要眯起眼睛，睫毛便可起挡住尘沙的作用，而人又能清楚地看到一切。没有睫毛者在这时只能闭起眼睛，才能不被风沙迷眼，但就不能看到东西了。

剪掉睫毛后，刚长出的粗、短、硬的新睫毛，容易刺激眼球、结膜和角膜，会产生怕光、流泪、眼睑痉挛等异常症状，严重者会继发眼部感染。另外，在剪睫毛的过程中，如果孩子的眼睑眨动，或者头部摆动，都可能造成外伤，这些都会给孩子造成不应有的痛苦。

希望孩子美是每个家长的共同心愿，但这种美如建立在孩子的痛苦之上，又是每一个家长所不能接受的。为孩子剪睫毛的做法不仅使孩子受苦，

而且有造成孩子终生眼疾的危险，因此家长千万不能用这种方法实现自己的心愿。

女婴儿的乳头不能挤

细心的家长会发现，新生儿出生后几天，在乳房处可能会出现隆起，甚至还能流出乳汁一样的液体。一些地方有为新生女婴挤乳汁的做法，认为不及时为女婴挤乳头，孩子长大了会形成乳头内陷。



事实上，为新生女婴挤乳汁不是预防乳头内陷的方法，乳头是否内陷与此毫无关系，而且挤乳汁的做法是十分危险的。

新生儿乳房肿大和泌乳是一种生理现象，无须特殊处理。无论男婴或女婴，在生后几天内都可能出现乳房泌乳或肿大。这是胎儿在母亲体内受到母血中高浓度的生乳素等激素的影响，使乳腺增生造成的。出生以后，因为母体激素还会在新生儿体内存留一段时间，所以新生儿的乳房肿大，甚至还可以分泌乳汁。出生后1～2周，新生儿体内的激素水平逐渐降低，最后全部分解并排出体外，乳房肿大的现象也就自动消失了，所以无须将乳汁挤出来。

如果给孩子挤乳汁，那倒可能引起乳腺组织发炎。

如果婴儿乳房肿大、泌乳的同时伴有乳房处皮肤发红、肿胀，触之孩子即哭闹，就应考虑乳腺炎，要及时到医院诊治。至于将来会不会发生乳头内陷，与发育情况、孕期是否做好了乳房护理有关，而与新生儿期是否挤乳头没有直接关系。

不能让孩子含空乳头入睡

有的家长为了孩子能尽快入睡，就用空的橡胶乳头放到孩子嘴里，以为这样对孩子是一种安抚。时间一长孩子习惯于含着空乳头入睡。有时孩子一哭闹，家长便把空乳头塞进孩子嘴里，孩子也就不再哭闹了。在家长们看来，这实在是一种十分省事且有效的办法。

其实，这是一种不好的习惯。孩子常含着空乳头，有诸多的不良后果，概括起来主要有以下几个方面：

①经常含空乳头，孩子总在进行吸吮，会咽下过多的空气，能造成胃内空气胀满，孩子吐奶的可能较大，而且可能引起腹痛。

②由于孩子总在不断地吸吮，口腔的发育有可能受到影响，造成上、下颌骨发育畸形，影响面部的美观。

③如果形成了吸吮乳头的习惯以后就很难改正，日后孩子稍大需要断奶时会非常的困难。

④小儿含乳头睡着以后，乳头有可能堵塞孩子的口鼻，造成窒息。

因此，用空乳头哄孩子睡觉不仅不是一种好的育儿方法，而且对小儿的健康有很多害处，做父母的不可贪图一时的省事，让孩子受苦。

促进新生儿视觉的发展

小儿出生后已有光觉反应。1个月以内的新生儿，眼的运动很不协调，多数有一时性斜视或两侧眼球运动不对称的现象，一般2～3周后即消失。在此期间，可经常变换小儿的卧位，并用色彩鲜艳的玩具进行引逗，使其视线集中。

促进新生儿听觉的发展

新生儿听觉不敏感，但对巨大的声音有反应。这个时期，每当新生儿醒时，可放些轻音乐或与之讲话，以促进听觉的发展。

促进新生儿感觉的发展

刚出生的婴儿味觉相当发达，能辨别酸、甜、苦、辣、咸味，喜欢吸吮和吞咽甜食。但是，嗅觉发育不及味觉，只是在有强烈刺激性气味时才表现出不愉快的感觉。新生儿皮肤温觉敏感，遇冷时表现出烦躁不安或啼哭。新生儿某些部位的皮肤触觉已发育很好，当触及口、眼、手掌及足心等部位时都很敏感。新生儿皮肤的痛觉发育较差，随着年龄的增长，对痛觉也会逐渐敏感起来。

促进新生儿智能的发展

对于婴儿的智能发育，父母应注意：

①不要让婴儿生大病，要保持婴儿的身体健康。

②夫妇要同心协力养育孩子。

③要充分地接触婴儿，经常对婴儿讲各种各样的话。

④不要因急于增长婴儿的智能而过早实行“填鸭”教育。只要身体健康，用一般的养育法，即使没有什么特别的做法，婴儿都会发挥出他本来潜在的智能。

防治新生儿臀红

新生儿肛周或会阴部的皮肤出现红色小皮疹，严重时局部伴有渗液，称为红臀或尿布疹。

红臀是因为局部皮肤受损和细菌感染引起。得了红臀，除部分皮肤出现红色皮疹外，新生儿还容易啼哭不安。

预防的方法是：每次大、小便后用温水洗净臀部，局部保持清洁和干燥，涂扑些松花粉或消炎药膏，选用棉质透气的尿布。不用有刺激性的清洁剂洗涤尿布。

一旦发生了红臀，轻者只需局部扑上松花粉或小儿爽身粉，保持干燥。较重者，应到医院诊治。

防治新生儿斜视

①注意婴儿头部位置，不要使其长期偏向一侧。

②小儿对红色反应较敏感，所以可在小床正中上方挂上一个红色带有响声的玩具，定期摇动，使听、视觉结合起来，有利于新生儿双侧眼肌动作的协调训练，从而起到防治斜视的作用。

防治新生儿“睡偏头”

新生儿出生后如不及时注意睡眠姿势，头部长期偏向一侧，头部容易形成左右不对称，俗称“睡偏头”，影响仪表。预防和纠正这种“睡偏头”的方法很简单，即婴儿的头部不要长期处于一种姿势，应定期更换睡眠姿势，久后即能起到防治作用。

新生儿在安静中生活不好

有些家长将新生儿养育在昏暗的房间内，还将可能产生声响的一切物件都用布包上，怕光线和声响会破坏新生儿的安静环境，甚至怕损伤他们幼小的大脑。实际上把新生儿放在无声环境中的做法同样对小儿不利。

心理学家认为，适量的环境刺激会提高新生儿视觉、触觉和听觉的灵敏性，有利于巩固和发展原始的生理反射，还会在此基础上形成新的条件反射，从而使新生儿的动作越来越复杂和高级，最终具备作为人的一切生活能力。13世纪西西里的一个名叫弗德里克二世的统治者，他为了证明语言技能是天生的，便将一些婴儿养育在与世隔绝的环境中，规定保姆不准跟小儿交谈，也不得在育婴室相互交谈。他希望这些孩子长大后能自然地说本国语言，从而证实自己的想法。实验结果证明，尽管这些孩子有着良好的营养和医疗措施，由于生活在与世隔绝的“世外桃源”，没活多久便先后夭折了。

心理学家认为，丰富多彩的环境刺激，不仅可促进儿童的智力发育，也会使儿童大脑本身更发达。人的神经系统是由神经元组成的，神经元之间的联系是突触。适度的环境刺激比缺少刺激的环境更能使神经纤维髓鞘化，突触联系更复杂，因而大脑也就更发达。

为了优生优育，孕妇要减少噪声污染，在日常饮食中需要有瘦肉、鱼、禽、蛋、动物肝脏、豆制品、水果等，以增加人体对噪声的耐受力。孩子降生后，也不要在嘈杂的环境中生活，但更不要把新生儿放在无声的环境中，可以播放一些柔和的音乐，经常用音响玩具逗孩子，并经常性地和孩子进行交谈，不要怕孩子听不懂，因为你和他讲话是最好的听力和语言训练。还可以让孩子的眼睛跟从发亮和移动的物体，房间里张贴美丽的图画，悬吊各种颜色的彩球等。还可以让孩子摸摸东西，从中让孩子体验到冷、热、硬、软等不同感觉，积极地为新生儿创造丰富的视、听、触觉环境，这样才有利于孩子的健康成长。

新生儿房间夜间不能常开灯

许多刚做父母的年轻人，夜里为便于给小儿喂奶、换尿片，总爱在房内通宵点灯，这样做对孩子的健康成长不利。

不久以前，英国一家医院的新生儿医疗研究小组报告，昼夜不分地经常处于明亮光照环境中的新生儿，往往会出现睡眠和喂养方面的问题。研究人员将40名新生儿分成两组，分别放在夜间熄灯和不熄灯的婴儿室里进行观察，时间均为10天。结果前者睡眠时间较长，喂奶所需时间较短，体重增加较快。

有关专家认为，新生儿体内自发的内源性昼夜变化节律会受光照、噪声及物理因素的影响。在这种情况下，昼夜有别的环境对他们的生长发育较为有利。

新生儿不宜睡软床

目前，随着人们生活水准的提高，家具不断更新换代，木板睡床被沙发软床或弹簧床代替。做父母的为了让婴儿睡得好，睡得舒服，往往买上一张沙发软床或弹簧软床给婴儿，认为婴儿睡软床，不会碰伤孩子的身体。其实，这种做法是有害的，不利于小儿的生长发育。

婴儿出生后，全身各器官都在发育成长，尤其是骨骼生长更快。婴儿骨中含无机盐少，有机物多，因而具有柔软、弹性大、不容易骨折等特点。但是由于小儿脊柱周围的肌肉、韧带很弱，容易导致脊柱和肢体骨骼发生变形、弯曲，一旦脊柱或骨骼变形，以后纠正就麻烦了。

国外有的专家对500多例婴儿睡各种床的实验表明，小儿长期睡在凹陷软床上，由于各种原因发生脊柱畸形的占60%左右；睡在木板床上的婴儿，脊柱畸形只占5%左右。所以，奉劝父母不要让婴儿睡软床，不睡软床应从新生儿就开始。

那么，小儿理想的睡床是什么呢？一般说来，家庭中木板床、竹床或榻

榻米都可以，睡这类床，小儿即可避免脊柱畸形，骨骼变形，有利于儿童健康成长。

不宜抱着新生儿睡觉

孩子的出生给家庭增添了许多欢乐，父母亲千方百计爱护着他。产后母亲的身体需要恢复一段时间，由于分娩使体力大量消耗，身体的抵抗力下降，如果经常抱着新生儿睡觉，母亲就不能充分睡眠和休息。这样一来，不仅影响体力恢复和生殖器官修复，而且也很容易导致某些疾病的发生。

更重要的是，新生儿初到人间，从此时起就要使其养成良好的睡眠习惯，让孩子独自躺在舒适的床上睡觉，不仅睡得香甜，而且还利于心、肺、骨骼的发育。如果经常抱着孩子睡觉，不利于孩子呼出二氧化碳和吸进新鲜氧气，影响孩子的新陈代谢，也不利于孩子养成独立生活的习惯。

如果真正的爱你的孩子，那就不要抱着孩子睡觉。

新生儿昼睡夜醒的应付

有些新生儿夜间哭闹不睡，白天反而熟睡不醒。这不仅妨碍父母休息，也使四邻不安，人们称这种小孩是“夜哭郎”，使父母大伤脑筋。遇上这种情况怎么办？其实不必着急，因为在母体内，孩子是不分昼夜的。出生后尚未适应外界环境，睡眠规律尚未形成，不会分辨白天黑夜。为了培养其正常习惯，家长可有意识地让孩子白天少睡觉或不睡觉。具体做法是：白天可少喂些奶，使孩子处在半饥饿状态，或多给孩子些刺激（捏耳垂、弹足底等），使孩子睡不踏实。这样，白天孩子疲倦了，夜晚自然就会睡得安稳。有时也可给孩子每晚服用少量镇静剂（要慎重），经过几天适应过程，正常睡眠规律就会慢慢形成。

培养新生儿的自然睡眠习惯

有些新生儿出生后，睡眠规律尚未形成，该睡觉时不睡，甚至哭闹，只有大人将其抱起，拍拍摇摇，或者含着奶头才能入睡，这些习惯是大人养成的。

新生儿大脑发育还不健全，出生后几乎大部分时间都处于睡眠状态，每天有18～22小时在睡眠中，只要环境安静、舒适，片刻后孩子就本能地自然入睡。

可是有许多家长最怕孩子哭闹，常常是孩子一哭就抱起来。其实，“哭”是新生儿的本能。当孩子哭时，家长要分析一下哭的原因。一般新生儿在吃饱奶后又无其他不舒适（如尿布湿了，皮肤皱褶处淹了……）时，哭闹常常是疲倦的表示。如果这时大人总是抱着孩子拍、摇、抚等，倒是破坏了孩子本能的自然睡眠的调解规律，而形成新的条件反射。这样，孩子以后则必须在大人的拍、摇情况下才能入睡，渐渐地养成“闹觉”的坏习惯。

所以，当新生儿确实是因疲倦而哭闹时，可采用以下方法诱导孩子自然入眠：首先，妈妈要靠近孩子，并发出单调、低弱的催眠声；或者将孩子的单侧或双侧手臂按在他的胸前，保持在胎内的姿势，使孩子产生安全感，他就会很快入睡。这样，孩子慢慢地就养成自然入睡的习惯。

新生儿不宜用枕头

人们习惯认为，睡觉就必须睡枕头，于是就给刚刚出生的新生儿也枕一个小枕头。这完全不必要，不利于新生儿正常发育。

刚出生的婴儿，头几乎和肩宽相等，平睡、侧睡都很自然。为了防止吐奶，婴儿上半身可略垫高1厘米。

当婴儿长到3～4个月，颈部脊柱开始向前弯曲，这时睡觉时可枕1厘米高的枕头。长到7～8个月开始学坐时，婴儿胸部脊柱开始向后弯曲，肩也发育增宽，这时孩子睡觉时应枕3厘米左右高的枕头。过高过低都不利于睡眠

和身体正常发育，常睡高枕头容易形成驼背。

为了儿童的正常发育，根据新生儿的生理特点、发育的特点，不要给新生儿睡枕头。

给新生儿缝制睡袋

为了解决妈妈担心婴儿踢开被子受凉生病这一问题，不妨自己动手试做一件婴儿睡袋或睡袍。

睡袍里可用柔软的棉布或绒布，面子可用美观柔软的花涤棉。用蓬松棉虽保暖不如棉絮，但易洗，不用拆。婴儿睡在睡袍里既舒适，又保暖，妈妈再也不用担心宝宝踢被子而受凉。睡袍如同一件宽大的衣服，无袖、无领，用尼龙拉扣将前襟、下摆扣上，便于穿脱及换尿布。睡袋也可不装棉花，可做成单睡袋或夹睡袋，分别在不同季节里使用。

贮存新生儿的衣服

小宝宝快要出生时，家人和准妈妈早给小宝宝准备好了衣服。这些衣物常与大人的衣服放在衣柜里。平常，人们在贮存衣服时常放入一些樟脑丸，以防止虫蛀。但是，请母亲注意，千万不要把小儿衣服放在有樟脑丸的衣柜内。

这是因为市场上出售的樟脑丸含有萘及萘酚的衍生物。有人患有一种遗传缺陷造成的溶血性贫血，患者平时无任何症状，一旦接触到萘酚之类物质，红细胞内的氧化还原过程就会受到破坏，发生急性溶血性贫血。这种现象多见于新生儿，临床表现为贫血及生理性黄疸持续不退或进行性加重，重者可发生黄疸。因此，贮存小儿衣服不要放樟脑丸，同时，也不要放在有樟脑丸的衣箱内。久放的小儿衣服，穿前一定要充分晾晒，假如衣服含有萘酚类物质，其受热后很快就会生成气体挥发掉，这样新生儿可免受其害。

给新生儿缝制帽子

婴儿戴帽子不单是美观，更主要是起保暖作用，尤其对于小婴儿更为必要。其实婴儿帽也可以自己动手缝制。

出生时新生儿头围34～35厘米，满月时可以增至38厘米，头部生长速度很快，做帽子时应考虑到这点。选择一块长40厘米左右、宽10厘米的碎布，根据小儿头围大小将布围成圆筒状，帽顶部用线缝成收口状，边缘缝上一圈花边，一顶简单、漂亮的帽子就做成了。较大的婴儿，可做成带荷叶边的帽子。取几块碎布，剪成后片、帽周、荷叶边，将三部分缝合，再准备两根系带缝上即成。

不能用洗衣粉洗尿布

洗衣粉属于人工合成的化学洗涤剂，其主要成分是烷基苯磺酸钠（简称ABS）。在生活中，有些父母用它来洗涤尿布，这是不科学的。

洗衣粉中所含的ABS是一种有毒的化合物。ABS对婴儿皮肤有明显刺激作用，尤其是对新生儿皮肤刺激反应更大，危害极大。有人调查，使用洗衣粉洗涤尿布时，由于漂洗不彻底，每块尿布上ABS的残留量平均达15毫克。婴儿皮肤细嫩，尤其是新生儿皮肤更娇嫩，接触上述残留物后，不仅可引起过敏反应，而且有的还会出现胆囊扩大和白血球升高等病症。调查结果表明，ABS对肝脏等器官发育不全的婴儿危害尤为严重。所以，给婴儿洗涤尿布时忌用洗衣粉，以有利于婴儿的生长发育。

不能用松紧带扎尿布

许多父母喜欢用一根环形松紧带套在婴儿的下腹部以固定尿布，在每次换尿布时，只需将尿布的两端往松紧带里一塞就行了，既省事又省时。但是，

有利也有弊，一旦应用不当，会造成婴儿的两侧髂腰部软组织勒伤，轻则皮肤破损，重则局部伤口溃烂疼痛等，这必定给婴儿增加痛苦。

因为每次换尿布时前抽后拉，松紧带与皮肤之间发生强烈摩擦，产生锯齿作用，婴儿（尤其新生儿）皮肤细嫩，很易勒伤。另外，松紧带过细或勒得过紧，也会勒伤，所以最好不要用松紧带扎尿布。

不能用卫生纸垫屁股

受各种丢弃式用品的启发，越来越多的母亲用卫生纸代替尿布给新生婴儿垫屁股。认为这样既可以避免反复洗涤尿布的麻烦，又可防止病菌的感染，岂不知这样做给婴儿带来很大的痛苦。

到目前为止，人们所用的各种保健、药物名称的卫生纸，不管工艺制作多么精细，都不能完全清除纸中残存的烧碱等碱性物质，也不能完全除去纸中的漂白剂等氧化程度不同的化学物质。这些物质虽然浓度不高，对人们一般不会产生明显的毒副作用，但对皮薄肉嫩的初生婴儿来说，其腐蚀或刺激作用就不可忽视。根据一家医院接诊调查，仅2003年一年时间就接诊了由卫生纸引起的皮肤病婴儿患者26例。患者的肛周以及外阴局部皮肤鲜红，甚至糜烂，整日哭闹不安。为此，提醒年轻的妈妈们，不要再给你们的宝宝用卫生纸来垫屁股，以免造成宝宝的痛苦和不安。



安抚婴儿的方法

当婴儿哭闹时，不要紧张，不要着急，观察一下他是否要睡觉，如果是“闹觉”，哭一会儿就会睡觉，如果不是“闹觉”，那么大人就要采取措施，对婴儿进行安抚，使其安定下

来。安抚哭闹婴儿的方法大致有以下几种：

（1）喂奶

第1个月的婴儿，饥饿可能是婴儿啼哭的主要原因，而喂奶自然是最有效的安抚方法。如果婴儿是人工喂养，而且喂奶时他显出狼吞虎咽的状态，那么他哭闹往往是饥饿的原因。也有的是因为口渴而哭闹，可试着在两次喂奶之间，用消毒奶瓶喂他一点凉开水，也许对其有安抚效应。

（2）搂抱

搂抱是婴儿所需要的充满爱的身体接触，能使他安静下来，停止啼哭。当你立着抱他，让他靠在你的肩膀上便安静了，他可能是因为肠中有气而哭起来。如果是因为亲戚朋友抱来抱去而哭，那么爸爸妈妈抱过来，就是很大的安抚。

（3）包好婴儿

包裹不好，缺乏安全感和舒适感，往往引起孩子哭闹。发现孩子哭闹时，重新包好，他就得到了安抚，停止哭闹。

（4）有节奏地拍婴儿

轻拍和按摩婴儿背部或腹部常常使他安静下来，而且可以帮助他排气，使其舒服。当你给他换尿布时，为了防止他哭闹，可用手拍打几下或用手抚摸，也起到安抚作用。

（5）给婴儿一点东西吸吮

你可以把自己干净的小手指放进正在哭的婴儿嘴里，他就会停止哭闹。也可以用橡皮奶头经过消毒，令其吸吮，都会起到安抚作用，但不可经常这样做。

（6）分散婴儿的注意力

给一些东西让婴儿注视，或者以什么悦耳的响动吸引正在哭闹的婴儿，都会使他安静下来。

新生儿腹部要保温

婴儿出生以后，肠胃就在不停地蠕动着，当新生儿腹部受到寒冷的刺激，肠蠕动就会加快，内脏肌肉呈阵发性、强烈性收缩，因而发生阵发性腹痛，新生儿则表现为一阵阵哭啼，食乳减少，腹泻稀便。由于寒冷的刺激，男孩

易发生提睾肌痉挛，使睾丸缩在腹股沟或腹腔内，就是人们常说的“走肾”，这时婴儿腹部疼痛转剧，表现为烦躁啼哭不止。

发生上述情况后，只须用热水袋敷腹或下腹部，或用陈艾、小茴香炒热，用布包着热熨腹部，疼痛会逐渐缓解。因此，平时应注意给新生儿腹部保暖，即使是夏天天气炎热，也应防止新生儿腹部受凉，宜着单层三角巾护腹，冬天宜着棉围裙护腹。

分辨新生儿哭声

新生儿的哭声所表示的内容不同，一定要认真鉴别。

新生儿坠地时的哭声，是安全的标志，有利于肺的发育。孩子在出生时，妈妈最想听到自己孩子的哭声。如果哭声流畅、洪亮，说明孩子平安，妈妈和医护人员都会放心了。但是若在生后 1 分钟无哭声，说明新生儿有窒息危害，助产人员则需进行抢救措施，如吸净口、鼻、咽部的黏液，拍打足心或臀部，使新生儿哭出声来。

对新生儿出生以后的哭声需要认真辨别。

①新生儿出生后，逐渐适应外界各种生活条件，养成不同的生活习惯，当未能满足他的需要时，或改变了以往的习惯时，他就会用哭的形式表达出来。如吃奶量不够或浓度不够；喂奶后 2～3 小时就哭。这时，伴随着饥饿的动作，如小嘴触到东西就有吸吮表示，此时尿也比较多；又如以往每天给他洗澡，偶尔不洗，他也会哭；大小便后，尿布潮湿未及时更换或因衣服、尿布包裹太紧，不舒服，他也会用哭来表示“抗议”。这些哭声都不是病态，一般哭声响亮而柔和，有节奏，时哭时停，只要满足了“需要”，哭声即可停止，安静入睡。

②有的新生儿，由于身体某处疼痛也要哭，这种哭声突然开始，哭声大而节奏快，难以用吃奶、洗澡、换尿布等方式使他停止哭闹。这时，要注意检查新生儿颈部、腋下、大腿根部皮肤皱褶处有无擦伤，肚脐有无红肿，臀部有无尿布疹，尿道、肛门有无红肿，两耳有无压痛或流脓，若无以上改变，应立即到医院，请医生诊治。

③表示疾病的哭声。如新生儿有颅内出血、颅内水肿或颅内感染，由于颅内压增高，剧烈头痛，轻者哭声发直，或哭声短；重者哭声尖锐，同时伴

有其他的症状和体征，如两眼直视、两手握拳、抽搐、发热、前囟膨隆等，这时应马上抱孩子上医院检查、治疗。

作为新生儿的父母亲和家人，一定要认真辨别新生儿的哭声，哪些属于生理性，哪些属于病理性，只有这样，根据不同情况及时给予处理，才能使孩子健康发育成长。

注意新生儿的笑

很多人都愿意逗孩子笑，当孩子笑了以后，大人也报以微笑或拍拍手。但是，有很多大人却忽略了从孩子的笑中了解孩子，也就是不像孩子哭那样，大人会想，孩子哭了，是饿了，还是病了？其实，孩子的笑，也会告诉我们很多东西。

婴儿生下来就会笑。最早的笑是自发的，不受外界影响，主要是在睡眠中出现，没有给任何刺激。笑的姿势为口角微微上翘，这种睡眠中自发的笑主要在1～2周内的婴儿中出现。

生后3周的婴儿就可诱发出微笑了，当小儿清醒时，成人用手轻轻刺激其脸颊部，或用嘴吹吹皮肤，都可以引起小儿的微笑。微笑时两侧口角向上，应该对称，若口角只向一侧歪，另一侧鼻唇沟也浅，要注意有没有面部神经麻痹症。

生后4周的婴儿，听到母亲的声音就会引起微笑，甚至停止吃奶。

4～5周以后，许多其他刺激也可以引起婴儿微笑，当大人朝他连续做点头动作时，或将小儿双手相互对拍，也可引起微笑。

到生后4个月时，小孩就可以咯咯地笑出声音。孩子的笑不仅仅反应小儿的情绪，也反应了脑子的发育程度。如果到5个月还不会笑，孩子的脑发育可能不正常。很多智力低下的小儿，早期就不会笑。

让新生儿晒太阳

太阳光中的红外线温度较高，对人体主要起温热作用，可使身体发热，促进血液循环和新陈代谢，增加人体活动功能。太阳光中的紫外线能促使皮

肤里的麦角胆固醇转变成维生素 D。维生素 D 进入血液后能帮助吸收食物中的钙和磷，可以预防和治疗佝偻病；紫外线还可以刺激骨髓制造红细胞，防止贫血，并可杀除皮肤上的细菌，增强皮肤的抵抗力。婴儿太小时，不能直接到室外暴晒。一般要等出生 3～4 周后，才能把新生儿抱到户外晒太阳，而且开始的时间要短，只晒一部分，然后再慢慢地增加时间和扩大范围。在户外，不要让新生儿吹风太久，不然容易感冒，头及脸部不要直接照射，可置于阴凉处或戴帽子。

一般新生儿晒太阳可按下面的顺序进行：

①最初的 2～3 天，可从脚尖晒到膝盖，5～10 分钟即可。

②然后，可将范围从膝盖扩至大腿根部。

③除去尿布，可连续 2～3 天都晒到肚脐，15～20 分钟。

④最后，可增加晒背部约 30 分钟。

新生儿如果出汗，要用毛巾擦净，再喂以白开水或果汁，以补充水分。

初次哺乳的时候

一旦婴儿出世，试着给婴儿哺乳，这对你和婴儿都有好处。如果你在医院的话，在产房里，你可以要求把婴儿放在你的胸部。上述做法有两个重要因素：自然地吸啜刺激激素的产生。一旦婴儿诞生后，这种激素能使子宫收缩和婴儿娩出后不久排出胎盘。婴儿出生后不久，让婴儿吸啜也有助于形成一种很强烈的母婴结合的感情。婴儿吸奶时，偶然会有阻塞的现象，你不必担忧，吸啜的自然反射是很强烈的，婴儿出生后即有吞咽的能力。

排乳反射

婴儿吸吮乳房时，母亲的脑垂体腺受刺激而激发“排乳反射”，你可以感到这种反射很强烈；事实上，每当母亲看见婴儿或听到婴儿声音的时候都可能促使泌乳，乳汁可从乳头排出，为喂奶做好准备。

哺乳时抱婴儿的方法

用你的手臂怀抱婴儿，将他的头放在你的肘弯里，用手托住他的背部和臀部，切勿向前俯身把乳头塞到婴儿嘴里。如果你用手臂抱住婴儿时他仍离乳头

太远，可尝试在你膝上放一个枕头使他躺在上面，但婴儿的头部仍要用臂弯托持。另一个方法是交叉双腿（俗称“二郎腿”），用膝部支持着你抱持婴儿的手臂，让婴儿的手臂能随意触摸到你的乳房，他对这种亲密感是非常愉快的。

将乳头正确放入婴儿口中

每次你把婴儿放在乳房上时，应力图将乳头正确地放入他的口内，有两个理由可说明它的重要性：第一，只有婴儿将大部分乳晕含在口内，才能顺利地从你的乳房吸啜出乳汁。婴儿以吸和啜两种活动方式从你的乳晕周围形成一个密封环，当吸食时，婴儿的舌将乳头推向口腔顶部（上腭），乳汁在有节奏地一吸一挤的情况下被吸出来。第二，如果你的乳头能正确地放入婴儿的口腔内，那么，乳头酸痛或皲裂就可以减少至最低限度。婴儿有很强的吸啜能力，如果婴儿没有含着乳晕而只有乳头在口内，他能有效地切断乳管的通道，这时就几乎没有乳汁流出来了。乳头就变得酸痛异常，结果乳汁的供应会因为乳汁没有被吸出而减少。这样，婴儿将会很自然地吸不到乳汁，并由于饥饿而发脾气。

每侧乳房的哺乳时间

婴儿吸啜在最初 5 分钟内是最强烈的，此时，他已吸食了 80%。一般地说，每一侧乳房哺乳时间的长短视婴儿的吸啜兴趣而定，通常不超过 10 分钟。大概到达上述时间，你的乳已被排空，而他可能还对吸啜感到津津有味，你会发现婴儿对继续吃乳已不感兴趣：他也许开始玩弄你的乳房，将乳头在口内一会儿含入、一会儿吐出；他也许转过脸；也许入睡。当婴儿表现出在一侧乳房已吃饱时，应把他轻轻地从乳头移开，把他放在另一侧乳房上，如果他确实在吸啜两侧乳房之后睡着的话，他可能已经吃饱了。你很快就会知道他的睡着是否由于吃饱的缘故，看他是否在约 10 分钟后醒来又再次饥饿。如果婴儿看来只从一侧乳房中吸食已经满足他的需要量的话，那么下次喂奶时，一开始应换另一侧乳房哺乳。

将吸食中的婴儿移开的方法

切勿将吸食中的婴儿从乳房拉扯开，这样做只会弄伤乳头。为了把吃奶

中的婴儿移开，可稳定地轻压他的颊部使他松开口。另一办法是用手指滑入乳晕和婴儿的颊部之间，将你的小手指放入婴儿的口角内。上述这两种方法都会使他的嘴张开，并且使你的乳房容易滑脱，而不必用力把乳头弄出来。在头几天时这些做法十分重要，因为乳头需要变硬以利哺乳。

保证乳汁供应充足

尽可能多休息，特别在产后头几周内更应如此。实际情况是，能坐就不宜站，能躺就不宜坐。

你的饮食一定要保持平衡和富含蛋白质。不要吃大量过精的和经过加工的碳水化合物。

如果你的心情紧张，奶流就受影响，因此，要进行产前休息的安排，应保证每天都要有一段时间休息。

晚上应尽可能早点睡觉。你的睡眠方式可能会被你的婴儿所扰乱，你会被弄得筋疲力尽的。

就家务事而论，不要过分操心。除了最重要的事情之外，就别做其他事了。

你也许需要补充铁质、维生素，这方面可向医生请教。

你采用母乳喂养婴儿时，应每天喝大约 3 400 毫升的液体；有些妇女发现她们甚至在实际哺乳过程中也需要喝水补充。

当你休息得好的时候，大部分乳汁是在早晨产生的。如果你在白天忙忙碌碌或心情紧张，你就会发现到了晚上的时候乳汁少了。

如果婴儿在当天几次吸啜中还没有吸完你所有的乳汁时，就应把剩余的乳汁挤出来。这样能保证整天有足够的乳汁供应。

如果由于你外出或者生病而不能给婴儿喂奶时，应该把乳汁挤出，以保持输乳管的畅通。

在分娩后 5 个月内避免用避孕丸，因为它会减少乳汁供应。

选择合适的哺乳姿势

你可以按各种姿势喂哺婴儿，只要他能够含住乳头和你觉得舒服、轻松自如就是。你可实践各种方法并采用感觉最自然的一种。在一天以内要改换各种哺乳姿势，这样做将会保证婴儿不会仅向乳晕的一个部位施加压力，并且尽量减少输乳管受阻塞的危险。

如果你坐着哺乳，一定要坐姿舒服。必要时，用软垫或枕头支持双臂和

背部。

躺在床上哺乳也很好，特别是在头几周和晚上。你应采取侧睡姿势，如希望更舒服，则可垫上枕头。轻轻地怀抱婴儿的头和身体使他紧靠你的身旁。你可能需要把婴儿放在枕头上，使他的位置高一点以便吸吮你的乳头，但是较大的婴儿应该躺在床上并靠在你身边。保证你的臂部下侧的肌肉不受扭曲或拉得太紧，否则会使你的奶流减慢。另一种办法就是在你手臂下垫一个枕头，把婴儿放在枕头上，让他的双腿放在你的后方，婴儿面对你的乳房，而你的手可以托住他的头部。

开始时，你所选择的哺乳姿势可能受到分娩的影响。例如，你若做过会阴切开术的话，你就会觉得坐起来非常不舒服，而侧卧哺乳更为适合。同样，如果你做过剖腹产手术，你的腹部就太柔嫩，以致不适宜让婴儿躺在上面，因此，要把婴儿的腿放在你臂下的位置，或把他放在床上靠在你身旁的位置哺乳。

正常的喂养次数

婴儿因为身体需要应多次喂食。母乳喂养的婴儿可能比奶粉喂养的婴儿喂食次数更多，这是由于前者吸收乳汁更快。

婴儿应按要求喂食。父母亲很快就学会辨别他们的婴儿饥饿时的啼哭声。新生婴儿每 2 小时需要喂奶 1 次，一天喂的次数多达 8～10 次。婴儿长到 1 个月大左右，通常每 3 小时进食 1 次；2～3 个月，则每 4 小时喂食 1 次。

大多数 3 个月大的婴儿在晚上喂食后都睡一整夜，但不应考虑放弃晚间哺乳，除非你的婴儿一直睡觉不醒。

婴儿为何拒绝吸奶

婴儿在哺乳时出现问题，其最常见的原因就是呼吸困难。如他不能够通过他的鼻子呼吸的同时进行吞咽，这时就必须注意你的乳房是否盖住了他的鼻孔。你的婴儿不能正常呼吸的另一个原因，是因为他鼻塞或鼻子不通畅。

请医生开些滴鼻药，以便在每次哺乳前给他滴鼻以畅通鼻道。

如果婴儿出生后没有及时开始用母乳喂养，他就可能不愿意吸吮乳房了。为了你和你的婴儿，越早开始用母乳喂养越好。婴儿在最初48小时内很快就能学会吸奶，如果延误了开始的时间，则他就难以学会吸奶了。但是，这并不意味着你的婴儿将永远不吸吮乳房。这仅仅意味着你必须耐心地坚持下去。如果你的婴儿是早产儿，你可以用你挤出来的乳汁喂养他（这样你的乳汁供应就能源源不断），当你回家时便可直接用母乳喂哺。

你的婴儿拒绝吸奶的另一原因可能是烦躁不安。如果他醒来很想吃奶，但却发现他对你不理不睬、烦躁不安或动来动去，就可以确定婴儿是由于太累而不吸奶。在这种情况下，应把他紧抱怀中，轻轻说话加以安慰，而不要试图哺乳，直到他安静下来。

母亲生病后是否能继续哺乳

只要你想用母乳喂养婴儿，哪怕是你生病住院了，也应该继续这样做。你必须和护理人员制定特别的安排，如果你必须接受麻醉剂的话，你就不可能进行母乳喂养了，因为事后你不但有剧烈的头昏眼花的现象，而且对你采用的麻醉剂会传递到你的乳汁中去。若预先得到了手术通知的话，应把挤出的乳汁冷藏起来。采取这种方法，虽然婴儿失去了你给他喂哺时的愉快感，但不会吃不到你的乳汁。一旦你病得太重甚至不能挤出乳汁时，婴儿就不得不人工配乳，用奶瓶或小匙喂养，一开始时他大概会拒绝吸吮，但当他越来越饥饿时就会老老实实地吸吮起来。

挤出乳汁的方法

你不必感到母乳喂养是一种束缚，因为你可以从双乳挤出乳汁，并把它放到已消毒容器里保存在冰箱内。这样就使得你的丈夫在你不在的时候能够喂养婴儿，其优点就是喂养婴儿的是你自己的乳汁。

你可用双手或吸奶器从双乳挤出乳汁。大多数女性觉得用手挤乳汁比用

吸奶器更为简便。开始挤乳前，准备一个碗、一个漏斗和一个可以密封的容器，然后，用消毒液或沸水将所有的用具消毒。手挤压法在前 6 周里大都有些困难，因为双乳产乳还不充足，但应坚持用手挤压。最好的挤乳时间在早晨，此时你的乳量最多。如果晚间停止喂哺婴儿的话，那么，晚上挤乳是最佳时间了。你可毫不困难地挤出 50 毫升左右乳汁。

为了保证乳汁继续供应，有些母亲认为在上午是乳汁最旺盛的时候，哺乳后挤出剩余的乳汁是个好办法。婴儿可能吃不完你提供的乳汁，所以，可以挤出所有剩余的乳汁使乳房排空，以使你的双乳能在下一次喂哺时产出更多的乳汁。

挤乳要注意

如果你弯身将就一个低位置进行挤乳，准会把你累得腰酸腿疼的。如桌子不够高，就要把盛乳汁的容器放在一叠书上。

挤乳决不应该出现伤痛，如有，就说明你没有按正确方法进行。

每件用品和所有容器均应消毒；你的手必须洗净。

如果担心婴儿习惯了奶粉喂养后不愿恢复母乳喂养，可试着用杯和茶匙给婴儿喂食挤出的母乳。杯和茶匙应事先消毒。

乳汁必须正确贮藏，不然的话，挤出来的乳汁就会像瓶装牛奶一样变质。如果你用这种乳汁喂养婴儿，他就会生病。一旦你收集了乳汁，就应立即把它放入冰箱里保存直到需用时才取出，可保存 48 小时。也可以把乳汁冰冻，可保存达 6 个月之久。挤出的乳汁可放在密封的消毒塑料容器里，不要用玻璃容器，以防冻裂。

精神紧张会影响乳汁分泌

如果遇到小的麻烦，诸如婴儿拒绝吸吮，请不要为此担心。精神紧张会导致更多的困难，它会使你更灰心，甚至使你永远放弃母乳喂养。精神紧张会影响乳汁分泌。不要把母乳喂养看成是你必须要赢的比赛。就婴儿的健康而言，虽然头几天的初乳和乳汁意义重大，但也不要太担心。

如果为用母乳喂养而感到负担，应尽可能使它变得轻松愉快一些，如果对喂哺感到尴尬的话，当哺乳时间快到的时候，就不要去公共场所。

哺乳后应给婴儿排气

无论婴儿是母乳喂养还是人工喂养，喂食中，当婴儿停下休息时，给他一个打嗝的机会，排出吞下的气体，这些吞入肚中的气体会使他感到腹胀。如果半分钟之后，其仍未打嗝，就不必再等，他可能不需要排出吞下的气体。

①要帮助很小的婴儿排气，可让其靠在你一侧肩膀，搓背部；或把婴儿抱在你的膝上，让他向前倾，用手在下巴处扶住他软绵绵的头。他很可能还会吐出一些奶液（叫做溢奶），因此在附近要放一块毛巾备用。

②任何大小的婴儿，都可让其横躺在你的膝上或手臂上，面向下，这样可帮助婴儿排出气体。

③3个月大时，你的宝宝可以坐直一会儿了。让他坐在你的膝上轻轻摇他，同时给他搓背，这样可帮助他排出吞下的气体。

给孩子喂奶的时候，始终保持轻松和恬静，双方都会十分满足。

如何处理乳房漏乳

最初几周，在两次哺乳中间，你的乳房可能大量漏乳。

处理方法是在乳罩内衬上乳垫，这样可吸收一些乳滴。乳垫要经常更换，皮肤若潮湿，会引起疼痛。如果乳汁漏出很多，可试用塑胶的奶套。

虽然无法预防乳房漏乳，但是，漏乳是乳汁充足的证明，并且此现象有助于预先防止乳房肿胀；当需求相互适应时，漏乳就会减轻。

建立哺乳常规

完全由母乳喂养的婴儿，一般的哺乳常规可以是这样的：

①3个月以内：白天喂乳5次，再加夜间的哺乳。



②4～5 个月时：白天哺乳 4～5 次，加喂一些固体食物。

③6 个月时：每天喂乳 2 次，即早晨及晚上临睡时。

④9 个月时：仅在临睡前哺乳。

喂奶要有正确的姿势。不少婴幼儿患病和发育生长都和喂奶姿势不当有关。特别是在农村，不少做妈妈的在喂奶的姿势上采取很随便的态度，这就给小宝宝的健康成长带来了很不利的影响。农村中有的妈妈总喜欢躺着给宝宝喂奶，这是错误的姿势，正确的姿势应该是把宝宝抱在怀里，让宝宝半卧或坐着吮奶。

躺着给宝宝喂奶会影响其胃肠消化功能，还会给面容的健康发育造成有害影响。因为宝宝的胃肠功能尚不健全，即使是半卧姿吮奶也有可能产生吐奶，躺着吃奶则更容易发生吐奶。吐奶有可能会吸入气管或肺部，引起吸入性肺炎等。溢奶还会流入咽喉管，并由此进入中耳，引起中耳炎和其他耳病。宝宝躺在被窝中吃奶，由于吸吮动作不平衡，下颌骨过分运动，上颌骨处于静止状态，持续过久还会影响宝宝的面容，造成面中部塌瘪，而下部前突伸长，造成畸形。

哪些母亲不能哺乳

患结核病的母亲，尤其是结核活动期，不宜自己照看孩子或喂奶，否则既有害婴儿健康，又不利自身的康复。

患心脏病的母亲，喂奶会加重心脏负担。

患慢性肾炎的母亲，喂奶和照顾孩子会因过度劳累而使病情加重。

患癫痫的母亲，喂奶时发病会伤及婴儿。而且含有鲁米那、安定、苯妥英钠等药物的乳汁，可引起婴儿虚脱、嗜睡、全身淤斑等不良反应。

患糖尿病的母亲，应待病情稳定后，方可给婴儿喂奶。

患甲状腺机能亢进的母亲，在服药期间不宜喂奶，以免引起婴儿甲状腺病变。

患乳腺炎的母亲应及时就医，待乳腺变软、肿胀消退后方可喂奶。

患急性感染的母亲，在服用抗生素药物，如红霉素、磺胺类药时，应暂停母乳喂养。

生下患半乳糖血症或苯丙酮尿症婴儿的母亲，应立即停止用母乳及其他奶类喂养婴儿，以免婴儿智力受损害。

哺乳妇女须知

哺乳妇女不能滥服药

母乳本是婴儿的最佳食物，但有时也会因一些人为的原因使母乳变质，成为不良食物。哺乳母亲服药污染乳汁即是一个例子。要排除母乳中的不良成分，其上策就是妇女哺乳期内不服药物，对不能避免的服药，就要靠调整服用方式来减轻影响。

比如，某些药物在服用2～3小时后便会从体内排出，因此这类药物可在每次刚刚哺乳完毕时服用，这样到了婴儿再次吃奶时，母体中的药物成分基本排干净了。有些药物会长期留存于体内，但妇女哺乳期间服用此类药物不一定会给婴儿带来不利影响，因为有的药物婴儿不吸收，如胰岛素、肾上腺素及一些激素类，会被婴儿胃肠道排解。通常，治疗同一疾病往往可以采用多种药物，应该予以选择。例如，泻药类仅局部作用于肠胃，不被血液吸收，对母乳成分影响不大。这样，在选择上这类药物就应优先于易被血液吸收的药物。

毫无疑问，若非必需，哺乳妇女不得服用任何药物。此外，一些饮食嗜好所带来的类似药物的作用，也应引起注意。酒精可轻易地进入母乳中，特别是在短时间内大量饮用，会影响吮乳婴儿的生理功能，使调节机制紊乱、情绪异常，甚至出现脱水症状；酒精的过量摄入还会使母体泌乳量下降。香烟中的尼古丁也会影响母体泌乳量，且污染母乳，致使婴儿呕吐、心悸、烦躁。即使少量咖啡因的摄入也会出现于母乳中，而大量摄入，如连续饮咖啡、可口可乐3～4杯，会使受哺婴儿呈失眠、暴躁症状。

乳母应禁用和慎用的药物

婴儿每天要吸食500～700毫升的乳汁，因此，乳母用药必须了解哪些药物能进入乳汁，尽可能避免某些药物的毒副作用通过乳汁影响婴儿的健康成长。

乳母用药首先要注意慎用抗生素类药物和磺胺类药物。大多数抗生素在乳汁中排泄量不大，但却能不同程度地引起婴儿的不良反应。如乳母口服常规剂量的四环素，乳汁中的浓度约为血清浓度的70%，可引起乳儿牙齿黄染，影响骨骼发育。常规剂量的氯霉素，在乳汁中的浓度约为血液中的50%，可影响乳儿的造血系统功能。乳母内服红霉素时，特别是通过静脉滴注时，它在乳汁中的浓度比在血液中的浓度高4～5倍，可严重损害婴儿的肝功能。乳母肌内注射常规剂量卡那霉素时，可导致婴儿卡那霉素中毒，发生耳鸣、听力减退及蛋白尿等。乳母内服磺胺类药物也要注意，特别是初产妇，在服用磺胺异噁唑后2周内哺乳时，可使婴儿发生新生儿黄疸。

为此，乳母患感染性疾病使用上述抗生素或磺胺类药物治疗期间，应暂停哺乳，暂以牛奶代哺。

乳母应尽可能避免使用各种中枢抑制药，如苯妥英钠、苯巴比妥、安定、安宁、利眠宁等，这类药物进入乳汁，常可引起婴幼儿嗜睡、体重下降，甚至虚脱。还应特别指出，6个月内新生儿对吗啡类镇痛剂最为敏感，可引起乳儿呼吸抑制等严重反应，乳母应该禁用。

另外，碘化物或放射性碘剂、硫脲嘧啶、香豆素类药物、麦角制剂，以及甲糖宁、阿托品等，都可不同程度地进入乳汁，乳母应慎用或禁用。

乳母用药应注意

哺乳和必要的药物治疗一般是并行不悖的。除了前述乳母禁服的药物以外，哺乳不应由于服药而中断。因为乳汁中的药量极少会超过母亲摄入量的1%～2%，此量一般不至于给婴儿带来危害，而且其中大部分可能不会被吸收。

尽管理论上凡分子量在200以下的药物，摄入后均可在母乳中出现，但它在乳汁中的水平则取决于药物的理化性能和摄入量的多少，以及哺乳与服药的时间长短。若想尽可能减少婴儿从母乳中摄入的药量，母亲应在哺乳后立即服药，并尽可能推迟下次哺乳时间。对已建立定时哺乳的婴儿，每隔4小时哺乳是可以做到的。另外，对乳汁中是否有某种药物存在应予检测，以免产生对婴儿不利的影响。

乳母不能代替小儿服药

有的母亲听说用药后部分药物可随乳汁分泌排出，于是当婴儿有病时，自己就代替婴儿服药，这样做是无益的。因为药物虽然能从乳汁中分泌排

出，但大多数药物在乳汁中含量极微，于是婴儿吸吮含药的乳汁后，在血液中却不能达到有效浓度，反而会使病菌演变成耐药菌株产生抗药性或产生不良后果，如：乳母服用溴剂后，可引起婴儿皮疹和倦睡；用碘剂可影响婴儿甲状腺的发育和功能。更严重的是乳母服用维生素 B，体内会因糖代谢不全而产生过多的丙酮酸，母乳中的丙酮酸可使婴儿中毒，甚至突然死亡。此外，许多药物在乳汁中的浓度远比血液有效浓度低，婴儿通过母乳摄取这些药物，产生不了治疗作用。所以，乳母不宜代替婴儿吃药。

乳母不能服用避孕药

乳母虽然月经不来，但由于体质和生活条件不同，有些人仍然可能有排卵现象，卵子一旦与精子结合，即会怀孕。所以，乳母虽然没有来月经，仍须进行避孕。

乳母宜采用放置节育环来避孕。若不适合放置节育环，可采用避孕套或其他避孕方法。服避孕药最好是在产后 1 年以上，否则，不仅影响乳汁分泌，对婴儿健康也不利。

乳母要慎用丙种球蛋白

妇女产后，由于暂时性的机体免疫力降低或忽视了御寒保暖，容易出现伤风感冒、头痛脑热等症。于是，有些乳母总喜欢打丙种球蛋白，以图增强身体抵抗力。其实这不利于母婴的健康。

因为，丙种球蛋白是从人的血浆、血清和产妇的胎盘中提取制成的，由于提取制作的丙种球蛋白只经紫外线消毒，很难将病毒完全杀灭。据天津市卫生防疫站抽查胎盘球蛋白来看，发现每批均有不同程度乙型肝炎病毒阳性率。另报道，我国进口的某些人体丙种球蛋白，经中国预防医学科学院病毒研究检验，其艾滋病病毒抗体为阳性。因此，若乳母打了带病毒的丙种球蛋白，母婴就有罹患肝炎、艾滋病的危险。另一方面，婴儿的免疫系统尚未完善成熟，乳母打丙种球蛋白后，免疫物质将通过乳汁输送到婴儿体内，反而抑制和削弱婴儿的自身免疫力。

因此，乳母应讲究科学营养，坚持参加体育锻炼，增强体质，提高母体的免疫力，而不能靠注射丙种球蛋白来被动预防疾病。

夜间喂奶有禁忌

产后的疲乏，加上白天不断地给孩子喂奶、换尿布，到了夜里妈妈就非

常困了。遇到孩子哭闹，会觉得很烦，干脆把奶头往孩子嘴里一塞，孩子吃到奶也就不哭不闹了。这样虽然很省事，但十分危险。因为，孩子要吃到奶一定紧靠着妈妈，熟睡的妈妈即便是乳房压住了孩子的鼻孔也是不知不觉的，可以想象出生几天的小宝宝能有多大的气力来推开沉重的乳房呢？孩子是无力反抗的，悲剧就有可能发生。为避免这种悲剧的发生，做母亲的还得辛苦些，夜间喂奶时最好能坐起，即使要躺着喂，一定要喂完奶，将奶头从孩子嘴里拉出后再进入梦乡，这样，母子都睡得踏实。

乳头皲裂仍能喂奶

乳头皲裂，常与乳头清洁方法不当和哺乳技巧不正确有关。有些母亲为了干净，常用肥皂甚至酒精来擦洗乳头，而乳头表皮薄嫩又有很多细小的乳腺管开口，极易被擦破。哺乳技巧不正确是指婴儿吮乳时只含乳头而没把乳晕（乳头周围有色素沉着的那一圈）含进去，乳头受力过大也会皲裂。

已发生皲裂时仍可以继续哺乳，但要注意纠正婴儿吸吮的方式，不能只吮乳头，而必须把乳晕也让婴儿含入口中。哺乳时先哺好的那侧乳房，这是因为饥饿婴儿初吮奶时用力较大，待吮完一侧后再吮皲裂一侧，吮力就会减缓而减轻痛楚。哺乳完毕可以在乳头上涂少量乳汁。乳汁有抑菌作用，所含丰富蛋白质也有利于表皮修复。

不能随意喂酸奶

酸奶是一种营养丰富和帮助消化的健康饮料，即使喝牛奶不适的人也可以饮酸奶而无不良反应。但千万不要因此就随意用酸奶喂婴儿，特别是胃肠道发炎的婴儿和早产儿，如果给他们喂酸奶就可能引起呕吐和导致急性溶血现象及坏疽性胃炎；早产儿还有因喝酸奶而死亡的病例。

婴儿不能喂过浓的牛奶

有的人在给婴儿冲奶时，总认为冲得浓一些，营养价值就会高一些，其实，这样做适得其反。因为奶粉中含有较多的钠离子，如果奶粉的含量过高，其中的钠离子也会增多，若这些钠离子没有适当地稀释，被婴儿大量吸收，就会使血清中的钠含量升高，而导致一系列严重的病症，如高血压、抽筋，甚至昏迷等。因此，婴儿不应喝过浓的奶，当然也不应喝过稀的，以免吸收不良。若用开水冲奶粉，最好的稀释比例是 4∶1。

忌牛奶加米汤喂食婴儿

有人常爱在牛奶中掺米汤、米粥或加糕干粉给婴儿吃，其实，这种吃法很不科学。国外有人做过实验，将牛奶与米汤混合后分别置于各种温度下，结果维生素 A 损失惊人，食品学记载的维生素 A 不宜与淀粉混合就是这个道理。婴儿长期摄取维生素 A 不足，会导致孩子发育迟缓、体弱多病，所以，喂养婴儿应把牛奶粉与米汤分开吃。

小儿不宜长期吃炼乳

甜炼乳是一种牛奶制品，是新鲜牛奶浓缩至原来容量的 2/5，然后加 40%的白糖制成的。

甜炼乳含糖量高达 40%，当炼乳加水稀释后，糖的浓度和甜味下降到符合要求时，则蛋白质脂肪含量又低了，甚至比全牛奶还低，不能满足婴儿生长发育的需要。若长期作为主食喂养，势必造成婴儿体重不增，反愈加消瘦；如果少加水，使蛋白质及脂肪含量接近全牛奶水平的话，则糖的含量又太高，用这样的甜炼乳喂养婴儿常常引起腹泻。因此，用甜炼乳喂养的婴儿，不是因为加水太少引起消化不良，就是加水太多，使孩子患营养不良症。所以，甜炼乳只能作为较小儿童的辅食，或在不得已的情况下，把甜炼乳加到其他代乳粉中食用，不宜长期用甜炼乳作为婴儿的主食。

“生后 3 天才开奶”的观念不对

我国最陈旧的观念是生后 3 天才开奶，这种观念已经被抛弃。最新的观点是出生后半小时即可开奶。早开奶有许多好处：

①防止新生儿低血糖症的发生。

②防止新生儿出生后生理性体重下降过多。

③减轻新生儿高胆红素败血症，防止黄疸过深或发生核黄疸。

④及早使新生儿获得初乳中的抗体、免疫细胞、溶菌酶、乳铁蛋白，可以增强小儿机体的抵抗力。

开奶前不宜试喂糖水

以前的育儿法，认为新生儿出生后疲劳，需要先休息，待 12 小时后要预先试喂糖水，能吃下糖水再开始喂哺。其实这种方式对小儿不利。因为新生儿喂糖水后，消除了饥饿感，减少了小儿对吸吮母亲乳头的渴望感，

这样失去了对母亲乳头的刺激作用，故使母乳分泌延迟，乳汁量也少，影响母乳喂养。如果用奶瓶、橡皮乳头来喂糖水更不好。软橡皮奶头孔径较大，小儿吸吮不需要太费劲，而吸吮母亲乳头要费较大的劲，所以小儿就不愿再吸吮母亲的乳头，势必造成喂养困难。总之，开奶前不需要先试喂糖水。

开奶前不要预先喂牛奶

许多产妇在分娩前，总预先买好奶粉、奶瓶、奶头，婴儿出生后，就先喂点牛奶。这种喂养方式是错误的，害处很多。首先让婴儿喂哺了牛奶之后，他就不愿再吸吮母亲的乳头，减少对母亲乳头周围神经的刺激，反射性减少催乳素、泌乳素的分泌，导致母乳量减少。其次，牛奶喂养细菌污染的机会多，尤其是用奶瓶喂养，奶瓶及奶头易被细菌污染。使用不当时，易使婴儿发生腹泻。另一方面，牛奶的成分远不如母乳好。因此，新生儿出生后，开奶前不要预先喂牛奶。

新生儿不宜采取定时喂养

过去一直认为，初生到7天内的新生儿应定时喂哺，要求每3小时喂哺一次。有的乳母为了按规定时间哺乳，宁可让小儿饥饿着拼命哭闹，也一定要到3小时后才哺乳。其实这样定时喂养的缺点很多，婴儿饥饿时吃不到乳汁，饥饿感过了再喂就影响食欲。乳母乳房胀得厉害时不能哺乳，反射性地使泌乳量减少，所以不主张这样的做法。现代观点认为应当按婴儿需要哺乳，只要婴儿饥饿或母亲感到乳房中有乳汁就可以进行喂哺，随时需要随时喂哺，按需喂哺。一般来说，出生后经1～2天的早期新生儿，哺乳时间为每1～3小时1次，每天可哺乳8～12次。

新生儿不宜用奶瓶喂养

新生儿能否用奶瓶喂乳和水的问题，国内外学者一致持反对意见。因为用奶瓶喂乳或喂水有两个害处：一方面是用奶瓶可造成“乳头错觉”。所谓“乳头错觉”，是指新生儿吸过了橡皮奶嘴后，不愿意再吸吮母亲的乳头了。因为橡皮奶嘴软，孔大，不需要花很大力气就可以吸到乳汁，而吸吮母亲的乳头要费较大的力气才能吸出乳汁。乳母的乳头不经常吸吮，减少对乳头周围神经的刺激，影响泌乳反射、喷乳反射，使乳汁分泌量减少，造成母乳不足。另一方面，奶瓶、橡皮奶嘴不易洗干净，易被细菌污染，使用后易引起

肠道感染。如果必须要喂时，也都主张用小匙、小杯喂，因为小杯、小匙容易洗干净。

20世纪90年代，世界卫生组织向全世界推广母乳喂养新知识，婴儿在0～4个月内（母乳量充足在6个月内）提倡纯母乳喂养，不需要喂水和牛乳，亦不必添加任何辅食，更不要用奶瓶和橡皮奶嘴喂养。

新生儿哭闹怎么办

新生儿哭闹往往是因为哪儿不舒服、饥饿、疼痛、患病等，可根据日常生活中观察的现象稍加区分。新生儿饥饿的哭声往往是平缓的，给哺乳后哭声即止。如果给喂哺又不吸奶，仍然哭闹不止，那就得找出原因。如果是尿布湿了，给换尿布后哭声即止。如果婴儿躯体某部有刺激性疼痛，那哭声往往是比较剧烈、持久，也较烦躁。这时应该解开衣包进行全面检查，注意全身皮肤，特别注意外耳道有无耳疖等。如果哭声为尖叫的，称为脑性尖叫，应考虑中枢神经系统疾病。所以，新生儿哭闹的原因，饥饿只是其中之一，还要注意有无异常情况发生。

不宜用母乳给新生儿洗脸

许多家长总希望自己的新生儿皮肤长得又白又嫩，认为用母乳给新生儿洗脸是个好方法。其实这种方法对新生儿是有害的，因为母乳营养丰富，是细菌滋生的良好培养基。新生儿皮肤娇嫩，血管又丰富，若将母乳涂在颜面部，很容易使细菌在面部大量繁殖后进入皮肤的毛孔中，引起毛囊炎。若不及时治疗可酿成败血症，甚至危及新生儿生命，所以用乳汁给新生儿洗脸是不卫生的，也是不能使小儿皮肤白嫩的。

关于喂奶的注意事项

选购奶瓶

无论你选择给宝宝喂奶粉或喂母乳，都必须购买一些奶瓶，以作喂奶之用。（母乳喂奶者亦应预备奶瓶，以备不时之需。）

奶瓶分玻璃造和塑胶造两种。玻璃奶瓶较容易清洗，但瓶身较重；塑胶奶瓶比较轻便，方便喂奶，而且宝宝较大时亦可以自行捧奶瓶，还不易被打破。

为方便在任何地方喂奶，妈妈可选择二合一的新式奶瓶：只须将一定分量的奶粉预先放进奶瓶上半部，要饮用时可加入热水，用法简单，处理方便。

选择奶嘴

奶嘴分为圆头和扁头。圆头奶嘴适合喂母乳的宝宝，扁头奶嘴则不易进空气，主要在于个别宝宝的喜好。

市面上有一种十字奶嘴，它是属于圆头奶嘴，形状近似妈妈的乳头，而且奶嘴头是以十字形出奶，并非像普通奶嘴的圆形小孔，故此宝宝需要吸啜才能饮到奶，这种奶嘴除可训练宝宝嘴部运动，亦不容易漏奶，适合喂奶粉的宝宝使用。

安抚奶嘴的作用

安抚奶嘴俗称“假奶嘴”，名副其实，它并非喂奶用品，主要是当宝宝哭泣时用作安抚之用。

市面上的安抚奶嘴部分可能含有亚硝氨这种怀疑致癌的物质，要小心选择不含亚硝氨的才可给宝宝使用。

使用安抚奶嘴必须保持干净清洁。事实上，安抚奶嘴并非必需用品，家长可视情况购买。

奶粉格的用途

奶粉格一般分有 3～4 格，方便盛一日多餐的奶粉，尤其是方便外出携带。而且，奶粉格大都备有配合奶瓶瓶口的直径，奶粉可轻易倒入奶瓶内而

不会弄得奶粉四散，是母亲的必备首选。

选择奶嘴打孔器

随着宝宝的成长，吸啜的速度亦逐渐加快，初出生时饮用的细孔奶嘴未必能配合宝宝的吸啜速度，这时候妈妈可利用打孔器打出所需之奶嘴孔。

奶嘴打孔器一般备有几种不同孔径的钻嘴，以满足宝宝各阶段的需要。

奶粉定量罐的作用

很多时候宝宝心急要吃奶，妈妈亦心急量奶粉，结果导致奶粉四散，十分狼狈。奶粉定量罐就能帮你一把。奶粉定量罐容量大，一共可装 6 次奶量，方便使用。妈妈只需在第 1 次量好奶粉，其余 5 次也就不必再量，也没有算错几匙的困扰。

再者，奶粉定量罐符合卫生标准，可耐温 20～120℃，确实是妈妈的一大好帮手。

奶粉漏斗的作用

如果认为奶粉格或定量罐，只适合外出使用，那么奶粉漏斗就是家中的另一种好的选择。

奶粉漏斗的设计配合奶瓶的瓶口，使奶粉能轻易地倒入奶瓶内，实在方便。

选择奶煲

喂奶后，奶瓶和奶嘴都必须经过清洗及消毒才可以再用，故此消毒奶煲绝不能缺少。

奶煲可分为电子奶煲和不锈钢消毒奶煲两种。电子消毒奶煲的好处在于消毒过程完毕后，奶煲便会自动熄灭。假若你不想用电，还可选用火煮的不锈钢消毒奶煲，切记要加入适量的水，依时熄火，以免奶煲干火，甚至煲熔胶奶瓶。

选择奶瓶洗洁液

如果觉得用奶煲消毒奶瓶和奶嘴还是不够干净的话，可以于消毒奶瓶前，使用一些专门用来清洁奶瓶的清洁液清洗 1 次，然后再以清水冲干净，再用奶煲消毒，肯定卫生干净。

奶瓶洗洁液大都采用纯天然的原料制造，安全性高，每周使用它洗擦奶瓶1次，足以使奶瓶清洁干净。

选择奶瓶钳

以高温消毒奶瓶后，如何把滚烫的奶瓶和奶嘴从奶煲里拿出来呢？那就要靠奶瓶钳的帮助了，家长切勿直接用双手从奶煲内拿出奶瓶，以免烫伤皮肤。另外，以奶瓶钳取出消毒后的奶瓶和奶嘴，可以防止布满细菌的双手把它弄污了。

选择奶瓶刷

市面上的奶瓶刷通常为一套两件，奶瓶刷可完全伸入奶瓶内清洗瓶内的每一角落，把奶瓶彻底洗净，确保卫生；奶嘴刷则方便洗净奶嘴最前端的位置。

保温用品的种类

初生宝宝的肠胃不能受到刺激，因此冲奶用的水不能太热，亦不可太冷。而一些保温的用品就能解决这个问题，尤其是当你要带小宝宝外出时，无须再为没有暖水冲奶的问题而烦恼了。

(1) 真空水壶。可保暖及保冻达12小时，无论冷、热水均可用，方便冲奶。而且真空水壶加有背带，无论户外旅行及逛街，冲奶都容易得多。

(2) 电子暖奶器。电子暖奶器适合用作助热或保温之用。而且，可以容纳任何形状的奶瓶，妈妈不必担心。遇到宝宝在饮奶时哭闹，妈妈可用它来暂代保温，因此在家中使用是十分适合和方便的。

(3) 保温袋。每次带宝宝出门，既要带奶粉，又要带热水瓶，有时候确实不大方便，如果出门只短短数小时，又嫌麻烦的话，妈妈们可预先把热水冲入奶瓶，再放入保温袋内，那便不用带较重的水瓶。

给奶瓶消毒

在分娩前应购齐喂养用品，以便住进医院之前能够练习使用。大多数百货商店都出售整套的喂养瓶具，它包括全部基本的用品。

将消毒用品保存在厨房里，最好能靠近洗碗盆。

给婴儿喂食后，用温水冲洗瓶子，把它放在一旁。当贮存的消毒瓶子只剩下两个的时候，就要再消毒用过的奶瓶作为备用。在婴儿满4个月之前，

不应该终止消毒所有的喂食用品。

消毒装置通常只能容纳4～6个瓶子。由于新生婴儿在超过24小时稍多的时间约要喂食7次，因此必须每日两次（早上和晚上）消毒和准备瓶子，以便能有足够准备好的瓶子使用。随着婴儿日渐长大，喂食次数减少，这样能够一次准备好婴儿每日需要的所有喂食用品。

奶具的消毒方法

把所有奶具放入有盖的大锅里，煮沸至少25分钟。但是，这样很快会使橡皮奶嘴裂开。

把奶瓶、有柄杯和小刀放入洗碟器内，把橡皮奶嘴放入有盖的盛器里分开煮沸。

把所有用品放入有盖的大塑料容器内，采用消毒药片和水消毒。

调奶的卫生要求

消毒、调奶和喂食奶品前应洗净双手。

按照消毒说明书进行消毒。

消毒每一件用品。

一旦打开了奶食品的包装，应放进冰箱里保存。

根据说明书调制奶食品。切勿加入超量奶食品。

一旦奶食品已经制备，应立刻放入冰箱里冷却。切勿把温牛奶放入暖水瓶内——以免细菌繁殖。

所有奶瓶应保存于冰箱内。

加热后的牛奶应立即给婴儿喂食。

把吃剩的牛奶倒掉。

给奶瓶加热

当需要奶瓶的时候，仅需在使用奶瓶前半小时把它从冰箱里拿出来，把奶瓶仍然竖着放，并使它达到室内温度。虽然没有必要把奶瓶加热，但是许多父母喂养婴儿时希望奶瓶里的奶尽可能与母乳温度相近。



如果想把婴儿的奶瓶迅速加热的话，可把奶瓶放在热水管下面冲淋或把奶瓶立

在装满热水的碗内浸几分钟。甚至可以把奶瓶放在微波炉里迅速加热半分钟，或者使用一个奶瓶加热器。切忌把温热的奶放在奶瓶加热器里过夜。这样只能促进细菌繁殖。

给婴儿喂奶

母乳喂奶，一定要有一个安静的、坐得舒服的地方，必要时用靠垫或枕头很好地支撑着你的手臂部。把婴儿放在你的膝部，婴儿的头靠着你的臂弯（弯曲的肘部），并用前臂扶托着婴儿的背部。不要将婴儿放在水平位置而应置于半坐的姿势，使其呼吸安全、吞咽顺利而不会出现阻塞的危险。

给婴儿喂奶前，把奶滴在你的手腕上试一下它的温度：你的手腕与奶滴接触应该有既不冷也不热的感觉。以奶瓶喝奶你应该试验一下奶流量的情况。稍稍松开奶瓶盖，使空气进入瓶内以代替婴儿吸出来的奶。如果你不这样做的话，瓶内形成负压，奶嘴就会变得扁平，婴儿就吸不到奶了。此时，婴儿就会变得烦躁不安、发脾气，拒绝吸食剩下的奶。如果发生这种情形，可以轻轻地把瓶子从婴儿的口中拉出来，使空气可以进入瓶内，然后继续喂奶。

奶粉喂哺的注意事项

为了诱发婴儿的吸吮反射，使其吸吮奶瓶，可以轻轻地摸婴儿靠近你的一侧脸颊，当婴儿转向你抚摸的方向时，你可轻轻地把奶嘴放入他的口里。婴儿也许会含住奶嘴的很大部分，就好像含乳头一样，以致奶嘴尖过于进入口腔后部的位置。因此应小心不要把奶嘴推放得太深入口腔后部，以避免引起呕吐或窒息。

要让婴儿以均匀速度吸食。婴儿喜欢在吃了一半的时候停下来到处看看，或者玩奶瓶，你应让婴儿就这样高兴一会儿。从喂奶一开始，就应尽可能让他愉快。面对你的婴儿和他眼部接触。不要坐在那儿保持沉默，要说话、唱歌、轻声细语，并且发出各种声音。一定要做到你发出的声音是愉快的、欢乐的和对婴儿有反应的。这些都是婴儿喜欢的初次会话，婴儿会用他的活动如微笑、手势作出反应。

在喂食到一半量时，更换婴儿位置，把他放在你的另一手臂上。原先抱婴儿的手臂此时也可以得到休息；你也可在此时轻拍和轻抚婴儿的背部使他打嗝。

因饮用某种商标的奶品造成营养不良的情况是不常见的，尽管婴儿对牛奶过敏极为罕见，但如果出现牛奶过敏的情况，就必须按医嘱采用婴儿豆制

食品配方。

不要把婴儿放平喂食，因为在这种位置很难吞咽，并且会作呕或恶心不适。切勿离开你的婴儿而用枕头支撑住奶瓶给她喂食。这样会出现堵塞，而且会在吃奶过程中吸入大量空气，这是因为奶瓶被支撑时所处的角度造成的。此外，婴儿在吸奶时得不到你的拥抱和感情。

婴儿已经停止吸吮之后，不要强迫他吃完。当他已经吃饱时，他是不肯再吃的。

如果婴儿的鼻子阻塞的话，就不要试图喂他了。因为他不能同时呼吸和吞咽。应去请教医生有关给婴儿如何滴鼻的问题。

确定奶粉喂养方式

奶粉喂养的婴儿比母乳喂养的婴儿喂食次数要少些，这是因为调制的奶品消化的时间要长些；它也含有较多的蛋白质，提供更多的热量，婴儿不会那么快就饥饿。奶粉喂养的婴儿过了头两三天，通常采用 4 小时制，因此，每日要喂食 6 次，比母乳喂养可能少 1 次。婴儿刚出生时，每次可能吃奶不超过 50 毫升，但随着他日渐长大，就吃得多而喂食次数少些。

当婴儿吸食时应随他自行决定奶量，不要受时间限制。不要以为婴儿在每次喂食时一定要把整瓶奶吃完，如果看起来他已满足，而瓶里还剩下一点奶，就不要让他再吃了。否则，会过饱和反吐奶。更有甚者，也许因喂食过量而变得肥胖。另一方面，如果你的婴儿看来很饿的话，可以从另一奶瓶里给一些额外的奶补充。如果他老是想多吃些奶的话，可一开始在每个奶瓶里加入额外的奶量。

人工喂养的婴儿易喂食过量

如果给婴儿过量喂食的话，他会变得肥胖，使人遗憾的是奶瓶喂养的婴儿比较易于喂食过量。这有两个主要原因：一是人们可能把额外的奶类婴儿食品加入瓶里。应严格按照说明书的规定进行。否则，就会给婴儿过多的焦耳（热量）。二是由于能够看见婴儿进食的奶量，于是会禁不住鼓励婴儿食完最后一滴奶。要让婴儿自行决定他是否已吃饱或未吃饱。喂食过量的其他原因，包括给予甜食、糖浆饮料或过早给予哺食。

喂食不足在奶瓶喂养的婴儿是罕见的，但也可能发生。婴儿应按要求喂食。

关于调制多少奶量，也应灵活掌握。奶品包装上的配制数字仅为一般的

估计。例如，若婴儿每次都把瓶里的奶吃光，同时还出现烦躁不安，他也许很饥饿，可调制额外的50毫升的奶品，看看他是否需要。

如果发现婴儿频频要求吃奶，但奶吃得不多，那就要检查一下奶嘴的孔是不是太小了。

不能用不合格的代乳品进行人工喂养

如确因各种原因不能坚持母乳喂养，完全改用代乳品喂养者称人工喂养。目前，代乳品的种类不断增多，质量也在逐渐改进，但仍然没有一种代乳品能和人乳相比。了解这一点，母亲才不会轻易放弃母乳喂养，而是在不得已的情况下才采用人工喂养。常见的不合理的代乳品有：

豆浆。由黄豆制成，含优质蛋白质及铁，但脂肪和糖含量不足，供热量较低，含钙也较少。作为婴儿的辅助食品是较好的，但不宜做主食用。

炼乳。为牛奶加热蒸发水分至原容积的2/5，再加蔗糖40%而成。加4.5倍水稀释后，含糖量适宜，但蛋白质及脂肪含量太低，故亦不宜做为婴儿的主食。

市售乳儿糕和糕干粉。大多以米、面为主制成。碳水化合物丰富，蛋白质、脂肪含量较低，故不宜做婴儿主食用。但有少数产品，经过成分分析，确已达标的也可选用。

宝宝必备的日用品

除了要为宝宝购买照顾其饮食需要的用品外，一些专门照顾宝宝生理需要的日用品也是不可缺少的。

纸尿片

随着时代进步，现今大部分妈妈都采用纸尿片了，纸尿片的好处在于方便处理宝宝大小便，且不用每次用后清洗。

市面上的纸尿片，备有不同尺码供体型大小不同的宝宝选择。最好选购有防漏裤边，透气的布质感外层及吸水力强的纸尿片，以保持宝宝的屁股清洁干爽。

尿布、胶裤

除了纸尿片外，父母仍可选用尿布，不过在选用尿布时，最好要一并使用胶裤，以防尿湿渗透。

婴儿湿纸巾

在户外给宝宝换尿布，有时因为缺乏水源，没办法给宝宝清洁臀部，以致很不方便。而婴儿湿纸巾就最适合替宝宝抹干净屁股，父母宜选择较厚质地的湿纸巾，这样便能够避免因擦揩而把湿纸巾撕破。此外，选用不含酒精和不含香料的宝宝专用湿纸巾，较适合皮肤敏感的宝宝。

热痱粉

夏天天气炎热，宝宝背部及屁股很容易长出一粒粒的热痱，使用热痱粉，能保持皮肤干爽，令宝宝感觉舒适清凉。

爽身粉

为宝宝特制的爽身粉，粉质细，绝不含刺激成分，加上有淡淡香味，在宝宝换片和洗澡后使用，能令宝宝皮肤保持干爽舒适。

如果直接将爽身粉撒在宝宝身上，就会很不均匀，因此，宝宝粉盒内的粉扑，就可替你轻易解决这个问题，爽身粉配合使用粉扑，能均匀地把粉末撒在宝宝身上。粉扑上的毛又软又轻，最适宜轻扫宝宝的皮肤。

婴儿安全铰剪

宝宝手指和指甲细小，所以不应该使用成年人之铰剪替宝宝修剪指甲。家长应选用婴儿铰剪修剪宝宝过长的指甲，但使用时仍要格外小心，以免弄伤宝宝。

棉花棒

宝宝皮肤娇嫩柔滑，并不是所有地方都适合使用毛巾洗擦，特别是耳朵外耳道和鼻孔等位置；改用细的棉花棒轻轻抹，更为体贴。妈妈只要用棉花棒轻轻一扫，所有油垢、污物都可妥善清理，简便卫生。但使用时要格外小心。

宝宝的贴身衣物

长袍

外衣可以选择长袍，长袍一般分为绑带和纽扣两种。另外，长袍亦有包脚和不包脚的分别，两者各有好处。包脚的长袍保暖作用大，亦避免了穿着袜子的麻烦，但穿时较为困难。

不包脚的（裙式）则方便穿着，由于不紧身，宝宝感觉会舒服和轻松一点。

内衣

宝宝内衣一般需准备 4 件以作替换，初生婴儿多用绑带内衣，俗称“和尚袍”。

妈妈宜替宝宝选用纯棉质的内衣，冬天时可加上较厚的羊毛内衣，并要准备 4～6 件以作替换。

手套

初生宝宝不懂事，就算是剪短了指甲，也极容易抓伤自己的脸部，也有些传统的家族会待宝宝满月后才替他剪指甲，故宝宝需要戴上手套，避免抓伤幼嫩的肌肤。另外，如果天气寒冷的话，给宝宝的双手戴上手套，还有保暖的作用。

脚套

由于宝宝脚部太细，并不适合穿着鞋子，而脚套具有双重功能，是袜子又是鞋子，兼有保暖及保护脚部的作用。

口水肩

口水肩的选择很多，未出牙前可选用纯棉的口水肩，轻柔舒适，出牙后口水会增多，这时候可选用有胶底的口水肩，以防湿透的口水肩弄湿衣服。喂食的时候，则可选用较大件的口水肩，以防弄污衣物。另有些以全

塑胶制造的口水肩，专门供学习自行进食的幼儿使用，并可将漏掉的食物兜着。

口水肩有“绑绳”、“粘贴”及“过头穿”3种，一般初生婴儿并不适合过头穿的口水肩，因为如果孩子不小心给口水肩的过头绳勒着，很容易造成意外。

婴儿的沐浴用品

冲凉盆、冲凉带

宝宝冲凉盆有很多形状的选择，有的为圆形，也有的呈长圆形，有些还设计有妈妈的枕手位。

为方便冲洗，冲凉盆上可加上冲凉带，以防止水位太高浸到宝宝，令妈妈更放心。

沐浴液

因为宝宝皮肤十分娇嫩，要选择性质温和的婴儿沐浴液，切勿以成人沐浴液替宝宝洗澡，以免引起过敏。

洗澡时只须用几滴便可，不必使用过量沐浴液。

洗发水

选择宝宝洗发水时，以性质温和者为首选。

由于宝宝的头皮柔软，洗头时妈妈应以轻力轻按宝宝的头皮。此外，由于宝宝的毛发稀疏，通常不需要使用护发素。

浴巾、脸巾、小棉巾

替宝宝清洁要备有洗澡用的浴巾及洗脸用的脸巾，而小棉巾则可做抹水用，亦可用做垫头等。

婴儿的护理用品

要宝宝生活得舒服健康，父母除了要悉心呵护小宝宝外，给宝宝选择适当的护理用品也是十分重要的。

护肤霜

冬天天气干燥，宝宝的皮肤很容易变得干燥，妈妈可替宝宝搽上适量的润面霜，涂搽宝宝身体或面部各部分干燥的皮肤，以防止肌肤干裂，令宝宝不适。

水温探测计

新手妈妈一般对水温的冷热都存有疑问，要是太热，怕宝宝会烫伤，要是太冷，又怕宝宝会着凉。究竟怎样的水温才适合给宝宝洗澡呢？水温探测计就能准确探测水温，助你解决以上的问题。

只需把探测计放入水中，很快地便会在探测计上显示水温是否过热、过冷或适中，据此，你可将水调到适宜的温度。

探热针、探热器

探热针是有宝宝的家庭必备的日用品，探热针有口探及肛探之分。宝宝应该使用肛探的探热针。

除了传统水银探热针外，近年亦开始流行使用电子探热针，它的优点在于方便快捷，针身备有小屏幕显示准确热度，加上是胶质所制造，故可免除孩子咬爆针管的麻烦，电源亦会在使用后 20 分钟自动截断，较旧式的水银探针为佳。

近年市面新推出的耳鼓探热器，利用红外线探测耳鼓，不单能准确测出温度，而且快捷，亦可免除宝宝肛探之苦，是一个十分好的新选择。

洁鼻器

鼻腔内遇有鼻垢，感冒伤风时遇有鼻水或鼻涕，宝宝通常都不懂得把这些垢物自行清除，妈妈可以使用洁鼻器替他吸出来，令宝宝呼吸恢复畅顺。

伤风膏

伤风膏气味清香，适合大人和小孩使用，涂在喉部及胸口，或再用温暖干布轻轻盖上，药力便自然慢慢渗入鼻孔及喉部，迅速舒缓因伤风而引起的鼻塞、胸口闷等不适，每天可用3次，睡前使用效果更佳。但只可用于2岁或以上的小童，母亲必须注意。

透明苦涩剂

不少宝宝都有吮指头及咬指甲的陋习，如果情况严重，可以使用蔗糖醋酸盐的透明苦涩剂，俗称“苦糖”，在指头和指甲上涂搽薄薄的一层，宝宝试过苦涩之味，自然会戒掉此习惯。其成分不含毒性，对皮肤不会造成任何影响，涂搽后短时间内亦不会因洗手而消失，功效显著。

布置婴儿床

初生婴儿每天的大部分时间都是躺在婴儿床上睡觉，要是没有注意宝宝床的舒适，宝宝又怎能生活得开心？当然，婴儿床的安全性也是十分重要的，所以家长在购买婴儿床时，一定要加倍留意，检查清楚。

婴儿床

婴儿床的尺码应该根据家居环境的大小而作出配合，如果环境许可的话，当然购买大一些的婴儿床比较理想，方便宝宝稍大时使用。

质地可选用木制或聚酯等，而款式则可按个人喜好选择。

其实，购买婴儿床，首先要注重其安全和结构，外观和价钱只属次要的考虑。因为婴儿的安全比任何事情都重要，所以婴儿床必须符合安全标准，如床的结构是否稳固，床边是否圆滑，床栏柱间的距离及床板的承受力等。

通常，婴儿床的床板可高可低，要注意床板的最高点应与床边须保持一定距离，免生危险。

婴儿床一般有4个活动轮，其中两个轮必须可以锁上，以固定床的位置。

床围

床围栏有全围及半围之分。全围的好处是无论宝宝怎样睡都不怕他撞倒；半围则能让妈妈清楚地看见宝宝的活动情况。

床围的质地通常分纯棉和纯棉加海绵两种，后者比较坚挺亦较厚。

床上用品套装

婴儿的床上用品包括子母被、枕套、枕芯等。夏天时选用纤维棉被、毛巾被或多用被最适合；冬天时则可加入羽绒被芯。

宝宝枕头只须使用薄薄的便可，不用垫得太高或太厚。

如果怕宝宝“翻”被有危险，可以买一些被夹把被及床栏柱扣上，便可固定被子的位置了。

音乐灯

顾名思义，音乐灯就是有音乐的灯，除了有悦耳的音乐外，亦令怕黑的小宝宝有安全的感觉。在购买音乐灯时，要注意灯光的柔和度，光亮是否适中，避免出现太亮或太暗的情况。

音乐吊饰

挂床的音乐吊饰能吸引宝宝的注意力。而美妙的音乐声，最适宜安抚宝宝入睡。

护理新生儿

新生儿皮肤娇嫩，抵抗力弱，如果护理时动作过重，容易擦伤皮肤而致感染。精心地护理则可减少感染，如沐浴时，对腋下、颈下、腹股沟等皱褶处不要擦得太重，洗好后要揩干，并均匀扑粉，如果发现皮肤有脓疮、疖子等感染性病状时，应及时就医。尿布湿了要勤换，尤其是带有粪便的尿布更要及时换去，因粪便中的细菌能使尿液中的尿素分解而产生氨，氨刺激皮肤可发生红臀。如果每次换尿布时在臀部涂些硼酸软膏，可防发生红臀。此外，在尿布外面最好不要用塑料布或橡皮布垫裹住，否则，会使臀部湿度过大，

容易感染霉菌。



新生儿脐部伤口一般需包扎10天左右，绷带布被小便浸湿，应及时更换。如有渗出物或脐带有发红等情况，应及时就医。

有的新生儿出现乳腺肿大，这是受母亲血液中内分泌物质的影响，属正常现象，不要去挤压乳部，以免发生感染；有的孩子颊部脂肪垫增厚或牙龈处上皮细胞堆积，这都是生理现象，不要随便去挑割。新生儿的口腔黏膜下层淋巴管和血管特别丰富，一旦受损，细菌可侵入淋巴和血液中，有可能发生败血症而危及生命。平时应经常保持新生儿口腔清洁，每天可用棉花蘸3%苏打水轻拭牙龈、舌部及上下腭，以防发生霉菌性口腔炎。

婴儿不能打“蜡烛包”

不知从哪个年代开始，婴儿一出世，大人就用布单或被子将其紧紧包裹起来；除了脑袋以外，手、脚、躯干都紧紧地包在其中，外面还要用带子捆住。不仅一般的家庭这样做，就连有些医院的产房也如此。这就是我国世代相传的婴儿护理方法——“蜡烛包”。据说这样做不仅可以保暖，还可以扳直手脚，避免将来患“罗圈腿”。实际上，这是不科学的。胎儿在母亲的子宫内四肢呈屈曲状态，出生后这种姿势还会维持一段时间，如突然用包裹、捆绑的方法去改变这种姿势，会给婴儿带来很大的不适应感，影响婴儿的自由活动，从而妨碍其正常的生长发育，也容易造成婴儿腋下、腹股沟、臀部等处的皮肤糜烂。有的专家认为，这种包裹法还会影响婴儿肺部的呼吸，影响胸廓发育，是导致肺部感染的因素之一。至于“罗圈腿”和“X”形腿，现已证实，完全是由于后天喂养不当和疾病等因素引起的，如佝偻病所引起的骨骼变形，并不是“蜡烛包”所能解决的。相反，“蜡烛包”可诱发髋关节脱位等意外。

应该摒弃“蜡烛包”，代之以宽大、松软的婴儿服。

不能忽略新生儿尿布的清洗

不能小看新生儿尿布的清洗，在洗涤的过程中有很大的学问。如果不按照正确的方法去做，不仅尿布脏，有异味，还会损害新生儿的皮肤并引起感染，从而影响新生儿的健康。

每次更换下来的尿布不要随地乱扔，应放在固定的盆内，积存一定数量后立即清洗。如尿布上仅有尿液，可在热水中浸泡后再用清水漂洗干净；若有大便，可将尿布上的粪便清除后放入清水中，用碱性小的肥皂或洗衣粉揉搓，洗净后一定要用清水多冲洗几遍。所有尿布洗净后，最后均要用开水烫一烫，拧干后晾在阳光下晒一晒，以达到杀菌消毒的目的。

这里要强调的是，清洗尿布一定要用清水多洗几遍。最好是用温热水来清洗尿布；尿布上不管尿多尿少，都不能不洗就放在煤炉、暖气上烘烤或直接在太阳下晒干再用。这是因为沾有尿液的尿布对新生儿臀部皮肤有一定的刺激作用。如母乳喂养的新生儿，大便中乳酸杆菌较多，呈酸性；而喂牛奶的新生儿大便多呈碱性，无论大小便呈酸性还是碱性，对新生儿柔嫩的皮肤都有一定的伤害。因此，一定要将尿布上的尿液、粪便，以及肥皂或洗衣粉中的酸碱成分彻底清除掉，才能达到真正清洗尿布的作用。

洗净晒干的尿布，要放在一边以备更换时取用方便。新生儿换上干燥洁净的尿布后，会感到非常舒适。

婴儿服装的卫生要求

人们会说给婴儿做衣服很简单，还有什么要求？婴儿衣服的式样要求简单，但还应从婴儿的特点和生长发育需要来选择婴儿装。

初生的宝宝处在快速生长发育期，活泼好动是其突出特点。因此，要求婴儿装以宽松、舒适、身体不受约束、穿脱方便为宜。服装被称为人体第二层皮肤，对人体脏器和皮肤都起到重要的保护作用。新生儿皮肤角化层薄，易受外力损伤，因此，为新生儿选择的面料应是柔软、吸水量好、白色或淡

色的纯棉面料或棉制品，不宜用深色的尼龙等化纤面料，以防刺激皮肤而发生过敏反应或瘙痒。在服装的做工上，注意边角、接缝要平展，无硬棱，以免磨损皮肤。否则，宝宝的皮肤破损，一旦继发感染后，会酿成大祸，引起败血症。

此外，婴儿装存放时不宜接触樟脑球、灭虫药等，尤其是婴儿的内衣裤、尿布等更应避免，以防经皮肤吸收而中毒。

婴儿服一定要先洗后穿

新衣服没穿为什么要洗呢？新买的衣服看上去干净，但我们仔细想想，在买衣服到我们手里之前，从下料、剪裁、缝制、包装、运输以至批发到各商场售货点，需要经过如此多的环节，经过如此多人的手，而各个环节都有可能被致病菌感染，或接触到有毒、有害物质。而这些常常是人们肉眼看不见的。婴幼儿机体免疫功能低下，皮肤十分娇嫩，防御能力差，尤其是新生儿皮肤角化层薄，表皮又缺乏溶菌素，新买的衣服尤其是内衣料中残留着有害物质——甲醛，如后期清洗不净，吸附在衣料表面的甲醛可直接刺激皮质致病；新衣服中释放出的异味甲醛还可刺激机体而引起咳嗽；现已证明，甲醛是一种致癌物质，因此，新买的服装应充分洗涤后再给婴儿穿才能保证安全和卫生。

尿布有讲究

给婴儿换尿布

婴儿在很长时间需日夜包尿布，直到受到上厕所训练为止。一旦发现尿布湿了就应更换。更换次数每个婴儿和每天都不同。新生儿每次尿量少，可次数却多，每天可多达 20～30 次，但并不需要每次均换尿布，以免受凉，一般每隔 3～4 小时换一次即可。换尿布的时间应在喂奶或喂水之前、婴儿早上醒来时、晚上上床睡觉时及洗完澡之后。

要经常在柔软的、温暖的、防水的地方给婴儿换尿布，用垫褥是个好办法。这种垫褥一般是用填充成泡沫状的防水材料制成，它们的边缘稍凸起以防婴儿滚出外面。它可以放在适合大人做事的任何地方——地板、桌面或床上。

更换尿布的方法

更换顺序应按下列步骤：

①取出婴儿的脏尿布。

②把尿布折起来，以便粪便不会掉出来。把尿布放在一旁。

③清洁婴儿的生殖器部位、臀部和双腿的顶部。

④给婴儿包上新的尿布。

⑤给婴儿穿衣服。

⑥把婴儿放在安全的地方，然后处理脏尿布。

⑦最后记住要洗干净双手，再去做其他事情。

最理想的尿布

如果不存在经济上的问题，纸尿片是能够满足每对父母要求的最理想的用品。它的使用是一次性的，仅需给婴儿包上，尿湿了便把它丢掉，免去了洗涤的麻烦。

更换两件式纸尿布

①把垫片放入短内裤内，光滑的一面向上。提起婴儿双腿把尿片推入其臀下，以便短内裤的上缘与婴儿的腰部成一直线。

②把短内裤前半部在婴儿的两腿之间拿起。若用绑带式，将绑带的两前端环绕婴儿包扎，以便两前端横过背部。

③把绑带末端互相扭几下，以便勒紧，但不要打成结，免得不舒服。

④把其余两端朝前并在婴儿前方绑好。如采用纽扣式短内裤，仅需扣好纽扣。

更换一件式纸尿布

把尿片铺开，黏合带在上。提起婴儿双腿并把尿片推入其臀，以使尿片上部与婴儿腰部齐。

把尿片正面于婴儿双腿间拿起，并把尿片两边弄平整包着肚子，以便使

尿片边在下面包得平滑。

把黏合带拉紧盖在前面使尿片稳固。黏合带应拉得十分紧。

常用的棉尿布种类：

①成形厚毛巾尿布。

②易穿式短内裤。

③旁扣式短内裤。

④软棉布尿布。

⑤厚毛巾尿布。

⑥尿布衬垫。

⑦绑带式短内裤。

使用棉布尿布

①把尿布推入婴儿臀部下面，使婴儿腰部与尿布上缘平齐。

②在婴儿的两腿间拿起尿布，盖住前面，先折叠一边，然后再折叠另一边，覆盖住中央垫层。

③给小的婴儿固定尿布，只要在中心用一个别针；对稍大的婴儿则两边各用一个别针。

如何给男婴清洗阴部

清洁步骤如下：

①用一块湿布或棉球把尿清除，从大腿皱褶向阴茎的方向清洁，不要将包皮往后拉。

②用一只手握住婴儿双踝，提起他的双腿，清洁他的臀部，彻底擦干。用一只手指放在他两足跟之间以防止他的两踝互相摩擦。

③如尿布弄脏，用尿布正面尽可能地擦掉粪便。使用棉球蘸上洗剂，每次都用新的棉球擦拭。擦后洗手。

如何给女婴清洗阴部

①用一块湿布或棉球把尿清除，清洁生殖器及其周围的皮肤。千万不要把阴唇往后拉开清洁里面。

②握住双腿提起来，清洁臀部。从阴道后部朝屁股方向拭擦，以防细菌传播。

③如果尿布弄脏，用棉球蘸上洗剂来清洁。每次都使用新的棉球拭擦。从大腿和臀部内侧方向拭擦，然后洗手。

如何给新生儿穿衣服

①把婴儿放在一个平面上，确信尿布是干净的，如有必要，应更换。穿汗衫时先把衣服弄成一圈并用两拇指在衣服的颈部拉撑一下。

②把汗衫套过婴儿的头，同时要把婴儿的头稍抬起。把右衣袖口弄宽并轻轻地把婴儿的手臂穿过去，另一侧也这样做。

③把汗衫往下拉，解开连衣裤的纽扣。当你这样做的时候，要密切注意着婴儿。

④把连衣裤展开、平放备穿用。抱起婴儿放在连衣裤上面。

⑤把右袖弄成圆形，握住婴儿的拳头，把他的手臂带出来。当你这样做的时候，把袖子拉直。另一侧做法相同。

⑥把婴儿的右腿引进连衣裤底部。另一腿做法相同。

如何给新生儿脱衣服

①把婴儿放在平的表面上，从正面解开连衣裤套装。

②因为你可能要换尿布，先轻轻地把双腿拉出来。必要时换尿布。

③把婴儿的双腿提起，把连衣裤往上推向背部到他的双肩。

④轻轻地把婴儿的右手拉出来。另一侧做法相同。

⑤如果婴儿穿着汗衫，把它向着头部卷起，握着他的肘部，把袖口弄成圆形，然后轻轻地把手臂拉出来。

⑥把汗衫的领口张开，小心地通过他的头，以免擦伤他的脸。

如何护理新生儿的耳朵和鼻子

新生儿只能用鼻子呼吸，一旦被堵就会影响呼吸，严重的可造成呼吸困难。要经常注意孩子的鼻孔，为他取出鼻垢和清除鼻涕。但动作要格外轻柔，切不可碰伤孩子的鼻腔黏膜。

孩子总是在不停地动，所以要用手固定好孩子的头部，用棉签轻轻在鼻腔里转动清除污物，不要过深。遇到固结的鼻垢和鼻涕，不可硬拨、硬扯，而应设法吸出。可滴一滴奶水进鼻腔，待鼻垢软化后用棉签沾出。

耳道内的污垢也采用棉签旋转的方法取出，但注意，仅限于较浅的部位，不能插进过深，防止损伤鼓膜和外耳道。

如何给新生儿布置房间

新生儿一天中大多数时间是在睡眠，所以要为孩子准备一个较为安静的房间。

进出的人少、窗户朝南光照好、通风好、不潮湿、周围环境比较安静的房间最适宜。有条件的话，婴儿和母亲最好有专用的房间，条件不允许的话可在房间内条件较好的位置为婴儿设一个角，以保证孩子的健康及安全。

不要将孩子的床铺放在日光直接照射的地方，或光线从正面照射到眼睛的位置。房间的空气要新鲜，要经常通风，但又不要让风直接对着床位吹。扫地、擦桌，要湿扫、湿擦，避免空气中尘土飞扬。房间内要禁止吸烟。

如何调节新生儿的环境温度

新生儿对环境温度的要求比较高。环境温度太低，为维持正常的体温，需耗用体内较多的热能，这就会使孩子的生长发育受到影响。如果新生儿体温经常处于36℃以下水平，并伴有酸中毒，就容易发生皮下组织硬肿和出血等，常可危及生命。与此相反，如果环境温度过高，或保暖过度，小儿又会有发热、脱水等现象。因此，环境温度过低或忽冷忽热对新生儿都是非常不利的。新生儿房间的正常温度在20～24℃。要经常注意小儿面色及皮肤温度，以了解保暖是否适当，及时调节房间温度。孩子皮肤发凉，体温低于正常表明保暖不够，可增加盖被或用热水袋保暖，热水袋水温不宜过高，在50～60℃较为合适。热水袋应放在棉垫下或棉被外，防止烫伤孩子。被子也不可过厚过重，避免影响孩子正常的呼吸。如果小儿皮肤温度过高、潮红，有可能是保暖过度，要适当减少衣被。要控制好室内湿度，不要过分干燥或潮湿，二者对新生儿都是不利的。

另外，使用电风扇及空调的家庭要注意，不论天气如何热都不要将风扇直接对着孩子吹。夏季使用空调要注意调节室内温度，与外界温差不应超过4℃。

如何预防新生儿感染

新生儿抵抗力弱，容易受细菌感染，所以在触摸和护理前一定要洗手，注意经常保持清洁是非常必要的。患感冒时最好不要接触孩子，万不得已时应戴上口罩。

母亲接触孩子的机会最多，母亲的卫生常会影响孩子的健康。所以，母亲要常洗澡，勤换内衣。

要经常保持孩子衣着清洁，经常换床单，经常晒被褥。

母亲在产后需要很好的休息以便恢复体力，新生儿也需在安静的环境里睡眠。新生儿抵抗力弱也容易感染疾病，所以亲朋好友前来探望要尽可能减

少喧哗，缩短时间。亲吻、贴脸等亲昵的方式对新生儿来说都是不利的。出生后1个月内，不应带孩子去人多的地方。

如何给婴儿洗澡

①把婴儿放在坚固的平面上，用一块干净的微湿棉球洗眼睛，每只眼睛各一个棉球，轻轻地从鼻梁往外揩擦干净。

②用棉球揩擦耳后和耳外，不要在耳内揩来揩去和清洁耳内。

③用湿棉球揩擦婴儿的脸部，擦去乳汁或口涎。如果这些东西留在脸上就会刺激婴儿的皮肤。

④用一块新的棉球清洁婴儿的双手，用毛巾抹干，当婴儿长大的时候，可以用一块洗脸巾揩擦。

⑤把脏尿布拿走，如仅是湿了，就用洗脸巾或者湿的棉球去揩擦这一部位。

如何给婴儿进行海绵擦身浴

①在椅旁准备一盆温水，把一条干毛巾覆盖在你的膝上。把婴儿的上半身衣服脱下，但要把他的双腿盖住。然后轻轻地用肥皂洗婴儿身体的前面。

②把湿毛巾绞去些水分，清洗掉肥皂并抹干净，一定要做到把所有皮肤皱褶里的肥皂清洗干净。把婴儿的皮肤揩干。应该特别揩干皮肤皱褶的地方。

③把婴儿往前靠在你的手臂上，以便能够洗他的背部，轻洗和揩干，穿上干净的内衣。

④如果想清洁婴儿的头发，一定要在穿上内衣以前进行。用海绵蘸上水擦洗他的头，然后用婴儿洗发剂小心轻洗。

⑤脱去婴儿下半身衣服，然后拿掉婴儿的尿布，用婴儿洗剂清洗包尿布部位。

⑥用一块湿的布洗净双腿和双脚，用布揩干，包上干净的尿布，最后给婴儿穿衣服。

如何保护婴儿的皮肤

新生婴儿不需用肥皂，因为它是一种脱脂剂，而婴儿的皮肤又是娇嫩的，他需保留所有的天然油脂，因此，在婴儿大约 6 周之前仅可用清水清洗。之后，可用任何肥皂。你可能想试用一种特制的肥皂液，仅需简易地加在洗澡水中而无须漂洗掉。一定要做到用手指蘸上肥皂液沿着皮肤皱襞和皱褶来回洗净，清洗干净后，彻底拭干皮肤。

如何保护婴儿的指甲

新生婴儿在 3～4 周时不必剪指甲，除非他的指甲刮他的皮肤。指甲在软的时候是非常容易剪的，因此，当把婴儿从浴盆里抱起来的时候，就可用事先放在你身旁的圆头剪刀给他剪指甲。如果马上给他剪的话，一会儿就能给他剪好手指甲和脚指甲。如果担心给你的婴儿剪指甲时他会哭的话，请试试在他睡着的时候进行。

如何使婴儿睡熟

当婴儿在睡觉的时候会分泌很多的成长激素。医学研究表明：睡好觉能把一天的疲劳消除掉，第二天就显得很有精神了。

婴儿被抱着睡觉的时候，身体与妈妈紧贴在一起，所以手跟脚都会变得暖暖的。

冬天时在椅子上入睡会感冒的说法是有根据的，因为不只是婴儿会如此，当大人睡着的时候，体温会下降。这是因为手跟脚血管的扩张，使体热能够散发出去所产生的现象。睡着时不帮他把东西盖上的话，身体热量就会散发掉。所以，外出的时候，婴儿在途中睡着了也没关系，但记住一定要带毛巾

或是可包身体的毛毯。当感觉婴儿快睡着的时候盖上，使他不至于感冒。如果是夏天，只要盖上薄的毛巾就可以了。

趴睡有哪些好处

以前的婴儿一般都是仰着睡的，但是最近流行的“趴睡”也开始受到重视。这是因为趴睡的小孩睡眠时间较长，对婴儿来说趴睡的优点有：

①比较不容易吐奶。

②就算是吐奶了也不会塞在支气管里，不会有危险。

③头形比较好看。

④头部比较挺直。

因为有以上几点优点的存在，让仰睡的婴儿改成趴睡的医院也越来越多了。不管选择哪一种，均以使婴儿熟睡、心情好为原则。虽然趴睡有很多好处，但若勉强婴儿趴睡而使他脸部通红，好像很痛苦的样子，也是不对的。

应一面观察婴儿的状况，一面慎重地选择睡觉的方式。趴睡的方式，最令人担忧的就是窒息。还有对于头部还没有力量的婴儿，他没有办法转动自己的脸。所以，让他睡在很柔软的棉被中时，趴睡的姿势会使脸部被柔软的被子挡着，这时候就会有危险，有使婴儿窒息的可能。所以请选用比较有弹性一点的垫子。并且，尽可能不要让宝宝离开你的视线。

培育新生儿的感觉

①出生第1周，睡时多，醒时少，而且醒时多在吃奶，所以教育便在喂奶时进行。孩子一生下来便具备了吸吮反射，乳头触及其唇舌便引起吸吮动作。吸吮时用乳头触其左面颊，让他向左扭转头部寻找奶头，随后把奶头放在高低深浅不同的位置，让他调整自己的位置去适应吸吮，这可启发新生儿的思维能力，从识别——反射——再识别而发展起来。接着发展其辨别能力，分别让他尝酸、甜、苦、辣各味，以及冷热温度。

②在喂奶时，播放优美的轻音乐，使之产生乐感、节奏感。用小型录音机播音乐，放在其耳后，并随时改变位置，训练他追寻声源及倾听能力，同时也训练了转颈动作。

③出生时，新生儿已有光感，应在房内安装各种彩色灯，光亮适度、柔和，光线不要直射，一会儿开灯一会儿关灯，以锻炼瞳孔扩张和收缩。从第2周开始，可用鲜艳有声响的玩具，分别一个个呈现在他的眼前，再移动之，逗引他凝视、追视等眼球协调活动，并引起应答反应，使之愉快。

④不管什么气味都让他闻。洗澡时闻肥皂香，吃奶时闻奶香，闻菜香、料酒气味等。经常给他洗脸洗澡，使皮肤受到水温擦浴的刺激，还可经常用干净手指抚摸他的全身皮肤，尤其要多而轻柔地摸新生儿的手指尖。

为何要多抱新生儿

有些指导育儿的读物反对家长多抱孩子，说是要培养孩子的独立性，给母亲更多的时间做家务或干别的，其实这很不利于婴儿尤其是新生儿智力发展。别说是婴儿，就是大人整天让你在那里动也不动地看着空荡荡的天花板，也会令人心烦。刚出生的婴儿，也是如此，即使你在他床上挂几个小玩具，可总是那么几样多没劲？而他自己刚刚来到这个世界，一切对他都是那么陌生，那么新奇，他却不会抓、不会走，于是便用哭声告诉你："抱抱我，我要看看这个世界。"当你把他抱起来的时候，他会对周围的一切看个没完。多新鲜，多奇妙！他会高兴得手舞足蹈。你满足了他的愿望，这也是在对他进行教育，这是他一生智力开发的第一步。周围诸多的事物，对婴儿的大脑提供了丰富的刺激，孩子的眼界扩大了，见识多了，虽然他不一定看得懂，不知道都是些什么事物，但对这么小的婴儿来说，从眼睛到耳朵接受的这些信息就足够了。



宝宝在你怀里更会感受到你温暖的母爱和父爱，从而感受到生命的美好和幸福，这对他未来性格和情感发展也是大有益处的。相反，如果像有些有人说的，"尽量不抱，抱惯

了就放不下了”，孩子哭也不理不抱，不仅会使孩子失去许多发展智力的机会，也会增加他的挫折感。渐渐地他不哭了，他知道怎么哭也没有用，这个世界真冷漠，真无情，他沉默了……

请多抱抱你的小宝宝，给他展示一个美好的多彩世界，让他感受到爱。那么，会不会出现抱习惯了放不下的情况呢？也许会有的，但这也是可以避免的，那就是在他躺着的时候多逗他玩，多变换他小床周围的布置，多和他“说话”，但这些都不能代替“抱”的作用。

所以，从新生儿期开始，就应该多抱孩子，多和孩子“交谈”。

防止新生儿窒息

引起新生儿窒息的原因

引起新生儿窒息的原因是多方面的，常见的如下：

（1）出生前母亲方面的原因。母亲有严重贫血，严重心、肺疾病，也就是说孕母本身就处于低氧状态。

脐带血流中断也可致胎儿缺氧，如并非罕见的脐带扭转、打结、绕颈等。

（2）出生时因头盆不相称或胎位不正。头盆不相称或胎位不正均可造成难产，或产程过长，羊膜早破。

临产前使用麻醉剂或镇静剂亦可引起新生儿窒息。曾有一位麻醉师目睹其妻子分娩时的痛苦而给了一针吗啡，结果引起新生儿窒息。

还有，就是在出生时经产道吸入羊水及血液阻塞呼吸道而发生窒息。

必须强调的是，虽然剖宫产不经产道，但也不是绝对安全的，这是因为胎儿因缺乏经产道时的正常节律性刺激也易发生窒息。

（3）生后患儿罹患某些疾病。在新生儿患病中，如吸入性肺炎或新生儿肺发育不良，严重青紫型先天性心脏病等，这些疾病本身即可存在低氧血症。

新生儿窒息的表现

新生儿窒息是胎内缺氧的延续。胎内缺氧时对胎儿来说先是心跳加快，以后逐渐变慢。胎心每分钟超过 160 次或在 100 次以下。胎儿缺氧时孕母所感觉到的胎动剧烈。胎儿缺氧时，其肛门括约肌松弛而排胎粪进入羊水中，

此胎粪又被胎儿吸入并阻塞呼吸道发生窒息。所以即使胎位正常而羊水中有胎粪污染，也说明胎内缺氧。

新生儿窒息分两型：婴儿娩出后皮肤色青紫叫青紫型；如皮肤苍白叫苍白型。

诊断新生儿窒息

临床上根据新生儿心跳的强弱，肌张力以及反射的改变，用一种评分方法即新生儿阿氏评分法判断新生儿窒息的轻重，并作为诊断的标准。一般生后 1 分钟及 5 分钟时分别进行评分。

多年临床实践证明，阿氏评分标准是最好的一种方法，各地区都在应用，对早期发现新生儿窒息有很大帮助。除新生儿心率妈妈不会数外，其他几项都会观察，自己可以进行评分，从而掌握什么时候去医院抢救。

新生儿窒息的护理

这是首要的抢救措施，也是抢救要过的第一关。生后第一次呼吸前必须将口腔、咽、鼻、喉及气管内滞留的羊水黏液清除。

具体方法是将新生儿置头低位（倾斜 15°～30°），用手轻压其胸壁沿气管向头端顺着抹即可促进液体从口流出，同时用吸管插入咽喉部很快吸出。吸管前端应圆钝并带有侧孔。如使用电动吸引器时负压不要太大，以免损伤黏膜。插管动作要轻、要快，不可将导管长时间停留在一个地方。如吸后仍无呼吸时则赶快用新生儿喉镜，如找不到喉镜可用手指引导将导管插入。应根据体重选用粗细长短不同的导管将深部堵塞的黏稠的羊水或胎粪吸出。

建立呼吸

要注意的是，在未吸之前不可刺激让婴儿哭。将吸出物的量、色和性质详细记录下来。

当清理呼吸道后仍未恢复呼吸，可用指弹击脚心使新生儿啼哭，如仍无呼吸，可做人工呼吸。

吸氧

在人工呼吸数分钟后，呼吸无好转，心率少于每分钟 100 次者，可用气囊面罩复苏器加压给氧法，并继续观察呼吸及心率，如心率仍无增加，可应用气管插管加压给氧。

胸外心脏按压

如心率少于每分钟 100 次，且对吸入纯氧呼吸无反应的新生儿，应进行心脏按压。具体做法：急救者用两手拇指放在胸骨下 1/3 处，两手掌及其余四指托住婴儿背部，拇指在前进行按压，速度为每分钟 100 次。

药物疗法

如呼吸已建立且肤色好转，但心率仍慢、肌张力仍低，可给 5%碳酸氢钠每千克体重 3～5 毫升，加等量 5%葡萄糖缓慢静脉注射，一般在 5～10 分钟内注完。目前，国际上强调禁用呼吸兴奋剂，除非因产妇接受麻醉剂而引起窒息者可用。有人主张在窒息新生儿娩出 60 分钟内，除采用上述方法外，再每千克体重给苯巴比妥 10 毫克静脉注射。据国外观察，用此法抽搐的发生率、死亡率及神经系统后遗症均能明显降低。

在抢救过程中应注意保暖

维持体温在 36℃以上，室温在 32～35℃为好。给抗生素预防感染，要记录把尿次数及尿量，以估计窒息儿的肾功能。

窒息恢复后的监测

窒息恢复后 24～48 小时内务必严密监护心率及呼吸，以免再度发生窒息，延误治疗。

新生儿常用的人工呼吸方法

口对口人工呼吸

婴儿头后仰，急救者吸一口气，一手捏婴儿鼻孔，另一手托其下颌向前使气道通畅。急救者对准患儿口内呼出口内空气，使患儿上胸部或腹部稍稍升起，然后放开鼻孔，将患儿头稍侧转，让肺部自然弹回呈呼气状态。如此反复，每分钟 20 次，口对口之间应隔上几层纱布以防小儿感染。

手托法

婴儿平卧，急救者手托婴儿背部，慢慢抬起，使胸部向上挺起，脊柱极度伸展，然后慢慢放下，每5分钟重复一次，直到有呼吸为止。

预防新生儿窒息

预防新生儿窒息的具体措施是：

①定期产前检查，早期诊断并及时治疗高危孕妇，那种视产前检查可有可无，或发生问题听天由命的做法是十分有害的。

②临产时监测胎儿在宫内情况，如听胎心等，对尽早发现胎儿窘迫行之有效，这需要有能力的专科医院或专科医生。

③一经发现胎儿心率变慢或加速，立即给孕妇吸氧并给5%葡萄糖40毫升静脉注射。

④在胎儿娩出前做好一切抢救准备工作。

上述这些内容大部分是容易做得到的，切记为要。

引起新生儿颅内出血的因素

窒息

重症窒息时婴儿大脑缺氧。缺氧时直接损伤了毛细血管内皮细胞，使其通透性增加，可以把血液渗透到血管外，引起颅内出血。血液可流入脑室、蛛网膜下腔或脑内。

产伤

急产、臀位产、产钳助产、负压吸引，以及胎头过大、头盆不相称等，皆可使胎儿在分娩过程中头部受挤压、牵拉而引起颅内血管撕裂。多见于体重较大的第一胎。

救治与护理新生儿颅内出血

保持绝对安静

患儿绝对保持安静可防止继续出血。这一点务必请陪护的爸爸妈妈和其他家属高度重视，积极配合。大哭可加重出血。尽量少惊动患儿，一切操作均须轻柔迅速。

注意保暖

保暖可有利于患儿安静，保持代谢，又可防止并发症发生。

体位要求

头肩抬高位，并右侧卧以防误吸。

保持呼吸道通畅

必要时吸痰，缺氧时吸氧。

补充营养

不能口服者应用鼻饲管喂养或静脉输注葡萄糖溶液补充热量，帮助其度过危险期，一般为 7 天。

止血药

可用维生素 K 及维生素 C，连用 3 天，有条件时可输少量新鲜血液。

控制惊厥

惊厥是颅内出血的一个表现，反复发生惊厥又能诱发再出血，形成恶性循环。可用安定及苯巴比妥。

明显颅内压增高症状的处理

如抽搐不止，呼吸抑制时可先用速尿及地塞米松，无效时再考虑用小剂

量甘露醇。用降颅压药时应详细记录出入水量。

如有硬膜下出血可在硬膜下穿刺以减轻颅内压。

恢复脑细胞药物的应用

如能量合剂、胞二磷胆碱、脑活素对每一病例都十分必要，可根据条件选用。

如何处理脂漏性湿疹

从皮肤腺分泌出来的东西，在眉毛和头发中会结成疮痂之湿疹，使用刺激性小的婴儿香皂每天清洗，然后再用棉花棒蘸上橄榄油后一点一点擦拭下来。严重的时候，会长出水疱，水疱破裂后就跟着痒起来了。

过敏性体质的婴儿，有时也会因而转化成过敏性皮炎，此时请到医生那儿接受诊治。

预防的方法是使用泡沫香皂轻柔地洗净后，再仔细地用水将香皂冲干净，不要让它残留在皮肤上。

如何治疗新生儿黑吐症

新生儿黑吐症是新生儿期维生素 K 摄取不足所造成的疾病，在出生后2～3日突然吐出血来，并排出黑色的血便，皮肤亦呈现出大块的紫斑。

此时要给他注射维生素 K，并饮用维生素 K 的糖浆，哺乳的妈妈尽量食用含维生素 K 丰富的食品。

此外，婴儿出生时喝到母体内混在羊水中的血而造成的“假性新生儿黑吐症”的情形也是有的，这时就不需要担心了。

什么叫新生儿假死

新生儿假死是指刚出生的婴儿既没有哭声也没有呼吸的状态。

如果只是一瞬间的假死状态，马上就开始呼吸的话，就没有什么问题，若是长时间持续假死状态的话，就有可能是死亡，或是脑受到伤害，此时就必须由医生施行复苏。

什么叫分娩麻痹

分娩麻痹是指分娩时，婴儿的颜面或手足其中一部分的神经一时呈麻痹状态，在出生后6个月内大部分都能恢复，恢复慢的话，就要到整形外科接受电气疗法，而麻痹的部分就要施行按摩了。

什么叫新生儿奶癣

孩子生下后不久在两侧颊部长出了红色的疹子，逐渐融合在一起，范围增大，波及眉区、耳朵周围，个别的累及躯干和四肢。疹子多了可以渗出液体，表面糜烂破溃，甚至引起化脓感染。疹子有明显的痒感、灼热感，致使孩子哭闹不安，影响睡眠，这种情况称之为“奶癣”，是母亲的乳汁接触面部皮肤而引起的。医学上则称之为“婴儿湿疹”。

引起奶癣的原因

引起“奶癣”的主要原因是：患儿具有先天的过敏体质，即指患儿由于血液中某些免疫成分的含量特殊，使机体对外来的刺激过于敏感，而发生过敏反应。尤其对异体蛋白质更是这样。而患儿吃牛奶后更易患病。这种过敏性反应如不及时治疗或治疗不当，可使皮疹反复发作，即使成年后只要进食

如鱼、虾一类的异体蛋白质食物也会复发，甚至有的会引起哮喘或其他较严重的过敏疾病。除了异体蛋白质外，灰尘、花粉、动物的毛、空气中的真菌等都可以引起过敏反应，医学上统称之为“过敏原”。

怎样预防新生儿奶癣

我们应从过敏体质和过敏原两方面着手预防这一疾病的发生。

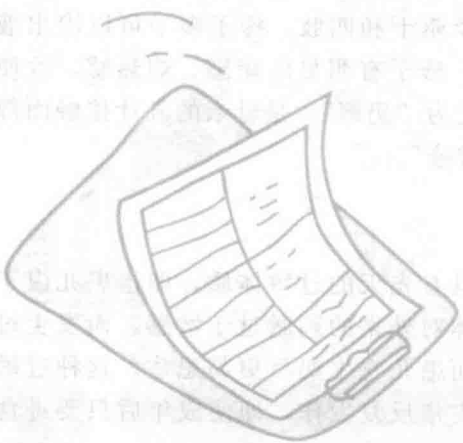
1. 要尽量避免外界的不良刺激，不要在婴儿的卧室养动物，春天外界空气的花粉较多，不应带婴儿到野外或花草多的地方去。洗澡及清洗衣物应注意用一些刺激性较小的肥皂，婴儿的衣服要避免用化纤及毛制品。在饮食中，牛奶要反复多煮几次，充分破坏过敏蛋白质，如仍不行则改用羊奶或豆奶。母亲在哺乳期间则不应吃鱼、虾等易致敏的食物。在孩子患“奶癣”时，暂不打防疫针，并严格与一些患有疱疹等疾病的人隔离。

2. 可以适当做一些“脱敏”治疗，可带孩子到医院，在医生的指导下诊治，使其机体的“高敏状态”得到缓解。

对奶癣患儿的治疗，应在医生的指导下进行。

如何防治新生儿脓疱病

新生儿脓疱病是一种急性化脓性皮肤病。这种病传染力极强，易自身接触感染及互相传染，常在新生儿室造成流行。感染传播多来自母亲、保姆或医务人员不洁净的手，其次为婴儿所用的衣服、尿布、包被等被污染。



此病好发生在皮肤皱褶处、包尿布区域及头部。尤其在气候炎热或冬天包裹太多及皮肤出汗多时更易发生。

脓疱病若能及时正确治疗可很快痊愈，否则可迁延不愈，甚至发展为大脓疱或导致大片表皮剥脱，极易并发脑膜炎、脓毒败血症等以致死亡。

预防脓疱病的主要方法是加强对新生儿的护理，接触新生儿的人员要

常用肥皂及水洗净手，注意新生儿皮肤的清洁卫生，勤洗澡，更换衣服及尿布，大便后应洗洗外阴。对皮肤已有感染的患儿要积极治疗。

如何防治新生儿破伤风

新生儿破伤风是由破伤风杆菌从脐部侵入引起的一种急性感染性疾病，民间称为“脐风”。因发病多在生后 7 天左右，又称“七日风”。临床表现以牙关紧闭为特征，故又名“锁口风”。新生儿破伤风的发病原因是由于用未消毒的剪刀、线绳切断脐，结扎脐带，或接生者的手未消毒，致破伤风杆菌侵入伤口，若伤口用不消毒的棉花或布料包裹，或用泥灰涂抹，则会加速细菌的繁殖，产生的大量破伤风毒素被吸收进血液，导致全身肌肉强直性痉挛。患儿常常不能张口吸奶，以后反复扩展，最终多死于喉痉挛、窒息或肺炎。

预防新生儿破伤风的最佳方法，就是用无菌法接生，即一切断脐、接生、护理脐部的用具和接生员的手都必须进行严格的消毒处理。若已用错误方法接生，则及早暴露脐部并用双氧水清洗，脐周用破伤风抗毒素封闭注射，这样对防止新生儿破伤风的发生会有一定效果。

如何防治新生儿鹅口疮

新生儿的口腔内，如见到膜状的、奶块样的白色小块，用棉棒擦不掉，且伴小儿啼哭（尤在吸吮时），应该考虑是口腔内的白色念球菌感染，俗称鹅口疮。

新生儿鹅口疮绝大部分是由于小儿经过母亲患有霉菌性阴道炎的产道时被感染，其次是由于人工喂养时奶嘴等消毒不严。鹅口疮是可以治愈的，为预防新生儿鹅口疮，产妇应在分娩前治愈霉菌性阴道炎，大力提倡母乳喂养，避免不必要的长期大量用抗生素。

如何防治新生儿肺炎

肺部受到细菌、病毒、霉菌、支原体感染，或异物吸入等所引起的炎症叫做肺炎。肺炎分为支气管性肺炎和大叶性肺炎两大类。新生儿因免疫机制不全，抵抗力低下，在娩出过程中，经过母亲的产道吸入羊水，或出生后着凉、感冒，很容易发生肺炎。

新生儿肺炎常见的症状是发热、哭闹、拒奶、呕吐、吐白沫和气急等，严重时可见鼻翼扇动、面色苍白、唇周青紫、呼吸困难、脉搏快速，如不及时治疗，可引起死亡。

得了肺炎应该立即到医院治疗。

如何防治新生儿溶血症

新生儿溶血病如能早诊断、早治疗，大多数是可以治愈的。

如新生儿出生后 24 小时内出现黄疸，这肯定是不正常的，要立即请医生检查。如确诊为母子血型不合，应积极抓紧治疗。要在医生密切观察下测定血中间接胆红素上升的速度，并按病情用药。可采用血浆、白蛋白、茵栀黄注射液静脉输入来降低血中过多有害的间接胆红素，亦可口服鲁米那及采用蓝光照射治疗等，病情严重可考虑通过脐带换血。

如何防治新生儿臀红

臀红在医学上称为尿布疹或臀部红斑，是婴儿常见的皮肤病。主要是由于尿布上沾有大小便、汗、未洗净的洗衣粉或肥皂，与皮肤摩擦后造成的，表现为尿布区域的红色小皮疹，呈片状分布，有时也可蔓延到会阴及大腿内外侧。臀红可根据局部病变的红肿速度，分为Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度。Ⅰ度，皮

肤表面红肿。Ⅱ度，皮肤未破溃，但红肿严重。Ⅲ度，皮肤已破溃、糜烂。

臀红主要是由于大小便后不及时更换尿布，或使用橡皮布、塑料布致使尿液不能蒸发，受大便中产氨杆菌作用而放出氨，刺激皮肤所致。此外肠内普通变形杆菌、类白喉杆菌及其他微生物存在于碱性尿液中，也同样可刺激皮肤，而诱发和加重臀红。

预防臀红主要是勤换尿布，每次便后忌用热水和肥皂洗臀部，宜用温水冲洗臀部及外阴部并轻轻擦干，涂些滑石粉。

如发生了臀红，应按下列方法治疗：

①一定要勤换尿布，勤洗外阴，尤其在大便以后。

②发生臀红应于换尿布后在外阴处涂上紫草油或鞣酸软膏。

③有糜烂者可用普通灯泡照射患处，使局部干燥，照射时必须有专人守护，避免烫伤和防止小便溅到灯泡上引起爆炸。

④如果天气暖和，还可以使臀部暴露，这样容易使皮肤保持干燥。

如何处理小儿痱子

①如痱子发生在小儿头颈部，需要把头发理短、理薄些，或改变个发型，把头发往后梳，不要把头发留在前额。婴儿应剃光头发。

②用温热水及碱性小的婴儿皂洗澡，待擦干后，扑上婴儿爽身粉。

③勤换尿布，宜穿宽大的棉布内衣，随时保持皮肤的干燥。有些家长怕孩子着凉，给孩子捂得很严实，孩子一哭就出很多汗，这更容易长痱子。经常躺着的小儿，还应及时更换枕巾，并应经常给孩子翻身。

④痱子形成小脓疱后，应用75%酒精擦破后涂上1%龙胆紫。必要时，还可服小量清热解毒中药及抗生素。痱子不能随便用手挤，否则可造成感染扩散。痱子如不及时处理。可发展成脓疱疹和疖肿，也就是痱毒，严重时还可引起败血症，危及生命，尤其是新生儿。

⑤炎热天不要让小儿大声哭闹，以免大量出汗，应置小儿于阴凉通风处。

如何预防新生儿感染

新生儿很容易由皮肤、黏膜、脐带残端、呼吸道、消化道等处侵入细菌而致感染。由于新生儿免疫机能不健全，抵抗力低下，故感染后不容易控制，常扩散蔓延而发生败血症等，可造成严重后果。

因此，预防新生儿感染是很重要的。在护理中主要应注意以下几点：

①新生儿居室必须有充足的阳光与流通的空气，要温暖、舒适。打扫房间时最好轻轻地打扫，以免尘土飞扬。

②新生儿出生后应尽量减少亲戚、朋友的探望，特别是患有感冒、各种传染病的人，更不应接触新生儿。

③奶瓶、奶头及装奶的用具要每日消毒，用后开水清洗，奶头不要用手抓摸，吃剩的奶最好不要再给新生儿吃，必要时还应再次煮沸。

④母亲及其他接触新生儿人员的手要洁净，接触新生儿前及换尿布后必须用肥皂清水洗手，千万不要用手接触自己的鼻孔、口腔、面部后再去摸新生儿，因这些部位都会有细菌，防止带给新生儿。

⑤要避免面对新生儿谈笑、咳嗽，更不要去亲吻新生儿面颊部，以防造成感染。

⑥给新生儿换尿布、穿衣服、洗澡时，均应注意保暖，避免受凉。

⑦新生儿期应接种卡介苗以防感染结核病。

新生儿要进行哪些预防接种

新生儿出生后，一般在2天内就能进行卡介苗接种（卡介苗是一种预防结核病的菌苗），目前多用皮内接种法，可在脐带脱落后接种。

在新生儿期接种卡介苗的原因为：

①出生3个月以上的小儿要接种卡介苗，必须先做结核菌素试验，才能接种。新生儿出生后，由于与外界尚未接触，感染的机会少，因此不必做结核菌素试验就可以接种。

②卡介苗接种后，要经过4～8周，人体才能产生对结核菌的免疫力。接种越早，获得免疫力也越早，受感染的机会就越少。

目前，有些国家已研制成功乙型肝炎疫苗及乙肝高效价免疫球蛋白。对于乙肝携带者的母亲，尤其是当e抗原阳性时，婴儿在出生后的8～24小时内接种此疫苗，或同时接种乙肝免疫球蛋白，可阻断母婴传播，使新生儿不至成为乙肝携带者。

如何预防新生儿败血症

新生儿败血症是指细菌侵入血液，并在血液中繁殖所引起的一种全身性感染性疾病。由于新生儿的抵抗力低，屏障功能差，免疫物质不足，细菌很容易侵入机体，引起败血症。新生儿得了败血症以后，早期症状很不典型，表现为全身的常见症状，如体温升高、哭闹或多睡、面色苍白或发紫、呼吸快或不规则、吃奶不好或溢奶、呕吐腹泻等。凡是新生儿出现上述的某些症状时，妈妈必须引起注意，及时请医生诊治。

在治疗上，除了应用适宜的抗生素外，应加强护理，注意给患儿保暖，供给足够的营养的水分。如新生儿不能吃奶，可用鼻饲的方法喂养，必要时可进行输液。

为了预防新生儿败血症，我们应做到下面几点：

①注意孕期卫生，严防疾病感染，以免累及胎儿；分娩应尽可能到医院，避免产后感染。

②新生儿出生后，要加强护理，特别要注意保持新生儿脐部、皮肤和黏膜的清洁卫生，严禁使用未经消毒的针挑刺“马牙”、“螳螂嘴”等。

③当妈妈患有乳腺炎、败血症或其他严重疾病时，要暂停给小儿喂奶，可将奶液挤出煮沸后再喂。

④如无特殊情况，提倡用母乳喂养婴儿，因母乳中含有生长因子和抗体，利于增强婴儿的抗病能力。

如何预防新生儿发热

新生儿的体温调节功能尚不成熟，在患感染性疾病，气候炎热或室温过高又不通风，包裹过厚或喂水不足时，均可引起发热，体温过高时还可引起抽风。



新生儿发热时严禁吃小儿退热片、阿司匹林和 APC 等退热剂，因为它们常可引起新生儿青紫、贫血及便血、吐血等，甚至造成脑内出血的现象，有的因抢救不及时而死亡。因此，对于新生儿的发热，最简便而行之有效的方法，就是物理降温法。体温在 38℃以下时，一般无须处理；体温在 38～39℃，可将新生儿的衣襟松开，暴露在室内，通过皮肤散热，或枕冷水袋，并多喂水，多可使体温下降；如果是体温在 39℃以上高热的小儿，可用 75％酒精加一半水，或用加 1 倍水的白酒，用纱布蘸着擦颈部、腋下、腹股沟、四肢等，很快就可以达到退热的目的。但在降温过程中，必须注意一旦体温开始下降，就应取消降温措施，防止降温过度。

炎热的夏天因喂水不足引起的发热，除了以上处理外，可每隔 2 小时给孩子喂温开水或 5％的糖水 5～10 毫升，一般数小时，最多 1 天以内就可以退热。对于发热的婴儿，除了物理降温外，还必须找出发热原因，进行对症治疗。

男婴睾丸鞘膜积液要治疗

有的男婴出生后可见到较大的阴囊，其内积有液体，叫做睾丸鞘膜积液。正常情况下，睾丸鞘膜腔内积有少量液体，起到润滑作用。如果液体量

积贮过多则形成鞘膜积液。

睾丸鞘膜积液一般无明显症状，在B超下，宫内睾丸鞘膜积液是很常见的，出生后数周或数月内能自然吸收、消失，无须治疗。

随着年龄增长，如果睾丸鞘膜积液仍未消失，或伴有坠胀感，行动不便，检查时透光试验阳性，可以到医院进行鞘膜积液穿刺术或鞘膜切除术。

什么叫隐睾症

男性胚胎7周时，原始生殖腺分化成睾丸，随着胚胎的发育，睾丸逐渐下降至阴囊内。如果在下降过程中，因精索过短，腹膜后纤维粘连，腹股沟管发育异常，垂体功能不足及睾丸引带未缩短而形成不正常等因素，使睾丸未下降到阴囊，停留在腹腔或腹股沟管等处，出生后在一侧或双侧阴囊内未能见到睾丸存在，叫做隐睾症。

隐睾症对身体是有害的，由于腹腔比阴囊温度高，致使阴囊不能产生精子，若两侧隐睾，可导致不育症。

对药物有特殊反应的新生儿

容易导致胆红素增高的药物

某些药物与游离胆红素竞争性地与白蛋白结合，使血中游离胆红素浓度增高导致高胆红素血症，甚至出现核黄疸。故新生儿有黄疸时下列药应慎用或禁用：抗生素类，新型青霉素Ⅱ、磺胺；镇静镇痛抗风湿类，安定、消炎痛；强心药类，西地兰；维生素类，水溶性维生素K。

慎用有氧化作用的药物

初生婴儿红细胞内高铁血红蛋白还原酶活性低，而且血中所含胎儿血红蛋白较易氧化，所以，一些有氧化作用的药物，如硝基化合物等可诱发高铁血红蛋白血症。新生儿应慎用有氧化作用的药物，主要有氯丙嗪、磺胺类和

对氨基水杨酸。

易引起溶血的药物

先天性红细胞葡萄糖－6磷酸脱氢酶缺乏的新生儿用下列药物可产生溶血：水溶性维生素K、磺胺类、阿司匹林、抗疟药和氯霉素及新生霉素等抗生素。

易过敏的外用药

新生儿皮肤黏膜吸收作用强，某些外用药、滴眼药、滴鼻药都可引起严重反应。

禁用药物

新生儿禁用的西药：氯霉素、磺胺（小儿安）、阿司匹林。

新生儿禁用的中成药：六神丸、一捻金、一粒丹、至宝定、救急散等。

上述药因含有朱砂成分，如经常用可致中毒。

新生儿如何选用抗生素

抗生素不仅是产后母亲，也是新生儿可能应用的消炎药物，由于药物的应用要求严格，故新生儿应用抗生素要考虑以下几个问题：

①必须考虑新生儿生理功能发育未成熟，肝脏解毒功能和肾排泄功能均低，使大多数抗生素在血中的半衰期延长，故给药次数和每次剂量应比其他年龄少。

②根据致病菌的特点选用抗生素。新生儿抵抗力低下，非致病菌亦可引起新生儿严重感染，如大肠杆菌，这是值得注意的问题。根据是宫内感染或产道感染，还是产后感染，选择用药，前者以大肠杆菌及链球菌为主，后者则感染的病原菌较广泛，有金黄色葡萄球菌、B组溶血性链球菌、大肠杆菌及霉菌等。在抢救复苏过程中可通过器械感染绿脓杆菌。母亲患败血症，新生儿易发生肺炎双球菌性肺炎。

明确致病菌后，选择不良反应小的药物是唯一原则。

新生儿常用的抗生素

青霉素

青霉素系广谱杀菌性抗生素，对肺炎双球菌、链球菌、不耐药的金黄色葡萄球菌有效。肌内注射后可很快吸收，15～20 分钟内血浓度即可达高峰，持续 2～4 小时。血清中药物浓度与剂量大小成正比。透过血脑屏障好，尤其对有炎症的脑膜，脑脊液中浓度更高，是治疗肺炎球菌性脑膜炎的首选药物。一次注射过大剂量可引起神经毒性反应如惊厥、肌肉震颤等。因会发生过敏反应故必须做常规皮试，即使在家使用亦应坚持皮试。

半合成青霉素

半合成青霉素主要治疗耐药金黄色葡萄球菌感染，有新青霉素Ⅰ（现已不生产）、新青霉素Ⅱ，可供口服或注射，但较难透过血脑屏障。

氨苄青霉素

氨苄青霉素也是广谱杀菌性抗生素，主要用于革兰阴性杆菌如大肠杆菌所致败血症。与卡那霉素或庆大霉素联合应用对大肠杆菌有协同作用，与青霉素联合应用亦有协同作用。用于治疗新生儿败血症与脑膜炎，因可透过血脑屏障，肌内注射后 1 小时血清浓度达高峰。半衰期与日龄有关：生后 2～7 天为 4 小时，8～14天为 2.8 小时，15～30 天为 1.7 小时。毒性小，较安全，一般不用口服。

羧苄青霉素

羧苄青霉素，主要用于绿脓杆菌感染，与庆大霉素合用，有协同作用，可增强疗效。新生儿对其耐受性好，较为安全，未见毒性反应。半衰期为：生后 7 天内 4～6 小时，7 天至 1 个月为 2～4 小时。

先锋霉素类

先锋霉素类又称头孢菌素类，作用机制与青霉素同。主要治疗耐药金

黄色葡萄球菌感染和对其敏感的革兰阴性杆菌感染。目前常用先锋六号（头孢拉定）。此药与青霉素交叉过敏应注意。剂量过大一次静脉滴注可引起血尿。

制霉菌素

制霉菌素可用于治疗各种真菌如白色念珠菌、新型隐球菌等感染。主要用于皮肤、口腔、胃肠道白色念珠菌感染，对鹅口疮有特效。在使用广谱抗生素治疗时，可用本药预防继发的霉菌感染。口服每次60万单位，每日3次（此药不被肠道吸收）。

新生儿应慎用禁用的抗生素

卡那霉素与庆大霉素

两者作用相似，主要用于大肠杆菌感染，可肌内注射或静脉滴注，可作脑室内或鞘内注射治疗室管膜炎（化脓性脑膜炎的并发症）。应注意，此类药对肾脏和听神经有毒性反应，虽在新生儿中少见，也不宜应用。

氯霉素

氯霉素作为首位禁用药，因其在新生儿期的应用可发生“灰婴综合征”，多见于早产儿和生后1周内新生儿，孕妇产前1周内接受氯霉素治疗的也可致初生新生儿中毒。新生儿一旦因病情实在需要应用时，必须在医生指导下按每日每千克体重25毫克给药，且需严密观察。

磺胺类药物

动物实验发现磺胺类药可引起出血、贫血、黄疸及血红蛋白异常，故新生儿禁用。

新生儿要避免滥用抗生素

抗生素不是价格越贵、剂量越大越好

给新生儿用抗生素，家长们是舍得花钱的，这是可以理解的；但不是越贵越好，更不是剂量越大越好。科学的用药原则是根据病情及可能的病原菌选用疗效好、不良反应小的抗生素。

一般均为联合用药

多以两种抗生素合用。治疗一般感染与败血症、化脓性脑膜炎不同，后者宜用大剂量，疗程长，使感染彻底控制。

不主张用抗生素预防感染

一般不主张用抗生素预防感染，但在新生儿结膜炎或婴儿室发生金黄色葡萄球菌或鼠伤寒沙门菌感染流行时应选用抗生素作预防性的药。

第三章

婴儿期的抚育



婴儿期

小儿由出生后 28 天起到 1 周岁末止的这一段时期称为婴儿期，也叫乳儿期。

婴儿期的特点

婴儿期的特点主要表现为：

①这时期在小儿一生中体格发育最快，周岁时的体重为出生时的 3 倍，身长为出生时的 1.5 倍。

②中枢神经系统发育迅速，条件反射不断形成，但由于皮质功能尚未成熟，遇到高热、毒素等不良刺激容易扩散而发生抽风等神经症状。

③身体对营养的需求量高，饮食仍以母乳或牛乳为主，可逐渐添加辅助食品，以满足婴儿生长发育的需要。缺乏营养时，易患佝偻病和贫血；喂养不当时，因消化能力弱容易引起呕吐及腹泻。

④婴儿在前 6 个月内，由于从母体获得抗体，故对麻疹、白喉等有一定的免疫能力；6 个月后，免疫抗体逐渐消失，感染机会大为增加，应积极开展卡介苗、麻疹减毒活疫苗等预防接种。

2 个月婴儿的生理特点

身体发育

体重

体重是儿童发育的重要指标。正常婴儿，满月时的体重比出生时增加约 1 千克，到第 8 周，又增加约 1 千克。每天增加 30 克左右。

身高

孩子满月时身高比出生时增加 3 厘米左右。从比例上看，体重发展更快些，因此孩子长得胖了。到第 8 周，还要增加 3～4 厘米。有的孩子长得稍快些，有些长得稍慢些，只要孩子健康，小的差异不必在意。

头围

男婴平均 38.43 厘米，女婴平均 37.56 厘米。

胸围

男婴平均 37.88 厘米，女婴平均 37. 00 厘米。

坐高

男婴平均 37.94 厘米女，婴平均 37.35 厘米。

1 个多月的孩子，一逗会笑，面部长得扁平，阔鼻，双颊丰满，肩和臀部显得较狭小，脖子短，胸部、肚子呈现圆鼓形状，小胳臂、小腿也总是喜欢呈屈曲状态，两只小手握着拳。

动作发育

孩子在 8 周时，俯卧位下巴离开床的角度可达 45 度，但不能持久。要到 3 个月时，下巴和肩部才能都离开床面抬起来，胸部也能部分离开床面，上肢支撑部分体重。孩子俯卧时，家长要注重看护，防止因呼吸不畅而引起窒息。孩子双脚的力量在不断加大，只要不是睡觉吃奶，手和脚就会不停地动，虽然不灵活，但他动得很高兴。

从出生到 2 个月的孩子，动作发育处于活跃阶段，孩子可以做出许多不同的动作，特别精彩的是面部表情逐渐丰富。在睡眠中有时会做出哭相，撇着小嘴好像很委屈的样子。有时又会出现无意识的笑。其实，这些面部动作都是孩子吃饱后安详愉快的表现。



对声音的反应

孩子经过 1 个多月的哺育，对妈妈说话的声音很熟悉了，如果听到陌生的声音他会吃惊，如果声音

很大他会感到害怕而哭起来。因此，要给孩子听一些轻柔的音乐和歌曲，对孩子说话、唱歌的声音都要悦耳。婴儿玩具的声响不要超过70分贝，生活环境的噪声不要超过100分贝。孩子很喜欢周围的人和他说话，没人理他的时候会感到寂寞而哭闹。

婴儿此时的听力有了很大发展，对大人跟他说话能做出反应，对突然的响声能表现出惊恐。到8周时，有的婴儿已能辨别声音的方向，能安静地听音乐，对噪声表现不满。

感觉发育

1个多月的孩子，皮肤感觉能力比成人敏感得多，有时家长不注意，把一丝头发或其他东西弄到孩子的身上刺激了皮肤，他就会全身左右乱动或者哭闹表示很不舒服。这时的孩子对过冷、过热都比较敏感，以哭闹向大人表示自己的不满。两只眼睛的运动还不够协调，对亮光与黑暗环境都有反应，1个多月的孩子很不喜欢苦味与酸味的食品，如果给他吃，他会拒绝。

视觉发育

孩子能看见活动的物体和大人的脸。将物体靠近他眼前他会眨眼，这叫做“眨眼反射”。这种反射一般出现在1个半月到2个月。有些斜视的孩子在8周前可自行矫正，双眼能一致活动。

睡眠

婴儿发育不完全，容易疲劳，因此年龄越小睡眠时间越长。1个多月的孩子，一天的大部分时间是在睡眠中度过的。每天能睡18～20个小时，其中，约有3个小时睡得很香甜，处在深睡不醒状态。余下的时间，除了吃喝拉撒以外，玩的时间并不多。

心理发育

宝宝先天的本能就是会吸吮，吃饱后被竖直在妈妈的怀抱中轻轻地拍拍他的后背，有时孩子会打几个嗝出来，之后他会有一种满足感。

如果是在光线微暗的房间里他就会睁开眼睛，喜欢看母亲慈爱的笑容，喜欢躺在妈妈的怀抱中，听妈妈的心跳声或说话声。所以在育儿开始，提倡母子皮肤直接早接触、多接触、早喂奶、多吸吮、多抚摸、多交谈、多微笑，尊重宝宝的个性发展，让宝宝充分享受母爱，让宝宝的心理健康发展，这对

今后人格的健康形成起着重要作用。

通过以上与宝宝的交流，也正是触觉、动觉、听觉、视觉、平衡觉综合训练刺激的过程，对脑发育过程提供了信息和促其发育的营养素。

对于刚出生的宝宝来说，除了吃奶的需要之外，再也没有比母爱更珍贵、更重要的精神营养了。母爱是无与伦比的营养素，这不仅是因为从子宫内来到这个大千世界感觉到了许多东西，更重要的是在心理上已经懂得母爱，并能用孩子化语言（哭声）与微笑来传递他的内心世界。宝宝最喜欢的是母亲温柔的声音和笑脸，当母亲轻轻呼唤宝宝的名字时，他就会转过脸来看母亲，好像一见如故。这是因为孩子在子宫内时就听惯了母亲的声音，尤其是把他抱在怀中，抚摸着他并轻声呼唤着逗引他时，他就会对你微笑。宝宝越早学会“逗笑”就越聪明。这一动作，是宝宝的视、听、触觉与运动系统建立了神经网络联系的综合过程，也是条件反射建立的标志。

2个月婴儿的合理喂养

2个月婴儿的喂养特点

对2个月的孩子仍应继续坚持母乳喂养。无条件哺乳的，仍应每隔4小时喂奶1次，每天喂6次，牛奶喂养的孩子奶量每次约100毫升，即使吃得多的孩子，全天总奶量也不能超过1 000毫升。如果孩子仍吃不饱，可以加健儿粉或糕干粉，每100毫升奶中加3～5克即可，放在奶中一起熬熟。

2个月婴儿的辅食仍是果汁、菜水，每次1～2匙，每天1～2次。

浓鱼肝油仍每天3次，每次2滴；钙片每天2～3次，每次2片。

对混合喂养和人工喂养的孩子，应酌量添加蔬菜和新鲜的果汁，用以补充牛奶在加工过程中损失的维生素C。一般每日2次，在喂奶间隙喂入。

鲜鱼肉可代替乳类喂哺

鱼是人类的重要食品之一，含有丰富的蛋白质，以单位重量计算，鱼肉的蛋白质含量超过牛奶与鸡蛋，和瘦猪肉、牛肉相当。在蛋白质氨基酸组成方面，鱼肉蛋白比猪肉、牛肉等更接近于儿童的营养需要。鱼类肝脏还含有维生素A、维生素D和一定量的维生素B_{12}，鱼肉中含钙量一般也较畜类高。

对小儿生长发育来说，鱼肉完全能满足所需的多种营养素。

此外，鱼肉是动物肉类中最容易消化的一种，肌纤维较细，组织结构显得特别柔软，进食之后，容易受到消化液的作用，故消化吸收率较高。

根据鲜鱼肉所具备的这些条件，上海市儿童医院曾经做了以鱼肉代乳类食品喂养婴儿的试验，结果证明婴儿从1个半月起即可用鱼肉喂哺。鱼肉对促进生长发育的作用与奶粉相比，有过之而无不及。食用的方法是：将鱼洗净去其内脏，整条蒸熟，去皮、去骨后研碎，混入乳儿糕中加糖或盐，调成稀糊状用奶瓶喂食。初食时量宜少些，随着婴儿的成长逐渐增加食量，制成厚糊状，用匙喂哺。这对无法用母乳喂哺，而又不能保证牛乳、奶粉或其他代乳食品供应的地区，可以用鲜鱼肉来代替或补充。

腹泻时的喂养

婴儿腹泻以夏季、秋季多见，其发病原因除肠胃道受细菌感染外，主要是由喂养不当、天气太热或突然受惊引起。如果未按时添加辅食或喂养不定时，一旦食物变化较多，小儿肠道不能适应，也会引起消化不良而腹泻。对婴儿腹泻，除要注意添减衣物、用药物治疗外，饮食调理也非常重要。

以牛奶为主食的婴儿患腹泻时，要根据腹泻、呕吐、食欲和消化情况来确定饮食治疗方案。如病情较重，每日腹泻超过10次，并伴有呕吐现象，应暂时停喂牛奶，即禁食6～8小时，最长不宜超过12小时。

禁食时可用胡萝卜汤或米汤代替，间隔时间和每次用量均与喂牛奶时相同。这些食物易于消化，能减轻肠道的负担。腹泻情况如有好转，逐渐改用米汤、冲淡的脱脂牛奶、稀释的牛奶，最后恢复原来的饮食。如婴儿腹泻情况并不严重，每日腹泻五六次或七八次，比正常多2～3次时可暂用1～2天米汤，以后用冲淡牛奶或以牛奶和水各掺半的浓度，或制成2份牛奶1份水的浓度，以使肠道逐步适应。当大便恢复正常后即可改用原有的牛奶浓度。

如婴儿偶尔出现腹泻，而且病情也轻，则只需用冲淡牛奶喂1～2天即可，以后恢复正常牛奶饮食。冲淡牛奶时最好用米汤，因为米汤没有发酵作用，可减少酸对肠道的刺激，有利于腹泻的治愈。

腹泻时期，无论病情轻重，辅助食品应全部停止添加，至痊愈后再逐步恢复。

2个月婴儿的日常照料

剪指甲

婴儿的指甲长得很快，10天能长1毫米。婴儿的指甲长容易抓破皮肤。但婴儿的指甲小，不好剪，要用小的指甲刀剪，每次少剪些，最好在洗完澡时剪。

防窒息

婴儿自己不能照顾自己，因而家长要特别注意婴儿是否呼吸通畅，防止窒息的发生。

①不要给婴儿玩羽绒等软枕或软靠垫。

②婴儿不会翻身时，不要俯卧睡眠。

③婴儿枕不要太软，以防陷进去妨碍呼吸。

④不要把硬币、豆类、小糖粒、纽扣等给婴儿玩，以防误入呼吸道。

⑤不要让婴儿玩塑料袋类，以防套在头上，遮住口鼻造成窒息。

⑥不要让孩子含着糖块，以防误入呼吸道。

尿布的清洗

尿布上如有粪便，先将粪便冲掉，然后用肥皂洗净，不要用洗衣粉等洗净剂。将洗好的尿布用开水泡一会儿，放在日光下晾晒。

有人用塑料布包垫尿布，这样虽然尿不易渗出湿了被褥，却使孩子的臀部遭受浸渍，不仅易发生臀红，还会因不透气、湿度高而发生霉菌感染。

尿布不要太长

尿布太长易包过脐部，尿布湿后盖在脐部，易引起脐部感染。通常女婴的尿往下流，尿布在腰背部垫长一些，叠得稍厚一些；男婴尿向上，腹部垫厚一些即可，尿布一般为55厘米见方，叠成四层三角形或八层长方形使用。

良好的睡眠习惯

从新生儿期就要注意培养孩子良好的睡眠习惯。良好的睡眠习惯首先是

按时睡觉，自然入睡。

有的妈妈对孩子“爱不释手”，孩子吃饱后还要把他抱在怀里，摇晃着、拍着，或是让孩子叼着乳头、空奶嘴，这都不是好习惯。妈妈一定注意在孩子睡前不哄、不拍、不抱、不摇，更不要吃东西、叼奶头。到该睡的时候，把孩子放到床上让他自己睡。小婴儿还没有养成按时睡的习惯，可给他放些轻柔的催眠曲，使孩子建立起睡眠的条件反射。等到孩子养成按时入睡的习惯，就不必放音乐了。

良好的排便习惯

从孩子两个月起就应该训练良好的排便习惯，使他按时排便，排便最好在清晨或晚上临睡前，早晨排便最好，晚上大便可使孩子夜里睡得踏实。饭前大便可使孩子吃得好，但不要饭后大便。妈妈先观察孩子排便的情况，然后根据孩子的情况，有意识地定时排便。

婴儿两个月时可训练排尿习惯。在孩子睡前睡后，饭前饭后，出去回来时可以把尿。给孩子把尿时妈妈发出一些声音，使孩子对排尿形成条件反射，以后妈妈发出这种声音孩子便有尿意。训练一段时间后，白天就不用尿布了，睡前尿一次，夜里把一次尿，夜里就不会尿床了。

孩子哭有原因

婴儿是通过安静的行为表示爱，通过哭来表示害怕、不适、痛苦。

孤独

大人离开，剩他一人时会哭。

饥饿

饿了的婴儿会不停地哭，喂奶能使他安静下来。

烦躁

孩子在烦躁时，遇到别人引逗会不耐烦地哭。

疼痛

疼痛及肠胃不适会引起孩子啼哭。

温度

室温过低婴儿会哭，并且不能入睡。

裸体

婴儿不喜欢脱光衣服，穿上衣服会停止啼哭。

尿布湿

尿布湿了不舒服他会哭。

睡眠

被打扰、惊醒会啼哭。

中断喂奶

孩子没吃饱会大哭。

加辅食

孩子第一次加某种辅食拒吃时会哭。

2个月婴儿的智力开发

婴儿感觉器官的发育规律

2～6个月的孩子最喜欢吃，不管好吃不好吃，能吃不能吃，拿过来就往嘴里塞，先吃吃看，用嘴辨别一下就懂了。原来，他是用嘴的尝试来识别各种事物，嘴成为认知工具。这个阶段发育速度仍很快，一个月一变样。

孩子喜欢看美的东西。不仅能盯住进入眼帘的东西，还会主动追随物体移动的去向，东张西望地寻找周围好看的东西。开始学会用眼睛涉猎周围的信息。

3个月以后，会寻找成人手里摇动着的玩具，然后便会积极寻求周围各种活动的、发亮的、色彩鲜艳的有趣味的东西。很会欣赏，看到以后情绪欢快，有时手舞足蹈，表达内心的感受。学会自己哄自己。

乳儿期视觉发育的规律：

最初只能用眼睛追随在他面前按左右方向移动的东西。东西移动的速度不能太快。而后才能追视向各种方向移动的东西。

能注视某个物体的时间很短，距离很近。如把烛光放至距离2～3步远的地方，能够注视，再远些就看不见了。两三个月能够注视在房间里较远的地方走动着的人，注视时间可达2～3分钟。

对不同形状的东西，注视时间也不同。有个试验：让婴儿看3个不同的头像，第一个是人脸的画像，第二个是把人脸的五官胡乱颠倒，第三个是只

把类似人脸的外部轮廓顶端涂上黑色。出生4天至6个月的婴儿，注视第一个图形——人脸，看的时间最长，而对乱七八糟的头像注视时间最短。可见，小家伙真会看，还能看出好坏。此项试验说明，乳儿期的视觉能力很强，并且出现明显的选择性。

喜欢听语音：乳儿期的孩子对语音反应更为积极。每当听到说话声或摇铃声，就会积极扭头寻找声源，当他正在哭闹时，只要妈妈大声同他说说话，他很快就会安静下来，大人忙着给他准备尿布、奶瓶时，常常可先同他说话哄他。3～4个月，逐渐能够分辨不同的语音，不管是和蔼可亲的还是训斥的，不管是妈妈的还是生人的都能辨别。高兴时喜欢用自己的声音游戏，不断发出一些声音，好像在唱歌。

婴儿的视、听能力的发展，对认识能力的发展起着重要的作用。根据上述规律，创造良好条件，精心引导孩子多看、多听，及早进行视、听能力训练，为说话、观察等能力的发展打好基础。

帮助孩子做婴儿操

准备活动：孩子仰卧在床上，妈妈一边轻轻抚摸孩子，一边轻柔地跟孩子讲话，使孩子很愉快、很放松，就像做游戏一样。

第一节　伸展运动（做二八拍）

预备姿势：妈妈双手握住孩子腕部，拇指放在孩子手心里让孩子握住，使孩子两臂放在身体两侧。

方法：

①妈妈拉孩子两臂到胸前平举，拳心相对。

②妈妈轻拉孩子两臂斜上举，手背贴床。

③还原①的动作。

④还原成预备姿势。

⑤重复以上动作。

提醒：孩子两臂前平举时，两臂距离与两肩同宽。妈妈动作要轻柔，斜上举时要轻轻使孩子两臂逐渐伸直。

第二节　扩胸运动（做二八拍）

预备姿势：同第一节。

方法：

①妈妈轻拉孩子两臂，向身体两侧放平，拳心向上，手背贴床。

②两臂胸前交叉，并轻压胸部。

③同①的动作。

④还原成预备姿势。

⑤重复以上动作。

第三节　上肢屈伸运动（做二八拍）

预备姿势：同第一节。

方法：

①妈妈将孩子左臂向上弯曲，孩子的手触肩。

②还原成预备姿势。

③妈妈将孩子右臂向上弯曲，孩子的手触肩。

④还原成预备姿势。

⑤重复以上动作。

第四节　双屈腿运动（做二八拍）

预备姿势：孩子仰卧，两腿伸直，妈妈两手握住孩子脚踝。

方法：

①妈妈将孩子两腿屈至腹部。

②还原成预备姿势。

③同①的动作。

④还原成预备姿势。

⑤重复以上动作。

提醒：孩子屈腿时两膝不分开，屈腿时可稍稍用力，使孩子的腿对腹部有压力，有助于肠蠕动，屈、伸都不能用力过大，以免损伤孩子的关节和韧带。

第五节　翻身运动（做二八拍）

预备姿势：孩子仰卧，妈妈将孩子四肢摆正。

方法：

①妈妈一手握住孩子的两脚踝，另一手轻托孩子背部，然后稍用力，帮助孩子从身体右侧翻身，成为俯卧位，同时将孩子的两臂移至前方，使孩子的头和肩抬起片刻。

②再将孩子两臂放回体侧，妈妈一只手握住孩子两脚踝，另一手插到孩子的胸腹下，帮助孩子从俯卧位翻回至仰卧位。

③同①的动作，但孩子身体从左侧翻身。

④同②的动作。

⑤重复以上动作。

提醒：妈妈帮孩子做操时要轻柔、缓慢，翻身或俯卧时逗引孩子练习抬头。

第六节　举腿运动（做二八拍）

预备姿势：孩子仰卧，两腿伸直，妈妈握住孩子膝部，拇指在下，其余四指在上。

方法：

①妈妈将孩子两腿向上方举起，与腹部成90度角。

②还原成预备姿势。

③同①的动作。

④还原成预备姿势。

⑤重复以上动作。

提醒：孩子两腿上举时，膝盖不弯曲，臀部不离床。

第七节　体后屈运动（做二八拍）

预备姿势：孩子俯卧，两臂放前方，两肘支撑身体，妈妈两手分别握住孩子脚踝。

方法：

①妈妈轻轻提起孩子双腿，身体与床成近似45度角。

②还原成预备姿势。

③妈妈轻轻握住孩子肘部，将上体抬起，身体与床面成近45度角。

④还原成预备姿势。

⑤重复以上动作。

提醒：提腿和抬肘时，孩子身体要直，不能歪斜，以免损伤脊柱。这一节难度较大，须在孩子有一定体能时再做。做这一节时，妈妈也要小心、轻柔，不要勉强。



第八节　整理运动

妈妈两手轻轻抖动孩子的两臂和两腿，让孩子在床上自由活动片刻，使全身肌肉放松，不要做完操立刻抱起。

注意事项：

①做操前，妈妈要洗净手，摘下戒指、手表，以免划伤孩子。

②做操时，妈妈的动作一定要轻，态度要亲切，一边做一边与孩子说笑。

③做操时，孩子尽量少穿些。

④做操时，如能放些音乐更好。

⑤做操要在孩子进食 1 小时以后为好，做完操将孩子放小床休息，然后哄他入睡。

⑥ 2～4 个月的孩子可先学这套操的前 4 节，随着孩子长大，再逐渐一节一节增加到做 8 节。

2 个月婴儿的亲子游戏

一动就响

妈妈用一宽布条，一端系在能发声响的玩具上，一端系在孩子的裤腿上。然后将玩具吊在床上方，孩子腿一动，玩具就会发出声响。

目的：激发孩子的自我意识。

看看是什么

用硬纸片画黑白线条或几何形状，孩子此时对黑白反差大的图片更有兴趣。将图放在距孩子眼睛 20～30 厘米处，让孩子注视数秒。

目的：发展知觉与注意力。

声音在哪里

妈妈拿一个彩色的、较大些的花铃棒，一边摇一边慢慢移动，从孩子左边到孩子右边，再从右边到左边。开始孩子的眼睛跟着玩具转，而后是头随着玩具从左到右、从右到左转。

目的：视听定向。

妈妈在哪里

妈妈经常俯身对孩子微笑，让孩子看妈妈的脸，然后妈妈转在一边，轻轻叫孩子的名字，引导孩子将头转过去看妈妈。

目的：训练追视。

摸一摸

拿一件柔软的玩具放在孩子手里让他摸，然后放在他眼前让他看。

目的：发展视觉和触觉。

听见了吗

在小铁盒或小塑料盒内装绿豆数颗，在孩子睡醒高兴时，在孩子身后30厘米处摇动，发出声响，看孩子有无反应。孩子听力正常，可有相应的面部反应。如无反应，可重复几次，仍无反应，应请医生检查。

目的：检查听力。

读歌谣

妈妈将孩子抱在怀里轻轻地摇，一边口中念儿歌：

小白兔，白又白，
两只耳朵竖起来，
爱吃萝卜爱吃菜，
蹦蹦跳跳真可爱。

不要管孩子懂不懂，只要他在听。只要妈妈声音柔和，儿歌押韵，就可培养孩子的语感。

目的：培养语感。

教说话

把孩子抱在怀里，将孩子脸对着妈妈，发出“爸——”“妈——”的音，并让孩子看见妈妈发音的口形，让孩子模仿发音。

目的：发展语音。

一碰就响

在孩子吃饱睡好以后抱着他，拉着他的手去触摸玩具，特别是碰会发出声音的玩具。妈妈一边说“真好听”，“多好看呀”……

目的：发展触觉。

踢被子

男孩子比较好动，将他仰卧放在床上，他会两腿轮番踢，好似踏三轮车。

妈妈可在孩子身上放小薄毯，让孩子踢，踢掉再放上，如此反复。孩子会高兴得手舞足蹈，活动全身。玩时妈妈不要离开，防止孩子将毯子盖在头上。

目的：训练下肢运动。

蹦蹦跳跳

扶孩子腋下，让他站在妈妈腿上，举着孩子让他蹦，逐渐发展成他主动蹦。蹦的同时妈妈可有节奏地说："蹦蹦跳，蹦蹦跳。"

目的：发展腿部力量。

按摩小手指

孩子吃饱后躺在床上，妈妈轻轻按摩孩子的手指，并把小手张开、合拢。

目的：发展手的感觉。

握握手

让婴儿握住妈妈的手指，妈妈一边轻轻摇晃一边唱歌。记住，摇晃的幅度不要大。

目的：锻炼握手。

拉拉看

将一副挂铃挂在孩子床上，妈妈抱着孩子，拉着他的手拍打挂铃发出声响，再把一根能牵动挂铃的绳放在孩子手里让他握住。孩子握住后不自主地拉动，挂铃发出声响，他会很高兴。

两手抓

将两个玩具放在桌子上，让孩子两手一手抓一个玩。

目的：训练两只手。

拿着玩

妈妈抱孩子在怀里，将一件能响的玩具用松紧带挂在孩子胸下，让孩子用手拿着玩。

目的：训练手眼协调能力。

抓一抓

将孩子放在沙发上，用枕头靠好。拿花铃棒摇着递到他眼前，引逗他伸

手抓。

目的：锻炼腰背肌肉，练习抓握。

3个月婴儿的生理特点

身体发育

体重

3个月的男孩体重可达6.03千克，女孩可达5.48千克，每天增长25～30克。

身高

男孩此时平均60.30厘米，女孩平均58.99厘米（由于体重增长比身高增长速度快，所以孩子比较胖）。

头围

男孩头围平均39.84厘米，女孩头围平均38.67厘米。

胸围

男孩胸围平均40.10厘米，女孩胸围平均38.76厘米。

坐高

男孩坐高平均40.00厘米，女孩坐高平均39.05厘米。

动作发育

孩子仰卧时，大人稍拉他的手，他的头可以自己稍用力，不完全后仰了。他的双手从握拳姿势逐渐松开。如果给他小玩具，他可无意识地抓握片刻，要给他喂奶时，他会立即做出吸吮动作。会用小脚踢东西。

语言发育

孩子在有人逗他时非常高兴，会发笑，并能发出“啊”、“呀”的语音。如发起脾气来，哭声也会比平常大得多。这些特殊的语言是孩子与大人的情感交流，也是孩子意志的一种表达方式，家长应对这种表示及时做出相应的反应。

感觉发育

当听到有人与他讲话或有特别的声响时，孩子会认真地听，并能发出咕咕的应和声，会用眼睛追随走来走去的人。

如果孩子满2个月时仍不会笑，目光呆滞，对背后传来的声音没有反应，应该检查一下孩子的智力视觉或听觉是否发育正常。

睡眠

第3个月的孩子比上个月时睡眠时间要短些，一般在18小时左右，白天孩子一般睡3～4觉，每觉睡1.5～2小时，夜晚睡10～12小时，白天睡醒一觉后可以持续活动1.5～2小时。

心理发育

第3个月的孩子喜欢听轻柔的声音；会看自己的小手，能用眼睛追踪物体的移动；会有声有色地笑，表现出天真快乐的反应；对外界的好奇心与反应不断增长，开始用咿呀的发音与你对话。

第3个月的孩子脑细胞的发育正处在突发生长期的第二个高峰的前夜，不但要有足够的母乳喂养，而且还要给予视、听、触觉神经系统的训练。每日生活逐渐规律化，如每天给予俯卧、抬头训练20～30分钟。宝宝睡觉的位置应有意识地变换几次。可让宝宝追视移动物，用触摸抓握玩具的方法逗引发育，可做婴儿体操等活动。

这个时期的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。

3个月婴儿的合理喂养

3个月孩子的喂养特点

纯母乳喂养的婴儿在这一时期生长发育很迅速，食量增加。当然每个孩子因胃口、体重等差异，食入量也有很大差别。做父母的，不但要注意到奶量多少，而且还要注意奶的质量高低。母乳喂养要注意提高奶的质量，有的

母亲只注意在月子中吃得好，而忽略哺乳期的饮食，或因减肥而节食，这都是错误的。孩子要吃妈妈的奶，妈妈就必须保证营养的摄入量，否则，奶中营养不丰富，直接影响到婴儿的生长发育。

第三个月是孩子脑细胞发育的第二个高峰期（第一个高峰期在胎儿期第10～18周），也是身体各个方面发育生长的高峰，营养的好坏关系到今后的智力和身体发育，因此一定要提高母乳的质量。

为婴儿加喂辅食

婴儿加喂辅食的时间

婴儿在满3个月之后，就不能只是单纯母乳喂养了。为了保证婴儿的营养，就应适当增加一些辅助食品，以促进婴儿消化系统不断完善。

另外，孩子在第一年身体长得最快，光靠吃奶达不到逐步增加营养的需要。到6个月时已出牙，为了锻炼孩子的咀嚼能力，要逐步给孩子吃菜末儿、肉末儿、米粥、饼干、馒头片等，这些食物中水分含得少，营养素浓缩，能满足孩子生长发育的需要。食物从液体逐渐过渡到半固体或固体，都为孩子将来断奶打下了基础。

婴儿辅食主要制作方法

①苹果泥。将苹果洗净后，切成两半，用小勺轻轻刮取果肉部分，即可得到苹果泥。

②香蕉泥。取熟透的香蕉去皮后放入碗中，用不锈钢小勺背用力挤压、搅烂即为香蕉泥。

③鱼泥。将鲜鱼去内脏洗净，放入锅内蒸熟或加水煮熟，去净骨刺，放入调味品，挤压成泥。可调入米糊（奶糕）中食用。

④豆腐。将煮熟的嫩豆腐稍加些盐搅碎，加入粥或蛋黄中喂食。

⑤蛋羹。将整蛋搅匀，加入温水半小杯、酱油1茶匙、盐少许，待锅内水开后再上锅蒸8～10分钟即成，应在正餐中喂，不要在两餐之间喂食。

⑥肝泥与肉末儿。将煮熟的瘦肉或肝用干净的刀在砧板上剁成泥，加调料和水少许蒸成肉饼或肝糕直接喂食，或放在粥或烂面里喂食。

⑦红枣小米粥或玉米面粥。将红枣洗净，煮烂去皮去核，压成枣泥，放在煮好的小米粥或玉米面粥中再煮沸即成。

⑧肉末菜粥。瘦猪肉50克，青菜两小棵，植物油10克，酱油、精盐、葱姜末各少许。将猪肉洗净去筋、剁成细末，青菜洗净切碎。锅内加入植物油，油热后下入肉末不断煸炒，放入葱、姜末，再加入少许酱油炒至全熟即

成。将炒好的肉末及碎菜加入熬好的米粥内煮沸。待温后即可喂食。

婴儿大脑发育的营养保证

婴儿从第3个月起脑细胞发育逐渐趋向高峰。为促进脑发育，除了保证足量的母乳外，还需要给母亲添加健脑食品，以保证母乳能为宝宝的发育提供充足的营养。

常用的益智健脑食品有：动物的脑、肝、血，鱼肉、鸡蛋、牛奶；大豆及豆制品；核桃、芝麻、花生、松子、各种瓜子；金针菇、黄花菜、菠菜、胡萝卜；橘子、香蕉、苹果；红糖、小米、玉米。

微量元素的补充方法

添加含铁丰富的食物

婴儿出生3～4个月后。体内贮存的微量元素基本消耗殆尽了，特别是铁已基本耗尽，仅喂母乳或牛奶已满足不了婴儿生长发育的需要。因此，需要添加一些含铁丰富的食物。鸡蛋黄是比较理想的食品之一，它不仅含铁多，还含有小儿需要的其他各种营养素，比较容易消化，添加起来也十分方便。

一般可采用下面几种方法给孩子添加蛋黄：

①取熟鸡蛋黄1/4～1/2个，用小勺碾碎，直接加入煮沸的牛奶中反复搅拌，牛奶稍凉后喂哺婴儿。

②取1/4～1/2个生鸡蛋黄，加入牛奶和肉汤各一大勺，混合均匀后用小火蒸至凝固，稍凉后用小勺喂给婴儿。

给婴儿添加鸡蛋黄要循序渐进，注意观察婴儿食用后的表现，可先试喂1/4个蛋黄。3～4天后，如果孩子消化很好、大便正常、无过敏现象，可加喂到1/2个，再观察一段时间无不适情况即可增加到1个。

补充需要量一半的钙

婴儿在6个月以内，每日需要钙600毫克，6个月以上的婴儿每日需要钙800毫克。一般来说，婴儿从食物中（母乳、牛奶等）只能摄取到钙需要量的一半。例如母乳喂养的小婴儿全部吃母乳，每100毫克母乳中含钙34毫克，即使每天能吃进700毫升母乳，钙的含量也不足250毫克。因此，为了满足婴儿骨骼、牙齿的正常发育和全身正常代谢的需要，还要另外补充宝宝需要量一半的钙。

给婴儿补钙有两个途径：一是在婴儿食物中添加钙，如市面上出售的配方奶粉、婴儿营养奶米粉、奶麦粉等都含有钙。二是用钙剂补充。后者是目

前普遍采用的方法。那么选择哪种钙剂好呢？选择钙剂时，一要看钙剂的含钙量。二要看钙剂的溶解度，只有易溶于水的钙剂吸收才会好。三是看是否纯天然，是否安全无毒无副作用。四是价格适宜。

补充钙剂的同时应该补充维生素 D，这样钙才能很好地被吸收和利用，否则大部分喂进的钙都由肠道排出去了，起不到应有的作用。

维生素 E 的补充方法

维生素 E 是一种抗氧化剂，它对氧游离基发生作用，起到清除氧游离基的作用，稳定了细胞，因而有治疗生长痛的作用。维生素 C 也是一种抗氧化剂，适当应用也有裨益。维生素 E 的剂量为每次 5～10 毫克，每日 3 次，一般1～2个月后孩子不会再感到下肢疼痛。疼痛完全消失后再服用一段时间予以巩固。

锌的作用及补充方法

锌虽为微量元素，但参与很多重要的生理活动，与蛋白质、核酸及 70 多种酶的合成有关。婴儿期每日需锌 3～5 毫克，人乳中锌的含量高于牛乳，初乳含量尤高，鱼、肉、虾等动物性食物也含锌丰富，故一般不易发生锌缺乏。哺母营养不足和未给婴儿按时增加辅助食品等均可造成锌缺乏。缺锌影响婴幼儿生长发育，挑食的婴儿常可因锌缺乏而出现食欲减退，生长停滞。缺锌的婴幼儿一般表现为食欲差、生长慢、容易感冒，不少孩子还有反复的口腔溃疡和脂肪泻。在味觉敏感度的测定中发现锌缺乏的孩子，一半以上对甜、酸、苦、咸四种基本味觉都很不敏感。缺锌还会给免疫功能带来不良影响，因此缺锌的孩子容易发生咳嗽、发烧、腹泻、头疖等疾病。

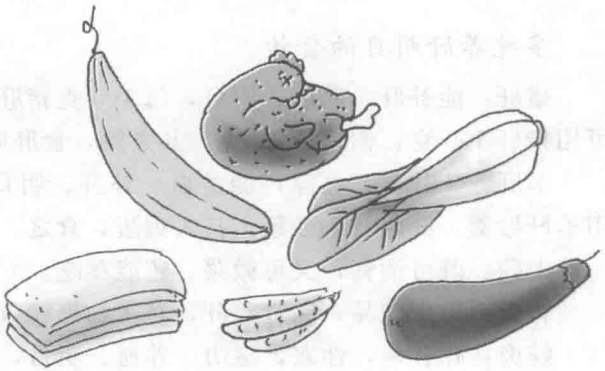
预防缺锌的关键是合理安排膳食。乳品一般锌含量不足，孕妇、哺乳母亲应注意营养的全面摄入以及按时为婴儿添加辅食，这是预防婴儿缺锌的主要措施。要保证肉、鱼、蛋类动物性食物与粗粮及蔬菜的供给。发酵食品，如馒头、面包等能促进锌吸收，要鼓励孩子食用。婴儿在 4 个月后可添加番茄、鱼、虾、肉泥、黄鱼小馅饼等，这些食物均含丰富的锌。

钙与磷的比例及补充方法

足够的钙磷能促进骨骼、牙齿的生长和坚硬。婴儿体内的钙约占体重的 0.8%，到了成年以后达到 1.5%。婴儿每日约需钙 600 毫克、磷 400 毫克。婴儿缺乏钙、磷，可患佝偻病及牙齿发育不良、心律不齐、手足抽搐、血凝不正常、易于流血不止等症。

钙与磷摄入的比例以1∶1.5较为相宜。钙与磷过高或过低，都会影响其

吸收。母乳的比例较为适当，故母乳喂养的婴儿患营养不良的佝偻病者明显少于人工喂养。一般婴儿配方奶粉，钙、磷的比例是1.2∶1。维生素D能调节钙、磷代谢，促进骨骼和牙齿的正常生长，对生长期的婴幼儿极为重要。所以，维生素D摄入的多少也会影响到婴儿体内钙、磷的比例。



我国婴幼儿的膳食容易缺钙，而磷不缺乏。婴儿6个月后添加辅助食物时应多选用大豆制品、牛乳粉、蛋类、虾皮、绿叶蔬菜等。用这些原料制成的食物如牛奶大米糊、牛奶玉米粥、鸡蛋面条、豆豉牛肉末、豆腐糕、鸡蛋羹、苋菜水等，均是良好的钙、磷来源。

碘、铜、硒等微量元素的补充方法

碘缺乏时可引起甲状腺肿大，引起“大脖子病”。孕妇缺碘会使胎儿生长迟缓，造成智力低下或痴呆，甚至发生克汀病（呆小病）。一般来说，碘来自海产品，海带和紫菜中含碘丰富。现在用碘强化食盐，发病率大大降低，成人每日需碘100～200微克，孕妇、乳母、婴幼儿应适当增加碘的摄入量。

铜与造血及婴幼儿发育有关。婴儿每天每千克体重需0.05～0.1毫克铜。一般来说，铜来自肝、牡蛎、肉、鱼、豆类、有壳果中，大多数动物和植物性食品中都含有铜。因长期腹泻、肠吸收不良以及因病不能进食而采用肠道外供给营养时可发生铜缺乏症。缺铜的婴儿主要表现为白细胞减少、贫血、面色苍白、厌食、腹泻、肝脾肿大及生长发育停滞，可口服1%硫酸铜液，每天1～2毫升。

硒是动物性食物的重要成分，其主要功能在于组成谷胱甘肽过氧化物酶，参与代谢。先天性愚型、克汀病、心肌病患儿中硒含量降低，而小儿糖尿病硒含量升高。有报告说硒对致癌物起抑制作用。

另外，钠、钾、氯、镁等也都是人体不可缺少的矿物质，它们在体内与酶、激素、维生素、核酸等一起保持生命的代谢过程。

有利于保护婴儿眼睛的食物

多吃养肝明目的食物

猪肝：能补肝、养血、明目，每100克猪肝含维生素A 8 700国际单位。可用猪肝100克、枸杞子50克，共煮熟，食肝喝汤。

羊肝：味甘苦，性凉，能益血、补肝、明目，尤以青色山羊肝最佳。可用羊肝做羹，肝熟放入菠菜，打入鸡蛋，食之。

山药：既可粥食，又可做菜，还能蒸吃。

青鱼：鱼中佳品，滋肾益肝，对视物模糊效果较佳，可常做菜食之。

蚌肉：味甘咸，性寒，滋阴、养血、明目，可炒食或煮汤。

鲍鱼：虽称做鱼，其实是一种单壳贝类，其营养和药用价值都非同一般，其壳称“石决明”，有平肝明目之效。用时研末儿，同猪肝共煎，有益于眼。

常食富含胡萝卜素的食品

胡萝卜素是维生素A的前身，在人体内能转变成维生素A。维生素A有维持眼睛角膜正常，不使角膜干燥、退化，以及增强在无光中视物能力等作用。此类食品主要有青豆、南瓜、西红柿、胡萝卜、绿色蔬菜等。

多吃富含维生素B_2的食物

维生素B_2能保证视网膜和角膜的正常代谢，若缺乏，则易出现流泪和眼发红、发痒等症状。一般来说，瘦肉、扁豆、绿叶蔬菜含维生素B_2较多，应多吃一点。

更要常吃富含维生素A的食品

维生素A缺乏，可致角膜干燥、怕光，流泪，重者眼睛结膜变厚，甚至夜盲或失明。鸡蛋黄、羊奶、牛奶、各种油类、肝脏、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯，以及水果中的橘子、杏子、柿子等含维生素A较多，可多食之。

其他

含有维生素C的食物对眼睛也有益，每天的饮食中应注意摄取含维生素C丰富的食物。各种新鲜蔬菜和水果，尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、生梨、橘子等含量较高。

钙对眼睛也是有好处的，钙具有消除眼睛紧张的作用。如豆类、绿叶蔬菜、猪皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤、糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。

上述一些食品对保护小儿眼睛非常有效，要多吃一些，尤其是眼功能差时更要注意。而辛辣、太热、肥腻之食，不利于明目，最好少食。

3个月婴儿的日常照料

给宝宝按摩

①室内要温暖，不要住在有电话的房间，可放一些轻松缓慢的音乐。
②把孩子放在柔软的毛巾上。
③妈妈先按摩孩子的头顶、脸颊、额头，再按摩耳跟上、耳侧。
④从胸顺肋按摩。
⑤在肚脐周围做环形按摩，先由左向右，再由右向左。
⑥用手指揉孩子脊柱两侧，从颈部到尾椎。
⑦按摩腿部，从大腿到膝，从小腿到踝，轻轻拿捏。
⑧按摩胳膊，如腿的手法。
⑨按摩力度的大小，依孩子感觉的程度而定。

妈妈应多抚摸孩子

①在孩子吃饱睡醒以后，妈妈坐在婴儿床边用手抚摸孩子的胸、背、四肢，同时与孩子说笑。

②在孩子哭闹时，可抱起孩子，将孩子头贴在妈妈左胸前，一边让孩子听妈妈心跳的声音，一边用手抚摸他。

③将孩子抱在怀里，抚摸他的头部、小手、小脚。
④父母接触孩子前一定要洗手，不要从外边一进门就用手抚弄孩子。
⑤妈妈的指甲不要太长太尖，不要戴戒指、手表。
⑥可隔着衣服抱紧孩子，并轻拍、抚摸。
⑦抚摸孩子对父母也是有益的，抚摸时父母会感受和增加对孩子的爱。
⑧抚摸孩子时，父母也放松了自己。

给婴儿穿脱衣服

①婴儿躺在床上，妈妈将手从袖口伸入，另一只手将婴儿的手送入袖中。

②握住婴儿小手，将袖子拉至孩子肩膀处。

③一只手撑开裤腿，另一只手将小脚送入裤口。

④穿连衣裤时，将连衣裤在床上放好，先穿腿，后穿上身。

⑤脱衣服时，妈妈一只手握住婴儿膝部，另一只手往下拉裤腿。

⑥一只手握住婴儿肘部，另一只手拉住袖口。

⑦一只手稍稍抬起孩子的头背部，另一只手迅速将衣服从孩子身体下抽出。

正确抱孩子

①把孩子的头靠在妈妈的左肘弯处，手臂支撑孩子的肩和背，手腕和手抱住孩子。

②右手支撑臀部及背部。

③将孩子头靠在妈妈肩膀上，身体贴在妈妈胸部。

④妈妈的脸与孩子的脸相距 20 厘米，让他清楚地看到妈妈的脸。

⑤妈妈要向他微笑。

⑥将孩子放下时首先注意支撑孩子的头部。

⑦不要只托住孩子的颈或背，使孩子的头向后仰。

给婴儿洗脸

①用纱布或小毛巾由鼻外侧、眼内侧开始擦。

②擦净耳朵外部及耳后。

③用较湿的小毛巾擦嘴的四周。

④擦洗下巴及颈部。

⑤用湿毛巾擦腋下。

⑥张开婴儿的小手，用较湿的毛巾将手背、手指间、手掌擦干净。

3 个月婴儿的智力开发

成长环境与综合感官训练

2 个多月的婴儿对周围的环境更有兴趣感了，他喜欢用目光追随移动的、

颜色鲜艳明亮的玩具，特别是红色。对暗淡的颜色冷漠、不感兴趣，更喜欢立体感强的物体。

2个多月婴儿的视觉与听觉比以前灵敏了许多，此时，可以在孩子床的上方25～50厘米处悬挂色彩鲜艳的玩具，如各种彩色气球，彩色布玩具、灯笼、哗啦棒、花手帕等。注意不要总将这些玩具挂在一起，要经常变换位置，以免引起孩子斜视。逗孩子玩时，可将玩具上下左右摇动，使孩子的目光随着玩具移动的方向移动，左右可达45度。这样做是促进孩子视觉发育的好方法，注意不要让强光直射孩子的眼睛。

为了促进孩子的听觉发育，可以给孩子多听音乐。当妈妈的也可以给孩子多哼唱一些歌曲，也可以用各种声响玩具逗孩子。声音要柔和、欢快，不要离孩子太近，也不要太响，以免刺激孩子引起惊吓。剧烈的响声，会对孩子产生不良刺激，而轻快悦耳的音乐，可使孩子精神愉快并得到安慰。每天给孩子做操时，可以给孩子播放适宜的乐曲，优美的旋律对孩子的智力发育十分有利。如果孩子经常自己躺在一边没人理睬，对他的要求不主动理解，没有哄逗，就会影响其心理发育，表情会显得呆板，反应相对迟钝。

抓东西

孩子从3～4个月时起，就会试着抓东西。这时可每日将他抱在怀里，用玩具或食物逗引他伸手抓。不要把东西放在他抓不着的地方，只要能抓到手，游戏的目的就达到了。孩子把东西抓到后要让他玩一会儿，然后慢慢从他手中拿出，再让他伸手抓。如果他不放手，就多让他玩一会儿。也可以在童床上悬挂两件玩具，使孩子躺在床上伸手抓。要注意玩具要常变换，使孩子感到新鲜，还要注意绳子不可太长，以免缠绕在孩子手臂上。

孩子大一点，能俯卧或能挺胸坐在妈妈怀里时，可把玩具放在他伸手能抓到的地方，让他主动抓来玩。然后把玩具换个地方，让他转头转身去找。每当孩子抓到玩具后他会很高兴，妈妈要用语言、微笑、爱抚鼓励他。这一小小的成功对孩子来说是了不起的大事，是长了一个很大的本领。他自己也会很高兴。

这个游戏，可训练孩子手眼协调能力，他去抓东西，是他会使用手去探索周围事物的第一步。还可以锻炼孩子的头、颈、上肢的活动能力，特别是手的动作。

玩这个游戏，要注意以下问题：

①要注意让孩子抓的东西一定要清洁卫生，因为孩子抓到手后，常常会放在手里玩一会儿，或是放在嘴里啃。玩具或物品还要安全，不要是小颗粒、小球，以免孩子咽下去；不要有锐利的尖；要无毒无害。

②让孩子抓的东西要常变换，多种多样，这样使他提高感知能力，如硬、软、光滑可增加触觉；颜色、形状、大小可训练视觉；水果、点心可增加他的嗅觉；有声音、有音乐的玩具可训练听觉等。

动作训练方案

每个孩子发育的情况不同，可请医生为婴儿设计适合于孩子的训练方案，以下是专家为3个月大的孩子设计的动作训练方案：

①当孩子要某个东西时，妈妈用话语和动作鼓励他自己去抓，并将东西放在适合孩子的距离之内。

②当孩子随意碰到某个玩具时，妈妈指示他去抓它。

③用语言提示孩子注意某一物体，并引逗他去抓。

④当孩子抓住玩具后妈妈要表扬和鼓励。

⑤妈妈反复教孩子使用手指抓东西的动作。

⑥鼓励孩子用双手。

⑦帮助孩子结合爬行练习抓握。

在孩子6个月前，要给他足够的动作训练，这对他今后的生活有全面的影响。

3个月婴儿的亲子游戏

找妈妈

让孩子卧在床上，妈妈拿着色彩鲜艳的玩具，如花球、彩色的绒娃娃等，放在孩子眼前30厘米处，让孩子注视玩具。片刻，将玩具移到一边，并对孩子说："来，看这里，看这里。"训练孩子学习转头用眼睛找寻物品。

以后，妈妈可逐渐站在离孩子稍远的地方，摇动带声响的玩具，或轻声呼唤孩子的名字，引起孩子转头寻找妈妈。当孩子转头寻找到妈妈时，妈妈要夸奖他、亲亲他、鼓励他。

目的：培养母子感情。

藏猫猫

妈妈把孩子抱在怀里，爸爸用方巾遮住脸，然后突然拉下方巾，叫孩子的名字，逗他笑。再把方巾放在孩子脸上，看他会不会拉下方巾逗爸爸笑。

目的：诱发愉快情绪。

灯

孩子室内的灯不要太亮，离孩子远些。每天开灯的时候妈妈就说“灯”。几天以后，妈妈说“灯”，孩子就会用眼睛看灯。

目的：发展认知能力。



声音在哪儿

妈妈左右手各拿一个会响的玩具，一会儿左手的出声，一会儿右手的出声，让孩子专心听，分辨不同的声音。

目的：培养听力。

你好

妈妈将手指放在孩子手心让孩子握住，然后轻轻摇动，口中说：“你好，你好。”或说：“摇啊摇，摇啊摇，摇到外婆桥。”孩子会很愉快。

目的：发展触觉和手的技能。

会踢球了

把一个球挂在大床上，妈妈抱着孩子坐在一边，把住孩子的脚，轻轻地使他的脚碰球，两条腿轮着踢。如此反复，孩子就能主动伸出脚去踢球了。

目的：练习腿的动作。

找一找

妈妈拿小拨浪鼓跟孩子玩，然后拿着小拨浪鼓走到孩子看不见的地方，

摇响玩具，孩子会转头去找。

目的：练习感知能力。

拉过来

在拖拉玩具的绳端绑上一个环，妈妈先拉着玩具走，表现得非常愉快。然后将环放在孩子手里，让他拉住玩具。

目的：练习抓握。

玩水

妈妈抱孩子坐在浴盆里，放一些玩具在水上漂浮，让孩子拍打热水抓玩具。母子两人都舒服愉快。

目的：锻炼肌肉。

用脚踢

将一个滚动后能发声的球或其他玩具放在孩子脚边。开始时孩子无意碰到它，它发着声音滚开了。妈妈把球仍放在孩子脚边，如此反复，孩子就会主动用脚踢球了。

目的：增加运动。

坐起来

孩子坐在妈妈膝盖上，妈妈手扶孩子腋下，将孩子慢慢往后放倒，再往前托起。

目的：练习平衡。

抬头

让宝宝爬在大床上，妈妈与他头顶头趴下。妈妈拉住孩子的小手抚摸，孩子抬起头来看妈妈，妈妈对他微笑并说话。孩子抬头片刻就累了，可休息一下再玩，玩的时间几分钟即可。

目的：练习俯卧抬头。

学倒立

孩子俯卧，抓住他的双踝慢慢提起来，孩子会用双臂支撑，呈倒立姿势，片刻轻轻放下。

目的：训练上臂。

注意：此游戏要轻柔，以孩子用力为主，适可而止，不要猛地拉住孩子腿倒过来。

4个月婴儿的生理特点

身体发育

体重

这一阶段婴儿长得最快，到这个月底，婴儿的体重可增加1倍，男婴平均为6.93千克，女婴平均为6.24千克。

身高

身高比体重的增长速度要慢一些，这时男婴平均身高64.55厘米，女婴平均身高61.53厘米，看上去比较胖。

头围

这时头围与胸围大致相等。男婴平均头围41.25厘米，女婴头围平均39.9厘米。头围的增长是有规律的，头围过小或过大都要请医生检查，小头畸形、大脑发育不全、脑萎缩等头围过小；脑积水、脑癌、巨脑症等头围过大。

胸围

男婴平均胸围41.75厘米，女婴平均胸围40.50厘米。

坐高

男婴坐高平均41. 00厘米，女婴坐高平均40.44厘米。

动作发育

3个多月的孩子，头能够随自己的意愿转来转去，孩子能够坐着。让孩子趴在床上，大人扶着孩子的腋下和髋部时，他的头已经可以稳稳当当地抬起，下颌和肩部可以离开床面，前半身可以由两臂支撑起。当他独自躺在床上时，会把双手放在眼前观看和玩耍。扶着腋下把孩子立起来，他就会举起一条腿迈一步，再举另一条腿迈一步，这是一种原始反射。到6个月时，扶

他直立，他的下肢能支撑他的全身。

抬头，就是在孩子仰卧时，用双手抓住孩子的两只手腕轻轻拉起，在孩子上身拉起的同时，孩子的颈部撑着头，使头也跟着抬了起来。

手的活动范围扩大了，孩子的两只手能在胸前握在一起，经常把手放在眼前，这只手拿那只手玩，那只手拿这只手玩，或有滋有味地看自己的手。这个动作是3个月大孩子动作发育的标志。

语言发育

3个多月的孩子在语言上有了一定的发展，逗他时会非常高兴，并发出欢快的笑声。当看到妈妈时，脸上会露出甜蜜的微笑，嘴里还会不断地发出咿呀的学语声，似乎在向妈妈说着知心话。

感觉发育

3个多月的孩子视觉有了发展，开始对颜色产生了分辨能力，对黄色最为敏感。其次是红色，见到这两种颜色的玩具很快能产生反应，对其他颜色的反应要慢一些。这么大的孩子就已经能认识奶瓶子了，一看到大人拿着它就知道要给自己吃饭或喝水，会非常安静地等待着。在听觉上，发展也较快，已具有一定的辨别方向的能力，听到声音后，头能顺着响声转动180度。

睡眠

3个多月的孩子每日睡眠时间是17～18小时，白天睡3次，每次2～2.5小时。夜里可睡10个小时左右。

心理发育

3个多月的孩子喜欢从不同的角度玩自己的小手，喜欢用手触摸玩具，并且喜欢把玩具放在嘴里试探着什么。能够用咕咕噜噜的语言与父母交谈，有声有色地说得还挺热闹。会听自己的声音。对妈妈显示出格外的偏爱，离不开。

此时，要多进行亲子交谈，如跟孩子说说笑笑，给孩子唱歌，或用玩具逗引，让他主动发音，要轻柔地抚摸他、鼓励他。

4个月婴儿的合理喂养

4个月婴儿的喂养特点

4个月的孩子食入量差别较大。此时仍希望能坚持纯母乳喂养。如果人工喂养，一般的孩子每餐150毫升就能够吃饱了，而生长发育快的孩子，食奶量就明显多于同龄儿童，一次吃200毫升还不一定够，有的还要加糕干粉等。当孩子能吃一些粥时，可将奶量减少一些，不过，这么大的孩子还是应该以奶为主要食品。

4个月的孩子除了吃奶以外，还要逐渐增加半流质的食物，为以后吃固体食物做准备。婴儿随年龄增长，胃里分泌的消化酶类增多，可以食用一些淀粉类半流质食物，先从1～2匙开始，以后逐渐增加，孩子不爱吃就不要喂，千万不能勉强。加大米粥等食物的那一餐，可以停喂一次糕干粉。

4个月的孩子容易出现贫血，这是因为从母体带来的微量元素铁已经消耗掉，如果日常食物比较单一，便跟不上身体生长的需要。因此，要在辅食中注意增补含铁量高的食物，如蛋黄中铁的含量就较高，可以在牛奶中加上蛋黄搅拌均匀，煮沸以后食用。

为补充体内维生素C，除了继续给孩子吃水果汁和新鲜蔬菜水以外，还可以做一些菜泥和水果泥喂孩子。在添加辅食的过程中，要注意孩子的大便是否正常，以及有没有不适应的情况，每次添加的量不宜过多，使孩子的消化系统逐渐适应。

喂养时间可在上午6：00、10：00，下午2：00、6：00，晚上10：00，夜间可以不喂，在两次喂食之间加喂一次鲜水果汁等。钙片一天可喂3次，每次2片。鱼肝油一天喂2次，每次2～3滴。

辅食的制作方法

西瓜糊：将西瓜去子，用小勺在容器中碾碎。对于夏天的孩子有消暑利尿作用。

香蕉粥：取香蕉、牛奶各适量，放入锅内煮，边煮边搅，成为香蕉粥，关火后加入少许蜂蜜。这对小儿便秘尤为适用。

梨酱：将梨洗净去皮核，切成薄片，与适量冰糖、水共煮，煮成糊状，研成泥。对咳嗽的小儿有一定功效。

橘子糊：将橘子瓣去内皮及核，放入容器中，加入少许蜂蜜进行搅拌。其中维生素C的含量较高。

鱼泥：婴儿可开始吃鱼泥。将从市场买来的鱼去鳞、鳃，剖开取出内脏、洗净。将鱼肉放入锅内，加水适量，加少许盐、葱、姜、料酒，用微火煨30分钟后取出，去骨、刺，剩下的鱼肉捣碎、捣烂，即成鱼泥。也可以把洗净的鱼装入盘中，加上述的调料，上锅以火蒸20～30分钟后取出，去骨去刺，留鱼肉，用勺背碾成鱼肉泥。因婴儿从未吃过鱼肉，初次吃4～6克，可以单以鱼泥加开水调成糊状喂食，也可以把鱼泥加入米糊中调匀服用，或调入稀粥中食用。3～4天后无反应可增加量，逐渐加至10～15克。间隔3～4天适应后，慢慢再加量。增加量的多少主要根据婴儿食欲及粪便情况。只要无不良反应，就可适当增加。

牛奶忌与钙粉同哺

人工喂养的小儿到了3个月后便开始加喂一些钙片或钙粉，以防止小儿缺钙。应当注意的是钙粉不能和牛奶一起喂。因为钙粉可以使牛奶结块，影响两者的吸收。有些父母为了喂孩子方便、省事，常喜欢把钙粉混合到牛奶中一起给孩子吃，其实这样的补钙方法是不科学的。

4个月婴儿的日常照料

预防孩子睡偏头

孩子出生后，头颅都是正常对称的。由于婴幼儿时期骨质密度低，骨骼发育又快，所以在发育过程中极易受外界条件的影响。如果总把孩子的头侧向一边，受压一侧的枕骨就变得扁平，出现头颅不对称的现象。

1岁之内的婴儿，每天的睡眠占了一大半的时间。因此，预防小儿睡偏了头，首先是要注意孩子睡眠时的头部位置，保持枕部两侧受力均匀。另外，孩子睡觉时容易习惯于面向母亲，在喂奶时也把头转向母亲一侧。为不影响孩子颅骨发育，母亲应该经常和孩子调换睡眠位置，这样，孩子就不会总是

把头转向固定的一侧。

如果孩子已经睡偏了头，家长应用上述方法进行纠正。如果孩子超过了1岁半，骨骼发育的自我调整已很困难，偏头不易纠正，就会影响孩子的外观美。

为宝宝选择合适的枕头

婴幼儿枕头长度应与其肩宽相等或稍宽些，宽度略比头长一点，高度约5厘米。枕套最好用棉布制作，以保证柔软、透气。枕芯应有一定的松软度，可选荞麦皮或蒲绒，塑料泡沫枕芯透气性差，最好不用。质地太硬的枕头，易使小儿颅骨变形，不利于头颅的发育；弹性太大的枕头也不好，小儿枕时，头的重量下压，半边头皮紧贴枕头会使血流不畅。木棉枕、泡沫枕通风散热性能差，不适合夏天使用。

父母在为孩子选择枕头时，要从高度、硬度、通风散热、排汗、不变形等各方面综合考虑。

孩子睡觉的正确姿势

①小婴儿可以仰卧睡。

②大婴儿最好是侧卧，长大了最好是“卧如弓”。

③侧卧以右侧卧为好，有利于胃中食物向十二指肠移动，减少对心脏的压迫。

④不要蒙头睡。

⑤孩子仰卧睡时要把孩子手放在身体两侧，不要放在胸上。

⑥婴儿喜欢朝光亮的方向睡，妈妈要注意帮孩子转换体位，以免头形发育不端正。

温水擦身有利宝宝

因为孩子小，所以水的温度不能太低，以35℃左右低于体温即可，用天然海绵或塑料泡沫吸水后，在孩子胸背、四肢轻轻擦，每次5分钟，可促进全身血液循环，预防感冒。

适合婴儿的床

婴幼儿应该睡硬床，有的家长让孩子睡软床，铺厚垫，用软枕，害处有三方面：

①容易造成婴儿窒息，因为太软的床枕不利于孩子滚动，当被褥等堵住口鼻时，孩子难以挣扎。

②不利于孩子骨骼发育。

③不利于孩子练习翻身、坐起、站立、爬行和迈步。

4个月婴儿的智力开发

婴儿手的精细动作发育

①最初看得见抓不着，三四个月能按照视线去抓已经看见的东西。

②最初无意地摇晃东西，以后学会做出应答性效果动作，如双手敲玩具听响声，玩得很高兴。

③最初虽然有动作目标，但一行动起来就掺杂多余动作，如手去拿皮球脚也跟上来，他还分不清哪个动作有用，哪个动作没用。

④开始只会拿一样东西，虽然看到另一件喜欢的东西，想拿却不会拿了，只好把手里的东西扔下再去拿那件。6个月以后逐渐双手同时拿住一件物品，会坐以后，手眼才能更加协调。与此同时，大拇指也同其他4个指头分工，互相配合协作，逐渐掌握取物的方法，由笨手笨脚变得灵活起来。

进行空气浴

①婴儿小时可在室内，室温不低于20℃时，孩子穿衣在室内做婴儿操。

②孩子身体强壮些后，可到户外。

③可根据季节及天气情况选择适宜的时间。

④孩子的衣服逐渐减少，天气好，气温较高时，可只穿短衣裤。

适合宝宝的玩具

①色彩要鲜艳，色块大，不乱。

②无毒、无污染。

③玩具上尽量少有小装饰物，如果有眼睛，应是不易摘下来的那种。

④易于清洗消毒。

购买玩具方案

孩子的玩具要孩子喜欢玩才行。孩子的智力发育、性格、兴趣爱好不同，喜爱的玩具也不同。以下仅供参考。

新生儿：八音盒，会动带响声的玩具。

3个月：颜色鲜艳，能发声的玩具。

4个月：用手捏便会叫的塑胶玩具。

5个月：能让孩子用手抓住的玩具。

6个月：长毛绒玩具，孩子能拿住即可，不要太大。

8个月：图片、镜子。

10个月：积木，简单的插接玩具。

12个月：拖拉玩具。

13个月：汽车、球。

14个月：玩水和沙土的玩具，画画用的文具。

4个月婴儿的亲子游戏

看看妈妈的脸

妈妈把孩子抱在胸前，对着孩子的脸做各种表情，并向他微笑。

目的：促进表情发展，丰富情感交往。

不倒翁

不倒翁是一件传统玩具，现在有各种形态，但道理都是一样的。给孩子玩不倒翁，让孩子体会推得重就摇动幅度大，推得轻就摇动幅度小，但总不会倒。

目的：引起孩子的好奇心。

外面真奇妙

把宝宝抱到户外，让他看眼前的景物，妈妈反复地跟他说话，讲周围的事物，每次2～3分钟。

目的：发展视觉，开阔眼界。

节奏感训练

放一曲轻柔舒缓的音乐，妈妈把孩子抱在怀里，嘴里哼着，按节拍迈着舞步前后旋转。

目的：发展听觉和节奏感。

看口形

妈妈向孩子发出“啊”、“喔”的声音，并让孩子看到妈妈的口形，孩子有时也会模仿，做出相应的口形，逐渐发出声音。

目的：促进语言发展。

“斗斗飞”

把孩子放在怀里，妈妈双手握住孩子双手，使孩子握拳只伸出食指，将孩子两食指相碰再离开，同时妈妈说：“斗、斗、斗、斗、飞。”反复玩，使孩子一听到妈妈念“斗斗飞”，就会把两食指相碰。

目的：发展言语动作协调。

拍拍打打

将色彩鲜艳、能发声的玩具挂在孩子胸上方伸手能抓到的地方，使孩子拍打、抓握。玩完后摘下来，下次玩时再挂上。

目的：发展触觉与手眼协调。

握住

妈妈拿一个会发声的塑料环放在孩子手中，有时他不抓握，只握住他的小拳头。妈妈可抚摸他的手背到手指。这样孩子张开手，再把玩具放在他手中让他握住。

目的：发展触觉和手的技能。

听听自己说什么

把孩子“咿咿啊啊”的声音录下来，在孩子高兴时放给他听。

目的：促进孩子发声的兴趣。

拉过来

让孩子坐在桌旁，妈妈把一件玩具放在他够不着的地方让他拿。见他拿

不到，妈妈就用一根布条系在玩具上，把布条的一端交到孩子的手里让他拉。孩子将玩具拉过来很高兴。

目的：发展孩子解决问题的能力。

抓一个

将各种玩具放在桌子上，妈妈抱着孩子看，然后让他伸手去抓，抓到什么妈妈就说出这个玩具的名字，然后跟他一起玩这个玩具。

目的：训练手抓能力与手眼协调。

小鼓咚咚

给孩子买一只小鼓，妈妈一只手拿鼓，一只手拿槌，敲给孩子看。然后让孩子模仿。

目的：训练两只手的配合。

荡起来

把孩子放在毛巾被上，爸爸妈妈拉住毛巾被四角，将孩子抬起离床面 20 厘米。轻轻来回摇荡。

爸爸将孩子抱在怀里，坐在秋千上，由妈妈轻轻地小幅推动。

目的：训练平衡能力。

试着翻

孩子仰卧，把孩子的左腿放在右腿上，妈妈手托孩子腰部，使孩子转身，成俯卧。将玩具放在孩子眼前，引逗他抬头片刻，再翻过身来。然后把孩子的右腿放在左腿上，往左翻。

目的：练习翻身和俯卧抬头。

说儿歌

妈妈轻轻地叫孩子的名字，跟他轻声说话，给他念儿歌：

虫虫飞，虫虫飞，
飞到南山喝露水，
露水喝不到，
回来吃青草。

5个月婴儿的生理特点

身体发育

体重

4个多月的男婴平均7.52千克，女婴平均6.87千克，每天增长25～30克。

身高

男婴平均65.46厘米，女婴平均63.88厘米。

头围

男婴平均42.30厘米，女婴平均41.20厘米。

胸围

男婴平均42.68厘米，女婴平均41.6厘米。

坐高

男婴平均42.72厘米，女婴平均41.56厘米。

动作发育

4个多月的孩子所做的各种动作较以前熟练了，而且能够呈对称性。抱在怀里时，孩子的头能稳稳地直立起来。俯卧时，能把头抬起并和肩胛成90度角，拿东西时，拇指较前灵活多了。扶立他两腿能支撑着身体。

牙齿

有的孩子已长出了1～2颗门牙。

语言发育状况

这个时期的孩子在语言发育和感情交流上进步较快。高兴时会大笑，声音清脆悦耳。当有人与他讲话时，他会发出“咯咯咕咕”的声音，好像在跟你对话。此时孩子的唾液腺正在发育，经常有口水流出嘴外，还出现把手指放在嘴里吸吮的毛病。

听觉发育状况

这段时期的婴儿，其听觉能力有了很大发展，4个月以后的婴儿已经能集中注意倾听音乐，并且对柔和动听的音乐声表示出愉快的情绪，而对强烈的声音表示出不快。听到声音能较快转头，能区分爸爸、妈妈的声音，听见妈妈说话的声音就高兴起来，并且开始发出一些声音，似乎是对大人的回答。叫他的名字已有应答的表示，能欣赏玩具中发出的声音。

感觉发育状况

4个月的孩子对周围的事物有较大的兴趣，喜欢和别人一起玩耍。能识别自己的母亲和面庞熟悉的人，以及经常玩的玩具。

心理发育状况

4个月的孩子喜欢父母逗他玩，高兴了会开怀大笑，会自言自语，似在背书，咿呀不停。会听儿歌且知道自己叫什么名字。能够主动用小手拍打眼前的玩具。见到妈妈和喜欢的人，知道主动伸手找抱。对周围的玩具、物品都会表示出浓厚的兴趣。

睡眠

4个月的孩子睡眠时间每日在16～17个小时，白天睡觉，每次睡2～2.5个小时，夜间睡10个小时左右。

5个月婴儿的合理喂养

5个月婴儿喂养特点

5个月的孩子，由于活动量增加，热量的需求量也随之增加，以前认为只吃母乳能满足孩子生长发育的需要，现认为纯母乳喂养不能满足孩子生长发育的需要。

如果必须人工喂养，5个月的孩子的主食喂养仍以乳类为主，牛奶每次可吃到200毫升，除了加些糕干粉、亨氏米粉、健儿粉类外，还可将蛋黄加

到1个。在大便正常的情况下，粥和菜泥都可以增加一点，可以用水果泥来代替果汁。已经长牙的婴儿，可以试吃一点饼干，锻炼咀嚼能力，促进牙齿和颌骨的发育。

本月在辅食上还可以增加一些鱼类，如平鱼、黄鱼、巴鱼等，此类鱼肉多，刺少，便于加工成肉泥。鱼肉含磷脂、蛋白质量很高，并且细嫩易消化，适合婴儿发育的营养需要，但是一定要选购新鲜的鱼。

在喂养时间上，仍可按上月的安排进行，只是在辅食添加种类与量上略多一些。鱼肝油每次仍喂2滴，每天3次，钙片每次2片，每天2～3次。

婴儿夜啼的乳母饮食

小儿夜啼是指非因身体不舒而引起每夜啼哭，甚至通宵达旦，有的每夜定时啼哭，哭后仍然安静入睡者，称为“夜啼症”。

小儿夜啼与乳母的饮食忌口有很大的关系，如乳母经常进食油炸辛辣油腻之品，辛辣刺激，肥甘之味易生湿热，内热经乳汁进入小儿体内，可使邪热乘心。中医认为心热为阳，阳为人身的正气，因小儿正气未充，至阳则阳衰，阳衰则无力与邪热相搏，正气不能战胜邪热，则邪热乘虚而致小儿夜间烦躁啼哭，睡喜仰卧，见火或光亮夜啼更严重，同时还可见到小儿烦躁闷热、口中气热、手腹发热、面赤唇红、小便短赤、大便秘结等症状。有的乳母喜食生冷寒性食物，也可影响小儿阳气，导致寒邪内侵。中医认为诸脏属阴，夜则阴盛，阴盛则阳衰，阳衰则阴寒凝滞，或阳为阴寒所郁，不得伸展，白天表现为睡喜伏卧，四肢欠温，面色青白，口中气冷等。夜间则表现为啼哭不休，一般在清晨3时后停息。

5个月以后的婴儿除了喂菜汤外还应喂食菜泥、水果泥。

菜汤的喂法

取新鲜绿色蔬菜或胡萝卜50～100克洗净，切碎。锅内加少许水煮沸后将蔬菜或胡萝卜加入，继煮7～8分钟煮熟烂。倒入清洁的漏瓢中，去汤后用匙背压榨成细末过瓢孔，去除粗纤维。剩下的倒入碗中即可食用。

4～6个月的婴儿初次吃菜汤可从少量开始，第一次吃20～30克菜汤，适应了再增加至40～50克。

菜泥的喂法

先将新鲜的蔬菜如菠菜、小青菜、胡萝卜、空心菜等，选任何一种取

50～100克，洗净，切碎。往锅内放一碗水，煮沸后将切碎的菜放入锅内。继以大火煮沸 6～7 分钟停止，开锅将菜及汤倒入消毒的漏瓢内，漏下的菜汤盛入碗中，加少许盐即成菜汤，供食用。

初次吃菜泥的婴儿可从少量开始，第一次可喂 1/2 汤匙（10～15 克），第 2 天如无反应增加到 1 汤匙（20 克），3～4 天后无反应可增至 2 汤匙（30～40克）。

水果泥的喂法

新鲜苹果 50 克，糖 10 克，将苹果去皮，切碎，以大火煮软后，加入糖，放入清洁的铁筛内，用匙压迫过小孔，即成苹果泥。简单的苹果泥的做法：将苹果洗净，削去皮，以小匙慢慢地刮，刮下的即成苹果泥，开始每次喂1/2汤匙，以后渐增，小儿腹泻时吃点苹果泥有止泻作用。

5 个月婴儿的日常照料

不要强制孩子不哭

婴幼儿大脑发育不够完善，当受到惊吓、委屈或不满足时，就会哭。哭可以使孩子内心的不良情绪发泄出去；通过哭能调和人体七情。所以哭是有益于健康的。

有的家长在孩子哭时强行制止或进行恐吓，使孩子把哭憋回去。这样做使孩子的精神受到压抑，心胸憋闷。长期下去，会精神不振，影响健康。

当孩子哭时，家长要顺其自然。孩子哭后就能情绪稳定，喜笑如常了。

茶水喂药不利

茶是中国人最喜欢喝的饮料，具有提神、助消化和防癌等作用。尽管茶水有这些优点，但是不宜用茶水给孩子喂药。这是因为茶叶里含有鞣质，鞣质略带酸性，遇到某些药物，可引起化学变化，改变药性或发生沉淀，影响药物吸收，产生副作用。所以说不能用茶水给孩子喂药。

不能用电风扇直吹小儿

在酷暑盛夏季节，可不可以给孩子吹电风扇呢？由于年龄越小的孩子体

温调节中枢越不完善，所以婴儿既怕热也怕冷。电风扇不断地吹会使孩子感冒、腹泻、消化不良。电风扇不要直接对着孩子吹，更不能离孩子很近，吹得时间也不能过长；还要避免风流固定在一个方向，最好是让风扇摇头旋转，风量开到最小，形成柔和的自然风，促进人体散热。

帮宝宝擤鼻涕有讲究

幼儿不会自己擤鼻涕，妈妈为他擤鼻涕时要轻快，妈妈不要随便给孩子挖鼻孔、掏耳朵，这都是不卫生的不良习惯。妈妈帮助孩子擤鼻涕时，要擤完一个鼻孔，再擤另一个鼻孔。两个鼻孔一齐擤，孩子又不会用力，容易损伤耳内鼓膜。

5个月婴儿的智力开发

社交能力的发展

会对人笑

两三个月以后孩子很好玩，会逗人，很喜欢让人抱。有时一边吃奶，一边盯住妈妈的脸，有时还要放开奶头笑起来，逗得妈妈非常高兴。有时也转向周围的人，设法逗引旁人或观看旁人的活动，竟忘记吃奶。

孩子吃饱睡足，可自由地挥动手脚，或把小脚丫搬进嘴里啃起来，玩得真够快乐。如果大人逗引他，同他说话，不仅微笑，还要咯咯地大笑起来。初生只会哭，现在学会笑。笑比哭好，哭是消极情绪反应，笑却是积极情绪，有助于神经系统健康发育，有助于消化，有助于精神健康。



会看脸色

两三个月以后，孩子吃饱了还要哭，不紧不慢的哭声是在喊人跟他玩，此时不只是生理需要，更需要心理上的满足，有人同他

交往就高兴，又说又笑，人一走又哭又闹。他哭得对，因为在与人交往中学习说话，学习认识，学习情感的交流，交往是心理发展的重要条件，所以，父母不该离开孩子，更不能把孩子独自丢下，让孩子孤独一人会感到不安、枯燥无趣。

六七个月的孩子会看脸色，逐渐能分辨出温和还是严肃的表情，亲切的声音还是训斥的怪腔。对温柔而亲切的态度就做出微笑或高兴反应，对严肃的态度就要惊恐、躲避或大哭。

认生

3个月以内的孩子不认人，谁抱都满意，只要抱就有安慰。五六个月，尽管你抱过他，亲过他，可没经常同他在一起，也要把你当生人对待，拒绝你的喜爱，或用大哭回答你。好像把他抱走似的。只有自己身边的人才是最可信赖的亲人。

社会性反应能力对心理活动的发展、良好习惯的培养，性格的形成都有重要作用。因此，父母、亲人，要多多亲热地与孩子交往，努力发展他们的社会性反应能力。

会翻身了

婴儿到了5个月就会学翻身了，但这时多数婴儿，只会从仰卧位翻到侧卧位，或从俯卧位翻到侧卧位。6个月时才能灵活地做翻身的动作。翻身使孩子随意变动体位，扩大了视野，促进了智力的发展。帮助孩子早日学会翻身，对他的发育是十分有益的。孩子会翻身后，必须放在有床栏的床上，以防摔伤。

手眼协调能力

5个月的婴儿手眼协调能力增强，他不仅能观察周围的事物，而且会把看到的东西用手抓起来；把抓起来的东西放在眼前，反复看；而且会从这只手倒到另一只手。手眼的协调，使孩子在玩弄物体的过程中，感觉到物体的特征，从中学到很多东西。

5个月的婴儿能发出一些元音和简单辅音拼出的音如“ma”、“ba”、“da”等。能对周围人对他说话做出反应，听到声音会很灵敏地寻找说话的人，当父母跟他说话时他会很高兴，也滔滔不绝、大声地发声。耳聋的婴儿在发声上与正常婴儿没有什么不同，只是他们听不到自己的声音和别人的反应，发声的兴趣才逐步消失。

喜欢看图

当孩子视觉发展以后，彩色图片对他有足够的吸引力，妈妈可以通过图

片教他认识事物。开始时可将孩子抱在怀里给他看一些简单的画。这些画色彩简单明快，画中的物要大而清楚，比如画上只是一只猫、一条鱼、一个杯子。在看图片时，妈妈要告诉孩子图片上东西的名称，告诉他图片上主要的颜色，并可就图片的内容编个儿歌、小故事说给孩子听。如果是小动物，就学着动物的声音叫几声："小猫喵喵喵。""小狗汪汪汪。""小鸭呷呷呷"。增加游戏的乐趣。也可讲解图片："小猴吃桃，猴子最爱吃水果。小猴淘气，爱上树。"等。不要担心孩子听不懂，慢慢他会明白的。

妈妈跟孩子一起看图可教会他不少东西，图片中的内容可由简单到复杂，一张图片中可有多种物品和事物，帮助孩子认识世界。看画也是练习语言发展的手段，妈妈边看边说，让孩子听着各种不同的声音，他也慢慢学着发声。家长应了解，小婴儿注意力集中时间很短，孩子显得不爱玩了，不要勉强。

能坐着玩

孩子5个月时可让他靠在妈妈身上，或背坐在大沙发上玩，开始时，他坐不了多大一会儿就会倒下，慢慢地坐的时间长了，能放手稳坐十来分钟，就可以训练他自己独坐着玩了。当然，如果独坐在沙发上要有人在旁边看着，孩子歪倒时给他扶好，注意不要摔下来。坐得再稳当些以后，可以将孩子放在地毯上，让他拉着妈妈的手起坐，注意妈妈不要用力拉他，小心拉得孩子关节脱臼。

孩子靠坐在妈妈怀里，可用新鲜玩具逗引他，让他伸手拿不到，使上身随着抬高，不再靠在妈妈身上，然后把玩具给他，能坐以后，让他两只手拿玩具，或拍手，训练坐得平衡。还要训练他点头、摇头，这样可逐渐帮他坐稳。

这个游戏，可训练孩子的躯体肌肉，使背胸、腰肌发育，支撑整个上身。人要学会坐，必须保持体位平衡，这要有中枢神经系统的调节才能做到，孩子能独坐后才能使两手活动更加自由，从而促进手的进一步发育和手眼协调的发展。两手活动的增加，使孩子的许多想法得以实现，又促进了脑的发育，孩子独立行动的本领与认识都增强了。

5个月婴儿的亲子游戏

说你好

妈妈将孩子抱在怀里，左手拿一个毛绒玩具或木偶玩具，对孩子说："小

熊来了，小熊来看羊羊。”然后用玩具的腿拍拍孩子的头。让孩子握住玩具，妈妈说：“你好！你好！”

目的：与孩子说话。

说再见

家里来了客人，或爸爸妈妈出门，要教孩子说“再见”。孩子不会说时，大人抱着他，挥动他的手，大人口中说：“再见。”会说话以后，他就能主动摇手并说“再见”。

目的：理解简单语言。

怎么响

给孩子买一个音盒玩具，妈妈抱着孩子舒服安静地听，反复几次，孩子就知道启动开关就能响。

目的：培养欣赏。

哪儿响

把孩子放在地毯上，将一个定时器或闹钟上好铃，铃声闹起来，妈妈问孩子：“哪儿响了？是什么声音？”孩子会做出寻找的相应动作。妈妈把闹钟拿来，对孩子说：“这是闹钟。”

目的：训练听力。

学翻身

将孩子仰卧在地毯上，用玩具引逗孩子，从仰卧到俯卧，再从俯卧到仰卧，反复翻身打滚。

目的：训练翻身。

递来递去

妈妈和孩子坐在床上，妈妈给孩子一块积木，待他拿好后，再递给他一块。他也许将右手拿着的积木放在左手，右手再去接新积木。也可能扔下手里的积木，再接新积木。妈妈引导他将积木换手接新的。

目的：培养手的能力。

往外拿

妈妈把玩具装进纸袋，将纸袋交给孩子。如果他不知怎么办，妈妈可示

范从开口处往外拿，并告诉他玩具都在口袋里，引逗他一件一件往外拿。

目的：练习拿东西。

球跑了

让孩子俯卧，妈妈将一滚就发声的球放在孩子手边，孩子伸手触球，球滚开了。妈妈将球滚过来，孩子会有追球的动作。

目的：练习俯卧。

听音乐

给婴儿听的音乐要舒缓、优美，孩子不适合听流行歌曲、摇滚乐等。以下乐曲可供家长选用：

①《圣母颂》。

②《摇篮曲》。

③《春江花月夜》。

④《梦幻曲》。

指鼻子

孩子坐在妈妈膝盖上，妈妈念歌谣：

拍手掌，看我摸，

我不摸呀你别摸，

我摸耳朵你也摸耳朵，

我摸鼻子你也摸鼻子，

我摸眼睛你也摸眼睛，

我摸脑壳你也摸脑壳。

妈妈念到什么，要求孩子在自己脸上指什么。

手指游戏

妈妈抱着孩子，妈妈念歌谣：

一个指头按电钮，

两个指头捡豆豆，

三个指头解扣扣，

四个指头提网兜，

五个指头握一起，

攥个拳头有劲头。

妈妈念到哪个手指，让孩子伸出哪个手指。

6个月婴儿的生理特点

身体发育

体重

这时孩子体重增长速度减慢，每天增长20～26克，5个月的男婴的体重平均为7.97千克，女婴平均体重为7.35千克。由于个体因素不同，有的孩子胖些，有的瘦些。不要因自己的孩子比别人瘦就拼命喂，只要孩子健康，瘦些也是正常的

身高

5个月左右的孩子身高发育较快，男婴的平均身高为66.76厘米，女婴的平均身高为65.90厘米。

头围

男婴头围平均为43.10厘米；女婴头围平均为41.90厘米。

胸围

男婴胸围平均为43.40厘米；女婴胸围平均为42.05厘米。

坐高

男婴坐高平均为43.57厘米；女婴坐高平均为42.30厘米。

动作发育

5个多月的婴儿肌肉发育增快，手脚的运动能力增加，对眼前的东西，都喜欢伸手抓上一把，并且会两手一齐抓。大多数孩子还不会用手指拿东西，只能用手掌和手指一起大把抓。当然孩子手的发育也有差异。

随着视觉和运动能力的发展，孩子不仅能看周围的物体，而且会把看到的东西准确地抓到手。抓到手里以后，还会翻过来倒过去地仔细看，把东西从这只手换到另一只手。

5个多月的孩子会用一只手够自己想要的玩具，并能抓住玩具，但准

确度还不够，往往一个动作需要反复好几次。洗澡时很听话并且还会打水玩。

5个多月的孩子还有个特点，就是不厌其烦地重复某一动作，经常故意把手中的东西扔在地上，捡起来又扔，可反复20多次。也常把一件物体拉到身边，推开，再拉回，反复动作。这是孩子在显示他的能力。

5个多月的孩子懂事多了，口水流得更多了，在微笑时流涎不断。如果让他仰卧在床上，他可以自如地变为俯卧位，坐位时背挺得很直。当大人扶助孩子站立时，能直立。在床上处于俯卧位时很想往前爬，但由于腹部还不能抬高，所以爬行受到一定限制。

感觉发育

5个多月的孩子会用表情表达他的想法，能辨别亲人的声音，能认识母亲的脸，能区别熟人和陌生人，不让陌生人抱，对陌生人躲远，也就是常说的“认生”了。

这时的孩子视野扩大了，对周围的一切都很感兴趣，妈妈可以有意识地让孩子接触各种事物，刺激他的感官发育。

孩子能比较精确地辨别各种味道，对食物的好恶表现得很清楚；能够注视较远活动的物体，如汽车等；能静静地听他喜欢的音乐，对叫他的名字有答应的反应，喜欢带声音的玩具。

睡眠

5个多月的孩子每昼夜睡15～16小时，夜间睡10小时左右，白天睡2～3觉，每次睡2～2.5小时。白天活动持续时间延长到2～2.5小时。

心理发育

5个多月的孩子睡眠明显减少了，玩的时候多了。如果大人用双手扶着宝宝的腋下，孩子就能站直了。5个多月的孩子可以用手去抓悬吊的玩具，会用双手各握一个玩具。如果你叫他的名字，他会看着你笑。在他仰卧的时候，双脚会不停地踢蹬。

这时的孩子喜欢和人玩藏猫儿、摇铃铛，还喜欢看电视、照镜子、对着镜子里的人笑，还会用东西对敲。宝宝的生活丰富了许多。

家长可以每天陪着宝宝看周围世界丰富多彩的事物，你可以随机地看到什么就对他介绍什么，干什么就讲什么，如电灯会发光、照明，音响会唱歌，

讲故事等。各种玩具的名称都可以告诉宝宝，让他看、摸。这样坚持下去，每天5～6次。孩子开始学习认一样东西需要15～20天，学认第二样东西需12～16天，以后就越来越快了。注意不要性急，要一样一样地教，还要根据宝宝的兴趣去教。这样，5个半月时就会认识一件物品，6个半月时就会认识2～3件物品了。

语言发育

5个多月的孩子，可以和妈妈对话，两人可以无内容地一应一和地交谈几分钟。他自己独处时，可以大声地发出简单的声音，如“ma”、“da”、“ba”等。妈妈和孩子对话，增加了婴儿发声的兴趣，并且丰富了发声的种类。因此，在孩子咿咿呀呀自己说的时候，妈妈要与他一起说，让他观察妈妈的口形。

6个月婴儿的合理喂养

6个月婴儿的喂养特点

为了孩子的健康，希望做妈妈的坚持母乳喂养到6个月。

如条件不允许可人工喂养，奶量不再增加，每天喂3～4次。每次喂150～200毫升。可以在6：00、11：00、17：00、22：00各喂1次奶。9：00～10：00及15：00～16：00添加两次辅食。

6个月的孩子每天可吃两次粥，每次1/2～1小碗，可以吃少量煮得很烂的面片，鸡蛋黄应保证每天1个，每日要喂些菜泥、鱼泥、肝泥等，但要从少到多，逐渐增加辅食。

6个月小儿正是出牙的时候，所以，应该给孩子一些固体食物，如烤馒头片、面包干、饼干等练习咀嚼，磨磨牙床，促进牙齿生长。

开始断奶及过渡方法

婴儿在将近半岁时，就可以逐渐走向断奶，这需要有一个过程，并不是马上断奶改喂其他食品的，而是给婴儿吃些半流体糊状辅助食物，以逐渐过渡到能吃较硬的各种食物的过程。

让婴儿从吃母乳或牛奶转成吃饭，需要半年左右的时间。逐渐让婴儿从吃母乳或牛奶转成习惯于吃饭，这个过程应有一个喂易消化的软食的时期，即半断奶期。

半断奶期吃的食物就是代乳食，但它绝不是非要特别制作婴儿专用食物不可，大人平常吃的食物中，适合这时期婴儿吃的是很多的，稍经加工即可，如熟的鸡蛋、豆腐、薯类、土豆泥、鱼肉及肉丝等。实际上，最好的代乳食就是尽量利用大人所做的部分饮食。

在喂代乳食时，应让婴儿上身直立，用东西撑住他，让婴儿坐着吃饭。

小食品制作方法

（1）蛋黄粥。大米 2 小匙，洗净加水约 120 毫升，泡 1～2 小时，然后用微火煮 40～50 分钟，再把蛋黄碾碎后加入粥锅内，再煮 10 分钟左右即可。

（2）面包粥。把 1/3 个面包切成均匀的小碎块，和肉汤 2 大匙一起放入锅内煮，面包变软后即停火。

（3）水果麦片粥。把麦片 3 大匙放入锅内，加入牛奶 1 大匙后用微火煮 21～30分钟，煮至黏稠状，停火后加切碎的水果 1 大匙（可用切碎的香蕉加蜂蜜，也可以用水果罐头做）。

（4）奶油蛋。蛋黄 1/2 个、淀粉 1/2 大匙，加水放入锅内均匀混合后上火熬，边熬边搅拌，熬至黏稠状时加入牛奶 3 匙，停火后放凉时再加蜂蜜少许。

（5）牛奶藕粉。藕粉或淀粉 1/2 大匙、水 1/2 杯、牛奶 1 大匙，一起放入锅内，均匀混合后用微火熬，边熬边搅拌，直到出现透明糊状为止。

一日饮食安排

要安排好婴儿一天的饮食，关键一点是要合理搭配好准备喂的食物，父母最好能看些营养学方面的科普书，掌握一些有关营养的常识。这样，安排起来就比较合理，不然就显得有些盲目了。

六个月龄的孩子，饮食上仍以奶为主，同时适当喂些谷类食物，每天保证有水果、蔬菜、动物性食物。每天的食物尽量不要重复，让婴儿吃得不枯燥，保持旺盛的食欲。每个婴儿对食物的爱好是不同的，可以说是有天生的喜厌，父母没有必要严格按食谱上所说的那样去做，应该根据孩子的爱好去安排饮食，如果把婴儿不爱吃的食物硬塞到他的嘴里，这样喂养是不会成功

的。给婴儿喜欢吃的食物，这是顺利地添加辅食的一个诀窍。下面举一个例子供参考：

早晨 6 点：母乳。

上午 9 点：奶糕 1/2～1 块，加 1/4～1/2 蛋黄。

中午 12 点：母乳，少量鱼肉，菜汤。

下午 3 点：半个香蕉。

下午 5 点：烂粥半碗加少许菜泥。

晚上 8 点：母乳。

晚上 11 点：母乳。

嘴对嘴喂食不卫生

成人口腔里有许多细菌，通过嘴对嘴喂食，就会把细菌带给孩子。尤其是患肺结核、肝炎、伤寒、痢疾、口疮、龋齿、咽喉炎的人，更容易把病菌带给孩子造成传染。小儿的身体抵抗力弱，很容易因此而患病。另外，嚼过的食物势必妨碍孩子的唾液和胃液的分泌，降低孩子食欲和消化能力，自幼就造成了胃肠消化能力不强，阻碍生长和发育。另外，经常嘴对嘴喂小儿，使小儿形成一种依赖性，并习惯成自然，不利于锻炼其咀嚼能力和使用餐具的能力，也不利于培养其独立生活能力。

半岁以内的婴儿不宜多饮果汁

果汁的特点是维生素与矿物质含量较多，口感好，但最大的缺陷在于没有对宝宝发育起关键作用的蛋白质和脂肪。如果喝很多果汁，由于果汁强占了胃的空间，使正餐摄入减少，而正餐（如母乳或牛奶）才有宝宝所需的蛋白质、脂肪，宝宝饮果汁可破坏体内营养平衡，造成发育落后的恶果。年龄越小，此种恶果越易发生。6 个月以上者也要限制饮用量，以每天不超过 100 毫升为妥。

婴儿不宜喝豆奶

婴儿不宜喝豆奶。豆奶是健康饮品，对此人们已达成了共识。然而，美国专门从事转基因农产品与人体健康研究的人士近期指出：喝豆奶长大的宝宝，成年后引发甲状腺或生殖系统疾病的风险系数较大。对于成年人，经常食用大豆是极为有益的。大豆能使体内的胆固醇降低，保证体内激素的平衡等。然而，婴儿食用大豆则会产生相反的效果。婴儿对大豆中高含量抗病植

物雌激素的反应与成人相比完全不同。成年人所摄入的一般植物雌激素可在血液中与雌激素受体结合，从而有助于防止乳腺癌的发生。而婴儿摄入体内的植物雌激素只有5%能与雌激素受体结合，使其他未能吸收的植物雌激素在体内积聚，这样就有可能对每天大量饮用豆奶的婴儿将来的性发育造成危害。营养素齐全、促进健康发育的牛奶无疑是更好的选择。

6个月婴儿的日常照料

婴儿口水多属正常

小儿6个月左右，由于出牙的刺激，唾液分泌增加，而小儿又不能及时咽下，这时就会出现小儿流口水的现象，这是一种正常现象。这时要注意给小儿戴围嘴，并经常洗换，保持干燥。不要用硬毛巾给孩子擦嘴、擦脸，而要用柔软干净的小毛巾或餐巾纸来擦。

小儿在出牙时，除流涎外，还会出现咬奶头现象，个别小儿还会出现低热，这都是正常现象，家长不必担心。

磨牙床

6个月的孩子抓到物品后，喜欢放在嘴里啃，这为他日后自己进食打下基础。妈妈要鼓励他，不要见他往嘴里放以为不卫生就呵斥他，而是积极为他创造条件：经常给他把手洗干净，给他一些饼干、水果片、馒头干，这些食物可以帮他摩擦牙床。

孩子有了这种爱好以后，妈妈要检查一下他的用品和玩具：

①婴儿玩具要经常刷洗，保持卫生。

②不让孩子玩涂漆的、有锐边的铁玩具，如小铲、汽车等。

③给婴儿买软硬不同质地的玩具。

④不要让他拿到直径2厘米以下的小物品，以免他将小物品塞入身体。

长牙后的护理

6个月的孩子开始长牙了，先长下面的门牙，再长上面的门牙。有的孩子长得晚一点，并不能说明身体有什么病。刚长出的牙还不能吃饭用，因此

不能给孩子硬食，但咬起母亲的乳头来还是很厉害的，妈妈不要让孩子含着乳头睡觉。

坐婴儿车

6个月的孩子会坐了，可以经常坐在婴儿车里出去玩。带孩子出去散步，妈妈要注意尽量走平坦的路，不要太过颠簸，在购车时，要买车轮大些，座位高些的车。有的车座位很低，孩子离地面太近，很不卫生。

6个月婴儿的智力开发

翻身练习

在床上或在地毯上，或在户外铺上席子，让孩子仰卧。妈妈用一个新鲜的玩具，逗引孩子注意，让他伸手去抓。然后将玩具放在孩子一侧，跟他说："看它跑了，跑到这边来了。"孩子的眼盯着玩具，头也会转过去，他会伸出上臂去抓玩具，抓不到他会努力，妈妈可帮助他侧身，他再一努力，可变为俯卧。

孩子翻过身来，虽然他得到妈妈一点帮助，但终究是成功了。这时要将玩具给他玩，高兴地拥抱他，亲亲他，夸赞他说："你真棒！"孩子会感觉到他做了一件让你高兴的事，他也会愉快，发出声音表示高兴。玩这个游戏可将玩具放在孩子左侧或右侧，使他练习向两侧翻身。

玩这个游戏，可训练孩子翻身，仰卧、俯卧互换姿势，这是学爬的第一步，是动作发育的重要过程。翻身可促进头、颈、上肢、下肢各部分肌肉发育，训练动作协调和平衡。俯卧看到了另一片天地，扩大了孩子的视野，促进脑的发育。

教宝宝再见的手势

孩子喜欢和自己熟悉的人待在一起，但家长要多给他接触陌生人的机会。比如妈妈在与别人谈话时抱着他，让他听，并向他介绍："这是阿姨。""这是叔叔。"可以让邻居、朋友逗孩子玩，让他们抱抱，使孩子渐渐养成不怕陌生人的习惯。让孩子尽早和小朋友接触，对孩子非常有好处。孩子不会说话，



此时唯一能表达的是用手表示再见。妈妈要在别人离去的时候讲这句话并做手势，逐渐让孩子懂得这句话的意思，以后让孩子在别人离去时打出再见的手势来。

学习“再见”的目的是让孩子多与陌生人接触，这是孩子进入社会的第一步，也是学会与人交往的开始。人不能脱离社会，他需要学习与别人接触交往的知识。我国20多年来独生子女家庭增多，有些父母忽视孩子早期的社会交往，把孩子关在家里只与父母或老人接触，不少孩子患自闭症或有自闭倾向，影响孩子心理健康。家长要让孩子有见陌生人、听陌生人声音、与他人接触、一同玩耍的乐趣，使他感觉到与他人接触的愉悦。另外，在与陌生人的交往中，孩子知道了有许许多多没见过的人，知道其他人对他也很友善。这样对孩子随年龄增大逐渐不依恋父母很有好处。他从小接触社会，就不会对陌生人产生恐惧心理，有利于培养开朗、喜欢交往的性格。

说话欲强

语言是人们交往的工具、智力活动的武器。言语是人们运用语言的过程，是在交往中学会的。中国人学外语困难，是因为不常听，更不常用。小孩子说话是先听懂才会说，先模仿才发音。早会说话早聪明。

乳儿期已有学话的心愿，开始积极交往。但学话有个过程：出生时，为了得到足够的氧气，用力呼吸，气流冲向声门、声带和口腔，就发出哭声。但这不是语言。两三个月，吃饱睡醒时，便快活地发出“a—a，e—e，m—m”的声音，像在说什么，特别是有人在旁边，更常常喜欢发这些音，这是他的需要得到满足以后的表现，而不是语音。

四五个月开始用声音招引别人的注意，但还不能理解词汇。当听到成人说话时，虽然转过头来，但还听不懂在说什么。六七个月逐渐理解一些简单的词义。如烫、拿、吃、香等与自身有直接利害关系的单音词。大人说话时，他努力看着你的面容、口形动作，随之做些口腔动作模仿，但只是唇舌动。

还发不好音，模仿多了，听得多了，就会“说话”。因此，大人说话时要尽力让孩子看清口形，有意引导他模仿。孩子在模仿语音时情绪很高，应保护这种积极性。

6个月婴儿的亲子游戏

爸爸在哪儿，妈妈在哪儿

孩子坐在中间，爸爸坐左边，妈妈坐右边。爸爸妈妈都拉着孩子的手。先引孩子看爸爸，然后爸爸说：“妈妈在哪儿?”孩子转头看妈妈，妈妈问：“爸爸在哪儿?”孩子转头看爸爸。

目的：增进家庭欢乐。

玩娃娃

妈妈抱个布娃娃，做爱抚状，然后交给孩子，让他抱抱。

目的：培养情感。

小熊哪里去了

将孩子放在地毯上，用毛巾把玩具盖住放在他身边，问他：“小熊哪去了?”妈妈做寻找状，然后拉开毛巾说：“哇，在这里。”

目的：快乐。

找玩具

孩子在他的小床里，妈妈当他的面藏一件玩具，比如藏在枕头下、被子里，然后让孩子找出来。也可同时藏两三件，让他都找出来。

目的：训练理解。

户外玩

把孩子抱到户外，让他看小朋友们玩，这对他来说既是游戏又是学习。

目的：学观察。

走来走去的玩具

买一件电动玩具，表演给孩子看。看着电动玩具自己在地上走来走去，孩子会很高兴。

目的：训练观察力和注意力。

骑大马

让孩子坐在妈妈腿上，妈妈颠动腿部，一边颠一边念歌谣：

骑大马，呱哒哒，

一跑跑到外婆家。

见了外婆问声好，

外婆对我笑哈哈。

目的：训练语感。

5个小朋友

妈妈做5个小纸卷，在一头用彩笔画上小动物、植物等，然后把纸卷套在孩子手指上。妈妈可以搬着孩子的手指，彼此谈话做游戏，或讲故事。

目的：发展言语能力。

向前爬

把孩子放在地毯上，脚蹬住家具或墙壁，叫他到妈妈这里来。孩子会用脚蹬住墙做努力的动作。

目的：练习爬。

搭积木

给孩子积木，引导他叠起来，看他能叠多高。

目的：练习手的精细动作。

放球

给孩子几个乒乓球和两个盒子，让他把球放进盒子里。

目的：训练手指功能。

7个月婴儿的生理特点

身体发育

体重

第7个月的男婴平均8.46千克；女婴平均7.82千克。

身高

此时男婴平均68.88厘米；女婴平均67.18厘米。

头围

男婴平均44.32厘米；女婴平均43.80厘米。

胸围

男婴平均44.06厘米；女婴平均42.86厘米。

坐高

男婴平均44.16厘米；女婴平均43.17厘米。

牙齿

婴儿开始萌出下前牙。

动作发育

第7个月的孩子会翻身，如果扶着他，能够站得很直，并且喜欢在扶立时跳跃。把玩具等物品放在孩子面前，他会伸手去拿，并塞入自己口中。第七个月的孩子已经开始会坐，但还坐不太好。

语言发育

第7个月的孩子的听力比以前更加灵敏了，孩子能分辨不同的声音，并学着发声。

感觉发育

第7个月的孩子已经能够区分亲人和陌生人，看见看护自己的亲人会高兴，从镜子里看见自己会微笑，如果和他玩藏猫儿的游戏，他会很感兴趣。

这时的小孩儿会用不同的方式表示自己的情绪，如用哭、笑来表示不喜欢和喜欢。

睡眠

第7个月的孩子一昼夜需要睡15～16小时，一般白天睡3次，每次1.5～2小时，夜间睡10个小时左右。

心理发育

第7个月的孩子，从运动量、运动方式、心理活动都有明显的发展。他可以自由自在地翻滚运动；如见了熟人，会向熟人表示微笑，这是很友好的表示。不高兴时会用撅嘴、扔摔东西来表达内心的不满。照镜子时会用小手拍打镜中的自己。经常会用手指向室外，表示内心向往室外的天然美景，示意大人带他到室外活动。

第7个月的宝宝，心理活动已经比较复杂了。他的面部表情就像一幅多彩的图画，会表现出内心的活动。高兴时，会眉开眼笑、手舞足蹈，咿呀作语。不高兴时会怒发冲冠，又哭又叫。他能听懂严厉或亲切的声音。当你离开他时，他会表现出害怕的情绪。

情绪是宝宝的需求是否得到满足的一种心理表现。宝宝从出生到2岁，是情绪的萌发时期，也是情绪、性格健康发展的敏感期。父母对宝宝的爱，对他生长的各种需求的满足，以及温暖的胸怀、香甜的乳汁、富有魅力的眼光、甜蜜的微笑、快乐的游戏过程等，都为宝宝心理健康发展奠定了良好基础，为智力发展提供了丰富的营养。

7个月婴儿的合理喂养

7个月婴儿喂养特点

不管是母乳喂养还是人工喂养的孩子。在7个月时每天的奶量仍不变，每天3～4次喂食。辅食除每天给孩子两顿粥或煮烂的面条之外，还可添加一些豆制品，仍要吃菜泥、鱼泥、肝泥等。鸡蛋可以蒸或煮，仍然只吃蛋黄。

在小儿出牙期间，还要继续给他吃小饼干、烤馒头片等，让他练习咀嚼。

婴儿的主要消化特点

婴幼儿的消化系统娇嫩，与成人相比有较大的差异。

从消化器官上看，婴儿口腔黏膜柔软，面颊部脂肪发育较好，舌短而宽，有助于吸吮乳头。

婴儿的胃贲门（胃的进口）括约肌发育不完善，关闭作用不强；幽门（胃的出口）肌肉发育良好，但由于自主神经调节功能不成熟，易紧闭，在吸饱奶后略受震动或吞咽过多空气，都容易吐奶。新生儿及婴儿阶段，胃容量较小，婴儿每次哺乳量容易超过胃的平均容积，哺乳量过多，容易引起呕吐。婴儿胃的排空时间因食物种类不同而异，水为 1～1.5 小时，母乳为 2～3 小时，牛奶为 3～4 小时。

婴儿肠管总长度为身长的 6 倍（成人为 4.5 倍），有利于食物消化吸收。



新生儿的唾液腺发育不全，唾液分泌量较少，3～4 个月时，唾液腺逐渐发育完全，唾液分泌量增加，淀粉酶含量增多，消化淀粉的能力增强。

婴儿的胃液成分与成人基本相同，有胃酸、胃蛋白酶、胃凝乳酶和脂肪酶。婴儿的胃液分泌机能与成人相比，明显不全，但完全能消化母乳。婴儿的胃蛋白酶有凝乳作用，可使乳汁凝固，有利于消化。

肠消化液内有胰蛋白酶、脂肪酶和淀粉酶。肠液从婴幼儿时起，已含肽酶、乳糖酶、麦芽糖酶、蔗糖酶和脂肪酶等，加上胆汁的乳化作用，使食物消化完全。食物经过小肠，除了不能消化的部分外，都已分解成为最简单的物质（氨基酸、单糖、甘油、脂酸等）而被吸收。

至于 1～3 岁的幼儿消化系统，也比较娇嫩，需要在饮食上作出必要的照顾。3 岁之后的儿童消化系统已渐渐接近成人，但是在营养上也有特殊之处，应予以注意并加以调解，使儿童得到合理、完善的饮食。

不宜给婴儿断奶的情况

婴儿如有以下情况不宜断奶：

该婴儿从未添加过辅食，消化道对断奶后食品没有适应的能力，如果突然断奶会给婴儿带来不利，引起消化紊乱、营养不良，影响小儿生长发育。

婴儿患病期间不应该断奶。断奶时母婴的身体都发生变化，小儿患病时，再加断奶，将使病情加重或造成营养不良。

炎热的夏天不宜断奶。夏天天气炎热，小儿消化能力差，稍有不慎，就可以引起消化道疾病，故不应断奶。

乳母月经来潮时的哺乳

产妇在产后月经的恢复是一个自然的生理现象。恢复的时间有早有晚，早的可在满月后即来月经，晚的要到小儿1岁后才恢复。不论月经在什么时候恢复，都不是断奶的理由。

一般来说，产后月经的恢复与母亲是否坚持母乳喂养有一定关系。哺乳时期越长，吸吮乳头的次数越多，或婴儿越大刺激乳头的吸吮力越强，都有利于血浆内催乳激素的水平增高，这对抑制月经恢复最能起作用。如果较早停止哺母乳，血浆内催乳激素的水平降低，抑制月经的作用减退，月经也就很快恢复。

月经来潮时，一般乳量减少，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。这种乳汁有时可引起婴儿消化不良症状，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，还应坚持一定阶段的母乳喂养。

7个月婴儿的日常照料

看护孩子要仔细

孩子会爬、会站以后，危险就增多了。他会在小床里转来转去，会从车里爬出来翻到地上，摔重了会留下终身残疾。孩子的床要有护栏，孩子在车里不能离开人，有时发生事故就在一瞬间。孩子和父母睡一床，孩子要睡里边。把孩子放在大床上，光靠用枕头和被子挡是挡不住的。

小粒的食物不要给孩子吃，也不要让孩子拿到这类食物。有时妈妈抱着孩子一边聊天一边吃花生，很容易让孩子拿到一颗放进嘴里。花生吸进气管造成婴儿死亡的事常有发生。

孩子烫伤的机会也增加了，饭桌上一桌饭菜，孩子一把抓住台布，就可

能把饭菜扣在孩子身上。妈妈烫完衣服把熨斗放在一边，没想到孩子会去摸上一把。热水瓶放在墙角，或是一杯热水都能造成小儿的烫伤。有人把热粥的锅放在墙角，不想孩子坐进去造成烫伤。

家里的水缸、水桶、鱼缸、澡盆都会对孩子造成威胁。妈妈给孩子洗澡时去接电话，把孩子单独放在澡盆里，澡盆的底是滑的，孩子一滑就可能出危险。孩子扒着水桶往里看，脚底一滑就能头朝下栽进水桶。

小儿不能吃冰棍、糖葫芦，也不能自己拿筷子和勺，一旦戳进去，会造成严重伤害。

现在薄的塑料袋在家里到处都是，孩子如果抓到塑料袋，有可能套在头上造成窒息。妈妈要把家里的塑料袋收好，不要让孩子拿到，曾有一个孩子端起装着玉米面的小盆，因站不稳，在往后摔的时候将盆扣在脸上，张口一吸，将玉米面吸进气管窒息而死。

做妈妈的一定要心细，要处处呵护自己的宝宝，容不得有丝毫的闪失。

教宝宝学爬

孩子开始学爬时，看着像是向前爬实际是往后倒，再过一段就不往后退了，但还不会往前爬，而是转，然后才会往前爬。如果七八个月时赶在了冬天，因为孩子穿得多，可能学得慢一些。另外，胖孩子显得笨一些。

乳牙萌出前

小儿在6个月左右开始长牙。乳牙萌出前几天孩子可能会有一些异常的表现，如：哭闹、口涎增多、喜欢咬手指和硬的东西、睡眠不好、食欲减退等表现，有的还有低热、轻度腹泻，局部牙龈可以充血、肿大。一般来说，以上现象持续3～4天，乳牙就穿破牙龈萌出了。

这个时期的口腔保健主要由母亲来完成。在喂奶以后和晚上睡觉以前，母亲用纱布蘸温水轻轻地擦洗孩子的口腔黏膜、牙龈和舌面，除去附着在这些部位的乳凝块，达到清洁口腔的目的。当然，母亲在为孩子做这种口腔擦洗前应该认真地洗手，长的指甲应剪短，擦洗的时候动作要轻柔，不能损伤小儿的口腔黏膜。

这种哺乳外的口内刺激，可以使母亲对孩子口腔内乳牙萌出的情况有及时的了解，对小儿的牙龈形态有所认识，同时也可以增强小儿大脑的感受性。

7个月婴儿的智力开发

肢体训练

①训练全身活动，利用翻身运动锻炼宝宝头、颈、身体及四肢肌肉的活动能力。

宝宝仰卧，可用一个他感兴趣的玩具，引逗他翻身运动，从仰卧变为侧卧，到俯卧，再从俯卧到侧卧到仰卧。请注意做好保护。

②传递积木，训练手与上肢的动作，培养用过去的经验解决新问题的能力。训练双手传递功能。

让宝宝坐在床上，妈妈给他一块积木，等他拿住后，再向同一只手递第二块积木，看他是否将原来的积木传到另一只手里，再来拿这块积木。如果他将手中的积木扔掉再来拿这块积木，就要引导他先换手，再拿新积木。

动作训练

家长可以抓住孩子的双手，帮助他练习竖起来的动作，一是从俯卧位或仰卧位爬起来坐下，一是从直立状态坐下。家长还可以把孩子扶坐在自己的膝上，或放在特别的座位里，使他不会前后左右倾斜，保证坐姿正确。但也不要让孩子坐的时间过长，以防脊柱弯曲。

家长扶着孩子腋下让他站在大人腿上跳跃，或扶小儿双手使之随力站起试做踏步的姿势，都能够锻炼小儿的骨骼和肌肉，加快动作发育。

7个月的孩子已经能够由仰卧位翻转成俯卧位。但也有的孩子还翻不好，家长应该助他一臂之力，使他学会翻身。当孩子会翻身后，家长千万注意看好孩子，不要从床上摔下来，最好给床加上床挡。

如果孩子能熟练翻身，家长可以训练孩子往前爬，在开始爬的时候，家长可以把一只手顶住孩子的脚掌，使之用力蹬，这样孩子的身体可以往前移动一点。然后，再把手换到孩子另一只脚下，帮助他用力前进，使小儿慢慢体会向前爬的动作。发育较好的孩子很快就能够学会爬。

为了锻炼孩子手的活动能力，可以给他一些纸，让他去撕，这能够训练他手指的灵活性。

语言训练

7个月的孩子已经能够喃喃发音，这时，要多和孩子说话、交谈。让孩子观察说话时的不同口形，为以后说话打下基础。

7个月的孩子能够知道自己的名字，如果叫他没有反应，家长应该告诉他："××是你的名字，这是叫你啊！"然后再叫他，如果他有反应就鼓励他，抱抱他或亲亲他，反复几次，孩子听到他的名字就会有反应了。

家长要教孩子认识身体的各部位，比如和孩子一起玩游戏，教他指出自己身体上的部位，告诉他："这是手，这是脚，这是耳朵，这是鼻子……"这样反复教他几次后再问他："手在哪儿？"让他指出来。

看看镜子里是谁

妈妈抱着孩子对着大镜子看，让孩子的手能摸到镜子，指着镜子里的孩子说："这是宝宝，这是一个乖宝宝。"开始孩子会很奇怪，他会摸镜子里的孩子，继而看到妈妈抱着一个孩子，他会不乐意地拍打镜子里的孩子。妈妈就要反复告诉他，这就是宝宝。每天抱孩子照镜子，他就明白镜子里是自己，不再嫉妒了。

以后，可以抱孩子在镜前，指着孩子的鼻子说："这是宝宝的鼻子。"摸摸孩子的耳朵说："这是宝宝的耳朵。"让孩子在镜子里看见自己的鼻子和耳朵是什么样。等他熟悉了以后，再告诉他哪里是他的嘴、眼、头发、手、脚等部位。以后再让他摸着妈妈的身体玩。也可以要求他指出自己的手、嘴在哪里。如果他指不出来或错了也不要批评他。如果孩子根本不会，那说明你太心急了，教得太快，要从头慢慢来，孩子小，学会一点东西，要反反复复练习几天，才能再学新内容。

以后，这个游戏可花样翻新，妈妈或爸爸可以对着镜子做出各种表情，比如笑，告诉孩子：妈妈笑了，妈妈高兴，妈妈喜欢宝宝。如果孩子能模仿妈妈的表情，那就更好了，一定要很热烈地抱抱他，让他感觉到他学会了一件大事。父母要学会表扬和鼓励自己的孩子，使他感到愉悦、自信。可以用食物，但更多的是情感。食物、玩具的奖励满足的是孩子的欲望，而情感的鼓励使他有愉悦、兴奋的感觉，这种感觉才是将来孩子向上奋进的动力。

这个游戏让孩子从镜中认识自己，认识自己身体的各个部位。由于视、听、触觉同时使用，使孩子更易记忆。在镜子中使孩子了解了人面部表达感情时的样子，他会学习模仿，使面部表情丰富起来，不会长成一个面部呆板的人。

练习用杯子喝水

随着孩子逐渐长大，应该引导他使用杯子和碗进食，一是可以训练孩子手的能力，二是从吃奶向吃饭转变。开始时可在杯里、碗里少放些水或食物，让他下手抓碗里的食物吃。等到孩子使用熟练了，就可以完全用杯子喝水，为了使孩子学习用杯子，可常换不同颜色的杯子，让孩子感兴趣。

咬人

孩子长牙以后，喜欢咬硬一点的东西，拿玩具也放在嘴里啃。有的孩子喜欢咬人，咬人不一定是恨，也许高兴，咬住就不松口。对孩子咬人的习惯不要大惊小怪，越是当一回事，孩子会越得意。家长可以给孩子一些硬的食物吃，如馒头干、饼干等，尽量把孩子情绪调整好，使他愉快。几个月的孩子还不懂道理，他咬人就把他放在一边，不要理他。

婴儿操

第一节　肩部运动（做二八拍）

预备姿势：妈妈双手握住孩子手腕，拇指放在孩子手心里，让孩子握住。孩子两臂置于体侧。

方法：

①、②轻拉孩子左臂至胸前，沿左耳际向外绕环1周，然后臂部贴床回于体侧。

③、④轻拉孩子右臂至胸前，沿右耳际向外绕环1周，然后臂部贴床回于体侧。

⑤重复以上动作，但臂向内绕环。

提醒：单臂绕环时，应以肩关节为轴，动作要轻柔。

第二节　单屈腿运动（做二八拍）

预备姿势，孩子仰卧，两腿伸直，妈妈两手握住孩子脚踝。

方法：

①将孩子左腿屈至腹部。

②还原成预备姿势。

③将孩子右腿屈至腹部。

④还原成预备姿势。

⑤重复以上动作。

第三节 体后屈运动（做二八拍）

预备姿势：孩子俯卧，两臂放前方，两肘支撑身体，妈妈两手分别握住孩子脚踝。

方法：

①妈妈轻提孩子双腿，身体与床成近45度角。

②还原成预备姿势。

③妈妈轻握孩子肘部，将上体抬起，身体与床面成近45度角。

④还原成预备姿势。

⑤重复以上动作。

提醒：提腿和抬肘时，孩子身体要直，不能歪斜，以免损伤脊柱。

第四节 起坐运动（做二八拍）

预备姿势：妈妈两手握孩子手腕，拇指放在孩子手心里，孩子握住，然后将孩子两臂拉至胸前。

方法：

①妈妈轻拉孩子两臂，使孩子从仰卧坐起。

②还原成预备姿势。

③同①动作。

④还原成预备姿势。

⑤重复以上动作。

提醒：孩子由卧到坐，不是妈妈拉起来的，而是主要由孩子用力，妈妈顺势帮助。妈妈用力往上拽，会损伤孩子的关节。

第五节 拾物运动（做二八拍）

预备姿势：孩子面朝前站在妈妈面前，妈妈一手扶孩子膝盖，一手扶孩子腹部。在孩子前放一玩具，诱导孩子身体前屈去拾取。

方法：

①、②妈妈稍帮助，让孩子身体前屈，拾取床上的玩具。

③、④还原成预备姿势。

⑤重复以上动作。

提醒：妈妈诱导孩子身体前屈拾取玩具时，尽量让孩子主动用力弯身和直身。

第六节 跳跃运动（做二八拍）

预备姿势：妈妈扶孩子两腋下，面对面站立。

方法：

①妈妈扶住孩子腋下，逗引他主动上下跳动。

②每次可跳 5～6 次，可反复跳 2～3 遍。

7 个月婴儿的亲子游戏

藏猫儿

孩子在地毯上玩，妈妈坐在沙发上看报，妈妈说：“宝宝在哪儿?”然后从左边探出头来说：“在这儿呢!”过一会儿再从右边探出头来。

玩水

将孩子放在浴盆中，放上 35℃左右的温水，水深至孩子胸前。妈妈给他一个充气鸭子。孩子会在水中拍打嬉戏，妈妈一边跟他玩一边念儿歌：

肥皂肥皂，

像块糕糕，

轻轻擦擦，

变成泡泡。

看看里面是什么

给孩子一个带盖的纸盒，里面装一些东西。妈妈把盒子摇摇发出声响，孩子会想办法将盒子打开。

目的：培养好奇心，练习手指。

抠洞

做一个纸盒，纸盒六面画上图案，并剪出小洞，让孩子用手指抠洞玩。

目的：练习手指动作。

拍拍手

妈妈与宝宝面对面坐，握住他的小手边拍边说：“拍拍手。”反复做几次以后，叫他“拍拍手”，孩子不用妈妈就可以自己拍手。

目的：训练模仿能力。

8个月婴儿的生理特点

身体发育

体重

7个多月婴儿体重增长已经趋缓，同样月龄的孩子体重的差异也加大。男婴体重平均约为8.8千克，女婴体重平均约为8千克。如果孩子太瘦，如婴儿只有6千克多，应请医生检查。

身高

7个多月男婴身高平均为70厘米；女婴身高平均为68厘米。

头围

男婴头围平均44.6厘米；女婴头围平均43.5厘米。

胸围

男婴胸围平均为44.7厘米；女婴胸围平均为43.8厘米。

坐高

男婴坐高平均为45. 0厘米；女婴坐高平均为43.7厘米。

牙齿

如果下面中间两个门牙还没有长出，这个月就会长出来了。如果已经长出来，上面当中的两个门牙也就快长出来了。

动作发育

7个多月的婴儿各种动作开始有意向性，会用两只手去拿东西。会把玩具拿起来，在手中来回转动。还会把玩具从一只手递到另一只手，或用玩具在桌子上敲着玩。仰卧时会将自己的脚放在嘴里啃。7个多月的孩子不用人扶能独立坐几分钟。

孩子手指的活动也灵巧多了，原来他手里如果有一件东西，再递给他一件东西，他便把手里的扔掉，接住新递过来的东西。现在他不扔了，他会用另一只手去接，这样可以一只手拿一件，两件东西都可摇晃，相互敲打。这

时，孩子的手如果攥住什么会不轻易放手，妈妈抱着他时，他就攥住妈妈的头发、衣带。对孩子的这一特点，妈妈可以给他一件正适合他攥住的玩具。另外，他也喜欢用手捅，妈妈抱着他时他会用手捅妈妈的嘴、鼻子。

7个多月的孩子对周围的事物越来越感兴趣。他喜欢摸摸、敲敲，能拿到手的东西便放在嘴里啃。

语言发育

7个多月的孩子能听懂妈妈的简单语言，妈妈说到他常用的物品时，他知道指的是什么。他能够把语言与物品联系起来，妈妈可以教他认识更多的事物。妈妈想让孩子认识一件东西，可先让他摸摸、看看，吃的东西可尝尝，先让他懂得了，然后反复告诉他这件东西的名字。

感情发育

孩子在6个月以后对远距离的事物更感兴趣了，7个多月时则观察得更细。对拿到手的东西则反复地看，更感兴趣。此时应常带孩子到户外去，让他看各种小动物、行人和车辆，树和花草，以及小孩，这些都是婴儿喜欢看的。

心理发育

7个多月的宝宝已经习惯坐着玩了。尤其是坐在浴盆里洗澡时，更是喜欢戏水，用小手拍打水面，溅出许多水花。如果扶他站立，他会不停地蹦跳。嘴里咿咿呀呀好像叫着爸爸、妈妈，脸上经常会显露幸福的微笑。如果你当着他的面把玩具藏起来，他会很快找出来。喜欢模仿大人的动作，也喜欢让大人陪他看书、看画，听“哗哗”的翻书声音。

年轻的父母第一次听宝宝叫爸爸、妈妈是一个激动人心的时刻。7个多月的宝宝不仅常常模仿你对他发出的双复音，而且有50%～70%的孩子会自动发出“爸爸”、“妈妈”等音节。开始时他并不知道是什么意思，但见到家长听到叫爸爸、妈妈就会很高兴，叫爸爸时爸爸会亲亲他，叫妈妈时，妈妈会亲亲他，孩子就渐渐地从无意识的发音发展到有意识地叫爸爸、妈妈；这标志着宝宝已步入了学习语音的敏感期。父母们要敏锐地捕捉住这一教育契机，每天在宝宝愉快的时候，给他朗读图书，念念儿歌和绕口令。

睡眠

7个多月和6个多月时差不多，孩子每天仍需睡15～16个小时，白天睡

2～3次。如果孩子睡得不好，家长要找找原因，看孩子是否病了，给他量量体温，观察一下面色和精神状态。

视觉发育状况

婴儿在7个月以后，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、飞鸟等。这时的视觉和听觉有了一定的观察能力和倾听的性质，这是观察力的最初形态。这时期的婴儿，对于周围环境中新鲜的和鲜艳明亮的活动物体都能引起注意。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，而且可以扩大小儿认知范围，引起快乐的情感，对发展语言有很大作用。但是，婴儿的观察往往是不准确的、不完全的，而且不能服从于一定的目的和任务。

听觉发育状况

在这个阶段开始的时候，幼儿对于声音虽然有反应，但是还不能明白话语的意思。你也许会觉得幼儿已能领悟别人在叫他的名字，其实，那是因为他熟悉你的声音特性的缘故，才会作出他的响应。但是，到了这个阶段快要结束的时候，幼儿对于话语就会表现出选择性的反应，对于说英语或汉语的幼儿家庭来说，幼儿们的最初语汇几乎都是相同的，而且也是可以预料的语汇：妈妈、爸爸、再见等。

在这个阶段的前半段时间里，幼儿对于话语本身并无显著的兴趣，他们只是对于自己玩弄出来的咯咯声音感兴趣，同时对于你在和他接触时所发出的一些简单声音会有反应动作。可是，幼儿嘴里含有唾液所制造的声音，和幼儿平常的声音并不一样。在这个时候，幼儿不论是单独一人，或和别人在一起，都是兴致勃勃地耍弄口水声音（他会制造不同声音，同时也会改变声音的特性）。

8个月婴儿的合理喂养

8个月婴儿的喂养特点

从孩子8个月起，母乳开始减少，有些母亲奶量虽没有减少，但质量已

经下降，所以，此时必须给孩子增加辅食，以满足小儿生长发育的需要。

从本月起，母乳喂养的孩子每天喂3次母乳（早、中、晚），上、下午各添加一顿辅食。人工喂养的孩子每天需750毫升牛奶，分3次喂，上、下午各喂一顿辅食。

孩子8个月时，消化蛋白质的胃液已经充分发挥作用了，所以可多吃一些蛋白质食物，如豆腐、奶制品、鱼、瘦肉末等。孩子吃的肉末，必须是新鲜瘦肉，可剁碎后加作料蒸烂吃。

应该注意，增加辅食时每次只增加一种，当孩子已经适应了，并且没有什么不良反应时，再增加另外一种。此外，只有当孩子处于饥饿状态时，才更容易接受新食物。所以，新增加的辅食应该在吃奶前、喂完辅食之后再喂奶。

预防婴儿断奶综合征

断奶，传统的方式往往是当决定给孩子断奶时，就突然中止哺喂，或者采取母亲与孩子隔离几天等方式。如果此时在孩子断奶后没有给予正确的喂养，孩子需要的蛋白质没得到足量供应，长此下去，往往造成婴幼儿的蛋白质缺乏，可出现小孩反应迟钝、表情淡漠，头发由黑变棕、由棕变红，容易哭闹，哭声不响亮、细弱无力，腹泻等症状。这种孩子脂肪并不少，看上去营养还可以，并不消瘦，但皮肤常有浮肿，肌肉萎缩，有时还可见到皮肤色素沉着和脱屑，有的孩子因为皮肤干燥而形成特殊的裂纹鳞状皮肤，检查可发现肝脏肿大。这些都是由于断奶不当引起的不良现象，医学上称为“断奶综合征”。

其实，有些妇女把断奶理解为一个截断过程是错误的。孩子如突然断奶而改喂粥及其他辅食时，心理上和精神上的不适应要比消化道的不适应更为严重。如果母亲因断奶而与孩子暂时分开，则孩子精神上受到的打击更大。蛋白质摄入不足和精神上的不安会使孩子消极，抵抗力下降，易患发热、感冒、腹泻等病。预防断奶综合征的关键在于合理喂养和断奶后注意补充足够的蛋白质。

每日每千克体重1～1.5克蛋白质，同时多吃些新鲜蔬菜和水果来补足维生素，这样孩子就会很快获得好转和痊愈。

婴儿断奶后的饮食

小儿的肠胃消化功能较差，刚刚断奶以后还不能和正常儿童一样进固体食品。在小儿已习惯的各种辅食的基础上，逐渐增加新品种，使小儿有一个

适应的过程，逐渐把流质、半流质改为固体食品。这一时期的饮食调理非常重要，密切关系着以后的营养状况，家长必须重视这件事，妥善安排。



断奶后必须注意为孩子选择质地软、易消化并富于营养的食品，最好为他们单独制作。在烹调方法上要以切碎烧烂为原则。通常采用煮、煨、炖、烧、蒸的方法，不宜用油炸。有些家长为了方便，只给孩子吃菜汤泡饭，这是很不合理的。因为汤只能增加些滋味，里面所含的营养素极少，经常食用会导致营养不良。有的家长认为鸡蛋营养好，烹调方法又简便，每天用蒸鸡蛋作下饭菜，这也不太妥当。鸡蛋固然营养价值较高，孩子也很需要吃，然而每天都用同样方法制作，时间久了会使孩子感到厌烦，影响食欲而产生拒食的现象。

进餐次数以每天4～5餐最好，即早、中、晚三餐，午睡后加一次点心。如小儿较弱，食量少，也可在上午9时左右加一次点心。至于每餐的量，应特别强调早餐“吃得饱”。因为小儿早晨醒来，食欲最好，应给以质量较好的早饭，以保证小儿上午半天的活动需要。午饭量应是全日最多的一餐，晚餐宜清淡些，以利睡眠。

那么，每天各种食品应吃多少呢？下面的量可作参考：

蔬菜：应以绿叶菜为主，每天至少占50%，一日总量为50～75克。以后日渐长大，量应增到100克。

豆制品：每天25克左右，以豆腐和豆腐干为主。

鸡蛋：每天1个，煮、蒸、炖、炒均可。

肉、鱼、脏腑类：每天50～75克，不同品种，轮换使用。

豆浆或牛奶：每天500毫升，1岁半以后可减到250毫升。

粮食：每天的主食为大米、面粉，共需100克，随着年龄的增长渐增。

水果：此项食品可根据家庭情况灵活掌握，如条件许可，作补充部分的蔬菜量。但并非吃了水果就不必吃蔬菜，因为它们的营养价值是不同的。

油、糖：一般每种每天10～20克即足。

婴儿贪食的原因

婴儿头12个月发育比较迅速。开始学步时，发育速度放慢。此时，他们对周围的环境、事物发生浓厚的兴趣，但难于意识环境对他们的限制，因而易于发生事故或中毒。

孩子总是往嘴里放东西，很多父母误认为孩子饿了，他们赶忙主动给孩子食物，而这些食物多半被孩子拒绝。这是因为学步婴儿在不断长牙，他们的牙床间歇地发痒和疼痛，孩子往嘴里塞好多东西可能就是试图减轻牙痒和牙疼带来的不舒服。婴儿的这种吃法表现是多种多样的：他们会自己选择食物吃，学哥哥、姐姐的样子吃。这是孩子发育过程中一个特定阶段。在这阶段，孩子多吃点也不会超重，更不会饿着他自己。

婴儿不宜多吃蜂蜜

蜂蜜是营养丰富的滋补品，但蜂蜜在生产、运输和储存等一系列过程中，极易受到肉毒杆菌的污染。而肉毒杆菌适应环境的能力甚强，既耐严寒，又耐高温，能够在连续煮沸的开水中存活6～10小时。因此，即使经过一般加工处理的蜂蜜，也仍有一定数量的肉毒杆菌胞芽存活。这些胞芽无法生长和释放毒素。如果这些胞芽一旦进入婴幼儿体内，尤其是进入1岁以下的婴儿体内，因婴幼儿的免疫系统尚未成熟，它们便迅速发育成肉毒杆菌，并释放出大量的肉毒素。这些毒素毒性甚强。据调查，目前婴幼儿急死症中，有5%的婴儿是因肉毒素中毒而引起死亡的。所以，婴幼儿最好不要多吃蜂蜜，尤其是1岁以下的婴儿，不宜食用蜂蜜。

8个月婴儿的日常照料

用洗发液类物品时应注意

随着科学的发展，各式各样的洗发用品琳琅满目，层出不穷，用起来香味飘溢。但不知大家注意到没有，任何洗发用品都有含碱性的化学物质。有的人对某种化学物质过敏，当使用这种洗发液时就会出现痒感。有的人洗发时不小心，把洗发水弄到眼睛里，结果出现眼睛疼痛、流泪、怕光、不敢睁

眼等症状，检查眼睛时可发现角膜被损伤，进一步发展将影响角膜的透明度，出现浑浊，影响视力。

所以在使用这些物品时，千万不要弄到孩子眼内，如不小心进了眼内，要立即用清水冲洗干净，以免化学品长时间刺激眼组织，引起眼损伤。如遇到此情况时，应上医院治疗。

要注意孩子的眼睛

7～8个月的孩子，如果在爬动和玩玩具的时候，与同龄的孩子相比表现得笨手笨脚，动作迟缓，这时就要注意孩子的视力是否有问题，请医生帮助诊断一下。

孩子大便干燥的护理

大便干燥的孩子平时应多饮温开水，多吃蔬菜和水果。另外，要训练孩子养成定时排便的习惯。

如果孩子已经两天没有大便，而且很不舒服、哭闹、烦躁，家长可以用肥皂条或“开塞露”塞入小儿肛门，塞药时让小儿向左侧躺着，左腿伸直，右腿弯曲，药物挤入肛门之后，不要马上起来，稍过几分钟，让药物充分作用，然后再去排便。但是，这些方法不要常用，不要养成靠药物排便的习惯。

另外，对较小的婴儿，除非医生允许，一般不要随便服用泻药。

使孩子睡得好的方法

①白天要让孩子有充分的运动，使他的精力充分发泄。

②睡前不要玩得太兴奋。

③晚上可给孩子洗澡，使孩子身心舒畅。

④如果孩子有午睡习惯，晚上可适当晚点睡。

⑤爸爸晚上回来喜欢与孩子玩，应将午睡时间延长些，晚上时间宽裕些。

防止意外事故

意外事故发生的经过非常快，非常突然，往往来源于小小的疏忽，但完全可以避免。应注意：

①不要让婴儿一个人待在洗澡盆里，一小会儿也不行，很浅的水就能把婴儿淹死。

②室内的门和柜子门不要用玻璃的。

③不要用桌布。

④将室内的电线架高。

⑤抽屉和碗柜里不要放化学制剂、打火机。

⑥水壶里的开水1小时后仍能烫伤孩子。

⑦把电熨斗放在高处。

⑧外出时在汽车里给孩子扣上安全带。

8个月婴儿的智力开发

动作训练

7个多月的婴儿已能独坐了，应该开始训练他爬。爬是一种全身的运动，可以锻炼孩子胸、腹、腰和上下肢各组肌群，为今后站立做准备。爬可扩大孩子的认知范围，增加孩子的感知能力，促进心理发展，爬对孩子来说，并不是轻而易举的事情。有些孩子不爱活动，可以在他面前放些会动的、有趣的玩具，启发、引逗他爬。

学习匍行会促进脑发育。家长可以采用游戏方法训练宝宝爬行。如让宝宝俯卧，用两臂支持前身，腹部着床，可用双手推着孩子的脚底，向前爬。在他前面用玩具逗引他，并使他学会用一只手臂支撑身体，另一只手拿到玩具。

当孩子会爬之后，就要为他爬创造条件，如：把他放在有床栏的大床里或放在地毯上，让他自由活动。

教孩子懂道理

7个多月的婴儿已经知道控制自己的行为。这时，凡是他的合理要求，家长应该满足他，而对于他的不合理要求，不论他如何哭闹，也不能答应他。比如，他要扭动电视机按钮、玩电灯的开关……家长就要板起面孔，向他摆手，严肃地告诉他“不行”。关键的不是怕电视机坏了和电灯绳断了，而是要使孩子节制自己的行为，知道有些事可以去做，而另一些事不可以去做。家长要使孩子从小养成讲道理的习惯，以免长大后成为无法无天的小霸王。

手指动作的发育

五指分工：半岁以前，抓东西总是大拇指和其他四个指头握在一起。现在已经掌握了人类拿东西的典型动作，可以学会使用工具，会做简单劳动了。

双手配合：以前两只小手总是单干，现在能够互相配合，协调活动，将这只手里的东西换到另一只手里，将两手玩具对敲，感到极为有趣、快乐。

重复动作：婴儿晚期很喜欢做重复动作，而且往往是同时运用两种物体的动作。比如，把小盖盖在瓶子上，拿下来，再盖上，再拿下来……把球扔到地板上，捡起来再扔，再捡还扔……这样极单调无味的动作，竟能重复20多次、40多次，非但不觉无聊，反倒非常好玩。据分析，这样的重复动作，正是小婴儿在思考，头脑里已经产生概括，从而弄懂了两件物体间的关系，自己与物的关系，对动作的效应产生乐趣。从此，他的小手变得勤快，特别喜欢动，什么都要拿拿、摸摸、碰碰，摆弄摆弄。不像从前那么好吃，什么东西都用嘴辨认，现在手又成为认识客观事物的工具，很多物品要经过双手的触摸、拿动，从而产生感知。

试用工具：半岁以后，手的动作灵活复杂，开始要试用工具，想拿勺自己吃饭，拿杯自己喝水，伸手自己穿鞋、穿袜、穿衣……尽管姿势不对，效果不好，只能比比画画，吃不进嘴里，穿不到脚上，但总不甘心失败，非得试试不可。成人不理解他的心愿，伸手阻拦，会伤害了小婴儿的自信心。应该助一臂之力，让孩子感到自己做事的喜悦。双手越练越精巧，手指尖上练智慧。根据这个规律，父母应创设条件，多给练习机会，让孩子得到满足。那些包办代替的妈妈，将要压抑孩子的智慧发展。

鼓励孩子走路

孩子会爬会坐，接着便能在妈妈的扶助下站起来，然后能自己独自站立了。首先让孩子扶着牢固的小桌子、床栏站立，以后可让他独自站立片刻，当他跌倒时，赶快将他扶住，这样每天练几次，当他独自站得好时就鼓掌，当着大家表扬他。可以试着让孩子扶着床栏去拿稍远些的玩具。比如“宝宝你看，小狗熊向你招手呢，你过去跟它玩!”或是妈妈站在床的另一头，说：“宝宝，来，往这边走!”多次训练以后，孩子就可以慢慢扶着向前迈步了。最初他走不稳，腿一软就摔倒，但他会自己爬起来。以后不但能扶着走稳，速度也快了。这时妈妈可以牵着他的一只手臂，拉着他慢慢走。妈妈的手臂是软的，比扶着家具走难度大。

这个游戏主要是锻炼下肢肌肉及全身协调动作，使孩子从坐爬到站、扶走、独行。当他能够站立、行走后，活动范围扩大了，动作范围有了一个大的飞跃。行走的训练有时要延续几个月，妈妈每日与孩子玩一会儿，不要操之过急。

8个月婴儿的亲子游戏

钻山洞

爸爸趴在地毯上，双臂支撑，腹部抬高，妈妈让孩子“钻山洞”，从爸腹下爬过去，爸爸仰卧在地毯上，妈妈说“爬大山”让孩子从爸爸身上爬过去。

目的：培养亲情。

揉纸

给孩子不同的纸，注意不要用比较脆的纸，如铜版纸。让孩子揉、撕，他会感觉到不同的声音。

目的：练习手指。

掏出来

将一只空盒子剪几个洞，洞的大小以孩子的手能伸进去并能拿出玩具为宜。在盒里放几件玩具或物品，让孩子从盒里摸东西出来。

目的：练习拿东西。

撕纸

妈妈将画报用缝纫机轧直径10厘米的圆形，然后将孩子抱在怀里，妈妈先拿一张撕下圆形来给孩子看，最后让他自己学会将圆形撕下来。

目的：发展手的精细动作。

小鸟飞

在户外，妈妈扶孩子站立，让他学小鸟扇动两臂，往上跳。

目的：锻炼四肢。

挑绳子

桌子上放粗、细两根不同的绳子，一根系着玩具，一根没有。妈妈让孩子拉绳子，反复拉，孩子就能记住哪根绳上有玩具。

目的：训练记忆力。

敲敲响

妈妈把塑料盒、铁罐、玻璃碗等扣在桌子上，给孩子一根小棒，让他随意敲打。

目的：感受不同东西发出的不同声响。

小熊呢

在盒子内放 10 件玩具，其中有小熊，妈妈对孩子说："小熊呢？小熊藏哪儿了？欣欣把他找出来。"让孩子将小熊从玩具中挑出来。

目的：认识物品。

里面有什么

将手帕、布头、孩子的小袜子之类放进空面巾纸盒，让孩子一件一件扔出来。

目的：自由玩耍。

扶着站

婴儿会扶站以后，可以给他一张矮桌子，可以扶站，也可以钻到桌下爬。

目的：练习站和蹲。

9 个月婴儿的生理特点

身体发育

体重

男婴平均重 9.12 千克；女婴平均重 8.49。

身高

第九个月的男婴身高平均71.51厘米；女婴身高平均69.99厘米。

坐高

男婴坐高平均45.74厘米；女婴坐高平均44.65厘米。

头围

男婴头围平均45.13厘米；女婴头围平均43.98厘米。

胸围

男婴胸围平均45.28厘米；女婴胸围平均44.40厘米。

牙齿

第九个月的孩子大部分已经出牙，有些孩子已经出了2～4个牙齿，即下前牙和上前牙。

动作发育

第九个月的孩子不仅会独坐，而且能从坐位躺下，扶着床栏杆站立，并能由立位坐下，俯卧时用手和膝趴着挺起身来；会拍手，会用手挑选自己喜欢的玩具玩，但常咬玩具；会独自吃饼干。

语言发育

第九个月的孩子能模仿大人发出单音节词，有的孩子发音早，已经能够发生双音节“mama”、“baba”了。

心理发育

第九个月的宝宝看见熟人会用笑来表示认识他们，看见亲人或看护他的人便要求抱，如果把他喜欢的玩具拿走，他会哭闹。对新鲜的事情会引起惊奇和兴奋。从镜子里看见自己，会到镜子后边去寻找。

第九个月的宝宝一般都能爬行，爬行的过程中能自如变换方向。如坐着玩已会用双手使递玩具，相互对敲或用玩具敲打桌面。会用小手拇指和食指对捏小玩具。如玩具掉到桌下面，知道寻找丢掉的玩具。知道观察大人的行为，有时会对着镜子亲吻自己的笑脸。

9个月婴儿的合理喂养

9个月婴儿的喂养特点

9个月婴儿的喂奶次数应逐渐从3次减到2次，每天500毫升左右鲜奶已足够了，而辅食要逐渐增加，为断奶做好准备。

9个月的婴儿应增加一些土豆、白薯等含糖较多的根茎类食物，增加一些粗纤维的食物，但要把粗的老的部分去掉。9个月的小儿已经长牙，有咀嚼能力了，可以让他啃硬一点的东西。

断奶后婴儿的喂养

宝宝在9～10个月就可以断奶了，饮食也大部分固定为早、午、晚三餐，主要营养的摄取已由奶转为辅助食物。不过，完全断奶后，一定要注意宝宝的饥饱问题和饮食标准，不能或多或少，或这或那。宝宝一天的饮食标准大致如下。但一日三餐都只吃一样的婴儿是很少的。三餐中总有一餐要比所列的量吃得少些或多些，这些都属正常。

婴儿一天的饮食量标准

鸡蛋——1个；
蔬菜——大匙为2匙半；
食油——1天少许；
点心、牛奶、水果、饼干等，不影响三餐饭为好。

晚9点喝牛奶

这个时期可以让孩子练习用杯子喝牛奶，每天喂牛奶400毫升左右。用作辅助食物的种类可大大增多，可以让孩子吃各种各样的食品。

可喂的食品

①淀粉。面条、软饭、面包、通心粉、薯类、点心、饼、燕麦粥等。
②蛋白质。牛奶、脱脂奶粉、乳酪、蛋、肉、鱼、猪肝、豆腐、豆

类等。

③蔬菜水果。四季蔬菜水果，特别要多吃些红、黄、绿色的。

④海藻类。紫菜、海带、裙带菜等。

⑤油。黄油、人造乳酪、花生油、黄油、芝麻油、菜油、核桃油等。

如婴儿还不习惯咽硬食，可以比大人吃得软些、烂些，味道稍淡些。

米、面食品搭配喂养

面食的做法花样比较多，可以经常变换。用米、面搭配使膳食多样化可引起孩子对食欲的兴趣。从营养角度分析，面粉的蛋白质，维生素 B_1、维生素 B_2 和尼克酸的含量都比米要高，而且不同粮食的营养成分也不全相同，如用几种粮食混合食用，可以收到取长补短的效果。所以，每天的主食最好用米、面搭配，或不同的品种搭配。

补钙误区

由于钙对人体有重要的作用，有些商家利用人们对补钙的渴望，在推出自己的产品时往往夸大其作用，给消费者以误导。研究表明，人体对各种钙补品的吸收率只能达到 40%，而有的厂家将高达 99%以上的动物实验结果直接用于人体吸收率加以宣传，欺骗消费者。因此，购买时必须弄清产品的钙含量、吸收率、有无副作用等，不能轻信“高效、高能、活性”等广告语。

另外，补钙虽然重要，但并非多多益善，对于不同年龄的人有不同的标准，要严格遵照中国营养学会推荐的中国人每日钙的供应量。如果一个正常人每天补钙超过 2 000 克，不仅造成浪费，且还会产生副作用。



科学家曾追踪调查发现：宝宝摄取热量为 4 187 焦的食物中，每含有 100 毫克的钙，他们的收缩压就会降低约 266 帕。由于宝宝年龄小，舒张压的变化不易测出。现代医学认为，动脉血压是循环功能的一个重要指标，血压偏低，血流迟缓，影响机体组织的血液供应，妨碍正常活动，尤其对头部影响更大。宝宝处在发育期，如前期血压偏低，不仅精

力不集中，思维迟钝，智力低下，而且还容易患心脏病。因此，宝宝切不可高补钙。

9个月婴儿的日常照料

室内安全看护

孩子会爬以后，他活动的范围大了，本领也大了，他会攀爬，会扶着移动。这时他还不懂得什么会对他造成伤害，不知道保护自己。因此，妈妈要特别注意孩子的安全。

①凡是孩子容易碰撞的家具棱角，要包上海绵、厚棉制品等。

②如果有条件，空出一个房间或角落，让孩子玩耍。

③组合式家具要固定好。

④除去柜子等家具能使孩子攀爬、抓、跳的把手等。

⑤室内楼梯应加护栏。

⑥桌、椅、床要远离窗子，防止孩子爬上窗子。

⑦孩子的床栏应高过婴儿的胸部，小推车的护栏也要高些。

⑧注意卫生。把孩子爬的场所打扫干净，因为孩子不光会爬，还会把东西放进嘴里啃。

⑨不要让他一个人四处爬。

⑩窗户要有护栏，不要让孩子去阳台。

⑪不要让孩子去厨房和餐厅，特别是有热菜、热汤时。

⑫桌子上不要放桌布，以免孩子拉下来，让桌上的东西砸着他。

⑬把热水瓶放到孩子碰不到的地方。

⑭不要给孩子筷子、勺、笔等，以免他放到嘴里摔倒时受伤。

⑮收好药品、洗涤用品。

⑯电源、电器要安全。

⑰坐便盆的注意事项：最好不在吃饭时大便；冬天可先用热水把便盆热一下，再让孩子坐，以免冷刺激引起孩子大小便抑制；不要让孩子坐在便盆上玩；不要在孩子坐盆时给他食物和水；孩子大便的地方要明亮，卫生间的环境尽量布置得舒服幽雅些；揩擦肛门要从前向后；不要用擦了肛门的纸再

擦女孩会阴部；大便后要用温水给孩子清洗肛门；孩子如发生肠炎或痢疾，便盆要用1%漂白粉液浸泡1小时；便盆用后要洗净。

婴儿勃起是自然反应

有的妈妈给儿子洗澡时，忽然看见孩子的阴茎勃起了，这会使年轻的妈妈吓一跳：这么小的孩子怎么就这样？其实婴幼儿的勃起与成人的勃起不同，是自然反应，在他尿急时、睡觉时，都可能发生勃起。洗澡时，因小阴茎不受尿布包裹，又受到热水的冲击，这个特别敏感的器官自然就勃起了。儿子性器官敏感，是正常的反应，妈妈应放心才是。

有的妈妈因怕抚弄儿子阴茎引起勃起，洗澡时便不给孩子洗。实际上勃起没有关系，不洗阴茎会使阴茎和包皮内藏污纳垢，引起炎症。

妈妈都很关心儿子的阴茎，有的因孩子太胖，就担心阴茎太小了。这种担心根本没有必要，孩子脂肪厚，有一段阴茎没有露出来。另外，阴茎大一点小一点，只要性功能正常，并没有关系。真正有危害的，倒是妈妈的这些多虑影响日益懂事的孩子，给他的性心理落下了阴影。

9个月婴儿的智力开发

动作训练

9个月的孩子已经爬得很好了，家长应该训练他站起来。

开始先训练他扶栏杆站立。站立是行走的基础，只有当孩子的肌肉和骨骼系统强壮起来时，才能扶栏杆站立，并逐渐站稳。开始，孩子站不起来，家长不要着急，可以给他帮帮忙，但要让他逐渐学会用力。当孩子能够扶着栏杆站起来的时候，家长要表扬他，称赞他，让他反复地锻炼，一直到能够很熟练地一扶栏杆就站起来，并且站得很稳。

要继续训练孩子手的动作，如让他把瓶盖扣到瓶子上，把环套在棍子上，把一块方木叠在另一块方木上……家长可以先做示范动作，然后让孩子模仿去做。在反复的动作中，发现物体之间的关系，促进智力发育，同时也锻炼手的灵活性和手眼的协调。

感知能力的训练

可用多彩的玩具和孩子感兴趣的物品，引导小儿去摆弄，边玩边看，提高感知能力。

语言训练

教小儿把动作与相应的词联系起来，如说“再见”，一边说一边让孩子摆手，大人也边说“再见”边向他摆手，使孩子把摆手的动作和再见联系起来，逐渐懂得这个词的意思。还可以教他拍手“欢迎”，点头“谢谢”等。训练他按照家长的话做出相应的动作，加深对语言的理解。

走来走去真快乐

周岁前后孩子就会独站，要让他站在安全、平整、清洁的地毯或草地上，周围要收拾好，不要有能够损伤他的东西。要把药瓶、化妆品、清洗剂之类的东西放在高处，不要让孩子拿到，在给孩子穿衣、洗澡、说话时可让他站着，这时他的注意力集中在活动上，可延长站立的时间。孩子能站稳，就鼓励他走。妈妈摇动玩具说：“宝宝真棒，宝宝自己来拿。”他就会克服困难摇摇摆摆往妈妈身边走。在独站和独走的游戏中，妈妈一定要在他身边随时帮助他，鼓励他，给他保护又给他勇气，不能让他跌痛了而对行走产生恐惧。要让他自信、勇敢。在户外，要给孩子穿上厚底鞋，在室内地毯上，可以不穿鞋，请注意，软床不适合孩子学爬和行走。

这个游戏主要是训练孩子下肢的站和走的能力，使他能在没有依靠的情况下，自己逐渐掌握身体与四肢的平衡和协调。要鼓励孩子有信心和勇气，不怕摔倒，要让孩子感到自由行走非常愉快。

9个月婴儿的智能发育

开始冒话

孩子长到9个月，“打打”、“爸爸”地学说话。在双手活动中、多次感知下，将事物或动作与相应的词语建立了联系。特别明显是连续重复音节，喜

欢发出各种声音，音节比较清楚。当他喊出“爸爸”时，爸爸听了非常高兴，说他的孩子会叫爸爸了。其实他不是叫爸爸，在他嘴里发出的音节还不代表什么意义。高兴时还可喊出一连串的音节，如“阿一杰杰，呵妈妈”，听起来像在说话，但不知说什么。

模仿发音

模仿发音，正如鹦鹉学舌，一会儿爸爸，一会儿妈妈、帽帽、哥哥……无所指地乱说。有时连续几天发同一字音，不管什么东西，他都用这个音来代替。如说出“舅舅”，指火柴、椅子、杯子……都说是“舅舅”。小婴儿的发音器官某些部位不易调节，难发的语音还不易模仿。

接近周岁时，更喜欢自己叨叨话，学成人读书的样子，咦咦啊啊说个不停，拉长声音，好像说话，又像唱歌，说得兴致勃勃。自己很起劲儿，别人却一句也听不明白，是给他自己用的。爸爸妈妈应该为他高兴，孩子正在努力学习，刻苦训练的精神十分可贵，要好好表扬鼓励。

理解词义

在大人的教育下，婴儿逐渐学会把一定的语音和某个具体事物联系起来。比如，你问“灯”呢？他用手指着灯，问他的鼻子、眼睛、嘴、耳朵都在哪儿，一样一样都指得准确。实验证明，5 个月可听到“再见”一词做摆手动作，10 个月听说“欢迎”一词做鼓掌动作。问他甜不甜，他就咂咂小嘴表示很甜。

真正把词与该事物联系起来，要一个很长的过程，有待多次训练，反复把词与物联系起来，才能形成牢固的神经联系。

学说话

后半岁开始用不同的声音招呼别人和对待自己。招呼人时常用“唔一唔”、“唉唉”，一般到了周岁可清楚地叫声妈妈。

先懂后说

孩子说话的规律是先听懂，然后才会说。周岁以前，听懂的词很多，会说的很少，想说说不出来。这时正是需要掌握语言的阶段，要大人多多同他交谈。

9个月婴儿的亲子游戏

照镜子

妈妈抱孩子在穿衣镜前，指着他的脸反复叫他的名字，指着孩子的五官让他认识。然后问他："妈妈在哪儿?"

目的：认识身体。

钻山洞

大纸箱开几个口，让孩子钻来钻去，爬进爬出。

目的：训练身体的柔软性。

开抽屉取物

将孩子的玩具放进一个有滑道的抽屉里，关好抽屉让孩子取出来。有滑道的抽屉比较轻，易于拉开。

目的：训练手臂。

爬楼梯

将台阶或楼梯擦干净，让孩子往上爬。

目的：锻炼四肢。

10个月婴儿的生理特点

身体发育

体重

9个多月的孩子体重增长不是太快，有时可能不增长。孩子活动量增大，身体长高，也不是小婴儿那样胖乎乎的了。9个月的男婴平均体重是9.4千

克，女婴平均体重 8.8 千克。

身高

9 个多月的男婴平均身高约 73 厘米，女婴平均身高约 71 厘米。

小儿身体的高低与营养状况有密切的关系，同时也受到遗传、性别、母亲健康状况、生活环境等多种因素的影响。所以，身高不够正常标准的小儿，不一定都有病，可能是由于父母身材矮，孩子个头也不高。7～12 个月的小儿身高平均每月增长 1.2 厘米左右。

头围

男婴平均头围平均 45.6 厘米，女婴平均头围平均 44.5 厘米。

胸围

男婴平均胸围平均 45.6 厘米，女婴平均胸围平均 44.6 厘米。

坐高

男婴平均坐高平均 46. 0 厘米，女婴平均坐高平均 45.2 厘米。

牙齿

小儿乳牙开始萌出时间，大部分在 6～8 个月时，最早可在 4 个月，晚的可在 10 个月。

小儿乳牙萌出的数目可用公式计算：月龄减去 4～6，例如 9 个多月小儿，9－（4～6）=5～3。应该出牙 3～5 颗。

动作发育

9 个多月小儿能够坐得很稳，能由卧位坐起而后再躺下，能够灵活地前、后爬行，爬得非常快，能扶着床栏站着并沿床栏行走。这一段时间孩子的动作发育很快，有的孩子从会站到会走只需一个多月的时间，有的学爬只是很短的时间，孩子就不喜欢爬了，他要立起来扶着走。这段时间的运动能力孩子的个体差异很大，有的孩子慢些。因此，家长不要将动作发育的指标看得太死，也不要把自己的孩子与别人作比较。

9 个多月的孩子会抱娃娃、拍娃娃，模仿能力加强。双手会灵活地拿积木，会把一块积木搭在另一块积木上，会用瓶盖去盖瓶子。

语言发育

能模仿发出双音节如“爸爸”、“妈妈”等。女孩子比男孩子说话早些。学说话的能力并不表示孩子的智力高低，只要孩子能理解大人说话的意思，

就说明他很正常。

心理发育

9个多月的孩子知道自己叫什么名字，别人叫他名字时他会答应，如果他想拿某种东西，家长严厉地说："不能动！"他会立即缩回手来，停止行动。这表明，9个多月的小儿已经开始懂得简单的语意了。此时，大人和他说再见，他也会向你摆摆手；给他不喜欢的东西，他会摇摇头；玩得高兴时，他会咯咯地笑，并且手舞足蹈，表现得非常欢快活泼。

9个多月大的孩子一旦想要什么，就非要拿到，他很喜欢看各种东西，好奇心表现得较强烈。他更喜欢大人抱他，因为抱着他各处走，可以看到很多新东西。

9个多月的宝宝在心理要求上丰富了许多，喜欢翻转起身，能爬行走动，扶着床边栏杆站得很稳。喜欢和小朋友或大人做一些合作性的游戏，喜欢照镜子观察自己，喜欢观察物体的不同形态和构造，喜欢家长对他的语言及动作技能给予表扬和称赞，喜欢用拍手欢迎、招手再见的方式与周围人交往。



9个多月的宝宝喜欢别人称赞他，这是因为他的语言行为和情绪都有进展，他能听懂你经常说的表扬类的词句，因而做出相应的反应。

宝宝为家人表演游戏，大人的喝彩称赞声，会使他高兴地重复他的游戏表演，这也是宝宝内心体验成功与欢乐情绪的体现。对宝宝的鼓励不要吝啬，要用丰富的语言和表情，由衷地表示喝彩、兴奋，可用拍手，竖起大拇指的动作表示赞许。大家一齐称赞的气氛会促使孩子健康成长。这也是心理学讲的"正性强化"教育方法之一。

可以给9个多月婴儿一些能够拆开又能够再组合到一起的玩具，让他拆了再装，装了再拆，他会感到有意思。但是拆开的玩具一定要足够大，如果太小，孩子会把它放在口中吞下去或塞入耳朵和鼻孔里而发生危险。最好给他一个收藏玩具的大盒子或篮子，这样，玩具比较容易保存。每次玩时，可以让孩子坐在大床上或地毯上，也可以让他坐在小桌子旁边的小椅子上玩。

让他自己从玩具盒里拿出玩具，玩过之后再自己放回原处，当然，在开始训练他这样做的时候，大人要帮助他，逐渐形成习惯。再大一点儿，他就可以完全自己做了。这么大的孩子不仅喜欢玩具，对见到的物品也很感兴趣，妈妈可以把各种东西拿来跟他一起玩。孩子对会跑的玩具特别喜欢，也喜欢小推车、学步车。

睡眠

9个多月的孩子的睡眠和8个月时差不多。每天需睡14～16个小时，白天睡两次。正常健康的小儿在睡着之后，应该是嘴和眼睛都闭得很好，睡得很甜。若不是这样，就该找找原因。

10个月婴儿的合理喂养

10个月婴儿喂养特点

10个月的孩子每天6：00、22：00吃两顿奶，上午、中午、下午吃3顿辅食。10个月的孩子仍以稀粥、软面为主食，适量增加鸡蛋羹、肉末、蔬菜之类。多给孩子吃些新鲜的水果，但吃前要帮他去皮去核。

强化食品的选择

我国家庭自制的断奶期辅食一般都不强化的，如蔬菜汁、果泥、胡萝卜泥、肉泥、肝泥、肉菜糊等，我国食品厂生产的断奶期配方食品大多是多种营养素强化的，强化的营养素大都是断奶期婴儿比较容易缺乏的几种，如维生素A、维生素D、维生素B和钙、铁、锌、碘等矿物质。

应注意的是目前市售的以谷、豆类为基础的断奶期配方食品有两类：一类是按国家标准（GB）强化的配方食品；另一类则是超标准强化的特殊食品。有的配方食品超过国家标准规定的数倍量强化，食用时应注意说明，正常婴儿应限量食用。

婴幼儿强化食品是指为增加营养而加入了天然或人工合成的营养强化剂（较纯的营养素）配制而成的婴幼儿食品，选购时要注意包装说明、厂名、食用对象、方法和保存期、保存方法。要结合自己的孩子情况选购，最好能在

保健医师的指导下使用，不可乱加。

关于婴儿食品和强化食品，我国已制定了标准（GB）及强化食品卫生管理法规。规定可以强化的食品范围以及允许的强化品种和剂量。特殊的强化食品我国目前尚未制定法规，选购时均应严格按说明使用，不可过量，以免影响婴幼儿食欲和引起不良反应。

食用山楂食疗

由于小儿脾胃不足，对营养物质的吸收消化功能较差。因此，小儿宜多食能消食化积、散淤行滞的山楂。常用的山楂食疗方如下：

①山楂汤：即山楂一味煎汤饮，尤宜于食肉不消的儿童。

②山楂饼：用山楂、白术各120克，神曲60克，均研末，蒸饼丸（梧桐子大小），每服70丸。可治儿童食积。

③山楂粉：用山楂肉不拘多少，炒研为末，用蜜和砂糖拌，每服3～6克，水送服。尤宜于小儿痢疾赤白相兼者。

④山楂丸：茴香、山楂各等份，研细末，盐、酒调和，空腹热服，可治小儿小腹痛。

10个月婴儿的日常照料

孩子的睡眠

睡眠能解除大脑的疲劳，使身体得到充分的休息。孩子如果睡眠不适，就会烦躁哭闹，食欲不佳，足够的睡眠是孩子健康成长的保证。

人的脑下垂体在儿童时期分泌一种十分重要的激素叫生长激素。这种激素在睡眠时分泌特别旺盛，在醒着的时候，分泌相对少些。因此，孩子长个子主要是在睡眠的时间进行的，从生理需要上说，孩子睡眠的时间应该长一些。

孩子10个月以后，睡眠时间会减少，而且贪玩，这时要特别注意培养孩子良好的睡眠习惯，按时睡觉，按时起床。

培养良好的生活习惯

除了非常寒冷的天气之外，应该每天让小儿外出坚持户外活动，接受

阳光、新鲜空气。日光中含有红外线，可使人全身血管扩张，感到温暖，抵抗力增强。日光浴可以促使皮肤制造维生素D，帮助钙、磷吸收，使骨骼长得结实，可预防和治疗佝偻病。经常晒太阳，对小儿身体发育很有好处。

夏天晒太阳要注意防止中暑，不要在中午太阳最毒的时候出来。晒太阳时，最好给孩子戴上草帽，不要让阳光直射头部。

冬天晒太阳时，不要给孩子捂得太严，衣服也不要穿得太多，影响孩子活动。

注意护理女童的生殖器官

家长很少关心到女童的生殖器官，因为这些器官还没有发育完全。实际上，女童娇嫩的生殖器官特别容易遭受各种疾病的侵袭，给孩子带来的损害常常重于成人的妇科病。

女童生殖器官发育未成熟，阴道黏膜较薄，阴道内酸度较成人低，感染的机会也多。发生感染后，女童阴道内的白带也会增多。正常女童的阴道，也有少量的渗出物，颜色透明，没有气味，如果孩子的白带发生异常，颜色发黄或发白，像脓液，有异味，量多，则有可能发生了炎症。如果白带增多呈乳凝块状，阴部发痒，有异味，还出现尿急、尿频、尿痛的症状，看上去发红，就有可能染上了滴虫、霉菌或淋病。如果白带多而且有臭味，有可能是幼童将异物塞进了阴道。当孩子发生生殖器肿瘤时，也可出现白带带血等变化。

预防女童生殖系感染非常重要，父母要注意以下问题：

①幼女不要穿开裆裤，可减少感染的机会。

②父母要教育女童从小养成良好的卫生习惯。

③女童洗会阴的盆要单用，不能与洗手、洗脚盆合用，更不能与母亲合用。

④女童的毛巾、床单要单用，并经常洗晒、用开水烫。

⑤女童大便后要用纸先拭净小阴唇，再用纸拭肛门。在清洗时先洗阴部，后洗肛门。

⑥带孩子出外旅游或到公共场所，不要随便使用盆浴，不要使用不洁的毛巾、马桶、卫生纸。

⑦如果父母患有性病，要注意隔离和消毒，不要传染给年幼的女儿。

女童生殖器官发生感染，要及时检查。这些疾病都有特效药物治疗，只

要坚持用药，注意外阴清洁卫生，保持局部清洁干燥，穿宽松内裤，是可以治好的。

10个月婴儿的智力开发

动作训练

9个多月的孩子如果已经能够扶着床栏站得很稳了，就训练他扶着床栏横着走。这看起来很简单，实际上也很不易，这毕竟是小儿跨出的第一步，但必须有这第一步，以后才能够扶着床栏走来走去。开始家长可以拿着有趣的玩具在床栏的一头来引逗孩子，孩子为了拿到玩具，就会想方设法地移动自己的身体，如果失败了，家长要鼓励他，如果成功了，家长要赞扬他。

本月要继续训练孩子手的动作。如把小棍插进孔里，再拔出来；把玩具放在小桶里，再倒出来；两手同时拿玩具并将东西换手拿。锻炼小儿同时用两种物体做出两种动作，手眼协调一致。

大人可以通过游戏来训练孩子。当着孩子的面，让他眼睛看着，把玩具藏起来，然后告诉他“没了”，吸引孩子到处找，这样可以培养他追寻和探究的兴趣。

语言训练

9个多月的孩子不但要教他听懂词音，而且应该教他听懂词义，家长要训练孩子把一些词和常用物体联系起来。这时小儿虽然还不会说话，但是已经会用动作来回答大人说的话了。比如，家长可以指着电灯告诉孩子说：“这是电灯。”然后再问他：“电灯在哪儿?”他就会转向电灯方向，或用手指着电灯，同时可能会发出声音。这虽然还不是语言，但对小儿发音器官是一个很好的锻炼，为模仿说话打基础。

家长还可以联系吃、喝、拿、给、尿、娃娃、皮球、小兔、狗等跟孩子说简单词语，让他理解并把语言和物体与动作联系起来。

10个月婴儿的亲子游戏

插钥匙

每次妈妈抱孩子回家，把钥匙交给孩子，让他将钥匙插进锁眼，插入以后，妈妈将门打开，母子都很高兴。

目的：训练手的精细动作。

套环

给孩子选购一件套环玩具，可以是木的，也可以是塑料的。这件玩具有一根立柱，有几个环，孩子用环套在立柱上即可。孩子一边套，妈妈一边数："一、二、三。"

目的：训练手眼协调能力。

表演

妈妈选择一个对话比较多的故事，反复讲熟以后，母子两人将这故事表演，各扮演一个角色。

目的：发展言语。

玩积木

妈妈和孩子玩积木，妈妈说："把红色的都给我，把绿色的都给你。"或说："把大块的都给你，把小块的都给我。"帮助孩子辨认。玩一次只能认一样。

目的：认识事物。

读书

妈妈可给孩子选购塑料制的图书和布制的图书。这些图书是专门给婴儿做的，无毒，不怕孩子撕和咬，又可以清洗。妈妈也可以买一些儿童手绢，缝成书给孩子读。

目的：提高孩子认物的能力。

戴帽子

妈妈准备各种各样的帽子，放一排，让孩子往头上戴。每戴一顶，妈妈就告诉他或问他："这是什么？这是帽子。"使孩子懂得尽管大小样子不同，但都是帽子。

目的：训练逻辑思维。

找苹果

给孩子买一套幼儿识字的图片，让他找哪张是苹果？哪张是鸡蛋？也可让孩子把他认识的物品图片挑出来，并一一指认给妈妈看。

目的：训练记忆力。

指认鼻子和耳朵

妈妈和孩子对坐，妈妈说"鼻子"，两人一齐指鼻子，妈妈说"耳朵"，两人一齐指耳朵。然后让孩子说，妈妈跟着他指。

目的：认识身体。

踢球

将一个纸球挂起来，让孩子扶着栏杆用脚踢。

目的：练习独脚站和抬腿。

读唐诗

早发白帝城

（唐）李白

朝辞白帝彩云间，
千里江陵一日还。
两岸猿声啼不住，
轻舟已过万重山。

赠汪伦

（唐）李白

李白乘舟将欲行，
忽闻岸上踏歌声。
桃花潭水深千尺，
不及汪伦送我情！

11个月婴儿的生理特点

身体发育

体重

男婴平均重9.66千克；女婴平均重9.08千克。

身高

男婴身高平均74.27厘米；女婴身高平均72.67厘米。

头围

男婴头围平均46.09厘米；女婴头围平均44.89厘米。

胸围

男婴胸围平均49.99厘米；女婴胸围平均44.89厘米。

牙齿

10个多月的孩子一般长出4～6颗牙齿，多为上边4颗前牙和下边2颗前牙。有的孩子才刚刚开始出牙，也是正常的。

动作发育

10个多月的婴儿能稳稳地坐较长时间，能自由地爬到想去的地方，能扶着东西站稳。拇指和食指能协调地拿起小的东西。会招手、摆手等动作。

语言发育

10个多月的孩子能模仿大人说话，说一些简单的词。已经能够理解常用语的意思，并会一些表示不同词义的动作。10个多月的孩子喜欢和成人交往，并模仿成人的举动。当他不愉快时他会表现出很不满意的表情。

睡眠

10个多月的孩子每天需睡眠12～16个小时。白天睡两次，夜间睡10～12个小时。家长应该了解，睡眠是有个体差异的，有的小儿需要的睡眠比较多，有的小儿需要的睡眠就少一些。所以，有的小儿到了10个多月，每

天还要睡 16 个小时。

记忆力发育状况

10 个月至 1 岁的孩子已有明显的记忆力了，能认识自己的玩具、衣物，还能指出鼻子、眼睛、口、头等自己身上的器官，成人问他某件物品在哪儿时他也能用手指出来。1 岁左右的婴儿已开始有回忆能力，如孩子非常喜欢玩捉迷藏的游戏，就是利用回忆能力。

这个年龄的婴儿虽然已比较容易记住事物了，但记忆保持的时间很短，只有几天，时间一长就会忘记。

婴儿的记忆力与后天的培养训练有很大关系。受到良好训练的婴儿记忆力就强，否则相反。婴儿的记忆同兴趣也有很大关系，婴儿对有兴趣的事物就容易记住，没有兴趣的事物就容易忘记。

感觉发育状况

婴儿在 1 岁以前还不能意识到自己身体的存在。他会咬自己的手指，并因为咬痛了而放声大哭。但这一咬倒很有作用，婴儿感觉到咬自己的手指和咬别的东西在感觉上不一样，从而形成了最初的自我意识。

婴儿到 1 岁时，能把自己的动作和动作的对象区分开来，把主体与客观世界区分开来。如开始知道由于自己摇动了挂着的铃铛玩具，铃铛就会发出声音，并从中认识到自己跟事物的关系。有的父母还常常发现婴儿把床上的各种玩具一件件地抓起来扔到床外，一边扔还一边咿咿呀呀地说个不停，这是因为婴儿发现通过自己的小手可以让玩具“响了”、“跑了”、“飞了”，他们开始意识到自己的威力，感受到自己的存在和自己的力量，这就是自我意识的最初表现。这种现象的出现，在婴儿的自我发展过程中具有重要意义。

心理发育状况

10 个多月的宝宝喜欢模仿着叫妈妈，也开始学迈步学走路了；喜欢东瞧瞧、西看看，好像在探索周围的环境；在玩的过程中，还喜欢把小手放进带孔的玩具中，并把一件玩具装进另一件玩具中。

10 个月后的宝宝在体格生长上，比以前慢一点，因此食欲也会稍下降一些，这是正常生理过程，不必担心。吃饭时千万不要强喂硬塞，如硬让孩子吃会造成逆反心理，产生厌食。

11个月婴儿的合理喂养

11个月婴儿的喂养特点

11个月的孩子仍应每天早、晚喂奶，三餐喂饭。

孩子出生之后是以乳类为主食，经过一年的时间要逐渐过渡到以谷类为主食。快1岁的孩子可以吃软饭、面条、小包子、小饺子了。每天三餐应变换花样，使孩子有食欲。

粥的制作

粥类的共同制法是取稻米、小米或麦片等约30克，加水3～4碗，浸1小时，置锅内煮1～1.5小时，煮至烂如糊即可。

为婴儿煮制的补充营养的粥是指在粥内加入一定数量的鱼、肉、蛋、猪肝、蔬菜、豆制品等。比例为，大米：荤菜：蔬菜：豆制品＝500克：（250～350克）：（250～350克）：（50～150克），另加植物油50～75克。

常用的婴儿粥类的做法如下：

肉泥粥

取猪里脊洗净，剁成细末，加入粥中煮熟，可适当加葱、姜、盐，滴几滴香油。

鱼粥

洗净去内脏的鱼（如青鱼、带鱼、鳗鱼等）整条蒸熟，去骨刺压碎，将鱼肉研碎，拌入粥中煮熟，加适量食盐、葱，少许酒，即成鱼粥。最好每周吃1～2次。

肝泥粥

洗净的猪肝用刀横刮，再刮取切面处泥状物，加酒、盐放入粥中煮透。也可适当加些调料。最好每周吃1～2次。

蛋花粥

将1只鸡蛋打碎放入已煮好的粥中，边搅边烧，煮沸后放盐和熟油。

芝麻、花生或核桃仁粥

芝麻、花生或核桃仁炒熟，研成面，加入粥中即可。

菜粥

将嫩菜叶如菠菜叶、油菜叶等洗净切碎，放在粥里煮熟。

糠麸水

取麸皮1碗、水5碗，加入10%盐酸（食用）数滴，浸1～2小时后煮沸，滤去渣，加糖水少许即成。每日可分2～3次饮用，对婴儿补充维生素B_2、促进乳母乳汁分泌均十分有益。

藕粉

取藕粉约5克，糖约5克，先用少许冷开水调和，再用沸水调成1小碗。上述各种粥内最后都可以加入菜泥和豆制品煮熟再吃。

芋薯食品的制作

牛奶土豆

将土豆泥与牛奶一起搅拌，再加上胡萝卜泥与少许酱油即可。

肉土豆

将土豆泥与肉末放在锅里煮，加少许酱油、白糖，边煮边搅拌。

芝麻土豆

将土豆泥与熟芝麻、少许蜂蜜一同搅拌即可。

土豆丸子

将土豆泥与胡萝卜泥、鸡蛋调匀，加少许盐，做成丸子，在植物油锅中过一下，时间不宜长。

地瓜泥

将地瓜洗净去皮蒸熟，研成泥，加少许蜂蜜即可。

蒸地瓜

将地瓜与苹果洗净削皮去核，切成薄片，码放在小碗中上笼蒸熟，加少许蜂蜜即可。

含铁较高的食品制作

肝末蛋羹

将猪肝切成片，放入开水锅中焯一下，捞出，剁成肝末，放入碗内。再

将鸡蛋磕入此碗中，加入葱末、细盐，放少量水调匀，在碗内蒸熟，加点香油即成。

炒三丁

将鸡蛋黄放入碗内调匀，倒入抹油的方盘内，上笼蒸熟，取出切成小丁。将豆腐、黄瓜切成丁。将热锅放点油，用葱、姜末先炒，再放入蛋黄丁、豆腐丁、黄瓜丁，加适量水及细盐，烧透入味，勾淀粉汁即成。

麻酱拌茄泥

将茄子洗净去皮，切成小块上笼蒸熟。将麻酱加入细盐及适量水搅成糊状。将蒸好的茄块捣成泥，浇入调好的麻酱糊即成。

四彩珍珠汤

先将面粉放入盆内，用干净软帚蘸水拌入面粉中，边抖水边拌匀面粉，使之拌成小疙瘩。将猪肉剁成肉末，菠菜用开水焯一下，控去水，切成小段，紫菜用温水泡软后撕碎，并准备好鸡蛋液。热锅放油，下肉末煸炒，放点葱、姜末及酱油，添入适量水烧开。再把小面疙瘩投入，用勺搅拌均匀，煮片刻。甩入鸡蛋液，放入菠菜、紫菜及适量细盐，稍煮即成。

含钙高的食品制作

肉末豆腐干油菜丝

将瘦猪肉剁成肉末，豆腐干（或豆腐片）切成小丝，油菜洗净切丝。热锅放点油，下肉末煸炒，随后放入葱花、豆腐干丝，添适量水，烧片刻，再投入油菜丝，翻炒片刻，加入细盐即成。

虾皮肉末青菜粥

将虾皮、瘦肉、青菜（大白菜、小白菜均可）分别洗净、切碎。锅内放适量油，下肉末煸炒，再放虾皮、葱花、酱油炒匀，添入适量水烧开。然后放入大米或小米，煮至熟烂，再放菜丝煮片刻即成。

虾皮菠菜骨头挂面汤

将虾皮洗净切碎，菠菜开水焯一下后，切成小段，紫菜泡后撕碎。热锅放点油，下虾皮、葱末、酱油，添入骨头汤，下挂面煮熟，放入紫菜、菠菜及适量细盐即成。

奶味软饼

取标准粉、黄豆粉、牛奶粉，其比例为10∶1∶2。将黄豆粉用凉水化开

后，充分加热煮沸，略放凉，再将沏好的奶粉倒入，并磕入鸡蛋，调匀备用。将晾凉的豆奶蛋汁倒入面粉中，加入适量细盐和水，充分调匀使成稀糊状。平锅加热后放点油，将面糊摊成软饼即成。

11个月婴儿的日常照料

婴儿不能看电视

婴儿的视力是一个逐渐发育的过程，电视机距离近时有辐射，婴儿视力看电视图像不清晰，有颤动，还不如让他看人或看画片。让婴儿看电视会使眼睛疲劳，视力降低，最好不看。如果要看，只能看几分钟。

婴儿不宜过早学走

婴儿从卧到坐，从爬到立要12个月左右，是不是孩子学走越早越好呢？不是的。不满周岁的孩子，骨骼和肌肉发育不健全，还很软，过早站立行走，足部负荷过重，会对脚造成损伤，出现扁平足。下肢也会因负担过重，小腿变形。特别是胖孩子，更不宜早走路。

11个月婴儿的智力开发

智力游戏

认图片，训练识别能力、记忆力、理解力。家长可以先让宝宝看图，再让他看实物，经多次反复对比观看，孩子会很快认识哪张图片代表哪个实物。最后可以把他熟悉的几张图片和其他图片混在一起，再让他从中找出他熟悉的那几张图片。如果孩子做到了，就要大加赞扬，以增强宝宝学习的信心。

动作训练

10个多月的孩子大部分的动作仍是爬，有时扶栏站立和横走。身体很好

的孩子，往往有独自站立的要求，扶着栏杆站立起来之后，会稍稍松手，以显示一下自己站立的能力，有时他能够站得很稳，甚至还会不扶任何东西自己站起来。这时，家长不要去阻止他，随他去站好了。为了训练他独自站立，家长可以先训练他从蹲到站起来，再蹲下再站起来。开始可以拉他一只手，使他借助一点力。独立站立是小儿学走的前奏。

家长要训练孩子模仿大人穿衣服、穿袜子、洗脸、洗手和擦手等动作。因为这时小儿已经能够模仿大人动作了，手的动作也更加灵活了。

感官功能的训练

可以用多种人物及动物的色彩鲜艳的图片，让小儿观看，并结合看到的东西讲给他听，这时孩子虽然说不出，但完全看得懂。

语言训练

10个多月婴儿已经能够听懂大人的话了，应该教他模仿大人发音。

模仿语言是一个复杂的过程，小儿要看大人的嘴，模仿口形，要听发音，注意发音过程中口形的变化，协调发音器官唇、舌、声带的活动，控制发声气流等。这么多的环节，需要听觉、视觉、语音、运动系统协调，任何一个环节发育差，都给发音带来困难，家长教小儿说话时，一定要表情丰富，让孩子看清大人说话时的口形、嘴的动作，加深对语言、语调的感受，区别复杂的音调，逐渐模仿大人发音。此外，还可让孩子多听些儿童歌曲，使他们感受音乐艺术语言。

学会逗人玩

孩子有强烈地与人交往的需要，喜欢同大人玩。大人要他做什么，就乖乖地做什么，有时把手里的玩具或正吃得很香的东西送给你，可你真心实意地去接，他又把手缩回来，藏到背后，不想给你。喜欢用布把脸蒙上，藏猫猫玩，或面对镜子看自己的笑脸，喜欢与同龄孩子交往，咕咕地说些什么，或拉人家的衣角，或抓别人手里的玩具，也能把自己的东西给别人玩。这时，自我意识开始萌发，不再搬自己的脚往嘴里塞，知道这脚是自己身体的一部分，而不是别的玩具，交往范围扩大了，更加活泼可爱了。

家长可创设条件，让孩子们共同做游戏，大人给他们唱歌听，同他们一起玩玩具，培养礼貌行为，发展社会交往能力。

教孩子学用工具

当孩子伸手拿什么拿不到时，妈妈可以帮助他，不是简单地替他去拿，而是引导他使用“工具”去拿。比如饭桌上有一块糖，孩子想拿够不着，这时他很急，妈妈不要替他拿，而是给他一根筷子或一个长柄勺。孩子可用勺把糖拨到近处拿到。如果孩子不明白，妈妈可以提醒他去做。如果小汽车跑到沙发下去了，怎么拿出来？妈妈可暗示孩子找他的长枪把汽车从沙发底下拨出来，一次不成功，鼓励他动脑另想办法。

帮助孩子利用“工具”来做他直接做不到的事，会使孩子的思维开阔，养成用脑筋思考问题的习惯。

撕纸训练

给孩子准备一个小凳子，妈妈和他一起坐在小凳子上玩。准备一些旧画报或报纸，注意纸不要太厚、太脆、太光滑，太脆的纸很锋利，可割破孩子的手。让孩子随意撕纸，因为周岁左右的孩子很喜欢撕东西。妈妈可以跟他一起撕，妈妈自然不能也随意撕，妈妈要撕成一定的形状。比如用绿纸撕成树的形状，用花纸撕成小孩子的形状，用红纸撕成球状等。撕好就给孩子看，一边跟他说话，一边教他撕。不管孩子撕得像不像，只要他不是胡乱撕，而是开始模仿妈妈，就应该得到表扬。

这个游戏可以训练孩子的注意力，使孩子的注意力集中的时间延长。用手撕东西不管撕得好不好，像不像，都训练了十指，手指的发育对脑的发育有很好的刺激作用。

11个月婴儿的亲子游戏

捉迷藏

捉迷藏是孩子百玩不厌的游戏，不仅会走的孩子能玩，1岁以内的孩子也能玩。

孩子会爬以后将他放在地毯上，妈妈让孩子看着躲在他能看见的地方，然后叫他快点找妈妈。当孩子爬几步能看见妈妈时，要表扬鼓励他。

孩子学步时，妈妈可以躲到孩子能找到的地方，但要注意把周围收拾好，使孩子无障碍行走。

目的：训练孩子的智力。

数数给孩子听

妈妈抱着孩子做事时，不忘记数数，比如吃饭时往饭桌上放碗，放一个数一个数；下楼梯时，下一级数一个数，让孩子熟悉数数的顺序。

目的：学数数。

抓住了

将玩具用绳拴住，妈妈拎着绳，使玩具在孩子面前晃动，让孩子去抓。

目的：训练平衡。

转来转去

妈妈坐在桌子的一面，将孩子放在桌子的另一面，让他扶着桌子站好。妈妈说："到妈妈这边来。"孩子会慢慢扶着桌边转过去。

目的：练走。

玩水

水是孩子百玩不厌的玩具。妈妈给孩子一盆温水，放进小瓶、小碗等，让孩子把水倒来倒去。这个游戏最适宜在夏天玩。

目的：学习水的最基本知识。

12个月婴儿的生理特点

身体发育

体重

男婴平均9.9千克；女婴平均9.2千克。

身高

男婴平均76.5厘米；女婴平均75.1厘米。

头围

男婴平均46.3厘米；女婴平均45.2厘米。

胸围

男婴平均46.2厘米；女婴平均45.1厘米。

听觉发育状况

儿童的语言分为被动语言和主动语言。被动语言是指小儿能听懂别人的语言即别人的讲话，但是自己尚不会说话；主动语言是指小儿自己能说话表达意愿等。这个时期的小儿说话处于萌芽阶段，但被动语言却有了较快的发展。此时的婴儿尽管能够使用的语言还很少，但令人吃惊的是他们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。如问婴儿“电灯呢?”他会用手指灯；问他“眼睛呢?”他会用手指自己的眼睛，或眨眨自己的眼睛；听到大人说“再见”，他会摆手表示再见；听到“欢迎、欢迎”的声音，他会拍手。

感觉发育状况

这段时期的婴儿好奇心逐渐加强了，他们喜欢到处摸、到处看。

婴儿常常把家里的抽屉打开，把每件东西都拿出来看看、玩玩；如果有箱子，就会钻进去；他们还会把塑料袋套在自己头上，常常因为拿不下来而发急。如果忘记把墨水收起来，婴儿会把墨水泼得一塌糊涂。婴儿的这些行为是因为好奇，什么都想看个究竟，这对于开阔眼界、增长知识、探索周围世界是有很大帮助的。当然，婴儿的好奇心也会给婴儿带来不安全的一面，如婴儿由于爬楼梯而摔伤、碰倒热水瓶而烫伤等。



因此，在这段时期父母要更加留心地照顾好自己的孩子，最好把孩子活动的房间加以重新调整，把对婴儿有危险的物品放到孩子够不着的地方。不要盲目地制止婴儿的行动，当看到孩子将要干危险事情的时候，母亲就应该说“不行”来加以制止他，这对孩子是一种训练；如果孩子听从了母亲的话而停止了自己的行动，母亲应给予夸奖。

语言发育

11个多月的孩子喜欢嘟嘟叽叽地说话，听上去像在交谈。喜欢模仿动物的叫声，如小狗“汪汪”、小猫“喵喵”等。能把语言和表情结合起来，他不想要的东西，他会一边摇头一边说“不”。

这时孩子能够理解大人很多话，对大人说话的语调也能理解。婴儿还不能说出他理解的词，常常用他的语音说话，一般来说妈妈能知道他说的是什么，此如他说“外”，意思是想到户外玩，妈妈此时要告诉他正确的话是怎么说。

睡眠

11个多月的小儿每天需睡眠12～16小时，白天要睡两次，每次1.5～2小时。

有规律地安排孩子睡和醒的时间，这是保证良好睡眠的基本方法。所以，必须让孩子按时睡觉，按时起床。睡前不要让孩子吃得过饱，不要玩得太兴奋，睡觉时不要蒙头睡，也不要抱着摇晃着入睡，要给孩子养成良好的自然入睡习惯。

心理发育

11个多月的宝宝喜欢和爸爸妈妈依恋在一起玩游戏、看书画，听大人给他讲故事。喜欢玩藏东西的游戏，喜欢认真仔细地摆弄玩具和观赏实物，边玩边咿咿呀呀地说着什么。有时发出的音节让人莫名其妙。这个时期的孩子喜欢的活动很多，除了学翻书、讲图书外，还喜欢搭积木、滚皮球，还会用棍子够玩具。如果听到喜欢的歌谣就会做出相应的动作来。

12个月的孩子，每日活动是很丰富的，在动作上从爬、站立到学行走的技能日益增加，他的好奇心也随之增强，宛如一位探察家，喜欢把房里每个角落都了解清楚，都要用手摸一摸。

为了孩子心理健康发展，在安全的情况下，尽量满足他的好奇心，要鼓励他的探索精神不断发展，千万不要随意恐吓孩子，以免伤害他正在萌芽的自尊心和自信心。

此时的孩子喜欢会动的东西，像汽车、鸟、小动物，还喜欢模仿，穿鞋、梳头、吃饭、洗脸等。孩子更喜欢看电视，他还看不清，看的是活动的、色彩鲜艳的画面，如广告、动画片等。但不能让孩子长时间看电视，因为孩子看电视是单方面的接受信息，不能对话，不能动手，不能参与，这对孩子的

发育是不利的。

这个年龄的孩子能较短时间地记忆，妈妈教他什么，可能几天就忘了。记忆需要培养，孩子对感兴趣的东西就记得比较好，强迫他记的就容易忘。妈妈在训练孩子的记忆力时，一定不要忘了这一客观规律。

12个月婴儿的合理喂养

1岁孩子的喂养特点

1岁左右的孩子逐渐变为以一日三餐为主，早、晚牛奶为辅，慢慢过渡到完全断奶。如果正好是夏天，为了不影响孩子的食欲，可以略向后推迟1～2个月再断奶，最晚不要超过15个月。

以三餐为主之后，家长一定要注意保证孩子辅食的质量。肉泥、蛋黄、肝泥、豆腐等含有丰富的蛋白质，是孩子身体发育必需的食品，而米粥、面条等主食是孩子补充热量的来源，蔬菜可以补充维生素、矿物质和纤维素，促进新陈代谢，促进消化。孩子的主食主要有米粥、软饭、面片、龙须面、馄饨、豆包、小饺子、馒头、面包、糖三角等。

要想孩子长得健壮，家长必须细心调理好孩子的三餐饮食，将肉、鱼、蛋、菜等与主食合理调配。这么大的孩子，牙齿还未长齐，咀嚼还不够细腻，所以要尽量把菜做得细软一些，肉类要做成泥或末，以便孩子消化吸收。1岁的孩子，鱼肝油要加3滴，每日2次，钙片每次1克，每日2次。

婴儿膳食的制作方法

混合菜糊

将土豆、胡萝卜洗净，上锅蒸熟去皮压烂成泥。番茄用开水烫去皮，切成碎块，放入锅中煸炒，再加上少许食盐与土豆、胡萝卜泥、肝泥和熟肉末一起炒熟后食用。

三鲜蛋羹

把1～2个鸡蛋打入碗中，加少许食盐和凉开水调匀，放入锅中蒸热，然后再切几个新鲜虾仁与炒好的肉菜末放进碗中搅匀，再继续蒸5～8分钟，停火后即可食用。

果羹

将苹果、百合、山药、梨、莲子洗净去皮去核，切成小片加上琼脂一同放在火上加水煮熟。离火加白糖凉后食用。没有琼脂可用藕粉代替。

合理的营养配备

虽然此时的宝宝不再如以往一样生长得那么快，但从一个人生长的总过程中来看，宝宝的生长仍是很迅速的。合理的营养对于宝宝的健康成长绝不可忽视。合理的营养包含两方面：其一是提供足够生长需要的营养；其二是各营养成分之间比例要恰当，不要某种营养过多过剩，而某种营养又不足。

前一种情况做不到便会出现营养不良，可使宝宝的骨骼肌肉发育受阻，比如身体矮小、瘦弱等，这样宝宝的身体抗病能力也会下降，易得一些传染病，以及消化不良、腹泻等。此外，宝宝脑重此时已达到了成人的75%，是脑发育的关键时期，直接影响到日后的智力活动和行为的发展，应十分注意。宝宝这时营养不良，蛋白质和热量以及某些微量元素供应不足，脑细胞的数量就会减少，脑的重量降低，引起脑发育不良，宝宝的智力发展受到阻碍，甚至会导致智力衰弱，影响以后的学习和对社会的适应能力。

前一种情况容易引起家长的重视，但后一种情况却往往被忽视，比如现在的宝宝中尤其城市里的小胖墩非常多，究其原因是营养过剩所致。这其实并非好事，也不意味着一定健康。饮食中含糖高的食品如巧克力、甜点心，以及高脂肪的食品吃多了就容易引起肥胖症，肥胖症的害处是显而易见的。营养中如果蛋白质过多，会加重宝宝肝、肾的负担，造成肝肾功能不良，维生素A、维生素C、维生素D若过多则会引起维生素中毒。可见，尽管各种营养宝宝生长都必需，但应适量。以下可参考宝宝一天的饮食标准：

米或面150克，肉类40～50克，牛奶（或豆浆）250～500克，豆制品25～50克，鸡蛋1个，蔬菜水果150～250克，糖10克，油10克，水果150克。

一定要注意，宝宝的饮食中既要含有人体需要的一切营养及热量，同时各营养素之间应有合理的比例关系。蛋白质：碳水化合物（糖）＝1：0.64。应提醒的是营养充分和合理是趋势，比如从1～2周内的饮食来看应达到上述要求，而并非每顿饭都应达到标准，大可不必因此而做七八个菜。

保持婴儿食品营养的方法

主食的烹调

精米、精面的营养价值不如糙米及标准面粉，因此，主食要粗细搭配，以提高其营养价值。淘大米尽量用冷水淘，最多3遍，且不要过分用手搓，以避免大米外层的维生素损失过多。煮米饭时尽量用热水，有利于维生素的保存。吃面条或饺子时，也应连汤吃，以保证水溶性维生素的摄入。

肉食的烹调

各种肉最好切成丝、丁、末、薄片，容易煮烂，并利于消化吸收。烧骨头汤时稍加醋，以促进钙的释出，利于小儿补钙。

肉菜共烹调

先将肉基本煮熟，再放蔬菜，以保证蔬菜内的营养素不致因烧煮过久而破坏太多。

蔬菜的烹调

要买新鲜蔬菜，并趁新鲜洗好、切碎，立即炒，不要放置过久，以防水溶性维生素丧失。注意：要先洗后切，旺火快炒，不可放碱，少放盐，尽量避免维生素被破坏。

开始训练婴儿吃“硬”食

吃惯了流质的婴儿，虽长了几颗牙齿，也像是有了些咀嚼能力，但要吃“硬”食（固体食物），还应有个实习的过程。

让初为人母者忐忑不安的是，什么时候才能让宝宝去学吃“硬”东西。因为人们担心，早了，怕不消化，或堵住嗓子眼儿发生意外；迟了，又担心不能摄入足够的营养，影响发育。就此，儿科专家向妈妈们建议：孩子在12个月大时，就可以开始吃固体食物，因为在这个阶段，宝宝们通常已能掌握拿东西、嚼食物的基本技巧了。当然，在开始时可将固体食物弄成细片，好让孩子便于咀嚼，可以先吃去皮、去核的水果片和蒸过的蔬菜（如胡萝卜）等。

当婴儿已习惯吃这些“硬”东西后，便可以使食物的硬度“升级”，让他们尝试吃煮过的蔬菜，但不宜太甜、太咸或含太多的脂肪，以免“倒”了胃口，产生厌恶、拒食行为。

在让宝宝逐渐适应不同硬度的食物时要有耐心，不可过高估计他们牙齿的切磨、舌头的搅拌和咽喉的吞咽能力。固体食物应切成半寸大小，太大时

很容易阻塞咽喉。

硬壳食物，至少要到4～5岁时才适宜吃。试吃时先破成4份，以防“囫囵吞枣”，酿成意外。

12个月婴儿的日常照料

1岁前的婴儿喝点什么好

由于婴幼儿胃肠功能弱，身体抵抗力差，因此，在选择饮品上，既要注意营养，又要注意卫生和容易消化。

对于完全以母乳喂养的幼儿，在6个月以前，一般不需要增加什么饮品；但对于喝牛奶及奶粉的孩子，以及4～6个月以后添加了辅食的孩子，则要适当增加饮品，以满足身体的需要。那么，喝什么饮品好呢？

①豆浆。能提供一定量的植物蛋白，增加钙的补充。

②果汁及蔬菜汁。可给孩子提供一定量的维生素及矿物质。

③白开水。其味道缓和，对胃肠无不良影响，小儿可常饮。

以上饮品，可供小儿们选择，但无论什么饮料，在饮用前皆要加热煮沸，尤其是豆浆，煮的时间要长一些。此外，饮品不宜浓，以免对胃肠产生不良刺激。由于婴儿味觉器官未发育完全，味道缓和些并不妨碍他们饮用。

不要抱孩子在路边玩

我们提倡孩子多到户外玩，多晒太阳，但不赞成常抱孩子在路边玩。

马路上车多人多，孩子爱看，大人也爱看。家长们认为，只要把孩子看好，不碰着孩子，在路边玩耍很省事。其实，马路两边是污染最严重的地方，对孩子对大人都极有害。

汽车在路上跑，汽车排放的废气中含有大量一氧化碳、碳氢化物等有害物质，马路上空气中含汽车尾气是最高的、污染是最严重的。

马路上各种汽车鸣笛声、刹车声、发动机声等，造成噪声污染影响孩子的听力。

马路上的扬尘，含有各种有害物质和病菌、微生物，损害孩子的健康。

带孩子玩耍，要到公园、郊外空气新鲜的地方去。

12个月婴儿的智力开发

动作训练

11个多月的孩子如果已经站得很稳了，就该训练他跨步向前走。开始，大人可以扶着他两只手向前走，以后再扶一只手，逐渐过渡到松开手，让他独立跨步。如果孩子胆小，大人可以保护他，使他有安全感。开始练时，一定要防止孩子摔倒，以使孩子减少一些恐惧心理，等他体会到走路的愉快之后，他就会大胆迈步了。

若赶上冬季，刚开始学走路的孩子，衣服不要穿得太多、太厚，以免行动起来很不方便。孩子的鞋要轻、合适，不要太大或太小，训练孩子走路的地方要平坦，每次训练时间不要过长，不要太劳累。

识物训练

给宝宝两块积木，一个乒乓球，教他把积木搭起来。再试着把乒乓球放在第二块积木上，但乒乓球总是会掉下来滚走，这时再给他一块积木放在第二块积木上，这次他成功了。这样可训练宝宝的观察力和肌肉的动作，认识物体的立体感，物与物之间的关系，圆形物体可以滚动的概念。

语言训练

对11个多月的孩子，家长要给他创造说话的条件，如果孩子仍然使用手势、动作提出要求，家长就不要理睬他，要拒绝他，使他不得不使用语言。如果小儿发音不准，要及时纠正，帮他讲清楚，不要笑话他，否则他会不愿或不敢再说话了。

孩子模仿能力很强，听见骂人的话也模仿，11个多月的孩子脑中还没有是非观念，他并不知道这样做对不对。当他第一次骂人时，家长就必须严肃地制止和纠正，让他知道骂人是错误的。千万不要因为孩子可爱，认为说出骂人的话也挺好玩，就怂恿他。这样，小孩会把骂人的事当做很好玩的事来干，养成坏习惯。

常带孩子到户外活动

在孩子睡醒吃饱后，可带孩子到户外，坐在花园里，让他看小鸟、树叶、花朵、人、车、蓝天、白云，让他听街上各种声音：汽车喇叭声、风声、人声、鸟叫等，给他说一些儿歌。

独坐可使孩子背肌健壮，但孩子小不能坐得时间太长，独坐一会儿，妈妈要抱一会儿。观察周围事物是学习中非常重要的一环。孩子学着先观察周围的人物、事物，给予他十分丰富的感官刺激。母亲在旁跟他说话，教他识别事物、给他读儿歌，对孩子各方面能力发育都很有利。

训练孩子的注意力

孩子越小，注意力集中的时间越短。不论玩什么，他玩一会儿就烦了，实际上是他累了，这时他要休息，换一个兴奋点。这时候做家长的一定要坚持一点，就是不论做什么一定有始有终。当孩子玩得开始显出厌倦时，妈妈要请他一起来收拾玩具。妈妈要给孩子准备一个较大的筐来装孩子的玩具，收拾玩具时就叫孩子把玩具放进筐里。如果孩子不放，那就说："小猫要回家，小狗要回家，我们把它们送回家去吧。"孩子会抱起玩具小狗放进筐里。或是哄孩子说："妈妈放一个，你放一个，比一比好不好。"把收拾玩具也变成游戏，孩子就会愉快地参加了。开始孩子可能只拾一两个就不拾了，也可能放进这个又拿出那个。但只要他参加收拾，就要表扬他。他虽然做得不好，但只要他做了就可以了。最后，妈妈要帮他把玩具筐放得整整齐齐，放在一个固定的地方。

拾玩具可以从小培养孩子爱护物品及管理自己东西的能力，使他习惯于在整洁的环境中有秩序地生活、工作，处理自己的事情，对他一生都是十分有用的好习惯。

拾玩具的过程可培养孩子手和全身协调动作，增强他的体力和提高行动的效率。孩子和妈妈一同收拾玩具，孩子渐渐会用脑去想，先拿哪个，后拿哪个，怎样比妈妈拾得好。逐渐培养了他独立思考和独立工作的能力，慢慢地他就会从近到远有次序地来拾。

帮孩子保管玩具

孩子玩过玩具后，要及时洗手。

①不借别人的玩具玩。

②玩具要每周清洗、消毒，可先刷洗，然后用清洁剂浸泡，或在太阳下暴晒。

12个月婴儿的亲子游戏

盖盖子

妈妈放好大、中、小3个怀子，把杯盖放在一边。妈妈先示范一次，将盖子盖在杯子上。然后叫孩子反复盖。

目的：发展思维活动，认识大小。

涂抹

给孩子一本旧挂历，让他在挂历反面用颜料随便涂抹，可以用手指，也可以用笔。妈妈要在一边看着，以免孩子把颜料吃下去。

目的：练习手的精细动作。

拉大锯

孩子坐在妈妈腿上，与妈妈对面而坐。妈妈拉住孩子的双手，让孩子向后仰，再拉回来。妈妈在一拉一放的同时念儿歌：

拉大锯，扯大锯，
姥姥家，唱大戏，
妈妈去，爸爸去，
小宝宝，也要去。

后仰及向前，是孩子主动动作，妈妈顺着孩子的劲儿，不要生拉硬拽，以免造成孩子脱臼。

目的：锻炼手臂及腕部肌肉。

追易拉罐

将空易拉罐里放一件东西，妈妈手拉着孩子，让孩子踢易拉罐。易拉罐滚动可发出响声，而且不像球那么滚动。

目的：练习走。

玩滑梯

妈妈带孩子到儿童乐园，选婴儿用的小滑梯（1 米以下），将孩子抱上去，或扶孩子爬上去，然后保护他滑下来。

目的：培养勇敢精神。

涂涂画画

给孩子几支油画棒，让他在纸上随意画。他不一定会握笔，只要能拿住画就行，也不要管他画成什么，只要画出来就赞扬他。

目的：培养写画的兴趣。

画圈圈

妈妈握住孩子的手，在大纸上用笔画圆。以后可让他自己画。

目的：练习画画。

学儿歌

小木床

小木床，四方方，
宝宝自己睡床上，
不用奶奶哄，
不用妈妈唱，
闭上眼，入梦乡，
梦里上天逛一逛。

第四章

1~2 岁幼儿的抚育



13～14个月幼儿的生理特点

身体发育

1岁的孩子度过了婴儿期，进入了幼儿期。幼儿无论在体格和神经发育上还是在心理和智能发育上，都出现了新的发展。

体重

男婴平均10.58千克；女婴平均10.14千克。

身高

男婴平均78.69厘米；女婴平均77.14厘米。

坐高

男婴平均47.41厘米；女婴平均48.46厘米。

头围

男婴平均46.61厘米；女婴平均46.54厘米。

牙齿

已长出6～8颗牙。

动作发育

周岁的孩子已经能够行走了，这一变化使孩子的眼界豁然开阔。周岁的孩子开始厌烦母亲喂饭了，虽然自己能拿着食物吃得很好，但还用不好勺子。他对别人的帮助很不满意，有时还大哭大闹以示反抗。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。这些都说明孩子的独立意识在增加。

语言发育

12个月的孩子不但会说爸爸、妈妈、奶奶、娃娃等，还会使用一些单音节动词如拿、给、掉、打、抱等。发音还不太准确，常常说一些让人莫名其妙的语言，或用一些手势或姿态来表示。

睡眠

每天需睡 14～15 个小时，白天睡 1～2 次。

心理发育

12 个月的孩子，虽然刚能独自走几步，但是总想蹒跚地到处跑。喜欢到户外活动，观察外面的世界，他对人群、车辆、动物都会产生极大兴趣。喜欢模仿大人做一些家务事。如果家长让他帮助拿一些东西，他会很高兴地尽力拿给你，并想得到大人的夸奖。

这时的孩子更喜欢看图画、学儿歌、听故事，并且能模仿大人的动作，能搭 1～2 块积木，会盖瓶盖。有偏于使用某一只手的习惯。喜欢用摇头表达自己的意见。如果你问他喜欢这个玩具吗？他会点头或摇头来表达。你要问他几岁了，他会用眼注视着你，竖起食指表示 1 岁了。

对于 1 岁的孩子，虽然对学习很有兴趣，但教他知识时，一次只能教一种，记住后，再巩固一段时间，再教第二种。在日常生活上，如给他苹果、香蕉、饼干，要从 1 开始，竖起 1 个手指表示 1，你还可以反过来问他“是几个？”也让他学习你用语言表达 1，并竖起食指表示 1。这种方法可以发展数字概念思维。

1 岁多的孩子在语言上、动作上进步很大，能够表情丰富地和妈妈爸爸交谈。喜欢牵着拖拉玩具到处走。喜欢参与家庭生活小事。如果冬天到室外玩，知道把帽子放在自己的头顶上。穿衣、脱衣时双臂可随大人做上下运动。知道拿东西给爸爸、妈妈。喜欢自己洗脸、洗手、洗脚。家长要抓住这一阶段儿童的心理特点，不失时机地培养孩子的独立生活能力。

这一年龄段的宝宝，虽然会说几个常用的词汇，但是，语言能力还处在萌芽发展期，很多内心世界的需求和愿望不会用关键的词来表达，还会经常用哭、闹、发脾气表达内心的挫折。这时，家长该怎么办呢？千万不要用发脾气的方法对付孩子。应该尽量用经验和智慧来理解他的愿望，猜测孩子需要什么，尝试用不同方法来满足孩子，或者转移他的注意力，让他高兴起来，忘掉自己原来的要求。



让孩子有轻松愉快的情绪，就要对孩子不舒适

的表示及时做出反应，让孩子感到随时处于关怀之中，这样孩子才会对环境产生安全感，对他人产生信任感。家长不要担心这样会把孩子“宠坏了”。其实，宝宝在家长的亲切关心下，得到安抚和愉快，有利于学习和探索新的事物。

13～14个月幼儿的合理喂养

1岁宝宝的饮食营养

以菜为主

宝宝幼儿期是仅次于婴儿期的发育阶段，和婴儿期一样，要充分注意宝宝的营养。这个时期，大部分宝宝都能从食物中来摄取营养，只是尚不能充分消化这些食物，所以还必须做点适合宝宝吃的食物。

宝宝幼儿发育期需要大量蛋白质、脂肪、淀粉、维生素、矿物质等。其中，动物蛋白（牛奶、肉、鱼蛋等）比较重要，因此，宝宝每餐都应该吃一点。豆类及其制品也是很好的蛋白质来源之一。总之，宝宝要多吃菜，每餐应相当于大人的2/3左右。

宝宝吃的菜饭不要太硬或太生，烧得烂糊些，多放点油。

多喝牛奶

鲜牛奶中含有丰富的蛋白质、矿物质、钙质等，在宝宝骨骼发育旺盛的幼儿期里，是不可缺少的营养。

在这个时期最好每天喝200～400毫升牛奶，即1～2瓶。可以在吃点心时喝，也可以当饮料给宝宝喝，还可以用于煮菜。

饮食时多时少

宝宝幼儿期是饮食时多时少、吃饭时爱玩的时期。高兴时就多吃些，不高兴时就吃得少些。有时只吃饭，有时一天到晚只吃水果。作为父母，还是应该让宝宝吃配有淀粉、蛋白质、脂肪、蔬菜和水果的营养全面的饭菜。

在这个时期，要尽量让宝宝自己动手吃饭。虽然宝宝还不太会用勺子，容易把饭菜洒在桌上，可在桌面铺上塑料布，并让宝宝知道饭菜洒在桌上不好。

关于宝宝挑食

1岁以后，宝宝一般都会挑食，今天多吃一点，明天少吃一点，有时只吃这个，有时只吃那个。挑食过度就叫做偏食。宝宝不愿吃蔬菜时，可包在煎鸡蛋卷里或混在饭里，宝宝就能高高兴兴地吃下去。

点心

点心只是在宝宝三餐吃饱，但仍有食欲时才喂。有的妈妈见宝宝三餐饭菜没好好吃，就想喂点点心补补。其实，没有食欲时用不着喂。再说，点心也应该每天定时，不能随时都喂。可以用牛奶、水果、饼干及妈妈亲手做的食物为点心。

1岁宝宝吃点心的量

每天1小瓶鲜牛奶。

上午10时喂50毫升果汁，下午3时喂1瓶鲜牛奶和少量点心。

健脑食品的种类

豆类

对于大脑发育来说，豆类是不可缺少的植物蛋白质。黄豆、花生、豌豆等都有很高的营养价值。

糙米杂粮

糙米的营养成分比精白米多，黑面粉比白面粉的营养价值高。这是因为在细加工的过程中，很大一部分营养成分损失掉了。要给孩子多吃杂粮，营养成分适合身体发育的需要，搭配食用能使孩子得到全面的营养，有利于大脑的发育。

动物内脏

动物肝、肾、脑、肚等，既补血又健脑，是孩子很好的营养品。

鱼虾类及其他

鱼、虾、蛋黄等食品中含有一种胆碱物质，这种物质进入人体后，能被大脑从血液中直接吸收，在脑中转化成乙酰胆碱，提高脑细胞的功能。尤其是蛋黄，含卵磷脂较多，被分解后能放出较多的胆碱，所以，小儿最好每日都吃点蛋黄和鱼肉等食品。

婴幼儿忌用的食物

一般生硬、带壳、粗糙、过于油腻及带刺激性的食物对幼儿都不适宜。有的食物需要加工后才能给孩子食用。

①刺激性食品，如酒、咖啡、辣椒、胡椒等应避免给孩子食用。

②鱼类、虾蟹、排骨肉都要认真检查是否有刺和骨渣后方可加工食用。

③豆类不能直接食用，如黄豆等，还有杏仁、花生米、核桃仁等这一类的食品应磨碎或制熟后再给孩子食用。

④因2岁以下小儿乳牙未长齐，咀嚼力差，含粗纤维的蔬菜，如芥菜、金针菜等，不宜食用。

⑤易产气胀肚的蔬菜，像洋葱、生萝卜等，宜少食用。

⑥油炸食品。

另外，孩子都喜欢吃糖，但一定注意不能过多，否则既影响孩子的食欲，又容易造成龋齿。

学做几种饮料

杨梅汁

原料：鲜杨梅500克，白糖250克。

制法：

①将洗净杨梅放入碗内，用糖腌1～2天，腌出杨梅汁。

②杨梅汁放锅内置文火上煮沸离火，倒入消毒过的瓶内，晾凉，置冰箱内待用。

③食用时，倒出适量杨梅汁，加入饮用水即可。

草莓汁

原料：新鲜草莓500克，白糖适量。

制法：

①将草莓洗净。

②将草莓放入清洁瓷罐内，用木棒将草莓捣烂压出汁，或用榨汁机榨汁。

③滤出草莓汁，置火上煮沸，装入清洁瓶中备用。

④将白糖加水煮成糖浆。

⑤食用时取草莓汁加糖浆对水。

西瓜汁

原料：西瓜1个。

制法：

①将刀、勺、筷放锅中煮沸消毒。

②将西瓜洗净、揩干，把瓜置空锅中，切去瓜上1/6部分。在瓜中心用筷子打1～3个洞，用勺慢慢刮瓜瓤，瓜汁流入锅中。

葡萄汁

原料：紫葡萄1 000克。

制法：

①将葡萄洗净捣烂。

②将葡萄煮沸。

③过滤。

④将葡萄汁置瓶中，放入冰箱。

乌梅汁

原料：干乌梅250克，白糖250克。

制法：

①将乌梅洗净，加水煮软，去核留肉。

②白糖加水煮成糖浆，加入乌梅肉煮成浓汁。置瓶中，放入冰箱。

白萝卜汁

原料：白萝卜1 000克，食盐少许。

制法：将萝卜刨成细丝，榨汁，加少许糖，置瓶中，放入冰箱。

香蕉乳汁

原料：熟香蕉1个，鲜奶250克，白糖适量。

制法：

①香蕉去皮，压成泥，加鲜奶、白糖。

②倒入消毒过的容器中，盖好，置冰箱中。

13～14个月幼儿的日常照料

让宝宝哭个够

宝宝的生理发育皆未完善，需借助一定的运动量促进身体全面成长。新

生儿和初期婴儿只能躺在床上舞动四肢，这是远远不够的，还必须借助啼哭加大运动量。

婴儿随着生长发育，特别是哭与笑的分离及随意运动的发展，啼哭的内涵发生变化，其运动成分越来越多。

喂养过量导致宝宝体重增加过快，新生儿和婴儿初期对此有防御的本能反应，表现为反流和哭闹。反流是将多余的食物排出体外，哭闹是借助啼哭消耗体内多余的热量，以达到全身营养的平衡。

不必担心宝宝离开父母时的啼哭会挫伤宝宝的情感。假如见宝宝哭闹就抱，要不了几天，准会你一抱他就不哭，不抱则哭。

14 个月的宝宝需要声音

利用身体的各个部位，发出几种不同的声音（拍手、拍肩、跺脚等），让宝宝按照顺序模仿。还可以躲到另一房间去做，让宝宝重复这一游戏。

准备两套相同的能发声的物体（日常生活用具或乐器都可以），你一套，宝宝一套，用自己的那一套发声物体发出各种不同的声音，然后让宝宝按照你的发声顺序，模仿发出同样的声音。

宝宝不肯洗脸怎么办

（1）应该把东西放在宝宝够得着的地方。

（2）让宝宝选择用具。让宝宝自己挑选洗盥用品，宝宝用起来会更有兴趣。例如，一两岁的宝宝喜欢印有动物、小人头的毛巾。给宝宝使用无刺激性的香皂，以免刺激眼睛，从而觉得洗脸很不愉快。把用剩下的小皂头切成小片缝在小口袋里，制成一个“自动”香皂器，让宝宝用手指蘸着皂液把手和脸洗干净，宝宝会觉得很好玩。

（3）奖励宝宝。在洗澡间贴一张图表，宝宝每次饭前便后都洗手，就在上面画个红色的勾；当宝宝把脸和手洗得干干净净坐在饭桌前时，就可赢得一张笑脸贴在图上；另外，当分数攒够一定数目后，奖励宝宝一个他喜欢的玩具或者他爱吃的点心。

（4）妈妈监督。妈妈扮成一位检察官或巡警，宝宝盥洗完毕后就仔细检查，只要妈妈演得很滑稽，宝宝就会对此乐不可支，觉得这件事很好玩。如果宝宝洗得很干净，应该马上表扬他。

（5）进行惩罚。如果宝宝能够独立盥洗却不肯这样做，就该让宝宝尝点苦头了。

怎样对付不肯吃早饭的宝宝

让宝宝效仿你

每天早上坐在桌旁津津有味地吃饭，你的宝宝无疑也会受影响而这样做。

使早餐变得有趣

让宝宝有充足的时间悠然自得地进餐，使吃饭成为一种消遣，而不仅仅是为了补充营养。宝宝愿意有自己的饭碗和茶杯，喜欢帮着你在烤面包上用黄色奶油画出小人头，或者给薄煎饼加上奶油和樱桃，再在上面用果酱画图画。

和宝宝一起筹划早餐

让宝宝帮着计划一周的早餐，或带他去商店购买食品，那么宝宝胃口会更好。当然营养搭配还须把关。

改变传统的早餐

不愿吃传统的早餐，可以变些花样。如把牛奶和冰淇淋搅拌在一起，让宝宝吃流质的早餐，在苹果上涂花生酱，用奶酪烤土豆。只要营养适当，不必拘泥食品的形式。

早餐的量少一些

如果宝宝更喜欢午餐，可以让宝宝中午多吃一些，而早晨少吃些，只要早餐提供了充足的热量就行。

食物要多样化

要不断变换早餐的食品，防止宝宝吃厌了。如果宝宝突然不想吃以前喜欢的食品时，不要强迫他。可放到一边，过一会儿再拿给宝宝吃，或者把它同其他食品配起来吃，不要总是固定给宝宝吃那几种东西。

宝宝吃早餐要有伴

不应该把宝宝一个人留在那里吃饭，宝宝会觉得寂寞而无精打采，而且也不安全。即使你不能守在旁边，也要经常到房间里去看看。要让宝宝有个“伴”。你可以给他一个“小伙伴”陪他坐在桌旁，洋娃娃或卡通动物玩具都可以扮演这个角色。一本卡通画册或电视也能起到这个作用。

小礼物

和宝宝一起选一种食品，然后根据宝宝的饭量把它分好后重新装在干净的塑料袋里。每一个袋里放上一件小礼物，如彩色粘贴画、参观图书馆的入

场券、小装饰品等。宝宝把袋里的食品都吃光了，就可以赢得袋里的小礼物。

建城堡

早饭时宝宝每吃一口，就给他一块积木，等宝宝吃完了，就可以用得到的积木搭一座城堡。如果宝宝愿意，也可以一边吃一边把得到的积木搭成城堡。

画太阳

宝宝每吃一口饭，就让他在纸上画上一道，当宝宝吃饱饭时，这张纸也画满了。也可以先画一个圆圈表示太阳。每吃一口饭，就画上一道阳光，当太阳画好时，宝宝就能得到一种奖励，如带宝宝去公园玩等。

计时

用闹钟催促吃饭可使速度慢的宝宝加快速度。先按宝宝平时吃饭的速度定好闹钟，鼓励宝宝在铃响之前吃完。然后逐渐缩短时间，每天早上减少一两分钟，直到时间合适为止。

调教宝宝大小便

宝宝白天大小便时知道喊人要到1岁半或2岁左右，那时的宝宝大脑神经系统成熟，是能控制大小便的年龄。在1岁半以后，宝宝大便一般都在早饭以后或晚睡以前，每天按时让宝宝坐在便盆上或到厕所去排。

宝宝室外游玩的场所

1～2岁的宝宝除了吃饭睡觉就是玩耍。小孩子和大人不同，玩就是学习，也可以说是他们的生活。宝宝通过玩耍，可使身体的各种机能发达起来，学到许多知识，增加社会意识，丰富思想感情。

在大人看来，玩泥巴、玩水是纯粹的孩子气，但对于宝宝来说，这样的体验是非常重要的，所以要让宝宝在外面尽情地玩耍。当然，1岁多的宝宝出去玩耍时，妈妈应该一直跟在身边，以防意外发生。

掌握宝宝学步的最佳时机

宝宝什么时候学走步好呢？一般说来，宝宝在10个月至1岁8个月期间开始学习走路都属于正常年龄范围，但具体到每个孩子身上，这种说法就显得有些笼统了。下面我们为家长们介绍一种简单的判断方法：

宝宝想迈步的时候，一定是在支撑物的帮助下进行的，支撑物可以是妈

妈的手，也可以是学步车等。

当宝宝刚刚能够离开支撑物站立时，家长切忌急于求成，让宝宝马上独立行走，而应当让宝宝继续在支撑物的帮助下练习。

只有当宝宝离开支撑物，能够独立蹲下、站起并能保持身体平衡时，才真正到了宝宝学步的最佳时机。

具备一定的腿部力量是蹲下、站起并保持身体平衡的前提，因此，在宝宝学步前要适当地增强他们的腿部肌肉力量。

教宝宝自己走路

一般宝宝在1岁时，就开始学习走路了。对宝宝来说，最初的良好行走体验是非常重要的，所以家长在教宝宝走路时，一定要注意：

(1) 保护好宝宝。最初练习行走的时候，家长一定要注意保护宝宝。待步伐灵活以后，可以撒开手，与宝宝相隔约50厘米。当宝宝迈出第一步时，要认识到这是非常可喜的一步，标志着宝宝将要走向独立。家长这时要给予鼓励，说一句“宝宝真棒”，这样可以激发宝宝走下去的信心。

(2) 练走路时，一定要选择平坦的路面。若是在开始学走路时，宝宝由于路面不平而被绊倒，会挫伤宝宝学走路的积极性，使宝宝害怕走路，不愿离开大人的手。

(3) 激发宝宝走路的兴趣。当宝宝能走几步的时候，可让宝宝在地上玩球，当球向前滚动时宝宝自然有追的欲望，完全不会顾及摔倒，可能连续迈出几步，这样就会增长宝宝的信心。

(4) 在宝宝练习走路的过程中，不可能一跤不摔。当宝宝摔倒时，家长要鼓励宝宝不哭，勇敢地站起来，这对培养宝宝的坚强意志非常重要。

在宝宝学走路的时候，父母应该予以帮助，下面提出一些具体做法，以供参考：

①父母应该从宝宝学走第一步起，就让他有个正确的姿势。行走能促进宝宝血液循环，加快呼吸，锻炼下肢肌肉。宝宝开始走路以后能迅速成长。

②室内空气新鲜。如果天气不允许宝宝在室外学习行走，那就一定要保持室内空气新鲜。走路加快了宝宝的呼吸，所以要在宝宝下地走路之前，就先把窗户打开。

③当教孩子学走步时，父母应该站到宝宝身后，两手托住宝宝的腋窝，不要牵着宝宝的两只手。因为婴儿的关节很娇嫩，容易脱臼。如果牵着宝宝的手，一旦宝宝摔倒，父母就会不由自主地猛拽他一下，极易把宝宝的关节

拉脱臼。妈妈可以做一条两寸宽的环形带子，套在宝宝身上，从后面拽住带子，帮他行走。也可以给宝宝买一辆学步车，但是不要让宝宝待在车里时间太长。

④只要宝宝能走几步，就要让他每天练习一下，走走路，但是走路的时间不能过长。当宝宝能走稳，可以满屋子来回走时，可教他用脚尖走路，这可以强健宝宝的足弓。

⑤当宝宝学会行走之后，可让他光着脚在沙滩或草地上行走。这样能使脚掌得到锻炼，也有利于脑的发育，但是不能长时间光脚走路。

13～14个月幼儿的早期培养

13个月孩子的发育水平

1岁左右的孩子，各方面较从前都有了进步，再不能只让孩子玩玩彩球、彩带，摇摇哗啷棒了。这时教育的重点应放在接触生活实际、了解周围环境、发展认人识物的能力、独立行走的能力，以及语言表达的能力上。

1岁左右的孩子能站立了，但行走还不够稳。这时可以给孩子买几样带轮子或带声响的玩具，如学步车、小推车、一拉就叫的小木鸭等，以提高孩子学走路的兴趣。在这一阶段，孩子视野开阔了，所见到的、听到的、接触到的各类事物都比以前增加许多，但记住的还不多，会说出来的就更少了。因此，需要大人反复地教，把玩具或某种东西放在他的面前，告诉他这个东西叫什么，是做什么用的，鼓励孩子说出来。如在吃饭前把桌子放好，再摆上吃饭用具筷子、勺、碗等，教孩子认识，再结合可口的饭菜，能很快增加孩子的理解能力和记忆能力。这样，孩子学起来容易，如果用一些很抽象的词教孩子，没有实物，孩子不易接受。

1岁以后，家长要帮助孩子学会认识事物，可以到动物园去看看各类动物。周岁左右的孩子，对一些事物非常喜欢，不但想看，而且还想摸。家长可让他摸摸家养的猫、兔、小鸟，但不要用动物吓孩子。

在实际生活中还有许多知识需要家长认真坚持教孩子学习，比如，孩子每天吃水果之前，家长可把苹果、梨、香蕉、橘子等水果拿给孩子看，给他讲其形状、颜色、味道等，然后再给孩子吃。另外，还可以给孩子选

购一些婴儿画册，要内容简单、色彩鲜艳、图形较大的，一边看一边讲给孩子听，时间不能太长，一般5～10分钟即可。在孩子学走路的过程中，免不了要摔跤，有时还把衣服弄得很脏，父母不要责怪孩子，要鼓励孩子，让他自己站起来，勇敢地继续往前走。



在教孩子学说话时，不要操之过急，更不要哄吓。因为学习说话并不是教得多学得多，这要靠语言中枢神经的发育逐步成熟。当然，如果到了语言中枢发育成熟阶段，没有人教孩子说话，他也不会说话的，如果教孩子说话过于着急，甚至恐吓，容易使孩子形成“口吃”。

13个月的孩子，可以与大人玩简单的游戏了，孩子们都爱玩捉迷藏，一旦捉到，孩子会很兴奋。把玩具藏到不易找到的地方，让孩子自己去找，他会很认真地寻觅，他会东转转、西瞅瞅，经过自己的努力，终于找到了，他会表现得极为高兴，连喊带叫。这些令孩子愉快而有趣的游戏可以锻炼孩子的智能和身体感觉，体验空间的位置，这是发展孩子空间知觉的重要方法。

13个月的孩子，手更加灵活了，不但能抓住东西，而且还能松开，这也是一大进步；还能用拇指和食指准确地捏取大米花或线绳，能把一块积木搭在另一块积木之上，还会把小玩具放在小桶里收起来。

在这一段时间，主要训练孩子独自站立、蹲下、迈步及走路。在冬季，室内要尽量安排出宽敞安全的活动区，注意将花盆、热水瓶、火炉放好；电插孔要封好，防止碰烫着孩子；防止孩子小手放进插孔内触电。天气好时，最好在室外活动。

13～14个月幼儿的亲子游戏

听口令

在日常生活中和游戏时，妈妈要留心，经常给孩子一些指令，命令他去做什么，如：“再往前走三步”、“把板凳拿过来”、“拿一个苹果”等。

目的：锻炼孩子对语言的理解，让孩子习惯听从命令。

学翻书

给孩子买一些纸张比较厚但软而不脆的书，妈妈给孩子讲，让孩子自己翻页。

目的：练习手的精细动作。

当医生

给孩子一个娃娃，一套医生用具。让孩子当医生，妈妈抱娃娃看病，或孩子抱娃娃看病，妈妈当医生。模仿医生用体温表量体温，用听诊器听诊，用注射器打针。

目的：模仿角色。

包糖

平时把糖纸留下，放在书中压平。玩时让孩子用橡皮泥做糖的样子，用糖纸一块一块包起来。

目的：练习手的精细动作。

找东西

用一块桌布把几样物品盖起来，这几件东西是妈妈特意找来让孩子猜的，如茶壶、杯子、勺、笔等。这些东西不全盖住，每样东西露出一小部分，如茶壶的把、杯子的把、勺子的头、笔的笔帽等。然后妈妈让孩子一样一样猜："丫丫，你猜猜这是什么？"孩子有的能猜出来，有的不能猜出来。猜错了不要紧，可以让他再猜。

这个游戏可以让孩子锻炼从物品的某部分特点来认识物品的整体，训练了孩子的观察力和记忆力，使他学会了"认识事物要注意这个事物的形态"。

发音训练

如果孩子 j、k、g 发音困难，妈妈可反复给孩子讲下面的故事，帮助他练发音。

有一天，鸡妈妈、鸡爸爸和小公鸡一家三口开家庭演唱会，请来鸭子做观众。

鸡妈妈第一个开口唱"咯咯咯，咯咯咯……"（妈妈问孩子："宝宝，你

学一学鸡妈妈怎么唱。”）

鸭子听了说：“鸡妈妈你唱得太好了，我也唱一曲。”于是她“嘎嘎嘎，嘎嘎嘎”地唱起来。（妈妈问孩子：“宝宝，你会学鸭子唱吗？”）

小公鸡跳着说：“鸭阿姨唱得真好听，鸭阿姨你听我唱，叽叽叽，叽叽叽。”（妈妈问孩子：“宝宝，你会唱叽叽叽、叽叽叽吗？”）

最后，鸡爸爸不慌不忙走过来，高声唱道：“喔喔喔，喔喔……”大家一齐拍手：“真好听，真好听！”

一起来玩大皮球

妈妈和孩子相隔1～2米对面站好，妈妈将一个大皮球向孩子滚过去，孩子抓到它，再向妈妈推回来。开始时孩子拿到球可能不肯再给妈妈，他怕球滚走了就回不来了。妈妈可向他讲，游戏就是他推给妈妈，妈妈再推给他。这样来回滚球玩，两人都会玩得很高兴。孩子玩一会儿就会感觉到两人玩的确比一个人抱着球跑来跑去更有趣。当孩子接球的技术进步以后，二人的距离就可渐渐拉开，可从用手推球到用脚踢。

这个游戏使孩子尝到与伙伴合作的乐趣，初步建立起与别人一起玩更好的概念，为将来的社会交往打下基础。在游戏中，没有二人的合作不能玩下去，也使孩子懂得了要与他人合作。玩皮球能促进上下肢和身体协调配合的功能。

拉小车

孩子会走以后给他一个拖拉玩具是传统游戏，这个游戏可增强孩子学走的兴趣。过去有简单的小鸭车，现在有各种有声响的玩具，色彩鲜艳，更能引起孩子的兴趣。

推车走

用童车将孩子带到平坦的户外，让孩子下来自己推着车走。孩子还走不好，把握不了手推和迈步的协调关系，因此妈妈还要帮他扶着车。

目的：练走。

到公园去

妈妈带孩子到公园散步，妈妈要常提出问题，然后自己说答案，比如：“这是什么？”“这是花。”“这花是什么颜色？”“这花是红色的。”“那人是谁？”“那人是老爷爷。”等，启迪孩子思考。

学儿歌

小白兔

小白兔，
真灵巧，
红眼睛，
白皮袄。
前腿短又小，
后腿长又高，
走起路来蹦又跳。

一个瓜

金瓜瓜，
银瓜瓜，
院里瓜棚结满瓜。
瓜瓜落下来，
打着小娃娃。
娃娃叫妈妈，
妈妈抱娃娃。
娃娃怪瓜瓜，
妈妈笑娃娃。

学唐诗

静夜思

（李白）

床前明月光，
疑是地上霜。
举头望明月，
低头思故乡。

讲故事

大萝卜

小熊种了一个很大很大的萝卜，他舍不得吃，每天围着萝卜转来转去。

这个大萝卜干什么用呢？他灵机一动，住在里面多美呀。

小熊把萝卜掏空了，开了个门，开了个窗，又在里面放了一张小木床，新屋子雪白雪白的，亮堂堂的。

小狗、小猫、小松鼠、小猴子听说小熊搬进新房，都来祝贺。大家在屋外又唱又跳，多快活呀。玩着玩着，忽然小猴看见房子动了起来，怎么回事呀？

大家跑到屋后面一看，啊，原来是馋嘴的小兔子把大萝卜咬了一个大洞。

不再骄傲的蝴蝶

蝴蝶长了一对美丽的翅膀，整天四处飞呀飞。一天，她见到山鹰，问："山鹰，你的翅膀怎么那么难看，还长得那么大？"山鹰说"翅膀好看并不一定飞得远。我的翅膀虽然难看，但能飞得很高。"说着，山鹰一下子飞到云彩上面去了。

蝴蝶也学着山鹰的样子，拼命想飞得高一些。可是她飞得浑身是汗，也飞不了太高。

蝴蝶自从和山鹰比本领以后，才知道自己也有缺点，生怕再出丑。

几天以后，山鹰来找蝴蝶，蝴蝶说："山鹰，你的本领实在太大了，为什么还要来找我呢？"山鹰说"你的翅膀长得特别好看，大家都夸你呢！"

蝴蝶听了以后，心里美滋滋的。于是，她和山鹰一起到野外去找小伙伴玩，大家可开心了。以后，蝴蝶又和好多小动物交上了朋友。大家都说："蝴蝶不再骄傲了。"

15～17个月幼儿的生理特点

身体发育

体重

男孩平均11.73千克；女孩平均11.11千克。

身高

男孩平均78.87厘米；女孩平均78.72厘米。

头围

男孩平均47.09厘米；女孩平均47.01厘米。

胸围

男孩平均 47.42 厘米；女孩平均 47.34 厘米。

坐高

男孩平均 49.79 厘米；女孩平均 48.82 厘米。

牙齿

可长出 9～11 颗乳牙。

动作发育

孩子经过前一阶段的努力，小步独自走得稳当了，不但在平地走得很好，而且很喜欢爬台阶，下台阶时知道用一只手扶着下。此时，家长不要阻止孩子，要鼓励他，同时注意在旁边保护他。这样的活动既锻炼了身体，又促进了智力发育，使手、脚更协调地运动。这么大的孩子会用杯子喝水了，但自己还拿不稳，常常把杯子的水洒得到处都是。吃饭的时候，孩子常喜欢自己握匙取菜吃，但是还拿不稳。这么大的孩子平衡能力还比较差。

语言发育

孩子的词汇增多了，会说："谢谢"、"您好"、"我们"、"再见"等词了。孩子对语言学习有一种特殊的热情，特别喜欢与成人说话或听别人说话，即使相同的话也喜欢听好几遍，不厌其烦。

睡眠

每日睡眠时间仍为 14～15 小时，白天睡 1～2 次。

心理发育

孩子的知识在增长，脾气在增大，当不如意时，他会扔东西，发脾气，表示不服从。当孩子发脾气时，不要喝斥他，小孩子的注意力很容易分散，用别的事情吸引他，会很快忘掉不愉快的事情。

1 岁多的宝宝，路走得稳了，活动范围大了，随之而来的是其独立意识开始萌生，喜欢将空盒子、小桶等有空间的容器装满玩具。在日常生活中，喜欢模仿成人的动作、语气；喜欢玩球，会做把球举过头抛起来的游戏。喜欢和大人一起做认眼、耳、鼻、口、手等认识人体器官的游戏。家长应尽量设置一个满足宝宝需要的活动环境，让他的好奇心得到满足。

父母的温情和爱抚在1岁多的孩子眼中，已经不如以前那么重要了，你的关照可能变成了一种限制，会引起他的不耐烦，在安全范围内，家长要适当地放手让孩子自由活动。

宝宝的路越走越稳，话也多了，与外人交往也多了，这正是鼓励他与别的小朋友交往的好时机。开始孩子不知道怎样与别的小朋友交往，但通过与新面孔的接触、交往、交换玩具等简单活动，宝宝能得到很多乐趣。每星期最好有2～3次机会与他的同龄小朋友一起玩耍，让宝宝用自己的独特方式接触别人，大人要多鼓励，千万不要加以干涉，宝宝经过尝试，会找到自己更合适的方法。

不要对孩子过度保护，小朋友之间发生小冲突，这是正常现象，大人不必多加指点，让孩子自己学会处理冲突。如果两个孩子抢玩具，家长也不要以成人的礼貌心理，强迫自己的孩子放弃自己心爱的玩具，锻炼孩子自己解决冲突的能力，这也是社会交往的基本规则，这也会为孩子今后的性格形成打下良好的基础。

15～17个月幼儿的合理营养

15个月幼儿的喂养特点

随着孩子乳牙的陆续萌发，咀嚼消化的功能较以前成熟，在喂养上与前两个月相比略有变化，每日进时次数为5次，3餐中间上、下午各加一次点心。有条件的还可以继续每日加一个鸡蛋和一瓶牛奶。

孩子的膳食安排尽量做到花色品种多样化，荤素搭配，粗细粮交替，保证每日能食入足量的蛋白质、脂肪、糖类，以及维生素、矿物质等。

培养孩子良好的饮食习惯能使孩子保持较好的食欲，避免孩子挑食、偏食和吃过多的零食。为了保证维生素C、胡萝卜素、钙、铁等营养素的摄入，孩子应多食用黄、绿色新鲜蔬菜，如油菜、小菠菜、胡萝卜、番茄、甜柿椒、红心白薯。萝卜、白菜、芥菜头、土豆等蔬菜所含维生素、矿物质虽较黄、绿色蔬菜低，但也具有不可缺少的营养价值。每日还要吃一些水果。含维生素C较多的水果有柑橘类、枣、山楂、猕猴桃等。除此之外，每日吃鱼肝油2次，每次仍为3滴，钙片每日2片。

哪些食品含钙多

对于小孩来说，奶类是其补充钙的最好来源，母乳中500毫升奶含钙170毫克，牛奶含钙600毫克，羊奶含钙700毫克，奶中的钙容易被消化吸收。蔬菜中含钙质高的是绿叶菜，如大家熟悉的油菜、雪里红、空心菜等，食后吸收也比较好。给孩子食用绿叶菜，最好洗净后用开水烫一下，这样可以去掉大部分的草酸，有利于钙的吸收。豆类含钙也比较丰富，每100克黄豆中含360毫克的钙质，每100克豆皮中含钙254毫克。含钙特别高的食品还有海带、虾皮、紫菜、麻酱、骨髓酱等。

营养与智力发育

许多科学家对不同国家儿童的智力发育与营养关系进行了研究，发现营养不足的孩子的反应性、想象力、智力都不如营养良好的儿童。日本的科学家曾对6对1～3岁的双胞胎进行对比研究，给每对中的一个改善蛋白质的质与量（补充了几种必需的氨基酸），经过两三年后，补充氨基酸的孩子与没补充的相比其智力要高出10倍以上。营养差的孩子认知事物反应性慢，思维的能力偏低，记忆力和语言表达能力均差，自然影响孩子的学习成绩。如果发现孩子营养不良，家长应及时采取措施，在医生的指导下给孩子制定合理的食谱，改善营养状况。

食谱举例

蜜糖饼

原料：面粉250克，牛奶2.5杯，鸡蛋3个，奶油3汤匙，盐少许，糖适量，蜂蜜。

制法：

①将3个蛋黄加半杯牛奶拌匀，加盐、糖和面粉。

②再加热奶油搅匀，逐渐倒入牛奶，同时加入打散的蛋白。

③平底锅抹油，将调好的料制成薄饼。吃时放蜂蜜。

苹果饼

原料：面粉250克，牛奶或水2杯，鸡蛋2个，油2汤匙，糖1汤匙，盐少许，酵母25克，苹果3～4个。

制法：

①用温热牛奶将酵母化开，加油、鸡蛋、糖、盐调匀，加入面粉。

②将面发酵。

③苹果去皮去核，切薄片，掺到发面中。

④把面放到加热油的平锅煎烤。

南瓜、西葫芦、胡萝卜饼

原料：面粉 1 000 克，蔬菜 1 000 克，鸡蛋 2 个，糖 1～2 汤匙，醋或酸奶 2 汤匙，盐少许，苏打 1/2 茶匙，油适量。

制法：

①新鲜南瓜、西葫芦、胡萝卜去皮切小块，放在锅里加少量水煮熟，绞成泥。

②鸡蛋打散，与盐、醋或酸奶一起加入菜泥中。

③加面粉和苏打调匀。

④放平锅煎熟。

干酪果馅薄甜饼

原料：面粉 29 克，干酪牛奶 25 杯，鸡蛋 3 个，糖 1/2 汤匙，盐 1/4 汤匙，热油 1 汤匙。

制法：

①鸡蛋打散，加盐、糖及牛奶半杯，搅拌后，再加面粉，调成面糊，加入剩余的牛奶。

②用平锅摊成薄饼，只煎一面，取出，放干酪、苹果馅，卷起。

饼干

原料：面粉 3 杯，鸡蛋 2～3 只，油 20 克，糖少量，苏打 1/2 茶匙。

制法：

①将鸡蛋打散，加糖，抽打发白，放入热油、苏打搅匀。加入面粉制成较硬的面团。

②把面团放入搅拌机中搅一遍，然后做成饼干状。

③放入烤盘，入烤箱烤熟。

苹果甜饼

原料：鸡蛋 6 个，苹果 300 克，糖粉 2 匙。

制法：

①苹果用冷水洗净，切块去核，加少许水入烤箱烤热，压成泥，加糖，放锅里熬成酱。

②将蛋白打出泡沫，加入热果泥拌匀，倒入模子，入烤箱烤 10～15 分

钟，烤至微红鼓起，撒上糖粉。

面拖苹果

原料：苹果500克，热油2～3匙，黄油2汤匙，糖1/4杯，糖粉1汤匙，面粉1/2杯，鸡蛋4个，牛奶1/3杯。

制法：

①将油加热，打入蛋黄搅匀；加入1汤匙牛奶，放入面粉和1汤匙糖、盐，搅匀后加入剩余牛奶。

②蛋白打起，放入搅拌。

③苹果去皮核，切片，撒上糖，放20～30分钟。

④将苹果沾上调好的料，放入平锅煎好，再入烤箱烤5分钟。

一周食谱

星期一

红豆沙粥、点心、牛奶、烂饭肉末、碎菜胡萝卜、茄汁虾仁、蛋丝面汤、烂饭、鱼圆烧豆腐、鳝丝、水果。

星期二

白粥、咸蛋、牛奶、番茄葱丝面、红烧牛肉末、鲜豆腐、酸奶、烂饭、葱油炒蛋、碎豆腐干、酱爆土豆丁、饼干、水果。

星期三

牛奶、菜肉包子、小面包、鲜果汁、鸡蛋饼、烂饭、鸡蛋青菜虾皮汤、天鹅豆腐、红烧带鱼、菜面、酿番茄、牛奶、水果。

星期四

蛋花粥、牛奶、烂饭、炒肝末豆腐、豆沙酥饼、木樨菜花、鸡汤肉末煨饭、炒蘑菇、酸奶、水果。

星期五

山药红枣粥、点心、牛奶、肉末豆芽煨面、蒸鲜豆腐、糖醋圆白菜、烩水果、烂饭、鲜肉末胡萝卜、奶油烧菜花、酸奶、水果、饼干。

星期六

馄饨、鲜果汁、饼干、虾仁菜面、土豆泥、水果、饼干、烂饭、藕圆、红烧平鱼、蛋皮豆腐、牛奶。

星期日

白扁豆粥、小肉菜包、煎面包盒、饺子、猪肝泥、酸奶、蛋糕、烂饭、

番茄虾仁、水果。

学做几样菜

茄汁虾仁

原料：虾仁、青豆、细盐、味精、白糖、白醋、番茄酱、黄酒、干生粉、水生粉、葱、姜末、鸡蛋、汤、油。

制法：

①将虾仁洗净沥干水分，放入盛器内，加细盐、蛋清、干生粉拌和上浆。青豆下沸水锅汆一下捞起，待用。

②锅内加生油，待油烧至六成热时，将虾仁下锅，用勺轻轻搅散至熟，连油倒入漏勺沥去油。

③趁热锅加少量生油，下葱、姜末炝锅，将番茄酱倒入，炒至油呈红色时，加黄酒、汤、细盐、味精、白糖、白醋搅和。待烧沸后下水生粉勾芡、淋上少许生油推匀，加青豆、虾仁翻炒几下，盛起装盘便成。

特点：色艳鲜美，酸甜爽滑。

金丝豆腐

原料：豆腐、土豆、油菜叶、鸡蛋、白糖、面粉、淀粉、食盐、味精、食油。

制法：

①将土豆洗净去皮切成丝，用凉水泡着。油菜洗净切成长丝。豆腐切成片，炸成金黄色，放入食盐、味精浸一会儿。

②油锅烧热，放入土豆丝猛炸一下，炸成金黄色时捞出，拌上白糖放在盘中。油菜丝也放油中猛炸一下，炸酥捞出拌上食盐。

③鸡蛋放入面粉、淀粉拌匀。

④油锅烧热，豆腐蘸鸡蛋糊下锅炸成金黄色时捞出。

⑤取一个大盘子，用土豆丝做成圆形，油菜丝围在外面一圈，豆腐作几何图案摆在土豆丝上即成。

特点：甜咸鲜香。

藕圆

原料：鲜藕、葱、姜、味精、精盐、干淀粉。

制法：

①将藕节切去，藕皮刮干净，洗净沥干。用擦子将藕擦成蓉状，置盆中。

②藕蓉里加入适量精盐、味精、葱花、姜末、干淀粉，搅拌成藕馅。

③手蘸清水，将藕馅做成圆球形或扁圆形，然后把藕圆煎熟、蒸熟或炸熟均可。

注：藕蓉里掺入肉蓉成藕肉蓉，味更鲜美。

炒土豆泥

原料：

土豆、胡萝卜、葱、姜、精盐、米醋、味精少许，芹菜，植物油。

制法：把土豆放水中煮熟，稍晾剥去皮制成泥，胡萝卜削去皮洗净煮熟制成泥，葱、姜切末，芹菜炒几下，放入土豆泥和胡萝卜泥一起炒透，再放入剩下的调料调好口味即可。

特点：鲜香嫩软，微酸利口。

糖醋圆白菜

原料：圆白菜、花椒数粒，精盐、食油、白糖、醋少许。

制法：

①白糖、醋放入碗内，调匀待用。

②油放入炒锅烧至八成热放入花椒，待烧出香味时放入圆白菜，将圆白菜炒至发亮时，加盐及调好的糖醋调料，翻炒几下就可以起锅盛入盘内。

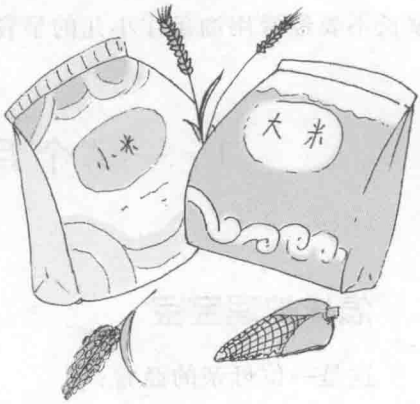
特点：味道甜酸适度，略带花椒香味。

合理摄入脂肪食品

脂肪是产热量最高的营养物质，1克脂肪可以产生的热量，它比蛋白质或糖类氧化时所产生的热量要高出1.25倍。当人体从食物中摄入热量过多时，可以在体内转化为脂肪，并且以脂肪组织的形式贮存起来，成为体脂。可以这样说，脂肪组织是贮存能量的燃料库，在人体营养物质供应不足或需要突然增加时，就可以随时动用它，以保证对机体热量的供给。脂肪组织还有保暖作用，皮下脂肪层可以防止体温的散失，维持人体的正常体温。脂肪组织还具有保护组织和器官的功能，例如心脏的周围，肾脏的周围，肠管之间都有较多脂肪组织，它可以防止这些器官受到外界的震动和损害。脂肪还是一种良好的溶剂，促使人体吸收脂溶性维生素，如维生素A、维生素D、维生素E等。

一些类脂质，如磷脂和胆固醇是形成人体细胞的重要物质，尤其在脑和神经组织中最多，是维持脑和神经系统功能不可缺少的物质；胆固醇又是胆汁的主要成分，缺乏时会影响对脂肪的消化。

脂肪能够使人增加食欲，如果膳食中缺乏脂肪，小儿往往食欲不振，体重增长减慢或不增长，皮肤干燥、脱屑，易患感染性疾病，甚至发生脂溶性维生素缺乏症；脂肪摄入过多，小儿易发生肥胖症。因此，小儿膳食中脂肪摄入要适量。



迄今为止，脂肪的每日供给量尚无统一规定，我国儿童营养学专家认为儿童脂肪供给量一般占每日热量供给量的25%～30%为宜。

脂肪进入人体后，被分解成脂肪酸。食物中的脂肪酸分为“饱和脂肪酸”和“不饱和脂肪酸”两类，有一些不饱和脂肪酸不能在人体内合成，即称其为必需脂肪酸。母乳和植物油中的不饱和脂肪酸含量高，母乳喂养和服用含有植物油的婴儿配方食品可以摄入较多的必需脂肪酸，所以，它们是脂肪营养价值高的食品。

油炸食品不宜多吃

油炸食品中炸薯条、炸土豆片是小儿极喜爱的小食品，目前自选商场内还提供各种各样的供油炸制的半成品食物，例如鸡块、羊肉串等。它们为家庭制作油炸食品提供了极大的方便。这样一来，孩子吃油炸食品的机会越来越多了。但是，如果让小儿经常食用，对他的正常发育是很不利的。因为油炸食品在制作过程中，油的温度过高，会使食物中所含有的维生素被大量破坏，使宝宝失去了从这些食物中获取维生素的机会。如果制作油炸食物时反复使用以往使用过的剩余油，里面会含有10多种有毒的不挥发物质，对人体健康十分有害。另外，油炸食物也不好消化，易使孩子的胃部产生饱胀感，从而会影响宝宝摄取其他食物的兴趣，影响宝宝的食欲。

如果你想给宝宝吃炸油饼或炸油条，还要注意“铝”的摄入问题。我们知道，在制作油饼、油条的过程中必须加入明矾，明矾中含有铝的成分，铝的化合物是会很容易被人体吸收的。其铝化合物到了体内，如果沉积在骨骼中，可使骨质变得疏松；如果沉积在大脑中，可使脑组织发生器质性改变，出现记忆力减退、智力下降；如果沉积在皮肤中，可使皮肤弹性降低，皮肤褶皱增多等。

此外，铝还会使人食欲不振和消化不良，影响肠道对磷的吸收等。因此，家长不要经常用油条作小儿的早餐，各种油炸食物不宜多吃。

15～17个月幼儿的日常照料

怎样护理宝宝

这是一位母亲的经验：

平时带宝宝外出，我喜欢用抱带，可是经常会在大街上碰见好心人对我说："你这样做妈妈可不行，宝宝长大后会腰疼的。"我不太相信这个说法，他就在我的身上，会有什么危险呢？每个妈妈都和自己宝宝有同样的感觉，宝宝要是不舒服我会感觉到的。我确实认为抱带是非常科学、实用的。它能解放妈妈的两只手；宝宝又能直接靠在妈妈身上，听到妈妈的心跳，获得安全感；等他长大一点了，还可以让他面向外，这样宝宝就能看到许多人和事，大开眼界。

发现许多妈妈一开始都是横着抱宝宝，医生也是这么教的，但我的宝宝一出生就是竖着抱。这样对他的颈部有帮助，使他的头很早就能够直立。出生时，宝宝的脖子很软，也要让他靠着，只要好好扶住宝宝的脖子，怎么抱都行。我们小区里的宝宝每天都出来晒太阳，别的妈妈都说，我的宝宝很好抱，比较结实，因为他的头总是直立着。

让宝宝自己睡

宝宝要有单独的房间，从一出生就应该这样。宝宝睡觉时可能会有一些小问题，但应该让他自己调节，也要相信他有这个能力。其实，当宝宝真有解决不了的问题时，他会哭、会向妈妈求助，而妈妈肯定能够感觉到、听到。这也有利于妈妈的睡眠。最重要的是，他以后不会太依恋母亲，生活中遇到困难，也会自己想办法解决的。

怎样对付宝宝打妈妈

2岁前的宝宝，其认知发展阶段处于感知运动时期，宝宝的语言能力刚刚萌芽，正在牙牙学语，掌握的那几个有限的词汇不足以帮助他们很好地表

达自己的感受和要求，与外界交流主要是通过宝宝的感觉和动作方式，表达自己的喜怒哀乐和要求也是通过动作，不像成年人或大一些的宝宝可以通过语言。你的宝宝生气时打自己的头、用头撞墙撞门、揪你的衣服，或打别人等，都是在用动作来表达自己的愤怒，这正是这个年龄阶段宝宝的特点。宝宝个性很强，表现得就更加充分一些。只是这些动作不太恰当，不是伤害自己，就是伤害别人，任其发展下去，会给宝宝的身体造成危害，也会影响宝宝和别人的交往。

选择这些动作作为表达愤怒的方式并不是宝宝的过错，1岁多的宝宝没有能力去鉴别哪些动作是有害的，哪些又是无害的，更不会知道这样的动作可能给自己带来什么样的危险。这些是非对错的判别需要成年人去教给宝宝，只是教的方式要符合宝宝的年龄特点，也就是说，是宝宝有能力接受的。宝宝也是人，也有喜怒哀乐，生气时也要有发泄的渠道和方式。既然不允许宝宝打自己，也不能打别人，那我们就应该教给宝宝合适的方式。在教育宝宝的过程中，成年人往往忽略了一点，就是在不许宝宝这样或那样时，不告诉宝宝可以怎样，弄得宝宝很是茫然，以后什么也不敢做了，缩手缩脚的，唯恐又招致大人的一顿责骂。宝宝探索世界的愿望和精神就这样被扼杀了，给宝宝的个性发展造成不利的影响。

好好想好对策

既然不能不让宝宝生气，又不能让宝宝生气时打自己或打别人，那就应该在限制宝宝不好的行为的同时教给宝宝怎样做才是好的。可以尝试以下方法：

替代物

可以让宝宝打枕头、沙袋之类的软东西，或是买一些小的气球让宝宝去踩等一些无害的方式。

讲道理

待宝宝气消后一定要对宝宝说：以后生气时不能打自己的头，打多了小脑瓜会变得不聪明的；也不能往墙上和门上撞，那样头会破，会流血，小脑瓜会受伤，人就会变傻了；也不能打妈妈或是别人，别人也会疼的，会不高兴的，以后该不爱和宝宝一起玩了。说的时候可以做出很疼的样子，给宝宝一个直接的经验，加深宝宝对别人疼痛的理解。

训练语言能力

随着宝宝的年龄增大，语言功能的逐步完善，训练宝宝通过言语来表达他的感受和需要，告诉宝宝有什么要求和不快就说出来，妈妈和你共同解决。

成人要注意自己的行为

在训练和改变宝宝不好行为的过程中，需要提醒的是，宝宝周围的成年人，要注意自己生气时的表达方式，不能动手打宝宝或是打别人，1岁的宝宝已经有很强的模仿能力，许多行为很可能就是从周围成人那里学来的。对宝宝从别的渠道，如电视或同伴处看到的不好的行为，要予以否定，告诉宝宝这样做是不对的，妈妈不喜欢这种行为。

让自己的宝宝快乐是天下所有妈妈的心愿，当宝宝的需求得到满足时，宝宝自然是快乐的。只是有些妈妈以为让宝宝吃好的、穿好的就可以了。吃穿只是宝宝成长和发展的基本需要，除此以外，儿童还有许多心理发展需求。比如说1岁多的宝宝，刚刚学会走路，非常愿意展示自己的行走能力，也想寻求更广泛的活动空间，需要从妈妈那儿获得更多的安全感等。这还需要我们做妈妈的多学一些儿童心理学知识，更多地了解不同年龄阶段宝宝成长过程中的心理特征和需求。

宝宝衣着式样

便于穿脱

1岁宝宝可以逐渐培养自己穿、脱衣服的能力，宝宝的衣服不要有许多带子、纽襻和扣子，内衣可为圆领衫，外衣可钉2～3个大按扣即可，使得宝宝容易穿脱。

不影响活动

①上衣要稍长，以免宝宝活动时露出肚子着凉。

②不宜过于肥大、过长使宝宝活动不便；不宜太瘦小影响动作伸展。

③衣领不宜太高太紧，以免影响宝宝呼吸，限制头部活动；最好穿背带裤，因松紧带太紧易影响呼吸运动、骨骼发育：太松则裤子易掉下影响宝宝活动。

④女孩不宜穿长连衣裙，最好穿儿童短裤，以免宝宝活动时摔倒引起事故。

如何避免宝宝淘气

(1) 第一种是类似于宝宝害怕穿白大褂的医生和护士的现象。有些宝宝只要见了穿白大褂的就哭就躲，宝宝为什么会这样害怕呢？宝宝患病去了几次医院后，他们便得到这样的经验：穿白大褂的人一来，就要打针，就要遭受皮肉之苦，白大褂就等于打针。打针这种疼痛是任何一个人都不喜欢的，何况是小宝宝？白大褂因为与打针这样的疼痛体验相联系而变得可怕的现象，心理学叫做经典性条件反应。其基本原理是：一种中性刺激（白大褂）如果总是伴随让人害怕（打针）的刺激，多次结合以后，本来不害怕的东西（白大褂）也变得让人害怕。同理，一件平常的东西如果总是伴随令人愉快的刺激，也会感到它的可爱。还有的宝宝怕黑、怕上幼儿园等，就是因为成人总是不断地告诉宝宝，天黑了，老虎、大灰狼就出来咬人了，黑总是与一些不愉快的体验联系在一起，宝宝很快就学会了怕黑。

(2) 第二种学习方式类似于动物驯化。要想教会小狗跳圈，每次小狗跳过去后，主人就会给小狗一个香肠，跳不过去什么也没有，还可能遭受到惩罚。经过多次训练后，小狗知道，要想得到好吃的香肠，就必须跳过圈去。在这里，香肠成了对跳圈行为的一种奖励，这种学习方式，心理学叫做操作性条件反应。基本的原理就是：一种行为反应，你若希望它经常出现，就奖励它；反之，一种行为反应（如一些坏习惯），你若希望它减少甚至消失，你就惩罚它。奖励和惩罚就是对宝宝行为的强化。宝宝的很多行为习惯就是这样形成的。

(3) 第三种形式是通过模仿，心理学叫观察学习。宝宝最善于模仿，宝宝对模仿的对象和事物是没有鉴别能力的，宝宝看见了也就学会了，不会因为某种行为不好或是受到惩罚就会停止学习和模仿。因此，对宝宝能接触的环境和媒介一定要严格筛选。

抢东西是一种不友好的交往方式，会妨碍宝宝与别人的交往关系，有这种行为的宝宝常常会受到大家的排斥。但对于1岁多的孩子而言，这种行为习惯还未定型，当然，如果持续下去不予纠正，就很难说了。抢东西的行为是后天学会的，学习的方式主要是通过前面介绍的操作性条件反应和观察学习。当儿童之间发生了争抢东西的行为，如：抢东西的行为没有被制止，抢东西的宝宝可以继续占有东西，妈妈虽然没有夸奖宝宝，但妈妈的默认也是一种奖励，实际上等于告诉宝宝这是一种有效的行为。得到了奖励的行为，反复几次后，宝宝也就学会了抢东西。被抢的宝宝看到抢东西可以满足自己

的要求又不会被惩罚，无意中也记住了这种行为方式，当他下次遇到想要的东西时自然也会出手去抢。经历过这种情形的宝宝，不管是抢东西的宝宝还是被抢的宝宝，都学会了用抢的方法去占有自己喜欢的东西。当儿童第一次需要别人归还他的东西时，他并不知道应该怎样做，他需要学习，需要成人的帮助。

我们知道，一个人情绪的好坏，会直接影响这个人的中枢神经系统的功能。一般来讲，就餐时如果能让孩子保持愉快的情绪，就可以使他的中枢神经和副交感神经处于适度兴奋状态，会促使孩子体内分泌各种消化液，引起胃肠蠕动，人也就有了饥饿感，为接受食物做好准备。接下来就是有机体可以顺利地完成对食物的消化、吸收、利用，使得孩子从中获得各种营养物质，孩子的身体也随之得到了很好的生长和发育。

如果孩子进餐时生气、发脾气，就容易造成孩子的食欲不振，消化功能紊乱，而且孩子因哭闹和发怒失去了就餐时与父母交流的乐趣，父母为孩子制作的美餐，既没能够满足孩子的心理要求，也达不到提供营养的目的。因此，家长要创造一个良好的就餐环境，让孩子愉快地就餐，才能提高人体对各种营养物质的利用率。如此说来，愉快地进餐是孩子身心健康的前提，是十分重要的。

如何对待食欲不振的孩子

孩子出生后的第二年，食欲会有所下降。一方面是由于孩子身体的生长速度缓慢了下来，使得他对食物的需要量不那么大了；另一方面是因为一些其他因素干扰了他的食欲。例如，随着活动范围的扩大，他对食物的兴趣被转移了；随着独立意识的萌芽，使得他不那么听话了；随着味觉功能的进步，他会挑肥拣瘦了等。



1岁以后，伴随走路、说话方面的进步，孩子变得好奇好动，环境中的大小变化都能引起他的兴趣，因而吃饭时候容易分心。他经常会被周围的其他人或事所打扰，影响吃饭的速度，有时甚至只顾看热闹，停下来不吃，使得喂他吃饭的父母十分不满。

如果孩子的运动量不够，他的食欲也会不好。有些父母很少让孩子外出活动和进行锻炼，孩子没有机会消耗体力，自然就少有饥饿感，使孩子看着饭却不想吃，懒洋洋地无精打采。

此外，缺乏微量元素锌，或在治疗疾病的过程中吃了影响肠胃正常功能的药物，或暂时换了环境引起孩子的情绪不稳定等，都会影响孩子的食欲。孩子长牙时嘴里会感到不舒服，饭量往往不及平时的一半。如果父母没注意到这些情况，只顾责怪孩子不好好吃饭，会使孩子原本只是身体上的不舒服，又平添些心理上的烦恼。

如果父母忽略了孩子成长过程中的这些规律性的东西，就可能与孩子发生冲突。许多孩子面对父母费尽心机准备的各种食物就是没有胃口，如果在喂孩子吃饭的时候，你总是本着“多吃一口是一口”的宗旨强迫孩子进食，你一定要问问自己，这样做会不会使得孩子伤了胃口；如果在喂孩子吃饭的时候，你管不住自己的脾气，时不时地想训斥孩子的时候，你一定要问问自己，这样做会不会使孩子没了胃口；如果在喂孩子吃饭的时候，你担心孩子坐不住，想借助于电视来吸引孩子，让孩子边吃边看电视的时候，你一定要问问自己，这样做会不会分散了孩子对食物的注意力，反倒可能影响了孩子的胃口呢？

如何对待挑食的孩子

经常挑食的小儿，会造成某种或几种营养素的缺乏，会直接影响小儿的健康和正常的生长发育。所以，家长一定要帮助小儿纠正挑食的坏习惯。

①家长应该努力为小儿习惯吃各种食物创造条件，即使家长自己不吃的某种食物，也要给孩子做，教给孩子吃，决不能因自己不吃而影响孩子。

②合理安排小儿膳食，品种多样化，饮食花样不断地更新，烹调过程注意食物的色、香、味、形俱全，以引起小儿对食物的兴趣。其中，特别注意将新添加的食品或孩子不喜欢吃的食品，要与他喜爱的食品搭配到一起食用，耐心地诱导孩子吃。

③对于孩子所喜爱的食品，不能上顿、下顿接着吃，在保证营养需要量的基础上，要花一些心思合理安排孩子的食谱，还要注意变换烹调方式，引起孩子对食品的兴趣，以防“吃腻”了。

④家长不能以某种食物（孩子喜欢挑着吃的食物）作为对孩子的奖励，这样会助长小儿挑食的毛病。

15～17个月幼儿的早期培育

增加孩子玩耍的内容

15～17个月的孩子，活动范围增大，家长可以给孩子选择一些小铲、小桶、小圆环等玩具，从而增加孩子玩耍的内容，开发孩子的智力。为了锻炼手脑协调能力，在家长的监护下，可以用一个小瓶装上一些五颜六色的扣子，让孩子将扣子倒出来再装进去。还可给孩子准备两个方盒，里面放一些小木棍和小玩具，把球投进一个较大的箱内，看谁投进的多。这样通过弯腰、蹲下、站起、举手等动作的训练，达到促进大脑发育和体能的锻炼。

语言训练

在语言上，孩子在学说话的时期，常以词代替意思，大人很难理解，只有孩子自己知道。比如叫“妈妈”，可能是要妈妈与自己一块玩，也可能是要吃的或喝的，说“上外”，可能是要上外面玩，也可能要到商店买吃的，影响与成人的思想交流。因此，大人们从一开始教孩子说话时，不要用小儿语教。所谓小儿语是指“猫猫”、“狗狗”、“吃饭饭”、“喝水水”等。这样教习惯了，对以后说话的准确性有影响。所以从一开始就要教孩子说完整准确的句子，开始说一些很短的句子，以后再说长一点的，慢慢就会提高孩子的语言表达能力和语言准确性。

在教孩子说话过程中，采取从一些孩子喜闻乐见的方式入手。可以给孩子带上一个小狗的头饰，让他汪汪叫，问他：“你是谁?”他回答：“是小狗。”大人可以纠正他说：“我是小狗。”孩子会跟着学说一遍。家长再问：“你喜欢吃什么呀?”孩子会说：“骨头。”家长可以教他：“我爱啃骨头。”这样反复说几次，玩几次就能掌握了。又比如可以结合一些动作教孩子说话，让孩子学小白兔蹦蹦跳跳，大人问他：“你是谁呀?”孩子回答：“兔。”大人可以教他说：“我是小白兔。”家长问他：“小白兔怎么走路呀?”孩子会说：“蹦蹦。”家长可以教他说：“一蹦一跳地走路。”孩子会跟着学。有的孩子学得慢一些，家长千万不要吓唬他、责备他，要耐心，以免孩子内心紧张，有负担，反而对孩子语言发育不利。有的操之过急会引起孩子口吃。

总之，教孩子学东西方法要多样化，以他喜欢的形式来教，增进孩子的兴趣和主动性，这样才容易吸收、学会。

培养幼儿良好记忆的方法

所记材料必须富于趣味性

年龄越小，趣味性越浓。对小孩子来说，没有趣味，也就没有记忆。兴趣是幼儿记忆的推动力。生动有趣的事物容易形成兴奋点，留下牢固的痕迹。

多种感官协同记忆

要幼儿记住的东西，就该让他们有多种感知，使各种感官从一个目标接受刺激，在大脑皮层的各个相应区域同时兴奋，形成多方面的信息联系，联系通路越多，痕迹越巩固，记忆的保持越长久。

多用重复记忆法

幼儿记东西需要多重复，重复就是对神经联系的强化，使记忆不断巩固。

常用联想法

联想即回忆、再现，联想能力即记忆的准备性。通过联想旧的，帮助识记新的，发挥联想在记忆中的作用。

认识自己

妈妈和孩子对面而坐，妈妈指着自己的嘴巴说："这是我的嘴。"孩子要跟随妈妈指着自己的嘴也说："这是我的嘴。"妈妈指着自己的鼻子说："这是我的鼻子。"孩子也指着自己的鼻子说："这是我的鼻子。"孩子动作慢一些不要紧，不要错。错了妈妈要帮助他纠正，再指一回看。这样手、脚、头、发等，一点点学习。玩时妈妈要注意，只要玩得高高兴兴，不管孩子会不会，不能急；如果孩子做得好，要表扬；也可边玩边笑边唱儿歌。训练孩子学会说出自己身体各部分的名称，使他学会把每一事物都和说话联系在一起，懂得词汇里所含的意义。让他逐渐认识自我，自己与别人分开，逐渐形成个性。

学说话

1岁多的孩子还不能讲完整的句子，他能理解妈妈的话，但他讲不出那么多词汇。妈妈与孩子讲话时要注意自己的语言，说话要简洁完整，使孩子能听懂能模仿，不要随便说："拿过来。""站那边去。"而是说："把小狗熊拿过来。""你站到门外去。"

孩子没有那么多词汇，也不会将词汇连贯起来，他说的话常常是："饿"、"花儿"、"公园"，妈妈要帮他把句子补齐："丫丫饿了"，"花儿真好看"，"妈

妈和丫丫上公园”，并让孩子复述一遍。家长切记不要随着孩子说：“丫丫吃包包”、“丫丫上楼梯”等，一定要用标准的句子和词汇教孩子说话。

15～17个月幼儿的亲子游戏

玩积木

玩积木时，将积木叠起来，看孩子能叠几层，然后将积木排起来，排成长队。

目的：练习手的动作。

听口令

让孩子站好，听妈妈口令，妈妈说“矮了”，他就蹲下去，妈妈说“高了”，他就站起来。

目的：练习反应速度。

开口说

当孩子有什么要求时，他会做出表示，但没有用语言。妈妈要鼓励他用简单的词汇表达出来，而不是轻易满足他。

目的：鼓励孩子开口说话。

认红色

妈妈拿一个红色的球，告诉孩子这是红色，再把各种玩具放在他面前，让他将红色的挑出来，如红色的积木、布块、瓶盖等。一次只能玩一种颜色。

目的：学习抽象概念，发展概括能力。

扔飞机

用彩纸折成飞机，妈妈先扔几次，然后孩子会模仿着扔。

目的：练习上臂。

玩塑料瓶

给孩子一个空塑料瓶，让他把木块、塑料块投进瓶里，再倒出来，反复

玩耍。

目的：练习手的精细动作。

听指令做事

妈妈把一件物品放在孩子一边，然后要求他："帮妈妈把小球拿过来。"或"帮妈妈把小球放那边去。"

目的：训练孩子按大人的要求做。

捡树叶

妈妈和孩子各拿一个小篮子，到户外干净的广场上捡飘落在地上的树叶，两人比赛，看谁捡得多。

目的：练习动作准确性。

开商店

妈妈和孩子玩买卖东西的游戏。准备各种零碎物品和用纸片做的"钱"。母子俩一个买一个卖。

目的：角色游戏，让孩子理解物的所属关系。

跳下来

让孩子站在10～15厘米处往下跳。

目的：练习平衡和跳跃。

逛动物园

带孩子到动物园，让孩子认识几种他在图书上认识的动物。

目的：认识动物。

猜猜看

妈妈一只手里有糖，一只手里没糖。有糖的手握得大些，让孩子猜哪只手里有糖。

目的：练习判断。

学动物叫

妈妈可准备几只动物玩具，或是识字卡片中的动物图片，给孩子讲学动

物的叫声或儿歌。

目的：发展语言能力，练习发音。

练习发音

孩子如果发不好 z（滋）、sh（师）的音，妈妈可教他读以下儿歌：

三个小胖子，
穿衣扣扣子。
红红帮冬子，
冬子帮玲子。
互相来帮助，
都是好孩子。

学唐诗

夜宿山寺
（李白）
危楼高百尺，
手可摘星辰。
不敢高声语，
恐惊天上人。
（二）江雪
（柳宗元）
千山鸟飞绝，
万径人踪灭。
孤舟蓑笠翁，
独钓寒江雪。

学儿歌

好孩子，真正乖
好孩子，
真正乖，
能做的活儿自己来，
结纽扣，
解鞋带，

脸手洗得格外白，
人人夸我好乖乖。

喔喔喔

喔喔喔，
公鸡鸣，
宝宝睁开大眼睛。
早早起床小乖乖，
贪睡不起大懒虫。

讲故事

猴子盖房

雨天，猴子们因没有房子，浑身被淋湿，冻得发抖，它们一致决定明天搭个暖和的房子。

第二天，太阳出来了，它们快乐地晒着太阳，打闹着，把昨天暴雨和盖房子的事忘得一干二净。



晚上，又下起大雨，它们再一次下决心，早晨就开始盖房子。

当太阳升起后，它们又把盖房的事忘了。

就这样时光一天天过去了，直到现在它们还是没有房子。

小白兔和小灰兔

老山羊在地里收白菜，小白兔和小灰兔来帮忙。

收完白菜，老山羊把自己种的白菜送给他们一些，小灰兔收下了白菜，说“谢谢您!”白兔不要白菜，说：“您送我一些菜子吧。”老山羊送给小白兔一包菜子。

小白兔回到家里，把地翻松了，种上菜子，过了几天，白菜长出来了。

小灰兔把老山羊送的白菜拿回家里。

它天天不干活，饿了就吃老山羊送的白菜。过了些日子，白菜就吃完了。

小灰兔没吃的了，又到老山羊家里去要白菜。

它看见小白兔挑着一担白菜给老山羊送来。小灰兔很奇怪，问道：“小白

兔，你的菜是哪儿来的？”小白兔说：“自己种的。只有自己种，才有吃不完的菜。”

和孩子一起做游戏

许多家长把和孩子一起做游戏看做是“哄孩子”，其实“哄孩子”只是一个方面，更主要的是通过游戏了解孩子，帮助孩子学习。

1. 在与孩子一起游戏时，要观察孩子是否合群，是主动还是被动。

2. 做游戏时，父母不要敷衍孩子，应付孩子，也不要指挥孩子，要作为参加游戏的一员平等地玩。

父母应知道，和孩子一起全家做游戏，不仅可享受天伦之乐，而且也增进了夫妻感情。

3. 家长要精心设计一些游戏，甚至准备些道具，在游戏中教育孩子。

18～21个月幼儿的生理特点

身体发育

体重

男孩平均11.6千克；女孩平均10.83千克。

身高

男孩平均82.31厘米；女孩平均81.62厘米。

头围

男孩平均47.54厘米；女孩平均46.52厘米。

胸围

男孩平均49.08厘米；女孩平均47.52厘米。

坐高

男孩平均50.69厘米；女孩平均50.79厘米。

牙齿

此时大约萌出12颗牙，已萌出上、下尖牙。

感觉运动的发育

1岁半的小孩已经能够独立行走了，还会牵拉玩具行走、倒退走，会跑，但有时会摔倒。有意思的是，他能扶着栏杆一级一级地上台阶，可却常常喜欢四肢并用在楼梯上爬。让他下台阶时，他就向后爬或用臀部着地坐着下。1岁半的孩子会用力地扔球，会用杯子喝水，洒得很少。能够比较好地用匙，开始自己吃饭。

给他玩积木，他会把3～4块积木叠在一起。

语言、适应性行为发育

1岁半的孩子开始认真地学习语言，翻动书页，选看图画，能够叫出一些简单物品的名称；能够指出方向；能够说4～5个词汇连在一起的句子如："在桌子上"，会有目的地说"再见"；能够按要求指出眼睛、鼻子、头发等。

1岁半的孩子注意力集中的时间仍很短，他不会坐下来安静地听你讲5分钟故事。

1岁半的孩子对陌生人会表示新奇，很喜欢看小朋友们的集体游戏活动，但并不想去参与，爱单独玩。女孩子常会像大人一样抱着布娃娃，开始模仿大人做家务，如铺床、扫地。

因不用奶瓶吃奶，1岁半的孩子更喜欢吸吮手指了，特别在睡觉之前，躺在床上，一边吸吮手指，一边东张西望。

1岁半的小孩喜欢规律的生活，他们对所有突然变化都会表示反对，比如，从奶奶家搬到姥姥家居住，他会不适应，会哭闹；或者去幼儿园、托儿所，他们也需要很多天来适应。

睡眠

1岁半的孩子每天需要睡眠12～13小时，夜间10小时左右。午睡一次2～3小时。

心理发育

18～21个月的幼儿活动范围、活动花样又较前丰富了许多，喜欢爬上爬下，喜欢模仿大人做事，如擦桌子、扫地等，喜欢模仿着做广播操等活动。如果家长耐心教他数数、念儿歌，宝宝会很有兴趣地学，他会跟着大人的节

奏说出每句儿歌的最后一个押韵的音。这个时期是教孩子说话的好机会，家长不要错失良机。

宝宝的语言能力在天天进步，在与大人日常生活、游戏、交流的同时，学会了不少词句，从1岁左右只会说一个词，到20个月时，宝宝大约会用20～30个词语。这时他在自己玩玩具时，也开始自言自语地说话了。他在搭积木时会小声叽叽咕咕，家长可参与到孩子快乐的游戏中，跟他对话。这时切忌不与他对话，因为可能会耽误孩子学说话。家长要习惯用规范的发音与孩子对话，要善于抓住一切机会鼓励孩子大胆说话。

18～21个月幼儿的合理营养

吃糖过多害处多

糖，几乎人人爱吃，特别是儿童。而有些家长疼爱孩子，怕孩子热量不够，常把糖当零食给孩子吃，一会儿给孩子一块糖果、一会儿给孩子一块巧克力或甜点心。其实吃糖过多是有害的。害处多表现在如下几个方面：

①摄入过多的糖之后，过多的糖在体内可以转化为脂肪，导致小儿肥胖，成为心血管疾病的潜在诱因。

②糖只能供给热量，而无其他营养素价值。每天吃糖多时，吃其他营养素势必减少，导致体内蛋白质、维生素、矿物质均缺乏，极易造成营养不良。

③多吃糖之后，将会给口腔内的乳酸杆菌提供有利的活动条件。糖滞留在口腔内，容易被乳酸杆菌分解而产生酸，使牙齿脱钙，诱发龋齿的形成。

④糖吃多了，小儿就不想吃饭了；患了龋齿之后，孩子咀嚼时会疼痛，咀嚼无力，也影响食欲，日子长了，就会因进食量减少而发生营养缺乏。

⑤糖吃多了，易使胃酸产生过多，使胃受刺激而患胃炎。

⑥吃惯甜食的小儿，往往不喜欢无甜味的食品，长期下去，也会导致食欲不振。

宝宝不宜多吃巧克力

巧克力是一种以可可豆为主要原料制成的糖食品，它的味道香甜，食后

回味无穷，很受小儿的喜爱。如果你想了解小儿多吃巧克力好不好，就必须先了解巧克力的营养价值到底有多大。巧克力主要成分是糖（每100克含65.9克糖）和脂肪（每100克含27.4克脂肪），因此，巧克力提供的热量比较高。许多舞蹈演员、运动员、重体力劳动者在消耗热量较多的情况下吃巧克力，可供给能量，振奋精神。但是，巧克力含蛋白质很少（每100克仅含5.5克蛋白质），含维生素也非常少，而这些营养素同样是小儿生长发育中所必需的。

过量吃巧克力还有许多对小儿不利的因素，如糖分过高，通过体内的新陈代谢会转变成脂肪被贮藏，加上巧克力的脂肪成分过多，均会使小儿发胖；巧克力中含脂肪较多，这些脂肪在胃中停留的时间较长，不易被小儿的胃肠消化、吸收，就会有饱腹感而影响食欲，再好的饭菜他也吃不下去，打乱了良好的进餐习惯，直接影响了小儿的营养摄入和身体健康；巧克力是不含纤维素的精制食品，吃多了可致便秘；巧克力中的草酸，会影响钙的吸收；巧克力中的可可碱具有强心和兴奋大脑的作用，小儿多吃后会哭、吵、多动和不肯睡觉，此外，它还会诱发口臭和蛀牙。由此可见，小儿不宜多吃巧克力。

夏季宝宝饮食的注意事项

夏季由于天热，宝宝不愿意吃饭，如若调养不慎，宝宝容易发生肠胃炎、中暑、苦夏等病症。

夏季宝宝的饮食应该注意以下两点：

荤素搭配，保持营养平衡

夏季气温较高，出汗多，容易使宝宝体液失去平衡。另外，由于宝宝体内消化酶的分泌减少，胃肠蠕动减弱，引起消化功能下降，还会使蛋白质分解加速。妈妈此时给小儿配膳应多选择含蛋白质、维生素、矿物质等较丰富的食物，如瘦肉、鱼、蛋、豆制品、新鲜蔬菜、瓜果、海带等。妈妈应该根据宝宝自身营养状况，选择相应的食品，荤素搭配，保持营养平衡。

饮食三宜与三忌

三宜：

（1）食物适当咸些。宝宝出汗过多，排出的盐分往往超过摄入量，易出现头晕、乏力、中暑等症。在菜饭中适当多放些盐，可补充宝宝体内盐分的丢失。但不宜吃盐过多，否则有害无益。

（2）菜肴适宜用醋。夏季人体需要大量维生素C，在烹调时放点醋，不仅味鲜可口，增加食欲，还有保护维生素C的功效。醋有收敛止汗、助消化的功效，对夏季宝宝肠道传染病，有一定预防作用。

（3）用餐必有汤。汤的种类很多，易于消化吸收，且营养丰富，并有解热祛暑等作用。夏季小儿进食，更应该有菜有汤、干稀搭配。

三忌：

（1）忌狂饮。宝宝大量喝水，能冲淡胃液而影响消化功能，还会引起反射性排汗亢进等。

（2）忌多吃冷食。宝宝偏嗜冷食如雪糕、冰制品等，会损伤脾脏，引起食欲不振、腹痛腹泻、消化不良等症。

（3）忌喝汽水过量、过急。宝宝过多饮用汽水，会降低消化与杀菌能力，使脏腑功能降低，影响食欲。

切记宝宝冷食要适量

父母如果让宝宝在夏季吃优质、适量的冷食，可以使宝宝健康愉快地度过酷暑。夏天的高温会使宝宝的唾液和胃液分泌减少，引起食欲不振。面食用冷食可使宝宝感到凉爽，并能调节消化系统的功能。



冷食虽能防暑降温，但宝宝吃冷食过多会使胃肠骤然受凉，引起胃肠不规则收缩，导致腹痛。冷刺激也会使胃肠道蠕动加快，血流减少，使食物未能很好地吸收便被排出体外，容易引起宝宝消化不良。冷食中的牛奶、糖、淀粉等营养成分进入消化道以后，需占用一定量的消化液去进行消化，从而影响宝宝正常饮食消化吸收。冷食中的营养成分与正餐食物相比，实在少得可怜，不能满足宝宝的营养

需要。

值得注意的是，1岁以内的宝宝过饮冷食，还容易引起肠套叠。肠套叠的早期症状为阵发性腹痛，可引起宝宝阵发性哭闹，并伴呕吐，在腹部能摸到肿块，发现这些情况后应该去医院就诊，以免引起肠坏死。炎热的夏天，父母要为想吃冷食的宝宝选择优质的冷食，如冰淇淋、雪糕等，或其他专为儿童制成的冷饮。父母特别要注意不要让宝宝多吃，以免影响宝宝的健康。如果宝宝因为口渴要吃冷食，父母应设法让宝宝少量多次地喝点温开水，冷食并不能解渴。父母应该避免让宝宝在刚吃完饭或刚喝完热水之后立即食用冷食，防止宝宝腹痛。

1～2岁宝宝夏季一日食谱

入夏以后，气温升高，宝宝容易食欲不好，妈妈要精心为宝宝设计食谱，以保证宝宝的营养供给。

早点：牛奶150毫升；白糖10克。

早餐：大米肉菜粥50克；香蕉20克。

午餐：蛋黄软饼50克；鸡蛋番茄汤；西瓜20克。

晚餐：蛋黄粥50克；苹果20克。

晚点：牛奶150毫升；白糖10克。

大米肉菜粥

原料：大米50克，瘦肉末20克，小白菜20克（切碎），胡萝卜10克（切碎）。

制法：

①将大米洗净，煮粥。

②将肉末、菜末下油锅炒熟，加适量的味精，拌入粥中。

蛋黄软饼

原料：面粉50克，鸡蛋黄1个，植物油3克。

制法：

①将蛋黄调匀，加入适量温水、细盐及花椒粉，倒入面粉调成稀粥状。

②热锅放油，将面糊倒入晃匀，两面烙熟。

炎热的夏季，妈妈应该注意的是，肉类和鱼类等含蛋白质高的食品容易变质。因此，在给宝宝制作饭菜时，一定要选用新鲜的鱼、肉，并要现吃现做，避免让宝宝吃隔夜食品。还要给宝宝多吃新上市的各种蔬菜和水果，使宝宝有食欲，获得全面的营养。

不能缺少的物质——无机盐

人体内含有许多种无机盐，虽然需要的数量不多，每天只有几克、几毫克甚至几微克，但这些盐类在身体的体液中可以解离出来的各种离子都有着各自的特殊功能。它们虽然不能为人体供给热量，但是对维持人体正常生理机能却是不可缺少的物质。人体内的无机盐分为常量元素和微量元素两类，常量元素有钙、磷、钠、钾、氯等；微量元素有铁、锌、铜、碘等。每种元素在调节生理机能方面都有着极其重要的作用，缺乏时或者太多时都会造成人体功能失调，甚至影响人的生命。无机盐中与婴幼儿关系最大的有钙、铁、钾、碘、锌、钠等数种。

钙是骨骼和牙齿的主要成分，并与神经、肌肉的正常生理功能有关，如果供应不足或钙的吸收不良均会发生佝偻病，严重低钙者会发生抽风、肌肉震颤或心跳停止。

钠、钾、氯是调节人体的体液渗透压、水和电解质平衡、酸碱平衡的主要元素。众所周知，食盐的主要成分是钠和氯，被人体吸收之后的钠和氯离子对保持体液渗透压力的稳定性起着决定性作用，渗透压过高或过低都会发生机体功能紊乱甚至影响生命。缺乏钠离子时，就会造成体液渗透压过低，则将出现尿多、浮肿、乏力、恶心、心力衰竭等；钠离子含量过高时，又会造成体液渗透压升高，这时人就会发生口渴、少尿、肌肉发硬、抽风、昏迷甚至死亡。而体内钾离子过多或过少都会发生全身肌肉无力、瘫软、心跳无力、心力衰竭、精神委靡不振、嗜睡、昏迷甚至死亡。婴幼儿时期的孩子如果出现严重的呕吐、腹泻时，常导致钠、钾离子的丢失，家长要在医生的指导下，及时给孩子补充才行。

铁是人体血红蛋白和肌红蛋白的重要原料，铁摄入不足，就会发生缺铁性贫血而影响氧气的运输，影响生长发育和智力的发展。锌在人体内可构成50多种酶，还构成胰岛素，促进蛋白质合成和生长发育，缺锌的小儿会患矮小症、贫血、生长停滞、皮肤损伤。碘维持甲状腺的正常生理功能，是制造甲状腺素的原料，缺乏时引起甲状腺功能低下，导致小儿体格发育异常和智力障碍。

无机盐是生活的必需品，更是人体健康不能缺少的物质，在婴幼儿的膳食中，家长必须注意适量补充无机盐。

含钙丰富的食物

钙是体内含量最丰富的元素之一，是人体必需的重要营养元素，婴幼儿

时期正处在长骨骼，长牙齿的阶段，所以对钙的需要更显得重要。

因为婴幼儿身体所需的钙只能从食物中摄取，所以要增加钙的摄入量，首先应采用的方法就是要多食含钙丰富的食品。奶类是含钙丰富的食品，母乳中每500毫升含钙170毫克（钙磷比例合适，易吸收），牛奶含钙600毫克，羊奶含钙700毫克，而且它所含的钙容易被人体吸收；绿叶蔬菜含钙质较高，如油菜、雪里红、空心菜等，食后吸收也比较好，蔬菜中的草酸与钙结合成草酸钙，影响钙的吸收，给孩子食用绿叶菜时，最好在洗净后用开水烫一下，这样可以去掉大部分草酸，有利于钙的吸收。海产品、豆类及豆制品含钙也比较丰富，每100克黄豆中含钙360毫克，每100克的豆皮含钙质284毫克，此外，芝麻酱含钙也较多。蛋白质可促进钙的吸收，还应多吃些富含蛋白质的食物，特别是动物性食物。

春季，幼儿对钙质的需求量增大，父母要及时给孩子添加含钙丰富的食品。因为入冬后婴儿很少直接接触阳光，维生素D易缺乏，春季气温回升，小儿户外活动增加，晒太阳时间增多，日光中的紫外线能大大促进孩子体内维生素D的合成，促进骨骼加速钙化，但血钙大量沉积于骨骼，会使血钙下降，此时，如果孩子从食物中摄取的钙源不足或不能及时补充钙质，易导致低钙惊厥。如出现低钙惊厥时靠从食物中来补钙就有点远水解不了近渴，此时就需要给予钙剂补钙，从医生处得到处方，通过静脉或口服钙剂补钙。为了帮助钙的吸收，对2岁以前的小儿还应该补充维生素D制剂，尤其北方冬季小儿户外活动减少，接触紫外线减少，身体内自行合成的内源性维生素D减少，需供给维生素，制剂预防量400～600单位/天，直到2岁以后春季来临。如有佝偻病表现者需请儿科医师根据病情给予治疗量的维生素D。

现将适于1.5岁幼儿的多钙菜肴介绍如下：

虾皮紫菜蛋汤

先将虾皮、紫菜用清水洗净，切碎，鸡蛋磕入碗内打散，香菜择洗干净，切成小段，备用；再将炒锅置于火上，放油烧热，下入葱、姜末略炸，放入虾皮略炒，添加水200毫升，烧沸后，淋入鸡蛋液，放入紫菜、香菜、香油、精盐，盛入碗内，放温即可食用。

奶味软饼

取面粉、黄豆粉、牛奶粉，其比例为10∶1∶2，将黄豆粉用凉水和开后，充分加热煮沸，略放凉，再将和好的牛奶粉倒入，并磕入鸡蛋，调匀备

用。将晾凉的豆奶蛋汁倒入面粉中，加入适量细盐和水，充分调匀使其成稀糊状，平锅加热后放点油，将面糊制成软饼即可。

孩子要少吃零食

由于人们生活水平的提高，很多家庭孩子想吃什么就买什么，家里也经常准备很多糕点、汽水、可乐、巧克力、话梅糖等，给孩子养成了爱吃零食的习惯。零食吃得多，扰乱了孩子胃肠道的正常消化功能，降低了正餐的食欲。零食吃得越多，孩子越不正经吃饭，饭吃得越少。长期下去，造成恶性循环，孩子会出现营养不良、消瘦，严重的会影响生长发育。家长须注意少给孩子吃零食，特别是饭前不要给零食，让他感到饥饿，正好吃饭。另外，要给孩子安排好一天的活动，不要让他把注意力总放在吃零食上。改变了吃零食的习惯，才能多吃饭，身体健康。

儿童多吃鱼有好处

鱼类的可食部分是鱼肌，鱼肌含有较多的优质蛋白质，与牛肉、猪肉一样，其必需氨基酸的含量及其相互间的比值都和人体需要的值相近，尤其是与儿童需要的值相近。鱼肌中含有的钙、磷，亦有助于儿童的骨骼生成和大脑的发育。

鱼肉是由肌纤维较细的单个肌群组成，肌群之间存在着相当多的可溶性成胶物质，这种物质使鱼肉易被消化吸收。人体对鱼的吸收率高达96%。

为宝宝创造良好的睡眠环境

睡眠是使神经系统得到休息的最有效措施，在幼儿生长发育过程中保持足够的睡眠是非常重要的。睡眠不仅要有足够的时间，还要有足够的深度，即睡得沉、睡得香，所以，父母要为孩子创造一个良好的睡眠环境。

①保持室内空气新鲜。夏季应开门窗通风，但应避免孩子睡在直接吹风的地方，冬季也应根据室内外温度，当小儿入睡后定时开窗换气。新鲜的空气会使小孩入睡快，睡得香。

②室温以18～25℃为宜，过冷过热会影响睡眠。

③卧室要有睡眠的气氛，窗帘拉上，灯光要暗一些，降低收音机、电视机的音量，大人应尽可能避免高声谈笑，室内安静无噪声。如果孩子睡了一觉醒来哭闹，可以安慰一下，但不要亮灯，更不要逗孩子玩儿，或抱起来摇晃他，大人应该设法让孩子尽快地安静下来才对。

④被、褥、枕要干净、舒适，应与季节相符。不要盖太厚的被子，燥热会妨碍睡眠，更不要穿棉衣或太多的衣服睡觉，如果孩子尿湿了需要及时更换。

⑤让幼儿单独睡在小床上。

⑥大人禁止在室内吸烟，以免污染空气，造成小儿被动吸烟。

⑦睡前禁止小孩做剧烈活动，以免引起小孩过度兴奋，难以入睡。

使宝宝养成良好的睡眠习惯

当父母每天哄孩子睡觉时，您是否意识到这一切都有意无意地在培养着一种习惯呢？如果训练得好，就会养成好习惯，否则就养成坏习惯。比如有的孩子睡眠习惯不好，白天睡，夜里闹，或吃手、吃假奶头才能入睡等，因此，家长应重视良好睡眠习惯的培养。

①按孩子的月龄，合理安排小儿睡眠的时间和次数。一般来说，从孩子会走开始，每晚睡眠时间应保证在 10～12 小时。

②每天要在同一个时间安排孩子上床睡觉。大脑皮层有一种特性，叫动力定型。经常按一定时间睡眠，形成了动力定型，这样孩子自然而然地就养成了适宜的生物钟，小儿到了这个时间就会很容易自动入睡。

③晚餐不要吃得太饱，睡前不要吃零食，也不要饮水过多，以免因为夜间尿多而影响睡眠。

④养成睡觉前洗脸、洗手、洗脚、洗屁股的习惯，再换上松软、宽大的睡衣，临睡前漱口或刷牙。

⑤要让小儿在自己的小床上自然入睡，不应养成摇、拍、抱、哼小曲、命令、吓唬等办法使孩子入睡。如果孩子醒来呼唤你；你要等待几分钟，让孩子明白这是睡觉的时间，给他自己入睡的机会。也可站在孩子的身边不远处，让孩子放心入睡。

⑥预防和纠正不良的睡眠习惯，如吃手、咬被角等，绝不能斥责小儿。可在孩子入睡前，让孩子在床上抱抱小玩具熊或其他玩具，这些东西会有助于孩子进入睡眠状态。

⑦要保持正确的睡眠姿势。侧卧最好。

让宝宝健康地过夏天

在夏天，宝宝（特别是 2 岁以前的婴幼儿）调节体温的中枢神经系统还没有发育完善，对外界的高温不能适应，加上炎热气候的影响，使胃肠道分

泌液减少，容易造成消化功能下降，很容易得病。所以，妈妈要注意夏天的保健工作，让宝宝健康地过好夏天。

衣着要柔软、轻薄、透气性强

宝宝衣服的样式要简单，像小背心、三角裤、小短裙，既能吸汗又穿脱方便，容易洗涤。

衣服不要用化纤的料子，最好用布、纱、丝绸等吸水性强、透气性好的布料，宝宝不容易得皮炎或生痱子。

食物应既富有营养又讲究卫生

夏天，宝宝宜食用清淡而富有营养的食物，少吃油炸、煎烹等油腻食物。

夏天给宝宝喂牛奶的饮具要消毒

鲜牛奶要随购随饮，其他饮料也一样。放置不要超过4小时，如超过4小时，应煮沸再服用，如察觉到变质，千万不要让宝宝食用，以免引起消化道疾病。另外，生吃瓜果要洗净、消毒，水果必须洗净后再削皮食用。夏季，细菌繁殖传播很快，宝宝抵抗力差，很容易引起腹泻，所以，冷饮之类的食物不要给宝宝多吃。

勤洗澡

每天可洗1～2次澡，为防止宝宝生痱子，妈妈可用马齿苋（一种药用植物）煮水给宝宝洗澡，防痱子效果不错。

保证宝宝足够的睡眠

无论如何，也要保证宝宝足够的睡眠时间。夏天宝宝睡着后，往往身上会出现许多汗水，此时切记不要开电风扇，以免宝宝着凉。既要避免宝宝睡时穿得太多，也不可让宝宝赤身裸体睡觉。睡觉时应该在宝宝肚子上盖一条薄的小毛巾被。

补充水分

夏天出汗多，妈妈要给宝宝补充水分。否则，会使宝宝因体内水分减少而发生口渴、尿少。西瓜汁不但能消暑解渴，还能补充糖类与维生素等营养物质，应给宝宝适当饮用一些，但不可喂得太多而伤脾胃。

营养好智商就会高吗

做父母的都希望自己的孩子聪明，智商超群。这也符合优生优育的客观要求。孩子的智商高低与先天遗传和后天营养等因素有着密不可分的关系。

科学证明，智商高低与脑细胞数量多少成正比，而脑细胞的多少又与营养有关系。尤其是胎儿时期第26周和出生后1年的时期内，脑细胞发育很快。因此，孕期的妇女要注意补充营养，哺乳期的妈妈也要多方面调剂膳食，以使乳汁养分充足。如果营养不良，必然会使脑细胞数目增加受到影响，进而影响孩子的智商。

多吃粗粮有好处

现在，多数家庭的食谱中，精米、细面、鸡鸭鱼肉占了主导地位，而五谷杂粮在餐桌上几乎见不到。当然这可以说明人们的生活水平提高了，饮食的质量和结构发生了较大变化。但是，从医学角度和人体营养的合理上来看，还是要多吃一些粗粮。

在粗粮中，含有人体所需要的碳水化合物、无机盐、B族维生素和纤维素，当然也包括热量。粗粮中的营养成分是细粮无法替代的。餐桌上应该多一些黄面、黑面的食物。

不要强迫孩子吃

有的母亲每顿饭都紧盯着孩子，催促他“再吃一口，再吃一口”。

儿童在玩耍的时候，心情轻松，食欲旺盛。但是，当他坐到餐桌前，看到那么丰盛的菜肴，而感受到的是母亲那进攻的态势，食欲一下子就消失了。

尽管他努力想吃，可是吃不下。他精神异常紧张，于是唾液和胃液都停止分泌，即使吃了，也味同嚼蜡。

尽管他拼命努力去吃，可是母亲的说教、催促等强迫性的做法，造成他心理上的强大压力，怎么也吃不完，而且颇费时间。

最后，屈服于不吃不行的义务感而不得不吃。这样精神上很紧张，加上人为地努力进餐，是很难吃得下去的。

紧张和松弛，是相反的两种心理和生理状态。如果过度紧张的心理状态长期持续不断，就会直接影响生理机能，给身体带来各种不适，还会引起神经性习惯反应，例如啃指甲、哆嗦腿、尿频、尿床、颈颤等。让孩子的紧张状态松弛下来，是治疗的捷径，单纯处理表面症状，结果会适得其反。

放手让孩子自己吃饭

自己吃饭是良好饮食习惯中重要的一项内容。1～2岁是培养儿童自己吃饭能力的最佳时机，尤其是1岁半以后。父母应放手让孩子自己吃饭，使他

尽快掌握这项生活自理技能，也可以为入幼儿园做准备。当孩子成功地学会自己吃饭之后，自主意识也随之增强了，他会把吃饭当做自己的事，愉快地体会自主的乐趣，即由自己掌握进食的节奏，而不再被动地让别人喂，这种成就感也使孩子更愿意学习新的本领。

有些父母嫌孩子自己吃东西太麻烦，不仅又笨又慢，还得收拾撒得到处都是的饭菜，不如大人喂饭省时省力，于是轻率地剥夺了孩子学习自己吃饭的机会，这是很不适宜的。作为父母要明白每一个孩子在最初自己吃饭的时候，由于不具备足够的协调能力，必然会弄得满手满脸脏兮兮，饭菜到处撒，还不时把碗扣过来，而且这种现象会持续一个相当长的时间。面对此情此景，父母一定要有足够的宽容和耐心，要鼓励孩子学习吃饭的积极性，不能发火、训斥或数落一番，甚至抢过孩子手中的勺子，剥夺孩子自己动手吃饭的权利，使得孩子吃饭的积极性受到打击。如果孩子被一次次的挫折感和不安全感笼罩，他就难以有饱满的热情，难以品尝成功的体验，这对培养孩子良好的进食行为习惯是无益的。

另外，家长要允许孩子用手拿饭。尽管孩子已经学习拿勺，甚至会使用勺子了，他有时还是愿意用手直接拿饭，好像这样吃起来更香。父母应该允许孩子用手抓取食物，并且提供一定的手抓食品，如小包子、馒头、花卷、面包、肉块、黄瓜条等，提高孩子自己吃饭的兴趣。

虽然家长为孩子准备了吃饭的小饭桌，但是他通常是不能坐在那里老老实实吃完一顿饭的，特别是他刚学习自己吃饭的时候，常会离开饭桌一会儿。这当然不是好习惯，不过对于1岁多的孩子来说，不宜过分强求，不要为此造成很大的不愉快，不要急于求成，可以告诉他应该如何做。

正确对待孩子偏食

1岁以后，随着孩子独立意识的增强和味觉辨别能力的提高，他开始对每天的食物有所观察和注意了，他不再是喂什么就吃什么了，而是会对食物表示自己的看法，琢磨一下什么东西好吃、什么不好吃，甚至示意父母做自己想吃的东西，表现出来的就是对食物有了偏爱和挑剔。其实，对于孩子来说，即使表现出对某些食物的偏爱，也并非是一成不变的。细心的父母会发现，孩子有时候爱吃这种食物，过一阵又会变得爱吃另外一种食物。因此。有时孩子偏爱某些食物不等于孩子就是有了偏食的嗜好。

但是，有的父母对孩子的喜好过于敏感，当发觉孩子在某次吃饭时吃鸡肉比鱼肉多，就可能由此得出结论：孩子不爱吃鱼。为了投其所好，就不再

做鱼给孩子吃，而是总给孩子做他曾经喜欢吃的某种食品。长此以往，会强化孩子不良的饮食偏见，诱导他“偏食”。有些食物很有营养，价钱也不低，父母非常希望孩子能够多吃一些。但孩子往往不能理会父母的苦心，并不因为这种东西贵就感兴趣。于是，有些家长“不达目的决不罢休”，常会强迫孩子多吃一口是一口，拼命往孩子嘴里塞。这样几次下来，孩子见到这种食物就怕，拒绝再吃它，也会造成“偏食”。

1岁以后的孩子逐渐喜欢吃较硬的食物，如果大人烹调不当，还是把主、副食混在一起煮，又煮得过烂，他就不爱吃。有时饭菜的品种及其色、香、味、形变化不大，会使孩子感到吃饭单调乏味，同样会使孩子对吃饭的兴趣不高，父母又一定要他吃，他只得挑三拣四地吃，促使孩子出现偏食行为。

有些父母自己有偏食的饮食习惯，经常根据自己的口味来对待孩子的饮食，想当然地认为自己爱吃的东西孩子也爱吃，或出于身体方面的原因忌食某些食物，使家中食物品种有很大的局限性，某些食物经常吃，而另一些食物却很少出现在餐桌上。长此下去，孩子受父母偏食的影响，只习惯于吃某些食物，就造成了偏食。

理解上述种种可能性之后，父母就容易找到纠正或预防孩子偏食的诀窍了。国外的研究发现，从长远来看，孩子有良好的自身调节能力，他会选择自己需要的食品来吃，只要孩子在一周的范围内能达到饮食平衡即可。所以，疼爱孩子的父母们，对孩子偏食问题要全面分析，合理调节，做好防范为宜。

大小便的调教

孩子在1岁半到2岁的年龄阶段，就可以在白天需要大小便时，知道主动喊大人协助了。因为，这时孩子的大脑中枢神经系统和外周的自主神经系统功能已经相对成熟，大脑能够发出指令，提示他的排泄器官控制大小便。因此，家长可以对1岁半以上的小儿，通过训练，让他定时坐便盆，来培养他建立良好的排便习惯。

首先，要为孩子选择合适的便盆。有的便盆接触皮肤的地方是用木头做的，天冷的时候孩子坐在上面不会感觉多么凉；如果你家里的便盆是陶瓷制品或者塑料制品，在天冷时，孩子坐上去的时候会感觉到有些凉，你需要用布把周围包上即可，否则孩子感觉不舒服，容易影响孩子坐盆习惯的形成；市面上有一种专为幼儿制作的马头形扶手便盆，小儿自己蹲下去、坐起来都很方便，可以减少某些孩子对排便坐盆的反感。便盆是接收孩子排泄物的必

备容器，家长应根据小儿需要选用，买时尽量考虑孩子的实际要求。

研究发现，孩子约束大小便的能力取决于他的听力和脑神经反射，当孩子听到自己排泄时的尿流声音，看到自己的粪便，明白这是他自己的排泄物时，才是训练约束大小便的最佳时机，是最容易获得训练成功的阶段。所以，家长需要找到你家孩子排便的规律，因势利导。通常，孩子是在早饭以后排大便，在这个时间段里，家长就不要用其他事情去干扰孩子，按时鼓励他自己主动去坐便盆，既不要催他，也不要强迫他。每当孩子自己排便成功时，他会表现出成功后的轻松和自豪感，此时，父母必须及时地予以肯定，加以表扬和鼓励。如果你对孩子的执拗缺乏耐心疏导，强迫孩子去排泄大小便，孩子会反抗、有抵触，随之而来的训练难免会出现问题。

由于孩子约束大小便的能力尚需要一定时间去进行锻炼，所以在练习的过程中也会出现反复。遇到孩子自己坐了一会儿便盆却又无功而返时，或者在孩子无任何示意的情况下随意排泄，弄脏衣物环境时，家长不要惩罚或批评他，要一面及时给孩子换干净的衣裤，一面告诉他这样管不住大小便是很臭、很脏、很不卫生的，宝宝也是很不舒服的。如果宝宝把臭的大小便排泄到盆里，就不会这么不舒服了。总之，训练过程不会是一帆风顺的，要允许孩子出现反复，遇到挫折不能心灰意懒，否则，难免适得其反。

防止宝宝蹬被子

宝宝总在睡梦中踢被子，父母很伤脑筋。原来，在人熟睡以后，人体大脑皮质处于抑制状态，外界的轻微动静（如谈话、开门、走动等声响）都不能传入大脑，人体暂时失去了对外界刺激的反应，使整个身心都得到休息。但是，在刚入睡还没有完全睡熟或刚要醒来还没有完全醒来的时候，大脑皮质处于局部的抑制状态，即大脑皮质的另一部分仍然保持着兴奋状态，只要外界稍有刺激，机体便会作出相应的反应。尤其是宝宝的神经系统还没有发育成熟，兴奋后极易泛化，当外界条件稍有改变时，如白天宝宝玩得过于兴奋，睡前父母过分逗引宝宝，睡时被子盖得太厚或衣服穿得太多，睡眠姿势不佳、患有疾病等，均可引起宝宝睡眠不安、踢被子等。

防止宝宝踢被子，父母应该注意做到以下几点：

①在睡前不要过分逗引宝宝，不要恐吓宝宝。白天也不要玩得过于疲劳。否则，宝宝睡着后，大脑皮质的个别区域还保持着兴奋状态，极易发生踢被子。

②宝宝睡时被子不能太厚，要少给宝宝穿衣服，不要以衣代被。

③父母要给宝宝从小养成好的睡眠姿势，不要把头蒙在被里，手不要放在胸前。

④蛲虫病也是引起宝宝踢被、睡眠不安的原因，一经发现，应立即治疗。

如果以上办法行不通，父母可以为婴幼儿缝制睡袋。睡袋有以下几种：

①父母可以把被子上方的两个角分别固定在小床的两侧，把宝宝的手拿出来。这样，宝宝在翻身踢腿时不会把被子踢开。

②父母可在被头一端的两侧约占被头长度1/5处各缝上一条长约50厘米的布带子，再在枕头下面缝上两个用布带做成的套子，两个套子相距约25厘米。宝宝躺下盖好被子以后，将两条布带分别系在枕头下的两个套子上，把被子同枕头连在一起，起到睡袋的作用，被子就不容易被踢掉了。

③长方形被子对折，在被子接头处，一边封死约长24厘米，另一边缝几根带子，被子边缘装上一条拉链或缝上带子。

④在被子端头约12厘米处，缝上4根长约20厘米的软带，当被子卷成“被头洞”时，4根软带分布为前后各两根，两根软带间的距离是宝宝头宽加上5厘米。在宝宝睡觉前，把前后两根带子打结系牢，宝宝的睡觉习惯常常是“上举式”，所以系结的外侧应留有一定宽度（视宝宝身材大小而定），以便宝宝的小手伸出。另外，在被子一端两侧分别缝上一根软带，可用于调节“被头洞”的大小。

宝宝睡前饮奶有利于生长

正处在生长期的宝宝，睡前饮一杯牛奶很有价值。

夜晚睡眠中体内生长激素释放量多，骨骼生长快，牛奶如同一位“雪中送炭”的供钙者，让丰富的钙及时进入体内到达骨的生长部位，促进新骨钙化成熟，既可阻止宝宝佝偻病的发生，又可促进个头长高。

宝宝选用有益健康的筷子

宝宝满周岁以后，很想尝试像大人一样用筷子夹菜吃。尽管宝宝还不会，但从这时起，宝宝就会经常和筷子打交道，逐渐学习掌握使用筷子的技巧。妈妈此时应该为孩子选购有益健康的筷子。

筷子有木制的、塑料的、金属的、竹制和骨制的。妈妈给宝宝选购哪一种筷子好呢？

塑料筷较脆，受热后易变形。对与饮食有关的塑料用品妈妈总是戒备的。金属筷导热性强，容易烫嘴。

木筷和竹筷使用时间长了，容易长毛发霉表面变得不光滑，不易洗净，造成细菌繁殖。

漆筷虽然光滑，但油漆里含铅、苯及硝基等有毒物质，特别是硝基在人体内与蛋白质的代谢产物结合成亚硝胺类物质，具有较强的致癌作用。

给宝宝选用骨筷比较好，骨筷不损害宝宝的身体健康。

给宝宝穿多少衣服合适

婴幼儿不能表达身体的感受。父母应该根据天气情况给宝宝增减衣服。怎样判断应该多加衣服或减少衣服呢？天气转凉时，多又不是，少更不是，多怕热着宝宝，少又怕冻着宝宝，着实令父母很头痛，费心机。

一般情况下都会为宝宝穿上比较多的衣服。宝宝活泼好动，容易出汗。结果，湿了的皮肤和衣服被凉风一吹，便易着凉，这才是“内热”的真正原因。宝宝一般不怕冻着，最常见和最易发生的反而是热着。有经验的老人也常说，宝宝冻着的病1副药就能治好，宝宝热着的病10副药才能好。

应给宝宝穿多少衣服的问题要注意：父母穿多少，宝宝穿多少。同时要保持宝宝皮肤和衣服的干爽。如此，宝宝既不会受到热着的威胁，也不会受到冻着的威胁，父母也就可以放心地照料宝宝了。

18～21个月幼儿的早期培养

1～3岁是人的幼儿时期，是小儿智力发展非常迅速的时期。这一年龄段的孩子对外界事物、周围环境都相当敏感。家长的言行、穿戴、情感等都会对孩子产生很大的影响。如果对孩子过于放任，孩子就会散漫；过于溺爱，会使孩子任性；过于严厉，又会使孩子呆板。只有教育得当，孩子才能在日后成才。

语言训练

1岁半的孩子喜欢与成人讲话，家长应该把握时机，通过画片、实物等，耐心、反复地教孩子认识事物，增加词汇；使孩子的知识面加宽，增加语言的内容。但1岁半的孩子记忆力有限，所以，也不能教得太多。

对于口齿不清的孩子，家长要用标准语音给孩子纠正，反复教他念。

动作训练

1岁半的孩子已经会跑了，可以训练他做许多大运动量的活动，如跳舞、双脚跳、快跑、踢球等，还可以训练他单独上、下楼梯，以增加肌肉力量。

还可以通过做游戏，训练身体的协调能力，如：找一条长毛巾，家长拉住两个角，让孩子拉住另两个角，把一只皮球放在毛巾中间，让孩子一蹲一站，皮球就会来回滚动。还可以把皮球抛起来，和孩子一起用毛巾把皮球接住。

这样可锻炼孩子与他人合作的能力，以及自身动作协调的能力。

早期教育应注意的问题

1岁半的孩子已经懂事了，父母之间、祖辈之间、家长和托儿所阿姨之间都要在教育孩子的问题上保持一致。切不可父亲这样教，母亲又那样讲，父母刚批评完了孩子，奶奶又让他那样去做。这样，大人前后矛盾、要求不一，孩子就会不分是非，不知所措，很多良好的习惯就不能形成。

有的孩子非常任性，一不顺心就大哭大闹，打滚耍赖。对这样的孩子既不能打骂，又不能屈从，最好的办法是走开，不理他，在他情绪平稳的时候再教育他。有些孩子过分胆小，对这样的孩子就不能经常批评、训斥，而要鼓励他，即使他做错了什么事，也不要过多唠叨。

父母在孩子面前要注意自己的言行。

很多家长认为孩子还小，不懂事，当着孩子的面什么话都说，殊不知，孩子比您想象得要懂事得多，他已经按照自己的方法理解你讲话的内容了。所以，父母在孩子面前说话一定要注意文明，不在孩子面前议论大人之间的是非和纠葛，也不要当着孩子的面与别人吵架；不要在孩子面前撒谎，当着客人的面不要议论孩子的缺点，也不要夸耀自己的孩子。别看你的孩子才1岁多，在他面前，大人说话要十分小心才行。

孩子独立性的发展

孩子独立行走之后，身体发育更强壮，大脑功能更灵活，具备一定独立能力，再也不喜欢被搂在妈妈的怀里，也不愿事事等待成人办理，着急时，自己便要亲自下手了。吃饭自己喂，尽管勺子拿得很笨拙，但还是自己吃得香；穿衣要自己，别看袜子底朝上，也还是自己穿上更加美；喝水要自己，

别看洒满衣襟，还是喝上一杯再一杯。让妈妈看看我长大了，会走路、会吃饭，什么事情都爱干。

这种“独立自主”的精神和愿望，在心理发展过程中具有特殊意义，标志着自我意识的发展、各种能力的发展、个性的形成。

独立能力强的孩子喜欢自己哄自己玩，不再缠住妈妈，也不哭闹大人。在独立游戏中感到别有兴趣、情绪饱满、心境愉快。

小皮球滚来滚去多好玩，小石子扔出来投回去也有趣，火柴盒更有意思，一根一根拿出来，再一根一根装进去，这重复动作丝毫不叫人厌烦，反倒满足了活动手指头的需要。若没这小小火柴盒，小手指可去哪里活动呢？只好去抠墙上的小洞洞、床头虫蛀小窟窿、被角破绽，总不能让他闲起来无事干啊。

就在这十几次、几十次地滚球，不知厌烦的重复动作中，视觉的观察能力、目测距离，以及空间知觉都得到了训练。反复动作使大脑产生了行动性思维，在行动的同时，学会了概括，明白了小手、小脚怎样动作会把球踢跑，怎样使用拇指和食指，东西才能拿住……可见，周岁的小淘气真没白白淘一场，淘中长本领、长才干、增智慧。

在各种独立活动中，促进独立能力的发展，引起性格变化，更积极、更主动，增强了克服困难的意志，也明白了自己的力量，加深了自我了解。如果培养得好，孩子从此开始不完全依赖于成人的独立生活，不仅减轻成人的负担，更重要的是及早锻炼孩子手脚，发展大脑功能，培养各种能力，栽植出一棵强壮的小幼苗。还是多让孩子自己活动好。

18～21个月幼儿的亲子游戏

玩拼图

给孩子买一套拼图板或拼图积木。先买简单一些的，让孩子自己安安静静地在一边研究。或是妈妈用硬纸板刻下三角形、圆形、正方形三块，让孩子把三块纸片分别放回硬纸板的槽中。

目的：理解物的整体。

玩娃娃

给孩子一个漂亮的娃娃、一块纱巾、一个玩具碗和勺，妈妈与孩子一起玩，先将娃娃用纱巾包好，然后拍它睡觉，睡醒后喂它吃饭。让孩子模仿。

目的：培养情感。

投球

找一只大盒子，给孩子准备几个小球，让孩子将球投进盒子里，妈妈和孩子一起玩，会玩得非常高兴。

目的：练习上臂。

玩沙

妈妈不要怕孩子玩沙脏，给他一只小桶、小铲，让孩子把沙铲进桶里再倒出来，还可用湿沙做各种形状的东西。

目的：学习量的概念。

穿珠子

妈妈和孩子玩串珠游戏，妈妈串黄色的，孩子串红色的。

目的：训练手的精细动作并认识色彩。

双脚跳

妈妈拉着孩子，在比较宽的台阶上，双脚一级一级跳。

目的：练习双脚跳。

拼鱼

①妈妈先画带鱼、金鱼、鲤鱼等各两套。

②把一套鱼剪成鱼头、鱼尾两部分。

③先教孩子认识各种鱼，然后把剪开的鱼打乱，让孩子一一拼起来。

目的：使孩子认识鱼的形状。

认识四季

将识字卡片中菊花、水仙花、扇子、葡萄、裙子、棉衣、雪等画片挑出，将画片混放在桌上，让孩子将各种物品按春、夏、秋、冬四季分开。

目的：复习对四季特征的认识。

模仿操

妈妈与孩子面对面站好，然后边说儿歌边做操。

儿歌：早早起。

动作：两臂经胸前斜上举。

儿歌：做早操。

动作：原地踏步，两臂前后自然摆动。

儿歌：伸伸腿。

动作：两手叉腰，左（右）脚向前伸出。

儿歌：弯弯腰。

动作：腰部向前弯。

儿歌：两手向上举。

动作：伸直身体，两臂上举。

儿歌：两脚跳一跳。

动作：两脚同时向上跳。

学唐诗

咏鹅

（骆宾王）

鹅，鹅，鹅，

曲项向天歌。

白毛浮绿水，

红掌拨清波。

（二）春晓

（孟浩然）

春眠不觉晓，

处处闻啼鸟。

夜来风雨声，

花落知多少。

学儿歌

我家的鸡

我家有两只鸡，

身上穿花衣，
一只是母鸡，
一只是公鸡，
公鸡叫我早早起，
母鸡生蛋孵小鸡。

星

小星星，亮晶晶，
好像猫儿眨眼睛。
东一个，西一个，
东南西北数不清。

学数数

有个小孩叫小山，
小山会数一二三。
一个一个又一个，
合在一起就是三。

学数数

汽车汽车嘀嘀叫，
许多汽车开来了。
一二三四五六七，
快来数呀真不少。

春天

春天到，
春天到，
花儿开，
鸟儿叫。
宝宝跳，
宝宝笑，
宝宝宝宝长大了。

讲故事

狮子和老鼠

狮子在窝里睡觉，一只老鼠从它身上跑过，狮子站起来，要用爪子把老

鼠压死，老鼠请求狮子放了它。狮子笑了笑，把老鼠放了。不久，狮子落入猎人布下的网内，动弹不得，老鼠听见狮子的叫声，就跑去咬断绳子，狮子得救了。

乌鸦兄弟

乌鸦兄弟两个同住在树上，他们有一个爸爸妈妈留下的窝。窝住了很多年，太旧了，可是乌鸦兄弟谁也不去修。

窝上的洞越来越大，窝里垫的树叶、羽毛掉了下去。冬天，北风吹起来，雪花飘起来，冷极了。

老大想：这么冷，弟弟受不了，会去修窝的。

老二想：这么冷，哥哥怕冷，他一定会去修窝。

风越刮越大，雪越下越厚，大风卷走了破窝，乌鸦兄弟落在地上，被冻死了。

龟兔赛跑

乌龟和兔子争论谁跑得快，他们约定了比赛的时间和地点。兔子知道自己天生跑得快，对比赛漫不经心，赛跑时，竟躺在路边睡着了。乌龟知道自己走得慢，不停地往前走，从兔子身边爬过去，先到了终点。

22～24个月幼儿的生理特点

身体发育

体重

男孩平均12.64千克；女孩平均11.92千克。

身高

男孩平均89.06厘米；女孩平均87.42厘米。

坐高

男孩平均54.02厘米；女孩平均53.06厘米。

头围

男孩平均48.44厘米；女孩平均47.39厘米。

胸围

男孩平均49.66厘米；女孩平均48.47厘米。

牙齿

此时孩子大约萌出16颗牙，已萌出第二乳磨牙。

感觉运动的发育

将近2岁的幼儿走路已经很稳了，能够跑，还能自己单独上下楼梯。如果有什么东西掉地上了，他会马上蹲下去把它捡起来。这时的孩子很喜欢大运动的活动和游戏，如跑、跳、爬、跳舞、踢球等，并且很淘气，常会推开椅子，爬上去拿东西，甚至从椅子上桌子，从桌子上柜子，你会发现他总是闲不住。

现在他只用一只手就可以拿着小杯子很熟练地喝水了，他用匙的技术也有很大提高。他能把6～7块积木叠起来，会把珠子串起来，还会用蜡笔在纸上模仿着画垂直线和圆圈。

语言、适应性行为发育

将近2岁的孩子注意力集中的时间比以前长了，记忆力也加强了，他已掌握了300多个词汇。他能够迅速说出自己熟悉的物品名称，会说自己的名字，会说简单的句子，能够使用动词和代词，并且说话时具有音调变化。他常会重复说一件事。他喜欢一页一页地翻书看。给他看图片，他能够正确地说出图片中所画物体的名称。大人若命令他去做什么，他完全能够听得懂并且去做。他开始学着唱一些单调的歌，还喜欢猜一些简单的谜语。

他会自己洗手并擦干，会转动门把手，打开盒盖，会把积木排成火车，总想学着用小剪刀剪东西。总之，这时的孩子非常可爱。

睡眠

2岁的孩子每天夜间需睡眠10个小时左右。午睡2～3小时。

心理发育

2岁左右的宝宝喜欢看画片，喜欢听故事，喜欢看电视动画片，喜欢大运动游戏，也很喜欢模仿大人的动作。他会学着把玩具收拾好，并且对自己能独立完成一些事情的技能感到很骄傲。比如他可能把积木搭好然后拉你去



看。2岁左右的孩子很爱表现自己，也很自私，不愿把东西分给别人，他只知道“这是我的”。他还不能区分什么是正确的，什么是错误的。将近2岁的孩子独立性还很差，如果突然给他改变环境，或让他与父母分离，他会感到恐惧。

宝宝快满2岁了，喜欢独自到处跑着玩，在床上跳上跳下地蹦个不停，喜欢和小朋友们玩捉迷藏的游戏；喜欢玩有孔的玩具，习惯地将物体塞入孔中，反复玩弄不厌其烦；还喜欢听儿歌、听故事、搭积木、按开关等有趣的活动。

2岁左右的孩子，胆量大一些了，不像以前那样畏缩了，不再处处需要家长的保护，他不再像以前那样时刻依赖着大人，能够较独立地活动，宝宝的情绪多数时间都比较稳定、愉快，有时也发脾气。在高兴时会用亲昵的声音和举动靠近你，在家庭中经常起到节目主持人的角色。

这一年龄段的孩子做事喜欢重复，并且有一定的顺序和规律性。家长可以在日常生活中，如玩具的摆放、家庭简单物品的放置和生活规律上，有意识地进行培养。

22～24个月幼儿的合理营养

不容忽视的助长因素——维生素

维生素来源于食物，它的作用不是供给人体热量，而是一种维持生命所必需的营养物质，又是调节生理机能的要素。人体每天需要的各种维生素的数量虽然极少，但缺少了某一种维生素就会发生疾病。维生素种类繁多，基本上可分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。前者包括维生素A、维生素D、维生素E和维生素K；后者包括维生素B族和C族、烟草酸、叶酸等十来种。在婴幼儿中，维生素A、维生素D、维生素B_1、维生素B_2和维生素C容易缺乏，要特别引起注意。

维生素A能够促进机体生长发育，它与维生素D合用能促进骨骼和牙齿的发育，维持皮肤和黏膜最上一层的上皮组织的正常构造，并维持视觉的正常功能，缺乏会发生干眼症、夜盲症、皮肤和黏膜角化症、骨骼和牙龄发育障碍。

维生素D是维持身体内钙、磷代谢必需的物质，能促使骨骼正常发育。缺乏维生素D会发生佝偻病和骨质软化症。鱼肝油中和一些动物性食物如动物肝脏、蛋、奶含有较多的维生素A和维生素D。

维生素B_1调节糖代谢，维持末梢神经的兴奋传导，增进食欲和促进生长发育。患维生素B_1缺乏症时，会出现食欲减退、水肿、血压下降、抽风和心力衰竭，吃糙米或粗面可以得到较多的维生素B_1。

维生素B_2，是构成黄酶的辅酶成分，促进身体的氧化过程，缺乏时可发生口角炎、舌炎、眼睛角膜浑浊或长期腹泻。肝、蛋、乳、肉、豆腐中含有维生素B_2，绿叶蔬菜中含少量维生素B_2，酵母中含量极高。

维生素C功能很多，它能保护血管壁细胞，促进铁吸收，抗御传染病，维持牙齿、骨骼的健康，缺乏维生素C易产生贫血和坏血症，使机体抵抗力下降，易感染。新鲜的水果、蔬菜含有丰富的维生素C。

因此，为促进孩子的身体健康，饮食结构要合理，才能避免各种维生素的缺乏。

1～2岁幼儿的饮食安排

孩子进入幼儿期之后，随着年龄的逐渐增长，随着小儿的乳牙依次长出，其咀嚼能力得到了逐渐加强。这个阶段的孩子生长发育仍处于较快时期，为了能满足其生长发育所需的均衡营养，必须为幼儿科学地安排饮食。

1～2岁的小儿，主食以米、面等谷类食物为主，谷类是热能的主要来源。蛋白质主要来自肉、蛋、乳类、鱼等食物；钙、铁和其他矿物质主要来自蔬菜，部分来自动物类食物；维生素主要来自水果、蔬菜。这个阶段的小儿，每天饮食中营养素的供给量的要求是：蛋白质35～40克/千克，钙600毫克，铁10毫克，维生素A_1 100～1 300国际单位；胡萝卜素2～2.4毫克，硫胺素0.7毫克，核黄素0.6毫克，尼克酸7毫克，抗坏血酸30～35毫克。我们可以根据各种食物中营养素的含量，推算出每月的食物供应量。

因此，每日主食约100克，肉、鱼、蛋、奶约100克，青菜50～100克；两餐之间加些点心、水果，水果供应量50克左右。食物量不是固定不变的，如鱼、肉、蛋类吃得多些，便可少吃些豆制品；蔬菜供应多些，可以适当减

些水果；副食吃得多些，主食可少吃一些等。因为1～2岁小儿的自身胃容量为200～300毫升，这就限定了小儿每次的进食量，故每日进餐次数4～5次，即每日三餐，两餐之间加些点心，每餐间隔时间为4小时。

1～2岁幼儿饮食制作原则

幼儿的消化器官尚未发育成熟，咀嚼肌还远不如成人，咀嚼能力还很差；各种消化酶的活力和消化液的分泌量均不足，消化吸收能力也差。要照顾到幼儿的进食和消化能力，必须在食物烹调上下工夫。

（1）要做到碎、软、烂，面片汤、馄饨对小儿比较适合，面食以发面为好；鱼要剔除骨刺，再切成碎末或小丁；肉要加工切碎，斩断其纤维，再制成小丸子；花生、核桃要制成泥、酱。避免给小儿食用刺激性食物，如辣椒、胡椒、油炸食品。

（2）要尽可能多地保留食物中的营养素，必须注意烹饪得法，如挑选蔬菜要新鲜，不要泡在水里时间太长，应洗干净后再切，防止维生素的流失；胡萝卜要用油炒后食用，利于脂溶性维生素A的吸收。

（3）制作的膳食应小巧、精致、花样翻新。通过视觉、嗅觉、味觉等感官，传导到大脑皮层的食物神经中枢，引起反射性刺激，使小儿想吃，越吃越爱吃，从而保证幼儿足够的营养摄入量，促进小儿的生长发育。

（4）一日食谱举例。

早餐：大米豆粥、花卷、腐乳。

午餐：软米饭、肉末炒胡萝卜、黄瓜丁。

午点：水果、牛奶、煮鸡蛋。

晚餐：高汤水饺、甜橘1个。

晚点：牛奶做的小吃。



最新育儿知识百科

ISBN 978-7-5542-0751-2

定价：39.80元

封面
书名
版权
前言
目录
第一章　科学育儿常识／2
体格检查安排／2
体格检查的要求／2
体格检查的评价指标／2
大力提倡母乳喂养／3
及时添加辅食／3
安排平衡膳食／4
妥善选择强化食品／4
做好体格发育监测／5
做好预防接种／6
积极预防疾病／7
重视体格锻炼／8
注重早期智力开发／9
养成良好的卫生习惯／10
培养生活自理能力／10
密切与托幼机构的联系／11
第二章　新生儿抚育／14
足月新生儿的特征／14
新生儿的正常身高／15
新生儿的正常体重／15
新生儿的正常呼吸／16
新生儿的正常体温／16
新生儿的头围和胸围／16
新生儿的皮肤问题／17
新生儿的血液循环／19
新生儿的消化特点／19
新生儿的体温不稳定／19
新生儿的神经功能／20
新生儿有免疫力／20
新生儿的身体比例／20

新生儿的头部形状／20
新生儿的前囟门／21
新生儿眼睛浮肿／21
新生儿会集中两眼看东西／22
新生儿没有眼泪／22
新生儿的唇疱无害／22
新生儿的舌头／22
新生儿运动、情绪、语言方面的能力／23
什么是过期产儿／23
什么是巨大儿／24
什么是小样儿／24
新生儿脐带残端脱落的时间／25
新生儿的生殖器异常／25
新生儿呼吸时会有鼻音／25
新生儿打喷嚏的原因／26
新生儿本能的反射／26
新生儿的体重会突然降低／28
新生儿黄疸现象／29
新生儿的睡眠／30
新生儿的“胎毛”属正常／31
新生儿打嗝的原因／31
新生儿健康检查的内容／31
对新生儿进行细致的检查／32
新生儿的第一次呼吸／33
早产儿的特点／34
早产儿需要更多的喂食次数／34
早产儿会面临的呼吸问题／34
早产儿存在的健康问题／35
早产儿能顺利发育成长吗／36
出生当天婴儿的特点／36
出生后第1周婴儿的特点／37
婴儿哭的个性特点／38
婴儿排便的个性特点／38
婴儿吃奶的个性特点／38
出生后第2周婴儿的特点／39

出生后第3、第4周婴儿的特点／40
新生儿四肢为何会颤抖／42
新生儿为何会溢乳／42
有些新生儿为何会长有牙齿／43
新生儿的“马牙”与“螳螂嘴”／43
什么是新生儿脱水热／44
什么是新生儿理性腹胀／44
新生儿呕吐该怎么办／44
新生儿出生后无尿怎么办／45
新生儿头顶部为何有一层厚痂／45
新生儿拇指不伸开怎么办／46
新生儿足内翻怎么办／46
如何照料低出生体重儿／46
小样儿和成熟不良儿的特点／47
母乳是婴儿最合适的食物／47
哺乳时宝宝能看清什么／50
母乳育儿是建立母子关系的桥梁／51
不能用闪光灯给婴儿拍照／51
婴儿不要剃胎头／52
新生儿做满月不好／52
新生儿一定要加喂鱼肝油／53
煮牛奶的时间不能过长／54
熟牛奶不能在保温瓶内保存／54
喂养双胞胎的方法／54
哺养唇、腭裂的婴儿／55
哺养舌系带异常的婴儿／55
哺养患鹅口疮的婴儿／56
新生儿不能剪睫毛／56
女婴儿的乳头不能挤／57
不能让孩子含空乳头入睡／58
促进新生儿视觉的发展／58
促进新生儿听觉的发展／59
促进新生儿感觉的发展／59
促进新生儿智能的发展／59
防治新生儿臀红／60

防治新生儿斜视／60
防治新生儿“睡偏头”／60
新生儿在安静中生活不好／61
新生儿房间夜间不能常开灯／62
新生儿不宜睡软床／62
不宜抱着新生儿睡觉／63
新生儿昼睡夜醒的应付／63
培养新生儿的自然睡眠习惯／64
新生儿不宜用枕头／64
给新生儿缝制睡袋／65
贮存新生儿的衣服／65
给新生儿缝制帽子／66
不能用洗衣粉洗尿布／66
不能用松紧带扎尿布／66
不能用卫生纸垫屁股／67
安抚婴儿的方法／67
新生儿腹部要保温／68
分辨新生儿哭声／69
注意新生儿的笑／70
让新生儿晒太阳／70
初次哺乳的时候／71
将吸食中的婴儿移开的方法／72
正常的喂养次数／74
婴儿为何拒绝吸奶／74
母亲生病后是否能继续哺乳／75
挤出乳汁的方法／75
哺乳后应给婴儿排气／77
如何处理乳房漏乳／77
建立哺乳常规／77
哪些母亲不能哺乳／78
哺乳妇女须知／79
新生儿哭闹怎么办／85
不宜用母乳给新生儿洗脸／85
关于喂奶的注意事项／86
宝宝必备的日用品／92

宝宝的贴身衣物／94
婴儿的沐浴用品／95
婴儿的护理用品／96
布置婴儿床／97
护理新生儿／98
婴儿不能打“蜡烛包”／99
不能忽略新生儿尿布的清洗／100
婴儿服装的卫生要求／100
婴儿服一定要先洗后穿／101
尿布有讲究／101
如何给男婴清洗阴部／103
如何给女婴清洗阴部／104
如何给新生儿穿衣服／104
如何给新生儿脱衣服／104
如何护理新生儿的耳朵和鼻子／105
如何给新生儿布置房间／105
如何调节新生儿的环境温度／106
如何预防新生儿感染／106
如何给婴儿洗澡／107
如何给婴儿进行海绵擦身浴／107
如何保护婴儿的皮肤／108
如何保护婴儿的指甲／108
如何使婴儿睡熟／108
趴睡有哪些好处／109
培育新生儿的感觉／109
为何要多抱新生儿／110
防止新生儿窒息／111
新生儿常用的人工呼吸方法／113
引起新生儿颅内出血的因素／114
救治与护理新生儿颅内出血／115
如何处理脂漏性湿疹／116
如何治疗新生儿黑吐症／116
什么叫新生儿假死／117
什么叫分娩麻痹／117
什么叫新生儿奶癣／117

如何防治新生儿脓疱病／118
如何防治新生儿破伤风／119
如何防治新生儿鹅口疮／119
如何防治新生儿肺炎／120
如何防治新生儿溶血症／120
如何防治新生儿臀红／120
如何处理小儿痱子／121
如何预防新生儿感染／122
新生儿要进行哪些预防接种／122
如何预防新生儿败血症／123
如何预防新生儿发热／124
男婴睾丸鞘膜积液要治疗／124
什么叫隐睾症／125
对药物有特殊反应的新生儿／125
新生儿如何选用抗生素／126
新生儿常用的抗生素／127
新生儿应慎用禁用的抗生素／128
新生儿要避免滥用抗生素／129
第三章　婴儿期的抚育／132
婴儿期／132
婴儿期的特点／132
2个月婴儿的生理特点／132
2个月婴儿的合理喂养／135
2个月婴儿的日常照料／137
2个月婴儿的智力开发／139
2个月婴儿的亲子游戏／143
3个月婴儿的生理特点／146
3个月婴儿的合理喂养／147
3个月婴儿的日常照料／153
3个月婴儿的智力开发／154
3个月婴儿的亲子游戏／156
4个月婴儿的生理特点／159
4个月婴儿的合理喂养／161
4个月婴儿的日常照料／162
4个月婴儿的智力开发／164

4个月婴儿的亲子游戏／165
5个月婴儿的生理特点／168
5个月婴儿的合理喂养／169
5个月婴儿的日常照料／171
5个月婴儿的智力开发／172
5个月婴儿的亲子游戏／174
6个月婴儿的生理特点／177
6个月婴儿的合理喂养／179
6个月婴儿的日常照料／182
6个月婴儿的智力开发／183
6个月婴儿的亲子游戏／185
7个月婴儿的生理特点／187
7个月婴儿的合理喂养／188
7个月婴儿的日常照料／190
7个月婴儿的智力开发／192
7个月婴儿的亲子游戏／196
8个月婴儿的生理特点／197
8个月婴儿的合理喂养／199
8个月婴儿的日常照料／202
8个月婴儿的智力开发／204
8个月婴儿的亲子游戏／206
9个月婴儿的生理特点／207
9个月婴儿的合理喂养／209
9个月婴儿的日常照料／211
9个月婴儿的智力开发／212
9个月婴儿的智能发育／213
9个月婴儿的亲子游戏／215
10个月婴儿的生理特点／215
10个月婴儿的合理喂养／218
10个月婴儿的日常照料／219
10个月婴儿的智力开发／221
10个月婴儿的亲子游戏／222
11个月婴儿的生理特点／224
11个月婴儿的合理喂养／226
11个月婴儿的日常照料／229

11个月婴儿的智力开发／229
11个月婴儿的亲子游戏／231
12个月婴儿的生理特点／232
12个月婴儿的合理喂养／235
12个月婴儿的日常照料／238
12个月婴儿的智力开发／239
12个月婴儿的亲子游戏／241
第四章　1～2岁幼儿的抚育／244
13～14个月幼儿的生理特点／244
13～14个月幼儿的合理喂养／246
13～14个月幼儿的日常照料／249
13～14个月幼儿的早期培养／254
13～14个月幼儿的亲子游戏／255
15～17个月幼儿的生理特点／259
15～17个月幼儿的合理营养／261
15～17个月幼儿的日常照料／268
15～17个月幼儿的早期培育／274
15～17个月幼儿的亲子游戏／276
18～21个月幼儿的生理特点／280
18～21个月幼儿的合理营养／282
18～21个月幼儿的早期培养／296
18～21个月幼儿的亲子游戏／298
22～24个月幼儿的生理特点／302
22～24个月幼儿的合理营养／304
封底