国内著名专家倾情奉献

爱心妈妈育儿宝典

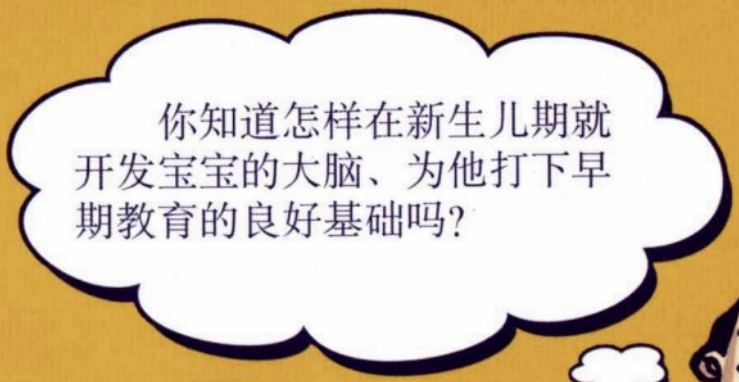
张肖敏 主编
甘卫华/著

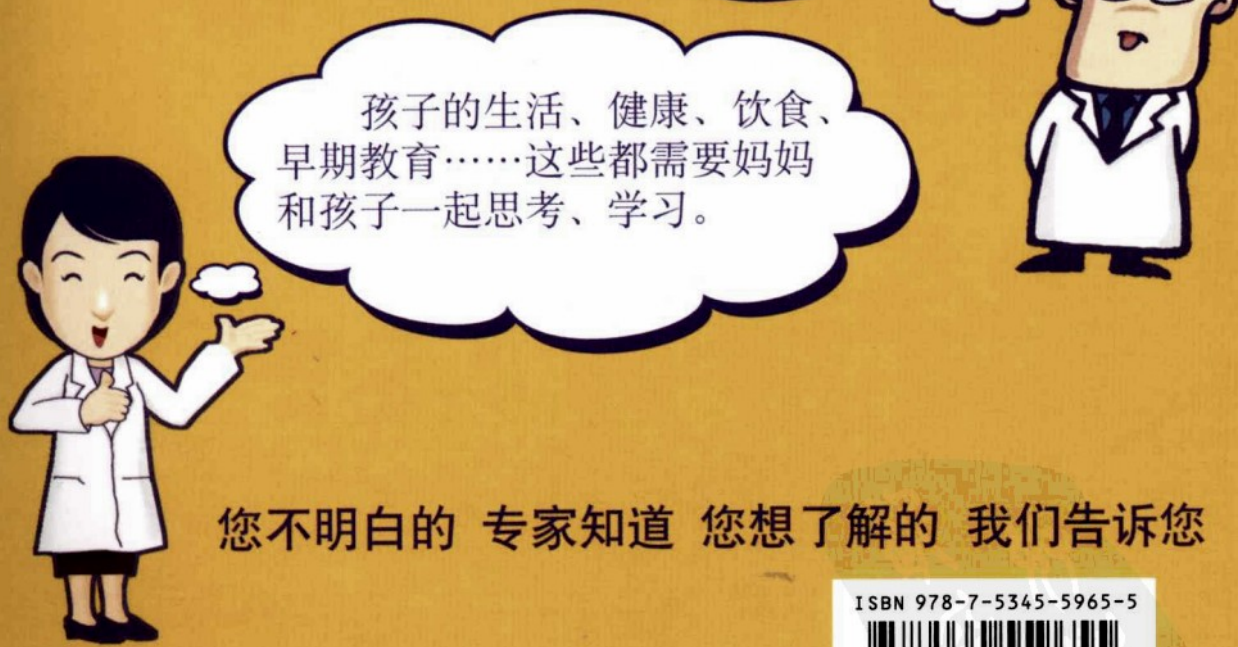
0-3岁宝宝养育爱心计划



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社







您不明白的 专家知道 您想了解的 我们告诉您

ISBN 978-7-5345-5965-5

9 787534 559655 >

定价：10.00 元

图书在版编目(CIP)数据

爱心妈妈育儿宝典/张肖敏主编.—南京：江苏科学技术出版社,2008.4

(育龄妈妈安康育儿系列)

ISBN 978-7-5345-5965-5

Ⅰ.爱… Ⅱ.张… Ⅲ.婴幼儿-哺育-基本知识 Ⅳ.TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第039063号

育龄妈妈安康育儿系列

爱心妈妈育儿宝典

主　　编	张肖敏
责任编辑	孙荣洁
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平
出版发行	江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号,邮编:210009)
网　　址	http://www.pspress.cn
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号,邮编:210009)
集团网址	凤凰出版传媒网http://www.ppm.cn
经　　销	江苏省新华发行集团有限公司
照　　排	南京紫藤制版印务中心
印　　刷	南京通达彩印有限公司
开　　本	850 mm × 1 168 mm　1/32
印　　张	3
字　　数	94 000
版　　次	2008年4月第1版
印　　次	2008年4月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5345-5965-5
定　　价	10.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

爱心妈妈育儿宝典

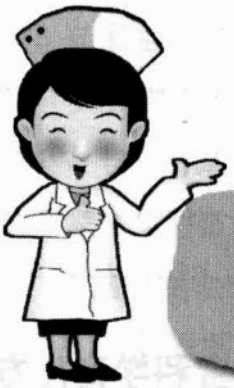
张肖敏 主编
甘卫华 /著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

爱心妈妈育儿宝典

宋月敏 主编
甘江华 /著



目录

第1篇 爱心·妈妈启蒙课：0~28天宝宝科学育儿方案

1. 新生宝宝的成长记录

新生宝宝的体格成长…… 8

新生宝宝的运动发育…… 8

新生宝宝的语言发育…… 9

新生宝宝的生理指标…… 9

2. 新生宝宝的感知能力

视觉…… 10

听觉…… 10

味觉…… 11

嗅觉…… 11

皮肤感觉…… 11

知觉…… 12

3. 新生宝宝的育儿秘诀

新生宝宝的正确喂养…… 13

新生宝宝的精心护理…… 16

新生宝宝常见病症的居家防治…… 18

4. 新生宝宝的智能训练

训练新生宝宝的视觉及注意力…… 24

训练新生宝宝的听觉及注意力…… 25

给新生宝宝爱的抚摸…… 25

新生宝宝乐园…… 26

第2篇 爱心妈妈必修课：28天～1岁宝宝科学育儿方案

1. 28天～1岁宝宝的成长记录

28天～1岁宝宝的体格成长…… 30

28天～1岁宝宝的运动发育…… 31

28天～1岁宝宝的语言发育…… 32

28天～1岁宝宝的生理指标…… 33

2. 28天～1岁宝宝的感知能力

28天～1岁宝宝的感知发育…… 34

28天～1岁宝宝的认知、情感和社交发育…… 35

3. 28天～1岁宝宝的育儿秘诀

喂养…… 38

护理…… 40

28天～1岁宝宝常见病症的居家防治…… 44

4. 28天～1岁宝宝的智能训练

1～3个月宝宝的智能训练 …… 50

4～6个月宝宝的智能训练 …… 52

7～9个月宝宝的智能训练 …… 54

10～12个月宝宝的智能训练 …… 57

第3篇 爱心妈妈精读课：1～2岁宝宝科学育儿方案



1. 1~2岁宝宝的成长记录

1～2岁宝宝的体格成长…… 60

1～2岁宝宝的运动发育…… 61

1～2岁宝宝的语言发育…… 62

1～2岁宝宝的心理发育…… 62

2. 1~2岁宝宝的感知能力

1～2岁宝宝的感知发育…… 63

1～2岁宝宝的认知发育…… 63

1～2岁宝宝的情感发育…… 64

1～2岁宝宝的社交发育…… 64

3. 1~2岁宝宝的育儿秘诀

喂养…… 65

护理…… 67

4. 1~2岁宝宝的智能训练

1～2岁宝宝的能力和良好习惯的培养…… 70

1～2岁宝宝的智能训练…… 73

第4篇 爱心妈妈提高课：2～3岁宝宝科学育儿方案



1. 2~3岁宝宝的成长记录

2～3岁宝宝的体格成长…… 78

2～3岁宝宝的运动发育…… 79

2～3岁宝宝的语言发育…… 80

2～3岁宝宝的心理发育…… 80

2. 2~3岁宝宝的感知能力

2～3岁宝宝的感知发育…… 81
2～3岁宝宝的认知发育…… 81
2～3岁宝宝的情感发育…… 82
2～3岁宝宝的社交发育…… 82
3. 2~3岁宝宝的育儿秘诀
喂养 …… 84
护理 …… 86
4. 2~3岁宝宝的智能训练
2～3岁宝宝的能力和良好习惯的培养…… 88
2～3岁宝宝的智能训练…… 93

第1篇 爱心妈妈启蒙课

0~28天宝宝科学育儿方案

宝宝的出生给家庭带来太多的欢乐，也给爸爸妈妈带来了对宝宝美好明天的向往。新手父母在分享幸福、喜悦的同时，常常不知道究竟该如何喂养和护理宝宝，不知道怎样让宝宝从小养成良好的生活习惯，怎样才能把宝宝培养得既聪明又乖巧。



那么，就让我们来告诉你刚出生宝宝的生理发育、感知能力、喂养护理、智能训练等知识吧，希望我们能真正成为爱心妈妈的育儿助手。



1.新生宝宝的成长记录

新生宝宝的体格成长

从出生到生后28天的宝宝我们称为新生儿。新生宝宝刚脱离了母体,体质十分稚嫩,需要爸爸妈妈的细心喂养、精心呵护,才能茁壮成长。

体重

新生宝宝出生时体重大约3千克，28天时可增加0.8~0.9千克,体重平均每天增长25~30克。

身长

新生宝宝出生时身长大约50厘米,28天时可增长4~5厘米,身长平均每天增长1.5厘米。

头围

因为胎儿期宝宝的发育最快，所以出生时头围相对较大，平均约33~34厘米，28天时可增大1~1.5厘米。

胸围

出生时宝宝的胸围比头围小1~2厘米，平均32~33厘米，28天时可增大1~2厘米。

新生宝宝的运动发育

运动分为大运动(包括平衡力)和细运动两大类，宝宝的运动发育尚

依赖于他的感知能力。新生宝宝的动作多属无意识、无规律、不协调的。

大运动能力

1. 抬头：新生宝宝俯卧时能抬头1~2秒钟。
2. 坐：新生宝宝腰肌无力，无坐的能力。
3. 爬：新生宝宝俯卧时已有反射性的爬行动作。
4. 站：新生宝宝双下肢直立时稍可负重，可出现踏步反射和立足反射。

细运动能力

细运动通常是指手指的精细运动，也称为细动作。新生宝宝仅有的、最常见的细动作是两手紧握小拳头(握持反射)。

新生宝宝的语言发育

语言是人类特有的高级神经活动，与智能发育有关，是宝宝全面发育的标志。语言的发育要经过发音、理解和表达3个阶段。

新生宝宝已会哭叫，这一时期宝宝惟一的语言就是啼哭。

新生宝宝的生理指标

体温

新生宝宝的体温调节能力很弱，所以环境温度的变化直接影响到新生宝宝体温的变化。新生宝宝体温在37~37.5℃(肛表温度)之间为正常。

睡眠

新生宝宝几乎整天都在睡眠中度过，肚子饿时醒来，吃饱母乳又继续睡觉，每天反复如此。新生宝宝每天16~22小时处于睡眠状态，平均

每小时有3~8分钟是清醒的。

生理反射

宝宝出生时即具有一些先天性的反射（无条件反射），如觅食、吸吮、吞咽、拥抱、握持等反射，以及对强光、寒冷、疼痛的反应。宝宝出生后2周左右可形成第一个条件反射，即抱起喂奶时出现吸吮动作。



2.新生宝宝的感知能力

新生宝宝对外面世界的认识也是通过视觉、听觉、味觉、嗅觉、皮肤感觉、知觉等感知能力所达到的，神经系统的发育是宝宝感知能力的基础。宝宝的大脑在胎儿期发育最为迅速，刚出生的宝宝脑重约380克，占体重的1/9～1/8，而成人脑重约1 500克，占体重的1/40，所以我们的大头宝宝出生后各种感知（感觉）能力的发育是相当迅速的。

视觉

以前人们总认为新生宝宝的眼睛看不到东西，事实并非如此。新生宝宝的光觉很敏感，遇强光可闭眼。尽管新生宝宝眼球小，视觉不敏锐，视野狭窄，但新生宝宝还是能看到正前方15～30厘米的地方。所以新生宝宝在清醒和安静的状态下，可短暂注视和追随近处缓慢移动的物体。新生宝宝也有分辨东西的能力，在各种形状中，最喜欢类似脸形的东西。

听觉

新生宝宝的听觉是很好的。宝宝在胎儿后期就已有听觉，并且还有记忆，因此宝宝出生时就能分辨妈妈的心音的节奏，所以新生宝宝躺在妈妈怀里时最安静。宝宝刚出生时听力较差是因为中耳鼓室未充气，加上羊水潴留，但对强声仍可有眨目、震颤等反应。宝宝出生3~7天后听力就相当好，对声音可有呼吸节律改变等反应，当宝宝听到悦耳的声音时一般可停止哭啼。

味觉

在妈妈肚子里7～8个月时，宝宝的味觉神经就基本发育成熟了，因此宝宝出生时味觉已发育完善。新生宝宝对不同的味道如酸、甜、苦、辣、麻、咸等都有不同的反应，例如，对酸味会皱眉头，对苦味会咧嘴巴，对辣味会伸舌头，对甜味的感觉最好——眉开眼笑。这些反应和大人是不是很相似！

嗅觉

宝宝出生时嗅觉神经中枢和传导神经发育已基本成熟，因此新生宝宝对妈妈的母乳香味很敏感，躺在妈妈怀里时闻到妈妈的乳香就非常安静。宝宝满月时，对强烈的的气味会有不愉快的表示：皱眉、烦躁、哭闹等。

皮肤感觉

皮肤的感觉有触觉、痛觉、温度觉和深感觉。触觉最重要，是引起许多反射的基础。

触觉

新生宝宝的触觉已很敏感，尤其在眼、口周、手掌、足底等部位，触之即有反应，如眨眼、张口、缩回手脚等。但在手臂、大腿和躯干处

则触觉反应迟钝。

痛觉

新生宝宝已有痛觉，但较迟钝，对强烈的痛觉如打针时，新生宝宝会有啼哭反应。

温度觉

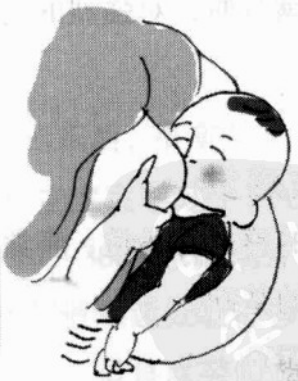
宝宝出生时温度觉就很灵敏，尤其是对冷的反应，例如宝宝出生离开妈妈母体温暖的环境，温度骤降就会啼哭。对牛奶太冷、太热也有感觉，表现出不愉快或啼哭。但新生宝宝还区分不了相差4℃以下的水温感觉。

深感觉

新生宝宝的深感觉很迟钝，还分辨不出物体的软、硬、冷、热等，所以用热水袋给新生宝宝保暖时要特别注意不要烫伤宝宝。

知觉

知觉是人对外界事物的综合反应，包括空间知觉和时间知觉。新生宝宝尚缺乏知觉感知。



3. 新生宝宝的育儿秘诀

对0~28天新生宝宝的养育，爸爸妈妈要掌握的最重要的秘诀就是：正确喂养，精心护理。

新生宝宝的正确喂养

对新生宝宝和婴儿宝宝，母乳是最好的营养食品和饮料，妈妈应尽可能地母乳喂养宝宝。除非万不得已，千万不要轻易放弃母乳喂养。实在母乳不足，可以混合喂养，最好不选择人工喂养。

母乳喂养

1. 母乳喂养对宝宝的好处

出生后4个月或6个月以内的婴儿，母乳能为他们提供全部所需的营养物质，包括蛋白质、糖、脂肪、维生素、矿物质和水。所以这一时期只需喂哺母乳，这样既富有营养，又安全、方便。母乳中含有保护婴儿不受感染的重要免疫抗体，这些是任何母乳代用品都替代不了的宝贵物质。母乳最适合婴儿的胃肠道，有利于各种营养物质的良好吸收和利用，而且很少引起便秘、腹泻等不适。母乳清洁卫生、温度适宜，喂母乳可以减少感染的机会。宝宝在妈妈怀中，感到温暖、安全，有利于心理和智能的发育。

2. 母乳喂养对妈妈和家庭的好处

妈妈产后立即开始喂哺，可以促进子宫收缩，减少产后出血；减少妈妈患乳腺癌的危险；用自己的乳汁喂哺宝宝可以密切母婴关系，使家庭更合谐、美满；母乳喂养对家庭来说最为经济、方便，同时省力、省时。

千万别放弃宝贵的初乳

初乳是妈妈分娩后1周内分泌的乳汁，颜色淡黄色、黏稠。初乳营养丰富，能增加宝宝的抗病能力，能保护婴儿健康成长。初乳还能帮助宝宝排出体内的胎粪，清洁肠道。有些妈妈不知道初乳的好处，由于初乳量少，颜色不好，就把它弃之不用，这是错误的。因此，即使母乳再少、即使可能不得不放弃母乳喂养的妈妈，也一定要把初乳喂给宝宝。

初乳的量很少，可刚刚出生的小宝宝需要的量也很少，宝宝不会因

为初乳少而饥饿或口渴。这时候重要的是让宝宝勤吸吮，增加对妈妈乳房的刺激，有助于分泌初乳。千万不要先喂糖水或其他代乳品。

母乳喂养成功的秘诀

1. 早吸吮

正常分娩的新生宝宝，断脐后擦干全身，就应抱在妈妈怀中。在医务人员的协助下，与妈妈皮肤接触的同时，开始喂哺。这时妈妈的奶水可能很少，但这已足够宝宝的需要，而且对刺激乳汁的产生和子宫收缩极为重要。

2. 勤吸吮

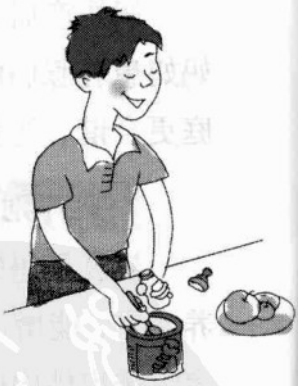
宝宝频繁吸吮，会通过对乳头刺激产生更多的乳汁。所以多吸吮、勤吸吮，才能保证有足够的奶量。另外，妈妈的信心、愉快舒畅的心情以及良好的营养饮食也很重要。

3. 母婴同室，按需喂哺

根据宝宝的需要随时喂哺。不规定次数和时间，因为每次宝宝吃的奶水量不一定，多吃间隔时间就长一些，少吃间隔时间就会短一些。

4. 不给宝宝喂母乳以外的其他食品。

混合喂养



妈妈母乳不足时，可加用代乳品如牛奶、奶粉、豆制品等来代替一部分母乳，这种喂养方法称为混合喂养。

混合喂养有两种方法：

1. 代授法。这一次完全喂母乳，下一次完全用代乳品代替，母乳与代乳品交替喂养。

2.补授法。每次先吃母乳，不够时再添加代乳品。

两种方法由妈妈根据实际情况选择，这样乳汁的分泌由于经常受刺激仍可维持。一般以代授法较优。



最常见的代乳品为牛乳和奶粉。鲜牛奶是一种良好的营养品，但对新生儿来说并不十分适宜。如必须给新生儿喂鲜牛奶时，应加以稀释并加糖才可食用。市场上一些质量上乘的新生儿配方奶粉，成分与母乳相似，是新生宝宝较好的代乳品。

混合喂养的注意事项

1.首先注意奶具的清洗消毒，奶瓶、奶嘴每次用过后均应煮沸消毒。

2. 奶的温度要适中，喂奶前可滴乳液数滴于自己的腕背侧，以不烫为度。

3.喂哺时间一般以10~20分钟喂完为好，如果吃得太快或太慢，均应检查奶嘴孔的大小是否适合，孔的大小应以乳液能自由滴出而不流出为最合适。

4.新生宝宝每日喂哺大约7次，即上午5时、8时、11时，下午2时、5时、8时、11时，晚间休息6小时；但时间也不应掌握得太死板，还应根据具体情况而定。

5.喂乳应将乳汁充满奶嘴，避免宝宝因吸入空气引起溢乳或腹痛。

6.每日哺乳量不宜过多也不能太少。

正常新生宝宝每日哺乳量平均数

出生后时间(天)	1	2	3	4	5	6	7	14	28
全日哺乳量(毫升)	0	90	190	310	350	390	470	500	560

人工喂养

人工喂养是指由于各种原因造成的主观上不愿进行母乳喂养，或者

是客观上不能进行母乳喂养，而只好完全使用代乳品喂养宝宝的方法。人工喂养相对于母乳喂养和混合喂养来说，要复杂一些，更需要细心、认真。

新生宝宝牛奶奶量可按每千克折体重计算。因为牛奶易消化，新鲜牛奶可加适量的水，一般新生儿可按2∶1，即2份牛奶加1份水的比例，另加5%糖。喂奶前先把牛奶煮开5分钟，这样即有利于宝宝吸收，还可以将牛奶中的病菌杀死。

新生宝宝一般每天要喂7～8次，每次间隔3～3.5小时。如3千克的宝宝，则需要给奶100毫升×3＝300毫升，再加150毫升的水，总量为450毫升，分7～8次喂，每餐为60～70毫升。如果宝宝消化功能好，大便正常，生后15天便可吃纯奶，按每千克体重100～150毫升计算，每餐吃60～100毫升。

新生宝宝的精心护理

新生宝宝各系统发育都未成熟，体温调节功能差，免疫功能低下，很容易感染。爸爸妈妈对宝宝的护理必须细心、科学、合理。

保暖

宝宝出生以后，保暖很重要，室温应保持在22～24℃。如发现宝宝四肢冰凉，可用热水袋放置于小被之外，或把宝宝紧贴于母亲胸怀使其保暖。

早产宝宝应放在婴儿保暖箱中。每次接触早产宝宝前要用肥皂洗手，避免患感冒或腹泻者接近早产宝宝。要尽早补充维生素C、维生素A、维生素D、维生素K及铁、钙。要早期开发智力，以利于日后智能和行为发育。

防止低血糖

妈妈产后第一天内初乳分泌少，为防止低血糖，可给低体重宝宝喂

10%葡萄糖液10毫升，用滴管或鼻胃管滴入，必要时静脉输液。早产宝宝喂养更需耐心、细心，以防呕吐。

保持呼吸道通畅

宝宝娩出时，医生已经及时清理了新生宝宝口、鼻、咽喉内的黏液，但离开产房后24小时内，还应防止呼吸道被分泌的黏液阻塞。所以新生宝宝不宜用枕头，睡姿以仰卧或侧卧(头转向一侧)为好。

脐带护理

脐带脱落前应保持干燥，不可洗盆浴，尿布也不要盖住脐部，被尿浸湿后容易得脐炎。一旦宝宝脐部有分泌物或脐轮发红，可用3%～5%碘氟或75%酒精涂抹，然后盖上消毒纱布。

洗澡

新生宝宝应每天洗澡，至少每天一次，以保护皮肤。脐带脱落前应注意不要弄湿宝宝的脐部。每次大便后以温水洗臀部，以免发生红臀。

衣着与睡姿

新生宝宝的衣服要用棉布制作，以宽松柔软为宜，易穿易脱、干燥清洁。婴儿包裹不宜过紧，更不宜用带子捆绑，夜间一定要松开襁褓，使手足伸屈方便，有利于血液循环。手足活动有利于宝宝早期智力开发。

我国传统习惯是让新生宝宝仰卧或侧卧。足月宝宝生存力强者，可参照国外的育儿习惯，出生头几天可以俯卧，以利于呼吸道分泌物流出，防止呕吐物倒流入气管，但俯卧必须拿去枕头。俯卧还可锻炼宝宝的肺活量。无论宝宝习惯哪一种睡姿，均应常变换体位。

预防接种

宝宝出生后72小时内接种卡介苗，但早产、难产、先天畸形、发热、腹泻及严重湿疹的宝宝应推迟接种卡介苗的时间。宝宝出生后1天内应肌注乙肝疫苗，以后在1个月和6个月时再各肌肉注射一次，以防乙型

肝炎。如果宝宝父母患乙型肝炎（或乙肝两对半阳性），还应在出生后尽快给宝宝注射乙肝高价免疫球蛋白。

新生宝宝常见病症的居家防治

新生宝宝溢奶怎么办

新生宝宝溢奶是指新生儿喂奶后的一种生理性食物反流，即不费力地将食物自食管或胃通过口腔排出体外，表现为从口边溢出奶液。怎样避免宝宝溢奶呢？

1.首先注意喂养方法。即喂奶要定时，喂奶姿势要正确，喂奶后把婴儿竖起，抱伏在母亲肩部，轻拍婴儿背部3~5分钟，促使胃内空气排出。

2.喂奶后婴儿入睡，则需将头部稍垫高些，并采取向右侧姿势。

3.喂奶后应少动，不论换衣服或换尿布、擦澡都应该在吃奶前做。

新生宝宝患鹅口疮的防治

鹅口疮是由一种叫做白色念珠菌的霉菌所引起的口腔黏膜感染。严重者血点可充满整个口腔黏膜，影响吸吮。它与奶块不同，用棉签拭擦不易擦去。

预防宝宝患鹅口疮的方法，主要是注意口腔卫生和奶具的消毒。得了鹅口疮千万不要用布使劲擦白膜，以免擦破宝宝口腔黏膜再引起细菌感染，可用5%苏打水和生理盐水交替清洗宝宝口腔，或用棉棍涂抹制霉菌素擦液（每10毫升含20万单位，用生理盐水配制），每天3~4次。



新生宝宝硬肿症的防治

硬肿症是一种全身性皮肤和皮下脂

肪变硬或兼水肿的疾病，多发生于刚生后数天的早产儿，体质较弱或患有腹泻、肺炎等疾病的新生宝宝。硬肿症的发生主要是由于宝宝周围环境的温度过低，以及给宝宝的水分和热能不足所导致的。

1.硬肿症的宝宝常表现为：体温不升（多在35℃以下），全身皮肤发硬。发硬常从下肢开始，逐渐蔓延至肩部、胸腹部和腰背部、上肢及面颊部；面部变硬不能吸吮，四肢发硬不能屈曲；易合并肺炎、败血症，病情严重者常因肺出血而死亡。

2.防治宝宝硬肿症发生的方法是：宝宝出生后应立即注意保温工作，尤其是在寒冷季节，宝宝呆的房间要暖和，局部可用热水袋保温；同时要及时喂水、喂奶，保证供给热量和水分；患硬肿症的宝宝必须立即住院治疗，治疗可用维生素E、肾上腺皮质激素、静脉注射或肌肉注射复方丹参液。

什么是“马牙”和“螳螂嘴”

马牙是指宝宝出生后，口腔上腭中线两旁或牙龈边缘可见散在的黄白色小点，俗称“马牙”。一般会自行吸收消失，不会影响小儿吸吮奶头，不需处理。

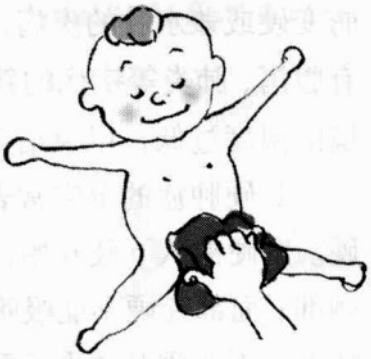
在新生儿两颊有坚厚的脂肪层，称为颊脂体，俗称“螳螂嘴”，有助于婴儿吸吮妈妈的乳汁。很多乡村百姓误认为“螳螂嘴”会影响新生儿吃奶，故在民间流传着刮“螳螂嘴”的土方法。此法太危险，往往引起出血、感染，甚至导致败血症，要绝对禁止。

新生宝宝出现黄疸怎么办

约有90%的新生儿于出生后2～3天即有皮肤发黄的现象，7～10天后消退。原因是新生宝宝的血清内的间接胆红素浓度增高的结果，称为新生儿黄疸或高胆红素血症。

新生儿皮肤发黄大多数是生理性的，一般不需要治疗。但爸爸妈妈必须注意宝宝皮肤发黄开始与消退的时间，以及皮肤发黄的程度。如果

足月宝宝皮肤发黄的时间超过2周，就应该考虑为病理性黄疸，要到医院诊治，查明引起黄疸的原因，积极治疗。



如何防止新生宝宝红屁股

新生宝宝红屁股在医学上称为“尿布疹”。原因是尿布湿了未及时换，刺激皮肤发红，发展下去引起小水疱，皮肤糜烂。因此，要经常用温开水给宝宝洗屁股，擦干后涂上花生油或菜子油，也可以扑上爽身粉。

新生儿脐疝怎么办

新生儿脐疝是指小肠从宝宝脐部疝出。发生原因是宝宝脐部肌肉尚未发育，是腹部最薄弱的地方，宝宝啼哭时，由于腹压增加，小肠就会从宝宝脐部疝出，导致脐疝。脐疝一般可以回纳，回纳后在局部加压包扎。应避免宝宝长时间地大声啼哭，以减少腹压，一般6个月后能自愈。

新生儿低血糖的防治

宝宝出生后，不能再通过脐带直接从母体获得氧气和营养物质，如果不及时给宝宝喂奶或喂糖水，就可以引起新生宝宝血液内糖的含量降低，产生新生儿低血糖。

1.新生宝宝低血糖时的主要表现是：面色苍白，脉细而快，全身出冷汗，严重时可进入昏迷状态。如果低血糖持续时间长而未及时纠正，可导致死亡，存活的宝宝脑细胞的生理功能受到严重影响，会影响宝宝的智力发育。

2.预防此病的方法主要是：注意及时喂奶，一般可于出生后6小时喂糖水，12小时开始喂奶；若是早产儿或不会吸吮者，可用滴管或鼻饲喂奶；若已出现了低血糖，可静脉注射25%～50%葡萄糖液。

宝宝患湿疹怎么办

新生宝宝的湿疹也称奶癣，主要是对蛋白质过敏，是一种变态反应性的皮肤症状。

1.宝宝湿疹主要表现为：宝宝皮肤出现红斑、丘疹、疱疹、渗液、结痂等，常见于面颊部、耳郭后，特别多见于眉区。

2.治疗宝宝湿疹的方法是：局部可用炉甘石洗剂、氧化锌糊剂或软膏涂抹，严重者可用可的松软膏、地塞米松软膏、肤轻松软膏等涂抹；若影响到睡眠，可用小剂量镇静剂安眠和有一定止痒作用的抗过敏药物等。另外注意，潮湿会加重湿疹，因此尽量少用水清洗湿疹部位。

新生宝宝眼分泌物过多怎么办

一般是感染引起，可用棉签蘸生理盐水清洗宝宝眼睛，同时用氯霉素眼药水每日滴眼3~4次。若上下眼睑生长有小脓疮，应到医院就诊，可用红霉素眼药膏每日2~3次搽在眼睑上。待脓疮成熟可用棉签擦破，挤出脓后可每天涂上红霉素眼药膏，过几天可自愈。平时必须保持眼部清洁，新生宝宝用的毛巾要与大人的分开，最好用开水烫过洗净。

如何防治新生宝宝发热

新生宝宝体温超过正常范围称为发热。



1.新生宝宝发热常见原因：天气炎热，体温可伴随环境温度而升高；若水分摄入量太少，会产生脱水热；有感染或服用某些药物时也可引起发热。

2.如何判断宝宝发热：平时应注意小儿是否发热。若有怀疑，可用体温计放在腋下、口腔或肛门检查：正常腋温是36~37℃，肛温是36.5~37.5℃。若超过上述温度，就叫发热。若无体温计，可用嘴唇轻触宝宝的额部，有发热感；宝宝口腔温度高，哺乳时母亲奶头有灼热感。

3.新生宝宝发热的处理：新生宝宝发热，不可随便使用退热药，若体温不超过38℃，无需服药，要注意观察；若因室内太热，衣着过厚，散热不良，应使室内通风换气，在通风时要给小儿盖好被子，防止冷风直接吹到病儿身上；室温应保持在18～25℃之间，适当减少衣被，病儿的体温随外界温度降低而下降；若属脱水热，可多喂温开水或葡萄糖水。

4.宝宝出现热惊时的处理：在小儿发热出现烦躁、惊厥时，可适当应用镇惊药物（如鲁米那等）。当体温超过39℃，要进行物理降温，可将冰袋、冷水袋置于小儿的前额、枕部，亦可用酒精擦浴、温水擦浴等办法辅助治疗。若小儿发热且伴有嗜睡、惊厥等症状，或发热持续不退，应及时去医院诊治。

如何防止新生儿外耳道疖及中耳炎

发生的原因是新生宝宝习惯侧睡，压迫耳朵的血液循环，再加吐奶时，奶液流入外耳道，容易发生感染，主要是外耳道疖与中耳炎。

当宝宝患外耳道疖肿时，耳道红肿，碰到耳朵时会有触痛，宝宝会哭闹。发热很少，可用干棉签蘸3%双氧水洗净后涂红霉素眼药膏，每日2～3次。当宝宝患中耳炎时，外耳道无触痛，但常伴有全身发热等症状，要及时到医院诊治，可用3%双氧水洗净后，用0.25%氯霉素溶液或5%氯霉素甘油液滴耳，每日2～3次，需要口服或静脉滴注抗生素。

如何防治新生宝宝感冒

感冒是指上呼吸道感染，尽管这是一种常见的、普通的疾病，但由于新生宝宝抵抗力差，若不及时处理，轻则由于鼻塞引起呼吸和哺乳困难，重则并发肺炎。故对新生宝宝感冒一定要积极防治，不可掉以轻心。

新生宝宝感冒的防治方法是：首先从加强护理入手，卧室要空气流通，禁止患感冒的人接触宝宝，妈妈如有呼吸道感染时，应少接触小儿，并在喂奶时戴上口罩。当宝宝鼻塞影响吸吮时，可在喂奶前用

0.25%～0.5%麻黄素滴鼻（不可多用）或口服小儿伪麻美酚滴剂（商品名：艾畅，强生公司产品）；如伴有发热，要使用抗生素。

如何防止新生儿大便异常

1.胎便。新生宝宝出生后1～2天内排出的大便为褐绿色的黏稠糊状物，称为“胎便”。出现这种大便，妈妈不必紧张。

2.消化道出血。开始哺乳后，宝宝大便即渐渐变成黄色或黄绿色，若出现黑便或柏油样便，则说明宝宝有消化道出血。

消化道出血的原因是新生宝宝体内缺乏维生素K及其他凝血因子。消化道出血除了便血外，还可出现呕血。若失血过多，宝宝会出现精神不振、面色苍白、全身出冷汗，严重者威胁宝宝生命，需在医院立即救治。

治疗新生宝宝消化道出血，可暂停喂奶，保持患儿安静，并立即送往医院治疗。为了预防新生宝宝自然出血，可在产前由孕妇口服维生素K，难产、早产或有消化道畸形的新生儿，产后要注射维生素K。

3.便秘。便秘是新生宝宝大便异常的另一种情况。发生原因是新生宝宝肠肌松弛、肠肌弹力发育不佳及结肠的反应性不足，肠蠕动减少。处理方法是：将肥皂削成铅笔头样粗，长3厘米左右，蘸水后轻轻塞入肛门1～2分钟后，肥皂头与大便一同排出。



4.腹泻。新生宝宝大便异常还可见到腹泻。原因是喂奶不当如吃奶不定时，护理不好如宝宝受惊或受热，或人工喂养的奶粉成分太浓，皆可引起腹泻。发生腹泻时，应寻找原因给予及时处理，严重时需到医院诊治。



4.新生宝宝的智能训练

刚出生的宝宝尽管大多数时间在睡觉，但他们的内心世界并非如此简单。此时，爸爸妈妈完全可以给宝宝一些触觉、视觉、听觉方面的良性刺激。对此，宝宝会做出快乐的积极反应。而这种积极的心理反应，对孩子日后生理和心理方面的健康成长也大有裨益。

训练新生宝宝的视觉及注意力

怎样训练新生宝宝以及什么时候训练新生宝宝是爸爸妈妈最关心的问题。一般宝宝在吃饱后1小时左右会有10分钟到半小时的觉醒时间，要利用新生宝宝这段觉醒时间进行视听训练。下面几种方法，妈妈不妨试一试。

1.可和新生宝宝面对面地谈话，让他注视你的脸，慢慢移动头的位置，设法吸引新生儿的视线追随你移动。

2.可给新生宝宝看红色绒线球或其他色彩鲜艳的玩具，一般距新生宝宝15~30厘米，慢慢抖动红球，引起宝宝注意，再慢慢移动红球，让新生儿追视，这种方法可以训练宝宝的视觉及注意力。要让宝宝正面看东西，以训练宝宝两眼同时看东西的习惯，刺激宝宝脑部发育。

3.可给新生宝宝看红光。方法是准备一个手电筒，外面包一块红布，距新生儿20厘米左右给宝宝看红光，大人要上下左右慢慢移动电筒，速度以每秒移动3厘米左右，大约1分钟摇动12次，每次距离为30~40厘米。让宝宝的目光追随和捕捉红光，从而训练宝宝目光固定以及眼球的

协调能力。

4.可距宝宝15~20厘米，让新生宝宝看印有黑白脸谱、条纹及同心圆图形的卡片，促进宝宝的视觉分辨能力。看时爸爸妈妈可观察新生宝宝注视每个图形的时间，以了解新生宝宝比较喜欢看哪一种图形，一般新生宝宝都比较喜欢看人的脸谱。

以上训练可每日一次，每次约1分钟。

训练新生宝宝的听觉及注意力

下面几种训练新生宝宝听觉及注意力的方法，妈妈不妨试一试。

1.在新生宝宝觉醒时，妈妈可在宝宝耳边距离10厘米左右，轻轻呼唤小宝宝，使他听到你的声音后转过头来，有时宝宝会“回答”你。为了让宝宝贮存标准的语言信息，最好用普通话和宝宝讲话。

2.可以用能发出柔和声音的吹塑玩具、彩色旋转玩具、色彩鲜艳的球，悬挂在新生宝宝的床头，引起新生儿听和看的兴趣。

3.妈妈和宝宝玩藏猫猫游戏。妈妈用一条薄纱巾盖住宝宝的脸，注意只能盖几秒钟，同时问宝宝“哇，宝宝，妈妈在哪儿”，然后迅速地拿开并靠近宝宝的脸说“哇，妈妈在这儿呢”。



注意，新生宝宝很容易疲劳，一般每次视听训练不要超过10分钟，以保证宝宝有充足的睡眠。

给新生宝宝爱的抚摸

抚摸就是我们常说的新生儿按摩。有技巧地对新生宝宝的全身进行爱抚和触摸，整个过程充满了母子间爱的情感交流，同时通过妈妈的手让大量良好、适度的刺激通过皮肤感受器传达到宝宝的大脑，促进神经

系统的发育，进而提高宝宝的情商和智商。那么，如何按摩呢？

头面部：两拇指从下颌部中央向两侧以上滑动，让上下唇形成微笑状，两拇指从额部中央向两侧推，两手从前额发髻抚向脑后，两中指分别停在耳后，像洗头时用洗发香波一样。

胸部：两手分别从胸部的外下方向对侧上方交叉推进，在胸部画成一个大的交叉。

腹部：两手依次从婴儿的右小腹上腹向左下腹移动，呈顺时针方向画半圆。

四肢：两手抓住婴儿的一只胳膊，交替从上臂至手腕轻轻挤捏，像牧民挤牛奶一样，然后从上到下搓滚。对侧和双下肢做法相同。

手与足：用两拇指的指腹从婴儿脚跟交叉，向脚趾部推进，并捏拉脚趾各关节。手的做法与足相同。

背：以脊椎为中分线，双手与脊椎呈直角，往相反方向重复移动双手，从背部上端开始移往臀部，再回肩膀。

抚摸的时间一般最好安排在宝宝洗澡之后，或午睡、晚上睡觉前，应选择宝宝不太饥饿或不烦躁的时候，注意四个字：轻、柔、巧、温。开始时动作要轻，然后逐渐增加压力。新生宝宝的注意力不能长时间集中，每个抚摸动作不能重复太多，先从5分钟开始，然后延长到15～20分钟。

要知道抚摸不是一种机械运动，它是由您和宝宝协同完成的。抚摸宝宝不仅能使宝宝和父母享受到爱的体验，而且还可以查看宝宝的健康状况。



新生宝宝乐园

音乐欣赏

音乐对宝宝的智力发育有意想不到的效果。医学证明，人的左脑是逻辑语言脑，而右脑是感

知音乐的脑，让新生宝宝欣赏优美健康的音乐，可以不失时机地为宝宝右脑的发育增加特殊的营养。

现代轻音乐、中外古典音乐、优秀的儿童音乐都是开发宝宝右脑的好材料。适合新生宝宝欣赏的好乐曲要达到以下三条标准：优美、轻柔、明快。

每天固定某个时间播放一段音乐，每次5~10分钟。放音乐时，先将放音机的音量调到最小，然后逐渐增大音量到比平时对宝宝的说话声稍大些为宜。

室内外探索

不要让新生宝宝一天到晚总是在床上躺着。在宝宝清醒的时候（或宝宝刚吃饱奶），妈妈可以竖着抱着宝宝（必须托好宝宝的头）在房间里散步，每次5~10分钟，让宝宝看看房间里的家具装饰、墙上的儿童画及悬挂的玩具等；可以拉着宝宝的手触摸各种室内软硬物品，如毛巾、被子、桌子、电视机；在让宝宝“看和摸”的时候，妈妈还应该在宝宝耳边轻轻地介绍宝宝正在看和正在摸的东西。别小看给新生宝宝做的这种室内探索，这对训练宝宝的眼力、听力、触摸能力，尤其是综合分析能力大有帮助哦。

在春暖花开和秋高气爽的季节，只要室外温度在18℃以上，风又不大时，可以打开窗户和门。即使是在冬天，阳光好的时候，也应该隔1~2小时打开窗户换换室内空气。对20天以上的宝宝，可以包好抱到室外院子里，让宝宝呼吸比房间里温度低一些的室外空气，以锻炼宝宝气管黏膜的抵抗力，每次5分钟，每天1~2次。

体格锻炼游戏

对15天以上的宝宝，爸爸妈妈就可以每天和宝宝一起做几分钟的体格锻炼游戏了。但要注意，每天只可以做几分钟，不可让还很娇嫩的宝宝太累着了。

1.锻炼宝宝的抬头能力

具体方法是：当宝宝吃好奶后，竖着抱好宝宝，扶宝宝的头靠在妈妈的肩上，然后慢慢移开手，让宝宝自己竖立 5~10 秒钟，每天做 4~5 次。也可以在宝宝空腹时，让宝宝自然俯卧在妈妈的腹部（妈妈半躺着），将宝宝的头扶到正中，妈妈的两手慢慢放开，放在宝宝头的两侧，逗引宝宝抬头 5~10 秒钟。还可以在宝宝空腹时，让宝宝俯卧在床上，呼唤宝宝的乳名或用有声音的玩具逗引宝宝抬头片刻。

宝宝做完抬头锻炼后累了，爸爸妈妈应让宝宝仰卧休息片刻，并要轻轻抚摸宝宝的背部，这既是给宝宝放松肌肉，也是对宝宝爱的鼓励。

2.锻炼宝宝的爬行能力

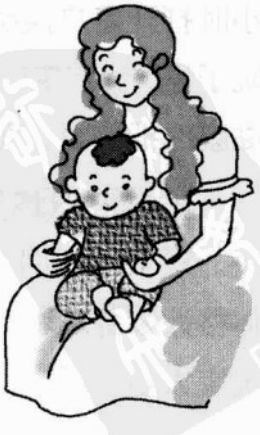
宝宝出生就具有爬行和迈步的先天条件性反射。在宝宝空腹时，可让宝宝俯卧在床上，爸爸妈妈用手掌抵住宝宝足底，宝宝就会向前爬，每次 1 ~ 2 分钟，1 天 1 ~ 2 次。爬行可锻炼宝宝四肢力量和背部、颈部肌肉，使宝宝体质增强。

3.锻炼宝宝的迈步能力

体质较好的宝宝，还可以锻炼他做迈步运动。爸爸或妈妈托住宝宝的腋下，并用两个大拇指控制好宝宝的头，让他光着的小脚接触桌面或床面，宝宝就会做很协调的迈步动作，每天可做3~4次，每次2~3分钟。迈步可锻炼宝宝下肢的力量和行走协调能力。注意，千万不要让新生宝宝下肢负重时间太长，以免造成下肢骨骼畸形。

4.锻炼宝宝的伸展能力

在帮宝宝洗好澡或换好尿布后，可帮宝宝伸展一下身体。可将宝宝关节稍微弯曲一下，宝宝就会反射性伸展他的关节；轻触宝宝的膝盖内侧、身体、手等，宝宝就会反射性伸展他的身体。每天可做1~2次，每次 2~3 分钟。

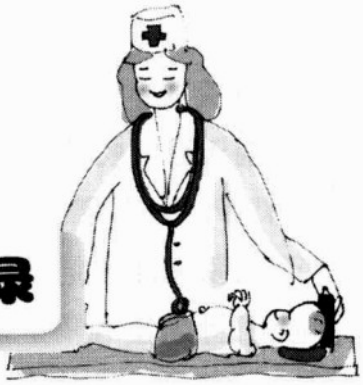


第2篇 爱心妈妈必修课

28天~1岁宝宝科学育儿方案

出生28天，宝宝满月了。满月后的宝宝对环境的适应能力渐渐增强，此后的11个月里（婴儿期），宝宝的体格发育、动作发育及智能发育极为迅速，可谓是“日新月异”。对婴儿期宝宝的精心喂养、科学启蒙对宝宝长大后的健康状况和智力水平影响很大哦！





1. 28天～1岁宝宝的成长记录

28天～1岁宝宝的体格成长

宝宝28天满月到宝宝1岁称为婴儿期。婴儿期是宝宝生长最迅速的阶段。

体重

宝宝体重的增长是不等速的，年龄越小，增长速度越快。宝宝出生至6月呈现第一个生长高峰；宝宝出生后的前3个月增长700~800克/月，4~6月龄为500~600克/月，7~12月龄为300~400克/月。因此，出生后3月龄的宝宝体重约为出生时的2倍（6千克），12月龄的婴儿宝宝的体重约为出生时的3倍（9千克）。也就是说，第一年内宝宝体重在前3个月的增长量相当于后9个月的增长量。



下面的公式可帮助爸爸妈妈粗略地估计1岁内宝宝的体重：

＜6月龄的婴儿体重 ＝ 出生时的体重（kg）＋月龄×0.7（kg）；

7～12月龄的婴儿体重 ＝ 6kg ＋月龄×0.25（kg）。

身长

宝宝出生后第一年身长增长最快，约长25厘米，其中前3个月长得

最快，增长11~12厘米，相当于后9个月的增长量。

头围

宝宝头部发育在1周岁内也是最快的，头围同样是前3个月增长最快，约增长6厘米，相当于后9个月的增长量。因此宝宝12个月时头围为46厘米，若宝宝1岁时头围小于43厘米，有可能是小头畸形。

胸围

宝宝出生时胸围小于头围，出生后宝宝胸围的增长速度大于头围，12个月时，宝宝的胸围等于头围，大约46厘米。因此1岁内的宝宝身体明显的特征就是大头，脑袋比胸宽。但1岁以后，宝宝的胸围应逐渐超过头围。

乳牙

一般宝宝到1岁左右时可长出6颗门牙：上面4颗，下面2颗。注意不同宝宝的出牙时间是不同的，有早有晚，早的4个月就开始萌出第一颗乳牙，而晚的到1岁时才长出第一颗牙。12个月还没长出牙的宝宝可视为异常，应去医院就诊了。

宝宝的出牙是有规律的，牙齿成对长出，左右两侧同名的牙齿同时长出，下颌的牙齿早于上颌牙齿长出。



28天～1岁宝宝的运动发育

大运动能力

1.抬头：宝宝3个月时抬头较稳，4个月后抬头很稳，并能自由转动。

2. 坐：宝宝4个月时，扶着髋部能坐，但扶坐时腰仍呈弧形，6个月时能双手向前撑住独坐；8个月时开始坐稳，并能左右转身。

3.爬：宝宝2个月时俯卧能交替踢脚，这是爬行的开始；3~4个月时可用手撑起上半身数分钟；7~8个月时可用手支撑胸腹，使上身离开床面，有时还可在原地转动身体；8~9个月时可用双上肢向前爬；宝宝12个月爬时能手膝并用。



4.站、走、跳：宝宝5~6个月扶立时，双下肢可负重并上下跳动；宝宝8个月时可扶站片刻；10个月时可扶走；11个月时可独自站立片刻；12个月的宝宝可牵着妈妈的一只手行走几步。

细动作能力

宝宝小手的动作每个月都有进步。

2个月的宝宝还总是紧握双拳。

3个月的宝宝握持反射消失，可自行玩手，看到物体时会全身乱动，并企图抓拿，会用手摸东西。

4个月的宝宝的手能握玩具。

5个月的宝宝可双手各握一个玩具。

6个月的宝宝会摇、捏、敲玩具，做探索性的动作。

7个月的宝宝会将玩具从一手调换至另一手。

8个月的宝宝会手扶栏杆站起来，会拍手。

9个月的宝宝会从抽屉中取出玩具。

10个月的宝宝会用拇指、食指拾物体，喜欢撕纸。

11~12个月的宝宝会弯腰拾东西，会将圆圈套在棍子上。

28天～1岁宝宝的语言发育

2个月的宝宝可发出和谐的喉音，如“啊、哈、咕噜”之类的声音。

3个月的宝宝可咿呀发音；

4个月的宝宝逗他可发出笑声；

5个月的宝宝能喃喃发出单词音节；

6个月的宝宝喜欢自言自语，咿呀不停；

7个月的宝宝能发“爸爸、妈妈”的声音，但无意识；

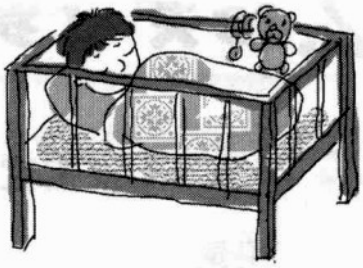
8个月的宝宝能重复模仿大人所发的简单音节；

9个月的宝宝能懂几个复杂的词语，如“再见”等；

10~11个月的宝宝开始有意识地用些单词，一个单词表示很多意义；

12个月的宝宝能叫出物品的名字，如灯、床，会指出自己的手、眼、鼻等。

28天～1岁宝宝的生理指标



体温

满月后的宝宝，体温调节能力逐渐增强，所以环境温度变化对宝宝体温的影响亦逐渐减少。28天~1岁宝宝的体温在36.5~37.5℃（肛表温度）之间为正常。

睡眠

满月后的宝宝逐渐建立起了昼夜生活节律，白天约有4~5小时是清醒的，夜晚的睡眠时间延长。随着宝宝长大，宝宝白天的睡眠时间越来越短，到宝宝1岁时，白天通常只睡2~3小时，但夜晚睡眠12小时以上。

生理反射

宝宝2~3个月时，他在新生儿期具有的一些先天性的反射（无条件反射），如觅食、吸吮、吞咽、拥抱、握持等反射性动作逐渐消失，而是改用感情和意识来支配行动。这段时期的宝宝脑神经细胞的发育进展极

其迅速。

宝宝在2~3个月时会出现吸吮手指的行为，这是宝宝心灵发展中的一种过渡动作，宝宝之所以喜欢吸吮手指，是因为宝宝靠自己的意志和运动能力，能将手指举到嘴边吸吮，可得到像吸吮妈妈乳房般的安全感，所以宝宝会不停地尝试。

宝宝吸吮手指是为了在不远的将来，靠自己运用手来生活的第一步准备。当宝宝的手学会各种新动作时，吸吮手指的动作就会自然消失。



2. 28天~1岁宝宝的感知能力

28天~1岁宝宝的感知发育

视觉

宝宝满月时可凝视光源，开始有头眼协调，头可跟随移动的物体在水平方向转动90°；

宝宝3~4个月时喜欢看自己的手，头眼协调好，可跟随移动的物体在水平方向转动180°；

宝宝6~7个月时目光会随着上下移动的物体垂直方向转动，可改变体位，协调动作，能看到下落的物体，喜欢看红色、鲜艳、明亮的颜色；

宝宝8~9个月时开始出现视深度感觉，能看到小物体。

听觉

宝宝在3~4个月时，头会转向声源，听到悦耳声音时会微笑；7~9个月时能确定声源，区别语言的意义。

味觉

宝宝4~5个月时，对食物的微小改变已非常敏感。此期为味觉发育关键时期，应适时添加各类辅食，使其习惯于不同味道的食物。

嗅觉

宝宝3~4个月时能区分愉快和不愉快的气味，8个月时开始对芳香气味有反应。

皮肤感觉

新生宝宝痛觉较迟钝，满月后，痛觉开始逐渐敏感起来；1岁内的宝宝的温度觉很敏感，3个月的宝宝已能区分31.5℃和33℃的水温差别了。

28天~1岁宝宝的认知、情感和社交发育

1~3个月的宝宝

1个月后的宝宝已能分辨妈妈的声音了，喜欢被妈妈抱起来和他谈话、逗笑；对酸、甜、苦常用微笑、皱鼻、伸舌表示欢迎、讨厌和拒绝。对反复的视听刺激有初步的记忆能力。

宝宝到3个月时，喜欢摇晃或注视自己的手，喜欢触摸玩具，更喜欢用口探索物体(如吸吮手指)；宝宝喜欢听自己的声音，高兴时会喃喃自语；喜欢和父母“谈话”。3个月的宝宝表情已很丰富，一逗他就发出笑声。妈妈离开时，会用眼光追随，并企图用哭声唤回妈妈。

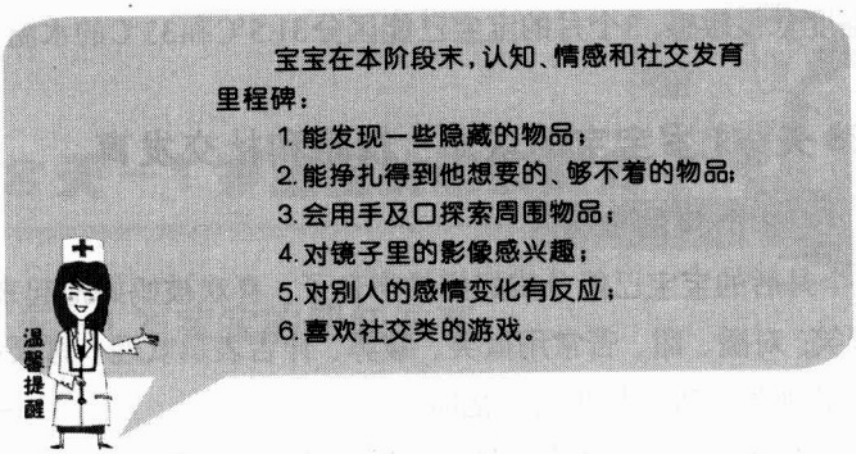
健康小贴士

宝宝在本阶段末，认知、情感和社交发育里程碑：

1. 模仿一些活动和面部表情；
2. 会用面部和身体表达需求；
3. 能愉快地和他人玩耍，结束时会哭闹；
4. 开始出现社交性的微笑。

4~7个月的宝宝

4~7个月的宝宝对看过的东西有一定的记忆力，能区别妈妈、熟人和生人，对妈妈越来越依恋。此段时期的宝宝喜欢自言自语，喜欢听儿歌、听音乐；充满好奇心，喜欢抓取眼前的玩具；能向熟悉的面孔微笑，喜欢伸手要妈妈抱；会发脾气，开始认生。5个月的宝宝还特喜欢扔摔东西，不断让别人捡，好像故意恶作剧，其实这是宝宝对知识探索的一种好奇行为，爸爸妈妈不必限制。7个月的宝宝能独立坐着玩，扶站时喜欢蹦跳。



8~12个月的宝宝

8个月的宝宝喜欢爬行翻身；喜欢咬东西，喜欢玩水；还喜欢模仿大人拍手，做“再见”、“欢迎”等动作。9个月的宝宝开始能玩与大人们合作的游戏了。8~9个月的宝宝智能显著增长，不仅对他周围的人、事、物等逐渐在意，而且开始表现出喜怒哀乐等感情。因此，这段时期的宝宝会特别依恋妈妈，面对陌生人和陌生环境会表现不安和恐惧（怕生）；遇到不如意的事时，会表现出可怜、委屈的表情，有时则表现为哭泣或发怒。总之，感情的产生是这段时期宝宝最主要的心智特征。10~11个月的宝宝对周围充满了兴趣，喜欢模仿别人的动作和活动，喜欢做游戏；



喜欢听故事、念儿歌、看图画并模仿动作。12个月的宝宝还特别喜欢到户外活动，喜欢观察活动中的人、车和动物；这一时期的宝宝对周围的一切都充满好奇心和探索心，什么事都想做做看，做不到时还会想法要求妈妈帮他。1岁大的宝宝不仅能听懂大人的指令帮助拿东西，还会主动要求大人和他玩游戏，宝宝就这样一点一滴地增加了自己的知识。

宝宝在本阶段末，认知发育里程碑：

1. 很容易找到隐藏的物品；

2. 能以更多的方式探索物品（摇、打击、扔、摔）；

3. 模仿他人的动作和姿势；

4. 开始正确使用东西（用梳子梳头、用杯子喝水、拿话机接听电话）。

宝宝在本阶段末，情感和社交发育里程碑：

1. 对妈妈和经常看护他的人的喜欢程度超过其他人；

2. 爸爸妈妈离开时会哭泣；

3. 对陌生人感到害羞或焦虑；

4. 对某些情况感到恐惧（黑暗、巨响）；

5. 喜欢在游戏中模仿他人，对某些人和玩具表现出特别的喜好；

6. 会通过重复发音和重复动作以引起他人注意；

7. 吸吮手指。



温馨提醒



3.28天~1岁宝宝的育儿秘诀

喂养

1~4个月宝宝的喂养

理想情况下，1~4个月期间的宝宝应该继续母乳或配方乳喂养，而不需要添加任何类型的辅食。宝宝2个月时，每次的喂养量为120~150毫升；4个月时增加到150~180毫升，4个月的宝宝每天的摄入量达到900毫升，就足以满足他的营养和能量需要。

当用母乳喂养的宝宝体重不增加时，首先要考虑的是妈妈的乳汁供应减少，解决的方法是增加配方乳喂养或转为配方乳喂养。

如果宝宝明显获得了足够的乳汁，但仍然饥饿时，则应该听取儿科医生的建议，适当添加半固体或固体食物，同时需要注意以下几点：尽可能在本阶段将要结束(4个月)时再增加固体饮食(辅食)；如果必须加用固体辅食，应首先使用最不可能引起过敏反应的食物——谷类。

4~7个月宝宝的喂养

4个月内的宝宝的饮食应该由母乳或配方奶组成。对大于4个月的宝宝，单纯母乳喂养已不能满足他的生长发育的需要，即使人工喂养的宝宝，因为胃的容量有限，不可能单靠增加牛乳量来满足其营养需要。另外4个月时，宝宝的舌头的向外推挤反射已消失，此时正是通过不同成分的辅助食品增加宝宝热量供应的理想时间。

一般来说，当宝宝每日摄入的奶量达1 000毫升或每次奶量>200毫升时，即应该添加固体辅助食品，以保障宝宝的健康。

1. 添加辅助食品的原则（口诀）

由少到多：例如添加蛋黄，先1/4个开始，1周后宝宝无不良反应，可增加到1/3，1周后增加到1/2，以后逐渐增加到1个蛋黄。

由稀到稠：从乳汁到稀粥，再到软食，逐渐变稠。

由细到粗：从菜汤到菜泥，再试喂碎菜，逐渐变粗。

由一种到多种：让宝宝习惯一种食物后再加另一种，不可同时添加。要在宝宝健康、消化功能正常时逐步添加。

2. 添加辅助食品的顺序

4~6个月的宝宝的日常饮食应该包括三类：①乳汁或配方奶，②谷类、蔬菜和肉，③水果。爸爸妈妈要学会在这三类食品之间给宝宝合理搭配。

4个月的宝宝：首先接受的辅助食品应该是精细谷类食品（例如米汤），随后用麦片粥和大麦。小麦易引起婴儿过敏，尽可能晚些给宝宝试吃。此外，还可给宝宝补充铁和维生素，培养宝宝用匙和咀嚼的习惯。

5个月的宝宝：在宝宝可以接受谷类食品后（5个月后），可以慢慢添加其他食品。添加的顺序是：蔬菜、水果、肉类（肝、鱼、蛋）及植物油。此时在淀粉食物中加入菜泥、鱼末、肝泥、蛋黄等辅食，精心喂养，对宝宝的健康生长非常重要。

6个月的宝宝：因为鸡蛋的蛋清经常引起过敏反应，所以应最后给宝宝（6个月后）试喂鸡蛋蛋清。



3. 添加辅助食品的方法

应该在白天的任何一次喂养时增加辅食；添加辅食不宜在两次喂奶之间，否则增

加了饮食次数，应在哺乳后立即补充少许；6个月后可替代1~2次乳类。

要一直用汤勺给宝宝喂辅食。不可将辅食放入瓶中或带奶嘴的奶瓶中给宝宝喂食，此法固然方便喂养，但会过度增加宝宝食量而导致体重过重，也不利于宝宝良好饮食习惯的培养。

8~12个月宝宝的喂养

1. 8个月的宝宝多已出牙，可及时添加饼干、面包干等固体食物，以促进牙齿的生长和培养宝宝的咀嚼、吞咽等功能。

2. 9个月的宝宝的食谱应该丰富多彩，可在粥和烂面的基础上添加菜、肝、全蛋、禽肉、豆腐等多种食品，菜肴形式多样，可增加宝宝的食欲。

3. 10~12个月的宝宝消化功能进一步完善，可在上述食谱上增加瘦肉、面包、馒头、水果干。最好将这些食物切成小块给宝宝吃，以免大块吞咽时造成梗塞窒息。

4. 可给宝宝选择不同香味、不同颜色、不同形状的食品，以提高宝宝进食的兴趣。

5. 8~9个月后的宝宝，动手能力增强，进餐时可让宝宝握汤勺，尝试让他自己进食，这种良好的饮食习惯培养很重要。

6. 断奶。让宝宝逐渐学会用杯子喝奶和饮水，逐渐摆脱奶瓶或母乳。起初，先在中午用杯子代替奶瓶或母乳（白天较为容易），一旦宝宝适应了这种变化，可尝试在早晨采用同样的方法，当宝宝白天脱离奶瓶或母乳后，再尝试夜间断乳。断奶应该采取循序渐进的方案，一般夜间（床上）哺乳是最后断掉的。

护理

让宝宝的生活有规律

有规律的生活有利于宝宝的身心健康发展，有利于宝宝神经系统、消化系统的协调运作，使宝宝的体质和智力均得到突飞猛进的发展。

1岁内的宝宝总体的生活习惯是吃、玩和睡，爸爸妈妈可根据实际情况对宝宝一天的时间安排做出个性化的调整。注意不要让宝宝太累，不要让宝宝太紧张。

总之，爸爸妈妈要尽可能地与宝宝亲密相处，别以为1岁内的小宝宝什么都不懂，其实他无时不在领悟和体验爸爸妈妈给他的关爱。对宝宝要友善温和，要多多地爱抚他、拥抱他、对他微笑，这种精神上的“营养”会使宝宝身心愉快，对宝宝长大后的良好性格和行为的形成极其重要哦！

健康小贴士



2～10个月宝宝的一天（生活安排模拟方案）

6:00～6:30：起床、换尿布、洗脸、第一次喂奶

6:30～8:00：活动、视听训练、做操、游戏、户外活动等

8:00～10:00：换尿布、洗澡、第一次睡眠

10:00～10:30：第二次喂奶（4个月后增加辅食）

10:30～12:00：活动

12:00～14:00：第二次睡眠

14:00～14:30：第三次喂奶

14:30～16:00：活动

16:00～18:00：第四次喂奶（4个月后增加辅食）

18:00～20:00：活动

20:00～次日6:00：夜间睡眠（3个月内22:00、凌晨2:00各喂奶一次，3个月后22:00喂奶一次；8个月的宝宝夜间可不再喂奶）

培养良好的睡眠习惯



随着宝宝年龄的增长,各系统发育逐渐完善,接受外界事物的能力和兴趣也越强,睡眠时间逐渐缩短。新生宝宝平均每天要睡18~20小时,除了吃奶之外,几乎全部时间都用来睡觉了。宝宝2~3个月时睡16~18小时,5~9个月时睡15~16小时,1岁为14~15小时。现代试验表明,当人在睡眠时生长激素分泌旺盛,这种生长激素正是使小儿得以发育、功能得到完善的重要因素。所以说,婴幼儿时期多睡对生长发育有很大的好处。但人与人之间都存在个体差异,不能强求一致,相同年龄的宝宝,每日睡眠时间可能会相差2~3个小时。有些宝宝虽然睡觉少,但精力旺盛,食欲良好,没有一丝困倦的表现,那就不必担心。

如果孩子3个月时仍然不能整夜持续睡眠,你可以鼓励他在下午或晚上保持更长时间的清醒。在这些时间内主动与他玩耍,或者让他加入你和家庭成员的活动,保持他在睡眠时间以前清醒。在将要上床睡觉前增加他的喂奶量(如果是母乳喂养,延长他的喂奶时间),以免因为饥饿而过早醒来。

4~7个月的宝宝白天至少需要2次睡眠,每次1~3个小时,一次在早上,一次在下午。一般来说,除非宝宝在正常夜间入睡时有一定困难,否则只要宝宝需要就让他睡眠。如果宝宝夜间睡眠有困难,在宝宝下午打盹时摇醒他。到4个月时,宝宝睡眠时间至少可以跳过一次夜间哺乳,甚至整夜睡眠。给宝宝洗热水澡、按摩、摇晃、讲故事、听音乐或者母乳以及配方乳喂养均有助于宝宝放松,并进入睡眠状态。最终宝宝可将这些活动与睡眠联系在一起,有助于放松和安静。

8个月的宝宝白天可能仍然需要两次规则的打盹时间,一次在上午,

一次在下午。宝宝在夜间睡眠的时间仍可能长达12个小时，此时的宝宝已不需要进行午夜喂养。但爸爸妈妈要有心理准备，随后的几个月里，宝宝的情感分离强化时，会总是黏着妈妈玩耍，可能不愿意上床睡觉，或是经常在夜间醒来，寻求你的关心，这段时期为宝宝睡眠困难期。

在这个困难的时期，需要试验几种方法来帮助宝宝入睡。例如，有些宝宝开着门很容易入睡（他可以听到你）；有些宝宝会形成吸吮大拇指或需要摇动的习惯性依赖；有些宝宝也有可能将情感转移到特殊的毯子或动物玩具上，这些物品在他的附近时，可以使孩子得到安慰。任何柔软、可以拥抱的或适合吸吮的物品都可以起到情感转移的作用。你可以给他提供各种式样的毯子和小玩具，鼓励孩子情感转移，但是不要采用人工乳头。如果他依赖人工乳头才能入睡，那么人工乳头每次夜间被你拿走或从口腔里掉出来的时候，宝宝都会哭泣。

预防接种的必要性、接种时间和注意要点

预防接种对于维护人类的健康起着重要的作用，对你的宝宝一样重要。

宝宝在1岁内接种疫苗的频率是一生中最多的。

宝宝在1岁以内必须完成以下预防接种：卡介苗、乙型肝炎病毒疫苗、脊髓灰质炎三型混合疫苗和百日咳、白喉、破伤风类毒素混合制剂、麻疹减毒疫苗。



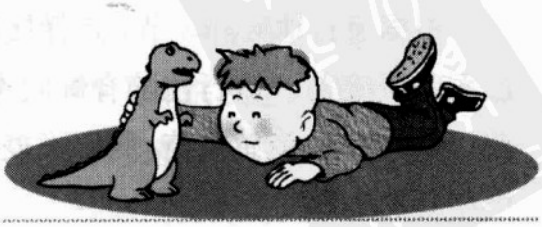
根据流行地区和季节，选择接种：乙型脑炎疫苗、流行性脑脊髓膜炎疫苗、风疹疫苗、流感疫苗、腮腺炎疫苗、甲型肝炎病毒疫苗等。

我国卫生部规定的儿童计划免疫程序

年　龄	接种疫苗
出　生	卡介苗、乙肝疫苗
1个月	乙肝疫苗
2个月	脊髓灰质炎三价混合疫苗
3个月	脊髓灰质炎三价混合疫苗、百白破混合制剂
4个月	脊髓灰质炎三价混合疫苗、百白破混合制剂
5个月	百白破混合制剂
6个月	乙肝疫苗
8个月	麻疹疫苗
1.5～2岁	百白破混合制剂复种
4岁	脊髓灰质炎三价混合疫苗复种
7岁	麻疹疫苗复种、百白破混合制剂复种
12岁	乙肝疫苗复种

28天～1岁宝宝常见病症的居家防治

因为体内存有妈妈给予的抗体的保护，所以1~6个月的宝宝较少生病。到出生后6个月时，宝宝血中的抗体浓度降到了最低，到3岁左右才逐渐升高接近成人的水平，所以宝宝6个月后到3岁期间特别易患疾病，再加上婴幼儿脏器机能较



成人纤弱，患病后容易导致重症，护理时就要特别慎重。



急性上呼吸道感染的居家治护

急性上呼吸道感染系由各种病原引起的上呼吸道炎症，俗称“感冒”。感冒的宝宝通常会出现发热及流鼻涕，其症状表现轻重与年龄及感染程度有关。居家治护的几个要点如下：

1.首先要让宝宝接受“末梢血常规”检查，以区分宝宝是病毒感染还是细菌感染，以便于医生决定是否需要给宝宝使用抗生素。

2.不要急于退热，但高热时（39℃以上）应在医生指导下退热。

3.不要随便使用抗生素。服药期间多饮开水，以利于药物的吸收和排泄，减少药物对小儿身体的伤害。

4.注意营养，多休息，不出入公共场所，按时服药。

5.补充足够的水分。

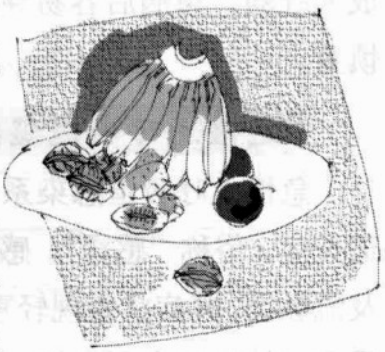
6.经过父母悉心照顾，幼儿普通感冒通常3～5天、流感1～2周会康复。

肺炎的居家治护

肺炎是感冒、气管炎的延续。它是呼吸道病变较重的疾病，儿科医院里约有1/4的宝宝是因为肺炎而住院的。小宝宝特别容易患上支气管肺炎，也就是小叶性肺炎，两三个月或6个月内的宝宝如果发生肺炎，往往症状很重，出现高热、气急、咳嗽、鼻翼扇动等现象。肺炎分为病毒性、细菌性和支原体肺炎，其中，支原体肺炎近年来有增多的趋势，它的表现为阵发性咳嗽、高热、呼吸时的罗音不明显，需要拍片才能诊断。居家治护的几个要点如下：

1. 多翻身拍背，帮助呼吸道分泌物排出。宝宝咳嗽频繁时，会影响睡觉，爸妈记得多给宝宝翻身拍背，帮助宝宝把呼吸道的分泌物排出。

2.吃水果、汤汁，少吃鸡蛋。食物要清淡，要多补充水分和维生素C，但注意不要一次吃得太多，蛋白质过多会引起消化不良。



3. 鼻塞使用细棉棒、吸鼻器。宝宝鼻塞、鼻堵时，可用沾有温水的棉棒湿润鼻痂，一点一点地将鼻痂取出，注意千万不可以用力过猛。选择细小的棉棒，它比传统的棉棒更好用。吸鼻器在这时也能派上用场。

4. 保持空气流通，每天开窗2～3次。自备一个温湿度计，控制室内的温度和湿度，温度约在18～22℃，湿度约在60%。

5. 敷额头（退热贴）、酒精擦身。如果宝宝有发烧的情况，冷毛巾敷额头可以给宝宝降热，去热贴也可以选用。另外，30%～50%的酒精擦身也可以帮助宝宝物理降温。

6.厨房内的油烟、室内的香烟要尽量避免。油烟很容易让宝宝的抵抗力下降。

7.母乳喂养，及时添加鱼肝油，对宝宝增强呼吸系统黏膜抵抗疾病的能力大有好处。

虽然了解了这么多，但爸妈不能够因此而觉得自己也可以给宝宝用药，因为即使是同一种疾病，每个宝宝的症状也是不一样的。如果盲目自己用药，不但起不到除病的目的，相反可能会有更严重的后果。求助于专科医生，他会根据宝宝的个体情况做出诊断和治疗的。

秋季腹泻的居家治护

秋季腹泻多发生在9月中旬至12月，以10～11月为高潮。引起宝宝秋季腹泻的病因，多是轮状病毒感染所致。

轮状病毒可通过呼吸道传播，也可通过粪——口途径传播。对肠道侵犯最为严重，可引起轮状病毒肠炎。患病宝宝常表现为发热，水样大

便，轻度呕吐；一半宝宝可出现咳嗽等呼吸道症状。病程一般7~10天。居家治护要点如下：

1. 口服足够液体以预防脱水。服用量为头4小时服完20~40毫升/千克体重的特定液体，以后随时口服，能喝多少喝多少。

这种特定液体是：① 米汤加盐溶液，配制方法为米汤500毫升+细盐1.75克(约半啤酒瓶铁盖)。② 糖盐水，配制方法为清洁水500毫升+白糖10克+细盐1.75克，煮沸后服用。③ 口服补液盐(ORS)。

有一点要特别注意，对于新生宝宝腹泻，家长要慎用口服补充液体疗法。

2. 纠正脱水。在家里治疗过程中，若孩子出现腹泻次数与量增加、不能正常进食、频繁呕吐、明显口渴、超过38℃的发热中的任意一项，应立即到医院看医生。医生可根据小儿情况考虑是否需要静脉输液，纠正脱水。

3. 继续饮食。腹泻的孩子体内营养物质丢失较多，所以应给他足够的食物以预防营养不良，防止生长发育障碍。吃母乳的婴儿应该继续母乳喂养，若为人工喂养，可继续给予平时习惯的饮食，如米粥等，也可在医生的指导下选用特别配方的“腹泻奶粉”。不少家庭一遇孩子患腹泻，马上给予禁食。实际上，禁食会影响孩子对营养素的摄入，削弱患儿的抗病能力，易致腹泻迁延或发生营养不良。“饥饿疗法”并不是处处适用的。



4. 合理用药，禁止滥用抗生素。不适当地应用抗生素会杀死体内有益的共生菌群，破坏微生态平稳，毁坏微生态对机体的屏障与保护作用；削弱患儿的抗病能力，促使腹泻迁延不愈，或继发二重感染。由于秋季腹泻多由于病毒引起，不需要应用抗生素，只要做好脱水的

预防和液体的补充，患病宝宝可在几天内自愈。只有对细菌感染引起的肠炎，如痢疾等，才可考虑加用抗生素。

5. 为了尽快明确肠道感染的病因，医生需要对孩子的大便进行常规的检查。所以，当孩子出现腹泻，需要看医生时，家长应用干净的玻璃小瓶留取少许新鲜大便，带到医院，以协助早期诊断性检查。

6. 对于腹泻造成的小儿臀部皮肤破溃，应选外用药膏或霜剂涂于患处，如鞣酸软膏、氧化锌霜等。每次大便后，用温水洗净臀部，涂抹适量药物。

手足口病的居家治护

手足口病又叫发疹性口腔炎，是以手、足皮肤疱疹和口腔黏膜溃疡为主要临床特征，由数种肠道病毒感染所致。该病主要侵犯婴幼儿，并有周期性流行的趋势。手足口病在1～2周内可自愈，不会留下后遗症，但也不是终身免疫。

手足口病潜伏期为3～5天，发病初期会出现类似感冒的症状，发热不高，约38℃，2天后口部出现疼痛性小水疱，四周绕以红晕，手、足部位会出现米粒大小的水疱，数目不等。居家治护要点如下：

1. 服用抗病毒的药物，如病毒唑、病毒灵等；

2. 保持局部清洁，避免细菌的继发感染；

3. 口腔有糜烂，小儿吃东西困难时，可以吃一些流质食物，饭后漱口；

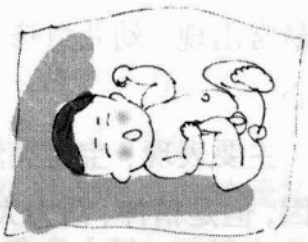
4. 局部可以涂金霉素鱼肝油，以减轻疼痛，促使糜烂面早日愈合；

5. 可以口服一些B族维生素，如维生素 B_2 等；

6. 若小儿发热，也可以用一些清热解毒的中药。



高热惊厥的居家治护



小儿惊厥是大脑运动神经元异常放电引起的肌肉抽动，伴意识障碍，为儿科常见急症。40%～50%的小儿至少发生过一次惊厥，5岁以下尤为多见。

小儿惊厥以高热惊厥最常见，发作之前有发热，多由上呼吸道感染引起，体温在38.5～40℃之间，惊厥发作多为全身性强直阵挛，同时伴意识丧失。最初宝宝呼吸暂停而有青紫，随后呼吸逐渐恢复，伴口吐白沫唾液。发作持续1～3分钟，苏醒后头痛、乏力。如果反复发作，会引起脑水肿甚至脑疝，造成永久性脑损害或生命危险。因此，对于小儿高热惊厥应积极做好防护，避免发作。居家治护要点如下：

1.控制发热。当小儿呼吸道感染并有38.5℃以上发热时，除针对原发病予以对因治疗（如抗生素、抗病毒药物）外，还要积极控制发热。

降温措施首选物理降温，将体温控制在38℃以内。具体方法是：用纯棉毛巾轻擦颈部两侧、腋窝、腹股沟等体表有大血管处，擦至皮肤发红，时间为15～20分钟。禁擦胸前区、腹部、后颈，以防不良反应。如果体温仍未下降，可在头部放置冰袋或配合药物降温，如肌肉注射安乃近或口服布洛芬制剂等。

2.加强护理。2岁以下有高热惊厥的宝宝，若体温超过38.5℃时，最好住院治疗，并密切观察患儿病情变化，做好生命体征监护。在护理上应做到：保持安静，减少一切不必要的刺激，家长不要搂抱或晃动患儿；让患儿平卧，头偏向一侧，解开衣领，及时清除口、鼻、咽部分泌物，保持呼吸道通畅；护理和治疗操作时动作要轻柔、准确、敏捷，避免刺激患儿；给予清淡饮食，补充营养，专人护理，防止患儿坠床或碰伤。

幼儿急疹的居家治护

幼儿急疹，也称“玫瑰疹”，好发于6个月至3岁的幼儿，春、秋两季最常出现。幼儿急疹大多是良性的，不会留下后遗症，家长不用太过担心。

主要表现：宝宝突然发高烧，甚至高达39～41℃，没有其他明显的病因，但是精神、活力大致正常；体检发现宝宝耳后淋巴结肿大；高烧通常持续3～5天，等差不多退烧的同时，全身开始出现小颗粒状的红疹，此时就离康复不远了；再过2～3天，疹子就会退掉。部分孩子还并发拉肚子、咳嗽、哭闹不安等症状。

居家治护要点如下：

1. 高烧时注意幼儿精神状况。感染玫瑰疹时，幼儿精神、体力都还不错，但若幼儿出现精神不佳或有其他状况时，就要到儿科门诊看看，是否有其他的疾病了。

2. 退烧药。高烧时可服用医生开的退烧药。

3. 多喝开水。让孩子多喝开水、多休息。



4. 28天～1岁宝宝的智能训练

1～3个月宝宝智能训练

选择合适的玩具

随着宝宝慢慢长大，宝宝清醒时间明显比睡眠的时间要多了。此时他的感觉能力得到进一步发展：眼睛调节功能增强，能看清较远和较近

的物体；耳朵的灵敏度有了提高；被成人抱起时头部稍微竖起，头部转动自如。见到爱他的妈妈和有趣的东西，他还会偷笑。爸爸妈妈可以为宝宝选购具有以下特点的玩具：

1.选择造型优美、色彩鲜艳、有利于促进宝宝视觉发育的玩具。比如和人脸相仿的彩色脸谱，或者形象各异的小娃娃或小动物。

2.选择有利于促进宝宝视听协调发展的玩具。比如音乐旋转玩具或音乐拉响玩具，或者会发出悦耳声音的花铃棒、彩色小铃、可拴在手上或脚上的小铃铛等。

让宝宝在游戏中变得健壮、聪明

当婴儿想做、想玩时，就是进步的最佳时机。只要时机成熟，每个婴儿都会踏上成长的第一步。

1. 体能游戏

转头：爸爸或妈妈手持色彩鲜艳的玩具，放在离宝宝眼睛30厘米远的地方，慢慢地移到左边，再慢慢移到右边，让宝宝的头随着玩具转动180°（不可超过180°）。此游戏是训练宝宝颈部力量和视物能力。

抓手指：妈妈先将食指放在宝宝手心里，让宝宝抓握。当宝宝会抓后，再将手指移到宝宝手掌的边缘，看宝宝是否也能去抓。此游戏是训练宝宝手的灵巧度，要知道宝宝的手是否灵巧决定着宝宝长大后大脑的发达程度。

趴：妈妈可以跟宝宝一起趴着玩，宝宝趴着时，妈妈可以在他的手心挠痒，宝宝感到手部的刺激时，会将头抬起来，妈妈可以笑着对宝宝说“宝宝，看这里、看妈妈”。当宝宝的脸趴下来时，说明宝宝累了，得休息一会儿再玩。

转动身体：宝宝平躺时，妈妈用手撑起宝宝左侧的肩膀，慢慢将他的肩膀抬高，同时对宝宝说“宝宝翻翻身、翻翻身”，将宝宝身体转动90°时，让他恢复原来的平躺姿势，左右交替转动几次，宝宝就会自己

抬起肩膀。此游戏可以促进宝宝翻身爬行。

2. 感官刺激游戏

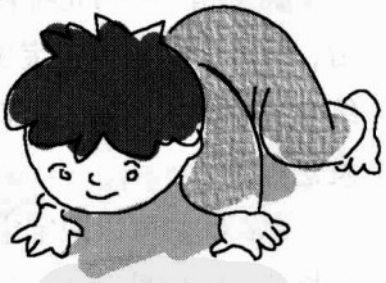
给宝宝唱歌：妈妈给宝宝喂奶时，可放柔和的音乐，喂完奶后，妈妈应该把宝宝竖抱一会儿，拍拍宝宝并唱唱歌。宝宝哭闹时，妈妈应该做出应答，到床边和宝宝说说话、唱唱歌。妈妈的声音和歌声会带给宝宝听觉上的良好刺激，让宝宝感受到温暖的母爱，会让宝宝对外界建立最初的信赖感。

挠痒痒：在给宝宝换尿布和洗澡时，妈妈可以轻轻地在宝宝的小肚皮上或腋下挠痒痒，一边逗着宝宝说“咯吱咯吱”，让宝宝笑出声音。此游戏可刺激宝宝的发音和触觉。

变戏法：妈妈手拿一只气球给宝宝看一会儿，突然把气球藏到背后，对宝宝说“气球飞走了”，宝宝会很惊奇，然后突然把气球拿出来，对宝宝说“气球又回来了”，这时宝宝会高兴得手舞足蹈。反复几次，宝宝会做出寻找气球的动作。此游戏可培养宝宝的记忆力和思维分析能力。

4～6个月宝宝的智能训练

选择合适的玩具



4~6个月宝宝的视线能追视活动的玩具和走动的人，对声音有定向反应。手的动作由没有目标和方向伸出挥动到学会抓握悬挂的玩具，两手摆弄玩具，翻身取玩具。整个醒着的时间都在忙着看、听、抓握和伸手挥动。因此这时期应选择的玩具，不仅要色彩鲜艳、有声响，而且要便于婴儿学习抓握及不易咬坏的无毒玩具（因这时期婴儿无论抓住任何东西都往嘴里放，此时又是开始出牙的时期，宝宝喜欢咬）。此时，爸爸妈妈要为宝宝选择具有以下特点的玩具：

1. 选择有利于发展宝宝感知能力的玩具。比如用松紧带拴在床沿的玩具小动物（无毒的橡塑玩具和布制玩具），机械或电动玩具不倒翁、娃娃弹琴、熊猫打鼓等。

2. 选择有利于锻炼宝宝手的抓握能力的玩具。比如可以发展抓握能力的玩具，容易清洗、消毒、宝宝又能捏响的塑料玩具、橡胶玩具等。

3. 选择有利于发展宝宝身体动作(翻身、俯卧、抬头、支撑胸部)的玩具。比如可以发展翻身动作的吹塑玩具、发响玩具，或者在宝宝俯卧的前方悬挂或摆放有趣、好看的动物、娃娃玩具等。



必须注意几点：选择抓握玩具的大小要合适，玩具约长6厘米、宽4厘米。玩具太大，宝宝抓不住、捏不响；玩具太小，宝宝易放入口中或误吞。

让宝宝在游戏中变得健壮、聪明

1. 体能游戏

摇啊摇：4个月的宝宝，脖子已经竖得很稳了，可以和妈妈做这种摇啊摇的快乐游戏了。扶着宝宝的双肩或手肘，将卧躺的宝宝扶起来，一边凑近脸对宝宝笑，一边唱着“摇啊摇”，宝宝会很高兴。此游戏可训练宝宝的平衡感。

学爬：让宝宝俯卧，妈妈在后面用两手抓住宝宝的脚关节，慢慢举起，让宝宝脊背弓起，宝宝头会反射性后仰，反复做5~10次，帮宝宝练习弯腰、挺胸以及两手臂的支撑力。然后放下宝宝双脚，用手推宝宝脚掌，使宝宝借助妈妈的力量向前移动身体。此活动可帮助宝宝尽早学会爬行，对宝宝的健康和智能发展极其重要。

玩撕纸：给宝宝一些干净的、有厚有薄的废纸，让他撕，此活动锻炼宝宝的手部肌肉。妈妈还可将纸撕成圆形、方形、三角形摆给宝宝看，

并说给他听，让宝宝把这些形状储存在他的视觉经验里。



找动物：这是三人游戏。爸爸戴上动物面具（或头饰），唱歌、跳舞或模仿动物的动作给宝宝看，然后爸爸躲到妈妈身后学动物叫，逗引宝宝把头和身体转向爸爸，寻找爸爸。可锻炼宝宝转颈、转身能力。

2.感官刺激游戏

听声音：宝宝长到4个月时可以分辨不同声音了，他会听得出身旁人的声音，如爸爸、妈妈或录音机中自己的声音。对妈妈的声音尤其敏感，妈妈一出声，就会转向声音的方向，被叫到名字时也会马上有反应。这个时候，可在他看不到的地方发出声音，跟他玩寻找声音来源的游戏，利用这种方法训练他的听力。

看儿童节目：到了6个月大时，婴儿对歌声、电视、收音机的声音相当敏感并且显出兴趣。此时，可以让他看儿童节目，注意，绝对不能让电视代替保姆的工作。看电视时，妈妈应和宝宝一起看，记住他喜欢什么歌曲并唱给他听。

3.摸的游戏

用各种不同质地的织物（平绒、灯芯绒、丝绸、斜纹布），各制成一个60厘米见方的坐垫，垫在宝宝身体下，让宝宝的小手摸来摸去，体会各种布料的不同质感。

7～9个月宝宝的智能训练

选择合适的玩具

此期的宝宝已经能够独坐，并学会爬，能眼手协调地用手抓物、取

物、摇晃和敲打玩具，特别喜欢将玩具扔在地上，再拾起来玩。7个月的宝宝还不懂玩具的性质，因此拿着不同的玩具都是一种玩法，如给他娃娃、铃鼓或皮球，他都是敲着玩一会儿就扔掉，以后要人拾起再给他玩。8个月以后开始能分辨玩具的性质，知道娃娃抱着玩，铃鼓敲着玩，皮球滚着玩。此时期可让婴儿坐着玩，或坐在床上或在铺有垫子（夏天铺席子）的地上爬着玩。这时期婴儿能玩的玩具很多，此时，爸爸妈妈可为宝宝选择具有以下特点的玩具：

1.选择有利于培养宝宝认识能力的玩具。比如家中物品的玩具模型，如桌椅、橱柜、电视机、收录机等；或者玩具餐具、玩具小动物、玩具汽车、小篮、娃娃、套碗、小鼓、小铃和小钢琴等；还可以是机动玩具，如飞蝴蝶、跳蛙、小鸡吃米等。

2.选择能经得起宝宝甩、敲的玩具。比如不倒翁或木块或积木，它们经得住甩打，敲击时还会发出声音。

3.选择帮助宝宝练习坐和爬行的玩具。比如带有滑轮的宝宝圈凳，或者宝宝坐车、皮球、塑料球等。

让宝宝在游戏中变得健壮、聪明

1.体能游戏

练习站立：让宝宝抓住妈妈的大拇指，妈妈轻轻地把宝宝从卧位拉到坐位，再慢慢拉他站起，每天练习4~5次。宝宝能站后，可在床栏上挂些玩具，吸引宝宝站起来取玩具。此活动可训练宝宝肩胸的活动能力，还可训练宝宝站的能力及平衡能力，但7~9个月的宝宝不宜站立过久。

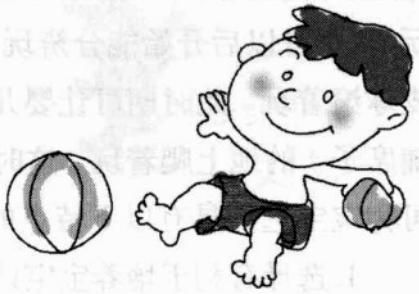
捡取小物品：在桌上或床上放一堆小物品，如小饼干、小软糖、小绒毛玩具等，妈妈教宝宝用手去取小物品。此活动可以很好地训练宝宝的手眼协调动作和宝宝手指的精细动作能力。注意，千万不要选择脏的、尖的、硬的小物品给宝宝拿，以防宝宝吞入口中。

练爬：让宝宝趴在软沙发上或趴在爸爸的肚子上，并将宝宝的手脚

调整为容易爬行的姿势，让宝宝练习如何保持身体平衡。

2.智能游戏

发声游戏：让宝宝坐在妈妈的对面，用纸把自己的脸遮住，喊宝宝的名字，如果宝宝做出声音的反应，立刻亲吻他，反复玩2分钟。这可是妈妈与宝宝亲密接触最好的游戏。



找玩具游戏：用大毯子把宝宝最喜欢的玩具盖起来，让宝宝自己把它找出来。然后重复这个过程，也可以逐渐增加被藏起来的玩具的数量，增加游戏的难度。这个游戏可以培养宝宝认知能力的发展。在玩的过程中，也让宝宝初步认识到物质永恒性的概念。

模仿游戏：爸爸出门时，招手对宝宝说“bye-bye”，妈妈抱着宝宝对爸爸招手说“bye-bye”，同时教宝宝模仿妈妈向爸爸招手，模仿妈妈说“bye-bye”；爸爸回到屋里，说“宝宝，爸爸回来了”，妈妈拍手说“欢迎”，同时让宝宝模仿拍手，说“欢迎”。此游戏除了可以训练宝宝的发音和理解语言的能力外，还培养了宝宝“礼貌待人”的优良品德。

识别“态度”游戏：7~9个月的宝宝，已具备识别大人态度的能力，可以适时给予训练。爸爸妈妈可以用“不高兴”和“很严厉”等面部表情来阻止宝宝的不好行为。例如，宝宝要撕一本完好的书，妈妈可以板着面孔或皱着眉头着盯宝宝看，让宝宝领会你的态度，停止行动。相反，如果宝宝学会了不撕破纸就能从纸包中取出玩具，妈妈就应该很高兴地微笑着对宝宝点头，让宝宝领会出你对他的称赞，继续这样好的行为。

玩“飞”毯：找一条宝宝用的毛毯，让宝宝坐在上面。爸爸妈妈拉着毛毯的一个角，拖着在房间里转，让宝宝保持平衡。这个游戏是家长和宝宝互动的良好方式，可以增加彼此间的信任度，同时也助于训练宝

宝身体的平衡能力和力量。

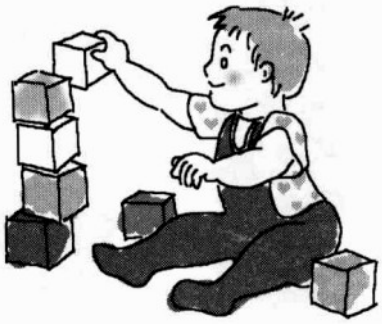
还要让宝宝养成按时起床、晚上按时睡觉的好习惯。

10~12个月宝宝的智能训练

选择合适的玩具

12个月的宝宝已能熟练地爬行自如，会站立，迈开脚步要学走路，手的动作已能用拇指和食指拣小木珠，小手喜欢抠洞穴，会认五官，会叫爸爸妈妈，看见客人会招手、挥手。此时，爸爸妈妈要为宝宝选择具有以下特点的玩具：

1. 选择有利于促进宝宝语言和认识能力发展的玩具。比如小狗、小猫、小鸡、小鸭等动物玩具，或者人物玩具、图片、画册和儿童布书等。除引导宝宝认识家里和周围的成人以外，还可利用玩具巩固认识，并利用这些玩具教宝宝学讲话，学招手、挥手等礼貌动作。



2. 选择有利于发展宝宝的小手指动作能力的玩具。比如积木或光滑的木块、干净的纸盒子、套圈、套盒、小餐具、空心插木、橡塑动物和娃娃等，或者蜡笔和纸。

3. 选择有利于促进宝宝站立和行走的玩具。比如小围栏、小推车、学步车、球类、能走动的动物和能开动的小车以及拖拉玩具等。

让宝宝在游戏中变得健壮、聪明

体能游戏

爬行游戏：宝宝在平面上会爬后，可让他爬上坡、爬下坡，刚开始

不要太陡。也可妈妈和宝宝玩爬行追逐游戏，可以是妈妈追宝宝，也可以是宝宝追妈妈。抓到时，妈妈应抱起宝宝，同时说“被抓到了”。

走步游戏：妈妈握住宝宝两手，一步步后退，让宝宝迈步向前走；或者让宝宝推着童车慢慢向前走；或者宝宝扶着床沿站好，妈妈在床的另一端，用玩具逗他，说“走过来”，让宝宝扶床向前走，先两只手扶床，以后可一只手扶床。注意，妈妈不可忽略安全。

玩球游戏：球是种非常好的玩具，可玩出很多花样，适于不同年龄的宝宝使用。玩球游戏既能促进宝宝脚部骨骼和肌肉的发育，还能为宝宝独立站立和抬腿走路奠定基础。

第3篇 爱心妈妈精读课

1~2岁宝宝科学育儿方案

1岁的宝宝开始蹒跚学步，开始劲头十足地尝试爬行走路。宝宝开始能说一点话了，开始越来越要求独立，开始与你坚持的原则越来越对抗。当他能稳定地行走时，他对你依赖的时间更短，并表现更加独断专行的征象。1岁半时，他最喜欢选择的词汇就是“不”；2岁时，当你违背他的意愿让他靠近你时，他甚至会发怒。



1岁的宝宝对自己的玩具和亲人会表现得非常自私，再过几个月，宝宝最爱用的词就是“我的”。



1. 1~2岁宝宝的成长记录

1~2岁宝宝的体格成长

体重

宝宝从1岁到1岁9个月，体重每月增长约0.17千克(女)和0.18千克(男)。

1岁10个月到1岁12个月，体重增加约0.26千克(女)和0.29千克(男)。

宝宝第二年体重共增加2.5~3.5千克，2岁时体重为12千克，是出生时体重的4倍。

身长

宝宝1岁到1岁9个月，身长每月增长约0.9厘米(女)和0.93厘米(男)；

1岁10个月到1岁12个月，身长增加约1.16厘米(女)和1.18厘米(男)；

宝宝第二年身长增长减慢，约长10厘米，2岁时身长约85厘米。

头围

宝宝第二年头围增长减慢，约增长2厘米，2岁时头围约48厘米。

胸围

宝宝1岁时胸围等于头围，1岁以后胸围超过头围，2岁时胸围约50厘米。

乳牙

乳牙20颗，2岁时基本出齐，2岁内每个月的乳牙数=月龄－4~6。

囟门

前囟门于1岁6个月时闭合。

1～2岁宝宝的运动发育

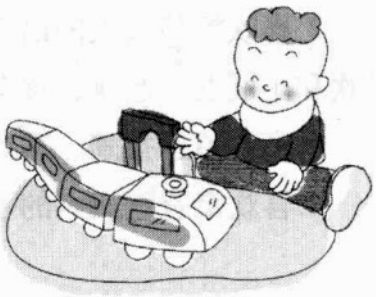
大运动能力

1岁后，宝宝的独坐、独站能力已很稳定。

爬：宝宝12个月时可手膝并用爬行,1岁3个月时可以爬台阶,1岁半时就能沿楼梯一层一层地往上爬，2岁时爬楼梯时不必扶着栏杆也能上下自如。

走、跳：宝宝1岁到1岁2个月时，走路不稳，摇摇晃晃；1岁3个月时可独立走稳，但碰到凹凸不平的道路仍易失去平衡而跌倒；1岁6个月时可跑步和倒退行走，能用脚尖走3~4步；2岁时，宝宝脚步已经很平稳，可以随心所欲到处走动，并可双足并跳，此时的宝宝会到处跳来跳去，活动量之大常叫大人们吃不消。

细动作能力



1岁后的宝宝的手会越来越灵巧，会使用工具了。

宝宝1岁到1岁2个月时学会用汤勺，会乱涂画，能搭2块方积木；

1岁3个月时，能向前方抛球，能用4块积木搭火车。

1岁4个月时，能模仿画道道，能将圆形或方形木块放入圆形或方形穴内。

1岁6个月时，会从瓶中倒出小丸，会脱掉帽子和鞋。

1岁7个月时，会用蜡笔画线，会用手自己吃饭。

1岁8个月时，能把积木搭高6块，能找出方形和三角形。

1岁10个月时，会推门，会扭门把。

1岁11个月时，会用棍子取玩具。

2岁时，可叠放8~10块方积木，会一页一页翻书。

1～2岁宝宝的语言发育

宝宝1岁3个月时，能说出几个词，会说出自己的乳名。

1岁6个月时，能说出10个字音，能认识和说出身体各部位。

1岁8个月时，能讲3~5个字的句子。

1岁10个月时，能说出常见物的用途，会口数1～3。

1岁11个月时，会口数1~5。

2岁时，会说自己几岁，能讲5~8个字的句子。

1～2岁宝宝的心理发育

1岁到1岁半宝宝的心理

1.喜欢探索新环境，发现新物品；

2.喜欢模仿大人的语言和动作，能与他人作表情和语言交流，开始喜欢和小朋友一起玩，逐渐开始了社交功能；

3.喜欢追逐打闹、喜欢玩水、玩积木、喜欢爬椅子和沙发；

4.喜欢牵爸爸妈妈的手行走，想独立走路。喜欢拿东西给父母和熟人；

5.喜欢用手指出自己的五官，喜欢翻书，喜欢自己端杯子喝水。

6.不喜欢被勉强，开始学会说“不”了。



1岁半到2岁宝宝的心理

1.喜欢拆开物品，扳弄开关，喜欢将钉、栓塞入孔中。

2.喜欢把周围玩具或物品摆来摆去，喜欢玩球，喜欢用线串珠子。

3.喜欢奔跑，做“藏猫猫”游戏，喜欢跳上跳下台阶。

4.喜欢学唱儿歌，喜欢念简短儿歌。

5.喜欢指认书中图画和物品，喜欢用笔在纸上画记号。



2. 1~2岁宝宝的感知能力

1~2岁宝宝的感知发育

视觉

宝宝1岁6个月时能区分各种形状，宝宝2岁可区分横线和垂直线。

听觉

宝宝13~16个月时，会寻找不同高度的声源，听懂自己的名字。

味觉和嗅觉

宝宝1岁时的味觉和嗅觉发育水平基本达到成人水平。

皮肤感觉

宝宝1岁时已具备很好的触觉、痛觉和温度觉。2岁时宝宝的深感觉发育开始成熟，能通过接触区分物体的软、硬、冷和热等属性。

1~2岁宝宝的认知发育

这个年龄段宝宝的主要学习方式是模仿。1岁前他只知道摆弄玩具物品，现在他真正学会了拿梳子梳头，拿起电话“说话”，会转动玩具汽

车的轮子向前或向后开车；还学会虚构游戏，给玩具娃娃梳头、喝水，并拿书给玩具娃娃读。

2岁宝宝喜欢捉迷藏，并通过捉迷藏懂得了“物质不灭”的道理，知道了尽管看不见某物体但肯定是在什么地方藏着。因此也明白妈妈离开一天总是要回来的，此后宝宝就比较容易和妈妈分开了。

1～2岁宝宝的情感发育

宝宝在这一年中，开始显现矛盾的情感状态，有时非常独立，怎么都不要你帮助；有时又强烈地黏着你，让你寸步难离。很难预测他什么时候转身就走，什么时候又回来寻求安慰；有几天成熟独立非常乖巧，过几天又态度恶劣地不可理喻。宝宝这种摇摆不定的情绪常会使爸爸妈妈感到茫然无措，其实这些反映了宝宝成长并离开你时的混合情绪，是绝对正常的过渡阶段，也有专家称这个时期为“第一青春期”。记住，在宝宝需要的时候，给他关注和保护是帮他恢复镇静的最佳方法。

1～2岁宝宝的社交发育

2岁前的宝宝已知道其他人的存在，但并不知道他们的想法和感觉，只认为周围的人都是以他为中心，因此他的自我意识很强，什么都是“我的”，不愿与别人分享。宝宝这种自我中心的世界观，使他很难与小伙伴们进行真正社交意义上的玩耍，他会和别的宝宝争抢玩具，很难和其他孩子合作进行游戏。

对1~2岁的宝宝，“分享”成为一个毫无意义的词汇，每个初学走路的孩子都只认为自己是游戏的中心，当这些以自我为中心的“自私”宝宝们在一起玩耍时，免不了会因为对玩具和注意力的竞争而打架和哭泣。妈妈们该怎么办呢？可以给宝宝们每个人足够的玩具，使他们少一些争抢，但仍免不了要随时准备调解。

因为这个阶段的宝宝很少了解别人的情感，他们相互间会发生身体上的攻击行为，不高兴时就会毫无目的地踢打，而且并不认为会伤害到对方。因此无论何时，宝宝与同伴们在一起时，都要留心，一旦发生身体攻击行为，就得快速把他们拉开，告诉他“不可以打人”，并重新指导小朋友友好地玩耍。

2岁宝宝认知、情感、社交发育的里程碑

认知发育	可以找到藏在2~3层下面的物品
	可以根据物品的形状和颜色进行分类
	开始虚拟的游戏
情感发育	1岁半时，和父母分离时的焦虑增加， 以后逐渐减弱，2岁时基本消失
	表现出的独立性越来越强
	开始显露出挑衅行为
社交发育	在与人分开时逐渐意识到自己
	模仿他人的行为，尤其是模仿父母和比他大一点的孩子的行为
	逐渐喜欢和其他孩子交朋友，但不能分享玩具



3. 1~2岁宝宝的育儿秘诀

喂养

1岁后宝宝进食的特点和对策

1. 1岁后宝宝进食的特点

首先，1岁后的宝宝食欲明显下降，对吃的东西挑剔。爸爸妈妈可能会发现，1岁生日后，正在学步的宝宝的食欲下降了，刚吃一点就将头扭向一边，进食总量比12个月时减少；其次，1岁后的宝宝饮食习惯不稳定，难以预测。正在学步的宝宝每天的饮食习惯很不稳定，不要指望他总以同样的方式吃东西，在早餐时，宝宝可能看到什么食物都吃，但一天其他时间几乎不再吃任何食物，或者他可能一连3天只吃他喜爱的食物，以后又再不吃了。



宝宝的不愿平稳、平衡进食的特点让爸爸妈妈很苦恼，因此吃饭时间常常变成让宝宝进食的吵闹时间，实际上这种做法是错误的。当宝宝不注意你准备的食物时，不是真正拒绝你，不要拿走，你越强迫他吃饭，他越拒绝，越不顺从。

2. 爸爸妈妈的对策

在每次吃饭时，准备一些有营养的食物，让宝宝自己选择想吃的食物，尽可能变换口味并保持营养。

如果宝宝拒绝任何食品，你可以暂时收起这些食物，在他饥饿时再给他吃。然而在他拒绝吃饭以后，决不允许他吃饼干和甜点，因为这会使宝宝只对供给热量的食物 (这些食品含热量高，但营养成分、维生素和矿物质少) 感兴趣，而对营养食品的兴趣下降。

在几天内做好一系列的食物供宝宝在想吃的时候就能吃到，而不是强迫他在特定的时间吃某种食物，他的饮食营养会很较好地达到平衡。

1～2岁宝宝所需的营养和食物种类

1. 1~2岁宝宝每天需要4 180焦耳（1 000卡）的热量满足生长发育和活动的需要。

其实，在你制作食谱时就会发现，满足4 180焦耳（1000卡）热量并不需要太多的食物。最好把宝宝一天的食物分成3顿正餐和2顿小餐，

就更加能够保证宝宝的营养和饮食习惯的培养了。

2. 1~2岁宝宝的基本营养成分可由以下4种食物组成：肉、鱼、家禽和鸡蛋，奶制品，水果和蔬菜，谷类、大米、面包、面食、马铃薯。

重要提示：

(1) 妈妈要亲自检验食物的温度，以免烫伤宝宝的嘴，因为他会不顾冷热地进食。

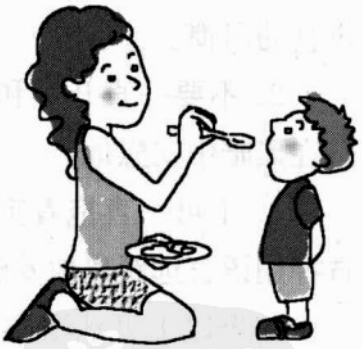
(2) 不要给宝宝吃太多香料、盐和酱等调味品，这些添加剂会妨碍宝宝体验食物本身的味道，并且会伤害宝宝的长远健康。宝宝的饮食以清谈为佳。

(3) 给1~2岁宝宝吃的任何食物都要弄成小而易咀嚼的碎片，不要给宝宝吃花生、葡萄、坚硬的糖果、整块或大片的热狗、肉片和水果。因为吃又大又硬的食品时，易阻塞宝宝呼吸道而导致窒息。

(4) 要确保孩子只有在大人的监护下才能进食，不能跑着进食，以免增加窒息的危险。

(5) 坚持用勺和碗进食，弃用奶瓶。

(6) 不要给宝宝吃甜食。要避免在宝宝吃的食物里加糖，不要让点心成为他的常规饮食，不要让他吃含较多糖和脂肪的点心，可少量吃点水果、面包、饼干来代替。限制甜食是爸爸妈妈的责任，应该给宝宝提供由更营养的食物构成的食谱，这样既能促进生长发育，又不腐蚀牙齿。



护理

培养良好的睡眠习惯

1岁的宝宝睡眠时间进一步缩短，每天14~15小时，上午通常不需

要再打盹，只是下午睡2~3小时。刚刚开始学步的宝宝仍处于睡眠困难期，晚上不愿早睡，因为他已懂得，睡觉就意味着不能玩耍，得和妈妈分开并独自面对梦境（宝宝1岁后开始会做梦了）。如果你不管他，宝宝就有可能整晚不上床睡觉，为了能让你一直和他在一起，他会不断要你讲故事、要你亲他，要水喝；等宝宝会说的话增多时，他会提出更令你信服的要求和想出更完善的策略来拖延你的离开。

你不能听任宝宝玩得筋疲力尽时，再让他“按时入睡”。可以和宝宝商量，规定好每天上床睡觉的时间，睡前安排一个安静的睡眠仪式，如洗澡、讲故事或唱歌等。这些惯例应该安静地结束，在你离开宝宝房间前，应该给他道晚安及轻吻。

宝宝晚上不愿入睡已使爸爸妈妈很苦恼，如果宝宝还夜间常常醒、不能整夜睡眠，则更会让爸爸妈妈苦不堪言。如果你的宝宝习惯在夜间获得更多注意，你该重新对他进行渐进式的教育，可试试以下策略：

1. 不要在他醒来时总给他喝牛奶，先改用冲淡的牛奶或水，再完全戒掉夜间进食的习惯。

2. 不要一直开灯和他玩，可尝试关灯在黑暗中安慰他。

3. 不可一直抱着宝宝哄他睡觉，应选择用语言远距离地安慰他。



如果以上办法不奏效，你也不要发怒，你要表示出你的同情，但态度仍需要坚定，不能退让。如此坚持一段时间，宝宝的睡眠情况会有所改善的。

大、小便训练的准备

对刚1岁的宝宝进行大、小便的早期训练有可能成功，但也不必这

么早做，因为有些宝宝可能还没形成必要的大、小便控制感，他的运动技能还不允许他快速而可靠地把裤子脱下，这时训练宝宝大、小便就可能给他产生一种不必要的压力。

大多数宝宝是在1岁半到2岁间做好大、小便训练的准备，但有些宝宝会更早些。你可以通过观察以下指征，了解你的宝宝是否已做好了大、小便训练的准备：

1.尿布不总是湿的，此情况说明他的膀胱能够储存较多的尿液了；

2.能很准确地预先感到自己要解大便；

3.能够听从大人的指导；

4.在卫生间里，很乐意模仿大人的动作行为；

5.宝宝能通过说话、面部表情或动作的改变，让大人明白什么时候他要大、小便了。

培养良好的行为习惯

随着宝宝的成长，事故发生的几率也在增多，爸爸妈妈必须事先预料到以下情形的发生：

1. 门没锁好，宝宝跑出敞开的大门，迷了路、被车撞伤或掉到河里，因此要随时关好你家的大门。

2. 快2岁的宝宝，走路很快，像跑一样，跌倒或滑倒后就会摔得不轻，如果碰到头部，则很容易造成脑组织受伤，因此要随时关照宝宝不要跑得太急太快。

3. 1岁半到2岁的宝宝已学会用凳子和箱子等东西垫脚往高处爬，爬到窗外或阳台上，若从高楼摔下来，后果则不堪设想。从2米高以上摔下，一定要去看医生；如果是1米高处摔下，一般不会造成颅内出血，可以先在家观察。

4. 此阶段的宝宝特别喜欢模仿大人做事，往往造成事故，例如吃爸爸的安眠药、吃妈妈的避孕药、用剃须刀割破自己的脸、用剪刀剪破自

己小手等。注意千万不要让宝宝看吞东西的戏法，不要在汽水、果汁的空瓶里盛汽油、农药等化学品，以免宝宝误喝。

5. 厨房里一旦发生事故，对宝宝的伤害都是很大的，因此要禁止这个年龄段的宝宝单独进入厨房。



4. 1～2岁宝宝的智能训练

1～2岁宝宝的能力和良好习惯的培养

培养宝宝的独立生活能力

在不断的游戏和运动中，宝宝的动作技能和自我意识得到发展，宝宝的独立意识也悄悄萌发了，宝宝开始对自我服务和为别人服务很感兴趣。例如宝宝会用勺子后，他会一遍遍地练习用勺装食物；当他能走路后，他会乐此不疲地走来走去，帮大人拿东西。宝宝为自己能做这些事感到很高兴，因为这证明他开始有点独立能力了。此阶段也正是培养宝宝独立生活能力的最佳时机。

生活卫生习惯和能力包括：饮食、大小便、穿衣以及日常生活中的卫生习惯和能力。

宝宝独立生活习惯和能力的培养是否成功，关键在于父母是否能熟悉自己宝宝的独特的生长发育特点，是否能把握宝宝学习各种生活技能的最佳期。

尤其需要告诫的是“一定要放手让宝宝动手自己做，爸爸妈妈别代劳，但要耐心指导”。

1~2岁宝宝学习独立生活能力的最佳期

独立生活能力	开始教育的时间	多数宝宝学会的时间
学拿勺子装上食物	10个月	12个月
妈妈帮他穿衣时懂得配合	10个月	13个月
要大便前会有特别的表示	11个月	13个月
知道等待食物冷却些再吃，不打翻食物	12个月	14个月
会抓帽子放在头顶上	12个月	13个月
想小便会马上找便盆坐下	12个月	15个月
会用勺装上食物吃到口中	12个月	15个月
能用勺吃掉一半的食物	14个月	18个月
自己端杯喝水不漏	15个月	18个月
自己脱帽脱鞋	15个月	18个月
模仿大人抹桌子、扫地	15个月	18个月
大、小便时会拉开裤子或扒开裤子	16个月	20个月
会自己洗手，自己擦干，会用手绢揩鼻涕	18个月	24个月
自己脱上衣	8个月	24个月
自己脱裤子	18个月	24个月

培养良好的饮食习惯

1. 定时就餐：为让宝宝有好的食欲，饭前半小时应让宝宝保持安静和愉快的心情，不可过度兴奋或劳累，更不要饭前责骂宝宝。饭前可让宝宝帮你摆放碗筷，转移他对手中玩具等的迷恋，做到按时进食。

2. 专心就餐：要求宝宝吃饭时不玩玩具、不看电视、不大声说笑，保持就餐环境的舒心和安静，培养宝宝专心进食的好习惯。

3. 科学就餐：根据宝宝一日营养的需要安排饮食量和种类，养成宝宝定量进食的习惯，培养宝宝爱吃多种食物，不挑食、不偏食、不厌食。

在餐桌上，还要培养宝宝关心他人、不吃独食的好习惯。

4.耐心就餐：要耐心培养宝宝正确使用餐具和独立吃饭的能力，进餐时不能催促宝宝，要让宝宝细嚼慢咽，要鼓励宝宝自己吃完碗里的饭。当宝宝吃得差不多时，妈妈也可帮助把饭喂完，保证宝宝吃饱，一定要让宝宝咽下最后一口饭才能离开饭桌。

培养宝宝爱劳动的习惯——做妈妈的小帮手

并不是让1~2岁的宝宝干什么真正的劳动，而是根据宝宝这一阶段很好动、很好奇、喜欢模仿的特点，在他力所能及的范围内，参与一些简单易行的小事，以发挥宝宝的积极性——“学做妈妈的小帮手”。例如，让宝宝为你取一份报纸，搬一张小凳，让宝宝帮忙叠叠小手绢和袜子，吃饭前让宝宝摆放筷子等。宝宝做完这些的时候，妈妈一定要对宝宝说“谢谢”，还要表扬他，鼓励他继续做好！宝宝会体会到成功的喜悦。



教给宝宝人与人的关系

语言交流和感情交流是人与人之间友爱关系形成的必要手段。1岁的宝宝已能初步理解和应用语言，也有需要感情和表达感情的欲望，爸爸妈妈这时要开始教宝宝怎样表达感情和表达语言，要不失时机地教。

妈妈和宝宝在一起做任何事时，一定要多讲话，还要让宝宝讲，让他表达自己的感受，让他明白人和人联系要靠语言，感情的表达还是要靠语言，要鼓励宝宝多说话。要在宝宝欢乐的时候教给他语言，教他讲话，让宝宝铭记学习是快乐的。

宝宝不仅要喜欢和父母交流，还要培养宝宝和其他人的交流，如和幼儿园老师交流，和其他小宝宝交流，要给小宝宝们创造对话的场所，教给他们人和人之间联系的本领。

1~2岁宝宝的智能训练

选择合适的玩具



1~2岁的宝宝刚学会走路，喜欢跟在你后边并模仿你的一举一动。随着动作灵活性的进一步提高，他非常喜欢那些考验他动手能力和活动能力的玩具。你可为这段时期的宝宝选择以下玩具：积木，形状简单的排列玩具，简单的益智拼图玩具，大小不同的娃娃和毛绒动物，大小不同的汽车、卡车、火车，各种各样的球，能推能拉的玩具，过家家的玩具（厨房餐具、家居清洁用品），发掘类的玩具（桶、铲子、耙子），浴室玩具（小船、容器、会漂的会叫的玩具），室外玩具（滑梯、秋千、沙箱），连接玩具（连环、大的串珠），儿童键盘和其他乐器，长蜡笔和画板，玩具电话和玩具手机，不易摔碎的镜子等。

在游戏中让宝宝变得聪明、健壮

1. 体能游戏

要多让1~2岁的宝宝到室外进行空气浴和散步，每天应在室外玩耍3~5小时。

步行运动：刚学步的宝宝可绕着妈妈身体转或绕着桌子转，学走路；妈妈坐下，让宝宝在妈妈腿上走，练习平衡感；让宝宝在坡道或凹凸不平的路上走，训练腿脚力量；让宝宝练习倒走，培养平衡功能；让宝宝双手平举，从平衡木上走过；将6块砖摆成每块间隔8厘米的距离，让宝宝依次从上面踩过；地板上放一根木棍或绳子，从上面跳过来跳过去；上下楼梯（应先学上楼梯、再学下楼梯，必须要有大人看护）。

爬行运动：让宝宝从平衡木的一端爬到另一端，让宝宝在深15厘米的纸箱子里爬进爬出。

全身活动游戏：配合音乐的节奏一站一蹲；随着音乐节奏拍手、踏步、起舞（和妈妈一起）；去公园或运动场，让宝宝随心所欲地跑、跳；做宝宝体操（10~15分钟）等。

积木游戏：训练宝宝只用两个手指把积木拿起来，先右手再左手搭积木；1岁以后的宝宝可以玩积木，但还不能有意识、有目的地搭什么东西；快2岁时，可以用5~6块积木搭“高塔”和火车，推倒再搭。

2. 感官游戏

“跟着音乐玩耍”：爸爸妈妈学会CD或电视上的一些儿歌或游戏，在和宝宝一起玩时，唱这些歌，做这些游戏，让宝宝体验电视上看过的、听过的事，宝宝会很感兴趣。

“逐渐接触乐器”：1岁后的宝宝，可让他随着音乐的节奏摇动身体，体验对音乐的感受。可让宝宝听各种乐器伴奏的音乐，渐渐地可以观察出他喜欢哪些音乐和讨厌哪种乐器的声音，以后爸爸妈妈可以根据宝宝的喜好，尽量播放他喜欢的音乐。

3. 语言游戏

用手指认五官：让宝宝跟着妈妈学，妈妈一边用食指指着自己的嘴巴，一边说“嘴巴、嘴巴”，指着鼻子说“鼻子、鼻子”，顺着五官移动，让宝宝跟着指和说。

找宝宝和妈妈的手：问宝宝“妈妈的手在哪儿”，“宝宝的手在哪儿”，还可用玩具娃娃问“娃娃的手在哪儿”，宝宝找寻和回答正确，妈妈一定要称赞他。也可诱导宝宝用简单的句子反问妈妈“妈妈的手呢”，“宝宝的手呢”，让妈妈找寻回答。

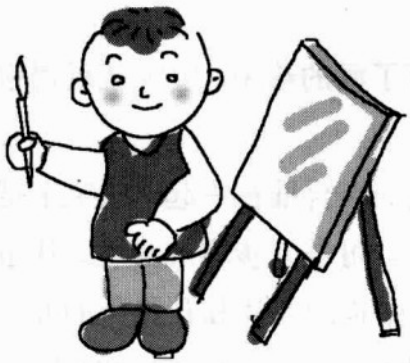
称呼家庭成员：要逐渐给宝宝介绍家族及成员的称呼（爷爷、奶奶、外婆、外公、舅舅、姑妈等），慢慢让他理解家族的组成和人类成长、衰老的过程。

和宝宝一起学动物：爸爸可以学狗叫、学猫叫，尽量逼真些，还可

同时模仿小狗小猫爬来爬去，宝宝就会很高兴地学着叫和学着爬。

看图书说话做游戏：宝宝很喜欢妈妈给他读有故事情节的图画书，尽管可能不完全听懂文字，但他会从图画中了解剧情，最让他着迷的是妈妈讲故事的声音，所以他会反复每天让妈妈读给他听。妈妈应该答应他的要求。宝宝会牢牢记住反复听过、看过的图画故事，他知道下一页会是什么，妈妈就可以让宝宝猜，然后慢慢翻到下页，如果出现的画面和宝宝想的说的一样，宝宝会非常高兴，妈妈要顺应宝宝的这种心理，给宝宝所期盼的称赞。

4. 美术游戏



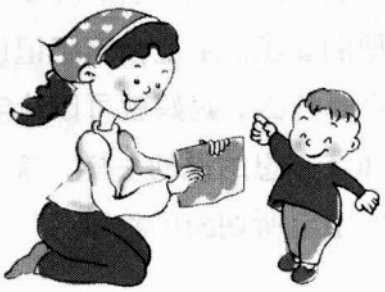
涂鸦：宝宝用蜡笔先学会的是画线，然后妈妈可手把手地教他画圆圈，再教他画三角形等。但宝宝开始画画都是无章法、无规则的，经常是乱涂一气，而且还在墙上、爸爸妈妈的书上乱画，父母应该理解宝宝这段“涂鸦”的行为。

妈妈和宝宝一起画画：1岁半以后的宝宝画画开始有了自己的构思和风格，已不再涂鸦了。这时的宝宝特别喜欢和妈妈一起画画。妈妈可以先画一些宝宝喜欢的图案，如爸爸妈妈的脸、小汽车、小狗等，然后让宝宝添上一个太阳、小树等或由宝宝涂上他喜欢的颜色。一幅妈妈宝宝共同完成的画，可让宝宝体会出画画的乐趣，从而画出自己的风格。

5. 娱乐游戏

扮妈妈：宝宝特别喜欢观察和学习妈妈的一举一动，例如学妈妈提包上班、学妈妈背娃娃走路、学妈妈哄宝宝睡觉，甚至还学妈妈说话的口气和走路的姿势，模仿得有模有样，玩得不亦乐乎。所以父母的言传身教对宝宝影响很大哦。

模拟吃的游戏：用玩具餐具、玩具食品模型或图画书上的食品等玩“吃的模拟游戏”，妈妈先假装吃某个食品，并做出非常好吃的样子，然后拿到宝宝嘴边，说“哦，好好吃，宝宝也吃吃看”，宝宝也就会学着妈妈的样子，而且学得很像。这种有助于心灵沟通的亲子交流应该经常做。



6. 智力游戏

玩积木认图形：1岁的宝宝可以开始学习区分图形了，妈妈可通过积木游戏来教宝宝认识什么是圆形、三角形、四角形，让宝宝把积木按各自的形状放入打了洞的箱中，宝宝就玩得很开心。

分果果游戏：妈妈把一堆苹果和一堆桃子混合堆在一起，叫宝宝把苹果和桃分开，苹果放篮子里，桃放盘子里。可进一步增加难度，让宝宝把苹果与梨分开，再进一步可让宝宝把几张猫的照片和几张兔的照片分开。1岁半的宝宝可尝试做此游戏，可帮助宝宝学会观察事物的特征，学会将物体进行归类。

数球球游戏：将3个颜色不同的台球成排放在宝宝面前，让宝宝从左到右，用手一个一个地指着数“一、二、三”。然后当宝宝数“一”时，妈妈拿起一个球，数“二”时拿起两个球，数“三”时一起拿起三个球，让宝宝认识数是表示物品的多少，理解全部小球加起来是“三”。

第4篇 爱心妈妈提高课

2~3岁宝宝科学育儿方案

你的宝宝现在正在从婴儿期向学龄期迈进。2~3岁期间，他的生长发育和运动发育将减慢，但你会发现宝宝的语言词汇猛增，他的智力、社交能力和情感交流能力有了极大的提高。这段时期的宝宝时而要尝试独立，时而又强烈地表现出对父母的依赖，他对你继续的依赖和需要确信自己独立之间一直存在拉锯战，总是在两个极端的情绪之间波动。这时的宝宝总是对任何事情都说不，当你得离开他时，他极度依恋你，不许你走；当你和他在一起要他服从你时，他却又完全不愿意。父母往往就会对宝宝失去耐心，反而渴望他最好没长大，最好一直还是那个需要拥抱的小婴儿。

这种矛盾的情感变化对父母和宝宝都是一个挑战。重要的是爸爸妈妈必须理解和接受宝宝的这些变化，调整好自己的心态，乐观地对待你的宝宝，这样你们的家庭生活就可以很轻松。





1. 2~3岁宝宝的成长记录

2~3岁宝宝的体格成长

体重

宝宝在2~3岁之间约增加2千克，3岁时的体重约13.95千克（男）、13.44千克（女）。

身高

宝宝在2~3岁之间增高5~7.5厘米，3岁时的身高约95.1厘米(男)、94.5厘米(女)。宝宝这时身高的增长主要是躯干和腿部的生长速度加快，而头部的生长减慢。随着宝宝身体各部分生长速度的变化，他的身体和腿看起来比较均衡了。

头围

宝宝在2~3岁头围增加1厘米，3岁时的头围约49.17厘米（男）、48.1厘米（女）。宝宝3岁时脑发育接近成人，脑功能日益复杂和成熟。

胸围

宝宝在2~3岁胸围增加1.5厘米，3岁时的胸围约50.9厘米（男）、49.8厘米（女）。

牙齿

2岁半的宝宝乳牙完全出齐，共20颗。

注意，在2岁以后，同龄宝宝的身高和体重的差异会非常大，爸爸妈妈没必要花费太多的时间把你的孩子和其他孩子进行比较，只要你的宝宝按照自己独特的生长速度成长发育，就没有必要太担心。

2～3岁宝宝的运动发育

大动作发育

这个时期的宝宝精力旺盛，特别好动，总是在不停地跑、踢、爬和跳，让看护他的大人很吃力。但不能因此就限制他的活动，这些活动能促进他身体的协调能力，并使他的身体更强健。

1. 站。已会单脚站立、脚尖站立等“特别功夫”；已像成人走路一样呈脚跟—脚尖运动，后退、拐弯非常灵活，走路时还能做其他事，在坡路上和沙滩上也走得很好。

2. 跑。跑起来很快、很稳、很协调，妈妈要费力气才能跟上，还会在快跑中突然停下转向另一个方向跑，做得很有技巧。

3. 踢。已能学会踢球，并能控制球的方向。

4. 爬。能单腿交替上下楼梯，可以很好地攀爬小山坡、平衡木等。

5. 跳。宝宝近3岁时，能原地两脚交替跳起5厘米以上。

6. 其他。2~3岁的宝宝，骑木马、骑脚踏车、荡秋千、滑滑梯、地上打滚等，样样做得很到位。

细动作发育



2岁的宝宝已能灵活地用手摆弄小物件，会脱鞋、会拉开拉练、会翻书。

2岁半时，宝宝的手腕、手掌及手指可以进行协调运动，回旋转门把，旋开瓶盖，能一只手使用茶杯。

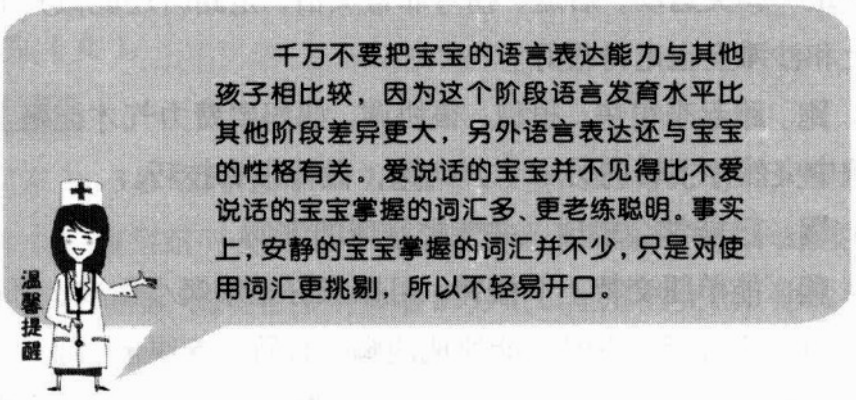
3岁的宝宝会将拇指和其他手指分开握笔和

拿剪刀，会用剪刀剪碎纸张；可以用笔画出圆形和四角形，灵巧的宝宝还能画出简单的人物和动物。

2～3岁宝宝的语言发育

2岁的宝宝能听懂大人大部分的话语，能利用他快速学会的词汇和你说话。他逐渐从说2~3个单词的短句子，进步到可以说5～6个单词的句子，并开始使用代词，如你、我、他、我们、你们等，尤其喜欢说和强调“我的”。

宝宝到3岁时，会话本领快速进展，对句子的组织能力很强，能简单描述发生的事情，可以和他人流利地对话了。



2～3岁宝宝的心理发育

1. 喜欢听故事，自编小故事。
2. 爱玩游戏。
3. 喜欢攀摇物体。
4. 喜欢给爸爸妈妈当助手。
5. 开始喜欢数数，能复述5个数，能数到8~12。
6. 喜欢辨认主要食品。
7. 喜欢并能识别冬、夏穿的不同衣服。



2.2~3岁宝宝的感知能力

2~3岁宝宝的感知发育

2岁宝宝的视觉、听觉、味觉、嗅觉及皮肤感觉的发育已达到相当高而稳定的水平，因此3岁宝宝的这些感知能力与2岁时相当。突飞猛进的是宝宝的认知、情感和社交能力的发育。

2~3岁宝宝的认知发育

能用思维分析、解决问题

2岁前的宝宝主要通过触摸、观看和听觉来感受这个世界，而2岁以后的宝宝在他的认知过程中加入了更多的思考成分，小脑袋里开始有了事件、动作和概念的精神图像。他开始能用思维分析、解决问题，而不是亲自去操作和实践，如看见一碗冒热气的菜，宝宝就会分析出很烫，而不会去贸然尝试。

开始理解简单的时间概念。例如宝宝说“玩一会儿再回家”。

开始理解物体间的相互关系。在玩形状分类玩具和益智拼图玩具时，可很好地匹配相似的形状。

能理解3以内的数字的含义。知道两个1放在一起是2，三个1放在一起是3。

对前后因果关系的理解有进步。如喜欢开灯和关灯，喜欢上发条让

玩具动物行走。

可玩更加复杂的游戏。可把几个游戏有机地串在一起玩耍。

2~3岁宝宝的感觉和理解能力有限，还很难理解死亡、疾病等概念，也不能分辨幻觉与真实。这时期的宝宝总是把大人开玩笑的话当真，所以对宝宝不要轻易开玩笑。

2～3岁宝宝的情感发育

和这个阶段的宝宝一起玩耍仍会很困难，因为他总是喜怒无常、仍然不能控制自己的情感冲动。他的生气和挫败感会突然爆发，会哭泣、尖叫和踢打，甚至故意伤害自己和别人。宝宝的这种脾气变化是他成长的一部分，父母应该理解并进行正确的疏导。

2岁的宝宝非常喜欢探索和冒险，但有又缺乏冒险所必须的技能，因此大人为了保护他，就得经常地制止他超过极限的冒险，这样宝宝就会感觉挫败和恼火，会勃然大怒，此时父母必须坚持原则，必须制止危险和违反社会秩序的行为。只要你坚持，每次总是保持一致，宝宝慢慢就能分清什么能做，什么不能做。

2～3岁宝宝的社交发育

2岁的宝宝比1岁时更关心自己的需求，行为也更自私。总是拒绝与别人分享他的任何东西，一起玩耍时，也不愿与其他宝宝合作游戏。



2~3岁的宝宝不理解别人的想法和感受，只关心自己的需求和渴望，他从不会认为自己行为出格了，从不会控制自己，如果妈妈试图用

语言教育来约束宝宝的行为，可以说不会产生任何效应。别担心宝宝这样会变得无法控制，这个阶段会很快过去，这种好动喜闹、进攻性很强的宝宝仍是正常孩子。

这时期的宝宝大部分的时间是用来模仿其他人的行为方式和活动，模仿和假装是本阶段最好的游戏。例如，宝宝哄玩具狗吃、睡和玩，他用的词和说话的口气完全和妈妈相仿，模仿得非常到位。

3岁宝宝认知、情感、社交发育的里程碑

认知发育	使用机械玩具
	和娃娃、小动物或别人玩过家家的游戏
	根据形状和颜色将物体分类
	完成3~4块组成的拼图
	将手上和房间的物品与图画书上的进行比较
	理解、识别2和3的概念
情感发育	公开表达他的关爱
	3岁时容易和父母分开了
	喜怒无常，表达相当多的情感
	不喜欢日常生活出现很大变化
社交发育	模仿成人与伙伴的行为
	理解“我的”或“他的”
	自发对熟悉的伙伴表示关心
	可轮流玩游戏



3.2~3岁宝宝的育儿秘诀

喂养

2~3岁后宝宝进食的特点和对策

1. 2岁后宝宝的进餐方式应该是一日三餐，加上2次小点心。

2. 可以进食与其他家庭成员一样的食物。

3. 宝宝进餐的技能已经变得相对“文明”。2岁时，他已学会使用汤勺，可单手拿杯喝水，并食用大部分能用手抓着吃的食品；3岁时，会用筷子和叉子，能自己吃饭且很少将食物从碗中撒出。

4. 3岁宝宝的吞咽功能和咀嚼功能仍不够完善，还在学习有效的吞咽和咀嚼，因此边吃边玩时仍可能呛食，发生窒息的危险。要避免吞咽整块食物，以防阻塞气管。

2~3岁宝宝的基本营养成分可由以下4种食物组成：

1. 肉、鱼、家禽和鸡蛋，

2. 牛奶和其他奶制品，

3. 水果和蔬菜，

4. 谷类、大米、面食、马铃薯。

别强求宝宝进食

不少2岁多的宝宝在很长一段时间里拒绝吃某种食物或只吃1~2种食物（偏食），更有些宝宝什么都不要吃（厌食），妈妈往往因为着急而

强求宝宝进食，结果遭到更大的拒绝。正确的做法是做许多不同的食物，让宝宝自己选择，最终宝宝会获得营养平衡的。尽可能给宝宝做可以用手抓着吃的食品，不需要做用汤勺和叉子才能食用的食物。

坐好吃饭

宝宝每次进食都应在固定的地点和固定的时间。父母应坐在桌旁喂食，照顾他学会用餐具进食。由于这时期的宝宝已学会独自行走，坐不住，常常是吃了几口饭就离开座位，到处行走。成人担心宝宝吃不饱，于是跟着他边走边玩，边喂食，从而延长了进餐时间，饭菜变凉，有的甚至追到户外、马路边喂宝宝，使饭菜受到污染，既不卫生，又影响胃肠道的消化功能。宝宝养成了坏习惯，长大后会影响吃饭、做事，学习也会不专心。

注意饮食卫生



俗话说“病从口入”。宝宝应有独用的小勺、碗、碟、杯等。给宝宝吃的食品都应是清洁卫生的，而且应要求宝宝洗净手再吃，这样才能把好饮食卫生这个关。这一时期的宝宝拿到什么东西都喜欢放到嘴里尝尝，看见掉在地上的食品也会拾起来吃，所以应及早进行卫生教育。宝宝喜欢吃香、酥、脆、甜的膨化食品，这类食品既不卫生又含有危害人体健康的铅。经测定，个体户出售的膨化食品(如爆玉米、爆米花等)每千克中含铅量高达20毫克，超过我国规定铅含量的40倍(我国食品卫生标准规定：糕点类食品含铅量每千克不超过0.5毫克)。实验证明，铅被人体吸收后，全身各组织器官都将受到影响，尤其是神经系统、消化系统、心血管系统和造血系统遭受的危害更大。一旦发生铅中毒，宝宝会表现为烦躁不安、厌食、呕吐、腹泻、贫血、神经衰弱、心绞痛，还会出现中毒性肝炎等。因此，为了宝宝健康，应避免给宝宝吃膨化食品。

护理

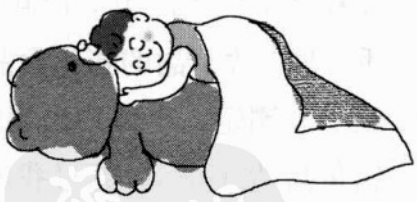
培养良好的睡眠习惯

2～3岁的宝宝，一天需睡眠10～13个小时，大多数宝宝在午后要小睡2～3个小时。但每个宝宝睡眠习惯不一样，有些孩子白天需要2次小睡，有些孩子午饭后根本不休息，所以妈妈没有必要强迫宝宝按计划小睡。

2岁后的宝宝基本上已习惯了自己特有的准备睡觉的一套程序，他知道每天晚上的某个时间他该睡觉了，这时他得更换睡衣、刷牙，然后上床拥抱他喜欢的洋娃娃或毛绒动物，听妈妈讲个故事或听妈妈唱首歌后，妈妈离开，自己安静地入睡。宝宝适应了这套常规后，你不可以改变，否则，他会抱怨无法入睡。

也有些2~3岁的宝宝到睡觉时间坚持不肯睡觉，或一次次起床找妈妈，不愿独睡，这些宝宝患有延迟性分离焦虑症。妈妈不要责备或惩罚他，可以平静地安慰他“这是睡觉时间”，在宝宝重新躺下后，不要再多说话，立即离开。宝宝可能连续几夜一次次起床，将你逼得不能忍耐，但如果你仍能保持平静并坚持原则，宝宝最终认识到同你斗争不能得到什么，也就自觉地开始睡觉了。

但如果宝宝是被恶梦惊醒的，最好的办法是妈妈抱住他给他安慰，在宝宝平静入睡前一直陪伴他。注意，有些聪明的宝宝就此会假装做噩梦，以寻求妈妈一直的陪伴。



卫生间大、小便训练

要想开始训练宝宝在卫生间大、小便，必须取得宝宝的配合，重要的是他必须自己想训练。当宝宝表现出渴望使你高兴、喜欢模仿你，或者他表现出特别想更加独立的时候，说明他已经具备了接受在卫生间训

练大、小便的条件了。



爸爸妈妈必须保持一种轻松、没有压力的态度，对宝宝进行训练。他成功时要表扬他，不要提及成功过程中的失误，这样，培训的进展就会很顺利，宝宝就能用较短的时间掌握这种技能。

卫生间的技能训练，最好的办法是让宝宝观察和模仿同性别的家庭成员。首先是训练坐痰盂（或小马桶）排便，一旦排便训练成功，宝宝很快就掌握了坐痰盂（或小马桶）排尿。男宝宝开始学会的是蹲位或坐位排尿，当他看见其他男孩子站立排尿后，他也就很快转变为站位。

牙齿保健

宝宝在2岁半时乳牙出齐。幼儿期和学龄前期宝宝牙齿的最大问题就是“龋齿”，所以宝宝从2岁起就要注意保护牙齿。

保护牙齿最好的办法就是正确地教导孩子养成良好的卫生习惯。2岁的宝宝每天至少刷两次牙，睡觉前一定要刷一次。宝宝一般很喜欢刷牙，但他能力有限，不能刷干净，因此妈妈必须监督和帮助宝宝刷去小牙齿上所有的黏附斑点。记住，刷牙的方向并不重要，重要的是彻底清洁每一颗牙齿的表面，包括上下、内外。

宝宝的饮食对他的牙齿同样起着重要的影响。糖是导致“龋齿”的罪魁祸首，牙接触糖的时间越长，牙齿被破坏的危险越大，发黏的奶糖、软糖、口香糖会停留在口腔内，让牙长时间处在含糖环境中，会造成更大的危害。所以，应该避免让宝宝食用这类含糖食物。

宝宝乳牙出齐后，应该去看口腔医生，让口腔医生第一次全面检查宝宝的牙齿。以后要在医生的指导下，定期检查宝宝的牙齿，发现有小洞的龋齿要及时修补。如果由于龋齿严重或感染，导致乳牙过早脱落，就会影响宝宝恒牙的萌出，造成终身遗憾。

防止事故

2~3岁的宝宝已经会跑、跳和骑三轮车，宝宝强烈的好奇心会驱使他继续探索许多新鲜事物包括许多危险的地方，但此阶段宝宝的自控力和自救力还没有完全发育成熟，仍需要特别监护，防止事故。

1. 跌倒和坠楼。应给任何危险的地方上锁和藏起钥匙，给楼梯通道门和窗户安装防护设施。

2. 误服中毒。将所有药品放在宝宝不能打开的容器里，并放在他够不到的地方；家里只放一些家用化学品或药品，并保存在上锁的橱柜里；电话机旁要清楚注明当地中毒急救中心或急诊室的号码。

3. 烫伤。远离厨房用具、烫斗和加热器，用插头盖覆盖所有的电源插头。

4. 走失、被拐骗或火警、水灾时。让宝宝记住自己的名字、父母的姓名、父母的单位和家庭住址，这是很重要的安全教育内容。2岁的宝宝只要能背儿歌，就能记住以上信息，其中家庭地址可能难记些，但只要爸爸妈妈反复教他，宝宝是能记住的。



4.2~3岁宝宝的智能训练

2~3岁宝宝的能力和良好习惯的培养

随着宝宝自我意识和自我能力的增强，他开始由被动者向主动者转化，要不失时机地培养他的独立性，凡是他力所能及、乐意做的事，父母应放手让他去做。孩子独立完成一件事后，父母要表示高兴和鼓励。

同时引导他由自我服务，走向为他人服务。



让宝宝懂得诚实的重要性

3岁的宝宝常会用说谎来摆脱一些困境，这个年龄的宝宝，说谎是无恶意的，不应惩罚。但要帮宝宝懂得诚实的重要性，尤其是父母更应做好榜样。

让宝宝从小爱自然、爱科学。

父母可以在日常生活中、游戏中引导宝宝观察各种自然现象，培养宝宝从小爱科学。2～3岁的宝宝对大自然的一切现象充满了好奇，有着强烈的求知欲，爸爸妈妈一定不要把宝宝整天关在家里，要多让宝宝零距离地接触大自然。

宝宝在观察自然界中的花草、树木、鸟虫及云雪风雨的过程中，会不断增加知识，而且在观察中，宝宝的注意力、观察力、分析能力及判断、想像能力都会得到提高。在观察中，大自然给了宝宝灿烂的阳光、新鲜的空气和广阔的视野，宝宝在大自然美的熏陶下，陶冶了情操，更加深了对生活和生命的热爱。

在具体的观察中，可从宝宝身边的环境做起，观察宝宝感兴趣的一切，如小猫、小狗、小树、花朵等。爸爸妈妈可结合实物给宝宝讲一些基本的、简单的知识（如名称、特征等）。例如讲解花和树叶的不同、树根和树枝的作用、果实的用途、为什么动物会跑而植物不能跑、为什么鸟儿又能飞又能走、为什么鱼没有腿要在水里游。妈妈还可启发宝宝体会鸡妈妈喂小鸡的辛苦、体会蚂蚁和蜜蜂在劳动中的分工合作。让宝宝体验花草、树木、虫鸟的生命，培养他对大自然的爱护，对生命的爱护。

培养宝宝的创造力

2～3岁的宝宝强烈地追求独立，而鼓励宝宝独立最好的方法是让他感受到创造的喜悦，这个年龄的创造力仍主要是从宝宝的自由游戏中

获得。

单凭宝宝一个人的自由游戏，宝宝的游戏水平和创造力永远不可能提高。应该在大人的指导下，多个同龄的宝宝聚在一起共同做游戏，才能更好地发挥宝宝的智慧和创造力。

可采取类似“上课”的形式，指导宝宝们游戏。几个宝宝经常聚在一起玩习惯后，以后即使妈妈不在，宝宝也能自由游戏到一定的时间。

不要总让宝宝玩同一个玩具，要不断更换，使宝宝总是有新奇感，要有充足的玩具，使宝宝们的自由游戏充满乐趣，同时也刺激宝宝们的创造力。

宝宝最喜欢玩的游戏是“模仿游戏”，例如用玩具来表现日常生活，用家庭杂物玩具和家具玩具来玩“过家家”，还喜欢玩能够培养合作精神的大积木。最有趣的自由游戏是玩沙子和玩水，这可最大发挥宝宝的创造力。

另外，可以在单独的小房间里给小宝宝们“上课”，每天1～2次，每次10～15分钟，“上课”内容包括：和妈妈及同伴的对话、听故事、看图画书、听音乐、唱歌、画画、用油泥和剪刀做手工等。“上课”要有目的和指导，要用好的、丰富的玩具工具使游戏水平和“上课”质量得到提高。若能根据宝宝的个人能力和天赋兴趣个别指导，宝宝的创造力将更能发挥到极致。

培养宝宝自理能力

培养宝宝自理能力，让宝宝自己吃饭是训练的起点，关键是坚持。只要父母及祖父母重视这个问题，并观念和行动一致，2岁半的宝宝就可以自己完全独立吃饭，不需要成人帮忙了。

引导宝宝穿脱衣服也是培养宝宝自理能力的重要环节。2岁的宝宝，帮他解开部分扣子，就能脱下衣服；3岁时，除最上面的扣子外，宝宝都能自己解开了。3岁的宝宝能自己脱袜子，自己穿鞋，穿松紧裤，能饭

前洗手，还能自己脱裤子小便。

总之，培养宝宝独立、自理能力的关键是父母要有耐心，要多给宝宝锻炼的机会，千万不可因为怕麻烦就事事代劳！

培养宝宝语言能力

这个年龄的宝宝语言能力正处于旺盛的发展期，词汇量是2岁前的5倍。宝宝对听、说的积极性特别高，喜欢和别人交流，喜欢念儿歌，讲故事。

爸爸妈妈要抓住宝宝这一语言发展的最佳时期，悉心培养宝宝的语言能力：

1. 教宝宝用完整的语言讲话，代替“电报句”，例如宝宝说“妈妈，睡觉”，妈妈应该教他说“妈妈，我要睡觉”。

2. 用童话、画册等刺激宝宝好奇心的同时，不断创造机会让宝宝说话。

3. 做“模仿游戏”可刺激宝宝说话的欲望，让宝宝能把心里想的告诉妈妈。

4. 儿歌练习，2岁的宝宝能背诵儿歌了，儿歌以三字容易记。

5. 背诵唐诗，教几首易懂易记的唐诗，不仅能发展宝宝的语言和记忆力，还能让宝宝学到更多的知识。应把实物和图画结合起来让宝宝记忆。



培养识字能力

汉字的结构造型在开发宝宝智力、挖掘宝宝大脑潜力方面的作用是超过语言的。宝宝在学习识字、阅读方面要比说话容易，因为宝宝有很强的模仿能力，他们识字是将汉字作为一个图来整体识记，并非是从结构上去认。这样他们就可以毫不费力就记住很多汉字。

爸爸妈妈应该在生活中随时随地教宝宝识字，在书报、广告、路标、

电视中让宝宝找认识的字，宝宝会非常高兴，这不仅能起复习巩固的作用，还可提高宝宝的识字兴趣。

培养认数能力

3岁的宝宝至少可以背数从1到10，点数从1到5。背数和点数是识数的基础。

1. 宝宝背数很容易，先从1背到10，再从10倒背到1，宝宝会背1到10后，就很容易背到20了。

2. 宝宝点数相对困难些，常常口数快，手点慢跟不上，就随意乱点。妈妈要有耐心，可先让宝宝通过分水果、分碗筷进行练习。宝宝的点数能力个体差异很大，但只要好好练习，3岁时都能点数到5。

培养时间概念

培养时间概念是教会宝宝规律生活的前提。宝宝的时间概念是以生活的具体内容为参照的，例如吃完早饭后可以出去玩，吃完晚饭后可以看电视。

宝宝认钟表是看时针的位置角度，并不懂几点了，但他看到时针指到某一位置，就知道爸爸妈妈下班了，该来接他了。

要让宝宝学会区别早上、晚上和夜里，这样宝宝才能养成早上按时起床、晚上按时睡觉的好习惯。

培养礼貌待人



平时家里就要注意礼貌用语，每天早上起床要互道“你早”或“你好”；当妈妈要宝宝做她的小助手时，妈妈要说“请你帮我拿××”，他每做好一件事，你得对他说声“谢谢”。要求宝宝对父母也同样说“请”和“谢谢”。互相礼尚往来才能培养出一个有礼貌的宝宝。

离开时要互说“再见”，睡觉前要说“晚安”，

亲戚朋友来时要问候“您好”或“叔叔阿姨好”。

培养耐心、学会等待

2~3岁的宝宝往往脾气急躁，没有耐心，想到的东西马上就要拿到，否则就发火。爸爸妈妈不能一味依宠他，得教育宝宝学会等待。当宝宝饿了，妈妈饭菜还没做好时，可让宝宝做妈妈的小助手，让他边忙碌边耐心等待，到开饭时，他的胃口和心情都会很好。

生活中有许多需要耐心等待和排队的时候（上车、等电梯、在游乐场玩耍），爸爸妈妈以身作则，为宝宝做个好榜样。

2~3岁宝宝的智能训练

选择合适的玩具

2~3岁的宝宝运动技能增强，开始会动脑筋、喜模仿，有想像力了。所以，对这个阶段宝宝的玩具的选择要注重能开发智力、创造力和模仿力的玩具，比如娃娃玩具、叠杯玩具、图画书、玩具车、拉着走的动物玩具、沙滩玩具等。

在游戏中让宝宝变得聪明、健壮

1.体能游戏

散步：2~3岁的宝宝在家锻炼受到限制，应尽量带他户外运动。

学爬梯子和攀登：训练宝宝的平衡能力和手脚协调运动能力。

扔沙袋：在地上放个盆，让宝宝站在1米远的地方把小沙袋扔进脸盆里，爸爸妈妈和宝宝一起玩，比比谁扔进去的次数多。

捉小鸟：拿一个小棍，一头系一短绳，绳上吊一只纸做的小鸟，把小鸟凑到宝宝的眼前，说“来抓小鸟，来抓小鸟”，等宝宝就要来抓的时候立即拿开，引导宝宝跟着你跑动。

2.智力游戏

“比比谁高”：爸爸和妈妈谁高、谁矮？宝宝和奶奶谁高、谁矮？