育儿知识

专家指导

Yu'er Zhishi
Zhuanjia Zhidao



王楠/编著



科学、实用、全面的孕育专家指导

助新妈妈和新爸爸们养育出健康、聪明、快乐的宝宝

中国纺织出版社

育儿知识
专家指导

Yu'er Zhishi
Zhuanjia Zhidao



王楠/编著



中国纺织出版社

图书在版编目（CIP）数据

育儿知识专家指导 / 王楠编著. -- 北京 ：中国纺织出版社，2015.1
ISBN 978-7-5180-0519-2

Ⅰ. ①育… Ⅱ. ①王… Ⅲ. ①婴幼儿－哺育－基本知识 Ⅳ. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第267336号

策划编辑：郭 沫　　责任编辑：马丽平　　责任印制：王艳丽

中国纺织出版社出版发行
地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼　邮政编码：100124
销售电话：010－67004422　传真：010－87155801
http: //www.c-textilep. com
E-mail: faxing@c-textilep. Com
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博 http://weibo.com/2119887771
北京欣睿虹彩印刷有限公司印刷　各地新华书店经销
2015年1月第1版第1次印刷
开本:710×1000　1／16　印张:22
字数:441千字　定价:29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目录

第一篇 0～1岁育儿方案

第一章 新生儿期……2

第一节 身体发育状况……2

新生儿第1周生理状况……2
新生儿的呼吸……3
新生儿的脉搏……3
新生儿的体温……3
新生儿的体重……3
新生儿的排泄……3
新生儿皮肤的特点……4
新生儿的光感……4
新生儿的听觉……4
新生儿的条件反射……4
新生儿的头围和胸围……4
感官发育特点……5
动作发育特点……5

第二节 日常护理……5

新生儿需要什么样的生活环境……5
新生儿采取什么样的睡眠姿势好……5
如何培养新生儿自然睡眠的习惯……6
新生儿睡眠不安怎么办……6
宝宝的正确抱法……7
如何为新生儿选择尿布……7
如何对待新生儿头上的“胎垢”……7
怎样护理新生儿的脐带……8
怎样护理新生儿的皮肤……8
如何给新生儿进行口腔和鼻、眼的清洁……8
怎样给新生儿洗澡……9
为什么要对新生儿多进行抚触……9
为新生儿抚触的方法有哪些……10
为新生儿抚触需要注意哪些问题……11
如何清洁新生儿的生殖器官……11
如何给新生儿喂药……11
如何护理早产儿……12
早产儿可能出现什么样的异常情况……12
使用奶瓶、奶嘴要注意什么……12
橡胶奶嘴该如何开口……13
夜间喂奶需要注意什么……13



新生儿的服饰有什么特别要求 13
为什么应提倡母婴同室..... 14
“三浴”锻炼的好处是什么..... 14
如何给宝宝进行空气浴..... 15
如何给宝宝进行日光浴..... 15
如何给宝宝进行水浴 15
宝宝和宠物该如何相处..... 16
猫能传播哪些疾病 16
狗能传播哪些疾病 16
第三节 饮食与营养.....17
什么是初乳..... 17
及早开始给宝宝喂奶有什么好处 17
如何掌握宝宝需要的乳量 18
如何培养宝宝的觅乳反射 18
怎样正确抱持宝宝哺乳..... 18
坚持母乳喂养有什么好处 19
乳头平坦或内陷，如何做好哺乳
宝宝的准备 19
妈妈奶量不足怎么办..... 20
影响母乳分泌的因素 20
产后少乳的原因..... 21
催乳食谱 21
妈妈奶水过多怎么办..... 22
如何判断宝宝是否吃饱了 22
什么情况下妈妈不宜进行母乳喂养... 23
如何尽量减少妈妈用药对宝宝的影响 .. 23
用药对母乳有何影响 24
月经恢复与坚持母乳喂养有何关系... 24
母乳中含有哪些微量元素和维生素... 25
母乳喂养是否能预防肥胖 25
乳汁的味道对宝宝的影响 26
如何喂养双胞胎..... 26



人工喂养和混合喂养 26
人工喂养须注意的问题..... 27
人工喂养为什么一定要补充水分 27
牛奶喂养发生腹泻时应如何处理 28
母乳为什么比牛奶（奶粉）好 28
不适宜母乳喂养的妈妈..... 29
哺乳期间辅食的添加 30
第四节 智能开发与训练.....30
如何预防新生儿智力障碍 30
哪些疾病会影响新生儿的智力 31
大脑的发育与早期教育..... 31
新生儿先天性反射的种类与训练 31
认知能力训练 32
语言能力训练 33
运动能力训练 34
行为能力训练 35
数学能力训练 35
益智游戏——移动洋娃娃..... 36
第五节 常见疾病的防护.....36
新生儿身上有怪味是怎么回事 36
什么是新生儿黄疸 37
什么是溶血性黄疸 37

什么是肝细胞性黄疸.....37
什么是阻塞性黄疸.....37
确诊为黄疸该怎么办.....37
新生儿为什么容易得硬肿症.....38
新生儿硬肿症有什么特点.....38
怎样预防新生儿硬肿症.....38
什么是新生儿溶血症.....39
哪种新生儿溶血症最常见.....39
新生儿溶血症该如何治疗.....39
新生儿青紫是怎么回事.....40
新生儿体温为什么容易波动.....40
怎样预防新生儿低血糖.....40
什么是新生儿脱水热.....41
新生儿破伤风是怎么回事.....41
如何预防新生儿破伤风.....41
新生儿感染破伤风后会怎样.....42
新生儿头颅血肿怎么办.....42
新生儿为什么会有“斗鸡眼”.....43
新生儿出现暂时性体重下降的原因...43
什么是新生儿脓疱疮.....43
新生儿脓疱疮该如何防治.....43
什么是新生儿尿布疹.....44
发生尿布疹的原因是什么.....44
如何预防尿布疹.....44
什么是新生儿肺炎.....45
得了新生儿肺炎后怎么办.....45
如何及时防治新生儿肺炎.....45
新生儿肺炎如何进行家庭护理.....46
什么是腺病毒肺炎.....46
什么是新生儿肝炎综合征.....46
新生儿肝炎综合征有什么表现.....47
什么是“马牙”和脂肪垫.....47
新生儿易患哪些耳病.....47
什么是新生儿呼吸窘迫.....48
什么是新生儿呼吸暂停.....48
什么是新生儿窒息.....48
新生儿窒息的原因有哪些.....49
什么是新生儿败血症.....49
新生儿易患败血症的原因.....50
如何预防新生儿败血症.....50
新生儿发热的原因是什么.....50
新生儿发热时该如何护理.....51
新生儿手臂为何抬不起来.....51
什么是新生儿的泪管闭塞.....51
新生儿肾脏功能有什么特点.....52
宝宝咳嗽是怎么回事.....52
什么是上呼吸道感染.....53
宝宝感冒应注意预防哪些并发症.....53
感冒患儿的护理要点有哪些.....54
感冒患儿的饮食调理应注意什么.....54
什么是过敏性紫癜.....54
过敏性紫癜产生的原因有哪些.....54
如何护理过敏性紫癜患儿.....55
什么是小儿肺炎.....55
什么是小儿支气管哮喘.....55
小儿哮喘有什么诊断标准.....56
该如何治疗小儿哮喘.....56

第二章 第2个月.....57

第一节 身体发育状况.....57

大动作发育特点.....57
精细动作发育特点.....57
语言发育特点.....57
感官发育特点.....57

情感发育特点 58
第二节 日常护理..... 58
2个月宝宝的优育要点 58
预防宝宝肥胖的三个关键期..... 58
宝宝使用枕头的方法 59
重视宝宝的打呼噜和张口呼吸 59
正确对待宝宝的夜啼 60
如何对待宝宝的生理性夜啼..... 60
引起宝宝病理性夜啼的原因有哪些... 61
宝宝夜啼与乳母饮食的关系..... 61
注意奶瓶对宝宝口腔发育的影响 61
如何清洁宝宝卫生 62
宝宝需要适度地抱和逗..... 63
宝宝需要适度的户外活动 63
第三节 饮食与营养..... 64
2个月宝宝的饮食特点 64
为什么要对宝宝进行鱼肉喂哺及
食用方法 64
第四节 智力开发与智能训练... 65
认知能力训练 65
语言能力训练 65
运动能力训练 65
行为能力训练 66
数学能力训练 66
益智游戏..... 66
2个月宝宝的玩具选择 67
第五节 常见疾病的防护..... 67
宝宝腹泻有哪几种类型..... 67
如何有效预防宝宝腹泻..... 68
治疗腹泻的原则是什么..... 69
如何预防宝宝的秋季腹泻 69
重症腹泻宝宝的家庭护理 70
宝宝出现夜惊的原因及处理方法 70
什么是宝宝睡眠障碍 71
第三章 第3个月..... 72
第一节 身体发育状况..... 72
大动作发育特点..... 72
精细动作发育特点 72
语言发育特点 72
感官发育特点 72
情感发育特点 73
第二节 日常护理..... 73
3个月宝宝的优育要点 73
预防宝宝脑部缺氧 73
宝宝腿弯不一定缺钙 74
睡倒觉的处理方法 74
健康检查的重要性 74
第三节 饮食与营养..... 75
3个月宝宝的饮食喂养特点 75
宝宝大脑发育的营养保证 75
给宝宝喂酸牛奶的坏处..... 76
促使宝宝增高的营养保健措施 76
第四节 智力开发与训练..... 77
认知能力训练 77
语言能力训练 77
运动能力训练 78
行为能力训练 78
数学能力训练 78
益智游戏..... 78
3个月宝宝的玩具选择 79
第五节 常见疾病的防护..... 80
什么是小儿水肿..... 80
如何预防毛细支气管炎..... 80

什么是湿疹.....80
湿疹的发病原因及护理.....81
什么是宝宝尿布疹.....81
如何有效预防宝宝尿布疹.....82
什么是脑水肿.....82
如何治疗脑水肿.....82

第四章 第4个月.....83

第一节 身体发育状况.....83
大动作发育特点.....83
精细动作发育特点.....83
语言发育特点.....83
感官发育特点.....83
情感发育特点.....83

第二节 日常护理.....84
4个月宝宝的优育要点.....84
注意宝宝消化功能的增强.....84
练习用勺给宝宝喂食物.....85
是否宝宝一哭就要抱.....85
为宝宝配置睡袋.....86
注意宝宝异物入口.....86
给宝宝做干布摩擦按摩.....86

第三节 饮食与营养.....87
4个月宝宝的饮食喂养特点.....87
给宝宝添加辅食的方法.....87
牛奶不能与钙粉同服.....88

第四节 智力开发与训练.....89
认知能力训练.....89
语言能力训练.....89
运动能力训练.....89
行为能力训练.....90
数学能力训练.....90
益智游戏.....90
4个月宝宝的玩具类型.....90

第五节 常见疾病的防护.....91
什么是淋巴结肿大.....91
该如何认识淋巴结肿大.....91
中暑的宝宝应如何施救.....92
宝宝中暑后有哪些饮食误区.....92
如何预防宝宝生痱子.....92
什么是宝宝接触性皮炎.....93
如何防治接触性皮炎.....93
如何预防鹅口疮.....93
鹅口疮的家庭治疗和护理方法.....94

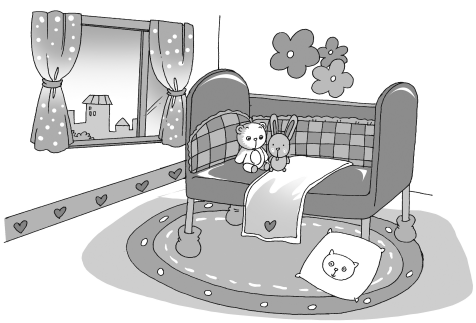
第五章 第5个月.....95

第一节 身体发育状况.....95
大动作发育特点.....95
精细动作发育特点.....95
语言发育特点.....95
感官发育特点.....95

第二节 日常护理.....96
5个月宝宝的优育要点.....96
培养宝宝正确看电视.....96
尽量培养宝宝单独玩.....96
正确保护宝宝的乳牙.....97
注意正确使用宝宝车.....98



第三节 饮食与营养.....99
5个月宝宝的饮食喂养特点 99
宝宝喝水的科学方法 100
母乳喂养不能代替疫苗.....100
宝宝厌食牛奶（奶粉）的处理方法..101
第四节 智力开发与训练.....101
认知能力训练 101
语言能力训练 101
运动能力训练 102
行为能力训练 102
听觉能力训练 103
感知能力训练 103
数学能力训练 103
益智游戏.....104
4～5个月宝宝的玩具选择.....104
第五节 常见疾病的防护.....105
什么是溃疡性口腔炎.....105
宝宝得了溃疡性口腔炎怎么办 105
什么是高热惊厥.....105
宝宝高热惊厥怎么办.....106
什么是佝偻病 106
宝宝患佝偻病的原因是什么.....106
第六章 第6个月.....107



第一节 身体发育状况.....107
大动作发育特点.....107
精细动作发育特点 107
语言发育特点 107
感官发育特点 107
第二节 日常护理.....108
6个月宝宝的优育要点 108
预防宝宝铅中毒.....108
预防豆浆中毒 109
宝宝“吃手指”的原因.....109
宝宝口水多的处理办法.....110
培养宝宝良好的卫生习惯 110
第三节 饮食与营养.....111
6个月宝宝的饮食喂养特点 111
关于断奶的时间.....111
开始断奶及过渡方法 112
6个月以内宝宝别多饮果汁 113
宝宝不宜多喝豆奶 114
宝宝该如何吃鸡蛋 114
宝宝何时可以吃盐 114
给宝宝喂菜汤、菜泥、水果泥的方法.....115
第四节 智力开发与训练.....116
认知能力训练 116
语言能力训练 116
运动能力训练 116
行为能力训练 117
听觉能力训练 117
感知能力训练 118
数学能力训练 118
益智游戏.....118

6～9个月宝宝的玩具……119
第五节 常见疾病的防护……119
什么是呆小症……119
如何防治呆小症……120
宝宝多汗是怎么回事……120
什么是宝宝焐热综合征……120
宝宝扁桃体炎的症状及如何预防……121
急性扁桃体炎的危害有哪些……121
患有疝气的宝宝的表现及治疗……121
第七章 第7个月……122
第一节 身体发育状况……122
大动作发育特点……122
精细动作发育特点……122
语言发育特点……122
感官发育特点……122
情感发育特点……123
第二节 日常护理……123
7个月宝宝的优育要点……123
不要给宝宝穿得太多……123
培养宝宝良好的饮食习惯……123
宝宝不宜吃的食物有哪些……124
不能嚼饭给宝宝喂食……124
宝宝咀嚼固体食物有益处……125
宝宝揪衣服、抓头发的原因及处理方法……125
第三节 饮食与营养……126
7个月宝宝的饮食喂养特点……126
预防宝宝营养过剩……126
7～9个月的宝宝断奶食品……126
不能只给宝宝吃鱼汤、肉汤……128
第四节 智力开发与训练……128
认知能力训练……128
语言能力训练……128
运动能力训练……129
行为能力训练……130
听觉能力训练……130
感知能力训练……130
数学能力训练……130
益智游戏……131
第五节 常见疾病的防护……131
宝宝肠套叠是怎么回事……131
宝宝患肠套叠会怎样……132
什么是心脏早搏……132
什么是冻疮及如何防治……133
咳嗽的利弊与护理要点……133
第八章 第8个月……134
第一节 身体发育状况……134
大动作发育特点……134
精细动作发育特点……134
语言发育特点……134
感官发育特点……134
情感发育特点……134
第二节 日常护理……135
8个月宝宝的优育要点……135
帮助宝宝学习自己进食……135
逗宝宝应把握好分寸……135
第三节 饮食与营养……136
8个月宝宝的饮食喂养特点……136
宝宝可以吃哪几种水果……137

帮助宝宝习惯吃猪肝 137
宝宝不宜多吃蜂蜜 137
第四节 智力开发与训练..... 138
认识能力训练 138
语言能力训练 138
运动能力训练 138
行动能力训练 139
听觉能力训练 139
感知能力训练 139
数学能力训练 140
益智游戏 140
第五节 常见疾病的防护..... 141
什么是厌食症及其产生的原因 141
厌食与哪些营养因素有关 141
父母该如何对待宝宝的厌食症 142
厌食症的食疗 142
怎样预防宝宝偏食症 143
什么是异食癖 143
宝宝异食癖可能与哪些因素有关 143
什么是蛔虫病 144
如何预防宝宝蛔虫病 144
蛔虫病的食疗 144
什么是蛲虫病 145



如何防治蛲虫病 145
蛲虫病的食疗 145
第五章 第9个月 146
第一节 身体发育状况..... 146
大动作发育特点 146
精细动作发育特点 146
语言发育特点 146
感官发育特点 146
情感发育特点 147
第二节 日常护理..... 147
9个月宝宝的优育要点 147
给宝宝选择合适的衣服 147
宝宝的一般睡眠情况 148
纠正出牙期不良习惯 148
正确使用宝宝学步车 149
为宝宝测量呼吸与脉搏的方法 150
第三节 饮食与营养..... 151
9个月宝宝的饮食喂养特点 151
米、面食品搭配喂养 151
注意宝宝补钙误区 151
第四节 智力开发与训练..... 152
认知能力训练 152
语言能力训练 153
运动能力训练 153
行为能力训练 154
听觉能力训练 154
感知能力训练 154
数学能力训练 155
益智游戏 155
第五节 常见疾病的防护..... 155
宝宝为什么易患泌尿道感染 155

宝宝得了尿路感染怎么办 155
宝宝得了急性喉炎怎么办 156
宝宝得了痉挛性喉炎怎么办..... 156
如何护理痉挛性喉炎患儿 156
什么是疳积及其产生原因和防治方法..... 157
宝宝疳积的推拿治疗 158
疳积的食疗..... 158

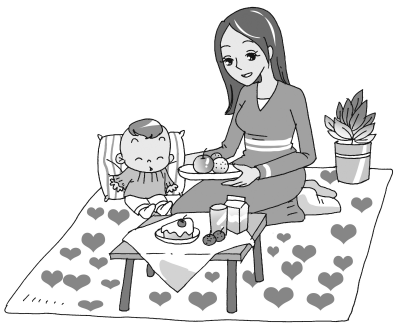
第十章 第10个月..... 159

第一节 身体发育状况..... 159
大动作发育特点..... 159
精细动作发育特点 159
语言发育特点 159
感官发育特点 159
情感发育特点 159
第二节 日常护理..... 160
10个月宝宝的优育要点 160
读懂宝宝的身体语言 160
宝宝盛夏谨防四种病 162
注意宝宝对父母的依恋心理..... 162
第三节 饮食与营养..... 163
10个月宝宝的饮食喂养特点 163
强化食品的种类与选择..... 163
提高钙摄入的方法 164
10～12个月宝宝的断奶食品..... 165
山楂的食疗作用..... 166
需要知道的食物温凉谱..... 166
偏性体质的调理..... 167
第四节 智力开发与训练..... 168
认知能力训练 168
语言能力训练 168
运动能力训练 169
行为能力训练 169
听觉能力训练 170
感知能力训练 170
数学能力训练 170
益智游戏..... 171
10个月以后宝宝的玩具 171
第五节 常见疾病的防护..... 171
鸡胸及矫正鸡胸的方法..... 171
宝宝皮肤瘙痒怎么办 172
宝宝耳朵流脓是怎么回事 172
宝宝贫血的原因..... 173
缺铁性贫血的食疗 173
什么是关节炎及其常见症状..... 173
宝宝得了角膜炎怎么办..... 174

第十一章 第11个月..... 175

第一节 身体发育状况..... 175
大动作发育特点..... 175
精细动作发育特点 175
语言和感官的发育特点..... 175
情感发育特点 175
第二节 日常护理..... 176
11个月宝宝的优育要点 176
增加宝宝的户外活动 176
宝宝不宜穿开裆裤 177
第三节 饮食与营养..... 177
11个月宝宝的饮食喂养特点 177
芋薯类食品的制作方法..... 178
含铁较高的食品及其制作方法 178
含钙较高的食品及其制作方法 179
第四节 智力开发与训练..... 179

认知能力训练 179
语言能力训练 180
运动能力训练 181
行为能力训练 181
感知能力训练 181
数学能力训练 182
益智游戏 182
第五节 常见疾病的防护..... 183
什么是小儿胃肠炎 183
小儿胃肠炎可能出现的症状..... 183
如何护理得了胃肠炎的宝宝..... 183
小儿胃肠炎的治疗方法..... 184
宝宝是招风耳怎么办..... 184
什么是半乳糖血症 184
半乳糖血症的治疗原则..... 184
什么是擦烂红斑..... 185
什么是沙土皮炎..... 185
沙土皮炎的症状..... 185
如何防治沙土皮炎 185
第十二章 第12个月 186
第一节 身体发育状况..... 186
大动作发育特点..... 186
精细动作发育特点 186
语言和感官的发育特点..... 186
情感发育特点 186
第二节 日常护理..... 187
12个月宝宝的优育要点 187
增加宝宝的活动量 187
培养宝宝的活动规律 188
教宝宝学走路 188
第三节 饮食与营养..... 190
12个月宝宝的饮食喂养特点 190
保证宝宝营养的方法 190
让宝宝开始吃“硬”食..... 191
第四节 智力开发与训练..... 191
认知能力训练 191
语言能力训练 192
运动能力训练 192
行为能力训练 193
理解能力训练 194
感知能力训练 194
数学能力训练 194
益智游戏 194
第五节 常见疾病的防护..... 195
什么是川崎病 195
川崎病患儿该如何护理..... 195
什么是热疖头病..... 196
如何判断宝宝是否肥胖..... 196
宝宝单纯性肥胖的原因..... 196
如何防治单纯性肥胖 197
什么是宝宝孤独症 197
如何治疗宝宝孤独症 198
宝宝得了斜颈怎么办 198



第二篇 1～2岁育儿方案

第一章 1岁1个月~1岁3个月.....200

第一节 身体发育状况.....200

生理发育状况 200
心理发育特点 200
语言发育状况 201
动作发育状况 201

第二节 日常护理.....202

宝宝独立能力的培养 202
注意正确睡眠 203
炎热夏季对宝宝的护理..... 205
判断宝宝是不是罗圈腿..... 206
宝宝衣服和鞋子的选择..... 206

第三节 饮食与营养.....207

喂养特点 207
宝宝食谱应注意的问题..... 208
宝宝饮食安全须知 208
宝宝食物的制作诀窍 209
1岁宝宝的饮食结构 209

第四节 智力开发与训练..... 210

1～2岁宝宝的智能特点 210
创造游玩的场所..... 210
细说“隔代教养”利与弊 211
智商训练游戏 212
情商训练游戏 213
体能训练游戏 214

第五节 常见疾病的防护..... 215

脱位的防治..... 215
脱肛的原因及治疗 216

第二章 1岁4个月~1岁6个月.....217

第一节 身体发育状况.....217

生理发育状况 217
语言发育状况 218
心理发育特点 218

第二节 日常护理..... 219

宝宝1岁多还不会走路该如何处理 .. 219
及时纠正宝宝单侧咀嚼食物的习惯 .. 220
如何使宝宝远离蚊虫叮咬及叮咬
后的处理 220
秋季宝宝的日常呵护 221
培养宝宝的穿衣习惯 222
正确地给宝宝洗肚脐 222
培养宝宝当“小助手” 223
宝宝光脚走路益处多 223
增加宝宝的活动量 224

第三节 饮食与营养.....225

喂养特点及措施..... 225
正确把握宝宝蛋白质的摄取量 225
注意少让宝宝吃零食 225
宝宝不宜多吃的食物 226
避免进食时“含饭” 227

第四节 智力开发与训练.....228

智商训练游戏 228
情商训练游戏 229
体能训练游戏 229

第五节 常见疾病的防护..... 231

急、慢性鼻炎的防治 231

疥疮的防治.....232
麻疹的防治.....232
风疹的防治.....233

第三章 1岁7个月~1岁9个月.....234

第一节 身体发育状况.....234
生理发育状况.....234
语言发育状况.....235
运动发育状况.....235
心理发育特点.....235
第二节 日常护理.....236
如何预防宝宝打嗝.....236
如何科学选用钙剂.....236
观察宝宝营养状况的简单方法.....237
宝宝口吃的处理.....238
如何保护宝宝的视力.....238
如何保护宝宝的听力.....239
第三节 饮食与营养.....239
夏季宝宝喂养.....239
冬季宝宝喂养.....240
宝宝宜食的健脑食品.....242
合理搭配主食和副食.....242
第四节 智力开发与训练.....243
智商训练游戏.....243
情商训练游戏.....244
体能训练游戏.....245
第五节 常见疾病的防护.....246
食物中毒的防治方法.....246
暑热症家庭护理措施.....248
给宝宝看病有学问.....248

第四章 1岁10个月~2岁.....250

第一节 身体发育状况.....250
生理发育状况.....250
语言发育状况.....250
运动发育状况.....250
心理发育特点.....251
第二节 日常护理.....252
教会宝宝擤鼻涕.....252
宝宝牙齿的日常护理.....252
培养宝宝洗发习惯小妙招.....253
宝宝起床后不可立即叠被子.....253
如何防止宝宝踢被子.....254
不能给宝宝剪眼睫毛.....254
第三节 饮食与营养.....255
喂养特点.....255
平衡膳食的原则.....255
如何把握宝宝每天的食物摄入量.....256
第四节 智力开发与训练.....257
宝宝不合群的处理方法.....257
正视宝宝的好奇心.....257
给宝宝一些挫折感.....258
智商训练游戏.....258
体能训练游戏.....260
第五节 常见疾病的防护.....261



宝宝手指、脚趾受伤后如何处理 261
宝宝跌伤后的处理 261
中耳炎及其防治....262
包茎及包茎的处理 263
宝宝阴茎较小是病吗 264
如何给女宝宝洗屁股 264

第三篇 2～3岁育儿方案

第一章 2岁1个月~2岁3个月 266
第一节 身体发育状况....266
生理发育状况 266
语言发育状况 266
运动发育状况 267
心理发育特点 267
2岁宝宝的典型特点 268
第二节 日常护理....268
让宝宝生活自理....268
注意宝宝玩具的卫生 270
小心花草会惹祸....270
第三节 饮食与营养....271
粗纤维食品的摄入 271
不要盲目限制脂肪摄入量 272
彩色食品不宜多吃 272
罐头食品不宜多吃 273
第四节 智力开发与训练....274
认知能力训练 274
语言能力训练 275
运动能力训练 275
行为能力训练 276
听觉能力训练 277
感知能力训练 277
数学能力训练 278
益智游戏 278
第五节 常见疾病的防护....279
刺伤的处理....279
割伤的处理....279
头部受伤的处理....280
宝宝被化学物品烧伤的处理....280
急性喉炎的处理....281



第二章 2岁4个月~2岁6个月.....283

第一节 身体发育状况.....283

生理发育状况 283
心理发育特点 283
2岁半宝宝的典型特点 284

第二节 日常护理.....286

不要刻意装扮宝宝 286
不宜给宝宝戴首饰 286
教宝宝刷牙..... 286
纠正宝宝三种不良习惯..... 287
如何把握宝宝的进食心理 288
选择适宜宝宝的护肤品..... 288

第三节 饮食与营养.....289

喂养特点 289
宝宝不宜多吃汤泡饭 289
宝宝不宜多吃肥肉 290
多吃萝卜好处多..... 290
给宝宝增加间食 291

第四节 智力开发与训练.....292

认知能力训练 292
语言能力训练 293
运动能力训练 294
行为能力训练 295
听觉能力训练 296
感知能力训练 296
数学能力训练 296
益智游戏..... 296

第五节 常见疾病的防护.....297

宝宝鼻出血的处理 297
宝宝眼部外伤的处理 298



猫、狗咬伤的处理 298
龋齿及其防治 299

第三章 2岁7个月~2岁9个月.....300

第一节 身体发育状况.....300

生理发育状况 300
语言发育状况 300
运动发育状况 301
心理发育特点 301

第二节 日常护理.....302

培养宝宝良好的饮食习惯 302
勿让宝宝边走边吃 303
勿让宝宝边玩边吃 303
注意穿凉鞋的问题 304
宝宝不宜穿拖鞋..... 304
宝宝夜间磨牙的问题 305

第三节 饮食与营养.....306

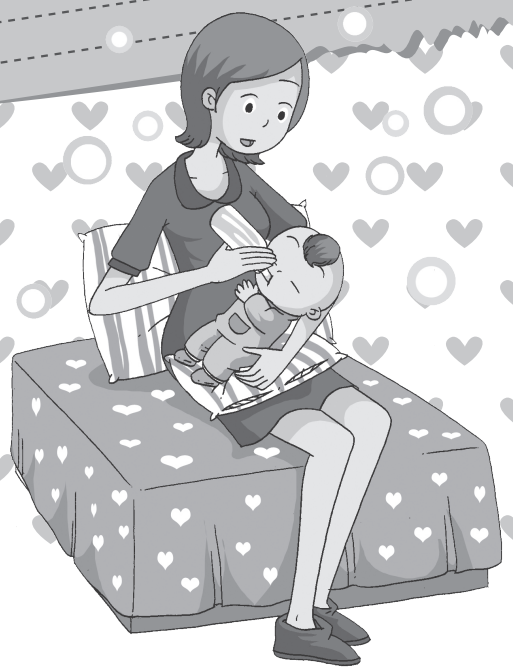
注意避免食物过敏 306
宝宝不宜多吃果冻 306
宝宝不宜多吃巧克力 307
常给宝宝吃紫菜..... 307
常给宝宝吃适量瓜子 308

第四节 智力开发与训练.....308
认知能力训练 308
语言能力训练 309
运动能力训练 310
行为能力训练 311
听觉能力训练 312
感知能力训练 312
数学能力训练 312
益智游戏 313
第五节 常见疾病的防护..... 314
红眼病及其防治 314
异物入耳的处理 314
异物入鼻的处理 315
异物入气管的处理 315
第四章 2岁10个月 ~ 3岁.....317
第一节 身体发育状况.....317
第二节 日常护理.....317
让宝宝适量劳动及注意事项 317
宝宝不愿上托儿所的原因 318
理想托儿所的选择 319
正确对待“自言自语” 320
第三节 饮食与营养..... 321
宝宝一天的食量 321
多给宝宝吃鱼 322
不让宝宝吃过多生冷瓜果 322
不让宝宝喝过多酸性饮料 323
宝宝壮骨“五兄弟” 323
第四节 智力开发与训练.....324
认知能力训练 324
语言能力训练 325
运动能力训练 326
行为能力训练 327
听觉能力训练 327
感知能力训练 328
数学能力训练 328
益智游戏 328
第五节 常见疾病的防护.....329
如何测量体温最准确 329
弱视的防治 329
近视的防治 330
触电的急救措施 331
溺水的救治 332
支气管炎的防治 332



第一篇

0~1岁育儿方案



第一章 新生儿期



第一节 身体发育状况

1个月宝宝的体重、身高参考值：

男宝宝体重约5.11千克，身长约56.8厘米；

女宝宝体重约4.73千克，身长约55.6厘米。

新生儿第1周生理状况

新生儿出生当天，头部明显表现为椭圆形、面部水肿，但在出生后第1周内就会逐渐变得可爱了，营养充足的新生儿几乎终日酣睡，醒时会睁开眼睛。

新生儿黄疸一般在出生后第3天开始出现。胎儿在氧气不充分的子宫内生活时，需要大量的红细胞，但是，出生后来到氧气充分的外界环境中，就不再需要那么多红细胞了，而要将其在体内处理掉，并把在处理过程中所产生的胆红素排出体外，这需要肝脏来完成。由于新生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周左右也会自然痊愈。也有半数左右的新生儿是不出现黄疸的。

新生儿在出生后4～7天内脐带脱落。以前人们常常在新生儿脐带脱落后撒上消毒药，但是残留下的药物会刺激新生儿的皮肤，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新生儿过1～2周后，就像洗海水澡时被阳光晒过一样，会脱一层薄皮，这也不用去管它。

新生儿在出生后第3天或第4天时，就不再排出黏糊糊的黑便，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，新生儿的乳头常常会肿胀，男孩、女孩都会如此，甚至流出乳汁。这种现象在2～3周内会自然消失。如果是女孩，有的会从阴道里流出类似牛奶样

或者夹杂有血液的液体，这是受母体激素影响而产生的，也会自然消失。有少数新生儿在出生后3～5天内会出现一次发烧，持续两2～3小时（体温在38℃左右），一般是因为水分摄入不足，可喂点儿凉白开水加以缓解。有的新生儿牙床上也会出现白珍珠似的小白点，这种小白点有的要持续3～4个月，但能自然消失，没有什么害处。

新生儿的呼吸

新生儿降生之后，先啼哭数声，随即开始肺呼吸，出生后头2周（安静时）每分钟呼吸为40～50次，超过60次则为异常。

新生儿的脉搏

新生儿脉搏较快，安静时每分钟为120～140次，波动时为120～160次，如果超过160次则为异常。

新生儿的体温

新生儿的正常体温为36～37.5℃，但新生儿的体温中枢功能尚不完善，体温容易受外界温度影响。因此应注意对新生儿的保暖。室内温度最好保持在18～22℃。



新生儿的体重

新生儿的正常体重为3000～4000克，如低于2500克，则应按不成熟新生儿护理。

新生儿的排泄

正常足月新生儿出生后1～2天，大便呈墨绿色，黏稠无味，称为胎粪。喂奶后，大便逐渐转为黄色，或金黄（母乳喂养）色，或淡黄色（牛奶喂养）。颜色不正常或24小时内不排便者为异常。

新生儿皮肤的特点

有些新生儿皮肤轻度发黄，这是正常现象，医学上称之为生理性黄疸。大多数新生儿出生2～3天后皮肤开始发黄，先见于面、颈，然后遍及躯干和四肢，有时白眼球也可见。出生后4～5天时是高峰期，轻者2～3天后消退，一般在7～10天内可自行消退，早产儿（不足月或体重低于2500克）生理性黄疸较正常新生儿程度重些，消退也较晚，有时可延至2～4周。如皮肤发黄程度较重，新生儿10天后黄疸不退或逐渐加深，并伴有吃奶不好、精神差等情况，则为病态，请及时看医生。

新生儿的光感

宝宝刚出生的几天，虽然大部分时间闭着眼睛，但还是有光感的，当强光照射时，可引起闭目反应。

新生儿的听觉

新生儿出生3～7天后，听觉逐渐增强，声响可引起皱眉、哭闹、转头等动作。

新生儿的条件反射

新生儿出生后，经过一些刺激就会出现拥抱、觅食、吸吮、伸舌、吞咽等反射动作。这些反射动作通常是无意识的，一般经过3个月后逐渐被意识性的动作取代。



新生儿的头围和胸围

头围和胸围：新生儿的头围一般在33～34厘米，胸围比头围少1厘米左右。如果头围比胸围少得太多，可能为小头畸形；头围比胸围大得太多，可能为脑积水。

感官发育特点

新生儿有短暂的原始注视，能在约20厘米处调节视力和协调两眼。1个月时出现头眼协调，眼能随水平面上移动的物体在90° 内转动。喜爱甜味和柔软的衣料，声调柔和的音乐对新生儿有镇静作用。

动作发育特点

新生儿颈肌无力，仰卧时颈后部能与床面接触；当躯干接近坐姿时，新生儿头能竖直3～5秒，然后会下垂；俯卧时能稍抬身躯。1个月大的宝宝腰肌乏力，扶坐时自颈部至腰部弯成半圆形。会反射性地抓住放入手中的玩具等东西。听到声音会转头。

第二节 日常护理

新生儿需要什么样的生活环境

（1）房间：新生儿出生后不久，一天当中的多半时间是在睡眠中度过的。为此新生儿的房间，必须是能使新生儿安静睡眠的房间。

选择杂人少、光照好、通风好的房间，妈妈眼睛能关照到的地方最理想。

（2）室温：新生儿怕冷，因此保温是很重要的，室温夏天在23～25℃。冬天在20℃左右较合适。冬天特别要注意从门、窗缝中刮进的风。

（3）清洁：新生儿免疫力低，容易受细菌感染，所以触摸新生儿时一定要洗手，注意经常保持清洁是非常重要的。而且，感冒的病人，绝对不要靠近新生儿。出生后1个月以内，外人最好不要去探望产妇和新生儿，应控制贴脸和亲嘴。远离小动物，因为小动物不仅带有细菌，而且，关照不到有可能伤害到宝宝。

新生儿采取什么样的睡眠姿势好

新生儿初生时保持着在胎内的姿势，四肢仍屈曲，为了使宝宝把出生过程中吸入和吞入的羊水等顺体位流出，最好采用左侧卧的姿势，头部可适当放低些，以免羊水

呛入呼吸道内。如果新生儿有颅内出血症状时，就不能把头放低了。

如果注意观察新生儿的卧姿，就会发现宝宝身体多呈侧卧位，上下肢屈曲。如果将宝宝背朝上俯卧，他会将头转向一侧，以免鼻孔受堵而影响呼吸。如果让其仰卧，将其上肢伸展，然后放松，宝宝会自然将上臂放回到原来的屈曲状态。了解了宝宝喜欢的卧姿，平时就不必勉强将宝宝的手脚拉直、捆紧，否则会使宝宝感到不适，影响睡眠、情绪和进食。

如何培养新生儿自然睡眠的习惯

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，只有将其抱起，拍拍摇摇，或者让他含着奶嘴才能入睡，这些习惯主要是由父母养成的。

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，只有短时间清醒。清醒后很快就会感到疲倦，这时宝宝常以“哭”表示他累了，只要环境安静、舒适，片刻后宝宝就会本能地自然入睡。

有许多父母最怕宝宝哭闹，常常是宝宝一哭就将其抱起来。其实，哭是新生儿的本能要求。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宝宝自然入睡：妈妈靠近宝宝，并发出单调、低弱的“噢、噢”声，或者将宝宝的单侧或双侧手臂放在他的胸前，让他保持在宫内的姿势，使宝宝产生安全感，他就会很快入睡。这样，宝宝慢慢地就会养成自然入睡的习惯。

新生儿睡眠不安怎么办



新生儿除了吃喝之外，大部分时间都在睡眠中，每天睡18～22小时。新生儿睡眠不安是常遇到的问题。首先要看发生的时间是白天还是晚上。有的新生儿白天睡觉，夜晚哭闹不眠，即俗称的“夜哭郎”。这种宝宝易于矫正，要尽量让他白天少睡，使之睡眠规律，晚上自然就能睡好。

对于新生儿睡眠不安不能一概而论，应先找原因，再采取相应的措施。可先看看室内温度是不是过高，包裹得是否太多，宝宝是否因太热而睡不安稳。如果宝宝鼻尖上有汗珠，摸摸身上温乎乎的，这时

就需要降低室温，减少或松开包被，宝宝感到舒适了自然会入睡。如果室温太低，宝宝的小脚发凉，表示宝宝因为寒冷而不眠，可加盖被子或用热水袋保温。大小便后尿布湿了，宝宝感到不适也睡不踏实，应及时更换尿布。母乳不足，宝宝吃不饱也会影响睡眠，可勤喂几次，以促进乳汁分泌，或加入其他代乳品，宝宝吃饱才能睡好。

如果宝宝睡眠不安还伴有发烧、不吃奶等其他症状时，应及时去医院诊治。

宝宝的正确抱法

新生儿颈部很脆弱，还不大能控制自己的头。因此，当妈妈欲抱新生儿时，一定要注意新生儿垂下的头。抱起时要把手伸过宝宝的颈部，将他的头托起，另一只手放在他的背部和臀部下面，两手共同托起宝宝。用这种方法抱宝宝就能容易且安全地将其移动到任何地方。同时要做到动作轻柔，切不可用力过猛，以免造成新生儿损伤。

抱的时间，原则是5～20分钟，抱太久或是次数过多，皆易形成宝宝爱让人抱的习惯。假如抚抱10分钟还无法抑止宝宝啼哭的话，便要仔细检查宝宝的身体，解开衣服查看是否有异状，或是让他喝牛奶以防因饥饿而哭闹，如果情况未见改善，要马上送医院检查。

出生不到1个月的宝宝，颈部都很脆弱，所以不适合背在身上。

如何为新生儿选择尿布

为新生儿选择尿布，最好选用柔软浅色而吸水性好的棉布或旧床单、旧纯棉衣裤做尿布，在使用前要进行清洗消毒，要用开水烫一烫，或用水煮沸消毒。用新布做尿布并不好，很容易擦伤宝宝的皮肤，且吸水不多，还要不断地更换。若要用新布做尿布，最好使用前通过蒸煮、洗等方法将其做旧后再使用，自己做的尿布使用时最好在宝宝腰部围一条松紧带。松紧带要宽松，不要太紧，以免影响宝宝呼吸，男宝宝前面需要双折叠，女宝宝后面需双折叠，前后两端塞入松紧带中即可。

如何对待新生儿头上的“胎垢”

有些宝宝特别是较胖的宝宝在生下来不久，头顶前囟门的部位，有黑色或褐色鳞片状融合在一起的皮痂，且不易洗掉，俗称“胎垢”。这是皮脂腺所分泌的油脂以及灰尘等组成的，一般不痒，对宝宝健康无明显影响。但是显得很脏，应该洗掉。有些

老人认为：“天灵盖”上的“护身符”不能揭，否则宝宝会变成哑巴，会受凉生病，这种说法是没有任何科学依据的。

“胎垢”确实不易洗掉，有些父母用肥皂、香皂清洗，都无济于事，而且还会刺激宝宝的娇嫩皮肤。最好的办法是用消毒后的植物油（加热后冷却），或石蜡油局部擦拭，或用0.5%的金霉素软膏涂上，24小时后用小梳子轻轻梳理几下即可除掉。

怎样护理新生儿的脐带

脐带是新生儿感染的好发部位，如果处理不当，细菌就会乘机通过脐带进入血液，引起全身性感染，导致新生儿败血症。

脐带一般在新生儿出生后5～7天自然脱落，只要保证脱离部位干燥，不需要做任何处理。脐带没有脱落前要保持脐带干燥，湿衣服或尿布不要捂在肚脐上，发现尿布湿了，应该立即更换，不用脏手或脏布去摸、擦肚脐。可用消毒过的棉花棒蘸75%酒精擦拭脐根部消毒。擦时从脐根中心部呈螺旋状向四周擦拭，不可来回乱擦，以免把周围皮肤上的细菌带入脐根部。脐带脱落后，局部会潮湿或有米汤样液体渗出，可用消毒棉花棒蘸75%酒精擦净（或先用2%碘酒擦，再用75%酒精涂在脐根部及周围皮肤上），不要用龙胆紫涂脐，以免影响观察脐部情况。如果发现脐根有肉芽、脓性分泌物、红肿及臭味（称为脐炎），须及时到医院请医生诊治，以防病情恶化。

怎样护理新生儿的皮肤

对新生儿护理操作必须坚持轻而快的原则。“轻”是防止局部擦伤，即使擦伤是轻微伤，对于新生儿娇嫩的皮肤也可成为细菌侵入的门户；“快”是时间尽量缩短，以避免宝宝受寒。出生前胎儿在羊水环境中温度即母体体温中生活，出生后则生活在大气环境中，故必须保暖。此外，宝宝出生后处在干燥的空气中，皮肤也会变干，一般泡在水中洗澡就会好些。以40～45℃流动水为好，每天上午洗1次。如果脐带未脱落，最好不用盆浴，可用温水揩洗臀部与会阴部；如果宝宝皮肤太干，可擦一点宝宝用乳液，以起到保护作用。

如何给新生儿进行口腔和鼻、眼的清洁

新生儿刚出生时，口腔里常带有一定的分泌物，这是正常现象，一般无须擦去。

为了清洁口腔，妈妈可以定时给新生儿喂些白开水。如果一定要清除脏物时，可用彻底消毒过的棉球进行擦拭，但动作一定要轻柔。因为新生儿口腔的黏膜娇嫩，唾液少，易损伤而致感染，产生炎症溃烂现象。



新生儿的鼻内如果有分泌物，可用棉签轻轻擦掉。每天洗脸时，可用毛巾或纱布蘸洁净水，擦去眼睛的分泌物，注意两只眼睛要一只一只擦，并且从内向外，这样才能减少污物进入泪管的概率。如果眼睛的分泌物较多，或眼结膜充血，可滴眼药水，每日4次，每次一只眼一滴，直到分泌物消失为止。

怎样给新生儿洗澡

新生儿出生后第一周内，脐带未脱落时，洗澡应采用分段沐浴法，洗法如下：脱下新生儿衣服，并将此衣服包裹于胸腹上，借以暂时保暖。开始洗头、颈及脸部，注意勿使水流入耳内，再以小毛巾擦洗肚脐以上的胸、腹、背部，拭干后，再将肚脐以下的臀、下肢部分，缓缓地置入水中，利用肘关节、手臂及手掌的力量，轻轻抓牢新生儿的大腿部。整个过程中，身体的皱褶及弯曲部位，应特别注意洗净擦干，且动作要轻柔，使新生儿有安全感。

若新生儿脐带已脱落，可在洗净脸部之后，将新生儿颈部以下置入水盆中，成侧卧的姿势，由上而下洗完后，将新生儿改为伏靠的俯卧姿势，以洗背部及臀部肛门处。最后，以双手为支托并抓稳新生儿肩部抱离水盆，置于大浴巾上，擦干身子，放在洁净的衣物上，妈妈的手先从袖口穿进抓出新生儿的小手，穿衣时一定要小心新生儿的肢体关节。在给新生儿脱衣服及沐浴时，可同时观察其全身肌肤的情况，如有异样，可即时求医诊治。

如果抱法、洗法得当，前后约需半个小时的时间，对新生儿来说，这个时间是很舒适的，宝宝除了脸上有愉快的表情外，手脚也会舞动，时间太长会造成新生儿的不安或哭叫不停。

为什么要对新生儿多进行抚触

（1）抚触能刺激体内分泌足够的激素和酶类，其中包括对促进新生儿生长发育有

极为重要作用的生长激素和促进食物吸收的激素等。

（2）抚触能促进母婴情感交流，促进乳汁分泌。新生儿出生后即与妈妈保持皮肤接触，吸吮和不间断的抚摸或按摩，能刺激妈妈脑垂体分泌两种激素：一种是催乳素，可促进分泌乳汁促进新生儿健康发育；另一种是催产素，可刺激妈妈子宫的恢复，使之保持良好的体形，也有利于乳汁的分泌。

（3）抚触作为一种良性刺激能增加新生儿睡眠时间，改善睡眠质量，稳定情绪，增进食欲。

（4）抚触有助于新生儿体内形成能控制糖皮质激素分泌的受体，该受体有助于调节糖皮质激素水平使之不致过高，从而避免日后对胰岛素不敏感，胆固醇和血压升高，脑细胞受损伤等不良后果。

为新生儿抚触的方法有哪些

抚触无固定模式，可根据具体情况适当调整以适应新生儿情感和生理的需要。抚触顺序是由上而下、由前向后进行的。开始手法要轻，逐渐加重，以使新生儿能适应和接受。具体抚触方法如下。

（1）先用一只手或双手轻轻做环形抚触头顶部，然后用双手指尖抚触两颊、两太阳穴、两眉间（印堂），并轻轻揉按鼻两侧及面部。耳朵用手指揉捻，用手指尖轻按耳部四周。

（2）双手放在新生儿两侧肋缘，右手向上滑向右肩，复原。左手以同样方法滑向左肩，复原。

（3）腹部（胃或脐部）重点抚触，以顺时针方向揉腹部，若脐痂未脱落不要抚触脐部。先抚触上中腹部，再抚触下腹部。

（4）新生儿取俯卧位，抚触者双手从颈背部沿正中线向下抚触，然后用指尖轻轻抚触脊柱两旁的肌肉及腰部。反复从颈部向底部迂回抚触。

（5）抚触双臂，先从一侧上臂开始，轻轻向下挤捏抚触至手心、手背，每个手指都要挤捏数次。然后用同样方法抚触另一侧手臂。



（6）抚触新生儿大腿、膝部、小腿，从大腿至踝部轻轻挤捏，然后抚触足部，用拇指从脚后跟、脚心抚触至脚趾。

为新生儿抚触需要注意哪些问题

（1）进行抚触的房间要温暖，室温应在25℃左右。新生儿全裸时，操作台面的温度应略高于皮肤温度。

（2）房间最好安静、整洁，床铺最好舒适、柔软。

（3）抚触时间的选择，最好在沐浴后，午睡及晚上就寝前，在新生儿清醒、不疲倦，不饥饿，不烦躁时，最好在两次进食中间，或喂奶半小时后。

（4）抚触者抚触前要洗净双手，指甲短于指端，将准备好的宝宝润肤油、润肤霜或爽身粉涂于抚触者双手，以保证抚触时润滑。

（5）抚摩和接触是抚触的要点，新生儿皮肤娇嫩，切忌用力。密切观察新生儿反应，如果出现哭闹，肌肉紧张发硬，肤色发生变化时应暂停，待好转后才能继续，否则停止抚触。

（6）抚触时应避开乳头和脐部。

如何清洁新生儿的生殖器官

不要翻开女婴外阴唇清洁，没有必要这样做，仅需清洁外阴部尿布区即可。但是，清洁尿布区时，应小心地从前向后方揩擦，这样就可尽量减少细菌从肠道传播到膀胱造成炎症的危险性。也不应该把男婴的包皮往后拉起来清洁，只要按常规洗净尿布区即可，包皮在4岁左右会自然地缩合。

如何给新生儿喂药

为了顺利地给新生儿喂药，父母应注意以下几点。

（1）药物若味苦，应放糖减少苦味。

（2）喂药前不应喂饱奶，以免饱后拒食。

（3）喂药时不能捏住新生儿的鼻孔强行灌入，以免药物呛入气管，出现意外。

如何护理早产儿

由于早产儿各器官系统发育不成熟，容易发生多种合并症，因此做父母的对早产儿更要非常小心地加以护理。

（1）注意保暖。采用各种方式保证宝宝体温稳定在37℃左右（肛温）为宜，外环境温度一般在28～34℃，湿度在55%～70%。体重越轻，对外界温度要求越高，而且需保持相对稳定，防止在短期内室温急剧波动。

（2）做好严密的消毒隔离工作，保持早产儿清洁，室内通风，光照良好，并写好各项记录，及时发现病情，及早治疗。

（3）对有呼吸暂停及口唇紫绀的早产儿要针对病因治疗，一般主张间歇供氧。

（4）主张早期喂奶，即在出生后6～12小时内，先用5%的葡萄糖水试喂2次，间隔2小时，若无呕吐则可开始喂奶。母乳是早产儿最理想的奶品，无母乳或奶量不足者，可加用牛乳或母乳化牛乳。

早产儿可能出现什么样的异常情况

（1）体温下降到35℃以下或上升到38℃以上，采取相应的保暖或降温措施后，仍没有效果。

（2）咳嗽、吐白沫、呼吸急促。

（3）食量骤减，脸色蜡黄，哭声很弱。

（4）突然发生腹胀。

（5）发生痉挛、抽搐。

在护理早产儿时，千万不要急躁，要精心照料，多观察宝宝变化，当然也不要过分紧张。要科学调理，要有信心，坚信宝宝一定会健康成长的。2岁前是弥补先天不足的宝贵时间，只要科学地喂养，在2周岁以前早产儿的体质赶上正常儿是完全可能的。这样的早产儿，体力、智力都不会比正常人差。

使用奶瓶、奶嘴要注意什么

在使用奶瓶和奶嘴前都应煮沸消毒，最好是一天用的奶具一次准备好。用奶瓶喂奶时，橡皮奶嘴内一定要充有奶液，以免空气被吸入。有时因宝宝吮奶过快，空气来不及回入奶瓶，可能会使橡皮奶嘴缩入瓶内，这时只要轻轻掀开瓶口边上的橡皮部分，待空

气进入后奶嘴即会弹出来，不要用手直接拉奶嘴。还有，哺乳前要试试奶液的温度，方法是将奶液滴几滴在手背或手腕上，以不觉烫手为适宜。奶瓶消毒时，记住要用冷水来煮，但奶嘴要等水煮沸后再放入；煮沸1～2分钟后就可以将它取出来使用。

橡胶奶嘴该如何开口

橡胶奶嘴的开口有两种方法：一种是在橡皮奶嘴中央，用烧热的缝衣针在橡皮奶嘴中央刺两个小孔；另一种是在橡皮奶嘴中央用尖头剪刀剪一个“十”字形，横竖各5毫米的切口。采用后一种方法的优点是奶嘴开口的大小可随小孩吮吸力大小而改变。因此不会引起呛咳，其次不吸时奶嘴开口完全关闭，这样比较卫生，灰尘不易进入奶瓶。

夜间喂奶需要注意什么

夜间喂奶和白天喂奶有一定不同，不同点如下。

（1）光线暗，不易发现宝宝皮肤颜色的变化，不易发现宝宝是否溢奶。

（2）妈妈困倦，容易忽视乳房是否堵住宝宝的鼻孔，使宝宝发生呼吸道堵塞。

（3）躺着给宝宝喂奶，妈妈处于朦胧状态，宝宝含着乳头睡着了，这时有可能发生乳头堵住宝宝的鼻孔而造成窒息的危险性，也有可能因溢乳而发生窒息。



从以上几点看，妈妈应该像白天一样坐起来喂奶，喂奶时光线不要太暗，要能够清晰地看到宝宝的皮肤颜色。喂奶后要竖立抱起并轻轻拍背，待宝宝打嗝后再放下。观察一会儿，如果宝宝安稳入睡，关掉亮灯，但是，一定要保留暗一些的光线，以便当宝宝出现溢乳时及时发现，这一点很重要。

新生儿的服饰有什么特别要求

由于新生儿皮肤娇嫩，易受刺激，容易造成损伤；新生儿手足屈曲不易穿脱衣裤；新生儿自身不易保持体温，易随外界温度的冷、暖而发生波动等特点，因此新生

儿的服饰就必须具备柔软、有弹性、透气性和吸水性良好，无刺激性且宽松、方便、保暖等条件。新生儿常有溢奶，易吐脏衣服，大、小便易弄湿、弄脏裤子，因此衣服需勤换勤洗，故又要求衣料能耐洗、耐搓。全棉质地衣料柔软适中，有舒适感，弹性、透气性及吸水性均好，也无刺激性，较适合新生儿。

衣料的颜色以浅色或白色为好，这样衣服脏了容易发现，便于换洗。如果选用深色的衣料，也要选不脱色的，以免刺激新生儿皮肤，引起皮炎。

为什么应提倡母婴同室



宝宝出生后保持母婴间的密切接触，可使母体的细菌在新生儿的皮肤及胃肠道内生长繁殖。这些细菌为非致病菌，而且在母乳中有对付它们的抗体，这样宝宝在暴露于细菌的同时，又获得了对这些微生物的主动免疫力。宝宝室里的宝宝常暴露于医务人员所带的细菌中，其中有致病菌，且对许多抗生素又有耐药性，母乳中又不含有对付这些细菌的特殊抗体，因此，不提倡将宝宝放置于宝宝室内。

另外，母婴同室可使宝宝按需哺乳，而不是限制几小时一次。这样宝宝可得到更多的母乳喂养。所以说母婴同室好，应该进行推广。

“三浴”锻炼的好处是什么

“三浴”指的是利用空气、日光和水等自然因素来改善宝宝的体质。它们的好处如下。

（1）室外新鲜空气中氧的含量高，能促进宝宝新陈代谢。冷空气可使血管先收缩后扩张，血管的弹性提高，肌体对寒冷的适应能力就强。

（2）日光中有两种光线，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，提高机体的免疫力。

（3）多接触水，主要是利用水的温度和水的机械作用，给人刺激，以达到锻炼的目的。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加强，促进血液循环，增强身体对外界冷热气温的适应能力。

如何给宝宝进行空气浴

空气浴是比较缓和的锻炼，除了身体特别虚弱、患有急性呼吸道感染、急性传染病的宝宝以外，其他的健康宝宝都可以进行这项锻炼。宝宝应先在室内进行空气浴。锻炼时，皮肤要尽量裸露，只穿背心和短裤，同时配合做些体操。温度要求：室温应在20℃左右，但不应低于10℃；室外空气温度也应从22℃左右开始，逐渐适应低温度。室外锻炼要选择在阳光不直接照射的无风的地方，夏天每日1次，冬天可隔日1次，每次时间不超过10分钟。随着宝宝月龄的增加，也应适当延长日光浴时间。在进行空气浴时，若宝宝皮肤发紫，应停止空气浴。若天气不好，宝宝身体不适，也不宜进行。在温暖季节里，空气浴可持续1小时，而在冰天雪地的寒冷季节，空气浴应改在室内进行，时间以20～25分钟或更短时间为宜。

如何给宝宝进行日光浴

进行过空气浴锻炼的宝宝都可以在气温22℃以上时，进行日光浴锻炼。在进行日光浴锻炼时，一定要注意保护好宝宝的头部和眼睛，不要让阳光直接照射这些部位。当气温超过30℃时，就要暂停日光浴锻炼了。还应注意，当宝宝出汗过多、皮肤发红或日光浴锻炼后出现精神不振、头晕、食欲减退、脉搏增快等异常表现时，应立即停止日光浴的锻炼。

如何给宝宝进行水浴

（1）凉水浴：起初给宝宝进行半温水（37℃）的锻炼。天热每日2次，冬季每日1次。锻炼时间为7～10分钟。每次沐浴结束后，亦可用温水（33～35℃）冲洗宝宝，擦干后用暖毛巾包裹宝宝。

（2）擦澡：擦澡是一种柔和的水锻炼方法，水温不应低于25℃。最初水温应在34℃左右，1周后可适当降低水温。擦澡锻炼前，对宝宝可先进行干擦，即用软厚绒布或浴巾擦身体，直到皮肤轻度发红为止。这样可进行10来天，以后进行湿擦。进行

湿擦时，让宝宝躺在暖和的浴巾里，父母戴上柔软手套，浸蘸1%的盐水，先擦宝宝上肢，使皮肤轻度发红，再擦胸、腹、身体两侧、背、下肢，操作约5分钟。这种锻炼可在进餐前后1小时进行。

（3）冷水擦洗法：水温起初为30℃左右，进行洗脸、手、脚的锻炼。以后水温可降到15℃左右。锻炼可以在天热时开始，可全身进行。

宝宝和宠物该如何相处

尽管宠物有时候很可爱，但是它有潜在的危险性，尤其是对那些毫无防备能力的小宝宝来讲，现已有不少小孩和大人被家中宠物咬伤的报道。父母应注意以下事项。

（1）禁止宠物与宝宝一起睡觉，在宝宝的摇篮上加个网罩，保护宝宝的安全。

（2）动物食用的碗盘应该保持洁净，并防止宝宝用手触摸。

（3）将猫咪的“秽物箱”放在宝宝接触范围之外。

（4）预防宠物身上长跳蚤，跳蚤对宝宝具有伤害力。

（5）将鱼缸、鸟笼、松鼠笼等放置于宝宝摸不到的地方。

（6）最好不要抱着宝宝逗宠物玩。

（7）不要让宝宝给宠物喂食。

猫能传播哪些疾病

猫的身上寄生有多种细菌和寄生虫，可以通过唾液和排泄物传给宝宝。猫最容易罹患“弓形虫病”。一只猫24小时可排出10万多个弓形虫卵囊。此外，猫还能传播巴斯德杆菌，使人患出血性败血症。近年来发现，家猫也能传播流行性出血热。结膜吸吮线虫主要寄生于猫和狗的结膜囊和泪管内，偶然通过蚊蝇等昆虫传播到人的眼结膜囊内。患者以宝宝居多，偶然见于未成年者和青年，多表现为眼睛疼痛、流泪、发痒、分泌物增多和结膜充血等症状。

狗能传播哪些疾病

狗的身上带有许多致病菌，处理不好就会造成对人特别是对宝宝健康的威胁。在31种主要的人畜共患病中，狗是至少18种病原体的带菌原。狂犬病是狗对人最大的威胁，据某市卫生防疫部门检测，约有50%的狗带有狂犬病病毒。许多宝宝喜欢小狗，

当携带病毒的狗摇着尾巴，亲昵地在宝宝身上舔来舔去，碰到破损的皮肤，病毒便会进入宝宝体内，导致宝宝发病。狗还能通过肠寄生虫、跳蚤、螨虫、结膜吸吮线虫等传播给人多种疾病。

第三节 饮食与营养

什么是初乳



宝宝刚出生后，妈妈的乳房不产生乳汁，而产生一种稀薄的、黄色的液体，称为“初乳”。初乳由水、蛋白质和矿物质组成。当宝宝出生后头几天妈妈还没有乳汁分泌之前，初乳可满足宝宝所有的营养需要。初乳也含有非常宝贵的抗体，能帮助宝宝抵御诸如脊髓灰质炎、流行性感冒和呼吸道感染等疾病。初乳还附带有一种轻泻的作用，有助于促进胎粪排出，所以一定要给宝宝喂初乳。如果宝宝是放在医院育婴室的，就应该告诉医务人员，请她们把宝宝抱来喂养，不要用奶粉喂养，一定要喂宝宝初乳。

及早开始给宝宝喂奶有什么好处

妈妈第一次给新生儿喂奶叫“开奶”。在过去，人们大多强调妈妈产后非常疲劳，需要休息一段时间，所以一般应在新生儿出生后6～12小时才开始喂奶，好像这样才有利于妈妈恢复健康。

新生儿出生后第1个小时是敏感期，而且出生后20～30分钟内，宝宝的吸吮反射最强，因此母乳喂养的新观点是提倡产后1小时内即开奶，最晚也不要超过6小时。

早开奶有许多好处：

（1）妈妈产后泌乳必须依靠新生儿对乳头的吸吮刺激。新生儿尽早吮吸乳头，能促使妈妈早下奶，下奶快。

（2）加快妈妈子宫复旧，早止血。新生儿吸吮乳头引起催产素的分泌，可使产后子宫收缩，复旧加快，有助于产后出血尽早停止。

（3）使新生儿早获免疫能力。早喂奶，新生儿可以获得初乳中大量的免疫物质，加强新生儿抵抗疾病的能力。

（4）早日增进母子感情。新生儿敏感期正是建立母子间感情联系的最佳时期，新生儿出生后母子接触的时间越早，母子间感情越深，新生儿的身心发育就越好。

（5）能够及时补充新生儿从母腹到人间的生理断层，使新生儿尽快获得生理需要，特别是水分、营养的及时补充，有利于新生儿成长的连续性。

如何掌握宝宝需要的乳量

从解剖学上来看，所有妈妈都适合喂养她们的宝宝，妈妈的乳汁最适合宝宝。乳房产生的乳汁是宝宝的天然食物，宝宝不会拒绝食用。就身体而言，妈妈是完全能够喂养她的宝宝的，乳房的大小与产生的乳量无关。乳量取决于宝宝的摄食量多少，因此，供给和要求也是如此。宝宝摄食的乳量越多，妈妈的乳房产生的乳量也越多。

新生儿需要的乳量为（参考值）：每450克体重每日需要50～80毫升。所以，一个3千克的宝宝每日需要400～625毫升。妈妈的乳房可在每次哺乳3小时后产生乳汁40～50毫升，因此，每日生成720～950毫升乳汁是正常的。

如何培养宝宝的觅乳反射

妈妈头几次抱着宝宝靠近乳房的时候，应该帮助和鼓励宝宝寻找乳头。用双手抱宝宝并在靠近乳房处轻轻抚摩他的脸颊，这样做会诱发宝宝的“觅食反射”。宝宝将会立刻转向乳头，张开口准备觅食。此时如把乳头放入宝宝嘴里，宝宝便会用双唇含住乳晕并安静地吮吸。许多宝宝都是先用嘴唇舐乳头，然后再把乳头含入口中。有时，这种舐乳头的动作是一种刺激，往往有助于挤出一些初乳。几天后宝宝就无须人工刺激了，只要一被抱着靠近妈妈身体，他就会高兴地转向乳头并含在嘴里。

怎样正确抱持宝宝哺乳

妈妈把宝宝抱在怀里，将乳头正确地放入他的口内，这样做有如下好处：第一，

只有宝宝将大部分乳晕含在口内，才能顺利地从乳房吸吮出乳汁。宝宝以吸和啜两种活动方式从乳晕周围形成一个密封环，当吸食时，宝宝的舌将乳头推向口腔顶部（上腭），乳汁是在有节奏地一吸一挤的情况下被吸出来的。只有当宝宝对乳晕后方的输乳管施加压力，乳汁才能顺利地流出来。第二，如果乳头能正确地放入宝宝的口腔内，那么，乳头酸痛或皲裂就可以降低至最低限度。

宝宝有很强的吸吮能力，如果他没有含着乳晕而只有乳头在宝宝的口内，这样可能切断输乳管的通道，使得乳汁无法正常流出。同时乳头就变得酸痛异常，乳汁的供应也会由于乳汁没有被吸出而减少，宝宝就会由于吃不饱而哭闹。

坚持母乳喂养有什么好处

母乳喂养已被列为国际挽救宝宝健康生存的四大战略技术之一，已经成为全世界极力推崇的科学喂养宝宝的方法。

母乳喂养的益处：

（1）母乳中特有的蛋白质，是宝宝天然的理想食品。

（2）母乳含有新生儿健康生存必需的免疫抗体物质。

（3）没有任何新生儿食品比母乳更清洁方便。

（4）母乳喂养可增强母子感情，促进新生儿心理健康。

（5）吸吮母乳有利于新生儿面部和全身器官正常发育。

（6）哺乳期期长与增高智商系数成正比。

（7）母乳喂养可促使产妇子宫复原。



母乳中含有与宝宝、特别是新生儿和早产儿生长发育和大脑迅速成长必不可少的不饱和脂肪酸、人体活性免疫抗体以及为新生儿适应宫外环境起到积极作用的“瘦素”等重要生命物质，而牛奶和婴儿配方奶粉永远无法提供这些物质。

乳头平坦或内陷，如何做好哺乳宝宝的准备

母乳喂养有许多优点，但有的产妇乳头平坦或内陷，宝宝无法吸吮，所以在产前就要做好准备。

首先做乳头伸展练习，也就是说用两拇指放在乳头两侧，然后拇指慢慢地由乳头

向两侧外方位拉开，同时也应上下向外拉开，这样每日练习2次，每次5分钟。将皮下组织与内陷及平坦的乳头粘连一起的纤维拉开，这样乳头就可向外突出。

当乳头逐渐突出后，应做乳头牵拉练习，这时可用一手托乳房，另一手指抓住乳头向外牵拉，每日练2次，每次重复10～20下。

产前、产后均应按摩乳房，以增加乳房血液循环，促进乳房发育，按摩要用手掌侧面轻按乳房，露出乳头，围绕乳房均匀按摩，每日1次。

妈妈奶量不足怎么办

（1）做心理调整：首先，要相信自己有能力哺喂自己的宝宝，有这种信心才能坚持母乳喂养。其次，要放松自己，休息好，思想愉快，这样可促进催乳素的分泌。最后，多与自己的宝宝接触，宝宝的皮肤、动作、表情和气味等都是催乳素分泌的促进剂。

（2）满足营养：对乳母来讲，水是一种重要的营养素，因此要保证水的摄入量，多喝汤，多喝开水，都是保证水摄入的有效方法。对经济状况较好、膳食结构合理的家庭来讲，不必刻意去增加产妇的食物摄入，因为过多的高热量食物的摄入往往会增加妈妈的体重，而不是增加泌乳量。但对经济状况较差、膳食结构不合理的家庭来讲，就应当注意调整乳母的膳食结构。

（3）多多吸吮：将宝宝放在妈妈身边，一旦需要就给宝宝喂奶，夜间间隔时间可长一些，但不可不喂奶。另外，还应适当延长每侧乳房的喂奶时间。



乳汁的排空对乳汁的分泌也极有帮助。乳房排空越充分，下次分泌的奶量也就越多。而且，乳房排空可以减少因乳汁淤积而发生乳腺炎的可能性。所以，喂奶时，应该让小宝宝先把一侧乳房吸空，再吸另一侧，而不要两侧都吸一点，又都留下一点。如果连一侧乳房都未吸空，也可以用吸奶器把乳汁吸尽，以刺激乳汁的分泌。

影响母乳分泌的因素

（1）妈妈营养良好，热量充足，各种营养素充足，其乳汁的分泌质量高且量也多。反之，则质劣量少。

（2）乳母的精神情绪因素起一定作用，如焦虑、悲伤、紧张、不安都可使乳汁分泌减少。因此，乳母应该有一个宁静、愉快的生活环境。

（3）乳母要有充分的休息，保证睡眠。过度的疲劳和睡眠不足，可使乳汁分泌减少。

（4）乳母不及时排空乳房也会使乳汁减少。每次哺乳不能完全排空或每日的哺乳次数过少，使乳房内乳汁淤积，会抑制乳汁分泌。

产后少乳的原因

（1）精神的因素。乳汁的分泌与精神因素密切相关。紧张、忧虑等不良的情绪会影响大脑皮层的功能，从而减少乳汁分泌，而愉快的情绪和充分的休息可使乳汁增多。

（2）乳房发育不良。有些少女进入青春发育期后，怕乳房隆起难看，因而长期穿紧身内衣或束胸，使乳房发育不良，乳房小了，乳汁储存少，分泌也就少了。

（3）健康因素。如果产前身体虚弱、患有某些慢性疾病、消耗性疾病、产后大出血、气血耗损过度，这些不良状况均可使乳汁分泌减少。

（4）补充营养缺乏科学依据。许多人以为麦乳精是营养补品，不少亲朋好友也将麦乳精作为馈赠给产妇的礼品。其实，麦乳精有回乳作用，饮用后反而会使乳汁分泌减少。

（5）药物影响。有些药物会减少乳汁分泌，如：具有抑制腺体分泌作用的阿托品、颠茄片、乙芪酚等。

（6）乳腺管阻塞。衣服和乳罩里的纤维会塞住乳腺管使其阻塞，从而引起乳汁分泌减少。

催乳食谱

鲫鱼炖猪蹄

【材料】活鲫鱼1条，猪蹄1只。

【做法】

① 将鲫鱼去鳞，去内脏，洗净；猪蹄洗净后纵向切成两半，每片切成4块。

② 猪蹄和鲫鱼一起加水750毫升，用旺火隔水炖至猪蹄熟透，吃猪蹄、鲫鱼，喝汤。适用于乳汁减少者。

通草鲫鱼汤

【材料】通草3克，鲫鱼1条。

【做法】

① 将通草、鲫鱼洗净。

② 鲫鱼与通草同入锅内煮，不放油、盐，吃鱼喝汤。适用于乳汁缺少者。

妈妈奶水过多怎么办

有的妈妈奶水过多，宝宝吃不了，憋得乳母乳房胀痛，该怎么办呢?

（1）可以用手或吸乳器挤出或吸出多余奶汁，并用湿毛巾热敷乳房，如此胀痛即可消失。手挤的方式很重要，要沿着乳晕按挤，直到感觉乳房内没有硬块为止。

（2）挤出的乳汁可以给宝宝洗脸或洗澡时擦身用。

（3）可以将挤出的乳汁冷藏起来加以保存，但要使用密闭性能好的容器。方法是：3～5天要食用的母乳可放入冷藏室。

另外，母乳不能用微波炉加热，最好是使用温奶器加温。重新加温后的母乳营养损失非常小，妈妈不必担心宝宝会营养不良。

如何判断宝宝是否吃饱了

（1）看精神状态。如果宝宝已吃饱喝足，会表现出积极的情绪反应，如有的安静地躺在那里咿咿呀呀地发声，一逗，咧嘴便笑或者安稳地入睡，醒后很有精神。若宝宝饥饿或没有吃饱，吸完奶后会含着奶头不放松。若是猛吸一阵，就把奶头吐出来哭一阵或者表现急躁，睡眠时间短而易醒，说明乳汁不足，宝宝未吃饱。

（2）做个试探。喂完奶后，再用乳头去触宝宝的口唇，若宝宝置之不理，说明已经吃饱；如果宝宝仍然追寻奶头，说明没有吃饱。此外，喂奶后抽出奶头时，宝宝仍咬住不放或追寻奶头，也说明乳汁不足，没有吃饱。

（3）观察大便。哺喂母乳的宝宝，若大便呈金黄色，像稠粥一样，每日2～4次，表示奶量充足，宝宝吃得饱；若大便呈绿色，黏液状，量少，次数多，则为奶量不足，是宝宝没有吃饱的表现。因为饥饿使肠蠕动加快，导致大便次数增多，胆汁不能在肠道内完全分解，所以大便呈绿色。

（4）数吸吞比例。妈妈在给宝宝喂奶时，若能留意倾听宝宝的吞咽声音，听听宝

宝吸多少次咽一口，也能判断出奶量是否充足，宝宝能否吃饱。一般来说，宝宝每吸3～5次就应咽一口。如果宝宝吸得多而咽得少，说明奶不够吃。

此外，宝宝经常吃不饱，体重便不能正常发育。一般来说，正常发育的宝宝，前半年的体重可按下列公式来算：

体重（克）=出生时体重（克）+月龄×600克

若明显低于这个体重，说明有可能是妈妈乳量不足。

乳母乳量不足，导致宝宝吃不饱，日久会影响宝宝发育，应及时添加牛奶或其他代乳品。

什么情况下妈妈不宜进行母乳喂养

哺乳对母体来说，要消耗相当多的能量。当妈妈有比较明显的病变时，哺乳常使疾病恶化甚至发生危险，如严重的高血压、心脏病、糖尿病、肾功能不全、哮喘、肺结核、肝硬化等，应停止哺乳。一般来说，能否继续哺乳在很大程度上不是决定于疾病的种类，而是决定于妈妈的病情和身体的状况。



当妈妈患有流感、细菌性痢疾、开放性肺结核等，如果哺乳可直接感染宝宝，应停止哺乳。至于妈妈有肝炎的，一般不一定要强行停止哺乳，因为甲型肝炎是经口感染的，宝宝感染的危险性较少，必要时可注射免疫球蛋白；乙型肝炎可以经胎盘直接感染胎儿。如果妈妈是乙型肝炎表面抗原阳性者，需要咨询专科医师后，再决定是否母乳喂养。

如何尽量减少妈妈用药对宝宝的影响

哺乳期妈妈患病必须用药时，为减少药物对宝宝的毒副作用，应注意以下几点。

（1）应禁用或尽量避免使用毒副作用大的药物，改用疗效相仿而毒性较小的药物，且应在用药4小时后哺乳。

（2）若必须服用毒副作用大的药品时，可在服药期间暂停哺乳，待病好后再哺

乳。在停止哺乳期间，可用吸乳器吸出乳汁倒掉，以免乳汁淤积及“回奶”。用药时间越短越好。

（3）需长期服用对宝宝毒副作用大的药物时，应考虑断奶，改为人工喂养。

此外，对乳母应做好一些职业病防范，以防止妈妈金属中毒及农药中毒而危害宝宝。

用药对母乳有何影响

哺乳妈妈用药后，大多数药物在乳汁中含量极微，对宝宝的危害不大。但由于药物的分子量、酸碱度、水溶性或脂溶性等情况不同，在乳汁中的含量也不大相同。如麻黄素、胰岛素、肾上腺皮脂激素等，在乳汁中几乎找不到它们的踪迹。而四环素、磺胺类、苯巴比妥、苯妥英钠等药物在乳汁中的含量基本与母体血液中的含量相等。也有些药物在乳汁中的含量比母体血浆中的含量还高，如硫氧嘧啶类抗甲状腺药物，乳汁中的含量竟达母体血浆中含量的3～12倍。这些由乳汁中排出的药物进入宝宝体内可产生药理作用和毒副作用。有些药物还可引起致命的过敏反应。

含药乳汁对宝宝健康的影响程度，一般取决于用药的种类、剂量、时间的长短及宝宝抵抗能力的强弱。在大多数情况下，由于宝宝的肝、肾解毒排毒能力较差，所以对宝宝的健康是不利的。

月经恢复与坚持母乳喂养有何关系

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，晚的要到宝宝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，产后月经的恢复与妈妈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宝宝越大，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。

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宝宝消化不良，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。

母乳中含有哪些微量元素和维生素

母乳中含有适合宝宝需要的各种元素。母乳中钙含量虽然不如牛奶多，但母乳中钙和磷的比例十分恰当，母乳中的钙可以被宝宝很好地吸收利用，牛奶中的钙就不可能这样被吸收与利用。由于这个原因，母乳喂养的宝宝较少患佝偻病。母乳中钙磷含量相对少一些，这对宝宝尤其是小宝宝很适宜，小宝宝的肾脏功能在吃母乳时几乎没有多少负担，如果喝牛奶就不一样了，小宝宝的肾脏对牛奶中含量过多的钙磷就显得力不从心了。母乳中的铁约70％可以为宝宝所吸收，牛奶中铁的吸收率仅有10％～30％，故人工喂养的宝宝在6个月后容易患贫血。初乳中的锌含量是正常妈妈血清中的2～4倍，成熟乳的锌含量也非常高，母乳中的其他微量元素，都很适合宝宝消化吸收和生长发育。除早产儿之外，在宝宝4～6个月以内，均不必另外补充微量元素。母乳中含有丰富的维生素A、维生素E，足够4～6个月的宝宝需要，除了维生素K，几乎不要考虑维生素的缺乏问题。特别提醒父母：如果要为宝宝补充维生素K，应与保健医师取得联系。

母乳喂养是否能预防肥胖

有人认为成人单纯性肥胖可能与宝宝期肥胖有关，而宝宝期肥胖又与母乳喂养有关，因此要预防成人单纯性肥胖必须从宝宝期开始。

在一般情况下，脂肪细胞从宝宝时期开始逐渐增加，到了成年，细胞数不再增加，由于脂肪的量不断蓄积，就可能形成肥胖。因此在理论上，宝宝期就应当阻止脂肪细胞数过度增加，以预防成年期发胖。国外有人经过50年的观察和记录，发现凡是在宝宝期由母乳喂养2个月以上，成年后不受脂肪摄入量的影响，其血清胆固醇不高。有人统计发现，宝宝经母乳喂养者肥胖的发生率为3%，经人工喂养者肥胖发生率为18%。



以上情况的发生是由于母乳成分和乳量基本衡定，使乳儿不致吸奶过量。而人工喂养的乳儿，往往有奶便吃，容易过量而引起肥胖。另外，母乳喂养儿处理胆固醇的酶系统功能较强，并使他到成年后仍能保持这种较强的功能。

乳汁的味道对宝宝的影响

乳汁的味道能影响宝宝的“胃口”，而饮食又会影响母乳味道。妈妈饮用过含酒精的饮料后，她们乳汁的味道也会带点酒精味，宝宝不爱吃，体重也会减轻。虽然乳汁中的酒精极微，但宝宝吃后会有“醉”的反应：宝宝的睡眠时间会变得短而频密，跟平日不一样。

如何喂养双胞胎

双胞胎宝宝的特点是早产者居多，据统计，大约有80%的双胞胎宝宝是早产儿；双胞胎宝宝各器官尤其是消化系统功能不是十分健全，生活能力弱，生长速度特别快，需要大量的营养素。

尽管如此，母乳仍是双胞胎宝宝最理想的营养品。双胞胎宝宝胃容量小，胃肠消化能力差，宜采取少量多餐的哺喂方法。一般来说，只要产妇有足够的营养和充分休息，妈妈的乳汁是能够满足双胞胎宝宝需要的。如果乳汁不足，应保证两个宝宝都得到母乳的前提下，先喂体质较弱的宝宝，每人再加喂牛奶或奶粉。万一产妇无乳汁，就要采取人工喂养。

由于双胞胎宝宝大多体重较轻，体内储备的营养素少，生长发育又特快，奶量需要量大，因此辅食的添加应早于单胎足月宝宝，宜从出生后2周起逐渐加鱼肝油、菜汁、鲜橘汁，第8周可加蛋黄、肝泥、鱼肉泥等。否则，双胞胎宝宝易发生缺铁性贫血、佝偻病等。

人工喂养和混合喂养

当母乳缺乏而改用动物乳或代乳品喂养叫人工喂养。当母乳不足时并用牛、羊奶或其他黄豆蛋白为基础的植物性代乳品喂养叫混合喂养。一般应在母乳喂养后再给其他食品（牛乳等）。也可每天喂哺数次代替母乳，其余喂母乳。但每日喂哺母乳不宜少于3次。否则母乳分泌有迅速减退的可能。所以一般应力争母乳喂养到4个月后才改为混合喂养或人工喂养。



人工喂养须注意的问题

（1）奶具消毒。宝宝所用的奶瓶、奶头、汤匙、碗、奶锅等必须每次消毒，并放在固定盛器内，最好是带盖的锅内，以保证清洁和消毒质量。

（2）奶液调配。婴儿配方奶成分最接近母奶，因此适合于无母乳的宝宝喂养。奶液宜新鲜配置，防止变质。冲奶时不能用沸水，宜用冷却到50～60℃的开水冲调，以免破坏配方奶中的营养成分。剩余奶液不宜放置后供下一次喂养，这一点非常重要，不严格执行，极易导致腹泻等疾病。

（3）奶量的掌握。1岁以内的宝宝宜以母乳化奶粉——配方奶粉喂养。奶量按说明书介绍的量冲服，并按宝宝服后体重增减的情况及时增减。

（4）试温。喂奶前需先试温。试温只需倒几滴奶于手背，切勿由成人直接吸奶嘴试温，以免受成人口腔内细菌的污染。

（5）喂奶的姿势。宝宝最好斜坐在妈妈怀里，妈妈扶好奶瓶，慢慢喂哺。从开始至结束，都要使奶液充满奶头和瓶颈，以免宝宝将空气吸进。喂奶后需将宝宝抱起，轻拍背部，使空气排出，避免回奶。

人工喂养为什么一定要补充水分

人体的重量大部分是水分，年龄越小，体内水分比例越高。满1个月的宝宝体内水分约占体重的75%，早产儿占80%左右。由于新生儿体表面积较大，每分钟呼吸次数多，使水分蒸发量较多，而他们的肾脏为排泄代谢产物所需的水液量也较多。因此，宝宝按每千克体重计算，所需液体较多，在第1周以后，新生儿每天需要液体量为每千克体重120～150毫升。

人工喂养大多数是用牛奶，从牛奶的成分来说，所含矿物质即钙、磷、钾、氯等要比母乳中大3倍之多，这些矿物质吸收到体内后，为了保证体内矿物质的供需平衡，就要求肾脏排泄多余的矿物质。而宝宝的肾脏功能还没有发育成熟，换句话说，要让肾脏排出多余矿物质，就需要一定量的水分才能保证完成任务。水分不足，肾脏就完不成任务，如果勉强完成，就会使肾脏受损。

所以，除了喂奶，千万不要忘记喂水，用牛奶喂养者或炎热夏季出生的新生儿，尤其要注意喂水，但喂水也不要过量，以免使宝宝心脏、肾脏增加负担。一般来说，母乳喂养的宝宝，在4个月以内只需少量喂一些水或果汁，而人工喂养的宝宝则应在两次喂奶之间喂一次水。而在炎热的夏季，宝宝最容易口渴，除了喂奶外，还应多喂宝

宝一些水喝，使新生儿获得充足的水分。

由于宝宝生长发育旺盛，肾脏对水的保存功能又较差，所以需要的水分也较成人明显得多，每天消耗水分约占体重的10%～15%。人工喂养的宝宝更要注意喂水。

牛奶中的蛋白质80%以上是酪蛋白，分子量大，不易消化，牛奶中的乳糖含量较人乳少，这些都是容易导致便秘的因素，给宝宝补充水分有利于缓解便秘。

此外，宝宝期是身体生长最迅速的时期，组织细胞增长时要蓄积水分。宝宝期也是体内新陈代谢旺盛的阶段，排出废物较多，而肾脏的浓缩能力差，所以尿量和排泄次数都多，需要的水分也多。

牛奶喂养发生腹泻时应如何处理

以牛奶为主食的宝宝患腹泻时，要根据腹泻、呕吐、食欲和消化情况来确定饮食治疗方案。如果病情较重，每日腹泻超过10次，并伴有呕吐现象，应暂时停喂牛奶，即禁食6～8小时，最长不超过12小时。禁食时可用胡萝卜汤或米汤来代替喂养，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，能减轻肠道负担。腹泻如果有好转可逐渐改用米汤、冲淡的脱脂牛奶、稀释的牛奶，最后恢复原来的饮食。如宝宝腹泻情况并不严重，每天腹泻5～6次或7～8次，比正常多2～3次，无呕吐，此时可暂喂1～2天米汤，以后用冲淡的牛奶，或制成2份牛奶1份水的浓度喂养。如果宝宝偶然出现腹泻，而且病情也轻，则只需用冲淡的牛奶喂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，因为米汤能减少酸对肠道的刺激，有利于腹泻的治疗。

腹泻时期，无论病情轻重，辅助食品应全部停止添加。如果宝宝的消化功能好，每次的奶量和浓度可根据实际情况而有所增加，并在每2次喂奶之间喂少许温开水以缓解大便的干燥程度，及时清洁口腔以减少鹅口疮等口腔疾病的发生。

母乳为什么比牛奶（奶粉）好

（1）人乳含有优质蛋白质，且比例适当。牛奶中的蛋白质总量虽高于人乳的3倍，但其质量和比例不如人乳适宜。因为牛奶中多是酪蛋白，约占78%，人乳中只占40%。牛奶中优质乳清蛋白仅占22%，而人乳占60%。人乳中蛋白质比例适当，易于消化吸收。而牛奶的酪蛋白在胃内形成凝块较大，不易消化。

（2）人乳中含有优质脂肪，以不饱和脂肪酸为主。人乳中脂肪滴细小，且与钙和

脂肪酸含量比例适宜。牛奶不饱和脂肪酸低于人乳，特别是亚油酸含量低，仅为人乳的1／7。亚油酸是人体必不可少的脂肪酸。亚油酸缺乏，易使宝宝产生湿疹，易使宝宝虚胖。牛奶中脂肪颗粒粗，不易消化，容易导致脂肪性腹泻。

（3）人乳中含有丰富的乳糖，可抑制大肠杆菌生长，减少宝宝腹泻。而牛奶中乳糖的含量少。

（4）人乳中维生素充足，如维生素A、维生素C、维生素D含量均高于牛奶。牛奶中的维生素C虽多，但在煮沸消毒过程中多被破坏。

（5）人乳中矿物质比例适宜，可满足宝宝的需要，如钙磷比例适宜（2∶1），易吸收，吃母乳的宝宝，很少发生低血钙。而牛奶中钙磷比例为5∶4，不太适当。人乳中含有宝宝必需的一些微量元素，如锌、铜、铁等，这些含量也高于牛奶。

（6）人乳不会过敏，有少数宝宝对牛奶有过敏现象，出现皮疹、腹泻等。

（7）人乳基本无菌，温度适中且经济方便，这些都是牛奶无可比拟的。

不适宜母乳喂养的妈妈

尽管大力提倡母乳喂养，但仍然有一部分妈妈不适宜母乳喂养：

（1）患结核病的妈妈，尤其是结核活动期，不宜自己照看宝宝和喂奶，否则既有害宝宝健康，又不利于自身的康复。

（2）患心脏病的妈妈，喂奶会加重心脏负担。

（3）患慢性肾炎的妈妈，喂奶和照顾宝宝会使病情加重。

（4）患癫痫的妈妈，喂奶时发病会伤害宝宝。而且在服药期间，妈妈乳汁中含有鲁米那、安定、苯妥英钠等药物成分，可引起宝宝虚脱、嗜睡、全身淤斑等不良反应。



（5）患病毒性肝炎的妈妈，肝炎病毒可通过乳汁传染给宝宝，这不利于妈妈自身的康复。患者切忌亲吻宝宝，不可用嘴嚼食物喂宝宝。

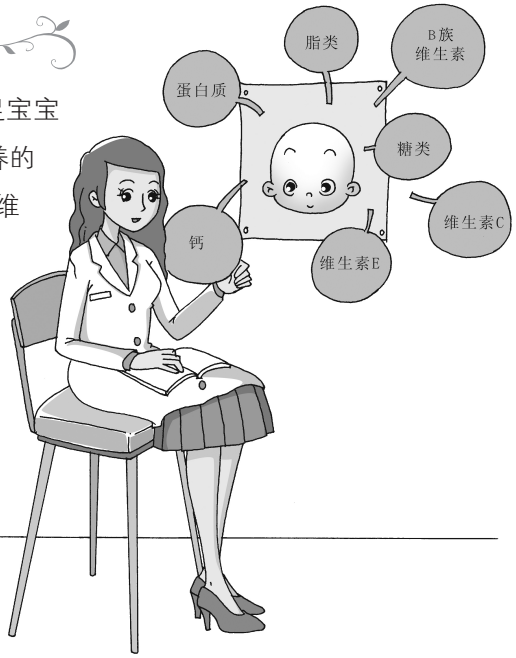
（6）患糖尿病的妈妈，应在病情稳定后，方可给宝宝喂奶。

（7）甲状腺机能亢进的妈妈，在服药期间不宜喂奶，以免引起宝宝甲状腺病变。

（8）患乳腺炎的妈妈，应就医，待乳腺变软、肿胀消退方可喂奶。

（9）患急性疾病的妈妈，在服用抗菌素类药物，如红霉素、磺胺药等时，应暂停母乳喂养。

哺乳期间辅食的添加



无论母乳或牛乳含维生素D均少。为满足宝宝需要，从出生后第3周起，母乳喂养和人工喂养的宝宝每日即可添加维生素D10微克。采用复合维生素D制剂为宜。按配方中维生素D的含量，每日服3～5滴即可，不宜过量，以避免发生维生素D中毒。如服用普通鱼肝油，每日1～2次，每次1～2滴，1～3个月宝宝渐次增至6滴，以供给维生素A和维生素D。

人工喂养的宝宝，应从第2周开始添加富含维生素C的果汁、菜汁，或将维生素C片剂20～30毫克溶化于水中立即喂入。

第四节 智能开发与训练

如何预防新生儿智力障碍

（1）注意孕期保健。防止孕妇营养不良，定期进行产前检查，及时治疗妊娠并发症，避免使用对胎儿有害的药物，禁止近亲结婚。

（2）加强产前遗传病的诊断。通过羊水检查可发现某些遗传性疾病及畸形，如发现异常情况应立即终止妊娠。

（3）早期发现早期治疗。如果新生儿患甲状腺功能低下、苯丙酮尿症，应及早发现，及早治疗。例如，苯丙酮尿症患儿在出生后2个月内即可开始给予低苯丙氨酸饮食。6个月以上才开始治疗的有1／3的新生儿患智力低下。若甲状腺功能低下，则应在出生后3个月内开始给予甲状腺素的长期替代疗法。对于半乳糖血症应限制乳类食品。

应尽早控制黄疸，以预防核黄疸。由于染色体改变而引起的智力低下，目前还无理想的治疗方法。

哪些疾病会影响新生儿的智力

（1）新生儿核黄疸：又称新生儿黄疸脑病。新生儿体内胆红素过高，和脑细胞结合后，使脑细胞功能发生故障。

（2）新生儿脑膜炎：这是一种死亡率较高的疾病，由于细菌及病毒直接侵犯到脑细胞，使脑细胞功能受到严重破坏。

（3）产伤引起颅内出血：由于颅内受压使血管破裂出血，出血部位脑细胞血液循环受阻碍，使细胞变性坏死，从而影响宝宝的智力发育。

（4）新生儿轻度窒息：即新生儿出生后一度没有呼吸或心跳很慢，若抢救及时，恢复较好，日后的智力不会有影响；若抢救不得力，会使脑缺氧时间过长而损伤脑细胞，日后智力就会受到不同程度的影响。

（5）新生儿低血糖：早产儿多见，由于神经组织在一般情况下几乎完全利用糖作为代谢能源，若反复发生低血糖或低血糖发生时间过长，会产生持久性脑功能障碍，从而影响到智力发育。

（6）新生儿营养不良：特别是蛋白质的供应不足会影响脑细胞的生长。大脑发育的关键时期是怀孕后期3个月到出生后6个月。脑细胞有一个特点，就是其增殖是“一次性完成”的，错过这个机会就无法补偿了。故此，新生儿期的喂养很重要。

大脑的发育与早期教育

大脑发育是早期教育与智能发展的物质基础。怀孕第20周至出生后2岁是宝宝大脑发育的高峰期，也是大脑可塑性最强的时期。尤其是妊娠最后3个月至出生后6个月内，大脑神经细胞处于激增期，是大脑发育的黄金期。随着年龄的增长，大脑的发育更趋成熟，这些均给早期教育及智能开发奠定了良好的物质基础。

新生儿先天性反射的种类与训练

新生儿有一些生下来就会做的动作，称为无条件反射。从这些反射可以检查出新生儿的神经系统发育是否正常。这里介绍几种父母容易检查的反射。

（1）用手指轻碰新生儿的面颊或嘴唇周围，看看他的嘴是否朝手指的方向寻找，这种反射称为“觅食反射”。在喂奶前做这个试验较好。

（2）用手指轻轻划新生儿脚底外侧部位，新生儿的五个脚趾会分开，且大拇指向上跷起。

（3）将棍棒放在新生儿手心，看他是否抓得很紧，有时甚至能用棍棒将新生儿提起。

（4）扶住新生儿腋下，让其直立，轻轻用手按他一只脚的脚背，他就会成功地先后抬起左右脚，像走路的样子。

（5）将气味较重的某种东西放在新生儿鼻子附近，新生儿会将头扭向另一边，表现出他的躲避能力。

（6）俯卧时他会尽力把头抬一下，然后把脸扭向一边。

（7）遇见强光会眨眼睛，以此来保护眼睛少受刺激。

（8）扶新生儿坐直时，他的脖子摇晃不停，但不会受伤。一旦坐稳了，他的大脑袋竖直时，若头向前倒，他会纠正变成向后倒。这种倒来倒去，是一种平衡反应。

新生儿的这些反射，并不是一种无目的的运动，宝宝将来的运动能力就是从这些反射的经验储存中发展起来的。如果做了几种试验，发现新生儿反应不灵敏，要注意观察，及时向儿科医师或神经科医师咨询，以便早期发现神经系统功能是否有障碍。

认知能力训练

视力集中

在宝宝的上方，挂一些使之感兴趣的能动的物体，如彩色的花环、气球等。每次一件，定时更换，所挂之物最好是红色、绿色或能发出响声的玩具，触动这些玩具，能引起宝宝的兴趣，使其将注意力集中到这些玩具上，每次几分钟，每日数次。

高对比度的黑白图形对新生儿最有吸引力。在宝宝床栏的右侧挂上父母自画的黑白脸形，大小与人脸相仿，先画类似妈妈的脸形，让宝宝在睡醒时观看，父母可用钟表记录宝宝集中观看的时间。

一般来讲，新的图形会引起宝宝注视10～13秒。当宝宝看熟了一幅图，注视时间缩短到3～4秒就应该换另一幅图。宝宝注视新图时间越长就越聪明，由于注视比逗笑出现更早，所以观察注视时间是对宝宝做的第一个智力测验，宝宝以时间反应来区

分新图和旧图，表明新生儿具有分辨能力和记忆能力。所以可用墨笔画脸形、竖形条纹、斜形条纹、葡萄状、棋盘状、地图状等图形供宝宝观看，同时边说话、边逗笑以缓解宝宝疲劳，使其视力分辨与记忆力训练成为快乐的活动。

视听移动

在距宝宝眼睛20～25厘米处，将彩色带响声的玩具边摇边缓慢移动，使宝宝的视线随玩具移动；或和宝宝面对面，待宝宝看清你的脸后，你一边呼喊宝宝的名字，一边移动脸，宝宝的目光会随着你的脸和声音移动。

触觉刺激

在宝宝睡醒时，用手轻轻触摸他的脸、双手、全身皮肤，或用宝宝的手碰面前的物体，并引起抓握反射，如哺乳时让宝宝触碰妈妈的脸、鼻子、耳朵及乳房等，以促进其早期的认知活动。

语言能力训练

和宝宝讲话、逗乐能促进宝宝语言能力的发育。父母张大嘴说话，向宝宝伸舌头，让舌头在口内上下活动，咋舌，使口唇混合发出声音；你会看到宝宝会用口来模仿大人的动作。宝宝出生不久身体各部位的活动还不能自主，唯有口唇最灵敏，除了吸吮之外还有能力回应大人的口唇游戏。父母在照料宝宝时要不停地讲话；当宝宝哭时父母学着宝宝的哭声叫几下，此时宝宝会停下来听，然后用同样的口形再发出声音以识别是自己叫还是别人叫，这是诱导出来的主动发音，可为以后发音打下基础。



逗笑是双方的快乐时光。大人抱着宝宝，抓挠他的身体，摸摸小脸蛋，经过若干天的逗乐，宝宝将学会在大人逗他时表现出快乐的笑容。这与睡眠时不自觉地微笑不同，这是用笑来回答大人的逗乐，是有人逗才笑的。父母要记录这个时刻，因为越早学会逗笑就越聪明。

回声引导发音

在宝宝哭泣时，父母发出与宝宝哭声相同的声音。这时宝宝会试着再发声，几次回声对答，宝宝会喜欢上这种游戏似的叫声，渐渐地宝宝学会了叫而不是哭。这时父母可以把口张大一点，用“啊”来代替哭声诱导宝宝对答，宝宝发出的第一个元音就会在这时出现。这是宝贵的时刻，值得记录。如果宝宝无意中出现另一个元音，无论是“噢”或“咿”都应以肯定、赞扬的语气用回声给以巩固强化，并且应当记录。

运动能力训练

握物

新生儿生来就有抓握的本领，有些宝宝能握得很紧，如果大人用两个食指从宝宝的第5指伸入手心，宝宝会握住大人的手指，这时你可试着将宝宝提起。有些新生儿可提高到半坐位置，最棒的能完全握着大人的手指整个身体离开小床。不过握力的大小并不与智商成比例，大人可以用花铃棒、笔杆、筷子之类的物品让宝宝试握。

转头

当宝宝学会听声转头时，要教他练习俯卧抬头的运动。让宝宝趴在床上，大人用花铃棒在宝宝头顶的方向逗引，使宝宝抬起眼睛看，宝宝的头会逐渐抬起，整个脸都离开床铺。

每天做1～2次这种练习是十分必要的。宝宝趴在床上不会被憋着，因为他的头能左右转动，把鼻子让开。每天练习的宝宝头会越抬越高，便于看到躺着看不到的东西，而且换换姿势免得背部长久受压。趴在床上的宝宝以后手的够取、坐起和爬行都学得快。

迈步

父母扶宝宝双腋，让宝宝的足底与硬板接触，宝宝会迈步行走，这是先天的反射能力。父母每天扶宝宝练习迈步，使宝宝的下肢得到锻炼，还能延长这种反射。延长迈步能力对以后学走很有帮助。

行为能力训练

追视



将宝宝放在清洁、明亮、空气新鲜的环境中（当然光线不能太强），并经常在其视线内走动，让宝宝看到亲人的陪伴；同时对宝宝说话和微笑，使他注视你，并让他的视线追随你移动的方向。

随声舞动

在床前悬挂色彩鲜艳或能发声的玩具，并使其在宝宝视线内摇晃，让宝宝注视，并随之发声，手足舞动。

识把

出生半个月起，在喂奶之后，抱宝宝成坐姿，坐在便盆上方。用声音如“唔”表示大便或“嘘”表示小便。通过视——便盆，听——声音和姿势形成排泄的条件反射，在满月前后宝宝就应学会“识把”。宝宝识把既能培养与大人合作，又能训练膀胱括约肌应有的功能，括大膀胱容量，密切母婴关系，是一种有益的感觉训练。注意：大人挺胸坐正，不可压迫宝宝胸背而妨碍其呼吸，当宝宝打挺表示不愿意把时，应马上停止训练，以免使宝宝疲劳。

数学能力训练

同宝宝一起听熟悉的录音时，大人抱着宝宝跳舞，拿着他的小手随着节拍敲击。如果经常听同一首乐曲，大人也做着同样的动作，满月前后的宝宝就会用脚蹬踢表示喜悦，80～90天前后，宝宝会出现按节拍蹬踢的活动。父母可以把一个带响的大球放在宝宝的脚能踢到的地方，让宝宝随同音乐蹬踢的节拍，然后大人用拥抱和亲吻表示鼓励。节奏和韵律是听数的前提，宝宝按节奏蹬踢表示可以按节奏听数做动作了。

益智游戏——移动洋娃娃

目的：刺激宝宝视觉，训练宝宝注意力；鼓励宝宝注视视野内玩具的移动。

玩法：洋娃娃要颜色鲜艳，面部凸凹明显；妈妈要躲在宝宝身后，如果被宝宝看见了，宝宝可能只注视妈妈的脸而不注视洋娃娃。

让宝宝仰卧，在距他面部中央60～70厘米处，妈妈开始轻缓移动洋娃娃；将洋娃娃往向右和向左的水平方向移动，左右移动的幅度为5～7厘米，移动频率为每秒钟1～2次。然后，将洋娃娃往向下和向上的垂直方向移动。洋娃娃移向宝宝面部中央时，将之推近到距宝宝20～30厘米处，然后再逐渐拉远。

第五节 常见疾病的防护

新生儿身上有怪味是怎么回事

一般来说，宝宝身上常常有奶香味，有些宝宝排出的尿略带有呛人的氨水味，这些都是正常的。然而有些宝宝身上散发出一种奇怪的味道，像烂白菜味、烂苹果味、脚汗味、耗子臊味、臭鱼烂虾味、猫尿味等。如果宝宝身上有这样的味道，父母千万不要忽视，因为这些怪味可能是宝宝患有某种先天性代谢疾病的信号。

先天性代谢疾病，多是由于与遗传有关的基因发生突变，导致某种酶或结构蛋白的缺陷，使体内氨基酸或有机酸代谢障碍，产生异常代谢产物，堆积在宝宝身体内，并通过汗、尿排出，散发出各种怪味。例如，糖尿病可散发出枫糖味、烧焦糖味、咖喱味；苯酮尿症可散发出耗子臊味；蛋氨酸吸收不良可散发出啤酒花烘炉气味；高蛋氨酸血症可散发出煮白菜味或腐败黄油味；丁酸/己酸血症可散发出臭鱼烂虾味；焦谷氨酸血症可散发出汗脚味等。



这类先天性代谢疾病如不及时治疗，会直接影响到宝宝的正常发育，尤其是智力发

育，造成终身遗憾。苯丙酮尿症就是如此，如果早期发现，在脑组织未受严重损害以前即开始治疗，宝宝可以成长得与正常宝宝一样健康和聪明。

什么是新生儿黄疸

刚出生的足月新生儿几乎有一半以上、早产儿有80%以上，在出生24小时以后出现皮肤黄疸。如果在出生后24小时内出现黄疸并迅速加重，或2周后仍未消退甚至加重，又有发热、拒奶、吐奶、精神不好等现象，就应当考虑为病理性黄疸，应及时送医院诊治。

什么是溶血性黄疸

多由母子血型不合、新生儿败血症，或新生儿出生后用某些药物引起，如大剂量的维生素K_3、磺胺、水杨酸、新生霉素、利福平等引起的黄症。

什么是肝细胞性黄疸

由于肝脏发育不成熟，肝细胞内酶的活力较为低下；或者因为缺氧、感染等抑制了肝内酶的活力；或因先天性代谢疾病、甲状腺功能低下等影响肝细胞对胆红素的代谢而产生的黄疸。

什么是阻塞性黄疸

由于胆管发育畸形或炎症等引起的阻塞，使胆汁淤于胆管，并返流肝内造成毛细胆管破裂，胆汁进入血液而引起的黄疸。

确诊为黄疸该怎么办

一旦诊断为病理性黄疸，首先需要积极查找病因和及时治疗。要针对病因治疗，如：新生儿败血症应用抗菌药物控制感染，先天性胆管闭锁应及时进行手术治疗等。其次要积极进行退黄治疗，因为严重黄疸可以引起对脑的损害。孕妇，特别是在分娩期要慎用或禁用对肝脏有毒性的药物（如氯丙嗪）和促进胆红素与血浆蛋白分离的药物（如苯甲酸钠、咖啡因等）。

新生儿为什么容易得硬肿症

这与新生儿体温调节的特点有关。新生儿出生前生活在温暖、充满羊水的子宫环境中，环境温度为37.2～37.7℃，使新生儿体温很容易保持在恒定状态。出生后新生儿体温调节功能尚未发育完善，体温易受外界环境温度的影响，再加上新生儿皮下脂肪较薄、皮肤毛细血管丰富，体表面积相对较大，较容易散热，这些特点使新生儿出生时从一个温暖的环境进入温度低的外界环境，如果保暖不好，就会散失很多热量，严重时出现低体温（体温低于35.5℃），发生新生儿硬肿症。另外，由于体内的热量主要消耗在抵御寒冷上，会妨碍新生儿正常的生长发育，影响体重的增长。早产儿由于脂肪量少，抗寒能力差，容易发生硬肿症。有严重感染、窒息的新生儿由于脂肪产热过程受抑制，就更容易发生新生儿硬肿症。

新生儿硬肿症有什么特点

新生儿硬肿症主要表现为体温低下，其特征是皮肤的改变，其表现有以下几点。

（1）凉：轻者局部皮肤发凉，重者全身皮肤发凉。

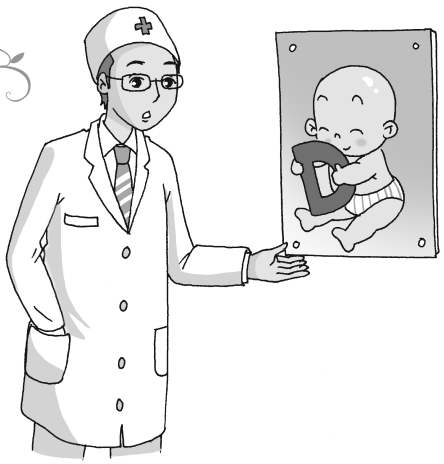
（2）硬：早期是皮肤紧张，不易捏起，开始部位多是下肢，重者皮肤僵硬如硬橡皮样。皮肤及皮下脂肪硬肿发展的顺序是从臀部开始至面颊、上肢，甚至波及全身。

（3）肿：在皮肤及皮下脂肪变硬的部位，挤压可有凹陷性水肿。

（4）皮肤颜色：皮肤发硬早期呈红色，严重时变成紫红色。

除以上这些典型表现外，还表现为不吃、不哭、不动等，这也与皮肤及皮下脂肪僵硬有密切关系。硬肿症的新生儿常并发肺炎和败血症，最终可发生肺出血死亡。

怎样预防新生儿硬肿症



在冬季分娩的妈妈，应注意新生儿体温不升和皮脂硬化症的预防，尤其是早产儿。关键措施是注意保暖。成人最合适的环境温度为25～28℃，在这个温度中热量的消耗处于最低水平，称为中性温度。一个出生24小时的足月新生儿，裸体放在暖箱中，所需最合适的温度为

31～34℃。早产或低体重儿对温度要求还要高些，为33～35℃。出生4～7天的足月儿，需要的合适温度为31～34℃。一般家庭，将新生儿包裹好，室内最适合温度不应低于25℃，早产儿还要稍高些。北方冬季气候严寒，有时较难保证新生儿需要的适宜室温，尤其是那些取暖不良的家庭。

什么是新生儿溶血症

新生儿溶血症是由于母子血型不合而引起的免疫性溶血病。即胎儿从爸爸一方遗传显性抗原，而妈妈自身缺少这种抗原，遗传来的抗原通过胎盘进入母体，刺激母体产生相应的抗体，抗体经胎盘进入胎儿血循环，致使胎儿红细胞凝集、破坏，发生溶血，胎儿因此而死于子宫内。即使胎儿能正常分娩出，也会因先天性溶血所产生的大量胆红素来不及排出而渗入脑细胞内，引起核黄疸。

哪种新生儿溶血症最常见

新生儿溶血症以A、B、O血型不合最常见，其中最多见的是妈妈为O型，胎儿（或宝宝）为A型或B型。第一胎即可发病，分娩次数越多，发病率越高，且一次比一次严重。尚可见于妈妈为A型，胎儿（或宝宝）为B型或AB型，妈妈为B型，胎儿（或宝宝）为B型或AB型，但少见。胎儿（或宝宝）为O型者，可排除本病。

Rh血型不合引起的新生儿溶血症在我国的发病率较低，通常是妈妈为Rh阴性，胎儿为Rh阳性而血型不合并引起溶血，一般第一胎不发病，从第二胎起发病。但如果Rh阴性的妈妈在第一胎前曾接受过Rh阳性的输血，则第一胎也可发病。Rh血型不合所致溶血常较A、B、O血型不合严重。

新生儿溶血症该如何治疗

新生儿溶血如能及早诊断治疗，治愈率较高。孕妇前6个月每月查1次，7～8个月每2周查1次。此外，采取预防治疗，可口服中药，也可在妊娠第24、第30、第33周左右各进行10天的综合治疗，包括25%葡萄糖加维生素C 1000毫克，每日静脉推注1次；每日吸氧3次，每次20分钟；口服维生素E 30毫克，每日3次。

在妊娠36周后，若抗体效价Rh不合达1∶32以上，A、B、O血型不合达1∶512以上，既往有溶血儿死亡，以及胎动发生改变等情况时，可提前结束妊娠。

中医预防性治疗有很好的效果，妊娠时给予：茵陈9克、大黄4.5克、黄芩9克、甘草9克、益母草10克、赤芍9克、木香6克、川芎6克，每日1剂，水煎服或做成药丸服，服至分娩。

对于新生儿，可给予换血疗法、光照疗法和药物疗法等治疗。

新生儿青紫是怎么回事

新生儿青紫现象在早产儿中比较多见，尤其是出生后一周内更是如此。

新生儿青紫应看成是一种严重的危险信号，若不及时抢救，就有生命危险。治疗时应首先给予氧气吸入，以提高肺泡内氧分压，增加氧自肺泡向血流的弥散，使动脉血氧分压提高，这样患儿的面色、皮肤的颜色就会逐渐转红润。

给患儿吸氧，其氧的浓度应适当，不要认为氧气流量越大越好，起先可开高流量，当患儿面色逐渐转红润时，再逐步降低流量。

新生儿发生青紫的机会远超过几个月大的宝宝，此时给青紫的新生儿弹弹足底，他“哇”地一声哭叫，吸入大量的氧气，这对呼吸暂停特别有效。

新生儿体温为什么容易波动

刚刚出生时，新生儿的体温与母体相同，随后下降1～2℃，出生8小时后体温保持在正常水平。

新生儿体温调节中枢发育还不成熟，皮肤调节体温的功能差；皮下脂肪薄，保温能力差；汗腺发育不成熟，排汗、散热功能差，因而在环境温度变化时，体温容易发生较大波动。室温高，包裹过厚，体温就上升；室温低，体温也会随之下降。

怎样预防新生儿低血糖

低血糖在新生儿期较为常见，特别是出生后头几天内新生儿能量的主要来源主要是糖。而在胎儿期肝内储藏糖原较少，特别是低出生体重儿、早产儿、双胎儿，出生后如不尽早进食，很容易发生低血糖。患有其他疾病的新生儿，如颅内出血、窒息、缺氧、新生儿硬肿症、严重感染败血症等，也易发生低血糖。患糖尿病或妊娠中毒症的妈妈所生的新生儿更易发生低血糖。

低血糖可在出生后数小时至1周内出现。开始时，表现为手足震颤、嗜睡、对外界

反应淡漠、吮奶差、哭声弱，继而面色苍白、心动过速、惊厥，昏迷，若经静脉注射葡萄糖后症状会迅速消失。

对低血糖的患儿，轻症可给白糖水或葡萄糖水口服，重者可给予葡萄糖静脉注射。

什么是新生儿脱水热

有些新生儿出生后5～6天，体温突然升高至39℃，并可见宝宝烦躁不安、哭吵、皮肤干燥，尿也较少，但体格检查并未发现其他异常，化验血、尿也均正常。这是新生儿脱水热。

因为新生儿出生后，通过呼吸、皮肤汗腺、大小便、呕吐等途径失去许多水分，若这种损失超过了吸收的水分，就会出现脱水热。特别是室内气温较高，保暖过度，均可使新生儿体内水分损失过多而致脱水热。脱水热一旦出现必须供给足量的水分，具体办法是每隔2小时给宝宝喂水或5%的葡萄糖水1次，每次15毫升左右。之后，患儿体温就会迅速下降。

诊断脱水热必须先排除其他感染性疾病，以免贻误治疗时机。

新生儿破伤风是怎么回事



新生儿伤风是由破伤风杆菌引起的一种急性感染性疾病。由于该病常在新生儿出生后的第4～6天发病，故又名“四六风”；因破伤风杆菌入侵途径是脐部，又称为“脐风”；又因为牙关紧闭是最早出现的症状，故有人又称它为“锁口风”。在推行新法接生前，新生儿破伤风的发病率及死亡率都极高，目前，在许多地区新生儿破伤风已经消灭，但在农村的少数地区及边远地区和山区，由于孕妇在家分娩，还采用旧法接生，新生儿破伤风仍时有发生。

如何预防新生儿破伤风

破伤风杆菌主要存在于土壤中，在土壤中可以存活数年。接生时断脐用的剪刀、敷料等用具必须煮沸1小时，或在高压蒸汽中蒸5分钟才能消灭破伤风杆菌，因此，用

未消毒或消毒不完全的剪刀、线绳结扎脐带，或接生者的手未消毒，破伤风杆菌都会通过脐带侵入新生儿体内。如果在已坏死的脐带上盖未消毒的棉花或包布，破伤风杆菌容易在坏死的脐带中繁殖并产生外毒素，进入新生儿体内而发病。破伤风外毒素可传至脊髓及脑干，与神经组织结合引起全身肌肉痉挛。

新生儿感染破伤风后会怎样

新生儿在感染破伤风杆菌后3～14天开始发病，以4～6天间发病最多。而潜伏期越短，病情越重，病死率越高。新生儿感染破伤风后有以下表现。

（1）首先出现的症状是牙关紧闭。妈妈发现新生儿口不能张大，喂奶时不易塞进奶头，吸乳困难。

（2）其次逐渐发展到四肢及全身肌肉痉挛，身体呈角弓反张状，一经刺激即可引起痉挛发作。

（3）引起呼吸肌痉挛造成呼吸困难甚至呼吸停止等。

（4）容易并发肺炎、脱水和败血症等，病死率极高。

新生儿头颅血肿怎么办

新生儿出生后数小时发现头皮肿块，这个肿块逐渐长大，手触摸时有波动感，很柔软，但一般不超过骨缝。患处皮肤颜色正常，轻压不凹陷，有时肿块需要6～10周才会消失，这就是头颅血肿。



产生的原因，主要是在手术助产或自然分娩过程中，胎儿的颅骨受机械牵引或产道摩擦或受产道挤压，引起颅骨膜下的血管破裂，血液淤积而形成。

发现头颅血肿后，父母不要惊慌，要了解产生头颅血肿的原因。切忌按摩，避免受压，应让新生儿向尚无血肿的另一方侧卧。早期时可用冷敷以减轻出血，晚期可用热敷，促使血肿吸收。

新生儿为什么会有“斗鸡眼”

有的新生儿什么都很正常，就是眼睛有时出现“斗鸡眼”，这是为什么呢?这是由于宝宝的脑发育尚未完善，由脑所支配的动眼神经及眼肌其协调功能差，因而出现两眼球不向同一方向转动，即出现所谓的“斗鸡眼”。它并不是先天性疾病，也不是看近处的东西所引起的。这种“斗鸡眼”只是暂时性的，一般在出生3个月后会逐渐恢复正常。

新生儿出现暂时性体重下降的原因

新生儿暂时性体重下降，大都发生在出生后的第2～4天，体重可下降6%～9%。这与哺乳量较少、排出胎便以及通过皮肤、肺和尿液排出较多水分有关。五六天后，随着哺乳量逐渐增加，新生儿体重也会逐渐增加，10天左右就会恢复到出生时的体重。

为了减轻体重下降的程度，出生后半小时就可以喂母乳，以后按需要哺乳。如果2周后体重还没有增加，应该检查乳母的乳汁是否充足，或者有无影响新生儿生长的其他原因。

什么是新生儿脓疱疮

脓疱疮俗称黄水疮，是新生儿常见的一种急性化脓性传染性皮肤病，多见于出生后第1个星期，且多发于夏季7～8月。致病原大都为金黄色葡萄球菌或溶血性链球菌，大肠杆菌亦可致病。本病接触传染力极强，易自身接触感染及互相传染，常在新生儿室流行。感染传播多来自妈妈、保姆或医务人员，还有就是宝宝的衣服、尿布、包被等被污染。新生儿表皮柔嫩，易于感染而生细小脓疱，大都发生于皮肤皱褶处、包尿布区域及头面颈部。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。脓疱约有小米粒大小，周围基底发红。

新生儿脓疱疮该如何防治

新生儿得了脓疱疮，要注意清洁皮肤，勤换衣服。早期皮肤脓疱疮较少，症状较轻，可用消毒后的针，挑破脓疱，用针管吸出脓液，然后在局部涂碘酒消毒。脓疱较

多时，除了按上述方法处理外，还要在医生的指导下使用抗生素治疗。如果发现新生儿精神不好，出现黄疸、发热等异常症状，应及早就医。

预防新生儿脓疱疮主要是加强护理，接触新生儿的人员，手要常用肥皂及水洗净，注意新生儿皮肤的清洁卫生，勤洗澡、更换衣服及尿布，大便后应清洗肛门。对皮肤已有感染的患儿要积极治疗。家里有未满月的宝宝，应减少亲友访视，产妇也要根据气候经常更换内衣，那种1个月不洗澡的做法是不科学的，妈妈的感染也会传染给新生儿。母婴用品要分开，发现新生儿有异常时要立即去医院。

什么是新生儿尿布疹

新生儿皮肤非常娇嫩，出生后又离不开尿布，顾名思义，尿布疹就是发生在兜尿布的臀部，表现为皮肤发红，继而出现红斑、丘疹，较重时发生糜烂、溃疡，故俗称红臀。皮疹并可向外延及大腿内侧或腹壁等处转移。

发生尿布疹的原因是什么

（1）尿布不勤换。

（2）便后不清洗。

（3）臀部潮湿。

（4）尿布粗糙，吸水差。

发生尿布疹的原因就是局部潮湿。新生儿臀部皮肤皱折多，清洗臀部后水不易擦干，马上包上尿布，外面再裹上塑料纸，使局部不透气；而潮湿的臀部拍上粉，似乎是使臀部皮肤干燥，但实际上粉吸水变成块，不仅局部仍然潮湿，而且粉块对皮肤也形成刺激。潮湿的环境使局部皮肤的抵抗力下降而发生尿布疹。

如何预防尿布疹

预防尿布疹的关键是及时清洗粪便，保持臀部干燥。每次大小便后要及时换尿布，大便后一定要将臀部的大便清洗干净，再用干布将水吸干，最好将臀部暴露一段时间后再兜尿布。如果发生尿布疹，轻者经以上护理会逐渐治愈；重者由于局部红斑融合成片，有糜烂渗出，因此要特别注意保持局部清洁干燥，预防感染。除勤换尿布外，每次清洗后都要暴露臀部，还可用取暖器烘干臀部，但应注意避免烫伤臀部。局

部用鞣酸软膏涂擦，每日3～4次，也可用0.5%新霉素软膏和炉甘石洗剂，每日3～4次涂擦臀部。

什么是新生儿肺炎

新生儿肺炎是新生儿期的常见病、多发病，在新生儿感染性疾病中占首位，是导致新生儿死亡的重要原因之一。

由于产生的病原不同，感染途径不同，新生儿肺炎可分为：

（1）吸入性肺炎：在胎内吸入胎粪、羊水，出生后吸入乳汁或分泌物引起。

（2）感染性肺炎：出生前妈妈有感染性疾病通过胎盘传给胎儿，或生后与家庭成员中患“感冒”的人接触引起发病。

得了新生儿肺炎后怎么办

新生儿肺炎容易发生在未成熟儿，死于新生儿肺炎的病例中几乎一半为未成熟儿。由于早期临床表现不典型，早期患儿只出现吃奶减少或不吃奶，哭闹不安或体温不升，随后出现口吐泡沫，阵发性发绀，可有咳嗽，呼吸急促、鼻翼扇动，三凹征。严重者呼吸不规则，出现点头呼吸，双吸气或呼吸暂停，口周发青等较为典型症状，此时应立即送医院治疗。此病虽发病率高，但如果及时到医院就诊，得到合理治疗、护理，治愈率较高。

如何及时防治新生儿肺炎

由于新生儿肺炎临床表现不典型，故患儿拒奶、精神差、面色发绀、口吐泡沫或喂奶后呛咳、气促应考虑有此病的可能，应及时就诊治疗。平时注意室内空气流通，避免受凉，衣被适度，室温不宜过高，勿与有发热、咳嗽、流涕的人员接触。妈妈有感冒，接触患儿时必须戴口罩。平时家庭成员不要经常亲吻宝宝，以免从呼吸道传入病菌。注意喂养方式，预防奶液吸入。



新生儿肺炎如何进行家庭护理



（1）保持呼吸道通畅：因新生儿小，咳嗽无力，痰不能咳出，需要父母帮助。

（2）保证营养供给：少量、多次喂奶并防止呕吐。

（3）保持正常体温：低温时，衣被要包好，内放热水袋，并防止烫伤。发热时，要给宝宝解衣降温，不要包裹得过严，以免出汗过多引起虚脱。保持房内空气新鲜，通风好，但避免吹过堂风。房间湿度以55%～60%为宜，温度应保持在22～24℃。

（4）妈妈患感冒时喂奶要戴口罩。

（5）密切观察宝宝的病情变化，如果突发烦躁、气急、呻吟、嘴唇发紫时，应立即找医师治疗。

什么是腺病毒肺炎

腺病毒肺炎是一种严重威胁宝宝健康和生命的病毒性肺炎。病情重，病程长，恢复慢，病死率高，迄今尚无特效治疗。

腺病毒肺炎表现为骤然发热，高热不退或体温上下波动，经抗生素治疗无效；嗜睡、委靡等神经症状比较明显，且出现较早，面色苍白，发灰。重者肝肿大明显，容易发生心力衰竭、惊厥等合并症；肺部体征出现较迟。发热3～5天后，肺部开始听到水泡音，继之迅速出现大片实变，以左下叶或两侧下叶最为多见。白细胞计数大都没有增高，若出现继发性细菌感染则明显增多。本病有赖咽拭子病毒分离及双份血清检查进行确诊。

目前，对腺病毒肺炎的治疗尚缺乏有力的手段，但中医中药治疗似有一定疗效，必要时也可考虑采用免疫调节剂配合治疗。

什么是新生儿肝炎综合征

新生儿肝炎综合征是由多种致病因素引起的，以持续黄疸、血清胆红素（直接胆红素）增高，胆或肝脾肿大及肝功能不正常为主要的症候群。

新生儿肝炎最主要的病因是病毒感染。这种病还可由多种细菌感染而致病。除乙

型肝炎病毒以外，其他多种病毒，均可通过胎盘感染胎儿，从而使胎儿内脏受累，同时，也影响其他脏器的功能。

此外，一部分先天性代谢缺陷疾病的肝脏病变，肝内外的胆管闭锁及胆汁黏稠综合征所致的脏器损害等，均属新生儿肝炎综合征范围。

新生儿肝炎综合征有什么表现

新生儿肝炎综合征最突出的表现：起病缓慢，常于出生后数天至数周内出现，并持续不退，常较严重。伴吃奶不好、恶心、呕吐、消化不良、腹胀、体重不增、大便浅黄或灰白色，检查常可发现肝脾肿大、肝功能异常等，发现以上情况时，应及时治疗。

什么是“马牙”和脂肪垫

在新生儿口腔内牙龈边缘出现芝麻大小的黄白色斑点，或在硬腭中线出现黄色小点，统称为上皮珠，俗称“马牙”。前者是由黏液腺管阻塞肿胀，上皮细胞堆积所致；后者是牙齿胚胎发育残留的角化上皮团。“马牙”大多在新生儿期或出生后4～6周出现，以后很快会自行脱落，属正常的生理过程。有时因宝宝身体比较弱，未能及时脱落也无妨。

“马牙”的存在不会妨碍吃奶，也不会影响日后乳牙的萌出。

另外，新生儿口腔两侧颊部各有一块较厚的脂肪垫，这是正常的组织，有利于吸奶。有些父母以为是病理性肿胀，会影响吸奶而去挑破或强行擦掉，这种做法是错误的。

无论是“马牙”或脂肪垫，都不要挑破或强行擦掉或做其他处理。新生儿的口腔黏膜娇嫩，不科学、不卫生的操作会引起口腔黏膜感染，甚至会引起败血症危及生命。

新生儿易患哪些耳病

新生儿常患的耳病有外耳道炎、外耳道疖肿、中耳炎等。新生儿为什么易患这些耳病呢?这要从耳朵的结构谈起。耳朵最外面的是外耳道，向里是中耳、内耳。外耳与中耳间有一层鼓膜相隔，中耳腔内还有一段叫耳咽管的小管与咽喉相通。由于新生儿期的耳咽管短、粗，呈水平位，因此，当新生儿感冒、咽喉发生炎症时，会蔓延到中耳；新生儿吐奶、呛奶时，奶水也容易经耳咽管进入中耳，引起化脓性中耳炎。另外，由于新

生儿多仰卧在床，泪水、吐的奶水很容易进入耳道，而引起外耳道炎、外耳道疖肿。

耳病早期都有剧烈的疼痛，因而宝宝常常哭闹不停，不吃不睡，父母又不知何因，除非看到耳道口有脓汁流出才会去医院。新生儿耳病不可大意，特别是中耳炎，一定要及早发现，彻底治疗，否则转为慢性中耳炎，反复发作会严重影响宝宝的听力。

什么是新生儿呼吸窘迫

新生儿正常呼吸浅而快，一般每分钟40次左右。若呼吸有些快慢不匀、幅度时深时浅，但不伴有皮肤青紫或心跳减慢等现象，也属正常。

新生儿呼吸窘迫的早期表现为呼吸次数增加、呼吸浅表、急促，进而表现鼻翼翕动，再重时可以看到三凹征（即锁骨上窝，胸骨上窝及肋间隙3个部位同时凹下），同时宝宝出现面色及口周发青，严重时出现呻吟样呼吸。

新生儿病情变化快，应早期发现，早期治疗。遇病情恶化，应及时送医院抢救。

什么是新生儿呼吸暂停

正常新生儿有时可以出现不规则的呼吸，有时2次呼吸间隔5～10秒钟，但不伴脉搏和面色改变，称周期性呼吸。呼吸暂停是指呼吸停止10～15秒钟甚至更久，同时脉搏减慢，每分钟少于100次，还出现紫绀和肌张力减低。呼吸暂停可分为原发性和继发性。早产儿易出现原发性呼吸暂停。因胎龄小，呼吸中枢功能差，呼吸暂停发生率较高，胎龄越小越易发生。引起继发性呼吸暂停原因很多，如：颅内出血、动脉导管未闭、肺炎、窒息、冠心病、低血糖、低血钙、败血症等。

发现上述情况，应及时吸高流量氧气，人工呼吸，尽量避免可诱发呼吸暂停的动作，插胃管动作要轻，喂奶时注意奶量、吃奶的速度和姿势，以免胃液返流引起呼吸暂停。



什么是新生儿窒息

胎儿娩出后，若1分钟无呼吸或仅有不规则、间歇性、浅表呼吸者，

则可断定为新生儿窒息。引起新生儿窒息的主要原因是呼吸中枢抑制、损害或呼吸道阻塞。

发现新生儿窒息时应及时处理：保持呼吸道通畅，可做人工呼吸、供氧等。多数患儿经上述处理后情况能迅速好转，呼吸转为正常，但仍应仔细观察其呼吸及一般状况，并注意保暖，大部分宝宝日后发育不受影响。

预防新生儿窒息要做到孕妇定期接受产前检查，及时发现异常情况，并予以适当的处理。胎音异常提示胎儿缺氧，应及时给产妇吸氧，并选择适当的分娩方式。临产时产妇情绪要稳定，因过度换气后的呼吸暂停可使胎儿的氧分压降至危险水平。此外，给产妇使用麻醉剂、止痛剂、镇静剂时，一定要严格掌握表征及剂量。

新生儿窒息的原因有哪些

（1）脐带绕颈，脐带脱垂，即脐带被夹在阴道及胎头之间，这样都可使脐带血流中断，从而导致胎儿缺氧。

（2）胎盘早剥及前置胎盘，也会影响胎盘与子宫间的血液循环，造成气体交换障碍。

（3）妊娠中毒，孕妇低血压、高血压或患有某些疾病，都可影响胎盘的功能，影响气体交换。

（4）某些药物会使新生儿中枢神经系统受到抑制，从而影响到呼吸，如杜冷丁、乙醚等。

（5）出生时黏液阻塞新生儿气管，新生儿颅内出血等都可以引起新生儿窒息。

什么是新生儿败血症

新生儿败血症是致病菌进入血液生长繁殖、产生毒素而造成全身性细菌感染。有时在体内产生多发病源，形成重病症。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，要立即请医师检查。如确诊为母子血型不合，即应积极抓紧治疗。要在医师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、菌栀黄注射液静脉输入，来降低血中过多的有害的间接胆红素，亦可服鲁米那及采用蓝光照射治疗等。病情严重者，可考虑通过脐带换血。

新生儿易患败血症的原因

（1）新生儿的皮肤黏膜薄嫩，容易破损，未愈合的脐部是细菌入侵的门户。更主要的是新生儿免疫功能低下，感染不易局限，当细菌从皮肤、黏膜进入血液循环后，极易向全身扩散而致败血症。

（2）妈妈患感染性疾病时，某些细菌及其毒素，可以通过胎盘传染给胎儿。此种情况，多于出生后48小时内发病。

（3）胎儿娩出时，由于母体羊膜早破，羊水污染，产程延长，助产过程消毒不严等，均可增加感染机会，这样会逐渐导致新生儿败血症。

（4）新生儿反应能力低下，当有某些局部感染时，不容易被及时发现，如脐炎、皮肤小脓疱、脓头痱子、眼睑炎等，均可成为病灶，如果不及时治疗，则可能导致败血症。

如何预防新生儿败血症

预防新生儿败血症要注意围产期保健，积极防治孕妇感染，以防胎儿在宫内感染；在分娩过程中应严格执行无菌操作，对产房环境、抢救设备、复苏器械等要严格消毒；对早期破水、产程太长、宫内窒息的新生儿，出生后应进行预防性治疗；做好新生儿护理工作，应特别注意保护好皮肤、黏膜、脐部免受感染或损伤。严格执行消毒隔离制度，在护理新生儿时要细心观察其吃、睡、动等方面的异常表现，及早发现轻微的感染病灶，及时处理，以免感染扩散。

新生儿发热的原因是什么

刚出生的新生儿尤其是早产儿体温调节功能差，体温调节中枢发育未成熟，当环境温度改变程度超越机体调节能力时，则会造成新生儿发热，或体温过低。

新生儿体温很不稳定，早产儿更为突出。新生儿发热指体温在37.4℃以上者。其原因可能是环境温度过高，如：睡热炕，使用热水袋温度过高，或暖箱温度过高等。也可能由于妈妈乳汁不足，喂养过晚，天气炎热或喂养不当引起呕吐等引起新生儿脱水热。更多的原因是新生儿感染，如产前感染、羊膜早破、不洁的阴道检查等，多于产后1～2天即出现发热。产后感染多发生在出生后1周左右，常见于肺炎、败血症、脐炎、脓疱疹或脓肿等，严重感染体温反而不升。

新生儿发热时该如何护理

新生儿发热时首先要查找发热原因，然后针对病因治疗。发热未超过39℃时，可采用物理降温方法，慎用退烧药。其次要调节宝宝居住的室温，若室温高于25℃，应先设法降低室温。采取减少或松开宝宝的衣服和包被的方法，以便散热降温。体温超过39℃时可用温水擦浴，通常用温湿毛巾擦浴前额、颈部、腋下、四肢和大腿根部，以促进皮肤散热。一般不要用酒精擦浴，以防止体温急剧下降，造成不良的影响。

另外，新生儿发热时，还应经常喂些白开水或糖水。如果经上述处理仍不能降温，应及时去医院进一步治疗。

新生儿手臂为何抬不起来

新生儿手臂抬不起来多见于臀位分娩，为分娩中臂神经受损所致。根据受损部位不同，分为以下3种类型。

（1）上臂型：多见，是第5～6颈神经受损伤。表现为手臂下垂，内旋，内收贴身，肘部可微曲。

（2）前臂型：主要是第8颈神经及第1胸神经受损伤。表现为前臂及手指小肌肉瘫痪。此型由于症状不典型，往往不能及时发现。

（3）全臂型：少见，系整个臂丛神经均有不同程度的损伤。表现为全臂完全松弛，感觉亦消失。

治疗上主要采用保守治疗，上臂型者，臂部应置于外展、外旋位，出生6个月内不宜用外展支架。对于前臂型，可将垫子放于患肢手掌中。臂丛神经瘫痪除保持上肢功能位置外，亦可采用针刺疗法（取穴：大椎、肩井、肩髃、曲池、合谷等）。为防止患侧肌肉萎缩，亦可选择推拿治疗。



什么是新生儿的泪管闭塞

泪管就是贯通眼角及鼻子的管道。我们的眼睛会自然分泌泪水，从而润滑眼睛及杀菌。但是泪水却不能长期聚集在眼中，泪管的作用就是排除多余的泪水。

临床上，经常可见到一些出生不久的新生儿出现眼屎或流泪，通常人们认为是患儿“上火”所致，而给予多喝水或少穿衣等所谓的驱热措施。殊不知，此种现象并非人们认为的“上火”所致，多为先天泪道发育障碍，常见鼻泪管下端被先天残存膜封闭，或由新生儿结膜炎的炎性分泌物堵塞所致。

在胚胎7个月时，泪管开通，第8个月时泪道下口开放，至出生前，泪道完全通畅。但少数新生儿至其出生时，其鼻泪管下端的开口仍未开放或被上皮碎屑堵塞导致鼻泪管不通，使其泪囊内泪液淤积，可致细菌增殖，引起泪点。新生儿的泪腺极小，出生后约1～5个月才具有分泌功能，故新生儿哭而无泪，泪道的排泪功能在出生后几周甚至几个月才逐渐完成。新生儿的鼻泪管下端开口处为膜状组织所遮盖，在出生后的发育过程中逐渐萎缩，直至消失，持续不能萎缩而致泪道不通者，是常见新生儿及宝宝泪点的原因之一。

新生儿肾脏功能有什么特点

新生儿肾脏功能较差，故需以多喝、多尿的方式排出体内的废物。新生儿排泄同样数量的代谢产物所需的水分比成人多2～3倍，故新生儿需水量多，排尿次数也较多。新生儿出生后第1天排尿2～3次，以后每天排尿4～5次，1周后每日可达10余次。新生儿尿液微黄、透明。

因新生儿肾脏功能较弱，为减轻其肾脏负担，不要用纯牛奶喂养新生儿，应该尽量用母乳喂养；新生儿对钠盐的排泄能力也非常有限，因此不宜摄入过多的盐，以免发生水肿。另外，新生儿对有些药物排泄比较慢，所以在新生儿期，必须严格掌握用药的类别及服用量，父母不可自作主张，擅自给新生儿用药，一定要在医师指导下用药，防止不良事件的发生。

宝宝咳嗽是怎么回事



咳嗽是宝宝最常见的呼吸系统症状。任何呼吸道炎症、异物或机械因素刺激呼吸道黏膜，都可引起不同程度的咳嗽。它的作用是将呼吸道内的病理性分泌物和从外界进入呼吸道内的异物排出体外，是人体的一种保护性反射动作。

一般无痰或痰量很少的咳嗽多见于

急性咽喉炎、支气管炎的初期、轻度肺结核及气管炎后期、肺炎、肺脓肿及空洞性肺结核等。

咳嗽声音比较清脆，一般提示为上呼吸道感染；咳嗽声较深、较沉，常提示为下呼吸道感染；咳嗽声音嘶哑，多为声带发炎所致；咳嗽声音像小狗叫（即犬吠样咳嗽），则提示喉头水肿；带有“沙沙”音或哮鸣音的咳嗽多由支气管哮喘引起。

什么是上呼吸道感染

上呼吸道感染以鼻咽部炎症为主要表现，俗称“伤风”或“感冒”，常见于春、秋、冬及气候变化时，主要由呼吸道合胞病毒、流感病毒、鼻病毒及腺病毒等引起。

患病后，宝宝主要表现为鼻塞、流涕、低热及咳嗽等，同时可见精神不振，不爱玩耍，食欲减退等改变。通常3～4天退热，5～7天痊愈。如不及时控制，病变可向下蔓延至喉、气管、支气管及肺部。此时患儿高热，有明显的呼吸道症状。

感冒一般症状较轻，但发病率高，会影响到宝宝的成长发育，应积极进行防治。要注意增强宝宝的体质，防止感染。在气候变化时，要随时增减衣服。

在治疗上，轻型的感冒可用宝宝感冒冲剂、板蓝根冲剂等中成药，如病情较重者应遵医嘱治疗。

宝宝感冒应注意预防哪些并发症

（1）中耳炎：高烧不退（超过3天以上）、耳朵痛、宝宝烦躁、搔抓耳朵。

（2）鼻窦炎：流鼻涕超过10天没有改善迹象，且黄绿色的浓稠鼻涕伴随咳嗽、严重鼻塞、头痛。

（3）肺炎：高烧不退且咳嗽加剧、呼吸急促、食欲减退。

（4）脑膜炎：颈部僵硬、剧烈头痛、呕吐、怕光、持续高烧，甚至发生意识不清。

宝宝感冒一般不需使用抗生素，只需多喝水、多休息，在感冒流行时减少宝宝出入公共场所的次数。若有咳嗽、咯痰、流鼻涕、鼻塞，则可依不同症状给予药物治疗，以减轻不适。

流感病毒最易经由鼻咽腔分泌物传染，预防的最佳方法就是要多洗手，不要和成人共用毛巾。

感冒患儿的护理要点有哪些

（1）慎用药物，学会物理降温法。

（2）注意休息，营养补充要合理。要让宝宝好好休息，多喝一些糖水或葡萄糖水。饮食也要注意口味清淡，易于消化，如稀粥、烂面条等流质半流质食物，忌食生冷油腻及刺激性食品。

（3）按摩恢复，创造良好的环境。感冒会引起宝宝全身不适，父母可以在他的头面部、脖颈部、肩部、背部、臀部、腿部及脚部进行按摩。病毒随呼吸、喷嚏排出后可以在空气中悬浮十几个小时，条件合适时可以悬浮2昼夜以上。所以，坚持室内通风换气十分必要，不要因为怕寒冷而紧闭门窗，因为污浊的空气对健康人也很有害，更何况抵抗力弱的宝宝。

感冒患儿的饮食调理应注意什么

患感冒的宝宝饮食调理应注意多吃些清淡、易消化、水分多的食物，如绿豆汤、米汤、水果汁等。如能坚持每天摄入液体总量在2500～3000毫升，可促进退热、发汗及排出病毒。宝宝反复患感冒还宜常食含锌丰富的食物，如牛奶、猪肉、鱼、奶酪、大豆、水果等。西红柿含有大量胡萝卜素，其被人体吸收后能转化为维生素A，增强黏膜的抵抗力，对防治感冒大有好处。

什么是过敏性紫癜

过敏性紫癜是宝宝时期常见的毛细血管变态反应性疾病，属自身免疫性疾病。一般认为，可能由于某种致敏原所致毛细血管无菌性炎症，毛细血管壁的通透性增加，血浆及红细胞渗出，表现为皮肤紫癜和黏膜出血。

过敏性紫癜产生的原因有哪些

（1）细菌或病毒感染。

（2）肠道寄生虫病，如蛔虫、钩虫、丝虫病等。

（3）食物过敏，如鸡蛋、牛奶、鱼、虾、冷饮等。

（4）药物过敏。如青霉素、氯霉素、阿司匹林等药物。

宝宝患病前多有发热、咽部疼痛等上呼吸道感染症状，继而出现皮肤、黏膜出血，多见于下肢及臀部出现斑点，手压不褪色，大小不一，分批出现。腹部症状如腹痛、呕吐、便血等。有的患儿出现膝关节、踝关节肿及疼痛。少数患儿发病1～2周后出现肾炎症状，尿检可见血尿、蛋白、管型等，称为紫癜性肾炎。

如何护理过敏性紫癜患儿

宝宝患过敏性紫癜时，要注意让患儿休息。查明是鸡蛋、鱼、虾过敏者应让宝宝忌食这些食物；因感染所致者可用青霉素控制炎症；药物引起过敏者应立即停药。肾上腺皮质激素可减轻症状但不能缩短病程，严重紫癜性肾炎需到医院治疗。

什么是小儿肺炎

小儿肺炎是儿科常见的肺系疾病之一，发病率较高，一年四季均可发病，冬、春寒冷季节及气候骤变时多发。多继发于感冒之后，临床以发热、咳嗽、喉中痰鸣、鼻扇、气急为主要特征。肺部听诊，早期体征不明显，中期以后可闻及中、小水泡音。重症病例有鼻扇、口周青紫、吸气时胸骨上和肋间软组织以及剑突下出现吸气性凹陷征，甚至出现呼吸衰竭及心功能不全。X射线胸部摄片显示两肺部有斑片状或大片状浸润阴影，可同时伴有肺气肿及肺不张。



本病可根据急性起病、呼吸道症及体征进行诊断，必要时可做X射线透视、胸片或咽拭、气管分泌物培养或病毒分离。白细胞明显增多，可作为细菌性肺炎的辅助诊断。白细胞减少或正常，则多提示为病毒性肺炎。

什么是小儿支气管哮喘

支气管哮喘是一种严重影响宝宝健康和生活质量的慢性疾病。其症状主要为呼吸喘息，呼气性呼吸困难，夜间较白天重。宝宝患病率高、病程长，易反复发作，若得

不到及时治疗，部分患儿最终发展为成年性哮喘，将明显降低心肺功能。小儿哮喘是支气管哮喘的一种类型，许多儿童哮喘，都是小儿哮喘的延续。近年来逐渐优化了对小儿哮喘的诊断与治疗，并取得了良好的疗效。

小儿哮喘有什么诊断标准

（1）年龄小于3岁，喘息发作不少于3次。

（2）发作时双肺下闻及呼气相哮鸣音，呼气相延长。

（3）具有特异性体质，如过敏性湿疹、过敏性鼻炎等。

（4）父母或祖父母（或外祖父母）有哮喘等过敏史。

（5）患有其他引起哮喘的疾病。

凡具有以上（1）、（2）、（5）条即可诊断为哮喘。如果喘息发作2次，并具有（2）、（5）的特征，诊断为可疑哮喘或喘息性支气管炎。如果同时具有（3）或（和）（4）时，可考虑给予哮喘治疗性诊断。

该如何治疗小儿哮喘

对小儿哮喘主要采取综合性治疗。糖皮活激素的吸入疗法，可选用必可酮、辅舒酮及普米克气雾剂中的一种；β受体激动剂，如：喘乐宁气雾剂、丙卡特罗（美普清）、安通克等；抗组胺药，如：酮替芬；茶碱类，如：氨茶碱；免疫调节剂，如：胸腺肽、转移因子、斯奇康等。

患哮喘的宝宝除正规治疗外，还要避免诱发因素，使哮喘得到很好的控制，避免宝宝的健康和生长发育受到影响。



第二章 第2个月



第一节 身体发育状况

2个月宝宝的体重、身高参考值：

男宝宝体重约6.27千克，身长约60.5厘米；

女宝宝体重约5.75千克，身长约59.1厘米。

大动作发育特点

仰卧位扶起时能间歇性仰头；俯卧时头抬起45°，并交替踢腿。

精细动作发育特点

眼睛能随物体转动90° 以上。

语言发育特点

能发出和谐的喉音；有哭声分化——宝宝饥饿、不适、疼痛的哭，其声音的长短、高低、大小完全不同，具有语言意义。

感官发育特点

视力开始清晰，如精细动作中所述眼睛能随物体转动，能凝视他人面孔7秒钟以上。

情感发育特点

情感发育方面表现为逗引会笑。

第二节 日常护理

2个月宝宝的优育要点

（1）继续丰富感觉学习内容（抚摩、对话、看人、看物等）；

（2）练习俯卧抬头，每天至少2次。开始练习逗引发音；练习注视色彩鲜艳的玩具和自己的小手。

（3）开始把大小便；训练规律的生活习惯；合理营养，坚持母乳喂养，预防肥胖症。

（4）坚持户外活动，坚持日光浴（弱阳光）、空气浴、水浴及宝宝体操。

预防宝宝肥胖的三个关键期

我们都知道，肥胖主要是摄入营养过多而引起的，然而同样的肥胖，情况却有所不同。例如，有些人中年以后发胖，他们的肥胖是以脂肪细胞肥大而非数目增多为主。如果从小就肥胖，不但有脂肪细胞增殖，数目很多（脂肪细胞一旦增殖过多则无法变少），还有细胞肥大混合存在，以致成人后易形成顽固性肥胖。因此，预防肥胖要从小开始，从宝宝开始。研究证实，对宝宝肥胖的预防要抓住三个关键时期，即孕晚期、哺乳期和青春发育前期。

（1）孕晚期：正常孕妇在妊娠过程中，体重增加10～12千克，其中在怀孕7～9个月所增加的体重为胎儿重量，每周可增加0.35～0.4千克。在这一时期如果营养过度，可使胎儿生长过快，脂肪细胞增殖，生出胖的宝宝，如此不但增加分娩难度，还可能导致宝宝将来肥胖。

（2）哺乳期：宝宝出生后2～3个月，有些父母怕宝宝吃不饱，就给宝宝吃米粉、奶糕等，导致宝宝发胖，身体其实并不结实。文献报道，宝宝出生3个月内，如果体重增加3千克以上，5～15岁将显著肥胖。因此，哺乳期要母乳喂养，按需哺乳，不

要强求宝宝过量进食，特别应纠正认为宝宝越胖越好的想法。

（3）青春发育前期：9～12岁是青春前期，在这一时期儿童出现加速生长，脂肪细胞活跃增殖，由于各种激素水平的提高，食欲旺盛，如进食过量而缺乏运动，很容易发胖。

宝宝使用枕头的方法

宝宝的枕头过高过低，都会影响呼吸顺畅和颈部的血液循环，影响睡眠的质量和白天的精神状态。为宝宝选枕头应根据宝宝的年龄和生理特点来确定。



一个月内的宝宝，脊柱基本是直的，头相对较大，几乎与肩同宽，平卧时，后脑勺和背部处于同一平面，因此没有必要使用枕头。宝宝溢乳，也不应用加高枕头的方法来解决，应让他向右侧卧，把上半身垫高些。宝宝到3个月会抬头时，脊柱颈段出现突向前面的颈曲；6个月会坐后，胸段脊柱出现突向后面的胸曲；1岁时会走后，脊柱腰段出现突向前面的腰曲。所以从3个月后，宝宝的脊柱就不再是直的了，同时随着身体的发育，肩部也逐渐增宽。这时为使睡眠时体位合适，就应该用枕头了。不过宝宝的枕头高度在3～4厘米为好，长度与宝宝的肩同宽最为适宜。

枕头内的填充物也是有讲究的。中国传统上有让宝宝睡米枕头的习惯，北方人喜欢放入高粱米或绿豆，南方人则放入普通的大米。实际上，太硬的枕头不适宜新生儿，长时间睡在上面，宝宝头部出汗后来回摩擦，有的会摩出圈环状秃发，或使枕骨过于扁平。而长期侧睡，又会导致头骨生长不对称，这些都不利于脑组织的健康发育。最好选择较软的蒲草、芦花、荞麦皮、谷皮、木棉等材料做枕芯，其中木棉最佳。

重视宝宝的打呼噜和张口呼吸

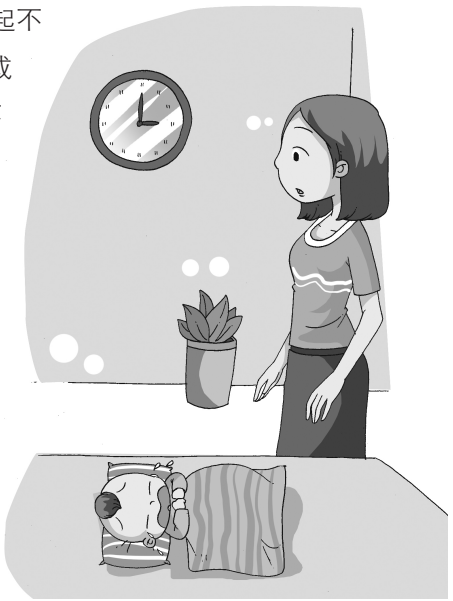
宝宝入睡后，有时会发出微弱的阵阵呼噜声，这种偶尔打呼噜现象不是病态。如果宝宝每天睡觉都打呼噜，呼噜声较大，应引起爸爸妈妈的重视，及时去医院检查，

看宝宝是否有增殖体肥大。增殖体是位于鼻咽部的淋巴组织，当增殖体肥大时，在睡觉时便会打呼噜，除了打呼噜外，还有张口呼吸。由于空气不能通过鼻腔，达不到加温、湿润以及过滤的作用，这些宝宝容易患上呼吸道感染。因此，当宝宝每天睡觉打呼噜时，应及早去医院诊治。

正确对待宝宝的夜啼

对于宝宝的夜啼，应正确对待。夜啼可分为生理性和病理性两大类。

生理性夜啼的原因之一可能就是睡眠的规律不对。宝宝白天玩的时间长，夜里睡的时间就多，不会出现夜间哭闹现象。相反，如果白天睡得过多，夜里就很有精神，不愿意再睡，无人理睬就会哭闹不停，出现日夜颠倒的现象。其他原因如饥饿、口渴、冷、热、尿布湿了、衣着不适和周围环境嘈杂也会引起宝宝夜啼。



病理性夜啼多是由于宝宝患有某些疾病，引起不舒适。其哭闹特点为突然啼哭，哭声剧烈、尖锐或嘶哑，呈惊恐状，四肢屈曲，两手握拳，哭闹不休，即使抱起或喂奶仍无济于事。有的宝宝伴有精神委靡、烦躁不安、面色苍白、吸吮无力或不吃等现象。常见的引起宝宝夜啼的疾病有：中耳炎或外耳道炎，宝宝因耳痛、发烧而哭闹不止；寄生虫病，如蛲虫病使肛门瘙痒，难以安睡；皮肤湿疹，因身体不适而啼哭；佝偻病，因缺钙而出现哭闹、多汗、易惊等症；腹痛，如肠套叠，出现哭闹不安、面色苍白、呕吐等；机体的某些过敏反应，如荨麻疹，引起皮肤瘙痒而夜啼。

总之，引起宝宝夜啼的原因很多。当父母遇到这种情况时，千万不要慌乱，应仔细观察，找出原因，并进行相应的处理，必要时应及时送医院治疗。

如何对待宝宝的生理性夜啼

生理性夜啼的原因之一是宝宝睡眠的“黑白”颠倒。宝宝白天睡得多，夜里就有精神，不想再睡，无人理睬他就会哭闹不停，出现日夜颠倒，让父母苦恼不已。它的

特点是哭声响亮，哭闹间歇时精神状态和面色均正常，食欲良好，吸吮有力，发育正常，无发烧等。一般当其得到父母安慰的满足或纠正了睡眠的“黑白”颠倒后，自然就不夜啼了。

引起宝宝病理性夜啼的原因有哪些

病理性夜啼多由于宝宝患有某些疾病，令宝宝感到不适或痛苦。特点为突然啼哭、哭声或剧烈或尖锐或嘶哑、呈惊恐状、四肢屈曲、两手握拳、哭闹不休，抱起或喂奶皆无济于事。有的伴有精神委靡、烦躁不安、面色苍白、吸吮无力或不吃。引起宝宝夜啼的常见疾病有中耳炎或外耳道炎、寄生虫病、皮肤湿疹、佝偻病、腹痛、荨麻疹等。

宝宝夜啼与乳母饮食的关系

宝宝夜啼是指非因身体不舒服而引起每夜啼哭，甚至通宵达旦，有的每夜定时啼哭，哭后仍然安静入睡，称为“夜啼症”。

宝宝夜啼与乳母的饮食有很大的关系，辛辣刺激，肥甘之味易生湿热，如乳母经常进食油炸辛辣油腻之品，内热经乳汁进入宝宝体内，可使邪热熏心。中医认为心热为阳，阳为人身的正气，因宝宝正气未充，则至阳衰，阳衰则无力与邪热相搏，正气不能战胜邪热，则邪热熏心而致宝宝夜间烦躁啼哭，睡喜仰卧，见火或光亮夜啼更严重，同时还可见到宝宝烦躁闷热、口中气热、手胸发热、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宝宝阳气，导致寒邪内侵。中医认为脏属阴，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，表现为睡喜伏卧，四肢欠温，面色青白，口中气冷等。夜间则啼哭不休，一般在清晨3时后停息。

由此可见，乳母宜食清淡，既保持一定的营养，又应忌食助火生热化燥伤阴之品，从而避免宝宝夜啼。

注意奶瓶对宝宝口腔发育的影响

有的父母可能会认为宝宝吃饱、吃好就够了，会忽略喂养姿势对宝宝的影响，这个问题的确值得一提。奶瓶对口腔发育的影响，可能不像一般的宝宝没吃饱就会哭闹

那么明显，也许到宝宝6～7岁时问题才会出现。对单纯母乳喂养的宝宝来说，这个问题并不突出，但对混合喂养或人工喂养的宝宝来说，则相对重要些。正确的喂奶方法是：喂奶时先将宝宝抱起，让宝宝斜卧在成人怀里呈45°角，最主要的是奶瓶位置，奶瓶与宝宝面部呈90°角，千万不要将奶瓶压着宝宝下颌骨，或使宝宝为够奶瓶而使下颌骨拼命往前伸。这样才会避免宝宝将来成为“地包天”或“上颌骨前突”，给宝宝心理造成不良影响。

如何清洁宝宝卫生

修剪指甲

宝宝出生后正是骨骼发育成长的高峰阶段，指甲长得特别快。1～2个月的宝宝的指甲以每天0.1毫米的速度生长，10天就能长1毫米，1个月能长3毫米。而且宝宝喜欢用指甲搔脸部及身上其他痒痒的部位，往往会抓破皮，因此要常给宝宝修剪指甲。由于宝宝指甲很小，很难剪，所以每次不要剪太多，以免剪伤。最好在宝宝洗完澡睡觉的时候用小指甲刀剪，指甲刀要锋利，但要注意别损伤宝宝的肌肤。

清洗眼屎

宝宝在1～2个月期间眼部分泌物很多，很容易长眼屎，而且由于生理上的原因，许多宝宝会倒长睫毛。如果倒长睫毛，因受刺激眼屎会更多。洗完澡后或眼屎多时，可用脱脂棉花沾一点水，由内眼角往眼梢方向轻轻擦，但千万别划着了结膜、眼球。如果眼屎太多，怎么擦也擦不干净，或出现眼白充血等异常情况时，就应到医院检查，看有无异常情况。

减少鼻塞

宝宝1～2个月，鼻涕分泌较多，由于宝宝鼻孔很小，往往造成鼻塞，呼吸困难，这样宝宝就会不好好吃奶，同时情绪变坏。如果宝宝鼻子堵塞厉害，可用棉签轻轻擦掉。用棉签只能去掉较外面的鼻屎，里面一点，棉签就无能为力了。倘若鼻子堵塞得实在厉害，妨碍呼吸，用棉签又不粘出来的话，可用吸引器吸掉。1～2个月的宝宝不能滥用滴鼻药，实在非用不可时，需在医生的指导下使用。经常把宝宝抱到室外进行空气浴和日光浴，宝宝的皮肤和鼻腔黏膜会得到锻炼，鼻塞现象就会减少，只要呼吸趋于正常，自然鼻塞就少了。

宝宝需要适度地抱和逗

抱是母子感情信息的传递，是宝宝轻微得体的活动。当宝宝在哭闹不止的时候，恰恰是最需要抱，从而得到精神安慰的时候。有的人怕惯坏了宝宝而不愿意抱，这对宝宝的身心健康和生长发育是非常不利的。为了培养宝宝的感情思维，特别是在哭闹的特殊语言的要求下，不要挫伤宝宝的心灵，要多抱一抱宝宝。



逗逗宝宝可以活跃气氛，丰富感情，对宝宝是一种最好的娱乐形式。逗可使宝宝高兴得手舞足蹈，全身的活动量进一步增加。常被逗乐的宝宝，不仅比长期躺在床上很少有人逗过的宝宝表现得活泼可爱，而且对周围事物的反应也显得更加灵活敏锐，不难想象，这对宝宝今后的智商有着直接的影响。

宝宝需要适度的户外活动

日光、空气和水是大自然给予人们维持生命、促进健康的宝物，宝宝出生后一个月就可以在日光下和新鲜的空气中活动，这对于提高宝宝身体对外界环境突然变化的抵抗力，增强体质及各个脏器的生理功能有着重要的意义。

太阳光照在人身上，能刺激肾上腺的分泌增加，日光中紫外线具有强力的杀菌特性，可提高机体的免疫力，使身体产生维生素D，促进身体吸收食物中的钙和磷，促进骨骼的发育，有预防和治疗佝偻病的作用，紫外线还可以加快血液循环，刺激骨髓制造红细胞，防止宝宝贫血。

宝宝晒太阳要选择避风的地方，不要让阳光直接照射宝宝的头部和眼睛，可以戴小帽子，将脸和手露着。开始5～10分钟，随着宝宝逐渐长大而延长照射的时间，夏天可在树荫下进行。

新鲜空气可促进肌肉、血管和神经的紧张度，有利于新陈代谢，从而提高机体的免疫力，增强宝宝抗寒和耐寒的能力，减少呼吸道感染。每天可定时抱宝宝到户外（凉台、走廊）散步，开始时间略短，以后逐渐增加散步的时间。

第三节 饮食与营养

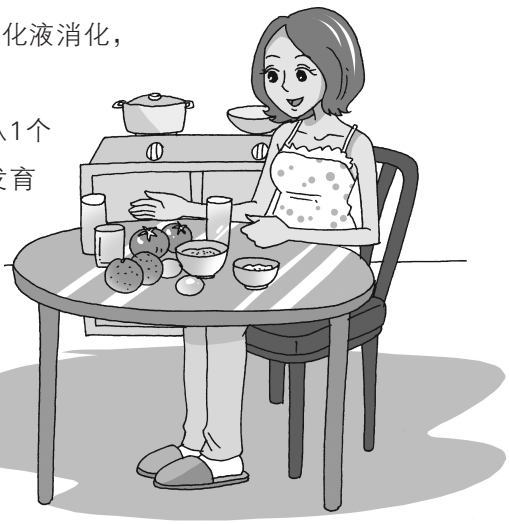
2个月宝宝的饮食特点

对2个月的宝宝仍应继续坚持纯母乳喂养。无条件哺乳的，应每隔4小时喂奶1次，每天共喂6次。牛奶喂养的宝宝，每次奶量约100毫升，即使吃得再多的宝宝，全天总奶量也不能超过1000毫升。如果宝宝仍吃不饱，可以加健儿粉或糕干粉，每100毫升奶中加3～5克即可，放在奶中一起冲好。

为什么要对宝宝进行鱼肉喂哺及食用方法

鱼肉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。在蛋白质组成方面，鱼肉蛋白比猪肉、牛肉等更接近于宝宝的营养需要。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。对宝宝生长发育来说，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，容易被消化液消化，故消化吸收率较高。



根据鲜鱼肉所具备的这些条件，宝宝从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当。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，随着宝宝的成长逐渐增加食量，制成厚糊状，用匙喂食。对于无法用母乳喂养，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。

第四节 智力开发与智能训练

认知能力训练

对宝宝此时的认知能力训练应继续按新生儿期那样训练，当宝宝视力集中时，应将人（或物）的距离变远，这时也可把宝宝抱起，让他观察眼前出现的人（或物），待视力集中后，再缓慢移动人（或物），让其追视。

宝宝喜欢看彩色的图画，并开始表示自己的兴趣。当他看到喜欢的图画时会笑，甚至动手去摸；看到不喜欢的图画时，不会因为新奇而长久注视，稍久会转头不看。父母要记录宝宝所表示的偏爱，作为日后进一步培养的参考。

语言能力训练

面对着宝宝，使他能看得见口型，用亲切温柔的声音，试着对他发出单个韵母 a（啊）、o（喔）、u（呜）、e（鹅）等声音，逗着宝宝笑一笑，玩一会儿，以刺激他发出声音。

在宝宝精神愉快的清醒状态下，拿一个带响、能动、艳色的玩具，边摇晃边逗他玩，或与他说话，他将随之报以愉快的应答——笑出声音。

用各种发声体（橡皮捏响玩具、花铃棒等）在宝宝的视线内发声给他听，并缓慢清晰反复地告诉他名称，等其注意后，再慢慢移开，让他追声寻源。

父母要细察宝宝对胎教录音和父母唱歌的兴趣，看他听到每一段时的表情，将他感兴趣的部分做记录。

注意，做视听训练时的声响不能太强，太刺耳；声音要柔和，否则形成噪音会有害于宝宝听觉系统的健康发育。

运动能力训练

经常抚摩宝宝的双手，促进其抓握反射。将花铃棒的小棒放入宝宝的手心，宝宝会马上抓住小棒，大人用手握住宝宝的小手，帮助他坚持握紧的动作。也可以让宝宝学习抓住父母的手指。

2个月大的宝宝最喜欢看自己的小手，对手特别亲切。父母可以把质地不同的旧手

套洗净，塞入泡沫塑料，用松紧带吊在宝宝床上方其小手能够得着的地方，父母帮助宝宝够握吊起的手套，让小手抓握毛线、橡皮或皮手套，让宝宝触摸不同质地的玩具，促进其知觉的发育。由于手是照料和安抚的工具，此时宝宝喜欢手甚至胜过有声有色的玩具，看到自己的小手亦倍感亲切。



行为能力训练

在宝宝面前走过时，要轻轻抚摩或亲吻宝宝的鼻子和脸蛋，并笑着逗他说：“宝宝笑一个”；也可用语言或带响的玩具引逗宝宝，或轻轻搔他的肚皮，引起他挥手蹬脚，甚至咿咿呀呀发声，或发出“咯咯”笑声。注意观察哪一种动作最易引起宝宝大笑，经常有意识地重复这种动作，使宝宝高兴而大声笑。这种条件反射是有益的学习方式，可以逐渐扩展，使宝宝对多种动作都大声快乐地笑。宝宝的笑声会成为家庭快乐的源泉。快乐的宝宝最招人爱，也能合群，这是良好性格的开端。

数学能力训练

2～3个月大的宝宝就可以按节拍被动做操了。让宝宝仰卧在床上或桌子上，大人握着宝宝的双手让他做双臂外展、合拢；向上、向下；屈肘、伸肘等运动。每做一种动作都要喊口令“一、二、三、四；二、二、三、四。”喊口令的目的是使宝宝习惯数数的声音，用动作跟随大人的口令去做。

也可握着宝宝的双踝让他做双腿上举、放下；外展、合拢；屈膝、伸膝等运动。也可以继续做腹部顺时针环形按摩和胸腹上下双掌推拿及背部双掌上下推拿活动，这些被动运动都要按口令节拍去做。每天最好在洗澡之前做，这样可以使宝宝通过运动促进皮肤血液循环，使皮肤温度升高，避免宝宝接触水的不适应。宝宝听惯了口令数数，会对数的声音产生记忆，便于以后学习数数。

益智游戏

目的：帮助宝宝锻炼手眼协调。

玩法：宝宝躺（到了会坐时可坐在椅子里）在床上面对妈妈。妈妈伸出右手，五指张开，就像一个方向盘，把手掌展现在宝宝面前；快速地转动手掌，吸引宝宝的注意；随后，妈妈将右手的拇指放进宝宝的右拳，让宝宝好好地握着；妈妈右手的小拇指塞进宝宝的左手，现在宝宝的双手握住了“方向盘”；妈妈慢慢移动右手，从左到右形成一个弧形，就像在驾驶时操作方向盘一样。

2个月宝宝的玩具选择

2个月的宝宝俯卧时，头抬起来大约能支持30秒钟时间，已经能清楚地看东西，目光也能追随活动的东西。对眼前的玩具或人脸也能目不转睛地注视，表情渐渐丰富起来。这时父母可与他们做各种游戏以开发他们身体的行动能力和智力。你可为宝宝挑选以下几种类型的玩具。

（1）这时的宝宝需要温暖的母爱和安全感，可以选一些手感温柔、造型朴实、体积较大的毛绒玩具，放在宝宝手边或床上。

（2）当宝宝对周围环境表现出兴趣时，可选一些颜色鲜艳、图案丰富、容易抓握、能发出不同响声的玩具，如拨浪鼓、花铃棒、小闹钟、八音盒、可捏响的塑料玩具、颜色鲜艳的小袜子和小丝巾等。

（3）可将拨浪鼓、摇捧、花铃棒、各种环状玩具、拉串、软硬塑料和橡胶一类锻炼手部动作的玩具放在宝宝的摇篮边，让宝宝可随时看到、抓到。

第五节 常见疾病的防护

宝宝腹泻有哪几种类型

判断宝宝是否腹泻，不能单凭大便次数是否增多来定，还要看大便量是否增加和大便性质是否改变。仅排便次数增多，大便依然是成形的，称假性腹泻。根据引起腹泻的原因，腹泻大致分成以下3类。

（1）生理性腹泻。有的宝宝出生不久就出现黄绿色的稀便，大便次数也多，但精神很好。没有呕吐，食欲始终很好。随着年龄增长，添加辅食品后腹泻自然消失。有生理性腹泻的宝宝，通常在摄取牛奶或鸡蛋等异体蛋白质后，甚至在受到日晒、风吹

或衣服的摩擦后，易发生皮肤湿疹、体温升高等现象。

（2）消化不良性腹泻。在宝宝期引起的腹泻，最常见的是由于喂养不当，不是吃得太多，便是吃得太少；天气太热，突然受凉；频繁调换新的食品等，均可因消化不良而引起腹泻。消化不良性引起的腹泻有发热、呕吐、食欲不振等症状。大便呈稀糊状、蛋花汤样或水样，甚至带有黏液。

（3）感染性腹泻。由于细菌或病毒真菌侵入肠胃道引起的腹泻称感染性腹泻。患有这类腹泻的宝宝多数有发热症状，呕吐不一定是主要症状，粪便有异常臭味，含有黏液或脓血，如果不及时治疗，腹泻会持续或加重。

感染性腹泻由于引起腹泻的病原体不同，其腹泻又各有其特点。

① 细菌性痢疾。简称菌痢，轻的常无发热或仅有低热，大便次数增加，混有脓血；重的可突发高热，面色苍白，抽搐，四肢发冷，脉搏摸不到，甚至昏迷不醒。因为发病很急，肠道的病变还未形成，患儿不但没有腹泻，有的还可能便秘。

② 由病毒（多为轮状病毒）引起的腹泻。大多发生在每年的8～11月，9月份是发病高峰期，又称秋季腹泻，多见于营养良好的6～18个月的宝宝。秋季腹泻起病急，体温升高至38～40℃，同时有感冒症状，在发病当天就有腹泻。大便像米汤或蛋花汤一样，有少量黏液。由于大便量多，常像水一样冲出来，因此患儿很快就出现眼眶凹陷、口唇干燥等脱水症状。患儿有严重口渴和哭闹不安等现象。



空肠弯曲菌是宝宝感染性腹泻的重要致病菌之一，发病率是感染性腹泻病例中第2位，仅次于菌痢。全年均可发生，夏秋季为发病高峰期，尤以2岁以下最多。潜伏期3～5天，全身中毒症状明显，有高热、呕吐和腹痛，接着出现黄色带有奇特恶臭的水样便，也有少数为黏液或脓血样便。

③ 真菌引起的腹泻。大便色黄稀薄或呈绿色，多泡沫，非黏液，呈豆渣样，平时体弱、营养不良或长期服用抗生素的宝宝容易发生。

④ 寄生虫引起的腹泻。多见为蓝氏贾第鞭毛虫、阿粑原虫和隐孢子虫等。

如何有效预防宝宝腹泻

（1）鼓励母乳喂养，尤以出生后4～6个月和第1个夏季最重要，应避免在夏季频繁更换乳品品种或断奶。

（2）人工喂养时要注意饮食卫生，食具应煮沸消毒。

（3）注意水源清洁，饮用水需煮开后才能给宝宝饮用。

（4）按时添加辅食，但不能几种辅食同时添加，以免增加宝宝的肠道负担。

（5）夏季天气炎热时避免过饱，或食用不易消化或富含脂肪的食物。

（6）防止宝宝用手抓食物吃，餐前便后要认真用肥皂洗净小手。

（7）及时治疗营养不良及佝偻病等，注意防止腹泻发生。

（8）宝宝患全身性疾病时，应多饮水，根据病情，调整饮食。

治疗腹泻的原则是什么

治疗腹泻的原则是预防脱水，纠正脱水，合理饮食。腹泻较轻者可在家治疗，应适当减少进食量，停喂不易消化的食物及富含脂肪的食物。母乳喂养儿继续母乳喂养，次数及喂哺时间适当减少，暂停辅食，吐泻好转后逐渐恢复病前饮食。人工喂养儿，年龄在6个月以内者，可用患儿日常食用的牛奶或奶制品喂养；年龄在6个月以上者，可食用粥、面条或烂饭、菜汤、菜泥、鱼、肉末等，可给一些新鲜水果汁以补充钾盐。病毒性肠炎患儿应慎用糖类食物，可改食豆制代乳品。轻度脱水患儿，可服用口服补液盐纠正脱水，或自行配制米汤加盐溶液或加糖盐溶液。

如何预防宝宝的秋季腹泻

秋泻主要是通过胃肠道途径传播。因患儿粪便中含有大量轮状病毒，且较为稳定。因此，易污染环境，经口而入，造成局部流行。另外，因照管人员双手不洁，污染奶具、玩具、奶制品等造成的感染也很常见。宝宝一旦发病，常有腹泻、腹痛、呕吐、发热等急性胃肠道症状，其中腹泻每天可达10次以上，粪便呈蛋花汤样，而且量多，故大多数患儿有不同程度的脱水，一般比菌痢严重，易出现酸中毒，血压下降等，如果不及时治疗，严重的可危及生命。

预防宝宝秋泻，关键是要加强饮食、饮水的卫生管理，做好粪便、污水无害化处理。患儿的奶具、用具、玩具等要保持清洁，并注意消毒。

处理宝宝的秋泻要注意：

（1）不要盲目使用抗菌素。

（2）不要盲目使用退热药。因服用退热药会大量出汗，加重脱水。如果宝宝体温过高，可采用物理降温。

（3）可少量多次地喂些清淡流质饮食。如有呕吐症状，不可强行喂食，应暂停喂养数小时，使肠胃充分休息。

（4）足量补液。这是治疗本病的关键，宜采用世界卫生组织推荐的“口服补液盐”，此剂含适量氯化钾、钠及小苏打、葡萄糖，只要按说明加入一定量的开水即可。此液符合生理需要，适用于轻、中、重度脱水患儿。

如腹泻严重，重度脱水可能危及宝宝生命，需及时就医。

重症腹泻宝宝的家庭护理

重症腹泻的宝宝应立即送医院治疗。细菌性感染者应在控制感染后2~3天，再恢复正常饮食；轮状病毒肠炎为自限性疾病（即使不治疗，过一段时间也会自然好转），饮食可适当限制哺乳次数或缩短每次哺乳时间，暂停辅食，即使粪便仍稍稀，也可在5~7天后恢复正常饮食。人工喂养者需将牛奶稀释后喂食，随着病情好转慢慢恢复正常饮食。

宝宝出现夜惊的原因及处理方法

宝宝夜惊是怎么回事

宝宝出生6周后，由于生长发育快，容易出现缺钙现象。血钙降低，会引起大脑及自主神经兴奋增高，导致宝宝夜惊、夜醒、夜啼。可一旦父母的手握住宝宝的小手，宝宝就会立即安静下来。手一旦拿开，他就好像又会很害怕，大声哭起来。这种现象在医学上称为“夜惊症”。

宝宝夜惊产生的原因

由于6个月以前的宝宝大脑神经系统发育不成熟，控制能力较差，导致睡觉时易出现夜惊的现象。出现夜惊的原因，除接触的人与环境等非常态因素外，宝宝自身方面主要有两种情况：一是缺钙；二是肚子胀气。

宝宝缺钙容易导致睡觉时受惊。缺钙的早期表现为夜惊、枕秃、喂养困难等，应及时找医师，做进一步检查，并按医嘱补充钙和维生素D。

另外，相当多的夜惊原因是宝宝肚子胀气。奶嘴孔的大小不适、妈妈喂奶的技巧不好、拍气的方式不对等都可能造成宝宝在夜里胀气，导致肚子痛而哭个不停。所以医师常建议用手掌按摩小宝宝的肚子，以减少小宝宝肚内的胀气。

宝宝夜惊怎么办

宝宝夜惊一般不需药物治疗，但反复发作、次数较多者，可在医师指导下用镇静剂，以控制夜惊发作。在检查无疾病的情况下不必担心，随着年龄的增长，这些现象就会慢慢减少。诱因解除后即能自愈。

使宝宝免于夜惊的家庭常用方法：父母可连续几个晚上，注意宝宝夜惊发生的时间，然后在发作前10～15分钟唤醒宝宝，使其保持清醒4～5分钟后，再让宝宝熟睡。

总体来说，想避免夜惊的类似情况反复出现，营造一个和谐的家庭环境，不让宝宝受刺激，是最好的方法。

什么是宝宝睡眠障碍

宝宝睡眠障碍表现为睡眠不安，睡眠时频繁打鼾、磨牙、张口呼吸。此外，还有睡眠时呼吸暂停、喉头哽咽、梦呓、遗尿以及睡眠中肢体抽动等。宝宝睡眠出现障碍与大脑的发育有关，由于大脑皮质发育延迟而扰乱了正常的睡眠节律。随着宝宝年龄的增长，大脑皮质发育逐渐完善，宝宝睡眠障碍将会逐步得到改善。

宝宝睡眠障碍的防治无须药物治疗，尤其不宜使用镇静催眠药。首先，父母要了解正常睡眠的知识，遵循宝宝正常的昼夜睡眠规律，促使宝宝养成良好的睡眠习惯。其次，给宝宝提供一个良好的家庭氛围也很重要，如果父母经常争吵，护理宝宝的方式简单粗暴，随意训斥宝宝，使宝宝精神焦虑就会引发宝宝睡眠障碍。换句话说，父母对宝宝的支持、鼓励和安慰，对宝宝睡眠障碍的解决相当重要。

当怀疑宝宝睡眠有问题时，要到医院做睡眠呼吸监测和一些其他的检查，明确病情，对症治疗。



第三章 第3个月



第一节 身体发育状况

3个月宝宝体重、身高参考值：

男宝宝体重约7.17千克，身长约63.3厘米；

女宝宝体重约6.56千克，身长约62厘米。

大动作发育特点

仰卧位扶起时头不完全后垂；俯卧时头能抬起90°；扶立时髋、膝关节仍弯曲。

精细动作发育特点

双手可移至胸前碰触，能有意识地握物，能握稳手中的小物体。

语言发育特点

能自发“咕咕”声，能笑出声音。

感官发育特点

头、眼协调良好，双眼能朝同一方向移动；视力能集中在一件物品上，能看自己的手或手中的东西。

情感发育特点

能东张西望寻找亲人，当亲人走近时宝宝会手舞足蹈，伸手要抱；能用面部表情表示喜悦、不愉快等；对宝宝说话时，他会微笑，也能自觉对他人笑。

第二节 日常护理

3个月宝宝的优育要点

（1）通过多看（随物移动视线，看图画等）、多听、多触摸、多玩，丰富感觉，促进社交能力的发展。

（2）增加手部精细运动能力训练；增加大小肌肉运动能力训练；准备家庭“小运动场”；协助宝宝学会翻身、够取、拍打、触摸眼前玩具；吮手指是6个月以内宝宝的权利，是宝宝认知的探索，不要干涉，更不要戴手套束缚小手活动。

（3）发音训练：讲故事，听音乐，母子对话。

（4）服用宝宝麻痹糖丸；注意预防佝偻病。

预防宝宝脑部缺氧

在人体所有器官中大脑是耗氧量最大的器官，宝宝脑重量占体重的10%左右，而耗氧量却占全身的50%左右。如宝宝发生缺氧，首先受损的就是大脑。明显脑缺氧可引起抽搐、昏迷等症状，甚至危及生命。幸存者也将因受损后的大脑恢复困难而致终生残疾及智能低下。这和“大脑易受损期与脑部激增期的发育相一致”的特点有关，两者均是从妊娠25周时开始，持续至出生后2岁。因此，在大脑易受损期发生缺氧或营养缺乏会明显影响脑部发育，进而影响神经及情感的发育。



宝宝腿弯不一定缺钙

1～3个月的宝宝如果腿弯属正常的生理现象，而不是缺钙的表现。因为宝宝在妈妈腹中呈屈曲状态，出生后看起来腿仍弯曲。另外，从宝宝的身体比例看，头大，上身比腿长，因此，看起来腿又短又弯。如果怀疑宝宝缺钙的话，应结合全身的症状，找医生进一步确诊。

睡倒觉的处理方法

（1）试着限制白天的睡眠时间，以一次不超过3小时为好。弄醒宝宝的办法多种多样：打开衣被换尿布、触摸皮肤、挠脚心、抱起说话等。

（2）白天有规律地玩耍，使宝宝适度疲劳；白天睡眠时室内光线不要太暗，可适当有响动。夜间则提供较暗和安静的睡眠环境，帮助宝宝区别日夜。

（3）白天增加活动时间，减少睡眠时间，但不可过多，不要让宝宝过于疲劳。如果一时难以纠正，也不要太着急，忍耐几周会好的。

健康检查的重要性

目前，宝宝保健推行“四二一”制度，即1岁内每3个月检查1次，2～3岁每半年检查1次，3～6岁每年检查1次。宝宝保健的内容主要包括以下几个方面。

（1）测量生长发育的各项指标：主要测量体重、身高、头围、胸围、坐高、乳牙数、上臂围。根据这些指标进行生长发育、营养状况的评定。

（2）全身检查：对全身各系统进行检查，及早发现某些先天性、遗传性疾病，及早发现佝偻病、贫血、营养不良等疾病，及时予以治疗。

（3）检测血红蛋白含量：辅助诊断有无贫血，确定贫血的程度。一般半年至1年检测1次。如果在体检中怀疑宝宝患有贫血，应随时检查血红蛋白水平。

（4）健康咨询：每次给宝宝保健时，保健医师要详细了解父母在喂养、护理宝宝方面



存在的问题，及时给予指导，使之学到科学育儿知识，比如何时添加辅食，何时断奶，如何开展早期教育，如何补给鱼肝油等。

通过宝宝保健，可以使父母获得科学育儿知识，也可提高父母对宝宝的保健意识，及早发现异常情况，及时就诊，使宝宝得到及时治疗，保证宝宝健康地成长发育。

第三节 饮食与营养

3个月宝宝的饮食喂养特点

宝宝这一时期生长发育特别迅速。每个宝宝的食奶量因初生体重和个性的不同，各有差异。

由于营养的好坏关系到宝宝今后的智力和体质，因此乳母一定要注意饮食，以保证母乳的质和量。

由于宝宝胃容量增加，每次的喂奶量增多，喂奶的时间间隔也相应延长了，大致可由原来的3小时左右延长为3.5～4小时。这个月的宝宝消化道中的淀粉酶分泌不足，所以不宜多喂健儿粉、奶糊、米糊等含淀粉较多的代乳食品。

为补充维生素和矿物质，可用新鲜蔬菜（如油菜、胡萝卜等）给宝宝煮菜水喝，也可以榨成汁在两顿奶之间喂给宝宝。

宝宝大脑发育的营养保证

人的大脑主要由脂类、蛋白类、糖类、B族维生素、维生素C、维生素E和钙这7种营养成分提供能量。

脂质是胎儿大脑构成中非常重要的成分。胎儿大脑的发育需要大量的脂质。脂质包括脂肪酸和类脂质，其中类脂质主要为卵磷脂。充足的卵磷脂是胎儿大脑发育的关键。

胎儿大脑的发育需要足够的蛋白质，蛋白质能维持和发展大脑功能，增强大脑的分析理解及思维能力。糖是大脑唯一可以利用的能源。

维生素及矿物质能增强脑细胞的功能。

为促进脑发育，除了保证足量的母乳外，还需要给妈妈添加健脑食品，以保证母乳能为宝宝大脑的发育提供充足的营养。

给宝宝喂酸牛奶的坏处

酸牛奶是宝宝喜爱的一种营养饮料。它是用鲜牛奶或脱脂牛奶为原料，经消毒灭菌后，用纯培养的乳酸菌发酵制成的，是奶制品中营养最佳的一种。

酸牛奶中的蛋白质由于受到乳酸的作用形成微细的凝乳，变得更容易被消化吸收。乳酸菌在人体肠道中还能合成人体必需的维生素B_1、维生素C、维生素E和叶酸等。

酸牛奶虽是一种有助于消化的健康饮料，但不可随意用酸牛奶喂养宝宝，因为酸牛奶中含钙量少。对于生长发育需要大量钙元素的宝宝是不利的。

酸牛奶中的乳酸菌生成的抗生素，虽能抑制和消灭很多肠道病原菌的生长，但同时也破坏了对人体有益的菌群的生长条件，还会影响正常消化功能。尤其是宝宝在患胃肠炎时，如果给他们喂酸牛奶，还可能会引起呕吐和坏疽性胃肠炎。

促使宝宝增高的营养保健措施

人的一生中，身高的增长有两个高峰时期，即宝宝期和青春期。一般宝宝出生时平均身高为50厘米，1周岁后会长到75厘米左右，以后每年平均增长5厘米。到了青春期，每年身高的增长8厘米左右。在此之后，身高的增长日趋缓慢直至停止。因此，排除遗传等因素，要想在成人后达到应有的身高，就需要在这两个高峰期及其前后注意保健和营养，尤其是宝宝期的营养更应该引起重视。



胎儿在妈妈的腹中靠的是母体的营养供应，孕妇营养的好坏会直接影响到胎儿的发育。营养物质对胎儿发育至关重要。

倘若在怀孕期缺乏营养，胎儿的发育程度达不到正常的要求，就会影响将来的身高，所以孕妇应十分重视这一时期的营养摄取量。

宝宝在哺乳期，如果用牛乳或其他食物喂养，要

比用母乳喂养的效果差一些。另外，喂养宝宝的一些辅助食品中，如果蛋白质、脂肪的含量较低，宝宝会显得虚胖、肌肉松软、身材矮小。因此，这一时期，首先要保证宝宝有足够的蛋白质，因为蛋白质是人体细胞增生和修复必不可少的物质，是骨骼、肌肉发育的基本成分，也是制造激素、红细胞和酶的原料。其次，要有足够的钙、磷、锌、铁、铜等矿物质，钙和磷是宝宝骨骼发育的主要物质；铁和铜是造血的原料；而锌能促进核酸代谢，能参与人体70种酶的合成，所以缺锌会使宝宝食欲减退，并影响性发育成熟，直接导致生长缓慢。

由此可见，宝宝期的饮食营养直接影响到成年后的身体健康，作为父母或幼教人员应掌握宝宝的这一特点，合理调配宝宝的饮食，使其摄入足量平衡的营养，才能让宝宝的肌体得到健康的发育。

第四节 智力开发与训练

认知能力训练

在原视听训练的基础上，继续让宝宝多看周围的人和物，并用两个人（或物）进行训练。让宝宝的视线从一个人（或物）转移到另一个人（或物），或者在他注视一个物体或人脸时，让其迅速移开，用声音或动作吸引宝宝视线转移。例如，妈妈在床右侧同宝宝讲话，爸爸突然出现在床左侧鼓掌，宝宝会马上将视线转移去看爸爸。也可用滚动的球从桌子一侧滚到另一侧，抱着宝宝观看，这时宝宝可以追视180°。宝宝最喜欢观看快跑的汽车，会飞的鸟儿，会跑的猫。经常让宝宝到户外观察活动的物体，能增强其认知能力。

继续训练宝宝的触摸能力，除以前的方法外，可抱宝宝至坐的位置，面前放上玩具（宝宝手一伸即可触到），让宝宝自己伸手触、碰玩具。玩具可选择木线轴、小硬纸盒、塑料环、毛线球等。用不同质料的玩具扩大宝宝手的触摸感觉。

语言能力训练

经常和宝宝说话，逗引他发出声音。父母要对宝宝发出的声音，给予不同的反应。如亲切和蔼、命令式的声音及激动的喊叫等，并使宝宝能对不同的声音有不同的

感应。

发拖长的单元音，或连续的两个音，如“啊咕”“啊呜”等，使宝宝渐渐能模仿大人的口形发出声音。

在室内不同的方向发出声音，如摇动花铃棒或在另一侧用筷子敲碗、再在另一个方向搬动桌椅；然后妈妈从别的方向边说边走近宝宝，观察他是否随发出声音方向转头。通过训练的宝宝可快速并准确地将头转向声源。

运动能力训练

进行拉坐训练：边拉坐，边逗笑，边对话，使宝宝高兴，快乐。

竖抱：竖抱时宝宝能够很快地、稳定地竖起头来，且超过10秒钟，并且能控制头部左右转动。

翻身：将宝宝放置于硬板床上，取仰卧位，衣服不要太厚，把宝宝左腿放在右腿上，以你的左手握宝宝左手，以你右手指轻轻刺激宝宝背部，使宝宝向右翻身，翻至侧卧位，进一步至俯卧位；还可配合把玩具放在宝宝身体一侧，逗其翻身，并稍稍给予帮助。

行为能力训练

在宝宝情绪好时，父母可用愉快的口气和表情，或用玩具，使他发出“呃、啊”声，或“咯咯”的笑声，一旦逗引宝宝主动发声，你就要富有感情地称赞他，亲热地抚摩他，以示鼓励，并与他你一言，我一语，诱导宝宝出声搭话。

数学能力训练

继续第2个月的训练。

益智游戏

目的：给宝宝惊奇的感觉，使他情绪愉快；诱使宝宝高兴地发出声音，进行言语训练。

玩法：妈妈用手帕或双手蒙住自己的脸，问宝宝“妈妈在哪里”，可以从手指缝观察宝宝的表情；发出“喵”的声音，再把脸露出来，宝宝会兴奋地叫出声；把手帕蒙在宝宝脸上，做同样的游戏。

3个月宝宝的玩具选择

3个月宝宝的世界是一个感知的、触摸的、微笑的和品尝的世界，喜欢有人逗他玩，给他东西，遇到任何东西都想用小手摸一摸，放到嘴里咬一咬。喜欢被抱着面朝外面，看他前面数不尽的东西，而且为这些有趣的景象感到惊异，还会以一种可爱甜蜜的微笑来回应你。这时父母应该多和他一起游戏玩耍，你可为宝宝挑选以下几种类型的一些玩具。

（1）可选用一些大的彩圈、手镯、脚环、软布球和木块，以及可击打、可抓握、可发声的塑料玩具和五颜六色的图画卡片，让宝宝去随意活动。

（2）可准备一些各种质地、各种色彩、便于抓握的玩具，如摇铃、乒乓球、核桃、金属小圆盒、不倒翁、小方块积木、小勺、吹塑或橡皮动物、绒球或毛线球等。

（3）响环：3个月的宝宝就能握着“响环”玩，他们开始尝试触觉、听觉、视觉或味觉的作用。用手摸摸，体会手上感觉如何，用眼睛看看玩具的各种色彩，用口尝尝玩具的味道，摇动响环时的声音又可训练宝宝的听觉。这类最简单的玩具是开发宝宝智力的第一步。



第五节 常见疾病的防护

什么是小儿水肿

水肿，又称水病、浮肿、肿病，为宝宝常见的一种病症。此病一年四季均有发生，主要是由于外感风邪或邪毒入侵，导致宝宝的肺、脾、肾功能失调、水道不利、水湿溢于肌肤而出现水肿。一般将其分为阳水和阴水两类。

阳水又分为风水相搏型和湿热内蕴型；阴水分为肺脾气虚型、脾虚湿困型和脾肾阳虚型。

如何预防毛细支气管炎

急性毛细支气管炎是宝宝较常见的下呼吸道感染,多见于3～6个月的宝宝。该病在我国北方多发生在冬季和初春，南方在春夏或夏秋多发。毛细支气管炎主要致病原为呼吸道合胞病毒。常在一次上呼吸道感染后急性发病，以刺激性频繁干咳和严重呼气性呼吸困难为其基本特征。呼吸频率在60～80次/分，常有明显苍白及发绀，可见明显鼻煽及三凹征，肺部听诊可听到明显的哮鸣音，可出现发作性喘憋，体温高低不一，与病情无平行关系。该病病程一般为5～15天，治疗恰当时可缩短病程，病情常在哮喘发生后2～3天以内较为严重。宝宝若患毛细支气管炎，应立即到医院及时就诊。

什么是湿疹



湿疹是宝宝常见的一种皮肤病，它可以发生在身体的任何部位。主要表现为皮肤上出现多形性、弥漫性、对称性的损害，即皮肤上左右对称地出现针头大小的丘疹、疱疹，且往往弥漫联合成片，伴有剧烈瘙痒。我们经常见到一些白白胖胖的宝宝的脸蛋上，眉毛长有成片的小疙瘩，有的还流水、结痂，这就是医学上所说的宝宝湿疹，也就是中医所称的“奶癣”。因为湿疹的病程迁延，反复发作，常常引起宝宝和父母严重的不安和焦虑。

湿疹的发病原因及护理

湿疹的发病原因

湿疹的发病原因比较复杂，目前认为，可能是皮肤对外界的一种过敏反应。可以引起皮肤过敏的因素很多，如湿、热、冷、日光、毛织品、药物、肥皂、空气尘埃等。

含蛋白质丰富的食品是比较常见的致病原因。牛奶、鸡蛋、鱼肉等必需的营养品都可能引起过敏性反应。宝宝的衣物和日用品也是引起湿疹的主要原因之一，宝宝用的肥皂、护肤油等，都可能是引起过敏的原因。此外，寻找过敏原时应注意妈妈的食物，因为在哺乳期，有的致敏物能进入妈妈的乳汁中。

该如何护理患湿疹的宝宝

（1）给宝宝洗脸洗澡时不要用肥皂刺激，如：身体、四肢湿疹较重时，暂时不要盆浴，洗后要立即涂药。

（2）给宝宝换上洁净、柔软、舒适的衣服，枕头要常换洗，衣服被褥均要用浅色的纯棉布制作，不要用化纤制品。

（3）不要使宝宝着凉受热，要躲避冷风，夏季不要暴晒。

（4）乳母应忌食辛辣刺激性食物，如辣椒、葱、蒜、酒等。

（5）喂宝宝的牛奶应多煮些时间，用以破坏牛奶中的致敏物质。宝宝患湿疹严重时要及时请皮肤科医师治疗，父母不要随便给宝宝涂药，以免加重过敏。一般湿疹经治疗后容易好转，但也容易复发，不过不用着急，一般停牛奶后（大约6个月）就会逐渐痊愈的。

什么是宝宝尿布疹

尿布疹是宝宝最常见的皮肤症状，它是宝宝臀部的一种炎症。表现为臀红、皮肤上有红色斑点状疹子，甚至溃烂流水，宝宝爱哭闹，表现出不安、烦躁、睡不踏实。某些刺激性物质能使宝宝的臀部、大腿及生殖器部的皮肤发炎，造成尿布疹。这些刺激性物质主要是由宝宝粪便所产生的。造成尿布疹的另一个原因，就是没有彻底冲洗干净残留在尿布上的肥皂或清洁剂。大多数宝宝偶尔都会发生尿布疹，尤以宝宝出牙时为最常见。

如何有效预防宝宝尿布疹

避免宝宝发生尿布疹的最好办法是将潮湿的或脏的尿布换掉；定时把宝宝的大小便，减少排泄物对皮肤的刺激。一般情形，宝宝的父母就可以自行解决这种问题。

急性尿布疹的治疗方法有好几种，其中之一，是让宝宝的屁股暴露在温暖干燥的空气中。将宝宝的尿布除去，让他趴着，将他的脸侧向一边，宝宝的身体下面应先铺一层防水布，防水布上面放一条软浴巾。宝宝只要排尿或排泄粪便，就应该立刻将其清理掉，并用温水洗净发生皮疹的部分，不要用肥皂。如有必要，浴巾也应及时更换。然后，用软毛巾轻轻将患部擦干，洒一点宝宝爽身粉。

如果尿布疹很严重，或持续不愈，应去医院，医师会给父母更详尽、实际的协助，并且会处方调配一种软膏给宝宝使用，加速皮疹的痊愈。

什么是脑水肿

脑水肿是指脑部有积液，就是脑子边缘积液过多的现象。这种流体称为脑脊髓液，其作用是输送营养到脑部，并作为保护用的液态缓卫器。如果脑脊髓液的循环受阻或生成过多，流体的累积会增加脑内部的压力。脑组织变薄，而且头骨也为了容纳过多的流体而紧张。脑的压力会造成脑受损，如果未处理，有50％以上的脑水肿宝宝会死亡。

脑水肿的征候视宝宝发病的年龄而异。如果出生时就发生，因为头骨被流体往外推，头会很大。这种宝宝通常也会有脊柱裂。较轻微的脑水肿，出生时头很正常，但在后续的几个月头会长得特别快。脑水肿也可能在稍大后因为肿瘤或感染，如：脑膜炎等引起，虽然流体的压力会引起头痛和呕吐的症状，但头部并不会有变大的现象。

如何治疗脑水肿

如果宝宝一出生就发生脑水肿，在接生或做一般检查时就可以发现，要请儿科医师仔细评估其积水的成因。较轻者可以用药物防止脑脊髓液生成过量，如果没改变则需要手术。在麻醉状态下把一根带有单向活门的细导管插入头骨的孔内，另一端插入主血管，这样从脑部排出的液体可直接流入血液中。经过这种治疗的宝宝，其头部会渐渐恢复正常。大约40％的脑水肿宝宝会有近乎正常的智商。（如果经过手术后宝宝变得敏感，而且呕吐，可能是管子阻塞，要及时请医师检查。）

第四章 第4个月



第一节 身体发育状况

4个月宝宝的体重、身高参考值：

男宝宝体重约7.76千克，身长约65.7厘米；

女宝宝体重约7.16千克，身长约64.2厘米。

大动作发育特点

让宝宝的颈与躯干维持在同一个平面上。俯卧时能用肘支撑身躯数分钟；扶着宝宝坐起时他能抬头，且头稳定，坐时腰呈弧形。

精细动作发育特点

宝宝喜欢在胸前玩弄手，扒或碰触伸臂能及的东西，能将抓住的物品送入嘴中。

语言发育特点

能应答性发声，偶尔模仿成人声调。



感官发育特点

能看出颜色，适应不同距离；能听声寻源。

情感发育特点

会注意其他宝宝的存在。

第二节 日常护理

4个月宝宝的优育要点

宝宝满4个月又进入了智力发育的一个关键时期，和1个月时相比发生了质的变化。怎样抓住这个阶段行为模式的特点，有针对性地积极开展一系列有利于宝宝智力开发的培育工作，是广大父母都极为关注的一个重要问题。

父母应抓住时机，全面展开智力培养，可从以下几方面做起。

（1）通过从仰卧到侧卧（翻身），拉坐和抬头等大运动能力的训练，摇动和注视拨浪鼓，够取悬吊玩具。多进行准确抓握和伸手接近玩具等精细动作能力的训练，不断提高宝宝的运动能力。

（2）通过多看、多听、多摸、多尝、多嗅，提高宝宝的适应能力，他能听铃声转头寻找，能迅速寻找悬挂的玩具及移动的物体等目标。培养宝宝认识亲人，宝宝喜欢大人抱，对镜子看和笑，玩“藏猫猫”等游戏，强化母子亲情的培养，促使宝宝智力得到充分发展。

（3）频繁与宝宝“交谈”，激发宝宝咿呀学语和发出笑声，同时用逗引的方法，鼓励宝宝高声喊叫和发出好听的声音。

（4）逐步培养宝宝养成良好的睡眠习惯，宝宝白天清醒的时间延长，晚上就能整夜进入梦乡；继续练习把大便；早期培养宝宝用勺进食。

注意宝宝消化功能的增强

这一时期的宝宝，消化功能逐渐成熟，口腔、胃肠道、胰腺、肝胆等脏器不断成熟。所有动物在幼小时期，消化功能总是较早成熟的，这种成熟符合自然发展规律，没有消化吸收就谈不上生命的发育。4～6个月的宝宝有了咀嚼的欲望，这时候的宝宝不再满足于吃奶和吞咽，随着牙龈内牙胚的发育，宝宝想磨炼一下牙龈，此时给宝宝一些稍微稠一点的食物，宝宝会很乐意接受。由于添加了一些半流质或糊状的食物，宝宝较少或不发生吐奶了，当然这也与咽喉、食道肌肉的发育以及功能逐步完善有关。4～6个月宝宝的胃容量有了很大增加，达到150毫升，有些宝宝一天吃3～4瓶牛奶也不成问题。胃液、胃消化酶也逐渐增多。肝脏功能一天天完善，胆汁分泌增加，对脂肪的消化能力增强。总体消化吸收能力大大增强。

练习用勺给宝宝喂食物

宝宝长到4个月时，我们可以让宝宝尝尝新滋味，锻炼他用小勺吃食物。这不论是从丰富营养方面，还是刺激宝宝生长发育方面都是可取和必要的。

最开始可以把用奶瓶喂果汁改为用小勺喂，宝宝由于舌头不好使，会把果汁撒出来，但因为喝的是熟悉的果汁，所以，即使不会用勺，他也会把它喝完。接下来可以逐步地用小勺喂宝宝喝稀饭，稍有进步之后用小勺喂蛋黄。这个“学习”过程不会太长，由于要吃进的是他所喜欢的食物，宝宝很快就会适应小勺的。

是否宝宝一哭就要抱

一般来说，3个月以后健康宝宝啼哭或是因为饥饿，或是因为尿布湿了不舒服，或是因为他感到过冷或过热，或是因为环境突然改变，如突如其来的喧闹声，或是因为在“闹觉”。

对3个月以内的宝宝，每当他啼哭时，最好都要抱一抱。父母应仔细检查宝宝为何啼哭，找到原因迅速解决，使他充分感到父母之爱并产生安全感。

3个月以后的宝宝，随着月龄的增长及大脑皮层的发育，要比3个月以内“懂事”了，所以他们的啼哭有着不同的意义。

宝宝从4个月开始就会“磨人”了，这时他们啼哭常常并不是因为饥饿，也没有什么不舒服，而多是因为周围没有人，他哭是盼望有人来照顾他。这时往往是你一抱起他，他就不哭了。从这时起要与3个月以前“一哭就抱”有所区别了，以免养成宝宝的“抱癖”。

当然，这并不是意味着因为4个月以后的宝宝有可能养成抱癖，因此当他啼哭时就不抱他，不理他，随他哭去。正确的做法是父母既要照顾宝宝的情绪，又不要每当宝宝啼哭时都立即将他抱起。不妨这样做：听到宝宝发出的哭声后，走到他的小床旁，用手抚弄他的脸蛋儿，轻轻地拍拍他，亲切地对他微笑，用温柔的声音对他说话。在多数的情况下宝宝会安静下来。如果这样做了，宝宝



还是一个劲地哭，就应该把他抱起来，哄哄他，给他以爱抚，稳定一下他的情绪。注意千万不要抱得太久。宝宝满足后，可以轻轻地把他放回小床，并在他旁边守候一会儿，待宝宝高高兴兴地安静下来以后再离开。

为宝宝配置睡袋

宝宝出生后，随着年龄的不断增长，手脚活动也开始有力、灵活，夜间睡觉踢被褥是常有的事，给父母带来很多麻烦，宝宝也常因为踢被子而受凉生病。因此，为了解决这个问题，可以让宝宝睡在睡袋或睡袍内。睡袋或睡袍一般应选用比较松软、保暖的材料，还要便于洗涤而不用拆缝。宝宝睡在里面既舒适又保暖，妈妈也不用再担心宝宝踢被子而受凉生病了。

注意宝宝异物入口

宝宝因年龄过小，无正确辨别食物的能力，容易将异物当做食物吞服。

一般宝宝吞食异物后并无特殊表现，为确实弄清异物是否吞入消化道，并诊断异物停留的部位，可到医院做透视检查。

凡能通过食管、贲门的异物，尤其是小而圆的异物，一般均可由消化道排出。除带有尖角样锐利异物外，很少发生刺破或割破消化道，或引起消化道大出血及穿孔性腹膜炎。宝宝吞食异物后，2～3天即可自肛门排出，无须给予剧烈泻药，以免引起肠蠕动亢进，增加患儿肠道负担。若是吞食了大头针、碎玻璃等锐利异物则有可能刺破食道和胃肠组织。当宝宝吞下这类物品时，可立即吃大量蔬菜，吃韭菜最好，因韭菜粗纤维多，可以把异物包裹住，使之随大便一起排出。故当宝宝吞食异物后，应仔细检查宝宝的粪便，以免遗漏异物的排出。必要时需用X射线透视跟踪了解异物排出的情况。

给宝宝做干布摩擦按摩

在暖和的日子里，日光浴后或洗完澡后用干毛巾轻揉宝宝皮肤，揉到皮肤微微泛红为止，这样做可使宝宝皮肤和黏膜得到锻炼，增强对感冒的抵抗力。

用干布揉时可由脚尖和手往中心方向揉，背部可由下往上揉，不宜用力揉腹部，可按顺时针方向轻揉腹部。如果宝宝患有湿疹可用大人手掌代替干毛巾揉。

第三节 饮食与营养

4个月宝宝的饮食喂养特点



4个月的宝宝已经进入断奶准备期，单纯的母乳喂养已经不能满足宝宝生长的需要了。所以除了吃奶以外，要逐渐增加半流质的食物，为以后吃固体食物作准备。宝宝随年龄增长，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，可先从1～2匙开始，以后逐渐增加，宝宝不爱吃就不要喂，千万不能勉强。

在这个时期，宝宝从母体当中得到的铁量已经开始减少，宝宝容易出现贫血，需要在饮食中得到补充。因此要在辅食中注意增补含铁量高的食物，例如蛋黄中铁的含量就较高，可以在牛奶中加蛋黄搅拌均匀，煮沸以后食用。贫血较重的宝宝，可由医生指导，口服补血药物等，千万不要自己乱给宝宝服用铁剂药物，以免产生不良反应。

另外在添加辅食的过程中，要注意宝宝的大便是否正常以及有无不适应的情况，每次添加的量不宜过多，应该循序渐进地使宝宝的消化系统得到适应。

4个月宝宝的食量差别较大。如果人工喂养，一般的宝宝每餐150毫升就能吃饱了，而有些生长发育快的宝宝，每餐需吃200毫升。

给宝宝添加辅食的方法

无论是母乳喂养、人工喂养还是混合喂养的宝宝，随着机体的长大，活动量加大，消化功能也渐趋成熟，对各类营养素的需求量也逐渐增加，因此，有必要及时添加辅食。但宝宝胃肠道功能较弱，对接纳新辅食的适应力较差，添加不当，容易引起消化功能紊乱。对此，应注意以下问题。

循序渐进地添加

按宝宝月龄大小和实际需要，循序渐进地添加，切勿操之过急。

从少量到多量

每加一种食品，必须先喂少量，也就是说试一试，宝宝没有什么不良的反应，再多添加一些。比方说给宝宝添加鸡蛋黄，先加1/4个，宝宝能够耐受，过几天加到1/3个，再逐步加到1/2个、3/4个，最后加到1个。

从一种到多种

给宝宝添加辅助食品时，不可以一下子添加许多种，要一样一样地添加，等宝宝适应一种食物后，再添加另一种。如刚添加鸡蛋黄时，就不能同时开始添加苹果，要待宝宝已经适应了鸡蛋黄后才能开始添加苹果。

从稀到稠

先给宝宝一些容易消化的水分较多的流质食物，如各种汤、汁，接下来添加半流质食物，如各种泥状食品，再给宝宝添加柔软的固体食品，如烂稀饭、烂面条，最后才能添加干饭、碎菜、肉糜等食物。

从细到粗

开始时，将食物做成细泥状。待宝宝长大一些，做成碎末状或糜状。以后，慢慢做成较大的块状食物。

宝宝不适时不添加辅食

添加辅助食品的原则，还应加上这么一条：要在宝宝健康的时候添加。如宝宝生病或对某种食品不消化，应暂缓添加或不添加。



牛奶不能与钙粉同服

人工喂养的宝宝到了3个月后便开始加喂一些钙片或钙粉，以防止宝宝缺钙。应当注意的是，钙粉不能和牛奶一起喂。因为钙粉会使牛奶结块，影响两者的吸收。有些父母为了方便、省事，常喜欢把钙粉混合到牛奶中一起给宝宝吃，这样的补钙方法是不科学的。

第四节 智力开发与训练

认知能力训练

抱宝宝坐在桌边，观看皮球从桌子的一端滚向另一端。让宝宝全神贯注，头随着视线转动。在傍晚天渐黑时，抱宝宝坐在膝上，大人拿手电筒让亮光照在墙上大幅度移动，边观察宝宝头部是否随光转动，大人边说“抓住它、抓住它”；在有阳光处用镜子反射阳光也有同样效果。

继续让宝宝多看、多听、多摸、多嗅、多尝。所用物品应当轻软、有声、有色，让他能摸的都摸一摸，能摇动的都摇一摇；听听钟表声；结合生活起居自然地让他听音乐；让他闻闻醋，尝尝酸，锻炼他整体感知事物的能力。

语言能力训练

用一个带响声的玩具，一边逗他玩，一边喊：“宝宝n～a（拿）住。”同时拉着宝宝的手让他握住玩具，激发宝宝自发地联结两个不同的单音。或者在宝宝的床上悬挂一个较大的、能发声的玩具娃娃，宝宝仰卧在床上，要让他的手脚都能碰到玩具。要逗引他抓、蹬和发声，注意宝宝能否发出ma、na等近似的音，记录能发出的辅音。

妈妈抱宝宝在玩时，如果爸爸推门进来，宝宝会转头向门的方向观看。爸爸站在宝宝一侧，摇动带响声的玩具，宝宝会转头找到声源。

运动能力训练

前臂支撑：继续训练宝宝俯卧抬头，在原基础上训练，如站在宝宝头前与他讲话，使其用前臂支撑全身，将胸部抬起，抬头看你。

翻身：继续按原要求训练翻身。也可以在他的一侧放一个玩具，逗引他翻身去取。此时，你可握住宝宝一侧手臂，轻轻将其身体拉向玩具，帮他翻到俯卧位。

拉坐：宝宝在仰卧位时，父母握住宝宝的手，将其拉坐起来，注意要让宝宝自己用力，父母仅用很小的力辅助，以后逐渐减力，让宝宝仅握住父母的手指自己拉坐起来，保持宝宝的头伸直，不向前倾。每日训练数次。

行为能力训练

妈妈要经常俯身向着宝宝，对他微笑、说话，做各种面部表情。与此同时，拉着宝宝的手摸你的耳朵、摸你的脸，边拍边告诉他：“这是妈妈的脸”，然后发出“咩咩”等好玩的声音，使宝宝高兴，并对你的脸感兴趣。然后，和宝宝同时照镜子，看宝宝的反应。

数学能力训练

4～5个月的宝宝会注意到特别的标志。当妈妈携抱时，小手会摸妈妈衬衫上的装饰绣花、扣子、拉锁等东西。宝宝先是用眼睛搜索，发现特别的物品时会伸小手去摸，寻找目标表示宝宝有了观察能力，出于好奇才动手摸。而且每次妈妈穿上这件衣服时宝宝的注意力总是在这个目标的部位，说明宝宝记住了这个标志。除了在携抱时找衣服上的装饰之外，宝宝也会在他熟悉的环境中找目标。如在小床上总是去蹬踢某个固定部位或者用手抓住某件东西的固定位置。这个标志可以作为认物的开始，如当宝宝去摸衬衫上的花时，大人告诉他“花，花”。以后再听到“花”的声音时宝宝会马上用手去摸衣服上的花。宝宝找标志物即是开始认物了。

益智游戏

青蛙跳下水

准备：扶起宝宝小坐，然后，妈妈一边说青蛙数字儿歌，一边握住宝宝的小脚。

动作：一只青蛙一张嘴，两只眼睛四条腿，“扑通”一声跳下水。妈妈掀起宝宝的小腿，使宝宝轻轻趟下。扶起宝宝坐好继续，两只青蛙两张嘴，四只眼睛八条腿，“扑通”“扑通”跳下水。再次掀起宝宝的小腿，使宝宝轻轻趟下。

目的：锻炼宝宝的下肢力量，培养宝宝言语与动作的协调能力。

4个月宝宝的玩具类型

（1）发展视觉的玩具：选择色彩鲜艳的脸谱、镜子、洗澡玩具、塑料书、图片和动物造型之类的玩具。

（2）发展听力的玩具：选择小摇铃、拨浪鼓、八音盒、风铃等能发出悦耳动听声音的玩具。

（3）发展触觉能力的玩具：选择不同质地的玩具，如毛绒娃娃、丝织品做的小玩具、床头玩具、积木、沙滩球。



第五节 常见疾病的防护

什么是淋巴结肿大

淋巴结是网状内皮系统的一个重要组成部分，分布在全身各处。正常淋巴结质地柔软、光滑，无压痛，能活动，直径大小约在0.1～0.2厘米。除在颌下、腋下、腹股沟等处偶能触及1～2个外，一般不易触及。由于某些病理刺激，可产生过多的淋巴细胞、浆细胞、单核细胞及吞噬细胞，会使局部或全身多处淋巴结肿大，有时枕后、耳周围、滑车等处淋巴结也会肿大。

在局部发生炎症时，淋巴结常因细菌及其毒素刺激而肿大。在某些全身性感染时，也会因机体对感染的反应引起淋巴结肿大。

该如何认识淋巴结肿大

宝宝淋巴结肿大，最常见的原因是感染。肿大的部位取决于感染的位置。喉和耳部感染可能会引起颈部淋巴结肿大；头部感染会使耳后的淋巴结肿大；手或手臂感染会使腋窝下淋巴结肿大；脚和腿部感染会引起腹股沟淋巴结肿大。

宝宝最常见的是颈部淋巴结肿大，妈妈很容易注意到宝宝的这一部位，带宝宝让医师检查后才能放心。以大多数人来说，咽喉痛、感冒、牙齿发炎（脓肿）、耳朵感染或昆虫叮咬都是引起淋巴结肿大的原因。不过假如淋巴结肿大出现在颈部前面正中间或是正好在锁骨上方，你就必须考虑感染之外的原因，如肿瘤、囊肿或甲状腺功能紊乱。

中暑的宝宝应如何施救

父母带着宝宝长时间在阳光下玩耍，特别是到郊外旅行，要当心宝宝中暑。如果宝宝的体温急剧上升，身体热烘烘的，却不流汗，这便是中暑了。应该立刻将宝宝移到树荫、凉亭等可遮挡阳光的通风处，避免再受暴晒。让宝宝仰卧，脱去身上的衣服，并将他的头部垫高。摸摸宝宝的手脚，假如手脚冰凉，须先为他做手脚按摩，使血液循环通畅。然后进行头部冷敷，并用毛巾将宝宝的头部及身上的汗水抹干，帮助体温散发。若宝宝的身体发热，需用冷毛巾擦拭。宝宝如果出现神志不清、抽搐、呕吐等现象时，必须叫救护车。如果宝宝意识清楚，让他安静躺着，可喂点凉开水或果汁。

宝宝中暑后有哪些饮食误区

误区一：过量饮水。中暑后须大量补充水分和盐分，但过量的饮水会稀释血液，造成体内的电解质紊乱，严重时还会引起抽风。正确的做法是：少量多次饮水，补充一些淡盐水。

误区二：过量进食。夏季消化道的功能比较弱，中暑后消化能力更弱。过多进食，特别是进食油腻食物，会增加消化系统的负担。正确的做法是：尽量让宝宝多吃一些清淡爽口的食物，以适应消化道的变化。

误区三：过食生冷。宝宝中暑后，特别爱吃冷饮和瓜果类食物，而这些凉性食品会进一步削弱消化道的功能。

如何预防宝宝生痱子

（1）预防痱子首先要保持宝宝皮肤的清洁和干燥。勤洗澡、勤理发、勤剪指甲。炎热天气每天可洗2～3次澡，洗澡时最好不要用肥皂，以免刺激皮肤。洗澡一定要用温水，洗完后扑痱子粉。

（2）夏季早晚气候凉爽，可在户外多玩一会儿；中午气候炎热，在室外时间不宜太长，活动量不宜太大。

（3）宝宝的衣服要合身、舒适、凉爽，最好选择纯棉制品。宝宝的枕巾、床单要保持清洁，要勤换洗。

（4）给宝宝多喝凉开水、菜汁，多吃西瓜、蔬菜，以帮助降温，千万不要给宝宝多喝冷饮，多吃冰淇淋。

什么是宝宝接触性皮炎



接触性皮炎是由于外界物质接触宝宝皮肤引起的皮肤急性炎症。

宝宝某个部位的皮肤瘙痒，局部出现红色的斑丘疹，或者患处明显肿胀，严重的可能发生水疱，如果斑疹的界限清楚，这就很可能是接触性皮炎了。

接触性皮炎的发病机理有以下2种。

（1）原发性刺激，即接触物本身对皮肤刺激引起的皮肤炎症。

（2）过敏性反应，也就是少数人对某些物质过敏所引起的皮肤炎症。有些过敏性皮炎不会马上发病，可能有几天的潜伏期，而再次接触时多在24小时以内发病。引起接触性皮炎的物质很多，可以简单地分为植物性、动物性和化学性三大类。植物类中生漆是常见的致敏原。动物类，如：一些家禽的羽毛或羽毛饰物往往引起过敏。化学类，如：化纤织物、洗涤剂、玩具等物可引起过敏。

如何防治接触性皮炎

对于接触性皮炎的治疗主要是去除病因，如已明确致敏原，就应该避免再次接触。对于皮炎的局部治疗，可以到医院开一些对症治疗的外用药。如果病情较重，医师还会给宝宝开一些内服药。应该注意的是，对已经发生的皮炎要避免挠抓、洗烫，不要用肥皂等有刺激性的洗浴用品涂抹局部，已经发生糜烂的皮炎要防止感染。

如何预防鹅口疮

鹅口疮，又称“雪口病”“白口糊”，是一种比较常见的口腔炎症，由一种叫白色念珠菌的真菌引起，新生儿或营养不良、消化不良的宝宝可得此病。有些宝宝长期使用抗生素亦可并发此病。

宝宝患鹅口疮的直接表现是烦躁不安、啼哭、唾液增多，影响宝宝进食，甚至出现低烧。父母若观察宝宝的口腔会发现许多白点、白片覆盖在口腔黏膜多处，有的甚

至融合成片，形成一块大膜，布满口内，像一片白雪似的。

鹅口疮的预防措施是：奶具必须每天煮沸消毒；成人接触宝宝时，要先洗净手；要避免给宝宝滥用或长期使用抗生素。

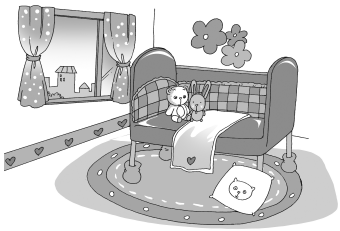
鹅口疮的家庭治疗和护理方法

要注意宝宝的清洁卫生，尤其是口腔卫生。给宝宝吃奶后要喂几口清水，以清洁口腔。对宝宝所用的奶具每次使用前进行消毒，并用开水煮沸20～30分钟。妈妈在喂奶前把奶头洗干净，接触宝宝时要洗手。妈妈若患有阴道真菌感染，要及时治疗。

较为简便的护理方法是，喂奶后，将装于滴瓶内的10%紫药水滴于宝宝舌下，利用其舌间的活动使紫药水涂到整个口腔黏膜，每天滴2～3次。同时，可将维生素B片和维生素C片压碎成粉，加水溶解后喂给宝宝，每天2次，每次各1片。如果发现白斑较多，则可用消毒棉签蘸2%～5%的碳酸氢钠（小苏打）溶液清洗表面，然后再涂（滴）紫药水，不要随便擦去白斑，以免感染。必要时，应到医院治疗。



第五章 第5个月



第一节 身体发育状况

5个月宝宝的体重、身高参考值：

男宝宝体重约8.32千克；身长约67.8厘米；

女宝宝体重约7.65千克；身长约66.2厘米。

大动作发育特点

仰卧时，拉其小手使之坐起，能感到宝宝在稍稍用力配合。拉起时头不后仰，倚靠垫坐时能直腰。

精细动作发育特点

两只小手能分别抓紧小玩具或物品。

语言发育特点

会发“a-ge”“a-gu”的声音，能咂舌，会因高兴而尖叫，能与亲人“对话”。



感官发育特点

较4个月大有进步。

第二节 日常护理

5个月宝宝的优育要点

（1）这个阶段的宝宝开始用手探索世界，任何能拿的东西，都会摸摸看看，因此要多给宝宝创造条件，继续练习准确抓握、伸手抓握和手指运动等活动，让手的功能适时得到开发。

（2）注重发音练习：可以教宝宝发“啊——啊”，“喔——喔”，“咯——咯”，“爸——爸”，“妈——妈”等声音。

（3）听儿歌、童话、音乐，开始学认人、认物；培养宝宝对周围环境的进一步认识。

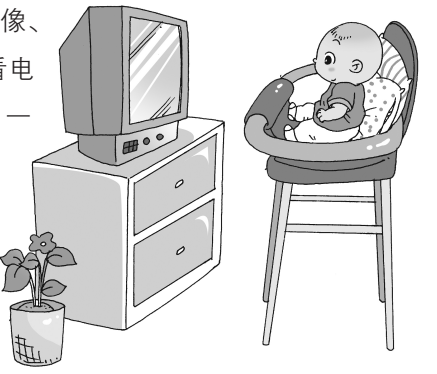
（4）开始注重添加辅食：蛋黄、米糊、肉末、鱼末、水果泥、青菜汁等。

（5）注意预防接种：接种“百白破”疫苗；预防缺铁性贫血。

培养宝宝正确看电视

让宝宝看电视，会引起一些人的反对，怕对宝宝的视力有不良影响。其实如果看电视的方法正确，对宝宝还是有很多好处的。可以锻炼宝宝的感知能力，培养其注意力，防止怯生。

4～6个月的宝宝已有了一定的专注力，而且对图像、声音特别感兴趣。这时，不妨让宝宝看看电视，但看电视的时间不要超过10分钟。看电视的内容要有选择，一般来说宝宝喜欢看图像变换较快、有声的电视节目，如宝宝节目、动画片、动物世界，甚至一些广告等，这些节目都可作为宝宝看电视的内容。但要注意，每次看电视可选择1～2个节目，声音不应过大、过于强烈，以使宝宝产生愉快情绪，并使之不疲劳。



尽量培养宝宝单独玩

有一些宝宝在满五六个月后，只要妈妈一走开，马上就哭闹起来。所以，要设法

让宝宝慢慢习惯一个人单独玩。如果妈妈一不在身边就哭，可先试着在宝宝能看得到的地方让他自己玩，慢慢拉长距离。这样训练几次，宝宝在床上或其他安全的地方可以单独玩半小时左右。

那些溺爱过度的宝宝肯定任性、撒娇、很难自制，只要旁边一没有人就不高兴，大吵大闹，哭闹不休。培养宝宝的自制力和忍耐力是育儿的一大重点。因此，千万不要过分溺爱宝宝，要尽量让他自己单独玩。

正确保护宝宝的乳牙

乳牙的生长

出牙的顺序通常为：4～6个月的宝宝开始出牙了，人的一生有两副牙齿，出生后长出的第一副牙称乳牙，到6岁左右换牙，换牙时生长的牙齿是恒牙。乳牙长出的时间因人而异，有早有晚。一般6个月开始出牙，也有的宝宝4个月就开始出牙，有的9～10个月才开始出牙。通常最先长出的是下切牙（下门牙），然后长出4颗上切牙，多数宝宝到1岁时即已长出4上2下6颗牙齿。此后，中间有几个月的停顿，接着又陆续长出6颗新牙，包括2颗下切牙和上下4颗乳磨牙（板牙），乳磨牙长出的位置离切牙稍远，为将来长出的尖牙（虎牙）留下空位。第一乳磨牙长出后，中间又有几个月停顿，接着上下4颗尖牙从第一乳磨牙之间的空隙脱颖而出，时间通常在1.5～2岁，最后长出的4颗第二乳磨牙，其位置紧靠第一乳磨牙之后，一般是于2～2.5岁时长出。出牙的数目一般是月龄减4～6。

乳牙的护理

乳牙从第4～6个月开始萌发，保护乳牙要从这时候做起。首先，要从小培养宝宝的好习惯，在睡眠前不要吃带糖分的食物，因为糖类食物在口腔细菌作用下，发酵产生酸性物质，这种物质会腐蚀乳牙，使其脱钙形成龋齿。其次，要从小培养宝宝的正确睡眠姿势，有的宝宝睡眠喜欢偏向一侧，这样会使颌骨发育受到影响，会形成颌骨一侧大一侧小，影响牙齿的发育。此外宝宝叼奶头睡、吮手指等坏习惯，都会引起牙齿排列不齐，从而影响牙齿的正常发育。

这时期的口腔保健主要由妈妈来完成。中午喂奶以后和晚上睡觉以前，妈妈要用纱布蘸温水轻轻地擦洗宝宝的口腔黏膜、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，这种哺乳时的口内刺激，可以使妈妈对宝宝口腔内

乳牙萌出的情况有及时的了解，对宝宝的牙龈的形态有所认识，同时也可增强宝宝大脑的发育。

利于乳牙生长的食物

五六个月的宝宝正是开始出牙的时期，这时宝宝口腔内分泌的唾液中已含有淀粉酶，可以消化固体食物，可以给宝宝一些手指饼干、面包片、烤馒头片等食品，让宝宝自己拿着吃。刚开始时宝宝往往是用唾液把食物泡软后再咽下去，几天后，就会用牙龈磨碎食物，尝试咀嚼。此时的宝宝多数还未长牙，牙龈会发痒，很喜欢咬一些硬东西，吃以上食品有利于乳牙的萌出。如果没有硬食物可咬，他会咬玩具、咬衣服的。

不要错过这一时机，及时给宝宝添加一些固体食物，会使宝宝将来断奶后更容易接受其他食物，避免影响身体发育。这时给宝宝添加的固体食物必须是易咬、易碎、易消化的，使宝宝初步养成咀嚼的习惯，不能单纯只喂糊类食品。多咀嚼还有利于宝宝牙龈的发育，有助于将来长出一口整齐的牙齿，并能促进唾液的分泌，帮助宝宝的肠胃消化吸收。

警惕出牙“不良”反应

（1）发热：有些宝宝在牙齿刚萌出时，会出现不同程度的发热。只要体温不超过38℃，且精神好、食欲旺盛，就无须特殊处理，多给宝宝喝些凉开水就行了；如果体温超过38.5℃,并伴有烦躁哭闹、拒奶等现象，则应及时就诊，请医生检查看是否合并其他感染。

（2）腹泻：有些宝宝出牙时会有腹泻。当宝宝大便次数增多、但水分不多时，应暂时停止给宝宝添加其他辅食，以粥、细烂面条等易消化食物为主，并注意餐具的消毒；若大便次数每天多于10次、且水分较多时，应及时就医。

（3）流涎（俗称流口水）：多为出牙期的暂时性表现，应为宝宝带着小手帕，及时擦干流出的口水，以防损伤局部皮肤。

注意正确使用宝宝车

仅变换室内环境还不够，还要让宝宝接触更多的外界环境。从自然环境中接受丰富的信息来促进宝宝身心发展。另外，这个月龄的宝宝已能自己翻身，两手喜欢到处抓摸东西，并将抓到的物品放进嘴里，因此，此阶段无专人照料或一时疏忽，就可能发生危险。解决以上问题的方法是准备一辆宝宝车。

宝宝车的样式很多，应选择可以放平让宝宝躺在里面，拉起来也可以使宝宝半卧斜躺在小车里，也可以让宝宝坐在车里的小车。最好车上装有一个篷子，刮风下雨也不怕了。车子的轮子最好是橡胶的，推起来不至于颠簸得太厉害，颠簸对宝宝的脑发育不利。

宝宝车尽量不要在那些高低不平的路上推，因为这样车子会上下颠簸，左右摇摆，不但推的人费劲，宝宝也很难受。另外，宝宝坐在车里，要比推车人低得多，离地面很近，很容易呼吸到地面上的灰尘。所以，为了宝宝的身体健康，父母推着小车散步时，要到车少、地平、环境优美空气好的地方去。

第三节 饮食与营养

5个月宝宝的饮食喂养特点

5个月的宝宝，由于活动量增加，热量的需求量也随之增加，纯母乳喂养已不能满足宝宝生长发育的需要。

如果必须人工喂养，5个月宝宝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、米粉、健儿粉类外，还可将蛋黄加到1个，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，已经长牙的宝宝，可以试着吃一点饼干，锻炼咀嚼能力，促进牙齿和颅骨的发育。

在辅食添加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、蛋白质很高，并且细嫩易消化，适合宝宝发育的营养需要，但是一定要选购新鲜的鱼。



在喂养时间上，仍可按4个月时的宝宝喂养时间进行安排。只是在辅食添加种类与量上应略多一些。

宝宝喝水的科学方法

宝宝的最佳饮料是白开水。有些父母喜欢给宝宝喝甜果汁等饮料代替白开水，其实是不妥当的。

饮料里面含有大量的糖分和较多的电解质，喝下去后不像白开水那样很快就离开胃部，而会长时间滞留，对胃产生不良刺激。宝宝口渴了，只要给他们喝些白开水就行，偶尔尝尝饮料之类，也最好用白开水冲淡再喝。

宝宝喝水的科学方法：

（1）饭前不要给宝宝喂水。饭前喝水可使胃液稀释，不利于食物消化，喝得胃部鼓鼓的，也影响食欲。恰当的方法是，在饭前半小时让宝宝喝少量水，以增加其口腔内唾液的分泌，有助于消化。

（2）睡前不要给宝宝喂水。年龄较小的宝宝在夜间深睡后，还不能自己完全控制排尿，若在睡前喝水多了，很容易遗尿。即使不遗尿，一夜起床小便几次，也影响睡眠。

（3）不要给宝宝喝冰水。宝宝天性好动，活动以后又往往浑身是汗，感到十分口渴。此时，有的父母常给宝宝喝一杯冰水，认为这样既解渴又降温。其实，大量喝冰水容易引起胃黏膜血管收缩，不但影响消化，甚至有可能引起胃肠痉挛。



母乳喂养不能代替疫苗

尽管母乳对初生宝宝所起的防病保健作用不可低估，但这种保护作用是有时限的，一般仅有3～6个月。

因为母乳为宝宝提供的抗体属于自然被动性保护抗体，很容易从机体消失，再加上抗体都具有很强的特异性，某种抗体只有某一方面的作用，而对其他疾病无效，有一定的局限性。因此，单纯依赖母乳来维持宝宝体内的免疫保护功能是不够的，这也是宝宝要进行免疫接种的原因。

免疫接种产生的抗体，较母乳中的抗体稳定，持续时间长，防病效果可靠。它是

母乳和其他任何具有保健作用的物质都无法替代的。

宝宝厌食牛奶（奶粉）的处理方法

有不少妈妈想用日常家里现有的食物做断乳食品，但各种断乳食谱中几乎都少不了牛奶。可是一直吃母乳的宝宝却不爱喝奶粉和鲜奶。这时妈妈完全没有必要着急，因为牛奶并不是必不可少的。

补充其他的动物性蛋白食物也完全可以，如鱼肉、鸡蛋等。有些超市出售的现成宝宝食物中也含有牛肉及鸡肉。妈妈可以经过几次尝试后，找出宝宝最喜欢吃的食物，坚持喂一段时间，不久宝宝就什么食物都能吃下了。

第四节 智力开发与训练

认知能力训练

把能活动的各种玩具如活动小鸭、皮球、汽车等放在地上，让宝宝一件一件地把玩，然后让玩具一件一件地活动起来，吸引宝宝注意力。这时，宝宝的眼睛会一直追视着活动的玩具。每次玩1～2件，经常变换更新，以增加宝宝玩和看的兴趣。

语言能力训练

宝宝很早就能听到声音回头去看，但他们是否能听懂自己的名字，此时可以进一步观察。带宝宝去街心公园或有其他宝宝的地方，父母可先称呼其他小朋友，看看宝宝有无反应，然后再叫宝宝的名字，看他是否回头。父母应在胎教时，即在妊娠第7个月时就为宝宝取名，每次呼唤都用同一个名字。经过孕期一个月呼名训练的宝宝会在出生3个月时听到自己的名字而回头，未经训练的宝宝可在出生5～7个月知道自己的名字。切记要用固定的名字称呼宝宝，如果大人一会儿说“宝宝”，一会儿说“文文”，或者经常更改名字，使宝宝无所适从，就会延迟叫名回头的时间。当宝宝听名回头向你笑时，要将他抱起来亲吻，并说“你真棒”“真聪明”，以示表扬。

运动能力训练

目的：锻炼宝宝下肢肌肉力量，使之能够支持身体重量，同时训练身体的平衡能力和协调性。

方法：训练者坐在椅子上，用手扶住宝宝的腋下，让宝宝在训练者的腿上蹦跳。当宝宝蹦起来时用力将宝宝向上悬空举起，使宝宝的身体在空中左右摆动几次，然后让宝宝落在训练者的大腿上，使下肢伸直支撑住身体。训练者一边扶着宝宝做活动，一边配合着动作有节奏地说“蹦蹦——摆摆——跳跳”，训练时要求宝宝蹦跳时下肢会用力蹬，悬空摇摆时身体能适应和配合训练者摆动的方向，落地时下肢能短时伸直。

注意：此项训练要求宝宝下肢肌肉发育良好，如果在蹦跳时双腿弯曲不能支持身体时，就不能作蹦跳训练，此时可以先做仰卧蹬踢红球的练习，过1～2周后再做蹦跳训练；宝宝容易疲劳，一般训练4～5次后要休息休息。

靠坐

将宝宝放在有扶手的沙发上或小椅子上，让宝宝靠坐着玩，或者父母给予一定的支撑，让宝宝练习坐，支撑力量可逐渐减少，每日可连续数次，每次10分钟。

翻身

继续用玩具逗引，使宝宝的翻身动作更加灵活，能左右翻身，从俯卧转成仰卧。

手指的运动

将一些带响声的玩具（易于宝宝抓握）放在宝宝面前，首先让他发现，再引导他用手去抓握玩具，并在手中摆弄。除继续训练其敲和摇的动作外，还要训练宝宝做推、捡等动作，观察他们拇指和其他四指是否在相对应的方向。

行为能力训练

这时期的宝宝最喜欢让爸爸“举高”，然后再“放低”。但要注意一面举一面说“举高了”，以后每当大人说“举高”时，宝宝就会将身体向上做相应的准备。在举起和放下动作时，要将宝宝扶稳，千万不要做抛起和接住的动作，以免失手使宝宝受惊或受伤。

听觉能力训练

（1）训练者在宝宝视觉范围内摇动或敲打玩具、拍手，吸引宝宝转头望向声音来源的一侧。

（2）准备两只相同的不透明杯子和一个小积木，在宝宝面前把小积木放入一只杯子中，把杯子的位置弄乱，然后分别摇动两只杯子，让宝宝凭听觉找出藏着积木的杯子。

（3）让宝宝听录音机播放的音乐时，关掉录音机，把录音机放到另一个地方，再打开录音机，让宝宝转头寻找放录音机的地方。



注意：周围环境要安静，要去除干扰，每项训练可以重复进行2～3次。

感知能力训练

方法一：结合日常生活，利用多种多样的玩具或物体，如软和硬、冷和热、光滑和粗糙、大和小以及酸、甜、苦等味道，让宝宝见到物品就用手去抓或放入口中，通过多摸、多尝的方式，用手和口帮助认识物品。

注意：应该结合日常生活经常性地进行，不是一朝一夕就能达到目的的。

方法二：把宝宝喜欢的玩具娃娃放到他面前，让他用手去摸，训练者扶着玩具娃娃配合着做一些动作，吸引宝宝愉快地玩，并不时发出笑声。

注意：训练者要与宝宝一起玩，抚摸娃娃，跟娃娃讲话，在游戏中让宝宝模仿，达到训练的目的。

数学能力训练

本月龄的宝宝能伸手拿到放在桌面上静止的东西，也能够得着吊起来的东西。他只能拿住一个，甚至用双手去抱住一个，然后放掉一只手，用一只手拿稳一件东西。这时大人要用声音强调“拿一个”“拿稳一个”，让宝宝听熟了这个“一”的声音。这时他并不懂得什么是“一”，不过他听到“一”的声音同时看到手里的一件东西时似乎产生了联系，但并未确认。

益智游戏

拉大锯

目的：锻炼宝宝上肢及肩、胸部肌肉；培养宝宝坐的能力、听力和言语能力。

玩法：让宝宝仰卧在床上，妈妈跪坐在宝宝脚前。让宝宝的两手各握住妈妈的一个拇指，妈妈用手掌握住宝宝的手；妈妈慢慢地将手提起来，让宝宝借助妈妈的力量坐起来，再放他躺下；一边做一边念儿歌：“拉大锯，扯大锯，外婆家，唱大戏；妈妈去，爸爸去，小宝宝，也要去。”

4～5个月宝宝的玩具选择

此时的宝宝手部动作开始发育，开始出现抓握的动作。这时他会经常抓住眼前的东西往嘴里放。因此这一时段宝宝的玩具首先应是干净的，妈妈最好常给玩具清洗消毒，防止病从口入。而且为了锻炼宝宝的视觉和听觉，可给他准备一些重量较轻的、色彩鲜明的、便于抓握并且能有动听声音的玩具，如摇铃、乒乓球、金属小圆盒、拨浪鼓、不倒翁、小方块积木、毛线球等。

为宝宝选择玩具，有两点要避免：一是矩形玩具，它虽然便于宝宝手指抓握，但是宝宝拿着它容易碰伤柔嫩的面部；二是过小的玩具，以避免宝宝吞进肚子或卡住喉咙。

6个月以前的宝宝视线会追随着镜子的移动而移动，给他准备一个镜子，宝宝看到镜子中的自己会认为是个“小伙伴”，对这个小伙伴的亲昵友爱的反应，实际上就是对他人、对周围环境的信任的体现，这些正是情感发育的一部分，这对培养宝宝的社会亲和力和丰富宝宝的视觉体验都很有好处。



第五节 常见疾病的防护

什么是溃疡性口腔炎

溃疡性口腔炎是由细菌感染引起的。常见的有金黄色葡萄球菌、链球菌、肺炎球菌、绿脓杆菌或大肠杆菌等，口腔不卫生也可诱发本病。溃疡性口腔炎各年龄均可发病，以宝宝多见。主要表现为口腔黏膜充血、水肿、口流涎水，口唇、牙齿、舌面、上腭多处出现大小不等的溃疡面，呈出血性糜烂，有时溃疡上见灰白色或黄色假膜覆盖，强行剥离假膜可引起出血。疼痛时影响进食，宝宝可有发热、烦躁不安、睡眠差等症状。

宝宝得了溃疡性口腔炎怎么办

注意口腔清洁，多饮水，进食不能太热，以流质、半流质食物为主。每天用3%双氧水、淡盐水或2%氢酸氢钠液洗口腔，每日2～3次，在饭后或起床后进行。口痛影响进食可用2%利多卡因10毫升加入庆大霉素10万单位混合后于进食前20分钟涂在溃疡面上，既止痛又起杀菌抗炎作用，效果很好。控制感染，重症及发热者，用抗生素控制感染，如：美欧卡、头孢克肟冲剂、依托红霉素等（按说明用）。预防交叉感染，主要是宝宝餐具、奶瓶、毛巾等专用，用后洗净、煮沸，消毒后盖好，备下次用。

什么是高热惊厥

高热惊厥是宝宝最常见的症状，多为上感、扁桃腺炎及各种急性传染病初期引起的。体温上升越快，体温升得越高，越容易发生惊厥。患儿多为6个月至3岁的宝宝，惊厥多在发烧后24小时内发生。发作时患儿突然意识丧失，两眼凝视、斜视或上翻，头向后仰，面部和四肢肌肉抽搐，手握得很紧，一般持续数分钟，多数每次发热只抽1次，发作后神志很快清醒。

这种高热惊厥叫单纯性高热惊厥，预后一般不会发展成癫痫，对智力影响不大。有些高热惊厥发生在6个月以前或6岁以后，多在发烧时发生，抽风时间往往超过15分钟，抽风多为局限性或两侧不对称。中等程度发烧也可发生惊厥，一次发烧可抽风几次，这种惊厥叫复杂性高热惊厥。预后恢复比单纯性高热惊厥差，部分患儿会发展成

癫痫，应该去儿科神经科门诊做进一步检查。

宝宝高热惊厥怎么办

惊厥发作时，父母应就地做下列处理：让患儿侧卧，防止呕吐物被宝宝吸入；解开患儿衣领和腰带；用干净布包裹牙刷柄或筷子放在上下磨牙之间，防止舌头被咬伤；枕冷水袋，用白酒兑少量温水擦拭身体降温；指掐人中、合谷止抽；咽部有分泌物应设法吸出；如有条件可给患儿吸氧。惊厥不缓解，应及时去医院儿科急诊。

因为高热惊厥容易复发，所以宝宝每次发烧时，父母不要给宝宝穿得过多、盖得过厚，即不要“捂宝宝”，积极用物理方法或药物退烧。即使体温不高也应及时服退热药。

什么是佝偻病

佝偻病是宝宝期常见的一种营养缺乏症，一般人常认为本病“缺钙”，其实这种认识是错误的。本病主要是由于体内缺乏维生素D而引起的。在人体骨骼的发育过程中，维生素D起着十分重要的作用，宝宝期生长发育旺盛，骨骼的生长发育迅速，因此需要足量的维生素D才能维持正常的骨骼发育。当维生素D缺乏时，即可引起佝偻病。

宝宝患佝偻病的原因是什么

（1）宝宝生长发育特别快，1岁时身长约为出生时的1.5倍，平均长高25厘米，第2年平均长高10厘米，以后每年增长4～7.5厘米。骨骼的生长需要维生素D来促进食入的钙和磷自肠道吸收及转送至骨骼，此期如供给不足就会导致佝偻病。

（2）宝宝年龄越小，在户外晒太阳的机会越少，尤其在寒冷的天气，这样就使得人体皮肤接受紫外线照射而自然制成的维生素D不足，因此必须依赖口服或接受肌肉注射维生素D，方可维持骨骼的正常发育。如果父母缺少这方面的知识而未给宝宝及时补充维生素D，就容易得佝偻病。



第六章 第6个月



第一节 身体发育状况

6个月宝宝的体重、身高参考值：

男宝宝体重约8.75千克；身长约69.8厘米；

女宝宝体重约8.13千克；身长约68.1厘米。

大动作发育特点

会翻身，拉手能坐起，并能伸臂向前撑着坐住，但时间短，仅能维持30秒；喜在大人腿上跳跃。

精细动作发育特点

小手会敲打及玩弄玩具，会玩自己的脚趾，能自己拿奶瓶吃奶，会自己拿小饼干吃。

语言发育特点

能发出4～5个单音。

感官发育特点

目光能随着在水平及垂直方向移动的物体移动；在90° 范围内，能改变体位来协调视觉；喜欢颜色鲜艳的玩具。

第二节 日常护理

6个月宝宝的优育要点

（1）通过训练敲、把弄和撕纸等动作，发展手的精细功能，拓宽宝宝用手探索世界的范围。

（2）通过训练自喂饼干，自扶奶瓶，定时睡眠，定时大小便，克服认生等方面的活动，进一步培养宝宝独立的生活能力。

（3）适时添加辅食，培养进食时良好情绪，注重心理卫生。

预防宝宝铅中毒

目前，已有许多父母关注到宝宝铅损害问题，在微量元素测查时希望检测血铅水平。

铅引起的智力损害是不可忽视的。即使经过驱铅治疗后，血铅下降，但智力损害无明显恢复。对宝宝的危害中以神经系统受损最严重，可导致宝宝烦躁不安，易冲动，腹痛，食欲下降，注意力不集中，性格改变，反应迟钝，智力下降，记忆力下降等。严重者可出现铅中毒脑病，甚至死亡。

宝宝对铅吸收能力比成人高，现在已有驱铅保健品及药品，如：干果花口服液等。医院有驱铅门诊，但仍以预防为主，可根据来源加以预防。

常见原因：

（1）玩具及居室家具：许多色彩鲜艳的玩具和家具含铅量超标。如果宝宝玩过玩具、摸过家具后未洗手就拿食物，可随之吃入体内。

（2）成人使用含铅化妆品、洗染剂，经常亲吻抚摸宝宝，可使铅进入宝宝体内。

（3）环境中铅含量超标，如：汽车尾气——宝宝较成人矮，吸入尾气较多；传输自来水的管道含铅量高，致使水污染等。

（4）使用含铅的陶瓷、搪瓷制品盛装食物，食用含铅罐头，松花蛋，均可使铅摄入人体。



预防豆浆中毒

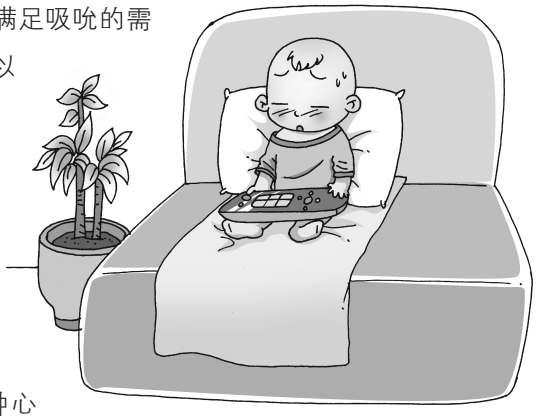
豆浆的营养价值相当于牛奶，而价格却比牛奶便宜很多。豆浆所含的蛋白质在某些方面优于牛奶，因为豆浆蛋白质属植物性蛋白质，偏碱性，人体血液正常时是偏碱性的，符合人体的生理情况。生豆浆中含有可以使人中毒的、难以消化吸收的皂毒和抗胰蛋白酶等有害成分。这些有害成分，在烧煮至90℃以上时就被逐渐分解破坏，所以煮熟的豆浆可以放心食用。有些家庭、食堂，烧煮豆浆时不加锅盖，当煮到80℃左右时毒素受热膨胀，形成泡沫上浮，造成假沸现象，此时，豆浆内皂毒素等有害成分尚未被破坏。吃了这种半生不熟的豆浆，就会发生恶心、呕吐、腹泻等食物中毒症状。

煮豆浆时锅内盛得不宜过满，最好用有盖高锅（接口锅），这样既能确保烧熟，又能节约能源；已煮熟的豆浆中，不要再加入生豆浆，更不要用装过生豆浆而未经清洗消毒的容器装盛熟豆浆。

宝宝“吃手指”的原因

吸吮手指对于6个月前的宝宝和6个月后的宝宝来说意义是不同的。6个月之前的宝宝吸吮手指完全是为了满足吸吮的需要，因而人工喂养的宝宝和饥饿时的宝宝表现得特别明显。吸吮反射是一种先天性的生理反射，当触及3个月前的小宝宝的口边时，会引起他的吸吮反射，这种反射是为了维持生存的一种本能，兴奋性特别强，所以，宝宝尤其是3个月之前的宝宝为满足吸吮的要求，常常会把手指当作刺激物，表现出他特别喜欢吸吮手指。

到了3～4个月时，随着吸吮反射的逐步消失，宝宝吸吮的要求也就开始逐渐减弱了，到了6～7个月时，一般吸吮手指的现象就自然消失了。如果宝宝在6个月以后继续吸吮手指或开始出现吸吮手指，则不再是满足吸吮的需求，而是一种自我安慰的表现了。6个月以后的宝宝在情感上比较脆弱，一方面他害怕离开父母和身边熟悉的人，对亲人特别依恋；另一方面又有了自己初步独立的要求，所以常常会在疲劳、紧张、情绪低落、离开最亲近的人时出现吸吮手指的动作，利用吸吮手指来使自己得到安慰。



父母应该想些办法来缓和宝宝的这种心

理紧张，想想宝宝是否缺少感兴趣的玩具，是否自己没有多抱抱宝宝、和他多说说话，是否宝宝独自一人在童车里待得时间太久，等等；给宝宝创造一个温馨、愉快的生活环境，多带宝宝到外面走走，让他接触较多的刺激，把精力用于探索外界感兴趣的事情上，避免采取强制、简单、粗暴的手段。这样，宝宝吸吮手指的习惯会渐渐消退。

宝宝口水多的处理办法

刚出生的宝宝，因为唾液腺尚未发育完善，因此唾液分泌得比较少。到3～4个月时，口水逐渐增多，4～6个月的宝宝每天可分泌200毫升左右的唾液，但这时宝宝的吞咽功能尚不完善，口腔又比较浅，闭唇和吞咽动作尚不协调，所以容易出现流口水的现象，特别是在宝宝出牙时，流口水会更明显，这是正常的。随着宝宝牙齿出齐、学会吞咽，流口水的现象会逐渐消失。

当然，一些病理因素也会引起口水多，如面部神经麻痹、大脑发育不全的宝宝也爱流口水，但这些病因都很明显，容易检查出来。另外，患口腔溃疡、口角炎或牙龈肿痛的宝宝，也可因唾液增多而流口水。如果宝宝没有疾病，只是口水多，就不必治疗，父母也不必担心，因为这种情况会随着宝宝年龄的增长而改善。

如果宝宝流口水过多，可给其戴上质地柔软、吸水性强的棉布围嘴，并经常换洗，使之保持干燥清洁。要及时用细软的布擦干宝宝的下巴，注意不要用发硬的毛巾擦嘴，以免使宝宝下巴发红，破溃发炎。

培养宝宝良好的卫生习惯

良好的卫生习惯不仅有利于宝宝身心发展，并可预防宝宝过早地出现某些难以接受的性表现。常常遇到的“夹腿综合征”（或阴部摩擦现象），就是由于不良的生活习惯引起的后果之一。

首先，应注意宝宝生殖器官的清洁卫生，应选择吸水性强的尿布，最好是棉质的，质地要柔软。尿布要勤更换，及时清洗干净，定期消毒。应保持生殖器官的局部清洁，每天坚持用温开水清洗外阴，保持局部干爽，以避免发生过敏性皮炎。这种良好的每天坚持洗“屁股”的习惯一定要坚持下去，就和每天要洗脸、刷牙、洗脚一样自然。让宝宝懂得性器官和身体其他器官一样重要，而不至于对性器官产生过多的好奇。

宝宝的内衣、内裤要柔软、宽松，经常地换洗，切不能穿紧身衣裤。宝宝的被子不宜过重过厚，床铺要经常打扫，被褥要经常晾晒，父母尽可能与宝宝分床或分被睡眠，给宝宝一个良好的、宽松的睡眠环境。

适时训练宝宝大小便习惯，大小便后应从前向后擦屁股，这点对女婴来说更为重要，以免使肛门的粪便污染会阴部，造成泌尿生殖道的感染。

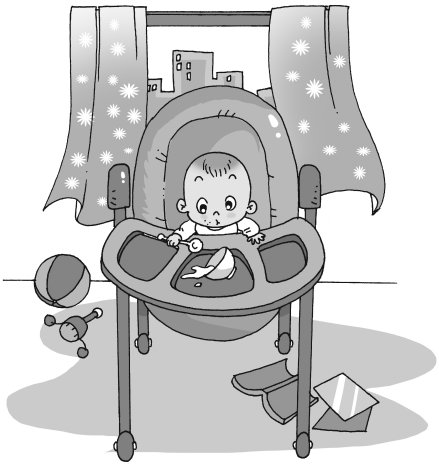
第三节 饮食与营养

6个月宝宝的饮食喂养特点

为了宝宝的健康，希望做妈妈的坚持母乳喂养到6个月。

如果人工喂养，奶量不用增加，每天喂3～4次，每次喂150～200毫升。可以在早上6：00、中午11：00，下午5：00、晚上10：00各喂1次奶。下午3：00～4：00添加1次辅食。

6个月的宝宝每天可吃2次粥，每次半碗至一碗，可以吃少量烂面片，鸡蛋黄应保证每天1个，每日要喂些菜泥、鱼肉泥、肝泥等，但要从少到多，逐渐增加辅食。6个月正是宝宝出牙的时候，所以，应该给宝宝喂一些固体食物如烤馒头片、面包干、饼干等，可以帮助宝宝练习咀嚼，磨磨牙床，促进牙齿的生长。



喂辅食时，可以锻炼宝宝逐步适应使用餐具，为以后独立用餐具做好准备，一般6个月的宝宝可以自己拿勺往嘴里喂，7个月就可以用杯子或碗喝水了。

关于断奶的时间

一般认为母乳喂养的宝宝，8～12个月是最适宜的断奶时期。断奶时间不宜太早，太早时宝宝的消化功能尚不健全，还不能从普通膳食中获得全面营养。但也不能太迟，太迟母乳中蛋白质、矿物质含量相对减少，已不能满足宝宝生长发育的需要。断奶是一个循序渐进的过程，因此断奶必须要有一个过渡的准备，当宝宝满4个月时就可

以按时添加辅食了。断奶以春秋两季为佳，夏季断奶易引发宝宝消化不良、腹泻等。

从开始断奶至完全断奶须经过一段适应过程，也就是用辅食代替母乳，逐渐进行断奶。有些妈妈平时不做好给宝宝断奶的准备，不逐渐改变宝宝的饮食结构，而是用在乳头上抹黄连、清凉油等方法，突然不给宝宝吃奶，致使宝宝因突然改变饮食而适应不了，连续多天又哭又闹，精神不振，不愿吃饭，身体消瘦，从而影响其发育，甚至发生疾病。给宝宝断奶前，要打好基础，慢慢改变宝宝的饮食结构，让宝宝养成吃辅食的习惯，最好从2个月起添加些辅食，使胃肠道消化功能逐渐与辅食相适应；10个月后，可以用米面类食物为主食，奶类、代乳品为辅食，这样，断奶时宝宝就能适应了。

不要过分地考虑宝宝的发育是否达到标准，不要按断奶方法的指南生搬硬套宝宝一日的饮食安排。

要安排好宝宝一天的饮食，关键一点是要合理搭配好准备给宝宝喂的食物。

这个月龄的宝宝，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、肉类食物。每天的食物尽量不要重复，让宝宝吃得不枯燥，并保持旺盛的食欲。每个宝宝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，应该根据宝宝的爱好去安排饮食，如果把宝宝不爱吃的食物硬塞到他的嘴里，这样的喂养方法是不会成功的。给宝宝喜欢吃的食物，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：粥半碗加少许菜泥。

晚上8点：母乳。

晚上11点：母乳。



开始断奶及过渡方法

什么是断奶过渡期

这里所说的断奶过渡期，并非指马上就要断奶，改喂其他食品。而是指给宝宝吃些半流体的糊状辅助食物，以逐渐过渡到吃较硬的各种食物的适应期。

断奶的过程

让宝宝从吃母乳或牛奶转成吃饭，需要半年左右的时间。逐渐让宝宝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，但不是非要特别制作宝宝专用食物不可，大人平常吃的食物中，适合这时期宝宝吃的还是很多的，稍经加工即可，如煮熟的鸡蛋、豆腐、薯类、土豆泥、鱼肉及瘦肉等。实际上，最好的代乳食就是尽量利用大人的部分饮食。

断奶应遵循的原则

（1）确定适宜的开始断奶的时间。

（2）要选定在宝宝健康的时候开始断奶。

（3）让宝宝在空腹时先吃断奶食品，然后再喂奶。开始吃断奶食品时，要选择宝宝消化功能好，而妈妈的时间又比较充裕时进行。

（4）开始一天一种食品，逐步增加断奶食物的种类，但不要强迫宝宝吃。

（5）断奶食品应特别卫生，加佐料时应按成人一半以下的量为好，如果味道太浓，往往会造成宝宝偏食的习惯。

（6）要全面考虑食物的营养，补充一些奶里缺少的营养成分，还要注意各种营养素的配比，应该供给含不饱和脂肪酸（为神经发育、髓鞘形成的必需成分）和磷脂的食物，如蛋黄（含卵磷脂）、海鱼类（含不饱和脂肪酸和钙、磷、碘）、动物内脏（含磷脂和维生素B_{12}）等，还要考虑补充碘。

（7）宝宝的手和食具等要求清洗干净，食品要新鲜、卫生。

（8）不要过多地给宝宝吃甜食。

（9）食品不要太热或太凉。

6个月以内宝宝别多饮果汁

果汁含有丰富的果糖，人体可以吸收利用。但是，过量的果糖可以影响身体对铜的吸收。铜是参与构造心血管组织所必需的微量元素之一，宝宝缺铜将给日后罹患冠心病留下隐患。铜还是机体中许多酶的组成部分，它参与体内铁的代谢，因此缺铜会造成贫血，且补充铁剂的治疗效果不佳。此外，果汁中还含有枸橼酸和色素，前者进入人体后与钙离子结合成枸橼酸钙，使血钙浓度降低，可引起宝宝多汗、情绪不稳甚

至骨骼畸形等缺钙的症状；色素对宝宝的危害也较大，过量的色素在体内蓄积不仅是宝宝多动症的病因之一，而且也会干扰多种酶的功能，影响蛋白质、脂肪和糖的代谢，从而影响宝宝的生长发育。尤其是苹果汁，大量服用后还可以导致腹泻。所以，不应给6个月宝宝喝过多的果汁。

宝宝不宜多喝豆奶

豆奶粉是以豆类为主要原料加少量奶制成的，含有丰富的蛋白质，较多的微量元素镁和维生素B_1、维生素B_2等，是一种较好的营养食品，很受消费者的欢迎。但是，豆奶所含的蛋白质主要是植物蛋白，植物蛋白营养价值比动物蛋白低，不能完全满足宝宝生长发育的需要。而且豆奶中含铝比较多，如果宝宝长期喝豆奶可使体内铝增多，久而久之，会影响大脑发育。

宝宝该如何吃鸡蛋

鸡蛋营养丰富，含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁和多种维生素，是很好的滋补食品，对宝宝的生长发育也有一定的益处，可适量食用。但宝宝过多食用蛋类则不利，甚至会带来不良的后果。

宝宝最好只吃蛋黄，而且每天不能超过1个。另外，如果宝宝正在发热、出疹，暂时不要吃蛋类，以免加重肠胃负担。

不足6个月的宝宝，其消化系统的发育很不完善，肠壁很薄，通透性很高，而鸡蛋清中的蛋白分子又特别小，可以直接通过肠黏膜进入血液中，使宝宝机体对异体蛋白分子发生抗原抗体反应，可导致荨麻疹、湿疹等变态反应性疾病。另外，宝宝食用蛋清也不易消化，还容易引起腹泻。所以，不要给6个月以内的宝宝吃蛋清。

宝宝何时可以吃盐

盐在膳食中是必不可少的调味品，如果没有盐，各种饭菜将没有味道，会严重影响食欲。盐也是体内钠和氯的主要来源，钠和氯是人体内必需的无机元素，起着调节生理功能的作用。钠、氯在体内吸收迅速，排泄容易，约90％以上从尿中排出，少部分从汗液排出。健康宝宝排出量与摄入量大致相等，多食多排，少食少排，使体内钠、氯含量保持相对稳定。但6个月以内宝宝，尤其是怀胎不满8个月的早产儿，肾脏滤过功能

低，仅为成人的1/5以下，不能排泄过多的钠、氯等无机盐，应避免吃咸食。一般宝宝6个月后，肾脏滤过功能开始接近成人，此后在逐渐添加的辅食中，可酌量给予咸食。

6个月前，宝宝的食物以乳类为主，逐渐添加少量乳儿糕、米粉等副食品。这些食品内均含有一定量的钠、氯成分，可满足宝宝对钠、氯的生理需要，所以不必担心不吃食盐会对宝宝有什么不利。

盐摄入过多会加重肾脏负担，肾脏长期负担过重，也有引起成年后患高血压的可能。如肾脏有病变，过量的盐更会引起机体水肿。因此，宝宝的食品不宜过咸，仅以满足其口感即可，不能以成人口味作为标准来衡量咸淡。健康宝宝盐的用量一般掌握在每天2.5～5克，6个月左右初食咸味时，量宜更少。

给宝宝喂菜汤、菜泥、水果泥的方法

5个月以后的宝宝除了喂菜汤外还应喂食菜泥、水果泥。

（1）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，继续煮7～8分钟至熟烂。倒入清洁的漏勺中，去汤后用匙背压榨成细末过漏勺小孔，去除粗纤维，剩下的倒入碗中即可食用。

4～6个月的宝宝初次吃菜汤可从少量开始，第一次吃20～30克，适应了再增加至40～50克。

（2）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。往锅内放碗水煮沸后将切碎的菜放入锅内。继续以大火煮沸6～7分钟停火，将菜及汤倒入消毒的漏勺内，漏下的菜泥盛入碗中，加少许盐即成菜泥。



初次吃菜泥的宝宝第一次可喂1／2汤匙（10～15克），第2天如无不良反应增加到1汤匙（20克），3～4天后无不良反应可增至2汤匙（30～40克）。

（3）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。也可以将苹果洗净，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，以后渐渐增加，宝宝腹泻时吃点苹果泥有止泻作用。

第四节 智力开发与训练

认知能力训练

方法：（1）在一个布袋中装入宝宝喜爱的玩具，训练者发出某个玩具的声音，如动物的叫声、汽车声等，引起宝宝的兴趣，然后取出该玩具让宝宝看，把玩具当作奖品给宝宝。

（2）与宝宝一起玩乐器（如手指响铃、手鼓、响木、玩具小钢琴），让宝宝望着训练者或自己手中的玩具。

（3）用手指木偶套在训练者或宝宝的手指上做游戏，吸引宝宝注意，眼睛注视手部。

注意：（1）要用宝宝喜欢的玩具让他看，并且玩具要放在宝宝视线范围之内，这样才能吸引宝宝的注意力。

（2）活动时间不能过长，一般在5分钟内，训练的形式要有变化，保持训练的有趣和新鲜，保持吸引力。

（3）训练环境要安静，减少不必要的干扰。

语言能力训练

父母经常发出各种简单的辅音，如ba—ba（爸爸）、ma—ma（妈妈）、da—da（打打）、na—na（拿拿）、wa—wa（娃娃）、pai—pai（拍拍）等，让宝宝模仿发音。记录宝宝能发出的辅音数目，宝宝在6个月时能发出4～5个辅音。

运动能力训练

独坐

在靠坐的基础上让宝宝练习独坐，父母可先给予一定的支撑，以后逐渐撤去支撑或首先让宝宝靠坐，待靠坐较稳后，再逐渐离开靠背。

匍行

用玩具逗引帮助宝宝练习匍行，由于5个月的宝宝腹部着床只能在原地打转或后退，此时父母可把手放在宝宝的脚后助推，帮助他向前匍行，以后逐渐用手或毛巾提起腹部，使身体重量落在手和膝上，以便向前匍行。

扔掉再拿

让宝宝坐着，给他一些能抓住的小玩具，如小积木、小塑料玩具等，先让宝宝两手均抓住玩具（一件一件地给），然后再给他玩具，看到他会扔下手中的一个，再拿起另外的一个。此时宝宝是无意的松手，是放下的准备步骤。



行为能力训练

扩大交往范围

这个时期的宝宝喜欢接近熟悉的人，能分出家里人和陌生人。此时要经常抱宝宝到邻居家去串门或抱他到街上去散步，让他多接触人，为宝宝提供与人交往的环境。尤其要多和小朋友玩。

照镜子

继续照镜子玩，让他拍打、捕捉镜中的人影，用手指着他的脸反复叫他的名字。再指着他的五官（不要指镜中的五官）及小手、小脚，让他认识。以上部位熟悉后，再用他的手，指点他身体的各个部位。

听觉能力训练

听声拿玩具

让其能在听到“娃娃”时拿出娃娃，听到“大象”时拿出大象玩具。形象玩具在此时能促进宝宝听力的发展。

听儿歌做动作

大人将宝宝对坐在自己膝上，拉住小手边念边摇“拉大锯，扯大锯，外婆家，唱大戏。妈妈去，爸爸去，小宝宝，也要去!”到最后一个字时将手一松，让宝宝的身体向后倾斜。每次都一样，以后凡是到“也要去”时宝宝会自己将身体按节拍向后倾倒。

感知能力训练

抱宝宝在家里走走，给他指认家里的陈设、用具等，边指边把名称告诉他。如果安全，让他用手摸摸，充分调动他的感觉器官。如：“这是电灯”，用手指给他看灯，打开开关，让他注意灯一明一灭，拉着他的小手，去按开关。

数学能力训练

本月龄的宝宝的手较能干了，能一手拿一个东西，并且对敲。此时宝宝喜欢能敲出声音的东西，如对敲积木、对敲塑料小盒、金属小钟等。大人也同他一起一手拿一个对敲，并用声音强化“拿两个”。虽然他还未真正懂得“两个”的意义，但“两个”同“敲响”产生了联系，同“一个”不同。

益智游戏

藏玩具

目的：训练宝宝的记忆力和思维力。

玩法：用一块布盖住玩具的一半，看宝宝是否去拿玩具。一般5～6个月大的宝宝能毫不费力地完成这个动作。当着宝宝的面将整个玩具盖住，对宝宝说：“玩具在哪里?”在宝宝看来，看不见的东西就是不存在了；妈妈拿掉布，“玩具在这里”，宝宝发现玩具还在，会特别高兴。

反复做几次，加强宝宝记忆力，使他认识到，即使玩具被布盖住了，但玩具还在原来的地方；看宝宝是否能把布拿掉。这种游戏既能激发宝宝的好奇心，又能培养他的思维能力，宝宝往往乐此不疲。

6~9个月宝宝的玩具

宝宝能够翻身，甚至爬行之后，就需要能诱导他运动的玩具了。例如，能推动的车子、较大的皮球、敲打时会发出声音的大鼓，以及海绵制品和不易损坏的玩具等。另外，球形物品对这个阶段的宝宝也很有吸引力。

第五节 常见疾病的防护

什么是呆小症



呆小症也称克汀病，是由于宝宝体内缺少甲状腺素而引起的一种病。甲状腺素是人体生长发育中必不可少的内分泌激素。宝宝缺乏这种激素，就会影响宝宝脑细胞和骨骼的发育。若在出生后到1岁以内不能早期发现与治疗，则会造成宝宝终生智力低下和身材矮小。

呆小症主要病因有以下两种。

（1）某些地区缺乏微量元素碘，缺碘的妇女怀孕后，供给胎儿的碘不足，导致胎儿期缺乏甲状腺素；

（2）宝宝先天甲状腺功能发育不良。

甲状腺素不足引起的呆小症，主要表现为体格和智力发育障碍同时存在。宝宝活动量偏小，表情呆板及反应能力差，根据病情轻重不同，临床表现也有很大差异，最早在新生儿期即可表现出症状，也有部分在宝宝期表现正常，到4～5岁以后才出现症状的。

新生儿期的呆小症的表现：

在新生儿期，如果宝宝黄疸持续不退，吃奶不好，反应迟钝，爱睡觉，很少哭闹，经常便秘，哭声与正常宝宝不一样，声音嘶哑，便应请医师检查。如果延误诊治，到2～3个月时会发现更多的症状，例如：舌大且常伸出口外、鼻梁塌平、脖子短、头发干黄且稀疏、皮肤干燥粗糙、肚子相对较大，这时便不可再耽误，一定要尽早请医师诊治。

宝宝期或较晚出现的呆小症症状具体表现归纳为以下几点：

宝宝生长发育缓慢，身材矮小，尤其表现为颈短及四肢短小，前囟闭合迟，出牙

迟。肌肉无力，面部浮肿，头发枯黄以及神情板滞，自主活动少等。

如何防治呆小症

为了预防呆小症的发生，孕妇在妊娠及哺乳期应注意碘的摄入，如食用加碘食盐，多吃海带等海产品。

妊娠期的甲亢患者，用抗甲状腺的药物剂量宜偏小，并服用甲状腺片。分娩后不可哺乳。

呆小症必须及早治疗，早一天给宝宝治疗，宝宝的智力发育就要好一些。在护理有呆小症的宝宝时，由于其吮吸和吞咽动作缓慢，故喂哺时要特别细心。在给宝宝治疗时要增加喂哺量，适当补充维生素D，并经常测量宝宝的身高与体重，以观察治疗效果。

宝宝多汗是怎么回事

中医认为，自汗、盗汗是由于人体阴阳失调、腠理不固而致汗液外泄失常的一种病症。自汗是指在清醒状态下汗液溢出比正常宝宝多的现象；盗汗是指入睡后出汗的现象。宝宝汗症多因宝宝脏腑娇嫩、形气未充、腠理不密，又为稚阴稚阳之体，较成人易出汗。尤其是宝宝体虚或病后常自汗，汗出如珠，应及时治疗，否则易引起面色苍白无华、形体消瘦、少气懒言、精神疲惫等症状。

盗汗和自汗都会直接影响宝宝的健康，严重者可影响其生长、发育。

什么是宝宝焐热综合征

寒冷季节是焐热综合征高发期，常发生于1岁以内的宝宝。由于天气寒冷，父母抱着宝宝外出时，常把宝宝包得过紧、过厚。焐的时间较长，宝宝体温迅速升高，机体代谢亢进，耗氧量增加，加之宝宝被困在包被里，缺乏新鲜空气，导致缺氧。表现为宝宝全身大汗淋漓，头部冒热气，面色苍白，哭声低弱，拒绝吃奶。高热大汗使宝宝出现脱水症状，表现为烦躁不安、口干、尿少、前囟及眼窝凹陷、皮肤弹性降低。持续下去即可引起体内一系列代谢紊乱和功能衰竭，如：脑水肿、心律失常、血压降低、呼吸衰竭、肾功能衰竭，甚至可导致宝宝在短时间内突然死亡。

宝宝扁桃体炎的症状及如何预防

什么是扁桃体炎

扁桃体炎是儿科的常见病、多发病。宝宝扁桃体发炎时往往伴有发热、嗓子疼和轻度的咳嗽，需要服用抗生素或其他消炎药。如果治疗不及时或不彻底常会复发。得过扁桃体炎的宝宝，到5～6岁以后甚至到青春期仍有可能复发，可引发风湿病或肾炎。而这两种病又很容易合并严重的并发症，严重者会威胁到生命。

如何预防扁桃体炎

扁桃体炎的预防是最主要的。应及时给宝宝更换衣服，防止忽热忽冷，尽可能不带宝宝去人群拥挤、空气污浊的地方，在宝宝的卧室或在宝宝面前不要抽烟；多带宝宝到户外活动，呼吸新鲜的空气，享受充足的阳光。增强体质、增强抵抗力是最好的方法，不应靠经常给宝宝吃消炎药来预防扁桃体发炎。这样，可能会使口腔内和扁桃体上原有的一些致病菌产生耐药性，一旦发病后再用这些药品就不能起到应有的作用，甚至会给临床医师在治疗时增加难度。

急性扁桃体炎的危害有哪些

急性扁桃体炎为腭扁桃体的急性非特异性炎症，往往伴有程度不等与范围不一的急性咽炎，是一种很常见的咽部疾病。多发于宝宝，在季节更替，气温变化时容易发病。

该病的主要危害是引起扁桃体周围脓肿、急性中耳炎、急性淋巴结炎等，严重者引起风湿热、急性关节炎、心肌炎及急性肾炎等。

患有疝气的宝宝的表现及治疗

脐疝是一种先天性发育缺陷，尤多见于宝宝，随着年龄的增长逐渐减少。女孩发生脐疝的机会是男孩的2～3倍，表现为圆形或卵圆形的脐部局限性肿胀，当宝宝安静或平卧时肿块可消失，而在哭闹、咳嗽等腹腔内压力增加时，肿块突出更为明显。患脐疝的宝宝一般无痛苦，也很少发生嵌顿。宝宝脐疝绝大多数可自愈，甚至到3～4岁也能自愈。因此，对2岁以下的宝宝一般施行保守治疗，即让患儿平卧位，将疝气轻轻推回腹腔内，再用较脐孔稍大的硬币或硬纸片，垫上薄脱脂棉后压住脐孔，再用胶布或缠带包紧。对脐环直径较大，年龄又在2岁以上的宝宝，经保守治疗无效后则应进行手术治疗。

第七章 第7个月



第一节 身体发育状况

7个月宝宝的体重、身高参考值：

男宝宝体重约9.05千克，身长约71.2厘米；

女宝宝体重约8.44千克，身长约69.6厘米。

大动作发育特点

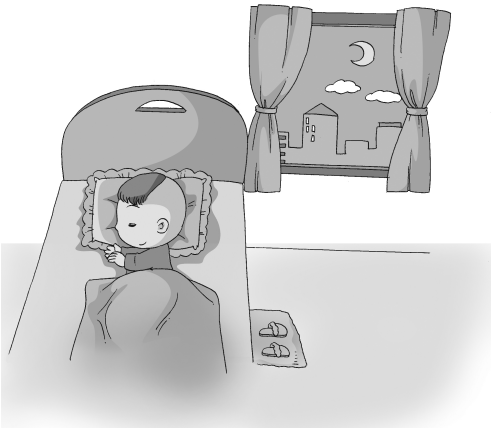
能独坐片刻，能进行腹部着地式爬行或爬时在原处转动；抱起时会在成人腿上乱蹦。

精细动作发育特点

能弯腰伸手够取较远处的玩具或物品，也能将一只手中拿着的物品转移到另一只手上。

语言发育特点

能发辅音加“a”，如“ma、ba”或双元音“ai”；能判断声音来源且转向声源，并作出反应。



感官发育特点

视力明显清晰。

情感发育特点

认生，怕生人抱，与妈妈建立了相依感情。

第二节 日常护理

7个月宝宝的优育要点

（1）协助宝宝手膝爬行。爬行是代表宝宝智力发展的重点动作之一，通过爬行能锻炼宝宝的全身肌肉，扩大视野和提高大脑的综合能力。

（2）父母要多与宝宝对话，鼓励宝宝发音。让宝宝学会拍手点头、认物、找物，带领宝宝做主动体操。

（3）鼓励宝宝用勺吃饭，用杯喝水；辅食添加饼干、肉末等；饮食注意卫生，预防传染病。

不要给宝宝穿得太多

宝宝汗腺分泌特别旺盛，而且又喜欢活动，一时一刻也不能闲着，穿得多了，稍稍活动就会出汗，如果不能及时增减衣服，反而容易引起感冒。另外，宝宝长期穿过多的衣服，还会影响他自身的耐寒能力。因此，不能说穿得越多就越能预防感冒。宝宝穿衣服也应和大人一样，随着天气温度的变化而增减，比大人穿得略多一点儿就可以了。

培养宝宝良好的饮食习惯

定时、定量、定场所喂食。

给宝宝创造心情愉快的进食气氛，喂食时可以播放一些轻松柔美的背景音乐，音量适当小些。

养成良好的卫生习惯，饭前洗手洗脸，给宝宝戴上小围嘴或垫上小毛巾，并准备一块潮湿的小毛巾随时擦净脏物。

饭要一次喂完，不要吃一点又玩，玩一会儿再吃。掉在地上的东西不应再吃。忌食生、冷、腥、辣食品。进食时宜安静，以免呛食。

宝宝不宜吃的食物有哪些

此时的宝宝能够理解父母的一些话，模仿大人做一些事，会用手势加上发音表示自己的要求，尤其是看到大人吃东西，会表现出迫切的需要，这时父母就要明白不是所有的食品都能喂给宝宝的。像瓜子、花生、糖果等小而滑、坚硬的食品是不应该给宝宝吃的，因为虽然宝宝已长牙，但它的咀嚼功能毕竟还未发育好，粒状光滑的食品容易引起呛咳。宝宝的吞咽功能还没有完善，因此食物很容易呛入气管发生意外。如果父母不忍心拒绝宝宝的话，就要冒一定的风险，从宝宝的安全角度出发是不值得这样做的。

另外，汤圆、年糕、粽子等糯米制品比较黏，不易消化，不宜让宝宝食用。一些刺激性食品如咖啡、浓茶、辣椒不利于宝宝神经系统及消化系统的正常发育，也是不适合宝宝食用的。太甜、太油腻的食物营养价值低，宝宝吃后影响正常进食，最好也不要食用。总之，给宝宝选择的食品应该是营养丰富、易消化、口味不重的一些食品。

不能嚼饭给宝宝喂食

有些老人把食物嚼碎后再喂给宝宝，认为这样食物好消化，有利于宝宝健康成长。实际上这是一种不正确的喂养方法和不良的习惯。

因为大人的口腔中常常带有一些病菌，病菌可通过食物传染给宝宝。大人免疫力强，虽然带有细菌也可以不生病，而宝宝的免疫力差，可能诱发疾病。

食物经咀嚼后，香味和部分营养已受损失。嚼碎的食糜，宝宝囫囵吞下，未经自己的唾液充分搅拌，不仅食而不知其味，而且加重了胃肠负担，容易导致宝宝营养缺乏及消化功能紊乱。

另外，这种喂法使宝宝的咀嚼肌得不到良好的锻炼而影响其发育。如果让宝宝自己咀嚼可以刺激牙齿的生长，同时还可以反射性地引起胃内消化液的分泌，以帮助消化，提高食欲。口腔内的唾液也会因咀嚼而分泌增加，更好地滑润食物，使吞咽更加顺利。

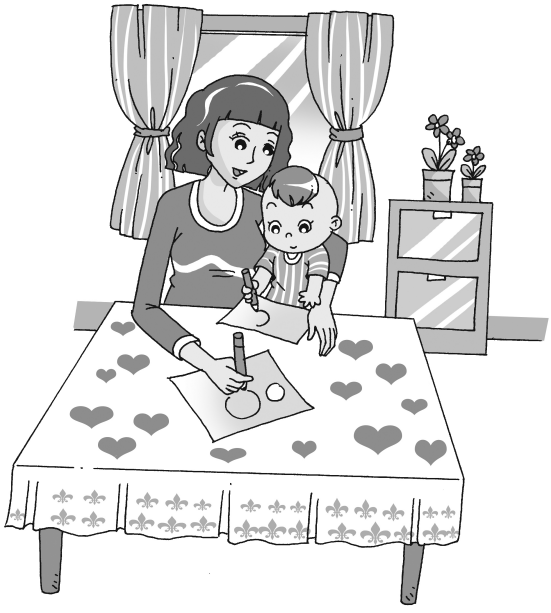
所以，不要把食物嚼碎后喂给宝宝。

宝宝咀嚼固体食物有益处

正常的咀嚼动作对咀嚼和颌骨的发育起着生理性刺激的作用。充分的咀嚼运动，不仅使肌肉得到锻炼，同时也对乳牙的萌出起着积极作用。如果宝宝在乳牙萌出时及以后没有进行充分的咀嚼，咀嚼肌就不发达，牙周膜软弱，甚至牙弓与颌骨的发育增长也会受到一定的影响。口腔中的乳牙、舌、颌骨是辅助语言的主要器官，它们的功能实施又靠口腔肌肉的协调运动。乳牙的及时萌生、上下颌骨及肌肉功能的完善发育，对宝宝发出清晰的语言、学会说话起着重要的作用。所以，经常让宝宝咀嚼固体食物，对宝宝的语言、牙齿的发育极其有益。

宝宝揪衣服、抓头发的原因及处理方法

在宝宝的发育进程中，手的探索动作的发育是一个重要方面。宝宝会不断地寻找、抓握周围的物体。一般4～5个月的宝宝就会抓住自己的衣服往脸上拽；6～7个月的宝宝会能比较准确地抓住玩具；8～9个月的宝宝已学会用手抓捏物体，但因伸展肌发育不完善，所以一旦抓住物体后就不会随意放开。所以当妈妈抱住他时，他的手刚好够到妈妈的头发、衣领，这些细长的物体正好适合他的抓捏的需求，因此他抓住后，愈让他松开，他愈抓得紧并且摇来拽去。父母们可多给宝宝一些形状各异和软硬度合适的玩具，多给他们抓握和捏的机会，让他们的探索活动顺利发展。



第三节 饮食与营养

7个月宝宝的饮食喂养特点

7个月的宝宝，每天应该添加两次辅食，除稀粥外还可吃面条、馒头（但要鲜软）。可以多吃肝泥、鱼肉泥、虾泥、肉泥、菜泥等，要色、香、味俱全，不宜太咸，要清淡而有味。要积极预防宝宝营养缺乏与过剩，继续给宝宝吃小饼干和烤馒头片之类的食物，让他们练习咀嚼。

预防宝宝营养过剩

许多父母都变着花样让自己的宝宝吃得好一些、多一些，长得胖一些。其实，营养过剩反而会使宝宝不健康。

营养素是人体生存和生长发育不可缺少的物质，但不是说越多越好。所谓营养过剩，就是摄取的营养物质超过了人体正常的需要量。宝宝肥胖有不少危害性，如易造成扁平足、“O”形腿，还可能诱发心血管病、糖尿病。

要注意宝宝的运动和卫生，给宝宝进行日光浴、空气浴、水浴，以及经常让宝宝被动地做宝宝体操，多做户内外活动，包括大人的拥抱、拍摸、逗引嬉笑等。如果发觉过胖就要多喂些高蛋白、低脂肪、低糖、含多种维生素和矿物质的食物，如菜泥、豆浆、果汁、水果泥、藕粉等。如果宝宝的食量过大，可挑选体积较大的而供热量较少的食物以满足宝宝食欲，如蔬菜、瓜果、豆制品、瘦肉、鱼肉、蛋类、乳类等。对面粉、大米等富含淀粉类食物应适当限制，应尽量避免油腻甜食以及含盐较多的膳食。发现宝宝过度肥胖，应请医生检查是否患有先天性遗传疾病及内分泌疾病，以便及时治疗。

7~9个月的宝宝断奶食品

（1）可以开始添加含蛋白质的食物，如蛋黄、鱼、肉、豆腐等。切记：此时不能喂太多蛋白，以免造成宝宝过敏。

（2）食物的形态可从汤汁或糊状，渐渐转变为泥状或固体。

（3）增加根茎类的食物种类，可以增加稀饭、面条、吐司面包、馒头等。

（4）纤维较粗的蔬果和太油腻、辛辣刺激的食物，仍然不适合宝宝。

简易辅食制作

米糊——将米粉加入奶水或开水调成糊状喂宝宝吃。

面包、馒头——可撕成长条状，让长牙的宝宝用手拿着吃；或去掉硬皮，撕成小块泡在牛奶中喂给宝宝吃。

稀饭——白米加入七八倍体积的水，以小火慢煮成浓粥或稀粥。放凉后再喂食。

食谱举例

土豆肉末粥

用料：大米、土豆、猪瘦肉、植物油、盐、葱、五香粉、味精各适量。

制作：将土豆洗净、削皮后切成0.5厘米见方的小丁，猪肉切成碎末，葱切成葱花备用。

起油锅，锅里油开后，放入切好的葱花、五香粉炝锅。

速将肉末入锅猛炒，待肉变色，即加水。水量以适合煮粥为度，避免中途添水。

将米淘洗后放入锅中煮，米粒膨胀后再加入土豆丁、盐，用小火煮烂为止。

停火后加味精。

肝泥粥

用料：鸡肝20克，大米20克，水500毫升。

制作：鸡肝去膜、去筋、剁碎成泥状备用。

大米加水煮开后，改开小火，加盖焖煮至烂，拌入肝泥，再煮开即可。

蔬菜豆腐泥

用料：去皮胡萝卜5克，嫩豆腐1小块，鲜豌豆适量，蛋黄1/2个，水500毫升，酱油少许。

制作：将去皮胡萝卜及豌豆烫熟后切成小块。

将水与胡萝卜块、豌豆放入小锅，嫩豆腐边捣碎边加进去，加少许酱油，煮到汤汁变少。

最后将蛋黄打散加入锅里煮熟即可。

不能只给宝宝吃鱼汤、肉汤

宝宝6个月后已经能吃些鱼肉、肉末、肝末等食物，但不少父母仍只给宝宝喝汤，不食其肉，他们是低估了宝宝的消化能力，总以为宝宝小，牙齿少，没有能力去咀嚼、消化食物，也有的父母认为汤的味道鲜美，营养都在汤里。这些看法都是错误的，它限制了宝宝更多地摄取营养。

鱼、鸡或猪等肉类食物煨成汤时，确实有一些营养成分溶解在汤内，它们是氨基酸、肌酸、肉精、嘌呤基、钙等，增加了汤的鲜味，但大部分的精华，像蛋白质、脂肪、无机盐都还在肉内。

肉类食物主要的营养成分是蛋白质，蛋白质遇热后会变性凝固，绝大部分都在肉里，只有少部分可溶性蛋白质到汤里去了。汤里含有的蛋白质只是肉中的3%～12%，汤里的脂肪仅为肉中的37%，汤中的无机盐含量仅为肉中的25%～60%。可以这么说，无论鱼汤、肉汤、鸡汤多么鲜美，其营养成分还是远不如鱼肉、猪肉、鸡肉本身的，如果宝宝只喝汤不吃肉，所获得的动物性蛋白质是很少的，不能够满足宝宝身体发育的需要，更会影响宝宝神经系统的发育。因此，父母在喂宝宝汤的时候要同时喂肉。

第四节 智力开发与训练

认知能力训练

将药丸的蜡壳，或漂亮颜色的糖豆，投入透明的瓶内，盖上盖，宝宝会拿着瓶子摇，看看蜡壳或糖豆；如将此瓶放入大纸盒内，宝宝会将瓶取出，继续观看蜡壳或糖豆，寻找蜡壳或糖豆是否仍在瓶内。

语言能力训练

发音

继续训练发音，如叫爸爸、妈妈、拿、打、娃娃、拍拍等，多与他说话，多引导

他发音，扩大他的语言范围。

用动作表示语言

继续训练宝宝理解语言的能力，引导宝宝对语言用动作来表答，如欢迎、再见、谢谢、虫虫飞，听听儿歌做1～2种动作表演等。

懂得“不”字的含意

妈妈指着热水杯对宝宝严肃地说：“烫，不要动!”同时拉着宝宝的手轻轻触摸杯子，然后把他的手拿开，或轻轻拍打他的手，示意他停止动作。对小孩不该拿的东西要明确地说“不”，使其懂得“不”的意义。此外，还要让宝宝懂得大人的摇头、摆手也表示“不”。

运动能力训练

爬

继续练习爬行，让宝宝从匍行转到爬行，腹部逐渐离开床面，并用手臂转圈或后退。可将玩具或食物放在不同的位置上，让宝宝爬着去够。此间，头从自由转动逐渐到能保持平衡。用毛巾提起宝宝的腹部，让他练习手膝爬行。

连续翻滚

宝宝学会从俯卧转到仰卧，再从仰卧转到俯卧，让宝宝常常为够取远处的玩具而连续翻滚，从大床的一头翻到另一头去取。这是本月出现的特殊能力。



对击玩具

继续训练宝宝双手玩玩具，并能够对击。例如，让宝宝手中拿一只带柄的塑料玩具，对击另一只手中拿的积木，敲击出声时，父母鼓掌予以奖励。

行为能力训练

挥手“再见”

经常将宝宝右手举起，并不断挥动，让宝宝学习“再见”动作。大人离开时要对宝宝挥手，并说“再见”，反复练习。

拱手“谢谢”

在宝宝情绪好时，帮助宝宝将两手握拳对起，然后不断摇动，学做谢谢动作。每次给宝宝食品或玩具时先让他拱手表示谢谢，然后再递给他。

交往

继续让宝宝多与人交往，帮助他克服怕生、焦虑的情绪，引导他正确地表达情感。与同伴一起玩，是宝宝学习语言、交际、沟通的重要途径。

听觉能力训练

训练者用不同的玩具和宝宝一起玩，并示范性地发出简单有趣的声音来代表具体事物。如：狗——汪汪，猫——咪咪，汽车——嘟嘟，飞机——嗡嗡，边做动作边请宝宝模仿发声。

感知能力训练

认生是一个正常的心理过程，宝宝对不认识的生人会躲避，害怕去陌生的地方，也害怕接触陌生的事物，但对熟悉的人感到亲切，甚至能记得不经常在一起的亲人，如不住在一起的爷爷、奶奶等。这个年龄阶段如果不出现认生过程倒是不正常的现象了。但是认生过程可以经过训练而缩短，例如经常与不熟悉的人接触，就能逐渐熟悉起来，不再陌生。

数学能力训练

本月宝宝已经能一手拿一个玩具。当桌面上又出现第三个玩具时，宝宝可能会扔

掉手中的，去拿桌上的第三个。有些宝宝把手里的放到另一个胳臂上抱着又去取第三个，胳臂上的会掉下来；于是他把左手的放下，将右手的传到左手，用右手取第三个，这种动作称为传手，是宝宝学会两只手做不同的动作而互相配合的动作。如果大人给以示范，张开左手，把右手的东西放入左手，再拿第三个，这时宝宝手中就会有“三个”玩具。这个动作要经过练习才能学会。

益智游戏

扔皮球

目的：增强宝宝手与上肢的运动能力及视觉与运动协调能力；培养宝宝的模仿能力。

玩法：准备一个纸盒和若干个五颜六色的塑料小球。妈妈先做示范，把小球一个个扔进纸盒里，一边扔一边说：“咚，扔进去一个，咚，又扔进去一个。”让宝宝模仿，若宝宝还很不熟练，可以手把手地教他扔；开始时，盒子和球要放在接近宝宝身体的位置，宝宝玩熟练以后，逐渐将盒子远移，离开宝宝一定的距离。

妈妈做示范时，动作要慢，像放慢镜头一样，要让宝宝看清楚。宝宝若把球扔进盒子里，要鼓励表扬。

第五节 常见疾病的防护

宝宝肠套叠是怎么回事



肠套叠是指一段肠管套入邻近的另一段肠腔内，是宝宝时期的急腹症之一。这种病有以下特点：男孩多于女孩；多发生在4～12个月以内的健康胖宝宝身上；发病季节多在夏季7～8月。该病有以下几种发病原因：宝宝对添加辅食不适应；夏季饮用冷食过多，引起肠道病毒、细菌感染机会多；该年龄段的宝宝抵抗力弱。以上因素均能引起肠蠕动紊乱，诱发肠套叠。

宝宝患肠套叠会怎样

宝宝患了肠套叠，是很痛苦的，肚子阵阵绞痛，宝宝剧哭不止，双手紧握，四肢乱动，面色苍白。发作1～2分钟后，腹痛消失，宝宝安静如常。约15分钟后，腹痛再次出现，并伴有呕吐。起病后8～12小时，由于肠管缺血、坏死，可发现果酱状大便排出，这时切莫认为是肠道感染，应马上到医院就诊。

什么是心脏早搏

心脏的早搏又称期前收缩，它是指心脏在正常有规律的跳动中出现的提早搏动，是宝宝常见的一种心律失常现象。日常生活中在自测脉搏的时候，如果在规律的脉搏跳动中，突然感到有一下停顿，然后继续有规律地跳动，这种停顿称之为漏跳，也就是早搏。医学上把早搏分为功能性早搏和器质性早搏。

怎样对待功能性早搏



功能性早搏也称为良性早搏，特点为早搏偶尔发生，在增加心脏负担（如运动后）的情况下早搏减少甚至消失，心电图除有早搏外无其他异常，心脏超声检查正常。有这种情况的宝宝大都没有心脏病，父母不必紧张，定期去医院复查就可以。因为有些宝宝随年龄的增长，早搏可以消失。还有些宝宝是由于精神紧张、焦虑等引起的早搏，只要父母帮助宝宝消除紧张情绪，合理安排好宝宝的生活，早搏就会慢慢消失。

怎样对待器质性早搏

器质性早搏由疾病引起，早搏是疾病的表现。包括心脏本身的疾病，如：心肌炎、先天性心脏病、心肌病及心力衰竭等；全身疾病，如：体液的电解质紊乱、甲状腺功能亢进、胃肠道疾病、缺氧等。由疾病引起的早搏发作频繁，活动后早搏增多，有原发病的症状。发现早搏后应及时去医院就诊，以免耽误治疗。

什么是冻疮及如何防治

什么是冻疮

冻疮发生于寒冷的季节，它是冬天常常在户外玩耍或到户外没有注意做防寒保护的宝宝容易发生的一种皮肤病。当身体较长时间处于低温和潮湿刺激时，就会使体表的血管发生痉挛，血流量因此减少，造成组织缺血缺氧，细胞受到损伤，出现局部冻疮。

冻疮主要发生于肢体远端部位，如：手指、手背、脚趾、脚跟、脚边缘、脚背、耳轮、耳垂及面颊。

如何防治宝宝冻疮

冬天，当宝宝要去户外时，一定要注意给宝宝保暖，如：衣服是否防寒，特别是经常暴露的部位，可适当地涂抹护肤油以保护皮肤。宝宝患了冻疮要及时治疗，没有破溃时在红肿疼痛处涂抹冻疮软膏或维生素E软膏，也可请中医开一些草药煎洗。当有水泡和水泡破溃时，最好请医师处理，以免处理不当加重病变而产生并发症。

另外，长过冻疮的部位到第2年时要格外注意防冻，以免复发。

咳嗽的利弊与护理要点

咳嗽的利弊

咳嗽是人体的一种保护性反射动作，也是呼吸道疾病的主要症状，它对人体有利也有弊。利者在于它能帮助呼吸道清除外界入侵的各种异物，也可将呼吸道中存留的分泌物排出体外。而弊者在于宝宝在咳嗽时，使大支气管的炎症可因此而向小支气管扩散，从而加重感染；频繁的刺激性咳嗽还会影响宝宝的睡眠。

咳嗽的家庭护理要点

（1）注意饮食。宝宝每次进食量不宜过多，应少吃多餐，多喝白开水，不吃辣椒、大葱、洋葱、韭菜、胡椒、醋、腌制的咸菜、黄酱等食物。可给患儿吃萝卜、青菜、橘子、鸭梨、枇杷等蔬菜水果。还要保持大便通畅。

（2）保持屋内空气新鲜、湿润。

（3）注意休息。

第八章 第8个月



第一节 身体发育状况

8个月宝宝的体重、身高参考值：

男宝宝体重约9.35千克，身长约72.6厘米；

女宝宝体重约8.74千克，身长约71.1厘米。

大动作发育特点

能坐得较稳，能用上肢支着身体爬行，扶立时背、髋、腿能伸直，扶着能站立片刻。

精细动作发育特点

手能像耙子一样抓东西，能较好地将小玩具或物品从一只手移到另一只手。

语言发育特点

能发出“m a–m a”“b a–b a”等声音。

感官发育特点

耳朵能辨别出熟悉的声音，能寻找到刚落地的东西。

情感发育特点

会玩“藏猫猫”游戏。



第二节 日常护理

8个月宝宝的优育要点

（1）要宝宝充分练习爬行，不爬或爬行不足是造成以后感觉综合失调的主要原因。充分爬行是全方位的感觉综合训练。在此基础上，还应开始练习站立动作。

（2）要重点抓住拇、食指对捏精细动作的训练，这个动作是人类有别于其他动物的特征性动作，在此基础上，还要训练手指的技巧和灵活性。

（3）宝宝开始进入断奶过渡期，在坚持母乳喂养的基础上，要特别注重辅食的添加，辅食要多样化，要逐渐增加，并注意防止消化不良。

帮助宝宝学习自己进食

7～9个月的宝宝，手的功能有了很好的发展，可以开始教宝宝自己用手吃东西了。有不少父母，怕宝宝把手弄脏了，不给宝宝自己进食的机会。尤其是在冬季，给宝宝穿一件袖子很长的衣服，把宝宝的小手包在袖子里面。妈妈包揽了全部的喂食，以为这样才体现了母爱。其实这是一种很不好的喂养方法，对培养宝宝养成良好的饮食习惯也是十分不利的。

宝宝自己用手吃一点饼干、馒头，或者自己学习拿奶瓶吃奶都是很好的练习办法。自己吃东西，有一个逐渐熟练的过程。一开始宝宝会将食物弄得到处都是，身上也是脏兮兮的，此时妈妈应当多包容一些，让宝宝大胆地去实践与学习。宝宝用手自己吃东西，有许多好处。首先，可以增加对新食物的兴趣，自己吃对宝宝来讲是一件愉快的事情。其次，可以训练宝宝动手的能力，训练手眼协调，爱动手的宝宝脑子更灵活。

逗宝宝应把握好分寸

许多父母都喜欢逗宝宝，但却不知道过分逗乐有害无益，轻者会影响宝宝的饮食、睡眠，重者可能伤及宝宝的身体，甚至乐极生悲。

宝宝进食时不宜逗乐

宝宝的咀嚼与吞咽功能尚不完善，如果在他进食时与之逗乐，不仅会影响宝宝良好饮食习惯的形成，还可能会使宝宝将食物吸入气管，引起窒息甚至发生意外。如果宝宝在吃奶时把奶水吸入气管，还会发生吸入性肺炎。

宝宝临睡前不要逗乐

睡眠是大脑皮层抑制的过程，宝宝的神经系统尚未发育成熟，兴奋后往往不容易抑制。如果宝宝临睡前过度兴奋，往往迟迟不肯睡觉，即使睡觉，也会睡不安稳，甚至出现夜惊。

不要抛举宝宝

有些父母为了让宝宝高兴，喜欢将宝宝向上抛起，然后再接住，宝宝大都爱玩这种游戏，往往要求父母反复地抛举。如果成人稍不留心或十分疲劳，便很有可能失手，摔伤宝宝，造成终身遗憾。因此，最好不要采取抛举这种形式逗引宝宝。

不要用手掌托宝宝站立

宝宝扶着会站以后，一些父母常常喜欢用一只手托住宝宝的双脚，让其站立在自己的手掌上，这种做法是很不安全的。虽然父母的另一只手可做保护，但宝宝一旦突然失去平衡，成人往往措手不及，后果不堪设想。

第三节 饮食与营养

8个月宝宝的饮食喂养特点

宝宝8个月时，能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。宝宝吃的肉末，必须是新鲜瘦肉，可剁碎后加佐料蒸烂吃。

此外只有当宝宝处于饥饿状态时，才更容易接受新食物。所以，新增加的辅食应该在喂奶前吃，喂完辅食之后再喂奶。

宝宝可以吃哪几种水果

由于8个月的宝宝已长有2～4颗牙，因此，可让宝宝自己拿着橘瓣、苹果片、梨片吃，还可以给他直接吃西瓜、香蕉、葡萄等水果，不用细加工。

帮助宝宝习惯吃猪肝

猪肝除了含有较丰富的蛋白质外，还含有较多的铁质和维生素B_2，经常食用可以预防缺铁性贫血、口疮等症。但是猪肝有些腥味，宝宝们不太喜欢吃，这就需要在烹调方法上下点工夫，去其腥味，变得好吃。

为宝宝制作猪肝泥有两种方法：一是将生猪肝横剖开，或剥去外皮，用刀刮成酱样的猪肝泥；二是先把猪肝煮熟后，再剁成细碎泥状，然后加葱、姜、黄酒等用少量油炒，以去腥味，烧好后加些味精提鲜。如果宝宝还是不肯吃，可用7份猪肝泥和3份肉糜一起炒，也可去掉猪肝腥味。

对宝宝来说，每星期能吃上1～2次猪肝，能预防营养缺乏症。因此，更要强调猪肝的烹调方法。采用猪肝与其他肉类食品混烧，如猪肝丁和咸肉丁、鲜肉丁、蛋块混烧，或猪肝炒肉片等，宝宝们大多喜欢吃。将猪肝制成白切猪肝片或卤肝片，在宝宝进餐的时候，洗净手一片一片拿着吃也是个好方法。

宝宝不宜多吃蜂蜜

蜂蜜甜美可口，含有丰富的维生素、葡萄糖、果糖、多种有机酸和微量元素，是营养丰富的滋补品。因此，不少父母喜欢经常把蜂蜜加在水中给宝宝饮用，为宝宝增加营养，并使其大便通畅。这种做法是不科学的。



蜂蜜在运输与储存过程中，易受到肉毒杆菌的污染，而肉毒杆菌的芽孢适应能力又很强，它在100℃的高温下仍然可以存活。如果宝宝食入的肉毒杆菌在肠道内繁殖，宝宝肝脏的解毒功能又差，往往会引起肉毒杆菌性食物中毒。中毒的宝宝可出现迟缓性瘫痪、哭声微弱、吸奶无力、呼

吸困难等症状。蜂蜜治疗便秘是因为其中含有铅的化合物。但铅对人类神经系统有强烈的毒性，可随血液进入大脑，损害智力，引起宝宝多动症等。另外，蜂蜜还含有大量的激素，如果服用过量，还可能引起宝宝性器官早熟。

第四节 智力开发与训练

认识能力训练

大人要经常在宝宝面前做事，并注意观察宝宝是否在注视着大人的行为。开始时应给予诱导，如“宝宝看爸爸拿什么呢？”“妈妈戴帽子上街了！”等。

语言能力训练

在日常生活中，父母与训练者用简单的语音代表日常生活的事情，如“mu—mu”代表食物，“尿尿”代表要小便，“茶茶”代表要喝水等。

继续训练宝宝理解语言的能力，在指宝宝熟悉的物品时，要边说边问。如“宝宝要不要饼干？”“宝宝要不要小熊？”让他用手推开或皱眉表示不喜欢；伸手或点头谢谢表示喜欢，表示要。

运动能力训练

拉物站起

让小孩练习自己从仰卧位拉着物体（如床栏杆等）站起来。可先扶着栏杆坐起，逐渐到扶栏杆站起，锻炼平衡自己身体的技巧。

迈步

在宝宝保持站立姿势的基础上，把他的一只脚放在另一只脚前面，使其两只脚前后错开，让他用一条腿支持体重，试着迈出人生的第一步。

捏取

让宝宝练习用手捏取小的物品，如小糖豆、大米花等。开始宝宝用所有手指抓取，以后逐渐模仿，用拇指和食指相对捏起，每日可训练数次。妈妈要陪同宝宝一起玩，以免他将小的物品塞进口、鼻而发生危险，离开时要将小物品收拾起来。

行动能力训练

（1）用一些容易咬碎的食物如蛋糕、饼干、虾片、香蕉片等。家长先放一片在口中，做出大口咀嚼的动作，并说：“真好吃！”然后把食物让宝宝闻闻，以增加其对食物的兴趣，鼓励他模仿大人的动作。

（2）家人与宝宝面对面，将饼干放在口中咀嚼，将宝宝的双手放在家人的面颊两侧，让宝宝感觉咀嚼的动作；再将食物放在宝宝的口中，鼓励他咬断并咀嚼食物，也可以将其手放在咀嚼的面颊旁，体会咀嚼的感觉。

（3）与宝宝玩“娃娃吃点心”游戏。家人与宝宝各拿一块饼干，先放到宝宝口边，说：“宝宝吃饼干”，然后把饼干放到自己口中，鼓励宝宝模仿咀嚼动作。

（4）每天抱宝宝照镜子2～3次，让他认识自己。边看边告诉他镜中人，如“这是宝宝”“这是妈妈”等。还可给他戴上色彩鲜艳的帽子、好看的围巾、头花等，逗引他高兴发笑。

听觉能力训练

在给宝宝进行运动训练时，要呼叫宝宝的名字，让宝宝能够望着叫自己名字的人。

家人抱着宝宝进行游戏。当宝宝注意时由另一人呼叫其名字，开始时可由家人代替做出反应，慢慢地减少帮助，让宝宝自己做出反应，能看着呼叫者。



感知能力训练

继续给宝宝抚摩、亲吻，如配合儿歌或音乐的拍子，握着宝宝的手，教他拍手，按音乐节

奏，模仿小鸟飞，蹦蹦跳跳；还可以让他闻闻香皂、牙膏，尝尝糖和盐，培养嗅味感知能力。

数学能力训练

本月的宝宝喜欢抓大的东西，如果放上一个大橘子，一个小橘子，宝宝会毫不犹豫地去抓大的。宝宝会用眼去估量，分出大小。这时大人要用声音进行强化“大的，抓大的”。宝宝听懂“抓大的”要比听懂“两个或三个”容易些，在两个东西间比出大小是一个定性的概念，当然比在一堆积木中拿出“一个”“两个”或“三个”这种定量概念要容易些。

益智游戏

拉绳取物

目的：初步训练宝宝分辨事物的能力；让宝宝了解可以凭借另外的东西去拿到他想要的东西。

玩法：准备几根绳子，一件宝宝心爱的玩具。当着宝宝面，把玩具用绳子的一端绑紧；把玩具放到离宝宝较远的床的另一端，让宝宝拿不到，绳子的另一端放到宝宝面前；妈妈先示范，将绳子拉过来就可以拿到玩具，然后鼓动宝宝模仿。当宝宝知道拉绳子可以拿到玩具后，再拿另外几条绳子与绑玩具的绳子平行摆在床上，让宝宝自己选择拉哪条绳子。

经过多次反复，宝宝可以分辨出哪条绳上绑有玩具，哪条没有，并能很快把玩具拉过来玩。



第五节 常见疾病的防护

什么是厌食症及其产生的原因

厌食症的表现

（1）厌食症是指较长时期的食欲减退。

（2）患儿由于长期饮食习惯不良，导致较长时间食欲不振，甚至拒食。表现为精神、体力欠佳，疲乏无力，面色苍白，体重逐渐减轻，皮下脂肪逐渐消失，肌肉松弛，头发干枯，抵抗力差，易患各种感染。

产生厌食症的原因

（1）有的父母片面地追求宝宝的营养，认为凡是有营养的东西都给宝宝吃，宝宝不知道调节自己的饮食，这样甜、黏、腻的食品吃得过多，使血液中的糖、脂肪酸、氨基酸等过多，刺激饱和中枢，从而抑制进食中枢，造成食欲下降。

（2）有的宝宝整天零食不断，胃肠得不到休息，负担太重，引起消化功能紊乱。

（3）其他因素，如：家庭不和、父母责骂等，使宝宝情绪紧张；土霉素、四环素等药物反应；环境改变、气候炎热等都会影响宝宝的食欲。

比较而言，前两点是引起宝宝厌食的主要原因。

厌食与哪些营养因素有关

（1）维生素B_1。维生素B_1可以促进肠蠕动，维生素B_1缺乏时肠蠕动次数减少，导致食欲降低。

（2）赖氨酸。赖氨酸是人体的一种必需氨基酸，参与胰腺中各种消化酶的合成，可以促进消化。赖氨酸缺乏会引起肌肉无力，肠蠕动减弱，也会造成食欲低下。

如果宝宝因长期厌食而出现营养不良的症状及体征时，则需适当补充赖氨酸及维生素B_1，以促进肠蠕动增强，增加食欲。

父母该如何对待宝宝的厌食症

宝宝厌食，应先到医院请医师检查，排除器质性病变。如果不是由疾病引起的厌食，可用下列方法进行纠正。

（1）科学喂养。从给宝宝添加辅食做起，要做到科学、合理地喂养，使宝宝养成良好的饮食习惯。父母不要把所有的营养食品都给宝宝吃，更不能宝宝要吃什么就给什么，使饮食没有节制。应该科学喂养，使食物品种多样化，粗细粮搭配，荤素搭配，食物色、香、味、形俱全。



（2）不让宝宝吃零食。宝宝饮食应定时、定量，不吃零食，少吃甜食以及肥腻、油煎的食品。

厌食症的食疗

山楂雪梨粥

【主料】山楂10克、雪梨3个、粳米35克。

【做法】

① 将梨洗净、切碎，放入沙锅，加适量清水，煎煮30分钟后去渣留汁。

② 将粳米淘洗干净，山楂洗净去核与粳米一起放入梨汁中煮至粥成。

【用法】趁热食用，每日1剂，连食7日为1个疗程，视情况可再食1个疗程。

【特点及功效】山楂味酸、微甘，性微温，有健胃消食、活血化淤之功效，适用于肉食积滞、食积发热、消化不良等症。

雪梨味甘、微酸，性凉，有清热、止咳、化痰、润肺、生津之功效。可用于治疗热病烦渴、咳嗽、声嘶失音、便秘等症。

粳米味甘，性平。有健脾和胃、补中益气、除烦止渴、止泻之功效，可用于辅助治疗脾胃不和、中气不足、烦渴、泄泻等症。

【作用】本品具有健脾和胃、消积化痰之功效，适于因食积内热所致的厌食症。

怎样预防宝宝偏食症

为了防止和纠正宝宝偏食，应注意以下几个方面。

（1）从小培养宝宝养成良好的饮食习惯。从给宝宝添加辅食起就要引起注意，添加辅食要科学、合理、全面，使宝宝对每种食物都爱吃，并且每顿饭要定时、定量，要按时吃完，形成良好的习惯。

（2）讲究烹调方法，注意合理搭配。给宝宝做饭，也要讲究烹调技巧，特别要注意色、香、味、形俱全，以引起宝宝的食欲。

（3）帮助宝宝养成不吃零食的好习惯。如果宝宝经常零食不离口，胃肠不停地蠕动、分泌消化液而得不到休息，就会使消化功能紊乱。吃饭时，消化液供应不足，吃进的食物停在胃里，不能很好地消化吸收，宝宝就没有食欲了。

（4）父母要做好榜样。如果父母这不吃，那不吃，就会对宝宝产生潜移默化的不利影响。

什么是异食癖

异食癖是指宝宝在摄食过程中逐渐出现的一种特殊的嗜好，对通常不宜取食的异物，进行难以控制的咀嚼与吞食。发病以学龄前宝宝为多，但学龄期宝宝也可见到。

患儿常喜食煤渣、土块、墙泥、砂石、肥皂、纸张、火柴、纽扣、毛发、毛线以及金属玩具或床栏上的油漆。对较小的物品能吞食下去，较大的物品则舔吮或放在口里咀嚼。

宝宝不听从父母劝阻，常躲着父母暗暗偷食。一般临床症状为食欲减退、疲乏、腹痛、呕吐、面黄肌瘦、便秘和营养不良等。

宝宝异食癖可能与哪些因素有关

不良的饮食习惯，缺乏铁与锌等，肠内寄生虫病等，都可引起宝宝异食癖。对心理因素引起的异食癖，不能责罚和捆绑患儿手足，因为这样做不但不能解除宝宝的异食习惯，反而会使他暗中偷吃此类不洁食物。对于铁、锌缺乏者或有肠道寄生虫的患儿，可到医院治疗，在医师指导下服用铁剂、锌剂或驱虫治疗。

什么是蛔虫病

蛔虫是人体中最常见的一种肠道寄生虫，宝宝感染率最高。

蛔虫病的主要表现是食欲不好、腹痛、腹泻或便秘，甚至可以造成宝宝营养不良、贫血、智力发育差等。由于蛔虫的刺激，宝宝可出现不安、易怒、易惊、磨牙等症，甚至引起蛔虫性肠梗阻、胆道蛔虫症、蛔虫性阑尾炎、腹膜炎、过敏性肺炎等严重的并发症。因此，如果宝宝患有蛔虫病要及时检查治疗。治疗宝宝蛔虫病的药物种类较多，比较安全的有驱蛔灵、肠虫清等。中药有使君子、南瓜子、乌梅等，但要在医生的指导下服用。还有一种方法是将花椒与杂质及椒籽共取9克，麻油取120克，置于锅内加热，再将花椒倒入油中煎熬，至微焦时停火，待凉后滤除花椒，此油即为一次剂量，如一次服不下，间隔2～3小时后继续服用。

如何预防宝宝蛔虫病

对于宝宝蛔虫病，应以预防为主，方法是阻止虫卵进入人体。蛔虫寄生在人体内一般多在1～2年内即死亡。也就是说，如果感染了蛔虫病，不经任何治疗，只要做到不再重复感染，过1～2年虫体可自行排出。另外，蛔虫病虽经过有效的治疗，但如果不注意卫生，虫卵再次进入人体，2个月后在肠道内又会发育为成虫。因此预防初次感染和再次感染是非常重要的。要教育宝宝养成良好的卫生习惯，不生吃瓜果，蔬菜要洗干净，饭前便后要洗手，要常剪指甲，不吮手指头。

蛔虫病的食疗

香油拌葱叶

【主料】香油25克、葱叶50克。

【做法】将葱叶洗净切碎，加入香油拌匀，加少许盐调味。

【用法】每日1剂，顿服，连服3日。

【特点及功效】香油味甘，性凉、微寒，有解热毒、食毒、消肿、生肌、润肠通便之功效。可用于辅助治疗肠燥便秘、蛔虫、食积腹痛、疮肿、烫烧伤、疥癣、溃疡、皮肤皲裂等症。

【作用】本品具有驱虫解毒之作用，适于蛔虫病患儿食用，驱虫效果显著。

什么是蛲虫病

蛲虫，俗称线虫，多发生在宝宝穿开裆裤时期。有饭前便后不洗手等不良习惯的宝宝，在集体生活的托儿所、托儿所常可相互传染。蛲虫病主要表现为肛门瘙痒，以夜间为甚，因此影响宝宝睡眠使其吵闹不安。肛门局部潮湿，夜间用手电筒照明可以看见从肛门爬出的成虫。

一个宝宝染上蛲虫病，就会传染给同住的其他宝宝，且容易在集体生活的宝宝中互相传播，反复感染。因此对于蛲虫病应以预防为主，防止重复感染。

如何防治蛲虫病

蛲虫的寿命很短，具有感染力的虫卵被吞入后至发育成熟约1个月左右，成虫寿命约20～30天，若不经治疗，一次感染的蛲虫经过1个月左右便会自行消灭，所以若不重复感染，蛲虫病可不治而愈。但蛲虫重复感染的机会很多，尤其是集体生活的宝宝，因此不易根除，药物治疗效果也不太满意。所以，要培养宝宝饭前便后洗手、常剪指甲、勤换衣裤、不吮手的良好卫生习惯。睡前用温水洗肛门，换内裤，以免初次感染或重复感染。另外，宝宝的被单、衣裤应用开水烫或煮沸，被褥要经常拆洗、晾晒。作为父母应了解蛲虫病的危害，在托儿所的宝宝应做定期检查，发现蛲虫病要彻底治疗。只要很好地预防，就能有效地根治蛲虫病。

蛲虫病的食疗

生食葵花子仁

【主料】葵花子100克。

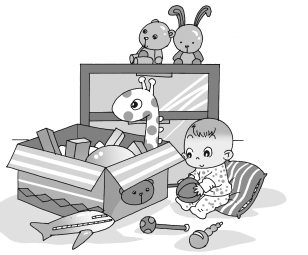
【做法】将葵花子去壳，空腹食仁。

【用法】每日食1次，连食7日。

【特点及功效】葵花子味甘，性平，有清湿热、滋阴、平肝、降压、散滞润肠、驱虫之功效，可用于辅助治疗血痢、痈肿、高血压、头昏耳鸣、蛲虫病等。

【作用】本品具有杀虫止痒之作用，适宜蛲虫病患儿食用。

第五章 第9个月



第一节 身体发育状况

9个月宝宝的体重、身高参考值：

男宝宝体重约9.64千克，身长约74.05厘米；

女宝宝体重约9.01千克，身长约72.45厘米。

大动作发育特点

能从坐姿扶栏杆站起，扶着东西可维持站立姿势；可前进、后退爬行。

精细动作发育特点

能用食指指示，用拇指合并四指钳取小东西（如小珠子、绒线头等），可用食指碰触或推动物品，能吸吮自己的小指头，能玩“拍拍手”游戏，开始能随意放下或扔掉手中物品，并以此逗亲人玩。

语言发育特点

能理解简单的语言，模仿简单的发音，且能将语言与动作联系起来。



感官发育特点

能较长时间地注视5米内人的活动，能随成人的手或眼神注视某样玩具或物品。

情感发育特点

看到陌生人会哭，睡觉醒来时愿意有妈妈在身旁。这个时期，宝宝的好奇心非常强，自我意识有所萌发。

第二节 日常护理

9个月宝宝的优育要点

（1）充分训练宝宝爬行，促进宝宝感觉综合协调发展，训练扶栏站立、扶走，并增加户外活动时间。

（2）充分训练拇、食指对捏动作和手指的灵活技巧，通过看一看，摸一摸，敲一敲，吮一吮，舔一舔，咬一咬，促进宝宝认识世界的能力。

（3）注重添加辅食，逐步完成断奶过渡期，注意饮食卫生，建立良好的生活习惯。

给宝宝选择合适的衣服

父母在为宝宝选择衣服时，眼光不能只停留在把宝宝装扮得漂漂亮亮层面，而应从宝宝本身的特点和生长发育的需要出发，来为宝宝选择合适的衣服。

宝宝皮肤娇嫩，皮肤的保护尤为重要。因此在为宝宝选择衣服时，应选用吸水性强、透气好，对宝宝没有刺激、质地疏松柔软的面料，如棉布、针织棉品、薄棉绒布。

宝宝处于迅速生长发育的时期，衣服的式样应符合自身的特点。宝宝衣服式样应力求简单、胸腹部要宽松、衣袖裤腿要肥大，使宝宝穿着舒适，四肢要有足够的活动余地，同时便于穿脱换洗。

春秋穿毛衣毛裤或绒衣绒裤时，裤子要有背带，或用纽扣挂在上衣上，以防裤子滑下，肚脐露出受凉。内衣要选纯棉布制品。夏天女孩的连衣裙要简单美观，最好穿无袖的连衣裙，不要用多余的装饰，以免影响洗涤和熨烫，不要用不透气的衣料来缝制。冬季外出时要戴上帽子和手套，以防冻伤耳朵和手。

宝宝的一般睡眠情况

宝宝睡觉是生理的需要，当他的身体能量消耗到一定程度时，自然就会睡觉了。因此，每当宝宝到了睡觉的时间，只要把宝宝放在小床上，保持安静，他躺下去一会儿就会睡着；如果暂时没睡着，让他睁着眼睛躺在床上，不要逗他，保持室内安静，过不了多久，宝宝也会自然入睡。而有的父母常常抱着宝宝睡觉，手拍着宝宝，嘴里哼着儿歌，脚不停地来回走动；或给宝宝空奶嘴吸吮，引导宝宝入睡，这些坏毛病导致宝宝要睡觉时必定哭闹，不拍不抱睡不着，久而久之养成依赖大人、缺乏自理能力的不良习惯。

睡眠时刚躺下就能睡得很熟的为正常睡眠或安定型睡眠，睡得不很熟的为非阶段性睡眠或非安定型睡眠。8～9个月的宝宝，因为智力的发育，活动内容的增多，玩得太累，受环境的刺激太多，睡觉时会做梦，有时刚入睡就哭，一哭就醒。此时，只要父母在他的身边，他看见父母便会再次入睡。

纠正出牙期不良习惯

在宝宝生长发育期间，许多不良的习惯能直接影响到牙齿的正常排列和上下颌骨的正常发育，从而严重影响了美观。下列不良习惯应及时纠正。

（1）咬物。一些宝宝在玩耍时，爱咬衣物（如袖口、衣角、手帕等），这样在经常咬物的牙弓位置上易形成局部小开牙畸形。

（2）偏侧咀嚼。常见一些宝宝在咀嚼食物时，常常固定在一侧，这种一侧偏用一侧废用的习惯形成后，易造成单侧咀嚼肌肥大，而废用侧因缺乏咀嚼功能刺激，使局部肌肉废用萎缩，从而使面部两侧发育不对称，造成偏脸或歪脸。

（3）吮指。宝宝一般在3～4个月时，常有吮指习惯，一般在2岁左右逐渐消失。如果3岁后还常有这种动作，就属不良习惯，由于手指经常被含在上下牙弓之间，牙齿受到压迫，使牙齿正常的萌出方向受到影响，从而形成局部小开牙，即上下萌牙之间不能咬合，中间留有空隙。同时由于经常做吸吮动作，两颊收缩使牙弓变窄，形成上前牙前突或开唇露齿等不正常的牙颌畸形。

（4）张口呼吸。后果是可使上颌骨及牙弓受到颊部肌肉的压迫，限制了颌骨的正常发育，使牙弓变得狭窄，前牙相挤排列不下引起咬合紊乱，严重的还可出现下颌前伸，下牙盖过上牙，即俗称“兜齿”“瘪嘴”。

（5）舔舌。多发生在替牙期，可使正在生长的牙齿受到阻力，致使上下前牙不能

互相接触或把门牙推向前方，而造成门牙开牙畸形。

（6）偏侧睡眠。这种睡姿使颌面一侧长期受到压迫，造成不同程度的颌骨及牙齿畸形，两侧面颊不对称。

（7）下颌前伸。即将下巴不断地向前伸着玩，可能会形成前牙反颌，俗称“地包天”。

（8）含空奶头。一些宝宝喜欢含着奶头睡觉或躺着吃奶，这样奶瓶压迫上颌骨，而宝宝的下颌骨则不断地向前吮奶，长期反复如此，会使上颌骨受压，下颌骨过度前伸，而形成下颌骨前突的畸形。

正确使用宝宝学步车

学步车是宝宝开始练习站立和行走较为常用的一种工具。把宝宝放进去以后，他可以朝着自己想去的方向前进，也可以在车内单独玩安装在车内的玩具，而且可以节省大人不少的精力。从这个角度看，学步车对宝宝是有益的。因此只要宝宝在学步车内安安静静地自己玩，自己走，则可以让他在里面待上半小时。

不过，假如一放进去就不管他，整日让宝宝在里边玩，则会对宝宝产生危害。其主要影响有以下几点。

（1）使宝宝失去了许多学习的机会。比如，这个时期是宝宝全面掌握爬的关键时期，如果整天在车内而不学习爬，则使宝宝失去了很多提高的机会；这一阶段也是宝宝学站、练走的阶段，如果整天在车内，将来走路会推迟，不利于促进身体的全面发展。长时间在学步车内，会使宝宝的腿变形，变成“X”形腿或“O”形腿。

（2）延缓了适应周围环境的能力。宝宝长时间一个人在车内左冲、右闯，缺乏与人对话、接触的机会，感觉、语言和思维能力的发展都会受到一定限制。

（3）宝宝在车内到处猛冲，很有可能碰到什么地方，如果撞在硬处，就有可能使宝宝受伤。



因此，即使宝宝在学步车内，父母也应时时守候在宝宝身边，不要间断各种训练，正确发挥学步车的作用，决不能放任不管。

为宝宝测量呼吸与脉搏的方法

测量呼吸

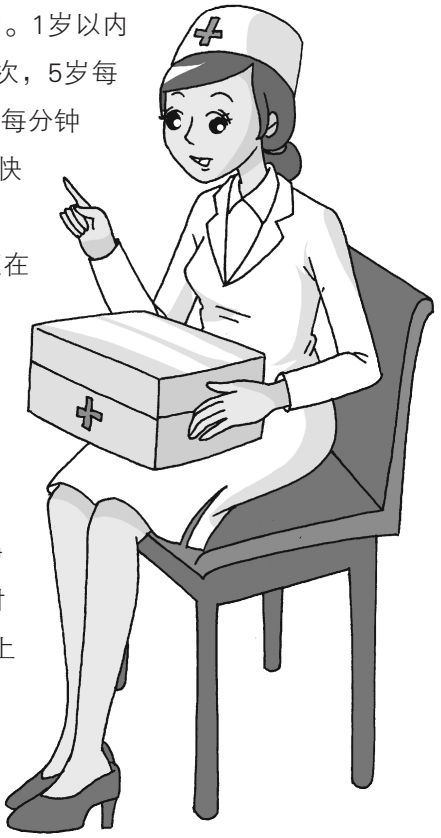
宝宝年龄不同，每分钟的呼吸次数也不同，一般是年龄越小呼吸频率越快。新生儿每分钟呼吸40～44次，6～12个月每分钟30～35次，1～3岁每分钟25～30次，5岁以上每分钟25次左右。

测量宝宝呼吸应在宝宝安静时，数其胸脯和肚子起伏的次数，一呼一吸为1次，以1分钟为计算单位。应注意呼吸的速度（每分钟的次数）、呼吸的深浅、呼吸的节律、呼吸有无困难和呼吸的气味。

另外，在给宝宝检查呼吸时，最好不要让宝宝发觉，以防止因精神紧张而影响呼吸频率。

测量脉搏

不同年龄段的人每分钟的脉搏次数也各不相同。1岁以内的宝宝每分钟120～140次，2岁每分钟110～120次，5岁每分钟90～100次，10岁每分钟80～90次，14岁以上每分钟70～80次。一般情况下，体温每上升1℃，脉搏加快15～20次，睡眠时脉搏减少10～20次。



给宝宝测脉搏时应用食指、中指、无名指按压在动脉上，其压力大小以能摸到脉搏跳动为准。通常测量脉搏的部位在手腕外侧的桡动脉和头角部的颞动脉，以1分钟为计算单位。在测量脉搏时要注意脉率（每分钟跳动次数）、脉律（脉搏跳动是否有规律）和脉搏强弱。

另外，要注意给宝宝测量脉搏一定要在其安静的情况下进行。发现脉搏不整齐时，要与心律作对照，以求得准确诊断；不要用拇指摸脉，因为拇指上的动脉容易和患儿的脉搏相混淆。

第三节 饮食与营养

9个月宝宝的饮食喂养特点

到9个月，很多宝宝开始每天吃三餐辅物，时间一般是上午10时、下午2时和晚上6时。早晨6时起床后到晚上10时睡觉前吃2次奶。而到第9个月时，可以慢慢地和大人一样，早、午、晚三餐吃辅物，只在睡觉前吃奶。当然，每次吃完辅物以后再给宝宝吃50～100毫升奶也未尝不可。

既然宝宝的饮食习惯和大人差不多，就该考虑断奶了。因为最容易断奶的时间是8～10个月间。如果宝宝很能吃的话，则较容易自然断奶。如果宝宝想吃就喂，不仅无法有规律地喂辅物，而且会影响宝宝的健康发育。

要特别注意辅物中淀粉、蛋白质、维生素、油脂等营养的平衡。尽量使宝宝从一日三餐的辅物中摄取所需营养的2／3，其余1／3用新鲜牛奶或奶粉补充。如宝宝还要吃，可用饼干、水果、乳制品等当作点心来喂。

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宝宝对食物的兴趣。从营养角度分析，面粉中的蛋白质、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，每天的主食最好米、面搭配，或不同的品种搭配。

注意宝宝补钙误区

别听信夸大的承诺。正因为钙对人体的重大作用，有些商家利用人们对补钙的需求，在宣传自己的产品时往往夸大其作用，给消费者以误导。人体对各种钙补品的吸收浓度只能达到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、有无不良反应等，不能轻信“高效、高能、活性”等词。

不能过多地补钙。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2000克，不仅会造成浪费，还会产生不良反应。

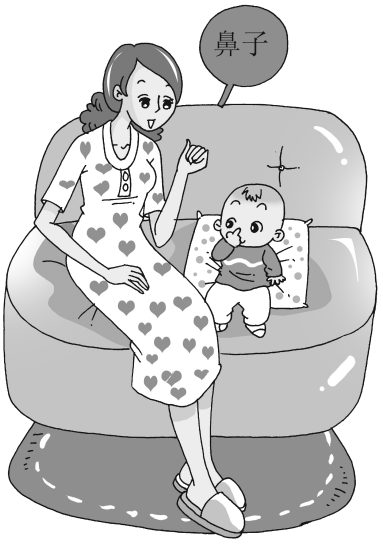
宝宝摄取热能为4180千焦的食物中，就含有100毫克的钙，这一剂量的钙会使宝宝的收缩压降低2毫米汞柱。由于宝宝年龄小，舒张压的变化不易测出。动脉血压是循环功能的一个重要指标，血压偏低，血流迟缓，就会影响机体组织的血液供应，妨碍正常活动，尤其对头部的发育影响更大。宝宝处在发育期，如前期血压偏低，不仅精力不集中，反应迟钝，智力低下，而且还容易患心脏病，因此切不可给宝宝过多地补钙。

钙盐中维生素D含量并非多了就好。成年人如果每天服用400国际单位以上的维生素D，就有可能引起维生素D中毒，具体表现为食欲下降、恶心、腹泻、头痛等症状，因此选择钙品时一定要注意它的维生素D的含量。

宝宝在补钙的同时应补锌补铁，缺锌会抑制钙的吸收，缺锌可降低机体免疫力，又影响钙的摄入和吸收，形成恶性循环，影响宝宝生长发育。铁是构成红细胞内血红蛋白的主要成分，在体内参与氧气的运转、交换和组织呼吸过程。人体内72%的铁存在于血红蛋白中。宝宝6个月以后，因体内原有的铁已不足，母乳中含铁量又很低，此时极易发生缺铁性贫血。因此在补钙的同时应积极补锌、补铁。

第四节 智力开发与训练

认知能力训练



在宝宝面前将玩具汽车推出宝宝的视线之外，吸引宝宝注意，使他用眼追踪、转头寻找或爬过去抓握。

在宝宝视线外放置会发响声的活动玩具，宝宝听到声音后能用眼追踪或爬过去拿玩具。训练宝宝寻找、追踪移出视线以外的玩具。如果宝宝不能发现身边的玩具时，家人可以用发声或拍手的办法吸引宝宝注意，反复训练几次后，便不用再提示了。

语言能力训练

1岁内的宝宝喜欢有韵律的声音和欢快的节奏。在给他们念儿歌，读故事时要有亲切而又丰富的面部表情、口形和动作，尽管他还不太懂儿歌、故事中所表达的意思。给宝宝念的儿歌应短小、朗朗上口。每晚睡前给宝宝读一个简短的故事，最好一字不差，以便加深宝宝的印象和记忆。

图书对宝宝来说是一种能打开合上的，能学说话的玩具，因此宝宝非常喜欢大人陪着他看图书，听你给他讲书中的故事。图书画面要清楚，色彩要鲜艳，图像要大，人物对话要简短生动，并多次重复出现，便于宝宝模仿。每天坚持念儿歌、讲故事、看图书，并采取有问有答的方式讲述图书中的故事；耳濡目染，宝宝就会对图书越来越感兴趣，这对宝宝学习语言很有帮助。喜欢读书，对他一生都有重要意义。

运动能力训练

坐位转爬行

引导宝宝由坐位转为爬行，这时的爬行要让宝宝用手足爬，会向前进，向后退，会自由地爬来爬去。还要注意锻炼宝宝的爬行速度，有些父母从不让宝宝学爬，这种做法是错误的。爬行能使肢体轮流负重，训练肌肉的耐力，而且爬行时肢体协调能促进神经系统发育，通过对比得知，经过爬行训练可促进宝宝阅读和图像思维发育，在这个年龄段充分练习收效最大。

站起扶住坐下

让宝宝从卧位拉着物品或牵一只手站起来，在站位时用玩具逗引他3～5分钟，扶住宝宝双手让其慢慢坐下，扶站比坐下容易，几分钟后，大人要帮助扶坐，以免宝宝疲劳。

扶双手走步

让宝宝站立于地面，扶住双手鼓励他迈步，迈步是行为发展的里程碑。

行为能力训练

模仿大人动作

宝宝在注视大人动作的基础上开始用成套动作来表演儿歌。父母要先设计好全套动作配合每句话，每次动作都要一样，包括拍手、摇头、身体扭动、踩脚或用特殊手势示范动作。宝宝很快就能学会而且能单独表演。宝宝学习时每做对一种都要表扬鼓励。

与生人交往

继续扩大宝宝的交往范围，注意让宝宝与陌生人接触，通过接触更多的人，宝宝才能正确地理解更多的语言。

配合穿衣

给宝宝穿衣服时要告诉他“伸手”“抬头”“抬腿”等，让他用动作配合穿衣穿裤。如果他还未听懂就要用手去帮助他。经常表扬他的合作，以后他就会主动伸臂入袖，伸腿穿裤。

听觉能力训练

家人与宝宝面对面玩玩具。先玩一种玩具，例如把一辆小汽车在两人之间推来推去，家人告诉宝宝玩具的名称。然后增加一个玩具，同样边玩边说玩具名称；之后再加一个玩具。待宝宝能认出各个玩具后，可以说出一个玩具的名称，让宝宝从中挑出该玩具来。

感知能力训练

选择一首节奏鲜明、有强弱变化的音乐。让宝宝坐在你的腿上，你从他背后握住他的前臂，说：“指挥”。然后合着音乐的节奏打拍子，并随着音乐的强弱，变化手臂动作幅度的大小，当乐曲停止时指挥动作同时停止。逐渐使宝宝配合你的动作节奏，以后每当放音乐时，你一说指挥，他就会有节奏地挥动手臂。

数学能力训练

继续上月对宝宝的训练。



益智游戏

撕纸

目的：锻炼胳膊的灵活性及协调能力。

玩法：准备几张质地不同的纸，如面巾纸、打印纸、写字本纸等。让宝宝试着双手把纸撕开，然后把撕过的纸揉成团儿。撕纸可以让宝宝灵活地使用小手，提高精细动作能力。

第五节 常见疾病的防护

宝宝为什么易患泌尿道感染

因为宝宝时期许多器官发育不完善，免疫功能差，抗病能力也差，皮肤薄嫩，细菌容易入侵。宝宝输尿管细而长，管壁纤维发育差，容易扩张而发生尿潴留及感染。小女孩尿道短更容易发生泌尿道感染。还有宝宝坐地游戏多，穿开裆裤易感染细菌。因此，看管好宝宝使其不坐地上、少穿开裆裤，每日换洗内裤，对减少发病有一定帮助。

宝宝得了尿路感染怎么办

急性期注意休息，多饮水、多排尿，可以排除尿道炎性分泌物。搞好宝宝卫生，不穿开裆裤，不坐地上，勤换内裤及尿布，换下的尿布不乱放乱丢，洗净用开水烫消毒。擦洗臀部及外阴部应从前向后擦，以免脏水流入阴部引起尿路感染。抗生素治疗疗程要足，一般为14～21天，不能症状刚好转就停药，这样最容易引起疾病复发。病愈后经常检查一下尿常规，警惕复发。对发热的宝宝先行解包、减衣

服，用温水擦全身、头部冷敷等方法降温。无效者，再用药物降温，一旦宝宝发热应及时去医院诊治。

宝宝得了急性喉炎怎么办

急性喉炎多见于宝宝，常好发于寒冷的冬、春季节。由于急性喉炎会引起严重的呼吸困难，因此儿科医师常把它作为危险的急症之一。

咽喉是人体呼吸空气的必经之路。宝宝的喉头特别狭窄，当感冒时炎症向下发展就能导致急性喉炎。急性喉炎时喉间发生水肿、痉挛，引起宝宝呼吸困难。典型的表现是：先是轻微的感冒，白天基本正常，夜间睡觉时突然因呼吸困难而憋醒，同时声音嘶哑，呼吸时发出吹哨般的喉鸣声，宝宝哭闹或烦躁不安，可因呼吸困难而口周紫绀。病程一般为3～4天，白天轻，晚上重。

急性喉炎的护理特别重要，要设法让宝宝保持安静，多喝开水，室内温度应适中，不宜过高，并保持一定湿度，居室要常通风以保持空气新鲜，要按时服药。如果宝宝症状较重，应住院治疗。

宝宝得了痉挛性喉炎怎么办

痉挛性喉炎的典型症状为喉部痉挛，常在夜间骤然发作。其病原体主要为副流感等病毒，发病年龄大都在2～6岁。

上呼吸道发生轻度感染时易致喉肌痉挛。患儿常在前半夜骤然发病，咳嗽声紧促如犬吠。严重者有显著喉梗阻，并出现喉鸣，吸气时胸壁凹陷，唇色青紫。经过治疗后痉挛缓解，随即沉睡。次夜可重发，并连续数夜发作。白天声音嘶哑，但无痉挛现象，至夜间症状又加重。

本病须慎防冷空气的侵袭，夜间睡眠时尤应注意保温防风。

如何护理痉挛性喉炎患儿

为了防止痉挛复发，要让患儿多休息，保持室内温度、湿度适度。如夜间发作以后，可给小剂量吐根糖浆（0.5～1毫升／次，每日3次，连服3日），并宜在晚上睡前加服1剂，同时在医生的指导下加用镇静剂。

什么是疳积及其产生原因和防治方法

疳积为慢性消化功能紊乱所致的营养不良病症，祖国医学称为“疳症”，也叫疳积。宝宝多见，主要由于进食不足或对营养物质消化吸收不良引起，日久使气血津液耗损而致身体逐渐消瘦，进而使生长发育停滞。近年来由于生活水平的提高，本病较以前减少。

疳积的主要表现是面黄肌瘦，肌肉松弛，毛发稀疏，发结如穗，午后潮热，有明显的胃肠道症状，厌食，大便不调，精神委靡不振，烦躁多怒，发育停滞。

疳积产生的原因

引起疳积的原因是多方面的，可归纳为三大类。

（1）喂养不当，饮食失调。一是喂养不当，使宝宝进食量不足，如人工喂养奶配制的方法不合理，过稀或量不足；宝宝挑食、偏食等不良习惯都可以造成疳积；二是饮食无规律，无节制，饥饱无度，爱吃零食，损伤肠胃，食滞内停，使消化功能紊乱，营养吸收障碍。

（2）先天因素。早产儿常因先天不足，摄食能力较差，消化功能低，而生长发育又较快，容易发生营养不足。

（3）慢性疾病的影响。如：消化不良、慢性痢疾或肠道寄生虫病，结核等疾病使营养物质不能吸收而消耗过多，渐成疳积。

该如何防治疳积

对疳积的防治，要针对病因进行调养。

（1）合理喂养，均衡膳食，从小养成良好的饮食习惯。制定可口的菜谱，调动宝宝的食欲。

（2）预防慢性病，如：结核病、痢疾等应及早治疗。注意饮食卫生，少食生冷食物。

（3）调理饮食，纠正偏食治疗慢性病，服用一些中成药，效果更好。



有助于治疗疳积的中成药

（1）化积口服液，含有鸡内金、使君子、茯苓、槟榔等9味药，可纠正饮食不当所导致的脾胃功能失调。

（2）儿康宁，含有党参、黄芪、白术、薏苡仁等，可益气健脾、和中调胃，适用于宝宝身体瘦弱、食欲不佳、消化不良等。

（3）健脾消食丸，含有木香、鸡内金、白术、枳实等，可健脾、消食、化积，适用于宝宝体虚积食。

（4）启脾丸，含有人参、白术、茯苓、莲子、六神曲，可健脾和胃，适用于脾胃虚弱、消化不良的宝宝。

宝宝疳积的推拿治疗

宝宝疳积是一种大家都很熟悉的常见病，民间叫“伤食”，而西医称为“营养不良”。

治疗宝宝疳积，首先要注意调理饮食，纠正偏食等不良习惯，口服助消化的药物。若一时找不到药或宝宝服药有困难，也可采用推拿治疗，一般也能收到较好的疗效。推拿方法如下：

让宝宝趴在床上，暴露后背，推拿者用两手拇、食、中指在腰骶部把皮肤捏住提起，再沿着脊椎骨的两侧向上捻动，捻动3下，提一下，直到大椎穴两侧为止。由下至上为1次，共捏3～5次。对重症疳积者在脾俞穴、胃俞穴处重提，加强刺激，以疏调脏腑气机。

疳积的食疗

乳粥

【主料】牛乳或羊乳适量，大米60克，白糖适量。

【做法】先把米加水煮粥，待煮至半熟时去米汤，加乳汁、白糖同煮成粥。

【用法】早晚餐热食，空腹时服用效果更佳。

【特点及功效】乳类均有补血润燥作用，牛乳为常食的营养食品，富含蛋白质、脂肪、糖类及维生素，蛋白质中含人体必需的氨基酸。同米煮粥，既可增强健补脾胃的作用，又能延缓食物在胃肠内消化吸收的时间，加强补益作用。

【作用】适用于宝宝营养不良，发育缓慢，肢体羸瘦，气血不足，面色青黄等。

第十章 第10个月



第一节 身体发育状况

10个月宝宝的体重、身高参考值：

男宝宝体重约9.92千克，身长约75.5厘米；

女宝宝体重约9.28千克，身长约73.8厘米。

大动作发育特点

扶住栏杆能慢慢移步，一边走，一边换手。

精细动作发育特点

能拍手，双手各拿一个玩具会互相敲打，能抓住汤匙，拉掉帽子。

语言发育特点

能学发音，模仿成人发简单的音，包括人称、物品名称、人的五官及简单的动词等。如见到爸爸会叫“爸爸”，见到妈妈会叫“妈妈”。



感官发育特点

能模仿成人眼神注视物体。

情感发育特点

成人叫宝宝名字时，宝宝能知道在叫他，并做出回应。

第二节 日常护理

10个月宝宝的优育要点

（1）开始逐渐培养宝宝独站和行走的能力，鼓励宝宝在玩水、玩泥、玩沙、玩玩具时练习手及四肢的协调性。

（2）培养宝宝有意识地叫爸爸、妈妈。让宝宝多看图、认人、认物，在潜移默化中学习。

（3）用主食逐渐代替辅食。培养良好的生活习惯和生活能力。

读懂宝宝的身体语言

1岁以前的宝宝还不能用完整的语言来表示自己的感受，丰富的身体语言势必成为他的一个有力表达自己的工具。父母应倾听“体语”、读懂宝宝的“心言”，及时满足宝宝的需求。

妈妈，抱我



表现：找机会赖在你身上，抓抓你的头发，碰碰你的脖子，或者在你哺乳时，用自己的小手握住你的手指

分析：这说明宝宝缺乏安全感，他要靠最亲密的接触来感觉你的存在。所以当小宝宝把你刚做好的卷发弄得一团糟的时候，千万不要气呼呼地把他扔进小床，正确的做法是温柔而坚定地抱抱他。

到宝宝长到9～10个月大，他会很乐意“喂养”你，比如把手指伸到你的嘴里，或者拉下你的眼镜，把你看个仔细。至于你身上那些漂亮的小饰品，也会成为他的研究对象。在这个阶段，宝宝开始准备做一个“独立的人”，研究你的衣服和饰品是把你留在记忆里的一种方式，而你的拥抱和鼓励则能帮

助他了解未知的世界，并给他的“冒险行为”一份安心。

妈妈，告诉我为什么

表现：和你分享他的玩具。

分析：当宝宝长到10个月左右的时候，你会发现他总喜欢和你分享他的玩具。会走路的小狮子，会跑步的小运动员，不停旋转的小陀螺　　不过你若以为他是要你一起和他玩这些会动的玩具可就大错特错了。宝宝的真正意思是想让你示范给他看：为什么这些玩具会动?

当然，按照说明书放电池，拧发条，或者转一个陀螺这样的事情都超过了一个10个月大的宝宝的能力范围，他知道自己可能做不了，但他想知道原理。

所以，请不要不耐烦地草草把他打发了，要知道宝宝是想让他最信赖的人——妈妈或者爸爸，来帮助他认知一些事情。宝宝那么聪明，你可要为他自豪!

到10个月的时候，他又有了新能力！比如他会用食指指着某一层架子上的泰迪熊，并辅以一些听不清楚的发音催促你把它拿下来；或许，当窗外的马路上驶过一辆鸣着警笛的警车时，他会很好奇地指着窗口。这时就需要你给他解释，刚才的那个声音是从何而来。

妈妈，看我的动作

表现：对他人的语言和动作做出回应。

分析：宝宝10～12个月大的时候，会举起双臂，意思是“带上我出去逛逛”；甚至当你播放一段节奏欢快的音乐并做出跳舞的样子时，他会明白并扭动身体。

未满1岁的宝宝能运用的语言非常有限，所以，在这个阶段身体语言是他们最主要的沟通方式。他们会用各种手势来传达自己的想法，如果你是个细心的妈妈，并能不断读懂他的体语，无形中就能给予宝宝极大的肯定。而宝宝自然也会越来越愿意和你交流。

妈妈，走这边吧

表现：蹒跚学步的他会引导你的方向。

分析：宝宝开始学走路了！并且开始有了初步的自我意识，所以不一定是按照妈妈的要求来做事情了。如果有东西吸引了他，他会主动走向那个方向。

宝宝开始学着走路时，他是有能力告诉你他想去哪里的。许多父母喜欢“听话”的宝宝，即便是刚学走路的宝宝，有的父母也爱控制他的行走方向。这一点我们强烈建议父母们应先辨别他想去的方向，并帮助他到达目的地。

宝宝盛夏谨防四种病

（1）皮肤病：宝宝夏天常发生的皮肤病有痱子、疖子、脓疱疮、蚊虫叮咬、皮炎等。如疖子被抓破感染后，若治疗不及时，严重的会引起败血症甚至危及生命，故应引起高度重视。

（2）暑热症：由于宝宝体温调节中枢发育尚未完善，散热功能差，故在盛夏常易发高烧。此时患儿大都不出汗，且伴口渴、尿多、食欲不振、面色苍白及烦躁不安等症状。防治暑热症首先要改善居住条件，及时给宝宝多喂些淡盐凉开水，经常用温水给宝宝洗澡。这样可使皮肤血管扩张，加快血液循环，有利于汗液蒸发。

（3）腹泻：宝宝消化功能尚未健全，夏季如饮食不当、气候不适或细菌感染，都会造成宝宝腹泻。因此，宝宝饮食应定时定量，生吃蔬菜水果一定要洗净，奶具、食具要注意消毒。

（4）传染病：夏天是细菌性痢疾、细菌性食物中毒、伤寒、病毒性肝炎、脊髓灰质炎等传染病的流行季节。这些传染病大都是经过饮用水和食物传播的，所以要注意饮食卫生和个人卫生。

注意宝宝对父母的依恋心理

依恋是宝宝和妈妈或亲人之间的一种特殊的、持久的感情联结，是宝宝的一种重要的情感体验。它的形成使妈妈或亲人能够经常满足宝宝的需要，给宝宝带来了愉快、安全等感觉。宝宝在与生人的接触中出现了倾向性选择，这是宝宝认识能力提高的结果。

依恋的情感使宝宝喜欢同经常照料他的人亲近，和他们相处在一起，宝宝会表现出安静、愉快、情绪积极，而当他们离开他时，宝宝则表现出似乎疯狂地寻找，尤其是对他最依恋的人——妈妈，会表现出哭闹、焦虑不安、不思饮食等的消极情绪，这种现象在这个年龄阶段的宝宝尤为明显。因此，满足宝宝的这种依恋情感对宝宝来说是非常重要的，这种依恋的情感能使他获得安全感，能给他带来勇气去探索周围的新

鲜事物，帮助他在陌生的环境中消除紧张、惧怕、焦虑的情感，能使他更好地与外界交往，更好地适应环境，还能使宝宝对人产生信赖。和同伴和睦相处，将来能产生良好的人际关系。从小缺乏依恋情感的宝宝，长大后会出现不善于与人相处，不能很好地面对现实，不适应环境的后果。

要满足宝宝对父母或亲人的依恋，父母必须要和宝宝多相处、多交流，建立好早期的亲子关系，使宝宝保持愉快的情绪。

第三节 饮食与营养

10个月宝宝的饮食喂养特点

从宝宝8个月起，母乳量开始减少，有些妈妈奶量虽没有减少，但质量已经下降。所以，此时必须给宝宝增加辅食，以满足宝宝生长发育的需要。从本月起，母乳喂养的宝宝每天喂3次母乳（早、中、晚），上、下午各添加1顿辅食。

强化食品的种类与选择

为了满足人体生理的需要，在食品中加入所需要的营养素，就叫强化食品。目前市场上的强化食品所加的强化剂，主要为维生素、矿物质及各种微量元素、氨基酸、蛋白质等，如加进维生素B_1、维生素B_{12}和赖氨酸的面包，加钙的饼干，添加酵母粉或鸡蛋的面条等，这种强化食品只是调节宝宝辅食的一种营养素来源，不能作为长期喂养的主食，更不能代替辅食，否则会造成宝宝营养不良，或因某种营养素过多而发生中毒。



强化食品的选择原则：

（1）应以每日基本定量摄入的主食或主要辅助食品为首选载体，如：乳类、代乳品及其他食品（米粉）等，简单地说，就是选择宝宝每天都吃的主食为强化食品的

载体，如缺碘地区可用加碘盐。

（2）要补充食物中缺乏的营养素，因全国各地区营养素缺乏是不一样的，如高氟地区就不适于饮用含氟强化水，所以，父母在选用时一定要了解自身所处环境的情况。

（3）强化剂的剂量必须合理，应根据我国营养学会推荐的各营养素的每日供给量及平均每日摄入不足的部分为强化量，缺什么补什么，缺多少补多少。太少达不到强化目的，太多则造成营养素不平衡甚至中毒。父母在使用时，必须细看说明书中所标强化剂的品种和剂量。

（4）父母应了解宝宝每日基本定量摄入的食物（天天吃的食物，包括主副食）之中强化剂的种类、剂量。必要时要计算出总摄入量，与推荐标准比较，以防止摄入过多或过少。

提高钙摄入的方法

钙是人体骨骼发育不可缺少的重要元素。这个年龄的宝宝身高增长较快，马上就要长恒齿了，对钙的摄入量要达到每月1克的标准，但由于饮食配备不当的习惯，这一标准很难达到，所以宝宝在这个月龄，仍应补充钙剂。

下面介绍几种含钙较多的食物或者能促进钙吸收的食物。

（1）奶类（人奶、牛奶、羊奶等）是含钙丰富的食品，1千克牛奶含钙1克，奶类对宝宝来说吸收率也高。

（2）肝、蛋黄、鱼、肉及豆类，含有丰富的维生素D，可促进钙吸收。鱼肝油中含有维生素A和维生素D，是补充维生素、促进钙质吸收的理想食品。宝宝宜服用浓缩的鱼肝油。

（3）海产品，如海带、紫菜、小虾皮等，含钙非常丰富，可以给宝宝吃，虾皮可以炸了吃。

（4）蔬菜中的菜花、豆类等，含钙也较多。蚕豆如能连皮吃，还能提高钙的吸收。

（5）糖醋排骨是补钙的好食品。各种骨头汤中的钙并不丰富，如能加点醋熬汤，则可使骨头中的钙溶解在汤中。

（6）鱼类的钙主要在骨中，如果将鱼炸酥，让宝宝连骨一起吃下，可增加钙吸收。

以上介绍的含钙丰富的食物，只要调配得当，除去那些影响钙质吸收的因素，制成味道鲜美的主副食给宝宝吃，就可以使宝宝获得充足的钙质，用不着加吃钙片。如果发现宝宝有缺钙的早期表现，需要补充钙质时，可以让他们吃些糖钙片或葡萄糖酸钙片，同时还需添加鱼肝油或维生素D，以促进钙质的吸收，注意在给宝宝补钙时，不要给宝宝吃过多含有草酸的食物，如菠菜、葱头、茭白等，否则会影响对钙的吸收。

10～12个月宝宝的断奶食品

豆腐鸡肉

用料：豆腐20克，鸡脯肉15克，葱头10克，鸡蛋1个，淀粉5克，香油、酱油各4毫升。

制作：将豆腐洗净，放入锅内煮一下，沥去水分，研成泥，摊入抹过香油的小盘内。

将鸡肉剁成细泥，放入碗内，加入切碎的葱头，鸡蛋、酱油及淀粉，调至均匀有黏性，摊在豆腐上面，用中火蒸12分钟即成。

菠菜面

用料：菠菜蓉2汤匙，菠菜乌冬面100克，粟米蓉1汤匙，盐1／2匙。

制作：菠菜洗干净后在开水中烫一下，变软后捞起，切成蓉。

粟米出水后，也要磨成泥状。

菠菜乌冬面出水后，放入汤内，煮约5分钟，加入菠菜蓉、粟米蓉再煮至沸腾，加盐调味即成。

香菇饭

用料：软米饭1碗（宝宝用碗），干香菇1个，海味汤、白糖、酱油各适量。

制作：把干香菇洗干净后用热水泡发，待其变软后切成小丁放入锅内，加海味汤煮沸，煮好后加入白糖和酱油，使其具有淡淡的咸味。

把香菇加入米饭中搅拌均匀后再焖片刻即可食用。

山楂的食疗作用

由于宝宝脾胃不足，对营养物质的吸收消化功能较差。因此，宝宝宜多食能消食化积、散淤行滞的山楂。常用的山楂食疗方如下：

山楂汤：即山楂一味煎汤饮，尤宜于食肉不消化的宝宝。

山楂粉：用山楂肉多少不拘，炒后研为末，用蜂蜜和砂糖拌匀，每服3～6克，水送服。尤宜于痢疾赤白相兼者。

山楂丸：茴香、山楂各等分，炒干后研细末，加盐、酒调和，空腹热服，可治宝宝小腹痛。



需要知道的食物温凉谱

粮食组

温热性——面粉、高粱、糯米及其制品。

寒凉性——荞麦、小米、大麦、青稞、绿豆及其制品。

平性——大米、籼米、玉米、红薯、赤豆及其制品。

蔬菜组

温热性——刀豆、扁豆、青菜、黄芽菜、芥菜、香菜、辣椒、白菜、豆芽、南瓜、蒜苗、蒜薹、大蒜、大葱、生姜、熟藕、熟白萝卜。

寒凉性——芹菜、冬瓜、生白萝卜、苋菜、黄瓜、苦瓜、生藕、莴笋、茄子、丝瓜、茭白、慈姑、紫菜、黄花菜（干品）、海带、竹笋、冬笋、菊花菜、茼蒿、马兰头、土豆、绿豆芽、菠菜、油菜、薤菜。

平性——卷心菜、番茄、豇豆、芋头、鸡毛菜、花菜、西蓝花、黑木耳、银耳、山药、草头、松子仁、芝麻、胡萝卜、洋葱头、蘑菇、香菇、蚕豆、花生、毛豆、黄豆、黄豆芽、白扁豆、豌豆。

水果组

温热性——荔枝、龙眼、桃子、大枣、杨梅、核桃、杏子、橘子、樱桃。

寒凉性——香蕉、西瓜、梨、柑子、橙子、柿子、鲜百合、甘蔗、柚子、山楂、芒果、猕猴桃、金橘、罗汉果、桑葚、杨桃、香瓜、生菱角、生荸荠。

平性——苹果、葡萄、柠檬、乌梅、枇杷、橄榄、花红、李子、酸梅、海棠果、菠萝、石榴、无花果、熟菱角、熟荸荠。

肉禽蛋类食品组

温热性——羊肉、狗肉、黄鳝、河虾、海虾、雀肉、鹅蛋、猪肝。

寒凉性——鸭肉、兔肉、河蟹、螺蛳肉、田螺肉、马肉、菜蛇、牡蛎肉、鸭蛋、蛤蜊、蚌、黑鱼。

平性——猪肉、鹅肉、鲤鱼、青鱼、鲫鱼、鲢鱼、甲鱼、泥鳅、海蜇、乌贼、鸡血、鸡蛋、鸽蛋、鹌鹑肉、鹌鹑蛋、鳗鱼、鲥鱼、鲈鱼、鳜鱼、黄花鱼、带鱼、鱼翅、鲍鱼、海参、燕窝。

奶及奶制品、大豆及大豆制品组

温热性——奶酪。

寒凉性——牛奶。

平性——豆奶、豆制品。

干果类

温热性——栗子、核桃、葵花子、荔枝、桂花。

平性——花生、莲子、芡实、榧子、榛子、松子、百合、银杏、大枣、南瓜子、西瓜子。

调味品

温热性——红曲、酒、醋、酒酿、红糖、饴糖、芥末、茴香、花椒、胡椒、桂花、红茶、咖啡。

寒凉性——酱、玫瑰花、琼脂、豆豉、食盐、绿茶。

平性——白糖、蜂蜜、可可。

偏性体质的调理

有些宝宝平时喜欢饮凉水，大便偏干，小便偏黄，舌质红，怕热多动，有时口内有酸腐的气味等。这些宝宝属体质偏热。

有些宝宝平时不爱喝水，大便经常不成形，肠胃也不好，一旦受凉，或吃得不合适就会拉肚子。除此之外，还有舌苔白厚、小便清长、怕寒少动等症。这些宝宝属体质偏凉。

无论宝宝体质偏热还是偏凉，都可以通过中医调理。在饮食方面，不要经常挑选与体质不相宜的食品。体质偏热者可以多挑选平性或寒凉性食品，体质偏寒者可以多挑选平性或温热性食品。有一点要指出，虽然从体质上说是正常的宝宝，但吃太多的热性食品，或吃太多的凉性食品，超过了人体的适应能力，同样会出现“饮食伤人”的现象。因此，既要根据不同的季节，又要根据个人的体质情况，合理地挑选不同性质的食品来搭配一日三餐的饮食，才有利于促进人体健康。

第四节 智力开发与训练

认知能力训练

用食指表示1岁

当大人问宝宝“你几岁了”时，妈妈要教他伸出食指表示自己1岁了。经过几次训练之后，宝宝会自己伸出食指表示1。如妈妈问“你要几块饼干？”他会伸出食指，表示要1块。这时妈妈只能给他1块，让他巩固对“1”的认识。

识图、识物、识字

继续教宝宝认识图片及各种物品。待宝宝认识4～5张图片后，再让他从一大堆图片中找出他所熟悉的那几张。一旦找出来，你就要大加赞赏和鼓励。

要教宝宝指认身体部位3～5处。通过镜子游戏、娃娃游戏，与大人面对面地学习，宝宝可以认识脸上五官、手、脚、肚子等部位。

语言能力训练

除了以前学会的飞吻、再见、恭喜、谢谢外，还可以结合日常生活训练更多的手

势语言，教会他用面部的表情和身体动作来表示。例如要吃用“咂嘴巴”表示，要排便时“蹲下”，要大人抱时“伸出双手”等。

利用有明显节奏的音乐，由家人示范做各种身体动作，如踏脚、点头、摇头、弯腰、敬礼等，让宝宝进行模仿。然后再结合讲故事，把这些手势语言和身体动作与一定的意义联系起来。

在宝宝正确理解语言的基础上，训练他明白并遵从命令。比如指着他手中的玩具说：“把它给我”，鼓励他伸手把玩具放到你手中。

运动能力训练

由扶行到独立行走

继续让宝宝扶物或扶手站立，并训练宝宝扶着椅子或推车迈步，可将椅子或凳子互相离开1尺让宝宝学走路。也可让宝宝在父母之间学走路，距离渐渐加大。父母扶宝宝学走路时，先用双手扶，然后单手领着走。以后可用小棍子各握一头，待宝宝走得较稳时，父母轻轻放手，让宝宝以为有人领着棍子，放心地走，如此渐渐过渡到宝宝能独自走稳。

放进去，拿出来

在训练宝宝放下的基础上，你要把宝宝的玩具一件一件地放进“百宝箱”里，边做边说“放进去”。然后再一件件地拿出来，让他模仿。这时你要指定他从一大堆玩具中挑出一个（如让他把小猫拿出来），增进其认知能力。每日可练习1～2次。

行为能力训练

与小朋友打招呼

让宝宝与其他同龄的宝宝在一起玩玩具，让宝宝主动地与小朋友打招呼。见到小朋友打招呼，如微笑、点头、拍手、尖叫、摇晃身体等。开始时家人先进行示范，然后拉着宝宝的手做打招呼的动作，并且说：“嗨！”“欢迎，欢迎！”让宝宝模仿。

大小便坐盆

在宝宝要大小便时，让宝宝坐盆，如能排便，大人应给以赞扬、鼓励，长期坚持

训练、培养，可以养成良好的排便习惯。

有洞的纸箱

用一个边长35厘米左右（正方形、长方形均可）的包装纸箱。在上面开一个大约10厘米×10厘米的洞。在右下角另剪一个边长为5厘米与底和高都贯通的等边三角出口。让宝宝从大洞投入一个小球，叫他摇动纸箱使小球从边角出口处漏出。告诉宝宝从大洞里看看，哪一头亮就向哪边摇，让他学会解决问题的办法。宝宝起初只会乱摇，后来他便能学会不必摇，只要让箱子斜着放，小球自然会滚出来。

听觉能力训练

父母给宝宝一块饼干或小手巾，对他说：“把饼干给妈妈！”或“把小毛巾给妈妈！”引导宝宝把手中的物品交给妈妈。开始时大人可以用手势或表情提示。

可以对宝宝说：“妈妈来了，拍手欢迎！”让他能做出拍手的动作。做对了大人要夸奖、称赞，使他体会到成功的喜悦，强化宝宝的理解和正确反应。

感知能力训练

将不倒翁放在宝宝面前，先示范推动不倒翁，使之摇动，让宝宝模仿，也去摇动不倒翁。

将不倒翁用力推，使它摇摆的次数多、时间长；轻轻地推动不倒翁，使它摇摆的次数少、时间短。让宝宝用不同的力量推动不倒翁，大人可以扶着宝宝的手有节奏地跟着不倒翁摇摆的次数拍手；让宝宝观察不同力量推动和不倒翁摇摆次数的关系，体会自己的力量和能力。

数学能力训练

10个月到1周岁的宝宝经过大人的指导能学会在大人问“你几岁了”时伸出食指来回答。妈妈拿一包饼干问“你要几块”，宝宝伸出食指表示要1块。妈妈拿一整束香蕉问“你要几个”，宝宝会伸出食指表示要1个香蕉。这时宝宝会用食指表示1，是真正懂得1个的意义了。你可以让宝宝给你拿1个积木、1颗珠子，他会准确无误地拿来1个。

益智游戏

玩水、玩沙、玩拼板

目的：学习玩具玩法，培养其活动的目的性。

玩法：

玩水：准备一盆温水，把一些塑料小碗、小瓶、大盒盖或一块海绵、鹅卵石、吹塑小动物等放在盆里，教宝宝将水倒来倒去，把漂在水上的玩具推来推去地玩。春秋季可在洗澡前卷起宝宝的袖子玩，夏天可在户外阴凉处尽情地让他玩水盆中的水。

玩沙：准备小桶、小铲、小模具，和宝宝一起把有一定湿度的沙子装进小桶再倒出来，或用模具做馒头，用潮湿的沙子堆“大山”，用手指在沙上画图，玩时注意不要让沙子眯着宝宝的眼睛或让宝宝吃进沙子。

玩拼板：用硬纸板做成一个拼板，拿起不同形状的小块，边说出它的名称，如三角形、圆形、方形，边把它们放进相应的小槽里，再让宝宝一个个取出来。逐渐使宝宝听到你一说出某个形状的名称，就能立刻把它拿出来。

10个月以后宝宝的玩具

此时，宝宝的手脚变得较为灵巧。当他们能站立、能向前走的时候，就开始能应对小型的物体。球、餐具类、可以推拉的车子、可扶着站起来的大型橡皮动物、大鼓、木琴等可敲击的玩具乐器、大型积木和布制玩偶或动物，都是他们所喜欢的。

第五节 常见疾病的防护

鸡胸及矫正鸡胸的方法

什么是鸡胸

鸡胸是由佝偻病严重而引起的骨骼改变。由于佝偻病使宝宝的胸部肋骨软化，在呼吸时肋骨受胸腔内负压向内牵引的拉力，造成肋骨骨陷。多见于第7至第9肋骨与胸

骨相连处，胸骨向前凸出，似鸡的胸架，故称“鸡胸”。如果患儿有鸡胸，就必然使肺脏受压，而影响宝宝的心、肺功能，使宝宝容易患感冒和肺炎，并且不容易痊愈，病情较重，体质也明显下降。值得注意的是，宝宝胸部突出，尤其是左侧胸部突出，也可能是患有先天性心脏病，由于心脏扩大把胸部向外顶起而外突，不要认为“鸡胸”就是缺钙，而延误了先天性心脏病的诊断和治疗。



矫正鸡胸的方法

如果鸡胸的程度较轻，一般可以随着年龄的增长自然消失；较重的则会终生难愈。因此，父母应带宝宝去医院，请医生诊断出病因，然后对症处理。同时，应鼓励宝宝做一些有助于扩展胸廓，增强呼吸功能的矫正操。

（1）呼吸起落操，两脚与肩同宽站立，身体放松，微闭双眼，两臂轻轻向前平举至头顶，同时吸气，停一会儿，两臂自然下落，同时深呼气，每日数次，每次10分钟。

（2）俯卧撑或持哑铃做两臂前平举练习，每日3～4次，每次10分钟。

（3）单双杠上翻跟头，每日清晨空腹进行，但不可过于劳累。

（4）经常坚持慢跑，有助于增强心脏功能，扩大肺活量，改善胸廓发育不良状况。

宝宝皮肤瘙痒怎么办

皮肤瘙痒是一种症状而非疾病，父母常见到宝宝抓搔他的皮肤。瘙痒的发生有不同的原因，包括对某种药物、食物、乳液或肥皂的不良反应；受到某种病菌感染；昆虫的蜇咬等。

只要找到瘙痒原因便能解决瘙痒难题。

假如宝宝皮肤变黄（黄疸），或宝宝呼吸困难的话，就需就医；假如瘙痒情况不见好转或宝宝抓破皮肤而造成出血或受到感染，也要及时就医。还有，若宝宝出现发烧现象也要及时联系医师。

宝宝耳朵流脓是怎么回事

化脓性中耳炎多发于宝宝，它的发生大都是由细菌通过咽部与中耳之间的管道，即耳咽管而侵袭到中耳。宝宝的耳咽管既短又粗，口比较宽畅，这就很容易让细菌侵

入。当宝宝患感冒时，鼻腔、咽部有大量细菌繁殖，细菌可通过耳咽管侵入中耳；当宝宝溢奶或呕吐时，奶汁流入外耳道，也容易引起化脓性中耳炎。

化脓性中耳炎开始时会发热，耳朵疼痛，宝宝终日哭吵不安，并可看到耳朵后面突出的骨头（乳突）发红，一触就痛，当中耳炎使鼓膜穿孔后可以从耳朵里流出脓液来，严重时可引起脑膜炎、脑脓肿，因此不能轻视耳朵流脓现象，要及时就医。

宝宝贫血的原因

1～2岁宝宝贫血的原因主要为红细胞生成不足、红细胞破坏过多以及失血等。红细胞生成不足所致的贫血以缺铁引起的较多见，称缺铁性贫血；由于骨髓造血功能障碍引起的贫血，称为再生障碍性贫血；红细胞破坏过多所致的贫血称为溶血性贫血。贫血的临床表现主要有患儿面色苍白或苍黄，轻的可无自觉症状，较严重时可有食欲不振、烦躁不安、疲倦乏力、头晕眼花、心跳加快等，且多见体弱多病者。

首先应查明贫血的原因，根据不同的原因有针对性地采用方法就能取得好的效果。要注意护理，加强营养，避免感染。缺铁性贫血应补充铁，常用力蜚能150毫克，每日口服1次，或可用健脾生血颗粒，每次1包，每日3次。预防则要从孕期开始注意营养，多吃含铁丰富的食物，如猪肝、蛋黄、鸭血、鸡血等，预防感染性疾病和寄生虫病。

缺铁性贫血的食疗

菠菜粥

【原料】新鲜带根菠菜150克，粳米100克。

【做法】

（1）将菠菜洗净，用开水焯一下，捞出切碎，粳米淘洗干净。

（2）砂锅置火上，放入水及粳米，煮至米烂粥熟时加入菠菜，烧开即成。

【特点及功效】菠菜含铁量丰富，有养血、止血作用，能辅助治疗贫血。此粥具有补血、止血、润肠功能。常食此粥可防治宝宝缺铁性贫血。

什么是关节炎及其常见症状

（1）关节炎是关节部出现肿、痛、僵硬和压痛的炎症。由关节受伤或感染引起的

关节炎称为败血性关节炎。也会有因风湿热或者身体的防卫机构功能障碍，而使抗体攻击自身组织而造成的发炎，及体温的不规则变动，这称为史底儿氏病或幼年风湿性关节炎。史底儿氏病约在2～5岁开始，主要发生于女孩。如果宝宝患了感染性疾病，如：流行性感冒或麻疹，也可能会有关节痛，但在病好后就会消失。

（2）患有关节炎可能出现的症状：

① 一个或几个关节感到肿痛。

② 如果发生在髋关节或膝关节时会跛行。

③ 全身感到疼痛。

④ 体温在40℃或更高，在正常体温和39℃间不规则变动。

⑤ 食欲不振。

宝宝得了角膜炎怎么办

角膜炎的发病比较常见，是一种比较严重的眼病，严重者会造成角膜溃疡，在眼角膜上留下白色瘢痕，从而影响宝宝的视力。

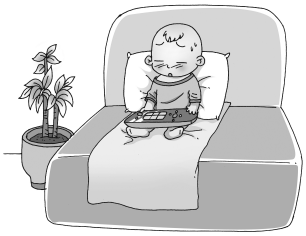
角膜炎多是外伤引起的，也有一部分是由疱疹病毒所致。秋冬时节，由于气候阴晴不定，宝宝的身体抵抗力也有所下降，这时特别容易引发疱疹病毒性角膜炎。

患了角膜炎后，宝宝会感到眼睛疼痛，怕光，流泪。会影响宝宝视力，如若发生角膜白斑，对视力的影响将更明显。

护理及治疗：在医生的指导下使用抗生素眼药水及眼膏；用消毒毛巾热敷。



第十一章 第11个月



第一节 身体发育状况

11个月宝宝的体重、身高参考值：

男宝宝体重约10.21千克，身长约76.9厘米；

女宝宝体重约9.54千克，身长约75.3厘米。

大动作发育特点

能独站10秒钟，拉紧宝宝一只小手能走。

精细动作发育特点

会把小东西放入杯中或容器中，成人为其脱衣服和袜子时，能配合成人。

语言和感官的发育特点

知道身边亲人的称谓；能有意识并正确地发出一个音来表达自己的要求和意愿。

情感发育特点

能用手指出要去的地方或所要的东西。

第二节 日常护理

11个月宝宝的优育要点

（1）训练手足爬行、独站和独自行走能力，拓宽宝宝的活动范围。

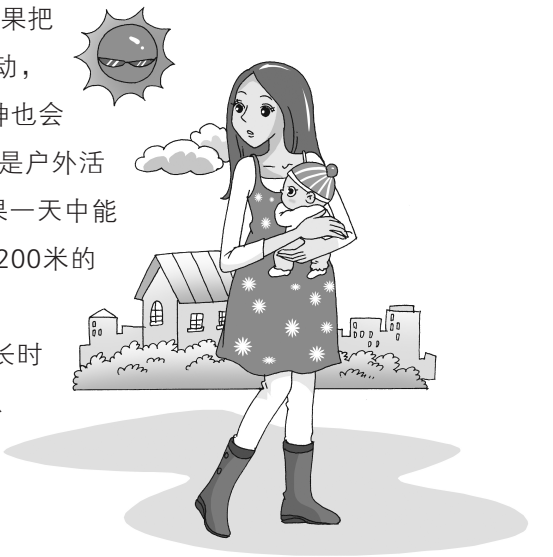
（2）让宝宝学习搭积木、踢皮球、用棍够玩具，进一步加强宝宝动手能力的训练。

（3）经常绘声绘色地给宝宝念儿歌、童话，让宝宝听音乐、学翻书、找图画，开发宝宝的语言能力和认知能力。对于宝宝的良好表现要及时赞扬，促进宝宝的良好发育。

增加宝宝的户外活动

到了11个月这个阶段，为了增加宝宝的社会知识，开阔眼界，促进协调运动和智力发育，带宝宝四处玩玩是很有益处的。宝宝一到外面，就会用手指着要到这边去、那边玩，很不愿意回家，大人也应该边指实物边用简单的话教宝宝，比如见了狗就教“汪汪”，见了猫就教“咪咪”等，这样，宝宝不仅会很高兴，而且很快就会记住动物特征。

户外活动对宝宝的身心健康教育方面是非常重要的。如果总是把宝宝关在家里，即使在室内让宝宝爬上爬下，但宝宝的运动量仍然不足，结果是宝宝脾气越来越坏，晚上睡不好，吃东西也不多，脸色变得苍白。如果把宝宝带到室外去，让宝宝在户外自由自在地活动，爱怎么玩就怎么玩，宝宝会变得非常活跃，眼神也会生动有神，于是宝宝食欲增强，睡眠也好。这就是户外活动的好处，是任何室内活动都代替不了的。如果一天中能让宝宝在室外待上3个小时以上，能走上100～200米的路，大自然会回报给您一个健康活泼的宝宝。



在外面玩够以后，宝宝就能够单独在家里长时间地玩小汽车和洋娃娃等了。这样，妈妈也可以轻松些。

宝宝玩的时候应尽量穿得单薄些，以方便宝宝活动。

宝宝不宜穿开裆裤

传统习惯中，父母总是让宝宝穿着开裆裤，即使是寒冷的冬季，宝宝身上虽裹得严严实实，但小屁股依然露在外面冻得通红。这样容易使宝宝受凉感冒，所以在冬季要给宝宝穿死裆的罩裤和死裆的棉裤，或带松紧带的毛裤。

另外穿开裆裤还很不卫生，宝宝穿开裆裤坐在地上，地表上的灰尘细菌就会粘在宝宝屁股上。此外，地上的小蚂蚁等昆虫或小的蠕虫也会钻到外生殖器或肛门里，引起瘙痒，并可能因此而造成感染。穿开裆裤还会使宝宝在活动时不便，如坐滑梯便不容易滑下来，并且宝宝穿开裆裤摔倒后更容易受外伤。

穿开裆裤还有一大弊处是交叉感染蛲虫。蛲虫是生活在结肠内的一种寄生虫，在遇暖时便会爬到肛门附近产卵，引起肛门瘙痒，宝宝因穿开裆裤便会用手直接抓抠，这样，手的指甲里便会有虫卵，宝宝吸吮手指时通过手又吃进体内，反复感染。而且还会通过玩玩具、坐滑梯使其他小朋友受感染。

蛲虫病的传染力特别强。在家庭里，宝宝若和父母睡一张床，还会传染给父母，夜里蛲虫会从屁股里钻出来产卵，产完卵后又钻回肛门里，天天如此，新老接替不断。蛲虫卵随着人们的衬裤掉到被子上和被单上，只需1天时间这些虫卵又可发育成熟。在人们整理床单、被子时，这些虫卵便有可能经过消化道进入胃和小肠，几天以后就发育成熟变为成虫了。

因此，不要让宝宝穿开裆裤，以免引起受冻或其他疾病。

第三节 饮食与营养

11个月宝宝的饮食喂养特点

11个月的宝宝应每天早晚喂奶，三餐喂饭。

宝宝出生之后是以乳类为主食的，经过一年的时间要逐渐过渡到适应主食。快1岁的宝宝可以吃稀饭、面条、小包子、小饺子，每天三餐应变换花样，使宝宝有食欲。

芋薯类食品的制作方法

土豆，学名马铃薯，具有高蛋白质、高碳水化合物、维生素含量丰富等特点。

甘薯，又称地瓜、白薯、番薯等，是一种营养价值很高的健康食品。甘薯含有膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素，营养价值很高，被营养学家们称为营养最均衡的保健食品。

小宝宝多吃些芋薯类食品是很有好处的。下面是相应食品举例：

肉末土豆

将土豆泥与肉末放在锅里煮，加少许酱油、白糖，边煮边搅拌，煮熟即可。

蒸地瓜

将地瓜与苹果洗净削皮去核，切成薄片，相间码放在小碗中，上笼蒸熟，加少许蜂蜜即可。

地瓜泥

将地瓜洗净去皮蒸熟，研成泥，加少许蜂蜜即可。

含铁较高的食品及其制作方法

肝末蛋羹

将猪肝切成片，放入开水锅中焯一下，捞出，剁成末，放入碗内。再将鸡蛋磕入碗中，加入葱花、食盐，放少量水调匀，在碗内蒸熟，加点香油即成。

炒三丁

将鸡蛋黄打入碗内调匀，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。锅内放油烧热，葱姜末先炒香，再放入蛋黄丁、豆腐丁、黄瓜丁，加适量水及食盐，烧透入味，勾水淀粉即成。

麻酱拌茄泥

将茄子洗净去皮，切成小块上笼蒸熟。将食盐及适量水加入麻酱搅成糊状。将蒸

好的茄块捣成泥，浇入调好的麻酱即成。

含钙较高的食品及其制作方法

虾皮肉末青菜粥

将虾皮、瘦肉、青菜（油菜、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，再放碎青菜煮片刻即成。

虾皮豆腐鸡蛋羹

将豆腐洗净，抹成泥状，将虾皮切碎，再磕入鸡蛋，放少量葱花、细盐一起调匀，边搅边加入适量水，搅成稀粥状，上笼蒸15分钟，即成。吃时点些香油。

第四节 智力开发与训练

认知能力训练

堆积木

买一大盒积木，示范堆积木给宝宝看，边做边说：“大的在下，小的在上。”并堆起两块做个样子，放在一边，让宝宝也拿大小两块积木照样子堆积木。



指认图片中特点

训练宝宝指认图中小白兔的长耳朵，大象的长鼻子，娃娃的大眼睛等。父母除了告知宝宝图中的物品名称外，还要让宝宝注意事物的特点。复习几次后，可以问“兔子有什么？”宝宝会指耳朵作答。

认识身体部位

利用讲故事、做游戏、念儿歌等方法，让宝宝认识身体的各部位，包括手、肚子、面部的五官等，并让宝宝触摸自己的身体或洋娃娃的身体。训练者用小刷子、海绵块或吹风机刺激宝宝身体的各个部位，加强其对身体各部位的认识。

看身体各部位的图片，唱“五官歌”：“好宝宝，跟着我，拍拍手，摸摸头，摸摸脸，蒙着眼睛看不见；摸摸耳，摸摸鼻，摸着嘴巴笑呵呵；挥挥手，how are you？跺跺脚，快快走。”大人与宝宝边唱、边看，边做动作。

语言能力训练

用一个音表示要求

当宝宝能说一个字，如“球”时，你再加字组词，如“大球”“皮球”“红球”等，鼓励宝宝去选择。每次等宝宝伸手说“要”再给他。你可以采取上述的方法，拿各种物品让他选择，并鼓励他说“要”。

词义联想

让宝宝喊“妈妈”。“妈妈”这个词可联想各种含义，如叫一声“妈妈”，表示想要让妈妈抱，让妈妈给拿饼干，或者想和妈妈玩等。例如，当宝宝看到爸爸的新衣时，他会指着衣服说：“爸爸”，你应说：“对，这是爸爸的新衣。”要鼓励宝宝说最后一个音，加深他对已有词的印象。

主动地称呼3位以上亲人



父母或其他家人结合日常生活，经常性地对宝宝进行训练。在给宝宝生活护理和玩乐、喂食前都要有语言训练，如给宝宝喂食时说：“妈妈喂饭”；奶奶给宝宝把尿时说：“宝贝乖，奶奶把尿尿了”；爸爸给宝宝玩具时要先说：“爸爸给。”让宝宝把经常听到的声音与看到的人结合起来，逐步做到见到人能够随口喊出亲人的称呼来，这样就能有意识地称呼亲人了。

运动能力训练

蹲和弯腰

让小孩站在床栏旁，训练他用一只手把床栏抓牢，固定好自己，同时蹲下或弯腰用另一只手去捡玩具。反复练习。

手的动作

拿着宝宝的双手，让他五指分开，然后握拳再分开，让他的五指逐个伸屈；边说边让宝宝模仿你做各种手的动作。如用手握住棍子，用棍子够取玩具等。

涂画

可给宝宝笔和纸玩，笔以彩色蜡笔为宜，先训练宝宝学握笔，先点出小点，后乱涂乱画。

用手打开纸包的食物或糖果，慢慢地用手把纸剥开，使食物露出来再放到嘴里吃。然后把纸包的食品放到宝宝面前，鼓励他剥开纸取出食物。

行为能力训练

在给宝宝脱鞋或脱袜时，先让宝宝自己脱，这是他很喜欢做的一件事。开始时他只会用两脚互相蹬踢，把鞋袜踢下来。一定要让他练习用手脱掉鞋子和袜子，大人可以给以辅导和帮助，逐步让他自己完成脱鞋袜的事情。

大人和宝宝都坐在地上，大人先把鞋子脱掉，站起来光着脚走路，说：“脱掉鞋走路真舒服啊！”鼓励宝宝也用手脱掉鞋子站起来。

感知能力训练

三形板取形块

三形板上有圆形、方形、三角形等形状的孔和相应的形块板。把三形板放在宝宝面前，大人把三形板的形块当着宝宝的面取出来，让他抚摩、玩耍，从而认识不同形状的形板。

把三形板放在宝宝面前，大人示范将圆形的形板从孔中取出来，然后让宝宝也用手把圆形块取出来。再继续取出其他的形块。当宝宝能取出形块时大人要及时予以称赞、表扬。

数学能力训练

宝宝会伸出中指和食指要两个东西大概要到周岁前后了。常常是要两块饼干、两根虾条之类的小食品。宝宝还不会说，但是会用手指去表示，他会伸出中指和食指表示要两个。学会这个动作也要大人先示范，如只伸出食指就给一个，伸出中指和食指就给两个。宝宝通过手势与食物的联系就会懂得要两个时就要伸出两个手指。这时宝宝还不会讲话，但他很会用动作表示需要，所以教会宝宝“要两个”时伸出两个手指是非常容易学会的。如果完全没有人示范，宝宝难自己学会。所以是否适时给予能够接受的指导就有了差别。

益智游戏

摇摆舞

目的：训练宝宝的大动作与平衡能力，培养节奏感。

玩法：让宝宝坐在床上，放一段他爱听的节奏明快的宝宝音乐，用手扶着他的两只胳膊，左右摇身摆动，多次重复后，逐渐让他自己随着音乐左右摆动。再将宝宝扶起站立，待他站稳后，你松开手。如果宝宝只能独自站立几秒钟，在他向一边倒时，你就轻轻扶一下他，让他站直；这样，他就像一个不倒翁一样左右摇摆而不倒。如果他能独自站立20秒钟以上，你就可以让他学习随着音乐的节奏“跳舞”了。



第五节 常见疾病的防护

什么是小儿胃肠炎

小儿胃肠炎是指胃和肠道发炎。其症状有呕吐、恶心、腹泻、腹部痉挛和食欲不振。宝宝患胃肠炎最常见的原因是旋转性病毒感染，集体生活中的宝宝很容易罹患，并快速扩散。胃肠炎也可能是肠胃直接受到细菌感染，通常是来自受污染的食品，即食物中毒。胃肠炎也可能是其他感染的征候，例如：流行性感冒，这是感染的细菌经由血液扩散到肠道。当流行性感冒的症状中有呕、泻时，通常称为胃肠感冒。

对宝宝来说，胃肠炎非常严重，因为吐、泻很容易引起脱水，应及时就医。

小儿胃肠炎可能出现的症状

（1）呕吐。

（2）恶心。

（3）腹泻。

（4）腹部痉挛。

（5）食欲不振。

（6）体温升高。

如何护理得了胃肠炎的宝宝

（1）停止食物和牛奶的摄入，每隔15分钟要给宝宝喝少量的水，以防脱水。

（2）让宝宝躺在床上，床边放个容器，以便他呕吐时用。

（3）每次上厕所后要洗手，以免重复感染。

（4）如果宝宝吐、泻6小时以上，而又不能以流质食物控制症状时，要立即请医师诊治。

（5）如果宝宝住院，要陪护他。

（6）要注意卫生细节，如果给宝宝喂奶粉，要为所有器具消毒；在为宝宝吃东西前要洗手。

（7）避免给宝宝喝酸性饮料，如：橘子水和葡萄汁，它们会刺激胃部。

小儿胃肠炎的治疗方法

宝宝患胃肠炎后，一般不能服用抗生素，可适当给宝宝加一些含有葡萄糖及主要矿物质的饮品，以补充吐、泻所流失的电解质。

（1）为避免脱水，在宝宝吐、泻的头24小时内，每千克体重要喝200毫升的水。

（2）在吐、泻期间，医师会建议宝宝躺在床上，并食用流质食物。

（3）对喂牛奶的宝宝，医师会建议暂停牛奶，而以葡萄糖水代替。同时医师也会告诉父母食用替代食品的有关处理方法。

（4）如果宝宝病情严重，要住院治疗，进行静脉注射，防止脱水。

宝宝是招风耳怎么办

招风耳又叫扁平耳、煽风耳，医学上称作外耳横突畸形，是一种耳部先天性畸形，比较常见。表现为耳郭上半部扁平、耳郭与头颅几乎成直角，耳郭明显向外侧突出。

招风耳主要是由于耳轮发育不全，而耳甲软骨过度发育引起的。宝宝患招风耳，有的父母就用胶布将宝宝的耳郭粘在头颅上来纠正，这种方法是不科学的。因为胶布粘贴不可能改变耳郭软骨形态，因此此法不但不能纠正招风耳，有时反而引起皮肤炎症或过敏反应。胶布长期贴在皮肤上也可引起水疱、破溃、糜烂，严重的会化脓感染，给宝宝带来痛苦。招风耳可用手术纠正。手术一般在入学前进行。

什么是半乳糖血症

这是一种常见的常染色体隐性遗传的糖代谢障碍疾病。宝宝出生时正常，出生后哺乳不久就出现特异症状：呕吐、腹泻、脱水、体重不增、病理性黄疸；可伴有低血糖惊厥；1个月后出现白内障；1岁后出现智力低下。

半乳糖血症的治疗原则

饮食控制。立即停止喂哺乳汁和乳类制品，用豆类、谷类（大米粥、糕干粉等）、水果、蛋类、肉类等喂养，可酌加维生素、矿物质。饮食疗法开始得越早，治疗效果越好。饮食控制至少需要坚持3年。宝宝年龄较大时，对半乳糖的耐受便逐渐增强，可给予一般饮食，包括少量奶类，此时不会再出现疾病症状。

什么是擦烂红斑

有些白白胖胖的宝宝，惹人喜爱，可就是这样的宝宝，往往发现在其颈部、腋下、腹股沟、臀部等部位有红斑，轻度浮肿，边界清楚，重的表现为糜烂、渗出，甚至感染化脓。

擦烂红斑护理不好，一时很难痊愈。护理时应先清洁皱褶部位的皮肤，然后经常扑些单纯扑粉，以减少局部皮肤摩擦。局部红斑可用3%硼酸溶液擦洗，扑些单纯扑粉或六一散、炉甘石洗剂。若糜烂渗出，则用3%硼酸溶液湿敷，待干后再扑些宝宝爽身粉。

什么是沙土皮炎

夏季是宝宝患沙土皮炎的多发季节，父母应引起重视。

沙土皮炎，医学上称为宝宝丘疹性皮炎、摩擦性苔藓样疹，好发于3～10岁的宝宝。其病因是由于宝宝皮肤娇嫩，皮肤受到水、沙土、肥皂的刺激后，防御机能降低，加上夏天强烈的阳光照晒以及汗液浸渍，从而导致皮肤发炎。中医认为，夏季炎热，宝宝体内蕴有湿热，有些宝宝天生不耐受水、肥皂、沙土等外界的刺激，于是体内湿热与外邪搏结、浸渗肌肤而发病。

沙土皮炎的症状

沙土皮炎初起表现为手背、手腕处出现许多密集如针尖或粟粒大小的丘疹、小水疱，局部灼热、刺痒，常常会影响宝宝睡眠。严重者皮肤出现肿胀、糜烂、流水等。有的患儿不仅手背、手腕部位，而且在前臂，甚至大腿、臀部也出现皮炎。

如何防治沙土皮炎

防治沙土皮炎，首先应教育宝宝不要经常玩沙土、水、肥皂等刺激皮肤的物质，如已出现症状，就用适量鲜马齿苋洗净煎水，凉凉后洗搽患处，每日2～3次。或用六一散10克、化毒散2瓶（非处方药柜台有售），混匀后外扑，每日1～2次，并在医生指导下服用扑尔敏、维生素C等。皮肤红肿糜烂、炎症较重者，应及时到医院治疗。



第十二章 第12个月



第一节 身体发育状况

12个月宝宝的体重、身高参考值：

男宝宝体重约10.49千克，身长约78.3厘米；

女宝宝体重约9.8千克，身长约76.8厘米。

大动作发育特点

放松扶宝宝的双手，宝宝能独自站立10秒钟以上；牵宝宝一只手，宝宝能向前行走3步以上。

精细动作发育特点

能捏住小东西往瓶里投放，但不一定成功；能全掌握笔在纸上画，留下笔迹。会将瓶盖翻正后盖在瓶口，但不能拧紧。

语言和感官的发育特点

见到爸爸和妈妈时，能主动叫“爸爸”和“妈妈”了。能发单个字音，表示特定的意思或动作。

情感发育特点

大人要东西时，宝宝能主动递给，并会松手把东西放在父母手中；穿衣知道配合，如穿上衣时手会伸向袖口，穿裤子时，会把腿伸直配合。

第二节 日常护理

12个月宝宝的优育要点

在独站的基础上，在大人的帮助下，从蹒跚学步到独立走几步，训练宝宝独立行走的能力。

通过听音乐、念儿歌、看画册、讲故事和听声取物等多种形式，提高宝宝对语言的理解能力。在此基础上，鼓励和逗引宝宝开口说话，从“爸爸”“妈妈”的称谓开始，到能说“拿”“坐”“走”等日常生活语言，进一步达到一次能说出4个字的水平。

完成断奶过渡期，注意合理膳食，保证宝宝正常生长发育的营养需求，防止消化道疾病。

优育重点：一是培养宝宝独站和行走的能力；二是引导宝宝说话和对语言的理解能力；三是进一步培养宝宝的认知和社交能力。

增加宝宝的活动量

一般父母很容易把宝宝智力的发育同看图识字、数数、背诗词等联系在一起，但却很少会与运动联系起来，而事实上运动对宝宝的智力发育非常重要。

运动锻炼了宝宝的骨骼和肌肉，促进了身体各部分器官及其功能的发育，发展了身体平衡能力和灵活性，从而促进大脑和小脑之间的功能联系，促进脑的发育，为智力的发育提供了生理基础。所以宝宝的运动能力又常被当作测量智力发育的主要指标。

宝宝满周岁后，运动能力明显提高，爬得更灵活，站得更稳，能迈步行走，可以转弯，下蹲，后退等。宝宝这时不仅在运动中探索认识周围的环境，而且对周围的环境开始产生一定的影响，宝宝逐渐学会有目的地使用工具，主动性、创造性都得到了发展。宝宝在各种运动中不断尝试到了成功的喜悦，情绪会非常愉快兴奋，自信心也得到加强，比如宝宝会



兴奋地享受着被大人追逐的感觉，大笑大叫地从滑梯上滑下来等。

此外在运动中，宝宝接触其他的小朋友，并在大人的指导下逐渐学会了与人交往，这将促进宝宝情感的发展，情感发展又可促进宝宝独立性的发展，共同为宝宝进入托儿所，加入宝宝集体做好准备。

父母应提供机会让宝宝多运动，同时应注意运动内容和方式的丰富多样。充分调动宝宝的兴趣，并可在运动中加强宝宝对语言的理解，激发宝宝的想象力。

培养宝宝的活动规律

宝宝没有什么复杂的活动，主要活动是3件大事：睡觉，吃，玩。睡眠方面，宝宝一昼夜要睡13～14个小时，白天2次，上、下午各1次，每次2个小时左右。饮食1天5次，两餐之间间隔约3～4小时。在宝宝的活动中，每日应有2个小时以上的户外活动时间。可参照下表，并根据宝宝的具体特点作出相应调整。

宝宝一日活动作息表

6:30～7:30 起床、盥洗、大小便、早餐

7:30～9:00 活动

9:00～11:00 喝水、睡觉

11:00～11:30 起床，洗脸、手，午餐

11:30～13:00 活动

13:00～15:00 喝水、睡觉

15:00～15:30 起床、洗脸手、吃点心

15:30～17:30 活动

17:30～18:30 洗手吃饭

18:30～19:30 活动

19:30～20:00 大小便、盥洗、准备睡觉

20:00～次日晨6:00 睡觉



教宝宝学走路

宝宝学步前的准备

（1）进一步增加身体的平稳感。宝宝12个月时，妈妈让宝宝扶着栏杆站好，自己

则在一旁用玩具引逗，使宝宝的身体往妈妈这边转动，当宝宝转过来靠近妈妈时，再换到另一侧这样做。但经过2～3次引逗，必须让宝宝能拿到玩具，否则宝宝不会再有信心和兴趣训练。

（2）妈妈与宝宝面对面站着，宝宝站稳后妈妈拉住宝宝的双手，稍用力并慢慢地往后退，促使宝宝向前迈步。这样练习一段时间后，如果宝宝走得较稳当，可用单手拉住宝宝练习，继之只让宝宝拉住一个手指迈步。但妈妈的手必须随时随着宝宝身体的前后左右摆动而移动，以保护小宝宝。

宝宝学步需要注意的事项

（1）保护好宝宝。最初练习行走的时候，父母一定要注意保护宝宝。待步伐灵活以后，才可以撒开手，与宝宝相距约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，代表着宝宝将要走向独立，父母这时要给予鼓励，说一句“宝宝真棒”，这样可以激发宝宝继续练习走路的信心。

（2）练走路时，首先要选平坦的路面。因为若是在开始学走路时，宝宝由于路面不平而跌倒，会挫伤宝宝学走路的积极性，宝宝会怕走路，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，当球向前滚动时候宝宝自然有追的欲望，此时宝宝可能完全不会顾及摔倒，一下子就能连续迈出几步，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。当宝宝摔倒的时候，父母要鼓励宝宝不哭，勇敢地站起来，这对培养宝宝的坚强意志是有好处的。

宝宝学步的方法

（1）先练短距离走。让宝宝靠墙壁站稳，妈妈离开1米，用语言、手势和玩具鼓励宝宝往前迈步走，宝宝可能会有些紧张，走得往往会不太平稳，但很快就能跨到妈妈跟前，并且很兴奋。

（2）当宝宝短距离走得较好时，妈妈可逐步加长训练的距离，一点一点让宝宝练习往前走。如果怕宝宝突然摔倒，影响走路的兴趣和信心，也可让宝宝往前走一步，妈妈便向后退一步，而且不断地后退，这样同样可加长宝宝行走距离。

第三节 饮食与营养

12个月宝宝的饮食喂养特点

近周岁的宝宝饮食已初具一日三餐的规律了。除三餐外，早晚还要各吃一次牛奶。母乳可由早晚各一次，逐渐减为晚上一次，最后完全停掉而代之以牛奶。

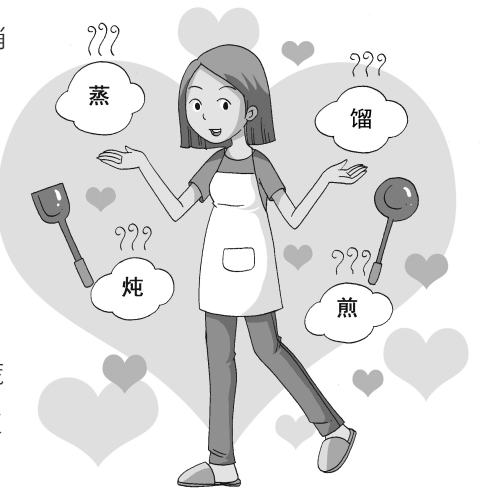
宝宝现阶段能吃的饭菜种类很多，但由于臼齿还未长出，不能把食物咀嚼得很细。因此，宝宝的饭菜还要做得细软一些，肉类要剁成末，蔬菜要切得较碎，以便于宝宝消化。

宝宝每日膳食，应包含碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水这6大营养素。应避免饮食单一化。多种食物要合理搭配，才能满足宝宝生长发育之需。如果食物单调，会造成宝宝营养不良。要保证宝宝身体健壮，重要的是吃好每日正餐，不要给他吃过多的零食。

保证宝宝营养的方法

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，以提高营养价值。淘大米尽量用冷水淘洗，最多3遍，并不要过分用手搓，以避免大米外层的维生素损失过多。煮米饭时尽量用热水，这样有利于维生素的保存。吃面条或饺子时，也应喝些汤，以保证水溶性维生素的摄入。

各种肉最好切碎，这样容易煮烂，并利于消化吸收。熬骨头汤时稍加些醋，可以促进钙的释出，利于宝宝补钙。



要买新鲜蔬菜，并趁新鲜洗好、切碎，立即加工，不要放置过久，以防维生素等营养物质丧失。注意：蔬菜要先洗后切，旺火快炒，不可放碱，少放盐，尽量避免维生素被破坏。

烹调肉菜时，应先将肉基本煮熟，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。

让宝宝开始吃“硬”食

宝宝的咀嚼能力是在不断的运动中获得发展强健的。父母总是担心宝宝不能这样不能那样，喜欢喂宝宝易嚼的食物，其实这是对宝宝咀嚼能力的低估。宝宝此时已有8颗左右的乳牙，已经有了一定的咀嚼能力。可以适当地给宝宝一定硬度的食物如薯片、干面包等，这样就给了宝宝锻炼牙齿的机会，在不断的练习中宝宝的咀嚼能力将会变得越来越强。应注意的是，此处的硬物是不包括榛子、核桃等过硬的东西的，这样的东西容易损伤宝宝的牙齿。

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1~2厘米见方，太大很容易卡在宝宝咽喉里。

第四节 智力开发与训练

认知能力训练

先认红色，拿一个红色的瓶盖，告诉宝宝这是红色的，下次再问“红色”，他会毫不犹豫地指向红瓶盖。再拿一个红色的球，告诉他球也是红色的，宝宝会睁大眼睛表示怀疑，这时可再取2～3个红色玩具放在一起，肯定地说：“红色”。颜色是较抽象的概念，要留些时间让宝宝慢慢理解，学会第一种颜色通常需3～4个月。颜色要慢慢认，千万别着急，千万不要同时介绍两种颜色，否则宝宝容易混淆。

多带宝宝到室外活动，观看各种车辆，并一一告诉他各种车的名称，如大卡车、公共汽车、小轿车、摩托车、自行车等，并结合看车子的图片，让宝宝熟悉车辆的样子和名称。

结合日常生活和图片，教宝宝认识各种水果，认识各种日常用品。把实物与图片同时拿给宝宝看，使他能既认识事物，又能认识图片。

把几种实物（如苹果、香蕉、玩具汽车、皮球等）放在一起，大人说：“苹果在哪里？”让宝宝用手指或眼看着苹果。如果不能，大人可以给予提示。

语言能力训练

主动发音

宝宝能有意识地叫“爸爸”“妈妈”以后，还要引导他有意识地发出一个字音，来表示一个特定的动作或意思，如“走”“拿”“要”等。从而使其能表达自己的愿望，与成人进行简单的语言对话。

听儿歌做动作

大人与宝宝一起背儿歌，每一句儿歌编一个动作，边背儿歌边表演动作。让宝宝跟着大人一起做动作，最好能够随着儿歌的节奏，做出4种以上动作。在念儿歌时，父母可以把每句儿歌最后押韵的字空出来，让宝宝说，使他的动作和押韵字配合。在进行中可以使用一些洋娃娃等道具，以增加宝宝游戏的兴趣。逐步减少大人的示范动作，让宝宝自己表演。做对了就要及时表扬、称赞。

运动能力训练

独立行走

先训练小孩能够稳定地自己站立，之后再练习独立行走。开始可在父母的保护下学步，再到独自走几步，以后逐渐地增加距离，拖拉玩具可以增加宝宝学走的兴趣。

蹲下站起

训练宝宝自己由站立到蹲下、坐下及在床上（或地上）从卧位到站立。注意蹲时先屈膝盖，站起时先伸膝部，以提高重心，使宝宝容易站起。这些动作要反复练习。

踢球

可扶着宝宝练习踢球，球最好是软的。开始时父母要多做示范，让宝宝用单脚支持身体，起初可用一手扶物使身体平衡，熟练以后可不必扶物踢球。

翻书

拿专供宝宝阅读的大开本彩图、薄而耐用的书，边讲故事边帮助他自己翻着看，最后让他自己独立翻书。父母要注意观察宝宝是否是顺着看，是否从头开始，每次翻一页还是几页。宝宝开始时可能不分倒正和次序，对此要通过教会宝宝认识简单图形逐渐加以纠正。随着空间知觉的发展，宝宝自然会调整过来。

行为能力训练

平行游戏

在培养宝宝与同龄小伙伴玩时，可以让每个人手里拿着同样的玩具，在互相看得见处各玩各的玩具。如果玩具不同就会互相抢夺，互相看得见就会相互模仿，而且在小伙伴旁边还会引起表情、动作及声音的呼应，使宝宝感受到有伙伴的快乐。

上桌子同大人一起吃饭

训练宝宝自己用勺子舀上食物送入嘴里。虽然仍会洒落一部分，而且常常不能坚持到底，要由父母喂，但上桌子会使宝宝快乐。并可以分享不同味道的食物，增进食欲。

脱帽和戴帽

宝宝会用手抓掉帽子，也会抓起帽子戴到头上，而且可以戴稳。由于宝宝的动作并不精细，半圆形的帽子可以戴好，毛绒帽子就不能拉正，需大人帮助。最好先用稍硬挺的布帽练习。

学会交朋友

从小就要让宝宝多和其他小朋友一起玩，这是宝宝学习语言、学习社交、培养谦让、懂得分享的最好课堂，对此父母和家人千万不能忽视。经研究发现由祖父母带大，限制过多，或在狭小环境中成长，很少接触众多小朋友的宝宝，日后常常存在着严重的感觉统合失调，导致运动不协调，生活自理、语言、交际、学习能力都较差。



理解能力训练

听懂数字1、2、3

在给宝宝做训练时，大人应经常结合1、2、3进行。如看图书、走路、游戏、儿歌、搭积木、套环等，都要配合数数，凡能够结合数字节奏进行的活动都可以进行，让宝宝在听数字的过程中熟悉数的概念。

感知能力训练

父母与宝宝面对面坐着，每做一种动作，引导宝宝模仿，如摸摸头、摸摸脸、拍拍手、跺跺脚、噘噘嘴，使宝宝能够模仿大人的4～5种动作。

利用念儿歌、做游戏，让宝宝学习和模仿大人的动作。例如“找呀找呀找朋友（招招手），找到一个好朋友（点点头），敬个礼（手举到眼睛旁），握握手（握手），你是我的好朋友（拍拍手），再见（挥手）！”

数学能力训练

周岁前后宝宝很喜欢学动物叫。“小猫叫喵喵”“小狗叫汪汪”“小鸭叫呷呷”“小鸡叫叽叽”都是宝宝喜欢跟着大人学的声音。他不会一连讲5个字的话。只会跟着后面的发音如“喵”“汪”“呷”“叽”等。先轻轻叫一声，多学几遍会连叫两声如“喵喵”“汪汪”“呷呷”“叽叽”。宝宝得到鼓励之后最多会连叫三声如“喵喵喵”等。这时大人可用手指发命令，大人举起食指时，大人和宝宝都只叫一声喵，最好指着图或动物模型玩具，指着猫说“喵”，指着狗说“汪”，指着鸭说“呷”，指着小鸡说“叽”；大人举起食指和中指，指图连叫两声；大人举起食指、中指和无名指，指图连叫三声。经过几次练习，宝宝会一面看手指数目一面看图，按大人的指示发声。

益智游戏

涂涂点点

目的：锻炼手指的灵活性，培养对色彩、涂画的兴趣。

玩法：让宝宝坐在小桌前，父母先用油画棒（蜡笔）在纸上画出一个娃娃脸或小动物，再涂上各种色彩，以激起他的兴趣。然后再把油画棒给他，教他用全手掌握笔，并扶住他的手在纸上作画。再放开手，让他自己在纸上任意涂涂点点。不管他涂成什么样子，都要夸奖他。

插锁眼

目的：训练手眼协调能力，理解事物之间的联系。

玩法：妈妈每次进门开锁时，都要让宝宝看到，引起他的好奇心。再让他拿着钥匙，手把手地帮他把钥匙插进锁眼里。反复几次后，鼓励他自己做。也可用小一些的容易插进钥匙的锁，让宝宝手拿着钥匙，你拿着锁配合宝宝开锁。一旦宝宝把钥匙插入，你就把锁打开，他会很高兴，并让其理解钥匙与锁的关系。

第五节 常见疾病的防护

什么是川崎病

川崎病是一种不明原因的疾病，以宝宝急性发热、皮疹、手足硬化水肿、红斑、双眼结膜充血、口腔黏膜充血、颈部淋巴结肿大为特征，主要表现为持续反复发热、头痛。发热2~3天后全身皮肤出现猩红色，或麻疹样皮疹、弥漫性红斑，面部、四肢、躯干近端为重，最有诊断价值的是在接种卡介苗疤痕处出现红斑。2~3周后体温逐渐下降，水肿也消退，之后出现指、趾端脱皮，双眼结膜充血，咽部红肿，耳后、枕后、颈部淋巴结肿大有压痛无化脓。手足皮肤对称性水肿，手指肿胀不能握物。早期血小板正常，以后升高，白细胞升高，以中性粒细胞为主。少数病人会并发心脏冠状动脉血栓，造成心肌梗死而死亡。

川崎病患儿该如何护理

患儿如长时间发热，应吃易消化的清淡食物，多饮水，同时注意补充营养，进食牛奶、豆浆、果汁、稀饭、面包、青菜等食物。眼睛红肿者可点眼药水，口腔要用淡盐水漱口，每日3～4次。宝宝不会漱口可喂水，既清洁口腔又补充了因发热丢失的水

分。高热患儿不能包裹得太严，衣服要宽松，用温水擦洗全身，必要时用退烧药。坚持口服药不间断，不能突然停服强的松，按医师医嘱逐渐停用。在家服药期间要注意药物副作用，如阿斯匹林可引起胃部不适等，出现不适反应应及时去医院治疗。恢复后，经常到医院检查血小板及做心脏检查，了解病情，发现异常及时就医。

什么是热疖头病

热疖头是宝宝夏季的常见病，是由金黄色葡萄球菌和白色葡萄球菌引起的一种汗腺炎症。疾病虽小却常使宝宝痛苦不堪。那么如何防治热疖头病呢?

（1）注射疫苗。疖病疫苗注射后可使宝宝对以上两种细菌产生抵抗力，因而可以有效地预防由这两种细菌引起的热疖头。其用法如下：

在夏季到来之前注射疖病疫苗，每隔7天注射1次，5次为1个疗程，需1～3个疗程。若有发热、急性感染、活动性肝炎、肾炎、结核病等，忌使用此疫苗。

（2）不要挤压脓头。因为在脓肿未成熟前挤压脓头不但不能使脓液引流通畅，还可能使细菌经破损的血管进入血液循环，引起败血症等全身感染。长在面部鼻唇周围的热疖头经挤压可能会引起颅内感染，因为这些部位的血管与颅内相通，挤压后细菌可直接进入颅内。

如何判断宝宝是否肥胖

对于宝宝来说，每个年龄段都有标准体重范围，如果宝宝体重超过标准体重上限10%则为超重，超过20%则为肥胖，超过40%则为过度肥胖。粗略计算体重可以参考下列公式（体重单位为千克）：

出生后1～6个月体重=出生体重+月龄×0.7

出生后7～12个月体重=6+月龄×0.25

出生后第2年内全年平均增重2.5～3千克

2～10岁体重=年龄×2+8

宝宝单纯性肥胖的原因

宝宝单纯性肥胖的原因，主要是营养过剩。宝宝饮食过量，又缺少适宜的体育锻炼，结果摄入的热量超过消耗量，剩余的热量就会转化成脂肪堆积在体内引起肥胖。

此症也有一定的遗传倾向，如果父母双方都肥胖，其子女有2/3的概率会出现肥胖。某些疾病如内分泌异常、神经系统疾病和代谢异常也可引起肥胖症，这与单纯性肥胖症完全不同，要经过医师仔细鉴别才能确认。

如何防治单纯性肥胖

针对宝宝单纯性肥胖的原因，防治主要是控制饮食和增加运动。

宝宝肥胖最好的预防方法就是从新生儿起实行母乳喂养，至4个月时合理地添加辅食，使宝宝1岁以内维持正常体重，因为1岁以内肥胖不仅会使脂肪细胞体积增大，而且脂肪细胞数目也会不断增加。据统计，1周岁以内的胖宝宝，30%长大后体重会超过标准。两三岁的宝宝因为食谱搭配不合理，吃油腻的食物太多，也会使体重骤增，因此我们提倡科学合理地安排膳食，以减少肥胖儿的发生。

什么是宝宝孤独症

宝宝孤独症是2岁半以内宝宝特有的一种疾病。男孩发病多于女孩，发病的原因目前尚不清楚。

患宝宝孤独症的宝宝一般具有以下几个特征：

（1）极度孤独。有些患儿的孤独特征在宝宝早期即表现出来。当妈妈把他抱在怀里喂奶时，患儿不把身体贴紧妈妈；当父母伸手去抱宝宝时，他没有正常迎接的姿势，缺乏期待被抱的反应。

（2）情感冷淡。患儿反应淡漠，对亲人不亲热，无微笑反应。眼神有特殊表现，常避开别人的目光，缺乏与人对视的情感交流。很少向远处望，面部表情呆滞，成人无法与宝宝交流。



（3）语言障碍。患儿语言发育迟缓，常缄默不语，显得很安静。有些宝宝常重复一些单调而无意义的词句，或在说话时代词运用错误，如讲到自己时常用“你”“他”代称，分不清代词的用法。因患儿不能理解别人的言语，故与人交流困难，也很少向人提问、求助。

（4）固执地坚持自己的行为方式。患儿一旦建立起某种生活习惯，就无休止重复，如果有稍

许变更，例如改变就餐座位，患儿就会出现强烈的焦虑反应。

（5）特殊依恋。患儿对人反应冷淡，但对某些无生命的物体或小动物（如：杯子、砖、小鸡）却表现出特殊的兴趣和依恋情结。特别喜欢能旋转的玩具，并产生依恋，如果夺走其依恋物，患儿便焦虑不安或哭闹不休。

（6）思维过程狭窄、有限。多数患儿智力迟钝，少数智力水平较高。

此外，患儿还可出现多动或少动、无法安慰的哭闹、情绪波动大、睡眠障碍等现象。

如何治疗宝宝孤独症

（1）应创造一个充满温暖的生活环境，帮助并安排好患儿的生活，增加亲子间的感情交流。

（2）及时纠正不良行为，发现行为异常要及时就医。同时，要鼓励、支持宝宝大胆与人交往，勇敢说出自己的想法。

（3）训练和提高宝宝的语言能力和生活技能，较多的患儿尚需进入特殊学校接受训练和教育。

（4）在医师指导下采用药物治疗和精神调节，以改变患儿的孤独、淡漠、异常行为等症状。

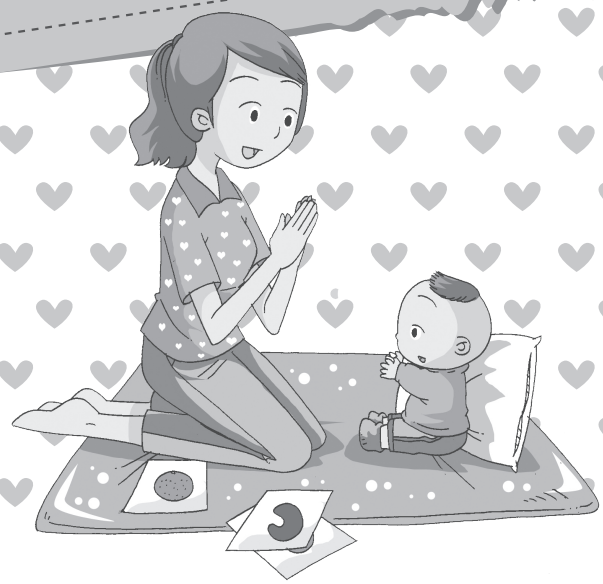
宝宝得了斜颈怎么办

一般来说，斜颈可先采用热敷按摩、手法扳正等非手术治疗方法治疗。目的在于促进局部肿块早期消散，防止肌纤维挛缩。患儿睡眠时取仰卧位，下巴向患侧，枕部（后脑）向健侧，然后用棉垫或沙袋固定头部于上述位置即可。若采用手法扳正下巴须转向患侧，并逐渐把它抬高，同时把头缓慢偏向健侧，每日3～4次，每次手法扳正前后应按摩患侧胸锁乳突肌或热敷，坚持3～6个月。若以上方法不能纠正，可在宝宝6个月时考虑手术治疗。

手术方法较简单，在患侧锁骨上方横切口，切口长为3厘米左右，1个星期拆线即可愈合，手术效果可靠，不会有后遗症。手术后用沙袋保持矫正位即可。对较大宝宝，应用石膏固定头颈1～2个月。一般情况下，宝宝在8岁以后手术就难以恢复正常了。

第二篇

1~2岁育儿方案



第一章 1岁1个月～1岁3个月

第一节 身体发育状况

生理发育状况

在宝宝将要满1周岁时，生长速度开始减慢。从现在开始直到下一个生长高峰（少年期），他的身高和体重应稳定增加，但不如最初几个月那么快。在4个月左右体重约等于出生时体重的2倍，在第2年，体重增加总量可能只有2.5～3.5千克。

15个月时，女孩的平均体重大约是10.43千克，平均身高大约是80.2厘米；男孩的平均体重大约是11.04千克，平均身高大约是81.4厘米。

心理发育特点

宝宝的知识在增长，脾气也在增大，当不如意时，他会扔东西，发脾气，表示不满意。当宝宝发脾气时，不要呵斥他，小宝宝的注意力很容易被分散，用别的事情吸引他，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。喜欢用空盒子、小桶等容器装玩具。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。喜欢和大人一起做指认眼、耳、鼻、口、手等人体器官的游戏。

父母的温情和爱抚在1岁多的宝宝眼中，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，在安全的范围内，父母要适当地放手让宝宝自由活动。

宝宝与外人交往也多了，这时是鼓励他与别的小朋友交往的好时机。通过与新朋友的接触、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

机会让他与同龄小朋友一起玩耍。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，会找到更合适的方法。

语言发育状况

宝宝的词汇增多了，会说：“谢谢”“您好”“我们”“再见”等词了。宝宝对语言的学习有一种特殊的热情，特别喜欢与他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。

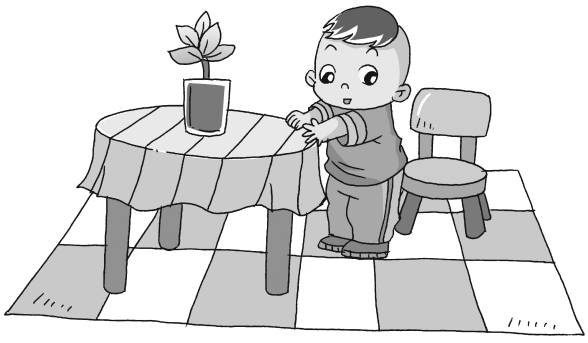
动作发育状况

宝宝经过前一阶段的努力，已经能独自走稳当了， 不但在平地走得很稳，而且很喜欢上台阶，下台阶时知道用一只手扶着下。此时，父母不要阻止宝宝，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，使宝宝手、脚能更协调地运动。

这么大的宝宝会用杯子喝水了，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，宝宝常常喜欢自己握匙舀菜吃，但是还拿不稳。宝宝的平衡能力还比较差。

他能将积木叠搭，还会握笔在纸上乱涂。宝宝运用物体的动作则进一步发展，已掌握了更加复杂、准确而灵巧的动作，如用笔画画、拿筷子等。虽然这些动作还掌握得不太好，但是已经能够逐步按物体的特点来改进手的动作了，能把某一动作推广到同一类的物体上。把给小狗（玩具）“喂食”这个动作推广到“小猫”“小熊”“小马”等；把饭碗、茶杯、酒杯都当作喝水的用具等。

宝宝通过模仿大人的动作来掌握使用物体的方法，初步地掌握了大人使用工具的方法和经验。



第二节 日常护理

宝宝独立能力的培养

随着宝宝动作技能和自我意识的发展，开始有了学习自我独立并为家人服务的愿望和兴趣。例如，一旦学会了走，他就乐意走来走去帮大人拿东西，一旦学会了将勺子凹面装上食物，他就乐此不疲地练习自己刚刚掌握的这一技能。这正是培养宝宝独立生活能力的契机。及时鼓励和培养宝宝有规律、有条理的生活习惯和能力，不仅能促进宝宝动作技能的发育，还能增强宝宝的独立性、自信心，使宝宝保持愉快的情绪。宝宝一旦形成了良好的生活卫生习惯和能力，将会受益终身。

如何培养宝宝的生活自理能力呢？年轻的爸爸妈妈应掌握以下两个重点。

（1）独立生活的各种技能。学着自己的事情自己做，并在这过程中学会适合1岁宝宝的一些生活技能，如吃饭、喝水等。

（2）独立解决问题的能力。父母为宝宝创造条件，使宝宝有机会与成人及同伴相处，学会处理与人、与事物的关系。

父母帮助宝宝完成一项工作，比代替他做完这件事所花费的时间要多好几倍，为此付出的劳动也多得多，因此需要极大的耐心。但是，这种付出是值得的，它能保证宝宝较早学会独立生活，并使他终身受益。

培养宝宝良好的饮食习惯

宝宝养成良好的饮食习惯对宝宝身体健康十分有益，所以不仅要保持宝宝进餐的环境清洁、安静和愉快，还要注意从小培养宝宝良好的饮食习惯。注意培养宝宝对食物的兴趣和好感，培养宝宝良好的卫生习惯，饭前、便后要洗手。吃饭时要安静、不说话、不嬉笑打闹等，要自己用勺、筷、碗进餐，以尽早养成其独立进餐的习惯。不要边吃边玩，或边吃边看电视，饭前不要吃零食，尤其不要吃糖果、巧克力等甜食，以免影响食欲。

培养宝宝的行为习惯

对1岁的宝宝进行行为习惯的培养，应在日常生活中自然地进行。家里来客人时要教宝宝拍拍手表示欢迎；当客人送给宝宝东西时教宝宝点点头表示谢谢；家里来了小朋

友，父母应热情地拿出糖果来，并鼓励宝宝分给小朋友；客人走时，让宝宝挥手再见。

年轻的父母常犯一个毛病：先惯后管。宝宝小的时候百依百顺，等他形成不良习惯后再来管教，就很难收到好的效果了，甚至还会影响大人与宝宝间的感情。

还有这样的父母，他们情绪好的时候，宝宝做错了事也毫不介意；他们不高兴时，看宝宝总是不顺眼，甚至将宝宝当成“出气筒”，这样做非常有害，会导致宝宝缺乏是非观念，影响宝宝身心健康。

宝宝的模仿能力极强，父母的一言一行都会成为宝宝学习和模仿的榜样。父母自身修养的提高是育儿教育的重要基础。

注意正确睡眠

按时睡觉

在宝宝入睡前0.5～1小时，应让宝宝安静下来。不看刺激性的电视节目，不讲紧张可怕的故事，也不玩新玩具。晚上入睡前要洗脸、洗脚、洗屁股。让宝宝睡前排空大小便。脱下的衣服应整齐地放在相应的地方。要按时睡觉、起床，逐步形成按时主动上床休息的习惯。

自然入睡

宝宝上床后，晚上要关上灯，白天可拉上窗帘，使室内光线稍暗些。宝宝入睡后，成人不必蹑手蹑脚，只要不突然发出大的声响，如“砰”的关门声或金属器皿掉在地上的声音即可。要培养宝宝上床后不说话、不拍不摇、不搂不抱、自觉躺下、很快入睡、醒来后不哭的习惯。并让宝宝养成不蒙头、不含奶头、不咬被角、不吮手指、不把玩具放在床上或抱玩具入睡以及不把衣裤放在床上的好习惯。对不能自觉入睡的宝宝要用语言爱抚，但决不迁就，要让宝宝依靠自己调整入睡前的状态。不要用粗暴强制、吓唬的办法让宝宝入睡。有的宝宝怕黑夜，可在床头安一个小夜灯，以利于宝宝安然入睡。



睡眠舒适

1岁以后的宝宝已形成了自己的入睡姿势，要尊重宝宝的睡姿，只要宝宝睡得舒适，无论仰卧、俯卧、侧卧都是可以的。如果宝宝晚上刚喝完奶就要入睡，宜采取右侧卧位，这样有利于食物的消化吸收。若宝宝睡的时间较长，可以帮他变换姿势。

睡眠不安的处理

有的宝宝夜里睡眠不安，易惊醒、哭闹，这时如果父母立刻将其抱起来又拍又哄，以让其再度入睡，长期下去宝宝很容易习惯于这种在父母怀里睡觉的情况，不拍不哄便不再入睡。为此，对偶然出现的半夜哭闹，要查明原因。如白天是否受了委屈，听了惊险的故事，睡前是否吃得过饱，或饥饿、口渴、尿床、内衣太紧、太硬以致躯体不适，以及肠道寄生虫或其他原因导致的腹痛、呼吸道感染导致的鼻塞等，应分情况处理。若无疾病，则应改变其睡眠环境，如让宝宝一个人独睡。宝宝夜间醒来，父母应克服焦虑情绪，既不宜过分抚慰宝宝，也不要烦躁或发脾气。

培养宝宝独自睡眠

大部分1岁后的宝宝都已经断奶了，而且夜间也不再需要喂食了，这为培养宝宝夜间独自睡眠提供了有利条件。其实让宝宝独自睡眠不仅可培养宝宝良好的睡眠习惯，而且对宝宝的身体健康也大有好处。

这时，可为宝宝准备一张合适的小木床，平稳地放在地面上，有的父母为了便于哄宝宝睡觉，专门设置一张似船底样可以摇动的小床，当作摇篮来哄宝宝睡觉，这种床不仅不利于宝宝大脑的发育，也不利于宝宝养成良好的睡眠习惯。小床上的被褥最好是纯棉织品，应当柔软、吸水性好、耐洗、不褪色，并要经常洗晒，保持被褥清洁卫生。小床上的被褥不能太厚，更不能太软，这样不利于宝宝脊柱的发育，而且宝宝入睡后全身肌肉不能完全放松，易产生疲劳，从而影响宝宝的睡眠。如果没有条件让宝宝单独睡一张床的话，可给宝宝单独的被子，让其睡在大人旁边，不可睡在大人之间，因为大家呼出的气体交融在一起，使空气污染浑浊，增加宝宝受感染的机会。另外，在这种睡眠的小环境中，充满了大家呼出的二氧化碳，会使宝宝整夜处于缺氧状态，出现睡眠不安、做噩梦、惊哭惊叫，影响睡眠质量。如果宝宝与大人睡在一起，常常会因为翻身而互相影响睡眠，尤其是宝宝睡熟后可能会横七竖八地乱动，势必影响大人的休息。因此，最好还是让宝宝单独睡，如果怕宝宝将被子踢掉，可以准备一条睡袋。为了照顾方便，可将小床安置在大床的旁边，以随时照顾宝宝。开始可能宝

宝不能习惯单独睡，有时也会爬到大人床上来，这时不要训斥他，可以谅解他一次，如果有一夜他单独睡了，第二天要表扬他或给予鼓励，增强他独睡的信心。

炎热夏季对宝宝的护理

在夏天，由于宝宝（特别是2岁以前的宝宝）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。所以妈妈要注意宝宝夏天的保健工作，让宝宝健康地过好夏天。

（1）衣着要柔软、轻薄、透气性强。宝宝的衣服样式要简单，要选择像小背心、三角裤、小短裙，既能吸汗又穿脱方便，容易洗涤的衣服。衣服不要用化纤的料子，最好用棉布、纱、丝绸等吸水性强、透气性好的布料，这样宝宝不容易得皮炎或生痱子。

（2）食物要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。给宝宝喂牛奶的餐具要及时消毒。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，应煮沸后再服用。觉察到变质，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，水果必须洗净后食用。夏季，细菌繁殖传播最快，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。

（3）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。

（4）保证宝宝充足的睡眠。夏天宝宝睡着后，往往会出许多汗，此时切忌不要开电风扇，以免宝宝着凉。既要避免宝宝睡时盖得太多，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。



（5）补充水分。夏天出汗多，妈妈要给宝宝及时补充水分。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，但不可喂得太多以防伤脾胃。

判断宝宝是不是罗圈腿

宝宝是不是“罗圈腿”，父母是可以初步判断的。

让宝宝仰卧，然后用双手轻轻拉直宝宝的双腿，向中间靠拢。正常情况下宝宝的两腿靠拢时，双侧膝关节和踝关节之间是并拢的，如果双侧膝关节之间的间隙超过10厘米，很可能就是罗圈腿了，父母应马上带宝宝就诊，在治疗原发病的同时，进行骨科矫正治疗。

父母应以科学的养育方法来预防宝宝罗圈腿的发生。由于宝宝处于身体发育阶段，腿部力量常不能过度承受重量，容易引起腿部变形，因此不要过早、过久地让宝宝站立和学步。不要过早穿较硬的皮鞋，因为宝宝腿部力量较弱，学步时穿硬质的鞋，会影响宝宝下肢正常发育。

值得注意的是，有些正常情况容易被误认为是罗圈腿。6个月以内的宝宝双下肢的胫骨（膝关节以下的长骨）朝外侧弯曲是正常生理现象，6个月到1岁时就会逐渐变直。一些父母用捆绑法试图让宝宝腿变直是不对的，因为这样不但不能矫正腿形，还可能影响宝宝髋关节的正常发育。此外，2岁宝宝有时会有轻度膝外翻或膝内翻也属正常，大多能在生长过程中自行纠正，无须担心。

宝宝衣服和鞋子的选择

随着宝宝快速地生长发育，逐渐长大，个子长高了，身体也长胖了，更可喜的是这个阶段的宝宝动作发育很快，活动也增多了，活动范围也扩大了。另外，在前几个月训练的基础上，已能坐便盆大小便了，会走的宝宝能自己去找便盆坐下大小便。因此，这就要为宝宝提供一些方便，便于进行各种活动，最重要的是宝宝的衣服要更换，以适应宝宝的需要。

这个年龄段的宝宝本身就容易出汗，再加上活动量增加，出汗更多，因此，宝宝的衣服，尤其是内衣、内裤最好用吸水性和透气性较好的全棉布料制作最为适宜，对宝宝的皮肤无刺激性，穿起来也比较舒服。化纤类衣服虽然好看，色彩鲜艳、易洗易干，但对宝宝娇嫩的皮肤有一定的刺激性，会使皮肤发痒不舒适，甚至还可引起过敏性皮炎，皮肤会起小红疹子。

为了便于宝宝活动方便、灵活，衣裤应较宽松，因为衣裤过小过紧、衣领过高或过紧、裤子过瘦或过长均会影响宝宝的活动，甚至会妨碍宝宝的呼吸、血液循环和消化功能。衣裤过于宽大，也会影响宝宝的活动，尤其是衣袖过长，会妨碍宝宝双手的

精细动作的发育。裤子以背带裤为最好，穿着方便，比较合身，既美观又大方，也不影响活动，束腰式或松紧带式的裤子不仅穿着不方便，还会影响宝宝的活动。

另外，要给宝宝选择合适的鞋，以柔软轻便，鞋底吸水性好的布鞋为最好，也可购买用软皮制成的鞋，鞋底应稍粗糙些，以增加摩擦力，防止宝宝学走路时滑倒跌跤。鞋子的大小要适宜，穿上后踏在地面上，鞋比脚要大0.5～1cm即可，鞋子过大不利于行走，且容易跌跤。

第三节 饮食与营养

喂养特点

合理的营养和良好的饮食习惯，是宝宝健康成长的基本要素。对于1岁以后的宝宝来说，吃，既要丰富多彩，又要合理搭配。要给宝宝餐桌上建一个“金字塔”。

（1）最底层应是主食：五谷杂粮和豆类。

（2）倒数第二层是蔬菜、水果，其中深色蔬菜应占1/2以上。

（3）倒数第三层是奶及奶制品。

（4）倒数第四层是鱼、肉、蛋。

（5）塔尖是少许油、盐、糖。



具体说来这一时期宝宝的喂养与1岁之前已不相同。随着宝宝乳牙的陆续萌出，咀嚼消化的功能较前成熟，在喂养上应略有变化，每日进食次数为5次，3餐中间可各加一次点心。有条件的还可以继续每日加一个鸡蛋和250毫升牛奶。

宝宝的膳食安排应尽量做到品种多样化，荤素搭配，粗细粮搭配，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。

宝宝食谱应注意的问题

这个阶段的宝宝食谱应注意以下两点。

（1）以菜为主。1周岁期是仅次于宝宝期的发育阶段，和宝宝期一样，要充分注意宝宝的营养。这个时期，宝宝所需的大部分营养都能从食物中获得，只是尚不能充分消化这些食物。因此食物必须烹饪得适合宝宝吃。此期宝宝生长发育需要大量的蛋白质、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肉类。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，每餐菜的摄入量应相当于大人的1/3左右。

（2）注意微量元素的补充。1岁零几个月的宝宝最容易缺乏的微量元素是铁、锌和碘。除了每日的鸡蛋、肉类食品外，每周2次肝类食品，可以基本满足宝宝铁的需要量。微量元素锌在海产品中含量较高，有条件者，经常吃一些海产品如紫菜、海鱼、海蛎等，就基本能满足宝宝的需要，另外，动物肝脏、瘦肉、粗制的米面等也是锌的较好来源。微量元素碘的缺乏，除了地区的因素外，与食用含碘盐关系极大，不是居住在碘严重缺乏的地区，只要吃含碘的食盐，一般不会缺碘。不过，盐中的碘很容易氧化，加热以及存放时间过久都会造成损耗，所以最好在饭菜快出锅时加入含碘盐，购买碘盐最好吃完一袋再买一袋，这样才能真正达到补碘的目的。

宝宝饮食安全须知

食物给宝宝的成长提供了必要的营养，但若在选购食物或制作时不当，也可能会给宝宝带来一些疾病或食物中毒等伤害。为宝宝挑选食物时，父母一定要注意如下事项。

（1）食物应尽量新鲜，对于一些腐败、变质的食物尤其是水果、蔬菜不要让宝宝吃。一些父母发现水果只有局部的腐烂觉得扔了可惜，于是便将烂掉的部分剜去，剩余的给宝宝吃，这样做是不正确的。宝宝很可能会因这点水果而患肠道疾病，是很危险的。此外，给宝宝的点心一定要注意是否过期、变色、变味，一些含油量较大的点心最好不要让宝宝吃。

（2）一般发芽或发青的土豆都不能给宝宝吃，否则可能引起口干、舌麻、恶心、呕吐、腹泻以及呼吸困难，甚至抽搐等中毒症状。

（3）宝宝不宜吃熟食制品，一般熟食制品中都加入了一些防腐剂和色素，如火腿肠、袋装烤鸡等，这些食物也易变质腐烂，所以不宜给宝宝吃。再有一些罐头食品、

凉拌菜等，宝宝最好少吃或不吃。

（4）宝宝的饭菜应现做现吃，不应吃剩饭剩菜。一般饭菜营养越丰富，细菌也易繁殖。对没有变味的饭菜，下次食用时也要加热煮透，否则吃了容易拉肚子。

（5）在食物烹制处理上，有些食物是需特别注意的，如扁豆、四季豆、刀豆均含有对人体有毒的物质，在烹制中要待扁豆变软、变色，豆腥味都消除之后，才能食用。

总体来说，食物既要做到营养丰富，又要保证卫生安全。

宝宝食物的制作诀窍

宝宝食物的制作要求是细、烂、软、碎，以充分适应其消化器官尚未发育成熟的特点。

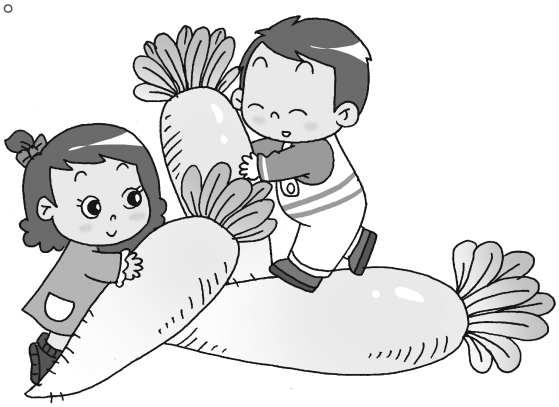
主食要软、烂，煮米饭要稍多加些水，用小碗蒸熟较好。面条、面片、馄饨是最适宜宝宝的食物，可以与肉末、碎菜一起煮吃。

肉以瘦肉为好，鱼肉要先将鱼刺剔除干净，禽类要去骨，切成碎末或小丁或做成肉丸子。

蔬菜洗净后切成碎块，单炒或与肉末、饭同时煨煮。

1岁宝宝的饮食结构

这个阶段宝宝的饮食结构要逐渐向成人过渡，但是由于宝宝的消化功能还未健全，因此要掌握循序渐进的原则，由菜泥→碎菜，肉泥→肉末，烂饭→软饭等逐渐过渡。宝宝的正餐，也就是午餐和晚餐要精心制作，为宝宝提供多方面的营养。主食通常要做饺子、包子、面条、软米饭为主。菜则以肉、蛋、各种青菜、豆制品等搭配着做。



第四节 智力开发与训练

1~2岁宝宝的智能特点

宝宝出生时根本谈不上什么智能，在最初几个月中也没有智能。宝宝最初智能的信号，就是他故意推开不需要的东西。

大多数成年人都会认为，智能应该涉及心中的思想，含有思想的智能，这要在宝宝第2年后期生活中才会具体表现出来。根据普通的智能含义来说，如果认为第一阶段中的宝宝就会思考很多东西，那是没有理由的。因为在1岁半大的宝宝全部生活中，他所拥有的大多数智能，都会在他的行为中表现得非常明显。

创造游玩的场所

这个时期宝宝的主要生活内容是玩耍。宝宝一面快活地游戏，一面发挥自己的能力。做父母的必须重视宝宝的游戏，首先要仔细观察宝宝的兴趣大概集中在哪种玩具上，然后再去发展他所喜爱的游戏。

在这个时期，任何一个宝宝都喜欢全身能用力的玩具，这是因为宝宝想发挥自己的运动能力，他们喜欢玩秋千、滑梯、推车、皮球等。

为发挥宝宝的想象力，可以给他积木让他搭拼各种形状的物体；可以给蜡笔或魔术墨水让宝宝在大的纸张上画画。玩布娃娃、动物、小汽车、小火车、喷气飞机等时，宝宝会开始建立他们自己的梦想世界。

在1岁半之前，对过于复杂的故事宝宝还接受不了，最好对他讲有重复情节的故事，否则就很难理解了。喜欢汽车的宝宝，会对汽车画册感兴趣。喜欢动物的宝宝，不太喜欢别的画册。这没有什么关系，不要强求一致。



爱好音乐的宝宝，看过电视或听过收音机，就能熟悉歌曲的旋律。对这些宝宝，可让他听童话唱片。不过，老是让他听单调的声音是不行的，这会使宝宝对其他声音的注意力减弱。喜欢敲打物品发声的宝宝，可给他小鼓或木琴玩。

细说“隔代教养”利与弊

我国约有一半的宝宝正在接受隔代教养，对于大多数十分重视宝宝成长、又十分缺少育儿精力和经验的现代年轻父母们来说，隔代教养的利弊需仔细衡量。大多数人认为，我国传统的隔代教养方式对宝宝成长有一些负面影响，需要祖辈和父母在宝宝教养中注意和纠正、克服，主要有以下几方面。

（1）过分的溺爱和放纵容易使宝宝过于“以自我中心”，形成自私、任性的不良性格。老年人格外疼爱宝宝，往往陷入无原则的迁就和溺爱之中。同时又由于隔辈人都是独生子女，老人又怕照顾不好儿女们责怪，于是更加事事依着宝宝，对宝宝不合理的要求也常会无原则地满足。宝宝的自我认识、自我控制、自我评价得不到良好的发展，以致从小不会自我调节和控制自己的情绪，自己的愿望得不到满足就会产生情绪波动或过激行为，不能与同伴友好相处，不能很好地融入集体。

（2）过分的保护扼制了宝宝的独立能力和自信心的发展，增强了宝宝的依赖性。凡是宝宝自己能做的事，让他自己去做，这样才能培养宝宝的独立性、自主能力和责任感，增强宝宝的社会适应能力。而不少祖辈往往包办宝宝的一切事情，怕宝宝吃亏就不愿意让宝宝与其他宝宝一起游戏，怕宝宝摔倒就为宝宝扫清一切障碍。这样做只会给宝宝造成不良的影响。

（3）仅凭借祖辈的爱，满足不了宝宝的情感需要。从心理发展过程来看，0～5岁这一时期的宝宝最需要的是父母的亲情关怀。满足他们对父母正常的情感依恋，对宝宝今后的心理健康发育起着极其重要的作用，这种情感的需要是祖辈们不能满足的。祖辈的爱更多是在满足宝宝的生存需要和安全需要上，而对于更高一层次的需要——情感归属的需要只有父母才能满足，否则宝宝不会产生被激励、被尊重的需要，情感不会得到稳定的归属。

（4）教育意识的缺乏和教育方法的不当容易使宝宝错失形成与他人合作、关心他人、热心帮助他人等品质的良机。父母在宝宝与他人交往过程中总是引导宝宝如何与小朋友友好游戏，与同伴发生纠纷时，比较冷静，注意引导宝宝用正确的方法解决问题。而祖辈容易从自己宝宝的“利益”出发，保证宝宝“不吃亏”的教育很容易使宝宝滋长骄横、霸道的不良习性。

另外，祖辈有爱心，对孙辈十分喜欢，他们有充裕的时间和精力，愿意花时间与宝宝在一起生活，而且能够耐心地倾听宝宝的叙述；祖辈具有抚养和教育宝宝的实践经验，对宝宝在不同的年龄容易出现什么问题，应该怎样处理，他们知道的要比

宝宝的父母多得多；祖辈在长期的社会实践中积累了丰富的社会阅历和人生感悟，能给宝宝愉快、宽松的学习和生活环境。祖辈教养宝宝的这些优势同样不可忽视。

智商训练游戏

发重叠音

方法：结合宝宝的生活，教宝宝学发重叠音如：“宝宝、乖乖、妈妈、抱抱、帽帽、爷爷、奶奶、哥哥、姐姐”等。宝宝情绪好时，可边逗宝宝边说：“宝宝在哪儿？”“宝宝在这儿！”“宝宝干什么呢？”“宝宝在玩呢！”

目的：练习发音，学会称呼。

指认五官

方法：让宝宝和你相对坐着，让宝宝伸出一只手，另一只手指着自己的鼻子，你一边拍着宝宝的手，一边有节奏地问宝宝：“眼睛眼睛在哪里？”让宝宝用手指着眼睛，并说：“在这里。”“鼻子鼻子在哪里？”让宝宝用手指着鼻子，并说：“在这里。”用同样的方法指认身体的其他部分。还可认识周围常见物。如：“闹钟闹钟在哪里？”“沙发沙发在哪里？”等。

目的：让宝宝了解自己身体。

学动物叫

方法：准备一些宝宝常见的动物画片。可指着画面上的动物问宝宝：“这是什么动物？你知道它怎样叫？”如果宝宝不知道，就告诉宝宝：“这是小狗，小狗汪汪叫。”然后再问宝宝：“小狗怎样叫？”“小狗汪汪叫。”还可以教宝宝认识小猫、小鸭、小鸡等。

目的：让宝宝学习认动物及其叫声。

抓豆豆

方法：碗里放些黄豆或绿（红）豆，教宝宝一把抓起豆子，然后把手松开，让豆子从指缝里漏出掉到碗里。可以边抓边说：“黄豆绿豆，吃了长肉。”

目的：训练宝宝手部精细动作。

注意：玩时要注意不能让宝宝将豆子放进嘴里，避免呛进气管。

长大了——变小了

方法：让宝宝与你面对面站立，当你告诉宝宝“变小了”时蹲下，说“长大了”时站起，边说边示范，然后说“变小了”教宝宝蹲下，说“长大了”教宝宝站起。

目的：锻炼宝宝的动作协调能力和反应速度。

情商训练游戏

玩面团

方法：揪一团面给宝宝，让他捏面团。然后用面团做出小鸡、香蕉等形状，让宝宝跟着学。

目的：训练宝宝手指的精细动作。

注意：无论宝宝捏出来的形状像什么，都要表扬他、鼓励他。

从小不吃独食

做法：当宝宝吃东西时，大人对宝宝说：“给姥姥吃，给姥爷吃。”如开始宝宝不给，可循循善诱，乘机说：“宝宝真乖，会给姥姥吃的。”一旦松手，大人马上表扬：“宝宝给姥姥吃了，真好。”并亲亲他以示赞扬。

提示：最好在宝宝不是非常饥饿或不特别想吃东西时进行，逐渐锻炼，宝宝每次吃东西时就知道让着大人吃，达到从小不吃独食的目的。



体能训练游戏

放手走

方法：妈妈扶宝宝站好，爸爸在三四步远的地方拿玩具逗引宝宝，鼓励宝宝独立走过去。

目的：锻炼宝宝独立行走。

冷水洗脸、洗手、洗脚

用冷水给宝宝洗手、洗脸、洗脚，宝宝身体的局部受寒冷刺激，会反射性地引起全身一系列复杂的反应，能有效地增强宝宝的耐寒能力，少得感冒。水温以20 ～30℃为宜。但晚上洗时仍要用32 ～40℃的温水，避免冷水刺激宝宝神经，影响睡眠。

目的：增强宝宝体质，防御疾病。

抛球

方法：选一个适合宝宝玩的球，教宝宝不扶东西，举手过肩用力将球抛出，可两人一起玩。

目的：练习宝宝向前的投掷动作。

穿圈圈

目的：培养宝宝的耐心和注意力集中，锻炼手指力量，增强其灵活性，促进手眼动作协调。

做法：把旧自行车的内胎剪成一圈一圈的，让宝宝用线穿起来，穿完后再穿孔小点的类似算盘珠之类的东西。最后，剪些圆形硬纸片，中间扎上小孔，让宝宝穿。穿好后，把绳的一端固定在一个地方拴好，绳的另一端让宝宝攥好，绕圈圈悠一悠，玩一玩，多重复几次。

提示：强硬地让宝宝穿，宝宝会不高兴的，应以游戏形式，或从讲故事开始。如大人说：大象爷爷想戴个项链，怎么办，我们用这些（指剪好的旧自行车内胎圈等）给他穿一个吧。诱导宝宝对之产生兴趣。

第五节 常见疾病的防护

脱位的防治

在关节处，骨与骨之间，由关节囊及韧带连接成为关节。关节脱位，通常是因外力致使关节囊破裂及韧带损伤，使两骨之间的正常关系发生改变。这种脱位又称外伤性关节脱位。如果脱位的关节面彼此完全不相接触，叫做完全脱位，如果尚有部分接触者，即称不完全脱位。关节脱位的原因有直接外力和间接外力，以间接外力较为多见。脱位以肩、肘、髋和下颌、手等部位最易发生。

一般发生脱位时，可能会发出突然的声音，但如果是宝宝便很难发觉。

关节脱位的急救措施

（1）观察有无休克发生，并在抢救休克后，再用夹板及布带等固定受伤的关节。

（2）对开放性关节脱位，需尽早做伤口包扎。对无破口的关节脱位，可用冷湿布敷于伤处。

（3）在单纯脱位的早期，局部无明显肿胀，可摸到脱位之骨端，医护人员会施行手法对其复位。绝对不能自己整复脱位关节，以免引起血管或神经的损伤。

（4）若脱位时间较长，周围软组织肿胀，常难判断脱位的具体情况，则不宜盲目自行处理，应在X线检查后，由骨科医生施治。

（5）单纯脱位在复位后局部必须固定，一般固定时间为上肢约2～3周，下肢约4～6周。



关节脱位的护理应

（1）帮助伤员活动未被固定的肢体及关节。伤处解除固定后，也应当加强受伤关节的主动功能锻炼，以防止肌肉萎缩和关节僵硬等。

（2）为脱位患者脱衣服时，一定要先由健康的手脱起，穿衣服时，有脱位的一侧先穿。要注意伤肢的活动,以免再脱位。

脱肛的原因及治疗

我们俗称的“脱肛”，医学上称之为肛门直肠脱垂。它是指肛管、直肠外翻而脱垂于肛门外。1岁宝宝容易脱肛的原因如下。

（1）在解剖上，1岁宝宝的骶骨弯曲较浅，直肠呈垂直位。当腹腔内向下的压力增加时，如咳嗽、腹泻或经常便秘的宝宝，直肠没有骶骨的支持而容易发生脱肛。

（2）支持直肠的组织较弱，失去了固定直肠的作用。营养不良的宝宝更容易发生脱肛，因为他不仅直肠组织软弱，而且肛门括约肌也松弛，故直肠容易从肛门脱出。

（3）长期的腹内压力增加，如经常便秘、腹泻的宝宝，或长期咳嗽者（如患百日咳的宝宝），因用劲而使腹腔压力增加，造成直肠从肛门脱出。

肛管脱出后大人可以用手法把它托回去。即先用热毛巾热敷脱出的肛管，以减轻脱出部位的水肿，然后在肛门及其周围涂些石蜡油（如果没有石蜡油可以用眼药膏代替），使局部润滑，最后用手轻轻地将脱出的肛管送回。如果不把肛管托回去，容易造成脱出部位的直肠红、肿、溃烂及坏死，以后容易发生直肠狭窄。因此，发现宝宝脱肛要及时到医院治疗。如果是由于腹泻、便秘、咳嗽等引起的，还要同时治疗这些疾病，使腹腔压力减小，以减轻脱肛症状。



为了预防宝宝发生脱肛，在家中特别是在托儿所中，大人不要图自己的方便而让宝宝长时间坐便盆，要养成宝宝定时排便的习惯，还要加强宝宝的营养和体质，这样宝宝才能健康成长。

第二章 1岁4个月~1岁6个月

第一节 身体发育状况

生理发育状况

宝宝出生后第1年头部生长发育最快，头围平均增加12厘米，出生后第2年头围的生长速度就明显减慢，一年中只增加约2厘米。

1岁以后的宝宝，由于胸廓横径增加较快，胸围逐渐地大于头围。

各年龄组宝宝的具体头围及胸围的正常参考值如下：

男童：1岁时，头围平均为46.8厘米，胸围平均为46.6厘米；1岁3个月时，头围平均为47.3厘米，胸围平均为47.3厘米；1岁6个月时，头围平均为47.8厘米，胸围平均为48.1厘米。

女童：1岁时，头围平均为45.5厘米，胸围平均为45.4厘米；1岁3个月时，头围平均为46.2厘米，胸围平均为46.2厘米；1岁6个月时，头围平均为46.7厘米，胸围平均为47厘米。

宝宝的体重参考值如下：

男童：1岁时，体重平均为10.49千克，大于11.64千克为过重，小于9.34千克为过轻；1岁3个月时，体重平均为11.04千克，大于12.27千克为过重，小于9.81千克为过轻；1岁6个月时，体重平均为11.65千克，大于12.96千克为过重，小于10.34千克为过轻。

女童：1岁时，体重平均为9.8千克，大于10.85千克为过重，小于8.75千克为过轻；1岁3个月时，体重平均为10.43千克，大于11.57千克为过重，小于9.29千克为过轻；1岁6个月时，体重平均为11.01千克，大于12.19千克为过重，小于9.83千克为过轻。

语言发育状况

这个年龄宝宝的语言发育还处于“单字”阶段，即用一个字表示一句话，如说“糖”表示“要吃糖”，因此大人要结合情景，理解宝宝的语言，并在单个字的基础上鼓励宝宝说出词句。例如宝宝看到一个球就会说：“球”，一会儿又说：“宝宝”，这时大人要在一旁补充说：“宝宝球”，并和宝宝一起玩球，同时多次重复“宝宝球”，让宝宝主动说出“宝宝球”。大人也可以结合不同的情景让宝宝学说：“宝宝玩球”，“宝宝看球”等。这个时期父母要注意以下几个方面：

（1）父母教宝宝说话的时候，要注意发音正确。如果父母发音不正确，将来会影响宝宝说话时的发音。所以一旦发现宝宝发音不正确，不要认为挺有意思，而是要及时纠正。另外要注意发音规范，用词恰当。

（2）在教宝宝学话的时候，注意把有特点的人或东西联系起来。宝宝最初叫“妈妈”“爸爸”时，最好让他看着爸爸叫“爸爸”，看着妈妈叫“妈妈”；教他说“灯”时，要让他看着灯，这样能加深宝宝对词义的理解，更好地帮助宝宝记忆。

（3）父母可常带宝宝去动物园或公园，宝宝看到动物会感到新奇，例如看到大象，父母要马上教他说：“大象”，宝宝会更有兴趣学习。

（4）1岁半的宝宝，学说话的积极性比以前提高了，能说2～4个字的词句。此时父母对宝宝说话时一定要注意句子完整，不要说半句话。另外注意不要跟宝宝学，比如宝宝说“饭饭”，大人要坚持说“吃饭”，这样才能更好地促进宝宝的语言发展。

心理发育特点

这时的宝宝逐渐地变得“不听话”了。你让他吃饭，他偏不吃，你要让他这样，他偏要那样。出现这种抗拒行为的原因，主要是因为这时的宝宝已开始逐步认识到自己是一个独立的个体了，有时甚至不接受父母的劝阻，明明知道是父母不同意的事，却偏要坚持干下去。

转移宝宝的注意力是一个消除宝宝抗拒行为的好办法。如果宝宝要玩一个脏玩具，你可以给他一个新鲜的玩具取而代之，或开始一项有趣的活动，这样比单纯地禁止他玩脏东西效果要好得多。

对待宝宝的抗拒行为，最主要的是要把握好宝宝任性的程度，宝宝的主动表现和自我主张是培养其独立性的起点。父母应该知道开放式的培养方式可以长期影响宝宝的自我形象和处理问题的方法，甚至是他们的健康。因此，父母要注意培养宝宝养成良好的习惯。

在宝宝开始调皮时要警告或提醒他，这是培养宝宝自我控制能力的最佳办法。

不要过多地提问或发布命令。父母的任务是观察和思考，说出你所希望的样子，而不是去控制宝宝。

要以真诚、准确的言辞来表现和欣赏宝宝良好的行为，以此来塑造宝宝良好的习惯。

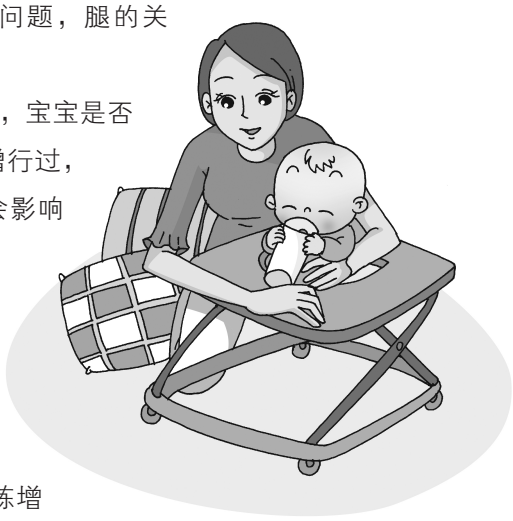
第二节 日常护理

宝宝1岁多还不会走路该如何处理

1岁半的宝宝还不会走路，属于发育迟缓。宝宝不会走路的原因有很多，父母应细心观察，寻找原因，及早就医。

首先，应考虑宝宝大脑的发育有没有问题，腿的关节、肌肉有没有病。

其次，想想父母有没有训练过宝宝走路，宝宝是否爬过，站得好不好，是否用屁股坐在地上蹭行过，是否过早地用了“学步车”，这些因素都会影响宝宝学会走路或推迟走路的时间。



最后，可以看看他的脚弓，是不是扁平足。扁平足是由于足部骨骼未形成弓形，足底扁平所致，父母可以帮他按摩按摩，并帮他站站跳跳。有的宝宝腿部肌肉无力，无法支撑全身重量，大人要帮他锻炼增加肌肉力量。

及时纠正宝宝单侧咀嚼食物的习惯

有的宝宝习惯使用单侧牙齿咀嚼食物，这是一种不良的饮食习惯，时间久了，对宝宝的牙齿发育和健康不利。

如果宝宝长期用单侧的牙齿咀嚼食物，会使这侧的牙齿受到过多的磨损，并可能导致关节功能紊乱，产生酸痛，影响对食物的咀嚼，从而增加胃的负担，造成胃病和消化不良。而另一侧牙齿因长期不用会发生萎缩，牙周组织变得不健康，容易发生牙龈炎、牙周炎及牙齿松动。另外，单侧咀嚼对面部发育也有不好的影响，因咀嚼侧比另一侧的肌肉要发达而出现面部不对称。

因此，无论是习惯，还是某些原因造成宝宝单侧咀嚼食物，都应及时纠正。

如何使宝宝远离蚊虫叮咬及叮咬后的处理

气候转暖的时候，特别是在夏季，宝宝总是会受到蚊虫的叮咬。如何使宝宝远离它们的骚扰，受到叮咬后又该如何处理呢?

宝宝睡觉时，为了让他享受酣畅的睡眠，可以给他的小床配上一个透气性较好的蚊帐；或插上电蚊香，注意蚊香不要离宝宝太近；还可以在宝宝身上涂抹适量的驱蚊剂；睡觉前沐浴时可以在宝宝的大盆里滴上适量的花露水，使宝宝洗澡后肌肤上留有花露水的味道，对驱散蚊虫也有一定的功效。

蚊虫叮咬后常会引起皮炎，这是夏季宝宝皮肤最常发的病症，以面部、耳垂、四肢等裸露部位的丘疹或淤点为多见，亦可出现丘疱疹或水疱；疱疹中央可找到刺吮点，表现为像针尖大小暗红色的淤点，宝宝常会感到奇痒、烧灼或痛感，因此会出现烦躁、哭闹；个别严重者可于眼睑、耳廓口唇等处明显红肿，甚至发热、局部淋巴结肿大；偶发由于抓挠或过敏引起局部大疱、出血性坏死等严重反应。

一般性的虫咬皮炎的处理主要是止痒，可外涂虫咬水、复方炉甘石洗剂，也可用市场上出售的止痒清凉油等外涂药物。

对于症状较重或有继发感染的患儿，可在医师指导下服用抗生素，同时及时清洗并消毒被叮咬的局部，适量涂抹红霉素软膏等。

父母要监督宝宝洗手，剪短指甲，谨防宝宝搔抓被叮咬处，以防止继发感染。

蚊虫是传播乙型脑炎和多种热带病（如疟疾、丝虫病、黄热病和登革热等）的主要媒介，夏秋季如发现宝宝有高热、呕吐，甚至惊厥等症状时，应及时就诊。

在使用驱蚊用品，特别是直接接触皮肤的防蚊剂、膏油等时，要注意观察宝宝是否有过敏现象，有过敏史的宝宝更应注意。

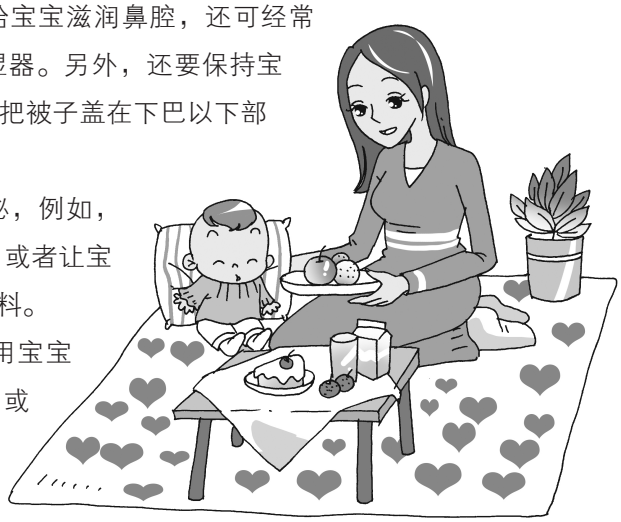
秋季宝宝的日常呵护

秋风一起，宝宝终于度过了炎热的夏天，可以呼吸一下凉爽的空气了。但是随着温度下降，湿度也在下降，空气逐渐变得干燥。而宝宝的皮肤很稚嫩，器官还不发达，很难适应空气的变化，于是容易出现口舌干燥、鼻子出血等情况。所以，秋季需对宝宝进行特别精心的护理。

妈妈可以规定宝宝一天喝多少水，并定时喂宝宝或提醒宝宝自己喝水。秋季，宝宝一般每天需要5～8杯水。同时，让宝宝多吃水分足的水果，梨、苹果、橘子等都是不错的选择。也可以把水果榨成汁给宝宝喝。平时还要给宝宝多吃一些新鲜蔬菜。葱、蒜、韭菜、姜、花椒、辣椒等辛辣刺激食物应尽量少吃。另外，饭前可以先喝碗清汤，因为清汤可以稀释菜的盐分，保持体内水分。

父母可准备一支宝宝专用润唇膏。饭后，帮宝宝擦干净嘴巴，然后涂一点润唇膏，睡前再涂一次。如果宝宝唇部非常干燥，并有脱皮现象，就要做唇部特别护理，例如：用湿毛巾轻擦唇部，然后把水分擦干，再涂上大量润唇膏等。这些护理工作可在宝宝睡觉前进行，只要连续护理一个星期，宝宝的嘴唇就可恢复润泽。

父母可经常用棉签蘸生理盐水给宝宝滋润鼻腔，还可经常湿化室内空气，或者在家里安装加湿器。另外，还要保持宝宝睡觉时鼻子通畅，宝宝睡觉时，应把被子盖在下巴以下部位，让宝宝多呼吸新鲜空气。



父母可想法增加宝宝的唾液分泌，例如，可给宝宝常含无核话梅、藏青果等，或者让宝宝喝酸梅汁、柠檬汁等生津解渴的饮料。

坚持每天给宝宝洗澡，洗澡时用宝宝专用的沐浴露。如果宝宝皮肤干燥，或有脱皮现象，可同时加数滴宝宝润肤油于浴盆中，宝宝洗完后全身擦润肤露。

培养宝宝的穿衣习惯

1岁之后的宝宝，已经可以开始学习自己穿脱衣服了。父母给宝宝选择衣服时，上衣要稍长，以免宝宝活动时露出肚子着凉。

开始训练时，可先让宝宝脱帽子、袜子、鞋子，这些比较简单的动作训练几次就很容易学会了。父母们培养宝宝的穿脱衣习惯应注意以下原则。

（1）培养宝宝穿戴整齐和爱整洁的好习惯。教宝宝穿衣时，衣裤要扯平，外衣要扣好，系好鞋带，戴正帽子。脱下的衣服要按顺序整齐地放在固定的地方。

（2）要根据宝宝的年龄特点，逐渐培养宝宝穿衣的能力。

（3）要给宝宝仔细讲解每一个动作。如脱衣，要先解扣子，右手手指按住扣子，从扣眼里往下按，左手往下拉衣服，然后把宝宝的手放在背后，使宝宝一只手拉住另一只袖子往下拉，另一只手往上抽。

（4）要循序渐进。12～14个月的宝宝能抓起帽子戴在头上，但经过1～2个月才能戴正。宝宝在学穿鞋时开始分不清左右，穿袜子时不会扯后跟。因此训练宝宝穿衣服要仔细、耐心、循序渐进。同时应先做示范动作，然后让宝宝自己练习，并给宝宝讲解衣物的名称、颜色及各种穿衣的动作，以提高宝宝独立穿衣的兴趣，及早掌握与穿衣有关的语言和动作。

正确地给宝宝洗肚脐

宝宝的肚脐是自然凹陷进去的，如果不经常清洗，皮肤分泌的皮脂液、汗液以及灰尘就会聚集在这里，与薄薄的皮肤粘结在一起，一旦因污垢刺激皮肤而发痒，宝宝就会不自觉地搔抓，即使是很轻微的损伤，也会给病菌感染敞开方便之门。因此，宝宝肚脐宜常清洗，保持其清洁卫生是十分重要的。



清洗宝宝肚脐时，要注意保暖，预防感冒，宜用温热水洗，以免肚子受凉；清洗时不能用肥皂、洗衣粉等刺激性的去污剂。注意千万不要边洗边用手指甲挖掏，肚脐里的污垢清除不掉时，可用消毒棉签蘸上芝麻油，浸于肚脐，稍候片刻再用消毒棉签轻轻擦拭。清洗干净后，用消过毒的纱布将整个腹部擦干，再扑上爽身粉。

培养宝宝当“小助手”

现在，宝宝那双会走路的小脚可以使他无处不到了。他的探索绝无禁区，每一天都充满着新奇的发现。宝宝最初的独立倾向也在这探索和发现中悄悄地萌芽。

模仿父母、模仿周围的同龄小伙伴，是宝宝学会独立的一个重要途径。你操持家务时，宝宝会跟着你走来走去，俨然一副“助手”模样。你的一举手一投足，很可能不经意间就被宝宝学会了，你的穿衣脱鞋的动作也是宝宝最容易模仿的活动之一。宝宝开始可以解开自己的衣扣，松开自己的鞋带，你不要把这看作是调皮，也不要怕给你添了麻烦，宝宝能够学会自己脱衣脱鞋，这是值得高兴的成就！

你要留心在照料宝宝时让他用自己的能力来帮助你。如你要为宝宝洗澡时，你可以鼓励他自己解带、脱鞋，“我们一起来为宝宝脱鞋，先拉一拉这根带子，把它解开，再松开鞋，往下用劲，好了，鞋子脱掉了。”这对宝宝来说，也是很好的手眼协调的锻炼。穿衣、脱袜等，都可以做这种训练。

这时的宝宝，会很乐意为你“效劳”，为你取一份报纸、搬一张小凳子等，从一个房间到另一个房间，他会高兴地跑来跑去。你不妨多让宝宝有一些这样的服务机会，这不仅锻炼了宝宝，更可以促进他的语言理解和记忆能力，因为你对宝宝的口头说明要靠他自己去理解执行。宝宝完成了指令，你说一声“谢谢你”，会让他体会到成功的喜悦。

因此，父母要多与宝宝共同活动，让他做你的“小助手”。

宝宝光脚走路益处多

光脚走路有很多优点，特别是对智力发育迟缓的宝宝及足部骨骼和肌肉发育不良而不能正常走路的宝宝，都有较大的好处。

足弓是人类特有的，是在人直立行走过程中产生的。而智障儿的足弓不明显，或没有足弓。没有足弓的宝宝走、跑都很慢，不能双脚同时跳起，或跳得很笨拙，反应不灵敏。

光脚走路可使脚掌受到物理刺激，促进足部骨骼、肌肉的发育及足弓的形成，同时向大脑传递刺激，促进大脑的发育。

在走路时注意让宝宝脚跟着地走一段路以后，再用脚尖走一段路，这样既能锻炼宝宝两腿的力量，也可以锻炼宝宝的平衡能力。

增加宝宝的活动量

为了保证宝宝健康成长，应该增加宝宝的活动量，那么，如何增加宝宝的活动量呢?应从以下几个方面入手。

宝宝的成长过程需要与小伙伴们友好交往，这是宝宝成长中的自然需求。彼此年龄差不多的宝宝非常容易相互微笑，或拉拉手，摸摸对方。有的小伙伴们在一块虽是各玩各的，但有无小伙伴在场，情形是有区别的。有小伙伴在场时，宝宝能用同一个玩具玩更多的玩法，玩的时间也更长。此外，一些大人不屑的事，小伙伴们在一块都会非常开心，乐趣无穷，比如看蚂蚁搬家，宝宝可以一看就是大半天。

小伙伴们有时免不了会发生矛盾，最常见的便是争抢玩具，对于这个年龄的宝宝来说这其实是正常的。因为他们尚没有“我的”“你的”的概念，最好的是让小伙伴们每人都有玩具，让他们懂得彼此交换玩具。

父母对宝宝往往都有些溺爱，自然会为他提供各种各样的玩具。给宝宝的玩具太多、太杂，显得“过剩”，反倒使宝宝无所适从，也不利于培养宝宝养成条理清楚的思维习惯。

年轻的父母可能不知道，给宝宝过多的玩具，会使宝宝性格散漫，导致宝宝兴趣不专一，注意力不易集中。适度地给宝宝几个玩具，只要启发宝宝多想些玩的方法，激发宝宝多动脑多动手，效果会更好。



轻松愉快的情绪对宝宝是至关重要的，父母也应该保持这种良好的情绪，它可以让宝宝有足够的热情和兴趣去游戏、去学习、去探索，从中进一步获得乐趣，增加自信，形成良好的发展趋势。宝宝愉快高兴，父母自然也轻松愉快，整个家庭的气氛也就活跃了，可以促进宝宝的健康成长。

不过宝宝也有皱眉头的时候。比如当宝宝身体不舒服的时候，感到孤独的时候，就会哭闹，这时父母的关照爱抚对宝宝非常重要，在爱的关怀下宝宝才会产生对人的信任和对环境的安全感。

第三节 饮食与营养

喂养特点及措施

随着宝宝消化功能的不断完善，食物的种类和烹调方法将逐步过渡到与成人相同。1岁半的宝宝还应注意选择营养丰富容易消化的食品，以保证足够的营养，满足宝宝生长发育的需要。1岁半的宝宝多数已经断奶了，每天吃主餐，再加1～2顿点心。若晚餐吃得早，睡前最好再给宝宝吃些东西，如牛奶等。

给宝宝做饭，饭要软些，菜要切碎煮烂，油煎的食品不易消化，宝宝不宜多吃。吃鱼时要将刺剔干净，给宝宝吃的东西一定要新鲜，瓜果要洗干净。宝宝的碗、匙最好专用，用后洗净，每日消毒。宝宝吃饭前要洗手，大人给宝宝喂饭前也要洗手。

正确把握宝宝蛋白质的摄取量

宝宝要摄取足够的蛋白质来满足生长的需要，但是什么样的量才算合适呢?

据科学统计，宝宝每天需要蛋白质23克左右。30克蛋白质食物大约能提供7克蛋白质。下面列出的食物所提供的蛋白质相当于30克蛋白质食物。

1个牛肉饼（直径5厘米、厚度1.3厘米），1块肉（直径2.5厘米），1个中等大小的鸡蛋，半截猪牛肉混合的香肠，2汤匙花生酱，90克豆腐。

以上列举的仅是约数，因制作方法、原料不同，各有差异。

蛋白质进入人体后其代谢产物是经肾脏排出的。而肾脏排氮量有一定限度，幼小的宝宝肾脏尚未发育健全，不能将体内过多的氮排出。一旦遇上宝宝发热、呕吐、腹泻时，体内水分不足，小便浓缩，很容易引起高氮血症，影响宝宝的智力发育。所以父母们一定要注意给宝宝吃的食物蛋白质含量不能过多。

注意少让宝宝吃零食

适量给宝宝吃一些零食，可及时补充能量以满足宝宝生长发育的需要，也会给宝宝带来快乐。但一定要适量，时间及食物选择也应恰当，否则会影响宝宝的正常饮食。

宝宝的胃容量小，而活动量却很大，消化快，所以往往还未到吃饭时间就饿了。这时可以给宝宝一些点心和水果，但量不要多。

还需要提醒父母们的是，要掌握给宝宝吃零食的时间。可在每天中、晚饭之间，给宝宝一些点心或水果。但量不要过多，约占总供热量的10%～15%。餐前1小时内不宜让宝宝吃零食，否则会影响正餐的摄入量。睡前不要吃零食，尤其是甜食，不然易患龋齿。

宝宝的饮食要以正餐为主，零食为辅。零食可选择各类水果、全麦饼干、面包等，但量要少，质要精，花样要经常变化。

太甜、太油的糕点、糖果、水果罐头和巧克力不宜经常作为宝宝的零食。因为它们含糖量高，油脂多，不易被宝宝消化，且经常食用易引起肥胖。冷饮和汽水不宜作为零食，更不能让宝宝多吃，以免引起宝宝消化功能紊乱。

父母给宝宝加零食时一定要有计划、有节制，不能宝宝喜欢什么就给买什么，以免宝宝养成不良的吃零食的习惯。

宝宝不宜多吃的食物

不宜多吃糖

对于宝宝们来说，糖是他们生活中的“必需”，因为糖甜甜的实在是太好吃了。妈妈们也知道，糖是宝宝体内所必需的营养物质之一，经消化可变为葡萄糖，被吸收后能转化成热能，可以促进宝宝健康活泼地成长，但妈妈们也应知道，吃糖过多对身体有害无益。

宝宝吃糖过多，会影响体内钙的代谢，使体内的钙不易被吸收，造成宝宝缺钙。

吃过多的糖会消耗人体内大量的B族维生素。人体B族维生素供应不足时，便会发生唾液分泌减少，食欲减退的现象，从而影响宝宝茁壮成长。

年轻妈妈都知道，宝宝吃糖过多会损害牙齿。牙齿到底是怎样被损害的呢?恐怕妈妈们未必都知道，损坏牙齿的最大敌人是乳酸杆菌，它喜欢在牙齿凹窝中的酸性环境里繁殖、生长。宝宝吃糖过多，会使口腔里的酸度增加，这正为乳酸杆菌的繁殖生长创造了条件。

不宜吃过咸食品

许多父母常常按照自己的口味来喂食宝宝，这对宝宝来说是有害的，对他的生长发育极为不利。食盐是以氯化钠为主的调味品，食物太咸则会使宝宝体内的钠增加，

而宝宝的肾脏发育尚未成熟，不能排出体内过多的钠，就会造成肾脏的负担加重。时间一长，宝宝体内的代谢产物就不能正常地排出体外，致使肾功能受损，出现各种病变。另外，在钠升高的同时，体内钾的含量则相应地降低，钾缺乏时肌肉就会变得无力，持续的缺钾将导致心脏衰弱，甚至心跳停止发生死亡。

不宜多吃豆制品

豆浆、豆腐脑是父母经常为宝宝准备的饮食，而且在父母之间普遍流传着豆制品不怕多就怕少的观念。然而宝宝的最佳饮食原则是“平衡膳食，合理营养”。大豆中含有皂角苷，它不仅能降低胆固醇，而且还会将人体的微量元素碘带出体外。长期大量食用豆制品会造成体内缺碘，影响宝宝的生长发育，造成智力下降，产生呆小症。此外，经常过多地食用豆制品会造成血液中的钙的含量过高，阻碍人体对锌的吸收和利用，引起锌含量的相对不足。而人体缺锌则会导致食欲减退、发育迟缓等。

因此，宝宝不宜过多食用豆制品。如果长期大量食用豆制品，为了宝宝健康成长，应注意补充含碘丰富的海产类植物和含锌较高的食物，如瘦猪肉、花生、鸡肉等。

避免进食时“含饭”

有的宝宝吃饭时爱把饭菜含在口中，不嚼也不吞咽，俗称“含饭”。这种现象往往发生在宝宝期，最大可达6岁，多见于女孩，以父母喂饭者为多见。发生的原因是父母没有让宝宝从小养成良好的进食习惯，未按时添加辅食，宝宝没有机会训练咀嚼功能。这样的宝宝常因吃饭过慢过少，得不到足够的营养，导致全身营养状况差，甚至出现某种营养素缺乏的症状，生长发育迟缓。父母应耐心地教导，慢慢训练，可让宝宝与其他宝宝同时进餐，模仿其他宝宝的咀嚼动作，随着年龄的增长慢慢地进行矫正。



第四节 智力开发与训练

智商训练游戏

开商店

方法：准备一些实物、玩具和纸片（做纸币），让宝宝和你一起玩开商店的游戏，你当顾客，宝宝当售货员。让宝宝先问：“你要买什么?”你回答：“我要买铅笔。”并把“纸币”递给宝宝，宝宝就把东西拿给你。可互换角色进行。

目的：让宝宝学说名词。

认三角形

方法：可在纸上用色彩鲜艳的笔画出几个三角形图案，并告诉宝宝：“这是三角形。”平时还要结合室内外宝宝能看见的三角形的实物，反复教宝宝认识三角形。经过反复指认，宝宝便能分辨出三角形。

目的：锻炼宝宝的形状认知能力。

按指示找物

方法：把宝宝喜爱的玩具藏起来，让宝宝根据你的提示把东西找出来，如:“在床上。”当宝宝走到床边，再告诉他：“在枕头底下。”可逐渐增加难度。

目的：训练宝宝辨别方向的能力。

循声找人

做法：大人藏好，呼唤宝宝的名字，宝宝闻声找来。如找不到，大人可再喊一声，或露一下再藏起来，再让宝宝找。大人还可帮宝宝藏好，告诉他：“喊一声爸爸，爸爸就能找你呀。”然后大人走开。当宝宝喊爸爸时，爸爸假装找呀找，一边找一边说：“小宝宝藏哪儿了呢?”当一下找到宝宝时，宝宝会非常高兴。

目的：训练宝宝听觉，增强宝宝判断声音远近和方位的能力。

提示：游戏环境一定要安全。

情商训练游戏

坐飞机

方法：让宝宝骑到爸爸的肩上，抓住宝宝双手说：“飞机马上就要起飞了，请乘客坐好。”爸爸慢慢站起，在地上转一两圈，然后说：“到站了，请乘客下机。”让宝宝下来。

目的：让宝宝体验合作运动的欢乐。

注意：要确保安全。

娃娃看病

方法：准备一个玩具娃娃、一套玩具医疗器械。宝宝当医生，你抱着娃娃来看病，对宝宝说：“我的小孩病了，请你给他看看吧。”教宝宝拿出听诊器给娃娃听听，并告诉他娃娃得了什么病。如是“感冒”，让宝宝给“开些感冒药”；如是“发热”，让宝宝给“打一针”。

目的：让宝宝尝试担任角色。

注意：游戏中可以给宝宝讲些医疗小常识，增加趣味性与知识性。

爬上爬下

方法：把箩筐或抽屉翻扣在地上，让宝宝爬上爬下，宝宝活动稳健后可以在沙发上、床上爬上爬下。

目的：训练宝宝的胆量，培养宝宝的冒险精神，同时还能锻炼宝宝手脚协调，身体平衡，增强灵活性。

提示：注意安全。

体能训练游戏

登高跳

方法：准备一个约10～15厘米高的凳子或椅子，扶宝宝站上去，然后双手拉着宝宝的手，教宝宝双脚从高处跳下，待宝宝跳得熟练后，可放手让宝宝自己登高跳下，并逐渐增加高度。

目的：锻炼宝宝的平衡感和全身协调动作。

捡豆

方法：在地上或桌上撒一些蚕豆，让宝宝帮忙把地上的蚕豆捡起来。要求宝宝把蚕豆一一捡到盘中。

目的：锻炼宝宝手指的精细动作。

看谁捡得快

方法：把各种彩色纸或小玩具撒在地面上，每样东西相距1～2米，让宝宝捡起来，放在小篮里。可让宝宝和其他小朋友比赛，看谁捡得最多。

目的：让宝宝练习走、蹲、弯腰等动作。

滚球、投球

方法：让宝宝滚球玩，或让他把球投进一个较大的箱内。

目的：培养宝宝集中注意力，学会走、投、接等动作。

走斜坡

方法：准备一条宽35～40厘米，长1米左右的厚木板，一端垫高约10厘米做成斜坡，或利用户外的自然斜坡。开始时你可以用一只手扶着宝宝走上斜坡，待宝宝走稳后，可鼓励宝宝不借助外力独自走斜坡。

目的：锻炼宝宝四肢协调和平衡能力。

串项链

方法：买一些木制的小珠子或纽扣，再给宝宝一根细纸绳或玻璃绳，让宝宝把珠子或纽扣都串起来，做成项链。

目的：训练宝宝手指的小肌肉运动，增加灵活性。

提示：做好监护工作，以免宝宝吞食小珠子或纽扣。

手代脚

做法：让宝宝爬好，两臂撑起前身，大人在后面轻握宝宝的双腿并抬起，使两前臂受力，支撑前身。这时大人稍用力向前推宝宝驱使他用双臂向前挪动前进。大人可喊：“小狗爬爬，小狗爬爬。”可间歇进行。

目的：锻炼宝宝的臂力。

第五节 常见疾病的防护

急、慢性鼻炎的防治

急性鼻炎是鼻腔黏膜的急性炎症，俗称“伤风”或“感冒”。急性鼻炎主要由病毒感染引起，例如鼻病毒、腺病毒、流感和副流感病毒等，病程7～10天。主要症状是鼻塞、流涕、发热，伴有轻度的乏力、头痛、食欲减退。

本病治疗以支持疗法和对症处理为主，往往在发病初期采取饮食疗法十分有效，按摩针灸亦简便易行。若有发热则应用药物治疗，滴鼻药有利于减轻症状。

急性鼻炎需要增强体质和注意卫生来预防。增强体质主要是锻炼身体，并辅以药物、食物的补养。注意卫生习惯，要从食具、毛巾、脸盆等方面做起。抠鼻孔的习惯应戒除，尽可能减少病毒接触口、鼻、眼黏膜的机会。室内常用食醋蒸气熏一下，有利于减少空气中的病毒。

慢性鼻炎是指持续数月以上的鼻腔一般炎症。临床上可分为慢性单纯性鼻炎和慢性肥厚性鼻炎两种。本病主要是由于急性鼻炎治疗不彻底，迁延而成慢性；也有一些是鼻周围器官炎症，如鼻窦炎、扁桃体炎、腺样体肥大等影响的结果；鼻腔内长期吸入粉尘或有害的化学气体，也可能发生慢性鼻炎；鼻中隔偏曲，妨碍鼻腔通气和鼻引流，也会继发慢性鼻炎；也有一些患者是由全身性的慢性疾病造成的。此外，本病还与维生素A、维生素C缺乏，烟酒等不良嗜好有一定关系。慢性鼻炎的主要临床表现是鼻塞、多涕，鼻腔检查有鼻甲肥大症状。



慢性鼻炎的病程较长，一般以中药治疗为首选方法。鼻塞较严重者则可采用冷冻、激光、封闭、硬化剂等方法。治疗过程中宜配合体育疗法。

慢性鼻炎应注意：积极治疗急性鼻炎；保持环境卫生；积极防治其他有关疾病。

疥疮的防治

疥疮是由疥虫引起的。疥虫是一种很细小的节肢腿动物，可经由接触传染，小朋友拉手或一起游戏时的身体接触，都可以传染疥疮，而家人互相传染的机会更大。

患疥疮的宝宝手掌、脚掌会出现细小的水泡或红疹，容易被误认为皮肤炎。

由于疥疮经由接触传染，故患者的家人很多也会同时受到感染，感到浑身瘙痒，需要一并接受治疗。

治疗疥疮，必须先杜绝疥虫。方法主要是外涂药物，常用的药物有丙体666、硫磺及笨甲酸卡酸乳剂等。患者必须依照以下程序用药，方可有效。

患者热水浴后，将乳剂涂于头部以下全身皮肤上。由于瘙痒是身体的反应，不代表痒的地方才有疥疮，故必须全身都涂满乳剂，除头部及颈部外不遗漏任何部位，待乳剂干后，穿回当天的衣服。24小时后才可洗澡，24小时后可用止痒药膏涂擦瘙痒的部分皮肤而并非全身涂擦。

患者的家人不论是否感到皮肤瘙痒，均须同时接受治疗。患者的衣物需用沸水洗或熨斗烫熨。这种疗法一般可杀死全部疥虫，皮肤瘙痒可能会持续两三星期，这不代表疥虫未被消灭干净；若用的药太多，也可能引起皮肤敏感而感到瘙痒。

麻疹的防治

麻疹是由麻疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病，多见于冬末春初。麻疹传染性很强，主要在宝宝之间相互传染。一旦接触麻疹患儿，麻疹病毒就会通过其咳嗽、打喷嚏的飞沫经过鼻、口、咽、气管等进入易感者体内而引起发病。麻疹病人是主要的传染源，从出疹前3天到出疹后6天，这期间均有传染性，如果合并肺炎则会延长至出疹后10天。护理过麻疹患儿的人又去接触未接受免疫预防的宝宝，也会使之受传染而发病，麻疹的传染性是很强的。

从接触麻疹患儿起，直到出现症状，大约10～11天。麻疹初起时，患儿常有发热、咳嗽、流鼻涕、眼睛发红、怕光流眼泪，症状很像重感冒。宝宝发烧2～3天后，在口腔第二个臼齿附近的颊黏膜上，可以看到针尖大小的小白点，周围有红晕，这叫麻疹黏膜斑，这是麻疹早期的一个特征。第4天后，疹子出现，先在耳后及颈部开始出现红色的小疹子，接着很快从脸上、胸前、后背、四肢，最后到手、足心，疹子才算

出齐。皮疹呈玫瑰红色，起初较稀，以后渐变密，发热、咳嗽、眼睛畏光等症状也加重，疹子与疹子之间的皮肤为正常肤色。疹子一般经3～5天出透出齐。疹子出齐后，宝宝体温逐渐下降，精神和其他症状也有好转。皮疹的出疹顺序是自上而下的，消退时也是按这个顺序逐渐消退。同时皮肤有米糠样小脱屑，留下棕褐色的色素沉着。正常情况下，对患儿护理得好，7～10天就可痊愈；如果护理不当，就会并发肺炎、心力衰竭、喉炎和脑炎等，严重时可危及生命。

宝宝患此病后，除了给予精心照顾外，还需要给其服用一些清热解毒、解表透疹的中药。

风疹的防治

风疹是由风疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病，易发于冬春两季，主要通过飞沫散布传播，潜伏期为10～21天。

风疹症状较轻，主要表现为低热或中度发热，伴有轻度的上呼吸道感染症状，如咳嗽、流涕、打喷嚏、咽痛等；耳后、枕后淋巴结肿大，有时出疹前就开始肿大，有轻度压痛。发热后1～2天先在面部出现浅红色斑丘疹，1天左右即迅速遍及全身，但手掌、脚出疹比较少见。疹色浅红、疹点比麻疹要小，出得特别快，发热即出疹，热退疹也退，疹子消退后，脱屑不明显。

风疹是一种较轻的传染病，早期症状不明显，难以确诊，而到了皮疹出现可以确诊时，传染期已过，再加上本身的传染性不强，所以一般可以不用隔离。



风疹患儿的护理比较简单，注意居室空气清新湿润、温度适宜；饮食以易消化且有营养的流食或半流食为主。多饮水，对于发热较高的患儿，可用温水擦浴。同时注意口腔、皮肤清洁。风疹患儿的并发症很少，偶尔可并发中耳炎、支气管炎和肺炎。所以父母要注意观察病情，发现患儿有异常变化时，及时送医院诊疗。

第三章 1岁7个月～1岁9个月

第一节 身体发育状况

生理发育状况

1岁9个月时男宝宝体重约12.39千克，身高约87.3厘米。

1岁9个月时女宝宝体重约11.77千克，身高约86厘米。

宝宝已经能用脚尖走3～4步了，能把方积木搭高6块，能找出方形和三角形，能讲3～5个字的句子。到1岁9个月时，宝宝可以上下矮床，能背一二句儿歌，可以明确表达自己的个人需要。

这个时期的宝宝，其消化系统发育尚不够成熟，消化酶的活性差，胃液中胃酸少，如喂养不当极易引起消化不良。如果病原菌随食物进入肠道，宝宝很容易出现肠道感染。良好的饮食习惯是保证消化好的重要条件，父母应培养宝宝吃各种各样的食物，使宝宝得到较全面的营养。同时应按时吃饭，少吃零食。

此外，由于宝宝呼吸系统的防御功能不完善，例如鼻孔中几乎没有鼻毛，黏液的分泌不足，再加上体内免疫球蛋白的水平比较低，所以易患流感、支气管炎或肺炎等疾病。



由于来自母体内先天免疫的抗体在这个时期基本消失，而宝宝体内的免疫系统还不完善。尽管宝宝的自动免疫在逐渐产生，但对疾病的抵抗力仍很弱。而且由于这期间宝宝与成人以及年龄稍大的宝宝接触增多，所以容易患各种传染病，应格外注意护理。

语言发育状况

这个时期的宝宝在自己玩玩具时，会对着玩具说话；在搭积木时会叽叽咕咕自言自语。父母可参与到宝宝快乐的游戏中，和宝宝对话交流。父母要注意这时忌用儿语和他对话，因为这样可能会耽误宝宝学习说话的时机。父母要用规范发音与宝宝对话，要抓住一切机会鼓励宝宝大胆说话。

运动发育状况

此时的宝宝已经能够独立行走了，还会牵拉着玩具行走、倒退走，而且也会跑了，但有时还会摔倒。有意思的是，他能扶着栏杆一级一级地上台阶，但他比较喜欢四肢并用爬楼梯。让他下台阶时，他就会向后或用臀部着地坐着下。1岁半的宝宝会向地上扔球，会用杯子喝水，洒得很少，能够比较好地用匙自己吃饭。

心理发育特点

宝宝的个性在这个时期已明显表现出来了。喜欢听音乐的宝宝在听到音乐时会竖起耳朵倾听，喜欢画画的宝宝给他彩笔就会自己涂鸦，喜欢运动的宝宝则会蹦蹦跳跳跑个不停。父母应尽量满足宝宝对某种爱好的需求。

这个时期宝宝的活动范围有了较大的提高。他们喜欢爬上爬下，喜欢模仿父母做事，如擦桌子、扫地等，喜欢模仿小哥哥小姐姐们做广播体操等活动。

逃避依赖、主张自我，是这个年龄段宝宝的特点。但成人常常无法及时改变以往的养育态度，忘记这就是正常的成长规律，以至于惊讶。宝宝不可能都依照父母的心意生活在不变的法则中，这点在宝宝近2岁时，父母能深切地体会到。可爱而显得不安定的宝宝想尝试反抗，对父母而言是幸运的。

宝宝想主张自我、尝试独立，父母就顺着宝宝的心意，也许能缓和宝宝的反抗，还可借着轻微的反抗培养宝宝的独立意识，这未尝不是一种收获。

此时宝宝感情的发展也日趋复杂化。在与成人的心灵交流中，或是看电视、看图书时，都能看到宝宝幼嫩的感情在萌动。父母已经不能放心地说“这么小的宝宝怎么懂呢。”

在情感发育方面，近2岁的宝宝与亲近的大人关系很和谐，但是跟陌生人，以及不熟悉的亲友就显得有些认生。不过，与其独自一人，他们倒宁可与他人同处，这就是

这个时期的特征。再大一些，与其他小朋友的关系就更友好了。

这个时期的宝宝对语言及知识也兴致勃勃。常常会问道：“这是什么?”“那是什么?”不停地学习新的知识和语言。只要父母不采取填鸭式的教育，1岁半的宝宝就可快乐地成长。为了启发宝宝的智能发育，父母要做到简明准确回答宝宝的问题。

第二节 日常护理

如何预防宝宝打嗝

有的宝宝经常打嗝，轻者时间短，重者打嗝达数小时甚至数日。宝宝打嗝了，妈妈怎么办？是带他去医院吗？其实，采用食疗治打嗝往往效果良好，方法有以下几种：

（1）糖水1杯，屏气饮服，可止打嗝。

（2）鲜姜汁、蜂蜜各10克，调匀后一次服下，一般一剂即可见效，如复发可再服一剂。

（3）在煮沸的牛奶中加入适量韭菜汁，拌匀后饮用。或用韭菜籽6克研末，分两次用温开水冲服。

（4）饭后打嗝不止者，宜用醋2汤匙、糖1匙，混匀后慢慢地含咽，对止嗝有良效。

（5）老刀豆壳10克，水煎服。

（6）南瓜蒂4～5个，水煎服，连服3～4次。

（7）生芝麻30克研末，开水浸泡后，分2次服用。

（8）柿蒂10个，水煎后代茶饮，效果极佳。

如何科学选用钙剂

目前市场上钙剂种类繁多，虽名称各异，但成分不外乎为无机钙和有机钙两大类。以碳酸钙、磷酸三钙以及贝壳、珠蚌为原料制成的活性钙、骨粉等都属无机钙；有机钙则包括葡萄糖酸钙、柠檬酸钙、醋酸钙、苏糖酸钙、氨基酸钙（螯合型）等。

以上钙剂，无论无机钙还是有机钙（除了氨基酸钙外），被摄入胃肠道后都要离

解成钙离子，然后再被肠道吸收。目前市场上供应的所有钙剂几乎都是离子型吸收方式的钙剂，也就是传统的钙剂，它们具有下列几个特点：

（1）适合在酸性环境下被吸收，因此十二指肠和空肠的一小段吸收较好，再往下肠道呈碱性，钙剂不能溶解，吸收就困难。

（2）易受膳食中草酸、植酸等成分的干扰。

那么怎样科学地选择钙剂呢？一种好的钙剂应符合下列标准：

① 溶解度（水溶性）大；

② 肠道吸收率高；

③ 生物利用度好；

④ 重金属含量低。

除此之外，消费者在选择钙剂时应注意：有些钙剂溶解度差，影响钙的吸收；有些钙剂水溶液pH值很高，对胃肠有强烈刺激，服用后胃里有灼烧感，尤其会给宝宝带来很大的胃肠道伤害；有些钙剂中的重金属，如铅、汞、砷等常常超标，对骨粉类的钙剂应特别注意这些指标。

观察宝宝营养状况的简单方法

宝宝的营养状况如何，除了看宝宝体格发育情况外，还有四项标准：一是宝宝一天生活得愉快，吃得香，睡得深沉，醒后精神好、活泼、不磨人等；二是宝宝面色红润，头发密黑而有光泽，皮肤细腻不粗糙，口唇与眼皮、指甲的颜色是淡红色的，这些即属正常；三是皮下脂肪厚度应小于1厘米；四是肌肉坚实。宝宝如能达到上述要求，就属于营养、发育良好。



为什么要看皮下脂肪的厚度呢？因为皮下脂肪的厚度是体现宝宝营养状况好坏的一个重要标志。当宝宝营养不良时，皮下脂肪消减的顺序首先是腹部，其次是躯干、四肢，最后是面颊部。所以查皮下脂肪的厚度能早期发现宝宝的异常情况。父母不要等宝宝的小脸已经消瘦再去请大夫检查，因为面颊部皮下脂肪最后才会消瘦。

宝宝口吃的处理

（1）不要强化口吃这个问题。即：不要在宝宝面前谈论口吃这件事，更不要当着宝宝的面，表现出由于宝宝口吃而产生的紧张和烦恼。淡化口吃这个问题，不要让宝宝感到他的语言出现了很大的问题，减少宝宝学习语言的压力。

（2）对宝宝要更加有耐心和爱心。当宝宝说话口吃时，不要说：“看你，又结巴了”或“不能这么说，应该　　”，而应充满爱心、面对面地看着宝宝，让他跟着你再说一遍。

（3）放慢学习语言的进程。这样可以减轻宝宝的压力与负担，提高其学习的兴趣。

（4）家中有人口吃，最好纠正后再与宝宝接触。

（5）练习唱宝宝歌曲。很多口吃的宝宝说话时口吃，但唱歌时不口吃。因此，多唱儿歌既可以增强语言能力及信心，又可增加词汇量。

（6）对于口吃严重，在家中难以纠正者，可等宝宝大一些后（4～6岁），带宝宝去专门机构矫治。



如何保护宝宝的视力

为了宝宝的视力正常发育，年轻的父母们应注意以下几点。

（1）不宜让宝宝过多地看电视。宝宝每周看电视最好不要多于两次，每次不超过15分钟。电视机荧光屏的中心位置应略低于宝宝的视线。眼睛距离屏幕一般以2米以上为宜。最好在座位的后面安装一个小灯泡，这样可以减轻看电视时的视力疲劳。

（2）宝宝居住、玩耍的房间，以窗户较大、光线较明亮，如朝南或朝东南方向的房屋为最好。不要让花盆、窗帘及其他物品影响阳光直射室内。宝宝房间的家具和墙壁最好是鲜艳明亮的淡色，如粉色、奶油色等，使房间光线明亮。若自然光线不足，可用人工照明。人工照明最好选用日光灯，一般电灯照明最好用乳白色的圆球形灯泡，以防止光线刺激眼睛，产生疲倦。

（3）看图书、画画时应提醒宝宝坐姿要端正，书与眼睛的距离应保持在33厘米左右，不能太近或太远，千万不要让宝宝躺着或坐车时看书。玩具教具上的字不能太小和模糊，以防止眼睛紧张、疲劳。

（4）要供给宝宝富含维生素A的食物如肝脏、蛋黄、深色蔬菜、水果等，经常让宝宝进行户外游戏和体格锻炼，有利于消除视力疲劳，促进视觉发育。

如何保护宝宝的听力

听力在人的一生中起着重要的作用，从小保护宝宝的听力是非常重要的。如果宝宝听力受损，就几乎无法正常学习语言，所以常常由于聋而造成哑。为保护宝宝的听力，平时要注意以下几个方面：

（1）平时不要用火柴、发夹等给宝宝掏耳垢。一般来说，耳垢能自行掉出，不需去掏。如果在耳朵内堆积太多而不掉出，可上医院让医生取出。要严禁宝宝自己掏耳朵，因为小孩手的控制力差，一不小心就会把耳朵掏坏。如发现宝宝有往耳朵里塞纸团等毛病，应当及时加以制止纠正。

（2）尽量避免给宝宝使用庆大霉素、奎宁、链霉素等药物，以免损伤听力。要预防上呼吸道感染、扁桃腺炎、麻疹、乙脑等疾病，因为这些病可引起中耳炎。给宝宝洗头洗脸时不要让污水流入耳朵里，以免发生外耳道炎，影响听力。

（3）不要让宝宝靠近噪声太大的地方，以免损害宝宝的听力。如果发现宝宝有耳朵疼痛，一定要去医院检查，及早治疗，避免宝宝听力减退。

第三节 饮食与营养

夏季宝宝喂养

荤素搭配，保持营养均衡

夏季气温较高，宝宝出汗多，容易使宝宝体液失衡。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

给宝宝搭配膳食应多选择含蛋白质、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的营养状况，选择相应的食品。

饮食三宜

食物宜适当咸些。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、中暑等症状。在菜肴中适当多放些盐，可补充宝宝体内丢失的盐分。但不宜吃盐过多，否则有害无益。

菜肴宜多用醋。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的作用。醋有收敛止汗、助消化的作用，对宝宝夏季肠道传染病，有一定预防作用。

用膳宜有汤。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。夏季宝宝进食，更应该有菜有汤、干稀搭配。

饮食三忌

忌大量饮水。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。

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。

忌喝汽水过多、过急。宝宝过多饮用汽水，会降低消化能力，使脏腑功能降低，进而影响食欲。

冬季宝宝喂养

因为冬天气候寒冷，为了增强抗寒能力，我们的身体会自动增加甲状腺素、肾上腺素的分泌，来促进和加速蛋白质、脂肪、碳水化合物的分解，让身体产生更多的热量。所以，冬天里身体的热量散失会比较多，我们饮食中的热能需要相应增加。因此要让宝宝适当增加主食，另外，还要多吃些豆类食物，以及牛肉、鸡肉及鱼、虾等。

冬季，宝宝容易得呼吸道感染等疾病。如果能够摄入足够的维生素，就能有效增强他们身体的免疫力。

冬季的一些蔬菜，如大白菜、圆白菜、萝卜、豆芽、油菜、菠菜、生菜、雪里蕻等，维生素含量都比较丰富。另外，甘薯、土豆等薯类食物也富含维生素C、维生素B

和维生素A，甘薯还含较多的胡萝卜素。多吃薯类，还有清内热、去瘟毒作用。动物肝脏富含维生素A，冬季里也要让宝宝适当多吃一些。

膳食纤维能调节食物的吸收和排泄，保持大便通畅，这对于身体内毒素的排出十分有利；另外，膳食纤维还有控制体重的作用。所以，要让宝宝多吃一些玉米、小米等粗粮。黄豆、红小豆等豆类食品，菠菜、芹菜等蔬菜，都含有较多的膳食纤维。

香菇、猴头菇、银耳等菌类食物，海带、紫菜等海产品中含有人体必需的常量和微量元素，如磷和碘等，有助于增加宝宝的抵抗力，增强身体的全面素质。冬季里可以让宝宝多吃一些这类食物。

冬季气候干燥，多吃些润燥食品，如萝卜、冬瓜等，对宝宝身体健康很有好处。

萝卜有很强的行气功能，还能止咳化痰、润喉清嗓、降气开胃、除燥生津、清凉解毒。俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，就是说在冬天吃萝卜有很好的保健功能。萝卜有多种吃法，可生吃、凉拌、炒菜，也可做汤。

冬瓜味甘性凉，有清热止渴、利水消肿等功效，可用于咳嗽痰多、心神烦乱等。

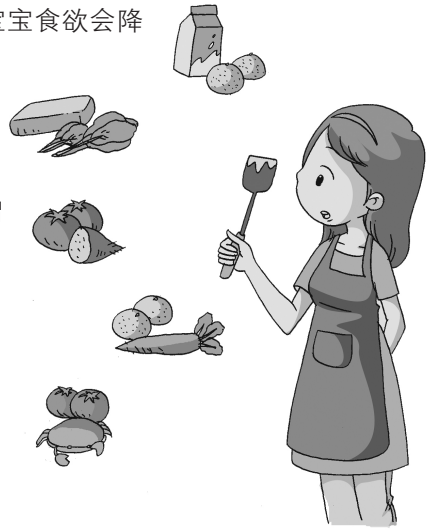
另外，蘑菇、银耳等，也有润燥的作用。

冬季宝宝喂养应注意以下事项：

（1）在冬季，可以给宝贝多准备一些汤菜、烩饭，这样既可以让宝贝吃得暖暖和和，又易于消化。

（2）宝宝的食物既要含有足够的热量，但又不能有过多油脂，因为宝宝的肠胃吸收功能还不太完善，摄入过多脂肪会发生脂肪性痢疾或肠胃炎。

（3）冬天天气寒冷，户外活动较少，不少宝宝食欲会降低，有些妈妈就强迫宝宝多吃饭，这样很容易引起食积，导致宝宝生病。



（4）冬天食物端上桌很快就凉了，宝宝如果吃得慢，吃到最后饭凉了，这样很容易引起胃肠功能紊乱。所以在冬季不要怕麻烦，饭菜凉了，可以加热一下再接着给宝宝吃。

（5）不要因天气寒冷，就总给宝宝做肉类食物，这样容易使宝宝对其他营养素摄取不足，应同时注意均衡摄取五谷类、根茎类、奶类、鱼、蛋、豆类，以及蔬菜、水果等食物。

宝宝宜食的健脑食品

营养是改善脑细胞、使其功能增强的因素之一，也就是说，加强营养可使宝宝变得聪明一些。

大脑主要由脂质（结构脂肪）、蛋白质、糖类、维生素及钙等营养成分构成，其中脂质是主要成分，约占60%。宝宝自出生以后，虽然大脑细胞的数目不再增加，但脑细胞的体积不断增加，功能日趋成熟和复杂化。而宝宝时期正是大脑体积迅速增加、功能迅速分化的时期，如果能在这个时期供给宝宝足够的营养素，为脑细胞体积的增加和功能的分化提供必要的物质基础，将对宝宝大脑发育和智力发育起到重要作用。因此，父母应尽量为宝宝选择下列益智健脑的食品。

脂质含量较多的食物有核桃、芝麻、花生、牛肉、羊肉、猪肉、鸭肉、鹌鹑、野兔肉，以及葵花子、南瓜子、西瓜子等。

富含蛋白质的食物有野兔肉、野鸡肉、鹌鹑肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉以及黄豆等。

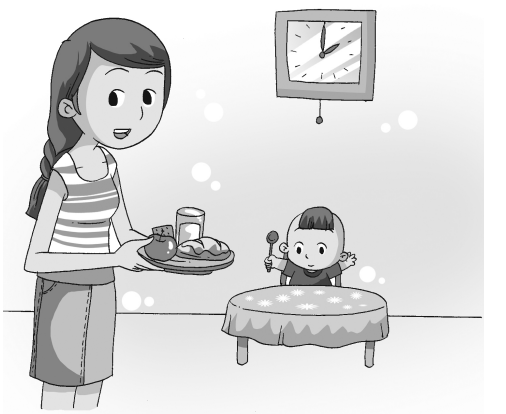
含糖丰富的食物有小米、玉米、枣、桂圆等。

含B族维生素丰富的食物有核桃、芝麻、黄花菜、鳝鱼等；含维生素C丰富的食物有草莓、橘子、菠菜、辣椒、龙须菜；含维生素E丰富的食物有麦胚油、稻米、大豆、花生、芝麻、鸡蛋等；海带、萝卜叶、黄花菜、荠菜等含钙较多。

另外，多吃粗粮对宝宝也很有好处。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。

合理搭配主食和副食

无疑，我们要给宝宝提供正确的饮食。所谓正确的饮食，主要是指宝宝1岁以后，在生长发育水平上比较正常，达到了普遍认可的标准，并且显现出健康成长的趋势来，在这一前提下，我们才可以说什么是正确的饮食。也就是通过对宝宝主食与副食的合理搭配，来保证满足宝宝每天所需的营养，以保证宝宝的健康成长。所以，如何合理地为宝宝进行饮食的搭配，也就成为宝宝的饮食的关键。而这一点则往往被我们所忽视，以为宝宝只要每天吃饱喝足了，就能够正常地



生长发育，结果常常是让宝宝吃得很多，却无法保证宝宝的营养全面均衡，这与宝宝饮食搭配的不合理直接相关。

如果我们能够坚持宝宝一日三餐都吃主食，并且在宝宝吃主食的同时也让宝宝吃副食，使宝宝除了获得丰富的营养之外，还养成不偏食的良好饮食习惯，这样就做到了合理搭配。为了能够使宝宝吃够吃好，就需要制定一个短期的食谱，一方面使主食在一定时间内变换花样，不仅有米饭（包括干饭、稀饭、米糕、米糊等），而且还有面食（包括馒头、包子、面条、面包等）。另一方面，在为宝宝选择副食的时候，一定要坚持食品必须保证质量的原则，尽量选用新鲜的肉类、蛋类与蔬菜，这样制作出来的食品味道鲜美可口，宝宝也就会喜欢吃，自然胃口就好，对吃饭的兴趣也就很高。所以，最好不要只图方便，买些现成的食品来给宝宝吃，尽量亲自给宝宝加工食品。还要让宝宝尽量少吃零食，培养良好的生活习惯，这对于宝宝的健康成长十分重要。

第四节 智力开发与训练

智商训练游戏

表达感觉

方法：让宝宝触摸稍烫或稍凉的东西，然后问他：“烫吗?凉吗?”吃到较烫或较冷的东西，可马上接着说：“哦，好烫，妈妈给你吹吹”，“太凉了，加热了再吃”。多次练习后宝宝就能形成条件反射，碰到类似的情况，只要你提问，宝宝便会讲出这些词来，如：“甜、酸、苦、辣、冷、热”等。

目的：锻炼宝宝的感觉和味觉。

用棍取物

方法：把宝宝喜爱的玩具放到他够不到的地方，教宝宝设法把玩具取出来。如把玩具放到写字台上，教宝宝站到高处用棍把玩具拨过来；玩具滚到床下、柜子底下时，用棍拨出来。

目的：让宝宝学习使用工具取物。

网鱼

方法：父母双手相握成“渔网”，宝宝当鱼。游戏开始，宝宝自由地在“渔网”内外跑动。父母边说儿歌边准备网“鱼”：“一网不捞鱼，二网不捞鱼，三网才捞鱼。”说完以后宝宝就要尽量躲开渔网，如被网住，就问宝宝：“你是大鱼还是小鱼?”若答“大鱼”，父母就说：“把它送到鱼市上去。”若答“小鱼”，就说：“把它送回水里吧。”放开宝宝，游戏重新开始。

目的：锻炼宝宝的应变能力，活跃家庭氛围。

理解上下的概念

方法：先指着桌子上的花瓶等物或根据周围环境布置，告诉宝宝：“花瓶放在桌子上面，椅子放在桌子下面，被子放在床上面，鞋放在床下面”等。反复学习后，让宝宝完成有关指令，如“把积木放在桌子上”，“把小凳放在桌子下”等。

目的：让宝宝理解物体及方位概念。

注意：让宝宝完成的指令一定要明确，而且要循序渐进。

学数数

方法：在日常生活中，教宝宝进行数数练习。如给宝宝吃水果时，先让宝宝数一数有几个苹果，家里有几口人，一人吃一个够不够分。吃饭时让宝宝数一数碗、筷子、椅子、人数，看够不够。类似的练习很多，日常生活中随处可见，父母要在日常生活中注意挖掘素材。

目的：锻炼宝宝理解简单的数字的含义。

情商训练游戏

拔萝卜

方法：让宝宝站在地上或躺在床上表演“萝卜”，你握住宝宝的双手，一前一后或一上一下地牵拉，边拉边说：“拔萝卜呀拔萝卜，拔了一个大萝卜”。也可以在数次牵拉之后，显示出筋疲力尽的神态，并说：“萝卜太大了，我拔不动呀，叫爸爸来拔（或叫奶奶来拔，叫哥哥、姐姐、小花猫、小花狗一起来拔）吧！”以增加宝宝的自信和兴趣。

目的：让宝宝体验合作的快乐。

郊游

方法：风和日丽的时候带宝宝到户外郊游，可以去动物园或公园，让宝宝看看花草树木、山水、动物等。既让宝宝在玩中学到知识，又培养了宝宝热爱大自然的情感。

目的：开阔宝宝的眼界。

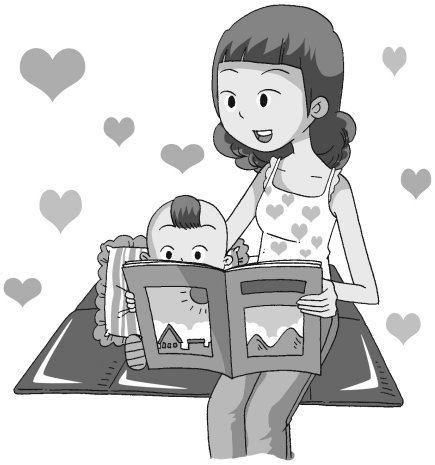
讲故事：小白兔找妈妈

山羊对小白兔说：“月亮上的白兔就是你妈妈。”小白兔可想妈妈了。于是他跑上土岗，喊：“妈妈——”

但是妈妈听不见，因为土岗太低。于是他又跑到山顶上高喊：“妈妈——”

妈妈还是听不见，大雁飞过来说：“我飞得比山高，我带你去找妈妈吧。”于是小白兔骑在大雁身上喊：“妈妈——”

月亮婆婆听见了，知道大雁也飞不了这么高，就让小白云把兔妈妈驮回来了。小白兔见到妈妈，高兴地扑到妈妈怀里。



提示：大人在讲述时要注意宝宝的反应，引起宝宝的共鸣。

体能训练游戏

模仿操

方法：教宝宝模仿一些常见机械的、动物、人的动作，以锻炼肌肉、训练模仿能力、培养愉快情绪。具体动作如下：

① 开飞机：让宝宝两臂伸直比作机翼，在地上小跑或弯腰直起作飞机降落、俯冲状。

② 开火车：让宝宝两臂提起作跑步状，左右交替前伸后撤，做开火车动作。

③ 划船：教宝宝右脚在前，两手半握拳，屈曲于体侧，由前向后转动，做划船的动作。

④ 洗手：让宝宝两臂弯曲，两掌相对前后摩擦。

目的：锻炼宝宝的模仿能力。

踩石头过河

方法：在地上用粉笔画两条线当作大河，在河里画些圆圈当石头。告诉宝宝："河里有水，踩在石头上就可以过来，小心不要掉到河里去哟!"

目的：锻炼宝宝的协调和平衡能力。

跟我学

方法：让宝宝跟着大人做动作。

小鸟飞：双臂侧平举，上下摆，转圈小步跑。

大象走：前体屈，两臂下垂，两手五指相扣，两手左右摇摆模仿大象鼻子，向前行进。

小兔跳：两手放在头两侧（模仿兔子耳朵），双脚一步步地向前跳。

马儿跑：双臂前曲，手握拳原地跑。

目的：训练宝宝上下肢动作的协调性。

第五节 常见疾病的防护

食物中毒的防治方法

宝宝对一切可能拿到手的东西都想塞入口中，因而容易造成中毒事件，而家庭之中的中毒事件又以药物中毒居多，因此如何提前预防中毒应当是家中每一个人的义务。

宝宝容易误食的食物

（1）香烟。1岁左右的宝宝误食烟草占药物中毒事件的1/3，而误食后的危险状态又与量相关，若是吞食1/3根以下香烟，大致上并无生命危险，但是烟蒂内含有大量的尼古丁，特别是烟灰缸内的水分又常常溶有大量的尼古丁，宝宝不小心饮用后，情形往往相当严重。

（2）杀虫剂。液状牛奶色的杀虫剂含有很强的毒性，误饮后需马上送医院急救。

（3）农药。农药是高度危险的药物，千万不可让宝宝接触。

（4）药品。大人服用的药品宝宝随意服用则具有危险性。

（5）水银。误食填装在体温计内的水银并无严重的生命危险。

（6）洗涤剂。若不是误食大量的洗涤剂则并无生命危险，但是如果是清洗厕所的洗净剂或漂白剂则有生命危险。

（7）酒类。有很多父母经常让宝宝尝试饮酒，这对宝宝是相当危险的。

（8）柴油、汽油。误食柴油或汽油往往会引起肺炎和脑炎，发生这种情形一定要送往医院急救。

（9）火柴。误食十根以下火柴并无生命危险。

（10）化妆水。饮用少量化妆水无大碍。

发生食物中毒后的急救措施

当出现以下情况时，应及时判断宝宝是否已中毒：宝宝出现呕吐及腹泻；无明显原因而发生抽搐；在宝宝附近发现装毒物的空包装；宝宝神志不清，发现其身旁有剧毒性的植物或浆果。

这时，父母应该做：

（1）立刻要宝宝说出或指出究竟吃了什么东西。

（2）留下你认为宝宝可能已吃了的东西作样品，如几片叶子、浆果或空盆。如果他误食了药片，留下空瓶，这有助于医生诊断和治疗。

（3）如果宝宝吃下漂白水、苛性碱或除草剂等腐蚀性毒物，绝不要催吐，因吃下这些东西可造成食道烧伤，再吐出来又会再刺激食道，加重原来伤势。可让宝宝一点点地喝冷开水或冻牛奶，以保护食道烧伤部位，并尽快送往医院。

（4）如果能确定宝宝吃下的不是腐蚀性物品，就可对他催吐。如果宝宝神志不清或痉挛、烦躁不安时不要催吐。



如果中毒后宝宝神志不清，应立即叫救护车或去最近的医院，并施行急救。

把宝宝平放在地上或门板上，抬高宝宝的下颌部，并把头偏向一侧，保持宝宝的呼吸道顺畅。

密切注视宝宝的呼吸及神志不清的程度变化。

如果必须进行人工呼吸，要十分小心，不要让毒物进入你的口中。先洗掉宝宝脸上的毒物，将宝宝口腔内的残渣清理干净。必要时合拢宝宝的双唇，用口对鼻做人工呼吸。

暑热症家庭护理措施

炎热的夏季里，1岁的宝宝由于机体发育不健全，体温调节功能差，排汗功能不足，引起干燥灼热，食欲减退，疲乏嗜睡，形体消瘦，有时胸闷、气滞、烦躁、口渴、多尿、无汗或少汗，还伴有持续性低热。天气越热，体温越高，气候转凉后，体温就下降，中医称“暑热症”。

治疗“暑热症”目前还没有特效药，如果发现宝宝患了“暑热症”，父母不要惊慌，应多给患儿喝点淡盐水，或多饮西瓜汁、绿豆汤，细心护理，补充营养，预防并发症。

“暑热症”关键是预防，平时要注意室内通风，太阳太大的时候不要带宝宝外出。平时要多喝水、绿豆汤，适当穿衣服，勤洗澡，每天要洗1次。预防得好，一般不会得“暑热症”。

给宝宝看病有学问

选择医生

选择离你家近，而且具有相当实力的医院和有经验的医生，选择之后就不要轻易更换，因为医院存有病人档案，医生能够清楚了解宝宝的体质与病症，对宝宝可采取连续性的治疗。如果患病时常常更换医生，有时连医生也无法作出正确的诊断。

就医之道

接受诊察时应注意下列要点：

（1）叙述要明确，如“发烧”“咳嗽”等，说明主要症状。

（2）症状的演变也应作简短说明，什么时候开始，有什么样的发展，最好事先记在头脑中。

（3）可以事先测量下体温，在去医院之前最好让宝宝留有大、小便，以便到医院能迅速做大、小便的化验。

（4）除了急救时，应遵守就诊时间。

（5）诊察前应将宝宝衣服的扣子解开。

（6）应遵照医生的指示服药。

应立即就医的情况

有下列情况时，不论是多大的宝宝，也不论是白天或晚上，应当立刻到医院检查。

（1）恶心想吐或拉稀持续不断，排出的水分明显比摄取的水分要多。

（2）呼吸时非常痛苦，有“嘶嘶”声。

（3）发高烧并有呻吟。

（4）头痛、颈部僵硬、目光呆滞、极度畏光。

（5）严重胃痛，持续8小时以上，或断断续续持续一整天。

（6）因耳朵疼痛而醒来或哭泣。

（7）口水或痰（流鼻血的情形除外）、吐出的东西、大便、尿中混有血液。

（8）即使哄、逗，宝宝都无法使身体的某一部分活动。

（9）发生痉挛或抽筋。

（10）不省人事。



第四章 1岁10个月～2岁

第一节 身体发育状况

生理发育状况

男宝宝2岁（24个月）时头围约48.7厘米，女宝宝2岁时头围约47.6厘米；脑重量约为1000克，约为成人脑重量的70%。大脑的绝大部分沟回均已形成，神经细胞约140亿个，并且不再增加；脑细胞之间的联系日益复杂化，后天的教育与训练刺激大脑相应区域不断发展，个体差异开始表现出来。

语言发育状况

2岁左右的宝宝最爱说话，嘴不停地讲。喜欢同周围的人交谈，说话速度很快，听起来滔滔不绝，实际上没说出几件事来。总体来说，这个时期的宝宝已经掌握了基本的语法结构，句子中有主语、谓语。熟悉宝宝的爸爸妈妈基本上可以听懂他在说什么。

将近2岁的宝宝注意力集中的时间比以前长了，记忆力也加强了，大约已掌握了300多个词语。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，喜欢一页一页地翻书看。给他看图片时，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。

运动发育状况

宝宝快2岁时，脚步已经很稳定，可以随心所欲到处走动。这时的宝宝会到处跳来跳去，活动力之强叫人吃不消。

这么大的宝宝下肢变得很结实，所以很少跌倒，爬楼梯时不必扶着栏杆，也能上下自如。

宝宝活泼好动，当然喜欢一些活动多的游戏。看到能动的交通工具，会自己坐上去看看，发育较快的宝宝，2岁半后甚至会自己骑儿童三轮车。

公园的游乐设施也玩得很好。虽然还不会自己荡秋千，但会爬上溜滑梯的楼梯，并滑下来，也会抓着单杠让身体晃来晃去，在平衡台上也能走得很好。

很多人说运动神经与遗传有很大的关系，其实宝宝时的训练对其影响更大。如果双亲不喜欢运动，宝宝在爸爸妈妈调教下自然不擅运动。宝宝从1～2岁起，就应该养成锻炼身体的习惯。

心理发育特点

2岁左右的宝宝喜欢看画片，喜欢听故事，喜欢看动画片，喜欢运动游戏，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岁左右的宝宝很爱表现自己，也很自私，不愿把东西分给别人，他只知道“这是我的”。他不能区分什么是正确的，什么是错误的。将近2岁的宝宝自制力还很差，如果突然改变环境，或让他与父母离开，他会感到恐惧。

2岁左右的宝宝，胆量大一些了，不像以前那样胆小了，不再处处需要父母的保护了，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，有时也会发脾气。在高兴时会用亲昵的声音和举动靠近你，在家庭中经常扮演着节目主持人的角色。

这一年龄阶段的宝宝做事喜欢重复，并且有一定的顺序和规律性。父母可以在日常生活中（如玩具的摆放，家庭简单物品的放置和生活规律），有意识地对宝宝进行锻炼。



第二节 日常护理

教会宝宝擤鼻涕

宝宝不会自己擤鼻涕，当鼻涕流出感到不适时，往往用手背一抹，弄得满脸都是鼻涕。宝宝有鼻涕时，大人要用手帕或干净的软纸为宝宝擦干净，以培养宝宝良好的卫生习惯。一般学龄前宝宝，已经能根据大人的语言要求做一些简单的事了，大人要提醒宝宝自己用手帕擦鼻涕，或轻轻地擤出鼻涕，不要教宝宝使劲擤，也不要用大人的手指去挖宝宝的鼻孔。

鼻子周围的有四对鼻窦，这些鼻窦都开口于鼻腔，挖鼻孔时，指甲容易碰破鼻黏膜，细菌就会乘机而入，易引起化脓性感染，有时还会在鼻腔内长疖子。又因为鼻腔的静脉与颅腔里的静脉相通，鼻腔里的化脓菌，很容易从静脉进入颅内；如果化脓菌进入颅腔，那是非常危险的。所以，医学上将鼻周叫做“危险三角区”。

宝宝牙齿的日常护理

宝宝的乳牙应当受到精心的保护，宝宝从1岁开始就应该接受早晚漱口的训练，并逐渐培养宝宝养成这个良好的习惯。



需要注意的是，宝宝漱口要用温开水（夏天可用凉开水）。为什么宝宝不能像成人一样用自来水呢?这是因为宝宝在开始学习时不可能马上学会漱口动作，漱不好就可能把水吞咽下去，所以刚开始的一段时间最好用温开水练习。训练时先为宝宝准备好杯子，父母在前几次可为宝宝做示范动作，把一口水含在嘴里做漱口动作，而后吐出，反复几次，宝宝很快就能学会。

在训练过程中，父母注意不要让宝宝仰着头漱口，因为这样很容易呛着宝宝，甚至发生意外。另外，父母要不断地督促宝宝坚持每日早晚漱口，这样日子一长就能养成习惯。为了让宝宝有一副洁白、健康的牙齿，父母们要精心护理宝宝的牙齿。

培养宝宝洗发习惯小妙招

卫生习惯有很多，包括早晚要洗手洗脸，饭前洗手，睡前洗脚，定期洗头、洗澡、理发，饭后漱口、早晚刷牙，用手帕擦鼻涕，不随地乱吐等，其中培养宝宝洗头发的习惯是令一些妈妈最头疼的事情。因为有些宝宝害怕将头放进水里，甚至害怕靠近水。那么如何才能找到令宝宝满意的解决方法呢?

（1）在卫生间里，先让宝宝洗你的头发，熟悉洗头发的一系列程序。

（2）耐心细致地对于每个程序反复督促，反复练习，帮助宝宝形成固定的卫生习惯。

（3）如果他刚剪过头发，在洗头时，你可以先和他玩理发的游戏，假装要把你和他的头发修剪成各种发型，用这种游戏来激起宝宝爱洗头的兴趣。

（4）可以选择任何地点来洗头，如让他站在板凳上，用洗脸盆洗，当然也可以让他在卫生间用淋浴的方式洗。

（5）如果怕泡沫流进宝宝眼睛里，你最好用那种宝宝专用的，不会刺激宝宝眼睛的洗发水，尽量不要让他的眼睛和脸部有洗发水泡沫。

（6）在洗头发时，可以给他抹上洗发水，将热水冲到他的头顶和后部时，给他一块手巾，让他保护好鼻子和眼睛。

（7）有时可以让他自己拿着淋浴器洗头发，诱导宝宝对洗头发的兴趣。

宝宝起床后不可立即叠被子

起床后立即叠被子对人体的健康有不利影响。人在长时间的夜间睡眠当中，会排出很多物质。首先是水分，人体排出的水分会使被子有不同程度的受潮。另外，人的呼吸和全身皮肤上的毛孔会排放出多种气味。人体从呼吸道排出的化学物质有149种，从汗液中蒸发的化学物质则有151种。在几个小时的睡眠当中，被子和人体充分接触，吸收了大量的水分和化学物质，受到一定程度的污染。如果在宝宝起床后就立即叠被子，会使被子上的水分和化学物质难以散发掉，长期沾在被子上。如果让宝宝长期使用受到污染的被子，就会对健康产生不利影响。

所以正确的做法就是：在宝宝起床后经过一段时间，让被子中的水分、化学物质散发后再叠被子。被单要勤洗勤换，每隔一段时间要将被子放在阳光下暴晒，以消灭其中的细菌和病毒。

如何防止宝宝踢被子

宝宝总在睡梦中踢被子，父母为此很伤脑筋。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，睡前父母过多逗引宝宝，睡觉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）在宝宝睡前不要过多逗引，不要恐吓宝宝。白天也不要让宝宝玩得过于疲劳。否则，宝宝睡着后，大脑皮质的个别区域还保持着兴奋状态，极易发生踢被子现象。

（2）宝宝睡觉时被子不能太厚，要给宝宝少穿衣服，不要以衣代被。

（3）父母要让宝宝从小养成好的睡眠姿势，不要把头蒙在被子里，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，一旦发现，应立即治疗。

不能给宝宝剪眼睫毛

现代的人越来越爱美，甚至在宝宝生下来时就考虑怎样使他将来更漂亮。有的父母为了宝宝将来睫毛长得又密又长，在宝宝出生后不久便将其睫毛剪掉，希望再长出的睫毛更加理想。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，上眼睑约有100～150根，每根长约8～10毫米，下眼睑约有50～75根睫毛，每根长约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，对保护眼睛有重要的意义。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功能，容易受到伤害。如风

沙较大的天气人们要眯起眼睛，睫毛便可起到阻挡风沙的作用，而人又能清楚地看到周围。没有睫毛者在这时只能闭起眼睛，才能不被风沙眯眼。

剪掉睫毛后，刚长出的新睫毛粗、短、硬，容易刺激眼球、结膜和角膜，会产生怕光、流泪、眼睑痉挛等症状，严重者会继发眼部感染。另外，在剪睫毛的过程中，如果宝宝的眼睑眨动，或者头部摆动，都可能造成外伤，这些都会给宝宝造成不应有的伤害。

希望宝宝美是每个父母的共同心愿，但这种美建立在宝宝的痛苦之上，又是每一个父母所不能接受的。为宝宝剪睫毛的做法不仅使宝宝受苦，而且有造成宝宝终身眼疾的危险，父母千万不能用这种方法来达到自己的心愿。

第三节 饮食与营养

喂养特点

1～2岁的宝宝，每天每千克体重总热量需求约为100千卡（420千焦耳）。一般需要粮食100～150克，荤菜50～150克，豆制品25～50克，油、糖适量，乳制品或牛奶500～600毫升。可安排4～5次进餐，即早饭、早点、午饭、下午加餐、晚饭。

平衡膳食的原则



膳食营养的第一层意思就是要求全面的营养。如果膳食能提供所有的必需营养素，膳食营养的质量就得到了基本保证。如缺少某种或某些必需营养素，膳食营养就存在质的缺陷，即称为不合理营养。膳食营养的第二层意思就是要求平衡的营养，或称为均衡的营养。它要求提供营养素的数量比例要合适，既不能少也不能过量，要保持营养素之间的平衡。

宝宝的膳食营养，必须强调膳食中所包含营养

的质和量。倘若一种膳食能保证提供全面的营养（质）和均衡的营养（量），就可称之为平衡膳食或合理膳食，它所提供的就是合理营养。

保证平衡膳食应遵循以下原则：

（1）食物多样化原则。营养学家认为，世上没有任何一种食物能提供人体所需的全部营养素。因此，必须吃多样化食物才能获得全面的营养。

（2）食物均衡性原则。这个原则是对整个膳食模式而言的，强调膳食的结构，要注意各组食品的供给数量及相互之间的搭配。只有调整好食物结构，才能获得均衡的营养。根据此原则，要求科学地处理好荤素食品、粗细粮食、动植物蛋白等的搭配。

（3）适量的原则。限制油脂和糖的供给量，是调整膳食结构的一项重要措施。摄入过多高能量食品，可使体内营养过剩，造成脂肪在体内堆积而引起肥胖。对胆固醇与食盐也应采取适量原则。

（4）个体化原则。该原则是我国数千年来传统饮食文化的核心思想，主要强调食物的天然属性（温热、寒凉与平性）、季节特点（春暖夏热秋凉冬寒）、烹调口味（清淡或重）与摄食者个体的体质要保持相适宜关系，尽量做到因人而异的个性原则。

如何把握宝宝每天的食物摄入量

2岁宝宝身体活动的本领增加，走路灵活，加上他们的活动范围和活动能力不断提高，所以他们所需要的热能和营养素都比1岁时有所增加。

一个2岁的宝宝每天应供应的营养为：热能5000千焦，蛋白质40克，钙、铁、锌的供应量与1岁时基本相同，维生素类稍有增加。

将上述营养素供给量折合成具体食物，大约是粮食类食物为100～150克，鱼、肉、肝和蛋类总量约100克，豆制品约25克，蔬菜100～150克，再加上适量的油和糖。每天还要供给宝宝250毫升左右的牛奶或豆浆。

2岁宝宝的胃容量大约是400～500毫升。为了满足生理上的需要，要将上面列举的食物足量吃下去，至少要给宝宝安排四顿饭，一般称为三餐一点，即早餐、午餐、午点和晚餐。

根据热能计算，三餐和午点的热能供应比例应为25∶25∶30∶10，余下10%的热能由各种零食提供。总的原则是“早餐吃好，午餐吃饱，晚餐适量”。

第四节 智力开发与训练

宝宝不合群的处理方法

1～2岁的宝宝既聪明又活泼，就是有一点不好，不太合群，这主要是由于这个时期的宝宝自我意识突出发展的结果。要把这个缺点改过来，就要教会宝宝懂得建立友谊是非常重要的。

对于年龄较小或内向孤僻的宝宝，有一点很重要，就是邀请性格相近或有共同兴趣的宝宝参加活动。宝宝们如何相处并不重要，重要的是他们有机会在一起，一起玩游戏、活动，只要宝宝获得了一次重要的共同经历，就能为日后的社交技能打下基础。一旦宝宝喜欢和同伴相处了，那么你就应该对他强调朋友的价值，鼓励他们交往，不要鼓励宝宝抱怨同伴，否则只会强化他的孤僻。

等到宝宝有了来往密切的朋友以后，父母的作用便是指导宝宝如何与其他小朋友相处。父母要确定与宝宝年龄相适应的活动，培养宝宝正确的价值观，鼓励宝宝个人的成长和人际关系的发展。

拥有一个好朋友是宝宝成长过程中的重要收获，这能为他日后良好的人际关系打下基础。

正视宝宝的好奇心

宝宝每看到一样东西，遇到一件事情，往往会对大人提出一连串的问题，这是他肯动脑筋，积极向上，勇于求知的良好表现。因此，无论宝宝提问多么简单，多么可笑，多么难回答，父母都应该鼓励他提问，同时根据宝宝对事物的理解程度，用形象的、浅显的科学知识给予直接明确的回答，给宝宝一个满意的答案。如果父母实在回答不上宝宝的提问，切不可对宝宝的提问表示出不耐烦，或不回答，或简单搪塞几句，或用斥责的语言训斥他，这样会打击宝宝的求知欲，扼



杀宝宝的聪明智慧，挫伤宝宝提问的积极性。父母应该和蔼地对他说明，现在父母还不会回答，等我们弄懂这件事后再告诉你。这样做，既保护了宝宝的好奇心，又让宝宝能学会认真回答别人提问的好品质。

因此，父母应该鼓励宝宝提问、思考，这将有利于宝宝的智力发展。

给宝宝一些挫折感

在宝宝成长的过程中，让他经历一些挫折是必要的。凡是宝宝能够做的，父母就应该敢于让他们自己去做。否则，父母保护过度，使宝宝一帆风顺，缺乏挫折，缺乏应变能力，以致他长大以后难以承受社会环境给予的各种压力，甚至难以适应环境。

父母不能一味地纵容、溺爱宝宝。不管宝宝怎么样，不管他提出多么无理的要求，父母也认为是正常的，这是不对的。

宝宝犯了错误，该批评就要批评，不能纵容他的坏习惯。要让他明白，做事要有一定的规矩，不能“随心所欲”。

同时，家庭里不要总是把宝宝的一切放在首位，以免他养成以自己为中心的习惯。必要时也可忽略一下宝宝的需要。

当宝宝与小伙伴发生不愉快时，常常会向父母告状，希望父母能帮助解决问题。这时候父母不要着急替他解决问题，而是要启发他自己去解决问题。

智商训练游戏

扑克牌

方法：大人准备一副扑克牌，教宝宝了解牌的分类及排列，如按颜色可分为红、黑两色，按花色可分为红心、方块、黑桃、梅花四类。待宝宝认识扑克牌的花色大小后，还可教宝宝对牌进行排列游戏，即从小到大排列或从大到小排列。你可把每次活动所用的时间记录下来，看是否有进步。



目的：训练宝宝对图形、数字的识别能力和分类能力。

走“S”形

方法：用粉笔在地上画一个约10米长的“S”形线，让宝宝踩着线往前走，宝宝走到头后要给予赞扬。如果完成得好，可根据宝宝情绪来回走几趟。

目的：训练宝宝大动作运动能力。

越障碍

方法：在地上平放六块砖，每两块间距5～10厘米，让宝宝练习在砖上走，每步踏在一块砖上，父母要在旁保护，以防宝宝磕碰在砖头上。

目的：促进宝宝大脑平衡知觉、空间知觉的发展。

选物取物

方法：把宝宝非常喜欢的玩具放在用手够不着的地方，然后在他手边放一个一尺长的棍子，一根铅笔，一把梳子，教宝宝选一个工具把玩具拿到手。如宝宝不会选择，可教宝宝把备选工具一一试用。

目的：训练宝宝的抽象比较能力。

复述句子

方法：可选内容简单、但富有情节的小故事如拔萝卜，作为复述内容。先给宝宝讲几遍故事内容，然后再教宝宝复述句子。复述时，你说出一句（3～5个字），让宝宝模仿一句。渐渐地你说出一句话的开头，宝宝就可以补充后面的话，最后让宝宝自己完整地把句子复述出来。

目的：训练宝宝的语言表达能力、记忆能力。

捉影子

方法：拿一面小镜子在阳光下反射亮光，忽高忽低、忽左忽右，不停地变换位置，鼓励宝宝随影子移动去捕捉亮光。

目的：集中宝宝的注意力，锻炼宝宝的应变能力。

注意：反射亮光宜比宝宝追逐速度稍快一些，以提高宝宝兴趣。

电线变形

方法：找一段一尺多长的彩色电线，将两头弯转以防戳伤宝宝的皮肤。把电线弯

成圆形、方形、三角形等形状，让宝宝辨认。也可以让宝宝自己折弯，然后看是什么形状。

目的：训练宝宝对图形的辨别能力。

看天空

方法：问宝宝：天上有什么？宝宝答：太阳、云彩。再让宝宝看，那些云朵都像什么?宝宝必然答他熟悉的东西，如像坦克、汽车等。晚上，让宝宝看天空，他会发现月亮、星星，还可以顺便给他讲讲牛郎星织女星的故事，重点放在牛郎担着两个宝宝找妈妈织女上，讲宝宝如何想念妈妈。这也是对亲子感情的培养。情感教育没做好，是很危险的。

目的：培养宝宝的想象力、观察力。教宝宝认识天空中的太阳、云、月亮、星星。

提示：大人应随时指给宝宝天空的变化，月亮圆缺的变化。

体能训练游戏

折飞机

方法：准备一张纸，教宝宝学折飞机，即使折不好也没关系，可用你折好的飞机让宝宝玩，如把小飞机投向空中，让它飞起来，跑过去捡起再玩。

目的：锻炼宝宝手部小肌肉动作和投掷动作。

踢球比赛

方法：在房屋中间放一把椅子，把椅子底下的空档当作球门，你和宝宝在椅子的两边踢球，看谁踢进球门的次数多。

目的：锻炼宝宝的平衡和协调能力。

攀登练习

方法：带宝宝到宝宝乐园或托儿所的攀登架前，教宝宝用手抓住上面的横杆，脚蹬底下的横杆，一步一步自己爬上攀登架。熟练后，还可教宝宝练习攀软梯。

目的：锻炼宝宝全身协调能力。

第五节 常见疾病的防护

宝宝手指、脚趾受伤后如何处理

手脚的指（趾）有许多神经，因此受伤时会非常疼痛。

宝宝手指被门夹住时，应赶紧告诉宝宝不要动。硬拉扯手指，会使患部受到更严重的伤害。

正确做法为：

（1）打开门，小心地把指头抽出。如果皮肤没有破裂，冷敷可减少出血，也可以减轻疼痛。

（2）如果皮肤破裂，指甲剥落，手指弯曲的话，应立刻到附近的医院。由于有可能要作麻醉处理，因此暂时不可进食。

宝宝跌伤后的处理

1～2岁的宝宝，因刚刚学会走路，常常容易跌伤。父母应学会根据不同的情况，妥善处理好宝宝的跌伤。

宝宝在走路时跌伤，大多伤及表皮，有血肿形成时，可把冰块装入小塑料袋用毛巾包好，冷敷局部以起到止血止疼的作用。

表皮被擦破时，可用干净的湿布擦净伤口及周围，消毒后涂上红药水，数日后便会有血痂形成，但不能用手抠，应让其自行脱落。



宝宝伤口发痒是正常的，若宝宝说伤口疼痛难忍，同时伤口有红肿则表示有感染的可能，应去医院处理。如果宝宝是从高处跌下后受伤的，千万不可掉以轻心。

有下列情况之一者要马上送医院治疗，不可耽误。

（1）四肢有骨折、脱臼的可能。

（2）伤及头部，宝宝出现无精神、倦怠、呕吐及抽风等严重症状。

（3）伤及胸腹腰背部位时，有腹部膨隆、腹疼、口渴及小便带血等。

如果弄不清宝宝跌伤了什么部位，也应观察宝宝有无上述各种情况以及宝宝的精神状况。

此外，跌伤后还应注意：不论跌伤的情况如何，都不能给宝宝吃止痛药、镇静药等，特别是不应马上哄宝宝入睡。因为这些做法都会掩盖病情，不利于医生准确诊断。另外在送往医院的路上应尽量让宝宝保持固定的姿势，如骨折后可将患肢相对固定，这样可以控制病情的加重并减轻疼痛。

中耳炎及其防治

中耳炎是中耳感染。感染使中耳累积流体，产生耳痛，甚至耳聋。这在宝宝期常发生，因为连接喉咙和耳朵间的欧氏管很短，而且宝宝们经常躺着，任何入侵鼻孔、喉咙的细菌和病毒，都很容易感染中耳。

中耳炎很痛而且很严重的。如果处理不当，会造成宝宝永久性的失聪。

（1）可能症状。

① 耳朵很痛，宝宝会哭着拉耳朵或揉耳朵。

② 体温超过39℃。

③ 呕吐。

④ 部分失聪。

⑤ 耳朵流脓。

（2）护理方法。

① 量宝宝的体温看有没有发烧。

② 让宝宝保持清凉舒适，如果耳痛很严重，用毛巾包着热水袋敷在患部，可以减轻痛苦。



③ 查看耳道口是否有分泌物。

④ 如果疑似中耳感染要立即看医生，如果听力减退，要尽早就医。

⑤ 定期测宝宝的听力。

包茎及包茎的处理

从解剖生理特点来看，包茎有真假之分。男宝宝出生后至2岁左右，绝大多数是包皮包住阴茎头部，包皮与阴茎头之间有纤维粘连，造成包皮不能上翻，这是正常现象，又称“宝宝包茎”。在出生后2～3年内，由于阴茎和阴茎头的生长及阴茎勃起，包皮就能逐渐向上翻，露出尿道口。所以，以上这种包茎叫假包茎。

有些患儿因包皮口极小，排尿时包皮鼓起成囊。包皮内常存有垢物，包皮始终不能上翻，或者阴茎头与包皮经常发炎，引起包皮口呈淤痕性缩窄，以致包皮与阴茎头之间发生粘连，使包皮根本无法上翻，这才是真正的包茎，这多见于2～3岁以上的宝宝。

包皮过长的处理

新生儿和宝宝时期包皮过长或包茎属正常现象，男婴出生后包皮与阴茎头之间都有粘连，以后随着生长发育，包皮与阴茎头粘连分离，并向上退缩翻转，露出阴茎头。如成年后包皮仍过长，可进行手术治疗。为避免宝宝包茎或包皮过长而引起包皮炎，应经常洗浴阴茎，保持局部清洁。每次洗澡时，应用手轻轻地将包皮上翻，这样既达到清洁阴茎的目的，又可逐渐扩大狭窄的包皮口，但操作时应避免发生嵌顿。

包茎的处理

男孩阴茎的外层是皮肤，阴茎头处的皮肤像包袱似的包住阴茎头，故称包皮。若因包皮口狭窄或包皮与阴茎头有粘连，使包皮不能露出尿道口时，称为包茎。

从宝宝生理解剖特点来看，包茎有真假之分。宝宝出生至2岁左右，绝大多数是包皮包住阴茎头部，包皮与阴茎头之间有纤维粘连，造成包皮不能上翻，这是正常现象，又称“宝宝包茎”。在宝宝出生后2～3年内，由于阴茎和阴茎头的生长及阴茎勃起，使粘连逐渐分离，包皮就能逐渐向上翻，露出尿道口，所以这种包茎叫假包茎。

有些患儿因包皮口极小，排尿时包皮鼓起成囊状。包皮内常常有垢物，包皮始终不能上翻，或者阴茎头与包皮经常发炎，引起包皮口呈瘀痕性缩窄，以致包皮与阴茎头之间发生粘连，使包皮根本无法上翻，这才是真正的包茎，这多见于2~3岁以上的宝宝。

处理方法有以下几种：

（1）一般来讲，假包茎可以不治疗，但为了减少包皮炎的发生，无论真假包茎的宝宝都应每天清洗外阴，最好从宝宝时做起。

（2）在清洁外阴时，可上翻包皮，上翻包皮用力要适当，不要企图一下就把包皮

翻上去，要循序渐进，每天逐渐扩大上翻的程度，直到阴茎头露出为止。

（3）每天上翻包皮后，要及时使包皮复位，以防包皮嵌顿引起疼痛及局部水肿。

（4）上翻包皮同时，以温水清洗局部。

（5）包皮口狭窄的患儿需到医院就诊，一般不需住院治疗，可在门诊手术治疗。手术后伤口肿胀疼痛时间较长，必要时可服止痛药。另外，要保持伤口清洁卫生。

宝宝阴茎较小是病吗

有的宝宝阴茎较小，不常外露，但其他检查均和正常宝宝一样，父母很担心这是不是生殖器畸形，长大后会不会影响生育，其实这是没有必要担心的。宝宝阴茎大小是有个体差异的，特别是肥胖的宝宝，阴茎外形更是显得很小，这是由于阴茎周围脂肪过多，而“埋没”了阴茎。等到宝宝逐渐长大，而阴茎周围的皮下脂肪相对减少，这时阴茎就可正常发育。当然也有的宝宝阴茎确实很小，这是一种常伴有其他畸形的先天性病变，染色体检查也往往有问题，该情况较少见，而大多数情况都是由于肥胖而显得阴茎短小。

如何给女宝宝洗屁股

小女孩因为雌激素分泌水平低，阴道上皮较薄，阴道分泌物呈碱性，缺乏阴道杆菌，阴道的自然防御力较低，所以内外阴都易被感染。女宝宝的父母应更多注意宝宝的卫生和清洁。

（1）女宝宝尽量不穿开裆裤，如果宝宝还不能控制大小便，给宝宝用尿布或纸尿裤时应注意经常更换。

（2）每次大便后，应及时清洗阴部，避免大便污染外阴。

（3）内裤应为纯棉质地，以免引起外阴过敏瘙痒。

（4）如果宝宝有蛲虫，应及时治疗，以免由蛲虫引起外阴瘙痒和红肿。

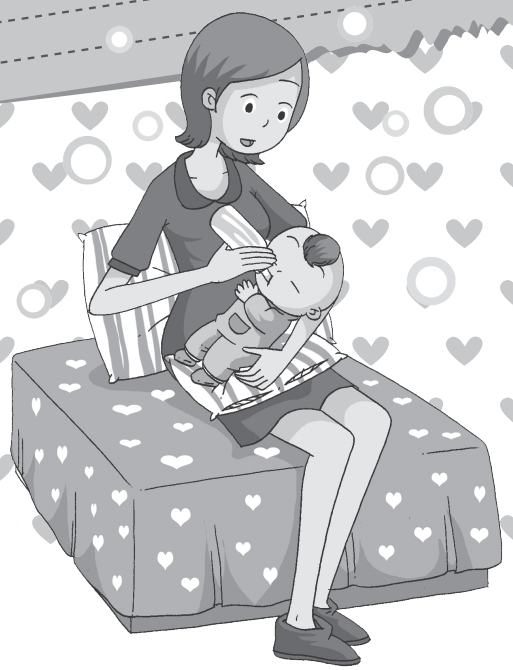
（5）对已经感染炎症的宝宝，应及时就医。

现在市场上有专供女婴使用的外阴清洁洗液，效果不错。但医生认为清水完全能达到清洁外阴的目的，清洗时需要注意的是：

给宝宝清洗外阴的盆和毛巾一定要专用，不应再有其他用途，使用的盆最好为不锈钢或搪瓷的。应将毛巾放入开水中，凉凉至40℃左右再使用，不要一半热水一半凉水。不要使用肥皂等为女宝宝清洗外阴，水温也不要过高。

第三篇

2~3岁育儿方案



第一章 2岁1个月～2岁3个月

第一节 身体发育状况

生理发育状况

2岁的宝宝，走路稳，跑步快，会用双脚跳，也会向前跳，吃饭时会学着成人用筷子夹菜，会用笔画画，喜欢玩玩具等。开始有数字的概念和空间感知能力。

具体的身体发育为：

头围：男孩约48.7厘米，女孩约47.6厘米。

胸围：男孩约49.6厘米，女孩约48.5厘米。

牙齿：14～15颗。

语言发育状况

语言的发展

发唇音基本正确；近半数宝宝仍发不好舌尖音和舌尖前音，个别宝宝把“早”说成“倒”；多数宝宝发不好舌尖后音。

词汇的发展

（1）名词方面，初步会说的词汇有：舅舅、婶婶、名字、小朋友、客人、房子、窗台、木头、煤、头发、指甲等430个左右。

（2）动词方面，初步会说的词汇有：传、停、偷、刷、流、滑、洒、喝、追、进、过、行、扎、抢、拉、找、扶、拍、拾等135个左右。

（3）形容词方面，初步会说的词汇有：快、慢、多、少、大、小等38个左右。

运动发育状况

大肌肉动作

（1）走：能独立上下楼梯，走路动作较以前协调。

（2）跑：跑得稳，动作较以前协调。起跑时手的姿势正确，但不能坚持到最后，半分钟能跑25～30米。

（3）跳跃：双脚能连续向前跳1～2米远。

（4）平衡：能走宽18厘米、高18厘米、长2米的平衡木，并能双脚跳下。

小肌肉动作

（1）握笔：姿势较以前正确，能从画不规则的线条到逐渐画规则的线条和圆圈。

（2）折纸：叠成方块，边角基本整齐。2岁半时能对角折三角形。

（3）捡豆：不分颜色，一个一个捡，每分钟能捡20～25个。

（4）摆积木：能用积木摆出简单的物体形状，如火车。到2岁半时能将4块积木搭成房子或椅子。

心理发育特点

2岁后，宝宝的动作发展明显，能自己洗手、穿鞋，看书时能用手一页一页地翻。手的动作更加复杂精细，有随意性，这对宝宝心理发展有积极作用。在自我意识开始发展时，便出现“自尊心”，父母在教育宝宝时，要耐心诱导，对待宝宝的每一点进步都要表扬。不要同别的宝宝比，要和宝宝自己的进步比。千万不要当着宝宝的面同别人议论：“看某某早学会了，我家宝宝就是不会!”宝宝能懂得别人冷落自己的意思。损伤宝宝的自尊心，会使其心理发育受到障碍。



宝宝能应用简单句，使用陈述语气。喜欢学3个字的儿歌，对儿歌的记忆是自然而然的，还不会有意识、主动地去记忆。记忆的东西不能保持很长时间，需要反复教，不断复习才能记住。

2岁宝宝的典型特点

宝宝2岁的时候，在动作、言语、认知能力、社交能力等方面都有典型的表现。

认知能力：能认出几种颜色；口头数数10个以上，口手结合能数10个，能说出常见物品的名称（50个左右）；听完故事能说出讲的什么人、什么事；能按指示完成简单任务。

社交行为：尝试自己脱去上衣和裤子；见到不同的人会打招呼；能说出自己几岁了；能说出几种常见物品的用途。

第二节 日常护理

让宝宝生活自理

自理，从教育的角度讲，是指自己管理自己，包括生活的自理、人际关系交往的自理和心理的自理，它反映在两个侧面，即处理意识和处理能力。自强是指人的努力向上、奋发图强的精神品质。它表现在有奋斗目标，有坚定的信心，有克服困难的勇气，还要有达到目标的条件和能力。自理、自强的意识要从小培养。

培养宝宝自理、自强能力可从以下几个方面进行。

宝宝自己的事情自己做

宝宝2岁以后独立性要求越来越多，如不让妈妈拉着走，要自己走，不让妈妈喂饭，要自己吃，显得很“不听话”。这些是宝宝独立性的表现，也正是宝宝的年龄特点。父母应该满足宝宝的需要，鼓励他自己去活动，而不要包办代替。一般来说，宝宝能自己做的事，随着年龄的增长而增多，如自己吃饭、漱口、洗手、穿衣服、睡觉、自己洗手巾、收拾玩具等。这些日常生活的事情，父母要一点一滴地教会宝宝自己做，做对了，要表扬，失败了，要鼓励他不气馁，直到学会为止。

宝宝自己动手动脑

要避免宝宝入学乃至走向社会以后的高分低能，父母如果总是包办代替，一切都

为宝宝安排妥帖，就剥夺了宝宝练习解决问题的机会。应该尽可能创造机会，让宝宝面对一些他力所能及的问题，鼓励他自己解决。例如，宝宝要取书橱里的书，个子不够高，不要马上拿给他，要让他自己设法拿到；宝宝想玩跳绳，现有的绳都不变长，鼓励他自己想想看，怎么让绳变长；和小朋友一起玩时，都想当“司令”，放手让他们自己商量解决。宝宝尝试自己解决问题可能会出现不恰当的做法或“搁浅”，父母可以适时地给予暗示、启发和引导，使宝宝不因陷入困境而灰心。在宝宝较好地解决问题后，要热情鼓励、给予肯定，使他有信心、有兴趣解决更多的问题。

培养宝宝的坚强意志和独立性

一个人能否成才、有所成就，并不完全取决于他智力水平的高低，还包括意志品质、顽强意志、自信心、独立性、坚持性等。因此父母应培养宝宝做事认真的态度、坚强的意志和对待胜负及困难的正确心态。

培养宝宝自己保护自己

从小培养宝宝保护自己的能力，有利于增强自理、自强的能力。如父母要让宝宝记住并能说出家庭地址；培养宝宝在进行各项活动时自己保护自己，并帮助宝宝划清勇敢和鲁莽的界限，可通过故事、电影和日常生活中的事，使宝宝懂得为了某种有益的目的，不怕困难、艰险是勇敢，而不分是非、不顾后果的盲目蛮干则是鲁莽，教育宝宝不做那些毫无意义的危险事情。



这个时期宝宝生活自理的主要内容是参与劳动，吃、喝、拉、撒、睡等日常生活的活动，再加上打游戏、玩玩具、穿衣以及帮助父母做一些摆筷子、搬小椅子之类的家事。宝宝参加这些活动，是宝宝身心发展的需要，它能促使宝宝全身的骨骼、肌肉、筋腱系统得到较快的发展，促进眼、手、足动作的协调一致，促进大、小脑的发育，促进情绪和智力的发展。

宝宝生性好动，他虽然还不明白劳动的意义和道理，但很喜欢劳动的动作及其过程本身。因此，父母在教宝宝做事的时候，要以示范为主，辅以简单易懂的

解释和必要的帮助，如教洗手，让宝宝两手互相把手心、手背、手指都搓到，再用干净水冲冲手，最后用毛巾擦干。妈妈在教宝宝简单劳动的活动中，要为宝宝多安排重复练习的机会，还应经常提醒和检查，并多多表扬和鼓励，以调动宝宝劳动的积极性。

注意宝宝玩具的卫生

玩具是宝宝日常生活中必不可少的好伙伴。但是宝宝玩耍时常常喜欢把玩具放在地上，这样玩具很容易受到细菌、病毒和寄生虫的污染，成为传播疾病的“帮凶”。根据研究人员的一次测定：把消毒过的玩具给宝宝玩10天以后，塑料玩具上的细菌集落数3000多个，木制玩具上近5000个，而毛皮制作的玩具上竟达2万多个！

可见，父母不可忽视玩具的卫生问题，应定期对玩具进行清洗和消毒，至于采用何种方法消毒，要看玩具的材料。一般情况下，皮毛、棉布制作的玩具，可放在日光下暴晒几小时；木制玩具，可用煮沸的肥皂水烫洗；铁皮制作的玩具，可先用肥皂水擦洗，再放在日光下暴晒；塑料和橡胶玩具，可用0.2%过氧乙酸或0.5%消毒灵浸泡1小时，然后用水冲洗、晒干。0.2%过氧乙酸的配制方法是：取过氧乙酸原液2毫升，加入1000毫升水混匀即可。0.5%消毒灵液的配制是：取消毒灵5克，加入1000毫升水混匀即可。在使用消毒液时还应注意：过氧乙酸原液有腐蚀性，不能直接与皮肤、衣物等接触。过氧乙酸原液必须用塑料瓶盛放，瓶盖上应留有1~2个透气孔，禁用玻璃瓶，以防爆裂。

此外，要教育宝宝不要把玩具随便乱丢，也不要把玩具放在嘴里，玩毕要洗手。嘴吹玩具最好各人单独玩，以防传染病交叉感染。

小心花草会惹祸

现在的生活条件好了，宝宝的父母经常在家里养一些花草，美化环境，也试图给宝宝创造一个美好的生活空间。殊不知，有些花草是含有毒素的，稍有不慎，淘气的宝宝就会闯祸。父母应向宝宝讲清楚，以免发生意外。这些有毒的花草有：

（1）夹竹桃：茎、叶乃至花朵都有毒。它分泌的乳白色汁液含有一种夹竹桃甙，误食会中毒。观赏这种花时，不要接触其花、茎、叶中分泌出的白色汁液。

（2）万年青：其枝叶中的液体含有毒性生物碱，触及皮肤会引起奇痒、皮炎。误食后则会引起口腔、咽喉、食道、胃肠肿痛，甚至伤害声带，使人变哑。

（3）南天竹：又名天竺，全株有毒，主要含天竹碱、天竹甙等，误食后会引起

全身抽搐、痉挛、昏迷等中毒症状。

（4）水仙花：雅号“凌波仙子”，它含有毒性的石蒜碱。花和叶的汁液能使皮肤红肿，误食会引起呕吐、下泻、手脚发冷、休克，严重时可因中枢神经麻醉而死亡。

（5）郁金香：花中含有毒碱。人在这种花丛中待上两小时就会头昏脑涨，出现中毒症状，接触的时间越长中毒越深，严重者可有毛发脱落。

（6）杜鹃花：黄色杜鹃的植株和花内均含有毒素，误食后会引起中毒。白色杜鹃的花中含有四环二萜类毒素，中毒后会引起呕吐、呼吸困难、四肢麻木等症状。

（7）一品红：全株有毒，其白色乳汁能刺激皮肤红肿，引起过敏性反应，误食茎、叶有中毒死亡的危险。

（8）虞美人：全株有毒，内含有毒生物碱，尤以果实毒性最大。误食后会引起中枢神经系统中毒，严重的还可能导致生命危险。

（9）仙人掌：刺内含有毒汁，人体被刺后容易引起皮肤红肿疼痛、瘙痒等过敏性症状。

（10）阔叶蝎子草：叶面上有毛，人体被刺后容易引起皮肤红肿疼痛、瘙痒等过敏性症状。

第三节 饮食与营养

粗纤维食品的摄入



粗纤维食品是我们生活中不可缺少的食品。如果在日常生活当中，吃的粮食过于精细，可使某种或多种营养物质缺乏，引起一些疾病。因此，在人们生活水平不断提高的同时，要注意粗纤维食品的摄入。

粗纤维主要含在粗粮和蔬菜中，粗粮有玉米、黄豆、小米、绿豆、蚕豆等。蔬菜有油菜、黄花菜、韭菜、香椿、芥菜等。此外，海带、黑木耳、蘑菇中含粗纤维也较高。

给宝宝经常吃粗纤维食物，可以促进其咀嚼肌的发育，并有利于宝

宝牙齿和下颌的发育。能促进胃肠蠕动，增强胃肠消化功能，防止便秘，还具有预防龋齿和结肠癌的作用。但给宝宝做含粗纤维多的饮食时，要做得细、软、烂，以便于宝宝的咀嚼、吸收。

不要盲目限制脂肪摄入量

脂肪在宝宝的成长过程中起着十分重要的作用，主要有以下几点。

（1）满足宝宝对热能的需要：脂肪是热量供给的主要来源，处在生长发育阶段的宝宝，肌体新陈代谢旺盛，需要大量的热量，正是脂肪满足了宝宝对热能的需要。如果宝宝饮食中脂肪供给不足，将导致热量不足，进而影响其身体正常发育。此外，由于得不到充足的热量，宝宝所吃食物必将增多，从而增加胃肠的负担，导致消化功能紊乱。

（2）脂肪有利于神经系统的发育：磷脂是构成脑细胞、脑神经、血小板的重要成分，也是人体其他组织细胞、神经形成及发育的重要原料。如果宝宝饮食中长期缺乏不饱和脂肪酸，将对脑髓神经的正常发育和智力发展造成很大的影响。

（3）有利于脂溶性维生素的摄入：脂溶性维生素A、维生素D、维生素E等只有在脂肪中溶解才能被机体吸收。如果脂肪摄入不足，势必影响其吸收，会使宝宝的呼吸道、生殖器官黏膜、骨骼的发育受到影响。

（4）脂肪对器官有保护作用：脂肪分布于皮下、腹腔和肌肉间隙，起着填充间隙、保护内脏及关节的作用。脂肪中的不饱和脂肪酸是合成磷的必需物质，对皮肤的微血管有保护作用。脂肪不足的宝宝，身体各器官受伤害的机会增多。

含脂肪多的食品主要有食油、奶油、蛋黄、肉（尤其是肥肉）、肝等。脂肪摄入过多会引起肥胖，摄入过少会使体重减轻。所以，爸爸妈妈要控制好宝宝脂肪的摄入量。

彩色食品不宜多吃

现在市场上有许许多多色彩鲜艳、外形新颖的宝宝食品，吸引了不少父母和宝宝，但是常常选食一些彩色食品，吃多了将会影响宝宝健康。

彩色食品的色素来源有两类：一类是天然色素，如动物的血红蛋白，植物的叶绿素等；另一类是合成色素，是从石油或煤焦油中提炼出来后，经化学方法合成的，有

一定的毒性。世界各地使用的色素有上百种，但发现有毒副作用，或被怀疑能致癌、致畸的不下百种，因此许多国家都已禁止食用合成色素，我国食品卫生法规定只允许使用五种色素，即胭脂红、苋菜红、柠檬黄、日落黄、靛蓝，并在使用量上做了严格规定，用量不得超过万分之一，且不得用于供未成年人食用的食品。彩色食品用色素量虽小，但如食用过多，时间过长，就会使色素慢慢地积蓄在体内，具体表现为：



（1）食用色素能消耗体内的解毒物质，影响身体正常代谢功能，从而使糖、脂肪、蛋白质等的代谢受到影响，宝宝会出现腹胀、腹泻及消化不良等。

（2）合成色素积蓄在体内，可导致慢性中毒，如导致消化道炎症或形成溃疡。也可引起泌尿系统病变，易诱发尿路结石，损害肾功能。

（3）宝宝的神经系统发育尚未完善，对化学物质尤为敏感，如果过多食用合成色素，会影响神经冲动，容易引起好动或多动症。

因此，为了宝宝的健康，父母最好不要让宝宝吃彩色食品。

罐头食品不宜多吃

罐头食品味道好，携带方便，是人们喜爱的方便食品之一，但给宝宝食用过多罐头食品会对宝宝健康不利。

现在市场上罐头食品的种类很多，但不论哪种，为了能达到色味俱佳及长期贮存的目的，均加入了一定的添加剂，如人工合成色素、甜味剂、香精、防腐剂等。这些物质对成人健康影响不大，但对宝宝却是有害的。宝宝发育还不成熟，肝脏的解毒功能还不完善，如果吃罐头食品太多，就会加重肝脏的负担，影响宝宝身体的健康和发育，甚至还会因某些化学物质的不断累积而引起慢性中毒。另外，罐头食品中的食物经过加热及长时间存放，大部分维生素已被破坏，因此宝宝应以食用新鲜食品为主，罐头食品应该尽量少食用。

第四节 智力开发与训练

认知能力训练

认识性别

结合家庭成员教宝宝识别性别，如“妈妈是女的，爸爸是男的”，逐渐让小孩能回答“我是女孩”或“我是男孩”，也可以指着图片中的人物问“谁是哥哥？”“谁是姐姐？”以认识性别。

绘图

在宝宝会画横线、竖线的基础上，再教宝宝画圆圈。父母握住宝宝的手，在纸上画圆圈，然后让宝宝自己动手画，宝宝可能开始会画出螺旋形的曲线，经反复练习，逐渐会把曲线封口，画成圆圈。

记住数字

教宝宝认自己家的门牌号，如对门是“501”号，自己家是“502”号，进家门后问他，“我们家是几号呀？”让他说出门牌号。

让宝宝学习打电话，并告诉他爷爷家的电话号码，让他记住。然后说：“我们给爷爷打一个电话，爷爷家的电话是多少呀？”要求宝宝能够说出来。对自己家的电话号码也要求他记住。

知道怎么办

训练者与宝宝一起玩“过家家”的游戏，训练者摸摸玩具娃娃的肚子说：“宝宝饿了，要给他喂奶了”，然后拿出一个奶瓶，让宝宝给玩具娃娃喂奶。然后问他：“玩具娃娃饿了怎么办呢？”引导宝宝回答“给他吃奶（或其他食物）”。用同样的方式，训练者示范玩具娃娃冷了就给玩具娃娃穿衣，热了给玩具娃娃脱衣，玩具娃娃累了，就让玩具娃娃睡觉等。学会一样再训练另一样。

训练者给宝宝讲故事，结合故事情节向宝宝提问，当故事里的主人翁“饿了、冷了、热了、累了时，该怎么办呀？”引导宝宝一一回答。

语言能力训练

学说英语单词

（1）训练者结合常用物品，对宝宝说出英文名称。例如指着鼻子说："nose"，指着眼睛说："eye"，然后让宝宝跟着说。学会后再学其他的单词，如耳朵（ear）、嘴（mouth）、手指（finger）、杯子（cup）等，要求宝宝学会3～4个英语单词。

（2）利用唱儿歌的方法，帮助宝宝学单词。例如：Put your finger on your nose.（把你的手指放在你的鼻子上），Put your finger on your eye.（把你的手指放在你的眼睛上），Put your finger on your ear.（把你的手指放在你的耳朵上），Put your finger on your mouth.（把你的手指放在你的嘴巴上）。

会说完整句

教宝宝说完整的句子，即包括主语、谓语、宾语的句子。如"我要上街""爸爸上班去了"等，并教宝宝学会使用一些简单的形容词。如"我要红色的上衣""我要圆的饼干"等。注意，这些形容词一定是简单的、形象的和宝宝生活中最常见的。

运动能力训练

秋千、滑板

（1）把宝宝抱上秋千，让他用手握紧秋千索，训练者轻轻地推动秋千，让宝宝稳定地坐在秋千架上。

（2）让宝宝骑坐在滑板上，抬头向前看，两只脚跷起，两手伸展或扶在滑板边上，训练者轻轻推动滑板，使之向前滑动。训练者可以唱"小滑板"儿歌："小滑板，像飞机，滑到东，滑到西，滑到天上摘星星"。当宝宝能够在滑板上稳定滑行后，可以让宝宝自己用脚蹬地向前滑行，训练者可以在前方放一个玩具，让宝宝自己滑滑板去拿玩具。

上下楼梯

（1）训练者与宝宝并排逐级下楼梯，鼓励宝宝不要用手扶栏杆，训练者只在一旁

保护但不扶他。

（2）让宝宝站在楼梯的上面，训练者站在楼梯下方，鼓励宝宝不扶栏杆，一步一级地走下楼梯，宝宝下楼后，训练者要及时称赞。



筷子夹枣

（1）训练者把一双筷子给宝宝，示范拿筷子的方法，用拇、食指拿住筷子，中指在食指侧的筷子下方抵住。开始时，训练者可以给以帮助，纠正宝宝的持筷姿势。

（2）训练者与宝宝一起用筷子把桌子上的大枣夹住，放到小碗内，一边用筷子夹住，一边数数：“1个、2个、3个”，当宝宝能够夹住枣子时，要给以称赞。

玩套叠玩具

用一种有次序的玩具。大人可以先指导宝宝按次序装拆，然后让宝宝自己尝试。既培养了宝宝的专注能力，又锻炼了宝宝对空间的认知。宝宝通过用手操作，用眼看实物比较大小，渐渐体会了数的顺序和空间感知能力，能为以后识数和认识几何图形打下基础。

行为能力训练

拍手游戏

训练者与宝宝相对而坐，训练者唱“拍手”儿歌：

拍手

拍手拍手，拍拍手手；

上上下下，左左右右；

转来转去锤，转来转去叉，

转来转去一，转来转去三。

训练者一边做动作，一边唱，当唱到“拍手拍手”时，自己拍2次手；唱到“拍拍手手”时和宝宝对拍2次手，然后各自再上、下、左、右各拍一次手。到“转来转去

锤”时双手握拳在胸前转2个圈后，伸出右手的拳头，“转来转去叉”双手握拳转2圈后，伸出食指和中指。要求宝宝能够跟着训练者边说边做，能与大人玩拍手游戏，分清上下、左右，能够将手合拢、伸出拳头和伸出手指表示一个。

学会表达情绪

教宝宝自己表达一些简单的情感。如拍手、笑表示欢喜，噘嘴并发出“哼”的声音表示气愤。教宝宝在适当的场合，用声音和表情表达感情。

学会自己洗手

训练者先示范洗手动作，并且告诉宝宝怎样打开水龙头、湿润双手、擦肥皂、冲洗以及用毛巾擦干手的方法。每一个动作要分步示范，并让宝宝练习，然后能够独立完成整个洗手的动作。

听觉能力训练

猜声音

让宝宝听周围的声音，如窗外的鸟鸣，路上的汽车声，家里小动物的叫声，门铃声或电话铃声。听到这些声音时，问宝宝是什么东西发出的声音，宝宝答不出来，就直接让宝宝看，并告诉他。大人讲话的声音、走路的声音也可以让宝宝辨识。



感知能力训练

（1）在遇到天气有变化时，常带宝宝到户外去亲身体会一下，同时告诉他：有太阳就是晴天，没有出太阳就是阴天；告诉他下雨、下雪、刮风、闪电、打雷等气象名称，让宝宝对天气有感性认识，并且理解气象名称，懂得一些常见的天气。

（2）父母和宝宝一起看电视台的天气预报节目，宝宝会对各种气象名称能够很快地记住，并且能够说出气温“最高几度”“刮风几级”。

（3）把宝宝带到户外，问他：“今天是什么天气？”请宝宝回答。如果宝宝

回答得不对，训练者可以给予提示，结合实际的天气进行练习，既学得快，又记得牢。

（4）把气象图片逐一拿给宝宝看，教他认识图片上各种气象名称。然后拿出其中的一张来，让宝宝指认，并说出气象名称。

数学能力训练

2岁以上的宝宝已经能自己蹦跳了，这时大人带宝宝一起在户外玩耍时，可以练习“走三步跳两下”或者“走两步跳一下”等。先在2和3之内变化，熟练之后可作4以内的变化。在室内也可以放一些节奏感较强的音乐，如放4拍舞曲时，教宝宝走三步跳一下，放2拍音乐时，可以教宝宝走一下跳一下，放3拍音乐时，可以教宝宝走两步跳一下。一方面练习数脚步，另一方面练习合节拍。

如果有几个宝宝一起玩，就可以拉大圈，大人和宝宝一起一面数一面向右边跳，到乐曲的一段终结时，大家再一面数一面向左边跳。这样的游戏会让宝宝们都感到很快乐。经常在一起玩的宝宝凑到一起时，会不约而同地做这个游戏。

2岁大的宝宝可以练习用筷子吃饭，多数宝宝拿筷子的手是右手，他们很快能分清自己的右手、右眼、右耳和右脚。宝宝学会分左右对学数学大有帮助。如果我们从左边数起，1放在左边，2放在1的右边，3放在2的右边　　最右可放到10；也可以从右边数起，1放在右边，2放在1的左边，3放在2的左边　　最左可放到10。学会分清左右是最基本的方位感觉，为以后学习数学打下基础。

益智游戏

拼图游戏

目的：既练习手眼协调，也练习整体感觉。

玩法：搜集贺年卡3~4张，用硬纸贴在图片后面。将图中主要人物或物品的重要部位剪开。将图剪成2~4片不等。先取剪成两片的图卡让宝宝试拼，如果宝宝不会拼，可以示范一次，然后再让宝宝自己试拼分成三四片的图卡。最后将所有碎片完全混合，让宝宝自己将每一种图片拼好。

选择图片时应注意，最好一图一物或图中以一物为主另一物为辅，如动物、人物、水果等最佳，房屋、植物次之。风景画较复杂，不易于让宝宝由局部而推断整体。

玩球

目的：促进宝宝动作协调，学习与他人配合，使其能逐渐参与到同龄儿童的游戏中。

玩法：

（1）捡球：让宝宝去捡滚动的球，这是宝宝乐于参与的第一步。

（2）接从地上滚来的球：让宝宝先做好准备姿势，然后接滚到面前的球。在熟练的基础上渐渐练习接滚到身边的球，和滚到离他较远距离的球。

（3）和其他小朋友一起玩布巾滚球：找一条旧头巾，让一个小朋友握一边两个角，让球在布巾中央滚动而不掉到地上。两个人的动作要配合好，先让球在布巾中间处滚动，然后可以让球在布巾中央弹跳再用布巾接住。

（4）接从地上弹起来的球，或用脚挡住滚过来的球。

第五节 常见疾病的防护

刺伤的处理

（1）如果刺的尾部露在皮肤外面，应用镊子取下。

（2）如果深入皮肤，看得见是在皮肤下面的话，应仔细观察是从哪个方向刺进去的然后用指甲向刺进去的方向轻轻按压皮肤，刺会从皮肤中露出头来。如果无效，可用火烧将针消毒，然后用针挑出刺。

（3）刺入皮下组织，垂直进入，用针去挑只会使伤口扩大。应请医生处理。被玻璃或金属物刺到，应当请医生清除。因为每一个面都很锐利，一般人处理会使伤口扩大。



割伤的处理

对于较浅的、长度在0.5厘米以内的伤口，父母可以先在宝宝的伤口处压迫止血，

然后用碘酒、酒精消毒，涂上红药水或贴上创可贴，几天即可愈合。较深的伤口或手指切断，父母先要镇静，将宝宝伤指上举，捏紧其指根两侧，压迫止血，用干净纱布、手帕包扎伤口处，断下的手指也用干净纱布包好，急送医院，天热时可低温保存断指后急送医院。一般割伤须在医院清洗伤口后缝合，断掉的手指可在医院进行再植，成活率比较高。如伤口污染严重，均应注射破伤风疫苗，注射前须作皮肤过敏试验。皮肤的伤口如果愈合得好，无明显感染迹象，一般头面部4～5天拆线，胸腹部7～9天拆线，四肢及关节处10～14天拆线。

头部受伤的处理



宝宝就身体的比例而言，头部显得特别大，摔倒之后头部最容易受伤。由于头皮上充满着血管，稍微受伤后看起来往往比实际上更严重，即使是轻微擦伤也会有出血或皮下血肿。

宝宝头部受碰撞1个小时之内，应注意是否有以下征兆：

（1）是否呕吐（躺着的时候注意避免将吐出的东西吸入），瞳孔大小是否异常，两眼是否能够转动，眼球活动是否有异样。

（2）手脚是否能够活动，活动是否灵活。

（3）说话是否清楚，是否胡言乱语，还不会说话的宝宝是否会发出奇怪的声音。

（4）是否认得妈妈，对周围的事物是否有与平常不同的反应。

（5）除了头部受到碰撞处之外，是否一直表示头痛。

（6）耳、鼻、口中是否有出血（咬到舌头或嘴唇有外伤的情况除外）。

如果有以上任何症状，应立即到医院去，必要时可叫救护车。

宝宝被化学物品烧伤的处理

强酸、强碱、磷等都属于化学物品。宝宝的皮肤娇嫩，稍不注意就容易被化学药品烧伤。常见的强酸烧伤有硫酸、硝酸、盐酸等，它们对组织的损害程度与酸的浓度

和接触时间长短有关。常见的强碱烧伤有苛性钠、苛性钾及石灰等。碱性物质烧伤较酸更容易渗至皮肤组织深层，形成的瘢痕也较深。

强酸烧伤

（1）立即用大量清水冲洗，用温水更好。一定要把强酸彻底冲洗干净，否则只要有一点药品留在皮肤，烧伤就会很严重。如果有条件的话，最好的冲洗方法是采用温水淋浴。

（2）如误服食的话，可立即催吐或服用能保护胃黏膜的食物，如蛋清、牛奶、面糊、水淀粉、稠米汤等，以保护口腔、食道、胃黏膜。

强碱烧伤

（1）立即用大量清水冲洗局部，方法同强酸烧伤。

（2）用1%～2%的醋酸或家庭用的食醋中和。

（3）若误食的话，也应该立即催吐或服用保护胃黏膜的食物，如上述。

磷烧伤

（1）被磷烧伤后，最好把局部浸在流水中冲洗，尽量除去表面的磷颗粒。

（2）清水冲洗后再以5%的硫酸氢钠溶液中和磷酸，中和后用1%的硫酸铜溶液涂抹创面，使残留磷颗粒变成黑色硫化磷，更容易识别，便于彻底清除硫化磷颗粒。

（3）现场如果没有条件找到上述药品，可将磷烧伤创面用湿毛巾或湿纱布包扎，立即送医院处置。

（4）转送途中一定要注意磷颗粒与外界空气隔绝，防止磷粒自燃，加重烧伤。

（5）切忌用凡士林纱布等油质敷料包扎，因为磷易溶于油质，这样反而促进其被身体吸收，从而容易导致磷中毒。

急性喉炎的处理

急性喉炎常好发于寒冷的冬、春季节。由于急性喉炎会引起严重的呼吸困难，因此是儿科危险的急症之一。

咽喉是人体呼吸空气的必经之路。宝宝的喉头特别狭窄，当感冒引起的炎症向

下发展时就会导致急性喉炎。急性喉炎发作时会有喉间水肿、痉挛，可引起宝宝呼吸困难。典型的表现是，先是轻微的感冒症状，白天基本正常，夜间睡觉时突然因呼吸困难而憋醒，同时声音嘶哑，呼吸时发出吹哨般的喉鸣声，宝宝哭闹或烦躁不安，可因呼吸困难而发生口周紫绀。病程一般为3～4天，病情白天轻，晚上重。急性喉炎发作时，宝宝的咳嗽很特别，呈“咳、咳”声，像小狗叫，医学上称为“犬吠样咳嗽”。由于呼吸困难会造成缺氧，所以宝宝出现以上表现时应立即去医院急诊。

急性喉炎的治疗主要是消炎和减轻喉头水肿，同时配合吸氧、使用镇静剂等。

急性喉炎的护理也特别重要，要设法让宝宝保持安静，多喝开水，室内温度应适中，不宜过高，并保持一定湿度，居室要常通风以保持空气新鲜，要按时服药。如果宝宝病情较重，应住院治疗。



第二章 2岁4个月～2岁6个月

第一节 身体发育状况

生理发育状况

宝宝长大了，躯体和四肢的发育比头围快。为了支撑身体重量和独立行走，尤其以下肢、臀、背部的肌肉更为发达。由于骨骼增长快，钙磷沉着亦增加。宝宝的20颗乳牙已出齐，有了一定咀嚼能力，但乳牙外层的釉质较薄。胃容量随年龄增长而增大，胃酸的分泌受其他因素影响，天气炎热和生病时都会被抑制，因此在夏季或生病时食欲下降。宝宝期肠管相对较长，小肠内有发育得很好的绒毛，所以吸收能力很强，这对正在生长发育、代谢需求旺盛的宝宝是很有利的。但是，由于肠道壁薄，通透性强，屏障功能差，肠道内的毒素也容易被吸收而引起中毒，因此在饮食卫生方面应格外注意。

心理发育特点

宝宝在刚开始认识物体时，几乎都是按照物体的形状进行选择，而不是注意物体的颜色。这说明此期的宝宝认识物体，首先注意的是物体的形状而不是物体的颜色。此时的宝宝也开始有想象力了，但比较简单，只是实际生活的简单的重现，如在家用玩具娃娃当宝宝，自己当妈妈，送娃娃上托儿所等。但想象力能使宝宝作出超越当时现实的反映，心理现象可以更为活跃丰富。

此阶段，宝宝的思维方式仍明显地带着行动性，思维与行动密切联系。能分出物品大小，能模仿画横线、竖线，数数能数到5以上。与周围人有广泛复杂的交往，促进了情感的发育，出现丰富情绪的萌芽。如成人给予他简单事情做，完成后会感到“完成任务”的愉快。和小朋友相处时，会有友爱、同情等情感体验。已经可以辨别简单的行为准则，如“对”，或“不对”，或“不可以”。

2岁半宝宝的典型特点

宝宝在这个时候，会有下面的特征。



大关节运动

单足站立几秒；

用足尖走路；

自己扶栏上楼梯，可双脚交替一步一级；

自己扶栏下楼梯，可双脚踏同一台阶；

可双足或单足跳远；

能接住滚来的球和反弹起来的球；

能学走10～15厘米高的平衡木。

精细动作

能用10块积木搭塔；

能用3块积木搭桥；

能用5块积木搭造门楼；

能用6块积木搭造金字塔；

每分钟能穿上4～6颗珠子；

会画“十”、写“1”和“0”、会画正方形；

能拧开螺口瓶盖，按瓶口大小配盖；

套上6～8个套桶；

会解开扣子，打开末端封闭的拉锁。

语言

会说自己的姓名、年龄、性别和父母姓名；

提问“你”时，会用“我”回答；

背诵儿歌或唐诗一首以上；

能回答图上“谁”“干什么”“在何处”“好和坏”等问题；

会唱3个音阶的歌曲；

会说若干英文单词。

认知

认识食物、动物、日常用品名称和用途；

知道动物的特点、叫声和生活习性；

能认识几何图形和三四种颜色（红、黄、黑、白）；

会用图片配对；

能拼上切开2～6块的拼图；

懂得冷、饿、渴、困时怎么办；

知道分辨图中画的人是“姐姐”还是“哥哥”；

知道区分1和3个物品哪边多，两边都是5是“一样多”；

能背数1～10，点数1～4，会取2～3个玩具；

能复述2～3位数；

能认识若干个简单的汉字；

可以区别天气，如晴、阴、雨、风、雪，也能分清白天和晚上；

可以按命令伸出左手、右手、右腿、左腿。

情绪与社会行为

可以正确使用礼貌用语，如“谢谢”“您早”“您好”“再见”等；

同年龄稍长些的宝宝做“过家家”游戏时会表达意见、服从命令；

用杯子倒水不会洒出；

会用勺或筷子自己吃完一顿饭；

自己能及时上厕（坐盆），自己能穿脱松紧带裤子；

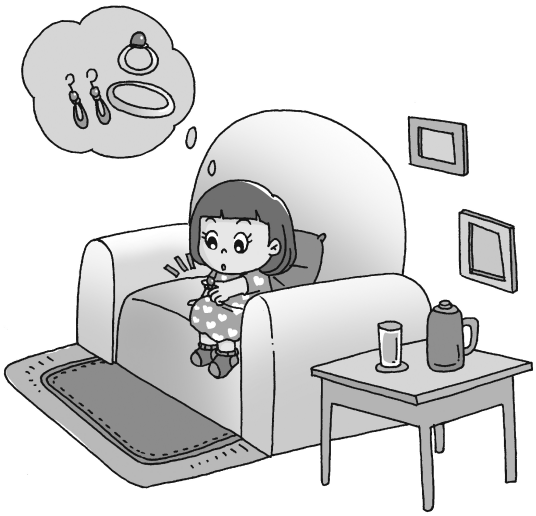
自己能按程序洗手擦干；

会穿鞋（不分左右）、袜子（不会拉后跟）；

能自己穿上背心和套头衫；

能自己用洗涤灵洗净水果；

能离开父母0.5～1小时。



第二节 日常护理

不要刻意装扮宝宝

有的父母喜欢用成人用的化妆品和护肤品（如口红、胭脂、护肤营养霜等）给宝宝“化妆”。其实健康宝宝皮肤细嫩，脸色红润，看上去自然可爱，不需要刻意装扮。许多化妆品含有一些化学物质和重金属成分，涂抹后会损害宝宝的皮肤，同时，成人用的化妆品对于宝宝来说深度过大，很容易造成对宝宝皮肤的损伤，引起皮肤过敏或者是丘疹等皮肤病。

不宜给宝宝戴首饰

许多父母喜欢给宝宝戴戒指，以为这样才显得新潮时髦，其实这样做会给宝宝带来许多坏处。

戒指的大小一般是固定的，给宝宝戴上戒指，虽然外表看上去很漂亮，但是随着宝宝身体不断发育，手指的骨骼和软组织也会不断生长，由细变粗。这时，套在宝宝手指上的戒指，就会使宝宝手指远端的血液和淋巴循环受到严重的阻碍，长期佩戴戒指还会造成宝宝手指的皮肤出现淤血、肿胀、蜕皮，一不小心还会擦伤宝宝的皮肤，甚至使手指部肌肉坏死和骨骼变形。宝宝的皮肤破损会使病毒和细菌侵入身体内部，造成手指感染、化脓，甚至引起其他的疾病，戒指中的镍元素还有可能残留在宝宝皮肤的角质层上，有的宝宝会因此患上接触性皮炎，父母必须特别留意宝宝手指的变化。

一些地方的人们有一种传统习俗，就是要给宝宝戴上金属项链或锁片，以保佑宝宝平安。但是，宝宝的皮肤十分细嫩，加上活泼好动，经常乱拉乱扭，戴金属项链和锁片的时间长了，很容易磨烂宝宝颈部的皮肤，使皮肤溃烂、化脓，甚至并发感染。如果给宝宝佩戴用水银涂擦的铜项链，还有可能会引起宝宝中毒。对于2岁左右的宝宝来说，为了确保其健康发育，最好不要佩戴任何饰物。

教宝宝刷牙

保持口腔清洁最有效的方法是刷牙。正确刷牙可以清除牙龈和牙齿表面的菌斑、

软垢和食物残渣，防止牙石的堆积，还可按摩牙龈。宝宝应从小养成刷牙的习惯。

当宝宝第一颗乳牙萌出时，父母就该给宝宝刷牙了。可用纱布或棉签蘸温水擦洗宝宝的牙面。宝宝长到3岁时，动作比较灵活了，就要学着自己刷牙。从家人帮助刷牙到自己独立刷牙需要一个过程。初学时，父母先做示范，让宝宝模仿成人刷牙的样子，宝宝还可以照着镜子练习刷牙的动作。正确的刷牙方法是竖刷法。上牙从上往下刷，下牙从下往上刷，咬面来回刷，上上下下，里里外外都要刷到。每次刷牙2～3分钟，每天早、晚各刷1次。切忌横着刷，既刷不干净还会损伤牙龈。

宝宝刚开始学刷牙，可能刷不干净，父母可以在宝宝刷完后再补刷，并纠正宝宝不正确的姿势。一旦宝宝开始刷牙，就要坚持下去。有的宝宝玩累了或困了，不刷牙就上床睡觉，这时应积极诱导，说服宝宝刷牙后再睡觉。父母还可以编一些故事讲给宝宝，如小熊刷牙的故事等，使宝宝明白刷牙的好处及不刷牙的危害，从而养成自觉刷牙的习惯。

纠正宝宝三种不良习惯

托腮

宝宝在听故事时，常常会用手托腮。长此下去，腮部会受到压力，影响下颌骨和牙齿的正常发育，使牙齿长得不整齐。同时，托腮时头常偏向一边，往往会影响脊椎的正常发育，影响宝宝体型的正常发育。

咬唇

有的宝宝爱用上牙齿磨或咬下嘴唇。时间久了，会使嘴唇黏膜下面的涎腺排泄管发生阻塞，黏液排不出去，下嘴唇会长出小水疱，膨胀到一定程度就会溃烂，严重时会引起感染，给宝宝带来很多痛苦。

吸吮玩具

有的宝宝在玩玩具时，爱把玩具放在嘴里吸吮。这样，细菌就会被吃进肚子里，易引起疾病。

宝宝的不良习惯，会对他们的身体发育产生不良的影响。父母应注意要及时纠正。

如何把握宝宝的进食心理

这个年龄段的宝宝活泼好动，有强烈的好奇心，对新鲜的事物非常敏感而且有兴趣。因此对食物的外形、色彩及味道都很在意，并且容易受周围环境的影响，他们很喜欢热闹，集体活动，有些宝宝在家里一个人不好好吃饭，到托儿所以后可逐渐被纠正。吃饭时，一定要饭菜分开，对宝宝讲明吃菜有好处，鼓励他们细嚼慢咽，同时成人不要在宝宝面前议论什么东西好吃，什么东西不好吃，或者说自己爱吃什么，不爱吃什么，这些都会对宝宝造成不良影响。

大多数的宝宝对长长的菜梗、大片的肥肉、黏糊糊的炒肉、炒肝都不太喜欢，而是喜欢卤肝、酱肉、卤鸡蛋等，对拿着方便，吃起来爽口的食品比较喜欢，但是应合理搭配，把部分面点做成小动物、三色糕等，易引起宝宝的兴趣而增进食欲。宝宝不喜欢的食品不能强硬地命令他吃，这样，不但会引起胃肠道的不良反应，而且还会造成宝宝在很长一段时间对这种食品反感，甚至拒食。如果宝宝不喜欢吃某种食物，家长要慢慢引导，让宝宝先看别人吃，然后让他小量品尝，慢慢引起好感，逐渐接受这种食物。



总之，对宝宝的进食不可勉强，要从小培养宝宝良好的进食习惯，注意色、香、味、形，使宝宝高兴地接受各种食物，愉快地进餐，以得到平衡而丰富的营养。

选择适宜宝宝的护肤品

2～3岁的宝宝皮肤娇嫩，抵抗力低，适应性差，宝宝用的护肤品与成人的不同，不可以给他们用成人的护肤品。

给宝宝洗澡时，忌用药皂、硫磺皂和肥皂，可选用宝宝专用香皂。这种香皂有杀菌、护肤等效果，皂性温和，一般没有刺激性。即使是宝宝香皂，也不宜长时间大量在宝宝身上、脸上涂抹，否则会影响宝宝皮肤的防御作用，降低护肤抑菌的作用。

宝宝的头发和头皮也很娇嫩，故宜选择宝宝专用洗发香水、洗发膏、沐浴液等用

品。其性能温和，无毒性，清洗方便，泡沫丰富，去污效果明显，对皮肤、眼睛无刺激性，洗后能使宝宝的头发光洁、柔软、易于梳理。

一般来说，宝宝专用的护肤霜中加有牛奶、维生素和水解蛋白等营养成分，有护肤、洁肤等效果，可保护皮肤不受外界的影响，有助于宝宝皮肤的保健。

宝宝爽身粉的主要成分有硼酸、氧化锌、水杨酸、冰片、薄荷脑、樟脑、滑石粉等，滑石粉能增加爽身粉的润滑性，氧化锌有保护、干燥、吸汗、避光作用，冰片、樟脑等有抗菌、止痒和凉爽作用。因此，宝宝爽身粉具有吸汗、散热、清洁、干燥、防痱、止痒以及滑爽等效果，洗澡后可给宝宝适量扑一些。

第三节 饮食与营养

喂养特点

2～3岁的宝宝，乳牙已出齐，能咀嚼较硬的食物，每天每千克体重需要摄取的总热量约为90千卡（380千焦耳），包括粮食150～200克，豆制品20～50克，肉、禽、蛋类75～100克，蔬菜150～200克，牛奶或豆浆250～500毫升。饮食次数可改为4次，例如，早饭可选用牛奶、豆浆或稀粥，主食可选馒头、面包、肉包或鸡蛋；午餐可吃些较软的米饭或面包、青菜鸡蛋汤或萝卜烧肉；午点可以吃牛奶、饼干或包子；晚餐吃花卷或包子、稀饭、猪肝、粉皮、炒鱼片、青菜鸡血汤等。

宝宝不宜多吃汤泡饭

有些父母喜欢用汤或开水泡饭吃，这种不良的习惯也会影响到宝宝，对宝宝健康很有危害。因为过多喝汤水，会把胃液冲得很淡，而且汤泡过的饭较软，宝宝会不自觉减少咀嚼次数，不利于食物在胃肠道的消化。重要的是，未经嚼烂的食物顺汤水滑入胃内，会增加患胃病的机会。当然，一般的吃饭喝汤同吃汤泡饭是不一样的。吃饭喝汤，是先将嚼烂的饭菜吞咽下去，然后再喝汤水，这对于润滑食管，刺激胃液分泌有好处。因此，宝宝不应有吃汤泡饭的不良习惯。

宝宝不宜多吃肥肉

脂肪是体内重要的供热物质，所供的热量约占总热量的35%。适量吃些脂类食物还有利于脂溶性维生素的吸收，是宝宝的生长发育所必需的。但是长期过量摄入肥肉，对宝宝的生长发育很不利，其主要原因如下：

（1）脂肪消化所需的时间较长，在胃内停留时间久，容易产生饱食感。过多进食脂肪，会影响其他营养食品的进食量。

（2）高脂饮食影响钙的吸收，因为脂肪被消化后会与钙形成不溶性的脂酸钙，从而阻碍钙的吸收。

（3）脂肪摄入过多，会使血液中胆固醇与甘油三酯水平增高。这两种物质是动脉硬化、冠心病、心肌梗塞等心血管疾病的主要致病因素。据报道，10岁以下的宝宝可因此而发生动脉粥样硬化。

（4）脂肪进食量过多，可使机体脂肪细胞体积增大、数量增多而产生肥胖。过于肥胖的宝宝，心脏的负担会明显增加，同时，由于体重增加，双足的负重也明显增加，容易形成扁平足（平底脚）。

多吃萝卜好处多

萝卜的营养价值很高，它含有构成脑细胞和骨髓细胞的磷质，每500克萝卜中含磷140克，含促进骨骼和牙齿生长的钙305毫克，含糖35克，此外，还含有多种维生素和矿物质。萝卜不仅有营养价值，还具有某些药用作用。萝卜含有一种帮助消化淀粉的酵素，能帮助消化。北方地区民间流传着：“萝卜开胃，吃了萝卜就能多吃饭，甚至能把有钱人吃穷了。”还有润肺化痰、清热止咳、解毒、利尿等食疗功效。



吃萝卜对宝宝是有益的。但是，许多宝宝不爱吃萝卜，表现出偏食、挑食的毛病。父母应该努力使宝宝养成良好的习惯，鼓励宝宝吃萝卜，应从以下几点做起：

（1）父母应该以身作则。想让宝宝吃萝卜，父母首先不能在宝宝面前表现出厌恶萝卜的情绪和行为，宝宝的饮食习惯主要是在家庭中养成的。而且宝宝对父母的态度非常敏感，只要大人见了餐桌上的萝卜就皱眉头，不用更多的言语，已经足以使宝宝拒绝萝卜了。

（2）宝宝已经能够明白一些事理，父母可以用浅显的语言，使宝宝明白吃萝卜对长身体有好处，养成爱吃萝卜的习惯。

（3）佳肴的色、香、味是激起食欲的主要因素，对宝宝尤其如此。萝卜（特别是胡萝卜）具有颜色鲜艳的特点。利用这个特点，再把萝卜切成各种形状，有助于吸引宝宝的注意力，加上可口的调味，是能够使宝宝喜欢吃萝卜的。

给宝宝增加间食

一般在上午10时，下午3～4时，可以给宝宝吃些零食，如点心、糖果等，这样宝宝既吃了喜欢吃的甜食，也补充了宝宝因运动而消耗的能量，而且加餐时间固定，宝宝吃点心也就规律了，而不是想吃就吃，或不停地吃。

增加间食的方法

（1）间食是对宝宝一日三餐饮食的必要补充，应给予营养丰富容易消化吸收的食物。建议把下述的A、B两组食物搭配起来食用。

A组：牛奶、奶制品、水果等。

B组：甜味少的饼干、面包、酥脆的薄片饼干，特别是添加有碳酸钙、硫酸亚铁和锌的饼干，更应该作为宝宝的间食。

（2）间食的热量应占一天饮食总摄取能量的10%～15%，如果间食量太多，宝宝三餐时就不愿意再吃饭了。

（3）间食的时间应选在两餐之间，以既有点饥饿感，又不影响下一顿饭的食欲为原则。一般3岁以下宝宝的间食时间选在上午9点及下午3点，4岁以上的宝宝只选在下午3点就可以了。

（4）为了防止影响宝宝午餐、晚餐的食欲，一般在饭前2小时内不要给予间食。

间食应该具备的条件

（1）容易消化的食品，尽量不给宝宝吃不易消化的食品。

（2）体积大，能迅速给宝宝饱腹感。

（3）含水分多。

（4）不会影响宝宝午餐、晚餐的食欲。

（5）含丰富的维生素、矿物质等。

（6）间食要求干净、卫生。

（7）不含有色素、防腐剂的食品。

（8）尽量不选择酸味很强的水果（如未成熟的水果、乌梅、杏、石榴等）。

第四节 智力开发与训练

认知能力训练

分辨多与少（数量1~4）

（1）训练者在左手放1块糖，右手放4块糖，问宝宝：“哪只手里的糖多？”这时宝宝能够一下子就看出是右手的糖多。训练者在左手里加上1块糖，再问他：“哪边手里的糖多？”待宝宝能够分辨4∶2，做出正确回答后，再在左手里加1块糖，这时左右手里糖的数量比是3∶4，再问宝宝“哪只手里的糖多？”

（2）在桌子上放2堆积木，一边是4块，另一边放2块，问宝宝“哪一边的积木多？”然后把左右积木更换一个方向，再问他：“哪边的积木多？”再把左、右边的积木数量改变为4∶3，3∶1，3∶2，2∶1，让宝宝一一回答。



在上述训练中，把两边的糖果或积木放成一样的数量，训练者告诉宝宝：“两边一样多”或“两边都是3块（或2块、4块）”。

绘画

与宝宝一起看鱼，给他指出鱼头、鱼眼、鱼身、鱼尾等几个主要部位。再给宝宝两只彩色粉笔，让宝宝在水泥地上随意画鱼，要画出鱼的身

子、鱼头和鱼尾，并在适当的地方点上鱼的眼睛。

认识交通工具

在日常生活中，应抓住有利时机，让宝宝认识公共汽车、摩托车、救护车、出租车、自行车、三轮车等。再结合图片让宝宝认识火车、轮船、飞机等。有机会时，还可带宝宝到火车站、机场及码头去，以增长宝宝的见识。平时乘坐公共汽车时，可以教宝宝辨认车号和车站名称等。

辨图形和颜色

认识圆形、三角形、正方形、长方形等几何图形。在认识红色、黄色、黑色的基础上，学习绿色、白色、蓝色等颜色，要反复练习。

语言能力训练

看画片

与宝宝一起看生活日用品的图片，边看图片边讲各种物品的特点及用途，让宝宝模仿大人的语言，边指图片边练习说话，每天练习2～3次。

念3个音阶的儿歌

由3个音阶的儿歌学起。妈妈带着表情教宝宝唱儿歌，宝宝跟随着一句句地学唱，并学习边唱边打拍子。

会说有“的”字的短句

把宝宝和家里人的东西，如鞋、袜子、书包、背包、帽子、眼镜等，放在一个盒子中，训练者逐件地把东西拿出来，问：“这是谁的？”示范并要求宝宝说出“我的”“妈妈的”“爸爸的”等。

把家庭成员用的毛巾、鞋子放在固定的位置，逐条毛巾、逐双鞋子问宝宝：“这是谁的毛巾？”“这是谁的鞋子？”要求宝宝能够正确回答。

宝宝往往先会说“我的”，而不会说“你的”和“他的”，这时可以把实物与人物联系起来对宝宝进行训练，例如把爸爸、妈妈的东西让他认，让宝宝看到妈妈时会指着妈妈的东西说“你的”，看到爸爸的东西会说“他的”。

会说天气情况

让宝宝跟着电视中的天气预报节目一起学说，经过几次学说后，宝宝会很熟练地讲出天气预报节目中的常用语，甚至能说出“晴转多云”“阴天有小雨”等。

经常带领宝宝到户外亲身体会天气的变化，认识天气情况，知道晴天、雨天、阴天、下雪等天气；这时再结合着学习天气预报节目，效果会更好。

运动能力训练

骑三轮车会转弯、停车

扶宝宝骑上三轮车，让他在空旷的场地内骑行。当他能够稳定地骑行后，训练者在三轮车的前方用语言或手势指示宝宝向左拐弯，也可以先扶住宝宝的上身，使其身体稍稍向左倾斜一些，两手配合着向左拐弯。逐步减少帮助，让宝宝自己能够骑着三轮车直行与左拐弯。当宝宝学会向左拐弯后，再学习向右拐弯。

让宝宝骑三轮车时，训练者需在旁边保护，用语言或手势指示宝宝停车。停车动作一般是采用脚着地停车的方式，必要时训练者可以给以帮助。

走“平衡木”

把8块长方形的砖放平，铺上15厘米宽的木板做成平衡木，让宝宝在上面行走。开始时，父母可扶持保护，反复练习，至宝宝可以行走自如。

做“体操”

让宝宝在唱儿歌的同时，配合手臂及双腿运动。如儿歌“早晨空气真正好，宝宝练习跳一跳。”念第一句时，双臂上举左右摆动两次，唱第二句时，双手叉腰双脚原地跳两次，让宝宝练习边唱边跳。



手部锻炼

在宝宝已经有了大小、多少概念的基础上，再教宝宝给物品配对。先配形状大小的同类物，如塑料瓶和瓶盖，即大瓶配大盖，小瓶与小瓶盖配一对，以及为两只鞋、袜子、手套配对等。

行为能力训练

漱口、洗脸



学漱口：准备一杯凉开水，让宝宝先含一大口水，做鼓腮动作，使水在口腔中流动，然后将水吐出去；再含一大口水，抬头用嘴呼气，使水在咽部滚动出声，再把水吐掉。宝宝刚开始练习时可能把水咽下去，也不要紧，要鼓励宝宝继续进行练习，直到学会漱口为止。特别注意：漱口时不要吸气，防止宝宝被呛。

学洗脸：训练者先示范正确的洗脸方法，要求宝宝能把眼睛、鼻子和嘴的周围都洗干净。先把毛巾浸湿、拧干，用毛巾从眼睛的内角洗到眼的外角，从鼻子的两旁洗到鼻孔，再把口唇周围和下巴洗干净。让宝宝学着洗脸，训练者可以根据宝宝做的情况给以指导。

解扣纽扣

练习解开扣子：训练者可先作示范，表演解扣子，给宝宝说明不能硬拉衣服，要学会用手把扣子解开。让宝宝把衣服上的扣子一个一个解开，解开一个就表扬、鼓励一次。

练习扣上扣子：训练者可以先示范扣扣子的正确方法。然后让宝宝练习，也可以让宝宝把自己的衣服扣子解开后再扣上。

交往

假日带宝宝到公园或公共游乐场所，鼓励他同其他小朋友一起玩各种游戏。当宝宝想要某个玩具时，让宝宝说：“请给我玩一会儿”，得到后要说“谢谢”。

生活能力

培养宝宝帮大人做家务，如扫地、擦凳子、洗玩具等，宝宝完成得好时，要给予表扬。

听觉能力训练

妈妈在宝宝耳边说一句话，让宝宝跑到爸爸身边，告诉爸爸妈妈刚才在说什么，由爸爸将话再讲出来，看看宝宝是否听懂了，并能准确地将原意表达出来。耳语是一种特别的交流方式，其声音小，不易被其他人听见，同时听者只能用听觉去理解，不能看到说话人的眼神和动作。宝宝很喜欢耳语，因为它有一种秘密、别人不知道的神秘感。然而，宝宝尚处于学习语言的阶段，光靠听觉，没有其他辅助表达方式，要听懂耳语有一定的难度。开始时，可先说一个物名或两三个字的语句，让宝宝第一次传达成功，待其信心增强以后，再渐渐加长句子，并增加难度。

感知能力训练

利用实物告诉宝宝物品的用途，例如圆珠笔是用来写字、画画的，钟表是用来看时间的，钥匙是用来开门的，刷子是用来洗衣服的。训练者要尽量使宝宝能够看到物体的用途，如果能够让他亲自体验一下更好，更能加深宝宝对物品的认识。

数学能力训练

在宝宝学会分左右之后，学习十位数就容易多了。先摆一个10，再拿掉0，摆上1读作11；拿掉右边1，摆上2读作12　　摆到20。从20起用上述方法可摆到30，一面摆一面读，一直摆到50。然后，大人随便拿起两个数字摆在一起让宝宝读出来。多练习几遍后，再开始从50起摆到100。通过摆数字，边摆边读，看看宝宝能不能自己摆到100。

如果宝宝嫌单调的话，大人可以同宝宝一同玩拍皮球，用一边拍一边数数的办法教宝宝。在拍皮球时，一边运动，一边数数，看谁拍得多。允许宝宝连续数数，即使拍不上了也要先把数记住，下次开始时不必从头数起，而是继续接上次的数往下数，使宝宝感到自己拍得多，心里很高兴，同时又学会了数数。

益智游戏

装上套筒

目的：让宝宝练习按从小到大（或从大到小）排序，渐渐认识数序。

方法：套叠玩具中有套碗、套塔和套筒，这些都是这个年龄段宝宝很好的玩具。套碗有圆的、方的、三角的和其他不同的形状，每套有6～9个碗，可按大小顺序将碗打开，再依序套上。套塔的中央有柱，依大小顺序将中央的圆孔套在桩子上，形成塔状。这两种比较容易，手巧的宝宝在20～24个月时，基本上会做得很好。

套筒是一套筒状的小盒子，每个有盖，要将每个盒子螺旋盖打开。先装上最小的，依序放入，最后放进最大的套筒内。由于有拧开和盖上的过程，故较套碗和套塔略为难一些。宝宝常常会漏放某一层，而重新将盒子打开，经过若干次返工才能完全套好。因此这个玩具能吸引宝宝玩上半个小时甚至更久一些，有助于宝宝集中注意力。套叠玩具的优点是它按大小顺序排列，使宝宝从过去认识的大、中、小，更进一步分辨一个比一个大，然后再认识一个比一个小。在宝宝依序排列时，便渐渐了解了数序关系。如果父母常常教宝宝数数，将最小比作1，略大一些的比作2，每次套一个说出一个数，宝宝就会很快理解数序的意义。

第五节 常见疾病的防护

宝宝鼻出血的处理

宝宝鼻出血时可按下述方法处理

（1）最简单有效的止血方法是指压法，首先，让宝宝取半卧位，用手指将鼻翼向中隔处挤压，可以使出血部位受压迫。一般情况下，2～3分钟后宝宝如果不再流血，血就止住了。家中如果有麻黄素，可滴几滴在棉签上放入鼻腔，再用指压法加压，止血效果更好。千万不要用纸卷、棉花塞堵，因为这样不能有效地压住出血点，看上去似乎出血已止，实际上血液已被宝宝吞咽入胃了。而且，不干净的棉花、纸卷还会引起感染。

（2）可在鼻梁上或额头上放一块冷毛巾，使局部血管收缩，起到止血作用。

（3）让宝宝把头稍前倾，以促进血液在鼻前部凝固。不要让宝宝将头过度往后仰，以免血液倒入胃内。

（4）严重的鼻出血，常伴有其他疾病，采取上述措施往往仍不止血，应立即送医院治疗，以免失血过多引起休克。

宝宝眼部外伤的处理

宝宝活动范围扩大了，接触的事物更多了，胆子也越来越大，容易发生各种意外伤害，其中眼部外伤为常见的伤害之一。如燃放鞭炮或玩一些边角锐利的玩具等，都会引发眼部外伤，严重的眼部外伤可导致视力降低，甚至失明，造成终身残疾。

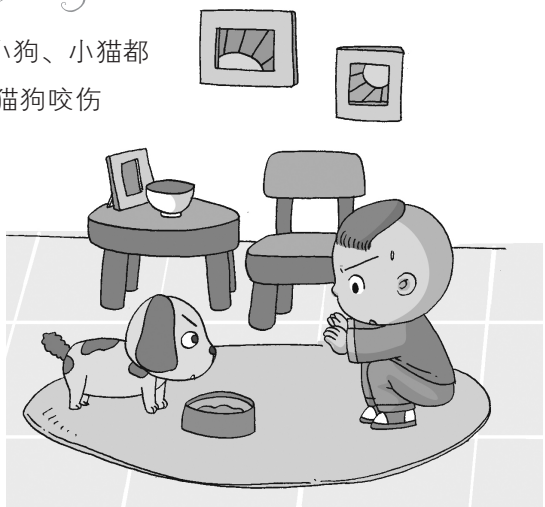
一定要教育宝宝禁止玩火药、雷管等易爆炸物。燃放鞭炮时要注意安全，购买质量合格的鞭炮，点燃引线的香要长些，遇有哑炮不要走近观察。一旦发生眼睛受伤，要立即送医院救治。

宝宝会走路以后，往往喜欢玩石头、砖块、木棒等，在和其他小朋友玩耍时，极易碰伤眼睛，若处理不当，许多宝宝会因病情加重而失明，因此，宝宝眼部受到钝力伤时，父母应注意下列事项：

首先，应及时送宝宝去医院眼科诊治，因为眼部钝力伤患儿大多数有眼内出血，应让患儿保持半坐位，头抬高呈垂直状，这样的体位，可避免加剧眼内出血，散开影响瞳孔，形成血膜而致失明。其次，要忌给患儿热敷、睡热铺、喝热汤等，需避免颜面部及眼部血管扩张的因素，防止眼内破裂的小血管断裂与凝固的小血栓脱落，造成再次出血，这种再次出血一般都很严重，可继发青光眼。在眼压高的情况下，红细胞破裂后，血红蛋白积于角膜内皮中，会污染角膜，最终造成失明。此外不能擤鼻涕，因较重眼外伤常伤及鼻旁窦，擤鼻涕时鼻腔内气体会返流入鼻旁窦腔，导致副鼻窦炎。另外不能用散瞳的药，如阿托品，因其易致青光眼。

猫、狗咬伤的处理

宝宝很喜欢可爱的小动物，见到小狗、小猫都喜欢上前去摸摸它们，这样很容易被猫狗咬伤或抓伤。



宝宝被猫、狗咬伤或抓伤后，有感染破伤风和患狂犬病的可能。宝宝受伤后，在皮肤上会出现一个或数个小洞样的伤口，有的会发生撕裂伤。对伤口的局部处理十分重要。首先，要用带子将伤口的上下方扎紧，扎的时间不超过40分钟，吸出局

部血液。然后用清水、醋、肥皂水、高锰酸钾溶液或双氧水反复清洗伤口10分钟，再用纱布包扎好伤口送医院治疗。

如怀疑是被狂犬所咬，应将伤口上下方用止血带紧紧勒住，将伤口稍扩大，吸吮出局部血液，并用高锰酸钾或双氧水、肥皂水冲洗，也可用醋冲洗伤口，然后再用浓硝酸烧灼伤口。伤口处理得及时得当，对预防狂犬病的发生有一定的帮助。伤口处理完后，应将宝宝送到医院治疗。

龋齿及其防治

龋齿，俗称为“虫牙”，其发病原因还未十分明确，目前认为与吃糖、细菌及遗传有关。预防龋齿的方法很多，可归纳为以下几点。

（1）药物预防。目前用氟化物预防龋齿较为常见，因此可以选用含氟的牙膏刷牙。

（2）控制食糖量。口腔内的细菌可利用糖的发酵、产酸腐蚀牙齿，因此应控制宝宝的食糖量，以消除细菌活动的营养。

（3）保持口腔卫生，定期做口腔检查。要求宝宝3岁左右开始刷牙，早晚各1次，并配合饭后漱口。为了及早发现口腔疾病，应每6个月左右带宝宝到医院做一次口腔检查，发现龋齿及时治疗。



第三章 2岁7个月～2岁9个月

第一节 身体发育状况

生理发育状况

此阶段的宝宝比2岁4～6个月时发育得更快，身体更加强壮，男孩体重约为14.45千克，女孩为13.91千克，男孩身高约为95.98厘米，女孩为94.85厘米。此时仍应注意宝宝的饮食营养，对宝宝身体发育的影响。此外此阶段的宝宝，躯体动作和双手动作仍在继续发育，比前阶段更熟练，而且有了随意性，可以比较自如地调节自己的动作。

比如可以自由轻松地从一阶楼梯上跳下。可以单脚站立，能双手动作协调地穿串珠，会用手指一页一页地翻书。

语言发育状况

多数宝宝发音基本正确。少数宝宝仍发不好舌尖音，包括舌尖前音和舌尖后音。

词汇量的发展

名词方面，能说清楚的词汇有：表哥、表姐、司机、主任、眼泪、胡子、汽水、树枝等。

动词方面，能说清楚的词汇有：冲、切、顶、划、剃、让、吵等。

形容词方面，能说清楚的词汇有：长、短、轻、重、冷、难、厉害等。

运动发育状况

大动作

（1）行走：行走的姿势基本正确。能双脚交替上下楼梯。

（2）跑：姿势基本正确。一分钟能跑60米左右。

（3）跳跃：双脚可连续向前跳3～4米远。能原地双脚跳10～20次。

（4）平衡：双手侧平举，姿势正确，能走过宽18厘米、高20厘米、长2米的平衡木。

（5）攀登：活动灵活，能先移动脚，后移动手翻过133厘米高的攀登架。

精细动作

（1）握笔：姿势基本正确，懂得用左手扶纸，会模仿画“气球”“下雨”“栏杆”等。

（2）折纸：能折出正方形、三角形、小扇子等，且边角整齐。

（3）捡豆：不分颜色，一个一个捡，每分钟能捡25～30个。

（4）搭积木：能用4～5块积木搭滑梯或汽车等。

心理发育特点

由于动作和语言的发展，宝宝的智力活动更丰富，更有自觉性质，在感知、想象、思维方面都得到了发展。宝宝通过游戏活动，开始出现了高级情感萌芽，能懂得一些简单的行为准则，知道“洗了手才能吃东西”“不可以打人，打人妈妈不喜欢”，这些行为准则，可使宝宝和小朋友们和睦相处，也是为宝宝的品德发育做准备。

自我意识开始发展。自我意识就是人对自己和自己心理的认识。人由于自我意识的发展，才能进行自我观察、自我分析、自我体验、自我控制以及自我教育等。

自我意识是人意识的一种表现。人的意识形成是和参与社会生活及言语发展直接联系的。宝宝能够自由活动，可广泛参加社会生活，掌握语言，为意识发展创造了条件。自我的意识发展，使宝宝作为独立活动的主体参与到了实践活动中。自己提出活动目的，并积极地克服一些障碍去取得吸引他的东西，或做他想做的事，这种积极行动若取得成功，能激起他愉快的情感和独立行动的自信心，从而又促进了宝宝独立性的发展。此阶段的宝宝，喜欢自己做事，自己行动，常

说“我自己来”“我自己吃”“我偏不”，家长应尊重宝宝独立性的愿望和信心，同时要给予适当的帮助。

宝宝自我意识正在发展，当他开始出现的“自尊心”受到戏弄、嘲笑、不公正待遇或在别的宝宝面前受到责骂等时，可引起愤怒、哭吵或反抗行为。自我意识的发展具有复杂的内容，要经历很长的过程，此期只是刚刚开始发展。

第二节 日常护理

培养宝宝良好的饮食习惯

（1）定时进餐：饭前半小时要让宝宝保持安静而愉快的情绪，不能过度兴奋或疲劳，更不能责骂宝宝，以免影响宝宝的食欲。如果宝宝正玩得高兴，不宜立刻打断他，而应提前几分钟告诉他：“快要吃饭了。”如果到时宝宝仍然迷恋手中的玩具，可让宝宝协助家长摆放碗筷，这会转移宝宝的注意力，增加宝宝对进食的兴趣，保证按时进餐。

（2）培养宝宝专心进食的习惯：吃饭时不说笑，不玩玩具，不看电视，保持环境安静。根据宝宝一日营养的需求安排饮食量，使宝宝养成定量进食的习惯。宝宝偶尔进食量较少时不要强迫进食，以免造成厌食。进餐时不能催促宝宝，要让宝宝细嚼慢咽，妈妈要给宝宝准备一条干净的餐巾，随时擦嘴，保证进餐卫生，并注意保持桌面干净。



（3）培养宝宝不挑食、不偏食：妈妈要按食谱安排宝宝每日的饮食，根据当地的情况和季节选用多种食物，培养宝宝爱吃各种食物，不挑食、不偏食。饭桌上特别可口的食物应根据进餐人数适当分配，培养宝宝关心他人，不独自享用的好习惯。要注意桌面清洁，餐具齐全、卫生，饭菜冷热适度。

（4）耐心培养宝宝正确使用餐具和独立吃饭的能力：父母可在碗中装小半碗饭菜，教宝宝一手扶碗，一手拿勺吃饭。要教会宝宝每次用勺装饭不宜

太多，防止撒饭。当宝宝吃得快完时，父母再给予帮助给宝宝把饭喂完，保证宝宝吃饱。妈妈应该在宝宝对进餐的技能尚未完全掌握时，耐心指导，切忌粗暴处理或包办代替，以免养成宝宝的依赖性。要鼓励宝宝自己吃完碗里的食物。让宝宝学习使用筷子，自己用餐巾擦嘴、擦手。

（5）教宝宝认识食物：妈妈照顾宝宝饮食时，应该细心讲解或提问各种食物的名称、颜色、烹饪方法，使宝宝既能获得知识，又能提高言语表达能力。

勿让宝宝边走边吃

不少父母早晨时间紧张，常常让宝宝一边走、一边吃，这不仅有碍于公共卫生，且不利于宝宝健康。

其原因是人在吃东西时，食物进入口腔，通过咀嚼，使食物碎烂，然后让唾液湿润食物，进而吞咽。由于食物刺激了口腔内的味觉神经末梢，这种刺激传到了中枢神经系统，产生神经反射，从而分泌大量的消化液，当大脑皮层的“食物中枢”兴奋起来的时候，人的食欲才会产生。但在活动时吃东西，常得不到这样的结果。因为环境复杂，使人们的注意力分散、精神紧张等，这些因素会使食物中枢的兴奋性受到“抑制”，就会使人的食欲减弱。

此外，走路时吃东西会因为咀嚼不好、吞咽过快，而使消化液分泌减弱，这样吃进去的食物，不仅加重了肠胃的负担，还会使食物在消化道内停留的时间延长，就会加重对消化道黏膜的刺激，而引起消化道疾病。

还有，马路上尘土飞扬、烟雾弥漫，极易污染食物，很容易患胃肠炎、痢疾和蛔虫、姜片虫等病，若是再随便把吃剩的东西扔在大街上，那就更不利于环境卫生了。

勿让宝宝边玩边吃

宝宝一边吃饭一边玩是一种很坏的进食习惯，既不科学又不卫生。因为正常情况下，人体在进餐期间血液会优先供应到胃部，以加强对食物的消化与吸收。如果宝宝一边吃着饭一边玩，就会使一部分血液被分配到身体的其他部位，从而减少了胃部的血流量，这样必然影响到各种消化腺体的分泌，还会使得胃的蠕动减慢，妨碍对食物的充分消化过程，必然造成消化机能减弱，导致宝宝食欲不振。另外，如果宝宝吃几口就玩一阵子，必然使得进餐的时间延长，使饭菜变凉，还容易被污染，也会影响胃肠道的消化功能，还会加重宝宝的厌食。边吃边玩的毛病不仅损害了宝宝的身体健

康，也会使宝宝从小养成做什么事都不专心、不认真、注意力不集中的坏习惯，长大之后对待学习往往也是不专心，总想着一边玩一边学习，上课也不能安心听讲，使老师和父母都为他烦恼，也影响了宝宝对知识的获取。

为了改变宝宝边吃边玩的习惯，明智的父母要重视培养宝宝定时、定地点吃饭的饮食行为，同时还要注意饭前1小时内不要再给宝宝吃零食，如果两顿饭之间的零食吃得过多，宝宝就会在吃饭的时候心不在焉，就会坐不住。另外，不能给宝宝吃过多的凉食、冷饮，以防伤了脾胃。吃饭定量，但不能强迫宝宝进食。有的父母为了使宝宝在吃饭的时候能够坐得住，就在吃饭时允许宝宝目不转睛地盯着电视机看，使得宝宝的心思滞留在电视节目里。或者给宝宝一本图画书，让宝宝手里握着个玩具，让他一边摆弄一边吃饭，宝宝的兴趣停留在图画书上或者玩具上，宝宝只是跟随着大人的指令机械地张口，不去用心咀嚼和吞咽。这样吃饭怎么会有食欲呢？父母给宝宝做的饭菜花样要经常变换，这也是把宝宝的心思吸引到饭桌上来的好办法。

注意穿凉鞋的问题

到夏天，穿凉鞋能够通风凉爽，给宝宝穿凉鞋有好处，但在选择凉鞋的式样上应注意。

一般的凉鞋都是前露脚趾，后露脚跟，这样的式样穿上的确很凉快，但却不适合宝宝。宝宝非常好动，经常蹦蹦跳跳，甚至边走路还会边踢个小石子什么的，但他们的行动还不够灵活、协调，目测力也不够准确，这样宝宝露出的脚趾常常被撞破，甚至脚趾甲都被掀起，造成外伤。



此外，宝宝在拿东西时，若不小心掉到脚上，也会砸伤脚趾，甚至使趾骨骨折。父母应给宝宝选择能包住脚趾的凉鞋，以保护宝宝的脚不受伤害。

宝宝不宜穿拖鞋

2岁的宝宝，骨骼还没有发育完全，如果在这个时候让他穿拖鞋，会影响其正确的走路姿势。这是因为穿拖鞋时脚趾要用力，很

容易形成八字脚，走起路来也相当不方便，因为脚关节受力不均匀，很可能会导致成年后患上关节炎等。

给宝宝选择鞋子的时候，不要买软而且滑的鞋。因为这种鞋子对宝宝来说不实用，而且会对宝宝双脚的发育有不利影响。一双好的宝宝鞋需要柔软、透气，最好鞋底的前1/3可以弯曲，后2/3比较硬，这种鞋子才适合给宝宝穿。

每个宝宝的脚或胖或瘦，脚背或高或低，都不尽相同，系鞋带的鞋子最能适合脚形，也能固定鞋子。另外，千万不要为了省事省钱而给宝宝买太大的鞋，一般每3个月就要给宝宝换一双鞋，否则，就会影响宝宝脚部的发育。

宝宝夜间磨牙的问题

宝宝夜间磨牙，是指宝宝睡着后出现的不自主咀嚼动作。宝宝长期夜间磨牙，容易造成牙齿疾患，而且还会妨碍他人休息。

人们平时进食时，上下牙齿互相咬合磨碎食物，有唾液湿润牙齿，牙齿就不容易受磨损。宝宝夜间入睡后口腔内唾液减少，上下磨牙直接摩擦，就容易损伤牙组织。

宝宝夜间磨牙的原因有下列几个：

（1）全身性因素。俗话说的“睡眠磨牙，肚里有虫”，有一定道理。因口腔是消化道的一部分，当胃肠功能紊乱或肠道内有蛔虫时，体内的某些刺激会唤醒正在和大脑皮层一起休息的管理运动部分的神经，引起下颌不自主运动而磨牙。

如蛔虫的成虫寄生在宝宝的小肠中，它以肠腔内半消化的食物为营养，可产生许多毒素，如过敏毒素、神经毒素等，会刺激肠管引起宝宝磨牙。

（2）各种原因所致的发热、消化不良、鼻腔疾患等因素，也可导致宝宝夜间磨牙。

（3）口腔局部因素。夜间梦游、遗尿的宝宝，大脑处于部分唤醒状态，可以发生睡眠紊乱。睡前饮食过多，睡眠后胃肠还在消化食物，大脑未完全休息，由于条件反射引起磨牙。口腔科医生常提到的咬合功能异常，也是宝宝夜间磨牙的原因之一。例如正常咬合上下牙均匀地接触，如果咬合功能异常，就会出现首先有一个牙早接触，这个牙的牙周膜就会因负担过重而受损伤，这就是夜间磨牙的局部



原因。长期磨牙亦可发生咬合关系紊乱。

（4）精神神经因素。宝宝白天玩耍疲劳过度，精神紧张，体力消耗过大，受惊吓，生气等，均可造成夜间磨牙。

宝宝夜间磨牙，父母不必忧虑和紧张。首先要适当安排宝宝的生活，不要使宝宝过度疲劳和紧张。如果怀疑宝宝体内有蛔虫，可去医院检查宝宝大便中有无蛔虫卵，如有应尽早在医生的指导下驱虫。如果采取上述措施效果不显著，为防止宝宝牙齿进一步受损，可带宝宝去口腔科检查，必要时可采用牙垫矫治，即制作一副牙垫，在宝宝睡前套在宝宝牙上，慢慢即可纠正。

第三节 饮食与营养

注意避免食物过敏

有的宝宝因患荨麻疹、湿疹或哮喘而有过敏的潜在因素。出现这样的情况时，宝宝的饮食中应避免摄入易致过敏食物，以免疾病复发或加重，使宝宝受病患之苦。

引起过敏的食物很多，最常见的是异性蛋白食物如螃蟹、大虾，尤其是冰冻袋装的加工好的鳝鱼、虾及各种鱼类、动物脏腑甚至蛋、肉等。有的蔬菜也可引起过敏，如黄豆、毛豆、扁豆等豆类，木耳、菌藻、蘑菇、竹笋，还有香菜、芹菜、韭菜等香味菜等，都可引起食物过敏。

父母应注意宝宝平日的饮食反应。若发现宝宝吃了某种食物产生了过敏症状，以后就不应让宝宝再吃这种食物，一般宝宝长大后，随着身体的强健可渐渐脱敏。但在再次接触过敏食物时仍应小心，要从少量开始，以观反应。

宝宝不宜多吃果冻

五颜六色的果冻，造型美观，吃到嘴里酸甜适口，特别受小朋友们的喜爱，但宝宝不宜多食。

果冻不是用水果汁制成的，而是用增稠剂（海藻酸钠、琼脂、明胶、卡拉胶等）加入少量人工合成的香精、人工着色剂、甜味剂、酸味剂配制而成的。上述物质虽然

都是来源于海藻和陆生植物，但在提取过程中经过酸、碱、漂白等工艺处理，其原有的维生素、矿物质等营养成分大多已丧失。海藻酸钠、琼脂等属膳食纤维类，食入过多会影响机体对脂肪、蛋白质的吸收，尤其是与铁、锌等无机盐结合成可溶性或不可溶性混合物，从而降低机体对这些微量元素的吸收和利用。果冻在加工制作中，还加入了人工合成色素、食用香精、甜味剂、酸味剂等，这些辅料对宝宝的生长发育和健康没有益处。另外，果冻是软滑而有弹性的食物，易破碎但不易融化，一旦进入气管，可随器官舒缩变形，易阻塞气管而发生窒息。因此，宝宝最好不要多食果冻。

宝宝不宜多吃巧克力

要了解宝宝多吃巧克力好不好，就必须先了解巧克力的营养价值有多大。巧克力的主要成分是糖（每100克含65.9克）和脂肪（每100克含27.4克），能提供的热量比较高，每100克纯巧克力的总热量可达530～550千卡，因此，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克含5.5克），含维生素也非常少，而这些营养素是宝宝生长发育所必需的。科学的饮食中蛋白质、脂肪和糖三大能源物质均应占一定比例，即蛋白质占10%～15%，脂肪占30%～35%，糖占50%～60%。但巧克力与这个适合人体需要的营养比例相差很大，它不能完全满足宝宝生长发育时的营养需要，吃得过多对宝宝是无益的。过量吃巧克力还会产生对宝宝不利的因素，如糖分过高，通过体内的新陈代谢，许多糖分会转变成脂肪贮藏，加上巧克力的脂肪成分过多，会使宝宝发胖。巧克力中含脂肪过多，这些脂肪在胃中停留的时间过长，不易被宝宝的胃肠消化、吸收，就会使宝宝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，直接影响了宝宝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。巧克力中的可可碱具有强心和兴奋大脑的作用，宝宝多吃后会哭、吵、多动和不肯睡觉。此外，它还会诱发口臭和蛀牙。

由此可见，宝宝不宜多吃巧克力。

常给宝宝吃紫菜

紫菜的营养价值很高，含多种营养成分，每100克干紫菜含蛋白质24.7克，是等量鲜蘑的10倍，含脂肪0.9克、糖31.2克、烟酸5.1克、维生素B_2 0.07毫克，此外，还含有维生素B_{12}、叶绿素、叶黄素、红藻素、粗纤维、胆碱以及多种氨基酸等。紫菜的含

碘量也相当高，碘是一种人体必需的微量元素。

常给宝宝吃些紫菜，对宝宝身体很有好处，例如，可以使血浆里胆固醇的含量大为降低，对防止动脉硬化、降低血压有一定的益处。另外，经常吃紫菜还可以预防淋巴结核、气管炎、脚气病和甲状腺肿大等疾病。

吃紫菜的方法有很多，最常见的方法是做各种紫菜汤。例如紫菜肉片汤、紫菜青菜汤、紫菜黄瓜汤，等等。

常给宝宝吃适量瓜子

瓜子含蛋白质、脂肪、铁等营养物质，葵花子、西瓜子含维生素A、维生素B_1、维生素B_2，尼克酸也较多。可以说瓜子是健脑益智的食物，应尽量让宝宝多吃一些。

在吃的过程中，应该让宝宝认真咀嚼瓜子仁，以保证脂肪和蛋白质能被充分消化吸收。

一般认为南瓜子的补钙作用较强，而缺钙又是目前宝宝中普遍存在的现象，所以，宝宝宜适当吃些南瓜子。骨折的宝宝尤其应多吃一些，以加速骨折处的愈合。

第四节 智力开发与训练

认知能力训练

认职业

让小孩懂得成人的不同职业。如医生、护士、售票员、司机、老师、邮递员、炊事员、演员等。知道他们在什么地方，干什么工作。



认时间

懂得“吃过早饭可以到院里玩耍”“等爸爸下班回家”“吃过晚饭该睡觉”“等睡醒后再　　”

认图指错

让宝宝比较完整与不完整的图片，找出图中缺少的部分。出示一张没有画完整的图片（如无头的马、人，缺脚的牛、狗，缺少一个轮子的汽车，少尾巴的兔子等），问宝宝：“这张图中少了什么呀？”要他找出图中缺少的部分。

让宝宝看一张有错误的图，如大公鸡在水中游泳，问他：“这幅画对吗？”如果宝宝一时说不出来，可以提示他：“公鸡会游泳吗？”并告诉他为什么鸡不会游泳，而鸭子会游泳的。

玩“包剪锤”游戏

训练者先和宝宝的父母玩“包剪锤”游戏，然后让宝宝也参加进来一起玩，最后由训练者或父母跟宝宝对玩。一边出手，一边说：“剪刀”“布”“锤子”；当两人都出手后，比较手形，再说：“布包了锤子”或“剪刀剪了布”或“锤子锤了剪刀”，判断是谁赢了。然后再来，直到宝宝会玩“包剪锤”游戏，懂得怎么出手，什么是输赢。

在生活中让宝宝应用“包剪锤”游戏：如妈妈和宝宝谁先看书，爸爸和宝宝哪个先进房门，两位宝宝在一起，谁先看书等，可以用“包剪锤”游戏来作决定。

语言能力训练

说出反义词

父母先举例，如大人说“大”，宝宝答“小”。跟着说出上、高、长、瘦、前、左、里、黑、软、深、远、快　　让宝宝说出反义词。如果答不上，父母可以替他说出答案，或者解释词义。也可以让宝宝当老师，由宝宝提问，父母作答。或者父母和宝宝三个人一起玩，轮流提问和回答。

讲故事

父母给宝宝讲故事，讲完后父母可以问他一些问题，如故事里讲的是谁，他们在做什么，碰到了什么人，谁是好人，谁是坏人，结果怎么样，要学习谁，学什么，不要学什么等，让宝宝按照故事里的情节进行回答，必要时父母可以给予提示或启发。

父母给宝宝讲故事后，要让宝宝用自己的话来复述故事的主要情节，父母可以在他复述过程中给以提示或启发、引导，也可以出示故事情节的图画给以提示。

提问题

父母可以指着某一件物体问宝宝：“这是什么呀？”启发宝宝回答，当他回答不出来时，给以正确的指导，然后再问他：“这是什么？”

带宝宝到他不太熟悉的地方，看他不熟悉的事物，启发他提出“这是什么”的问题。当宝宝提出问题时，训练者或父母应该给予准确细致的回答，并给以称赞和鼓励。

运动能力训练

自如地走、跑、跳

父母可以和宝宝玩“你来追我”游戏，可与宝宝互相追逐、躲闪，边跑边说：“你都追上我了，我快跑。”练习宝宝能自如地走、跑、跳，以及作长距离连续走路。

单足原地跳

在能够单足站立的基础上，让宝宝双手握住父母或训练者的手，模仿训练者作单脚原地跳跃的动作，同时唱儿歌：“小白兔，跳着走，跳到家门口，妈妈给我吃苹果。”

训练者和宝宝一起握住一个呼啦圈，随着音乐的节奏用单脚跳，连续跳4～5次停一下，再跳。

训练者和宝宝面对面单脚站立，训练者喊口令：“一、二、三，跳”，鼓励宝宝用单脚原地跳起来，原地跳4～5次。

钻洞穴

让宝宝练习爬行通过长3米的玩具隧道，从隧道中找出2个玩具，要求身体不能碰隧道壁。

用木架搭成矮门洞（比宝宝的身高矮一些），当成“凯旋门”，让宝宝弯腰通过“凯旋门”，做到头不碰凯旋门边。要注意逐步降低门洞的高度，训练宝宝钻洞的本领。



定形撕纸

用缝纫机或大头针在纸上扎出一定形状，让宝宝按照针孔撕纸，使之撕出圆形、三角形、正方形、长方形。

拼4～6块切开的图

父母将一图一物的美丽图纸裁成4～6块，让宝宝自己拼上。拼图能锻炼宝宝从局部推及整体的能力，又可练习其手的灵活性。

行为能力训练

取放物品

训练宝宝收拾自己的玩具和物品。宝宝的玩具、衣服、鞋袜等，要放在固定的地方（玩具要放在宝宝容易取放的地方），并让宝宝知道这些东西放置的位置。宝宝要玩具时，开始与宝宝一起去拿，玩完后，教他放回原处，逐渐让他自己取放。

购物

与宝宝一起去商店买东西，边买边向其讲述所购物品的用途，让宝宝摸、闻及拿稳买到的东西，并能准确回答出所购物品（如盐、肉、水果等）的名称和用途。

穿鞋能分左右，能拉上后跟

目的：训练宝宝的生活自理能力，并且训练宝宝的分析、判断能力。

父母或训练者在一张大纸上画左右两只鞋，告诉宝宝左右鞋子的区别和识别左右鞋子的方法，然后再把鞋子拿出来，放在纸上做比较，让宝宝认识鞋子的左右。然后让宝宝把鞋子脱下来，训练者说：“请把左脚的鞋子拿起来，再把右脚的鞋子拿起来。”要求宝宝能够分清左右鞋子。训练者再把一双鞋子放在宝宝面前，告诉他：“请你把鞋子穿



上，左脚、右脚不要穿错，鞋后跟要拉上”，让宝宝自己穿鞋。穿好后，训练者再问他：“两只鞋穿好了吗？”让宝宝自己检查鞋的左右是否正确，鞋后跟是否拉上了，穿对了要表扬、称赞，穿错了可以给他指正，并再次教他识别左右的方法，让他重新穿上。

听觉能力训练

听词模仿动作

父母不断地说出各类能表现动作、表情的词，让宝宝去模仿，如“洗衣服”“开汽车”“笑”“唱”等，也可以大人做动作，让宝宝说词语。

感知能力训练

辨认方向

继续培养宝宝的分辨力，如把玩具放在桌子上、椅子下、抽屉里、盒子外等。大人和宝宝一同站在大镜子前玩分左右的游戏。按口令摸自己的“右眼睛”“左耳朵”“左肩膀”“右膝盖”“右胳臂肘”“左眉毛”“右耳垂”等，使宝宝进一步认识身体各部位和分清左右。

数学能力训练

2岁半到3周岁宝宝，应具备较好的方位能力，能拼上分成4～10块的拼图。初学时，父母可将家中能找到一图一物的图片用硬纸贴厚，在图的重要部位如眼、耳、鼻、嘴、身体及肢体处分开。宝宝会通过想象把头部器官按上、下、左、右摆好，把肢体和躯干也摆在应放的位置将图拼好。有些宝宝特别善于拼图，他们会拼上分成30～40块的复杂拼图。他们先将中间的图片按方位拼上，然后再拼图的四边和四角，因为边角有整齐的部分。两者全拼上后留下的空间不多，可以按空白处的形状找拼块补上。

拼图虽不属于算术范围，但准确的方位感对以后学习图像思维的几何很有帮助。应当在两岁半之后鼓励宝宝玩拼图游戏。

益智游戏

小鸡吃米

目的：练习走和弯腰动作，提高身体平衡能力。

玩法：父母扮鸡妈妈，宝宝扮小鸡，父母教宝宝把两个手指相抵放到嘴边，带宝宝走或绕圈走，边走边说：“小鸡，小鸡，叽叽叽，跟着妈妈去找食，小鸡叽叽叽，快快把米吃！”说完低头弯下腰，头上下点动，学鸡吃米的动作。

反义词配对

目的：锻炼思维、记忆能力，发展言语。

玩法：在宝宝认识若干汉字的基础上，选出10～15对反义词配对。如出“上”时应配“下”，出“长”时应配“短”，出“快”时应配“慢”等。在平时学汉字时要有意地成对学习，一来易于宝宝理解，二来在玩配对游戏时可以重复加深记忆。

在玩反义词配对时，还可以将字卡扣在桌上。当出上时让宝宝从扣在桌上的字卡中寻找，每次看过的字卡扣在原来的位置上。再出卡时如果记得刚才看过的字卡放在哪里，就可以找得更快。看看宝宝配上10对反义词时用几分钟，下次再玩时再看用几分钟，月末再看用几分钟。这种玩法既学习了反义词配对，同时又练习了短暂记忆力，看看宝宝能否看过一次就记住字卡扣放的位置。

玩时父母最好也参加，要先让宝宝赢一两次，再真正作比赛，通过游戏学认汉字，锻炼其记忆力。



第五节 常见疾病的防护

红眼病及其防治

“红眼病”流行期间，不要带宝宝去有传染源的公共场所，如托儿所，也不要带宝宝去游泳。

每次带宝宝外出回来以后，一定要先用消毒皂清洗双手。

给宝宝勤洗手、剪指甲，不要让宝宝用手揉眼睛，经常携带干净卫生的手帕。

大一点的宝宝自己洗脸时，让他们先洗净手，然后再洗脸。

夏天去游泳池游泳后，回来一定要给眼睛滴氯霉素或利福平眼药水。

家里要做到每人一盆一巾，要专人专用。

如果有一只眼睛患病，要先擦洗无病的眼睛，然后再洗患眼。

家中有人患病，必须对患者用品严格消毒。可用开水煮沸15分钟，或者从市场上买消毒液，对患者用过的物品进行浸泡。

妈妈检查宝宝眼睛时一定要先洗净双手，避免交叉感染。

眼部有分泌物要用消毒棉球浸泡盐水擦洗干净，每天2次，擦洗时从眼的外侧向内侧（鼻侧）擦洗，以免将鼻腔囊内的细菌带到眼睛里。

异物入耳的处理

宝宝在玩耍时特别容易把小石子、小草棍、小豆子等塞进耳道，有时在睡眠时，小昆虫也可能爬入宝宝的耳道，如果体积小，有时存留很久也不会被父母发现,如果体积大，宝宝就会感到耳痛或引起听力障碍。昆虫类如果进入宝宝耳朵，由于疼痛不适，宝宝会表现出烦躁、哭闹，会自己抓按耳朵。

遇到宝宝耳朵里有异物时怎么办呢?对比较小、位置浅的异物，如果宝宝合作，可嘱宝宝头部歪向异物侧，同侧单脚跳，让异物自己脱落出来。父母不可急于用发卡钩取异物，因为如不注意固定宝宝头部，由于乱动会损伤宝宝的耳道或鼓膜。因此，在父母没有把握，或异物比较深的情况下，一定不要自己取，以免导致严重后果，应该及时送宝宝去医院处理。如果耳朵里爬入了昆虫，可以先试着用手电灯光引诱昆虫自行爬出耳朵，如果不行，再用酒精或植物油滴入耳内，先把进入耳朵里

的昆虫淹死，然后再用棉签粘出虫体。总之，父母要注意预防宝宝耳朵进入异物的发生。

异物入鼻的处理

宝宝处在2～3岁这个年龄阶段时，往往好奇心重而又不懂事，拿到什么东西就喜欢这塞那塞，有时候还会把东西塞入鼻腔，这就是鼻腔异物。最常见的异物，有小豆豆、纽扣、小纸团、小果核等。如果异物比较大，父母很容易发现，当异物比较小时，父母往往注意不到，直到鼻腔局部发了炎，有时发出了臭味或流出脓性分泌物时，父母才恍然大悟。因此，父母应特别注意避免宝宝鼻腔异物的发生，不要给宝宝玩一些具有危险性的东西，同时要告诉他鼻腔里是不能塞东西的，塞了东西就会出危险。

一旦发生了宝宝鼻腔异物该怎么办呢?父母首先要弄清楚是什么异物塞入了鼻腔，如果异物比较小，父母可用手按紧没有异物的另一侧鼻孔，让宝宝往外擤出异物。但是有的宝宝不合作或不会做擤鼻动作，父母也可试着用棉花或纸捻来刺激宝宝鼻腔，使其打喷嚏将鼻腔内异物喷出。当异物比较大或位置比较深时，有时用上述办法无效，父母千万不要轻易去夹取，因为有时不但没有把异物夹取出来，反而会推入更深的部位，如果推入喉管就会造成不良的后果，所以，父母遇到宝宝鼻腔异物，宝宝自己擤不出或打喷嚏喷不出时，特别是有位置较深的异物时，父母一定要及时送宝宝到医院去治疗。在医院里，医生会在鼻镜下确定异物的位置、大小，然后用镊子或专用钳子将异物取出。腐烂的异物可以用吸引器吸出，如果有炎症还要进行进一步治疗。

异物入气管的处理

异物进入宝宝的气管的事情是常有发生的。最常见的异物有花生米、瓜子、豆类、栗子、橘核、玉米粒、图钉、骨渣、纽扣、发夹、笔帽等。

气管内进入异物大多发生在5岁以下的宝宝中（占80%～90%）。这是因为人在正常进食时，会厌会盖上气管的上端——喉头，这样，就能避免食物误入气管。但是，宝宝喉头的这种保护性反射功能不健全，所以，当宝宝进食或口含食物玩耍时，因哭闹、嬉笑、受惊吓或跌倒等原因，异物很容易吸入气管。宝宝的臼齿尚未萌出，咀嚼能力较差，情绪也不稳定，在吃整粒的花生米时，也容易发生意外。成人强迫给宝宝喂药、喂饭等也容易引起此类事故。

当异物进入气管之前，由于声门的保护作用，异物常被阻于声门部，顷刻之间会出现紫绀或窒息。在接着一次深呼吸之后，通过声门的异物会进入气管，这时，立即会产生呛咳，呛咳往往能使异物不断撞击声门，于是，声门发生痉挛而紧闭，此时可再度出现窒息及发绀，其后咳嗽停止，声门重开，异物随呼吸逐渐深入。当异物暂时停留于主支气管的狭窄处或某段支气管内时，患儿可出现暂时的安静，但每当进行深呼吸或体位变动时，除呛咳这一主要症状外，依异物大小不同还可能出现不同程度的呼吸困难。睡眠时，咳嗽及呼吸困难减轻。若异物停留时间较长，还可有疼痛及咳血的症状。若异物较大，嵌于气管隆突之上时，则表现为吸气、呼气均困难，同时，呼气有喘鸣音，类似支气管喘息。气管异物典型的三大体征为：喘鸣音、气管拍击音、气管撞击音。

支气管异物一般以右侧为多见，常因异物堵塞而引起肺不张、肺气肿等支气管梗阻症状，继发感染后可出现咳嗽、发热、咳痰，表现为慢性支气管炎、慢性肺炎、支气管扩张或肺脓肿等症状。

遇到宝宝有异物吸入时，父母可按下述方法处理：

（1）可试用拍背法进行急救。急救者取坐位，将宝宝背朝上平放于两腿上，头部略低，使其胸部紧贴在急救者的膝部，以适当的力量用掌根拍击宝宝两肩胛骨间的脊椎部位，异物有时可被咳出。

（2）支气管或气管异物自然咳出的机会只有1%（主要是液体或油类），大部分情况下必须去医院用喉镜或气管镜将异物取出。因此，如果经上述处理后异物仍不能咳出，应立即去医院治疗，切勿延误时机。



第四章 2岁10个月～3岁

第一节 身体发育状况

体重：男宝宝约为15.31千克，女宝宝约为14.8千克。

身高：男宝宝约为98.9厘米，女宝宝约为97.6厘米。

脑发育：2～3岁头围约增加1厘米，3岁时脑重已接近成人，小脑的发育已基本完成，能维持身体平衡和动作的准确性，脑的功能日益复杂化，成熟化。

第二节 日常护理

让宝宝适量劳动及注意事项

对宝宝劳动习惯、劳动观念的培养，要通过日常生活中的点点滴滴入手。对于2～3岁的宝宝，可让他们做些自我服务的简单事情，如自己洗手、自己吃饭、自己脱衣服等，稍大些后，可以让宝宝干些力所能及的家务活。其实，宝宝帮助大人做家务活，除了能培养宝宝的劳动习惯及良好的品德外，也能促进宝宝聪明才智及心理品质等方面的发展。

在分配宝宝做家务活时应注意以下几点：

（1）在劳动中建立宝宝的自豪感，尊重宝宝的劳动成果。宝宝能力有限，父母不能以成人的标准去要求宝宝，要及时肯定、表扬宝宝的干活热情及干得出色的地方。如果有什么不足之处，也应该以鼓励的口吻指出，切不可全盘否定。比如，宝宝第一次扫地，宝宝或许扫得不尽如人意，妈妈切莫夺过扫帚代宝宝重扫，也不要在旁唠唠

叨叨指责监督，这会打击宝宝的积极性，这样，以后他就再不敢承担家务劳动了。

（2）尽可能努力使家务活轻松愉快。尽量使宝宝的劳动带有游戏的性质，宝宝在劳动过程中常常是边玩边做。如洗手帕时就玩肥皂，擦桌椅时就玩水，父母对此不要苛求。因为当劳动只成为纯粹的义务而无任何乐趣的话，是很难让宝宝热爱劳动、坚持劳动的，这将不利于劳动情感的培养。

（3）在做家务活时给宝宝以指导和督促，但应允许宝宝在干活的过程中有更多的自由。父母既不要树立不现实的高标准，也不能允许宝宝干活敷衍了事，马马虎虎，要提出建设性批评，指出执行任务中积极的方面和提出进一步改进的方法。

（4）不要把分配家务活作为惩罚宝宝的一种手段，否则就曲解了劳动的意义。

（5）父母要成为热爱劳动的榜样。宝宝对待劳动的态度会受到父母劳动态度的影响。如果父母认为干家务活是令人讨厌的或降低身份的事，是因为没办法才不得不做的，那么这种消极态度将会影响你的宝宝，因此，做父母的首先要具有对劳动的尊重和自豪的感情，要争做家务。

（6）要注意宝宝在劳动中的安全和卫生。宝宝的身体较柔弱，缺乏自我保护的知识经验，因此，分配家务活时，必须注意安全和卫生。不能分配宝宝需要使用锐利工具的活，不要让4岁以下的宝宝独自穿过车水马龙的街道去买东西，切勿让宝宝独自去河边、井边干活。劳动的时间和强度也要注意适当。

宝宝不愿上托儿所的原因

宝宝不愿上托儿所的原因较多，故采取的对策也就不能完全相同。

那些在娇宠的环境中长大的任性宝宝，总是缺乏一种自我克制能力，不善于集体活动，因此在他眼中，托儿所的生活就变得没什么意思了，但父母却希望托儿所的老师严加管教。实际上，家庭和托儿所是教育宝宝的两个环境，缺一不可，所以这种想法必须纠正。

那些尚不会洗手、不能自己大小便、不会用筷子的宝宝，即最基本的生活能力尚未能自立的宝宝，在集体生活中会感到不安。有些宝宝于是就不肯上托儿所了。这种宝宝，干脆让他迟些时间上托儿所。

有的父母对宝宝要求过高，经常教训宝宝在托儿所里要懂礼貌，唱歌时要大声，画画时要画好看等，于是宝宝就会感到托儿所是个折磨人的场所。

那些年龄偏小的宝宝和年龄偏大的宝宝有时也会不肯上托儿所。另外，父母对托儿所的不信任也会影响宝宝的情绪，比如在宝宝面前讲托儿所和老师的坏话，就会导致宝宝不相信托儿所。当宝宝被老师批评而爸爸妈妈却带着宝宝去大吵大闹，则会使宝宝对老师既怕又恨，不肯上托儿所。要让宝宝上托儿所，首要条件就是父母要充分信任托儿所。



理想托儿所的选择

宝宝入托，为他选择理想的托儿所是非常重要的。这里有一些需要考虑的问题，提醒父母们参考。

考虑问题一：全托、日托

全托的宝宝与老师相处时间长，感情更容易建立，会比较独立，系统学习的时间更多。如果家庭条件许可，父母也有时间照顾宝宝，建议宝宝入日托的托儿所，让宝宝逐步适应托儿所的新环境。

考虑问题二：路程

最好有校车接送，且车程不宜超过1小时。否则，若宝宝睡眠不足，再经舟车劳顿，会没有精神学习。

考虑问题三：是否有活动教学

活动教学是以宝宝为中心，老师定主题，然后通过游戏、讨论或小组活动，来启发宝宝的创意，诱发宝宝学习兴趣的教学方式。父母可留意托儿所的环境，教室里是否挂满了宝宝们的杰作，是否设有家庭角、美术角及其他启发宝宝创意的设置。

考虑问题四：教师的素质

托儿所教师除了要有一定的资历外，最重要的是对宝宝尽责和有爱心，让宝宝在没有压力的环境下学习，以免产生“上学恐惧症”，影响学习成绩。父母只需到园内

观察老师是否和蔼可亲、言谈有礼，便可略知该园的教师素质了。每班师生的比例最好在1：20，否则教师难以兼顾到每个宝宝的个性需要。

考虑问题五：环境及活动空间

托儿所的环境对宝宝的学习情绪及性格培养影响很大。若托儿所环境宽敞，老师和蔼可亲，宝宝就能愉快地学习，并培养出整洁、有礼的好品格。此外，活动空间亦很重要。宝宝是活跃好动的，宽敞的活动空间能让宝宝抒发情绪及精力，身心健康发展。

还要注意园方是否将每周的饮食安排表提供给父母，托儿所是否定期对玩具、餐具和其他用品进行消毒，宝宝是否有自己专用的茶杯、毛巾。除了游戏、楼梯等设施的安全外，还应重点考察门卫把关是否严格，接送宝宝的交接班是否完善。

考虑问题六：听取口碑

选择托儿所时，一定要听取亲友或其他父母对该托儿所的口碑，这样会对心目中的托儿所有进一步了解。

最后，为宝宝选托儿所要及早定目标，有了目标便尽快准备，不能三心二意，否则苦了宝宝，也累了自己。

正确对待“自言自语”

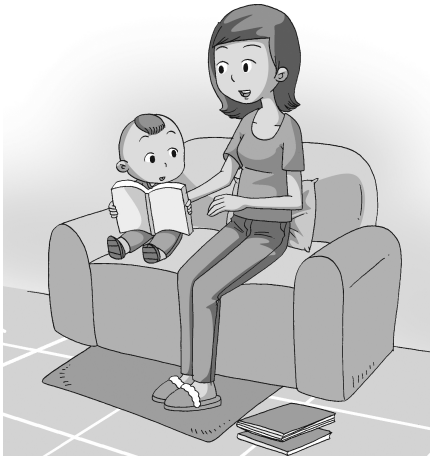
3岁左右的宝宝，一个人玩儿时总是唧唧咕咕地说个不停，有时是对着书本说，有时是对着玩具说。旁人也都听不清他说什么，也弄不明白他在想些什么。爸爸妈妈很担心，宝宝怎么成了“小唠叨”了，他究竟在跟谁说话呢？是不是得病了？

自言自语很普遍

其实，这样的担心是多余的。自言自语是3岁宝宝中很普遍的正常现象。

3岁，正是宝宝语言发展从外部语言过渡到内部语言的关键阶段，自言自语其实正是他们将外部语言转为内部语言的一种表现。他们把内心思考的内容用语言表达了出来。3岁宝宝的思维能力正在飞快地发展，但并未成熟，所以他们无法像成人那样只用大脑思考就可以了，他们需要用具体的语言来帮助自己思考，慢慢地理顺思路，所以父母就会发现宝宝经常地“自言自语”。

自言自语形式多



宝宝自言自语的内容往往包括很多不同的形式，比如问题语言、故事语言等。

问题语言是宝宝日常遇到新奇事物或者不知道该怎么办时所产生的疑问。比如画画时他可能会寻找蜡笔：“咦，到哪里去了？”这些信息可能是他曾经看到过，听到过的，现在他通过语言来再次唤起记忆并强化它们。

故事语言。宝宝在游戏中，随着游戏的进展需要做很多思维活动。宝宝在游戏中，会思考自己要先做什么，再做什么，这本是一个思考过程，但是他会把自己想要做的每一件事情，像讲故事一样说出来。

抓住时机学语言

宝宝经常自言自语，这是他们思维发展的重要阶段，也是学习语言的有利时机，可以善加利用。父母要多跟宝宝说说话，随时随地告诉他们一些常识：这是什么，那是什么，干什么用的，我为什么这样做　　时而给宝宝提一些他所能回答的简单问题。

讲故事可以增强宝宝思维的连贯性和逻辑性，也是训练语言的好途径。讲完故事，可以让宝宝说说自己的想法，还可以帮他一起把故事简要地复述出来，最终达到可以独立讲述的程度。

第三节　饮食与营养

宝宝一天的食量

宝宝一天应该吃多少食品，每个宝宝情况不同。一般来说，每天应保证主食100～150克，蔬菜150～250克，牛奶250毫升，豆类及豆制品10～20克，肉类25克左右，鸡蛋1个，水果40克左右，糖20克左右，油10毫升左右。另外，要注意给宝宝吃

点粗粮，粗粮含有大量的蛋白质、脂肪、铁、磷、钙、维生素、纤维素等，这些都是宝宝生长发育所必需的营养物质。3岁的宝宝可以吃些玉米面粥、窝头片等。

多给宝宝吃鱼



鱼是富含优质蛋白质及多种营养素的健脑佳品。宝宝期大脑发育迅速，多吃鱼大有益处。给宝宝吃鱼，以刺少肉多的鱼为好，如黄花鱼、比目鱼、带鱼、面条鱼等。

妈妈给宝宝用鱼制作菜肴时，先要把骨和刺去掉，至于烹调方法可以任意选择：鱼糊、鱼肉粥、鱼羹、鱼丸、炒鱼片、清蒸或红烧鱼块等。注意，鱼肉一定要烹调熟，口味清淡尤佳。俗语："小宝宝吃鱼子（鱼卵）不会识数"这种说法是很不科学的。鱼籽属高蛋白质的食物，但胆固醇含量高，老年人或动脉硬化的病人为避免引起胆固醇增高不宜多食，宝宝食用不必有此顾忌。

不让宝宝吃过多生冷瓜果

宝宝过食生冷的瓜果容易引起腹痛、腹泻，尤其是暑季炎热气候时，更会因大量进食生冷瓜果导致腹痛、腹泻，反复不愈，而大便化验往往不能发现致病原因。

中医理论认为，宝宝脏腑娇嫩，形气未充，尤其脾胃功能处于生长发育阶段，不能适应过多的生冷瓜果。加上宝宝牙齿弱而不全，咀嚼消磨食物功能较差，生冷瓜果更难嚼碎。宝宝的脾阳相对不足，为稚阳稚阴之体，如过食生冷瓜果，容易损伤脾胃阳气，使脾阳更为不足。中医理论认为脾主运化、吸收，这一功能受损，导致脾胃虚寒，消化、吸收不能进行。二是生冷瓜果不能嚼碎，会引起食物的积滞，使胃肠的蠕动功能更弱，进而影响脾阳的伸展，阴寒更盛。现代医学也指出，宝宝分泌的各种消化液中消化酶的活力较低，消化道的运动功能也极不稳定，对各种食物都有一个适应消化过程。而且宝宝的胃呈水平状，容易积食，加上胃肠蠕动的功能较弱，所以过食生冷瓜果很容易造成消化不良，较严重的还会影响宝宝的生长发育。因此，宝宝平时要注意不要过量食用生冷瓜果。

不让宝宝喝过多酸性饮料

大多数宝宝饮料酸碱度搭配失调，呈酸性。厂家往往注重饮料的口味和包装，却很少考虑到饮料对碱性无机盐的补充及均衡人体酸碱度的重要作用。

正常情况下，人体血液的pH值维持在7.3～7.5，呈弱碱性。膳食中的大多数食物，如粮食、肉类、蛋类、鱼类等，由于含硫、磷较多，在体内经过代谢转化后，最终呈酸性，故这类食物称酸性食物。如果长期单纯食用酸性食物，人的体质呈酸性体质，长期偏酸，易引起糖尿病和心血管疾病。蔬菜、水果中含有大量的钾、钠、钙、镁等元素，而这些元素在体内的最终代谢产物为碱性，此类食物称碱性食物。饮食中酸性食物和碱性食物必须保持一定的比例，机体才能维持酸碱平衡，使血液保持正常的pH值。

随着人们生活水平的提高，宝宝的饮食以动物性食物为主，餐餐有肉蛋，使体质易偏酸性。在这种情况下，宝宝饮料应该是偏碱性的，以适当纠正偏酸倾向。而如今，宝宝喝的饮料大多数是酸性饮料，糖、蛋、奶、香精、色素含量较大，喝多了这类饮料，会使宝宝体质更趋酸性，时间一长，易导致酸血症，进而出现疲乏无力症状，对健康十分不利。因此，不宜给宝宝多喝酸性饮料。

宝宝壮骨“五兄弟”

一提起促进骨骼发育的元素，人们会很自然地想到钙，其实，身体内担当宝宝骨骼发育的不只是钙元素，同时还有“镁、锰、锌、铜”四元素，人们称它们为“壮骨五兄弟”。

钙是构成人体骨骼和牙齿的重要成分，在乳类和蛋类中含量丰富。如果缺乏钙元素，会发生佝偻病。由于钙居于最重要的地位，所以已被人们熟悉并广泛应用。

锌元素能够促进成骨细胞的增殖及活性，并可以加速新骨的钙化。宝宝如果缺锌，不仅会出现智能、心理发育的障碍，而且骨骼发育也会变慢，表现为骨细胞成熟迟、密度低，由此会影响到坐、爬、站、走等动作的发育。宝宝对锌元素的需求量虽然不大（每天每千克体重需0.3～0.6毫克），但却不可缺少。肉类、鱼类以及其他海产品类食物含锌元素较丰富。

镁也是构成骨骼和牙齿的成分，对所有的细胞代谢过程都有很重要的作用，在骨骼的生长发育中起间接调控作用。镁与钙同时缺乏时可导致手足抽搐症，表现为骨骼过早钙化、骨质疏松、软组织钙化等。绿色蔬菜、水果、番茄、海藻、豆类、燕麦、

玉米、坚果类食品含镁比较丰富，可适当选择。

锰是软骨生成中不可缺少的辅助因子，但大多数人对锰元素都很陌生。缺锰可引起硫酸软骨素的合成障碍，从而妨碍软骨生长，造成软骨结构和成分的改变，最终导致骨骼畸形。另外缺锰也可通过影响骨钙调节而引起新骨钙化不足，从而导致骨质疏松。此期的宝宝每天需要锰1.5～3克，动物性食品中含锰较少，但吸收率高，而植物性食品中含锰较多但吸收率低，宝宝只要不偏食、挑食，日常饮食即可摄取足量的锰元素。



铜对制造红细胞、合成血红蛋白以及铁的吸收等方面都有很重要的作用，与骨骼的形成也有关系。身体缺乏铜不仅可引起贫血、心脏病、糖尿病甚至癌症，并且还可累及骨骼，常有骨骼发育异常的现象，表现为骨皮质变薄、骨松质减少、骨骺增宽，最终导致广泛性骨质疏松，以至于骨骼在外力的作用下容易变形或骨折。缺铜还可影响骨磷脂的合成，致使新骨生成受到抑制，而导致身材矮小。此阶段的宝宝每天铜的需要量约为1毫克，坚果类、海产品、动物肝脏、小麦、干豆类、根茎蔬菜、鹅肉、牡蛎等含铜较多，可适当增加在宝宝三餐中这些食物的比例。

第四节 智力开发与训练

认知能力训练

介绍自己和家庭

训练宝宝能说清自己的姓名、年龄和性别，或者说出简单的地址；能自己说清楚父母的姓名、工作单位、工作性质；看自己的相册时，能讲述自己小时候的事情；看家庭相册时，能介绍亲属关系及他们的职业。如果他们不在同一地方居住，要在地图上指出他们所在的地名和位置。这些本领要分开逐样练习，学会一样，表扬一样。使

宝宝很有自信地记住自己和家庭的事，成为家庭的一员。

分类

训练宝宝能按吃、穿、用、玩等用途将日常物品分类。挑出哪种能吃，如“香蕉、桃子、桌子、梨”等，哪种东西不能吃，宝宝会敏捷地指出“桌子不能吃”。父母可以提出上述类似的问题，让宝宝将物品的用途分清楚，以提高分辨能力。

图画补缺

给宝宝一支铅笔，训练者在纸上画一个未画完整的人（例如缺少鼻子、嘴巴、手、腿），让宝宝用铅笔补上缺少的部分。当宝宝画完后，训练者可以问他：“这个人还少了什么？”但不要指出缺少的部分。让宝宝补上。

出示未画完的画（缺少1~2个主要部位），如缺一个轮子的汽车、缺一条腿的桌子、没有长鼻子的大象、缺少长耳朵的白兔、没有角和尾巴的牛等，让宝宝用笔补充画面。

语言能力训练

反义词配对

与宝宝一起看画片或实物，教他大小、冷热、高低、胖瘦等反义词，鼓励他结合日常生活中遇到的事物，反复练习。如“爸爸的鞋是大的，我的鞋是小的”。“爸爸很胖，妈妈很瘦”等。

主动讲自己的事

在宝宝做了一件事情后，训练者问他：“你刚才做什么去了？”或“刚才你看到什么啦？”启发宝宝用自己的语言来表达。



训练者利用图画给宝宝讲故事，然后要求宝宝复述故事内容，可以用图画进行视觉提示，请宝宝按图发挥或复述。在宝宝讲故事时，训练者要在一旁观察、聆听，必要时可以给予适当的提示。

让宝宝看图书，请他照着图书给训练者讲故事。

说宝宝诗歌

开始由训练者教宝宝念古诗和儿歌，一句一句地教，并解释古诗、儿歌的意思。然后教宝宝跟着训练者一起背诵整首古诗或儿歌。最后要求宝宝自己背诵，可配合表演动作，帮助理解和记忆。学会一首再学另一首，要求宝宝能够背诵4首古诗和4首儿歌。

运动能力训练

单足连续跳5次

在宝宝能够单足站立的基础上，开始训练其单足跳。训练者先作示范，并同时唱儿歌：“小白兔，跳着走，跳到家门口，妈妈给我吃苹果。”让宝宝双手握住父母或训练者的手，合着儿歌的节拍，作单脚原地跳跃的运动。

训练者与宝宝相对而立，一手相牵，训练者说：“提起你的左脚，用右脚跳，看谁跳得多”，宝宝一手扶着训练者的手用单足跳起，要能够连续跳4～5次。训练者也可以和宝宝一起握住一个呼啦圈，随着音乐的节奏用单脚跳，连续跳4～5次停一下，再跳。

训练者和宝宝面对面单脚站立，训练者喊口令：“一、二、三，跳”，鼓励宝宝用单脚原地跳起来，能够原地跳4～5次。当宝宝能够不扶物单足跳后，再学会换脚跳，由右脚跳换成左脚跳。

在地上用粉笔画大格子，与宝宝一起玩跳房子游戏。

抛远3米

用布缝一个小袋，内装玉米粒或豆子、沙子。训练者示范投掷小袋，要求屈肘、手过肩用力向前抛出。让宝宝模仿投掷。在3米远处画一条线，要求能够把小袋抛过3米线。训练者可以与宝宝“比赛”谁投掷得远，宝宝投掷得远时有奖励。

拣豆粒

将花生仁、黄豆、大白芸豆混装在一个盘里，让宝宝分类别拣出。开始训练时，训练者可用手帮助他拣黄豆，随着动作的熟练，应让他独立挑练。

行为能力训练

自己穿脱单衣

从夏天起，应训练宝宝自己学会穿脱背心和裤衩。秋天再学习穿无扣子的秋衣秋裤和毛衣。边穿边告诉他如何辨认衣服的反正，使宝宝高兴且愿意穿衣服。要鼓励他自己穿衣，自己脱衣服，每天坚持练习，直到学会为止。

自理能力

要培养宝宝的各种自理能力。如在清洗台上洗手、洗脸；大便后会自己擦屁股，必要时大人再帮忙。



端茶送水、收拾茶具

给大人端茶送水：准备一个茶盘，一只盛一半水的茶杯，让宝宝端去送给大人或客人。端盘子时走路要平稳，水不要泼洒出来；学会礼貌待人，在送水时学会说“请喝茶”，大人要给予表扬和感谢。客人走后，会将茶杯、茶盘收回放到原处，并擦干净桌子。

听觉能力训练

敲击节拍

目的：锻炼宝宝的节奏感，学会简单的节拍。

玩法：在背诵儿歌和有韵律的唐诗时，大人和宝宝都要不约而同地拍手或做一些动作来打节拍。在宝宝唱歌时大人也要同他一起按节拍拍手和做动作。节拍是学习音乐、文学、艺术的必修课。父母可再进一步让宝宝学习敲击来应和音乐中的节拍。如果家中有一些打击乐器固然可以随手应用。家庭中的日用品，如筷子、盘子、金属器皿、盒子等都可以作为敲击乐器。

感知能力训练

认识冬天和夏天

目的：通过衣服和食物等区分季节。

玩法：取表现季节特点的图片或挂历，让宝宝区分哪张是冬天，哪张是夏天。冬天人们都穿得很厚，有棉衣、羽绒衣、厚毛衣、棉鞋、帽子、手套等。夏天人们穿得很单薄，女宝宝都穿裙子，男宝宝只穿背心和短裤，脚上穿凉鞋。冬天北方下雪刮大风。夏天常常有雷雨，有太阳时天气炎热，人们常常吃冰棍、西瓜等。冬天在北方，家家都包饺子，吃火锅涮羊肉等。

最初，宝宝仅能分出两种差别最大的季节。特别是在3岁之前，宝宝基本上只能认识两季。

数学能力训练

3岁大的宝宝已经学会单手拿3个物品，如果许可宝宝双手拿物，宝宝能双手各拿两个；或者一只手拿3个另一只手拿两个；最多双手各拿3个一次拿6个。极少数的宝宝可以一次拿到7个或8个。这时宝宝应能够点清楚自己拿出物品的数目。这时大人可以同宝宝用他拿出的最大数来作加减游戏，随意拿走几个，问他还剩下几个，再随意放进1～2个，让他数数一共有几个。有的宝宝能做10以内的加减。

益智游戏

找地图

目的：找到自己居住的城市和街道，也是安全教育方式之一。

玩法：用地球仪或中国地图和本市地图。先让宝宝在地图中找到经常在天气预报中听到的地名。重点是多次在不同的地图和地球仪上找到自己住的地方。也可以找出爸爸、妈妈出差去过的地方、家庭成员居住的地方等。

学认本市地图，找出自己家住的街道位置和自己家的位置。也可以在本市地图中找出爷爷家及姥爷家的位置，坐几路车可以去到他们家。

宝宝学习认识自己居住的城市、自己居住的街道门牌号和从地图上找到自己的家

是一种安全教育，这样临时出现一些意外和灾难时，能提供线索，帮助其找到自己的家。3岁大的宝宝受过这种教育后，是可以记得住的，如果家中有电话也要让宝宝记住家里的电话号码和爷爷、姥爷家中的电话号码，以便有急事时能得到帮助。

第五节 常见疾病的防护

如何测量体温最准确

父母对宝宝的体温总是特别在意，而对体温的波动常感到难以捉摸。他们不明白怎样的体温才算发热？他们更不理解体温为何会忽上忽下地波动？

其实就正常小孩而言，即使在安静状态下，体温也只是保持相对恒定。以口腔所测的温度为例，绝大多数人的体温在36.5～37.5℃波动。虽然人的体温呈明显昼夜波动的规律，但每天体温的差别一般不超过1℃。由于小孩新陈代谢旺盛，一天之中体温变化很大，因此独特的生理性体温波动常表现为清晨较低，白天略微上升，晚上比较高的特点。



测量体温的最好时机在每天早晨起床前和晚上睡觉前。在喝开水、进食半小时之内，以及剧烈运动后不要量体温，因为这时候的体温肯定要偏高。

弱视的防治

哪些原因会导致弱视

总体来说，任何导致眼睛视网膜黄斑部光刺激减弱的因素都可能引起弱视，主要有以下几种原因：

（1）屈光不正：如宝宝有较严重的近视、远视或散光而未及时给予矫治。

（2）斜视：双眼传入中枢的影像不一致，不易融合，斜视眼受抑制而产生弱视。

（3）屈光参差：双眼均有屈光不正现象，但度数相差较多，度数深的眼易出现弱视。

（4）遮挡：宝宝在宝宝时期曾因患眼疾等而遮盖眼睛，白内障或患重症肌无力眼睑下垂等也会影响眼内光线的射入。

（5）先天因素：原因尚不明了。



弱视可以预防和治疗吗

回答是肯定的。除极个别遗传性的难治性弱视外，其他的弱视都是可以预防和治疗的。

预防弱视的关键就是要及早发现和去除导致弱视的因素，即及时矫治屈光不正和斜视；如有白内障、重症肌无力眼睑下垂等影响光线射入的眼疾，应尽早治疗；宝宝期应尽量减少和避免眼部的遮盖。

弱视及导致弱视的多种疾病，最早期的症状常常是视力的下降。因此，应自宝宝时期即注意观察宝宝的视力情况，定期检查，并做详细的记录。一旦发现宝宝的视力或眼位异常，应在眼科医生或保健医生的指导下进行散瞳验光。如果经过正规的验光，宝宝配戴合适的矫正眼镜后视力可以达到0.9或以上，说明宝宝只是一般的屈光不正。此时应定期进行视力监测，一般每半年到1年重新验光1次。如果散瞳验光后，矫正视力达不到0.9，说明宝宝可能患有弱视。此时，应在坚持戴眼镜的基础上进行弱视治疗。主要是在医生指导下进行遮盖，同时配合做插板精细训练，条栅刺激仪，同视机训练或红光闪烁治疗等。



近视的防治

人的视觉功能是5岁左右才逐渐完善的。为此，刚刚入学的宝宝就应该注意保护自己的视力。

写字、读书时，上身要坐直，微向前倾，头部不要靠近桌面，双脚踏在地板上。看书时，书本应该适当地倾斜，因为书本平面与视线成为直角时，在眼底视网膜上所形成的影像最清晰；如果把书本平放在桌面上，就需要向前低头。看书时间长了，颈部肌肉就会疲劳，眼和书本之间就不能保持合适的距离了。

宝宝写字时还应该注意有合适的光线。对人眼睛最合适的当然是自然光，但自然光也只有在散射光线下才会使人感到舒适，眼睛不易疲劳。光线应从左前方射入，以免暗影遮挡视线。夜间用能调光的台灯比较好，因为这种灯的光线比较柔和舒适。

目前电视机的普及，虽然使宝宝增长了知识，开阔了眼界，但也损伤了宝宝们的眼睛。因为电视释放出一定能量的有害射线，经常看电视容易引起调节紧张性视力疲劳。因此，看电视时要掌握好一定的距离。根据视角与屏幕的倍数关系，可以得到一个简单的测距方法：两眼直视屏幕，手臂往前伸直，四指并拢，手腕弯曲挡住视线，此时四指如正好遮住屏幕，为最佳距离。

电视机的亮度也要适当调节，过亮对眼睛的刺激会太大。因为在暗处看景物，瞳孔已经适应，不宜承受强光的刺激。相反，太暗了也会使眼睛疲劳。所以，看电视时，在与电视屏幕遥相对应处安装8瓦以下的辅助光源，对眼睛有一定的益处。

触电的急救措施

宝宝好奇、好动，喜欢玩弄家用电器，东摸西摸，掰开关，玩插头，掏插座，摸电线，这是非常危险的。一定要告诉宝宝，不能玩电器。暴风雨后被刮断或从电杆上荡落的电线常常带电，要教育宝宝既不要拣拖在地上的电线，也不要走到距离断电线10米以内的范围去，以防触电。



发生触电后最要紧的是迅速使宝宝脱离电源。电流作用于人体的时间越长后果越严重。可用干燥的木棒、晒衣服的竹竿等绝缘工具将触及宝宝的电线挑开；如果宝宝倒在裸露的电线上，附近又无法找到电闸门断电，即可用干的绳子、衣服拧成环形套在触电宝宝身上，将其拉开，但救护人一定要注意自身安全，脚下要垫干燥的厚木板或站在棉被、厚塑料等绝缘物体上。如果宝宝是在房间里玩电器开关、插座或接触漏电电器时触电，则要立即关闭电闸，再将保险盒断开。

触电者被救下后，要迅速检查。如果呼吸、心跳已很微弱、不规则甚至刚刚停止，要立即进行口对口吹气和胸外心脏按压。只要抢救及时，没什么大问题。较轻微的触电，如有心律不齐等症状，也要及时送医院作进一步治疗。

溺水的救治

溺水是宝宝时期最常见的意外事故之一，常易导致宝宝死亡。宝宝自己到池塘、江、河、湖和海边游泳或玩水，是造成溺水的主要原因。少数宝宝溺水后，水直接灌入呼吸道引起窒息，导致呼吸、心跳停止。即使及时抢救，仍有可能留下一些后遗症。宝宝溺水多是由于父母或保教人员管理不周所造成。因此，预防溺水的根本措施是提高父母及保教人员的重视，加强对宝宝的照顾。

溺水的抢救步骤：迅速将宝宝转移到陆地上，采取头低脚高位的姿势将体内的水倒出来。如果宝宝呼吸心跳已停止，则要分秒必争，千万不可只顾倒水而延误对呼吸心跳的抢救，尤其是最初几分钟更为重要。应在清除口腔、咽喉、鼻腔的泥沙污物后，立即进行口对口人工呼吸及心脏按摩，并立即送至医院抢救。

支气管炎的防治

急性支气管炎多发于感冒后，咳嗽、有痰和发热为其主要症状。由于宝宝的支气管较成人狭窄，因此容易出现呼吸困难。

急性支气管炎的发病有急有缓，病情也有轻有重。轻症病例的表现犹如感冒，但患儿除有咳嗽和发热外，有痰为其主要特征。由于宝宝的气管、支气管与成人相比相对较狭窄，特别是在乳宝宝，由于不会吐痰，若痰液较多就会出现痰堵，呼吸时往往发出吱吱声，甚至发生呼吸困难。而患儿的发热多在38℃左右，发热时间也仅仅2～3天，重症患儿则由于咳嗽频繁而剧烈，患儿表现为烦躁不安，脸色不好，食欲也有所下降，同时也伴有头痛、呕吐、腹痛、腹泻等症状。患儿的发热多在39℃以上，为时2～5天。咳嗽的时间一般7～10天，甚至迁延至3周，或者好转后又有复发。支气管炎患儿虽可因痰堵发生呼吸困难，但没有像肺炎样的呼吸频率加快，全身中毒症状也较肺炎轻。因此，当患儿出现呼吸加快，精神委靡不振时，要想到可能已由支气管炎发展成为肺炎，特别是平时体质较弱的宝宝，尤其是佝偻病、营养不良的宝宝更应提高警惕，稍有疏忽，极易转变为肺炎。因而在宝宝出现咳嗽、有痰时，应及早就医。

