育儿天天读第 1 天 0—1 岁育儿知识

■ 专家推荐：

早开奶，早吸吮，早接触。

要母乳喂养。

搞好脐部护理，预防肺炎。

与孩子多接触，多抱，多抚摸。

学笑，练抬头和“爬行”。

继续听胎教音乐。

与孩子多说话，要懂得孩子的哭。

生后两周可服鱼肝油滴剂。

出生后接种卡介苗和乙肝疫苗。满月做常规体检。

■ 宝宝发育

你的宝宝的多大?下面是新生儿的平均指标:

体重:2500-4000 克　　身长:47-53 厘米

头围:33-34 厘米　　胸围:约 32 厘来

呼吸:每分钟 40-60 次　　心率:每分钟 140 次左右

坐高:(即顶-臀长)约 33 厘米

■ 专家提示

·尽可能使孩子在一种安祥的气氛中出生。

·孩子出生后，妈妈尽早抱奶，尽早互相接触。

·作为父亲或母亲，你如果看到新生儿，对他不喜爱，那么你要多抱他，多接触他，耐心地与他培养感情。

·父母要经常共同呆在婴儿屋里，使他有安全感。

■ 喂养指导

母乳营养丰富，钙磷比例适宜(2:1)，有利于孩子对钙的吸收;母乳中含有较多的脂肪酸和乳糖，磷脂中所含的卵磷脂和鞘磷脂较多。

■ 保健医生

乙型肝炎疫苗没有传染性，对乙肝病毒其有很好的免疫性能。整个免疫注射要打 3 针，第一针(一般由产科婴儿室医务人员注射)于孩子出生后 24 小时之内在上臂二角肌处注射。免疫疫苗接种过程简单，一般没什么反应，个别孩子可能出现低热，有的在接种部位出现小的红晕和硬结，一般不用处理，1-2 天可自行消失。

孩子在出生后第二天即可接种卡介苗。接种后，可获得对结核苗的一定免疫能力。卡介苗接种般在左上臂三角肌处皮内注射。新生儿接种卡介苗后，无特殊情况一般不会引起发热等全身性反应。早产儿、难产儿以及有明显先大畸形、皮肤病等的小儿，禁止接种。

■ 你知道吗

孩子从出生之时起直到满 28 天为止称为新生儿。正常新生儿的胎龄大于或等于 37 周，体重在 2500 克以上。胎龄不足 37 周而出生的孩子，被称为早产儿，也称为未成熟儿。

注意:分娩后应立即喝水，注意排大小便。

育儿天天读第 2 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

新生儿一般在出生后 12 小时开始排便。胎便呈深绿色、黑绿色或黑色黏稠糊状，3-4 天胎便可排尽。吃奶之后，大便逐渐转成黄色。喂牛奶的婴儿大便呈淡黄色或土灰色，常常有便秘现象。而母乳喂养儿多是金黄色的糊状便，次数多少不一。

■ 喂养指导

母乳蛋白质的凝块小，脂肪球也小，且含有多种消化酶。母乳中的乳脂酶再加上小儿在吸吮过程中，舌咽分泌的一种舌脂酶，有利于对脂肪的消化。另外，人乳的缓冲力小，对胃酸中和作用弱，有助于营养物质的消化吸收。

■ 保健医生

大部分新生儿在出生后 2-3 天，出现皮肤、白眼球和口腔黏膜发黄，有轻有重。一般在脸部和前胸较明显，但手心和脚心不黄。出黄疸时，孩子没有什么不舒适的感觉，大便不发白，小便亦不大黄。新生儿生理性黄疸不需要治疗，一般在一周左右消退。如果孩子黄疸出现得较早，黄疸较重，不能很快消退，需要及时请医生检查治疗。

■ 做游戏

笑一笑:刚出生的小婴儿。只要他醒着，妈妈就应该在照顾他时，和他亲切地说话，抚摸他，向他露出微笑，这就是游戏。但睡眠的时候不要将他抱起来玩耍。

目的:发展感觉。

■ 你知道吗

近来，国际上已将保护、促进和支持母乳喂养作为妇幼卫生工作的一个重要内容。1990 年世界儿童问题首脑会议，把提高 4 个月的纯母乳喂养率列为全球奋斗目标。

宝宝为什么哭?可能是冷或热。婴儿的房间不要过冷过热，孩子盖的被子不要太多。室内冷，孩子哭了要看他体温有无变化。

育儿天天读第 3 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

新生儿第一天的尿量约 10-30 毫升。在生后 36 小时之内排尿都属正常。

■ 喂养指导

孩子出生后 2-7 天内，喂奶次数频繁，以后通常每日喂 8-12 次，当婴儿睡眠时间较长或母亲感到乳胀时，可叫醒宝宝随时喂哺。

■ 智力训练

当孩子睁开眼时，你可以试着让宝宝看你的脸，因为孩子的视焦距调节能力差，最好距离是 19 厘米。还可以在 20 厘米处放一红色圆形玩具，以引起孩子的注意，然后移动玩具上、下、左、右摆动，孩子会慢慢移动头和眼睛追随玩具。健康的宝宝在睡醒时，一般都有注视和不同程度转动眼和头追随移动物的能力。

■ 生活照料

新生儿的正常体温在 36℃-37℃之间，要对新生儿注意保暖。尤其在冬季，室内温度保持在 18℃-22℃，如果室温过低容易引起硬肿症。

■ 你知道吗

若胎龄满 37 周，但体重却不足 2500 克，一般称为足月小样儿，又称低体重儿。平时说的新生儿一般是指正常足月产的孩子。

宝宝为什么哭?可能是尿了。孩子尿湿了或大便后，就会使劲哭，妈妈要给他换尿布，否则他不舒服。

育儿天天读第 4 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

新生儿每天要睡 16-17 个小时，约占一天的 70%。深睡时新生儿很少活动，平静、眼球不转动、呼吸规则。而浅睡时有吸吮动作，面部有很多表情，有时微笑，有时撅嘴，眼睛虽然闭合，但眼球在眼睑下转动。四肢有时有舞蹈样动作，父母不要去打扰他。

■ 喂养指导

母乳是婴儿的天然生理食品。从蛋白分子结构看，母亲乳汁适宜婴儿，不易引起过敏反应。而在牛奶中，含有人体所不适应的异性蛋白，这种物质可以通过肠道黏膜被人体吸收引起过敏。因此，有的婴儿哺牛奶以后，发生变态反应，引起肠道少量出血、婴儿湿疹等现象。

■ 妈妈须知

大多数新生儿哭时，如果把他抱起靠在肩上，他不仅可以停止哭闹，而且会睁开眼睛。如果父母在后面逗引他，他会注视你，用眼神和你交流。一般情况下，通过和孩子面对面地说话，或把你的手放在宝宝腹部，或按握住他的双臂，约 70%哭着的新生儿可以经过这种安慰停止哭闹。

■ 保健医生

如果孩子出生后 2-4 天时，出现体温升高，达 38℃-40℃，并伴有无原因烦躁、啼哭不已，体重减轻，尿量减少的情况，但其他情况良好，无感染中毒症状，就要注意新生儿脱水热的问题。出现这种情况主要是注意给新生儿补充适量的水分。可喂一些温开水或 5%-1O%的葡萄糖水液，每 2 小时一次，每次 10-30 毫升。

■ 你知道吗

全部母乳喂养又分为两种:纯母乳喂养，指除母乳外，不给婴儿吃其他任何液体或固体食物。几乎纯母乳喂养，指除母乳外，还给婴儿吃维生素、水、果汁，但每天不超过 1-2 次，每次不超过 1-2 口。

宝宝为什么哭?孩子不喜欢脱衣服，脱衣服使他感到紧张。因此妈妈给孩子脱衣换衣时尽量快些。脱衣服跟孩子说说话，转移他的注意力。

■ 初为人父

调理好妻子的饮食。妻子除了要吃一些稀软的食物外，在种类上要尽量丰富。肉、蛋、奶制品及新鲜疏菜可调配食用，以保证产妇健康。

育儿天天读第 5 天 0—1 岁育儿知识

■ 大体宝宝发育

新生儿一出生就有视觉能力，父母的目光和宝宝相对视是表达爱的重要方式。眼睛看东西的过程能刺激大脑的发育，人类学习的知识 85%是通过视觉而得来的。

■ 喂养指导

母乳中几乎无菌，直接喂哺不易污染，温度合适，吸吮速度及食量可随小儿需要增减，既方便又经济。

■ 保健医生

新生儿产伤骨折一般不需特殊处理。锁骨骨折不需要任何绷带固定，生活护理时轻搬轻抱，避免压迫伤处或牵动患肢，7-10 天即可痊愈。上臂骨折(胶骨干骨折)可用压舌板(小竹片)绑直或用绷带等物固定于躯干。大腿(股骨干)骨折用小木片(夹板)绑直或作悬吊牵引。两周左右可愈合。只要孩子活动自如、不痛，家长就不必惊慌，因儿童在骨发育过程中的塑形能力能使畸形得到矫正。一般一年后再照 X 线片检查几乎完全正常。

■ 你知道吗

还有一种喂养方法叫部分母乳喂养。部分母乳喂养分为 3 种:(1)高比例母乳喂养，指母乳占全部婴儿食物的 80%及以上。(2)中等比例母乳喂养，指母乳占全部婴儿食物的 20%-79%. (3)低比例母乳喂养，指母乳占全部婴儿食物的 20%以下。

宝宝为什么哭?可能是受到惊吓。孩子受到光线、声音、物品的突然刺激感到不安全，也会哭。这时抱起孩子安慰他。

育儿天天读第 6 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

新生儿是用哭声和大人们交流的。哭是一种生命的呼唤，提醒你不要忽视他的存在。如果你能仔细观察新生儿的哭，就会发现其中有很多学问。首先是哭声，正常新生儿有响亮的哭声，使人听了悦耳。有病新生儿的哭声常常是高尖、短促、沙哑或微弱的。如遇到这些情况应尽快找医生。正常新生儿的哭有很多原因，如饥饿、口渴或尿布湿等，在入睡前或刚醒时还可以出现不同原因的哭闹，一般在哭后都能安静入睡或进入觉醒状况。宝宝会用不同的哭声表达不同的需要。

■ 喂养指导

母乳喂哺也是增进母子感情的过程。母亲对宝宝的照顾、抚摸、拥抱、对视、逗引以及母亲胸部、乳房、手臂等身体的接触，都是对婴儿的良好刺激，促进毋子感情日益加深，可使宝宝获得满足感和安全感，使宝宝心情舒畅，也是宝宝心理正常发展的重要因素。

■ 生活照料

在孩子生后 24 小时,就应将包扎脐带的纱布打开，不再包扎，以促进脐带残端干燥与脱落。处理脐带时，洗手后以左手捏起脐带，轻轻提起，右手用消毒酒精棉棍，围绕脐带的根部进行消毒，将分泌物及血迹全部擦掉，每日 1-2 次，以保持脐根部清洁。同时，还必须勤换尿布，以免尿便污染脐部。如果发现脐根部有脓性分泌物，而且脐局部发红，说明有脐炎发生，应该请医生治疗。

■ 保健医生

医生在帮助分娩时，有时会使用产钳。用产钳夹婴儿的头部，会在头上留下痕迹。有时产妇的骨盆狭窄或分娩通道内骨头隆起，也会造成同样的痕迹，即使是足月婴儿顺利出生也不例外。这些痕迹是红色的，看起来像挫伤的伤痕或叫作瘀点的小红点。这些痕迹在头的两侧和前额最容易看到，有时在脸上也看得到。这些痕迹很快就可以痊愈，不会形成瘢痕。有时，你可能看到“深钳伤”，这一钳伤损坏了皮肤及皮下脂肪。分娩 4-8 天后这种情况会变得更加明显。绝大多数的钳伤，在几周后自己会痊愈，而不会引起合并症。

育儿天天读第 7 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

婴儿出生后，脐带被扎结、切断，留下呈蓝白色的残端。几小时后，残端就变成棕白色。以后逐渐干枯，变细，并且成为黑色。一般在生后 3-7 天内脐残端脱落。脐带初掉时创面发红，稍湿润，几天后就完全愈合了。以后由于身体内部脐血管的收缩，皮肤被牵扯、凹陷而成脐窝。也就是俗称的肚脐眼。

宝宝听力和理解力测试:

能听到声音吗?

听到嘈杂声后，感到吃惊或哭喊吗?

会被喧哗声吵醒吗?

■ 喂养指导

宝宝的吸吮过程促进母亲催产素的分泌，促进母亲子宫的收缩，能使产后子宫早日恢复，从而减少产后并发症。

■ 生活照料

孩子出生后一般不主张立即全身洗澡，只要用消毒纱布蘸温水，轻轻擦拭头皮、耳后、面部、颈部及其他皮肤皱褶的部位。生后 3-5 天可以开始用温水洗澡，逐渐地可以使用无刺激性的肥皂、浴液，但洗后应该用清水冲洗干净，防止残留皂液刺激皮肤。每次洗澡后只要用柔软的毛巾沾干皮肤上的水，不要摩擦。新生儿的皮肤表面留有少量的皮脂，起到滋润、保护皮肤的作用。

■ 妈妈须知

母亲生产时流血过多或患有败血症;患有结核病、肝炎等传染病;患严重心脏病、肾脏疾患、搪尿病、癌或身体极度虚弱者不宜哺乳。患急性传染病、乳头皲裂或乳腺脓肿者，可暂时停止哺乳。

■ 试一试

下奶小秘方:鲜卿鱼 500 克，清炖，加黄酒 3 杯，吃鱼喝汤。

孕妇产后，淤血内阻，不宜进食酸涩收敛类食品，如乌梅、莲子、芡实、南瓜等。以免阻滞血行，不利恶露排出。

■ 你知道吗

最好为孩子选购直式奶瓶，便于洗刷，奶头软硬应适宜，乳孔大小可根据小儿吸吮能力情况而定，一般在乳头上扎两个孔，最好扎在侧面不易呛奶。奶头孔扎好后，试将奶瓶盛水倒置，以连续滴出为宜。

宝宝为什么哭?可能是生病。孩子不舒服，除了哭，还不爱吃。新生儿生病妈妈不要大意，要尽快带他看医生。

■ 第一周周记

出生日期:　年　月　日　时　分

农历:　　年　月　日　时　分

星期:

天气:

气温:　　℃

体温:　　℃

体重:　　千克

身长:　　厘米

头围:　　厘米

胸围:　　厘米

母乳分泌:　充足　　不足

喂牛奶:　　一次　　毫升，　　次

喂水:　　一次　　毫升，　　次

有无呕吐:

有无黄疸:
有无隐睾:
小便:每日共　　次
大便:每日共　　次
睡眠:全日共　　小时
足月:　　早产:　　过期产:
顺产:　　剖宫产:
第一次排尿时间:
第一次排便时间:
呼吸每分钟　　次
心率每分钟　　次
开奶时间:出生后　　小时
预防接种:
乙肝疫苗
卡介苗

■ 提示
·男婴要检查阴囊内是否有两个辛丸，是否一样大小。
·最早的大便为胎便，是墨绿色，量不多。
·有吐奶情况要检查是否喂奶姿势不当。
·检查脐带是干燥还是湿润，有无红肿发炎，出现异常，立即去看医生。脐带应在本周内脱落。
·如出现黄疸，要观察眼睛和皮肤的颜色，新生儿黄疸一般在出生后第 3 天出现。

育儿天天读第 8 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育
孩子的尿量逐渐增加，每天可达 10 次以上，日总量可达 100-300 毫升。

■ 喂养指导
大多数自认为“没有奶”的妈妈并非真正母乳不足，应及时查明原因，排除障碍，并采取积极的催奶办法，千万不要轻易放弃母乳喂养。孩子出生后 1-2 小时内，妈妈就要做好抱婴准备。

■ 智能训练
宝宝大部分时间都把手紧紧地握着;他会牢牢地抓住你的手指。你可以让他抓着你的手指，不断测试，看看抓握的力量是如何日复一口地减弱的，也可测测看你能把他的手指抬得离床垫有多高。一个星期后，他的握力会减弱。

■ 生活照料
妈妈在睡前给孩子换好尿布，被褥要厚薄适宜，不要过暖。

室内室气要新鲜，冷暖适宜，不要有时流风，也不要有电扇和空调直吹。

婴儿室夜间不用高度数灯照明，可用可调灯或地灯。

孩子要单独睡在小床上，不要与父母同床睡。

■ 做游戏

听妈妈说话:喂奶是母亲与婴儿沟通的最好时机，妈妈要一边喂奶一边与孩子说话，孩子饿了，吃奶时非常高兴，再听妈妈的话音，自然是很喜欢的了。人世间这个新环境中产生的孤独恐惧极有好处，对孩子脑的情绪中心的发育起着重要作用。

目的:培养母子感情。

■ 你知道吗

宝宝为什么哭?累了。小婴儿睡眠时间长，吃过以后还要睡，成人不要总逗他，打扰他。累了、烦了他也会哭。

育儿天天读第 9 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

婴儿从生命的一开始就已有触觉。他喜欢紧贴着你的身体，依偎着你。当宝宝哭时，父母抱起他，并且轻轻拍拍他们，这一过程充分体现了满足新生儿触觉安慰的需要。

■ 喂养指导

纯母乳喂养，除母乳外不添加任何食品，包括不用喂水，孩子什么时候饿了什么时候吃。纯母乳喂哺最好坚持 6 个月。

■ 生活照料

孩子在睡觉时，四肢应处于自然状态。睡眠中四肢活动活动是自然生理状态，不是受惊吓的结果。孩子睡觉时，可根据气温情况，在厚薄合适的同时，用一条带子在被外轻轻拢上即可。

■ 做游戏

看妈妈:妈妈叫着孩子的名字。跟他说着话走向小床，看孩子是否注视自己，也可以在小床边与孩子说话，让孩子注视妈妈，再慢慢离开，看孩子是否用眼睛追逐。

目的:训练视觉和听力。

■ 你知道吗

人工喂养的新生儿一般每天要喝 7-8 次，每次间隔时间 3-3.5 个小时。如 3 公斤的孩子，则需给奶为 100 毫升 x3=300 毫升，再加上 150 毫升水，总量为 450 毫升，分 7-8 次吃，每餐为 60-70 毫升。如消化功能好，大便正常，生后 15 天到满月可给纯奶吃，可按每公斤 100-150 毫升计算，每顿约吃 60-100 毫升。

宝宝为什么哭?疼痛会使孩子大哭不止。妈妈要紧紧地抱着孩子，找到痛苦的原因，带他去看医生。

育儿天天读第 10 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

新生儿有良好的味觉，从出生后就能精细地辨别食物的滋味。

■ 喂养指导

孩子出生后头几个小时和头几天要多吸吮母乳，以达到促进乳汁分泌的目的。孩子饥饿时或母亲感到乳房充满时，可随时喂哺，哺乳间隔是由宝宝和母亲感觉决定的，这也叫按需哺乳。

■ 智能训练

新生儿的听觉是很敏感的。如果你用一个小塑料盒装一些黄豆，在新生儿睡醒状态下，距小儿耳边约 10 厘米处，轻轻摇动，新生儿的头会转向小盒的方向，有的新生儿还能用眼睛寻找声源，直到看见盒子为止。如果用温柔的呼唤作为刺激，在宝宝的耳边轻轻地说一些话，那么，孩子会转向说话的一侧，如换到另一侧呼唤，也会产生相同的结果。

■ 生活照料

给女婴洗完澡时，可用毛巾或棉花球擦她的外阴部。一般从外阴的前面向后面擦洗。这样就不会将细菌从她的肛门扩散到尿道。如果婴儿对肥皂过敏，可改用浴液，以免出现皮疹。然后冲洗掉婴儿身上的肥皂，用柔软的干毛巾把外阴部擦干。

■ 你知道吗

父母不要随便给新生儿服用退烧药，有时会出现周身青紫、贫血、便血、吐血等症状，严重的甚至死亡。这是吃了退烧药，造成凝血机制障碍而引起的。

新生儿期奶量(指牛奶)可按每公斤体重计算。因牛奶不易消化，新鲜牛奶可加适量的水，一般新生儿可按 2:1，即 2 份水，另加糖 5%。先把牛奶煮开 5 分钟，这样既有利婴儿吸收，又可以将奶中的病菌杀死。

下列药膳有利于产妇产后及哺乳期的身体健康，你可给她试做一些。

(1)葱炖蹄筋(《民间验方》)。

原料:猪蹄 4 个，葱 50 克，食盐适量。

制作方法:取猪蹄去毛洗净，用刀划口放入锅中，葱洗净切断，一同放入锅中，加适量的水和食盐少许，先用武火烧沸，再用文火炖至熟烂，至肉脱骨，即可食肉饮汤。

功能:本药膳补血通乳，适用于产妇乳少、痈疽、疮疡等症。

(2)山药 30 克，茯苓 10 克，粳米粥(《经验方》)

原料:山药 30 克，茯苓 10 克，粳米 100 克。

制作与服用:将山药研粉，茯苓装入布袋扎紧，同粳米共煮成粥，食之。

功能:健脾益气，适用于产后脾嘘、胃呆腹胀，大便塘泻者。

育儿天天读第 11 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝对柔和的声音会笑、会表示兴奋和苦恼。

■ 喂养指导

母乳中含有免疫物质。在母乳中含有各种免疫球蛋白，这些物质会增强小儿的抗病能力。特别是初乳，含有多种预防、抗病的抗体和免疫细胞，这是在牛乳中所得不到的。

■ 生活照料

给新生儿洗澡要做好准备，室温应保持在 23℃-26℃，水温一般在 37℃-38℃为宜。将干净的包布、衣服、尿布依次摆好，再准备一条洗澡巾铺好。洗澡时将孩子仰卧位放在澡盆里，用手托住头部并用手指将两耳护好以免进水引起中耳炎。先洗头部，再洗躯干，依次到四肢，动作要迅速。如在脐带未脱落前，尽量避免浸湿脐部。洗澡时可隔日给孩子用婴儿皂，洗后最好不用扑粉。

■ 妈妈须知

当你的女儿在子宫内时，她会吸收一些你身上的性激素，造成新生女婴阴道分泌液体。这种排出物可能是白的，如果与血混在一起，也可能是褐色的，但排出的血量很少，这种情况会在孩子生后 10 天以内消失。

■ 保健医生

有些婴儿的头皮上糊有一层脏东西，特别是囟门部位。这是婴儿期常见的头皮病。造成乳痂的原因有多种。婴儿如果对牛奶过敏，也会引起乳痂病。乳痂也可以在子宫内形成。如何消除孩子的乳痂呢?首先变换婴儿饮用的奶品的种类。可以减轻乳痂。其次给孩子洗澡时特别注意囟门部位的卫生，当然也要注意安全。最好用稀质的植物油去除乳痂。方法是用棉絮蘸油，轻轻地随湿婴儿的头皮。停一会后，用婴儿皂轻轻地给婴儿洗头。千万注意，洗头时只能用手掌，不能用手指。不能用粗制的成人皂。

■ 小窍门

糖水的配法:白糖 1/4 平匙，加 100 毫升开水，放温凉后即可喂孩子。

育儿天天读第 12 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

新生儿有短暂的原始注视，目光反射地跟随近距离中缓慢的物体，能在 15 厘米处调节视力，两眼协调。满 1 个月时就能辨别音素，如“吧”与“啪”的微小差别等。

■ 喂养指导

哺乳前母亲应先做好准备，将手洗干净，用温开水清洗乳头。哺乳时母亲最好坐在椅子上，将小孩抱在怀中，如小儿的头依偎于母亲左侧手臂，则先喂左侧乳房，吸空后换另一侧。这样可使两侧乳房都有排空的机会。哺乳完毕后，以软布擦洗乳头，并盖于其上。再将小儿抱直，头靠肩，用手轻拍小儿背部，使孩子打几个嗝，胃内空气排出，以防溢奶，然后将婴儿放在床上，向右倾卧位，头略垫高。

■ 智能训练

新生儿喜欢听母亲的声音，你在喂奶或护理时，只要宝宝醒着，就要随时随地和他说话，用亲切的语声和宝宝交谈，还可以给宝宝播放优美的音乐，摇动有柔和响声的玩具，给予听觉刺激。

■ 妈妈须知

只要吃了甜菜、黑莓汁或是带色素的食品都能使宝宝小便的颜色变成粉红色或红色;一些药物也能使小便呈粉色、红色或橘红色。

■ 你知道吗

很少有宝宝对母乳过敏，但哺乳的母亲所吃的食物可能引起孩子过敏，因此建议哺乳的母亲，尽量少吃含有高度过敏原的食物。

专家们认为，产后较理想的膳食是:

每日应包括牛奶 266-453 克，肉类(包括脏腑类)250 克，鸡蛋 2-3 个，豆或制品 100 克，蔬菜 500 克，水果 1-2 个，谷类(包括米、麦、面、红薯等粗细粮)500 克，油脂 50 克，高营养价值饮料数杯。

祖国医学对产后饮食营养提出了许多重要的原则和方法。如《医学心传全书》里说:“产后忌寒”。因为产后受寒，一则不利于气血的恢复，二则易致脾胃阳气损伤，三则易致寒凝血滞，不利于恶露排泄和淤血去除。

由于新产之后，气血耗损较重，故宜食动物血品，以增强补益养生的作用。

育儿天天读第 13 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝会微笑，会盯着毋亲的脸，能与他人目光接触。

■ 喂养指导

母乳分泌量的多少受许多因素影响，主要有:

母亲营养良好，其乳汁的分泌质量就高且量也多。反之，则质劣量少。

乳母焦虑、悲伤、紧张、不安都可使乳汁突然减少。因此，乳母应该有一个宁静、愉快的生活环境。

乳母过分的疲劳和睡眠不足，可使乳汁分泌减少。

乳母生病也会使乳汁减少。

■ 智力训练

竖抱:妈妈喂奶后将孩手竖抱，使孩子头靠在自己肩上，轻轻拍打孩子的后背，让他打几个嗝。然后妈妈不扶孩子的头颈部，让孩子的头自然立起片刻，每次如此，训练颈部肌肉发育。

俯卧:孩子未吃时，妈妈仰卧床上，将孩子放在妈妈胸腹部，俯卧，逗孩子抬头。孩子抬头还很困难，只要他努力做就可以了。

俯卧:让孩子俯卧在床上，用玩具逗，使头左右转动并稍抬。

婴儿室的温度在 20℃,湿度在 50%-60%之间最好，孩子渐渐长大，新陈代谢功能增加，体温调节能力越来越强。新生儿在室内要比大人多穿一件衣服。

■ 保健医生

新生儿败血症多在生后 1-2 周发病，是一种严重的全身性感染。造成新生儿败血症的原因很多。患病初期家长往往忽视。病情严重时，常是肺炎、脐炎、脓炮疹等多方面感染同时存在，发热持续时间较长或体温不降，面色灰白、没精神、爱睡、吃奶不好、皮肤黄疸加重或两周后尚不消退、腹胀。目前对新生儿败血症的治疗比较有效，如无合并症，治疗效果比较满意，不会留下后遗症。

■ 做游戏

看一看:妈妈抱着婴儿，面对面说话，婴儿看着妈妈的脸。妈妈把脸移向一边，让孩子的眼睛随妈妈移动，左右来回移动二三次。

目的:训练视觉。

育儿天天读第 14 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

尽管新生儿不能辨别颜色，但对他们视觉上的刺激却一定有反应，能够多看明暗对比较大的地方，比如脸的上半部，较喜欢看物体的边和弯曲部位，并且也喜欢看移动的物体。

■ 喂养指导

母乳不足有以下表现:

·母亲感觉乳房空。

·宝宝吃扔时间长，用力吸吮却听不到连续的吞咽声，有时突然放开奶头啼哭不止。

·宝宝睡不香甜，出现吃完奶不久就哭闹，来回转头寻找奶头。

·宝宝大小便次数少，量也少。

·体重不增加或增加缓慢。

■ 智能训练

越早会笑的孩子越聪明，新生儿一般在第 10-20 天时学会笑。如果到 1-2 月时还不会笑，需要请医生检查。孩子的笑需要学习，从出生第 1 天起爸爸妈妈要向孩子笑，并逗引孩子笑。妈妈要经常与孩子面对面地说话、逗笑，孩子初生时的视力较差，距离远的面孔他还看不清楚。孩子哪一天学会笑，应记入成长记录。

■ 生活照料

2-3 个月大时，可以和大人穿一样多。

■ 你知道吗

喂哺宝宝要注意：

·哺乳体位要舒适。

·母婴必须紧密相贴。

·防止婴儿鼻部受压。

■ 初为人父

要尽量让妻子心情愉快;这样对孩子哺乳、产妇的健康都非常必要。产妇的心情不好，就影响乳汁分泌，造成孩子缺奶吃

■ 第 2 周周记

日期: 星期: 天气:

气温: ℃ 体温: ℃

有无黄疸:

脐带是否脱落:

大便情况:

身体情况:

睡眠情况:

体重: 千克 身长: 厘米

头围: 厘米 胸围: 厘米

■ 提示

·脐带应已脱落。

·新生儿在出生后 1 周左右，会有生理性体重下降。可能等于或低于出生时体重。

·可服维生素 E，每日 10 毫克，每日 2 次，连续服用至 2 月末。或按医嘱服。

育儿天天读第 15 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝从出生 2 周起，已能模仿母亲的面部表情，母亲伸舌头，他也伸出小舌头，母亲张嘴，他也张开小嘴，母亲怎样他都跟着怎样。年轻的母亲可试试，逗引你的小宝宝，看他能否像你这样做。可见，谁的孩子，行为表现就像谁。因此，别让孩子把母亲的不美行为模仿去。

■ 喂养指导

宝宝是不是吃饱了呢?

·喂奶前乳房丰满，喂奶后乳房较柔软。

·喂奶时可听见吞咽声(连续几次到十几次)。

·母亲有下乳的感觉。

·尿布 24 小时湿 6 次及 6 次以上。

·孩子大便软，呈金黄色、糊状。每天 2-4 次。

·在两次喂奶之间，婴儿很满足、安静。

·孩子体重平均每天增长 18-30 克或每周增加 125-210 克。

■ 智力训练

新生儿半个月后，可以对视觉进行训练。例如用一些色彩明快的图案让孩子看。应当注意的是，强烈的光线对孩子视觉发育不利。因此，新生儿室内光线要柔和，而且不能直接照射孩子的眼睛。电视机距离孩子的床要远，不要让孩子看电视。

■ 妈妈须知

母亲在分娩婴儿时，长久、费力或过多地服用镇静剂，可能导致新生儿在出生后的 48 小时乃至更多的时间不会吸奶或烦躁不安。不过，过了这段时间后婴儿会慢慢好转。这对正常足月新生儿几乎不会受到损害，但持久的烦躁不安或冷漠以及食欲不振可能预示着严重的潜在问题。

祖国医学十分强调乳母的保健和生活调节。如过于寒凉及生冷瓜果不宜恣食，哺乳期做到不饮酒或少饮酒，做到不吸烟。要“调六气”，六气即四时气候的变化。如《育婴家秘》中就指出:“母强则子强，母病则子病，母寒则子寒，母热则子热，故保婴者必先保身。”此外，祖国医学还认为，若乳母患病，最好不要哺乳。

育儿天天读第 16 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝能接受训练:有人对出生 3 周的新生儿做教育训练实验，当他喝奶时让他看到幻灯片。橡皮奶头有电线联接着幻灯机。喂奶，则片子形象清楚，不喝，则形象模糊。或者反过来，新生儿也能很快学会。

■ 喂养指导

哺乳时母亲手的正确姿势:应将拇指和四指分别放在乳房上、下方，托起整个乳房喂哺。除非在奶流过急，婴儿有呛奶时，避免剪刀式夹托乳房。这种手势会反向推乳腺组织，阻碍婴儿将大部分乳晕含人口内，不利于充分挤压乳窦内的乳汁。

■ 智能训练

在孩子睡醒后，妈妈可以用和蔼亲切的语音对他讲话，进行听觉训练;给孩子唱一些歌;也可以给宝宝听一些柔和悦耳的音乐，但声音要小，以免过强的声音刺激孩子，使孩子受到惊吓。孩子在睡觉时，要保持室内安静。

■ 保健医生

早产儿抵抗能力差.要特别注意防止感染:

·注意清洁皮肤，预防皮肤感染。

·脐部护理要精细。

·尽量少与外人接触，不欢迎外人到婴儿室看望孩子。

·喂母乳时，要洗手，乳头要清洁。

·母亲感冒，要带口罩，或避免接触小儿。

孩子头顶皮肤发肿和发青是在分娩过程中受到挤压所致。一个星期内就会消失。有的是头骨挫伤，这一骨伤要几个星期或几个月才能慢慢地好起来。在很少的情况下，这个痂节会长久留下来。引起头部骨挫伤的原因可与分娩的过程过快或与使用产钳以及产道过紧有关。

脐炎也是因细菌感染而引起，如不及时治疗，可能发展成为脐部脓肿，甚至引起败血症。新生儿容易患脐炎，主要是断脐和脐带脱落时的伤口感染。其预防措施是，断脐时和断脐以后，保持脐部清洁卫生和干燥。脐带脱落后务必每天用酒精消毒 1-2 次，涂上 2.5%碘酒。再用纱布包扎，即可减少感染机会。

一旦发生新生儿脐部红肿，就要就医治疗，不可耽搁或自作治疗。

■ 小窍门

将牛奶倒入锅中煮，会出奶皮，还容易滋锅。可将奶倒入奶瓶或奶罐中，隔水煮 20 分钟。

育儿天天读第 17 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝会挑食。出生第一次吃什么奶，就喜欢什么奶。比如最初吃母乳，改换牛奶、羊奶，就很难喂，甚至哭着不吃，饿也不肯吃。对甜味表现愉快，而尝到苦味、酸味、咸味就要皱眉头，闭眼或抽搐地紧闭小嘴。

■ 喂养指导

母乳不足时，需加牛奶或其他乳制品进行混合喂养。混合喂养虽不如母乳喂养效果好，但要比完全人工喂养好得多。混合喂养时，每次应先哺母乳，将乳房吸空后，再给孩子补充其他乳品，补授的乳汁量要按孩子食欲情况与母乳分泌量多少而定，原则是孩子吃饱为宜。补授开始需观察几天，以便掌握每次补授的奶量及孩子有无消化异常现象。以无腹泻、吐奶等情况为好。

■ 智能训练

妈妈面对面的呼唤，妈妈唱的儿歌、亲切的话语，给孩子丰富的声音刺激。孩子可渐渐熟悉妈妈的语音，并注意到妈妈嘴的动作和声音的联系，也会学习着嘴的动作。经常做游戏，孩子会感到母亲亲切的音调是对他的爱，亲情给他带来愉快。孩子在妈妈怀中，他的小手握着母亲的手指，或抚摸母亲的脸，可帮助他接受触觉刺激。

■ 生活照料

新生儿无论在室内或室外都不应在人多的地方。最好在新生儿期不要到户外去。如果外出，应该注意户外的气候并穿上适当的衣服。如果孩子衣服穿得合适，又不是在人多的地方，孩子外出是安全的。

■ 做游戏

听铃声:将小铃放在孩子一侧摇，节奏时快时慢，声音时大时小，不让孩子看到铃，注意其对铃声有无反应，是否用眼睛寻找声源。目的:检查听力。

■ 知道吗

新生儿会被拍手或关门这类突然的响动所惊吓，他会因此眨眼或把眼睛睁得大大的。

宝宝为什么哭?他饿了。饥饿是婴儿哭闹的主要原因，吃饱了就不哭了。有时只差几口孩子也不干，不吃饱就使劲儿哭。孩子饿了就要喂，不用按时，不要教条地使用时间表。新生儿 2-3 小时就要吃一回奶。

育儿天天读第 18 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝能分辨声音:用仪器记录新生儿的肌肉活动、心跳速度和呼吸变化，发现他对不同声音有不同反应。如对人的语音反应比较强烈。听人说话时有动作反应，可做出符合讲话内容的动作，但这种反应只能通过录音磁带发现，用肉眼还看不见。

■ 喂养指导

人工喂养要注意以下问题:

·奶瓶、奶头、杯子、碗、匙等食具，每次用后要清洗，并消毒。应给孩子准备一个锅专门消毒用，加水在火上沸煮 20 分钟即可。

·每次喂哺前要看乳汁的温度，过热、过凉都不利。可将奶滴于碗、手背部，以不烫手为宜。

·喂奶时将奶瓶倾斜 45 度，使乳头中充满乳汁，避免冲力太大或空气吸入。

·喂奶粉要现吃现冲。

·没吃完的剩奶要倒掉。

·配好的奶放在冰箱里，不得超过 24 小时。

·如果外出，可把配好的奶放在冰箱冷冻起来，用时解冻，再温热。

·牛奶不能放在保温的器具!这样容易滋生细菌。

·手不要碰奶嘴。

·喂奶之前大人要洗手。

·消过毒的奶具要放在消毒锅里，但不要用水泡着。

■ 智能训练

孩子先天就有行走反射，这种反射在 56 天左右消失。在早期可充分利用孩子的这一能力进行锻炼。

·可从出生后第 8 天开始，每天锻炼 3-4 次，每次 2-3 分钟。

·吃奶后半小时或睡醒以后。

·妈妈双手托在孩子腋下，大姆指扶好孩子的头，不要给孩子穿鞋袜，让他光脚接触平面。这时，你会发现孩于竟能协调地迈步。

·早产儿不宜做此训练。

·妈妈要当作游戏来做。

·孩子如果不喜欢走不要勉强。

·孩子生病时不要做此训练。

育儿天天读第 19 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

他的小鼻子也会很管事，能辨别不同气味，如嗅到某种刺鼻的怪味，就能做出各种不安的面部表情，不规则的深呼吸，脉搏也会加快，并尽力躲开臭味。

■ 喂养指导

人工喂养:1 个月以内的婴儿在两次喂奶中间喂 1 次水或米汤，每日每千克体重约喂 40-50 毫升水。但孩子到底需要多少水，与天气、活动量、身体情况有关。新生儿可以吃蔬菜水、水果汁、淡茶水、维生素 c 水、稀米汤、鱼肝油。

■ 智能训练

孩子不会说话只会哭，孩子哭时，爸爸妈妈可以学着孩子的声音发声，孩子对这种反应很敏感，他会停下来听，然后再哭。经常对答孩子的声音注意，孩子会对爸爸妈妈的声音注意。以后他出“啊”、“噢”的声音时，爸爸妈妈也发出这种声音对答，这是谈话的开始。

■ 生活照料

在脐带脱落 1-2 天内，应该给婴儿擦洗一下。有时你会看到脐带脱落处会有一些血渗出，不必惊慌，这些血会干枯并结成痴。婴儿肚脐处完全干后，才能给婴儿洗盆浴。头几次盆浴要注意孩子的脐部干燥。

■ 保健医生

新生儿发生乳腺炎，可用热毛巾敷局部，孩子皮肤娇嫩，小心造成烫伤;用中药如意金黄散外敷也很有效。同时还要注射青霉素来控制感染。

■ 初为人父

产妇与新生儿房间，要通风换气，要避免产生对流风。在夏季室温保持在 30℃以下。冬季室温最好保持在 20℃-22℃，也可以洒一些水来湿化空气，防止呼吸道疾病的发生。

■ 你知道吗

宝宝为什么哭?需要爱抚。孩子有时哭了，抱起来就不哭了，这是他感到孤独，他需要母亲的爱抚。他在母亲子宫里时，无时无刻不受到羊水和子宫壁的轻抚。初来人世，孤零零地独自躺在小床上，有时他会感到害怕。这时妈妈可把孩子紧贴胸前，让他听到母亲心跳的声音，他慢慢就会安静下来。

育儿天天读第 20 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

新生儿最敏感的是触觉，尤其嘴唇、面颊部位更发达，亲亲他的小脸蛋，他会
安祥地接受你的爱。小手心碰到东西就握紧，对冷、热都很灵敏。

■ 喂养指导

如果宝宝早产，喂养和照料都要十分精心:

·早产儿要尽早开始喂，生活能力强的，可在出生后 4-6 小时开始喂。

·体重在 2000 克以下的，可在出生后 12 小时开始喂，情况较差的，可在出生后 24 小时开始喂。

·先以 5%-10%葡萄糖液喂，每 2 小时 1 次，每次 1-3 汤匙。24 小时后可喂奶。

·有吸吮能力的，尽量练习嘴喂母乳。

·吸吮能力差的，先挤出母乳，再用滴管滴入口内。注意动作要轻，不要让滴管划破孩子的口腔钻膜。每 2-3 小时喂 1 次。

·无母奶可用稀释乳(2:1 或 3:1)加 5%糖液喂。最初每千克体重每天喂 60 毫升，以后逐渐增加。

·复合维生素 B 每次 1 片，每日 2 次。

·维生素 C 每次 50 毫克，每日 2 次。

·维生素 E 每天 10 毫克，分 2 次服。

·从第 2 周起浓缩液鱼肝油滴剂，每日 1 滴，并在医生指导下逐渐增加。

·出生后 1 个月在医生指导下补充铁剂。

·喂母乳的早产儿要补充钙。

■ 你知道吗

早产儿保育箱是为了给婴儿提供较高的温度而设计的。婴儿越小，保持正常体温越困难。此外，寒冷会使婴儿呼吸困难，同时早产儿经常因呼吸困难，需要更多的氧气来帮助。婴儿躺在保育箱里，如果需要，箱内的氧气就可以帮助他呼吸。保育箱也可以预防污染物进入箱内，并且提供诸如洗手、保持食物净洁的周到服务。保育箱是由透明材料做成的，婴儿可以尽情地观赏外面的东西。医生和护士也可以通过保育箱来观察婴儿的发育情况。保育箱内很暖和，婴儿不需要穿任何东西，这就更便于医生对整个身体进行观察。

育儿天天读第 21 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

孩子具有抓握反射功能。用孩子能握住的玩具去触及孩子的小手时，他就会把手握得更紧。如果他拿住了这个玩具，就会牢牢地抓住，当您用力拉玩具时，会连孩子的身体一起拉起来。这两种条件反射随着神经系统的正常发育，到了 3 个月的时候将会消失。

■ 喂养指导

在正常喂奶一段时间以后，婴儿表现出缺乏食欲，或干脆不进食，或大笑不止，都应被看作是危险的信号。母亲要先检查是不是乳房太大，乳头内陷或乳头不够长，橡皮奶头是不是孔不够大或不通。若不存在上述技术性问题，就应当寻找婴儿方面的问题。这些征兆可能预示有先心病、感染、代谢性疾病等。特别是伴有发烧、呕吐、黄疸和呼吸困难等时，就更可能出现严重的问题。

■ 生活照料

宝宝如果早产，需要特殊护理：

·保温：早产儿的环境温度，通常在 29℃-33℃。使婴儿的肛温保持在 36℃-38℃之间。

·现在大多数医院使用传统的保温箱。妈妈可以通过保温箱壁上的窗抚摸孩子，同他说话。

·在婴儿出院回家之前，父母要在医务人员指导下学会哺喂早产儿的方法。

·溢奶可造成早产儿呼吸停顿、吸入性肺炎等并发症，要特别注意。

·要特别注意早产儿的呼吸，一旦发现呼吸道不通畅或呼吸停顿(停顿 15 秒以上)，要立即施行人工呼吸并送医院抢救。

■ 做游戏

说悄悄话:孩子睡醒后，妈妈轻柔地与宝宝讲悄悄话。在离孩子 10 厘米左右的地方与他说，如:“宝宝睡醒了，宝宝真高兴，宝宝真美丽，宝宝是妈妈的宝宝。”等，每日 3 次，每次 2-3 分钟。

目的:言语训练。

■ 第三周周记

日期: 星期: 天气:

气温: ℃ 体温: ℃

大便情况:

身体情况:

睡眠情况:

体重: 千克 身长: 厘米

头围: 厘米 胸围: 厘米

添加辅食:喂浓缩鱼肝油滴剂 1-2 滴，每日 3 次

■ 提示

·为预防佝偻病的发生，混合喂养及人工喂养的孩子自今日起可服鱼肝油，不可随意增加剂量。吃维生素 AD 强化奶的孩子可不添加;夏季可暂缓添加;纯母乳喂养的孩子可 4 个月以后再添。

·观察卡介苗接种部位。

育儿天天读第 22 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

被动的条件反射功能是一种纯本能。当您用手指去触碰孩子的口角、面颊时，他就会认为有吃的东西，会顺着被触摸的方向张开小嘴，做吸吮的动作。

■ 喂养指导

别看新生儿生出来没多长时间，他会很快养成一些习惯，如吃惯了母乳再换牛乳，他就会感到不习惯，并拒绝吃。如果每次都给孩子喂甜水，再给他喝白开水，他会坚决不喝。所以要从新生儿时期，训练孩子养成良好的习惯，不能总是喝甜水，喂奶的糖也不能加得太多，一般加糖 5%，甜味不要太重，这样既可满足孩子的营养需求,又有利于孩子养成良好的习惯。

■ 智能训练

妈妈可以与宝宝细声低语悄悄话，叫他的名字。

·玩手:将孩子平放在床上，他会把左手放在右手里或把右手放在左手里，百玩不厌。

·抓握:妈妈轻抚孩于的手，孩子会握住妈妈的手指不放。

新生儿喜欢观察脸。主要是脸的轮廓和眼睛;但他们也喜欢看动的东西，比如大人说话时的嘴巴。如果你说话时，转着眼珠并夸张地一开一合嘴唇，宝宝也会动他的嘴巴并吐着小舌头。在宝宝眼前 20 至 25 厘米处伸出五指，然后在宝宝两侧 30 厘米距离内晃动。宝宝会跟着你的手指头看，一直看到两边各距中心线 15 厘米处。

一个月婴儿的玩具-学前儿童玩具游戏

婴幼儿玩具 玩具游戏 亲子游戏

玩是孩子的天性，而玩具是体现孩子天性的工具，是孩子人生的第一部教科书，是孩子认识世界的一个重要途径，是游戏的物质基础。通过玩具能促进儿童身体精细动作和语言的发育，提高孩子的注意力、观察力以及认知能力，发展他们的想象力和思维能力，培养孩子之间相互友爱、爱护公物的良好品质，培养愉快的情绪和对美的感受力，刺激他们的视觉、听觉和触觉，增强求知欲和好奇心，促进儿童智力的发展。通过一件有趣的玩具，有可能在孩子幼小的心灵中播下创造发明的种子，使他们从此走上热爱科学的道路。

刚刚出生不久的婴儿的眼睛除了偶尔一瞬间睁开一会儿，大部分时间是闭着的，不久以后，他的眼睛睁开的时间稍长久一点，他通常会被周围色彩鲜艳、对比鲜明的结构或形状所吸引。在一个月内，他能看见的范围大约在 8-10 英寸左右。你可为孩子挑选以下几种类型的一些玩具：

1、可选用一些用手捏可发声的橡胶玩具或较轻的小型舔弄玩具。

2、选一些颜色鲜艳、声音悦耳、造型精美的既能看又能听的吊挂玩具，如：彩色气球、吹气娃娃及小动物、彩条旗、小灯笼、颜色鲜艳的充气玩具、拨浪鼓、摇铃等。注意此时婴儿的视距在 3 米以内，要悬挂在婴儿的床头及周围，每隔 4 天轮流更换。

3、这时的婴儿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。放在婴儿手边或床上。

4、当婴儿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、哗铃棒、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。

育儿天天读第 23 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

男性婴儿和女性婴儿都可能有乳房肿胀现象。这是因为，母亲在妊娠期间雌激素分泌过多，通过胎盘进入胎儿体内。新生儿乳房肿胀是一种常见现象，几周后就会好的，不需要进行任何治疗。

■ 喂养指导

早产儿需求的营养比正常新生儿多。在出生后的头几个月，需要喂热量较高的早产儿配方奶。如果孩子发育良好，到他达到正常新生儿出生时的 40 周时，他的营养需求就与正常婴儿相同了，可喂普通新生儿的配方奶。如果孩子发育不好，应按医生指导。

■ 智能训练

妈妈离孩子 20 厘米的地方，嘴做夸张的动作，教孩子嘴唇张合。

■ 保健医生

新生儿体温在 38℃以下时，一般不需要处理，只要多喂些水就可以。如果在 38℃-39℃之间，可将襁褓打开，将包裹孩子的衣物抖一抖，散去热量，然后给孩子盖上较薄些的衣物，使孩子的皮肤散去过多热量;也可以让孩子的头枕一个冷水袋来降温。对于 39℃以上高热患儿，可用 75%的酒精加人一半水，用纱布随着擦颈部、腋下、大腿根部及四肢等处，高热会很快降下来。在降温过程中要注意，体温一开始下降，就要马上停止降温措施，以免矫枉过正出现低体温。在夏季降温过程中要注意给孩子饮水，白开水或糖水均可以。此外还要请医生检查孩子发热的原因，进行治疗。

■ 初为人父

产妇坐月子要保养好，你应在以下方面精心照料:

·身体保养:产妇要注意休息，以恢复妊娠和分娩时体力的消耗,以保养和恢复元气。

·饮食保养:产妇因产后脾胃虚弱，必烦注意饮食调理，要多进食富含高蛋白质的营养食物，多食用新鲜蔬菜、水果;身体虚弱者，还应适当搭配一些药膳，并要忌食过咸、过硬、生冷及辛辣刺激性食物。

·精神愉快:产妇为了早日康复，应保持精神愉快，避免各种不良精神刺激，不要生气，不要发怒，不要郁闷，不要惊吓。

·环境调适:要注意保持室内寒温适度，预防塞湿热的侵袭，并保持通风照阳，空气新鲜。

·讲究个人卫生:产妇必烦注意个人卫生，勤换洗衣服，防止感染疾病。

育儿天天读第 24 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

新生儿没有统一的睡眠方式。睡与不睡、睡觉时间长短，与婴儿自己养成的习惯有关。一般地说，新生儿在出生的头几周内一直“睡不醒”，随着年龄的增大，醒着的时间就会慢慢地增加。在头几天里，新生儿需要足够的睡眠，是为了把体内储存的热量转化为促进身体快速增长的能量。如果婴儿醒着的时间很长，就足以提供用于身体和智力发展所需要的热量，因而“睡不醒”的婴儿很可能是一个非常健康的婴儿。

■ 保健医生

新生儿脓疱病的初期表现是在皮肤皱褶处(颈部、腋窝、腹股沟等部位)出现小米粒大小的小脓点一旦发现新生儿脓疙病，应该到医院去治疗。新生儿脓疱病防治的关键是要保持新生儿皮肤的清洁。夏天应每天洗澡，经常换衣服，保持孩子的皮肤干净。

■ 初为人父

下班回家后，不能立刻走进妻子和孩子的房间，应该换掉外衣，洗净手、脸，再进去接触孩子。产妇与孩子的衣服要清洁卫生，勤洗勤换。

■ 你知道吗

在新生儿牙龈边缘或上腭上，常可见到一些黄白色芝麻大小的疙瘩，俗称“马牙”，属正常现象，几个

星期后可自行消失。千万不要用针挑或用布擦“马牙”，以免擦破感染。

■ 妈妈须知

产妇在孩子娩出以后，腹部即随着松弛，但有许多产妇在抚摸自己腹部时，还会摸到一个很大的硬块，时而还有疼痛感，这个硬块是子宫。因为子宫在孕期长得很大，由孕前的 50 克左右增到妊娠足月时 1000 克左右，孩子和胎盘、羊水娩出后，子宫体积很快缩小到胎头样大小，而且子宫收缩越好，就会变得越硬。在松软的腹壁外能明显地摸到硬块。

因此，产后腹部摸到硬块是正常现象，不必担心害怕。几小时内，有意识地经常按摸子宫，刺激它加速收缩。摸到的子宫越硬越好，硬得越快说明子宫收缩得快。这对产妇的复原有益。

育儿天天读第 25 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

许多新生儿身上都长了细长的软毛，这是正常的。这些软毛几周后就会脱落掉。

■ 喂养指导

孩子一般从生后第 15 天，开始服用鱼肝油和钙片，浓鱼肝油滴剂每次 1-2 滴，每天 3 次。钙片 1-2 片，每天 3 次。

■ 智能训练

从孩子出生 1-2 周后，就可以在孩子醒着的时候抱起他，脸对着妈妈的脸，相距 20-30 厘米。妈妈的眼睛盯着孩子的眼睛，轻轻地跟他说话。同时轻轻地抚摸孩子的小脸，或把食指让孩子握着，慢慢地摆动。这时，妈妈可以哼着儿歌，或说些亲昵的话，可每日抱他这样玩一会儿。

■ 保健医生

新生儿鹅口疮是一种霉菌(白色念珠菌)引起的口腔黏膜感染性疾患。孩子患这种病，主要是奶头、食具不卫生，使霉菌侵入口腔黏膜。鹅口疮比较容易治疗，可用制霉菌素研成末，与鱼肝油滴剂调匀，涂搽在创面上，每 4 小时用药 1 次，疗效显著。用 1%龙胆紫涂搽，疗效也不错，但因用药后口唇周围染色，影响观察并污染衣物，故临床上用得很少。

接种卡介苗后 2-8 周，宝宝臂上出现红肿硬结，逐渐形成小脓疮，以后自行消退。有的脓疮穿破，形成浅表溃疡，直径不超过 0.5 厘米，然后结痂，痂皮脱落后，局部可留下永久性疤痕，俗称卡疤。

■ 你知道吗

3 个月前的婴儿不需要使用小枕头

■ 生活照料

医学研究证明，胎儿离开母体后，来到了一个陌生的地方，婴儿会感到不适应，或许还少了些安全感，啼哭成为他们的一种本能反应。通过抚摸他们，可以为婴儿提供一个继续与母体接触的环境。一般情况下，婴儿在剖宫产 3 天以后，顺产在 2 天以后就可以接受抚摸，当婴儿长到 6 个月的时候，就不必进行抚摸了。

育儿天天读第 26 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

一般地讲，健康的足月新生儿在 1 周到 1.5 周时就可以恢复到刚出生时的体重。体重恢复较早的小儿并不一定比那些恢复较晚的小儿健康。许多吃奶粉的孩子，5 天时就能补回失去的体重，而吃母奶的婴儿却需要 1 周或 1 周多才能达到出生时的体重。有病或早产婴儿一般需要 3-4 周的时间才能补偿其最初减轻的重量。相反，过期产的孩子也许根本就没有减轻重量，他(她)在出生后的头些天里体重增长很快。

■ 智力训练

初生的婴儿生来就有某些无意识的行为反射，在掌握操作技能之前，必须解除婴儿的这些“行为习惯”。初生的婴儿具有一种抓握反射，这是人类从生活在树上的类人猿进化而来后残留的一种本能。这种抓握的力量很强，甚至可以承受婴儿的体重。必须先解除他的这种本能，这样他才能学会有意识地去抓握小东西。

本月经过训练，宝宝满月时能俯卧抬头，头离床 3 秒钟;能注视眼前活动的物体;啼哭时听到声音会安静;除哭以外能发出叫声;双手能紧握笔杆;会张嘴模仿说话。

■ 专家提示

·确定宝宝的气质是活泼型、安静型，还是一般型，对于宝宝的养育非常必要。

·奶水不足的母亲不要急于加代乳品，多吃些能下奶的食物，如鲫鱼、鲢鱼、猪蹄、黄花菜、丝瓜、芝麻。

·给宝宝拍照时，不要用闪光灯。

·多拥抱、爱抚宝宝，抚摩宝宝全身的皮肤，与宝宝说话。

·经常用微笑、歌声、鲜艳的有声玩具逗引宝宝。

■ 保健医生

新生儿肺炎一般不咳嗽，体温可不升高。主要症状是口周发紫、呼吸困难、精神萎靡，少哭、不哭，拒乳、呛奶、口吐泡沫。重症肺炎必须住院治疗。

育儿天天读第 27 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

新生儿身上覆盖着一层白色、脂性润滑物质，叫作胎脂。在出生后的第一个星期里，皮脂开始变干并形成薄片状。这时婴儿皮肤外层也开始变干并脱落。落屑呈干燥、薄片状。皮肤上常显出微小的裂痕，并有些发红。偶尔皮肤裂痕处会流少量血。在大多数的情况下，脱落的过程对婴儿来说并不怎么舒适，而且在父母看来有些难看。这种情况是正常的，不需要进行任何治疗。

■ 专家提示

·母乳喂养，按需哺乳。母乳喂养不必加喂水。

·混合喂养及人工喂养可选择配方奶、鲜牛奶、全脂奶粉。

·注意奶瓶的消毒，配好的奶，宝宝 1 次没吃完，不可留到下 1 次喝。

·保证每天约 20 个小时的睡眠。

·宝宝出生 14 天开始常规服用鱼肝油。

·2-3 周左右，注意宝宝接种卡介苗的反应，出现红肿硬块并形成小脓包是正常反应。

·宝宝不要睡太软的床，枕大而软的枕头，最好单睡一张床，防止窒息。

·喂牛奶、洗澡时，防止烫伤。

·把宠物转移到别处，防止宝宝被动物咬伤。

■ 智能训练

刚出生的婴儿，还不能够了解语言。因此，很多父母认为:既然婴儿不了解语言，就不用和他说话了。即使和他讲话也没有什么意义。其实，不对婴儿说话是完全错误的育儿方式。因为科学研究证明:即使婴儿不会说话，不了解语言，但是，父母所说的话也会不断灌输到婴儿的头脑里，虽然表面上看不出来，但其刺激会对婴儿的脑细胞产生惊人的影响。

■ 保健医生

新生儿患化脓性脑膜炎，早期常出现哭声改变、尖叫、易激惹、易惊，随即哭声变弱，甚至不哭，继而转为嗜睡、吐奶(为喷射性呕吐)、后背发直，两眼凝视或斜视，全身伴有抽搐等症状。有经验的大夫一触摸囟门，感觉饱满、张力增高，就要考虑做腰椎穿刺，进行脑水检查。此病预后较差，病死率高达 5O%左右，可并发脑积水、硬膜下积液、肢体瘫痪、智力障碍等症。

■ 做游戏

真舒服:妈妈一边与孩子说话，一边抚摸孩子的小手、小脚、抚摸他的每个小指(趾)头、手掌、手背、手腕。

目的:发展孩子的触觉。

育儿天天读第 28 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

新生男婴和女婴在身高、体重上的差别是很微小的，各个婴儿的情况很不一样:正常新生儿体重在 2500-4000 克;胎龄不足 37 周而出生的早产儿，以及足月低重儿，体重不足 2500 克。如果拿平均水平来说，婴儿体重是 3.2 公斤，身高大体在 48.3-50.8 厘米之间。早产儿、母亲吸烟或母亲滥用酒精和其他药物的婴儿，会轻一些，矮一些。

■ 智能训练

宝宝的抓握力减弱些了，但他仍然把手握着。和他玩数手指的游戏，把他的手指一根根地拉开，帮助他放松手指。一次拉开一根手指。和他玩数手指一类游戏的时候，展开和分离他的手指，对他的脚趾也可以这么做。

■ 生活照料

满月前后，尿量每日可达 250-450 毫升。孩子尿的次数多，这是正常现象，不要因为孩子尿多，就减少给水量。尤其是夏季，如果喂水少，室温又高，孩子会出现脱水热。

■ 初为人父

尽量避免孩子与其他人接触，要婉言谢绝亲朋好友的探视，以防止呼吸道疾病传染给孩子。千万不要在孩子房间内吸烟。

■ 发育测评

·体重:平均增长 800-1000 克。

·身长:平均增长 2.5 厘米。

·大动作:婴儿双手交叉在胸前，抬头并能左右转头。双手扶小儿上臂外侧，坐好，头能竖直 2 秒钟以上。

·精细动作:给孩子笔杆等物，能紧握 10 秒钟以上。

·言语:妈妈和婴儿对视，并说话，孩子快乐时能发出细小喉音。

·认知:将脸潜放在孩子正面 20 厘米处，婴儿能注视 7 秒钟以上，用花铃棒在距离孩子头 10 厘米处摇动，他会转头寻找声音。

·行为:妈妈用手抚孩子胸脯等逗引他，孩子在满月前就能发出微笑。

·自理:妈妈在把便时发出声音，建立条件反射，孩子对这种声音有反应。

■ 第四周周记

日期:　　星期:　　天气:

气温:　　℃　　体温　　:℃

添加辅食:喂果汁、蔬菜汁 1 小匙

大便情况:

身体情况:

睡眠情况:

体重:　　千克　　身长:　　厘米

头围:　　厘米　　胸围:　　厘米

■ 提示

·喂果汁和蔬菜汁要现做现喂，在 2 次奶中间喂，要观察大便情况加减。纯母乳喂养的婴儿可满月以后再喝。

·观察卡介苗接种部位。

·记录哪一天会笑。

育儿天天读第 29 天 0—1 岁育儿知识

■ 5721 母亲爱你育儿第一个月提示：

·坚持母乳喂养。

·培养规律的生活习惯。
·用妈妈的抚摩、声音、微笑来促进孩子的感觉发育。
·练习俯卧，每日两次，每次 30 分钟。
·坚持户外活动。
·做婴儿操。
·引逗孩子发音。
·眼睛能清楚地看东西，追随活动的东西，能够注视。引逗孩子追视物体。
·头抬起来持续 30 秒。
·表情丰富，有人逗他能做出相应反应。
·能表达高兴与不高兴。
·听见自己熟悉的声音能停止哭闹。
·吮吸自己的小手。
·注射第 2 支乙肝疫苗。

■ 宝宝发育

体重是儿童发育的重要指标。正常婴儿，满月时的体重比出生时增加约 1 千克。

■ 喂养指导

完全牛奶喂养的孩子，原来吃稀释奶的，现在可以喂全奶了，根据孩子的食欲情况而定奶量。一般全天奶量在 500-750 毫升，按每天喂 6 次计算，每次喂 75-125 毫升，孩子的活动量不同，每个孩子的食量也不同，这要根据每个孩子的具体情况确定，不能强求一致。

■ 专家提示

·在孩于睡眠时要保持室内安静，孩子的睡眠要有规律。
·睡觉前要设法让孩子平静下来。妈妈要观察自己的孩子到底需要多长时间的睡眠，而不是硬要他按书上说的多长时间睡。
·要让孩子从小在自己的床上睡。
·孩子的睡眠有他的自然节律，所有孩子夜间都会醒，而后还会入睡，妈妈不要总去打扰他。
·孩子的小床内可以放一两件玩具、书等。
·养成孩子睡眠的好习惯，否则很麻烦。
·要让孩子感到他在床上很舒适。
·在小婴儿的床上挂能发出悦耳声音、色彩鲜艳的玩具。
·每天给孩子放一段轻音乐。
·在房顶上挂气球。
·抱起孩子随音乐节奏轻轻羌动，发展节奏感。
·给孩子能发声的玩具。
·在婴儿室的墙上挂些画。

■ 保健医生

宝宝出生一个月了，第二针乙型肝炎疫苗在出生后一个月注射。也就是第一针注射后 30 天注射第二针。

育儿天天读第 30 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

孩子满月时比出生时增加 3 厘米左右，因为从比例上看，体重发展更快些，因此孩子长得胖了。

■ 喂养指导

母亲平时要注意孩子的大便情况，体重增长情况，孩子的精神状态等等。人工喂养的孩子与母乳喂养的孩子不同，不要孩子一哭就以为是饿了，马上喂奶，要养成按时喂养的好习惯。每日喂奶的时间可以安排在早晨 5:00 时，上午 9:00 时，中午 13:00 时，下午 17:00 时，晚上 21:00 时，凌晨 1:00 时。白天在二次喂奶中间，应加喂蔬菜水、鲜果汁水，每次 25-50 毫升。

用奶粉喂宝宝，出生 15 天以内，100 毫升调好的奶中含 9 克奶粉，15 天以后到 2 个月内，调好的 100 毫升奶中含 12 克奶粉。也可按产品说明调配，但说明上的比例往往大些，奶浓些。妈妈不要以为孩子吃得越多越好，体重增加太多并非是发育得好。

■ 妈妈须知

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

■ 试一试

下奶小秘方:

带鱼 1 条去头尾切块，加盐、酒少许，蒸熟，洒上葱花，与粳米粥同食。

芝麻酱 100 克，鸡蛋 4 个，小海米、葱丝、味精适量，食盐少许。用水将麻酱调成糊状，打入鸡蛋，加水搅匀，入调料，置锅内蒸熟即可。

每日二次，三日见效。适于产后血虚乳汁不足。

育儿天天读第 31 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

头围:男婴约 38.43 厘米，女婴约 37.56 厘米。

胸围:男婴约 37.88 厘米，女婴约 37 厘米。

坐高:男婴约 37.94 厘米，女婴约 37.35 厘米。

4 周大的宝宝开始注意突发的持续不断的声响，如吸尘器的声音。

■ 生活照料

在婴儿室里存放植物可以使环境变得更舒适，不会产生什么直接的害处。但在选择植物时，应该注意避免孩子发生过敏反应、接触性皮炎以及中毒。

■ 保健医生

在产后恢复期要注意:

室内安静清洁，保待空气新鲜，使产妇得到充分的休息，同时要避免受凉。

产后第 2 天即可开始做抬腿运动和仰卧起坐运动，并逐渐增加运动幅度，锻炼腹肌，加速恢复。

产后最初几天，以易消化，高营养，不油腻的食物为好，以后改为普通饮食。

产后 3-4 周出现腹痛，为子宫复旧收缩引起，无需处理，可自行好转。如果疼痛较重，可按摩腹部或用止痛药。

保待外阴清洁，防止感染。

■ 妈妈须知

虽然每个产妇都有恶露，但每个人排出的量是不同的，平均总量约为 500-1000 毫升。各产妇持续排出恶露的时间也不同，正常的产妇一般需要 2-4 周，少数产妇可以持续 1-2 个月。

如果在 1 个月后，恶露不净，虽然未超过正常产妇恶露排出的时间，但如果同时伴有臭秽气味或腐臭气味，或伴有腹痛、发热，也可能是子宫、附件(输卵管、卵巢)、阴道有感染;如果排出恶露量逐日增多，颜色逐日变红变深，或出现淤块，都属于异常现象，可能有子宫出血，或宫颈、阴道创伤有感染发生。对这种情况不能不在意，而要引起足够的重视，并到医院检查治疗。

育儿天天读第 32 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

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

■ 喂养指导

人工喂养的婴儿，最好在第二个月开始加蛋黄，可将 1/8 个蛋黄加少许牛奶调为糊状，然后将一天的奶量倒入调好的糊中，搅拌均匀。煮沸后，再用文火煮 5-10 分钟，分次给孩子食用。如婴儿无不良反应，可逐渐增加一些蛋黄的量，直至加到 1 个蛋黄为止。应当注意的是，奶煮熟后放凉，要存入冰箱中，每次食用时都要煮开，以免孩子食入变质的牛奶，引起不良的后果，另外要注意蛋黄的食入量。

推荐阅读:人工喂养谨防污染

■ 妈妈须知

从孩子二个月起就应该训练良好的排便习惯，使他按时排便，排便最好在清晨或晚上临睡前，早晨排便最好，晚上大便可使孩子夜里睡得踏实。饭前大便可使孩子吃得好，但不要饭后大便。妈妈先观察孩了排便的情况;然后根据孩子的情况，有意识地定时排便。

■ 保健医生

孩子出了满月，脐带脱落部位早已愈合。但有的孩子肚脐却越来越向外突出，鼓胀出一个包，皮肤颜色正常，这就是脐疝。脐疝无需治疗，随着年龄的增长，脐周围肌肉发育完好，在两岁以前可以自行愈合。但如果脐环过大就难以自愈了，需手术修补治疗。

■ 试一试

如果家里有榨果汁机的话，可将橘子、广柑等水果洗净去皮，加工后去渣加水和少量白糖，放入奶瓶中喂孩子。

产妇给新生儿喂奶，新生儿吸吮奶头，可引起反射性子宫收缩，有利子宫的收缩和恶露的排出。

育儿天天读第 33 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

孩子经过 1 个多月的哺育，对妈妈说话的声音很熟悉了，如果听到陌生的声音他会吃惊，如果声音很大，他会感到害怕而哭起来。因此，要给孩子听一些轻柔的音乐和歌曲，对孩子说话、唱歌的声音都要悦耳。婴儿玩具的声响不要超过 70 分贝，生活环境的噪声不要超过 100 分贝。孩子很喜欢周围的人和他说话，没人理他的时候会感到寂寞而哭闹。

■ 喂养指导

在出生 1 年内，由母乳喂养的婴儿得病的机会虽说较少，但如护养不当，也会罹患各类疾病，所以家长如能注意掌握婴儿的各项生活事项，对抚养好宝宝有很大的帮助。吃母乳的婴儿，喂奶期间母亲要注意营养，以便让乳汁充足。婴儿母亲可以多吃些新鲜蔬菜、豆蛋、肉类等食物，不可偏食。乳母要经常保持乳头卫生，勤擦洗，勤换衣，喂奶前要洗奶头。喂奶次数，一般隔 3-4 小时喂 1 次，夜间最好不喂。每次喂奶 20 分钟，体弱的婴儿喂奶时间可稍长一些，但不要超过 30 分钟。每次喂奶后，将小儿放在肩头，轻轻拍打婴儿脊背，使吞进去的空气从胃里排出来，以免吐奶。

■ 生活照料

婴儿外阴部皮肤是非常敏感的，且容易被尿、便、化学药品、纸尿布、肥皂、清洁剂刺激。最初步的治疗方法是把婴儿抱在有阳光的屋内，给他垫一块干净的尿布，不要盖住外阴。晚上，在外阴部涂上一些有助于减轻因刺激引起不舒服的乳膏，如氧化锌、甘油软膏等，然后裹上尿布。如果仍不愈，最好不要再使用肥皂、婴儿擦拭纸和加香料的纸尿布。如果几天后仍未见好转，可能是感染引起的，应该请医生治疗。

■ 保健医生

产后经阴道排出的血性液体，称为恶露，正常恶露有血腥味，但不臭。一般血性恶露 3-7 天，以后颜色渐淡,3 周左右停止。如恶露有臭味，或血性恶露持续 2 周以上，应到医院就诊治疗。

育儿天天读第 34 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

婴儿此时的听力有了很大发展，对大人跟他说话能做出反应，对突然的响声能表现出惊恐。到 8 周时，

有的婴儿已能辨别声音的方向，能安静地听音乐，对噪声表现不满。

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

■ 生活照料

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

■ 妈妈须知

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

正常分娩产妇，子宫要在产后 42 天左右才能恢复正常大小，妊娠及分娩时，子宫内膜表面创伤、剥脱，其创面要在产后 56 天左右才能完全愈合。阴道钻膜要待卵巢功能恢复正常后，即月经来潮以后，才能完全恢复正常。外阴水肿、充血，也要在产后 10 余天恢复正常。可见，最先恢复正常的是外阴，也需十几天，其次恢复的是子宫大小，再次是子宫内膜，最后是阴道黏膜，都需要 1 个月以上，最需 56 天。所以，正常分娩 56 天内不能过性生活。

■ 你知道吗

婴儿是通过安静的行为表示爱，通过哭来表示害怕、不适、痛苦。

育儿天天读第 35 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

正常新生儿具有观察的能力，并且能够区分明暗。两周后，他们看大物体比看小物体更专注。到两个月时，他们就会用眼睛追踪移动着的物体。如若你留心的话，很早就会发现，婴儿吃奶的时候，他常常很有兴趣地注视着你的脸。

2 个月的婴儿听到巨大声响时，会双拳握紧，上肢抱拢，下肢屈曲。

■ 智能训练

孩子的床上悬挂玩具，可供小婴儿看和玩耍，但要注意这玩具要经常变换地方，以防孩子斜视。因为总把玩具挂在床的正中间，孩子总盯着中间看，容易出现内斜视。若把玩具挂在床一侧，会引起小儿斜视。挂玩具不要挂得太近，使孩子看得很累，最好常抱孩子到窗前或户外，看远的东西。

■ 初为人父

婴儿通过情绪表达而得到了父母的最佳哺育的同时，也进行着其情绪与社会交往的过程，喂奶过程伴

随着母亲的拥抱、抚摸，渐渐熟悉的母亲面容和声音。生理需要满足的同时，社会交往的需要也得到满足。与生理需要紧紧联系在一起的这些社会刺激，不仅满足了婴儿的社会需要，同时还发展了婴儿的社会需要。

■ 妈妈须知

给宝宝按摩，宝宝能同时获得生理和心理的满足，为了让按摩的功效发挥到极致，事前的准备、情绪的调整、环境的布置，都是不可忽略的环节。

产妇在产褥期以后的一段时间内，必须注意劳逸结合。产后忌过早过度劳动，防止气虚下陷引起子宫脱垂。但也不可长时间卧床。一般主张产后 7 天内应卧床休息，产后满 1 个月，可适当做些家务劳动，产后 42 天可以从事一般性劳动，产后 56 天能从事正常的劳动。

育儿天天读第 36 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

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

婴儿一出生就会看东西，可以分辨明暗，他们能区别脸庞和其他物体，而且会被灯、窗户和其他发亮的东西吸引。新生儿会打量面孔，但是如果脸离婴儿太远或太近，他们就看不清楚。距离婴儿眼睛 20-30 厘米是较为适当的。婴儿在出生以前就能够听出声音。

■ 专家提示

提倡母子皮肤直接早接触、多接触、早喂奶、多吸吮、多抚摸、多交谈、多微笑，尊重宝宝的个性发展，让宝宝充分享受母爱，让宝宝的心理健康发展，对今后人格健康的形成起着重要作用。

■ 智能训练

孩子出生后 6 周内，手总捏成拳头，只在啼哭时，有时才可能张开一下。到了 8 周后，孩子张开手的时间多了，会表现出有意识的运动，代替了抓握反射。这时有些父毋看到孩子抓东西不如以前有力时，感到很担心，其实没有必要担心，因为孩子是在学习新的技能，几周以后，就可以运用自如了。孩子只把时间用在观察手的外形、感觉和动作上。孩子会常常张开小手，活动一下手指，进行仔细的观察。

■ 妈妈须知

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

产褥体操-产褥保健体操

消除妊娠、分娩的疲劳，健美身材

分娩后，身体恢复到原来状态所需时间称为产褥期。其时间长短因人而异，一般来说身体恢复至孕前状态需 6～8 周。

产褥体操是消除妊娠、分娩的疲劳，帮助产妇恢复体型的运动。它不仅有利于锻炼产妇松弛 的肌肉，缓解疲劳，调节恶露，利于子宫复原，增进食欲，促进母乳分泌，而且对产后体型重塑也有很好的效果。

请于产后第一天开始行动，活动幅度要适宜，不能硬来。如果拉痛了会阴缝合处的伤口，则要避免引起疼痛的动作。运动时可坐在床边，仰卧也可以 。产后第一天进行放松肌肉、解除疲劳的运动，从第二天开始进行促进身体恢复的运动。

产后第一天

手指屈伸运动 从大拇指开始，依次握起，再从小拇指依次展开。两手展开、握起，展开， 握起，反复进行。

深呼吸 用鼻子缓缓地深吸一口气，再从口慢慢地吐出来。

转肩运动 臂屈，手指触肩，肘部向外侧翻转。返回后，再向相反方向转动。

背、腕伸展运动 ①两手在前，握住，向前水平伸展。②手仍向前伸展，背部用力后拽 。两肘紧贴耳朵，两手掌压紧。坚持 5 秒，放松。③两手在前相握，手掌相外，同样向前伸展，握掌。坚持 5 秒，放松。

脚部运动①脚掌相对，脚尖向内侧弯曲，再向外翻。②两脚并拢，脚尖前伸。紧绷大 腿肌肉，向后弯脚踝。呼吸 2 次后，撤回用在脚上的力。③两脚并拢，右脚尖前伸，左脚踝 后弯，左右交替。

颈部运动 仰卧，两手放于脑后，肩着地，只是颈部向前弯曲。复原，颈部向右转(肩着地) ，尤如向旁边看，然后向左转。

产后第二天

胸肌运动

抱腕姿势：坐直，伸展背肌，两腕抬至肩高，并用力向前推肘。此时，肩部不用力。

合掌姿势：姿势相同，双手合掌，一边吐气，一边挺胸互推手掌。坚持 5 秒，放松。

紧肛运动 用力绷紧臀部肌肉和肛门，数到 10，松力。稍作休息后再反复。

骨盆运动 仰卧，两膝紧贴弯曲并立，缓缓倒向左右，尽量着地。两膝如同在有节奏地 画半圆形，注意两肩最好不要离地。

紧腹运动 仰卧，曲膝，两手放于腰下，背与手之间留有空隙。一边注意不要屏住呼吸，一边慢慢用力绷紧腹部肌肉，逐渐缩小背后的空隙。然后慢慢放松腹肌。

盆底肌与腿的拉伸运动 仰卧，两腿交叉，用上面的腿拍打下面的腿 2～3 次。接着，一 边拉紧腰部肌肉，一边缘紧大腿，伸直脚尖，用力将两腿内收。坚持数秒，缓缓收回用力，复原。上下腿交替进行。

授乳准备运动 ①两手轻轻握拳，放于肩头，两臂紧压肘部。②两肘在乳房前接触，如同画 圆似的，将肘部抬高。③再转动两肘，回到最初的姿势。

抬腿运动 ①仰卧，曲膝，脚掌紧贴地板。②右腿笔直抬起，尽量与地板垂直，坚持一 会儿缓缓将腿放下。换腿，左右交错进行。

产后第四周开始

辅助住院时的运动，做做健美体操

矫正身姿 两脚分立，与肩同宽，双手放在腰部。左手边向前伸，右肩边向后拧转。左右交替反复进行。

复原骨盆倾斜 两脚分开，幅度稍宽，挺直背部，将左手放于耳朵上方，用手推头，身体向 右侧弯曲，右手向地板方向伸展。慢慢恢复原姿势，呼吸 1 次，再左右交替进行。

矫正后仰姿势 站在离墙壁 20 厘米的地方，两脚分开，靠在墙上。腰贴着墙壁，放松膝部，上体向前弯曲。腹肌和臀肌将脊椎依次抬起，最后头恢复原位。

腰部塑形 仰卧，膝稍弯，两手托后脑，将头抬起。左肘与右膝接触后恢复原来的姿势(抬着 头感到吃力时，可将头靠在地板上)。左右交替，反复进行。

侧腹伸展运动 两脚比腰稍宽分开，脚尖朝外站立。右手放于膝上支撑上半身，左手仿 佛要推天花板似的向上伸展。颈与右膝弯曲，边吐气边缓缓拉伸侧腹，左右交替进行。

脚尖踏步运动 端正姿势，收腹，脚后根不着地进行踏步。

腿部拉伸运动 右脚在前，两脚前后分开站立，左膝弯曲，右脚尖上翘，边呼气边用双手按 住右膝，拉伸右腿后侧。左右交替进行。

腰部运动 两脚分开，与腰同宽，两手放于腰部，保持腹部向前，头肩不动，自右向左 扭转腰部 2～3 回。注意腰向前突出时提臀，向后转时收腹。再逆向扭转。

腕内侧伸展运动 跪坐(正坐)，肘内侧向外，指尖向内，以伸展手腕。双臂与肩同宽分开， 手掌撑在地板上。边吐气边拉伸肘部。手的位置稍向前错，以便增加拉伸强度。

育儿天天读第 37 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

1 个多月的孩子，一天的大部分时间是在睡眠中度过的。每天能睡 18-20 个小时，其中约有 3 个小时睡得很香甜，处在深睡不醒状态。余下的时间，除了吃喝、拉尿以外，玩的时间并不多。

开始出现头眼协调，眼在水平面上追随移动物体而头在 90 度内转动。

■ 喂养指导

让孩子打隔的目的是帮助他排出在吃奶时咽下的空气。为了使孩子容易打隔，喂奶时孩子的位置很重要，要把他的头部姿势摆正，咽下的空气才能有机会上升。每次喂奶的情况不同，吃进的空气也就不同，有时会吐出一点点。建议每次喂奶 20-30 毫升后，停下来让他打隔，然后再继续喂。孩子吃奶后，抱他坐几分钟，使胃部稳定，也是有好处的。许多婴儿在喂奶过程中吃得太饱，这自然会吐出点奶，打隔可以排出压力。

■ 保健医生

对常常吐奶的孩子要少喂一些，喂奶以后要多抱一会儿，抱的姿势是使婴儿上半身立直，趴在大人肩上，然后用手轻轻拍打孩子背部，直到孩子打隔，将胃内所含空气排出为止。这时轻轻把孩子放在床上，枕部高一些，向右侧卧，这样可以减少吐奶。吐奶是生理现象，不必管它，随着年龄的增长，身体不断发育会自行缓解。如果吐奶频繁且呈喷射状，吐出的除了乳块还伴有黄绿色液体及其他东西一定不可忽视，要及时到医院检查。

■ 妈妈须知

喂奶后一个小时是最佳的按摩时刻。此时宝宝的精神状态良好，且不会因按摩产生吐奶的情形，此时按摩能让小宝贝感觉更愉快。每周 2-3 次，每次 20 分钟左右，让按摩成为您和宝宝之间的家庭活动。每当按摩时也可适时地和小婴儿说说话，增进亲子的感情。

■ 试一试

下奶小秘方:鹿角片 10 克煎水取汁，入粳米煮粥，再加怡糖 1 匙。

■ 重要提示

不要把小儿面朝下放在绵羊毛毯、鸭绒被、羊毛围巾或其他带毛的被褥上，因为容易引起窒息。

育儿天天读第 38 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

2-6 个月的孩子最喜欢吃，不管好吃不好吃，能吃不能吃，拿过来就往嘴里塞，先吃吃看，用嘴辨别一下就懂了。原来，他是用嘴的尝试来识别各种事物，嘴成为认识工具。这个阶段发育速度仍很快，1 个月一变样，月月向上。

■ 生活照料

目前市场上有各种“尿不湿”及一次性尿布，有条件的家庭可以选用。如果自制尿布，最好先用旧的纯棉白色或浅色布。婴儿皮肤娇嫩，旧棉布柔软易吸水，无刺激性，不易引起臀红、湿疹。

■ 妈妈须知

哺乳的母亲便秘怎么办呢?市场上有许多缓泻剂不被肠道吸收，使用最为安全。尽管氧化镁有少量会被身体吸收，但氧化镁和矿物油也许还是最安全的，这些缓泻药不会大量地进入母乳而对婴儿产生不良后果。其他的缓泻药，主要是大便软化剂一般也不能被肠道吸收，也不会进入母乳中。不过某些缓泻剂应避免服用，尤其是有酚酞的缓泻剂，酚酞可以被肠道吸收并可能有少量进入母乳中。如果母亲服用量较大，可能会引起孩子的腹泻。没有其他的危险。哺乳的母亲使用缓泻剂要小心谨慎，最好是按照医生的指导服用。

■ 小窍门

介绍两个帮婴儿排出腹内空气的方法:一是把婴儿靠在你的肩膀上，轻轻拍抚他的背，可使气体从婴儿胃内排出;二是用 4 个手指轻轻推揉婴儿肋下的肚子左边，当你用右手推揉的时候，用左手使他的头仰起，从而使气体迅速排出。

■ 做游戏

追着看:孩子睡醒以后，用一个鲜红色的玩具，如一个红色的绒布娃娃、十几厘米大的球等，逗引他，看他有无视觉反应。孩子看到玩具后，盯住它看。妈妈把玩具慢慢地移动，让孩子的视线追随玩具移动，玩 2-5 分钟。

二个月婴儿的玩具-学前儿童玩具游戏

婴幼儿玩具 玩具游戏 亲子游戏

2 个月的婴儿俯卧时，头抬起来大约能支持 30 秒钟时间，眼睛已经能清楚地看东西，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

开发他们的身体的行动能力和智力。你可为孩子挑选以下几种类型的一些玩具：

1、可选用一些用手捏可发声的橡胶玩具或较轻的小型玩具。

2、选一些颜色鲜艳、声音悦耳、造型精美的既能看又能听的吊挂玩具，如：彩色气球、吹气娃娃及小动物、彩条旗、小灯笼、颜色鲜艳的充气玩具、拨浪鼓、摇铃等。注意此时婴儿的视距在 3 米以内，要悬挂在婴儿的床头及周围，每隔 4 天轮流更换。

3、这时的婴儿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。放在婴儿手边或床上。

4、当婴儿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、哗铃棒、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于。

5、可将波浪鼓、摇捧、哗铃棒、各种环状玩具、拉串、软硬塑料和橡胶一类练手的动作的玩具放在宝宝的摇篮边，让宝宝可随时看到，抓到。

育儿天天读第 39 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

能注视较大的物体，双眼很容易追随手电筒光的单方向运动。

■ 生活照料

在天气冷时，洗过的尿布不易干，有时家长将室外晾着半干的冷尿布垫在孩子身下，可刺激小婴儿引起伤风感冒。在冬天给孩子换上的尿布不仅要干燥，而且最好用热水袋焐一焐。

■ 妈妈须知

哺乳的母亲不应该喝含酒精的饮料，这些饮料会使婴儿中毒。含酒精饮料能使孩子血糖降低，导致孩子痉挛发作，以及其他一些不舒服的反应。酒精可以很容易地进人哺乳母亲的奶中。

■ 试一试

番茄汁制作法:将熟透的番茄洗净，放在开水中烫一下，去皮切碎，用干净的纱布包好，用力挤压，使鲜汁流出，加少许白糖和水，放入奶瓶中喂孩子喝。

■ 你知道吗

如果用布尿布，可以用尿布包装纸、尿布夹(像小夹子)或传统的尿布别针来固定尿布。如果用别针，一定要用带塑料头的，因为塑料头的别针不容易松开戳痛宝宝。把别针插进肥皂里，或插在蜡烛上，这样别针就更容易穿进衣物。不要把尿布别针含在嘴里，宝宝会模仿的。

■ 初为人父

我国心理学家林传鼎曾对出生 1-10 天的新生儿动作变化进行观察，发现新生儿已具备不愉快的情绪反应，代表生理需要尚未满足，如饥饿、疼痛、身体活动受束缚等。一般认为人类婴儿从种族进化中获得的情绪大约有 8-10 种，称为基本情绪。采用先进的新生儿情绪研究技术，目前人们对这些基本情绪的发生时

间也有了初步的认识。随着儿童的成长，各不同基本情绪以不同的种类，不同的强度，发生组合形成诸如忧郁、焦虑、淡漠、尊重、悔恨、羞耻等不可胜数的情绪，这些情绪又称为复合情绪。

育儿天天读第 40 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

双眼可追随着成人手，较长时间地注视

■ 喂养指导

宝宝 6 周时乳母每日泌乳 700 毫升。

■ 智能训练

孩子在 1 个多月的时候，观看东西的能力、双耳的敏感度都较前有一个飞跃。此时，妈妈可以在孩子床前上方挂些颜六色的彩条、彩球等，还可以挂些带响声的玩具来吸引孩子。他能较长时间地注视这些东西，两只小手还会不停地挥动，好像是要抓玩具似的。如果妈妈把玩具在他面前摇晃，他的小手也会跟着挥舞，并皱着眉头没有笑意，双眼紧紧盯住这件玩具，不知是何物。其实这是孩子在认识、在思索一件新鲜事物。

■ 你知道吗

给孩子饮用果汁、菜汁时，开始时量要小，加水要多。孩子适应之后，逐渐增加浓度。

一个正常、健康的孩子，腋下体温一般在 36℃-37℃，在奶后、饭后、运动、哭闹、室温过高时，体温可暂时高达 37.5℃。所以小儿发烧低热的体温是 37.5℃-38.0℃，而高热是在 39℃以上。

■ 专家提示

刚出生的宝宝，就像一张白纸，视觉和听觉并没有像大人一样的机灵，随着他慢慢成长、茁壮，眼睛渐渐能观察，耳朵能分辨各种声音，这张白纸开始有了色彩，想要完成一幅色彩缤纷的美丽图画，必须靠父母亲的努力。因此，培养出健康、活泼、开朗的宝宝，必须准备一个良好的育儿环境和家庭环境。

■ 试一试

宝宝在子宫里的时候，他的世界听起来有水声和泥浆声。当你能外出时，买一个模拟子宫内声音的玩具。流动的水声能使宝宝安静下来，哄他入睡。用录音机录下淋浴流水的声音、水流进洗脸池的声音、正在工作的洗碟机的声音，或买一盘有水声的磁带。宝宝睡不着时，就放这些磁带。

育儿天天读第 41 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

孩子喜欢看美的东西。不仅能盯住进入眼帘的东西，还会主动追随物体移动的去向，东张西望地寻找周围好看的东西。开始学会用眼睛涉猎周围的信息。以后寻找成人手里摇动着的玩具，再后便会积极寻求周围各种活动的、发亮的、色彩鲜艳的有趣味的东西，很会欣赏，看到以后情绪欢快，有时手舞足蹈，表

达内心的感受。学会自己哄自己。

■ 喂养指导

市售的果汁不宜小婴儿饮用，所含维生素很少，因此，给孩子喝果汁、菜水最好亲自制作。

■ 智能训练

幼小的婴儿起初主要用他的嘴作为感觉器官，渐渐地，指尖取而代之。后来，他抓东西的能力提高了，不再把东西握在手掌中了，而是用大拇指和其他手指来抓。这一特点的成就将我们和其他物种区分开来。除了人类，没有任何其他动物具有如此高级的操作能力。当宝宝能很轻易地放开手里的物体时，他就又前进了一大步;现在，控制放手的肌群已学会如何对付控制抓握的肌群，这两种相对立的肌群已能一起工作了。

■ 初为人父

新生儿出生后，其所处的环境与胎内舒适温暖的环境相比，发生了剧烈的变化。营养和温暖等生理必需不再是自然恒定地得到，而是通过母亲喂养和照料行为而满足。婴儿对这种环境变化所造成的不适应导致相对较多的消极情绪并以频繁的啼哭形式表现出来。新生儿以啼哭表达饥饿、寒冷，以啼哭表达对诸如强烈噪音、强光突然照射等强烈刺激以及身体活动受束缚、疼痛、尿布湿等不适应的反应。新生儿啼哭所表达的不愉快情绪状态，可能是笼统的，模糊不清的。

■ 生活照料

只有当你看到婴儿头皮上有脏东西时，才有必要给婴儿洗头发。这些东西一般是婴儿头顶皮肤脱落下来的衰老的细胞，只要轻轻地给婴儿洗洗头，就足以清除这些东西了。如果婴儿头上像覆盖着一层垢物，就必须用特殊的洗发剂或药膏来处理。这时，最好能找医生看看。

育儿天天读第 42 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

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

■ 生活照料

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

■ 保健医生

产后 42 天应到医院进行产后检查，了解全身恢复情况。在产褥期，应避免性生活，因为产妇的子宫尚未完全恢复，阴道也可能因生产而出现裂伤，容易造成细菌感染。

■ 试一试

下奶小秘方:羊肉 25 克，猪蹄 1 个，加入配料共炖，喝汤，每日 1-2 次，连服一周。

■ 母子交流

从小就养成宝宝整洁的好习惯的确很重要。尿湿以后母亲应尽快来到宝宝的身边，一边和宝宝说话，一边心平气和地为宝宝处理干净，这么做有助于促进亲子之间的感情。宝宝也可以从这些经验中，学习如何表达喜、怒、哀、乐。喝奶之前，妈妈先换尿布。可以这样和宝宝说:来!妈妈看看尿布，是不是便便出来了?啊!真是便便跑出来了!延伸阅读:生活细节中的母子心灵交流

■ 做游戏

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

育儿天天读第 43 天 0—1 岁育儿知识

■ 专家提示

小婴儿自己不能照顾自己，因而家长要特别注意婴儿是否呼吸通畅，防止窒息的发生。

·不要让婴儿玩塑料袋类，以防套在头上，遮住口鼻造成窒息。

·不要给婴儿玩羽绒等软枕或软靠垫。

·婴儿不会翻身时，不要俯卧睡眠。

·婴儿枕不要太软，以防陷进去妨碍呼吸。

·不要把硬币、豆类、小糖粒、钮扣等给小婴儿玩，以防误入呼吸道。

·不要让孩子含着糖块，以防误入呼吸道。

■ 智能训练

1 个多月的孩子不会说话，大人们只能从他的视觉、听觉、动作几个方面着手教育，用彩色玩具训练目光固定，两眼协调集中在物体上的能力和追视能力。以唱歌、听音乐等方式训练孩子的听觉能力。

■ 生活照料

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

■ 做游戏

握握手:让婴儿握住妈妈的手指，妈妈一边轻轻摇晃一边唱歌。记住摇晃的幅度不要大。

目的:锻炼握手。

■ 保健医生

发生以下情况要带宝宝看医生:

·高热或体温不升，四肢发冷。
·水泻次数增多或带脓血。
·黄疸加深。
·惊厥。
·大哭不止，声嘶力竭。
·呼吸困难、急促。
·严重的呕吐。
·食欲不振或拒哺。
·精神萎靡。

育儿天天读第 44 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

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

■ 生活照料

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

■ 做游戏

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

目的:视听定向。

■ 初为人父

谢尔曼曾用四种不同的刺激情境来引起新生儿的情绪反应，这四种刺激是:轻微针刺、过时不喂、身体失去支持、限制手和脚的活动。然后让医生、大学生进来观察新生儿的反应情况，要求他们指出新生儿哭表达了什么情绪?造成哭的原因是什么?结果这些观察者们对这两个问题的回答都是各不相同的，说明新生儿情绪的未分化状态。尽管如此，这种由笼统的不愉快情绪引发的啼哭仍然起到了信号或信息交流的作用，啼哭呼唤了母亲的到来，以及喂奶、照料行为的发生。在这里，啼哭所表达的情绪显然具备了情绪的社会化性质和适应性功能。

育儿天天读第 45 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

前囟的闭合变化反映宝宝颅骨的骨化过程。

■ 智能训练

可以在宝宝的床边悬挂一些鲜艳的玩具，如气球、小动物、彩带等(最佳视距为 20 厘米)。当宝宝每天睡醒之后，用这些玩具逗引他，每天 2-3 次，每次时间因孩子精神状态而异，一般 3-8 分钟即可。

■ 试一试

菜水制作方法:取少许新鲜蔬菜，如菠菜、油菜、胡萝卜、白菜等，洗净切碎，放入小锅中，放少量水煮沸，再煮 3-5 分钟，菠菜可少煮一会儿，胡萝卜多煮一会儿，放置到不烫手时，将汁倒出，加少量白糖。放入奶瓶给孩子食用。

■ 做游戏

几个小手指?孩子吃饱后躺在床上，妈妈轻轻按摩孩子的手指，并把小手张开、合拢。

目的:发展手的感觉。

■ 生活照料

注意女婴会阴清洁。婴儿便后换尿布时，应用卫生纸揩拭干净。揩拭时应从上到下，先揩外阴再揩肛门。否则，易将肛门处的细菌带至尿道口及阴道口，造成尿道感染或外阴炎。在揩拭干净以后，应用清水洗净会阴部，洗的顺序也是先上后下。

■ 育儿诀窍

如果打算用母乳喂养，你要做的最重要的事情之一就是学会放松:放松会让乳汁流出。选一个安静的地方喂奶，确保不会分心(也不要有钟表，让你觉得在赶时间)。宝宝吃饱了就不会再吃。有时喂奶时间会稍长一点有时又会短一些。一开始难以估计。

育儿天天读第 46 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

最初，宝宝能注视某个物体的时间很短，距离很近。如把烛光放在距离 2-3 步远的地方，能够注视，再远些就看不见了。2-3 个月能够注视在房间里较远的地方走动的人，注视时间可达 2-3 分钟。

■ 妈妈须知

有的母亲因为怕乳房下坠，体形变化而拒绝哺乳，这样会造成婴儿的不适，影响孩子的发育成长。在哺乳期间，为了防止乳房下坠，母亲可以用乳罩托起乳房，但不要压迫乳头，最好在乳罩的乳头部剪一个洞，使乳头得以舒展。为了保持体形，可以坚持每天做一做仰卧起坐保健操，帮助恢复腹肌，以保持体形的健美。

■ 试一试

如果母乳喂养，你的乳房有时会充血，相当不舒服。如果不准备喂宝宝，或如果太痛不想喂，就一边

洗温水澡或温水淋浴，一边挤奶，试着缓解乳房充血。身体暖和，乳汁就流得顺畅。用吸奶器也可减轻疼痛，但并不是对每个人都有用。

■ 做游戏

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

目的:训练追视。

■ 专家提示

小婴儿自己不会翻身，也无法表达各种需求。这时候，只好以哭声来表达不舒服的情绪，借以引起妈妈的注意。妈妈要对宝宝的要求能够理解，并做出反应。与宝宝相通，是让宝宝他康成长、稳定情绪的必备条件。信赖感是建构人际关系的基础。培养“发自内心关怀他人，设身处地为他人着想”的人格，是婴儿往后人际关系发展的基础。在充满关爱，且与信赖的人有心灵交流的环境下成长的孩子，在人格上发展上会健康得多。

育儿天天读第 47 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝对不同形状的东西，注视时间也不同。有个实验:让婴儿看 3 个不同的头像,第一个是人脸的画像,第二个是把人脸的五官胡乱颠倒，第三个只是类似人脸的外部轮廓，顶端涂上黑色。出生 4 天至 6 个月的婴儿，注视第一个图形——人脸，看的时间最长，而对乱七八糟的头像注视时间最短，可见，小家伙真会看，还能看出好坏，此项试验说明，乳儿期的视觉能力很强，并且出现明显的选择性。

■ 专家提示

·逐步建立起吃、玩、睡的规律生活。

·尽量多地与宝宝说话、唱歌、逗乐，培养良好的母子感情。

·让宝宝醒的时候处在快乐中。

·别让宝宝过胖。

·天气好时带宝宝到室外活动，呼吸新鲜空气，观看周围环境，进行适当的日光浴。

·悬吊鲜艳、能动的玩具，给宝宝看、触摸、抓握。

■ 智能训练

乳儿期的孩子对语音反应更为积极。每当听到说话声或摇铃声，就要积极扭头寻找声源，当他正在哭闹时，只要妈妈大声同他说说话，他很快就会安静下来，妈妈忙着给他准备尿布、奶瓶时，常常可先同他说话哄他。

■ 保健医生

以下情况为不正常大便:大便带脓、有血，可能是痢疾。大便黑色像柏油样或暗红，可能是上消化道出

血。大便带血，血色鲜红，可能足下消化道出血或肛裂。大便发绿，有泡沫，可能是消化不良。大便稀水样或粥样稀便，可见于各种原因引起的腹泻。大便褐色球状坚硬，是便秘。

■ 做游戏

摸一摸:拿一件柔软的玩具放在孩子手里让他摸，然后放在他眼前让他看。

目的:发展视觉和触觉

育儿天天读第 48 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

小婴儿的大脑容易疲劳，必须有充足、舒适的睡眠才能得到完全休息，解除疲劳。

■ 专家提示

母亲是孩子的第一个老师，这是由母亲得天独厚的条件决定的。比如孩子睡觉时总是喜欢向着母亲方面，喜欢看到妈妈慈祥的目光和亲切的面容，喜欢听妈妈柔和的语音，最愉快的时候是在妈妈的怀抱之中。这些都来自喂养中感情的交流，由一开始的条件反射到后来的完全信任。因此，妈妈的一举一动都在影响着孩子，教育着孩子，做母亲的应该充分地认识这一点。

■ 做游戏

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

目的:激发孩子的自我意识。

■ 初为人父

婴儿早期情绪对婴儿的生存和发展有重大意义。情绪有三大作用。即信号作用、适应作用和动机作用。情绪的这些作用，决定了情绪对婴儿生存发展的意义。例如婴儿因饥饿不适引发了不愉快情绪，表现啼哭，以哭声为信号，婴儿向母亲传递了饥饿的信息这是信号功能。伴随着母亲的到来，是喂奶及饥饿的解除，这又体现了啼哭的适应功能。寂寞的婴儿用啼哭发泄不愉快情绪也是一种适应。而兴趣情绪更充分体现了情绪的动机和适应机能。

■ 试一试

下奶小秘方:黑芝麻 250 克，炒后研成细末，用猪蹄汤冲服，每次 16 克，每日三次。

育儿天天读第 49 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

如果把手放在宝宝眼前，他会眨眼。这叫眨眼反射。婴儿在 1.5-2 个月时都有这种反射。

■ 做游戏

踢被子:男孩子比较好动，将他仰卧在床，他会两腿轮番踢，好似踏三轮车。妈妈可在孩子身上放小薄毯，让孩子踢，踢掉再放上，反复踢。孩子会高兴得手舞足蹈，活动全身。玩时妈妈不要离开，防止孩子将毯子盖在头上。

目的:训练下肢运动。

■ 你知道吗

你会给宝宝洗脸吗?

·用纱布或小毛巾由鼻外侧、眼内侧开始擦。

·擦净耳朵外部及耳后。

·用较湿的小毛巾擦嘴的四周。

·擦洗下巴及颈部。

·用湿毛巾擦腋下。

·张开婴儿的小手，用较湿的毛巾将手背、手指间、手掌擦干净。

■ 小窍门

事先准备好湿润的婴儿擦布，对清洗婴儿的臀部很有用。一种是用婴儿润肤油把小小的白色纸巾浸泡在浅碗中做成价廉物美的自制擦布。把做好的擦布装入塑料袋或有盖的容器里。另一种是把厕纸或面巾纸放在尿布更换台上以便清洁。还可以用棉花球蘸婴儿润肤油擦拭宝宝弄脏的臀部。如果你用毛巾来清洁，一定要把清洗臀部的和洗澡的毛巾分开。如果婴儿皮肤很娇嫩，可直接用手来洗。

育儿天天读第 50 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

当宝宝发觉身旁没人的时候，会发出哼哼声或哭。宝宝虽然喜欢听大人说话，但对强烈噪声也会表现出不满。

■ 喂养指导

到 3 个月时母乳可增加到 800 毫升。

以下几种情况，不可马上哺乳:乳母刚洗浴之后，不可即与哺乳，因为热水洗浴，体热蒸腾，乳汁也为热气所侵，此时哺喂，

热乳会伤害小儿，应“定息良久”，再“捏去热乳，然后乳之”。小儿啼哭未定，也不可立即哺喂，否则小儿气息未定，气机不调，立即吮乳，也有害健康。古人特别提出，出生未满一月的新生儿，尤其要注意不可一啼便乳。另外，许多医书里还记载，乳母在性生活之后不可立即哺乳。因为乳母在性生活时十分兴奋，中医认为“相火内动”，也会影响乳汁，于儿不利。实际上，人在喜怒哀乐，情绪变化的时候，体内的代谢是不同于安静状态的，这必然影响到乳汁的质量，此时哺乳不利于小儿健康。

■ 做游戏

一碰就响:在孩子吃饱睡好以后，抱着他，拉着他的手去触摸玩具，特别是一碰会发出声音的玩具，妈

妈一边说:“真好听”，“多好看呀。”

目的:发展触觉。

■ 婴儿操

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

伸展运动做二八拍。

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

■ 说明:

*妈妈拉孩子两臂到脚前平举，拳心相对。

*妈妈轻拉孩子两臂斜上举，手背贴床。

育儿天天读第 51 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝到第 8 周，还要增加 3-4 厘米。有的孩子长得稍快些，有些稍慢些，只要孩子精神很好，健康，小的差异不必在意。

■ 专家提示

·在阳光下晒宝宝屁股，可治疗“红臀”。

·母亲发烧 38℃以上时应停止哺乳。

·在不同方位用不同声音训练宝宝的听觉。

·可以让宝宝俯卧片刻。

·除了夏天外，每天都可以添加 3-4 滴浓缩鱼肝油。

■ 试一试

下奶小秘方:赤小豆 250 克，煮粥食或赤小豆 250 克，煮汤，去豆饮汤，连服 3-5 日。

■ 做游戏

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

目的:发展语音。

■ 母子交流

在喂奶前，如果宝宝啼哭不止，先检视宝宝的尿布是否湿了，然后不嫌麻烦地为他更换尿布。如果母亲面露不悦，或不停地发牢骚，宝宝绝对不会对母亲产生信赖感。妈妈要不断地和宝宝说话，比如:宝宝很舒服吧?拉了大便宝宝真舒服。妈妈赶快帮你换。来!妈妈帮你换干净.多舒服啊。

■ 小窍门

如果用奶瓶喂养，要让牛奶匀速流出。如果流得太慢，把瓶口松一松;如果流得太快，把瓶口拧紧一点。如果要把奶嘴孔扩大，把牙签放在孔里，用开水烫奶嘴三分钟即可。当心不要把孔弄得太大。

育儿天天读第 52 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

到第 8 周，又增加约 1 千克，每天大约增加 30 克左右。

■ 专家提示

许多学者把孕期的母子关系称为“二合一”、“两个自我”、“母子二重性”。学者如此描述母子间的这种共生联系:孩子作为一个不成熟个体，母亲必须行使“支持功能”，保护孩子免受过分的外部和内部的压力。婴儿起始的幼稚情感，如高兴或不高兴，只有在得到母亲的接受后，其情感才能发展。母亲起到一面镜子的功能。如果母亲没有理解孩子的信号，母子间的对话就乱了。这个过程让孩子很不高兴，很迷惑。如果让孩子反复处于这些负面的印象中，最基本的信任就不能发展。这种信任是形成进一步健康发育的重要基础。

■ 智能训练

宝宝的手在大部分的时间里都是张开的。继续和他玩游戏，并用柔软多毛的东西轻逗他的手掌和指间，使他意识到自己的手，还可以轻柔地按摩抚摸他的手。使他意识到自己的手。轻轻地按摩和逗弄宝宝的手和手指。如果可能的话，用不同质地的物品摩擦他的手。

■ 做游戏

抓一抓:将孩子放在沙发上，用枕头靠好。拿花铃棒摇着递到他眼前，引逗他伸手抓。

目的:锻炼腰背肌肉。

■ 初为人父

总的来说，这一阶段的婴儿情绪行为主要是由其自身的生物需要所激起的。同时由于感知觉水平的限制，婴儿尚不能辨别不同的面孔，不同的声音及不同的拥抱姿势，因而婴儿是无分化地与环境中的不同人同样地进行交往。在这个阶段大部分时期，婴儿对他的情绪缺乏敏感性，他们几乎不能理解父母的情绪状态(如愉快、悲伤等)，因而他人的情绪一般也就不可能影响婴儿的行为。

育儿天天读第 53 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

孩子在 8 周时，俯卧位下巴离开床的角度可达 45 度，但不能持久。孩子俯卧时，家长要注重看护，防止因呼吸不畅而引起窒息。孩子双脚的力量在加大，只要不是睡觉吃奶，手和脚就会不停地动，虽然不灵活，但他动得很高兴。

■ 专家提示

保护孩子的眼睛应注意:

·婴儿室的灯充不要太亮，婴儿床不要正对着灯。

·防止强烈的阳光直射孩子的眼睛。

·防止孩子看到电、气焊光。

·防止孩子的眼睛进异物和受外伤。

·家里有人患红眼病和沙眼，要避免传染给婴儿。

■ 保健医生

早期所建立起的温暖和谐的母子关系及母子间的亲体维系，为孩子在以后生活中与他人真诚相处打下了基础。按摩是一种爱的表达方式，一种令人愉快的特殊形式的抚摸。如果婴儿出生后不久母亲就开始给他按摩，便可承接母子间的生命维系并且有利于建立亲密稳定的母子关系。

■ 智力训练

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

目的:发展知觉与注意力。

■ 初为人父

最早在睡眠时或是接受面颊、腹部的抚摸、听到父母的低声哼唱时，新生儿会出现自发性的微笑。布拉泽尔顿认为:这种微笑可能反映了新生儿处于平静状态，常使母亲感到欣慰。大约自五周起，人脸和人的声音特别容易引出婴儿的微笑，且微笑时眼睛明亮，眼睛周围皮肤皱起，但持续时间较短，这是一种无选择性的社会微笑。到第 8 周时，婴儿会对一张不移动的脸主动发出持久的微笑，这是最早的有选择性的社会微笑。但无论是熟悉的照料者面孔还是陌生人的面孔甚至假面具，都可以诱发婴儿的微笑。

育儿天天读第 54 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝双脚的力量加大了，在醒着的时候，手和脚会不停地动。

■ 喂养指导

若是母亲工作，不便按时哺乳，一般是在两次母乳之间加喂一次牛奶或其他代乳品。最好母亲仍按哺乳时间将乳汁挤出，或用吸乳器将其吸空，以保持下次充分泌乳。吸出的乳汁在可能的情况下，放置冰箱或凉地方，注意清洁地存放起来，煮沸后仍可喂哺。每天用母乳喂宝宝最好不要少于 3 次，否则母乳分泌量就会越来越少。

■ 生活照料

育儿室的温度应保持在 20.2℃-23.3℃。育儿室湿度不像房间温度那样可以精确地判断。但是，必须明确的是，室内温度越高，房间就越干燥。如果房间过于干燥，会减少婴儿鼻子、咽喉的自然湿度，还会使

皮肤干燥。如果用加湿器得当，是很有好处的。

■ 试一试

下奶小秘方:猪蹄 1 个，炮山甲 3 片，同炖烂。取出猪蹄、山甲片，原汤兑入粳米 100 克、水适量煮粥，猪蹄切块用酱油、麻油蘸，与粥同食。

■ 做游戏

两手抓:将两个玩具放在桌子上，让孩子两手一手抓一个玩。

目的:训练两只手

■ 专家提示

现代孩子的养育，受到亲朋好友、各种信息的不断嘱咐:父母应如何抚养孩子、教育孩子，于是许多父母就不断注意让孩子吃喝、安排学习，

不肯让自己的宝宝“输在起跑点上”。所花在孩子身上的时间、金钱与精力似乎愈来愈多，但看看左右的孩子们并没有更加优秀。是不是我们的教育出了什么问题?近几年专家提醒我们:过去只关注孩子的智商，而不注意孩子的情商(EQ), EQ 所指的是情绪智能，包括认识自身情绪、管理情绪、自我激励、认知他人情绪、人际关系的管理等能力。一个人的情绪智能在人缘关系、领导能力、协调能力、学业、夫妻关系、道德水准上都扮演重要角色。因而在宝宝小时就要培育他形成良好的情绪智能。

育儿天天读第 55 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

会表示苦恼、兴奋和快乐。会对家庭中其他人微笑。

■ 喂养指导

喂完宝宝后，当你把宝宝抱在手臂上帮他打嗝时，在手臂上放一块纸巾接口水。如果你觉得用手臂抱宝宝不舒服，试着将他平放在腿上，肚子朝下，头微微侧向一边，从下向上轻抚或轻拍他的背。你也可以让宝宝坐在你的腿上，把一只手放在他的胸部，一边轻抚他的背，一边向前倾帮助他打隔。

■ 读歌谣

妈妈将孩子抱在怀里，轻轻地摇，一边口中念儿歌:

摇啊摇，摇啊摇，摇到外婆桥。

我给外婆行个礼，外婆夸我好宝宝。

不管孩子懂不懂，只要他在听。妈妈声音柔和，儿歌压韵，就可培养孩子的语感。

目的:培养语感。

■ 你知道吗

你会抱宝宝吗?

·把孩子的头靠在妈妈的左肘弯处，手臂支撑孩子的肩和背，手腕和手抱住孩子。

·右手支撑臀部及背部。

·将孩子头靠在妈妈肩膀上，身体贴在妈妈胸部。

·妈妈的脸与孩子的脸相距 20 厘米，让他清楚地看到妈妈的脸。

·妈妈要向他微笑。

·将孩子放下时首先注意支撑孩子的头部。

·不要只托住孩子的颈或背，使孩子的头向后仰。

产后，母体要恢复，婴儿要哺育，妇女产后的营养需要量比妊娠时还要多，因此，必须加强营养供给。正如《产孕集》里所说:“产后调摄最宜详慎，盖产后气虚血少，脉络空乏，肢体懈怠，腠理开张，皮毛不实，营卫不固，血道易塞，故致疾之易，而去疾之难，莫甚于此”。这里再清楚不过地说明了产后调摄，尤其是加强饮食调养的重要性。

育儿天天读第 56 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝出生时手脚依然屈曲，这时能伸曲自如了，因此宝宝好像长长了许多。

■ 喂养指导

北京儿童医院儿童保健中心的主任说，现在研制的配方奶虽然强化了各种营养素的添加量，在营养成分各方面接近母乳，但还是无法与母乳相比。母乳中含有的各种天然杭体，有利于婴幼儿抵抗各种外来的侵害。

■ 智能训练

8 周大的宝宝大脑发育更完全，注意力从“东西在哪里”转到了“什么东西”。所以他看东西的重点也从“找东西”变成了“认出东西”。注意宝宝是怎样认出你的脸并如何笑着晃动他的小胳搏的。

新生儿到 6 个月大时，小宝宝不能玩太复杂的东西，所以他接触世界大多是通过他的视觉、听觉和触觉。他喜欢凑近看人们的脸，喜欢可移动的、色彩鲜艳的并
且有声音的东西。给他选择式样生动的婴儿床单，让他穿有漂亮图案的袜子。尽量为他创造一个适合其年龄、心理的环境。如小挂件，那些转动的小部件会吸引他的注意力;注意把它们放在孩子能看见的较低的地方。最好的小挂件是每隔几天就可以改变一下形状。可挤压或吸吮的玩具，一些圈状的和其他各种形状的橡胶玩具，婴儿可以很容易抓住，也可以放进嘴里。柔软的玩具或球类，最好的是那些制作简单、用料不同的玩具。塑料套膜照片和小镜子，这些应该挂在婴儿的小床边，让他看得到。拨浪鼓、铃铛等有响声的玩具，孩子投掷、拍打、挤捏、吸吮玩具时，它们会发出声音。

■ 保健医生

克汀病是由于小儿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。小儿缺乏这种激素，就会影响小儿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，则会造成孩子终身智能低下和矮小。

■ 做游戏

拿着玩:妈妈抱孩子在怀里，将一件能响的玩具用松紧带挂在孩子胸前，让他拿着玩。玩后妈妈要记住摘下玩具。

目的:训练手眼协调。

育儿天天读第 57 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝出生时的拥抱反射在满 2 个月时消失。

■ 保健医生

怎样早期发现克汀病呢?妈妈应注意，在新生儿期，如果孩子黄疸持续不退，吃奶不好，反应迟钝，爱睡觉，很少哭闹，经常便秘，哭声与正常孩子不一样，声音嘶哑，便应请医生检查。如果延误诊断，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，头发又干又黄，而且稀疏。皮肤干燥粗糙，肚子相对较大，这时便不可再耽误，一定要尽早请医生诊治。

■ 试一试

下奶小秘方:通草 6 克煎水取汁，入粳米 30 克煮粥，再加饴糖 1 匙。

■ 婴儿操

扩胸运动做二八拍

预备姿势:同第一节。

■ 说明:

妈妈轻拉孩子两臂，向身体两侧放平，拳心向上，手背贴床。

两臂胸前交叉，并轻压胸部。

还原成预备姿势

重复以上动作。

■ 生活照料

许多婴儿不穿衣服时会变得极为痛苦。他们讨厌空气在皮肤上的感觉，喜欢全身上下包得严严实实，或卷在温暖而舒适的毯子里。宝宝非常小的时候，给他穿着内衣或包着尿布，用湿棉球或洗澡布擦洗他的脸和耳朵。如果要给宝宝换衣服，一定要让他包着尿布或穿着睡裤。

■ 妈妈须知

产妇在产后不注意避孕，有可能很快受孕而需要做人工流产，这时子宫肌肉比较软而且脆，对于人工流产手术和产妇身体健康均很不利，尤其是剖宫产者，子宫上的伤口刚刚愈合，如再行人工流产手术，技术上比较困难，对产妇的身体更是不利。因此，育龄夫妇必须注意在产后要及时采取避孕措施。

育儿天天读第 58 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

到 3 个月时，下巴和肩部能都离开床面抬起来，胸部也能部分地离开床面，上肢支撑部分体重。

■ 保健医生

为了判断卡介苗接种是否成功，一般在接种后 8-14 周，应到所属区结核病防治所再做结核菌素(OT)试验，局部出现红肿 0.5-1.0 厘米为正常，如果超过 1.5 厘米，需排除结核菌自然感染。一般新生儿接种卡介苗后，2-3 月就可以产生有效免疫力，大约 3-5 年后，在小学一年级时，再进行 OT 检查，如呈阴性，可再种卡介苗一次。

■ 做游戏

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

目的:检查听力。

■ 宝宝为什么哭?

·饥饿。饿了的婴儿会不停地哭，喂奶能使他安静下来。

·温度。室温过低婴儿会哭，并且不能睡眠。

·裸体。婴儿不喜欢脱光衣服，穿上衣会停止啼哭。

·疼病。痒痛及肠胃不适会引起孩子啼哭。

·睡眠被打扰。孩子被惊醒会啼哭。

·尿布湿。尿布湿了不舒服他会哭。

·中断喂奶。孩于没吃饱会大哭。

·烦躁时。孩子在烦躁时遇到别人引逗会不耐烦地哭。

·加辅食。孩子第一次加某种辅食拒吃时会哭。

·孤独。大人离开，剩他一人时会哭。

育儿天天读第 59 天 0—1 岁育儿知识

■ 5721 母亲爱你育儿第二个月提示：

·坚持每日做婴儿操。

·练习俯卧。

·训练用眼睛追视。

·喂奶的母亲要合理增加营养。

·坚持户外活动，预防佝偻病。

·训练抓、握。

·多与孩子对话。

·练习翻身。
·可以使用枕头。
·增加与孩子游戏的时间。
·头能挺立，俯卧时前臂支撑，挺胸，抬头。
·喜欢亲人逗他，能发出笑声。
·能抓东西。
·跟他玩玩具时，会发出高兴的声音。
·能发出“e”“h”“ai”等声音。
·服第 1 粒小儿麻痹糖丸。
·月末请医生进行健康检查。

■ 宝宝发育

宝宝到 2 个月结束时可比出生时增加 2 千克。

■ 喂养指导

出于多种原因，越来越多的母亲不给孩子喂养母乳而代之以奶粉。有关调查发现，现在有许多的家长早早地给孩子断了奶，喂起了奶粉。原因是受诱人的奶粉广告影响。调查发现，有 33.2%的消费者是通过电视广告获取奶粉消费知识的，家长误认为婴幼儿奶粉的营养超过母乳。调查结果显示，有超过七成的家长在婴儿半岁以前已开始主要用奶粉喂养婴儿。

■ 智能训练

新生儿到 6 个月大婴儿的活动和游戏:声音和语言活动，唱歌给孩子听:你喂他、抱他或摇他入睡时都可轻声唱儿歌给他听。身体活动和游戏，和宝宝一起跳舞:按着简单、有韵律的节拍前后摇摆。孩子喜欢一些简单的游戏，包括坐起来、骑膝盖、抱着他在屋里跑，做这些游戏时动作要轻柔并注意扶好孩子。

本月经过训练，宝宝逗引时会微笑;眼睛能够跟着物体在水平方向移动;能够转头寻找声源;俯卧时能抬头片刻，自由地转动头部;手指能自己展开合拢，能在胸前玩，会吸吮拇指。

■ 试一试

下奶小秘方:鲤鱼肉 60 克切片，与水菱粉 15 克，入沸水中搅成糊，煮至鱼熟后，加盐、味精、葱末。

■ 做游戏

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

目的:发展腿的力量。如果孩子还软，可扶好他的颈和头

育儿天天读第 60 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

3 个月的婴儿，听见背后有小铃声会眨眼或回头.

■ 喂养指导

对 2 个多月的孩子仍应继续坚持母乳喂养。无条件哺乳的，仍应每隔 4 小时喂奶 1 次，每天共喂 6 次，牛奶喂养的孩子奶童每次约 100 毫升左右，即使吃得再多，全天总奶量也不能超过 1000 毫升。如果孩子仍吃不饱，可以加健儿粉或糕干粉，每 100 毫升奶中加 3-5 克即可，放在奶中一起熬好。

■ 保健医生

孩子满 2 个月的时候，应该服用第一丸小儿麻痹搪丸了。这种糖丸是用来预防小儿麻痹的，若不服这种糖丸，孩子患小儿麻痹的危险很大。糖丸发放后要立即给孩子服用，不要放置，以免失效。服用的方法是:将糖丸研碎，用凉水溶化，千万不要用热水溶，以免把糖丸病毒烫死而失去免疫作用。然后用小勺给孩子喂下。近期发烧、腹泻或有先天免疫缺陷及其他严重疾病的婴儿均不能服用，以免引起不良反应或加重病情。

■ 你知道吗

你会给儿子洗会阴吗?

·用纱布或毛巾(注意不是洗脚的毛巾和盆)擦拭大腿根、阴茎。将阴囊轻轻托起，清洁四周。

·清洗阴茎动作罢轻柔。不要推动包皮。

·用左手握住婴儿双脚，抬起婴儿双眨。清洗屁股、肛门。

·涂上防护肤膏。

·换干净尿布。

■ 人工喂养婴儿喂水量参考表

年龄	第 1 周	够 2 周	1 个月	3 个月	4 个月	6 个月	8 个月以上
每次喂水量	30 毫升	45 毫升	60 毫升	75 毫升	90 毫升	105 毫升	120 毫升

育儿天天读第 61 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

一般来说，3-6 个月的婴儿能分辨出父亲的较低的声音、母亲较高的声音。然而，最新的研究表明，出生后 2-3 周的新生儿，就能辨别出父母招呼他们的独特方式，而且能以某种方式向父母表达他们的爱和理解。

■ 喂养指导

2 个多月婴儿的辅食仍是果汁、菜水，每次 1-2 匙，每天 1-2 次。浓鱼肝油仍每天 3 次，每次 2 滴;钙片每天 2-3 次，每次 2 片。

■ 专家提示

·留心孩子，对他所表达出来的意思(非语言的)，要努力弄懂，并尽快给予回答。

·要理解孩子，了解他在想什么，他想要什么，他希望怎样，帮他做到，解除孩子的焦虑。

·多爱抚孩子。

·所有家庭成员都要对孩子友好，真正爱他，不要选择不喜欢婴儿的保姆。

·给婴儿舒适的活动空间，让他自由地展示自己。

·给婴儿适度的刺激，但不要过度。

·妈妈要给孩子鲜艳的，各种各样的玩具。

·玩具要大些，不能塞入嘴、鼻、耳内。'

·玩具要卫生，不含铅，不要真毛皮。

·玩具要不怕摔。

■ 你知道吗

小儿麻痹，在医学上称为“脊髓灰质炎”，是脊髓灰质炎病毒引起的。这种病毒经口进入胃肠，可侵犯脊髓前角，引起肢体瘫痪，致终生残疾。脊髓灰质炎疫苗即小儿麻痹糖丸，是由减毒的脊髓灰质炎病毒制成的。小儿口服糖丸后，身体内就会形成抵抗脊髓灰质炎病毒的抗体，而免于此病的发生，因此每个小儿都应在规定的时间内按时服用。根据免疫预防接种程序，满 2 个月的婴儿开始第一次服用脊髓灰质炎三价混合疫苗，满 3、4 月时分别服第 2 次和第 3 次，4 岁时再服一次。这样就可以获得较强的抵抗脊髓灰质炎病毒的免疫力，不患小儿麻痹症了。

■ 做游戏

蹬一蹬:在孩子床上方脚部挂一个彩色充气玩具。让孩子双腿像蹬自行车一样轮番去蹬玩具。

目的:锻炼双腿。

育儿天天读第 62 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

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

■ 喂养指导

孩子突然不爱吃牛奶，可能是前一段时间食量过大，体内负担过重造成的。这时妈妈不要勉强孩子吃，可以多给他些果汁和水，等他想吃奶时再吃。只要孩子每天能吃 100-200 毫升牛奶，就不必担心他会饿坏。经过 7-10 天以后，体内得到休息，孩子又会爱吃奶了。

■ 妈妈须知

这个时期的宝宝最需要人来陪伴，当他睡醒后，最喜欢有人在他身边照料他，逗引他，爱抚他，与他交谈玩耍，这时他才会感到安全、舒适和愉快。

■ 做游戏

找一找:妈妈拿小拨浪鼓跟孩子玩，然后拿着玩具走到孩子看不见的地方，摇响玩具，孩子会转头去找。

目的:发展感知能力。

■ 智能训练

12 到 16 周大的孩子不仅看物体的轮廓，也开始注意到细节。他能注意到两幅画是平行放置还是垂直放置，并能分出含 2 样东西的图片与含 3 样东西的图片之间的不同。他能清楚地分辨图案。在距宝宝眼前 20 至 25 厘米处伸出五指，左右晃动至他脸两侧各 30 厘米处。他应当完全能够跟着你的手指头看，眼睛的转动幅度达 180 度。如果孩子 12 周大还没法在这个角度范围内跟着物体看，应当去求助于医生。

逗乐是婴儿最好的一种娱乐形式。逗乐可以使小宝宝高兴得手舞足蹈，使全身的活动量进一步加强。有人观察，常被逗戏的婴儿比长期躺在床上很少有人过问的婴儿不仅表现得活泼可爱，而且对周围事物的反应也显得更加灵活敏锐，可直接影响婴儿今后的智力发育。

育儿天天读第 63 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

由于体重增长比身高增长速度快，所以孩子比较胖。

■ 喂养指导

有的妈妈觉得鱼肝油是维生素 D，多吃几滴只有好处没有坏处。殊不知维生素 A 或 D 过量会造成中毒。孩子维生素 A、D 急性中毒，可引起颅内压增高，头痛、恶心、呕吐、烦躁、精神不振、前囟隆起，常被误认为是患了脑膜炎。慢性中毒表现为食欲不好、发烧、腹泻、口角糜烂、头发脱落、皮肤痛痒、贫血、多尿等。如发现以上症状，要停服鱼肝油，少晒太阳，立即到医院检查。

■ 智能训练

婴儿的视觉与听觉比以前灵敏了许多，此时，可以在孩子床的上方 25-50 厘米处，悬挂色彩鲜艳的玩具，如各种彩色气球，彩色布球具、灯笼、哗啦棒、花手帕等，但注意不要总将这些玩具挂在一起，要经常变换位置，以免引起孩子斜视。逗孩子玩时，可将玩具上下左右摇动，使孩子的目光随着玩具移动的方向移动，左右可达 45 度。这样做是促进孩子视觉发育的好方法，但应注意不要让强光直射孩子的眼睛。

■ 做游戏

藏猫猫:妈妈把孩子抱在怀里，爸爸用方巾遮住脸，然后突然拉下方巾，叫孩子的名字，逗他笑。再把方巾放在孩子脸上，看他会不会拉下方巾逗爸爸笑。

目的:诱发愉快情绪。

■ 你知道吗

你会给女儿洗会阴吗?

·先用干净纱布清洁外阴，注意由里到外，由前往后擦洗。不要擦小阴唇里面。

·清洁大腿根。

·妈妈用左手握住她的脚向上抬腿，用纱布清洁肛门。

·在臀部涂上护肤膏。

·换尿布。

·纱布只能用 1 次，可以清洗煮沸消毒后再用

育儿天天读第 64 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

男孩头围平均 39.84 厘米，女孩头围平均 38.67 厘米

男孩胸围平均 40.10 厘米，女孩胸围平均 38.76 厘米

男孩坐高平均 40.00 厘米.女孩坐高平均 39.05 厘米

■ 喂养指导

水是人体中不可缺少的重要部分，也是组成细胞的重要成分，宝宝的新陈代谢比成人旺盛，需水量也就相对要多。3 个月以内的婴儿肾脏浓缩尿的能力差，如摄入食盐过多时，就会随尿排出，因此需水量就要增多。母乳中含盐量较低，但牛奶中含蛋白质和盐较多，故用牛乳喂养的小儿需要多喂一些水，来补充代谢的需要。

■ 做游戏

灯:孩子室内的灯不要太亮，离孩子远些。每天开灯的时候妈妈就说“灯”。几天以后，妈妈说“灯”，孩子就会用眼看灯。

■ 你知道吗

宝宝洗澡用什么?

·婴儿澡盆，婴儿特用的澡盆盆面有花纹，不致滑倒。如果使普通的盆，可使用塑料吸垫，或在澡盆底铺块毛巾。

·洗头毛巾。

·婴儿肥皂或鉴儿沐浴露一般不用。

·擦干毛巾。

·换的衣服。

·尿布。

■ 妈妈须知

有的妈妈为了使孩子很快入睡，喜欢让婴儿吮着奶头睡觉，这种习惯非常不好。婴儿吮着奶头睡觉，一醒就吸奶，天长日久容易导致胃肠功能紊乱而发生消化不良。此外，被窝里的空气本来就不新鲜，加上婴儿嘴里含着奶头，呼吸动作受到一定的限制，故可引起孩子缺氧而导致睡眠不安。一旦妈妈熟睡后，身体和乳房也有可能堵住孩子的口、鼻，使幼小的孩子无力挣脱而引起呼吸困难，甚至发生危险。

育儿天天读第 65 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

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

■ 喂养指导

孩子年龄越小，水的需要量就相对要多。一般婴幼儿每日每公斤体重需要 100-150 毫升水，如 5 公斤重的孩子，每日需水量是 500-750 毫升，这里包括喂奶量在内。

■ 智能训练

宝宝会发出各种不成语句的声音，这是婴儿在做唇、舌运动和发声练习。这时候，可以教他小猫“瞄瞄”，小羊“咩咩”，小狗“汪汪”，火车“呜呜”等拟声语让他反复练习，效果非常好。这类拟声语比较容易发音。妈妈可以对宝宝说“狗狗”、“嘟嘟”、“玩玩”等，随着年龄增长、语汇增加，小孩子更能熟练运用。

■ 婴儿操

上肢屈伸运动　　做二八拍。

预备姿势:同第一节。

■ 说明:

妈妈将孩子左臂向上弯曲，孩子的手触肩。

还原成预备姿势。

妈妈将孩子右臂向上弯曲，孩子的手触肩。

还原成预备姿势。

重复动作。

运动要求:曲肘时家长稍用力，孩予的上臂不离床，臂伸直时要轻。

■ 专家提示

婴儿会发出“啊－啊－”的声音，和“哦”、“喀”、“喔”等喃喃之语。宝宝发出这些声音，妈妈一定要有回应。例如宝宝说“喔”，妈妈可以说:“喔，你好吗!”、宝宝说“哦”，妈妈说“哦，真棒!”之类的话，小宝宝得到母亲的回应，会乐于开口说话，并且能配合母亲的动作、表情、声调，进而理解母亲说话的内容。

育儿天天读第 66 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

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

■ 喂养指导

有时宝宝拒绝吃奶，是怎么回事呢?你检查有无以下情况:

·奶头不合适:知人工喂奶，奶瓶上的奶头太硬，或上面的吸孔太小，吮乳费力，从而使婴儿厌吮。

·疾病:婴儿患病了。

·鼻塞:因为婴儿鼻塞后，就得用嘴呼吸，妨碍吃奶。

·生理缺陷:如唇腭裂等生理缺陷。

·口腔感染:此因疼痛而害怕吮乳。

·早产儿:原因是其身体尚未发育完善，吸吮机能低下。

故常表现出口含奶头不吮或稍吮即止现象。

■ 保健医生

用尿布的婴儿经常会出现臀部和会阴部的皮肤发红、湿烂，这就是人们所说的尿布皮炎。尿布皮炎的发生原因主要是由于尿布洗换不勤，或者使用橡皮布、塑料膜、油布等不吸潮的材料包裹尿布，致使婴儿臀部的皮肤经常受湿热的刺激而生发皮肤炎症。尿布皮炎的早期表现只是在接触尿布的部位出现大片的皮肤发红、粗糙，如果这个时候能得到及时、得当的处理，皮炎很快可以消退。否则继续发展下去，可能出现斑丘疹、疱疹，严重的可以导致局部皮肤糜烂，甚至可以出现皮肤溃疡。

■ 做游戏

用力踢:孩子仰卧，妈妈手掌贴着他的脚底，微微用力，孩子就会开始踢动。

目的:腿部锻炼。

三个月婴儿的玩具-学前儿童玩具游戏

婴幼儿玩具 玩具游戏 亲子游戏

3 个月婴儿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，遇到什么东西还想用小手摸一摸，放到嘴里咬一咬。喜欢被抱得面朝着外面，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，你可为孩子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，可击打、可抓握的、可发声的塑料玩具，五颜六色的图画卡片，让婴儿去任意活动，对发展身体的动作有好处。

2、这时他会抓住桌面上眼前的玩具，但还不准确。可给他准备一些各种质地、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、6 个月以前的婴儿视线会追随着镜子的移动而移动，给他准备一个镜子，婴儿看到镜子中的自己认为是个“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、对周围环境的信任感和安全感的体现，这些正是社会性内容的一部分，这对培养婴儿社会的亲和性和对丰富婴儿的视觉体验都很有好处。

4、婴儿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。放在婴儿手边或床上。

5、当婴儿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、哗铃棒、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。

6、响环：3 个月的婴儿就能握着“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婴儿的听觉。这类最简单的玩具开发婴儿智力的第一步。

育儿天天读第 67 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

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

■ 喂养指导

一般每 100 毫升母乳含维生素 C2-6 毫克。但牛奶中维生素 C 含量较少，经过加热煮沸，又被破坏了一部分，就所剩无几了。所以要注意给孩子增加一些绿叶菜汁、番茄汁、橘子汁和鲜水果泥等，这些食品中均含有较丰富的维生素 C。维生素 C 在接触氧、高温、碱或铜器时，容易被破坏，因而给孩子制作这些食品要用新鲜水果蔬菜，现做现吃，既要注意卫生，又要避免过多地破坏维生素 C。

■ 保健医生

对于尿布皮炎应着重于预防。应该勤换尿布，避免潮湿的尿布长时间的接触皮肤，尿布应该用旧的细棉布制作，要有足够数量的尿布并保持清洁、干燥、柔软。换尿布时可以用无刺激性的爽身粉使皮肤保持干燥。此外，婴儿穿衣、盖被均不宜过多，衣服也不宜裹得过紧，室内的温度应该合适，这样可以降低湿和热对皮肤的刺激。

■ 做游戏

抓一抓:将玩具放在孩子胸前，他就能抓握住，但他还不会玩，很快松开手，玩具滚到一边。妈妈再给他放在胸前。

目的:训练抓握。

■ 母子交流

刚学会翻身的宝宝，在妈妈替他换尿布时，总会显得不安分，甚至拼命挣扎。此时，母亲不要叱责，用温柔的语气跟他说话。或者拿玩具让宝宝转移注意力，然后迅速帮他换好。可以在中午较温暖的时刻，帮宝宝换尿布，顺便做做日光浴，或玩玩亲子游戏。宝宝的小屁股洗干净后，不要马上包尿布，让宝宝躺在床上晒太阳，还可以预防尿布疹。

育儿天天读第 68 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

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

■ 专家提示

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

■ 喂养指导

米粉是一种以淀粉为主要原料的代乳品，含糖量较高，蛋白质与脂肪的含量很低。但在牛奶中加入少量米粉的食用方法对孩子是有益的。牛奶中蛋白质含量较高，酪蛋白约占 80%，乳蛋白占 20%。酪蛋白食入人体内，遇到胃酸后形成凝块，不易消化。牛奶中加入米粉形成了柔软而疏松的酪蛋白凝块，易于消化。

■ 你知道吗

遇到紧急情况你知道怎么办吗?首先要呼救。

发现伤病情严重时，要立即呼救，请求周围的人及邻居帮助。呼叫急救车的电话号码统一为“120”。同时要注意以下几点:

·讲清楚发生了什么事情和病情的大致严重程度。

·讲清楚伤病者的姓名、性别、年龄。

·讲清楚地点，必要时告诉行车的途径。

·对方接话员明确终止时话时，再放下电话。

■ 做游戏

用脚蹬:将一块厚纸板或三合板用松紧带系在小床栏上，将板触到孩子脚底，让孩子用脚蹬。蹬后板弹回，触到孩子腿他会再蹬。

目的:腿部锻炼。

育儿天天读第 69 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝刚出生时显然不能区分相同光线下的颜色。但是，大多数的婴儿出生后 10 周就开始能辨别。

■ 喂养指导

对混合喂养和人工喂养的孩子，应适量添加疏菜水和新鲜的果汁，用以补充牛奶加工过程中损失的维生素 c。一般每日 2 次，在喂奶间隙喂入。

■ 智能训练

宝宝的双手已能很放松地张开了，他开始意识到自己的手。用各种触觉的刺激增强他对自己的手的意识，最好是使用质地不同的物体;在往宝宝的手掌里放东西的时候，要顺着他的掌纹横着(不是竖着)放。尽管他在最初阶段握东西时用的是手掌，手指直而不弯，但要记住，他手上最敏感的部分是指尖。增强他对自己手的意识。让宝宝触摸各种质地、温度、材料的玩具或物品，水、婴儿爽身粉、温暖的皮肤都很不错。

■ 做游戏

妈妈将手指放在孩子手心，让孩子握住，然后轻轻摇动，口中说:“你好，你好。”或说:“摇啊摇，摇啊

摇，摇到外婆桥。”孩子会很愉快。目的:发展触觉和手的技能。

■ 你知道吗

可以从许多方面来判断孩子营养状况如何。考普氏指数是用孩子身长和体重来判断的一种方法。这个指数是用体重除以身长的平方再乘以 10 得出来的，其公式为:

考普氏指数={体重(克)/[身长(厘米)x 身长(厘米)]}X10

根据考普氏指数判断标准，指数达 22 以上，则表示孩子太胖;20-22 时为稍胖;18-20 为优良;15-18 为正常;13-15 为瘦;10-13 为营养失调,10 以下则表示营养重度失调。

育儿天天读第 70 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

3-4 个月大的婴儿，他们跟大人一样能辨别不同颜色。

■ 喂养指导

一般来说，小孩出生后的前 4 周夜间喂奶通常要两次。出生 8 周后，夜里通常喂一次。小孩大约到 3 个月时，他就能一觉睡到天亮了。

■ 保健医生

妈妈可以学习给宝宝按摩:

·室内要温暖，不要在有电话的房间，可放一些轻松缓慢的音乐。

·把孩子放在柔软的毛巾上。

·妈妈先按摩孩子的头顶、脸颊、额头，再擦摩眼上、耳侧。

·从胸顺肋按摩。

·在肚挤周围做环形按摩，先由左向右，再由右向左。

·用手指揉孩子脊柱两侧。从颈部到尾椎。

·按摩腿部，从大腿到膝，从小腿到踝，轻轻拿捏。

·按摩胳膊的手法如按摩腿的手法。

·按摩力度的大小，使孩子感觉的程度。

■ 试一试

鲜果汁制作:可选用新鲜的绿色水果，如新鲜橙子、橘子、西瓜等多种多汁水果，洗净去皮后放入消毒的杯中捣碎，用匙挤压出果汁，倒出后，加少量温开水(必要时加少许糖)即可灌入奶瓶，给孩子食用。

■ 做游戏

孩子坐在妈妈膝盖上，妈妈手扶孩子腋下，将孩子慢慢往后放倒，再往前托起。目的:练习平衡。

■ 妈妈须知

洗衣粉中所含的 ABS 是一种有毒的化合物，对婴儿细嫩的皮肤有明显的刺激。有人调查发现，使用洗

衣粉洗涤尿布时，由于漂洗不彻底。每块尿布上 ABS 的残留量平均达 15 毫克。婴儿皮肤细嫩，接触尿布上 ABS 残留物后，不仅可引起过敏反应，而且还会出现胆囊扩大和白细胞升高等症状。调查结果表明，ABS 对肝脏等器官发育不全的婴儿危害尤为严重。所以，家长在给婴儿洗涤尿布时不宜用洗衣粉，应用温和的肥皂水浸洗，以除去污渍。最后把洗干净的尿布用开水烫后，再放在阳光下晒干。

育儿天天读第 71 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

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

■ 试一试

蔬菜汁制作:将新鲜深色蔬菜洗净切碎，以一碗菜加一碗水比例，将水煮沸后再放菜，待再沸后立即离火，闷 15 分钟去盖，取出菜叶即可。若煮胡萝卜汤，加热的时间可稍长。

■ 做游戏

会踢球了:把一个球挂在大床上，妈妈抱着孩子坐在一边，把住孩子的脚，轻轻地使他的脚碰球，两条腿换着踢。反复以后，孩子就能主动伸出脚去踢球了。

目的:练习腿的动作。

■ 生活照料

·婴儿喜欢母亲的抚摸，抚摸使他感到与母亲的亲密，他知道这是母亲在爱他。

·妈妈的抚摸可以让孩子有安全感。

·当孩子情绪不佳时，妈妈的抚摸可以使他安静下来。

·与吃比起来，孩子可能更喜欢妈妈的抚摸，抚摸可解决孩子皮肤的饥饿。

·抚摸可使孩子活动肢体，促进血液循环。

■ 专家提示

婴儿虽然不会说话，但是当他肚子饿了、尿布脏了、需要别人关心时，会以哭声来告诉母亲。这时候，母亲把心中所想的，转换成言语，就可以和婴儿交谈。例如:“宝宝肚子饿了对不对?妈妈马上喂你吃奶啦!”、“啊!宝宝是不是尿布湿了?还是便便跑出来了?让妈妈把你的小屁屁弄干净。”、“宝宝是不是想睡觉?来!妈妈唱歌给你听!”把回应婴儿的情绪融入话语中，即使在哭泣中的婴儿，也能够理解妈妈的情感。

育儿天天读第 72 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

小儿的情绪反应、对人的态度、游戏行为等都极大地受到榜样及鼓励的影响，带领能力也是可以培养的。

■ 喂养指导

孩子不打嗝或没有充分打嗝(指用拍背或抚背的方法帮助婴儿从胃内排出气体)，也会引起孩子呕吐。因此，母亲在喂奶后要注意让孩子打嗝。

■ 保健医生

妈妈可以学习抚摩宝宝:

·在孩子吃饱睡醒以后，妈妈坐在婴儿床边用手抚摸孩子的胸、背、四肢，同时与孩子说笑。

·在孩子哭闹时，可抱起孩子，将孩子头贴在妈妈左胸前，一边让孩子听妈妈心跳的声音，一边用手抚摸他。

·将孩子抱在怀里，抚摸他的头部、小手、小脚。

·父母接触孩子前，一定要洗手，不要从外边一进门就用手抚弄孩子。

·妈妈的指甲不要太长太尖，不要找戒指、手表。

·亦可隔着衣服抱紧孩子，并轻拍、抚摸。

·抚摸孩子时父母也是有益的，抚摸时父母会感受和增加对孩子的爱。

·抚摸孩子时，父母也放松了自己。

·抚摸可使父母更了解孩子的身体。

■ 婴儿操

第四节　双屈腿运动　做二八拍。

预备姿势:孩子仰卧，两腿伸直，家长两手握住孩子脚腕。

■ 说明:

妈妈将孩子两腿屈至腹部。

还原成预备姿势。

同上的动作。

还原成预备姿势。

重复动作。

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

育儿天天读第 73 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

小儿生长的特点是，年龄越小，生长发育越快。因此，这期间所需要的营养物质和水分相对成人也较高。

■ 妈妈须知

为了促进孩子的听觉发育，可以给孩子多听音乐。当妈妈的也可以给孩子多哼唱一些歌曲，也可以用各种声响玩具逗孩子。声音要柔和、欢快，不要离孩子太近，也不要太响，以免刺激孩子，引起惊吓。剧

烈的响声，会对孩子产生不良刺激，而轻快悦耳的音乐，可使孩子精神愉快并得到安慰。

■ 保健医生

产后应注意选择适当的方法避孕。特别是在哺乳期，千万不要认为产妇没有月经来潮就不会怀孕。最好选择避孕套、避孕药膏、药膜等方式避孕，因为口服避孕药会影响产妇泌乳，并影响母乳质量。

■ 做游戏

抬头:让宝宝爬在大床上，妈妈与他头顶头爬下。妈妈拉住孩子的小手抚摸，孩子抬起头来看妈妈，妈妈对他微笑并说话。孩子抬头片刻就累了，可休息一下再玩，玩的时间几分钟即可。

目的:练习俯卧抬头。

■ 你知道吗

给宝宝称体重应注意

·室内温度 20℃左右，孩子只穿内衣。

·妈妈抱着婴儿站在体重砰上称体重，然后放下孩子，再称一称妈妈的体重，用第一次的重量减去第二次的重量就是孩子的重量。

·或把婴儿放在一个大纸盒内，放在体重秤上称，然后减去纸盒的重量。

■ 喂养指导

目前，乳酸奶的种类很多，如乐百氏、喜乐等。它们都含有少量牛奶，易于消化吸收，很适合小儿的口味，孩子都喜欢饮用。有的孩子不吃牛奶，家长就用乳酸奶代替牛奶喂小儿，认为这种饮料含有牛奶，营养丰富。这种作法是不妥的，从营养价位上看，牛奶和乳酸奶相差悬殊。牛奶中营养素的含量比乳酸奶饮料高得多，其中蛋白质、脂肪、铁和维生素的含量均是乳酸奶饮料的 3 倍以上。乳酸奶饮料含牛奶不足 30%，其营养价值比牛奶低，即使喝 10 瓶乳酸奶饮料还不如一瓶牛奶。

育儿天天读第 74 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

听力和理解力测试:

宝宝会试图转向谈话者吗?

当人们跟他讲话时，会笑吗?

听到声音和讲话声，会停止玩耍而倾听吗?:

能辨认母亲的声音吗?

■ 保健医生

如果孩子的皮肤已经发生皮炎，切忌用热水和肥皂擦洗，热水和肥皂可以加重皮肤炎症。轻的尿布皮炎只需勤洗皮肤，保持局部皮肤干燥、清洁一般 2-3 天就能治好。如果发生皮肤溃烂等现象，则应到医院治疗。

■ 做游戏

玩水:妈妈抱孩子坐在浴盆里，放一些玩具在水上漂浮，让孩子拍打热水，抓玩具。母子两人都舒服愉快。、

目的:锻炼肌肉。

■ 你知道吗

你会给宝宝穿脱衣服吗?

·婴儿躺在床上，妈妈将手从袖口伸入，另一只手将婴儿的手送入袖中。

·握住婴儿小手，将袖子拉至孩子肩膀处。

·一只手撑开裤腿，另一只手将小脚送入裤口。

·穿连衣裤时，将连衣裤在床上放好，先穿腿，后穿上身。

·脱衣服时，妈妈一只手握住婴儿膝部，另一只手往下拉裤腿。

·一只手握住婴儿肘部，另一只手拉住袖口。

·然后一只手稍梢抬起孩子的头背郑.另一只手迅速将衣服从孩子身体下抽出。

■ 喂养指导

给小婴儿配制奶粉的比例按重量应该是 1:8 或按容量 1:4 计算，即 1 克奶粉加 8 克水或 1 份奶粉加 4 份水。这样配制出的奶液相当于新鲜奶的浓度。调奶粉时要先放在碗里，用冷开水调成浓浆状，再加热开水稀释到要求的总量。使用时，再按小婴儿不同阶段对浓度的需要，决定应加的水和糖量，配好后用文火煮沸 3 分钟，晾温后再喂给小婴儿。

育儿天天读第 75 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

说话能力测试:

宝宝会咿呀学语吗?

会因不同的需求发出不同的哭声吗?

总是重复一种声音吗?

■ 专家提示

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

■ 喂养指导

在用母乳喂养的孩子中严重呕吐不多见，因为当孩子吃饱后自己会停止再吃;在用配方奶或牛奶喂养的婴儿中，因妈妈不知孩子是否吃饱，怕吃不饱而喂得太多，因而容易呕吐。对此，最好的方法是当孩子吃得很慢或不吃时，就应停止喂他。

■ 保健医生

胖宝宝容易发生摩擦红斑，主要为皮肤皱褶处的湿热刺激和互相摩擦所致。好发于颈部、腋窝、腹股沟、关节屈侧、股与阴囊的皱褶处。

初起时，局部为一潮红充血性红斑，其范围多与互相摩擦的皮肤皱褶的面积相吻合。表面湿软，边缘比较明显，较四周皮肤肿胀。若再发展，表皮容易糜烂，出现浆液性或化脓性渗出物，亦可形成浅表溃疡。平时要注意保持皮肤皱褶清洁、干燥。发生红斑时，可先用 4%硼酸液冲洗，然后敷以扑粉.并尽量将皱褶处分开，使局部不再摩擦。湿润时，可用 4%硼酸液湿敷。糜烂时，除 4%硼酸液敷外，可用含硼酸的氧化锌糊剂。有继发感染时，可涂以 2%的甲紫或抗感染治疗。

■ 做游戏

抓一抓:妈妈将几件新鲜玩具放在孩子面前，一开始他抓起一个，掉下，再抓起一个。以后，他可以两只手一手拿一个。这时妈妈再给他一个，看他怎么办。

目的:练习抓握。

育儿天天读第 76 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

双眼可追随运动的笔杆，而且头部亦随之转动

■ 喂养指导

请记住，想要哺乳成功，你自己务必要有足够的休息，多吃些流体食物，并摄取足够的热量，这样会有利于多分泌奶水。

有的家长喂婴儿牛奶后，就再给喝点橘子汁之类酸性饮料，认为这样做能减少排便困难并增加营养。其实，这样做对小儿营养的摄入是有害的。

因为酸性饮料(橘子汁)容易把牛奶中蛋白质变成凝块状，极不利于牛奶的消化和吸收。橘子汁的饮用要注意与喝牛奶间隔一段时间，一般应在喝牛奶后 1 小时为宜。

■ 保健医生

在皮肤科门诊经常见到一些婴儿，长得虽然又白又胖，但在头上面部、四肢等处却长了很多疙瘩，患处糜烂、流水。婴儿因此烦躁不安，这些孩子患的就是婴儿湿疹。婴儿湿疹，中医叫“奶癣”。营养过度，消化不良，对食物过敏，对空气中的飞尘、花粉以及肥皂、羽毛、化纤制品、毛织品、猫犬毛等外界刺激过敏等都可引起本病。婴儿湿疹常常发生在婴儿满月前后，患儿瘙痒剧烈，皮疹逐渐发生成片的糜烂，流出黄色透明的浆液，干燥后结为蜜黄色薄痂。干燥型多见于营养较差，瘦弱或皮肤干燥的婴儿，皮损以红斑、丘疹、鳞屑为主，糜烂渗出较少。

■ 做游戏

拉过来:在拖拉玩具的绳端绑上一个环，妈妈先拉着玩具走，表现得非常愉快。然后将环放在孩子手里，让他拉住玩具。

目的:练习抓握。

■ 你知道吗

遇到紧急情况你知道怎么办吗?呼救以后首先要抢救生命。

·如果伤者有大出血，要先立即止血，再救护其他伤病。

·如果有骨折，要尽量先固定，再搬运。

·如果出现休克，要及时给予抗休克处理。

·迅速检查神志、呼吸和脉搏，若神志不清同时呼吸停止或脉搏触摸不到，要立即使气道畅通和做心肺复苏救护。

·确保没有生命危险后，再处理其他伤患，直至急救车到来。

育儿天天读第 77 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

3-4 个月，逐渐能够分辨不同的语音:和蔼可亲的，还是训斥的;妈妈的，还是生人的。高兴时喜欢用自己的声音游戏，不断发出一些喉声，好像在唱歌。

■ 喂养指导

如果你的宝宝吃完奶后看上去仍有点饿，应该补充少量婴儿米粉与人奶或苹果汁的混合物，不必给宝宝吃牛奶，同时也能确保婴儿吃得饱。

■ 智能训练

婴儿会把听过的语汇记忆起来。小孩子大概要到 1 岁左右，才学会说出有意义的片语。不过，在学会说话之前，脑中已经储存了大量的语汇。在婴儿开始储存词语的这段期间，如果父母不和宝宝做充分的对话，会造成宝宝日后表达能力的障碍。整天放录音带给孩子听，不如在平常喂奶时，或换尿布的时候和孩子交谈。

■ 保健医生

预防婴儿湿疹，哺乳期的母亲应不吃辣椒等刺激性饮食;应忌过量吃高脂肪、高蛋白食物。婴儿应限进糖类，不宜过饱，以保持其良好的消化功能。如果是因牛奶所致的过敏。可以把煮牛奶的时间延长一些或反复煮沸 1-2 次，也可以改用羊奶、豆浆或其他代乳品。不要给婴儿穿戴尼龙化纤的衣裤、帽子、纱巾等;照料婴儿的人也应尽量穿棉布衣服，不要使用化妆品，使其避免不良刺激。要给已患湿疹的婴儿戴一副棉布小手套，防止其搔抓患处。婴儿患病期间不应进行预防接种。治疗可服犀角化毒丸、导赤丹、香橘丹等中药;亦可服乳酸钙、复合维生素 B、扑尔敏、安其敏、维生素 C 等西药。外用药:糜烂流水的湿疹，用马齿苋 30 至 60 克煮水凉温后，用 6-7 层纱布随药液湿敷，每日 1-2 次，每次 20 分(每五分钟在药液中重蘸一次)，然后取大黄面、黄芩面、寒水石面各 10 克，青黛 1 克混匀后，用植物油调成糊状外涂。无糜烂流水的湿疹，可用黄连面 1 份，凡士林 9 份调成药膏外涂，亦可用这种药膏与醋酸去炎松软膏或肤轻松软膏按 2:1 的比例混匀后外涂。

■ 做游戏

用脚踢:将一个滚动后能发声的球或其他玩具放在孩子脚边。开始时孩子无意碰到它，它发着声音滚开了。妈妈把球仍放在孩子脚边，反复以后，孩子就会主动用脚踢球了。

目的:增加运动。

育儿天天读第 78 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

头部抬起.能看自己的手，有时可用手接触玩具。

■ 喂养指导

如果需要，可以将母乳冷藏。母乳收集后，在冷藏的 24 小时内，可以喂给宝宝。正确的方法是使用无菌的吸奶器将奶水吸出，然后装入消毒的奶瓶。如果将母奶在装瓶后再消毒，会使得一些酶的作用失效，破坏一些免疫物质以及对热敏感的维生素，其结果大大地降低了母乳的作用。

■ 保健医生

对患湿疹的婴儿用以下方法护理:

·给孩子洗脸洗澡时不要用肥皂刺激，和身体、四肢湿疹较重时，暂时不要盆浴，洗后要立即涂药。

·给孩子换上清洁柔软舒适的衣服，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。

·不要使孩子着冷受热，要躲避冷风，夏季不要曝晒。

·乳母应忌食辛辣刺激性食物，如辣椒、葱、蒜、酒等。

·喂孩子的牛奶应多煮些时间，用以破坏牛奶中的致敏物质。

孩子患湿疹严重时要及时请皮肤科医生治疗，家长不要随便给孩子涂药，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。

■ 做游戏

声音在哪儿:妈妈左右手各拿一个会响的玩具，一会左手的出声，一会右手的出声，让孩子专心听，分辨不同的声音。

目的:培养听力。

■ 你知道吗

婴儿床不得使用含铅油漆粉刷，床的任何部位都不能用塑料装饰品。床上不能用易碎的材料。小床两边得装置横杆，床边需高过床垫，床垫应该与小床一般大，不得有缝隙，以免夹住孩子的手脚。

育儿天天读第 79 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝大脑的重量已是出生时的 2 倍左右。

■ 喂养指导

母亲在每次喂奶时，通常是两边都喂，一边喂 10 分钟，另一边喂约 5 分钟，等下次喂奶时，应先喂上次喂奶较短的那一侧。一个健康食欲好的婴儿差不多 5-8 分钟内就能吸空一侧乳房。通常母亲都是顺其自然。许多母亲用单侧乳房喂养婴儿也很好，母子都很愉快满意。

■ 智能训练

颈部和背部的肌肉力量测试:让宝宝俯卧，用一个有颜色的物体，比如一件玩具，在他的视野内移动。4 周时宝宝颈部肌肉仍很无力。他的头和眼睛会跟着玩具移动，但他的头只能抬离床面几秒钟。12 周时他的头部能追随玩具的移动，头部抬离床面的时间也更长。24 周时再做这个测试，他就能用前臂把自己支撑起来了。

■ 保健医生

孩子发热注意室温是否过高。夏季气温很高，婴儿自身调节体温的能力又差，妈妈抱着婴儿时热气不易散发，使体温升高。但是这种发热一般时间不会太久，再给孩子放在凉爽的地方，稍微扇一扇，给孩子饮一些清凉的水果汁，或给孩子洗一个温水澡，几小时后体温就会降到正常。在冬季，如果室内温度过高，婴儿又包裹得过多，也会使婴儿体温过高。遇到这种情况，可适当打开包裹散热，把体温降到正常。

■ 婴儿操

翻身运动做二八拍。

预备姿势:孩子仰卧，妈妈将孩子四肢摆正。

■ 说明:

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

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

重复动作。

运动要求:家长帮孩子作操时要轻柔、缓慢，翻身或俯卧时逗引孩子练习抬头。

育儿天天读第 80 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

因为体重增加和身体长高受环境和遗传等方面因素的影响，宝宝发育的平均水平是:大多数足月婴儿在生后头 3 个月每月约增 750-900 克，头 6 个月平均每月增 600 克左右。许多婴儿在 1 岁时就增加到出生时的 3 倍。但婴儿每个月增加的体重是不一样的。婴儿在这个月体重可能还增加不了 0.5 公斤，而在下一个月却可能增加 0.9 公斤，甚至增加 1.35 公斤。足月婴儿第一年大约增长 22.9 厘米高。同样，有的婴儿可能在一个月内不见长高，而在其他的月份里，每月却长 2.5 厘米以上。

■ 喂养指导

母乳可以装瓶冷冻。世界上冷冻的母乳可以在医学中心的奶库里存放几十年。冷冻的奶除了一些细胞组织成分被破坏外，几乎保持了奶中的所有有效成分。但冷冻的母乳是留待特殊情况时使用的，例如在医院中用来喂病儿或早产儿。在家中把奶冷冻起来，似乎没有必要。

■ 保健医生

孩子发热，注意是否有感染的情况存在。宝宝出现发热，同时有鼻塞、轻微咳嗽、不爱吃奶等症状，说明婴儿患有感冒。此时要注意多给孩子喝水。食欲差、吃得少没关系，待感冒好了，食欲自然也就好了。可用稍热一点毛巾热敷前囟门与鼻孔，但要注意温度不能过高，以免烫伤孩子。千万不要给孩子用滴鼻净或成人用的滴鼻剂，以免发生中毒。还可给孩子口服小儿感冒冲剂、至宝锭、妙灵丹等中药。当然最好还是到医院请医生治疗。

■ 做游戏

找妈妈:让孩子卧在床上，妈妈拿着色彩鲜艳的玩具，如花球，彩色的绒娃娃等，放在孩子眼前 30 厘米处，让孩子注视玩具。片刻，将玩具移到一边，并对孩子说:“来，看这里，看这里。”训练孩子学习转头用眼睛找寻物品。以后，妈妈可逐渐站在离孩子稍远的地方，摇动带声响的玩具，或轻声呼唤孩子的名字，引起孩子转头寻找妈妈。当孩子转头寻找到妈妈时，妈妈要夸奖他，亲亲他，这样来鼓励他。

找妈妈的游戏可以训练孩子学会注视，学习分辨不同方向的声音;锻炼孩子头、颈部肌肉;训练视、听觉和头颈部动作的协调。当然，妈妈与他一起玩可使孩子活泼愉快。

育儿天天读第 81 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

婴儿对周围的环境更感兴趣了，他喜欢用目光追随移动颜色鲜艳明亮的玩具，特别是红色。对暗淡的颜色冷漠、不感兴趣，更喜欢立体感强的物体。

■ 专家提示

父母的身影、声音、目光、微笑、抚爱和接触，都会对孩子心理造成很大影响，对宝宝未来的身心发育，建立自信、勇敢、坚毅、开朗、豁达、富有责任感和同情心的优良性格，会起到很好的作用。

■ 智能训练

在孩子 6 个月前，要给他足够的动作训练，这对他今后的生活有全面的影响。

■ 保健医生

如果孩子发热不退、咳嗽逐渐加重，就要想到孩子是否患了气管炎、肺炎。此时孩子嗓子呼噜、喘气较粗、咳嗽时可引起呕吐、鼻翼扇动、口周发青、烦躁不安、爱哭闹，遇到这种情况应立即带孩子到医院看病。

■ 你知道吗

遇到紧急情况你知道怎么办吗?呼救以后要进行初步处理。

·没有特珠情况不要随意搬动受伤的儿童，能就地处理的尽量先处理再搬运。

·孩子触电时，要先切断电源再抢救。

·救护伤者的同时，还要注意保护自己(如防触电、防烧伤等)。

·受伤儿童要始终有人陪伴，不可将其单独留下。

■ 做游戏

声音在哪儿:拿一个花铃棒在妈妈身后摇，让孩子听到，然后慢慢拿到孩子眼前摇，如果他喜欢，就让他握住。

目的:培养听力和握力。

育儿天天读第 82 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

随着智力的发育，宝宝的脖子也能挺起来了，全身显得也硬朗了。

■ 智能训练

每个孩子发育的情况不同，可请你的家庭医生为婴儿设计适合于孩子的训练方案，以下是医生为 4 个月大的孩子设计的动作。

■ 训练方案:

·当孩子要某个东西时，妈妈用话语和动作鼓励他自己去抓，并将东西放在适合孩子的距离之内。

·当孩子随意硅到某个玩其时.妈妈指示他去抓它。

·用语言提示孩千注意某一物体，并引退他去抓。

·当孩子抓住玩其后妈妈要表扬和鼓动。

·妈妈反复教孩于使用手指抓东西的动作。

·鼓动孩千用双手。

·帮助孩子结合爬练习抓握。

■ 保健医生

洗澡是为了清洁宝宝皮肤，使之舒适、干爽，促进血液循环，达到保护皮肤，预防感染的目的。步骤如下:

(1)为避免烫伤宝宝，先放冷水，后放热水置于盆中，然后用手肘或腕部试水温，水温在 38℃-40℃为宜。

(2)脱去宝宝衣服，只留下尿布，并用大毛巾裹好身体。

(3)用温湿棉花球清洁眼睛，由鼻梁向外洗涤，每次更换新棉球。

(4)用软毛巾从中央部分向两侧洗脸。

(5)用左臂夹住宝宝身体，并托稳头部;用拇指和食指将宝宝的耳朵向内盖住，防止水分流进耳朵。右手抹上洗发水，柔和地按摩宝宝头部，然后冲洗抹干。

(6)把 5-10 毫升沐浴露倒入水中搅匀，然后把宝宝轻轻放入水中，左手及左臂扶住宝宝，使其觉得安全、舒适，右手用软毛巾彻底清洁皮肤。

(7)沐浴后用大毛巾抹干全身，在宝宝屁股上涂抹护臀霜，以防止尿布疹，在身体皱褶处抹上婴儿爽身粉。

(8)在尿布上加一块隔尿垫巾，最后穿衣服，用宝宝自用的发梳梳理头发。

推荐阅读:第三个月育儿方案

第三个月育儿方案

■ 育儿方案：第三个月

从 3 个月开始，孩子的头能够挺直了，让他俯卧时，他能用双手支持着抬起头和胸部达到 45°左右，多让宝宝这样的练习，有助于运动机能的发育。到了这个时期，孩子双腿的活动也开始活跃起来。可给婴儿穿开裆裤，以便于行动。此外，妈妈呀注意用手轻轻按摩孩子的腿部，让宝宝的腿部得到运动，这样有助于运动机能的发育。

■ 养育要点

给宝宝丰富的感觉刺激，经常交换宝宝的位置，使他能从多方面来熟悉周围环境，获得不同的视觉经验。

用玩具逗引宝宝发音。训练听力，初步培养追踪声音来源的能力，感受声音远近的能力。

锻炼宝宝的皮肤，只要宝宝的心脏没有毛病，就可以经常洗澡。

宝宝不会爬，但可以从大床上掉下来，大人离开时，别忘了把宝宝放在安全的地方。

■ 发育指标

俯卧时，能抬起半胸，用肘支撑上身。头部能够挺直。眼看双手、手能互握、会抓衣服、抓头发、脸等。眼睛能随物体转动。见人会笑。会出声答话，尖叫，或发长元音。

■ 生 理 指 标

男孩身高： 55.8～66.4 厘米　　体重： 4.1～7.7 千克

女孩身高： 54.6～64.5 厘米　　体重： 3.9～7.0 千克

■ 育儿方案之训练方法系列

训 练 方 法 一 ：

让宝宝适当运动。从 3 个月开始，孩子的头能够挺直了，让他俯卧时，他能用双手支持着抬起头和胸部达到 45°左右，多让宝宝这样的练习，有助于运动机能的发育。到了这个时期，孩子双腿的活动也开始活跃起来。可给婴儿穿开裆裤，以便于行动。此外，妈妈呀注意用手轻轻按摩孩子的腿部，让宝宝的腿部得到运动，这样有助于运动机能的发育。

特别提示：

宝宝的玩具不能比嘴小，以免宝宝误放进嘴里。

训 练 方 法 二 ：

养成好的生活习惯，逐渐形成一定规律。到了 3 个月，婴儿吃奶的时间和数量开始有规律了，所以，应该把吃奶时间大体上定下来，为宝宝安排一个有规律的生活日程。宝宝的睡眠时间比以前短了，要让宝宝把昼夜区分开来，逐渐适应大人的生活习惯，培养晚间睡觉的习惯，白天可以多陪着孩子玩，这样可以保证晚间睡觉的质量。

特别提示：

该去复查卡介苗是否接种上了。

训 练 方 法 三 ：

注意多抱宝宝到户外活动。天气晴朗时，可以抱着孩子做户外活动，去呼吸室外的新鲜空气，这样有利于婴儿健康成长。开始时，可先打开窗户，让婴儿呼吸室外空气，也可以把婴儿抱到窗户前晒晒太阳或抱到阳台上，慢慢地习惯室外环境，再出去。室外活动不仅能刺激皮肤，增强抵抗力，还可通过阳光照射吸收维生素 D。妈妈注意一定要选择晴朗天气，气温最好在 20℃以上，夏季外出，不要在强烈阳光下暴晒，可在有荫凉处散步；寒冷季节，要在阳光明媚时外出。

特别提示：

带宝宝到公共场所为时尚早。

育儿天天读第 83 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

把宝宝抱起来，他能把头伸直，注视周围。

■ 喂养指导

早产儿要在医生指导下补充以下营养:

·维生素。早产儿常见维生素缺乏症。

·叶酸。如果给孩子服用的复合维生素中没有足够的叶酸，应单独补充。

·铁质。早产儿比普通新生儿更早出现缺铁性贫血。

虽然母乳中含有的维生素 D 和铁相对而言较少，然而，健康、足月的婴儿在早期是不会产生维生素缺乏症的。为了保持正常的生长和发育，不足月或营养方面不佳的婴儿可经常给予维生素和矿物质补充。

■ 智能训练

手的动作发展是智慧的重要标志之一。动作发育有一定的规律，通过各种动作的发育水平，可以检查出大脑成熟程度，而手的精细动作发展又可促进脑的发育，特别是促进语言能力的发展。所以教育家认为:“智慧出在手指尖上。”

■ 保健医生

患有脐疝的孩子，应尽量避免其哭闹、便秘、咳嗽等情况出现，因为这几种情况都会使腹压增高，加重脐病，影响脐环的愈合过程。

■ 母子交流

宝宝的尿布脏了，母亲应该一边说话，一边为他换尿布。如果这时候，母亲露出嫌恶的表情并加以责备，宝宝会显得情绪不稳。所以，宝宝弄的再脏，毋亲也要心平气和的去做。用“感觉干干爽爽”、“好舒服呵!”等话语，让宝宝体会换下脏尿布，小屁股擦干净的舒适感觉。

育儿天天读第 84 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

现在宝宝能区分熟悉和不熟悉的声音，爱笑，眼随着移动的物体转。

■ 智能训练

每天给孩子做操时，可以给孩子播放适宜的乐曲，优美的旋律对孩子的智力发育十分有利。如果孩子经常自己躺在一边没人理睬，对他的要求不主动理解，没有哄逗，就会影响其心理发育，表情会显得呆板，反应相对迟钝。

■ 保健医生

许多小婴孩血液循环不良，手脚冰冷，在寒冷的房间里更是如此，而且手脚还会变成青紫色。当把婴孩放进温暖的房间里时血循环状况就会好转，手脚上的颜色也会变好。有些孩子的动脉窄小，血液循环不良，手和脚始终冰凉而且是蓝色的。如果父母对此担心的话，可请医生检查。

■ 做游戏

玩具是孩子的玩具，要孩子喜欢玩才行。孩子的智力发育、性格、兴趣爱好不同，喜爱的玩具也不同。3 个月的宝宝要选择颜色鲜艳，能发声的玩具。

■ 专家提示

喂母奶的时候，婴儿接触到母亲温暖的臂膀和胸膛，充满了安全感，身心感到轻松自在。相对的，母亲也会有充满了幸福的感觉。请用温柔的语调对宝宝说话吧!比如:“乖宝宝，肚子饿了吧?”“真香呀。宝宝真爱吃。”“宝宝慢慢吃，不要着急。”等。

育儿天天读第 85 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

视力调节范围扩大，头眼协调好。能看见 8 毫米大小的物体，能判断物体的大小及形状。能转头寻找声源。

■ 智能训练

孩子从 3-4 个月时起，就会试着抓东西。这时可每日将他抱在怀里，用玩具或食物逗引他伸手抓。不要把东西放在他抓不着的地方，只要能抓到手，游戏的目的就达到了。孩子把东西抓到后要让他玩一会，

然后慢慢从他手中拿出，再让他伸手抓。如果他不放手，就多让他玩一会儿。也可以在童床上悬挂两件玩具，使孩子躺在床上伸手抓。要注意玩具要常变换，使孩子感到新鲜，还要注意绳子不可太长，以免缠绕在孩子手臂上。放在他伸手能抓到的地方，让他主动抓来玩。然后把玩具换个地方，让他转头转身去找。

宝宝乳儿期已有积极交往的愿望，但学话有个过程:2-3 个月，吃饱睡醒时，便快活地发生“aa,ee,mm"，像在说什么，特别是有人在旁边，更常常喜欢发这些音，这是他的需要得到满足以后的表现，而不是语音。

■ 保健医生

胖孩子不一定是健康的，胖孩子容易感冒，也爱长湿疹。小婴儿达到什么程度算胖呢?自生出到了 3 个月时，体重最好只增加 3 千克。

■ 专家提示

妈妈宝宝的对话，没有什么教科书，也不可能备课，全靠日常的灵感触发，妈妈要有想象力、爱心、耐心，创造性地运用对话于亲子互动中，让孩子的成长阶段，从婴儿开始便充满被包容、被了解、被鼓励和满怀希望快乐的气氛。

■ 妈妈须知

到目前为止，人们所用的各种保健、药物名称的卫生纸，不管工艺制作多么精细，都不能完全清除纸中残存的烧碱性物质，也不能完全除去纸中的漂白剂等氧化程度不同的化学物质。这些物质虽然浓度不高，对成人一般不会产生明显的毒副作用，但对皮薄、肉嫩的初生婴儿来说，腐蚀或刺激作用就不可忽视了。根据一家医院接诊调查，仅 1992 年一年时间他们就接诊了由卫生纸引起的皮肤病婴儿患者达 26 例之多，患者的肛门周围以及外阴局部皮肤鲜红，甚至糜烂，整日哭闹不安。因此不要再给你的宝宝用卫生纸当尿布垫屁股。

育儿天天读第 86 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝经常把双手放在眼前，玩弄手指，不厌烦的看自己的双手，这是这么大的孩子智力发育的标志。

■ 专家提示

有的妈妈很怕宠坏了宝宝，实际上对婴儿来说，使用“宠坏”这个字眼并不是很恰当的。所谓“宠坏”是指孩子的期望和幻想超过了大人能给以满足的程度。哭闹和烦躁的小婴儿总是有些不舒服的地方。不是身体上就是心理上有所不舒适或者最一般的需要未得到满足。总之，孩子越小，需要的关心越多;小孩越大，越要注意逐渐培养他独立自主，以免事事依赖大人。

■ 喂养指导

如果你用母乳喂养宝宝，那就多准备几个枕头，这样你和宝宝都会感觉舒适。你会发现把一个枕头放在腿上，把宝宝放在枕头上，就正好把宝宝放在一个合适的哺乳高度，当宝宝吃奶时，你或许想把抱着他的手放在枕头上休息一下。如果你是在床上喂奶，你可能想要几个枕头靠着后背。或者你想要带扶手的床坐着舒服些。

■ 智能训练

每当孩子抓到玩具后，他会很高兴，妈妈要用语言、微笑、爱抚鼓励他。这一小小的成功，对大人来说真算不得什么，但对孩子来说，是件了不起的大事，是长了一个很大的本领。他自己也会很高兴。这可训练孩子手眼协调，他去抓东西，是他会使用手去探索周围事物的第一步。还可以锻炼孩子的头、颈、上肢的活动能力，特别是手的动作。

■ 婴儿操

举腿运动做二八拍。

预备姿势:孩子仰卧，两腿伸直，妈妈握住孩子膝部，拇指在下，其余四指在上。

说明:妈妈将孩于两旋向上方举起，与腹部成直角。

还原成预备姿势。

重复动作。

运动要求:孩子两腿上举时，膝盖不弯曲,臀部不离床。

育儿天天读第 87 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

2-3 个月以后孩子很好玩，会逗人，很喜欢让人抱。有时一面吃奶，一面盯住妈妈的脸，有时还要放开奶头笑起来，逗得妈妈非常高兴。有时也转向周围的人，设法逗引旁人或观看旁人的活动，竟忘记吃奶。

■ 专家提示

·大人离开时，别忘了把宝宝放在有栏杆的小床上。

·带宝宝到公共场所为时尚早。

·锻炼宝宝的皮肤。

·用玩具逗引宝宝发音。

·宝宝的玩其不能比嘴小。

■ 喂养指导

母乳喂养要按需哺乳，孩子什么时候要吃便吃，吃饱就可以了。许多人工喂养的孩子吃奶，妈妈都有一个参照量，如果孩子达不到量，便不断将奶嘴往孩子嘴里塞，强逼他吃。这种做法不会给孩子带来好处，孩子往往因母亲的强迫，对吃奶产生厌烦情绪，食欲减退，消化能力也减弱，反而使孩子摄取的营养满足不了需要而影响发育。孩子在最早时知道自己需要多少食物，饿的时候他会哭，要求妈妈来喂，吃饱了就对乳头和奶瓶不感兴趣了。孩子厌食，多数是父母喂养不当造成的。

■ 智能训练

训练宝宝抓东西，要注意以下问题。一是要注意让孩子抓的东西一定要清洁卫生，因为孩子抓到手后，常常会放在手里玩一会儿，或是放在嘴里啃。玩具或物品还要安全，不要是小颗粒、小球，以免孩子咽下去;不要有锐利的尖;要无毒无害。二是让孩子抓的东西要常变换，多种多样，这样使他提高感知能力，如

硬、软、光滑可增加触觉;颜色、形状、大小可训练视觉;水果、点心可增加他的嗅觉;有声音、有音乐的玩具可训练听觉等。

育儿天天读第 88 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

啼哭减少，能认人，区别母亲与他人。会哈哈大笑，不称心会尖叫。

■ 喂养指导

人工喂养时，宝宝有时吃着吃着奶就睡着了，睡一会儿醒了又吃。出现这种情况可能是喂奶时孩子吸进了空气，空气到胃里使孩子感到饱了。也可能是孩子食欲不振。如果孩子剩下的奶不多，就让他睡，下次多准备些奶就行了。如果剩的多，可揪揪耳朵把他叫醒，让他接着吃。不要给孩子养成一瓶奶分 2 次吃的习惯。妈妈也不要一边喂奶一边与别人聊天或看电视，喂奶时要关注自己的宝宝，对他说说话。

■ 智能训练

三翻六坐，七滚八爬九站，到周岁就自如行走了。动作发育是智力发展的先决条件，也是智能发育的重要标志之一。好动的孩子往往是聪明的小淘气。

■ 保健医生

定期健康检查的次数，年龄越小检查次数越多。当前，要求每个婴儿在 1 岁前，每 3 个月检查 1 次。如发现有疾病及异常情况，如维生素 D 缺乏性佝偻病、缺铁性贫血等，则需要每个月检查 1 次，以便得到及时治疗。

■ 做游戏

学倒立:孩子俯卧，抓住他的双脚慢慢提起来，孩子会用双臂支撑，呈倒立姿势，片刻轻轻放下。

目的:训练上臂。

注意:此游戏要轻柔，以孩子用力为主适可而止，不要猛地拉住孩子腿倒过来。

■ 保健医生

婴儿感冒几天后，突然高烧，哭闹很厉害，左右摆头，当碰患侧耳朵时，因疼痛加剧，哭闹得更加厉害，因疼痛孩子拒绝吃奶。可能是患了中耳炎，1-2 天之后，耳朵里流出脓来，体温有所下降，遇到这些情况要及时就医，会很快好转，否则会转为慢性中耳炎，有引起脑炎的危险。

育儿天天读第 89 天 0—1 岁育儿知识

■ 5721 母亲爱你第三月提示:

日期: 星期: 天气:

气温: ℃ 体温 :℃

预防接种:第一次服小儿麻疹糖丸

大便情况:
身体情况:
睡眠情况:
体重: 千克 身长: 厘米
头围: 厘米 胸围: 厘米
辅食添加:

■ 提示
·月末进行健康检查
·预防佝偻病
·能否挺胸
·抱起孩子头能不能竖直

■ 宝宝发育

让孩子仰卧，你双手拉着他的双手向上拉，在拉起上身时，如果头挺着抬起来，就是能抬头了。如果头无力地垂着，就是还不能抬头。

■ 喂养指导

妈妈不要指望孩子把奶瓶中的奶喝光，只要孩子心满意足就行了。剩下点奶不要紧，不要勉强他都吃下去。吃得太多孩子会发生肥胖。孩子吃完了也许还叼着奶嘴玩，妈妈可轻轻地将小指滑入孩子嘴角，即可中断孩子吸奶的动作，将奶瓶拿走。

■ 智能训练

动作发育包括粗大动作和精细动作两大项。粗大动作包括:头的控制、翻身、坐、爬、站、走、蹲、跑、跳等。精细动作包括手的初级动作，如抓握能力，这是很复杂的手眼协调动作，受大脑的视觉中枢、手的运动中枢联合支配，有待于神经发育的成熟，手指小肌肉成熟后，才会使手眼协调活动。

本月经过训练，宝宝俯卧时，能抬起半胸，用肘支撑上身;头部能够挺直;眼看双手、手能互握，会抓衣服，抓头发、脸;眼睛能随物体 180 度;见人会笑;会出声答话，尖叫，会发长元音。

■ 保健医生

按摩能够产生一种超自然的能量，按摩是一个传导能量的过程，并能更深切地交流。对宝宝按摩是愉快抚摸的美妙序曲，他可以一直演奏到人生的暮年。蹒跚学步的幼儿，活泼好动的少年，以至深沉练达的成年人。如果在嗷嗷待哺的婴儿时接受过按摩，那么以后他们会表现得乐观豁达、平易近人。

育儿天天读第 90 天 0—1 岁育儿知识

■ 5721 母亲爱你第四个月提示
坚持 4 个月母乳喂养。
为预防贫血可添加蛋黄、肝泥等。

充分利用看、听、触、嗅、尝、运动等方式，促进婴儿感觉发育。
多与孩子对话。
头能竖直并随意转动。
俯卧时能滚向一侧。
有的孩子能从俯卧翻成仰卧，或从仰卧翻成俯卧。
能表示情感，能大笑。
手能准确地抓。
会对镜子笑。
第 2 次小儿麻痹糖丸。
第 1 次注射百、白、破混合制剂。
做结核菌素试脸，复查卡介苗接种情况。
父母对宝宝不能事事依他的要求，只要对他多关心就行了。

■ 宝宝发育

这一阶段婴儿长得最快，到 3 个月底，婴儿的体重可增加 1 倍。

■ 专家提示

来自母亲的悉心的照料意味对孩子自我的支持。这形成了强烈的自我的基础，使孩子能面对未来的压力和阻扰。如果在孩子的第 1 周和第 1 月没有母性的照料，“自我”发展的整个过程的失调就会出现。

■ 喂养指导

红萝卜水:红萝卜适量，蜜枣 2 粒。红萝卜去皮，洗净切片;蜜枣洗净。把适量的水煮滚，放入蜜枣、红萝卜，煮滚后慢火再煲 1 小时便出味，隔去渣。用红萝卜水冲奶粉或米糊。红萝卜已有少许甜味，加糖或不加随意。

红萝卜含有丰富的胡萝卜素，功能宽中行气、健胃助消化及防治因缺乏维生素 A 所引起的疾病。婴儿或幼儿消化不良或上火，可喂以用红萝卜水来冲奶或米糊，有一定的食疗功效。

■ 智能训练

新生儿的两只眼珠常会各自朝不同方向看，双目并用的注视(即两只眼珠移动一致，这样婴儿才能看到三维图像)到 16 周大时才有。给宝宝看一样熟悉的东西，如一个奶瓶或一个玩具，他或许会想抓住。当宝宝目光专注时，他的脸上会有所反应:看到奶瓶会显得很高兴;看到玩具则很好奇。如果孩子对这些有趣的东西毫无反应，应当带他去看医生。

■ 生活照料

婴儿如果不是鼻子里有很多分泌物，不用掏洗。有人天天用棉签给孩子掏鼻孔，棉签看起来很柔软，但由于在清洗鼻子、耳朵时，如果婴儿可能突然转动，会使棉签深深地插进去。因此，用毛巾清洗婴儿鼻子要安全得多。

育儿天天读第 91 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝身高比体重的增长速度要慢一些，这时男婴平均身高 63.35 厘米，女婴平均身高约 61.53 厘米，看上去比较胖。

■ 专家提示

不要买许多他不喜欢的玩具，有 2-3 件玩具就可以了。

在太阳好的时候抱孩子到户外转转，让他舒服地看看这个世界。

在小床上挂一件鲜艳的玩具，距离孩子面部 20-30 厘米。

小婴儿奋欢脸，可以挂一张美丽的人物面孔的画，当他高兴的时候会去看。

在妈妈的看护下，每天让孩子俯卧一会儿，但要注意让他呼吸顺杨。妈妈要注意观察，不要离开。

父毋尽可能多地与婴儿呆在一起。

户外活动妥选择时间和天气，一般是上午 9:00-11:00，下午 3:00-5:00。

婴儿户外活动时衣服要宽松舒适保暖。

户外活动时间不可过长。

不要让日光直晒婴儿。

■ 喂养指导

婴儿最初进食半流质或软质的食物，不能操之过急，每次由少量开始，逐渐增加分量，所以无需专为婴儿烹煮食物。如大人的汤不适合婴儿肠胃的话，可以用牛奶拌煮。

■ 生活照料

正常婴儿流涎的数量差别很大，4-16 个月或 4-18 个月大的孩子尤其如此。如果婴儿发育正常，没有呼吸困难，也不呕吐，流涎多是正常的。

■ 妈妈须知

有的母亲喜欢用自己的乳汁涂在婴儿的脸上，认为这样可以使婴儿面部皮肤白嫩，细腻。其实，营养丰富的母乳是细菌生长的良好培养基，新生儿面部皮肤娇嫩，血管丰富，若将乳汁涂在面部，繁殖的细菌进入毛孔后，皮肤会产生红晕，不久会变成小疤而化脓。若不及时治疗，很快会溃破，日后形成瘢痕，严重的甚至引起全身性感染。所以，不宜用母乳涂擦婴儿面部。

育儿天天读第 92 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

这时宝宝头围与胸围大致相等。男婴平均头围约 41.25 厘米，女婴头围平均约 39.90 厘米。头围的增长是有规律的，头围过小或过大，都要请医生检查，小头畸形、大脑发育不全、脑萎缩等头围过小;脑积水、脑瘤、巨脑症等头围可过大。

■ 喂养指导

有很多父母认为:奶粉越黄越好，看起来奶的含量可能会比较足，实际上不一定。有的奶粉中加了一些天然的色素，看起来也比较黄。

现在有很多奶粉里都强化了营养素，比如强化铁剂、强化维生素 A、维生素 D 等，因为强化这些营养素，在保存上就有一些特殊的要求，比如有些营养素要求避光保存，包装上采用一些非透明的材料来包装。

■ 妈妈须知

此时，要多进行亲子交谈，如跟孩子说说笑笑、给孩子唱歌。或用玩具逗引，让他主动发音，要轻柔地抚摸他、鼓励他。

■ 婴儿操

体后屈运动做二八拍。

预备姿势:孩子俯卧，两臀放前方，两肘支撑身体，妈妈两手分别握住孩子脚腕。

说明:妈妈轻轻提起孩子双腿，身体与床成近似 45 度。

还原成预备姿势。

妈妈轻轻握住孩子肘部，将上体抬起，身体与床面成近 45 度角。

还原成预备姿势。

重复动作。

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

■ 保健医生

人类的抚摸为婴儿提供了极其重要的营养方式。如果婴幼儿得不到爱抚，他的情感和身体就得不到爱抚，他的情感和身体就得不到充分滋养;爱抚有如不可缺少的营养品。如果得到经常的爱抚，孩子就会长得健康活泼、聪明可爱。

育儿天天读第 93 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

男婴平均胸围约 41.75 厘米，女婴胸围约 40.05 厘米。男婴坐高平均约 41.69 厘米。女婴坐高平均约 40.44 厘米。

■ 喂养指导

婴儿 4 个月大，可尝试喝些稀米糊，让他学习吞咽半流质食物。母亲应注意抱婴儿的姿势，将婴儿放在膝上，手弯托着婴儿的颈，令其背部抬高些，这样在吞咽食物时会容易些。用小茶匙盛少许米糊放在婴儿舌上，让婴儿慢慢吞。初期婴儿只吃 1-2 口，作为母亲的也应该很满足，不要强迫他吃。

■ 智能训练

在 4-5 个月时，孩子能够有意识地控制伸手，可能会同时向物体伸出双臂，并用双手抓住。6 个月后，

孩子可以用双手抓住物体，或是将物体夹在手指与手掌之间，但灵活控制能力还不强。这时孩子能够区分出物体的大小，并能根据物体的大小张开手。孩子特别喜欢感受物体，所以尽量给孩子不同质地、不同形状的东西。在孩子躺着的时候，孩子可能会抓住自己的脚，再将其放在嘴里。但孩子不理解物体有什么用途，所以如果给孩子一个方块，他就会抓住它。

■ 保健医生

宝宝睡不好，会使父母亲变得精疲力竭，但是父母亲不能自己想安睡而给孩子服镇静剂。假如孩子在睡眠期间没有外界干扰，他通常会有足够的睡眠。如果孩子晚间不睡，并哭闹不停，那么他可能是腹痛，或许长牙，或许他从哭闹中得到某些好处(这种孩子就是所谓习惯性夜间哭闹的人)。如果孩子在夜间爱哭，那么需要进行行为矫正训练，你可以请求小儿科医生帮助。

育儿天天读第 94 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

4 个多月的孩子，头能够随自己的意愿转来转去，眼睛随着头的转动而左顾右盼。

■ 专家提示

·发展感觉动作技能，即视觉、听觉和触觉与肌肉活动的联合。如眼睛引导手去拿东西、听到声音准确转动眼睛和身体。

·给宝宝做翻身操，锻炼宝宝的脊柱及四肢的肌肉，帮助宝宝学习翻身的动作。

·适量加辅食，如鸡蛋、米粉，菜泥等。

·尽可能坚持母乳喂养。母亲工作时，要 3 小时挤 1 次，促进母乳分泌。挤出的奶在冷藏状态下，可以留给宝宝第 2 天吃。

·有的宝宝已经会翻身，父母更要当心宝宝的安全。

■ 保健医生

大多数婴儿出生后，都会出现红细胞数减少和血红蛋白下降的情况，这一现象被称为新生儿的生理性贫血，这是正常的。新生儿出生后红细胞很快开始降低，大约在分娩后 10-12 周内降到最低点。这种现象决不会导致严重的贫血。虽然发生这种现象的原因很多，但最主要的原因是制造红细胞的功能下降。宝宝的骨髓造红细胞的功能在生后 2-3 个月开始活跃。

■ 说儿歌

小宝宝，妈妈抱。
妈妈一逗他就笑，
不逗他不笑，老逗他老笑。

■ 生活照料

婴儿出生以后，肠胃就在不停地蠕动着，当婴儿腹部受到寒冷的刺激，肠蠕动就会加快，内脏肌肉呈阵发性强烈收缩，因而发生阵发生性腹痛。婴儿则表现为一阵阵哭啼，乳食减少，腹泻稀便，常带有奶瓣。

由于寒冷的刺激，男孩易发生提擎肌痉挛，使睾丸缩到腹股沟或腹腔内，人们常说的“走肾”，这时婴儿腹部疼痛转剧，表现为烦躁啼哭不止。

因此，不要忽视对婴儿平时腹部的保暖，即使夏天气候炎热，也应防止新生儿腹部受凉，不要光着身子睡觉和玩耍，宜用单层三角巾护腹，在农村穿兜肚就是很好的护腹办法，冬天宜着棉围裙护腹。

育儿天天读第 95 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

大人扶着孩子的腋下和髋部时，孩子能够坐着。让孩子趴在床上时，他的头已经可以稳稳当当地抬起，下颌和肩部可以离开床面，前半身可以由两臂支撑起。

■ 喂养指导

蛋黄粥:米适量，肉汤(或鱼汤、菜汤)适量。当煮大人饭时，放米及水在煲内，用汤匙在中心挖一洞，使中心多些水，煮成饭后，中心的米便成软饭，把适量的软饭搓成糊状。把适量的汤隔去渣，如鱼汤要特别小心，以防有小骨。除去汤面的油。把汤及饭糊放入小煲内煲滚，用慢火煲成稀糊状，放入极少量的盐调味，然后放下 1/4 只熟鸡蛋黄(要搓成蓉)搅匀煮滚，盛入碗中。待温度适合时，便可喂婴儿。

■ 保健医生

婴儿脑震荡不单单是由于碰了头部才会引起，有很多是由于人们的习惯性动作，在无意中造成的。比如，有的家长为了让孩子快点入睡，就用力摇晃摇篮，推拉婴儿车;为了让孩子高兴，把孩子抛得高高的;有的带小婴儿外出，让孩子躺在过于颠簸的车里等。这些一般不太引人注意的习惯做法，可以使孩子头部受到一定程度的震动，严重者可引起脑损伤，留有永久性的后遗症。小儿为什么经受不了这些被大人看做是很轻微的震动呢?这是因为婴儿在最初几个月里，各部的器官都很纤小柔嫩。尤其是头部，相对大而重，颈部肌肉软弱无力，遇有震动，自身反射性保护机能差，很容易造成脑损伤。

■ 试一试

山植粥:山植去核 30 克，糯米 50 克。同煮作粥，调蜜服食。功效:消食积，化肉滞。

■ 说儿歌

妈妈轻轻地叫孩子的名字，跟他轻声说话，给他念儿歌。

小娃娃，甜嘴巴，

喊妈妈，叫爸爸，

叫得奶奶乐哈哈。

育儿天天读第 96 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

当宝宝独自躺在床上时，会把双手放在眼前观看和玩耍。扶着腋下把孩子立起来，他就会举起一条腿迈一步，再举另一条腿迈一步，这是一种原始反射。到 6 个月时，扶他直立，他的下肢能支撑他的全身。

■ 喂养指导

对于婴儿来说，最好的方法是母乳喂养。婴儿长到 4-6 月时逐渐增加辅食。若没有条件母乳喂养，最好选用婴儿专用的婴儿配方奶粉。该配方由蛋白质、不饱和脂肪和其他养分组成，其中含有足量的维生素和矿物质。纯牛奶和脱脂乳缺铁且不如母乳或配方奶易消化，因此它们不适合婴儿食用。

■ 保健医生

肠套叠是指一段肠管套人邻近的另一段肠腔内，是婴儿时期的急腹症。男孩子多于女孩;多发生在 4-12 个月以内的健康胖孩子身上;发病季节多在夏季 7-8 月份。患了肠套叠孩子是很痛苦的，肚子阵阵绞痛，孩子剧哭不止，双手紧握，四肢乱动，面色苍白。发作 1-2 分钟后，腹痛消失，患儿安静如常。约 15 分钟后，腹痛再次出现。重复循环，伴有呕吐。起病后到 8-12 小时，由于肠管缺血、坏死，就可出现果酱样大便排出，这时切莫认为是肠道感染，应马上到医院就诊。

■ 做游戏

荡起来:把孩子放在毛巾被上，爸爸妈妈拉住毛巾被四角，将孩子抬起离床面 20 厘米。轻轻来回摇荡。

爸爸将孩子抱在怀里，坐在秋千上，由妈妈轻轻地小幅推动。

目的:训练平衡能力。

■ 专家提示

刚睡醒的宝宝，最希望看到妈妈的脸，妈妈可以边抱起小宝宝，边对他说话。如果宝宝睡醒后，开始哭闹，母亲可以把他抱起来在房间里走动:“噢!我的宝宝醒来啦!吃饭锣!吃奶啦，宝宝不哭，妈妈抱抱。”

育儿天天读第 97 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

在孩子仰卧时，用双手抓住孩子的两只手腕，轻轻拉起，在孩子上身拉起的同时，孩子的颈部撑着头，使头也跟着抬了起来。

■ 喂养指导

婴儿神经系统的发育需要脂肪，因此，不要给孩子喂脱脂乳或低脂肪牛奶，因为此时婴儿的脑、脊髓、神经都在继续发育。在孩子 1 岁以后，可用杯子每天喝大约 450-680 毫升纯牛奶以及其他食物。

■ 保健医生

有许多家长带孩子看完病后，还要求大夫加开一点小中药，如至宝锭、妙灵丹等，理由是怕孩子生病，常给孩子吃点小中药预防着，这种做法即不妥当也不科学。小儿的身体处在成长发育过程，许多脏器功能尚未成熟，肝脏解毒功能差，肾脏排泄的功能不完全，应尽址少用药，更不要随便经常滥用药。许多小儿中药制剂中，都含有朱砂，中医用来镇惊，但朱砂是炼汞的原料，长期服用，可蓄积中毒，影响孩子的生长发育。

■ 做游戏

藏猫猫:妈妈将自己藏在窗帘后面，大声说:“妈妈哪儿去了?妈妈不见了。”让婴儿顺妈妈声音寻找。妈妈藏的时间不要长，否则婴儿就会不安、啼哭。

■ 专家握示

婴儿并不是到了某个阶段，就会自己开口说话，而是母亲每天持续对他讲话，让他在无形中记住了一些语汇，奠定语言基础，才会开口说话的。婴儿可以记忆大量的语汇。因此妈妈平常在换尿布、喂奶、玩游戏时，只要有机会，就尽量对宝宝说话，将有助于宝宝语言的发展。

■ 妈妈须知

妈妈可用手掌给婴儿轻轻地按摩。先取俯卧位，从背到臀部、下肢;再取仰卧位，从胸到腹部、下肢，每部位 10-20 次。按能增加胸背腹肌的锻炼，减少脂肪细胞的沉积，促进全身血液循环，增强心肺活动量和肠胃的消化功能。

也可用手指捏揉婴儿。捏按稍加用力，它可以使全身和四肢肌肉更加坚实。一般从两上肢或两下肢开始，再从两肩至胸腹，每部位 10-20 次。在捏的过程中，小儿胃液的分泌和小肠的吸收功能均有改进。

育儿天天读第 98 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝手的活动范围扩大了，孩子的两只手能在胸前握在一起，经常把手放在眼前，这只手拿那只手玩，那只手拿这只手玩，或有滋有味地看自己的手。这个动作是 3-4 个月大孩子动作发育的标志。

■ 专家提示

应该注意的是，菠菜中含草酸较多，草酸容易与钙质结合形成草酸钙，不能被人体所吸收。所以在制作菠菜时，要先将洗净的菠菜用水烫一下，再放入冷水中浸泡 15 分钟，切成细末，放在炉火上继续煮 2-3 分钟才可食用。这样便可去掉菠菜中大部分草酸，减少草酸与人体中钙的结合。

■ 喂养指导

许多人对鸡蛋过敏，可能是对蛋白过敏，也可能是对蛋黄过敏。然而蛋白所引起的过敏现象较蛋黄要普遍。蛋黄是一种非常有营养的食物，它
含有丰富的蛋白质和铁，在婴儿饮食中具有很高的价值，通常在婴儿 4-6 个月时添加蛋黄是安全的。如果将蛋白全部去掉，几乎就不会引起过敏。由于蛋白是高过敏性物质，有人主张在婴儿 1 岁以前不加全蛋。蛋白和蛋黄可以用许多方法来完全分开，而最简单的方法是将鸡蛋煮熟后除去蛋白，并将蛋黄捣烂放入其他食物(像谷类食物)中，供婴儿食用。鸡蛋引起的过敏和一般食物引起的过敏并没有什么不同，它可能引起腹泻，偶尔会引起呕吐，也可能引起各种皮疹和呼吸问题。孩子食用鸡蛋出现类似症状，应该请医生诊断治疗。

■ 保健医生

一般 2 岁以下的孩子，最常见的贫血是缺铁性贫血。这是由于孩子长期食用大量的全脂奶品、过敏以

及不喜食辅食等因素造成的。缺铁性贫血可以通过补充含有铁剂的食物和改变饮食如减少全脂奶品，增加更多的其他食物等来迅速的改善。

育儿天天读第 99 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

4 个多月的孩子在语言上有了一定的发展，逗他时会非常高兴，并发出欢快的笑声，当看到妈妈时，脸上会露出甜蜜的微笑，嘴里还会不断地发出咿呀的学语声，似乎在向妈妈说着知心话。

■ 喂养指导

这一时期仍提倡纯母乳喂养。

■ 做游戏

小鼓咚咚:给孩子买一只小鼓，妈妈一只手拿鼓一只手拿锤，敲给孩子看。然后让孩子模仿。

目的:训练两只手的配合。

■ 婴儿操

整理运动

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

注意事项:做操时，妈妈的动作一定要轻，态度要亲切，一边做一边与孩子说笑。

*做操前.妈妈要洗净手，摘下手表，以免划伤孩子。

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

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

*做操时，孩子尽量少穿些。

*做操时如能放些音乐更好。

■ 专家提示

要儿肚子饿了，会以哭声来呼唤母亲。当母亲以母乳喂哺时，孩子会对母亲产生一种依赖感。妈妈抱起宝宝，然后在安静的气氛中喂母奶。一边喂奶一边说话:“好喝吗?宝宝好棒哟!喝得好快哟!””好了，吃饱了。”

育儿天天读第 100 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

4 个月的孩子视觉有了发展，开始对颜色产生了分辨能力，对黄色最为敏感，其次是红色，见到这两种颜色的玩具很快能产生反应，对其他颜色的反应要慢一些。

■ 喂养指导

婴儿在这一时期里生长发育是很迅速的，食量增加。当然每个孩子因胃口、体重等差异，食入量也有很大差别。做父母的，不但要注意到奶量多少，而且还要注意奶的质量高低。母乳喂养要注意提高奶的质量，有的母亲因减肥而节食，这是错误的。孩子要吃妈妈的奶，妈妈就必须保证营养的摄入量，否则，奶中营养不丰富，直接影响到婴儿的生长发育。

■ 保健医生

孩子发热，一般不会整天体温一样高，总是早上低些，下午傍晚上升，到夜里发热高些。孩子低热是37.5℃左右，高热是38.5℃以上。孩子如果患的是感冒或流感，一般2-3天就退热了，若4-5天连续发热，家长就要注意，孩子是不是患了什么大病。不论是低热还是高热，连续4-5天发热，小儿要考虑到是否患了以下疾病:

·肺炎:发热数日，并有咳嗽、气喘、呼吸急促，脸色苍白，鼻翼扇动。

·脑脊髓膜炎:发热3日以上，惊厥，呕吐、头痛。脖子发硬、恶心呕吐。

·风湿热:发热7日，关节红肿疼痛，有红斑，精神不好，血沉加快。

·川崎病:连续发热5天以上，嘴唇和眼白发红。手掌、脚掌红肿、草毒舌，颈淋巴结肿大。

·急性阑尾炎或急性腹膜炎:发热2日以上，右下腹痛，肚脐周围痒或整个腹部痛，呕吐。

·肝炎:连续发热5日以上。恶心、无力，黄疸性肝炎出现皮肤和眼白发黄。

·恶心，食欲差，尿色浓，腹痛。

·尿道感染:发热5日以上，可没有其他疾状，有的尿频、尿急、尿痛，尿色发红。

当孩子连续发热，并伴有以上症状时，家长要引起注意，尽早到医院进行进一步检查。

育儿天天读第101天 0—1岁育儿知识

■ 宝宝发育

这么大的孩子就已经能认识奶瓶子了，一看到大人拿着它就知道要给自己吃饭或喝水，会非常安静地等待着。

■ 喂养指导

3个月是孩子脑细胞发育的第2个高峰期(第1个高峰期在胎儿期第10-18周)，也是身体各个方面发育生长的高峰，营养的好坏关系到今后的智力和身体发育，因此一定要提高母乳的质量。

■ 生活照料

4-5个月的孩子，在寒冷及酷暑时最好不到室外去，他还没有这么强的调节能力。

■ 做游戏

握住:妈妈拿一个会发声的塑料环，放在孩子手中，有时他不抓握，只握住他的小拳头。妈妈可抚摸他的手背到手指。这样孩子张开手，再把玩具放在他手中，让他握住。

目的:发展手的触觉技能。

■ 专家提示

婴儿喜欢明朗的声音和抑扬顿挫的腔调，所以，母亲对小宝宝发出高于平常的音调，也不必觉得难为情。配合亲切的说话语气，脸部表情也变得愉悦，这时候，宝宝最喜欢妈妈的笑容了。

■ 你知道吗

宝宝睡觉什么姿势好?

·小婴儿可以仰卧睡。

·大婴儿最好是侧卧，长大了最好是“卧如弓”。

·侧卧以右侧卧为好，有利于胃中食物向十二指肠移动，减少对心脏的压迫。

·不要蒙头睡。

·孩子仰卧睡时要把孩子手放在身体两侧，不要放在胸上。

·婴儿喜欢朝光亮的方向睡，妈妈要注意帮孩子转换体位，以免头型发育不端正。

育儿天天读第 103 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

3 个多月的孩子每日睡眠时间是 17-18 小时，白天睡 3 次，每次 2-2.5 小时。夜里可睡 10 个小时左右。

■ 喂养指导

哺乳的妈妈可多吃以下食物，有利于促进宝宝健脑益智:动物脑、肝、鱼肉、鸡蛋、牛奶、大豆及豆制品、苹果、橘子、香蕉、核桃、芝麻、花生、棒子、各种瓜子、胡萝卜、黄花菜、菠菜、小米、玉米等。

■ 保健医生

有的男孩子阴囊一侧大，另一侧小，如果用手电筒放在大的阴囊一侧下面照一照，显示出红而透亮，能透光，这就是鞘膜积液;如果不透光，则是疝气，疝气是由于小儿腹股沟环发育不好，腹腔内肠管掉到阴囊中，引起阴囊增大的。

■ 做游戏

看口形:妈妈向孩子发出“啊、喔”的声音，并让孩子看到妈妈的口形，孩子有时也会模仿，做出相应的口形，逐渐发出声音。

目的:促进语言发展。

拉过来:让孩子坐在桌旁，妈妈把一件玩具放在他够不着的地方让他拿。见他拿不到，妈妈就用一根布条系在玩具上，把布条的一端交到孩子的手里让他拉。孩子将玩具拉过来很高兴。

目的:发展孩子解决问题的能力。

■ 母子交流

宝宝这个阶段喜欢玩自己的手，可促进手眼的协调感。让宝宝反复凝视着自己的手，可逐渐体会到手是身体的一部分。妈妈要和宝宝一起来玩，不要因为他把手放在嘴里就呵斥他。而是和他一起玩:“这是宝宝的手手。小手手，小小手，拍一拍，瞅一瞅。”

育儿天天读第 104 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

3 个多月的孩子喜欢从不同的角度玩自己的小手，喜欢用手触摸玩具，并且喜欢把玩具放在口里试探着什么。能够用咕咕噜噜的语言与父母交谈，有声有色地说的还挺热闹。会听自己的声音。对妈妈显示出格外的偏爱，离不开。

■ 喂养指导

给宝宝添加辅食的原则:由一种到多种的原则。开始时不要几种食物一起加，应先试加一种，让宝宝从口感到胃肠道功能都逐渐适应后再加第二种，如宝宝拒绝食入，就不要勉强，可过一天再试，3-5 次后婴儿一般就接受了。

■ 保健医生

孩子出生乃至以后的一段时间里，可以见到身上有青色的斑块，这就是俗称的“胎儿青记”。胎记多见于孩子的背部、骶骨部、臀部，少见于四肢，偶发于头部、面部、形态大小不等，颜色深浅各有差异。这种青色斑是胎儿时期，色素细胞堆积的结果，对身体没有什么影响，随着年龄的增长到儿童时期逐渐消退，不需要治疗。

■ 做游戏

外面真奇妙:把宝宝抱到户外，让他看眼前的景物，妈妈反复地跟他说话，讲周围的事物，每次 2-3 分钟。

目的:发展视觉，开阔眼界。

■ 母子交流

当宝宝心情好时，妈妈可以拿些声音悦耳的铃鼓、音乐盒等玩具让他玩，宝宝听到玩具发出声音，会显得很高兴。也可以播放一些胎教时用的歌曲，亲子一起同乐。但是要避免音量太大、时间太长的音乐。听音乐时妈妈可以和宝宝说话，比如说:“宝宝听听，多好听的音乐呀!”“这是宝宝最喜欢的音乐!”“宝宝听过这个歌吧。”

育儿天天读第 105 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

孩子从出生到 1 周岁，宝宝的脑发育是很快的。几乎每月平均增长约 1000 毫克。在头 6 个月内，平均每分钟增加约 20 万个脑细胞。生后第 3 个月是脑细胞生长的第二个高峰。

■ 专家提示

不管给孩子食用何种疏菜，都要注意既要新鲜，又要多样。初始时要少量，从一小匙开始，逐渐增多，同时注意观察孩子身体是否适应，如出现呕吐和腹泻的情况，要立即停止食用，找出原因。

■ 喂养指导

给宝宝添加辅食的原则:由少到多的原则。添加辅食应从少量开始，待婴儿愿意接受，大便也正常后，才可再增加量。如果婴儿出现大便异常，应暂停辅食，待大便正常后，再以原量或小量开始试喂。

■ 做游戏

试着翻:孩子仰卧，把孩子的左腿放在右腿上，妈妈手托孩子腰部，使孩子转身，成俯卧。将玩具放在孩子眼前，引逗他抬头片刻，再翻过身来。然后把孩子的右腿放在左腿上，往左翻。

目的:练习翻身和俯卧抬头。

■ 智能训练

宝宝的抓握反射已经消失。他大部分时间手都张开着，并会看着它们。如果把一个拨浪鼓放在他的手里，他会把它举起来，甚至能保持一段时间。他看上去很想抓东西。给他一个拨浪鼓，完善他的抓握;当他仰天躺着的时候，抚玩他的手指，让他能研究它们;给他一些东西，让他看着伸手去抓。可以在他的床上方挂一个活动装置，或者在他的床或童车的对面放个东西让他击打;继续让他体验不同的感受——在他洗澡时用水泼他的手，或者给他质地不同的玩具。给他一些东西抓，把一只拨浪鼓放在他的手里摇几下，他将对拨浪鼓的质地和发出的声音产生兴趣。

育儿天天读第 106 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

孩子有胖有瘦，胖瘦不是衡量孩子健康的标准。一般地说，只要孩子精神饱满、食欲较好，睡眠正常，智力和身体发育在正常范围之内，都算健康的标志。

■ 专家提示

·该去复查卡介苗是否接种上了。

·不必纠正宝宝吸吮手指的动作，因为吸吮手指能促使宝宝手眼协调行动。

·孩于发育的个体差异较大，有些指标不能达到不要紧。

·多给宝宝听音乐，和宝宝说话。

·逗引宝宝说话，与宝宝做问备游戏，练习发声，学习“交流”。

■ 喂养指导

给宝宝添加辅食的原则:由稀到稠的原则。食品应从汁到泥，由果蔬类到肉类。如从果蔬汁到果疏泥再到碎菜碎果；由米汤到稀粥再到稠粥。

■ 试一试

曲末粥:神曲末 10 克，青梁米 50 克。煮粥，任意食用。功效:健脾消食导滞。

■ 做游戏

节奏感训练:放一曲轻柔舒缓的音乐，妈妈把孩子抱在怀里，嘴里哼着，按节拍迈着舞步前后旋转。

目的:发展听觉和节奏感。

■ 你知道吗

16 周大的宝宝即使看不到你，但只要听到你的声音，就会安静下来或笑起来。他也可能把脑袋或目光转向你。

育儿天天读第 107 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

3 个月以下的孩子，中枢神经系统和唾液腺发育未成熟，唾液分泌量很少，孩子到 3-4 个月的时候，中枢神经系统与唾液腺均趋向于成熟，唾液分泌逐渐增多，再加上孩子到 3-4 个月时已长出了牙，对口腔神经产生刺激，使唾液分泌更加增多了。婴儿口腔较浅，吞咽功能又差，不能将分泌的口水吞咽下去或贮存在口腔中，口水就不断地顺嘴流出来。这是一种生理现象，不是病态。一般到 2-3 岁，流口水的现象会自然消失。

■ 喂养指导

给宝宝添加辅食的原则:应使用小匙添加，而不要放在奶瓶中吸吮，这样也为孩子断奶以后的进食打下良好的基础。

■ 智能训练

孩子生长发育有一定的规律，一般出生后 3 个月俯卧时，能用手臂撑住抬起头;4-6 个月会翻身;7-8 个月会爬;1 周岁时会站立或独立行走。帮助孩子锻炼，要按此规律，顺其自然。

■ 保健医生

按摩分抚摸及按摩:抚摸就是沿着皮肤表面，非常轻缓地抚摸;按摩则是柔和地推动皮下肌肉的活动。一般在给孩子按摩的过程中，交替地使用轻缓抚摸和用力稍重的局部按摩，但最终以抚摸结束，使孩子处于放松状态。

■ 做游戏

拍拍打打:将色彩鲜艳，能发声的玩具挂在孩子胸上方伸手能抓到的地方，使孩子拍打、抓握。玩完后摘下来，下次玩时再挂上。

目的:发展触觉与手眼协调。

■ 妈妈须知

小婴儿眼睛受到较强光线照射时，还不善于调节，同时由于视网膜发育尚不完善，遇到强光可使视网膜神经细胞发生化学变化，瞬目及瞳孔对光反射均不灵敏;泪腺尚未发育，角膜干燥，缺乏一系列阻挡强光和保护视网膜的功能，所以小婴儿要避开闪光灯等的危险。

因此，为小婴儿拍照时最好利用自然光源，或采用侧光、逆光，切莫用闪光灯及其他强光直接照射孩子的面部。

育儿天天读第 108 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

孩子出生后，头颅都是正常对称的，但由于婴幼儿时期骨质密度低，骨骼发育又快，所以在发育过程中极易受外界条件的影响。如果总把孩子的头侧向一边，受压一侧的枕骨就变得扁平，出现头颅不对称的现象。

■ 喂养指导

给宝宝添加辅食的原则:孩子患病时，应暂缓添加，以免加重其胃肠道的负担。

豆奶是以豆类为主要原料制成的。豆奶含有丰富的蛋白质以及较多的微星元素镁，此外，还含有维生素 B1,B2 等，是较好的一种营养食品。但是，豆奶所含的蛋白质主要是植物蛋白，而且豆奶中含铝比较多。如果婴儿长期喝豆奶可使体内铝增多，影响大脑发育。故喂养婴儿，还是以牛奶为好，特别是 4 个月以内的婴儿，更不宜单独用豆奶喂养，应以牛奶为主。豆奶只做为补充食品。如取牛奶一时不太方便，可用奶粉喂养婴儿。

■ 保健医生

在大多数情况下，父母亲对青霉素过敏，孩子不一定也过敏。如果孩子发生感染必须用青霉素才能控制时应在注射药物前，先进行皮试。

■ 做游戏

听听自己说什么:把孩子“咿咿啊啊”的声音录下来，在孩子高兴时放给他听。

目的:促进孩子发声的兴趣。

■ 智能训练

你试一试给宝宝做空气浴。

·婴儿小时可在室内，室温不低于 20℃时，做婴儿操。

·孩子身体强壮些后，可到户外去活动。

·可根据季节及天气情况选择适宜的时间。

·孩子的衣服逐渐减少，天气好时，气温较高，可只穿短衣裤。

·每次从 2-3 分钟开始逐渐延长。

目的:让孩子的皮肤暴露在空气中，锻炼身体。

育儿天天读第 109 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

体重是表明婴儿健康的重要指标之一。新生儿的体重范围为 2.5-4 公斤，在此范围内的新生儿均为正常。前 3 个月婴儿体重增加最快，每月约增 750-900 克;前 6 个月平均每月增 600 克左右;7-12 个月平均每月增重 500 克，1 岁时体重约为出生时体重的 3 倍。健康婴儿的体重无论增加或减少均不应超过正常体重

的 10%;超过 20%就是肥胖症，少 15%以上，应考虑营养不良，须尽早请医生检查。

■ 喂养指导

给宝宝添加辅食的原则:最好给孩子添加专门为其制作的食品，不要只是简单地把大人的饭做得软烂一些给宝宝食用。因为孩子的肝脏肾脏还很娇嫩，功能还没有发育完善，咀嚼吞咽功能也不够强。他们的食物以尽量少加盐，甚至不加盐为原则，以免增加孩子肝、肾的负担。颗粒尽量小，以免噎住卡住喉咙。

■ 智能训练

新生儿视力的敏锐性较差，但婴儿期的视力提高很快，大多数 16 周的宝宝就能达到 0.1 至 0.4。从这以后宝宝的视力一直平稳提高，大部分儿童到了 10 岁或 11 岁就能达到 1.0，所以新生儿看不见远处的物体，也许对 3 米开外的一个高大物体也看不太清楚，不过他对近处的东西看得很清楚，并能盯着眼前 20 厘米处的东西，这正巧是喂他吃东西时你的脸和他眼睛之间的距离。如果宝宝能看到你，那么你们的视线接触时你几乎总能观察到他有一种很专注的神情。

■ 保健医生

婴儿脂溢性皮炎，伴有皮脂腺功能异常，故皮肤油腻兼有鳞屑。本病常于生后第 2-10 周开始发病(通常为第 3-4 周)。主要特点为皮肤呈鳞屑状损害。损害
通常自头部开始，易发部位为头顶、头部额缘、眉毛、耳后以及其他皱裂处，如鼻唇沟、颈部、腋部、腹股沟部、阴部、肛门等处。初起时为红色斑，表面覆盖油腻的鳞屑。头顶部的鳞屑为黄褐色油腻性，其他部位则颜色较白，有的渗出结痂，稍有痒感，时发时愈。应与湿疹区别。注意护理，预防感染。局部应避免用肥皂。头皮厚痂可用含 2%水杨酸的橄榄油揩拭(或烧开冷冻后的食用植物油)，每日数次，2-3 日后痂可去净，而后涂以含抗生素或含激素的软膏。口服核黄素（维生素 B2）或复合维生素 B2，预后良好。

育儿天天读第 110 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

身长是表明婴儿健康的重要指标之一。婴儿在生后头 3 个月，身长每月平均长 3-3.5 厘米，4-6 个月每个月平均长 2 厘米，7-12 个月每月平均长 1-1.5 厘米。1 岁时约增加半个身长。小儿在 1 岁内生长最快，如喂养不当，耽误了生长，就不容易赶上同龄儿身高。

■ 喂养指导

在各种蔬菜中，胡萝卜是小儿最理想的食物，胡萝卜营养丰富，是合成人体内维生素 A 的主要来源。要知道，人体如缺了维生素 A，眼睛发育会出现障碍，易患夜盲症并伴有皮肤粗糙等病变。

■ 试一试

蛋黄泥。取鸡蛋放入冷水中微火煮沸，剥去壳，取出蛋黄，加开水少许用汤匙捣烂调成糊状即可。把蛋黄泥混入牛奶、米汤、茶水中调和喂吃。

■ 做游戏

抓一个:将各种玩具放在桌子上，妈妈抱孩子看，然后让他伸手去抓，抓到什么妈妈就说这个玩具的名字。然后跟他一起玩这个玩具。

目的:训练手抓能力与手眼协调。

■ 智能训练

在婴儿出生之后 6 个月的这段时间内，是脑细胞爆发性成长的时期，在这个时期如果接受丰富的语言刺激，那么，在婴儿的头脑里就会有优秀的语言回路打开，因而能够培育出脑细胞发达的宝宝。

■ 保健医生

定期健康检查是保护、促进儿童健康成长的重要措施，通过定期健康检查，可了解儿童的体格生长情况、神经心理发育是否正常，儿童营养是否合理，指导家长如何给孩子进行预防接种，有效地防止各种传染病的发生。在每次检查过程中，医生会告诉家长，目前婴儿有哪些不利于健康的危险因素，并指导应如何避开这些危险因素，以保证婴儿健康成长。尤其是一岁以内的婴儿生长发育很快，饮食花样变换多，更需要定期健康检查。

育儿天天读第 111 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

头围是表明婴儿健康的重要指标之一。1 岁以内是一生中头颅发育最快的时期，测量头围的方法是用塑料软尺，从头后部后脑勺突出的部位扯到前额眼眉上边。小儿生后头 6 个月，头围增加 6-10 厘米，1 岁时共增加 10-12 厘米。头围的增长，标志着脑和颅骨发育程度。

■ 喂养指导

给宝宝吃一些蜂蜜是很必要的，尤其是便秘的小儿，不能吃泻药，给孩子食用适量的蜂蜜可起到促消化、润肠、通便的作用。蜂蜜中含有许多人体所需的矿物质如钾、锌、钙、铁、铜、磷等，并会有各种维生家。可以强键孩子的身体，促进脑细胞的发育，还能促进孩子牙齿与骨骼的发育生长，提高机体的抗病能力。但一定要选择新鲜卫生的蜂蜜喂孩子，千万不能给孩子食用污染变质的蜂蜜，在这些蜂蜜中含有肉毒杆菌，食用后对孩子的身体会产生很大的危害。

■ 试一试

猪肝泥。将生猪肝去筋，切成碎末，加少许酱油泡一会。在锅中放少量水煮开，将肝末放入煮 5 分钟即可(还可用油炒熟)。混入牛奶、米汤内，调和喂吃。

■ 做游戏

给 4 个月的宝宝选择用手一捏便会叫的塑胶玩具。

■ 生活照料

婴幼儿应该睡硬床，有的家长让孩子睡软床，铺厚垫，用软枕，害处有三:一是容易造成婴儿窒息，因

为太软的床枕不利于孩子滚动，当被褥等堵住口鼻时，孩子难以挣扎;二是不利于孩子骨骼发育;三是不利于孩子练习翻身、坐起、站立、爬和迈步。

育儿天天读第 112 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

胸围是表明婴儿健康的重要指标之一。新生儿的胸部较圆，随着发育，前后径变短，成为扁平的胸。胸围是用软尺平乳头绕胸一周的长度。婴儿生后 1 年内，胸围增加约 11-12 厘米。因胸腔内主要是心脏和肺脏，所以胸围的增长和体格发育关系很大。若发现孩子胸部有明显凹陷或突起，应尽早请医生检查。

■ 专家提示

给宝宝选择玩具要注意

·色彩要鲜艳，色块大，不乱。

·无毒无污染。

·玩具上尽量少有小装饰物，如果有眼镜，应是不易摘下来的那种。

·易于清洗消毒。

■ 喂养指导

做母亲的总喜欢孩子吃得越多越好，但是要注意，长期的过量饮食会造成孩子的肥胖症。肥胖会使婴儿动作笨拙，限制婴儿的活动量，活动少，不仅影响身体的健康，而且神经系统发育也会受到影响。长此下去，会因进食多、消耗少更加肥胖。婴儿时期的肥胖，是成年肥胖的基础，也许在成长过程中，有段时间消瘦了，但因脂肪细胞的基数没减少，一旦饮食量增大时，很容易再次发胖。

■ 试一试

菜泥。蔬菜种类很多，可交替给孩子食用。如胡萝卜、土豆、白薯等，可将它们洗净后，用锅蒸熟或用水煮软，碾成细泥状喂婴儿，菜类可选用白菜心、油菜、菠菜等。把菜洗净后，切成细末，再用少许植物油炒熟即可食用。

■ 做游戏

“斗斗飞”:把孩子放在怀里，妈妈双手握住孩子双手，使孩子握拳伸出食指，将孩子两食指相碰再离开，同时妈妈说:“斗、斗、斗、斗、双连飞。”反复玩，使孩子一听到妈妈念“斗斗飞”，就会把两食指相碰。

目的:发展言语动作协调。

育儿天天读第 113 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

3 个多月的孩子由于神经系统的发育，双手抓握东西已出现了随意性的变化，去抓自己想要的东西。对颜色有了初步的分辨能力。视觉也有了一定的发展，视野范围由原来的 45 度扩大到 180 度。在语言上也有了一定的进步。

■ 喂养指导

肥胖的婴儿，体内的内分泌代谢也会发生变化，到成人后易患高血压、冠心病和糖尿病等。因此在孩子 1 岁以内应注意预防肥胖症的发生，按正常生理需要量喂养孩子，如发现超重马上减少食量，同时加强身体锻炼。

■ 智能训练

可以在孩子床上距离孩子能用手抓到的高度系上各种色彩鲜艳的小玩具，当婴儿伸手去抓时，玩具被碰得来回摆动，发出声响，孩子会很高兴。由此锻炼孩子的眼、耳、手的协调能力。

■ 保健医生

孩子在 2 个月时已经服用了小儿麻痹糖丸(脊髓灰质炎三价混合疫苗)的第 1 丸，满 3 个月要继续服用第 2 丸。

■ 初为人父

你要给宝宝一间舒适的房间:

·婴儿室的室温在 20℃左右适宜，湿度在 40%-60%为最好。温差控制在 5℃以内。

·有校厚的窗帘来调整室内光线。

·婴儿头的上方不要悬挂东西。

·婴儿床不要放在空调、电扇直吹的地方。

·婴儿室要能够空气流通，婴儿床不要放在风口。

·婴儿室不要安装电话，以免电话铃声突然响起惊吓孩子。

·父母不要在婴儿室看电视。

·不要把婴儿床放在灯下，直接照着孩子。

·不要让宠物进入婴儿室，特别是猫、狗。

育儿天天读第 114 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝最初看得见抓不着,3-4 个月时能按照视线去抓已经看见的东西。

■ 智能训练

要经常和孩子多说话，虽然孩子还不会说话;也不理解语言的意思，但是反复地把一些语言输送到孩子大脑皮层，贮存起来，这也是为以后的语言教育打下良好的基础。

■ 生活照料

3 个月以上的婴儿要大便时，会有一些表现，如眼发直，扭腿，小嘴用力，发出声音等。妈妈发现后，就可把大便。6 个月以后，大多孩子 1 天只排 1 次大便，就可训练孩子坐在便盆上大便，妈妈在后边扶着他。但孩子坐盆的时间不能太长，最多不过 5 分钟。如果 5 分钟没有排便，抱起来过一会儿再说。不要让

孩子坐在便盆上玩或吃东西，他不排便也不要呵斥他。

■ 保健医生

孩子的智能低于同龄小儿的平均发育水平是智力低下。孩子的智力有问题，最早发现的应是父母。父母应从哪几方面观察孩子的能力呢?

·孩子太乖，应想到是否有问题。有的孩子表情呆滞，很少哭，即使有外界的刺激也不哭。对这样的孩子要提高警惕。

·不会笑或很晚才会笑。正常婴儿 2 个月会笑，4 个月时会大笑。如果孩子发育的太晚，则要画问号。

·动作发育迟。智力低下的孩子翻身、坐、爬、站、走的动作远比正常儿发育晚。

·流口水。如果孩子 1 周岁以后无任何原因仍流口水可能是智力低下。

·智力低下的孩子对周围的人和事不注视，眼的功能发育差。

·智力低下的孩子显得安静，对周围的声音反应淡漠。

·智力低下的孩子有特殊面容。

育儿天天读第 115 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

最初无意的摇晃东西，以后学会做出应答性效果动作，如双手敲玩具听响声，玩得很高兴。

■ 智能训练

为了锻炼孩子的手劲，可以先把哗啦棒放在他手里，开始时，孩子握住的时间很短，以后逐渐能握很长时间了。

■ 保健医生

从本月开始，要给孩子注射三联针(百日咳菌苗、白喉类毒素、破伤风类毒素混合剂)，这种预防针要打 3 次，每次间隔 30 天，在 3 个月内连续注射完毕，才能达到预防的目的，为什么这种针要连续打 3 次呢?只有这样才能使机体产生一定的抗体，达到足够的抗病能力。注射三联针后，大部分孩子都有轻度的发热反应，这没关系。如果体温超过 38.5℃，可服 1 次阿鲁退热药，1-2 日后体温可恢复正常。什么情况不能注射三联针呢?孩子发热不适的情况下暂时不能注射，待病愈后再注射。另外，有过敏体质的孩子、脑神经系统发育不正常的孩子、脑炎后遗症或癫痫的孩子均不能接种，以免发生抽风等意外情况。

■ 专家提示

家庭是宝宝学习情绪智能的课堂，孩子从父母的言行学到自我观感、如何看待自己、如何解读别人的情绪等等。父母就像一面镜子，孩子从父母的言行中认识到自我。如果父母忽略、放任、轻视孩子的情绪，孩子的情绪就是混乱的。如果父母注意到孩子的需求，适度给予回应，逐步引导建立他的自主的能力，孩子便能渐渐建立起情绪管理的模式，进而运用在他的人际关系当中。

人工喂养月龄与鲜奶量平均数参考表

月龄	每日奶量(毫升)	喂喃次数（次）	每次奶量（毫升）
第 1 周	150-250	7	25-30
第 2 周	250-350	6-7	45-50
1 个月	400-600	6-7	70-90
3 个月	500-600	6	85-100
4 个月	600-	5-6	100-150
6 个月	780-	5	130-180
8 个月	500-700	4-5	140
12 个月	500-	4	170

育儿天天读第 116 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝有时最初虽然有动作目标，但一行动起来就掺杂多余动作，如手去拿皮球，脚也跟上来，他还分不清哪个动作有用，哪个动作没用。

■ 智能训练

可以锻炼孩子坐在妈妈的怀中，但时间不能太长。孩子处在坐位时，头还有点摇摆不定。但也有的婴儿颈肌较发达，立抱时，头能很稳。

■ 生活照料

1 岁之内的婴儿，每天的睡眠占了一大半甚至 2/3 的时间，因此，预防小儿睡偏了头，首先是要注意孩子睡眠时的头部位置，保持枕部两侧受力均匀。另外，孩子睡觉时容易习惯于面向母亲，在喂奶时也把头转向母亲一侧。为不影响孩子颅骨发育，母亲应该经常和孩子调换睡眠位置，这样，孩子就不会总是把头转向固定的一侧。如果孩子已经睡偏了头，家长应用上述方法进行纠正。若孩子超过了 1 岁半，骨筋发育的自我调整已很困难，偏头不易纠正，会影响孩子的外观美。

■ 做游戏

不倒翁:不倒翁是一件传统玩具，现在有各种形态，但道理都是一样的。给孩子玩不倒翁，让孩子体会推得重就摇动幅度大，推得轻就摇动幅度小，但总不会倒。

目的:引起孩子的好奇心及手的发育。

■ 初为人父

2-6 个月婴儿已逐渐适应环境，积极的情绪反应已占主导地位，对于母亲来说，感到这一阶段的婴儿相对较易于抚养。婴儿已能非常敏感地感受他人的情绪，婴儿学会对母亲的欢声和笑脸报以微笑和四肢舞动的欢快反应，并主动地对母亲的亲近发出愉快的情绪反应;对母亲悲哀的面孔表现出严肃的表情，开始出现了悲伤的情绪。一种被称为“三月绞痛”的婴儿啼哭，可能就是由这种婴儿的敏感性所致，其表现是婴儿持续的啼哭，喂奶、腹部按摩、陪伴等各种措施都不能止哭。而当焦躁的母亲暂时离去，由另一个抚养者来予以照料或当母亲心平气和地回来继续抚慰时，婴儿停止了哭喊。

四个月婴儿的玩具-学前儿童玩具游戏
婴幼儿玩具 玩具游戏 亲子游戏

4 个月左右的婴儿对周围事物的关心也越来越强烈。抱到室外，婴儿会对周围的一切露出好奇的目光。这时婴儿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，还想用小手摸一摸，放到嘴里咬一咬。这时父母应该多和他一起游戏玩耍，

你可为孩子挑选以下几种类型的一些玩具：

1、6 个月以前的婴儿视线会追随着镜子的移动而移动，给他准备一个镜子，婴儿看到镜子中的自己认为是个“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、对周围环境的信任感和安全感的体现，这些正是社会性内容的一部分，这对培养婴儿社会的亲和性和对丰富婴儿的视觉体验都很有好处。

2、这时他会抓住桌面上眼前的玩具，但还不准确。可给他准备一些各种质地、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、可选用一些大的彩圈、手镯、脚环、软布球和木块，可击打、可抓握的、可发声的塑料玩具，五颜六色的图画卡片。

4、婴儿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。放在婴儿手边或床上。

5、当婴儿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、哗铃棒、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。

育儿天天读第 117 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝会发出表达喜悦、犹像、不高兴的声音。会显露期望的神情。喜欢与人逗乐。喜欢看镜子中的物。

■ 智能训练

让孩子趴在床上或桌子上时，可以在孩子面前放一些能引起他注意的玩具，他想用手去抓，颈部、胸部肌肉都在用力，从而锻炼这两部位的肌力。

■ 生活照料

婴幼儿枕头长度应与其肩宽相等或稍宽些，宽度略比头长一点，高度约 5 厘米。枕套最好用棉布制作，以保证柔软、透气。枕芯应有一定的松软度，可选荞麦皮或蒲绒的，塑料泡沫枕芯透气性差，最好不用。质地太硬的枕头，易使小儿颅骨变形，不利于头颅的发育;弹性太大的枕头也不好，小儿枕时，头的重量下压，半边头皮紧贴枕头，会使血流不畅。木棉枕、泡沫枕通风散热性能差，不适合夏天使用。父母在为孩子选择枕头时，要从高度、硬度、通风散热、排汗、不变形等各方面综合考虑。

■ 妈妈须知

一天抽 10-20 支香烟，可使每升奶中含 0.4-0.5 毫克尼古丁。尼古丁可抑制排乳反应(受催产素所调节)，

从而抑制了乳汁的分泌。尼古丁能溶于脂肪，很快出现在母乳中。非正式的证明认为，婴儿的焦躁不安、呕吐、腹泻和脉搏加快可能是由于母亲吸烟而引起的。

育儿天天读第 118 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

认识是小儿学习和利用知识的过程。婴儿出生后 1 个月即有记忆的能力。新生儿能通过外界条件刺激及玩具性条件刺激来改变反应性行为。那么条件反射的形成即为学习的开端，为第一阶段。第二阶段 1-4 月出现初级循环反应。小儿喜欢重复那些偶然发生的动作。例如从吸吮奶扩大到吸吮其他东西。第三阶段 4-8 月将循环反应从自己身上扩大到身体以外的事物。用脚去踢一件已经捏弄过的玩具而不会踢一件没见过的新玩具。第四阶段 8-12 月动作是有目的的。如为了玩弄收音机，知道先把障碍物移开。

■ 智能训练

可以让孩子趴在床上或桌子上，孩子的双手可以支撑起上半部身体，头部也能抬高，这样可以促进血液循环和呼吸功能的发育，也为以后的爬行打下了基础。

■ 生活照料

你会给宝宝擦身吗?因为孩子小，所以水的温度不能太低，以 35℃左右低于体温即可。用天然海绵或塑料泡沫吸水后，在孩子胸背、四肢轻轻擦，每次 5 分钟。可促进全身血液循环，预防感冒。

■ 保健医生

有的家长常把自己的孩子与别人的孩子相比，总觉得自己的孩子没有别人的孩子胖，因而怀疑自己的孩子是否有什么病，还是喂养方法上存在什么问题等，有的甚至把分泌很好的母乳抛弃，改为牛奶喂养。其实孩子的个体差异很大，有的孩子胃口大，食量也大;有的胃口小，食量也少，做母亲的不必为此而烦恼。

■ 妈妈须知

不足 6 个月的婴儿为小婴儿。小婴儿不宜吃鸡蛋清。这是因为，小婴儿消化系统发育尚不完全，肠壁很薄，通透性很高，而鸡蛋清中的蛋白为白蛋白，分子小，可以直接透过肠壁进入小婴儿的血液中。这种异体蛋白为抗原，可使小婴儿体内产生抗体。再次接触这种体蛋白时，则出现一系列过敏反应与变态反应性疾病，如湿疹、荨麻疹、喘息性支气管炎等。所以，小婴儿只宜喂蛋黄，不宜喂蛋清。

■ 育儿方案：第四个月

这一时期的婴儿已经不是晴天睡觉的孩子了。他能抬头，也能翻身，手已经能够转动并能握着玩具玩，手和手指也灵活，稍微扶着他就能坐起来了。为了使他能够更好地成长，要从多方面加以关心和帮助宝宝。

■ 养育要点

发展感觉动作技能。引导手去拿东西、听到声音准确转动眼睛和身体。多给宝宝听音乐和宝宝说话。

给宝宝做翻身操、锻炼宝宝脊柱的肌肉，帮助宝宝学习翻身。

引逗宝宝说话，与宝宝做问答游戏，联系发声，学习“交谈”。

适量加辅食，如鸡蛋、米粉、菜泥等。

■ 发育指标

俯卧时宝宝上身完全抬起，与床垂直，腿能抬高踢去衣被或吊起的玩具；视线灵活，能从一个物体转移到另外一个物体；开始咿呀学语，用声音回答大人的逗引；喜欢吃辅食。

■ 生 理 指 标

男孩身高： 58.3～69.1 厘米 体重： 4.7～8.5 千克

女孩身高： 56.9～67.1 厘米 体重： 4.5～7.7 千克

■ 育儿方案之训练方法系列

训 练 方 法 一 ：

要注意鼓励宝宝多说话。这个时期的大部分婴儿已经有了咿呀学语的经历。妈妈呀尽肯能多地听孩子喃喃自语，并及时予以回应。还可以和孩子一起听歌谣。妈妈可以边听边哼唱，母亲的声音可以很好地刺激婴儿的大脑。这样反复听，反复哼唱，可以让宝宝的大脑不断得到很好的良好刺激，为日后真正学说话打好基础。

特别提示：

有的宝宝很好动，父母更要当心宝宝的安全。

训 练 方 法 二 ：

锻炼宝宝的手脑协调能力。宝宝能够伸出小手抓喜欢的东西，是大脑的进一步发育、手和眼睛能够相互协调的结果。宝宝用眼睛看到自己感兴趣的东西，通过的大脑的“指挥”，用手抓取物体。这样反复锻炼，可以促进宝宝手脑协调能力的提高。这时要注意给宝宝准备一些安全和可以拆除组合的玩具供宝宝拿玩，以促进他手、脑、眼进一步协调发展。

特别提示：

什么年龄锻炼什么项目，如何锻炼，都必须结合正常生长发育节律，不可操之过急，拔苗助长。

训 练 方 法 三 ：

传统的“藏蒙蒙”游戏可以增进婴幼儿的记忆力。可能有人不知道。伴随我们一代代人成长的“藏蒙蒙”游戏对增进婴幼儿的记忆力很有帮助。妈妈对着宝宝用手捂脸，使宝宝看不见妈妈的脸，然后突然把手放下，说：“蒙儿！看见了！”孩子会发出咯咯的笑声。反复多次，可以增进孩子的记忆力，对婴儿的大脑发育是很重要的。

特别提示：

给婴儿做运动的时间不宜选在空腹及刚进食后，以在喂食前 1 小时或进食后 1-2 小时进行为好。

育儿天天读第 119 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

语言是表达思维的一种方式。语言与智能发育有着根本的联系。小儿口语的发育要经过 3 个过程，哭喊、咿呀发声、逐渐讲话的过程。如刚出生的孩子只会反射性哭，到 4 个月时，就会有简单意识的哭了，像饥饿、不适和疼痛时哭闹，有时也会用微笑和放声地笑来表达自己的感情。

■ 智能训练

将色彩新鲜、有响声、稍大一些的玩具，固定在他床的上方，宝宝稍用力就可以触摸到的位置。每天吊放 2-3 个，隔几天再换几个新鲜的玩具，这样不但能注视玩具，还能够取到玩具，增加孩子的兴趣。可以用镜子逗引他，这样可锻炼他抬头挺胸，来观赏镜中的自己，锻炼孩子努力用上臂支持身体的能力。

宝宝渐渐地能够控制他的手和脚了:他能同时移动手和脚，把一只脚放在另一条腿的膝盖上，或者把脚底放在床垫上。他能够摇拨浪鼓，但还不能拾起它。在玩耍中，他会把衣服拉起来盖到脸上。在他躺着或被支撑着坐着的时候，给他一些有趣的东西，让他伸手去够。他成功时要对他笑，这样他就会开心地跟着你笑；给他各种不同的拨浪鼓，鼓励他用手弄出声音。给他看有趣的东西。给他各种东西，这样他就会乐意伸手去够。可能他捉不准目标，这时就把东西放到他的手上。

■ 保健医生

宝宝在发烧时食欲减退，有时还肚子胀。怎么办呢?可以让孩子每次食入量少一点多吃几餐。而且要吃一些稀释而清淡的有助于消化吸收的食品，在牛奶中加一些米汤或水，并注意给孩子多喂水，保证足够的液体供给。发烧时体内水分消耗较多，如不注意给孩子喂水，一方面发烧不容易退，另一方面，容易引起代谢紊乱。在补充水时，特别要注意补充些鲜果汁水或菜水等。

育儿天天读第 120 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝会显露害怕和愤怒。能区别镜子里自己和母亲。能认出陌生人。能与人咿呀对话。会表示反抗。会张开手臂让人抱。

■ 喂养指导

这个月龄的婴儿，只宜学习吞咽半流质的食物，让他知道奶以外的“味”，训练他接受食物的习惯，因此他不会吃很多，故用煲粥仔较快捷方便。大人的汤不适宜婴儿食用的话，可以用牛奶或水煮成稀糊，必须煮成极烂的稀糊，否则，婴儿难消化。粥热不热，试验食物的热度方法；母亲可以将少许粥放在自己的手背，便可感受温度的程度了。

■ 智能训练

宝宝开始用声音招引别人的注意，但还不能理解词汇。当听到成人说话时，虽然转过头来，但还听不懂在说什么。

本月经过训练，宝宝俯卧时上身完全抬起，与床垂直;腿能抬高，踢去衣被及踢吊起的玩具;视线灵活，能从一个物体转移到另外一个物体;开始咿呀学语，用声音回答大人的逗引;喜欢吃辅食。

■ 专家提示

早期的母子联合将面对许多危险。儿童早期，母爱被掠夺将导致消极结果。导致焦虑，对爱过分的渴求，以及强烈的憎恨情感，这些问题能导致犯罪并毁坏人际交流的能力。综合研究证实，在儿童早期只有来自一个人的持续母爱支持，才能保证成功的自我的发展。集体照料的儿童被认为缺乏情感深度，因为他们没有体验过来自个别母亲的爱。

育儿天天读第 121 天 0—1 岁育儿知识

■ 5721 母亲爱你第五个月提示您：

逐渐添加辅食，注意循序渐进。

经常更换孩子的食谱。

教孩子模仿发音。

预防营养不良性贫血。

喜欢照镜子，并能向镜中的自己笑。

从俯卧翻成仰卧。

扶着孩子腰或腋下，能在大人腿上做跳的动作。

可以把东西从二只手倒到另一只手。

俯卧时，上臂能撑起，胸部抬起，昂头。

能用手抓想要的东西。

表情丰富，能用表情表达喜欢与不喜欢。

可以辨别出亲人。

拖起时，腿能支撑身体点。

第 3 次服小儿麻痹糖丸。

注射第 2 针百、白、破混合制剂。

■ 宝宝发育

第 5 个月男婴体重约 7.52 千克，女婴体重约 6.87 千克，每天增长 25-30 克。

■ 专家提示

·添加辅食，由少到多，由稀到稠，由细到粗，让宝宝习惯一种再加一种。一般每周至多加一种新的食品，注意观察宝宝的食欲，大便。如果消化不了，就暂停几天。

·重视感官训练，使宝宝的视觉、听觉、语言交往能力在原来的基础上继续提高。

·对宝宝进行冷适应锻炼，逐渐适应较大的温度变化，增强鼻腔、皮肤的抗病能力。

■ 喂养指导

4-6 个月的婴儿在行为上和生理上，会发出准备学习新进食技巧的信号。在这个阶段可添加固体食物，这标志着宝宝的成长迈上一个新台阶。接触新的口感和味道时，刺激宝宝学习在嘴里移动食物。另外在这一年龄时期添加食物的另一重要因素是，宝宝从母体内带来的铁含量已开始逐渐减少，需要从饮食中得到补充。此时如果还是单纯母乳喂养，已经不能满足孩子生长的需要了，如果您发觉宝宝体重不再增加，吃

完奶后还意犹未尽，这可能就是该添加固体食物的时候了。您可请医生指导一下。

■ 智能训练

宝宝已经 4 个多月了，很有必要改变一下他周围的生活环境。重新布置的房间要有新鲜感，物品要多样化，以提高宝宝的观察能力。有关资料显示，在明快的色彩环境下生活的婴儿，其创造力比在普通环境下生活的婴儿要高出许多。白色会妨碍孩子的智力创新，而红色、黄色、橙色、淡黄色和淡绿色等却能促进孩子的智力发展。

■ 育儿方案：第五个月

在这个时期，发育良好、体重超过七千克的宝宝，可以逐渐吃断奶食品了。在给断奶食品的同时，最好合理搭配一些果汁，。可以在孩子情绪好时给他吃，不要急于求成。改变饮食习惯要慢慢来，以免孩子产生厌食情绪。

■ 养育要点

添加辅食，由少到多，由稀到稠，由细到粗，让宝宝习惯一种再加一种。注意观察宝宝的食欲、大便。如果消化不料，就暂停几天。

重视感官训练，让宝宝的视觉、听觉、语言交往能力在原来的基础上继续提高。不会翻身的宝宝，要多进行翻身训练。对宝宝进行冷适应锻炼，逐渐适应较大的温度变化，增强鼻腔、皮肤的抵抗能力。

除冬天外，每天至少有两小时的室外活动。

■ 发育指标

能够认识妈妈以及亲近的人并与他们应答。大部分孩子能够从仰卧翻身变成侧卧或俯卧，可靠着坐垫坐一会儿，坐着时候直腰，大人扶着，能站住，能拿东西往嘴里放，会发出一二个辅音。

■ 生 理 指 标

男孩身高： 60.5～71.3 厘米 体重： 5.3～9.2 千克

女孩身高： 58.9～8.4 厘米 体重： 5.0～8.4 千克

■ 育儿方案之训练方法系列

训 练 方 法 一 ：

和宝宝一起睡。宝宝与妈妈的感情，对宝宝的身心发展是很重要的。有人说，陪着孩子睡，会养成孩子的依赖心理，现在这种说法已被证实是不正确的。在睡前，母亲陪着孩子，会使他安心，从而尽快入睡。这种亲密的母子关系，对促进宝宝的智力发育是很有帮助的。

特别提示：

宝宝的床栏上别放毛巾、衣服等，万一搭着的东西掉下来，蒙住宝宝的脸，会出危险。

训 练 方 法 二 ：

多帮宝宝做翻身运动。妈妈可故意躲在宝宝一侧叫他，当他想看妈妈时，就会不知不觉地翻过身来。

母亲也可以用手轻轻搬动孩子的腿帮助他翻身。要多帮助他做这个动作。能够自由翻身了，妈妈还可以帮他坐起来。开始坐的时间不要太长，习惯以后慢慢延长时间。反复帮孩子练习坐姿，对孩子的生长发育很有好处。。

特别建议：

多晒太阳，补充维生素 D，防止宝宝缺钙。

训 练 方 法 三 ：

可让宝宝开始吃断奶食品。在这个时期，发育良好、体重超过七千克的宝宝，可以逐渐吃断奶食品了。在给断奶食品的同时，最好合理搭配一些果汁，。可以在孩子情绪好时给他吃，不要急于求成。改变饮食习惯要慢慢来，以免孩子产生厌食情绪。

特别提示：

即使母乳足，也要给宝宝添加辅食。

五个月婴儿的玩具-学前儿童玩具游戏

婴幼儿玩具 玩具游戏 亲子游戏

5 个月的婴儿能看清东西并能记住它们，听到声音就会转过去。这时正在学习使用自己的手指，他已经了解了手的一些用途，手能自由地活动，能够主动抓东西，能用手拍东西，抓住并摇动不同的物件或用手将有趣的玩具往嘴里送，还知道用手捡起非常小的东西。他俯卧时，会用双手支撑，长时间地抬起头来东张西望。还能做一些较大的动作，能翻滚或举起手要别人抱等很多小动作。这时他们需要用玩具或者借助生活中的一些常见常用的实物来有目的地来帮助他们发展，来增加他们全身和四肢的活动。这时父母应该多和他一起游戏玩耍，你可为孩子挑选以下几种类型的一些玩具：

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、小动物、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、风铃能发出悦耳动听的声音的玩具；

3、发展触觉能力的玩具：选择不同质地的玩具，如：绒毛娃娃、丝织品做的小玩具、床头玩具、积木、海滩玩的球、

4、6 个月以前的婴儿视线会追随着镜子的移动而移动，给他准备一个镜子，婴儿看到镜子中的自己认为是个“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、对周围环境的信任感和安全感的体现，这些正是社会性内容的一部分，这对培养婴儿社会的亲和性和对丰富婴儿的视觉体验都很有好处。

育儿天天读第 122 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

男婴身长约 65.46 厘米，女婴身长约 63.88 厘米。

■ 专家提示

妈妈要仔细观察自己的婴儿，要理解他，比如他的动作，他的表情。孩子不会说话，但要让他知道，妈妈能读懂他。这样孩子才能不感到焦虑。

■ 喂养指导

鱼蓉麦片:麦片 1 汤匙半，蒸熟的鱼适量。麦片放入碗中，加入清水 5 汤匙浸 20 分钟，用汤匙搅烂。若有蒸鱼的话，蒸熟后，选择鱼背或鱼脯的肉(因为这两部分的幼骨较少)，小心拣去骨，把鱼肉放在碗中弄碎，只要一汤匙已够。

水 3/4 杯或适量放入小煲内煲滚，放下麦片煲滚，慢火煲成很烂的稀糊，放下鱼肉及极少的盐拌匀再煲片刻，即成。待温度适合时，便可喂婴儿进食。

麦片和鱼都含有蛋白质，麦片更含有丰富的淀粉质及维生素 B，而鱼肉则有益消化。

■ 保健医生

上感是上呼吸道感染的简称，是鼻、咽部黏膜急性炎症。上感几乎人人都得过，但在儿童中发病率最高，是最普遍的疾病。一年四季均可见，以冬春季发病率为最高。一般上感属于自限性疾病，如不治疗 1 周左右也能自愈。上感在发病时常表现鼻塞、流涕、打喷嚏，小儿常有发烧，体温可达 39℃-40℃,咽痛、腹痛、食欲不振，有的还出现呕吐腹泻等症状。孩子发烧后要多喝温开水，千万不要喝冷水，要按时吃药。饮食上吃些清淡的，在无腹泻的情况下，多给孩子吃点水果。如无合并症出现，1 周就会好的，不必 1 天几次跑医院。

■ 做游戏

听音乐:妈妈选择一个节奏鲜明的音乐，抱孩子一起听，并随着音乐打拍子。

目的:训练节奏感。

育儿天天读第 123 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

男婴头围约 42.30 厘米，女婴头围约 41.20 厘米。

■ 喂养指导

给宝宝选择什么奶粉呢?很多奶粉都分年龄段，比如 6 月以上、1-3 岁、3-6 岁。要根据你的宝宝的年龄。有些父母在给小孩选择奶粉时不注意看保质期，要挑选最靠近生产日期的奶粉。选择奶粉要根据父母的经济实力。没有必要一定选择某个品牌，其实，只要是正规的较大的厂家，选择什么样的品牌都无所谓。但必须是正规厂家出产的奶粉。

■ 智能训练

这时可以给孩子买些有趣的玩具，如电动狗熊、花狗等，打开开关可以移动，并伴有音响，孩子会认真地观察玩具。当孩子仰卧位时，喜欢双手相握，在眼前玩耍，给孩子一个哗啷棒，他会两手一起拿在眼前玩弄，还会用力摇晃哗啷棒，这说明孩子的眼、耳、手的协调功能发展了。

■ 试一试

青菜粥:大米 2 小匙，水 120 毫升，过滤青菜心 1 小匙(可选菠菜、油菜、白菜等)。把米洗干净加适量水泡 1-2 小时，然后用微火煮 40-50 分钟，加入过滤的青菜心，再煮 10 分钟左右即可。

■ 做游戏

哪儿响:把孩子放在地毯上，将一个定时器或闹钟上好铃，铃声闹起来，妈妈问孩子:“哪响了?是什么声音?”孩子会做出寻找的相应动作。妈妈把闹钟拿来，对孩子说;“这是闹钟。”

目的:训练听力。

■ 保健医生

婴儿患病时，在服药前后忌给婴儿喂奶。这是因为:

(1)服药前，家长不要给病婴喂奶或饮水，使病儿处在半饥饿状态，以防止恶心、呕吐，同时，也便于将药咽下。

(2)婴儿服药后不要马上给婴儿喂奶，以免发生恶心、呕吐。婴儿将药咽下后，可继续喂糖水或白开水20-30 毫升，将口腔及食管内积存的药物送入胃内。

育儿天天读第 124 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

男婴胸围约 42.68 厘米，女婴胸围约 41.60 厘米。男婴坐高约 42.72 厘米，女婴坐高约 41.56 厘米。

■ 喂养指导

4 个月多的孩子食入量差别较大。此时仍希望能坚持母乳喂养，如果人工喂养一般的孩子每餐 150 毫升就能够吃饱了，而有的生长发育快的孩子，食奶量就明显多于同龄儿童，一次吃 200 毫升还不一定够，有的还要加米粉等。当孩子能吃一些粥时，可将奶量减少一些，但是这么大的孩子还是应该以奶为主要食品。

■ 妈妈须知

给宝宝按摩，你和宝宝都必须是处于精神状态最为放松的时刻。因为只有在完全放松的情况下，才能确保按摩的效果。假若宝宝或你的精神不够集中，会因外力的干扰中断按摩的进行，那么将会让该有的效果大打折扣。若在宝宝情绪不佳或想睡的时候实行按摩，可能使宝宝对按摩产生反感，以后再也不愿意接受按摩。再者，若是父母无法在此时放松心情，心中老是挂念着其他杂务，如此一来不论孩子或家长，都无法享受按摩之际的心灵交流。

■ 保健医生

小儿常以腹痛来医院就诊，经查体确认为上呼吸道感染，这是怎么回事呢?小儿感冒时常有腹痛的症状，而且腹痛症状比其他症状出现的要早，疼痛特点常为脐周阵阵隐痛，用手按上去，小肚子是软的，无明显压痛。这是因为小儿常有寄生虫史，体温高时肠道温度也高，寄生虫在肠道内也感到不适而骚动，刺激肠道蠕动增强而导致腹痛。另外小儿肠道淋巴结组织比较丰富，感冒时肠道淋巴系统直接接受到病毒和细菌的侵害，而引起淋巴结肿大发炎，也可引起腹痛。如果患儿长时间持续明显腹痛，就应考虑到其他急腹症的可能，要及时请医生诊治。

■ 小药方

红枣菊花粥:将红枣 50 克，大米 90 克，菊花 15 克，加水煮熟，可产后容颜润泽，防病保健，驻颜美容。

育儿天天读第 125 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 5 个月的孩子所做的各种动作较以前熟练了，而且能够呈对称性。

■ 喂养指导

给孩子选购奶粉，不要只凭广告，一是注意是否最新出厂，存放时间很短;二是看哪种最畅销。最好选购有知名度的大企业的产品。不要经常给孩子换品牌。

■ 智能训练

婴儿到了 5 个月就会学翻身了，但这时多数婴儿，只会从仰卧位翻到侧卧位，或从俯卧位翻到侧卧位。6 个月时才能灵活地作翻身的动作。翻身使孩子随意变动体位，扩大了视野，促进了智力的发展。帮助孩子早日学会翻身，对他的发育是十分有益的。孩子会翻身后，必须放在有床栏的床上，以防摔伤。

■ 保健医生

按摩所凭藉的是肌肤接触，为了避免皮肤过度磨擦产生的伤害，在按摩之前必须涂上乳液、油脂。按摩油将使按摩的滑动更顺畅，带来更好的效果。推拿按摩时，按摩液的使用除了具有润滑的功效之外，它更有加速疾病排除的功用。如冷水能退热，烧酒则有活血祛邪、降温的作用。

■ 试一试

粳米粥:粳米 100 克，神曲 30 克，加水煮粥。功效:健脾和胃，消食调中。又可用于小儿疟疾。

■ 专家提示

婴儿最喜欢听妈妈的声音了。当妈妈面带笑容，轻柔地为宝宝换尿布、洗澡、喂奶时，宝宝与妈妈有了温暖的肌肤接触。这时候，听到妈妈开朗的声音，宝宝会觉得很快乐，并且激发了对语言的学习能力和好奇心。婴儿不只是和母亲，也希望和家庭中的任何成员快乐的对话。

育儿天天读第 126 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

抱在怀里时，孩子的头能稳稳地直立起来。俯卧位时，能把头抬起，并和肩胛成 90 度角。拿东西时，拇指较前灵活多了。扶立时两腿能支撑着身体。

■ 喂养指导

奶粉是经过杀菌消毒后出厂的，妈妈在把奶调稀，喂婴儿的过程中一定要注意不要让细菌污染，妈妈

调奶前要洗手，擦手的毛巾要清洁，奶具要每日煮沸消毒，奶具要放在容器里，以免苍蝇爬，奶瓶用过之后要立即倒出剩余的奶，清水刷洗干净，不要放在那里晚上一起刷，容易繁殖细菌。

■ 生活照料

让宝宝在夜间睡眠是一件很困难的事情。最好建立起一套常规，帮助你的宝宝建立起健康的睡眠习惯。

·在宝宝疲惫以后，再将他放在床上。

·建立起规律的上床时间。

·布置良好的睡眠气氛，如用一块宝宝喜欢的毯子或玩具或是一个奶嘴，但千万不要给他奶瓶!

·有的宝宝愿意白天睡觉而晚上不睡。父母亲可以尝试一些措施帮助宝宝改变白天的睡眠习惯。

·将白天的睡眠时间缩短到几小时。

·当晚上起来喂奶时，不要使宝宝过度兴奋了。

·在白天，让宝宝在有光线、有噪音的地方打盹。在晚上，把宝宝放在非常安静、没有光线的房间里睡觉。

·在白天里，可以给宝宝讲故事、唱歌或其他的外界刺激，让宝宝保持清醒。

■ 保健医生

氯霉素眼药水中氯霉素含量虽然很低，但婴儿组织柔嫩、黏膜血管丰富，对药物吸收迅速，加之其肝肾功能发育不健全，肝脏缺乏分解、破坏氯霉素的葡萄糖酸转移酶，而且，肾脏对药物的排泄能力较差，所以婴儿长时间频繁使用氯霉素眼药水，可通过局部粘膜迅速吸收并在血液中储积。氯霉素对有过敏体质的婴儿可抑制骨髓造血系统，引起进行性贫血、出血倾向和反复感染，甚至诱发再生障碍性贫血;若血中氯霉素浓度过高，会损害心肌组织，引起循环衰竭，导致“灰婴综合征”，表现为腹胀、面色青灰、体温降低和休克。

育儿天天读第 127 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

出牙早的孩子已长出 1-2 颗门牙。

■ 喂养指导

调奶时可用奶粉罐中的勺称取奶粉，用刀子刮平勺子中的奶粉，不可将奶粉向下压实。用勺子称过奶粉后倒入杯中，用冷水混合。不要故意增加奶的浓度，这样做对孩子无益。用消过毒的小勺搅拌，不含块状物，杯底没有不溶解的奶粉，倒入奶瓶中。将奶瓶放人冰箱，到喂奶时，从冰箱取出，放在热水锅里加热几分钟，即可哺喂孩子。

■ 智能训练

妈妈跟孩子一起看图可教会他不少东西，图片中的内容可由简单到复杂，一张图片中可有多种物品和人物，帮助孩子认识世界。看画也是训练语言发展的手段，妈妈边看边说，让孩子听着各种不同的声音，他也慢慢学着发声。家长应了解，小婴儿注意力集中时间很短，孩子显的不爱玩了，不要勉强。

■ 专家提示

妈妈替宝宝穿衣服时，可以用稍微夸张的表情，边穿边说“啊!手手露出来了。”、“脸也露出来了。”、“来!拉一下。”把穿脱衣服当成一种游戏。穿好后，别忘了赞美宝宝。“宝宝真漂亮啊，宝宝长高了。”“宝宝多像爸爸呀。”

■ 做游戏

“再见”:家里来了客人，或爸爸妈妈出门，要教孩子“再见”。孩子不会说时，大人抱着他，挥动他的手，大人口中说:“再见”。会说话以后，他就能主动摇手并说“再见”。

目的:理解简单语言。

■ 保健医生

如果有灰尘等异物进入婴儿眼内，千万不要用手揉，也不要让孩子自己揉搓，不要用嘴吹，最好的方法滴几滴眼药水以刺激眼睛流泪，从而将异物冲出来。如果异物仍未出来，可用消毒棉签轻轻拭出，注意动作一定要轻柔，以防损伤眼睛。如果异物嵌入角膜，用棉签沾拭不动时，不要用力擦甚至硬取，那样会损伤角膜，甚至造成感染，应立即带小儿去医院请医生帮助取出。

育儿天天读第 128 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

这个时期的孩子在语言发育和感情交流上进步较快。高兴时，会大声笑，声音清脆悦耳。当有人与他讲话时，他会发出咯咯咕咕的声音，好像在跟你对话。

■ 喂养指导

4 个多月的孩子除了吃奶以外，可逐渐增加半流质的食物，为以后吃固体食物作准备。婴儿随年龄增长，胃里分泌的消化酶类增多，可以食用一些淀粉类半流质食物，先从 1-2 匙开始，以后逐渐增加，孩子不爱吃就不要喂，千万不能勉强。加大米粥等食物的那 1 餐，可以停喂 1 次婴儿米粉。

■ 保健医生

从婴儿出生到 6 个月大的时候，运动量很小，通过抚摸，帮助婴儿进行适量的运动。母亲可分别对婴儿的头部、腹部、四肢、背部等进行温柔的按摩，时不时的给宝宝说说话，亲吻婴儿的小手、额头。不能亲吻小宝宝的嘴，谨防疾病的传染。按摩时可以不断调整以适应婴儿的需要，一般每天进行 2 次至 3 次按摩。对新生婴儿，每次按摩 10 分钟即可，对大一点的婴儿，约需要 20 分钟左右，按摩应在淋浴后或吃奶前进行。

大人把粘有残留除草剂的鞋子穿回家，这些除草刈或杀虫剂就会残留在家里的地板上。小孩子若是喜欢在地上打滚或是捡拾地上的玩具放进嘴里吞咬，对小孩子的伤害将更为明显。因此，不让孩子赤脚在草地上行走，家长从户外回来注意洗手、换鞋及衣服，对买回来的疏果认真清洗等，都有助于预防杀虫剂对孩子的伤害。

育儿天天读第 129 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

此时孩子的唾液腺正在发育,经常有口水流出嘴外，还出现把手指放在嘴里吸吮的毛病。

■ 喂养指导

牛奶粥:软饭 2 汤匙，牛奶半杯。当煮大人饭时，放了米及水在煲内，用汤匙在中心挖一洞，使中心的米多些水，煮成饭后，中心的米便成软饭。把一汤匙软饭放在碗中，用汤匙搓成糊状。牛奶放入小煲内，加入极少的盐煲滚，放下饭糊拌匀煮成稀糊，盛于碗中。待温度适合时，便可喂给婴儿。

米饭与牛奶同食，可提高蛋白质的营养价值及人体的吸收率。用这个方法煮粥，简单又省时。

■ 智能训练

当孩子视觉发展以后，彩色图片对他有足够的吸引力，妈妈可以通过图片教他认识事物。开始时可将孩子抱在怀里给他看一些简单的画。这些画色彩简单明快，画中的物要大而清楚，比如画上只是一只猫、一条鱼、一个杯子。在看图片时，妈妈要告诉孩子图片上东西的名称，告诉他图片上主要的颜色，并可就图片的内容编个儿歌、小故事说给孩子听。如果是小动物，就学着动物的声音叫几声:“小猫咪咪咪。”“小狗汪汪汪。”“小鸭呷呷呷”。增加游戏的乐趣。也可讲解图片:“小猴吃桃，猴子最爱吃水果。小猴淘气，爱上树。”等等。不要担心孩子听不懂，慢慢他会明白的。

■ 保健医生

水痘是水痘病毒引起的急性传染病，发病后的主要表现是皮肤和黏膜出现斑丘症、疱疹。水痘的潜服期为 14-17 天。水痘主要通过呼吸道飞沫和接触传染。孕妇如果产前患水痘，新生儿可患先天性水痘。水痘症状较轻，发热多在 39℃以下。有流涕、喷嚏、咳嗽等症状。发热后可出疹，几小时之间斑疹就变为丘疹，接着又变为水疱。疹子大小不等，疮疹易破，并痒。水疱干后结痂,2-3 周可脱落。因皮疹分批出现，丘疹和疱疹可同时存在。可并发皮肤感染、肺炎等。患水痘后终生免疫。孩子患水痘后剪短指甲，衣服、被褥要清洁，以免感染。疱疹瘙痒、破溃可用外用药。

育儿天天读第 130 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 5 个月的孩子对周围的事物很有兴趣，喜欢与别人一起玩，特别是与亲人一起玩。能识别自己的母亲和周围的人，也能识别经常玩的玩具。

■ 喂养指导

黄瓜鸡肉粥:米 2 汤匙，熟鸡胸肉 1 小块，黄瓜 2 片。黄瓜去皮洗净。鸡胸肉剁至极烂。米洗净，加入浸过米面的清水浸 1 小时(米浸软能加速煲烂)。把 3/4 杯或适量的水，放入小煲内煲滚。放入米及浸米的水，黄瓜也放入煲内煲滚，慢火煲成稀糊。取起黄瓜压成蓉放回粥内，鸡肉也放入，煲成稀糊，加入极少的盐调味。待温度适合时，便可喂婴儿。

鸡肉蒸熟剁烂，放入粥内不会结成团(生剁的鸡肉则不易分散)，喂给婴儿较安全。黄瓜要削去青色皮层，只要白肉，目的是容易煲烂。

■ 试一试

汤粥:把 2 小匙大米洗干净放在锅内泡 30 分钟,然后加肉汤或鱼汤 120 毫升煮,开锅后再用微火煮 40-50 分钟即可。

■ 做游戏

妈妈将孩子抱在怀里，左手拿一个毛绒玩具或木偶玩具，对孩子说:“小熊来了，小熊来看羊羊。”然后用玩具的腿拍拍孩子的头。让孩子握住玩具，妈妈说“你好!你好。”

目的:与孩子说话。

■ 专家提示

母亲看到宝宝正在专心的吸吮奶水时，可以注视着婴儿，然后把心里的话说出来，宝宝听到母亲温柔的声音，也会觉得十分安定。宝宝在母亲的臂弯中，会感到非常满足。

营养专家认为，婴儿最好只吃蛋黄，而且每天不能超过 1 个;1 岁半到 2 岁，可以隔曰吃 1 个蛋(包括蛋黄和蛋白);年龄稍大些后，才可以每天吃 1 个蛋。因为婴儿胃肠道消化机能发育尚不成熟，分泌各种消化酶少。如果周岁左右的婴儿每天吃 3 个或更多的蛋，就不易消化了，还能引起消化不良，并发生腹泻。有的小儿由于吃蛋过多，使体内含氮物质堆积，引起氮的负平衡，加重肾脏负担，导致疾病。还有的婴儿因吃蛋过多会引起维生素 H 缺乏症。

另外，如果婴儿正在发热、出疹，暂时不要吃蛋，以免加重肠胃负担。

育儿天天读第 131 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 5 个月的孩子睡眠时间每日在 16-17 个小时，白天睡 3 觉，每次睡 2-2.5 小时，夜间睡 10 个小时左右。

■ 喂养指导

奶粉在品牌与品牌之间没有特别大的差异，国产奶粉基本上都处于同样的品质、同样的水平上，价格略有高低，但是从营养成分来说，差不了太多。国外或合资的奶粉，品质上差异也不是很大的。奶粉的加工是一个非常成熟的工艺，过程都大同小异。国外奶粉与国内奶粉在营养的成分上可能会有一些出入，但是由于运输的费用较高，其价格也高一些。

■ 智能训练

孩子 5 个月时可让他靠在妈妈身上，或背坐在大沙发上玩，开始时，他坐不了多一会就会倒下，慢慢的坐的时间长了，能放手稳坐 10 来分钟，就可以训练他自己独坐着玩了。当然，如果独坐在沙发上要有人在旁边看着，孩子歪倒时给他扶好，注意不要摔下来。坐得再稳当些以后，可以将孩子放在地毯上，让他拉着妈妈的手往起坐，注意不是妈妈用力拉他，小心拉得孩子关节脱臼。

■ 保健医生

母乳喂养的孩子 70%不太胖，而牛奶喂的孩子大约 70%是胖的。胖的婴儿，动作缓慢，不爱活动。越不爱活动长得越胖。胖孩子不要早站，也不要早走路，因为他太重，影响腿的发育。但要让他多运动，特别是腿部运动。

■ 母子交流

5 个月左右增加的辅食多了，妈妈要耐心的喂宝宝。一边喂一边与宝宝说话。“宝宝!肚子饿了吗?马上就好了!”“今天可以吃很多哟!多好吃的粥啊!”

■ 试一试

冬桃美容:冬瓜子仁 150 克，桃花 120 克，白杨皮 60 克。研末，每日 3 次，每次 10 克，连服 1 月，是古人美容常用之品，产后可试用。

育儿天天读第 132 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 5 个月的孩子喜欢父母逗他玩，高兴了会开怀大笑，会自言自语，似在背书，咿呀不停。会听儿歌且知道自己叫什么名字。能够主动用小手拍打眼前的玩具，见到妈妈和喜欢的人，知道主动伸手找抱。对周围的玩具、物品都会表示出浓厚的兴趣。

■ 专家提示

·宝宝的床栏上，别放毛巾、衣服等，万一搭着的东西掉下来，蒙住宝宝的脸，会出危险。

·不会翻身的宝宝，父母多进行翻身训练。

·多晒太阳，补充维生素 D，防止宝宝缺钙。

·冬天除外，每天应有至少两小时的室外活动。

■ 喂养指导

4 个多月的孩子容易出现贫血，这是因为从母体带来的微量元素铁，已经消耗掉，如果日常食物比较单一，便跟不上身体生长的需要。因此要在哺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，可以在牛奶中加上蛋黄搅拌均匀，煮沸以后食用。贫血较重的孩子，可由医生指导，口服宝宝补血蜜果，千万不要自己乱给孩子服用铁剂药物，以免产生不良反应。

■ 做游戏

指鼻子:孩子坐在妈妈膝盖上，妈妈念歌谣:

宝宝的小鼻子，一边一个红苹果。

两只黑眼睛，上边是大脑门。

妈妈念到什么，就在自己脸上指什么。

■ 妈妈须知

在我国北方的春秋之季，常常见到年轻的父母抱着孩子外出时，喜欢把纱巾蒙在孩子的脸上，认为这

样既可防风沙和保暖，又美观漂亮。其实，这样做对小儿是无益有害的。

在人体各器官中，脑组织对氧较敏感，对小孩来说尤其是这样。一般成人脑组织的耗氧量约占全身耗氧星的 20%左右，而婴幼儿却要占到 50%以上。尽管纱(丝)巾很薄，但织造很密，透气性能很差，如果长时间地把它蒙在小儿脸上，孩子的脑部就形成一个供氧不足和二氧化碳滞留的内在环境，对小儿脑组织的新陈代谢和身体发育带来不利的影响。另外，由于纱巾一般由化纤或尼龙制造，时间长了，会给小儿脸部娇嫩的皮肤带来刺激，引起面部瘙痒和红肿等过敏反应。

育儿天天读第 133 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

孩子在一岁半之内，头盖骨还没发育好，头部各块颅骨之间留有缝隙。位于头顶部中央靠前一点的地方，有一块菱形间隙，一般斜径有 2.5 厘米左右，医学学名叫前囟。用手摸上去有跳动的感觉，这是头皮下的血管中血液在流动，不是病态。

■ 喂养指导

不要给宝宝吃小粒食品。孩子咀嚼能力差，舌的运动也不协调。小粒食品极易误吸进气管，造成危险。如花生米、玉米花、黄豆、榛子仁等都不宜给孩子吃，尽管大人看着也最好不吃。

■ 智能训练

孩子靠坐在妈妈怀里，可用新鲜玩具逗引他，让他伸手拿不到，使上身随着抬高，不再靠在妈妈身上，然后把玩具给他，能坐以后，让他两只手拿玩具，或拍手，训练坐的平衡。还要训练他点头、摇头，这样可逐渐帮他坐稳。这个游戏，可训练孩子的躯干肌肉，使背胸、腰肌发育，支撑整个上身。人要学会坐，必须保持体位平衡，这要有中枢神经系统的调节才能做到，孩子能独坐后才能使两手活动更加自由，从而促进手的进一步发育和手眼协调的发展。两手活动的增加，使孩子的许多想法得以实现，又促进了脑的发育，孩子独立行动的本领与知识都增强了。

■ 保健医生

如果宝宝太胖怎么办?

·小婴儿仰卧，哄他做踢腿的动作和游戏。

·孩子会爬以后:要逗引孩子多爬，因为肚子胖，他可能不喜欢爬，但要做各种游戏带他学爬。

·经常让婴儿翻身。

·坚持做日光浴和空气浴。

·扶孩子腋下立着抱，将腿放在大人膝上;让他在膝上跳，锻炼双腿。

·做游戏的时候不包尿布，使他有轻松感，更喜欢游戏和锻炼。

育儿天天读第 134 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

正常情况下，孩子发育有快有慢，家长不必为此担优。例如出牙的时间，孩子个体差异较大。平均出

第一颗牙的时间是 6 个月，但 3 个月到 15 个月出第一颗牙也属正常。

■ 喂养指导

不要给宝宝吃带骨的肉食。不要给孩子吃排骨，排骨的骨渣易刺伤口腔黏膜，或卡在喉头。吃鱼最好吃海鱼，家长把刺挑净，压成鱼泥给孩子吃，虾要把皮剥净。

■ 保健医生

家长要注意预防孩子发生臀红，大小便后及时更换尿布，尤其在大便后，要用温水洗净皮肤。不要使用橡皮布、塑料布直接接触孩子的皮肤，致使尿液不能及时蒸发;每次便后，忌用热水和肥皂洗臀部，应用温水冲洗后轻轻擦干，涂些滑石粉或油膏。如果发生了臀红，每次换尿布后，需在损伤局部涂上紫草油或鞣酸软膏。

■ 母子交流

手指运动会影响脑部的发育。让宝宝多多体验用手捉、放的感觉，可促进手指头灵活运动。尤其是握着母亲的手指头，温柔的肤触，更能增进亲子之间的感情。另外，拍拍手发出声音，也会引起宝宝的注意。

你拍一，我拍一，红冠子绿尾大公鸡。

你拍二，我拍二，宝宝是个乖乖孩儿。

育儿天天读第 135 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝学会走路的平均年龄是 13 个月，但有些孩子 9 个月就能走，还有的孩子到 18 个月才会走路。走路早晚与孩子肌肉发育及个性有关，与智力无关。身体强壮，活泼、积极主动，有独立性和性急的孩子可能走路早些。

■ 喂养指导

·不要给宝宝吃不易消化吸收的食物。

·不吃太咸的食物，如咸菜，咸蛋等，孩子的饭菜宜清淡。

·不吃太过油腻的食物。如肥肉、油炸食品等。

·不吃不卫生的食品。特别是街头小摊的食物。

·不吃辛辣刺激性食品，如酒精饮料、咖啡、可乐、浓茶及各种饮料，还有辣椒、大蒜等。

■ 保健医生

孩子患上感 2-3 天后出现持续性咳嗽、喘憋、呼吸困难、发热、吃奶不好，以至烦躁不安、鼻翼扇动，口周发青，这都是肺炎的症状。轻度小儿肺炎治疗效果很好，用抗生素治疗 7-10 天基本上就痊愈了。也有小儿在冬春季节得了腺病毒肺炎，临床症状较易，高烧 39℃-40℃以上持续不退，由于肺部大片炎症病变，呼吸面积减少，呼吸快而表浅，精神萎靡，不进饮食、四肢凉、嗜睡，病情危重可合并中毒性脑病。危重情况可持续 10 天到 3 周，如有这种情况必须住院治疗。

■ 试一试

荸荠汁。鲜荸荠 500 克，冰糖 250 克，水 1000 克。荸荠洗净去皮，切碎，榨汁。将冰糖溶化，加入荸荠汁，再放凉开水中调匀。

育儿天天读第 136 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝大小便自理白天到 15-24 个月，晚上要到 24-36 个月才能掌握。有专家认为不要强求，提前训练，有害无益，家长可以参考。

■ 专家提示

·把明快的东西放在孩于眼前，让他看，让他摸。他很安静，但他是清醒的。

·妈妈要留意孩子对什么感兴趣，就让他多接触这个东西。

·把镜子放在孩子面前，让孩子看自己的脸。

·不要在孩子的床上挂很多玩具,2-3 件即可，多了使他疲劳、厌倦。

·要注意孩子的早期动作训练，可请家庭医生设计训练方案。

·鼓动孩子多活动。

·孩子的衣服要宽松舒适，活动要有空间。

·给孩子合适的玩具让他增加活动的兴趣。

·婴儿虽小也要尊重他。

■ 喂养指导

为补充体内维生素 C 的需要，除了继续给孩子吃水果汁和新鲜蔬菜水以外，还可以做一些菜泥和水果泥喂孩子。在添加辅食的过程中，要注意孩子的大便是否正常以及有没有不适应的情况，每次添加的量不宜过多，使孩子的消化系统逐渐适应。

■ 智能训练

婴儿的脑细胞，是由生长环境中的所得、所见、所闻的刺激，来刻画重要的印象。脑细胞是因获得了这些刺激而成长的。因此，对于婴儿，应该给予丰富的语言环境，这样才能培育出语言能力优秀的孩子。

■ 保健医生

中耳炎也会发烧。婴儿感冒几天后，突然高烧，哭闹很厉害，左右摆头，当碰患侧耳朵时，因疼痛加剧，哭闹得更加厉害。因疼痛孩子拒绝吃奶，1-2 天之后，耳朵里流出脓来，体温有所下降，遇到这些情况要及时就医，会很快好转，否则会转为慢性中耳炎，有引起脑炎的危险。

育儿天天读第 137 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

观察孩子的发育，要注意脑的发育不要迟缓，有意义的是单独坐、爬、抓取物品的能力。这些能力靠

不断的动作控制调节系统的作用，良好的感观反应和协调动作，准确的指挥活动，才能使全套动作准确无误。孩子的每一种能力，都存在学习和掌握的阶段。

■ 试一试

奶蜜粥:用 1/3 杯牛奶，1/4 个蛋黄放入锅内均匀混合，再加入 1 小匙面粉，边煮边搅拌，开锅后微火煮至粘稠状为止，停火后加 1/2 小匙的蜂蜜即可。

■ 初为人父

婴幼儿大脑发育不够完善，当受到惊吓、委屈或不满足时，就会哭。哭可以使孩子内心的不良情绪发泄出去;通过哭能调和人体七情。所以哭是有益于健康的。有的父亲脾气不好，在孩子哭时强行制止或进行恐吓，使孩子把哭憋回去。这样做使孩子的精神受到压抑，心胸憋闷长期下去，会精神不振，影响健康。当孩子哭时，要顺其自然。孩子哭完后就能情绪稳定，嘻笑如常了。

■ 做游戏

球跑了:让孩子俯卧，妈妈将一滚就发声的球放在孩子手边，孩子伸手触球，球滚开了。妈妈将球滚过来，孩子会有追球的动作。

目的:练习俯卧。

■ 保健医生

如果孩子得了痢疾要及时到医院检查治疗，按医嘱服药，千万不要吃 2 次药觉得腹泻好一些了就自行停药。最好在服药 3 天后复查大便，便常规检查正常后再服 2-3 天药。一般疗程为 7 天。除用药之外，还要注意适当休息，吃易消化的食品，如果孩子高烧，可服退烧药和物理降温。若发生中毒性痢疾，则应住院治疗。

育儿天天读第 138 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

神经系统在受精后就已经开始生长发育。并在妊娠期、婴儿出生后以及孩子成长的整个过程中继续发育。婴儿头的大小取决于两个重要因素:妊娠期的长短(婴儿早产或正常产)以及大脑和神经系统的发育状况。但是，由于每个婴儿

的具体情况不同，变化也比较大，有的婴儿头可能小些，有的却大些，这都是正常的。你要留心孩子头的大小(除非特别小或特别大)。正常婴儿的大脑会以一个令人惊奇的、不可预测的速度增长。第一次测量婴儿头围后，儿科医生就有了基本的了解。以后检查时与第一次相比较，以判断婴儿头长得是否过快或过慢。虽然检查头的生长和发育状况不能说明孩子是否聪明，但它却是反映孩子大脑发育状况的最好标志。

■ 喂养指导

茶是中国人最喜欢喝的饮料，具有提神、助消化和防癌等作用。尽管茶水有这些优点，但是不宜用茶水给孩子喂药。这是因为茶叶里含有鞣质，鞣质略带酸性，遇到某些药物，可引起化学变化，改变药性或发生沉淀，影响药物吸收，产生副作用。所以说不能用茶水给孩子喂药。

■ 智能训练

头部控制测试:牵着宝宝的胳膊把他拉坐起来。6 周的宝宝拉坐起来时，头部明显下垂。12-16 周时，这种现象大大改观。到 20 周时，宝宝可以完全控制头部的活动;即使身体摇晃，头也不会下垂。

■ 生活照料

不论春夏秋冬，家长每天要抱孩子到室外晒太阳。因为在人体皮肤中含有一种维生素 D3 源，这种物质经日光中紫外线的照射后，才能转变为维生素 D3，这是人体维生素 D 的主要来源。维生素 D 的作用在于促使身体吸收钙，预防佝偻病。

■ 保健医生

细菌性痢疾简称菌痢，是一种急性肠道传染病。菌痢的主要表现是发烧、腹泻、大便脓血，伴有腹疼。重者可出现脱水、休克、抽疯等症状，甚至危及生命。

菌痢的发病是由于痢疾杆菌随污染的饮食，经口进入胃肠后，在肠道大量繁殖，释放毒素，引起肠道的炎症病变。同时，毒素的吸收引起发烧、全身不适等毒血症症状。如果毒素首先侵犯中枢神经系统就会引起脑中毒症状，病人抽风、昏迷、血压下降.....这就是中毒性痢疾。

育儿天天读第 139 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

每个婴儿头上都有两个囟门，即前囟门和后囟门。囟门是婴儿头上几个骨片最后融合的地方。前囟门在前额和顶骨的接合处，后囟门在顶骨和枕骨的接合处。前囟门比较重要，大小变化也较大，从 0.6 厘米到 4.8 厘米不等。

■ 喂养指导

喂牛奶的宝宝注意，牛奶煮沸后，维生素 C 全部被破坏，要给孩子喝些水果汁、菜汁或维生素 C 水补充。在孩子 6 个月后，可补铁质、叶酸、维生素 B 及维生素 D。

■ 生活照料

孩子如果睡够了，不管在什么时候醒来，都显得很精神。当然，如果在夜间醒来，就会扰得大人不得安宁。睡眠是个生活习惯，可以调节，这需要母亲有意识地训练自己的孩子，养成他良好的睡眠习惯。白天要让孩子尽量少睡，在夜间除了喂奶、换 1-2 次尿布以外，不要打扰孩子。在后半夜，如果孩子睡得很香也不哭闹，可以不喂奶。随着孩子的月龄增长，逐渐过度到夜间不换尿布、不喂奶。如果妈妈总是不分昼夜地护理孩子，那么孩子也就会养成不分昼夜的生活习惯。如果以上办法都不起作用的话，可以在医生的指导下，吃点镇静药。吃 2-3 天的镇静药不会影响孩子的大脑发育，也不会引起其他不良后果。

■ 专家提示

朗读录音带不如母亲自己利用当时的情境与宝宝对话来得有用。亲子之间的无障碍沟通最重要。小孩

子在没有谈话的环境下生长，久而久之，当然不会使用语词，更体会不到说话的乐趣。

■ 保健医生

预防痢疾，一定要做到:

(1)大便后、吃饭前给孩子洗手，并养成习惯，最好用肥皂及流动水洗手，以防手上的致病菌随食品入口。

(2)生吃瓜果、蔬菜一定要洗干净、消毒。

(3)腐烂变质、不新鲜的食品一定不给孩子吃。

(4)孩子的餐具要专用并经常消毒。

(5)如果家中有人得痢疾，应该注意隔离，避免传染给孩子。

育儿天天读第 140 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

囟门有明显的弹性。婴儿哭叫时，囟门会轻度隆起。当婴儿颅内压力增高时，会出现囟门凸隆。这时最好请儿科医生检查。把手指轻轻放到前囟门上，你会感到有轻微的搏动。这是由皮下血管里的血液搏动引起的。这种情况是正常的。损伤囟门并不容易，因为囟门很有弹性，你只要在触摸孩子头部时稍微留点神就行了。

■ 喂养指导

喂养时间可在 6:00,10:00,14:00,18:00,22:00,夜间可以不喂，在 2 次喂食之间加喂 1 次鲜水果汁、水等。钙片 1 天可喂 3 次，每次 2 片。鱼肝油 1 天喂 2 次，每次 2-3 滴。

■ 智能训练

专家认为莫让婴儿超前锻炼。宝宝来到世界后，生长发育很快，一声啼哭开始了自主呼吸，2 个月就能微笑，1 周岁时就能站立行走，掌握各种运动的基本动作。但有些性急的大人，还觉得太慢，总希望自己的宝宝动作发育快点，过早的开始了锻炼，3-4 个月就让宝宝“学坐”，甚至“站立”。殊不知，这样不但没有好处，反而有害。

■ 生活照料

由于年龄越小的孩子体温调节中枢越不完善，所以婴儿既怕热也怕冷。电风扇不断地吹，会使孩子感冒、腹泻、消化不良。因而天气很热，电风扇也不要直接对着孩子吹，更不能离孩子很近，吹得时间也不能过长;还要避免风流固定在一个方向，最好是让风扇摇头旋转，风量开到最小，形成柔和的自然风，促进人体散热。另外，在宝宝吃饭、睡觉、大小便、生病的时候不要吹电风扇，小儿出汗较多时也不要吹电风扇，否则容易着凉生病。

育儿天天读第 141 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

4 个多月的孩子双下肢更加有力了，躯体肌肉也增加增强了，仰卧位时，手脚乱动，用力翻身但还翻不过来，但可以从侧卧位转为仰卧位。可以扶着坐在母亲怀中 10-15 分钟，时间不要太长，以免造成脊柱畸形。

■ 生活照料

婴儿不会自己擤鼻涕，妈妈为他擤鼻涕时要轻快，妈妈不要随便给孩子挖鼻孔、掏耳朵，这都是不卫生的不良习惯。妈妈帮孩子擤鼻涕时，要擤完一个鼻孔，再擤另一个鼻孔。两个鼻孔一齐擤，孩子又不会用力，容易损伤耳内鼓膜。

■ 做游戏

给 5 个月的宝宝选择能让孩子用手抓住的玩具。

学翻身:将孩子仰卧在地毯上，用玩具引逗孩子，从仰卧到俯卧，再从俯卧到仰卧，反复翻身打滚。

目的:训练翻身。

■ 保健医生

预防宝宝贫血要注意:

·坚持母乳喂养。

·4 个月以后添加含铁丰害的辅食，如动物血、肝泥、蛋黄等。

·给孩子做辅食用铁锅，不用铝制品和不锈钢制品。

·孩子 2 周以后添加果汁和蔬菜汁。

·牛奶要煮沸。

·定期检查血红蛋白。

■ 试一试

如果孩子大便十分费力，难以排出时，可以削一个肥皂条或用甘油栓塞入肛门，若仍便不出，可用小儿开塞露或者到医院请医生处理。千万不要随便给孩子服用泻药。

育儿天天读第 142 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

4 个多月的孩子显得很懂事了，喜欢让人抱，会把头转来转去地找人，如没人在身边会不高兴，又哭又闹。

■ 生活照料

晒太阳时，要尽量暴露孩子的皮肤，才能多接受紫外线。不要在室内晒太阳，因为玻璃挡住了大部分紫外线，隔着玻璃晒太阳，起不到应有的作用。在炎热的夏季，不要让孩子接受日光的直射，强烈的日光照射皮肤对人体是有害的，可以选择上午 9-10 点和下午 4-5 点，避开阳光最强的时刻，在寒冷的冬季，要选择天气较好的中午，抱孩子晒一晒太阳，但一定注意保暖。

■ 保健医生

上感是上呼吸道感染的简称，是鼻、咽部黏膜急性炎症。孩子得了上感，应及时找医生看病，不要随便给孩子吃些抗生素，因为 90%以上的上感是由病毒感染致病的，抗生素对病毒不起作用。医生为了预防合并细菌感染，引起扁桃腺化脓或邻近其他器官的炎症，根据情况使用一些抗生素。上感在发病时常表现鼻塞、流涕、打喷嚏，小儿常有发烧出现，体温可达 39℃-40℃,咽痛、腹痛、食欲不振，有的还出现呕吐腹泻症状。孩子发烧后要多喝温开水，千万不要喝冷水，要按时吃药，饮食上吃些清淡的，在无腹泻的情况下，多给孩子吃点水果，如无合并症出现，1 周就会好的，不必 1 天几次跑医院。

■ 做游戏

手指游戏:妈妈抱着孩子，唱歌谣:

老大扛猎枪，

老二打灰狼，

老三去炖肉，

老四吃得香，

可怜小老五，

只能喝点汤。

妈妈念到哪个手指，让孩子伸出哪个手指。

育儿天天读第 143 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

当有人逗他时，会大声发笑;如果不高兴，他会以大笑大叫来向人发脾气。家长要尽量多与孩子说话，给孩子播放优美的音乐，使孩子头脑贮存更多的语言信息。

■ 专家提示

宝宝智力发育是否正常?要注意以下问题：

·正常婴儿 2 个月时能这笑，4 个月时能发声大笑。如果孩子 3 个月时不会笑,1 岁时不会大笑，应检查智力。

·如果孩子咽东西不是很流畅，添加辅食后哽咽更明显，应警惕。

·如果孩子周岁后仍流口水，应检查。

·孩子的动作发育有一定的规律性，如果远远落后于平均水平，可能脑神经发育出现障碍。

·正常婴儿 3 个月能辨别声音的方向，眼睛能追逐活动的人或物。如果孩子对周围的声音和物体变化无反应，应请医生检查。

·大脑发育有问题的孩子表现得特别平和，很少哭。

·先天愚型的孩子有特珠的面容。

■ 保健医生

吃牛奶的孩子常常便秘，每次排便很痛苦，有的甚至把肛门撑破。孩子因此而哭闹，不愿大便，使家长心急如焚。怎样避免这种情况呢？可以采用下述办法试一试：

(1)在奶中适当增加糖,100 毫升牛奶中加 10 克白糖;

(2)给孩子吃些蜂蜜水;

(3)注意给孩子吃新鲜果汁水、蔬菜水和苹果泥等维生素含量高的辅食。

经常便秘的孩子，除了在饮食上调剂外，还应坚持做体操，以增加腹肌的力量，有利于排便。

■ 做游戏

怎么响:给孩子买一个八音盒玩具，妈妈抱着孩子舒服安静地听，反复几次，孩子就知道启动开关让它响。目的:培养欣赏能力。

小儿救急散:适用于小儿因停食着凉引起高烧不退，咳嗽痰多，烦躁口渴，咽痛，便秘等病症。临床上主要用于治疗小儿因停食停乳，外感风寒引起的高烧及高热惊厥。

主要成分:荆介穗、牛黄、大黄等。

主要功能:清热解表，镇惊化痰。

用法:每次 0.6 克，每日 2 次。

育儿天天读第 144 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

4 个多月的宝宝。在抱着的时候，头能完全挺起，可以竖抱了。俯卧时能抬头挺胸，两上肢能支撑起上半身，两臂灵巧自如，两侧动作对称。抓握玩具不但较前牢固，而且双手都可抓起，抓到一张纸时会揉搓成一团。抓到带响的玩具会胡乱摇动。

■ 喂养指导

孩子吃惯了奶，对一种新的食物不接受。妈妈费劲儿做的辅食，他不张嘴吃。遇到这种情况不要勉强，不吃就下回换一种食物再喂。

■ 保健医生

有经验的人知道，孩子在生某些病时，囟门会发生变化，如吐泻严重、脱水的孩子会出现囟门凹陷的现象;如脑膜炎时脑压增高,囟门可凸起。囟门一般在 1 岁半左右闭合，如囟门闭合过早，可能是脑发育不良，小头畸形，若囟门闭合过晚，则可能是佝偻病或甲状腺功能低下(呆小病)。

■ 试一试

番茄通心面:把切碎的通心面 3 大匙和肉汤 5 大匙一起放入锅内，用火煮片刻，然后加入番茄酱 1 大匙煮至通心面变软为止。

■ 专家提示

父母要给孩子尽量多的爱抚，孩子离开子宫来到这个世界上，好像我们去了另外一个星球一样陌生，爱抚可以减少他的紧张感。

育儿天天读第 145 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

此时的孩子，还不能用指头活动，5 个手指头没有分工，眼睛不协调，能看到的不一定能拿到。这时要把玩具放在孩子面前，不但让他看到，而且还要让他用手摸到，训练他眼与手的协调能力。

■ 生活照料

很多父母喜欢把婴儿包裹得过分多，并把房间弄得过热，这样做并没有什么益处。

■ 保健医生

单纯地给孩子吃很多钙片并不能预防佝偻病，必须在适量的维生素 D 的促进下，才能使身体吸收钙，达到抗佝偻病的效果。

■ 做游戏

听音乐:给婴儿听的音乐要舒缓、优美，孩子不适合听流行歌曲、摇滚乐等。以下乐曲可供家长选用:

·圣母颂　·摇篮曲　·春江花月夜　·梦幻曲

■ 专家提示

妈妈也可以利用唱歌来安抚宝宝，轻柔的旋律可以放松婴儿的身心。虽然市面上有各种录音带或音乐盒可做为参考，但妈妈的声音是无可取代的。不必担心唱得不好，只要融入感情，宝宝一定能够有所回应。

■ 试一试

杨梅汁:鲜杨梅 500 克，白糖 250 克。将洗净杨梅放入碗内，用糖浸 1-2 日，腌出杨梅汁。杨梅汁放锅内置熄火上煮沸离火，倒入消毒过的瓶内，晾凉，置冰箱待用。食用时，倒出适量杨梅汁，加入饮用水即可。

■ 小药方

五粒回春丹:

主要成分:牛黄、蝉脱、麝香、胆南星、双花、僵蚕、青礞石等。

主要功能:清热解毒，解表透疹。

适用于麻疹、水痘初期，疹出不透或毒热内蕴引起的高烧、咳嗽、烦躁口渴，咽痛腮肿等病症。

用法:每次每岁 1 粒，不超过 5 粒，日服 2 次。

育儿天天读第 146 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

孩子吃饱睡足，可自由地挥动手脚，或把小脚丫搬进嘴里啃起来，玩得真够快乐。如果成人逗引他，同他说话，不仅微笑，还要咯咯地大笑起来。初生只会哭，现在学会笑。笑比哭好，哭是消极情绪反应。

笑却是积极情绪，有助于神经系统健康发育，有助于消化，有助于精神健康。

■ 喂养指导

红萝卜牛肉粥:米 2 汤匙，红萝卜牛肉汤约 3/4 杯，煲粘的红萝卜 1-2 片。米洗净，加入浸过米面的清水浸 1 小时(米浸软能加速煲烂)。将红萝卜压成蓉。红萝卜牛肉汤除去汤面的油，放入小煲内煲滚。放下米及浸米的水煲滚，慢火煲成稀糊，加入红萝卜蓉搅匀再煲片刻，加入极少的盐调味。待温度适合时，便可喂婴儿。

大人吃的煲红萝卜牛肉汤，可以留汤用来煲粥。虽然红萝卜煲过汤，但仍有营养的，同时也可让婴儿吸收纤维质。

红萝卜有健胃助消化的功用。牛肉和红萝卜都是营养丰富的食物，含有蛋白质及维生素 A。

■ 智能训练

宝宝开始活动他的脚趾，而且能把他的拳头放到嘴里。事实上，他会把所有东西放到嘴里。他能同时用两只手去抓大的东西，还能用靠近小指的手掌部分握东西。他会去抓一切他够得着的东西，还特别喜欢揉纸张。玩的时候，把东西给他再从他那儿拿走，促进他张开手指把东西放开;为提高他对脚趾的认识，可以在他看着的时候，和他玩数脚趾的游戏;给他薄纸让他玩，练习拿和放;宝宝玩的时候，在他的手里放点东西，然后拉开他的手指把东西取走。他会自己想拿奶瓶喝奶，试着让他把瓶子还给你。

■ 专家握示

孩子在不同年龄面对各种状况时，亲子之间可能会有的种种心态情境;做父母的要会在孩子幼儿时期使用幼儿语言，来表达出这些状况中的亲子互动;亲子双方要运用语言去面对、解决、适应各式各样的状况;在妈妈宝宝的对话过程中，让宝宝学习情绪的调节以及人际的互动。

育儿天天读第 147 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝 2-3 个月以后，吃饱了还要哭，不紧不慢的哭声是在喊人跟他玩，此时不只是生理需要，更需要心理上的满足，有人同他交往就高兴，又说又笑，人一走又哭又闹。他哭得对，因为在与人交往中学习说话，学习认识，学习情感的交流，交往是心理发展的重要条件。因此，成人不该离开孩子，更不能把孩子独自丢下，孩子会感到不安、枯燥无趣。

■ 喂养指导

健康、营养良好的母亲，通常能提供他们的宝宝前 6 个月内发育所需要的母乳。如果宝宝在 6 个月以内发育正常，说明目前你的奶水量充足，不必增加很多补充食品。在你的宝宝 6 个月以后，你应喂一些含铁食物，婴儿米粉、蛋、肝泥等，并逐渐减少奶量。

■ 保健医生

孩子应该第 3 次服用骨髓灰质三价混合疫苗(小儿麻痹糖丸)。应按时带孩子到所属防疫部门服用。

■ 做游戏

递来递去:妈妈和孩子坐在床上，妈妈给孩子一块积木，待他拿好后，再递给他一块。他也许将右手拿着的积木放在左手，右手再去接新积木。也可能扔下手里的积木，再接新积木。妈妈引导他将积木换手接新的。

目的:培养手的能力。

■ 试一试

草莓汁:新鲜草莓 500 克，白糖适量。将草莓洗净。将草莓放入清洁瓷罐内，用木棒将草莓捣烂压出汁，或用榨汁机榨汁，滤出草莓汁，置火上煮沸，装入清洁瓶中备用。将白糖加水煮成糖浆。食用时取草莓汁加糖浆兑水。

■ 小药方

小儿香橘丹:适用于小儿饮食过量引起停食停乳、吐泻不止等病症。可治疗小儿消化不良、秋季腹泻等疾患。

主要成分:木香、陈皮、茯苓、白术等。

主要功能:理脾止泻、健胃消食。

用法:1 岁以内每次半丸，1 岁以上每次 1 丸，每日 2 次。

育儿天天读第 148 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝 6-7 个月，会看脸色，逐渐能分辨出温和还是严肃的表情，亲切的声音还是训诉的腔调。对温柔而亲切的态度就做出微笑或高兴反应，对严肃的态度就会惊恐、躲避或大哭。

■ 喂养指导

对于孩子的饮食不要死按书本，不要太教条。孩子跟孩子不同，吃多吃少，吃哪种食物还要根据孩子的食欲和爱好灵活掌握。

■ 智能训练

本月经过训练，宝宝能够认识妈妈，以及亲近的人，并与他们应答;大部分孩子能够从仰卧翻身变成俯卧;可靠着坐垫坐一会儿，坐着时能直腰;大人扶着，能站立;能拿东西往嘴里放;会发出辅音 1-2 个。

■ 保健医生

4 个多月的孩子该注射三联针的第 2 针了，三联针是用来预防百日咳、白喉、破伤风疾病的。百日咳是由百日咳杆菌引起的一种急性呼吸道传染病。咳嗽时表现为一阵阵痉挛性剧咳，使孩子非常痛苦。患上百日咳 2-3 个月才能治愈，有的可继发肺炎。白喉是白喉杆菌引起的烈性传染病。患病后婴儿咽喉部可见白色假膜，假膜沿呼吸道蔓延，病情发展快且严重，有的很快出现呼吸困难窒息死亡，后果不堪设想。破伤风，是由于破伤风杆菌引起的急性传染病。小儿皮肤嫩，容易碰伤，伤口易受破伤风杆菌污染，破伤风杆菌可产生外毒素，伤害人体神经系统，造成抽搐、牙关紧闭，甚至窒息死亡。这 3 种传染病，严重地威

胁着孩子们的健康成长，自从广泛进行了“白、百、破”预防针的注射后，这 3 种传染病的发病率明显降低。所以，一定要按时给孩子进行预防接种，以防患于未然。三联针第 2 针的注射时间应与第 1 针相隔 30 天以上，如果此时正巧生病，可推迟几天再去接种，但最多不要超过 60 天。

育儿天天读第 149 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝 3 个月以内不认人，谁抱都满意，只要抱就有安慰。5-6 个月，尽管你抱过他，亲过他，可没经常同他在一起，也要把你当生人对待，拒绝你的喜爱，或用大哭回答你。好像把他抱跑似的。只有自己身边的人才是最可信赖的亲人。

■ 专家提示

社会性反应能力对心理活动的发展、良好习惯的培养、性格的形成都有重要作用。因此，父母、亲人或保教人员，要多多亲热地与孩子交往，努力发展他们的社会性反应能力。

■ 喂养指导

如果你不能给婴儿哺乳，也不能在短期内收集和适当地贮存你的乳汁(冷藏或冰冻)，那就要喂配制食物，以代替母乳，不过你应把奶挤出，使奶水的分泌不致中断。

■ 做游戏

往出拿:妈妈把玩具装进纸袋，将纸袋交给孩子。如果他不知怎么办，妈妈可示范从开口处往外拿，并告诉他玩具都在口袋里。引逗他一件一件往外拿。

目的:练习拿东西。

■ 试一试

小麦曲粥:小麦曲炒黄 15 克，粳米 100 克。加水煮粥，空腹食。功效:消食导滞，治脾胃气虚，饮食停滞而改消化不良者。

■ 保健医生

气管炎的主要症状是咳嗽和发烧，有些孩子可能合并哮喘。肺炎的孩子除上述症状外，还会有呼吸困难，症状比气管炎要重。当孩子患了气管炎、肺炎之后应注意:

·让孩子充分地休息，保证睡眠，以利恢复。

·多喝水，吃易消化有管养的食物，扣牛奶、豆浆、蒸鸡蛋、烂面条等。

·如果孩子喘得厉害，可把枕头垫高些，让孩子半躺半坐，这样可以缓解呼吸困难。喂奶时要注意防止呛奶，喘得太重时要用小勺慢慢地喂奶。

·室内空气要新鲜，若是冷天，开窗通风时不要让冷风直接吹著孩子。室里不要太干燥，可以在炉子上放一壶水或在暖气下放一盆水，使室内空气潮湿。

·按医嘱用药。高烧时可以给小儿物理降温。

育儿天天读第 150 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

5 个月的婴儿手眼协调能力增强，他不仅能观察周围的事物，而且会把看到的东西用手抓起来;把抓起来的东西放在眼前，反复看。而且会从这只手倒到另一只手。手眼的协调，使孩子在玩弄物体的过程中，感觉到物体的特征，从中学到很多东西。

■ 保健医生

·有的大人高兴时喜欢耍孩子，特别是婴儿十分可爱，放在手上耍来耍去，这对孩子十分有害。

·有的人把孩子抛起来再接住，再抛。孩子很高兴，咯咯地笑，大人也很高兴。但万一要有闪失，会造成严重后果。

·有人把孩子双脚或双腿握住，让孩子站直，这也十分不安全。孩子还很软，撑不住身体或失去平衡，大人会措手不及。

·有人在孩子吃饭或喝奶时逗孩子，孩子可能被食物呛着，发生吸入性肺炎。

·有时父母下班晚了，进门也要与孩子逗乐一会儿，其实这时孩子该睡了。睡前逗孩子会使孩子出现夜惊。

■ 喂养指导

一个健壮的母乳喂养的孩子，偶尔喂点食物不会明显影响他的母乳喂养方式。不过，许多母乳喂养的孩子拒绝用任何瓶装食物来代替母乳。如果母乳充足，孩子吃后感觉很舒服，那么孩子在吃补充食物后，很少会拒绝吃母乳的。

■ 智能训练

育儿专家刘越璋说:语言的发育是有这样几个过程的，一是孩子的发音阶段，二是理解语言阶段，三是说话语言表达阶段。在出生以后就可以训练引导宝宝发音，家长要不断地和孩子交流，把语言信息留在孩子的脑子里。这样对他以后的语言发育也是很好的。

■ 5721 育儿第 5 个月生活月记

日期:　　星期:　　天气:

气温:　　℃　　体温:　　℃

辅食添加:

预防接种:

·第 3 次服小儿麻痹糖丸

·注射第 2 针百、白、破混合制剂

大便情况:

身体情况:

睡眠情况:

体重:　　千克　　身长:　　厘米

头围:　　厘米　　胸围:　　厘米

辅食添加:

■ 5721 育儿提示您:

宝宝是否从俯卧翻成仰卧

宝宝是否能辨别出亲人

宝宝是否贫血

育儿天天读第 151 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝第六个月特征

6 个月以后孩子开始爱闹病，因为体内来自母亲的抗体水平逐渐降低。此时孩子特别容易患各种传染性疾病和各种营养不良症。

保证孩子的营养，加好辅食。

加强体育锻炼，多活动。

坚持晒太阳，多在户外活动。

保证睡眠。

练习翻身打滚。

注意出牙保健。

注射第 3 针百、白、破混合制剂和第 3 针乙肝疫苗。

月末常规体检。

■ 宝宝发育

6 个月的婴儿睡着了能被声音叫醒，听到妈妈的说话声能寻找。

■ 智能训练

宝宝学认，开始学习认一样东西需要 15-20 天，学认第二样东西需 12-16 天，以后就越来越快了。注意不要性急，要一样一样地教，还要根据宝宝的兴趣去教。这样，5 个半月时就会认识一件物品，6 个半月时就会认识 2-3 件物品了。

■ 保健医生

给孩子洗完澡后，尤其是夏天，母亲往往给孩子涂上一些爽身粉。但对于女孩最好不要将爽身粉扑在大腿内侧、外阴部、下腹部等处。据调查表明，女性长期使用爽身粉，卵巢癌的发病危险增加 3.88 倍。

国外的一些统计资料说明，每 70 个新生女要就有 1 名将在她的一生中要患卵巢恶性肿瘤。卵巢癌很难早期发现，其在妇女肿瘤中的死亡率仅次子宫颈癌。

爽身粉怎么会与卵巢癌有关系呢?这与女性的身体结构有关。因为女性的盆腔与外界是相通的，尤其是妇女的内生殖器官与外界直接相通，外界环境中的粉尘、颗粒均可通过外阴、阴道、宫颈、宫腔、开放的输卵管进入到腹腔，并且附着在卵巢的表面，这样就会刺激卵巢上皮细胞增生，进而诱发卵巢癌。爽身粉的主要成分是滑石粉，由于爽身粉的颗粒很小，在往女孩的腹部、臀部及大腿内侧等处涂擦时，粉尘极易通过外阴进入阴道深处。

虽然目前还不能完全得出爽身粉一定会诱发卵巢癌，但是，为慎重起见，年轻的妈妈应避免用爽身粉为女孩扑下身，即使是成年妇女也最好不用爽身粉扑下身。

■ 做游戏

走来走去的玩具:买一件电动玩具，打开表演给孩子看。看着电动玩具自己在地上走来走去，孩子很高兴。

目的:训练观察力和注意力。

■ 生活照料

接触性皮炎与中毒只有在婴儿与植物直接接触的时候才会发生。很显然，从对婴儿有益的角度出发，也应该把家里的所有植物放得离婴儿远些，使他触摸不到。

六个月的婴儿训练方法

六个月大的婴儿已经能区别出熟人和生人的面孔，并且，能慢慢地爬了。这时除了让他更多地自由活动，更要时刻防止意外的发生。宝宝能坐着用双手玩玩具，也可以俯卧自由玩耍，手、足、全身已经能够充分地活动，发现感兴趣的东西，就抓起摆弄。要尽可能为宝宝创造一个欢乐的游戏环境，让孩子尽情地玩耍。在饮食生活方面，宝宝已经完全能适应断奶食品，饭量也开始增加了，开始有饮食偏好。

■ 养育要点

继续添加辅食。预防营养性缺铁性贫血，及时添加含铁丰富的辅食：蛋黄、鱼、肝泥、肉末、绿色蔬菜泥、豆腐等。

提供适宜的玩具。观赏性玩具一般色彩鲜艳，形象生动；操作性玩具是宝宝能拿的，多为能发声的玩具。

经常抱宝宝出去玩，让宝宝多接触生人，有助于减缓宝宝即将出现的怕生现象。

让宝宝照镜子，帮助宝宝认识镜子中的自己，发展宝宝的自我意识。

■ 发育指标

手可玩脚，能吃脚趾；头、躯干、下肢完全伸平；两手各拿一个玩具能够拿稳；能听声音看目的物两种；会发两三个辅音；在大人朗诵儿歌时会做出一种熟知的动作；照镜子时会笑，用手摸镜中人；会自己拿饼干吃，会咀嚼。

■ 生 理 指 标

男孩身高： 62.4～73.2 厘米 体重： 5.9～9.8 千克

女孩身高： 60.6～71.2 厘米 体重： 5.5～9.0 千克

■ 育儿方案之训练方法系列

训 练 方 法 一 ：

要多和宝宝说话，呼唤他的名字，教他认识事物等，总之，日常行为都尽量用语言为宝宝表述出来。这么大的宝宝虽然不会说话，但已逐渐能够听懂大人的话。和宝宝多说话不但为宝宝正式开口说话打下很

好的基础，而且对宝宝早期智力开发意义非浅。

特别建议：

少坐多爬好处多。

育儿天天读第 152 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

孩子体重增长速度减慢，每天约增长 20-26 克，5 个月的男婴的体重平均为 7.97 千克，女婴平均体重为 7.35 千克，由于个体因素不同，有的孩子胖些，有的瘦些。不要因自己的孩子比别人瘦就拼命喂，只要孩子健康，瘦些也是正常的。

■ 专家提示

·每天让孩子在地毯上自由地玩一会儿，自由探索时孩子很重要。

·不论孩子有什么表示，都要对他做出反应，“好”，“不好”，“行”，“不行”，但不要不理睬他。

·与孩子一起玩游戏。

·孩子要有几个结实的玩具。

·服料孩子时，妈妈要不断重复正在做着事情的有关词汇。

·每天要交换孩子的生活场景，不要总呆在小床里，要抱他出来，或在童车里，或在户外，使他的生活充满活力。

·婴儿对他的父母最感兴趣，他醒着的时候就在观察父母，他是在学习，他要模仿。

■ 喂养指导

宝宝可适当喝些饮料。最好是喝自榨的果汁，如橘子汁、橙汁、西瓜汁、番茄汁等，这些饮料热量低，营养素多。

■ 智力训练

一般婴儿降生后 6 个月以后开始学爬行。爬行并不是婴儿成长的重要里程碑之一。其原因在于爬行的方式及开始学爬行的时间均有很大差异。有些小孩子从来就没有爬行过，他们从坐到站，直到学会走路。小孩有各种不同的爬行方式，所有这些方式都是正常的。爬行往往是介于坐与走之间的阶段，但它不是婴儿发展非经不可的一个阶段。

■ 生活照料

孩子 6 个月以后可以训练坐盆排小便。养成习惯后，孩子如果有尿，他会表示要排尿。

六个月婴儿的玩具-学前儿童玩具游戏

婴幼儿玩具 玩具游戏 亲子游戏

6 个月的婴儿能看清东西并能记住它们，手能自由地活动，能够主动抓东西，他俯卧时，会用双手支撑，能长时间地抬起头来东张西望。还能做一些较大的动作，能翻滚或举起手要别人抱等很多小动作。这时的随意运动和不随意运动正在开始形成，眼睛和手的协调性逐步发展，对周围事物的关心和兴趣迅速提

高，这时需要用玩具或者借助生活中的一些常见常用的实物来有目的地来帮助他发展，来增加他全身和四肢的活动。这时父母应该多和他一起游戏玩耍，你可为孩子挑选以下几种类型的一些玩具：

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、小动物、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、风铃能发出悦耳动听的声音的玩具；

3、发展触觉能力的玩具：选择不同质地的玩具，如：绒毛娃娃、丝织品做的小玩具、床头玩具、积木、海滩玩的球、

4、6 个月以前的婴儿视线会追随着镜子的移动而移动，给他准备一个镜子，婴儿看到镜子中的自己认为是个“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、对周围环境的信任感和安全感的体现，这些正是社会性内容的一部分，这对培养婴儿社会的亲和性和对丰富婴儿的视觉体验都很有好处。

5、球：6 个月大的婴儿对能动的一切感兴趣，能滚动的色彩球对他们最有吸引力，用手一推球就会向前滚，婴儿还会爬着追逐小球，如果妈妈能陪着他们一起玩那就更妙了。

育儿天天读第 153 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝开始只会拿一样东西，虽然看到另一件喜欢的东西，想拿却不会拿，只好把手里的东西扔下再去拿那件，6 个月以后逐渐双手同时各拿住一件物品。会坐以后，手眼才能更加协调，与此同时，大拇指也就同其他 4 个指头分工，互相配合协作，逐渐掌握取物的方法，由笨手笨脚变得灵活起来。

■ 智能训练

家长可以每天陪着宝宝看周围世界丰富多彩的事物，你可以随机地看到什么就对他介绍什么，干什么就讲什么。如电灯会发光，照明，音响会唱歌，讲故事等。各种玩具的名称都可以告诉宝宝，让他看、摸。这样坚持下去，每天 5-6 次。

■ 生活照料

如果婴儿对花粉过敏，在婴儿室放花会引起婴儿过敏反应。植物是潜在的尘埃收集器，因此会使那些对小虫敏感的婴儿病情加重。花可以放在育儿室外面。对有强烈过敏史的家庭来说，最好在育儿室不放任何植物。千万不要在婴儿室里放置那些容易吸引病菌和容易生虫的植物。

■ 做游戏

骑大马:让孩子坐在妈妈腿上，妈妈震动腿部，一边颠一边念歌谣:

骑大马，呱哒哒，一跑跑到外婆家。

见了外婆问声好，外婆对我笑哈哈。

目的:训练语感。

■ 初为人父

父亲要时时注意宝宝的安全:

·玩具不应有锐利的尖或边缘。

·玩具应由卫生、无毒的材料做成。有的玩其易退色，容易引起皮肤过教。

·有较长绒毛的玩具易藏有细菌等微生物，儿童接触后会增加感染的机会，不宜选用。

·玩具要易于清洗，以保待清洁。

·对玩具要经常检查，已损坏的玩具有时易损伤儿童皮肤;装有电池的玩具要注意电池是否有泄漏，因流出的液体有腐性性。

·告诉儿童玩玩具的正确方法，避免不安全的使用。

育儿天天读第 154 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

5 个月左右的孩子身高发育较快，男婴的平均身高为 66.76 厘米，女婴的平均身高为 65.90 厘米。

■ 专家提示

·继续添加辅食。

·预防营养性缺铁性贫血，及时添加含铁丰富的辅食:蛋黄、鱼、肝泥、肉末、动物血、绿色蔬菜泥、豆腐干。动物性食物中的铁吸收利用率比植物性食物高。

·反复叫宝宝的名字，使宝宝对自己的名字有反应，热悉并记住自己的名字。

·宝宝已经认识妈妈了，妈妈应多与宝宝在一起，多跟宝宝说话，做游戏，抚摩宝宝的皮肤，满足宝宝的亲情渴望。

·经常抱宝宝出去玩，让宝宝多接触主人，有助于减缓宝宝即将出现的怕生现象。

·让宝宝照镜子，帮助宝宝认识镜子中的自己，发展宝宝的自我意识。

■ 喂养指导

宝宝还没有养成晚上自己控制排尿的习惯，在大量喝水后，很易遗尿;若是常因尿憋醒，会影响睡眠质量。

■ 智能训练

20-24 周大的宝宝对你脸部的细节已经能看得非常清楚，他甚至能辨别你的悲伤、害怕、欢喜等不同面部表情，对此他的脸上也会有不同反应。当他看到食物准备好了，会显得很激动。20 周大时让宝宝仰躺着，看他能否看见自己的手。宝宝会专心地看着自己手指头的动作，并试图把双手放到一起，以便手指头能互相碰到。24 周大时在宝宝身体侧面放一个玩具，看他对稍稍偏离视线的视觉刺激会不会有所反应。宝宝会调整姿势以便能看到东西，如后仰或低下脑袋好好观察。如果孩子没有这种应有的感兴趣的表现，请带他去看医生。

■ 做游戏

小熊哪去了:将孩子放在地毯上，用毛巾把玩具盖住放在他身边，问他:“小熊哪里去了?”妈妈做寻找状，然后拉开毛巾说:“哇，在这里。”

目的:快乐。

育儿天天读第 155 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

男婴胸围平均为 43.40 厘米，女婴胸围平均为 42.05 厘米。

■ 喂养指导

黄豆蓉粥:软饭 4 汤匙，煲粘的黄豆 1 汤匙，黄豆排骨汤适量(除去汤面的油)。当煮大人饭时，放米及水在煲内，用汤匙在中心挖一洞，使中心多些水，煮成饭后，中心的米便成软饭。把四汤匙软饭或视婴儿食量而定搓烂(饭的分量，只是配合黄豆的分量，黄豆不宜过多)。黄豆放在筛内，用汤匙搓成蓉。筛放在小煲上，倒下约 2/3 杯的黄豆汤，将豆蓉冲落煲内，在筛内的豆壳不要(即是隔茶叶那种筛，但筛眼要大些)。将烂饭也放入煲内搅匀煲滚，用慢火煲成稀糊，放入极少的盐调味。待温度适合时，便可喂婴儿。

大人煲黄豆排骨汤时，可因利乘便，依法泡制黄豆蓉粥。黄豆有“植物肉”的美称，而且蛋白质含量高。要满足小孩发育所需的蛋白质，最好经常吃些价廉物美的黄豆。

■ 智能训练

5 个多月的孩子，可以和妈妈对话，两人可以无内容地一应一和地交谈几分钟。他自己独处时，可以大声地发出简单的声音，如“ma”，“da”,“ba”等。妈妈和孩子对话，增加了婴儿发声的兴趣，并且丰富了发声的种类。

■ 生活照料

6 个月的孩子抓到物品后，喜欢放在嘴里啃，这为他日后自己进食打下基础。妈妈要鼓励他，不要见他往嘴里放以为不卫生就呵斥他，而是积极为他创造条件:经常给他把手洗干净，给他一些饼干、水果片、馒头干，这些食物可以帮他摩擦牙床。

■ 保健医生

如果宝宝发热，在发热刚开始时可每隔 4 小时试 1 次体温，时间为早上 8 点，中午 12 点，下午 4 点，晚上 8 点，半夜 12 点，清晨 4 点。这样一天测试 6 次，可较细致观察孩子的病情，在确诊以后，可每日上午和下午各试 1 次。高热病人在物理降温或服用退热药后，可半小时试体温 1 次，观察降温效果。

育儿天天读第 156 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

男婴坐高平均为 43.57 厘米，女婴坐高平均为 42.30 厘米。

■ 喂养指导

5 个多月的孩子，由于活动量增加，热量的要求也随之增加，以前认为只吃母乳或牛奶远不能满足孩子生长发育的需要，现认为健康营养好且时间允许的母亲用纯母乳喂养可以满足孩子生长发育的需要。

■ 智能训练

训练孩子翻身，仰卧、俯卧互换姿势，这是学爬的第一步，是动作发育的重要过程。翻身可促进头、颈、上肢、下肢各部分肌肉发育，训练动作协调和平衡。俯卧看到了另一片天地，扩大了孩子的视野，促进脑的发育。

■ 生活照料

宝宝 6 个月左右，由于出牙的刺激，唾液分泌增加，而小儿又不能及时咽下，这时就会出现小儿流口水的现象，这是一种正常现象。这时要注意给小儿戴围嘴，并经常洗换，保持干燥。不要用硬毛巾给孩子擦嘴、擦脸，而要用柔软干净的小毛巾或餐巾纸来擦。宝宝在出牙时，除流涎外，还会出现咬奶头现象，个别还会出现低烧，这都是正常现象，妈妈不必担心。

■ 做游戏

搭积木:给孩子积木，引导他叠起来，看他能叠多高。

目的:练习手的精细动作。

■ 专家提示

洗澡后用干毛巾轻擦宝宝的身体，一边抓起他的小手、小脚穿衣服，和他说话，让他感受亲子间的温柔接触。比如说:“宝宝的手手藏起来了!脸也不见了。”“小胖手在这里，妈妈抓到了。”“宝宝真香啊，妈妈的宝宝真漂亮啊!”

育儿天天读第 157 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

男婴头围平均约为 43.10 厘米，女婴头围平均约为 41.90 厘米。

■ 喂养指导

许多家长在冲好奶粉后再加入钙粉，认为这样同时给孩子补充了钙质，省去了另外喂钙粉的麻烦，是个简便的方法。但实际上这样做是不科学的。这是因为，首先，冲好奶粉后再加钙粉，牛奶中的蛋白质遇到钙会凝结成块，使蛋白质和钙的吸收都受影响;其次，奶粉中的含钙量并不低，如果再加钙，会使食物中的钙磷比例不合适，不利于钙的吸收。

■ 智能训练

在孩子咿咿呀呀自己说的时候，妈妈要与他一起说，让他观察妈妈的口型。耳聋的孩子也能发声，正是因为他们听不到别人的声音，不能再学习，失去了发声的兴趣，使言语的发展出现障碍。

■ 生活照料

宝宝爱啃东西以后，妈妈要检查一下他的用品和玩具:

·婴儿玩具要经常刷洗，保持卫生。

·拿走涂漆的木玩具。

·不让孩子玩涂漆的、有锐边的铁玩具，如小铲、汽车等。

·给婴儿买软、硬不同的，不同质地的玩具。

·不要让他拿到直径 2 厘米以下的小物品，以免他将小物品塞入身体。

■ 保健医生

测试体温的方法:

·腋下测温法:先将体温计汞柱甩到 35℃以下。将体温表放入腋下，水银柱放在腋窝中间，将温度计夹住。如腋下有汗要擦干。10 分钟后取出体温表，看表上温度。

·肛门测温法:肛门测温要使用肛表，将汞柱甩到 35℃以下。在肛表头抹上少许肥皂或食用油。病人屈膝侧卧，将表从肛门轻轻插入 2-2.5 厘米，对小婴儿，只需将肛表水银头放入肛门即可。3 分钟后将体温计从肛门取出，用纸巾将体温计头擦拭干净，看体温。

·口腔测温法:将口表汞柱甩到 35%以下。将口表放入病人舌下，叫病人闭住嘴用鼻呼吸,3 分钟后看温度。口腔试体温虽然简便，但不适于小儿。

育儿天天读第 158 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

5 个月的婴儿能发出一些元音和简单辅音拼出的音如“ma","ha","da"等。能对周围人对他说话做出反应，听到声音会很灵敏地寻找说话的人，当父母跟他说话时他会很高兴，也滔滔不绝、大声地发声。耳聋的婴儿在发声上与正常婴儿没有什么不同，只是他们听不到自己的声音和别人的反应，发声的兴趣才逐步消失。

■ 喂养指导

如果必须人工喂养，5 个月的孩子主食喂养仍以乳类为主，牛奶每次可吃到 200 毫升，除了加些米粉、健儿粉类外，还可将蛋黄加到 1 个，在大便正常的情况下，粥和菜泥都可以增加一点，可以用水果泥来代替果汁。已经长牙的婴儿，可以试吃一点饼干，锻炼咀嚼能力，促进牙齿和颌骨的发育。

■ 智能训练

妈妈要注意培养孩子良好的生活习惯，生活要有规律，孩子的饮食、睡眠、游戏等都在固定的时间。生活有规律的孩子，会更健康、快乐、不爱生病，也不爱哭闹缠人。这样，妈妈能够节省很多的精力和时间去做其他的工作和家务。

■ 保健医生

测试体温的注意事项:

·腋下测温时皮肤要贴紧。

·试体温前不要喝热水，不要使用热水袋等。

·运动时和劳动时侧试体温不准确。

·腹泻病人不要做肛门侧试。

·使用口表破裂吞下水银，可口服大量鸡蛋清或牛奶，多吃韭菜，有特珠症状送医院治疗。

■ 母子交流

并不一定要进行正统的婴儿体操，不过由母亲拉拉宝宝的手脚，可以让他的身体彻底放松舒展，这么做他也会很高兴。或者替宝宝按摩一下。一边做一边说:“妈妈和宝宝拉拉手，弯弯腰，伸伸腿，瞧一瞧。”

育儿天天读第 159 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

5 个多月的婴儿肌肉发育增快，手脚的运动能力增加，对眼前的东西，都喜欢伸手抓上一把，并且会两手一齐抓。

■ 生活照料

当宝宝会坐之后，就要训练他坐盆大便的习惯。最好要定时、定点坐盆，并教他用力。当孩子有大小便表示时，如突然坐立不安或用力“吭吭’的时候，就应该让他坐盆，逐渐形成习惯，不要随便在床上、玩的时候大小便。

小儿进行户外活动必须重视选择既清洁、卫生，又安全、优美的场地，
周围无有害气体的排放。开始学走的小儿可让他扶着小车向前走，也可带小儿到街心花园、新住宅区的小花园内，把他放在草坪上玩耍。对学坐、学爬的小儿，可在草地上垫一块毛巾毯或塑料布，任其在上面自由活动或与成人一起玩滚球、爬行等游戏，使小儿伸出手臂接触空气和日光。抱孩子到儿童乐园滑滑梯、骑小转车、扶着荡秋千等，孩子的情绪会更活跃。为避免小儿吸入汽车的尾气而影响身体，千万不要让小儿躺或坐在童车内，到有汽车行驰的马路边或人群拥挤的地方玩耍，这对婴儿都是不相宜的。

■ 保健医生

湿疹是儿童常见的一种皮肤病，它可以发生在身体的任何部位。主要表现为皮肤上左右出现多形性、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，伴有剧烈痛痒。我们经常见到一些白白胖胖的婴儿的脸蛋上，眉毛长有成片的小疙瘩，有的还流水、结痴。这就是医学上所说的婴儿湿疹，也就是中医称为“奶癣”。因为湿疹的病程迁延，反复发作，常常引起孩子和家长严重的不安和焦虑。

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、微生物、毛织品、药物、肥皂、空气尘埃等。

■ 喂养指导

本月在辅食上还可以增加一些鱼类，如平鱼、黄鱼、巴鱼等，此类鱼肉多、刺少，便于加工成肉糜。鱼肉含磷脂、蛋白质很高，并且细嫩易消化，适合婴儿发育的营养需要。但一定要选购新鲜的鱼。

育儿天天读第 160 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

随着视觉和运动能力的发展，孩子不仅能看周围的物体，而且会把看到的东西准确地抓到手。抓到手

里以后，还会翻过来倒过去地仔细看，把东西从这只手换到另一只手。

■ 喂养指导

在喂养时间上，仍可按上月的安排进行。只是在辅食添加种类与量上略多一些。鱼肝油每次仍吃 2 滴，每天 3 次，钙片每次 2 片，每天 2-3 次。

■ 保健医生

食物是引起婴儿湿疹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。当然，我们不能盲目地忌食，而应该在确实证明过敏的时候才能忌食。婴儿的衣物和日用品也是引起湿疹的主要原因之一，婴儿用的肥皂、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母亲的食物，因为在哺乳期，母亲与婴儿通过哺乳相通。

■ 智能训练

味觉测试:人舌头上的味蕾能辨别出四种基本味道:酸、甜、苦、咸。婴儿对这四种味道反应也不一样。但是除非宝宝出生已 24 周，即喂混合食物 6-8 周后，还无法对不同味道作出反应，否则没有必要急着去找大夫。事实上，味觉和嗅觉发育不全的情况是很少见的，当然你可以请教医生以求放心。

■ 小药方

散结灵:

主要成分:木鳖子、当归、五灵脂、没药。

主要功能:慢性扁桃腺炎、腮腺炎、淋巴结炎、疖肿等病症。

用法:每次 2-4 克，每日 2 次。

育儿天天读第 161 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝已会区别大人和小孩。会试着模仿大人的面部表情。知道别人叫自己的名字。

■ 智能训练

听力测试:要想孩子能正确地讲话，他必须能听到语言所必需的音域内的一切声音。除非孩子能证明他听到声音，而后模仿，最终逐渐学会正确运用讲话所需的各语音要素，你才能肯定孩子的听觉系统辨别能力是正常的。6 个月以上的宝宝，若能自己咿咿呀呀地发出声音，这在很大程度上表明他听力正常，能够说话。应当仔细观察并记录这些发声状况。此外，在宝宝的第 1 年里，还有许多与宝宝听力有关的线索应当引起你的注意。

■ 生活照料

冬天，生暖气的房子里湿度太低，用加湿器就可以把室内的湿度增大一点。因此，加湿器在冬天显得特别有用。这种装置不仅会使房间变得更舒服，有时还会有助于患病小孩子呼吸畅通。

■ 保健医生

定期健康检查可在婴儿居住地段的各级妇幼保健机构、卫生院以及综合医院内进行。最好是就近进行检查，不仅方便，而且可避免路途过长，引起婴儿疲劳、接触的环境多，而发生疾病的交叉感染。

■ 专家提示

人类的婴儿是所有动物中，发育最不成熟的，大多数的哺乳动物，生下来，或几个小时后就能自己站立、走路，自己去吸吮母亲的奶水。但是人类的婴儿，如果缺乏照顾，置之不理，必定无法存活。

小儿在 3 岁前蕴藏着人格发展雏形。因教育方式的不同，会成为性格不同的人。

育儿天天读第 162 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝洗澡时很听话并且还会打水玩。

■ 保健医生

对于呕吐的孩子来说，首先要做的是，停止喂固体食物，喂些流质食物，像糖水、茶、果汁。在孩子睡醒时，每 5-10 分钟喂几勺，用量逐渐增加。如果不再呕吐，在继续喂流质食物的同时，你可以给孩子吃一些饼干、烤面包或干的谷类食物，这些食物在恢复正常之前都可以食用。呕吐通常病情轻微，病程短，因而要注意观察其他方面的病情变化，如皮疹、嗜睡、眼睛凹陷、口唇干裂、深度呼吸、大便稀薄、小便减少等。如果出现这些症状，应立即请医生诊治。

一旦孩子患了湿疹，除了要按医生指导的方法进行治疗外，还应该仔细观察，寻找导致湿疹的原因。与此同时，对已经出现湿疹的皮肤要注意保护，不能刺激局部皮肤，切忌搔抓、摩擦皮肤，否则不但会加重湿疹的程度，还会增加皮肤感染的机会。此外，不要随便使用外用药，不用肥皂、药皂等带刺激性的液体擦洗皮疹，不合适的外用药和皂液都可能刺激皮肤，加重湿疹的程度。孩子发生湿疹应该得到及时的治疗。平时应当给孩子养成规律的生活习惯，衣物应该宽松、柔软、清洁、干燥，无刺激性，以避免和减轻湿疹的发生。

■ 你知道吗

6 个月以前的孩子不认生，这是因为婴儿还不能分辨人。只要是在他身边的人，对他友好的人，谁抱他都可以。过了 6 个月孩子就认人了，他对母亲更加依恋，不喜欢陌生人抱他，也不喜欢陌生的环境，他知道怕人，见生人对他有威胁，他会哭。如果带孩子外出，在晚上他可能不睡觉，他感到紧张。

■ 做游戏

5 个小朋友:妈妈做 5 个小纸卷，在一头用彩笔画上小动物、植物等，然后把纸卷套在孩子手指上。妈妈可以搬着孩子的手指，彼此谈话做游戏，或讲故事。

目的:发展言语能力。

育儿天天读第 163 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

5 个多月的孩子还有个特点，就是不厌其烦地重复某一动作，经常故意把手中的东西扔在地上，拣起来又扔，可反复 20 多次。也常把一件物体拉到身边，推开，再拉回，反复动作。这是孩子在显示他的能力。

■ 专家提示

与婴儿玩游戏，不要担心重复，反复玩一个游戏孩子才能学会本领，他不会烦，妈妈也不要烦。

■ 喂养指导

给宝宝添加辅食要由少量开始，逐渐增多。当孩子愿意吃并能正常消化时，再逐渐增多。如孩子不肯吃，就不要勉强地喂，可以过 2-3 天再喂。

■ 保健医生

孩子患了湿疹，可选用以下方法食疗:

·绿豆 30 克，海带 20 克，鱼腥草 15 克，白糖适量。将海带、鱼腥草洗净，同绿豆煮熟，喝汤，吃海带与绿立。每天 1 剂，连服 6-7 剂。

·苡米 30 克，红小豆 15 克，玉米须 15 克，三味一同煮熟，饮汤，食薏苡米、红小豆，每天 1 剂，连服 7-8 剂(湿热俱盛型)。

·冬瓜皮 30 克，苡米 30 克，车前草 15 克，三者同煎后，饮汤，吃苡米。每天 1 剂，连服 7-10 剂(脾虚湿盛型)。

·桑摇 30 克.百合 30 克，大枣 10 枚，青果 9 克，共同煎服。每天 1 剂，连续服用 10-15 剂(血虚风燥型)。

■ 添加辅食的顺序

月龄	添加的辅食	供给的营养素
4-6 个月	米糊、乳儿糕、宝宝乐、烂粥等 蛋黄、鱼泥、豆腐、动物血； 菜泥、米果泥	补充热量，动植物蛋白质、 铁、维生众、矿物质
7-9 个月	烂面、烤馒头片、饼干; 鱼、蛋、肝泥、肉末	增加热能、训练咀嚼 动物蛋白质、铁、锌、 维生素 A、B，热能、维生素 B
10-12 个月	稠粥、软饭、面包、馒头、挂面 碎菜、碎肉、油、豆制品	矿物质、热能、蛋白质、 维生素、纤维素（训练咀嚼）

育儿天天读第 164 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

5 个多月的孩子懂事多了，口水流得更多了，在微笑时流涎不断。

■ 智能训练

母体内的胎儿受到子宫空间的限制，以及为了日后顺利从产道娩出，全身的许多骨骼是软骨，出生后，逐渐变粗变长，演化成硬骨，这个过程一般要持续到 22-25 岁才最后完成。因而，婴幼儿的骨骼硬度差弹性大，容易变形;同时肌肉的力量不足，不能耐受过强的运动。过早学坐，可影响脊柱的发育，引起畸形，过早学走，可能导致下肢弯曲畸形，牵手向上走路，由于孩子肘部桡骨头的环状韧带薄弱，还可能发生桡骨头半脱位。

■ 保健医生

当小儿 6 个月后，就要注意小儿的眼睛是否有斜视，一旦发现，要及早治疗。平时要注意让孩子用双眼正视物体，悬挂玩具时要挂在小儿胸部正上方，不要挂在眼上方和距离眼睛太近的地方，以免造成小儿斜视和弱视。

患膀胱或尿道感染的婴幼儿可能会莫名其妙地发热。患儿可出现食欲不振、呕吐和腹痛;排尿时因疼痛而哭闹，可比平时排尿次数增加;患儿可显得无精打采、体重减轻，排出的尿也可能是浑浊的、粉红色的，有不寻常的气味。但也有一些患膀胱感染的婴儿完全是无症状的，看不出病状和特征。由于女婴的尿道很短，所以她们比男孩子更易患膀胱感染。

■ 试一试

鸡丝火腿汤面:熟鸡丝、熟火腿丝、盐、豆苗、面条。煮熟面条盛碗内。鸡汤加盐烧开，浇在面上，撒上鸡丝、火腿丝、豆苗即可。

■ 母子交流

妈妈和宝宝游戏时，边念诵押韵的语句。可抱一只活兔子，让宝宝抚摸，说:你看这是你最喜欢的小白兔，用手手摸摸看。

歌谣：小白兔，白又白，两只耳朵竖起来。爱吃萝卜爱吃菜，蹦蹦跳跳真可爱。

育儿天天读第 165 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

大多数孩子还不会用手指拿东西，只能用手掌和手指一起大把抓。当然孩子手的发育也有差异。

■ 喂养指导

给宝宝添加辅食要由稀到干，由细到粗，由软到硬，由淡到浓，循序渐进，逐步增加，要使孩子有一段逐渐适应的过程。

■ 保健医生

黄水疮是脓疱病的俗称。在热天，特别是空气潮湿，皮肤酸度减弱，抵抗力降低，容易被传染。孩子夏天穿衣少，皮肤外露，容易被碰伤。虫子叮咬搔抓以后也会使皮肤出现伤口，给细菌侵入皮肤创造了条件。所以，黄水疮发病多在夏季。

得了黄水疮，开始皮肤发红，不久出现零散的丘疹及水疱,1-2 天内
水疱很快变大，疱液变混，形成脓疱。疱壁很薄，容易被患儿抓破，露出淡红色的肉。破处会不断流黄水，

水干后结成黄色痂皮。黄水疮多见于面部、嘴周围及上肢露出的地方。患儿可有不同程度的全身症状。流出的黄水中含有大量的细菌，所以如果孩子接触了粘黄水的衣服、毛巾、手帕，以及抓了患处的手都可传染上黄水疮。所以，要特别注意隔离消毒。特别是幼儿园及学校。病人用过的衣服、毛巾、手帕、围嘴、被单都要消毒。患儿要注意个人卫生，勤剪指甲、勤洗手。病人与正常人的用具要分开，特别是玩具，也要清洗消毒。

得了黄水疮要及时治疗，治疗可根据病情轻重用药。如果全身症状明显，淋巴结肿大，淋巴管炎或发烧，应该使用抗生素治疗。如果只是局部皮肤感染，可涂外用药，并去掉痂皮，挑破水疱，用药液清洗，洗后涂药膏。每天换 2 次药，几天即可痊愈。如果不及时治疗，黄水可在全身感染，或反复发作。还有些可继发全身性疾病，如肾炎等。对黄水疮这种病，关键还在于预防。要注意个人卫生，保持皮肤干燥清洁，勤洗澡换衣，保护皮肤不受外伤。

■ 小药方

小儿至宝锭:适用于小儿内热积滞、外感风寒引起的停食停乳、发烧、鼻塞、咳嗽痰多、吐泻、易惊、烦躁等症。

主要成分:山楂、六神曲、陈皮、紫苏叶、胆南星、牛黄、朱砂、获苓等。

主要功能:疏风镇惊、化痰导滞。

用法:每次 1 丸，每日 2-3 次。

育儿天天读第 166 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

如果让他仰卧在床上，他可以自如地变为俯卧位，坐位时背挺得很直。

■ 妈妈须知

保姆如果患有传染病，同时要检查你的孩子，必须等她的病完全治好后，再回来照看孩子，并持有医生证明才可以。

■ 保健医生

小儿常会把小的物件塞在耳内，也可能有小虫爬进耳内，如不处理，可发生感染。

·让孩子把头至向一侧，患耳向下，让异物滚出来。

·如果是小虫入耳，可向耳内滴几滴温水，使小虫浮出来。

·如果在家里不能排除异物，要尽快去医院检查，千万不要自己试着用镊子或耳挖勺取。

·婴儿有时把纸团、豆子、小球等塞入鼻孔，如家长不及时发现，会引起感染，出血。

·豆粒、纸团等如未泡胀，可用擤鼻涕的方法将其移出。如已泡胀，则需医生处理。

·如果是小虫子进鼻腔，可用纸捻刺激鼻腔，使孩子打喷嚏，使虫子喷出。

·不要自己胡乱给孩子掏，否则进入咽喉部、气管，引起窒息。

■ 初为人父

这一个阶段的婴儿已开始能够预料自己的情绪行为对母亲的影响，并于发出情绪信号后学会了等待。

布拉泽尔顿在“婴儿与母亲”一书中就描述了这么一种情景:“三月龄的路易丝饥饿了，她以一种特殊方式哭泣(哭声已有了分化)，当
她听到摩尔太太来喂奶的脚步声时……她期待地躺在小床上……并不啼哭”。这种期待称为延缓效应。婴儿的这种期待必须经常地得到实现，这是婴儿建立起对母亲信赖感及形成与母亲之间安全依恋关系的基础。当然婴儿的等待也可能不能实现，这时婴儿就会表现出痛苦和愤怒。正如布拉泽尔顿描述的那样，摩尔太太因为不得不出去一会儿，而不能立即给路易丝喂奶，这时路易丝“再也不能克制自己，开始嚎哭起来。”必须指出，婴儿经常持久的预期失望影响婴儿与成人建立信任感，引起婴儿过多哭泣及感情淡漠，可能对今后的发展产生重大影响，这些父母亲应该尽力避免。

育儿天天读第 167 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

当妈妈扶助孩子站立时，能直立。在床上处于俯卧位时很想往前爬，但由于腹部还不能抬高，所以爬行受到一定限制。

■ 喂养指导

要根据季节和孩子身体状态来添加辅食，并要一样一样地增加，逐渐到多种。如孩子大便变稀不正常，要暂停增加，待恢复正常后再增加。另外，在炎热的夏季和身体不好的情况下，不要添加辅食，以免孩子产生不适。

■ 保健医生

疫苗的严重副作用虽是很少见的，但确实发生过。据已有的报道，有少数儿童无法注射病毒性疫苗，注射活性病毒疫苗时，他们可能出现病状，对这些儿童来说，死疫苗比减毒活疫苗要安全些。

■ 做游戏

拨算珠:给孩子买一个带算珠的计算玩具，教他用手指拨算珠，从一边拨到另一边，拨一个或拨几个。
目的:训练手指精细动作。

■ 试一试

胡萝卜粥:胡萝卜 500 克，糯米 100 克，红糖适量。胡萝卜切小块，同糯米加水煮粥，调红糖温服。
功效:消胀化滞。

■ 智能训练

要教宝宝认识日常物品、玩具，发展认识能力。如果让孩子认识“灯”，大人可以指着灯让宝宝看，并且告诉他这是灯，每天练习 5-6 次，直到你说一声“开灯”，并且按开关，灯就亮了，你说:“关灯”，灯就灭了，这时孩子就会用眼睛盯住灯，慢慢孩子就会认识灯了。

■ 小药方

至圣保天丹:适用于小儿外感风寒、痰热内闭引起的发烧、抽风、咳喘、烦躁等症。

主要成分:胆南星、牛黄、防风、琥珀等。

主要功能:清热解表，镇惊化痰。

用法:每次 1 丸，每日 2 次。

育儿天天读第 168 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

5 个多月的孩子会用表情表达他的想法，能辨别亲人的声音，能认识母亲的脸，能区别熟人和陌生人，不让生人抱，对生人躲远，也就是常说的“认生”了。

■ 喂养指导

鸭心粥:米 2 汤匙，鸭心 3 个。鸭心切开，除去鸭心内的淤血并洗净。米洗净，加入浸过米面的清水浸 1 小时(米浸软能加速煲烂)。把 3/4 杯或适量的水放入小煲内煲滚。放入米及浸米的水，鸭心也放入煲内煲滚，慢火煲成稀糊，取出鸭心(不要)，放下极少的盐调味。待温度适合时，便可喂婴儿。

也可以把鸭心剁至极烂，待粥快煲成，然后将鸭心倒入粥内搅匀煲熟。鸡心燥热，所以煲粥多是用鸭心，而且鸭心不肥腻。婴儿的粥必须煲得很烂才可喂食。如米烂水干，要加水。如需节省时间，可将米用搅拌机磨碎后煲，否则难消化。

■ 智能训练

家长可以给孩子准备一些色彩鲜艳，图较大的婴儿画报，给孩子边看边讲开始时先看一些简单的画，如一只猫、一个苹果，以后逐渐看其他的物品、景色、花草等。

■ 保健医生

患佝偻病的小儿夜间睡眠不稳，容易惊醒，并且多汗。由于酸性汗液刺激皮肤，造成孩子头部来回摆动摩擦枕部，使头后形成一圈脱发，医学上叫枕秃。较严重的佝偻病，颅骨出现软化，用手按上去，似乒乓球一样;逐渐出现方颅，胸廓下部肋骨呈现外翻。当孩子学走路时，由于竹骼软而负重吃力，使腿部弯曲，这就是形成“O"型或“X"型腿的原因。有的还可出现脊柱弯曲等症状。患有佝偻病的孩子，走路、说话、长牙齿都比正常孩子要晚。

■ 试一试

虾仁汤面:虾仁、火腿丁、鲜豌豆、淀粉、蛋清、面条。虾仁洗净，用蛋清、水淀粉抓匀，用油划过，铲出。碗内放盐，浇上烧好的鸡汤。把煮好的面捞到碗内。把虾仁、火腿、豌豆炒熟浇到面上。

育儿天天读第 169 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

这时的孩子视野扩大了，对周围的一切都很感兴趣，妈妈可以有意识地让孩子接触各种事物，刺激他的感官发育。

■ 专家提示

喂养指导:辅食宜在孩子吃奶前饥饿时添加，这样孩子容易接受。随着辅食的逐渐增加，可由每天代替半顿奶逐步过渡到代替一顿奶。

■ 智能训练

宝宝的动作变得更加准确了，他能够把一样东西从一只手换到另一只手。如果他的手里有一样东西，他能把它放下来，然后再拾起另一样东西。他能握着自己的奶瓶，抓着不放。为使他的手指更好地活动，可以给他各种便于手指取食的食物;为提高他的抓握能力，可以给他一把调羹让他自己吃;给他演示怎样将东西从一只手换到另一只手。让他开始用手指拿着吃。饼干、面包干、没有硬壳的柔软的粗面包条或奶酪块都是理想的食品，很容易用手抓，他可以自己拿着吃。

■ 做游戏

扔进去:给孩子一些体积较小的玩具，如积木、插块等，再给他一个空纸盒，在盒盖上开一个圆洞。让孩子将玩具从洞口扔进盒里去。

目的:训练手指精细动作。

■ 初为人父

近年来许多心理学家发现，婴儿可能已建立起了“母亲永久性”的意识。这种“母亲永久性”意识与婴儿形成与母亲的特殊感情连结有密切关系。研究者们发现，大多数 6-8 个月的婴儿开始对母亲离去表现不安和悲伤，对陌生人表现出紧张和焦虑，而母亲的出现使婴儿感到愉快，并在母亲出现的同时，对陌生人的焦虑和不安亦得到减轻和消除。从中可以看到，婴儿的悄绪已多样化，但更重要的是，婴儿对特定的对象(主要是母亲)的依恋情绪已建立。

育儿天天读第 170 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

孩子能比较准确地辨别各种味道，对食物的好恶表现得很清楚。能够注视较远的活动的物体，如汽车等。

■ 喂养指导

孕妇奶粉是针对孕妇的生理特点，为促进胎儿的正常发育，满足孕妇和胎儿所需营养特别配制的。例如孕妇奶粉中许多微量元素和矿物质是特别添加的，婴幼儿根本不需从中额外摄入。有的家长给宝宝食用了含有大量钙质的孕妇奶粉，结果反而增加了宝宝肾脏的负担。另外，保健专家认为，平常人也没必要常喝孕妇奶粉，抵抗力较弱的婴幼儿更不应乱选择。

■ 智能训练

宝宝能俯卧抬胸时，可把玩具放在他伸手能够到的地方让他抓，再把玩具换个地方，让他转头或转身去找。当他找到时，就要鼓励他。这样做是锻炼孩子头、颈、上肢的活动能力及手的动作，训练手眼协调，另外也能促进他的触觉发育和记忆能力，看过的东西还想再去看，再去找。

■ 保健医生

预防佝偻病的方法，首先是多给孩子晒太阳,6 个月以后的孩子每天在户外活动的时间应越来越长，即使在冬天也要注意户外锻炼，让孩子接触阳光。同时还应坚持继续服用钙片和鱼肝油。已患佝偻病的孩子应根据医嘱使用维生素 D 制剂。

■ 试一试

油菜粥:鲜油菜 100 克，粳米 100 克。先煮粳米粥，后入油菜，慢火煮熟，任意食用。功效:治脾胃不和。

■ 做游戏

给 6 个月的宝宝选择长毛绒玩具，孩子能拿住即可，不要太大。

■ 小药方

鹭鸶咯丸:适用于小儿外感风寒，肺热内闭而引起的发热、咳喘、咽干声哑、百日咳等。

主要成分:麻黄、苦杏仁、苏子、射干、青黛等。

主要功能:宣解肺热，止咳化痰。

用法:每次 1 丸，每日 2 次，梨汤送服。

育儿天天读第 171 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

能静静地听他喜欢的音乐，对叫他的名字有答应的反应，喜欢带声音的玩具。

■ 喂养指导

给宝宝添加辅食要注意卫生，婴儿餐具要固定专用，除注意认真洗刷外，还要每日消毒。喂饭时，家长不要用嘴边吹边喂，更不要先在白己嘴里咀嚼后再吐喂给婴儿。这种做法极不卫生，很容易把疾病传染给孩子。

■ 智能训练

宝宝如果还不能很好地翻身，就应该训练他，可以在大床上或在地上铺席子，让孩子仰卧在上，拿一个有趣的新玩具逗他，当他想抓时，将玩具在左侧或右侧移动，这时孩子的头也会随着转，伸手时上肢和上身也跟着转，最后下身和下肢也转，全身就翻了过来。开始时大人可以助他一臂之力，但主要还是鼓励他自己翻身。当他翻过来了，就要表扬他，抱抱他或亲亲他，然后把他放回原位，让他重新再翻。当他能够自由仰卧变俯卧位之后，就大大开扩了自己的视野，开始了认识世界的一个新阶段。

■ 做游戏

向前爬:把孩子放在地毯上，脚踏住家具或墙壁，妈妈叫他到妈妈这里来。孩子会用脚蹬住墙做努力的动作。

目的:练习爬。

■ 保健医生

治鼻子不通气的最有效的方法之一是用盐水滴鼻。这种商品药在任何药房里都可买到，也可以自己在家配制相似的溶液，方法是:把 1/4 茶匙的食盐加到一杯冷开水中，然后拌匀。在每次给婴儿喂奶之前，如他的鼻子不通，就用一个柔软的滴管(请不要用玻璃滴眼管)给婴儿每个鼻孔里滴入 3 或 4 滴盐溶液。等待 15 秒钟后，用一个球状冲洗器从鼻子里将粘液抽出来。使用球状冲洗器时要格外小心，因为婴儿的鼻子不可以受刺激。如果黏液呈绿或黄色，并且量多，你应该请儿科医生看一下。如果婴儿的房间很干燥，你可以在孩子睡觉时把室内的加湿器打开。对于幼婴不要使用滴鼻药。

育儿天天读第 172 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

5 个多月的孩子每昼夜约睡 15-16 小时，夜间睡 10 小时，白天睡 2-3 觉，每次睡 2-2.5 小时。白天活动持续时间延长到 2-2.5 小时。

■ 专家提示

·此时宝宝在运动，学习中遇到障碍。

·锻炼手的精细动作。手的发展很大程度上代表了智慧的增长，家长可以让宝宝玩各种玩具，促进手的动作从被动到主动，由不准确到准确，由把着手教到听语言指挥而动。

·提供适宜的玩具。为半岁孩子提供的玩具主要是形象性玩具，分为观赏性和操作性两大类。观赏性玩具一般色彩鲜艳形象生动。操作性玩具是宝宝能拿的，多为能发声的玩具。

·教宝宝认识实物，给宝宝指认实物。

■ 保健医生

水痘是小儿常见的轻度急性传染病，是由水痘一带状疱疹病毒引起的。多发生于 6 个月以上的孩子，冬春季节患病率高，患了水痘常有些低热，当日可见头部发际、面部、身上有红色皮疹出现,1 天左右这些皮疹大部分变为大小不等的圆形疱疹，内含透明液体，3-4 天后疱疹逐渐结痂。由于陆续又有新的皮疹出现，所以呈现新旧同时存在的情况，病程一般需要 10-14 天，大部分皮疹结痂脱落痊愈，不留疤痕。

孩子患上感 2-3 天后出现持续性咳嗽、喘憋、呼吸困难、发热、吃奶不好，以至烦躁不安、鼻翼扇动、口周发青，这都是肺炎的症状。

轻度小儿肺炎治疗效果很好，用抗生素治疗 7-10 天基本上就痊愈了。有的小儿在冬春季节得了腺病毒肺炎，临床症状较重，高烧 39℃-40℃持续不退，由于肺部大片炎症病变，呼吸面积减少，呼吸快而表浅，精神萎靡，不进饮食，四肢凉，嗜睡，病情危重者，可合并中毒性脑病。危重情况可持续 10 天到 2 周。如有这种情况必须住院治疗。

还有一种支原体肺炎，是由一种比细菌小，比病毒大的微生物引起的肺炎，临床症状一般较轻。患病初期表现频繁干咳，痰量逐渐增多，发热可低可高，头痛，嗓子痛，查血白细胞多数不高，用红霉素类的抗生素治疗效果比较好。

育儿天天读第 173 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

5 个多月的孩子睡眠明显减少了，玩的时候多了。如果大人用双手扶着宝宝的腋下，孩子就能站直了。

■ 喂养指导

喂辅食时，要锻炼孩子逐步适应使用餐具，为以后独立用餐具做好准备。一般 6 个月的婴儿就可以自己拿勺往嘴里放，7 个月就可以用杯子或碗喝水了。

■ 智能训练

在床上或在地毯上、户外铺上席子，让宝宝仰卧。妈妈用一个新鲜的玩具，逗引孩子注意，让他伸手去抓。然后将玩具放在孩子一侧，跟他说:“看它跑了，跑到这边来了。”孩子的眼盯着玩具，头也会转过去，他会伸出上臂去抓玩具，抓不到他会努力，妈妈可帮助他侧身，他再一努力，可变为俯卧。

■ 做游戏

找玩具:孩子在他的小床里，妈妈当他的面藏一件玩具，比如藏在枕头下，被子里，然后让孩子找出来。也可同时藏 2-3 件，让他都找出来。

目的:训练理解。

■ 保健医生

宝宝 6 个月之后，来自母体的免疫球蛋白已经用光了，而小儿自己本身产生的免疫球蛋白又很少，这时最容易患一些传染病，如麻疹、水痘、幼儿急疹等。6 个月以上的小儿出现发烧、皮疹，应想到传染病的可能，及时找医生诊治。

■ 试一试

胡桃阿胶膏:红枣 500 克去核，胡桃肉、黑芝麻 150 克炒熟，桂圆肉 150 克，阿胶、冰糖各 250 克，黄酒 500 克。将红枣、胡桃肉、桂圆肉、黑芝麻研末，阿胶浸黄酒中 10 天，隔水蒸化，加入药末调匀，放入冰糖再蒸，每日清晨取 1-2 匙冲服。产后常吃可补肾养血，润肤美容。

育儿天天读第 173 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

5 个多月的孩子睡眠明显减少了，玩的时候多了。如果大人用双手扶着宝宝的腋下，孩子就能站直了。

■ 喂养指导

喂辅食时，要锻炼孩子逐步适应使用餐具，为以后独立用餐具做好准备。一般 6 个月的婴儿就可以自己拿勺往嘴里放，7 个月就可以用杯子或碗喝水了。

■ 智能训练

在床上或在地毯上、户外铺上席子，让宝宝仰卧。妈妈用一个新鲜的玩具，逗引孩子注意，让他伸手去抓。然后将玩具放在孩子一侧，跟他说:“看它跑了，跑到这边来了。”孩子的眼盯着玩具，头也会转过去，他会伸出上臂去抓玩具，抓不到他会努力，妈妈可帮助他侧身，他再一努力，可变为俯卧。

■ 做游戏

找玩具:孩子在他的小床里，妈妈当他的面藏一件玩具，比如藏在枕头下，被子里，然后让孩子找出来。也可同时藏 2-3 件，让他都找出来。

目的:训练理解。

■ 保健医生

宝宝 6 个月之后，来自母体的免疫球蛋白已经用光了，而小儿自己本身产生的免疫球蛋白又很少，这时最容易患一些传染病，如麻疹、水痘、幼儿急疹等。6 个月以上的小儿出现发烧、皮疹，应想到传染病的可能，及时找医生诊治。

■ 试一试

胡桃阿胶膏:红枣 500 克去核，胡桃肉、黑芝麻 150 克炒熟，桂圆肉 150 克，阿胶、冰糖各 250 克，黄酒 500 克。将红枣、胡桃肉、桂圆肉、黑芝麻研末，阿胶浸黄酒中 10 天，隔水蒸化，加入药末调匀，放入冰糖再蒸，每日清晨取 1-2 匙冲服。产后常吃可补肾养血，润肤美容。

育儿天天读第 174 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

·宝宝可以用手去抓悬吊的玩具，会用双手各握一个玩具。如果你叫他的名字，他会看着你笑。在他仰卧的时候，双脚会不停地踢蹬。

■ 智能训练

宝宝最初翻过身来，虽然他得到妈妈一点帮助，但终究是成功了。这时要将玩具给他玩，高兴地拥抱他，亲亲他，夸赞他说:“你真棒。”孩子会感觉到他做了一件让你高兴的事，他也会愉快，发出声音表示高兴。玩这个游戏可将玩具放在孩子左侧或右侧，使他练习向两侧翻身。

■ 保健医生

患水痘可得到终身的免疫，宝宝得水痘，要多让孩子休息，多喝水，给孩子吃些清淡的食品。不要吃鱼虾等刺激性的东西。要保持室内卫生，室内要常通风换气。不要给孩子洗澡，要勤换内衣。由于在皮疹期有严重的瘙痒感，因此要注意给孩子剪短指甲，以免孩子用手抓破皮疹，造成感染，留下疤痕。

■ 试一试

阳春面:香油、酱油、盐、葱花或豆苗、香菜、鸡汤。将鸡汤烧开、放香油、酱油、盐。碗内放葱花、豆苗，盛入烧开的汤。将煮好的面条放入汤碗。

■ 生活照料

6 个月的孩子会坐了，可以经常坐在婴儿车里出去玩。带孩子出去散步，妈妈要注意尽量走平坦的路，不要太过颠簸，在购车时，要买车轮大些、坐位高些的车。有的车坐位很低，孩子离地面太近，很不卫生。

育儿天天读第 175 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

这时的孩子喜欢和人玩藏猫咪、摇铃挡、还喜欢看电视、照镜子、对着镜子里的人笑。还会用东西对敲。宝宝的生活丰富了许多。

■ 喂养指导

妈妈在喂婴儿辅食时，要有耐心，还要想办法让孩子对食物产生兴趣。

■ 保健医生

鼻出血很常见，如不是由外伤引起，可做如下处理。

·让孩子坐下或仰卧在床上，头稍微前倾，而不是后仰。

·捏鼻翼 10 分钟，慢慢放手。

·用冷毛巾敷在鼻外或脖子后面，使血管收缩止血。

·血止住后不要让孩子碰鼻子。

·如果 10 分钟后不能止血，尽快送医院。

■ 初为人父

·经常检查居室和活动场所是否存在失火的隐患。

·易燃、易爆品要妥善处理，家用汽油、煤油等要放到专门的地方，防止被儿童拿去玩耍。浸有油的布或纸要及时清理掉。

·夏天的时候，要将点燃的蚊香放到离床较远的地方，周围不要有易燃的东西。

·不要让儿童在厨房里或炉火旁玩耍，以免被开水或热饭锅等烫伤。

·刚使用过的熨斗，要放到孩子不易接触到的地方，避免烫伤。

·无人守在小儿旁边的时候，小儿床的栏杆要竖起来并栓牢。

·小儿单独在室内时，窗户和阳台门要关好。

·不要让儿童单独在桌子上或高凳子上玩耍。

·不要让儿童在楼梯上玩耍。

·家具的摆放不要构成儿童容易攀爬的阶梯状，进免孩子爬上去。

·告诉儿童不要自己蹬着不牢靠的凳子或椅子去够高处的东西，避免摔伤和被高处的东西砸伤。

育儿天天读第 176 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

小儿头部发育最快的时期为半岁内。刚出生孩子的头围平均是 34 厘米，在最初半年内增加约 8 厘米，

后半年内增长约 3 厘米，第 2 年又增长 2 厘米，第 3 年、第 4 年增长约 1.5 厘米，4-10 岁时，增长约 1.5 厘米，以后一般增长比较缓慢，头部形状或扁或圆，大多与睡眠姿势有关。

■ 喂养指导

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，可使孩子食欲大开。从营养角度分析，面粉的蛋白质、维生素 B1,B2 和尼克酸的含量都比米要高，而且不同粮食的营养成分也不全相同，如用几种粮食混合食用，可以收到取长补短的效果。所以，每天的主食最好用米、面搭配，或不同的品种搭配。

■ 智能训练

孩子喜欢和自己熟悉的人呆在一起，但家长要多给他接触陌生人的机会。比如妈妈在与别人谈话时抱着他，让他听，并向他介绍:“这是阿姨。”“这是叔叔。”可以让邻居、朋友逗孩子玩，让他们抱抱，使孩子渐渐养成不怕陌生人的习惯。让孩子尽早和小朋友接触，对孩子非常有好处。

■ 保健医生

小儿患缺铁性贫血，常见的缺铁原因有以下几种:

(1)先天储铁不足:由于胎儿储铁以产前 3 个月最多,所以早产、双胎、母亲贫血严重时，都会使新生儿储铁量减少。

(2)生长发育过快:生长发育越快，体重增加越多，身体需血量便越多，同时对造血原料铁的需要也就增多。因而生长发育过快的孩子容易发生缺铁。

(3)饮食中铁缺乏:因为人奶、牛奶含铁很少，不够小儿生长发育的需要，所以，单纯喂奶而不增加辅食的小儿特别容易发生缺铁性贫血。

(4)疾病的影响:孩子患某些疾病可造成身体缺铁，如孩子消化崎形，长期腹泻，铁便不能很好被吸收，易发生贫血。再如肠息肉、美克尔憩室，钩虫病等，由于肠道经常少量失血，也会引起贫血。

(5)家长了解了贫血的原因，就会认识合理喂养的重要性，及时给孩子添加辅食，多吃动物肝、瘦肉、鸡蛋、绿色菜等防治贫血。

育儿天天读第 177 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

小儿出生时胸围比头围小 1-2 厘米，生长到 12-21 个月时胸围才与头围相等，以后随年龄增长，胸围要大于头围。胸围大于头围的时间早晚与小儿营养有密切关系。营养不良的小儿，由于胸部肌肉和脂肪发育差，胸围超过头围的时间较晚。

■ 喂养指导

婴幼儿虽然需要的热量高，但他们的消化功能并不好，体内分泌的消化酶也不足，容易出现消化不良情况。如腹泻、呕吐以至造成脱水和酸中毒等。

■ 智能训练

宝宝不会说话，此时惟一能表达的是用手表示再见。妈妈要在别人离去的时候讲这句话并做手示，逐渐让孩子懂得这句话的意思，以后让孩子在别人离去时打出再见的手势来。

■ 做游戏

玩娃娃:妈妈抱个布娃娃，做爱抚状，然后交给孩子，让他抱抱。

目的:培养情感。

■ 保健医生

维生素 A 在鱼肝油中含量很高，有人为了防止孩子缺钙，往往给孩子吃过量的鱼肝油，有的人甚至把浓缩鱼肝油作为补品长期过量服用，造成体内维生素 A 蓄积中毒，表现为:恶心、呕吐、厌食、嗜睡或烦躁、骨疼等症状。如果孕妇服用过量，还会造成胎儿腭裂畸形。所以说不要把鱼肝油当营养剂来大量食用。

给孩子滴眼药水，家长先洗手，拿过眼药水瓶，看清药名，不要将滴鼻剂等误滴，然后让孩子头向后仰，向上看。家长用左手拇指和食指轻轻分开孩子的上、下眼睑，右手拿药水瓶先挤出一滴不要，然后从离孩子约 1 厘米高度滴下药水，要滴在白眼球上，别碰睫毛，再用左手拇指和食指轻轻提上眼睑，让药充满结膜。随后轻压内侧眼角，防止药水流进鼻子，让孩子闭眼 2 分钟即可。

1 岁宝宝多钙食谱

钙是促进宝宝骨骼和牙齿生长发育的主要矿物质，1 岁多的宝宝正处在长骨骼和长牙齿的阶段，补充钙质非常重要。对宝宝来说，奶类是吸收钙质的最好来源，一般这个年龄的宝宝每天应保证吃到 400 毫升以上的牛奶。另外食品中虾皮、紫菜、豆类及绿叶菜中钙的含量也都较高。下面介绍两种适合 1 岁宝宝的多钙食谱：

一、 香椿芽拌豆腐：选嫩香椿芽洗净后用开水焯 5 分钟，挤出水切成细末；把盒装 豆腐倒出盛盘，加入香椿芽末、精盐、香油拌匀即成。此菜清香软嫩，含有丰富的大豆蛋白、钙质和胡萝卜素等营养，很适合宝宝食用。

二、 虾皮紫菜蛋汤：虾皮洗净，紫菜撕成小块，香菜择洗干净切小段；鸡蛋一个，打散备用。用姜末炝锅，下入虾皮略炒，加水适量，烧开后淋入鸡蛋液；随即放入紫菜、香菜，并加香油、精盐、葱花适量即可。此汤口味鲜香，含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、碘等营养素，对宝宝补充钙、碘非常有益。

育儿天天读第 178 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

小儿神经系统发育是从胎儿时期开始的。小儿脑的生长很快，新生儿脑的平均重量为 370 克，相当于个人体重的 1/8-1/9。6 个月的孩子，胸重约为 700 克，1 岁时约达 900 克。成人脑约重 1500 克，相当于体重的 1/38-1/40。

宝宝目光跟随在水平及垂直方向移动的物体转 90 度。对母亲的语音有特殊反应。

■ 喂养指导

4-5 个月可吃少量煮蛋黄、米汤，也可少量吃些鱼肝油、维生素 C 等。6-7 个月可吃些软粥、软面片。8-9 个月可吃青菜、肉汤、豆腐、鸡蛋羹。10-12 个月可吃软饭、馒头、饼干等。

每次最好加吃一种食物，吃习惯了再加第 2 种，每次喂量由少渐多，但不要过量。喂辅助食物，最好在喂奶以前，婴儿胃里是空的，容易接受食物，也易于消化;应注意小儿消化情况，如消化不良，辅助食物应减量或暂停。婴儿满周岁时应断奶，最迟不超过 1 岁半。如果断奶过迟，乳汁稀薄，不能满足婴儿发育的需要，容易发生营养不良或贫血。断奶最好在秋季或春季。采取逐渐减少喂奶次数，以辅助食品代替母乳的办法断奶。

■ 保健医生

怎样知道孩子是不是生病了，生病的孩子是不是见好呢?

·情绪好。孩子身体好，情绪就会好，他会高高兴兴，遇到什么不如意的事一会儿就忘了;有什么不高兴一会儿就调整好了。如果孩子有病，会哭，会烦躁。

·食欲好。孩子食欲好，即使有病，病情也不重。

·有精神。小孩于精力充沛，该玩的时候玩得高高兴兴，该睡的时候睡得很香，对什么事都好奇。如果孩子精神萎靡，就是有病了。

■ 妈妈须知

婴儿的啼哭是一种全身运动，可以增进心肺功能，加快全身血液循环，增加各脏器的新陈代谢活动，促进儿童的正常发育。如果婴儿一哭就抱，多抱会使婴儿的肢体活动量减少，血液流通受阻，影响各种物质的输送，严重妨碍骨骼、肌肉的正常生长发育。但是，必须懂得，如果哭闹时间过长，应认真找出原因，并给予爱抚。因长时间哭闹，腹压过高，易发生腹股沟斜疝。

育儿天天读第 179 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

性格表现为个人在社会环境中的感性流露。不同的年龄阶段因神经生理成熟程度不同，对物和人的认识及情趣反应也不同。神经生理成熟程度相同的小儿，在不同的家庭和不同文化经济条件下，其心理发展和性格类型也可完全不同。

■ 喂养指导

小儿喜动，活动量大，浑身是汗，十分口渴，总喜欢喝一杯冰汽水;尽管当时喝着舒服，但喝冰水易引起胃黏膜血管收缩，影响消化，还能刺激胃肠蠕动加快，出现肠痉挛，引起腹痛。

■ 智能训练

宝宝 6 个月以后可以经常训练爬行。把孩子放在地毯上，收拾好周围的用品，收拾好地上的插座等危险品。把孩子喜欢的玩具放在他够不着的地方，但不能太远，他要想拿，往前移动即能拿到。孩子必需先翻身俯卧，然后伸手够。开始时，孩子肚皮贴地往前移，前肢后肢都用不上力。妈妈这时用手推着他的脚，鼓励他用力向前。渐渐的，孩子会用上肢支撑身体，用下肢使劲儿蹬，协调地向前爬行了。学爬是一个过程，妈妈要很有耐性地每日跟他玩一会，孩子可逐渐熟练起来。

■ 做游戏

爸爸在哪儿，妈妈在哪儿:孩子坐在中间，爸爸坐左边，妈妈坐右边，爸爸妈妈都拉着孩子的手。先引孩子看爸爸，然后爸爸说:“妈妈在哪儿?”孩子转头看妈妈，妈妈问:“爸爸在哪?”孩子转头看爸爸。

目的:增进家庭欢乐。

■ 你知道吗

有些老习惯认为小婴儿的指甲不能剪，剪了会伤“元气”。有的父母看到婴儿的手小小的，皮肤也很娇嫩，也怕剪指甲伤到孩子，所以也不给孩子剪指甲，任其长长的，这样对小儿的健康很不利。

育儿天天读第 180 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

情绪反应。婴儿的面部表情受外界刺激的影响，早期的微笑是模仿性的，以后的微笑常需亲人引逗。1 岁后可在没有直接刺激下出现微笑。

■ 喂养指导

不要给宝宝喝生水。不少家庭装有各种饮水机、过滤器，宝宝性急，当口渴难忍时，妈妈就给孩子喝些。这些水不一定有质量保证，易发生胃肠道疾病。

■ 智能训练

本月经过训练，宝宝手可玩脚，能吃脚趾;头、躯干、下肢完全伸平;两手各拿一个玩具，能拿稳;能听声音看目的物两种;会发 2-3 个辅音;在大人背儿歌时会做出一种熟知的动作;照镜子时会笑，用手摸镜中人;会自己拿饼干吃，会咀嚼。

■ 保健医生

孩子 6 个月以后，开始爱闹病。孩子是不是生病了，妈妈要学会观察疾病过程中的各种变化，并把发现的异常记录下来。

皮肤:

(1)发热还是发凉，干燥还是潮湿。

(2)是否痛痒。

(3)有没有皮疹，如皮肤发红、出水炮、有大片的隆起或小米粒大小的突起等。如果发现有皮疹，要仔细地查明是什么时候，什么部位首先出现的，孩子是否发烧;如果发烧，是与出疹同时发烧，还是先发烧后出疹，发烧后几天出疹。

(4)是否有青紫或肿胀。

■ 做游戏

放球:给孩子几个乒乓球和两个盒子，让他把球放进盒子里。

目的:训练手指功能。

育儿天天读第 181 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

5 个多月的孩子会用一只手够自己想要的玩具，并能抓住玩具，但准确度还不够，往往一个动作需要反复好几次。

■ 喂养指导

如果孩子对面粉过敏，你在为孩子做饭时，不要加入任何成分的小麦制品。你应当仔细阅读食品说明书，以肯定食品中不含小麦面粉。良好的营养对孩子的成长和发育是非常重要的，但是不含小麦的食物也同样能达到这个目的，例如可以用玉米、大米、大豆或马铃薯粉制做的谷类食物和饼干，以及鸡蛋、牛奶、水果和蔬菜。此外，还可用肉、鱼和家禽等来补充不用小麦制品的不足。

■ 保健医生

吃进一个小物件，诸如一硬币，通常不是什么严重问题，假若孩子有吞咽或者呼吸方面的困难，或有咳嗽，也许在气管或上支气管引起了阻塞。若这些不适不明显，那么所有的粪便应该过滤，只有这样才能找到吞下的东西，这种物体通常在几天内会随大便排出来。如果一周内没有被排出，应该进行 X 线透视。多数情况下，父母也许搞错了，孩子并没有真的吞下这个物体。X 线透视可能确定物体并没有留在肠道的某处。

■ 智能训练

孩子要多与陌生人接触，这是孩子进入社会的第一步，也是学会与人交往的开始。人不能脱离社会，他需要学习与别人接触交往的知识。我国 20 多年来独生子女家庭增多，有些父母忽视孩子早期的社会交往，把孩子关在家里只与父母或老人接触，不少孩子患自闭症或有自闭倾向，影响孩子心理健康。家长要让孩子有见陌生人、听陌生人声音、与他人接触、一同玩耍的乐趣，使他感觉到与他人接触的愉悦。

■ 第 6 个月月记

日期:　　星期:　　天气:

气温:　　℃　　体温:　　℃

辅食添加:

预防接种:注射第 3 针百、白、破混合制剂。

身体情况:

睡眠情况:

体重:　　千克　　身长:　　厘米

头围:　　厘米　　胸围:　　厘米

■ 5721 母亲爱你提示

·是否能爬。

·是否做月末常规体检。

·添加肉末、动物血、肝泥预防贫血。

·添加面包干、馒头干等干硬食物，锻炼咀嚼。

育儿天天读第 182 天 0—1 岁育儿知识

■ 5721 母亲爱你第 7 个月贴心提示您

·练习发音。
·继续练爬。
·学做 7 一 12 个月婴儿操。
·学习认物。
·训练抓握和对击。
·训练听命令做事，懂得禁止的意思。
·7 个月的婴儿能抬头，能坐，会翻身，手扶床栏能站，视野开阔。
·好奇心增强，眼前的东西都要抓。
·自己手里的东西不让别人拿走。
·认人，对熟悉的人表示好感。
·能模仿妈妈的简单动作，如摇手里的玩具，敲打、对敲等。
·能记忆，但很短。
·注射第 3 针乙肝疫苗。
·预防各种传染病。

■ 宝宝发育

第 7 个月的男婴体重约 8.46 千克，女婴体重约 7.82 千克。此时男婴身长约 68.88 厘米，女婴身长约 67.18 厘米。

■ 喂养指导

如果人工喂养，奶量不再增加。每天喂养 3-4 次。每次喂 150-200 毫升。可以在 6:00 时、11:00 时、17:00 时、22:00 时，各喂 1 次奶。9:00-10:00 时及 15：00-16：00 时添加 2 次辅食。

■ 智能训练

半岁的孩子可以玩简单的玩具，例如:皮球、娃娃、塑料的摇鼓、大的没有上漆的积木等。将玩具给孩子之前，要清洗干净，因为 6 个多月小儿经常会把玩具放在嘴里“品尝”。另外，1 次给孩子的玩具不要太多，他玩腻了，便希望给他新的。

■ 保健医生

孩子是不是生病了，妈妈要观察疾病过程中的各种变化，并把发现的异常记录下来。

面部:

(1)发红还是苍白。

(2)嘴唇有无青紫。

(3)有没有痛苦的表现，如皱眉、焦躁不安等。

■ 小药方

紫雪丹:常用于高热惊厥、脑炎等症。

主要成分:羚羊角、犀角、寒水石、元明粉等。

主要功能:清热镇惊、化痰通便。

用法:0.5-1 克，日服 2 次。

育儿天天读第 183 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

男婴头围约 44.32 厘米，女婴头围约 43.80 厘米。

男婴胸围约 44.06 厘米，女婴胸围约 42.86 厘米。

男婴坐高约 44.16 厘米，女婴坐高约 43.17 厘米。

■ 专家提示

想让孩子长高，应从营养、锻炼、睡眠、情绪等方面努力，长期坚持不懈。

过胖过瘦都会损害孩子的健康，应给孩子养成好的习惯，控制体重。

从小预防近视、养成好的用眼习惯，及时矫治视力异常。

不要忽视孩子的口腔卫生，及时治疗牙病，矫治牙列不齐。

养成孩子良好的睡眠习惯。

■ 喂养指导

据报道，纯母乳喂养时，7 个月的婴儿每日可从母亲乳房吮吸到 1500 毫升乳汁。

■ 智能训练

语言是人们交往的工具，智力活动的武器。言语是人们运用语言的过程，是在交往中学会的。中国人学外语困难，因为不常听，更不常用。小孩子说话是先听懂才会说，先模仿后发音。早会说话早聪明。

■ 保健医生

孩子是不是生病了，妈妈要观察疾病过程中的各种变化，并把发现的异常记录下来。

大便:

(1)是否规律，间隔多长时间。

(2)有没有不消化的食物、黏液和血。

(3)大便的颜色。

小便:

(1)小便时是否疼痛和费力。

(2)小便次数是否频繁。

(3)有没有特殊的气味。

(4)尿的颜色。

七个月的婴儿训练方法

七个月的婴儿会坐、在大人的帮助下会爬，手能拿起玩具放到口中；会表示喜欢和不喜欢，能够理解简单的词义，懂得大人用语言和表情表示的表扬和批评；记住离别一星期的熟人 3～4 人，会用声音和动作表示要大小便。

■ 养育要点

添加辅食。使宝宝喜欢辅食，尝试用辅食代替一顿奶。

预防疾病。家长要加强宝宝户外活动，不带宝宝去人多的公共场所。

注意卫生。对宝宝入口的器具要进行消毒。帮助宝宝学习爬。科学已经证明，不会爬就直接走的孩子容易成为“问题孩子”，在运动、学习中会遇到障碍。

锻炼手的精细动作。手的发展很大程度上代表了智慧的增长，家长可以让宝宝玩各种玩具，促进手的动作从被动到主动，由不准确到准确。

■ 发育指标

会坐、在大人的帮助下会爬，手能拿起玩具放到口中；会表示喜欢和不喜欢，能够理解简单的词义，懂得大人用语言和表情表示的表扬和批评；记住离别一星期的熟人 3～4 人，会用声音和动作表示要大小便。

■ 生 理 指 标

男孩身高： 64.1～74.8 厘米 体重： 6.4～10.3 千克

女孩身高： 62.2～72.9 厘米 体重： 5.9～9.6 千克

■ 育儿方案之训练方法系列

训 练 方 法 一 ：

妈妈可以抱着孩子在阳光下，指影子给他看，转个圈再找影子，也可以在镜子前让他看自己的样子和举动。这么大的孩子已经具备了一些简单的思维能力，做这样的游戏，可让宝宝在欢快和惊奇的同时增进智力的发育。

特别建议：

宝宝长牙时，会咬手指、玩具、衣被，适当吃磨牙食物非常必要，超市里有磨牙饼干。

训 练 方 法 二 ：

要和孩子一起洗澡。一起洗澡，是父母和孩子亲密接触的大好机会。在洗澡过程中，让孩子玩水、玩玩具，和孩子一起嬉戏，从而引起孩子对洗澡的兴趣。这不仅可以增添孩子的欢乐，父母也可享受到无与伦比的天伦之乐。

特别提示：

不要亲宝宝的嘴，不要口对口喂宝宝食物，因为大人唾液常带有细菌和病毒。

七个月婴儿的玩具-学前儿童玩具游戏

婴幼儿玩具 玩具游戏 亲子游戏

7 个月的婴儿能明确地表示自己的意愿，看见喜欢的东西，会爬过去拿或伸手要。这时的身体比半岁

前更加灵活，对周围事物的兴趣浓厚，笑声也越来越多，越来越明朗，对周围世界的认识能力又进了一步。这时他们需要用玩具或者借助生活中的一些常见常用的实物来有目的地来帮助他们发展，来增加他们全身和四肢的活动。这时父母应该多和他一起游戏玩耍，你可为孩子挑选以下几种类型的一些玩具：

1、易抓的小球、能发出响声的玩具、像小型汽车那样可拖拉的玩具、玩具电话，小木琴，小鼓，金属锅和金属盘、当挤压时可以吱吱叫的橡皮玩具及不易撕坏的布质的书。

2、动物玩具、各种大小、颜色和质地的球、大的底部较重但可推倒的充气玩具，如可摇摆着发出声音的充气小丑、可拉着走同时发出音乐或模拟声响的玩具、一些互相撞击可以发出声音的玩具、大的洋娃娃和芭比娃娃、填充的动物玩具、可推可拉的玩具，如小型汽车、耐久的塑料杯和塑料碗、漏斗和量勺。

3、发展视觉、听觉和触觉的玩具：选择色彩鲜艳的脸谱、各种五颜六色的塑料玩具、镜子、图片、小动物、能发出悦耳动听的声音的小摇铃、拨浪鼓、八音盒、风铃、有不同手感不同质地的玩具如：绒毛娃娃、丝织品做的小玩具、床头玩具、积木、海滩玩的球等。

育儿天天读第 184 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

婴儿开始萌出下前牙。

■ 喂养指导

6 个多月的孩子每天可吃 2 次粥，每次 1/2-1 小碗，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、鱼泥、肝泥等，但要从少到多，逐渐增加辅食。

■ 智能训练

与宝宝玩看镜子的游戏，能让孩子从镜中认识自己，认识自己身体的各个部位。由于视、听、触觉同时使用，使孩子更易记忆。在镜子中使孩子了解了人面部表达感情时的样子，他会学习模仿，使面部表情丰富起来，不会长成一个面部呆板的人。

■ 保健医生

孩子是不是生病了，妈妈要观察疾病过程中的各种变化，并把发现的异常记录下来。

眼睛:

(1)眼皮或眼球是否发红。

(2)眼睑有没有肿胀。

(3)眼睛内有没有异物和损伤。

第 3 针乙型肝炎疫苗在宝宝出生后 6 个月注射。全部免疫疗程结束后，有效率可达 9O%-95%,婴幼儿接种疫苗后，可获得免疫力达 3-5 年之久。

■ 妈妈须知

添加辅食时，为了让宝宝安心，母亲在刚开始可以抱着他喂食。“鱼好吃不好吃?真香呀。”“鱼是宝宝最爱吃的，我的宝宝最爱吃鱼了。”“小猫爱吃鱼，宝宝也爱吃鱼。”

■ 做游戏

户外玩:把孩子抱到户外，让他看小朋友们玩，这对他来说既是游戏又是学习。

目的:学观察。

育儿天天读第 185 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 7 个月的孩子会翻身，如果扶着他，能够站得很直，并且喜欢在扶立时跳跃。把玩具等物品放在孩子面前，他会伸手去拿，并塞入自己口中。孩子已经开始会坐，但还坐不太好。

■ 智能训练

在宝宝的成长过程中，父母要学会表扬和鼓励自己的孩子，使他感到愉悦、自信。可以用食物，但更多的是情感。食物、玩具的奖励满足的是孩子的欲望，而情感的鼓励使他有愉悦、兴奋的感觉，这种感觉才是将来孩子向上奋进的动力。

■ 保健医生

孩子是不是生病了，妈妈要观察疾病过程中的各种变化，并把发现的异常记录下来。

咽喉

(1)说话声音是否嘶哑。

(2)吞咽食物是否费力。

■ 做游戏

藏猫儿:孩子在地毯上玩，妈妈坐在沙发上看报，妈妈说:“兰兰在哪儿?”然后从左边探头来说:“在这呢。”过一会再从右边探出头来。孩子都喜欢藏猫儿，百玩不厌。

■ 母子交流

做日光浴也好，做体操也好，都不要采取强迫的方式，让宝宝慢慢习惯这种感觉，并且在游戏中多和他说话。游戏结束的时候，要说:“真好玩喔!宝宝觉得好舒服。”让宝宝产生下次还要再玩的期待。

■ 小药方

小儿百寿丹:

主要成分:桔梗、薄荷、山植、竺黄、牛黄。

主要功能:清热散风、消食化滞。

适用于小儿内热积滞又外感风寒引起的发烧头痛、咳嗽痰多、停食停乳、烦躁口渴等病症。

用法:每次 1 丸，每日 2 次。

育儿天天读第 186 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 7 个月的孩子的听力比以前更加灵敏了，孩子能分辨不同的声音，并学着发声。

■ 喂养指导

6 个多月小儿正是出牙的时候，所以，应该给孩子一些固体食物，如烤馒头片、面包干、饼干等练习咀嚼，磨磨牙床，促进牙齿生长。

■ 保健医生

孩子是不是生病了，妈妈要观察疾病过程中的各种变化，并把发现的异常记录下来。

咳嗽:

(1)声音重还是轻，有力还是费力。

(2)每天什么时间咳得最厉害。

(3)走否有痰咳出，痰中足否有脓、血。

■ 小药方

珠黄散:

主要成分:牛黄、珍珠、大黄、琥珀等。

主要功能:清热导滞，镇惊安神。

适用于食积内热引起的发热、便秘、痰多、气粗、烦躁口渴等病症。

用法:每次 0.6 克，每日 2 次。

■ 专家提示

·添加辅食，使宝宝喜欢辅食。

·要加强宝宝户外活动，不带宝宝去人多的公共场所。

·注意卫生，对宝宝入口的器具要进行消毒。

·带助宝宝学习爬。爬对宝宝智力发展和身体发育都有促进作用，有专家以为不会爬就直接走的孩子容易成为“问题孩子”，在运动、学习中遇到障碍。

·锻炼手的精细动作。手的发展很大程度上代表了智慧的增长，家长可以让宝宝玩各种玩具，促进手的动作从被动到主动，由不准确到准确，由把着手教到听语言指挥而动。

育儿天天读第 187 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 7 个月的孩子已经能够区分亲人和陌生人，看见看护自己的亲人会高兴，从镜子里看见自己会微笑，如果和他玩藏猫儿的游戏，他会很感兴趣。这时的小儿会用不同的方式表示自己的情绪，如用哭、笑来表示喜欢和不喜欢。

■ 智能训练

宝宝逐渐理解一些简单的词义。如烫、拿、吃、香等与自身有直接利害关系的单音词。成人说话时，他努力看着你的面容、口形动作，随之做些口腔动作模仿，但只是唇舌动，还发不好音，模仿多了，听得多了，就会“冒话”。因此，成人说话时要尽力让孩子看清口形，有意引导他模仿。孩子在模仿语音时情绪很高兴，应保护这种积极性。

■ 保健医生

孩子是不是生病了，妈妈要观察疾病过程中的各种变化，并把发现的异常记录下来。

消化:

(1)吃奶是否正常，香不香。

(2)是否连续不断呕吐，大约间隔多长时间。

(3)呕吐物是什么颜色，是水还是不消化的食物。

(4)是否只感觉恶心而不呕吐。

(5)是否像喷射一样呕吐。

■ 试一试

胡萝卜玉米渣粥:玉米渣 100 克，胡萝卜 3-5 个。先将玉米渣煮烂，后将胡萝卜切开放入，煮熟，空腹食。功效:消食化滞，健脾止痢。

■ 你知道吗

随着坐、爬、站立、行走及手的动作的形成和熟练，婴儿不仅与母亲父亲交往，也与家庭其他抚养者交往，并逐步试探在陌生环境中与陌生人交往。与生俱来的探索环境的兴趣不断扩展，婴儿的情绪不断分化和发展。例如快乐情绪分化出高兴和喜爱、痛苦情绪分化出恐俱、厌恶和愤怒。婴儿的情绪社会化的范围不断扩大，婴儿的个性和智慧也在这样的一个过程中，带着气质、性格的特征，逐步地发展起来。

育儿天天读第 188 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 7 个月的孩子一昼夜需要睡 15-16 小时，一般白天睡 3 次，每次 1.5--2 小时，夜间睡 10 个小时左右。

■ 生活照料

妈妈每日与孩子做游戏时，可以将室温调节好。孩子少穿一点衣服，室温稍高一点。如果在地毯上玩，要注意热空气向上流动，冷空气向下流动。

■ 保健医生

孩子是不是生病了，妈妈要观察疾病过程中的各种变化，并把发现的异常记录下来。

呼吸是否困难，如呼吸时鼻翼扇动、张嘴喘气。

耳朵:有没有损伤或肿胀。是否有液体或血液流出。

口腔有没有特珠气味。

■ 试一试

蛋黄粥:大米 2 小匙洗净加水约 120 毫升泡 1-2 小时，然后用微火煮 40-50 分钟，再把蛋黄 1/4 个研碎后加入粥锅内，再煮 10 分钟左右即可。

■ 专家提示

早晨妈妈替宝宝穿衣时，要一边穿一边说话，不要沉默不语。比如说:“妈妈帮宝宝穿衣服哆!今天穿这件衣服上有什么?是小熊，真漂亮哟!”“来!宝宝伸伸小手，伸伸小腿，穿上小熊的衣服。”

■ 你知道吗

是药就有三分毒。尤其小儿对药物在很多方面有其特殊反应，药物对小儿也有与成人不完全相同的特殊副作用，因此，必须对药物的治疗作用与副作用全面了解，谨慎使用，切不可自己随意用药一定要请医生指导。

育儿天天读第 189 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 7 个月的孩子，从运动量、运动方式、心理活动都有明显的发展。他可以自由自在地翻滚运动;如见了熟人，会有礼貌地哄人;向熟人表示微笑，这是很友好的表示。

■ 智能训练

随着孩子逐渐长大，应逐渐引导他使用杯子和碗进食，一是可以训练孩子手的能力，二是从吃奶向吃饭转变。开始时可在杯里、碗里少放些水或食物，让他下手抓碗里的食物吃。等到孩子使用熟练了，就可以完全用杯子喝水，为了使孩子学习用杯，可常换不同颜色的杯子，让孩子感兴趣。

■ 妈妈须知

什么时候需要带宝宝去看医生呢?

发热:

·孩子体温超过 38℃，食欲不振，精神萎靡。

·孩子发热，伴有上呼吸道感染症状。

·孩子发热，大哭不止。

·发热惊厥。

外伤:

·烫伤或烧伤。

·摔伤，引起知觉丧失，或引起呕吐。

·动物咬伤。

·眼睛进异物或撞伤。

·吃进异物。

疼痛:
·孩子大哭不止，身体的某一部分不让妈妈摸，可能是疼痛。

呼吸:
·呼吸变粗。
·腹式呼吸。

食欲不好:
·拒哺。
·食量持续减少。

腹泻:
·连续几日稀便。
·1 日多次水泻。

育儿天天读第 190 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

6 个多月的孩子可以长牙了，先长下面的门牙，再长上面的门牙。有的孩子长得晚一点并不能说明身体有什么病。刚长出的牙还不能吃饭用，因此不能给孩子硬食，但咬起母亲的乳头来还是很厉害的，妈妈不要让孩子含着乳头睡觉。

■ 喂养指导

宝宝 1 日饮食可参考以下食谱:

早餐 07:00 奶 1 杯，面条 1 小碗
早点 09:30 果汁 1 杯;饼干 2 块
午餐 12:00 包子、豆包或米饭 1 小碗，油饼、鸡蛋、蔬菜、新鲜水果 1 个
午点 15:00 奶 1 杯，面包 1 片
晚餐 18:00 饭 1 碗，肉或鱼，蔬菜，新鲜水果 1 个
晚点 21:00 奶 1 杯

■ 智能训练

对宝宝做听力测试，为了保证测试结果尽量准确，应保证测试在一间安静的房间里进行，你应自始至终在场。你应当小心遵循测试的方法，还要注意测试中的距离，留意测试的结果以及测试中你可能说的话。如果你对测试结果感到不安，应当尽快让医师知道。

■ 保健医生

这个时期的口腔保健主要由母亲来完成。在喂奶以后和晚上睡觉以前，母亲用纱布蘸温水轻轻地擦洗

孩子的口腔黏膜、牙牙龈和舌面，除去附着在这些部位的乳凝块，达到清洁口腔的目的。当然，母亲在为孩子做这种口腔擦洗前应该认真的洗手，长的指甲应剪短，擦洗的时候动作要轻柔，不能损伤小儿的口腔黏膜。

育儿天天读第 191 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝现在认生。会逗人。会拒绝做自己不喜欢的事。

■ 专家建议

当你雇保姆时，应当向她介绍主要的家务规则和程序。很清楚，任何保姆都不可能完全按你的指示办，但她应当尽可能接近你的习惯。小的变化是允许的，孩子也通常可以毫无困难地适应不同的保姆。如果你和保姆有不同意见，你们应进行讨论。如意见仍然不一致，你可让她试一段时间，若她很会照管孩子，只在照管方式上不合你意，就没有必要重新雇保姆。另外，保姆的经验和成熟的程度也应当加以考虑。

■ 智能训练

婴儿期是人体生产发育最快的时期，也是最关键的阶段。现代医学研究证明，不少的成人疾病，如肥胖病、高血压、冠心病以及智力发育的好坏，均与婴儿时期的活动锻炼有直接关系。婴儿特别是 6 个月以内的婴儿，过的是那种吃了睡、睡醒了吃的“摇篮”生活，由于自身活动不足，能量消耗代谢过低，体内脂肪细胞容易堆积过剩。医学家们发现，人体脂肪细胞的生长增殖，在 1 岁以内是最活跃的高峰阶段，此时脂肪细胞数目的增多将遗留终身，是肥胖症和冠心病的祸根，为此，婴儿时期的身体锻炼，被动运动的加强，已被人们所关注。

■ 保健医生

婴儿常见的腹泻原因有:进食量过多，或次数过多，加重了胃肠道的负担;喂的质量不当，使食物不能完全被消化;或喂养不定时，胃肠道不能形成定时分泌消化液的条件反射，使机体消化功能降低等。总之，不合理的喂养是婴儿腹泻的主要原因。另外，由于食物或用具污染，使婴儿吃进带细菌的食物，引起胃肠道感染也能引起腹泻。当小儿着凉，患感冒、肺炎等疾病时，也可引起消化道功能紊乱而发生腹泻。

育儿天天读第 192 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

生长到 7-8 个月时，就会发出爸爸、妈妈、爷爷的语音。随着年龄的增长，当听觉中枢与发音中枢间建立直接联系通路时，小儿就会学会发出有自己意思的语音。如原来发出的爸爸、妈妈的语音，到 9-10 月以后就变为呼唤亲人的信号。

■ 喂养指导

对缺铁性贫血主要在于预防，在小儿喂养上应注意以下方面:

*人工喂养的小婴儿及时加辅食:因奶中含铁量低，远不能满足小儿生长的需要，而从母体得到的铁，

至 3-4 个月时，都已用尽，因此必须及时补充。

*选择含铁丰富，铁吸收率高的食物:一般来说动物性食品铁吸收率较高，大约 20%左右，植物性食物吸收率低，约在 10%以下。鸡蛋中的铁吸收率较低，所以不能只吃鸡蛋。大豆中的铁吸收率较高，可适量食用。

*积极治疗胃肠疾病，对慢性腹泻要彻底治愈，以免铁吸收不良。

■ 智能训练

各种训练和游戏可凭妈妈的经验花样翻新，妈妈或爸爸可以对着镜子做出各种表情，比如笑，告诉孩子:妈妈笑了，妈妈高兴，妈妈喜欢宝宝。如果孩子能模仿妈妈的表情，那就更好了，一定要很热烈地抱抱他，让他感觉到他学会了一件大事。

■ 保健医生

如果小儿腹泻严重，伴呕吐发烧、眼窝凹陷、口渴、口唇发干、尿少，就说明已经引起脱水了，应该去医院输液治疗。为防止小儿脱水，应在小儿腹泻次数较多时，适量减少饮食，甚至禁食，使胃肠道得到休息。同时，口服补液盐或自配糖盐水、盐米汤，少量多次，以防脱水发生。

■ 小药方

防风通圣丸:适用于荨麻疹、湿疹等症。

主要成分:防风、川芎、连翘、麻黄等。

主要功能:清热祛湿、散风止痒。

用法:3-6 克，每日 2 次。

育儿天天读第 193 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

当婴儿一开始爬行时，常常是先向后爬。如果你的宝宝满 10 个月后还是只往后爬，那么，就应该请医生检查运动发育是否正常。

■ 宝智能训练

利用翻身运动锻炼宝宝头、颈、身体及四肢肌肉的活动，训练宝宝全身活动。让宝宝仰卧，可用一个他感兴趣的玩具，引逗他做翻身运动，从仰卧变为侧卧，到俯卧，再从俯卧到侧卧到仰卧。这是让宝宝练习翻身运动。请注意做好保护。

■ 宝生活照料

户外活动是让小儿接触自然环境，进行锻炼，促进小儿健康成长最简便易行的方法。7 个月以后的小儿，能动性开始增大，有主动自由活动的要求。这时带孩子到户外活动，一般都是由成人抱着或坐小推车外出。为了使小婴儿能够呼吸新鲜空气，照到和煦的日光，做父母的单抱着小儿站在户外，是远远不能满足小儿的要求。

■ 宝你知道吗

28 周大的宝宝听到你从房间另一头发出的声音，他能立刻转向你，或者会朝身边的轻微响声转过头去。

■ 宝专家提示

美国哈洛博士同时饲养三只小猴子，第一只由铁丝编成的模型猴拿着奶瓶喂哺，经过一段时间之后，这只小猴子出现情绪暴躁、发出怪声、拉揪自己毛发的动作。第二只小猴子则由布母猴拿着奶瓶喂哺，经过一段时间，小猴变成一只缺乏喜、怒、哀、乐等情绪的猴子。第三只猴子则是由母猴亲自喂哺母奶，结果，这只小猴子显得很有精神，能跟同伴快乐玩耍，并且健康、活泼的成长。

育儿天天读第 194 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝不高兴时会用撅嘴、扔掉东西来表达内心的不满。照镜子时会用小手拍打镜中的自己。经常会用手指向室外，表示内心向往室外的天然美景，示意大人带他到室外活动。

■ 智能训练

有人听说患软骨病(佝偻病)的孩子走路迟，便认为早些让孩子走路就可以预防这种病。其实，软骨病是由于体内缺少维生素 D 和钙质所引起的，只要注意从饮食中补充钙、适当晒太阳就可以达到预防疾病的目的。如果效果不好，可以服用鱼肝油和钙片。患软骨病的孩子，骨质更加软，站立时负重，更容易引起畸形，尤其要避免勉强多坐、多站或行走。

■ 保健医生

小儿贫血大多数是由缺铁而引起的缺铁性贫血。铁是造血的主要原料之一人体内的铁主要来源于食物，缺铁性贫血是营养性贫血。轻度贫血可无异常表现，血红蛋白低时才发现孩子患了贫血。贫血的孩子面色苍白、唇及眼睑色淡，抵抗力低下，生长发育缓慢。

■ 专家提示

婴幼儿对周围的新奇事物，都会表现出关心的态度，如果父母给予适时的协助，可刺激他学习的欲望。当宝宝跃跃欲试，扶着栏杆想站起来，或是学走路时，父母在一旁给予帮助或鼓励，并认同他的表现，“好棒啊!宝宝又长大了哟!”相信宝宝会做得更好。情绪受到别人重视的孩子，长大后也能懂得体谅他人的感受，站在他人的立场上为人着想，并有一颗善解人意的心。

■ 你知道吗

给婴儿按摩时，要注意以下几点:

·不宜在进食当中或食后不久进行，以免引起小儿呕吐，甚至吐出的食物呛入气管。时间一般应选择在食后 2 小时进行。

·操作手法要轻柔，不要用力过度，以让婴儿感到舒适为度。

·注意不要使婴儿受凉，以防感冒。

育儿天天读第 195 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 7 个月的宝宝，心理活动已经比较复杂了。他的面部表情就像一幅多彩的图画，会表现出内心的活动。高兴时，会眉开眼笑、手舞足蹈,咿呀作语。不高兴时会怒发冲冠，又哭又叫。他能听懂严厉或亲切的声音。当你离开他时，他会表现出害怕的情绪。

■ 智能训练

传递积木:训练手与上肢肌肉动作，培养用过去的经验解决新问题的能力。训练双手传递功能。让宝宝坐在床上，妈妈给他一块积木，等他拿住后，再向同一只手递第二块积木，看他是否将原来的积木传到另一只手里，再来拿这块积木。如果他将手中的积木扔掉再来拿这块积木，就要引导他先换手，冉拿新积木。

■ 保健医生

维生素 D 是用于预防和治疗佝偻病及低血钙的有效药物，常用的维生素 D 制剂有:鱼肝油(又称维生素 A、D)，维生素 D2，维生素 D3，维丁胶性钙等。有的家长误将维生素 D 认作营养药，大量、长时间地给孩子服用，造成小儿维生素 D 中毒。有的孩子患佝偻病，家长治病心切，在长期口服维生素 D 的基础上，又增加注射维生素 D,更易造成中毒。

■ 试一试

水果麦片粥:把麦片 3 大匙放入锅内，加入牛奶 1 大匙后用微火点 2-3 分钟，煮至粘稠状，停火后加切碎的水果 1 大匙(可用切碎的香蕉加蜂蜜，也可以用水果罐头做)。

■ 专家提示

沟通，并不只是靠言语的表达。其实婴儿的表情是很丰富的。即使是刚出生的婴儿，也会绽开笑颜、挥舞着小手、小脚，运用全身的肢体语言，来表达喜怒哀乐。看到宝宝笑了，妈妈会很高兴;如果宝宝一直哭个不停，妈妈的心情也会焦虑不安。如果能达到这种互动关系，母亲便能轻易地掌握婴儿的各种情况，而婴儿也会对母亲产生信赖感。

育儿天天读第 196 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

情绪是宝宝的需求是否得到满足的一种心理表现。宝宝从出生到 2 岁，是情绪的萌发时期，也是情绪、性格健康发展的敏感期。父母对宝宝的爱，对他生长的各种需求的满足以及温暖的胸怀、香甜的乳汁、富有魅力的眼神、甜蜜的微笑，快乐的游戏过程等，都为宝宝心理健康发展奠定了良好基础，为智力发展提供了丰富的营养。

■ 专家提示

宝宝长牙时，会咬手指、玩具、衣被，适当吃磨牙食物非常必要，超市里有磨牙饼干。少坐多爬好处

多。

不要亲宝宝的嘴，不要口对口喂宝宝食物，因为大人的唾液常带有细菌和病毒。

·预防疾病。6 个月后，婴儿从母体中带来的免疫力降低了，容易受感染，同时易引起全身性的病变。

·尝试用辅食代替一顿奶。

■ 保健医生

宝宝发生缺铁性贫血后，一方面调理好孩子的饮食，一方面在医生指导下，服用铁剂，多吃含铁量高的食物，防止感染其他疾病。一般经过治疗，血红蛋白可达到正常。

■ 试一试

小米淮山药粥:淮山药 45 克(或鲜山药 100 克)，小米 50 克，白糖适量。将山药洗净捣碎，与小米同煮为粥，然后加白糖适量，空腹食。功效:健脾止泄，消食导滞。治小儿脾胃素虚，消化不良，不思乳食，大便稀溏。

■ 生活照料

良好的饮食、卫生习惯和定期检查是宝宝牙齿健康最基本的保证。用一小块纱布给宝宝清洗第 1 颗牙齿，用不用牙膏都可以。把宝宝放在你的大腿上，头靠在你的膝盖上，用纱布非常轻地擦洗牙齿和牙床，除掉斑渍和食物残渣。

育儿天天读第 197 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

孩子开始学爬。开始时看着像爬，实际是往后倒，再过一段时间，就不往后退了，但还不会往前爬，而是转，然后才会往前爬。如果七八个月时赶在了冬天，因为孩子穿得多，可能学得慢一些。另外胖孩子显得笨一些。

■ 专家提示

为了孩子的健康成长，妈妈应该坚持母乳喂养满 6 个月。

■ 智能训练

孩子会爬以后，便扩大了他活动的范围。不再是妈妈把他放在哪就呆在哪儿了。妈妈可以把孩子的玩具藏在身后，逗引孩子爬过来寻找，对他说:“它哪儿去了，它躲在哪儿宝宝都能把它找出来。”当孩子把玩具找出来后会非常高兴。爬的游戏可从易到难，从近到远，变换玩具和方法，给孩子带来愉快。

■ 保健医生

一旦发生维生素 D 中毒，孩子会出现发烧、厌食、消瘦、多饮、多尿及贫血等症状，长期慢性中毒还会使脏器及软组织钙化，影响孩子体格和智力发育或留有后遗症。所以，给孩子服用维生素 D 制剂，一定要遵照医嘱，不可随便增加药量,防止中毒。

■ 妈妈须知

孩子会爬会站以后，危险就增多了。他会在小床里转来转去，会从车里爬出来翻到地上，摔重了会留下终身残疾。孩子的床要有护栏，孩子在车里不能离开人，有时发生事故就在一瞬间。孩子和父母睡一床，孩子要睡里边。把孩子放在大床上，光靠用枕头和被子挡是挡不住的。

育儿天天读第 198 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝在 6 个月左右开始长牙。乳牙萌出前几天，孩子可能会有一些异常的表现，如:哭闹、口涎增多、喜欢咬手指和硬的东西、睡眠不好、食欲减退等表现，有的还有低热、轻度腹泻、局部牙龈可以充血、肿大。一般来说，以上现象持续 3-4 天，乳牙就穿破牙龈萌出了。

■ 智能训练

妈妈抱孩子在镜前，指着孩子的鼻子说:“这是宝宝的鼻子。”摸摸孩子的耳朵说“这是宝宝的耳朵。”让孩子在镜子里看见自己的鼻子和耳朵是什么。等他熟悉了以后，再告诉他哪里是他的嘴、眼、头发、手、脚等部位。以后再让他摸着妈妈的身体玩。也可以要求他指出宝宝的手、嘴在哪里。如果他指不出来或错了，也不要批评他。如果孩子根本不会，那说明你太心急了，教得太快，要重新慢慢来，孩子小，学会一点东西，要反反复复练习几天，才能再学新内容。

7-12 个月大婴儿的玩具:稍大一点的婴儿就能记住简单的概念并能分辨出他自己身体的各部分和熟悉的人。他一被东西吸引住就要弄明白它们，他会把它们放进盒子里又拿出来;如果把它们藏起来，他就会到处去找。他开始模仿发声并慢慢学走路。给他以前玩过的及以下玩具:球，大小不同、有硬有软的球比较合适。可动玩具:有橡胶或塑料大轮子的玩具汽车或动物等。大的软积木:可以用来盖房子，也可以满足孩子捏揉和投掷的欲望。填充玩具:这些玩具应该制作结实而且没有可以拆下的部分。小捅、小杯和漂浮玩具:这些可以在孩子洗澡或其他玩水的时候玩。

■ 保健医生

宝宝要及时到医院检查，诊断为佝偻病后，家长不要随意给孩子补钙，要在儿科医生的指导下制定方案，合理用药。

■ 妈妈须知

有的父母认为给孩子刮眉毛会使新长出来的眉毛更浓、更黑、更美，于是便给婴儿刮眉毛。其实，父母这样做，对孩子没有好处。婴儿的皮肤十分娇嫩，刮眉毛时稍有不慎，就会碰破皮肤，容易感染而溃烂，溃烂处结疤后眉毛就无法再生。如果眉毛根部受损伤，再生长时，就会改变其位置与形态。

育儿天天读第 199 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

不是每一个孩子都会经过所谓的“陌生反应”这个阶段。虽然许多孩子在大约 6-9 个月大时确实表现出这种反应，但是，现在认为这种反应在正常孩子的发育过程中不是非经不可的一步。婴儿是否害怕陌生人，

或者是否很早就会产生恐惧，受到宝宝天生的性情的影响。

■ 智能训练

7-9 个月的婴儿大动作发育迅速，要爬、要站，扶栏杆走等。因此，应给婴儿准备几双鞋子，不仅便于活动，还可起到保暖的作用。选择的鞋子要大小合适，比婴儿的脚稍大一些就可以了。试鞋时，让婴儿穿上鞋后，站在地面上，全脚着地。让婴儿的脚趾顶到鞋的前面，后面能伸进大人的一个手指就可以了。使婴儿的脚在鞋里面比较宽松，便于活动。如鞋过大，活动起来不方便，容易掉鞋，不利于动作的训练。鞋子太小不利于婴儿脚的发育，甚至会造成双脚的畸形发育，也影响婴儿的动作训练。这个月龄的婴儿脚长的较快，一般来说 2 个月就要换一双鞋，因此，家长应经常给婴儿量量脚的大小，及时更换鞋子。

■ 保健医生

妈妈都很担心自己的孩子缺钙，缺钙的孩子有什么表现呢?

佝偻病从孩子出生后 3 个月就可发病，患儿出现的症状不是骨骼的发育异常，而是表现为多汗，易惊、枕秃，夜啼等。

缺钙的小婴儿可出现乒乓球头，用手指按压孩子的颅骨，有按乒乓球的感觉。

7-12 个月的孩子，缺钙可出现串珠肋，肋骨前端与肋软骨连接处出现圆形的隆起，好像串珠。

6 个月以上的孩子缺钙可见手腕、脚踝处有骨性环隆起，好像手镯和脚镯。

8 个月以上的婴儿发生佝偻病，骨样组织增生，颅骨及顶骨两侧对称性隆起，医学上叫“方颅”。

鸡胸也是佝偻病的一种表现，患儿肋骨内陷，胸骨向前突出，使孩子胸廓前后径大于左右径，好像鸡的胸，多见于 11-25 个月时。

患儿囟门闭合晚于正常儿，正常小儿前囟在 10-15 个月闭合，而佝偻病患儿晚于 20 个月闭合。

孩子会站立和行走后，家长会发现缺钙的孩子出现两足并拢时，两膝不能靠拢的情况，这是“O”型腿，还有的孩子两膝并拢时，两踝不能并拢，这是“X”型腿。

育儿天天读第 200 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

有些孩子有独特的喜欢接近新事物并且可以很快地适应新变化的性情。这样的婴儿很可能就不会显示出“陌生反应”。另一方面，有些孩子要做到这一点则是很困难的。这当然不是母亲们的过错。因这些孩子天生对新事物退缩，必须要经过一段时间去适应变化。这类孩子可能对陌生人有很强烈的反应，并且以他们不停的哭喊表现出来。介于两者之间的孩子，对陌生人可能流露出小心谨慎的表情。

■ 智能训练

妈妈抱着孩子对着大镜子看，让孩子的手能摸到镜子，指着镜子里的孩子说:“这是宝宝，这是一个乖宝宝。”开始孩子会很奇怪，他会摸镜子里的孩子，继而看到妈妈抱着一个孩子，他会不乐意地拍打镜子里的孩子。妈妈就要反复告诉他，这就是宝宝(孩子的名字)。每天抱孩子照镜子，他就明白镜子里是自己，不再嫉妒了。

宝宝能更准确地抓住一样东西，并且是用手指去抓。他能把一样东西从

一只手换到另一只手，能在手里有东西的时候再去抓另一样东西。他能用他的玩具敲桌子，用调羹喂自己的动作也越来越准了。他能自己吃一些简单的食品，比如饼干之类的。在他面前放一盘食物然后走开，让他自己吃。开始的时候让他用手指，最后让他用调羹。给他各种便于用手指拿着吃的食物;为完善他抓东西的技巧，可以把奶酪块越切越小，小到他刚刚能够抓起来。继续自己进食。让宝宝按他自己的步子发展。把食物放在盘子里给他吃，再放上一把调羹，然后让他自己去处理。他可能用手吃，也可能用调羹吃。

■ 保健医生

为孩子选择服用中成药时应注意以下问题:

首先要辨证施治。例如小儿感冒时怕冷明显，伴发烧、流清涕、舌苔薄白，一般是风寒表证，应选用辛温解表的药，如“妙灵丹”、“儿童清肺丸”等。如小儿发烧重、怕冷、伴浊涕、面红、口渴、舌苔薄黄，一般为风热表征，应选用辛凉解表的药如“桑菊感冒片”、“银翘解毒丸”等。

其次，一定要在用药前了解清楚药的成分、功能、适应证和禁忌证。看一肴与孩子的病情是否符合。

另外，要注意服药的量，虽然中成药的药量不像西药规定的那么严格，但用于小儿也应慎重。用药量太小达不到治疗目的，药量太大又会伤耗小儿正气。一般来说，小儿药量可根据药盒上标明的小儿剂量去服。但很多药上写有:“周岁以内小儿酌减”，这样的药，新生儿可服用规定的 1/3 量(如规定小儿药量为 1 丸，新生儿可服用 1/3 丸),1-6 个月可服用 1/2 量,6-11 个月可服用 1/2-2/3 规定量。

以内小儿酌减”，这样的药，新生儿可服用规定的 1/3 量(如规定小儿药量为 1 丸，新生儿可服用 1/3 丸),1-6 个月可服用 1/2 量,6-11 个月可服用 1/2-2/3 规定量。

育儿天天读第 201 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

听力和理解力测试:

对“不”和他(她)的名字能做出反应吗?

注意并环视寻找新的声音来源吗?

会转向发出声音的地方吗?

■ 智能训练

妈妈可以抓住孩子的双手，帮助他练习竖起来的动作，一是从俯卧位或仰卧位爬起来坐下，一是从直立状态坐下。妈妈还可以把孩子扶坐在自己的膝上，或放在特别的座位里，使他不会前后左右倾斜，保证坐姿正确。但也不要让孩子坐的时间过长，以防脊柱弯曲。

■ 做游戏

拍拍手:妈妈与宝宝面对面坐，握住他的小手，边拍边说:“拍拍手。”反复做几次以后，叫他“拍拍手”，孩子不用妈妈，就会自己拍手。

目的:训练模仿能力。

■ 你知道吗

挠动脉搏动的检查方法:

·将 3 个指头尖放在腕部前面，腕横纹上方拇指一侧的凹陷处，即可感觉到挠动脉搏动。

·正常情况下，可通过计数 1 分钟内挠动脉搏动的次数来计算脉率。

■ 小药方

锡类散

主要成分:牛黄、青黛、硼砂、冰片等。

主要功能:清热，消炎，止痛。

适用于内热外感引起的咽喉肿痛，口舌生疮，口腔溃疡等病症。

用法：将药粉撒到患处，每日 2 次。

■ 妈妈须知

小粒的食物不要给孩子吃，也不要让孩子拿到这类食物。有时妈妈抱着孩子一边聊天一边吃花生，很容易让孩子拿到一颗放进嘴里。花生吸进气管造成婴儿死亡的事常有发生。

宝宝发育 3 大特点

·身体发育既有连续性又有阶段性

出生后宝宝的身高和体重一直在增长，但在不同阶段增长的速度也有不同。1 岁内及青春期增长的速度最快，其他阶段就慢一些了。

·生长速度从上到下由近到远

刚出生时，头部是身高的 1/4，躯干和四肢相对较短。在身体发育成熟时，头部只比原来增加 1 倍，躯干的长度却比原来增加 2 倍，上肢增加 3 倍，下肢增加 4 倍。

·身体各个系统的器官发育不均衡

宝宝从一出生，神经系统就飞速发育，特别是大脑，各种生理机能、语言和动作发育也相对较快，而生殖系统的发育则较为缓慢，只是在青春期前才开始迅速发育；心脏、肺脏、肌肉及骨骼的发育速度与体重、身高较为接近。

体重是孩子健康的重要标志，若孩子体重有规律地增长，说明孩子在这段时间内身体健康；反之，若体重不增或增长减慢，说明这时可能有喂养不当、患病或其他原因。

体重增长有规律可循：体重不是呈直线增长

喂养不当影响体重增长：0-12 个月宝贝喂养大全

厌食，掉磅的重要原因：宝宝厌食让人愁

抚触，可促进宝宝体重增长

警惕“小胖墩”和“豆芽菜”

白白胖胖不是健康：体重增长过快的婴儿易肥胖

贴心小提示

1.给宝宝测量体重时，要先排去大小便后空腹；

2.要减去衣服和尿布的重量；

3.在一岁以内应该每月测量一次体重；
4.同龄男孩要比女孩重。

育儿天天读第 202 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

说话能力测试:

会咿呀学语，听上去像和父母谈话，只是不太清楚吗?

常发出许多不同的声音吗?

■ 智能训练

7-12 个月大婴儿的活动和游戏:

声音和语言活动:包括向空纸筒中吹气，模仿动物的声音，唱歌，如《拍手歌》。

身体活动和游戏:一些很活泼的游戏如骑在大人肩膀上和抬腿游戏对大多数稍大一点的孩子很具吸引力。也可以玩滚球游戏和藏猫猫游戏，引起他的好奇心。

室内/室外游戏:让孩子敲小罐子或盖子，用木勺敲打罐底(这些东西可以用布包起来以减少噪音);用木纽扣或积木装满盒子罐子。这些游戏都很好玩，而且能给孩子提供练习发声的机会。

■ 妈妈须知

孩子活动范围大了，烫伤的机会也增加了，饭桌上一桌饭菜，孩子一把抓住台布，就可能把饭菜扣在身上。妈妈烫完衣服把熨斗放在一边，没想到孩子会去摸上一把。热水瓶放在墙角，或是一杯热水都能造成小儿的烫伤。有人把热粥锅放在墙角，想不到孩子会坐进去造成烫伤。

■ 试一试

面包粥:把 1/3 个面包切成均匀的小碎块，和肉汤 2 大匙一起放入锅内煮，面包变软后即停火。

■ 你知道吗

由于婴儿的皮下脂肪相对较厚，体表标志不明显，不易找到颈动脉和挠动脉的位置，常用的位置在上臂检查肱动脉搏动。两个指头尖在婴儿上臂内侧的中间向骨头(肱骨)上按压，即可触摸到肱动脉搏动。另一只手轻轻按着婴儿的头部，防止婴儿乱动。

育儿天天读第 203 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝的手更灵活了，只要拿到，都要拿过来摸摸，放在嘴里啃啃。

■ 专家提示

给宝宝做食物要注意:

*所需原料互相搭配以使营养成分互补。

*所需蔬菜水果要新鲜，干净，并要煮 3-5 分钟。

*为便于婴儿吞咽食物，可做得稀一些。

*彻底清洁厨房和做食物的用具，以免污染婴儿食品。

*不要让婴儿吃上顿剩下的食物。

■ 妈妈须知

家里的水缸、水桶、鱼缸、澡盆都对孩子造成威胁。妈妈给孩子洗澡时去接电话，把孩子单独放在澡盆里，澡盆的底是滑的，孩子一滑就可能出危险。孩子扒着水桶往里看，脚底一滑就能头朝下栽进水桶。

■ 你知道吗

你会观察孩子呼吸是否正常吗?

·观察胸部起伏，每 1 次起和伏即是 1 次呼吸。连续计数 1 分钟内的呼吸次数，即是呼吸频率。

·注意呼吸的深浅及规律，呼吸是否费力，皮肤的颜色有无改变(是否出现青紫)。缺氧时嘴唇常出现青紫。

在兴奋、紧张、运动和患有某些疾病时，呼吸加快。正常情况下，儿童的年龄越小、呼吸频率越快。新生儿－1 岁　30-45(次/分),1 岁－8 岁　20-30(次/分)。

一定要抓住孩子的两个黄金生长期：婴儿期，正常新生儿的平均身长为 50cm，前半年平均每月增长 2.5cm，后半年每月平均增长 1.5cm。周岁时达 75cm。2 周岁可达 85cm；2-12 岁的儿童身高可按此公式推算：身高=年龄×5+75cm。孩子的实际身高若不低于此数值的 30%，就属于正常。

育儿天天读第 204 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

现在宝宝想爬了，许多孩子开始时不是向前爬，而是向后退。然后转着爬，后来就能向前爬了。

■ 智能训练

6 个多月的孩子已经能够由仰卧位翻转成俯卧位。但也有的孩子还翻不好，妈妈应该助他一臂之力，使他学会翻身。当孩子会翻身后，妈妈千万注意看好孩子，不要从床上摔下来，最好给床加上床挡。

■ 做游戏

看看里面是什么:给孩子带盖的纸盒，里面装一些东西。妈妈把盒子摇摇发出声响，孩子会想办法将盒子打开。

目的:培养好奇心，练习手指。

■ 你知道吗

你会给宝宝试体温吗?

·不要用手接触表的水银端，因手指的温度会影响水银的位置。

·试口表前，如果孩子刚刚喝了热水或冷饮，或剧烈运动，要等 20 分钟后再试。

·试肤表前不要给孩子洗澡，要把腋窝的汗擦干。

■ 初为人父

做父母的都希望自己的孩子聪明，智商超群。这也符合优生优育的客观要求。孩子的智商高低与先天遗传和后天营养等因素有着密不可分的关系。科学证明，智商高低与脑细胞数量多少成正比，而脑细胞的多少又与营养有关系。尤其是胎儿时期第 26 周和出生后一年的时期内，脑细胞发育很快。因此，孕期的妇女要注意补充营养，哺乳期的妈妈也要多方面调剂膳食，以使乳汁养分充足。如果营养不良，必然会使脑细胞数目增加受到影响，进而影响孩子的智商。

■ 婴儿操

孩子面朝前站在妈妈面前，妈妈一手扶孩子膝盖，一手扶孩子腹部。在孩子前放一玩具，诱导孩子身体前屈去拾取。妈妈稍帮助.让孩子身体前屈，拾取床上的玩具，还原，重复。要求妈妈诱异孩子身体前屈拾取玩具时，尽量让孩子主动弯身和直身。

育儿天天读第 205 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝非常活泼可爱，不再是拿着一件东西，扔掉后再拿第二件，而是用另一只手去拿。

■ 生活照料

孩子不会自己驱赶蚊虫。夏天最好让孩子留在家里，如果到户外去，就需要给他盖点东西或放在带有蚊帐的儿童车里(5 个月以后的孩子不适用)。你也可以在孩子的周围喷些驱虫剂。从过去的情况看，驱虫剂并没有副作用。有些孩子被蚊子叮得很厉害，甚至由蚊子传染了疾病。没有一个孩子的生命因使用驱虫剂而受到危害，但世界上成千上万的人由于使用了驱虫剂，避免遭受很多痛苦。婴儿床可以支蚊帐。

■ 妈妈须知

小儿不能吃冰棍、糖葫芦，也不能自己拿筷子和勺，一旦戳进去，会造成严重伤害。

■ 你知道吗

颈动脉搏动的检查方法:

·摸到颈前部的甲状软骨(喉结)，用三个指头(或两个指头)尖置于甲状软骨和颈部肌肉之间的凹陷处，即可感觉到颈动脉搏动。

·如触及到颈动脉搏动，说明心脏在跳动，如触及不到说明心脏已停止跳动。颈动脉是体表易于触及到的离心脏最近的、最大的动脉。颈动脉的搏动，在急救时常作为判断心脏是否跳动的依据。

注意:触摸颈动脉是在急救时使用，触摸要轻、瞬间，以免发生危险。

■ 智力训练

要经常给孩子听优美的音乐和儿童歌曲，让他感受音乐艺术语言，感受音乐的美，用音乐启发孩子的智力。

要训练孩子下肢的站和走的能力，使他能在没有依靠的情况下，自己逐渐掌握身体与四肢的平衡和协调。要鼓励孩子有信心和勇气，不怕掉倒，要让孩子感到自由行走非常愉快。

囟门位于头顶前部，在一岁之内是反应体内有无疾病的窗口，一般 10—15 个月时关闭。个别宝宝在 5—6 个月时囟门仅剩指尖大小，似乎关闭，其实并未骨化，应请医生鉴别。

育儿天天读第 2 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝两手拿东西，玩得很高兴一会儿摇一摇，一会儿敲一敲。

■ 智能训练

如果孩子能熟练翻身，妈妈可以训练孩子往前爬，在开始爬的时候，妈妈可以把一只手顶住孩子的脚掌，使之用力蹬，这样孩子的身体可以往前移动一点。然后，再把手换到孩子另一只脚下，帮助他用力前进，使小儿慢慢体会向前爬的动作。发育较好的孩子很快就能够学会爬。

■ 妈妈须知

给宝宝看完医生后，要小心地按照医生告诉你的服药方法给小孩喂。你要知道药物的名称、服用量、给药的方式和服用次数等，这些都可以在药瓶签上找到。应该把药物放在一个安全的地方，以防其他的孩子拿到。你应该知道是在给孩子喂奶前或喂奶时用药，还是在 2 次喂奶之间给药，喂药的时间选择对药物的吸收是有影响的。如果婴儿服药后出现了皮疹或发痒，那就要找医生看一看。

■ 你知道吗

咳嗽是人体的保护机制之一。当黏液积累过多来不及排出，或烟雾、灰尘等体外物质被吸入时，肺和气管中的特殊感受器就会受到刺激，引起咳嗽。咳嗽就是为了将这些讨厌的东西排出。

■ 保健医生

孩子是不是生病了，妈妈要观察疾病过程中的各种变化，并把发现的异常记录下来。

发烧:是否感觉发冷。每天测 4 次体温。是否过于安静或过于哭闹。

疼痛:什么部位，是否严重。

■ 重要提示

千万不要把婴儿放在水床上小睡。把宝宝放在水床上没人照顾，或和宝宝一起在水床上睡觉，水床的床垫会起折，把宝宝的脸包起来，令他窒息。宝宝还有可能被夹在床褥与床之间。

育儿天天读第 207 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝的模仿能力提高了。他会照着你的动作做些简单的动作。这是学习能力的一个飞跃。

■ 智能训练

为了锻炼孩子手的活动能力，妈妈可以给宝宝一些纸，让他去撕，这能够训练他手指的灵活性。注意给他柔软的纸，以防划破手指，并照看他不要吃进嘴里。

■ 妈妈须知

现在薄的塑料袋在家里到处都是，孩子如果抓到塑料袋，有可能套在头上造成窒息。妈妈要把家里的塑料袋收好，不要让孩子拿到。

曾有一个孩子端起装着玉米面的小盆，因站不稳，在往后摔的时候将盆扣在脸上，张口一吸，将玉米面吸进气管窒息而死。

■ 你知道吗

给孩子喂药时要特别耐心。先把婴儿抱在怀里，让他的头略仰起或者放在喂奶时的体位。然后，用注射器或滴管慢慢地将药滴到婴儿嘴里的后中部位，轻轻地拨动孩子的脸颊，以促进他把药咽下去。也可以把药放进空橡皮奶头里，然后将橡皮头放进婴儿的嘴中来引诱他吮吸。如果喂的量较大，婴儿可能会打嗝，如果婴儿急躁、哭闹、停止吮吸，就让他歇一会儿，然后再喂。即使婴儿不太喜欢药物的味道，但他确实需要这种药，也一定要让孩子把药吃完。孩子服药后，应该抱着孩子睡。

■ 喂养指南

要选择不含棕榈油的奶粉，父母不能不谨慎使用婴儿配方。国际医学报告证实，婴儿配方中若含有大量棕榈油，会明显降低宝宝钙质及脂肪的吸收。每个妈妈都知道，钙质是宝宝牙齿发育及强健骨骼的必要营养素，所以选择不会降低宝宝钙质吸收的婴儿配方当然是相当重要的。不含棕榈油的婴儿配方，可以让宝宝钙质的吸收接近喂哺母乳的宝宝。

■ 试一试

菠萝汁。菠萝 200 克，白糖 50 克，凉开水 250 克。菠萝去皮，榨汁加白糖，凉开水调匀。

宝宝的胸廓在婴幼儿期呈圆桶形，也就是说前后径与左右径几乎相等。

随着年龄增加，胸廓的左右径增加，前后径相对变小，形成椭圆形。

整个胸围在出生第一年增长最快，一共增长 12 厘米，第二年增长 3 厘米，以后每年只增长 1 厘米。

贴心小提示：

宝宝头围与胸围的大小有一定关系，这个关系可反应身体发育是否健康。出生时宝宝头大，胸围要比头围小 1—2 厘米，到了 1—2 岁时头围和胸围两者的大小应该差不多。两岁以后胸围开始比头围大，如果小于头围可能存在营养不良或胸廓、肺脏发育不良。

育儿天天读第 208 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝能抓住东西，但一旦抓住东西就不放开，在妈妈怀里，抓住妈妈的头发或饰物不撒手。

■ 试一试

牛奶藕粉:藕粉或淀粉 1/2 大匙，水 1/2 杯，牛奶 1 大匙一起放锅内均匀混合后用微火熬，边熬边搅拌，直到透明糊状为止。

■ 你知道吗

婴儿大便的颜色常受某种带色食物的影响，例如:西瓜、番茄可使大便发红，使一些父母误认为大便有血;菠菜一类的绿菜也能使大便变色;过多的脂肪也可使大便成为绿色。如果你的婴儿大便不正常，要及时找出原因以免与疾病相混淆。

■ 小窍门

国外的妈妈不担心给宝宝喂刚从冰箱里拿出来的冷牛奶。认为冷牛奶无论如何对宝宝都没什么坏处。宝宝能够像消化热牛奶一样消化冷的，只不过没人注意而已。而国内的孩子从小吃热的，我国患胃病的人数也并不少。

■ 初为人父

已经证明，不吸烟的人吸入烟气后，所受的危害和吸烟的人一样大。应该提醒，母亲在怀孕期及以后吸烟，对孩子的身体健康是非常有害的。

■ 育儿诀窍

如果宝宝啼哭不止，将一小片薄荷糖溶在水里，倒入奶瓶。如果宝宝的胃不舒服，薄荷糖恰好有帮助。

育儿天天读第 209 天 0—1 岁育儿知识

缺

育儿天天读第 210 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝很认生，有陌生人靠近，会吓得哭起来。这不是他胆小，是他已经知道认人。

■ 专家提示

做妈妈的一定要心细，要处处呵护自己的宝宝，容不得有丝毫的闪失。

■ 智能训练

妈妈要教孩子认识身体的各部位，比如和孩子一起玩游戏，教他指出自己身体上的部位，告诉他:“这是手，这是脚，这是耳朵，这是鼻子……’这样反复教他几次后再问他:“手在哪儿?”让他指出来。

■ 做游戏

玩水:将孩子放在浴盆中，放上 35℃-36℃温水，水深至孩子胸前。妈妈给他一个充气鸭子。孩子会在水中拍打嬉戏，妈妈一边跟他玩一边念儿歌:

鸭子叫嘎嘎，

嘎嘎叫着找妈妈。

一找找到小河边。

妈妈就在水里哪。

■ 初为人父

带宝宝在游乐场所玩游戏之前，要注意以下事情:

·要先检查一下游戏的设备是否安全，如滑梯的滑板是否平滑，秋千的吊索是否牢固，是否有锐利的边缘或突出物。

·如果是新修过的设备，要检查油漆是否已干，安装是否结实，如转椅、荡船要先空转或空摇试一试，再让孩于使用。

·孩子在游戏前，要简单地告诉他几条安全注意事项，如手要抓牢、脚要蹬稳、注意力要集中等。

·孩子游戏时要穿好衣服。以免快速下滑或旋转时，衣服被挂住而造成危险。

·大孩子在参加刺激性较大的游乐项目时，要按管理人员的要求系好安全带。

育儿天天读第 211 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

6 个月以后，宝宝身体里来自妈妈的抗体水平降低了，他自己产生抗体的能力又很低，抵抗各种感染的能力下降，容易感染各种疾病。

■ 智能训练

孩子 6 个多月之后，开始喜欢看、听、摸、啃、咬各种物体。这时，妈妈可为孩子提供较多的玩具。选择玩具，要结实，不怕摔，不易碎，又不能太硬，太硬会碰坏孩子的头和脸，玩具还必须是无毒、卫生而又不怕啃咬的。玩具也不能太小，太小他会吞下去，或放进鼻孔、耳朵里。不能给婴儿羊毛制品的玩具，他可能会从玩具身上扯下一根毛，塞进自己嘴里。也不要给他一串小珠子，因为孩子也许会扯断线绳吞下去几个珠子。以上这些玩具都不适合给 6 个多月的孩子玩，以免发生危险。

■ 生活照料

孩子长牙以后，喜欢咬硬一点的东西，拿玩具也放在嘴里啃。有的孩子喜欢咬人，咬人不一定是恨，也许高兴，咬住就不松口。对孩子咬人的习惯不要大惊小怪，越是当一回事，孩子会越得意。家长可以给孩子一些硬的食物吃，如馒头干、饼干等。尽量把孩子情绪调整好，使他愉快。几个月的孩子还不懂道理，他咬人就把他放在一边，不要理他。

■ 做游戏

婴儿操:妈妈双手握住孩子手腕，拇指放在孩子手心里，让孩子握住。孩子两臂，置于体侧。妈妈拉孩子两臂至胸前平举，拳心相对。轻拉孩子两臂斜上举，手背贴床，还原。要求孩子两臂前平举时，两臂距

离与两肩同宽，动作要轻柔，斜上举时要轻轻使孩子两臂逐渐伸直。

■ 小药方

七珍丹:

主要成分:巴豆霜、胆南星、天麻、半夏等。

主要功能:清热，化滞，镇惊。

适用于小儿停食停乳、食积胃肠而引起的发烧、呕吐、便秘、抽风等病症。

此药常用于治疗小儿“停食着凉”，适合体壮的小儿服用，由于泻下力量较强，故小儿腹泻或平素体弱应忌服。

用法:1 岁以内每次 5 粒,1-2 岁每次 10 粒，3 岁每次 15 粒,4-5 岁每次 20 粒，每日 2 次。

贴心小提示：

1.为宝宝测量时要脱去鞋、帽、袜子；

2.最好在上午进行测量，这样容易得到较为准确的数值；

3.3 岁以下的宝宝可采取平躺姿势测量。测量时要注意膝关节伸直，头部有人用手固定；

4.同龄男孩比女孩身长要长一些。

我们一向不主张使用药物或其它方式来促进增高，尤其对于学龄儿童，我们提倡通过食疗，加强蛋白质和钙的摄入，多做日光浴，做适量运动来促进儿童身高。

育儿天天读第 212 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝的好奇心也发展起来，喜欢用手到处捅，也喜欢捅别人的鼻孔、眼、嘴、耳朵。你可以买些玩具让他抓、捅。

■ 智能训练

6 个多月的孩子已经能够喃喃发音，这时，妈妈要多和孩子说话、交谈。让孩子观察说话时的不同口形，为以后说话打下基础。

爬行比坐更能扩大孩子的认识世界的范围，因此爬是独立行走前助长脑发育十分重要的阶段，家长应该重视。爬行可训练身体和四肢肌肉动作，并通过脑的指挥，协调向前、后退和移动等动作。爬着寻找玩具使孩子意识到东西看不到但可以找到，这是他认识物质的一个起点。

本月经过训练，宝宝会坐，在大人的帮助下会爬;手能拿起玩具放到口中;会表示喜欢和不喜欢;能够理解简单的词义，懂得大人用语言和表情表示的表扬和批评;记住离别一星期的熟人 3-4 人;会用声音和动作表示要大小便。

■ 保健医生

发生维生素 D 中毒，孩子会出现发烧、厌食、消瘦、多饮、多尿及贫血等症状，长期慢性中毒还会使脏器及软组织钙化，影响孩子体格和智力发育或留有后遗症。所以，给孩子服用维生素 D 制剂，一定要遵

照医嘱，不可随便增加药量，防止中毒。

■ 试一试

奶蜜粥:

蛋黄 1/2 个，淀粉 1/2 大匙加水放入锅内均匀混合后上火热，边熬边搅拌，熬至粘稠状时加入牛奶 3 匙，停火后放凉时再加蜂蜜少许。

■ 第 7 个月月记

日期: 星期: 天气:

气温: ℃ 体温: ℃

辅食添加:

预防接种:注射第 3 针乙肝疫苗

出牙:

大便情况:

睡眠情况:

身体情况:

体重: 千克 身长: 厘米

头围: 厘米 脚围: 厘米

■ 提示

是否能爬。

育儿天天读第 213 天 0—1 岁育儿知识

■ 第八个月提示

多种花样添加辅食，逐渐增加品种，预防消化不良培养社会交往能力

注意安全

给孩子创造运动的空间

学拿勺子和用杯子喝水

满 8 个月接种麻疹疫苗

爸爸妈妈要统一教育孩子的观念和方法

■ 宝宝发育

7 个多月婴儿体重增长已经趋缓，同样月龄的孩子体重的差异也加大。男婴体重平均约为 8.8 千克，女婴体重平均约为 8 千克。如果孩子太瘦，如婴儿只有 6 千多克，应请医生检查。

■ 专家提示

宝宝在饮食方面的爱好可以看出来了，要以宝宝的爱好添加辅食，开发尽量多的食物品种，以保证营养平衡。

·在宝宝长牙时期，辅食中添加含钙和维生素 D 丰富的食物。如虾皮、海带、动物肝脏、鸡蛋黄、鱼、绿色蔬菜等。可以用辅食代替 1-2 顿奶。

·继续进行动作训练。带助宝宝站立起来，让宝宝多爬、多玩各种玩具。

·教宝宝一些社会礼节动作，如拍手表示“欢迎”，挥手表示“再见”。

■ 喂养指导

不管是母乳喂养还是人工喂养的孩子，在 7 个多月时每天的奶量仍不变。分 3-4 次喂进。辅食除每天给孩子两顿粥或煮烂的面条之外，还可添加一些豆制品，仍要吃菜泥、鱼泥、肝泥等。鸡蛋可以蒸或煮，仍然只吃蛋黄。

■ 婴儿操

妈妈双手握住孩子手腕，拇指放在孩子手心里，让孩子握住。轻拉孩子两臂，侧平举，拳心向上，手背贴床。两臂胸前交叉，并轻压胸部，还原。

■ 小药方

太和妙灵丹:

主要成分:钩藤、大青叶、法半夏、玄参、羚羊角、琥珀等。

主要功能:清热解表，祛风化痰。

适用干小儿肺胃痰热、外感风寒引起的发热、畏寒、头痛、鼻塞、咳嗽、痰多、烦躁及内热惊风、抽搐等症。

此药常用于小儿风寒感冒的治疗。

主要用法:每次 1 丸，每天 2 次，1 岁以内，每次半丸，每日 2 次。

育儿方案：第八个月

第八个月的婴儿能够扶着栏杆站起来；可以坐得很好；会两手对敲玩具；会捏响玩具；会把玩具给指定的人；会展开双手要大人抱；用手指抓东西吃；会用 1～2 种动作表示自己的意图。

■ 养育要点

要给宝宝添加辅食，开发尽量多的食物品种，以保证营养平衡。在做宝宝辅食时，保证卫生是最重要的。在宝宝长牙时期，辅食中添加含钙和维生素 D 丰富的食物，如虾皮、海带、动物肝脏、鸡蛋黄、鱼、绿色蔬菜等。可以用辅食代替 1-2 顿奶。继续进行动作训练。帮助宝宝站立起来，让宝宝多爬、多玩各种玩具。

教宝宝一些社交礼节动作，如拍手表示“欢迎”，挥手表示“再见”。。

■ 发育指标

能够扶着栏杆站起来；可以坐得很好；会两手对敲玩具；会捏响玩具；会把玩具给指定的人；会展开双手要大人抱；用手指抓东西吃；会用 1～2 种动作表示自己的意图。

■ 生 理 指 标

身高： 65.7～76.3 厘米 体重： 6.9～10.8 千克

身高： 63.7～74.5 厘米 体重： 6.3～10.1 千克

■ 育儿方案之训练方法系列

训 练 方 法 一 ：

玩“寻找”游戏。这么大的孩子，如果你把玩具蒙住，他会认为玩具不见了，马上转移注意力。这时，为了吸引他的注意力，把蒙住的玩具露出来给他看，再让他学着做这个动作。宝宝会欢快地进行模仿。反复玩这样的游戏，可以让宝宝的注意力、思考能力和记忆力得到锻炼和提高。

特别提示：

这时期的孩子，发病率会上升，但不能因为怕感冒就减少户外活动。

训 练 方 法 二 ：

训练宝宝双手同时拿不同的东西。这么大的宝宝会出现注意力只能集中于一只手上的情况。当他用左手抓住物体时，右手中原有的物体会被丢开。所以，要训练宝宝用双手同时分别拿东西。开始可以让他用两只手同时拿一个物体，然后再帮助他练习两只手分别拿住不同的物体，让他左看看，右看看，再往一起碰一碰，最好能发出好听的响声。很快您的宝宝就会用双手拿不同的东西了。

特别提示：

提供安全的运动场所，清除一切宝宝够得着的小垃圾。电源插座要加保护罩，热水瓶要放到宝宝够不到的地方。

训 练 方 法 三 ：

当宝宝被扶着可以站起来时，妈妈可以把双手放在孩子腋下，帮助他站直且节奏地蹦跳，同时用语言鼓励孩子。常做这种运动可以增加孩子腿和膝盖的力量，用不了多久，他就可以自己站起来了。

特别建议：

母乳充足的母亲，不必急于断奶，只要宝宝愿意吃辅食就不要担心。

训 练 方 法 四 ：

让宝宝多练习爬。刚学会爬的孩子，一般会先往后倒退爬。这时，可以在孩子前边用他喜欢的玩具逗引他，并反复叫他的名字，引导他向前爬。爬行可以使婴儿全身的肌肉得到运动，促进孩子运动机能的发育。

特别建议：

让宝宝从俯卧到呈跪姿，可将宝宝脚趾抵住以得到往前爬的作用力。

训 练 方 法 五 ：

扩大宝宝的视野。在这一时期，只要天气晴朗就带孩子出去玩。带他去散步，也可以在阳台上让他观察周围事物，开扩他的眼界。街上的行人车辆，公园里的花草树木，都会使孩子感到心奇。这样既能扩大孩子的视野，又能使他的视觉和听觉更加发达，还能增进孩子认知事物的能力。

特别建议：

在合适的天气带宝宝外出散步并晒太阳。

8 个月婴儿的玩具-学前儿童玩具游戏

婴幼儿玩具 玩具游戏 亲子游戏

8 个月的婴儿随意的运动和不随意的运动正在开始形成，眼睛和手的协调性逐步发展。能明确地表示自己的意愿，看见喜欢的东西，会爬过去拿或伸手要。这时的身体比半岁前更加灵活，对周围事物的兴趣浓厚，笑声也越来越多，越来越明朗，对周围世界的认识能力又进了一步。这时他们需要用玩具或者借助生活中的一些常见常用的实物来有目的地来帮助他们发展，来增加他们全身和四肢的活动。这时父母应该多和他一起游戏玩耍，你可为孩子挑选以下几种类型的一些玩具：

1、易抓的小球、能发出响声的玩具、像小型汽车那样可拖拉的玩具、玩具电话，小木琴，小鼓，金属锅和金属盘、当挤压时可以吱吱叫的橡皮玩具及不易撕坏的布质的书。

2、动物玩具、各种大小、颜色和质地的球、大的底部较重但可推倒的充气玩具，如可摇摆着发出声音的充气小丑、可拉着走同时发出音乐或模拟声响的玩具、一些互相撞击可以发出声音的玩具、大的洋娃娃和芭比娃娃、填充的动物玩具、可推可拉的玩具，如小型汽车、耐久的塑料杯和塑料碗、漏斗和量勺。

3、发展视觉、听觉和触觉的玩具：选择色彩鲜艳的脸谱、各种五颜六色的塑料玩具、镜子、图片、小动物、能发出悦耳动听的声音的小摇铃、拨浪鼓、八音盒、风铃、有不同手感不同质地的玩具如：绒毛娃娃、丝织品做的小玩具、床头玩具、积木、海滩玩的球等。

4、积木：8 个月大的婴儿已有不少的发现，他们已认识玩具、家俱等多种用具，面对积木，婴儿会开始运用两只手，他们知道两块积木相碰会发出响声，一个叠在另一个上面就会比单独一块积木高，而且还可以用积木叠成多种不同的形状。

育儿天天读第 214 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

7 个多月男婴身高平均为 70 厘米，女婴身高平均为 68 厘米。男婴头围平均 44.6 厘米，女婴头围平均 43.5 厘米。

■ 专家提示

初为人父母，你要准备改变你的生活方式，你需要调整。你需要戒烟;需要把更多的时间和精力放在家庭。

家庭的花销加大，需要你节省;孩子的东西占据空间。

你要能容得孩子把你的房间搞得一塌糊涂。

夫妇二人需要更融洽，只有欢乐的家庭才最有利于孩子心理健康。

夫妇二人在教育孩子上的不一致，对孩子是最有害的，会使孩子感到迷惑，使孩子焦虑。

父母的争论不管是不是因为孩子，都不要让孩子听到。

当父母错了时，就勇敢地承认。

■ 喂养指导

有些父母觉得小孩断奶了，就应该把其他的奶制品全都断了，这是不对的。断奶是指断母奶，奶制品不应该断，应该积极给小孩选择奶制品。奶粉是婴幼儿在辅食添加过程中必不可少的。比较小的婴幼儿可

以选择母乳化的奶粉，里面的成分接近母乳，吸收比较好，比较适合这个年龄段的小孩。

■ 婴儿操

妈妈双手握住孩子手腕，拇指放在孩子手心里，让孩子握住，孩子两臂置于体侧。轻拉孩子左臂至胸前，沿左耳际向外绕环 1 周，然后臂部贴床回于体侧。轻拉孩子右臂至胸前，沿右耳际向外绕环 1 周，然后臂部贴床回于体侧。重复动作，单臂向内绕环。要求单臂绕环时，应以肩关节为轴，动作要轻柔。

■ 保健医生

孩子还没有养成讲卫生的好习惯，很容易感染蛔虫症。为了预防蛔虫，要尽早教育孩子一定要在饭前便后把手洗干净;常剪指甲;不要随地大小便;不吸吮手指;生吃瓜果要洗净去皮;不要喝生水。家长要给孩子勤晒被褥。做到以上这些，不但可以预防蛔虫，也预防了许多其他传染病。

育儿天天读第 215 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

男婴胸围平均为 44.7 厘米，女婴胸围平均为 43.8 厘米。男婴坐高平均为 45 厘米，女婴坐高平均为 43.7 厘米。

■ 喂养指导

在宝宝出牙期间，还要继续给他吃小饼干、烤馒头片等，让他练习咀嚼。

■ 生活照料

户外活动的时间，可逐步增加到 1-3 小时。夏季，最好在上午日出以前，下午在日落以后;冬天，安排在上午九点到下午四点之间有日照的时间;春秋季，应尽量多带孩子去户外，但要注意避免穿堂风。活动时自始至终应有成人在一起玩，也可带一些玩具，如摇马、球类、小车等，增加孩子的活动内容与兴趣。

■ 婴儿操

孩子仰卧，两腿伸直，妈妈两手握住孩子脚腕。将孩子左腿屈至腹部，还原。将孩子右腿屈至腹部，还原。重复动作。

■ 智能训练

当孩子会爬之后，就要为他爬创造条件，如:把他放在有床栏的大床里或放在地毯上，让他自由活动。

■ 你知道吗

美国儿童营养学家向家长推荐的“儿童食物”是:

·新鲜水果　·绿色蔬菜
·脱脂奶　·去皮鸡肉
·鱼肉　·谷类
·瘦牛肉　·全麦饼干

·玉米片　　·土豆片

·爆玉米花

育儿天天读第 216 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

如果宝宝下面中间两个门牙还没有长出，这个月就会长出来了。如果已经长出来，上面当中的两个门牙也就快长出来了。

■ 喂养指导

只要是喂小孩 1 岁之内的奶粉，里面含的营养成分基本上与母乳是比较接近的。有些品牌里含有强化胡萝卜素，有的里面含有强化维生素 D。虽然不同品牌中所含的强化不同的维生素，但是对于小孩来说，并没有很大的差别，因为除了喝奶以外，6 个月以上的小孩还要吃其他的一些食品，比如很多奶粉里没有强化维生素 B，这没有关系，因为小孩从谷物里一样可以得到。所以，奶粉里面不必什么营养成分都有。

■ 保健医生

到 3 个月时，孩子就会用眼睛追随人和移动的物体了，会用目光盯着喜欢的颜色，这时就容易发现有无斜视的症状，如发现存在斜视，就应迅速到医院，请眼科大夫检查一下。

■ 婴儿操

孩子俯卧，两臂放前方，两肘支撑身体，妈妈两手分别握住孩子脚腕。妈妈轻提孩子双腿，身体与床成近 45 度的角，还原。妈妈轻握孩子肘部，将上体抬起，身体与床面成近 45 度角，还原。重复。要求提腿和抬肘时，孩子身体要直，不能歪斜，以免损伤脊柱。

■ 智能训练

7 个多月婴儿已经知道控制自己的行为。这时，凡是他的合理要求，家长应该满足他，而对于他的不合理要求，不论他如何哭闹，也不能答应他。比如，他要扭动电视机按钮，玩电灯的开关，妈妈就要板起面孔，向他摆手，严肃地告诉他“不行”。这么做的目的不是怕电视机坏了和电灯绳断了，而是要使孩子节制自己的行为，知道有些事可以去做，而另一些事不可以去做。家长要使孩子从小养成讲道理的习惯，以免长大后成为无法无天的小霸王。

育儿天天读第 217 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

7 个多月的婴儿各种动作开始有意向性，会用两只手去拿东西，会把玩具拿起来，在手中来回转动;还会把玩具从一只手递到另一只手或用玩具在桌子上敲着玩。仰卧时会将自己的脚放在嘴里啃。7 个月的孩子不用人扶能独立坐几分钟。

■ 喂养指导

一些妈妈在给儿童调剂食物时，常以大人的口味来调剂孩子的日常饮食，让小儿长期处于被动高盐之中，这对儿童健康极为不利。妈妈一定要注意，在给儿童做食物时，应稍微淡点，千万不要以自己的味觉为准。

■ 智能训练

8 个月的孩子能把东西递给你，但还没有学会怎样松手、怎样给你。能完整地做出这一点必须在 1 岁以后，这时孩子可能喜欢从高处或是小车上故意让东西掉下去。从 8 个月起，孩子的抓握精确性越来越好。到了 9 个月，不再把东西夹在手指与手掌之间，而是夹在拇指与食指间。到了 1 岁后，孩子可以用拇指尖与食指尖抓起很小的物体。孩子可以把物体从一只手放到另一只手，两只手可以同时各拿一件物品。

■ 试一试

蔬菜猪肝泥:胡萝卜煮软切碎 1 小匙，菠菜叶 1/2 匙加少量盐煮后切碎，和切碎的猪肝 2 小匙一起放入锅内，加酱油 1 小匙用微火煮，停火前加牛奶 1 大匙。

■ 婴儿操

妈妈两手握孩子手腕，拇指放在孩子手心里，孩子握住，然后将孩子两臂拉至胸前。7-9 个月孩子按以下动作做操。妈妈轻拉孩子两臂，使孩子从仰卧坐起，还原，重复。

■ 保健医生

小儿活泼好奇，而且好动，经常出现肘部关节的损伤，尤其易发生小儿挠骨头半脱位。因为小儿时期肘关节囊及肘部韧带松弛薄弱，突然用力牵拉易造成挠骨头半脱位。家长在给孩子穿衣服时，动作过猛，孩子不听话，大人突然用力牵拉均可造成脱位。如果出现过 1 次肘关节脱位，很容易再出现第 2 次、第 3 次，形成习惯性半脱位。

挠骨头半脱位以后，孩子立即感到疼痛并哭闹，肘关节呈半屈状下垂，不能活动。到医院复位后，疼痛自然消失，可以抬肘拿东西。

3 岁以前长出的牙齿为乳牙，一般来讲，宝宝在 4—10 个月时萌出第一只乳牙。到了 2 值 2 岁半时，20 只乳牙全部出齐。

育儿天天读第 218 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

孩子手指的活动也灵巧多了，原来他手里如果有一件东西，再递给他一件东西，他便把手里的扔掉，接住新递过来的东西。现在他不扔了，他会用另一只手去接，这样可以一只手拿一件，两件东西都可摇晃，相互敲打。

■ 喂养指导

香港大学一项研究发现，由于婴儿的肠道并未成熟、免疫力低，因此容易对食物出现过敏反应。而以母乳喂哺的婴儿，患上哮喘、鼻敏感及皮肤敏感的机率明显低于食用普通奶粉及低敏感奶粉的婴儿。专家告诉我们，如果有条件，母乳的喂养一般应持续到 10 个月。孩子断奶是个循序渐进的过程。一般应该在 6

个月时以母乳为主，适当添加辅食如蛋黄、米汤、菜汁、菜泥、果汁、果泥、豆浆、豆腐、鱼泥、肝泥、米面糊等，当然，加些鲜奶、配方奶粉也未尝不可。然后在 10 个月以后渐渐停止母乳的喂养。

■ 保健医生

7-8 个月的孩子，如果在爬动和玩玩具的时候，与同龄的孩子相比，表现的笨手笨脚，动作迟缓，这时就要注意孩子的视力是否有问题，请医生帮助诊断一下。

■ 做游戏

里面有什么:将手帕、布头、孩子的小袜子之类放进空面巾纸盒，让孩子一件一件扔出来。目的:自由玩耍，练习拿物后松手。

■ 婴儿操

妈妈轻拉孩子两臂，从仰卧坐起。妈妈继续拉孩子两臂，以坐姿站起，还原，重复。孩子由坐姿成卧姿时，妈妈要用手垫着头后部。孩子由卧到坐，不是妈妈拉起来的，而是主要由孩子用力，妈妈顺势帮助。妈妈用力往起拽，会损伤孩子的关节。

■ 小药方

小儿感冒冲剂:适用于流行性感冒及上感病儿。风寒感冒和风热感冒均可服用。

主要成分:板蓝根、生石膏、连翘、霍香等。

主要功能:清热解毒。

用法:1 岁以下，每次 1/4 袋,1-3 岁每次 1/3 袋。

育儿天天读第 219 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

这时孩子的手如果接住什么不轻易放手，妈妈抱着他时，他就摸住妈妈的头发、衣带。对孩子的这一特点，妈妈可以给他一件正适合他攥住的玩具。另外，他也喜欢用手捅，妈妈抱着他时他会用手捅妈妈的嘴、鼻子。

7 个多月的孩子能听懂妈妈的简单语言，妈妈说到他常用的物品时，他知道指的是什么。他能够把语言与物品联系起来，妈妈可以教他认识更多的事物。妈妈想让孩子认识一件东西，可先让他摸摸、看看，吃的东西可尝尝，先让他懂得了，然后反复告诉他这件东西的名字。

■ 喂养指导

断母奶是一个孩子由全部吃母乳改为吃其他奶或添加食物的过程。宝宝大约在 6 个月时，体内贮存的铁逐渐减少，因此要开始适当地增加一

些含铁食物(通常为谷类)。到 1 岁时，在饮食中要补充蛋白质和谷类食物。宝宝在开始吃新的食物时，可以继续吃母乳。一般 6-7 个月的婴儿能学会用杯子喝水，有些母亲给婴儿断奶后直接用杯子，或者使用杯子的同时继续喂奶。有工作的母亲常常能够让宝宝处于半断母奶状态，即在早晚仍喂母乳。让孩子断母奶改用奶瓶也许没有最佳的时机，需要依情况而定，诸如母亲的工作以及母亲本身哺乳的意愿等。不管哺乳

时间短至 6 周，长到 1 年，对宝宝都是有益的。有时因母亲或孩子生病，必须紧急断母奶。但在通常情况下，断奶应逐渐进行，以便孩子和母亲都有时间来适应。

■ 智能训练

可以试着让孩子扶着床栏去拿稍远些的玩具:“宝宝你看，小狗熊向你招手呢，你过去跟它玩!”或是妈妈站在床的另一头，说:“宝宝，来，往这边走。”多次训练以后，孩子就可以慢慢扶着向前迈步了。最初他走不稳，腿一软就摔倒，但他会自己爬起来。以后不但能扶着走稳，速度也快了。这时妈妈可以牵着他的一只手臂，拉着他慢慢走。妈妈的手臂是软的，比扶着家具走难度大。这主要是锻炼下肢肌肉及全身协调动作，使孩子从坐爬到站、扶走、独行。当他能够站立、行走后，活动范围扩大了，动作范围有了一个大的飞跃。行走的训练有时要延续几个月，妈妈每日与孩子玩一会儿，不要操之过急。

头围增长速度在出生后第一年非常迅速，反应了脑发育的情况。宝宝刚出生时平均头围大约为 34 厘米，6 个月时增长到 42 厘米，1 岁时增长到 46 厘米。在此之后增长速度逐渐放慢，2 岁时增长至 48 厘米。在 2—14 岁这一期间头围只增长 6 厘米左右。

贴心小提示：

如果宝宝的头围低于正常值，可能存在脑发育不良的情况。

育儿天天读第 220 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

7 个多月的孩子对周围的事物越来越感兴趣。他喜欢摸摸、敲敲，能拿到手的东西便放在嘴里啃。

■ 喂养指导

现在，多数家庭的食谱中，精米、细面、鸡鸭鱼肉占了主导地位，而五谷杂粮在餐桌上几乎见不到。当然这可以说明人们的生活水平提高了，饮食的质最和结构发生了较大变化。但是从医学角度和人体营养的合理性来看，还是要多吃一些粗粮。在粗粮中，含有人体所需要的碳水化合物、无机盐、B 族维生素和纤维素。粗粮中的营养成分是细粮无法替代的。餐桌上应该多一些黄色、黑色的食物。

■ 妈妈须知

游戏是什么，对幼儿来说，玩就是他生活的主体，游戏就是在学习。

弗洛伊德认为:游戏是一种谊泄情感的工具，游戏可以使孩子排除消极情感，保持积极情感。

瑞士心理学家皮亚杰认为:游戏是情感和认知发展的必要过程。

埃里克森认为:游戏使儿童有可能安全地操练以后现实生活中将要被规定要做的事。

马斯洛认为:游戏是自我实现的一个重要途径。

加维认为:

·游戏是有趣的、令孩子愉快的举动。

·游戏是一种获得愉快的手段，而不是为了其他目的的手段。

·游戏是自主的、自发的。不是强制的。

·游戏需要游戏者的积极参与。

■ 保健医生

大便干燥的孩子平时应多饮温开水，多吃蔬菜和水果。另外，要训练孩子养成定时排便的习惯。如果孩子已经 2 天没有大便，而且很不舒服、哭闹、烦躁，家长可以用肥皂条或“开塞露”塞人小儿肛门，塞药时让小儿向左侧躺着，左腿伸直，右腿弯曲，药物挤入肛门之后，不要马上起来，稍过几分钟，让药物充分作用，然后再去排便。但是，这些方法不要常用，不要养成靠药物排便的习惯。

育儿天天读第 221 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

孩子在 6 个月以后对远距离的事物更感兴趣了，7 个多月时则观察得更细。对拿到手的东西则反复地看，更感兴趣。此时应常带孩子到户外去，让他看各种小动物、行人和车辆，树和花草，以及小孩，这些都是婴儿喜欢看的。

■ 专家提示

可以给孩子吃以下食品:

·婴儿米粉。

·用玉米粉、小米、大米做成的粥。

·用土豆、胡萝卜、莱花制成的蔬菜泥。

·用苹果、香燕、李子、桃、梨制成的水果泥。

·肉末、肝末、鱼松。

■ 喂养指导

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 B2，经常食用可以预防缺铁性贫血、口角炎、地图舌等症。但是猪肝有些腥味，孩子们不太喜欢吃，这就需要在烹调方法上下点功夫，去其腥味，变不好吃为好吃。

■ 智能训练

移动能力测试:坐在孩子身边不远处，向他伸出手臂。叫他的名字，或是用他喜爱的玩具鼓励他到你这儿来。32 周时的宝宝可能会屁股着地向你挪动。假如他做不到，你也不用担心。摇摆身体、伸手都是在为移动他自己做准备。

蛋黄泥:鸡蛋 1 个。将鸡蛋洗净煮熟，去壳取蛋黄，用匙搅烂加少许开水。可将蛋黄泥调入牛奶、米汤、菜水中食用。

■ 婴儿操

妈妈扶孩子两腋下，面对面站立。妈妈扶住孩子腋下，逗引他主动上下跳动。每次可跳 5-6 次，可反复跳 2-3 遍。

育儿天天读第 222 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝现在怕和母亲分离。会用喊叫来引起他人注意。会推掉他不要的东西。会反抗。

■ 喂养指导

一般来说，根据孩子的年龄、性别，体重，超过标准体重的 20%,就属于肥胖了。如果肥胖，就要让孩子控制饮食，尤其是控制甜食、甜饮料。但是含蛋白质的食物不能减少，因为孩子毕竟还处于长身体的阶段，整天吃不饱也会影响孩子的生长发育。可以让孩子多吃蔬菜，这样，既感到饱又能补充维生素、无机盐。尽量少吃油多的食物，而且选用植物油，不要用动物油。另外，要让孩子多活动。目的是让孩子把多余的热量消耗掉。坚持一段时间，孩子的体重就会减轻。

■ 妈妈须知

怎样使宝宝睡得好呢?

·白天要让孩子有充分的运动，使他的精力充分发泄。

·睡前不要玩得太兴奋。

·晚上可给孩子洗澡，身心舒畅。

·如果孩子有午睡习惯，晚上可适当晚点睡。

·爸爸晚上回来喜欢与孩子玩，应将午睡时间延长些，晚上时间宽裕些。

■ 保健医生

由于婴儿在按摩时，通常都要脱去外衣，所以温暖的室内是进行按摩时最合宜的场所。并且别忘了为小宝贝准备一床柔软的床垫，让宝宝能在最舒服的状态接受按摩。大致而言，小朋友在按摩的时候是非常享受的，因此常因感觉太舒服了，而让小便失禁，为了防止将床垫弄湿，在垫子上铺设防水布是必要的。

■ 母子交流

婴儿在第 1 次吃某种食品时往往拒绝，妈妈要哄着宝宝吃。“这是胡萝卜小白兔最爱吃胡萝卜了。小白兔就是这样嚼一嚼然后咽下去。”

育儿天天读第 223 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

年轻的父母第一次听宝宝叫爸爸、妈妈是一个激动人心的时刻。7 个多月的宝宝不仅常常模仿你对他发出的双复音，而且有 50%-70%的孩子会自动发出“爸爸”、“妈妈”等音节。开始时他并不知道是什么意思，但见到家长听到叫爸爸、妈妈就会很高兴，叫爸爸时爸爸会亲亲他，叫妈妈时，妈妈会亲亲他，孩子就渐渐地从无意识的发音发展到有意识地叫爸爸、妈妈;这标志着宝宝已步入了学习语音的敏感期。父母们要敏锐地捕捉这一教育契机，每天在宝宝愉快的时候，给他朗读图书，念念儿歌和绕口令。

■ 智能训练

训练宝宝大便的注意事项:

不要强迫孩子坐盆，不愿坐就起来。

坐过 5-7 分钟不排便，就不要坐了。

每次坐盆时间不要太长，久坐孩子可能发生脱肛。

每天最好在同一时间让孩子坐盆大便，养成习惯。

孩子坐不稳时，要由妈妈扶着。

训练孩子坐盆，家长要有耐心。

■ 保健医生

造成“O 型腿”的主要原因是小儿“缺钙”(即维生素 D 缺乏性佝偻病)，此时小儿骨骼因钙质沉着减少、软骨增生过度而变软，加之小儿已开始站立学走路，变软的下肢骨就像嫩树枝一样无法承受身体的压力，于是逐渐弯曲变形而形成“O 型腿”。另外，不适当的养育方式也可能导致“O 型腿”的发生，如打“蜡烛包”、过早或过长时间地强迫婴儿站立和行走等。

■ 试一试

香蕉粥:1/6 根香蕉用勺子背把香蕉研成糊状，放入锅内加牛奶 1 大匙混合后上火煮，边煮边搅拌均匀，停火后加入少许蜂蜜。

囟门位于头顶前部，在一岁之内是反应体内有无疾病的窗口，一般 10－15 个月时关闭。

个别宝宝在 5－6 个月时囟门仅剩指尖大小，似乎关闭，其实并未骨化，应请医生鉴别。

育儿天天读第 224 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

7 个多月和 6 个多月时差不多，孩子每天仍需睡 15-16 个小时，白天睡 2-3 次。如果孩子睡得不好，家长要找找原因，看孩子是否病了，给他量量体温，观察一下面色和精神状态。

■ 喂养指导

要使孩子养成良好的饮食卫生习惯，应每天在固定的地方、位置喂孩子吃饭，给他一个良好的进食环境。在吃饭时，不要和他逗笑，不要分散他的注意力。可以让他自己拿饼干吃，也可以让他拿小勺，开始等着用勺子吃东西。家长不要因为孩子吃得到处都是，就坚持喂孩子。每个人都要有这个过程。但如果他只是拿着勺子玩，而不好好吃饭，则应该收走小勺。

■ 妈妈须知

宝宝对于周围的事物似懂非懂，事事好奇，常常喜欢摸这动那，模仿大人做事。因此，家长要处处注意把可能危害孩子的危险品和障碍物排除。例如，热水瓶要放在孩子碰不到的地方，而且要经常给他讲，这个烫手，不能动;喂奶吃饭时要注意温度;吃饭时要把热粥热饭尽量往中间放，以防孩子在桌边乱扒时烫伤孩子。生炉子的家庭，最好在火炉周围放个防护网，还要注意千万不能把孩子一个人留在房子里。总之，像热水、烫饭、热锅、开水、炉火等都要放在孩子碰不到的地方。为了孩子的安全，家长要在点点滴滴的

小事上，多加小心为宜。

■ 保健医生

当小婴儿的皮肤有发疹性疾病、皮肤斑痕、溃烂疮疡时，应禁止在患部进行推拿按摩，以免适得其反。帮孩子按摩时必须注意其生理状况，是否适合按摩，如果哭闹不安，则不当的按摩不但无法解决病症，更会使孩子觉得不舒服。

■ 做游戏

敲敲响:妈妈把塑料盒、铁罐、玻璃碗等扣在桌子上，给孩子一根小棒，让他随意敲打。

目的:感受不同东西发出不同声响。

育儿天天读第 225 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

体重是验证宝宝体格发育的一项重要指标，过轻、过重都是不健康的表现。体重增加速度与年龄相关。生后 3 月内小儿如喂养合理，体重增长迅速，约每周增加 200-250 克，3-6 月时，每周平均增加体重 150-180 克，此后 3 月内每周可增 60-90 克重。

■ 喂养指导

1-6 月小儿体重等于:[出生体重(克)+月龄 x700]克

7-12 月小儿体重等于:(6000+月龄 x250)克

■ 智能训练

7-8 个月的小儿已经能坐得很好了，每天要让他自己坐盆大小便，在坐盆的时候不要让他吃东西，也不让他玩，不要坐的时间太长，大小便之后就起来。

■ 做游戏

小熊呢:在盒子内放 10 件玩具，其中有小熊，妈妈对孩子说:“小熊呢?小熊藏哪儿了?宝宝把他找出来。”让孩子将小熊从玩具中挑出来。

目的:认识物品。

■ 专家提示

父母亲不能只是抱抱孩子，哺乳或买高价的玩具、图书，就算尽到责任。应该投注关爱，温柔地和宝宝交谈，进行“言语的亲密接触”才更重要。“爱，是没有替代品的。”

■ 初为人父

情绪是人的一种天赋属性。需要是情绪产生的基础。情绪是人的需要是否得到满足的反映。人类的情绪绝不像动物一样只是在满足生物需要方面起作用。婴儿情绪也是如此，婴儿从出生那一天起，就在与环境的相互作用中，实现由“生物人”向“社会人”的转化，并显现一定的接受社会性刺激的潜力。因而婴儿情绪

同样也是婴儿社会性需要是否得到满足的反映。由于语言尚未建立，事实上婴儿与成人交往主要是情绪的交往。

育儿天天读第 226 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

小儿生长的最快时期为出生 1-6 个月内，平均每个月长 2.5 厘米左右。如与出生时的身高相比，1 岁时的身长为出生时的 1.5 倍。

身高增长的计算公式:[(年龄 x5)+80]厘米。

■ 智能训练

为了培养孩子的良好卫生习惯，到孩子会坐的时候，便可以逐渐培养大小便坐便盆了。但坐盆的时间不能太长，一定要由妈妈扶着，开始只是培养习惯，一般孩子不习惯，一坐盆就打挺，这时不要太勉强，但每天都要坚持让孩子坐，这样训练几次就可以了。孩子最好用塑料的小便盆，盆边要宽而且要光滑。这样的便盆不管夏天还是冬天都适用。

■ 保健医生

抚摸是人类最初的关怀，抚摸令宝宝健康成长。妈妈温柔的抚摸和亲吻会给宝宝带来被爱的满足，使他感觉安全、自信。但令人遗憾的是，很多妈妈在医院内学合了抚摸，真正能坚持的却并不多。据了解，这主要因为抚摸效果不能立竿见影，妈妈们未能认识到抚摸对婴儿成长的作用，所以中途就放弃了。

■ 作游戏

往前爬:孩子俯卧，腹部贴床，用前臂支持上身，妈妈用手推他的脚底，让他往前爬去抓前面的玩具。

目的:学爬。

■ 专家提示

婴儿对于母亲的呼唤，会发出“啊!啊!嗯!”的声音，或是笑容来回应，这时候，妈妈也要以“嗯!乖宝宝。”、“也在说早安吗?”等话语来应答。母子间短暂的应答，不仅可以帮助宝宝学说话，也可加强母亲对童言童语的解读能力。

育儿天天读第 227 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

7 个多月的宝宝已经习惯坐着玩了。尤其是坐在浴盆里洗澡时，更是喜欢戏水，用小手拍打水面，溅出许多水花。如果扶他站立，他会不停地蹦达。

■ 保健医生

心理学家米尼认为人在幼年时多爱抚(按摩)长大以后脑细胞更健全，记忆更清晰，还可以减少疾病，甚至到老年。婴儿一旦通过按摩与成人建立了亲密的关系和稳定的尽情交流，那么大多数情况下药物就可

以被按摩所取代。

■ 试一试

鱼泥:净鱼肉 100 克，将鱼洗净放开水煮，取出剥皮，去骨刺，把肉研碎。再加水将鱼肉煮烂。

■ 你知道吗

专家们公布的“十不宜儿童食品”是:
汽水、汉堡包、热狗、全脂牛奶、黄油、
肥肉、红肠、比萨饼、巧克力、冰淇淋。

牙齿萌出的时间和顺序

牙独类	年龄	出牙总数
下中切牙	4-10 月	2
上切牙、下侧切牙	6-14 月	8
第一乳磨牙	10-17 月	12
尖牙	16-24 月	16
第二乳磨牙	20-30 月	20
第一磨牙(6 岁磨牙)	6-7 月	4
切牙	6-9 岁	12
双尖牙	9-13 岁	20
尖牙	9-14 岁	24
第二磨牙(12 岁磨牙)	12-15 岁	28
第三磨牙(智齿)	17-30 岁	32

育儿天天读第 228 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

说话能力测试:
喜欢模仿声音吗?
喜欢嘟嘟叽叽听上去像在交谈吗?
声音能引起他(她)的注意吗?

■ 专家提示

要防止发生意外。意外事故发生的经过非常快，非常突然，往往来源于小小的疏忽，完全可以避免。
·不要让婴儿一个人呆在洗澡盆里，一小会也不行，很浅的水就能把婴儿淹死。
·室内的门和柜子门不要用玻璃的。
·不要用桌布。
·将室内的电线架高，一小会儿就能勒死孩子。
·抽屉和碗柜里不要放化学制剂、打火机。

·水壶里的开水放置 1 小时后仍能烫伤孩子。

·把电熨斗放在高处。

·外出时在汽车里给孩子扣上安全带。

■ 智能训练

按时吃和睡:如果孩子不能按时吃和睡，也不必着急，每到该吃的时候，继续喂他吃，但不必去强迫他吃;到该睡的时候仍然把他放到床上去睡。当他做得好的时候就称赞他，长时间坚持下去，就能使孩子养成有规律的生活习惯。

■ 保健医生

婴幼儿按摩在心理方面的效果:

·婴儿减少哭闹时间，容易安静。

·婴儿反应更灵活。

·提供婴儿另一种温柔及正面的刺激。

·养成健全人格和内在的力量。

·加强亲子关系和沟通。

育儿天天读第 229 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

能注视画面上单一的线条，视力大约 0.1。

■ 智能训练

双手配合:宝宝头半年两只小手总是单干，现在能够互相配合，协调活动，将这只手里的东西换到另一只手里，将两手玩具对敲，感到极为有趣、快乐。

■ 妈妈须知

婴儿玩弄自己的“小鸡鸡”或外阴，父母不必大惊小怪，也不要呵斥孩子。可以丰富孩子的生活，在他出现这种动作时，分散他的注意力，吸引他去做别的事。不要让他感到孤独，要给他足够的爱抚，使他不致于皮肤饥饿。多跟他做一些运动性游戏，让他的精力尽量发泄。

■ 保健医生

孩子不会叙述自己的病情，不舒服时只会哭。因此，家长要仔细观察病儿的情况。

·健康的孩子活泼好动，如果发热后仍精神较好。想玩想动，病情就不大严重。如果精神不振，表情淡漠、倦怠，就是病情较重了。

·小儿一般面色红润。如果面色不对，发黄、发青、发紫等均是孩子重病的表现。

·孩子高热后要注意是否烦躁、兴奋，如果对周围的响动敏感，惊恐，要特别注意，可做物理降温，解开衣被，防止发生惊厥。

·如发现小儿前囟饱满隆起，要请医生检查。如有剧烈呕吐，或喷射性呕吐;有腹泻，或里急后重;有皮

疹出现等，均应尽快请医生诊治。

■ 做游戏

扶着站:婴儿会扶站以后，可以给他一张矮桌子，可以扶站，也可以钻到桌下爬。目的:练习站和蹲。

■ 小药方

儿童清肺丸:适用于小儿肺经痰热，外感风寒引起的发烧、咳喘、痰多、咽痛、声哑等病症。若小儿体弱久咳，或咳喘同时伴腹泻，应忌服此药。

主要成分:麻黄、桑白皮、黄芩、紫苏叶、青礞石。

主要功能:清肺止嗽，化痰定喘。

用法:1 岁以内每次半丸，1 岁以上每次 1 丸，每日 2-3 次。

育儿天天读第 230 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝的记忆力这段时间发育很快，能记一些简单的东西。学习的能力也提高了。

■ 保健医生

孩子发热，在未经医生诊治之前，不要随便给孩子服用退热药。

·乱用退热药可使病情出现假象。未经医生诊断，用了退热药医生观察到的病情不是真实的病情，使医生判断错误，耽误治疗。

·儿童使用药量与成人不同。乱用退热药，使孩子出汗过多。可出现虚脱。

·退热药只是降低体温，不能消除发热的病因。只服用退热药，体温降下来。误以为病转好，耽误了治疗机会。

·经常服用退热药。对病人有副作用。

什么情况可使用退热药呢?一是高热，物理降温不起作用时;二是为预防高热惊厥时;三是按医生嘱咐应用。

孩子 8 个月时应到所属地段医院保健科、街道保健站、农村卫生院注射麻疹预防针。

麻疹是一种病毒引起的急性传染病，发病时可有高烧、眼结膜充血、流泪、流鼻涕、打喷涕等症状，3-5 天后，全身出现皮疹。出麻疹的孩子全身抵抗力降低，这时若护理不好或环境卫生不良，很容易发生合并症。最多见的是麻疹合并肺炎、喉炎、脑炎或心肌损害，严重者可以死亡。得过麻疹的人可以终身免疫。

注射麻疹预防针的目的是提高小儿血中抗麻疹病毒的抗体水平，使之对麻疹产生免疫力，避免发病。个别情况即使发病也很轻微，不至于危及生命。

■ 试一试

番茄猪肝:切碎的猪肝 2 小匙，切碎的葱头 1 小匙同时放入锅内，加水或肉汤煮，然后加洗净剥皮切碎的番茄 2 小匙，盐少许。

■ 做游戏

撕纸:妈妈将画报用缝纫机轧直径 10 厘米的圆形，然后将孩子抱在怀里，妈妈先拿一张撕下圆来给孩子看，最后让他自己学会将圆形撕下来。

目的:发展手的精细动作。

育儿天天读第 231 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

在妈妈说话或动作重复几次以后，宝宝往往就明白了，期待着妈妈近一步的行动。说明他已经明白了妈妈的意思。

■ 智能训练

重复动作:婴儿晚期很喜欢做重复动作，而且往往是同时进行两种动作。比如把小盖盖放在瓶子上、拿下来，再盖上再拿下来……把球扔到地板上、拣起来再扔、再拣还扔……这样极单调无味的动作，竟能重复 20 多次、40 多次，非但不觉无聊，反倒非常好玩。据分析，这样的重复动作，正是小婴儿在思考，头脑里已经产生概括，从而弄懂了两件物体间的关系，自己与物的关系，对动作的效应产生乐趣。从此，他的小手变得勤快，特别喜欢动，什么都要拿拿、摸摸、碰碰，摆弄摆弄。不像从前那么好吃，什么东西都用嘴辨认，现在手又成为认识客观事物的工具，很多物品要经过双手的触摸、拿动，从而产生感知。

■ 保健医生

有的家长只用手摸摸孩子的前额，判断孩子是不是发热，这是很不准确的。有时候孩子体温正常，摸着他的头也许感到有点发热。有时候孩子低烧，摸着感觉是正常的。还有的时候是家长的手太凉或太热，所以不能正确估计出孩子是否发烧。最准确的方法是测量体温。

■ 做游戏

过大山:妈妈卧在地毯上，让孩子从妈妈身上爬过去。

目的:练习爬。

■ 小窍门

宝宝洗完澡后给他擦爽身粉，要先把爽身粉擦在你的手上。不要碰到宝宝的脸，以免粉被宝宝吸进肺里。宝宝大了也不要让他玩开了盖的粉盒，因为粉会散发开来并被吸入肺中。

■ 小药方

导赤丹:适用于小儿食滞内热引起的口舌生疮、烦急便秘等。

主要成分:黄连、大黄、连翘、滑石等。

主要功能:清热利尿、导滞通便。

用法:1 岁以上小儿每次 1 丸，1 岁以内每次半丸，每日 2 次。

育儿天天读第 232 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝有了记忆力，明白了许多东西，有了模仿力，非常可爱。但要记住，宝宝不是玩具。

■ 智能训练

五指分工:半岁以前，抓东西总是大拇指和其他四个指头伴在一起。现在已经掌握了人类拿东西的典型动作，可以学会使用工具，会做简单劳动了。

■ 保健医生

宝宝的皮肤保健十分重要，首先，要保持孩子皮肤的清洁、干燥。冬天，每周至少洗澡 1 次，夏天应每天洗澡、洗澡后换上清洁柔软的衣物。用尿布的孩子要经常换尿布，以保持婴儿臀部皮肤干燥，防止尿布性皮炎。其次，要保持居室的空气流畅，勤晒被褥和衣物。室内物品要摆放有序，防止孩子被碰伤、烫伤。多给孩子吃新鲜蔬菜和水果，特别是胡萝卜和绿叶蔬菜，以保证皮肤上皮细胞代谢所需要的维生素。

■ 试一试

炸酱面:猪肉末 50 克，豆干半块，玉兰片、蘑菇、葱末、甜面酱、油适量。面条 150 克，蔬菜。油入锅烧热，放入肉末、豆干炒熟，再放调味品、面酱和半勺汤，煮沸，勾浓芡。炸酱放入煮熟的面中，放上菜码。

■ 初为人父

依恋是婴儿寻求并企图保持与另一个人亲密的身体联系的一种倾向，这个人主要是母亲，也可以是别的抚养者或与婴儿联系密切的人，如家庭其他成员。依恋主要表现为啼哭、笑、吸吮、喊叫、呀呀学语、抓握、身体接近、偎依和跟随等行为。

■ 小窍门

准备一卷胶带，用来修补一次性尿布破损的接头和塑料裤子。

育儿天天读第 233 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝虽然不会说话，但已经能听懂简单的话了。对大人的指令能做出应答。当妈妈说到某物时，宝宝眼睛能注视它。

■ 智能训练

试用工具:后半岁，手的动作灵活复杂，开始要试用工具，想拿勺自己吃饭，拿杯自己喝水，伸手自己穿鞋、穿袜、穿衣.....尽管姿势不对，效果不好，只能比比划划，吃不进嘴里，穿不到脚上，但总不甘心失败，非得试试不可。成人不理解他的心愿，伸手阻拦，会伤害了小婴儿的自尊心。应该助一臂之力，让孩子感到自己做事的喜悦。双手越练越精巧，手指尖上练智慧。根据这个规律，成人应创设条件，多给练功机会，让孩子得到满足。那些包办代替的妈妈，将要压抑孩子的智慧发展。

■ 妈妈须知

你会给宝宝选择玩具吗?

·玩具要适合孩子的发育特点，如小婴儿在发展抓握的能力时，给他花铃棒，到了他学走路时，就不再玩这类玩具了。

·玩具要适合孩子的能力。妈妈要了解自己的孩子，太难太容易的玩具都不会引起他的兴趣。

·选择孩子有兴趣的玩具。玩具是给孩子玩的，妈妈不要根据自己的喜好买玩具。

·不要总买一类玩具，比如男孩子喜欢车，家里的玩具便都是各种各样的车。要买各类玩具，使孩子有广泛的认识。

·不要买劣质玩具，要注意安全。玩具不要有尖锐的边角，不要有有害涂料。玩具的小配件不要脱落。

·不要买有污染的玩具。

■ 保健医生

点眼药:让孩子坐在椅子上，头向后仰，脸向上，轻轻闭眼。家长把眼药向眼内角挤出 1-2 滴，然后用另一只手，将上眼皮轻轻提起来，使药水含在眼里。放下眼皮，让孩子闭一会儿眼，转动眼珠，使药水布匀。

育儿天天读第 234 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

听懂妈妈的话，对宝宝心理的发展意义很大。妈妈注意把语言、物体和动作联系起来，帮助宝宝理解。

■ 专家提示

·这个月，宝宝的发病率会上升，不能因为怕感冒，就减少户外活动。

·提供安全的运动场，清除一切宝宝够得着的小垃圾。

·电源插座要加保护罩，热水瓶放到宝宝够不到的地方。

·母乳充足不必急于断奶，只要宝宝愿意吃辅食就不要担心。

·在做宝宝辅食时，保证卫生是最重要的。

·在日常生活中，把教宝宝认识周围环境与发展语言相结合。

■ 智能训练

孩子会爬和会坐以后，活动范围扩大了，认识了不少东西。玩这个游戏，就是让他从自己认识的物品中，挑选喜欢的，这个游戏训练孩子做出决定的能力。妈妈拿起两个大小不同的勺，说:“宝宝，你要哪一个自己挑。”让孩子自己伸手拿他要的那个。他拿到了就给他，并夸赞他挑得好。每次可让他挑不同的物品，

如食物，不同颜色的手帕、毛巾、画片等等。这样经常让孩子按自己的喜爱决定自己的选择。

■ 保健医生

如果宝宝拉肚子，请在 24 小时内只给你的孩子喝白开水;也可以将营养液和苹果汁合着喂;还可以给些饮料如糖水、姜汁、淡茶，但不要给他牛奶或固体食物。医生检查治疗后，可给他吃一些大米粥、面片。以这种方法进食，逐渐使孩子恢复原来的饮食习惯。1 周内不要给他喝牛奶。

■ 试一试

肉丝面:肉丝、葱丝、姜末、酱油、面条。葱姜炝锅，编炒肉丝，加盐和酱油。将面煮熟，清汤盛碗内。将肉丝浇在汤面上。

素炒面:油菜、香菇腐竹、玉兰片、熟面。将油菜、香菇、腐竹、玉兰片编炒、烹黄酒，加汤。把料盛出，下入面条，焖透，盛出，放上菜料即可。

■ 你知道吗

婴儿期哭啼是全身性的健康运动。婴儿哭啼时，呼吸系统运动觉增大，增加了肺活量，还可促进婴儿的血液循环和新陈代谢。一般来说，婴儿哭啼会本能地调节，哭到一定程度觉得累了，就会自然停止。

育儿天天读第 235 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

凡是色彩艳丽，动态的物体，都能引起宝宝的注意。

■ 喂养指导

世界粮农组织和世界卫生组织认为:婴儿奶粉中某种必需脂肪酸，包括花生四烯酸和二十二碳六烯酸，其含量应与正常健康及营养充足的母体的母乳中的含量相似。目前国际上，对婴儿奶粉配方中的长链多元不饱和脂肪酸补充剂已有一套健全的安全标准。这些营养素补充剂的原料包括海产(鱼油)、鸡蛋或组织磷脂，以及经生物发酵的单细胞生物。孕期、哺乳期妇女则应从注重平衡饮食来达到摄入足够的必需脂肪酸的目的。

■ 智能训练

进行选择是培养孩子独立自主能力的开始，让孩子自己有决定自己行动的主动权，养成独立的性格。对将来独立思考问题，独立解决问题打下基础。当然，对于父母来说，也要在家庭中保持这种民主的作风，永远给孩子留有选择的余地，孩子才能真正完成这种独立的人格。

■ 保健医生

如果你发觉孩子有脱水或腹泻严重的症状，应尽快与儿科医生联系。脱水的症状包括哭的时候流不出眼泪、尿量减少、口干舌燥和昏睡。严重的腹泻是排稀粪便的次数增加、粪便带有血、体温超过 38.3℃和缺乏生气。

■ 试一试

打卤面:高汤、鸡蛋、猪肉片、海米、木耳、黄花、盐、面条。肉片略炒，放入高汤、海米、木耳、黄花、盐，烧开，用淀粉勾芡，将鸡蛋打散淋上下锅。将卤浇在煮好的面条上。

■ 做游戏

爬坡:将枕头放在地毯上，支起一块光洁的板，让孩子在这块有坡度的板上爬。

目的:练习爬。

育儿天天读第 236 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝拿到东西后往往反复把玩，翻来覆去摇摇、敲敲、看看，甚至啃啃，表现出积极的感知情绪。

■ 喂养指导

为宝宝选择添加有每千克 68-72 毫克“可利用核甘酸(TPAN)”的婴儿配方，母乳中的可利用核甘酸平均约为每千克 68-72 毫克。且临床研究证实，喂哺宝宝添加有每千克 68-72 毫克“可利用核甘酸(TPAN)”的婴儿配方，可强化婴儿免疫系统的发育。由于现在父母对宝宝的期望不再是长高、长壮就好了，让宝宝有好的免疫系统，对于宝宝及父母而言都是相当重要的。所以选择添加“可利用核甘酸(TPAN)”的婴儿配方是一个新的趋势。

■ 保健医生

孩子总是往嘴里放东西，很多父母误认为孩子饿了，他们赶忙主动给孩子食物，而这些食物多半被孩子拒绝。这是因为婴儿在长牙，他们的牙床间歇地发痒和疼痛，孩子往嘴里塞东西可能就是试图减轻牙痒和牙疼带来的不舒服。婴儿的这种吃法表现是多种多样的。这是孩子发育过程中一个特定阶段。在此阶段，孩子多吃点也不会超重，更不会饿着他自己。

■ 试一试

果羹:将苹果、百合、山药、梨、莲子洗净去皮去核切成小片加上琼脂，一同放在火上，加水煮熟。离火加白糖凉后食用。没有琼脂可用藕粉代替。

■ 你知道吗

1905 年两个法国人首次出版了世界上的现代智力测试题。他们是应法国政府之邀做这项工作的，法国政府想以此找出学校中那些可能产生困难的儿童。从那以后，这项测试的一个基本立足点就是承认孩子智力有差异，并带有预测谁会学业有成的目的。智商测试的这项预测功能到今天仍然存在。

育儿天天读第 237 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

婴儿的观察往往不准确、不完全，没有目的，因此妈妈要加以引导，给以讲解。

■ 喂养指导

为宝宝选择百分之百纯植物油的婴儿配方，一般而言，动物性的脂肪比较不容易被宝宝消化。但脂肪对于宝宝脑部及视网膜的发育却是相当重要的，所以一定要选百分之百纯植物油配方，例如大豆油、高油酸红花子油、椰子油等，因为宝宝所需要的 AA,DHA 都需要靠婴儿奶粉中的油脂转换而来。所以选择婴儿配方时，注意奶粉罐上的成分说明，若有提到“酪脂、乳脂肪”就是代表含有动物性脂肪。

■ 智能训练

宝宝喜欢通过敲打玩具发出声音。他的动作进一步完善，已经能够撕纸了。他能把一样东西用手指紧紧握住。为满足他想制造声音的愿望，可以给他塑料调羹、瓶盖或玩具鼓让他敲;教他怎样把一块积木拿起来放在另一块上面，他能搭一座两层的塔。给他一些东西让他敲。给他一些木制调羹、金属罐、盘子、盖子、玩具鼓或别的乐器，让他能制造出各种声音。

■ 保健医生

美国亚利桑那大学的研究者对墨西哥 100 余名 4-5 岁儿童做了 1 次专题调查。这些孩子摄入食物和饮用水源基本相同，遗传和文化也基本一致，惟一的区别只是分住在不同的山谷。其中有一半人居住的山谷每年为杀灭农业害虫至少要施 4-5 次农药，包括在家常用 DDT 灭蚊。而另一半人居住的另一山谷，从不使用任何化学杀虫剂。研究人员让两组孩子学打篮球、画人像、比赛记忆力等，结果前一组儿童在各个项目上的平均得分均大大低于后一组儿童。

■ 试一试

菜泥:油菜(白菜、菜花、菠菜等)300 克。将鲜菜洗净切碎，加少量水煮烂，捞出，放箩上，用匙碾碎，筛落者为菜泥。

育儿天天读第 238 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝的运动能力有了明显进步，可以扶着婴儿床栏去够东西，坐着时拉着妈妈的手能站起来，站稳之后，抓着妈妈能练迈步。

■ 喂养指导

·缺钙:多吃花生、菠菜、大豆、鱼、海带、虾皮、骨头汤、核挑、虾米、海藻;
·缺铜:多吃糙米、芝麻、柿子、动物肝脏、猪肉、菠菜、大豆;
·缺碘:多食海带、紫菜、海鱼、海虾;
·缺磷:多食蛋黄、南瓜子、葡萄、酵母、谷类、花生、虾、栗子、李子;
·缺锰:多食粗面粉、豆腐、大豆;
·缺锌:多食粗面粉、大豆制品、牛肉、羊肉、鱼、瘦肉、花生、芝麻、奶制品、可可;
·缺铁:多吃芝麻、黑木耳、黄花菜、动物肝脏、油菜、蘑菇、酵母等;
·缺镁:多食紫菜、香蕉、小麦、菠萝。

■ 智能训练

妈妈要注意培养孩子的观察能力，除引导他观察说话时的不同口形，为以后学话打基础之外，还要让他观察成人的面部表情，懂得喜、怒、哀、乐。家长在与孩子说话时，一定要脸对着孩子，使他注意到大人的面部表情。

■ 保健医生

为防止发生“O 型腿”，首先要防止小儿发生“缺钙”，可通过多晒太阳和适当服用浓缩鱼肝油等维生素 D 制剂来预防，如已经缺钙则要到正规的医疗保健机构接受检查和治疗;同时，不要过早或过长时间强迫婴儿完全依靠自己的力量学走路。如果已经形成“O 型腿”，则也要积极治疗，首先要积极治疗小儿缺钙等原发疾病，对“X 型腿”可采用按摩锻炼大腿内侧肌群，对“O 型腿”可采用按摩锻炼大腿外侧肌群等进行矫正，也可收到一定的效果。

■ 做游戏

揉纸:给孩子不同的纸，注意不要用比较脆的纸，如铜版纸。让孩子揉、撕，他会感觉到不同的声音。

目的:练习手指。

育儿天天读第 239 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝会以手及腹为支点向前爬行;会自己坐起、躺下;会用一条腿支持体重，往前走。

■ 喂养指导

奶粉中必须有适当比例的亚麻油酸及次亚麻油酸，亚麻油酸在体内可被宝宝自然转换为 AA，而次亚麻油酸在体内则可被宝宝转换为 DHA,AA、DHA 对宝宝的脑部及视网膜的发育非常重要，所以选择亚麻油酸与次亚麻油酸的比例是在 4:1-10:1 之间的婴儿配方，让宝宝自然转换为 AA、DHA 是相当重要的。

■ 智能训练

本月经过训练，宝宝能够扶着栏杆站起来;可以坐得很好;会两手对敲玩具;会捏响玩具;会把玩具给指定的人;展开双手要大人抱;用手指抓东西吃；会用 1-2 种动作表示语言。

■ 保健医生

引起婴幼儿腹泻的原因很多，大体分为两类:一类为非感染性因素造成的，如饮食喂养不当或天气变化，均可引起腹泻。饮食方面引起的腹泻包括进食过多或过少;食物成分改变，加糖过多;添加辅食引起不适，天气炎热时给孩子断奶等。天气变化如孩子受凉，可使肠道功能紊乱;气候炎热可使胃酸和消化酶分泌减少，消化不良，引起腹泻。另一类为感染性因素造成的，如孩子进食的器皿或食物不洁，使细菌进入体内造成腹泻;长期服用广谱抗生素，引起肠道菌群失调引起腹泻;小儿患急性上感、肺炎、中耳炎、泌尿系感染、咽炎等病时，由于发热及病原体毒素的影响，均可造成腹泻。

■ 做游戏

掏出来:将一只空盒子剪几个洞，洞的大小以孩子的手能伸进去并能拿出玩具为宜。在盒里放几件玩具或物品，让孩子从盒里摸东西出来。

目的:练习拿东西。

■ 初为人父

美国著名的依恋问题专家安思沃思分别在美国和乌干达，对大量的婴儿处于其所建立的“陌生情境”中的表现进行观察后认为，婴儿的依恋有三种类型:安全型、回避型、反抗型。

育儿天天读第 240 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝能一只手抓一块积木，将两块积木对击;能用食指拇指捏起花生米来;能听名称后用手指出相应的物品来。

■ 喂养指导

有些父母会提到，直接添加 AA、DHA 在奶粉中不是更快吗?其实在一些先进国家并不建议直接将 AA、DHA 添加在奶粉中，因为市面上的 AA、DHA 添加来源不外乎是深海鱼油或蛋黄卵磷脂。但这二种物质的成分除了 AA、DHA 外还有许多复杂的成分，对宝宝的影响也尚在评估之中。一般专家还是建议给予宝宝 4:1-10:1 的亚麻油酸与次亚麻油酸，让宝宝自己转换为 AA、DHA。

补钙应放在 2 次喂奶粉之间，并用少量开水冲服，这样既补充了钙，又补充了水分。但需要注意的是，不要因为补充钙粉而减少奶粉的量，这样会使营养素的摄入减少。此外，家长还应知道，单纯补钙并不能起到预防和治疗佝偻病的作用，必须同时补充维生素 D 才能促进钙的吸收和利用，从而取得良好的效果。

■ 智能训练

7 个多月的婴儿已能独坐了，应该开始训练他爬。爬是一种全身的运动，可以锻炼孩子胸、腹、腰和上、下肢各组肌群，为今后站立做准备。爬可扩大孩子认识范围，增加孩子的感知能力，促进心理发展，爬对孩子来说，并不是轻而易举的事情。有些孩子不爱活动，可以在他面前放些会动的，有趣的玩具，启发、引逗他爬。

■ 保健医生

点鼻药:让孩子躺在床上将头伸出床沿外，尽力后仰，使头与身体呈直角，然后向双鼻孔各滴 1-2 滴药液。只要保持头向后仰，药水就不会流到嗓子去。但要注意孩子不要经常使用通鼻剂，如果使用，也要用小儿制剂，不能将大人的药随意给孩子用。

■ 做游戏

小鸟飞:在户外，妈妈扶孩子站立，让他学小鸟扇动两臂，做往起蹦的动作。

目的:锻炼四肢。

育儿天天读第 241 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝能懂得大人的语意，能模仿别人的动作和声音;会推掉他不想要的东西;能注意观察大人的行动。

■ 喂养指导

再次提醒您，母乳绝对是宝宝最好的营养来源，当您无法亲自以母乳喂哺您宝宝的时候，慎选婴儿奶粉也是一个重要的课题。

■ 智能训练

学习匐行会促进脑发育。家长可以采用游戏方法训练宝宝爬行。如让宝宝俯卧，用两臂支持前身，腹部着床，可用双手推着孩子的脚底向前爬。在他前面用玩具逗引他，并使他学会用一只手臂支撑身体，另一只手拿到玩具。

■ 试一试

南瓜泥:南瓜(红薯、胡萝卜、土豆等)300 克。将原料去皮洗净切小块，放水煮烂，捣成泥。

■ 做游戏

钻山洞:爸爸趴在地毯上，双臂支撑，腹部抬高，妈妈让孩子“钻山洞”，从爸爸腹下爬过去，爸爸仰卧在地毯上，妈妈说:“爬大山。”让孩子从爸爸身上爬过去。

目的:练爬，培养亲情。

■ 保健医生

异物进入眼里，可引起刺痛、流泪，较大较硬的异物还会伤害眼结膜。

·异物进入眼里，叫孩子不要乱揉，应该提起眼皮轻轻动，让眼泪把异物冲出来。

·可注眼里滴 1-2 滴眼药，既可预防发炎，又可冲异物。

·家长可把手洗净，让孩子向上看，用手按住下眼皮往下拉，可看下眼睑内有无异物。

·用姆指和食指提起上眼皮，食指轻轻一按，姆指将眼脸往上翻，可看上眼皮内有无异物，如有异物，可用棉棒蘸水将异物沾出。

育儿天天读第 242 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

婴儿出生时，头上有两个比较容易触摸到的囟门，都位于头颅的中间。前囟离前额较近，较小的一个后囟则接近头顶。前囟在婴儿出生最初几个月内会变大，然后渐渐闭合。婴儿 9-18 个月时，前囟门完全闭合。后囟通常在婴儿头 2-4 个月时就闭合了，也有不少在出生时是闭合的。

■ 专家提示

婴儿对于每个语句的意义并不是很了解，但是对于说话者的声调、表情、态度却非常敏感。所以，家

长在赞美孩子的时候，应发自内心;叱责的时候，态度要严厉，希望家长能在这方面多费心思。

■ 保健医生

宝宝出现荨麻疹之后，应先找出原因，停服、停用引起过敏的药品和食物。同时服用抗组织胺药如扑尔敏，孩子痒得厉害，可以涂炉甘石洗剂等药水，以防患儿搔抓皮肤。还可用其他办法分散患儿的注意力，不要让他总注意皮肤瘙痒。

■ 智能训练

孩子会爬会坐，接着便能在妈妈的扶助下站起来，然后能自己独自站立了。首先让孩子扶着牢固的小桌子、床栏站立，以后可让他独自站立片刻，当他跌倒时，赶快将他扶住，这样每天练几次，当他独站得好时就鼓掌，当着大家表扬他。

■ 妈妈须知

孩子的成长有他的规律，水到渠成，不能过于勉强，拔苗助长。孩子可能会较早掌握了一些技能，但对他的综合能力，对他的心理素质不一定有什么好处。

■ 第 8 月月记

日期:　　星期:　　天气:

气温:　　℃　　体温:　　℃

辅食添加:

预防接种:

满 8 个月接种麻疹疫苗

睡眠情况:

出牙:

大便情况:

身体情况:

体重:　　千克　　身长:　　厘米

头围:　　厘米　　胸围:　　厘米

辅食添加:

■ 提示

是否会用杯子喝水。

育儿天天读第 243 天 0—1 岁育儿知识

■ 5721 母亲爱你第九个月提示您

扶双手向前迈步。

增加户外活动。

看书看图片。

能听懂常用词的意思。

训练与人合作游戏。

扩大孩子活动的空间。

学拍手表示欢迎，招手表示再见。

月末常规体检。

乙脑疫苗第 1 次。

间隔 7 一 10 天注射第 2 次乙脑疫苗。

■ 宝宝发育

男婴约重 9.12 千克，女婴约重 8.49 千克。第 9 个月的男婴身长约 71.51 厘米，女婴身约 69.99 厘米。

■ 喂养指导

从孩子 8 个月起，母乳开始减少;有些母亲奶量虽没有减少，但质量已经下降。所以，此时必须给孩子增加辅食，以满足小儿生长发育的需要。

■ 智能训练

在妈妈的教育下，婴儿逐渐学会把一定的语音和某个具体事物联系起来。比如，你问“灯呢?”他用手指着灯，问他的鼻子、眼睛、嘴、耳朵都在哪，一样一样都指得准确。实验证明，5 个月可听到“再见”一词做摆手动作，10 个月说“欢迎”一词做鼓掌动作。

问他甜不甜，他就咂咂小嘴表示很甜。

■ 保健医生

孩子好奇心很强，又不懂事，有时把各种清洗剂、药水拿来喝了，家长一旦发现孩子吃错了药剂，一定要耐心地，镇定地查看孩子到底吃了什么药，吃了多少，而不要打骂、训斥孩子，使他恐俱，哭闹，这样反而耽误了急救的时机。

■ 初为人父

安全型是最常见的婴儿依恋类型，约占总数的 60%~65%,婴儿能“安全地”依恋母亲。当婴儿与母亲在一起时，心情愉快，心境安逸，自如地摆弄着玩具。即使在陌生环境中或是面对陌生人也表现出探究行为，对于不熟悉的玩具和物体，显示出好奇并加摆弄。婴儿并不总是偎依在母亲的身边。当母亲离开时，婴儿明显地表现出苦恼，探索行为也减少。如此时再进来陌生人，婴儿就会痛苦地啼哭。当母亲回来，婴儿会立即靠近母亲身边或拥进母亲的怀抱、停止啼哭，很快就会平静下来，又重新继续做游戏。

■ 育儿方案：第九个月

这一时期的宝宝，能够扶着东西自己站立，并且有的宝宝可以说简单的词句了。这一时期的宝宝逐渐由婴儿期进入幼儿期。他们能听懂一些简单的话，也能根据大人的意图行事。在饮食方面已经和成人非常接近了。很多孩子会边吃边玩，这就需要家长掌握好分寸，既不要破坏孩子的兴趣，又要让孩子尽量专心进食。

■ 养育要点

不必给宝宝果汁了，可直接喂西红柿、橘子、香蕉等水果。可喂酥脆的点心、饼干、蛋糕等、不要喂糖块，这是危险的。

每天最好让宝宝有 3 个小时以上的时间在户外度过。

培养良好的生活习惯，练习用便盆，养成按时入睡，讲卫生的好习惯，训练宝宝自己动手吃饭。

鼓励宝宝模仿大人声音，与大人愉快交流。

训练宝宝的自我控制能力，让宝宝按照大人的口令行事。

■ 发育指标

扶物站立，双脚横向跨步，拇指和食指能捏起小的东西，能听懂自己的名字，能用简单语言回答问题，会随着音乐有节奏地摇晃，认识五官，会做出 3～4 种表示语言的动作，懂得害羞，会配合穿衣。

■ 生 理 指 标

男孩身高： 67.0～77.6 厘米 体重： 7.2～11.3 千克

女孩身高： 65.0～75.9 厘米 体重： 6.6～10.5 千克

■ 育儿方案之训练方法系列

训 练 方 法 一 ：

给宝宝听欢快的音乐。到了这一时期，婴儿的听力和视力都已相当发达，对所听到的节奏欢快的音乐很感兴趣，并能够随着节奏手舞足蹈。所以，这一时期要尽可能多的播放他所喜欢的音乐，也可以在妈妈的指导下，跟着收音机和电视做幼儿体操。这个时期最好为宝宝准备一些玩具乐器，让宝宝自己弄出响声。

特别提示：

坠落、烫伤、吞食异物是这个时期婴儿需要防止的主要事故。

九个月婴儿的玩具-学前儿童玩具游戏

婴幼儿玩具 玩具游戏 亲子游戏

9 个月的婴儿不用扶也能坐很久，并会由坐姿改为爬行。只要扶着他的手，就能站起，甚至能扶着东西挪动。婴儿手的动作更加灵活，运动能力增强，也能进行简单的模仿。这时他们还不能和其他孩子一起玩，需要用玩具或者借助生活中的一些常见常用的实物来有目的地来帮助他发展，来增加他全身和四肢的活动。这时父母应该多和他一起游戏玩耍，你可为孩子挑选以下几种类型的一些玩具：

1、易抓的小球、能发出响声的玩具、像小型汽车那样可拖拉的玩具、玩具电话，小木琴，小鼓，金属锅和金属盘、当挤压时可以吱吱叫的橡皮玩具及不易撕坏的布质的书。

2、动物玩具、各种大小、颜色和质地的球、大的底部较重但可推倒的充气玩具，如可摇摆着发出声音的充气小丑、可拉着走同时发出音乐或模拟声响的玩具、一些互相撞击可以发出声音的玩具、大的洋娃娃和芭比娃娃、填充的动物玩具、可推可拉的玩具，如小型汽车、耐久的塑料杯和塑料碗、漏斗和量勺。

3、发展视觉、听觉和触觉的玩具：选择色彩鲜艳的脸谱、各种五颜六色的塑料玩具、镜子、图片、小动物、能发出悦耳动听的声音的小摇铃、拨浪鼓、八音盒、风铃、有不同手感不同质地的玩具如：绒毛娃娃、丝

织品做的小玩具、床头玩具、海滩玩的球等。

4、造型比较简单，数量少，体积大一点的积木，容易拼搭的积木。

5、选购一些婴儿容易动手的玩具，如一些成套的类似餐具的各种小物件之类的玩具，让婴儿能将那些小物件放入小容器，如小筐、小盒等，然后再把它们取出来。或提供有盖子的小盒，小瓶等，让婴儿打开或盖上盖子。

6、选购一些套塔套碗等套叠玩具，让婴儿将其拆开，再套上去，不一定要求按大小次序套好。还可让婴儿练习将套环套在自己手臂上，然后取下等动作。

育儿天天读第 244 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

男婴坐高约 45.74 厘米，女婴坐高约 44.65 厘米。男婴头围约 45.13 厘米，女婴头围约 43.98 米。男婴胸围约 45.28 厘米，女婴胸围约 44.40 厘米。

■ 专家提示

训练要适时，训练行走应在能自然爬行之后。

不要强迫孩子训练，应随孩子的兴趣而定。

孩子的训练要在大人的保护之下进行。

体操的动作要准确。

仔细检查孩子的生活环境，注意安全，杜绝意外伤害。

父母要学习基本的医学常识和急救知识。

父母要有科学护理病儿的基本知识。

■ 你知道吗

孩子在 1 岁半之内，头盖骨还没有发育好，头部各块颅骨之间留有缝隙。位于头部中尖靠前一点的地方，有一块菱形空隙，一般斜径有 2.5 厘米左右，医学学名叫前囟。用手摸上去有跳动感觉，这是头皮下的血管中血液在流动，不是病态。囟门一般在 1 岁半左右闭合，如囟门闭合过早，可能是脑发育不良、小头畸形;若囟门闭合过晚，则可能是佝偻病或甲状腺功能低下(呆小病)。

■ 保健医生

有经验的人知道，孩子在生某些病时，囟门会发生变化，如吐泻严重、脱水的孩子会出现囟门凹陷的现象;如脑膜炎时，脑压增高，囟门可凸起。

不少人见到活泼可爱的婴儿，总爱抱起来用嘴去亲孩子的脸或嘴，以此表示自己的喜爱。实际上，这种表示方法是很不卫生的。

因为大人亲吻孩子的时候，很可能把自己口腔里带有的病菌、病毒，尤其是经呼吸道传播的病毒、病菌传给婴儿，使宝宝患结核、脑膜炎、感冒等传染病。有些人表面上是健康的，实际上却带有乙型肝炎病毒，他们的唾液里可含有这种病毒，在亲吻孩子的时候，会在不知不觉之中将乙肝病毒传给孩子。此外，经常亲吻孩子的嘴，还会使孩子的口水增多，影响消化功能。

育儿天天读第 245 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 9 个月的孩子大部分已经出牙，有些孩子已经出了 2-4 个牙齿，即下前牙和上前牙。

■ 喂养指导

从本月起，母乳喂养的孩子每天喂 3 次母乳(早、中、晚)，上、下午各添加 1 顿辅食。人工喂养的孩子每天需 750 毫升牛奶，分 3 次喂，上、下午各喂 1 顿辅食。

■ 智能训练

宝宝开始用不同的声音招呼别人和对待自己。招呼人时常用“唔—唔”、“唉唉”，到了周岁可清楚地叫声妈妈。

■ 你知道吗

36 周大的宝宝会出神地聆听四周日常熟悉的声音，并寻找视线外的细微响动。他喜欢咿咿呀呀地说话。

■ 保健医生

·提高免疫力。 ·改善睡眠。 ·刺激消化和排泄。

·减轻疼痛。 ·舒解鉴儿胀气及促进食欲。

·促进这动功能发展。·增加母乳使婴儿更健康。

·体重增加快速。

爬是婴儿运动发育的一个过程，孩子学会爬行，四肢的运动功能和全身的协调能力会得到充分的发展。孩子通过爬行，拓宽了视野，对外界事物接触得更多，有利于促进感知觉的发育，进而促进婴儿大脑的发育和智力发展。一般来讲，会爬的孩子在这个年龄阶段，他的运动协调能力和对外界事物的反应能力，比不会爬的孩子好得多。

国际知名的一些医学专家们在研究医治脑性瘫痪病人的过程中发现，“爬行”对脑的发育有极重要的意义。他们在治疗脑损伤性哑和说话困难的患儿时，1 月以“爬”为主的治疗方法，结果表明，爬得越好，走得越好，学说话也越快，学东西和看、读的能力也越强，有些儿童出现阅读困难，多是因婴幼儿时期缺乏爬的环境和训练引起的。

抚触宝宝可促进宝宝体重增长

刚出生两天的婴儿，在舒柔的乐曲中，尽情地享受着护士的全身按摩，乐得他们不停地摆动两只小手……这是记者昨日在广州市第二人民医院婴儿抚触室看到的一幕。据该院护理部黄主任介绍，她们通过对 1099 名抚触婴儿的健康跟踪调查发现，受抚触的婴儿比未受抚触的婴儿体重增长 1.47 倍，定向力、运动能力、活动程度相对成熟。

专家介绍，婴儿出生以后，会感到原先熟悉而又温暖有限的空间突然消失，这时如果给婴儿按摩，能帮助他们对新环境产生应激反应，婴儿吸收食物也会增强。另外年轻妈妈给宝宝按摩，也能达到情感上的交流。

据悉，从婴儿出生的第二天起，就可给婴儿按摩，母亲是最理想的抚触者，其次为近亲者。按摩每天保持一次，最佳按摩时间为喂奶一小时后，时间为 15～20 分钟，宝宝累时或是哭泣时可停止。抚触时要注意室内温度，千万不要让宝宝着凉。

育儿天天读第 246 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 9 个月的孩子不仅会独坐，而且能从坐位躺下，扶着床栏杆站立，并能由立位坐下，俯卧时用手和膝趴着挺起身来;会拍手，会用手挑选自己喜欢的玩具玩，但常咬玩具;会独自吃饼干。

■ 智能训练

到了 8-10 个月，孩子开始学习操作能力，可以在物品上进行挤、拍、滑动、捅、擦、敲和打。孩子用手探索所有的东西，包括食物等，并混合在一起，可以涂抹或倒出流质物质。孩子可以准确地把大多数固体物质放入嘴里，例如脚、手指、塑料玩具或盖子等。随着孩子操作能力的提高，孩子不再喜欢把东西放进嘴内，转而开始玩一些像拍饼这样的游戏。同时孩子也学会了一些社会交际能力，可以用手向别人告别。

■ 保健医生

宝宝出牙之后要注意保护牙齿，睡觉前不要吃食物，平时少吃甜食，每天早晚让孩子喝白开水以清洁口腔。不要让孩子养成吮手指，吃假奶头等坏习惯，这些都影响牙齿的生长。

■ 试一试

羊肝胡萝卜粥:羊肝 50 克，胡萝卜 30 克，大米 30 克。蒜、葱、姜、盐适量。羊肝去筋洗净刮成茸。胡萝卜蒸熟去皮碾成泥。热油爆蒜茸后，倒入肝泥略炒。将大米熬成粥，加入胡萝卜泥，焖 15-20 分钟，再加肝泥、盐、葱花即可。

7-8 个月婴儿 1 日营养量

食品	全日总量	次数	可代替的食品
母奶或牛奶	750 毫升左右	分 3-4 次	
粥	1 碗	分 2 次	研碎的面包片 1 片;烂面条 1 碗;麦片 4 大匙;土豆半个;白薯 1/3 个(煮软研碎)
蛋黄	1 个		鸡胸肉 2 小块(研碎);肉末 2 小匙;豆腐 1/5 块(研碎)
鱼	20 克		鱼肉松 2 大匙

水果	50 克		苹果 1/4 个;桃 1/3 个;香蕉 1/2 个;橘子 1/3 个
蔬菜	30 克		可选胡萝卜、柿子椒、圆白菜、黄瓜、白菜、番茄、茄子

育儿天天读第 247 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 9 个月的孩子能模仿大人发出单音节词，有的孩子发音早，已经能够发生双音节“mama""baba”了。

■ 喂养指导

孩子 8 个多月时，消化蛋白质的胃液已经充分发挥作用了，所以可多吃一些蛋白质食物，如豆腐、奶制品、鱼、瘦肉末等。孩子吃的肉末，必须是新鲜瘦肉，可剁碎后加作料蒸烂吃。

■ 智能训练

孩子说话的规律是先听懂，然后才会说。周岁以前，听懂的词很多，会说的很少，想说说不出来。这时正是需要掌握语言的阶段，要成人多多同他交谈。

■ 试一试

肝黄粥:猪肝 50 克，鸡蛋 1 个，大米粥 50 克。猪肝去筋洗净剁成茸。鸡蛋煮熟，取黄碾成泥。将肝茸和蛋黄泥加入大米粥，小火煮 10-15 分钟。

■ 专家握示

·母乳喂养的婴儿白天尽量喂鲜牛奶或奶粉代替母乳，早晨起床后和晚上临睡前以及半夜醒来时可喂母乳。

·不必给宝宝果汁了，可直接喂西红柿、橘子、香蕉等水果。

·可喂酥脆的点心、饼干、蛋糕等、不要喂糖块，这是危险的。

·这个月锻炼的目的仍然是让宝宝学站，能站立的婴儿学会迈步。

·培养良好生活习惯，练习用便盆，养成入睡、讲卫生的好习惯，训练宝宝自己动手吃饭。

婴儿头大身子小，头部的体积和重量占全身的比例较成人大得多，加之婴儿颈部肌肉娇嫩，对头部支撑力很弱，难以承受较大幅度的摇晃和高抛的震动。强烈摇晃和高高地抛起很容易使小儿的脑髓与较硬的脑壳互相撞击而引起脑震荡，有的还可以引起视网膜毛细血管充血，甚至视网膜脱落等。因此，千万不要摇晃和高抛婴儿。

育儿天天读第 248 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 9 个月的宝宝看见熟人会用笑来表示认识他们，看见亲人或看护他的人便要求抱，如果把他喜欢的玩具拿走，他会哭闹。对新鲜的事情会引起惊奇和兴奋。从镜子里看见自己，会到镜子后边去寻找。

■ 生活照料

孩子会爬以后，他活动的范围大了，本领也大了，他会攀爬，会扶着移动。这时他还不懂得什么会对他造成伤害，不知道保护自己，因此妈妈要特别注意安全。

给婴儿剪指甲注意不要剪得太短，以免损伤皮肤，引起感染和影响小儿正常的活动。如怕损伤小儿手指，可在小儿睡觉或吃奶时剪。剪下来的指甲屑应清除干净，防止遗落在衣被内划伤小儿皮肤。

■ 保健医生

上呼吸道感染大多由病毒引起，一般起病急，可出现流鼻涕、打喷嚏、咽疼、咳嗽、鼻塞、发烧、不爱吃饭或吐、泻等症状。小儿发烧体温过高时还会发生高烧惊厥。身体较弱的小儿常常合并其他病症。得了“上感”之后，可以服一些小儿感冒冲剂、板蓝根冲剂等药。在发高烧时，可以服用退烧药物，由于上感是病毒感染引起，所以没有什么特效的药物治疗。主要应该让孩子好好休息，多喝开水，吃清淡易消化的食物。

■ 妈妈须知

随着居住条件的改善，妈妈们在孩子出生之前，年轻的父母们总是精心为宝宝布置了婴儿室。但对于娇嫩的宝贝来讲，有些装饰物无异于“杀手”。所以您在装饰婴儿室时要选择那些对孩子无害的装饰物布置婴儿室，最重要的是装饰材料要完全无毒，因此建议您使用经环保检测的木地板作为地面的装饰材料，既无毒无味，又容易擦洗。墙面和天花板还是内墙立邦漆最为保险。装修好之后，一定要打开门窗，让房间敞半个月，让空气中的有害物质散去，才能让宝宝入住。婴儿室中除了童床之外，还要有几个柜子用来盛放孩子的衣服、玩具等物品。这些柜子最好是用过几年的，否则油漆的挥发物会对孩子造成伤害。

育儿天天读第 249 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝一般都已能爬行，爬行的过程中能自如变换方向。如坐着玩已会用双手互递玩具，相互对敲或用玩具敲打桌面。会用小手拇指和食指对捏小玩具。如玩具掉到桌下面，知道寻找丢掉的玩具。知道观察大人的行为，有时会对着镜子亲吻自己的笑脸。

■ 喂养指导

给宝宝增加辅食时每次只增加一种，当孩子已经适应了，并且没有什么不良反应时，再增加另外一种。此外，只有当孩子处于饥饿状态时，才更容易接受新食物。所以，新增加的辅食应该在喂奶前吃，喂完辅食之后再喂奶。

■ 保健医生

对上感重在预防，平时多让孩子进行户外活动，锻炼身体，要多晒太阳。室内要经常开窗通风，保持空气新鲜，气候变化时及时增减衣服，既不能让孩子受凉受冻，又不能捂得满头大汗。当上感流行的时候，少去公共场所，大人感冒了，就不要接触孩子，以减少小儿得病的机会。

一旦孩子有些轻微的小病痛，想要藉助推拿按摩达到舒缓的效果，则要依照不同穴位给予适当的推拿按摩。推拿按摩的都是穴位，过度的穴道按摩，将让宝宝更不舒服。

■ 专家提示

早晨起床，也可以指着窗外的风景，告诉宝宝:“今天天气真暖和。乖宝宝，来，赶快起来，穿衣服，我们一起做早操。”

婴儿啼哭并不是坏事。俗话说:“旱不坏的芝麻，哭不坏的娃”，这话是有道理的。现在，有些年轻的父母，不让孩子哭一声，生怕孩子哭一声就哭坏了。殊不知，完全不让孩子哭啼对婴儿的健康反而不利。

■ 小窍门

如果你用奶瓶喂养，要把瓶子里的牛奶摇匀，使牛奶受热均匀。在手腕内侧滴 1-2 滴牛奶试一下温度。如果感觉到和体温相近，对宝宝就正合适。

白白胖胖不是健康

儿童保健专家指出：每个幼儿都有自身生长发育规律，只要他们的身高体重都在正常范围内逐月递增，且神情活泼好动，父母就勿需多虑，那种认为孩子越胖越健康的观点是错误的。儿童肥胖容易造成肺活量减少、心脏负担过重、高血压、高血脂及糖尿病等。

许女士有个健康活泼的 3 岁女孩，孩子各方面发育都不错，就是从婴儿期开始就显得比较瘦，个子也不高，虽然身高体重都在正常值以内，但看到邻居家的孩子身高体重都比自己的孩子长出一截，心里总不是滋味，每顿饭都希望孩子多吃，孩子一旦吃少了，心里就急躁得不行。为此，日前许女士专门携孩子到市妇儿保健中心咨询。　　市妇儿保健中心副主任、儿童保健专家李义民主任医师介绍说，现在父母越来越重视孩子的健康，孩子的整体体格发育也在明显改善。市妇儿保健中心从 1992 年开始对本市 33 所幼儿园、保育院的儿童生长发育、营养及五官保健情况进行监测，日前公布的最新监测结果显示，本市 3 至 6 岁儿童身高和体重分别比 10 年前平均增长 2.3 厘米和 1.5 公斤，其中 6 岁组男童体重增长 2.09 公斤，其他组别男女童体重增长幅度在 0.9 至 1.87 公斤；3 岁组男童身高增长 3.9 厘米，其他组别男女童身高增幅在 1.6 至 2.9 厘米。这表明本市学龄前儿童整体体质明显提高，反映了这一群体的发育情况，但对个体儿童来说，其高矮胖瘦受生活环境、生活习惯、营养、疾病、性别、内分泌、遗传等多种因素影响，每个孩子都有自己的生长发育规律，像许女士这样总担忧自己孩子身高体重不如别的孩子的家长，担忧是没有必要的，只要孩子身高体重都在正常范围内逐月递增，而且神情活泼好动，就尽可放心。小胖墩远多于“豆芽菜”

李义民说，儿童身高更多地来自父母的遗传，遗传因素占到 85%至 90%，而体重受遗传的影响相对较少，更多地由营养状况决定。反映个体儿童生长发育，要综合身高与体重双方面因素考虑，对那些在身高或体重单项指标上超过界定的最高或最低限的，一定要综合身高的体重来衡量是否超重或营养不良。此次公布的监测数据表明，本市 7.8%的男童身高的体重超标即体形肥胖，而身高的体重不达标即“豆芽菜”型营养不良的男孩仅占 0.2%；女童中体形肥胖达 5.3%，营养不良达 0.2%。李义民指出，过于肥胖和过

于消瘦都不利于儿童健康，目前本市肥胖儿童明显多于消瘦儿童，大多数家长着眼点应放在不让孩子过于肥胖上，认为孩子越胖越健康，千方百计诱导孩子多吃的观点是错误的。因为三分之二的儿童肥胖症会延续为成年期肥胖症，儿童肥胖会造成肺活量减少、心脏负担过重、高血压、高血脂及糖尿病，而且肥胖儿童由于体态臃肿，缺乏灵气，动作笨拙，容易成为小伙伴嘲讽的对象，易使小胖墩产生“样样不如人”的自卑心理。肥胖儿营养素缺乏突出

监测数据表明，本市 3 至 6 岁儿童贫血发病率为 2.1%，铁和维生素 A 缺乏率分别达 11.3%和 17.9%。对本市托幼园所膳食调查还表明，孩子在托幼园所提供的膳食中摄取的钙仅达到标准的 40%至 50%，维生素 B2 的摄取量仅占到标准的 70%至 80%。

李义民说，对缺铁的孩子，家长应多给予黑木耳、瘦肉、鱼类、动物内脏、花生、豆类及绿色、红色蔬菜和干果；托幼园所提供的钙普遍不足，就要求家长每天在睡前给孩子提供一杯奶，并多让孩子参加户外活动，多晒太阳，多给孩子提供含维生素 D 较丰富的饮食，如蛋、奶、动物肝、海产品等。要注意限制宝宝过多地吃糖或甜食，以免过多消耗体内的钙和维生素 D，导致身体缺钙。维生素 A 丰富的食物有深绿色蔬菜、胡萝卜、褐色的甜薯、南瓜、芒果、番木瓜果、蛋类和肝脏等。含维生素 B 丰富的食物有深绿色蔬菜、花生、豆类、谷物、肉类、鱼类和蛋类。

妇儿保健中心保健科主任医师刘功姝说，肥胖儿由于生长发育比正常儿童快，对营养素的要求也相对要多，钙、铁等营养素缺乏的比例比正常儿童要高出 4 到 6 个百分点。所以，肥胖儿合理膳食更显重要。除了限制高脂食物摄入，增加运动外，胖孩子的食谱要尽量宽一些，粗粮、绿色蔬菜、豆制品、海产品以及干果类都应摄入，同时要保证良好睡眠，因为孩子处于生长期，睡眠中内分泌系统能分泌出更多的生长激素，促使身体长高，而在长高的过程中便可消耗部分能量。

营养素过量补充也有害

李义民说，许多家长为了孩子长得更快、更壮，除了日常饮食中给予过多的热量和蛋白质外，还额外给孩子补充各种各样的维生素和矿物质制剂，营养素补充过量已成为育儿过程中一个令人担忧的现象。维生素和矿物质虽是人体必不可缺的营养物质，但并不是越多越好，过量服用对身体同样会造成危害，诱发或导致很多疾病。事实上，营养健康是吃出来，而不是补出来的，家长应给孩子准备营养均衡的饮食，纠正孩子偏食、挑食习惯，每日保证足够量的蔬菜、水果、肉、蛋、奶等营养物质。只有在确实有某种营养素缺乏证据出现时，才可以在医生指导下合理服用维生素、矿物质制剂。

育儿天天读第 250 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

孩子常有怯生感，怕与父母尤其是母亲分开，这是孩子正常心理的表现，说明孩子对亲人、熟人与生人能准确、敏锐地分辨清楚，因而怯生。标志着父母与孩子之间依恋的开始，也说明孩子需要在依恋的基础上，建立起复杂的情感、性格和能力。

■ 智能训练

给婴儿按摩时听音乐，1-4 月以爱为主题音乐，5-8 月以大自然为主题音乐，9-12 月以探索为主题音乐。要使婴儿健康成长，一般主张三浴锻炼，空气浴，温水浴，日光浴，目前加上大脑最好的音乐营养浴。

■ 生活照料

凡是孩子容易碰撞的家具棱角，要包上海绵、厚棉制品等。如果有条件，空出一个房间或角落，让孩子玩耍。组合式家具要固定好。除去柜子等家具能使孩子攀爬、抓、跳的把手等。

■ 试一试

虾茸粥:鲜虾 100 克，白米 50 克，香菜末、葱花、盐适量。将米洗净加水煮。虾去壳、砂筋，用生粉拌匀。粥快热时放入虾再煮，离火时放入香菜末和葱花。

■ 妈妈须知

或许宝宝会有不习惯某种食物的情形，不要气馁，只要耐心多吃几次就行了。“好吃吗?这是白菜。真好吃!小白兔最喜欢吃，宝宝也很喜欢吃它!”

■ 小窍门

如果用奶瓶喂奶，要尽快清洗空瓶，否则你会发现里面结了“干奶酪”。在奶瓶中灌满温水放一茶匙食用苏打，摇一摇让它过夜，就能除掉发酸的奶味。

育儿天天读第 251 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

孩子如见到生人，往往用眼睛盯着他，怕抱走他，感到不安和恐俱。对 8 个多月的婴儿来说，这是一种正常的心理应激反应。为了孩子的心理健康发展，请不要让陌生人突然靠近孩子，抱走孩子，也不要在生人面前随便离开孩子，以免使孩子不安。

■ 喂养指导

许多孩子到这个月龄，爱吃饭不爱吃奶，对上桌与父母同吃有极大的兴趣。妈妈可以将孩子抱上桌，在他面前也放一份饭菜，他的饭菜要单做，比大人的要软些、烂些。让孩子自己吃，能用勺更好，不能就用手抓东西。尽管吃一点，撒了多半，对孩子的训练是十分重要的。实际上妈妈喂孩子吃比叫他自己吃简单得多，但是虽然带来很多麻烦，妈妈还是要给孩子锻炼的机会。

■ 智能训练

接近周岁时，宝宝更喜欢自己叨叨话，学成人读书的样子，咿咿啊啊说个不停，拉长声音，好像说话，又像唱歌，说得兴致勃勃。自己很起劲，别人却一句也听不明白，是给他自己用的。爸爸妈妈应该为他高兴，孩子正在努力学习，刻苦训练的精神十分可贵，要好好表扬鼓励。

■ 试一试

香蕉玉米面糊:把玉米面 2 大匙和 1/2 杯牛奶一起放入锅内，上火煮至玉米面熟了为止，再加剥皮后的香蕉 1/6 根，切成薄片和少许蜂蜜煮片刻。

■ 妈妈须知

有不少母亲为了不让小儿哭闹，常把橡皮奶头放在小儿嘴里，让他吸吮，久而久之，孩子形成习惯后，会对小儿的健康不利。

因为孩子在吸吮空奶嘴时，虽然没有食物吞进胃里，但口腔和胃还是通过神经反射，分泌大量的消化液，这样到真吃奶时，唾液和胃液就会相对减少，影响对营养物质的消化和吸收，使食欲下降，严重的还会引起婴儿消化不良。同时，宝宝在吸吮空奶嘴时，会将空气吸入胃中，可以引起吐奶、腹痛或腹泻。此外，孩子长期含着空奶嘴，能使牙床向外突出、齿骨变形，影响牙齿的生长和面容美观。由于空奶嘴对口腔的经常刺激，造成流涎不断，下巴、前胸总是湿淋琳的，容易引起口角炎或婴儿面部湿疹等多种疾病。所以千万不要让婴儿吸吮空奶嘴，以免小儿发生以上多种疾病，影响健康。

育儿天天读第 252 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

会为亲人表演。对别人的游戏感兴趣。会拍手、再见、会玩球。开始忖度大人的情绪。

■ 生活照料

要注意宝宝的安全:

·室内楼梯应加护栏。

·桌、椅、床要远离窗子防止孩于爬上窗子。

·孩子的床栏应高过婴儿的胸部。小推车的护栏也要高些。

·注意卫生。把孩子爬的场所打扫干净，因为孩子不光会爬，还会把东西放嘴里啃。

·不要让他一个人独自四处爬。

■ 保健医生

孩子学走之后，可能常会有磕碰的情况发生，家长应该备些外用药，有些轻伤小伤可以自行处理。

红汞(红药水):常用于皮肤擦伤、切割伤和伤口的创面消毒。不能用于大面积的伤口，以免发生汞中毒;也不能与碘酒同时用，否则，两种药水相互作用会产生有毒的碘化汞，不但不能消毒杀菌，反会损伤正常皮肤，使伤口溃烂。

创可贴:用于外伤，伤口出血时消毒止血。

■ 智能训练

宝宝开始冒话，孩子出生后半年开始“打打”，“爸爸”地学说话。在双手活动中，多次感知下，将事物或动作与相应的词语建立了联系。特别明显是连续重复音节，喜欢发出各种声音，音节比较清楚。当他喊出“爸爸爸……”时，爸爸听了非常高兴，说他的孩子会叫爸爸了。其实他不是叫爸爸，在他嘴里发出的音节还不代表什么意义。高兴时还可喊出一连串的音节，如“阿—杰杰，呵妈妈”，听起来像在说话，但不知说什么。

育儿天天读第 253 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝能看 3-3.5 米内的人和物活动。能分辨语音的意思。

■ 喂养指导

孩子上桌吃饭，除了吃自己的，他还要爸爸妈妈的菜。可以给他一点尝尝，告诉他什么是酸、甜、苦、辣。但不可以你一口我一口地无节制地喂他吃，一是不卫生，二是孩子还没有这份消化能力。

■ 生活照料

可以使用健康牙膏、婴儿训练牙刷，独特牙膏配方，即使吞下亦无妨，带有小孩喜欢的果汁味，令小孩喜欢并习惯刷牙。独特的研磨剂能有效清除牙隙的食物残渣，而又不伤牙齿表面，能有效防止蛀牙。宝宝自己还不会漱口，用特制软塑料做成的口腔刷能很好地为宝宝做好清洁，清理舌苔。

■ 保健医生

龙胆紫(紫药水):常用 0.5%-2%浓度有杀菌作用，用于皮肤、黏膜创伤感染时及溃疡发生时，也可用于小面积烧伤的创面。

碘酒:常用 1%-2%浓度。用于刚起的皮肤未破的疖肿及毒虫咬伤等。因为碘酒的刺激性很大，当伤口皮肤已经破损时，就不能再用了(对碘过敏的人也不能用碘酒)。如用碘酒消毒伤口周围的皮肤，应在稍干之后即刻用 75%酒精擦掉。

预防腹泻应注意以下几点:

·坚持母乳喂养，既方便又清洁。避免在炎热的夏天断奶。

·辅食的增加要循序渐进，切忌几种辅食同时增加，少吃富有脂肪的食物。

·保待食具清洁，要定期高温消毒。

·食物要新鲜，防止食用剩奶或不洁食品。

·避免与患腹泻小儿接触。

·不要让孩子养成吃手的习惯。在户外玩时，穿衣注意冷暖适度。

■ 日常照料

小婴儿的手整天东摸西摸闲不住，易沾细菌等，特别是指甲缝里是细菌、微生物及病毒藏身的大本营,1 克指甲缝里的脏东西，就藏有 38 亿个细菌，而小婴儿又总爱吸吮自己的手指，这样细菌就很容易被吃到肚子里去而引起腹泻或寄生虫病。如果时间长了还容易抓伤小儿娇嫩的皮肤，手上的细菌也会乘机而入，引起炎症，所以家长要经常及时给宝宝剪指甲。

育儿天天读第 254 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

怯生是儿童心理发展的自然阶段，一般在短时间内可自然消失。对孩子的怯生，可以在教育方式上加以注意，如经常带孩子逛逛大街，上上公园，还可以听收音机，看看电视等这样可使孩子怯生的程度减轻。

■ 喂养指导

为婴儿制做猪肝泥有两种方法:一是将生猪肝横剖开，或剥去外皮，用刀刮下如酱样的猪肝泥;二是先把猪肝煮熟后，再剁成细碎泥状。然后加葱、姜、黄酒等用油炒，同时去腥味。如果孩子还是不肯吃，可

用 7 份猪肝泥和 3 份肉糜一起炒，有利于去掉猪肝腥味。经过实践证明，用这个方法制作的猪肝泥粥，孩子们是爱吃的。

■ 保健医生

乙醇(酒精):作为消毒剂使用时，常用浓度是 75%，低于 75%，达不到杀菌目的，高于 75%，又会使细菌表面的蛋白质迅速凝固而妨碍酒精向内渗透，也会影响杀菌效果。所以，当消毒伤口周围皮肤时，应用 75%浓度酒精。由于乙醇涂擦皮肤，能使局部血管舒张，血液循环增加，同时乙醇蒸发，使热量散失，故酒精擦浴可使高烧病人降温。用于物理降温的酒精浓度为 20%-30%，也就是说，用一份 75%的酒精兑两份水即可作擦浴用。

■ 试一试

猪血粥:猪血 200 克，大米 50 克，葱、胡椒粉适量。先将米煮粥。将猪血切块，放清水中浸泡。粥快熟时加入猪血，煮开。撒上葱花及胡椒粉。

■ 专家提示

妈妈对待孩子要时时注意自己的言行，不要以为自己的孩子怎么样都行。在教育中有“言语暴力”一词。例如父母亲在孩子不听话时，信口说出:“饿着你”“你是坏孩子”“你给我滚出去”，这些气话听起来对宝宝伤害很大。如果孩子听到父母温和、亲切的语调，则心情会非常愉快。孩子会感受到父母的关爱与注意，处事态度也会变得更积极努力。

育儿天天读第 255 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

扩大宝宝的接触面，尊重他的个性，不要过度呵护。这样可以培养孩子勇敢、自信、开朗、友善、富有同情心的良好心理素质。

■ 喂养指导

你可参考以下食谱:

早餐 6:30 进牛奶半杯，烤面包半片，果汁半杯

早点 9:30 进蒸蛋半个，果汁或蔬菜汁半杯

午餐 12:00 进烂菜肉粥(瘦肉末 25 克，碎黄绿蔬菜 20 克，烂粥 3 汤匙)，水果泥 2 汤匙，鱼肝油 2 滴

午点 15:00 进蜜水半杯，饼干 1 片

晚餐 18:00 进猪肝粥(猪肝泥 25 克，豆腐 25 克，胡萝卜泥 20 克，烂粥 3 汤匙)，果汁半杯

晚点 21:00 进牛奶半杯，饼干 1 片

■ 智能训练

宝宝真正把词与该事物联系起来，要一个很长的过程，有待多次训练，反复把词与物联系起来，才能形成牢固的神经联系。

■ 保健医生

孩子 8 个月时应到所属地段医院保健科、街道保健站、农村卫生院注射麻疹预防针。麻疹是一种病毒引起的急性传染病，发病时可有高烧、眼结膜充血、流泪、流鼻涕、打喷涕等症状，3-5 天后，全身出现皮疹，出麻疹的孩子全身抵抗力降低，这时若护理不好或环境卫生不良，很容易合并肺炎、喉炎、脑炎或心肌损害，严重者可以死亡。得过麻疹的人可以终身免疫。

健康的婴儿，一般在出生后 6-7 个月就开始出牙。有些家长看到自己的孩子 8-9 个月还没出牙，心里非常着急，认为孩子可能缺钙，牙才长不出来。于是，有些家长就给孩子服鱼肝油和钙粉，并且加量地服用。这种做法是不妥的，往往有损孩子的健康。仅仅根据小儿出牙时间的早晚，并不能断定是否缺钙。即使是缺钙引起出牙晚，也不能盲目补钙，应在医生指导下进行。如果家长擅自给婴儿大量服用鱼肝油、维生素 D、注射钙剂，很容易引起中毒，给孩子带来痛苦。

育儿天天读第 256 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 9 个月的孩子大约每天需要睡 14-16 个小时，白天可以只睡 2 次，每次 2 小时左右，夜间睡 10 小时左右。

■ 生活照料

有些物品是为宝宝设计的，例如为避免宝宝撞到床角、桌角，在宝宝常活动的范围内装个软塑料护角就解决问题了。婴儿专用蚊帐:状如帐篷，但蚊帐的帐顶与帐底是连在一起的，形成一个良好的封闭空间，不易被蹬开，然后在旁边开一个门，用拉链就可以打开。不单适合婴儿床，还可以在其他大床或椅子上随意摆放，非常方便。

■ 保健医生

宝宝便秘你可以给他服些轻泻剂或矿物油，他会在 12-24 小时后排出大便，也可用手指沾些肥皂水插入孩子的肛门里，使他的肛门打开，慢慢地拨动硬便，把它弄碎后用手指带出来;另一解决的办法是给他用肛门栓剂，在 1 个小时后即可排出粪便。

■ 试一试

桂花甜藕粥:糯米 250 克，嫩藕 1 节，桂花酱少许。将藕刨成浆，去渣为汁。藕汁和糯米加水煮，煮熟加入桂花酱。

■ 妈妈须知

到了 9 个月大，必须替宝宝准备耐摔的杯子做练习。先用手帮宝宝扶着小杯子，让他一点一点慢慢喝。即使宝宝不小心把鲜奶洒满地，也不要厉声责备他，仍然练习下去。“今天要用杯子喝牛奶!妈妈替宝宝准备一个小白兔杯杯!这是宝宝的杯子!宝宝会使杯子喝水了。”

■ 初为人父

作为家长，你应当正视孩子的智力水平，不要拔苗助长，也不要低估孩子，而应当把它作为一项可以

通过耐心教育，特别是模仿能力的加强和思维程序的过程。智商测试不具有完全的可比性，不要拿你的孩子与其他孩子比长较短，这是因为即使智商一样的孩子在各自的测试中也会表现得不尽相同，因而也需要全然不同的帮助。你也不能把智商测试看成是绝对而惟一的，因为它并不涵盖创造力或艺术天分的测试。你必须正视孩子的能力，相信经过恰当的引导和帮助，孩子的智力水平会有所提高。

育儿天天读第 257 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

现在，宝宝应该爬得很好了，很多宝宝能抓住扶手站起来。宝宝的视野比坐着的时候开阔多了，更感到新鲜、高兴。

■ 生活照料

夜间如果尿布湿了，只要孩子睡得很香，可以不马上更换。但有尿布疹或屁股已经淹红了的孩子要随时更换尿布。如果孩子大便了，也要立即换尿布。

■ 妈妈须知

有的妈妈给儿子洗澡时，忽然看见孩子的阴茎勃起了，这会使年轻的妈妈吓一跳:这么小的孩儿怎么就这样。其实婴幼儿的勃起与成人的勃起不同，是自然反应，在他尿急时，睡觉时，都可能发生勃起。洗澡时，因小阴茎不受尿布包裹，又受到热水的冲击，这个特别敏感的器官自然就勃起了。儿子性器官敏感，是正常的反应，妈妈应放心才是。

■ 保健医生

预防便秘比治疗便秘容易得多。如果孩子经常出现便秘，可以给他增加一些像圆白菜、玉米、莴苣、谷类等食物。还要耐心地，不要以威吓的方式训练孩子坐盆。有些孩子由于怕上厕所，而将粪便夹在肛门内，被挤成硬块。如果孩子上厕所时脚能接触地面，会使他较容易地排出大便。

■ 试一试

核桃汁:核桃仁 250 克，白糖 200 克。核桃仁用开水泡后去皮，用小石磨磨成核桃汁，用纱布过滤。将核桃汁倒入锅中，加入白糖和水，搅拌均匀，烧沸，晾凉即可。

■ 小窍门

给宝宝洗澡时戴上棉手套或手套衬里，这样就容易抓住宝宝。湿漉漉的宝宝是很滑的。

育儿天天读第 258 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝这一时期运动机能发育很快，在这方面是一个相当重要的时期，妈妈要注意宝宝的训练，但又要适度。

■ 生活照料

要注意宝宝的安全:

·窗户要有护栏，不要让孩子上阳台。

·不要让孩子上厨房和餐厅，特别是有热菜、热汤时。

·桌子上不要放桌布，以免他拉下来，让桌上的东西砸着他。

·把热水瓶放到孩子够不到的地方。

·不要给他筷子、勺、笔等。以免他放到嘴里摔倒。

·收好药品、洗涤用品。

·电源电器要安全。墙壁上低矮的插孔要用胶条封住。

■ 保健医生

孩子发生较重的呕吐腹泻以后，要及时请医生诊治，在家庭护理时，要注意由于呕吐和腹泻会引起体液丢失而产生脱水现象，因而有必要再补充失去的水分。一般性的呕吐可以经常而小量地补充米汤、葡萄糖水加少量食盐的清淡流体。在生病后 24 小时内，应该停止任何正常饮食，只给以上所说的液体还可以加一些姜汁。在大便恢复正常前，不应该喂全奶。如果太早喂全牛乳，会重新引起腹泻。

世界卫生组织根据科学实验和临床实践经验规定，小儿急性腹泻期间饮食如下:(1)母乳喂养者照常吃母乳及喂水;(2)人工喂养婴儿，仍可吃牛奶，但需把牛奶用水稀释一倍再喂;(3)对不吃奶的腹泻小儿，可多喂易消化的稀淀粉类食物，如大米粥、面条等，不要吃冷、硬食物，少吃油腻和刺激性以及不易消化的食物。平时没有吃过的东西，不要在腹泻时吃。

值得指出的是，严重腹泻尤其伴有呕吐者，此时胃肠道消化吸收功能相当低下，继续喂食会加重或延长腹泻，故入院后须禁食 6-10 小时，接受静脉补液。待腹泻稍缓，再继续喂食以保持机体营养平衡。

■ 试一试

肉面条:把面条放入热水中煮后切成小段，和 2 小匙猪肉末一起放入锅内，加海味汤后用微火煮，再加适量酱油，把淀粉用水调匀后倒入锅内搅伴均匀后停火。

育儿天天读第 259 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝从会站到会走大约需要 1 个月，也有不少宝宝会爬不久就会迈步，然后就会走了，这个过程也就是 1 个月。会走无疑是一大进步。

■ 智能训练

8 个多月的孩子已经爬得很好了，妈妈应该训练他站起来。开始先训练他扶栏杆站立。站立是行走的基础，只有当孩子的肌肉和骨骼系统强壮起来时，才能扶栏杆站立，并逐渐站稳。

■ 妈妈须知

训练宝宝大小便不是一件小事，应该注意：

·不要把坐盆当做惩罚手段，在托儿所里，孩子不听话，有的阿姨便罚他一边坐便盆，这会使孩子害怕

排便。

·冬天可先用热水把便盆热一下，再让孩子坐，以免冷刺激引起孩子大小便抑制。

·不要让孩子坐在便盆上玩。

·不要在孩子坐盆时给他食物和水。

·最好不在吃饭时大便。

·孩子大便的地方要明亮，卫生间的环境尽量布置得舒服优雅些。

·便盆用后要洗净。

·孩子如发生肠炎或痢疾，便盆要用 1%漂白粉液浸泡 1 小时。

·不要用擦了肛门的纸再擦女孩会阴部。

·擦肛门要从前向后。

·大便后要用温水给孩子清洗肛门。

■ 做游戏

照镜子:妈妈抱孩子在穿衣镜前，指着他的脸反复叫他的名字，指着孩子的五官让他认识。然后问他:“妈妈在哪?”

目的:认识身体。

育儿天天读第 260 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝的发育有快有慢，在这段时间，动作发育、活动能力可有 6 个月的差距，有的刚会爬，有的已经走的很好了。

■ 智能训练

开始，孩子站不起来，妈妈不要着急，可以给他帮帮忙，但要让他逐渐学会用力。当孩子能够扶着栏杆站起来的时候，妈妈要表扬他，称赞他，让他反复地锻炼一直到能够很熟练地一扶栏杆就站起来，并且站的很稳。

■ 妈妈须知

有的妈妈因怕抚弄儿子阴茎引起勃起，洗澡时便不给孩子洗阴茎。实际上勃起没有关系，不洗阴茎会使阴茎和包皮内藏污纳垢，引起炎症。

■ 试一试

萝卜粳米粥:萝卜 500 克，粳米 30 克。将粳米煮熟，再加入萝卜汁同煮。

五白糕:白扁豆 50 克，白莲子 50 克，白茯苓 50 克，白菊花 15 克，白山药 50 克，面粉 100 克，白糖。将原料磨面，加水发酵，上笼蒸糕。此糕健脾和胃，补血养血，清肝热，适于乳母食用。

■ 初为人父

在宝宝出生的第 1 年，每个月的同一天都给他拍张照片。如果每次拍照都做同样的动作或用同样的家

具作背景，就会很容易看出孩子成长中戏剧性的变化。第 1 年以后，每年至少照 2 次相。

■ 保健医生

当确定孩子吃错了药，若离医院较远，可在家先做处理，如药刚吃下不久，可用手指刺激孩子的咽部，引起他恶心、呕吐，把药物吐出来。若是孩子错服了止痒药水、癣药水之类药物，可让孩子多喝浓茶。茶叶水中的鞣酸具有沉淀及解毒作用。若是孩子误服了碘酒，赶快让孩子多喝米汤，以淀粉类流食限止人体对碘的吸收。经过初步处理后，抓紧时间送孩子去医院观察和抢救。

育儿天天读第 261 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

听力和理解力测试:

喊他时，会转过身或抬起头吗?

听到新的声音，会去寻找或者环视四周吗?

他会听人们谈话吗?

会对“到这儿来”之类的要求做出反应吗?

■ 智能训练

要继续训练孩子手的动作，如让他把瓶盖扣到瓶子上，把环套在棍子上，把一块方木叠在另一块方木上，妈妈可以先做示范动作，然后让孩子模仿去做。在反复的动作中，使小儿体会对不同物体不同动作，发现物体之间的关系，促进智力发育，同时也锻炼手的灵活性和手眼的协调。可用多彩的玩具和孩子感兴趣的物品，引导小儿去摆弄，边玩边看，提高感知能力。

■ 妈妈须知

妈妈都很关心儿子的阴茎，有的因孩子太胖，就担心阴茎太小了。这种担心根本没有必要，孩子脂肪厚，有一段阴茎没有露出来。另外，阴茎大一点小一点，只要性功能正常，并没有关系。真正有危害的，倒是妈妈的这些多虑影响日益懂事的孩子，给他的性心理落下了阴影。

■ 你知道吗

起初智商测试者们认为智力包括判断力、理解力，以及推理力，所以他们设计的测试就很像某些教学内容，比如检查单词量，对事实与关系的理解，以及数学和口头上的逻辑推理。这些问题有:孩子能说出木头和玻璃的不同之处吗?小家伙能否准确地指出自己的鼻子、耳朵和头?小孩能否指出所给的两个重量哪个更重些?所有这些测试题都被用来比较个人的智力差异。

■ 保健医生

婴幼儿急性腹泻时，目前多数医生主张:腹泻期间，婴幼儿不用禁食，可继续喂食。这是因为:(1)禁食患儿易发生低血糖，限制饮食导致无可挽救的营养损失;(2)继续喂食者，大便次数并未因此增多，且抗病力较强，疾病恢复比饥饿及静脉营养者要快;(3)未禁食病儿，营养要素有部分吸收总比毫无吸收来得有利，

可预防腹泻后营养不良;(4)禁食者患儿因饥饿常哭闹不止，继续喂食后患儿能够安静，有利于疾病的治疗及康复。

育儿天天读第 262 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝现在好奇心很强，因为还不懂事，因此敢于冒险，真所谓初生牛犊不怕虎。妈妈知道宝宝这个特点，就要看护好宝宝，预防意外。

■ 专家提示

·体重过重的婴儿不要站立太久。

·坠落、烫伤、吞食异物是这个月婴儿需要防止的主要事故。

·每天最好让宝宝有 3 个小时以上的时间在户外度过。

·激发宝宝探索周围环境的兴趣，如捉迷藏游戏就是很好的活动。

·鼓动宝宝模仿大人发音，与大人愉快交流。

·训练宝宝的自我控制能力，让宝宝按照大人的口令行事。

■ 智能训练

教宝宝把动作和相应的词联系起来，如说“再见”，一边说一边让孩子摆手，大人也边说“再见”边向他摆手，使孩子把摆手的动作和再见联系起来，逐渐懂得这个词的意思。还可以教他拍手“欢迎”，点头“谢谢”等。训练他按照妈妈的话做出相应的动作，加深对语言的理解。

■ 保健医生

当孩子患了气管炎、肺炎之后应注意:

·让孩子充分的休息，保证睡眠，以利恢复。

·多喝水，吃易消化有营养食物，如牛奶、豆浆、蒸鸡蛋、烂面条等等。

·如果孩子喘得厉害，可把枕头垫高些，让孩子半坐，这样可以缓解呼吸困难。喂奶时要注意防止呛奶，喘得太重的小儿要用小勺慢慢地喂奶。

·室内空气要清鲜，若是冷天，开窗通风时不要让冷风直接吹着孩子。室里不要太干燥，可以在炉子上放一壶水或在暖气下放一盆水，使室内空气潮湿。

按医嘱用药。高烧时可以给小儿物理降温。

孩子生病了，家长很着急，很多家长要求医生给孩子打针，以便使孩子好得快些。

育儿天天读第 263 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝一旦想要什么，或有人诱惑他干什么，他便非做不可，以满足他的好奇心。妈妈要把握适度,既要满足他，又要让他知道“不”。

■ 智能训练

8 个多月的孩子已经能坐得很好了，每天要让他自己坐盆大小便，在坐便盆时候不要让他吃东西，也不要让他玩，不要坐的时间太长，大小便完后就起来。

■ 试一试

绿豆粥:绿豆 50 克，粳米 100 克，白糖 50 克。将绿豆洗净，温水浸胀，与米同放锅内，加清水煮。食用时加白糖调匀。

胡萝卜乳蛋汁:蛋 1 个，冷牛奶 250 克，胡萝卜泥 2 匙，白糖 50 克，橙汁 2 匙，食盐少许。鲜蛋打散，加糖和盐。将牛奶拌入胡萝卜泥，加蛋液和橙汁搅匀，置冰箱。

■ 初为人父

回避型是婴儿依恋类型之一，约占 20%婴儿属于这一类型。母亲的在场或不在场对婴儿似乎并无明显影响。母婴在一起时，婴儿独自玩耍，当母亲离开时，他们并无特别紧张和优虑的表现。母亲回来了，他们往往不予理睬，有时也会走近母亲以示欢迎，但却又很快表现出对母亲的回避，婴儿总是避免着与母亲目光及身体接触，对母亲的拥抱亲热行为报以淡漠的表情。婴儿接受陌生人的安慰就像接受母亲的安慰一样。这类婴儿实际上并未形成对人的依恋，所以又称无依恋的婴儿。

■ 小窍门

把两块洗澡毛巾缝在一起，盖住尿布更换垫或把垫子放进枕套里，这样取下来清洗方便。

育儿天天读第 264 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝现在不那么认生了，不认识的人抱他，也让人抱一抱。只要时间不太久，也能离开一会儿。

■ 智能训练

如果孩子不能按时吃和睡，也不必着急，每到该吃的时候，继续喂他吃，但不必强迫他吃;到该睡的时候仍然把他放在床上去睡。当他做得好的时候就称赞他，长时间坚持下去，就能使孩子养成有规律的生活习惯。

■ 做游戏

钻山洞:大纸箱开几个口，让孩子钻来钻去，爬进爬出。

目的:训练身体的柔软性。

■ 保健医生

婴儿抚触也称婴儿按摩。婴儿抚触可以刺激婴儿的淋巴系统，增强抵抗力;

促进婴儿生长发育;改善消化系统功能;改善睡眠节律;加强母婴交流，促成神经行为发育。首先要确保房内温暖、宁静，播放一些柔和的音乐，有助于母子彼此放松;预备好毛巾、尿片、替换的衣物和婴儿润肤露、润肤乳液;按摩之前先在掌心倒一些婴儿润肤油，轻轻磨擦以温暖双手，为防止浪费润肤油，请勿将油直接

倒在宝宝皮肤上。按摩没有固定的模式，你可以不断调整以适应婴儿的需要。对新生儿，每次按摩 10 分钟即可:对大一点的婴儿，约需 20 分钟左右，要根据婴儿的需要，一旦婴儿觉得足够了，即应停止，一般每天进行 3 次按摩。

■ 初为人父

在汽车的碰撞的试验中，发现再强壮的男士背膀，也无法在汽车碰撞意外事故中保护孩子。孩子可能会被那强壮的手臂拉伤，或被抛出去，然后撞在汽车的内壁，造成严重的伤害。在外出旅途中，惟一安全的办法就是将孩子放在汽车的孩童座位上。

■ 小窍门

在室内放一瓶温水以备夜间给宝宝擦洗。这样可以避免在黑暗中跌跌撞撞去接自来水和调试水温。

育儿天天读第 265 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

一般来说，女孩子比男孩子学说话早，但在正常情况下，说话早晚与智力高低没有特别的联系。只要宝宝对大人的话能理解，有正确的反应，说话晚也不用担心。

■ 智能训练

不要让婴儿带着玩具上床。如果每晚上床睡觉时都给孩子玩具，他或许会只顾玩玩具而不睡觉。孩子一旦养成某种习惯，就会持续很多年，再大一点时，他可能会把更多的玩具带到床上去。但是在特殊的情况下，如孩子有在睡前咬被角或吸吮手指的毛病时，可以给他一个玩具，帮助他改变坏习惯，这样做的时间不能太长，1-2 周即可。

宝宝的动作进一步完善，用嘴接触东西渐渐减少。他开始能用他的食指朝前指。他能很轻松地向前俯身检起很小的东西;能同时拿起两块积木，好像在把这块同另一块作比较。他能用他的拇指和其他手指捡起小得像豌豆一样的东西。把一块积木整齐地放在另一块积木的上面，或者和另一块并排放在一起，告诉你的宝宝这两块积木的大小、体积是完全一样的;和他玩用手指指点的简单游戏;每天至少有一顿饭安排一些小块食物让他检着吃。鼓励他搭积木。把大小相同的积木或立方体一个叠一个地或并排地堆给他看。当然，即使很低的塔现在他也还堆不起来。

■ 保健医生

如果孩子经常口角糜烂，甚至口唇裂缝，出血，就是患了口角炎。口角炎常伴有舌炎，这时舌呈鲜红色，舌乳头可有部分剥落，舌面;舌尖出现明显毛刺状小乳头。这种病多为维生素 B2 缺乏引起的。经常患口角炎和舌炎的孩子要多吃新蔬菜、水果，以及肉类、蛋类，同时可口服核黄素片（维生素 B2）。

■ 试一试

虾糊:把虾剥去外壳，洗干净后用开水煮片刻，然后研碎，再放入锅内加肉汤煮，煮熟后加入用水调匀的淀粉，再加少量盐，使其呈糊状后停火。

育儿天天读第 266 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

有一个专家做个实验，他先让婴儿照镜子，照一会儿后，他在孩子的鼻子上涂了些红颜色，然后再让孩子照镜子，孩子就会用手摸自己的鼻子。说明孩子知道自己的样子。

■ 智能训练

可以给宝宝选购些塑料或橡皮狗、猫、虫、鸡等动物玩具。一边玩一边向孩子讲:“这是小狗，小狗‘汪汪’地叫。”以后当孩子玩到这个小狗玩具时，就会联想到小狗的叫声，并有了“狗”的概念。

40 周以后孩子开始认识到物体有些性质如大小、类型、形状或颜色总是稳定不变的。他开始分辨各种物品并认识到即使自己不能一眼看到某件物品，它也会存在。所以，从现在开始，婴儿懂得你离开房间一会儿，也不会消失。他会转动身体以便从不同角度观察自己感兴趣的东西。

■ 做游戏

开抽屉取物:将孩子的玩具放进一个有滑道的抽屉里，关好抽屉让孩子取出来。有滑道的抽屉比较轻，易于拉开。

目的:训练手臂。

■ 保健医生

给宝宝按摩的顺序是:①轻轻地按摩头部，并用拇指在宝宝上唇画一个笑容，同一方法按摩下唇。②双手放在两侧肋缘，右手向上滑向宝宝右肩，左手以同样方法进行。③按顺时针方向按摩脐部。在脐痂未脱落前不要按摩该区域。④双手平放背部向下按摩，然后用指尖轻轻按摩脊柱两边的肌肉，再次从颈向肩部迂回运动。⑤将婴儿双手下垂，用一只手捏住其胳博，从上臂到手腕部轻轻挤捏，然后用手指按摩手腕。⑥按摩婴儿的大腿、膝部、小腿，从大腿至踝部轻轻挤捏。然后按摩脚踝及足部。

■ 小窍门

在尿布更换台上放一把橡胶刮刀。刮刀是用来给宝宝的臀部抹凡士林或其他防潮护肤品的。用刮刀可使妈妈保持双手干净。

■ 初为人父

购买摄像机是一笔昂贵却极有价值的投资。如果每个生日、假日、每次拜访亲友都用摄像机拍下来，不断积累的录像带就能

育儿天天读第 267 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝的乳前牙已很好发育，肠的吸收能力也增强了。此时已具备了断奶的条件，可以增多辅食的数量和品种。

■ 智能训练

可以和宝宝一起玩照镜子游戏。抱着孩子面对一面大镜子，一边让他看，一边对他讲:“看看这个是谁呀?这是宝宝(孩子的名字)。”孩子开始会很奇怪，甚至去镜子后边去看看，以后就会逐渐明白这就是他自己。他会开始了解实物和影子不同。妈妈还可以对镜子做出各种表情，如微笑、大笑、皱眉、撅嘴，孩子也会模仿去做。

■ 生活照料

7-9 个月的婴儿不仅体格生长迅速，而且动作发育也渐成熟。已能独坐，逐渐会爬，扶着栏杆站起来。甚至发育快的都想扶着栏杆行走了。因此，一套合身的衣服显得非常重要。有的母亲会给婴儿穿上衣服，下面穿一条带松紧带的裤子，看起来很舒服，但由于这个月龄的婴儿长得很快，
而家长不知道应随婴儿体格的增长，将松紧带或裤带放宽，往往是在给婴儿进行定期体格检查时，才发现束胸现象，即在婴儿的胸部出现一条深深的红色痕迹。如束胸时间长了，还会使胸廓发生变形，造成束胸部位胸廓凹陷，肋骨下沿向外翻转。这样一来，不仅胸廓外形不美观，更严重的是影响肺部发育。长时间压迫肺脏，使婴儿易患呼吸道感染。因此，给这个月龄的婴儿选择衣裤时，应尽量选择宽松的背带裤或连衣裤。尽量避免束胸的松紧带裤。上衣、内衣也尽量不用带子绕胸打结，穿一件合适的开衫就可以了。选择的衣服最好是棉质、浅色的布料。

■ 保健医生

药都有毒性。婴儿身体各方面都未发育完善，解毒功能比较差，与成人相比对药的耐受力差得多。因此，儿科医生在给孩子用药时，总是要根据孩子的体重进行一番计算，才能决定该用多少剂量;不能多用，也不能少用，多用则易于中毒，少用则没有疗效。如果孩子超量用抗生素，容易导致消化功能紊乱等;过量用解热止痛药，则可发生大汗而虚脱;过量应用利尿药会引起电解质紊乱;对某些副作用强的药物，如果剂量服用过大，更容易发生事故。总之，婴儿用药一定要遵医嘱，切不能过量服药。

育儿天天读第 268 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

如果你的宝宝现在超过 10 公斤，那就太胖了。就要限制他吃糖，少喝搪水，增加运动，否则将来减肥就更困难了。

■ 智能训练

在周岁前后孩子就会独站，要让他站在安全、平整、清洁的地毯或草地上，周围要收拾好，不要有能够损伤他的东西。要把药瓶、化妆品、清洗剂之类的东西放在高处，不要让孩子拿到，在给孩子穿衣、洗澡、说话时可让他站着，这时他的注意力集中在活动上，可延长站立的时间。

■ 保健医生

在每次健康检查时，首先测量婴儿的身长、体重和头围等，并与标准值进行比
较，以了解婴儿体格生长的水平和发展趋势是否正常。如不正常，医生会帮助你寻找原因，并采取措施。在体检时，医生还应检查婴儿智力发育情况，对婴儿的语言、手的精细动作、运动以及社会适应能力进行

测定，可了解婴儿在哪个方面还需要努力训练，促进婴儿的神经心理发育。根据对体检和生活及喂养情况的询问，以及实验室检查，来发现有无常见疾病和影响身体健康的危险因素。医生会指导家长应采取什么样措施来矫治或预防。因此，定期健康检查就是使婴儿从一出生，即在医生的监护下得到良好的保健，预防疾病发生，并促进身心健康成长。

■ 妈妈须知

预防接种并不是每个孩子都能进行的，如患心、肝、肾疾病，或患结核病、大脑发育不全、佝偻病、先天性免疫缺陷和曾经预防接种后发生过敏者，就应禁忌打预防针;接种部位患有皮肤病或发热体温超过37.5℃以及重病久病初愈者，也应暂时缓打;腹泻严重的小孩不能服用小儿麻痹糖丸活疫苗。

有的婴儿因过敏体质，在打针后可能发生皮疹、瘙痒、局部红肿、起水泡等，可服用一些扑尔敏即会好转，不必担忧和惊慌。极少数小孩可能发生过敏性休克，应立即送医院抢救。

孩子在接种的 1 周内，要注意休息，暂时不要洗澡，避免感冒。打预防针后，不要吃辛辣刺激性食物以及鱼、虾等容易导致身体过敏的食品。打过针的局部会稍有痒感，要防止孩子搔抓，以免感染。打针后，有的出现短时间的轻微发热，精神不振，食欲稍差或哭闹不宁的反应，可多喂一些开水，不必特殊处理即可恢复。

育儿天天读第 269 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

9 个月的宝宝喜欢玩与别人合作的游戏;喜欢观察不同形状的物体;喜欢看镜子里的自己。

■ 智能训练

孩子能站稳，就鼓励他走。妈妈摇动玩具说:“宝宝真棒，宝宝自己来拿。”他就会克服困难摇摇摆摆在妈妈身边走。在独站和独走的游戏中，妈妈一定要在他身边随时帮助他，鼓励他，给他保护又给他勇气，不能让他跌痛了，对行走产生恐惧。而要让他自信、勇敢。在户外，要给孩子穿上厚底鞋，在室内地毯上，可以不穿鞋，请注意，软床不适合孩子学爬和行走。

■ 做游戏

爬楼梯:将台阶或楼梯擦干净，让孩子往上爬。

目的:锻炼四肢。

■ 保健医生

孩子一出皮疹，家长马上想到，是不是患了麻疹。6 个月以内，特别是 3 个月以内的婴儿几乎不得麻疹。现在孩子已普遍接种了麻疹疫苗，麻疹的发病率大大减少，但 9-15 个月左右的小孩，感染麻疹还是常见的。麻疹在出疹期之前要经过前驱期，有发热、咳嗽、厌食等症状，然后才进入出疹期。麻疹出疹按一定顺序开始先在耳后或发际，慢慢扩展到全身。

■ 生活照料

把宝宝儿童床的褥单和垫子整理成几层。更换床单时，你所需要做的就只是扯下表面一层的褥单和垫

子就行了。

■ 小窍门

如果用奶瓶喂养，你可以将奶嘴和奶瓶放入玻璃罐中、微波炉内或放在炉灶上的碗中加水煮沸。在水中加一茶匙醋防止容器中硬水形成沉淀。

育儿天天读第 270 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝现在最喜欢受表扬，他说了话，做了动作希望有人喝彩。因为他懂得受赞扬是好事，另外他的情绪也发展了，这是一种需要。宝宝听了表扬以后会重复做动作。

■ 保健医生

出皮疹不一定就是麻疹，以下是出疹的各种疾病:

·荨麻疹:过敏引起，不规则突起，刺痒。

·湿疹:头上，眉毛里出黄色皮屑。

·痱子:出在胶窝下，背部、胭窝等易出汗的地方，痒。

·猩红热:弥漫全身，杨莓舌。

·风疹:发烧腹泻 2-3 天后起疹，细小。

·幼儿急疹:发烧 3 天，退烧后 3 天起疹。

·水痘:刺痒的红色皮疹和水疱。

·手足口病:手掌、脚掌、口周出现米粒大的白疹子。

■ 试一试

红枣山药粥:红枣 15 个，山药 250 克，大米 500 克，白糖适量。将红枣胀发，去核切丁。山药去皮切丁。将大米熬粥，后将红枣、山药放入，熟烂即可。

■ 你知道吗

很多年来，对智力中“力”的定义一直未有定论。原先的那种看法的最大缺陷在于:它忽略了孩子的智力是一直在向前发展的。比方说，孩子 4 岁时，让他想好到商店去都买些什么是很困难的;到了 8 岁，他记事就会容易得多，走进商店时会低声嘀咕着或在脑子里过一遍他的购物单;而 10 岁的孩子会运用各种智力方法技巧和逻辑形式来增强记忆力。因此以后的智力理论把这种学习过程也包括了进去，并且把重点放在思维模式，而非思考能力的发展上。这种理论看重任何孩子都要经历的智力发展过程，不再强调个体间的智力差异。这是一种更为积极的方法。

育儿天天读第 271 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

将宝宝放在地上，你扶着他的双手，他能迈 3 步以上。宝宝坐在床上让他站起来，他能双手扶栏站 30

秒钟以上。

■ 喂养指导

婴幼儿奶粉的优劣不能以维生素的含量来定。现在一些家长出于让孩子多吸收维生素的目的，总是选择维生素含量高的奶粉，实际上这是一个消费的误区。因为某些营养物质(如维生素 A,D,E、铁、锌等)长期过量超标食用会产生毒性，所以国家对婴儿配方奶粉中各种营养物质的含量都进行了严格的规定。像我国规定 100 克婴儿奶粉中维生素 A 的含量是 1250 至 2500 国际单位，如果婴儿长期摄取维生素 A 含量超高的奶粉，就会引起一些皮肤疾病，甚至出现头痛、眩晕、恶心、呕吐等不良反应。有相当多的消费者并不了解这些标准，以为婴幼儿奶粉营养成分含量越高越好，这不仅是在浪费金钱，更重要的是会影响婴幼儿的健康。

■ 保健医生

婴儿皮肤娇嫩，在夏季容易受汗液刺激出现痱子。痱子初起时是针尖大小的红色丘疹，突出于皮肤，圆形或尖形。痱子会产生痒或痛而导致婴儿哭闹。有时发生感染，最终形成疖肿或痈。做好夏季婴儿痱子的预防，要注意以下事项:

(1)降低室温，保持通风，清爽，但室内外温差不宜太大。

(2)婴幼儿宜穿宽大的棉布内衣，有利于吸汗。平时尽量不要让小儿大声或长时间哭闹，以免弄得满身是汗。婴儿要勤翻身，床上垫草席。

(3)勤洗澡:洗澡时的水温不宜太热，较高的水温对皮肤的刺激性更强。洗澡时应该用婴儿沐浴露，不宜用碱性强的，选择中性沐浴露较好。每天可根据婴儿出汗多少决定洗澡的次数，特别注意清洗皮肤皱褶处，洗澡后立即在皮肤上撒些痱子粉，并换上清洁、舒适的棉布内衣。

(4)勤剪指甲，防止搔抓，以免皮肤继发感染。头发应剪短一些。平时还可给婴儿吃一些清凉的饮料，如绿豆汤，以解暑热。

■ 专家提示

婴儿是婚姻纽带中的小铆钉。

育儿天天读第 272 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

你当着宝宝的面打开一个空抽屉，把一个玩具放进去，关上。然后打开拿出玩具。重复做 1 遍，让宝宝打开抽屉拿玩具。他能做到。

■ 智能训练

宝宝模仿发音，正如鹦鹉学舌，一会爸爸，一会妈妈、帽帽、哥哥……，无所指地乱说。有时连续几天发同一字音，不管什么东西，他都用这个音来代替，如说出“舅舅”指火柴、椅子、杯子……都说是“舅舅”。小婴儿的发音器官某些部位不易调节，难发的语音还不易模仿。

■ 妈妈须知

孩子的活动以兴趣为转移，持续的时间短。只要是他感兴趣的，就主动，有积极性，情绪保持在最佳状态，也能克服困难。而他不感兴趣的事，就是能干好，他也希望少干一些，或是爸爸妈妈帮助干。独立性较强的孩子好一些，而依赖性强的孩子，表现得就突出些。比如孩子做游戏时，他可以费很大力气把东西搬来搬去，把玩具柜翻个底朝天，一点也不烦，不觉得累，但如果妈妈说:“我们收拾吧。”他立刻变得懒洋洋的，告诉妈妈他累了。

■ 保健医生

小烫伤指很小的局部受伤，皮肤发红或起泡。宝宝很容易发生烫伤。

·发生烫伤后，要立即冷却，将伤处池入冷水中，或用冷水冲 10-30 分钟。如果还疼，可再泡 20 分钟。这个方法不仅可止痛，而且可使烫伤减轻。但要注意，不要使孩子着凉。

·烫伤后伤处起的水泡，不要挑破。水泡的皮完整，便可保护伤口，减少感染。

·将伤处用肥皂轻轻洗净，可抹上獾油，然后用绷带轻轻包扎。

·如果水泡已破，衣服粘在皮肤上不可往下撕。

·不可在伤口上乱涂东西，什么食油、白糖等。

·不可在伤口上贴橡皮膏或创可贴，不能用梅花或有绒毛的材织品盖在伤口上。

■ 试一试

奶油鱼:把收拾干净的鱼放热水中煮过后研碎，把酱油倒入锅内加少量肉汤，再加切碎的鱼肉上火煮，边煮边搅伴，煮好后放入少许奶油和切碎的芹菜即可。

育儿天天读第 273 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝能按你的口令指出相应物品和自己身体的部位;会摇手再见;会拍手欢迎。

■ 生活照料

用活动花洒或厨房水槽的喷头给宝宝洗澡。宝宝很喜欢流水的感觉。你也可以很容易地冲洗宝宝全身甚至头发。不要让宝宝自己拿喷头，那样不仅会制造大麻烦，还有可能把水喷到宝宝脸上，造成呛水的危险。

■ 智能训练

本月经过训练，宝宝能扶物站立，双脚横向跨步;拇指和食指能捏起细小的东西;能听懂自己的名字;能用简单语言回答问题;会随着音乐有节奏地摇晃;认识五官;会做 3-4 种表示语言的动作;知道大人谈论自己，懂得害羞;会配合穿衣。

■ 初为人父

人类的情绪表现多种多样、千姿百态，谁也难以说出人类究竟有多少不同的情绪。但这些情绪都是自婴儿情绪发展而来。情绪是如何产生和发展起来的呢?这是一个有争论的问题。加拿大心理学家布里奇斯提出了有关婴儿情绪的产生和分化理论，布里奇斯认为:新生儿只存在一种情绪，它表现为弥散

性的兴奋的激动，是一种杂乱无章的未分化的反应，包括一些不协调的肌肉和内脏反应，一些强烈刺激所引起。通过成熟和学习，大约在 3 个月时，原始的兴奋和激动分化出两种对立的情绪状态，即痛苦与快乐，之后痛苦与快乐又各自分化，于 6 个月时，痛苦分化出怕、厌恶和愤怒，而快乐则于 12 个月时分化出高兴与喜爱。16 个月后，痛苦中产生了嫉妒。

■ 第 9 个月月记

日期:　　星期:　　天气:

气温:　　℃　体温　　:℃

辅食添加:

出牙:

预防接种：乙脑疫苗第 1 次

乙脑疫苗第 2 次

睡眠情况:

大便情况:

舟体情况:

体重:　　千克　身长:　　厘米

头围:　　厘米　胸围:　　厘米

■ 提示

是否扶双手向前迈步

是否爱看书看图片

是否做月末健康检查

育儿天天读第 274 天 0—1 岁育儿知识

■ 育儿第十个月提示您

逐步断奶，以主食为主。

由稀饭、烂面、肉末、菜泥过渡到软饭、馒头、碎肉、碎菜。

独站，鼓励孩子迈步。

训练有意识地叫“爸爸”、“妈妈”。

训练配合穿衣、脱衣。

安排孩子规律地生活。

培养孩子良好的饮食习惯。

■ 宝宝发育

9 个多月的孩子体重增长不是太快，有时可能不增长。孩子活动量增大，身体长高，也不是小婴儿那样胖乎乎的了。9 个月的男婴平均体重是 9.4 千克，女婴平均体重 8.8 千克。

■ 专家提示

·即使母乳充足，每天也要给宝宝吃 2 顿辅食，白天吃鲜牛奶。

·宝宝能吃各种饼干、年糕片、蛋糕、薄饼，品尝点心也是宝宝生活的乐趣之一，要给宝宝吃一些点心，最好定时。

·训练宝宝的自我服务技能，培养宝宝的独立性。

·提供适宜的玩具。

·这个月的婴儿开始学习走路，挑选会发出声音的拖拉玩具较好。

·创造良好语言环境，在照顾婴儿生活、玩游戏时都要伴随语言。

·训练宝宝走路，让宝宝多爬。

■ 智能训练

可以给 9 个多月婴儿一些能够拆开，又能够再组合到一起的玩具，让他拆了再装，装了再拆，他会感到有意思。但是拆开的玩具一定要足够大，如果太小，孩子会把它放在口中吞下去或塞入耳朵眼和鼻孔里，发生危险。

■ 作游戏

插钥匙:每次妈妈抱孩子回家，把钥匙交给孩子，让他将钥匙插进锁眼，插入以后，妈妈将门打开，母子都很高兴。

目的:训练手的精细动作。

■ 生活照料

为了方便夜晚查看宝宝，在婴儿房的电灯开关上安装一个调光器，或者拿一个手电筒，或开几盏光线强的夜灯。如果婴儿床的围栏吱嘎作响，用蜡纸打磨以免吵醒宝宝。不要用气味难闻的化学润滑剂。

育儿天天读第 275 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

9 个多月的男婴平均身高约 73 厘米，女婴平均身高 71 厘米。

■ 专家提示

10 个月以后，孩子的模仿能力增强，抓住 10-12 个月这 3 个月，做好孩子的语言训练。

对孩子说话、说话、再说话。不怕重复，不怕没有内容，只是为了说话。

用普通话教他。

不要说“儿语”，如“饭饭”“摔跤跤”，用规范的词汇教他。

当孩子打手势表达他的要求时，不要满足他，而要让他开口。

在孩子愉快时教他说话。

让孩子先认他日常使用的东西，孩子往往是先懂得，后会说。

■ 喂养指导

9 个月多婴儿的喂奶次数应逐渐从 3 次减到 2 次，每天 500 毫升左右鲜奶已足够了，而辅食要逐渐增

加，为断奶做好准备。

■ 生活照料

露天嬉水和游泳，可使日光、空气和水同时作用于宝宝的身体，并与宝宝在水中的游戏活动和游泳的动作相结合，能获得全面锻炼身体的作用。开始时应选择气温不低于 25 摄氏度、水温不低于 23 摄氏度的无风天气，时间安排在饭前 1 小时或者饭后 1.5 小时。下水前可在成人帮助下用干毛巾摩擦全身皮肤或进行些全身活动，下水后引导宝宝追逐漂浮玩具、拍水、踹水、双手划水、向前迈步等活动，然后逐渐学习游泳动作。第 1 次在水中活动 1-2 分钟，如果天气炎热水温稍高，可根据宝宝的兴趣适当延长，以后可逐渐延长至 30 分钟左右。离水后立即擦干身体，穿好衣服。要注意观察宝宝在水中的反应，如出现脸色苍白、寒战等过冷现象，应立即离水，及时采取保暖措施。一般 6 个月至 1 岁的宝宝可先在澡盆里玩，满 1 岁后可去符合条件的嬉水池或游泳池。一些国家开展了 1 周岁前婴儿游泳的研究，取得了较好的效果，并认为 0-3 岁是宝宝学习游泳的最佳年龄。

育儿天天读第 276 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

小儿身体的高低与营养状况有密切的关系，但同时也受到遗传、性别、母亲健康状况、生活环境等多种因素的影响。所以，身高不够正常标准的小儿，不一定都有病，很可能是由于父母身材矮，孩子个头也不高。7-12 个月的小儿身高平均每月增长 1.2 厘米左右。

■ 喂养指导

猪血是抗癌保健的佳品。猪血中的血浆蛋白被人的胃酸分解后，可产生一种能消毒、滑肠的分解物。这种物质能与侵入人体内的粉尘和有害金属微粒起生化反应，最后从消化道排出体外。猪血，是一种良好的动物蛋白资源。它的蛋白质含量比猪肉、鸡蛋都高。它含有 18 种人体所必须的氨基酸。猪血具有补血功能，其中所含的微量元素铬，可防治动脉硬化。猪血中还能分离出一种“创伤激素”的物质，这种物质可将坏死和损伤的细胞除掉，并能为受伤部位提供新的血管，从而使受伤组织逐渐痊愈。这种激素对器官移植、心脏病、癌的治疗都有重要作用。

■ 智能训练

最好给宝宝一个收藏玩具的大盒子或篮子，这样玩具比较容易保存。每次玩时，可以让孩子坐在大床上或地毯上，也可以让他坐在小桌子旁边的小椅子上玩。让他自己从玩具盒里拿出玩具，玩过之后再自己放回原处，当然，在开始训练他这样做的时候，大人要帮助他，逐渐形成习惯。再大一点儿，他就可以完全自己做了。

■ 保健医生

研究者认为，杀虫剂所含的污染物会使儿童大脑和神经系统的发育出现障碍。生活在受杀虫剂污染较严重地区的儿童，从 2-4 岁起就可能开始出现记忆力差、注意力难以集中、学习困难等智力发育障碍，到 11 岁时，平均智商可能比其他正常同龄儿童低 6 个百分点以上。

■ 小药方

苦瓜茶:鲜苦瓜一个，白糖 60 克。苦瓜切片煮，去渣，取汁加入白糖饮。适用于湿热上扰引起的中耳炎、头痛、牙痛、耳痛等症。

育儿天天读第 277 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

男婴平均头围约 45.6 厘米，女婴平均头围约 44.5 厘米。男婴平均胸围约 45.6 厘米，女婴平均胸围约 44.6 厘米。男婴平均坐高约 46 厘米，女婴平均坐高约 45.2 厘米。

■ 喂养指导

9 个多月的婴儿应增加一些土豆、白薯等含糖较多的根茎类食物，增加一些粗纤维的食物如蔬菜，但要把粗的老的部分去掉。9 个多月的小儿已经长牙，有咀嚼能力了，可以让他啃硬一点的东西。

■ 智能训练

尽管年龄、月份相同，由于孩子所处的环境、抚养方式等不同，有的动作发育快些，有的则慢些。冬天出生的婴儿走路迟些，因为他们 1 周岁左右正值冬季，穿着臃肿的棉袄、棉裤，活动不方便。对于智力、骨骼和肌肉发育正常的婴儿，只要经常户外活动，到一定年龄自然会坐、会走，父母不必过于担心。当然，如果动作发育与正常婴儿相差太多的话，例如 1 周岁半还不会走，要注意是否发育有问题，可去医院检查。

■ 保健医生

如果孩子不肯排便，有两种可能:一是他还没有养成按时坐便盆的习惯，千万不要强迫训练他，在经过一段时间，习惯养成后，情况便会改善。二是孩子大便时有疼痛，可能是由于肛裂而不自觉地抑制排便。无论出现哪种情况，最好找医生检查。

孩子经常会被猫或狗的跳蚤叮咬。当跳蚤叮咬时，它的唾液会引起局部痒感出现小丘疹，或引起荨麻疹。稍大一点的孩子很可能有严重的反应，尤其那些有过敏症家族史的孩子。跳蚤常会在多处叮咬，它们会成群地出现在暴露部位或衣服的缝合处。养猫、狗的家庭要注意根除宠物身上的和可能躲藏在地板和家具里的跳蚤。

育儿天天读第 278 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

小儿乳牙开始萌出时间，大部分在 6-8 个月时，最早可在 4 个月，晚的可在 10 个月。小儿乳牙萌出的数目可用公式计算:月龄减去 4-6，例如 9 个多月小儿，9-(4-6)=5-3。应该出牙 3-5 颗。

■ 喂养指导

薯蓉:马铃薯 1 个，肉汤或鱼汤适量。马铃薯削去皮，洗净切薄片。当大人的饭煲至大滚时，把马铃薯放在饭上煮，饭熟后马铃薯变粘，将马铃薯搓成薯蓉。大人的汤适合婴儿食用的，除去汤面的油及渣汤。薯蓉放入小煲内，加入适量的汤拌匀，可以放入极少量的盐煮成糊状。待温度适合时便可喂婴儿。马铃薯

最好选购小个的，因为这种马铃薯多数是不出芽的。大个的马铃薯多数已出了芽，出了芽的马铃薯有一种对人体有害的物质，即“龙葵素”，所以不能给婴儿吃。

■ 智能训练

经常听音乐能使人情绪稳定而活跃，可培养豁达开朗、热情、活泼、兴趣广泛的良好心理，克服孤僻懦弱的性格。受音乐熏陶以后，更显得心平气和沉醉于美好的旋律，影响到个人的气质，使人显得风度翩翩。悦耳的音乐可使肌肉放松，大脑皮层处于兴奋状态，可使注意力集中。音乐作为大脑的精神养料，也像乳汁一样丰富多彩，当然成分应当按一定的比例调配。

■ 生活照料

人的脑垂体在儿童时期分泌一种十分重要的激素叫生长激素。这种激素在睡眠时分泌特别旺盛，在醒着的时候，分泌相对少些，因此孩子长个子主要是在睡眠的时间进行的，从生理需要上说，孩子在睡眠的时间应该长一些。

■ 保健医生

小儿秋季腹泻是一种轮状病毒所引起的急性肠炎。主要发生在 2 岁以下的婴幼儿中，尤以 1 岁半以下的婴儿多见。发病季节多在 9-12 月份，故称为小儿秋季腹泻。小儿秋季腹泻一般发病急，大多出现体温升高，可持续 1-4 天，并有咳嗽、流涕症状。起病当日即有呕吐，并排水样便，为白色或浅黄色，每日 10-20 次，并伴有脱水症状。病程一般 4-7 天，长的可达 3 周，如及时治疗大多较快治愈。

育儿天天读第 279 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

9 个多月小儿能够坐得很稳，能由卧位坐起而后再躺下，能够灵活地前、后爬行，爬得非常快，能扶着床栏站着并沿床栏行走。

■ 试一试

煮白薯:把白薯洗干净去皮后切成 4 个薄片，把苹果洗净去皮除核后也切成薄片，然后把白薯和苹果的薄片先后放入锅内，加入少许水后用微火煮，煮好后放入蜂蜜。

■ 智能训练

站立能力测试:让孩子抓住你的手指，帮他慢慢坐起来，然后站立。40 周时，宝宝能够坐或站。如果能抓住一件稳固的家具，他会很高兴地站起来并保持平衡。大概 13 个月时，由于在可移动的玩具或是圆角家具的支撑下进行了练习，他已有信心不用帮助独自站起来。

■ 保健医生

你可从下述方面来判断孩子是否脱水:两眼凹陷，嘴唇干燥甚至裂开，口中唾液减少，干渴。另外如果你夹住孩子腹部的皮肤再放开，皮肤舒展得要比正常时慢，这是由于丢失组织中液体所致。此外呼吸之中会有点甜味或水果味，小便的次数和量也明显减少。

当水痘长在孩子的阴部时，含盐的尿可能刺痛水痘，以致孩子不敢尿，非常痛苦。要减轻孩子的痛苦，先将他的指甲修剪一下，这样就不会抓破水痘。要经常洗他的指甲和手。在洗澡水里加入一些淀粉可以产生一层皮肤保护层以减少发痒。用干毛巾吸掉他身上的水分，而不要擦皮肤。用药膏或乳霜涂在发痒处也可以减轻发痒。你最好将其患处接触空气，但要提防小孩把水痘抓破。

■ 初为人父

不少家长溺爱孩子，孩子要什么给什么，想吃什么买什么，想喝什么就让喝什么，几乎尝遍了现在市场上所售的形形色色的各种饮料，殊不知，这并不是爱，而是害，因为家长爱的目的，是促进小儿的身体健康，像这样一味地给孩子喝饮料，就无形中加剧了宝宝的盲目消费和生活上挑挑拣拣的思想，小儿正处于生理、心理全面发展的阶段，家长这么做，不是害了自己的宝贝吗?

育儿天天读第 280 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

9 个多月的孩子会抱娃娃，拍娃娃，模仿能力加强。双手会灵活地敲积木，会把一块积木搭在另一块积木上，会用瓶盖去盖瓶子。

■ 智能训练

9 个多月的孩子如果已经能够扶着床栏站得很稳了，就该训练他扶着床栏横着走。这看起来很简单，实际上也很不容易，这毕竟是小儿跨出的第一步，但是须有这第一步，以后才能够扶着床栏走来走去。开始家长可以拿着有趣的玩具在床栏的一头来引逗孩子，孩子为了拿到玩具，就要想方设法地移动自己的身体，如果失败了，家长要鼓励他，如果成功了;家长要赞扬他。

■ 生活照料

孩子 10 个月以后，睡眠时间会减少，而且贪玩，这时要特别注意培养孩子良好的睡眠习惯，按时睡觉，按时起床。

■ 保健医生

如果孩子发热时间短，体温又不高，那么一般影响不大。但如果体温高，持续时间长，则会影响孩子的生长发育。

·发热会增加心脏负担。发热时心率会加快，每增加 1℃,心跳会加快 15 次/分。

·高热可降低小儿的抵抗力。长时间发热，孩于的体力及抵抗力逐渐降低。

·高热时体内各种营养素代谢加快，氧消耗增加，消化机能减退，可发生腹泻，失水和酸中毒。

·长时间高热可损伤脑及神经系统。一般来说，发热越高持续时间越长，对脑的损害越大。发热早期出现头痛、烦躁、头晕、失眠等，以及发热时间过长出现的昏迷，都是对脑损伤的表现。如果体温超过 42℃，不及时处理，患儿将有生命危险，肛门温度超过 41℃，可使脑子发生永久性损害。

■ 小药方

薏苡仁荸荠汤:生薏苡仁 15 克，荸荠 5-6 个，荸荠洗净，去皮切片，加入薏苡仁和水同煮热，加白糖，早晚服，可健脾利湿，对脾虚型湿疹有效。

育儿天天读第 281 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝能模仿发出双音节如“爸爸”“妈妈”等。女孩子比男孩子说话早些。学说话的能力并不表示孩子的智力高低，只要孩子能理解大人说话的意思，就说明他很正常。

■ 试一试

芝麻豆腐:豆腐 1/6 块用开水紧后控去水分，然后研碎再加入炒熟的芝麻、酱油、淀粉各 1 小匙混合均匀后做成饼状，再放入容器中用锅蒸 15 分钟即可。此食品的特点是非常松软，易消化。

■ 保健医生

孩子因为发高烧后出现皮疹，通常被称为幼儿急疹。这种病多发生在 6-18 个月健康婴儿。高烧可达 39℃-41℃，持续 3-5 日。退烧后，孩子一般情况良好，退烧 2-3 天后，他的胸部、背部、双臂、大腿都会长出疹子。这些疹子会在 1-2 天内全部退尽。这种病是一种病毒引起的疾病，通过接触传染，它的潜伏期为 8-14 天。

■ 初为人父

反杭型依恋婴儿对母亲的依恋是矛盾的，他们不管母亲是否在身边，经常发生强烈的不安和哭闹，母亲要离开时，婴儿显得警惕并表现出极度的反抗，母亲离开后，更是大哭大闹，那怕只是短暂的离开。而当母亲回来，婴儿强烈地要求母亲抱，但又不能视母亲为安全的基地，刚抱起来又挣扎着要下来，反抗与母亲的接触，似乎在对母亲发脾气和抗议。痛苦情绪并不能因母亲的到来而迅速地消除。这类婴儿在陌生环境缺乏探索行为，并有较多的啼哭，婴儿不敢独自玩耍，不敢离开母亲。这类婴儿又称矛盾型。约占 10%-15%。

■ 做游戏

表演:妈妈选择一个对话比较多的故事，反复讲熟以后，母子两人将这故事表演，各扮演一个角色。

目的:发展言语。

育儿天天读第 282 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝现在知道自己叫什么名子，别人叫他名子时他会答应，如果他想拿某种东西，妈妈严厉地说:“不能动!”他会立即缩回手来，停止行动。

■ 生活照料

除了非常寒冷的天气之外，应该每天让小儿外出坚持户外活动，接受阳光、新鲜空气。日光中含有红

外线，可使人全身血管扩张，感到温暖，抵抗力增强。日光浴可以促使皮肤制造维生素 D，帮助钙、磷吸收，使骨骼长得结实，可预防和治疗佝偻病。经常晒太阳，对小儿身体发育很有好处。

■ 保健医生

孩子受到化学烧伤后，要先做处理，再送医院。

·皮肤沾了强碱或强酸等。要迅速泡入水里，越快越好。不浸泡的话，可用清水冲。水要更换，水量要大。

·如果眼睛里溅入强碱强酸。要用手把眼皮分开，用壶冲洗 10-15 分钟以上。一时来不及。可将头浸入盆内，叫孩子睁开眼睛，左右晃动。这样来争取时间，再改为用壶冲洗。冲洗时孩子要不停地眨眼睛。

·如果眼内进了生石灰，应先把石灰粒用棉捧擦出，再用水冲。冲后用纱布盖在眼上进医院治疗。

·衣服上有强碱强酸，要将衣服脱掉，开注意不可粘皮肤。

·冲洗后请医生做进一步处理。

婴儿所能承受的压力不大，因此帮他进行按摩时必须随时注意使用的力量，是否让宝宝感到不舒服。倘若不知如何拿捏力量，在用力上采取渐进式的方法逐渐加压，当孩子看来最舒服的时刻，应该就是最合宜的力量。至于使用推拿按摩时，以婴儿的皮肤红肿与否作为评断标准，大致就不会太离谱了。

■ 试一试

巧克力乳:甜巧克力 1 块，鲜奶 250 克。将巧克力压碎，加入牛奶，煮沸，搅伴，倒入杯中。

柠檬乳:鲜柠檬汁 1 匙，牛奶 250 克，白糖适量。柠檬汁加精，将牛奶慢慢拌入，牛奶遇酸果汁成酸奶。

育儿天天读第 283 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝此时依赖母亲。企图改变母亲的打算。会服从命令，但并不太听话。做错事会羞愧。不能和别的儿童一起玩。

■ 喂养指导

有的孩子消化功能低下，可以自制酸奶给孩子吃，即在 100 毫升煮沸消毒过的冷牛奶中，加乳酸 0.5-0.8 毫升，或 6 毫升橘子汁。用滴管将酸慢慢加入，一边滴一边搅。这种酸奶较牛奶容易吸收。

■ 智能训练

婴儿对音乐不存在“理解”或“听懂”的问题，着眼于“熏陶”和“感染”。我们用的这些乐曲以人类真挚的爱来“哺育”他们，以人类可贵的感性——憧憬光明探索创造来影响小儿，以启动其纯洁的心灵，使其智慧苏醒。

■ 保健医生

孩子做日光浴有益于健康，但要得法。强光日晒对于孩子皮肤可能非常有害。皮肤暴露在太阳下大约 6-12 小时后，皮肤会发红、剧烈的触痛、疼痛、肿胀以及起水泡。日光曝晒事实上也是一种烧伤。日光灼

伤的地方用敷清凉湿润的纱布并给予少量止痛药。日光浴应在阳光不强的时间进行，并且时间不能过长。

■ 初为人父

许多家长把和孩子一起做游戏看作是“哄孩子”，其实“哄孩子”只是一个方面，更主要的是通过游戏了解孩子，帮助孩子学习。

·在与孩子一起游戏时，要观察孩子是否合群，是主动还是被动。

·做游戏时，父母不要敷衍孩子，应付孩子，也不要指挥孩子，要作为参加游戏的一员平等地玩。

·父母应知道，和孩子一起全家做游戏，不仅可享受天伦之乐，而且也增进了夫妻感情。

·家长要精心设计一些游戏。甚至准备些道具，在游戏中教育孩子。

育儿天天读第 284 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发月

9 个多月大的孩子一旦想要什么，就非要拿到，他很喜欢看各种东西，好奇心表现得较强烈。他更喜欢大人抱他，因为抱着他各处走，可以看到很多新东西。

■ 喂养指南

水在人体中占有很大比重，它对食物的消化吸收、血液循环、新陈代谢以及体温的维持等方面，都发挥着重要的作用，可以说，没有水就没有生命。所以，小儿每天都应喝大量的白开水，以满足身体的需要。做父母的谁都希望自己的孩子健康成长，不惜为孩子花很多钱让他们把好喝的饮料尝个够，使儿童们对淡淡无味的白开水不屑一顾，其实，这样做并不利于他们的健康，因为各种饮料中含有大量的糖分和食物添加剂，饮用过多时，儿童就不会感到饥饿，时间一长，还会出现营养不良。因此，奉劝家长们，你要是真爱孩子，还是让他们多喝点白开水好，当然有时喝一点饮料也是可以的，但一定不要多。

■ 智能训练

要继续训练孩子手的动作，如把小棍插进孔里，再拔出来;把玩具放在小捅中，再倒出来，两手同时拿玩具并将东西换手拿。锻炼小儿同时用两种物体做出两种动作，手眼协调一致。还应训练他学用杯子喝水。

■ 生活照料

夏天带宝宝晒太阳要注意防止中暑，不要在中午太阳最毒的时候出来。晒太阳时，最好给孩子戴上草帽，不要让阳光直射头部。冬天晒太阳时，不要给孩子捂得太严，也不要衣服穿得太多，影响孩子活动。

■ 母子交流

母亲一边喂食一边对宝宝说“真好吃!宝宝喜欢吃?”“宝宝吃菜比小白兔还棒。”之类的话，强化宝宝对这种食物的正反应，宝宝进食的心情会比较愉快。如果实在不喜欢吃的话，就此中止，不要勉强。

育儿天天读第 285 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

9 个多月的宝宝在心理要求上丰富了许多，喜欢翻转起身，能爬行走动，扶着床边栏杆站得很稳。

■ 喂养指导

市售的酸奶是用乳酸菌加入鲜奶，使乳糖转化成乳酸。因此它的营养成分与牛奶不同，小儿不能用这种酸奶完全代替牛奶。另外还有许多乳制品饮料，不是全由牛奶制成，其中含有一定比例的水，营养素只相当于牛奶的 1/3，这类饮品是饮料，虽然味道好，小儿喜欢喝，但不能用它当作奶喂孩子。

■ 保健医生

脚癣是一种真菌引起的疾病，小孩子很少得这种病。脚癣通常会造成水疱和脚趾间的皮肤裂口。孩子患病后，应当穿有孔并宽松的鞋子;在室内只穿袜子或拖鞋，袜子只能穿棉质的。每天早晚要将足部清洗干净，并擦干，白天将抗菌粉涂于患处，晚上使用抗菌药膏。如果在 7-10 天未见好转，应与医生联系，进一步确定病情。

■ 试一试

三鲜蛋羹:把 1-2 个鸡蛋打入碗中，加少许食盐和凉开水打匀，放入锅中蒸熟，然后再切几个新鲜虾仁与炒好的肉菜末放进碗中搅匀，再继续蒸 5-8 分钟，停火后即可食用。

■ 你知道吗

最新的现代智力测试法是把智力看作处理信息的能力，因此评估智力的测试围绕思维的几个组成部分进行，如记忆力的提高及计划性策略的形成。我们所要测试的东西更具合理性，即孩子要花多长时间才能学会思考的技巧并把它们运用到日常生活中。对于很小的或学龄前儿童，智力测试与他们其他方面的发展关系密切，这些方方面面包括孩子对语言的掌握和操作技巧等等。正规的测试只有在孩子 30 个月大以后进行才具有一定的预测性。

育儿天天读第 286 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝喜欢别人称赞他，这是因为他的语言行为和情绪都有进展，他能听懂你经常说的表扬类的词句，因而做出相应的反应。

■ 喂养指导

鲜果布丁:苹果 1 个，雪梨或啤梨(草莓)1 个，米 2 汤匙半。蜜糖或葡萄糖适量。苹果、雪梨去皮、去心，洗净切片。未煮前浸于清水中，以免变锈色。米洗净，加入清水约 1/4 杯浸半小时，倒入煲内煲滚。慢火煲 10 分钟，加入水果煮至水果熟，约需 5 分钟，熄火待冷。把煲内的米、水及水果放入搅拌机内搅烂，倒回煲内煮成糊状，加入适量的蜜糖或葡萄糖，待温度适合时，便可喂食，也可以冰冻后进食。

此食可作婴儿的辅助食品，也可作为夏日的下午小点。煮成后盛于精致的小杯内冷藏，待他午睡醒后，母亲陪伴着他，让他自己拿着小匙进食，这样可以增加进食的兴趣，又可借此倍养他的自信心和独立能力。

若他午睡后情绪好的话，晚餐也会特别开胃哩!

鲜果布丁含有维生素 A 及 C，还有碳水化合物、纤维素等，对宝宝便秘、消化不良有帮助。

■ 生活照料

妈妈很少关心到女童的生殖器官，因为它们是没有发育完全，十几年都默默无闻的器官。实际上，女童娇嫩的生殖器官特别容易遭受各种疾病的侵袭，给孩子带来的损害常常重于成人的妇科病。

■ 保健医生

所有的父母对孩子最大的期望都是健康，所以，面对宝宝娇嫩的肌肤，父母千万应落手轻柔。洗澡、护肤、按摩，细心的妈妈才能做得最好，为宝宝的健康打下基础。

■ 专家提示

对话是情感交流的开始。父母以认同和赞美，代替唠叨和叱责，这是教育孩子的诀窍。经常以愉悦的心情对孩子说话，父母也可以享受童言童语的乐趣。相信亲子间亲密良好的关系，有助于教育。孩子会因想看到妈妈高兴的样子而做的更好。孩子懂得察言观色。

育儿天天读第 287 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝为家人表演游戏，大人的喝彩称赞声，会使他高兴地重复他的游戏表演，这也是宝宝内心体验成功与欢乐情绪的体现。对宝宝的鼓励不要吝啬，要用丰富的语言和表情，由衷地表示喝彩、兴奋，可用拍手，竖起大拇指的动作表示赞许。大家一齐称赞的气氛会促使孩子健康成长。这也是心理学讲的“正性强化”教育方法之一。

■ 喂养指导

孩子每日 3 餐之外，还应有 2 次点心。老人带孩子，往往是什么时候饿了什么时候吃点心。这样做影响孩子正餐的食欲。点心也要定时吃。1 岁的孩子吃什么点心呢?可以从以下食物选择:

西红柿	150 克(1 个)
香蕉	60 克(半个)
苹果	50 克(半个)
橘子	120 克(1 个半)
饼干	10 克(3 块)
虾条	10 克(半小杯)
蛋糕	12 克((1/4 块)
鲜榨果汁	80 克(1 小杯)
草莓	130 克
薄脆饼	10 克(6 块)
白薯	40 克(半个)

■ 9-11 个月婴儿 1 日营养量

食品	量	次数	可代替的食品
母奶或牛奶	500 毫升左右	分 2-3 次	
粥	2-3 碗	分 3 次	烂面条、麦片、土豆、白薯
黄油	5 克		色拉油、蛋黄酱、人造黄油
鸡蛋	1 个		鹌鹑蛋 4 个，酸奶 100 克
鱼	30 克		鱼肉松、鱼干
豆腐	50 克		藕粉
肉末	30 克		鸡肉松、猪肉松、鸡胸肉、火腿肉、小泥肠
水果	100 克		苹果 1/2 个、桃子 1 个、香蕉 1 个、草莓 5 个
蔬菜	40 克		可选胡萝卜、菠菜、圆白菜、柿子椒等

育儿天天读第 288 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝已经开始懂得简单的语意了，此时大人和他说再见，他也会向你摆摆手;给他不喜欢的东西，他会摇摇头;玩得高兴时，他会咯咯地笑，并且手舞足蹈，表现得非常欢快活泼。

■ 喂养指南

水果的营养价值和蔬菜差不多，但水果可以生吃，营养素免受加工烹调的破坏。水果中的有机酸可以帮助消化，促进其他营养成分的吸收。桃、杏等水果含有较多的铁，山楂、鲜枣含大量维生素 C。食用水果前应很好地清洗洒过农药的水果，除彻底清洗外，最好削去外皮后再食用。

■ 智能训练

妈妈主要通过游戏来训练孩子。当着孩子的面，让他眼睛看着，把玩具藏起来，然后告诉他“没了!”吸引孩子到处找，这样可以培养他追寻和探究的兴趣。

■ 生活照料

宝宝用的吸鼻器，用柔软硅胶头，减少对婴儿鼻腔黏膜的刺激，可减轻婴儿常有的鼻塞之苦及不安。宝宝指甲钳，两侧镶有护柄，能接回碎指甲，比一般指甲钳更安全、卫生。宝宝梳的齿端是安全的圆珠设计，不会伤到小孩头部的皮肤。柔软的刷毛安全可靠，能促进血液循环。宝宝剪刀顶端的圆头设计令家长在帮小孩剪发时不易伤到小孩，比一般剪刀更安全。

■ 保健医生

女童生殖器官发育未成熟，阴道黏膜较薄，阴道内酸度较成人低，感染的机会也多。发生感染后，女童阴道内的白带也会增多。正常女童的阴道，也有少量的渗出物，颜色透明，没有气味。如果孩子的白带发生异常，颜色发黄或发白，像脓液，有异味，量多，则有可能发生了炎症。如果白带增多呈乳凝块状，阴部发痒，有异味，还出现尿急、尿频、尿痛的症状，看上去发红，就有可能染上了滴虫、霉菌或淋病。如果白带多而且有臭味，有可能是幼童将异物塞进了阴道，当孩子发生生殖器肿瘤时，也可出现白带带血

等变化。

育儿天天读第 289 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

这么大的孩子不仅喜欢玩具，对见到的物品也很感兴趣。妈妈可以把各种东西拿来跟他一起玩。孩子对会跑的玩具特别喜欢，也喜欢小推车、学步车。

■ 智能训练

9 个多月的孩子不但要教他听懂词音，而且该教他听懂词义，妈妈要训练孩子，把一些词和常用物体联系起来，因为这时小儿虽然还不会说话，但是已经会用动作来回答大人说的话了。比如，家长可以指着电灯告诉孩子说:“这是电灯”。然后再问他:“电灯在哪?”他就会转向电灯方向，或用手指着电灯，同时可能会发出声音。这虽然还不是语言，但对小儿发音器官是一个很好的锻炼，为模仿说话打基础。

■ 保健医生

宝宝 6 个月大以后开始长牙，喜欢咬东西。此时宜选用有良好握柄的硅质固齿牙刷，一体成型，软硬适中，弹性良好的咬头有按摩、保护牙床的效果，又可当玩具。

■ 试一试

蜜糖饼:面粉 250 克，牛奶 2.5 杯，鸡蛋 3 个，奶油 3 汤匙，盐少许。将 3 个蛋黄加半杯牛奶拌匀，加盐、糖和面粉。再加热奶油搅匀，逐渐倒入牛奶，同时加入打散的蛋白。平底锅抹油，将调好的料制成薄饼。吃时放蜂蜜。再加面粉，调成面糊，加入剩余的牛奶。用平锅摊成薄饼，只煎一面，取些干酪、苹果馅，卷起。

■ 做游戏

学歌谣： 做早操

小娃娃，起得早，

阳光下，做早操。

宝宝不会说不要紧，妈妈可一边比划一边念给宝宝听。

■ 育儿方案：第十个月

第十个月的婴儿认识常见的人和物，能够独自站立片刻，能迅速爬行，大人牵着手，喜欢被表扬，主动地用动作表示语言，主动亲近小朋友。这个月的婴儿开始学习走路，挑选会发出声音的拖拉工具较好。

■ 养育要点

即使母乳充足，每天也要给宝宝吃两顿辅食，白天吃鲜牛奶。宝宝能吃各种饼干、年糕片、蛋糕、薄饼等。品尝点心也是宝宝的生活乐趣之一，但给宝宝吃点心最好要定时。

自己坐盆大小便，自己去拿玩具等。提供适宜的玩具。这个月的婴儿开始学习走路，挑选会发出声音的拖拉工具较好。

创造良好语言环境，在照顾婴儿生活、玩游戏时都要拌随语言。多为宝宝唱儿歌、童谣。

训练宝宝走路，让宝宝多爬。除刮风、下雨外，尽量多到户外活动。

■ 发育指标

认识常见的人和物，能够独自站立片刻，能迅速爬行，大人牵着手，喜欢被表扬，主动地用动作表示语言，主动亲近小朋友。

■ 生 理 指 标

男孩身高： 68.3～78.9 厘米　　体重： 7.6～11.7 千克

女孩身高： 66.2～77.3 厘米　　体重： 6.9～10.9 千克

■ 育儿方案之训练方法系列

训 练 方 法 一 ：

鼓励宝宝多说话。宝宝这时候说话虽然还不清楚，说的也只是些简单的单词或短语，但他会有强烈的想要用语言沟通的欲望。妈妈要注意观察孩子想要说什么，如果说不清楚，要及时予以更正。有条件的父母在这个时期教孩子学习第二语言，如英语等，是极好的时机。

特别提示：

不要给超重婴儿吃过多的点心，也不适宜吃营养丰富的香蕉。

训 练 方 法 二 ：

和孩子一起看书。到了这一时期，可以给宝宝看一些简单而色彩鲜艳的图书，或可以帮助认知的图片。妈妈可以指着图反复告诉孩子画中物体或动植物的名称。当孩子自己能翻看时，可以让他自己去翻书。宝宝会学着妈妈的样子，指着画念到图中形象的名称。妈妈要即时予以鼓励，说的不准确的，要即时加以纠正。

特别建议：

把宝宝放在学步车里时，也要有大人在旁边。

十个月婴儿的玩具-学前儿童玩具游戏

婴幼儿玩具 玩具游戏 亲子游戏

10 个月的婴儿正是蹒跚学步的时候，非常好动，可在房间里四处游览。婴儿手的动作更加灵活，运动能力增强，也能进行简单的模仿。这时他们虽然想和别的孩子玩，但还没有在一起玩的能力，这时需要用玩具和游戏来帮助他发展，来增加他全身和四肢的活动。父母应该多和他一起游戏玩耍，你可为孩子挑选以下几种类型的一些玩具：

1、易抓的小球、能发出响声的玩具、像小型汽车那样可拖拉的玩具、玩具电话，小木琴，小鼓，金属锅和金属盘、当挤压时可以吱吱叫的橡皮玩具及不易撕坏的布质的书。

2、动物玩具、各种大小、颜色和质地的球、大的底部较重但可推倒的充气玩具，如可摇摆着发出声音的充气小丑、可拉着走同时发出音乐或模拟声响的玩具、一些互相撞击可以发出声音的玩具、大的洋娃娃和芭比娃娃、填充的动物玩具、可推可拉的玩具，如小型汽车、耐久的塑料杯和塑料碗、漏斗和量勺。

3、发展视觉、听觉和触觉的玩具：选择色彩鲜艳的脸谱、各种五颜六色的塑料玩具、镜子、图片、小动物、

能发出悦耳动听的声音的小摇铃、拨浪鼓、八音盒、风铃、有不同手感不同质地的玩具如：绒毛娃娃、丝织品做的小玩具、床头玩具、海滩玩的球等。

4、造型比较简单，数量少，体积大一点的积木，容易拼搭的积木。

5、选购一些婴儿容易动手的玩具，如一些成套的类似餐具的各种小物件之类的玩具，让婴儿能将那些小物件放入小容器，如小筐、小盒等，然后再把它们取出来。或提供有盖子的小盒，小瓶等，让婴儿打开或盖上盖子。

6、选购一些套塔套碗等套叠玩具，让婴儿将其拆开，再套上去，不一定要求按大小次序套好。还可让婴儿练习将套环套在自己手臂上，然后取下等动作。

育儿天天读第 290 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

9 个多月内孩子的睡眠和 8 个月时差不多。每天需睡 14-16 个小时，白天睡 2 次。正常健康的小儿在睡着之后，应该是嘴和眼睛都闭得很好，睡得很甜。若不是这样，就该找找原因。

■ 智能训练

宝宝能把拇指和其他手指合起来检起很小的东西，这是一个了不起的成就。他用食指去抓东西，能够有意识地放开手里的东西。他差不多能搭起两层的塔了。他会很起劲地玩发声的玩具，如用手去捅铃档的铃舌。把许多玩具放在他手里，这样他就会把它们扔出去，从而练习放手。如果你愿意的话，可以把它们绑在推车的旁边.在他放手的时候，对他表示赞许，鼓励他把一个球滚给你;当他坐着的时候，把球滚到他的两腿之间，让他去抓它。演示动作:做给他看，怎样把小的东西从容器里取出来和放进去。当他模仿你的时候，要对他表示赞赏。

■ 生活照料

预防女童生殖系感染非常重要，父母要注意以下问题

·幼女不要穿开档裤，可减少感染的机会。

·父母要教育女童从小养成良好的卫生习惯。

·女童洗会阴的盆要单用，不能与洗手、洗脚盆合用，更不能与母亲合用。

·女童的毛巾、床单要单用，并经常洗晒。

·女童大便后要先拭净小阴唇，再用纸拭肛门。在清洗时也是先洗前边后洗肛周。

·带孩子出去旅游或到公共场所，不要随便使用盆浴，使用不洁的毛巾、马桶、卫生纸。

·如果父母患有性病，要注意隔离和消毒，不要传染给年幼的女儿。

■ 初为人父

一项类似研究显示:我国婴儿安全依恋型占 44%，矛盾型占 17%，回避型占 38%。不过研究者发现，我国婴儿的回避型，虽然与母亲在一起时喜独自玩耍，在陌生人面前不紧张，无痛苦，陌生人在场仍独自玩耍，很少趋向母亲，对母亲来去漠不关心，也很少哭。但也不会对母亲表现负性的躲避行为。

育儿天天读第 291 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

这一段时间孩子的动作发育很快，有的孩子从会站到会走只需 1 个多月的时间，有的学爬只是很短的时间，孩子就不喜欢爬了，他要立起来扶着走。这段时间每个孩子的运动能力个体差异很大，有的孩子慢些。因此，妈妈不要将动作发育的指标看得太死，也不要把自己的孩子与别人作比较。本书所给的指标是婴儿发育的平均值。

■ 智能训练

家长还可以联系吃、喝、拿、给、尿、娃娃、皮球、小兔、狗等跟孩子说简单词语，让他理解并把语言和物体与动作联系起来。

■ 保健医生

特效痱子粉能有效医治痱子，减少宝宝因痱子而引起的不适(有固体和粉末两种)，上半身使用固体粉，可防止婴儿把粉末吸进鼻子而影响呼吸道及肺部健康;下半身使用粉末，轻轻扑打。固体粉盒，薄小轻巧，外出携带方便。

■ 做游戏

鼻子耳朵鼻子:妈妈和孩子对坐，妈妈说“鼻子”，两人一齐指鼻子，妈妈说“耳朵”，两人一齐指耳朵。然后让孩子说，妈妈跟着他指。

目的:认识身体。

■ 生活照料

在尿布更换处放两个尿布桶。一个放弄脏了的尿布(如果用布尿片，在桶里装入半桶有硼酸钠的水，这样就不会有异味)，另一个放弄脏的或湿的衣物，准备清洗。用塑料袋衬在尿布桶里。

■ 妈妈须知

忌用果汁给小孩喂药，这是因为(1)果汁里的果酸容易导致多种药物提前分解或溶化，大大降低疗效。(2)有些抗生素类药物如红霉素，在酸性液体作用下会迅速水解，减低药效，有的还会与酸性液体反应，生成其他有害物质。(3)有许多药物，本来就对胃枯膜有刺激作用，而果酸则可加剧对胃壁的刺激，重者可使胃粘膜出血。因此，忌用果汁送服药物，用药前 1 小时和用药后半小时内也不宜喝果汁，以保药效。

育儿天天读第 292 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

现在宝宝喜欢和小朋友或大人做一些合作性的游戏，喜欢照镜子观察自己，喜欢观察物体的不同形态和构造。喜欢家长对他的语言及动作技能给予表扬和称赞。喜欢用拍手欢迎，招手再见的方式与周围人交往。

■ 专家提示

·这个月中，婴儿除母乳外，如果只吃一些稀粥就会营养不足。
·不要给超重婴儿过多的点心，也不适宜给营养丰富的香蕉。
·把宝宝放在学步车里时，也要有大人在旁边。
·鼓动宝宝自己抱奶瓶、自己坐盆大小便、自己去拿玩具等。
·除刮风、下雨外，尽量多到室外活动。
·多为宝宝说儿歌、童谣。

■ 保健医生

女童生殖器官发生感染，要及时检查。这些疾病都有特效药物治疗，只要坚持用药，注意外阴清洁卫生，保持局部清洁干燥，穿宽松内裤，是可以治好的。

■ 初为人父

如果孩子的智力发展低于或高于正常水平，他则需要你的特别关注，这一点必须留意。人口智力发展状况的统计数字表明，很少有孩子迟钝，也少有孩子极具天分。因此你的孩子多半会和大多数孩子一样处于中间这一类，你也应正确调整对孩子的期盼。

■ 试一试

给宝宝洗澡时，在宝宝的眉毛上抹一些冷霜或凡士林，这样可以防止肥皂水流进宝宝的眼睛里。

■ 小药方

杏仁茶:苦杏仁 6-10 克，生姜 3 片，白萝卜 100 克。切碎加水 400 毫升，煎至 100 毫升，加白糖每日 1 剂，可散寒化痰止咳。

育儿天天读第 293 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

现在宝宝喜欢把手或物件放进口袋中。好奇心使他对活动性和可变化的玩具特别感兴趣。

■ 智能训练

不要呵斥和打骂孩子。当婴儿要动什么东西时，家长突然大声呵斥，会吓得孩子不敢去动了，这种做法是错误的。这会使孩子受到惊吓。正确的方法是告诉他为什么不能动这东西，并且拿其他的东西代替它，比如一个玩具等。另外，经常呵斥孩子等于给孩子做了一个坏榜样，等孩子长大一点，也会学着呵斥别人，并且吵闹、发脾气。因为婴儿的模仿能力特别强，所以父母想让孩子学好，必须言传身教。

■ 保健医生

为宝宝选择润肤油、润肤膏、润肤露、洗发露，要选择含氨基酸和角质细胞间脂质的，能滋润宝宝幼嫩皮肤，不油腻，不影响皮肤呼吸、凉爽舒适，完全天然植物成分，接近婴儿皮肤的酸碱度，有保湿功能。

■ 做游戏

给 10 个月的宝宝选择积木，简单地插接玩具。

■ 专家提示

·药瓶或药盒要盖紧盖子，放到不易被儿童接触到的地方。

·扔掉已过期和已变色、变质的药物。

·客人来过后，要及时把喝剩下的饮料和烟灰、烟头等扔掉，防止儿童食入。

·室内或屋外的花草，不要让儿童随意采摘，更不可随意“尝一尝”，有些家养的植物是有毒的。

·将家用清洗剂、去污剂、杀虫剂等放到拒子里，或儿童不易接触到的地方。

·不要用装饮抖、食物的瓶、罐装有毒的物质，以免被儿童误食。

·告诉儿童乱吃东西是不卫生和危险的。

■ 小药方

梨膏:黄梨去核，捣汁，与饴糖和匀熬膏，每服 2 汤匙，日 3 次。可滋阴润肺，止咳祛痰。

育儿天天读第 294 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

过去是你托着杯子让宝宝喝水，现在宝宝的手渐渐有劲，你的手可以慢慢松开，让宝宝自己捧着杯子喝。当然，杯子里只能放一点水。

■ 智能训练

周边视觉测试:这个特殊的测试可以像玩“躲猫猫”游戏那样来进行。把宝宝喜欢的一个玩具放到他眼前，让他直视，然后沿着他的头周围慢慢移动这个玩具，看他能否看见。以宝宝正前方为中心，在这个半圆范围内将玩具渐渐挪远，问他能否看见。

他将能看到 180 度范围内的物体。

■ 保健医生

宝宝不愿吃药主要是怕苦，其次是妈妈经常把给孩子吃药、打针是一种惩罚的暗示。因此，家长在平时不要用打针、吃药吓唬孩子，当孩子顺利地吃下药时，就要鼓励和称赞他。

■ 初为人父

智商测试不适用的情况:你应当了解也有反智商测试的观点，尤其是在学校里进行的智商测试。智商测试可能判定一个孩子迟钝或智力障碍，却没有考虑孩子尽管做不好智商测试却有其他的重要能力加以弥补。

■ 专家提示

曾有名人说:对孩子慈爱而不感情用事，有权威而不冷酷,管教而不动武，幽默而不嘲讽，全心奉献而不是出于义务，是朋友而不是占有。

现在孩子虽小，家庭教育也要有原则，有章法。

育儿天天读第 295 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

你双手扶着孩子站时，他渐渐站稳了，不用双手扶，让他一只手扶着站也行了。让他蹲下来，能一手扶物，一手检起地上的东西。

■ 智能训练

要培养良好的生活习惯。家长在每次饭前要给孩子洗手，晚上睡觉前也要洗脸、洗手、洗屁股、洗脚，然后才能让孩子去睡觉。孩子在夏天要每天洗澡，最热时可以每天洗 2 次澡，即午睡前和晚上睡觉之前。天气冷了，也要每星期洗 1 次澡，洗澡时注意室温和水温，动作要快，不要让孩子受凉。孩子的头发要每天梳理，经常洗，因为孩子还小，所以女孩子也不要留长头发。

■ 初为人父

你或许认为宝宝真的不会在乎你选择什么样的玩具给他，只要是柔软的、能抱在怀里的或者能发出有趣声音的就行。然而，一些玩具能帮助婴儿早期技能的开发。例如第一个玩具应该包括那些刺激视觉的玩具，因为宝宝的眼睛在学习处理结构、线条、形状和颜色。汽车模型和高对比度视觉显示的玩具是不错的选择。

■ 生活照料

日光浴:

·气遇 22℃-30℃时。可结合空气浴让孩子晒太阳。

·夏季在上午 10 点和下午 4 点左右，冬季在中午比较适宜。

·让大阳晒到孩子尽量多的皮肤。

·从每日 3-5 分钟增加到 10-15 分钟。

·不要让阳光照射孩子眼睛。

·不要在刚吃饱和将入睡时做日光浴。

·不要隔窗在室内做日光浴。

目的:紫外线可杀菌，并能预防佝偻病。

育儿天天读第 296 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝喜欢孩子，看别人游戏、活动很感兴趣。他能模仿他们，比模仿大人的动作更快更准确。看到孩子，他也特别高兴。

■ 智能训练

色盲测试:拿一些彩色积木，让孩子挑出不同的颜色。如果他不知道颜色，那么示范给他看，再让他照着做。你可以自己拿起一块红色的，再叫宝宝拿一块同色的。不过孩子 3 岁以后，只要告诉他拿什么颜色就行了。

孩子应当能拣起颜色正确的积木。如果他不住地把红色和绿色弄错，尤其对男孩而言，他就可能是色盲。这种情况对男孩比较常见。红绿色盲是最普遍的，这两种颜色在色盲的人看来是灰蒙蒙的棕色。

■ 保健医生

给宝宝喂药是件难事，要尽量想方设法减少药的苦味，以便让孩子能够接受。比如，把药研成粉和白糖拌在一起，或用两层果酱夹一层药粉放在勺子里一下喂进。汤药要煎得浓浓的，分几次喂进，鱼肝油类药物可滴在饼干上给孩子吃。给小儿喂药时，可让孩子坐在怀里，将头抬起，一手轻捏下巴，一手用勺将药喂进。喂药后立即喂糖水，使孩子口中的余药全部吞下去。只要孩子咽下之后，就要表扬他。若引起呕吐，还应重新喂药。给小儿喂药必须注意剂量准确，一定要看清说明。有的家长把 1/3 片药错看成 3 片，这样就容易造成危险。

■ 初为人父

大多数智商测试都带有某种偏见，特别是对现实生活中生活水平相对低下的儿童不利。举个例子，有道测试题是:“如果其他孩子不小心打了你怎么办?”回答“走开就行”的往往得最高分。但如果你所在的那个社区里谁胆最大谁就能称王，那么孩子就不会认为“走开就行”，而是认为“他打我，我就打他。”可回答“还击”的孩子得分却会偏低。

■ 生活照料

当你带宝宝外出时，拿一个早已准备好的包，这样就不用临时想要带什么东西了。包里装入尿片、一套额外的衣服、擦拭物、一床薄毛毯和塑料袋(那种卷状的最方便)。如果是奶瓶喂养，就放一个装有干的代乳品的干净瓶子，如果是母乳喂养，瓶里就装上水，外出回来后重新装包。

育儿天天读第 297 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

把拨浪鼓给宝宝，他会用手腕去摇，把两个小鼓槌摇动敲响。随着手腕转动速度加快，小鼓也更响了。

■ 做游戏

指认眼睛和鼻子:让孩子和妈妈对坐，妈妈问:“眼睛在哪儿?”孩子指自己的眼睛或妈妈的眼睛，指对了妈妈要鼓励他。然后再问:“鼻子在哪儿?”孩子认识了眼睛和鼻子，可以反复指认。一次不要让孩子把五官都认下来。妈妈要记住，教孩子不能心急，一次不能教太多，即使孩子学得又快又好，也不能学到他厌烦才停止。

目的:认识五官，训练手眼协调。

学歌谣:小宝宝做操

小宝宝，做早操。向左看，向右瞧。

伸伸腿，弯弯腰。天天练，身体好。

■ 试一试

白萝卜汁:长白萝卜 1000 克，食盐少许。将萝卜刨成细丝，榨汁，加少许盐，置冰箱中。

香蕉乳汁:熟香蕉 1 个，鲜奶 250 克，白糖适量。香蕉去皮，压成泥，加鲜奶、白糖。倒入消毒过的容器中，盖好，置冰箱。

可可乳:可可粉 50 克，牛奶 250 克，白糖 50 克。

可可粉加白糖，用凉开水调成浆，放蒸锅上蒸成可可糖浆。将糖浆加入牛奶，调匀，置冰箱。

■ 生活照料

做一个宝宝小档案。把宝宝的图书、照片或以后宝宝的涂鸦之作，以及你偶尔观察到的宝宝行为举止收藏或记录下来。

■ 小药方

鸡内金方:鸡内金焙干研末，与白糖调服，日 3 次，每次 1-2 克。可消食健脾，适用于小儿食积不化，脘腹胀满，疼痛。

育儿天天读第 298 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝可以在学步车中走得很好，也有许多宝宝不喜欢学步车。学步车只能使孩子的双腿交替迈动，但对孩子掌握平衡无济于事。

■ 专家提示

教育心理专家认为:

如果一个孩子生活在批评之中，他就学会了谴责。

如果一个孩子生活在敌意之中，他就学会了争斗。

如果一个孩子生活在恐惧之中，他就学会了忧虑。

如果一个孩子生活在怜悯之中，他就学会了自责。

如果一个孩子生活在讽刺之中，他就学会了害羞。

如果一个孩子生活在耻辱之中，他就学会了负罪感。

如果一个孩子生活在鼓励之中，他就学会了自信。

如果一个孩子生活在忍耐之中，他就学会了耐心。

■ 智能训练

斜视测试:扶直宝宝，保持他头部正直。请一个大人拿手电照着宝宝的眼睛。然后分别遮住一只眼，看另一只眼在遮住时是否还转动。

两眼对灯光的反射作用应当表现在同一部位;而且非斜视的眼在遮着后松开时也不转动。

通常在婴儿 6 个月、9 个月和 12 个月时测试是否斜视。但不管他在什么年龄显出这种病状，都应当及时求助于医生。

■ 保健医生

给小儿喂药还要按时，每天 2 次的药在早晚服，每天 3 次的药在早、中、晚服，每天 4 次的药在早、

中、晚和睡前服。喂药之后一定要多喂水，使药充分溶解，易于吸收。

■ 你知道吗

每一次看着孩子，你都会看到一些神秘而矛盾的东西——在他的身上或多或少有他的祖父母。

■ 小药方

栗子糕:生板栗 500 克，白糖 250 克。将栗子煮熟去皮，压碎成泥，加白糖搅匀，摊成糕，可常服用。常吃对小儿佝偻病有预防效果。

育儿天天读第 299 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

婴儿期的最后 3 个月，是宝宝出生以后模仿能力最强的时期，你要充分利用好这段时间，从语言、动作、习惯等方面训练孩子，否则宝贵的时间将一闪而过。

■ 生活照料

水浴:

·将浴盆放上水，水温以 35℃-36℃为宜。

·孩子取半卧位，水位不超过锁骨。

·妈妈用水冲洗击打孩子的皮肤。

·每次不超过 5 分钟。

目的:用水调节体温。

■ 保健医生

中国优生优育协会理事吴大权认为婴儿学爬别学走。长期以来，人们普遍以为婴儿走路越早就越表示小儿健康。不少家长为自己的宝宝尽早会走路，超前让婴儿学走路。也确实有许多婴儿不负父母的期望，在 1 周岁前就会走路了。但上面说到的认识和做法恰恰是育儿的一个误区。

■ 做游戏

戴帽子:妈妈准备各种各样的帽子，放一排，让孩子往头上戴。每戴一顶，妈妈就告诉他或问他:“这是什么?这是帽子。”使孩子懂得尽管大小样子不同，都是帽子。

目的:使孩子学习归类，训练逻辑思维。

■ 妈妈须知

当你要把宝宝留下和别人在一起时，为了避免他哭，试着离开前花几分钟和他在一起。不要匆忙离开。

■ 做游戏

玩积木:妈妈和孩子玩积木，妈妈说:“把红色的都给我，把绿色的都给你。”或说:“把大块的都给你，把

小块的都给我。“帮助孩子辨认。玩一次只能认一样。

目的:认识事物。

育儿天天读第 300 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

你扶着宝宝的手然后松开，他能独自站 2 秒钟以上。让宝宝扶着椅子或床，能迈 3 步以上。

■ 智能训练

光敏感测试:以固定时间间隔在孩子面前快速明灭亮光。如果孩子的眼睛是敏感的，他会流许多眼泪，并觉得很不舒服。请去求教医生。

■ 保健医生

“锌”是一种人体内必不可少的微量元素。如果锌缺乏，就会食欲不好，又矮又瘦，免疫力低下，很爱生病。缺锌的孩子平时益注意膳食要合理，动物食品要占一定比例。同时要养成孩子良好的饮食习惯，不要挑食、偏食。

■ 初为人父

一些研究者也对婴儿产生不同依恋类型的原因进行研究，结果表明，母亲对婴儿的教养行为与婴儿的依恋类型是有关的。安全依恋型婴儿的母亲对婴儿的要求敏感，表现为适当的抚养行为，反应较为积极，对于婴儿的哭声叫唤等积极回应，充分给予婴儿社会性的刺激，如对婴儿微笑、说话或抚摸婴儿等。而回避型与反抗型的母亲则在这些方面表现得不够，其中回避型婴儿的母亲尤其表现不敏感，而反抗型婴儿母亲则更多地表现为对孩子的要求不理采，不合作。

■ 专家提示

除非宝宝待在儿童床上、围栏里或其他安全的地方，否则绝对不要扔下他一个人。当你接电话或应门时，一定要带着宝宝，即使那意味着要把宝宝从洗澡水中抱出来，也要这样做。因为仅仅几秒钟的时间，没人照看的宝宝就会惹上大麻烦。

■ 做游戏

找找苹果在哪里:给孩子买一套幼儿识字的图片，让他找哪张是苹果，哪张是鸡蛋。也可让孩子把他认识的物品图片挑出来，并一一指认给妈妈看。

目的:训练记忆力。

育儿天天读第 301 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

让宝宝把小玩具放进大一些的容器中，他会捡起小玩具投进去。他能熟练地用拇指和食指把小球捏起来。

■ 保健医生

带小孩到草地或草坪上玩耍，如果回家后他们出现腹泻、皮肤潮红过敏等现象，那很可能是草地上残留的杀虫剂或除草剂所致。我们生活的环境周围会有好多杀虫剂残留的污染，这些污染对孩童的伤害不可轻视。

■ 做游戏

读书:婴儿怎么能读书，妈妈可给孩子选购塑料制的图书和布制的图书。这些图书是专门给婴儿做的，无毒，不怕孩子撕和咬，又可以清洗。妈妈也可以买一些儿童手绢，缝成书给孩子读。

目的:提高孩子认物的能力。

■ 初为人父

智商测试经常被毫不严谨地用于预测孩子将来能否成功，其实，随着时间的推移，智力会根据孩子的经历和所受刺激而发展。这样看来，智力测试用来预测成功是不恰当的。许多教师都非常相信智商测试的得分是孩子一生成就的预言，这样，孩子要想摆脱这种分类给人留下的印象也变得很困难。

■ 小窍门

在宝宝开始爬以前，用五金店卖的那种分叉的塑料盖把所有不用的电源插座封住，卷起过长的电线，并用胶带或绳子绑起来。

■ 妈妈须知

宝宝开始对餐桌上的食物，或餐具感到兴趣，就会用手抓。这时候，要尊重他的意愿，让他拿着苹果、面包之类的食物，或者给他专用汤匙，然后对他说:“好棒!宝宝拿的东西和妈妈一样!”然后说:“这是豆腐，那是红萝卜，都好吃！”

育儿天天读第 302 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝能听你的指令，用手指认你所说的物品，也可指出他身体的某一部分。吩咐宝宝“坐下”、“拿来”、“给我”等指令，他能听从，并做出相应的动作。

■ 喂养指导

水果吃多了，大量糖分不能全部玻人体吸收利用，而是在肾脏里与尿液混合，使尿液中糖分大大增加，长此以往，肾脏极易发生病变。因此，小儿吃水果一定适量，不能因为小儿爱吃，就多多益善。妈妈要记住，营养要均衡，各种营养素的摄入既不要过多，也不要过少。

■ 保健医生

孩子生病时，妈妈总希望给孩子吃“消炎药”，但抗生素不能包治百病。滥用抗生素还增加了发生过敏和毒性反应的机会，有的小儿就因为感冒发烧注射庆大霉素.结果造成耳聋。所以家长要切记，抗生素只能

在医生的指导下使用。

■ 试一试

葡萄汁:紫葡萄 1000 克。将葡萄洗净捣烂。将葡萄浆煮沸。过滤。将葡萄汁放冰箱。

乌梅汁:干乌梅 250 克，白糖 250 克。将乌梅洗净，加水煮软，去核留肉。白糖加水煮成糖浆，加入乌梅肉煮成浓汁。置瓶中，放冰箱。

■ 专家提示

不要把婴儿床和其他家具靠窗放。如果窗户打开，小孩有可能会跌出去。

■ 做游戏

踢球:将一个纸球挂起来，让孩子扶着栏杆用脚踢。

目的:练习独脚站和抬腿。

■ 妈妈须知

宝宝还不懂得语词的意义，所以妈妈说的话每天重复是很重要的。宝宝早晨睡醒，妈妈说:“天亮了!张开眼睛,宝宝该起床了，听!小鸟也在叫宝宝哩！”“今天天气真好，快起床，我们去跟太阳公公说早安吧!”

育儿天天读第 303 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝会叫妈妈、爸爸，能听从妈妈爸爸的指令限制自己的行为。

■ 智能训练

本月经过训练，宝宝会叫妈妈、爸爸;认识常见的人和物;能够独自站立片刻;能迅速爬行;大人牵着手会走;喜欢被表扬;主动地用动作表示语言;主动亲近小朋友。

■ 保健医生

惊厥多发生在 6 个月—6 岁的小儿体温骤然升高时，每次惊厥时间不超过 10 分钟，能够自行缓解。1 次发病中一般只抽 1 次。抽风后，神志清楚。这种抽风，神经系统没有异常的改变，预后也比较好。如果小儿第 1 次惊厥发生在 6 个月之内或上学之后，而且抽风时不发烧或低烧，抽风持续时间较长，并且反复多次发作，很可能是神经系统有异常病变，易发生癫痫。

■ 做游戏

套环:给孩子选购一件套环玩具，可以是木的，也可以是塑料的。这件玩具有一根立柱，有几个环，孩子将环套在立柱上即可。孩子一边套，妈妈一边数:“一，二，三。”

目的:训练手眼协调能力，学数数。

■ 妈妈须知

妈妈要把“教育”、“学习”这一枯燥的活动，转化为孩子感兴趣的活动，使他由被动变为主动，由他自己的浓厚兴趣调动积极性。督促孩子，呵责孩子很容易，真正“寓教于乐”就很难了，需要妈妈事事都动脑筋，精心设计适合你的宝宝的教学方案。开始你可能觉得很麻烦，很累心，长此以往坚持下去，你就会看到你的劳动成果。育儿与种田一样，施一分肥，长一分苗，不会让你白费劲儿的。

■ 第 10 个月月记

日期:　　星期:　　天气:

气温:　　℃　　体温:　　℃

出牙:

睡眠情况:

大便情况:

身体情况:

体重:　　千克　　身长:　　厘米

头围:　　厘米　　胸围:　　厘米

辅食添加:

■ 提示

是否开始断扔

是否能独站

是否 1 日 6-7 餐

■ 5721 母亲爱你育儿第十一个月提示您

培养良好的进餐习惯。

调理小儿饮食，预防营养不良和消化道疾病。

念歌谣、诗歌，讲故事，训练发音。

增加户外活动，注意体育锻炼。两次奶，两次点心。

自己脱鞋。

防止便秘。

接种流脑多糖菌苗(1 岁以内，秋季接种)。

育儿天天读第 304 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 11 个月的男婴约重 9.66 千克，女婴约重 9.08 千克。

男婴身高约 74.27 厘米，女婴身高约 72.67 厘米。

■ 专家提示

·辅食开始变成主食，母乳、牛奶变成辅食。

·大部分母乳喂养的宝宝已经断奶了。

·如果在辅食中不能加足够的鸡蛋、鱼、牛肉等。就会缺乏动物蛋白。

·应该保证宝宝摄入足够的动物蛋白，但不必拘泥于书中所说的量,要根据宝宝的饭量而定。

·辅食要少放盐、少放糖。

·逐渐让宝宝与生人接触，克服怕生现象。

·禁止宝宝做不该做的事情，置之不理会使宝宝养成坏习惯。

■ 喂养指导

10 个多月的孩子每天 6:00,22:00 吃 2 顿奶，上午、中午、下午吃 3 顿辅食。10 个月的孩子仍以稀粥、软面为主食，适量增加鸡蛋羹、肉末、蔬菜之类。多给孩子吃些鲜的水果，但吃前要帮他去皮去核。

■ 做游戏

捉迷藏:捉迷藏是孩子百玩不厌的游戏，不仅会走的孩子能玩，1 岁以内的孩子也能玩。

■ 保健医生

孩子在误服药物等有毒物品后，在短时间内就有异常表现。

·误服化学毒物后，可出现口腔、咽喉、上腹部烧灼感、痒痛。口腔内膜发白或有水泡。可有肌肉抽搐、说话困难、流口水、恶心呕吐等。严重者可呼吸困难，大小便失禁，昏迷。

·误服药物，可视药物种类，症状轻重缓急不一样，表现也较复杂。主要是恶心呕吐、抽搐、呼吸、脉搏或快或慢、精神神经出现异常。

·要弄清孩子误服了什么，如果不是腐蚀性的物品，如农药、汽油等，要让孩子吐出，减少对毒物的吸收。如果是腐蚀性毒性物，就不能吐，以免再次损伤口腔和食道。

·立即送医院，带好原来装毒物的容器。

育儿天天读第 305 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

男婴头围约 46.09 厘米，女婴头围约 44.89 厘米。

男婴胸围约 49.99 照米，女婴胸围约 44.89 厘米。

■ 专家提示

如果现在是夏末初秋，可以鼓励孩子学走路，有的孩子懒得走，有的孩子胆小，可用各种办法激励他走。

开始时要扶着孩子走，直到他自己能走。

这个时期安全是首要的。

要让孩子信任你和其他人。

多给孩子自由活动的空间，任他自由地按他的意思去做，少限制他。

继续全面的动作训练，精细动作的训练可提高思维水平。

对孩子来说，动作的创新和思维的创新一样可贵。

■ 保健医生

当小儿抽风时，家长不要慌张，要让患儿平卧，解开上衣领口，用干净纱布或手绢包上筷子，放在上、下磨牙之间(不要放在门牙之间)，以防咬伤舌头。如果患儿牙关紧闭不要强行插入，以免起引口唇、牙齿损伤。让患儿头偏向一侧，避免呕吐物吸入气管而发生窒息。同时可用手指尖掐人中、合谷穴，用湿冷毛巾敷前额，头枕冷水袋，以达到止抽、降温的目的。随即送就近医院诊治。如小儿过去曾有高热惊厥病史，当发现小儿发烧时，就要及时服镇静退烧药，如阿鲁片(也称阿苯片)，避免小儿高热后再次引起惊厥。

■ 妈妈须知

牛奶中含有较多的无机盐，如钙、铁、磷等物质。由于这些物质会与某些药物发生作用，从而影响药物的吸收，降低药效。例如土霉素、四环素等药物会与钙、铁等物质形成络合物，影响了这些药物的吸收，因而治疗效果大受影响。此外，牛奶含有的脂肪、蛋白质等物质，对某些药物也会产生影响。因此不能用牛奶给孩子喂药。

育儿天天读第 306 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 11 个月的孩子一般出 4-8 颗牙齿，多为上边 4 颗前牙和下边 2 颗前牙。有的孩子才刚开始出牙，也是正常的。

■ 喂养指导

很多孩子在夏天吃冷饮没个够，冰棍、汽水、冰激凌.....这样好不好呢?孩子在天气非常热的时候可以吃些冷饮，以防中署，但是不能没有限度，因为大量的冷食进入胃内，会使胃壁的小血管收缩，血流减少，温度降低，抑制消化酶的活力，抑制胃酸分泌，造成孩子食欲下降，另外，冷饮一般含糖量比较高，甜食吃多了也会影响孩子食欲。

■ 做游戏

妈妈和孩子相对而坐，妈妈用丝巾盖住自己的脸，问孩子:“妈妈哪儿去了?”接着自己拿下丝巾，对孩子说:“妈妈在这儿呢。”孩子先是惊，接着会咯咯咯地笑。反复玩几次后，孩子便会伸手去拉妈妈脸上的丝巾。也可把丝巾盖在孩子头上，妈妈问:“宝宝在哪儿呢?”孩子会笑着立即拉下头上的丝巾。

■ 健医生

宝宝 11 个月大后，可用头型刷毛状的硅质固齿牙刷，不但可以清除牙缝中残渣，兼可按摩牙龈，让宝宝咬得满足又安全。等全部的乳牙都长出来以后，改用有真正刷毛的小牙刷给宝宝学习及习惯刷牙。

■ 你知道吗

婴儿不能吃什么?

柿子:难消化。

栗子:服后腹胀，不宜多吃。

枣:不可生食，可煮粥。

李子:多食伤脾胃。

杏:性温，不宜食。

韭菜:辛辣温热，不易消化。

粘食:不易消化。

虾蟹:发物，过敏小儿不宜吃。

育儿天天读第 307 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 11 个月的婴儿能稳稳地坐较长的时间，能自由地爬到想去的地方，能扶着东西站得很稳。

■ 喂养指导

一般生硬、带壳、粗糙、过于油腻及带刺激性的食物对婴儿都不相宜。有的食物需要加工后才能给孩子食用。

·刺激性食品如酒、咖啡、辣椒、胡椒等应避免给孩子食用。

·鱼类、虾蟹、排骨肉都要认真检查是否有刺和骨渣后方可加工食用。

·豆类不能直接食用，如花生米、黄豆等，另外杏仁、核桃仁等这一类的食品应磨碎或制熟后再给孩子食用。

·含粗纤堆的蔬菜，如芥菜、金针菜等，因 2 岁以下小儿乳牙未长齐，咀嚼力差，不宜食用。

·易产气胀肚的蔬菜，像洋葱、生萝卜、豆类等，宜少食用。

·油炸食品。

另外，孩子都喜欢吃糖，但一定注意不能过多，否则既影响孩子的食欲，又容易造成龋齿。

■ 保健医生

孩子抽风持续时间越长，发作次数越多，造成缺氧性脑损伤的可能性越大，也就是说越容易对智力造成影响。所以，在抽风发作时，应设法立即制止。有惊厥史的小儿，要注意预防，避免抽风再次发作。同时应在烧退病好之后，到医院作一些必要的神经系统检查，若确诊为癫病，要按医嘱坚持服药。

■ 做游戏

玩水:水是孩子百玩不厌的玩具。妈妈给孩子一盆温水，放进小瓶、小碗等，让孩子把水倒来倒去。这个游戏最适宜在夏天玩。

目的:学习数的最基本知识。

育儿天天读第 308 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 11 个月的孩子能模仿大人说话，说一些简单的词。第 11 个月的孩子已经能够理解常用词语的意思。并会一些表示词义的动作。

■ 保健医生

在流行性感冒流行期间，可试用以下方法预防:

·葱白 500 克，大蒜 250 克，切碎加水 2000 毫升煎煮，日服 3 次，每次 250 毫升，连续服用 2-3 天。

·葱白 3 根，水煎服，连服 3 天。

·黄豆 20 克，干芫姜 3 克，水煎温服，连服 3 天。

·葱白 3 根，白萝卜 15 克，水煎温服，连服 3 天。

·鲜青果 3-5 个(劈开)，鲜萝卜 1 个(切开)煮水代茶饮，连服 2-3 天。

·芦根 30 克，鲜萝卜 120 克。芝白 7 根，青橄榄 7 个，煮汤代茶饮。连服 3 天。

■ 试一试

·山楂汤:即山楂 1 味煎汤饮，尤宜于食肉不消的儿童。

·山楂饼:用山楂、白术各 120 克，神曲 60 克，均研末，蒸饼丸、梧桐子大，每服 30 九，可治儿童食积。

·山楂粉:用山楂肉不拘多少，炒研为末，蜜和砂糖拌，每服 3-6 克，水送服;尤宜于小儿痢疾未白相兼者。

·茴楂丸:茴香、山楂各等份，研细末，盐、酒调和，空腹热服，可治小儿小腹痛。

■ 初为人父

对孩子依恋进行的研究也发现依恋型并非一旦建立就一成不变。当父母的教养行为朝着敏感合作和易接近发展，婴儿的依恋又会由不安全转为安全，反之亦然。此外，母婴依恋关系与婴儿气质可能是有关的。从上述这些研究中可以得到一种启示，应积极地培养母婴之间的安全依恋关系，而这种安全依恋的形成要求母亲或别的抚养者必须经常关心婴儿需要什么、正在做什么，当婴儿表达各种情绪行为时，应予敏感地反应，并主动调节自己的行动、适应婴儿的行为节律，而不是把自己的行为习惯强加给婴儿。

育儿天天读第 309 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 11 个月的孩子大约每天需睡眠 12-16 个小时。白天睡 2 次，夜间睡 10-12 小时。

■ 专家提示

教育心理学专家认为:

如果一个孩子生活在表扬之中，他就学会了感激。

如果一个孩子生活在接受之中，他就学会了爱。

如果一个孩子生活在认可之中，他就学会了自爱。

如果一个孩子生活在分享之中，他就学会了慷慨。

如果一个孩子生活在真诚之中，他就学会了头脑平静地生活。

如果一个孩子生活在承认之中，他就学会了要有一个目标。

如果一个孩子生活在诚实和正直之中，他就学会了真理和公正。

如果一个孩子生活在安全之中，他就学会了相信自己和周围的人。

如果一个孩子生活在友爱之中，他就会认为这世界是生活的好地方。

■ 喂养指导

给 11 个月的宝宝订个食谱:

早餐 7:00 进奶 1 杯，奶糊半碗

早点 9:30 进果汁 1 杯，饼干 1 块

午餐 12:00 进软饭 1 碗，鱼肉或肉饼或鸡蛋 1 个，蔬菜半碗，新鲜水果半个

午点 15:00 进奶 1 杯，面包 1 片

晚餐 18:00 进软饭 1 碗，肉末或鱼肉，蔬菜，1 个新鲜水果

晚点 21:00 进奶 1 杯

■ 保健医生

宝宝患了流行性感冒，可用以下食疗方法辅助治疗:

·鲜葱白 5 节。淡豆豉 9 克，生姜 9 克，水煎服。每天 1 剂。连服 4-5 天(风寒袭表型)。

·豆腐 250 克，淡豆豉 12 克，葱白 15 克，调料适量。先将豆腐切成小块，放入锅中略煎，后将豆豉加入，放水 1 碗煎取大半碗。再入葱白，煎滚后取出，趁热内服，盖被取汗。每天 1 剂。连服 4-5 天(风热犯表型)。

·大白菜根 3 个，菊花 15 克，白糖适量。大白菜根洗净切片，与菊花旅汤加白糖趁热服，盖被取汗。每天 1 剂，连服 3-4 天(暑湿伤表型)。

育儿天天读第 310 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 11 个月的宝宝喜欢模仿着叫妈妈，也开始学迈步学走路了。喜欢东瞧瞧、西看看好像在探索周围的环境。

■ 喂养指导

有的孩子不爱吃菜，却喜欢用汤或水泡饭吃，这样，很多饭粒还没有嚼烂就咽下去了，自然加重了胃的负担。而水又冲洗了胃液影响胃的消化功能，因此经常吃汤泡饭容易得胃病。孩子活动量大，消耗的水分多，往往因贪玩顾不上喝水，吃饭时感到干渴。家长应在饭前 0.5-1 小时让孩子喝些水，吃饭的时候不要让他用汤或水泡饭。

■ 保健医生

近年在安得卢西雅召开的国际光学大会上，光学界权威专家反复强调了周岁内婴儿不应当学走路，而应当学爬。这是为什么呢?专家们指出，婴儿出生后都是近视眼，而爬行是小儿视力正常健康发育必须经过的一个极重要的阶段。因此，未满 1 周岁的婴儿，只能学爬，不能学走，否则易发生儿童视力发育障碍。当前在我国，尤其在城市中，“小眼镜”不少见，虽然原因比较复杂，但婴儿过早地学走路而不学爬也是一个因素。此外，过早让婴儿走路，会增加“X"型和“O”型腿的发生率，这也应当引起家长的注意。

■ 试一试

三鲜汁:鸭梨 250 克，荸荠 250 克，鲜藕 250 克。原料洗净收拾好。分别切碎用榨汁机榨汁。将白糖加入果汁。

■ 专家提示

宝宝一张开眼睛，第一件事就是找妈妈，所以妈妈尽可能靠近宝宝，让宝宝一眼就可以看到，比较有安全感。然后对宝宝说话，宝宝一醒来，就接触到母亲温柔的声音和笑容，相信一整天心情都会很愉快。比如:“宝宝，妈妈在这里啊!宝宝已经醒啦?有没有睡好啊!”

育儿天天读第 311 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 11 个月后的宝宝在体格生长上，比以前慢一点，因此食欲也会稍下降一些，这是正常生理过程，不必担心。吃饭时千万不要强喂硬塞，如硬让孩子吃，会造成逆反心理，产生厌食。

■ 智能训练

育儿专家说:“1 岁左右的时候，我们应当鼓励孩子能够发单字的音，比如:爸爸、妈妈，这时候就是给孩子创造一个说话的环境，给他说话的机会。有可能这时候孩子只能用动作表示，这时候家长容易马上满足他的要求，这对孩子是不利的，那么应该怎么办呢?应当把他要的东西的名称告诉他，还要告诉他东西的特点，比如:苹果，红色的……这样几次以后最起码他会说‘果’。所以一定要给孩子语言环境、听的刺激和给他说话的机会，这样孩子的语言会发育得很快。”

■ 保健医生

婴儿打嗝，这是常见的事。也许自发的产生或者与喂奶有关。它会自行停止，但是温暖、喝糖水或糖茶水可以促使打嗝停止。孩子打嗝儿不要在意，一般来说 5-15 分钟就会自行停止。如果小孩打嗝儿持续超过 1 小时而不停，你应该请儿科医生给孩子诊治。

■ 试一试

西瓜汁:西瓜 1 个。将刀、勺、筷放锅中煮沸消毒。将西瓜洗净、揩干，把瓜置空锅上，切去瓜上 1/6 部分。在瓜中心用筷子打 1-3 个洞，用勺慢慢刮瓜瓤，瓜汁流入锅中。

■ 初为人父

哺乳动物中，人在出生时最柔弱无能，缺乏独立生存的能力。父母为他们提供了所需要的一切，营养的食品、温暖的环境、轻柔的抚摸、慈祥的面容。婴儿用愉快的情绪向父母表达了他们对这一切的满足;用不愉快的情绪告知父母哪些方面不足。父母也正是根据婴儿情绪的反馈，了解自己抚养行为的优劣。并据此作出调整，从而达到给予婴儿恰如其分的照顾。婴儿因此得到了最恰当的哺育，身心得以健康发展。

育儿天天读第 312 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

现在是最喜欢模仿说话的时期，妈妈应抓住这一时期多进行语言教育。父母此时要对宝宝多说话，内容是与他生活密切相关的短语。如周围亲人、食物、玩具名称和日常生活动作等用语。

■ 喂养指导

尽可能采用自然断奶法，逐步减少喂母乳的时间和量，代之以牛奶和辅食，直到完全停止母乳喂养。不要用药物或辛辣品涂在乳头上，迫使宝宝放弃母乳，以免给宝宝心理上造成不良影响。

■ 保健医生

斜视也能预防，但是与其他疾病的预防不一样的是在于及早发现，并且要早治疗，才能得到较好的愈后效果。细心的妈妈可以从以下几个方面多观察孩子。

·在婴幼儿时期患感胃发热、有出疹性疾病时，可能会引起身体其他部位疾病。此时也应视察眼睛是否有异常变化。

·有家族斜视史的孩子，家长要特别注意，即使从外观上看无异常，也要在 2 周岁时到医院检查一下视力。

·一般情况下，孩子在 3 岁时应该到医院进行 1 次眼睛的全面检查，以便早发现问题，达到早治疗的目的。

■ 试一试

蒸鱼饼:把 1/2 条鱼去皮和骨、刺后，研碎;与豆腐泥混合均匀，做成小饼，放蒸锅内蒸，把鱼汤煮开后加少许作料，最后把蒸过的鱼饼放入鱼汤内煮熟。蒸鱼饼的特点是能够保持鱼肉中的营养成分不被破坏。

■ 智能训练

注意不要教孩子儿语，要用正规的语言教他，当宝宝用手势指点要东西时，尽量教他发音，用语言代替手势。在学习的过程中，要让孩子保持愉快的心情。心理上愉悦健康的孩子学东西就快。

■ 做游戏

转来转去:妈妈坐在桌子的一面，将孩子放在桌子的另一面，让他扶着桌子站好。妈妈说:“到妈妈这边来。”孩子会慢慢扶着桌边转过去。

目的:练走。

育儿天天读第 313 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

孩子会走以后，眼界大开，对于一切事物都感到新鲜、好奇，他们对什么都感兴趣，都想试探一下。因此，家长必须随时注意他们，防止意外事故发生。

■ 喂养指导

母乳喂养对孩子的身体有营养的作用，也有对心理的营养作用。突然给孩子断奶，孩子可能摄取不到足够的营养物质，表现出来就是:体重不增、抵抗力下降、生病等。对孩子心理上的影响，在近些年来颇受许多学者的重视。经观察发现，突然断奶后孩子可能发生:哭吵、睡眠不佳、情绪不稳定，有的甚至有恐俱等表现。所以说，断奶既是一个营养问题，也是一个心理问题，要引起家长的高度注意。慢慢断奶，就是让孩子适应这种营养与心理的转变过程，避免或减轻这种过程对孩子的影响。

■ 智能训练

宝宝能很轻松地把东西放开了，而且他能花很长时间把东西从容器中取出来和放进去。你向他伸出手去，他能把东西递给你。他还喜欢玩拍手的游戏。对于大脑来说，学会如何将东西放开是一项涉及操纵和控制的复杂活动，需要很多的练习。给他很多小东西让他从容器里取出来或放进去;玩彼此传递东西的游戏，然后轻轻地把东西从他手里拿走，但不要强迫他放手;和他玩反复的有节奏的摇摆运动。让他练习放手:给他一些罐头和一只盒子一些积木和一个篮子，或者一些木制调羹和一只塑料碗，让他练习取放东西。

■ 保健医生

引起孩子关节肿胀的原因很多，所有的症状都需要重视。关节肿胀的病症包括创伤、类风湿性关节炎、风湿热、胶原血管病及感染性关节炎。所有发烧和关节肿胀的孩子都应请儿科医生诊断。

育儿天天读第 314 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝拇指和食指能协调地拿起小的东西。会招手、摆手等动作。

■ 专家提示

哮喘是过敏性疾病，有引起孩子过敏的原因，一旦了解了孩子对什么过敏，就可以进行预防和治疗。细心的母亲可以做观察日记，记录孩子每次发作的环境和特殊条件，记录一段时间后，可以归纳总结出一定的规律。引起支气管哮喘的变态反应原常常是:

·由感冒引起的哮喘样支气管炎反复发作。

·使用空调，使室内和室外温度明显不同，同时室内通风不好，空调内滋生微生物等原因。

·饮食中肉类、酸性食品偏多。

·食欲异常旺盛，拿食吃得过多。

·换季节时。

·各种刺激性气味。

·灰尘。

·孩子情绪激动。

·食物呛着。

·动物皮毛、羽毛。

·花粉。

·食用糯米类食物。

·食用竹笋、山药等。

·吃了虾、蟹、鸟肉、贝类、青白色鱼类。

·吃了巧克力、奶酪、生鸡蛋、牛奶、冰激凌、阿司匹林等。

■ 试一试

葡萄汁。鲜葡萄 1000 克，白糖 100 克，凉开水 500 克。

葡萄洗净，去皮，榨汁。葡萄汁中加水，白糖混匀。

婴儿进行户外活动的讲究

户外活动可以使婴儿接触到环境中的各种人和事物，增加对视觉、听觉刺激。更重要的是可接受阳光和空气，以增强婴儿对外界环境变化的适应能力，增强体质，提高抵抗疾病的能力。

户外活动的次数和时间应当循序渐进，开始时每天一次，适应后可增加至每天 2-3 次，每次从几分钟开始，以后可增加到 1-2 个小时。小儿进行户外活的时间动还应根据季节变化、气温的高低、婴儿适应的情况作相应的调整，如在夏季，可在上午 10 点前、下午 4 点后，可在户外阴凉处睡眠和玩耍。冬季可在上午 9 点后到下午 3 点前进行户外活动。

坚持户外活动对婴儿是一种有益的锻炼，当环境气温变化较大时，有锻炼的婴儿则不易生病。但不当的活动方式，也可影响婴儿的健康，因此，父母也不能操之过急，开始时，可先在室内打开窗户，让婴儿接触一下较冷的气温，呼吸新鲜空气，无不良反应时，即可到户外去了。婴儿患病时，抵抗力下降，应暂停户外活动。

育儿天天读第 315 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

第 11 个月的孩子喜欢和成人交往，并模仿成人的举动。当他不愉快时他会表现出很不满意的表情。

■ 喂养指导

断奶时母亲奶胀可减少水分的摄入:多喝水可以使母乳分泌增加，少喝水就会减少乳汁分泌。如果奶胀得厉害，要将乳汁挤掉，以免损伤乳房。可以在医生的指导下使用药物来减轻奶胀。

■ 生活照料

1 岁左右的孩子有个特点，不论见了什么，都爱放进嘴里，所以像珠子、扣子、别针、小钉子等等这类东西，家长要收好，不要给小儿玩，以免他们咽进肚里或塞进鼻孔、耳朵里。

■ 保健医生

鱼刺卡住后，不要给孩子吃馒头、饭团等，因为这样做有时不仅不能带走刺，反而会将刺压得扎人更深，更不易取出。如果是硬而尖的异物，这样硬压危险更大。可用威灵仙 30 克，米醋 50 毫升煮汤饮服。如果上述办法无效，可到医院请医生处理。

如果发现宝宝误吃了药，若离医院较远，可在家先做处理，如:药刚吃下不久，可用手指刺激孩子的咽部，引起他恶心、呕吐，把药物吐出来。若是孩子错服了止痒药水、癣药水之类药物，可让孩子多喝浓茶，茶叶中的蹂酸，具有沉淀及解毒作用。

■ 试一试

苹果饼:面粉 250 克，牛奶或水 2 杯，鸡蛋 2 个，油 2 汤匙，糖 1 汤匙，盐少许，酵母 25 克，苹果 3-4 个。用温热牛奶将酵毋化开，加油、鸡蛋、糖、盐调匀，加入面粉。将面发酵，苹果去皮去核，切薄片，掺到发面中，把面盛到加热油的平锅煎烤。

■ 育儿诀窍

如果宝宝不喜欢抱着装有冷果汁或牛奶的奶瓶，就把奶瓶装入一只小袜子内，这样就可以让宝宝的手暖和一些。

小小宝贝生病早些知

这段时间天气真是让人无法捉摸，一不小心宝宝就有可能会生病，特别要小心看护。还不会说话的小宝宝如果病了，大人能观察出来吗？

小宝宝容易得的疾病多是感冒、腹痛、呕吐等，可大人应该怎样判断宝宝是否生病？首先要注意婴儿吃奶的情况，健康的宝宝在吃奶的时候饥饿感很强，而生病的宝宝吃奶的量少，吸吮也变得无力，病情严重时，宝宝还会拒绝吃奶；其次，吃奶时，若宝宝两眼发直，突然短促尖声地大哭，或者一坐下来就呈喷射状呕吐，吐出奶凝块状的物质，大人就更要注意了。

婴儿感冒的症状一般为流鼻涕、鼻塞、哭起来声音不顺畅以及体温升高，有的还伴有呕吐现象。一旦出现这些症状，父母一定要保证宝宝有充足的睡眠，多给宝宝喝白开水，四个月以后的宝宝除了喝白水外还可以喝果汁类饮品，六个月以上的宝宝可增加一些蔬菜汁、果汁。

宝宝一般的腹痛大多是在喂哺时因吞咽空气而造成的肠腹痛，所以大人在给宝宝喂哺后一定要将婴儿竖起来轻拍其背部，让吸入胃内的气体排出。同时，家长喂奶时也要注意，避免宝宝因食量过多、吮奶太急、喂奶后没有把胃内的空气排出等情况引起宝宝呕吐。

痱子是宝宝夏季最常见的问题，深圳现在的天气又开始热起来了。一旦宝宝身体上出现了痱子，要常洗澡、勤换衣、保持皮肤干燥。洗澡时不要用力擦有痱子的地方，洗完澡后给宝宝涂上爽身粉或热痱水等，同时要经常给宝宝修剪指甲，避免痱子痒时宝宝抓伤自己。

育儿天天读第 316 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

妈妈应该了解，睡眠是有个体差异的，有的小儿需要的睡眠比较多，有的小儿需要的睡眠就少一些。所以，有的小儿到了 10 个月，每天还要睡 16 小时，有的小儿只需 12 小时就足够了。只要孩子睡醒之后，表现非常愉快，精神很足，也不必勉强他多睡。

■ 专家提示

给你以下几点建议

·营养是身体发育的基础一定要注重孩子的营养。

·要有坚持不懈的运动。尤其是下肢弹跳运动。

·要保持孩子精神上的开朗愉快。

·孩子要有充足的睡眠。

这样持之以恒，孩子会比他应长的高度高很多。

■ 智能训练

给孩子准备一个小凳子，妈妈和他一起坐在小凳子上玩。准备一些旧报纸，注意纸不要太厚太脆太光滑，太脆的纸很锋利，可割破孩子的手。让孩子随意撕纸，因为周岁左右的孩子很喜欢撕东西。妈妈可以跟他一起撕，妈妈自然不能也随意撕，而要撕成一定的形状。比如用绿纸撕成树的形状，用花纸撕成小孩子的形状，用红纸撕成球状等。撕好就给孩子看，一边跟他说话，一边教他撕。不管孩子撕得像不像，只要他不是胡乱撕，而是开始模仿妈妈，就应该得到表扬。

■ 保健医生

孩子磕破了牙眼一般不需要缝合，磕破嘴唇或颊黏膜有时需要缝合。牙床黏膜有着丰富的血液供给，在不缝合的情况下，伤口也会很快地愈合。在受伤时，此处容易出血，但在压迫和冷敷后，出血会很快停止。最实际的方法是让孩子吃压碎的冰。口腔受外伤以后，为了防止继发感染，吃完东西要漱口，保持局部清洁是极重要的。此外，可用 1:1 的过氧化氢水溶液冲洗口腔。在受伤的 2-3 天内最好吃些流体食物，直到伤口不疼为止。

■ 育儿诀窍

如果有洗碗机，宝宝的奶瓶在洗碗机里洗好后无须消毒。

聪明宝宝早游泳运动智能的基础训练，包括蠕行，比同龄宝宝更会行走，而且都会做得比不游泳的宝宝好得多。在水中，水的浮力会减少，地心引力对宝宝行动上的阻挠，使宝宝学蠕爬行走都更容易，让宝宝在适当深度的水中蠕行爬行或行走，会使宝宝更早把这些运动基础打好。

早龄游泳初生即可开始，每个健康的宝宝，在婴儿期都可以做智能提升，使他的大脑潜能，迅速地开发成为天才智能。智能提升的课程，有许多在宝宝一出生就可以开始做；诸如光暗交替、双木闹寂、塞放自如、趴俯蠕爬、促音成话等等，其中对提升宝宝智能效率最高的一种课程是——早龄游泳。早龄游泳是澳洲智能提升界在二十七年前的一项大突破。他们显示游泳的学习对愈小的宝宝是愈容易做到的事情。他们训练出了一个六星期大的女宝宝，叫安得丽亚.提默曼斯，能独立地在游泳池的深水处游泳，又出生了一个会游泳的三天大的新生儿，更证实了早龄游泳是刚出生时就可以做到的。因为这个两个宝宝的游泳能力，都是妈妈用智能提升法调教出来的。

早龄游泳强大呼吸系统

早龄游泳会使宝宝变得更多聪明。十七个月学会游泳的柯文帝，已放得三国语文，并已熟悉数学上的加减乘除四法。类似的例子不胜枚举。早龄游泳空间如何提升宝宝智能？最主要最直接的机制便是先强大宝宝的呼吸系统。在学游泳时，宝宝每次会潜水都会练习憋气，经常的练习会加快宝宝呼吸的速度及加深呼吸的深度，又深又快的呼吸会使各个控制智能的大脑造得到强大。这些构造凶手延髓、桥脑、中脑和皮层。强大的呼吸系统会增加人身氧气运送的效能，运送更多的氧气供大脑使用。大脑在氧气供应量高的时候，

操作的功能速度品质都比氧气供应少时要少得多，早龄游泳正是最有效的主动加氧法之一。
做早龄游泳的宝宝深呼吸的机会很多，每次深呼吸时胸腔都随着肺脏扩张。多做早龄游泳后，宝宝的肺脏更早成熟，胸围也加速扩大，孩子日臻健康，因为他抵抗呼吸道病毒细菌的能力都加强了，便很少会感冒。宝宝少生病，就会有些健康的时间和继续培养出更健康的大脑和更高超的智能。

早龄游泳帮助宝宝较早说话

语言智能的提升与宝宝呼吸系统及大脑的呼吸中枢和呼吸系统，宝宝的语言智能马上得到快速的提升，会游泳的宝宝早一天会发出声音，所发出的声音也更洪亮。并且能发出更多不同的声音，因此早龄游泳的宝宝都比一般不游泳的宝宝更早会说话。

早龄游泳使宝宝更会平衡

人脑控制平衡智能的主要构造是属于中脑部分的小脑，小脑在宝宝做早龄游泳时，会不断地受到刺激和操练。妈妈垂直地抱着他，或者水平地让他在水上滑行，或者是使他对侧滚摇，甚至把他头上脚下地抛丢水中，宝宝在经验这些动作时，便有无限的机会身历各种姿势的变化，使用他的平衡智能，让他的小脑不停地接收有关地心引力的资讯，刺激小脑使它快速成长。
如果宝宝有在初生时就开始游泳，通常在别人身上要好几个月才会开始受刺激的大脑平衡构造，在他初生时起就可更早起步加以刺激与操练了。

早龄游泳提升运动智能

运动智能的基础训练，包括蠕行爬行，比同龄儿更早会行走，而且都会做得比不游泳的孩子好得多。在水中，水的浮力会减少了地心引力对宝宝行动上的阻挠，使他学蠕爬行走都更容易，让宝宝在适当尝试地水中蠕行爬行或行走，会使宝宝更早把这些运动基础都打好。有许多做智能提升兼做早龄游泳的宝宝，都是先在水中学会了蠕爬，然后才在旱地上蠕爬，先在水中行走了，继之才学会在旱地行走。综上所述，可见早龄游泳对宝宝智能的提升不但功能多，而且效率高，是很值得做的智能提升课程。

育儿天天读第 317 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝在玩的过程中，喜欢把小手放进带孔的玩具中，并把一件玩具装进另一件玩具中。

■ 生活照料

家里的汽油、煤油、碘酒、来苏水等东西和大人吃的药，都要放在孩子找不到、拿不着的安全地方，以免被孩子误服后发生危险。

■ 妈妈须知

宝宝吃的品种不断增多，要注意不要养成偏食的习惯。大人不要说孩子不爱吃菜的话，不要让孩子意

识到自己不爱吃某种食物，即便他真的不爱吃。纠正孩子不爱吃菜的毛病，可注意以下 4 条原则:

·少吃零食。

·不要让孩子意识到自己不爱吃菜。

·换各种方式烹调。

·饭前不给孩子吃其他食物。

■ 保健医生

孩子在玩耍时可将小玩物、纽扣、硬币等放在嘴里，一不小心，这些东西滑下去卡在咽部。另外，家长给孩子的饭里，有小骨头或鱼刺没挑干净，也可卡在咽部。发生咽部异物后，吞咽疼痛加重，可引起不同程度的吞咽困难。异物较大时，可压迫喉头的和气管，引起呼吸困难。如果异物刺破咽壁，局部可发生感染。

■ 试一试

南瓜、西葫芦、胡萝卜饼:面粉 1000 克，蔬菜 1000 克，鸡蛋 3 个，糖 1-2 汤匙，醋或酸奶 2 汤匙，盐少许，苏打 1/2 茶匙，油适量。新鲜南瓜、西葫芦、胡萝卜去皮切小块，放在锅里加少量水煮熟，绞成泥。鸡蛋打散，与盐、醋或酸奶一起加入菜泥中。加面粉和苏打调匀。放平锅煎熟。

■ 育儿诀窍

在宝宝晚上睡觉前洗澡会让他温暖放松，易于入睡。

如何从婴儿时期开始培养孩子具有坚强的意志和毅力？

人们对于自己感兴趣的东西容易坚持，因此保护孩子的好奇心和探究、创新的精神，有利于帮助他们克服困难，坚持做自己喜欢做的事情。我们这里说保护好奇心而不是培养，这是因为每个孩子生来都具有强烈的好奇心、探索和创新的精神。但是在日常生活中，在他们学习规则和社会规范的过程中，甚至在他们学习科学知识的时候，这些可贵的火花逐渐磨灭了。如果我们能永远保持一颗赤子之心，对探究未知的东西充满兴奋、冲动和激情，那么我们有什么困难不能克服呢？

很多成功的科学家都认为好奇和激情是成功者最重要的品质。另外，心理学家发现，高自尊的人(即对自己的评价比较高的人)坚持性比较强，因为他们对克服困难比较有信心，在面临逆境时比较乐观。相反，低自尊的人(即对自己的评价比较低的人)容易处于一种“习得的无能为力”状态，难以应付困难的考验。因此，培养孩子的自尊也有利于孩子的毅力和坚强意志的养成。

但是同时，心理学家也发现，高自尊的人容易在没有希望的事情上面也坚持，这是一种破坏性的坚持。在一个相对简单和稳定的社会，毅力和坚持性可能十分重要，但是在信息瞬息万变的今天，不屈不挠仍然如此重要吗？我觉得今天灵活性可能更加重要。学习妥协、退让、及时调整甚至完全转变方向，适应环境的要求，迎接生活的挑战。这只是我的个人意见，仅供父母参考。

育儿天天读第 318 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝手的动作的发展越来越复杂了，从两只手在眼前玩弄一个物体，到同时玩弄两个物体，到用种种不同的方式来玩弄各种物体。

■ 保健医生

小孩喉咙痛时鼓励孩子多吃冰(冰冷也许有助于麻木疼痛)和喝开水、矿泉水等类液体。不要吃乳制品，比如牛奶和冰淇凌。因为吃这些食物可能造成孩子喉咙壁黏液的增加而且可能引起孩子咳嗽，这样反而增加小孩的不舒服感。橘子汁一类的酸果汁也许引起刺痛的感觉，最好不要吃加有香料的、盐的食品，土豆片和玉米片等较干的或油炸的食物，最好也不要吃。

■ 试一试

虾豆腐:小虾 2 条，豆腐 1/10 块，嫩豌豆苗 2-3 根煮后切碎，放入锅内，加切碎的生香菇 1/4，加海味汤煮，加白糖和酱油各 1 小匙，熟时薄薄地勾一点芡。

■ 做游戏

抓住了:将玩具用绳拴住，妈妈拎着绳，使玩具在孩子面前晃动，让孩子去抓。

目的:训练平衡。

■ 育儿诀窍

在放宝宝睡下前，先用热垫子或暖水瓶焐热宝宝的垫单。冰冷的床会刺激宝宝。不要用电热毯或电热垫给宝宝作毯子。电和电线都危险。

■ 母子交流

宝宝会出现边吃边玩或偏食的毛病。母亲应与他交谈，想办法转移他的注意力，如果宝宝玩得不想吃饭，最好及时阻止。矫正偏食的毛病，除了改变调理方式、各种食物间隔着吃之外，还要让宝宝觉得爸妈都吃得津津有味。“今天的饭菜怎么这么好吃啊，看看这黄瓜，又脆又香”，“妈妈用鸡蛋做的小兔兔，多像啊。”

育儿天天读第 319 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

这么大的孩子约有 20%能摇摇摆摆地自己走路，其中不少宝宝已经能拿着东西走动了。

■ 专家提示

·宝宝吃完点心后喂些水。可预防龋齿。

·宝宝的骨头还软，走路时间不要太久。

·继续发展宝宝的语言。可以给宝宝看画册讲故事。

·家庭保持文明的语言环境。宝宝已经能很好地模仿大人说话了。

·训练宝宝的独立能力。但要保证宝宝的安全。

■ 生活照料

孩子嘬空奶头是一种坏习惯，嘬空奶头容易把大量空气吸入胃内，引起腹部不适、呕吐或腹泻。长期如此，还易造成牙齿生长不整齐，形成反牙合。如果孩子已经形成了习惯，要帮助他改掉。可以利用转移注意力等方法，使他忘记空奶嘴，即使孩子为之大哭，家长也不能让步。可以让他先哭一会儿，不去理他，过一会再和他讲道理，并用好玩的玩具哄逗他。

■ 保健医生

孩子玩耍时喜欢把玩具放在嘴里，不小心可滑入咽喉，吞咽下去。异物可卡在食管中，被卡的食管发生疼痛，吞咽时疼痛明显，特别是咽下困难，甚至滴水不进，大的异物可压迫气管，引起呼吸困难。异物在食管内存留时间过长，可引起局部水肿和炎症。尖锐的异物容易刺破食管黏膜，引起周围器官发炎。孩子发生食管异物后，必须立即送医院治疗。

■ 初为人父

父爱就是父爱，它与母爱有明显的区别。父爱就是以父亲的，男性的自然性别特征去爱孩子，去影响孩子。父亲跟孩子说话，不要像母亲那样娇嗔，什么“小乖乖、小宝贝、小心肝”之类，而应是操着粗犷的男性声调，或者直呼其名，或者高声喊叫，其行为动作也应是果断而有力，毫不含糊。父亲的表情也要丰富，时而严峻、坚决，时而热情、微笑，处处自然地流露出男性风度，使孩子感到男性的力量。

育儿天天读第 320 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

随着动作的发展，宝宝动作的随意性也日益增长，但是有目的的、有计划的、有预见的随意动作是跟言语的发展联系在一起的。

■ 智能训练

当孩子伸手拿什么拿不到时，妈妈可以帮助他，不是简单地替他去拿，而是引导他使用“工具”去拿。比如饭桌上有一块糖，孩子想拿够不着，这时他很急，妈妈不要替他拿，而是给他一根筷子或一个长柄勺。孩子可用勺把糖拨到近处拿到。如果孩子不明白，妈妈可以提醒他去做。如果小汽车跑到沙发下去了，怎么拿出来?妈妈可暗示孩子找他的长枪把汽车从沙发底下拨出来一次不成功，鼓励他动脑另想办法。

■ 保健医生

孩子有时会将什么东西放进耳朵里。在家中若想取出，可能会将它推得更深。然而如不取出会引起局部肿胀和刺激。应当在 1-2 天内去看大夫，检查鼓膜是否受感染，并且把东西取出。

■ 试一试

莲子汤:干莲子 250 克，白糖 150 克。莲子加水泡开，旺火蒸 1 小时。水一大碗，放入白糖与莲子，煮沸。晾凉，放冰箱。

■ 专家提示

有时候，宝宝会自己给物品取名字，例如:“喵喵”是指猫咪，“当当”是指小鼓。这些都是“家庭专用语”。不必急着纠正，开始孩子的语汇不会很精确的，不妨放松心情，先享受童稚语言的乐趣吧!

■ 育儿诀窍

宝宝睡觉时，为了使他有安全感，把他放在儿童床或摇篮一角，在他的身后放一个防撞物或软垫。

父母 19 个坏习惯危害宝宝

年轻父母的生活五彩缤纷、多姿多彩。甜蜜的三口之家布置的也是精致万分，但是年轻父母不知道，自己的一些坏习惯正在危害孩子。

另外，实际上现在许多流行的家居设置、运动及生活方式并不适合儿童，更严重的是年轻父母们也许并没有意识到自己爱宝宝的举动，可能是在对宝宝的安全健康的“犯罪”。

坏习惯 1、让宝宝自己爬楼梯

原因分析：现在家庭中楼梯越来越多，一不注意，宝宝就摸爬到楼梯上，极易造成滚落下来。因此，最好在楼梯处装上安全栏杆，防止婴儿攀爬；

坏习惯 2、床上婴儿不用看

原因分析：床铺、沙发椅：成长快速的婴儿已会翻身，如让孩子在沙发或床上睡觉，不要只留下单独一人。最安全的是装好围栏的婴儿床。

坏习惯 3、喜欢家中设置玄关

原因分析：家中设置玄关的父母要特别注意爱爬的宝宝，有时孩子会从那一格小小的楼梯上摔下而撞到头部，最好用围栏挡住，让孩子无法进入；

坏习惯 4、忽视使用安全插座

原因分析：如果把手指或物品插入插座，就有触电或短路的危险。市场上有卖安全插座和插座挡板，有小宝贝的家庭可考虑更换；

坏习惯 5、未安装安全挡门器

原因分析：手指被门夹住是婴幼儿常见意外之一，在开关门时须先确认孩子的方位，为保险起见也可安装安全挡门器；

坏习惯 6、放纵孩子在厨房嬉戏

原因分析：孩子的好奇心很容易在厨房里得到满足。但厨房里的器具样样都危险，在孩子未满 3 岁前，应尽量避免让孩子进厨房，更不可带着孩子炒菜、做家务；

坏习惯 7、单独放孩子阳台玩耍

原因分析：别让孩子单独在阳台玩耍，最好在阳台门口加围栏，使孩子无法通过，此外，绝对不可在阳台上有垫脚的东西，以防万一；

坏习惯 8、柜子用完不锁

原因分析：孩子很容易被玻璃装饰柜子里的东西所吸引，但如果孩子自己去打开，就很容易被玻璃门夹住手。最好锁上柜子，不让宝宝轻松打开；

坏习惯 9、桌子没有防护

原因分析：现在市面上有出售各种边角防护套，因此可把家里有角的东西套起来，以免孩子撞伤或擦伤。但当孩子想拿到桌子上的东西时，就会去拉桌布，很容易被砸到或被热食烫伤，最好不要在桌上铺桌布。

坏习惯 10、带宝宝逛街

原因分析：一些父母喜欢带着宝宝一起逛街。用婴儿小推车带宝宝出门很方便，但小推车的高度正好让宝宝处于汽车尾气排放最密集的区域，汽车尾气里含有铅等有害气体。如果经常长时间逛街，宝宝就像一个流动的小“吸尘器”，这无疑会伤害到宝宝的健康。在马路上、商场和大型超市里，人多嘈杂，细菌繁多，宝宝抵抗力本来就弱，很容易感染细菌，导致疾病发生。比如，宝宝容易罹患呼吸道感染等疾病。

坏习惯 11、经常带宝宝出远门

原因分析：有父母外出旅游会带宝宝同去。在陌生的新环境里，宝宝的适应力很差，他们惯常的生活环境被人为改变，生活规律被打乱，在疲劳、饮食不当或者天气变化的情况下，宝宝生病的机率很高。比如，腹泻等肠道疾病等。如果在缺医少药、医疗条件差的环境下，情况就更危险，对宝宝健康非常不利。

坏习惯 12、让宝宝练瑜伽、做健身

原因分析：一些父母认为瑜伽对儿童骨骼的发育有帮助，促进消化的顺畅，也能让小朋友发泄多余的精力和平衡情绪。瑜伽讲究身心合一，这对小朋友来说太深奥了。所谓的儿童瑜伽是通过讲故事、唱歌和游戏的方式，引导小朋友们进入瑜伽的世界。问题是，儿童生性活泼好动，理解能力差，他们中很少能领会其中的意思，更无从体会到这项运动的精髓。时间长了，如果动作作错，更有可能导致骨骼生长错位。

坏习惯 13、给宝宝常穿新衣服、只用一次性纸尿裤

原因分析：很多父母喜欢给宝宝穿新衣服，其实新衣物还比不上其他小朋友穿过的旧衣物。首先，旧衣服反而会比较柔软舒适；其次，旧衣服经常洗涤，衣服上可能携带的甲醛等有害的化学物质已经被清除。没有清洗过就给宝宝穿的新衣服，有可能引起宝宝皮肤过敏。

一次性纸尿裤主要由以下几种材料组成：纤维素、聚丙烯酯高性能吸附剂、聚乙烯、聚丙烯、聚酯、少量的

弹性物质和黏胶。如果纸尿裤过分潮湿，使宝宝的皮肤长时间处于潮湿状态时，皮肤的表面保护层受到破坏。当潮湿的皮肤受到纸尿裤摩擦时，它更易受到损伤。轻度的情况下皮肤会发红，严重时，孩子会喊疼痛。在腹部、

生殖器的周围、大腿和臀部的皮肤褶皱里面常见到皮疹，出现尿布疹。医生认为，用一次性纸尿裤还不如用全棉制成的尿布，透气，不会得尿布疹。

坏习惯 14、因为父母晚睡，也带着宝宝晚睡

原因分析：一些父母有晚睡的习惯，很晚喂奶，或者打断宝宝睡眠，这样就使宝宝们也养成晚睡的习惯。晚睡可影响体质的发育、情绪、行为和认知能力。睡眠减少不仅对大脑的结构和功能有影响，而且可降低对感染的

抵抗力。重要的是，宝宝体内的生长激素一般在夜间 10 时－2 时发挥作用，如果晚睡，会影响他们的生长发育。通过观察显示，晚睡的儿童易注意力不集中，不与人合作，难以管教，身高普遍比同龄儿童矮小。

坏习惯 15、让宝宝和爸妈一起玩电脑游戏

原因分析：电脑的辐射对宝宝的神经系统和大脑发育不利，对宝宝的视力发育也有不良影响，和大人一起用电脑，因为角度和高度都不对，会影响宝宝的颈椎等骨骼和视力的发育。因此，不能拔苗助长，让宝宝过早接触电脑。

坏习惯 16、放纵宝宝饮食

原因分析：很多家长在吃的方面对孩子很放纵，听之任之，宝宝要吃巧克力就吃巧克力，爱吃荤菜就吃荤菜，蔬菜碰都不碰也不去管。这样就造成很多宝宝体重超标。高胆固醇、高血压等症状出现了低龄化。在亚洲一些国家，90%以上的人不知道自己胆固醇升高，他们更不会注意到小孩子这方面的异常情况，这就很容易导致一些幼儿也患高胆固醇、高血脂和其他心血管方面的疾病。

坏习惯 17、带宝宝去听高分贝的摇滚音乐会

原因分析：一些家长希望增强孩子对音乐的欣赏能力，会带孩子去听音乐会、演唱会。如果是轻音乐之类的，那一般问题不大。但如果是摇滚类的流行音乐，在分贝很高的情况下（超过 70 分贝），就会使宝宝的听力系统受损，不利于他们的听力系统正常发育。

坏习惯 18、给宝宝大量补钙

原因分析：除了喝牛奶，一些妈妈还买很多钙片、钙粉给宝宝补钙。钙太多，人体消化不了，还会有副作用。引起钙沉积，造成肾结石、胆道和泌尿系统结石。曾经有一个 3 岁小女孩说肚子疼，到医院做 B 超后，发现有胆石症。一问之下，才知道是她妈妈帮她补钙过量。

坏习惯 19、给宝宝进补，吃胎盘

原因分析：有的父母为了增强孩子的体质，想到给孩子吃胎盘。胎盘里富含雌激素，长期补食胎盘容易适得其反。曾经有一个 5 岁小女孩在经常食用胎盘后，出现性早熟的现象。

育儿天天读第 321 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝手的动作更加灵巧，手眼协调进一步完善。会用手指捏起小东西，能推开比较轻的门，能玩很多种玩具。

■ 智能训练

妈妈可创造条件，让孩子们在一起做游戏，成人给他们唱歌听，同他们一起玩玩具，培养礼貌行为，发展社会性交往能力。

■ 保健医生

婴儿从卧到坐，从爬到立要 12 个月左右，是不是孩子学走越早越好呢?不是的。不满周岁的孩子，骨骼和肌肉发育不健全，还很软，过早站立行走，足部负荷过重，会对脚造成损伤，严重地影响脚的形成，出现扁平足。下肢也会因负担过重，小腿变形。特别是胖孩子，更不宜早走路。

■ 试一试

干酪果馅薄甜饼:面粉 250 克，干酪牛奶 2.5 杯，鸡蛋 3 个，糖 1/2 汤匙，盐 1/4 汤匙，热油 1 汤匙。鸡蛋打散，加盐，糖并牛奶半杯，搅拌后，加面粉成糊，摊成薄饼，卷上果酱。

■ 育儿决窍

试着一开始就给宝宝建立睡眠时间表，这样他就可以在一个特定的时间提前准备睡觉。在准备睡觉的时间每次唱同一首歌，拍宝宝某一个特定部位，轻轻摇他或者给他读书。这个作息表在外出而宝宝需要休息时会非常有用。

■ 初为人父

从母婴依恋关系中，可以看到婴儿的情绪成分已有了对陌生人的害怕，与母亲分离的焦虑。此阶段婴儿运动能力迅速发展，先是会爬、渐会站、能走，婴儿在体验消极情绪时，会主动采取爬或行走的手段趋近母亲，以克服焦虑与害怕。同时婴儿的认识能力不断明显进步，物体永久性的概念的形成与巩固，使婴儿已能认识到母亲离去又会返回来再出现，婴儿也不必依靠与母亲的身体接触表达依恋，他可以通过与母亲目光接触或是听见隔壁母亲的声音而认识到母亲的存在。这是婴儿情绪进一步发展的条件。

宝宝发音不清要割舌系带吗

据报道，一些急于求成的韩国人为了学习英语，竟去割舌系带。浙江省有些成人为让孩子将来学外语发音准确，也带他们去医院割舌系带，当地一家社区卫生服务站，给小孩割舌系带的手术号甚至排到了 80 多号。一个刚出生十多天的小宝宝，也被抱去割了舌系带。

宝宝在 2、3 岁时是最可爱的，不仅因为他们似是而非地懂了不少道理，大人说的话他们都能明白，更主要的是他们能与大人交流、沟通了，而且常常童言无忌，说出的话令成人笑逐颜开。有趣的是，不少宝宝讲的话只有他们的家人听得懂，旁人听来则云里雾里。于是有些家长不免担心，宝宝的发音是否有问题？宝宝说话舌头像是粘着的，会不会影响将来说话、甚至学习外语？

宝宝发音不清是舌系带短吗

其实，对大多数孩子来说，口齿不清是语言发育过程中的正常现象。把“公”说成“东”、“刀”说成“高”、“裤子”说成“兔子”，发生这类“错误”在 2、3 岁的孩子中是普遍现象。其实，我们小时候何尝不是如此！即使那些口若悬河的演讲者、主持人，咿呀学语时也是这样的啊。研究表明，人在学语言的过程中，最早学会发唇音和舌根音，而舌尖前音及舌尖后音的发音能力发育得最晚，如 zh、ch、sh、r 要到孩子 4 岁～5 岁时才能完全发育成熟，因此，在幼儿园中不乏“大舌头”的孩子。孩子学语言，是随着发音器官不断完善，加上反复模仿学习，逐渐准确、流利的。因此，宝宝说话发音不清，是学习语言过程中的自然现象。

舌系带短是怎样的

对着镜子，张大嘴巴，将舌尖向上翘起，就可以看到在舌的下面正中，有一条“筋”与下颚的“底”相连，这就是舌系带。除了舌头翘起外，在通常情况下此系带松弛，说话、吃食物时运转自如。而舌系带短的孩子在要发卷曲音时，舌头卷起时受到了牵制，说话时便含混不清了。

那么如何区别宝宝是成长中语言自然发育过程，还是舌系带过短造成吐字不清呢，最简单的方法即是看看宝宝的舌系带：如果宝宝舌系带先天发育缺陷，舌系带过短，可影响舌的运动，吃奶时舌头裹不住妈妈的乳头，奶容易漏出来；舌头不能伸到口外，用力伸舌时舌系带“吊”住了舌尖，舌背面出现小凹陷，呈“W”形，好像是两个舌尖；同时舌尖也不能向上卷曲，无法接触到上颚部(俗称“上膛”)。宝宝小，不会主动让你看舌系带，可在宝宝张嘴大哭时仔细观察，实在不放心，可带宝宝到医院口腔科，让医生检查一下。

一旦确定宝宝舌系带过短，应及时带宝宝到医院口腔科就诊，确诊后用手术方法可以矫正，将舌系带剪一刀，便能取得良好的效果。手术最好在宝宝 6 个月～1 周岁之间做。这样伤口小痊愈快，也不影响孩子学习语言。

发音不清一定是舌系带短吗

天生舌系带过短的人并不多，必须注意的是，还有其他生理原因会导致宝宝说话发音不清：

*先天性生理缺陷，如先天性唇裂和腭裂，牙齿缺失或畸形；

*后天疾病所致，如孩子小时候因病因伤致使高级神经系统，特别是语言中枢受损；

*听力受损，听不准语音而无法正确模仿。

*口吃的孩子发音也会不清楚。

*语言环境影响也会造成孩子发音不准确。如出生后一直听着方言长大，学讲普通话自然不佳。在多种

语言混杂的环境中生长的孩子，其发音常常会含糊其词。

如宝宝是因生理疾患导致发音不清，宜及早带宝宝上医院检查、矫治。

TIPS:

宝宝发音不准就要割舌系带，固然不可取。但也不要盲目地以为宝宝说话口齿不清是“可爱、长大就好了”。

如果宝宝确系舌系带短，到了五、六岁再施手术，已经形成了语言习惯，再矫正就困难了

育儿天天读第 322 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

直立行走不但使宝宝有可能主动去接触各种事物，而且更有利于听觉、视觉、言语器官的发展，大大扩展了宝宝的认识范围。

■ 智能训练

孩子有强烈地与人交往的需要，喜欢同成人玩。成人要他做什么，就乖乖地做什么，有时把手里的玩具或正吃得很香的东西，送给你，可当你真心实意地去接，他又把手缩回来，藏到背后，不想给你。喜欢用布把脸蒙上，藏猫猫玩，或面对镜子看自己的笑脸;喜欢与同龄孩子交往，咕咕地说些什么，或拉人家的衣角，或抓别人手里的玩具，也能把自己的东西给别人玩。这时自我意识开始萌发，不再搬自己的脚往嘴里塞，知道这脚是自己身体的一部分，而不是别的玩具，交往范围扩大了，更加活泼可爱了。

■ 保健医生

幼儿急疹是婴幼儿时期常见的一种急性出疹性疾病。

引起幼儿急疹的病原体是一种病毒。幼儿急疹的传染源除了典型病人外，无疹性幼儿急疹成隐性感染者也是重要的传染源。幼儿急疹很可能是通过呼哄道飞沫播散，冬春季发病较多，在 6 个月-2 岁小儿最为常见。本病的传染性不强。患儿家中兄妹同时或先后发病者较少。

幼儿急疹潜伏期 8-14 日，平均约 10 日。起病急，突然高热 39℃-41℃，可伴咳嗽、流涕，眼结膜和咽部充血，烦躁、困倦，食欲减退，恶心、呕吐及腹泻等。部分小儿可因高热引起抽风，但多数患儿一般情况良好。本病特征是发热虽高，而全身症状轻微。于发热 2-3 天，枕部、颈部及耳后淋巴结肿大，无压痛，数周后逐渐消退;发热 3-5 日后，多数病儿体温自然骤降，少数体温逐渐下降。大多数在热退后(少数在热退时)出皮疹。

皮疹为淡红色斑疹或斑丘疹，直径 2-3 毫米，压之退色，散在性分布，少数可融合，不痒。出疹顺序:首先见于躯干和颈部，1 日内可遍布全身，以腰臀部较多，面部及四肢远端较少。皮疹于数小时后开始消退，多数于 1-2 日内完全消退，不留色素，偶有脱皮。

幼儿急疹一般很少有合并症，预后良好。患过幼儿急疹后可获持久免疫，患 2 次者极为少见。

幼儿急疹以对症治疗为主。高热时给冷毛巾湿敷或服退热药，并可给镇静剂以防抽风，应多饮水，多休息。

幼儿鼻子捏不得

有些人见宝宝鼻子长得有点扁，或是想逗宝宝笑，常用手捏宝宝的鼻子，其实这样做不利于孩子的健康。因为幼儿的鼻腔粘膜娇嫩、血管丰富，常捏鼻子会损伤粘膜和血管，降低鼻腔防御功能，易受细菌、病毒侵犯而得病。

另外幼儿的耳咽管较粗、短、直。位置比成人低，乱捏鼻子还会使鼻腔中的分泌物通过耳咽管进入中耳，发生中耳炎。

新生宝宝长牙应及时拔除

许多妈妈在为宝宝不长牙而烦恼的时候，另一群妈妈却看不懂了——出生没几天的新生宝宝居然开始长牙了。

宝宝早出牙是好是坏呢？是不是和孕期补钙过多有关？

空军汉口 457 医院妇产科主治医师张玮建议：如果孩子刚出生就有牙齿， 应尽快将这些牙齿拔掉。

新生宝宝长牙，一般与牙胚位置过浅、包裹牙胚的牙囊缺失有关。但是由于这些乳牙牙胚没有牙根，很容易脱落，一旦在宝宝仰卧或哭闹时脱落，非常容易被他们吸入气管而危及生命，因此，为了防止意外发生，应及时拔除。

另外，新生宝宝长牙与孕妈妈补钙没多大关系。

育儿天天读第 323 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

如果你伸出双手对宝宝说:“过来。”他会不会蹒跚地向你走来呢?不会也不要紧。因为孩子有他自己发育的时间表。

■ 智能训练

现在的独生子女，都是父母的掌上明珠，但如果孩子有不合理要求时，家长应该拒绝他，绝不能看到他一哭一闹，心软了就对他让步而迁就他。要知道迁就使孩子养成任性的习惯，越迁就，孩子越任性，长大之后就难以纠正了。比如，他玩玩具烦了，想要玩大人的眼镜，这时就要明确地告诉他:“这不是玩具，不能给你玩。”不管他如何哭闹，都不要去理睬他，等他闹过了，再和他讲道理。如果家长因为他哭闹而妥协的话，以后凡是没有达到孩子要求，他就会以更加拼命地哭闹来达到目的。这样放任的结果是害了孩子。

撕纸游戏可以训练孩子的注意力，使孩子的注意力集中的时间延长。用手撕东西不管撕得好不好、像不像，都训练了十指，手指的发育对脑的发育有很好的刺激作用。

■ 保健医生

孩子好奇心强，又不懂事，有时把各种清洗剂、药水拿来喝了。家长一旦发现孩子错吃了药剂，一定要耐心镇定地查看孩子到底吃了什么，吃了多少，而不要打骂、训斥孩子，使他恐俱、哭闹，这样反而耽误了急救的时机。

■ 试一试

酸梅汤:乌梅 10 个，白糖 50-11 克。将乌梅洗净。加水 55 克，煮 20 分钟，取汁去渣。放入白糖，放凉。

■ 育儿诀窍

把宝宝沐浴的东西放在一个带提手的塑料袋中，方便使用和携带。

吸手指牙齿会变形吗

问题：我的孩子今年 4 岁多了，很喜欢吸手指，拇指吸得都变形了，我怎么说他也改不了，尤其是在睡前他一定要吸，听别人说小孩吸手指牙齿会变形，是这样吗？胡先生 张晔主治医师（厦门市妇幼保健院口腔科）：多数婴儿在 3—4 个月开始有吮吸手指的习惯，到 2 岁后会逐渐消失，吮指行为如果持续到 3 岁以后就可能成为不良习惯，会对牙齿造成不良影响。儿童在吮吸手指时，手指置于上下牙弓之间，个别牙齿会受到异常压力而造成上前牙前凸，或下前牙被压低且向舌侧倾斜，这样，上下前牙咬合不到，形成了局部的小开口，在临床上称为“开颌”；或因手指向上压迫腭盖，而妨碍鼻腔向下发育。

父母应让孩子明白吮指会使其“变丑”，因肚子会“长虫”而要打针吃药；入睡前，家长可以握住孩子的手讲故事，分散注意力。对因不良习惯引起的牙颌畸形，如在 5—6 岁之前戒除，则可因牙齿的发育和自行调整而使畸形消失。如果 6 岁后不良习惯仍无法戒除，应到医院请医生制作矫治器来强制纠正孩子的不良习惯。

婴儿乳牙要防蛀

“奶瓶龋”是婴幼儿常见的一种牙齿疾病，也叫奶瓶性蛀牙。严重的奶瓶性蛀牙，会造成饮食不便，影响发音，甚至将来恒牙的排列也会受到影响。尤其奶瓶性蛀牙患者的年龄较小，也会增加医生治疗时的困难度。据北京市儿童医院口腔科朱红主任讲，形成奶瓶性蛀牙的原因有四方面：细菌、可供发酵之醣类、牙齿及时间，四者缺一不足以形成。也就是说当宝宝长出乳牙后，从父母或照顾者处获得变形链球菌，经不当喂食方法造成可发酵醣类长时间滞留在牙齿周围，形成蛀牙。

奶瓶性蛀牙最先侵犯的是门牙，因为这部分牙齿最早萌出，喂入口中的奶最先及接触最久的也是这些牙齿。因为乳牙的质地不如恒牙坚实，因此蛀牙的进行较快较易。

与奶瓶性蛀牙关系最密切的细菌是变形链球菌。这种细菌的最大来源是婴儿的父母亲，而主要传染媒介就是口水。不当的喂食习惯，例如大人与小孩共用汤匙，会将家长口中的链球菌直接传给小孩，造成蛀牙。

牛奶、母乳、果汁、饮料、蜂蜜、糖水等，都含有不同成分的可发酵醣类，经变形链球菌利用之后会形成对牙齿有害的酸性环境，造成牙齿表面脱钙。喂食的次数以及每次喂食时间的长短，都会影响奶瓶性蛀牙的严重性。含着奶瓶睡觉时，所吸入的奶就浸泡在上颌乳门牙四周，长此以往，容易使刚萌发的乳牙产生蛀牙。喂食宝宝喝奶的时间过长，或宝宝边睡边吸奶等习惯，会导致食物、细菌与牙齿发生作用的时间也增长了，此种情形也容易导致蛀牙。而有些家长为安抚婴儿入睡，用奶嘴沾蜂蜜，更是不可取。

育儿天天读第 324 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝在抓握动作过程中，逐步形成眼和手，即视觉和动觉联合的协调运动，这就发展了对隐藏在物体当中的复杂的熟悉的关系，进行分析综合的能力，也就发展了宝宝的知觉的具体思维的能力。

■ 智能训练

10 个多月婴儿已经能够听懂成人的话了，应该教他模仿成人发音。模仿语言是一个复杂的过程，小儿要看成人的嘴，模仿口形，要听发音，注意发音过程中的口形的变化，协调发音器官唇、舌、声带的活动，控制发声气流等。这么多的环节，需要听觉、视觉、语音、运动系统协调，任何一个环节发育差，都给发音带来困难，妈妈教小儿说话时，一定要表情丰富，让孩子看清成人说话时的口形、嘴的动作，加深对语言、语调的感受，区别复杂的音调，逐渐模仿成人发音。此外，还可让孩子多听些儿童歌曲，使他们感受音乐艺术语言。

■ 保健医生

孩子淋巴结肿大，最常见的原因是感染。喉和耳朵感染，可能会引起颈部淋巴结肿大，头部感染会使耳朵后的淋巴结肿大;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。大多数母亲一看到孩子颈部淋巴结肿大，首先想到的是肿瘤，肿瘤的确也是引起孩子淋巴结肿大的一个原因，不过感染是更为多见的原因。因此，进行血和尿的化验以及活体切片检查等，可以证实医生的诊断。

■ 试一试

饼干:面粉 3 杯，鸡蛋 2-3 只，油 250 克，糖少量，苏打 1/2 茶匙。将鸡蛋打散，加糖，抽打发白，放入热油、苏打搅匀。加入面粉制成较硬面团。把面团放绞肉机中绞一遍，然后做成饼干状。放入烤盘，入烤箱烤熟。

■ 育儿诀窍

当宝宝昏昏欲睡时，把他放在床上。这样他才能学会没有你的帮助也可以慢慢入睡。

“根本性格”会在关键时候起作用

心理遗传学是遗传学中发展最慢的，这个学说还没有系统化。据说性格一半来自遗传，一半来自后天。“根本性格”是心理遗传学中性格的深层部分，即：活泼、开朗、冷静、急躁等几方面受遗传影响很多，现在几乎已经成为定论。“根本性格”的遗传，关系到家庭气氛，而一个家庭轻松民主或严肃沉闷的氛围，又潜移默化地影响着孩子最终性格的形成。

随着孩子慢慢长大，在社会生活中接触的范围扩大，他的性格趋向社会性，受环境的影响加深。在现实中，绝大多数人的性格为混合型，性格再开朗的孩子也有内向的时候，而急躁的孩子在处理事情中也会表现冷静的方面。是“根本性格”不起作用了吗？不！“根本性格”是在多数情况下、在关键时候起作用。面对

一个只剩一半的苹果，有的孩子会满怀感恩地想：“太好了，我还有一半苹果”，而有的孩子会不免沮丧：“就剩下这半个苹果了！”

性格开朗的人基本上一生都是性格开朗的，性格内向的人，基本上一辈子性格内向。虽然多数父母希望自己的孩子开朗、活泼，但事实上，哪一种性格都各有利弊，不能完全决定人生。

育儿天天读第 325 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝能拉开抽屉拿东西(抽屉是带滑道的那种);能把杯子里的水倒出来;能用手指着提出要这要那的要求。

■ 试一试

胡萝卜、苹果汁。胡萝卜 50 克，苹果 1 个，柠檬 2 片，蜂蜜 2 匙，凉开水 100 克。原料洗净切碎，榨汁，挤入柠檬汁，搅拌均匀。将果汁加入蜂蜜，凉开水调匀。

■ 做游戏

数数给孩子听:妈妈抱着孩子做事时，不忘记数数，比如吃饭时往饭桌上放碗，放一个数一个数;下楼梯时，下一级数一个数，让孩子熟悉数数的顺序。

目的:学数数。

■ 小窍门

婴儿的奶瓶存放在冰箱里，用硬纸板做一个瓶架，以免奶瓶翻倒。

■ 保健医生

水痘是孩子常见的轻度急性传染病，是由一种疱疹病毒引起的。可发生于 6 个月以上的孩子，冬春季节患病率高，尤其是在托儿所的孩子，常以接力形式流行患病，病毒传播途径是接触或呼吸道飞沫传染。

患了水痘常有些低热，当日可见头部发际中、面部、身上有红色皮疹出现，1 天左右这些皮疹大部分变为大小不等的圆形疱疹，内含透明液体，3-4 天后疱疹逐渐结痂。由于陆续又有新的皮疹出现，所以呈现新旧同时存在的情况，病程一般需要 10-14 天，大部分皮疹结痂脱落痊愈，不留疤痕。

孩子患水痘并不可怕，可得到终身的免疫。患水痘期间，多让孩子休息，多喝水，给孩子吃些清淡的食品。不要吃鱼虾等刺激性的东西。要保持室内卫生，室内要常通风换气。不要给孩子洗澡，要勤换内衣。由于在出疱疹期有严重的瘙痒感，因此要注意给孩子剪短指甲，以免孩子用手抓破皮疹，造成感染，留下瘢痕。

美国专家推荐的补钙方法

统计显示，在美国缺钙的儿童比例如下：

一到两岁：20%

三到五岁：45%

六到十一岁：65%

由此可见，美国儿童缺钙的比例也很大，而且年龄越大缺钙越严重。美国儿科学会的最新研究认为，儿童缺钙会导致在儿童期、青春期，甚至成人后更易骨折。那么如何获取足够的钙呢？

奶制品是钙的最佳来源：

婴儿在母乳和配方奶中能获得足够的钙；

一到三岁的幼儿一天至少应喝 2 杯(240 毫升/杯)牛奶；

如果你的孩子不爱喝牛奶，还有什么其他办法来补钙呢？

— 父母做个好榜样

父母平时多喝牛奶，孩子也会有样学样。

— 奶酪，酸奶，加钙橙汁，西兰花，豆腐

这些食品都富含钙。

— 多吃蔬菜水果

研究显示，蔬菜水果中的钾能防止体内的钙流失。

— 多进行户外活动

让孩子多运动，跑跑，跳跳，甚至就是散步，也能使骨骼更强健！

育儿天天读第 326 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝开始对周围许多事物感兴趣，使他的无意注意有进一步的发展，能够比较长时间地集中注意于某一事物，专心玩弄一个玩具，留心周围人的言语和行动。

■ 智能训练

妈妈要训练孩子配合大人穿衣服、穿袜子、洗脸、洗手和擦手等动作。因为这时小儿已经能够模仿大人动作了，手的动作也更加灵活了。

■ 生活照料

在通常悄况下，童车不会对孩子有影响。将幼儿或刚学步的孩子限制在一定范围内自由活动比较安全。童车是很有用的育儿工具，无论在室内还是室外，它限制孩子接近地面。有些孩子约在 3-4 个月大时，就能放入童车内，直到他们开始坐和爬的时候，他们对这种局限的空间不会产生任何反感，他们没有愿望让大人抱来抱去。到目前为止，在临床上还没有证实童车对小孩的发育有不利的作用。

■ 保健医生

很少有理由切除扁桃体。经常(1 年超过 4 次)患链球菌性咽喉炎、腺样体增殖病或者反复性中耳积液则需要动手术。医生在切除腺样增殖时，可能将扁桃体一并切除。遗憾的是切除扁桃体和腺样增殖，并不能减少孩子患感冒的次数。

■ 试一试

藕块银耳汤:鲜藕 1 节，银耳 6-12 克，白糖适量。银耳发好，洗净，放入砂锅用小火煨。鲜藕洗净去皮，切块，用水绰后捞出，放入银耳汤内，用小火煮，放白糖，离火晾凉。

■ 小窍门

宝宝害怕洗澡可能是害怕香波肥皂和水流进眼睛。要避免出现这个问题，在正对浴缸的天花板上贴一张颜色鲜艳的贴纸，使宝宝向上看，你就可以把肥皂泡冲洗掉。用海绵而不要用水杯来冲洗。

3 个月以内的婴儿不宜吃咸

食物中的盐——氯化钠，它不仅可以维持机体渗透压的平衡，也是体内各种消化酶的重要组成成分。

新生儿由于肾脏功能尚差，肾小球滤过率、肾血流量、肾小管排泄与再吸收功能均未发育完善，多吃咸食势必增加肾脏负担。这个时期的盐，主要来自母乳和牛奶。但随着婴儿的生长和肾功能的逐步健全，对盐的需要量大增，母乳和牛奶中的盐不能满足需要。因此，3 个月后的婴儿可适当吃些咸。但自此时开始至 1 周岁，食盐量仍以每日不超过 1 克为宜。

幼儿食谱（汤类 1）1．肉丝黄豆芽汤

营养量：

热量 398 千焦，蛋白质 5.35 克，钙 24.16 毫克，铁 1.12 毫克，维生素 A 1.38 微克视黄醇当量，维生素 B1 0.12 毫克，维生素 B2 0.05 毫克，尼克酸 0.2 毫克，维生素 C 1 毫克。

原料：

瘦猪肉 15 克（3 钱），黄豆芽（去根，净重）25 克（5 钱），生油适量，酱油、盐、生粉、姜、葱等各少许。

制法：

（1）把肉切成丝，用酱油、生粉腌约 20 分钟。摘掉黄豆芽的根部，洗净吃用部分。

（2）武火烧锅，下油，先爆姜丝。然后加进黄豆芽同炒，接着放入 1 碗半水，煮熟后加进肉丝，加盐调味，最后放葱花略滚即成。

2．胡萝卜排骨汤

营养量：

热量 544 千焦，蛋白质 13.2 克，钙 83.06 克，铁 1.21 毫克，维生素 A 401.04 微克视黄醇当量，维生素 B2 0.1 毫克，尼克酸 1 毫克，维生素 C 19 毫克。

原料：

胡萝卜 50 克（1 两），排骨 25 克（5 钱），盐、姜等各少许。

制法：

在锅里加水 2 碗，放进排骨、姜片同煮，至水烧开后改用文火煲，约半小时后再加进切成大块的胡萝卜，继续用文火煲烂，加盐即成。

3．枸杞菜猪肝瘦肉汤

营养量：

热量 68 千焦，蛋白质 4.O9 克，钙 36.94 毫克，铁 2.19 毫克，维生素 A 328.22 微克视黄醇当量，维生素 B1 0.13 毫克，维生素 B2 0.24 毫克，尼克酸 1.56 毫克，维生素 C 1.95 毫克。

原料：

枸杞菜叶 15 克（3 钱），猪肝 7.5 克（1.5 钱），瘦猪肉 7.5 克（1.5 钱），盐、生粉、酱油、姜、猪油等各少许。

制法：

（1）将猪肝切成小块，加少许酱油腌制；瘦猪肉也切成小片，调入酱油和生粉拌匀。

（2）往锅里加水 1 碗半，水开后放进枸杞菜略煮，然后放进猪肉片、姜丝，再放进猪肝，加盖煮熟，最后加盐、味精即成。

育儿天天读第 327 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝现在能将主观和客观相联系，如果你问他:“电视呢?”他会用眼看电视，并且用手指电视。你问他:“宝宝的鼻子呢?”他会用手指自己的鼻子。

■ 智能训练

10 个多月的孩子大部分的动作仍是爬，有时扶栏站立和横走。身体很好的孩子，往往有独自站立的要求，扶着栏杆站立起来之后，会稍稍松手，以显示一下自己站立的能力，有时他能够站得很稳，甚至还会不扶任何东西自己站起来。这时，妈妈不要去阻止他，随他去站好了。为了训练他独自站立，妈妈可以先训练他从蹲到站起来，再蹲下再站起来。开始可以拉他一只手，使他借助一点力。独立站立是小儿学走的前奏。

■ 保建医生

有些孩子说话发音时一些音、字咬不清，这在一岁以内的小孩是常见的。也有一些孩子是由于舌系带过短而造成发音不清，这需要检查治疗。舌系带过短大多是先天性的，也有一些是由于后天创伤引起的。若确诊为舌系带过短，可进行手术矫治。

■ 试一试

百合汤:鲜百合 500 克，白糖 150 克，山楂 50 克。掰开百合，洗净，放入碗内蒸熟。山楂糕切片。锅内放水，将白糖熬成糖水，再将百合与山楂糕倒入，煮沸即可。

■ 专家提示

一旦将生命带到这个世界，你就必须保护他。

■ 小窍门

如果确实出现尿疹，宝宝小睡时，把他的小屁股部露出来。当他睡着时，折一块毛巾放在宝宝身下保护床褥不被尿湿。或者当宝宝清醒时，让他偶尔光着屁股。更换尿布时也可用电吹风吹干宝宝的屁股(吹风应使用“暖风”档，不要用“热风”，与皮肤保持适当的距离、以免灼伤)。

幼儿食谱（汤类 1）

4．番茄蛋花汤

营养量：

热量 247 千焦，蛋白质 4.86 克，钙 22.56 毫克，铁 1.57 毫克，维生素 A 158.84 微克视黄醇当量，维生素 B1 0.06 毫克，维生素 B2 0.1 毫克，尼克酸 0.25 毫克，维生素 C 6 毫克。

原料：

番茄 50 克（1 两），鸡蛋半只，姜、葱花、熟油、盐、味精各少许。

制法：

（1）将番茄切成小块，鸡蛋去壳调入少许盐打匀。

（2）往锅里加水 1 碗半，煮开后放进姜丝、番茄，番茄熟后加盐调味，然后把已打匀的鸡蛋液倒进汤内。边倒边用勺子搅动，最后放进葱花、熟油和少许味精。

5．白菜豆腐牛肉汤

营养量：

热量 268 千焦，蛋白质 4.35 克，钙 104.96 毫克，铁 1.55 毫克，维生素 A 28.2 微克视黄醇当量，维生素 B1 0.01 毫克，维生素 B2 0.03 毫克，尼克酸 0.12 毫克，维生素 C 5.25 毫克。

原料：

白菜 15 克（3 钱），豆腐 1/5 块，牛肉 12.5 克（2.5 钱），酱油、油、生粉、姜丝、葱花、盐等各少许。

制法：

（1）将牛肉按横纹切成薄片，调进酱油、油、姜、生粉混匀腌制半小时。

（2）将白菜切成 1.5 厘米左右的长条，豆腐成碎块。

（3）将水 1 碗放进锅内烧开，然后放进姜片、白菜，烧开后再加进豆腐同煮 5 分钟～ 10 分钟，最后加牛肉煮熟再加盐调味。

6．节瓜猪肉汤

营养量：

热量 913 千焦，蛋白质 8.05 克，钙 28.02 毫克，铁 1.54 毫克，维生素 A 21.72 微克视黄醇当量,维生素 B1 0.31 毫克，维生素 B2 0.11 毫克，维生素 C 9 毫克。

原料：

节瓜 300 克（6 两），猪跟脚肉（又称肘肉、猪腿肉）150 克（3 两）。

制法：

（1）节瓜去皮后，切成圆柱形的大块，或切成两半后再切成角形大块。

（2）将猪跟肉,姜片放进 5 碗～6 碗冷水内同煮，水开后再煮 20 分钟～30 分钟，然后放进节瓜，用文火继续将猪肘肉和节瓜煮至又软又烙，最后加盐调味即成。

育儿天天读第 328 天 0—1 岁育儿知识

- 宝宝发育

宝宝的记忆以无意识记忆为主，有意识记忆刚刚萌芽。婴儿不能为了设定的目的而去识忆什么。宝宝现在的记忆能力，一般来说，只能再识过去几天或十几天的事物。你不能指望宝宝现在就有过目不望的能力。但是宝宝的记忆力与后天培养训练有很大关系。

■ 专家提示

帮助孩子利用“工具”来做他直接做不到的事，会使孩子的思维开阔养成用脑筋思考问题的习惯。

■ 智能训练

妈妈可以与宝宝一起认图片，训练识别能力、记忆力、理解力。妈妈可以先让宝宝看图，再让他看实物，经多次反复，对比观看，孩子会很快认识哪张图片代表哪个实物。最后可以把他熟悉的几张图片和其他图片混在一起，再让他从中找出他熟悉的那几张图片。如果孩子做到了就要大加赞扬，以增强宝宝学习的信心。

■ 做游戏

哪个大?妈妈画一张图，图上有两个物，让宝宝指一指哪个大?

目的:锻炼数量感觉。

■ 生活照料

父母不在身边时，宝宝会用一个物体来帮助他们减低爸爸妈妈离开的恐惧。应鼓励培养这种依恋。在婴儿期的早期，给他一个长毛绒玩具，或一个奶头状的玩具。孩子对这个物体的依靠使他有安全感。

■ 试一试

杏仁饼干:杏仁 200 克，糖适量,6 个鸡蛋蛋清，面粉 1/2 杯。将杏仁去皮打碎，加入 2-3 个蛋清，糖，搅匀，再加入其他蛋清。加面粉做成小饼，放烤盘上入烤箱烤。烤箱温度不要太高，饼干呈淡黄色时，可移到湿餐巾纸上再烤。烤好的饼干夹果酱。

幼儿食谱（汤类 1）

7．菠菜豆腐肉片汤

营养量：

热量 352 千焦，蛋白质 3.76 克，钙 84.31 毫克，铁 1.27 毫克，维生素 A 97.13 微克视黄醇当量，维生素 B1 0.09 毫克，维生素 B2 0.05 毫克，尼克酸 0.12 毫克，维生素 C 4．35 毫克。

原料：

菠菜 15 克（3 钱），豆腐 1/6 块，瘦猪肉 12.5 克（2.5 钱），熟油适量，姜 2 片，生粉、酱油、盐等各少许。

制法：

（1）菠菜去根洗净，切成 1.5 厘米长，豆腐切成碎块。

（2）瘦肉切成丝，用酱油、生粉拌匀，腌约 20 分钟。

（3）将水煮开后放进瘦肉，待将煮开时，放进蔬菜和豆腐，再放进姜丝，加盐，再煮 5 分钟左右即成。

8．冬瓜鲜菇瘦肉粒汤（冬瓜茸）

营养量：

热量 264 千焦，蛋白质 2.26 克，钙 15.76 毫克，铁 0.7 毫克，维生素 A 0.96 微克视黄醇当量，维生素 B1 0.07 毫克，维生素 B2 0.04 毫克，尼克酸 0.15 毫克，维生素 C 8.4 毫克。

原料：

冬瓜 50 克（1 两），瘦猪肉 10 克（2 钱），草菇 10 克（2 钱），姜、盐、酱油、生粉等各少许。

制法：

（1）冬瓜去皮除瓤后切粒，瘦肉切粒用酱油拌匀，草菇洗净切成粒状。

（2）在锅里加水 2 碗，煮开后放进冬瓜、瘦肉，煮熟后加进草菇，再煮片刻，加盐即成味美的冬瓜茸。

9．苋菜肉片汤

营养量：

热量 297 千焦，蛋白质 2.54 克，钙 51.31 毫克，铁 1.46 毫克，维生素 A 81.59 微克视黄醇当量，维生素 B1 0.08 毫克，维生素 B2 0.06 毫克，尼克酸 0.28 毫克，维生素 C 7 毫克。

原料：

苋菜 25 克（5 钱），瘦猪肉 12.5 克（2.5 钱），油、姜、酱油、生粉各少许。

制法：

（1）将苋菜去根洗净切成 1.5 厘米长，瘦猪肉切成薄片，用酱油、生粉拌匀腌制，姜切成丝。

（2）用锅把四碗水烧开后放油。姜丝、肉片和苋菜，煮片刻后即成。

10．椰菜番茄马铃薯猪骨汤

营养量：

热量 2374 千焦，蛋白质 54.95 克，钙 285.06 毫克，铁 7.01 毫克，维生素 A 96.09 微克视黄醇当量，维生素 B1 0.32 毫克，维生素 B2 0.14 毫克，尼克酸 2.55 毫克，维生素 C 104 毫克。

原料：

椰菜 30 克（6 钱），番茄 40 克（8 钱），马铃薯 50 克（1 两），猪大骨 125 克（2.5 两），或猪脊骨 62.5 克（1.25 两），姜、盐等少许。

制法：

（1）将椰菜、番茄洗净切好，将马铃薯去皮洗净切成块，猪大骨用柴刀敲碎（使骨髓煮后溶化于汤内），把姜切成片。

（2）先用 2 碗～3 碗水煮猪骨，同时下姜片，水开后改用文火继续煮 1 小时～2 小时，然后放马铃薯和椰菜，煮至烩，再加进番茄，略煮后加盐即成。

11．大豆芽菜猪红汤

营养量：

热量 276 千焦，蛋白质 7.62 克，钙 20.09 毫克，铁 4.32 毫克，维生素 A 5.16 微克视黄醇当量，维生素 B1 0.05 毫克，维生素 B2 0.03 毫克，尼克酸 0.21 毫克，维生素 C 1.19 毫克。

原料：

大豆芽菜 25 克（5 钱），猪红 25 克（5 钱），姜片、葱花、盐、油等各少许。

制法：

（1）将大豆芽菜去掉根部，洗净备用。将猪红冲洗后切成小块。

（2）放少许油进锅内烧热，把姜片爆香。然后下大豆芽菜，略炒。加进 1 碗水，煮开后再放进猪红，煮熟后加葱花及盐，调好味即成。

12．海带煲猪骨汤

营养量：

热量 486 千焦，蛋白质 12.43 克，钙 129.54 毫克，铁 12．33 毫克，维生素 A 7.5 微克视黄醇当量，维生素 B1 0.01 毫克，维生素 B2 0.03 毫克，尼克酸 0.13 毫克，维生素 C 0.04 毫克。

原料：

海带 7.5 克（1.5 钱），脊骨 60 克（1.2 两）姜、盐各少许。

制法：

（1）把海带洗净并用水泡浸至软，然后切成条。

（2）把脊骨洗净切成块。

（3）用瓦锅煮脊骨（放 5 碗水），先用武火煮，煮开 15 分钟后改用文火煮，再过一会放海带及姜片一齐煮，约煮两个小时，待汤煮得浓稠而骨头也软了时，加盐调味即成。

育儿天天读第 329 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝会用拇指与另外四指对立的抓握动作，是人类操作物体的典型方式，随着这一动作的发展，手才有可能从自然的工具逐步变成使用或制造工具。

■ 智能训练

宝宝现在能够有意识地扔东西了。他不再把东西放到嘴里。他还试着把两块积木捏在一只手里。不断地把两块积木放到他的手里，让他练习一手抓一块以上的积木;鼓励他尽量用调羹吃饭。给他两块积木让他握，让他渐渐习惯手里抓着不止一块积木的感觉，尽管他仍会掉下两块来。10 个多月的孩子已经开始学走路了，可以给他选购能够拉着走并发出声响的玩具，如拖拉鸭子等，以提高孩子学走路的兴趣。

■ 保健医生

如果孩子经常口角糜烂，甚至皲裂、出血，就是患了口角炎。口角炎常伴有舌炎，这时舌呈鲜红色，舌乳头可有部分剥落，舌面、舌尖出现明显的毛刺状小乳头。这种病多为维生素 B2 缺乏引起的。经常患口角炎和舌炎的孩子要多吃新鲜蔬菜、水果，以及肉类、鱼类，同时可口服核黄素片(维生素 B2)。

■ 试一试

黄瓜汁。黄瓜 3 条，白糖适量。将黄瓜洗净切碎，榨汁，加白糖。

■ 小窍门

如果出门在外不得不给宝宝换尿布，在打开的汽车尾厢里放一张毯子，在那里换尿布。如果车子有货

车厢，就在尾门上换。这两种方法都能避免在汽车后座弯腰的不便。但要小心机油、汽油的残渣和尖角。

治疗婴儿湿疹的食疗偏方

·菜泥

选用白菜或青色卷心菜适量（其他新鲜蔬菜亦可），将菜叶切碎后倒入沸水中，15 分钟即熟，取出加少许精盐喂养。

·菜粥

选用细玉米面 20－30 克煮成粥，加适量菜泥、冰糖即成，分数次适量喂养。

·菜汤

选用新鲜白菜、卷心菜、胡萝卜各适量，洗净切碎，按 2 碗菜 1 碗水的比例，水煮沸后加菜，煮 4－5 分钟即可，汤内可加适量蜂蜜。

育儿天天读第 330 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝生育

宝宝现在喜欢与手一样大小的东西，最好是能开关、堆垒、活动的东西。宝宝用很多时间摆弄这些小零碎，这种游戏锻炼了手的精细动作能力，逐渐熟悉了各种物品的特征。但是不要让他玩 3 厘米以下的东西，以防意外。

■ 智能训练

不要给孩子选购容易破碎或有尖锐棱角的玩具，也不要给他太重的玩具，以免受到意外伤害。更不要给他玻璃瓶、铅笔、火柴、体温表这类的东西当玩具，以免发生危险。

■ 生活照料

除了非常寒冷的天气外，应该每天让孩子外出坚持户外活动，接受阳光和新鲜空气。日光中含有红外线，可使人全身血管扩张，感到温暖，抵抗力增强。日光浴可以促使皮肤制造维生素 D，帮助钙、磷吸收，使骨骼长得结实，可预防和治疗佝偻病。经常晒太阳，对小儿身体发育很有好处。

■ 保健医生

孩子生长发育很快，有没有生病，喂养得当不得当，发育达标不达标，需要医生检查。因此，在婴儿期每 3 个月，幼儿期每半年要带孩子做一次体检。除了定期到医院体检外，妈妈要经常检查一下孩子的身体。

1.每天看一看:

·孩子的皮肤有无破损、出血、疹子、包块、红肿。

·小手、小脚关节有无红肿、不灵活。

·指甲、口唇颜色白不白。

·腋下、腹股沟、颌下、颈部、耳后、锁骨上淋巴结有无肿大。

·呼吸是否均匀平缓，心率是否过快。

·有无发热。

·囟门是否外突。

2.每月看一看

·量一量身长、体重。

·量一量头围和胸围。

·男孩子看一看睾丸和阴茎。

·出牙情况，有无龋齿。

·囟门闭合情况。

·听力是否好。

·视力是否好，有无内外斜视。

宝宝饮食不可过于鲜美

一些年轻的父母见宝宝厌食或胃口不好而不愿吃饭时，往往会在菜肴中多加些味精，以使饭菜味道鲜美来刺激宝宝的食欲；或者让宝宝一次进食大量美味的鸡鸭鱼肉而不加控制，这种做法是不可取的。

味精的主要成分的是谷氨酸钠，医学专家研究发现，味精（即谷氨酸钠）进入人体后，在肝脏中被谷氨酸丙酮酸转移酶转化，生成谷氨酸后再被人体吸收。近年，德国的科学家通过研究证实，过量的谷氨酸能把婴幼儿血液中的锌被逐渐带走，导致机体缺锌。因为大量食入谷氨酸钠，能使血液里的锌转变为谷氨酸锌，从尿中过多的排泄体外。

锌是人体内重要的微量元素，具有维持人体正常发育生长的作用，对于婴幼儿来说更是不可缺少的。而婴幼儿一旦缺锌，便可出现味觉迟钝，甚至厌食，日久造成智力减退、生长迟缓、性晚熟等不良后果。

婴儿期很多宝宝以母乳喂养为主，如果乳母食用过量味精，大量的谷氨酸可通过乳法进入宝宝体内，同样可导致婴儿缺锌的后果。为此分娩 3 个月以内的用母乳喂养宝宝的妈妈也应少食味精。

一味追求鲜美还会使宝宝产生美味综合症。美味综合症的病因是，鸡、鸭、鱼、肉等美味食品中含有较多的谷氨酸钠，它是味精的主要成份，食入过多会使新陈代谢出现异常，导致疾病的发生。美味综合症的表现一般是在进食后半小时发病，出现头昏脑胀、眩晕无力、心慌、气喘等症状，有些宝宝会表现为上肢麻木，下肢颤抖，个别的则表现为恶心及上腹部不适。

因此，对于正在生长发育的宝宝，美味佳肴不可一次吃得过多。宝宝的自控力差，容易偏食，父母在饮食上一定要把关，有粗有细，荤素搭配，不可暴饮暴食，引起美味综合症。

育儿天天读第 331 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

让宝宝看着，你用一张纸包起一块积木，打开，再包上。然后鼓励宝宝再次拿出积木。宝宝能够主动打开纸包，积极寻找积木。你拿一本硬皮书，打开合上，再打开，合上。让宝宝模仿你，他能够也打开合上。你拿一个环，套在棍或铅笔上，让宝宝也套套看。

■ 智能训练

本月经过训练，宝宝牵大人一只手就能走;能准确理解简单词语的意思;会叫奶奶、姑、姨等;拿手指出身体的一些部位;会竖起手指表示自己 1 岁;不愿意母亲抱别人;有初步的自我意识。

■ 保健医生

肠套叠是婴儿时期的急腹症。这种病有几个特点:男孩多于女孩;多发生在 4-12 个月以内的健康胖孩子身上。发病原因有:婴儿对增加辅食不适应;夏季饮用冷食多，引起肠道病毒、细菌感染机会多。患了肠套叠，孩子是很痛苦的，肚子阵阵绞痛，孩子剧哭不止，双手紧握，四肢乱动，面色苍白。发作 1-2 分钟后，腹痛消失，患儿安静如常。约 15 分钟后，腹痛再次出现，重复循环，伴有呕吐。起病后到 8-12 个小时，由于肠管缺血、坏死，可出现果酱样大便排出，这时切莫认为是肠道感染，应马上到医院就诊。

·有孩子在场，成年人不要忘记自己的谈话其有教育孩子的作用。不论你说什么，孩子都有可能听见。因此成年人不要随便乱说。

·在孩子面前谈话，不仅内容要正确，谈话的语调也很重要，应该平和、善意，不要愤愤的、恶毒的，小孩子也许不懂你说的是什么事情，但他可能听懂了你的态度。

·家长说话不要太粗俗放肆，不要说无聊的低级趣味的话。

·家长在谈论文学、艺术作品的时候可叫孩子来听。

·当你发砚孩子言语粗鄙，说些家长里短时，就可知道你在孩子面前说了些什么。孩子不会用批判的态度来听取家长的谈话;他会把父母的话当做真理留在心里，并当做榜样来学习。

自制食物锻炼宝宝胃肠

宝宝的胃肠功能较弱，需要不断尝试各种食物来健全，下面几道食物对锻炼宝宝胃肠有益。

苹果羹　苹果一个去皮、核，用榨汁机打碎，加少量水，用小火熬制呈透明状，稍加冰糖调味，以不酸为宜。

两面蒸糕　板栗 10 个煮熟去皮制成泥，与 25 克自发粉相和成软面团，稍加红糖和牛奶，醒发 20 分钟，制成形状漂亮的糕点，蒸熟即可。

酸奶香米粥　用泰国香米 25 克煮成极烂的粥，晾凉后加入酸奶 50 毫升，搅匀即可食用。

育儿天天读第 332 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

将玩具放在宝宝够不着的地方，在宝宝手边放一根棍，宝宝应该知道用棍够玩具。宝宝应该能够听你的口令指出他熟悉的 3 件物品。

■ 保健医生

引起孩子发生气管异物的主要原因有:儿童好奇，把小物件含在口中，不小心滑入;儿童大哭时将口中物体滑入气管;儿童牙齿未长全，因咀嚼能力差，使食物进入气管;儿童咳嗽反射不健全，咳嗽时呛人气管;跑跳、跌倒时把口里的糖等食物呛入气管。有的家长一边喂孩子一边逗孩子，也易将
食物呛入气管。异物掉入呼吸道后，首先引起剧烈的咳嗽，甚至咳出血，并有气喘、呼吸困难、呼吸声音异常等一系列表现。较大异物堵塞总气管时可引起窒息而死亡。随后咳嗽表现为阵发性。过一段时间后，

异物可引起炎症反应，患儿出现体温升高、咳痰、呼吸困难等症状。如异物堵塞支气管，则可引起下端的肺气肿或肺不张，患儿感到胸闷，这时的情况更严重了。气管异物是危险的急症，应分秒必争地送孩子去医院抢救，决不能耽误。在医院，医生可根据异物的部位，在直接喉镜或气管镜检查下，把异物取出。

■ 试一试

草莓果菜汁。草莓 10 个，卷心菜 1/6 个，胡萝卜 1/3 个，苹果 1/2 个，白糖 50 克，凉开水 100 克。将胡萝卜洗净、切碎，榨汁。将草莓、卷心菜、苹果洗净，切碎，榨汁。将果汁混合，加入糖、凉开水。

■ 做游戏

孩子会爬以后将他放在地毯上，妈妈让孩子看着躲在他能看见的地方，然后叫他快点找妈妈。当孩子爬几步能看见妈妈时，要表扬鼓励他。孩子学步时，妈妈可以躲到孩子能找到的地方，但要注意把周围收拾好，使孩子无障碍行走。

■ 专家提示

用微波炉给宝宝热牛奶或食物时要小心。微波加热牛奶，温度分布不均，可能会出现局部过热，烫伤宝宝的口腔。如果你将乳汁挤出冷冻起来，要把它放进装有温水的平底锅内进行解冻。只有母乳才能给宝宝提供免疫保护，而微波炉会破坏免疫体。

育儿天天读第 333 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝安静愉快时，能够说出谁也听不懂的、由 2-3 个字组成的话。当放音乐或你给他读儿歌时，他能随着音乐或儿歌的节奏做简单的点头、拍手、摇动等动作。

■ 专家提示

不要和你的伴侣疏远，尽量每天抽出时间和他在一起。一起散散步，午餐时给他打个电话,共进晚餐等等。即使你有了小孩，夫妻关系也需要维持经营。

■ 保健医生

宝宝哮喘发作时的护理非常重要,应注意以下几点:

·发作时家长不要惊慌，更不要让孩子看出家长的不安。

·哮喘缓解后，让孩子慢慢喝些水，并做腹式呼吸。

·按医嘱服药，服药后观察 20 分钟。

·如果孩子感到胸闷，应采取坐位式半卧位。

·室内空气要新鲜，注意空气流通，家长不要在室内吸烟。

·孩子服药后睡一会儿，4 个小时后再服药。如果服药后不能缓解。应带孩子看医生。

·缓解后如果孩子想吃饭，只让他吃八分饱，过饱胃向上压迫膈肌，引起呼吸不畅。

·家长要表现得很自然，让孩子感觉到缓解后就没事了。

■ 母子交流

吃完辅食之后，别忘了称赞他一下:“小宝贝已经会吃东西了!好棒!”宝宝会出现边吃边玩的情形，或者开始对食物产生喜好。要费心准备宝宝的食谱，也得用心营造愉悦的用餐气氛，宝宝偶尔可以和全家人一起用餐。

育儿天天读第 334 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝开始知道自己的名字，妈妈叫他宝宝，他也学着叫白己“宝宝”像叫他以外的别的事物一样。知道这是“宝宝的眼睛”，“宝宝的杯子”等等。

■ 保健医生

如果喂宝宝吃水剂的药，把药倒进奶头，然后用水冲一下奶头再给宝宝吸，这样宝宝就会把药都喝完。药用滴管也可以。喂药时，把药喷到宝宝的内颊，而不要向下喷到喉咙，以免呛着宝宝。

■ 试一试

疙瘩汤:把 1/4 个鸡蛋和少量水放人 3 大匙面粉之中，用筷子搅伴成小疙瘩，把切碎的葱头、胡萝卜、圆白菜各 2 小匙放人肉汤，肉煮软后，再把面疙瘩一点一点放人肉汤中煮，煮熟之后放少许酱油。

■ 生活照料

婴儿的视力是一个发育的过程，电视机必须放在一定距离看，小婴儿还看不清。另外电视图像不清晰，有颤动，孩子也不懂，还不如让他看人或看画片。让婴儿看电视会使孩子眼睛疲劳，视力降低，最好不看。如果要看，只能看几分钟。

■ 喂养指导

预防母亲奶胀要逐步地断奶。孩子吸吮越多，母亲乳腺的分泌就越多。当孩子的吸吮慢慢减少后，乳腺的分泌也慢慢地减少，孩子的吸吮更少，分泌就更少，直到完全停止分泌。母亲奶胀多见于那些突然给婴儿断奶的妇女，所以，预防奶胀就是要逐步地断奶。

■ 第 11 个月月记

日期:　　星期:　　天气：

气温:　　℃　　体温:　　℃

辅食添加:

口出牙:

预防接种:

流脑多糖菌苗

睡眠情况:

大便情况:

身体情况:

体重:　　千克　　身长:　　厘米
头围:　　厘米　　胸围:　　厘米

■ 提示
是否会念歌谣。
是否会自己脱鞋。

育儿天天读第 335 天 0—1 岁育儿知识

■ 5721 母亲爱你育儿第十二个月提示您
能扶栏行走。
牵手能迈步。
能站立、下蹲、弯腰。
会握小勺吃东西，但吃不好。
能涂画。
能说 1 一 2 个字。
能表达自己的意见。
调整饮食结构。
月末到医院做常规体检。

■ 宝宝发育
此时孩子不像 6 个月以内，都胖乎乎的，有些孩子显得瘦高。男婴平均体重约 9.8 千克，女婴平均体重约 9.3 千克。男婴平均身长 75.5 厘米，女婴平均身长 74 厘米。

■ 喂养指导
11 个多月的孩子仍应每天早晚喂奶，3 餐喂饭。孩子出生之后是以乳类为主食，经过 1 年的时间要逐渐过渡到以谷类为主食。快 1 岁的孩子可以吃软饭、面条、小包子、小饺子了。每天 3 餐应变换花样，使孩子有食欲。

■ 保健医生
竹、木、铁、玻璃、植物都可能刺伤皮肤，扎刺后一要将刺挑出，二要消毒防感染。
·将镊子或缝衣针在火上烧一烧(打火机或火柴)。
·将伤周围皮肤擦洗干净。
·顺扎入方向将刺挑出或拔出。
·刺挑出后，用手挤一挤，出口滴血，要涂些酒精。
·如果刺扎得深，或很脏，要请医生处理，并注射抗破伤风预防针。

■ 试一试
赛螃蟹:黄花鱼肉 50 克，鸭蛋黄半个、葱末、姜末、姜汁、湿淀粉、料酒、味精、花生油、精盐、清

汤。将黄花鱼去皮，上笼蒸熟，用手撕碎。鸭蛋黄倒入碗内用筷子搅匀。另一碗内放清汤、精盐、湿淀粉、料酒、葱末、姜汁对成“爆汁”。炒锅内放油旺火烧热，倒入鸭蛋黄搅炒，再放上鱼肉炒，把已对好的“爆汁”倒入炒锅内，颠翻一下，盛入盘中，撒上姜末。

■ 初为人父

在该阶段婴儿发展的任务，就是发展信任感，克服不信任感。为了达到这个目的。父母应该满足婴儿的基本需求，如饥、渴以及交往等，使婴儿的生活有一定的节律和规律。要让儿童产生期望并使期望得以实现。父母还应重视育儿技术，重视育儿时亲子关系的性质。

玩具是小儿生活中不可缺少的东西,对孩子的身心发展起着非常重要的作用,它能促进孩子感知觉、语言、动作技能和技巧的发展。培养孩子的观察力、注意力、想象力和思维能力,开阔孩子的视野,激发孩子的欢乐情绪,培养儿童良好的品德。

选择玩具并不是越高档越精致越好，而要根据孩子的年龄特点选择玩具。小儿各个年龄有其不同的生理心理特点，对玩具需要也不同，对这个年龄的小儿准备的玩具主要是为了促进视听觉的发育，因此可选择一些外形优美、色彩鲜艳的玩具，以便能引起孩子的兴趣和注意。新生儿喜欢看红颜色，喜欢看人的脸，容易注视图形复杂的区域、曲线和同心圆式的图案。新生儿不仅能听到声音，而且对声音频率很敏感，喜欢听和谐的音乐，并表示愉快。可给新生儿准备一个直径为 15 厘米的红色绒线球、印有黑白脸谱、黑白的条纹及同心圆图形的硬纸卡片，彩色气球、小摇铃、能发出悦耳声音的音乐盒、彩色旋转玩具等。

怎样通过囟门观察孩子的健康/育儿

1 岁以内的孩子，特别是新生儿，头颅骨还没有发育好，每块颅骨之间没有完全连接在一起，在两块额骨和两块顶骨之间形成一个菱形的空隙，这就是前囟门，又称为前囟，用手摸上去，软软的，没有骨头。

平常的时候，前囟表面与头颅的表面深浅是一致的，或稍微有一定凹陷，摸上去，有时可以感到血管的脉搏，在满月里尤为明显。这都是正常的。

如果前囟的部位比头颅表面突出来，象个小鼓包似的，用手按一按，感觉很硬，绷得很紧，这说明头颅里面压力增高。引起压力增高的原因很多，最常见的原因是感染，如各种脑炎、脑膜炎、颅内有出血或脑肿瘤、脑积水时也都可以引起颅内压增高。有时小儿吃鱼肝油过多，造成维生素 A 中毒也可引起。正常小儿哭时或用力时，颅内压也可以增高，摸前囟门比较硬，不能算作异常。

颅内压力低时前囟门表现为塌陷。引起的原因最常见的是腹泄或频繁的呕吐，身体丢失较大量的水分所造成的。严重营养不良消瘦时囟门也可以表现凹陷。

以上是通过孩子的前囟来观察孩子健康状况的一个方面，特别是新生儿，更应注意前囟的观察。正常小儿 1 岁到 1 岁半时前囟门闭合了。有佝偻病的小孩，前囟闭合时间较晚一些，脑积水的小孩闭合也晚。若闭合太早也要注意，有碍于孩子的发育。

前囟这部位虽然重要，但也不是禁区，有的人连摸也不敢摸，给孩子洗澡时也不敢洗，这都没必要，应提倡给孩子洗前囟皮肤，以保持卫生。

育儿天天读第 336 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

男婴平均头围约 46.3 厘米，女婴平均头围 45.3 厘米。男婴平均胸围约 46.37 厘米，女婴平均胸围 45.3 厘米。

■ 专家提示

给予婴儿足够的关注，使他相信生活在信任与安全之中。

·给婴儿适度的环境刺激，但要把握好分寸，以免影响孩子的健康发展。

·给孩子挫折，但要保护他的信心。

·给孩子表现他的能力。用强度大的活动发泄其充沛的体力和精力，同时受到锻炼。

·让孩子做他想做的事情。

·给孩子更多的自由活动空间，尽量少地限制他。

·大动作训练和精细动作训练可大大提高孩子的思维水平。

·自己的孩子要自己带。

■ 智能训练

行走能力测试:开始学步时孩子会扶着家具侧身慢慢行走，所以需要找一些比较牢固的家具排到一块儿。以便孩子能靠着它们活动起来。面对孩子伸出双臂，以便及时保护，看看小家伙会不会朝前走。48 周大的婴儿会侧过身，扶着家具慢慢挪动，双手给大人握着时也能向前迈步。1 岁大的孩子牵着一只手就能走动。到了 13 个月，宝宝会独自迈出第 1 步。

■ 试一试

面拖苹果:苹果 500 克，热油 2-3 匙，黄油 2 汤匙，糖 1/4 杯，糖粉 1 汤匙，面粉 1/2 杯，鸡蛋 4 个，牛奶 1/3 杯。将油溶化，打入蛋黄搅匀，加入 1 汤匙牛奶，放入面粉和 1 汤匙糖、盐，搅匀后加入剩余牛奶。蛋白打起，放入搅拌。苹果去皮核，切片，撒上糖，放 20-30 分钟。将苹果枯上调好的料，放入平锅煎好，再入烤箱烤 5 分钟。

■ 育儿方案：第十二个月

第十二月的婴儿不必扶，自己能站稳独走几步；认识三到四处身体部位；认识几种动物；会随儿歌做表演动作；能完成大人提出的简单要求；愿意与小朋友共同游戏。

■ 养育要点

这个月如果宝宝身体健康的话，就应该断母乳了。

断母奶后，每天喝 1-2 次牛奶。

断母乳后，宝宝可能发生大便干燥，可在饮食上增加素菜，香蕉、蜂蜜也有润肠作用。

不要让孩子过多地看电视，孩子应该与人、与事物的接触过程中成长。

引导孩子和个性向着健康的方向发展，对于孩子不好的行为家长要明确表示禁止。对于孩子好的行为，家长要加以鼓励。

每天要有至少 3 小时的户外活动时间。

■ 发育指标

不必扶，自己能站稳独走几步；认识三到四处身体部位；认识几种动物；会随儿歌做表演动作；能完成大人提出的简单要求；愿意与小朋友共同游戏。

■ 生 理 指 标

男孩身高： 70.7～81.5 厘米 体重： 8.1～12.4 千克

女孩身高： 68.6～80.0 厘米 体重： 7.4～11.6 千克

■ 育儿方案之训练方法系列

训 练 方 法 一 ：

养成良好的饮食习惯。这一时期，孩子的活动量增强，对食物的需求也增强了。家长一定要注意保证孩子均衡地摄入营养。只有均衡的营养才能使孩子各方面发育均衡。这个时期，孩子的饮食要精心安排，因为这也许会影响到孩子今后一生的饮食习惯，切忌让他偏食，尤其避免厌食。另外，这时可以让孩子练着用水杯喝水，为他准备一只专用的环保水杯。

特别提示：

不要故意学宝宝错误的发音，否则错误的发音就很容易固定下来，以后很难纠正。

训 练 方 法 二：

行走能力测试：开始学步时孩子会扶着家具侧身慢慢行走，所以需要找一些比较牢固的家具排到一块。以便孩子能靠着它们活动起来。面对孩子伸出双臂，以便及时保护，看看小家伙会不会朝前走。48 周大的婴儿会侧过身，扶着家具慢慢挪动，双手给大人握着时也能向前迈步。1 岁大的孩子牵着一只手就能走动。到了 13 个月，宝宝会独自迈出第一步。

育儿天天读第 337 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

此时胸围等于头围或稍大一些。男婴坐高平均 47.8 厘米，女婴坐高平均 46.7 厘米。

■ 智能训练

有规律地安排孩子睡和醒的时间，这是保证良好睡眠的基本方法。所以，必须让孩子按时睡觉，按时起床。睡前不要让孩子吃得过饱，不要玩得太兴奋，睡觉时不要蒙头睡，也不要抱着摇晃着入睡，要给孩子养成良好的自然入睡的习惯。

■ 生活照料

现在几乎家家都有电视机，看电视有很多弊病，一方面彩电释放出的射线对近距离观看的人有害;另一方面，在家庭中很难调整对婴儿适宜的室内光线、收看距离和角度。婴幼儿眼肌调节能力较成人差，对于电视光线时强时弱、快速的、跳跃式的变化，他很难适应，容易造成视觉疲劳，时间长了可引起近视、远视和斜视等视力障碍。

■ 保健医生

小儿肺炎是危害小儿健康最大的疾病之一。

小儿抵抗力低，发生肺炎机会比成人高。年龄越小，肺炎患病率越高，其中新生儿和婴儿最易发生，1 岁以后逐渐减少，3 岁以后则显著减少。急性传染病后、外伤或手术后小儿机体抵抗力降低，容易继发肺炎。营养不良、佝偻病、贫血和先天性心脏病等，抵抗力低下，也容易发生肺炎。这类患儿治疗效果差，容易发生死亡。

■ 试一试

百合绿豆汤:绿豆 250 克，鲜百合 100 克，白糖 100-200 克。将绿豆煮熟。百合洗净煮软。将百合放入绿豆中加糖同煮，随煮随搅，离火放凉。

■ 你知道吗

1 岁大的宝宝对自己的名字和其他一些熟悉的字词有所反应。你对他说“不”和“再见”时他可能也会回应。

十二个月婴儿的玩具-学前儿童玩具游戏

婴幼儿玩具 玩具游戏 亲子游戏

1 岁的孩子是吸收性思维和各种感知觉发展的敏感期，是器官协调、肌肉发展和对物品发生兴趣的敏感期。这时期被称为“学步期”或“运动时代”，因为孩子开始尝试运动自己的身体，喜欢到处探险，用手攒任何东西，开始学站立、走路。有一定的独立意识，好奇心逐渐增强，很多事更愿意自己去做。逐渐懂得周围人与人之间的关系，喜欢模仿大人的动作，能听懂的很多话，还喜欢听大人的赞扬。这时需要用玩具和游戏来帮助他发展，来增加他全身和四肢的活动。父母应该多和他一起游戏玩耍，你可为孩子挑选以下几种类型的一些玩具：

1、用柔软材料诸如橡皮、塑料或泡沫材料等制成的易抓的各种球类，能发出响声的玩具、滑梯、童车、像小型汽车那样可拖拉的玩具、玩具电话，小木琴，小鼓，金属锅和金属盘、当挤压时可以吱吱叫的橡皮玩具及不易撕坏的布质的书。

2、动物玩具、各种大小、颜色和质地的球、大的底部较重但可推倒的充气玩具，如可摇摆着发出声音的充气小丑、可拉着走同时发出音乐或模拟声响的玩具、一些互相撞击可以发出声音的玩具、大的洋娃娃和芭比娃娃、填充的动物玩具、可推可拉的玩具，如小型汽车、耐久的塑料杯和塑料碗、漏斗和量勺。

3、沫的颜料、简单的游戏拼图、简单的建筑模型、旧杂志、篮子、带盖的食管或容器、橡皮泥、活动玩具，如小火车、小卡车、假想的劳动工具和厨房用品、各种角色的木偶、适合搂抱的玩具动物或玩具娃娃。

4、选购一些婴儿容易动手的玩具，如一些成套的类似餐具的各种小物件之类的玩具，让婴儿能将那些小物件放入小容器，如小筐、小盒等，然后再把它们取出来。或提供有盖子的小盒，小瓶等，让婴儿打开或盖上盖子。

5、选购一些套塔套碗等套叠玩具，让婴儿将其拆开，再套上去，不一定要求按大小次序套好。还可让婴儿练习将套环套在自己手臂上，然后取下等动作。

6、球。玩球可锻炼全身。一周岁起开始玩球，先是玩小皮球，用手拍。接着就是玩小排球，小足球，羽毛球，用手打，用脚踢。

7、积木：孩子在玩积木的过程中，认识了图形，学会了正确分类。提高了他们的思维能力和促进了他们智力发展。他们用积木块组装正方体、长方体及“大楼”。先按大小，长短把积木块分成组，按红、黄、蓝、

绿颜色把积木块分成类，然后把积木块配成对，还可按大小、长短、颜色多个标准统一起来，进行更复杂的分类组合排序的游戏，进而将积木块组成大小不一、颜色不同等各种类型的正方体、长方体、三角体、棱体、锥体和楼群等。

育儿天天读第 338 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

按照公式计算，11 个多月应出 5-7 颗牙。当然也有些孩子刚刚开始出牙，但乳牙萌出最晚不应该超过 1 周岁。如果小儿出牙过晚或出牙顺序颠倒，可能会是佝偻病的一种表现。严重感染或甲状腺功能低下时也会出牙迟缓。

■ 保健医生

现代放射技术很先进，它产生很微弱的辐射线。因此，用 X 线检查不会对孩子的身体造成危害。如孩子的病情需要进行 1 次 X 线检查，那就不要犹豫。因为只有 X 光片才能有助于诊断病情，你应该相信检查人员将会把射线减少到最小范围。

■ 试一试

番茄饭卷:将 1/2 个鸡蛋调匀后放平锅内，摊成薄片，将切碎的胡萝卜和葱头各 1/2 小匙用油炒软，再加入软米饭 1 小碗，和番茄 2 小匙拌匀，将混合后的米饭平摊在蛋皮上，然后卷成卷儿，切成小卷子状食用。

■ 做游戏

涂涂画画:给孩子几支油画棒，让他在纸上随意画。不一定会握笔，只能拿住画就行。也不要管他画成什么，只要画出来就赞扬他。

目的:培养写画的兴趣

■ 初为人父

·孩子触电后，家长首先要使患儿脱离电源。此时不能惊慌失措，而要随机应变。应先找到电源开关，把电涯切断。可穿上橡胶鞋，或站在干燥的木凳、木板上，用干燥的竹竿或木棍把接触患儿的电践挑开。也可戴绝缘橡皮手套，站在板上将患儿拖开。

·孩子脱离电源后，要看是否还有呼吸。应立刻做口对口人工呼吸。触电时间不长者，经半小时左右的急救，约半数可恢复知觉。

·在做人工呼吸的同时，要看患儿是否还有心跳，心跳已停，应做胸外心脏按摩。直到急救车到来。

孩子不宜太早玩的十种运动

年轻父母中，约七成想让自己的孩子从小接受锻炼，为的是让孩子能有个健壮的身体。但儿童保健专家指出，过早地让孩子从事某些健体运动不仅不利于孩子身体的锻炼，反而容易造成伤害。

专家介绍：人在过量运动时，为防止能量进一步消耗，人会感觉极度疲劳，浑身无力，大脑反应减慢，如果长时间过量运动，会使大脑机能受损，尤其是儿童，过量运动极易出现注意力不集中、失眠、健忘，

甚至缺氧等现象。

不宜一：拔河

拔河可能让孩子“伤心”、“伤筋”。从生理学角度来讲，儿童心脏正在发育中，植物神经对心脏调节功能尚不完善，当肢体负荷量增加时，主要是依靠提高心率来增加供血量。拔河需屏气用力，有时一次憋气长达十几秒钟，当由憋气突然变成开口呼气时，静脉血流也会突然涌向心房，损伤孩子柔薄的心房壁。有医学工作者曾对 250 名 5 至 6 岁的儿童在拔河比赛中进行生理检查，发现心率均高，赛后 1 小时有 30%的儿童心率未能恢复正常。

除了对心脏造成影响外，拔河还可能伤到孩子的“筋骨”。儿童时期身体的肌肉主要为纵向生长，固定关节的力量很弱，骨骼弹性大而硬度小，拔河时极易引起关节脱臼和软组织损伤，抑制骨骼的生长，严重的还会引起肢体变形，影响儿童体形健美。另外，拔河是一项对抗性较强的运动，孩子争强好胜，集体荣誉感强，比赛中往往难以控制保护自己，极易发生损伤。

不宜二：力量锻炼

儿童生长发育时都是先长身高，后长体重，而且他们的肌肉力量弱，极易疲劳。也就是说，身体发育以骨骼生长为主，还没有进入肌肉生长的高峰期。如果这个时候让孩子过早进行肌肉负重的力量锻炼，一是会让孩子局部肌肉过分强壮，影响身体各部分匀称发育；二会使肌肉过早受刺激变发达，给心脏等器官造成较重的负担；另外还可能使局部肌肉僵硬，失去正常弹性。所以，父母不要让孩子从事大人常练的引体向上、俯卧撑、仰卧起坐等力量练习。如果要练习肌肉力量，从初中一、二年级开始比较合适。

不宜三：长跑、负重跑

长跑属于典型的撞击运动，对人体各关节的冲击力度很高。孩子经常长跑锻炼，对关节处的骨骺发育不利。尤其是在坚硬的马路上进行冬季长跑时，对关节冲击力更大，骨骺容易出现炎症，从而影响孩子长个子。长跑也是一项心脏负荷运动，儿童过早进行长跑，会使心肌壁厚度增加，限制心腔扩张，影响心肺功能发育。另外，儿童时期体内水分占的比重相对较大，蛋白质及无机物的含量少，肌肉力量薄弱，若参加能量消耗大的长跑运动，会使营养入不敷出，妨碍正常的生长发育。

另外，捆绑着沙袋进行负重跑，孩子的跑姿容易变形，错误动作容易导致运动损伤。

不宜四：扳手腕

儿童四肢各关节的关节囊比较松弛，坚固性较差，扳手腕容易发生扭伤。另外，如同拔河一样，屏气是扳手腕时的必然现象，这样会使胸腔内压力急剧上升，静脉血向心脏回流受阻，而后，静脉内滞留的大量血液会猛烈地冲入心房，对心壁产生过强的刺激。如果长时间用一臂练习扳手腕，可能造成两侧肢体发育不均衡。

不宜五：极限运动

专家认为，少年儿童的体育锻炼，一要遵循儿童自身身体生长发育的规律；二要考虑儿童少年身体的解剖生理特点。孩子处于生长发育期，器官各方面还没有成熟，自然很难承受极具“挑战性”的极限运动，而且很容易造成损伤，比如超过儿童身体自身承受能力几倍的大运动量，就有可能导致儿童肌肉因长期处于极度疲劳状，造成肌肉疲劳损伤，容易留下运动损伤后遗症。另外，正处于生长发育的孩子，关节中的软骨还没有完全长成，长时间过度磨损膝盖软骨，日后容易形成关节炎。研究表明，儿童时期的膝盖损伤

成年后患关节炎的可能性会增加三四倍。

不宜六：兔子跳

在做兔子跳运动时，人体重心所承受的重量相当于自身体重的 3 倍，每跳一次膝盖骨所承受的冲击力相当于自身体重的三分之一，这样对骨化过程尚未完成的孩子来讲，很容易造成韧带和膝关节半月板损伤。

不宜七：倒立

尽管儿童的眼压调节功能较强，但如果经常进行倒立或每次倒立时间过长，会损害眼睛对眼压的调节。

不宜八：碰碰车

10 岁以下儿童不宜玩碰碰车。少年儿童的肌肉、韧带、骨质和结缔组织等均未发育成熟，非常脆弱，受到强烈震动时容易造成扭伤和碰伤。

不宜九：滑板车

8 岁以下儿童不宜玩滑板车。儿童身体正处于发育的关键时期，如果长期玩滑板车，会出现腿部肌肉过分发达，影响身体的全面发展，甚至影响身高发育。此外，玩滑板车时腰部、膝盖、脚踝需要用力支撑身体，这些部位非常容易受伤，所以一定要做好防护，最好有父母陪护，并且找平坦宽敞的非交通区域玩耍。

不宜十：小区健身器材

公共健身器材对安全要求很高。例如目前最普及的“太空漫步器”，按照其两脚间规格，明显是只适合成人使用的，而有关警示上只对运动的形式、健康禁忌做了规定，对于使用者年龄并没有特别限制。而很多青少年也把这些器材当成了玩具。目前儿童使用健身器材不当引起伤害不断增多，甚至出现了重伤、残疾的现象。据了解，小区里的健身器材原则上就是给中老年人配备的，目前还没有安装适合儿童的健身器材。

专家指出，过早从事某一专项体育运动对未成年儿童也是一种伤害，其中包括：疲劳性骨折、月经失调、疲劳过度、饮食功能失调以及情感压抑等问题。因此，专家认为父母应当鼓励儿童参加多种体育活动，而不要希望孩子在少年时代就创造某些体育项目的奇迹。

一些儿保专家认为，针对少年儿童身体发育特点，父母可以让孩子进行跳绳、弹跳、跳皮筋、拍小皮球、踢小足球、打小篮球、游泳等体育运动，这些项目既有助于增加少年儿童的身高，又不会伤害身体。另外，对于尚未发育成熟的儿童，一次运动时间最好不要超过一个小时，间隔十几分钟，休息一会后再运动。一天的运动量不能过大，以运动后孩子不感到疲劳为限。

育儿天天读第 339 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

小儿正常出牙顺序是这样的，先出下面的一对正中切牙，再出上面的正中切牙，然后是上面的紧贴中切齿的侧切牙，而后是下面的侧切牙。小儿到 1 岁时一般能出这 8 颗乳牙。1 岁之后，再出下面的一对第一乳磨牙，紧接着是上面的一对第一乳磨牙，而后出下面的侧切牙与第一乳磨牙之间的尖牙，再出上面的

尖牙，最后是下面的一对第二乳磨牙和上面的一对第二乳磨牙，共 20 颗乳牙，全部出齐大约在 2-2.5 岁。

■ 专家提示

·这个月如果宝宝身体健康的话，就应该断母乳了。

·断母乳后，每天喝 1-2 次牛奶。

·断母乳后，宝宝可能发生大便干燥，可在饮食上增加素菜量，香蕉、蜂蜜也有润肠作用。

·不要让孩子过多地看电视，孩子应该在与人、与事物的接触过程中成长。

·引导孩子和个性向着健康的方向发展，对于孩子不好的行为家长要明确表示禁止。对于孩子好的行为，家长要加以鼓动。

·每天要有至少 3 小时的户外活动时间。

■ 喂养指导

我国传统的吃饭方式—全家人共吃一盘菜、一碗汤，是一种很不卫生的方式。传染病患者容易通过筷子、汤匙上的唾液传给孩子。分餐制，就是在全家用餐时，采用一人一份饭菜的方式，同坐一张桌，各人吃各人的。实行分餐制，还要与食具消毒结合起来。要推广食具煮沸消毒，以消灭餐具上的病菌，才能把好“病从口入”关，保证身体健康。

■ 智能训练

孩子玩过玩具后，要及时洗手。

·不借别人的玩具玩。

·玩具要每周清洗、消毒，可先刷洗，然后用清洁剂浸泡，或在大阳下曝晒。

■ 试一试

薄荷绿豆汤:绿豆 50 克，薄荷少许，白糖 4 匙。绿豆煮汤加白糖。薄荷洗后加水浸泡 30 分钟，大火煮开，离火冷却，加入绿豆汤内。亦可加苡仁、莲子、芡实。

父母 19 个坏习惯危害宝宝

年轻父母的生活五彩缤纷、多姿多彩。甜蜜的三口之家布置的也是精致万分，但是年轻父母不知道，自己的一些坏习惯正在危害孩子。

另外，实际上现在许多流行的家居设置、运动及生活方式并不适合儿童，更严重的是年轻父母们也许并没有意识到自己爱宝宝的举动，可能是在对宝宝的安全健康的“犯罪”。

坏习惯 1、让宝宝自己爬楼梯

原因分析：现在家庭中楼梯越来越多，一不注意，宝宝就摸爬到楼梯上，极易造成滚落下来。因此，最好在楼梯处装上安全栏杆，防止婴儿攀爬；

坏习惯 2、床上婴儿不用看

原因分析：床铺、沙发椅：成长快速的婴儿已会翻身，如让孩子在沙发或床上睡觉，不要只留下单独一人。最安全的是装好围栏的婴儿床。

坏习惯 3、喜欢家中设置玄关

原因分析：家中设置玄关的父母要特别注意爱爬的宝宝，有时孩子会从那一格小小的楼梯上摔下而撞到头部，最好用围栏挡住，让孩子无法进入；

坏习惯 4、忽视使用安全插座

原因分析：如果把手指或物品插入插座，就有触电或短路的危险。市场上有卖安全插座和插座挡板，有小宝贝的家庭可考虑更换；

坏习惯 5、未安装安全挡门器

原因分析：手指被门夹住是婴幼儿常见意外之一，在开关门时须先确认孩子的方位，为保险起见也可安装安全挡门器；

坏习惯 6、放纵孩子在厨房嬉戏

原因分析：孩子的好奇心很容易在厨房里得到满足。但厨房里的器具样样都危险，在孩子未满 3 岁前，应尽量避免让孩子进厨房，更不可带着孩子炒菜、做家务；

坏习惯 7、单独放孩子阳台玩耍

原因分析：别让孩子单独在阳台玩耍，最好在阳台门口加围栏，使孩子无法通过，此外，绝对不可在阳台上有垫脚的东西，以防万一；

坏习惯 8、柜子用完不锁

原因分析：孩子很容易被玻璃装饰柜子里的东西所吸引，但如果孩子自己去打开，就很容易被玻璃门夹住手。最好锁上柜子，不让宝宝轻松打开；

坏习惯 9、桌子没有防护

原因分析：现在市面上有出售各种边角防护套，因此可把家里有角的东西套起来，以免孩子撞伤或擦伤。但当孩子想拿到桌子上的东西时，就会去拉桌布，很容易被砸到或被热食烫伤，最好不要在桌上铺桌布。

坏习惯 10、带宝宝逛街

原因分析：一些父母喜欢带着宝宝一起逛街。用婴儿小推车带宝宝出门很方便，但小推车的高度正好让宝宝处于汽车尾气排放最密集的区域，汽车尾气里含有铅等有害气体。如果经常长时间逛街，宝宝就像一个流动的小“吸尘器”，这无疑会伤害到宝宝的健康。在马路上、商场和大型超市里，人多嘈杂，细菌繁多，宝宝抵抗力本来就弱，很容易感染细菌，导致疾病发生。比如，宝宝容易罹患呼吸道感染等疾病。

坏习惯 11、经常带宝宝出远门

原因分析：有父母外出旅游会带宝宝同去。在陌生的新环境里，宝宝的适应力很差，他们惯常的生活环境被人为改变，生活规律被打乱，在疲劳、饮食不当或者天气变化的情况下，宝宝生病的机率很高。比

如，腹泻等肠道疾病等。如果在缺医少药、医疗条件差的环境下，情况就更危险，对宝宝健康非常不利。

坏习惯 12、让宝宝练瑜伽、做健身

原因分析：一些父母认为瑜伽对儿童骨骼的发育有帮助，促进消化的顺畅，也能让小朋友发泄多余的精力和平衡情绪。瑜伽讲究身心合一，这对小朋友来说太深奥了。所谓的儿童瑜伽是通过讲故事、唱歌和游戏的方式，引导小朋友们进入瑜伽的世界。问题是，儿童生性活泼好动，理解能力差，他们中很少能领会其中的意思，更无从体会到这项运动的精髓。时间长了，如果动作作错，更有可能导致骨骼生长错位。

坏习惯 13、给宝宝常穿新衣服、只用一次性纸尿裤

原因分析：很多父母喜欢给宝宝穿新衣服，其实新衣物还比不上其他小朋友穿过的旧衣物。首先，旧衣服反而会比较柔软舒适；其次，旧衣服经常洗涤，衣服上可能携带的甲醛等有害的化学物质已经被清除。没有清洗过就给宝宝穿的新衣服，有可能引起宝宝皮肤过敏。

一次性纸尿裤主要由以下几种材料组成：纤维素、聚丙烯酯高性能吸附剂、聚乙烯、聚丙烯、聚酯、少量的

弹性物质和黏胶。如果纸尿裤过分潮湿，使宝宝的皮肤长时间处于潮湿状态时，皮肤的表面保护层受到破坏。当潮湿的皮肤受到纸尿裤摩擦时，它更易受到损伤。轻度的情况下皮肤会发红，严重时，孩子会喊疼痛。在腹部、

生殖器的周围、大腿和臀部的皮肤褶皱里面常见到皮疹，出现尿布疹。医生认为，用一次性纸尿裤还不如用全棉制成的尿布，透气，不会得尿布疹。

坏习惯 14、因为父母晚睡，也带着宝宝晚睡

原因分析：一些父母有晚睡的习惯，很晚喂奶，或者打断宝宝睡眠，这样就使宝宝们也养成晚睡的习惯。晚睡可影响体质的发育、情绪、行为和认知能力。睡眠减少不仅对大脑的结构和功能有影响，而且可降低对感染的

抵抗力。重要的是，宝宝体内的生长激素一般在夜间 10 时－2 时发挥作用，如果晚睡，会影响他们的生长发育。通过观察显示，晚睡的儿童易注意力不集中，不与人合作，难以管教，身高普遍比同龄儿童矮小。

坏习惯 15、让宝宝和爸妈一起玩电脑游戏

原因分析：电脑的辐射对宝宝的神经系统和大脑发育不利，对宝宝的视力发育也有不良影响，和大人一起用电脑，因为角度和高度都不对，会影响宝宝的颈椎等骨骼和视力的发育。因此，不能拔苗助长，让宝宝过早接触电脑。

坏习惯 16、放纵宝宝饮食

原因分析：很多家长在吃的方面对孩子很放纵，听之任之，宝宝要吃巧克力就吃巧克力，爱吃荤菜就吃荤菜，蔬菜碰都不碰也不去管。这样就造成很多宝宝体重超标。高胆固醇、高血压等症状出现了低龄化。在亚洲一些国家，90%以上的人不知道自己胆固醇升高，他们更不会注意到小孩子这方面的异常情况，这就很容易导致一些幼儿也患高胆固醇、高血脂和其他心血管方面的疾病。

坏习惯 17、带宝宝去听高分贝的摇滚音乐会

原因分析：一些家长希望增强孩子对音乐的欣赏能力，会带孩子去听音乐会、演唱会。如果是轻音乐之类的，那一般问题不大。但如果是摇滚类的流行音乐，在分贝很高的情况下（超过 70 分贝），就会使宝宝的听力系统受损，不利于他们的听力系统正常发育。

坏习惯 18、给宝宝大量补钙

原因分析：除了喝牛奶，一些妈妈还买很多钙片、钙粉给宝宝补钙。钙太多，人体消化不了，还会有副作用。引起钙沉积，造成肾结石、胆道和泌尿系统结石。曾经有一个 3 岁小女孩说肚子疼，到医院做 B 超后，发现有胆石症。一问之下，才知道是她妈妈帮她补钙过量。

坏习惯 19、给宝宝进补，吃胎盘

原因分析：有的父母为了增强孩子的体质，想到给孩子吃胎盘。胎盘里富含雌激素，长期补食胎盘容易适得其反。曾经有一个 5 岁小女孩在经常食用胎盘后，出现性早熟的现象。

育儿天天读第 340 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

12 个多月的孩子坐着时能自由地左右转动身体，能独自站立，扶着一只手能走，推着小车能向前走。能用手捏起扣子、花生米等小东西，并会试探地往瓶子里装，能从杯子里拿出东西然后再放回去。双手摆弄玩具很灵活。

■ 喂养指导

对于小孩来说，奶类是其补充钙的最好来源,500 毫升母乳中含钙 170 毫克，牛奶含钙 600 毫克，羊奶含钙 700 毫克(商品可能达不到，参看其成分说明)，奶中的钙容易被消化吸收。蔬菜中含钙质高的是绿叶菜。如大家熟悉的油菜、雪里蕻、空心菜、太古菜等，食后吸收也比较好。给孩子食用绿叶菜，最好洗净后用开水烫一下，这样可以去掉大部分的草酸，有利于钙的吸收。豆类含钙也比较丰富，每 100 克黄豆中含 360 毫克的钙质，每 100 克豆皮中含钙 254 毫克，含钙特别高的食品还有海带、虾皮、紫菜、麻酱、骨髓酱等。

■ 保健医生

我们提倡孩子多到户外玩，多晒太阳，但不赞成常抱孩子在路边玩。马路上车多人多，孩子爱看，大人也爱看。家长们认为，只要把孩子看好，不碰着孩子，在路边玩耍很省事。其实马路两边是污染最严重的地方，对孩子对大人都极有害。

车在路上跑，汽车排放的废气中含有大量一氧化碳、碳氢化合物等有害物质，马路上空气中含汽车尾气是最高的、污染是最严重的。

马路上各种汽车鸣笛声、刹车声、发动机声等，造成噪声污染，影响孩子的听力。

马路上的扬尘，含有各种有害物质和病菌、微生物，损害孩子的健康。带孩子玩耍，要到公园、郊外空气新鲜的地方去。

■ 做游戏

学儿歌:

小白兔

一只白兔长得美，

两只耳朵三瓣嘴。

前腿短，后腿长，

蹦蹦跳跳四条腿。

■ 妈妈须知

婴幼儿的思维还不健全，他们还不能把道理和事情联系在一起，对妈妈讲的话他也听不太懂，说得太多他便烦了。1-3 岁的孩子对妈妈频繁的劝告很不耐烦。因为他做事不是根据理论，他们行动从不计后果。

学走路，宝宝有自己的时间表

宝宝放开手自己走的第一步，无疑的是最重要的发展里程碑之一，也是大部分的父母们最兴奋期待而永难忘记的场景。但是，在这一刻来临前的等待，却充满了焦虑之情，颇为煎熬，尤其当看着朋友、邻居们的孩子较早便会走路时，更令有些父母不易释怀。

在这里，我们提出以下几个重要原则与观念，也许能对父母协助宝宝走路有些启示作用吧！

学走路，宝宝有自己的时间表

每一位孩子的发展表现都不相同，每一位都有各自的独特表现，独自走路当然也不例外。当这一天到来时，与宝宝的智能、体位大小以及父母的亲职能力都没有关系。孩子们不会“故意”晚学会走路，而父母亲也不能改变成加速宝宝学走路的速度。因此，我们首先提醒的是，不必过于心急，但是要保持密切注意，看宝宝是否有合宜的独自行走反应表现。

大部分宝宝在 12～14 月大时学会走路

根据过去的婴儿发展研究文献，以及粗动作发展专书“Motor Assessment of the Developing infant”，绝大多数学者专家都同意，约 50％宝宝在 11、5 个月可以放手走，而 90％可以在 14 个月大独自行走，而 100％都可以在 18 个月大自行走路。

当然在这长达半年之久的期间当中，孩子们的表现差异甚大，有的在前一天还是“爬虫类”，隔一天就变成“北京猿人”；有的则虽然早就想放手一搏，但常走一下就跌倒；有的便十分享受已会走的自由与乐趣，老是要大人带他出去走动。

父母们要牢牢记得，这一范围并非金科玉律，因为每一位宝宝仍有其独特发展时程表，只是仍然有一个被普遍认可的范围罢了！只要没有不当的外因阻碍宝宝独自行走，便不必过份担心；但若已过 18 个月大，而无法独自走路，也应尽速和专家医师们谘商，确认有无疾病存在，或者有阻碍因素需予以调整。

冬天，不是宝宝学走路的最佳时期

临床上，我们的确看到以上现象，远在 1975 年时，美国儿科医学会杂志中，就有文章指出这一观察，显见东西方的家庭都可能面临同一问题。至于原因何在？经分析检讨，吾人知道走路是一种粗动作发展的

表现，与神经系统成熟度及双脚与脊椎的协调功能息息相关，因此冬天成长的宝宝，会表现得较晚行走，并非他们神经系统有问题或发育过慢，而是外界因素，尤其是“天寒地冻”下的衣物束缚所造成。

在高纬度国家，尤其暖气设备不佳的地区，的确父母们不得不然，以免孩子们遭受风寒之苦；但是，在台湾若四季如春的情况下，仍硬是放不下心中块垒，以大人对寒冷的感受，限制孩子的发展，便是得不偿失了。

学步车会使宝宝走路及发展变慢

此一答案接近正面肯定，大部分的有关研究，倾向诉求学步车会剥夺会走路前幼儿的各项学习发展，此一限制并不只在粗动作发展而已。一项来自儿童发展与行为杂志的文献指出，针对 109 位婴儿，区分为有使用学步车及不用等两组，以比较其动作及心智发展情形（在 6～15 个月之间）。结果发现，使用学步车组的婴儿，有较慢的坐、爬及走路表现，并且在贝氏量表的动作发展（PDI）及心智发展（MDI）两项指针中，都得分低于未使用学步车组婴儿。并且这些延迟的效应，与学步车种类、使用时间与频率，都有关连性存在。

我们也要借此郑重呼吁：给予发展中幼儿足够的空间，以充份表现他们对环境探索的兴趣，使其粗动作、细动作及手眼协调有更好的练习机会，而不该为一己大人的方便，而剥夺孩子的学习机会。

另外，更值得一提的是，就学步车的安全性而言，在全世界各国，都有伤害及死亡案例的报告，因此此一安全性考量，更不可轻忽，仍应使婴儿在带养者目视之下，在一个足够宽广空间中自由爬行、扶着走，再进一步等待独立行走的到来。

影响宝宝正常独自行走的不利因素

个人在门诊中的多年经验，可以将此一问题条列于下，供父母们参酌。如果能够小心谨慎地注意，勿使努力学习中的宝宝到压抑甚至剥夺，则孩子们的成长自然顺利可期。

A、宝宝的衣物穿得过多或过厚，以致影响活动性；

B、宝宝很少有机会在地上活动，因为太常被抱抚；

C、宝宝体重过重，超过同龄婴儿，以致缺乏“动机”；

D、宝宝生长不良，慢于同龄婴儿，以致肌肉骨骼不足；

E、宝宝对攀扶曾有不好的经验，以致畏惧不肯学；

F、宝宝十分着迷各种手部动作，以致减少走的机会；

G、环境中无法让宝宝扶着走，以致缺乏兴趣；

H、宝宝常被放置在学步车之内，以致没有走的机会。

育儿天天读第 341 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

动作发育快的孩子不但会坐，还能摇摇晃晃地走，但孩子学会走路的平均年龄是 1 岁 3 个月。

■ 喂养指导

一些水果可致水果病:如橘子性热燥，可“上火”，令口舌发燥，过食会造成“叶红素皮肤病”，皮肤与小便发黄及便秘等;又如柿子，若空腹时吃得过多，易导致“柿石症”，症状为腹痛、腹胀、呕吐;还如荔枝，因

其好吃，极易吃多，可导致四肢冰凉、多汗、无力、心动过速等。小儿还爱吃菠萝，易发生过敏反应，出现头晕、腹痛，甚至产生休克。

■ 保健医生

支气管肺炎起病或急或缓，多有发热，体温 38℃-39℃，甚至达 40℃以上。弱小婴儿或新生婴儿发热不高或不发热。咳嗽是肺炎主要症状之一，早期干咳无痰，继而咳有痰声。婴儿不会主动吐痰，痰在喉中常呼噜很长时间。重症病儿可出现呼吸困难，表现为呼气时有吭吭声，呼吸浅表、增快，每分钟可达 40-80 次。有时出现鼻翼扇动，锁骨上凹、肋间隙和上腹部随吸气而出现凹陷，口唇周围、鼻根，甚至指甲床出现青紫。更严重的患儿

头向后仰，以利呼吸。医生用手指叩打胸部，由于炎症时肺部实化和含气减少，而出现低沉的声音，称为浊音。听诊时在胸部可听到像水沸腾时冒出的水泡声，称罗音。湿罗音越细表示病变越靠呼吸道末端，细湿罗音则表示肺泡的病变。支气管肺炎还影响患儿的其他系统，可出现呕吐、腹泻、腹胀。心率加快达每分钟 160-200 次，脉搏微弱、肝脏增大、颜面及下肢浮肿，为并发心力衰竭的表现。有时四肢发凉、面色发灰、血压降低，则为末梢循环衰竭。患儿常表现为烦躁不安或嗜睡，有的还可出现抽风，除高热、缺钙等原因外，并发化脓性脑膜炎或中毒性脑病也可引起抽风。

化验检查时白细胞总数大多增高，一般可达 15000-30000，分类中性白细胞占 60%-90%。杆菌引起的肺炎白细胞可降低。胸部 X 光透视或照片可发现肺部阴影，并可伴有肺气肿。

支气管肺炎只要治疗护理得当，轻症多在 1-2 周内痊愈，重症亦可在 3-4 周内恢复。

8 大措施防宝宝意外跌落

据“全球儿童安全网络———中国”最新发布的报告显示：意外跌落是 0~14 岁城市儿童因意外伤害死亡的第三大原因，非致死性伤害的首要原因。但意外跌落至今没有得到足够重视。

专家指出，孩子年龄越小，越容易因跌落而受伤，1 岁以下儿童跌落发生率高达 54%；而家里则是孩子跌落受伤的高发地点，特别在 1~4 岁的调查人群中，有 57.4%是在家中跌落的，因此，对新做父母者和幼儿护理者的教育尤为重要，不能掉以轻心！

专家介绍，如下措施可以帮助孩子尽可能地避免意外跌落：

1、在儿童骑车，溜冰时，要准备防护用具如头盔和护膝等。

2、非逃生用途的窗要上锁，或装上窗栏。

3、窗边不放置椅子，摇篮和其他家具。

4、在给婴儿换尿布或衣服时，人不要离开婴儿，保持有一只手保护着婴儿。

5、清除家中的危险因素，如卷起的地毯，暴露的电线，栏杆间距宽大的阳台和楼道等。

6、在洗手间，洗手盆前和楼梯等放上防滑垫。

7、要注意幼儿在有滑轮的学步车中的安全，或使用其他固定的学步车替代。

8、对孩子经常活动的场地要检查是否安全，如地面是否平整等。

育儿天天读第 342 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

这时孩子的手眼协调进一步完善，能拉抽屉和开门。孩子的模仿能力更强，会模仿成人擦鼻涕、用梳

子往自己头上梳等动作，会打开瓶盖剥开糖纸，不熟练地用杯子喝水。

■ 智能训练

给宝宝两块积木。一个乒乓球，教他把积木塔起来。再试把乒乓球放在第二块积木上，但乒乓球总是会掉下来滚走，这时再给他一块积木放在第二块积木上，这次他成功了。这样可训练宝宝的观察力和肌肉的动作，认识物体的立体感，物与物之间的关系，圆形物体可以滚动的概念。

■ 保健医生

佝偻病是一种小儿常见病，因体内维生素 D 不足引起全身性钙磷代谢失常和骨骼改变。

维生素 D 的来源有两个，一是内源性，由日光中的紫外线照射皮肤，在体内生成维生素 D3;另一是外源性，摄入含维生素 D 的食物或服用维生素 D 制剂。

我国儿童户外活动时间少，日光照射严重不足。特别是北方寒冷地区，日照时间短;因为大气污染，紫外线被空气中的尘埃、烟雾遮挡，所以佝偻病的发病率较高。

婴儿膳食中维生素 D 的含量少，如谷食、蔬菜、水果中所含极少，牛乳、蛋黄中所含维生素 D 满足不了生长发育的需要。

在发病早期，患儿骨骼变化不明显，常有精神症状，如易被激惹、烦躁不安、夜惊、多汗等。病情发展，可见肌肉和肌腱松弛、腹部膨隆、脊柱弯曲、枕秃。重症佝偻病，可有肝脾肿大、贫血。

患儿囟门加大，出牙迟、颅缝加宽，重者颅骨可出现乒乓球感，用手按压时稍凹陷，肋骨筋部膨大，称为串珠。四肢各处骺部均显膨大，尤以腕部的尺挠骨远端。称为佝偻病手镯。学走步前后，由于骨质软化，可出现“O”型腿，会走的小儿发生佝偻病，可出现“X”型腿。

对儿童要加强喂养和护理，加强户外活动，使孩子多呼吸新鲜空气，吸收紫外线。可每天按医嘱服用钙剂预防佝偻病的发生。

对轻症患者，可口服维生素 D 制剂，包括浓缩鱼肝油制剂。夏季可酌情减量。重症患者，要加大药量，同时治疗消化不良、肺炎或其他感染性疾病。条件允许，可注射维生素 D2 或 D3 代替口服。经过 1 个月之后 x 光检查及血液生化检查，再由医生酌定药量。使用维生素 D 要遵医嘱，以免造成维生素 D 中毒.

育儿天天读第 343 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

12 个多月的孩子喜欢嘟嘟叽叽地说话，听上去像在交谈。喜欢模仿动物的叫声，如小狗“汪汪”、小猫“喵喵”等。能把语言和表情结合起来，他不想要的东西，他会一边摇头一边说“不”。

■ 专家提示

为了孩子心理健康发展，在安全的情况下，尽量满足他的好奇心，要鼓励他的探索精神不断发展，千万不要随意恐吓孩子，以免伤害他正萌芽的自尊心和自信心。

■ 智能训练

对 11 个月的孩子，家长要给他创造说话的条件。如果孩子仍用手势、动作提出要求，家长就不要理睬他，要拒绝他，使他不得不使用语言。如果小儿发音不准，要及时纠正，帮他讲清楚，不要笑话他，否则

他会不愿或不敢再说话了。

■ 保健医生

给婴儿喝酒精饮料是非常危险的，只喝少量就能使婴儿中毒。一般来说，大约 30-140 毫升的啤酒就可以使婴儿致死，因为酒精使婴儿血液里的糖变得很低以至于导致婴儿昏迷或抽搐。养成给婴儿喂酒精饮料的习惯是危险的。饮 1-2 滴啤酒可能对婴儿无害，但假如孩子一看见酒就要喝，一旦养成习惯，孩子可能会在另外场合喝太多的酒，这就会给孩子带来危害。既然酒精饮料对孩子有害，就不应让孩子喝酒，应把酒放在孩子拿不到的地方。

■ 妈妈须知

等到宝宝大约 1 岁左右，会开始发出“馒馒”、“玩玩”、“不不”等有意义的语汇。语言能力的开发，必须配合孩子自我表达的意愿，让孩子观察各种事物，多听、或以手触摸的方式，激发好奇心。母亲可以带着孩子，体验生活中的种种事物，增加他的生活经验。母亲听到孩子日益增多的话语，再看到宝宝的动作、表情，心中甚感欣慰。

夜间喂奶应注意避免的危险

妈妈似乎在睡梦中惊醒，突然下意识地摸一摸孩子，孩子一动不动，打开灯，孩子青紫，抱起来向医院冲去，一切都晚了，孩子呼吸道被奶堵得满满的，窒息死亡。

忙碌一天的妈妈，到了夜间，特别是后半夜，当宝宝要吃奶时，妈妈睡得正香，朦朦胧胧中给孩子喂奶，很容易发生危险，尤其是躺着给孩子喂奶，就更容易发生意外。

夜间喂奶和白天喂奶有什么不同呢？不同点有以下：

1、光线暗，视物不清，不易发现孩子皮肤颜色，不易发现孩子是否溢奶。

2、妈妈困倦，容易忽视乳房是否堵住孩子的鼻孔，使孩子发生呼吸道堵塞。

3、可能会躺着给孩子喂奶，妈妈处于朦胧状态，孩子含着乳头睡着了，这时有可能发生乳头堵住孩子的鼻孔而造成窒息，也有可能溢乳而发生窒息。

4、妈妈怕半夜影响其他人的睡眠，孩子一哭就立即用乳头哄，结果半夜孩子吃奶的次数越来越多，养成不好的夜间吃奶习惯。喂奶次数影响婴儿夜不安宁

从以上几点来看，妈妈应该象白天一样坐起来喂奶，喂奶时光线不要太暗，要能够清晰地看到孩子的皮肤颜色。喂奶后仍要竖立抱并轻轻拍背，待打嗝后再放下。观察一会儿，如安稳入睡，关掉亮灯，但是，一定要保留暗一些的光线，以便当孩子出现溢乳时及时发现。这一点是很重要的。

曾经遇到过这样一件不幸的事例：刚刚出满月的孩子由于溢乳导致窒息死亡。只是一点的疏忽，给宝宝过满月，妈妈很累，晚上宝宝要奶，妈妈朦胧状态躺着把乳头送到孩子嘴里，不知过了多久，妈妈听到孩子叫了一声，没有开灯，室内很黑，妈妈懒了一下没动。但不知为什么，妈妈似乎在睡梦中惊醒，突然下意识地摸一摸孩子，孩子一动不动，打开灯，孩子青紫，抱起来向医院冲去，一切都晚了，孩子呼吸道被奶堵得满满的，窒息死亡。

这样的事例还不止这一个。这是写给新手妈妈看的，新手妈妈能受这样的刺激吗？最后我还是决定写它，意外就是意料之外的事情，妈妈们知道有这种意外的可能，就会加倍的小心，就会避免哪怕是万分之一的可能，因为，这万分之一的可能如果发生就是百分之百了。

摇晃婴儿脑子受伤成傻子

杨莉的哥哥结婚后，一直膝下无儿。为了给杨家续上“香火”，杨家考虑再三，决定让杨莉招郎上门。左挑右选，体健英俊，善解人意的军军，终于和杨莉手挽着手，步入了神圣的婚姻殿堂，做了上门郎。

婚后，小俩口相敬如宾，让爱的小屋弥漫着浓情蜜意。

第三年，他们有了爱的结晶。杨莉不负所望，果真生下一个活泼健壮的胖娃娃，给杨家延续了“香火”。杨家上下个个喜上眉梢。

杨家把这心肝宝贝视做掌上明珠，给予加倍呵护。不是这个抱着摇呀摇的，就是那个搂着像荡秋千似的，摇来晃去，一会儿高高抛起，一会儿又捆捆腋窝，逗得心肝宝贝咯咯地乐，笑声一串接着一串。

一天天长大的小宝贝，虽然越发逗人喜爱了，可是，也养成了不摇晃，就哭闹着不肯睡觉的习惯。即使躺在摇篮里，也要用点劲摇晃着，她才肯安然入睡。

泡在“蜜罐子”里的心肝宝贝，在幸福的摇篮中茁壮成长，转眼就快两周岁了。可是，大人们渐渐发现，不知怎的，小宝贝除了会笑之外，说话却还停留在咿呀学语阶段，她连最简单的“爸爸”、“妈妈”都说不清楚，更分不清谁是爸爸，谁是妈妈，反应也与同龄的其他孩子相差一大截。

心肝宝贝的这副模样，让杨家上下心急如焚，杨莉夫妇三天两头带着孩子跑医院，但都没检查出什么结果。后来，在朋友的帮助下，杨莉把孩子带到省城一家大型儿童医院的神经科，经验丰富的张主任接诊了杨莉一家。经过对孩子的全面检查，及对病史家族史的详细询问，排除了遗传性疾病后，张主任又耐心细致地询问了孩子出生后的哺育情况，最后推断，导致孩子智力低下的原因，极可能是孩子在婴儿时期，由于摇晃震荡过度，损伤了脑子，造成“婴儿摇晃震荡综合征”留下的后患。

闻言，杨莉和军军顿时傻了眼，忙问道：“这是怎么一回事呀?”

张主任告诉他们：“婴儿发生‘婴儿摇晃震荡综合征’是由其生理特征所决定的，该症常见于六个月左右的婴儿，月龄越小，越容易受到摇晃震荡的损伤。

“正常情况下，新生儿头围最大，比胸围大 1~2 厘米。出生后头六个月，小儿的头围增长最快，12~18 个月时，头围和胸围已相差无几，尔后胸围才大于头围。在婴儿期，小孩头部的体积和重量占全身的比例，远比成人大得多，婴儿头长占身长的 20%，而成人约占 10%，加之婴儿颈部肌肉柔软娇嫩，对头部支撑力较弱，难以支撑‘硕大’的头颅，更不要说承受较大幅度的摇晃和高抛的震荡。如果不停地摇晃婴儿，或是将婴儿一次次地抛起来又接住，就容易使婴儿头颅内的脑组织随摇晃或高抛的晃动，与较硬的头颅骨相撞，从而引起脑震荡，严重的甚至导致脑组织水肿，或大脑毛细血管撕裂、出血，还可能引起视网膜毛细血管充血，乃至因视网膜脱离导致永久性失明。小儿患‘婴儿摇晃震荡综合征’可伴随一系列临床症状，轻者烦躁不安、表情倦怠，重者运动障碍、瘫痪、呼吸困难、失明、反应迟钝、神志恍惚、惊厥等，长大后出现发育迟缓，智力低下等，严重者则致颅内血肿甚至夭亡。”

听罢张主任的讲解，杨莉和军军仍有些疑惑不解，于是，又问道：“既然摇晃婴儿会造成那么严重的后果，为什么一直以来大家还都喜欢把孩子放在摇篮里，或抱着摇呀摇的哄他们呢?”

闻言，张主任笑了：“医学家和儿科专家研究表明，把婴儿放在摇篮里，或是抱在怀里，一边哼着甜美的小调，一边轻轻地、舒缓地摇一摇，对促进婴儿神经反射、运动和器官的健康发育具有重要的作用。但倘若不分轻重，甚至过度地摇晃，或高高抛起逗乐孩子，那么，就难免造成婴儿脑子受损的后果，甚至酿成遗憾终身的悲剧。所以说，凡事都应有个度，需要把握好一定的原则就是这个道理。”

最后，张主任再次提醒说：“当宝宝啼哭，或是逗乐宝宝，或是让宝宝快快进入梦乡时，都要用科学育儿的方法处理，切莫乱摇晃或高抛、震荡小宝宝，以免发生‘婴儿摇晃震荡综合征’，保障宝宝的健康发育成

长。如今你们要做的是，在儿科医生的指导下，切实做好对孩子智能的强化训练，使孩子渐渐恢复正常。”

“嗯。今后我们一定会注意的。”杨莉和军军一边谢别张主任医师，一边说道。

育儿天天读第 344 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

能理解别人的情绪。对人和物会产生感情。不愿睡午觉。会发脾气。会表示喜欢某人或不喜欢某人。能理解游戏的内容。

■ 保健医生

夏天宝宝的头面部、前额、脖子等部位都长有针头大小的红色丘疹，密集成片，这就是痱子。

痱子都发生在夏天气候炎热时，尤其是又闷又热的天气，这是因为周围环境湿度过高，而气压又低，致使汗液排泄不畅，引起汗管周围发炎。肥胖的小朋友更容易长痱子。

长了痱子最难受的感觉是瘙痒，所以很多小朋友长了痱子就用手抓，抓破了的痱子容易引起皮肤感染。那么，长了痱子应该怎么办呢?我们知道，痱子是因为汗液排泄不畅引起的，所以平时要保持空气的流通。长了痱子也不要着急，应该勤洗澡。勤换衣服，不要穿已经被汗湿了的衣服，要保持皮肤的清洁和干燥，洗完澡后扑上痱子粉，既能使皮肤干燥又能止痒。只要你注意了空气的流通，又能保持皮肤的清洁和干燥，痱子很快就会消退。也可试用在温热的洗澡水里加一瓶十滴水给孩子擦洗。当然，如果已经发生了感染，就要请大夫开一些外用的药了。

■ 试一试

草莓酥:面粉 2 杯，奶油 150 克，糖 3 汤匙，蛋 2 个，草莓 500 克。面粉中放入奶油、生鸡蛋、糖和成面团。擀成 1/2 厘米厚圆饼，放烤盘内。将饼切成圆，把边角揉在一起，重新搭成薄片，切成 2 厘米宽长条，摆在圆饼边上，捏成波纹。刷上蛋黄，放烤箱烤 15-20 分钟。将饼晾凉，放上草莓和果冻。

■ 做游戏

哪个大:妈妈在图上画两个动物，让宝宝指一指哪个大?

目的:锻炼数量感觉。

■ 妈妈须知

对孩子的发问也不要讲太多的道理，只解释是什么就行了，妈妈解释太多，孩子不好好听，反而不断地问为什么，无休止地问下去，不代表他好学，而是他根本没想懂。

哪些声音能给婴儿安全感？

依照传统方法，人们总是把坐月子的母亲和新生儿的房间搞得静静的，生怕弄出声音吓着新生宝宝，其实这种现象是因为新生儿能听到声音，但不能分辨出各种声响，而且也不知声音从何而来引起的。这时他们的听觉反射是简单的“惊吓反射”。所以，父母不必为新生儿听到声音惊哭起来而紧张，这是正常的神经反射。

经过研究实验证实，新生儿对柔和、缓慢、纯厚的声音喜欢，表现为安静、微笑；对于尖锐的声音则

表现为烦躁、不安。新生儿对有节奏的声音更为敏感，可能与胎儿期天天听到母亲有节律的心跳有关，它给予新生儿一种安全感。

为了孩子的智力发展，尽早训练婴儿的感觉和知觉十分重要，听力是其中的一个方面。如何训练新生儿的听力呢？

1、帮助新生儿能逐渐区分不同的声响。给新生儿一个有声响的环境，家人的日常生活活动会产生各种声音，如走路声、开门声、水声、炒菜声、说话声，外界的杂声，人声等。

2、可让新生儿听有节奏的乐曲，但放音乐的时间不宜过长，也不宜选择过于吵闹音乐。

3、母亲和家人最好能和婴儿说话，亲热和温馨的话语，能让婴儿感觉到初步的感情交流。

儿童衣物安全-儿童安全手册

◆检查上颈、手臂和腿部几处的松紧带，看看是否太紧?

◆拿掉衣服和帽子上的长绳。

◆确定宝宝不管处于任何姿势，他的衣服均不会太紧或太束缚。

◆定期检查衣服上的钮扣是否缝紧?

◆你是否使用安全别针?如果是的话，它们是否属于宝宝适用的安全别针?

◆经常检查是否有松散的线(特别是那种透明的塑料线)?它们可能会缠住宝宝的指头与脚趾。

育儿天天读第 345 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝目光能跟随悬拉的小玩具。能听懂自己的名字。

■ 喂养指导

一些水果如杏子、李子、梅子、草每中所含的草酸、安息香酸、金鸡钠酸等，在体内不易被氧化分解掉，经新陈代谢后所形成的产物仍是酸性，这就很容易导致人体内酸碱度失去平衡，吃得过多还可能中毒。因此，婴儿不宜多吃。

■ 保健医生

腺病毒肺炎起病急骤,1-2 天即开始高热，至 3-4 天多表现为高热不退，体温常在 39℃-40℃以上，起病时即开始咳嗽，常为频繁咳嗽或阵咳。病程第 3-6 天常出现呼吸困难、喘憋和口周青紫。此时医生检查叩诊肺部出现浊音，听诊有湿罗音外，发病第 3-4 天后出现精神萎靡、嗜睡，有时萎靡和阵阵烦躁交替出现。严重病例可发生半昏迷和抽风。面色苍白甚至灰暗，心率增快超过每分钟 120 次，甚至超过 200 次。半数以上有腹泻、呕吐和腹胀等症状。1/3 以上的重症患者可并发心力衰竭，且易继发细菌感染。引起肺部病毒与细菌的混合感染，使病势更为严重。

本病化验检查白细胞总数大部正常或减少，分类无特殊变化。如果发生细菌继发感染，白细胞可增高。胸部 X 光透视或照片，早期仅出现气管炎样改变，容易误诊。病程 3-5 天后即可出现阴影，6-11 天发展为大片状阴影。

本病病程较普通支气管肺炎长，轻症常在 7-11 天骤然退热，但肺部阴影需 2-6 周才能消失。重症患者于病后 5-6 日逐渐加重,10-15 天方能退热，而肺部病变需 1-4 个月才能恢复。有的肺内病变不能恢复，可

能发展为支气管扩张症。本病死亡率高，约占 10%左右，高于其他肺炎。死亡多发生在病程第 10-15 日。

■ 试一试

肉丸粥:鸡肉米 1 大匙，将 1 大匙葱头放油在锅内炒过，再与鸡肉米一起混合做成鸡肉丸子，把鸡汤倒入锅内加鸡肉丸子煮，开锅后再将米饭放入一起煮，煮熟时加少许盐。

■ 母子交流

如果宝宝吃不好，母亲千万不要表现出焦急的样子，应适时给予鼓励和安抚。当宝宝吃得好时，别忘了称赞他!宝宝得到鼓励，就会表现得更好。

孩子家庭安全贴士

“家有幼儿初长成”表示你对潜伏的危险状况必须具有恒定的警觉力。为了使你自己活得较单纯而毋庸提心吊胆，从头开始就应该建立坚定的良好安全习惯。

◆绝对不可留下宝宝无人照顾——或交给陌生人看管。

◆绝对不可以用绳子缚住奶嘴而挂在宝宝的脖子上，因为可能会勒死宝宝。

◆绝对不可以拿宝宝会吞咽下去或噎住的小东西给宝宝玩。例如：钮扣、珠子、珠宝、硬币、坚果、药丸、弹珠、小果核、糖果、橡皮圈、拼图小方块等。切记：在此年龄，宝宝无论抓到任何东西，总是往嘴巴塞。

◆绝对不可将尖锐的小东西随意放置，包括：剪子、磨指甲刀等。

◆使用完毕，在你尚未忘记之前，立刻清理你用过的钩针、针、针箍、叉子、刀子、笔、铅笔、工具等等。

◆一有塑料袋立即处理妥当，幼儿不慎套到头上，容易导窒息。

◆禁止小孩玩尖锐的东西或拿着它们跑，例如：棒棒糖的棒子、笔、纸风车、气球棒、筷子、指挥棒、刀、叉、匙、眼镜等等。

◆务必使用不易破碎的塑料杯盘来喂宝宝或幼儿。

育儿天天读第 346 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

这时孩子能够理解大人很多话，对大人说话的语调也能理解。婴儿还不能说出他理解的词，常常用他的语音说话，一般来说妈妈能知道他说的是什么，比如他说“外”，意思是想到户外玩，妈妈此时要告诉他正确的话是怎么说。

■ 喂养指导

宝宝接近 1 周岁时，其消化功能和咀嚼功能已有很大提高，如果此时宝宝饮食品种和数量已明显增多，并形成一定规律，营养供应充足，能满足生长发育需要，那么就可以考虑给他更多品种的食物。

■ 智能训练

若赶上冬季，刚开始学走路的孩子，衣服不要穿得太多太厚，以免行动起来很不方便。孩子的鞋要轻、合适，不要太大或太小，训练孩子走路的地方要平坦，每次训练时间不要过长，不要太劳累。

收拾玩具的过程可培养孩子手和全身协调动作，增强他们的体力和提高行动的效率。孩子和妈妈一同

收拾玩具，孩子渐渐会用脑去想，先拿哪个，后拿哪个，怎样比妈妈拾得好。逐渐培养了他独立思考和独立工作的能力，慢慢地他就会从近到远有次序地来拾。

■ 试一试

核桃布丁:核桃 150 克，鸡蛋 3 个，白面包 250 克，糖适量，牛奶 1/2 杯，黄油 100 克。将面包去皮，泡入牛奶。核桃去皮，绞碎。蛋黄加入调匀，与核桃，泡面包，溶化了加黄油合在一起，加入搅打好的蛋白，拌匀。模子放油，倒入调好的料，入烤箱文火烤 30-40 分钟。

■ 专家提示

父母应仔细聆听宝宝的诉求，并完全接纳，给予充分的爱。如果只照着大人的想法来养育宝宝，根本无法建立亲子之间的信赖关系。所以，懂得“言教”的妈妈善于教育小孩。有的妈妈教育孩子，容易流于命令语气或唠叨，“给我乖一点!”、“不行!”、“快点!”“听到了没有。”孩子也会感到反感。

烫伤不仅会给孩子带来肉体和精神上的痛苦，甚至可威胁患儿生命。小儿以开、热水烫伤最为常见，必须从如下几方面加强预防。

煮饭时小孩往往喜欢往厨房跑，热滚滚的汤、稀饭，稍不留神就很容易打翻，所以最好不准小孩入内。而且饭桌上若没有大人看管小孩时，热汤要最后再端出来。若先把热汤放在饭桌，妈咪又返身到厨房端菜，这中间很难保证不会有意外发生；给小儿洗澡时，一定要先放冷水再加热水，调好水温后才让孩子进入浴盆，中间添热水时，最好将孩子抱离浴盆。若使用热水淋浴，也要小心。有冷热进水口的，要先将进冷水的龙头打开，等看到冷水流出来后再调热水，否则只有热水而不见有冷水流出，那就容易烫伤了。大人要养成经常试水温的习惯，即使刚才试过不久，也不妨多试一次。若热水器有温度调节的，应将温度调到 50℃以下。因为水温在 65℃—70℃时，孩子在两秒钟之内就会造成严重的烫伤；而在 50℃的时候，则需 5 分钟才有可能构成烫伤；保暖用的热水袋、汤婆子之类，若因疏忽瓶盖未拧紧而使热水流出，或由于热水袋、汤婆子太烫，离小儿皮肤太近，均可导致烫伤。所以用此类暖水器保暖时，水温应低于 60℃，将瓶盖拧紧后，外面再用布包好。

此外，洗厕所用的酸、碱等清洗剂，一定要放在小孩拿不到的地方，而且不可以随便拿汽水瓶、油瓶或其他食用容器来装，以免发生小儿化学烫伤甚至误食的惨剧。

烫伤一旦发生之后，作为家长要保持冷静，通常可采取以下“三字”急救方法：①“冲”：用流动水冲洗。②“脱”：在水中小心地脱去衣物。以免衣服上的热度得不到散发而继续作用于创面，使创面加深。③“泡”：在冷水中持续浸泡创面 30 分钟，至创面无疼痛感为止。若在冷水中放少许盐，还有止痛消肿作用。当然，上述处理仅为简单的应急措施，并不适用于面积大、烫伤严重的患儿。对于严重的烫伤，家长应迅速送往当地医院，进行急救处理。

家庭生活中备点小药品是十分必要的。它可以帮助应急和治疗一些小病小痛。但是，保管药品，是一点也不能大意的。

保管药品应做到以下几点：

①一只药瓶只装一种药，并写明药名、规格、用途、用量、用法、药品生产日期。

②内服药、外用药分开放置，贴上不同颜色的标签，以示区别。

③几种药品的保存方法：维生素 C、鱼肝油等易氧化的药品，装在棕色玻璃瓶内，放在阴暗处；乳酶

生等怕热药品放在 2 ～ 1 5 ℃的低温处保存；酵母片、硫酸亚铁等易吸收水分而潮解的药品，要装在密封的瓶中，放在干燥处。除怕热药品外，其它药品应妥善包装，统一放在小药箱里并加锁。

④如有正在服用的药品，或需随时取用的药品，必须放在孩子拿不到的地方，防止孩子因好奇而误服药品，发生中毒和受损。

⑤给孩子服用的药品应单独放置。服前，尤其是夜间服用，一定要认真准确地看清药名和服量。⑥如需服用已放置较长时间的片剂，需鉴别该药的颜色有无变化，是否发霉、变质。水剂则应注意是否混浊，有无沉淀物产生。还要查明药品的有效期，如药品已过期或没有注明有效期，都不可服用。

育儿天天读第 347 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

11 个多月的小儿每天需睡眠 12-16 小时，白天要睡 2 次，每次 1-2 小时。

■ 喂养指导

必须选择宝宝身体状况良好时断奶，否则会影响宝宝的健康。因为断母乳，改吃牛奶和辅食后，宝宝的消化功能需要有一个适应过程，此时宝宝的抵抗力有可能略有下降，因此断奶要考虑宝宝的身体状况，生病期间更不宜断奶。

■ 保健医生

大叶肺炎一般由肺炎双球菌引起，发生在成人和 3 岁以上儿童中。起病急剧，突然高烧、头痛、烦躁不安和全身乏力。体温可高达 40℃以上，呼吸急促，每分钟达 40-60 次，呼气呻吟，鼻翼扇动，病初数日不咳或仅有轻咳，以后咳嗽加重。年长儿和成人可出现寒战、胸痛和带有铁锈颜色痰。少数病人可出现腹痛。病程第 2-3 天以后医生检查叩诊出现浊音，听诊有管状呼吸音和湿罗音。胸部 X 光透视可见到大片状阴影。有的孩子发病 12 或 24 小时内出现面色灰白、神志不清、四肢发凉、脉搏加快、心音无力和血压下降等表现，临床上称为末梢循环衰竭或休克。此时肺部检查，包括胸部 X 光透视和照片，均不能发现肺炎的存在，极易误诊，并易造成死亡。

本病只要经过合理治疗，一般体温在 5-10 日均可骤退，肺部病变亦可在一星期左右恢复。

■ 试一试

红枣绿豆汤:绿豆 250 克，红枣 50 克，白糖 100-150 克。绿豆红枣洗净。加水 100 克，旺火煮沸，改用小火煮烂。将汤放凉饮用。

■ 做游戏

盖盖子:妈妈放好大中小 3 个怀子，把杯盖放在一边。妈妈先示范一次，将盖子盖在杯子上。然后叫孩子反复盖。

目的：发展思维活动。

对孩子进行安全教育，要采用启发和诱导的方法和孩子谈话。

安全教育内容大致有以下几个方面：

1、防止玩火。孩子是不宜进入厨房的，火柴和打火机一类易燃引火物决不能让孩子去玩弄。教育孩子玩鞭炮和焰火时要特别小心，禁止过小的孩子玩这些东西。让孩子懂得玩火的危害性。

2、不要玩水。教育孩子不要扭动自来水开关。在湖、河边上玩耍，要在安全地带，决不要乱跑乱蹦，以免失足误入水中。

3、不要玩电。嘱咐孩子不能去触摸和玩耍正在运转的电风扇等电器产品，不能摸电插座。

4、不要让孩子随便拿刀、剪或其它尖锐器物当作玩具。教会孩子正确使用刀、剪等用具。

5、避免运动受伤。孩子在运动或游戏时，教育他们注意规则，按顺序进行，避免碰撞。教育孩子不做危险性游戏。

6、上街安全教育。教育小儿遵守交通规则，不在马路上停留和玩耍，要在便道上走，过马路要走人行横道。和大人一起上街父母要带好孩子，指点孩子什么是安全地方，什么是不安全地方。要让孩子记住自己的姓名、家庭住址。

7、防止异物入体。教育孩子不随便把东西如小石头、花生粒、瓜籽、小纸团等放入口腔、鼻、耳，以免发生意外。

8、教育大一点的孩子，使它们懂得登高的危险。教育孩子不可从高处随便跳下。教育孩子不拿力所不及的东西。

9、要告诫孩子，不要把铅笔、筷子、冰棍、玻璃瓶或尖锐的东西拿在手里或含在嘴里到处跑，因为这样容易扎伤孩子。

10、教育孩子不要把塑料袋当做面具往头上套，以免引起窒息而死亡。家长也尽量避免将塑料袋乱放。

11、野外旅行散步时，教育孩子不得随便采摘花果，抓捕昆虫，更不应放入口内，预防中毒等意外事故发生。

12、教育孩子单独在家时，听到敲门声不要开门，可说：“我父母不在家，请你以后再来”。以防窃贼趁大人不在时闯入盗窃。

对小儿的早期安全教育包括两个方面：一是要训练小儿养成良好的生活卫生习惯。二是要经常给小儿讲解预防中毒和防止意外伤害的知识。对小儿的教育和训练应遵循以下原则：一要待小儿神经精神发育达适当程度，方可进行。二要对小儿的尝试和失败有耐心，成功时要及时给以鼓励。三要在训练中避免强迫，要引导小儿高高兴兴接受训练，寓教于乐。

在教育和训练中，还要掌握小儿的心理特点，尤其全家人对儿童的要求和教育方法必须一致，否则会造成儿童心理紊乱。成人对儿童应一视同仁，不能有所偏袒，以免造成小儿缺乏信心和顽固任性，对培养习惯不利。一岁半至二、三岁的小儿，常表现一定的抵抗性，喜欢说“不”，对此应采取策略，凡事必须正面诱导，向小儿提出明确要求，并指出为什么要这样做，为什么不能那样做。儿童喜学榜样，模仿性极强，故在饮食、睡眠、遵守交通规则等生活习惯上，同其他行为一样，成人应做出良好榜样，并鼓励儿童之间相互学习，养成良好习惯，改正缺点。

育儿天天读第 348 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

12 个月的宝宝喜欢和爸爸妈妈依恋在一起玩游戏，看书画，听大人给他讲故事。喜欢玩藏东西的游戏。

喜欢认真仔细地摆弄玩具和观赏实物，边玩边咿咿呀呀地说着什么。有时发出的音节让人莫名其妙。这个时期的孩子喜欢的活动很多，除了学翻书、讲图书外，还喜欢搭积木、滚皮球，还会用棍子够玩具。如果听到喜欢的歌谣就会做出相应的动作来。

■ 保健医生

接触性皮炎是由于外界物质接触皮肤引起的皮肤急性炎症。孩子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，如果皮肤的界限清楚，这就很可能是我们所说的接触性皮炎了。

接触性皮炎的发病机理有二种，一是原发性刺激，即接触物本身的皮肤的刺激引起皮肤炎症。二是过敏性反应，也就是少数人的某些物质过敏所引起的皮肤炎症。有些过敏性皮炎不马上发病，可以有几天的潜伏期，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。动物类中如一些家禽的羽毛或羽毛饰物往往引起过敏。化学类中如化纤织物、肥皂、玩具等物可引起过敏。

根据皮疹突然出现、皮疹的界限清楚，一般比较容易做出诊断。当然，有些患儿接触史的不明确，给诊断与治疗带来一定的困难，这就需要家长仔细地观察孩子的生活环境，特别是再次接触发生皮疹时，则可以明确过敏原。

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，医生还会给孩子开一些内服药。应该注意的是，对已经发生的皮炎要避免搔抓、洗烫，不要用肥皂等有刺激性的液体涂抹局部，已经发生糜烂的皮炎要防止感染。

当家庭中有了一位小宝宝之后，其安全问题就显得十分重要了。

孩子的安全管理，主要注意以下 3 个方面：

第一，安全用火，越来越多的家庭使用了煤气，在装了煤气或有煤气管的厨房，不能睡人，以免煤气跑漏致人中毒。使用煤气时应有人在场，不要忘了关上开关。一定不能让孩子在厨房拨弄煤气开关玩。使用煤油及煤炉，要与易燃物隔开一定距离。防止煤炉的煤气外溢。

第二，安全用电，家用电器的导线，要在不“碍手绊脚”的地方通过，要防止因磨拉碰撞损坏了护皮而漏电。电源插座，一定要固定安置在日常生活碰撞不到的地方，更不能让孩子有接触插座的机会。各种家用电器，不要用湿手去摁动键钮，不要让孩子随便玩动。电熨斗、电烙铁、电炉等，用毕必须断掉电源。电视机如使用室外天线，遇雷雨应停止收看，并将天线插头拨掉。不熟悉电器的人，不要自行拆开修理。

第三，防止其他意外，剪刀、果刀、刮胡子刀片及热水瓶等对孩子来说都是“危险品”，这些东西置放的地方是否合适？住楼房，纱窗是不是关紧了，有没有可能会使趴在窗边上玩的孩子顶开窗子掉下去的危险？房门，会不会猛地被风关紧，撞倒或压伤正在门前玩的孩子？孩子天真活泼，他（她）嘴里含着花生、糖果的时候，有人逗他（她）哈哈大笑，您知道这可能造成乐极生悲的后果吗？家里的药品也不能乱放，不是有的孩子曾因误食农药而致命，使家长悔之莫及吗！

小儿年幼无知，缺乏独立生活能力，各种感知觉发育尚未成熟，识别危险能力差，缺乏自身防卫能力，加上好奇心理、活泼好动等，在日常生活中，往往由于成人的一时疏忽，而发生意外事故。常见的意外事故有外伤、烫伤、气管异物、窒息、中毒、车祸、溺水等，现分述各年龄组容易发生的意外事故。

1．新生儿期：喂养方法不当，如新生儿含着母亲的奶头睡觉以及小儿与成人同睡，容易造成窒息；在冬季由于保暖不当，容易造成烫伤或冻伤。

2．婴儿期：除了烫伤、窒息外，如果婴儿已能翻身及爬动时，可能从大床或没有拉上栏杆的小床上跌下。喜欢把一些异物如黄豆、花生放入口中而误吸入气管，造成气管异物。

3．幼儿期：幼儿已初具有独立行动的能力，是意外事故发生率较高的年龄阶段，能走动以后，异物吸入及误服药物、毒物的机会增加，也可因玩弄电源插座而触电，能爬椅子的幼儿可跌伤或拉倒热水瓶而烫伤。

4．学龄前期：这一时期求知欲强，又受好奇心的驱使，愿意探索其究竟，例如攀高、窗外观望、随便吃药物及食品，容易造成外伤、骨折、脱臼、急性中毒。有时也可因不注意交通安全而造成车祸、溺水等事故。

5．学龄期：随着年龄的增长，其抑制力、综合分析能力有进一步发展，但应急反应及安全知识较成人差，容易发生交通事故、外伤、溺水、急性中毒等。

育儿天天读第 349 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

12 个月的孩子，每日活动是很丰富的，在动作上从爬、站立到学行走的技能日益增加，他的好奇心也随之增强，宛如一位探险家，喜欢把房里每个角落都了解清楚，都要用手摸一摸。

■ 专家提示

·不要迁就宝宝的不合理要求。

·继续加强语言训练，为宝宝创造说话的机会。鼓励孩子用语言表达他自己的愿望。

·不要故意学宝宝错误的发音，否则错误的发音就固定下来，以后很难纠正。

·加强父母与孩子的交流，保持愉快的家庭气氛，使孩子保持良好的情绪状态。

■ 智能训练

12 个月的孩子如果已经站得很稳了，就该训练他跨步向前走。开始，大人可以扶着他两只手向前走，以后再扶一只手，逐渐过渡到松开手，让他独立跨步。如果孩子胆小，大人可以保护他，使他有安全感。开始练时，一定要防止孩子摔倒，以使孩子减少一些恐惧心理，等他体会到走路的愉快之后，他就会大胆迈步了。

■ 保健医生

不论是电焊光晃眼，还是紫外线灯照眼后，都会造成电光性眼炎。有的孩子对耀眼的蓝光感到很新鲜，不由得多看几眼，就在此时，这种光线就伤害了眼睛的角膜和结膜上皮组织。当时没感觉，一般 4-8 小时后，受伤的角膜、结膜上皮组织就会坏死脱落，并造成很痛苦的感觉。眼睑红肿，结膜充血水肿，强烈的异物感和疼痛感，怕光、流泪，难以睁眼并视物不清，重者痛苦难忍，坐卧不安，不能入睡。治疗办法是对症处理，眼病可用 0.5%地卡因眼药水止痛，点药 5 分钟后，疼痛就会消失，一般经 24 小时后，眼组织上皮细胞就重新修复好了。

■ 做游戏

玩滑梯:妈妈带孩子到儿童乐园，选婴儿用的小滑梯(1 米以下高矮)，将孩子抱上去，或扶孩子爬上去，然后保护他滑下来。

目的:培养勇敢精神。

■ 试一试

黄埔炒蛋:去壳鸡蛋 50 克、精盐，味精、熟猪油适量。鸡蛋液加入味精，精盐及熟猪油，搅成蛋浆。炒锅洗净放在中火上，下油搪锅后倒回油盆，再下油倒入蛋浆，边倒边铲动，边下油，炒至刚熟装盘。

1、电插座附近不能放床或椅。插座上应贴胶布或装安全罩，以免触电。

2、不给孩子玩钮扣、豆子或其它小东西，以防掉进气管里。孩子的玩具最好比口大。

3、孩子外出给孩子穿色彩鲜艳的衣服，特别是黄色的，因为人眼白天对黄色最敏感，黄色的远视感很强，汽车司机很远就能看见，可避免交通事故的发生。

4、平时刀剪等锋利器具要放在孩子拿不到的地方。孩子使用这些器具时，大人要在旁边。孩子的玩具不要带刺、带尖，以免扎伤。

5、门上不宜加设弹簧，以免挟伤。

6、 4 岁以前小儿的床应有床栏，床栏的插销应在小孩手伸不到的地方。

7、年龄幼小的孩子，最好采用扣纽的裤子，不要装拉链，不然男孩的生殖器官会被裤子拉链拉伤。较大的孩子家长要督促孩子认真穿衣服。

8、父母带孩子到公园玩秋千、滑梯，要格外留意，注意孩子的一举一动，若发现有危险，要马上禁止。孩子玩得高兴，乐极忘形，疏忽了安全和不遵守规则，意外因此时常发生。像从滑梯的高处急速冲落，不慎触着地上而受伤，或从梯上跌下。此外，最常见的意外就是孩子被秋千撞伤，孩子在摆动的秋千附近跑来跑去，最容易被秋千撞着，变成面肿和头部流血。严重时可引致头骨碎裂。做父母的要小心，勿让孩子太接近活动的秋千旁。

9、不要骑车带孩子，以免孩子双脚向车轮辐条靠拢，造成足部皮肤擦伤或骨折，如果必须用自行车驮带孩子，要加一些预防辐条伤人的设施。

10、不要猛开门，以防门后有孩子。端热汤之类的饭菜不要突然转身，以免洒出来烫伤孩子。

11、洗澡时一定要先放冷水，再加热水，以免孩子去摸而烫伤。

12、不要把衣服挂在炉子旁烤，孩子会把它碰倒而烤焦衣服，引起火灾。

13、不能让小孩自己吃豆子、花生等而没有大人在旁照顾，以免孩子吞咽时误入气管或把这些食品放入鼻内、耳内引起事故。

14、不要让孩子过于饥饿，饿了的孩子，见到什么东西都往嘴里放。

15、父母打架会使孩子跑出屋子，在马路上容易出危险。

要把在室内可能发生的事故都列出来是不可能的，家长要谨慎细心地放置物品，对年龄较大的孩子，要让他学大人的样子做，合乎安全规则，在做事之前，给孩子讲明注意事项，使孩子逐渐知道那些是危险的。

（1）不要让猫跑到摇篮里去，它会把孩子憋死。

（2）窗户没有栏杆或栅栏，孩子有掉下去的危险。

（3）包裹孩子或给孩子换衣服时，把孩子放在没有栏杆的床或椅子上，成人偶然离开，孩子可能掉下来。

（4）做饭时锅柄朝外，容易被绊倒。锅里装得太满，稀的溢出来浇灭煤气炉火，会造成煤气中毒。

（5）不要把盛有热水的容器放在地上，炉子前要围上栅栏，防止烫伤孩子。

（6）正在熨衣服的熨斗，放在孩子能摸到的地方，容易烫着孩子。

（7）洗涤剂等（农村的杀虫剂、农药等）与食物混放在一起，孩子误吃了会出危险。

（8）洗衣机的导线还插在电源上，而洗衣机另一头的导线已拔下来拖在地上，孩子触到它会出事故。

①不要给婴儿枕大而软的枕头，因为枕头可能会堵住孩子的口鼻。

②不能将孩子单独留在家里。

③饭锅、热水瓶、茶壶和茶杯等，要放在孩子抓不到的地方。放这些物品的桌子，最好不要铺桌布，一旦孩子用手拉住桌布的边角，很容易将桌面的物品翻落下来。

④房间里的设备要牢固安全，没有尖角和裂缝。

⑤不要抱着会挥动小手的孩子喝热饮，防止发生烫伤。

⑥火炉和暖气周围要加装防护挡板和防护罩。

⑦药物应贴上标签，放在孩子够不到的地方，定期清理家务药箱，处理过期药品。给孩子吃药时，要仔细阅读说明书，按规定剂量和时间服用。家长手提包里的食品、药品，一到家就应当分门别类地放到柜里，以免孩子翻着手提包后误食中毒。

⑧不要用食品瓶子装化学药水，以免孩子误服中毒。

育儿天天读第 350 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

此时的孩子喜欢会动的东西，像汽车、鸟、小动物。还喜欢模仿，穿鞋、梳头、吃饭、洗脸等等。

■ 专家提示

·善待使左手的孩子。

·发展孩子利用左手的特长。

·不要强制孩子用右手或左右手交替使用。

·左手在音乐、体育、立觉、创造思绪上都有优势。

·左手的优势在婴幼儿期要得到挖掘和培养。

·要注意训练左手的孩子语文、数学和推理能力。

■ 智能训练

收拾玩具可以从小培养孩子爱护物品及管理自己东西的能力，使他习惯于在整洁的环境中适度地生活、工作，处理自己的事情，对他一生都是十分有用的好习惯。

■ 保健医生

金黄色葡萄球菌肺炎简称金葡肺炎，是由金葡菌感染所引起的。多见于 1 岁以下婴儿。一般常有 1-2 日

上呼吸道感染或有数日至 1 周的皮肤小脓疱病史。突然出现高热，继而迅速出现咳嗽、呼吸加快、喘憋、口唇周围青紫、心率增快、呕吐腹泻、腹胀、嗜睡或烦躁，严重者出现抽风。有的出现中毒性肠麻痹，表现为腹胀如鼓、无大便，呕吐物内有粪汁。也有的发生中毒性心肌炎和中毒性肝炎。金葡肺炎肺组织出现广泛坏死和小脓肿，因此容易合并脓胸、脓气胸和肺脓肿。

化验检查白细胞一般都较高，可达 15000-30000 以上，分类中性白细胞明显增高，可达 70%-90%。也有的患儿白细胞反而降低到 5000 以下，但分类中性白细胞比例仍增高。胸部 X 光透视和照片除显示炎性阴影外.还常有小脓肿、气肿以及由于肺泡壁被破坏而形成的肺大泡。

金葡肺炎由于金葡菌对多种抗生素耐药，故而疗程长，并发症多，治疗效果差，病死率较高。

■ 试一试

苹果甜饼:鸡蛋 6 个，糖、苹果 300 克，糖粉 2 匙。苹果用冷水洗净切块去核，加少许水入烤箱烤热，压成泥，加糖，放锅里熬成酱。将蛋白打出泡沫，加入热果泥，拌匀，倒入模子，入烤箱烤 10-15 分钟，烤至微红鼓起，撒上糖粉。

为避免幼儿在体育锻炼时可能出现的损伤，要注意下面几点：

（1）场地和器材要仔细选择。例如，地上是否有石块、钉子等异物，如有的话要及时清除。不要用带尖、带刺的东西做玩具。到儿童公园里去玩滑梯、跷跷板、攀登架、骑木马等都要先作细心检查，看看是否有腐烂的木头、翘头的铁皮、露尖的钉子，不能看到玩具便贸然让幼儿去玩。

（2）要根据幼儿的身体情况进行适量的活动，即要严格控制运动量。幼儿容易兴奋不易控制，一旦疲劳，活动时精神不集中，就易发生事故。

（3）在路边玩耍注意行人车辆的来往；在家中玩耍防止高处的东西倒下压伤孩子。门窗不要装上弹簧，以免幼儿的手或脚被夹伤。

育儿天天读第 351 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

这个年龄的孩子能较短时间地记忆，妈妈教他什么，可能几天就忘了。记忆需要培养，孩子对感兴趣的东西就记得比较好，强迫他记的就容易忘。妈妈在训练孩子的记忆力时，一定不要忘了这一客观规律。

■ 试一试

肉松饭:鸡肉末 1 大匙放入锅内，加少许白糖。酱油、料酒，边煮边搅拌，使之均匀混合，煮好后放米饭 1 碗焖热。熟后切一片花型胡萝卜在上面做装饰。

赤豆汤:赤豆 250 克，白糖 100-200 克。将赤豆洗净。加水煮烂。放白糖晾凉，加糖桂花。

■ 做游戏

涂抹:给孩子一本旧挂历，让他在挂历反面用颜色随便涂抹，可以用手指，也可以用笔。妈妈要在一边看着，以免孩子把颜料吃下去。

目的:练习手的梢细动作。

■ 初为人父

运动能力和认识能力的提高，大大扩充了婴儿的活动范围和对环境探索的兴趣，外界环境是有趣的和新奇的，婴儿在这扩充了的环境中活动，无疑将体会到新的乐趣，也可能遭受新的挫折，情绪亦在乐趣中不断分化与发展，而这显然又会促进婴儿认知能力的提高。

■ 保健医生

做母亲的总喜欢孩子吃得越多越好，但是要注意，长期的过量饮食会造成孩子的肥胖症。肥胖会使婴儿动作笨拙，限制婴儿的活动量，活动少不仅影响身体健康，而且神经系统发育也会受到影响。长此下去，会因进食多、消耗少更加肥胖。婴儿时期的肥胖，是成年肥胖的基础。也许在成长过程中有段时间消瘦了，但因脂肪细胞的基础数没减少，一旦饮食量增大时，很容易再次发胖

育儿天天读第 352 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

孩子更喜欢看电视，他还看不清，看的是活动的、色彩鲜艳的画面，如广告、动画片等。但不能让孩子长时间看电视，因为孩子看电视是单方面的接受信息，不能对话，不能动手，不能参与，这对孩子的发育是不利的。

■ 专家提示

我们知道孩子的潜力远远超过已经实现的一切。他完全可能在任何地方使学习过程加快 5-20 倍。要想让他快速有效地学习任何东西，必须让他看到、听到、感觉到。妈妈不要把什么课程看得很重要，我们的世界正在以比我们的学校快四倍的速度变化着!

■ 喂养指导

孩子一上饭桌，见不着他爱吃的菜就又哭又闹，怎么劝都不管用，我们应该怎么办?专家建议说，有的家长想尽快哄住他，让他不哭，就赶紧给孩子做一份他要的菜。可这样做的结果是孩子越来越挑食，还会助长他在其他事情上苛刻家长、任性、无理取闹。孩子的哭闹实质上是在试探，这时候进行教育、批评作用都不会太好，因为孩子会觉得:“唔，他们开始注意我了，我要继续努力。”这时候大人们不妨装聋子、装瞎子，津津有味地谈论其他事情，或者时不时点评一下菜:“不错，这个菜炒得好”，或“这个菜比上次做得还好吃”等等，分散孩子的注意力。在孩子安静后，还可以用吃了什么菜更漂亮、更强壮、长得高等进行一些激励。

■ 保健医生

孩子有胖有瘦，胖瘦不是衡量孩子健康的惟一标准。一般地说，只要孩子精神饱满、食欲较好、睡眠正常、智力和身体发育在正常范围之内，都算健康。

■ 试一试

白芸豆汤:白芸豆 250 克，白糖 100 克。白芸豆洗净，煮烂加白糖，离火晾凉。

育儿天天读第 353 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

可按父母的旨意指鼻、头发或眼睛，大多会抚弄玩具或注视近物.

■ 喂养指导

婴儿一天天地长大，通过一段时间添加辅助食品，孩子已经慢慢地适应了各种食品，吃妈妈乳汁的次数也愈来愈少，一般到了 1 岁左右，可给孩子断奶了。切不可突然给孩子断奶。有的妈妈给孩子断奶太突然，孩子的身体和心理都不能接受与适应，非常容易生病，严重的还会对孩子的身心健康造成一些不良后果。

■ 智能训练

拿一样东西飞快地移过宝宝的视野，看他对运动物体的反应如何。他应该能够不转动头部，而以视线跟着这个快速移动的物体。如果孩子对移动的物体没有反应，请带他去看医生。

■ 保健医生

对肺炎病人的科学护理与治疗效果有着密切关系。环境应安静、整洁、舒适。要保证患儿的休息，避免过多的诊疗措施。室内要经常通风换气，并保证必要的空气湿度，一般相对湿度以 55%左右为宜，可采取加湿器，还可以为患儿采用冷空气疗法，方法是将患儿用棉被包严，戴好帽子，只露出面部，打开冷气或窗户，或抱到不生火的冷室，一般温度最好在 5℃-10℃,最低不低于零下 5℃。经过 5-10 分钟，烦躁的病儿常安静入睡，呼吸均匀，面色转红，可延长到半至 1 小时，每日 2-3 次。如喘憋不见好转，则需输氧代替。患儿由于高热和呼吸加快，水分消耗大大增多，因此应注意保证足够液体入量(包括人奶、牛奶、白开水、糖水、米汤、菜水和果汁等)的供给。热退后应给以粥、面片、蛋羹等半流食，并根据病情的好转而不断增加，以保证患儿足够的营养。

■ 试一试

红枣汤：红枣 250-500 克。将红枣用温水洗净。加水煮 1-2 小时。放凉加冰糖。

育儿天天读第 354 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

你如果教宝宝写画，他已经能拿着笔在纸上乱涂，特别喜欢用彩笔涂出有颜色的道道儿，虽然什么都不是，但宝宝非常高兴。

■ 智能训练

孩子模仿能力很强，听见骂人的话也模仿，12 个月的孩子脑中还没有是非观念，他并不知道这样做对不对。当他第一次骂人时，家长就必须严肃地制止和纠正，让他知道骂人是错误的。千万不要因为孩子可爱，认为说出骂人的话也挺好玩，就怂恿他。这样小孩会把骂人的事当作很好玩的事来干，养成坏习惯。

■ 保健医生

许多孩子从泳池出来后，双眼红红的，这是为什么呢?有两种可能，一是游泳池中所放的消毒剂对眼睛会造成刺激;二是强烈的阳光照射对眼睛刺激而产生的充血反应。这两种情况一般 1-2 天就可以消失，无须多虑。如果结膜充血持续不退，就要注意是否由细菌感染而引起的结膜炎，请找医生诊治一下。

■ 做游戏

给 12 个月的宝宝选择拖拉玩具。

■ 初为人父

许多父亲试图让妈妈把宝宝抱在怀里，自己开车。千万不要这样做，非常危险。一个急刹车可能使宝宝从怀里窜出去摔伤。

■ 生活照料

有人说鞋帮高的鞋可以撑住孩子的脚，这不对。脚得到的任何支撑力都来自脚下地面而不来自于鞋帮。实际上，软底的帆布鞋较适合于婴儿，婴儿的第一双鞋应有适度柔软的鞋底，婴儿在柔的地毯上、草地上或沙滩上赤脚行走都有助于锻炼他的脚。”

■ 专家提示

帮助宝宝遵守预定的时间表。时间表一旦设计好，宝宝就应该像家庭其他成员一样遵守。

育儿天天读第 355 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

有的宝宝会把一块积木搭在另一块积木上，但这有点难，不是所有宝宝在这个年龄都行。

■ 智能训练

在孩子睡醒吃饱后，可带孩子到户外，坐在花园里，让他看小鸟、树叶、花朵、人、车、蓝天白云，让他听街上各种声音:汽车喇叭声、风声、人声、鸟叫等，给他说一些儿歌。

■ 保健医生

风疹是由风疹病毒引起的常见急性传染病。此病症状较轻，主要是低热、上呼吸道炎症、出疹。从出疹前 5 天到疹后 5 天均有传染性，因此要注意隔离。病人的口、鼻、咽分泌物、大小便和血液均有病毒。风疹的潜伏期为 14-21 天。风疹有低热或中度发热、流涕、喷嚏、咳嗽、咽痛、眼结膜充血，可出现呕吐与腹泻，发热后 1-2 日出现皮疹，先出在面颈部，然后往下蔓延，1 日之内出遍躯干四肢，手、足心一般不出疹。一般 3 天消退，退后没有色素沉着。

风疹多无合并症，但病后 2 周要注意休息，多喝水。个别病人在病后数周可出现肾炎、脑炎等。风疹没有特效治疗，发热期要卧床休息，吃软的好消化食物。在风疹流行期间，不要让孩子去公共场所，室内要通风。

■ 试一试

椿芽烘蛋:鸡蛋 1 个，嫩香椿 10 克。精盐，湿淀粉，熟猪油适量。将鸡蛋磕入碗内搅匀加湿淀粉，再放入精盐，香椿(切碎)继续搅匀。炒锅置中火上，上油烧热，移至小火上，舀起油待用，倒入蛋液，并将舀起的油淋入蛋液中间，加盖，烘约 6 分钟，翻面，再烘 3 分钟，滗去余油，盛入盘内即成。果酱酥糕:面粉 100 克，土豆粉 100 克，糖适量，鸡蛋 10 个。蛋黄加糖搅至发白，加面粉。蛋清打起，倒入面里。将模子抹上油，撒少许干面，将面糊倒入，不要过满。放烤箱，用中等火力烘烤。出炉后，晾凉，切片，夹果酱。

■ 妈妈须知

婴幼儿还不懂事，在日常生活中不要过多地征求孩子的意见，比如问他“你晚饭吃什么?”孩子随口说:“吃蛋糕。”晚饭如果吃甜食，会影响孩子吃正餐。但如果不给他吃蛋糕，他已经提出了要求，妈妈会很难办。一般情况下，父母决定的事，不给孩子选择的余地，当然游戏例外。当他长大了，懂得道理了，可逐渐多听他的意见。

育儿天天读第 356 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝能说 5-10 个单字了，他还不能说出所有他理解的词，常用一个单字来表达，如“拿”、“抱”、“妈”、“爸”、“帽”等等，要出门不会说“出门”，而是说“抱”。他能听懂的，大约有 20-30 个词。

■ 喂养指导

水果多性寒凉，而小儿脾常不足，中医认为脾胃为后天之本，生化之源，但小儿脾胃虚弱，运化吸收功能差;另一方面，为满足小儿不断生长发育的需要，对乳食营养要求迫切，从而加重了脾胃的负担。两者相互矛盾，一旦饮食失节，可致脾胃功能紊乱。而水果大多为寒凉之品，伤脾胃，因此，小儿不能多吃水果，一定要有节制。

■ 智能训练

独坐可使孩子背肌健壮，但孩子小不能坐得时间太长，独坐一会儿，妈妈要抱一会儿。

观察周围事物是学习中非常重要的一环，孩子学着先观察周围的人物、事物，给予他十分丰富的感官刺激。母亲在旁跟他说话，教他识别事物、给他读儿歌，对孩子各方面能力发育都很有利。

■ 保健医生

有的家长常把自己的孩子与别人的孩子相比，总觉得自己的孩子没有别人的孩子胖，因而怀疑自己的孩子是否有什么病，还是喂养方法上存在什么问题等，有的甚至把分泌很好的母乳抛弃，改为牛奶喂养。其实孩子的个体差异很大，有的孩子胃口大，食量也大，有的胃口小，食量也少，做母亲的不必为此而烦恼。

■ 试一试

马蹄水:马蹄 250 克，清水 1500 克。将马蹄洗净，用菜刀拍扁。加水置火上煮。晾凉后取饮。

■ 专家提示

如果在指导小孩做事时，因为孩子做得不够熟练而烦躁，那你就试试用左手写字，这样你就知道初学者都是笨拙的。

育儿天天读第 357 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝的精神发育，总的来说，整个婴儿期兴奋过程比抑制过程更占优势。以后，由于抑制过程的发展，孩子的兴奋和抑制越来越趋于平衡。所以，小婴儿易激动，易疲劳，易受外界的刺激。

■ 智能训练

孩子越小，注意力集中的时间越短。不论玩什么，他玩一会就烦了，实际上是他累了，这时他要休息换一个兴奋点。这时做家长的一定要坚持一点，就是不论做什么一定有始有终。当孩子玩得开始显出厌倦时，妈妈要请他一起来收拾玩具。

■ 妈妈须知

做母亲的必须抛弃蔑视左撇子的成见。人的能力发挥在右手上也好，左手上也好，这是无关紧要的问题。应当允许孩子们自由地使用左手。用左手做事已不会发生任何困难，现在左手用剪刀、机器等各种用具已应有尽有。我们也可以设法取得儿童的合作，让他们也愿意练习使用右手从而达到左右两手都能使用用具。使他们感到“两只手都可以用，真方便呀”，产生一种喜悦之情。

■ 保健医生

肺炎是影响儿童身体健康的主要疾病之一，有的孩子一年可能患几次肺炎，严重影响生长发育和身体健康，因此积极预防小儿肺炎是十分必要的。加强护理和体格锻炼是预防小儿肺炎的关键。婴儿时期应注意营养，按时添加辅食，多晒太阳，防止小儿营养性贫血和佝偻病的发生。要从小锻炼体格，经常到户外活动，使身体的耐寒和对环境温度变化的适应能力增强。体质虚弱或患有贫血和佝偻病，就容易发生肺炎，而且这些孩子的治疗效果远不如体质好的儿童。

■ 试一试

西瓜翠衣汤:鲜西瓜皮 1 个，白糖适量。将西瓜皮外层绿皮切下，洗净切块。放水煮 5 分钟，离火焖 20 分钟。去渣取汁，加白糖搅匀。当天做，当天饮，不能存放。

■ 小窍门

夏天车不用的时候，在座位上盖一张床单、毛巾或婴儿包毯，要不然座位会变得很热，烫坏宝宝细嫩的皮肤。也可以使用车罩或在靠近车座的窗上贴反光膜。

育儿天天读第 358 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

在此时，宝宝开始把自己的动作和动作对象区分开来，这是自我意识的最初表现，以后，进一步认识自己，把自己作为主体从客体中区别出来，这是人的个性特征的重要标志之一。

■ 专家提示

母亲越想推开孩子，孩子就越想接近母亲，恰好产生了相反的效果。这时候，母亲就应该想一想:“这个孩子真可怜。我上班没有很多时间照顾他，所以应该加倍地爱抚他，让他相信母亲对他的爱。”当孩子陷入这种状态的时候，母亲的温情就显得特别重要。抚爱都是必要的。对于形影不离，紧紧缠着妈妈不放的孩子，除了给他极大的满足之外，别无他法。

■ 智能训练

妈妈要给孩子准备一个较大的筐来装孩子的玩具，收拾玩具时就叫孩子把玩具放进筐里。如果孩子不放，那就说:“小猫要回家，小狗要回家，我们把它们送回家吧。”孩子会抱起玩具小狗放进筐里，或是哄孩子说:”妈妈放一个，你放一个，比一比，好不好”，把收拾玩具也变成游戏，孩子就会愉快地参加了。开始孩子可能只拾一两个就不拾了，也可能放进这个又拿出那个。但只要他参加收拾，就要表扬他。他做得不好，但只要他做了就可以了。从后，妈妈要帮他把玩具筐放得整整齐齐，放在一个固定的地方。

■ 保健医生

扁桃体炎不是一种大病，主要症状是发热、嗓子痛、咳嗽等。引起扁桃体炎的原因是溶血性链球菌感染。溶血性链球菌很常见，在空气中就存在，当孩子抵抗力下降时，溶血性链球菌就会引起扁桃体发炎。扁桃体发炎并不可怕，可怕的是扁桃体发炎后诱发的大病。

■ 生活照料

父母时常担心宝宝睡觉时太冷或太热。你可以通过摸他的后颈来观察他是否睡得暖和舒适(确定你的手不是凉的，否则先在温水中把手捂暖)。如果宝宝的脖子温暖而干燥，表明温度正合适。如果脖子是湿的可能太热。脖子凉的话也许得加床毯子。不要凭宝宝手或脚的温度来判断。不管宝宝身体其他部位的温度如何，他的手脚总是冰凉的。

■ 试一试

豆腐饭:把半块豆腐放在开水中煮一下，切成小方块，将 1 碗米饭放入锅内加海味汤一起煮，煮软后加入豆腐和少许酱油，最后撒少许青菜末，再稍煮片刻即可。

育儿天天读第 359 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

婴儿还不可能有道德判断，不可能有意地做出什么道德行为，但常在儿童与儿童之间看到积极的与消极的关系，这是人与人的社会关系的最初表现。例如宝宝与其他孩子之间有攻击与防御性动作，共同游戏时有良好情绪等等。

■ 智能训练

这一时期主要培养孩子做大动作并掌握平衡能力，通过学摇摆舞培养节奏感。让宝宝坐在床上或扶沿站在床边，打开收录机放一节奏感较强的婴儿音乐。大人可以用手扶着他的两臂腋下，左右摇摆。经反复多次练习，逐渐让他自己学会随着音乐的节奏而摆动。

■ 保健医生

适时增减衣服很重要。孩子穿得太少或太多都容易感冒，甚至继发肺炎。少带孩子到公共场所去，防止交叉感染十分重要。尤其不能让孩子接触有呼吸道感染、百日咳、麻疹和流感等的病人。少去大医院也是预防肺炎，尤其是预防金葡肺炎和腺病毒肺炎的一个重要措施。因为大医院重病人多，空气中含金葡菌、腺病毒等病原体较多，对无病或只有轻病的孩子构成威胁。因此，进行健康咨询、体格检查以及治疗感冒等普通疾病，最好就近就医。

体质虚弱，常患肺炎的孩子，可注射肺炎疫苗。

■ 做游戏

拉大锯:孩子坐在妈妈腿上，与妈妈对面而坐。妈妈拉住孩子的双手，让孩子向后仰，再拉回来。妈妈在一拉一放同时念儿歌:

拉大锯，扯大锯，

姥姥家，唱大戏，

妈妈去，爸爸去，

小宝宝，也要去。

后仰及向前，是孩子主动动作，妈妈顺着孩子的劲，不要生拉硬拽，造成孩子脱臼。

目的:锻炼手臂及腕部肌肉。

育儿天天读第 360 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

发展宝宝的自我意识能力，是父母的重要责任之一。要有意识地让宝宝知道他在空间的位置;引导他认识自己与外部的关系;激发他的欢快情绪。

■ 专家提示

有的孩子总想靠近妈妈，呆在妈妈跟前，跟妈妈依偎在一起撒娇。这一类儿童的心理状态也许是他渴望着母爱，热烈地寻求着母爱。所以妈妈让他到旁边玩去，他感到太无情了。不理解孩子这种心理的母亲，始终在考虑如何赶走孩子，说一些冷淡疏远的话或做出推开孩子的举动。这样一来，孩子觉得他对母亲的感情遭到了拒绝，越发增强了执拗的性格。

■ 保健医生

如果你家的猫和狗患有钩虫，孩子可能会染上，但机率并不太大，即使被感染了也不会很严重。这种感染可以出现皮疹。

钩虫在猫的肠道中经过一个成熟期。在此期间，雌钩虫产下的大量的卵进入粪便中。如果狗将粪便拉到潮湿的土壤里，卵就变成非常微小的未成熟的幼虫，它们可在土壤里存活 2-3 周。这些幼虫通过接触能够侵入任何动物的皮肤，但它们不会通过人的皮肤。幼虫在狗和猫体内随血液流到肠里，在肠里成熟并继续繁殖。

你可以通过仔细处理狗的粪便，不要让狗进人孩子的玩具沙箱，不要让孩子接触狗用过的松土，以防止孩子染钩虫。如果孩子与狗呆过的沙土接触，立即给他洗澡并更换衣服。在卵变成幼虫之前，它们在潮湿的土壤里必须经过一段时间，所以新鲜的狗粪是不会传染的。

■ 试一试

玉米汤:整玉米 1500 克，白糖适量。新鲜玉米去须和外衣，放水大火煮，后改中火 30 分钟，离火焖 10 分钟。汤中加白糖少许。

育儿天天读第 361 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝现在能很好地独站，能不用妈妈扶独走几步。能用笔在纸上画出点或道道。

■ 专家提示

请记住，这里所述只是孩子们发育的平均状况。您孩子的发育可能会或早或晚。所以我们在很长一段时间内反复讲着同一类问题。事实上，专家们对有些孩子的发育滞后持宽容态度，并非一概称之为发育异常。但是，如果孩子的情况和上述标准偏差太大，请及时向有关专家咨询。

■ 生活照料

经常大声吵闹或高声放音乐会损害孩子的听力，因为在孩子出生后的几个月听力较差且非常敏感。有证据表明，经常使孩子置身于高声的音乐中会导致孩子听力受损。经常的高声嘈杂甚至能导致成年人的听力受损，这一现象已被公认。因此，应禁止对婴儿大声吵闹和放高声的音乐。当然放点轻音乐会使婴儿心情舒畅。

■ 保健医生

流行性脑脊髓膜炎也称“流脑”，是脑膜炎双球菌引起的急性传染病。脑膜炎双球菌通过呼吸道传播。此病 6 个月至 2 岁婴儿发病率最高，流脑的潜伏期为 1-7 天。流脑可有严重的后遗症，如瘫痪、智力精神障碍、失明、耳聋等。如发现孩子有流脑症状，也及时送到医院诊治，不要延误。

■ 试一试

冰糖银耳汤:发好银耳 150 克，冰糖 200 克、青梅、山楂糕各 3 克。将银耳洗净。将青梅、山楂糕切菱形片。银耳加水煨成浓稠状。另取锅放开水，加冰糖煮沸，加桂花。将糖水浇在银耳上，放上青梅、山楂片。

■ 母子交流

宝宝吃饱了，别忘了夸奖他几句:“好棒!宝宝吃的真多!”如果吃得少，也不要在意。因为在愉快气氛中结束用餐，才能够养成宝宝正常进食的习惯。

育儿天天读第 362 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝能将两块积木搭在另一块积木上，放得比较正，不倒。会将瓶盖翻正后盖在瓶口，虽然不会拧紧，但盖得还比较正。

■ 保健医生

溶血性链球菌感染后会诱发哪些病呢?

·急性肾炎。出现眼睑、下肢浮肿、血尿、高血压、头痛、蛋白尿。

·出血性紫癜。扁桃体炎后 1-2 周内手脚出现常色小斑点，关节肿痛、腹痛、便血、肾炎。

·风湿热。发热、关节红肿、皮下结节、红斑、心肌炎。

·猩红热。高热、咽疼、全身红疹，草莓舌。

·颈部淋巴结炎。颈部琳巴结肿大、压痛。

■ 试一试

凤眼鹌鹑蛋:鹌鹑蛋 5 只，虾胶 50 克，面包 50 克，生抽、花生油适量。鹌鹑蛋煮熟去壳，每个切成两半，面包切成片，改刀成象眼形。将虾胶酿在面包上，鹌鹑蛋镶嵌在虾胶中间，蛋黄向上，如凤眼状。下入油锅中炸至金黄色。

■ 初为人父

埃里克森对于人格发展的论述，是从情绪、道德和人与人之间的关系的整体进行的，而情绪是他人格学说的主要内容。积极的情感情绪，有助于儿童智力发展，有助于儿童自我意识的形成，有助于儿童亲社会行为的产生。因此，必须重视情绪与情感的培养。总结起来。应该做到如下五点:

·满足婴幼儿的合理需要。在需要的满足中发展情绪情感。

·发展良好的亲子关系，形成母婴安全依恋。

·促进儿童与同伴交往。在交往中发展情绪。

·扩大婴幼儿的活动范围和活动内容，在游戏和学习中发展情感。

·发展婴幼儿的认识能力，让婴幼儿在知识中获得快乐，发展情感。

育儿天天读第 363 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

用 120 厘米长的绳子穿过一个杯子的把手，杯子放在桌子靠里的位置，绳子两端放在桌子上宝宝能拿到的地方，要求宝宝把杯子拿过来，宝宝应该知道同时抓住绳子的两头，把杯子拉过来。

■ 智能训练

本月经过训练，宝宝不必扶，自己站稳能独走几步;认识身体部位 3-4 处，认识动物 3 种;会随儿歌做表演动作;能完成大人提出的简单要求;不做成人不喜欢或禁止的事;开始对小朋友感兴趣，愿意与小朋友接近、游戏。

■ 生活照料

如果孩子因穿鞋而生水泡，很可能是鞋不合脚，你应带着孩子和鞋重返商店，按尺寸再重新挑选一双。同时用肥皂和水将孩子的脚洗干净以使水泡不受感染，这一段时间婴儿不用穿鞋，直到水泡消失，大约需 7-10 天。如果觉得有必要使脚保暖，可在洗过脚后再用护疮膏布包好，给孩子穿上绒拖鞋或软布鞋。

■ 保健医生

宝宝耳部感染可引起听力暂时下降。父母如怀疑孩子听力衰退，就应当给他们做彻底检查。孩子听力有问题，除了耳感染也可能与一些其他因素有关，如过多的耳垢、曾有过耳内的损伤以及脑感染，甚至有部分孩子会有厌烦等情况。

■ 试一试

果子水:水果 500 克，糖 100 克。将水果洗净，放锅内煮软。将水果去皮、核，过箩成泥。将果泥，水和糖共煮，晾凉即可。

■ 做游戏

追易拉罐:将空易拉罐里放一件东西，妈妈手拉着孩子，让孩子踢易拉罐。易拉罐滚动可发出的响声，而且没有球那么滚动。

目的:练习走。

育儿天天读第 364 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

问宝宝几岁了，他会伸出一根手指，表示自己 1 岁。如果向宝宝要他手中的东西，他理解大人的语言，能将东西交出来。宝宝会用点头表示同意，用摇头表示不同意。

■ 生活照料

孩子穿鞋仅仅是为防止他们的脚受伤和着凉，对于多数孩子。最好的鞋是完全合脚的鞋，穿上这双鞋后，脚可以自然地活动。不影响脚的正常发育，过硬的鞋既限制了脚的灵活性，又不能使脚的肌肉骨骼正常发育。故在地毯上刚学步的孩子应穿柔软的鞋。当孩子长到可在人行道和别的硬面路上行走时，最好穿底厚、柔韧的鞋，鞋帮较高的鞋就可使婴儿的脚后跟不至于外露。孩子长得很快，买的鞋很快就不能穿了，因此昂贵的鞋既无必要也不经济。孩子的鞋应是尺寸合适、通风良好和平展柔韧的。便宜的软底帆布鞋可满足这些需要，此外，这种鞋有橡胶底，可避免摔跤。

■ 保健医生

肥胖的婴儿，体内的内分泌代谢也会发生变化，到成人后易患高血压、冠心病和糖尿病等。因此在孩

子 1 岁以内应注意预防肥胖症的发生，按正常生理需要量喂养孩子，如发现超重，马上减少食量，同时加强身体锻炼。

■ 做游戏

画圈圈:妈妈握住孩子的手，在大纸上用笔画圆。以后可让他自己画。

目的:练习画画。

■ 试一试

果酱酥糕:面粉 100 克，土豆粉 100 克，糖适量，鸡蛋 10 个。蛋黄加糖搅至发白，加面粉。蛋清打起，倒入面里。将模子抹上油，撒少许干面，将面糊倒入，不要过满。放烤箱，用中等火力烘烤。出炉后，晾凉，切片，夹果酱。

育儿天天读第 365 天 0—1 岁育儿知识

■ 宝宝发育

宝宝就要 1 岁了。宝宝的第 1 个生日就要到了。这是他意识发展的里程碑。

■ 保健医生

为早期发现早期治疗，在扁桃体炎治愈后 2-3 周内，要给孩子检查起床后第 1 次尿。要注意孩子的皮肤有没有紫色斑点，环状红斑、红色皮疹、皮下结节。扁桃体炎后持续发热要及时检查有无其他疾病发生。

■ 你知道吗

孩子何时开始学步，因人而异，相差甚远。有些孩子 8 个月就能走了，有些 1 岁半才会走，这主要依赖于孩子的主动性、被鼓励的程度和周围的环境，一些孩子跃跃欲试，一些孩子止步不前，一些孩子被围在围栏内以保证他的安全，但也阻止了他们学步。

■ 讲故事

大萝卜

小熊种了一个很大很大的萝卜，他舍不得吃，每天围着萝卜转来转去。这个大萝卜干什么用呢?他灵机一动，住在里面多美呀。

小熊把萝卜掏空了，开了个门，开了个窗，又在里面放了一张小木床，新屋子雪白雪白的，亮堂堂的。

小狗、小猫、小松鼠、小猴子听说小熊搬进新房，都来祝贺。大家在屋外又唱又跳，多快活呀。玩着玩着，忽然小猴看见房子动了起来，怎么回事呀?

大家跑到屋后面一看，啊!原来是馋嘴的小兔子把大萝卜咬了一个大洞。

■ 第 12 月月记

日期: 星期: 天气:

气温: ℃ 体温: ℃

三餐时间:

早餐:　　午餐:　　晚餐:

口出牙:

睡眠情况:

大便情况:

身体情况:

体重:　　千克　　身长:　　厘米

头围:　　厘米　　胸围:　　厘米

■ 提示

·是否牵手能迈步

·是否能下蹲、弯腰

·是否爱涂画

·能否说几个字句

·是否月末做健康检查