天下妈妈必备的育儿“圣经”

女人口口相传的育儿经

北京军区总医院附属八一儿童医院 **花少栋**博士

郑重推荐

朱五红◎编著

全彩色版

实用、贴切的育儿宝典

一本告诉你如何孕育、培养聪明宝宝的必备图书

北京工业大学出版社

女人口口相传的育儿经

- 在养育宝宝的过程中，妈妈该做什么、不该做什么呢？
- 如何才能根据宝宝生长发育的规律和特点，科学合理地养育宝宝，让宝宝健康、快乐地成长呢？
- 养育宝宝的确不是一个简单的过程，而是一个艰辛又充满挑战和需要学习的过程；当然，这又是一个温馨又充满爱意的过程。

上架建议：育儿

ISBN 978-7-5639-2455-4

9 787563 924554 >

定价：30.00元

女人□□相传的育儿经

朱五红 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

女人口口相传的育儿经/朱五红编著．—北京：北京工业大学出版社，2010.9

ISBN 978-7-5639-2455-4

Ⅰ.①女… Ⅱ.①朱… Ⅲ.①妊娠期—妇幼保健—基本知识②婴幼儿—哺育—基本知识 Ⅳ.①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第132148号

女人口口相传的育儿经

编　　著：朱五红
责任编辑：杜曼丽
封面设计：天之赋设计室
出版发行：北京工业大学出版社
地　　址：北京市朝阳区平乐园100号
邮政编码：100124
电　　话：010-67391106　010-67392308（传真）
电子信箱：bgdcbsfxb@163.net
承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司
经销单位：全国各地新华书店
开　　本：16
印　　张：15
字　　数：239千字
版　　次：2010年9月第1版
印　　次：2010年9月第1次印刷
标准书号：ISBN 978-7-5639-2455-4
定　　价：30.00 元

版权所有　翻印必究
图书如有印装错误，请寄回本社调换

前言

对于女性来说，养育宝宝是一件特别辛苦的事情。除了要面对怀孕时的不适外，还要经受生宝宝时的疼痛。虽然如此，但大多数的女性宁愿经受这些生理上的不适与疼痛，也要含辛茹苦地孕育自己的宝宝。这便是母性的伟大所在！

因此，当人们在公园里或者在街道上看到散步的准妈妈时，她们的脸上总是写满了幸福的笑容，丝毫让人们看不出孕期给生活带来种种不便的痕迹，这是由于一种对新生命即将到来的期待，一种发自内心的母爱使然。因而在“漫长”的孕期当中，一切艰辛都显得那么不在话下、统统都会被克服，只因心中有一份期待存在，再大的孕期反应、再笨重的身体也是一种快乐。

然而，从小生命呱呱落地的那天起，还来不及享受过多的喜悦，现实生活中的种种难题已经扑面而来了。家里一改往日的洁净，变得凌乱不堪，尿布、小衣服、奶瓶……到处都是宝宝的用品。宝宝的哭声则成了出生以后听得最多的“乐曲”，尿布没有湿，刚刚吃了奶，宝宝却还在无休止地哭闹……

面对生活的转变，角色的转换，的确让初为人母的女性有点措手不及。望着心爱的宝宝，妈妈是否会感到一种无助呢？其实，不是宝宝难养、不好伺候，每个宝宝的成长都离不开这个过程。养育宝宝的路程是每个新手妈妈都要面对的，在这条路上，除了有喜悦、幸福，还会有迷茫，会有厌烦，更会有彷徨。

在养育宝宝的过程中，妈妈该做什么？不该做什么？如何才能根据宝宝生长发育的规律和特点，科学合理地养育，让自己的宝宝健康、快乐地成长呢？这的确不是一件简单的事情，而是一个艰辛又充满挑战和需要学习的过程，当然，这又是一个温馨又充满爱意的过程。

为此，我们编著了《女人口口相传的育儿经》。本书分为三大部分，第一部分从备孕、孕期、待产三个阶段分别介绍了女人口口相传的怀孕攻略，为孕育一个健康宝宝提供全面、科学的指导；第二部分从宝宝出生至一周岁，逐月介绍了宝宝在婴儿期的变化特征、喂养知识、护理常识以及保健知识，为抚育不同月份的宝宝作出了十分详细和关键性的指导；第三部分主要介绍了一至三周岁幼儿的抚育，其内容除涉及宝宝的食物喂养、日常护理、安全防护外，还涉及了幼儿早期情绪管理、能力培养等方面的知识。通过阅读和掌握这些知识，就可为培养优秀的宝宝打下良好的基础。

那么，就让《女人口口相传的育儿经》陪女性一起迈出坚实的育儿脚步，留下深深的育儿印迹，走好“累并快乐着”育儿的路途吧！

目录

导读

上篇

口口相传的怀孕攻略

第一章 孕前准备

女性孕前要做的10大准备工作 … 8
孕前调理要注意的5个细节 …… 11
孕前必知的8大怀孕迹象 …… 13
孕前如何补叶酸…… 15
女性患哪些疾病不宜怀孕…… 17

第二章 孕期须知

孕期必知的7大危险征兆 …… 20
不必紧张的10个孕期小变化…… 23
如何正确与胎儿对话…… 26
抚摸胎儿的4种方法 …… 27
如何进行音乐胎教…… 29
孕期饮食调理的3大原则 …… 31
孕期生活起居要注意哪些…… 34
孕期性生活要注意的4个要点 … 37
孕期需给宝宝准备的出生用品… 38

第三章 待产知识

什么时候去医院…… 40
待产妈妈须知的分娩要诀…… 41
入院待产需准备哪些妈妈用品… 42
“瓜”熟“蒂”还不落怎么办… 44

中篇 口口相传的婴儿抚养经

第四章 新生儿的抚养

A.新生儿特征 …… 50
新生儿的生理特点…… 50
B.新生儿喂养…… 52
初乳滴滴赛珍珠…… 52
新生儿的母乳喂养…… 54
7招解决母乳不足 …… 56
新生儿的人工喂养…… 58
C.新生儿护理 …… 60
洗澡是一件大事…… 60
如何给新生儿换尿布…… 61
使用纸尿裤的6个要点 …… 63
新生儿要谨防尿布疹…… 65
新生儿护理要注意的细节…… 66
不必紧张的新生儿异常…… 67
新生儿常见疾病的处理…… 69
如何给新生儿用药…… 70
D.新生儿保健 …… 71
新生儿的抚触…… 71

第五章 两个月婴儿的抚养

A.婴儿特征 …… 74
满月婴儿的特点…… 74
B.婴儿喂养 …… 75
满月婴儿的母乳喂养…… 75
满月婴儿的人工喂养…… 77
C.婴儿护理 …… 78
满月婴儿的衣着护理…… 78
洗澡仍是每天的必修课…… 79
不同季节的护理要点…… 80
满月婴儿常见的异常…… 82
D.婴儿保健 …… 84
婴儿体操…… 84
满月婴儿体操的具体做法…… 85

第六章 三个月婴儿的抚养

A.婴儿特征 …… 92
第3个月婴儿的特点 …… 92
B.婴儿喂养…… 93
第3个月婴儿的母乳喂养 …… 93
第3个月婴儿的人工喂养 …… 94
第3个月婴儿的混合喂养 …… 95
C.婴儿护理 …… 96

第3个月婴儿的尿便管理 …… 96
第3个月婴儿的护理要点 …… 97
第3个月婴儿的常见疾病 …… 99
D.婴儿保健 …… 101
第3个月婴儿体操的具体做法 … 101

第七章 四个月婴儿的抚养

A.婴儿特征 …… 104
第4个月婴儿的特点 …… 104
B.婴儿喂养…… 106
第4个月婴儿的母乳喂养 …… 106
第4个月婴儿的人工喂养 …… 107
C.婴儿护理 …… 108
第4个月婴儿的服饰要求 …… 108
要给婴儿做哪些锻炼…… 109
正确应对生理性腹泻…… 111
第4个月婴儿的常见异常 …… 112
D.婴儿保健 …… 114

第4个月婴儿体操的具体做法 … 114

第八章 五个月婴儿的抚养

A.婴儿特征 …… 116
第5个月婴儿的特点 …… 116
B.婴儿喂养…… 118
第5个月婴儿的母乳喂养 …… 118
第5个月婴儿的人工喂养 …… 119
第5个月婴儿辅食添加原则 …… 120
C.婴儿护理 …… 121
第5个月婴儿的生活护理 …… 121
婴儿出牙征兆及解决办法…… 122
第5个月婴儿的常见异常 …… 124
D.婴儿保健 …… 125
第5个月婴儿体操的具体做法 … 125

第九章 六个月婴儿的抚养

A.婴儿特征 …… 132
第6个月婴儿的特点 …… 132
B.婴儿喂养…… 134
第6个月婴儿的母乳喂养 …… 134
第6个月婴儿的人工喂养 …… 135
如何给婴儿添加辅食…… 136
C.婴儿护理 …… 137

第6个月婴儿的衣着要求 …… 137
第6个月婴儿的尿便管理 …… 139
第6个月婴儿的玩具管理 …… 140
第6个月婴儿的护理细节 …… 141

第十章　七个月婴儿的抚养

A.婴儿特征 …… 144
第7个月婴儿的特点 …… 144
B.婴儿喂养…… 145
第7个月婴儿的喂养 …… 145
第7个月婴儿的辅食要求 …… 147
C.婴儿护理 …… 148
第7个月婴儿的衣着要求 …… 148
第7个月婴儿的护理要点 …… 149
不同季节的婴儿护理…… 151
第7个月婴儿常见的小问题 …… 153
D.婴儿保健 …… 154
第7个月婴儿体操的具体做法 … 154

第十一章　八个月婴儿的抚养

A.婴儿特征 …… 158
第8个月婴儿的特点 …… 158
B.婴儿喂养…… 160
第8个月婴儿的喂养 …… 160
第8个月婴儿的辅食要求 …… 161
C.婴儿护理 …… 163
给婴儿一个良好的生活环境…… 163
第8个月婴儿的服饰要求 …… 164
不要对婴儿做的3件事 …… 165
第8个月婴儿的日常护理要点 … 167

第十二章　九个月婴儿的抚养

A.婴儿特征 …… 170
第9个月婴儿的特点 …… 170
B.婴儿喂养…… 171
第9个月婴儿的喂养 …… 171
第9个月婴儿的辅食要求 …… 173
C.婴儿护理 …… 174
第9个月婴儿的服饰要求 …… 174
第9个月婴儿的尿便管理 …… 175
第9个月婴儿的安全护理细节 … 177

第十三章　十个月婴儿的抚养

A.婴儿特征 …… 180
第10个月婴儿的特点…… 180
B.婴儿喂养…… 182
第10个月婴儿的喂养…… 182
怎样给婴儿吃鱼更健康…… 183
C.婴儿护理 …… 185
第10个月婴儿的服饰要求…… 185
第10个月婴儿的护理要点…… 186
第10个月婴儿常见的问题…… 187

第十四章　十一个月婴儿的抚养

A.婴儿特征 …… 190
第11个月婴儿的特点…… 190
B.婴儿喂养…… 191
第11个月婴儿的喂养…… 191
第11个月婴儿要注意的喂养问题… 193
C.婴儿护理 …… 194
第11个月婴儿的护理要点…… 194
第11个月婴儿的常见问题…… 195

第十五章　十二个月婴儿的抚养

A.婴儿特征 …… 198
第12个月婴儿的特点…… 198
B.婴儿喂养…… 200
第12个月婴儿的喂养…… 200
如何做好断奶工作…… 201
C.婴儿护理 …… 203
第12个月婴儿的衣着护理…… 203
如何教12个月的婴儿学步…… 204
要对婴儿做的能力训练…… 205

下篇
口口相传的幼儿抚养经

第十六章　1～2岁幼儿的抚养

A.幼儿特征 …… 210
1～2岁幼儿的特点…… 210
B.幼儿喂养…… 211
1～2岁幼儿的喂养…… 211
1～2岁幼儿要注意的饮食问题… 213
C.幼儿护理 …… 215
为幼儿建立合理的生活制度…… 215
1～2岁幼儿的衣着要求…… 216
1～2岁幼儿的情绪管理…… 218

第十七章　2～3岁幼儿的抚养

A.幼儿特征 …… 220
2～3岁幼儿的特点…… 220
B.幼儿喂养…… 221
2～3岁幼儿的喂养…… 221
2～3岁幼儿要注意的饮食问题… 224
C.幼儿护理 …… 225
2～3岁幼儿的衣着护理…… 225
2～3岁幼儿的能力培养…… 226
2～3岁幼儿的安全护理…… 228
2～3岁幼儿要做好入幼儿园的
准备…… 229

导读

如何让宝宝多休息

一个好妈妈，应该用科学的方法来护理宝宝，才能让宝宝健康茁壮地成长。科学的护理方法就是懂得如何从宝宝吃饭、睡觉的小事中用心去关爱。饮食对宝宝健康成长的重要性是不用多说、大多数妈妈都懂得的。但是睡眠对于宝宝健康的重要性却为许多人所不知。其实宝宝健康地成长离不开良好的睡眠，宝宝有了充足的睡眠，才能精力充沛，食欲良好，身心健康。那么，怎样才能让宝宝睡眠好呢？好妈妈应该知道下面几个小技巧：

1. 按时睡觉

作息有规律的宝宝更加健康聪明，妈妈要帮助宝宝把生物钟建立起来。比如每天晚上8点准时上床睡觉，妈妈每天都要按时遵守这个规定，不要找各种理由随意打破这个常规。一段时间下来，宝宝就会形成条件反射，每天晚上到点准时入睡。

2. 睡前情绪安抚

睡觉前的半个小时，妈妈除了帮宝宝洗漱之外，还可以让宝宝喝一次奶，吮吸的过程也是对宝宝情绪的安抚，喝完奶，用温水清洁口腔即可。这原比宝宝半夜因饥饿醒来，而哭着要喝奶强。睡觉前不要做激烈的运动；别再引逗宝宝咯咯大笑，使宝宝的神经过于兴奋；更不能因为宝宝不肯睡觉而吓唬宝宝。妈妈可以选择播放轻柔的音乐，调低音量，然后讲些情节不太起伏的睡前故事；或者轻轻哼唱摇篮

曲，让宝宝尽快进入睡眠状态。

3. 被子别太厚

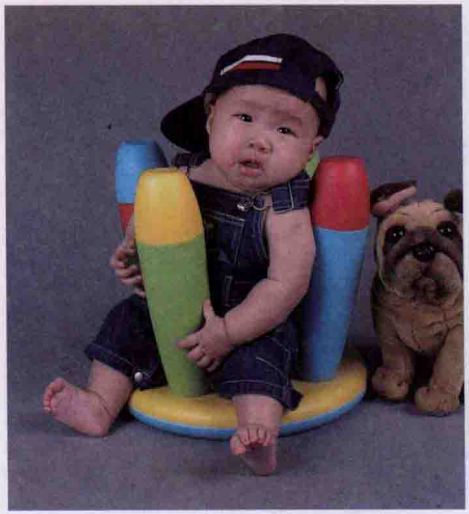
宝宝睡觉的时候，妈妈总担心宝宝着凉，给宝宝盖很厚的被子，穿很厚的衣服。结果半夜宝宝就会因为太热把被子蹬个精光，妈妈得时不时地起床给宝宝盖被子。几番折腾，妈妈无法安睡，宝宝也容易感冒。所以妈妈可以在宝宝入睡前检查被子是否盖得太厚，衣服是否穿得太多，由于宝宝的散热功能与成年人不同，请不要以成年人的标准来衡量宝宝，适量即可。

4. 睡前先排尿

宝宝前半夜的睡眠一般都很好，后半夜却开始哼唧哼唧，还辗转反侧。在排除生病的可能后，很大的原因是宝宝要小便了，或者包着的纸尿裤该换了。由于宝宝月龄尚小，还不知道表达，妈妈要善于读懂宝宝的身体语言。等小便过后，就会发现宝宝的睡眠又踏实了。如果宝宝有这样的规律，可以在宝宝睡觉前刻意减少喝水量，睡觉前记得排空小便。

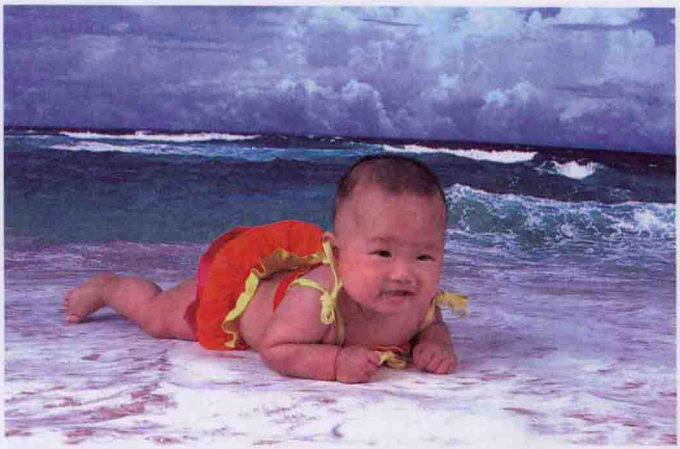
5. 睡前洗个澡

夏季炎热，宝宝容易出汗，尤其是后背接近脖子处、脑袋上。宝宝一出汗，皮肤就容易瘙痒，尤其是敏感肌肤的宝宝，晚上常常因为肌肤奇痒难忍难以安睡。所以妈妈不妨在睡觉前给宝宝洗个温水澡，既清洁了肌肤，也安抚了情绪。若天冷的日子，也别忘记经常给宝宝更换内衣，坚持天天温水洗小屁屁，宝宝下半身的清洁很重要，尿迹便迹残留很容易引起肌肤问题，也会影响到宝宝睡眠。



怎样教婴儿学习爬

每一个宝宝在学会走之前，必须反



复锻炼爬行的能力。爬行是一项全身性运动，爬行中，宝宝的手、脚、胸、腹、背以及四肢的肌肉都得到了不同程度的锻炼，积极地促进了眼、手及四肢运动的协调配合，以及平衡感和双侧发展促进左右脑的均衡开发。其实，宝宝的动作行为发育是需要爸爸妈妈有意训练的。作为一个好妈妈应该尽力为宝宝创造一个爬行的环境，并提供爬行的机会。从宝宝出生后就逐步认真训练他抬头、翻身、坐等与爬行相关的一系列能力。

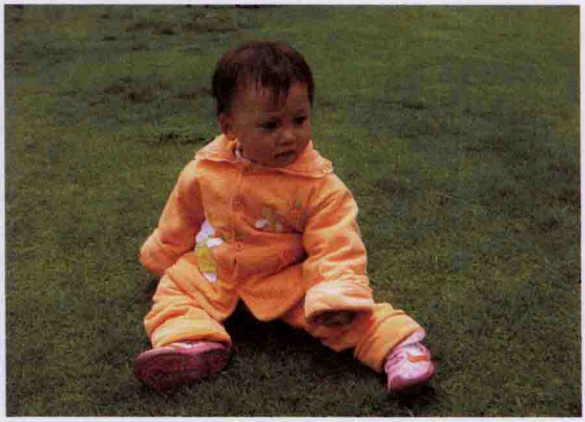
（1）要在宝宝的爬行敏感期抓紧时间训练，一般是6～9个月，在这段时期，妈妈要少抱，多让宝宝趴着玩，让宝宝练习爬。

（2）从训练宝宝的臂力和腿力开始，可以让宝宝趴在斜坡上，比如靠垫，用玩具去吸引他伸手够，也可以吹泡泡吸引宝宝去够；让宝宝做一些弹跳运动锻炼腿力。有条件的也可以把一块大海棉垫子垫成斜坡让宝宝练习爬行。

（3）在宝宝有意识地爬行后，可以爸爸抵着宝宝的脚，妈妈在前面拉胳膊，教宝宝爬，其实也不需要用力，只需要抵住就行，聪明的宝宝自己是会借力的。

（4）当宝宝会匍匐前进后，可以用一条大毛巾包住宝宝的肚子帮他离开地面，让他知道正确的爬姿，多练习，就差不多会爬了。

（5）要想法让宝宝乐于爬行，能用玩具吸引固然好，但妈妈的作用不可忽视，因为宝宝最喜欢的人是妈妈，他会渴望跟着妈妈，所以妈妈为了让宝宝喜欢练爬，可以每天在地板上带着他爬，做各种搞笑的表情和动作在前面吸引他；所以妈妈一定要参与引导和训练。这样，宝宝就很高兴，会



愿意跟着妈妈爬。

（6）在宝宝开心和兴奋的时候抓住时机训练他爬，但记住不要在宝宝刚喝完奶后让他爬，这样是会压迫胃的；也不要在宝宝有情绪或者犯困的时候逼宝宝爬，这样是会让宝宝对爬行产生逆反情绪的。

（7）可以给宝宝买一对透气的护膝或者穿上裤子。因为爬行时膝盖会痛的，尤其是一些胖宝宝可能更难受。如果有护膝会舒服很多，宝宝也会愿意爬。天热时还是用护膝较好。

（8）最重要的一点是，要有耐心和恒心，不要怕宝宝辛苦，做到不放弃，坚持就是胜利，更不能把自己的急躁情绪带给宝宝，永远用笑脸去鼓励宝宝，哪怕有一点点进步，也要及时表扬。

如何教出聪明的宝宝

宝宝聪明可爱自然是每一位妈妈的希望，但是每一个宝宝除了有先天性的智障外，大多并不存在很大的区别，只要妈妈懂得如何开发宝宝的智力，充分发挥他的想象力和创造力，就不难将宝宝培养成“神童”。那么，好妈妈如何才能教出聪明的宝宝呢？好妈妈可以从下面找到答案：

（1）经常对宝宝说：“你很聪明”，他就真的很聪明。

（2）只要父母认为自己的宝宝是有出息的，宝宝就真的会有出息——这就是著名的皮格马利翁效应。信任和期待具

有一种能量，它能改变宝宝的行为。

（3）任意责骂、打骂宝宝会使他丧失思考能力。

（4）没有笑声的家庭养不出脑筋好的宝宝。

（5）给宝宝一个独处的空间，可养成他思考的习惯。

（6）当给宝宝解决难题时，不要单单指出他的错误，要承认并夸奖他做对的部分。

（7）多让宝宝动手，这样可以训练他的头脑。

（8）禁止宝宝自言自语，等于迫使宝宝放弃思考。

（9）妈妈对宝宝的“新发现”，要率直地表示惊奇。

（10）让宝宝自由行走，有益头脑的发展。

（11）“扮演角色”可增进宝宝的想象力，妈妈要多同宝宝一道游戏。

（12）如果宝宝跳舞、品尝、触摸、听闻、观看和感觉信息，他就几乎能学会一切东西。

（13）宝宝幼小时所得的印象，哪怕极微极小，小到几乎觉察不出，都具有极重大极长久的影响。

（14）发展宝宝的天赋，重要的不是宝宝有多聪明，而是如何聪明。

正在为培养、教育宝宝而操劳的妈妈，只要用心去关爱、照顾和教育宝宝，那么就一定能将自己的宝宝培养成优秀的宝宝；只要懂得与宝宝用心灵来沟通，那么也将一定是宝宝的好妈妈。

上篇

口口相传的怀孕攻略

第一章

孕前准备

女性孕前要做的10大准备工作

孕育一个健康的宝宝不仅仅需要10个月的营养，还需要女性在怀孕之前做好各方面的准备工作，这样整个怀孕的过程会更轻松，宝宝出生后也会更健康。那么准备怀孕前，女性需做好哪些准备工作呢？

1.选择适当的怀孕年龄和季节

从生育年龄看，女性受孕的年龄以25～30岁为宜，25～26岁是最佳受孕年龄。怀孕过早，容易发生宫颈癌；怀孕过晚，胎儿容易发生先天性缺陷、畸形，难产率也会增加。

受孕最好也讲究季节。一般主张春季，也就是3月、4月、5月受孕为宜。这时候受孕，胎儿发育到3个月左右的时候，是大脑细胞发育最迅速的时候，也是最需要营养的时候——正好到了6～8月份夏季，这是市场上蔬菜、水果供应最丰富的季节，足以满足孕妇的需要。而且3～5月份时气候稳定，孕妇不易患感冒等疾病。

2.做好身体检查

准备怀孕的女性需要做一次全身检查，看看自己是否身体健康、适合怀孕，尤其超过30岁的女性非常需要在怀孕前进行一次这样的检查。

3.提前处理好牙科疾病

有资料显示，80%的女性在怀孕的时候，容易出现牙科并发症，如牙疼、牙龈出血等。假如注意到这一点，在怀孕之前治疗牙病，怀孕期间就不会遭受牙病之苦了。更重要的是，怀孕后头3个月和后3个月不能拔牙。因为在怀孕初期拔牙易诱发流产，怀孕晚期拔牙易发生早产。故在孕前最好能检查牙齿，如需补牙或拔牙等都应在怀孕前进行。

4.摄取叶酸

想怀一个健康的宝宝，在孕前及怀孕头3个月摄取丰富的叶酸是至关重要的，因为其为健康胚胎组织发育所需。叶酸可帮助神经线的发育，香蕉、橙、酪梨、绿色蔬菜、肝脏、酵母中，都含有丰富的叶酸。不过，熟的食物会摧毁叶酸，所以多吃水果和生菜色拉是最理想的摄取叶酸方式。

5.减少咖啡因

咖啡、茶、巧克力、可乐或其他类似饮料均含有咖啡因，为了避免对胎儿产生不良影响最好参考以下的标准：

每日不可摄取超过以下数量的咖啡因：2杯咖啡或2.5杯冲泡式咖啡、4杯中浓度茶、4杯热巧克力、6杯可乐。

6.远离香烟、酒精

准备怀孕的阶段，夫妻双方都要戒除烟酒。众所周知，吸烟会影响男方精子的发育，也影响女性卵子的发育。据统计，每天抽烟20～30支，精子畸形率显著增高；超过30支，畸形精子更多，并且会影响精子活动力。至于酒精，医学界

证实酒精会对胎儿造成伤害，包括流产、早产或婴儿有智能障碍等。

7.尽量远离有害物质

如果女性的工作是密切接触电离辐射、铅、汞、汽油、油漆、二硫化碳、有机磷农药或麻醉剂等，就要调离这些对胎儿有害的工作岗位或工作环境，以免引起精子和卵子染色体的突变。

此外，还要远离宠物。因为宠物如猫、狗等动物可能携带危害胎儿健康的病原体如弓形体等，可致胎儿多种畸形。因此准备怀孕的女性应远离宠物。

8.改变避孕措施

一般来说，男用避孕套，女用避孕套、宫颈帽、阴道隔膜等屏障隔离避孕法对胎儿生长、发育没有不利影响，但是口服避孕药及宫内节育器对怀孕会产生不利影响，因此如果女性是在使用口服避孕药，那么应该在准备怀孕前6个月停止使用。如果女性放置宫内节育器，当然要在拟定怀孕前2～3月取环。这样，待子宫内膜得以修复后怀孕，可避免流产、胎盘异常的发生。

9.孕前尽可能不要服用药物

如果女性孕前因某种疾病需服用药物的话，应向医生咨询所用药物是否影响受孕能力，是否会影响胎儿发育，是否会导致流产，等等。一般情况下，假如不影响某些疾病的治疗尽可能不要服药。如果必须服药，也要在医生的指导下，尽可能服用对胎儿安全的药物。

10.远离压力

压力和沮丧的情绪都会影响女性的生育能力。丹麦最近公布的一份调查结果显示，有心理压力的女性，受孕概率要比其他人低。压力就像高强度的体育锻炼一样，会减少体内激素的分泌，从而造成月经周期的紊乱。调节压力、让自己身心适度放松可以使女性的受孕概率翻一番。

温情提示

怀孕是人生中的一件大事，应该要做好计划，不但要为了提供宝宝一个优质母体而作准备，还须考虑到经济状况、双方的生活规划、工作的调整、居住环境、是否请保姆，等等。就上班族的孕妇来说，怀孕前先与上司进行沟通，将怀孕计划让上司了解是非常重要的。如果能让老板了解自己的生产计划及复职时间，大部分的雇主都能如其所愿，同意其在怀孕和产后继续工作。

孕前调理要注意的5个细节

怀孕是一件幸福的大事，现在大多数夫妇都会有计划有打算地安排落实。女性的孕前调理是怀孕前最重要的准备，包括饮食、起居、运动、护理等各方面的调理。打算怀孕的女性，在怀孕前半年开始就要进行一系列的身体调理。除了基本的身体调理外，对生活中一些小细节的把握，将有助于孕前女性更好地调理身体，为孕育健壮的宝宝打下坚实基础！

1.孕前少用化妆品

现代女性大多有化妆的习惯，尤其是每天使用隔离霜、粉底或使用美白祛斑霜等含铅的化妆品。

美白效果越好的化妆品含铅量越高，如果女性体内含铅量多，必然造成怀孕后给胎儿带来的铅毒侵害，如智力低下等，而铅中毒严重的孕妇会早产、流产，甚至不孕。所以，从孕前开始，女性最好少用或不用这些含铅化妆品。保持基本的皮肤清洁即可。

2.孕前开始要补碘

女性一旦怀孕，很容易缺碘，调查显示，有30%的孕妇轻度缺碘，5%的孕妇重度缺碘，而重度缺碘就会导致流产。所以，补碘从怀孕前就要开始。

虽然大家炒菜都是用碘盐，以为可以补碘，但很多人都习惯在炒菜过程中放碘盐。这种做法很容易导致碘挥发，看似补了碘，实则缺碘。正确的

做法是：在菜炒熟后再放碘盐，这样碘就不会挥发。此外，平时也可多吃些海产品补碘。

3.饮食上要忌口

孕前半年开始，女性要开始忌口了，不能爱吃什么就吃什么了。放弃生吃水产品如生鱼片、生蚝等(有壳类的水生物)，这些水产品中的细菌和有害微生物能导致流产或者死胎，而微生物在人体内生存的时间往往超出人们的想象。

同时，放弃女性钟爱的火锅、烧烤。因为大多数的牛、羊的体内有可能寄生着弓形虫，但人们并不能用肉眼看见。如果在吃火锅时，只是把鲜嫩的肉片放到汤中稍稍一烫即进食，这种短暂的加热并不能杀死寄生在肉片细胞内的弓形虫虫卵，幼虫可穿过肠壁随血液扩散至全身。

温情提示

细节决定成败，这是我们经常听到的一句感叹。对于准备孕育生命的女性来说，道理也是一样的。女性孕前调理重视细节，将为孕育健康宝宝增加成功的筹码。

4.勿住刚装修好的房子

新装修的房子使用的一些装饰材料、新家具或多或少存在着对人体有害的有机溶剂、黏合剂等，对人的身体健康有很大的影响，尤其是对正处于各器官系统发育的胎儿造成不可逆的损伤。所以即将怀孕的女性，为了自己、家人及未来宝宝的健康，千万不要住在刚刚装修好的房子里。

5.穿了防辐射衣也不能无限制使用电器

有准备的女性一般从孕前就开始穿防辐射衣，以为这样可以完全阻挡辐射，可以完全无限制地使用电脑、空调或微波炉，其实不然。穿防辐射服虽有一定的抗辐射作用，但是对使用电器，还是要有所顾忌的，要尽量少用，需要长时间使用时，要每隔一段时间休息一下，并保持室内空气流通。

孕前必知的8大怀孕迹象

在受孕的第一个月里，女性一般不会感觉到新生命的开始。但是，有一些重要的征兆，还是会透露出一些已经怀孕的信息。如果女性足够细心的话，就会早一点得知怀孕这一喜讯，并开始进行孕期调理工作了。

1.小便频繁

怀孕期内常因子宫不断增大，压着与它相邻的膀胱，所以常有需要小便的感觉。每次小便量通常不多，有些女性甚至需要每小时如厕1次。小便频繁的征象最早开始于受孕后1星期，然后持续到分娩之后才恢复正常。

2.乳房胀痛

有些女性在月经来潮的前期有乳房沉重、刺痛的感觉。在怀孕初期，乳房亦有同样的感觉，甚至比平时加剧。有些女性在停经前已感到乳头刺痛、乳房增大沉重及有触痛。在早期怀孕时，乳房表皮下的静脉会扩张，很明显地可以看到分布在乳房上的脉络。与此同时，乳腺会扩大，乳头亦会增大和变为深褐色。

3.体温持续偏高

如果女性已经测过体温并注意到温度已经持续偏高18天且未有月经来潮，就可能怀孕了。

4.口味的改变

有些女性在怀孕初期，甚至在自己尚未知晓的情况下，口味会突然改变。有些人表现出对某种

食物的特别爱好，如酸味食物。但也有的人会对某些自己曾经很喜爱的食物产生反感。有这种感觉时，预示着已经怀孕了。

5.对气味更敏感

新怀孕的女性普遍对气味很敏感，如会对炒菜味或者咖啡或一些特殊气味敏感甚至引起呕吐。虽然没有人确切地知道原因，但这可能是雌激素在孕妈妈身体中迅速增加一个副作用。

6.恶心或呕吐

在怀孕初期，有些女性会比较早地感觉到胃部不适，而且不单单是在上午——与怀孕有关的恶心和呕吐可能出现在早上、中午，甚至晚上。约半数的孕妈妈的孕吐在第二孕期会得到缓解。另外一些孕妈妈可能需要再过一个月的时间甚至更长时间才能减轻症状。

7.精神疲乏

在怀孕初期，许多女性会感到疲乏，没有力气，想睡觉。不过这个时期不会太长，很快就可以过去。

8.月经没来

如果女性的月经总是很有规律而突然没有按时到来，最好根据以上征兆看看自己有无这些怀孕迹象，如发现有征兆时就可作一下怀孕测试。但如果月经不够规律，又没有保持跟踪自己的周期，在月经来之前如果发现有恶心、乳房胀痛及尿频等症状，则很可能预示着已经怀孕了。

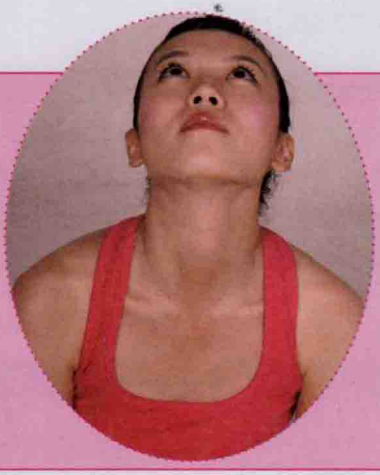
总的来说，有正常性生活的女性，在月经周期一周以后仍不来潮，应去医院化验小便及进行相关检查，以确定是否怀孕。

温情提示

在未确定是否怀孕的情况下，如果持续出现怀孕征兆，最好还是去询问医生的意见，确认怀孕与否，并且记得保持孕前的健康习惯。

孕前如何补叶酸

叶酸是一种B族维生素，对细胞的分裂、生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成起着重要的作用。因此，叶酸是胎儿生长发育中不可缺少的营养素。若不注意孕前与孕期补充叶酸，会影响胎儿大脑和神经管的发育，有可能造成神经管畸形，严重者可致脊柱裂或无脑畸形儿。那么，孕前应如何补充叶酸，才能为胎儿的形成和孕育提供良好的基础呢？



1.孕前何时开始补叶酸

据调查显示，女性在连续补充叶酸1个月左右，体内缺乏叶酸的情况才会得以改善。而怀孕的头4周是胎儿神经管分化和形成的重要时期，此期叶酸缺乏可增加胎儿发生神经管畸形及早产的危险；由于怀孕的确定时间在怀孕发生的头5周以后或更晚，受孕者并没有意识到自己已经怀孕。因此，女性应在计划怀孕前3个月开始摄入足量叶酸，才能减少或避免胎儿神经管畸形的发生。

2.孕前补多少叶酸才合适

服用叶酸片时，应注意选用0.4毫克小剂量叶酸片，不要用5毫克叶酸片替代。这是因为0.4毫克小剂量叶酸片，在2000版《中国药典》用法用量中明确为“预防用药”，主要用作预防神经管畸形的初发和再发，而且能够起到预防孕妇贫血、重度妊娠反应、自然流产和促进胎儿

温情提示

虽然很多食物都富含叶酸，但值得注意的是，煲汤等烹饪方法会使食物中的叶酸损失50%～95%。因此，孕前单纯通过膳食并不是一项增补叶酸含量的有效途径，还是应在增加富含叶酸食物的同时服用叶酸片。

中枢神经系统正常发育，预防胎儿宫内发育迟缓等作用。而5毫克叶酸片，为“治疗用药”，主要用作维生素B_{12}缺乏引起的巨幼红细胞性贫血。所以，5毫克叶酸片不可替代0.4毫克小剂量叶酸片进行服用。

准备怀孕的女性在孕前即应补充叶酸。因此，要在孕前、孕后接受医生的指导，适时、适量地补充叶酸。但应严格控制每日的服用量，以避免对孕妇和胎儿产生不良作用。

3.叶酸存在于哪些食物中

人们日常的食物中并不匮乏叶酸，富含叶酸的食物有蔬菜中的菠菜、西红柿、生菜、椰菜、红苋菜等，水果中的香蕉、猕猴桃等，豆类、干果中的大豆、豆制品、核桃等，动物性食品中的猪肝、牛肉、羊肉、蛋类等，藻类以及酵母等。常用食物的叶酸含量如表1-1所示。

表1-1　常用食物中叶酸的含量（微克/100克）

食物	含量	食物	含量	食物	含量
猪肝	425.1	猪肾	9.2	鸡肝	1 172.2
鸡蛋	70.7	鸭蛋	125.4	菠菜	87.9
韭菜	61.2	茴香	120.9	油菜	46.2
小白菜	57.2	蒜苗	90.9	西红柿	5.6
辣椒	69.4	黄豆	181.1	腐竹	48.4
豆腐	39.8	豌豆	82.6	豇豆	66.0
扁豆	49.6	花生	107.5	核桃	102.6

女性患哪些疾病不宜怀孕

怀孕，无论是对于怀孕者还是其家庭来说，都是一件大事。怀孕不仅要做好一系列的准备工作，还要有相应的身体条件，当身体条件不能适应怀孕时，将会导致母体、胎儿的损伤，严重的甚至会危及两者的生命，这样的怀孕将会是一种灾难。那么，女性患有哪些疾病不宜怀孕呢？

1.心功能不全者不宜怀孕

女性怀孕，身体负担明显加重，无可置疑地影响到心脏功能。患有风湿性心脏病、心肌炎、心肌病等疾病者，本身具有活动性心慌、气短、下肢浮肿、难以平卧、体力不支等临床表现，有些严重患者甚至自身难保，都是不宜怀孕的。

2.肾功能不全者不宜怀孕

肾脏是排泄人体废物的脏器，当肾脏功能不全时，废物就会大量蓄积，增加肾脏的负担，导致孕妇中毒，进而发生意外。孕妇自身产生的废物，加上胎儿的排泄，废物比非孕妇显著增多，这无疑会给孕妇带来更重的负担。曾经罹患慢性肾炎、肾盂肾炎并伴有肾功能不全者，随着胎儿的增大，新陈代谢物同步增加，进而损伤肾脏，可加重肾脏疾病，很容易导致妊娠高血压综合征。这一疾病的发生，又引起

全身小动脉痉挛，血压进一步升高，肾脏疾病也进一步加重，形成恶性循环。因此，肾功能不全者是不宜怀孕的。

3.严重的传染病者不宜怀孕

在部分传染病治疗期间或有一些严重的传染病，怀孕往往影响临床治疗，也不利于胎儿发育，因而暂时不宜怀孕，可在治愈之后怀孕。

活动期肺结核，需要链霉素、异烟肼等药物抗结核治疗，如果此时怀孕，具有很大毒性的抗结核药物，势必影响胎儿的正常发育，甚至导致胎儿耳聋、畸形。

罹患急性肝炎者，特别是乙肝、丙肝等具有血液传染途径的传染病，在治愈或有强烈传染性之前，也不宜立即怀孕，否则会将疾病传染给下一代，或使母亲的疾病加重甚至发生意外。患有部分严重的性病者，在治愈前也不宜怀孕。

4.其他不宜怀孕的疾病

另外，部分慢性疾病，如糖尿病、哮喘病及甲状腺机能亢进等疾病，需要正规治疗，需要长期、大量服用有害于胎儿的药物。为了母体及胎儿的安全，为了优生优育，也暂时不宜怀孕；如果病情稳定，已经有一段时间停止治疗，可考虑怀孕。

有些急性病，尽管将来不会给胎儿造成严重的不良影响，但孕妇本身要付出很大的代价，可暂缓怀孕，等疾病痊愈后再做打算。

第二章 孕期须知

孕期必知的7大危险征兆

怀孕是一个幸福的过程，同时也是一个身体和精神都要经历辛苦考验的过程。身体所发生的无数细微的变化，都会引起孕妈妈的警惕。所以，对于孕妈妈来说，懂得识别那些非正常状况的预警信号，是十分必要和重要的。那么，在孕期有哪些危险征兆是需要孕妈妈引起重视的呢？

1.剧烈的呕吐

大多数早孕期的晨吐都会是令人难受和烦恼的，但也并没有什么特别的害处。但如果吐得很厉害、很频繁以至于都不能喝水、无法排尿的话，就一定要立即去医院了。因为剧烈的呕吐、难以进水，会导致身体严重脱水，这对孕妈妈和胎儿都很不利。这种状况也可能是孕妈妈患上了妊娠剧吐的信号。这是一种最厉害的晨吐，而且会持续在整个孕期之中。因此，在这种情况下应尽早去医院进行相应的检查与治疗，使其缓解。

2.下腹强烈的疼痛

孕12周之前的孕妈妈，如果感觉肚子的一边有剧烈的(猛烈的)束缚感，而且正准备去作超声波检查的话，就要把这种状况告知医生。医生首先会进行排查，是否是宫外孕。

如果日后这种疼痛加剧或者反复出现的时候，孕妈妈仍然要及时取得医生的帮助，因为它既可能是一般的宫缩，也可能是阑尾炎的发作。

3.阴道出血

在孕中期或者孕晚期，阴道出血可能意味着胎盘有剥离，或者是其他需要超声波才能诊断出的问题。这是一种认知度比较普及的危险信号。因此，不论任何时候，如果孕妈妈出现阴道出血的现象，就要立即前往医院。

4.严重的头疼或者全身肿胀

如果孕妈妈只是在孕早期的时候会出现严重的头疼，或者经常性地出现偏头疼，那可能没有什么大问题。同样的，随着孕期的度过，孕妈妈脚踝会出现一些肿胀，那是身体里留存的液体造成的。

但是，如果在孕中期或者孕晚期，孕妈妈突然发作十分剧烈的头痛，或者手和脸奇怪地肿胀而不消退，这种现象，很有可能是妊娠子痫的前兆(妊娠合并高血压，也就是人们常说的妊高征)，就需要立即前往医院，请医生进行诊断和治疗。

另外，妊娠先兆子痫的另一个信号就是，突然出现视线模糊的情形，如果有的话，也要及时告诉医生。

5.下体有很多液体流出

这类信号，也是比较普遍为大家所知的危险信号。如果在临近分娩的日子里，下体流出粉红色黏液体，这是分娩的前兆，人们称为“见红”。这时要立即平躺，送往医院。如果是在37周之前(任何时候)，下体突然发生液体喷出的现象，很可能是羊膜破裂，要立即前往医院，因为很可能胎儿就要早产了。

6.宫缩

在怀孕24～36周之间，突然发生了持续性的宫缩，这是早产的基本信号之一。如果孕妈妈立即卧床休息却没有任何好转，而且疼得厉害，或伴有出血，就要立即前往医院了。

7.胎动减少

如果孕妈妈有一个小时觉得宝宝没有像平时动得那么多的话，就需要引起重视，但也不要马上就慌张了。先试着喝一杯果汁（果汁里的糖分会使肚子里的宝宝的血糖也升高，这很有可能促使他又开始动起来），或者在一个安静的房间左侧卧半小时。如果在这中间，你的胎动不到3～4次的话，最好把这种情况记录下来(哪一天，具体什么时间，之前吃过什么、做过什么，心情如何等具体细节、状况)；如果连续出现这种状况，就要在做细节记录的同时，及时去医院把所有的状况及时与医生沟通，请他排查是否有什么异常。

温情提示

在某些不适或异常征兆出现时，孕妈妈自己要小心辨别。但心情一定要放轻松！因为，对于绝大多数的孕妈妈来说，孕期都将会是安然度过的。

不必紧张的10个孕期小变化

在孕期，孕妈妈的身体通常会发生一些细小的变化，这些小小的变化虽有痛苦不适感、心烦等，但并不影响继续妊娠。因为这些变化大多都是孕期激素水平的改变和生理上的改变而造成的，通常只要在日常生活中稍加注意就可以了。那么，在孕期有哪些不适症状是不必紧张的呢？

1.站立时头晕目眩

从怀孕初期开始，孕妈妈时常出现起立时头晕、目眩之感。虽然站起来时感到头晕目眩，但坐下后症状就消失了。有时还可出现呕吐、出冷汗，像要失去意识的感觉。此时无须使用特殊的药物治疗，可自然恢复。随着孕期增加，腹部增大，仰卧睡眠时可引起脑缺血。这是因为增大的子宫压迫大静脉，影响了血液向心脏回流，采用侧卧睡眠即可缓解。

2.便秘

在整个怀孕期间便秘都是很常见的。其原因与活动少有关，所以孕妈妈不能懒惰，应常去外面散步，也可吃些新鲜的水果、蔬菜，喝点乳酸饮料等。有时还可出现与便秘相关的痔疮，此时应先治疗便秘，而不要就诊痔疮专科。因为痔疮不影响分娩，而且胎儿出生后一般会自行痊愈。如果采用泻剂治疗便秘，为安全起见，用药前应先

咨询产科医生。

3.失眠

失眠是怀孕初期多见的症状。这主要是由于体内发生了未曾经历过的大变化，适应之后即可自愈。睡眠持续不好也不必担心，对胎儿不会有任何影响。最好不要使用安眠药，尤其是新上市的安眠药，绝对不要使用。

4.流鼻血

在怀孕期间，流鼻血的现象也不少见，遇到此类情况，孕妈妈可取坐姿让出血部位高出心脏的位置，紧紧地捏住两侧鼻翼即可止住，必要时去耳鼻喉科就诊。平时多吃新鲜的蔬菜水果，同时保持室内一定的湿度。

5.牙龈肿胀

怀孕时，孕妈妈常常会发生牙龈肿胀，使用牙刷时会有出血。这种情况是由激素水平上升引起口腔内的血管膨胀而造成的，一般不需给予特殊治疗，可自行恢复。

6.水肿

在怀孕后期，约有40%的孕妈妈会出现水肿，这可能是由于增大的子宫使血液回流受阻所致。站立时下肢出现浮肿，手指用力按压胫骨前部可出现凹陷，并持续一会儿，清晨起床时浮肿消退。如浮肿在清晨也出现，且难以脱下戒指时，则应称量体重。如果体重在1周内增加500克以上，则属异常浮肿，应马上就医。轻度浮肿时，可不必处置。

7.胃部不适

胃部不适并不少见。一般认为这是由于腹腔内压力增高，胃酸经松弛的贲门返流至食管所致。少量喝些苏打水可得到缓解。

8.腰痛、腓肠肌痉挛

在怀孕后期，有的孕妈妈会发生腰痛或是腓肠肌痉挛。腰痛与走路时为了承受

增大的子宫，胸部须向前挺而导致腰部肌肉疲劳有关。腓肠肌痉挛（腿肚子抽筋）也与肌肉负荷过重有关。出现上述症状时，减少站立的时间即可得到缓解。此外，应避免着凉和缺钙，孕妈妈要多晒太阳，以促进钙的吸收。

9. 出现妊娠斑

由于孕激素的作用，有的孕妈妈在脸颊、鼻子或前额处会出现被称为妊娠斑的黑色斑点；脸上也可能会出现有如血管瘤的红色小点。在生产后，这些妊娠斑会慢慢变浅，甚至消失。所以，不必过于紧张。

10. 出现妊娠纹

随着腹部皮肤的扩张，皮肤下的胶原质开始撕裂，在腹部、胸部、臀部和大腿都留下妊娠纹。大概50%的女性都会有妊娠纹，它的出现取决于遗传和营养等因素，而体重的增加数量在某种程度上也起着一定的作用。体重增加迅速的孕妈妈，妊娠纹的状况一般都很严重，但是，这种情况也会在体重增加很少的孕妈妈身上出现。虽然妊娠纹可能一辈子都不能完全消除，但生产后，它们会逐渐地变成银白色，并慢慢变浅。

温情提示

在怀孕期间，孕妈妈要注意根据自己的生理特点调整生活习惯，调整心情，保持心情愉快，加强营养，注意适量活动，这些都可以帮助孕妈妈缓解孕期的不适症状，安然度过这段奇妙而又令人期待的旅程。当孕期的不适症状严重影响了正常生活时，孕妈妈最好先去看医生，不要私自乱用药，以免对胎儿造成不可挽回的影响。

如何正确与胎儿对话

爸爸妈妈通过动作和声音与腹中的胎儿对话，是一种积极有益的胎教手段。在对话过程中，胎儿能够通过听觉和触觉感受到来自父母爱的呼唤，对促进胎儿的身心发育具有十分有益的影响。那么如何与胎儿对话呢？

1.对话时间

与胎儿对话可从怀孕3～4个月时开始，每天定时刺激胎儿，每次时间不宜过长，1分钟足够。

2.对话内容

与胎儿对话的内容不限，可以问候，可以聊天，可以讲故事，以简单、轻松、明快为原则。例如早晨起床前轻抚腹部，说声“早上好、宝宝”。打开窗户告诉胎儿：“哦，天气真好！”淋浴时随着冲洗的动作轻柔地介绍：“听，这是流水声，妈妈洗澡啦。”

就寝前，可以由爸爸通过孕妇的腹部轻轻地抚摸其中的胎儿，同时实施对话：“哦，小宝宝，爸爸来啦，起来活动活动吧。对啦，小手伸出来，小脚丫在哪儿呢？让爸爸摸一摸。啊，会蹬腿了，再来一个……再见！”最好每次都以相同的词句开头和结尾，这样循环往复，不断强化，效果比较好。

3.对话次数

随着怀孕的进展，每天还可适当增加对话次数，可以围绕父母亲的生活内容，依次教给胎儿周围的每一种新鲜事物，把所看到所感觉到的东西对胎儿仔细说明，把美好的感觉传授给胎儿。

抚摸胎儿的4种方法

抚摸胎儿可以锻炼胎儿皮肤的触觉，并通过触觉神经感受体外的刺激，从而促进了胎儿大脑细胞的发育，加快胎儿的智力发展。还能激发起胎儿活动的积极性，促进运动神经的发育。经常受到抚摸的胎儿，对外界环境的反应也比较机敏，出生后翻身、抓握、爬行、坐立、行走等大运动发育都能明显提前。但是错误的抚摸方式，容易导致胎儿脐带绕颈。那么，抚摸胎儿应采用怎样的方式进行呢？

1.来回抚摸法

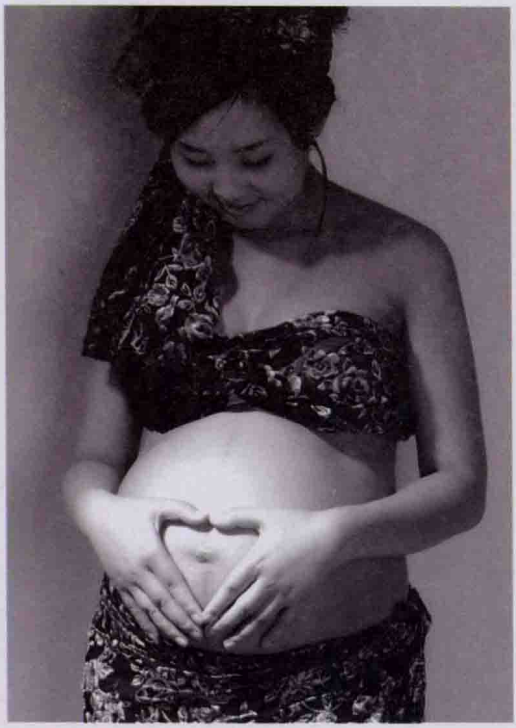
孕妈妈在怀孕3个月以后，可以进行一些来回抚摸的练习。其具体做法是：孕妈妈在腹部完全松弛的情况下，用手从上至下、从左至右，来回抚摸。抚摸时动作宜轻，时间不宜过长。忌来回绕圈，否则胎儿会随着孕妈妈的手势来回翻动，造成脐带绕颈的危险。

2.触压拍打法

怀孕4个月以后，在抚摸的基础上可以进行轻轻的触压拍打练习。其具体做法是：孕妈妈平卧，放松腹部，先用手抚摸，并用手指轻轻按下再抬起，然后轻轻地做一些按压和拍打的动作，给胎儿以触觉的刺激。刚开始时，胎儿不会作出反应，孕妈妈不要灰心，一定要坚持长久地有规律地去做。一般需要几个星期的时间，胎儿才会有所反应，如身体轻轻蠕动、手脚转动等。

刚开始时每次做5分钟，等胎儿作出反应后，每次做5～10分钟。在按压拍打胎儿时，动作一定要轻柔，孕妈妈还应随时注意胎儿的反应，如果感觉到胎儿用力挣扎或蹬腿，表明他不喜欢，应立即停止。

3.亲子游戏法



怀孕5个月以后，有胎动了，就可以进行亲子游戏。其具体做法是：每次游戏时，孕妈妈先用手在腹部从上至下、从左至右轻轻地有节奏地抚摸和拍打，当胎儿用小手或小脚给予还击时，孕妈妈可在被踢或被推的部位轻轻地拍两下，一会儿胎儿就会在里面再次还击，这时孕妈妈应改变一下拍的位置，改拍的位置距离原拍打的位置不要太远，胎儿会很快向改变的位置再作还击。这样反复几次，别有一番情趣在其中。

这种亲子游戏最好在每晚临睡前进行，此时胎儿的活动最多，时间不宜过长，一般每次10分钟即可，以免引起胎宝宝过于兴奋，导致孕妈妈久久都不能安然入睡。

4.推动散步法

怀孕6～7个月以后，当孕妈妈可以在腹部明显地触摸到胎宝宝的头、背和肢体时，就可以增加推动散步的练习。其具体做法是：孕妈妈平躺在床上，全身放松，轻轻地来回抚摸、按压、拍打腹部，同时也可用手轻轻地推动胎儿，让胎儿在子宫内“散散步、做做操”。

不过，此种练习应在医生的指导下进行，以避免因用力不当或过度而造成腹部疼痛、子宫收缩，甚至引发早产。每次做5～10分钟，动作要轻柔自然，用力均匀适当，切忌粗暴。如果胎儿用力来回扭动身体，孕妈妈应立即停止推动，可用手轻轻抚摸腹部，胎儿就会慢慢地平静下来。

温情提示

在怀孕期间，孕妈妈经常抚摸一下腹内的胎儿是一种简便有效的胎教运动，值得每一位孕妈妈积极采用。通过对胎儿的抚摸，不但可以促进胎儿出生后动作的发展，还可以促进宝宝大脑的发育，从而会使宝宝更聪明。

如何进行音乐胎教

在怀孕期间，很多孕妈妈都会对胎儿进行胎教，而音乐胎教更是大多数孕妈妈的首选。然而，在进行音乐胎教时，很多孕妈妈却常常陷入误区，在不知不觉中给胎儿带来了无法弥补的伤害。那么孕妈妈在给胎儿进行音乐胎教时应该注意哪些方面呢？

1.优美音乐并非就适合胎教

作为胎教的音乐，要求在频率、节奏、力度和频响范围等方面，应尽可能与宫内胎音合拍。若频率过高会损害胎儿内耳螺旋器基底膜，使其出生后听不到高频声音；节奏过强、力度过大的音乐，会导致听力下降。因此，在选购“胎教”音乐磁带时，不是听一听音乐是否好听，而是看它是否经过了医学、声学的测试。只有完全符合听觉生理要求的胎教音乐，才能真正起到开发智力、促进健康的作用。

2.胎教音乐忌用高频声音

为了避免高频声音对胎儿的伤害，胎教音乐中2000赫兹以上的高频声音应低到听不到的程度，这样才能对胎儿比较安全。而不合格的胎教音乐磁带会对胎儿造成危害。故在选购胎教音乐磁带时应慎重，最好请专业人员帮助选购。

3.音乐胎教要避免时间过长

孕妈妈从怀孕26周开始就可以让胎儿听胎教音乐，但每次不宜超过20分钟，每天1～2次。要选择在胎儿觉醒有胎动时进行。一般在晚上临睡前比较合适，可以通过收录机放音，收录机应距离孕妇1米左右，音响强度在65～70分贝为度。切忌把收录机直接放在孕妇腹壁上给胎儿听。

4.胎教音乐宜轻快柔和

进行胎教的音乐，要选择明朗轻快柔和的乐曲，还可以选择穿插有自然界的鸟啼虫鸣和潺潺的流水声的乐曲，这些乐曲能给人以丰富的联想，使人心旷神怡，有利于胎儿身心的健康发展。孕妈妈所听乐曲应相对固定，不要经常变化，反复听一首曲子可以使胎儿易于记忆。

温情提示

胎儿最喜欢听爸爸妈妈的声音，妈妈的歌声对胎儿是一种良好的刺激。所以，孕妈妈每天哼唱一些柔美、悦耳的抒情歌曲，让胎儿不断听到妈妈那合着旋律的动人歌声，也是一种很好的音乐胎教方式。

孕期饮食调理的3大原则

饮食营养对于怀孕期的女性来说是很重要的。如果营养不良，就可能使胎儿夭折，出现流产、早产、先天畸形或死胎，对母体健康的影响也很大。因此，孕妈妈必须针对孕期营养需求的特点，有的放矢地调节饮食，增加营养。

1.孕早期饮食宜清淡、少食多餐

在怀孕的前3个月，胎儿发育相对缓慢，但胚层分化以及器官形成易受营养素缺乏的影响，早孕反应导致的摄食量减少会引起叶酸、锌、碘等营养素及微量元素的缺乏，进而增加胎儿畸形发生的风险。早孕反应导致的摄食量少还可能引起B族维生素缺乏，进而加重反应，引起体内水及电解质的丢失和紊乱，易导致体内脂肪分解，出现酮症酸中毒，影响胎儿神经系统的发育。

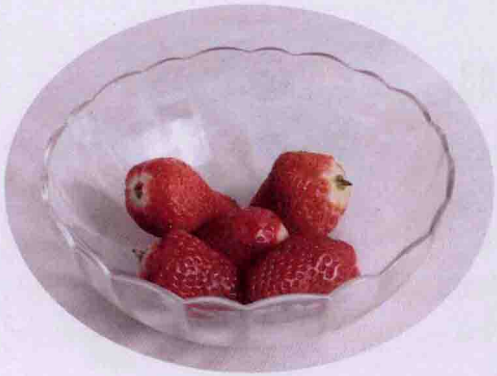
为保证孕早期的营养供应，饮食宜采用能增进食欲的清淡、适口的食物为主；为保证进食量，可将每日饮食根据孕妈妈的食欲和反应轻重加以调整，每天加两三次辅食，辅食量不宜过多，做到少食多餐。在每天清晨早孕反应严重时，尽量吃一些烤面包、馒头片等易消化的食物。女性怀孕早期每日大致摄入的食物量如表1-2所示。

表1-2　女性怀孕早期每日大致摄入的食物量

食　物	数　量
大米、面	200～300克
杂粮（小米、玉米、豆类等）	25～50克
动物类食品（禽、水产、肉类和内脏）	100～150克
蛋类	50克
蔬菜（绿叶菜占2/3）	200～400克
牛奶	220～250毫升
水果	50～150克
植物油	15～20克

2.孕中期增加热量，保证优质足量的蛋白质

在怀孕中期（4～7个月），胎儿生长加快，故所需营养随之增加，总热量要比前期增加20%。此时在主食方面不要单调，应以米面和杂粮搭配食用；副食做到全面多样、荤素搭配，多吃些富含多种营养素的食物，如猪肝、瘦肉、蛋类、海产品、鱼虾、乳制品、豆制品等；还要多吃些新鲜黄绿色叶菜类和水果，以保证胎儿的正常生长发育。



孕中期的饮食原则应做到缺什么，补什么；缺多少，补多少；既要防止营养不良，又要防止营养过剩，切忌盲目乱补。这样做一是避免营养不均衡，二是避免孕期过胖，产后减肥困难。要结合孕中期的供给量标准，合理搭配，真正使机体处于营养平衡的良好状况。女性怀孕中期每日大致摄入的食物量如表1-3所示。

表1-3　女性怀孕中期每日大致摄入的食物量

食　物	数　量
大米、面	400～450克
杂粮（玉米、小米、麦片等）	50～100克
动物类食品（鱼、肉类）	100～150克
动物肝脏	50克（每周2～3次）
豆类及其制品	100克
蛋类	50克
蔬菜	500克
牛奶	250克
水果	250克
烹调油	20～40克

3.孕末期要保证优质蛋白质，增加钙和铁的摄入

在怀孕末期（最后3个月），胎儿生长更快，而且胎儿体内储存的营养素在此期间最多，所以孕妈妈必须增加更多的营养素。食物搭配应做到粗粮与细粮、动物蛋白与植物蛋白比例适当，总热量与怀孕前期相仿，但蛋白质的质量应得到保证。多吃些高蛋白食物。同时要限制脂肪摄入，以防止发生其他并发症。如果发生下肢浮肿，应选用低盐饮食。

孕末期胎儿牙齿、骨骼钙化需要大量的钙，可以说胎儿体内的钙一半以上是在孕末期储存的，孕妈妈应每日摄入1 500毫克的钙，同时补充适量的维生素D。胎儿的肝脏在此期以每天5毫克的速度储存铁，直至出生时达到300～400毫克的铁质，孕妈妈应每天摄入铁达到28毫克，且应多摄入来自于动物性食品的血色素型的铁，应经常摄取奶类、鱼和豆制品，多饮排骨汤。女性怀孕末期每日大致摄入的食物量如表1-4所示。

温情提示

孕期饮食要注意合理的营养搭配，平衡膳食。避免挑食、偏食，暴饮暴食，营养过剩。营养过剩也可能导致胎儿巨大及各种并发症，造成难产。此外，要少食刺激性食品，不吃半生不熟的牛羊肉和海鲜等食品。

表1-4　女性怀孕末期每日大致摄入的食物量

食　物	数　量
大米、面	400～500克
畜、禽、鱼肉类	150～200克
动物肝脏	50克（每周1～2次）
蛋类	50～100克
豆类及豆制品	50～100克
蔬菜	500～800克
牛奶	500克
水果	200克
植物油	15～20克

孕期生活起居要注意哪些

人们都知道，孕期应选择安静、少噪声的生活环境，周围的清新无污染的空气以及清洁卫生的居室会让孕妈妈轻松悠闲地度过孕期。其实在环境选择适宜后，还应注意平时的生活起居，一个良好的生活习惯会保证胎儿的正常发展。那么，为平安度过怀孕期，生个健康的小宝宝，孕妈妈平时的生活起居应注意哪些方面呢？

1.生活规律

孕妈妈的生活应规律，规律的生活可使体内各系统及各重要器官的生理活动更加协调和统一，从而可增强身体的免疫功能，提高抗病能力，这对胎儿是十分有益的。如果生活没有规律，必然影响孕妈妈及胎儿的健康。因此，孕妈妈的起居、饮食、睡眠、工作、学习和娱乐等都要定时、定量。孕妈妈要有规律地生活，做到起居有时，进餐有时，工作有时，休息有时，娱乐有时，运动有时，大便有时。

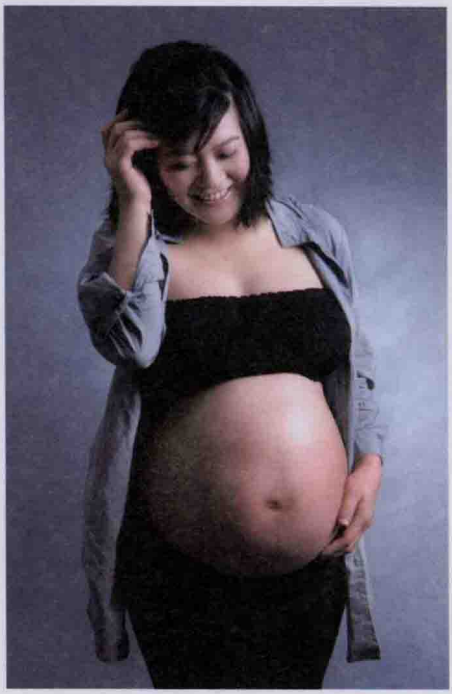
2.睡眠充足

睡眠不足会引起疲劳过度，孕妈妈每天要有8～9个小时的睡眠时间，丈夫和家人应督促、安排，确保孕妈妈的睡眠时间。但也不要睡得过多，做到劳逸结合，没有疲劳感

就可以了。

3.坚持午睡

孕妈妈应坚持每天都午睡，即使春、秋、冬季也应午休一会儿。午睡可使孕妈妈精神放松，消除疲劳，恢复体力。但午睡时间最多不要超过2小时，一般半小时到1小时或再长一点。午睡要有规律，不要什么时候想睡就睡，或者时间太长，应适当安排在午后固定的时间。如果无条件午睡，可躺下稍加休息，而在晚上早点睡觉。午睡时，应脱下鞋子，抬高双腿，全身放松。



4.注意休息

孕妈妈无论体质强弱，都容易疲劳或觉得全身无力。过度疲劳会使机体抵抗力降低，易患疾病，因此，应安排好时间，注意抓紧时间休息。当感到疲劳或乏力时，尽量躺下休息，或坐在椅子上，伸直腿。无论是怀孕早期、中期，还是晚期，都要切记：休息好很重要，即便是数分钟的小休息。尤其在怀孕晚期，应保证充足的休息时间，因妊娠晚期常腹胀。如果休息后腹胀还未减轻，次数频繁，休息也不起作用，则要请医生检查。

5.不参加重体力劳动

因为重体力劳动，需要消耗很多热量，大大增加心脏输血量，增加心脏负担，使心跳加快而有发生心力衰竭的危险。此外，由于孕妈妈的腹部日渐隆起，行动很不方便，因此孕期可做较轻的日常家务劳动，以不感劳累为宜。

6.不要长时间弯腰或蹲着干活

因长时间弯腰或蹲着会增大腹部压力，影响血液循环，不利于胎儿生长发育。长时间在椅子上坐着工作的人，可在脚下垫个凳子，可防止下肢水肿。

7.看电视时间不宜长

孕妈妈看电视仍不宜太长，一次看电视不应超过1～2小时，避免过多用眼

产生视疲劳；避免因久坐而影响下肢血液循环，加重水肿，并有可能导致下肢静脉曲张；同时电视室内空气不流通，空气中的电离子环境改变，会使孕妈妈感到头痛、胸闷；更应避免看刺激性强的恐怖、紧张、悲剧性电视剧，以免产生疲劳和情绪变化，不利于孕妈妈和胎儿的健康。此外，看电视时与荧光屏的距离应在2米以上。

温情提示

有规律的生活也算是一种胎教，所以孕妈妈可以为自己整个孕期的生活起居制订一个作息时间表，然后每天按表行事，养成有规律的生活习惯。

8.适度运动

孕妈妈最好保持适度的运动，每日晒晒太阳或是到户外散步。散步是一项很适合孕妈妈、尤其是怀孕晚期孕妈妈的运动，因为散步温和安全，优美的自然景色又可解除怀孕造成的紧张、焦虑、烦躁，但是要避免在闹市区或马路上散步。

9.保持清洁和衣着舒适

孕妈妈还要注意衣服宽大，注意保暖。内衣裤应为全棉制品，要勤洗换。不要盆浴，洗澡时间不宜过长，水温不宜过热，40～45℃为宜。

孕期性生活要注意的4个要点

在现实生活中，有比较多的孕妈妈因为怕会影响到胎儿的健康而对孕期性生活避而远之。但是实际上，进入孕期4～5个月后，健康的孕妈妈是完全可以过适度的性生活的。但是，孕期毕竟是一个特殊时期，在孕期过性生活时，有一些事项是必须要注意的。

1.要注意个人卫生

孕期过性生活要讲究卫生，尤其是丈夫要注意阴茎清洁，且最好用避孕套，以避免将细菌带入妻子体内，引起不必要的麻烦。同时，手部的卫生往往被人们所忽视。其实在过性生活时，如果不清洁的手与性器官接触，同样会导致细菌感染。因此过性生活前，还要充分对手掌以及指甲等进行清洗，并且要养成勤剪指甲的习惯。

2.选择不压迫腹部的体位，且丈夫的动作要温柔

孕4个月至孕9个月内可以过性生活，要选择合适的体位，不得压迫腹部，避免对胎儿造成影响。在性生活前，丈夫要多做些爱抚活动等前期准备工作，以激发妻子的性欲，共同度过愉快的时刻。

3.孕早期和产前要避免性生活

孕前3个月和孕最后1个月内，应避免性生活。这是因为阴茎对宫颈的机械性刺激和精液中的前列腺素进入孕妈妈体内，可诱发子宫收缩，导致流产、早产、胎膜早破，亦可因细菌上行感染，引起产时、产褥期严重感染，等等。

4.孕妇患有某些并发症时要避免性生活

当孕妈妈患有某种合并症和并发症时则不宜过性生活，如妊娠合并高血压、心脏病等，因性生活会引起心跳、呼吸加快，血压骤增，使病情加重，应加以注意。另外孕妈妈有流产、前置胎盘、胎膜早破等应禁止性生活，否则，常会造成大出血及重症感染的可能。

孕期需给宝宝准备的出生用品

孕妈妈在做好孕期调理工作的同时，也需提前为宝宝准备一些必需的生活用品。

孕妈妈需准备的婴儿出生所用物品如表1-5所示。

表1-5　需准备的婴儿出生所用物品

物品名称	物品特点	物品数量	备　注
床垫	床垫应选择硬一点儿的，但也不应太硬	2条	
床单	床单一定要选择纯棉制品，因为纯棉制品柔软且不伤皮肤	2～3条	
被子	以质地轻薄，透气性好的棉被为宜	2条	
被罩	以棉布制作，质地柔软为佳	2条	
枕头	枕头软硬应适中，以柔软、轻便、透气为佳	1个	长度与婴儿的肩部同宽最为适宜。
内衣裤	纯棉带系带，柔软透气，宽松保暖，颜色浅淡	3～5套	
外套	柔软舒适	3～5套	
棉斗篷	柔软舒适	1～2件	（夏季出生的婴儿不用）
帽子	可用毛线织成	1顶	
袜子	纯棉	3双	
大浴巾	纯棉，吸水力强	1条	
围嘴	纯棉，吸水力强	2～3个	
尿布	纯棉	20～30条	
纸尿裤	NB码	2包	
小洗脸盆	颜色要区分开	2个	洗脸和小屁屁的
小毛巾	最好用纱布毛巾	10条	擦嘴、洗脸和小屁屁的
大毛巾	最好买纱布毛巾	1条	洗澡用
婴儿洗衣液	性质温和无刺激	1瓶	婴儿的衣物要清洗干净和消毒
婴儿沐浴露	无泪配方、无刺激	1瓶	
奶瓶	玻璃制品，也可选用塑胶制品	2个	
奶嘴	以普通橡胶奶嘴为宜	2～3个	

第三章 待产知识

什么时候去医院

当生命之中最重要的时刻即将来临之际，待产妈妈应该什么时候去医院往往成为很难把握的事。那么，对于自然生产的待产妈妈来说，出现下面最常见的三种征兆时，就应该做准备了。

1.子宫收缩（阵痛）

开始感觉腹部一处疼痛，这种子宫收缩比较轻微，每间隔十分钟或十几分钟一次，好像是钝性的背痛或刺痛。1～2小时后，疼痛会向下延伸，间隔时间变短。随着时间的进展，宫缩时腹部会变硬、强度递增、间隔时间愈来愈短，更像剧烈的周期性疼痛。

初产妇的第一产程往往要持续12～14小时，所以刚开始阵痛时不必紧张，可以躺在床上休息或继续日常活动，不需要立即去医院。当子宫收缩已经有规则时，应该记录疼痛的间隔时间和持续时间，一般可以等到阵痛间隔在5分钟左右时，此时应该准备去医院。

2.阴道出血（见红）

临产时子宫颈开始扩张，少量的血混合黏液一起流出，但这只是一点点的出血。见红的现象可发生在分娩开始的前几天，所以孕妈妈可以在家等待，直到腹部或背部出现有规则的阵痛时再入院。但如果阴道出血的量像平时月经一样多时，应该立即去医院，这可能并发了其他疾病。

3.羊膜囊破裂（破水）

羊膜是环绕在胎儿周围充满液体的囊袋，羊水从阴道滴出或大量涌出时，羊膜囊就破裂了，羊膜囊破裂俗称胞浆水破裂。破水一般在子宫规则收缩时出现，也可能会提前发生。破水发生后即使没有其他症状也应该立即去医院，因为羊膜破裂后容易引起脐带脱垂，胎儿有生命危险，如不及时去医院诊治，有可能发生意外，发生破水后，孕妈妈应立即设法平躺，尽快送往医院。

待产妈妈须知的分娩要诀

十月怀胎，胎儿终于要离开母体了，很多第一次生产的妈妈对即将来临的生产过程缺乏了解，不懂得分娩的要诀和注意事项。其实整个生产过程，大致上可以分为三个时期，每个时期都有不同的注意事项与分娩要诀，待产妈妈都应该事先了解、事先做好准备！

1.分娩第一期应注意事项

子宫颈口开得少于3厘米时，勿过早卧床，要勤于活动。

子宫颈口未全开时，切勿使劲费神，消耗体力。

子宫收缩尚未强烈时，放松心情，养精蓄锐。

子宫收缩时，配合做腹部深呼吸，避免慌张喘气。

勿嫌排尿麻烦，适时解尿有助于产程进展。

2.分娩第二期应注意事项

配合子宫收缩，做最有效率的使劲用力。

听从医护人员指导，体会使劲用力的技巧。

勿大声呼喊，浪费体力。

勿触摸消毒过的外阴与包布。

温情提示

分娩是一种享受痛苦的欢乐。分娩时心理紧张及身体上的疼痛常常导致孕妈妈出现肌肉无效紧张，并进一步加重分娩疼痛，延缓产程进展。因此，当阵痛来临时，孕妈妈一定要放松心情。

3.分娩第三期应注意事项

两腿尽量张开，听从医生指导，身体不要乱动，以便于医生操作。

婴儿娩出后，若感到精疲力竭，可以休息睡觉。

必要时，可以协助按摩子宫收缩。

入院待产需准备哪些妈妈用品

生一次孩子就像打一场硬仗。为了打一场漂亮的“生产仗”，孕妈妈就要把住院需要用的东西考虑得细一点，再细一点。那么，入院待产的孕妈妈到底需要准备哪些用品呢？

1.开襟毛衣

在天气比较凉的季节，开襟毛衣可以穿在病服外面，在病房或医院里走动时，可以防止着凉。

2.书籍杂志

随身携带有生产相关知识的书籍或杂志，有助于保持镇静情绪。

3.日常服装

生完宝宝后肚子变小，入院时的衣服就不合身了，需要准备一套适合出院时穿的衣服。

4.哺乳式文胸

前系扣的哺乳式胸罩方便喂奶，2~3个即可。

5.防溢母乳垫

把防溢母乳垫垫在内衣里，可吸收溢出的乳汁，保持乳房干爽、清洁，准备一盒即可。

6.一次性内裤

分娩以后阴道分泌物会增多，内裤需要勤换洗，使用一次性内裤的话，既方便又卫生。

7.束腹带

分娩后肚子的皮肤会松弛下垂，脂肪很容易堆积。所以，用束腹带帮助肚子紧绷很重要。

8.束缚内裤

束缚内裤作用和束腹带一样，结合起来用效果会更好。

9.成人纸尿裤

生完宝宝后阴道会有恶露等分泌物流出，使用成人纸尿裤就可以避免一直洗内裤的麻烦。

10.牙刷

带个柔软的牙刷，温水刷牙，动作轻柔。

11.吸奶器

刚生完宝宝的头一两天，妈妈的乳汁通常不是很充足，使用吸奶器可以帮助分泌乳汁。

12.饮用水

持续做克服阵痛的呼吸法时，喉咙会很干，随身带瓶水方便饮用。使用弯曲的吸管较方便。

13.钟表

钟表是用来记录阵痛、宫缩时间、宫缩间隔的，产后也方便妈妈掌握喂奶时间。

14.卫生纸

无论是自己用，还是给家人用，卫生纸都是一定要准备的重要物品。

15.前开式睡衣

如在病房可以穿自己的睡衣时，最好选择前开式，方便医生检查以及喂奶。

16.毛巾

带两条毛巾，一条擦手，一条擦脚。还可以准备一条小毛巾，在分娩阵痛时擦汗。

温情提示

孕妈妈用品最好是在进入怀孕32周后就开始准备，这样即使因为突发情况临时入院，也不会搞得手忙脚乱。当然，也不用太担心准备的东西不够，如果缺什么，到时让家人再买也行。

“瓜”熟“蒂”还不落怎么办

人们常以“十月怀胎，一朝分娩”和“瓜熟蒂落”来形容怀孕到期后的分娩。在现实生活中，有一部分孕妈妈到了预产期却还不见动静，有的甚至超过预产期很长时间也未分娩，倘若遇到这种情况该如何应对呢？

1.确定是否属于过期妊娠

过期妊娠是指怀孕达到或超过42周尚未临产。过期妊娠不属于正常范围，它的危害在于会给胎儿带来不良影响，属于高危妊娠范畴。但是并不是超过预产期就属于过期妊娠，判断是否为过期妊娠，一是可以依照预产期来计算：如果孕妈妈的月经周期在35天以上，则可能晚于预产期生产，而实际上胎儿才真正足月。即使等于大于42周也可分为真正过期和未过期两种类型。月经规则，周期为28天的孕妈妈，预产期一旦过了10天还不分娩，就要请医生检查胎盘功能是否减退。二是通过医生的检查来判断：无论月经周期规则与否，作出诊断之前均需依照早孕反应时间、胎心听筒听到时间、胎动时间及超声资料进行核实。一旦诊断为过期妊娠，就要确定胎盘功能是否正常。

2.确定分娩方式

分娩方式的选择要根据胎盘功能、胎儿大小、宫颈成熟度等综合分析。如宫颈条件成熟，胎盘功能良好、胎儿正常大小，可在严密监测下经阴道分娩；如有胎盘功能减退、胎儿窘迫、头盆不称、巨大儿及存在妊娠合并症的，宜剖宫产尽快终止怀孕。

3.顺产的运动催生法

如果到了预产期还没有动静，孕妈妈就要加强运动。直立运动能促使胎儿入盆，同时还能锻炼盆底肌肉，增加产力。不过，出去运动的时候需要找个“保

镖”，以防突然有“紧急情况”。

散步：散步可以帮助胎儿下降入骨盆，松弛骨盆韧带，为分娩作准备。散步时孕妈妈最好边走动，边按摩，边和宝宝交谈。散步可分早晚两次安排，每次30分钟左右，也可早中晚3次，每次20分钟。散步最好选择环境清幽的地方，周围不要有污染物，不要在公路边散步。

体操：产前体操在国外非常流行，体操不但可以促使胎头入骨盆，而且可以增加骨盆底肌肉的韧性和弹性。

（1）小马步：手扶桌沿，双脚平稳站立，慢慢弯曲膝盖，臀部下移，两腿膝盖自然分开直到完全弯曲。接着，慢慢站起，直到身体直立为止，重复数次。

（2）划腿运动：手扶椅背，右腿固定，左腿划圈，做毕还原，换腿继续做，早晚各做5～6次。

（3）腰部运动：手扶椅背，缓缓吸气，同时手臂用力，脚尖踮起，腰部挺直，使下腹部紧靠椅背，然后慢慢呼气，手臂放松，脚还原，早晚各做5～6次。

（4）骨盆运动：双手双膝着地，吸气弓背，吐气，同时抬头，上半身尽量往上抬，反复10次（此运动可在床上进行）。

（5）阴道肌肉运动：仰卧，慢慢收缩阴道肌肉，同时往上收臀部，数到5后慢慢地落下，反复10次。

爬楼梯：爬楼梯可以锻炼大腿和臀部的肌肉群，并帮助胎儿入骨盆，使第一产程尽快到来。

4.顺产的饮食催生法

到了预产期还未分娩的孕妈妈可以利用饮食来催生。下面推荐两款最佳的催生饮食。

空心菜粥

原料：空心菜、糙米、精盐少许，清水适量。

制作：在锅内放入适量清水、糙米，煮至粥将成时，加入空心菜、精盐，再继续煮至粥成。

效用：清热，凉血，利尿。孕妈妈临产时食用，能滑胎易产。

冬苋菜粥

原料：冬苋菜、糙米、精盐少许，清水适量。

制作：在锅内放入适量清水、糙米，煮至粥将成时，加入冬苋菜、精盐，再旺火煮沸即成。

效用：清热，滑窍，顺胎产。

孕妈妈要注意的是，上述两款粥只宜用于催产，在孕期不可食用，以防流产。

5.顺产的药物催生法

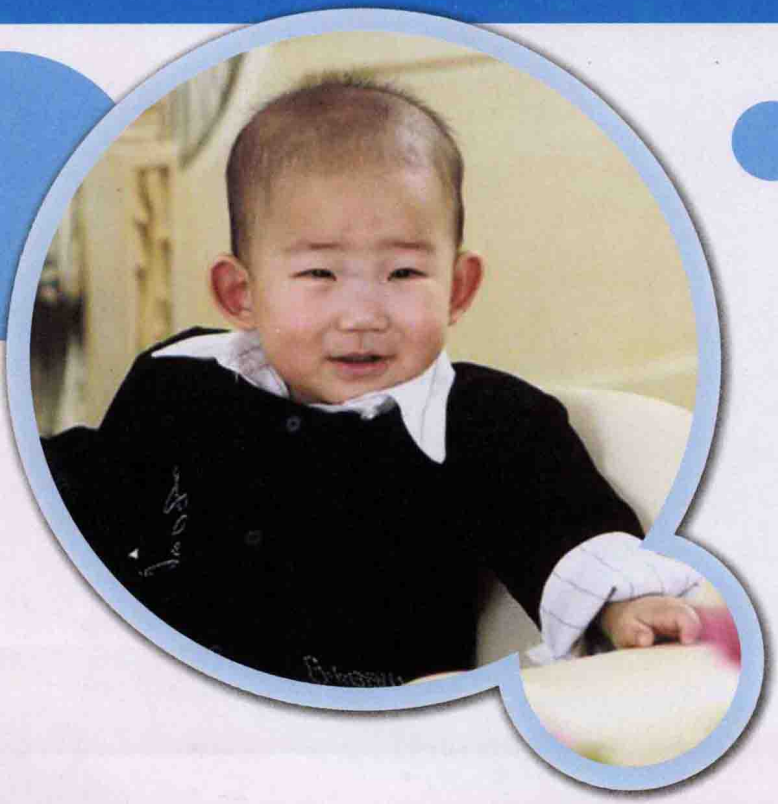
是否要利用药物进行催生，主要是采用B超检查和产科检查两种方法来确定。过期妊娠的B超检查，主要有下面几个关键指数：胎盘成熟度、羊水量、胎儿大小、脐带血流速度。医生可根据检查结果决定是否需要给孕妈妈使用催产素。有经验的产科医生，则可通过孕妈妈宫颈指诊来评估子宫颈成熟度(子宫颈的柔软度和子宫颈口的扩张度)，进而考虑是否早一点接受催生处理。

温情提示

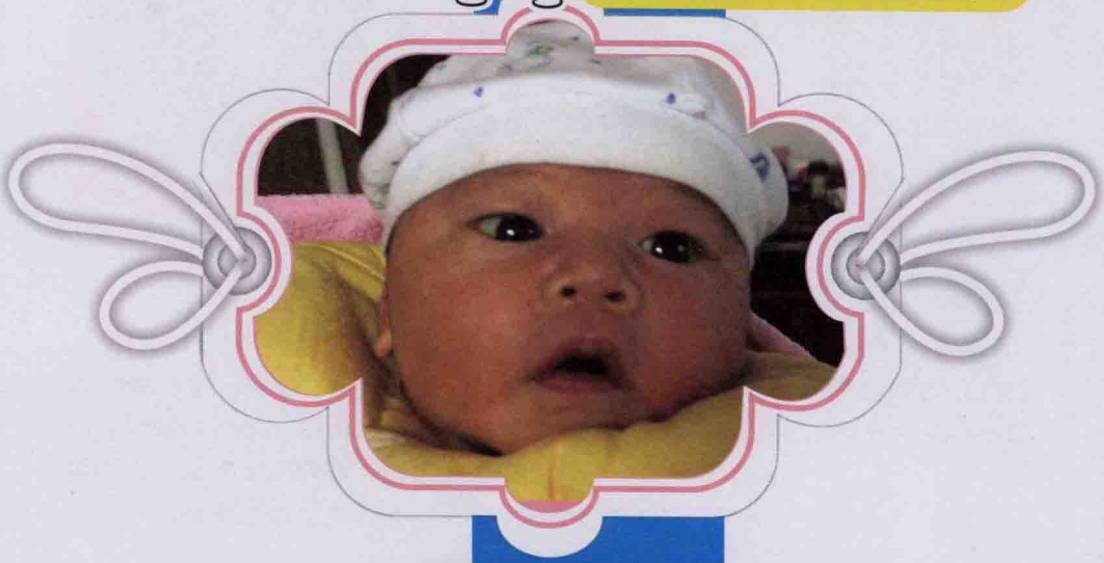
过期妊娠虽然并不一定都会造成胎儿或婴儿死亡，但也可使胎儿出生体重偏重，甚至成为巨大儿，分娩时容易发生肩难产。因此，为慎重起见，千万不能抱有侥幸心理，遇到过期妊娠的情况，还是及早到医院检查为好。为了母子的健康和安全，不要固守“瓜熟蒂落”的陈旧观念，应赶在42孕周前娩出宝宝。

中篇

口口相传的婴儿抚养经



第四章
新生儿的抚养



A 新生儿特征

新生儿的生理特点

新生儿是指从娩出到诞生后28天的婴儿。新生儿期虽是一个时间跨度较小的时期，但却是儿童发育的第一个重要阶段。一个健康的新生儿除了肌肤红润、哭声响亮、手脚活动自如外，还应达到以下几个方面的标准。

1.新生儿的呼吸频率

新生儿降生后先啼哭数声，然后开始用肺呼吸。呼吸主要是靠膈肌的升降，新生儿肋间肌薄弱，因此呼吸运动比较浅表，但呼吸频率较快，每分钟呼吸40～50次。新生儿出生头两周呼吸频率波动较大，这是新生儿的正常生理现象，所以不必紧张。但是如果新生儿每分钟的呼吸次数超过了80次，或是少于20次，就应引起重视并及时看医生。

温情提示

新生儿是指出生4周以内的婴儿；婴儿是指不满1岁的宝宝；幼儿是指1岁后3岁前的儿童。

2.新生儿的心率

新生儿的心率较快，心率波动范围也较大，平均心率为140次/分，最快可达170次/分，最慢可达90次/分。

3.新生儿的体重

新生儿的正常体重为3 000～4 000克，低于2 500克属于未成熟儿，需采用相应的护理

措施。

4.新生儿的大便

正常的新生儿在出生24小时内会出现第一次排便，大便呈墨绿色或黑色稠糊状，无气味。胎便可排两三天，以后逐渐转为黄色（金黄色或浅黄色）。如果新生儿出生后24小时内没有排出胎便，就要及时看医生，排除肠道畸形的可能。

5.新生儿的小便

正常的新生儿在出生后24小时内开始排尿，每天排尿20次左右，也有的新生儿甚至半小时或十几分钟就尿一次。新生儿尿液的正常颜色应该是呈微黄色，一般不染尿布，容易洗净。如果尿液较黄，染尿布，不易洗净就要作尿液检查，看是否有过多的尿胆素排出，以便确定胆红素代谢是否异常。如果刚出生几天的新生儿出现砖红色尿液，爸爸妈妈可不必担心，这是尿液中含有尿酸盐的缘故，几天后会自行消失。

6.新生儿的体温

母体宫内体温明显高于一般室内温度，所以新生儿娩出后体温都要下降，然后再逐渐回升，并在出生后24小时内，达到或超过36℃。冬季若室温过低，可使新生儿体温不升，引起寒冷损伤，甚至危及生命；夏季若室温过高，又易引起失水或发热，因此应注意环境温度，也该注意衣被的厚薄，不可包裹过紧，使新生儿体温维持在36～37℃之间即可。

7.新生儿黄疸

多数新生儿出生后第2～3天皮肤轻微发黄，出生7～10天后自然消退，若在10天后黄疸不退或加深则为病态，应及时去医院就诊。

8.新生儿的神经系统

新生儿的头相对较大，大脑皮质兴奋性

低，睡眠时间长，一天中只有饿了想吃奶时，他才会醒来哭闹一会儿，吃饱之后又会安然睡着。新生儿一昼夜睡18～22小时，但也有个别正常新生儿睡眠较少。随着月龄的增长，活动时间逐渐增加，睡眠时间则相对减少。

正常的新生儿有特殊的生理性神经反射，如觅食、吸吮、吞咽、握持及拥抱等反射。

9.新生儿对外界刺激的反应

给新生儿照射光可引起眼的反射。出生后3～7天新生儿的听觉逐渐增强，听见响声可引起眨眼等动作。

温情提示

“新生儿期”是离开母体到外界生活的适应期，婴儿需要经历一系列重要的调整和复杂变化，才能适应新环境，维持其生存和健康发展。新生儿各系统脏器功能发育尚未成熟、调节功能差，免疫功能低下，体温调节功能较差，易感染，因此对新生儿的护理必须特别细心、科学、合理。

B 新生儿喂养

初乳滴滴赛珍珠

初乳是指母体生产后2～3天所分泌的乳汁。初乳成分丰富，量少，微黄，具有很高的营养价值。人们常言“初乳滴滴赛珍珠”，以此来形容初乳的珍贵。那么，喂初乳到底有哪些好处呢？

1.初乳的特点

初乳内含有比常乳多5倍的蛋白质，尤其是其中含有比常乳更丰富的免疫球蛋白、乳铁蛋白、生长因子、巨噬细胞、中性粒细胞和淋巴细胞。这些物质都有防止感染和增强免疫的功能。

初乳中的维生素含量也显著高于常乳。维生素B2在初乳中有时较常乳中含量高出3～4倍，尼克酸在初乳中含量也比常乳高。

初乳中乳糖含量低，灰分高，特别是钠和氯含量高。微量元素铜、铁、锌等矿物质的含量显著高于常乳。初乳中含铁量约为常乳的3～5倍，铜含量约为常乳的6倍。另外，初乳中还含有大量的生长因子，尤其是上皮生长因子，可以促进新生儿胃肠道上皮细胞生长，促进肝脏及其他组织的上皮细胞迅速发育，还参与调节胃液的酸碱度。

温情提示

妈妈应该尽量用母乳来哺育自己的新生儿，如果因为特殊的原因不能哺育母乳，也应该把宝贵的初乳哺育给新生儿。

2.哺乳时不要把初乳挤掉

有些人受旧观念的影响，认为分娩后最初分泌的乳汁是“脏”的，或认为初乳没有营养价值，挤掉丢弃了，这很可惜。初乳不仅不脏，反而最富有营养物质。初乳虽然量少、稀淡，但对新生儿是极重要的。喂母乳的新生儿在生后半年以内很少生病，就是接受了母乳中抗体的缘故，这其中也有初乳的功劳。因此，初乳决不要随便丢弃。

3.喂初乳的意义

初乳中所含有的分泌型免疫球蛋白A，可增强新生儿呼吸道和胃肠道细胞的抵抗力。另外，初乳中还含有各种各样的细胞，可直接或间接杀灭细菌。初乳中的乳铁蛋白也具有杀菌能力。分泌型免疫球

蛋白不仅具有杀菌功效，还具有防止异种蛋白从肠道吸收的免疫作用，因而起到预防牛奶过敏症的作用。初乳喂养的新生儿，与一开始就采用牛奶喂养的新生儿不同，结肠内大肠杆菌少，而对身体有益的双歧杆菌占多数。

泌乳不好的妈妈，以后需要加用牛奶或换成牛奶喂养，但都有初乳。所以，至少应坚持哺乳1周。初乳的分泌与营养供给无关，每天最多分泌10～40毫升。即使以后采用人工喂养，初乳的供给也必不可少。

新生儿的母乳喂养

对于母乳喂养给新生儿带来的好处，许多新手妈妈都应该是耳熟能详了，但是对于如何喂养，有许多年轻妈妈还是不太了解的，那么，应该如何给采用母乳喂养的新生儿喂奶呢？

1.应尽早开始喂奶

经常会有人问，新生儿出生后多长时间开始母乳喂养？母婴刚刚渡过一个艰辛的历程，都很疲劳，应稍作休息，休息时间长短各不相同。恢复快的新生儿仅过2小时，就哭着要奶，此时如妈妈身体状况允许，就应开始喂奶。但也有一些新生儿过了12小时才想要奶，此时开始喂奶也没有关系，因为人生漫长，开始不必太急。

2.喂奶时间不必固定

首先，对于新生儿来说，喂奶的时间并没有固定的标准。因为妈妈每次分泌的母乳量并非总是一样的。而且哺乳初期新生儿吃奶的方式也不是固定不变的，所以，每次进入新生儿胃中的乳量并不相同。其次，新生儿因饥饿而哭闹的时间间隔也不相同，有时为1小时，有时为3小时。这是很自然的事情。新生儿出生后1个月内，白天不妨两小时喂1次奶。出生后1个月内，新生儿在夜间至少会醒来两次要奶吃，此时一定要满足其要求。如果妈妈的奶量逐渐增多，新生儿的胃中也能存食

了，1个月后新生儿吃奶的时间间隔自然而然会延长。

吃奶的时间和量应让新生儿自己来决定。新生儿肚子饿了就会哭闹，肚子饱了又会安静入睡。这比起那种不管新生儿睡得多么香甜，只要到时间就一定要把新生儿抱起来弄醒喂奶的“规律性哺乳”要好得多。

3.新生儿一哭是否就要喂奶

喂奶次数及间隔时间不固定，不等于说新生儿一哭就给他喂奶。如因尿布湿了不舒服而啼哭时，只要换了尿布，新生儿可能就不哭了。此外，有特别爱哭的新生儿，就是肚子不饿也哭。这样的新生儿只要抱抱即可使哭闹停止。

除上述两种情况外，出生后1周左右的新生儿如果哭闹，一般只能考虑是肚子饿了。如果母乳很充足，新生儿一哭就给喂奶，实际上是很自然的事情。而母乳的量的确很多，新生儿一般不会老是哭闹不安。

新生儿一哭就给喂奶，在母乳不十分充足时，存在两个问题：第一，如果每隔1小时或1.5小时喂1次奶的话，妈妈不能好好休息。妈妈心神不定、忙忙碌碌，会导致泌乳不足。奶量不足，新生儿吃的奶就少。肚子饿得快，就会引起啼哭，这样就形成了恶性循环。第二，过度频繁地让婴儿吃奶(每日10次以上)，可使乳头破裂，最终因疼痛而导致哺乳不能继续。

4.掌握正确的喂奶技巧

在喂奶的过程中，妈妈要放松、舒适，宝宝要安静。妈妈坐在低凳上或床边上，如果位置较高可把一只脚放在一个脚踏上，或身体靠在椅子上，膝上放一个枕头抬高新生儿；把新生儿放在腿上，头枕着妈妈的胳膊，妈妈

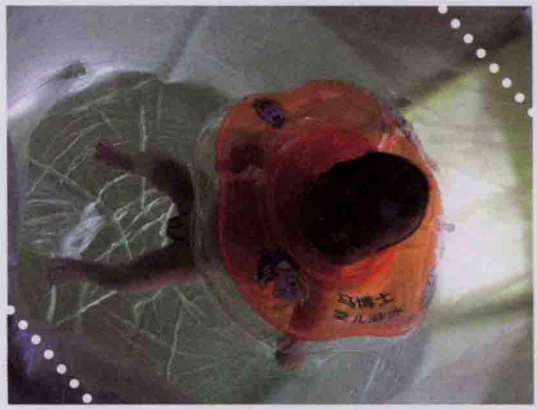
温情提示

喂完奶后要把新生儿抱起来，上身直立，用手掌轻拍背部，使之打嗝。新生儿在吃奶的同时，也将空气一同吞入。这些空气在胃中大量积存，在新生儿躺下时，有可能将好不容易吃进去的奶，在打嗝时又吐了出来。因此，在吃完奶后，要把新生儿的上身立起来，使之打嗝，把空气排出来。当然，吞进了空气，又不打嗝，且又平安无事的新生儿也不少。将身体直立2分钟以上，如不打嗝，也可将新生儿放下。

用手臂托着他的后背和小屁股，使小脸和小胸脯靠近妈妈，下颌紧贴着乳房；妈妈用手掌托起乳房，先用乳头刺激新生儿口周皮肤，待新生儿一张嘴，趁势把乳头和乳晕一起送入新生儿的嘴里；让新生儿充分含住乳头及乳晕的大部分，这一点非常关键，否则光靠叼住奶头吸吮是不可能得到乳汁的，而且新生儿为得到乳汁会拼命去吸吮乳头，妈妈会感到阵阵钻心的疼痛，乳头也容易被新生儿吮破，如果引起乳腺炎就会使母乳喂养难以顺利进行下去；妈妈一边喂一边用手指按压乳房，以便于新生儿吸吮，又不会使他的小鼻子被堵住。

5.母乳喂养的新生儿不需“补水”

一般情况下，母乳喂养的新生儿，在4个月内不必增加任何食物和饮料，包括水。因为母乳含有新生儿从出生到6月龄所需要的蛋白质、脂肪、乳糖、维生素、水分、铁、钙、磷等全部营养物质和微量元素。母乳的主要成分是水，这些水分能够满足新生儿新陈代谢的全部需要，不需额外喂水。如果额外喂水，可能会增加新生儿心脏与消化道的负担，不利于新生儿的生长发育。但在特殊情况下，如高烧、腹泻，或服用某些药物、天气炎热、新生儿出汗多，就需要额外喂些温开水，以补充体内水分的不足。



7招解决母乳不足

对于新生儿来说，母乳是任何食物都不能比拟的最佳食品。但很多妈妈都面临乳汁不足的情况，这不免让新手爸爸妈妈们着急。其实，初产妇第1周大部分都存在“母乳不足”的情况，只要注意方法，乳汁不足的问题其实是可以得到改善的。那么，改善乳汁不足都有哪些措施呢？

1.勤于喂奶，让宝宝多吸吮妈妈的乳头

促进乳房泌乳的最好方法是让新生儿用力吸奶。所有的妈妈都不是一开始就能分泌很多的乳汁，多是在新生儿吸奶的过程中逐渐增多。如果新生儿吸吮能力很弱（未成熟儿），可让别的孩子或对育儿热心的爸爸吸吮刺激乳房，这也是促

进乳汁分泌的方法之一。

2.换乳喂奶

每次喂奶，不要仅用一边的乳房，要换乳喂2～3次，这样既可引起婴儿吸奶的兴趣，又可同时刺激两乳奶水分泌，保证新生儿吃到充足的母乳。

3.只让新生儿吸吮妈妈的乳头

母乳喂养的新生儿，一定要只让新生儿吸吮妈妈的乳头，而不要让他吸奶嘴或安慰奶嘴，以免新生儿吸惯了奶嘴，反而不要妈妈的乳头了。如果要给新生儿补充一些其他食物，可试着用汤匙。

4.两种奶交替喂养

可以先喂约10分钟的母乳，然后补喂一定量的配方奶粉，这样既吃完高营养价值的母乳，又补充了优质蛋白质的不足。如新生儿吃完母乳后，不肯再吃乳类食品，而母乳在间隔一次不哺喂后，奶量还够吃一次时，就可以采取一顿纯吃母乳，下一顿完全喂配方奶粉或其他代乳食品的间隔喂法。这样不仅保证新生儿获得充足的母乳，同时也充分、均衡地刺激了母乳的分泌。

5.科学合理摄取丰富的营养

要想乳汁分泌旺盛并营养成分优良，妈妈的热能及营养素的需要也相对增加，所以每日应多吃几餐，以4～5餐较为适合；要特别注意多喝一些能催乳的汤类，如炖排骨汤、炖鸡汤、炖猪蹄、豆腐汤、青菜汤等；在两餐之间最好饮水或其他饮料。但并非进食得越多就越好，因为在坐月子时卧床时间多而活动减少，而摄入的却主要是高热量或肥甘的食物。如果摄入太多，不仅不能增加泌乳量，反而因造成胃肠不适而使乳汁减少。

6.充分休息与放松

充分休息与放松，很快就会使母乳分泌量增多。和新生儿一起睡个午觉，洗个暖水澡，听听

轻松的音乐，做做轻缓的运动等，都有利于乳汁的增加。

7.选用催乳膳

如果以上方法仍不见效的话，还可以试试催乳膳。这种催乳膳既营养又催乳，可谓一举两得。为了增加乳汁，妈妈可去请中医进行调理。下面就给大家介绍1种实用、美味的催乳膳。

炒黄花猪腰

材料：猪肾(腰子)500克、黄花菜50克、淀粉、姜、葱、蒜、味精、白糖、植物油、精盐各适量。

做法：将猪肾一剖为二，剔去筋膜腺体备用。锅烧热后，放植物油，烧至九成热时，放葱、姜、蒜入锅煸香，再放入腰花爆炒片刻，至猪腰变色熟透时，加黄花菜、盐、糖再炒片刻，加淀粉勾芡推匀，最后加味精即成。

温情提示

采用母乳喂养时，乳量是否充足直接影响着新生儿的发育。正确判断乳量是否充足有5点：（1）喂奶前妈妈没有乳房胀的感觉。（2）新生儿吃奶时间较长，用力吸吮乳头，却听不到连续吞咽声。（3）喂完奶后新生儿仍哭闹，或不久又哭闹。（4）新生儿大便量少，次数也少。（5）新生儿体重增加缓慢。

功效：中医理论，猪肾性味咸平，主治肾虚腰痛，身面水肿。黄花菜性味甘平，能补虚下奶，利尿消肿。另外，黄花菜根亦有催乳作用。本药膳适合于肾虚导致的缺乳。

新生儿的人工喂养

虽说母乳喂养无论是对新生儿来说还是对妈妈来说都是最好不过的事，但是，有时候因为许多不得已的原因，做妈妈的也不得不放弃母乳喂养而改为人工喂养了。不过，妈妈也不要对此感到遗憾，因为尽管新生儿不能吃到甘甜的乳汁，但是还有许多的配方奶粉可供选择。那么，新生儿采用人工喂养时应注意哪些呢？

1.奶具消毒

新生儿所用的奶瓶、奶头、汤勺、锅子等，必须每次消毒，并放在固定盛器内，最好放在带盖的钢精锅中，以保证清洁和消毒质量。

2.奶液配制

刚出生的新生儿，消化功能弱，不能消化浓度较高的奶粉，应该先给浓度低一些的。也就是说，不能喂全奶，应该喂1/3奶，三天后可喂1/2奶，一周后才能喂养全奶。

1/3奶的配制方法是：一平勺奶粉加12勺（同样大小）水；1/2奶的配制方法是：一平勺奶粉加8勺水；全奶的配制方法是：一平勺奶粉加4勺水，奶粉恰好溶解成奶水。

当然也不是每次配奶都这么麻烦。比如一平勺奶粉加20毫升水配成了全奶，那么，要配8平勺奶粉的全奶，就加水160毫升；要配1/2奶，就要8平勺奶粉加320毫升水，要配1/3奶，就要8平勺奶粉加480毫升水，以此类推。

3.喂奶前先试温

喂奶前需先试温，试温方法只需倒几滴奶于手腕内侧即可，切勿由成人直接吸奶头尝试，以免受成人口腔内细菌的污染。

4.喂奶姿势

新生儿最好斜坐在妈妈的怀里，妈妈扶好奶瓶，慢慢喂哺。从开始至结束，都要保持奶液充满奶头和瓶颈，以免将空气吸进。喂奶后需将新生儿抱起，轻拍背部，使空气排出，避免漾奶。

5.喂奶次数

用牛奶喂养的新生儿，吃奶的次数比母乳喂养的次数少，其原因在于牛奶需要较长的时间才能消化。随着新生儿的成长，每次吃奶的数量增加，但每天的吃奶次数减少。为了更好地喂养新生儿，妈妈要让新生儿自己决定吃奶的时间，千万不要按钟点喂新生儿。在新生儿用哭闹表示自己饥饿时，而不是在妈妈认为新生儿饥饿时喂新生儿。也不要希望新生儿每次都把奶瓶中的奶喝光。新生儿和所有的人一样，食欲也是在不断变化的。所以当新生儿表示出吃饱喝足后，瓶中可能还会剩一些牛奶，不要强迫新生儿吃光。如果新生儿好像没有吃饱，不妨再给新生儿拿来一个奶瓶。如果新生儿每次都要多吃，可以在以后多给新生儿配些奶。

温情提示

出生后10天左右的新生儿每次的吃奶量不尽相同，但每次都吃不了50毫升者，应去请教医生。出生后15天前后的新生儿一般每3个小时吃1次奶，每日吃7次，每次100毫升左右。有的新生儿每次能吃120毫升，而每天吃6次。不过，也有食量小的新生儿，每次勉强能吃70毫升，且每天也只吃6次。食量大的新生儿有的1次吃120毫升还不够，但15天左右的新生儿最好不要超过此量。

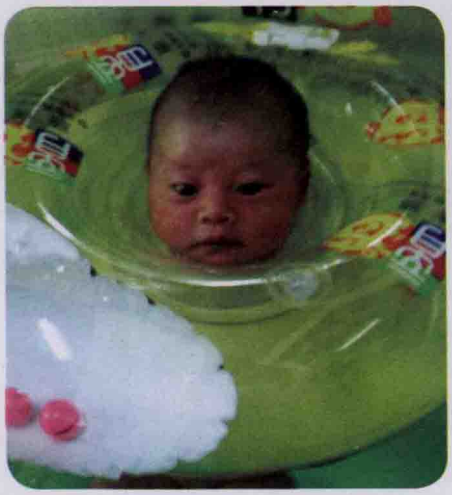
C 新生儿护理

洗澡是一件大事

新生儿的新陈代谢旺盛，容易出汗，大小便次数多，因而新生儿娇嫩的皮肤很容易受到这些排泄物的刺激，并且积聚在皮肤上，如不及时清洗，较脏的皮肤就会成为病菌生长繁殖的地方，最终导致皮肤感染。因此，每天给新生儿洗澡是新生儿护理工作中的一项重要事情。

1.洗澡前做好准备工作

给新生儿洗澡前，先要做好准备工作，要准备好洗澡用的物品，如小浴盆、洗澡和洗头用的小毛巾、无泪洗发精、沐浴液或婴儿皂、润肤露或爽身粉等，洗澡后的用品也要事先准备好，如大浴巾、干净尿布、衣裤、包被等。然后，将洗澡房间的温度调到25～30℃，准备洗澡水，温度在38～40℃，摸上去不烫手，或滴在爸爸妈妈的手背上感觉稍热而不烫手，也可以用爸爸妈妈的肘部放入水中，以不烫而是温热感觉就可以了。准备工作做好之后，就可以开始洗澡了。



洗澡时要关上门窗，不能有对流风，以防着凉生病。洗澡时间应安排在给新生儿哺乳前1～2小时，以免发生吐奶。

2.洗澡的程序

出生后第1周内，新生儿脐带未脱落

时，可采用“分段沐浴法”：脱下新生儿衣服，并将此衣服包裹于胸腹上，暂以保暖。开始洗脸、洗头及颈部，注意勿使水流入耳内；再以小毛巾擦洗肚脐以上的胸、腹、背部；拭干后，再将肚脐以下的臀、下肢部分，缓缓置入水盆中，很技巧地利用肘关节、手臂及手掌的力气，给予安稳的支托及抓牢宝宝的大腿部。在整个过程中，新生儿身体的皱折及弯曲部位，应特别注意洗净擦干，且动作要轻柔，使宝宝有安全感。

由于新生儿的脐带断端是一个创面，如护理不当，细菌可以通过脐部进入人体内造成败血症，威胁新生儿的健康。所以脐部的护理主要是保持清洁干燥，沐浴时不要碰湿脐部，然后用75%酒精棉棒消毒脐带根部和周围皮肤，再用消毒纱布覆盖(脐带干燥后无须盖纱布)。

若新生儿的脐带已脱落，那么在洗净脸及头颈部之后，就可将新生儿颈部以下置入浴盆中，成仰卧的姿态，由上而下洗完后，将新生儿改为伏靠的俯卧姿势，以洗背部及臀部肛门处。最后，以双手为支托并抓稳新生儿肩部，抱离水中，置于大浴巾上，沾干全身。

温情提示

给新生儿洗完澡后不要马上把新生儿抱到另一房间，应先打开洗澡房间的门，让各房间室内温度相接近，再抱出去。

3.洗澡后的护理

用浴巾裹住新生儿的全身时，可留出脐部，用酒精棉棒从中间向外清洗脐部，注意保持脐部的干燥和清洁。如果脐部发红、出脓液或有难闻的气味，就应该找医生处理。

通常在皮肤折皱处，可替新生儿抹些爽身粉，使他感到干爽舒适。在新生儿的臀部涂上护肤油，防止尿液刺激皮肤产生尿布疹。

给新生儿围上尿片，穿上衣服。但新生儿不宜紧紧地裹在“蜡烛包”中，应放松他的手脚，让他自由地活动，这有利于呼吸和血液循环，以促进生长发育。

如何给新生儿换尿布

新生儿的膀胱很小，会经常弄湿尿布。一旦发现尿布湿了，就应当随时更换，否则时间一久，新生儿容易得尿布疹。换尿布的工作虽然琐碎、麻烦，但它是一个提供和新生儿彼此拥抱、游戏和亲昵的好机会，所以一定要以愉快的心情面对。那么，新手爸爸妈妈应如何给新生儿换尿布呢？

1.选择尿布的原则

给新生儿选择尿布时要遵循以下几个原则：一是纯棉质地；二是透气性能良好；三是柔软舒适；四是吸水性能好。

2.放置尿布的正确方法

使用尿布要特别注意，尿布的温度远远低于新生儿腹部皮肤温度。新生儿一天更换十几次尿布，如果每次都把尿布放到新生儿的腹部，那么新生儿每天要暖十几块尿布，腹部受凉的程度可想而知。因此不要把尿布兜到腹部。

男宝宝排尿向上，放置尿布时要在上面多加一层，重点在上；女宝宝排尿向下，放置尿布时要在下面多加一层，重点在下。这样就可预防男宝宝阴囊湿疹、女宝宝臀红。尿布不要覆盖男宝宝脐部，以防尿液弄湿脐带。此外尿布不要兜得过紧，留有一定空间，这样可避免尿布疹的发生。

3.防止后天性髋关节脱位

放置尿布时，有一个最重要的问题是，一定要注意防止后天性髋关节脱位。本来胎儿在母体子宫内是呈螃蟹形的，即便是出生后，双腿也是分开的，膝盖部弯曲，这是新生儿一种自然的姿势。如果把新生儿的腰部和腿部都用尿布固定，把腿伸直，腿部肌肉就会紧张，从而进一步影响髋关节的发育，也会发生髋关节脱位。所以，妈妈要正确给新生儿包裹尿布。不能影响双腿的活动，也不能强行把新生儿双腿伸直，而要让新生儿取自然位。

4.换尿布的时间

新生儿在吃奶后或睡眠时，即使尿了，也不要更换尿布，以免造成溢乳或影响新生儿建立正常睡眠周期。所以，更换尿布的时间最好是选择在喂奶前和觉醒后。当然新生儿因尿布湿了哭闹要及时更换除外。

5.为男宝宝换尿布

刚出生的男宝宝，包皮似乎都会黏附在龟头上，但事实上它们是分开的。换

尿布的时候，可以将包皮向后拉，加以清洗。如果包皮尚未与龟头分开，千万不要勉强将它翻开。大约有半数男宝宝的包皮在出生后的第1年内会自动分开。

6.为女宝宝换尿布

新生儿妈妈要记得，为了避免女宝宝阴道感染，要经常擦拭女宝宝的臀部与生殖器周围，以确保排泄物不会进入她的阴道中。那通常是引发阴道感染的主要原因。也不要在女宝宝的阴道口撒痱子粉，因为那可能会让她在日后罹患子宫颈癌。

温情提示

尿布在使用前，不论是否新旧，一定要经过清洗。要用中性洗涤剂清洗，不要用柔软剂或漂白剂。要冲洗干净，不要残留洗涤剂，否则会降低尿布的吸水性，还会使宝宝生尿布疹。冲洗过的尿布一定要晾晒干透后才能使用。

使用纸尿裤的6个要点

随着生活水平的提高，越来越多的家庭都倾向于给新生儿使用纸尿裤。纸尿裤用起来方便，符合现代快节奏的生活需要，但是不少纸尿裤并非完全是纸质的，外层有塑料，内层有吸收剂、特种纤维等物质，长期使用，必然对新生儿娇嫩的皮肤造成伤害。那么，给新生儿使用纸尿裤时应该注意哪些要点呢？

1.选择纸尿裤的七大原则

吸收尿液力强、速度快；透气性能好、不闷热；表层干爽，尿液不回渗、不外漏；触感舒服，品质好；护肤保护层；价格适中；适合新生儿的尺码。

2.不要长时间使用

不要24小时不停地使用纸尿裤。要定时让新生儿的小屁股在空气中晾一晾。如果妈妈有时间，可在白天使用几次传统尿布，纸尿裤和尿布交替使用。夜间或新生儿外出时，再使用纸尿裤。其他时候则可使用棉尿布，这样交替使用，既增加新生儿臀部接触空气的时间，又符合大众实际消费能力。

3.接头要粘牢

当为新生儿更换纸尿裤时，要把接头粘牢。不要让油、粉或沐浴露等婴儿护理品弄到接头上，以免附着力降低。

4.要适时更换

纸尿裤若不适时更换还有可能给新生儿带来不利影响。特别是男宝宝，倘若长时间使用一片纸尿裤而不及时更换，会使睾丸处于高温环境中，日久可导致睾丸将来产不出精子来，从而导致男宝宝未来不育。由于每个宝宝的月龄、排尿次数、数量不尽相同，难以统一规定多长时间更换一次尿布。建议在每次喂奶前、或大便后、或睡觉前、或醒来时，判断是否需要更换纸尿裤。

5.夏季减少用量

夏季高温炎热，本来就易发生尿布疹。在高温时，多给新生儿洗澡、翻身，多裸露身体。把新生儿放在不回渗的纺织品(市场有售)或者柔软的麻草编制品上，让宝宝随意小便，随时更换底层吸收布或随时擦洗，也是不错的选择。在夏季，尤其是白天，应该尽量减少纸尿裤使用量。

6.更换纸尿裤的正确方法

更换纸尿裤时要准备好温水、洁净的干毛巾、消毒卫生纸及干净的纸尿裤等，解开旧的纸尿裤，用拇指和中指握住新生儿的两只足踝，食指放在足踝中间，将腿和臀部轻轻抬起，撤出旧的纸尿裤。把旧纸尿裤覆盖折叠放到污物桶中，其间一定不能离开新生儿，要把污物桶预先放在旁边，然后用洁净的温开水冲洗新生儿臀部。一个人无法冲洗时，可把水放到盆中，用手撩水洗也可用现成的消毒湿纸巾轻轻擦洗，要注意清洁皮肤折皱处。最后用干毛巾沾干皮肤。打开新的纸尿裤，放在新生儿的臀下揭

温情提示

使用纸尿裤虽然有可能对宝宝造成不利影响，但那也是在不正确的使用情况下才发生的，只要掌握纸尿裤的正确使用方法，年轻的爸爸妈妈是大可放心给宝宝使用纸尿裤的。

开两边腰贴，在适当松紧位置贴牢即保持最佳的防漏效果，但不能勒得太紧。

新生儿要谨防尿布疹

尿布疹是新生儿常见皮肤病，常见于肛门周围、臀部、大腿内侧及外生殖器。甚至可蔓延到会阴及大腿外侧。初期发红，继而出现红点，直至鲜红色红斑，会阴部红肿，以后融合成片。严重的会出现丘疹、水疱、糜烂。若合并细菌感染则产生脓疱。尿布疹的发生主要是护理不当造成的。那么，防止尿布疹的发生要注意哪些呢？

1.尿湿的尿布要及时更换

要及时更换被大小便浸湿的尿布，以免尿液长时间地刺激皮肤。不能在尿布下加用橡胶布、油布或塑料布，以免新生儿臀部处于湿热状态。

2.尿布一定要漂洗干净

使用传统的尿布时，一定要漂洗干净。尤其是使用洗衣粉洗涤尿布时更应多漂洗。洗涤时应用弱碱性肥皂，然后用热水清洗干净，暴晒，以免残留物刺激皮肤。

3.注意尿布的质地和使用方法

不要使用质地粗糙、深色的尿布。尿布质地要柔软，选用纯白无色或浅色纯棉针织料为好；女宝宝屁股底下的尿布要垫厚些，男宝宝生殖器上要垫厚些。

4.预防是最重要的

预防尿布疹的发生是最重要的。腹泻时大便次数比较多，除及早治疗腹泻外，还要每天在新生儿臀部涂上防止尿布疹的药膏。每天大便后都要用清水冲洗臀部。发现新生儿有轻微的臀部发红时，要及时使用护臀膏。每次清洗后用干爽的洁净毛巾沾干水分，再让新生儿的臀部在空气或阳光下晾一下，使皮肤干燥。

5.尿布要常消毒

要保持尿布的干燥，尿布经常进行消毒以及经常拿到日光下翻晒。

新生儿护理要注意的细节

在新生儿的护理过程中，爸爸妈妈关注最多的就是宝宝的吃喝拉撒问题，但是，护理好一个小生命，除了这些以外，还有许多细节是不容忽视的。那么，爸爸妈妈在护理新生儿时还要注意哪些细节呢？

1.抱新生儿时的正确方法

爸爸妈妈抱新生儿时采用正确的方法，宝宝会更有安全感。在新生儿出生后前3个月内，每次抱他的时间不应超过15分钟，否则新生儿容易感到疲劳。刚出生的新生儿头部还不能支撑起来，要到出生后4个月左右，头部才能支撑起来，在此之前，抱新生儿时要用手掌托起摇晃不稳的头部，从后面支起头部，再用胳膊支撑起来。用另一只手托起宝宝的臀部，从宝宝胯间伸出手支撑起新生儿的整个身体，抱住新生儿的双腿，但要注意防止脱臼。

2.保护好新生儿的视力

婴儿期，也就是不满1岁的宝宝，是视觉发育最敏感的时期，如果护理不当就有可能对新生儿的视力造成影响。因此，为保护好新生儿的视力，在喂奶时最好不要长期躺着或一个姿势喂奶，因为新生儿往往窥视固定的灯光，容易造成斜视。新生儿晚上睡觉时，一般可以不开灯。如要开灯，灯光也不要太强，要用灯罩将光线罩起来，或者光线从地上射出，免得灯光刺激眼睛，影响新生儿睡眠。在宝宝睡眠时或抱着新生儿外出时，不要随意遮盖他的眼睛。如果阳光太强，可以临时用纱巾遮盖一下，以避免强光刺激新生儿的眼睛。另外，用玩具逗新生儿时，也不要把玩具放在离眼睛太近的地方。

3.注意新生儿睡姿

由于新生儿不能抬头、转头、翻身，尚无保护自己的能力，俯卧睡觉容易发生意外窒息。另外，俯卧睡觉会压迫内脏，也不利于新生儿的生长发育。因此，新生儿最好不要采用俯卧位睡觉。在正常情况下，最好还是采取传统的做法，即

让新生儿仰卧睡觉。常漾奶的新生儿，可用坐垫或毛巾垫在新生儿的后背让其侧卧，在0.5～1小时后再仰卧。

4.重视新生儿的生活环境

春季气温不稳定，如果新生儿出生在这个季节，就要注意随时调整室内温度，尽量保持室温恒定。夏季比较炎热，新生儿出生在这个季节，要注意经常开窗通风换气，保持室内凉爽，并注意护理好新生儿的皮肤，给新生儿适当补水。秋季出生的新生儿一般不易患病，唯一要注意的就是腹泻。冬季出生的新生儿一般对寒冷的防护措施都做得很好，但空气质量往往较差，因此要注意室内的空气质量。

温情提示

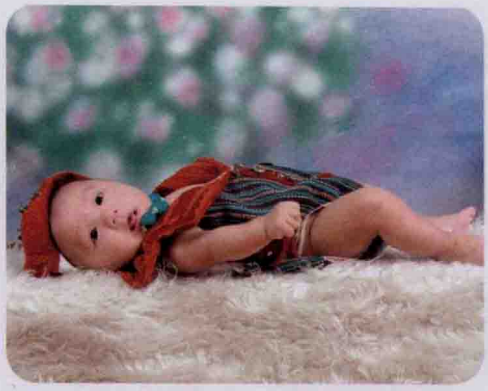
新生儿来到世上，想探望小生命的人是很多的。虽然新生儿在母体中已获得了抵抗外部细菌侵袭的免疫能力，但过多探视，成人呼吸道中的微生物，可能成为新生儿的致病菌。新生儿的生活环境要安静舒适，空气新鲜，远离感染源。因此，爸爸妈妈可以礼貌地拒绝过多的探视，这样对妈妈的产后恢复也是有利的。

不必紧张的新生儿异常

一般情况下，健康的新生儿一切都将平安无事，但对于第一次做爸爸妈妈的人来说，会觉得发生了各种各样的“异常”。这些“异常”的大部分均为生理性的，任何新生儿都可能出现，根本没有必要治疗。那么，不必紧张的新生儿“异常”都有哪些呢？

1.新生儿黄疸

一般在出生后第3天可发生新生儿黄疸，皮肤出现黄染。胎儿在子宫内处于乏氧的状态，所以血中红细胞数较多。生后环境中的氧气增多，不再需要过多的红细胞而在体内破坏。红细胞破坏时产生的胆红素，属于一种色素，须经肝脏处理后排出体外，但新生儿肝脏功能尚未发育成熟，而使胆红素聚集于血中，引起黄疸。此黄疸不需特殊处置，在1周左右自行消



退。也有半数左右的新生儿根本不出现黄疸。

2.新生儿脐疝

新生儿脐带脱落后，由于腹压的作用，脐带残端逐渐增大，腹腔中的液体，肠管或大网膜进入脐带残端，形成脐疝。新生儿哭闹、排便时，腹压增高，脐疝增大；睡眠安静时，脐疝减小，甚至看不见。脐疝一般在1～2岁时自愈，无须治疗。

3.新生儿乳头肿胀

生后第4天到第7天，不少新生儿乳头部位发生肿胀，按压时无痛苦表情，有时还可出现泌乳，男宝宝也可出现这种现象，2～3周消失，但有时6个月后仍遗留有结节，但最终会消退。乳头部位肿胀现象的出现，与在子宫中从母体内获得的激素突然中断有关，可自行痊愈，所以不必担忧。

4.新生儿发热

第3～5天，由于摄水量不足，可出现发热(38℃)，过去称其为新生儿一过性发热。自从实行生后12小时内哺乳以来，这种情况明显减少。如果出现体温升高，只补给水分即可退热。

5.新生儿“马牙”

偶尔可在新生儿的牙龈或上腭处发现白色珍珠状物，像长了牙似的，俗称“马牙”，爸爸妈妈可能会大吃一惊。此现象有时可持续3～4个月，以后自然消退，所以也不必处理。

温情提示

新生儿只要吃奶正常，体温正常，大小便颜色正常，精神状态良好，身体其他部位出现一些小异常应属新生儿正常的生理现象，一般都不需太担心。

6.新生儿溢奶

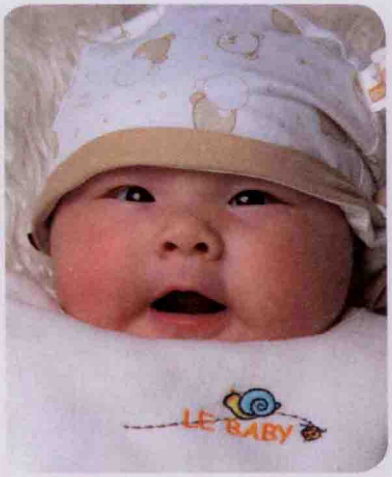
溢奶又称漾奶，是新生儿比较常见的一种正常生理现象。正常新生儿出生后几周内常会有溢奶，一般表现为喂奶后的一种无压力的、非喷射性地从口边流出少量奶汁。每天可溢奶一次或多次，但不影响生长，新生儿亦无其他不适或异常情况。新生儿溢奶是由新生儿胃肠道特殊的生理结构引起的，一般不需要治疗，随着新生儿成长，溢奶逐渐减少，在6个月左

右可完全消失。

新生儿常见疾病的处理

新生儿只要护理得当，一般来说都很少生病，但由于个体差异、分娩等原因引起的新生儿疾病有时也难以避免。那么，新生儿常见的疾病都有哪些呢？

1.新生儿鹅口疮



鹅口疮是一种常见的新生儿口腔疾病。患有鹅口疮的新生儿常表现为吃奶时哭闹，或不敢吸吮，新生儿吸吮力减弱；严重的，白色物消失了，口腔黏膜和舌面发红。由于疼痛新生儿几乎拒绝吸吮，这时可以把奶挤出来喂给新生儿。治疗鹅口疮时值得注意的是：新生儿鹅口疮治疗效果很显著，用药后即可见效，但很容易复发。所以要巩固治疗，一般用药2～3天见效，应该再巩固用药3～4天，总疗程1周，复发的可能性就小了。

预防新生儿鹅口疮，平时要注意以下几点：新生儿使用的奶具、水杯应该经常煮沸消毒。不要在奶瓶中放置喝剩下的奶水；夏季最好也不在水瓶中放置喝剩的白开水。要及时把奶瓶刷洗干净、控干，潮湿是生长霉菌的最好环境。妈妈尽管有漏奶现象也不要用厚厚的毛巾捂着奶头，要尽量保持奶头干燥，勤晾奶头。在喂奶前要用清水冲洗奶头，不要用手揉完奶头后就给新生儿吃。这也是感染的途径，手尽管洗得很干净，也可能会有霉菌。

2.新生儿肺炎

新生儿肺炎是最常见的疾病，新生儿肺炎常表现为出现精神委靡、少吃不哭、烦躁不安、口吐白沫、口周发青、体温升高或偏低。新生儿患肺炎后，要及时到医院治疗，以免导致严重后果。在护理患儿时要做到保持室内安静、温度适宜、空气新鲜，给患儿换衣服和尿布时动作要快，以防止再次受凉。给患儿吃奶时要注意观察患儿鼻腔是否通畅。肺炎患儿吃奶要少量多次。肺炎患儿常伴有发热，这时要适当多喂水，不能用解热镇痛药退热，可给患儿散包或物理降温。

3.新生儿脐炎

脐炎是因断脐或出生后处理不当，脐残端被细菌感染所致。伤口延迟不愈，潮湿渗液，为受感染的最初症状，以后脐周围皮肤发生红肿，脐窝有浆液脓性分泌物，带臭味，脐周皮肤红肿加重，或形成局部脓肿。如脐部潮湿、渗液或脐带脱落后伤口延迟不愈，应及时到医院诊治，轻则应作脐局部消炎处理，必要时静脉使用抗生素。为预防脐炎，新生儿出生时脐部应采取无菌处理，不可用不洁物品覆盖脐部，并要保持脐部干燥。

4.病理性黄疸

黄疸是新生儿期常见的临床症状。由于发病机制不同，它既可能是生理现象，又可能是病理现象。如果新生儿在出生后24小时内就出现黄疸或黄疸发展过快，持续时间较长，甚至伴有贫血、体温不正常、吃奶不好、呕吐、大小便颜色异常。有的是黄疸已经消退或减轻后又重新出现和加重，多属病理性黄疸，这时应送医院检查治疗，查清楚是什么疾病引起的黄疸。另外，深度的黄疸会对脑细胞造成损害，将来会严重影响智力发育，故应及时治疗。

如何给新生儿用药

在一般情况下，给新生儿用药的机会并不多，但是出生两周后的新生儿，需要补充维生素，有的因护理不当造成感染，就得给新生儿用药了。给新生儿用药应非常慎重，否则，有可能给新生儿造成一定的损害。那么，给新生儿用药应注意哪些呢？

1.不可擅自用药

所有新生儿用的药均应由医生开出处方，切不可凭以往其他人用药的经验给新生儿用药。此外，不可擅自调整用药剂量。

2.不可强行灌药

喂药时应将新生儿抱起，将药放入奶瓶内喂服或用小勺缓慢从一侧口角喂入，切忌强行灌药，以免呛咳和误吸入气管内。喂完药后再喂少量温开水，使药物能够更完全地喂进去。

3.胶丸类药的服用方法

出生两周的新生儿，需要喂维生素D胶丸，或鱼肝油滴剂、鱼肝油丸。滴剂

还比较好喂，滴到新生儿嘴里就可以了，但胶丸喂起来就有些困难了。维生素D胶丸，是国际卫生组织推荐的预防婴幼儿佝偻病的药物，出生后半个月开始服用。喂这种药时，一般妈妈的做法是用消毒过的针将胶丸扎一小孔，将鱼肝油挤入新生儿口中。

4.片剂类药的服用方法

如果新生儿需要服用片剂类药时，就要把片剂压成粉末，可将粉末直接放入奶瓶中，喝奶或喝水时一并服入。如果可用乳汁送服药物，可把药末沾在乳头上，让新生儿吃奶。还可将药粉放在勺上用水调匀后用勺给新生儿喂药。喂药时不要直接倒入新生儿口中，一定要一点点地倒入舌下，这样不易呛入气管而造成窒息。

温情提示

新生儿出生后，要接种乙肝疫苗、卡介苗，如果母亲是乙肝病毒携带者，还要在生后立即注射高效价乙肝免疫球蛋白。如有羊水污染、胎膜早破、难产等其他感染可能时，产院要给新生儿注射预防性抗菌素，注射3天。爸爸妈妈不要因为心疼孩子，拒绝接受这些必要的注射。

5.肛门给药的方法

如果需要肛门给药时，注意不要把新生儿的肛门弄破。要轻柔，姿势要正确。应让新生儿侧卧，扒开臀部，轻轻塞入肛门，再横着抱一会，待药物吸收后，再把新生儿放下，以免药物流出。

D 新生儿保健

新生儿的抚触

抚触新生儿可以促进母子交流，增加新生儿体重，有利于新生儿身体健康和发育；同时可以减少新生儿吵闹，增加睡眠。那么，怎样对新生儿进行抚触才最有益呢？

1.抚触应注意的细节

新生儿的注意力不能长时间集中，每个抚触动作不要重复太多。抚触时间应选择在新生儿不太饥饿或者不烦躁的时候。最好在新生儿沐浴后，或在给新生儿穿衣服的过程中。抚触前短时间的准备也很重要，可以放一些柔和的音乐以帮助放松，使新生儿感到更加舒适。抚触前要先温暖双手，倒一些新生儿润肤油于手掌心。然后轻轻地在新生儿肌肤上滑动。开始时轻轻地抚触，逐渐增加压力，新生儿慢慢地就适应了。

2.抚触不拘泥于形式

抚触没有固定的模式，可以不断地调整，以适应新生儿需要。但是，基本的抚触程序是先从头部开始，接着是脸、手臂、胸部、腹部、腿、脚、背部。每个部位抚触2～3遍。对于新生儿，每次抚触10分钟即可；对于大一点的宝宝，可以延长时间至20分钟左右。

3.不同部位的抚触方法

头部：用两手拇指从前额中央向两侧滑动；用两手拇指从下颌中央向两侧滑动，让上下颌形成微笑状；两手从前额发际抚向脑后，最后两中指停在耳后，像梳头样动作。

胸部：双手在胸部两侧从中线开始弧形抚触。

腹部：两手依次从新生儿右下腹向上再向左到左下腹移动，呈顺时针方向画圆。

四肢：两手抓住新生儿一个胳膊，交替从上臂至手腕，轻轻挤捏，像牧民挤牛奶一样，然后从上到下搓滚。对侧及双手做法相同。

手足：用两拇指交替从新生儿掌心向手指方向推进，从脚跟向脚趾方向推进，并捏搓每个手指和足趾。

背部：以脊椎为中线，双手与脊椎成直角，往相反方向移动双手，从背部上端开始移向臀部，再回到上端。用食指和中指从尾骨部位沿脊椎向上抚触到颈椎部位。

温情提示

对新生儿进行轻柔的爱抚，不仅仅是皮肤间的接触，而是母子之间爱的传递，要让新生儿充分感受到妈妈的爱护和关怀。抚触时要密切注意新生儿的反应，当出现下列情况时应停止抚触：哭闹、肌张力增高、活动兴奋性增加、肤色出现变化、呕吐。

第五章

两个月婴儿的抚养

A 婴儿特征

满月婴儿的特点

出生第2个月的宝宝脱离了新生儿期，逐渐适应了自然环境，更加招人喜爱，皮肤变得光亮，白嫩，富有弹性，皮下脂肪增厚，胎毛、胎脂减少，头形也变圆了。除了这些变化外，宝宝还会出现下面这些特征。

1.活动能力增强

宝宝仰卧时，大人稍拉其手，头可以自己稍用力，完全后仰了。他的双手从握拳姿势逐渐松开。如果给他小物件，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。还会用小脚踢东西。

温情提示

两个月的宝宝比刚出生时虽然各方面都有所增长，但是这个月的宝宝还是非常柔弱，仍然需要细心地照料。

2.语言能力得到发展

这个月的宝宝在有人逗他时会发笑，并能发出“啊”、“呀”的语声。如发起脾气来，哭声也会比平常大得多。这些特殊的语言是宝宝与爸爸妈妈的情感交流，也是孩子意志的一种表达方式，爸爸妈妈应对这种表示及时做出相应的反应。

3.视觉和听力提高

当听到有人与他讲话或有声响时，宝宝会认真地听，并能发出咕咕的应和声，会用眼睛追随走来走去的人。如果宝宝满两个月时仍不会笑，目光呆滞，对背后传来的声音没有反应，应该检查智力、视觉或听觉是否发育正常。

4.睡眠有所减少

两个月的宝宝睡眠较1个月的宝宝要短些，一般在18小时左右。白天宝宝一般睡3～4次，每次睡1.5～2小时，夜晚睡10～12小时。白天醒一次后可持续活动1.5～2小时。

5.体重增加迅速

出生前半年的宝宝，体重增长较快，尤其是两个月的时候，宝宝的体重增长更快，平均可增加1 200克。当然也有一些宝宝增长有些慢，爸爸妈妈也不要过于着急，只要排除疾病所致，到下个月就会出现补长现象。

B 婴儿喂养

满月婴儿的母乳喂养

坚持母乳喂养的妈妈，到第2个月时会惊喜地发现原先乳汁不足的乳房逐渐变得充盈饱胀了，乳汁越来越多，基本可以完全用母乳来喂养宝宝了，本来要添加牛奶的也可以去掉了。那么，在这个月里，用母乳喂养宝宝应该注意些什么呢？

1.仍然按需哺乳

这个月的宝宝基本上可以一次完成吃奶，吃奶间隔的时间也会延长，一般2.5～3小时一次，一天7次。但并不是所有的孩子都是这样的，有的可能2小时一次，有的可能4小时一次；有的一天吃5次，也有的一天吃10次。这些都属于正常。所以，这个阶段还是不要机械地规定喂哺时间，应仍然坚持按需哺乳。

2.防止混合喂养

母乳欠足的妈妈，要注意不要太热心去添加牛奶，免得让牛奶取代了母乳，添加的牛奶要一次喂给宝宝，不要在每次喂完母奶后添加。妈妈根据自己奶水的情况，适当用牛奶代替几次母乳，但在思想上一定要坚信自己的奶水会慢慢增多以去掉添加的几次牛奶，要完全母乳喂养。

3.可以给宝宝喂果汁

母乳喂养的宝宝，由于母乳中含有维生素C，所以即使不加果汁宝宝也不会营养不良。但是如果用果汁代水给他，宝宝的味觉就会感到果汁好喝，他也会甜甜地喝。宝宝这个时期的乐趣主要是通过味觉来感受，因此要给他好吃的食物，让他体验人生的乐趣。对于便硬和便秘的宝宝尽早给他加果汁，可以使他的大便通畅。

4.做好母乳不足的准备

在只用母乳喂养时，应该记住的是母乳分泌有的时候会减少。这时就必须加牛奶，加牛奶的话，就必须用奶瓶和橡胶奶头。可是，只用母乳喂养的宝宝，一到第2个月，就会讨厌橡胶奶头，而不去吸吮它。出生后1个月时，宝宝还没有开始讨厌橡胶奶头，所以，作为万一母乳不足时的准备，从1个月的时候开始，每天训练宝宝吮吸两三次带橡胶奶头的牛奶瓶。可以在洗澡后把温开

温情提示

采用母乳喂养的妈妈，仍要注意保护好孩子的“粮袋”。因为这个月的宝宝吸吮能力增强，乳头皲裂仍有可能发生。所以，每次喂奶后，可以在乳头上涂一点奶液，晾干后再放下胸罩。胸罩不要过紧，以免对乳头过分摩擦。若有乳核问题或乳房疼痛要及时看医生。

水放在牛奶瓶里喂给宝宝，或者在两次母乳之间用牛奶瓶放20毫升果汁喂给宝宝。

5.补充维生素D

母乳中维生素D含量较低，单纯靠母乳喂养不能满足宝宝对维生素D的需要，因此，要在医生指导下适时给宝宝补充维生素D。另外，在温暖的季节可以尽早抱宝宝到户外晒太阳，适宜的阳光会促进皮肤维生素D的合成。对于早产儿、双胞胎、冬季或在梅雨季节里出生的宝宝，可在医生的指导下适时适当地补充富含维生素D的制剂。

满月婴儿的人工喂养

在完全没有母乳或者不能喂母乳的情况，就必须实行人工喂养。那么，对于满月婴儿来讲，采用人工喂养时又该注意哪些呢？

1.切忌喂过量

出生1个月的宝宝用牛奶喂养时，最重要的是不要喂过量，以免增加宝宝消化器官的负担。大致的标准是：出生时体重在3～3.5千克的宝宝，到1个月时每天喝奶700毫升左右。1个月到两个月期间，喝800毫升左右正好，如果是分7次喂，每次喂120毫升，如果分6次喂，每次喂140毫升。不过，这只是一个标准，因为经常哭闹的宝宝，会吃得更多，而经常安静地睡觉的宝宝却吃得很少。食量少的宝宝不吃到标准量也可以，食量大的宝宝可以吃到150～180毫升，但是最好不要喂150毫升以上。喝了150毫升还是哭闹时，就在30毫升左右的温水中加入一些白糖喂给宝宝。

2.注意观察排便情况

用牛奶喂养的宝宝在这一时期，即使是每天排便4～5次，只要健康就不要担

心。另外，不是每天排便的宝宝，可以在牛奶中加入2～3克麦芽糖试一试，只要能每天排便就可以了。但是即使是没达到这种程度，只要宝宝很健康地成长，也就不必放在心上。

3.补充维生素C

奶粉中虽然含有维生素C，但用热水冲奶粉时维生素C多少会受到些破坏。所以，在这一时期，可以通过给宝宝加果汁来补充维生素C。

温情提示

满月的宝宝对细菌的抵抗力仍然较弱，所以仍然要注意奶具的消毒。尤其是夏季，更要格外注意。

C 婴儿护理

满月婴儿的衣着护理

吃饭穿衣是人们生活中的头等大事，对于满月的宝宝来说也不例外，在解决了吃饭这一大问题后，接下来要重视的就是宝宝的衣着护理了。

1.给宝宝选择合适的服装

满月以后，可以给宝宝穿一身宝宝服了，但要纯棉、质地柔软、宽松、脚脖子、手腕部不是紧口的衣服，最好不穿带纽扣的衣服。给宝宝穿衣比较麻烦，尤其是在寒冷季节，应该迅速穿上衣服，以免宝宝受凉。

衣领最好选择和尚服式的领子，不要太紧，小儿脖子短，充分暴露脖子是很重要的，不但利于宝宝呼吸通畅，还可避免颈部湿疹和皮肤糜烂。

不要穿连脚裤，裤子开裆要大，如果过小，要

剪开，前面要暴露到耻骨联合处，后面要把整个臀部暴露出来，两裤腿开口达膝盖上约1厘米，如果开口太小，会影响换尿布，也容易湿，更重要的是可能会勒孩子的皮肤，造成皮肤损伤。

2.给宝宝穿宽松的棉质小袜子

宝宝可以穿宽松的棉质小袜子，袜口不要过紧，一定不要勒着宝宝的脚腕子。如果过紧，会影响脚的血液循环，这是很危险的。穿袜子前，要翻过来仔细检查一下，看是否有线头。如果有线头要剪掉，线头会缠在孩子的脚趾上，引起脚趾坏死，这不是耸人听闻，在现实中的确有过这种病例，一旦发生后果是不堪设想的。不但穿袜子要注意这一点，穿所有的衣物都要注意这一点。

温情提示

给满月宝宝选购衣物时，一定要注意质量，遵循舒适、柔弱、透气的原则。不能只看样式和价格，同时还要注意质地和做工。

3.床上用品要放弃漂亮的小毛毯

被褥仍要选择棉质，透气性能好的铺盖。许多父母给宝宝盖颜色鲜艳、花色漂亮的小毛毯，但小毛毯大多数是腈纶制品，纯毛的很少。其实无论是纯毛的还是晴纶的，给小宝宝盖都不适宜。因为小毛毯上的毛会不断脱落下来，可能会吸入到宝宝的咽部，刺激呼吸道黏膜，引起过敏反应。所以，给宝宝盖由纯棉布做的，里面是纯棉的小被子更合适。被褥都不宜太厚，也不能裹太紧，以免阻碍小宝宝运动能力的发展。

洗澡仍是每天的必修课

这个月的宝宝已经适应了每天洗澡，如果有几天不给他洗，他可能就会感到不舒服而哭闹。并且满月以后的宝宝已不再像新生儿一样柔软，新手爸爸妈妈也已积攒了一个月的经验，所以，给宝宝洗澡已经不再是一件难事了，只需把它当作每天的必修课来完成就可以了。

1.控制好水的温度和深度

这个月的孩子可以不必像新生儿那样一部分一部分地洗，可以把宝宝完全放在浴盆中，但是要注意水的深度不要超过宝宝的腹部。水的温度也要保持在37.5～38℃，用手腕部或手背部试一下，感到热但不烫即可，如是不凉或温水则

说明温度不够。

2.洗澡时间不宜过长

洗澡时间不要太长，一般不要超过15分钟，以10分钟左右最佳。不要每次都使用洗发剂，一周使用2～3次就可以了。更不要使用香皂，一周使用一次婴儿浴液就可以，使用浴液后一定要用清水冲洗干净。洗澡时一定不要有对流风。

3.脐、眼、耳仍是重点保护对象

这个月的宝宝肚脐已经长好了，不必担心感染，但是，如果脐凹过深，也要把脐凹内的水沾干。洗的时候仍要注意不要把水弄到宝宝的耳朵里，也不要把洗发剂弄到宝宝的眼睛里。洗后，要用干爽的浴巾包裹，待身体干后再穿衣服，以免受凉。

4.洗澡后不要立即喂奶

温情提示

如果是在冬天，只要条件允许，最好也每天洗澡。在夏季，则一天应洗2～3次。上午正式洗一次，下午和晚上睡觉前简单冲一下就可以。遇到炎热天气，宝宝出汗多时，更要注意多给孩子皮肤皱折处洗一洗。

洗完澡后可以给宝宝喂一点白开水，但不要立即喂奶。因为洗澡时宝宝外周血管扩张，内脏血液供应相对减少，这时马上喂奶会使血液马上向胃肠道转移，使皮肤血液减少，皮肤温度下降，宝宝会有冷感，甚至发抖，而消化道也不能马上有充足的血液供应，会因此影响消化功能。因此，洗完澡后最好等10分钟再开始喂奶。

不同季节的护理要点

对于已满月的孩子来说，所处的季节不同，其护理要点也有所不同。因此，新手爸爸妈妈们要注意根据季节来护理好宝宝。

1.春季户外活动要因地而异

对于生长在北方地区的已经出了满月的宝宝和快两个月的宝宝而言，春季虽

然气温开始回升，但气候变化无常，时常是春寒料峭。这阶段的宝宝对自然界的适应能力还比较弱，还是不要抱到户外的好。待春末夏初，气候变化小了，在天气晴朗的中午可以把宝宝抱到户外20分钟左右。但要在宝宝醒的时候抱出去，不要让强烈的阳光直射到宝宝的眼睛。

而南方地区，初春气候就比较热了，风也相对小，户外比室内更温暖，所以生长在南方的宝宝可以尽早开始户外活动，时间也可相对长一些。

2.夏季要预防皮肤糜烂

这个月的宝宝，皮下脂肪开始增多，胖胖的，变得越发可爱，有的孩子连脖子都看不到了。宝宝的颈部、腋窝、大腿根(腹股沟)、臀部、肘窝、胳窝、耳后、大腿皱折、胳膊皱折等处，在炎热的夏季很容易发生糜烂。所以，夏季一定要设法暴露这些部位，要勤洗。痱子是护理夏季小宝宝最需要注意的，但不提倡用爽身粉或痱子粉，因为夏季宝宝出汗多。爽身粉或痱子粉遇湿后，就会贴在宝宝皮肤上，加速刺激稚嫩的皮肤。平时多用清水洗，这是预防皮肤糜烂最有效、副作用最小的方法。

3.盛夏母子要勤补水

夏季水分丢失比较多，要注意补充水分，乳母要多喝水，宝宝也要适当补充水分。一天至少喂水2次。如果是人工喂养，就更应该补充水分，每天喂水至少4次。夏季气候炎热，宝宝奶量会有所下降，妈妈不要强迫宝宝吃，可适当补充一些新鲜橘子汁。对人工喂养的宝宝要注意奶瓶消毒，奶质量检测，严把病从口入关。一旦腹泻，要及时化验大便，如果有感染性腹泻，要在医生指导下治疗。

4.秋季慢添衣，重防病

初秋，天气刚刚转凉，小宝宝对外界环境的适应能力和自身调节能力都比较差，要注意防止宝宝受凉，但不要过早添加衣物和被褥。还要注意预防小儿上呼吸道感染，如果这时感冒咳嗽，要积极治疗。以免转成慢性咳嗽，冬季难以护理。秋末是婴幼儿罹患轮状病毒肠炎高发季节，要注意预防，不要到人多的地方，一旦发现宝宝腹泻，不要认为是一般的腹泻，自行吃些止泻药，要及时找医生对症治疗。

5.冬季避免宝宝因热生病

冬季是呼吸道感染的好发季节。两个月的小宝宝尤其要预防小儿肺炎。此外，护理冬季的宝宝，关键的还不是单纯的受凉，妈妈爸爸不会让自己的宝宝冻着，得病的关键是把宝宝热着了。这是因为在冬季大都是门窗紧闭，室内的温度过高，湿度过小，空气不流通；这些问题都是导致小儿呼吸道黏膜抵抗能力下降的因素。因此，冬季宝宝患病最主要的原因不是受凉，而是热着了，新手妈妈爸爸不要因怕孩子受凉，而出现了受热。

满月婴儿常见的异常

满月的宝宝各方面能力都比新生儿有所增长，因此比起新生儿来，让爸爸妈妈担忧的事也非常少了，但有一些宝宝还是会出现一些小状况，让爸爸妈妈感到不安。那么，这通常都是哪些情况呢？

1.溢奶

这个月的宝宝中也还有习惯性溢奶的孩子，这基本上是那些从出生后半个月就养成了溢奶习惯的宝宝，如果宝宝身体不发热而且很健康，溢奶前没有痛苦表情，溢过之后，就像什么事也没有发生一样，就是习惯性溢奶。

如果改变喂养量还是不能控制溢奶，但只要婴儿健康，经常笑，大便也没什么变化，就可以不必处理。因为生理性的溢奶可随宝宝发育而消失。但如果是以前不溢奶的婴儿突然吐奶，并且出现痛苦表情，或者吐奶后大声哭闹，就应该尽快去医院就医。

2.消化不良

细心的妈妈在这个月可能会发现，宝宝的大便中混有白色的粒状物，或带有绿色，或有透明的黏液，看起来好像是消化不良的现象。其实，只要宝宝没有其他异常情况，大可不必担心。因为这种情况在母乳喂养的时候是比较多见的，不

属于疾病。用人工喂养的宝宝，在这一时期持续颗粒状大便的也不少见。也有因母乳不够，换用牛奶或其他食物后出现排绿便的情况，这时只要宝宝情绪好，体重在持续增加，也就不用担心，过1个月至1个半月绿便自然会变成黄便。

3.便秘

宝宝在婴儿时期，每日排便五六次是个性，3日只排便1次也属于个性。2～3天只排1次便，排便时不吃力，也没有因为便硬而损伤肛门，如果宝宝健康，体重也正常增加的话，就没有理由把这种便秘称为疾病了。如果排出的硬便损伤了肛门，造成了出血，就应马上考虑治疗方法。对于两个月的宝宝来说，喝果汁就是很好的治疗方法。最初可以20毫升的果汁中试着加10毫升左右的温开水，如果便还没有变化，就可以不加开水，只喂纯果汁。如果1次不行就每天喂两次。如果果汁不能缓解便秘，可以使用乳酸菌饮料，喂量可以与果汁相同。

如果上述方法都用了还不见好转，就要带宝宝去医院进行诊疗。

4.湿疹

宝宝1～2个月，是脸上和头上经常出现湿疹的时期。湿疹初起时为散发或群集的小红丘疹或红斑，逐渐增多，并可见小水疱，黄白色鳞屑及痂皮，可有渗出、糜烂及继发感染。患儿烦躁不安，夜间哭闹，影响睡眠，常到处搔痒。

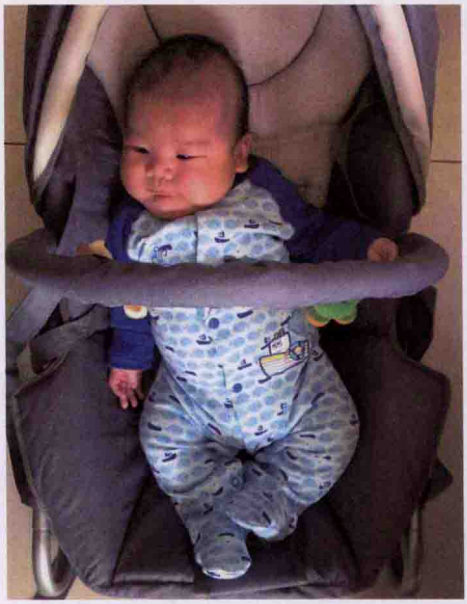
此种情况，妈妈不能擅自给宝宝用任何激素类药膏，可在医生指导下用药，并应尽量避免让宝宝接触可能引起过敏的物质。如果宝宝吃母乳，妈妈应注意不要吃易引起过敏的鱼、虾、羊肉等食物，最好别吃辣椒等刺激性食品。保持宝宝双手的清洁，经常帮宝宝剪手指甲。避免搔抓感染。不能用碱性强的肥皂、热水洗患处皮肤。如果不能进行母乳喂养，可以选用脱敏配方奶，降低婴儿湿疹的发生。

婴儿保健

婴儿体操

两个月婴儿的视觉与听觉比以前灵敏了许多，此时，可以在孩子床的上方25～50厘米处，悬挂色彩鲜艳的玩具，如各种彩色气球、彩色布球等。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。

从第2个月开始，就可以利用婴儿体操来帮宝宝做运动了。婴儿体操应严格遵循宝宝的身体发展规律来进行。否则不仅无益，反而有害。例如，不能给有湿疹的宝宝按摩、不能给心脏不好的宝宝做操等。



做操时需具备以下一些条件。首先，房间通风要好，并打开通风窗。其次，室内温度不得低于20℃。再次，宝宝体操不便在床上进行。条件允许的话，最好制作一个高度为70～72厘米，宽度为80厘米，长度为100～120厘米的木制体操台，上面铺上草席和床单。

在做操时，家长应当以自身愉快和饱满的情绪感染宝宝，激发宝宝的积极情绪，以便顺利地完成体操动作。在做操的过程中，要不断地和宝宝说话(即便宝宝听不懂)，宝宝也应处于清醒活泼的状态。上午喂完奶至少隔30分钟后再开始做操，如果宝宝情绪烦躁不安，就可推迟到下午再做。

做操会使宝宝的呼吸和脉搏加快，一般来说，恢复常态需要2分钟左右。2分

钟以后还不能恢复常态的话，就说明运动量过大，每节体操的次数应减半，以后逐渐增加次数。随着宝宝月龄的增长，完成体操的时间由3～4分钟渐渐增加到8分钟左右。

满月婴儿体操的具体做法

出生后1个半月到2个半月的婴儿体操，与其说是体操，不如说是以按摩为主。将宝宝放在体操台上，大人面向宝宝脚底方向站立，按以下顺序给宝宝做操，共做5～6分钟。

1.手臂按摩

让宝宝上肢自然伸直，用手掌从手腕向肩部方向抚摩4～5次，然后再将宝宝的上肢抬起、伸直，以同样方法轻抚4～5次，另一侧操作相同，如图 5－1所示。

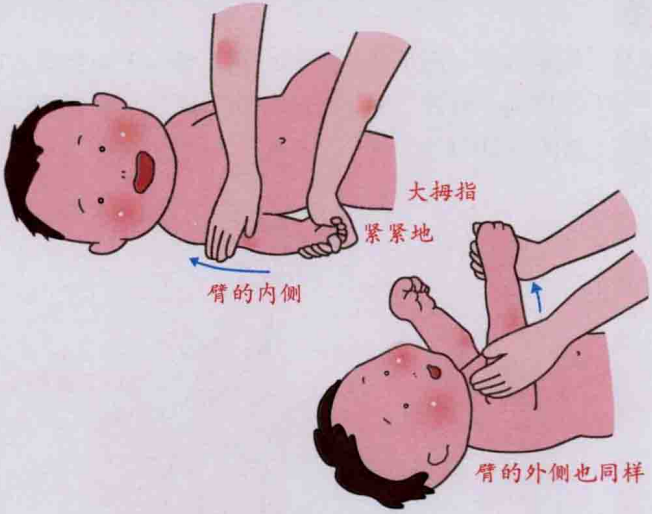


图5-1 手臂按摩操

2.腹部按摩

用手掌以宝宝脐为中心沿顺时针方向，呈圆形轻轻地按摩6～8次，力量不要太重。这项体操可使宝宝肠蠕动增强、排气通畅，也可以锻炼宝宝的腹部肌肉，如图5－2所示。

图5-2 腹部按摩操

3.腿部按摩

握住宝宝踝部，使腿伸直，用手掌从踝部内侧开始向大腿根部方向按摩4～5次。然后换另一只手握住同一脚踝。对下肢的外侧从踝部至臀部按摩4～5次，另一侧下肢做法相同，如图5-3所示。

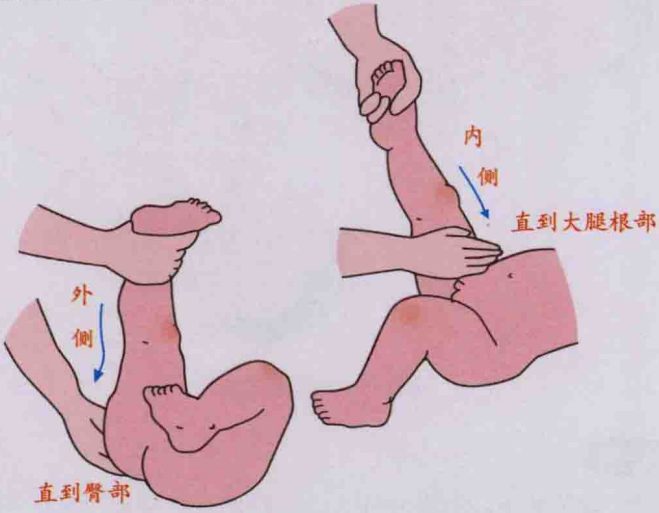


图5-3 腿部按摩操

4.脊柱的反射运动

让宝宝左侧卧位，用拇指和食指由臀部向颈部自下而上沿脊柱两侧对捏

12～15处，此时宝宝会反射性地弯曲身体，使脊柱成弓状。然后将宝宝身体转过来做另一侧，方法一致。这是锻炼背部肌肉的体操，如图5-4所示。

图5-4 脊柱操

5.抬头挺胸练习

用带声响的玩具来吸引宝宝的注意力。这时如将玩具逐渐抬高，宝宝就会将胳膊伸直，抬起头及上身。这项运动要在宝宝出现图5-4的脊柱反射后才能做。这样，宝宝长大一些，就会抬头看周围了，如图5-5所示。

图5-5 抬头挺胸操

6.蹬腿练习

这节体操要在上5节体操都能完成后开始做。使宝宝单侧膝关节弯曲，用手掌心握住宝宝的足心向前方推。宝宝会反射性地伸直膝及腿。另一侧也用同样方法，左右交替做8～10次，这样宝宝就能熟练地向前爬了，如图5-6所示。

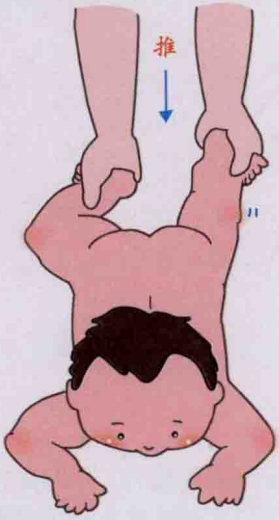


图5-6 蹬腿操

7.背部按摩

用两手背自宝宝肩向臀的方向从上到下进行按摩，然后再由臀部向肩部按摩。手法轻柔，反复进行4～5次。这节体操可使背部肌肉强健，如图 5-7所示。

图5-7 背部按摩操

8.脚底按摩

让宝宝仰卧位，握住宝宝的脚，用拇指由足尖向跖趾关节方向揉捏，揉到跖趾关节，再揉两踝周围，这样反复4～5次。另一侧做法相同，如图5-8所示。

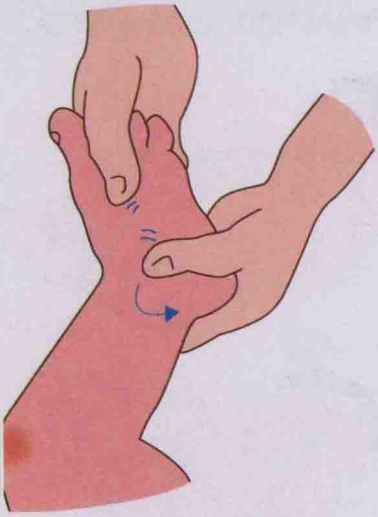


图5-8 脚底按摩操

9.脚心按摩

让宝宝仰卧位，将宝宝膝关节屈曲。用食指按压足心，宝宝脚趾会反射性地屈向脚心；然后从脚趾根部开始向脚根部沿着足外侧缘用力刮划。宝宝的足趾将反射性地向足背方向屈曲。这样左右脚各做4～5次。这种反射有时不只出现1次，如图5-9所示。

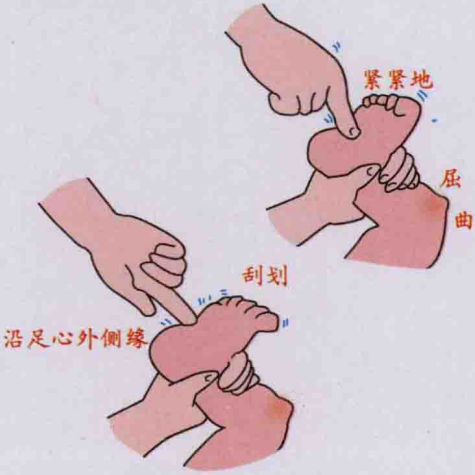


图5-9 脚心按摩操

10.双腿屈伸运动

让宝宝两腿并拢，一只手握住宝宝的两脚。轻轻地使腿伸直，另一只手托住宝宝的腰部，用手心向上推宝宝足底。这样推拉双腿反复屈伸6～7次即可。这是为完成抱宝宝时宝宝能迅速地伸直膝关节这一动作所做的准备工作，如图5–10所示。

图5–10 双腿屈伸操

第六章

三个月婴儿的抚养

A 婴儿特征

第3个月婴儿的特点

这个月的宝宝，眼睛变得有神，能够有目的地看东西了；皮肤非常细腻，有光泽，弹性好，脸部皮肤也变得干净了，这时的宝宝已经完全脱离了新生儿的特点，进入婴儿期了。

1.体能活动增长

3个月的宝宝力量增大了，肢体活动也频繁起来，头能够随自己的意愿转来转去。让宝宝趴在床上时，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。当宝宝独自躺在床上时，会把双手放在眼前观看和玩耍，或是把拇指放在嘴里吸吮，这是个时期婴儿所具备的运动能力，妈妈不要加以阻止。

2.语言进一步发展

3个月的宝宝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。

3.视觉和听力都有了进一步发展

3个月的宝宝视觉有了进一步的发展，开

始对颜色产生了分辨能力，对黄色最为敏感，其次是红色，见到这两种颜色的玩具很快能产生反应，对其他颜色的反应要慢一些。这么大的宝宝就已经认识奶瓶了，一看到爸爸妈妈拿着它就知道给自己吃饭或喝水，会非常安静地等待着。在听觉上，宝宝发展也较快，已具有一定的辨别方向的能力，听到声音后，头能顺着响声转动180度。

4.体重增加，睡眠减少

这个月是宝宝体格发育最快的时候，体重每月增长约1千克，身高每月增长约4厘米。睡眠的时间也开始减少，白天睡的次数少了，晚上开始睡长觉。

5.有了一定的记忆

在这个年龄段的宝宝能记住妈妈和熟悉的人，能把他们与陌生人区别开来，见到陌生人会显露出害怕、警觉、退缩的表现，甚至会出现哭闹，不愿意和陌生人接近，更不用说是抱他了，而见到熟悉的家人，尤其是妈妈就会表现出开心、活泼的样子。这是宝宝有了记忆的一种表现。随着宝宝接触的人和事物越来越多，以及心理水平的发展，怕生就会逐渐消失。

温情提示

这个时期是亲子依恋建立的最佳时机，所以除了妈妈坚持母乳喂养外，爸爸也需多抱宝宝，多与宝宝交流。

B 婴儿喂养

第3个月婴儿的母乳喂养

这个月对于用母乳喂养的宝宝来说，随着宝宝各方面能力的发展，在喂养方面又有了一些新的要求，当然做妈妈的也不必过于紧张，这只是一些需要注意的小细节，做好了抚养孩子就会更轻松。

1.不要叫醒睡得很香的宝宝

母乳充足的宝宝，到了这个月仍可以纯母乳喂养，吃奶间隔时间也可能会延长，可从3个小时一次，延长到4个小时一次。到了晚上，可能延长到6～7个小时，妈妈不要因担心宝宝饿坏而叫醒睡得很香的宝宝。睡觉时宝宝对热量的需要量减少，上一顿吃进去的奶量足可以维持宝宝所需的热量。

2.不要用奶头哄宝宝

到了这个月，宝宝觉醒的时间长了，需要有人陪着玩了，而不是只想着要吃。如果妈妈不理解这一点，一看到宝宝哭闹，就认为是饿了而给宝宝奶吃，结果就会把奶吃得空空的，而宝宝则不断溢乳；或者就会担心自己的乳量不够宝宝吃，总是试图添加奶粉。这两种做法都很不好，其实这个时候，不要总是用奶头来哄宝宝，而要多陪他玩。

温情提示

这个月的母亲必须比平时多摄取一些营养。与主食相比，要多吃一些副食品，如：蛋类、肉类、鱼类、豆类、猪肝、蔬菜、水果等。尤其是早产儿体内铁储备少，生长发育需要多，因此在第3个月的早产儿可能出现缺铁性贫血。母亲要多吃含铁丰富的食物和猪肝、猪血、鸡蛋等，也可每次服硫酸低铁0.3克，每日3次。通过母亲服铁剂，增加母乳含铁量，以防治婴儿缺铁性贫血。

3.对于没有兴趣吃奶的宝宝可以适当延长时间

有些宝宝吃得少，却总是不会饿，对吃奶也不感兴趣，吃的时候总是漫不经心，总是东张西望或玩奶头。不给他奶吃，也不会哭闹。对于这样的宝宝，妈妈可以缩短喂奶的时间，一旦孩子把奶头吐出来，把头转过去，就不要再给宝宝吃了。过两三个小时再给宝宝吃，这样宝宝每天摄入的总奶量并不少，足以供给宝宝每天的营养需要。

第3个月婴儿的人工喂养

人工喂养的宝宝和母乳喂养的宝宝大致上是没有什么区别的，如果有也只是人工喂养的宝宝需要妈妈更细心一些。

1.注意别让宝宝吃过量

这个月的宝宝食欲通常都比较好，可以从原来的每次120～150毫升，增加到每

次150～180毫升，甚至可以达到200毫升以上。对于食欲好的宝宝，妈妈要注意不能没有限制地添加奶量。为了预防肥胖的发生，在这个月龄，每天的喂奶量应控制在900毫升以下。如果每天吃6次的宝宝，每次应在150毫升以下；每天吃5次的宝宝，每次应在180毫升以下。如果1次吃200毫升实际上就是过量。

2.不要照本宣科喂宝宝

宝宝有着不同的个性，有非常能吃的宝宝，也有吃得很少的宝宝。人工喂养的宝宝因为每一顿、每一天吃的情况妈妈都清清楚楚。可能和书本上讲的或是奶粉包装上标注的不同，有的妈妈就会因此而焦虑，其实，妈妈大可不必担心，因为每个宝宝都有自己的习惯，妈妈不要照本宣科地希望宝宝按照书本上讲的来吃。

温情提示

现在的奶粉品牌比较多，但只要是优质产品，只要宝宝食用后体重增加的速度和大便都正常，便是适合宝宝的食物，所以不要频繁更换品牌，以免宝宝对某种产生过敏。

3.可以给宝宝添加辅食了

人工喂养的宝宝，这个月可以开始添加一些辅食了，每天可以给10毫升的菜汤，四分之一个鸡蛋黄，一样一样地加，如果适应得很好，就再加另一种。但要注意，这个月还不能加米粉。

第3个月婴儿的混合喂养

有些妈妈由于泌乳较少，加上宝宝食量增加，在这个月有可能会出现母乳不足而需采用混合喂养的情况。那么混合喂养该注意些什么呢？

1.如何给孩子添加牛奶

母乳是否充足，最好根据宝宝体重增长情况分析，如果一周体重增长低于200克，可能是母乳量不足了，可以添加一次牛奶，一般在下午4～5点吃一次，加多少可根据宝宝的需要。首先可以准备150毫升，如果一次都喝了，好像还不饱，下次

就冲180毫升，如果吃不了，再减下去，但最多不要超过180毫升，否则影响下次母乳喂养。如果宝宝仍然饿得哭，夜里醒的次数增加，体重增长不理想，就可以一天加两次或三次，但不要过量。

2.在一次喂奶中不要母乳牛奶混合喂

混合喂养最重要的一点就是不要在一次喂奶中既喂母乳，又喂牛奶。喂母乳就全部喂母乳，即使定宝没吃饱，也不要马上喂牛奶，可以提前下一次喂奶的时间。如果上一次没有喂饱母乳，下一次一定要喂牛奶。

温情提示

有的宝宝一开始很爱喝牛奶，突然有一天可能就不喜欢牛奶了。遇到这种情况，妈妈就只给宝宝母乳吃好了，不要强迫宝宝喝牛奶，也不要担心会饿着他。

3.不要放弃母乳

混合喂养最容易发生的情况就是放弃母乳喂养。牛奶因为含有较多的糖分，宝宝喜欢吃；人工乳头孔大，吸吮省力，宝宝也喜欢。而母乳少，宝宝吸吮困难，吃完没多久又要吃，既影响宝宝睡眠，妈妈也感觉疲劳。有的爸爸妈妈就想，干脆停掉母乳喂奶粉算了。请记住，母乳是宝宝前6个月的最佳食品，因此，不要轻易放弃。

C 婴儿护理

第3个月婴儿的尿便管理

这个月的宝宝，在尿便问题上，如果是有经验的爸爸妈妈，只要一看宝宝的表情就能知道了。所以，细心观察宝宝排尿和排便前的表情，就会省却很多洗尿布的麻烦。

1.宝宝的大便情况

母乳喂养的宝宝，这时一天大便5～6次是正常的，人工喂养的孩子大便次数相

对要少，一天1～2次，甚至隔天1次。但有便秘家族史的宝宝，即使是母乳喂养，大便次数也比较少；人工喂养的甚至一周大便2～3次。对于这种情况的宝宝，应该早加鲜果汁，如葡萄汁、西瓜汁、梨汁等，这些鲜果汁有利于排便。

2.不必为小便次数的多寡而发愁

这么大的宝宝每天尿6～7次或是十余次都是正常的，有的宝宝一整夜都不小便，妈妈也不要担心。看看白天小便情况，白天尿泡大，次数也不少，就没有关系。因为尿的次数与每次尿泡大小有关。夏季小便要少些，因为水分会通过皮肤蒸发掉了。

母乳喂养时，如果妈妈喜欢喝水，可以不额外给宝宝喂水；夏季时，可适当每天喂水一两次，每次20～30毫升。人工喂养儿，每天要喝水80～100毫升。但是这么大的宝宝对味道有了要求，不喜欢喝无味的白开水。尽量不给宝宝喝白糖水，如果实在不喝白开水，可以喝淡些的鲜果汁。

温情提示

有些爸爸妈妈可以很好地掌握宝宝的尿便规律，成功地给宝宝把屎把尿，对这方面做得不是很好的爸爸妈妈也不要沮丧，不必为训练宝宝大小便费神，而应在宝宝智能、情感、体能的训练上投入更多的精力。

第3个月婴儿的护理要点

这个月的宝宝比起前两个月来，在护理的细节方面又有了新的内容。下面就来讲一讲这个月的宝宝在护理上有哪些问题是需要注意的。

1.给宝宝使用枕头要注意的问题

这个月的宝宝可以继续使用以前的被褥、衣物和床，不需要更换，但可以开始使用婴儿枕头了，不枕枕头会使宝宝感到不舒适。婴儿枕的尺寸在前面已经讲过就不再赘述了。但有一点值得注意的是有两种婴儿枕头不要用：一是太软的枕头，因为这个月龄的宝宝已经会转头了，如果把头侧过来，枕头太软，就会堵塞宝宝口鼻，这

是很危险的。另一种是带凹的马鞍形枕，有溢乳的孩子，在这个月溢乳次数虽然减少了，但溢奶量可能会增大，如果使用这种枕头，溢出去的奶可能会堵塞孩子的口鼻。

2.男婴与女婴在护理上的差异

到了这个月，男宝宝与女宝宝在护理上有些细节就得引起注意了。女宝宝的尿道口与阴道口紧密相邻，又都是开放的，如果不注意卫生，容易患尿道口炎和阴道炎。所以，清洗女宝宝尿道口和臀部时一定要用流动水，从上向下冲洗，这是预防尿道和阴道炎的关键。给女宝宝擦肛门时，一定要从前向后擦，千万不能从后向前擦，否则容易使肛门的大肠杆菌污染尿道口和阴道口而引起发炎。这是护理女宝宝的关键。给女宝宝洗完澡后最好也用流动的水冲一下小便处。

在给男宝宝洗臀部时，首先要清洗包皮处，轻轻把包皮向上翻起，暴露龟头，用清水涮一涮，把积存在包皮内的尿酸盐结晶清理干净。给男宝宝翻包皮时要注意不要强行上翻，以免造成损伤。男宝宝因包皮过长，藏匿污垢，引起龟头炎症，可能会出现鞘膜积液。男宝宝鞘膜积液，一岁前有自行吸收的可能，所以如果不是很严重，不必治疗。严重的要带宝宝去医院就诊。

3.防止意外事故

这个月的宝宝，由于还不会爬，妈妈不用担心孩子会从床上摔下来。可是，由于宝宝在睡觉时经常用脚蹬被，蹬几下就会窜到床边，从而坠落到床下。所以，这样的意外是这个月最容易发生的，一定要加以注意，不要远离宝宝。

带宝宝乘车时也要注意，要始终保护好宝宝的头部，以防紧急刹车时引起的巨大冲击力伤害到宝宝的头部或脊椎。

4.锻炼婴儿的运动能力

有很多妈妈怕宝宝养成让抱的习惯，从宝宝2个月以后就尽量不去抱宝宝。让宝宝养成在床上老老实实待着的习惯，这样妈妈就可以腾出很多时间来做自己的事。这种做法其实并不好，因为宝宝的运动能力不能得到很好的发展。特别是老实的宝宝，让他睡觉也不会生气哭闹，当然就得不到抱。这样的宝宝抬头、坐立的时间都较其他的宝宝要晚。因此，这个时期每天累计应抱宝宝2个小时左右。当然只是抱抱宝宝还不够，除了冬天寒风凛冽的天气和下雨天之外，还应尽量抱宝宝到室外活动。活动时间长短要视宝宝的头部直立情况而定，如果宝宝头立得很稳，抱着在外面待上20～30分钟，也是可以的。

温情提示

这个月的宝宝可以尝试到洗浴间去洗澡了，洗澡时的注意事项也和前一个月大致相同，宝宝可能对洗澡很感兴趣，可以稍稍延长两三分钟，但也不要超过15分钟。

第3个月婴儿的常见疾病

在这个月的宝宝身上，那些令爸爸妈妈不安的新生儿症状基本都已经消失或减少了，但这并不代表做爸爸妈妈的就可以对宝宝的健康状况不再重视了。这个月的宝宝，有几种可能发生的疾病是需要爸爸妈妈重视的。

1.腹股沟疝

男宝宝的睾丸最初是在腹部，在即将出生前降入阴囊。睾丸经过的从腹部到阴囊的这个通道一般在出生后就关闭了，但也有闭锁不好的情况。这样的宝宝到了2～3个月，由于剧烈哭闹或便秘等原因使腹腔压力增高时，腹腔内的肠管就会顺着这个闭锁不全的通道，穿过腹股沟(大腿根部)降入阴囊中，这就是腹股沟疝。

腹股沟疝一般见于男宝宝，但女宝宝也有类似的病，肠管及卵巢从腹股沟降至大阴唇。如果是卵巢降下，就会肿起似枇杷树种子一样

大的硬块。肠管从通道降下是不会感觉到痛的。也不会有任何障碍。即使阴囊肿起、卵巢下降也不会影响正常的发育。

腹股沟疝的危险在于，肠管在通道中拧绞在一起的情况，医学上称之为嵌顿性腹股沟疝，而此时宝宝是不发热的。出现嵌顿性腹股沟疝时肠腔会梗阻，宝宝因疼痛而突然大哭起来，怎么哄也不停止。出现这种情况应及时就诊。如果嵌顿发生时间短，可以用手慢慢推着复位。但如果持续两三个小时以上，且出现呕吐症状，就只有进行手术了。

有腹股沟疝病史的宝宝当出现突然剧烈哭闹时，要考虑到嵌顿疝的可能性。妈妈应立即打开尿布看一看，如果与平时不同，大腿根部肿得非常厉害，而且不能复位，应立即去看医生。

有的宝宝虽然根本没有过腹股沟疝的症状，但如果没有任何理由地突然大哭时，妈妈一定要掀开尿布看一下大腿根部并采取相应措施。

2.腹泻

这个月龄的宝宝出现大便次数增多，便中混有硬块，或多少带有黏液等情况，需到医院化验后对症治疗。如果是母乳喂养儿，进入两个月后出现“稀便”，首先应想到是否是因母乳分泌量增加使宝宝喝奶量增多造成的。测一下体重，如果原来每5天增加150克，而现在变为200克，说明确实是母乳量增加引起的。这种情况，喂奶前可让宝宝先喝一些白开水，使宝宝喝奶量减少，这样大便的次数也会随之减少。人工喂养的宝宝只要奶瓶及奶嘴消毒严格，一般不会出现腹泻，如果宝宝没有发热的迹象，精神又好，也爱喝牛奶，那么只要将牛奶的浓度调稀一些腹

泻就会消除。

3.湿疹不愈

有的宝宝得了湿疹以后一直不好，到了这个月更重了。头顶上形成一层脂性痂皮，象扣上一只锅似的。脸上也有同样的痂皮。有的痂皮脱落而糜烂变红，渗出物像露珠一样。由于发痒，宝宝不管白天黑夜，只要一醒来就会哭闹。这种严重的湿疹，不要在家里随便治疗，要去医院就诊。这种严重的湿疹，迅速治愈是很难的，不过到了一定时候症状就会改善，做妈妈的不必过于焦虑，但要细心护理。

婴儿保健

第3个月婴儿体操的具体做法

这个月的宝宝，运动能力进一步增强，体操的种类也有所增加。头部力量增强，两只小腿能做出弹跳动作的宝宝就可以增加以下两节体操了。

1.背部肌肉练习

用手托起宝宝胸部，使宝宝像在空中爬行一样。在宝宝将头向后仰的同时。握住宝宝的两脚，使腿伸直与脊柱成一直线1～2次。可以锻炼宝宝颈部及背部肌肉。如图6–1所示。

图6-1 练习背肌操

2.弹跳练习

双手放在宝宝腋下托起宝宝，让宝宝的膝关节略微弯曲地站立。脚底着地时，宝宝就会伸曲膝关节进行弹跳，反复做6～8次。若是支撑得法，宝宝能弹跳数次。随着不断地练习，弹跳时间会越来越长。如图6-2所示。

图6-2 提高孩子的弹跳力

第七章

四个月婴儿的抚养

A 婴儿特征

第4个月婴儿的特点

这个月龄的宝宝，身体的活动不仅更加活跃，而且眼睛和耳朵的功能与手脚的运动也开始逐渐协调起来。宝宝的头部立得越来越稳，每当想看感兴趣的东西时，脸就会转来转去。过了“百日”后，就更加招人喜爱了。

1.增长速度开始减慢

这个月的宝宝，身高增长速度与前三个月相比开始减慢，但与一岁以后相比还是很快的，一个月约增长2厘米；体重也较之前两个月的增长速度稍有下降，但也可以增加900～1 250克。

2.手脚活动相当灵活

这个时期，宝宝手脚的活动变得相当灵活，总想伸出小手去抓东西。接近4个月时，有的宝宝能用手抓着毛巾放到嘴里吮吸着玩，还会用双手扶着牛奶瓶喝奶。当爸爸妈妈把宝宝放在膝上

时，有的宝宝会蹬腿蹦跳。不过，这个动作也是因人而异的。

3.会抬头和侧身

这个月，让宝宝仰卧时，用双手抓住宝宝的两个手腕往上拉，在与上身起来的同时，头也能跟着抬起来了；让宝宝趴着时，他也开始能用手和腿脚支撑起身体，把头抬起来。洗澡时，一向让妈妈侧抱着洗头的老实宝宝，这时也因为不喜欢洗头，会调皮地将头抬起来，很让妈妈为难。宝宝躯干的肌肉也逐渐发育起来，不再像以前那样老老实实地平躺着，衣服穿得少时就会侧过身，或者在不断侧身的过程中，身体就移到床边来了，稍稍蹬一下腿或是侧一下身就会掉到床下去。因此，妈妈不要将宝宝单独放在床上后离开。

4.视觉和听力发展很快

这个月的宝宝对颜色的反应和成人差不多了，并对某些颜色情有独钟，如最喜欢红色，其次是黄色、绿色、橙色和蓝色。视力也已经相当不错了，不仅能看清近距离的物体，还具备了较强的远近焦距调节能力，可以看到远处比较鲜艳或移动的物体。开始会注视电视中的画面，而且对广告特别感兴趣。这个时期，可以让婴儿短时间(2～3分钟)注视电视屏幕，但不能让婴儿长时间注视，以免造成视力疲劳。

这个月的宝宝在听力上已经能够区分男声和女声了，也能够静静地听音乐，并且能够区分音色，更喜欢优美抒情的音乐。

温情提示

这个月的宝宝会出现明显的差异，如吃奶量会有很大的差别，吃得多的一次200毫升也不够，食量少的则吃120毫升也很满足了；睡眠的时间也有很大差别，有的到晚上7～8点就睡了，有的则到晚上10点也不睡；有的宝宝还会流口水，这是由于唾液分泌开始旺盛了，也有的是要出牙了。

B 婴儿喂养

第4个月婴儿的母乳喂养

以前一直都是纯母乳喂养的宝宝，到这个月了大多会出现母乳不足的情况。这时给宝宝添加牛奶往往会遇到困难。这时，采用母乳喂养的宝宝需要注意哪些呢？

1.注意母乳是否充足

这个月的宝宝，如果夜里经常因肚子饿而哭闹，睡眠时间比原来缩短了，吃奶间隔时间也比原来缩短了，如果每日体重增长低于20克，一周体重增长低于120克，且没有其他不适症状则可能表示母乳不足了。就应及时添加牛奶。如果婴儿10天增加体重只有100克，每天应加两次牛奶。至今为止只喝母乳的宝宝，开始喂牛奶时应注意浓度，要比奶粉包装上标明的本月宝宝低浓度用量还要少放1勺奶粉，调成180毫升的稀牛奶。妈妈绝对不能怕宝宝吃不饱而喂浓牛奶，否则，后果会很严重。

2.添加牛奶困难的问题

这个月的宝宝，如果之前没有让他适应橡皮奶头，现在就会表现出不喜欢吸吮橡皮奶头，也不喜欢牛奶的味道了，这给添加牛奶就会带来困难，但是如果宝宝实在不喜欢牛奶，就用小勺喂，如果小勺喂也不行，就给宝宝喂辅食：米粉、菜汁、菜泥、鸡蛋等，但这时添加米粉可能消化不好，如果母乳不是很少的话，坚持喂养牛奶

到4个月后，可能宝宝就会慢慢接受了。

3.喂奶的次数

母乳喂养次数仍然没有严格的限制，但如果母乳充足的话，这个月的宝宝往往是每4个小时吃一次，到了夜间可能仅吃一次，有的会一夜都不吃。如果夜间饿的话，宝宝会醒来要奶吃，因此妈妈没有必要叫醒宝宝吃奶。

温情提示

母乳喂养不像人工喂养那样均衡，乳量可能某天多一些，某天少一些，妈妈的饮食也可能今天吃得硬一些，明天吃得软一些，这些都会影响宝宝的大便，所以宝宝大便的次数不衡定也是不必担心的。

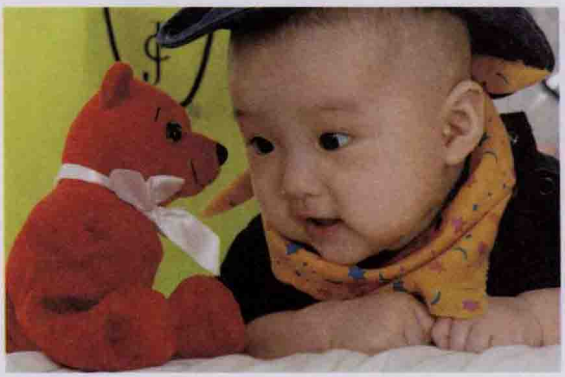
4.防止咬伤乳头

有的宝宝到这个月会出现咬乳头的现象，这是宝宝要出牙的征兆。妈妈的乳头经过宝宝几个月吸吮已经变得很嫩了，这时如果宝宝一咬就会很痛的。当宝宝咬乳头时，妈妈不要向后躲闪，否则易出现乳头皲裂。应用手按住宝宝下颌，宝宝就会松开乳头了。如果宝宝频繁咬乳头，也可以在喂奶前给宝宝一个没有孔的橡皮奶头。10分钟后，再给宝宝喂奶，就会减少咬乳头了。

第4个月婴儿的人工喂养

到这个月，人工喂养的宝宝，不必担心乳量供给不足，也不必为添加牛奶困难而烦恼，好像比起纯母乳喂养来更省事一些。事实上，养育宝宝并不是一件轻松的事，人工喂养的宝宝在这时还是有许多需要操心的事。

1.控制好食用量



这个时期的宝宝很爱喝奶，把奶瓶内的奶全部喝光后，还总是吱吱地吮着空奶瓶不放手。这时妈妈就会不由自主地想要增加奶量。但是这个时期的宝宝，每天的奶量最好不要超过1 000毫升。虽然超过1 000毫升也不一定马上出现什么异常，宝宝既没有稀便，精神又好，

体重增加也正常。然而，宝宝迟早会引起异常反应的。一是厌食牛奶的发生；二是导致过胖。

所以，尽管宝宝爱喝奶，每天的总量也应控制在1 000毫升以内。为了控制孩子的奶量，大食量的宝宝可以适当喂些果汁、酸奶（婴儿能喝的最低浓度）等，以减少牛奶的量。

2.不要强迫厌食牛奶的宝宝喝牛奶

这个月的宝宝如果喝过多的牛奶，宝宝的肝脏和肾脏就会因疲劳而“怠工”了，这时宝宝就会厌食牛奶了。这时，妈妈也不要强迫宝宝喝牛奶，因为宝宝体内有足够的能量储备，还是不会饿坏的。这时，给宝宝其他的易消化的爽口的食品，他还是会喜欢的，如果汁、水、米粉或其他食物。等过一段时间，肝脏、肾脏、消化系统得到充分休息后，功能逐渐恢复，宝宝就会再度喜欢喝牛奶了。

温情提示

对于一些少食儿，如果是从上个月就一直都没能达到标准量，这样当然是无法胖起来的。但只要宝宝精神饱满，脸上常常露着笑容，腿脚跳跃灵活，就不必强求让孩子胖起来。

C 婴儿护理

第4个月婴儿的服饰要求

随着宝宝活动能力的增强，到这个月龄时，在日常护理中宝宝的服饰也有了一定的要求，妈妈要为宝宝选择合适的服饰，以便宝宝能更好地生长发育。那么，这个月龄的宝宝，在服饰上都要注意哪些呢？

1.服装不能限制手、脚、头的活动

这个月的宝宝要选择合身的衣着，不论是多冷的季节，也不要用手套或过长

的袖口禁锢宝宝双手的活动；也不要用斗篷把宝宝紧紧包裹起来，以至于宝宝无法活动，即使是睡觉时也不要这样做。因为限制宝宝肢体活动，会阻碍宝宝运动能力的发展，而婴儿的运动能力发展与智能发展是紧密相连的。带宝宝外出时，也尽量不把与衣服相连的帽子带在头上，最好单独戴帽子，这样宝宝才能自由转动头部。

2.衣服不宜多，不宜纯毛

不要给宝宝准备过多的衣服，一是宝宝长得快，许多衣服过不了多久就无法再穿了，衣服过多容易造成不必要的浪费；二是衣服过多，轮换的周期就会长，放置时间长了就影响衣服的清洁，少准备几件，宝宝就能经常穿着在阳光下晒过、放置时间不长的衣服。

衣服的质地以纯棉为宜，不要纯毛的衣服，因为纯毛衣服会有毛掉下来，或被宝宝的小手抓下毛毛来，误入宝宝的鼻腔、口腔或眼睛内，造成不必要的困扰。

温情提示

宝宝的衣物在清洗时要注意不要使用洗衣粉，因为洗衣粉很难漂洗干净，以婴儿皂或洗衣液为好。另外，洗好的衣物要经常拿到户外进行日晒，因为紫外线照射是最好的消毒方式。

3.可以戴围嘴了

有的宝宝到这个月就要开始出牙了，加上唾液分泌旺盛，就会出现流口水的情况。这时，为了保护宝宝的颈部和胸部不被口水弄湿，可以给宝宝戴个围嘴。值得注意的是，围嘴要选择吸水性强的纯棉质地、薄绒布或毛巾制作而成的。不要图省事而选用塑料及橡胶制成的围嘴。宝宝的围嘴要勤换洗，每次清洗后要用开水烫一下，最好能在太阳下晒干备用。

要给婴儿做哪些锻炼

“生命在于运动”是大家都耳熟能详的一句话，对于小宝宝来说，经常让他得到运动锻炼，不仅能促进其生长发育，而且对宝宝的智力发展也会起到很好的作用。那么，4个月的宝宝要让他做些什么锻炼呢？

1.户外活动必不可少

过了3个月的婴儿，每天应到室外活动3个小时。天气好时，可让宝宝躺在婴儿车里把他推到室外，但最好还是抱着宝宝散步。因为这个时期的宝宝对各种各

样的事物都会感到好奇，抱着时会挺直身体，转动脑袋左右观看。高兴时还会不停地摆动胳膊，所以对宝宝来讲，散步是一项很好的运动。就是在寒冷的季节，只要不刮大风，在充分保护好宝宝的手脚和耳朵的前提下，选择较暖和的时间，抱宝宝到室外进行至少20～30分钟的空气浴，这对宝宝是非常有益的。夏季可带宝宝到室外阴凉地方，但必须戴上帽子。春季和秋季也应注意不要让太阳光晒到宝宝的皮肤。从外面散步回来，如果出了汗，就马上换下内衣。为了补充出汗失去的水分，应喂些果汁或开水。

2.帮宝宝练习翻身

宝宝处于仰卧位时，将其右腿放在左腿上，左上肢屈曲，一只手拉住宝宝右手，另一只手轻轻推宝宝背部，使其翻成左侧卧位，再稍加一点努力，顺势将其翻成俯卧位。也可以在宝宝一侧用玩具吸引宝宝主动翻身，开始时成人给予一点帮助，慢慢地宝宝就可以自己熟练地翻身了。每日练习2～3次。练习翻身应在硬板床上，软床不利于宝宝练习翻身。

3.给宝宝做拉坐训练

这个月龄的宝宝，拉住他的小手稍稍用力就可以将其从仰卧位拉成坐位，注意要让宝宝自己用力坐起来，妈妈只是给予帮助。开始练习时需借助妈妈的力量，经过每日数次练习之后，宝宝进步得很快，只要握住妈妈的手就能毫不费力地坐起来了。

温情提示

大部分宝宝到这个月时，头就能立得很稳了，俯卧时会摆出要爬的姿势，头抬起来看着前方。到了这种程度时，可以让宝宝每天俯卧4～5分钟。比起躺在床上望着天花板。还是趴着玩更有童思，所以宝宝会很高兴。

正确应对生理性腹泻

腹泻是婴儿期最常见的消化道综合征，在整个育儿过程中几乎随时都会发生，生理性腹泻是4个月的宝宝常见的腹泻，它不是疾病，和生理性溢乳、生理性黄疸等是一样的。那么，该如何正确应对这一现象呢？

1.生理性腹泻不可避免

有的宝宝到了这个月，大便还是不成形，一天7～8次，有时还会发绿、有奶瓣，水分多，妈妈就会为此发愁了。其实，只要宝宝精神好，吃奶正常，不发热，无腹胀、腹痛（腹痛的宝宝哭闹，肢体蜷曲，臀部向后拱），体重正常增长，大便次数不超过8次，且无特殊臭味，便量不多，就可以断定是生理性腹泻。这个时期的宝宝处于添加辅食、母乳不足时期，饮食结构发生变化，出现生理性腹泻是很正常的，所以妈妈大可不必担心。

2.不要乱用腹泻药

对于生理性腹泻，妈妈千万不可给宝宝乱用药，尤其是抗生素类药物更不能盲目服用。因为服用抗生素，就会杀灭肠道内非致病菌，使肠道菌群失调，把本来正常的肠道环境破坏了，还可能会出现假膜性肠炎。

温情提示

对“生理性腹泻”的宝宝，妈妈应加强护理，及时换尿布，用温水清洗臀部及会阴部，并用软膏涂抹，否则就有可能引起臀部皮肤发红，甚至局部感染。

3.采用有效对策应对

生理性腹泻如果是母乳不足添加牛奶后出现的，可以减少牛奶量，适当添加米粉，或是更换其他品牌的配方奶。如果说是添加辅食后出现的就暂停辅食。因为这个月不添加辅食宝宝也不会出现偏食或营养不足。

第4个月婴儿的常见异常

宝宝在成长过程中，每个月容易出现的异常也和他的生长特征一样，每个月都是有所不同的。那么，在这个月当中，宝宝常常会发生哪些异常呢？

1.感冒

感冒是4个月左右的宝宝最常见的疾病。一般情况下，当家中有人开始出现打喷嚏、鼻子不通气、稍有发热、头痛等感冒症状时，过一两天婴儿也会出现感冒症状。这个月的宝宝由于体内还有从母体中获得的免疫力，即使感冒也不会发高热，一般只有37.5℃。症状多为鼻塞、厌乳、流涕、打喷嚏、咳嗽等。

在宝宝有明显的感冒症状期间，应控制洗澡。如吃奶困难，可减少半勺或1勺的奶粉，但果汁可继续按量喂。平时应注意不要总是给宝宝穿得过多；不经常洗澡，反而会减弱宝宝对疾病的抵抗力。

2.高热

4个月左右的宝宝很少出现高热，如果在38℃以上就要警惕以下几种疾病了。

中耳炎：至今为止夜里睡觉从不哭闹的婴儿突然在某天夜里开始哭闹不止，睡不好觉时，首先应想到中耳炎的可能性。次日清晨如看到某一侧的耳道湿润，就可断定是鼓膜破了(婴儿的鼓膜即使破了也会很快愈合，不必担心)。然而，由于耳内流出的透明液体很快变干，妈妈往往察觉不到宝宝耳朵的变化。另外，从一开始就流出黄绿色脓汁的情况极少见。

颌下淋巴结化脓：颌下淋巴结化脓是继中耳炎后最易引起高热的疾病。得了这种病时，宝宝的右侧或左侧颌下肿得很硬，头部不能转动，用手摸时非常痛，一般体温在38℃左右。如果这时尽快使用抗生素，不用切除就可治愈。但多半由于肿块很快化脓，不得不进行手术。这种病外科很容易治疗，不必担心。

肛门“疖子”：肛门周围长出的“疖子”变硬发红时宝宝也会发热。当看到宝宝大便时痛得直哭，就可断定是这种情况，这时体温一般在38℃左右。对妈妈来说，宝宝大小便后清洗时要注意观察。

幼儿急疹：此病一般7个月以后的宝宝多发，也有3～4个月宝宝发病的。但这个月龄的宝宝发病时，发热不会超过3天，有的1天就退热，而疹子通常是在退热以后才向全身蔓延。这种疹子很像麻疹，在炎热季节，很容易把疹子当作痱子。不过，即使是疹子也能自愈，妈妈不要太着急。

暑热症：如果是在炎热的夏季，4个月的宝宝患暑热症的较多。这种病从发热的“类型”大致可以推断出来。宝宝的症状只是高热，而且高达38～39℃，从半夜一直持续到次日上午，而到了下午就退下去了。由于宝宝的身体状态很正常，所以可以预料不会是什么大病。

膀胱炎：高热如果持续4天，就应给宝宝检查一下尿。如果尿非常浑浊，就可能是膀胱炎。此病极少，一般于夏季发病，且多见于女宝宝。

4个月左右的宝宝持续高热是极少见的，所以遇到这种情况时，务必请医生彻底查明原因。如果宝宝好像特别痛，哭得厉害，就应让医生仔细查看一下耳朵。

3.出眼眵

这个月龄的婴儿，爸爸妈妈常会在早晨起床后，发现宝宝眼角或外眼角沾有眼眵，或者眼泪汪汪的。仔细一看便可发现，下眼睑的睫毛倒向眼内侧，触到了眼球。这种现象叫倒睫，当睫毛倒向眼内时刺激了角膜，所以眼睛就会流眼泪或出眼眵。造成倒睫的原因是由于宝宝的脸部脂肪丰满而鼓起，使下眼睑向眼内侧倾斜而出现的。这种现象一般到5个月以后，婴儿的脸部消瘦下来，眼眵也就自然会消失。

出眼眵的另一个原因可能是急性结膜炎引起的，这可以从急性期宝宝的白眼球是否充血作出初步判断。严重时，宝宝早上起来因上下眼睑粘到一起而睁不开眼睛。这种情况多半由细菌引起，点2～3次眼药后就会痊愈。

婴儿保健

第4个月婴儿体操的具体做法

这个月的宝宝，胸部肌肉开始发育，身体动作逐渐活跃，在前一个月的基础上，再增加两节体操。

1.胸部按摩

将两手掌置于宝宝胸部两侧，呈螺旋状自下而上按摩到腋下4～5次。然后，再用双手托住宝宝的后背向上抬起3～4厘米，促使宝宝做深呼吸。反复做4～5次，如图7-1所示。

图7-1 胸部按摩操

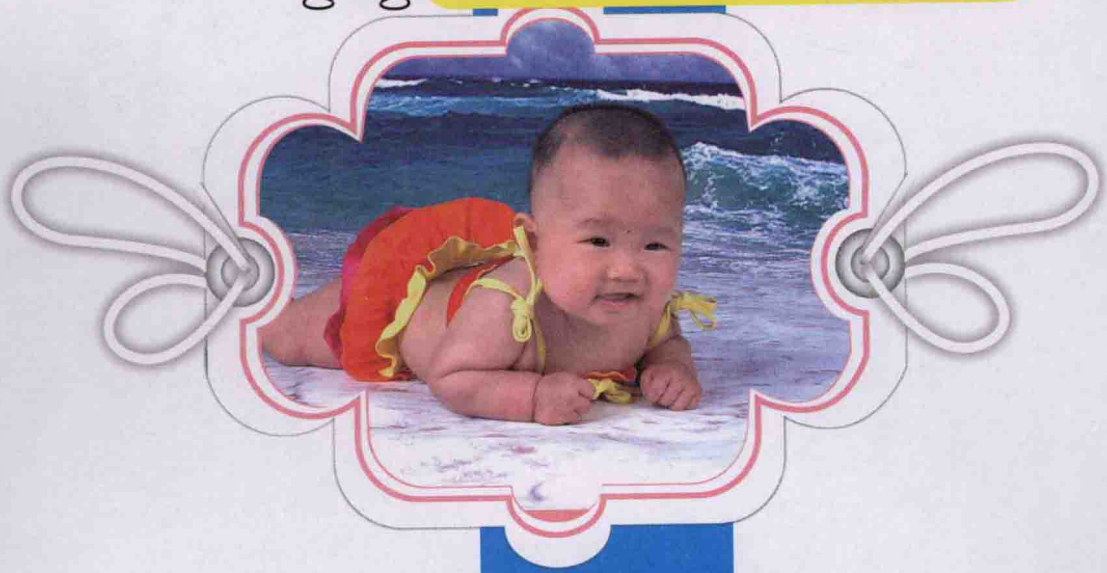
2.翻身练习

用左手握住婴儿两脚，右手握住婴儿的右手，慢慢地让婴儿翻身。向右侧的翻身动作与此相同。开始做1次，以后可做两次，如图7-2所示。

图7-2 翻身操

第八章

五个月婴儿的抚养



A 婴儿特征

第5个月婴儿的特点

这个月龄的宝宝比上个月虽然只长了1个月，但其成长却比上个月显著很多。那么，这个月的宝宝对比上个月，具体又有了哪些特点呢？

1.体格发育

这个月的宝宝身高平均可增长2.0厘米，体重平均增加450～750克。宝宝的身高会受种族、遗传、性别等诸多方面影响，体重增长除了受疾病影响外，跟喂养方式也有关系。如果宝宝的身高和体重与平均值有一些小的差异，则不必担心，如果相差太大就要引起重视。

2.能清楚地表达自己的感情

这个月的宝宝已经能够清楚地表达自己的感情，流露出喜怒哀乐等不同的情绪，不顺心时会放声大哭，而高兴时也能笑出声来。爱哭的宝宝和老实的宝宝差别也越来越大。

3.开始有记忆

这个时期的宝宝，对周围的事物不仅是看，而且对看过的东西也开始有记忆。当然，最初记住的还是妈妈的面孔，一看到妈妈就会露出非常高兴的神情。有的宝宝看到妈妈离开还会哭。

4.活动能力进一步增强

这个月龄的宝宝，如果将他俯卧，他会用手撑起上身几分钟，头抬得高高的。发育好的宝宝，还可能会转一转头，看看两边的东西。手的动作也增加了很多，会从爸爸妈妈手中接过玩具放在胸前注视，并相互握在一起。宝宝这时开始抓东西了，只是手眼还不协调，往往抓不中。如果是抓到手中的东西，就喜欢往嘴里放。有的宝宝看到妈妈时，还会伸出小手让妈妈抱。

5.发音增多了

4个月以后，宝宝进入了连续音节阶段。妈妈可以感觉到宝宝的发音明显增多了。但还没有具体的指向，属于自言自语，咿呀不停。

6.听的能力也增强了

这个月的宝宝，当听到声音时，会转头寻找声音的来源，也会积极地听音乐，并随着音乐的旋律摇晃身体，虽不能与旋律完全吻合，但已经有节律感了。

7.视觉反射逐渐形成

这个月的宝宝，已经能够辨别物体的远近了，视觉反射也逐渐形成。当看到奶瓶时，会用手去够，并显出很高兴的样子。看到镜子中的自己，也会开始注意并微笑。

温情提示

宝宝各方面能力的发展是不均衡的，存在着明显的个体差异。有的宝宝也许到这个月龄并没有上述特征出现，但这并不是说发育落后的宝宝就不聪明，因为宝宝各方面能力的发展是与带宝宝的方式、季节及宝宝自身的性格是密不可分的。有的宝宝在护理中缺乏交流，运动锻炼也少，加之出生在寒冷季节，过多的衣着包裹等都会导致一时的落后，但长大后，会奋起直追，甚至赶超同龄儿。

8.睡眠又减少了

爱动型的宝宝睡眠时间比较短，不爱动的宝宝不仅白天睡觉多，晚上睡得也早。但是，随着宝宝对周围事物的兴趣越来越浓，同上个月相比，白天的睡眠时间逐渐减少。一般上午睡1～2小时，下午睡2～3小时。宝宝白天活动增多容易疲劳，因此夜里睡得很沉。原来夜里要醒两次的宝宝，现在变为1次。而原来只醒1次的宝宝，现在可以一觉睡到天亮。

B 婴儿喂养

第5个月婴儿的母乳喂养

母乳喂养的宝宝，到这个月有的会出现母乳不足的现象，也有的母乳仍然很充足，那么，采用母乳喂养的宝宝应该注意哪些呢？

1.慎重添加牛奶

这个月的宝宝，只要母乳充足，宝宝的体重就会很正常地增长，一般平均每天增加体重20克左右。如果母乳逐渐不足了，这时可以先添一次牛奶。如果每天需要添加150毫升以上，那就添下去，如果添加的牛奶一天还不足150毫升，就说明母乳还能够供给宝宝所需的热量，就不必每天按时添加牛奶了。

2.尝试添加辅食

这个月的宝宝，不论母乳是否充足，都可以尝试添加辅食了。这个月添加

辅食的目的，是为了让宝宝养成吃母乳以外食物的习惯，刺激味觉的发育。添加的辅食可以有果汁、菜汁和蛋黄，每天喂一次果汁50～60毫升，一次菜汁50～60毫升，每天1/4个蛋黄。当然，如果宝宝吃不了这个量也没有关系，可以让他慢慢适应。

温情提示

如果这个月宝宝频繁地咬妈妈的乳头，甚至咬破，造成乳头感染，妈妈疼痛难忍。那么最好的转移办法就是给宝宝多增加辅助食品，减少他咬乳头的机会。

3.慎用市场上的婴儿辅食

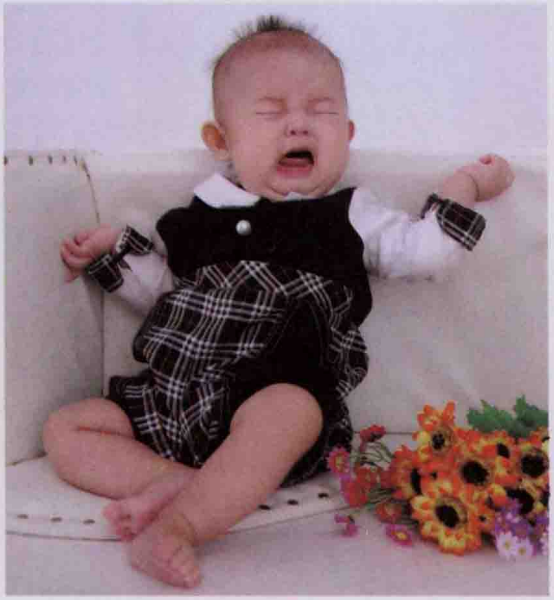
现在市场上有许多宝宝吃的小罐头、鸡肉松、鱼肉松等食品，给5个月龄的宝宝喂食这些食品，并不是最好的辅食添加选择，自己做辅食，才是最佳选择。如果实在没有时间自己做，就等到下个月或半岁后再添加这些食品。

第5个月婴儿的人工喂养

随着宝宝月龄的增加，活动量的增大，采用人工喂养的宝宝是不是又有了新的要求呢？这个月，采用人工喂养的宝宝应该注意些什么呢？

1.不要随便增加奶量

认为宝宝又大了一个月，活动量也大了，就应该吃更多的牛奶的想法是错误的。人工喂养的宝宝，随着月龄的增加，乳量并不是不断增加的。这个月龄的宝宝与上个月相比奶量并没有很大的变化。所以，不需要给宝宝增加奶量，仍以每天总量不超过1 000毫升为宜。



2.尊重宝宝食量

由于各宝宝之间存在个体差异，所以有的吃得多，有的吃得

少，对于吃得少的宝宝，只要体重增加正常，也不必要求宝宝吃到1000毫升。如果宝宝总量吃到了1000毫升，就不要再往上加奶了，可以添加辅食，来补充奶量不足部分，减少脂肪摄入，避免肥胖。

温情提示

大部分宝宝到这个月时，头就能立得很稳了，俯卧时会摆出要爬的姿势，头抬起来看着前方。到了这种程度时，可以让宝宝每天俯卧4～5分钟。另外，可以给宝宝能够抓握的玩具，增强宝宝手眼协调能力。

第5个月婴儿辅食添加原则

这个月是刚刚开始尝试添加辅食的月份，因此有许多细节是必须要注意的。那么，这个月的辅食添加应遵循哪些原则呢？

1.不能操之过急

本月开始添加辅食，是帮助宝宝进行食物品种转移的过程，使以乳类为主食的乳儿，逐渐过渡到以谷类为主食的婴幼儿。所以要循序渐进，按照宝宝的实际需要来添加，对于不爱吃辅食的宝宝千万不要操之过急。辅食添加要从少到多，从稀到稠，从细到粗，从软到硬，从泥到碎，逐步适应宝宝消化、吞咽、咀嚼能力的发育。

2.添加辅食要注意时候

添加辅食要在宝宝身体健康，高兴的时候进行。当宝宝患有疾病时，不要添加从来没有吃过的辅食。夏季宝宝的食量会减少，消化不良，添加辅食如果宝宝不吃，就可以等到天气凉爽些添加。在添加辅食的过程中，如果宝宝出现了腹泻、呕吐、厌食等情况，应该暂时停止添加。等到宝宝消化功能恢复，再重新开始，但数量和种类都要比原来减少，宝宝逐渐适应后再慢慢增加。

3.不强求宝宝

宝宝吃东西和父母饮食习惯有关，有的宝宝就是不喜欢吃某种食物，遇到此种情况，不能强求宝宝，没有非吃不可的辅食。宝宝不吃某种食品，也只是暂时的。不必在此时此刻非让宝宝吃不可。应该尊重宝宝个性，培养宝宝不偏食的良好饮食习惯。

C 婴儿护理

第5个月婴儿的生活护理

5个月的宝宝，在日常生活护理上最主要的是要结合这个月龄的宝宝的生长发育特点，那么，这个月的宝宝在生活护理上要注意哪些呢？

1.衣着护理

这个月仍要给宝宝穿宽松、柔软、透气好、质地好的衣服。这个月的宝宝活动比较频繁，衣服要易穿易脱。且注意尽量不要给宝宝穿得太厚，宝宝活动出汗多时，要赶快换内衣。

2.睡眠护理

从这个月开始，宝宝白天睡的时间比以前缩短了，而晚上睡得比较香，有的甚至一觉睡到天亮。到了这个月，宝宝能自己选择睡眠姿势了。一般

来讲，发育正常的宝宝都会选择自己最舒服的睡眠姿势。所以，爸爸妈妈不要强求宝宝用哪种姿势睡眠。

3.尿便管理

这个月爸爸妈妈把精力放在训练宝宝大小便上，不是明智之举，如果宝宝排便很有规律，在不费劲的前提下，让宝宝少尿床或少换尿片是很好的。但如果宝宝尿便没有什么规律，爸爸妈妈很难掌握，那就不要费劲了。晚上也不提倡把宝宝弄醒换尿布或把尿，只要没有尿布疹，婴儿尿湿了也不哭闹，就不要更换尿布。这个月尝试添加辅食，大便会有些改变，可能会呈黑绿色或黄褐色，次数会增多，有些发稀，这都是正常现象。

温情提示

洗澡与以前没有什么区别，重要的是要注意安全问题，如果洗着洗着水凉了要加热水时，一定要把宝宝抱出澡盆再加。

婴儿出牙征兆及解决办法

到了这个月，许多宝宝开始出现一系列的出牙征兆，但是许多年轻的爸爸妈妈却不明白这是怎么一回事。那么，宝宝出牙前都有哪些征兆，应该如何处理呢？

1.牙龈发白或红肿

出牙前两个月左右，大多数宝宝就会流口水，或把小手伸到口腔内抓挠。爸爸妈妈如果仔细查看宝宝的口腔，就可以看到局部牙龈发白或稍有充血红肿。触摸牙龈时有牙尖样硬物感。在宝宝牙齿萌出期间，爸爸妈妈有时还会发现，宝宝牙龈部位出现萌出性血肿(牙齿长出部位充血肿大)，这时。绝不可轻易挑破，若已经发生溃烂，及时请口腔科医生诊治，防止继发感染。

2.轻微的咳嗽

出牙过程会分泌出较多的唾液，过多的唾液会使宝宝出现反胃或咳嗽的现象。

只要不是感冒或过敏，就不必担心。

3.啃咬

宝宝出牙最大的特点，就是啃咬东西。咬自己的手，咬妈妈的乳头，可以说，只要看见什么东西，就拿来放到嘴里啃咬一下。目的就是想借啃咬的施力，来减轻牙床下长牙的压力。当宝宝烦躁不安而啃咬东西时，爸爸妈妈不妨将自己的手指洗干净后裹上湿的消毒纱布，帮宝宝按摩一下牙床，刚开始因为摩擦疼痛，宝宝可能会稍加排斥，不过当宝宝发现，这样做疼痛减轻了后，很快就会安静下来，并愿意让爸爸妈妈用手指帮他们按摩牙床。

4.易怒

疼痛和不舒服，是出牙过程中不可避免的。疼痛的原因，是因为牙床发炎，而发炎是柔软的牙床纤维对付逼近的牙齿唯一的办法，尤其是长第一颗牙及臼齿时最不舒服。当齿尖越来越逼近牙床顶端，发炎的情形越严重，不断的疼痛使宝宝变得易怒和烦躁。

咬嚼可以减少牙床的疼痛，尤其是咬嚼冰冷的东西。爸爸妈妈可以把凉一点的香蕉、胡萝卜、苹果，还有消过毒的、凹凸不平的橡皮牙环或橡皮玩具等，让宝宝咬个够。但不管让宝宝咬什么，都必须是在宝宝坐立的情况下，并有大人在旁看护才行，以免发生危险。

5.拉耳朵、摩擦脸颊

出牙的宝宝，常常拉自己的耳朵，这是因为，牙床的疼痛可能沿着神经传到耳朵及颚部。尤其是长臼齿时，所以宝宝会出现抓耳朵或摸脸颊的举动。不过要注意的是，当宝宝耳朵受到感染时，也会有用力拉耳朵的现象。为避免宝宝抓伤耳朵和脸颊，妈妈要注意给宝宝勤剪指甲。

温情提示

有的宝宝这个月并没有出牙的迹象。之所以这样，是因为存在着一定的个体差异，这些差异受种族、性别、遗传等因素的影响，还受气温、营养、疾病等因素的影响。正常情况下营养好、身高和体重高的宝宝，比营养差、身高和体重低的宝宝牙齿萌出早；寒冷地区的宝宝比温热地区的宝宝牙齿萌出迟。

第5个月婴儿的常见异常

一般来说，5个月的宝宝都没有什么需要特别担心的事情发生，但对于一些突然出现的宝宝不适还是应引起重视。那么，这个月都有哪些异常是需要引起重视的呢？

1.发热

在上一章中提到的由中耳炎、颌下淋巴结化脓、肛门“疖子”等引起的发热，在这个月中也会出现。这种热是由化脓引起的，常伴有化脓病灶的疼痛。如果宝宝哭闹时看起来很痛，就应留意上述几个地方。

2.肠套叠

到这个月为止一直很健康的宝宝如果突然大声哭闹起来，这种情况大多是因为肚子痛。宝宝腹痛中最棘手的就是肠套叠，即肠管堵塞。肠套叠是宝宝急性肠梗阻中最常见的一种。好发部位多由回肠末端套入宽大的盲肠腔内。这种病没有特殊的季节差异，任何季节都可能发生。从4个月开始，宝宝就有患这种病的危险。如不进行及时治疗，严重者会导致死亡。但只要尽早治疗，不用手术即可治愈，若是时间长了，则必须进行腹腔手术治疗。腹痛为早期出现的症状，患儿表现阵发性哭闹不安、屈腿、面色苍白。每次发作约10～20分钟，以后安静入睡，或玩耍如常，约数十分钟后又突然发作，其症状如前。如此反复多次，患儿精神渐差、疲乏不堪、面色苍白。起病不久会出现反射性呕吐，还会排果酱样血便，但这时往往已经非常严重了。所以，爸爸妈妈一旦发现宝宝有肠套叠的征兆，就要及时带宝宝到医院确诊。

3.便秘

无论是牛乳喂养、混合喂养，还是母乳喂养，5个月龄的宝宝都有可能出现便秘，即使已经添加了辅食，便秘也不可能明显缓解。对于这样的宝宝，需要添

加更多的蔬菜，如菜泥、菜粥。

绿叶菜中的芹菜和菠菜等含有较多的纤维素，对缓解便秘是比较有效的。多吃胡萝卜泥对缓解便秘也比较有效，在菜里加些芝麻油也有一定的效果。还有水果中的葡萄、西瓜、梨、草莓、香蕉等，对缓解便秘也都有一定效果。虽然蜂蜜也有润肠作用，但一岁以内的宝宝最好不吃蜂蜜。宝宝便秘不能使用泻药。如果不是解不出来，最好不要使用开塞露或灌肠，这样会使宝宝产生依赖性。

D 婴儿保健

第5个月婴儿体操的具体做法

这个月的宝宝，运动能力产生了一个飞跃，因此，体操也应比原来的复杂了。

图8-1 屈侧按摩操

1.手臂按摩

按图5-1的按摩操按摩手臂，左右各做8次。

2.腿部按摩

（1）按图5-3的按摩操按摩腿部，左右各做4～6次。

（2）屈侧按摩：一只手握住宝宝脚，另一只手的拇指及其余4指捏住宝宝的小腿，逐渐向上按摩到臀部4～6次，另一侧相同，如图8-1所示。

（3）伸侧按摩：将婴儿两腿轻轻分开，以两手拇指及其余4指握住大腿根部，由膝上方向大腿根部左右同时按摩4～6次，如图8-2所示。做完图8-1

和图8-2所示的按摩操后，再将图5-3和图5-8所示的按摩操各做4～6次。

图8-2 伸侧按摩操

3.腹部按摩

按图5-2的按摩操按摩腹部，做8～10次，力量不要太重。

4.背部按摩

（1）按图5-4脊柱操作抓捏动作，左右各4～6次。

（2）揉按式按摩：将两手掌置于宝宝臀部，沿背柱呈螺旋状向上按摩到肩部4～6次。在宝宝的头还不能抬起时，不能进行这项按摩。它是锻炼背部肌肉的体操，如图8-3所示。

（3）螺旋式按摩：两手4指并拢，置于宝宝的脊柱两侧，从臀部开始沿脊柱向肩部呈螺旋状向上按摩4～6次，如图8-4所示。

（4）弹式按摩：用手指弹拨脊柱两侧的肌肉。沿脊柱自下而上，两手同时进行，反复做4～6次，如图8-5所示。这种按摩可增强肌力，促进血液循环。

以上四种按摩操作完后，再用两手掌沿脊柱的两侧，自下而上轻轻地按摩4～5次。

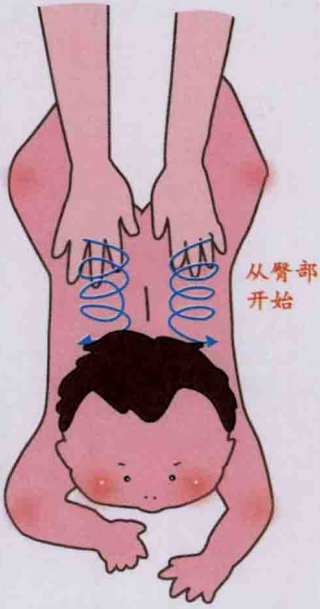


图8-3 脊柱揉按式按摩操

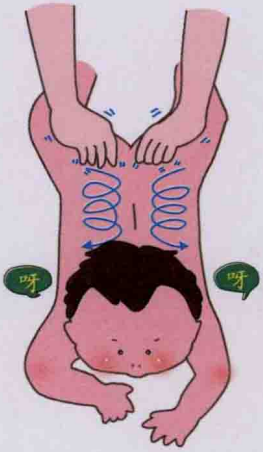


图8-4 螺旋式按摩操

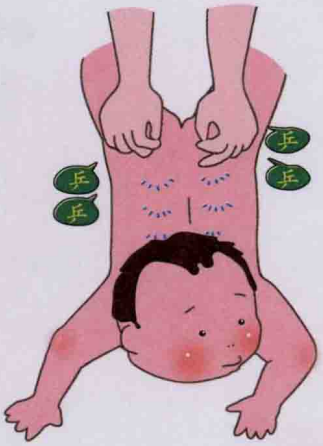


图8-5 弹式按摩操

5.足部按摩

（1）揉搓式按摩：一只手握住宝宝一侧膝部。使脚不动，另一只手拇指和食指捏住脚背及脚掌，从脚尖向脚跟方向按摩，反复做4～8次，另一侧相同，如图8-6所示。

图8-6 足部揉搓式按摩操

（2）弹式按摩：一只手握住宝宝一侧膝部，使脚固定，另一只手食指在足心处轻轻弹，反复做4～6次，另一侧相同，如图8-7所示。

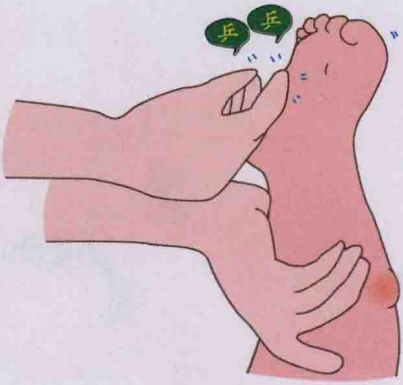


图8-7 弹式按摩法

6.胸部按摩

（1）按图7-1按摩操按摩腹部4～5次。向上抬后背运动，做4～5次。

（2）螺旋式按摩：两手4指并拢。呈螺旋状按摩胸部的肌肉。在腋前线处，将手指置于胸廓的侧面，沿肋骨呈螺旋状从外侧向内侧按揉，直至胸骨。从第9肋按摩到第4肋，反复进行4～6次，如图8-8所示。

图8-8 胸部螺旋式按摩操

7.腿部运动

妈妈双手握紧宝宝踝部，将小手指按在宝宝脚跟处，使之像踏步走的样子，左右腿交替进行膝关节的屈伸运动。开始慢些，逐渐加快，做6～8次。然后将两腿并拢伸直。再使大腿伸侧面贴到腹部，反复做6～8次。如图8-9所示。

图8-9 腿部运动操

8.脊背运动

让宝宝趴着，妈妈双手紧紧握住宝宝踝关节，慢慢提起，使背部呈弓形弯曲4～6次。此时宝宝会反射性抬头。这项体操要在趴着头能抬起来时做，头若不能抬起时不做。如图8-10所示。

图8-10 脊背运动操

9.仰卧俯卧运动

将图7-2所示的翻身练习，向左右各做1～2次。

10.双膝屈伸运动

宝宝自己能进行的屈伸双膝的运动就是人们所说的“蹦”。妈妈用两手撑在宝宝两侧腋下，促使宝宝自己蹦6～8次。有的宝宝会蹦得早些，有的则晚些。支撑宝宝腋部的力量，要根据宝宝的体重来调整，注意不要过小或过大，如图8-11所示。

图8-11 双膝屈伸运动操

11.手臂运动

让宝宝两手分别握住妈妈的拇指，先将上肢向两侧扩展伸直，然后再将两手交叉放到胸前。妈妈一边喊着号子一边操作，反复6～8次，如图8-12所示。

图8-12 手臂运动操

12.俯卧至站立运动

妈妈把双手拇指放在宝宝后肩部，其余4指放在宝宝的前胸。慢慢将其上身扶起。这时宝宝膝部用力试图站起来。妈妈要巧妙地用力，使宝宝首先跪立，然后再逐渐站立起来。当宝宝腿部的力量还很弱时，扶助宝宝的力量可大一些。反复做1～2次。如图8-13所示。

图8-13 俯卧至直立运动

第九章

六个月婴儿的抚养

A 婴儿特征

第6个月婴儿的特点

这个月龄的宝宝，已不再像以前那样爱睡觉了，醒来玩耍的时间逐渐多起来，运动机能和智力的发育也非常迅速，已经能用各种独特的方式和周围的人进行交流了。这个月的宝宝不仅可以自如地翻身，而且可以坐了。

1.体格发育

这个月的宝宝身高平均可增长2.0厘米，体重可以增加450～750克。运动对宝宝的身高有很大的促进作用，让宝宝沐浴阳光，也能促进钙质吸收，使骨骼强壮，长骨增长。人工喂养的宝宝，如果这个月每日体重增长超过30克，或10天体重增长超过了300克，就应该适当减少牛奶量。

2.语言能力有了很大提高

6个月的宝宝，只要不睡觉，嘴里就会不停地发出声音。如宝宝会一边摆弄手里的玩具，一边嘴里发出

“咯”、“哒”、“妈”等声音，好像自己跟自己在说什么；如果拿着小布熊逗他，宝宝会拍着小手，发了“哦”、“哦”的叫声，对小布熊表现出极大的兴趣。如果有人在旁边问“妈妈在哪里？”宝宝就会朝着妈妈看，脸上露出欣喜的样子。如果拍着手叫宝宝的名字，宝宝也会张着小手，嘴里“啊”、“喔”地叫着。这都说明，宝宝的语言能力有了很大的提高。

3.有了手、眼、口的协调能力

宝宝这个时期已经很会翻身了，坐得也很稳，并且有了手、眼、口的协调能力。只要在眼前的东西，不管是什么伸手就抓，并且还会两只小手同时抓。还能自己喂自己东西吃，有的宝宝还能举着小手，把饼干送到爸爸妈妈的嘴里。用东西遮在宝宝脸上，他也能够用手抓住并扯下来。

4.有了理解力

6个月的宝宝，对周围的事物有了自己的观察力和理解力，似乎会看爸爸妈妈的脸色了。当别人亲切地对他微笑或说话时，他也能报以微笑；当看到严肃的表情时，就会不安地扎在妈妈怀里不敢看。当妈妈两手一拍，伸向宝宝时，宝宝就知道妈妈要抱他了，也会欢快地张开自己的胳膊。

温情提示

每个宝宝的发展速度、水平、性格都是不一样的，存在着一定的差异，如果宝宝没有达到某种能力，也不要着急，只要不是病态，在爸爸妈妈的呵护下是会不断进步的。

B 婴儿喂养

第6个月婴儿的母乳喂养

6个月时，母乳喂养的宝宝开始想吃母乳以外的其他食物了。看到爸爸妈妈在吃饭就伸手去抓，或用舌头发出吧嗒吧嗒的声响。如果宝宝有这样的表现，就可以开始给宝宝喂一些代乳食物。但是，在添加代乳食物时要注意以下几点。

1.母乳不足时应加多少牛奶

从上个月开始，就会有许多妈妈出现母乳不足，到这个月时，母乳不足的现象就会越来越普遍。那么这时究竟应加多少奶粉或鲜奶，应视宝宝的体重增加情况进行大概的估算。5～6个月期间，宝宝体重增加应为平均每天15克左右。如果与10天前同一时间测得的体重相比，宝宝体重增加不到150克，就应每天加1次牛奶(180～200毫升)。如果10天体重增加少于100克，每天应加两次牛奶。加完牛奶10天后再测体重，如果接近150克，就可以按照所选择的加奶次数继续喂下去。

2.添加辅食不要影响母乳喂养

母乳仍然是这个月宝宝的最佳食品，不要急于用辅食把母乳替换下来。虽

然有些宝宝对辅食非常感兴趣，但也不要因为辅食的添加而影响了母乳喂养。

3.添加辅食勿以米面为主

如果宝宝特别喜欢吃辅食，就要以蛋、果汁、汤类为主，不要以米面为主。主食上让宝宝尽量多吃母乳，辅食则多吃水果、蔬菜。因为开始添加辅食后，如果数量上不加限制，尤其是对米面类辅食的限制，宝宝很快就会变得肥胖起来。添加辅食后，宝宝每天体重增长超过了20克，或10天体重增长200克以上，就要考虑辅食品种的选择是否有问题。

温情提示

爸爸妈妈的饭菜在咸淡、油量、生熟、品种和形式上，都是不适宜宝宝的，宝宝应该吃更熟烂的饭食，更清淡的汤羹、粥类，所以，给宝宝添加辅食时，不要把爸爸妈妈的饭菜喂给宝宝吃。

第6个月婴儿的人工喂养

采用人工喂养的宝宝，因为不存在奶量不足的情况，所以到这个月重点要注意的就是如何添加辅食和控制婴儿的奶量了。

1.控制婴儿奶量，避免肥胖儿产生

在6个月时，宝宝即使喝奶过量也不会再像以前那样出现厌食牛奶。食量大的宝宝无论给多少也总是显出不够的样子，但不能为满足宝宝的食欲就无限度地增加奶量，以免造成宝宝肥胖。不管宝宝多么能吃，每天牛奶的总量应该控制在1 000毫升以内。大多数宝宝是每天5次奶，每次200毫升。如果晚上睡觉前喝250毫升后，宝宝夜里1次不醒，可以在睡觉前给250毫升。但要适当减少白天的奶量，即5次奶中有1次减少至150毫升，不够的部分可以用果汁或菜汤补充。

儿童肥胖就是在5～6个月打下基础

的，因此，能喝牛奶的宝宝必须每10天测1次体重。正常的为每10天增加体重150～200克。如果增加200克以上，就必须加以控制。

2.添加辅食要注意时候

6个月的宝宝添加辅食，适合比较单一化的吃法，妈妈不要心急，不能搞很多花样，吃得太杂宝宝消化不了。如果宝宝把喂到嘴里的辅食吐出来、或用舌尖把食物顶出来、用小手把饭勺打翻，把头扭到一旁等，都表明他拒绝吃“这种”辅食。妈妈要尊重宝宝的感受，不要强迫。

温情提示

有的宝宝特别爱吃辅食，但即使这样也不能断牛奶，因为这个月的宝宝仍应以奶类为主要食物的。

如何给婴儿添加辅食

这个月的宝宝，对乳类以外的食物已经有消化能力了，也开始有了吃乳类以外食物的愿望。这是比较好的半断奶期，为1岁以后由吃奶转成吃饭做好准备。那么，开始添加辅食时，应该注意些什么呢？

1.添加辅食要遵循一定的原则

给宝宝添加辅食必须遵循一定的原则：添加的量应由少到多；辅食应从稀到稠，从细到粗，从流质到半流质再到固体食物；食物种类，也应习惯了一样再加另一样；一次没有添加成功不能因此认为孩子不喜欢或不适应，可过些时候再试吃；喂食要有耐心，不能强迫。

2.最先添加的辅食应是蛋黄

新生儿体内储存的铁主要来自母体。足月新生儿体内储存的铁是很有限的，仅够出生后四五个月造血之用。而早产儿和多胎儿从母体得到的铁质就更少了。胎龄越小、胎数越多，体内的铁含量就越少。到这个月，宝宝体内的铁储备减少了，无论

是母乳还是牛奶都不能够提供足量的铁剂。因此，从这个月开始就应该给婴儿添加辅食了。含铁较高又易于婴儿吸收的食物是蛋黄。如果上个月已经给宝宝添加了1/4个蛋黄，这个月就可以增加到1/2个了。消化很好的宝宝，又有铁不足倾向，也可以吃一整个蛋黄。

3.添加辅食的方法

正确的添加辅食的方法应该是，初次添加建议在上午，因为即使吃了有什么不适应的话，下午还能去看医生。6个月内的宝宝每日添加一顿辅食就够了。喂辅食不宜在两次哺乳之间，否则增加了进食次数。由于宝宝在饥饿的时候较容易接受新食物，因此在刚开始添加辅食时，可以先喂辅食后再喂奶。待宝宝习惯了辅食之后。再先喂奶后加辅食，以保证宝宝的营养需要。

4.蔬果汁的添加

宝宝不宜喝市场上的合成饮料，要饮用专门的婴儿饮品，或自己鲜榨的果汁且需兑水1∶1稀释后才能饮用。还可自制蔬菜汁，方法是将新鲜的蔬菜洗净、切成小段，加水煮透，取菜汁(仅仅是汁)饮用。

温情提示

如果辅食添加过晚，宝宝对乳类以外食物的兴趣就会减弱，吞咽、咀嚼功能就不能得到充分的锻炼。因此，妈妈不要因为添加辅食比较麻烦而推迟给宝宝添加辅食。

C 婴儿护理

第6个月婴儿的衣着要求

这个月的宝宝，衣着要求在上个月的基础上又要增加新的内容了，因为宝宝手的活动能力增强了，宝宝的衣着除了要适合宝宝的生长发育外，还要注意安全性。那么，具体来说都有哪些呢？

1.衣服仍然要合身

6个月的宝宝，身体长高了，也胖了，运动量也明显增多，他们会打着挺地翻身，小手也喜欢拽点什么。宝宝的感觉也更灵敏了，如果穿着不舒适，就会哭；如果衣服瘦小，就会影响宝宝的生长发育；如果衣服不柔软，就会伤及宝宝稚嫩的皮肤。这个月的宝宝，小脖子依然很短，穿衣时也不会配合。因此，给宝宝穿的衣服要舒适、宽大、柔软、安全、易穿易脱、吸水性强、透气性好、色彩鲜艳、款式漂亮。

夏天，宝宝可以穿背心短裤，还比较方便。如果天冷，就要准备夹衣、棉绒衣和棉衣了。一般是一两件夹衣及棉绒衣，两三件棉衣裤。为了穿脱方便，棉绒衣要选开衫，袖子不要太瘦。

衣服的面料最好是纯棉平纹或纯棉针织的。棉织物透气性能好，柔软、吸汗、价廉。丝、毛、麻虽然也是天然织物，但由于丝与毛织物都含有蛋白质成分，对有些过敏体质如患婴儿湿疹的宝宝是不适宜的。腈纶线编织的衣裤易产生静电，也不适合宝宝穿。

2.要注意宝宝衣着的安全性

宝宝5个月时，已经能自己动手往嘴里送东西吃，衣服上的扣子可能会被宝宝误食，因此，这时衣服最好不要有扣子。即使有扣子，也要经常检查扣子是否牢固，同时，扣子的位置也应以不会硌伤宝宝为原则。另外，衣服上的装饰物要少，装饰性的小球一定要去掉，因为宝宝好奇心强，他们常会玩这些小球或放在口中。还要经常检查宝宝的内衣裤有无脱下的线头，以免宝宝的小手、小脚被内衣的线头缠伤。

温情提示

对于6个月的宝宝来说，除了要选择合适的服装外，袜子也是必不可少的。处于生长发育期的宝宝，肌体的各项功能都不健全，体温的调节能力也差。所以，一定要给宝宝穿上袜子，以免着凉。

第6个月婴儿的尿便管理

许多人可能觉得，到了这个月，宝宝的尿便应该形成很好的习惯，所以，当宝宝还是尿便次数多或是无法接受排便训练时就会烦恼。事实上，这种烦恼是多余的。

1.排便训练为时尚早

有的妈妈以为宝宝在醒来或是吃奶过后，给他把便就能很顺利地使宝宝排便，就是宝宝已经接受了排便训练。其实这是错误的认识，因为，这么大的宝宝神经系统发育尚未完善，对大小便是不能自主的，全靠先天的生理机能自动排便，还不会自主地通过小腹肌运动来挤压排便，更不会意识到大小便的来临和有意控制排便。

妈妈通过嘘嘘的声音、把便的姿势，可以建立宝宝大小便的条件反射。这种反射不是宝宝学会了控制大小便，而是妈妈学会了观察宝宝排便信号的结果。如果妈妈不能判断宝宝的排便信号，过早训练宝宝排便，就可能造成宝宝能力衰退。总是把小便，宝宝建立了排尿非主观意识反射，只要一把，尽管宝宝的膀胱没有充盈到排尿的程度，宝宝也会排尿而造成尿频，这对宝宝的生长发育是不利的。

2.夜间换尿布要看宝宝的需要

到了这个月龄，在夜间排大便的宝宝已经不多了，但夜里尿尿的宝宝仍然不少。有的宝宝即使排尿也不醒，妈妈换尿布也不影响宝宝睡眠。而有的宝宝排尿前就醒，甚至还哭，排尿后不能马上入睡，可能会玩一会儿，或哭一会儿。有的宝宝尿在了尿布上，妈妈就给换尿布，结果宝宝醒了，还大声哭。一般而言，宝宝在夜间可用纸尿裤，以减少对宝宝睡眠的影响。宝宝睡眠不受打扰是最重要的，换不换尿布，要看宝宝的睡眠需要。

3.注意大便的变化

因为本月正式添加辅食，宝宝的大便可能会变稀、发绿，次数增多，有些奶瓣等。这不是婴儿腹泻，不需服药。当然，妈妈也不要因为宝宝大便不好，就不给宝宝添加辅食，这是错误的。对于因喝牛奶而便秘的宝宝，在添加辅食以后便秘会有所改善。但对于一出生就便秘的宝宝，可能变化并不大。这时可以多给宝宝吃香蕉、绿叶菜泥、胡萝卜泥、喝胡萝卜水等。也可给宝宝做腹部按摩，从宝宝右下腹部轻轻向上、向左、向下揉到左下腹部，刺激大肠蠕动，使大便排出。如果宝宝几天才大便一次，每次大便前腹部都很胀，一次拉得很多，就要及时到医院诊断宝宝是否是巨结肠。

温情提示

男宝宝排尿时哭闹，要看看是否包皮过长或臀红；女宝宝排尿时哭闹，要看是否尿道口发炎。排大便时哭闹，要看是否有肛门疾病，如肛周感染、肛门裂伤等。如果宝宝把屎把尿就哭，而自己排尿排便不哭就不要再把了，也不用担心宝宝不正常。

第6个月婴儿的玩具管理

6个月的宝宝，活动能力增强了，对周围事物的兴趣也增加了，玩具也在这个时候正式加入到宝宝的日常生活中。对于这个月龄的宝宝来说，给他的玩具也不能是随随便便的，而是应考虑到各方面的因素，并有了许多要求。那么，对于6个月的宝宝来说，给的玩具都应注意哪些方面呢？

1.给宝宝的玩具要安全

6个月的宝宝，手的活动能力更强了，抓到东西就喜欢往嘴巴里塞。因此为宝宝选购玩具时，安全性是首先要考虑的因素。给宝宝选购玩具时要注意以下几点：不买有小缝或小孔的玩具，以免宝宝手指被夹伤。不买带有长线的玩具，以免宝宝脖子或手指被线缠绕；不买容易褪色的玩具，以免宝宝吃进颜料；不买有小零件且不牢固的玩具，以免脱落后被宝宝误食。

2.给宝宝的玩具要消毒

因为宝宝往往有啃咬玩具的习惯，所以应该经常给玩具消毒，特别是那些塑料玩具更应天天消毒，否则可引起宝宝消化道疾病。塑料玩具可用肥皂水、漂白粉、消毒片稀释后浸泡，半小时后用清水冲洗干净，再用消毒后漂洗干净的布擦干净或晒干。布制的玩具可以用肥皂刷洗，再用清水冲洗，然后放在太阳光下暴晒。耐湿、耐热、不褪色的木制玩具，可用肥皂水浸泡，然后用清水冲后晒干。

第6个月婴儿的护理细节

对于6个月的宝宝来说，除了吃、喝、拉、撒、玩这几样是需要特别重视的以外，在日常护理中，还有一些小细节也是不容忽视的。

1.积极应对宝宝吸吮手指

6个月前的宝宝，吸吮手指是宝宝发育过程中的正常表现。到了这个月龄，一般来说，宝宝吸吮手指的欲望就会逐渐减弱。如果宝宝长时间专注地吸吮手指，妈妈一定要通过安抚的方法把宝宝的注意力从手指转移到玩具、画册等色彩鲜艳的东西上，使其能够更多地认知其他事物，对于大脑的发育也有极其重要的作用。针对个别宝宝的吸吮欲望特别强烈，如果不能用怀抱、抚摸、玩具等方法来满足需求的话，建议借用橡皮奶嘴，有了它的帮助，一般能够避免宝宝继续吸吮手指。

2.积极应对宝宝流口水

这个月的宝宝，添加辅食后唾液分泌更多了，再加上出牙，流的口水可能会更多。当口水外流到皮肤时，则易腐蚀皮肤最外的角质层，导致皮肤发炎，引发湿疹等小儿皮肤病。所以，对经常流口水的宝宝，应当随时为他们擦去嘴边的口水，擦时不可用力，轻轻将口水拭干即可，以免损伤局部皮肤。常用温水洗净口水流到处，然后涂上油脂，以保护下巴和颈部的皮肤。最好给宝宝围上围嘴，以防止口水弄脏衣服。给宝宝擦口水的手帕，要求质地柔软，以棉布

质地为宜，要经常洗烫。

3.要多陪宝宝玩

6个月是宝宝认识能力进一步提高的时期。宝宝对外面世界表现出越来越浓的兴趣，感受到的人生快乐也随之增加。因此，应多陪着宝宝玩耍。在温暖的季节，这个月龄的宝宝每天最好有3个小时在户外度过。即使是冬天，也不要让宝宝整天待在房里。可用棉斗篷包好，每天抱到户外活动一会儿。到了室外，妈妈要多和宝宝说话，这样，宝宝会记住许多事物的名称，有利于培养宝宝对新事物反应的敏感性。

4.要防止意外事故

这个月的宝宝，腿脚比以前更有力了，经常能翻过半个身子，同时还要经历从坐得不稳到坐得稳的过程。因此，宝宝从床上掉下的可能越来越大。安全是最重要的，这是首先应该注意到的。铺着桌布的桌子不要放置热饮，到了这个月龄，宝宝就会拉扯桌子上的桌布了，这样容易把桌上的热粥、热汤等东西弄洒，从而造成烫伤事故，即使宝宝用手还不能够到，也不要大意。抱宝宝时也不要饮用热饮料，宝宝的手会乱抓乱打，一不小心就会把茶或咖啡等热饮料洒在宝宝身上引起烫伤。家中有吸烟的，应避免在室内吸烟，尤其应注意将烟灰缸放在宝宝够不到的地方，以免误食烟蒂。

温情提示

对宝宝的日常护理当然是越细心越好，虽然这样比较累，但是只要能让宝宝健康快乐地成长，这也就不算什么了。

第十章

七个月婴儿的抚养

A 婴儿特征

第7个月婴儿的特点

7个月的宝宝，虽然还不会说话，但是已经有了非常丰富的表情和很强的表达能力，已经能用自己独特的表达方式和周围的人进行交流了。宝宝这个月的发育特点主要表现在以下几个方面。

1.发育速度开始减慢

这个月的宝宝，发育速度开始减慢，尤其明显的是，以前快速增加的体重，现在表现出缓慢增长的倾向。虽然宝宝的体格生长不太明显，但智力水平却提高很快。

2.牙齿

如果下面中间的两颗门牙还没有长出，这个月也许就会长出来。如果已经长出来，上面当中的两颗门牙也许也快长出来了。

3.动作发育

7个月的宝宝各种动作开始有意向性，会用一只手去拿东西。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。7个月的宝宝不需要人扶着也能独立坐很久，坐着或仰卧时会像虾米似的弯起，将自己的脚放到嘴里啃。

4.语言能力

这个月的宝宝，能发出各种单音节的音，会对他的玩具说话，也能理解爸爸妈妈说的简单的、常说的一些话的意思了。如果妈妈经常问："宝宝在哪里？"然后拍拍宝宝的胸脯说在这里。那么，过一段时间再问，宝宝就能自己拍着胸脯高兴地告诉妈妈了。

5.有了更强的理解力

7个月的宝宝已经开始能理解别人的感情了，如果对7个月的宝宝十分友善地谈话，他会很高兴；如果你训斥他，他就会哭。看不到妈妈时会哭闹，看到妈妈时又会手舞足蹈。

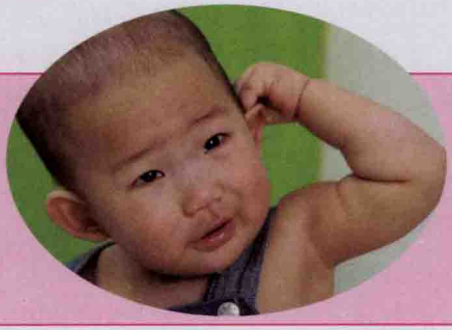
温情提示

这个月的宝宝因为有了更强的理解能力、活动能力，所以，爸爸妈妈有空可以多抽时间陪宝宝做游戏、多到室外玩耍，这样将更加有益于宝宝的智力发育。

B 婴儿喂养

第7个月婴儿的喂养

到这个月，在喂养上完全采用纯母乳喂养的已经很少了，因此采用人工喂养和母乳喂养的区别也不是很大了。



1.不要浪费母乳

如果这个月母乳分泌仍然很好，妈妈除了给宝宝添加一点辅食外，没有必要

减少宝宝吃母乳的次数。只要宝宝想吃，就给宝宝吃，不要为了给宝宝加辅食而把母乳浪费掉。如果母乳不够吃，通过添加蛋、菜等辅食仍不能满足宝宝的需要，这时不要忘了给宝宝添加牛奶，当然最好的是加配方奶。母乳也要继续坚持喂，如果母乳已经很少了，吃不吃意义不大了，就可以停了母乳，喂配方奶和辅食。

2.牛奶仍然很重要

人工喂养的宝宝，到这个时候可能比母乳喂养的宝宝更爱吃辅食。但是，不能因为宝宝爱吃辅食，就让宝宝多吃辅食，这样就会导致宝宝吃奶量大减。妈妈应该掌握好辅食的量，牛奶仍是这个月宝宝营养的主要来源，不能用辅食完全替代。全天牛奶的总量供应不应少于600毫升。

3.喂养次数没有硬性规定

这个月的宝宝，到底应该吃多少次母乳，添几顿辅食，加几次牛奶，并没有硬性规定。要根据宝宝的具体情况而定，以宝宝爱吃，进食快乐为原则。不要以妈妈的意愿去喂养宝宝。

4.要给孩子喝水

在6个月以前，纯母乳喂养的宝宝是可以不用额外补水的，但是在炎热的夏季和干燥的季节，还是要适当补充水分的。到了这个月，宝宝每天应该喝30～80毫升的水，如果是人工喂养的宝宝，应该喝100～150毫升的水。给宝宝喝的水应是白开水。平时喝惯了果汁、配方奶、有点味道的菜汁的宝宝可能对白开水不感兴趣，这是很自然的，因为到了6～7个月，宝宝对味道的品尝能力已经很强了。但是尽管宝宝不爱喝，也要想办法喂一些水。哪怕只喝几口也是好的。

温情提示

如果宝宝不爱吃牛奶，可以把鸡蛋和在牛奶里，或做牛奶面包粥，或给宝宝调些奶酪、酸奶吃，以保证宝宝乳类食品的供给。

第7个月婴儿的辅食要求

到这个月，辅食已经成为宝宝饮食中的重要角色了，辅食添加在上个月的基础上又有了一些新的要求。那么，给7个月的宝宝添加辅食有哪些要求呢？

1.辅食添加要灵活

这个月，辅食添加的方法，要根据辅食添加的时间、量、宝宝对辅食的喜欢程度、母乳的多少、宝宝的睡眠类型等情况灵活掌握。

有的宝宝出了满月就吃辅食，但多数婴儿还是从3～4个月开始添加辅食。较早就添加辅食的婴儿，对辅食已经很熟悉了，妈妈也基本掌握了宝宝吃辅食的规律。对于这样的宝宝，妈妈可继续按照自己的习惯喂养宝宝，只要宝宝生长发育很正常就行了。有的宝宝，已经会吞咽半固体食物了，但有的宝宝却一点也不会，对于喂到嘴里的半固体食物，到了嗓子眼就干呕，还有的可能被噎着，那就只能喂流质辅食了。如果一天吃两次辅食，孩子只吃三次以下的奶，那就要减一次辅食，增加奶的摄入量。因为奶仍是这个月宝宝的主要营养来源。如果宝宝吞咽能力很好，可给面包或饼干(磨牙棒)让宝宝自己拿着吃，既可增加宝宝的进食兴趣，也可锻炼宝宝用手能力。

2.可增加辅食的种类

这个月，如果宝宝可以吃完一整个鸡蛋了，还可以给他增添肉松、肉末、鱼汤等动物性食物。此外，还可以给宝宝吃一些玉米面、小米等杂粮做的粥。杂粮的某些营养素高，有益于宝宝的健康生长。

3.添加辅食要注意细节

如果给宝宝吃肉汤，可以把菜、面条等放在肉汤里，饭菜都一起吃了，喂起来比较省事，比较适合食量小的婴儿。不要在粥里放肉汤，粥可以搭配菜泥吃。如果给宝宝喂鱼汤，不能和其他食品混合，单纯喂鱼汤就行了。每天可喝菜汤90毫升左右，果汁90毫升左右，菜泥1～3勺，蛋黄1个，烂粥或烂面条几口。

温情提示

制作辅食不要花费太多时间，可以借助爸爸妈妈吃的饭菜，但要注意，不能咸，要煮得烂些，油要少放，不要放味精或花椒等调味料。鱼汤中一定不要有鱼刺。

4.辅食添加次数

这个月的宝宝大多是白天睡2～3次，如果晚上睡前给200毫升以上的奶，可能会一直睡到早晨6～8点钟。可以在上午睡前添加一次辅食，下午睡后再添加一次辅食。早、中、晚吃三次奶。

C 婴儿护理

第7个月婴儿的衣着要求

7个月的宝宝，衣着要求仍是护理中要注意的问题，那么，这个月的宝宝在衣着方面有哪些要求呢？

1.衣服仍应以宽松为主

由于这个月龄的宝宝生长发育比较迅速，在为宝宝准备衣服时，一定要以宽松为主，款式设计要宽松些。如果整体设计太紧，将会影响宝宝正常发育；如果领口或袖口过紧，也会妨碍宝宝的活动和呼吸。衣服的袖子或裤腿也不能过长，否则也会妨碍宝宝的手脚活动。这个月的宝宝由于喂食、流口水等原因，常常弄湿、弄脏衣服，这就需要经常换洗，所以妈妈要多准备几套衣服。此外，口水太多时，仍要给宝宝戴吸水性较强的围嘴，既方便又好洗。

2.可以为宝宝准备舒适的鞋了

从理论上讲，这个月的宝宝还不会走路，光脚是最好的。但由于此时的宝宝活动能力逐步加强，特别是脚部的活动，如蹬腿、踢腿等动作比以前明显增多，为了避免宝宝脚部皮肤的摩擦，保护娇嫩的脚趾甲，给宝宝准备一双合适的鞋是很有必要的。

所谓合适的鞋，首先应根据宝宝不会走路的特点出发，选择那些用可透气的真皮或布等材质制成的，鞋要轻便，鞋底要柔软富有弹性，最好是妈妈的手隔着鞋底能摸得到宝宝的脚趾。那些用塑胶材料制成的，或者有坚硬外壳的皮鞋都是不适合的。宝宝的鞋也要适当宽松一些。买鞋时可以用拇指压压，鞋的长度要以宝宝最长的脚趾和鞋尖保留拇指的宽度为宜。鞋的宽度应以脚部最宽的部分能够稍加挤压为宜，如果尚能挤压，宽度就足够了。为了给宝宝的小脚丫留下发育的空间，妈妈或爸爸千万不要给宝宝穿太小、太紧的鞋子。此外，由于宝宝的小脚丫长得很快，一双鞋不等穿坏很快就不能穿了，所以不要买太贵的。

温情提示

这个月的宝宝，衣着仍应以棉质品为佳，浅色或素色。7个月的宝宝因体表面积相对较大而散热多，然而身体产热能力却不足，所以寒冷时外出还是应该注意多穿衣。

第7个月婴儿的护理要点

当长到第七个月时，宝宝的生活就比较有规律了，基本上能够做到定时饮食、定时睡眠。在这个时期的日常护理中，爸爸妈妈应把握哪些要点呢？

1.保证睡眠

这个月，睡眠仍然是宝宝生活中的重要内容，爸爸妈妈一定要合理安排宝宝一天的生活，使宝宝每天有充足的睡眠时间，并养成良好的睡眠习惯，保证宝宝

有充沛的精力。7个月的宝宝，白天一般睡2～3次，上午睡1次，下午睡1～2次。由于宝宝的个体差异，同上个月相比，一般上午睡1～2小时，下午睡2～3小时。宝宝在这个月总体上的规律是，白天的睡眠时间及次数会逐渐减少，即使白天睡觉较多的宝宝，白天的睡眠时间也会减少1～2个小时。

2.进行户外活动

宝宝的运动能力有所增强，即使白天睡觉，晚上也照样能睡得很好，因此爸爸妈妈不仅为宝宝进行主被动操以及其他形式的全身运动，进行适当的体格锻炼，还可多带宝宝到户外活动，多晒太阳和多呼吸新鲜空气，以增强宝宝的体质。户外活动时间最好在3个小时以上。不要只是让宝宝坐在婴儿车里，应选择安全的地方把他放到地上，让他坐着或趴着玩。

3.保护好眼睛

7个月以后，宝宝的两眼可以对准焦点，会调整自己的姿势，以便能够看清楚想要看的东西。这个时候，就要注意避免宝宝的眼睛形成斜视。平时要注意让宝宝双眼正视物体。悬挂玩具时要挂在宝宝胸部正上方，不要挂在眼上方和距离眼睛太近的地方，注意悬挂玩具的位置也要经常更换。

4.注意玩具的安全性

这个月的宝宝，玩具的安全性问题仍是非常重要的。给宝宝玩具前，每次都要仔细检查是否有破损（因为掉下的破损碎片可能会被宝宝吃到嘴里，也可能会划伤宝宝皮肤），是否有易脱落的螺丝或其他部件，还要注意玩具的清洁卫生。

5.预防传染性疾病

7个月之后，宝宝从母体内获得的免疫力已基本消失，而此时宝宝自身的免疫系统还不成熟。因此最容易患各种传染病以及呼吸道和消化道的其他感染性疾病，尤其常见的是感冒、发烧和腹泻等。因此，预防传染性疾病也就成了这个月日常护理中的主要内容之一。

6.预防意外事故

这个月的宝宝各方面能力增强了很多，会坐、会翻身、会打滚，小手也会拿周围的东西，还会把拿到的东西放到嘴里，但一切有危险的东西宝宝却不能预料。因此，安全隐患也多了起来。为防止意外事故的发生，爸爸妈妈要注意不能把有危险的东西放在宝宝能够得到的地方，也不要让宝宝独自在床上玩耍，即使把宝宝放在有栏杆的床上睡觉，也不能长时间离开，以防宝宝醒后掉下来。还应注意不要把能够堵住宝宝呼吸道的东西放在宝宝能够拿到的地方，尤其是塑料薄膜。

温情提示

这个月的宝宝，除了进行定期的预防接种外，还要带宝宝到儿童保健门诊进行健康检查，以便及时发现生长发育中的偏移和及时干预，确保宝宝健康发育成长。

不同季节的婴儿护理

这个月的宝宝是成长中的一个过渡时期，从母体内获得的抗体慢慢消失，自身抗体尚未完善。因此，处于不同季节的7个月宝宝，其护理方面也有不同的侧重点。

1.春季护理要点

宝宝过了7个月，从母体中获得的抗体慢慢消失，自身抗体尚未产生。所以对病毒细菌的抵抗能力下降；如果是人工喂养儿，缺乏初乳中抗体的摄入，容易引起呼吸道感染，较之母乳喂养儿抵抗力可能低些。

春季气候不稳定，冷热不均。如果一

冬天都没怎么带宝宝做户外活动，开春以后将宝宝带到户外，宝宝的呼吸道对冷空气的抵御能力低下，容易患呼吸道感染。如果一冬天都坚持户外活动，到了开春就不会出现这种情况。因此不要急于减衣服，带宝宝外出的时间不要过长，还要多给宝宝喝水。

2.夏季护理要点

炎热夏季，宝宝食欲会有不同程度的下降，如果是在夏季开始添加辅食，就比较困难，宝宝本来就不爱吃奶，也不会喜欢吃辅食。因此，不要强迫宝宝吃妈妈认定的辅食和奶量，否则会使宝宝积食，甚至腹泻。此外，还要注意奶瓶及配奶器具的消毒灭菌。这个月的宝宝，还要注意防止蚊虫叮咬及皮肤糜烂等。

3.秋季护理要点

秋季是个好季节，是宝宝不爱患病的季节，食欲也会随着天气的凉爽而增加。但值得注意的是，要防止宝宝发生秋季腹泻。同时，不要因为宝宝爱吃饭了，就拼命给宝宝吃，要适当掌握奶量，以免使宝宝积食。随着天气转凉、气候干燥和早晚温差大，有的宝宝会在早上有几声轻微的咳嗽，有的妈妈就以为是患病了。其实，在这种情况下，宝宝根本不是感冒，因为咳嗽是一种正常的生理反射，是人体清除呼吸道黏液的唯一办法。但是如果宝宝其他时间咳嗽不断，尤其是在夜间更严重，就要及时到医院诊断治疗。户外锻炼是很重要的，要在天气好的时候经常带宝宝到户外进行耐寒锻炼，注意增减衣服，使宝宝适应天气的变化。

4.冬季护理要点

这个月的宝宝抵抗力弱。冬季又是感冒的高发季节。所以，这个月的宝宝要注意预防感冒。保证室内空气新鲜，定时开窗开门通风，室内温湿度适宜(温度18～22℃，湿度40%～50%)。在室内，不要给孩子穿得过多。这个月，爸爸妈妈预防感冒也是很重要的，爸爸妈妈一旦感冒，要注意与宝宝隔离。给宝宝喂奶喂饭时或抱宝宝时，最好戴上口罩。抱宝宝前也要将手清洗干净。

第7个月婴儿常见的小问题

在宝宝护理中，每个月都有这样那样的问题令做爸爸妈妈的不安。那么，对于7个月的宝宝来说，又有哪些问题是需要爸爸妈妈引起重视的？哪些问题又是不需在意的呢？

1.趴着睡觉

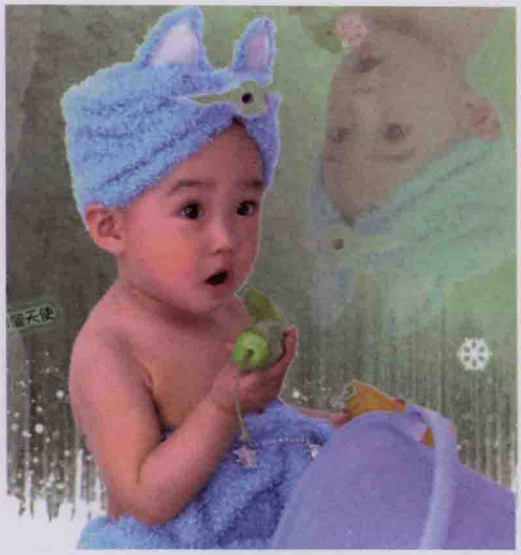
这个月的宝宝，由于能自由翻身了，所以，虽然睡觉时妈妈明明看到宝宝是仰着睡的，过一会儿就可能趴过来了。而且，有许多宝宝开始喜欢上了这种睡觉姿势。当妈妈把宝宝变成仰卧后，可是不一会，宝宝就又趴过来了。因为宝宝如果能够自由地变换体位，大多是采取他舒服的姿势睡眠。喜欢趴着睡的宝宝，大多是感觉这样睡比较舒服，而不是有什么疾病。虽然前面曾提过宝宝应该采取仰卧位睡眠比较安全，但那是针对3个月前的小宝宝。小宝宝还不会竖立头，趴着睡有堵塞口鼻引起窒息的危险。即使是侧着睡也会因为吐奶而堵塞口鼻及引发危险。宝宝大了，能自由转动头部和颈部了，即使俯卧时也会把头转过来，脸朝一边躺着，而不会把脸埋在床上或枕头上。因此，对于这一情形妈妈不必担心。

如果妈妈让宝宝仰卧时，他就会哭闹，则有可能是脑后或背部、臀部有疖肿，挨到了床会疼，因此宝宝只得被动采取俯卧睡姿。这时，妈妈就要仔细检查宝宝的身体，看他哪里不舒服并及早治疗。

2.不会坐

6个月以后的婴儿，基本上会坐了，而且能坐得比较稳当了，但有的宝宝仍然坐不稳，后背还需要倚靠着东西。有时会往前倾，这都是正常的。有的孩子到了7个月才能坐得很稳，不能就此认为是宝宝发育落后。但是，如果这个月宝宝还是一点也不会坐，甚至倚靠着东西也不能坐，头向前倾，下巴抵住前胸部，甚至倾到腿部，那就需要看医生了。

3.不出牙



一般情况下，宝宝在出生后六七个月就开始出牙。但有的宝宝，早在出生后4个月，就会有乳牙萌出；有的宝宝迟至出生后10个月，甚至到了1岁还没有乳牙萌出，这也不能算异常，仍可以认为属于生理范围。

有些爸爸妈妈看到自己的宝宝八九个月还没出牙，心里非常着急，认为宝宝可能由于缺钙而牙长不出来。于是，有些爸爸妈妈就给宝宝服鱼肝油和钙粉，并且加量地服用。这种做法是不妥的，往往有损宝宝的健康。仅仅根据宝宝出牙时间的早晚，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。如果爸爸妈妈擅自给宝宝大量服用鱼肝油、维生素D、注射钙剂，很容易引起中毒，给宝宝带来痛苦。

D 婴儿保健

第7个月婴儿体操的具体做法

7个月的宝宝已经能够坐得很稳了，所以在以前做过的体操基础上，增加以下几项。

1.仰卧至坐姿练习

让宝宝仰卧，妈妈双手握住宝宝双腕。大拇指也可以放在宝宝的掌心里，让宝宝握住。先轻轻地将宝宝上身向上拉起，使其成坐姿，然后再轻轻地将宝宝上

身向下放倒恢复原状。这样反复做5～6次，动作不能很快，若宝宝头向后仰时，旁边的人帮助用手托住头。做法如图10-1所示。

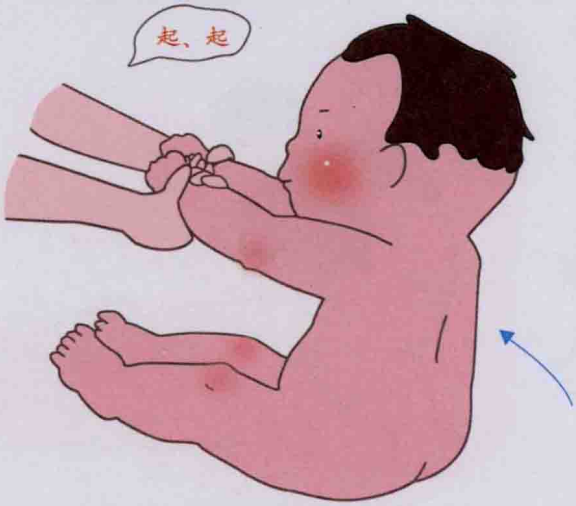


图10-1 仰卧至坐姿练习

2.坐位手臂运动

若宝宝能稳稳地坐住了，就在坐位时，紧紧握住宝宝的两手，进行手臂伸缩运动，左右臂一前一后地伸向前方。再缩回去。开始缓慢，逐渐加快，反复10～15次。若加上“嘿!嘿!”等拟声语，宝宝会非常高兴地做，如图10-2所示。

图10-2 坐位手臂操

3.俯卧爬行练习

让宝宝俯卧，在其前方放置玩具，同时招呼他“小宝宝，来!”鼓励他向前爬行1分钟左右，如图10–3所示。

图10–3 俯卧爬行练习

第十一章

八个月婴儿的抚养

A 婴儿特征

第8个月婴儿的特点

8个月的宝宝，对比7个月时又有了很大的变化，许多以前没有的动作、语言、特征在这个月都会凸显出来。那么，这个月的宝宝都有哪些特点呢？

1.体格发育

这个月的宝宝，身高平均增长1.0～1.5厘米，体重平均增加440～740克。从这个月开始至1岁内，宝宝的身高和体重增长都呈逐渐减缓的趋势。但总体来说是上升的。

2.大都已经出牙

这个月的宝宝，大部分已经开始出牙了，有些宝宝已经出了2～4颗牙齿，即上门齿和下门齿。

3.活动能力更强了

这个月龄的宝宝，多数会自己坐着了，但能坐的时间长短不同。宝宝边坐着边两只手拿着玩具互相敲打，是这个时期能看到的宝宝最多的姿

势。宝宝会爬也多数在这个月龄。但是也有不少的婴儿不会爬，却突然能扶着东西站起来。

4.语言能力也提高了

这个时期的宝宝，常频繁地发出“啊啊”、“爸爸”、“妈妈”等声音，有时是在招呼妈妈。这时，妈妈要用准确的、容易听明白的普通话和宝宝交流。如喂宝宝粥的时候，应叫着宝宝的名字对他说：“吃粥了，张开嘴巴”，把语言和动作联系起来教宝宝，在不知不觉中就进行了语言的教育。

5.理解能力增强了

这个月的宝宝，理解力也增强了，对发生在周围的事物产生了浓厚的兴趣，会转头听周围人的说话声、唱歌声，甚至窗外小鸟的鸣叫声。还愿意加入爸爸妈妈的谈话，不仅用咿咿呀呀的声音，还用丰富的手势和表情给以回应。宝宝对镜子里的自己兴趣浓厚，不知道他看到的那个宝宝就是自己。会对着镜子里的宝宝“哦”、“哦”地“说着话”，并对着镜子里的宝宝发出“咯”、“咯”、“咯”的笑声，而当看到镜子里的宝宝也笑时，宝宝就更加高兴了。

6.有了自己的意愿和想法

8个月的宝宝，不再是“由人摆布”了，已经有了自己的意愿和想法了。当宝宝想要这个玩具时，妈妈给了另一个玩具，宝宝就会执拗地伸着手，指向自己想要的玩具，直到妈妈重新拿给为止。当宝宝不想吃鸡蛋羹时，如果妈妈硬性喂给宝宝，宝宝就会用手推开，有时会左右晃脑袋躲闪，即使喂到嘴里也会吐出来。如果宝宝正一心一意地玩一个玩具，并不时地放到嘴里啃咬，妈

妈觉得不卫生，从宝宝手里把玩具拿走，宝宝就会生气地大声哭闹，两只小腿一蹬一蹬地，张着小手还要他的玩具，直到重新拿到才不哭闹。洗澡时宝宝会因为讨厌洗头而拒不配合。换尿布时，宝宝也不老老实实的了。但宝宝的手脚和身体自由活动会到何种程度，是大不相同的，因为不同宝宝的运动能力有很大差异，这又与穿衣服的件数有关，所以并没有一个严格的标准。当宝宝还没有上述特征时，也不必忧虑。

温情提示

8个月的宝宝护理起来是非常累的，也需要有更多的耐心，因为他醒着的时候可以说没有一刻是安静的。现在虽然已经不需要妈妈帮他做体操了，但是，还是要多抽时间陪他玩。

B 婴儿喂养

第8个月婴儿的喂养

8个月的宝宝，采用混合喂养的不多了，要不就是牛奶加辅食，要不就是母乳加辅食。那么，这个月的宝宝应怎样喂养呢？

1.母乳喂养次数

从8个月起，母乳喂养的宝宝，如果乳量充足，每天早、中、晚喂3次母乳就可以了，上、下午各添加一顿辅食。如果母乳已经很少了，就可以考虑断奶。考虑到刚开始断奶宝宝可能在晚上会不停地哭闹，那就可以先只在晚上喂母乳，白天喂辅食。随着月龄的增长，宝宝会慢慢忘掉吃奶这回事。就可以很容易地断掉母乳。但如果母乳比较充足，还是应该继续喂养，不要轻易断掉。

2.保证必须的奶量

人工喂养的宝宝，在这个月很多都很爱吃辅食了，但是每天也要保证喝500毫升以上的牛奶。如果宝宝一次能喝150～180毫升的牛奶，那就在一天的早、中、晚让宝宝各喝一次。然后在上午和下午加两次辅食，再临时调配两次点心、果汁等。如果宝宝一次只能喝80～100毫升的奶，那一天就要喝5～6次牛奶，这样虽然比较麻烦，但是为了保证必须的奶量，还是要耐心喂养。

温情提示

这个月的宝宝，如果母乳不是很充足，不能维持一天三顿，一天吃一次还是不多，就干脆断掉母乳，选择牛奶加辅食更好些。因为，如果一天既吃母乳，又喝牛奶，还加上辅食、点心、水果等，妈妈劳累不说，宝宝也不知吃什么好了。

3.必须添加辅食

从宝宝8个月起，母乳开始减少，有些妈妈奶量虽然没有减少，但质量已经下降。母乳中铁的含量比较低，需要通过辅食补充铁，否则宝宝可能出现贫血。所以，此时必须给宝宝添加辅食，以满足宝宝生长发育的需求。

第8个月婴儿的辅食要求

随着宝宝月龄的增长，给他添加辅食时，也要根据他的身体发育状况不断调整辅食的内容。那么，对于8个月的宝宝来说，添加辅食时都有哪些要求呢？

1.要添加固体食物

宝宝出生到5～6个月，由于无牙齿，消化能力弱，仅能吃流食，流质食物是靠吸吮。宝宝到这个月时，口腔唾液淀粉酶的分泌功能日趋完善，神经系统和肌肉控制等发育已较为成熟，而且舌头的排解反应消失，可以掌握吞咽动作，表示这个月龄宝宝的消化能力又要比以前强了。

8个月宝宝，大部分长有2～4颗牙，咀嚼能力提高了，可以吃一些固体食物。并且此时宝宝手已经可以抓住食物往嘴里塞，虽然掉的食物比吃进嘴里的要多，但是，这也表明宝宝可以享用面包、饼干等固体食物了。这时给宝宝吃条形饼干、条形面包、小馄饨或馒头片，可以训练婴儿咀嚼动作、咀嚼能力，并且可以通过咀嚼刺激唾液分泌，促进牙齿的生长。

2.要增加蛋白质食物

8个月时，消化蛋白质的胃液已经充分发挥作用了，所以可多吃一些蛋白质食物，如豆腐、奶制品、鱼肉、瘦肉末等。宝宝吃的肉末，必须是新鲜瘦肉，可剁碎后加作料蒸烂吃。

3.不能一次添两种

增加辅食时每次应只增加一种，当宝宝已经适应了，并且没有什么不良反应时，再增加另外一种。一天之内，也不能添加两种或两种以上的肉类食品、蛋类食品、豆腐或水果泥。

4.饭菜肉蛋要分开

从这个月开始，可以把主食和肉蛋、蔬菜分开吃了，吃粥时也不要在里面和上酱油、香油、菜汤、肉汤等。因为菜汤、肉汤里有盐，酱油里更有盐，全部加在粥里，容易盐分过量，加重宝宝肾脏负担。并且宝宝对细菌的抵抗能力，还远远达不到生吃酱油的程度。一口粥，一口菜，一口汤；白米粥就是白米粥，肉就是肉，汤就是汤。让宝宝嘴里的滋味不断变化，这是本月添加辅食的新要求。饭菜肉蛋分开吃，既能使宝宝品尝出不同食品的味道，增添吃饭的乐趣，增加食欲，也为以后转入饭菜为主打下基础。

温情提示

如果宝宝还不能吃固体食物，吞咽比较困难，也不要紧，并不能以此说明宝宝发育落后。在吃的方面，宝宝间的个体差异是比较大的，不要和周围的宝宝比，也不要听别人说自己的孩子不能吃就有心理负担。

C 婴儿护理

给婴儿一个良好的生活环境

到了这个月，宝宝的活动量已经很大了，而其本身的免疫力却还很不完善，因此，对宝宝所生活的环境必须加以注意了。那么，对于8个月的宝宝来说，怎样的环境才更有利于他的健康成长呢？

1.居住环境要清洁卫生

由于宝宝从母体里带来的免疫力基本消耗掉了，这样就很难抵御外界细菌或病毒的侵扰，所以，对这个月的宝宝来说，生活环境的要求主要是清洁与卫生。要注意宝宝居室内空气的新鲜，防止煤气炉、液化石油气灶、油烟等对室内空气的污染。为了减少室内污染，宝宝的居室最好离厨房远一点。此外，在尽量把宝宝的房间整理干净的基础上，还要随时保持住宅内下水道的通畅，及时清理堆积的污水、污物。夏天还要防止蚊子、苍蝇等造成住宅内环境的污染。

2.给宝宝开辟一个“运动场”

要给宝宝开辟一个“运动场”，任他“摸爬滚打”。妈妈可以用沙发围出一块宽敞的活动场地，再在地板上铺上席子、毯子或棉垫之类的东西，使宝宝可以练习扶着站立、移动身体，并在上面玩耍，又不易磕着碰着。当然

温情提示

带着宝宝外出时，千万不能忽略了马路上的空气污染，特别是汽车排放的尾气，这种含铅的废气会影响宝宝的智力和生长发育。

给他的玩具也要安全、卫生，不要让宝宝够着剪刀、扣子及能套在头上的塑料袋等危险品。

第8个月婴儿的服饰要求

8个月的宝宝正是学走练爬的时期，由于好动宝宝经常出汗，再加上生活不能自理，衣服就很容易搞脏。所以，这个月宝宝的服饰又有了一定的要求。

1.上衣的选择要分季节

如果是在春秋季节，宝宝的外衣衣料要选择结实耐磨、吸湿性强、透气性好，而且容易洗涤的织物，如纯棉、涤棉混纺。纯涤纶、腈纶等布料虽然颜色鲜艳、结实、易洗、快干，但吸湿性差，容易因静电沾上脏污，最好不要用。

如果是在冬季，宝宝的服装应以保暖、轻快为主。外衣布料以棉、涤棉混纺等为好，纯涤纶、腈纶等布料也可使用，但贴身衣服应为纯棉织物。服装的款式要松紧有度，太紧或过于宽松都会影响宝宝活动。

如果是在夏季，宝宝的服装应以遮阳透气、穿着舒适，不影响宝宝的生理机能为原则。最好选择浅色调的纯棉制品，这种面料不仅吸湿性好，而且对阳光还有反射作用。纯涤纶、腈纶等布料透气性差，穿着这类衣服宝宝会感到闷热，易生痱子，甚至发生静电、过敏反应，最好不要使用。

2.对裤子也有要求

这个月宝宝的动作、发育渐渐成熟，不仅会爬而且可以扶栏站立。这时候宝宝的裤子是否合适，对宝宝的活动和运动机能发展都相当重要。给宝宝选择裤子时，尽量选择宽松的背带裤或连衣裤，那种束胸

的松紧带裤最好不要给宝宝穿。背带裤的款式应简单、活泼，臀部裤片裁剪要简单、宽松，背带不可太粗，3～4厘米为宜。裤腰不宜过长，而且裤腰上的松紧带要与腰围相适合，不能过紧。如果出现束胸、束腹现象时，将会影响宝宝的肺活量及胸廓和肺脏的生长发育。

3.对鞋子的要求也高了

这个月的宝宝虽然还不能走路，但活动能力比上个月又有所增强，当妈妈或爸爸抱着的时候，再不像过去那样老实，总是喜欢站在妈妈或爸爸的腿上又蹦又跳，而且还能在妈妈或爸爸的帮助下扶着栏杆站一会儿。所以，为宝宝选择一双合适的鞋子就显得非常重要了。在给宝宝买鞋子时，最好选择鞋底稍微硬一些的布鞋，不要选择皮鞋，以免卡宝宝娇嫩的小脚丫。鞋子大小更要合适。太大了，宝宝活动不方便；太小了，容易挤宝宝的脚。

温情提示

这个月的宝宝，外出的机会增多了。如果是在冬季，外出的时候不要忘记给宝宝准备一顶温暖的帽子，以免受凉感冒；如果是在夏季，外出的时候也要给宝宝一顶遮阳帽，以免过强的紫外线灼伤宝宝。

不要对婴儿做的3件事

宝宝长到8个月时，既能给爸爸妈妈带来更多欢乐，也能带来更多的期待，同时还会给爸爸妈妈带来更多的辛苦。护理宝宝的过程可谓是有苦有乐。那么，这一时期，不论是苦也好是乐也罢，有三件事是爸爸妈妈不可以对宝宝做的。

1.不要抛摇宝宝

有些爸爸妈妈喜欢抱着宝宝，用力地摇晃或向空中抛扔，有时宝宝也会因此咯咯大笑，给爸爸妈妈带来许多欢乐。也有的爸爸妈妈为了哄宝宝入睡，将宝

宝仰卧在自己的双腿上颠颤，或放在摇篮里用力地摇晃。有时又抱着宝宝边走边颠。爸爸妈妈还认为这是让宝宝乖乖入睡和不哭闹的好办法。殊不知，所有的这些做法对宝宝的健康极为不利，甚至会导致严重后果。

这是因为宝宝的大脑发展比较早，所以头部的分量相对比较重，而颈部肌肉却比较松软，抛扔时宝宝的头部容易受到较强的震动，使脑部受到伤害，这对宝宝的智力发育很不利。另外，大幅度地抛扔或摇晃宝宝，也容易导致其他严重后果，把宝宝抛扔上去却没有接住的惨剧也是有的。因此，爸爸妈妈千万不要抛扔宝宝了。

2.不要让宝宝看电视

让8个月的宝宝看电视主要有三种情况：一是爸爸妈妈看电视时抱着宝宝看，这样就造成了宝宝的被动看电视。二是家里居住条件的限制，电视与宝宝的睡眠、玩耍在同一屋内。三是电视里有时出现小动物、小宝宝等画面时，爸爸妈妈就有意指给宝宝看。

看电视的合适距离是电视屏幕对角线的5～7倍，电视图像总是要比实物显得模糊，并且画面经常闪烁跳跃，会增加宝宝的视觉疲劳，对宝宝的视力发育会造成影响。另外，电视机有辐射，辐射会对人体造成伤害，宝宝还未发育成熟，时间长了就会对宝宝的身体造成一定的伤害。因此，为了宝宝的身体健康，爸爸妈妈最好不要让宝宝看电视。

3.不要限制宝宝的活动

8个月的宝宝对任何事物都感到好奇，加上活动能力增强了，就总是这也想摸一摸，那也想拿一拿。这对于看护的人来说是非常累的，有的妈妈为了能够安静地坐着，就总是把宝宝抱在怀里。其实，这样限制宝宝的活动对他的生长发育是十分不利的。所以，爸爸妈妈在日常护理中，不要总是抱着宝宝，这样会限制他的活动、减少锻炼的

温情提示

在养育宝宝的过程中，许多看似不经意的举动，都可能对宝宝的健康成长存在潜在的危害，因此，爸爸妈妈一定要对宝宝多一份细心。

机会；也不要轻易打断他的活动，哪怕他不厌其烦地用积木敲打着桌面。而要给宝宝提供自己活动与锻炼的机会，这样他的能力就会日新月异地迅速发展。

第8个月婴儿的日常护理要点

到了第8个月时，宝宝的生活就比较有规律了，不但饮食能够定时了，睡眠、尿便等各方面都可以形成规律了。在这个时期的日常护理中，爸爸妈妈应注意些什么呢？

1.养成良好的睡眠习惯

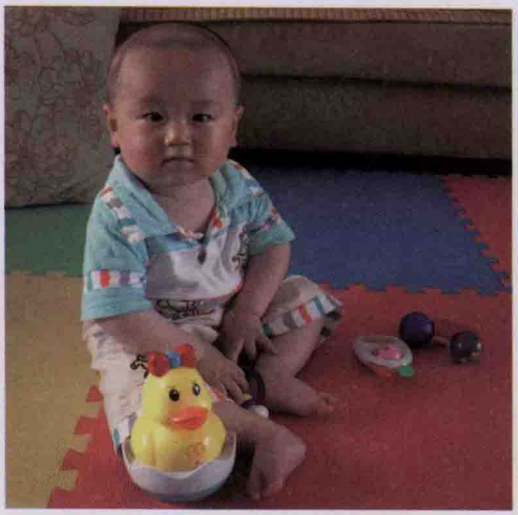
睡眠不足的宝宝，身体状况一般都不好，而且玩起来也没精神。所以，一定要让宝宝拥有充足的睡眠，并要引导宝宝形成早睡早起的习惯。

对于不同的宝宝，睡眠的时间和深度也是有一定差别的，而且表现的形式也各不相同，但就一般规律来讲，这个月的宝宝每天上午和下午还需要各睡一次，每次2小时，一天总的睡眠时间保证14～16小时。如果宝宝白天的睡眠时间比较短，每次睡不到1小时，只要晚上睡得好、睡得足，白天玩的时候也很精神，妈妈就不用太过担心。但是，为使宝宝的睡眠节奏有规律，而且能做到早睡早起，白天最好在固定的时间让宝宝睡1～2次，每次1～2个小时，晚上再睡10个小时以上就不会有什么问题。

这个时期的宝宝好奇心很强，由于白天贪玩，不少宝宝到了晚上也不太想睡觉。如果宝宝到了睡觉时间还没睡意，就应想方设法减少临睡前的玩耍时间，并安安静静地陪在宝宝身旁，轻轻地哼唱一首摇篮曲，直到宝宝睡着为止。经过多次这样的训练之后，宝宝晚上不睡的问题就可以解决了。

2.宝宝的尿便管理要灵活

8个月龄的宝宝通常每天有1～2次大便，呈细条形；也可能是黏稠的稀便，无便水分离现象，可呈黄色或黄绿色，有的也呈黄褐色，这与添加的辅食种类有关；本月宝宝的大便臭味也增加了。也有的宝宝可能一天要大便3～4次，但



只要不是水样便，宝宝也没什么异常，就不要担心。如果妈妈能够掌握宝宝的排便规律，就可成功地把宝宝的大便接到便盆里，如果孩子对坐便盆很反感，并以哭来抗议，就不要强迫宝宝这样做。

对于这个月的宝宝来说，小便的次数仍然不少。倘若宝宝的小便比较有规律，妈妈也可以让宝宝把尿排到便盆里。但如果宝宝的小便没有规律，妈妈也不要频繁地给宝宝把尿。因为这样有可能使宝宝出现尿频。

3.洗澡时要注意安全

这个月龄的宝宝可以自己独坐了，双手喜欢东摸西抓，一刻也闲不住，而且双腿也比较有力了，但想站自己还站不起来。给这样的宝宝洗澡时，注意安全是第一位的。首先，给宝宝洗澡时，最好用婴儿浴盆，并在盆底垫一块大毛巾或专用防滑垫，洗澡过程中妈妈或爸爸的手始终要抓住宝宝，以防宝宝滑倒呛水。其次，洗澡前就应把浴盆中的水温调节好，每次让宝宝下水前，妈妈或爸爸必须再一次用手测一下温度是否适宜，切不可中途添加热水；如果是淋浴，一定要养成先关热水再关冷水的习惯，以免使宝宝意外烫伤。此外，洗澡时宝宝能够够得着的地方不要放置危险的物品。

温情提示

这个月的宝宝，最容易磕到脑袋，虽说宝宝颅骨的骨缝没有闭合，还有变形能力，对外力的缓冲能力也比较强，但头部是人的指挥部，里面有着纵横交错的神经中枢，因此，保护好宝宝的脑袋，尽量避免磕碰是这个月护理中应注意的事情。

第十二章

九个月婴儿的抚养

A 婴儿特征

第9个月婴儿的特点

9个月的宝宝不但运动能力更强了，心理要求上也丰富了许多，还会跟别人交流，真正算得上是人见人爱了。

1.运动能力更强了

9个月的宝宝能非常顺利地翻转起身，也可以稳坐很长时间，而且爬得很好了。肢体有劲的宝宝可以用四肢把身体支撑起来，也可以独自扶着栏杆之类的站起来，这一个月是逐渐适应站立的一个月，扶着栏杆可以抬起一只脚再放下，蹲下后可以扶着东西站起来。

2.心理发育更完善

9个月的宝宝知道自己的名字，叫他名字时，他会答应。如果想拿某种东西，妈妈严厉地说："不能动！"他会立即缩回手来，停止行动。这表明9个月的宝宝已经开始懂得简单的语意了。这时，爸爸妈妈让他说再见，他会向人摆摆手；给他不喜欢的东西，他会摇头；玩得高兴时，他会咯咯地笑，并且手舞足蹈，表现出非常欢快活泼。当着宝宝

的面把玩具用纸盒装起来，他会主动地揭开纸盒盖寻找并拿出玩具。

3.语言和情绪都有进展

9个月的宝宝喜欢别人称赞他，这是因为他的语言行为和情绪都有进展，能听懂妈妈经常说的表扬类词句，因而能作出相应的反应。

4.感觉发育完善

这个月的宝宝，视觉、听觉都和成人基本无差异，嗅觉也开始完善，能够记住及辨别各种味道。

温情提示

宝宝的生长发育除与营养状况有密切的关系外，同时也受到遗传、性别、妈妈健康状况、生活环境等多种因素的影响。因此，这个月的宝宝的发育特点也会存在很大的差异。

5.身高和体重

这个月的宝宝体格发育规律和上个月差不多。这个月龄的宝宝身高平均值是：男宝宝71.3～72.5厘米，女宝宝69.7～71.0厘米；体重平均值是：男宝宝9 000～9 220克，女宝宝8 360～8 580克。

B 婴儿喂养

第9个月婴儿的喂养

到这个月，宝宝的饮食虽然是一步一步逐渐过渡的，但与前几个对比已经发生了很大的改变，乳类已经不再是宝宝的主食了。因此，在喂养方面有了很大的变化，也会遇到许多新的问题。那么，这个月的宝宝具体该如何喂养呢？

1.可以开始为断奶作准备

从出生后6个月开始，母乳喂养的重要性就开始减弱，到了这个月，母乳的

作用再次减弱，而且即使是泌乳很好的妈妈现在的奶量也开始减少了。这个月，母乳还很充足的妈妈，一天喂3次就可以了。

从这个月开始，妈妈要注意减少宝宝对吸吮乳头的依恋倾向。如果乳汁不是很多，就应该在早晨起来、晚睡前、半夜醒来时哺乳。吃完饭菜或牛奶后，宝宝是不会饿的，即使宝宝有吃奶的要求(妈妈抱着宝宝时，宝宝的头往妈妈怀里钻，用手拽妈妈的衣服等)妈妈也不要让宝宝吸吮乳头。如果已经没有奶水了，就更不要让宝宝继续吸着乳头玩。这样做，以后断奶才会顺利。

2.要保证牛奶的基本摄入量

这个月的宝宝每日牛奶的摄入量仍是以500毫升为基数，最好不要少于500毫升，也不要多于800毫升。每天可分2～3次喂养，但也要根据每个宝宝的具体情况决定。如果宝宝胃口比较小，一次只能喝100毫升左右，就多喝几次；如果一次就能喝250毫升，就可以每天喝2次；最好是每次喝180～220毫升，分3次喝。

这个月的宝宝，因为添加了辅食，可能变得不喜欢喝牛奶了，这与以前的厌食牛奶是不同的。遇到这种情况怎么办呢？如果是喂奶粉，就改成喂鲜牛奶，鲜牛奶的味道比较淡；如果鲜牛奶也不喜欢吃，可以加一些酸乳酪。如果宝宝就是不吃奶类食品，可以暂时停一小段时间。因为这个月给孩子吃奶的目的是补充足量的蛋白质和钙剂，不足的蛋白质和钙，可以通过肉蛋来补充，但是也不要彻底停掉，即便一次吃几十毫升也可以。

3.继续增加辅食

这个月的宝宝可食用碎菜、鸡蛋、粥、面条、鱼、肉末等。辅食的性质还应以柔嫩、半固体为好，少数宝宝此时不喜欢吃粥，而对成人吃的米饭感兴趣，也可以让宝宝尝试吃一些，如未发生消化不良等现象，以后也可以喂一些软烂的米饭。给宝宝做的蔬菜品种应多样，如：胡萝卜、西红柿、洋葱等，对经常便秘的宝宝可选菠菜、卷心菜、萝卜、葱头等含纤维多的食物。这个月可以把苹果、梨、桃等水果切成薄片，让宝宝拿着吃。香蕉、葡萄、橘子可整个让宝宝拿着吃。

温情提示

进入9个月的宝宝，已经开始把过去的辅食逐渐变为主食了，辅食的好坏直接关系到宝宝的健康成长，因此，妈妈为宝宝准备辅食时必须更加精心了。

第9个月婴儿的辅食要求

到这个月，宝宝的辅食实际上已经变成主食了，因此，在给宝宝添加辅食时，也多了更多的要求。那么，这个月的宝宝辅食具体要求都有哪些呢？

1.辅食的分量和种类要求

辅食的量要根据宝宝的食量而定，在一般情况下，每次是100克左右。辅食的种类可以是多种多样的主食有面条、粥、馄饨、饺子、面包，有的婴儿能吃米饭和馒头等。固体食物宝宝只要能吃，也喜欢吃，就是完全可以的，但米饭要烂些。副食有各种蔬菜、鱼、蛋、肉类，可以吃猪肉和鸡肉，要剁成肉馅那样大小。

2.喂辅食的要求

妈妈不要为了省事，就把辅食和粥放在一起喂，这样不好，应该分开喂，让宝宝能够品尝到不同饮食的味道，享受进食的乐趣。没有千篇一律的喂养方式，添加辅食也是这样：有的宝宝一天只能

吃一次辅食，第二次辅食说什么也喂不进去，但还吃母乳，或能喝较多的牛奶。这时，妈妈就不能强迫宝宝一定要吃两次辅食。喂辅食时，也不要让宝宝拿着筷子或饭勺玩耍，以免戳着宝宝的眼睛或喉咙。给宝宝吃鱼时注意鱼刺。

3.制作辅食的要求

在辅食添加中，爸爸妈妈不要机械地照搬书本上的东西，要根据宝宝的饮食爱好、进食习惯、睡眠习惯等灵活掌握。在烹饪时，要符合宝宝的胃口，饭菜要烂，少放食盐、不放味精，也不要放胡椒面等刺激性调料。

温情提示

有的宝宝喜欢和爸爸妈妈一起吃饭，也吃爸爸妈妈的饭菜，妈妈完全可以利用宝宝这一特点，在爸爸妈妈午餐和晚餐时添加两次辅食，只要宝宝能吃，不呛，咽得很好，能和爸爸妈妈一起进餐是很好的。但是抱宝宝到饭桌旁，一定要注意安全，热的饭菜不能放在宝宝身边，宝宝会把饭菜弄翻。

C 婴儿护理

第9个月婴儿的服饰要求

这个月龄的宝宝，在衣着方面与上个月虽没有太大的区别，但是在细节方面还是有许多需要注意的地方。

1.要给宝宝穿便于活动的衣服

和以前几个月相比，宝宝出汗增多，衣服也更容易脏，需要经常给宝宝换衣服。所以，9个月的宝宝的外衣衣料，要选择结实耐磨、吸湿性强、透气性好，而且容易洗涤的织物，如涤棉等。

内衣最好选择那些保暖性好、吸湿性强、透气性能好的纯棉制品，款式应以舒适、宽松为宜。不要穿太瘦或太肥以及纽扣多的衣服，既要有利于宝宝的健康

发育，又要避免发生宝宝误食纽扣等意外事故。

2.为宝宝选择一双合适的学步鞋

这个时期的宝宝，不仅喜欢站在爸爸妈妈腿上又蹦又跳，而且已经能够扶着栏杆站起来了。因此，选择一双合适的鞋子显得十分重要，这将有助于宝宝更好地学站、学走路。

宝宝的鞋子最好选择鞋底稍硬的软底布鞋。鞋底应柔软防水性强，鞋帮要稍稍硬一些，以保护宝宝的踝关节。最好要选带鞋带的鞋，以便及时调整鞋子的松紧。

宝宝刚刚学步，选鞋时一定要注意尺寸合适。如果尺寸太小或刚刚合适，就可能挤压宝宝的脚，影响脚部的血液循环，甚至使脚形产生异常变化，同时也影响形成正确的走路姿势。如果尺寸太大，宝宝一活动就掉下来，还容易摔倒。所以，大小适宜的鞋应该是宝宝穿上鞋站起来时，脚尖前有半个拇指大小的空间。

温情提示

这个月，宝宝的衣着首要的就是以健康、安全为前提，平时要多检查宝宝衣服的纽扣钉得牢不牢，穿在脚上的鞋系带松不松，总之，要将安全隐患降至最低。

此外，由于宝宝的脚长得特别快，通常2个月左右就需要换鞋了。所以妈妈一定要经常量一量宝宝脚的大小，以便及时为宝宝换上舒适合脚的鞋。

第9个月婴儿的尿便管理

9个月的宝宝，在尿便管理上比起前几个月的宝宝来要省事多了，但是爸爸妈妈也不要强求可以成功地把握每一次大小便。只需了解这个月宝宝的尿便特点，顺其自然就好了。

1.宝宝的大便情况

这个月的宝宝，由于辅食添加的种类多了，大便会比原来更臭，色泽也会多变。这与辅食的种类有关。这个月的宝宝，虽然添加辅食量多了，但是不会有生理性腹泻，如果大便成稀水样，次数多，就是异常，但不要自己乱用药物，应该及时去医院诊断治疗。

2.不会控制大便是正常的

这个月的宝宝抵抗坐便盆的并不多，假如爸爸妈妈能够把握宝宝的排便习惯，不失时机地让宝宝坐便盆，大部分宝宝能够把大便排在便盆中。假如一天排大便1～2次，或隔天一次，接大便的任务是比较好完成的；假如宝宝一天排3～4次(这个月龄的宝宝很少会有这么多的大便了)，大便又不是很成形，宝宝拉起来不费劲，妈妈难以捕捉到宝宝排便信号时，就不轻易让宝宝把大便排在便盆中，这也是很正常的。

这个月的宝宝还不具备控制大便的能力，尽管一直能把大便排在便盆中，也无法说明妈妈已经成功地练习出宝宝的排便能力，以后还是要重新开始。不要要求这个月的宝宝控制排便。

3.宝宝的小便情况

这个月的宝宝，小便一般是一天10次左右。有的宝宝尿泡大，小便次数少，有的宝宝尿泡小，小便次数多些；夏季小便次数少，冬季小便次数多，这都是正常的。冬季假如把小便尿在盆里，可能会发白，发浑，加热后会消失。这是尿中盐类结晶析出。不是宝宝肾脏出了毛病，没有必要看医生，也不用带尿到医院化验。这个月吃辅食了，尿的颜色会比原来黄，不会像净水似的。随着肾脏功能的不断完善，婴儿饮水量的不断增加，尿液就不会那么黄了。

4.不要强行把尿

这个月的宝宝可能会让妈妈成功地把尿。但妈妈希望宝宝把所有的尿都排在便盆中是不可能的，因为这个月的宝宝还无法控制小便。如果给宝宝把尿，宝宝能够很快把尿排出来是很好的，如果宝宝不但不能很快排尿，还以哭闹或打挺等表示反抗，妈妈就不要强行把尿。

第9个月婴儿的安全护理细节

9个月大的宝宝，在日常护理中最值得注意的事情就是安全问题，因为如果稍有疏忽宝宝就有可能面临危险。那么，这个月龄的宝宝在安全护理方面应注意哪些细节呢？

1.避免学步车带来危害

在宝宝9个月时，大多数已开始蹒跚学步了。这时很多爸爸妈妈会给宝宝买学步车来帮宝宝学走路。但是学步车在为宝宝学走路提供了便利和安全的同时，也会给宝宝带来一些安全问题。比如学步车碰到一些障碍物会翻车，会摔伤或磕伤宝宝，等等。所以宝宝使用学步车也要加强安全防范措施。学步车的各部位要坚固，以防在碰撞过程中发生车体损坏、车轮脱落等事故，而且学步车的高度要适中，车轮不要过滑。为防止翻倒，学步车至少应该有6个轮子。要经常检查学步车的每一个车轮，确保它们能360度地旋转。此外，宝宝使用学步车的时间一次不宜过长。

2.谨防宝宝吞食异物

爸爸妈妈要当心微小物品对宝宝的伤害，如那些纽扣、硬币、别针、玻璃球等小物品，一定要避免宝宝吞食入口。为了让宝宝能自由自在地在房间内玩耍，特别要注意宝宝爬行的地面上是否掉有小物品，如果有就要及时收起来。当给宝喂食有核的水果时，如枣、山楂、橘子等，要特别当心，应先把核取出后再喂食；另外，还应对玩具进行仔细检查，看看玩具的零部件，如眼睛、小珠子等有无松动或掉下来的可能。

3.防止婴儿坠落

这个月龄的宝宝最容易发生坠落事件，从床上坠落下来是很常见的。所以，把宝宝单独一个人放在床上时，尽量不要离开。如果宝宝从床上摔下来，只要宝宝能够大声地哭出来，就说明宝宝的意识是清醒的，就不必太担心，也没有必要看医生。如果头部出现柔软的肿包，也不是什么大问题，只是头骨外部的血管损伤引起出血所导致的，不用特殊处理。如果宝宝出现呕吐等症状就需要尽快去医院就诊。

4.谨防宠物抓伤

这个月龄的宝宝还不知道爱惜小动物，很容易惹恼小动物，因而宝宝被宠物抓伤的事故时有发生。宠物身上常常带有很多致病菌或寄生虫，即使宝宝不被抓伤，对宝宝的健康也不利。如果被抓伤了，则对宝宝的危害更大，所以如果家里有小宝宝，最好不要养宠物。带宝宝外出活动时也要注意离小动物远些。

5.避免围栏给宝宝带来危害

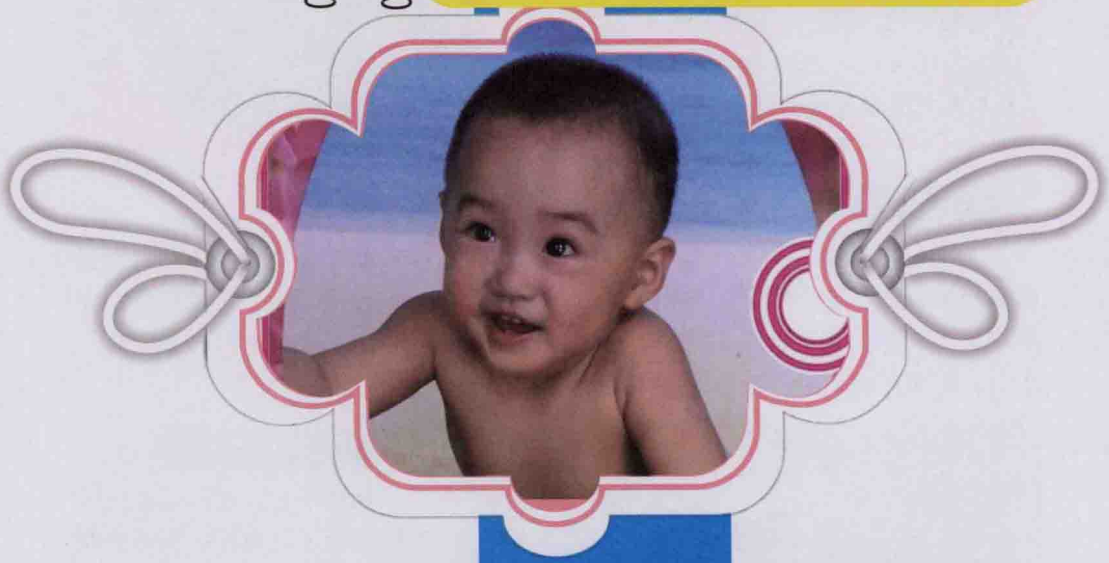
一旦宝宝开始走动，甚至在宝宝开始爬或者走之前，很多爸爸妈妈就喜欢使用婴儿围栏，为宝宝“建立一个相对安全的空间”。其实，把宝宝放在婴儿围栏里，并不意味着宝宝就进入了保险箱，因为婴儿围栏同样可能给宝宝带来伤害。比如宝宝会啃咬婴儿围栏而导致病从口入。如果婴儿围栏是木质围栏，条木之间的距离过大，可能导致宝宝的头卡在里面。因此，使用婴儿围栏时，父母不要远离婴儿围栏。如果是网格围栏，要防止孩子爬进疏松网格围栏形成的口袋，困在里面并导致窒息。正在长牙的宝宝经常咬掉大块覆盖于围栏扶手上的乙烯树脂或塑料，因此爸爸妈妈应该定期更换、检查上面的裂口和空洞。

6.要随时保持玩具的清洁卫生

玩具是宝宝每天都要接触到的，如果玩具不卫生，就会使宝宝遭受致病菌的感染而影响健康。因此，爸爸妈妈在给宝宝选择玩具时，首先要选择那些便于清洁的玩具，如布制的、塑料的、木头的，等等。同时，还要随时保持玩具的清洁卫生。

第十三章

十个月婴儿的抚养



A 婴儿特征

第10个月婴儿的特点

第10个月，是宝宝生命的一个转折点，他在生理、心理和智力上都会发生很大的变化。现在，他将从一个完全依赖他人的婴儿，逐渐向幼儿阶段发展，会不断出现令父母惊讶的事情。

1.手指越来越灵活

这个月的宝宝，手指越来越灵活了，控制得也越来越好，会用拇指和食指捏起很小的物体；会用两手摆弄手里的玩具，拿着两个小玩具，能相互敲打着，如果能敲出响声，宝宝会高兴地笑出声来；也能把抽屉打开了又关上，如果给他一本书，他还会翻来翻去，只是翻得不好。

2.爬的能力增强

从这个月开始，宝宝爬得可能很快了，也许会往叠着的被垛上爬了，还时常用四肢支撑着身体，把屁股翘得老高，低下头看自己的脚丫。四肢很有劲的宝宝，可能会自己抓着床栏杆站起来，还能横着走两步。不过，这个月还不会很好地爬的宝宝也仍然存在，如果是其他运动能力都不错，就是

不会爬，父母不要放弃对宝宝爬的训练，尽管宝宝已经站得很好了，也会向前迈一两步了，还是要训练宝宝爬。不会爬就会走的宝宝，长大后，运动协调能力可能要差一些。

3.个性初步显露

这个月的宝宝已经显露出个体特征的某些倾向性，有的宝宝表现得活泼，而有的表现得沉静；有的表现得很“自私”，如有的宝宝不让别人拿走自己手中的玩具或是吃的东西，而有的表现得很“慷慨”，如有的宝宝只要问他要，就会主动把手中的东西递给别人；有的宝宝显得十分听话，而有的宝宝却总是易哭闹，等等。这些表现都说明了宝宝显示出的个性倾向。因此，从这个月起，爸爸妈妈就要注意宝宝个性的培养。

4.会独立玩耍

这个月的宝宝如果没有人陪着，自己也会玩一会儿了。对自己感兴趣的事也能集中注意力了，如当宝宝专心致志地玩着一个玩具时，妈妈走过来，对宝宝说话，宝宝可能会对妈妈的话无动于衷，依然玩自己的玩具。

5.身高和体重

这个月的宝宝，身高和体重的增长速度仍与上个月相同。这个月龄的宝宝身高平均值是：男宝宝72.5～73.8厘米，女宝宝71.0～72.3厘米；体重平均值是：男宝宝9 220～9 440克，女宝宝8 580～8 800克。

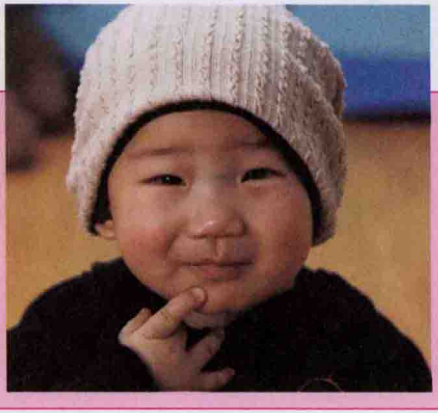
温情提示

有的宝宝不到10个月就能扶着床沿横着走几步，有的宝宝可能还不会很稳地站立，还需要妈妈牵着手。能够撒开手自己独站的宝宝不多，即使站，也可能只能站几秒钟。不能让这么大的宝宝站很长时间，一天可以站2～3次，一次3～5分钟就可以了，过早学走和站并不是很好的，还是让宝宝多爬。

B 婴儿喂养

第10个月婴儿的喂养

10个月的宝宝，营养需求和上个月没有大的区别，补充充足的维生素C、蛋白质、矿物质，给宝宝添加辅食是必须的了。那么，这个月的宝宝要如何喂养呢？



1.吃母乳的婴儿

10个月龄的宝宝往往不是因为饿才吃母乳，而是宝宝对妈妈的一种依恋。因此，有些吃母乳的宝宝，添加辅食时可能会遇到一些困难，但是即使本月母乳还比较充足，也不能供给宝宝每日营养所需，必须添加辅食了。当然这也并不是说到了这个月就要断母乳，但是要掌握好喂母乳的时间，一般是早晨起来、临睡前、半夜醒来时喂母乳，宝宝白天就不会总要吃母乳、和妈妈撒娇了，也就不影响吃辅食了。

2.不同情况要不同对待

这个月，爱吃牛奶的宝宝每天仍然能喝2～3次牛奶，每次喝100～200毫升。不爱吃牛奶的宝宝，就要多吃些肉蛋类食品，以补充蛋白质。不爱吃蛋肉的宝宝，就要多喝些牛奶，但每天不要超过1 000毫升。对于不爱吃蔬菜的宝宝，要适当多吃些水果，这个月的宝宝已经能吃整个的水果了，因此吃水果时没有必要再榨成果汁、果泥。只要把水果皮削掉，用勺刮或切成小片、小块，给宝宝直接吃就可以。有的水果直接

拿大块吃就行，如西瓜(一定要把西瓜子去掉)、橘子(要把核和筋去掉)等。不爱吃水果的宝宝，可以多吃些蔬菜，尤其是西红柿(含有丰富的维生素C)。

3.能吃更多的辅食品种

10个月的宝宝，咀嚼、吞咽功能都增强了，能吃的辅食种类增多了，也能吃一些固体食物了。有的宝宝可以吃大人饭菜，妈妈会感觉轻松些了。无论如何，宝宝都能吃进去所需要的食物，妈妈不必总是担心宝宝吃得少。种类多了，一样吃一点，加起来就不少了，出现营养不良的可能性不大。如果是另外给宝宝制作辅食，也不需要严格按照宝宝食谱来做，否则可能会给妈妈带来很多困扰。

温情提示

每天给宝宝准备既营养又美味的辅食是非常重要的，但是，妈妈也不要因此而忽视宝宝精神上的需要，不要因为精心准备宝宝的食物就取消陪宝宝玩的时间。

怎样给婴儿吃鱼更健康

到这个月，营养丰富的鱼肉大多已被纳入宝宝的辅食种类了。那么，在给宝宝添加鱼类食品时，应该注意哪些方面才能让宝宝吃得既美味又健康呢？

1.生鱼不能让宝宝吃

鱼没烧透就不能让宝宝吃。经常吃未经煮熟的鱼或生鱼，就有可能患寄生虫病，出现食欲不振、腹疼、肝肿大、黄胆以及浮肿等症，严重的会引起腹水。因为在鲜鱼中，特别是淡水鱼中常有寄生虫寄生。因此妈妈在做鱼时，一定要煮熟烧透，不能让宝宝吃生鱼和没有烧透的鱼。

2.少给宝宝吃鱼松

鱼松营养价值高，食用方便，而且不用担心鱼刺问题，妈妈也许会

认为这是宝宝最好的吃鱼方式。因此，有些妈妈就让宝宝大量食用鱼松：拌稀饭、拌面条，给宝宝作零食。然而，有研究表明，鱼松中氟化物含量比较高。假如每天给宝宝吃10～12克鱼松，宝宝将从鱼松中吸收氟化物8～16毫克，再加上每天从水和其他食物中摄入的氟化物，那么，宝宝体内的氟化物的量很容易超过安全值。氟化物在体内蓄积，容易导致宝宝食物性氟中毒。所以，鱼松可以吃，但是不能当作营养补充品长期食用，更不能成为宝宝摄取鱼肉的唯一来源。

3.选购鱼类应注意的问题

选购鱼类时应注意：肉质要有弹性、鱼鳃呈淡红色或鲜红色、眼球微凸且黑白清晰、外观完整、鳞片无脱落、无腥臭味等。怕鱼刺卡着宝宝的妈妈可以给宝宝选择银鱼、雪鱼、青鱼、黄花鱼、比目鱼、马面鱼等。这些鱼肉中几乎没有小刺。吃带鱼时先去掉两侧的刺，就只剩中间与脊椎骨连着的大刺了，也很好剔。吃鲈鱼、鲫鱼、鲢鱼、胖头鱼、武昌鱼时，可让宝宝吃鱼腹肉，没有小刺，可以放心给宝宝吃。

温情提示

很多妈妈因担心鱼刺对宝宝造成伤害，所以一直只给宝宝喝鱼汤不吃肉。其实鱼汤和鱼肉的营养都很丰富，正确的吃法是既吃肉又喝汤。因为这么大的宝宝，吃鱼肉的量也不是很多，妈妈还是应该多花一点时间，细心地帮宝宝剔除鱼刺，尽量让宝宝品尝到美味又营养的鱼肉。

4.注意鱼肉的制作方式

鱼肉买回家后最好采用清蒸或炖的方式，避免油炸，以保留更多的营养。还可以尝试，自己动手做鱼泥。选用刺少的鱼，去头尾取中段，去皮和中央骨，用斩砸的刀法把鱼肉剁得极细，用手摊开看不到颗粒，似泥一样，这就是鱼泥(也叫鱼茸)。然后，可以按照购买的瓶装鱼泥的配方进行炖、炒、煮，也可添加各种蔬菜泥烹饪，配制更多口味的鱼泥给宝宝吃。

C 婴儿护理

第10个月婴儿的服饰要求

这个月的宝宝，活动量比以前大大增加了，特别是会坐、会爬，并开始学扶站和学走路之后，再也不愿意静静地躺在床上或待在家里了。那么，这时宝宝衣着又有些什么样要求呢？

1.款式要得体

这个月的宝宝，衣着款式总的原则是要得体、简洁、宽松。为宝宝活动方便，衣着不应过小过紧，衣领不要过高过紧，袖口也应宽松。但是，衣着也不宜过大，特别是衣袖、裤腿的长度更要合适。一切以方便宝宝活动为宜。

2.衣着要安全

这个月宝宝的衣着，安全因素仍是必须考虑的。尤其是内衣不宜有大纽扣、拉链、扣环、别针之类的东西，以防损伤宝宝的皮肤，更要谨防这些小物件掉落被宝宝误食。

3.鞋子要舒适

这个月正是宝宝学走路的时候，在为宝宝准备鞋子时，一定要符合大小合适、柔软、轻便等要求。鞋子前方要宽大，鞋帮应稍高稍硬些，以利于保护宝宝的脚踝。鞋底的吸水性能要好，要有弹性，并且鞋底表面应有凹凸，可增加阻力，防止宝宝滑倒。

温情提示

这个月的宝宝皮肤仍很娇嫩，而且活动量大，容易出汗，贴身衣服的面料最好还是选择棉纺织物为宜，因为棉纺织物不仅吸水性能和透气性能好，而且对宝宝的皮肤也没有刺激性。

第10个月婴儿的护理要点

10个月的宝宝可以说是一刻也闲不住的，在护理这个月龄的宝宝时，主要有哪些方面的要求呢？

1.不断求新是宝宝的特性

这个月的宝宝坐得已经很稳了，但不喜欢安静的婴儿，却不爱坐了。会做的不做，越不会的越喜欢做。当宝宝不会走时，总是非常喜欢让妈妈领着走，等到走得很好了，可能就会总是张着小胳膊，站在爸爸妈妈前面，拦住爸爸妈妈要抱。原来，不断求新，是婴幼儿的特点，长大的儿童也多是这样的。妈妈不要认为是能力倒退，也不要认为是宝宝调皮。爸爸妈妈要充分利用宝宝这一特点，不断教给宝宝新的能力。

2.户外活动仍然重要

对于10个月的宝宝来说，多到户外活动仍然是很重要的，如果没有人帮忙，爸爸妈妈要尽量简化食谱，腾出更多的时间和宝宝玩，到户外去。这个月的宝宝，有的已经能吃大人的米饭和副食了，这会给爸爸妈妈减轻不少负担。

3.防意外更重要

这个月，防止意外事故更加重要。能够到的东西，药品、化学产品、重物、玻璃陶瓷等，易碎品、剪刀、针等危险工具，宝宝都可能会拿到，爸爸妈妈一定要将

所有对宝宝可能造成伤害的东西都放到安全的地方。东西如果从高处跌落下来，可能会砸伤宝宝的头部。烫伤的发生也比较多见，爸爸手里的烟头、打火机、熄灭不彻底的火柴、妈妈的熨斗、暖水瓶、热水杯、热汤、热奶等所有可能会烫伤宝宝的东西，都要远离宝宝。

4.制止宝宝做不该做的事

随着宝宝的手脚能自由地活动，就会做出各种各样的“淘气”事儿。比如乱扔东西、用小手打人等。有的妈妈认为，刚过10个月的宝宝还不知道什么是好、什么是坏，因此不管宝宝做什么都不制止而放任不管，这是不对的。其实，这个月的宝宝通过学习，对日常用语有了一定的理解能力，也能分辨别人的情绪变化。虽然宝宝还不能判断什么是好，什么是坏，但妈妈对他所做的事是高兴还是生气，10个月的宝宝是能感觉到的。所以，当宝宝把扔东西、打人等行为当作好玩时，妈妈一定要制止宝宝做这些不该做的事，如做出生气的样子对宝宝说“不能扔！”“不许打人！”等，宝宝就能从大人生气的表情感觉到这件事是不能做的。

第10个月婴儿常见的问题

10个月是宝宝婴儿期的一个转折点，许多宝宝在这个月都表现了许多令人惊讶的表现，但有的宝宝看起却没有多大的变化。在这个月，爸爸妈妈也经常会为宝宝的一些问题而担忧。

1.不会爬

10个月的宝宝大多数已经爬得相当熟练了，但也有一些孩子根本不会爬，这可能与爸爸妈妈平时缺乏训练意识有关。其实，在宝宝独立行走之前，爬不仅对骨骼、关节、肌肉和内脏各器官的发育有利，而且，爬还能促进脑、眼、手、脚的神经协调，加强运动功能、视觉功能和听觉功能的发育，促进运动技巧和躯体感觉的发育。对于不会爬的宝宝，爸爸妈妈可以先帮助宝宝练习翻身；然后练习用双手支撑身体、向后退着爬；最后再练习手脚并用向前爬行。

2.用脚尖走路

许多宝宝在这个月开始学走路了。可摇摇晃晃迈步时，有的宝宝却以脚尖走路，一些爸爸妈妈很担心宝宝脚部的骨骼发育是否有异常。其实，这种现象不足为奇。大多数的宝宝在初学走路时都是以这种步态开步的，待他慢慢长大，就会恢复正常。这时，一定要给宝宝穿大小、软硬合适的鞋，或者索性让他光脚练习走路；鞋底要软硬适中，软底鞋已经完全不适合宝宝了，但完全包裹脚部的运动鞋也不适合宝宝。如果连续几个月，宝宝一直用脚尖走路，就应去医院就诊。

3.入睡后出汗

宝宝的生长发育比较快，新陈代谢旺盛，产热比较多，而且年幼宝宝的皮肤内含水量较大，微血管分布较多，所以，睡着后容易出汗。另外，宝宝时期的中枢神经系统发育不健全，调节能力比较差，在刚刚入睡或者将要睡醒时，交感神经会出现一时性的兴奋状态，在这种情况下，宝宝也会出汗。一般情况下，宝宝入睡后出汗是不用担心的，但是如果除了睡着后出汗多外，还伴有其他异常表现，如：烦躁不安、睡后惊跳、睡眠不安等，或伴有消瘦、低热、咳嗽等症状，就应及早去医院诊治。

4.睡不安稳

身体健康的正常宝宝，睡眠状态都有着显著的特点，比如入睡后安静，睡得很踏实，呼吸声音轻而均匀，面目舒展甚至还有微笑的表情，有时头部略有微汗。有的宝宝到这个月容易出现睡不安稳，或者不踏实的现象，这可能是与白天兴奋过度有关；有些宝宝睡眠时还会出现惊哭现象，这也可能是做噩梦所致；或睡觉的床有不妥的地方，比如：被子、褥子是否太厚，是否穿的衣服太多不舒服，周围的环境是否太吵、灯光是否太亮，等等。这种情形，妈妈可以作针对性处理。

如果宝宝在睡眠时，出现入睡后易醒、烦躁不安、时而哭闹乱动、夜惊，头部多汗，甚至常浸湿头发和枕头，或者出现呼吸急促等异常现象时，可能是一些发病的征兆，爸爸妈妈应带宝宝到医院检查，以便及时治疗。

第十四章

十一个月婴儿的抚养

A 婴儿特征

第11个月婴儿的特点

这个月宝宝可能会有突飞猛进的变化，也许这个月他就会第一次叫“妈妈”或“爸爸”了，第一次迈步走路了，这些都会在爸爸妈妈意想不到的时候发生。

1.体格发育

这个月的宝宝，男宝宝的平均体重为9 440～9 650克，女宝宝的平均体重为8 800～9 020克。男宝宝的身高平均值为73.1～75.2厘米，女宝宝的身高平均值为72.3～73.7厘米。

2.运动能力

11个月时的宝宝会试着在爸爸妈妈的帮助下迈步，但还不会左右脚交替迈步。喜欢蹲着玩，可以从站姿蹲下来，也可以从坐姿站立起来，但还不是很稳，有时会跌个屁墩。扶着东西能稳稳地站立、走动，喜欢到处翻看，这时一定要注意安全。宝宝还喜欢把玩具扔到地上，再让人帮他捡起来，乐此不疲。精细动作方面，宝宝喜欢拿着一支笔在纸上乱画；会把东西装入容器内，再将它取出；会对盒子、瓶子的盖子感兴趣，并试图打

开；会翻质地较硬的书页。

3.认知能力

这个月的宝宝，认知能力也发展较快，宝宝乐于模仿爸爸妈妈面部表情和熟悉的说话声，自言自语地说些别人听不懂的话。对宝宝说话时要注意发音吐字清晰准确，用语简练，多给宝宝一些模仿的机会，鼓励宝宝发音。宝宝现在已经会听名称指物，当被问到宝宝熟悉的东西或画片时，会用小手去指，爸爸妈妈给予鼓励时，更能激发宝宝的学习兴趣；还会试着学小狗或小猫的叫声。现在，宝宝开始把事物的特征和事物本身（如狗叫声与狗）联系起来，并对书画的兴趣越来越浓厚。

4.理解能力更强了

这个月，宝宝还能意识到自己的行为能使爸爸妈妈高兴或不安，因此也会想尽办法令爸爸妈妈开心。他会模仿别人做动作，也能很清楚地表达自己的情感，还能伸胳膊伸腿配合妈妈给自己穿衣服了。

温情提示

这个月的宝宝已经开始有自己的好恶了，对饮食、睡眠、玩耍等都开始有了自己的主见，爸爸妈妈要了解宝宝的这种变化，非原则性的事情，要尽量尊重宝宝的喜好。

B 婴儿喂养

第11个月婴儿的喂养

这个月的宝宝，消化和咀嚼能力大大提高，如果宝宝的饮食已成一定规律，数量和品种增多，营养应该能够满足身体生长发育的需要，母乳喂养的宝宝就可以考虑断奶了。那么，这个月的宝宝如何喂养更科学呢？

1.养成宝宝良好的饮食习惯

这个月已进入断奶期，可以让宝宝和大人一样在早、午、晚按时进食，并让宝宝养成在固定的时间喝牛奶、饼干、水果等零食的习惯。同时要尽可能地让宝宝品尝到各种食物，否则会造成偏食。除了提供优质的蛋白质之外，还要费些心思，让宝宝摄取大量的钙和维生素C。另外，有些11个月左右的宝宝会产生自己吃饭的意识，妈妈可以给一个小勺让宝宝自己吃饭，虽然会造成一些浪费，但对培养宝宝的自理能力非常有好处。

2.宝宝饮食营养要均衡

这个月的宝宝每天可吃3次奶、3顿饭，或2次奶、3顿饭。仍吃母乳的宝宝最好在早、晚各吃一次母乳，然后吃3顿饭。宝宝饭菜的制作，应注意满足其蛋白质的需要，蛋白质每日的需要量为每千克体重摄入3.5克。

几种蛋白质食品互相搭配食用，比单纯只吃一种营养价值要高。这是因为各种蛋白质食品中，所含的氨基酸种类不同，多种食物彼此搭配，可以相互补充，从而提高营养价值。主食除各种粥以外，还可吃软米饭、面条（片）、小馒头、面包、薯类等，各种带馅的包子、饺子、馄饨也是宝宝很喜欢吃的，只是馅应剁得更细一些。为了促进宝宝良好的食欲，饭菜的种类要经常变换，并且要做得软、烂一些，以利消化。

温情提示

这个月的宝宝可以将水果切成小片，让宝宝自己拿着吃，既可锻炼咀嚼能力又能增加乐趣。对于那些不爱吃水果或只吃很少水果、蔬菜的宝宝，每天可喂些果汁、果泥，以补充维生素的不足。

3.控制宝宝的食量

这个时期的宝宝已会主动要东西吃，不爱吃的东西吃两口就不肯再吃了，而爱吃的东西，吃完后还要，不知节制。父母应注意加以控制，不要因为宝宝爱吃某种食物，就不加限制地喂食，这样会造成消化不良，损伤宝宝的脾胃。每餐的食量要适量，宁少勿多。

第11个月婴儿要注意的喂养问题

对于这个月的宝宝来说，爸爸妈妈除了要注意宝宝的营养、保护好宝宝的肠胃、养成好的习惯外，还有以下喂养问题是值得注意的。

1.防止肥胖儿

这个月的宝宝，如果平均每天体重增长超过30克，要适当限制食量，多吃蔬菜、水果，吃饭前或喝奶前先喝些淡果汁。食量大的宝宝控制饮食量是比较困难的，只能从饮食结构上调整，少吃主食，多吃蔬菜、水果，多喝水。因为要保证蛋白质的摄入，所以不能控制奶和蛋肉的摄入。

2.不要把时间都放在厨房

这个月的宝宝能吃多种蔬菜和肉蛋鱼虾，能和爸爸妈妈一起进餐。这时大部分水果都不需要加工，因此也可以节省很多时间带宝宝到户外去玩或做游戏。因此，这个月不要把时间都放在厨房，以免影响和孩子玩的时间。

3.重视奶的营养价值、添辅食的必要性

对于不以吃米饭和粥为主的宝宝，只要肯喝牛奶，一天吃两顿辅食，喝500～800毫升的奶是完全可以的；如果一天只能吃一顿辅食，但能喝1000毫升的奶也未尝不可。奶喝得少就要多吃蛋肉。如果一天喝奶少于500毫升，就要吃比较多的蛋肉，以保证蛋白质的摄入量。但完全以奶为主就不对了，一是可能会使宝宝发生缺铁性贫血，二是不能锻炼宝宝的咀嚼和吞咽能力，也不能促

温情提示

这个月的宝宝大都很喜欢和爸爸妈妈同桌吃饭，爸爸妈妈可以满足孩子的这种喜好，但一定要注意安全，避免菜汤烫伤宝宝。

进宝宝味觉的发育。

4.喂母乳与断母乳

母乳好的，可以继续喂下去，母乳不好的，只要不影响宝宝对其他食物的摄入，也不必停掉。如果是有下面几种情况则要考虑将母乳断掉：一是除了母乳，什么也不吃的宝宝，会严重影响宝宝的营养摄入；二是严重影响母子睡眠，一晚上总是要给宝宝喂奶；三是母乳很少，但宝宝就是恋母乳，饿得很也固执地不吃其他食物。

C 婴儿护理

第11个月婴儿的护理要点

这个月的宝宝，各方面的能力进一步增强了，在日常护理方面与过去对比侧重点也有所不同了。那么，这个月的宝宝在护理上要注意哪些要点呢？

1.多安抚烦躁不安的宝宝

现在，宝宝一遇到不高兴和不顺心的事情，就会哇哇大叫。这是因为宝宝很想表达自己的意思，却又不会说话，所以，很容易烦躁不安。若强制性地不准宝宝叫喊，只会起到相反的作用。不要选择训斥，应该采取行之有效的措施，耐心地找出宝宝叫喊的原因，适当地帮助他或者满足需求。尽量避免宝宝钻牛角尖，如果怎么也哄不好发脾气的宝宝，可试着用别的事情来引开他的注意力。

2.可以经常玩捉迷藏

这个阶段，宝宝很喜欢和爸爸妈妈一起玩耍，而且对捉迷藏游戏特别感兴趣，一遍遍地玩，好像永远玩不够似的。爸爸妈妈可以把玩具用手绢盖起来，让宝宝自己将手绢扯下来，从而“发现”下面的玩具，爸爸妈妈可以不断地问他：“手绢下

面有什么呀？”他会在一次次发现玩具的瞬间开怀大笑。宝宝发现玩具的时候，爸爸妈妈不妨发出夸张的欢呼声“啊”，很有可能在下次发现玩具时，宝宝会抢先一步发出“啊”的欢呼声。

3.努力跟宝宝说话

宝宝开始“牙牙”学语了。他能发出的词音不断增多，并且有强烈的模仿欲望。父母要有足够的耐心去倾听他说的那些难懂的“话”，并给予认真的回应。这种交流可能有点费劲，但你应该尽量理解宝宝“说的话”，再用简单的字词回答他。

4.限制看电视

这个时期的宝宝很喜欢电视节目，特别是一些广告、动画片或儿童类节目。只要画面一出现，他就会放下手中的玩具目不转睛地盯着电视屏幕。宝宝长时间看电视，会失去足够的时间与爸爸妈妈沟通、交流，造成说话延迟，严重的甚至会影响心理发育，增加眼睛的疲劳度，从而降低视力。因此，爸爸妈妈一定要限制宝宝看电视的时间，最好不看电视。

5.重视父爱的重要性

父爱在孩子的成长过程中是无可替代的。在这个时期中，当爸爸的更要注意多多亲近自己的宝宝，以爸爸独有的方式与宝宝一起玩耍。最理想的当然是一家三口经常在一起玩，让宝宝时时感受到父爱和母爱，感受到家庭的温馨，这对宝宝的成长是非常有益的。妈妈应该创造机会让宝宝的爸爸经常接触和亲近宝宝。

第11个月婴儿的常见问题

随着宝宝一天一天长大，令父母担忧的宝宝问题也越来越少了，但是小问题总是会有一些的。那么，这个月的宝宝有哪些常见的问题呢？

1.便秘

如果宝宝仍以母乳为主食，没能及时添加辅食，或添加辅食量不足，同时宝宝体重增加也不理想，那么，“便秘”可能是一种假象，实际是因为宝宝进食量不足

造成了大便次数的减少。这种情况应立即调整宝宝的饮食结构，以面条、粥、烂饭等为主食，调配各色蔬菜、肉、鱼、豆制品等食物的一天三餐，让宝宝摄入各种食物，产生足够量的粪便以刺激肠道蠕动，促使排便。

如果宝宝的体重增加正常，生长发育正常，大便次数减少为3～4天一次，另外有排便困难的表现，这多半就是便秘了。便秘的原因大多是食物过于精细、缺少纤维素造成的。应给宝宝多吃一些切碎的蔬菜，特别是含纤维素较高的绿叶蔬菜。此外，适当吃一些粗粮，如玉米、红薯等。

2.体重不达标

第11个月时，大多数宝宝的生长速度都会减慢。如果宝宝出生时的身高大于标准值，现在就可能慢慢接近爸爸妈妈遗传给他的身高了。如果爸爸妈妈的身高偏矮，宝宝的身高就会比指标低一些。

所有的宝宝都有自己内在的发育时间表。如果宝宝没达到生长发育的指标，只要他吃、睡和其他表现都很正常，那么，身高体重的数字其实是没有多大意义的。但定期的健康体检是很有必要的，医生会通过全面的体检来确定宝宝的生长发育是否正常。

3.八字脚

“八字脚”是下肢的一种骨骼畸形，分为“外八字脚”（“X”形腿)和“内八字脚”（“O”形腿)两种。一般“外八字脚”多见于学走路的宝宝，而“内八字脚”则多见于已经会走路的宝宝。造成“八字脚”的主要原因是缺钙，另外，不当的养育方式也能导致“八字脚”，如用“蜡烛包”过紧地包裹新生儿，过早、过长时间地让宝宝学站立和学走路，等等。为预防“八字脚”，平时要多到户外晒太阳，适当服用维生素D制剂；如担心缺钙，要去医院接受医生的检查和治疗。不要过早或长时间让宝宝学站立和走路。如果已经形成“八字脚”，要积极配合医生治疗。

第十五章

十二个月婴儿的抚养

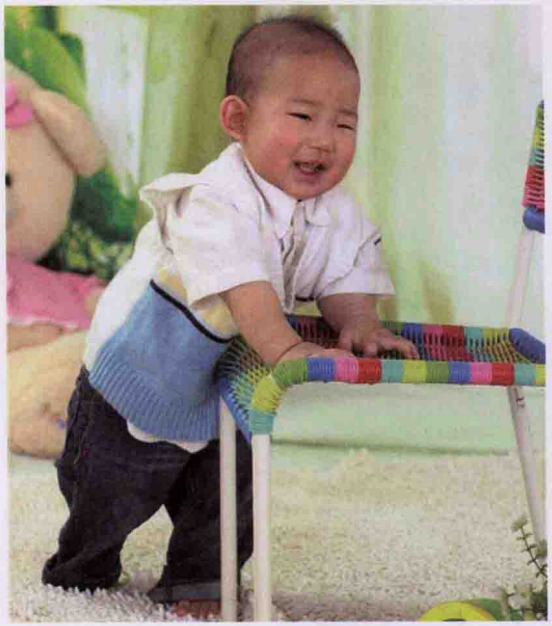
A 婴儿特征

第12个月婴儿的特点

这个月的宝宝已经接近周岁了，各方面的能力都开始向幼儿的阶段迈进了。那么，这个月的宝宝都有哪些特征呢？

1.体格发育

12个月初，宝宝一般出牙5～7颗。男宝宝的平均体重为9 650～9 870克，女宝宝的平均体重为9 020～9 240克。如果男宝宝的体重低于7 570克，女宝宝的体重低于7 020克，就需要要引起注意。男宝宝的身长平均值为75.2～76.5厘米，女宝宝的身高平均值为73.7～75.1厘米。



2.语言能力

这个月的宝宝，语言发育程度有很大的差异，说话早的宝宝，已经能用简单的语言表达自己的要求，能很清晰地叫爸爸妈妈、爷爷奶奶等，会说“吃吃”、“抱抱”、“饱饱”等。

还能说许多莫名其妙的爸爸妈妈听不懂的词语，这时就需要爸爸妈妈努力去领会宝宝的意思并积极和宝宝交流，借机教给宝宝更多的词汇。

3.独立能力

宝宝自己玩的能力增强了，安静的宝宝，能独自坐着玩很长时间。这个时期的宝宝不喜欢给他买的玩具，会喜欢家里的东西，如小梳子，妈妈的化妆品，吃饭的小勺等。因此，这个月会走的宝宝就会到处翻箱倒柜。

4.注意力更集中

这个月，宝宝的注意力有所发展，能集中注意2～3分钟，对于感兴趣的物体能进行积极的观察。因此，这时是培养宝宝注意力的最好时期。

5.记忆力的发展又进了一步

宝宝的记忆力也有进一步的发展，他的记忆时间延长，能记住一些事情，能记住常玩的玩具的玩法，能记住吃饭和睡觉的地方。他还能找到被藏起来的物品。

6.运动能力

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

温情提示

从这个月开始，爸爸妈妈要将关心从宝宝的吃喝拉撒上转移到宝宝的智力发育上来，使宝宝的智力更早地得到开发。

B 婴儿喂养

第12个月婴儿的喂养

这个月的宝宝快满周岁了，一般都能吃爸爸妈妈日常吃的食物，所以即使不为他做特别的食物，吃爸爸妈妈的饭菜也是可以的。那么，12个月的宝宝应该怎样喂养呢？

1.饮食安排

近周岁的宝宝饮食已初具一日三餐的布局了。除三餐外，早晚还要各吃一次牛奶。母乳可由早晚各一次，逐渐减为晚上一次。最后完全停掉而代之以牛奶。宝宝现在能吃的饭菜种类很多，但由于臼齿还未长出，不能把食物咀嚼得很细。因此，宝宝的饭菜还要做得细软一些，肉类要剁成末，蔬菜要切得较碎，以便于消化。主食可以吃粥、软米饭、面条(片)、馄饨、饺子、包子、小花卷、面包、馒头、鸡蛋软饼，等等。副食可以吃各种蛋、肉、鸡、鱼、动物的内脏及豆腐；各种应时蔬菜(最好多吃些绿叶菜)以及海带、紫菜（煮烂、剪碎）；等等。稍硬一些的饼干及应时水果可作为零食给宝宝吃。

2.营养需求

这个月的宝宝，每日膳食应包含碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐和水6大营养素。一日三餐可包括：粮食100克左右，牛奶500毫升，肉类30克(或豆腐70克)，鸡蛋1个，蔬菜150克，水果100克，植物油5克，白糖适量。必须

温情提示

有人认为断奶是连牛奶都要停止吃，这是错误的。因为宝宝在生长发育的过程中，无论如何都不能缺少蛋白质。虽然在宝宝的食谱中有动物性食品的安排，但量不足，而喂牛奶则是最佳的补充方法。至于牛奶的量可根据宝宝吃鱼、肉、蛋的量来决定。一般来说，宝宝每天补充牛奶的量不应该低于250毫升。

注意的是，每日蛋白质供给中，动物性蛋白质应占1/2以上。另外，应避免饮食单一化。多种食物的合理搭配，才能满足婴儿生长发育之需。如果食物单调或偏食，会造成营养不良。要保证宝宝身体健壮，重要的是吃好每日正餐，不要给他过多的零食。

如何做好断奶工作

其实从给宝宝添加辅食那天起，就已经开始进入给宝宝断奶的准备工作了。一般在全母乳喂养4～6个月以后，就应该给宝宝加一些辅食了。在这个过程之中，如果爸爸妈妈添加辅食非常好，实际上就是为断奶打下了一个很好的基础。

1.断奶要循序渐进

一些妈妈如果准备在宝宝满了周岁以后就断掉母乳，那么，从这个月开始就应有意减少母乳的喂养次数，如果宝宝不主动要，就尽量不给宝宝吃了。这种循序渐进的过程，能让宝宝有一个适应的过程。妈妈切记不能心急，采用抹芥末、贴胶布等极端手法，那样不但给孩子造成恐惧心理，就是妈妈自己也会因胀奶等问题而痛苦。

2.如何断夜奶

一般宝宝夜里和睡觉前的奶最难断，遵循循序渐进的原则则是让宝宝先断掉中午那顿母乳，然后渐渐过渡到晚上，很多妈妈都是采用先给宝宝吃饱，然后带宝宝玩到累得躺下就睡着，渐渐地到晚上哭闹时抱着哼唱陪他玩儿，但不给他喂母乳，最后慢慢都能成功断奶。

3.转移宝宝对食物的兴趣

在给宝宝断奶时，妈妈尽量把添加的辅食，比如小面条、粥等，做得味道好

温情提示

大部分妈妈在开始断奶后，看到宝宝哭或吵闹，就会忍不住喂奶。也有些妈妈认为，宝宝不能吃足够量的辅食，如果连母乳也不喂，会造成营养不足，因此会选择继续哺乳。事实上，断奶绝非易事。但是，只要此前一直不间断地喂辅食，并合理地调节哺乳量，就不必担心。只要妈妈和宝宝逐步适应，1周左右，就可以完全断奶了。

一些，花样多一些，甚至用漂亮可爱的小餐具来转移宝宝对母乳的依恋。同时定时定量地给他吃，首先要保证宝宝不是因为饥饿的原因想吃母乳。

宝宝吃母乳，除了饿以外，更重要的是他要寻求一种安慰、寻求和妈妈的一种接触，所以他愿意跟妈妈在一起，是情感上的需求。所以可以在白天给宝宝安排丰富多彩的活动，让他充实起来，玩一些以前没有做过的小游戏。这样吸引他，他就有事可做了，就会忘却吃奶所获得的安慰。

4.在断奶期间少抱宝宝

母乳的气味会诱导宝宝的嗅觉，反倒会提醒他吃母乳。所以在这一段时间之内，注意和宝宝有一个小的距离，比如把他放到背后背背宝宝，或做一些其他的游戏，这样避免母乳味道对他的吸引。如果宝宝平常习惯早上起床时要求吃奶，就可以由爸爸带他起床、去吃早餐，甚至在宝宝半夜醒来时负责哄宝宝入睡，并且在白天抽出时间带宝宝出去玩。

5.断奶并不意味着就不吃奶了

其实更科学地说，断奶应该说是换奶，即把母乳换成牛奶。牛奶是补充钙和蛋白质的重要食物，所以即使过渡到正常饮食，1岁半以内的宝宝每天应该喝300～500毫升牛奶。

C 婴儿护理

第12个月婴儿的衣着护理

这个月正是宝宝蹒跚学步的时候，因此在衣着上也是应特别注意的一个月份。那么，对于快满周岁的宝宝来说，其衣着护理方面又有哪些要求呢？

1.外衣的要求

由于这个月的宝宝还不能自己活动，对外衣的要求也比较简单，主要是在衣服的材质和款式上稍加注意就可以了。这个月的宝宝还不能自理，经常会在衣服上留下尿液或各种汤水的痕迹，衣服要经常频繁地清洗，宝宝活动能力逐月增强，衣服的磨损也比较厉害。所以，在衣服的材质方面选择那些柔软而有弹性，相对结实耐磨但又不能太厚，可手洗也可机洗，而且洗后不掉色的面料。衣服的款式要求就更简单了，最主要的就是穿脱起来很方便。因此，应当选择那些易于穿脱的衣服，使穿脱的过程尽可能快捷。那些温暖舒适，有松紧带或领口宽的较为理想。

2.给宝宝穿衣服要温柔耐心

这个月的宝宝活泼爱动，妈妈给他穿衣服时，宝宝也会扭来扭去，所以，妈妈在给宝宝穿衣服时，一定要有足够温柔和耐心。在给宝宝穿衣过程中，妈妈要用温柔的笑容吸引宝宝的注意力，并且通过和宝宝谈话让宝宝始终保持轻松愉快的心情，只要在穿衣服的过程中得到宝宝的配合，穿衣的过程就会变得简单而轻

松了，甚至还可以让宝宝也动手参与穿衣的过程。套头衣是比较难穿的，穿时应先把领口撑宽，再往宝宝的头上套。穿衣袖时，应当将衣袖沿着宝宝的胳膊往上套，而不是把宝宝的胳膊从袖子里拽出来。

温情提示

这个月的宝宝如果遇上寒冷的冬天，外出时一定要给宝宝戴顶帽子，因为身体中大部分的热量都是从头部散发的，戴顶帽子有助于给宝宝保暖。如果宝宝不习惯戴帽子，或者在给宝宝戴帽子时遭到反抗，甚至把帽子摘掉时，也决不能迁就宝宝，可以等宝宝的注意力分散时再戴上。

3.外出活动时应穿鞋袜

这个月的宝宝外出活动的时间比前几个月大大增多了，但还不能稳当地走路，外出时可以穿一双保暖的袜子和一双柔软的鞋子。由于此时宝宝脚上的骨头还没定型，所以袜子或鞋子不仅要柔软，而且还要稍大一些。

如何教12个月的婴儿学步

这个年龄的宝宝已经有了独立行走的愿望和能力，可以开始训练独自行走了。那么，要想让宝宝轻松快捷地学好独自迈步行走，爸爸妈妈应该如何做呢？

1.选择合适的场地

对这个月的宝宝进行独自迈步行走训练可以在室内也可以在室外进行。在室外进行时，可选在比较平坦的草坪或泥土地上，妈妈手拿一个宝宝比较喜欢的玩具，在距宝宝两三步远处逗引他走过去，爸爸则在宝宝背后随时注意保护他，在以上练习完成较好的基础上，还可逐渐增加宝宝和爸爸妈妈间的距离。在室内进行时，让宝宝面对着爸爸妈妈，背靠着墙或家具站立，爸爸妈妈在距宝宝两三步远的地方拿玩具逗引他，让他向爸爸妈妈走过来。

2.提高宝宝学走路的兴趣

为充分练习宝宝的独自行走的能力，爸爸妈妈要注意慢慢向后退，以加大距离，同时也不要忘记及时夸奖一下宝宝的勇敢和能

干。宝宝刚学会独立开步后学走路的积极性最高，爸爸妈妈应创造机会，循序渐进地让宝宝自己走路。要注意开始学步时一定要注意保护好宝宝，以防宝宝摔倒，使宝宝受到惊吓，从而减少宝宝学走路的兴趣。

3.训练时要注意的细节

宝宝开始学习独自行走期间，每次训练前让他排尿，撤掉尿布，以减轻下半身的负担；选择一个摔倒了也不会受伤的地方，特别要将四周的环境布置一下，要把有棱角的东西都拿开。爸爸妈妈还应注意每天练习时间不宜过长，30分钟左右就可以了。

温情提示

宝宝拉着爸爸妈妈的手走，同自己独立走完全不同，拉着他的手走得很好，可是自己走就不行了，拉手走只能用于练习迈步。因为人的行走是用两条腿交替向前迈步，每迈一步都要变换重心。训练宝宝独自迈步行走时，爸爸妈妈可以站在宝宝的后方扶住其腋下，或在前面拽着他的双手向前迈步、练习走。

要对婴儿做的能力训练

第12个月是宝宝从婴儿到幼儿的一个过渡月份，幼儿时期将比婴儿时期具备的各方面的能力都要强，所以，从这个月开始，要对宝宝进行各方面的能力训练了。

1.生活自理能力训练

这个月可以开始训练宝宝配合爸爸妈妈的日常生活并养成良好的生活习惯：如吃东西前会伸手让人洗手，吃完后会配合洗手洗脸，收拾干净等；也可以培养宝宝良好的大小便习惯，并逐渐懂得要求坐盆，如便前自己找便盆坐下；还可以让宝宝上桌子同爸爸妈妈一起吃饭，吃饭时可以让宝宝自己吃，因为上桌子同爸爸妈妈一起吃饭，宝宝能分享不同味道的食物，增进食欲，从而使宝宝更快乐。这个月的宝宝会用手抓掉帽子，也会抓起帽子戴到头上，而且

戴稳。宝宝的动作并不精细，半圆形的帽子可以戴好，毛绒帽子就不会拉正，需爸爸妈妈帮助。因此，最好先用稍挺括的布帽练习。

2.动作表达能力训练

对于还不会说话的宝宝可以先训练他的动作表达能力，如将玩具和食品放在宝宝面前，训练他会用点头表示同意，用摇头表示不同意。每次给宝宝食物时，先让他点头表示同意，然后再给他。

3.社交能力训练

这个月的宝宝开始对小伙伴感兴趣，愿意与小伙伴接近、游戏。此时可以开始培养宝宝的社交能力。在宝宝和同龄小伙伴玩时，可以让每人手里拿着同样的玩具，在互相看得见处各玩各的玩具，如果玩具不同就会互相抢夺，互相看得见就会引起模仿；而且在小伙伴旁边还会引起表情和动作及表示意义的声音呼应，使宝宝感受有小伙伴的快乐。人际关系中的互相帮助和分享玩具的情感会由此而建立。

4.语言能力训练

这个月，对已经能有意识地叫“爸爸”、“妈妈”的宝宝，还要引导他有意识地发出一个字音，来表示一个特定的动作或意思，如“走”、“坐”、“拿”、“要”等，从而能表达自己的愿望。使他与爸爸妈妈能进行简单的语言对话，叫他“宝宝”，他会答应。爸爸妈妈要对宝宝说出来的话给予表扬，切不可宝宝一举手，就把所要物递给他，这样他就会停顿在动作语言期而不开口说话，造成语言发展滞后。

5.精细动作能力训练

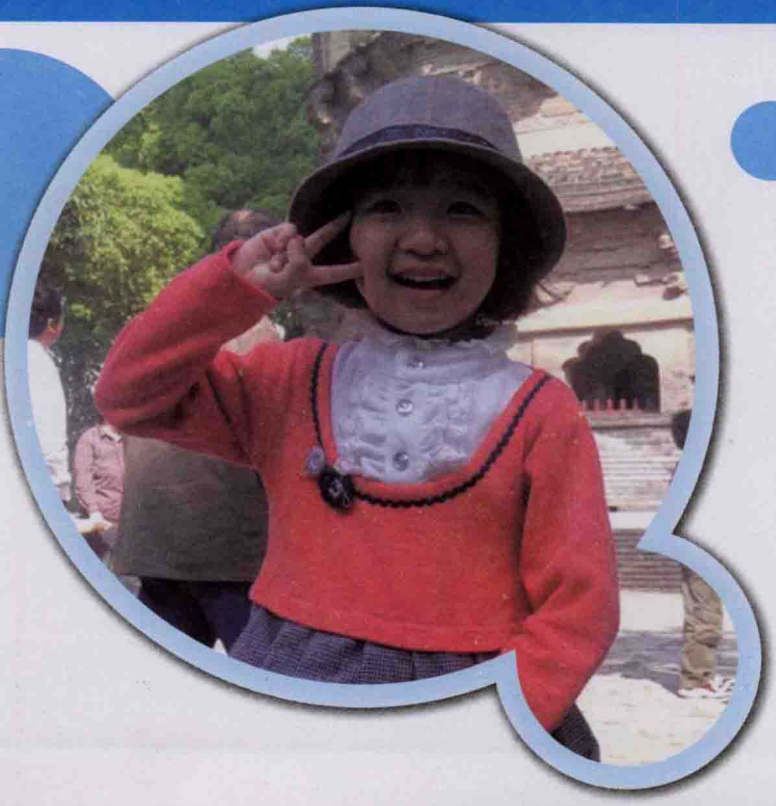
从这个月开始还应对宝宝进行一些精细动作的训练，如拿专供宝宝阅读的大开本彩图、薄而耐用的书，边讲边教宝宝自己翻着看，最后让宝宝自己独立翻书。同时观察宝宝是否顺着看，从头开始，每次翻一页还是几页。宝宝开始时可能不分倒顺和次序，要通过认识简单图形逐渐加以纠正。随着空间知觉的发展，宝宝自然会调整过来。此外，还要继续和宝宝玩多种玩具，加强手的动作练习，如用积木接火车，搭高楼，可搭2～5个。宝宝自己用瓶喝水，用勺吃饭，和同伴相互滚球或扔球玩，打开盒盖从中取东西等。

温情提示

对宝宝各方面能力的训练，都是穿插在宝宝的日常生活中的，所以，并不需要爸爸妈妈特意作出安排，只需在日常的生活中加以注意就可以了。

下篇

口口相传的幼儿抚养经



第十六章

1～2岁幼儿的抚养

A 幼儿特征

1～2岁幼儿的特点

1岁是幼儿期的开始，也是走向自立的第一阶段。在这一段时间里，宝宝会出现非常大的变化。那么，1～2岁的宝宝具体都有哪些特征呢？

1.体重和身高

宝宝满1岁时，身高为出生时的1倍半，体重为出生时的3倍，约9 000克。当然，宝宝间的差异是比较大的，但只要健康、有精神就不必担心。从1岁半起到两岁这一段时间里，宝宝的身体会越来越结实，也显得更瘦了。体重增长很慢，个子却长得较快。且身体重心下降，更能活动了。

2.长牙

宝宝满周岁时，只长出8颗牙(上下各4颗)，等到两岁时，上下已各长8颗牙了。虽然部分宝宝的牙齿在此时尚高高低低很不整齐，但等两岁以后牙齿长出很多时，就会长得很整齐了。

3.运动功能

这一时期的宝宝，运动功能进一步发展，手指的功能也慢慢健全起来，能

够做许多细小的动作了。宝宝此时能够独自行走了，有的宝宝早在满周岁以前就能开始单独行走，但大部分要到1岁零两三个月才行。开始时用手牵着走，逐渐放开手，孩子自己就能独自往前走两三步，但马上就要抓住什么东西以保持身体的平衡。这两三步路也是摇摇晃晃的。但是，只要能走几步，往后就可以一日日多起来。1岁半以后，孩子就能跑了。在这以前，到底是小步快走还是奔跑，谁也弄不清。在刚开始奔跑时，还不能在拐弯时奔跑，等到两岁时，即使拐弯的地方也能快步奔跑了。

4.语言能力

宝宝说话能力的提高跟环境有关，有的会讲一句“要吃”，就算不错了。有的宝宝到了1岁半左右就能讲两三个词一句的话了。如“不要、不要”等，能用两个词重复着讲。但有的宝宝到了两岁时还只能讲为数有限的几个词。

温情提示

这一年龄段的宝宝，虽然会说几个常用的词汇，但是，语言能力还处在萌芽发展期，内心世界需要和愿望不会用关键的词来表达，还会经常用哭、闹、发脾气来表达内心的挫折。这时，爸爸妈妈千万不要也用发脾气的方法对付宝宝。应当尽量用经验和智慧来理解他的愿望，猜测宝宝需要什么，尝试用不同方法来满足宝宝，或者转移他的注意力。

B 幼儿喂养

1～2岁幼儿的喂养

宝宝1岁以后，总体的营养需求量要高于婴儿期。如果饮食安排不合理，很容易造成宝宝营养不良，通常表现为食欲欠佳、抵抗力弱、运动发育落后、骨骼畸形等症状。那么，1～2岁的宝宝应如何安排饮食呢？

1.合理安排餐次

宝宝1岁多时，乳牙还没有长齐，因此咀嚼能力还是比较差的，消化道的消化功能也较差，虽然可以咀嚼成形的固体食物，依旧还要吃些细、软、烂的食物。因此，应根据宝宝用牙齿咀嚼固体食物的程度，为宝宝安排每日的饮食。此时宝宝可从规律的一日三餐中获取均衡的营养。一般一天进主餐3次，点心上、下午各1次，晚饭后除水果外可逐渐做到不再进食，以预防蛀牙。牛奶或奶粉可以逐渐减少量，每日300～400毫升就可以了。

2.培养饮食习惯

由于从此时开始，宝宝要逐渐培养起个人的饮食习惯，以便适应日后的成人饮食。因此爸爸妈妈不要过多干涉宝宝的饮食，而是要保护宝宝先天的食物选择能力。如烧烤、火锅、腌渍、辛辣等刺激性食物，不要给宝宝喂食，最好选择蔬菜、鱼肉、低盐、少油的清淡饮食。

3.合理搭配主辅食

宝宝的主食常为米粥、软饭、挂面、面包、馒头、包子、饺子、馄饨以及牛奶、豆浆等。虽然宝宝大多喜食面食，但是米、面、麦片、小米、玉米、薯类轮流交替更为合适。辅食以菜、肉搭配为佳，如以菜肉末做肉丸、嫩菜叶炒肉末或虾仁、清蒸鱼片、肉末蒸蛋等，易被幼儿嚼碎吞咽。此外还应多采用豆腐、干丝、百叶、油豆腐、素鸡等豆制品和鸡鸭血及虾皮、紫菜、海带等富含铁、锌、钙的海产品。点心则可选择藕粉、红枣或饼干、蛋糕、面包及糕点配豆浆或牛奶。

温情提示

宝宝饭后可进食一种时鲜水果。若是夏季可适当喝1～2次鲜榨果汁以补充水分和营养，但不可大量饮用，以免影响正常进餐。

1～2岁幼儿要注意的饮食问题

1～2岁是宝宝生长发育的旺季，科学的喂养方法，对宝宝的健康成长起着非常重要的作用。那么，对于这一时期的宝宝来说，在喂养方面有哪些问题是需要注意的呢？

1.尽快断奶

在宝宝1～2岁期间，没有断母乳的宝宝应尽快断奶，不断奶将不利于宝宝建立起适应其生长需求的饮食习惯，更不利于宝宝身心健康的发展。

2.警惕营养性贫血

在1岁半至2岁的宝宝中营养性贫血较多见，营养性贫血既与生长发育过快有关，也与喂养不当有关系。母乳或牛奶的含铁量都不高，如果没有适当地添加含铁丰富且易吸收的食物，如肉、肝脏、鱼、血豆腐、大豆、小米等，宝宝就很可能发生缺铁性贫血。因此，在给宝宝添加食物时，应注意添加蔬菜、水果类食物，如柑橘、红枣、西红柿等，可提高肠道对铁的吸收率。此外，慢性失血、补锌过度也可能造成顽固的贫血。

3.限制糖类和油脂类的摄入

1～2岁的宝宝不宜过多摄入纯糖和纯油脂的食物，如巧克力、糖果、含糖饮料、冰激凌等食物，摄入过多会造成宝宝食欲下降，影响宝宝的生长发育，特别是在正餐前要禁止摄入纯糖和纯油脂的食物。

4.吃水果也有讲究

宝宝1岁后，很多水果都可以吃了，但要注意必须洗净去皮，如果给宝宝喂食葡萄、樱桃等又小又圆的水果需小心，又小又圆的水果易使宝宝发生呛噎和窒息。为了避免宝宝吃水果后出现皮肤瘙痒等过敏现象，有些水果在喂前可煮一

煮，如菠萝、杧果等。而给宝宝喂食当令的最常见的香蕉、苹果、橘子、梨等水果时要注意喂食量，有些水果过量喂食也会影响宝宝的健康。如橘子中含胡萝卜素较丰富，而短期大量摄入胡萝卜素后会引起高胡萝卜血症，引起皮肤发黄，重者可伴有恶心、呕吐、四肢无力。此外，水果含糖比较多会影响宝宝喝奶及吃饭量，所以给宝宝喂水果最好在喂奶或吃饭后。

5.动物肝脏要适量

动物肝脏既含铁又含丰富的维生素A，但并非吃得越多越好。动物肝脏中所含的维生素A虽然是宝宝生长发育不可缺少且又容易缺乏的营养素，但过量摄入动物肝脏也会影响宝宝的健康。肝脏是解毒的器官，因此要选用健康的动物肝脏，制作前要洗净并用凉水浸泡30分钟，烹饪时要煮熟炒透，不可与维生素C片同食，吃动物肝脏尤其是猪肝时，应少吃肥肉、奶油等含饱和脂肪酸的其他食物。此外，对于1～2岁的宝宝，每周吃2次动物肝脏就足够了。

6.睡前不要吃零食

有的宝宝躺在被窝里还要吃零食，有的年轻妈妈了让宝宝早点睡觉，就拿食物哄宝宝，这样就容易形成宝宝含着食物睡觉的不良习惯，这些做法都是不可取的。因为含着食物睡觉，口腔内的食物有利于乳酸杆菌的增生，口腔酸度增高，会导致形成龋齿。另外，宝宝的口腔内含着食物入睡以后，食物有可能随着呼吸进入呼吸道，引起呼吸困难甚至造成窒息。为了使宝宝能健康地生长发育，切忌在宝宝上床睡觉时再给他食物，以免发生疾病或其他不测事件。

温情提示

现在市场上有许多可供幼儿食用的保健食品，这些食品虽然对改善食品结构，增强人体健康可以起到一定的作用。但必须合理使用，滥食、过量反而破坏体内营养平衡，影响健康。尤其对于1～2岁的宝宝来说，必须按不同需要，有针对性地选择，缺什么补什么，并要合理地搭配，切不可盲目食用，必须征得医生的意见。

C 幼儿护理

为幼儿建立合理的生活制度

为宝宝建立合理的生活制度，从小养成良好的生活习惯，有利于宝宝神经系统与消化系统等协调工作，对宝宝的身体健康和心理发展都具有重要的意义。因此，在宝宝1～2岁的时候，爸爸妈妈就要合理安排宝宝的睡眠、吃饭、大小便以及玩耍等生活内容。

1.就餐规律

由于宝宝的消化功能较弱，每次食量不宜过多，所以为保证宝宝能从膳食中得到充足的营养，应适当增加就餐次数，一般来说，这个年龄的宝宝每天需就餐5次，包括吃饭和吃奶及点心，两餐之间应间隔约3个小时。

2.睡眠规律

由于宝宝的神经系统还没有发育成熟，大脑皮层的特点是既容易兴奋，又容易疲劳，如果得不到及时的休息，就会精神不振，食欲不好，以致容易生病。如果睡眠充足，可以使脑细胞恢复工作能力，而且在睡眠时分泌的生长激素较清醒时多。据有关资料表明，宝宝在熟睡时的生长速度是清醒时生长速度的3倍。所以，在这个年龄，宝宝每天一般需睡13～14个小时，白天睡2次，每次1.5～2个小时，晚上睡10个小时左右。

3.活动规律

由于宝宝的身体正处在生长发育比较迅速的时期，所以应保证有一定的室内活动及户外活动时间。每天户外活动时间至少应有2个小时左右，从而有利于宝宝的身心发育。

4.尿便管理

到了这个年龄段，可以训练宝宝控制自己的大小便了。但是做爸爸妈妈的不能操之过急，因为有的时候宝宝玩的正在兴头上就会忘记尿尿，结果把裤子尿湿了，这时爸爸妈妈不要严厉呵斥，更不能责骂宝宝。正确的做法是平静地替宝宝收拾干净，和蔼并不厌其烦地告诉他："你看，宝宝尿湿裤子多难受呀，下次要大小便的时候一定要赶快叫妈妈。"对于每一次宝宝大小便前主动叫人，都要及时予以表扬和鼓励，让他知道自己进步了，妈妈是多么高兴。那样宝宝慢慢就会有意识地控制自己，在大小便前告诉妈妈，让妈妈高兴。

温情提示

合理的生活制度可从小培养宝宝良好的生活习惯，这将有利于宝宝一生的健康成长。每位爸爸妈妈，都应该从宝宝1周岁起就开始建立一整套合理的生活制度，让宝宝赢在起跑线上。

1～2岁幼儿的衣着要求

为了宝宝的茁壮成长，爸爸妈妈不仅要帮宝宝建立合理的生活制度，在穿着方面也要给宝宝准备合适的服装鞋袜。那么，1～2岁的宝宝在衣着方面都有哪些要求呢？

1.宜穿满裆裤

1岁以前的宝宝活动范围小，不会到处乱爬乱滚，给宝宝穿着开裆裤，既方便了宝宝大小便，又不用担心不卫生。但是满1岁以后，宝宝已经能自由行动，户外活动也相应多了起来，而这时的宝宝对卫生常识还一无所知，随便什么地方都坐，如果还给宝宝穿开裆裤，使露在外面的外生殖器和臀部直接接触环境，容易受污染。特别是女宝宝，会弄脏会阴部。女宝宝的尿道短，当尿道口受到污染时细菌容易顺尿道进入泌尿系统，导致尿道炎、膀胱炎、肾炎等泌尿道感染。男

宝宝虽然尿道较长，但也常因包皮较长，局部积存污垢而导致泌尿系感染。

宝宝满周岁后，能用手势或简单的语言表达要大小便，到了1岁半左右还能自己坐盆排便，有了一定的生活自理能力，此时，可改穿满裆裤。穿满裆裤最好是从夏季开始，先穿死裆的短裤，逐渐适应在大小便时脱裤子，以后再穿长裤，到冬季时，可以在里边穿开裆棉毛裤，外面套一条死裆裤，大小便时只脱外面的裤子就行了。也可以把裤子的裤裆做成可开又能关(如用尼龙搭扣)的样式，既方便宝宝大小便，又达到穿满裆裤的目的，通过一段时间的训练和适应过程，长到2岁以后，可以全穿死裆裤了。

2.衣着不宜穿得太多

满了周岁后的宝宝，每天的活动量都非常大，新陈代谢也很快，如果给宝宝穿的衣服太多就很容易出汗，如果不及时更换，就容易受凉感冒。所以，给宝宝穿太多的衣服是不对的。有研究表明，宝宝的体重只要达到4 000克左右，身上的脂肪层就可起保持体温的作用，自身的体温调节系统就会正常工作。因此，无论是什么季节，宝宝穿衣时，只要稍多于成人就可以了。如果宝宝活动量大或是体态较胖的话，还应比成人少穿一点。如果不知到底要穿多少，那么就可以通过宝宝的反应来判断。如果宝宝手脚是温暖的，但不出汗，脸色正常，说明穿得合适；如果宝宝的脸色发红，而且身上、手、脚出汗，就说明穿得多了；如果宝宝手脚发凉，就说明穿得不够。

3.鞋子必须合脚

满了周岁后的宝宝自己会走路了，妈妈为宝宝选择一双合脚的鞋子是非常必要的。适合宝宝的鞋子最好是以棉布制成的，既要结实又要柔软，而且必须合脚。为了不限制宝宝脚的正常发育，鞋的前端应该圆而宽大。

宝宝的衣着或被褥等，不宜穿得过厚、盖得太多，这样很容易捂出“火”来。 少穿点、盖薄点没坏处，只要冻不着就可

温情提示

这个年龄段的宝宝应该拥有自己单独用的被褥。被子厚薄要适宜，并要注意随着季节的变换及时更换被褥。

以。应坚持“七分暖三分寒”，免得宝宝“上火”，从而引发眼疾或其他不适。

1～2岁幼儿的情绪管理

这时期的宝宝很容易哭闹，大发脾气，有时无论爸爸妈妈怎么劝都没有用。那么，有哪些方法可以很好地平息宝宝的哭闹呢？

1.分散注意力

当宝宝用哭闹来要挟爸爸妈妈时，最佳的对策便是转移他的注意力。比如，吃饭时宝宝总是要捣乱，爸爸妈妈只好把宝宝放进他的高脚椅里，可能会拗在那里，并挥动双手尖叫着。此时，爸爸妈妈最好先让他下来，拿些有趣好玩的东西分散他的注意力。只要把他哄得不闹了，让他忘记他不想坐在高脚椅里吃饭这件事。之后，当爸爸妈妈再把他放进高脚椅里，他很可能会乖乖合作。

无论爸爸妈妈碰到多么棘手的管教问题，都可以发现最有效的一招，那便是分散宝宝的注意力。宝宝小的时候，注意力往往持续不久，这就是为何宝宝一看到有趣的东西，立刻破涕为笑的原因。

2.自由发挥

教导这个阶段的宝宝，必须注意一点的就是，不要期待他去做讨爸爸妈妈欢心的事。举一个例子：宝宝大都喜欢户外活动，他喜欢自由自在的跑跑跳跳，去认识新鲜有趣的事物。此时，爸爸妈妈应该耐心地在一旁观看，不要催促他。如果不得不打断他时，不妨在他面前来回地走，或设法吸引他的注意，他就会很快往爸爸妈妈这边走过来。可是，宝宝很可能会抗拒爸爸妈妈的触摸或搂抱，不愿意接受爸爸妈妈的管束。管教宝宝时最好先放松后收紧。

3.控制宝宝发脾气

不要太在意宝宝发脾气，但也不能让步，注意观察直到宝宝停止发脾气，然后告诉宝宝正确的行为是什么，爸爸妈妈可以将他带离使他发脾气的环境，让宝宝安静下来。

4.防患于未然

这个时期宝宝的小手会随意地乱抓乱拿，所以必须将易破损的物品远离他。如果他抓住一件珍贵的物品，爸爸妈妈可以立即用别的东西把它“换”回来。

第十七章

2～3岁幼儿的抚养

A 幼儿特征

2～3岁幼儿的特点

宝宝满两岁以后就会做很多事了，能自己吃饭，大部分宝宝白天有便意时会叫人，也会讲很多话，不但走路很稳，而且能连跑带跳的了。

1.体重和身高

两岁时，宝宝的身体、手脚都长得较快，显得修长漂亮。由于身高增长明显，体重增长不显著，所以皮下脂肪就明显减少，显得比较瘦。

2.牙齿

这一时期，宝宝的牙齿会长出20颗(上下各长出10颗)。牙齿可能长得高低不平或歪斜，但大部分都能自然长正。从2.5～3岁前后，正是开始生龋齿的时期，应引起爸爸妈妈的注意。

3.运动功能

2～3岁的宝宝已能一步一步地上下楼梯，近3岁时，可双脚交替着上下楼梯。虽然各个宝宝差异较大，但所有的宝宝在此时都可以双脚离地跳来跳去，能从椅子或比椅

子更高些的地方往下跳，双手也有些力气。两岁半的宝宝就想骑小三轮车，有的可能早已会骑，会抛球、踢球，喜欢荡秋千、滑滑梯。快到3岁时，有的宝宝已能蹬小三轮车了。

4.语言能力

宝宝刚两岁时，能用两三个词连起来讲，如“车车、来了”等。两岁半时，能够慢慢用好几个词讲话了，如“车车到那里去了”等。讲话的能力各不相同，不能说宝宝讲话早就是智力发育好。2.5～3岁这一期间，宝宝能讲比如“这是什么”等疑问句了。也能自言自语地乱说一气，不过这时宝宝讲的句子不一定很完整，有点颠倒、脱漏，有的字发音不清。但只要周围的人用正确的语言、音调多跟宝宝讲讲话，则不久宝宝的发音、讲话都会很准的。

5.情绪

这一年龄正是感情、情绪剧烈动荡的时期，会出现反抗、吵闹、和小朋友之间吵架、缠着妈妈撒娇等，忌妒心也强了起来。另外，恐惧心也厉害起来，开始怕一些东西了，特别怕大声、黑夜、动物，这些很多是受了爸爸妈妈等人的影响。

温情提示

2～3岁时是宝宝的第一反抗期，这时的宝宝要求得到爸爸妈妈重视的心理非常强烈。如周围的人不能接受自己的意志或烦躁时，就以反抗的形式表现出来。因此，爸爸妈妈要把宝宝当做家庭的一员予以重视，尊重宝宝的意愿。

B 幼儿喂养

2～3岁幼儿的喂养

2～3岁的宝宝，消化吸收能力发育已相当完善，乳牙也基本长齐了。那么，这一时期的幼儿，应该如何喂养呢？

1.注意平衡饮食

2~3岁的宝宝，基本已经完成从以乳类为主食过渡到以谷类为主食，并开始习惯于加入蛋、肉、鱼、菜等混合食物的饮食了。这时的饮食所供营养素之间的比例要适合幼儿的需要。蛋白质、脂肪、碳水化合物要保持适当的比例。在幼儿的膳食中，能量供给主要来源于脂肪，因为脂肪中的不饱和脂肪酸对于幼儿神经组织，主要是大脑发育非常重要。另外，就是碳水化合物，对于提高免疫力、提供大脑能量都有重要作用。因此面条、粥、软饭等主食，都是宝宝日常食谱中不可缺少的部分。此外，矿物质、维生素也是非常重要的营养素。其中，钙、铁、锌、碘是最易缺乏的四种矿物质。下面介绍从哪些食品中可获得这些矿物质。钙：乳类（牛奶、酸奶）、豆制品（豆浆、豆腐、豆粥）、紫菜、虾皮，等等。铁：乳类属于贫铁食物，必须从其他食物中摄取。肝泥、菠菜、瘦肉、木耳，等等。锌：主要是坚果类食物。如果摄入量不足，可在医生指导下补充一些适合宝宝服用的补充剂。碘：主要从食盐中摄取，也可以食用一些紫菜，做汤食用，但做汤之前要将紫菜切碎。维生素主要从蔬菜水果中摄取。

2.控制食物的量

幼儿的胃容量很有限，为300~500毫升，并且每餐适合吃八成饱，所以必须选择营养素丰富、质优量少、易消化的食物，如瘦肉、禽蛋、鱼、乳等，粮食应粗细搭配、适当选用杂粮（如细的玉米面熬成糊）。绿色、红黄色蔬菜含类胡萝卜素、维生素C和铁比较多，豆制品含蛋白质、钙、铁丰富，应多选用。

3.合理烹饪

烹饪时既要保持营养成分不被破坏，又要使膳食的色、香、味、形多样化，以增进宝宝食欲。食物应该切碎煮烂。尽量少用半成品和熟食，如香肠、火腿等。不宜多食油炸、油腻、质硬或刺激性的食物。烹调方法应多采用清蒸、红煨，不宜炝锅爆炒。口味以清淡为宜，不宜食用生葱、生姜、生蒜、胡椒、辣椒等。食品中味精、鸡精等调味品也不宜放。

4.重视饮食卫生

对于2～3岁的宝宝来说，要少吃生冷食物，不食隔夜饭菜和不洁食物。宝宝及抚养者饭前便后洗手，注意餐具清洗消毒。让宝宝从小养成定点、定时、定量进食的习惯。进食时环境应该保持安静愉快，使宝宝注意力集中，不宜一边看电视一边吃饭，并应有固定场所、桌椅、专用餐具、逐渐让宝宝学会使用餐具独立进食。

5.每天足量饮水

水是人体必需的营养素，是人体结构、代谢功能的必要条件。小儿新陈代谢的速度相对高于成人，对能量和各种营养素的需要量也相对更多，对水的需要量也更大。2～3岁宝宝每日每千克体重约需水125毫升，全日总需水量约为1 250～2 000毫升。宝宝需要的水除了来自营养素在体内代谢生成的水和膳食食物所含的水分（特别是奶类、汤汁类食物含水较多）外，大约有一半的水需要通过直接饮水来满足。宝宝的最好饮料是白开水。目前市场上许多含糖饮料和碳酸饮料含有葡萄糖、碳酸、磷酸等物质，过多地饮用不仅会影响孩子的食欲，使儿童容易发生龋齿，而且还会造成过多能量摄入，不利于幼儿的生长发育，应该严格控制摄入。

温情提示

2～3岁的宝宝，培养良好的进食习惯是非常必要的，首先要做到规律进餐，定时定量。其次不要让宝宝养成挑食、偏食、吃零食的习惯，达到均衡的饮食结构。除此还要帮助宝宝锻炼自己动手能力，让宝宝自己用勺、碗吃饭。

2～3岁幼儿要注意的饮食问题

2～3岁的宝宝正处在快速生长发育时期，对各种营养素的需求相对较高，同时宝宝机体各项生理功能也在逐步发育完善，但是对外界不良刺激的防御性能仍然较差，因此对于宝宝膳食安排，仍有一些问题值得注意。

1.注意对盐的摄入量

宝宝两岁以后，通常可以与家人吃一样的正餐了，因此要注意对盐的摄入量。在一般理想情况下，成人每天盐的摄入量应在5～6克之间，儿童每天盐的摄入量应在3克以内，如果宝宝摄入太多的盐，会使宝宝在年轻时就患上高血压。所以为了家人的健康，把正餐做成淡淡的味道，让宝宝从婴幼儿时期就习惯淡味食物。

2.多吃含蛋白质丰富的食物

科学研究证明，人脑细胞70%～80%是在3岁前发育完全的。所以在宝宝大脑发育的关键时期，要多吃含蛋白质丰富的食物，动物蛋白如鱼肉、瘦肉、蛋类、奶类，植物蛋白如豆类制品，同时，还应给宝宝多添加些谷类、蔬菜和水果。

3.水果的进食不应过多

对于2～3岁的宝宝，水果的进食不应过多，每天以100～200克水果为宜，相当于一个中等大小的橘子或半个大苹果。因水果中的主要成分是果糖，果糖摄入太多可造成宝宝的身体缺乏铜元素，从而影响骨骼发育。且水果含钾、钠、钙、镁等碱性元素，能中和肉食中的酸性成分对新陈代谢的影响，一旦摄入过多，会破坏宝宝体内酸碱平衡，会导致腹泻、呕吐等。

4.多吃含铁量高的食物

有的家庭餐桌上很注意蛋白质、维生素的含量，却没有充分注意铁元素的补充，造成铁元素含量或者辅助铁元素吸收的元素含量偏少，使幼儿发生贫血。因此在饮食中，应注意让宝宝摄取含铁量高的食物帮助改善贫血问题。动物性食物

中含铁量最高的是猪肝，每100克猪肝中含铁量为25毫克，其次为鱼、瘦猪肉、牛肉、羊肉等。在植物性食物中，以大豆含铁量为最高，每100克中含铁量为11毫克。新鲜蔬菜含铁量较高的为韭菜、荠菜、芹菜、菠菜等。果类中桃子、香蕉、核桃含铁量也比较多。其他食物中黑木耳含铁量相当高，100克黑木耳中含铁量达到185毫克，海带、紫菜、香菇中含铁量也不少，人乳与牛奶中含铁量都很低，100毫克人乳和牛奶都只含有0.1毫克铁元素。

温情提示

随着宝宝逐渐长大，接触的食物也越来越多，但是有些食物还是不能给宝宝吃，如花生米、煮豆、脆饼干等硬的食物。这是由于宝宝的后槽牙长得较晚，即使有些宝宝后槽牙长出来了，也要过一段时间才能用力咀嚼花生米等硬的食物，因此不要给2～3岁的宝宝吃过硬的食物，以免引起食物误入气管的现象发生。

C 幼儿护理

2～3岁幼儿的衣着护理

不管是多大的宝宝，在衣着护理方面，保持服装的整洁卫生是最基本的。但是2～3岁的宝宝，对于美丽、漂亮已经有了一个初步的概念，因此，对于这个年龄段的宝宝，在着装方面除了要适合其生活和活动外，还要与宝宝的性格相符。

1.衣服要裁剪得体、美观大方

宝宝的衣服要裁剪得体、美观大方，不必追求质地高档或式样奇异，衣服的饰品也不能太多。如果追求质地高档或式样奇异，不仅不利于宝宝的运动和生长发

育，而且还会削弱宝宝健康的自然美。如果衣服的饰物太多，将会限制宝宝的活动，给宝宝的跑、跳、攀登等造成影响。

2.衣着要符合宝宝的性别特征

这个年龄段的宝宝性别意识已开始萌芽，在衣着打扮上应符合宝宝的性别特征，爸爸妈妈不要凭自己的喜好而忽略宝宝的性别。比如将男宝宝打扮成女宝宝，或将女宝宝打扮成男宝宝，这样做对宝宝身心健康的影响是很大的，甚至会导致宝宝长大以后的性别错位。

3.不给宝宝穿露脚趾的凉鞋

在炎热的夏季，给宝宝穿一双漂亮的凉鞋一定是非常舒适的。但是，妈妈在为宝宝选购凉鞋时，一定注意不要选择那些前面露脚趾的。因为这个年龄段的宝宝非常好动，不仅每天蹦蹦跳跳，而且动作还不够灵活、协调，如果宝宝在奔跑时不注意地面，就很容易被地面上的障碍物绊倒。如果穿着露脚趾的凉鞋，就很容易弄伤脚趾，甚至造成趾甲脱落等。所以，妈妈在为宝宝选购凉鞋时除了凉爽外还应考虑安全。

温情提示

为防止面料中的有害物质对宝宝产生皮肤刺激等不良影响，妈妈在给宝宝穿新衣服前，应先下水充分洗涤、晾晒。宝宝在吃食、玩耍等过程中，难免将食物及玩具上的污物弄在外衣上，内衣也会吸附汗水变潮，因此，幼儿的服装应勤换洗。

2～3岁幼儿的能力培养

培养宝宝良好的生活能力将使其终生受益，2～3岁的宝宝是能力培养的最佳期，因此，爸爸妈妈要抓住2～3岁的年龄段，对宝宝各方面的能力进行培养。

1.培养宝宝的生活自理能力

2～3岁是宝宝生长发育的关键期，让宝宝通过学习参与、训练、做些力所能

及的事，有利于他们动作的发展，对培养宝宝的生活自理能力也非常重要。2～3岁宝宝的生活自理能力，就是要学会独立用勺吃饭、拿杯子喝水、会洗手、会穿脱简单的衣裤等，然而刚开始时宝宝不会穿衣服，袖子伸不进，纽扣扣不好。在宝宝学习自理能力技能的过程中，爸爸妈妈应给予适当的鼓励，树立宝宝的自信心，让宝宝懂得自己的事情自己做。宝宝在提高能力的同时，也培养了勇于面对困难，敢于克服困难，去争取成功的抗挫能力及独立做事，有始有终的好习惯。这种坚强、独立、自信，正是适应未来社会的高素质人才的良好个性品质。

2.对宝宝进行良好的语言训练

2～3岁的宝宝已处在语言表达的阶段，加上他有了许多生活的经历和认识了各种事物，这个时期教宝宝把话说完整，并且说得有条理一些，是完全可以做到的。这个阶段宝宝的语言能力的发展会产生一个飞跃，发生质的变化，爸爸妈妈要把握住这个时机对宝宝进行良好的语言训练，和宝宝可以一起做语言复述的游戏，如妈妈小声对宝宝说："今天我们一起去麦当劳。"叫他将话传给爸爸。这种游戏简单有趣，宝宝乐意参与。复述的语言从短到长，不一定要求宝宝复述完整，主要是激发他说话的兴趣。带宝宝到户外活动时，就看见的情景提问，让宝宝回答，这非常有利于宝宝语言表达能力的发展。在宝宝能说完整简单句的基础上，可以教他说由两个简单句或三个简单句组成的复合句。如"我先吃一口饭，再吃一口菜。" "爸爸看书，我和妈妈玩。"这种句子说得越多越好。

3.培养和训练宝宝的记忆能力

2～3岁的宝宝，其模仿、认知、观察、语言等方面的能力都有长足发展，因而对事物的记忆不仅是无意、形象的，而且也开始萌发了一定的有意记忆。这个时候完全可以采取多种方式来训练宝宝的记忆能力。

让宝宝模仿他人语言和行为，是训练宝宝形象记忆能力的好方法，而宝宝最喜欢模仿的首先是动物的形象。可以带宝宝去公园观看猴、熊猫等动物，叫宝宝模仿它们走路、搔

痒、吃东西的样子，以训练宝宝对事物的回忆及再现能力。爸爸妈妈还可通过打电话，向宝宝交代一点事情，让他记住，以训练宝宝听觉记忆的能力。此外，就故事内容向宝宝提问，也是训练他记忆能力的一个好方法。刚开始只提一两个明显的问题，以后随着能力的提高，可以多提一些问题。

温情提示

对宝宝任何一种能力的培养都是一项长期、烦琐、细致的工作，进行这项工作，爸爸妈妈应做到以下几点：（1）要有耐心，不厌其烦。（2）要遵循由简到繁、循序渐进的原则。（3）要做到要求一致，持之以恒。

2～3岁幼儿的安全护理

2～3岁的宝宝其活动能力和活动范围对比之前有了很大的增强，因此，安全隐患问题越来越多。那么，对于2～3岁的宝宝来说，有哪些安全问题是必须引起重视的呢？

1.小心异物进入气管

异物一旦进入气管就会有生命危险，所以应该让2～3岁的宝宝做到：吃东西时不要玩、闹、笑；平时不要把糖豆、纽扣等各种坚硬的小粒物品放在嘴里玩，能吃的就必须很快嚼碎咽下；不要把小东西塞到鼻孔里、耳朵里。爸爸妈妈不要给宝宝玩很小的玩具，或者玩的时候必须有爸爸妈妈在场密切关注，玩完之后检查数量，并及时放到宝宝不能拿到的地方。

2.避免宝宝溺水

对于2～3岁的宝宝来说，外出一般都有爸爸妈妈看护，因此发生户外溺水的机会很小。但是在家中发生溺水的事件也有可能发生，因此需要引起重视。首先，不要让宝宝在卫生间玩耍，如果宝宝把头伸进抽水马桶，有可能发生溺水

事故。卫生间的门应加锁，或者设置防护设施。其次，浴缸壁低于50厘米时，宝宝有可能滑倒而引起溺水事故。为防止宝宝一个人进入浴室，应给浴室门加锁。要养成浴缸里不存水的习惯。再次，不要在洗衣机附近设置踏台，不要在洗衣机附近放置桶和筐子等可以作为踏台的物品。此外，带宝宝到海边、河边或游泳池时，应寸步不离地看好宝宝。

3.避免宝宝烫伤

为了避免宝宝烫伤，在日常生活中教育孩子洗脚或洗澡时，应先用手试一试，确定水不烫后再洗。喝水时应先摸摸杯子烫不烫，用嘴唇边试试，然后再喝。当妈妈做饭的时候，宝宝进入厨房容易碰到热锅或溅上热油而被烫伤，所以，最好禁止宝宝进入厨房。妈妈应把熨斗、电饭锅、暖水瓶等物品放到宝宝够不到的地方，用完熨斗、电饭锅等电器后必须拔掉插头。此外，最好在取暖炉、电热风、暖气片周围设置栅栏。

4.禁止宝宝把手指伸进电风扇

许多小宝宝对电扇非常感兴趣，看见它不停地转动送出风禁不住想摸摸。一定要教育宝宝不要把手指伸进电风扇的保护网内，否则电扇的极高转速会把手指打断。

5.教宝宝保护好眼睛，远离利器

平时要经常告诉宝宝眼睛对于人们生活的重要性及如何保护，如看电视时的用眼卫生等；再有就是提防利器扎眼睛，告诉宝宝不能用尖利的木棒、铅笔等对着自己或他人挥舞，如果别人在做这些危险动作时要避开。

2～3岁幼儿要做好入幼儿园的准备

对于2～3岁的宝宝而言，进入幼儿园，是其学习生涯中最重要的一步，特别是周围生活环境的巨大变化，使得宝宝需要提前做好各种入园准备。那么，在2～3岁这一阶段，应该让宝宝做些什么准备呢？

1.让宝宝知道幼儿园是个必去的地方

对于绝大多数宝宝而言，根本不知道幼儿园是个什么地方。因此，在宝宝2～3岁期间，爸爸妈妈要和宝宝不时地讲一讲，让他明白幼儿园是个必须要去的地方。比如，可以告诉宝宝幼儿园是个小朋友一起玩、一起学习的地方，每个宝宝长大了，都

要去幼儿园。那里有玩具、有老师、有小朋友。白天，妈妈把宝宝送到那里，在那里吃饭、睡午觉，和小朋友玩，晚上妈妈再把宝宝接回家。当然，如果条件允许，爸爸妈妈还可以提前带宝宝去熟悉一下环境，让宝宝听听孩子们的唱歌声、欢笑声，让宝宝产生愿意进幼儿园的愿望。

但是需要特别注意的是，爸爸妈妈在对宝宝讲时，要实事求是，不要夸大幼儿园有多好多好，免得宝宝在入园后，心理落差大，反而认为爸爸妈妈骗人，不愿去幼儿园。

2.尽早培养宝宝的生活自理能力

放手让宝宝自己去做力所能及的事情，比如自己握勺子吃饭、用杯子喝水、洗手擦嘴、去厕所大小便、穿脱鞋袜及简单的衣服，等等。由于幼儿园班级是一个集体，老师不可能像爸爸妈妈那样完全关注每一个孩子，而且，如果宝宝自理能力落后，还会阻碍其早日融入班级集体，无法正常参加集体活动。有的宝宝在家习惯让妈妈喂饭，到了幼儿园，自己不会吃，吃得很慢，只能眼睁睁地看着别的小朋友吃完饭去听故事，长期下来，势必不利于宝宝的身体健康和学习进步。

3.早一点让宝宝适应入园后的集体生活

在幼儿园里，上学放学都有一定的时间，因此，在宝宝2～3岁这段时间，爸爸妈妈要逐渐使宝宝的作息和幼儿园的一致，这样宝宝进入幼儿园后才不会感到不适应。爸爸妈妈可以这样为宝宝安排作息时间：

宝宝7：00前起床，活动一会儿后，8：00左右吃早餐；12：00左右吃午餐；12：30左右让宝宝睡午觉；14：30左右起床。10：00及16：00左右要给宝宝加餐，以水果、奶制品为主。宝宝晚上和爸爸妈妈一起进餐，上床时间为21：00左右。

4.清楚地表达自己

在幼儿园里，生活在一个集体中，交往是必然的也是必需的，语言是交往的首要工具，所以宝宝入园以前应该具有一定的语言表达能力，宝宝不仅要听得懂对方所说的话，还要能够准确表达自己的意愿，比如需求帮助或倾诉好恶的感受，又比如上课回答问题，讲故事，等等。如果宝宝的语言表达能力差，对宝宝来说是非常苦恼的事情，因为宝宝不会说，无法表达自己的要求，易被老师忽略(比如身体不舒服，却又不会说)。因此，在入园之前，爸爸妈妈要多和宝宝说话，鼓励宝宝讲出自己的想法，尽管平时已经猜到宝宝想要什么，想做什么，也要鼓励宝宝说出来。平时也要和宝宝多说话，让宝宝听得懂成人的话。

[General Information]
SS号=13563550