

幸福母婴书系



0~3岁宝宝 养育 全书

0~3SUIBAOBAOYANGYUQUANSHU

新手爸妈育儿必备工具书

从0~3岁宝宝的生活细微处入手，解决父母们遇到的各种育儿问题，给予宝宝全方位的呵护，让每一位父母都成为育儿专家。

杜彩霞◎编著

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



幸福母婴书系

0~3岁宝宝 养育 全书

0~3SUIBAOBAOYANGYUQUANSHU

杜彩霞◎编著

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝养育全书 / 杜彩霞编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2010.9
(幸福母婴书系)
ISBN 978-7-5640-3500-6

I. ①0… II. ①杜… III. ①婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第146632号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京中达兴雅印刷有限公司

开 本 / 700毫米×800毫米 1/24

印 张 / 9

字 数 / 320千字

版 次 / 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

定 价 / 29.80元

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 母长新

图书出现印装问题, 本社负责调换



前言

宝宝是未来的花朵、民族的希望。他们的烂漫天真，犹如新出土的嫩芽一般充满着生机和活力，但是面对外界各种危险因素的人侵，又显得如此的娇嫩脆弱。为此，只有在父母们的精心培育下，才能健康茁壮的成长。

宝宝降生之初，父母们除了享受初为父母的喜悦之外，相信每位父母也会产生不知所措的感受。宝宝所需要的营养素是什么？宝宝每天该吃多少食物？常见的宝宝饮食问题如何解决？宝宝遇到意外危险事故该如何解决？父母们要如何做，才能让宝宝在起跑线上就拥有最完善的健康状况与智能、体能呢？

父母给予了宝宝生命，更应该给予他们科学的养育和教育。作为父母，只有不断提高自己的养育知识，才能让爱的臂膀更加坚强有力！父母是宝宝的第一教育者，但是，父母们了解自己的宝宝吗？父母们对自己的宝宝满意吗？父母们懂得宝宝的心理吗？父母们懂得宝宝举动的含义吗？父母们了解宝宝的需求吗？父母们要如何运用科学的方法，给予宝宝全面

的护理和健康的心理，让其快乐的成长呢？

年轻的父母们，谁不希望自己的宝宝体格健壮、聪明伶俐。但在现实生活中，由于父母缺乏正确的育儿知识，使各类养育问题接踵而出。

幼儿时期是宝宝生长发育的重要时期，这一时期随着宝宝活动范围增大，接触事物会越来越多，智能发育较快，语言和交往能力能逐渐增强，但是此时期的宝宝没有识别各种危险的能力，自身免疫力尚不够健全。为此，父母应注意防止意外事故的发生；要关注母乳喂养到离乳喂养，并逐步向成人饮食过渡的过程；要注意防止营养及消化不良；以及注意防止各类疾病的人侵。

在宝宝的成长过程中，一旦出现健康问题，父母们就很难判断哪些情况应该去医院，而哪些情况可以在家中自行处理以及该如何处理。此书就宝宝遇到的各种意外事故，提供了明确的解决方法。父母们只需按症状查找，就可以了解问题究竟有多严重，同时根据书中的解决方法，迅速学会如何在家中尽快缓解宝宝的不良症状。

本书根据幼儿成长的特点，将宝宝0至3岁的生长发育、合理喂养、智力开发、日常照料、疾病防治等方面的知识，以饮食小讲堂、护理必修课、疾病观察站、智能训练营四个模块，较全面地呈现在父母们的面前。

宝宝的养育是一门综合性科学，本书从0至

3岁宝宝的生活细微处入手，解决父母们最关心的问题，有助于父母们掌握更多、更新的宝宝养育知识，提高宝宝的健康水平，给予宝宝全方位的精心呵护。

本书将告诉父母们如何用科学的方式爱宝宝，给予宝宝健全的思想、健康的心理、健壮的身体，让宝宝茁壮地成长。本书也将为父母们解读如何更早地读懂宝宝，了解他们，理解他们，并与他们一同成长。

本书内容丰富，科学实用，语言简练，通俗易懂，具有很强的针对性和可操作性。父母们想要给予宝宝一个良好的教育，就要通过各种方式学习宝宝养育知识。本书是广大新手父母们及爷爷奶奶等老一辈科学养育宝宝的良师益友，相信父母们看完此书一定能成为养育宝宝的专家。本书也是托儿所、幼儿园等从事宝宝养育工作的专业人员的最佳读物。



Contents



0~3岁
宝宝养育全书
0-3岁
BAOBAOYANGYU
QUANSHU

第一章



做好养育宝宝的准备

- NO.1 迎接宝宝的到来，父母要做好心理准备 ☆☆002
- NO.2 迎接宝宝的到来，父母要做好物质准备 ☆☆002
- NO.3 宝宝的小床很重要 ☆☆003
- NO.4 准备好足够的奶瓶和奶嘴 ☆☆004
- NO.5 宝宝的居家环境设置 ☆☆004
- NO.6 不必为新生儿准备过多衣物 ☆☆005
- NO.7 宝宝必备的清洁用品 ☆☆006

第二章



新生儿养育方案

饮食小讲堂

- NO.1 母乳喂养很重要 ☆☆008

- NO.2 如何选购宝宝奶粉 ☆☆008
- NO.3 人工喂养使用奶瓶和奶嘴需注意的问题 ☆☆009
- NO.4 宝宝拒绝妈妈哺乳怎么办 ☆☆010

护理必修课

- NO.1 宝宝健康穿衣法则 ☆☆011
- NO.2 宝宝尿布使用指南 ☆☆012
- NO.3 哪类妈妈不宜亲自哺乳 ☆☆013
- NO.4 怎么给新生儿洗澡 ☆☆014
- NO.5 宝宝身体局部清洁不能忽视 ☆☆014

疾病观察站

- NO.1 鹅口疮的宝宝如何护理 ☆☆015
- NO.2 乳头皲裂后如何哺乳 ☆☆016
- NO.3 为何新生儿宝宝会乳房肿胀 ☆☆017
- NO.4 识别宝宝便便里的信息 ☆☆017

智能训练营

- NO.1 宝宝如何用非言语的方式“说话”
☆☆019
- NO.2 如何训练宝宝的感官能力☆☆019

第三章

1~3个月宝宝养育方案

饮食小讲堂

- NO.1 人工喂养不要超量☆☆022
- NO.2 不宜将煮沸的奶粉放在保温瓶内
☆☆023
- NO.3 混合喂养的最佳方法☆☆023
- NO.4 哺乳也要寻找规律☆☆024
- NO.5 宝宝睡觉时喂奶对身体不利☆☆025
- NO.6 判断母乳喂养的宝宝是否吃饱的方法☆☆026
- NO.7 妈妈上班后应怎样给宝宝哺乳
☆☆026

护理必修课

- NO.1 哪种睡姿对小宝宝最有益☆☆027

- NO.2 呵护宝宝的小屁屁☆☆028
- NO.3 怎样让宝宝进行锻炼☆☆030
- NO.4 帮宝宝练“抬头”☆☆030
- NO.5 宝宝为什么要晒太阳☆☆031
- NO.6 该不该给宝宝挑马牙☆☆032
- NO.7 听懂宝宝的哭声☆☆033

疾病观察站

- NO.1 宝宝枕秃是缺钙吗☆☆034
- NO.2 宝宝小便次数减少并不全是缺水
☆☆035
- NO.3 宝宝头部奶痂的形成及处理方法
☆☆035
- NO.4 奶癣不一定和吃奶有关☆☆036
- NO.5 如何观察宝宝的囟门☆☆037
- NO.6 宝宝睡觉为什么爱出汗☆☆038

智能训练营

- NO.1 宝宝的情感表达☆☆039
- NO.2 有趣的发音与灵活的肢体语言
☆☆039
- NO.3 感官与记忆能力的发育☆☆040
- NO.4 宝宝行为发展能力☆☆041
- NO.5 宝宝动作能力的锻炼☆☆042
- NO.6 宝宝健身操☆☆043
- NO.7 跟宝宝玩举高高的游戏☆☆044

第四章



4~6个月宝宝养育方案

饮食小讲堂

- NO.1 如何给宝宝补充果汁 ☆☆046
- NO.2 宝宝不爱喝水怎么办 ☆☆047
- NO.3 谨慎添加宝宝的辅食 ☆☆047
- NO.4 宝宝停止使用安抚奶嘴的方法 ☆☆049
- NO.5 解除宝宝厌奶的技巧 ☆☆050
- NO.6 不能轻视的微量元素 ☆☆051

护理必修课

- NO.1 选择适合宝宝的枕头 ☆☆051
- NO.2 防止宝宝蹬被子 ☆☆052
- NO.3 观察宝宝排大小便，不轻易把尿 ☆☆053
- NO.4 宝宝总流口水怎么办 ☆☆054
- NO.5 宝宝爱吮吸手指怎么办 ☆☆055

疾病观察站

- NO.1 纸尿裤会导致男宝宝发育不良吗 ☆☆056

- NO.2 如何应对宝宝长牙过程中的不良症状 ☆☆056
- NO.3 贫血宝宝巧护理 ☆☆057
- NO.4 如何区分痱子和湿疹 ☆☆058
- NO.5 驱除宝宝身上痱子有妙招 ☆☆059

智能训练营

- NO.1 宝宝会察言观色了 ☆☆060
- NO.2 对宝宝进行追物训练 ☆☆061
- NO.3 听力和语言能力 ☆☆062
- NO.4 如何选择能促进宝宝智力发育的玩具 ☆☆062
- NO.5 肢体动作的锻炼 ☆☆063

第五章



7~9个月宝宝养育方案

饮食小讲堂

- NO.1 培养良好的饮食习惯 ☆☆066
- NO.2 宝宝换乳 ☆☆066
- NO.3 宝宝吃蛋清好还是蛋黄好 ☆☆067
- NO.4 如何引导宝宝进餐 ☆☆067

护理必修课

- NO.1 如何应对宝宝咬乳头的现象 ☆☆069
- NO.2 怎样给宝宝测体温 ☆☆069
- NO.3 宝宝仍不能睡通宵 ☆☆070
- NO.4 培养良好的卫生习惯 ☆☆071
- NO.5 如何锻炼宝宝爬行 ☆☆072

疾病观察站

- NO.1 宝宝总爱感冒怎么办 ☆☆073
- NO.2 宝宝发高烧时怎么办 ☆☆074
- NO.3 如何给生病的宝宝喂药 ☆☆075
- NO.4 宝宝出现预防接种反应怎么办 ☆☆076

智能训练营

- NO.1 早期干预可促进宝宝运动能力发展 ☆☆077
- NO.2 提高宝宝记忆能力的游戏 ☆☆078
- NO.3 增强宝宝身体的协调性 ☆☆078
- NO.4 培养宝宝良好的阅读习惯 ☆☆079
- NO.5 用手势和宝宝交流 ☆☆079
- NO.6 培养宝宝的外交能力 ☆☆080

第六章



10~12个月宝宝养育方案

饮食小讲堂

- NO.1 如何让宝宝喜欢吃饭 ☆☆082
- NO.2 能用葡萄糖兑水喂宝宝吗 ☆☆083
- NO.3 宝宝喝奶制品的误区 ☆☆083
- NO.4 缺锌缺血的宝宝多吃牛肉 ☆☆084

护理必修课

- NO.1 如何帮助宝宝告别奶瓶 ☆☆084
- NO.2 宝宝长牙的秘密 ☆☆085
- NO.3 准备好带宝宝去看牙医 ☆☆085
- NO.4 如何应对好动的宝宝 ☆☆086
- NO.5 如何预防宝宝烧烫伤 ☆☆087
- NO.6 为宝宝学步开绿灯 ☆☆087

疾病观察站

- NO.1 宝宝阿米巴痢疾如何防治 ☆☆088
- NO.2 什么是细菌性痢疾 ☆☆089
- NO.3 宝宝洗澡过勤易患湿疹 ☆☆090

- NO.4 宝宝咳嗽怎么办 ☆☆090
- NO.5 宝宝皮肤疾病如何应对 ☆☆091

智能训练营

- NO.1 感官游戏帮助宝宝探索世界 ☆☆092
- NO.2 让宝宝在玩乐中培养自理能力
☆☆092
- NO.3 最适合宝宝的游戏与活动 ☆☆093
- NO.4 锻炼宝宝手部协调能力的游戏 ☆☆094

第七章

1岁0~3个月宝宝养育方案

饮食小讲堂

- NO.1 宝宝三餐食物营养搭配 ☆☆096
- NO.2 吃哪些食物有助于宝宝长高
☆☆097
- NO.3 怎样对付不肯吃早饭的宝宝
☆☆097
- NO.4 怎样让宝宝爱上吃肉 ☆☆098
- NO.5 妈妈巧用水杯喂奶 ☆☆099
- NO.6 果冻的安全隐患 ☆☆100

护理必修课

- NO.1 让宝宝学步更进一步 ☆☆100
- NO.2 会走路的宝宝吃饭难 ☆☆101
- NO.3 宝宝不肯洗脸怎么办 ☆☆101
- NO.4 宝宝爱动手打人怎么办 ☆☆102

疾病观察站

- NO.1 宝宝呕吐多是过敏惹的祸 ☆☆103
- NO.2 宝宝如何安全用药 ☆☆104
- NO.3 家有哮喘宝宝该注意什么 ☆☆105
- NO.4 传染病患儿隔离多久为宜 ☆☆106

智能训练营

- NO.1 妈妈如何培养宝宝的观察力 ☆☆107
- NO.2 继续开发宝宝的交际潜能 ☆☆108
- NO.3 怎么培养好动宝宝的专注力 ☆☆108
- NO.4 影响宝宝智力发展的生活因素 ☆☆109
- NO.5 怎样培养宝宝的数学能力 ☆☆110
- NO.6 爸爸妈妈与宝宝之间的益智游戏
☆☆111
- NO.7 睡前故事有助大脑发育 ☆☆112

第八章



1岁4~6个月宝宝养育方案

饮食小讲堂

- NO.1 正确对待宝宝挑食 ☆☆114
- NO.2 富含膳食纤维的食品好处多 ☆☆115
- NO.3 适合宝宝吃的粗粮 ☆☆115

护理必修课

- NO.1 夏天不要轻易给宝宝脱袜子 ☆☆116
- NO.2 如何应对宝宝乘车中的意外 ☆☆117
- NO.3 警惕喷漆玩具致铅中毒 ☆☆118

疾病观察站

- NO.1 宝宝患食积怎么办 ☆☆118
- NO.2 夏季宝宝发烧不一定是感冒 ☆☆119
- NO.3 宝宝感冒易并发的炎症 ☆☆120
- NO.4 解读手足口病 ☆☆121

智能训练营

- NO.1 玩具帮宝宝学习语言 ☆☆122
- NO.2 让宝宝聪明，与他聊聊天 ☆☆122
- NO.3 鼓励宝宝尝试各种挑战 ☆☆123
- NO.4 玩水玩沙，培养宝宝的动手能力 ☆☆124
- NO.5 锻炼宝宝的记忆力 ☆☆125
- NO.6 跟宝宝玩投篮游戏 ☆☆126
- NO.7 跟宝宝玩活动性游戏 ☆☆126

第九章



1岁7~9个月宝宝养育方案

饮食小讲堂

- NO.1 此阶段宝宝的饮食原则 ☆☆128
- NO.2 宝宝的膳食加多少盐为宜 ☆☆129
- NO.3 给宝宝添加固体食物时的注意要点 ☆☆129
- NO.4 如何为宝宝科学补充营养 ☆☆130
- NO.5 维生素不是补得越多越好 ☆☆131
- NO.6 健康不能缺少的营养素——矿物质 ☆☆131
- NO.7 碳水化合物是能量的主要来源 ☆☆132

护理必修课

- NO.1 左撇子不必纠正 ☆☆134
- NO.2 宝宝别跟宠物太亲密 ☆☆134

疾病观察站

- NO.1 别把宝宝肠梗阻当肠胃炎 ☆☆135
- NO.2 宝宝更需防范食物过敏 ☆☆136
- NO.3 专家教你预防夏季腹泻 ☆☆136
- NO.4 宝宝夜晚发烧怎么办 ☆☆137
- NO.5 宝宝有眼疾妈妈早发现 ☆☆138
- NO.6 警惕春风吹起“风疙瘩” ☆☆139

智能训练营

- NO.1 阅读能力与早期智商有关 ☆☆140
- NO.2 宝宝画画学问大 ☆☆140
- NO.3 保护宝宝的好奇心 ☆☆141
- NO.4 能使宝宝更聪明的小游戏 ☆☆142
- NO.5 培养宝宝丰富的想象力 ☆☆143
- NO.6 爸爸妈妈对宝宝的性别教育 ☆☆143

第十章



1岁10~12个月宝宝养育方案

饮食小讲堂

- NO.1 宝宝不宜多吃冷饮 ☆☆146
- NO.2 不可随便添加强化食品 ☆☆146
- NO.3 宝宝喝水与喝饮料 ☆☆147
- NO.4 购买食品要看清标识 ☆☆148
- NO.5 如何选购宝宝奶片 ☆☆148

护理必修课

- NO.1 如何应对宝宝的任性 ☆☆149
- NO.2 如何帮宝宝应对恐惧 ☆☆150
- NO.3 男宝宝爱玩“小鸡鸡”怎么办 ☆☆151

疾病观察站

- NO.1 关于小儿疳积 ☆☆151
- NO.2 宝宝口吃是怎么形成的 ☆☆152
- NO.3 宝宝结核症状容易被忽视 ☆☆153
- NO.4 癫痫儿坚持治疗最重要 ☆☆154

智能训练营

- NO.1 培养宝宝的注意力和记忆力 ☆☆154
- NO.2 如何增强宝宝的交往能力 ☆☆155
- NO.3 扩充宝宝的词汇量 ☆☆156

第十一章



2岁0~6个月宝宝养育方案

饮食小讲堂

- NO.1 宝宝营养要均衡 ☆☆158
- NO.2 盛夏宝宝喝绿豆汤需注意 ☆☆159
- NO.3 夏季如何让宝宝有食欲 ☆☆159
- NO.4 让宝宝更聪明的食物 ☆☆160

护理必修课

- NO.1 为宝宝选择衣服的几个要点 ☆☆161
- NO.2 引导宝宝使用 and 爱护玩具 ☆☆162
- NO.3 如何让宝宝睡好觉 ☆☆163
- NO.4 使宝宝聪明的生活习惯 ☆☆163
- NO.5 如何应对爱“嫉妒”的宝宝 ☆☆164

疾病观察站

- NO.1 宝宝春季感冒，提防心肌炎 ☆☆165
- NO.2 如何判断宝宝是否患孤独症 ☆☆165
- NO.3 怎样培养宝宝的积极情绪 ☆☆166
- NO.4 宝宝咬字不清应及时就医 ☆☆167

智能训练营

- NO.1 宝宝自立能力的引导和培养 ☆☆168
- NO.2 提高宝宝的智商 ☆☆169
- NO.3 宝宝情商的培养 ☆☆170
- NO.4 2岁宝宝的语言开发 ☆☆170

第十二章



2岁7~12个月宝宝养育方案

饮食小讲堂

- NO.1 补铁食谱推荐 ☆☆172
- NO.2 宝宝护牙应多吃什么 ☆☆172
- NO.3 让宝宝不肥胖的冬令营养佳肴 ☆☆173
- NO.4 宝宝不爱吃蔬菜怎么办 ☆☆174
- NO.5 特别推荐给宝宝的蔬菜食谱 ☆☆176

护理必修课

- NO.1 训练宝宝用筷子 ☆☆177
- NO.2 如何正确和宝宝一起建立规则 ☆☆178
- NO.3 宝宝护齿应从乳牙开始 ☆☆178

疾病观察站

- NO.1 宝宝发烧输液不一定好得快 ☆☆179
- NO.2 宝宝患鼻炎不可小视 ☆☆180

智能训练营

- NO.1 培养宝宝独立思考的能力 ☆☆181
- NO.2 手指的运动让宝宝更聪明 ☆☆181
- NO.3 宝宝的正当言行应及时肯定 ☆☆182



第十三章



特殊情况养育方案

- NO.1 隔代教育的问题 ☆☆184
- NO.2 单亲家庭宝宝的养育 ☆☆185
- NO.3 特殊情况的紧急处理 ☆☆187

附录

- 附录A 准妈妈的大礼包 ☆☆192
- 附录B 0~3岁宝宝行为发育监测表 ☆☆194
- 附录C 儿童免疫接种常用的10种疫苗
☆☆196
- 附录D 为宝宝选择合适的配方奶粉
☆☆198
- 附录E 宝宝常见的饮食问题及应付对策
☆☆200
- 附录F 家用简易药箱 ☆☆202



爸爸妈妈经过十个月的等待，马上就要迎来新生命了。每对父母都希望能养育出一个健康、聪明的宝宝，可面临宝宝即将降生这一人生中最大的变化，又常常会手足无措，不知该如何应对。面对即将成为父母的事实，你们真的在心理和物质方面都做好准备了吗？

NO.1

迎接宝宝的到来，父母要做好心理准备

在宝宝出生之前，准爸爸和准妈妈应该抽空去专门学习一些系统的新生儿照顾方法，最好做到对育儿过程中的每招每式都心中有数，甚至可以“预演”一下有宝宝之后的生活。如夫妻两人可以用布娃娃来练习抱宝宝的姿势，练习一些其他婴儿护理技巧。同时也要尽早罗列出一张名单，名单上的人可以协助料理家事或者照顾小孩。父母还要更为深入地了解社区所能提供的资源，比如尽早找到合适的保姆等，以免孩子出生之后措手不及。

在宝宝出生后，很多父母仍然免不了激动和兴奋，即便是准备得很充分的父母，情绪上也会发生变化。因此在宝宝降临之前，父母双方还应该对这种心理变化进行了解，并对此做出相应的预防和调整。

父母双方首先要认识到的是，新生儿的到来会使自己的心理发生变化，对这种变化要有所准备，以免产生不必要的紧张。这时的准父母不妨与朋友们或家庭中的其他成员

谈谈自己对宝宝的到来，你可以放心地来到这个新世界了！孩子即将降

临的内心感受和所担心的事，与大家共同分享心中的美好感觉和担忧。

其次，夫妻之间要互相关心，给对方充分的休息时间。尤其是丈夫，一定要照顾好妻子，要比以往更加体贴、温柔，让她有更多放松自己身心的活动时间，为即将到来的分娩做好充分准备。

在临近分娩的这段日子里，准妈妈要保持精神饱满、情绪稳定，做到不害怕、不紧张、不焦虑，尽量放松自己，及时调整和转移对分娩的恐惧和不安。在最后的冲刺阶段，准妈妈可以经常给胎宝宝唱唱歌，与宝宝共同欣赏音乐，与准爸爸谈心，这样就能坦然地面临分娩挑战了。

育儿箴言

宝宝的哭声将伴随你

伴随着嘹亮的哭声，宝宝降生了。在这之后将近一年的时间里，他的哭声会一直陪伴在爸爸妈妈的身边，并且成为爸爸妈妈理解宝宝的第一通道。所以准爸爸和准妈妈们也要做好应对宝宝哭闹的心理准备，正确对待宝宝的这种情绪表达。爸爸妈妈不能让婴儿长时间啼哭，因为这会伤及孩子的身体，同时也不能总在宝宝啼哭的时候阻止他，因为对宝宝来说，哭也是一种有益其生长发育的生理活动。

NO.2

迎接宝宝的到来，父母要做好物质准备

迎接宝宝到来需要有必要的心理准备，同时还需要做大量的物质准备。在做物质准备时，要遵从以下三大原则：



乖宝宝，爸爸妈妈做好了一切迎接你

谈谈自己对宝宝的到来，你可以放心地来到这个新世界了！孩子即将降

不要被广告迷惑

虽然现在几乎每个广告都声称自己的产品是新生儿“必备”用品，但是在实际生活中，却并不是每个广告中的商品都对你的宝宝有用。父母们要多与生了宝宝的朋友交流，从她们那里得知哪些用品才是真正不可或缺的，哪些是可有可无的，又有哪些是买回来却从来都没有用过的。这样即可以有效地提高宝宝用品的利用率，同时还可以节省一笔开支。

理性购买婴儿用品

婴儿所要用到的东西其实完全没有必要全部都是新的，毕竟宝宝的生长速度是飞快的，很多物品可能只用几个月的时间以后就再也用不到了。所以，如果正好有亲朋好友愿意把他们孩子用过的东西送给你或者是借给你用时，那么就完全没有必要介意它是旧的。只要这些东西是干净的、完好无损的、还可以再度利用的，就应该愉快地接受它。

当然，如果作为父母的你觉得自己应该为孩子提供最好的条件和生长环境，而自身的经济实力也不会因此而显得捉襟见肘，那么也可以选择全新的婴儿用品。

最贵不一定最好

虽然很多父母都喜欢为宝宝购买那些昂贵的婴儿用品，以为那不仅质量有保障，同时也是对宝宝爱的表达，但是对成长迅速的宝宝来说没有必要。因此专家建议，宝宝的用具并不一定最贵就是最好，宝宝用着安全、舒适才最重要。

NO.3 宝宝的小床很重要

新生的婴儿大约有70%的时间都是在床上度过的，因此为宝宝挑选一张好的睡床显得至关重要。

但是，有很多的父母会犯同样的一个错误，那就是为了让婴儿睡得舒服，他们往往会买上一张沙发软床或弹簧软床。这些父母认为婴儿睡在软床上才不会受到伤害，才不会碰伤他们娇嫩的身体。但事实上，这种做法对婴儿的生长发育会产生不利的影响。

婴儿出生之后，全身的各个器官都在逐渐发育生长，尤其是骨骼生长速度最快。由于婴儿骨骼中所含的无机盐很少，而有机物却很多，因而他们的骨骼才具有柔软、弹性大、不容易骨折等特点，同时由于婴儿脊柱周围的肌肉、韧带比较脆弱，睡软床很容易导致脊柱和肢体骨骼发生变形、弯曲。婴儿此时一旦产生脊柱或骨骼变形，那么以后就会很难纠正过来。

因此专家提醒父母，最好不要让婴儿睡软床，而应采用木床、平板床，这样才能保证婴儿的脊柱和骨骼正常发育成长。

床的高度以便于父母照看为宜。一般的婴儿床离地高约76厘米、长约120厘米、宽约75厘米。在床的四周应有至少50厘米高的床栏，床栏杆之间的距离不宜过大，但也不可太小，以防夹住婴儿的头、手和脚。床的四周要求没有突出部分，最好为圆角，以防磕碰、刮蹭到宝宝。

无论何种材质的婴儿床，其涂料中绝对不能含铅，以免婴儿咬床栏发生铅中毒的现象。如果