

0-6个月



宝宝成长跟踪

● 关注健康，才能拥有完美人生；打造细节，才能享受生活。



TC07C 24

Health of China
**健康
中国**




0—6个月

宝宝成长跟踪

0—6 GE YUE BAOBAO
CHENGZHANG GENZONG



 哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

0—6个月宝宝成长跟踪 / 崔钟雷主编. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.3

(健康中国·第一辑)

ISBN 978-7-80753-268-2

I. 0… II. 崔… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 012353 号




书 名: 0—6个月宝宝成长跟踪

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 于海燕 安 阳

责任编辑: 王 放 王洪启

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 洛阳和众印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 18 字数: 320 千字

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

印 次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80753-268-2

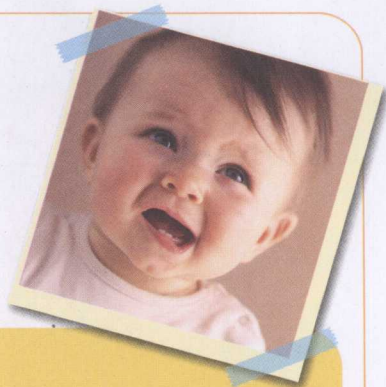
定 价: 47.20 元 (全四册)

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

前言

QIAN YAN



在父母的眼中,每个宝宝都是一个可爱的小精灵。他的一颦一笑、一举一动,无不时刻牵动着所有爱他的人。而让宝宝健康成长,聪明活泼,也会给家庭带来欢笑,成为父母脑海中永远动人的回忆。

为了使更多的年轻父母们在了解宝宝自身生长发育等生理特点的基础上,掌握宝宝在不同年龄段的保健知识及一些常见病的防治,提高宝宝的身体素质,我们特地编写了《迎接宝宝,全家总动员》《0—6个月宝宝成长跟踪》《6—12个月宝宝成长跟踪》《学做宝宝爱吃的辅食》《宝宝的抚触与按摩》《宝宝的安全与急救》这6本书。其中有些书为您详细介绍了应该如何孕育一个健康宝宝的科学知识,使您可以顺利增添一个活泼可爱的小天使;有些书向您详细介绍了各个不同年龄段宝宝的生长发育特点,帮助年轻的父母们根据自家宝宝的成长特点制订合理的养育计划;还有些书帮助新手父母们了解婴幼儿成长过程中可能遇到的各种危险和规避方法,使宝宝在亲人的呵护下健康成长。这些书对宝宝成长的各个方面作了深入浅出、简明扼要的阐述,除了内容丰富外,在阅读方式上更贴近现代家庭生活。

希望广大读者能够从这些集实用性与科学性为一体的书中获得有益的指导,让宝宝健康成长,享受美好的生活。



目录

Contents

- PART 1 需要小心照顾的新生宝宝 9
- PART 2 会微笑的1—2个月宝宝 31
- PART 3 亲近妈妈的2—3个月宝宝 45
- PART 4 开始添加辅食的3—4个月宝宝 59
- PART 5 模仿发音的4—5个月宝宝 77
- PART 6 充满好奇心的5—6个月宝宝 89



PART 1

需要小心照顾的新生宝宝

新生宝宝的生理状况	◎	注意新生宝宝的保暖	21
新生宝宝的生理状况		宝宝可以剃胎发吗	22
新生宝宝的头部	10	新生宝宝睡觉时要注意	22
新生宝宝的皮肤	10	慎重选择宝宝的尿布	23
新生宝宝的脐带	11	怎样帮宝宝洗澡	23
新生宝宝的呼吸	11	了解宝宝的心理	25
新生宝宝的心率	12	亲子互动小游戏	◎
新生宝宝的体温	12	让宝宝练习用双眼看会动的东西	26
新生宝宝的排便状况	12	爸爸妈妈蹲下来,和宝宝的	
新生宝宝对外界刺激的感觉程度	13	视线持平	26
新生宝宝的正确喂养	◎	新生儿健康攻略	◎
要注意吃初乳	14	宝宝在家要注意安全	26
学会给新生宝宝哺乳	14	要及时接种疫苗	27
哺乳的时间	15	尽早判断宝宝是否生病	27
母乳不足怎么办	15	小心宝宝窒息	28
宝宝人工喂养要注意	16	小心宝宝腹泻	28
用奶瓶给宝宝喂奶	16	宝宝尿布疹的处理和预防	29
为宝宝调配牛奶要注意	17		
小心为宝宝选择奶嘴	17		
宝宝吐奶怎么办	18		
小心处理宝宝打嗝儿	19		
新生宝宝的日常护理	◎		
护理新生宝宝的五官	20		



Contents

目录

Contents



PART 2 会微笑的 1—2 个月宝宝

宝宝生长发育比一比

生长发育指标一览表	32
生长发育特征全知道	32

宝宝的饮食营养要注意

注意宝宝水分的补充	35
喂养牛奶要注意的地方	35
宝宝睡觉时也要叫醒喂奶	36
看看宝宝是否吃饱了	36

新手爸妈这样照顾宝宝

宝宝的作息时间表妈妈心中有数	37
宝宝习惯性夜啼怎么办	38
宝宝洗发护发 Tips	38

帮宝宝修剪指甲要小心	39
带宝宝外出要注意	39

聪明宝宝从智能开发开始

1—2 个月宝宝的智能发育水平	40
1—2 个月宝宝的智能测试方法	40

亲子互动小游戏

和宝宝共舞	42
-------	----

宝宝健康小课堂

帮宝宝测体温	43
正确应对宝宝发热	43
小心处理宝宝感冒	44

PART 3 亲近妈妈的 2—3 个月宝宝

宝宝生长发育比一比

生长发育指标一览表	46
生长发育特征全知道	46

宝宝的饮食营养要注意

宝宝每天应该喝多少奶	48
适当减少哺乳次数	48

宝宝还不能吃“咸”	48
防止吃牛奶的宝宝过于肥胖	49

新手爸妈这样照顾宝宝

要开始养成规律的睡眠习惯	49
--------------	----

带宝宝出去晒太阳	50	2—3个月宝宝的智能测试方法 ...	54
宝宝使用安抚奶嘴的利弊	50	亲子互动小游戏 ○	
科学使用纸尿裤	52	逗乐宝宝	57
为宝宝选择合适的枕头	52	宝宝健康小课堂 ○	
宝宝毛绒玩具的选择和清洗	53	正确应对宝宝的支气管肺炎	57
聪明宝宝从智能开发开始 ○		小心处理宝宝湿疹	58
2—3个月宝宝的智能发育水平	54		

PART 4 开始添加辅食的3—4个月宝宝

宝宝生长发育比一比 ○

生长发育指标一览表	60	3—4个月宝宝的玩具	68
生长发育特征全知道	60	聪明宝宝从智能开发开始 ○	

宝宝的饮食营养要注意 ○

给宝宝添加辅食的方法	62	3—4个月宝宝的智能发育水平 ...	69
营养辅食特别介绍	64	3—4个月宝宝的智能测试方法 ...	69

宝宝吃鸡蛋要注意	65	亲子互动小游戏 ○	
宝宝食量小是否正常	65	小鸟来了	72
让宝宝练习吃有形食品	66	捉迷藏	73
宝宝突然不喝奶怎么办	66	宝宝健康小课堂 ○	

新手爸妈这样照顾宝宝 ○

宝宝开始长牙了	67	小心护理生病的宝宝	73
		小心宝宝贫血	75

PART 5 模仿发音的4—5个月宝宝

宝宝生长发育比一比 ○

生长发育指标一览表	78	宝宝的饮食营养要注意 ○	
生长发育特征全知道	78	4—5个月宝宝的喂养特点	80
		小心宝宝会食物过敏	81

目录

Contents



牛奶喂养宝宝奶量要逐渐增加吗 ... 82

新手爸妈这样照顾宝宝

4—5个月宝宝的睡眠特点 83

宝宝口水多如何处理 83

注意宝宝的排便 84

帮宝宝选择服饰要注意 85

聪明宝宝从智能开发开始

4—5个月宝宝的智能发育水平 ... 85

4—5个月宝宝的智能测试方法 ... 85

亲子互动小游戏

模仿妈妈的发音 87

宝宝健康小课堂

小心护理宝宝的咳嗽 88

正确处理宝宝的消化不良 88

PART 6 充满好奇心的5—6个月宝宝

宝宝生长发育比一比

生长发育指标一览表 90

生长发育特征全知道 90

宝宝的饮食营养要注意

5—6个月宝宝的喂养特点 92

牛奶不能用酸奶和炼乳来代替

喂养 94

不要把食物嚼碎后喂给宝宝吃 ... 95

锻炼宝宝用小勺吃食物 95

新手爸妈这样照顾宝宝

保护宝宝的乳牙 96

让宝宝学着自己吃饭 96

开心对待宝宝 97

正确应对宝宝哭 97

把握好宝宝唯一的童年 99

聪明宝宝从智能开发开始

5—6个月宝宝的智能发育水平 ... 99

5—6个月宝宝的智能测试方法 ... 99

亲子互动小游戏

点点头 102

宝宝健康小课堂

带宝宝打针要注意 103

宝宝大便异常的应对方法 104

附录一 预防接种疫苗程序参考表 ... 105

附录二 0—6个月宝宝体检手册 ... 106

PART 1 需要小心照顾的
新生儿





新生宝宝的生理状况

新生宝宝的身体形态

从外观看，头比较大，头发多少不一，眼常定视；躯干长，四肢短小，呈外展和屈曲姿势；胸部窄小，其前后左右宽度几乎相等，呈筒状；腹膨隆，全身皮肤覆有一层胎脂。身長一般在46—52厘米之间，体重一般在2500—4000克之间；头围一般为34厘米，胸围一般比头围小1—2厘米，约为32—33厘米。

新生宝宝的头部

新生宝宝的头部大约要占出生时身长的1/4。新生宝宝的颅骨由柔软的组织连接，以便头部可以顺利地通过产道。因此有些新生宝宝在出生后很短的时间内头部有些像圆锥形，对此父母不必担心，几天之后新生宝宝的头部就会恢复为正常的圆形。新生儿的头部有两个“柔软的点”，这是凶门，

是因为新生儿的头部骨骼没有长合而形成的。前凶是菱形的，位于头顶处，前凶通常在宝宝1岁的时候才闭合，还有的宝宝在15—18个月时还有空隙。后凶呈三角形且比前凶要小很多，位于头部后面突起部分的上方，通常在宝宝两个月大时闭合。有时父母在照顾新生宝宝时会发现这些柔软的地方在跳动，不要担心，这些部位都有结实的隔膜，而且一般的触摸是不会造成危险的。

新生宝宝的皮肤

有些宝宝生下来时全身由乳白色的覆盖物包裹着，这种覆盖物叫做胎脂或胎垢，其作用是在子宫中保护宝宝的皮肤。皮肤上的这种覆盖物在宝宝出生后数小时内就会消失。新生宝宝生下来后，肩膀和后背还会有茂密的毛发，这些毛发叫做胎毛，通常在宝



宝3个月大时就会消失。



新生儿皮肤柔嫩，有弹性，表面角质层发育不良，出生后与外界环境接触，皮肤受到刺激很容易充血，出现手脚微带青色的情况，这种现象叫做新生儿红斑，一般持续1—2天后便可逐渐消退。

新生儿的肤色应该是细腻柔和的粉色或者桃色。经过最初的适应期后，有些新生儿因为新陈代谢缓慢，肤色会显得有些浅，手足可能有轻微的发白现象并会持续几天。肤色较深的新生儿，手足可能会显得有些苍白，但这和新陈代谢没有关系，是受新生儿自身色素含量影响的。

在新生儿的骶尾部及臀部往往可以看到灰蓝色的色素斑，多为圆形或不规则形状且边缘明显，用手按压时不退色。这是皮肤深层堆积了色素细胞的缘故。这种色素斑在宝宝5—6

岁时会自行消退，无须治疗。

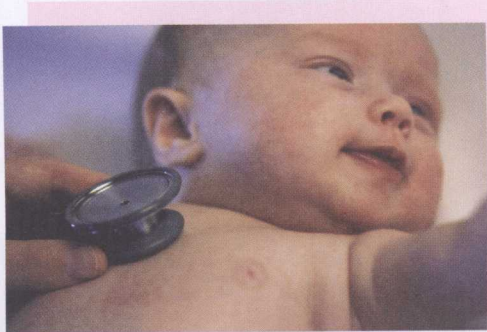
♥ 新生宝宝的脐带

正常情况下，新生宝宝的脐带会在结扎后3—7天内干燥脱落，血管闭锁形成韧带，脐带外部伤口向内凹陷形成肚脐。新生儿脐带末端残留的血管与体内血管相连，一旦发生感染容易导致败血症甚至危及生命，所以父母处理新生儿脐带时应格外注意。

♥ 新生宝宝的呼吸

新生宝宝的呼吸频率通常比成年人要快得多，有时每分钟能达到40—60次。并且新生儿在呼吸的时候还会发出很多声音，特别是在他们熟睡的时候。有时新生儿呼吸时还会出现时间长达三四秒钟的憋气，这是因为宝宝有着不规则的呼吸模式。

新生宝宝的以下不规则呼吸模式是正常的：



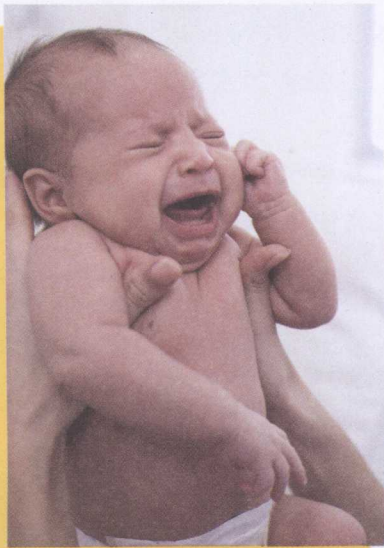


- ① 深呼吸。
- ② 呼吸频率低于每分钟 60 次。
- ③ 呼吸终止的时间低于 6 秒。
- ④ 嘴唇和指甲的颜色没有发红或发青的现象。

⑤ 偶尔,新生儿也会用急速深呼吸来舒展肺部。这种呼吸也是正常的。

♥ 新生儿的心率

新生儿出生后的几天,偶尔可以听到心脏杂音。新生儿心率较快,每分钟可以达到 120—140 次,并很容易受啼哭、摄食等因素影响。新生儿的血流大多分布在躯干和内脏,因此常可出现肝、脾肿大及四肢发冷和青紫等现象。



♥ 新生宝宝的体温

新生宝宝的体温调节中枢发育尚不完善,皮下脂肪也比较薄,因此保温能力差,散热比较快,很容易受外界温度的影响,导致体温不稳定,此时父母应多注意宝宝的保暖。特别是宝宝刚出生的时候,如果周围环境温度较低,出生后一小时内体温可以下降 2℃,然后逐渐回升,12—24 小时内应稳定在 36℃—37℃ 之间。

♥ 新生宝宝的排便状况

新生儿出生后 10 小时第一次排出的是胎便。胎便黏稠,呈棕褐色或绿色,这种胎便是由消化道各种分泌物、咽下的羊水和剥落的上皮细胞组成的。如果呈绿色,是因为混有胆汁。胎便无臭味,一般在宝宝出生后第一天排出的完全是胎便,其总量可达 100—200 毫升。第二至第三天过渡到粪便,以后逐渐排出正常粪便,粪便转为黄色,每天大便次数不等。如果新生儿在 24 小时之后仍未排大便,或大便呈咖啡和柏油样,应及时送医院检查。

新生儿出生后 3—4 天时就不再排黏稠的大便了,排出的是吃了母乳或牛乳后经过消化的大便,这样排便说明新生宝宝的肠道是通畅的。大



便的性质也不同，同是吃母乳的新生宝宝，有的大便黏稠、呈金黄色，有的则呈绿色，并混有白色疙瘩夹有黏液。喂牛奶的新生宝宝，有排白色大便的，也有排黄色大便的，不能说哪种大便颜色好，哪种不好，只要新生宝宝能正常生长，就不需要为粪便的形状和颜色担忧了。

🍎 新生宝宝对外界刺激的感觉程度

反射运动是对新生宝宝给予外界刺激时所产生的的一种反应，这种反应可以证明新生宝宝对刺激有所感觉。因此，新生宝宝对不同刺激呈现出不同程度的反应可以说明宝宝感觉器官的发达程度。

① 视觉

研究证明，宝宝一出生就能区别光线的明暗，如果用亮光投射到新生宝宝脸上，他就会眯起眼睛。新生宝宝醒着时可以感觉到妈妈的存在，但无法凝视。但是如果手持物体在新生宝宝眼前轻轻晃动，他就会随着物体的晃动而转动眼珠。

② 听觉

新生宝宝的耳朵构造与成人无异，只是外耳道较窄且塞满胎脂；同时其鼓室在胎内时也充满黏液，出生之后，空气进入鼓室，黏液自然消失。但

是，外耳道的胎脂始终存在，这阻碍了新生宝宝的听力，因此以前一般认为新生宝宝无听力。但是最近研究发现，只要除去外耳道的胎脂，新生宝宝也能听得见。不过，在胎脂除去之前，新生宝宝对较尖锐的声音也会作出收缩身体的反应。

③ 味觉

新生宝宝的味蕾（在舌上的味觉器官）可能在出生之前就已经形成，因为喂新生宝宝甜汁时，他就会高兴地咽下，反之，若喂他咸汁或苦汁，他就会用舌头排斥，可见新生宝宝有味觉。但是新生宝宝也许无法区别咸、苦、酸等味道，只有喜欢与讨厌的感觉而已。

④ 嗅觉

有研究发现，新生宝宝面对某些强烈刺激的味道时，会暂时中止呼吸，





可见新生宝宝的嗅觉已发育到某种程度。

⑤ 皮肤感觉

新生儿对疼痛、触摸、冷热的感觉比其他感觉灵敏得多。这也是新生儿会拒绝喝温度不适的牛奶的原因。

新生宝宝的正确喂养

① 要注意吃初乳

妈妈的初乳含有丰富的蛋白质及维生素，含有多种新生儿用以抗感染的抗体。初乳还有导泻作用，利于新生儿第一次胎便的排出。有的妈妈认为初乳不干净而放弃给宝宝喂食，这是非常可惜的。

② 学会给新生儿哺乳

有很多妈妈对于在条件限制的情况下是否应该进行母乳喂养还犹豫不决。但是妈妈必须根据自身、新生儿及其他家庭成员的情况作出适当的选择。因为最开始新生儿可能每两三个小时就要喂奶一次，这是由于大多数新生儿每次喂奶的时候只能喝90—120毫升，有些甚至更少。而且新生儿夜间吃奶的次数也较多，当新生儿白天吃奶较多时，夜间吃奶次数也会减少。但总的来说，新生儿满1个月之后才会渐渐减少夜间吃奶的次数。

同时，如果新生儿出生时的体重很轻，则需要通过增加夜间喂奶次数和时间来增加他的体重。不要担心新生儿在出生后的3—5天内体重减轻，这期间几乎所有新生宝宝的体重都





会减少 220—340 克,这属于正常现象。

按照标准,新生儿每天需要的热量标准为每千克体重需热量 110 焦。标准配方奶粉和母乳每升约含有 670 焦的热量。

最初的哺乳,妈妈一般是坐在床上,用几个枕头支着背部,一只手把宝宝抱在怀里,让他的头高于身体的其他部位。喂奶前,妈妈必须用热毛巾把乳房和手擦干净,然后,一手夹住乳房,轻轻塞进宝宝嘴里——不仅是乳头,连同乳头下面的乳晕(即乳头周围的黑圈)都放进宝宝的小嘴里。妈妈会看到,宝宝的两颊张得很大,整个嘴都被乳房占满,颊部肌肉在努力工作,两只小耳朵也跟着动。不用担心宝宝不会吃,他为了吃到食物,天生就有寻找乳头的本能。在出生 10 天以内,喂奶前,只要妈妈把宝宝的脸颊靠近自己的身体,新生儿就会本能地转向妈妈的乳房,去寻找乳头。有的妈妈在喂

奶时,宝宝的吮吸会使另一个乳房渗出乳汁来。这时可用一个乳垫或奶套放在乳头上,接住乳汁。只要母乳充足,可以让宝宝自己来决定吃奶的次数和时间。如果宝宝睡得正香,喂奶的时间到了,硬把他弄醒让他吃奶反而不好。

● 哺乳的时间

喂奶的次数对于每个宝宝来说都各不相同。一般是白天喂 5 次,每隔 2—3 小时喂一次。从给宝宝吃母乳开始,第一天每侧乳房喂 5 分钟。从第二天开始每侧乳房喂 10 分钟。宝宝吃得越多,刺激乳房产生的乳汁也越多。妈妈每次可用两侧乳房更换喂奶,直到 15 天左右乳汁分泌正常。

● 母乳不足怎么办

母乳如果分泌不足,必须要给宝宝加喂牛奶。有的妈妈在哺乳中,让宝宝吃完母乳后,又加食一些牛奶,认为这样能让宝宝“吃个饱”。其实,这样加





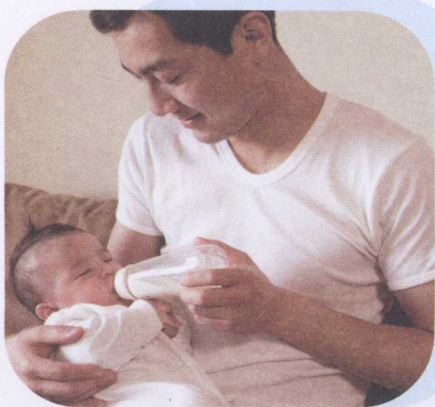
喂牛奶并不妥当，这种补充方式会使母乳的刺激不足，奶汁的分泌越来越少，同时，宝宝也会对母乳不积极了。

正确的方法是，喂一次母乳就要喂饱，然后下一顿全部喂食牛奶。如果母乳不够吃，这一次没完全吃饱也不要紧，下一次喂牛奶可以多喂一些。假如母乳量太少，轮流喂母乳和牛奶也不行的话，妈妈可以早晨和夜间喂母乳，其余时间全喂牛奶，这是切实可行的。

宝宝人工喂养要注意

人工喂养主要指6个月以内的婴儿由于各种原因妈妈不能亲自哺喂时，采用其他动物乳或代乳品替代母乳喂养婴儿的喂养方式。

人工喂养不可避免地涉及到奶具的选择、奶粉调配、喂奶量和时间间隔等一系列问题，请教保健医生或仔细



阅读配方奶说明书即可解决。

一般来说，婴儿配方奶粉是最佳选择。由于牛奶营养丰富，成分跟人奶接近，因此在各种代乳品中也是比较理想的。其次，在牧羊地区，羊奶供应充足，新鲜羊奶同样可以用来喂养。羊奶的营养价值和牛奶相似，其中乳白蛋白含量比牛奶高，脂肪颗粒大小接近人奶。但维生素B₁₂、叶酸与铁含量比人奶、牛奶低，长期食用会导致宝宝贫血，所以应注意及时添加辅助食品，补充上述营养的不足。在没有牛奶、羊奶的地区，马奶和驴奶也可用来喂养宝宝。

此外，各种采用黄豆粉、米粉、麦粉，加糖、油、骨粉、蛋黄等原料，按一定比例配制的代乳粉，其营养成分基本适合宝宝生长发育的需要，在无牛奶、羊奶等动物奶及奶粉的情况下，同样可以用来喂养宝宝。代乳粉的配比跟奶粉相同，营养成分与牛奶相似，不同的只是以植物蛋白代替动物蛋白。

用奶瓶给宝宝喂奶

给宝宝喂食牛奶，奶嘴的孔很重要。孔太大，会使奶流得急，呛着宝宝；孔太小，宝宝吮吸起来会很费劲。妈妈可以把奶瓶倒立，以每秒钟滴一滴为宜。