



医药学院 6102 11017996

BAOBAO JIANKANG HULI
NIANQING FUMU YUER
BIXU ZHIDAO DE



宝宝健康护理

年·轻·父·母·育·儿
必·须·知·道·的



主编 刘青 周泉



军事医学科学出版社



医药学院 6102 11017996

宝宝健康护理

——年轻父母育儿必须知道的

主 编	刘 青	周 泉	
编 者	周 明	李 敏	刘 帅
	邓代业	秦永诚	魏秀芳
	刘运建	刘文书	张梦云
	曹 靖	赵 瑜	田 辉



军事医学科学出版社

· 北 京 ·

内容提要

本书详细介绍了年轻父母在育儿过程中遇到的小儿健康护理问题。包括小儿的饮食、日常生活、运动、心理等健康护理,以及怎样选择有利于健康的服装和玩具、怎样和宝宝做健康益智游戏、宝宝疾病的预防等。重点讲述宝宝在成长发育过程中最常遇见的问题和解决这些问题的方法。本书内容科学实用,浅显易懂。适于广大年轻父母及幼儿教师学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

宝宝健康护理——年轻父母育儿必须知道的/刘青,周泉主编.

- 北京:军事医学科学出版社,2010.6

ISBN 978-7-80245-510-8

I. ①宝… II. ①刘… ②周… III. ①婴幼儿-妇幼保健-基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 090954 号

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路 27 号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,63827166

编辑部:(010)66931127,66931039,66931038

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmsp.cn>

印装:北京冶金大业印刷有限公司

发行:新华书店

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:14.25

字数:237 千字

版次:2010 年 8 月第 1 版

印次:2010 年 8 月第 1 次

定价:28.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

引

言

你知道,宝宝出生后,什么时候给宝宝喂奶吗?

现在提倡皮肤早接触、早吸吮。具体做法是:在新生儿脐带结扎后,如无异常情况,将宝宝身体上的血迹擦干净,在其他人的帮助下,让新生儿全裸地俯卧在母亲的胸腹部(应注意天冷时要做好保暖工作),同时用母亲的乳头刺激新生儿的面颊部或口唇,激发他(她)的觅食动作,此时立即将乳头放入宝宝口中,以引起吸吮动作。通过大量的科学研究证实,以分娩后 30 分钟内帮助母亲立即喂哺自己的宝宝为最好。这种皮肤早接触、早吸吮可为以后的母乳喂养成功奠定基础。

你知道,在添加辅食的过程中,如果宝宝出现了腹泻、呕吐、厌食等情况时该怎么做吗?

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有所减少,然后再逐渐增加。此外,土豆比其他食物更容易使宝宝作呕或反感,建议父母先把土豆煮熟,捣成土豆泥,再加入适量的奶调稀,开始只喂宝宝少量的土豆泥,以后再逐渐加量。

你知道,对于婴儿时期的宝宝最需要的日常护理是什么吗?

宝宝一天大部分时间都在睡觉,对他来说,一张安全而舒适的床

很重要。安全始终应当放在第一位来考虑,宝宝床必须符合严格的安全标准。活泼好动是宝宝的天性,如果宝宝床不够结实,无形中也会增加安全隐患。

你知道,怎样为新生儿宝宝选择服装和玩具吗?

新生儿皮肤柔软、娇嫩,抵抗力差,加上汗腺分泌旺盛,应最好选用棉布作衣料。因为棉织品衣料易吸水、保暖性强、质地柔软、通透性好、容易洗涤。新生儿的衣服宜选择不脱色、浅色、柔软的棉布缝制,襟儿宽大一些,脱穿方便,不妨碍四肢活动。上衣无领为好,钉带子在胸前打结,不用纽扣,缝边要少,或毛边,以免损伤皮肤。室温低时,穿夹衣和背心,以保护胸部。

同时,新生儿除有吮吸、哭等维持生存的无条件反射外,还有一些低等的心理反应。他们出生后不久,眼睛已能注视物体,耳朵已能听到声音,头已会左右转动。宝宝感觉能力的发展为教育活动的开展创造了条件。根据神经学研究的新发现,新生儿的视神经对黑白有反应。所以,父母可以为宝宝选择黑白脸谱。宝宝小床上适宜悬挂的玩具可以是与人脸相仿的黑白脸谱、直径约15厘米的彩球、彩环、会发出声音的花铃棒、小摇铃、音乐旋转玩具等。玩具一般悬挂在小床床栏的左边、右边或头的上方。

你知道,该如何加强0~3岁孩子的运动,该如何运动吗?

0~3岁宝宝运动的好处在于可促进神经、肌肉以及骨骼的生长,对自我身体形象的建立及对外在环境的认识均有所帮助。婴幼儿的动作如果发展得好,可以保护自己不会东一下跌倒,西一下撞倒,还可以控制环境、超越障碍,避免许多潜在的危险。随着宝宝月龄的增加,宝宝新动作出现的频率越来越高,活动量也越来越大。宝宝从事运动不一定要在户外进行,也未必要借助其他道具器材,在平日居家生活当中,一些不经意的随手动作就是最简便的运动动作。父母要注意生活细节中一些能帮助宝宝运动的细节,运动有助宝宝的健康。

你知道,对于0~3岁的宝宝来讲,益智游戏有多么重要,父母该如何对孩子进行益智游戏吗?

0~3岁是宝宝智力开发的重要阶段,3岁前的智力开发关系到

宝宝以后整个人生的智力发展,所以,父母一定要重视这个阶段。游戏有助宝宝智力的开发,对宝宝以后有深远的影响。父母要多为宝宝选择一些适合不同阶段的益智游戏,使宝宝变得更聪明。健康的益智游戏对宝宝的智力和身心健康都是很重要的,父母要和宝宝多做些益智游戏。

你知道,0~3岁是宝宝心理形成的速成阶段吗?

0~3岁是人生的黄金时期,是宝宝心理发展最迅速的阶段。宝宝来到了人间,从落地的最初一刻就开始接受人类社会的教育,慢慢地,宝宝将从一个“生物人”逐渐变为“社会人”,宝宝会产生作为人所具有的各种心理活动。父母除了在生理上满足宝宝吃好、睡好、生活有规律、环境清洁卫生以外,还要满足宝宝心理上的需求。懂得了宝宝的心理健康后,父母才能使宝宝更好地成长。

你知道,0~3岁宝宝有哪些常见的疾病吗?

0~3岁的宝宝相对来说体质还较弱,父母无意间的照料不足可能就会使宝宝生病。在这一阶段宝宝需要父母悉心的呵护与养育,只有父母全面的关爱,宝宝才能健康成长。由于宝宝体质的特殊性,在不同时期宝宝容易出现不同的疾病。为了防止宝宝患病,父母要做到早预防、早发现、早治疗,使疾病远离宝宝,让宝宝拥有一个健康的身体。

每位父母都希望自己的孩子能健康,但是却不能管理好孩子的健康问题。于是,关于孩子的健康管理问题,几乎是每位父母感到头疼的事情。

本书并不是一本枯燥的理论书籍,因为这些年的亲身经历已经让作者体会到,在一位渴求帮助的母亲面前,故作高深的专业书籍是多么让人厌恶。本书将把父母在养育孩子过程中出现的系列问题进行汇总,力求对年轻的父母有所帮助。

目 录

第一章 0~3岁宝宝的饮食健康	/001
第一节 新生儿期(出生至28天)宝宝饮食健康的日常护理	/001
第二节 28天~1岁宝宝饮食健康的日常护理	/003
1个月宝宝饮食健康的日常护理	/003
2个月宝宝饮食健康的日常护理	/004
3个月宝宝饮食健康的日常护理	/006
4个月宝宝饮食健康的日常护理	/007
5个月宝宝饮食健康的日常护理	/009
6个月宝宝饮食健康的日常护理	/010
7个月宝宝饮食健康的日常护理	/012
8个月宝宝饮食健康的日常护理	/013
9个月宝宝饮食健康的日常护理	/014
10个月宝宝饮食健康的日常护理	/016
11个月宝宝饮食健康的日常护理	/017
12个月宝宝饮食健康的日常护理	/019
第三节 1~2岁宝宝饮食健康的日常护理	/020
1岁零2个月宝宝饮食健康的日常护理	/021
1岁零4个月宝宝饮食健康的日常护理	/022
1岁零6个月宝宝饮食健康的日常护理	/023

1 岁零 8 个月宝宝饮食健康的日常护理	/025
2 岁宝宝饮食健康的日常护理	/026
第四节 2~3 岁宝宝饮食健康的日常护理	/028
2 岁零 2 个月宝宝饮食健康的日常护理	/028
2 岁零 4 个月宝宝饮食健康的日常护理	/030
2 岁零 6 个月宝宝饮食健康的日常护理	/031
2 岁零 8 个月宝宝饮食健康的日常护理	/033
3 岁宝宝饮食健康的日常护理	/034

第二章 0~3 岁宝宝的日常健康护理 /037

第一节 新生儿期(出生至 28 天)宝宝的日常健康护理	/037
-----------------------------	------

第二节 28 天~1 岁宝宝的日常健康护理	/039
-----------------------	------

2 个月宝宝的日常健康护理	/039
3 个月宝宝的日常健康护理	/041
4 个月宝宝的日常健康护理	/042
5 个月宝宝的日常健康护理	/044
6 个月宝宝的日常健康护理	/045
7 个月宝宝的日常健康护理	/047
8 个月宝宝的日常健康护理	/048
9 个月宝宝的日常健康护理	/050
10 个月宝宝的日常健康护理	/052
11 个月宝宝的日常健康护理	/053
12 个月宝宝的日常健康护理	/055

第三节 1~2 岁宝宝的日常健康护理	/056
--------------------	------

1 岁零 2 个月宝宝的日常健康护理	/056
1 岁零 4 个月宝宝的日常健康护理	/058
1 岁零 6 个月宝宝的日常健康护理	/059
1 岁零 8 个月宝宝的日常健康护理	/061
2 岁宝宝的日常健康护理	/063

第四节 2~3 岁宝宝的日常健康护理	/064
--------------------	------

2 岁零 2 个月宝宝的日常健康护理	/064
--------------------	------

2 岁零 4 个月宝宝的日常健康护理	/066
2 岁零 6 个月宝宝的日常健康护理	/067
2 岁零 8 个月宝宝的日常健康护理	/069
3 岁宝宝的日常健康护理	/071
第三章 为 0~3 岁宝宝选择健康的服装和玩具	/073
第一节 为新生儿期宝宝选择健康的服装和玩具	/073
第二节 为 0~1 岁宝宝选择健康的服装和玩具	/075
2 个月宝宝选择健康的服装和玩具	/075
3~4 个月宝宝选择健康的服装和玩具	/076
5~6 个月宝宝选择健康的服装和玩具	/078
7~8 个月宝宝选择健康的服装和玩具	/079
9~10 个月宝宝选择健康的服装和玩具	/081
11~12 个月宝宝选择健康的服装和玩具	/083
第三节 为 1~2 岁宝宝选择健康的服装和玩具	/084
1 岁零 2 个月宝宝选择健康的服装和玩具	/084
1 岁零 4 个月宝宝选择健康的服装和玩具	/085
1 岁零 6 个月宝宝选择健康的服装和玩具	/087
1 岁零 8 个月宝宝选择健康的服装和玩具	/088
2 岁宝宝选择健康的服装和玩具	/090
第四节 为 2~3 岁宝宝选择健康的服装和玩具	/091
2 岁零 2 个月宝宝选择健康的服装和玩具	/092
2 岁零 4 个月宝宝选择健康的服装和玩具	/093
2 岁零 6 个月宝宝选择健康的服装和玩具	/094
2 岁零 8 个月宝宝选择健康的服装和玩具	/096
3 岁宝宝选择健康的服装和玩具	/097
第四章 懂得呵护 0~3 岁宝宝的运动健康	/100
第一节 懂得呵护新生儿期宝宝的运动健康	/100
第二节 懂得呵护 0~1 岁宝宝的运动健康	/101
2 个月宝宝的运动健康	/101

3 个月宝宝的运动健康	/103
4 个月宝宝的运动健康	/104
5 个月宝宝的运动健康	/105
6 个月宝宝的运动健康	/106
7 个月宝宝的运动健康	/107
8 个月宝宝的运动健康	/108
9 个月宝宝的运动健康	/109
10 个月宝宝的运动健康	/110
11 个月宝宝的运动健康	/111
12 个月宝宝的运动健康	/112
第三节 懂得呵护 1~2 岁宝宝的运动健康	/114
1 岁零 2 个月宝宝的运动健康	/114
1 岁零 4 个月宝宝的运动健康	/115
1 岁零 6 个月宝宝的运动健康	/116
1 岁零 8 个月宝宝的运动健康	/117
2 岁宝宝的运动健康	/118
第四节 懂得呵护 2~3 岁宝宝的运动健康	/119
2 岁零 2 个月宝宝的运动健康	/119
2 岁零 4 个月宝宝的运动健康	/120
2 岁零 6 个月宝宝的运动健康	/121
2 岁零 8 个月宝宝的运动健康	/122
3 岁宝宝的运动健康	/122
第五章 和 0~3 岁宝宝一起做健康益智游戏	/124
第一节 和新生儿期宝宝一起做健康益智游戏	/124
第二节 和 0~1 岁宝宝一起做健康益智游戏	/125
和 2 个月宝宝一起做健康益智游戏	/125
和 3 个月宝宝一起做健康益智游戏	/126
和 4 个月宝宝一起做健康益智游戏	/127
和 5 个月宝宝一起做健康益智游戏	/129
和 6 个月宝宝一起做健康益智游戏	/130

和7个月宝宝一起做健康益智游戏	/131
和8个月宝宝一起做健康益智游戏	/132
和9个月宝宝一起做健康益智游戏	/133
和10个月宝宝一起做健康益智游戏	/134
和11个月宝宝一起做健康益智游戏	/135
和12个月宝宝一起做健康益智游戏	/137
第三节 和1~2岁宝宝一起做健康益智游戏	/138
和1岁零2个月宝宝一起做健康益智游戏	/138
和1岁零4个月宝宝一起做健康益智游戏	/138
和1岁零6个月宝宝一起做健康益智游戏	/140
和1岁零8个月宝宝一起做健康益智游戏	/142
和2岁宝宝一起做健康益智游戏	/144
第四节 和2~3岁宝宝一起做健康益智游戏	/145
和2岁零2个月宝宝一起做健康益智游戏	/146
和2岁零4个月宝宝一起做健康益智游戏	/147
和2岁零6个月宝宝一起做健康益智游戏	/149
和2岁零8个月宝宝一起做健康益智游戏	/150
和3岁宝宝一起做健康益智游戏	/151
第六章 不可忽视0~3岁宝宝的心理健康	/153
第一节 不可忽视新生儿期宝宝的心理健康	/153
第二节 不可忽视0~1岁宝宝的心理健康	/154
不可忽视2个月宝宝的心理健康	/154
不可忽视3个月宝宝的心理健康	/156
不可忽视4个月宝宝的心理健康	/157
不可忽视5个月宝宝的心理健康	/158
不可忽视6个月宝宝的心理健康	/159
不可忽视7个月宝宝的心理健康	/160
不可忽视8个月宝宝的心理健康	/161
不可忽视9个月宝宝的心理健康	/162
不可忽视10个月宝宝的心理健康	/162

不可忽视 11 个月宝宝的心理健康	/163
不可忽视 12 个月宝宝的心理健康	/164
第三节 不可忽视 1~2 岁宝宝的心理健康	/164
不可忽视 1 岁零 2 个月宝宝的心理健康	/165
不可忽视 1 岁零 4 个月宝宝的心理健康	/166
不可忽视 1 岁零 6 个月宝宝的心理健康	/167
不可忽视 1 岁零 8 个月宝宝的心理健康	/168
不可忽视 2 岁宝宝的心理健康	/169
第四节 不可忽视 2~3 岁宝宝的心理健康	/171
不可忽视 2 岁零 2 个月宝宝的心理健康	/171
不可忽视 2 岁零 4 个月宝宝的心理健康	/172
不可忽视 2 岁零 6 个月宝宝的心理健康	/173
不可忽视 2 岁零 8 个月宝宝的心理健康	/174
不可忽视 3 岁宝宝的心理健康	/176
第七章 0~3 岁宝宝疾病预防与呵护	/178
第一节 新生儿期宝宝疾病预防与呵护	/178
第二节 28 天~1 岁宝宝疾病预防与呵护	/180
2 个月宝宝疾病预防与呵护	/180
3 个月宝宝疾病预防与呵护	/181
4 个月宝宝疾病预防与呵护	/183
5 个月宝宝疾病预防与呵护	/184
6 个月宝宝疾病预防与呵护	/185
7 个月宝宝疾病预防与呵护	/187
8 个月宝宝疾病预防与呵护	/188
9 个月宝宝疾病预防与呵护	/189
10 个月宝宝疾病预防与呵护	/191
11 个月宝宝疾病预防与呵护	/192
12 个月宝宝疾病预防与呵护	/194
第三节 1~2 岁宝宝疾病预防与呵护	/196
1 岁零 2 个月宝宝疾病预防与呵护	/196

1 岁零 4 个月宝宝疾病预防与呵护	/198
1 岁零 6 个月宝宝疾病预防与呵护	/200
1 岁零 8 个月宝宝疾病预防与呵护	/201
2 岁宝宝疾病预防与呵护	/203
第四节 2~3 岁宝宝疾病预防与呵护	/205
2 岁零 2 个月宝宝疾病预防与呵护	/205
2 岁零 4 个月宝宝疾病预防与呵护	/206
2 岁零 6 个月宝宝疾病预防与呵护	/208
2 岁零 8 个月宝宝疾病预防与呵护	/210
3 岁宝宝疾病预防与呵护	/212



第一章 0~3岁宝宝的饮食健康

0~3岁宝宝从出生到不断成长,在宝宝成长的不同阶段,除了仍以乳类作为主食外,还要补充其他一些食品以弥补乳类食品中所欠缺的营养成分。另外,随着宝宝牙齿的萌出和胃肠道消化、吸收能力的逐渐成熟,宝宝的饮食就要从流食到半流食,从软食过渡到固体食物,以锻炼其咀嚼能力和吞咽固体食物的能力,使其在断奶时不致因食物的变化而引起消化不良。只有保证宝宝的饮食营养供应,宝宝才能健康长大。



第一节 新生儿期(出生至28天)

宝宝饮食健康的日常护理

从胎儿离开母体到28天这段时间称为新生儿期。此时的新生儿好比雏鸡出壳,十分脆弱,初为父母的年轻夫妇对喂养幼小的新生命尚无经验,碰到问题往往手足无措。

一、何时开始给新生儿喂奶

从胎儿离开母体后,什么时候给宝宝喂奶呢?现在提倡皮肤早接触、早吸吮。具体做法是:在新生儿脐带结扎后,如无异常情况,将宝宝身体上的血迹擦干净,在其他人的帮助下,让新生儿全裸地俯卧在母亲的胸腹部(应注意天冷时要做好保暖工作),同时用母亲的乳头刺激新生儿的面颊部或口唇,引出他(她)的觅食动作,此时立即将乳头放入宝宝口中,以引起吸吮动作。通过大量的科学研究证实,以分娩后30分钟内帮助母亲立即喂哺自己的宝宝为最好。这种皮肤早接触、早吸吮可为以后的母乳喂养成功奠定基础。

二、如何喂奶

现在主张“按需哺乳”,即新生儿饿了就喂奶,母亲的奶胀了就给宝宝喂

0~3岁宝宝的饮食健康

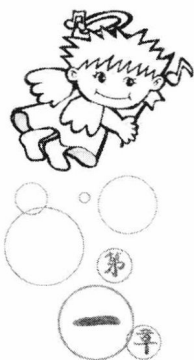


奶。在新生儿做到早吸吮的基础上,尽快、尽早地再给新生儿喂奶,最好不要超过6小时,并要做到按需哺乳,以不断地刺激乳头,调整母亲体内的激素分泌,使乳汁分泌更多。母亲感到奶胀时,如果宝宝需要吃奶,就要适时给宝宝喂奶;如果宝宝暂时不需要,最好用吸奶器吸出奶给宝宝备用。如果宝宝睡眠时间过长时,应叫醒他喂奶。

应当注意的是,夜间也要坚持给新生儿喂奶3~4次;另一方面,夜间让新生儿多吸吮,以刺激乳头,使催乳素大量分泌,有利于乳汁分泌。为了能做到按需哺乳,母亲和宝宝必须在同一个房间,便于随时喂哺,保证宝宝的营养。

三、正确对待喂奶时宝宝的反应

如果母亲的乳汁充足,宝宝吸吮开始后10分钟左右,即可吸入乳房中的大部分乳汁,此时最好再换另一侧乳房让宝宝吸吮。一个健康的宝宝吃饱后会自动将奶头吐出来,而有一种满足感。也有的宝宝吃吃停停,这是哺乳间的休息,此时父母要耐心等待。然而,很多父母常误认为是宝宝有不适之处,而抱起拍背以排气,从而破坏了哺乳的情调。也有的误认为宝宝表示吃饱了,就不再继续喂奶,这样,宝宝吃不到含有较多脂肪的后奶,使供给宝宝的热能减少。长期以这种方式喂奶,会影响宝宝的生长发育。



0~3岁宝宝的饮食健康

专 家 提 醒

新生儿从一出生就需要合理的喂养,而母乳是最能满足宝宝生长发育所需的天然营养品。母乳营养全面,温度适宜,最适合宝宝的消化能力;母乳中含有免疫物质,可以增强宝宝的体质;母乳经济又方便,无需专门消毒;母乳在宝宝肠道内产生促进双歧乳酸杆菌生长因子,有利于杀灭肠道致病菌;母乳的乳糖含量高,有益于大脑发育,有利于肠道矿物质吸收;母乳喂养可以增加宝宝的安全感。当宝宝同母亲温暖的皮肤接触时,往往表现得十分安宁,很少出现哭闹不止的情况。因此,年轻的妈妈们,如果没有什么特殊原因,最好不要放弃母乳喂养的方式。



第二节 28天~1岁宝宝饮食健康的日常护理

这个阶段的宝宝处于婴儿期,宝宝的生长发育极快,是人生第一生长发育高峰期,因此,这一时期宝宝对营养的需要也就多。但宝宝的消化能力又极弱,这就决定了宝宝饮食的特殊性。宝宝的成长刚刚起步,饮食上主要是母乳喂养。随着宝宝一天天的成长,每个月宝宝在饮食上都有着不同的变化,为了保证宝宝的健康,宝宝饮食的日常护理也要求父母不断地做出相应的改变。宝宝的饮食护理对宝宝健康来说是至关重要的。

1个月宝宝饮食健康的日常护理

1个月的宝宝主要以母乳喂养为主,母乳是宝宝最理想的食物,其所含的各种营养物质最适合宝宝消化吸收,而且具有最高的生物利用率。没有母乳的妈妈再考虑人工喂养。

一、妈妈没开奶时宝宝怎么办

一般情况下,在宝宝出生后1~2周后妈妈才会真正下奶。但在宝宝出生的第一周必须让他多吸吮、多刺激妈妈的乳房,使之产生“泌乳反射”,才能使妈妈尽快下奶,直至足够宝宝享用。如果此时用奶瓶喂宝宝吃其他乳类或水,一方面容易使宝宝产生“乳头错觉”,不愿再费力去吸妈妈的奶,另一方面因为奶粉冲制的奶比妈妈的奶甜,也会使宝宝不再爱吃妈妈的奶。这样本来完全可能母乳喂养的妈妈会因宝宝吸吮不足,而造成奶水分泌不足,甚至停止泌乳。

那么,宝宝一时吃不饱,会不会饿坏呢?不会的。因为宝宝在出生前,体内已贮存了足够的营养和水分,可以维持到妈妈开奶,而且只要尽早给宝宝喂奶并坚持不懈,那么少量的初乳就能满足新生宝宝的需要。千万不能因奶水暂时不多就放弃母乳喂养。

二、给宝宝添加配方奶粉

1个月的宝宝尚且幼小,如果母乳不足,宝宝不可缺少营养,那么父母只能给宝宝添加配方奶粉来保证宝宝的营养。母乳不足,就需添加喂养次数,一般是在下午4~6时另加喂一次,或将下午9时喂母乳改为喂配方奶。这样,



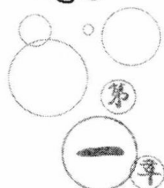
0~3岁宝宝的饮食健康



夜间 12 时母乳充足,宝宝可吃饱去睡觉。如果加喂一次配方奶后,仍未改变宝宝夜间因饥饿啼哭,而母乳又不多,那就把夜间 10~11 点妈妈临睡前的一次哺乳改为喂牛奶,以保证妈妈的夜间休息。增加 1 次或是 2 次配方奶的喂养,都应根据宝宝的体重来决定。

三、宝宝是否喂饱

怎么知道宝宝吃饱了呢?最简单的方法是,每次哺乳完毕看宝宝是否可以安然入睡、不再哭闹。比较科学的评估方法是,看看宝宝的尿量是否充足。一般而言,宝宝一天下来至少要换 6~8 次以上的尿片,而且每一次换下的尿片都很“充实饱满”。健康无合并心肺、肾等器官障碍的宝宝,可用以上述方法评估宝宝摄取的奶量是否充足。



专 家 提 醒

在这个月里妈妈要注意保护乳头,不要让宝宝在一侧乳头上连续吮吸 15 分钟以上。保持乳头清洁,防止宝宝过分吮吸将乳头吸伤,细菌侵入导致乳腺炎。顺便再提一下,在这个月中,用母乳喂养的宝宝一般不会生病,尽管可能会出现稀便、大便每天七八次、吐奶、湿疹等情况,只要宝宝精神好、吃奶好就不必担心。宝宝 1 个月后,就要注意预防佝偻病的发生,除了常抱宝宝到室外晒太阳外,应每天给宝宝加 400 IU 的维生素 D,即浓缩鱼肝油滴剂。从每天 1 滴开始逐渐增加。

2 个月宝宝饮食健康的日常护理

如果妈妈奶水好,2 个月的宝宝还主要以母乳喂养为主,此时也可以根据宝宝的情况给宝宝一些母乳之外的营养补充。对于这个问题,育儿专家认为还是应该根据宝宝的具体情况来分析。

一、宝宝饮食影响睡眠

宝宝饮食平时以母乳喂养为主。如果发现宝宝睡眠不安稳,首先要考虑是否给宝宝吃得太饱,在宝宝睡觉前应适当减少喂奶量。如果宝宝还存在睡眠不稳,可以适量补充钙和维生素 D。如果缺钙,宝宝的囟门就闭合得不好,