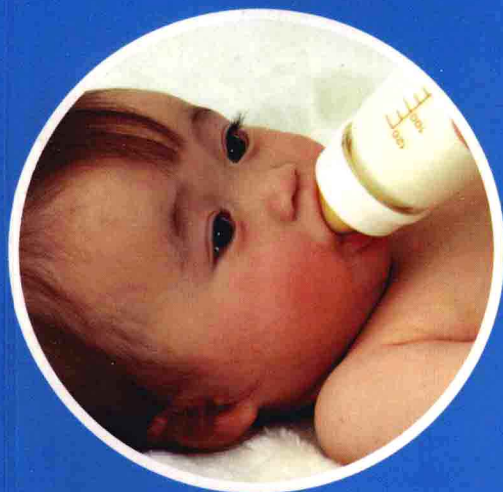


0~5岁

审 湖南省儿童医院儿童保健所所长
钟 燕

一本指导0~5岁宝宝养育的实用手册
让宝宝健康快乐成长!



宝宝养育

一本通

主编 / 金版文化

◆详细介绍宝宝不同年龄的发育情况，让家长做到因时而异。

◆详细介绍培养宝宝自我生活能力



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

0~5岁宝宝养育一本通 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口:
南海出版公司, 2007. 7

(健康宝典)

ISBN 978-7-5442-3642-3

I. 0… II. 深… III. 妇幼保健—基本知识 IV. R715

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第033506号

JIANKANG BAODIAN ②——0~5 SUI BAobao YANGYU YIBENTONG

健康宝典②——0~5岁宝宝养育一本通

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云
封面设计 董 辛
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/24
印 张 30
版 次 2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3642-3
定 价 80.40元(共3册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

健康宝典 III ②

0~5岁宝宝养育

一本通

南海出版公司

照顾宝宝常被比喻为培育植物。但是，人类抚养子女和植物不同，并非“培养”和“被培养”的关系，而是父母与宝宝进行双向交流，培养彼此之间默契的行为。凭借彼此的互动，父母和宝宝将能体会到所谓的“心有灵犀”，并在这样的过程中共同成长。

在宝宝的成长过程中，父母对其在进食、睡眠、运动、生活、语言、智力、礼仪和交际等方面的养育非常重要。然而，并非每个宝宝都能达到每个阶段性的成长要求，有时难免让父母苦恼，甚至让有的父母神经衰弱。

事实上，宝宝的养育原则不应该偏离父母分享喜悦的原则，如果宝宝能够每天进步一点，父母表现出喜悦和鼓励，如此，

宝宝就会回应父母的鼓励，一次比一次做得更好，以再次获得父母的赞许，这样就会形成良性循环。另外，宝宝在发育的过程中，不会一直呈现上升的曲线进步，偶尔会发生停顿，甚至会有倒退的情况发生，此时，父母最好以顺其自然的乐观态度来面对。

0~5岁是宝宝最关键的发育时期，父母如果不能用科学的方法来养育宝宝，很可能造成终生遗憾。过分宠爱、放任自流、求全责备都不是好的养育方法。其实，宝宝的养育过程并没有什么特别的理论主张可作为依据，或是有章可循，顺其自然就是最好的方式。希望本书能让各位年轻的父母在宝宝的养育路上轻松前行！



第一章

0岁宝宝

0岁宝宝的身体特征

1. 身体特征的变化·····10
2. 身体机能的发育·····11

0岁宝宝的营养饮食

1. 母乳是宝宝最好的食品·····12
2. 宝宝可用婴儿奶粉·····13
3. 宝宝断奶的行为变化·····14
4. 什么是断奶·····14
5. 选择好的断奶食品·····15
6. 饮食断奶法·····15
7. 外力断奶法·····17
8. 给宝宝断奶须知·····18
9. 断奶忌在夏冬两季·····19
10. 让宝宝学会喝水·····19

0岁宝宝的生活照料

1. 父母要对宝宝多微笑·····20
2. 生活节奏要有规律·····20
3. 宝宝生活习惯萌芽·····21
4. 如何对付宝宝夜哭·····21
5. 创造舒适的生活环境·····21
6. 父母要学会抚触宝宝·····22
7. 抚触宝宝之宜忌·····24
8. 让宝宝进行三浴锻炼·····24
9. 宝宝指甲巧护理·····26
10. 宝宝夏日防暑降温·····27
11. 宝宝长牙的护理·····27
12. 正确为宝宝洗头发·····28
13. 保证宝宝足弓发育健康·····29

14. 养成定时睡觉的习惯·····29
15. 保护宝宝乳牙很重要·····29

0岁宝宝的生活用品

1. 衣服·····30
2. 袜子·····30
3. 围兜·····31
4. 尿布·····32
5. 鞋子·····33
6. 婴儿油·····34
7. 爽身粉·····34
8. 棉花棒·····34
9. 学步车·····35
10. 餐具·····35
11. 婴儿汽车安全座椅·····36
12. 婴儿床·····36

0岁宝宝的运动机能

1. 运动神经的发育·····38
2. 活动姿势的变化·····39
3. 颈部挺直·····39
4. 翻身·····40
5. 坐立·····40
6. 爬行·····40
7. 独自步行·····41
8. 摇动动作·····42
9. 投掷动作·····42
10. 吸吮手指·····42
11. 手部动作·····43
12. 指尖动作·····43
13. 手眼协调·····43

0岁宝宝的游戏天地

1. 宝宝游戏与身心健康·····44
2. 0岁宝宝游戏的特征·····44

3. 游戏要掌握阶段性·····45
4. 练习抓取玩具·····47
5. 玩伸舌头游戏·····47
6. 玩捉迷藏游戏·····47

0岁宝宝的身体保健

1. 宝宝的健康状态·····48
2. 宝宝何时检查身体·····49
3. 宝宝常患的疾病·····49
4. 宝宝疫苗接种·····50
5. 穿衣不当也会生病·····52
6. 要注意宝宝的眼睛·····52
7. 体操可提高免疫力·····52

0岁宝宝的情感世界

1. 对宝宝哭笑做出响应·····53
2. 如何处理宝宝怕生·····54
3. 母子关系和谐很重要·····54
4. 慎用表示禁止的语言·····54
5. 哭泣、不安的信号·····55
6. 微笑、喜悦的信号·····56

0岁宝宝的安全护理

1. 0岁宝宝易发生的意外·····58
2. 当心宝宝猝死·····58
3. 宝宝触电急救方案·····59
4. 宝宝窒息急救方案·····60



第二章

1岁宝宝

1岁宝宝的身体特征

1. 身体特征的变化.....62
2. 身体机能的发育.....63

1岁宝宝的营养饮食

1. 断奶不可操之过急.....65
2. 开始自己吃东西.....65
3. 双手参与进食行为.....66
4. 宝宝开始使用门牙.....66
5. 宝宝的乳白齿与进食.....66
6. 使用餐具吃东西.....67
7. 学会用杯子喝水.....68
8. 选择食物的喜好.....68
9. 宝宝的营养与饮食标准.....68
10. 点心的给予方式.....69
11. 常见的饮食问题.....69
12. 宝宝为何没食欲.....70
13. 让宝宝愉快地就餐.....71
14. 宝宝挑食怎么办.....71

1岁宝宝的生活照料

1. 照看会走路的宝宝.....72
2. 如何教宝宝走路.....72
3. 午睡习惯很重要.....73
4. 养成刷牙的习惯.....74
5. 要适时增减衣物.....75
6. 宝宝大小便的调教.....75
7. 为宝宝选一双好鞋.....76
8. 宝宝要穿满裆裤.....77
9. 给宝宝准备澡盆.....78

1岁宝宝的运动机能

1. 运动机能的发展.....79
2. 步行的开始.....80
3. 跑、跳的能力.....80
4. 鼓励宝宝多爬楼梯.....81
5. 父母要与宝宝互动.....81
6. 运动时要考虑安全.....81

1岁宝宝的身体保健

1. 如何增进宝宝健康.....82
2. 宝宝的健康诊断.....83
3. 宝宝常患的疾病.....83
4. 宝宝疫苗注射.....84
5. 防治宝宝牙龈炎.....84
6. 防治宝宝大便带血.....85
7. 防治缺铁性贫血.....85
8. 如何防止宝宝腹泻.....85
9. 治疗宝宝口角炎.....86
10. 宝宝打鼾的对策.....86
11. 防治宝宝口腔溃疡.....86

1岁宝宝的情感世界

1. 宝宝的语言与情感.....87
2. 如何看待母子分离.....87
3. 宝宝会习惯要人抱.....88
4. 培养宝宝自控能力.....89
5. 与家人间的矛盾.....89
6. 宝宝自我意识萌芽.....90
7. 宝宝同理心的萌芽.....90
8. 帮助宝宝克服不安.....91
9. 让宝宝多和人交谈.....91

1岁宝宝的智力发育

1. 家庭环境影响智力.....92

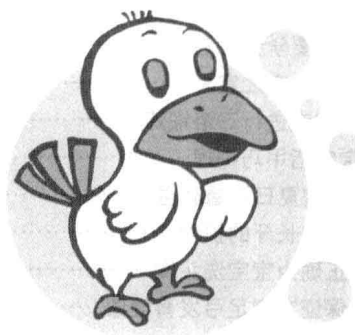
2. 开始启蒙教育.....92
3. 实时与延迟模仿.....93
4. 假装的行为.....93
5. 印象的共有.....93
6. 单词句的特征.....94
7. 智力的转变期.....94
8. 积极回应宝宝的话.....94
9. 宝宝的第一句话.....95
10. 母亲语言的重要性.....95
11. 性格形成影响智力.....96
12. 多让宝宝当生活助手.....96

1岁宝宝的表达能力

1. 表达意识的萌芽.....97
2. 表达能力的培养.....97
3. 表达的个人差异.....98
4. 培养从心理出发.....98

1岁宝宝的安全护理

1. 发育特征与意外事故.....99
2. 应对意外的预防.....99
3. 宝宝的安全最重要.....101
4. 异物入喉急救方案.....101
5. 吞食异物急救方案.....103
6. 宝宝跌伤急救方案.....104
7. 1岁宝宝常见意外.....104



第三章

2岁宝宝

2岁宝宝的特征

1. 身体特征的变化·····106
2. 身体机能的发育·····107

2岁宝宝的营养饮食

1. 家人要一起吃饭·····108
2. 乳牙长齐与宝宝进食·····108
3. 指导宝宝使用餐具·····109
4. 让宝宝学会用筷子·····109
5. 喜欢舔手指与吸吮·····110
6. 宝宝的正餐与零食·····110
7. 培养饮食习惯须知·····111
8. 如何纠正宝宝偏食·····111
9. 有规律的饮食习惯·····111
10. 宝宝食欲不振·····112

2岁宝宝的生活照料

1. 不容易照料的时期·····113
2. 让宝宝学会生活自理·····113
3. 宝宝的淘气与害怕·····114
4. 要阻止宝宝抢东西·····115
5. 宝宝的衣服要舒适·····115
6. 培养讲卫生的习惯·····115
7. 忌用松紧带作腰带·····116
8. 培养宝宝盥洗习惯·····116
9. 让宝宝自然入睡·····116
10. 和父母分室睡觉·····117
11. 宝宝尿床怎么办·····117
12. 刷牙习惯很重要·····118
13. 宝宝玩具要适用·····118

14. 坐姿与走姿要正确·····118
15. 宝宝看电视有讲究·····119
16. 宝宝听故事的乐趣·····119
17. 为宝宝选择好牙刷·····119
18. 小心烟雾伤害宝宝·····119
19. 注意宝宝居室安全·····120
20. 喜欢在泥沙中嬉戏·····120

2岁宝宝的运动机能

1. 步行平稳与手的操作·····121
2. 步行、奔跑·····121
3. 跳跃·····122
4. 单脚独立·····122
5. 滑梯、秋千、三轮车·····122
6. 绘画·····123
7. 积木·····123
8. 宝宝需要积极运动·····123

2岁宝宝的身体保健

1. 如何增进宝宝健康·····124
2. 宝宝常患的疾病·····124
3. 宝宝预防接种·····126
4. 健康检查的要点·····126
5. 警惕宝宝异常消瘦·····127
6. 宝宝眼睛受伤怎么办·····127
7. 宝宝出血怎么办·····128
8. 宝宝脑损伤怎么办·····129
9. 正确对待宝宝弱视·····130
10. 防治痉挛性喉炎·····131
11. 防治宝宝蛔虫病·····131
12. 及早治疗白内障·····131

2岁宝宝的情感世界

1. 宝宝的第一反抗期·····132
2. 强化宝宝自我意识·····132

3. 自己尝试做事情·····132
4. 喜欢向父母撒娇·····133
5. 乐于助人·····134
6. 懂得各种约束·····134
7. 拥有自己的交际圈·····135
8. 克服不安的情绪·····135
9. 赶走宝宝恐惧心理·····135

2岁宝宝的智力发育

1. 周围世界的构造化·····136
2. 宝宝的组合游戏·····136
3. 对时间流逝的理解·····136
4. 对因果关系的理解·····137
5. 印象组合与再建构·····137

2岁宝宝的语言发展

1. 容易被否定的语言·····138
2. 宝宝口吃怎么办·····138
3. 扩展宝宝的语言世界·····139
4. 宝宝的“谎话”·····139

2岁宝宝的表达能力

1. 宝宝感情的流露·····140
2. 表达能力的提升·····140
3. 宝宝的手势和动作·····141
4. 培养宝宝表达能力·····141

2岁宝宝的安全护理

1. 宝宝易发生的事故·····142
2. 安全方面的措施·····142
3. 母亲安全教育很重要·····143
4. 宝宝脱臼急救方案·····143
5. 宝宝扭伤急救方案·····144
6. 宝宝溺水急救方案·····145
7. 宝宝烫伤急救方案·····146

第四章

3岁宝宝

3岁宝宝的发育特征

1. 头部发育比例较大.....148
2. 脚部与脊椎的变化.....148
3. 手脚骨骼的发育.....149
4. 身体发育因人而异.....149

3岁宝宝的营养饮食

1. 宝宝成长所需的营养.....150
2. 宝宝味觉的发展.....150
3. 小美食家的出现.....151
4. 如何在幼儿园里进餐.....151

3岁宝宝的生活照料

1. 月龄差和个人差.....152
2. 关于排泄的问题.....152
3. 教宝宝穿脱衣服.....153
4. 宝宝忌穿厚衣服睡觉.....153
5. 宝宝夏季防治痱子.....153
6. 宝宝冬季正确洗脸.....153
7. 宝宝要睡木板床.....154
8. 宝宝忌睡电热毯.....154
9. 宝宝睡眠光线要弱.....154
10. 宝宝忌穿戴太厚.....155
11. 培养良好生活习惯.....155
12. 勿入成人泳池游泳.....155

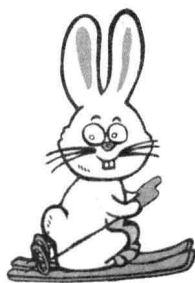
3岁宝宝的运动机能

1. 3岁宝宝的运动.....156
2. 身体柔软度运动.....157
3. 跑步运动.....157

4. 弹跳运动.....157
5. 登高、爬低.....157
6. 平衡运动.....158
7. 翻滚运动.....158
8. 手指技巧.....158
9. 球类运动.....158

3岁宝宝的游戏天地

1. 生活与游戏.....159
2. 独自一个人的游戏.....159
3. 规则意识的萌芽.....160
4. 模仿式的游戏.....160
5. 集体游戏.....160



3岁宝宝的身体保健

1. 健康是宝宝发育的基础.....161
2. 健康状态小测试.....161
3. 宝宝裸体利于健康吗.....162
4. 宝宝常患的疾病.....163
5. 防治猩红热并发症.....163
6. 治疗宝宝红眼病.....164
7. 治疗宝宝脓疮疮.....164
8. 治疗宝宝抽风.....164

3岁宝宝的情感世界

1. 接触外界时的困扰.....165
2. 让宝宝学会自强.....165

3. 宝宝变得难以理解.....166
4. 已有一定自制力.....166
5. “万物有灵论”.....166
6. 对群体生活的向往.....167
7. 宝宝发火心态研究.....167
8. 宝宝为什么爱撒娇.....167
9. 如何看待宝宝反抗.....168
10. 宝宝为什么任性.....168
11. 消除宝宝的恐惧.....169
12. 概念形成的萌芽.....169
13. 自我为中心的思考.....170
14. 宝宝情感因人而异.....170

3岁宝宝的自立能力

1. 宝宝自立的基本点.....171
2. 宝宝爱缠人怎么办.....171
3. 父母一定要遵守承诺.....172
4. 别忘记安全教育.....172

3岁宝宝的社交活动

1. 结交朋友的欲望.....173
2. 宝宝为什么打架.....173
3. 想象中的朋友.....174
4. 助人为乐.....174
5. 来自母亲的力量.....174
6. 欲望的形成基础.....175
7. 不同性别的气质培养.....175

3岁宝宝的语言发展

1. 宝宝喜欢言行不一.....176
2. 机械模仿、自言自语.....176
3. 宝宝对文字的关心.....177
4. 自我为中心的语言.....177
5. 婴儿语究竟好不好.....178
6. 讲求创意、注重方法.....178

第五章

4岁宝宝

4岁宝宝的身体特征

1. 身体与体重的关系·····180
2. 身体的比例·····180
3. 宝宝骨骼的形成·····181
4. 宝宝背部受压要适当·····181
5. 打赤脚与骨骼发育·····181

4岁宝宝的营养饮食

1. 4岁宝宝必需的营养·····182
2. 零食对宝宝很重要·····182
3. 巧妙安排宝宝饮食·····183
4. 宝宝的饮食喜好·····183
5. 宝宝肥胖与饮食·····184
6. 宝宝不吃早饭的对策·····184

4岁宝宝的生活照料

1. 建立基本的生活节奏·····185
2. 生机勃勃的宝宝生活·····186
3. 生活的自律和自立·····186
4. 宝宝生活圈的扩展·····186
5. 宝宝养成洗手的好习惯·····187
6. 好生活习惯的养成·····187
7. 父母和老师要配合·····188
8. 父母要树立好榜样·····188
9. 投身于外界的空间·····188
10. 要重视育儿环境·····189
11. 让宝宝接近自然·····189

4岁宝宝的运动机能

1. 宝宝运动的基本原则·····190

2. 宝宝喜欢倒立·····190
3. 奔跑·····191
4. 跳跃·····191
5. 身体的柔软运动·····191
6. 翻滚运动·····192
7. 球类操作·····192
8. 平衡运动·····192
9. 爬上爬下的运动·····193
10. 技巧和协调的运动·····193
11. 运动的安全措施·····193
12. 手工技能的发展·····194
13. 运动竞争的乐趣·····194
14. 运动的规矩和规则·····194

4岁宝宝的游戏天地

1. “虚拟”世界的魅力·····195
2. 活动身体的快乐·····195
3. 玩具的魔力·····196
4. 开始玩钟表游戏·····196
5. 游戏需要朋友参与·····196
6. 游戏与宝宝想象力·····197

4岁宝宝的身体保健

1. 4岁宝宝补钙很重要·····198
2. 疾病与预防接种·····198
3. 身体锻炼注意事项·····199
4. 误服药物怎么办·····199
5. 宝宝用药需谨慎·····200
6. 积极预防宝宝哮喘·····200
7. 正确护理宝宝咳嗽·····201

4岁宝宝的情感世界

1. 不再强烈依赖父母·····202
2. 表达自我意见·····203
3. 不希望被拒绝·····203

4. 宝宝夸耀与自豪感·····204
5. 比较自负·····204
6. 羡慕和嫉妒·····205
7. 知识面的扩大·····205

4岁宝宝的社交活动

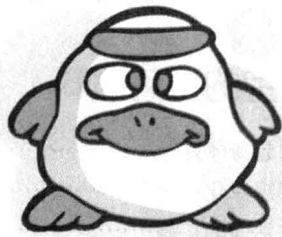
1. 宝宝很需要朋友·····206
2. 在朋友陪伴中成长·····206
3. 朋友间的游戏·····207
4. 父母应注意的事项·····207

4岁宝宝的智力发育

1. 宝宝的智能和创造力·····208
2. 宝宝开始懂事·····208
3. 强烈的好奇心·····209
4. 宝宝的思维品质·····209
5. 逻辑思维能力·····209

4岁宝宝的语言发展

1. 害羞和告状的现象·····210
2. 教宝宝正确发音·····211
3. 挑着读文字·····211
4. 沉默寡言的宝宝·····212
5. 尊重宝宝的表达·····212



第六章

5岁宝宝

5岁宝宝的特征

1. 宝宝的消瘦现象.....214
2. 宝宝也会肥胖.....214
3. 5岁宝宝的体力.....215
4. 宝宝的行为能力.....215
5. 5岁宝宝的耐力.....215

5岁宝宝的营养饮食

1. 宝宝必需的营养.....216
2. 有规律的饮食节奏.....217
3. 教育宝宝餐桌礼节.....217
4. 教宝宝正确用筷子.....217



5岁宝宝的生活照料

1. 早睡早起身体好.....218
2. 生活要规律化.....218
3. 渴望生活面的扩展.....219
4. 自立与社会教养.....219

5. 多参与大人的世界.....220
6. 宝宝的生活护理.....221
7. 宝宝的集体意识.....221

5岁宝宝的运动机能

1. 最喜欢群体游戏.....222
2. 集体游戏和运动量.....222
3. 培养宝宝运动能力.....223
4. 不适合宝宝的运动.....223
5. 讨厌运动的宝宝.....224
6. 运动和游戏危险吗.....224

5岁宝宝的情感世界

1. 学会体贴他人.....225
2. 对生活开始关心.....225
3. 喜欢干涉其他宝宝.....226
4. 拥有独自的世界.....226
5. 容易受朋友影响.....226

5岁宝宝的社交活动

1. 宝宝喜欢和同伴玩耍.....227
2. 社交能力不断增强.....228
3. 让宝宝之间相互尊重.....229
4. 父母应注意的事项.....229
5. 选择适合的幼儿园.....230
6. 充分了解幼儿园.....230

5岁宝宝的学习意识

1. 父母当好宝宝榜样.....231
2. 教育宝宝遵守规则.....231
3. 学会在群体中学习.....232
4. 培养宝宝的公德心.....232
5. 适当的批评很重要.....232
6. 鼓励宝宝挑战自我.....233

5岁宝宝的语言发展

1. 宝宝语言的特征.....234
2. 生活语言的充实.....235
3. 发展语言因人而异.....235
4. 跟宝宝讲话要直接.....236
5. 多给宝宝讲故事.....236



5岁宝宝的行为表现

1. 5岁宝宝的行为特点.....237
2. 从表出到表现.....237
3. 宝宝表现活动的发展.....238
4. 表现活动的特点.....238
5. 丰富宝宝表现力.....238

5岁宝宝的环境问题

1. 环境是综合性问题.....239
2. 儿童团体的消失.....239
3. 努力改善生活环境.....240
4. 重视宝宝心理环境.....240

第一章

0岁宝宝

婴儿期是一生中体重增加最快的时期，旺盛的食欲、活跃的运动以及旺盛的新陈代谢等都是宝宝发育的证明。父母一定要认真呵护0岁宝宝，为其以后的成长打下坚实的基础。



0岁宝宝的特征

宝宝出生以后，身体各项机能一直在不停地发育成长，以便更适应母亲子宫外的生活，为以后的发展做准备。那么，在整个婴儿期，宝宝究竟会有哪些外观上的变化，身体的各项机能能得到哪些发育呢？

1 身体特征的变化

从宝宝出生的那一天起，母亲就开始关注宝宝外观的成长，总会不自觉地拿自己的宝宝与其他的宝宝比较大小胖瘦，有时还会将测量体重和身高的结果和平均值来比较。

下面，我们来看看0岁宝宝的在外观上大概的成长指标。父母们可以将自己的宝宝各项指标与之相比较，从中还可了解一些测量时应该注意的问题。

(1) 体重和身高

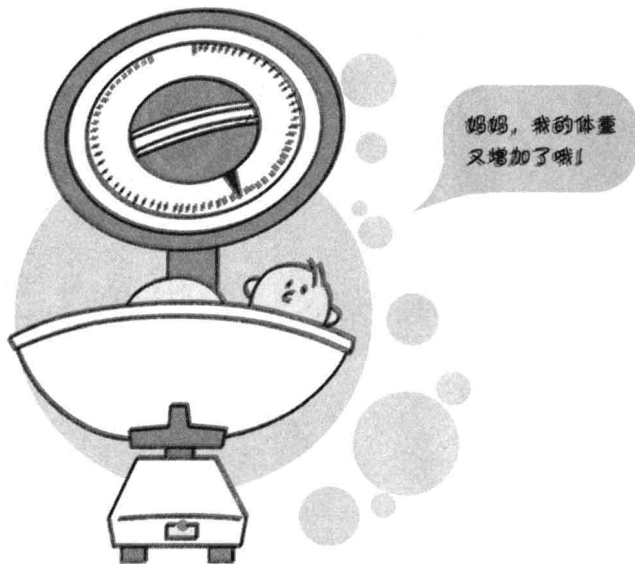
体重表示身体的重量，也是了解宝宝的成长与健康最确切的指标。婴儿时期是一生中体重增加最快的阶段，良好的食欲、活跃的运动以及旺盛的新陈代谢等都是宝宝发育的证明。

刚出生时宝宝的身高大约是50厘米，1岁时会增高1.5倍，即75厘米。

身高也和体重一样，在宝宝3~4个月之前会急剧增加。每个宝宝有不同的发育情况，并非多吃、多喝就能长得更高、更壮，当然也不是说在婴儿时期个子不大，将来身材就一定矮小。有的出生时很矮小的早产儿，到了幼儿期几乎都会健康地成长，甚至让人忘记他们是早产儿。

★测量方法：

父母给宝宝定期测量体重和身高，应在入浴后裸体时。不过，在冬天，可以让宝宝穿着衣服测量，然后再减去衣服的重



量（包括尿布）。此外，宝宝不适宜使用成人用的体重计，因为其刻度太大，看不清楚细小的变化，只能知道大概的数值，需要使用宝宝专用测量仪。

若要测量宝宝一次喝多少母乳，只要先让宝宝穿着衣服测量体重，宝宝喝奶后在同样的状态下再测量一次，然后计算出差值就行了。这时用刻度在10克以下的体重计较适宜。

为宝宝量身高时，可让宝宝躺着，头部顶住墙壁，全身伸直，脚底顶住木板的一面。然后移开宝宝，再测量墙壁到木板的距离即可。

(2) 头围和胸围

头围、胸围，即指头部和胸部的大小。

宝宝刚出生时，与胸围相比，头部要大许多，后来肺部开始吸入空气，在1~2个月 after，胸围就变得比头部大。所以，在判断头围的大小时，可与胸围进行比较。

★测量方法：

测量头围可用卷尺测量眉间和后脑突出的地方。胸围以乳头的高度为准，用卷尺水平测量。

(3) 体温

在大脑体温中枢的调节作用下，人体温度大约在 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ 之间。但是，宝宝出生未满2个月时，中枢调节功能还不能正常运作，一旦室温下降，体温会降得比较低。

宝宝出生后2个月，应一直处于温暖的状态。过几个月后，即使不穿很多衣服，宝宝自身也能调节体温以适应周围的环境。

★测量方法：

用水银体温计测量体温时，将水银部分夹在宝宝腋下，让其上肢紧贴着身体。为了测量准确，测量时间以水银的刻度不再上升为止，一般约需10分钟左右。



(1) 发育的顺序

宝宝的发育不是按直线向上发展的，而是存在一个发育顺序，即从上向下、从身体的中心向末端发育。宝宝从颈部挺直到会坐，再到独自站立的过程，就是遵循这个原则的结果。

当然，宝宝发育有突然加速和变缓的时候，他可能在某一个时期什么变化也没有，过了这个时期却突然会做某件事，例如独自行走、说话等。

(2) 发育的经过

宝宝从出生后就遵循着成长发育的顺序在不断发育。人类以前是四脚着地行走的动物，俯卧着抬起头是颈部挺直的前提，所以，宝宝的发育是从俯卧时抬头开始的。以后，宝宝在被父母抱着，或者他自己入睡时移动颈部的过程中产生力量，逐渐能够在俯卧时用手支撑起上半身，颈部也能稳稳地撑住头。

宝宝颈部发育好后，就是翻身能力的发展。翻身一般是指从仰卧变为俯卧，但有的宝宝是从俯卧到仰卧，有的甚至在还不能翻身时就进入了下一个发育阶段。

宝宝会翻身后就是身体和腰部肌肉的发育，从而逐渐能够完成“坐”的工作。宝宝虽然身体最初比较难取得平衡，但不久后能坐着玩很长的时间。

宝宝能够坐之后，一般出现爬行动作，持续一段时间以后会开始扶着东西行走。但是有的宝宝并不会爬行，而是直接从坐的阶段进入支撑行走的阶段。

2 身体机能的发育

刚出生的宝宝无法自主地运动，他们的动作大多是反射性的，虽然手脚和身体都在动，但没有特别的目的。比如宝宝的嘴唇一旦接触到物品，会吸入口中，这就是一种反射动作。吸吮母乳的动作同样也是反射动作。

另外，宝宝的手掌一接触到东西就会握住，脚底一受到刺激就会用脚趾去触碰。对宝宝突然发出声音，或将熟睡中的宝宝头部向上稍微抬起一点，然后再放开，他的身体就会一下变得紧张，伸出双手要拥抱，这些都是宝宝的本能反应。

出生后不久，宝宝就能辨识母亲的声音，能区别白天和黑夜，运动功能也在生活中不断地发育，大约在1岁左右，宝宝就会靠自己行走了。

0岁宝宝的营养饮食

0岁的宝宝，食物主要以奶水为主，从最初的母乳开始，到代乳食品，再到断奶后的正常食品，宝宝的进食机能在一步步发育。为了满足宝宝身体对营养的需求，父母在喂食时一定要注意食物的安全和营养成分。

1 母乳是宝宝最好的食品

经过约40周左右在母体内安稳地成长后，初生的宝宝已拥有惊人的生命力。宝宝出生后约6~12个小时后，就能在母亲的怀抱里，一心一意地吸着乳汁。毋庸置疑，透过授乳，母子之间因皮肤接触而萌生的情感，对于宝宝和母亲都会产生良好的影响。

母乳中维持宝宝发育与健康的必要成分都是以最适当的比例存在，而且完全拥有帮助宝宝抵御疾病的免疫物质。医学报告也指出，授乳、哺乳，对于母子之间的情感交流相当重要。

将母乳挤出再进行冷冻保存，就是所谓的“冷冻母乳”。在

卫生条件良好的状况下挤出后进行冷冻保存的母乳，能维持其营养价值和免疫性，母乳只要确保新鲜、卫生，就能安全地喂哺宝宝。这一方法在职业妇女中广泛流行。

(1) 母亲应进行自律授乳

宝宝想吃母乳时，母亲给予足够的分量，这就是“自律授乳”。这是尊重宝宝食欲的授乳方法，也可以说是最自然的方法。喂哺初期，母乳不充足，宝宝吸吮乳汁也不熟练，因此，母亲的授乳时间很难固定。但随着时间的推移，不久会自然形成每隔3小时喂哺的授乳规律。

母亲不必过分拘泥于喂奶时间。喂奶时间到了，如果宝宝在睡觉，仍然叫醒宝宝吃奶，就显得太过规律化。2个月大的宝宝昼醒夜睡的生活节奏大都已经确立，白天的睡眠时间会减少许多。母亲若能在宝宝就寝前喂哺母乳，便不需要半夜起来授乳。

(2) 母乳不足的识别法

可以依靠以下几点来判断判别母乳不足：

★授乳时间变得很长。母乳分泌充分时，宝宝在吸吮5~15分钟左右就会得到满足而放开乳头。但母乳不足时，宝宝常会有过了20分钟，甚至30分钟也不想放开的情形。

★授乳间隔过短。宝宝在受乳后不久会有饥饿感，即使喝菜汤或果汁都会哭闹。

★宝宝体重增加的速度缓慢。隔了一周左右测量宝宝体重，



发现比平均情况增加得要慢。

★宝宝睡眠过浅。宝宝不舒服的时候增多，听到一点声音就会马上惊醒，经常哭泣。

★排便出现异常。宝宝大便的次数和数量减少，出现便秘或腹泻症状，便量减少。

(3) 要保证母乳的营养与安全

具有许多优点的母乳，对宝宝并不是绝对安全的。调查显示，在一些出现出血性疾病的新生儿中，喝母乳的宝宝多于喝奶粉的宝宝，其原因在于母乳中的维生素K含量不足。因此，孕妇在怀孕期间必须多摄取含丰富维生素K的食品。例如白菜、胡萝卜、海藻、豆类等，或者服用维生素K。

母亲服用的药物，根据种类和剂量的不同也有所差异，但大多数都会转移到乳汁中，这对宝宝都会产生影响，因此，母亲最好接受医师意见后再决定是否给宝宝喂哺母乳。另外，酒精和尼古丁也会转移到乳汁中。若酒精只有炒菜时使用的分量，并不会造成太大的影响，但是直接或间接吸烟则是万万不可的。

2 宝宝可用婴儿奶粉

父母不得不放弃母乳喂养时，可以为宝宝喂食现在普遍使用的婴儿奶粉，其主要原料是牛奶，大多数采用的是最接近母乳的配方。

下表显示了母乳与婴儿奶粉成分的比较。有几个地方需要特别注意：与母乳相比较，婴儿奶粉中蛋白质的含量较少，不过调整了乳蛋白和清蛋白的比例，并用植物油替代一部分的脂肪；整体而言矿物质较母乳要少，但相比牛奶增加了铁、铜、锌，而且还调整了钙和磷，以及钠与钙的比例，补充了维生素等。各品牌奶粉各有优缺点，但几乎所有的婴儿奶粉厂商都致力于使婴儿奶粉更接近母乳，都在不断地改良奶粉配方。

从宝宝9个月左右开始，父母就可以从婴儿奶粉直接转为普通牛奶。市场上也推出了较大婴儿奶粉产品，其中增加了一般牛奶中含量不足的铁质和维生素。当宝宝可以很顺利地开始食用断奶食品时，也可以直接喝一般牛奶。

母乳及牛奶的成分比较（每100毫升中的平均含量）

	热量（焦耳）	蛋白质（克）	脂肪（克）	酪蛋白（克）	乳糖（克）
母乳	276000	1.2	3.5	0.5	7.5
牛奶	276000	3.5	3.5	3.0	4.8
	钙（毫克）	磷（毫克）	铁（毫克）	钠（毫克）	钾（毫克）
母乳	34	15	0.1	15	55
牛奶	120	90	0.1	58	138
	维生素A（微克）	维生素B ₁ （毫克）	维生素B ₂ （毫克）	维生素C（毫克）	叶酸（微克）
母乳	53	0.16	0.43	4.3	0.18
牛奶	34	0.42	1.57	1.8	0.23

3 宝宝断奶的行为变化

出生后的数月内，宝宝是靠喝奶成长的。宝宝将母亲的乳头或奶瓶的奶嘴含在口中用力地吸吮乳汁（称为吸吮），是在出生后马上就会施展的能力，是宝宝与生俱来的基本求生能力之一。

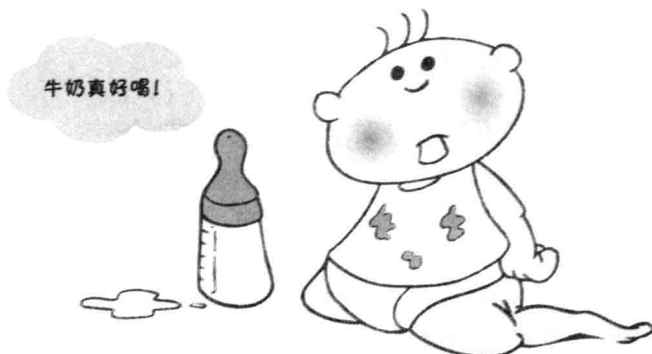
过了2个月以后，宝宝喝奶方式开始逐渐转变，他不再是一心一意吃奶，或只关注母亲的乳头。他会用舌头玩弄含在口中的乳头，或咬乳头，与以前的反射动作或本能行为有很大的差异，而且在吃奶时累得睡着的情况也会变少，吃饱之后，他会放开乳头玩耍。

这时，不仅是乳头，他还会将手指放入口中吸吮。有的宝宝是将大拇指放入口中，有的是吸吮其他的手指，因人而异，但都是放入口中津津有味地吸吮，或者玩弄舌头或放入口中的手指。

宝宝在3~4个月左右开始能够紧紧地握住东西，于是会随手抓扯枕头套和床单等，或者将玩具放入口中玩。此时宝宝进入“口腔期”，吸奶的力量也变强了，能够一边喝奶一边做别的事，逐渐步向断奶之路。



4 什么是断奶



断奶，是指从全部由奶水提供宝宝营养逐渐转换为由固体食物供给宝宝营养的过程。宝宝吸吮乳汁和吃固体食物的方式有很大的不同，他若不闭紧嘴巴，就不能有效吃下固体食物，所以必须有效地利用颈前方（喉咙侧）的肌肉。因此，为断奶做准备的第一步，就是在让宝宝一定程度上支撑住沉重的头部，让颈部挺直。

另一个准备是让宝宝吸吮乳汁时的反射动作停止。一般来说，在乳汁是宝宝全部营养的时期，宝宝吸吮乳汁时的哺乳反射动作很适用，不过，这种反射动作对于吃固体食物就不方便了。例如，宝宝仍然张开嘴吸奶，还不时伸出一小舌头（此动作称为吸相反射），就没有办法闭着嘴吃固体食物。因此，父母必须在宝宝的这种反射动作变少时，才能给他吃断奶食品。

不过，这种称为“哺乳反射”的动作，在宝宝出生后4~5月左右会开始渐渐消失，第7个月左右几乎完全消失。那么，到底什么时候给宝宝断奶最好呢？

宝宝在用整个嘴巴包住母亲的乳头或奶瓶的奶嘴，边玩耍边吃时，父母就可以为他准备辅助食品，开始慢慢地给他断奶。让宝宝吃断奶食品最早也只能从第5个月开始。如果时间太早，由于宝宝还未做好功能发育上的准备，即使将食物放入其口中，他也只会以反射动作来处理，用舌头顶出去，无法顺利放入口中，更别提将食物吞下喉咙。父母还会因为宝宝不吃而不悦，这样就会形成恶性循环。如此看来，选择好适当的断奶时机很重要。

5 选择好的断奶食品

断奶标志着宝宝可以像大人一样地进食。断奶是从乳汁的营养转移到幼儿食品的过程，从宝宝身体功能上来说，是宝宝从吸吮乳汁获取营养到咀嚼食物并吞下的过程。断奶对于宝宝来说是极其自然的一个成长过程，宝宝将通过断奶时的各种考验，逐步向饮食自律化迈进。

(1) 断奶前的准备

断奶开始后，以前一直是乳汁为唯一营养源的宝宝，将逐步进入乳汁以外的食物世界，因此，需要事先做好如下准备。

★让宝宝习惯乳汁以外的味道。父母从宝宝出生后2个月开始，可开始尝试喂他果汁和菜汤，让宝宝事先习惯乳汁以外的味道和汤匙的触觉。

★固定喂乳的时间。特别是喂哺母乳时，常常不太遵守固定的时间，即进行自律哺乳。想要顺利地完成断奶过程，无规律地喂奶将是断奶的一大阻碍。因此，喂乳时间必须固定，间隔大约为4个小时。

(2) 断奶食品的标准

在为宝宝断奶过程中，父母一定要为宝宝准备好断奶食品。什么样的食品才是宝宝需要且适合的断奶食品呢？

★卫生。卫生是食品的前提，无论营养价值有多高，如何有利于消化，若不卫生就不具备断奶食的条件。此外，断奶食品应该具有水分多、加工程序多等条件，同时必须容易烹调。

★易消化。由于宝宝的消化能力还未成熟，因此，选择食材和烹饪方法时必须考虑到消化的难易，而且喂食的分量以不会造成宝宝消化系统的负担为基准。

★能满足宝宝的营养需求量。断奶初期，断奶食品只占一天必需营养量的10%，而完成期则达到了70%。因此，一定要调节好宝宝每餐的营养搭配与均衡。



★保证清淡的好味道。宝宝的味觉很敏感，能够品尝出味道的好坏，除了要保持食物的原汁原味外，还可以使用糖、盐、酱油或醋等烹饪出美味的食品，不过，味道应该咸淡适宜。

★食物形态应适应断奶各个阶段的要求。食物的形态最初是糊状，然后逐渐转变为用舌头和牙床能压碎的硬度。父母应根据宝宝消化能力的变化来改变食物的烹调方法，尽量满足宝宝不同发育阶段需要的食物形态。

★不会成为父母的负担。断奶期一般是从宝宝5个月开始一直到周岁才结束。在如此漫长的时间里，必须想办法让断奶食品不成为家庭时间和经济上的负担。所以，断奶食品的要求之一在于容易烹饪，让父母简简单单就能搞定。

6 饮食断奶法

任何事情不是一蹴而就的，让习惯了喝奶的宝宝一下子接受断奶食品，基本上也是不可能的，断奶应该要循序渐进。断奶期通常分为初期、中期和后期，在断奶的不同阶段，对宝宝有不用的食品喂法。

(1) 断奶初期（5~6个月）

宝宝在5个月左右，吞食糊状固体食物的能力在逐渐发育。对于宝宝来说，这也是一种吞咽的练习，因此，要让宝宝吃容易下咽的食物，没有颗粒、均匀的糊状食物是最合适的。

真正的断奶食品是指柔软的稀粥、蔬菜粥、豆腐等。要知道，断奶最初的目的并不是要宝宝吃很多，而是要让宝宝学习自己能够完全吞下断奶食品。宝宝如果发育良好，已习惯汤匙的触感，也对饮食显示出兴趣，能够吞下糊状食物，那么便可以从5个月左右开始喂食糊状食物。

断奶初期，父母喂宝宝吃断奶食品时，即使用汤匙将食品喂入宝宝口中，他也只会动动嘴巴，不仅不会将食物含在口中，反而会用舌头顶出来。之后，这种用舌头顶出食物的情况就会逐渐变少。渐渐地，宝宝能够一边动嘴巴，下唇向内卷，一边和上唇接触，嘴里的食物便能够一边往嘴里送，一边咽下去，这样就可以顺利地吃糊状的固体食物了。