

中国十大知名育儿专家倾情铸就之力作

亲亲我的小宝贝

中国儿童素质早教工程
专家科学育儿系列

小宝贝居家照料大盘点

Take care of **幼儿**居家 infant **精心照料** for mothers

欧阳鹏程 ◆



- 让小宝贝安然甜美**睡个好觉**
- 让小宝贝的**乳牙**洁白又结实
- 让小宝贝拥有一双明亮的**眼睛**
- 为小宝贝营造一个**安全生活**“真空”
- 居家为小宝贝**安全用药**
- 增强小宝贝抵抗力之**三浴锻炼**



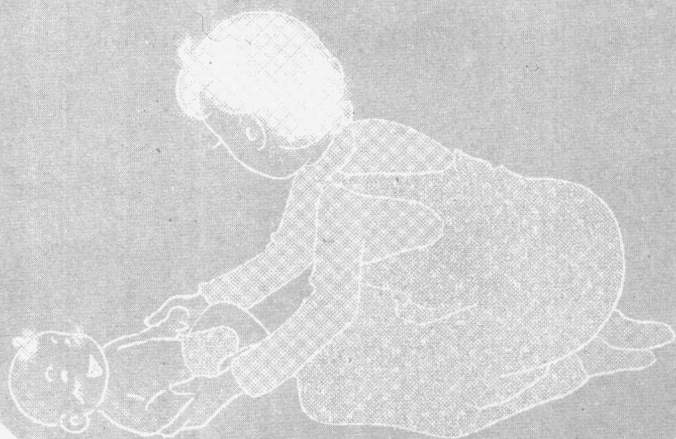
第二军医大学出版社

亲亲我的小宝贝

小宝贝居家照料大盘点

幼儿居家精心照料

欧阳鹏程 主编



开篇语

小宝贝出世啦！新妈咪多么欣喜，可又感到十分茫然。照料小宝贝的生活真是千头万绪，就好像一道道从来没做过的难题。洗澡、换尿布、喂奶、哄睡觉、穿衣服……只觉得一头雾水！

看来，做个妈咪没那么容易，尽管自己每天忙昏了头，可令人烦心的是，小宝贝动不动还会有“情况”，着着实实地把妈咪吓一跳。不禁感叹，小宝贝怎么就像一本天书那样难读懂？

育儿好似练功夫，苦心练就照料小宝贝的妈咪功夫吧。这样，亲亲小宝贝才能健康快乐地长大！

图书在版编目 (CIP) 数据

小宝贝居家照料大盘点 / 欧阳鹏程主编. —上海:
第二军医大学出版社, 2005.1

(亲亲我的小宝贝)

ISBN 7-81060-440-6

I. 小... II. 欧... III. 婴幼儿 — 哺育 — 基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 101016 号

中国儿童素质早教工程·亲亲我的小宝贝

小宝贝居家照料大盘点

主 编: 欧阳鹏程

责任编辑: 单晓巍

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路 818 号 邮政编码: 200433)

全国各地新华书店经销

山东省莱芜市圣龙印务书刊有限责任公司印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9.5 字数: 180 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-440-6/T·016

定价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

儿童永远是

人类发展的明天和希望

愿全社会都来

关注伟大的育儿工程！

刘湘云

二〇〇四年

原上海医科大学附属儿科医院院长
中华医学会儿科学会副主任委员

刘湘云

妇儿专家编写指导委员会



刘湘云

1945年毕业于国立上海医学院，历任上海医科大学儿科主任医师兼教授、博士生导师、上海医科大学儿科医院院长、儿科研究所所长、中华医学会儿科学会副主任委员、中华儿科杂志副总编辑、上海营养学会副理事长，曾兼任联合国世界卫生组织总部妇幼保健专家委员会专家及上海市妇女联合会副主任。从事儿科工作半个多世纪，成绩非常卓越，专长儿童生长发育、营养、早期教育、社区医保等。曾3次获卫生部及上海市科技进步奖，在国内外发表论文七十余篇，主编《儿童保健学》等专著9部，曾获全国“三八”红旗手、中国福利会妇幼工作“樟树奖”、全国优生优育杰出贡献奖、中国内藤育儿国际奖等奖项。



吴光驰

首都儿科研究所营养研究室研究员、中国优生科学协会理事、中国优生科学协会儿童营养专业委员会委员、中华儿科杂志编辑委员会委员。长期从事儿科临床保健及儿童营养研究，特别在母乳喂养、佝偻病防治，维生素A、D及钙营养，儿童高血压，儿童肥胖病防治等领域进行了深入的研究。发表科研论文五十余篇，参与撰写科技著作1部，科普著作7部。曾获北京市科技进步奖、北京市卫生局科技成果奖及中国预防医学科学院科技进步奖。



邓静云

1962年毕业于山东医科大学医疗系，近四十年一直从事儿科临床及保健工作。现任南京医科大学第二临床医学院及儿童保健研究所主任医师兼教授，兼任中华预防医学会儿童保健专业学会常委、江苏省优生优育协会副秘书长、江苏省营养学会理事会理事。承担多项国家级及省级重要儿童保健项目的研究，主编和参加编写数十部专业及科普著作。



仇凤琴

1968年毕业于北京第二医科大学（现首都医科大学）医疗系，多年来一直从事儿内科临床工作及儿童心理保健工作。曾任广州市妇婴医院儿科主任、主任医师及中山医科大学妇幼系兼职副教授，现于广州市妇婴医院担任儿科主任医师职务。担任广州市卫生局科技评审专家库成员、广东省心理卫生协会第三届理事、《广东医学》杂志特约审稿专家、《妈咪宝贝》杂志特约专家顾问、全国佝偻病防治科研协作组专家委员会成员及广东省优生优育协会专家组成员。撰写多篇专业论文，参加多部儿童科普著作的编写。



王素梅

1977年毕业于上海医科大学医学系，现为北京中医药大学东方医院儿科主任，儿科主任医师兼教授、硕士生导师。二十余年来一直从事中西医结合儿科医疗、教学及科研等工作，在中西医结合治疗儿科疾病方面积累了丰富的经验。参加国家“七五”攻关课题的临床研究，荣获国家科技进步奖。担任全国高等中医教育学会常务理事、中华医学会中西医结合会会员等职务，曾在国家级专业刊物发表论文二十余篇，担任两部儿科专著副主编。



赵惠君

上海第二医科大学儿科副教授、主任医师，现任上海附属新华医院、上海儿童医学中心副院长。主要从事小儿内科医疗及教学工作，曾赴法国研修小儿血液专业，擅长于小儿血液病、肿瘤的诊断和治疗。在国内外专业期刊上发表多篇论文，主编及参加编写《小儿家庭养育大全》等多部专业及科普著作。



石效平

中日友好医院儿科主任医师、儿科教授、医学硕士。从事儿科临床及教学工作二十余年，擅长中西医结合诊治小儿哮喘、厌食、腹泻、遗尿等各种常见病。多年从事小儿再生障碍性贫血、血小板减少性紫癜等血液系统疾病的研究，发表多篇学术论文。近年主编《中西医临床儿科学》、《儿科医师查房必备》等多部儿科学术专著，发表《小儿发热防治220问》等科普读物，并在多家报刊发表科普文章。应中国中央电视台《健康之路》节目组之邀，作过小儿过敏性紫癜、血小板减少性紫癜、小儿脑瘫等疾病专题讲座。



金哲

妇产科主任医师，硕士生导师。现任北京中医药大学东方医院妇科主任、教研室主任及北京市中西医结合学会妇产科专业委员会副主任委员、北京市中医药学会妇产科专业委员会。从事妇科工作26年，始终工作在临床、教学、科研第一线。承担国家中医药管理局科研基金课题、教育部高等学校骨干教师资助科研课题及北京中医药大学科研基金等课题。曾获北京中医药大学科技进步二等奖，已发表专业文章十余篇。



范玲

1983年毕业于首都医科大学，现任妇产科主任医师、副教授、北京妇产医院产科副主任，并担任中华医学会妇产科专业委员会中青年委员。主要研究妊娠期糖尿病、胎儿宫内发育不良、产前出血等并发症的诊断及治疗，擅长危重症急救及合并症的处理。曾发表论文十余篇，并承担北京市青年科干局资助项目“钙离子拮抗剂对早产的防治作用”的研究。近年来，在产时服务新模式及孕产妇心理状态的评估与干预中成绩显著。



秦炯

儿科博士。毕业于北京医科大学，现任北京大学第一医院儿科主任、儿科教授、儿科主任医师，同时兼任中华儿科学会中青年委员、全国小儿神经学组秘书，以及中国实用儿科杂志、北京大学学报医学版等多家学术刊物编委等职务。对小儿发育异常、癫痫、脑性瘫痪、智力低下等疾病的早期诊断与干预问题颇有建树。曾赴日本国立神经科学研究所任客座研究员，在国家级专业刊物上发表论文五十余篇。

献给亲爱的读者——

每一位妈咪都会走过孕育生命的历程，分娩后还要居家休养生息。尽管妈咪们内心对新生小宝贝充满新荷迎露般的激情，感到那么地喜悦，但时常摆脱不了很多烦恼……

小宝贝固然可爱无比，给生活星空带来那么多灿烂星光，可照料他们的事真是千头万绪，洗澡、换尿布、喂奶、哄睡觉、穿衣服……让妈咪一头雾水！

小宝贝的身心还很稚嫩，很容易被各种疾病侵扰，遭受病痛折磨甚至危及生命，影响生长发育……

小宝贝的生长发育正常不正常？总是让很多妈咪感到疑惑，可有时真的出了问题，妈咪却不一定能及早发现……

小宝贝长得那么快，想把他们喂得健康又聪明，可不该给的吃的喂了很多，真正需要的营养妈咪却不知道……

多少疑问，多少麻烦，多少忧虑，多少难题，经常围绕并伴随着你。看来，想做一个轻松快乐的妈咪不那么容易，想让小宝贝长得更健康也没那么简单。

当你遭遇困惑时，当你感到迷茫时，当你不知所措时，当你和小宝贝被病痛袭扰时，请你打开本套育儿系列丛书，国内10位知名妇儿专家将会倾情给你十分细致和具体的指导和帮助！

想怀一个小宝贝时，专家们会指导你，怎样在孕前3~6个月就做好一切优生准备，怎样顺利走过怀胎十月的生命历程，怎样轻松渡过分娩关，怎样无忧居家休养生息。

养育小宝贝的生活中专家们会教你，如何及早发现孩子在发育上有异样，如何防治总来袭扰小宝贝的常见病痛，如何把小宝贝喂得结实又聪明，避免发生各种营养问题。

有了本套丛书的伴随，会使你成功孕育出一个健康小宝贝，会使你在分娩后身体尽快康复，会使你的小宝贝在成长的每一天得到体贴入微的关怀和照料，会使你成为小宝贝平安长大的保护神！

值此图书出版之时，编者衷心地感谢武淑兰女士、赵晓滢女士、司琴女士、李全珍女士、席雪女士、郑皖华女士、刘萍女士、赵小华女士、谢若兰女士、高一炫先生、刘卫先生、姜玉武先生等人，在本套丛书编写过程中所给予的资料方面的支持。

编者

2004年12月

让宝宝安然入睡

生理特点篇

- 2 小宝贝睡眠的4大特点
- 3 睡眠对小宝贝的3大作用
- 4 小宝贝每天应该睡多久?

精心准备篇——为小宝贝营造一个美睡佳境

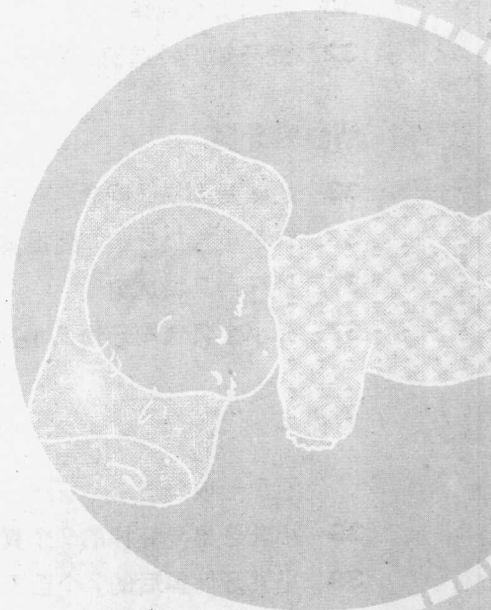
- 7 为小宝贝一夜美梦做好多种准备
- 8 为小宝贝做好各种睡前准备
- 9 为小宝贝做恰当的睡眠护理
- 11 为小宝贝选一个舒服的小睡窝
- 11 为小宝贝提供舒适的睡眠用具
- 12 为小宝贝选个合适的小枕头
- 13 让小宝贝睡得舒服又安全——选个最佳睡姿

解决问题篇——应对难以入睡的小宝贝

- 16 小宝贝难入睡的原因
- 16 应对难入睡小宝贝的小妙招
- 18 小宝贝为何彻夜难眠
 - 小宝贝睡眠昼夜颠倒
 - 小宝贝在夜里总是啼哭
 - 小宝贝夜里总是醒
- 20 培养小宝贝规律睡眠 Tips

纠正误区篇——照料小宝贝睡觉妈咪常犯之错

- 22 常犯之错1 让小宝贝长时间地睡软床
- 22 常犯之错2 让小宝贝穿厚厚的衣服睡觉
- 23 常犯之错3 让小宝贝和大人一起睡觉
- 24 常犯之错4 让小宝贝睡觉时用电热毯
- 24 常犯之错5 小宝贝常在灯光下睡眠



2 目 录

- 25 常犯之错 6 哄小宝贝睡觉时用力摇晃他们
- 26 常犯之错 7 总让小宝贝保持固定睡姿
- 26 常犯之错 8 夜里执意叫醒小宝贝起来排尿
- 27 常犯之错 9 让小宝贝养成晚睡的不良习惯
- 27 常犯之错 10 以恐吓故事迫使小宝贝入睡

妈咪悉心呵护，小宝贝的牙齿结实又健康

爱牙知识篇

- 30 牙齿发育规律
- 32 爱牙知识特选窗：乳牙 VS 小宝贝身心健康

精心爱牙篇

- 33 妈咪两大错误观念
- 33 呵护小宝贝牙齿 6 大提案
- 37 护牙用品特选窗
- 37 为小宝贝选刷牙用品小招数

常见问题篇

避免形成奶瓶综合征

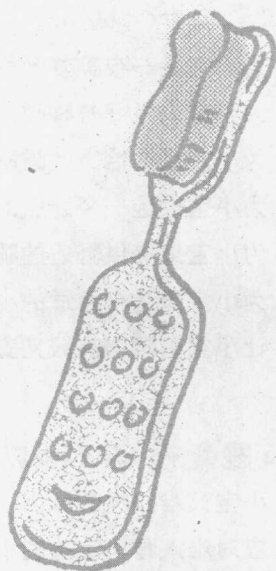
- 39 小乳牙早早坏掉的 2 个真相
- 39 小乳牙坏掉后的 2 个苦果
- 40 避免奶瓶综合征 Tips

避免形成“地包天”

- 40 小宝贝形成“地包天”真相
- 40 “地包天”的 2 个不良结果
- 41 避免“地包天” Tips

避免形成安抚奶嘴依赖征

- 41 使用安抚奶嘴之利处
- 42 使用安抚奶嘴之弊处



- 42 让宝宝不爱安抚奶嘴 6 个小妙招

国际护齿新风向标

48

【国际育儿新知】给小宝宝的牙齿穿上“防弹衣”

- 48 牙齿涂氟——第一件“防弹衣”“衣”
- 48 牙齿涂氟给小宝宝带来的益处
- 48 小宝宝适宜涂氟的年龄
- 49 小宝宝牙齿涂氟的方法
- 49 小宝宝牙齿涂氟去哪里
- 50 牙齿窝沟封闭——第二件“防弹衣”
- 50 牙齿窝沟封闭给小宝宝带来的益处
- 50 小宝宝适宜窝沟封闭的年龄
- 51 小宝宝牙齿窝沟封闭的方法
- 51 小宝宝应该到哪里做窝沟封闭

让宝宝拥有一扇明亮的“心智之窗”——眼睛

- 53 爱眼日对小宝宝更重要
- 53 爱眼起点始于孕早期
- 54 居家检测视力小常识
- 54 呵护眼睛 8 大自助处方

小宝宝居家安全用药

居家自助篇

- 59 自助一 准备简易家庭小药箱
- 60 自助二 恪守安全用药小戒律
- 62 自助三 找准识别变质药物小探针
- 62 自助四 掌握安全用药剂量计算法
- 63 自助五 妈咪自行购药要理智
- 64 自助六 及时清理家庭小药箱

4 目 录

- 64 自助七 学会药物中毒的简单处理
- 65 自助八 让宝宝远离致聋药物

居家用药篇——给宝宝安全喂药

- 66 刚出生小宝贝喂药法
- 67 满月后小宝贝喂药法
- 68 让宝宝听话吃药 10 个小妙招
- 70 滴眼、耳、鼻药的小妙招

常见误区篇

- 72 10 个喂药可怕陷阱
- 75 使用抗生素的 4 个禁地
- 78 护理患病儿的 4 个糊涂做法



小宝贝排尿训练变奏曲

- 82 变奏曲一 小宝贝 12 个月时
- 82 变奏曲二 小宝贝 13 个月时
- 82 变奏曲三 小宝贝 15 个月时
- 83 变奏曲四 小宝贝 18 个月时
- 83 变奏曲五 小宝贝 21 个月时
- 84 变奏曲六 小宝贝 2 岁时
- 84 变奏曲七 小宝贝 2 岁半时

大自然中“浴”出健壮小宝贝——增强抵抗力三浴锻炼

空气浴

- 88 对小宝贝的健康益处
- 88 空气浴锻炼法

日光浴

- 90 对小宝贝的健康益处

90 日光浴锻炼法

水浴

92 对小宝贝的健康益处

92 水浴锻炼法

小宝贝健康秀发巧打理

95 小宝贝的头发何时会长出来

95 巧打理健康秀发 4 个妙法

96 小宝贝护发Tips

97 留意，小宝贝头发的 2 个异常现象

妈咪和小宝贝，快乐无忧出游DIY

妙招篇

100 出行 10 大准备

103 搭乘飞机 10 大妙主意

105 搭乘火车 6 大妙主意

106 自驾车出游 10 大妙主意

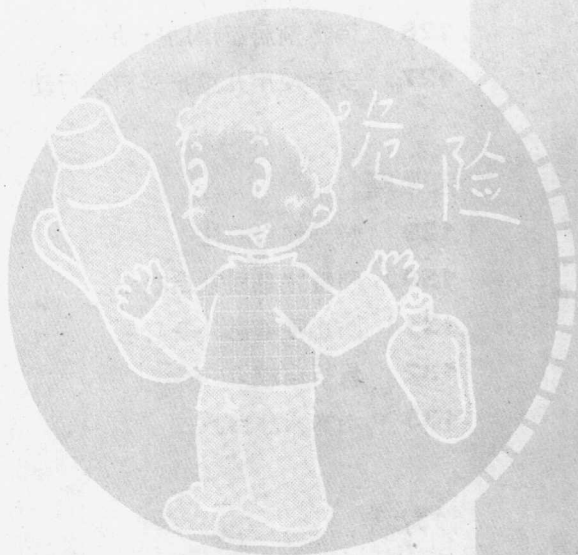
108 选择食宿 7 大妙主意

安全篇

109 避开 10 大“险象”

防患篇

112 舒缓出游 5 个易发不适



为小宝贝营造安全“真空”

防卫篇

116 小宝贝卧室防卫战术

117 大人卧室防卫战术

6 目 录

- 117 客厅防卫战术
- 118 卫生间防卫战术
- 119 厨房防卫战术
- 119 喂奶窒息防卫战术
- 120 烫伤防卫战术
- 121 小宝贝坠床防卫战术
- 122 猫狗咬伤防卫战术
- 122 蜜蜂螫伤防卫战术
- 123 哽噎防卫战术
- 123 溺水防卫战术

自助篇

- 125 远离家装甲醛自助行动
- 126 消毒剂居家自助行动
- 127 安全使用儿童推车自助行动

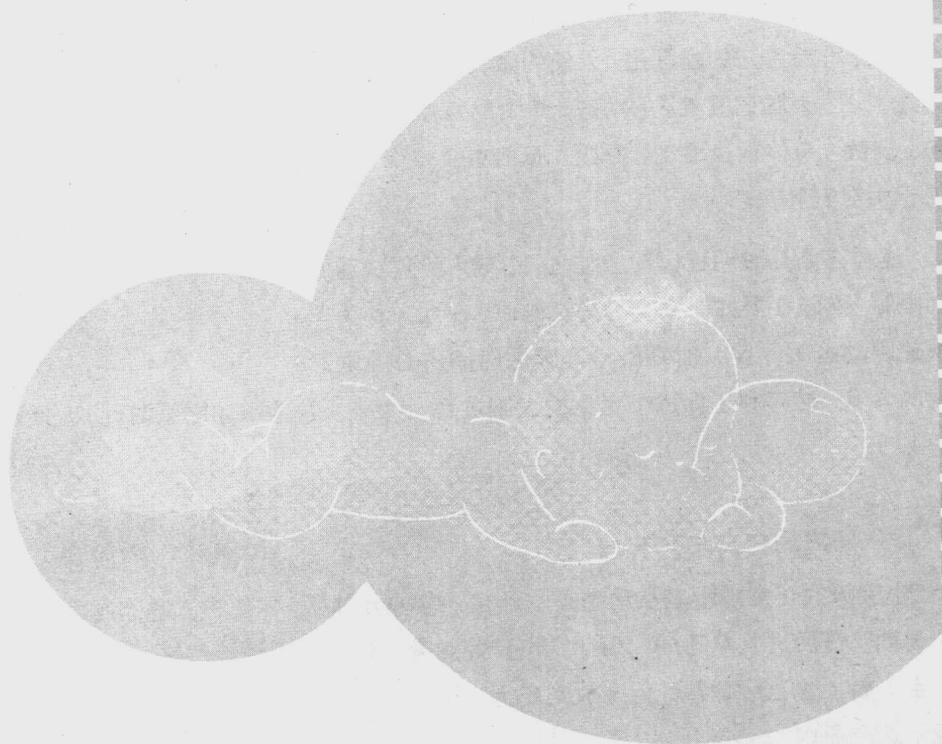
自救篇

- 129 烧烫伤自救法
- 130 哽噎窒息居家自救法
- 131 防止哽噎意外备忘录
- 132 骨折自救术
- 133 溺水紧急自救

教育篇

- 134 安全成长家长反思录
- 135 安全教育启蒙录
- 138 小宝贝安全用品特选窗

让小宝贝安然入睡



“喂！小家伙儿，为什么总是睡不醒？”妈咪以为小宝贝有点不对劲，心里感到忐忑不安。其实，年幼的小宝贝就是这个样，年龄越小，需要睡眠的时间就越长。

因为，小宝贝在出生时大脑并没有发育成熟，所以对外界环境中的刺激非常敏感，即使很小的刺激也会感到很疲劳。因此，小宝贝睡眠的时间，要比大人们长得多，尤其是刚出生的小宝贝，几乎整天都在睡觉。倘若小宝贝得不到足够的睡眠，生长发育速度便会明显减慢。因此，妈咪一定要为小宝贝全方位地营造舒适的睡眠环境。小宝贝睡足了，才会在安然的睡梦中健康长大。

生理特点篇

小宝贝睡眠的4大特点

1 睡眠状态与成人不同

正常睡眠分为浅睡和深睡。浅睡时大脑活动处于活跃状态，仔细观察刚出生的小宝贝，可以发现其嘴角似在微笑般地翘起，嘴唇还会一张一合地似在吸吮，有时也会皱眉，眼睛闭闭张张地似睡非睡，面部表情极其丰富，因此称新生儿的睡眠是“天使的微笑”。其处于“身体睡着了，大脑还醒着”的状态。熟睡的特点是呼吸均匀、安静，身体很少活动，呼吸、脉搏次数减少，大脑处于相对安静状态。

浅睡在婴儿时期称作动态睡眠，在成人称作快速眼动睡眠；熟睡在婴儿时期称为静态睡眠，在成人称为非快速眼动睡眠。婴儿时期的动态睡眠时间占总睡眠时间的 $\frac{2}{3}$ ，这有利于促进小宝贝的大脑发育，而成人快速眼动睡眠时间只占总睡眠时间的 $\frac{1}{5}$ 。



2 入睡方式与成人不同

小宝贝的正常睡眠是从动态睡眠开始，约20分钟后，才能进入静态睡眠中的思睡期、中睡期，最后进入熟睡期。因此，声音等刺激会使他们很快地醒来。有时，抱在手里的小宝贝看上去已经睡熟，但一放到床上又会醒来，必须睡得很沉了才能放到床上，就是缘于这个原因。

3 睡眠时间长短不同

虽然小宝贝睡眠的时间比成人长，但连续睡眠的时间却比成人短。随着年龄增长，连续睡眠的时间逐渐延长，每天总睡眠时间逐渐减少。刚出生的小宝贝，每天睡眠时间为20个小时左右；出生4个月后可不间断地连续睡7个小时，睡眠时间为15~16个小时；1岁时每天睡眠时间为14个小时，白天还要有2次小睡；2岁时睡眠时间为12~13个小时，白天只有1次午睡；2~5岁的小宝贝，每天睡眠时间为11个小时。

需要指出的是，每个小宝贝的睡眠时间不尽相同，所以不可强求一定要达到标准睡眠时间。只要小宝贝的精神、进食、活动及生长发育都正常，并具有一定的抗病力，就不要为他们睡眠时间少而担心。

4 睡眠方式与成人不同

小宝贝出生后，还没很快形成白天活动、夜间睡眠的人体生物钟。因此，他们的睡眠是断断续续的，且不分白天和黑夜。随着年龄增长，在父母抚养与帮助下，小宝贝才能逐步建立起有规律的睡眠习惯。

睡眠对小宝贝的3大作用

1 促进大脑的发育

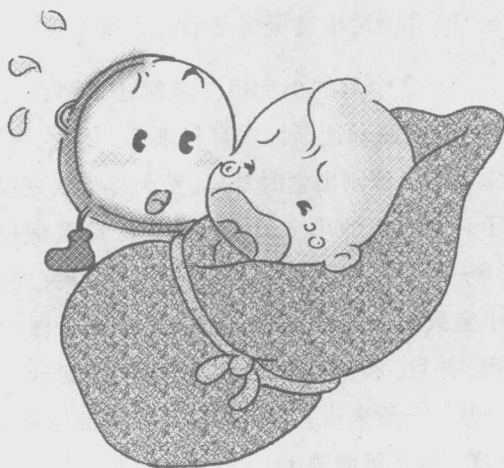
研究表明，睡得好大脑发育就更好。研究专家把小宝贝的动态睡眠描述为“脑子在锻炼，脑子在那里做梦”。大脑发育就像身体发育一样离不开活动，活动越多表明大脑用得越多，发育程度就越高。小宝贝在动态睡眠中时，大脑仍处于活跃状态，因此，动态睡眠具有促进大脑发育的作用。可见，睡眠对小宝贝来说就好比乳汁，是成长过程中必不可少的条件。重视小宝贝的睡眠，就等于重视他们的大脑发育。

2 促进体格的生长

小宝贝的静态睡眠，可让大脑充分地休息，所以有保护大脑的作用。同时，在甜美安然的睡梦中，大脑会分泌出促进生长的激素，促进骨骼发育，使小宝贝的生长速度比清醒状态时增长3倍，特别是在每年的五月。五月的灿烂阳光，不仅给妈咪和小宝贝带来一派蓬勃生机，还有着不同寻常的意义。科学研究表明：大脑分泌生长激素的功能在每年五月时最旺盛。因此，五月是小宝贝身高增长最快之时，真可谓蹿个头、长身体的“天赐良机”！

3 增强身体抗病力

睡眠可消除神经系统和身体的疲劳，使小宝贝恢复精力和体力。睡眠不足时，可使人出现注意力不集中、容易冲动或发脾气、不能控制情绪等不良表现，甚至发生行为问题。同时，还会影响小宝贝身体的免疫功能，降低抗病力。



小宝贝每天应该睡多久

※ 新生小宝贝每天睡眠时间

刚出生的小宝贝，大脑皮质发育得还不完善。如果总处在清醒状态，就很容易使外界环境的各种刺激，在脑皮质层中泛化。这样，小宝贝的大脑会由于刺激过多而得不到休息。因此，刚出生的小宝贝，每天除了吃奶和啼哭外，几乎整天都在睡觉，大约需要睡眠20个小时，这是他们保护自己最自然的方式。不然的话，过度接受刺激的大脑，会因睡眠不足而引起身体生物钟的紊乱，使神经系统调节失控。最终结果，使小宝贝的抵抗力下降，不愿吃奶，经常容易生病。

刚出生的小宝贝，来自于皮肤、声音和光线的任何刺激，都可能引起他们全身运动。这是神经泛化的现象，如妈咪开门的声音并不很大，可小宝贝却出现全身哆嗦。这种现象不表明小宝贝受到了惊吓，妈咪不必太紧张。

※ 1~3个月小宝贝每天睡眠时间

1~3个月的小宝贝，虽然还是那么的小，但大脑却逐渐地发育起来了。因此，小宝贝不再像刚出生时那样，整天睡个没完没了。这么大的小宝贝，大约每天需要保持16~18个小时的睡眠。除了吃奶和啼哭外，小宝贝白天吃完奶后，每天能清醒一段时间，并且，夜间睡眠的时间也相对地延长了一些。一般来讲，小宝贝白天大约要睡4~5次，每次可能睡上1.5~2个小时，晚上可能睡上10个小时左右。妈咪用不着非让小

◎ 要想让小宝贝睡得安稳，每次睡前都要喂饱。并且，在喂完之后抱起小宝贝，将小脑袋放在妈咪的肩上。然后，轻轻拍拍小宝贝的后背，把吞到胃里的空气排出，不可让小宝贝饿着肚子睡觉。同时，在清洗小屁屁之后，给小宝贝换上干净的尿布，让小宝贝感到身体舒服。这样，他们才能安安稳稳地睡觉。

◎ 提醒妈咪一点，如果小宝贝终日沉睡，或在睡眠中发出剧烈的尖叫声，前者可能是病情垂危的表现，后者则可能是出生时有颅脑神经损伤，应该马上带小宝贝去看医生。

贴心小叮咛

◎ 有些小宝贝入睡后，鼻子里会一阵阵地发出轻微的鼻鼾声。如果这种现象只是偶然出现，妈咪就不必着急，它并不是一种异常情况。但如果每次睡着后，小宝贝的鼻子里都发出这种鼻鼾声，声音还较大，妈咪就应及时带小宝贝去医生那里做检查。判断一下是否咽喉部淋巴组织增殖引起的，以免引起增殖体反应，如精神不振、生长较慢、瘦弱等。



贴心小叮咛

◎ 这一期时的小宝贝大多都能翻身了，因此，他们可能会选择睡眠的姿势，如侧卧或俯卧等。通常，小宝贝总是会选择自己最舒服的睡眠姿势。妈咪需要做的事情，是在小宝贝睡得时间比较久的时候，帮助变换一下睡姿。这样，小宝贝不仅会睡得香甜，而且还可避免头颅变形。