

B
博尔乐
BOLER

TUJIE

图解

0~1岁



宝宝断奶与辅食

付娟娟/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

TUJIE 图解
0~1岁 宝宝断奶与辅食

付娟娟 / 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

图解 0~1 岁宝宝断奶与辅食 / 付娟娟编著. — 北京: 中国人口出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5101-2480-8

I. ①图… II. ①付… III. ①婴幼儿—食谱—图解 IV. ① TS972.162-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 089319 号

图解 0~1 岁宝宝断奶与辅食

付娟娟 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 河北美程印刷有限公司
开 本 820毫米×950毫米 1/16
印 张 17.5
字 数 200千
版 次 2014年5月第1版
印 次 2014年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-2480-8
定 价 36.80元(赠送CD)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83534662
传 真 (010) 83515922
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

CONTENTS



第1篇 0~1岁宝宝生长发育 1

0~1岁宝宝身体发育特点 / 2

1个月的宝宝 / 2

2个月的宝宝 / 3

3个月的宝宝 / 4

4个月的宝宝 / 5

5个月的宝宝 / 5

6个月的宝宝 / 6

7个月的宝宝 / 7

8个月的宝宝 / 8

9个月的宝宝 / 9

10个月的宝宝 / 10

11个月的宝宝 / 11

12个月的宝宝 / 12

0~1岁宝宝体格发育参考值 / 13



第2篇 0~3个月，纯奶喂养期 15

0~3个月宝宝食量、大小便和睡眠 / 16

母乳喂养 / 17

喂养宝宝首选母乳 / 17

坚信自己可以母乳喂养 / 18

宝宝出生后尽早开奶 / 18

多让宝宝吮吸，排除泌乳障碍 / 19

下奶前可以喂点奶粉或糖水 / 20

宝宝并非一哭就要喂 / 20

夜间哺乳要注意安全 / 21

让宝宝来决定吃多少、吃多快 / 22

“歇奶”与“馋奶” / 23

让奶水更丰富营养 / 23

乳汁少的妈妈别“攒奶” / 24

暂时不能喂母乳时预防回奶 / 25

别让宝宝边吃边玩 / 25

妈妈情绪波动影响乳汁质和量 / 26

宝宝满月后的喂养要求 / 27

母乳可以保存 / 27

感冒不影响喂母乳 / 28



别急着加奶粉 / 29
需要给宝宝喂水 / 30
经期仍可喂母乳 / 30
宝宝吐奶、溢奶 / 31
宝宝不肯吃母乳 / 31
妈妈乳头皲裂如何喂养宝宝 / 32
妈妈乳腺炎如何喂宝宝 / 33
乳头内陷如何喂养宝宝 / 33

配方奶喂养 / 34

需要人工喂养的宝宝 / 34
新生儿初期先用全奶 / 35
根据宝宝的需要调整奶量 / 35
注意奶水的流速和温度 / 36
奶具要经常清洗、消毒、更换 / 36
准备配方奶的一些误区 / 37

选择适合自己宝宝的奶粉 / 38
不要频繁更换奶粉 / 38
需要尽快更换奶粉的情形 / 39
配方奶喂养的宝宝要喂水 / 39
配方奶喂养谨防过量 / 40
正确的喂奶粉姿势 / 40

混合喂养 / 41

混合喂养的主要方式 / 41
让宝宝顺利接受混合喂养 / 42
混合喂养应以母乳为主 / 42
混合喂养的宝宝需要喂点水 / 43
如何确定是否需要添加奶粉 / 43
纠正宝宝“乳头错觉”小妙招 / 44
按时还是按需看喂养方法 / 45
夜里适宜喂母乳 / 45



第3篇 4~6个月，准备断奶期..... 47

4~6个月宝宝食量、大小便和睡眠 / 48

4~6个月宝宝的营养需求 / 49

妈妈须知的断奶知识 / 50

奶仍然是宝宝的主要营养来源 / 50
奶与辅食怎样配合 / 51
逐渐改掉睡前醒后吃奶的习惯 / 52

辅食添加提示 / 53

适时给宝宝添加辅食 / 53
给宝宝添加辅食的重要信号 / 54
辅食选购的3个误区 / 55

要特别注意辅食的安全 / 55
宝宝需要的辅食餐具 / 56
辅食应少糖、无盐、无调味品 / 56
各类辅食的制作方法 / 57
婴儿米粉的选购与冲调 / 58
成品泥糊状辅食的选购与食用 / 59
每次加一样，每周加一种 / 60
初期制作辅食需要的工具 / 60
怎样把握一日辅食的量与次数 / 61
宝宝的第一顿辅食 / 62
宝宝拒绝或排斥辅食 / 63

给过敏体质的宝宝添加辅食 / 63

通过观察大便调整辅食 / 64

由糊状食物到固体食物 / 65

4~6个月营养辅食 / 66

米汤 / 66

水果藕粉 / 66

藕粉糊 / 67

青菜米粉 / 67

梨汁 / 67

橘子汁 / 68

苹果汁 / 68

大枣水 / 69

山楂水 / 70

乌梅汤 / 70

核桃汁 / 71

猕猴桃汁 / 71

番茄水 / 72

香瓜汁 / 72

青菜水 / 73

胡萝卜汤 / 73

蔬果汁 / 74

香蕉甜橙汁 / 74

什锦蔬果汁 / 75

胡萝卜橙汁 / 75

番茄胡萝卜汁 / 76

番茄苹果汁 / 76

胡萝卜黄椒芒果汁 / 77

香蕉泥 / 77

香蕉牛奶糊 / 78

蛋黄泥 / 78

红薯羹 / 78

青菜泥 / 79

黄瓜水 / 80

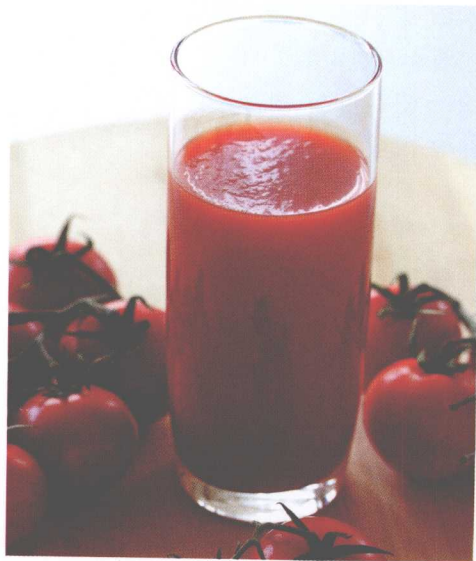
鸡蛋香蕉薯糊 / 80

蛋黄奶 / 80

葡萄汁 / 80

白萝卜生梨汁 / 81

南瓜橙汁糊 / 81





第4篇

7~9个月，尝试更多的食物..... 83

7~9个月宝宝食量、大小便和睡眠 / 84

7~9个月宝宝的营养需求 / 85 妈妈须知的断奶知识 / 86

尝试断掉夜奶 / 86

宝宝只吃辅食不吃奶应纠正 / 87

减少宝宝对妈妈的依恋 / 87

辅食添加提示 88

从半固体食物到固体食物 / 88

辅食可以成为独立的一餐 / 88

为宝宝准备磨牙食品 / 89

1岁以内宝宝不能吃或慎吃的食物 / 89

开始用少量油脂烹调辅食 / 90

适当添加粗粮辅食 / 91

消除辅食中的不安全因素 / 92

宝宝只愿意用奶瓶吃辅食要纠正 / 92

不要过量喂食宝宝 / 93

别给宝宝吃大人饭 / 94

不要嚼食喂宝宝 / 94

宝宝不宜过度吃甜食 / 95

让宝宝接受新食物 / 95

7~9个月营养辅食 / 96

豆腐羹 / 96

菠菜羹 / 96

白萝卜浓汤 / 96

混合果汁 / 97

鳕鱼苹果糊 / 98

五彩盅 / 98

豆腐香菇汤 / 99

奶油菜花 / 99

红豆莲子汤 / 100

芝麻糯米粥 / 100

土豆泥 / 101

豌豆粥 / 101

小米粥 / 102

菠菜挂面 / 102

茄子泥 / 103

鱼肉青菜米糊 / 103

鸡蛋面片汤 / 104

花豆腐 / 104

糖水火龙果 / 105

南瓜红薯玉米粥 / 105

香菇火腿蒸鳕鱼 / 106

肉末菜粥 / 106

胡萝卜肉末粥 / 107

鱼肉豆腐 / 108

鸡汁土豆泥 / 108

面包粥 / 109

菠菜粥 / 109

胡萝卜米糊 / 110

南瓜米汤 / 110

蓝莓酱 / 111

番茄鱼糊 / 111

草莓麦片粥 / 112

白菜绿豆烂面条 / 112

鸡肝糊 / 112

软煎蛋饼 / 113

奶酪粥 / 113



第5篇 10~12个月，逐渐向成人饮食过渡 ... 115

10~12个月宝宝食量、大小便和睡眠 / 116

10~12个月宝宝的营养需求 / 117 妈妈须知的断奶知识 / 118

- 采用自然的断奶过程 / 118
- 避免伤害宝宝身心健康的断奶法 / 119
- 断奶时间并非“一刀切” / 119
- 选择断奶的好时机 / 120
- 适当的母子分离可促进断奶 / 121
- 不能反反复复地断奶 / 122
- “罢奶”不等于“自我断奶” / 122
- 断奶末期怎么喂宝宝 / 123
- 预防宝宝患上断奶综合征 / 123
- 断奶后不能断乳类食品 / 124

辅食添加提示 / 125

- 宝宝吃辅食逐渐接近成人 / 125
- 汤泡饭不宜经常吃 / 126
- 宝宝吃什么拉什么 / 126
- 给宝宝榨果汁 / 127
- 保护宝宝眼睛的食物 / 127
- 宝宝可以经常吃的健脑食物 / 128

培养宝宝的饮食好习惯 / 129

- 合理的进食速度 / 129
- 让宝宝保持良好的食欲 / 130
- 吃饭定时定量 / 130
- 细嚼慢咽 / 131
- 纠正不当的进食方式 / 131
- 用餐形成程序 / 132

- 锻炼独立进食能力 / 132
- 预防宝宝偏食 / 133

10~12个月营养辅食 / 134

- 蒸什锦鸡蛋羹 / 134
- 浆果 / 134
- 山药胡萝卜粥 / 135
- 鱼肉松粥 / 135
- 山楂银菊水 / 136
- 山楂枸杞汁 / 136
- 薏苡仁山楂汤 / 137
- 面包布丁 / 137
- 菠菜鸭血豆腐汤 / 138
- 苹果蛋黄粥 / 138
- 西蓝花牛奶糊 / 139
- 蔬菜牛奶羹 / 139
- 蔬菜鸡蛋羹 / 140
- 鱼肉羹 / 140
- 鸡肉羹 / 140
- 空心粉橘子水沙拉 / 141
- 南瓜羹 / 142
- 黄金肉末 / 142
- 香煎土豆饼 / 143
- 豌豆丸子 / 143
- 橙汁吐司 / 144
- 小米蛋花粥 / 144
- 红薯鸡蛋粥 / 145
- 鳕鱼香菇菜粥 / 145
- 鸡汁粥 / 146
- 橘皮粥 / 146

核桃粥 / 146

玉米片牛奶粥 / 147

面疙瘩汤 / 148

肝末土豆泥 / 148

洋葱虾泥 / 149

什锦粥 / 149

紫米葡萄粥 / 150

香香骨汤面 / 150

糖水薯蓉汤丸 / 151

蔬菜鸡蛋糕 / 151

清蒸三文鱼 / 152

番茄鸡蛋什锦面 / 152

蘑菇丸 / 153

胡萝卜土豆泥饼 / 153

豆腐粥 / 154

麦米枣糖水 / 154

火腿豆腐煲 / 155

萝卜蜜 / 155

猪肉猪肝泥 / 156

西蓝豆腐泥 / 156

肉末番茄面 / 157

虾蓉小馄饨 / 157

鸡肉香菇面 / 158

虾肉菜饼 / 158

小笼包 / 158

豆腐蒸蛋 / 159

金银蛋饺 / 160

牛肉软饭 / 160

豆干肉丁软饭 / 161

清汤鱼丸 / 161



第6篇 0~1岁宝宝喂养疑问解答 163

0~1岁宝宝喂养疑问解答 / 164

Q: 给宝宝喝果汁的时候为什么要加水稀释? / 164

Q: 超市买的瓶装鲜橘汁可以代替自己制作的果汁吗? / 164

Q: 给宝宝喝菜汁需要兑水吗? / 164

Q: 宝宝需要补充钙剂吗? / 165

Q: 大人喝蜂蜜好处多, 可以给宝宝添加一点吗? / 165

Q: 夏天时能给宝宝吃一点冷饮吗? / 165

Q: 用牛奶替代水来蒸鸡蛋羹是不是更有营养? / 165

Q: 用葡萄糖替代白糖用作辅食的甜味

剂好吗? / 166

Q: 如果宝宝还没有长牙, 8个月以后也要添加半固体食物吗? / 166

Q: 8个月的宝宝能吃调味品了吗? / 166

Q: 宝宝吃饭不少, 但是却没见怎么长肉是怎么回事呢? / 167

Q: 蔬菜生吃营养最全面, 现在能给宝宝吃生蔬菜吗? / 167

Q: 宝宝不爱喝水怎么办? / 167

Q: 宝宝食量小要紧吗? / 167

Q: 宝宝什么情况下需要补充益生菌? / 168

Q: 给宝宝服用含铁强化食品能防止宝宝贫血吗? / 168



- Q: 宝宝非常喜欢空奶嘴, 可以一直那样咬着空奶嘴吗? / 168
- Q: 宝宝最容易缺乏的营养元素是什么呢? / 169
- Q: 宝宝不喜欢吃蔬菜怎么办? / 170
- Q: 宝宝爱吃罐头, 可以经常喂食吗? / 170
- Q: 宝宝睡着了, 要不要叫醒喂奶? / 170
- Q: 宝宝食量增大, 母乳不足怎么办? / 171
- Q: 宝宝出牙晚是否该补钙? / 171
- Q: 宝宝可以喝茶吗? / 171
- Q: 宝宝排出的大便中总有类似肥皂块的东西, 是否消化不良? / 172
- Q: 蛋黄可以用果汁调着吃吗? / 172
- Q: 给宝宝补充鱼肝油要注意些什么? / 172
- Q: 宝宝吃东西的时候不会嚼怎么办? / 172
- Q: 9个月的宝宝能吃乳酸奶吗? / 173
- Q: 宝宝一吃鱼肉或鱼肉米粉就会腹泻是什么原因? / 173
- Q: 10个月的宝宝每天吃两个鸡蛋羹多吗? / 173
- Q: 宝宝食欲不振, 吃饭就恶心、干呕是什么原因? / 173



第7篇

0~1岁宝宝常见病食疗方 175

汗症 / 176

鹅口疮 / 178

伤食 / 180

湿疹 / 182

流感 / 184

风寒感冒 / 186

风热感冒 / 188

腹泻 / 190

便秘 / 192

上火 / 194

手足口病 / 196

流行性腮腺炎 / 198

咳嗽 / 200

肥胖症 / 202

鼻出血 / 204

惊厥 / 206

水痘 / 208





第8篇

应该给宝宝常备的几种食物 211

大米 / 212

蛋黄米粥 / 213

什锦煨饭 / 213

红绿豆粥 / 213

枣仁粥 / 213

小米 / 214

菊花小米粥 / 215

金银米饭 / 215

芹菜小米粥 / 215

松子核桃小米粥 / 215

豆腐 / 216

果汁豆腐 / 217

虾皮豆腐 / 217

双色豆腐 / 217

水果拌豆腐 / 217

鸡蛋 / 218

蛋黄酸奶糊 / 219

煎饼 / 219

三色蛋 / 219

香椿鸡蛋饼 / 219

面粉 / 220

果酱薄饼 / 221

清汤鱼面 / 221

虾皮碎菜包 / 222

玲珑馒头 / 222

红薯 / 223

炖苹果红薯 / 224

红薯豆沙饼 / 224

奶酪红薯羹 / 224

红薯泥 / 224

菠菜 / 225

芝麻拌菠菜 / 226

菠菜疙瘩汤 / 226

菠菜酸乳酪 / 226

菠菜牛肉粥 / 226

土豆 / 227

土豆肉末粥 / 228

香蕉土豆泥 / 228

葡萄干土豆泥 / 229

土豆苹果糊 / 229

西红柿 / 230

番茄粥 / 231

番茄米饭卷 / 231

番茄蛋拌饭 / 231

萝卜番茄汤 / 231

胡萝卜 / 232

胡萝卜牛肉粥 / 233

猪骨胡萝卜泥 / 233

胡萝卜饼 / 233

双色条 / 233

白萝卜 / 234

白萝卜棒骨汤 / 235

白萝卜炖鱼 / 235

萝卜瘦肉粥 / 235

虾皮萝卜汤 / 235

卷心菜 / 236

卷心菜水饺 / 237

卷心菜蛤蜊汤 / 237

卷心菜番茄汤 / 237

卷心菜汁 / 237

冬瓜 / 238

冬瓜肉末面 / 239

虾皮冬瓜丝 / 239

冬瓜粥 / 239

南瓜 / 240

蛋黄南瓜 / 241

南瓜粥 / 241

蒸南瓜 / 241

鸡肉南瓜泥 / 241

香菇 / 242

丝瓜香菇汤 / 243

豆腐烧香菇 / 243

香菇鸡粥 / 243

小米香菇粥 / 243

苹果 / 244

苹果沙拉 / 245

鲜苹果胡萝卜牛奶 / 245

杏仁苹果豆腐羹 / 245

梨 / 246

梨粥 / 247

灯芯草雪梨汤 / 247

梨酱 / 247

脆梨布丁 / 247

大枣 / 248

枣肉鸡内金饼 / 249

大枣核桃羹 / 249

大枣鸡肝粥 / 249

佛手枣泥包 / 249



香蕉 / 250

- 香蕉麦片粥 / 251
- 香蕉奶冻 / 251
- 香蕉鲜桃汁 / 251
- 香蕉胡萝卜玉米羹 / 251

鳕鱼 / 252

- 鳕鱼萝卜汤 / 253
- 鳕鱼牛奶 / 253
- 鳕鱼粥 / 253
- 鳕鱼红薯饭 / 253

鲑鱼 / 254

- 土豆鲑鱼 / 255
- 鲑鱼面 / 255
- 鲑鱼海苔盖饭 / 255
- 鲑鱼奶酪汤 / 255

虾 / 256

- 美味虾粥 / 257
- 丝瓜虾仁 / 257
- 虾汁菜花 / 257
- 鲜虾泥 / 257

猪肉 / 258

- 肉末豆腐粥 / 259
- 肉末面片汤 / 259
- 南瓜绞肉 / 259
- 白菜肉卷 / 259

牛肉 / 260

- 牛肉沙拉 / 261
- 蔬菜牛肉粥 / 261
- 牛肉汤米糊 / 261
- 牛肉末薯蛋 / 261



动物肝脏 / 262

- 肝末汤 / 263
- 猪肝绿豆粥 / 263
- 鸡肝肉饼 / 263
- 猪肝蛋黄粥 / 263

玉米 / 264

- 西蓝花玉米粥 / 265
- 鸡蛋玉米粥 / 265
- 鲜奶玉米糊 / 265
- 玉米炒蛋 / 265

芝麻 / 266

- 芝麻鱼条 / 267
- 芝麻芋头糊 / 267
- 麻酱花卷 / 267
- 黑芝麻粥 / 267



第 1 篇

0~1 岁宝宝生长发育

宝宝的营养需求与身体发育是分不开的，宝宝身体发育到什么程度，往往决定着他的饮食特点，换句话说，就是随着月龄的增加，喂给婴儿的食物也要随着变化。所以，爸爸妈妈首先需要对眼前的小宝宝有所了解，他有着怎样的体格状态，动作、语言、适应能力、社交能力发展随着月龄增长会起怎样的变化等，这些都是有必要事先知晓的。



0~1岁'宝'宝身体发育特点

1个月的宝宝



🐼 体格发育

宝宝初生的5天里会出现体重快速减轻的现象，这是由于宝宝在排除体内过多的体液。这个过程结束后宝宝的体重就会渐渐恢复，一般10天内就能恢复到出生时的体重水平。接下来就是一个爆发生长期。宝宝的体重平均每天增加20~30克，满月时将达到4千克。

在第一个月里，宝宝的身长也会增加2.5~4厘米，头围增加2~3厘米。新生的宝宝胸围比头围要小，满月时胸围可达36厘米左右，但还是要小于头围。

🐼 动作发育

宝宝现在还不能随意运动，不能改变自己身体的姿势与位置，其动作多为无规则、不协调的动作。不过，当大人扶住宝宝腋下让宝宝直立起来，并让宝宝踩在硬平面上，宝宝的下肢会做出类似迈步的动作，即踏步反射。

趴着时，宝宝的小屁股高高耸起，两膝屈曲，两腿蜷缩在下方，头转向一侧，脸贴在床上。如将宝宝的头摆正，再逗引宝宝抬头，宝宝的面部有时能稍离开床面。如果将宝宝的手臂放在胸下，两腿有时会做交替蠕动。

宝宝的手经常握成小拳头，如果把大小合适的物体强行放在宝宝手中，宝宝会将手中的物体短时间地握住。

🐼 语言发育

宝宝现在能自动发出各种细小的喉音。

🐼 适应能力

此时，宝宝能看见距离脸部约25厘米以内的物体。将物体从宝宝头的一侧慢慢转移时，宝宝会用两眼追视，但眼的追视范围小于90度。

宝宝听到不同的声音会有不同的反应。当听到平缓的声音时，会睁大眼睛，微笑，活动减少，比较安静；当听到突然出现的较大、较刺激的声音时，宝宝会有如颤抖等受到惊吓的动作。

当光线照射到眼睛时，宝宝的瞳孔会缩小，会眨眼或眯眼，眼睛出现不协调的运动等。

🐼 社交行为

宝宝会用眼睛跟踪追看他身边的人。当妈妈与宝宝说话时，宝宝会注视妈妈的面孔。

当宝宝啼哭时，妈妈过来安慰，并与宝宝说话，宝宝会停止啼哭，甚至能上下点头。

2个月的宝宝



🧸 体格发育

进入第2个月，宝宝仍处在快速生长的阶段。这个月最大的特点就是：宝宝的体重呈阶梯性、跳跃性地增长。到第2个月月底，男宝宝的平均体重能达到5.2千克左右，女宝宝的平均体重能达到4.7千克左右。

这时候的宝宝，小脸光滑了，皮肤也白嫩了。虽然面部依然扁平，脖子依然很短，肩和臀部显得较狭小，肚子呈现圆鼓形状，但小胳膊、小腿开始变得圆润。出生时的“M”形腿开始逐渐长正，手指也在大部分时间保持张开状态。

🧸 动作发育

平躺时，宝宝整个身体的姿势基本处于对称状态。

趴着时，宝宝可以挣扎地抬起头并向四周张望，下颌能短暂离开床面5~7厘米。

将宝宝轻轻拉着手腕坐起，宝宝的头能竖直2~5秒。

用带柄的玩具碰宝宝的手掌时，宝宝能握住玩具柄两秒钟。

🧸 语言发育

宝宝偶尔能发出类似a、o、e等的元音，有时能发出咕咕声或嘟嘟声。

🧸 适应能力

宝宝视线范围的角度已超过90度，距离在1米左右，如果拿着玩具在宝宝的眼前晃动，宝宝很快就能注视玩具。

🧸 社交行为

逗宝宝时，宝宝会做出一定的反应，如发声、微笑、手脚胡乱挥动等。

相比第1个月，宝宝哭声明显地减少，并开始懂得其他人对他说话时所流露出来的感情。听到友善的声音会笑，听到大声的愤怒的说话声时，会惊恐地啼哭。



3个月的宝宝



体格发育

第3个月的宝宝生长发育仍然很快，体重增加700~800克，身长平均增长2.5厘米。

宝宝还迎来了脑细胞发育的第二个高峰期，脑细胞体积迅速增大、神经纤维开始增长、脑的重量不断增加。这时候一定要保证充分的营养和充足的睡眠，促进宝宝的智力发育。

动作发育

平躺时，宝宝的头部可以自由地转向两侧。

俯卧时能把头抬起45度，两条前臂已经可以支撑自己头和肩部的重量。

趴着时，能自动地屈曲双肘，将前臂试着撑起，抬起胸部；大腿在床面上能伸直，髋部不外展。

扶坐时，宝宝的头能竖起，但不够稳定，微微有些摇动，并向前倾。

用双手扶宝宝腋下使之站立，然后手松开，呈保护姿势，宝宝能在短时间内站立，然后小屁股和双膝就会弯下来。

取带柄的玩具，如拨浪鼓，用鼓柄触碰宝宝手掌，宝宝能握住鼓柄并举起；如将拨浪鼓换成悬环，宝宝同样能主动抓住悬环并将其举起。

宝宝会两手握住，玩弄自己的手和手指，还能拉扯自己的衣服。

语言发育

除元音和哭声外，宝宝有时还能自由地发出两个音节的音。

适应能力

宝宝视觉有了发展，开始对颜色产

生了分辨能力，对黄色最为敏感，其次是红色，见到这两种颜色的玩具很快能产生反应，对其他颜色的反应要慢一些。

宝宝已经认识奶瓶了，看到大人拿着奶瓶就知道要给自己喂奶或喝水，会很高兴，并流露出期待的表情。宝宝现在还能忍受短时间的喂奶停顿。

社交行为

宝宝有时会模仿别人的面部表情，如别人说话时他会张开嘴巴，并睁开眼睛；别人伸出舌头，他也会做同样的动作。

当有人和他“对话”时，他的整个身体将参与“对话”，手会张开，一只或两只手臂上举，而且上下肢可以随别人说话的音调进行有节奏的摆动。

看见熟悉的面孔时，宝宝会表现出兴奋，如呼吸加重、四肢用力等。



4个月的宝宝



体格发育

生长到第4个月，宝宝的身高和体重进一步增长，消化器官及消化功能开始完善起来，有些宝宝在4个月后已经长出乳牙。这时候，宝宝的唾液腺已经发育成熟，淀粉酶开始分泌，宝宝的消化能力逐步提高，已经能够消化一些淀粉类的半流质食物。

动作发育

当宝宝平躺在床上时，宝宝的双手会自动在胸前合拢，双手相握，有时还会抬腿。

让宝宝趴着时，会出现被动翻身的倾向，不由自主地滚向仰卧位。

将宝宝脸朝下悬空托起胸腹部，宝宝的头、腿和躯干能保持在同一高度。

如果有支撑，宝宝能坐直10~15分钟，且头部稳定，背部坚实。

语言发育

开始咿呀学语，发出一连串不同的语音。

开始学会用各种各样的笑声来表达他内心的喜悦和对周围事物的好奇，也会用声音表达不高兴。

适应能力

当有物体出现在视线范围内时，宝宝就会立刻去看；当听到摇响玩具的响声时，会立刻明确地注意到发出响声的物体。

如果将玩具放在宝宝附近，他会接近并用手去接触玩具，有时还能用双手同时抓握玩具。

社交行为

见到熟悉的面孔，能自发地微笑，并发声较多。

照镜子时，会注意到镜子中自己的影像，还会对着镜子中的自己微笑、说话，开始调整对人的反应。

5个月的宝宝



体格发育

出生后的第5个月仍然是宝宝迅速生长的时期。宝宝的体重将增加550~650克，身高将增加1.5~2厘米，头围增加1.2~2厘米，有些发育快的宝宝，会萌出乳牙的门牙。这个月还有一个新的现象，就是宝宝们的发育速度出现了明显的差异。

动作发育

只要轻轻地拉住宝宝的手腕，宝宝就可以坐起来。随着腿部力量的增强，宝宝还渐渐地喜欢上了蹬跳，扶着东西也可以站一会儿了。

宝宝手部的力量也在增长，双手已经可以抱住奶瓶，而且宝宝能根据看到的東西所在的方向准确地拿到自己想拿的东西。