

宝宝不生病的 367[↑]
YYXJ + 养育细节





宝宝健康 **问答**



宝宝健康



Q 我女儿8个半月了，近来头上出汗较多，而且有酸臭味道，即使刚洗完头也是如此，请问这是怎么回事呢？（云南 王丹）

A 宝宝汗腺分泌过多称“多汗”。引起宝宝多汗的原因主要有两方面：生理性多汗和病理性多汗。

宝宝多汗大多是正常的，医学上称为“生理性多汗”。如夏季气候炎热而致小儿多汗；婴幼儿刚入睡时，头颈部出汗，熟睡后汗就减少；宝宝游戏、跑跳后出汗多；冬天宝宝衣服穿得过多，晚上被子盖得太厚，加上室内空调温度过高，使得宝宝过热而出汗多；有的宝宝出汗仅限于头部、额部，俗称“蒸笼头”。这些都是生理性出汗，父母不必担心。

宝宝由于某些疾病引起的出汗过多，表现为安静时或晚上入睡后就出很多汗，汗多至可弄湿枕头、衣服，称之为“病理性出汗”。如婴幼儿活动性佝偻病、小儿活动性结核病、小儿低血糖、吃退热药过量及精神因素（如过度兴奋、恐惧等），其中活动性佝偻病较为多见。1岁以下的婴儿多汗，若缺少户外活动不晒太阳，没有及时添加鱼肝油、钙粉，就会多汗。父母应观察宝宝除了多汗外，是否伴有佝偻病的其他表现，如夜间哭闹、睡在枕头上边哭边摇头而导致后脑勺枕部出现脱发圈（又称“枕秃”）、乒乓头（枕骨处骨质变软，扣之似摸乒乓球的感觉）、方颅（前额部突起头形呈方盒状）、前囟门大且闭合晚等。如果有以上症状，父母应带宝宝去医院请医生检验，以明确诊断。

Q 我的宝宝5个月时，被诊断为“先天性髌臼发育不良”。我想问一下，这种病会有哪些后果？该如何治疗？（河南 周一凡）

A 先天性髌臼发育不良程度较轻的病儿，一般多无明显症状，而程度严重者，在婴儿期即发生先天性髌脱位。如果经检查确诊是髌关节发育不良，那么6个月以内的宝宝都需要上吊带或支具治疗，具体则需要由专科医师来决定。刚开始时宝宝会有不适应，但是很快就会适应的。如果为了一时的方便而耽误了治疗时间将是得不偿失的，希望能及时就诊治疗。

Q 宝宝5个月了，肛门处皮肤总是容易发红，只有涂爽身粉才好，但是一旦不擦了就又红了。请问这是什么原因，如何解决？（郑州 王燕雨）

A 宝宝肛门处皮肤总是容易发红，说明宝宝患了红臀。建议您尽量锻炼宝宝定时撒尿，定时解大便；少用尿布或尿不湿；在宝宝每次解尿或便后，用温水清理干净局部，用干净毛巾轻轻擦拭，而后给局部涂以红霉素药膏。不要用爽身粉，尤其是女孩。如此操作2~3天，局部就会好转或痊愈。



Q 宝宝现在5个月了，体重8.5千克。我一般白天每三四个小时喂奶1次，晚上7个小时1次。有人说，晚上也应该将孩子叫醒吃奶，请问这样可以吗？（大连 李红捷）

A 宝宝小于6个月时的体重计算公式为：
 体重=0.6×月龄+3千克。您的宝宝应当是6千克左右，可见你的宝宝长得不错。5~7月龄，喂奶时间每日5次，白天两次间隔4小时，夜间间隔8小时。如果晚上宝宝睡得很好，就没有必要叫醒宝宝吃奶。

Q 宝宝现在4个月了，一直不肯用奶瓶。孩子外婆建议先让宝宝用安抚奶嘴，开始吃奶后再使用奶瓶。我担心长期吸吮安抚奶嘴会让宝宝的嘴型起变化，会不会这样？（丹阳 yoyo妈）



A 长期使用安抚奶嘴会影响宝宝牙齿的发育，现在比较科学的观点是：使用安抚奶嘴不仅会影响宝宝牙齿的发育，还会造成宝宝在心理上对安抚奶嘴的依赖性。这就是为什么许多使用安抚奶嘴的宝宝在生理上断奶后，却依然离不开奶瓶的原因。能不给宝宝用安抚奶嘴就尽量不要用，在宝宝吵闹的时候，多点儿耐心，多哄哄就可以了。

Q 宝宝1岁了，打算断奶，但怕断奶以后他会生病。不知道是否有好的方法缓解宝宝依赖母乳的习惯吗？（哈尔滨 张怡）

A 如果宝宝对母乳依赖很强，或你非常重视哺乳，又天天和宝宝在一起，突然断奶可能会让宝宝不适并有失落感，因此可以采取逐渐断奶的方法。从每天喂母乳6次，先减少到每天5次，等妈妈和宝宝都适应后，再逐渐减少，直到完全断掉母乳。开始断奶时，可以每天都给宝宝喝一些配方奶，也可以喝新鲜的全脂牛奶。尽量鼓励宝宝多喝牛奶，但宝宝很想吃母乳，妈妈也不该拒绝他。大多数的宝宝都有半夜里吃奶和晚上睡觉前吃奶的习惯。宝宝白天活动量很大，不喂奶还比较容易，最难断掉的恐怕就是临睡前和半夜里的喂奶了。可以先断掉夜里的奶，再断临睡前的奶。这时候，需要爸爸或其他家人的积极配合。宝宝睡觉时，可以改由爸爸或家人哄宝宝睡觉，妈妈避开一会儿。宝宝见不到妈妈，刚开始肯定要哭闹一番，但是稍微哄一哄也就睡着了。断奶刚开始会折腾几天，宝宝会一次比一次闹得轻，直到有一天，宝宝睡前没怎么闹就乖乖躺下睡了，半夜里也不醒了，断奶便初战告捷了。

爸爸的作用不容忽视。断奶前，要有意识

地减少妈妈与宝宝相处的时间，增加爸爸照料宝宝的时间，给宝宝一个心理上的适应过程。刚断奶的一段时间里，宝宝会对妈妈比较黏，这个时候，爸爸可以多陪宝宝玩一玩。刚开始宝宝可能会不满，后来就习以为常了。要让宝宝明白，爸爸一样会照顾他，而妈妈也一定会回来的。对爸爸的信任，会使宝宝减少对妈妈的依赖。

培养孩子良好的行为习惯。断奶前后，妈妈因为心理上的内疚，容易对宝宝纵容，要抱就抱，要啥给啥，不管宝宝的要求是否合理。要知道越纵容，宝宝的脾气越大。在断奶前后，妈妈适当多抱一抱宝宝，多给他一些爱抚是必要的，但是对于宝宝的无理要求，却不要轻易迁就，不能因为断奶而让宝宝养成坏习惯。这时，需要爸爸的理智对妈妈的情感起一点平衡作用，当宝宝大哭大闹时，由爸爸出面来协调，宝宝也比较容易听从。

Q 吃母乳的孩子是不是不用喝水？
(沈阳 韩莉)

A 纯母乳喂养的宝宝在4个月之前都不用喝水。对牛奶人工喂养或混合喂养、出生4~6个月以后的婴儿，应在两次哺乳之间适量补充水分。因为小婴儿肾功能未发育成熟，而牛奶中的钙、磷、钾等成分比母乳高出3倍，需要一定的水分把多余的元素从肾脏中排出体外。

正常婴儿每日每千克体重需水150毫升，扣除牛奶水分，即为每日喂水量。喂水以白开水为好，亦可适量喂新鲜果汁、菜汁，不宜喂过多的糖水，更不宜喂茶水。在婴儿发热、呕吐、腹泻时，不论母乳喂养或是牛奶喂养，均应补充一些淡盐水或糖水。

Q 我家宝宝出生后，左眼总是有眼屎，有时还有眼泪，不知道是什么原因？
(哈尔滨 张楠楠)

A 宝宝眼里一直有眼屎有时还有泪，就要注意是否有鼻泪管不通的状况。希望你带宝宝到医院看眼科，及早诊断，对症处理。

Q 我家宝宝10个半月了，出生后一直喝配方奶，这样对他发育好吗？(北京 刘平)

A 您的宝宝10个半月了，一直是配方奶粉喂养，没添加辅食吗？如果是这样，是有些喂养落后了。从现在起，遵循添加辅食的原则，由细到粗，由少到多，由一种到多种，逐一添加，尽快给宝宝加上辅食。按照正常情况，您的宝宝应当能够吃半固体到固体的食物了，也就是能够吃小饺子、小馄饨、小包子、肉粥、蛋花粥、菜粥、新鲜水果和蔬菜了，而且辅食的量要占总食量的1/2强。只要您按照以上的方法做，1~2个月后宝宝的营养就会全面了。





Q 宝宝8个月了，手指被夹破了，缝了几针，失血很多，应该如何照顾宝宝和补充营养？
(山东 房敏)

A 妈妈需要做的就是不要让缝针的手指感染，要保持干燥。开始几天要每天到医院换一次药，观察局部有无继续出血或感染的状况。如果局部很好，3天后就可以每2~3天换一次药了，7~10天就可以拆线了。至于补充营养，可以给宝宝多吃点鱼肉，鱼类含有丰富的蛋白质，有利于宝宝的伤口愈合。

Q 儿子1岁了，但是很长一段时间，晚上睡觉总是打呼噜，有时给他翻身后，还是有轻微的呼噜声，请问这正常吗？
(保定 吕志卿)

A 您的宝宝较长时间打呼噜，改变体位后还打，就要注意是否患有增殖体肥大或者患上呼吸道感染后合并鼻窦炎没好。请您近期内带宝宝到医院就诊以排除以上疾患，医生会给您更具体的医疗指导。

Q 宝宝4个月了，可是还不会完全翻身，这是不是宝宝发育有问题啊？
(安阳 赵阳)

A 3个月的小婴儿主要是仰卧着，但已有了一些全身肌肉的运动，因此要在适当的情况下使宝宝能够自由活动。一般3个月的宝宝能从仰卧翻到侧卧，这时家长可训练宝宝翻身。如果宝宝有侧睡的习惯，学翻身比较容易，只要在宝宝左侧放一个有意思的玩具或一面镜子，再把宝宝的右腿放到左腿上，将其一只手放在胸腹之间，轻托其右边的肩膀，轻轻在背后向左推就会

转向左侧。练习几次后，家长不必推动，只要把腿放好，用玩具逗引，宝宝就会自己翻过去，以后光用玩具不必放腿就能做90度的侧翻。可用同样的方法可帮助小儿从俯卧位翻成仰卧位。

如果没有侧睡习惯，家长可让宝宝仰卧在床上，大人手拿宝宝感兴趣的响声玩具分别在宝宝两侧逗引宝宝，训练宝宝从仰卧位翻到侧卧位。宝宝完成动作后，可以把玩具给他玩一会儿作为奖赏。宝宝一般先学会仰俯翻身，再学会俯仰翻身，一般每日训练2~3次，每次训练2~3分钟，很快就可以让宝宝学会翻身了。宝宝学习翻身需要一定的时间，所以您不要着急，只要宝宝智力发育没问题，肯定能学会翻身的。

Q 我家宝宝现在56天了，可是还是有些黄疸，医生说是母乳性的，但宝宝很乖，不太哭，我担心黄疸会不会影响宝宝的智力发育？
(常州 刘春燕)

A 一般宝宝的生理性黄疸不会超过20天，您的宝宝已经56天了还有黄疸，建议您到医院去检查一下肝功能和2对半，必要时做B超查肝胆和脾脏，以排除某些疾患，在排除了病理性的疾患后才能考虑是母乳性黄疸。当然，生理性黄疸不会对宝宝的智力发生任何影响，但是病理性的就会有影响了。所以希望您尽快带宝宝去医院检查。



Q 女儿现在9个月，自从前几天发了一次烧后，就变得不太爱吃饭了，不知道有什么好的办法改善吗？（日照 王炜炜）

A 宝宝在发热后，身体各器官均有一个恢复休整的阶段，消化道也不例外。一般在发热后宝宝还会遭受退热药的侵害，首当其冲的器官就是胃了。所以您不用担心，宝宝发热后不吃饭，是胃肠道需要恢复的阶段，过5~7天宝宝的胃口就会恢复正常了。宝宝实在不爱吃饭，可以给她吃点山楂片。

Q 宝宝2个月大了，睡觉仰卧时有一点儿声音就很容易受到惊吓，不知道这是什么原因？有什么方法可以改善？（武汉 蒋丽）

A 小宝宝睡得好好的，突然四肢抽一下，仿佛受到了很大的惊吓，这叫做惊吓反射，也叫莫洛反射。有的婴儿这种反应轻些，有的则厉害一些。这种状况的出现，也许是突如其来的

一个声响或是被猛然抱起造成的。宝宝此时的反应就是躯体僵硬，四肢同时伸展，小拳头张开，膝盖拱起来，随后又立即恢复原本蜷缩的姿态。这种状况一般对健康无碍，大一些就会消失，因此不必担心。

Q 宝宝现在2个月大了，每次吃完奶后，就不停伸懒腰，还伴有绵羊一样的叫声，经常刚吃完的奶就这样又吐出来了，不知道这是什么原因？（杭州 王萍）

A 小儿伸懒腰、脸胀得很红，这是小儿生长发育过程中的正常生理现象，一般小儿在伸懒腰后都很安静。随着孩子的长大，这种现象会慢慢减少直到完全消失。

宝宝有溢奶的状况是十分常见的，约有50%的宝宝不同程度地发生过溢奶。妈妈只要在哺喂方法上多加注意即可。为防止宝宝溢奶，一般建议让宝宝保持右侧卧位，以防溢奶后吸入气管导致吸入性肺炎。宝宝在吃奶时要抱起来喂哺，在宝宝吃完奶后把宝宝抱到妈妈的肩头，拍宝宝的背让宝宝打嗝。然后头高脚低地抱宝宝半小时再放下，基本可以杜绝溢奶了。





Q 宝宝4个月了，每天白天一般只有半个小时的睡觉时间。偶尔睡得时间很长，就会在梦里哭，一哭时间就很长，但也不会醒，这是什么原因？（沈阳 毕皎然）

A 遇到这种情况，不要急躁，应认真分析原因。有时是因为宝宝吃得过饱造成腹部不舒服或吃得不够感到饥饿。如属这些原因，应该不断摸索规律，使宝宝吃得适量，不要过饱或过饥。如果尿布尿湿了没有及时更换或衣服过紧、被子太厚，使婴儿感到不舒服，宝宝也会通过哭闹不睡表示“抗议”。因此，应尽量给宝宝穿宽松、柔软的衣服睡觉，被子厚薄要适宜。假若不是上述原因，父母要细心观察。比如检查一下宝宝身上是否被蚊虫叮咬或是否有湿疹，因为这会使宝宝皮肤瘙痒难忍，尤其夜间安静时较为明显。宝宝不会表达，只能靠哭闹不睡来引起父母注意。

当宝宝哭闹不睡时，切忌不查找原因，只通过抱、拍哄其入睡，经常如此，将会养成不良的睡眠习惯。而且这样做并不能去除影响宝宝睡眠的根本原因，使宝宝得不到很好的休息，日久将会影响婴儿的健康。

Q 宝宝7个月了，肠胃比较敏感，添加辅食很容易不舒服或者是吐奶，让我们不敢继续添加了，请问专家该怎么办啊？（义乌 史雪岚）

A 添加辅食的原则是由少到多，由细到粗，由一种到多种，逐一添加。宝宝虽然7个月了，可能您没有从4个月泥状食物添加开始来锻炼宝宝的胃口，所以宝宝没有习惯由细到粗的添加习惯，所以到了7个月添加起来就比较麻烦，宝宝的适应性也不好。



辅食添加时间

- ① 4个月后先从晚餐开始，加辅食后喂奶。根据宝宝情况，一般1个月后晚餐可完全由辅食代替。
- ② 6~7个月时，晚餐逐渐由辅食代替，同时从午餐开始逐渐添加辅食。到第9个月，午餐、晚餐均可由普通食物代替母乳和配方奶，早餐也可增加辅食。宝宝可由5次喂奶改为3次喂奶，早晨5~6点一次，晚上9~10点一次，中午1~2点一次即可。



3 1岁可基本过渡到以粮食、豆类、肉蛋、蔬菜水果为主的混合饮食。

辅食添加方法

1 在愉快的气氛中进餐，进餐前保持愉快的情绪，先做好准备，如给宝宝洗手、围餐巾，使之形成良好的条件反射。

2 从一勺开始，每添加一种新食物都从小量开始，用小勺挑一点儿食物轻轻放入宝宝嘴里，待宝宝吞咽后再取出小勺。

3 观察反应。每次添加辅食时，要观察宝宝的大便有无拉稀或未消化的食物。如宝宝加辅食后拉稀或有食物原样排出，应暂停加辅食，过一两天宝宝状况较好时再进行。宝宝不吃不要强迫，下次再喂。不吃某种食物，并不等于以后不吃，应多试几次，尽可能使食物多样化。



我家孩子5个月大了，上午下午都要睡2个小时，吃三餐。晚上大概9点睡觉，睡醒或起来尿尿后都要吃奶水三四次。可是很多别的孩子这个时候的作息已经跟大人差不多了，请问宝宝这样正常吗？（河南 袁媛）



宝宝一天的作息基本正常，就是夜间吃的次数还是有点儿多。宝宝已经5个月大了，添加的辅食可以向半固体食物进行了，如肉粥、蛋花粥、菜粥、小馄饨、鸡蛋羹等食品。在临睡前添加一次这样的辅食，宝宝夜间吃奶的次数或解尿的次数就会减少。



我家宝宝马上就要2岁了，两三天一次大便，又干又硬，有时候把肛门都撑坏了，我该怎么办呢？（洛阳 岳彬）



造成宝宝便秘的原因有很多，主要有以下几种：

饮食不当 功能性便秘与饮食的关系最为密切。宝宝饮食过细，纤维素摄入不足，对肠壁刺激不够，容易导致便秘；高蛋白摄入过量，容易使肠发酵菌相对减少而影响发酵，进而使大便干燥致密；饮食量不足时，由于肠道内残渣较少，腹肌、肠肌张力不足、蠕动无力，也容易引起便秘。

排便不规律 由于排便时间不规律且缺乏相关训练，没有形成排便反射，有时虽有排便的感觉，但由于贪玩或其他事情干扰，宝宝可能会有意识地抑制便意。时间一长，肠内排便反射的敏感度降低，大便堆积于肠内，水分被吸收，大便变得干燥，因而不易排出，就形成了所谓的习惯性便秘。

先天性生理及解剖缺陷 有些宝宝出现便秘是由于患有某些先天性疾病，如肠狭窄、肠梗阻、直肠或肛门狭窄、幽门痉挛、先天性幽门狭窄、先天性巨结肠等，这些疾病均可引起便秘。

精神因素 有一些精神上的刺激因素也可引起宝宝出现便秘现象，如生活环境的改变或者因肛周病变（如肛裂）引起排便疼痛而使孩子惧怕排便，这些都可能导致宝宝出现短期的便秘。

便秘治疗 便秘的避免和治疗主要从饮食上调理，多吃蔬菜、水果。宝宝每天营养的主要来源之一就是蔬菜，特别是橙、绿色蔬菜，如西红柿、胡萝卜、油菜、甜椒等。2岁的宝宝每天应吃蔬菜、水果150~250克；适量摄入动植物蛋白，在肉类、鱼类、豆类和蛋类中含有大量优质蛋白，可以用这些食物炖汤。2岁的宝宝每天应吃肉类40~50克，豆制品25~50克，鸡蛋1个。

牛奶中营养丰富，特别是富含钙质，利于宝宝吸收，因此这一时期牛奶仍是宝宝不可缺少的食物，每天应保证摄入250~500毫升。粗粮细粮都要吃，可以避免维生素B₁缺乏症。主食可以吃软米饭、粥、小馒头、小馄饨、小饺子、小包子等，吃得不太多也没有关系，每天的摄入量在150克左右即可。如果您每天都会如此搭配着给宝宝



吃，宝宝就不会便秘了。



宝宝8个月了，烦躁的时候就会抠耳朵，耳朵内壁经常被抠出血痕来，这是怎么回事？（福州 王鼎明）



这很可能是中耳炎前兆。中耳炎是婴幼儿期相当常见的感染病，发生的部位是耳鼓后面的小耳骨所在处。症状包括耳痛、耳朵感到饱胀及受压迫、发烧高达40℃甚至更高。中耳炎初期的症状是耳朵痒，宝宝通常会禁不住去抓耳朵，以减轻不适。中耳炎多半是因为游泳、洗澡、洗头或孩子哭泣或奶水流入耳中未及时去除而造成的。若未及时治疗，将导致细菌感染，引起剧烈疼痛。一旦发生感染，需要医生的协助，并以抗生素治疗。

另外，这种情况也有可能是外耳道湿疹，注意宝宝的外耳道有没有小红疹、脱皮、渗出。如有，用炉甘石洗剂就可以解除了。



我的宝宝已经4个月了，现在是添加辅食的时候了，可是现在宝宝不喝配方奶了，用尽方法也不喝，但是辅食却吃得很好，也喝母乳（我是混合喂养）。请问专家该如何继续喂养宝宝？需不需要停掉配方奶粉？（青岛 王玲）



您的宝宝已经4个月了，现在的这种状况其实很好。宝宝在吃母乳的基础上能够很好地吃辅食，正是我们所希望的。暂时不吃配方奶粉也无妨，等将来彻底停掉母乳的时候再添加配方奶粉也可以。



我的宝宝5个月了，是母乳喂养，总是隔几天就会拉绿色的大便，这是怎么回事？（长沙 武平）



您的宝宝5个月了还是纯母乳喂养，隔几天就会有绿色的大便，说明妈妈的母乳不足了，应当添加辅食了。在母乳不足的情况下，可能会出现绿色的饥饿性大便。建议您给宝宝添加半固体的食品，只要及时按月添加，宝宝的症状就会消失。



宝宝3个月了，以前看到有的宝宝得过过敏性咳嗽，我很害怕自己的宝宝也会有这样的情况，请问该如何治疗和预防？（平顶山 董俊丽）



在过敏性疾病易发的季节，气温变化明显，早晚温差大，儿童过敏性咳嗽的发病率明显上升，家长要注意做好预防工作，生活中应注意：

- 1 在季节交替、气温骤变时，及时为宝宝增添衣物，同时衣物要经常晾晒消毒。
- 2 避免食用会引起过敏症状的食物，如螃蟹、虾等。
- 3 家里不要养宠物和花，不要铺地毯，避免接触花粉、尘螨、油烟、油漆等。
- 4 不要让宝宝抱着长绒毛玩具入睡。
- 5 室内尤其是儿童卧室内要保持通风。

总之，小儿过敏性咳嗽预防应避免接触过敏原，加强营养及锻炼，增强自身免疫力。如果患了过敏性咳嗽，还是应当及时去医院治疗为好。





宝宝13个月了，晚上睡觉的时候总是爱踢被子，该怎么办？（莱芜 颜蕾）



可以用睡袋呀！如果宝宝还小，市面上就可以买到，如果宝宝大了就自己动手。制作方法很简单：把被子做成筒状，上面留一个口方便宝宝进入，肩膀的地方留长一点儿折过来钉上暗扣就好了。许多宝宝用的就是妈妈亲手做的睡袋，您不妨也试试。



宝宝4个月，这几天腹泻，脾胃虚，但是又不想让宝宝吃药调理，请问该如何帮助宝宝调理好脾胃？（兰州 陈梅）



宝宝腹泻，首先应当注意是否肠炎，应当去医院检查一下便常规。如果正常，可以给宝宝吃2~5天的妈咪爱，减掉一切辅食，吃3~5天脱脂奶（或单纯母乳）。假使是肠炎，就要给予适当的医治了，可以吃思密达或小儿利宝3~5天。因为宝宝小，希望能去检查清楚，不要耽误病情。



宝宝1个月了，喂食配方奶粉应该间隔多久喂一次？（天津 李琳）



人工喂养婴儿食奶量的计算方法0~15天奶量可根据体重计算，每天喂100~200毫升/千克。由于牛奶不易消化，奶中需要兑水。兑水比例可选择4:1、3:1、3:2、2:1、1:1。此外，需要加入5%~8%的糖。喂养时间应每隔3~3.5小时喂一次，一天要喂7~8次。
例如，婴儿体重为3千克，则需要喂食 3×100

毫升=300毫升的奶。加水后，将总量除以喂奶次数，就可得出每次喂奶量。如果以2:1的比例兑水，那么300毫升奶+150毫升水=450毫升。当每天喂7~8次时，每次就需要60~70毫升。牛奶中还应加入5%的糖，在五个月内均按此比例增加。

● 15天~1个月 如果消化正常，可以喂纯牛奶。食量可按每千克体重100~150毫升计算，每次约60~100毫升。

● 1~2个月 奶量随体重逐渐增加。每日应喂6~7次，间隔3.5~4小时。每次吃80~120毫升，最多可吃到150毫升。

● 2~3个月 每天需喂5~6次，每次间隔4小时，每次吃奶150~200毫升。

● 3~6个月 每天喂5次奶，间隔4小时，每次喂奶量不应超过250毫升，每天不应超过1000毫升。从4个月开始，在吃奶前喂辅食。

● 6~9个月 每天喂3次奶，间隔4小时，每次200~250毫升。逐渐增加辅食量，奶中糖量逐渐减少。

● 9~12个月 每天喂2次奶，间隔4小时，每次250毫升。两次喂奶之间需加喂水，其他时间只喂辅食。



我家宝宝5个月了，屁股总是红红的，我们也没有用纸尿裤，医生说是有火、内热，请问该怎么办？（郑州 张丽娜）



根据您反映的情况看，宝宝是有红臀。解尿后没能及时换干净尿布，没能及时清理局部，每次便完局部护理不够，都可能会引起屁股红红的。解决的办法是：尽量训练宝宝定时排尿和便，尽量减少用尿布的时间，每次宝宝排了大小便后要及时清理，而且要把局部用温水擦拭干净，涂以红霉素药膏，如此几次后屁股就不会红了。



儿子1岁4个月了，大便很不正常，有时两天一次，有时三天一次，偏干，有时还会出血。用了很多办法，喝果汁、吃水果蔬菜，也用过“清火宝”，但是便秘还是很顽固，该怎么办？（无锡 武鸣）



看样子宝宝的饮食结构不太好，尽管您给宝宝吃了较多的蔬菜水果，可能还是在量上不够。您的宝宝已经1岁4个月了，完全可以吃固体类的食品了。而且，1岁4个月的宝宝，饮食正从乳类为主转到以粮食、蔬菜、肉类为主的阶段，宝宝的食物种类和烹调方法将逐渐过渡到与成人相同：每天3餐饭，再加一两顿点心，早晚各一杯配方奶。

宝宝一日三餐的配餐原则是：每天吃的食物品种要尽量多；每天的黄绿色蔬菜占一半以上；给宝宝的饭菜要花样翻新；饭菜尽量软烂，肉和菜要切细；可以用豆浆替代一部分奶；粗细搭配，适当吃些粗粮；水果不能代替蔬菜。如此这般搭配，相信您的宝宝便秘很快就会解决。



宝宝1个半月了，吃完奶后（母乳喂养）经常吐奶，有时是奶渣，有时呈喷射样喷出来，该如何防治？（德州 郭蕾）



小宝宝为什么会溢奶呢？小儿的胃呈水平位，胃底平直，内容物容易溢出，站立行走后，膈肌下降及重力的作用，才使胃逐渐转为垂直位；婴儿胃容量较小，胃壁肌肉和神经发育尚未成熟，肌张力较低，这也易造成溢奶；婴儿胃的贲门括约肌发育不如幽门完善，使胃的出口紧而入口松，平卧时胃的内容物容易返流入食管而溢奶；喂养方法不当，婴儿吃奶过多，母亲乳头内陷或吸空奶瓶、奶头内没有充满乳汁等，均会使宝宝吞入大量空气而发生溢奶；喂奶后体位频繁改变也容易引起溢奶。

溢奶是完全可以预防的。喂奶后应将小宝宝轻轻抱起，头靠在母亲肩上，轻拍宝宝背部，使胃内空气得以排出。若溢奶是贲门松弛、闭锁功能不全所致，喂奶后应竖直抱起一两小时，再放到床上，头部略抬高。随着胃贲门肌肉的发育完善，溢奶症状会逐渐减轻。



宝宝现在快6个月了，从3个月开始发现他有枕秃，5个多月指甲前面有些平，有时候有细的横纹，现在两颗下牙刚冒尖。请问现在开始给他喝葡萄糖酸钙，可以吗？有没有更好的办法？（哈尔滨 朱凤）



从您反映的情况看，宝宝不光是因缺钙引起的枕秃，而且因营养跟不上而影响了宝宝其他方面的生长发育。建议您从现在起，要注意给宝宝及时、按月添加辅食，尽量给宝宝多吃点肉，像小包子、小饺子、小馄饨、肉粥、蛋花粥等，新鲜蔬菜和水果也都应当给宝宝每日按量进食。辅食的量应当占总食量的1/2强，在此

基础上再添加钙剂，同时还要注意多晒太阳，给宝宝添加活性的维生素D。



宝宝用安抚奶嘴有什么利弊？如何让宝宝不哭不闹戒掉安抚奶嘴？（淄博 王静）



使用安抚奶嘴应当慎重。现在不少家长在宝宝无端哭闹时，不假思索地就往宝宝的嘴里塞上个安抚奶嘴。这样做，是利还是有弊呢？

当妈妈不能陪着宝宝时，安抚奶嘴就成为妈妈的替代品，给宝宝提供一种最接近妈妈的感觉，当宝宝需要慰藉时，不必靠妈妈也能达到目的。就心理学角度而言，安抚奶嘴确实可有效地安抚宝宝的情绪，避免了因情感需求不能得到满足或因缺乏安全感而导致悲观、退缩、仇视等性格的形成。如果从宝宝需要安全感和满足感出发，安抚奶嘴是有它有益的一面的。

但是从生理学角度来看，由于宝宝与生俱来便有非条件反射—吮吸反射，它随着时间的推移会逐渐消失。如果一直给宝宝含着个奶嘴，无疑在强化宝宝这一反射，久而久之便容易形成依赖，只要一哭，就非奶嘴不可。而且宝宝在不停地吮吸奶嘴时，空气会随着宝宝的吞咽动作从两侧嘴角入内，继而进入胃内，胃由于承受不了奶加上空气的质量收缩，引起宝宝溢乳。宝宝不断地吮奶，其胃肠道也条件反射地跟着蠕动，频繁的蠕动易使宝宝发生肠痉挛，引起腹痛。口腔科医生认为同时长期使用安抚奶嘴，会影响宝宝上下颌骨的发育，导致上下牙齿咬合不正，形成不美观的嘴唇外观。

如果宝宝已经2岁了，依然对安抚奶嘴有很强的依赖，为了避免后遗症，就要慢慢戒除，最好4岁以前完全戒掉。戒除时，不要采用恐吓或处罚、强制等方法，比如在奶嘴上涂抹一些辣味或有异味的东西，这些方法只会带来负面效果。转移宝宝注意力是个不错的办法，如在宝宝哭闹

时，妈妈多抱抱宝宝，和宝宝说说话，陪宝宝玩，睡前给宝宝讲故事。重要的是在此期间父母需对宝宝付出更多的关爱，多花费时间来满足宝宝的需求，多陪伴宝宝，不让宝宝缺乏安全感。



宝宝6个月了，衣服需要另外消毒吗？（南宁 刘艳）



在没有患传染性疾病的情况下，6个月宝宝的衣服没有必要消毒了，但要注意及时换洗。另外，宝宝的衣物在清洗时尽量不要和大人的衣物搅在一起洗，以免互相污染。



宝宝1个月了，总是睡不好，是否是缺钙的表现？现在已经给孩子添加了维生素A和维生素D，是否还应该与钙粉一起吃？（天津 李琳）





A 婴儿晚上睡不安的原因很多，往往与睡眠条件不好引起不适或身体有病有关，也有可能是缺钙的表现，其他原因，如饥饿、被子盖得太多、尿布湿了或尿裤太紧等。此外小儿的内在因素对睡眠也有影响，大脑神经发育尚未成熟，宝宝生理上尚未建立固定的作息时间表。宝宝生物钟日夜规律的调整，要依赖宝宝生理成熟度的配合。您的宝宝还太小，有待于生物钟的不断调整和建立。

Q 宝宝8个月了，经常用小手揉眼睛，经常眼睛红红的，该怎么办？（瓦房店 丁颖）

A 首先要注意宝宝的眼里有无异物，如果宝宝眼里有异物，宝宝会不断地揉眼睛，而且眼睛也会发红。所以请您带宝宝去眼科就诊，以排除眼内异物，同时还可以给宝宝治疗因揉眼引起的红眼。另外，把宝宝的手洗干净，否则宝宝用不干净的手常去揉眼睛也是导致宝宝眼睛发红的因素。

Q 宝宝3个月了，肚脐突出，得了脐疝，过些日子会好吗？我们该怎么做？（宁波 陈宏）

A 婴儿脐疝，绝大多数可通过脐部筋膜环的逐步收缩而在1岁内自愈。因此在2岁前，除非嵌顿，一般等待就可以了。脐疝病儿一般并无痛苦，并不引起胃肠功能紊乱，仅极少数发生肠子嵌顿。个别小儿可能因局部膨胀而有不适感觉。预防和治疗婴儿喘、咳病症，防止患儿出现便秘，使小儿尽量少哭或不哭等方法还是行之有效的。另外，也可以向医生请教采用束带胶布或绷带包扎等办法压迫疝环，阻止肠管疝出。

● 但要注意预防脐部受压引起脐炎等并发症。

Q 宝宝2个半月了，横着抱的时候老是哭，竖着抱就没事，老是竖着抱对宝宝有影响吗？（福州 王兰）

A 一般来说，小儿在2个月以后就能竖头了。但这时小儿颈部及背部肌肉还不够发达，竖头时间比较短，所以不宜竖着抱。3个月以后宝宝在俯卧位时可把头仰起，这时宝宝已在直立位时很好地把头竖起，到4个月时就会向左右转头了，所以宝宝完全可以竖着抱了。而且，这时的宝宝也喜欢被竖着抱，因直立位后宝宝可看到许多东西，而仰卧位时只看见天花板，所以经常竖着抱有利于宝宝视力和智力的发育。您的宝宝2个半月了，可以竖着抱，但时间要短。





宝宝3个月了，白天不爱睡觉，放下就哭，该怎么办？（宁波 陈宏）



别让宝宝晚上睡得太晚，否则会影响宝宝白天的睡眠。不要为了让宝宝睡觉而来回地摇晃他，否则一旦晃动停止，宝宝就会醒来，并且拒绝睡觉。最好在宝宝入睡前把宝宝放在婴儿床上，如果宝宝闹，妈妈也不要立即出现，等到必要的时候再去观察宝宝的状态，但不要立即把宝宝从小床上抱起来，渐渐地宝宝就能学会自己睡觉了。



宝宝7个月了，该注意哪些营养的补充？可以添加钙锌等元素吗？如何添加？（常德 龚艳）



从宝宝7个月到1岁，可以开始大量增加泥状食物了，在增加食量和次数的同时，还要考虑到各种营养的平衡。为此，每餐最起码要从以下4类食品中选择一种。

第一类 淀粉 面包粥、米粥、面、薯类、通心粉、麦片粥、点心等。

第二类 蛋白质 鸡蛋、鸡肉、鱼、豆腐、干酪、豆类等。

第三类 蔬菜、水果 四季蔬菜包括萝卜、胡萝卜、南瓜、黄瓜、西红柿、茄子、洋葱、青菜类等；四季水果包括苹果、蜜柑、梨、桃、柿子等；还可以加些海藻食物，如紫菜、裙带菜等。

第四类 油脂类 黄油、人造乳酪、植物油等。

关于补充钙剂和锌的问题：钙剂和鱼肝油从宝宝1个月始一直添加到1.5岁。至于锌，平日里多给宝宝吃点坚果类的食品就可以了，没必要专门添加。



宝宝10个月了，从6个月开始换了奶粉，到8个月时出现了肛裂、便秘，后来经过诊治后虽然有好转，但还是经常便秘。宝宝挺爱吃水果和蔬菜的，喝水也多，怎么还是便秘呢？有什么好方法解决这个问题吗？（浙江 李前霞）



您的宝宝已经10个月了，经常发生便秘，还是辅食的结构不够好，尽管您说蔬菜水果全吃了，还是量不够多。10个月的宝宝应当能够吃半固体到固体的食品了，而且辅食的量应当占总食量的1/2~2/3。

这个时期宝宝应当能够吃小包子、小饺子、小馄饨、肉粥菜粥等，每天75克肉、100克蔬菜和100克水果。只要注意了辅食添加的量或质，相信宝宝的大便会很快改变的。应用开塞露仅是权宜之计，不可多用。



我家宝宝2个月了，在左脸上长了胎记，我上网查了一下，和鲜红斑痣的特征很像，也是血管瘤的一种。我想问一下这种胎记需要治疗吗？多大治疗合适？采用什么方法治疗？对以后有没有不良影响？（淄博 杨在美）



建议您首先应当到权威的医院去确诊。如为鲜红斑痣，又名毛细血管扩张痣，2岁之前几乎大部分可自行消退。小儿血管瘤的治疗应采取综合性治疗，不必急于治疗。

大部分血管瘤的早期如鲜红斑痣、毛细血管瘤及海绵状血管瘤均可动态观察，即每隔3~6个月到医院由专职医生进行随诊，观察其大小、颜色、厚度的变化，以决定是否可等待自行消退；对于2岁以内的小儿血管瘤来说，激光治疗一般适用于鲜红斑痣；冷冻，尤其棉棒冷冻治疗血管瘤，以2岁以内单纯毛细血管瘤患儿的疗效最好。



对于生长快、有毁容之虞或较大的血管瘤还可以用电化疗法、平阳霉素注射法和早期手术切除治疗。总之，小儿得了血管瘤，不必急也不必愁，大部分可自愈或经保守疗法治愈。



宝宝头顶中央有一根白头发，其他的头发都很黑，化验微量元素也不缺什么。最近发现头发中又有几根慢慢变红，然后逐渐变白，我们家其他人也没有少白头，请问这是什么原因？
(开封 王丽丽)



在临床上也会经常见到小儿白头发的现象，排除了遗传因素，你宝宝的这种现象应该是由于生发层的色素分泌不均匀而引起的，所以有些毛囊就长出了白发。如果仅是三两根，那么就问题不大，不用担心，而且有些宝宝在长大后，白头发会慢慢变黑的。家长最好不要替宝宝拔掉白头发，因为拔掉后还是会长出白头发的。



宝宝14个月了，右眼有时会有泪水，医生说是泪腺有点狭窄，让动手术，该怎么办？
(南京 杨娟)



泪腺就是将眼内过剩泪液排放到鼻腔内的狭窄通道。出生时，偶尔会出现一条或多条泪腺通道被堵死的情况，从而造成患儿经常眼泪汪汪。大多数婴儿的泪腺阻塞，都会在1岁之后自然畅通。假如患儿近1岁一直眼泪汪汪，泪腺仍未打开，应尽早与医生约诊，请专科医生给予畅通泪腺。一旦泪腺畅通，患儿的眼睛就不会再泪汪汪，而且不易发生感染。若出现感染症状，应在24小时内去医院就诊。



宝宝8个月了，夏天来了，身上经常出汗，该怎么办？
(武汉 陈亚琴)





夏天宝宝睡觉爱出汗，许多家长不以为然，认为是天气炎热引起的。专家提醒各位父母，宝宝晚上爱出汗，除了与天气炎热有关，也很有可能是缺钙。出汗是人体的正常生理功能，但有时出汗却是由某些疾病引起。宝宝在晚上睡着后容易出虚汗，经常会弄湿背心或床单，并且一受凉就易生病，医学上称这种现象为“盗汗症”，很可能是宝宝缺钙的一种表现，属于佝偻症的初期表现。

缺钙会使人体自我调节系统失调，而引起一系列神经症状，盗汗、多汗就是一种常见现象。这种出汗多发生于3个月至2岁的婴幼儿；头部多汗，导致婴儿常摇头擦枕，严重时出现“枕秃”；这样的出汗与室温、季节变化无关；出汗较为严重，有时会湿透被子；伴有夜间睡眠不安、惊啼的现象。

另外，婴幼儿对冷热的调节能力较差，因此，气温的变化也很容易导致宝宝出汗。两种情况怎么鉴别呢？首先，气温引起的出汗不具备上述缺钙引起的出汗的特点；其次，健康的宝宝在晚上入睡后多汗，常发生在入睡后的半小时，胸背部也可出汗；再次出汗多不严重，不会湿被。当然，最简单的验证方法就是带宝宝到医院做血钙化验。如果宝宝不足1.5岁，同时添加辅食不够，应当注意按月足量添加辅食，并添加钙剂和鱼肝油到1.5岁。



我家宝宝3个多月了，是个男孩，每次睡觉起来把尿的时候都很紧张，该怎么办？听说男孩最好不要用纸尿裤，是这样的吗？
(南京 徐敏)



宝宝两个月时可训练排尿习惯。在宝宝睡前睡后，饭前饭后，出去，回来时可以把尿。给宝宝把尿时妈妈发出“嘘嘘”声，使宝宝对排尿形成条件反射，以后妈妈再发出这种

声音时，宝宝便有尿意。训练一段时间后，白天就不用尿布了，睡前尿一次，夜里再把一次，慢慢的夜里就不会尿床了。

从宝宝2个月起，就应该训练良好的排便习惯，排便最好在清晨或晚上临睡前。早晨排便最好，晚上大便则可使宝宝夜里睡得踏实。饭前大便可使宝宝吃得好，但不要饭后大便。妈妈先观察宝宝排便的情况，然后根据宝宝的情况，有意识地定时排便，排便时妈妈要和宝宝一起发出“嗯嗯”的声音。男孩子最好少用尿不湿，因为用久了对生殖系统有影响。



宝宝8个月了，食欲大增，总是吃不饱，但是又不敢让他吃得太多了，怕腹泻，该怎么办？
(瓦房店 丁颖)



宝宝8个月了，食欲大增是好事，不知您给宝宝的是否仅是乳类食品，还是添加了辅食，如果仅是乳类食品，宝宝总是吃不饱，那就应当添加辅食。8个月了，应当添加半固体食品或固体食品了，如小包子、小饺子、小馄饨，鸡蛋羹、肉粥等，给宝宝适当多添加些含肉类多的食品，增加蛋白质，对宝宝生长发育都会益处。添加辅食的原则还是：由少到多，由细到粗，由一种到多种，逐一添加。只要遵循此原则，一般不会引起腹泻的。



宝宝2个多月的时候有点脱发，不知道这是不是正常现象？
(湘潭 袁红英)



宝宝2个月有点脱发，要注意宝宝有无缺钙的可能。缺钙早期，患儿在喂奶及睡眠时头部多汗，多汗引起局部刺激，因而小儿喜欢摇头。摇头时，枕部受到摩擦，日久而致脱发。此外，患儿烦躁不安，睡眠时易惊醒。