



让孩子好好吃饭



0~3岁宝宝辅食圣经

林久治◎著

知名儿科病理专家
首都儿科研究所研究员

给宝宝
最体贴的关怀、
最细致的呵护！

幼儿各阶段
辅食大全



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



0~3岁宝宝 辅食圣经

林久治 著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝辅食圣经 / 林久治著. —广州: 广东科技出版社, 2016.2

(辣妈育儿)

ISBN 978-7-5359-6478-6

I. ①0… II. ①林… III. ①婴幼儿—食谱

IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第015457号

0~3 sui Baobao Fushi Shengjing

0~3岁宝宝辅食圣经

责任编辑: 杨敏珊

特约编辑: 李琳琳

美术编辑: 王道琴

封面设计: 罗雷

责任校对: 盘婉薇 冯思婧

责任印制: 吴华莲

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

规 格: 720mm×1 000mm 1/16 印张12 字数240千

版 次: 2016年2月第1版

2016年2月第1次印刷

定 价: 39.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



前言

0~3岁是宝宝一生中生长发育最快的时期，也是宝宝智力启蒙和情商培养的关键时期，营养是婴幼儿生长发育的物质基础，只有吃得好，宝宝才能健康地成长。营养因素是影响婴幼儿脑发育最重要的环境因素。全面、均衡的营养有利于促进婴幼儿大脑及身体各个器官的良好发育；营养缺乏或者过多都会对婴幼儿的智力发育和全面发展产生不良影响。0~3岁也是宝宝学习吃的技能、养成良好饮食习惯的黄金时期。宝宝学习吃的学校是家庭，妈妈是宝宝最好的老师，所以妈妈们一定要学习一些宝宝的辅食添加和营养知识，合理而科学地喂养宝宝。

本书根据婴幼儿生长发育的特点，介绍了合理喂养与婴幼儿生长发育的关系；根据婴幼儿不同生长发育时期的营养需要特点和咀嚼与消化能力，介绍了不同的辅食制作方法和营养特点，以及辅食制作过程中应注意的问题。同时，还给予缺乏育



儿经验的新手妈妈一些必备的喂养技巧，让妈妈们能轻轻松松地掌握。宝宝在0~3岁这个时期，身体抵抗力差、免疫力低，往往难以抵御疾病的“袭击”，宝宝一生病，妈妈就着急，担心吊针、吃药副作用大。其实，食物是宝宝最好的保健品，本书还为妈妈们精选了多道宝宝常见病的对症食疗菜谱，既安全又有效，宝宝不仅爱吃，也能够帮助身体更快地好起来。

每一位妈妈都是宝宝最好的营养师，每一道精心制作的辅食都凝结着妈妈的爱心，宝宝在好妈妈无尽的关爱和呵护下，一定会快乐幸福地成长！

林久治

知名儿科病理专家
首都儿科研究所研究员
国务院政府特殊津贴专家

注意：请根据宝宝身体的实际情况选择合适的辅食。
宝宝常见病食疗菜谱请在医生指导下使用。



〔目录〕

Contents ...

Part 1

宝宝断奶准备期 (3~4个月)

Chapter 1

2 宝宝身心发育监测

- 2 3个月宝宝身体发育水平
- 3 3个月宝宝动作发育水平 / 3个月宝宝语言发育水平 / 3个月宝宝感觉发育水平 / 3个月宝宝心智发育水平
- 4 4个月宝宝身体发育水平
- 5 4个月宝宝动作发育水平 / 4个月宝宝语言发育水平 / 4个月宝宝感觉发育水平 / 4个月宝宝心智发育水平

Chapter 2

6 宝宝营养与照护要点

- 6 母乳不足时添加牛乳的依据 / 让宝宝学会接受奶粉 / 人工喂养的宝宝要控制食量
- 7 需要添加辅食的信号 / 添加辅食要循序渐进

Chapter 3

8 无牙期流质辅食

- 8 苹果汁 / 生菜苹果汁 / 山楂水 / 玉米汁
- 9 黄瓜汁 / 香瓜汁 / 番茄汁
- 10 鲜果时蔬汁 / 雪梨汁 / 葡萄汁 / 猕猴桃汁
- 11 小白菜汁 / 莲藕汤 / 绿豆汤 / 大米汤



Part 2

宝宝断奶早期 (5~6个月)

Chapter 1

12 宝宝身心发育监测

- 12 5个月宝宝身体发育水平
- 13 5个月宝宝动作发育水平 / 5个月宝宝语言发育水平 / 5个月宝宝感觉发育水平 / 5个月宝宝心智发育水平
- 14 6个月宝宝身体发育水平 / 6个月宝宝动作发育水平 / 6个月宝宝语言发育水平
- 15 6个月宝宝心智发育水平

Chapter 2

16 宝宝营养与照护要点

- 16 添加辅食应符合宝宝实际需要 / 宝宝辅食的营养标准
- 17 宝宝辅食的种类 / 辅食的喂养方法
- 18 喂养5~6个月宝宝注意事项 / 辅食莫以米面为主 / 警惕宝宝食物过敏
- 19 辅食不要加盐 / 宝宝何时需要补充水分

Chapter 3

20 吞咽期断奶辅食

- 20 牛奶香蕉糊 / 麦糊 / 青菜糊
- 21 鱼肉泥 / 蛋黄泥 / 红枣蛋黄泥 / 小米粥
- 22 香蕉粥 / 饼干粥 / 牛奶粥 / 蛋黄粥
- 23 芹菜米粉汤 / 水果藕粉 / 蔬菜牛奶羹 / 牛奶藕粉



Part 3

宝宝断奶中期 (7~8个月)

Chapter 1

24 宝宝身心发育监测

- 24 7个月宝宝身体发育水平
- 25 7个月宝宝动作发育水平 / 7个月宝宝语言发育水平
- 26 7个月宝宝感觉发育水平 / 8个月宝宝身体发育水平 / 8个月宝宝动作发育水平 / 8个月宝宝语言发育水平
- 27 8个月宝宝感觉发育水平 / 8个月宝宝心智发育水平

Chapter 2

28 宝宝营养与照护要点

- 28 给宝宝断奶要逐步过渡 / 顺利断奶的方法
- 29 断奶后的辅食添加
- 30 让宝宝正确摄入脂肪 / 8个月辅食添加方法
- 31 宝宝辅食要多样化 / 泥糊状食品的添加
- 32 训练宝宝咀嚼能力 / 7个月宝宝的喂养有什么特点
- 33 8个月宝宝的喂养有什么特点

Chapter 3

34 蠕嚼期断奶辅食

- 34 豆腐蛋黄泥 / 芋头玉米泥
- 35 鸡蛋羹 / 胡萝卜豆腐泥 / 番茄猪肝泥 / 水豌豆糊
- 36 番茄土豆羹 / 草莓牛奶羹 / 肉泥米粉

- 37 牛肉粥 / 鲜香菇鸡肉粥
- 38 南瓜浓汤 / 时蔬浓汤
- 39 鱼泥豆腐 / 香菇烧豆腐
- 40 团圆果 / 奶味豆浆 / 芹菜肉末
- 41 黄瓜蒸蛋 / 白菜烂面条 / 三鲜豆腐脑

Part 4

宝宝断奶晚期 (9~10个月)

Chapter 1

42 宝宝身心发育监测

- 42 9个月宝宝身体发育水平 / 9个月宝宝动作发育水平
- 43 9个月宝宝语言发育水平 / 9个月宝宝感觉发育水平
- 44 9个月宝宝心智发育水平 / 10个月宝宝身体发育水平 / 10个月宝宝动作发育水平
- 45 10个月宝宝语言发育水平 / 10个月宝宝心智发育水平 / 10个月宝宝情绪反应水平 / 能够准确理解简单词语

Chapter 2

46 宝宝营养与照护要点

- 46 9个月宝宝喂养注意事项 / 和大人一起吃饭的注意事项
- 47 宝宝偏食怎么办 / 10个月宝宝喂养要点
- 48 宝宝吃水果的注意事项 / 不同体质宝宝的饮食调养
- 49 宝宝何时吃盐好

Chapter 3

50 细嚼期断奶辅食

- 50 香蕉芒果奶昔 / 炖鱼泥
- 51 山药羹 / 三鲜蛋羹 / 百合银耳粥
- 52 小白菜玉米粥 / 馒头菜粥 / 奶香米粥
- 53 猪瘦肉末碎菜粥 / 苹果草莓奶昔 / 玉米排骨粥



- 54 虾仁粥 / 新鲜水果汇
- 55 猕猴桃泥 / 三角面片 / 牛肉碎菜细面汤
- 56 什锦拌软饭 / 虾末菜花 / 芝麻豆腐
- 57 什锦猪肉菜末 / 磨牙小馒头 / 蛋皮鱼卷

Part 5

宝宝断奶结束期 (11~12个月)

Chapter 1

58 宝宝身心发育监测

- 58 11个月宝宝身体发育水平 / 11个月宝宝动作发育水平
- 59 11个月宝宝语言发育水平 / 11个月宝宝心智发育水平 / 11个月宝宝情绪反应水平
- 60 12个月宝宝身体发育水平 / 12个月宝宝动作发育水平
- 61 12个月宝宝语言发育水平 / 喜欢模仿动物叫 / 12个月宝宝情绪反应水平 / 12个月宝宝心智发育水平

Chapter 2

62 宝宝营养与照护要点

- 62 11个月宝宝的喂养要点 / 胖宝宝和瘦宝宝的营养菜单
- 63 12个月宝宝的喂养要点 / 注意饮食规律



Chapter 3

64 咀嚼期断奶辅食

- 64 果仁黑芝麻糊 / 鱼肉拌茄子泥
- 65 木瓜泥 / 水果蛋奶羹 / 鲜山药粥
- 66 番茄洋葱鸡蛋汤 / 香甜翡翠汤 / 鸡丝面片
- 67 鲜肉馄饨 / 鱼泥馄饨
- 68 酱汁面条 / 鲜汤小饺子
- 69 小笼包子 / 小肉松卷 / 番茄饭卷
- 70 鸡蛋饼 / 甜发糕
- 71 土豆蛋泥饼 / 肉泥洋葱饼 / 枣泥软饭
- 72 大米红豆软饭 / 荸荠小丸子 / 清蒸豆腐丸子
- 73 猪肝圆白菜 / 豆腐太阳花 / 虾菇油菜心
- 74 双色豆腐 / 蔬菜小杂炒 / 炒油菜
- 75 三鲜炒粉丝 / 番茄大虾 / 白焯虾丸



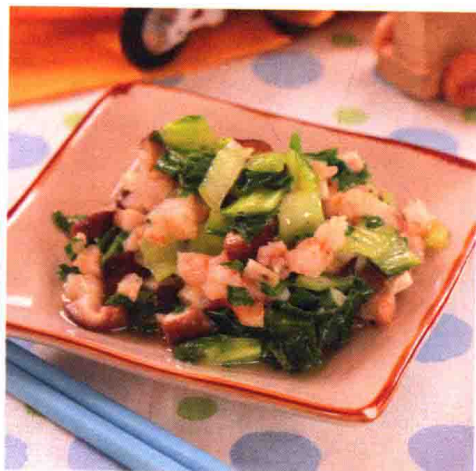
Part 6

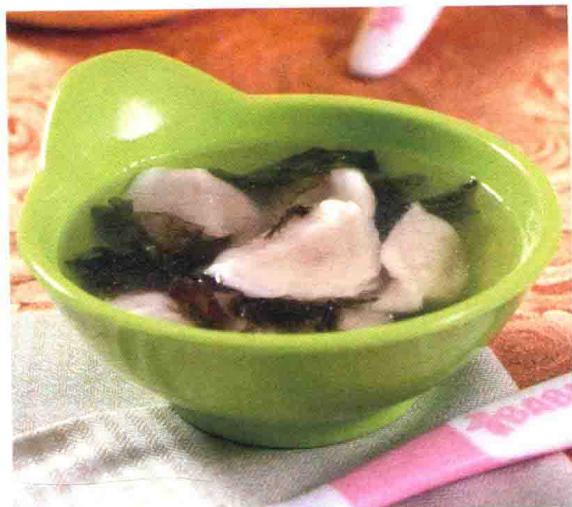
宝宝牙齿初成期 (1~1.5岁)

Chapter 1

76 宝宝身心发育监测

- 76 1~1.5岁宝宝身体发育水平
- 77 宝宝的心理变化 / 宝宝的语言能力 / 宝宝的第一步 / 爱撒娇, 不听话





Chapter 2

78 宝宝营养与照护要点

- 78 宝宝的零食怎么吃 / 宝宝膳食多样化
- 79 合理应对宝宝的不良饮食习惯 / 烹调方式的选择
- 80 宝宝的健脑食品
- 81 如何合理搭配宝宝的主食 / 1~1.5岁宝宝的饮食特点 / 1~1.5岁宝宝的饮食安排

Chapter 3

82 护牙期软烂型辅食

- 82 芝麻拌芋头 / 蒸红薯芋头 / 豆腐鱼蒸蛋
- 83 蛋花麦仁粥 / 水果西米露 / 梨汁糯米粥
- 84 双米银耳粥 / 鸭肉米粉粥
- 85 牛肉粥 / 鸡肉油菜粥 / 飘香紫米粥
- 86 鱼菜米糊 / 黑木耳银鱼馒头糊
- 87 番茄牛肉羹 / 虾仁豆花羹 / 油菜三丝羹
- 88 海带肉末羹 / 鸡蛋茄子羹 / 山药红豆羹
- 89 鸡蛋黄瓜面片汤 / 白萝卜丝汤 / 白萝卜疙瘩汤
- 90 猪排骨白菜汤 / 黄瓜虾皮汤 / 丝瓜香菇汤
- 91 丝瓜虾皮汤 / 豆蓉面片汤
- 92 玉米菜心 / 鸡肉拌南瓜 / 韭黄炒鸡柳
- 93 凉拌空心菜 / 肉末拌丝瓜 / 鸡肉西蓝花
- 94 蜜饯胡萝卜 / 蘑菇奶油烩青菜

- 95 素炒豆腐 / 八珍豆腐 / 素蒸冬瓜盅
- 96 香菇炒三素 / 双菇炒丝瓜 / 胡萝卜拌莴笋
- 97 七彩香菇 / 芹菜焖豆芽
- 98 鸡蛋炒番茄 / 油菜蛋羹 / 猪肝摊鸡蛋 / 双色蛋片
- 99 鸡肉丝炒青椒 / 软煎鸡肝
- 100 奶油焖虾仁 / 熘鱼肉泥丸
- 101 橙汁鱼片 / 清蒸白肉鱼 / 花生酱蛋挞
- 102 猪肉豆腐糕 / 咸香蛋糕 / 菠菜蛋卷
- 103 鲜奶蛋饼 / 牛肉土豆饼 / 香浓鱼蛋饼 / 豆腐海苔卷
- 104 蒸大白菜卷 / 冬瓜肝泥卷 / 鸡肉汤面条
- 105 猪肉末海带面 / 猪肉末黄豆芽煨面
- 106 金针菇香菇馄饨 / 鸡汤小馄饨 / 豆腐水晶饺
- 107 虾仁蛋饺 / 鸡汤水饺 / 肉松饭



宝宝牙齿成熟期 (1.5~3岁)

Chapter 1

108 宝宝身心发育监测

- 108 1.5~3岁宝宝身体发育标准
- 109 宝宝的心理变化 / 走进“反抗期”
- 110 宝宝能做的事情

Chapter 2

111 宝宝营养与照护要点

- 111 秋季宝宝莫贪吃四种水果
- 112 巧克力不宜多吃 / 冷饮无益健康
- 113 帮助宝宝睡眠的食物 / 睡前不要吃过量 / 让宝宝爱上谷类 / 10招应对挑食宝宝
- 114 1.5~3岁宝宝喂养特点
- 115 怎样保证宝宝营养 / 食物搭配原则

Chapter 3

116 全面营养辅食

- 116 奶汁香蕉 / 核桃粥 / 豆腐丝瓜粥
- 117 海带绿豆粥 / 荔枝桂圆粥 / 肉松麦片粥
- 118 牛肉蔬菜粥 / 蔬菜鱼肉粥 / 猪肝花生粥
- 119 南瓜玉米羹 / 蔬菜鸡肉羹
- 120 核桃花生牛奶羹 / 桂花栗子羹 / 水果沙拉 / 鸡肉沙拉
- 121 水果布丁 / 猪瘦肉炒茄丝 / 猪肉末芹菜
- 122 绿豆芽炒猪瘦肉丝 / 海带炒猪肉丝
- 123 猪肉末炒胡萝卜 / 糖醋肝条
- 124 芹菜炒猪肝 / 西芹牛柳 / 香芋炒牛肉
- 125 酱炒鸡丁 / 蒸鸡翅 / 红烧鸡块
- 126 茴香炒蛋 / 黑木耳清蒸鲫鱼 / 牛肉末番茄
- 127 猪瘦肉末蒸鸡蛋 / 鱼松
- 128 蛋奶鱼丁 / 核桃鱼丁 / 三色鱼丸
- 129 白玉鲈鱼片 / 清蒸带鱼 / 草鱼肉烧豆腐

- 130 红烧平鱼 / 番茄鳊鱼泥
- 131 豌豆炒虾仁 / 虾仁豆腐 / 腰果虾仁
- 132 清蒸基围虾 / 海米油菜 / 蟹肉油菜
- 133 墨鱼仔黄瓜 / 蜜胡萝卜 / 凉拌黄瓜
- 134 油菜炒香菇 / 鲜香菇炒莴笋 / 煮素丸子
- 135 炒素什锦 / 冬菇烧大白菜
- 136 烩豌豆 / 甜酸丸子 / 豆腐碎黑木耳
- 137 烩蔬菜五宝 / 奶油菠菜
- 138 草菇蛋花汤 / 丝瓜蘑菇汤 / 五色紫菜汤
- 139 银耳珍珠汤 / 虾仁丸子汤 / 莲藕薏米排骨汤
- 140 胡萝卜牛肉汤 / 鸡蛋卷
- 141 芝麻酥饼 / 烙饼
- 142 土豆泥饼 / 葱油饼 / 鸡蛋面饼
- 143 麻酱卷 / 黄鱼小饼
- 144 鱼肉蛋饼 / 开花馒头 / 玉米馒头
- 145 虾仁小笼包 / 猪肉韭菜包 / 枣泥包
- 146 花生糖三角 / 山药三明治 / 山药凉糕
- 147 扁豆枣肉糕 / 蒸鱼肉 / 圆白菜烩面
- 148 三鲜面 / 绿豆芽拌面 / 猪肉茴香水饺
- 149 鸡蛋虾仁水饺 / 南瓜拌饭
- 150 花样炒饭 / 牛肉卷饼
- 151 荤素四味饭 / 五彩饭团



宝宝常见病食疗 (0~3岁)

Chapter 1

152 营养均衡, 宝宝才能不生病

152 营养是保证宝宝健康成长的重要基础 / 平衡膳食是维护宝宝健康的最基本的要素之一

153 父母必须知道的宝宝膳食原则

Chapter 2

154 感冒

154 白萝卜生姜汁 / 豆腐葱花汤 / 桑叶薄荷饮

155 黄瓜豆腐汤 / 香菜豆腐鱼头汤

156 大白菜绿豆汤 / 葱白粥 / 薄荷牛蒡子粥

157 梨香去热粥 / 清热荷叶粥 / 香菜绿豆芽

Chapter 3

158 咳嗽

158 核桃生姜饮 / 梨藕二汁饮 / 荸荠百合羹

159 鲜橘皮粥 / 猪肺薏米粥 / 鲜百合银耳粥

Chapter 4

160 腹泻

160 鲜蘑菇炖豆腐 / 胡萝卜泥 / 栗子山药姜枣粥

161 乌梅粥 / 莲藕粥 / 栗子粥 / 莲子锅巴粥

162 鲜丝瓜花炒鸡蛋 / 核桃蒸鸡蛋 / 三椒鸡片

163 番茄虾仁 / 胡萝卜烩豆角 / 南瓜豆腐饼

Chapter 5

164 消化不良

164 海蜇荸荠汤 / 胡萝卜汤 / 玉米粒山

药粥

165 山楂梨粥 / 鸡内金粥 / 清煮豆腐

Chapter 6

166 便秘

166 莴笋橘子汁 / 北沙参甘蔗汁 / 芝麻杏仁糊

167 莲子豆腐汤 / 核桃银耳汤

168 菠菜泥奶油汤 / 蜜奶白芝麻羹 / 红薯粥

169 果仁橘皮粥 / 蛋丝拌韭菜 / 核桃仁散 / 烤椰汁软糕

Chapter 7

170 扁桃体炎

170 鲜牛蒡消炎饮 / 丝瓜饮

171 清热西瓜皮水 / 苹果油菜汁

172 蒲公英粥 / 糖渍海带丝 / 肉末炒黄豆芽

173 川贝煲母鸭肉 / 绿豆炖老母鸡 / 冻豆腐海带

Chapter 8

174 鹅口疮

174 苦瓜汁 / 白萝卜橄榄汁 / 荷叶冬瓜汤

175 莲子绿豆粥 / 番茄糯米粥 / 柿饼粥

Chapter 9

176 贫血

176 黑芝麻糊 / 乌鸡汤 / 猪皮红枣羹

177 红枣花生粥 / 冬瓜乌鸡汤 / 猪肝黄豆煲

Chapter 10

178 自汗、盗汗

178 炒小麦红枣桂圆饮 / 核桃仁莲子山药羹

179 泥鳅汤 / 糯米小麦粥 / 红枣大米粥

180 海参粥 / 胡萝卜炒腰花 / 羊肚糯米枣

181 酸甜鱼块 / 黄鱼烩玉米 / 木耳炒猪瘦肉 / 海米冬瓜



0~3岁宝宝 辅食圣经

林久治 著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

(3~4个月)

宝宝断奶准备期



Chapter
1

宝宝身心发育监测



3个月宝宝身体发育水平

在这个月，宝宝的身高、体重、头围等都有不同的增长，身高和体重的增长是呈跳跃性的，也是个连续的动态过程。

● 身高

前3个月婴儿身高每个月平均增加3.5厘米。满2个月的婴儿身高可达57厘米，第3个月婴儿的身高可增长3~4厘米，到了第3个月末，婴儿身高可达60厘米。虽然身高是逐渐增长的，但是，并不一直都是逐日增长的，也会呈跳跃性。有的婴儿半个月都不见长，但过了1周，却长了将近3周的水平。生长是个连续的动态过程。

● 体重

体重是衡量婴儿体格发育和营养状况的重要指标。第3个月的婴儿体重可增加900~1250克，平均体重可增加1000克。这个月应该是婴儿体重增长比较迅速的1个月。平均每天可增长40克，1周可增长280克左右。

在体重增长方面，并不是所有的孩子都是渐进性的，有的呈跳跃性，这两周可能几乎没有怎么长，下两周又快速增长了近200克，出现了前段的补长趋势。

● 头围

头颅的大小是以头围来衡量的，头围的增长与脑的发育有关。月龄越小头围增长速度越快，3个月婴儿头围可增长约1.9厘米。婴儿头围的增长是有规律的，是一条逐渐递增的上升曲线。

● 囟门

前囟和上个月比较没有多大变化，不会明显缩小，

也不会增大。前囟是平坦的，可以看到和心跳频率一样的搏动，这是正常的。



3个月宝宝动作发育水平

身体控制由反射动作转变为意志性动作。仰卧时，头部居中，姿势对称，可抬头。身体一侧的手脚一起活动，然后换另一侧，或者双手一起、双脚一起活动并用力活动手臂及转头。俯卧时，由胸部支撑抬起头挺直约10秒，头可抬起数分钟。俯卧时臀部低，双脚弯曲。被拉着站起来时，双脚贴着地面，能短暂支持。需要人支持才能坐，可稍微维持姿势，头会稍微摇晃。手掌大多张开，抓握反射逐渐消失，可能无法握紧物品。开始挥击，但也许离目标还很远。以两手臂一起伸向物品，从两侧开始到身体前方会合，常以握紧的拳头去碰物。



3个月宝宝语言发育水平

能主动发出“呜、啊、哦”的音。由喉底发出如“咯咯”等声音。较少啼哭。宝宝发声不受环境影响，会以发声作为社交性的回答，被动倾听人声，分辨人声，并听出不同字音。



3个月宝宝感觉发育水平

● 视觉

3个月宝宝的视觉有了发展，开始对颜色产生了分辨能力，对黄色最为敏感，其次是红色。当宝宝见到这两种颜

色的玩具时很快能产生反应，而对其他颜色的反应要慢一些。另外，宝宝也能看得更远了。

● 嗅觉

这个月的宝宝嗅到有特殊刺激性的气味时，会有轻微的受到惊吓的反应，慢慢地就学会了回避不好的气味，如转头。



3个月宝宝心智发育水平

注意力可维持4~5分钟。物体于眼前移动时，双眼及头部可至少跟随10秒，由一侧转至另一侧。看到物品，脸上有反应，可集中注意力于眼前或远处的图片或玩具。眼神可自一物浏览至另一物，也可立刻看见晃动到面前正中之物，并可用握紧的拳头挥击物品，或以两手伸出碰触。会观看手中玩具，分辨近与远的物品，并伸弯手臂探试距离的变化。开始显露记忆能力，会等待定时的作息，如喂食。对重复的声音或影像感到不耐烦，但很快就会安静下来以注视人脸，对立体脸孔较注意。开始认出并分辨家庭成员。长时间观看自己的手、脚，边动边看，以手摸索脸、眼睛、嘴。开始感到自身的存在。对喜欢的景象或活动会一看再看，会毫无缘由地重复同一动作，可能会将行动与其结果联想在一起。会停止吸吮来倾听，也会同时观看与吸吮。以眼睛搜寻声音来源。以全身反应大部分的刺激。吞咽与抓握由意志控制。开始整合意志性与反射性行为。

4个月宝宝身体发育水平

这个时期宝宝的生长速度开始稍缓于前3个月。宝宝的头看起来仍然较大，这是因为头部的生长速度比身体其他部位快。

● 身高

4个月宝宝身高增长速度与前3个月相比，开始减慢，1个月平均增长约2.0厘米。但与1岁以后相比还是很快的。不要为宝宝一时的身高不理想而担心。身高的增长是连续动态的，静态的一次或1个月的测量值，并不能说明是否偏离了正常生长标准。

● 体重

4个月的宝宝体重可以增长900~1250克。如果体重偏离同龄正常婴儿生长发育标准太多，就要寻找原因。除了疾病所致以外，大多数是由于喂养或护理不当造成的。

● 头围

4个月宝宝头围可增长1.4厘米，婴儿定期测量头围可以及时发现头围过大或过小。如果超过或低于正常标准太多，则需要请医生检查，是正常的变化，还是疾病所致。

如果宝宝的头围增长过快，要考虑脑积水或佝偻病；头围增长过慢要注意婴儿智能发育，是否有

小头畸形或狭颅症等。测量头围需要准确，方法要正确，不像体重、身高，头围增长范围不大，如果测量误差比较大，就会造成不必要的担忧。所以测量头围最好请医生测量，或父母在医生那里学会正规的测量方法。测量头围应用软尺测量，宝宝采取立位或坐位，爸爸妈妈将软尺0点固定于宝宝头部一侧眉前上缘，紧贴头皮绕枕骨结节最高点及另一侧眉弓上缘回至0点，读数记录至小数点后1位数。

● 凶门

4个月龄的宝宝后凶早已闭合，前凶在1.0~2.5厘米，如果前凶大于3.0厘米或小于0.5厘米，应该请医生检查是否有异常情况。前凶过大可见于脑积水、佝偻病，前凶过小可见于狭颅症、小头畸形、石骨症等。

凶门的检查多要靠医生。有的在测量凶门时，没有考虑到个别婴儿凶门呈假性闭合（膜性闭合），就是说从外观上看凶门像是闭合了，其实是头皮



张力比较大，类似闭合，但颅骨缝仍然没有闭合。这些不解释清楚，会给父母带来不必要的担心。

父母不要因为宝宝囟门大就认为是佝偻病，从而盲目补充钙剂。婴儿发热时，囟门可能会膨隆、饱满，如果怀疑有颅脑疾病，要请医生鉴别。

4个月宝宝动作发育水平

仰躺时，头保持正中。坐或卧时，头均可自由转动，头可稳稳抬起，维持短暂时间。俯卧时，双臂伸直或以前臂支撑，头可抬至与床面成直角。仰卧时，头可撑起，抬至看得见手和脚。俯卧时，双脚伸展，可故意弯曲腰以下的肌肉，臀部抬起；还可以摇动，四肢伸展，背挺起成弓形。可由俯卧或侧躺姿势翻身。拉宝宝站立，双腿会伸展，使肩膀到脚成一直线。若有人支撑，可坐上10~15分钟，头部稳定，背部坚实。

在精细动作上，双手活动较灵敏，也有较多变化了，两手手指会交互拉扯。抓握东西时，手掌与四指在一边，拇指在另一边，但不熟练。挥击物体仍不准确。视线可由物体游移至手，再回到物体，想抓但常抓不准，不是抓得太低、太远，就是太近。

4个月宝宝语言发育水平

喉咙主动发出的“咕咕”声有声调的抑扬变化。开始牙牙学语，能发出一连串不同的语音。哭声坚定有力。有

人对宝宝说话时，他会微笑、高兴地尖叫、“咕咕”发声。宝宝4个月已经学会用各种各样的笑来表达他内心的喜悦和对周围事物的好奇心，并模仿数种音调。

4个月宝宝感觉发育水平

能识别妈妈和面庞熟悉的人以及经常玩的玩具。能注意倾听音乐，并对柔和动听的音乐声表示出愉快的情绪，对强烈的乐声表示不快。听到声音能较快转头，能区分爸爸妈妈的声音。

4个月宝宝心智发育水平

对事物的细节有兴趣。坐或卧时，头部与眼睛能平稳地追随吊挂或移动的物体与声响而转动，能立刻注意到小玩具。用手将吊挂物扭向自己，将物体带到嘴边，用一手臂及张开的手掌拍击，但常打不中目标。注视物体开始往下掉的地方。

有5~7秒的记忆力。对真的人脸会微笑并发声较多，对照片则较少。能分辨人脸与图案，知道人与物不同。还可分辨脸孔，认得妈妈，但可能会讨厌陌生人。可能会对镜中自己的影像微笑、说话，开始调整对人的反应。觉察本身行动与其所产生的结果的区别，也觉察自身与外界其他对象的不同；可觉察到陌生的环境。可分辨各种玩具，也许会偏好某一玩具，还可能将玩具由一只手换到另一只手中。



母乳不足时添加牛乳的依据

宝宝进入3个月后，妈妈乳汁分泌会慢慢减少，渐渐地满足不了已经长大的宝宝的需求。如果宝宝每周增加体重从原来的150克降至100克，或者是体重不增，就说明是乳汁不足。此外，如果出现宝宝要奶吃的哭闹时间提前，或夜里本来只起1次夜，现在变成一夜哭闹2~3次，也可以确定是母乳不足了。

母乳不足时，可先加1次牛奶试试。在妈妈觉得乳房不发涨的时候，可给宝宝喂150毫升牛奶，试着连续喂5天。如果5天后宝宝体重增加仍不到100克，就需再加1次牛奶，但不要过量地喂。如果每天喂6次奶，牛奶的量每次不应超过150毫升，日平均体重增长不应超过40克（前5天共200克）。如果每天加2~3次牛奶，宝宝日平均体重增加30克左右，就可一直坚持下去。总而言之，随着宝宝需奶量的增加，加喂牛奶的次数也相应增加，但前提条件是，随时称宝宝的体重，看宝宝的表现。

有些宝宝在妈妈给添加牛奶后，就喜欢上了牛奶。因为，橡皮奶嘴孔大，吸吮省力，而母乳流出比较慢，吃起来比较费力，所以宝宝开始对母乳不感兴趣了。这时，妈妈不要随宝宝的兴趣，还应继续母乳喂养。



让宝宝学会接受奶粉

宝宝不接受奶粉，这在3个月以后的婴儿中比较多见，所以，为了避免宝宝不吃奶瓶、不喝奶粉，提前锻炼宝宝接受奶粉还是很有必要的。

如果母乳足，可用奶瓶喝一点水或果汁，也可偶尔给宝宝喝一点奶粉，让宝宝熟悉奶粉的味道。妈妈应该从这个月开始，锻炼宝宝吸吮橡皮奶头。因为，到了下个月，有些从来就没有吃过橡皮奶头的宝宝，会拒绝使用奶瓶。



人工喂养的宝宝要控制食量

3个月以后，人工喂养的宝宝每次的食用量为180毫升，这一用量是在将喂