

宝宝成长的每一步，都来自爸爸妈妈恰到好处的呵护
每天一页，手不忙、脚不乱养育健康宝宝



轻松养育

0~1岁宝宝

新手父母的好帮手

一天一页

中国优生科学协会学术部 © 主编



轻松养育

0~1岁宝宝
一天一页

中国优生科学协会学术部 主编

图书在版编目(CIP)数据

轻松养育0~1岁宝宝一天一页 / 中国优生科学协会
学术部主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2016. 11
ISBN 978-7-5578-0672-9

I. ①轻… II. ①中… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第104691号

◆

轻松养育0~1岁宝宝一天一页

Qingsong Yangyu 0 ~ 1 Sui Baobao Yitian Yiye

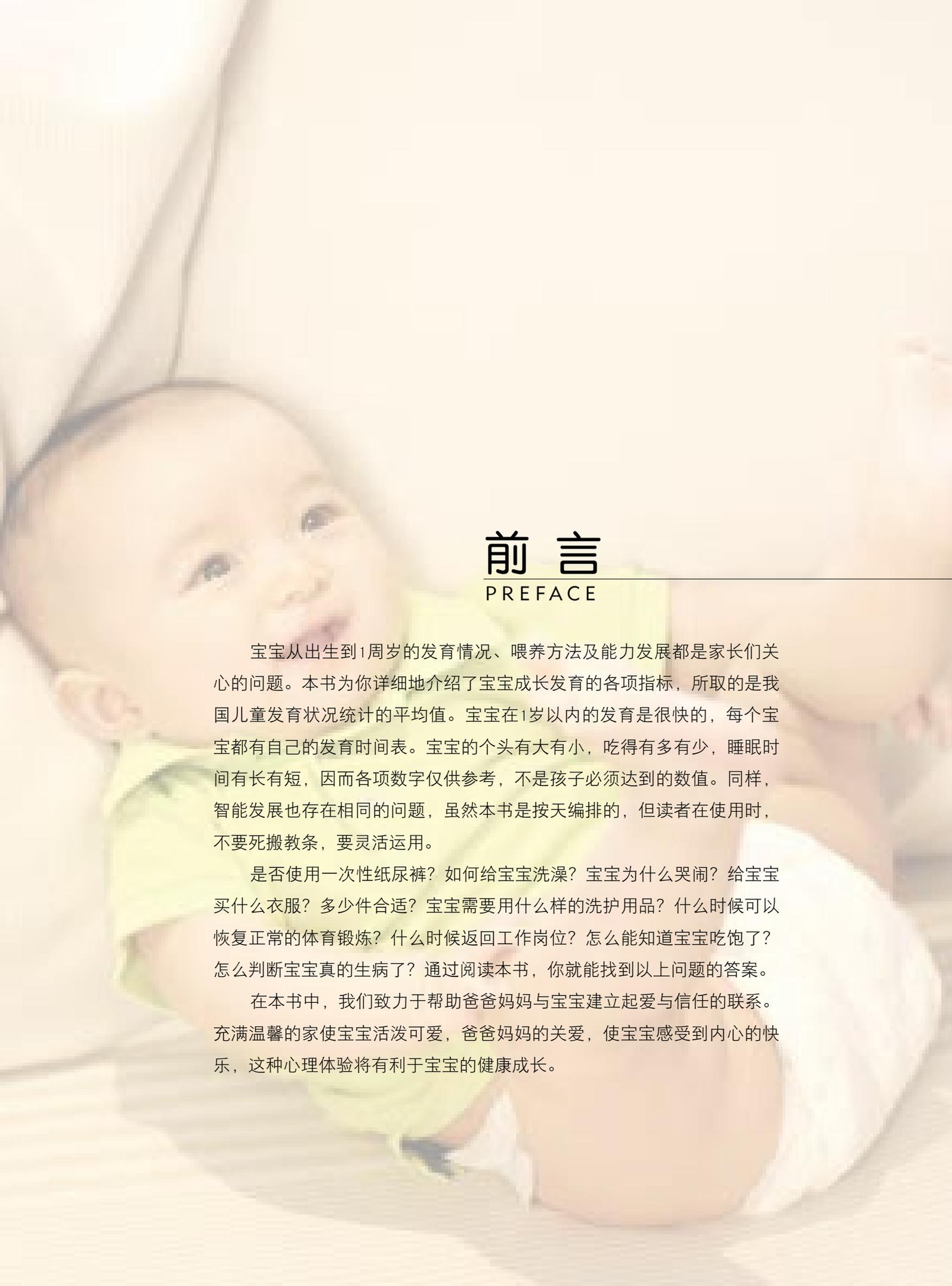
◆

主 编 中国优生科学协会学术部
出 版 人 李 梁
责任编辑 韩 捷 端金香 张 超
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/16
字 数 300千字
印 张 16
印 数 1—6500册
版 次 2016年11月第1版
印 次 2016年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431—85635177 85651759 85651628
85652585 85635176
储运部电话 0431—86059116
编辑部电话 0431—85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0672-9
定 价 39.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

A baby in a green shirt and white diaper is looking up and to the right. The background is a soft, out-of-focus light color.

前言

PREFACE

宝宝从出生到1周岁的发育情况、喂养方法及能力发展都是家长们关心的问题。本书为你详细地介绍了宝宝成长发育的各项指标，所取的是我国儿童发育状况统计的平均值。宝宝在1岁以内的发育是很快的，每个宝宝都有自己的发育时间表。宝宝的个头有大有小，吃得有多有少，睡眠时间有长有短，因而各项数字仅供参考，不是孩子必须达到的数值。同样，智能发展也存在相同的问题，虽然本书是按天编排的，但读者在使用时，不要死搬教条，要灵活运用。

是否使用一次性纸尿裤？如何给宝宝洗澡？宝宝为什么哭闹？给宝宝买什么衣服？多少件合适？宝宝需要用什么样的洗护用品？什么时候可以恢复正常的体育锻炼？什么时候返回工作岗位？怎么能知道宝宝吃饱了？怎么判断宝宝真的生病了？通过阅读本书，你就能找到以上问题的答案。

在本书中，我们致力于帮助爸爸妈妈与宝宝建立起爱与信任的联系。充满温馨的家使宝宝活泼可爱，爸爸妈妈的关爱，使宝宝感受到内心的快乐，这种心理体验将有利于宝宝的健康成长。

CONTENTS



PART 1



第1个月

- 001 天** 终于等到你了，我的宝宝
——尽早给宝宝开奶 / 16
- 002 天** 宝宝我们来接种疫苗
——宝宝的安全守护者 / 17
- 003 天** 宝宝快来洗澡啦
——给宝宝洗澡的方法 / 18
- 004 天** 宝宝我们可以回家啦
——出院后如何照顾宝宝 / 19
- 005 天** 该怎么给宝宝选购婴儿用品呢
——给宝宝挑选用品的注意事项 / 20
- 006 天** 属于宝宝的特有现象
——充分了解自己的宝宝 / 21
- 007 天** 如何才能让宝宝吃好母乳
——定时喂奶还是按需喂奶 / 22
- 008~009 天** 随时都要让宝宝吃好
——母乳喂养的注意事项 / 23
- 010 天** 宝宝，妈妈给你冲奶粉
——冲泡奶粉的方法 / 24
- 011 天** 母乳不足时就要靠配方奶
——用奶瓶喂奶的正确姿势 / 25
- 012~013 天** 我的宝宝你吃好了吗
——宝宝打嗝和溢乳怎么办 / 26

- 014~015 天** 要保护宝宝的“饭碗”
——妈妈要注意乳房健康 / 27
- 016~017 天** 宝宝这样的時候，
妈妈不用担心
——关于宝宝的“假病征” / 28
- 018~019 天** 宝宝你喜欢什么样的尿布呢
——如何给宝宝挑选尿布 / 29
- 020~021 天** 要给宝宝穿衣服喽
——给宝宝穿衣服的要领 / 30
- 022~023 天** 宝宝你睡得真香啊
——宝宝的睡眠有讲究 / 31
- 024~025 天** 妈妈给宝宝擦香香喽
——如何给宝宝挑选护肤品 / 32
- 026~027 天** 未满月的宝宝也要锻炼
——发展宝宝的大动作能力 / 33
- 028~029 天** 宝宝这样需要入院检查吗
——宝宝脐疝和发绀怎么办 / 34
- 030 天** 宝宝的1个月总结
——满月宝宝发育状况 / 35



PART 2



第2个月

- 031** 天 满月就平安了吗
——满月宝宝其他注意事项 / 38
- 032** 天 宝宝比刚出生的时候能吃啦
——2个月宝宝的喂养须知 / 39
- 033** 天 宝宝这个月的智能有进步哦
——2个月宝宝的智能发育状况 / 40
- 034** 天 让宝宝安全接种疫苗
——2个月的宝宝需要接种的疫苗 / 41
- 035** 天 有趣的宝宝“气质”
——根据宝宝性格培养宝宝 / 42
- 036** 天 宝宝发热、腹泻，妈妈好心疼
——如何应对宝宝发热、腹泻 / 43
- 037~038** 天 宝宝有红屁股了
——尿布疹的防治措施 / 44
- 039** 天 这些情况不是疾病
——科学应对宝宝的发育状况 / 45
- 040~041** 天 可以给宝宝拍照吗
——给宝宝拍照的注意事项 / 46
- 042** 天 宝宝皮肤有异样
——如何防治婴幼儿奶癣 / 47
- 043** 天 宝宝应住在什么样的环境中
——为宝宝准备一个
好的居住环境 / 48

- 044** 天 每天都干干净净的
——如何帮宝宝剪指甲、洗头 / 49
- 045~046** 天 宝宝要小心“病从口起”
——宝宝的口腔清洁 / 50
- 047** 天 宝宝满月后的穿衣护理
——如何为宝宝清洗、收纳衣物 / 51
- 048~049** 天 可以带宝宝外出散步啦
——带宝宝外出的必备物品 / 52
- 050~051** 天 妈妈给宝宝做按摩
——抚触促进亲子关系 / 53
- 052** 天 妈妈吃得对，才有好奶水
——妈妈的饮食注意事项 / 54
- 053** 天 宝宝害怕了吗
——宝宝一惊一乍是怎么回事 / 55
- 054~055** 天 妈妈生病了怎么办
——妈妈病了如何照顾宝宝 / 56
- 056~057** 天 宝宝睡得好才能长得壮
——令宝宝不醒夜的方法 / 57
- 058~059** 天 宝宝发现了我的手
——玩手促进手眼协调 / 58
- 060** 天 宝宝的2个月总结
——2个月宝宝的发育状况 / 59



CONTENTS



PART 3



第3个月

- 061 天** 宝宝又要做检查了
——3个月的宝宝健康护理 / 62
- 062 天** 这个时期的宝宝要吃什么
——如何喂养本月宝宝 / 63
- 063 天** 妈妈和宝宝一起做游戏
——3个月宝宝可以做的游戏 / 64
- 064 天** 宝宝补钙问答(一)
——婴幼儿补钙常识 / 65
- 065 天** 宝宝补钙问答(二)
——婴幼儿补钙常识 / 66
- 066 天** 宝宝你需要维生素K吗
——防止宝宝患晚发性
维生素K缺乏症 / 67
- 067 天** 宝宝的精细动作要发展
——训练宝宝的精细动作能力 / 68
- 068 天** 小游戏锻炼宝宝的知觉能力
——3个月宝宝的知觉能力开发 / 69
- 069 天** 宝宝的思维这样来扩展
——扩展宝宝思维的方法 / 70
- 070 天** 宝宝虽小，也有社交
——从出生开始培养
宝宝的社交能力 / 71
- 071 天** 宝宝是个运动小达人
——宝宝翻身训练和手部训练 / 72
- 072 天** 妈妈抱抱
——6种抱宝宝的方法 / 73
- 073~074 天** 宝宝的排泄正常吗
——从排便看健康 / 74
- 075 天** 宝宝为何爱“吃”手指
——如何应对宝宝吃手指 / 75
- 076~077 天** 秃头的小宝宝
——防治宝宝“枕秃” / 76
- 078 天** 给宝宝擦屁屁
——宝宝生殖器卫生要注意 / 77
- 079~080 天** 多多接触大自然
——让大自然给宝宝最好的教育 / 78
- 081 天** 爱笑的宝宝更聪明
——笑能开发宝宝智力 / 79
- 082~083 天** 调整宝宝的生物钟
——尽早培养宝宝的规律作息 / 80
- 084 天** 宝宝来认识一下大家
——教宝宝认人和物 / 81
- 085~086 天** 3个月的宝宝早教这样做
——3个月宝宝的早教方案 / 82





- 087天** “呼吸暂停”别害怕
——了解宝宝屏气综合征 / 83
- 088~089天** 宝宝也要擤鼻子
——给宝宝清理鼻腔的方法 / 84
- 090天** 宝宝的3个月总结
——3个月宝宝的发育状况 / 85



第4个月

- 091~092天** 时刻关注宝宝
——警惕宝宝周边的危险 / 88
- 093~094天** 4个月宝宝的健康护理
——宝宝这个月要
接种的疫苗提醒 / 89

- 095~096天** 提防宝宝过度肥胖
——宝宝过度肥胖的危害 / 90
- 097~098天** 宝宝的胎记会退掉吗
——胎记的特点及处理方法 / 91
- 099~100天** 宝宝开始“认人”啦
——宝宝识别能力发展 / 92
- 101~102天** 宝宝和妈妈说话吧
——4个月宝宝的语言能力 / 93
- 103~104天** 宝宝的身体会“发声”
——宝宝身体发声的含义 / 94
- 105~106天** 宝宝的世界有了颜色
——利用颜色开发宝宝智力 / 95
- 107~108天** 小小宝宝也要听音乐
——音乐是开启宝宝心灵的钥匙 / 96



CONTENTS



109~110天

宝宝生病要注意
——宝宝脑膜炎的防治措施 / 97

111~112天

宝宝哪种睡姿好
——了解宝宝的睡姿 / 98

113~114天

宝宝便秘怎么办
——缓解宝宝便秘的方法 / 99

115~116天

宝宝缺锌缺铁怎么办
——如何补充锌和铁 / 100

117~118天

总爱流口水的宝宝
——流口水的卫生护理 / 101

119~120天

宝宝的4个月总结
——4个月宝宝的发育状况 / 102



PART 5



第5个月

121~122天

宝宝不爱睡觉怎么办
——哄逗宝宝睡觉的方法 / 106

123~124天

注意宝宝的健康
——宝宝的健康小提醒 / 107

125~126天

做做运动身体好
——宝宝的肢体运动与动作训练 / 108

127~128天

宝宝快看
——宝宝的视觉发育有进步 / 109

129~130天

玩玩具令宝宝更聪明
——玩具对宝宝成长的意义 / 110

131~132天

和宝宝一起做亲子游戏
——促进亲子关系的游戏 / 111

133~134天

宝宝快来认识一下
——教宝宝认识周围的人和事物 / 112

135~136天

宝宝吃手怎么办
——宝宝吃手的利与弊 / 113

137~138天

妈妈上班啦，宝宝吃什么
——上班族妈妈如何保存母乳 / 114

139~140天

宝宝生气怎么办
——哄逗宝宝开心的方法 / 115

141~142天

宝宝爱哭是不是退步了
——学会读懂宝宝的哭声 / 116





143~144天 宝宝的指甲在变化

——看指甲知健康及
修剪指甲的技巧 / 117

145~146天 宝宝湿漉漉

——宝宝汗多正常吗 / 118

147天 保护好宝宝的眼睛

——宝宝倒睫的处理 / 120

148天 宝宝摔到头部后不要掉以轻心

——宝宝的头部磕碰后如何处理 / 121

149~150天 宝宝的5个月总结

——5个月宝宝的发育状况 / 122



第6个月

151~152天 宝宝的天然免疫要用光了

——坚持母乳喂养 / 126

153~154天 宝宝这个月吃什么

——如何喂养6个月宝宝 / 127

155~156天 宝宝爱吃妈妈爱买

——如何给宝宝选购米粉 / 128

157~158天 宝宝可以吃辅食了

——给宝宝准备辅食 / 129

159~160天 宝宝怎么吃辅食

——不同阶段喂辅食的原则 / 130

161~162天 宝宝最爱吃辅食

——辅食添加方法先知道 / 131

163~164天 吃辅食有讲究

——添加辅食的注意事项 / 132

165~166天 宝宝的辅食变花样

——妈妈学做新辅食 / 133

167~168天 培养用餐习惯

——辅食喂养注意事项 / 134

169~170天 宝宝开始长牙喽

——出牙期的呵护 / 135

171~172天 宝宝快来喝粥吧

——喂宝宝喝粥的技巧 / 136

173~174天 宝宝的耳鼻要注意

——如何应对小儿中耳炎

和鼻出血 / 137

175~176天 宝宝生病吃对药

——慎用抗生素 / 138

177~178天 来和宝宝做游戏

——用游戏开发宝宝智力 / 139

179~180天 宝宝的6个月总结

——6个月宝宝的发育状况 / 140



CONTENTS



PART 7



第7个月

181~182天

宝宝饮食有变化
——长牙期的营养需求 / 144

183~184天

安全问题上日程
——防止宝宝发生意外 / 145

185天

宝宝虽小餐具不少
——漂亮的辅食餐具 / 146

186天

巧计量轻松给宝宝做辅食
——食物的大致测量方法 / 147

187~188天

宝宝吃软不吃硬
——宝宝的辅食软硬程度

大测试 / 148

189~190天

给宝宝做好吃的辅食
——7个月宝宝的辅食菜谱 / 149

191天

宝宝胃口大开
——如何喂养本月龄宝宝 / 150

192~193天

宝宝最爱色香味俱全的食物
——多种辅食的做法 / 151

194~195天

宝宝生活有规律
——照顾宝宝的小贴士 / 152

196天

巧手又添新本事
——手的动作更加灵活 / 153

197~198天

宝宝快快玩玩具
——用玩具开发宝宝的智力 / 154

199~200天

聪明妈妈巧帮宝宝磨牙
——自制磨牙棒 / 155

201~202天

宝宝多听听多说多看
——7个月宝宝的语言与
视、听觉能力 / 156

203~204天

宝宝夜晚不安睡
——宝宝夜里发病怎么办 / 157

205~206天

宝宝是手语专家
——先会手语，再学说话 / 158

207~208天

发热成了“家常便饭”
——如何正确对待宝宝发热 / 159

209~210天

宝宝的7个月总结
——7个月宝宝的发育状况 / 160

PART 8



第8个月

211~212天

宝宝还没喝够母乳
——不要给宝宝断奶 / 164

213~214天

给宝宝喂饭有窍门
——培养宝宝健康的饮食习惯 / 165

215~216天

给宝宝擦脸有门道
——清洁宝宝的眼、耳 / 166

217~218天

宝宝健康小常识
——宝宝盗汗、斜视、惊厥
怎么办 / 168



目录

PART 9



第9个月

- 219~220 天** 会爬的宝宝这样玩
——适合7个月宝宝的亲子游戏 / 169
- 221~222 天** 不要过早学走路
——保护宝宝的骨骼 / 170
- 223~224 天** 宝宝得了荨麻疹怎么办
——防治宝宝荨麻疹 / 171
- 225~226 天** 宝宝爬爬更健康
——爬行促进宝宝大脑发育 / 172
- 227~228 天** 宝宝吃药并不难
——让宝宝乖乖吃药的好办法 / 173
- 229~230 天** 宝宝会不会贫血
——预防贫血从现在开始 / 174
- 231~232 天** 宝宝要自食其力
——鼓励宝宝独立进食 / 175
- 233~234 天** 吃的花样越来越多
——妈妈学做新辅食 / 176
- 235~236 天** 和太阳公公做好朋友
——持之以恒晒太阳 / 177
- 237 天** 宝宝患了支气管炎不要担心
——宝宝支气管炎的护理 / 178
- 238 天** 宝宝生病了不要随便给宝宝洗澡
——宝宝六种情况别洗澡 / 179
- 239~240 天** 宝宝的8个月总结
——8个月宝宝的发育状况 / 180
- 241~242 天** 宝宝聪明好帮手
——为宝宝补充DHA / 184
- 243~244 天** 宝宝也会“挑肥拣瘦”
——宝宝挑食怎么办 / 185
- 245~246 天** 如何喂养本月宝宝
——9个月宝宝的喂养 / 186
- 247~248 天** 宝宝爱吃的水果辅食
——妈妈学做水果辅食 / 187
- 249~250 天** 长疹子是怎么了
——如何应对宝宝突发性疹症 / 188
- 251~252 天** 宝宝乘车要注意
——安全座椅的选择及安装 / 189
- 253~254 天** 宝宝不会走要穿鞋吗
——应该为宝宝选择什么样的鞋 / 190
- 255~256 天** 好想早点叫妈妈
——让宝宝快速学说话的小游戏 / 191
- 257~258 天** 牙牙学语有成效
——宝宝能够连续发音了 / 192
- 259~260 天** 宝宝虽小也要学孔融让梨
——如何让宝宝学会分享 / 193
- 261~262 天** 穿衣戴帽自己动手
——锻炼宝宝自己穿衣服的能力 / 194
- 263~264 天** 宝宝要与人多交往
——培养宝宝的交往能力 / 195

CONTENTS



265~266 天

小手小脚动起来
——宝宝的精细动作训练 / 196

267~268 天

宝宝认知能力大飞跃
——宝宝认知训练小游戏 / 197

269~270 天

宝宝的9个月总结
——9个月宝宝的发育状况 / 198

PART 10



第10个月

271~272 天

宝宝出门玩去喽
——带宝宝外出旅行的注意事项 / 202

273~274 天

宝宝需要穿多暖
——宝宝的保暖护理小窍门 / 203

275~276 天

宝宝营养够不够
——提防宝宝营养过剩 / 204

277~278 天

多样化膳食喂出健康宝宝
——合理规划宝宝的饮食 / 205

279~280 天

“危机四伏”的生活环境
——宝宝的安全防范措施 / 206

281~282 天

宝宝这个月吃什么
——如何喂养本月龄宝宝 / 207

283~284 天

要从小预防宝宝龋齿
——让宝宝远离龋齿 / 208

285~286 天

怎么解决宝宝的“穿衣”问题
——给宝宝选择衣服的几点小建议 / 209

287~288 天

不要给宝宝吃不适宜的食物
——宝宝需要多加小心的食物 / 210

289~290 天

宝宝的性格早知道
——从玩具看宝宝的性格 / 211

291~292 天

营养丰富的辅食菜谱
——妈妈学做好吃辅食 / 212

293~294 天

宝宝要学走，先学站
——宝宝的站立运动训练 / 213

295~296 天

做个聪明的好宝宝
——宝宝认知教育与
生活行为培养 / 214

297~298 天

宝宝感觉到了吗
——宝宝的感官训练 / 215

299~300 天

宝宝的10个月总结
——10个月宝宝的发育状况 / 216

PART 11

第11个月

301~302 天

宝宝“补不补”
——如何正确为宝宝补充营养 / 220

303~304 天

我们一起吃饭
——与宝宝一同用餐 / 221

305~306 天

宝宝最爱出去玩
——带宝宝外出的必备用品 / 222

307~308 天

宝宝越大生病越怕
——本月龄宝宝健康提醒 / 223

309~310 天

做个好爸爸、好妈妈
——如何做合格的父母 / 224





- 311~312天** 宝宝快来吃粥啦
——妈妈学做本月辅食 / 225
- 313~314天** 蹒跚学步成绩可人
——勇敢迈出第一步 / 226
- 315~316天** 宝宝患了鹅口疮怎么办
——宝宝鹅口疮的护理 / 227
- 317~318天** 为宝宝养成健康的饮食习惯
——宝宝偏食、挑食的解决方法 / 228
- 319~320天** 宝宝的生活有规律
——宝宝生活习惯的培养 / 229
- 321~322天** 语言爆发期来啦
——培养宝宝的语言能力 / 230
- 323~324天** 宝宝动动脑
——培养宝宝思维能力的小游戏 / 231
- 325~326天** 宝宝健康Q&A
——夏季宝宝健康提醒 / 232
- 327~328天** 光脚走路更健康
——促进脚底发育的好方法 / 233
- 329~330天** 宝宝11个月的总结
——11个月宝宝的发育状况 / 234



第12个月

- 331~332天** 宝宝的玩具有讲究
——买玩具需要注意的事项 / 238
- 333~334天** 预防断奶不适应
——少食多餐最合理 / 239

- 335~336天** 宝宝还能跟爸妈一起睡吗
——宝宝是否单独睡 / 240
- 337~338天** 断乳期的美味辅食
——妈妈学做新辅食 / 241
- 339~340天** 宝宝虽小，学习也重要
——宝宝阅读识字训练 / 242
- 341~342天** 宝宝任性不乖哦
——如何教育任性的宝宝 / 243
- 343~344天** 做个开朗快乐的好宝宝
——宝宝社交与认知能力的培养 / 244
- 345~346天** 宝宝大叫有原因
——理解宝宝的心情 / 245
- 347~348天** 大小动作齐上阵
——锻炼宝宝大动作和精细动作能力 / 246
- 349~350天** 宝宝断乳后的食材选择
——宝宝越吃越聪明 / 247
- 351~352天** 宝宝越大越好带
——周岁宝宝护理要点 / 248
- 353天** 为宝宝扫清隐藏的安全隐患
——宝宝的安全护理 / 249
- 354~355天** 宝宝的眼睛生病要立即治疗
——宝宝眼部疾病预防与治疗 / 250
- 356天** 为宝宝养成健康的心理
——宝宝有嫉妒心理怎么办 / 251
- 357天** 宝宝喉咙响是有痰了
——宝宝咳嗽怎么办 / 252
- 358天** 宝宝是不是患了手足口病
——宝宝手足口病的相关知识 / 253
- 359~360天** 宝宝的周岁总结
——12个月宝宝的发育状况 / 254



◎生理指标：满月时，男婴体重2.9~5.6千克，身长49.7~59.5厘米；女婴体重2.8~5.1千克，身长49.0~58.1厘米。

◎养育要点：母乳喂养，按需哺乳。母乳喂养不必喂水。混合喂养及人工喂养可选择配方奶、鲜牛奶、全脂奶粉。注意奶瓶的消毒，泡好的奶宝宝一次没吃完，不可留到下一次喝。保证每天20个小时的睡眠。多拥抱、爱抚宝宝，抚摩宝宝全身的皮肤，与宝宝说话。经常用微笑、歌声、鲜艳的有声玩具逗引宝宝。2~3周注意宝宝接种卡介苗的反应，出现红肿硬块并形成小脓包是正常反应。宝宝不要睡太软的床和大而软的枕头，最好单睡一张床，防止窒息。喂牛奶、洗澡时，防止烫伤。把宠物转移到别处，防止宝宝被动物咬伤。

◎发育指标：满月时俯卧抬头，下巴离床三秒钟；能注视眼前活动的物体；啼哭时听到声音会安静；除哭以外能发出叫声；双手能紧握笔杆；会张嘴模仿说话。

PART 1



第1个月

001天

年 月 日

终于等到你了，我的宝宝

——尽早给宝宝开奶

婴儿出生后第1个月，是婴儿脱离母体来到人世的第一阶段。婴儿出生后，应尽早进行哺乳，这样可以促进妈妈乳汁的分泌。初乳含有丰富的抗体，应该及时让宝宝吃上妈妈的初乳。一般情况下，若产妇和婴儿一切正常，分娩后0.5~2小时内就可以开奶。

身体档案

刚出生的宝宝看起来不是很好看，脸部、眼睛都会有些肿，小拳头紧紧地握着。虽然看上去很柔弱，实际上宝宝有着令你惊奇的视、听、嗅、味觉能力，能通过一系列的原始反射来与外界沟通。

宝宝成长速查表

1 宝宝体重、身高参考值

男宝宝体重2.5~4.4千克，身长46.1~53.7厘米

女宝宝体重2.4~4.2千克，身长45.4~52.9厘米

2 运动能力

受惊吓的时候，会做拱背和屈腿的动作并会伸出手臂

3 语言能力

发出“啊啊、嗯嗯”的声音

4 感官与反射

强光下会眨眼睛
双手多数时间握拳
头可以从一侧转向另一侧

5 社会发展

会积极响应别人发出的声音

尽早开奶

对于宝宝来说，最理想的营养来源莫过于母乳了。母乳的营养价值高，且其所含的各种营养素的比例搭配适宜。所以对宝宝来说，母乳是最好的食物，它的营养价值远远高于其他乳制品。

因初乳营养价值很高，特别是含抗感染的免疫球蛋白，对各种细菌、病毒具有抵抗作用，所以尽早开奶，可使宝宝获得大量球蛋白，增强宝宝的抵抗力，大大减少患肺炎、肠炎、腹泻等疾病的概率。



蛋白质

大部分是易于消化的乳清蛋白，以及抵抗感染的免疫球蛋白和溶菌素



脂肪

含有不饱和和脂肪酸。由于母乳中的脂肪球较小，易于吸收



牛磺酸

含量适中，能促进宝宝消化



钙、磷

虽然含量不多，但是比例适宜，容易吸收



糖

主要是乳糖，有利于钙、铁、锌等营养素的吸收，还能增强宝宝消化道的抗感染能力