

图文版 S I · J I · Y U · E R

全方位育儿指南



孩子的诞生代表着
一个新生命的延续

“顺应自然”对于父母来说，就是育儿要顺应季节变化。



张雪松/主编

春暖、夏暑、秋凉、冬寒，一年四季，你是否知道该怎样护理你的宝宝？

四季育儿

聪明父母必备的枕边书

人与自然界息息相通，生命的形成和存在，根源于一年四季的阴阳消长变化。想要孩子健康成长，父母必须顺应自然界阴阳的变化规律，随季节变换，在饮食、起居上作适当的调整，使孩子体内的阴阳与自然环境始终保持协调平衡，从而提高其对自然环境的适应能力。



· 聪明父母的
· 聪明选择

4季/Season

中医古籍出版社



四季育儿

聪明父母必读的枕边书

张雪松 侯清恒 编

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈咪宝宝全书/张雪松,侯清恒编. —北京:中医古籍出版社,2006.9

ISBN 7-80174-453-5

I. 妈… II. ①张…②侯… III. ①妊娠期—妇幼保健②产褥期—妇幼保健③婴幼儿—妇幼保健 IV. ①R715.3②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 102011 号

**妈咪宝宝全书
四季育儿**

主 编:张雪松

责任编辑:王 梅

封面设计:创品牌工作室

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

开 本:889×1194 毫米 1/24

印 张:32

字 数:800 千字

版 次:2006 年 9 月第一版 2006 年 9 月第一次印刷

印 数:0001—3000 册

书 号:ISBN 7-80174-453-5/R·449

定 价:100 元(本册 25 元)

孩子的诞生，代表着一个新生命的延续，更是父母亲捧在手中的心肝宝贝。

春暖、夏暑、秋凉、冬寒，一年四季，各个时令的更换，你是否知道该怎样护理你的宝宝？初春该如何防过敏？炎夏如何防晒？凉爽的秋季如何防止感染性疾病？寒冷的冬季给孩子吃些什么好？

从呱呱坠地到走入学堂，这个阶段的孩子生机最为旺盛、发育也最迅速，对营养物质的需求量也最大。但孩子又表现出脏腑娇嫩、形气未充的生理特点，机体各系统和器官发育不全，形态和功能均未完善。正因为孩子在物质基础和生理功能上都是稚嫩和不完善的，所以当孩子生病时，饮食、起居等护养就尤为重要。但养育孩子不可急于求成，拔苗助长。每个孩子都有其自身的生理特点，父母做任何事，都要按照孩子自身的条件，从这个意义上来说，也是“顺应自然”。

“顺应自然”对于父母来说，就是育儿要顺应时节变化。

人与自然界息息相通，生命的形成和存在，根源于一年四季的阴阳消长变化。想要孩子健康成长，父母必须顺应自然界阴阳的变化规律，随季节变换，在饮食、起居上作适当的调整，使孩子体内的阴阳与自然环境始终保持协调平衡，从而提高其对自然环境的适应能力。由于小孩子身体娇弱，季节变化相差太大，因此不同的季节用不同的策略来照料宝宝就显得非常重要。

顺应自然地育儿，应该从三个方面着手：

日常护理——四季气候的变化对小儿的生理、病理状况有很大影响，因此，不同的季节，应做到对孩子不同的护理方式。

饮食营养——饮食，是孩子成长过程中非常重要的环节。要让孩子吃得好，长得健壮，就要先了解孩子的生理特点。一年四季怎样给孩子喂养？如何给孩子搭配菜品？这其中可是很有学问的。

季节疾病——毋庸置疑，季节变化无常，孩子的身体就会遭受不同疾病的侵蚀。当孩子生病时，不管是否需要咨询医生以获得进一步的建议，家长都会对孩子的疾病产生很多疑问，发病的原因是什么？情况是否严重？怎么治疗？需要多久才能康复？其实，很多疾病的发生发展都有自己的规律，我们可以先了解季节病的征兆，尽量大努力防患于未然，或采取科学方法进行治理，使孩子尽快痊愈。

PART1 春天，让宝宝动起来



日常护理篇

- ◎ 春季护肤准则 / 9
- ◎ 向细菌说Bye-bye / 11
- ◎ 正确对待母乳喂养 / 14
- ◎ 春天正是长高时 / 15
- ◎ 准备舒适的婴儿房 / 18
- ◎ 教宝宝使用手语 / 19
- ◎ 读懂宝宝手语 / 21
- ◎ 宝宝眼护理 / 22
- ◎ 宝宝耳护理 / 23
- ◎ 宝宝口护理 / 25
- ◎ 宝宝鼻护理 / 26
- ◎ 宝宝小屁屁护理 / 27
- ◎ 宝宝肚脐护理 / 29



饮食营养篇

- ◎ 春季的饮食原则 / 29
- ◎ 能量食品助成长 / 30
- ◎ 增强免疫力刻不容缓 / 31
- ◎ 哺乳妈妈的饮食 / 33
- ◎ 让宝宝爱上蔬菜 / 34
- ◎ 吃水果的学问 / 35
- ◎ 生病时的美味餐 / 35
- ◎ 宝宝厌食有绝招 / 36



- ◎ 科学选择奶粉 / 39
- ◎ 什么时候要断奶 / 39
- ◎ 断奶食物巧制作 / 40
- ◎ 春季宝宝特色食谱 / 41

疾病预防篇

- ◎ 免疫接种全接触 / 42
- ◎ 春季，这些孩子不宜打预防针 / 43
- ◎ 发烧—孩子最常见的疾病 / 44
- ◎ 流感高发在春季 / 45
- ◎ 红眼病，不要犯 / 46
- ◎ 春季腹泻知多少 / 46
- ◎ 春季也易流鼻血 / 49
- ◎ 孩子抽搐怎么办 / 50
- ◎ 春季要防百日咳 / 51
- ◎ 春天，要严防哮喘 / 51
- ◎ 春天，孩子易过敏 / 52
- ◎ 严防花粉症 / 54
- ◎ 水痘发生怎么办 / 55
- ◎ 风疹预防很重要 / 56
- ◎ 如何预防麻疹 / 57
- ◎ 春季湿疹 / 57
- ◎ 春季话“炸腮” / 58



◎ 春季为何发生口角炎 / 59

◎ 春季预防流行性脑膜炎 / 60

◎ 猩红热的对策 / 62

◎ 春季勿忘护心 / 63

PART2: 夏天, 帮助孩子远离酷暑

日常护理篇

◎ 让宝宝安度盛夏 / 66

◎ 夏季, 给宝宝的忠告 / 67

◎ 夏日护理失误之举 / 68

◎ 宝宝生命中第一个夏天 / 71

◎ 夏季衣服要选好 / 74

◎ 夏季必备日用品 / 75

◎ 为宝宝选购杯子 / 76

◎ 空调、凉席使用法则 / 77

◎ 夏日尿布巧选择 / 78

◎ 新生儿宝宝不怕光 / 78

◎ 当心夏天的烈日 / 79

◎ 夏季驱蚊有良方 / 81

◎ 夏季护肤很重要 / 82

◎ 孩子游泳要小心 / 82

◎ 排便训练要及时 / 83

饮食营养篇

◎ 夏季的饮食原则 / 84

◎ 冷饮能吃吗 / 86

◎ 夏季补钙要抓住 / 87

◎ 夏日补锌也紧急 / 87

◎ 夏日海鲜正当时 / 87

◎ 消化不良怎么办 / 88

◎ 夏季厌食怎么办 / 89

◎ 白开水是最佳饮品 / 90

◎ 饮料巧选择 / 91

◎ 夏天, 别给孩子断奶 / 91

◎ 母乳喂养也需补水 / 92

◎ 夏季食物宜与忌 / 92

◎ 夏季宝宝特色食谱 / 94

疾病预防篇

◎ 夏季必备药 / 96

◎ 严防小儿“夏季热” / 96

◎ 宝宝突然痉挛了 / 99

◎ 别让中暑伤害宝宝 / 99

◎ 夏季“脱水热”, 你了解吗 / 100

◎ 宝宝汗多怎么办 / 101

◎ 夏季为何易伤风 / 102

◎ 流鼻血的高发季节 / 102



- ◎ 夏季哮喘的护理 / 103
- ◎ 夏季易发食物中毒 / 103
- ◎ 夏季需防细菌性痢疾 / 104
- ◎ 腹痛原因早知道 / 104
- ◎ 如何抵挡“热疹” / 105
- ◎ 尿布疹，很麻烦 / 106
- ◎ 盛夏谨防乙型脑炎 / 107

PART3：秋天，为孩子去除秋燥

日常护理篇

- ◎ 秋季护理的要点 / 109
- ◎ 秋季，为孩子正确护肤 / 109
- ◎ 秋季衣物如此准备 / 110
- ◎ “秋冻”从现在开始 / 111
- ◎ 天凉也要多出门 / 111
- ◎ 孩子夜啼怎么办 / 112
- ◎ 育儿传闻解答 / 114
- ◎ 带孩子乘车 / 115
- ◎ 带孩子去超市 / 115
- ◎ 让孩子快快入睡 / 116
- ◎ 巧对暴力宝宝 / 116
- ◎ 有利于眼睛的食物 / 124
- ◎ 宝宝的蛋黄食品 / 124
- ◎ 辅食巧添加 / 125
- ◎ 秋季宝宝特色食谱 / 126

疾病防治篇

- ◎ 秋天，孩子易患的疾病 / 127
- ◎ 秋季腹泻不要愁 / 130
- ◎ 秋天预防玫瑰疹 / 131
- ◎ 燥热引发的鼻血 / 132
- ◎ 过敏性鼻炎秋季早预防 / 132
- ◎ 让鼻塞远离孩子 / 133
- ◎ 当哮喘发生时 / 134
- ◎ 秋痢让大脑很受伤 / 135
- ◎ 秋天驱虫好时机 / 135
- ◎ 秋季便秘大搜捕 / 136
- ◎ 保护有益菌 / 138
- ◎ 秋季的饮食原则 / 117
- ◎ 汤汤水水过凉秋 / 118
- ◎ 除秋燥，很简单 / 122
- ◎ 秋天的南瓜更营养 / 122
- ◎ 孩子为什么食欲不佳 / 123

PART4: 冬天, 抵挡寒冬的侵袭

日常护理篇

◎ 冬季护理需要注意 / 141

◎ 让新生儿安全过冬 / 142

◎ 准备寒衣好过冬 / 142

◎ 冬季睡觉有学问 / 143

◎ 冬季换尿片很简单 / 144

◎ 冬天洗澡别担心 / 145

◎ 热水袋, 小心用 / 146

◎ 小手小足冬季养护 / 147

◎ 冬季护肤有妙招 / 150

◎ 寒风中的空气浴 / 152

◎ 除夕宝宝不守岁 / 154

◎ 春节安全更忧心 / 155

饮食营养篇

◎ 冬季饮食原则 / 158

◎ 冬令进补好时机 / 159

◎ 冬季保健水果 / 162

◎ 选择冬季御寒食物 / 163

◎ 母乳或牛奶的疑问 / 163

◎ 春节的饮食原则 / 164

◎ 小心安排春节的糖果 / 164

◎ 正确挑选零食 / 165

◎ 孩子不宜多吃食物 / 166

◎ 冬季宝宝特色食谱 / 167

疾病防治篇

◎ 冬季防病要点 / 169

◎ 秋冬常见呼吸道疾病 / 170

◎ 冬季, 别让感冒横行 / 172

◎ 冬季难愈的咳嗽 / 173

◎ 冬季腹泻有良方 / 174

◎ 冬季也“中暑” / 175

◎ 寒冬哮喘需注意 / 177

◎ 冬季肺炎流行时 / 178

◎ 支气管炎来了 / 181

◎ 预防抽风的发生 / 182

◎ 小心孩子“烂嘴角” / 183

◎ 让孩子走出抑郁的冬季 / 183

◎ 冬季冻疮早预防 / 184

◎ 补钙预防佝偻病 / 184

◎ 孩子尿床了 / 186

◎ 便秘通通通 / 187

◎ 要使用抗生素吗 / 190

◎ 孩子用药注意事项 / 190

春天

让孩子动起来



日常护理篇

春季护肤准则

又到了春暖花开的时节，当温暖而干燥的春风吹来时，宝宝细嫩的肌肤将接受春风严峻的考验。为了让孩子柔嫩的肌肤不会变得粗糙或受到伤害，宝宝皮肤护理就成了春天里妈妈的重要工作之一。

说到肌肤护理，很多人都会不约而同的想到：如果宝宝的小脸皴裂后应该怎么办？如果宝宝长冻疮后应该怎么办？可是，你们有没有想到，宝宝肌肤的最好护理方法，是努力不要让皮肤受到伤害为前提。

孩子的肌肤一直在面临着这样的几大问题：

【弄湿了】

肌肤问题首先要注意的是不要让皮肤处于湿漉漉的环境中。如果你因为觉得春天的空气干燥而以为孩子的皮肤湿润更能保证肌肤的健康，那赶快停止这个错误的观念，如果宝宝的皮肤一直呈湿润状态，肌肤内的水分将会更快流失。当孩子因为出汗、小便、流口水等原因以至皮肤湿润时，一定要及时

将其擦干，随时保持皮肤的干爽。

【弄脏了】

宝宝突然哇哇大哭，妈妈一般会想到是不是流尿或便便了，这说明当发生这些事情时，孩子是处于极不舒服的环境中。如果，当尿液或便便将皮肤弄脏，而妈妈又没能仔细处理时，宝宝以后的日子是不是都要在极不舒服的环境中成长呢？所以，当孩子的皮肤被弄脏后，最好用热水将其洗净，并用纸巾擦干，避免发生皮肤问题。

【受伤了】

因为宝宝的肌肤很柔软，在日常生活中一不小心就容易导致受伤，就连妈妈细心的擦拭都可能导致皮肤擦伤。所以，给孩子使用的毛巾一定要非常柔软，在擦拭时也不要太用力，以免伤害到宝宝的肌肤。

想要对宝宝肌肤进行全面的护理，必须注意生活中的每个细节，认真观察周围的环境，排出对肌肤的不利因素，找到肌肤最有利的护理方法。针对以上的几个问题，妈妈在不同的生活场景中可以为宝宝的肌肤找到不同的护理方法。

【哺乳时】

虽然你觉得哺乳是如呼吸一样简单的事

情，但对于宝宝来说，无论是吃母乳或是喝牛奶都是一项激烈的运动。所以，当孩子吃完奶之后，你经常会发现头发和脸蛋上都会出现汗液。孩子出汗并不会影响肌肤的健康，但出汗之后一定要将汗水擦拭干，以免为肌肤造成不必要的伤害。

不要以为出汗是夏天的专利，体温较高的孩子在春天喝奶或尽情玩耍之后，汗水马上就会从身体里冒出来。所以在哺乳或玩耍时，可以先将柔软的毛巾放入孩子的前胸或后背，哺乳结束或孩子停止玩耍后再将其拿出，即方便，也能防止汗水浸湿衣服。

【睡觉时】

在无论是晚上睡觉或是中午午睡时，妈妈都应该注意孩子是否出汗。如果睡觉时出汗妈妈却无动于衷，不仅容易让宝宝发生感冒，还会使皮肤受到伤害。经常检查孩子的脖子是否有汗液流出，如果出汗就脱掉一件衣服，如果冰凉就增加一件衣服。当孩子还不能对自己的身体进行自我调节时，时刻都需要妈妈的呵护才能健康成长。

【吃东西时】

曾几何时，宝宝嘴边的饭粒被认为是憨厚可爱，但皮肤上的异物会影响到肌肤的健康，应该及时清除。所以，不管是吃过饭

或是零食，都应该及时清洗嘴边的残留食物，还可以在吃东西前涂上乳液以保护皮肤。

【换衣服时】

衣服对宝宝的肌肤进行直接的刺激，所以衣服的质地非常重要。孩子最好不要选用与大人质地相同的衣料，纯棉的衣服才能更好的保证宝宝肌肤的健康，所以，接触孩子的第一件衣服，必须是纯棉。

给孩子穿衣服时，首先要看看衣服内是否有会让孩子感到不舒服的东西，如新衣服的标签等，一定要将其拆掉再给孩子穿上。

【换尿布时】

即使是在阳光明媚的春天，温度也不可能马上脱离冬天的寒冷，而此时如果宝宝便后把小屁股弄得很脏，妈妈也不愿意彻底的清洗，害怕冻着孩子。但干净的肌肤是皮肤健康的关键，就算天气还比较凉，也应该精心的为孩子清洗皮肤上的异物，并等到完全干透后再为孩子穿上衣服。

【洗澡时】

宝宝洗澡的时间不宜过长，水也不宜太热，要不很容易引起皮肤脱水。在洗澡时，不要用力的揉搓，妈妈可以在柔软的毛巾或

软棉布上抹上香皂，再用毛巾给孩子轻轻擦洗，待到起泡沫后冲洗掉即可。

除了脸、小屁股、手、脚等部位，其他部位也可以不用香皂，直接用清水冲洗干净。

【室内玩耍时】

当孩子在室内玩耍时，不要担心微寒的春风会吹坏孩子的皮肤，干燥的空气会让宝宝的肌肤受到伤害，通风的环境才能保持空气相对的湿度。在一定程度上打开窗户，不仅可以赶走室内的有害菌，迎来新鲜空气，还能保持空气的湿度，何乐而不为呢？

【外出散步时】

在风和日丽的日子里，带孩子到室外散步，沐浴在春天温暖的阳光中，一家人其乐融融是多么惬意的事情。但是，春天的气温对孩子娇弱的皮肤仍然是一种伤害，所以为孩子穿戴好袜子和手套加以保护，可以为孩子抵挡冷风的侵袭。

如果决定带孩子出去散步，应该尽量避开风大和降温的日子，最好选择太阳已经高高升起的上午作为外出的时间。

影响肌肤健康的危险因素随处可见，让人防不胜防，妈妈一定要牢牢的记住，宝宝的肌肤很娇嫩，一定要用心保护。只要你一

直牢记着这句话，在护理时一定会格外小心，努力不会让宝宝的肌肤受到一丝伤害。

◎向细菌说 Bye bye

所有的父母都希望自己的孩子免受细菌的侵扰，但是，想要把细菌与孩子完全隔离，是很不现实的事情，所以，你们能做的是让细菌远离宝宝。为此，爸爸妈妈需要了解最基本的卫生常识，如：不能让家里一团糟，不能让宝宝接触病人，要让宝宝定期注射疫苗等。

温暖的春天是细菌滋生的季节，春天里的细菌也是导致孩子生病的重要因素之一。记住以下几个让宝宝远离细菌的原则吧，它们是宝宝健康的重要保证。

【请勿触摸】

对于还不能自由走动的宝宝来说，最大的细菌来源绝对是来自触摸他的那双手。宝宝出世，理所当然会有很多人前来探望，而更多的人也愿意抱抱、摸摸可爱的小宝宝，而正是这些触摸，让细菌有机可乘。为此，你必须严格的要求别人和自己，在抱或摸宝宝前，先用香皂和温水认真洗手，而洗手的时间不得少于20秒，以达到杀灭细菌和目

的。当然，如果这样要求来访的客人，你肯定难以开口，也会被别人认为是不礼貌的举动。此时你可以告诉他们，宝宝现在抵抗力很弱，容易被细菌感染，而医生也建议不要让过多的人抱或摸宝宝。只要你诚心的告诉大家，相信大家能理解天下父母心，让孩子远离双手的细菌。

【不要去商场】

“读万卷书不如行万里路”，所以很多父母在孩子出世之后认为，一定要带孩子到处走走，早日熟悉外面的世界。野外的新鲜空气固然很好，但如果购物的时候把孩子带入商场或其他公共场所，那里有着很多的人和细菌，把宝宝带进去，就等于进入了一个细菌和病毒的空间，让宝宝置身于危险当中。所以，当孩子还没有足够的抵抗能力时，不要带他到人多的地方，出去散步也最好从公园开始。

【倒掉喝剩的奶】

有人会把喝剩的牛奶倒掉，但如果奶瓶中是母乳，就会留下来，因为他们认为，喝剩的牛奶可能会被污染，而母乳却具有抵抗细菌的能力，而且珍贵的母乳也是不能倒掉的。但是，宝宝在喝奶的时候唾液中的细菌和消化酶已经通过奶水流进了瓶中，奶水已

经被污染，就算是母乳也不能抵制其中的细菌生长。所以，无论是牛奶或母乳，或者是奶粉冲调的奶水，宝宝只要没有一次吃完，就必须倒掉。同样，宝宝使用后的餐具，如小勺等，粘有了孩子的唾液后再舀罐子里的食物，那么罐子里的食物就必须一次吃完，要不然也会面临变质的危机。

【正确的储存方法】

有的妈妈因为工作或其他原因不能亲自给孩子喂奶时，一般会先将母乳吸出，或将奶粉冲调好之后保存，等到宝宝饿的时候再拿出。这种作法很正确，但要注意的是必须要有正确的储存方法才能保证奶水不被细菌侵蚀。如果你准备给孩子喝冲调奶粉，那冲好后就把奶瓶放入冰箱，如果是常温在保存，最好不要超过1小时。母乳本身带有抗体，在一定程度上能抵抗细菌的侵蚀，但在常温下，最多也只能达到10小时。

【单独清洗衣服】

爸爸每天为工作东奔西走，妈妈做家务时手忙脚乱，此时，你们衣服都沾染了无数的细菌。如果把宝宝的衣服与其他衣服一起清洗，细菌会趁机污染钻进孩子的衣服，对孩子造成不可预知的伤害。所以，最好把宝宝的衣物单独清洗，特别是内衣。而最容易

让人忽略的还是洗衣机中的残留细菌，所以定期的清洗洗衣机是必要的事情。将具有杀菌作用的清洗剂和热水倒入洗衣机中，启动后还水空转数分钟即可。

【餐具要消毒】

“病从口入”，孩子用过的餐具如果残留了食物和唾液会滋生很多细菌，为了防止细菌从餐具、奶嘴、奶瓶、安抚奶嘴等中传入孩子口中，一定要对其进行消毒。如果是新买的餐具，在使用之前应该先放入开水中煮10分钟或放入消毒锅中消毒后再使用。而以后的清洗，可以放入一些专用的清洁剂，用温水洗净后放置，而消毒后的餐具都不宜放置过久，以免再次污染。



【宠物中的细菌】

家里的小猫小狗是最危险的细菌携带者，它口腔中有无数的致病菌，而随便一种致病菌都可能会让脆弱的宝宝生一场大病。所以，为了避免这样的事情发生，不要让宠物与孩子玩成一片，尤其是3个月以内的孩

子。随着孩子的长大，他的抵抗力也会随之增加，但也不能累此而放松戒备，

不要让他接近宠物的

小窝，和宠物玩耍之后也要立即将双手洗净，以免感染病菌。

但是，细菌是无处不在的，就算小心预防，也不能完全避免宝宝与细菌的亲密接触，所以，你必须学会与细菌共同生存的原则。在此

之前，你还需要知道，宝

宝体内有大量的细菌是一出生时就存在的，它们是身体的一部分，在正常情况下并不会引起宝宝生病。所以，为了让这些

细菌和宝宝继续和平共处下去，可以用以下方法增加孩子的免疫力。

1. 接种疫苗。疫苗是由灭毒细菌和病毒制成，接种之后会对这些细菌产生抗体。

2. 多喝果汁、蔬菜汁。果汁和蔬菜汁能增加胃肠道的免疫力，可以根据实际情况添加适量。

3. 不要只喝纯净水。不要以为只有纯净水才能保证孩子孩子的健康，纯净水在“纯净”的过程中也滤过了有益菌，如果常喝，有益菌不能摄入，反而不利于孩子的健康。而给孩子最理想的饮水应该是，而且一直都是白开水。

◎ 正确对待母乳喂养

【孩子为什么哭闹】

孩子哭闹、睡眠不良、烦躁不安、体重增长看似缓慢，等等、等等，人们第一要批评的，就是母乳。很多人说这样的话往往不假思索：“是不是奶不够、或者奶不好？断了奶，吃奶粉吧！”

其实这样的思维缺乏逻辑。吃奶粉的孩子也经常出现以上的问题，而且概率绝对不亚于吃母乳的孩子，为什么人们不首先怪罪奶粉呢？为什么没有人说，“是不是奶粉不

好？断了奶粉，改吃母乳吧！”尽管很多人都明白，母乳大大优于奶粉。

母乳不是万能的，不是吃了母乳就万事大吉了。婴儿总会出现这样那样的“情况”，需要我们做父母的细心观察、耐心体察、开动脑筋想办法。不能够什么都一占脑推诿到母乳身上，仿佛母乳要为孩子养育的一切承担责任。

新手妈妈们要切记的是：孩子哭，或者频繁地寻找奶头，并不一定就是因为饿了。新生儿对于一切需求和不满的表示，只有一哭。所以当孩子哭起来时，别急着下结论，认定是饥饿导致，还可以从以下原因中找一找：

—宝宝需要母亲的怀抱，需要满足额外的吮吮要求；

—尿布脏了；或者小屁屁上长了尿布疹；

—穿的太多，感觉太热；或者相反，感觉冷；

—吃奶时肚子里进了气，感觉不舒服；

—妈妈吃了某种孩子过敏的食物，比如芥蓝、葱蒜、辣椒、酒等刺激物，或者乳制品；

—妈妈心情过于焦虑，导致孩子烦躁不安；

—其他身体或者心情方面的不适。

很多人不了解的一个事实是，母乳喂养的孩子，即使吃饱了母乳，还能够再吃下去50到100毫升的奶粉。这并不表明他们仍然饿，而是新生儿的一种天性。有些孩子吃完奶粉就安静了，家人误以为这是因为母乳没吃饱，奶粉喂饱了。实际上孩子只是需要额外的吮吸，奶粉不过是满足了这个吮吸要求，所以孩子安静下来，孩子其实并不需要这些额外的卡路里。最好的满足，依然是妈妈的奶头。

另外，有些孩子睡眠时间长，有些短。母乳本来就比奶粉容易消化，一两个小时吃一次是很正常的。

【正确的母乳喂养】

国际母乳会的权威建议那些奶水不足的母亲，无论孩子多大，都可以采用以下办法：

1. 象喂新生儿那样频繁哺喂，24小时之内喂12次以上；

2. 如果有条件，安排几天时间，让孩子不离自己身体，把孩子整天抱在怀里，一有机会就喂奶；这样坚持三天，肯定见效；

3. 喂完一边乳房，如果孩子哭闹，不要急着给奶粉，而是换一边继续喂。一次喂奶可以更换乳房数次，乳汁不会被吃干的，而是越吃越多；

4. 如果已经混合喂养，逐渐减少奶粉次数，而且不要先喂母乳、再喂奶粉，而是在确认母乳不足的情况下，另外加一顿奶粉。要让孩子有几顿纯粹吃母乳，不期待着奶粉。

当然最重要的，是妈妈们要顶住压力，相信自己，放松心情，保证乳汁顺利分泌。

◎春天正是长高时

春天来了，这可是孩子蹿个的黄金季节。季节确实与生长发育有密切关系，无论在身高还是体重方面，都有显著影响。一般在春季，身高增长最快，而秋季体重增加最快。在3~5月的3个月中，身高增加值等于9~11月3个月身高增长的2~2.5倍。因此，家长应该抓住春季大好时光，为孩子增长身高做好准备。（季节与生长发育密切相关，在3~5月的3个月中，身高增加值等于9~11月3个月身高增长的2~2.5倍。）

【给孩子吃好】

春天是孩子长个的好季节，孩子长高主要是骨骼发育的结果。骨的主要成分是钙，因此，春季应供给孩子充足的钙。孩子每天需要的钙量是700~800毫克，适宜的供给量

