

更有时代特色的育儿方法、更加符合国情的教育方式、酝酿属于“80后”的育儿观

乐享彩书榜

80后 新爸妈

轻松育儿手记

王琪◎编著



80后育儿制胜宝典，
有这本就安心！



中国人口出版社

乐享彩书榜

80_后新爸妈 轻松育儿_{手记}

王 琪 ◎ 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

80后新爸妈轻松育儿手记 / 王琪编著.

—北京: 中国人口出版社, 2011.11

(乐享彩书榜)

ISBN 978-7-5101-0966-9

I. ①8… II. ①王… 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(2011)第247661号

80后新爸妈轻松育儿手记

王琪 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	美航快速彩色印刷公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	12
字 数	150千字
版 次	2011年11月第1版
印 次	2011年11月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0966-9
定 价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

Contents

Part 1

80后新爸妈育儿入门

新生儿的健康指标	2
宝宝发育所需的16种关键营养素	4
0~24个月宝宝各阶段发育特征	8
宝宝早教与潜能开发	9
宝宝思维的特点	9
宝宝智能开发计划	10
宝宝的心理健康同样不可忽视	10
宝宝的四季护理	12
春季护理要点	12
夏季护理要点	12



秋季护理要点	13
冬季护理要点	13
疾病的预防与体检	14
新生儿一出生就要接受的检查	14
先天性代谢异常引起的病症	14
新手爸妈育儿原则	15
自信是育儿的动力	15
育儿是爸爸妈妈共同的责任	15
购买专业育儿书籍	16
定期带宝宝去做体检	16
物质补偿不能弥补新手父母的歉意	16
●专题 情绪、食欲、精力是判断宝宝健康的标准	17
情绪好	17
食欲好	17
有精神和精力	18
从宝宝的睡眠中了解宝宝的健康	18

Part 2

宝宝未满月，吃奶和睡觉反复不停

新生儿的体格标准与体能发育	20
体格标准	20
新生儿的5种反射	21
新生儿特有的生理现象	22
上皮珠、马牙、螳螂嘴	22

体重降低	22
生理性脱皮	22
新生儿的能力	23
看	23
“说”	23
听	25
嗅	26
运动能力	26
与外界的交流	26
新生儿的营养需求	27
维生素	27
温开水	28
糖水	28
月子里的喂哺——母乳喂养与人工喂养	29
母乳喂养	29
人工喂养	30
喂养乳糖过敏的新生儿	31
新生儿的照护	33
身体护理	33
睡眠护理	35
早产低体重儿居家护理	36
新生儿的四季护理	37
做宝宝合格的家庭医生	38
新生儿黄疸	38
新生儿锁骨骨折	38
脐带护理	39
脐疝	40
当心感染问题	40
新生儿鼻塞	41
新生儿面部和臀部的疙瘩和糜烂	41
新生儿臀红	41

●专题 婴儿猝死症	42
-----------	----

Part 3

宝宝2~3个月，身体开始丰润起来

2~3个月宝宝体格标准与体能发育	44
2~3个月宝宝的生理现象	46
溢乳	46
奶秃	46
枕秃	46
哭闹	46
2~3个月宝宝的能力与早教、潜能开发	47
宝宝的能力	47
宝宝的早教	49
宝宝的潜能开发	49
2~3个月宝宝的营养需求	50
2~3个月宝宝的喂养方法	51
冬季喂奶不再难	51
为宝宝选块好围嘴	51
如何让宝宝喝水	53
不要盲目增加食量	54
根据宝宝体重增长情况添加配方奶	54
2~3个月宝宝的日常照护	56
宝宝是个小夜猫子	56
打造冬日温暖的亲子场所	56
温暖感官的居家策略	57
带宝宝安安全全晒太阳	58
呵护好宝宝的“门户”	60
2~3个月宝宝的四季护理	62
做宝宝合格的家庭医生	63
警惕宝宝肠套叠	63

防止宝宝窒息·····	63
铁剂对生理性贫血无效·····	63
预防接种中常遇到的问题·····	63
宝宝鹅口疮的护理·····	65
预防宝宝颈部、腋下皮肤糜烂·····	65
●专题 宝宝的第一份保单·····	66
替宝宝购买保单的原则·····	66
购买医疗保险的优先顺序·····	66

Part 4

出生后4~6个月，趴着看世界的宝宝

4~6个月宝宝体格标准与体能发育·····	68
4~6个月宝宝的生理现象·····	69
视觉反射逐渐形成·····	69
能分辨红、蓝、绿三种颜色·····	69
宝宝开始学说话了·····	69
喜欢和人交流·····	69
宝宝开始会坐了·····	70
开始喜欢辅食了·····	70
睡眠时间开始变短·····	70
心理不断发育·····	70
4~6个月宝宝的能力与早教、潜能开发·····	71
宝宝的能力·····	71
宝宝的早教·····	72
宝宝的潜能开发·····	72
4~6个月宝宝的营养需求·····	73
米糊·····	73
蛋黄·····	73
稀粥·····	73
南瓜·····	74

土豆·····	74
红枣·····	74
红薯·····	75
山药·····	75
白萝卜·····	75
鸡肝·····	75
芋头·····	76
4~6个月宝宝的喂养方法·····	77
开始添加辅食了·····	77
正确选购婴儿食品·····	77
婴儿食品的保存、加热与喂食·····	77
从吃母乳到吃辅食·····	78
哺乳时宝宝啃咬乳头·····	78
添加辅食也要进行母乳喂养·····	79
锻炼宝宝接受橡皮奶头或配方奶·····	79
轻松度过厌奶期·····	79
4~6个月宝宝的日常照护·····	81
不能完全抛弃尿布·····	81
宝宝还不会翻身怎么办·····	83
防止蚊虫叮咬·····	83
有些玩具应该扔掉了·····	84
4~6个月宝宝的四季护理·····	85
春季晒太阳和及时补钙·····	85
夏季的护理提示·····	85
秋季的护理提示·····	86
冬季的护理提示·····	87
做宝宝合格的家庭医生·····	88
宝宝腹泻要摸清病因·····	88
正确护理宝宝麻疹·····	88
宝宝咳嗽要正确看待·····	89
●专题 不宜过早训练宝宝大小便·····	90

Part 5

出生后7~9个月, 小手用力抓

7~9个月宝宝体格标准与体能发育	92
7~9个月宝宝的生理现象	93
体重增长缓慢	93
身高增长缓慢	93
头围增长也比较缓慢	93
前囟门出现假闭合的现象	93
7~9个月宝宝的能力与早教、潜能开发	94
宝宝的能力	94
宝宝的早教	95
宝宝的潜能开发	96
7~9个月宝宝的营养需求	97
7~9个月宝宝的喂养方法	98
宝宝的补水攻略	98
正确喂养患缺铁性贫血的宝宝	100

预防宝宝缺锌	101
7~9个月宝宝的日常照护	102
为宝宝选择合适的服装	102
宝宝的大小便护理	104
7~9个月宝宝的四季护理	106
春季要注意预防疾病	106
夏季要防蚊虫叮咬	106
秋季要预防痰鸣	107
冬季宝宝的护理要点	107
做宝宝合格的家庭医生	108
宝宝患婴幼儿急疹要冷静处理	108
宝宝发生抽搐	109
●专题 宝宝常见问题解析	110
宝宝还不出牙怎么办	110
宝宝白天不睡觉怎么办	110

Part 6

出生后10~12个月, 宝宝开始学走路了

10~12个月宝宝体格标准与体能发育	112
10~12个月宝宝的生理现象	113
开始学走路	113
要到户外去	113
模仿能力很强了	113
睡眠也因人而异	113
10~12个月宝宝的能力与早教、潜能开发	114
宝宝的能力	114
宝宝的早教	115
宝宝的潜能开发	116
10~12个月宝宝的营养需求	118





10~12个月宝宝的喂养方法	119
宝宝喂养要防止出现肥胖儿	119
宝宝不吃蔬菜怎么办	119
为宝宝选择合适的点心	119
让宝宝多吃点硬食	120
10~12个月宝宝的日常照护	121
不要吓唬宝宝	121
为宝宝建立睡前仪式	121
为学走路的宝宝制订纪律	123
父母要鼓励宝宝进行探索	124
10~12个月宝宝的四季护理	125
春季护理要点	125
夏季护理要点	125
秋季护理要点	126
冬季护理要点	126
做宝宝合格的家庭医生	127
宝宝便秘	127
1岁宝宝口腔保健法	128
宝宝咽喉过敏	129
●专题 每个宝宝都有自己独特的气质	130
害羞的宝宝	130
敏感的宝宝	130
温和的宝宝	130

Part 1
出生后13~18个月，放手让宝宝自己吃饭

13~18个月宝宝体格标准与体能发育	132
13~18个月宝宝的生理现象	134
较容易生病，但不严重	134

客观看待凶门闭合早晚的问题	134
能有意识地喊父母了	134
试图跑	134
体能发育非常快	134
13~18个月宝宝的能力与早教、潜能开发	135
宝宝的能力	135
宝宝的早教	136
宝宝的潜能开发	137
13~18个月宝宝的营养需求	139
13~18个月宝宝的喂养方法	140
宝宝常见维生素缺乏症及预防对策	140
控制好饭菜和乳制品的比例	142
不喝奶和只喝奶的情况	142
不要一边吃饭一边看电视	142
13~18个月宝宝的日常照护	143
宝宝鞋子的理想标准	143
1~2岁育儿难题轻松化解妙法	144
13~18个月宝宝的四季护理	146
春季护理要点	146
夏季护理要点	146
秋季护理要点	147
冬季护理要点	147
做宝宝合格的家庭医生	148
宝宝旧病反复发作	148
对咳嗽的宝宝进行居家护理	149
●专题 让游戏成为宝宝聪明的助推器	150
游戏能满足宝宝的心理需求	150
游戏能锻炼宝宝的应急能力	150

Part 8

出生后19~24个月, 宝宝会跑了

19~24个月宝宝体格标准与体能发育	152
19~24个月宝宝的生理现象	154
能独自玩耍一段时间	154
会全蹲、半蹲和弯腰了	154
宝宝试着骑儿童车	154
会有强烈的自我意识	154
乳牙已经全部长出来了	155
想要单腿跳了	155
语言能力进一步加强	155
胆子变大了	155
19~24个月宝宝的能力与早教、潜能开发	156
宝宝的能力	156
宝宝的早教	157
宝宝的潜能开发	158
19~24个月宝宝的营养需求	160
19~24个月宝宝的喂养方法	162
食用坚果给宝宝营养加分	162
2岁宝宝的饮食计划	162
远离容易让宝宝噎住的食物	164

19~24个月宝宝的日常照护	166
宝宝晚上睡觉总是蹬被子	166
面对宝宝的尖叫妈妈该怎么做	166
宝宝饭前不爱洗手	166
宝宝养育的误区	167
带宝宝安全飞行的小窍门	168
19~24个月宝宝的四季护理	169
春季护理要点	169
夏季护理要点	169
秋季护理要点	170
冬季护理要点	170
做宝宝合格的家庭医生	171
不要把发烧看得太严重	171
应对宝宝食物过敏	171
牵拉宝宝时要当心“牵拉肘”	173
应对宝宝“烂嘴角”	173
●专题 宝宝自言自语都说些啥	175
宝宝自言自语好处多	175
宝宝自言自语时父母要做什么	175
附录 宝宝成长月志	176



Part



80后新爸妈育儿入门

俗语有言：“三岁看老”，如今，大多80后新爸妈在沉浸于为人父母的喜悦后，往往会陷入新一轮困惑当中：育儿经验的缺乏、宝宝健康呵护的误区、老一辈的传统观念和现在纷繁复杂的信息的冲击……到底该如何正确的育儿呢？

宝宝素描

皮肤粉嫩粉嫩的，湿漉漉的头发贴在头皮上，小胳膊、小腿蜷曲着，小手攥成了拳头，哭声响亮。



新生儿的健康指标

宝宝的出生让父母异常高兴和兴奋，但同时又让新手父母多了许多担忧。一旦宝宝有些异常，这些新上任的爸爸和妈妈就会手足无措、手忙脚乱。或许是因为过于紧张，不知道宝宝的异常是不是生病了，或者这本来就是正常的生理现象。总之，对于怎样正确地照顾新生儿总是有很多疑惑，不知道怎样做对小宝宝更适合。所以，为了能够让小生命健康成长，就要全面地认识和了解宝宝的身体状况。

眼睛

观察新生儿的眼球、眼睑等眼部周围的器官，观察是否有斜视的现象。新生儿出生即能够区别亮和暗，有的新生儿眼屎较多，只要不是眼睛充血或睁不开等情况，就可以稍作观察。

骨骼和身躯

刚出生时，新生儿的身躯小于头部。男孩的胸围平均为33.4厘米，女孩的胸围平均为33.1厘米。到了出生后6个月左右，头围与胸围接近；过了周岁后，胸围将大于头围。腹部全面隆起，一般为腹式呼吸。

头发

大部分新生儿在出生时都已长出头发，但是颜色不一，主要表现为黑色、浅褐色等。出生100天后，胎发就开始脱落；过了周岁，胎发才全部脱落，长出新头发。

脐带

新生儿脐带约在1周后脱落，在此期间需注意保持干燥。

肠胃

出生时已具备吸吮及吞咽反射，但肠胃的消化系统尚未成熟，只能喂母乳、牛奶和水。

胸部和乳房

无论男宝宝还是女宝宝，刚出生时乳房都稍隆起，有时候甚至还会分泌出乳汁，这是刺激妈妈乳房的激素给宝宝乳腺带来的影响。但是切不可挤压宝宝的乳头，以免造成感染，保持原状，几周之内便会恢复正常。

体重

体重是反映新生儿成熟程度和营养状态的重要指标，正常体重儿指出生时体重介于2500~4000克的新生儿。低于2500克称之为低体重儿；高于4000克者称之为巨大儿。新生儿出生后会随着生活环境的改变，加上出生后前几天时食量较少，会出现体重下降的现象，但一般下降不会超过出生体重的8%，且7~10天即可恢复。

头部

新生儿的脑部发育是否正常，是许多新手父母最关心的问题。头型正常与否、前囟门是否发育正常、头围大小、颅骨骨缝闭合或隆起等，这些都是头部正常与否的观察指标。

耳鼻

新生儿刚出生时，耳朵一般都是瘪的，日后渐渐会舒展开。父母可观测耳形是否有歪斜的现象，并随时注意听力的发育。足月新生儿耳廓发育好，耳廓直挺。

刚生出的新生儿舌面上会有白色的片状物，几天后会自行消失。牙龈上能看到白色的珍珠状物，有可能会发出呼噜呼噜的声音。

新生儿的鼻翼上有黄白色的突起，鼻孔狭窄，还有许分泌物。由于新生儿的鼻腔及后部尚未发育成熟，所以经常会发出咕咕作响的声音。

皮肤

刚出生时，新生儿的全身覆盖着一层叫做胎脂的光滑油状物质。肤色最初像被水泡过似的，呈淡青色，逐渐变成红色。胎脂在出生数周后便会自动褪去，此时需注意保养。过了1~2周后，全身皮肤就会变得清洁、松软。

体温

新生儿刚出生时体温（肛温）在 $37.6^{\circ}\text{C} \sim 37.8^{\circ}\text{C}$ 。由于新生儿体温调节功能尚不完善，加上环境温度一般偏低，新生儿出生后体温明显下降，出生后半个小时到一个小时体温可下降 $2^{\circ}\text{C} \sim 3^{\circ}\text{C}$ ，以后再逐步回升，波动在 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ 。因此，应特别注意新生儿所在环境温度的高低，正常新生儿出生后最初两天室温以 33°C 为宜，以后逐渐下降到 26°C 为宜。

四肢

由于中枢神经尚未发育成熟，新生儿常有四肢抖动的现象，属于正常现象，不必过于担心。

生殖器官

观察宝宝生殖器官有无异样，并及时进行清洁。

身高

足月新生儿身高在47~53厘米。



宝宝发育所需的16种关键营养素

营养素	功能	缺乏症状	主要食物来源	提示
蛋白质	◎提高宝宝的身体抵抗能力。 ◎促进宝宝机体的新陈代谢。 ◎为宝宝补充身体能量。 	◎生长缓慢。 ◎智力发育缓慢，大脑迟钝。 ◎活动减少。 ◎抵抗力下降。 ◎食欲不振。 ◎身体水肿。 ◎贫血。	◎动物蛋白质来源有：牛奶、奶酪、蛋类、猪牛羊瘦肉等。 ◎植物性蛋白质来源有：黄豆、全谷类、面食、坚果、水果、蔬菜等。	营养素的补充要参照季节的变化。夏天的时候，人体内的蛋白质代谢加快，抵抗力下降，所以父母应给宝宝补充蛋白质含量丰富的食物。
脂肪	◎维持宝宝皮肤生长所需要的脂肪酸。 ◎维持宝宝体内的热量。 ◎帮助宝宝吸收维生素A、维生素D等。	◎导致脂溶性维生素摄取不足。 ◎造成湿疹等皮肤病。 ◎导致严重的发育迟缓。 	奶油、蛋类、牛羊肉、棉花子、腊肉、猪肉、鱼、杏仁、花生、椰子、橄榄、葵花子、芝麻、玉米等都含有丰富的脂肪。	食物中不饱和脂肪酸极易与氧发生反应而形成自由基，自由基会严重损害宝宝体内的多种蛋白质，所以要避免氧和不饱和脂肪酸在体内相互作用，防止有害物质的形成。
α -乳清蛋白	◎提高宝宝抗病能力。 ◎可以预防由沙门氏菌、肺炎链球菌等引起的感染症。 ◎增加细胞内的抗氧化物——谷胱甘肽。	◎抵抗疾病的能力下降。 ◎易患肠道疾病。 ◎可能导致铁的缺乏。	母乳、配方奶粉、奶酪及其他奶制品。 母乳是α-乳清蛋白的主要来源，因此，新妈妈最好坚持母乳喂养。	香蕉、鸡蛋和牛奶都是高蛋白食物，而且煮熟的香蕉滋润肠胃的功效更佳。 
DHA、ARA	◎使宝宝血液流通更加顺畅。 ◎有助于宝宝眼睛和大脑发育。 ◎提高智力的发育和学习能力。	◎导致生长发育迟缓。 ◎皮肤异常。 ◎失明。 ◎智力障碍。 ◎情绪不稳定。	鸡蛋、猪肝、肉类、鲑鱼、大比目鱼、大青花鱼、鲈鱼、沙丁鱼等。	DHA容易氧化，因此最好与维生素C、维生素E等具有抗氧化作用的成分一起摄取。

营养素	功能	缺乏症状	主要食物来源	提示
亚油酸、 α -亚麻油酸	◎维持皮肤和头发的健康。 ◎运输钙，有助于生长发育。 ◎燃烧脂肪，有助于减轻体重。 ◎有助于防止血栓的形成。	◎头发易断、头皮屑多。 ◎皮肤易干燥。 ◎指甲易断裂。 	黄豆、花生、亚麻子、葵花子、麦芽等制得的油以及花生、核桃、山核桃和杏仁等都含有丰富的亚油酸、 α -亚麻油酸。	在宝宝的日常饮食中，如果注意烹调的方法和技巧就可以合理控制亚油酸的摄入量。
碳水化合物	◎为宝宝的身体提供能量。 ◎帮助宝宝吸收和消化食物。 ◎提供身体所需的膳食纤维。	◎全身无力、精神不振。 ◎体温下降。 ◎生长发育迟缓。 ◎可能伴有便秘的症状。 	小麦、黑麦、大麦、全谷面包、糙米、蜂蜜、蔬菜、水果等都含有丰富的碳水化合物。	为了确保宝宝均衡摄入营养，在宝宝食物的选择上，应合理膳食，粮食的比例要适当，要多吃新鲜蔬菜和水果，不宜给宝宝多食高糖食品。
维生素A	◎促进牙齿骨骼的发育。 ◎使神经系统不易受刺激。 ◎辅助治疗宝宝眼部不适。 ◎修补受损组织，维护宝宝皮肤光滑柔软。 ◎帮助蛋白质消化分解，保护消化系统。	◎皮肤粗糙、角质化。 ◎易患眼部疾病。 ◎食欲下降。 ◎疲倦、腹泻。 ◎生长迟缓。 ◎导致维生素C的缺乏。 ◎易患各种疾病，如肺炎。	黄绿色蔬菜和水果，如胡萝卜、茼蒿、菠菜、芥菜、青辣椒、芹菜、韭菜等；水果有杏、柿、枇杷等；动物内脏如猪肝、牛肝、鸡肝等；海产品如鳕鱼、鲑鱼等。	胡萝卜素对人体来说利用率不太稳定，最好用油烹制含胡萝卜素的食物，食用后，还可以带宝宝晒晒太阳。如果不用油进行烹调，那就在食用后吃一些含有油脂的食物，两者结合一样能够摄取到维生素A。
维生素C	◎降低慢性疾病发生的概率。 ◎增强抵抗力，预防感冒。 ◎改善宝宝对铁、钙与叶酸的吸收与利用。 ◎防止宝宝患坏血病。	◎口腔与牙龈容易出血、牙龈红肿，牙齿松动。 ◎皮肤触觉过敏，有触痛，容易受伤、擦伤，易流鼻血。 ◎体重不断减轻，食欲不佳，消化不良。	甘蓝、白菜、青辣椒、花生、豌豆、生菜、西红柿、苹果、柠檬、柿子、葡萄柚、草莓、猕猴桃、柑橘、桃、梨等。	稍微过量服用维生素C不会有毒性，而且婴幼儿的身体会将没有用的维生素C排出体外。

(续表)

营养素	功能	缺乏症状	主要食物来源	提示
B族 维生素	◎增加食欲。 ◎能够帮助消化,特别是碳水化合物的消化与吸收。 ◎保证宝宝神经系统、肌肉和心脏功能的正常运转。 ◎提高婴幼儿的智力。	◎平衡感较差,身体反应较慢。 ◎容易疲劳,食欲不振。 ◎腹痛、便秘。 ◎会导致视神经发炎。 	土豆、花生、鲜冬菇、芝麻、葵花子、谷类、酵母、豌豆、动物肝脏、鳕鱼、鸡蛋、鹌鹑蛋、牛奶、猪肉等。	维生素B ₂ 参与体内糖、蛋白质、脂肪的代谢,并有维持正常视觉功能的作用。维生素B ₂ 不受热、酸和氧化作用的影响,但在碱性环境和光线下,则会受到破坏。
维生素D	◎促进钙和磷的吸收。 ◎预防佝偻病。 ◎促进身体发育,有助于婴幼儿正常成长。 ◎有助于维生素A的吸收。	◎牙齿松动。 ◎肌肉麻木、刺痛和痉挛。 ◎视力减退。 ◎易患小儿佝偻病,如鸡胸等。	牛肝、猪肝、鸡肝、鲑鱼、沙丁鱼、小鱼干、鱼肝油、蛋类、牛奶、奶油等。 	虽然晒太阳能得到比较多的维生素D,但由于宝宝的皮肤还很娇嫩,不宜长时间晒太阳。鱼肝油是含维生素D最丰富的食物,所以可以通过喂宝宝鱼肝油的方式来补充。
叶酸	◎使宝宝的肤色更加健康。 ◎具有止痛作用。 ◎增进食欲。 ◎预防贫血。 ◎有助于蛋白质的基础代谢。	◎发育不良、全身无力。 ◎出现消化道障碍,如腹泻。 ◎易怒、健忘。 ◎心智发育迟缓。 ◎严重时会造成贫血。	毛豆、蚕豆、白菜、酵母、蛋黄、牛奶、龙须菜、菠菜、油菜、西蓝花、圆白菜、甘蓝、胡萝卜、南瓜、哈密瓜、香蕉、全麦面粉等。	想多从食物中摄取叶酸,就要尽量缩短食物的加热时间。另外,高温、暴晒也会破坏食物中的叶酸,所以平时要注意对食物的保存。
钙	◎增加骨质密度。 ◎预防骨质疏松。 ◎降低婴幼儿体内的血压。 ◎降低患大肠腺瘤、结直肠癌等疾病的风险。	◎轻微不足会导致痉挛、关节痛、心悸等不适。 ◎稍微严重时,会造成宝宝骨骼和牙齿结构松散易碎。	海参、蚕豆、虾皮、小麦面粉、黄豆粉、牛奶、酸奶、燕麦片、豆制品、酸枣、紫菜、芹菜、杏仁等。	钙剂不可与植物性食物同食。植物性食物中大多含有草酸盐、碳酸盐、磷酸盐及植物酸盐,与钙结合会导致血钙过多。

(续表)

营养素	功能	缺乏症状	主要食物来源	提示
铁	◎强化宝宝的免疫机能。 ◎有负责血液带氧功能的作用。 ◎是身体制造血红蛋白的主要原料；使皮肤保持良好的肤色。 ◎促进发育，预防和治疗缺铁性贫血。	◎伴有精神不振。 ◎对周围环境反应差。 ◎有时烦躁不安。 ◎记忆力减退。	牛奶、海带、蛋黄、动物肝脏、苋菜、土豆、紫菜、玉米、燕麦、海藻类等。 	中国营养学会推荐的婴幼儿每日铁的适宜摄入量为：1~6个月婴儿为0.3毫克；7~12个月婴儿为10毫克；1~3岁幼儿为12毫克。
锌	◎维持宝宝正常的味觉和食欲。 ◎降低胆固醇的含量。 ◎促进伤口愈合。 ◎维持正常的免疫功能。 ◎促进宝宝正常的性发育和生长发育。	◎容易紧张、疲倦，缺少警觉性。 ◎身体容易感染、受伤。 ◎造成发育不良、性发育迟滞。 ◎容易造成血管脂肪化。 ◎会导致侏儒症。 ◎皮肤有横纹，指甲上有白斑。	牛肉、牛肝、全谷制品、鱼、虾、猪肉、猪肝、鸡肉、牡蛎、香菇、口蘑、银耳、花生、黄花菜、豆类等。	摄取过量会出现中毒现象。锌摄入过量会减少体内铜的含量，导致出现贫血和心脏节律异常。
硒	◎能降低汞、镉、砷等有毒矿物质的毒性。 ◎具有抗氧化的作用。 ◎能保护细胞膜和细胞。 ◎保护心血管和心肌健康。 ◎促进人体的正常发育。	◎视力减退。 ◎精神迟滞。 ◎容易造成营养不良。 ◎易患假白化病。 	芝麻、大蒜、金针菇、蘑菇、谷类、全麦面粉、猪肉、羊肉、动物内脏、牛奶、干贝、螃蟹、海参、鱿鱼、龙虾、带鱼、黄鱼等。	硒元素摄入过量，就会干扰体内的甲基反应，导致维生素B ₁₂ 、叶酸和铁代谢紊乱，如果治疗不及时，就会影响宝宝智力发育。
碘	◎促进宝宝正常的生长发育。 ◎提高学习能力。 ◎燃烧脂肪，控制体重。 ◎促进头发、指甲、牙齿和皮肤的健康发育。	◎头发干枯。 ◎肥胖，新陈代谢迟缓。 ◎出现身体和心智发育障碍。 ◎造成甲状腺肿大和甲状腺机能减退。	大型海藻、海产品、生长在富含碘的土壤中的蔬菜、谷类、豆类、根茎类和果实类等。	补碘要在医生指导下进行，如果出现异常情况应立即停止使用碘制剂。 

0~24个月宝宝各阶段发育特征

能力	0~3个月	4~6个月	7~9个月	10~12个月	13~18个月	19~24个月
运动机能	◎ 俯卧时能抬头。 ◎ 握手能回握。 ◎ 会用嘴舔自己的手或脚。	◎ 喜欢把东西放在嘴里舔。 ◎ 能看见物品并注视。 ◎ 会伸手抓东西。	◎ 用单手拿东西并可以传给另一手。 ◎ 开始了解物体的立体感等。	◎ 有时会自己站立。 ◎ 会用拇指和食指抓东西。	◎ 可以跑小步。 ◎ 开始喜欢走路。	◎ 宝宝会爬楼梯了。
游戏	◎ 宝宝会抓住玩具了。	◎ 喜欢会动的玩具。 ◎ 喜欢能发出声音的玩具。	◎ 喜欢玩躲猫猫。 ◎ 会自己玩耍。	◎ 能用双手拿积木。 ◎ 会跟着音乐拍手。	◎ 开始玩扮家家酒。 ◎ 能精神集中地玩积木。	◎ 能叠四块积木。 ◎ 能把球向前踢。 ◎ 能用手投球。
语言	◎ 会发出“啊”、“呜”的声音。 ◎ 会笑出声音。	◎ 会向有声音的地方转头。 ◎ 会发出说话般的声音。	◎ 会发出“啊”等可引人注意的声音。 ◎ 会对妈妈的话做出反应。	◎ 知道别人在叫自己的名字。 ◎ 模仿大人的发音。	◎ 开始会说“爸爸”、“妈妈”。 ◎ 开始说“要”等指示话。	◎ 单句的数量越来越多。 ◎ 说身体部位的名称时会用手指指出。
社会性	◎ 别人逗时会笑。 ◎ 自己也会笑。 ◎ 听到大人的声音会有所反应。	◎ 开始分辨熟人和陌生人。 ◎ 会有生气、撒娇等表情。	◎ 怕生。 ◎ 要求被别人抱。	◎ 开始变得缠人。 ◎ 自我意识开始强烈。	◎ 会用行动表达需求。 ◎ 开始意识到朋友的存在。	◎ 对同年龄的宝宝很有好感。 ◎ 喜欢模仿大人。
日常生活	◎ 每隔2~3个小时就要喂奶。 ◎ 还不能区别昼夜。	◎ 逐渐能区分昼夜。 ◎ 夜里醒来的次数减少。	◎ 开始对餐具产生兴趣。 ◎ 逐渐增加喂辅食的次数。	◎ 会用手抓东西吃。 ◎ 午睡的时间逐渐固定。	◎ 可以和大人一起用餐。 ◎ 开始吃零食。	◎ 会自己吃东西了。 ◎ 自己能脱掉简单的衣服。