

0-3岁 宝宝喂养全程指导

北京中日友好医院儿科主任医师

周湘 / 编著

发育特征+养育要点 = 全程养育辅导
喂养常识+营养分析 = 饮食营养大全
喂养安排+疑难速查 = 喂养实用手册



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

0-3岁 宝宝喂养 全程指导

周湘 / 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝喂养全程指导 / 周湘编著. — 北京 : 新世界出版社, 2011. 8
ISBN 978-7-5104-1988-1

I. ①0… II. ①周… III. ①婴幼儿—哺育
IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第148353号

0~3岁宝宝喂养全程指导

作 者: 周 湘

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

[http: //www.nwp.cn](http://www.nwp.cn)

[http: //www.newworld-press.com](http://www.newworld-press.com)

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京振兴源彩印有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/20

字 数: 220千字 印张: 9

版 次: 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1988-1

定 价: 39.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

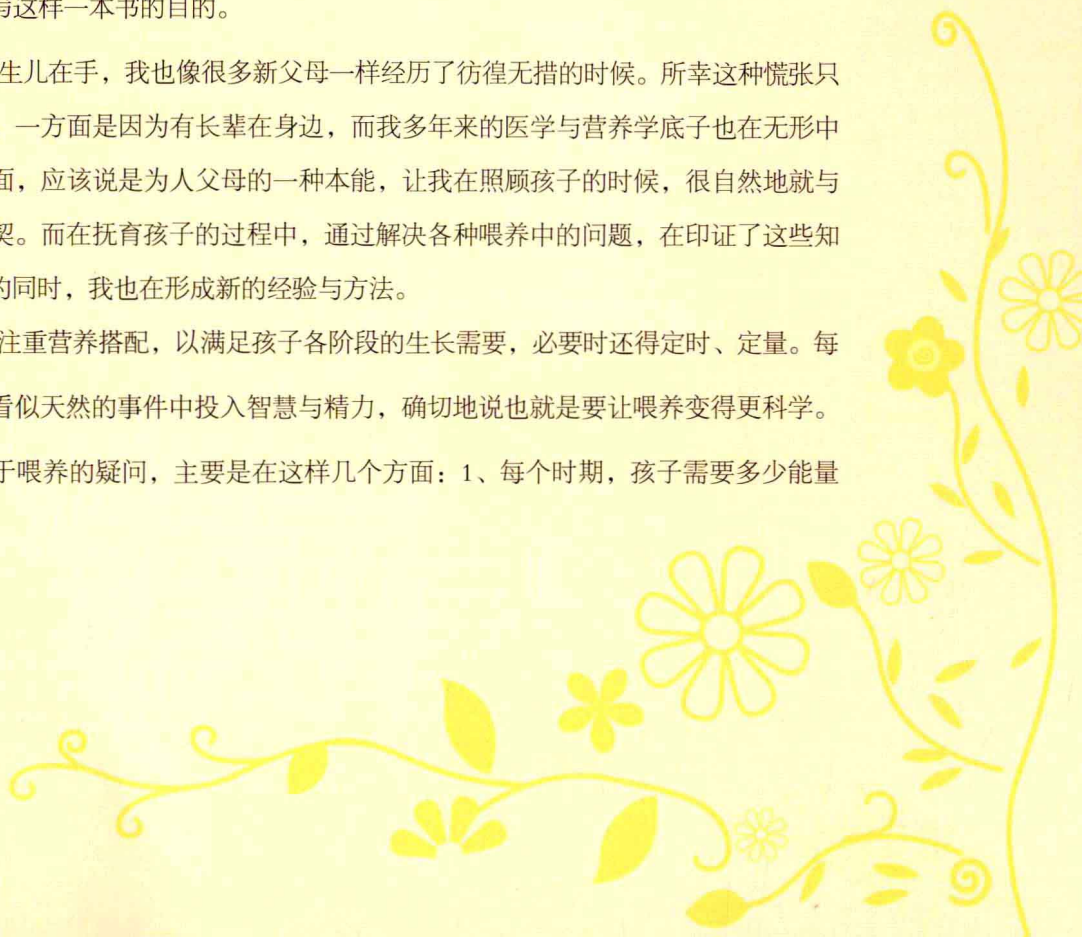
客服电话: (010) 6899 8638

前言

喂养是育儿过程中最重要的环节，尤其是针对出生头几年的宝宝。这一期间的喂养不成功则可能引出很多问题，比如宝宝睡眠不好，生长缓慢，精神状态欠佳，情绪不好等等。很多新父母带着孩子来问诊时，发现孩子的问题不在别处，往往出在父母的喂养不当上。再加上这个阶段的宝宝身体与大脑正处在黄金发育期，他能否获得充足的营养，父母的喂养方式是否正确，将为他未来的成长打下伏笔。新父母要认识到喂养的重要性，更应该掌握科学喂养的方法。这也是我提笔写这样一本书的目的。

想当初抱着新生儿在手，我也像很多新父母一样经历了彷徨无措的时候。所幸这种慌张只持续了很短的时间，一方面是因为有长辈在身边，而我多年来的医学与营养学底子也在无形中给我引导；另一方面，应该说是为人父母的一种本能，让我在照顾孩子的时候，很自然地就与孩子达成了一种默契。而在抚育孩子的过程中，通过解决各种喂养中的问题，在印证了这些知识与方法的科学性的同时，我也在形成新的经验与方法。

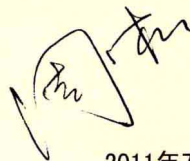
小儿喂养除了注重营养搭配，以满足孩子各阶段的生长需要，必要时还得定时、定量。每位父母都要在这件看似天然的事件中投入智慧与精力，确切地说也就是要让喂养变得更科学。我总结出新父母对于喂养的疑问，主要是在这样几个方面：1、每个时期，孩子需要多少能量



与营养素，这些营养需求如何通过食物来满足；2、如何使进餐次数和喂养方法符合婴儿的月龄，各阶段喂养有哪些注意事项；3、喂养要照本宣科，还是根据宝宝的体质特点和个性特征来执行；4、如何处理各个阶段宝宝出现的状况，如何根据这些反应来调整喂养。总而言之，谈喂养就是要帮助父母找到喂什么和怎么喂，以及喂得对不对，好不好的答案。

这本书主要以时间顺序为结构，同时又着重讲述了以奶类为主要食物的婴儿喂养，而对1岁至3岁以成人食物为主的部分做了略讲。前一章用了大篇幅讲解新生儿的喂养，告诉新父母关于母乳喂养、人工喂养与混合喂养的基础知识，需要侧重的方面，以及需要规避的错误，以避免新父母出现因欠缺经验而对喂养无从下手的局面。后几章按照喂养的阶段划分，每章又以月龄为单位介绍宝宝的发育特点、养育关键、注意事项，并对一些常见问题进行解答，便于父母在熟练掌握了基本方法后，能够有针对性地进行喂养。

我通过这本书，不仅仅想教给新父母喂养宝宝的科学方法，同时也让更多的父母树立科学的喂养观念。多数的父母不是营养师，不是儿科医生，但如果你能掌握基础的营养与喂养知识，学习与孩子沟通的技巧，并懂得设计科学的食谱，就迈出了成功育儿最重要的一步。做到科学喂养，才能让孩子后天的成长更加顺利。祝愿每位父母都能逐渐把这项工作做得得心应手。



2011年7月



目录

CONTENTS

第一章 奠定成长的基础，宝宝喂养起步阶段（0~1月）

第一节 新手爸妈，喂养起步不慌张

一、准备好迎接新来客

- 1、宝宝特点：柔弱而有生命力的天使····· 14
- 2、养育重点：给宝宝更轻柔的呵护····· 15

二、新生儿喂养起步走

- 1、三大喂养方式大考查····· 16
- 2、你的宝宝更适合怎么喂养····· 19
- 3、新生宝宝的五大喂养要点····· 20

第二节 母乳喂养

——金水、银水，不如妈妈的奶水

一、新手妈妈做岗前培训

- 1、消除顾虑，树立母乳喂养的信心····· 21
- 2、新妈妈学学哺乳“四式”····· 22
- 3、教会宝宝正确含乳和吸吮····· 23
- 4、正确哺乳的原则····· 23

二、新生儿母乳喂养大攻关

- 1、新生儿母乳喂养时钟····· 24

- 2、喂好宝宝的第一口奶····· 24

- 3、新妈妈要学会夜间哺乳····· 25

三、新妈妈高效哺乳的五项注意

- 1、把握好喂奶时间····· 26
- 2、掌握每次喂奶的量····· 26
- 3、哺乳莫忘情感交流····· 26
- 4、充分刺激乳房泌乳····· 27
- 5、乳汁充足与否，心中有数····· 27

四、新妈妈哺乳实用小手册

- 1、哺乳妈妈快乐生活指南····· 28
- 2、呵护乳房应知五个细节····· 29
- 3、四大哺乳难题的快捷处理方法····· 30
- 4、哺乳妈妈生病时的喂养对策····· 30
- 5、哺乳妈妈食谱推荐····· 31

五、常见问题答疑

- 1、溢奶和吐奶如何鉴别····· 33
- 2、如何改善宝宝溢奶或轻度吐奶····· 33

3、乳头混淆是怎么回事	34
4、老是漏奶怎么办	34
5、母乳太冲怎么解决	34
6、对早产儿如何坚持母乳喂养	35
7、喂养黄疸婴儿应注意哪些	35

第三节 人工喂养

——好喂养，也能养出壮宝宝

一、人工喂养，从了解到行动

1、母乳的替代品有哪些	36
2、好配方奶助力宝宝成长	37
3、你必须了解的特殊配方奶粉	37
4、选配方奶，适合的才最好	38
5、说一说奶具选择的诀窍	39
6、喂宝宝配方奶的四部曲	41

二、新生儿人工喂养有方法

1、新生儿期人工喂养要求	42
2、配方乳，第一周要特殊冲调	42
3、喂多喂少有原则	43
4、喂养细节要重视	44

三、人工喂养的五大关键

1、学会计算宝宝的奶量	45
2、配方奶冲调见功力	45
3、消毒工作不容忽视	46
4、正确地给宝宝喝水	47
5、喂养姿势不可小觑	47

四、人工喂养，如何扬长避短

1、奶粉不适合，更换也简单	48
2、安全性可疑，严把奶粉选购关	48
3、宝宝易生病，小心对待可解决	49

4、宝宝易吐奶，应对招数很简单	50
5、宝宝爱哭闹，情感抚慰是良药	50

五、常见问题答疑

1、宝宝不适应配方奶时怎么办	51
2、进口奶粉比国产奶粉好吗	51
3、需要给宝宝补充维生素及矿物质吗	51
4、配方奶要按什么标准冲泡	52
5、喂养过量会出现什么情况	52
6、奶瓶使用不当，会引起牙畸形吗	52
7、宝宝大便干结怎么办	52

第四节 混合喂养——母乳、配方奶巧分配， 轻松喂养新生儿

一、混合喂养，你准备好了吗

1、母乳不足，切记明察秋毫	53
2、避免不必要的混合喂养	54
3、相信母乳，让混合喂养更成功	55
4、了解两种混合喂养法	55

二、新生儿的混合喂养计划

1、新生儿混合喂养对策	57
2、混合喂养要灵活应对	57
3、做奶粉、母乳喂养的多面手	58
4、混合喂养的注意事项	59

三、混合喂养四大提高技巧

1、配方奶的添加原则要记牢	60
2、让宝宝喜欢上奶瓶喂养	60
3、恰当地给宝宝补水	61
4、判断喂养充足与否的四大方法	62

四、混合喂养妈妈的帮助手册

1、母乳不足，查清根源	63
-------------	----

2、混合喂养如何促进母乳分泌·····	63	3、乳头混淆如何纠正·····	65
3、下奶小妙方推荐·····	64	4、宝宝不接受配方奶的原因有哪些·····	66
五、常见问题答疑		5、宝宝消化不良怎么办·····	66
1、可以把母乳和配方奶混合起来吗·····	65	6、怎么度过“暂时性哺乳期危机”·····	66
2、能白天喂母乳，晚上喂配方奶吗·····	65		

第二章 让宝宝爱上喝奶，乳类喂养巩固期（2~3月）

第一节 2个月宝宝的喂养方案

一、爱活动的第2个月

- 1、宝宝特点：变得爱玩爱动了····· 68
- 2、养育重点：让宝宝逐渐形成生活规律····· 68

二、第2个月的喂养

- 1、本月喂养要点····· 69
- 2、宝宝的喂养安排····· 69
- 3、巧妈妈新招：自制蔬果汁····· 70

三、喂养中的注意事项

- 1、及时补充营养物质····· 71
- 2、坚持母乳喂养····· 71
- 3、别让宝宝吃过量····· 71

四、常见问题答疑

- 1、有湿疹的宝宝如何喂养····· 72
- 2、什么时候开始让宝宝喝果汁····· 72
- 3、奶瓶喂养，如何预防宝宝“地包天”····· 72
- 4、宝宝小便次数减少是为什么····· 73
- 5、宝宝吃多了会有什么反应····· 73
- 6、母乳不足有哪些类型····· 73

第二节 3个月宝宝的喂养方案

一、变化最快的第3个月

- 1、宝宝特点：变得更高更重了····· 74
- 2、养育重点：让宝宝多吃多活动····· 75

二、第3个月的喂养

- 1、本月喂养要点····· 76
- 2、宝宝的喂养安排····· 76

三、喂养中的注意事项

- 1、保证母乳的品质····· 77
- 2、宝宝莫近淀粉类食物····· 77
- 3、不要频繁换奶粉····· 77
- 4、配方奶不宜添加过多····· 77
- 5、哺乳妈妈饮食要兼顾宝宝健康····· 78

四、常见问题答疑

- 1、为什么婴儿会发生缺铁性贫血····· 79
- 2、如何同时补充钙和鱼肝油····· 79
- 3、如何喂养肥胖婴儿····· 79
- 4、上班妈妈如何做哺乳精英····· 79
- 5、为什么宝宝也有反胃、腹痛现象····· 80
- 6、宝宝脱水怎么办····· 80



第三章 味蕾萌发，辅食尝试期（4~6月）

第一节 4个月宝宝的喂养方案

一、喃喃自语的第4个月

- 1、宝宝特点：爱动爱闹的小宝宝 82
- 2、养育重点：让宝宝学会自己玩 83

二、第4个月的喂养

- 1、本月喂养要点 84
- 2、宝宝的喂养安排 84

三、喂养中的注意事项

- 1、哺乳妈妈要适当补铁 85
- 2、发现辅食添加的时机 85
- 3、辅食添加要循序渐进 85
- 4、宝宝常用营养素的补充原则 86
- 5、如何给宝宝补充维生素D 86

四、常见问题答疑

- 1、宝宝便秘怎么办 87
- 2、宝宝为何突然厌吃配方奶 87
- 3、如何监控宝宝的体重 88
- 4、宝宝吃奶不安心怎么办 88

第二节 5个月宝宝的喂养方案

一、哭哭笑笑的第5个月

- 1、宝宝特点：爱哭爱笑的小家伙 89
- 2、养育重点：进行更多的身体锻炼 89

二、第5个月的喂养

- 1、本月喂养要点 90
- 2、宝宝的喂养安排 90
- 3、常见辅食制作 91

三、喂养中的注意事项

- 1、各类辅食添加有方法 92
- 2、添加蔬菜水果要注意属性 92

四、常见问题答疑

- 1、宝宝总咬乳头怎么办 93
- 2、添加辅食后宝宝为什么大便发绿 93
- 3、如何发现宝宝对辅食过敏 93

第三节 6个月宝宝的喂养方案

一、开始出牙的第6个月

- 1、宝宝特点：开始长出乳牙了 94
- 2、养育重点：出牙期要注重营养 95

二、第6个月的喂养

- 1、本月喂养要点 96
- 2、宝宝的喂养安排 96
- 3、每日参考食谱 97
- 4、常见辅食制作 97

三、喂养中的注意事项

- 1、辅食制作有讲究 99
- 2、咀嚼后喂食不可取 99
- 3、要警惕宝宝的异常便便 100

四、常见问题答疑

- 1、可以给宝宝吃点心吗 101
- 2、添加辅食了，要不要减奶量 101
- 3、宝宝不喝牛奶，现在能喝豆奶吗 102
- 4、可以将蛋黄混入奶中吗 102

第四章 尝试更多的食物，固体辅食添加关键期（7~9月）

第一节 7个月宝宝的喂养方案

一、翻滚爬动的第7个月

- 1、宝宝特点：与外界有更多的交流 104
- 2、养育重点：注意预防疾病 105

二、第7个月的喂养

- 1、本月喂养要点 106
- 2、宝宝的喂养安排 106
- 3、每日参考食谱 107
- 4、常见辅食制作 107

三、喂养中的注意事项

- 1、辅食添加注意搭配 108
- 2、给宝宝喂饭要多些耐心 108
- 3、断奶也需一步步来 109
- 4、让宝宝多练习咀嚼 109
- 5、及时补充营养物质 110
- 6、宝宝腹泻要当心 110

四、常见问题答疑

- 1、宝宝不肯吃辅食怎么办 111
- 2、需要阻止宝宝吸吮拇指吗 111
- 3、能让宝宝三顿吃粥，睡前喝奶吗 111

第二节 8个月宝宝的喂养方案

一、开始发音的第8个月

- 1、宝宝特点：开始用动作、表情与人交流 112
- 2、养育重点：让宝宝认知更多的事物 113

二、第8个月的喂养

- 1、本月喂养要点 114
- 2、宝宝的喂养安排 114

- 3、每日参考食谱 115
- 4、常见辅食制作 115

三、喂养中的注意事项

- 1、尝试让宝宝“自食其力” 116
- 2、让宝宝吃出一口好牙 116
- 3、宝宝喂养莫比较 117
- 4、食物安全要注意 117

四、常见问题答疑

- 1、怎样处理宝宝的腹泻 118
- 2、宝宝大便有血丝怎么办 118
- 3、要不要让宝宝上桌吃饭 118
- 4、宝宝怎么又不爱吃饭了 118

第三节 9个月宝宝的喂养方案

一、害羞的第9个月

- 1、宝宝特点：自我意识变强了 119
- 2、养育重点：培养宝宝良好的生活习惯 120

二、第9个月的喂养

- 1、本月喂养要点 121
- 2、宝宝的喂养安排 121
- 3、每日参考食谱 122
- 4、常见辅食制作 122

三、喂养中的注意事项

- 1、水果不能代替蔬菜 123
- 2、断奶期宝宝应尽量少吃的食品 123
- 3、为宝宝烹饪和加热食物的要点 124
- 4、避免给宝宝喂甜食制品 124

四、常见问题答疑

- 1、宝宝爱吞食小物品怎么办..... 125
- 2、如何对待偏食的宝宝..... 125

- 3、宝宝不爱喝奶了怎么办..... 126
- 4、能在临睡前给宝宝喂奶吗..... 126
- 5、宝宝吃饭爱乱动怎么办..... 126

第五章 向成人饮食靠近，彻底断奶关键期（10~12月）

第一节 10个月宝宝的喂养方案

一、酷爱爬行的第10个月

- 1、宝宝特点：活动能力越来越强..... 128
- 2、养育重点：培养宝宝的独立性..... 128

二、第10个月的喂养

- 1、本月喂养要点..... 129
- 2、宝宝的喂养安排..... 129
- 3、每日参考食谱..... 130
- 4、常见辅食制作..... 130

三、喂养中的注意事项

- 1、注重荤素搭配，保证饮食均衡..... 131
- 2、兼顾宝宝吃与玩，莫困守厨房..... 131
- 3、不要填鸭式地喂宝宝..... 131

四、常见问题答疑

- 1、为什么宝宝总是口水不停..... 132
- 2、便秘宝宝有要忌口的食物吗..... 132
- 3、半夜仍然要奶吃的宝宝正常吗..... 132
- 4、如何看待奶的地位..... 133
- 5、宝宝厌食是怎么回事..... 133

第二节 11个月宝宝的喂养方案

一、蹒跚学步的第11个月

- 1、宝宝特点：喜欢上走路了..... 134

- 2、养育重点：训练宝宝的独立能力..... 134

二、第11个月的喂养

- 1、本月喂养要点..... 135
- 2、宝宝的喂养安排..... 135
- 3、每日参考食谱..... 136
- 4、常见辅食制作..... 136

三、喂养中的注意事项

- 1、断奶需要有准备、找时机..... 137
- 2、注意断奶的方法..... 137
- 3、不宜在冬天给宝宝断奶..... 138
- 4、强制性断奶危害大..... 138

四、常见问题答疑

- 1、宝宝的断奶时间都一样吗..... 139
- 2、鱼肝油吃多久可以停..... 139
- 3、该不该把辅食做得有味道些..... 139

第三节 12个月的喂养方案

一、更加独立的第12个月

- 1、宝宝特点：表达能力变强了..... 140
- 2、养育重点：引导宝宝表达自我..... 141

二、第12个月的喂养

- 1、本月喂养要点..... 142
- 2、宝宝的喂养安排..... 142

3、每日参考食谱·····	143
4、常见辅食制作·····	143
三、喂养中的注意事项	
1、让宝宝自己吃东西·····	144
2、关注情绪与饮食的关系·····	144

四、常见问题答疑	
1、怎样促进宝宝的食欲·····	145
2、怎样让宝宝更好地吃水果·····	145
3、能用酸奶代替牛奶吗·····	146
4、宝宝能吃保健品吗·····	146
5、哪些食物易使宝宝过敏·····	146

第六章 接受丰富的食物，断奶巩固期（13~18月）

第一节 13~15个月宝宝的喂养方案

一、周岁后的宝宝越发聪明了	
1、宝宝的特点：认识了更多的人和物·····	148
2、养育重点：引导宝宝玩耍·····	149
二、13~15个月宝宝的喂养大计	
1、本阶段喂养要点·····	150
2、宝宝的喂养安排·····	150
3、每日参考食谱·····	151
4、宝宝食谱推荐·····	151
三、喂养中的注意事项	
1、注意谷物与豆制品的搭配·····	152
2、健康饮食要从小培养·····	152
3、及早预防肥胖·····	152
4、注意饮食禁忌·····	152
5、不要苛求宝宝的饭量·····	152
四、常见问题答疑	
1、宝宝消化能力不强，可以喂汤泡饭吗·····	153
2、我的宝宝是否发生营养不良·····	153
3、哪些是重口味食物·····	153

第二节 16~18个月宝宝的喂养方案

一、近1岁半的宝宝，游戏就是天堂	
1、宝宝的特点：开始长知识，长脾气·····	154
2、养育重点：倾听和理解宝宝·····	155
二、16~18个月宝宝的喂养大计	
1、本阶段喂养要点·····	156
2、宝宝的喂养安排·····	156
3、每日参考食谱·····	157
4、宝宝食谱推荐·····	157
三、喂养中的注意事项	
1、让宝宝开始戒掉奶瓶·····	158
2、注重宝宝的饮食效果·····	158
3、宝宝的饮食要规律·····	159
4、注重天然未加工的食物·····	159
四、常见问题答疑	
1、宝宝什么水果都可以吃吗·····	160
2、动物肝脏适合多吃吗·····	160
3、可以用鸡蛋代替主食吗·····	160



第七章 培养进食好习惯，强身健脑的三正餐期（19~36月）

第一节 19~24个月宝宝的喂养方案

一、快2岁的宝宝，会自主玩耍

- 1、宝宝的特点：爱与伙伴玩耍了…………… 162
- 2、养育重点：让宝宝在玩耍中成长…………… 163

二、19~24个月宝宝的喂养大计

- 1、本阶段喂养要点…………… 164
- 2、宝宝的喂养安排…………… 164
- 3、每日参考食谱…………… 165
- 4、宝宝食谱推荐…………… 165

三、喂养中的注意事项

- 1、饮食要做到花样丰富，营养充足…………… 166
- 2、不可忽视牛奶的作用…………… 166

四、常见问题答疑

- 1、能用果汁代替水果吗…………… 167
- 2、含有人工色素的食品能吃吗…………… 167
- 3、宝宝不爱吃蔬菜怎么办…………… 167
- 4、宝宝为什么头发发黄…………… 168
- 5、宝宝吃得多，为什么长不胖…………… 168

第二节 25~36个月宝宝的喂养方案

一、开始思考的第3年

- 1、宝宝的特点：智力发展突飞猛进…………… 169

- 2、养育重点：给宝宝更多的智力引导…………… 170

二、25~36个月宝宝的喂养大计

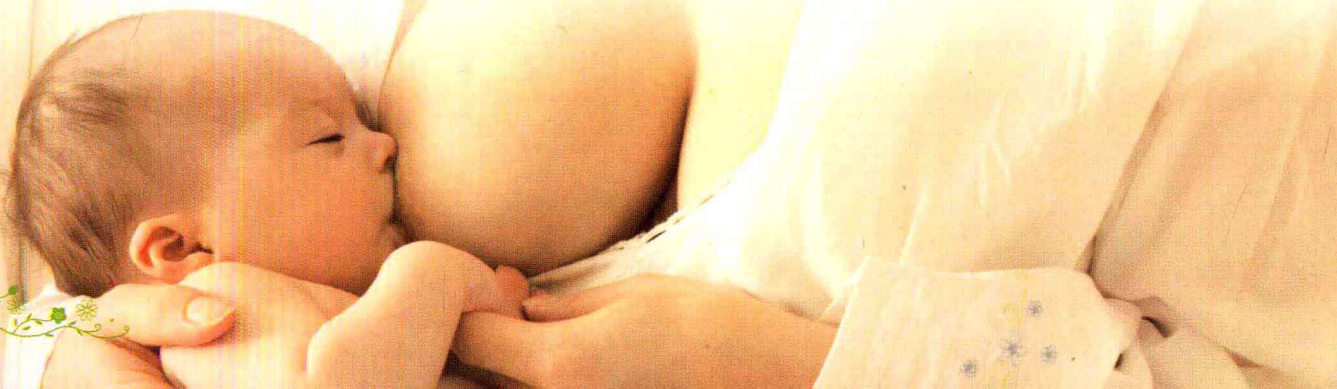
- 1、本阶段喂养要点…………… 171
- 2、宝宝的喂养安排…………… 171
- 3、每日参考食谱…………… 172
- 4、宝宝食谱推荐…………… 172

三、喂养中的注意事项

- 1、注意培养宝宝的饮食习惯…………… 173
- 2、宝宝服用维生素不宜过多…………… 173
- 3、给宝宝吃零食有讲究…………… 174
- 4、让宝宝学用筷子…………… 174
- 5、给宝宝色香味俱全的食物…………… 175

四、常见问题答疑

- 1、宝宝为什么食欲不振…………… 176
- 2、宝宝进食时“含饭”怎么办…………… 176
- 3、宝宝为什么会缺锌…………… 177
- 4、为何不让小宝宝吃巧克力…………… 177
- 5、多吃营养品宝宝不易生病吗…………… 177
- 6、宝宝便秘怎么办…………… 178
- 7、怎样改造肉食主义宝宝…………… 179





奠定成长的基础，宝宝喂养起步阶段

(0~1月)

期待了10个月的小宝宝终于降临，新手爸妈既感觉内心踏实，又难免小有紧张，因为此后这个小生命将在你的照顾下成长，而新生儿期的养育任务更是重中之重，不可大意。从熟悉新生宝宝，到掌握宝宝如何喂、如何养的技巧，宝宝养育的起步工作真不少！

第1节

新手爸妈，喂养起步不慌张



一、准备好迎接新来客

1、宝宝特点：柔弱而有生命力的天使

婴儿从出生到满月的28天，被称为新生儿期，这是婴儿脱离母体、来到人世的第一阶段。现阶段的宝宝每天基本是在吃奶、睡觉、排泄，不过，即便处在安静睡眠状态，宝宝身体内部也正在发生着大的变化，从而使自己能适应新的环境而独立生存。

体格变化：足月的新生儿出生时平均体重约为3千克左右，男婴比女婴略重一些，身高约为50厘米，头围在36厘米左右。满月前后，宝宝的体重

可增加1千克左右，身高和头围各约增加3~5厘米。

尿便问题：新生儿一般在生后12小时开始排出深绿色胎便，3~4天胎便可排尽。人工喂养宝宝每天1~2次大便，母乳喂养者每天4~5次。新生儿第一天的尿量很少，之后每天可达10次以上，日总量可达100~300毫升。

睡眠情况：新生儿因为脑部还没有完全发育成熟，容易疲劳入睡，每天的睡眠时间大约有20个小时。充足的睡眠对



脑组织的成熟及各器官的生长发育都是有益的。

感知觉发育：新生儿味觉很灵敏，但视觉发育较弱，半个月以后才能看到50厘米外的光亮，并能随物体转动；听觉发育很快，会对声音引起注意；宝宝对冷热的感觉灵敏。

动作发展：满月时俯卧抬头，下巴离床3秒钟；双手能紧握笔杆，但握一下就马上松开。到满月时，身体能被拉成坐姿，并可保持瞬间。

情绪表现：宝宝通常用哭声来表示对饥饿、尿湿、寒冷或其他不适的反抗。此外，宝宝对大人的抚摸、逗弄会有高兴的反应，并会对别人的脸和表情报以微笑，但不喜欢疼痛的感觉。

2、养育重点：给宝宝更轻柔的呵护

新生宝宝身体娇弱，但身体的每一部分都处在成长发育期，需要爸爸妈妈细心备至的照顾。对新生儿来说，现在最需要的莫过于安静的环境、适

宜的保温、充足的营养和对感染的预防。尤其是最初2周，宝宝更需要精心的护理。

喂养：倡导妈妈尽量用母乳喂养。妈妈自己喂哺婴儿，不仅能保证宝宝获得最优质理想的食物，还有利于母婴沟通、增进感情。此外，要按婴儿的需要来哺乳，并采用适宜的哺乳技巧。

护理：新生儿的体温中枢功能尚不完善，体温不易稳定，应注意保暖。要经常对宝宝皮肤进行清洗，并保持干燥。脐带脱落后，要注意保持清洁，预防感染。

活动：别让过紧的襁褓限制了宝宝，要经常给他活动的

机会，使他的肌肉更健壮，神经系统和免疫系统更健全地发育。另外，身体抚触、婴儿被动操都是有益的活动。

游戏：多对宝宝进行视、听、触觉的刺激，如用有颜色的、会发声的、可动的玩具在离婴儿眼睛20~30厘米处逗引。新生儿安静觉醒状态下的玩耍和沟通，应以每次3~5分钟为宜。

沟通：要时刻留意观察宝宝的表现，对他的各种需求及时予以应答和满足，通过轻语和抚摸与婴儿进行沟通。多拥抱、爱抚宝宝，常用微笑、转头、呼唤、讲话逗引他。



二、新生儿喂养起步走



母乳的质和量还会自然地随着婴儿生长发育而不断变化，以适应婴儿的需要。

保健性——宝宝更适应母乳吗？

(保健星级★★★★★)

母乳最天然，最适宜宝宝成长。母乳中有丰富的抗体、活性细胞和其他免疫活性物质，可增强婴儿的抗感染能力，从而减少感染性疾病发生率，并预防某些过敏性疾病。

适宜性——所有的宝宝都适合母乳喂养吗？

(适宜星级★★★★★)

这是值得向所有新妈妈推荐的喂养方式，不过，进行母乳喂养的前提应该是妈妈的身体健康，宝宝的体质适合。

挑战性——持续母乳喂养难不难？

(挑战星级★★★★★)

母乳喂养面临着来自家

1、三大喂养方式大考查

母乳喂养

营养性——母乳有说的那么好吗？

(营养星级★★★★★)

母乳是宝宝出生6个月内最好的食物和饮品。母乳含有最适合婴儿生长发育的各种营养素，这些营养成分的比例适当，易于婴儿的吸收与利用；

发展性——母乳喂养有其他的益处吗？

(发展星级★★★★★)

母乳喂养能促进母婴感情的发展，给宝宝带来众多至关重要的生理和心理优势。看着宝宝在自己怀里大口大口地喝着奶，当妈妈的是非常有成就感的，并能切实地感受到为人母的责任和荣耀，促进自己的身心成长。

