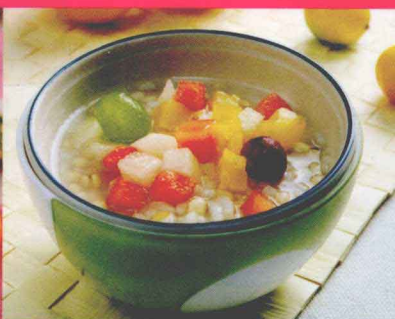


七彩生活 10



好妈妈必学的

聪明宝宝营养餐 (0~3岁)



林久治 主编

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享受者

吉林出版集团有限责任公司

七彩生活

好妈妈必学的
聪明宝宝营养餐 (0~3岁)

林久治 主编

 吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈必学的聪明宝宝营养餐：0~3岁 / 林久治主
编. — 长春：吉林出版集团有限责任公司，2010.11
(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4029-6

I. ①好… II. ①林… III. ①婴幼儿—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第210212号

好妈妈必学的 聪明宝宝营养餐 (0~3岁)

出版策划：孙亚飞

封面设计：孙阳阳

责任编辑：杨冬絮 刘晓敏

版式设计：孙阳阳

文图编辑：刘 玫

出 版：吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号，邮政编码 130021)

发 行：吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

电 话：总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作： (www.rzbook.com)

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本：889×1194mm 1/16

印 张：12

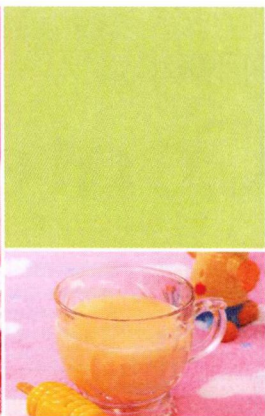
字 数：180千字

版 次：2010年12月第1版

印 次：2010年12月第1次印刷

定 价：19.80元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



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能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，妈妈就着急上火，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，身体也会很快好起来。

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享受者

前言

Foreword

〔目录〕

Contents ...

Part 01

宝宝断奶准备期 (3~4个月)



Chapter 01

宝宝身心发育特征 / 10

- 3个月宝宝身体发育水平 / 10
- 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 / 11
- 4个月宝宝身体发育水平 / 12
- 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 / 13



Chapter 02

宝宝营养全攻略 / 14

- 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 / 14
- 需要添加辅食的信号 / 添加辅食要循序渐进 / 15



Chapter 03

流质型辅食 / 16

- 苹果汁 / 生菜苹果汁 / 山楂水 / 玉米汁 / 16
- 黄瓜汁 / 香瓜水 / 番茄汁 / 17
- 鲜果时蔬汁 / 雪梨汁 / 葡萄汁 / 猕猴桃汁 / 18

- 小白菜汁 / 莲藕汤 / 绿豆汤 / 大米汤 / 19

Part 02

宝宝断奶早期 (5~6个月)



Chapter 01

宝宝身心发育特征 / 20

- 5个月宝宝身体发育水平 / 20
- 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 / 21
- 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 / 22
- 6个月宝宝心智发育水平 / 23



Chapter 02

宝宝营养全攻略 / 24

- 添加辅食应符合宝宝实际需要 / 宝宝辅食的营养标准 / 24
- 宝宝辅食的种类 / 辅食的喂养方法 / 25
- 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 / 26
- 辅食不要太咸 / 宝宝何时需要补充水分 / 27



Chapter 03

吞咽型辅食 / 28

- 牛奶香蕉糊 / 麦糊 / 青菜糊 / 28
- 鱼肉泥 / 蛋黄泥 / 红枣蛋黄泥 / 小米粥 / 29
- 香蕉粥 / 饼干粥 / 牛奶粥 / 蛋黄粥 / 30
- 芹菜米粉汤 / 水果藕粉 / 蔬菜牛奶羹 / 牛奶藕粉 / 31

Part 03

宝宝断奶中期 (7~8个月)



Chapter 01

宝宝身心发育特征 / 32

- 7个月宝宝身体发育水平 / 32
- 7个月宝宝动作发育水平 / 7个月宝宝语言发育水平 / 33
- 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 / 34
- 8个月宝宝感觉发育水平 / 8个月宝宝心智发育水平 / 35



Chapter 02

宝宝营养全攻略 / 36

- 给宝宝断奶要逐步过渡 / 顺利断奶的方法 / 36
- 断奶后的辅食添加 / 37
- 让宝宝正确摄入脂肪 / 8月辅食添加方法 / 38
- 宝宝辅食要多样化 / 泥糊状食品的添加 / 39
- 训练宝宝咀嚼能力 / 7个月宝宝的喂养有什么特点 / 40
- 8个月宝宝的喂养有什么特点 / 41



Chapter 03

蠕嚼型辅食 / 42

- 豆腐蛋黄泥 / 芋头玉米泥 / 42
- 胡萝卜豆腐泥 / 法式薄饼泥 / 番茄猪肝泥 / 水豌豆豆腐 / 43
- 番茄土豆羹 / 草莓蜂蜜羹 / 肉泥米粉 / 44
- 牛肉粥 / 香菇鸡肉粥 / 45
- 南瓜浓汤 / 时蔬浓汤 / 46
- 鱼泥豆腐 / 香菇烧豆腐 / 47
- 团圆果 / 鳕鱼片 / 肉末炒芹菜 / 48
- 黄瓜蒸蛋 / 白菜烂面条 / 三鲜豆腐脑 / 49

Part 04

宝宝断奶晚期 (9~10个月)



Chapter 01

宝宝身心发育特征 / 50

- 9个月宝宝身体发育水平 / 9个月宝宝动作发育水平 / 50
- 9个月宝宝语言发育水平 / 9个月宝宝感觉发育水平 / 51
- 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 / 52
- 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 / 53



Chapter 02

宝宝营养全攻略 / 54

- 9个月宝宝喂养注意事项 / 和大人一起吃饭的注意事项 / 54
- 宝宝偏食怎么办 / 10个月宝宝喂养要点 / 55
- 宝宝吃水果的注意事项 / 不同体质宝宝的饮食调养 / 56
- 宝宝何时吃盐好 / 57



Chapter 03

细嚼型辅食 / 58

- 香蕉芒果奶昔 / 炖鱼泥 / 58
- 鲜蛋羹 / 山药羹 / 百合银耳粥 / 59
- 馒头菜粥 / 小白菜玉米粥 / 酸奶香米粥 / 60
- 肉末碎菜粥 / 玉米排骨粥 / 火腿藕粥 / 61
- 虾仁粥 / 新鲜水果汇 / 62
- 猕猴桃果冻 / 三角面片 / 牛肉碎菜细面汤 / 63
- 什锦炒软饭 / 虾末菜花 / 芝麻豆腐 / 64
- 什锦猪肉菜末 / 磨牙小馒头 / 草莓蛋糕 / 蛋皮鱼卷 / 65

Part 05

宝宝断奶结束期 (11~12个月)



Chapter 01

宝宝身心发育特征 / 66

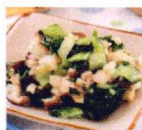
- 11个月宝宝身体发育水平 / 11个月宝宝动作发育水平 / 66
- 11个月宝宝语言发育水平 / 11个月宝宝心智发育水平 / 11个月宝宝情绪反应水平 / 67
- 12个月宝宝身体发育水平 / 12个月宝宝动作发育水平 / 68
- 12个月宝宝语言发育水平 / 喜欢模仿动物叫 / 12个月宝宝情绪反应水平 / 12个月宝宝心智发育水平 / 69

宝宝营养全攻略 / 70

- 11个月宝宝的喂养要点 / 胖宝宝和瘦宝宝的营养菜单 / 70
- 12个月宝宝的喂养要点 / 注意饮食规律 / 71



Chapter 02



Chapter 03

咀嚼型辅食 / 72

- 果仁黑芝麻糊 / 鱼肉拌茄泥 / 72
- 木瓜泥 / 水果蛋奶羹 / 山药粥 / 73
- 番茄洋葱鸡蛋汤 / 香甜翡翠汤 / 鸡丝面片 / 74
- 鲜肉馄饨 / 鱼泥馄饨 / 75
- 酱汁面条 / 鲜汤小饺子 / 76
- 小笼包子 / 小肉松卷 / 番茄饭卷 / 77
- 鸡蛋饼 / 甜发糕 / 78
- 土豆蛋泥饼 / 肉泥洋葱饼 / 枣泥软饭 / 79
- 大米红豆软饭 / 荸荠小丸子 / 清蒸豆腐丸子 / 80
- 猪肝圆白菜 / 豆腐太阳花 / 虾菇油菜心 / 81
- 双色豆腐 / 蔬菜小杂炒 / 香肠炒油菜 / 82
- 三鲜炒粉丝 / 番茄大虾 / 白卤虾丸 / 83

Part 06

宝宝牙齿初成期 (1~1.5岁)



Chapter 01

宝宝身心发育特征 / 84

- 1~1.5岁宝宝身体发育水平 / 84



- 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 / 85



Chapter 02

宝宝营养全攻略 / 86

- 宝宝的零食怎么吃 / 宝宝膳食多样化 / 86
- 合理应对宝宝的不良饮食习惯 / 烹调方式的选择 / 87
- 宝宝的健脑食品 / 88
- 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 / 89



Chapter 03

软烂型食物 / 90

- 芝麻拌芋头 / 蒸红薯芋头 / 豆腐鱼蒸蛋 / 90
- 蛋花麦仁粥 / 水果西米露 / 梨汁糯米粥 / 91
- 双米银耳粥 / 鸭蓉米粉粥 / 92
- 牛肉蓉粥 / 鸡肉油菜粥 / 飘香紫米粥 / 93
- 鱼菜米糊 / 木耳银鱼煮馒头糊 / 94
- 番茄牛肉羹 / 虾仁豆花羹 / 油菜三丝羹 / 95
- 鱼香茄子羹 / 山药红豆羹 / 鸡蛋黄瓜面片汤 / 96
- 萝卜丝汤 / 萝卜疙瘩汤 / 97
- 排骨白菜汤 / 黄瓜虾皮汤 / 丝瓜香菇汤 / 98
- 丝瓜虾皮汤 / 豆蓉面片汤 / 99
- 玉米菜心 / 鸡肉拌南瓜 / 玉米火腿油菜 / 100
- 红薯拌胡萝卜 / 肉末拌丝瓜 / 鸡蓉西兰花 / 101
- 蜜饯胡萝卜 / 蘑菇奶油烩青菜 / 102
- 素炒豆腐 / 八珍豆腐 / 素蒸冬瓜盅 / 103

- 香菇炒三素 / 双菇炒丝瓜 / 奶油冬瓜球 / 104
- 七彩香菇 / 芹菜焖豆芽 / 105
- 鸡蛋炒番茄 / 红肠煎蛋 / 猪肝摊鸡蛋 / 双色蛋片 / 106
- 鸡丝炒青椒 / 软煎鸡肝 / 107
- 奶油焖虾仁 / 熘鱼肉泥丸 / 108
- 橙汁鱼片 / 清蒸白肉鱼 / 花生酱蛋挞 / 109
- 肉豆腐糕 / 咸香蛋糕 / 菠菜蛋卷 / 110
- 鲜奶蛋饼 / 牛肉土豆饼 / 香浓鱼蛋饼 / 豆腐海苔卷 / 111
- 蒸白菜卷 / 冬瓜肝泥卷 / 肉汤面条 / 112
- 肉末海带面 / 肉末黄豆芽焜面 / 113
- 金针火腿馄饨 / 鸡汤小馄饨 / 豆腐水晶饺 / 114
- 虾仁蛋饺 / 鸡汤水饺 / 肉松饭 / 115

Part 07

宝宝牙齿成熟期 (1.5~3岁)



Chapter 01

宝宝身心发育特征 / 116

- 1.5~3岁宝宝身体发育标准 / 116
- 宝宝的心理变化 / 走进“反抗期” / 117
- 宝宝能做的事情 / 118



Chapter 02

宝宝营养全攻略 / 119

- 秋季宝宝莫贪吃四种水果 / 119
- 巧克力不宜多吃 / 冷饮无益健康 / 120
- 帮助宝宝安眠的食物 / 睡前不要吃过量 / 让宝宝爱上谷类 / 10招应对挑食宝宝 / 121



Chapter 03

- 1.5~3岁宝宝喂养特点 / 怎样保证宝宝营养 / 食物搭配原则 / 123

全面型辅食 / 124

- 奶汁香蕉 / 核桃粥 / 豆腐丝瓜粥 / 124
- 海带绿豆粥 / 荔枝桂圆粥 / 肉松麦片粥 / 125
- 牛肉蔬菜粥 / 蔬菜鱼肉羹 / 猪肝花生粥 / 126
- 南瓜玉米羹 / 蔬菜鸡肉羹 / 127
- 核桃花生牛奶羹 / 桂花栗子羹 / 水果沙拉 / 鸡肉沙拉 / 128
- 水果布丁 / 肉炒茄丝 / 肉末芹菜 / 129
- 绿豆芽炒肉丝 / 海带炒肉丝 / 130
- 肉末炒胡萝卜 / 糖醋肝条 / 131
- 芹菜炒猪肝 / 西芹牛柳 / 香芋炒牛肉 / 132
- 酱炒鸡丁 / 蒸鸡翅 / 红烧鸡块 / 133
- 茴香炒蛋 / 鸡蛋炒莴笋 / 香肠炒蛋 / 134
- 肉末蒸鸡蛋 / 鱼松 / 135
- 蛋奶鱼丁 / 核桃鱼丁 / 三色鱼丸 / 136
- 白玉鲈鱼片 / 清蒸带鱼 / 草鱼烧豆腐 / 137
- 红烧平鱼 / 番茄鳊鱼泥 / 138
- 豌豆炒虾仁 / 虾仁豆腐 / 腰果虾仁 / 139
- 清蒸基围虾 / 海米油菜 / 蟹棒小油菜 / 140
- 墨鱼仔黄瓜 / 蜜胡萝卜 / 姜汁黄瓜 / 141
- 油菜炒香菇 / 香菇炒笋片 / 煮素丸子 / 142

- 炒素什锦 / 冬菇烧白菜 / 143
- 烩豌豆 / 甜酸丸子 / 豆腐碎木耳 / 144
- 烩蔬菜五宝 / 奶油菠菜 / 145
- 草菇蛋花汤 / 丝瓜蘑菇汤 / 五色紫菜汤 / 146
- 丝瓜火腿片汤 / 虾仁丸子汤 / 莲藕薏米排骨汤 / 147
- 香肠卷 / 鸡丝卷 / 148
- 芝麻酥饼 / 荷叶烙饼 / 149
- 土豆泥饼 / 葱油饼 / 鸡蛋面饼 / 150
- 麻酱卷 / 黄鱼小馅饼 / 151
- 鱼蛋饼 / 开花馒头 / 玉米馒头 / 152
- 虾肉小笼包 / 猪肉韭菜包 / 枣泥包 / 153
- 花生糖三角 / 山药三明治 / 山药凉糕 / 154
- 扁豆枣肉糕 / 鱼肉蒸糕 / 圆白菜煨面 / 155
- 三鲜面 / 绿豆芽拌面 / 猪肉茴香水饺 / 156
- 鸡蛋虾仁水饺 / 南瓜拌饭 / 157
- 花样炒饭 / 鸡腿菇虾仁蒸饭 / 158
- 荤素四味饭 / 五彩饭团 / 159

Part 08

宝宝常见病食疗 (0~3岁)



Chapter 01

做宝宝最好的食疗保健师 / 160

- 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 / 160
- 父母必须知道的宝宝膳食原则 / 161



Chapter 02

感冒 / 162

- 萝卜生姜汁 / 豆腐葱花汤 / 桑叶薄荷饮 / 162
- 黄瓜豆腐汤 / 香菜豆腐鱼头汤 / 163
- 白菜绿豆汤 / 葱白粥 / 薄荷牛蒡子粥 / 164
- 香梨去热粥 / 清热荷叶粥 / 香菜绿豆芽 / 165



Chapter 03

咳嗽 / 166

- 核桃生姜饮 / 梨藕二汁饮 / 荸荠百合羹 / 166
- 橘皮粥 / 猪肺薏米粥 / 百合银耳粥 / 167



Chapter 04

腹泻 / 168

- 白扁豆瘦肉汤 / 胡萝卜泥 / 栗子山药姜枣粥 / 168
- 乌梅粥 / 莲藕粥 / 栗子粥 / 莲子锅巴粥 / 169
- 丝瓜花炒鸡蛋 / 白果蛋 / 三椒鸡片 / 170
- 番茄虾仁 / 胡萝卜烩豆角 / 南瓜豆腐饼 / 171



Chapter 05

消化不良 / 172

- 海蜇荸荠汤 / 胡萝卜汤 / 粟米山药粥 / 172
- 雪梨山楂粥 / 鸡内金粥 / 清煮嫩豆腐 / 173



Chapter 06

便秘 / 174

- 莴笋橘子汁 / 首乌蜂蜜饮 / 芝麻杏仁糊 / 174
- 莲子豆腐汤 / 核桃银耳汤 / 175
- 菠菜泥奶油汤 / 蜜奶芝麻羹 / 红薯粥 / 176
- 果仁橘皮粥 / 蛋丝拌韭菜 / 核桃仁散 / 烤椰汁软糕 / 177



Chapter 07

蛔虫病 / 178

- 冰糖话梅 / 香椿竹笋 / 使君子蒸猪瘦肉 / 178
- 南瓜蜜百合 / 凤眼果煲猪瘦肉 / 荸荠瘦肉丸 / 179



Chapter 08

扁桃体炎 / 180

- 牛蒡消炎饮 / 煎丝瓜饮 / 180
- 清热西瓜皮水 / 苹果油菜汁 / 181
- 蒲公英粥 / 糖渍海带丝 / 肉末炒豆芽 / 182
- 川贝炖母鸭肉 / 绿豆炖老鸡 / 冻豆腐炖海带 / 183



Chapter 09

鹅口疮 / 184

- 苦瓜汁 / 萝卜橄榄汁 / 荷叶冬瓜汤 / 184
- 莲子绿豆粥 / 番茄糯米粥 / 柿饼粥 / 185



Chapter 10

贫血 / 186

- 黑芝麻糊 / 乌鸡汤 / 猪皮红枣羹 / 186
- 当归羊肉羹 / 红枣花生粥 / 猪肝黄豆煲 / 187



Chapter 11

自汗、盗汗 / 188

- 小麦红枣桂圆饮 / 核桃莲子山药羹 / 188
- 泥鳅汤 / 糯米小麦粥 / 红枣大米粥 / 189
- 海参粥 / 胡萝卜炒腰花 / 羊肚糯米枣 / 190
- 酸甜鱼块 / 鱼丝烩玉米 / 木耳炒瘦肉 / 海米冬瓜 / 191



宝宝断奶准备期



3个月宝宝身体发育水平

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

● 身高

前3个月婴儿身高每月平均增加3.5厘米。满2个月的婴儿身高可达57厘米，3月孩子的身高可增长3~4厘米，到了3月末，婴儿身高可达60厘米。虽然身高是逐渐增长的，但是，并不一定都是逐日增长的，也会呈跳跃性。有的孩子半个月都不见长，但过了一周，却长了将近三周的水平。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。这个月的孩子，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一个月。平均每天可增长40克，一周可增长250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，这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，姿态对称，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秒钟，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个月的宝宝视觉有了发展，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秒钟，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，并伸弯手臂试探距离的变化。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

这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，静态的一次或一个月的测量值，并不能说明是否偏离了正常生长标准。

● 体重

这个月的宝宝体重可以增长900~1250克。如果体重偏离同龄正常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

这个月婴儿头围可增长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。

● 囟门

这个月龄的婴儿后囟早已闭合，前囟在1.0~2.5厘米不等，如果前囟大于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。前囟过大可见于脑积水、佝偻病，前囟过小可见于狭颅症、小头畸形、石骨症等。

囟门的检查多要靠医生。有的医生在测量囟门时，没有考虑到个别婴儿囟门呈假性闭合（膜性闭合），就是说从外观上看囟门像是闭合了，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

仰卧时,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,大拇指在另一边,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。宝宝这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悬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，妈妈乳汁分泌明显会慢慢减少，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胀的时候，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（第5天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，为了避免孩子不吃奶瓶，不喝奶粉，提前锻炼孩子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，也可偶尔给孩子喝一点奶粉，让孩子熟悉奶粉的味道。妈妈应该从这个月开始，锻炼孩子吸吮橡皮奶头。因为，到了下个月，有些从来就没有吃过橡皮奶头的孩子，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

奶次数由6次改为5次的基础上计算出来的。若每天喂宝宝6次奶，每次奶量则不要超过150毫升。

这个月的宝宝每天的食用量不得超过1000毫升，只要超过1000毫升，对宝宝的健康不利。食量过大大宝常见以下异常表现：

厌食奶 宝宝厌食奶并不是突然发生的，而是前一两周里奶吃得过多所致。

过胖 过胖不仅使人体脂肪组织增加，而且可加重心脏负担。由于脂肪组织增加，宝宝动作会变得迟缓，站立也会较晚。

因此，宝宝每天食牛奶的量不应超过1000毫升。但也有食量小的宝宝，每次喂150毫升的牛奶，总要剩下40~50毫升。只要宝宝精神饱满，精神愉快，总是露出笑脸，腿脚乱蹬，发育上就没有任何问题。

需要添加辅食的信号

3~4个月是给宝宝添加辅食的最佳时机，至于具体从什么时候开始，每个宝宝有所不同，妈妈要仔细观察宝宝传递给你的“开饭信号”。

信号一：宝宝对大人的食物表现出兴趣。大人吃饭的时候宝宝有很“想要”的表情。

信号二：能

够控制自己头颈部，接受妈妈喂的流质或半固体食物。

信号三：宝宝吃饱后也能用转动头部、闭嘴、推开食物表示“不要”。

添加辅食要循序渐进

所谓循序渐进的添加辅食，一是从少到多逐渐增加，如蛋黄开始只吃1/4个，若无消化不良或宝宝拒吃现象，可增至半个。二是从稀到稠，也就是食物先从流质开始到半流质，再到固体食物逐渐增加稠度，比如宝宝4个月以前喝的果汁是经过过滤的，而之后就可以给宝宝吃果泥了。三是从细到粗，如从青菜汁到菜泥再到碎菜，以逐渐适应宝宝的吞咽和咀嚼能力。四是从一种到多种，为宝宝增加的食物种类不要一下太多，不能在1~2天内增加2~3种。



苹果汁

原料

苹果 1/2 个。

做法

- 01 苹果洗净，削皮，去核，切块。
- 02 将苹果块放入榨汁机里，打成汁即可，或用磨泥器磨成泥后挤压出汁即可。

妈妈喂养经

苹果肉接触到空气后会发生氧化变色，故家长在喂食苹果汁时不宜将其暴露于空气中过久，否则会使维生素C遭到破坏。



生菜苹果汁

原料

生菜 50 克、苹果 1 个、柠檬 1/2 个；白糖。

做法

- 01 生菜洗净，切成块。
- 02 苹果洗净，去皮，切成细条。
- 03 柠檬洗净，去皮，切块。
- 04 将生菜块、苹果条、柠檬块加入白糖、半杯纯净水，一起放入榨汁机中打匀，过滤出汁液来即可给宝宝食用。

山楂水

原料

山楂 50 克；白糖。

做法

- 01 将山楂洗净，去核，切片。
- 02 把山楂片放入碗内，浇上沸水加盖闷片刻。
- 03 待水稍凉时，加入少量白糖，搅拌至白糖溶化即可。

玉米汁

原料

新鲜玉米 1 个。

做法

- 01 将玉米煮熟，凉凉后把玉米粒掰到器皿里。
- 02 用 1:1 的比例，将玉米粒和温开水放到榨汁机里榨成汁即可。