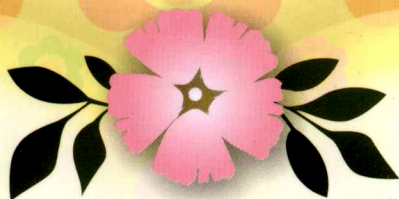


主编 ◆ 廖康强



0~3岁 宝宝成长全程 专家指导



◆ 一书在手，就相当于把营养师、护理师、早教专家、保健医生、运动教练等多位专家请回家，可以随时解答你在育儿过程中的疑问。



气象出版社
China Meteorological Press

0~3 岁宝宝成长全程 专家指导

主 编 廖康强
编 者 杜宏伟 刘凤娟 谭香芬 谭斌峰
廖康良 周 威 张宏宇 裘伟力

内容简介

本书从科学育儿的角度出发,针对在育儿过程中可能出现的所有问题,进行了细致详尽的解答,为新妈妈提供了科学实用而且全面详尽的指引。一书在手,就相当于把营养师、护理师、早教专家、保健医生、运动教练等多位专家请回家,可以随时解答你在育儿过程中的任何疑问。

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝成长全程专家指导/廖康强主编. —北京:
气象出版社, 2010. 12
ISBN 978-7-5029-5086-6

I. ①0… II. ①廖… 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(2010)第 225125 号

出版发行: 气象出版社

地 址: 北京市海淀区中关村南大街 46 号

总 编 室: 010-68407112

网 址: <http://www.cmp.cma.gov.cn>

责任编辑: 方益民

责任校对: 永 通

封面设计: 博雅思企划

印 刷: 北京奥鑫印刷厂

开 本: 720 mm×1000 mm 1/16

字 数: 558 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

定 价: 48.00 元

邮政编码: 100081

发 行 部: 010-68409198

E-mail: qxcbs@cma.gov.cn

终 审: 章澄昌

责任技编: 吴庭芳

印 张: 30.25

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换

前言

宝宝的平安出生给父母带来了很多的快乐,也带来了一些意想不到的忙乱:喂养、护理、排泄、睡眠、智力开发……很多新问题出现了。每一位新妈妈和新爸爸在育儿过程中都会遇到各种各样的烦心事,还要承受着一定的生活压力和心理负担。

面对这诸多令人心烦的问题,每个为人父母者都在想,如果能有专家来指导,告诉自己什么才是养育小宝宝最科学的方法,那该有多好呀!

可是,并不是所有的父母都能有幸得到专家的指点。正因为此,我们编写了这本书来回答这些问题,为困惑中的父母们答疑解惑。经过长时间的调研、潜心策划及广泛的素材收集和细致的资料整理,终于完成此书。父母都是爱宝宝的,这一点毋庸置疑,但问题的关键是,如何才能根据宝宝生长发育的规律和特点,科学合理地养育,让自己的宝宝健康、自然、快乐地成长。这不是一件简单的事情,而是一个艰难又充满挑战和学习的过程,当然,也是一个温馨又充满爱意的过程。

本书从科学育儿的角度出发,内容包括宝宝的日常护理、营养饮食、智力开发和保健医疗等诸多方面,对宝宝新生儿期(1~28天)、婴儿期(28天至1岁)和幼儿期(1~3岁)的照顾作了科学实用而且全面详尽的指引。全书文字力求生动活泼,注重通俗性和趣味性,力求在轻松的语言中传递优生优教的科学知识和道理,为广大父母所接受。

尽管本书不能完全取代保健医生提供的健康检查、治疗和护理,但它可提供积极的建议,就像多位值得信赖的专家在身边随时解答你的疑问。

阅读本书只是学习的开始,你接下来要做的是,对于书中每一个中肯的建议,你一定要用爱心去吸收,用细心去实施。

在本书的编写过程中,得到了首都儿科研究所和海淀妇产医院的专家们的帮助,给予本书很多很好的建议,使得本书在编写的每个阶段都有进步,在此一并表示感谢。

愿本书能成为你养育宝宝的助手,祝宝宝健康快乐成长!

编 者
2010年9月

目 录

1 前 言

第一篇 新生儿期(宝宝第 1 月)

1	宝宝第 1 月	45	保健医生的话
1	发育特点	47	运动教练的话
7	营养师的话	47	不该犯的错误
16	护理师的话	49	新妈妈经验谈
21	早教专家的话	49	宝宝第 3~4 月
21	保健医生的话	49	发育特点
32	运动教练的话	50	营养师的话
33	不该犯的错误	50	护理师的话
35	新妈妈经验谈	57	早教专家的话
36	宝宝第 2 月	59	保健医生的话
36	发育特点	65	运动教练的话
37	营养师的话	66	不该犯的错误
41	护理师的话	69	新妈妈经验谈
44	早教专家的话		

第二篇 婴儿期(宝宝第2月至1周岁)

70	宝宝第2月	129	运动教练的话
70	发育特点	132	不该犯的错误
72	营养师的话	134	新妈妈经验谈
74	护理师的话	135	宝宝第5月
78	早教专家的话	136	发育特点
81	保健医生的话	137	营养师的话
84	运动教练的话	142	护理师的话
87	不该犯的错误	145	早教专家的话
87	新妈妈经验谈	149	保健医生的话
88	宝宝第3月	155	运动教练的话
89	发育特点	157	不该犯的错误
90	营养师的话	158	新妈妈经验谈
93	护理师的话	159	宝宝第6月
98	早教专家的话	159	发育特点
101	保健医生的话	161	营养师的话
104	运动教练的话	166	护理师的话
107	不该犯的错误	170	早教专家的话
109	新妈妈经验谈	174	保健医生的话
109	宝宝第4月	179	运动教练的话
110	发育特点	180	不该犯的错误
111	营养师的话	181	新妈妈经验谈
116	护理师的话	182	宝宝第7月
120	早教专家的话	182	发育特点
123	保健医生的话	184	营养师的话

188	护理师的话	247	营养师的话
190	早教专家的话	252	护理师的话
193	保健医生的话	253	早教专家的话
198	运动教练的话	256	保健医生的话
199	不该犯的错误	259	运动教练的话
201	新妈妈经验谈	261	不该犯的错误
202	宝宝第8月	263	新妈妈经验谈
203	发育特点	264	宝宝第11月
205	营养师的话	264	发育特点
210	护理师的话	265	营养师的话
213	早教专家的话	269	护理师的话
216	保健医生的话	274	早教专家的话
219	运动教练的话	277	保健医生的话
220	不该犯的错误	280	运动教练的话
222	新妈妈经验谈	282	不该犯的错误
223	宝宝第9月	284	新妈妈经验谈
223	发育特点	284	宝宝第12月
225	营养师的话	285	发育特点
233	护理师的话	286	营养师的话
233	早教专家的话	290	护理师的话
237	保健医生的话	293	早教专家的话
242	运动教练的话	297	保健医生的话
243	不该犯的错误	301	运动教练的话
244	新妈妈经验谈	302	不该犯的错误
245	宝宝第10月	302	新妈妈经验谈
245	发育特点		

第三篇 幼儿期(宝宝1岁至3岁)

303	宝宝1岁1~3个月	358	运动教练的话
303	发育特点	359	不该犯的错误
306	营养师的话	360	新妈妈经验谈
310	护理师的话	361	宝宝1岁10个月至2周岁
312	早教专家的话	361	发育特点
316	保健医生的话	362	营养师的话
319	运动教练的话	365	护理师的话
320	不该犯的错误	368	早教专家的话
321	新妈妈经验谈	375	保健医生的话
321	宝宝1岁4~6个月	375	运动教练的话
322	发育特点	376	不该犯的错误
324	营养师的话	378	新妈妈经验谈
327	护理师的话	378	宝宝2岁1~3个月
331	早教专家的话	379	发育特点
335	保健医生的话	380	营养师的话
338	运动教练的话	384	护理师的话
340	不该犯的错误	390	早教专家的话
341	新妈妈经验谈	398	保健医生的话
341	宝宝1岁7~9个月	404	运动教练的话
342	发育特点	406	不该犯的错误
343	营养师的话	406	新妈妈经验谈
346	护理师的话	407	宝宝2岁4~6个月
348	早教专家的话	407	发育特点
354	保健医生的话	409	营养师的话

4 1 3	护理师的话	4 4 9	运动教练的话
4 1 5	早教专家的话	4 5 0	不该犯的错误
4 2 5	保健医生的话	4 5 1	新妈妈经验谈
4 2 8	运动教练的话	4 5 2	宝宝2岁10个月至3周岁
4 2 9	不该犯的错误	4 5 2	发育特点
4 3 1	新妈妈经验谈	4 5 3	营养师的话
4 3 2	宝宝2岁7~9个月	4 5 7	护理师的话
4 3 2	发育特点	4 5 9	早教专家的话
4 3 3	营养师的话	4 6 6	保健医生的话
4 3 7	护理师的话	4 6 9	运动教练的话
4 3 9	早教专家的话	4 7 1	不该犯的错误
4 4 8	保健医生的话	4 7 2	新妈妈经验谈

第一篇

新生儿期(宝宝第1月)

身体发育标准

指 标	出 生		满 月	
	男	女	男	女
体重(千克)	2.9~3.8	2.7~3.6	3.6~5.0	3.4~4.5
身长(厘米)	48.2~52.8	47.7~52.0	52.1~57.0	51.2~55.8
发 育	俯卧抬头 45 度,能注意父母面部。对声音有反应。有较完善的觅食、吸吮、吞咽、握持、行走等无条件反射。			

宝宝小档案

指 标	出 生	满 月
体重(千克)		
身长(厘米)		
发 育		



宝宝第 1 周

发育特点

1. 身体发育状况

正常新生宝宝出生体重在 2500 克以上,一般在 3000 克左右。身长达到或

超过45厘米,到第一个月末身长可增6厘米,最长达56厘米左右。皮下脂肪丰满,皮肤红润,胎毛较少,头发呈丝样,头颅骨质硬,四肢活动活跃,哭声响亮。新生儿宝宝出生后有觅食、吸吮、伸舌、吞咽及拥抱等反射,给新生儿宝宝照射光可引起眼的反射。出生后3~7天的新生儿宝宝听觉逐渐增强,听见响声可引起眨眼等动作。

新生儿宝宝各个器官生理功能发育尚未完善,适应外界环境能力差,免疫系统发育不完善,抵抗疾病能力弱,容易患感染性疾病。此时喂养或护理不当容易患病。

(1)睡眠 刚出生的宝宝几乎大部分时间都处在睡眠状态,每天有18~22小时在睡眠,只有短时间清醒。正常的新生儿宝宝吃饱奶水之后会很快进入睡眠状态,待睡醒后接着吸吮乳汁,然后再睡。而且年龄越小,睡眠时间就越长。

(2)体温 新生儿宝宝体温不稳定,易受环境气温影响。出生后可因环境温度低而体温明显下降,可降至34~35℃,12小时后会回升到36℃。

(3)呼吸 正常新生儿宝宝出生后立即开始呼吸,特点是以腹式呼吸为主,呼吸频率较快。正常新生儿宝宝每分钟呼吸35~45次。可以通过看宝宝腹部运动来数呼吸次数。

由于新生儿宝宝呼吸中枢还不够健全,所以会出现呼吸节律不规则,有呼吸深浅交替或快慢不均的现象,入睡后更明显,这都是正常的。

新生儿宝宝的睡眠时间很长,新手妈妈可以通过观察宝宝的呼吸动作及时知道宝宝是否生病。例如,正常的呼吸嘴唇是并拢的(除了鼻塞以外),如果宝宝出现张口呼吸、鼻翼扇动,则是呼吸加快的表现;正常呼吸时肋间或肋骨下面的尖突处是平的,如果出现凹陷,则是不正常的表现;新生儿宝宝的呼吸以腹式为主,如果胸部也跟着大起大伏,或胸腹部在呼吸时呈“跷跷板”样的此起彼伏,也是不正常的;呼吸时有成人声音,仿佛被人打伤的叹息,这是生病的表现。如果新生儿宝宝在呼吸时、尤其在睡眠时有上述现象,家长要迅速带宝宝去医院检查,以使宝宝得到及时诊治。

(4)小便 新生儿宝宝大多在生后第一天排尿,少数第二天才开始。第一天的尿量很少,有10~30毫升。随着哺乳摄入水分,宝宝的尿量逐渐增加,每天可达10次以上,日总量可达100~300毫升,满月前后可达250~450毫升。

(5)大便 新生儿宝宝一般在出生12小时后开始排胎便,胎便呈黑绿色黏稠状,3~4天可排尽。吃奶之后,大便逐渐转成金黄色或浅黄色。喂牛奶的宝宝每天大便1~2次,喂母乳的宝宝大便次数稍多些,每天4~5次。若宝宝出生



后 24 小时尚未排胎便,应立即请医生检查,以排除消化道畸形。

(6)胎脂 正常新生宝宝的皮肤柔嫩,呈玫瑰红色。宝宝刚出生时全身有一层滑腻的东西,称为“胎脂”,这是保护宝宝皮肤的“外衣”,具有保护皮肤、防止感染等作用,可使宝宝在母亲体内时免受羊水的浸泡。出生后数小时,这件外衣会自然脱落或被洗掉。宝宝的皮肤可能会呈现出皱巴巴的样子,那是因为皮下脂肪还未形成。随着喂养充足,宝宝的皮下脂肪逐渐堆积,皮肤就会丰满了。

(7)粟粒疹 新生宝宝出生后几天,有的皮肤会干涩起皮,出现白色的小斑点,称为“粟粒疹”,这是常见的现象,过一段时间会自行消失。

(8)儿斑 新生宝宝骶骨部、臀部常见蓝绿色素斑,称为“儿斑”,随着年龄增长,会逐渐消退。

(9)汗腺 新生宝宝即使很热,也不会出汗,因为他们的汗腺还不发达。

(10)生殖器 男孩的阴囊消肿,睾丸下降,浮肿会自然消退;足月女孩大阴唇遮盖小阴唇。

(11)脐带 胎儿出生后,脐带在离肚脐 1~2 厘米处被结扎并剪断,用碘酒和酒精消毒处理后盖上消毒纱布,其残端逐渐干燥。脐带一般在生后 4~7 天脱落。正常新生宝宝脐带脱落后,脐窝稍显湿润或有少许分泌物,用酒精或盐水清洁后,一周内便可干燥。

(12)囟门 出生时宝宝的头一般不是完美的圆圆的形状。新生宝宝的头颅由多块软的扁骨组成,可在压力下变形,易于通过母亲的产道。正是由于这种柔韧性,使宝宝出生时的头看起来尖尖的,或呈椭圆形,或奇形怪状。用手轻轻地摸一下,骨头接缝的地方往往重叠在一起。但头颅顶部有一块软软的、似乎没有骨头的地方,这是我们常说的囟门。在这个地方,您可以看到宝宝血管的搏动。

(13)生理性黄疸 新生宝宝出生后 2~3 天开始出现皮肤和巩膜发黄,正常新生宝宝黄疸一般在出生后 7~10 天内自然消退,早产儿可持续 2~3 周。如果新生宝宝精神,吃奶、体温均正常,大便不发白,小便不黄染尿布,生理性黄疸不需要治疗。

发生生理性黄疸的原因是由于新生宝宝体内的红细胞数量相对较多、寿命短、破坏较多,产生的胆红素多;同时,新生宝宝肝脏功能不健全,处理胆红素的能力比较低,致使胆红素在血液内淤积,出现皮肤黄染。

2. 生理发育状况

(1) 神经反射

①觅食反射。如果用手指轻触新生宝宝的面颊,他(她)会把头转向你的手指并把口张开。

②吸吮反射。只要在新生宝宝的口内放点东西,如成人的小指,他(她)就会吸吮,并且吸吮的动作极其强烈,甚至在大人的手指或乳头等刺激已经移开后,吸吮动作仍会继续一段时间。

③抓握反射。用手指或笔杆等物体按压新生宝宝的掌心,他(她)会用手指紧握笔杆,甚至可以把自已身体的某一部位悬挂起来。

④巴宾斯基反射。用手指在新生宝宝脚跟部轻轻划向足掌外侧,他(她)的脚会出现拇趾背屈、其余四趾呈扇形张开的现象。

⑤步行反射。双手扶在新生宝宝双臂腋窝,使他(她)处于直立状态,并让他(她)的双脚接触坚实的表面(如桌面),新生宝宝会移动双腿,做出走路或迈步的动作。

⑥爬行反射。当新生宝宝俯卧时会表现出“爬行反射”。

⑦防御反射。新生宝宝在出生后头几天能对温度刺激或痛刺激产生泛化反应,即刺激处全身出现反应。当眼睛受到强光刺激时,即引起眨眼动作;舌根被搅动便引起呕吐动作,异物进入鼻腔会引起打喷嚏等。这些行为在心理学上统称为无条件防御反射。

⑧拥抱反射。在新生宝宝仰卧位时,轻轻拉起他(她)的双手,使他(她)的身体慢慢抬高。当肩部略微离开床面时突然松手,他(她)会出现两臂外展、伸直,继而内收,并向胸前屈曲,出现类似于拥抱的动作。

⑨交叉伸腿反射。大人一只手按住新生宝宝的一侧膝关节,另一只手划一下该侧的足底。这时,可见到新生宝宝的对侧下肢上缩伸直,然后内收,触及受刺激的下肢或与之交叉。

(2) 感觉 皮肤感觉包括痛觉、触觉、温度觉等。

新生宝宝能区别出牛奶的温度,温度太高太低他(她)都会做出不愉快的反应,而对冷刺激要比热刺激反应明显,所以需要适当保暖。此时他(她)的触觉具有高度的敏感性,尤其是在眼、前额、口周围、手掌、足底等部位,触之即有反应,会做出眨眼、张口、缩回手足等动作。当你轻轻触摸他(她)的小手时,他(她)会紧紧地握住你的手。



新生宝宝的痛觉已经存在,但相对于触觉、温度觉来说就不太敏感,尤其在躯干、腋下等部位。如在打针时发现宝宝不哭,这表明宝宝对痛常反应迟钝。

如用热水袋或电热器皿给新生儿宝宝保暖,一定要注意安全,切忌靠近宝宝的皮肤,尽管宝宝能感觉到温度的高低,但他(她)的痛觉比较迟钝,又无能力用反抗来保护自己,所以一不小心易造成烫伤。

(3)味觉和嗅觉 新生宝宝的味觉已经发育良好,尝到酸、甜、苦、辣、咸的味道时能以皱眉、伸舌或挣扎等表情来表示欢迎、厌恶、拒绝。新生儿宝宝对母乳的香味比较敏感,哺乳时闻到奶香味就会寻找妈妈的乳头,甚至还能区分出自己的妈妈与其他妈妈的不同气味。

(4)视觉 宝宝刚出生时,对光线就会有反应,眼球无目的地运动。但视力只有成人的 $1/30$,视野只有 45 度左右,而且只能追视水平方向和眼前 $18\sim 38$ 厘米的人或物。

(5)听觉 新生儿宝宝出生时就具有听觉,出生后前几天耳鼓腔内充满着黏性液体,妨碍了声音的传导。出生 $3\sim 7$ 天的宝宝听觉灵敏度在逐渐提高,听到声音时能安静一下,停止啼哭,对较大声音能引起像是“吓了一跳”似的拥抱反射。

3. 特殊生理状态

(1)生理性体重下降 新生儿宝宝一般在出生后 $2\sim 3$ 天会出现体重下降, $3\sim 4$ 天达到最低点,以后逐渐回升。在出生后第 $7\sim 10$ 天体重应恢复到出生时的重量。

这是由于出生后最初几天里新生儿宝宝睡得多、哺喂少,再加上大小便的排泄以及呼吸、皮肤出汗,会丢失较多的水分,便出现了体重下降。在正常情况下,体重下降程度不会超过出生体重的 9% 。若超出 10% ,或恢复过慢,父母需要仔细找找原因,考虑有无病态或喂养不当。

(2)“马牙” 在新生儿宝宝的牙龈上,有时会看到一些淡黄色凸起的米粒大小的颗粒,乍看起来像是长出的牙齿,但实际上它并不是牙齿,仅是牙齿的奠基者。这种现象俗称“板牙”或“马牙”,医学上叫上皮疹。“马牙”的出现不是异常现象,一般没有不适感,经 2 周左右可自行吸收或脱落,也不必治疗。

(3)“螳螂嘴” 在每个新生儿宝宝的口腔内,两侧颊部常有稍隆起的丰厚而又坚实的脂肪垫,民间俗称“螳螂嘴”。新生儿宝宝的“螳螂嘴”是正常现象,不需要治疗,它将随着宝宝饮食(乳汁、粥、软饭等)的改变而逐渐消失。

(4)鼻尖上的“小丘疹” 新生宝宝的鼻尖及鼻翼上会出现针尖大小、密密麻麻的黄白色小结节,略高于皮肤表面,这是由于新生儿皮脂腺潴留所引起的。一般在出生1周后自动消退,不需要任何处理。

(5)先锋头 胎儿在娩出过程中随着阵阵宫缩,头部受到产道的挤压,使颅骨发生顺应性变形而被挤长。同时,头皮也由于挤压而发生先露部头皮水肿,用手指压上去呈可凹陷性鼓包,临床称“产瘤”。一般在宝宝出生一两天自然消退,对新生儿健康无影响,不需要处理。

(6)头颅血肿 部分新生儿宝宝的一侧头或双侧头顶有一个鼓包,大小从枣子到苹果大小不等,摸上去有波动感,宝宝不痛。这是在娩出过程中,颅骨骨膜下血管破裂出血所致。淤血一般在40天左右钙化,形成硬壳,3~4个月才能逐渐被吸收。存在期间,妈妈要注意宝宝头部的清洁,勿用手揉搓,更不能用空针穿刺抽血,以免引起细菌感染,形成脓肿。

(7)乳房肿胀 正常新生儿宝宝无论男女,在出生后1周左右会出现双侧乳腺肿胀,大的如半个核桃,小的如蚕豆,有的还会分泌乳汁样的淡黄色液体,这种现象出生后2~3天出现,一般1~2周逐渐消退,不需要进行任何处理。要提醒父母的是,不要挤压宝宝肿大的乳房,这样会使乳头受伤,细菌侵入,引起乳腺炎,严重者有可能引起病菌在全身的扩散,甚至出现败血症,危及新生儿宝宝的生命。

(8)“假月经”和“白带” 有些新生女婴,出生后1周内可出现大阴唇轻度肿胀,或阴道流血,流血量很少,一般可见少量的血性分泌物,有时还有白色分泌物自阴道口流出,常常持续1~2天,个别可长达3~5天。这种现象是特殊生理现象之一,是由于胎儿在母体内受到雌激素的影响,使胎儿的阴道上皮增生,阴道分泌物增多,甚至使子宫内膜增生。胎儿娩出后,雌激素水平下降,子宫内膜脱落,阴道就会流出少量血性分泌物和白色分泌物,一般发生在宝宝出生后3~7天,持续1周左右,并非病态,人们称为“新生儿宝宝假月经”,家长不必惊慌失措,也不需要进行特殊治疗。

(9)睾丸未降 正常男孩出生后,在阴囊左、右两侧,都可摸到像花生米大小的睾丸。约有3%的男婴生后1~2个月时睾丸才下降至阴囊。如果男婴出生3个月后,阴囊内仍未摸到两个睾丸时,则应疑为隐睾症。

父母对患有隐睾的宝宝,不能掉以轻心。绝大多数的隐睾在1岁以内睾丸可自然下降到阴囊内,若到1岁时睾丸仍未下降,应及时去医院诊治,便于医生选择最佳的手术时间。



(10)分叉的舌头 宝宝的小舌头伸出来时,舌尖看起来像是从中间分了叉一样。大约在周岁之前这种现象就会消失,舌尖会向前生长。

(11)弯曲的手脚 宝宝从一出生到满月,总是四肢屈曲,双上肢屈曲呈“W”状,双下肢屈曲呈“M”状,这是健康新生儿宝宝肌张力正常的表现。2个月后会舒展开来。看见宝宝的平足也不必慌张,4~6岁左右就会发育完全。

但要注意的是,如果发现刚出生的宝宝足底像成人一样呈现很大的弓形,也许存在神经和肌肉发育上的问题。

(12)蜕皮的皮肤 在宝宝刚出生的几天,手心和脚底部都会蜕皮,这种现象一般2~3天后就会消失,头部也会有蜕皮现象。不必刻意想法去除这种蜕皮现象,要顺其自然。

(13)软软的耳朵 宝宝刚出生时耳朵很软,有时甚至可以软到不可思议的程度,一般几周后就会逐渐变硬。

(14)突出的肚脐 刚出生的宝宝,在靠近肚脐处有个小小的凸起,一般在1年之内会消失。脐带在宝宝出生后7~14天就会脱落。

营养师的话

宝宝小档案

- (1)母乳喂养:_____ (填上:够、不够、无)
- (2)混合喂养:开始时间_____年____月____日,牛奶_____毫升/天
- (3)人工喂养:开始时间_____年____月____日,牛奶_____毫升/天
- (4)鱼肝油:开始时间_____年____月____日,每天_____滴,有何反应_____

1. 母乳喂养

俗话说:“金水银水,不如妈妈的奶水。”的确,对于初生宝宝来说,母乳是最理想的食物。女性长有两个乳房,首先就是为了哺育后代做准备,所有健康的妈妈都能为自己的宝宝提供足够的乳汁,不要单纯为了保持体型,或是担心乳房吸吮时疼痛而放弃母乳喂养。