



彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

SYNCHRONIZATION

0~3岁同步育儿方案

了解0~36个月宝宝的生长/发育/标准/不同/时期/新妈妈/应/掌握/的/养/育/要/点

《新编0~3岁同步育儿方案》编委会 编著



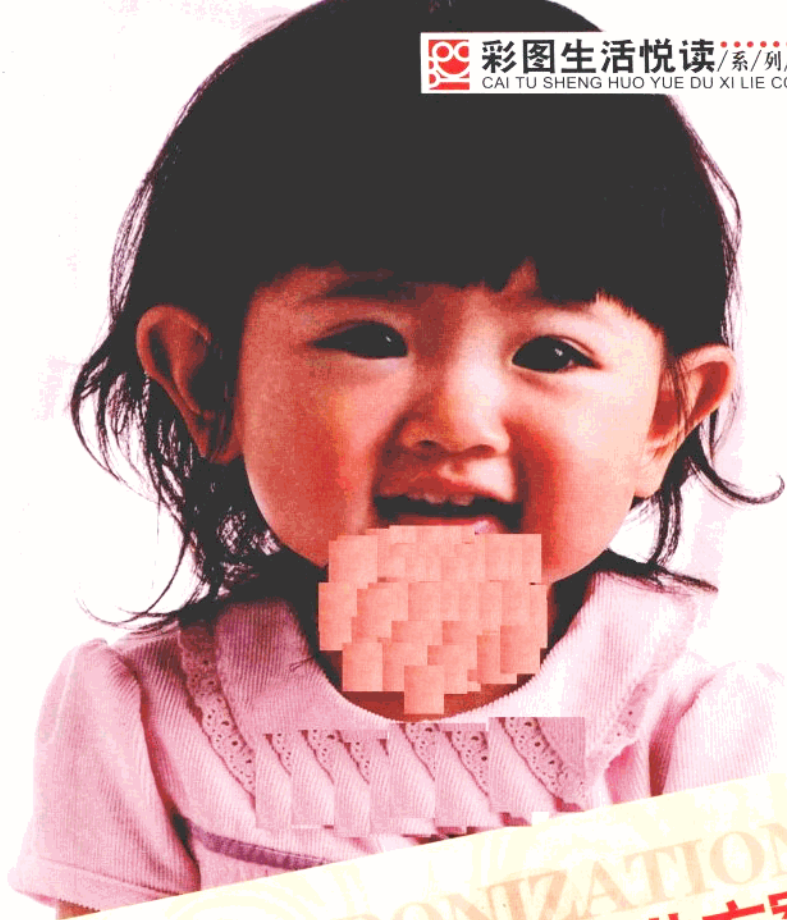
NEWBOOK
超低价回馈
仅售19.80元



吉林科学技术出版社



彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU



SYNCHRONIZATION 新编0~3岁同步育儿方案

了解0~36个月宝宝的生长/发育/标准/不同/时期/新/妈/妈/应/掌握/的/养/育/要/点
《新编0~3岁同步育儿方案》编委会 编著
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

新编0~3岁同步育儿方案/《新编0~3岁同步育儿方案》编委会编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6
ISBN 978-7-5384-4291-5

I. 新… II. 新… III. 婴幼儿-哺育-基本知识
IV. TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第087945号

新编0~3岁同步育儿方案

编 著: 《新编0~3岁同步育儿方案》编委会

选题策划: 李 梁

责任编辑: 宛 霞 解春谊

模特宝宝: 崔瀚宇 徐心澄 金北辰 车星伯 赵曼羽 朱 晨
杨笑涵 王子维 韩承峻 孙艺菲 候盛楠 王烁婷
潘思源 柴颢宸 刘美含 朱思颖 夏盛道 赵娛含
赵俊博 赵子轩 陈救洽 王添铄 黄璐一 吕品一
技术插图: 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 李壮壮
林 敏 梁 晶 邓美娜 李双双 于金凤 王 平

封面设计: 长春茗尊平面设计有限公司 史 爽

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85635186 85674016

储运部电话: 0431-84612872

网 址: <http://www.jlstp.com>

实 名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷有限公司

规 格: 710mm × 1000mm 16开

印 张: 15印张

字 数: 300千字

定 价: 19.80元

版 次: 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-4291-5

版权所有 翻版必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

前言

养育一个健康聪明的宝宝，是每一位做父母的心愿。因此，许多新手父母，在宝宝出生后，都会想了解一些有关养育婴幼儿的知识。本书就是针对父母们的这一迫切需要，结合我们多年的早期教育和科学育儿知识的经验而编写的。希望父母们能从我们的书中学习到科学的育儿知识，真正有效地帮助和照顾宝宝。

看着可爱的小宝宝一天天地成长，各种各样的问题会接踵而至。何时让宝宝断乳？何时给宝宝添加辅食？如何给宝宝补充各种营养？宝宝生病了又该怎么办？做为新妈妈的你是不是觉得身上的压力突然大了许多？是否感到对于如何照顾这个小生命而不知所措呢？

本书以0~3岁宝宝的同步发育为重点，详解婴幼儿日常生活中需要特别注意的照顾要点，包括饮食营养、成长发育、疾病护理与安全保护等，如断乳食品的制作、如何给宝宝换尿布、怎样给宝宝洗澡、疫苗的及时接种……根据不同时期的特点，以最简单实用的方法，让新手父母在养育宝宝时，能够针对出现的问题及需要有个基本了解，拥有足够的信心去应对宝宝成长发育过程中的每一个阶段。



CONTENTS 目录

Part 1 0~36个月生长发育与健康检查



- | | | |
|----------|-----------------------|--------------------|
| 1 | 0~1个月的生长发育与检查 | 10 |
| | 10 / 身体发育标准 | 11 / 能力发展标准 |
| | 10 / 生长发育标准 | 11 / 宝宝健康检查 |
| 2 | 1~3个月的生长发育与检查 | 13 |
| | 13 / 1~2个月身体发育标准 | 14 / 2~3个月生长发育标准 |
| | 13 / 1~2个月生长发育标准 | 15 / 2~3个月能力发展标准 |
| | 13 / 1~2个月能力发展标准 | 15 / 宝宝健康检查 |
| | 14 / 2~3个月身体发育标准 | |
| 3 | 3~6个月的生长发育与检查 | 17 |
| | 17 / 3~4个月身体发育标准 | 19 / 4~5个月能力发展标准 |
| | 17 / 3~4个月生长发育标准 | 20 / 5~6个月身体发育标准 |
| | 18 / 3~4个月能力发展标准 | 20 / 5~6个月生长发育标准 |
| | 19 / 4~5个月身体发育标准 | 20 / 5~6个月能力发展标准 |
| | 19 / 4~5个月生长发育标准 | 21 / 宝宝健康检查 |
| 4 | 6~9个月的生长发育与检查 | 23 |
| | 23 / 6~7个月身体发育标准 | 24 / 7~8个月能力发展标准 |
| | 23 / 6~7个月生长发育标准 | 25 / 8~9个月身体发育标准 |
| | 23 / 6~7个月能力发展标准 | 26 / 8~9个月生长发育标准 |
| | 24 / 7~8个月身体发育标准 | 26 / 8~9个月能力发展标准 |
| | 24 / 7~8个月生长发育标准 | 27 / 宝宝健康检查 |
| 5 | 9~12个月的生长发育与检查 | 28 |
| | 28 / 9~10个月身体发育标准 | 28 / 9~10个月能力发展标准 |
| | 28 / 9~10个月生长发育标准 | 29 / 10~11个月身体发育标准 |

目录 CONTENTS



- 29 / 10~11个月生长发育标准
- 30 / 10~11个月能力发展标准
- 30 / 11~12个月身体发育标准

- 31 / 11~12个月生长发育标准
- 31 / 11~12个月能力发展标准
- 32 / 宝宝健康检查

6 12~36个月的生长发育与检查

33

- 33 / 12~18个月身体发育标准
- 33 / 12~18个月生长发育标准
- 35 / 12~18个月能力发展标准
- 39 / 19~24个月发育标准速查表

- 40 / 25~32个月发育标准速查表
- 41 / 33~36个月发育标准速查表
- 42 / 宝宝健康检查

Part 2 新生儿期的重点养护



1 关于新生儿期

44

- 44 / 新生儿及其分类
- 45 / 关于新生儿
- 46 / 新生儿的生理现象

- 47 / 新生儿的感知觉
- 48 / 新生儿养护的要点

2 新生儿的日常生活

50

- 50 / 新生儿用品与一览表
- 51 / 睡眠
- 54 / 生活环境
- 55 / 清洁与洗澡
- 57 / 排泄护理

- 58 / 衣着
- 59 / 臀部的照顾和护理
- 60 / 啼哭
- 63 / 如何抱

3 新生儿的疾病感染

64

- 64 / 发热
- 65 / 感冒
- 65 / 呕吐
- 66 / 便秘
- 68 / 可能患的疾病及护理

- 71 / 传染病的防护
- 72 / 预防接种
- 73 / 常见的传染病
- 78 / 用药



CONTENTS 目录

Part 3 0~3岁喂养方案及断乳食谱



1 坚持母乳喂养及喂养原则

80

80 / 母乳喂养

84 / 哺乳方法

87 / 催乳

91 / 人工喂养

98 / 0~4个月喂养规则

99 / 5~6个月喂养规则

100 / 7~8个月喂养规则

102 / 9~11个月喂养规则

103 / 1周岁以上喂养规则

2 宝宝断乳食谱

104

104 / 断乳前3~4个月

105 / 断乳初期4~6个月

110 / 断乳中期7~8个月

113 / 断乳后期9~11个月

117 / 结束期12个月

Part 4 0~3岁宝宝的日常生活照顾



1 具体的操作方法

124

124 / 尿布的更换

131 / 抱和背

137 / 沐浴

143 / 穿衣方式

2 需特别注意的细节

144

144 / 睡眠

147 / 身体保养

150 / 牙齿保健

153 / 外出

156 / 夏季育儿

158 / 冬季育儿

160 / 宝宝抚触



Part 5 0~3岁宝宝常见病护理方法



1 常见疾病护理方法

172

- 172 / 发热
- 173 / 呕吐
- 174 / 腹泻
- 175 / 咳嗽、鼻塞、流鼻涕
- 176 / 出疹
- 177 / 眼睛和耳朵的问题
- 178 / 斜视的预防
- 179 / 贫血的预防护理
- 179 / 肠套叠的救治与护理
- 179 / 急性呼吸道感染的家庭护理
- 180 / 破伤风的防治与护理
- 180 / 正确地使用药物
- 182 / 肺炎
- 183 / 感冒综合征
- 183 / 支气管炎
- 184 / 急性中耳炎
- 185 / 热性惊厥
- 185 / 轮状病毒性肠炎
- 186 / 流行性感冒

2 皮肤疾病的护理

187

- 187 / 婴儿湿疹
- 187 / 婴儿脂溢性湿疹
- 188 / 痱子
- 188 / 尿布湿疹
- 188 / 皮肤念珠菌病
- 189 / 特异性皮炎
- 189 / 荨麻疹

3 感染性疾病的护理

190

- 190 / 幼儿急疹
- 190 / 麻疹
- 191 / 百日咳
- 191 / 水痘
- 192 / 水疱疹
- 192 / 风疹
- 193 / 流行性腮腺炎
- 193 / 疱疹性咽峡炎
- 193 / 手足口病
- 193 / 苹果病(传染性红斑)
- 194 / 溶血性链球菌感染(猩红热)
- 194 / 咽头结膜热
- 194 / 疱疹性口腔炎
- 195 / 婴儿结核
- 195 / 尿路感染

Part 6 早期教育及亲子游戏



早期教育的重要性

200 / 与新生儿交流

201 / 锻炼宝宝的感知觉

202 / 训练语言和思维

204 / 珍惜宝宝的求知欲

205 / 智力开发

207 / 游戏

亲子游戏的做法

209 / 颈部结实阶段

212 / 坐立阶段

215 / 刺激五官发育

217 / 抓立阶段

219 / 蹒跚学步阶段

222 / 轻快迈步阶段

附录

225 / 新生儿健康检查项目

226 / 3~5个月健康检查项目

228 / 9~10个月健康检查项目

229 / 1周岁健康检查项目

231 / 1.5岁健康检查项目

232 / 各时期保健重点

234 / 主要传染病的潜伏期、隔离期及检疫期

236 / 营养缺乏的体征

237 / 婴幼儿添加其他食物的种类和顺序

238 / 不同年龄婴幼儿的玩具和图书

239 / 不同年龄儿童平均睡眠时间

240 / 婴幼儿体重、身长曲线表





part 1

0~36个月生长
发育与健康检查



1 0~1个月的生长发育与检查

身体发育标准

体重	2500克~4000克，男孩比女孩略重一些
身高	47厘米~53厘米，男孩比女孩略长
头围	男孩约为34.40厘米，女孩约为34.01厘米
胸围	男孩约为32.65厘米，女孩约为32.57厘米
坐高	(头顶到臀长)约33厘米
呼吸	每分钟40~60次
心率	每分钟140次左右



生长发育标准

大便

新生儿一般在生后12小时会排便。胎便呈深绿色、黑绿色或黑色黏稠糊状，这是胎儿在母体子宫内吞入羊水中胎毛、胎脂、肠道分泌物而形成的大便，一般需要3~4天胎便可排尽。吃奶之后，大便逐渐转成黄色。喂牛奶的婴儿大便呈淡黄色或土灰色，且多为成形便，但常有便秘现象。而母乳喂养儿多是金黄色的糊状便，次数多少不一，每天1~4次或5~6次甚至更多。有的婴儿则与之相反，经常2~3天或4~5天才排便一次，但粪便并不干结，仍呈软便或糊状便，排便时要用力屏气，脸涨得红红的，好似排便困难，这也是母乳喂养儿常有的现象，俗称“攒肚子”。

排尿

新生儿第一天的尿量一般为10毫升~30毫升。在生后36小时之内排尿都属正常现象。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，每日总量可达100毫升~300毫升，满月前后每日可达250毫升~450毫升。宝宝尿的次数多，是正常现象，不要因为宝宝尿多，就减少给水量。尤其是夏季，如果喂水少，室温又高，宝宝会出现脱水热。喝母乳的宝宝可以不喂水。

体温

新生儿的正常体温在36℃~37℃，但新生儿的体温中枢功能尚不完善，体温不易稳定，受外界环境温度的影响体温变化较大。新生儿的皮下脂肪较薄，体表面积相对较大，容易散



热。因此，要注意新生儿保暖。尤其在冬季，室内温度保持在 $18^{\circ}\text{C}\sim 22^{\circ}\text{C}$ ，如果室温过低容易引起硬肿症。

睡眠

新生儿每天约需睡眠20小时以上。出生后，宝宝睡眠节律未养成，夜间尽量少打扰，喂奶间隔时间由2~3小时逐渐延长至4~5小时，尽量使宝宝晚上多睡白天少睡，尽快和成人生活节律同步。

能力发展标准

听觉 醒着时，近旁10厘米~15厘米处发出响声，可使四肢躯体活动突然停止，好像在注意聆听声音。新生儿喜欢听妈妈的声音，不喜欢听过响的声音和噪声。如果在耳边听到过响的声音或噪音，婴儿的头会转到相反的方向，甚至用哭声来抗议这种干扰。只要宝宝醒着，家人就要随时随地和他说话，用亲切的语音和宝宝交谈，还可以给宝宝播放优美的音乐，摇动会发出柔和响声的玩具。

触觉 婴儿从生命的一开始就已有触觉。已经习惯于被包裹在子宫内的婴儿，出生后还是喜欢紧贴着身体的温暖环境。当抱起新生儿时，他们喜欢紧贴着你的身体，依偎着你。当宝宝哭时，父母最好抱起他，并且轻轻地拍拍他，这一过程可以满足新生儿触觉安慰的需要。新生儿对不同的温度、湿度、物体的质地和疼痛都有触觉感受能力，就是说他们有冷热和疼痛的感觉，喜欢接触质地柔软的物体。嘴唇和手是触觉最灵敏的部位。

视觉 新生儿一出生就有视觉能力。观察的过程能刺激宝宝大脑的发育，人类学习的知识85%是通过视觉而得来的。新生儿大部分的时间在睡觉，每2~3小时会醒来一会儿，当宝宝睁开眼时，父母可以试着让宝宝看自己的脸，因为宝宝的视焦距调节能力差，最好距离是19厘米。还可以在20厘米处放一红色圆形玩具，吸引宝宝的注意力，然后移动玩具上、下、左、右摆动，宝宝会慢慢移动头和眼睛追随玩具。



心理 对于新生儿来说，除了吃奶的需要，再也没有比妈妈更重要的了。宝宝最喜欢的是妈妈温柔的声音和笑脸。当母亲轻轻地呼唤宝宝时，他就会转过脸来看母亲，这是因为宝宝在宫内时就听惯了母亲的声音，尤其是抱着他，抚摸着他并轻声呼唤他时，他就会很理解似的对母亲微笑。宝宝越早学会“逗笑”就越聪明。

宝宝健康检查

确认体重的增长是否正常、身体是否健康

母乳或者奶粉的用量是否充足，可以通过宝宝体重的变化来判断。要检查有无黄疸、有

无先天性疾病、有无歪脖及骨关节的脱臼、脐带的状况、原始反射的情况等，要仔细全面地进行检查。为了预防颅内出血，可以补充维生素K，或者遵医嘱。

原始反射的观察

原始反射是对外界的刺激产生无意识的反应，是与生俱来的，会随着不断的成长逐渐消失的一种反应类型。通过观察原始反射的情况，可以反映出中枢神经的发育情况。

该月检查的项目

- 握持反射
- 原始步行
- “格兰特”反射
- 拥抱反射
- 是否有歪脖现象
- 口腔的观察
- 是否有先天性疾病
- 是否有骨关节脱臼的现象
- 观察眼睛是否有黄疸
- 屁股及脊柱是否有异常



1个月宝宝健康检查常见的问题



为什么一直朝一个方向躺着



有些妈妈会担心宝宝歪脖，所以经常地转换躺着的方向。头部会由于总是一个方向躺着而形成一定的形状，所以如果一直朝着一个方向躺着，宝宝的头型逐渐地就会发生变化。到了会翻身以后，头部的形状基本形成，这时即便同一个方向躺着也不会发生变形的。



为什么目光不能很好地对视呢



这个时期父母可以站在距离宝宝30厘米的位置注视着宝宝，并发出声音左右地缓慢移动，这样宝宝的目光就会被吸引过来，但也只是一瞬间的对视。



宝宝满2个月时仍不会笑是怎么回事



如果宝宝满2个月时仍不会笑，目光呆滞，对背后传来的声音没有反应，应该检查一下宝宝的智力、视觉或听觉是否发育正常。





2

1~3个月的生长发育与检查

1~2个月身体发育标准

体重	男孩平均5.88千克， 女孩平均5.10千克
身高	男孩平均59.40厘米， 女孩平均57.20厘米
头围	男孩平均38.43厘米， 女孩平均37.56厘米
胸围	男孩平均37.88厘米， 女孩平均37.26厘米
坐高	男孩平均37.94厘米， 女孩平均37.35厘米

1~2个月生长发育标准

排便

因出生1~2个月的宝宝，膀胱肌肉层较薄，弹性组织发育不完善，膀胱容量小，贮尿功能差，神经系统对排尿的控制及调节功能差，肾脏对水的浓缩、稀释功能也差。因此，这个月龄的宝宝小便次数比较多。当然，家长如果细心观察，可以发现宝宝排便的次数与进食多少、进水多少都有关系。



睡眠

这个月的小宝宝，已经开始有不肯乖乖睡觉与不愿独睡的问题，这一时期如何安排好小宝宝的睡眠，是考验家长的耐心的重要时期。婴儿发育不完全，容易疲劳，因此年龄越小睡眠时间越长。1个月的小宝宝，生活主要内容还是吃了睡、睡了再吃，每天平均要吃6~8次，每次间隔时间在2.5~3.5小时；相对来说，睡眠时间较多，一般每天要睡18~20小时，其中约有3个小时睡得很香甜，处在深睡状态。余下的时间，除了吃喝拉尿以外，玩的时间也剩下不多。这个月小宝宝睡觉，从安全的角度来考虑，大多数的儿科医生反对让宝宝睡在父母亲的床上。应该给宝宝准备一张小床，让宝宝睡在小床上，不要放在大人身边睡，但可以把宝宝的睡床放在父母自己的卧室内，这样便于照顾。不要在摇篮里放任何可能堵住宝宝呼吸的物品，包括长毛绒玩具，避免放有绳索的物品和有尖角的物品，同时要确信所买的摇篮符合宝宝睡眠的安全标准。

1~2个月能力发展标准

动作

宝宝2个月时，俯卧位下巴离开床的角度可达45度，但不能持久。宝宝俯卧时，家长一定要在旁看护，防止因呼吸不畅而引起窒息。宝宝只要不是睡觉吃奶，手和脚就会不停地动，虽然不灵活，但动得很频繁。从出生到2个月的宝宝，动作发育处于活跃阶段，宝宝可以做出许多不同的动作，面部表

情逐渐丰富。在睡眠中有时也会哭出来，撇着小嘴好像很委屈的样子；有时又会出现无意识的笑。其实这些面部动作都是宝宝吃饱后安详愉快的表现。

听觉

宝宝经过1个多月的喂养，对妈妈说话的声音很熟悉了，如果听到陌生的声音他会害怕，如果声音很大他会哭起来。因此，要给宝宝听一些轻柔的音乐和歌曲，对宝宝说话、唱歌的声音都要悦耳。宝宝已经非常喜欢家人与他交流，当家人不理睬他时会感到寂寞。婴儿此时的听力有了很大发展，对大人跟他说话能做出反应，对突然的响声能表现出惊恐。到2个月时，有的婴儿已能辨别声音的方向，能安静地听音乐，会对噪声表现不满。

触觉

宝宝到了满月的时候，口腔就开始对外来的触觉刺激有所反应，并能通过皮肤感觉周围的环境。2个月以内的宝宝触觉发展主要以放射动作为主，这些反应都是为了觅食或自我保护。

视觉

宝宝能看见活动的物体是在1.5~2个月时。有些斜视的宝宝在8周前可自行矫正，双眼能一致活动。

心理

宝宝先天的本能就是会吸吮，吃饱后被竖立在妈妈的怀抱中轻轻地拍拍他的后背，有时宝宝会打几个嗝出来，之后他会有一种满足感。如果是在光线微暗的房间里他就会睁开眼睛，喜欢看妈妈慈爱的笑容，喜欢躺在妈妈的怀抱中，听妈妈的心跳声和说话

声。醒后，最喜欢有人在他身边照料他，逗引他，爱抚他，与他交谈玩耍，这样他才会感到安全、舒适和愉快。

2~3个月身体发育标准

体重	男孩平均6.03千克， 女孩平均5.48千克
身高	男孩平均60.30厘米， 女孩平均58.99厘米
头围	男孩平均39.84厘米， 女孩平均38.67厘米
胸围	男孩平均39.10厘米， 女孩平均38.76厘米
坐高	男孩平均40.00厘米， 女孩平均39.05厘米

2~3个月生长发育标准

大便

随着月龄的增加，尤其到了2~3个月的时候，大便次数会慢慢变少或一下子明显减少，1~4天拉一次都是正常情况。宝宝大便是否正常，最重要的是和之前的情况比较。宝宝的大便含水量较多，比较稀，不成形。添加辅食前，宝宝吃的食物水分含量较多，所以大便含水量也比较多。母乳喂养宝宝大便是不成形的，一般为糊状或水状，里面可能有奶瓣或是黏液。而人工喂养的宝宝大便质地较硬，基本成形。添加辅食(尤其是固体食物)后，宝宝的大便会慢慢成形变硬，逐渐接近成人。添加辅食前，不管是母乳喂养还是人工喂养，大便基本都没有臭味。母乳喂养的宝宝可有一种甜酸的气味。到了7~8个月吃荤腥等辅食后，大便就会比较臭。随着之后食物的多样化，宝宝大便的气味就慢慢跟成人的相同了。



睡眠

这个月龄的宝宝比上个月时睡眠时间要短些，一般在18小时左右，白天宝宝一般睡3~4次，每次睡1.5~2小时，夜晚睡10~12小时，白天睡醒一觉后可以持续活动1.5~2小时。

2~3个月能力发展标准

动作 宝宝仰卧时，大人稍拉他的手，他的头可以自己稍稍用力了，不完全后仰。他的双手也可以从握拳姿势逐渐松开。如果给他小玩具，他可无意识地抓握片刻；要给他喂奶时，他会立即做出吸吮动作。这个时期他已经会用脚踢东西。

语言 宝宝在有人逗他时，他非常高兴，会笑，并能发出“啊”“呀”的语音。但发起脾气来，哭声也会比平常大得多。这些特殊的语言是宝宝与大人情感交流的方式，也是宝宝意志的一种表达方式，家长应对这种表示及时做出相应的反应，才能帮助宝宝语言发育。

听觉 到3个月时，婴儿的听力有了明显的发展，在听到声音后，头能转向声音的方向，并表现出极大的兴趣；在宝宝清醒时，要给宝宝提供一个音乐环境，经常听一些舒畅、优美的音乐歌曲，可促进宝宝进入梦乡和激发愉快的情绪。也可以说一些简单的儿歌，将有利于宝宝的听觉发展，也有利于宝宝语言的发展。

感觉 当听到有人与他讲话或有特别的声响时，宝宝会认真地听，能发出咕咕的应和声，会用眼睛追随走来走去的人。如果宝宝满2个月时仍不会笑，目光呆滞，对背后传来的声音没有反应，应该检查一下宝宝的智力、视觉或听觉是否发育正常。



心理 这个月的宝宝对外界的好奇心与反应不断增长，开始用咿呀的发音与家人对话。这个月的宝宝脑细胞的发育正处在突发生长期的第二个高峰的前夜，不但要有足够的母乳喂养，也要给予视、听、触觉神经系统的训练。每日生活逐渐规律化，如每天要训练俯卧、抬头20~30分钟。宝宝睡觉的位置应有意识地变换几次姿势。可让宝宝追视移动物，用触摸抓握玩具的方法促进其发育，可做婴儿体操等活动。这个时期的宝宝最需要人来陪伴，当他睡醒后，最喜欢有人在他身边照料他，逗引他，爱抚他，与他交谈玩耍，这样他才会感到安全、舒适和愉快。

宝宝健康检查

颈部是否变得结实了

长时间处于睡眠状态的宝宝这个时候颈部开始变得结实，脸朝下俯卧的时候会抬起头来，发育早的宝宝甚至可以翻身。除了颈部变结实外，眼睛会追着东西看，对声音做出相应的反应，会发出“咯咯”声。

颈部变结实是什么样子

这个阶段的宝宝颈部会变得结实了，抱着的时候会感觉轻松很多。拽起的时候，头部也会跟着抬起来，脸朝下俯卧的时候也能将头部抬起。

该月检查的项目

- 头部是否能抬起
- 使其坐立观察头部是否左右摇晃
- 脸朝下俯卧，观察能否抬起头部
- 是否会追着物体看
- 凶门的检查
- 是否会被逗笑
- 能否听见声音
- 听诊心脏及肺部的声音
- 骨关节是否脱臼
- 肌肉收缩情况如何
- 是否歪脖



1~3个月宝宝健康检查的常见问题

Q

担心是不是便秘

A

这个时期宝宝的排便次数会因个体的差异而有很大区别。有的一天排便好几次，有的甚至3天才有一次排便。如果一直是这个样子，便不需要担心，不用太介意。

Q

体重不像之前增长的那么快了，是不是由于母乳或者奶粉的用量不足造成的呢

A

同0~2个月的时期相比，体重的增长变得缓慢下来，并不一定是由于饮用量不足造成的。这个阶段的宝宝不是靠反射性哺乳，而是可以靠自己的意志决定饮用多少。如果体重的增长沿着发育曲线发育，就不必担心。

Q

颈部偶尔还会来回地摇晃

A

在健康检查中，宝宝的头部仍然会出现晃动的情况。最重要的是俯卧的时候，头部能否稳稳地抬起。头较大的宝宝，依然还是会左右摇晃的情况，只要在5个月之前能够变得结实就是正常的。

