

# 宝宝好习惯 养成记

儿科医生鱼小南 编著



打开微信扫一扫

这是一个互动式育儿平台，  
向专家咨询育儿问题，  
获取专家视频课、音频课，  
与宝爸宝妈交流育儿心得，  
拿起手机，纸书也可以动起来！

# 目录

## 第1章 养成良好饮食习惯

第1节 0-3岁宝宝的喂养 2

第2节 培养宝宝饮食好习惯 14

第3节 常见喂养问题解决方案 21

## 第2章 养成良好睡眠习惯

第1节 0-3岁宝宝的睡眠特点 40

第2节 培养宝宝睡眠好习惯 46

第3节 常见睡眠问题解决方案 52

## 第3章 养成良好如厕习惯

第1节 如何进行如厕训练? 72

第2节 如厕训练不成功怎么办? 80

第3节 对“把屎把尿”说不 87

## 第4章 养成良好卫生习惯

第1节 培养宝宝卫生好习惯 92

第2节 如何正确对待宝宝吃手? 100

第3节 怎样给宝宝洗澡? 106

第4节 如何护理宝宝的牙齿?

115

第5节 让宝宝学会整理玩具

123

第6节 这几个地方不能太干净

130

第5章 养成良好阅读习惯

第1节 培养宝宝阅读好习惯

139

第2节 如何挖掘宝宝的“学霸”潜质?

144

第3节 0-3岁的宝宝能不能看电视?

149

# 第 1 章



养成良好饮食习惯

## 第一节

# 0~3岁宝宝的喂养

宝宝刚出生时，消化系统的功能还不完善，只能喝奶，随着乳牙的萌出和消化功能的完善，开始添加辅食，慢慢向成人的饮食过渡。所以，要给宝宝养成良好的饮食习惯，必须了解宝宝这个时期的生理特点和饮食规律。



口腔是消化道的起始部，承担着吸吮、吞咽、咀嚼、消化、味觉、语言等任务

### 0~3岁宝宝的消化系统特点

先说说宝宝消化系统的特点吧。口腔是消化道的起始部，承担着吸吮、吞咽、咀嚼、消化、味觉、语言等任务，着实很忙呢。足月出生的宝宝生下来就具备了很好的吸吮、吞咽功能，吃奶是没问题的哈，早产儿会差一些，需要一段时间才能赶上来。

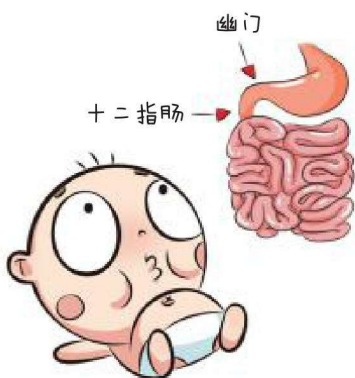
宝宝们口腔黏膜又薄又嫩，容易被划伤，所以喂宝宝吃东西或给宝宝清洁口腔的时候要注意动作轻柔。宝宝刚出生时唾液腺不够发达，唾液分泌量少，3~4个月时唾液分泌量开始增加，这也算是添加辅食的一个生理基础。但是，宝宝们的口底浅，还不能及时吞咽分泌的全部唾液，所以会经常流口水，这是正常的哈。



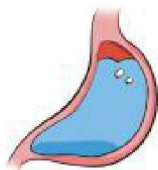
宝宝们口底浅，  
不能及时吞咽分泌  
的全部唾液

宝宝出生时，食管呈漏斗状，且食管下段括约肌发育不成熟，很容易出现胃食管反流。同时，宝宝的胃是横着的，贲门肌张力低而幽门括约肌发育好，容易出现幽门痉挛导致呕吐。再加上，宝宝吃奶时会吞咽过多空气，这三个因素加在一起，宝宝吐奶就真的应该被原谅了。





宝宝出生后第1个月的胃容量为30~60毫升，1~3个月时胃容量为90~150毫升，1岁时为250~300毫升，5岁时为700~850毫升，成人约为2000毫升。但是，宝宝吃奶后不久幽门就会开放，胃内容物会陆续进入十二指肠，宝宝的食量其实不会受这个胃容量的限制，这就是为啥宝宝能被喂胖，硬塞还是能塞下去的。



水的排空时间为1.5~2小时，  
母乳为2~3小时，  
牛乳为3~4小时



胃的排空时间因食物的种类不同而异，水的排空时间为1.5~2小时，母乳为2~3小时，牛乳为3~4小时。所以，吃母乳的宝宝比吃配方奶的宝宝饿得快，妈妈喂奶频繁，要更辛苦一些。早产的宝宝胃排空慢，容易发生胃潴留，一定要少食多餐。



宝宝的肠黏膜肌层发育差，肠系膜柔软且比较长，结肠没有明显的结肠带和脂肪垂，升结肠也没有很好地固定在后壁上，所以容易发生肠扭转和肠套叠。如果宝宝出现这两种情况一定要尽快处理，避免出现肠坏死。



有剧烈腹痛及腹部包块等表现，警惕肠扭转、肠套叠

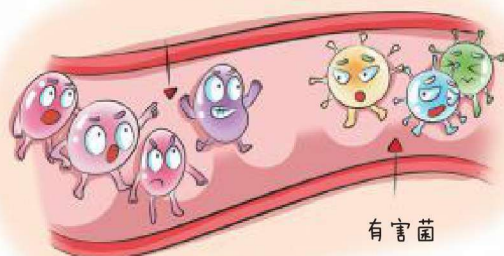
刚出生的宝宝，各种消化液的分泌量都很少，胰液跟唾液一样，也是在宝宝3~4个月时分泌量开始增加。新生宝宝胰液中的脂肪酶活性不高，要到2~3岁才接近成人水平。而且，宝宝1岁前胆汁的分泌量也很少，所以小宝宝对脂肪的消化、吸收能力差。明白啥意思不？就是说，1岁以下的宝宝，脂肪含量高的食物要少吃哦！



1岁以下的宝宝，  
脂肪含量高的食物要少吃

宝宝在妈妈体内的时候肠道是无菌的，出生后几个小时肠道内就有细菌了。肠道菌群种类是受食物成分影响的，母乳中的乳糖含量高，而乳糖能促进乳酸杆菌、双歧杆菌等有益菌的生长，所以母乳喂养的宝宝的肠道中有更多有益菌。这些肠道有益菌可以抑制有害菌的生长，是保护宝宝的好细菌。但是，0~3岁宝宝的肠道菌群比较脆弱，容易出现菌群失调。

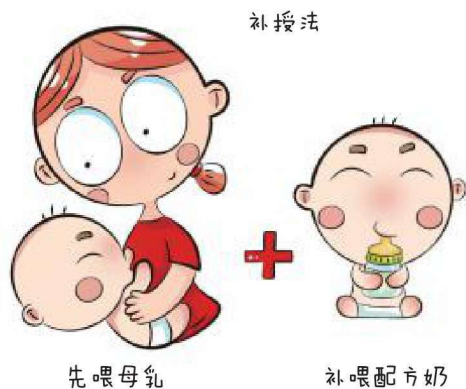
乳酸杆菌·双歧杆菌



爸爸妈妈了解了这些生理基础知识，当宝宝出现相应的情况时，就能明白宝宝为什么会这样，心里有了谱，就能沉着冷静地应对了。

## 0~3岁宝宝的饮食规律

4个月之前的宝宝只能喝奶。前面小南说过，这时候宝宝的消化器官和各种消化酶的功能都还不完善，母乳是这个阶段的最佳食品。至于母乳的优点小南就不再重复了，前面几本书里都讲过。这个阶段，小南的建议就是尽量纯母乳喂养，母乳不足的话可以补充配方奶，实在没有母乳条件的再选择配方奶喂养。



如果母乳不足，需要补充配方奶的话，爸爸妈妈需要注意补充方法。补充配方奶的方式有两种。一种叫补授法，就是每天喂母乳的次数不变，每次喂完母乳后，接着补喂一部分配方奶；另一种叫代授法，是用配方奶代替1次或几次母乳，母乳喂养的次数是减少的。补授法能够促进乳汁分泌，避免乳汁进一步减少，更适合4个月之前的宝宝。所以，如果妈妈母乳不足，前4个月要尽量选择补授法。



还要提醒一点，真正母乳不足的情况是很少的，妈妈们不要轻易给自己下“母乳不足”的结论。宝宝刚出生的前几个月，母乳喂养过程中会遇到不少困难，妈妈和宝宝要不断磨合，遇到问题妈妈们多找找原因，不要轻易放弃母乳喂养。

4~6个月是开始添加辅食的阶段，因为这个时候光靠乳类已经不能够满足宝宝的营养需求了，而且宝宝的消化功能也逐步完善，为添加辅食做好了准备。到底是4个月、5个月还是6个月开始，这就要看每个宝宝的具体情况了。



含铁配方米粉

这个阶段宝宝体内的储存铁已经用得差不多了，补铁是当务之急。所以，首先给宝宝添加的辅食是含铁配方米粉，自己熬的米粥里含铁量是不够的。记着，一定要用小勺喂，不要用奶瓶，这样才能让宝宝拥有咀嚼、吞咽半固体食物的本领。

这个时候添加辅食还有一个好处，6个月之前的宝宝对食物的喜好和厌恶不明显，对食物的接受度比较高。但6个月之后，宝宝的自主性逐渐显现，会对食物表示喜好和厌恶。因此，添加辅食太晚会导致喂养困难，爸爸妈妈们要掌握好添加辅食开始的时间。



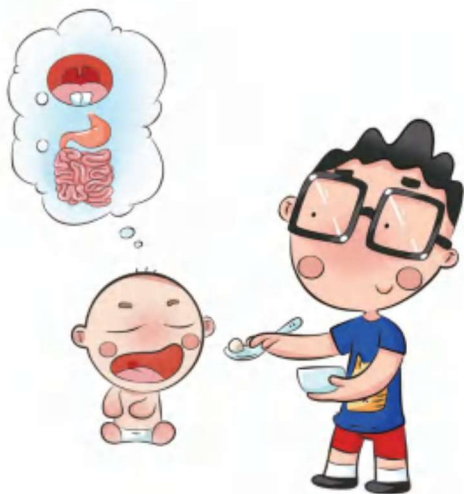
确定了开始时间，还要牢记添加辅食的原则和顺序。添加辅食必须遵循从少到多、从稀到稠、从细到粗的原则，逐步进行。每次只能添加一种新食物，等宝宝适应四五天之后再添加另一种新食物，这样如果宝宝出现过敏或不耐受，就能知道是哪种食物引起的。天气太热或者宝宝生病时要暂缓添加新食物。

添加辅食必须遵循从少到多、从稀到稠、从细到粗的原则，逐步进行





1岁之前，宝宝的饮食还是以乳类为主，辅食只是作为补充。不要因为宝宝爱吃辅食就添加得过快、过多，每日乳类的总量还是要按照每个阶段的标准来。经过半年的适应和过渡，宝宝1岁之后就转为三餐饭为主，乳类为辅。



从流质到半流质再到固体的辅食添加过程，锻炼了宝宝的咀嚼和吞咽能力，促进了乳牙的萌出和语言的发育，也促使消化系统功能日趋完善。所以，这个过程是很重要的，过渡得太快会引起宝宝消化不良，太慢又会给宝宝的生长发育拖后腿，需要爸爸妈妈认真对待。

1~3岁的宝宝，每天还是要吃5~6次，除了早、中、晚三餐饭，上午、下午应各加餐1次，以保证宝宝的能量供应。虽然这个时候宝宝的消化系统功能较婴儿期成熟，但还是不能跟成人相比，不能让宝宝吃大人的饭菜，还是建议给宝宝单独做。

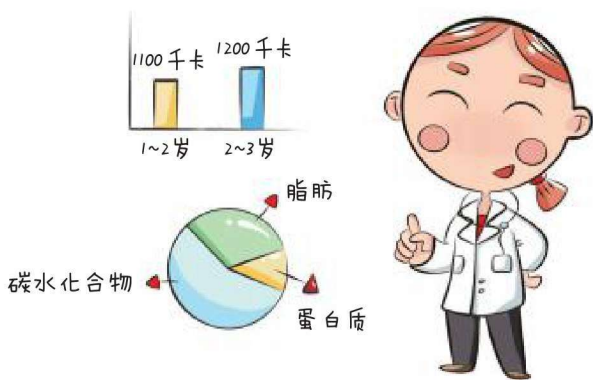


烹调方式  
以蒸煮为主



这个时期给宝宝准备的饭菜应注意细、软、碎、烂，烹调方式以蒸煮为主，避免给宝宝食用油炸、粗硬的食物。毕竟宝宝的乳牙还没有出齐，消化能力仍然较弱。辛辣食品、咖啡、茶、酒等更不能让宝宝接触，宝宝柔嫩的小胃可禁不起这么折腾。

宝宝在幼儿期的生长速度较婴儿期有所下降，但对营养的要求仍较高。1~2岁的宝宝，每日推荐摄入总热量为1100千卡；2~3岁的宝宝，每日推荐摄入总热量为1200千卡。宝宝需要的这些热量来源于碳水化合物、脂肪、蛋白质这三大类营养素，其中又以碳水化合物供能为主。



为了保证宝宝得到足够的蛋白质，这个时期宝宝还是应该每天摄入400~500毫升乳类。小南建议喝配方奶，营养更均衡一些，如果宝宝实在不喜欢配方奶，喝鲜牛奶也可以。给宝宝吃的食物种类要多一些，谷物、肉、蛋、奶及各种蔬菜、水果都要有，这样才能保证宝宝获得全面的营养。



幼儿期的宝宝越来越有个性，两岁左右还可能有一段叛逆期，容易出现挑食、厌食的情况。爸爸妈妈要耐心引导，别强迫宝宝吃东西，会适得其反。要保证宝宝专心吃饭，不可以边玩边吃或边看电视边吃，帮助宝宝养成良好的饮食习惯。同时，轻松、愉快的进餐氛围也很重要，记得别在餐桌上批评宝宝哦！

别在餐桌上批评宝宝



鱼小南  
特别提示

宝宝的模仿能力很强，饮食习惯上受爸爸妈妈的影响很大，因此，爸爸妈妈要做好榜样。尤其是喜欢吃辛辣刺激性食物爸爸妈妈，千万别让宝宝跟着一起吃，会伤害宝宝肠胃的哈！