

# 1 到 24 个月育儿方案

第一篇 儿童保健

第一章 1—3 个月

复旦大学附属儿科医院 徐秀

## 1、体格生长

此期是小儿体格生长最为迅速的时期，体重平均每月增加 750-1000 克，身长平均每月增加 2.5-3.0 厘米。

### 1-3 个月男童体格发育

月龄	体重 (千克)	身长 (厘米)	头围 (厘米)	胸围 (厘米)
1 个月	5.22	57.0	38.2	38.0
2 个月	6.37	60.7	40.0	40.4
3 个月	7.23	63.5	41.3	42.1

### 1-3 个月女童体格发育

月龄	体重 (千克)	身长 (厘米)	头围 (厘米)	胸围 (厘米)
1 个月	4.91	56.3	37.5	37.3
2 个月	5.82	59.3	39.0	39.2
3 个月	6.55	61.9	40.3	40.7

## 2、如何给宝宝称体重

体重是儿童的健康标志，是判定小儿体格发育和营养状况的一项重要指标。一个正常的小儿体重是随着年龄的增加而不断增加的，年龄越小体重增加越快，而且还有一定的规律。一个足月新生儿的平均体重为 3 千克左右；在 2.5-4.0 千克之间均属正常范围。几乎每个新生儿在生后的最初 2-3 天内，都会出现体重下降的现象，这叫生理性体重下降。生理性体重下降一般在生后 3-5 天降至最低点，下降幅度可达出生时体重 6%~9%，但最多不超过出生体重的 10%。以后随着吃奶量的增加体重逐渐增加，大多在生后第 7-10 天内，体重可恢复到出生时水平。到满月时，新生儿体重能增加 1000 克左右。在生后的头三个月，体重增加迅速，平均每月增加 750 克左右。

给宝宝称体重的方法有几种，也很简单，可在家中进行。

(1)先用小被单将孩子兜住，用称称重，然后减去小被单及包括尿布在内的一切衣物重量，即为婴儿体重。

(2)家长抱着婴儿站在磅秤上称体重，减去大人的体重，即为婴儿体重。

测体重时应注意，在测量前最好空腹，排去大小便，尽量婴儿脱去衣裤、鞋帽、尿布等，仅穿单衣裤；所测得的数据应减去婴儿所穿的衣物及尿布的重量。

每次测得的宝宝体重都应作记录，在注意宝宝体重是否达到参考标准的同时，还应注意体重增长的速度。有的小宝宝出生体重比较轻，但其增长速度已达到甚至超过正常水平，尽管测得的体重还没有达到参考标准，家长大可不必担心，因为宝宝不但生长健康，还在努力“赶上生长”呢。相反，有些宝宝虽然测得的体重尚符合参考数值，但增长速度比较慢，倒要认真寻找一下原因，及时采取相应的措施。

### 3、如何给宝宝量身高(身长)

身高(身长)是孩子骨骼发育的一个主要指标,它包括头、脊柱和下肢长的总和。身高的增长速度和体重一样也是年龄越小增长越快。在生后第一个月,宝宝身体可长高5厘米左右。在生后头三个月,身长平均每月增加2.5厘米。

3岁以下的小儿应躺着测身长,在医院有特定的量板测量小儿的身长。测量前先脱去孩子的鞋、袜、帽、外衣裤及尿布。让小儿仰卧在量板的底板中线上,头接触头板,面向上。测量者站在孩子的右侧,用左手按直小儿的双膝部,使两下肢伸直、并拢并紧贴量板的底板;右手移动足板,使其紧贴小儿的足底,读取身长的刻度。在家里,如果没有量板,也可让小儿躺在桌上或木板床上,在桌面或床沿贴上一软尺。在小儿的头顶和足底分别放上两块硬纸板,测量方法和医院量板的量法一样,读取头板内侧至足板内侧的长度,即为小儿的身长。测量身长时需注意足板一定要紧贴小儿的足底,而不能只量到脚尖处,否则,会使测得的身长大于其实际身长。

3岁以上的小儿可站着测身高。可用身高计或将皮尺钉在墙上进行测量。小儿直立,背靠身高计的立柱或墙壁,使两足后跟、臀部、双肩及头部均接触到立柱或墙壁,两手垂直于身体两侧,两膝站直,不能弯曲,足跟并拢,足尖稍分开,两眼平视正前方,头不能上仰或俯视。用一横木板紧压头顶,读取数值,即为身高。

孩子将来能长多高是每位家长关心的问题。人的身高受很多因素影响,如遗传、内分泌、营养、疾病以及活动锻炼等等。一般来讲,5岁以前,孩子的身高受遗传的影响不大,主要受营养、慢性疾病和内分泌因素的影响。5岁以后,遗传因素起一定的作用,父母高大的,孩子一般也长得较高。但也有不少矮个子的父母其子女身高远超过父母的,这说明除了遗传因素外,环境因素也很重要,保证宝宝合理营养,充足的睡眠,一定的活动量,促使孩子健康生长。

### 4、如何测量宝宝的头围

头围是反映脑的发育,脑容量的大小也是体格发育中的一项重要指标。婴儿出生后头两年大脑的发育迅速,头围增长也很快。二岁以后头围的长速逐渐减慢。出生时头围平均34厘米,出生头三个月头围平均每月增加1.5厘米。

测量头围时选用一软尺,用左手拇指将软尺零点固定在左侧眉毛的上缘,然后紧贴皮肤经过枕骨结节最高点绕头围一圈回至零点,读取的数值即是头围。

头围的大小也象体重、身高一样有个正常范围,并不是象有些人认为的那样,头大肯定大脑发达,小孩聪明,这是不正确的。如果一个小儿出生时头围正常约为34厘米左右,到3个月时头围迅速长到42厘米时,这就要怀疑是否有脑积水、佝偻病或其他疾病。如果一个小儿出生时头围就比正常小,生后头围的增长速度也很慢,甚至停止生长,那么要高度怀疑是否有脑发育不良,是否有头小畸形的可能。因此,当宝宝的头围长得过快或过慢,都是不正常现象,家长都应及时带他去医院作进一步检查。

### 5、如何测量宝宝的胸围

胸围是用来评价小儿胸部的发育状况,包括肺的发育、胸廓的发育以及胸背肌肉和皮下脂肪的发育程度。新生儿出生时胸围约32厘米,比头围小1-2厘米,出生第一年增加迅速,平均可增加12厘米。一般情况下,小儿在1岁以内头围比胸围大,1岁时胸围逐渐超过头围。

3岁以下小儿测量时取卧位,让婴儿平躺在床上,两手自然平放,将软尺零点固定于乳头下缘,使软尺接触皮肤,经两肩胛骨下缘绕胸围一圈回至零点,读取的数值即是胸围。3岁以上测量时取立位,两手自然下垂,测量方法同上。

胸围的大小与体格锻炼及衣着有关。小宝宝正处于迅速生长时期，日长夜大，而有的家长喜欢给宝宝穿束胸的裤子，人为的束缚其胸廓的发育，时间一长可导致宝宝肋骨下陷、外翻，胸围过小。因此，家长应注意给宝宝穿宽松的衣裤。同时，经常给宝宝做被动操锻炼其肌肉和骨骼，如扩胸运动等，锻炼孩子的胸肌，促使宝宝的胸肌发达，带动胸廓和肺部的发育。

## 6、定期带宝宝去健康体检

看着日长夜大的小宝宝，父母总有点不放心，心存疑虑：我的宝宝长的健康吗？那么定期带孩子去儿童保健科体格检查是解决您心中疑虑的最佳方法。

定期体格检查，首先可以系统了解宝宝各个年龄段的体格生长情况，通过定期的多次测量，不仅可以知道孩子目前的生长水平是否达到参考标准，还可以及时了解一段时期内，宝宝生长的动态变化，观察他的生长速度是否和参考标准相近，能及时发现生长异常，仔细寻找病因，使一些症状不明显的疾病得到早期发现、早期诊断和早期治疗。其次，对孩子的智能发育作出评估，了解孩子的智能发育是否在正常水平。发现有疑，进一步通过神经心理测试对孩子的智能发育做全面的评价，对有智能发育迟缓和心理发育偏离的孩子可以及时采取相应的干预措施，进行早期的康复治疗计划。另外，在定期体格检查时，还能从保健医生处得到科学育儿的知识指导，了解许多有关孩子喂养、护理、卫生保健和早期教育等方面的新理念，促使宝宝长得更健康。

带宝宝定期体格检查，一般来讲，6个月以内的婴儿每隔1-2个月一次；6个月到1岁，每2-3个月一次；1岁到3岁每半年一次；3岁以后每年检查一次。

全面的体格检查应包括：

一般情况 详细询问宝宝的进食、大小便、睡眠、户外活动、疾病等一般情况。

全身检查 体重、身高、头围、胸围的测量及评价；婴儿前囟的闭合情况、牙齿萌出或患龋齿的情况，眼、耳、淋巴结有无异常，以及胸部、腹部、外生殖器、四肢关节、骨骼、皮肤等全面检查。

发育评估 评估内容包括孩子发育的粗动作、细动作、言语发育、社会适应及与人交往能力等方面。

必要的实验室检查 如婴儿生后6-9个月应进行血色素检查等。根据检查结果进行相应的指导。

每一次的体格检查都应记录在宝宝健康手册上，父母应妥善保管好这本宝宝健康手册，它就象宝宝的健康护照，记录了宝宝成长的每一步。记住不管去何处就医，均应带上宝宝健康手册，以供医生系统了解孩子的生长发育进程。

## 7、神经心理发育

1个月的宝宝在俯卧时已能稍抬头片刻，到3个月俯卧时能抬头45度，同时眼睛也能追随物体转头过中线。小手开始逐渐放松，不再一直紧握拳头，有时会两手张开，有时看到玩具会手舞足蹈，全身乱动；2个月时，吃奶会用小手去触摸乳房、触摸妈妈的脸，偶尔也会吸吮手指；3个月能在胸前玩耍自己的双手，碰到物体能随意抓握。双腿开始蹬踢有力，扶着宝宝的腋下，双腿已能支持部分体重。此时宝宝愉快时会微笑，并发出咕咕的喉音，与成人交流。

1个月的婴儿已初步具备感知觉，有视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉。

视觉 1个月的婴儿可注视物体并且目光随着物体移动，但在生命最初的两个里，婴儿只能看到20~30厘米以内的东西。两个月时已能调节视焦距，并且分辨不同波长的颜色，到3个月时，调节范围扩大，头眼协调好，头部可灵活转动，转向有光亮、色彩鲜艳的地方

盯着看。对颜色视觉已接近成人，喜欢红色、黄色、橙色。

**听觉** 研究表明新生儿已有良好的听觉灵敏度，稍响一点声音会引起宝宝一些细微的动作改变，如眨眨眼睛、动动嘴唇、或加快呼吸等。1个月左右已能分别别人的言语声和环境发出的非言语声。小婴儿喜欢听和谐、轻柔的声音，妈妈的声音对宝宝来说是最动听的音乐。一般婴儿到3个月时能感受不同方位发出的声音，将头转向声源。

**嗅觉和味觉** 1个月的宝宝能区分母乳的香味，不喜欢刺激性的气味，到2-3个月时碰到难闻的气味会扭头避开；婴儿天生喜欢甜味，尝到甜味会露出愉快的表情，不喜欢苦、酸、咸味的食物。3个月左右的婴儿已能区分食物的细微改变，这也是为什么有些小宝宝习惯了妈妈的奶香味后，不喜欢吃其他奶粉的原因之一。

**触觉** 宝宝全身皮肤都有灵敏的触觉。小婴儿的触觉非常发达，当身体不同部位受到刺激时就会作出不同的反应。当您抱起宝宝时，他们喜欢紧贴你的身体，依偎着你。当宝宝哭的时候，妈妈温暖的手轻轻抚摸他的面部、腹部或背部，大多能使宝宝逐渐安静下来，停止啼哭。在平时，父母应学会用皮肤接触来表达自己对宝宝的爱护和关怀，每天给宝宝作抚触训练有利于宝宝身心健康。

## 8、宝宝每天需睡多长时间

新生儿每天要睡16个小时(可能更多)，一般每次持续2-3小时。宝宝睡眠也有几个阶段：打盹，快速动眼睡眠，深睡眠，和极深睡眠。随着宝宝的成长，他们清醒的时间逐渐增加。

由于宝宝每次2-3小时的睡眠周期可能会使你们困惑，因为他不同于我们成人的睡眠习惯。更有甚者，宝宝白天呼呼大睡，晚上精力旺盛开始不睡觉，也就是常说的睡倒觉。耐心些！这些状况会随着长大而改变，并开始适应子宫外的生活节律。同时，家长可以尽量安排让宝宝在下午保持清醒状态，特别是到下午4-5点钟以后不要给宝宝睡觉，逗他玩一会儿，到晚上7点钟左右再给宝宝做睡觉准备，可以开始建立一些睡前准备(如洗澡、阅读、唱歌)，这些当孩子大一些后，有助于他放松。即使目前宝宝还太小，还不能接受这些信号，从小开始睡眠习惯训练，有助于帮宝宝调节好他的生物钟，并使他受益无穷。

**小宝宝睡在哪儿比较合适** 在刚出生头几个月，大多数父母亲将宝宝的睡床放在自己的卧室内。在这个时期，给宝宝独立的房间好像离爸爸妈妈太远了。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。不管如何睡，应时刻将睡眠安全记在脑海里。不要在摇篮里放任何可能堵住孩子呼吸的物品；包括长毛绒玩具。避免放有绳索的物品和那些有尖锐角的物品。同时确信所买的摇篮符合宝宝睡眠的安全标准。

**如果宝宝易烦躁、睡觉不安宁怎么办** 适当的摇晃、亲拍、小声唱歌给他听直到他安静下来，这是对的。但要避免对宝宝睡眠的过分关注，宝宝在浅睡眠中有时会出现轻微的哭吵、躁动不安，这属正常现象，应让他慢慢学会从浅睡眠自行调节进入深睡眠。

当然，烦躁还可能由其他许多原因引起：饥饿、疾病、过度疲劳、腹绞痛、过紧的睡衣束缚等等。那么，什么时候需要就医呢？如果宝宝看起来过度烦躁且安抚无效，可能需要请教儿科医生。另外，如果宝宝很难从睡眠中唤醒而且平时对进食不感兴趣，应立即带孩子去医院检查。

## 9、宝宝为何易惊吓

小婴儿在睡眠时，若有大的声响，宝宝常常会双臂和双腿同时向上收缩，或肢体快速抖动，出现“惊跳”现象，有时甚至会大声啼哭。别担心！这是小婴儿特有的无条件反射，属于正常现象。这时，婴儿大脑发育尚不成熟，神经髓鞘形成不全，当外界刺激作用于末梢神经而传入大脑时，因无髓鞘的隔离，兴奋可波及邻近神经纤维，在大脑皮质内不能形成一个明确的兴奋灶；同时无髓鞘神经传导比较慢，因而小儿对外界刺激反应比较慢，而且易于泛

化，表现为容易引起惊吓与啼哭。

## 10、如何做果汁、菜汁

满月以后，可以给小宝宝喝少许水果汁和菜汁，以补充一些维生素和矿物质。一般每次可以喝上 20-30 毫升。

**青菜汁** 将新鲜青菜洗干净，切碎，放入水中煮沸 4-5 分钟，然后用过滤网滤出菜水，装入奶瓶或杯中。

**胡萝卜汁** 将胡萝卜洗净、去皮、切碎，放入水中煮沸 5 分钟，然后用过滤网滤出汁，装入瓶中。

**番茄汁** 将番茄洗净放入沸水煮 2 分钟，去皮除子，然后用汤勺挤压番茄肉使肉汁流出，盛入瓶中。

**橙汁、橘汁** 将橙或桔洗净对切，然后放在榨汁器中榨出汁，倒入瓶中。

**苹果汁、梨汁** 将苹果或梨洗净、去皮除核，放入粉碎机内粉碎，然后用过滤网去渣取汁，倒入瓶中。

## 11、如何抱小宝宝

刚出生不久的婴儿全身软绵绵的，看上去是那么的软弱，头抬不起来，颈部、腰部都支撑无力，这主要是因为他的颈部和背部肌肉发育还不完善。因此，抱小婴儿时须知：一只手应托住他的头颈部，另一只手应托住婴儿的腰部与臀部，使婴儿的头部和肢体受到很好的支持，有安全感。

抱婴儿的方法有好几种。

**将婴儿横抱于臂弯中** 宝宝仰卧时，你用左手轻轻插到他的腰部和臀部，用右手轻轻放到他的头颈下方，慢慢地抱起他，这样，宝宝的身体有依托，头也不会往后垂；然后将宝宝头部的右手慢慢移向左臂弯，将他的头小心转放到左手的臂弯中，这样将婴儿横抱在你的臂弯里，会使他感到很舒服。

**将婴儿面向下抱着** 让宝宝的小脸颊一侧靠在你的前臂，双手托住他的躯体，让他趴在你的双臂上，这个姿势还可以来回摇摆婴儿，往往会使他非常高兴，而喜欢这样的抱姿。

**让婴儿面向前** 当宝宝稍大一些，可以较好的控制自己的头部时，让宝宝背靠着你的胸部，用一只手托住他的臀部，另一只手围住他的胸部。这样，让宝宝面向前抱着，使他能很好地看看面前的世界。

**让婴儿骑坐在你的跨部** 宝宝和你面对面，让他双腿分开，骑坐在你的跨上，你一手托住他的臀部，一手围住他的背部。这时宝宝若觉得还不够安全，他小手会紧紧抓住你的臂膀。

一般来讲，1-2 个月的婴儿主要是横抱在臂弯中，3 个月后主要采取竖着抱了。不管何种抱姿，都应注意保护好婴儿，不仅要抱得舒服，还要让宝宝有安全感。抱起、放下动作要轻柔。

## 12、如何帮宝宝穿脱衣裤

给宝宝穿衣脱衣是父母每日的必修课，有些家长认为给小宝宝穿衣脱衣很不方便，喜欢给他包上“蜡烛包”，其实这很不科学，因为打上“蜡烛包”不利于宝宝四肢的活动，阻碍了他的动作发育。

通常小宝宝不喜欢穿衣脱衣，他会四肢乱动，不予配合。妈妈在给宝宝穿脱衣服时，可先给宝宝一些预先的信号，先抚摸他的皮肤，和他轻轻说说话，与他交谈，“宝宝，我们来穿上衣服，或宝宝，我们来脱去衣服”等，使他心情愉快，身体放松。然后轻柔地开始给他

穿脱衣服。

穿衣服时，让宝宝躺在床上，先将你的左手从衣的袖口伸入袖笼，使衣袖缩在你的手上，右手握住婴儿的手臂递交给左手，然后右手放开婴儿的手臂，左手引导着婴儿的手从衣袖中出来，右手将衣袖拉上婴儿的手臂。脱衣服时，同样先用一手在衣袖内固定婴儿的上臂，然后另一手拉下袖子。穿脱裤子的方法与上类同，也是需要一手在裤管内握住小腿，另一手拉上或脱下裤子。

婴儿的衣服宜选购质软保暖透气，内衣裤最好选购棉布质地，服式宽松舒适，穿衣服时不要用长带子绕胸背捆绑，也不要穿很紧的松紧带裤子，以免穿着不当，阻碍胸部发育。平时婴儿衣服要勤换洗，内衣、布尿片洗净后最好能在日光下暴晒，阴雨天不干，也可用电熨斗熨干。

### 13、用纸尿裤，还是布尿布

自纸尿裤进入中国市场后，越来越多的父母抛弃了传统的尿布，为宝宝穿上了方便的纸尿裤。纸尿裤使用方便，穿过就仍，不仅使父母从繁重的清洗尿布中解脱出来，也不再有了尿布泄漏的尴尬和手忙脚乱。不过，尽管纸尿裤便利多多，但父母对纸尿裤的方方面面还是心存疑虑：使用纸尿裤是否容易出现尿布疹？使用纸尿裤会不会有可能导致男婴不育？

纸尿裤流行于市场，有其独特的优点：(1)使用方便。一次性纸尿裤用过就仍，使父母不再有换洗尿布之累；(2)保护环境卫生，减少污染。一次性纸尿裤比传统尿布更能减少粪便中细菌的传播和污染，使宝宝的生活环境更加清洁卫生；(3)一次性纸尿裤吸水性强，回渗小，尿布表明较干爽，可以减少婴儿因尿湿而醒来的次数，延长宝宝的睡眠时间，保证宝宝的睡眠质量，有利于宝宝的生长发育。

一次性纸尿裤比起传统的尿布来有如此多长处，对它的偏爱也是自然的事。但使用纸尿裤也要注意一些事项，有的妈妈以为宝宝穿上纸尿裤就万事大吉，有时三、四个小时也不观察一次，使尿布包裹的皮肤过分潮湿，发生尿布疹。因此爸爸妈妈在白天还是应该每3小时察看一次纸尿裤，根据具体情况决定更换纸尿裤的时间间隔，做到勤换尿布。同时根据季节的不同，选用厚薄不一的纸尿裤，冬天可选择稍厚的纸尿裤，夏天则应选用轻薄的纸尿裤。另外，婴儿的皮肤细嫩，容易被擦伤，因此选用纸尿裤时要检查一下其两侧的松紧度，避免太紧伤害到宝宝的腿部皮肤。

使用纸尿裤会不会有可能导致男婴不育？这个问题让很多男婴的妈妈在纸尿裤面前犹豫不决了。其实纸尿裤所用的原料相当于一层能吸收并留住尿液的布料，吸收尿液后，不会产热。宝宝尿湿后，尿液在纸尿裤的吸收层迅速扩散，其温度很快下降。实验结果显示，使用纸尿裤的阴囊平均温度为35.7-36.4摄氏度，相对于将婴儿包裹在毛毯里婴儿的躯体皮肤温度。而研究发现，即使睾丸处于腹腔内的温度条件(平均37摄氏度)下1~2年，仍可保持正常功能而不致造成不育。男性不育症是一种多因素引起的疾病，涉及的病因很多，受遗传、发育、环境、营养、心理等多方面因素影响，单纯使用纸尿裤是不会造成不育的。因此，男孩的妈妈大可放心，正确使用纸尿裤不可能导致男婴将来不育。

最后，很重要一点需说明的是，为婴儿选购纸尿裤一定要选择正规厂家生产的，符合国家安全质量标准的合格产品，确保宝宝使用卫生、安全。

### 14、宝宝一天生活作息表

从宝宝出生的第一天开始，你就要有意识地培养宝宝有个良好的生活习惯。好的习惯并不是一日就能形成，而是来自于天长日久。好的生活习惯养成，将会让宝宝一生受益。

生活习惯包括饮食习惯、睡眠习惯、卫生习惯和玩耍习惯。1-3个月的宝宝每天平均要吃6-8次，每次间隔时间在2.5-3.5小时左右；相对来说，睡眠时间较多，一般每天要睡18-20

个小时；每天清醒活动的时间在 1-2 小时左右。也就是说，在小婴儿时期，宝宝生活的主要内容是吃了睡、睡了再吃。根据小宝宝的这个生理规律，来妥善安排他的一天生活作息。

6:00 - 6:20 喂母乳或配方乳。  
6:30 - 9:00 睡觉  
9:00 - 9:20 喂鱼肝油，母乳或配方乳。  
9:30 - 10:00 户外活动，晒太阳，游戏活动。  
10:00 - 10:10 钙粉水。  
10:20 - 12:00 睡觉。  
12:00 - 12:20 喂母乳或配方乳。  
12:30 - 15:00 睡觉。  
15:00 - 15:20 喂母乳或配方乳。  
15:30 - 16:00 户外活动，晒太阳，游戏活动。  
16:00 - 18:00 睡觉。  
18:00 - 18:20 喂母乳或配方乳。  
19:20 - 19:40 做被动操、洗澡。  
19:40 - 23:00 睡觉。  
23:00 - 23:20 喂母乳或配方乳。  
23:20 - 3:00 睡觉。  
3:00 - 3:20 喂母乳或配方乳。  
3:30 - 6:00 睡觉。

这样的生活作息制度安排将小宝宝一天生活的主要内容：睡眠、进餐、活动、游戏等各个生活环节的时间、顺序和间隔给予合理的安排。不仅保证宝宝有充足的睡眠时间，培养其良好的饮食习惯，还穿插了游戏活动，使小宝宝精神饱满，心情愉快。制订了小宝宝的生活作息表后，家长一定要做到持之以恒，轻易不要去打破孩子的生活习惯。当然孩子的生理规律存在着一定的个体差异，相信父母能通过细心观察，制订出适合自己宝宝的生活作息表。

## 15、预防接种

宝宝出生以后，需要按次序进行预防接种。目前我国实行的计划免疫，进行常规接种的有 5 种疫苗制剂。这五种疫苗制剂能预防 7 种传染病。**卡介苗**预防结核病；**脊髓灰质炎疫苗(糖丸)**预防脊髓灰质炎(俗称小儿麻痹症)；**百白破三联混合疫苗**预防百日咳、白喉和破伤风；**麻疹疫苗**预防麻疹；**乙肝疫苗**预防乙型肝炎。预防接种程序表

### 预防接种程序表

疫苗种类 初种年龄 复种年龄

卡介苗 出生时 3 个月后做 OT 试验，阴性需复种；以后每 3~4 年复查 OT 试验，阴性即需复种

乙肝疫苗 0、1、6 个月

脊髓灰质炎疫苗 2、3、4 个月 1.5 岁、4 岁

百白破三联混合疫苗 3、4、5 个月 1.5 岁

麻疹疫苗 8 个月 4 岁

每个小宝宝到了预防接种时间，家长都应按时带他去当地医院进行预防接种。宝宝预防

接种后，会出现一些局部或全身反应。在接种后数小时至 24 小时左右注射部位可能出现红、肿、热、痛，或发热、头痛，偶有恶心、呕吐、腹泻等。这时，应给孩子多喝水和充足的休息，一般这些反应在 2—3 天内会自行消退，不需作特殊处理。如发生有异常的过敏或晕厥、休克等反应，或局部红肿继续扩大，高热持续不退，均应立即送医院诊治。

其他还有一些疫苗，如乙脑疫苗预防乙型脑炎；流脑疫苗预防流行性脑膜炎；风疹疫苗预防风疹；腮腺炎疫苗预防腮腺炎；各种流感疫苗预防各种类型的流行性感冒等。这些疫苗均可按需要进行接种。

预防接种还应注意，如小儿患有发热、急性感染、或有心、肾、肝和神经系统疾病及活动性结核病未治愈前，或正服用类固醇皮质激素或免疫力低下小儿，及上次注射疫苗有过敏史者都应暂缓接种。

## 16、婴儿被动操

婴儿被动操，不仅是促进婴儿全身发育的好方法，还是一个很好的亲子游戏项目。每天坚持给孩子做被动操进行体能锻炼，不但可以促进他的体格发育，还能促进神经系统的发育。婴儿被动操适用于 2-6 个月的婴儿，根据月龄和体质，循序渐进，每天可做 1~2 次，在睡醒或洗完澡时，宝宝心情愉快的状态下进行。做时少穿些衣服，所着衣服易宽松、质地柔软，使宝宝在全身肌肉放松。操作时动作要轻柔而有节律，可配上音乐。

婴儿被动操共 8 节。上肢运动预备姿势：婴儿仰卧，妈妈双手握住婴儿手腕，把拇指放在婴儿手掌内，让婴儿握拳，两手放在婴儿二侧。

第一节：扩胸运动 (1)两手左右分开，向外平展，与身体成 90 度角，掌心向上；(2)两手胸前交叉。(3)同(1)动作；(4)还原。重复二个八拍。

第二节：屈肘运动 (1)向上弯曲左臂肘关节；(2)还原；(3)向上弯曲右臂肘关节；(4)还原。重复二个八拍。

第三节：肩关节运动 (1)握住小儿左手由内向外作圆形的旋转肩关节动作，重复四拍；(2)握住小儿右手做同样的动作，重复四拍。

第四节：上肢运动 (1)两手左右分开，向外平展与身体成 90 度角；(2)两手向前平举，两掌心相对，距离与肩同宽；(3)两手胸前交叉；(4)两手向上举过头，掌心向上，动作轻柔；(5)还原。重复二个八拍。

第五节：踝关节运动 (1)预备姿势：婴儿仰卧，妈妈左手握住婴儿的左踝部，右手握住小儿左足前掌；(2)将婴儿足尖向上屈曲踝关节；(3)足尖向下，伸展踝关节；(4)换右足做相同动作。重复二个八拍。

第六节：下肢伸屈运动 (1)预备姿势：婴儿仰卧，两腿伸直，妈妈双手握住婴儿两小腿，交替伸展膝关节，做踏车样动作；(2)左腿屈缩到腹部；(3)伸直；(4)右腿屈缩到腹部、伸直。重复二个八拍。

第七节：举腿运动 (1)预备姿势：两下肢伸直放平，妈妈两手掌向下，握住婴儿两膝关节；(2)将两下肢伸直上举 90 度；(2)还原；重复二个八拍。

第八节：翻身运动 (1)预备姿势：婴儿仰卧，妈妈一手扶婴儿胸腹部，一手垫于小儿背部；(2)帮助从仰卧转体为侧卧；(3)从侧卧转体到俯卧；(4)从俯卧再转体到仰卧。重复二个八拍。

## 17、亲子游戏

宝宝抬头游戏：让孩子俯卧在床上，两臂屈肘手心向下，两臂距离稍比肩宽，使其支撑身体，妈妈在前面可呼唤宝宝的名字，或拍手或用发响的玩具逗引孩子努力抬头、支撑。这项活动可锻炼婴儿的颈、胸、背的肌肉，促进孩子的体能发育。每次游戏时间 1~2 分钟，可

在睡醒或洗完澡后进行。

宝宝目光追随玩具游戏：让孩子仰卧在小床上，在小床上方悬挂一个较大的色彩鲜艳的响声玩具。妈妈在旁边说：“宝宝看看，漂亮的玩具”，并用手使玩具发出声响，当孩子用眼睛去看这个悬挂的玩具时，再用手轻轻在水平面上移动玩具，诱导宝宝目光来跟随移动的玩具。这个活动可逐步训练孩子学会用眼睛追随在视力范围内的移动物体，促进孩子的视觉发育。

## 第二章 4—6个月

复旦大学附属儿科医院 姚海丽

### 1、体格生长

此期体格生长较出生头三个月有所减缓。体重平均每月平均增长 500—600 克，身高每月平均增长约 2.0—2.4 厘米。有部分孩子在 6 个月左右开始萌出第一颗乳牙，一般为下门牙。

#### 4—6个月男童体格发育

月龄	体重(千克)	身高(厘米)	头围(厘米)	胸围(厘米)
4个月	7.58	65.06	42.14	42.51
5个月	8.24	67.46	43.24	43.52
6个月	8.77	69.66	44.44	44.35

#### 4—6个月女童体格发育

月龄	体重(千克)	身高(厘米)	头围(厘米)	胸围(厘米)
4个月	7.14	63.98	41.39	41.58
5个月	7.62	65.89	42.18	42.59
6个月	8.27	68.17	43.31	43.57

### 2、神经心理发育

4个月 宝宝扶坐时，已经能稳稳地竖直头部，并能向两边自如转动，因而眼睛能看到的范围扩大了。将其俯卧位时，能抬头和肩胛成 90°，并向周围看。两眼能长时间地注视物体及移动的物体。扶腋让宝宝站立时，能支撑自己身体部分的体重。会将两手放在一起，并互相玩弄，喜欢将手放入嘴里。经常会旁若无人地将自己的小手咂吧得津津有味，甚至将整个拳头伸进嘴里，其投入之状，令人忍俊不禁。当看见一件玩具时会表示高兴，能抓住玩具，握物时，常是大拇指和其他四指对握。对周围事情感兴趣时，会立即表示微笑。当和他讲话时，会发出“咕咕”及“咯咯”声。能认出母亲和熟悉的东西，并开始与别人玩，特别喜欢爸爸妈妈将他竖抱起来，并象大人一样地东张西望。

5个月 宝宝全身肌肉功能逐渐增强，头逐渐地可直立并自由转动；手脚的活动也相当频繁自如，喜欢抓大人的鼻子，抓到东西时不是摇动就是放到嘴里去吸吮，两腿喜欢乱蹬，常常把盖着的被子蹬开，把宝宝抱在腿上时，能稍微扶站一会儿，并一蹦一蹦地跳跃，稍不高兴时，还会把身体挺得笔直。如果是春夏季出生的宝宝，此时有的已会侧翻身，因此，如果孩子一人睡在床上，没人看着是很不安全的。这个月龄的宝宝，睡眠时间较以前要减少，醒着时喜欢东瞧西看，对自己周围的事情也积极关心起来，经常开心地笑出声来，喜欢咿呀学语，自言自语，开始明显表现出愿意和成人交往，已能分清熟人与陌生人。

6个月 宝宝已能够从坐位拉起，放下时能独立坐一会儿。大部分宝宝会熟练翻身，扶着双手站立时，能将臀和膝关节略微弯曲，作蹬跳动作。会很熟练地将东西从一手传到另一手，伸手的动作明显增多，只要在眼前的东西，不管是什么伸手就一把去抓，有时两手同时

抓，还会把物体从一只手换到另一只手玩弄。并有目的地向前移动身体抓取他要但够不到的东西。而且宝宝开始能手眼协调地自己吃小甜饼了，还会把饼干送到爸爸妈妈的嘴里。叫宝宝的名字时，宝宝会很快转头，表现出兴奋专注的神情。高兴时，能发出欢叫声，尖叫声，当哭叫时，会发出“m、m、m”的声音。这时候的宝宝，情绪变化特别快，刚才还哭得极其投入，转眼间又笑得忘乎所以。宝宝还开始明显地认生，可以认出熟悉的人并朝他们微笑，而对陌生人表现出认生现象，知道怕羞，听到自己的名字会有所反应比如会笑或会转过头，会哈哈大笑，发起脾气也很厉害。

这一时期是建立亲子依恋之情和对周围世界的信任的关键时期，良好的依恋关系的建立可以促进小儿对环境积极的探索。他们对周围的各种物品都感兴趣，喜欢抚摸敲打东西并把拿在手里的任何东西都放在嘴里去品尝一下其味道和质地。此期开始出现对食物的偏好，对食物的任何变化都会表现出非常敏锐的反应，会出现对新食物的恐惧现象，不喜欢品尝新食物，而一些吃惯了母乳的宝宝在刚刚换吃牛奶的时候往往会加以拒绝。

### 3、营养与喂养

继续坚持母乳喂养。但4个月以后的宝宝，消化酶分泌日益完善，为补充乳类营养成分的不足，满足其生长发育的需要，锻炼咀嚼功能，为断奶做准备，从4个月起，无论是人工喂养、混合喂养的宝宝，还是母乳喂养的宝宝，都应开始逐步地添加辅助食品。辅助食品应用小勺喂食，尽量避免装在奶瓶里让宝宝吸吮，让宝宝学会和习惯用勺，充分锻炼咀嚼和吞咽功能。喂食前要先洗手，给宝宝戴上围嘴或垫上小毛巾，并准备一块潮湿的小毛巾，随时擦净脏物。喂食要基本定时、定量，有固定的吃饭场所，并一次喂完，不要吃一点玩一会，过后又吃。

宝宝一日饮食举例

6:00 母乳或配方牛乳 200 毫升左右，小儿鱼肝油丸 1 粒。

8:00 开水或果汁 30-60 毫升。

10:00 营养米粉 10-20 克，食油 2 克，蛋黄 1/4-1/2 个，菜泥 15 克-30 克。

14:00 母乳或配方牛乳 200 毫升左右。

16:00 开水或水果泥少许。

18:00 奶糊 15 克，鱼泥 15 克，胡萝卜泥 5 克，食油 1 克。

22:00 母乳或配方牛乳 200 毫升左右。

2:00 母乳或配方牛乳 200 毫升左右。

### 4、生活照料及安全防护

进入第四个月的宝宝，头部已能较平稳地竖直，喜竖抱，但时间尚不宜过长，仍需大人经常用手或肩托扶住他的头部。随着宝宝的活动量不断增加，衣着式样也应随之变化，上衣可稍长，可将和尚领的短衫改为翻领衬衫，下身除夏季外可穿宽松的背带连脚裤以便保暖和自由活动，应尽量少穿橡皮筋的裤子，且不宜束得太紧太高，以免束缚胸部，影响宝宝胸廓和肺部的发育。

宝宝4个月左右时唾液腺发育较完善，但尚未学会吞咽技能，常常流涎，有些宝宝开始长牙，更加加重流口水，因此这阶段应多为宝宝准备几套衣物，也可给宝宝穿上一件罩衫，戴上吸水性强的围嘴。

随着宝宝的抓握能力增强，要特别注意玩具安全和环境的安全。千万不要把药品、洗涤用品等有毒有害物品放在宝宝能抓住摸到的地方，以防误食中毒；刚盛好的热粥米糊菜汤等食物也切忌放在宝宝能摸到的地方，以免烫伤宝宝。宝宝经常抓握的玩具也要经常洗涤和消毒。这个阶段的宝宝，白天醒着的时间逐渐增多，在床上可以自己翻身；手喜欢东摸西摸，然后

放进嘴里；独坐还不稳；扶站时喜欢上下蹦跳，既好动又不能自由活动，如无专人照料，极易发生危险。这时候，可以考虑给孩子使用儿童车。把宝宝放在儿童车里，既能练坐，并可给予一些玩具让他自己玩耍，家长还可以放心地去干其他事情，不需要一步不离地守在婴儿身旁。但注意不能长时间地让宝宝坐在儿童车里，正确的方法应是让宝宝坐一会儿，然后大人抱一会儿，交替进行。

## 5、宝宝出牙

牙齿不但与咀嚼、消化及发育有关，而且在一定程度上还能反映孩子的健康情况。乳牙是幼儿的咀嚼器官，咀嚼功能刺激可促进颌骨和牙弓的发育，而保持颌骨和牙弓的正常发育是恒牙能够正常排列的一个重要条件。但乳牙的发育和钙化受母体的健康状况如营养、疾病和遗传等因素的直接影响，恒牙的钙化和发育则主要在婴幼儿时期。饮食中的无机盐类、维生素类，饮用水中的微量元素如氟等都与牙齿发育有密切关系。乳牙保护不好，龋坏过早脱落，则往往使萌出恒牙排列不齐，甚至造成牙齿畸形，这不但影响咀嚼功能，造成饮食不便，同时还会影响一个人的面容。因此，牙齿保健从宝宝第一颗牙做起。

牙齿是健康的指标之一，但出牙迟早与智力无关。有些疾病如佝偻病、营养不良、呆小病、先天愚型等，出牙延缓、牙质欠佳。因此母亲要随时观察宝宝的出牙及牙齿情况。

牙齿发育是需要多种维生素（如 A、D、C）和矿物质（如钙、磷、镁、氟），如果母亲在孕期缺乏上述营养素，便可影响胎儿的牙胚发育造成牙釉质发育不全。因此，要让孩子长一口好牙必须从孕期做起，母亲怀孕期间应多吃些新鲜蔬菜、水果及牛奶、蛋类、鱼、瘦肉等营养食物，以保证胎儿乳牙胚及颌骨正常发育。怀孕期间要注意预防感冒发烧，以免影响胎儿乳牙牙胚发育；在怀孕期间要注意用药，尤其要避免用四环素类药物，以免胎儿出生后患四环素斑牙。婴幼儿牙胚的发育生长也需要大量钙质以及促进钙质吸收的维生素 D。孩子生后如果没有及时补充鱼肝油和钙剂，又很少晒太阳就容易得佝偻病使出牙延迟。孩子缺少维生素 C 会影响牙釉质的生长，缺氟时牙齿易蛀蚀，但氟过多又会使牙釉质上出现棕褐色斑纹而且质脆易裂。人体氟的摄入主要来源于水，因此，要了解本地区水中氟的含量。小儿常服四环素会使牙齿变成棕黄色而且易蛀，应避免使用该类抗生素。

4-6 个月的宝宝就可能萌出第一对牙齿，也可能在 4-10 个月甚至一岁才出第一颗牙，这都属于正常现象。各月龄宝宝乳牙数=月龄-4(或 6) 如 8 个月的宝宝乳牙数应为 2-4 个。

### 乳牙萌出的时间和顺序表

牙齿名称 萌出时间 萌出总数

下中切牙 4-10 个月 2

上中切牙 4-10 个月 2

上侧切牙 4-14 个月 2

下侧切牙 6-14 个月 2

第一乳磨牙 10-17 个月 4

尖牙 16-24 个月 4

第二乳磨牙 20-30 个月 4

## 6、辅食添加的重要性

4 个月以后的婴儿需要及时添加辅助食品，原因有以下几方面：

(1) 婴儿满 4 个月以后，从母乳或牛乳中获得的营养成分已不能满足生长发育的需要，必须及时添加一些食品，以补充母乳或牛乳中营养素的不足，帮助婴儿健康成长。比如 4-6 个月的婴儿从母亲获得的铁已基本用完，而无论是母乳还是牛乳中铁的含量都不足，因此，

此阶段的孩子容易得缺铁性贫血，在添加辅食时就应注意添加含铁丰富的食物。

(2) 添加辅助食品也可以为婴儿的断乳做好准备，所以婴儿的食品又称离乳食品，其涵义并不完全是指在断奶时所摄入的食品，而是指从单一的母乳（或牛乳）喂养到完全断乳这一阶段内所添加的食品。

(3) 为了训练婴儿的吞咽能力。习惯于吃奶类（流质液体）的婴儿逐渐过渡到将来吃固体食物，需要有一个适应的过程，这个过程要有半年或更长的时间，婴儿可以从吃糊状、细软的食品开始，最后逐步适应接近成人的固体食物。

(4) 为了训练婴儿的咀嚼功能。随着月龄的增大，婴儿的齿龈的黏膜逐渐坚硬，尤其长出门牙之后，给以软的半固体食物，婴儿会用齿龈或牙齿去咀嚼食物，然后吞咽下去，所以及时添加辅食有利于婴儿咀嚼功能的训练，有利于颌骨的发育和牙齿的萌出。

## 7、如何给宝宝添加辅食

吃对于我们成人来说何其简单，可是对于一个新生的婴儿来说又是一个新的尝试和锻炼。因此，给宝宝添加辅食也有许多的问题。

首先就是婴儿在什么时候添加辅助食品。一般来说，婴儿在 4-6 个月期间可以开始添加辅助食品，但具体到每一位婴儿来说，什么时候该添加辅食应根据不同的情况来决定。1，根据婴儿对热能的需要来看，开始添加辅食时婴儿的体重已达到出生时体重的 2 倍，比如一个体重已达 6 公斤的孩子每天喂奶次数 8-10 次，但婴儿看上去仍然经常处于饥饿状态。此时可以添加少许辅食以满足其生理需要。2，婴儿发育上的成熟，比如，在动作发育上，要求婴儿可以扶着坐，俯卧时抬头、挺胸，有两肘支持身体重量。在感觉方面孩子可以有目的地将手或玩具放入口内来探索放入口内物体的形状及质地。表示孩子已经有能力添加辅食。3，在进食时，当匙触及口唇时婴儿表现出吸吮动作，并将食物向后送、吞咽下去。当婴儿触及食物或触及喂给者的手时，表示出笑容并张口，说明婴儿有饥饿感。相反，如果喂食物时婴儿头或身体转向另一侧或闭口拒食，则应减慢喂送的速度。家长应尊重婴儿所反馈的信息。

其次，怎样具体地给孩子添加辅食。开始添加辅助食品，应在婴儿的状况良好，母亲情绪稳定、放松的时期，同时要形成愉快的进食气氛，要用亲切的态度和欢乐的情绪感染宝宝，使他乐于接受辅食；新添加辅助食品应在喂了一半母乳或配方奶的时候，在半饱的状态下再喂辅食，婴儿比较容易接受；每次添加一种新食物都要从一勺开始，在勺内放少量食物，轻轻放入宝宝舌中部；食物温度应保持室温或比室温略高一些；对有些孩子，一种新的食物要经过 15-20 次的接触之后才被婴儿所接受。在给孩子添加辅助食物时应注意观察孩子进食的反应及身体语言。如果孩子肚子饿了，当他看到食物时会兴奋得手舞足蹈，身体前倾并张开嘴。相反，如果宝宝不饿，他会闭上嘴巴，把头转开或者闭上眼睛睡觉。

### 给婴儿添加辅助食品的原则

婴儿胃肠道发育还不够成熟，辅食添加不当容易造成消化功能紊乱，甚至引起腹泻，所以，给婴儿添加辅助食品应该遵循以下几条原则：

(1) 让婴儿逐步适应。先试一种辅食（如米粉），经 3-7 天适应后再试另一种（如麦粉），逐步扩大品种。在婴儿“试吃”阶段要注意是否有过敏现象（如皮肤出疹、腹泻、呕吐等），如果有过敏现象应暂时停喂。

(2) 辅食要由稀到稠、由淡到浓。开始冲调米粉时要冲得稀薄一些，使婴儿容易吞咽，婴儿适应之后在逐渐增加其厚度。

(3) 辅食的量从少到多。一种辅食已经适应之后，可以逐渐增加其量。

(4) 辅食要由细到粗。细嫩的食物容易吞咽、消化，如先用菜叶制成菜泥喂给婴儿，以后逐渐可以将菜剁得粗一些，制成碎菜。

## 8、本阶段可以添加的辅食

- (1) 米粉糊或稀粥：锻炼宝宝的咀嚼与吞咽能力，促进消化酶的分泌
- (2) 蛋黄：蛋黄含铁高，可以补充铁剂，预防缺铁性贫血。做法：煮好的蛋黄 1/4 个用米汤或牛奶调成糊状，用小勺喂。
- (3) 鱼泥：补充蛋白质、铁及各种维生素。做法：将鲜鱼去内脏洗干净，放入锅内蒸熟或加水煮熟，去净骨刺，挤压成泥，可调入米糊中食用。
- (4) 水果泥：补充维生素、纤维素。做法：将水果用匙刮成泥状喂，逐渐增加量。
- (5) 菜泥：将新鲜深色蔬菜（如菠菜、青菜、油菜等）洗干净，细剁成泥，在碗中盖上盖子蒸熟；胡萝卜、土豆、红薯等块状蔬菜宜用文火煮烂或蒸熟后挤压成泥状；菜泥中加少许素油，以急火快炒即成。

## 9、营养性缺铁性贫血如何预防

营养性缺铁性贫血是 6 个月到 2 岁的婴幼儿最常见的疾病。婴儿体内储存的铁只能满足 4 个月内生长发育的需要，而 4-6 个月的宝宝，体重、身高增长迅速，对铁的需求量也高，因此，容易发生缺铁性贫血。有研究显示，婴幼儿期长期贫血将影响其终生智力的发育，因此，应防患于未然，积极预防婴幼儿贫血。

大多轻度贫血的症状、体征不明显，待有明显症状时，多已属中度贫血，主要表现为上唇、口腔黏膜及指甲苍白；肝脾淋巴结轻度肿大；食欲减退、烦躁不安、注意力不集中、智力减退；明显贫血时心率增快、心脏扩大，常常合并感染等。化验检查血中红细胞变小，血色素降低，血清铁蛋白降低。

具体预防措施：

- 1、坚持母乳喂养，母乳含铁量与牛乳相同，但其吸收率高，可达 50%，而牛乳只 10%，母乳喂养的婴儿缺铁性贫血者较人工喂养的少。
- 2、及时添加含铁丰富的辅食（如蛋黄、鱼泥、肝泥、肉末、动物血等）。
- 3、及时添加绿色蔬菜、水果等富含 维生素 C 的食物，以促进铁的吸收。
- 4、选择辅食时应选择强化铁的辅食。
- 5、定期检查血色素，出生 6 个月或 9 个月需各检查一次，以后每半年检查一次。以及及时发现贫血。

胎儿从母体获得的铁以孕期后 3 个月最多，而且，刚出生的小儿体内铁的总量与体重成正比，所以早产、双胎及低出生体重儿体内铁总量较少，加上早产儿出生后有一个生长追赶期，必须摄入更多的铁，以满足其生长发育的需要，早产儿可以于出生 2 个月起给予铁剂（每天每公斤体重 2mg 元素铁）补充。

## 10、吃水果的小学问

水果味道甜酸、汁液多、口感好，能提供大量有机酸和酶，能促进消化液分泌，有利于食物的消化，作为一种膳食补充是很好的。但是，给小儿吃水果时，应注意以下几点：

- 1、吃水果不要影响饭量、奶量 由于小儿的胃容量较小，水果吃得过多，会影响孩子吃菜、饭和奶，使得热能和营养素摄入不足，影响小儿生长发育。
- 2、选择新鲜的水果 水果变质腐烂后，又可引起微生物大量繁殖，有时甚至会产生毒素，食用后会危害健康。因此，水果必须吃新鲜的，当其变软、变酸或腐烂后一定不能吃。
- 3、水果要清洗 由于水果生长过程中使用农药，在采集、运输、销售过程中又极易沾染微生物，特别是致病菌和寄生虫卵或其他有害物质。因此，水果在食用前必须清洗干净，尤其是一些皮很薄的小水果如葡萄、草莓、杨梅、杏、李等，在水中清洗掉表面的灰尘杂物后，

在清水中浸泡几分钟可除去 30%的农药，再用千分之 1-5 的洗涤剂浸泡 15 分钟可除去 30-60%的农药，最后用流动水清洗干净。也可用万分之一的有效氯消毒液浸泡 5 分钟，灭菌效果可达 90%以上。过去常用的高锰酸钾对肠道菌的杀菌效果较差，不推荐使用。家长在准备工作中也要注意手的清洁，否则易引起小儿的肠道感染甚至中毒。

4、水果虽然营养丰富，含有维生素、矿物质和纤维素，但是，水果仍然不能代替蔬菜。蔬菜尤其是深色蔬菜中 B 族维生素及尼克酸、胡萝卜素的含量远高于水果，另外蔬菜中还有一些成分水果中没有的，如大蒜中的植物杀菌素能杀灭多种细菌，萝卜中的淀粉酶有助于消化，这些均是水果所不及的。因此水果蔬菜各有其特点，不能互相取代。

#### 11、怎样训练宝宝定时大便

训练婴儿定时大便应按照孩子自己的排便习惯。婴儿刚出生大便次数比较多，而且较难掌握规律，尤其是母乳喂养的婴儿，大多孩子满月后大便次数会减少，到 3、4 个月，大便次数基本上一天 1、2 次，而且时间基本固定。

4-6 个月的婴儿，可以按照孩子自己的排便习惯。先摸清孩子排便的大约时间，发现婴儿有脸红、瞪眼、凝视等神态时，便可抱到便盆前，用嘴发出“嗯、嗯”的声音对婴儿形成作为条件反射，每天应固定一个时间进行，久而久之婴儿就会形成条件反射，到时间就会大便。便后用温水轻轻洗洗，保持卫生。

#### 12、教宝宝认识周围的世界

4-6 个月的宝宝虽然不会说，不会站，但是他的视、听、触觉已经有了一定的发展，而且这时的儿童情绪经常是很愉快的，逗引时儿童会灿烂的欢笑。这时可以通过眼、耳、手部触觉的刺激来促进孩子的发展。可以选择颜色鲜艳、结构简单的玩具吸引孩子的注意；带声的玩具，如手摇铃、拨浪鼓、能拉响的手风琴等，让孩子倾听、观看玩具，常常能使他喜欢得手舞足蹈，以后会逐渐学会自己弄响这些可爱的玩具。这些玩具不仅让孩子听到悦耳的声音，而且还发展了手部的动作。这阶段的宝宝，多数已具备了主动抓住桌面上玩具的能力，父母要经常逗引并鼓励宝宝自己主动伸手去抓握、碰撞物品，使物品摆动或发声，这样不仅让宝宝练习手和眼的协调动作，掌握抓住悬吊玩具的技能。而且通过成功的抓握让宝宝体验到自己的力量而高兴万分、信心百倍。此外，更重要的是要让他把看、听、触、嗅、尝、运动等感觉联系起来进行综合感官训练。每玩一样东西都应给他看，讲给他听。能摸的都要摸一摸，能摇动的都要摇一摇，锻炼他完整地感知事物的能力。

在平日父母应有意识、有计划地教宝宝认识日常物品。在料理宝宝的日常生活中，可以有意识地养成和宝宝在一起，做到干什么就讲什么。从而有计划地教宝宝认识他周围的日常事物了。宝宝最先学会认的是在眼前变化的东西，如能发光的音调高的或会动的东西，如灯、收录机、机动玩具、猫等。开始你指给他东西看时，他可能东张西望，但你要吸引他的注意力，坚持下去，每天至少 5-6 次。宝宝越感兴趣的東西，认得就越快，要一件一件地学，不要同时认好几件东西，以免影响学习效果。

另外，还可以结合宝宝的起居自然地让宝宝听音乐，选用一些轻松柔和、舒缓高雅的音乐以及大自然声音的音乐，来伴随宝宝的晨起、运动等日常活动。4-6 个月的孩子对音乐能有明显的情绪表现并能配合音乐节奏摆动四肢，也就是说，他已具有初步的音乐记忆力并对音乐有了初步的感受能力。因此，可以有步骤地让宝宝欣赏音乐，可以让宝宝反复听某一乐曲，增强孩子的音乐记忆力；还可给宝宝听模仿动物叫声和大自然中某些音响的音乐，引起他的兴趣和愉快的情绪。

#### 13、宝宝自己会翻身了

4-6 个月的宝宝开始学翻身，在最初的阶段，妈妈可以帮助宝宝学习先从仰卧翻身为俯卧：宝宝仰卧时，在其一侧放一个玩具，逗引他翻身去取。同时也可以握住宝宝另一侧手臂，轻轻地把身体拉向玩具一侧，帮助他学习翻身。宝宝学会从仰卧翻身为俯卧后，再从俯卧翻成仰卧似乎是件非常容易的事，妈妈还没注意到，就会发现宝宝已从俯卧变成仰卧，很舒适地躺在床上了。学会翻身，是宝宝探索世界迈出的第一步，也是他体验一个了不起的成功感觉。从此以后，他可以移动自己的身体，努力去摄取他需要的东西。

#### 14、坐的训练

从 4 个月起，妈妈可以每天和宝宝玩拉坐起游戏来训练宝宝的腰肌。宝宝先仰卧在床上，妈妈握住他的双手腕部，面对孩子，一边和他说话，一边慢慢将其从仰卧位拉到坐位，然后在慢慢让宝宝躺下去，每次可以连续做二个八拍。到 5 个月时可以让宝宝靠着沙发背坐或靠在妈妈胸前坐来进行靠坐练习，也可以在大床上用几个大垫子围成一个三角形让宝宝靠坐在其中。刚开始训练坐时，宝宝经常会左右摇摆或身子前倾，但每多久，妈妈就会发现宝宝已能挺直腰部，稳稳地靠坐在那儿了，偶尔身体前倾，妈妈可教他用双手在前支撑一下。进入 6 个月后，大多数宝宝已能稳稳独坐在那儿，此时，在宝宝面前放些玩具供他抓取玩耍，他可以独自坐在那儿，玩要好一会儿，坐的训练在开始阶段一般每次几分钟即可，逐渐可以延长至 15-20 分钟。

父母们应注意如果发现宝宝到了 6 个月尚不会靠坐，8 个月不会独坐，应及时带孩子去医院检查。

#### 15、亲子依恋关系

依恋是指一个人对他最亲近的人的那种强烈而深厚的情感关系。它是人的社会性的最基本的表现形式之一。3-6 个月的婴儿开始认识经常照顾他的人。当他们出现时，宝宝会眉开眼笑、兴奋起来手舞足蹈，而看到他们离开时，又会显得那么的忧伤、不开心，这就是所谓的依恋行为。这种对父母、照料者的依恋情绪，使孩子感到安全，由此他才敢伸出双手去探索周围的世界。

6 个月左右的宝宝已经有了比较发杂的情绪，他喜欢自己熟悉的亲人，能听懂大人严厉的或亲切的声音，见到亲人就笑，伸手要抱，害怕陌生的环境、陌生的人。当你突然离开他时会产生惧怕、悲伤等情绪。所以作为父母在宝宝年幼时应注意没有特别的原因，请不要随便调换宝宝的照料者，不要因为这星期妈妈没空让外婆带，下星期外婆有事就让奶奶带，应该至少有一个固定的照料者。平日不要在陌生人刚来时，突然离开你的孩子，或把孩子交给他抱，也不能用恐怖的表情和语言来吓唬孩子。更不能把自己在工作中的怨气发泄在孩子身上，对孩子冷落、不耐烦，甚至打骂等，在他幼小的心灵投下阴影，产生不安全情感。父母的细心照料，照料者愉快的音容笑貌以及和他一起活动和游戏的快乐时光，都将使他产生欢快的情绪，从而建立起对父母的依恋和对周围世界的信任，更主动地去接近他人，探索周围的世界，为健康心理奠定基础。

#### 16、亲子游戏

游戏（一）：照镜子：可将宝宝抱在穿衣镜面前，让他捕捉、拍打镜中的人影，用手指着他的脸反复叫他的名字，再指着他的五官（不要指镜中的五官）以及头发、小手、小脚，让他认识熟悉后再用他的手，指点他身体的各个部位。经常练习，可让宝宝学习认自己、认五官、认身体，了解实物和镜影的不同。

游戏（二）：捉迷藏：妈妈在床上盘腿而坐，让宝宝面对面坐在她的腿上，妈妈一手扶着宝宝的髋部，一手扶着他的腋下保持平衡。爸爸在妈妈的背后，让宝宝一只手抓着爸爸的

手指，另一只手抓住妈妈的胳膊，爸爸先拉一下被宝宝抓住的手，当宝宝朝这边看时，爸爸却从妈妈背后另一边突然伸出头来亲热地叫宝宝的名字，当宝宝转过头找到爸爸时会“咯咯”地笑起来。这个游戏可让宝宝快乐，增进与父母的感情，发展感知能力。

### 第三章 7—9个月

复旦大学附属儿科医院 丁艳华

#### 1、体格生长

此期小儿体格生长速度相对前面6个月来说，继续减慢，体重平均每月增加300-400克左右，身高平均每月增长1.5厘米左右。

#### 7-9个月男童体格发育

月龄	体重(千克)	身高(厘米)	头围(厘米)	胸围(厘米)
7个月	9.12	71.2	44.9	44.9
8个月	8.52	72.9	45.4	45.5
9个月	9.72	74.2	45.9	45.7

#### 7-9个月女童体格发育

月龄	体重(千克)	身高(厘米)	头围(厘米)	胸围(厘米)
7个月	8.58	69.2	43.8	44.1
8个月	8.90	71.2	44.4	44.5
9个月	9.15	72.6	44.8	44.8 盛顿

#### 2、神经心理发育

7个月 宝宝已经能单独坐稳，还能自己从俯卧位坐起；手的动作也更加灵活，两只手都能握住玩具，并逐步学会用拇指与其它四指对立来抓东西；手-眼协调也不断完善，能取放在离他较远处的玩具，能寻找掉落的玩具；开始对周围环境产生好奇心，喜欢用手指到处捅，也时常用手指捅自己的耳朵、鼻子、嘴和肚脐眼；能注视周围更多的人和物体，随不同的事物表现出不同的表情。这时的宝宝虽然还不会说话，但已经能听懂一些大人简单语言的意思了，如对“不、不”和不愉快的声音有反应，当大人用语言说到一个常见的物品时，宝宝会用眼睛看或用手指该物品。能更加敏锐地辨认陌生人、辨认陌生的东西和环境，对父母的依恋开始产生，母亲在身边就会感到安全和快乐，陌生人靠近他或抱他，就会哇哇地哭。特别喜欢和大人玩躲猫猫的游戏。

8个月 宝宝已经坐得很稳，坐着可以左右前后自由转身；能腹部着地爬行或用手和膝爬行，爬行训练了脑指挥肌肉协调活动，扩大了宝宝认识世界的范围，有利于宝宝脑的发育。手的动作进一步发展，有的已经会使用拇指与食指捏起饭粒、糖丸等小的东西，喜欢使劲地用双手拍打桌面，对击拍发出的声响感到新奇有趣。拿到东西后会翻来覆去地看看、摸摸、摇摇，表现出积极的感知倾向。这段时期的宝宝，嘴里常会无意识、大声地叫着“爸—爸”、“妈—妈”，还能用声音来表示要东西，慢慢懂得一些简单的命令，如“把手伸给妈妈”、“指指小眼睛”、“张开小嘴巴”，问他爸爸或妈妈在哪时，知道去寻找，等等。对周围环境的兴趣大为提高，喜欢到户外活动，不喜欢呆在家里。

9个月 宝宝在动作方面较前有很大的进步：能从卧位自己坐起来，能较灵巧地自己拉着东西站起来，发育快的宝宝还能扶着栏杆在小床上或围栏里来回走。手的动作也更加自如了，能用拇指与食指指端去捏取小物品，两只手在眼的合作下能玩弄各种物体，如两手各拿一个玩具，并欢乐地把两个玩具互相对敲，或把小盒子放进大盒子里、用小棒敲击铃铛等，

喜欢摸各种物品，能拉开抽屉，能把杯子的水倒出来，还会模仿大人的动作，如大人拍手他也拍手。在语言方面，宝宝已经能听懂不少词、句，对大人的语言指示能作出反应，如对他再说再见时，会摆手或点头示意，呼唤他的名字时，会循声转头。向他要玩具时，能伸出手将玩具交给别人，但不肯放手；能配合穿衣时伸手，穿袜、鞋时伸脚；喜欢与成人交往，但见到陌生人仍怕羞。喜欢重复的游戏，如“再见”、玩拍手游戏、躲猫猫。

### 3、营养与喂养

6个月以后的宝宝，一昼夜仍需喂奶3-4次，如果是喂牛奶的，全天总量不应少于600毫升。在以奶或奶制品为主的基础上，外加两顿辅食。此期辅食添加品种：

1、添加干、硬食物：如粥、烂面、小馄饨、烤馒头片、饼干、瓜果片等，以促进牙齿的生长并锻炼咀嚼吞咽能力，还可让宝宝自己拿着吃，以锻炼手的技能。

2、添加杂粮：可让宝宝吃一些玉米面、小米等杂粮做的粥。杂粮的某些营养素高，有益于宝宝的健康生长。

3、增加动物性食物的量和品种：如可以给宝宝吃整只蛋了，还可增添肉松、肉末等。

要逐渐使辅食多样化。宝宝每天的饮食包括五大类，即：（1）乳类：母乳或牛乳；（2）粮食类；（3）肉蛋、豆制品类；（4）蔬菜、水果类；（5）油类。只有每天都吃到这些食物的混合制品，宝宝才能获得均衡合理的营养。

从7个月开始，还可开始训练宝宝用杯、碗喝东西。开始尝试时，可先给婴儿一只体积小重量轻易拿住的空茶杯，让他们学着大人样假装喝东西，有了一定兴趣后，父母每天鼓励他们从杯、碗里呷几口奶或水。

8、9个月的宝宝非常喜欢和大人一起进食，看到父母吃饭时，他会不由自主地吧嗒着嘴唇，会伸出双手，一副馋嘴相，父母可以抓住时机给他喂些食物。宝宝对吃饭的兴趣浓，也是培养宝宝定点吃饭的好机会，一般常可选择在小推车上或婴儿专用餐椅上。如果到了1岁再来培养坐在一处吃饭的习惯，难度就比较大，因为那时一方面宝宝身体的需要减少，一方面他的兴趣日益广泛，再也不把大部分的兴趣都集中在进食上。所以，父母千万不要错过这个良机。

若想要给宝宝断奶的话，还应做好断奶的准备：逐渐停掉白天的喂奶，以牛奶、谷类食品、蛋、蔬菜、水果来取代，再慢慢停掉夜间的喂奶直至过渡到完全断奶。宝宝的中、晚餐可以辅食为主。

宝宝一日饮食举例

6:00-6:30 母乳或牛奶 220 毫升，饼干 3—4 块

9:00-9:30 蒸鸡蛋 1 个

12:00-12:30 粥一碗（儿童碗约 30 克）加碎菜、鱼末、豆腐

14:30-15:00 苹果 1/2—1 个（刮泥）

15:30-16:00 母乳或牛奶 220 毫升

18:00-18:30 烂面条一碗（约 50 克）加肉末加碎菜

20:00-21:00 母乳或牛奶 220 毫升

### 4、生活照顾

这个时期的宝宝，生活比较有规律，基本上定时饮食，定时睡眠，大小便也比较有规律，大便每天1—2次，小便间隔时间也比较长，大人可定时把尿。宝宝会坐稳以后，也可以让他坐盆大小便。

随着宝宝长大，白天睡眠时间及次数会逐渐减少。此期宝宝，白天约睡2-3次，上午睡1次，下午睡1-2次，每次1-2小时不等，夜间睡眠10小时左右。多数宝宝由于晚餐完全由

辅食替代，睡前再喂奶后，夜间可以不吃奶，一觉睡到天亮，也有部分宝宝夜间会醒来 2-3 次解小便，在这些宝宝中，有一部分换好尿布后就接着入睡，也有一部分换好尿布后需吃一次奶再入睡，对于这部分宝宝每晚入睡睡前除了喂奶，应再喂点辅食，使他吃饱，渐渐养成夜间不需吃奶的习惯，这样有利于孩子和大人的休息。

这个年龄的宝宝由于生长发育比较迅速，活动量也较以前明显增大，所以衣服要做得宽松些，如果过紧，会妨碍宝宝的活动和呼吸。但衣袖不能过长，以免妨碍宝宝手的活动。

此外，8、9 个月的宝宝开始能扶着栏杆站起来，平时也喜欢站在大人腿上又蹦又跳，因此选择一双合适的鞋子显得十分重要。鞋子最好选择鞋底稍硬的布鞋。鞋子大小一定要合适，太大了，宝宝活动不方便；太小了，容易挤压宝宝的脚。

由于宝宝此时睡眠时间减少，活动能力增强，宝宝对外界环境越来越感兴趣，因而户外活动时间可增加至每日 2-3 小时。除了给孩子玩游戏，与人交往外，应尽量多地让孩子到大自然中去，让自然界的各种动植物、自然景观，给宝宝以良好的感官刺激，使宝宝得到心理的安宁与美的享受。

## 5、宝宝变得爱生病了，怎么办

6 个月以内的宝宝很少生病，可是 6 个月以后，宝宝却明显变得爱生病了，是因为领养者照顾不周吗？可别先急着埋怨，并不是只有你家的宝宝爱生病哦。这主要是因为宝宝还在妈妈的肚子里时，妈妈就通过胎盘向宝宝输送一些抗感染的免疫球蛋白，母乳中也含有大量的免疫因子，这样共同来帮助 6 个月内的宝宝度过生命中脆弱的阶段。然而到了 6 个月时，这些抗感染物质，因分解代谢逐渐下降以致全部消失，而宝宝自身的免疫系统还没发育成熟，免疫力较低，因此宝宝就开始变得比以前爱生病了，如患各种传染病以及呼吸道和消化道的其他感染性疾病，尤其常见的是感冒、发烧和腹泻等。也正因为此，预防传染病和各种感染性疾病是 6 个月以后宝宝保健的主要内容。

作为孩子的父母，可以做好以下几点：

1) 定期带宝宝到儿童保健门诊进行健康检查，以便及时发现生长发育中的偏移，及时干预，促进宝宝更加健康等等。

2) 按期带宝宝进行预防接种，这是预防小儿传染病的有效措施。

3) 合理喂养，保证小儿营养：各种营养素如蛋白质、铁、维生素 D 等都是宝宝生长发育所必需的，特别是蛋白质是合成各种抗病物质如抗体的原料，原料不足则抗病物质的合成就减少，宝宝对感染性疾病的抵抗力就差。因此，加喂辅食后，仍应保持每天 3 次以上的母乳喂养，人工喂养的宝宝除辅食外，应保证每天喂牛奶 600 毫升。

4) 保证宝宝每天有充足的睡眠也是增强体质的重要方面。

5) 进行适当的体格锻炼是增强体质的重要方法，可进行主被动操以及其他形式的全身运动，还可多带宝宝到户外活动，多晒太阳和多呼吸新鲜空气。

6) 合理安排宝宝一天的生活，讲究卫生，从小培养宝宝良好的生活、卫生习惯。

## 6、宝宝变得“挑食”了，怎么办

很多的妈妈都会有这种感觉：自己的宝宝在 6 个月以前吃东西是很乖的，几乎是给他吃什么他就吃什么，怎么到了 7、8 个月以后，反而挑食起来，不喜欢吃的东西他就会用舌头顶出来。这是因为，随着婴儿味觉的提高，对食物的好恶就越来越明显，而且会用抗拒的形式表现出来。但他的这种“挑食”并不能同大孩子的挑食相提并论，在这个月龄不爱吃的东西到了下个月龄就爱吃这是常有的事。所以，父母用不着太在乎婴儿的这种“挑食”，如果他只是不爱吃动物性食物鱼、鸡蛋、猪肉等中的一两样是不会造成营养缺乏的。谷类食物里的品种很多，不吃其中的几种也是完全没有关系的。做爸爸妈妈的千万不可强迫，这次不吃，

可以过一段时间再试试看，也不能因为一次不吃，以后就从不见面。还可以通过改变一下食物的形式再喂给他吃，或选取营养价值差不多的同类食物替代，比如，宝宝不爱吃碎菜或肉末，你可以把它们混在粥内或包成馄饨来喂；实在不爱吃鸡蛋羹的话，可以炒鸡蛋给他吃，或者给他几个煮熟的鹌鹑蛋，自己抓在手里吃。

#### 7、宝宝光喝鱼汤、肉汤，行吗

宝宝到了7、8个月时，已经能进食鱼肉、肉末、肝末等食物了，但不少父母特别是领养孩子的祖辈们，仍然光给孩子喝汤，不给他们吃肉，怕孩子还小，牙没几颗，吃不动。其实，是他们低估了孩子的消化能力；还有的家长是抱着汤的味道鲜美，营养都在汤里的想法，而这些想法都是错误的，它限制了孩子去更多地摄取营养。

根据化验测定：汤里含有的蛋白质只是肉中的3%-12%，汤内的脂肪低于肉中的37%，汤中的无机盐含量仅为肉中的25%-60%，所以可以这样说，无论鱼汤、肉汤、鸡汤多么鲜美，其营养成分是远不如鱼肉、猪肉、鸡肉。因此，父母在喂汤的时候要同时喂肉，既能确保营养物质的摄入，又可充分锻炼宝宝的咀嚼和消化能力，并促进宝宝乳牙的萌出。

#### 8、大小便习惯的培养---训练宝宝坐盆

进入8个月的宝宝已经能单独稳坐，因此从8个月开始，在前几个月训练的基础上，可根据宝宝大便习惯，训练他定时坐盆大便。宝宝的大便次数一般每天大约1次-3次，这与每个孩子的习惯、肠道的功能或饮食的内容有关。若发现宝宝有发呆，停止游戏，扭动两腿，神态不安时应及时让他坐盆，大人应在旁边扶持，并发出“嗯、嗯”的声音，促使小儿排便。开始坐盆时每次2-3分钟，逐步到5-10分钟。如果宝宝一时不解便，可过一会再坐，但不要将宝宝长时间放在便盆上。坐便器最好放在一个固定的地方，掌握小儿排便规律后，令其坐盆的时间也宜相对固定，这样多次训练，便可成功。便盆周围要注意清洁，每次必须洗净；冬天注意便盆不宜太凉，以免刺激引起大小便抑制；也不要将便盆放在黑暗偏僻处，以免宝宝害怕不安而拒绝坐盆。此外，切忌养成在便盆上喂食和玩耍的不良习惯。

#### 9、出牙与乳牙的保护

一般来说，宝宝在6个月左右开始萌出第一颗乳牙。但是，乳牙萌出的早晚受着遗传和环境等因素的影响，各个孩子多少有些差异，有的可以早到4个月，有的可以晚到10个月。但也并不是牙出得早，孩子就聪明，出得晚就显得迟钝。只要孩子是健康的，牙出得早晚与智力无关。

牙齿萌出是正常的生理现象，多数宝宝没有特别的不适。有些会出现暂时性流涎增多、哭闹、烦躁不安、低热等现象，一般也不需要特别的处理，在牙齿萌出后就会好转或消失。

乳牙对儿童的咀嚼、发音、恒牙的正常替换和全身的生长发育有着重要的作用，因此，从乳牙萌出开始就应该特别注意对乳牙的保护。应做好以下几点：

- 1)供给适量的营养物质，尤其要多补充蛋白质和钙质。同时也要吃一些易消化又较硬的食物，以促进乳牙的生长，方便牙面的清洁。
- 2)少吃甜食、减少不规则的零食。吃完后应立即喂温开水漱口，去除龋齿的诱发因素。
- 3)纠正口腔不良习惯，如吮吮手指、含奶或含饭在口中入睡等。
- 4)增强身体抵抗力，预防传染性疾病。

#### 10、爬行的重要性

宝宝在7个月时，多是匍匐爬行，以腹部蠕动，四肢不规则地划动，往往不是向前，而是向后退，或者在原地转动；到8、9个月时发展为四肢爬行，用手和膝盖爬行；最后发展

为两臂和两脚都伸直，用手和脚爬行。

有些父母以为爬行是孩子自然而然的事情，不注意创造条件让孩子早点学爬和让孩子多爬，这是因为他们不了解爬行对孩子身心发育的好处。

那么，让孩子多爬有那些好处呢？首先，爬行时婴儿必须头、颈抬起来，胸腹离地，用四肢支撑身体的重量，这就使手、脚、胸、腹、背、手臂和腿的肌肉得到锻炼而逐步发达起来，为以后站立和行走打下基础；另外，宝宝学会爬行以后，扩大了视野和接触范围，通过视觉、听觉和触觉等感官刺激大脑，促进各方面的协调，对大脑的发育和智力的开发有非常重要的意义；通过爬行，还能提高婴儿的新陈代谢水平，有助于身体的生长发育。爬行，对婴儿来说可谓是一项剧烈的运动，能量消耗较大，这种活动与坐着相比能量消耗要多1倍，比躺着要多2倍。由于身体能量消耗增多，宝宝就吃得多，睡得香，身体也长得快和结实。

## 11、爬行的训练与安全卫生

一般婴儿能够自如翻身就有了学爬的机会，开始他只能趴着玩但不能向前爬，或者是在原地扭转及向后退，此时家长可有意识地教婴儿练习爬。首先要有一个适合爬行的场地，如一个大的床或地板，铺上席子、毯子或泡沫地板垫，要平整干净，若是用床则不能太软。将宝宝俯卧在床上，妈妈在宝宝前面摆弄会叫或会响的玩具如小鸭子、小熊打鼓等，吸引他的注意，并不停地说：“宝宝，小鸭子叫了（或小熊敲鼓了），快来拿啊！”爸爸则在身后用手推着宝宝的双脚掌，使其借助爸爸的力量向前移动身体，接触到玩具，以后逐渐减少帮助，训练宝宝自己爬。开始爬行时宝宝可能很费力，腹部离不开床面，大人可用一条毛巾放在他的腹部，然后提起腹部让他练习手膝爬行，渐渐地他会上下肢协调起来，可以用双手及双膝协调灵活地向前爬行。练习爬行不但轮流锻炼了四肢的耐力，而且能增强小脑的平衡与反应联系，这种联系对宝宝日后学习言语和阅读也会有良好的影响。

8、9个月的宝宝一旦学会了独立爬行，爬行就成了他们最喜爱的活动，他会在家里的床上、地板上、沙发上甚至角角落落到处爬来爬去。这时，做家长的可千万要注意宝宝爬行时的安全和卫生。家里的布置要重新审视，地板要打扫干净，铺上席子、地毯或棉垫之类的东西。家具的尖角要用海绵或布包起来，药品也不要放在他能抓到的地方。室内电线要绝对安全，电线、电源开关、插座、台灯等电器，要放在孩子摸不到的地方。如果有不用的插口，应当用绝缘材料将它们塞好、封上。窗户应有护栏，或者使床远离窗户，防止宝宝爬上窗台。热的汤、饭菜上桌后，不要让他接近或爬上桌子。放在桌上的热水瓶、茶具、花盆等尽管孩子够不着，但他有可能抓住桌布把它们拉下来。不要让宝宝用爬脏的小手直接拿东西吃。宝宝爬来爬去时，家长最好在一旁看护，否则一旦孩子发生危险，将追悔莫及！

## 12、宝宝贫血了，为什么？怎么办？

6个月左右的宝宝特别容易发生营养性缺铁与缺铁性贫血，一方面是因为小儿生长发育迅速，需铁量也就相对比成人要多，另外也因为此年龄的宝宝处于血液量增加，血液溶质生理性稀释的阶段。如果再有喂养不当，添加辅食不及时，饮食习惯不好、慢性腹泻，或其它有关疾病，造成摄铁量不足和吸收不良等，更增加了小儿患缺铁与缺铁性贫血的机会。

缺铁性贫血对小儿的生长和身体各器官的功能都会造成不利影响。临床研究发现，长期贫血的患儿，会出现生长缓慢，身材矮小，体力差，注意力不集中，理解力记忆力差，智力减退等表现。

那么宝宝得了营养性缺铁性贫血该怎么办呢？

首先，应加强护理，保证小儿有充足的睡眠和合理的饮食，消除发病的原因。喂养不当所致铁摄入不足者应改善饮食，给予富含铁的食物，如肉、肝、鱼等或铁强化食品，并且宜从小剂量开始逐渐调整，不能操之过急，避免引起胃肠道不良反应。餐后多给维生素C或

新鲜水果促进铁吸收。民间还有用红枣赤豆汤补血的做法，但临床观察发现，这种方法的效果不明显。这是因为，植物性食物中铁的吸收率较低，只占 1-7%，而动物肝、肉、血等食物中血红素铁吸收率可高达 10-22%。此外，对于有慢性腹泻、肠寄生虫、肠息肉等的患者，均应积极治疗原发病。

对于血红蛋白在 100-110 克/升之间的轻度患者，可通过改善饮食矫治，不用服药。但如果血红蛋白在 100 克/升以下，就应该服铁剂治疗。铁剂是治疗缺铁性贫血的特效药。常用的有硫酸亚铁和乳酸亚铁、富马酸铁、葡萄糖酸亚铁。应按规定的药量服用，这样能使铁的吸收率达到最高限度，超过规定的剂量反而会使铁的吸收下降，还会增加对胃黏膜的刺激，发生恶心、呕吐、腹泻等消化道反应。铁剂最好在两餐之间服用，既减少对胃黏膜的刺激，又有利于吸收。铁剂还不应与牛奶、茶水同服，因牛奶中含磷较高，茶水含鞣酸，都会影响铁的吸收。如果有的孩子服药后副作用比较大，可服用刺激性比较小的葡萄糖酸亚铁，或把药物减至半量，待胃肠道症状消失后再加至足量。

一般来说，小儿在服药 3-4 周后贫血即能被纠正，但此时不宜马上停药，应在血红蛋白恢复正常水平后再继续用药 6-8 周，同时应给予孩子含铁多的食物。

### 13、宝宝认生怎么办？

一般婴儿能够自如翻身就有了学爬的机会，开始他只能趴着玩但不能向前爬，或者是在原地扭转及向后退，此时家长可有意识地教婴儿练习爬。首先要有一个适合爬行的场地，如一个大的床或地板，铺上席子、毯子或泡沫地板垫，要平整干净，若是用床则不能太软。将宝宝俯卧在床上，妈妈在宝宝前面摆弄会叫或会响的玩具如小鸭子、小熊打鼓等，吸引他的注意，并不停地说：“宝宝，小鸭子叫了（或小熊敲鼓了），快来拿啊！”爸爸则在身后用手推着宝宝的双脚掌，使其借助爸爸的力量向前移动身体，接触到玩具，以后逐渐减少帮助，训练宝宝自己爬。开始爬行时宝宝可能很费力，腹部离不开床面，大人可用一条毛巾放在他的腹部，然后提起腹部让他练习手膝爬行，渐渐地他会上下肢协调起来，可以用双手及双膝协调灵活地向前爬行。练习爬行不但轮流锻炼了四肢的耐力，而且能增强小脑的平衡与反应联系，这种联系对宝宝日后学习言语和阅读也会有良好的影响。

8、9 个月的宝宝一旦学会了独立爬行，爬行就成了他们最喜爱的活动，他会在家里的床上、地板上、沙发上甚至角角落落到处爬来爬去。这时，做家长的可千万要注意宝宝爬行时的安全和卫生。家里的布置要重新审视，地板要打扫干净，铺上席子、地毯或棉垫之类的东西。家具的尖角要用海绵或布包起来，药品也不要放在他能抓到的地方。室内电线要绝对安全，电线、电源开关、插座、台灯等电器，要放在孩子摸不到的地方。如果有不用的插口，应当用绝缘材料将它们塞好、封上。窗户应有护栏，或者使床远离窗户，防止宝宝爬上窗台。热的汤、饭菜上桌后，不要让他接近或爬上桌子。放在桌上的热水瓶、茶具、花盆等尽管孩子够不着，但他有可能抓住桌布把它们拉下来。不要让宝宝用爬脏的小手直接拿东西吃。宝宝爬来爬去时，家长最好在一旁看护，否则一旦孩子发生危险，将追悔莫及！

### 14、7-9 个月宝宝的语言训练

7 个月左右的宝宝不仅会经常模仿你对他发出的双辅音，而且有 50~70% 的宝宝会自动发出“爸爸”、“妈妈”等声音。当宝宝自动发出“爸爸”、“妈妈”等重复音节时，说明他已步入了学习语音的敏感期，爸爸妈妈要敏锐地捕捉住这一教育的契机，在宝宝愉快时，或者每天临睡前，经常给他高声朗读图书、念儿歌、说绕口令；在日常的生活当中，随时随地多和宝宝说话，并注意将语言、物体和动作联系起来，通过婴儿的视觉、听觉及触觉等来帮助宝宝进一步理解语言。比如，宝宝口中乱叫“爸爸妈妈”时，开始时他还不懂得语意，但只要你一旦发现他发出“爸爸”的声音，你就立刻让他的脸朝向爸爸，用你的手指着爸爸，并

模仿他“爸爸”的声音。渐渐地当你说“爸爸”时，他就会朝爸爸看；用同样的方法，当你说“妈妈”时，他就会转向妈妈一方。再比如，妈妈一面拿着苹果，一面发出“苹果”的声音，同时，让宝宝摸摸、闻闻、尝尝，这样，经过多几次的重复，妈妈一说“苹果”两字，宝宝就能知道是什么意思了。还可以用类似的方法，教宝宝指认自己的五官等等。

对 8、9 个月的孩子，还应有意训练语言和动作的联系，如“谢谢”、“再见”。爸爸给宝宝玩具或东西吃时，妈妈在一旁要讲“谢谢”，并要求宝宝模仿点头或鞠躬的动作以表示“谢谢”。当家里有人出门，你一面说“再见”，一面挥动宝宝的小手，向要走的人表示“再见”。通过逐渐训练，使他一听到“谢谢”就鞠躬或点头，一听到“再见”就挥手。但要注意教会一种动作后再教另一种，一般训练学习一种动作约需 1 周-2 周才能稳定巩固，并且以后还需经常做。

## 15、游戏

### 游戏（一）：坐、躺游戏

对于 7 个月左右的宝宝，可经常与他玩坐起、躺下的游戏，以增强宝宝的颈背肌和腹肌力量，帮助他尽快坐稳。

方法如下：妈妈握住宝宝两只手腕，也可把大拇指放在他手心，让他紧握，慢慢把他从仰卧拉起成坐位，然后轻轻放下，如此来回拉坐。也可母子对坐，双手握住宝宝手腕，让其前俯后仰玩拉大锯的游戏，每天可玩 1 次-2 次，每次 5、6 分钟。

### 游戏（二）：爬行游戏

9 个月的宝宝特别喜欢爬来爬去，多爬能够促进脑的发育。你可以为宝宝设置各种有趣的爬行游戏，如钻“山洞”——让他从你的肚皮底下爬过去；越“盆地”——让他从大澡盆上爬进来，爬出去；“突破封锁线”——把你的身体作为障碍物，让他从你的身上爬过去；你还可以给他一个滚动的小球，让他“跟踪追击”。

### 游戏（三）：拾物

拾物练习主要是练习婴儿弯曲及直立身体，还可促进宝宝的手眼协调能力。

宝宝学会扶站后，可将他扶站在有栏杆的小床边，让他一只手扶栏杆，在宝宝脚边放一个玩具，引导他弯下腰用另一只手拾身边的玩具。拾到玩具后，大人应加以称赞，如说：“宝宝真棒”或亲吻一下宝宝，宝宝就会很高兴地再次去拾玩具。

千万记住，在游戏当中，做家长的可不要吝啬你的赞扬话，而要用丰富的表情、由衷的喝彩、兴奋的拍手、竖起大拇指的动作，营造一个“强化”的亲子气氛，让宝宝充分体验到成功的欢乐。而成功的欢乐是一种巨大的情绪力量，它将不断地激活宝宝探索的兴趣和动机，极大地促进他形成自信的个性心理特征，更加健康茁壮地成长。

## 16、婴儿主被动操

婴儿主被动操适用于 7-12 个月的婴儿。是在成人的适当扶持下，加入婴儿的部分主动动作来完成的。婴儿主被动操的动作主要有锻炼四肢肌肉关节的上下肢运动，锻炼腹肌、腰肌以及脊柱的桥形运动、拾物运动，为站立和行走作准备的立起、扶腋步行、双脚跳跃等动作。婴儿每天进行主被动操的训练，可活动全身的肌肉关节，为爬行、站立和行走打下基础。

婴儿主被动操共八节，具体做法如下

第一节：起坐运动。(1)预备姿势：婴儿仰卧，两臂放在躯体的两侧，妈妈握住婴儿手腕，拇指放在婴儿手心里，让婴儿握拳。(2)把婴儿双臂拉向胸前，两手距与肩同宽。(3)妈妈握住婴儿的手腕，慢慢拉引婴儿向上、向前，但不要过于用力。(3)让婴儿自己使劲坐起来。(4)还原成仰卧姿势。

第二节：起立运动。(1)预备姿势：婴儿俯卧，双手支撑在胸前，妈妈双手握住婴儿肘

部。(2)握小儿肘部，让婴儿慢慢从俯卧位变成用双膝跪地。(3)扶婴儿站起。(4)双膝再跪地，还原至俯卧姿势。

第三节：提腿运动。(1)预备姿势：婴儿俯卧，两肘支撑身体，两手向前平放。妈妈握住婴儿的两小腿。(2)妈妈轻轻向上抬起婴儿双腿，只抬高婴儿的下肢，胸部不得离开床面。(3)还原成预备姿势。

第四节：弯腰运动。(1)预备姿势：让婴儿背向妈妈站在前面，妈妈一手扶住婴儿双膝，另一手扶住婴儿腹部，在婴儿前方，放一玩具。(2)让孩子弯腰前倾。(3)鼓励孩子拾取玩具。(4)拾取玩具成直立状态，复原。

第五节：托腰运动。(1)预备姿势：婴儿仰卧，成人一只手托住婴儿腰部，另一只手按住婴儿踝部。(2)托起小儿腰部，使婴儿腹部挺起，成桥形。并鼓励孩子自己用力。(3)放下小儿腰部，复原。

第六节：游泳运动。(1)预备姿势：让婴儿仰卧，成人双手托住小儿胸腹部。(2)悬空向前向后做来回摇摆动作，鼓励小儿活动四肢，做游泳动作。

第七节：跳跃动作。(1)预备姿势：让婴儿面对面站在妈妈面前，让妈妈用双手扶住婴儿腋下。(2)妈妈双手扶住婴儿腋下，稍用力将婴儿托起离开床面，让小儿足尖着地，轻轻在床上做跳跃动作。

第八节：扶走运动。(1)预备姿势：小儿站立，妈妈站在小儿背后，或前面，扶小儿腋下或前臂。(2)扶着小儿，让他向前迈步走。

#### 第四章 10—12 个月

复旦大学附属儿科医院 徐秀

##### 1、体格生长

体格生长进一步放慢。体重每月平均增加 150-250 克，身高增长 1-1.5 厘米。乳牙萌出约 4-6 颗门牙。

##### 10-12 个月男童体格发育

月龄	体重（千克）	身高（厘米）	头围（厘米）	胸围（厘米）
10 个月	9.90	75.4	46.3	46.0
11 个月	10.17	76.7	46.6	46.4
12 个月	10.42	78.0	46.9	46.8

##### 1-3 个月女童体格发育

月龄	体重（千克）	身高（厘米）	头围（厘米）	胸围（厘米）
10 个月	9.40	74.0	45.2	45.2
11 个月	9.52	75.2	45.4	45.3
12 个月	9.64	76.4	45.6	45.4

##### 2、10-12 个月宝宝神经心理发育特点

10 个月的宝宝已能很好的用双手扶住家具或栏杆站立，11-12 个月会扶家具行走，能由成人牵着两手或一手行走，有的宝宝还喜欢自己推着童车前进。大约有 1/4-1/2 的小儿在 12 个月时已会独自行走几步。躯体灵活度和平衡功能也大大增加，能在床上或平地上自由改变体位，由卧位翻身或坐位再攀栏站起，或由扶站位跪下或转成坐位。

手指动作更加灵活，能准确地伸手指用拇指和食指指端摘起小物品(如小丸、饭粒等)，部

分 12 个月的小儿用拇食指摘小丸时腕部已能离开桌面，与成人相似。会熟练地将铃和摇荡鼓摇动发出声音；能听从命令将积木从盒子里取出，部分小儿已能将两块小积木搭在一起。用手指拿东西吃得很好，但用匙吃东西时还需要帮助，已会用手掌握笔涂涂点点。

从 11 个月起能听名称指物或图 5—6 种；对一些图画中的画面有兴趣，这是有意注意的萌芽；11-12 个月的小儿能听懂父母说的一些话，并执行简单的命令，如“把帽子拿起来”等。已开始理解成人的肯定(赞扬)和否定(制止)，并能作出相应的反应。对成人的赞扬有积极反应，如他的某个动作引起父母哈哈大笑，他也跟着笑，并一遍遍地重复这个行为以引人发笑。对成人否定的语言、语气甚至眼神也能应答，如听成人喊“不要动、不要拿”，他会把正要拿起物品放下。语言发育已进入的萌芽阶段，开始学说话，会说一些简单的词，能将语言与实际人、物联系起来，常常是一个词代表很多的意思；部分孩子已能说出 1-2 个有意义的词(如“妈妈”、“爸爸”)或模仿动物的叫声(“汪汪”表示狗)。语言发育个体差异较大，约半数小儿至 12 个月还不能说出有意义的词，但他们对成人的语言应有一定的理解能力。此外，此年龄的小儿能准确地表示愤怒、害怕、嫉妒、焦急、同情等情感；能用手势表示简单的需要；显示出更大的独立性；不喜欢被大人搀扶和抱着；喜欢故意把东西扔掉又拣起；喜欢玩藏东西的游戏。喜欢模仿大人的动作；能听指令帮忙拿东西；能玩简单的想象游戏，如轻拍或摇动玩具娃娃。

#### 第四章 10—12 个月

复旦大学附属儿科医院 徐秀

##### 3、1 岁宝宝还不会开口叫妈妈，怎么办？

孩子到了该开口说话的年龄尚不开口时，妈妈首先要注意一下宝宝的听力如何，假如听力没有问题，且已能听懂、理解成人的一些简单指令，则可宽宽心，然后再检查一下平时带教孩子的态度和方式、家中的语言环境如何。宝宝开口学说话，不仅需要有良好的听力、发音器官和健全的大脑，还需要有良好的周围环境刺激。1~2 岁孩子初学说话时积极性并不是很高，只有在他对事物有一定的理解能力，且心情愉快时才喜欢说话，因此做父母的可以从以下几个途径着手，教孩子学说话。

首先，让孩子多听。妈妈可以在各种场所对宝宝进行说话，让宝宝多听，训练他的听觉灵敏度和对语言的理解。如对宝宝的日常生活照料过程中，可以一边做，一边对宝宝说“宝宝举举手，妈妈给宝宝穿衣服”；电话铃响起的时候，指着电话说“电话”，门口小狗叫，可以说“汪汪狗”等。也可以放一些儿童歌谣，让宝宝多听，通过一段时间量的积累，宝宝的语言会有质的飞跃，模仿着开口了！

其次，鼓励孩子多说话。只要孩子能开口发声，尽管刚开始往往还不会以正确的语音发音，大多讲的是“娃娃语”，成人不一定能听懂，但此时妈妈应该给予积极回应，给他鼓励：“宝宝说得真好，再讲给我听听。”如宝宝指着小狗叫“汪汪”，妈妈可以接下去讲，“哦，宝宝是在告诉妈妈这是小狗，是吗？”，给孩子一个回应，通过一问一答的方式，将话题继续下去，提高孩子讲话的兴趣。

第三，积极给孩子创造开口的机会，积极诱导孩子开口说话。平时多与孩子接触，多和孩子一起做游戏，在和孩子一起的过程中，带他广泛地认识各种事物，如带他去公园游玩时，开始先教他，“宝宝看，小鸟、红花、绿树……”，再次去的时候，可以问他：“宝宝，小鸟在哪儿？红花呢？绿树呢？……”，慢慢地可以问他：“宝宝，这是什么？”，若宝宝讲得对，妈妈立即给予鼓励和表扬。若讲不出来，也没关系，妈妈自己再说一遍，然后鼓励宝宝模仿。

孩子开口说话进展如果较慢，做父母也不必过分担忧，语言的发展需要有家庭语言环境的良好刺激，孩子需要一定时间的积累过程，多给他机会，多和孩子讲话，终有一天孩子会象一下打开话匣子，象百灵鸟一样，天天围着妈妈讲个不停。

#### 4、宝宝喂养及一日食谱举例

经过了近半年的各类辅助食品添加训练，到这阶段的小儿几乎能接受除奶以外的其他任何食品。这时候婴儿能吃的食物品种基本和成人相似，但因其自身的生理特点如乳牙尚未完全萌出、口腔咀嚼能力尚不够发达等等，对食品的质地和烹饪还是有些特殊的要求，要求食物碎、烂、软为主，如给孩子吃肉要烧得酥烂些、肉块要细小些，不能象成人一样给他咬大块的红烧肉。但此时需要训练婴儿的口腔运动能力和咀嚼能力，别小看宝宝的小乳牙，此时的他已能用几颗门牙和牙床咬熟菜块、啃苹果、吃饼干了，因此可以给他吃有一定质地、适当硬度的食物，继续训练他的进食能力。少数孩子开始吃稍有点质地的食物就出现作呕现象，大多因为平时只吃泥糊状和流质食物，一下子接触块状食物口腔各部分运动不协调、不适应造成的。

这阶段的孩子断母乳后，为保证营养、促进孩子健康成长，每天仍需要 500~600 毫升左右的牛奶摄入以保证其优质蛋白质、脂肪的来源，同时保证一日三餐荤素调配合理，每餐不仅要有主食米饭的摄入，还要有一定量的鱼、肉、蛋等动物性食物和蔬菜的摄入。家长对食品的选择观点要灵活多变，如在蔬菜的选择上，品种有许多种，不要仅局限在青菜、胡萝卜、西红柿，象菠菜、白菜、土豆、豆芽、芹菜、洋葱、韭菜等都可以尝试，而且不要以为孩子一次、两次拒吃蔬菜，就认为孩子不喜欢吃该菜，今后再也不给尝用，而应经常反复给他尝试，让他有个适应的过程，切忌采用硬哄、硬骗、硬压等方法使孩子吃东西，从而让孩子对进食、食品产生一个心理抵触情绪。

#### 10-12 个月孩子的一日食谱举例：

早上 7 点： 牛奶一瓶 220 毫升，小馒头夹肉松一个

上午 9 点： 蒸蛋一个

上午 12 点： 米饭半碗、清蒸带鱼肉 25 克、菠菜豆腐汤小半碗

下午 3 点： 酸奶一杯 150 毫升，饼干 2 块

下午 6 点： 荠菜肉末面条一小碗(其中肉末约 20 克)

晚上 8 点： 牛奶一瓶 220 毫升

#### 5、如何训练宝宝学走路

10 个月时，婴儿的手脚动作大多已能够很好协调，使他能扶着家具自己站起来，下一步是开始扶着家具向一边拖着脚走，最后他在没有人扶的情况下，自己开始摇摇摆摆地迈出最初的几步，但不是很稳，通常需要伸出双手来保持身体的平衡。这个阶段，孩子会经常跌到，这时父母应鼓励他自己爬起来，鼓励他“再来一次”。并对每一次的独走成功立即给予表扬。这样，在一次次跌到爬起起步走的过程中，孩子学会了如何保持身体平衡，学会了如何行走自如，在提高他的能力同时也增强了他的自信。

有些孩子生性比较胆怯，开始不敢独自开步走，这时父母可采用以下几个方法帮助他学走路：(1)孩子与你面对面，让孩子的双脚分别站在你的双脚背上，握住他的双手，然后你左右交替一步一步迈步向后退，带动他左右交替向前迈步。(2)让孩子站在床沿或长沙发的一头，你在旁用玩具逗引他移步走。(3)让宝宝牵着父母双手或单手走路。(4)父母面面对蹲下，距离为伸手能相触，让孩子在这段距离内自己独立行走。(5)让孩子靠墙站立，你在距他不远处用玩具逗引他走过来。

孩子早期心智的发展，都有个最佳时期，这时期给孩子施以适当的刺激，能促进孩子身心的成熟。有些做父母心疼孩子，怕孩子摔痛、摔伤，用“学步车”来代替教孩子走路。殊不知，省去或缩短了孩子锻炼的过程，孩子的大脑和神经得不到相应的刺激，没有通过四肢

的主动运动，达不到刺激大脑神经细胞发育的目的，孩子的各方面能力反而受到了明显的影响和阻碍。

## 6、如何给宝宝断奶？

宝宝长到 10 个月左右，妈妈该考虑给他断奶了。在气候宜人的季节、宝宝身体健康的情况下，可以逐步实施。记住给宝宝断奶不是一天就能完成的容易事，需要有一段时间的过渡。首先，渐渐减少母乳喂养的次数，如由一天 4 次渐渐减到 3 次、2 次、1 次，直至完全不吃母乳。与此同时，一日三餐开始试着喂软饭、馒头、面条等主食加各类菜肴来替代喂母乳的次数，这不仅促进他味觉的发育，训练他的口腔运动功能，让他学会如何吃厚稠食物、固体食物，且使他吃同样体积的食品可获得更多的能量和营养素。其次，在减少母乳的同时，应增加一定量的奶粉或牛乳，要知道断奶指的是断母乳，而不是所有的乳制品。小儿每天摄入的鱼肉蛋白质不仅量有限且消化不完全，而乳制品不仅营养丰富，又容易消化吸收，乳制品还是小儿优质蛋白质的主要来源，因此在断母乳同时培养孩子习惯喝牛奶，保证至少一天有 2~3 杯，总量在 500 毫升左右的牛奶摄入。这样逐步用饭、面、牛乳来代替母乳，是喂母乳的次数越来越少，直至自然的完全断去。

断母乳过程是一个较复杂的过程，孩子要有个逐渐适应的时期，不但生理上要有个适应过程，在心理上也有个适应过程，切忌不能用粗暴简单的方法来解决。有的妈妈在断奶时，采用一些不科学的方法，如在乳头上涂上紫药水或抹上辣椒、黄连等，企图通过恶性刺激、恐吓孩子来达到断奶的目的，这些做法很容易使孩子产生恐惧、焦虑、愤怒、悲伤等不良情绪，不仅给孩子的身心健康带来极大的伤害，还可能引起其他许多问题，因此是极不可取的。

由于宝宝开始逐渐少吃母乳，可能会变得越来越依恋母亲，易出现母子分离焦虑，此时妈妈要给他多些爱护，亲自喂他吃饭菜，和他一起做游戏，特别是在临睡前可以给他将个故事，唱个摇篮曲，让他在妈妈柔和声音中入睡，让他感到虽然吃不到母乳了，妈妈还是时时在他身边，关心他爱护他。

## 7、帮宝宝学会自己吃饭

1 岁左右的孩子往往吵着要自己吃饭，不要妈妈喂，在饭桌上和妈妈抢着抓勺子。但真的让他自己动手时，又笨手笨脚弄得满地都是饭菜。使妈妈大伤脑筋，该如何对待这个“小淘气”呢？帮宝宝学会自己吃饭是此时的最佳对策，也是为他将来独立生活迈开重要的一步。那么如何训练宝宝自己吃饭？从何时开始较适宜呢？

首先要及时满足宝宝的愿望，培养他的兴趣。一般宝宝到了 7-9 月大时宝宝小手的钳取物品能力已发育良好，能准确地用拇指和食指拣取任何食物并把它放入口中。从此，他就开始对自己的进食有自己动手的愿望-喜欢自己捧奶瓶喝奶、抓饼干吃等，并从中获得满足感和成就感。父母也就从他这个年龄开始经常给他一些小食品自己拿着吃，教他自己捧杯子喝奶等，让他体会自己的能力。渐渐得他的小手功能更加灵巧了，开始让宝宝学着用小勺来吃东西。学会用小勺进食为他自己吃饭打下成功的基础。

其次，在开始时，要给他容易吃、吃起来方便的食物，如煮烂切碎的豆、炒蛋、小块肉片等。让他品尝成功的喜悦。否则，会使他易于受挫折甚至失败，从而失去兴趣和信心。再者，也是成功帮孩子学会自己吃饭关键的一点，父母要有耐心，给他一定的时间和机会。孩子刚开始自己动手吃饭时，不能指望他一开始他就能如你所愿，吃饭干净利索。恰恰相反的是吃得往往不是一片狼藉，就是慢条斯理、左右扒拉不进口，此时做父母的切不可因此训斥他，让他感到紧张和压力，也不要轻易越庖代俎喂他吃，打击他的积极性，甚至失去想学的愿望。做父母的应该鼓励孩子自己吃，吃得不得法，不要责备他，应鼓励他再试试，也可在一旁示范给孩子看，教会他一些基本技巧，如握勺、取食、平衡等技巧，直到他顺利完成。

通过帮宝宝学会自己吃饭，不仅培养他独立生活的能力，也训练了他的小手灵巧功能，对促进大脑皮层的发育成熟有不可忽视的作用。俗话说“心灵手巧”，通过日常生活锻炼双手的功能，手越来越灵巧，大脑也在不断地接受外界信息刺激中逐渐发育成熟起来。

#### 8、如何科学为小儿烹调食物？

由于婴幼儿本身生理、心理的特点，1-2岁的孩子乳牙尚未长全，咀嚼能力差，消化功能相对较弱，因此对烹调小儿的菜肴要求也很高，既要注意尽量多保存食物中的营养素，易于消化吸收，又要讲究菜肴的色、香、味、形俱全，有利于增进小儿的食欲。

首先，在菜肴原料选择上，宜选择新鲜、易煮烂、易咀嚼的食物，如多选新鲜绿叶菜，少选笋类，多选豆制品，鱼类选择肉多刺少的海鱼或淡水鱼，如带鱼、鲳鱼、鳙鱼等。肉类宜买少骨少筋的，如鸡胸脯肉、猪腿肉等。

其次，在食物初加工时，做到先洗后切。蔬菜先浸泡半小时到1小时左右，然后清洗；鱼、肉、虾应清洗干净，减少腥味；切菜时注意，1岁左右小儿的菜肴还应切得稍微小一点、细一点，既适合孩子口形的大小，又可以成为孩子的手指食品，能拿在手上吃。水产品、肉类须去骨、去刺。

第三，烹调的方法多采用炒、煮、蒸、焖、煨等，而尽量不用或少用油煎、油炸、烧烤等方法。蔬菜一般用急火快炒；肉类可先用蛋清、淀粉上浆后炒用，也可炖汤；鱼类以清蒸或炖汤为佳。在调味时讲究清淡、少刺激，低盐、少糖、不用味精，特别注意不要以成人的口味标准来对待婴幼儿的口味。

第四，在烹调过程中，讲究各种菜肴的搭配，注意色、香、味、形，刺激孩子的食欲。食物的品种应经常变换，以引起孩子的兴趣，有新鲜感，愿意尝试。

第五，食物的制作和烹调中，除了强调平衡膳食外，也要考虑季节特点：春季，春光明媚，万物复苏，太阳日照好。孩子生长快速，多吃些含钙丰富、蛋白质丰富的食物，如牛奶、虾米、肉骨头炖黄豆汤等，促进婴幼儿骨骼生长；夏季天气炎热，出汗量多，应多吃一些清爽食品，如各类瓜果类冬瓜、苦瓜、西红柿、百合等；秋季天气干燥，可多吃些滋阴润燥的食物如荸荠、藕、芋艿、山药等；冬季气候寒冷，人体生理活动需要的热量增加，多吃富含热能、高蛋白的食品如羊肉、鸭肉、红薯、红枣、核桃、萝卜等。

总之，为孩子准备适合的膳食，不仅使他能吃、爱吃，保证孩子能摄入足够其生长发育需要的营养，还让他感到进食是个愉快、享受的过程。

#### 9、培养孩子早期阅读可以吗？

婴儿翻看图书的技能发展迅速，是早期阅读的基础。到了10个月后，小儿手部动作技能的发展迅速，手指灵活，手眼协调是婴儿主动学习的开始，是他们成长的重要标志，是翻看图书、阅读图书的基础。

在早期教育的过程中，适当地给婴儿提供画面较大，内容简单，与实物相近的图画书，让他们重复翻阅，是婴儿通过自己的双手把图书打开，找出自己喜欢的图画，体验手作用于图书而产生变化的乐趣，有重复翻阅的愿望，从而培养对图书的兴趣。

研究表明，婴儿视觉运动的调节能力及觉察、辨认能力到了4-6个月时已发展得很快。眼的视焦距调节能力与颜色视觉基本功能已接近成人，具备了早期阅读的生理条件。而色彩鲜艳、画面象形生动有趣的图书，则为他们在与外界的接触中，提供了一种视觉刺激，以帮助婴儿学习吸取符号化的信息。

对图书的有意识的注视，也是早期阅读的基础，也是早期培养婴儿注意力的良好方法之一。越是有机会让婴儿看图书，看画册，婴儿注意的持久性就越能发展。

图书为成人和婴儿提供了一个相互交往、交谈的主题，以及一起观察的生动图形，有利

于成人与婴儿的沟通，也有利于婴儿练习发音、积累词汇、学习说话，在这相对安静的图书阅读活动中，会对婴儿的智力发展更有利，且使亲子关系在最融洽的阅读气氛中得到进一步发展。

朗读故事是最成功的父母们的最大秘方之一。他对幼小的心灵有着深远的影响，使孩子从小热爱读书。从 9~10 个月开始，家长就可以帮助孩子学习翻书页，讲读故事。

#### 10、如何给宝宝选购玩具？

玩具是孩子成长过程中必不可少的道具和伙伴，可促进小儿视觉、听觉和触觉的发展，锻炼宝宝动手、动脑能力，让孩子有个自由创造的空间，边玩边学边创造，充分发挥他的丰富想象能力。

为孩子购买玩具，安全应放在第一位。购买的玩具首先要认清有无“CE”标识，这是符合国家安全检测标准，没有这个标识就不能买。其次还有一个绿色环保的标识，有绿色环保标识的玩具可以反复清洗消毒，特别适合婴幼儿玩耍。

不同年龄有适合其年龄特点的玩具，有些家长在给孩子买玩具凭自己的喜好，往往导致所买的玩具超前，使玩具没有达到应有的功用。随着孩子年龄的长大，各时期选择的玩具应各不相同，下面简单列举各年龄段的适合玩具及其功用。

根据儿童年龄选择玩具 年龄 功能 玩具种类及名称

0-1 岁 发展视、听、动作的玩具 彩色气球，悬挂玩具；八音盒；手摇铃、响铃棒、风铃、拨浪鼓；布娃娃；小容器、套环、套碗、小推拉车、摇马；积木、拼擦玩具等。

发展语言及认识能力的玩具 各种动植物形象、立体几何图形的玩具、交通工具、小用具等。

1-2 岁 发展动作的玩具 推车、拉车、球类、攀登玩具(小滑梯等)，投掷玩具(沙包、塑料小手雷、玩具保龄球等)；平衡木、套叠玩具(套环、套杯、插棍等)、敲打缦床、穿绳玩具(木珠、塑管、木线轴等)、积木、拼插玩具等。

发展语言及认识能力的玩具 各种动植物形象、立体几何图形、交通玩具、小家具及日用品玩具、木偶、画片、画册等。

2-3 岁 发展动作的玩具 球类、投掷玩具、攀登及钻爬、摇荡玩具(秋千)；套叠玩具、穿绳玩具、结构玩具(各种积木)；橡皮泥、面泥、纽扣板等；玩沙玩水玩具。

发展语言及认识能力的娱乐玩具 各种动物形象、交通工具、过家家用具；各种小乐器(鼓、锣、手铃、角铁)、玩沙玩水玩具；医疗、商店、军事等方面的形象玩具。

3-4 岁 形象玩具 过家家玩具、动物玩具、交通玩具、医疗、商店、军事等玩具。

建筑结构玩具 积木积塑、沙、水、泥等天然材料。

智力玩具 牌类、拼图、摸箱、摸袋、套人、套筒、配对、钓鱼等玩具及简单的棋类。

体育运动玩具 推车、枪、头饰、风车、大中类球类、跳绳、沙坑、攀梯、钻圈、橡皮筋；沙包、飞镖、降落伞等；三轮脚踏车；乐器、木偶、手指偶等。

4-6 岁 形象玩具 模拟人物、动物及其物品原物的形象玩具，饮具、餐具、医疗玩具等。

建筑结构玩具 积木积塑、金属组件、沙、水、泥等天然材料。

智力玩具 棋类(动物棋、军旗、象棋、五子棋、跳棋)；牌类(扑克牌、计算牌等)；镶嵌板、拼图、套桶、滚球盒、穿株、魔方及各种电动、机械电脑机器人等。

体育运动玩具 手推小车、风车、风筝、铁环、马缰绳；皮筋、线绳、塑料圈、高跷、秋千、平衡木、毽子、钻筒、攀登架、软梯等。

自制玩具 废品收集箱，用来制作小玩具。

娱乐玩具 小乐器、洋琴、木琴、手风琴、电子琴、钢琴、滑稽面具、布袋木偶等。

### 11、为宝宝买双合适的鞋

为开始学走路的宝宝选购一双合适的鞋是件很重要的事。这不仅对宝宝学会正确的走路姿势息息相关，还是从小保护好孩子的脚的最基本的一件事。

为孩子选择鞋子首先考虑穿着舒服。根据孩子的脚形、脚的实际尺寸，要求鞋既要有空间让脚生长，又不能使孔隙太大以免不合脚，不便走路。鞋底稍柔软而不滑，宜选择橡胶底或布底为佳。鞋面以布或软皮制的为好。其次，鞋子质地要轻便、柔软，既要能保暖，又要宜透气；鞋底要有弹性，能增强脚弓弹性的作用；鞋腰要结实不宜变形，避免孩子穿上后易将脚滑出来；鞋跟要平跟，有利于维持孩子的正常脚弓，不致引起肌肉和韧带损伤；鞋面和鞋帮要有一定弹性、易起皱，使孩子在走路时，脚能自然地弯曲。第三，给学步的孩子买鞋，还应考虑到这时期的孩子在学走路时，从来都是眼睛向前看，而不向下看，稍不注意他的小脚就会踩到或踢到什么东西，而痛得哇哇大哭。因此，鞋底和鞋帮应有保护小脚的一定厚度，能保护宝宝的脚不受粗糙地面或其他尖锐物品等潜在危险的伤害。最后，给孩子买鞋，最好带孩子一起去试穿，真正做到心中有数。

此外，每隔一段时期，就要检查一下宝宝的脚和鞋适合度，是否又该换鞋了，一般来将，婴幼儿平均每 2-3 个月就要换一双大一点的鞋。

### 12、宝宝为什么喜欢扔东西、撕纸片

接近一岁的孩子，逐渐意识到自己的存在和自己的力量。他会喜欢扔东西，他能把放到他手中的东西一次又一次地扔到地上，从中得到极大的满足和快感。同时他也将这样扔东西行为当作一项“科学实验”，看看东西被自己扔出去后，会有什么反应？探索自己的动作(扔)和动作的对象(物)在扔前和扔后会出现什么变化和效果。扔铃铛到地上会有很大的响声；扔布娃娃到地上无声无息……。孩子从“扔物”中发现物体有许多不同的属性，从而增长其不少的见识和经验。如果你在旁不停地帮他拾起来给他，他会扔得更欢，扔得更高兴。他以为这时一种可以两人玩的游戏，而乐此不疲。想结束这种现象的最好办法是把他放到干净的地板上玩，让他自己扔，自己拾。另外，你还可以教育孩子什么可扔着玩，什么不可以扔。将孩子的扔物兴趣，正确地引导到游戏和日常生活中去。如扔物进玩具箱、和大人一起玩扔皮球、扔废纸进纸篓等。

同样，在这个年龄段里，孩子还喜欢做的一件事便是撕报纸、书本等。通过撕纸张，他能看到自己动手后的成果，感觉到自己的力量，带给他很大的信心。

一般来讲，孩子喜欢扔东西、撕纸片的过程不会持续很长时间，过了这一阶段，孩子逐渐学会了正确玩玩具、翻看图书后，他的兴趣和注意力会逐渐转移到其他许多更有趣的活动中，扔东西、撕纸片的行为就会自然消失。

### 13、如何对孩子进行早期教育

早期教育既不是文化知识的积累，也不是培养“天才”，而是创造条件使婴幼儿的潜在能力得到最大限度的发挥，为培养健壮的体质，发达的智力和良好的个性与品德打下结实的基础。

许多家长抱怨工作忙，家务重，平时没有时间教育孩子。有些家长望子成才心切，但不懂应该怎样教。事实上，只要父母有心，时时刻刻都可以对孩子进行教育。(1)结合日常生活进行教育。每天日常生活的照料是接触、教育孩子的最好机会。舒适的生活照顾，不仅使孩子在生理上得到满足，而且父母的爱抚、逗引让他们在心理和感情上也得到满足，产生信赖和安全感。在照料孩子生活时，可以亲切地和他讲话交流，使他认识有关事物的名称，并逐步耐心引导孩子学会自己料理生活的能力。(2)利用各种机会和孩子讲话，促进语音和智力发展。语言发展与智力有密切关系，凡是语言发展好的孩子，对事物的理解、接受教育和

适应环境的能力都比较强，思维和想象能力也较好。从婴幼儿期开始就让孩子听轻快悦耳的乐曲和歌声，给孩子唱童谣并让他跟着学，尽管孩子尚不能完全理解童谣的内容，以后也可能忘记，但是这些是培养其节奏感、训练其正确发音，使其口齿清楚、记忆力增强的好办法。(3)听故事和讲故事是孩子最感兴趣的活动之一。它能促进孩子对语言的理解和表达，增长知识，培养良好行为。故事要讲得生动，要变化语调，富有感情，有时还可以夸张些，故意提高音调，引起孩子注意，但发音一定要十分清楚，吐字要准确，速度要慢。另外，当孩子稍大一些，有一定的语言能力时，还可鼓励孩子叙述一天的见闻，培养他的表达能力。(4)孩子对周围环境的好奇是他学习的动力。孩子外出时，周围任何事物都可以吸引孩子的注意和兴趣。刚出生没几天的小婴儿，妈妈抱他外出晒太阳时，就会目不转睛盯着来来往往的行人和汽车看；每天最喜欢的是戴上帽子、穿好衣服到外边去；刚会走路，不好好在平地上走，喜欢走堆满石子、黄砂的地方，特别喜欢踩水洼，看看一脚下去有什么反应。孩子就是通过对周围事物的观察，发展注意力、记忆力和认识能力。父母应该利用这些机会，让孩子接触不同的人 and 事物，进行模仿、学习，如：认识不同的车辆、不同的颜色、了解交通灯的意义等等，还可以培养他对他人的感情、礼貌，培养其适应环境的能力。

#### 14、亲子游戏

##### (1)躲猫猫游戏

妈妈和宝宝面对面，妈妈手中拿一小方巾或手帕。游戏开始，在宝宝注视妈妈的情况下，妈妈用小方巾遮住自己的脸，然后问“宝宝，妈妈在哪里”，几秒钟后再将脸从方巾后露出来，并冲着宝宝笑着说：“喵喵”，此时的宝宝会开心得手舞足蹈，要求妈妈和他一遍一遍玩下去，且渐渐的他还知道用手去抓开方巾来找躲在后面的你。

一种东西或人从视野中消失，又变魔术般地再现。这种游戏对婴儿懂得“东西或人会消失但又重现”的概念，是很重要的。这有助于逐渐建立一个良性的母子依恋关系。

##### (2)辨别家人的称谓和家庭环境中熟悉的物体

妈妈和宝宝坐在一起，妈妈问宝宝：(1)爸爸是哪个或家中其他成员，让宝宝用小手指给妈妈看。(2)灯在哪里；电话在哪里；电风扇在哪里等。(3)宝宝的小手、小脚、鼻子、耳朵等。训练孩子理解大人的简单语音，能将语言与实际的人或物联系起来，同时鼓励他进行模仿复述，从而不仅教会孩子能指出所熟悉的人、衣、物、身体各部位等，还促进他对语言理解的兴趣。

##### (3)宝宝站站好、准备起步走。

爸爸两手扶孩子的腋下，让他靠墙站立，帮助他站稳后，然后逐渐放开手，边拍手边说：“一、二、三，宝宝站好了！”若孩子稍有不稳的现象，爸爸应立即帮助他站稳，这样反复练习几次，待宝宝能站稳后，爸爸稍退后几步，向宝宝伸开双手，作保护他的样子，解除孩子怕摔的顾虑，鼓励他大胆迈步向前走。经常这样练习，不久孩子就会独立走路了。

### 第五章 1岁-1岁半

复旦大学附属儿科医院 姚海丽

#### 1、体格生长

出生第二年起体格生长开始明显较前减缓。体重平均每月平均增长 200 克左右，身长每月平均增长约 1.0 厘米左右。从第二年起，宝宝的胸围开始超过头围，一般前囟门也在 18 个月以前关闭。

#### 12-18 个月男童体格发育

月龄 体重(千克) 身长(厘米) 头围(厘米) 胸围(厘米)

12 个月	10.42	78.0	46.9	46.8
15 个月	10.84	80.7	47.5	47.6
18 个月	11.55	83.5	48.0	48.4

### 12-18 个月女童体格发育

月龄	体重(千克)	身高(厘米)	头围(厘米)	胸围(厘米)
12 个月	9.64	76.4	45.6	45.4
15 个月	10.42	79.9	46.2	46.5
18 个月	11.01	82.5	46.8	47.2

## 2、神经心理发育

12 个月左右的宝宝已学会站和扶走，其中部分孩子已能独立开步走 2-3 步。用手指拿东西吃得很好；用匙吃东西时需要帮助；会用手掌握笔涂涂点点；会说一些简单的词，常常是一个词代表很多的意思；部分孩子开始主动地叫爸爸、妈妈；对一些图画中的画面有兴趣，这是有意注意的萌芽；能准确地表示愤怒、害怕、嫉妒、焦急、同情等情感；喜欢模仿大人的动作；能听指令帮忙拿东西；能玩简单的想象游戏，如轻拍或摇动玩具娃娃。

15 个月时多数孩子已走得较稳；会拿蜡笔在纸上乱画，会翻书页(也许是 2-3 页一翻)，能搭起 2 块方木；手指握杯，但握得不稳有倾斜，常常把杯子里的东西泼出；能听懂许多话，会执行妈妈的指令，如“把帽子拿来”；多数孩子会主动叫“爸爸、妈妈”，说一些重叠的词，如“抱抱”、“球球”等，常是一个词代表多种意思；会指出或说出要的东西；打开盒子，能在柜子里或橱里找东西；用手指和东西戳洞；会表示自己的情绪，有时好发脾气、扔东西；对陌生人表示新奇；对形象生动、色彩鲜艳的画书、玩具能引起注意，但注意力容易分散；有一定的记忆力，如能认出家中其他的人。

到了 18 个月宝宝已经可以走得较稳，会起步、停步、转弯、蹲下、站起来、向前走甚至向后退。扶着栏杆能一级一级上台阶；推动椅子自己坐下；牵拉玩具行走；能用力过肩掷球；叠 3-4 块方木；自发地用力乱涂；稍能用勺自己喂，会用杯子喝水，泼出很少；已掌握一些基本自我生活料理技能，如自己会脱手套、袜子，拉开衣服的拉链，会在妈妈的帮助下进行冲洗手。有时也会象大人一样拿本书一页一页地翻。会按要求指出鼻子、眼睛、头发；叫出一些东西的名称；指出方向，如“在椅子上”；注意力集中时间很短；不断地从一处转移到另一处；探索他所遇到的每件事；有目的地说再见。对陌生人表示新奇；受挫折时常常发脾气；对选择玩具有偏爱；模仿母亲做家务，如扫地；吃饭时走来走去；吮手指习惯达到高峰，特别在睡觉时；会依附安全的东西，如毯子；仍然自我注意；对常规的改变和所有的突然变迁表示反对。且这个时期孩子支配事物的能力大大增强了，也已经开始要用自己的行动去影响周围的环境了。他们喜欢探索新环境，发现新物品，模仿成人的动作如咳嗽，语调等，并喜欢追逐打闹，更喜欢到室外环境中活动。

## 3、宝宝凶门该关闭了

凶门是婴儿头顶颅骨互相连接处还未完全骨化的部分，由额骨、顶骨、枕骨合并而成，有前凶、后凶两个凶门。前凶为额骨和顶骨形成的菱形间隙，又俗称“天门盖”位于头顶部前中央。婴儿出生时前凶对边直径大小约为 1.5-2.0 厘米，出生头几月内前凶会随头围的增大而扩大，一般 6 个月后随着额骨和顶骨逐渐骨化而缩小，到了 18 个月左右闭合。后凶为顶骨和枕骨形成的三角间隙，位于枕部，一般约在婴儿出生后 6~8 周关闭。在正常情况下，未闭合的凶门外观平坦，稍微内陷。

从凶门的紧张度和闭合的早晚可以推测婴儿的脑发育状况，如果凶门关闭过早而头围又

明显小于正常值范围，这说明婴儿可能患有头小畸形；如果囟门晚闭则多见于佝偻病、呆小病或脑积水。

有的家长担心，孩子 6-7 个月时囟门已经关闭，会不会影响智能的发展？甚至提出要不要再吃小儿鱼肝油丸和钙粉。虽然前囟正常在 18 个月左右关闭，但有些孩子前囟关闭较早，但并不意味着头颅不再增大，因为头围停止生长要等到 13-14 岁时骨与骨之间的骨缝融合。因此有些婴儿虽然囟门早闭，但随着脑的发育，头围依然会继续生长，一般不会影响智能的发育。但有一种情况，头小畸形的小儿，其囟门早闭，是由于脑发育差，因此智力发育迟缓。因此，对于囟门早闭要具体情况具体分析，判定其是否影响会到孩子的智力发育，最合适的方法是定期测量头围和随访孩子的神经精神发育进程。如果头围增长速度在正常范围内，同时孩子的神经精神发育与其年龄相符，则即使囟门早闭，也不会影响其智力的发育。

#### 4、一岁以后孩子的合理膳食

一岁以后的幼儿其生长发育虽不如出生后第 1 年迅速，但每年仍可增加体重 2-3 公斤，因此，其营养素的需要量仍然相对较高。1 岁以后的小儿饮食应该由原来的以奶为主逐渐过渡到以粮食、奶、蔬菜、鱼肉、蛋为主的混合饮食。至于其一日的食物大类的数量，上海市营养学会根据调查研究综合后，提出了学龄前儿童食物定量指导方案，以金字塔图形表示，标明了各类食物的合理比例范围，称为“上海市幼儿膳食 4+1 方案”，其中 1-3 岁幼儿的食物量简单概括为：

1-2 瓶牛奶，1 个鸡蛋，1-2 份禽、鱼、肉，2 份蔬菜与水果，2-3 份谷与豆。（1 份相当于 50 克；1 瓶牛奶为 227 克；具体食物量还应随年龄适当调整）。

应该注意的是，牛奶还应是 1-3 岁幼儿的主要食物之一，每日平均 350 克左右，切不可认为断奶就将所有的牛奶或奶制品全部取消掉，而是应该继续食用直至一生；另外，幼儿的咀嚼功能还不够发达，每天应该单独为儿童加工、烹调食物，少用油炸或面拖，以防脂肪过多，食物过硬，幼儿的食物加工要细且体积不宜过大；要引导和教育儿童自己进食，进餐要有规律，进餐时让其暂停其他活动，集中精神进餐。

##### 宝宝一日饮食举例

早餐：牛奶 220 毫升 糖 10 克 面包 25 克 奶油 2 克 果酱 5 克。

午餐：软饭（米 40 克）、肉末土豆泥煎饼（猪肉末 25 克、土豆泥 25 克、胡萝卜泥 10 克、油 4 克、生粉盐适量）、炒草头（草头 50 克、油 4 克、盐适量）。

午点：蛋糕（面粉 25 克、鸡蛋 15 克、糖 5 克）。

晚餐：牛肉烩面（面条 35 克、牛肉末 25 克、青菜 25 克、油 2 克、盐适量）、橘子 100 克。

晚点：牛奶 220 毫升、糖 10 克。

#### 5、生活照料及安全防护

随着孩子自己能走动以后其活动量也较前增大，因此平日衣服不要穿得太多，一般和大人穿得一样或多一件就足够了。在这个时期妈妈要有意识培养孩子的自我进食能力，让他自己用勺吃饭，这不仅是培养孩子独立生活的能力，还能+提高孩子对进食的兴趣，促进其手眼协调能力的发展。同时进一步强化训练宝宝用杯子喝水，不要贪图方便，一直用奶瓶给孩子喝水、喝牛奶，养成孩子一直有含奶瓶的习惯，时间一久易导致门齿的龅齿及上下牙齿生长排列不齐。

1 岁以后孩子一天小便约 10 次左右。可以从 1 岁后培养孩子会表示要小便的卫生习惯。妈妈首先应掌握孩子排尿的规律、表情及相关的动作如身体晃动、两脚交替等，发现后让其坐盆，逐渐训练孩子排尿前会表示，在孩子每次主动表示以后给予积极的鼓励和表扬。一岁

以后，孩子的大便次数一般为一天 1-2 次，有的孩子两天一次，如果很规律，大便形状也正常，父母不必过虑，均属正常现象。每天应坚持训练孩子定时坐盆大便，慢慢养成孩子定时排大便的习惯。

孩子满周岁后，应穿满裆裤，这样避免孩子因经常席地而坐，污染外阴部及尿道口而引起尿路感染。此外，孩子也不易长时间穿紧身裤、芭蕾舞或牛仔裤。

此期还是一个易发生意外危险的年龄，因为这时的孩子已经会独立行走，然而动作平衡、协调及灵活性还差，容易跌跤。由于孩子对外界事物都感到很新奇，不仅要看，还要用手摸、用鼻子闻、用嘴尝，虽然这是孩子认识事物的方法，但他们生活经验不足，不懂得保护自己，常易发生意外伤害。因此，在家里的家具应注意有棱角处用上保护套，避免孩子万一跌交撞着出危险。家中的任何药丸、消毒剂、金属小物件等均应放在锁住的抽屉或小柜内，避免孩子拿到后误食。而且在日常生活中妈妈要有意识逐渐教会孩子懂得危险，什么东西不可以碰、什么地方不可以去，教会孩子保护自己。

## 6、视觉保护

婴幼儿时期是视觉发育的关键时期和可塑阶段，也是预防和治疗视觉异常的最佳年龄。因此，应积极做好预防与保护非常重要。

首先是照明的要求，宝宝居住、玩耍的房间，做好选择在窗户较大、光线较强的房间里，如朝南或朝东南方向。不要让花盆、窗帘及其他物品妨碍阳光直射室内。宝宝房间的家具和墙壁最好是鲜艳明亮的淡色如粉色、奶油色等，使房间获得最佳采光。如果自然光不足可加用人工照明。人工照明最好选用日光灯，一般电灯泡照明最好再加上乳白色的圆球型灯罩，以免光线刺激眼睛易于疲倦。灯泡和日光灯管均应经常擦干净尘土，以免降低照明度。

其次是看电视卫生。孩子大多非常喜爱观看电视节目，但 3 岁前儿童每周看电视最好不多于两次，每次不超过 15 分钟，3-4 岁儿童看电视每次最好不超过 30 分钟，5-7 岁不超过 60 分钟。电视机荧光屏的中心位置，应略低于宝宝的视线。眼睛距离屏幕一般以 4-6 倍于屏幕对角线的距离为宜。最好在座位的后面安装一个 8 瓦的小灯泡，可以减轻看电视时的视力疲劳。

另外还有看图书、画画的卫生。宝宝看图书、画画等坐姿要端正，书与眼的距离宜为 33 厘米，不能太近或太远，不能让宝宝躺着或坐车时看书，以免视力紧张、疲劳。

最后，要供给宝宝富含维生素 A 的食物如肝、蛋黄、深色蔬菜和水果等，经常让宝宝进行户外游戏和体格锻炼，有利于恢复视觉疲劳，促进视觉发育。

## 7、怎样给孩子选衣服

孩子一天一个样，尤其是 3 岁以内的孩子，长得特别快，给孩子买衣服便成了家长头痛的事，衣服买得小，没几天就穿不上了，又得再花钱去买，现在小孩衣服的价格和大人衣服差不多，甚至还要贵。因此，很多家长在给孩子买衣服时都选择比孩子本身大许多的衣服。我们也经常看到有些孩子穿的衣服袖子很长，手都露不出来，这样不仅妨碍了孩子手部的活动，而且，由于手在袖子里，不容易抓住物体，一旦发生身体不平衡时，手抓不住东西，容易摔跤。有些家长为了保暖，给小婴儿买的衣服袖子长得把宝宝的手完全包在里面，常次以往，有些孩子到了 7、8 个月手连东西都不会拿。手是人体一个敏感的感觉、活动器官，也是孩子探索世界、了解世界的主要途径，通过手可以让孩子了解不同的物体，通过手的触摸还可以促进大脑的发育。

因此，不要给孩子穿太大的衣服，尤其是袖子不宜过长；同样裤子、鞋子都不宜太长，太大，都会影响孩子活动。一般来说，衣服可在小儿身长的基础上，长 5~6 公分，这样有些外套衣服可以穿两个季节。买的鞋子孩子穿上后可空余 1~2 公分，给孩子买鞋子最讲究合适，否则

不仅影响孩子运动，还可能影响到孩子走路的姿势。

## 8、怎样与宝宝一起做游戏

著名儿童心理学家陈鹤琴先生指出，小孩子是生来好动的，以游戏为生命的。教育家夸美纽斯指出，在游戏时，智慧总是会由此而紧张地活动，甚至常常会由此而得到磨练。孩子有其独特的认知方式，尤其是学龄前的孩子，不宜呆板、长时间的学习。他们通常以游戏的方式来认识事物，关键是父母如何正确组织、引导孩子的游戏活动。

按皮亚杰的研究，游戏最早出现于婴儿 2 个月时，宝宝看到小床边有气球或响铃就会手舞足蹈，以后还逐步会用小手去摆弄玩具。到 1、2 岁时，随着婴幼儿独立行走能力的获得，以及双手活动能力的增强，他们的游戏范围由感觉性游戏向运动性、操作性游戏提高。但是，这年龄段的孩子还处在自我中心阶段，他们玩耍与游戏常常处于独立游戏状态，因为他们还没有玩伴意识。他们喜欢一个人摆弄玩具，即使有其他小朋友在场，他们也是自顾自地，仿佛如入无人之境。因此，1 岁半左右的孩子，他的认知和行为水平一般来说还处于无规律阶段，这年龄段的游戏适合于自发性的独立游戏。婴儿早期，孩子就有永不满足的好奇心和探求欲，这促使他不断地想活动、想抚摸、想模仿、想探索、想交往。不要给予过多的干预和限制。这是其本能的自发行为，它会给小生命带来快感和愉悦，会给婴幼儿早期发展带来健康和积极的影响。因此，这一时期的游戏活动，应以自发性的无规则游戏为主，不宜过早强调它的规则性和有序性。

运动性游戏是比较适合于这一阶段的活动，它不仅有利于婴幼儿神经系统发育，而且有利于身体的发育。常见的方法有：1) 叫孩子像鱼、兔、龟、小虫一样翻滚，爬行、游动，2) 叫孩子用积木设置障碍，进行跨栏比赛；3) 做玩球游戏，等等。

## 9、如何对待爱闯祸的宝宝

好动和贪玩是儿童的天性，1-2 岁的孩子无时不动。美国心理学家奥陆多额尔对这阶段的婴幼儿作了这样的叙述：从人类学的观点来看，接近两周岁的婴幼儿，身体虽然还处于比较原始的阶段，脚短头大，走路时脚步不太稳，姿势、躯体稍有前倾，很像旧石器时代的尼安得塔尔人那样。但是，由于他们活动能力的提高，手脚的解放和白天大部分时间都处在活动之中，他们要求不停地游戏，而且喜欢到处乱跑和四处捣乱。

宝宝到了 1 岁半了，路已经走得很稳，他的好奇心似乎永远得不到满足，在他眼中，家里的抽屉、柜子、甚至瓶瓶罐罐里都象藏着宝贝，在你不注意时，他就会打开抽屉，专心致志地一件一件地把东西全拿出来，似乎最好的东西就在里面。结果是满地狼迹，家象是被抢劫过了似的。这是家长们经常会遇到的事。这时你该怎么办呢？跟他讲道理，或是狠狠地打一顿还是听之任之。

如上所述，好动、贪玩、好奇是儿童的天性，而恰恰又是好奇，才使孩子不断成长，柏拉图也说：“好奇者，知识之门”。小孩子 6 个月大时一听见声音就要转头去寻，一看见东西就要伸手来拿。再大一点的孩子好奇的动作更多。如果孩子不好奇，那就不去与事物相接触了，不与事物相接触，那他就不能明了事物的性质和状况了。所以好奇动作是小孩子得到知识的一个最紧要的门径。这一阶段，不仅允许婴幼儿去触摸周围的物体，而且要给婴幼儿创造各种机会，给婴幼儿去触摸周围的物体，让他能最大限度地在家中自由活动，并给他以惊喜和稀奇，来鼓励他的好奇心的发展。所以，遇到上述情况，打是不起作用的，也是对孩子的发展不利的。

那么，就与宝宝耐心地讲道理吧。可是，大多父母在尝试后就再没耐心了。其实，两岁前后的婴幼儿虽然还不会说许多话，但心里已经有了自己的许多小主意。但其社会性考虑的思维能力还未形成，所以许多想法都带有自我为中心的色彩。还不会体会或考虑对方的心态

及造成的后果，再加上他们自我控制能力较弱，即使和他讲道理，他听不懂也不会听，还十分自信。因此，父母必须详细了解婴幼儿的内在心理。学会观察和等待，采取因势利导的对策。这样既能满足婴幼儿的好奇好玩的心理，又能培养自主自信的好品质，还可以防止宝宝与父母的顶牛和反抗。但也不是说就顺着孩子的性子，听之任之。对于上述事例，我们不妨这样做：鼓励孩子和自己一起把地上的东西整理起来，并告诉孩子，这些东西的家就在抽屉里，我们一起让他们回家吧。另外，你还可以为孩子准备一个百宝箱，让孩子把自己的玩具放进去，并告诉孩子这是属于他的，每次玩好玩具后也应鼓励孩子让玩具宝宝回家。当然也可以采取比赛的方式，比比谁的抽屉更整洁。

#### 10、如何开展早期的音乐启蒙教育

音乐教育是开发儿童智力的最佳途径。1-2岁的孩子正处于听觉发展的关键期，而活泼好动又是孩子的天性。优美的旋律、鲜明的节奏不仅能激起孩子愉快的情感，而且伴随着音乐让孩子翩翩起舞、引吭高歌使他充沛的精力有了用武之地。因此早期的音乐教育是符合孩子身心健康的需要。那么平日父母该如何来对他进行有意识的训练和熏陶呢？

首先，选择一些旋律优美、节奏鲜明、情趣健康活泼的中外优秀儿童作品，安排在日常活动中给孩子听，在优扬的音乐声中，孩子不仅能体验音乐的美感，而且音调的高低强弱、节奏的快慢，有利于发展其听觉能力，丰富想象能力，陶冶情操，培养美好的心灵。

其次，常带孩子观赏各种儿童音乐节目，让孩子观察他们的唱歌、跳舞、弹奏乐器的动作，通过视觉的注意和观察获得对音乐的感性认识。

再者，随着孩子语言能力、理解能力以及模仿声音能力的逐渐增强，让他开始模仿着一起唱。可以让孩子跟着磁带唱，也可以妈妈教他一句一句地唱，从简单的儿童歌谣唱起，慢慢要求他发音准确、吐字清楚。

此外，启发孩子在听音乐的同时展开丰富的想象力，边听音乐，边进行动作模仿，随着歌声的内容模仿各种动作，如小鸟飞、青蛙跳、开火车、摇小船等。

总之，在婴幼儿时期父母要有意识、有目的、有计划地让孩子逐渐学会听、唱、欣赏音乐，使孩子对音乐充满兴趣，这不仅对儿童早期智力开发有着非常重要的作用，还为孩子成年后的音乐文化修养奠定良好的基础。

#### 11、让宝宝拿起小画笔

宝宝在这阶段特别喜欢大人手中笔，对这小小的笔特别着迷，只要看到就想抢着拿到手。此时的他虽不会正确的握笔姿势，但他依然能用整个手以拳握的姿势拿起笔进行他的大作，在墙上、桌上、地上涂画出乱七八糟的线条。常常是一边画，一边玩，走一处，画一片，有时还边涂边讲，为自己能创造出这么多的“抽象”作品而啧啧称奇，倍感自豪。

绘画是一项眼、手、脑紧密配合的活动，因此孩子绘画能力的发展和他的生理和心理的发育有着密切的联系。绘画活动有利于发展儿童各方面的智力（观察力、思维能力以及创造力），在幼儿时期，通过美术活动培养这种素质是非常有利，为幼儿今后的成长打下了良好的基础。所以，近年来，许多家长为了培养孩子的一技之长或培养其美学概念，花钱让孩子学绘画，但是，儿童绘画有其自身的发展规律，根据我国儿童的实际情况和观察，儿童绘画发展过程可分为以下几个阶段：1）涂鸦期：大约在1-3岁。2）象征期（又叫表象符号期）：3-5岁。3）主观感觉表现期：5-9岁。4）视觉写实期：9岁以后。在教儿童绘画时一定要遵循他的发展规律，否则将会阻碍他兴趣爱好的发展与提高。18世纪法国教育家卢梭说过：在教育中要“把孩子看成孩子”，“在他们心灵还没有具备种种能力以前，不应当让他们运用他们的心灵，因为它还处在蒙昧的状态时，你给它一个火炬，它也是看不见的。”

因此，在辅导孩子绘画中，必须按照儿童绘画发展阶段进行。1岁期是儿童绘画的乱画

期，处于涂鸦阶段。周岁婴儿用他们能接触到的工具（如铅笔、蜡笔、竹竿、树枝等），不管在什么地方，都会胡乱涂画。在涂抹活动中，他们感到新奇好玩，乐于尝试。开始还没有想画什么的想法，只是孩子好动的本能，他们对自己手的动作和涂抹的效果感兴趣。经过反复涂画，促进了手、眼、脑机能的发展，不断增加线、形、色的感知积累。一开始涂得乱麻一团，线条没有分别，毫无秩序，进而反复同一动作，有一定方向，说明视觉上有所控制了。这种控制能力会发展到更复杂的动作？绘出了圆形，虽然很不象样子，但已是一大进步。成人可能对幼儿画的形状难以理解，但从那些线条的动态中感受到幼儿内心的喜悦和惊奇。

因此应给他们多提供这种机会，为他们提供纸、笔，如果他们得不到纸、笔一类的工具，他们便会在地上、墙上或家具上乱涂乱画。不要过于责怪孩子，那是因为你没给他画画的工具。

## 12、给宝宝一个锻炼的机会

宝宝走得稳了，小手也更灵活了，活动范围扩大了，随之而来的是开始有了独立性的萌芽。父母会明显地感到，能自由活动的宝宝更接近于一个完整意义上的人了。他好象不再完全地依赖父母了，父母的温情和爱抚在他的眼中已经不如以前重要了，妈妈处处关照有时可能变成了一种限制，宝宝甚至不耐烦接受。他什么都想自己干，尽管有时又力不从心，但他愿意努力去尝试。此时面对这个初步独立的宝宝，父母的态度也应该有所改变，不管你内心有多担心和紧张，都应放手让宝宝有适当的独立活动的机会和自由，这时宝宝成长的必由之路。

布置一个能满足宝宝需求的生活空间，安全而富有创意，让孩子在其中自由地发挥他的才干。如在吃饭前，让孩子洗干净双手，坐在孩子专用凳子上，将他的饭菜放在面前，让他自己自由用勺或手来取食自喂，妈妈只要在旁协助就行，不必再像1岁以前那样全包全揽；外出游玩前，可嘱咐宝宝自己戴上帽子、手套等小物；上下楼梯时，家长可先让孩子学会爬楼梯，然后一手搀扶他先让他一步一步走上楼，走下楼；逐渐过度到让孩子自己扶着楼梯的栏杆上下楼。对孩子来说，每一项日常活动都是一种游戏，他都会兴致勃勃去做，每一次的成功都让他信心百倍，为自己的能干感到自豪，更为其下一步的探索周围世界积累丰富的经验。当然在这过程中，父母的鼓励和表扬也是必不可少的。

## 13、亲子游戏

1岁以后儿童的全身动作、独立行动迅速发展。从学会走路到随意行走；能上下台阶；逐渐掌握蹲、跑、跳、踢、钻爬、攀登、平衡等基本动作。因此，应该注意这时宝宝的四肢动作训练，如果把这些动作训练结合在游戏中进行，那么，将会有意想不到的效果。

1、游戏(一)：四轮小推车 小推车可以帮助刚学会行走的宝宝走稳，并逐渐离开扶持物独立行走。同时，还可以发展手臂和腿脚的协调动作。当然在玩的时候还满足了儿童可以到他想去的地方，引起他愉快的情绪，开扩眼界。可选择四轮推车，从用手推车向前行走，逐渐学会推车转弯，躲过障碍物。小车内可放娃娃或其他物品，提高儿童玩推车的兴趣。玩的时候应该有大人在旁示范并照顾，以免推力过猛小车向前滑行而摔倒，遇到转弯或有障碍物时，要加以提醒和帮助。

2、游戏(二)：玩皮球 球类玩具能促进这个年龄儿童发展的多种动作，如行走、跑、滚动、扔、弯腰、下蹲等。使儿童全身上下肢的肌肉、骨骼得到锻炼，动作逐渐灵敏，准确。同时，这些活动还可以发展儿童的注意、记忆、观察等能力。

玩法：

捡球 将球放在儿童前面，由近及远加长距离让儿童去捡。成人将球滚出去，让儿童边追边捡。

扔球 扔出捡回地玩，可逐渐加长距离，练习跑、捡、弯腰等手脚及全身动作。

滚球 儿童蹲下将滚出 再起身捡回，可以和成人相互滚球，练习手眼协调的准确性；将球滚过积木或小凳搭成的门洞；将球放在有斜坡的地方滚下，捡起再滚。也可以小伙伴之间互相传球玩。以培养友好的人际关系。

踢球 将较大的充气塑料球放在儿童脚前，脚一碰球即滚动，增加边走边踢动作的兴趣，使下肢动作灵活稳定。

### 3、游戏(三): 玩滑滑梯

公园和游乐场所有小滑梯、攀登架、阶梯等设备结合在一起玩，儿童可以得到多种练习活动，并增加乐趣。这个年龄的儿童在玩这些大型玩具时需要成人加以帮助和保护，注意减缓冲击力，逐渐使儿童学会。有同伴一起玩时要注意中间距离，避免碰撞。培养勇敢和遵守先后次序的行为。

### 4、游戏(四): 搭积木

积木是儿童非常喜欢的玩具，不仅可以发展精细动作，而且可以发展儿童的思维，想象能力。

刚开始时成人可以搭积木给儿童看，边搭边说引起儿童兴趣，然后启发儿童自己动手搭积木。对1岁半以上的儿童，边搭边说引起兴趣，然后启发和帮助他自己动手。可以让孩子搭高、搭长，说是高楼、汽车、火车、小椅、小桌等，还可以配合做简单的游戏，如给娃娃搭床睡觉，玩开火车游戏，小动物找房子等等，整个游戏过程中儿童可以了解积木的形状、颜色，搭成物体的名称、用途、简单结构等，丰富了孩子的小脑袋。

### 5、游戏(五): 小小看图片

选择一些画面简洁、形象逼真，色彩鲜艳的图片、画片，妈妈和宝宝每天有1-2次，每次5-10分钟在一起玩图片、卡片游戏。利用图片、画片讲故事，获得简单情节的故事和知识，接受品德教育，也可以利用画片、图片讲述上面的形象、故事或儿歌。让孩子看图片是学习更多的词汇，丰富孩子的语言的好方法之一。

## 第六章 1岁半-2岁

复旦大学附属儿科医院 丁艳华

### 1、体格生长

1岁半-2岁孩子的体格生长速度仍较第1年慢，此时小儿一般已有12只牙，萌出上下尖牙。前囟门已经逐渐闭合，如果18个月以后，前囟尚未闭合，则为前囟闭合延迟，应去医院检查原因。

#### 1岁半-2岁男童体格发育

月龄	体重(千克)	身高(厘米)	头围(厘米)	胸围(厘米)
18个月	11.55	83.5	48.0	48.4
21个月	12.23	86.5	48.6	49.0
24个月	12.89	89.9	48.8	49.9

#### 1岁半-2岁女童体格发育

月龄	体重(千克)	身高(厘米)	头围(厘米)	胸围(厘米)
18个月	11.01	82.5	46.8	47.2
21个月	11.62	85.1	47.4	48.1
24个月	12.33	88.8	47.7	48.8

## 2、神经心理发育

此阶段的小儿，步态明显平稳，能自如地行走；下蹲容易，如果你在地上放一个玩具让他捡起来，他会很乐意地走过去蹲下来拿起来送给你；能有目的地投掷，会用脚踢球；多数已经能扶着栏杆上下台阶，或自己攀上小楼梯然后滑下来；有的已经会跑，但跑起来还不太稳，摇摇晃晃，步幅小、步子快，容易摔倒。手的动作也更加灵活了，已能搭起 4-8 块积木，能握笔在纸上随意画，有的已经能模仿画直线，能用拇指和食指捏东西，会穿木珠，会自己拿勺子吃饭等。

在语言方面，小儿进入了积极的言语活动发展阶段，在理解语言的基础上，说话的积极性逐渐提高，掌握的词汇量也不断增加，掌握的词类也由过去的名词、动词扩展到形容词和副词等。在原来 18 个月前只会叫人讲单字的基础上，开始会说词组、会讲自己的名字和说一些简单的句子。例如，18 个月左右的孩子肚子感到饥饿时，还只是说：“饭饭”，21 个月时则会说：“吃饭”，而到 2 岁左右时，已经会很清楚地用多词句来表达：“宝宝要吃饭”。

这个阶段的孩子，由于活动能力增强和探索的范围扩大，好奇心很强，对什么都感兴趣，凡是够得到的、拿得动的东西，他都要拿来摆弄摆弄，弄不好还要把东西拆散或扔到地上。记得我搬进新家的时候，我的女儿正好是刚过 1 岁半的年龄，有一阵子，她对卫生间的抽水马桶特感兴趣，趁我们不注意，她就飞快地奔进卫生间，一遍遍地去扳抽水的把手，乐此不疲。

1 岁半-2 岁的孩子已开始能集中注意看图片、看电视、玩玩具、念儿歌、听故事等。但是，集中注意的时间较短，一般在 15 分钟左右，并且以无意注意为主。记忆的内容也比较简单，只能记些零散片段，面也较狭窄，一般是他们熟悉的生活内容，如做游戏、分吃东西、玩玩具、看动画片等。且记忆的时间短，很容易忘记。

虽然这个年龄对大人的依赖性还很强，但孩子的自我意识和独立行动倾向正逐渐发展起来，做父母的会觉得孩子的独立愿望越来越强，不管是自己能做的还是不能做的，他都想自己去做，不愿别人帮忙。例如，妈妈帮他穿衣服时，孩子不再只是配合，而是说：“我自己穿。”饭桌上，他不再满足爸爸妈妈喂他，而是想要“我自己吃。”如果带他出去，他会挣脱大人的搀扶，而要自己走。

除了以上这些，让爸爸妈妈感到欣慰的还有，18 个月以后的孩子，生活自理能力确实有了较大的发展。他们多数自己能脱外衣，有的还能试着穿衣服；到 2 岁时，大多数孩子都能自己较好地吃饭了，也会自己洗手了，还能用毛巾把手揩干；而且多数已经能在白天完全控制大小便，2 岁的孩子正值天热的时候，还能自己解开裤子坐便盆。

## 3、营养与喂养

这个时期的小儿活动量日渐增多，胃容量可增加至 300 毫升，其生长、发育虽不象婴儿那样迅猛，但与成人相比，仍然是非常旺盛的，所以其食物的需要量、摄入量增多，然而其咀嚼和消化功能仍未十分健全，故不应过早地让他进食一般的家庭膳食，在食物的选择及烹调上仍应注意幼儿的特点，给其容易消化且营养丰富的食物，最好每餐仍能给孩子单独烧一个菜，并经常变换花样品种，注意细、碎、软、烂等。

1) 仍应保证孩子每天在早晚各进食 1 瓶牛奶。

2) 食物仍应切碎煮烂，尤其是鱼、肉等动物性食物。因为，尽管宝宝已经可以吃块状食物了，但因乳牙尚未出齐，咀嚼能力还较弱，所以不宜吃大块状的食物。

3) 饭菜以低盐食品为好，不吃腌制的食品；食品中最好不放味精、色素、糖精等调味品。

4) 不吃带刺激性的食品，如咖啡、辣椒、胡椒等；少吃油炸食物。

5) 烹调时应注意尽量避免营养素的损失。如：淘米时间不宜过长、水温不宜过高、淘米后不要浸泡；蔬菜应先洗后切、炒菜时应急火快炒、烧汤时应煮开后再加菜叶，煮的时间不

能太长。

6)食物的烹调仍应做到色、香、味俱全。

7)幼儿爱吃带馅的食品，如包子、饺子、馄饨等，可适当给孩子多做着吃。

此年龄的幼儿很喜欢弄杯握匙，自取食物，这是从喂食到自食的开端。大人要鼓励宝宝自己进食。因为，自食不仅可以训练孩子的动作发育及手眼协调功能，还可以培养孩子对饮食的兴趣，增进孩子的食欲。孩子进食时，要注意训练宝宝咀嚼和吞咽固体食物的能力，每口食物吃进去要让他充分咀嚼后再咽下。因吸吮与咀嚼是两种完全不同的进食动作，孩子必须通过训练才能适应。并且咀嚼锻炼可促进上、下腭骨的生长发育，为乳牙换恒牙作准备，也可避免牙列不齐及小儿咀嚼困难。

#### 宝宝一日饮食举例

餐次 时间 食物

早餐 7:00-7:30 牛奶肉末粥（鲜牛奶或奶粉 200 毫升，大米 15 克，鸡肉 10 克）

午餐 11:00-11:30 碎菜粥（大米 25 克，小青菜 20 克）、馒头 1 只（面粉 25 克）、肝泥碎土豆（猪肝 25 克，土豆 50 克，植物油 5 克）

午点 15:00-15:30 肉包子，水果（面粉 25 克，猪肉 10 克，橘子 50 克）

晚餐 18:00-18:30 烂饭（大米 30 克）、蒸鸡蛋（鸡蛋 50 克）、菠菜汤（菠菜 30 克，植物油 5 克）

晚点 20:30-21:00 鲜牛奶或奶粉 200 毫升

#### 4、生活照顾

1 岁半以后的孩子，白天多数只在中午睡一次，约 2-2.5 小时，夜间再睡 10 小时，这样每天可基本保证 12-13 小时的睡眠。做父母的应继续培养和巩固孩子自动入睡和单独睡觉的习惯，这样既利于孩子的身体健康，又可培养孩子的独立生活能力。

应继续训练孩子定时排便习惯，逐渐让孩子自己主动去坐盆，但仍需大人在旁照顾。

这个年龄阶段的孩子，活泼好动，好奇心强，愿意去户外活动。只要不是刮大风、下雨、下雪，大人都应每天给孩子安排一定的户外活动时间，并在旁照料，以防发生意外。活动地点以在居民小区的绿化地带、庭院内或公园为宜。有些家长喜欢带孩子逛马路，却不知道，马路上人多车多，孩子缺乏安全意识，又喜奔跑，这样很容易发生危险；而且，孩子的身高与汽车尾气排放的高度相近，容易招致铅及一氧化碳的吸入，对孩子的健康十分不利。

户外活动时，可以让孩子玩水、玩沙子，如居民小区有滑梯、跷跷板等设施的，也可以让孩子玩，使孩子能从小体验各种不同的感受，并认识周围的自然景物。还可以让孩子学着骑三轮童车，培养孩子的动作协调能力、平衡能力及独立生活能力。在玩耍中，大人还应鼓励孩子多与别的孩子一起玩，使他有更多的机会学习游戏规则和与人交往。

## 宝宝小药箱

<p>轻微感冒 打喷嚏、流清鼻涕</p>	<p>琥珀猴枣散（保和堂）牛磺酸感冒颗粒 小儿金丹（中药）、板兰根 小儿宝泰康 馥感琳 小儿清热解毒口服液 宝婴丹治风寒引起的感冒 小儿感冒颗粒（同仁堂） 臣功再欣 好娃娃 羚羊感冒口服液 护彤 感冒好后流鼻涕:香菊颗粒 博宁冲剂 我觉得如果老流鼻涕，总是不好，吃药并没有太大作用，很多时候都是因为穿得太多或者睡觉盖得太厚。平时不能让他出汗，穿得越多流得越多 刚感冒，用姜末炒干，包在孩子脚心，晚上睡觉，孩子鼻子通窍，好得快。 感冒初起：健儿清解液、泰瑞宁牛黄酸颗粒 小宝宝鼻塞用 KARVOL 清鼻塞药水最好拉。不是滴鼻剂，是滴在枕头或手帕上让宝宝闻着通气的。非常好用</p>
<p>感冒带喷嚏</p>	<p>小儿新感冒颗粒 小儿宝泰康 馥感林口服液</p>
<p>感冒伴咳嗽</p>	<p>小儿清肺口服液（同仁堂）库克 双黄连+川贝 煮梨喝水吃梨 沐舒坦 安奇 七厘散 小儿止咳糖浆 清宣止咳颗粒 小儿消积止咳口服液 枇杷糖浆（苏州），沐舒坦 小儿百部止咳糖浆 小儿羚贝止咳糖浆 小儿喧肺止咳颗粒 重度咳嗽：小儿平喘止咳露（医院自配的）中药+猴枣散 轻度咳嗽：罗汉果泡开水喝汁 咳克止咳糖浆 甘草合剂</p>
<p>感冒发烧</p>	<p>羚羊角粉（退烧）抗病毒口服液 小柴胡 退热贴（贝亲）贝贝降温贴(物理降温)宝宝发烧先要保护大脑 小儿泰诺林（38.5 度以上）、小儿新，功臣在欣（38.5 度以下） 美林。注射鱼腥草（39-40 度）安瑞克 先锋五号、双黄连 鱼腥草、病毒唑 双黄连口服液 1 岁以下的宝宝 1/3 支，一天 3 次，1 岁以上的孩子可以 1/2 支，一天 3 次，3 岁以上就可以 1 支，一天 3 支。 最主要还是多喝水!! 发烧 38 度以下，如果小孩精神好，建议不吃退烧药，其它药也可以不吃，只需多喝水，补充点维生素 C 含量多的水果，注意保暖和休息，耐心等两天，自己会好的。 物理退烧，用解热贴敷额头，温水擦身 一贴凉</p>
<p>发热、扁桃体炎</p>	<p>小儿咽扁冲剂</p>
<p>病毒感染</p>	<p>新博林 抗病毒口服液（湖北午时制药）利巴韦林 强生出的艾畅滴剂</p>
<p>重度感冒</p>	<p>“鸿泰牌小儿感冒颗粒”（可能中药店要好买些），我家宝宝感冒较重，睡不好时，用了此药效果显著，真的，我们院里的妈妈对此药一致好评。 上医院，一般给配希刻劳、新博林，如炎症较重，用西力欣静注。</p>
<p>小儿鼻炎</p>	<p>鼻渊舒 鼻子堵用滴宁 沐舒坦、开瑞坦 <b>小儿鼻塞应慎用滴鼻药</b></p>

支气管炎	*博士小儿止咳露+消炎药 *富露施
消炎	希克劳 罗力得 新博林 美力泰 <b>小儿应用抗生素应合理，最好不要用太高档的抗生素</b> *双黄连*力欣奇*再林*阿莫西林*新博林 (轻微炎症不用抗生素，如必须用，最好先选择头孢类红霉素类或大环内脂类)
中耳炎	吃阿莫仙和西刻劳（苏州礼来药厂），注射用西力欣
乳腺脓肿	吃西刻劳，外抹喜疗妥，注射用罗氏芬
腹泻	<b>蒸胡萝卜或苹果（带皮）</b> 马齿苋煮水喝（偏方） 思密达 合生元 小儿泄泻停胡庆余堂，将克力沙药丸的粉末敷在肚脐眼上 轻度腹泻用丁桂儿脐贴配合饮食条理 腹泻轻时先用保济丸 再喂妈咪爱 丽珠肠乐 安奇醒脾养儿（可安神） 母乳性腹泻(妈咪爱)效果不错.但要注意奶温,水温不能超过 40 度,会把有益菌杀死
消化不良	观察到便便变稀： 妈咪暖 （预防作用还是挺有效） 琥珀猴枣散（保和堂）化积口服液 四磨汤、一捻金胶囊、小儿化食丸 小儿消积止咳口服液、脾可欣、儿康宁、乳酸菌素片 小儿化食丸 醒脾养儿颗粒 小儿七星茶 金双歧 丽珠肠乐 炒过山楂干熬汁当开水喝 鸡内金 武汉健民制药的婴儿健脾散（原名婴儿素） 用过抗生素后会拉肚子,用合生元补充肠道益生菌,没有副作用. 拉肚子用王氏保赤丸有奇效 培菲康增加有益菌 肠痛水<英国吴德物次>或肥仔水 儿康宁糖浆
便秘	开塞露
热痱	施比灵洗液 炉甘石擦剂 *强生热痱粉 *金银花煮水洗澡
指甲抓伤，擦伤，碰伤，蚊虫叮咬	完美芦荟胶 万花油 好得快

日常保健	差不多半个月左右吃一次小儿七珍丹（清火、通便、镇惊） 每月头一周：江中健胃消食片（助消化） 每周一吃一次小儿至宝丸（同仁堂） 保婴丹，宝宝风寒感冒效果很明显 王氏保赤丸(感冒、震惊、积食) 猴枣散：可治感冒,消化不良,受惊，平时保健使用 镇惊 --- 珍珠粉,一小瓶 0.3 克，1 岁以内每次 1/2 每个星期都吃半丸天津本地生产的“小儿至宝丸”，如果感冒就略微加大剂量 平时多喝开水，特别是早上起床要喝盐开水，不仅能预防感冒，盐开水能清肠胃防肠胃病，这是我母亲从小让我练成的好习惯，受益非浅，现在我让宝宝也这样，特别提醒，盐开水不能太咸，宝宝肾脏受不了，盐开水只能白天喝，晚上不能喝，不然会泡肾，朝盐晚蜜，盐水一天一次够了 * 琥珀猴枣散<保和堂>：主治感冒、消化不良、受惊 * 王氏保赤丸：主治轻微感冒、消化不良、舌苔厚 * 小儿七星茶：清热、助消化、通便、定惊
烫伤	京万红 *宝肤灵<宝树堂>（注：2岁以上用）
消炎，治脓肿， 尿布疹	鱼石脂软膏
厌食	同笑 黄芪精
湿疹	可润 尤卓尔 紫草油 九卓儿 炉烤洗剂 舒肤特洗剂 艾洛松 郁美净 铍宝 艾洛松 俄罗斯纳英膏
去火	七珍丹
舌苔厚	王氏保赤丸 婴儿素对我儿子已经有耐药性了不管用了小时候吃的管用

余仁生保婴丹始创于 1879 年.功能：疏风清热、化痰定惊，用于小儿感冒、风寒、食滞化热所致恶寒，流涕、咳嗽有痰不思饮食、夜啼易惊等。特别适用于婴幼儿使用。主要成份:防风、竹黄、钩藤、全蝎、蝉蜕、川贝、牛黄、珍珠、天麻等。性状：本品为黄褐色粉末，味辛凉微苦、气香。

小药箱：保婴丹

猴枣散：可治感冒,消化不良,受惊，平时保健使用

小儿感冒颗粒（同仁堂）：轻微感冒，流鼻涕 小儿止咳糖浆 儿童百服宁

退热贴（贝亲）的，效果很不错啊

儿童清肺口服液（同仁堂）

感冒：999 小儿感冒药、库克（念念妈，我们吃过，效果不错）、臣功再欣、好娃娃（保婴丹不成，太苦小家伙 S 也不吃）泰诺林滴剂：退烧

腹泻：思密达、乳酸菌素 消化药：小儿七星茶、金双歧、王氏保赤丸、妈咪爱  
外伤：好得快喷剂

销售金额排行

1.龙牡壮骨颗粒 15.62%

2 小儿肺热咳喘口服液 5.60%

销售数量排行

小儿感冒颗粒 10.75%

小儿化痰止咳颗粒 9.23%

3 儿康宁糖浆 5.56%	龙牡壮骨颗粒 8.14%
4 琥珀猴枣散 5.12%	小儿七星茶 5.87%
5 小儿消积止咳口服液 4.92%	小儿开塞露 5.84%
6 小儿七星茶 4.76%	小儿止咳化痰颗粒 4.01%
7 小儿化痰止咳颗粒 3.74%	儿康宁糖浆 3.93%
8 神奇小儿止咳露 3.25%	婴儿健脾散(婴儿素) 3.58%
9 健儿清解液 3.13%	健儿清解液 3.11%
10 猴枣牛黄散 2.96%	小儿肺热咳喘口服液

小宝宝难免会生病，家中为宝宝备一些常用小中药是非常必要的，既可防病，当宝宝有些轻微的不适时，也不必慌慌张张地跑到医院。当然，家里备的药只能用在宝宝病情较轻时，一旦病情变化或加重，一定要及时到医院看医生，以免贻误病情。

#### 1、小儿咽扁冲剂

当宝宝发热，并口舌生疮、咳嗽痰黄，伴咽炎、喉炎、扁桃体炎时，表明身体有肺胃实热，可服用小儿咽扁冲剂。

包装：每袋为 8g

用法：

1-2 岁每次服用 4g，每天 2 次

3-5 岁每次服用 4g，每天 3 次

6-14 岁每次服用 8g，每天 2-3 次

小提示：要用开水冲服

#### 2、小儿感冒冲剂

当宝宝受了风热，引起发热、咳嗽、流涕、鼻塞、痰粘痰多，或流行性感冒时，可服用小儿感冒冲剂。

包装：每袋为 12g

用法：

1 岁以下每次服用 6g，每天 2 次

3 岁每次服用 6-12g，每天 2 次

4-7 岁每次服用 12-18g，每天 2 次

8-14 岁每次服用 24g，每天 2 次

小提示：要用开水冲服

#### 3、清宣止咳颗粒

当宝宝发热、并伴咳嗽、痰白而稀、鼻塞流清涕时，可服用清宣止咳颗粒。

包装：每袋 10g

用法：

1-3 岁每次服用半包，每日 3 次

4-6 岁每次服用 3/4 包，每日 3 次

7-14 岁每次服用 1 包，每日 3 次

小提示：要用开水冲服

#### 4、一捻金胶囊

当宝宝停乳、停食，或腹胀、腹痛、大便秘结时，可服用一捻金胶囊。

包装：每粒 0.3g

用法：

1 岁以下每次服用 1 粒，每天 1-2 次

1-3 岁每次服用 2 粒，每天 1-2 次

4-6 岁每次服用 3 粒，每天 1-2 次

小提示：要用白水送服，或溶解于牛奶、果汁内服用。

#### 5、琥珀猴枣散

当宝宝发热、咳嗽并有痰鸣，或腹部胀气而不思饮食，或烦躁易惊、夜寐不安时，可服用琥珀猴枣散。

包装：每瓶 0.3g

用法：

100 天以内的宝宝每次服用 1/3 瓶，每日 2-3 次

1 岁以下每次服用 1/2 瓶，每日 2-3 次

1-4 岁每次服用 1 瓶，每日 2-3 次

5 岁以上每次服用 1 瓶半至 2 瓶，每日 2-3 次

小提示：平时每周服用 1-2 次，可保平安，这种药也可溶解于牛奶、果汁、稀饭内服用。

#### 6、儿童清肺口服液

当宝宝因肺炎、支气管炎引起面红身热、咳嗽气喘、痰多粘稠并经久不愈时，可服用儿童清肺口服液。

包装：每支 10ml

用法：

1 岁以下每次服用 5ml，每天 2 次

1-3 岁每次服用 5ml，每天 3 次

4-6 岁每次服用 10ml，每天 2 次

7 岁以下每次服用 10-15ml，每天 3 次

小提示：温开水送服，大一些的宝宝可直接饮服。

#### 7、小儿化食丸

当宝宝贪食受凉后，引起肚腹胀满，恶心呕吐、烦躁口渴、舌苔黄厚、大便干燥时，可服用小儿化食丸。

包装：每丸 1.5g

用法：

1 岁以下每次服用 1 丸，每天 2 次

大于 1 岁每次服用 2 丸，每天 2 次

小提示：要用开水溶化后服用。

#### 8、四磨汤口服液

当宝宝因积食引起腹胀呕吐、啼哭不安、厌食纳差、大便秘结时，可服用四磨汤口服液。

包装：每支 10ml

用法：

1、新生儿每次服用 3-5ml，每天 3 次，疗程两天

2、1 岁以上每次服用 5-10ml。每天 3 次

3、5 岁以上每次服用 20ml，每天 2 次

#### 9、小儿消积止咳口服液

当宝宝因积食引起咳嗽、喉痰鸣、腹胀如鼓，不思饮食、口中有酸臭气味时，可服用小儿消积止咳口服液。

包装：每支 10ml

用法：

1、小于 1 岁每次服用 5ml，每天 3 次

2、1-2 岁每次服用 10ml,每天 3 次

3、2-4 岁每次服用 15ml,每天 3 次

4、5 岁以上每次服用 20ml,每天 3 次

小提示：温开水送服，大一些的宝宝可直接饮服。

#### 10、脾可欣

当宝宝患上非感染性腹泻、体弱面白、大便次数增多、便稀并气味臭秽、含有不消化事物，或有时呈蛋花汤样，伴有腹胀、睡眠不

宁时，可服用脾可欣。

包装：每袋 4g

用法：

1、1 岁以下每次服用 1g，每天 3 次

2、1-3 岁每次服用 4g，每天 2 次

3、4-7 岁每次服用 8g，每天 2 次

小提示：温开水送服。

#### 11、醒脾养儿

当宝宝出现厌食、贫血、慢性腹泻、遗尿、夜啼时等，可服用醒脾养儿，它具有醒脾开胃、养血安神的作用。

包装：每袋 2g

用法：

1、1 岁以下每次服用 1 袋，每天 2 次

2、1-2 岁每次服用 2 袋，每天 2 次

3、6 岁每次服用 2 袋，每天 3 次

4、7-14 岁每次服用 3-4 袋，每天 2 次

小提示：温开水送服，感冒、咳嗽、发烧的宝宝忌服。

#### 12、肺热咳喘口服液

当宝宝感冒后，引起发热汗出、身寒怕冷、咳嗽痰黄、气喘鼻煽、口干而渴、大便秘结时，可服用肺热咳喘口服液。

包装：每支 10ml

用法：

1、1-3 岁每次服用 10ml，每天 3 次

2、2-7 岁每次服用 10ml，每天 4 次

3、8-12 岁每次服用 20ml，每天 3 次

小提示：温开水送服，大一些的宝宝可直接饮服。

#### 13、儿康宁

当宝宝身体瘦弱、消化不良，并伴有食欲不佳时，可服用儿康宁。

包装：每瓶 150ml

用法：每次服用 10ml，每天 3 次

小提示：宝宝可直接饮服。

#### 14、肺力露

当宝宝干咳不止，或喉中出现鸡鸣声，伴气喘难以平卧、呼吸困难时，可服用肺力露。

包装：每瓶 100ml

用法：

1、小于 7 岁每次服用 10ml，每天 3 次

2、7-14 岁每次服用 15ml，每天 3 次

小提示：宝宝可直接饮用。

给宝宝用药的常见错误

### ●注射“丙球”防感冒

有的宝宝经常伤风感冒，父母很着急，听说打“丙球”有预防作用，便常买来给孩子注射，但效果并不理想。

原来，“丙球”是以混合健康人的血浆为原料制成的，主要含免疫球蛋白G，虽然此种物质在一定程度上与人体抗感染的能力有关，但并不能有效的降低感冒的发病率。这是因为：

a 感冒的致病真凶是病毒而非细菌，且感冒病毒种类多，又经常变化；

b 健康儿童与大多数体弱儿血中免疫球蛋白G水平正常，并不低下；

c “丙球”所含的有效抗体有限，一般不含特异抗体。

专家忠告

防范小儿感冒的“灵丹妙药”是：坚持母乳喂养，从小坚持“三浴”锻炼（即阳光浴、水浴、空气浴），按程序接种疫苗，正确实施生活护理，决不可将希望寄托在“丙球”上。

### ●用小儿安退烧

宝宝一发烧，父母便急着用小儿安。但你知道小儿安的主要成分是磺胺，而磺胺只对细菌感染性疾病（如支气管炎、肺炎等）有效，而对病毒无能为力。此时给宝宝用，非但无效，反可能招致肾脏损害，出现少尿，血尿等症状。

专家忠告

小儿发烧大多由感冒病毒所引起，不可随意动用小儿安或抗生素，温水擦浴等物理方法才是安全的退烧措施，必要时应请儿科医生自治中。

### ●吃酵母片治消化不良

酵母片为麦酒酵母的干燥菌体，含多种B族维生素，其药理作用基本上和复合维生素B相似，常用于B族维生素缺乏症的辅助治疗，而对消化不良作用甚微。

但为什么一些家长会认定酵母片能帮助消化呢？可能与酵母发面有关。事实上，发面用的是活酵母菌，而酵母片中的酵母菌已经死亡，无发酵作用，即使有微弱的发酵作用，也只能使胃中的淀粉产生气体和酸类，引起嗝气，并不能帮助消化，因此治疗宝宝消化不良不宜服用酵母片。

专家忠告

应有针对性地选择胃酶，淀粉酶或多酶片等方可收效。

### ●把喉片当糖果

喉片是一种常用的消炎润喉药物，对咽喉炎、扁桃体炎、鹅口疮及口臭等具有良好的作用，加上喉片的辅料中加入了适量的蔗糖，桉叶油等物质，入口后既香甜可口，又清凉舒适。一些父母便将其作为糖果给小儿食用，结果往往成为新的致病隐患。

例如，薄荷喉片可收缩黏膜血管，削弱黏膜的抗病能力，导致口腔溃疡发生；碘喉片对口腔黏膜组织的刺激性与腐蚀性相当大；草珊瑚含片则可使口腔发干。特别是在口腔没有炎症的情况下，这些喉片中的抗菌成分会杀灭口腔中的有益菌，致使有害菌乘机作乱而引起炎症。

专家忠告：

喉片是药，不是糖果，随便给孩子服用有害无益。

### ●滥服六神丸

六神丸是一种中成药，除传统用于治疗咽喉肿痛、扁桃体炎、疔疮疮疖等疾患外，尚能在流行性感、流行性腮腺炎、慢性肝炎等疾病中发挥作用。由于作用广泛，价格便宜，已成为不少家庭的常备药。但要给小儿服用，则须慎之又慎。

因为六神丸的成分包括牛黄、麝香、冰片、蟾蜍、珍珠、雄黄等。其中蟾蜍含有与强心苷结构相似的蟾蜍毒素，应用不当易致心律失常；雄黄主要含有硫化砷成分，对肝肾等生命器官有较强的毒素作用。儿童处于发育阶段，心肝、肾功能尚未发育完全，若长期大剂量服用六神丸，很容易造成这些器官的功能损害。

专家忠告：

宝宝是否需要服用六神丸，应请教儿科医生，并严格掌握用药剂量：不满周岁每次含服 1 粒，2—3 岁每次含服 2 至 3 粒，4—8 岁每次含服 5 至 6 粒，9—14 岁每次含服 6 至 8 粒。

#### • 服用减肥药

研究表明，宝宝肥胖与成人肥胖不同，如果像成人那样服用减肥药或食用各种减肥食品来减肥，则会使宝宝的生长发育大受影响。

专家忠告：

明智之举是限制饮食及合理运动。饮食上宜选用热量少、体积大的食物，如蔬菜、瓜果、面食等。平时少吃零食，不吃夜宵与奶油蛋糕等。另外，多做游戏、体操、跳绳等有体位性移动的体育活动，但活动量不要太大，以免增加食欲。

#### ● 给宝宝用成人药

相当数量的家长不谙小儿用药之道，误认为对成人安全的药，小孩也可用，只要减少一点剂量就行了，却不知小儿的生理与成人有诸多不同，对成人安全的药物对儿童未必安全，有的甚至潜藏危险。

例如四环素类药物可影响小儿骨骼生长或沉积于牙组织中变成“黄板牙”，故 9 岁以下小儿禁用。又如氟喹诺酮类抗菌药可能引起关节病变和妨碍软骨发育，故 18 岁以下未成年人皆不宜用。再如安痛定、索米痛、去痛片等常用退烧药含有氨基比林成分，易使小儿粒细胞迅速下降，有致命危险。还有的小儿服用感冒通后出现了血尿，后果之严重不言而喻。

专家忠告：

宝宝是否该用药，用什么，用多少，一定要由儿科医生根据病情和年龄来确定，父母千万别自作主张，以免出错。

#### ● 中药对宝宝无害

中药无害吗？专家的回答是否定的。中药既然是药，必然也有副作用。如父母经常给宝宝用的至宝锭可出现类似急性汞中毒的症状；服用云南白药导致过敏，滥服人参引起抽风、昏迷。

专家忠告：

对待中药要像对待西药一样慎重，以免宝宝受害。

1、关于小儿如何服用抗生素：比如孩子有炎症或一点炎症表现如咳嗽就用苏州礼来的希刻劳名阿奇霉素，这样给孩子服用药是不正确的，这叫乱用抗生素。

另外，我看到在小孩子腹泻大家都用妈咪爱或思密达，这两个药针对不同症状的 2、关于小儿腹泻的用药安全：小儿腹泻，所以小儿腹泻一定要听医生，负责脱水就麻烦了。

3、关于小儿感冒用问题：我认为在感冒初期尽可能的让孩子多喝水，而不是吃药，因为不管是中药还是西药副作用都很大，特别是西药（感冒药）。

4、小儿发热怎么办：我看到坛子里的很多 JM 们只要孩子一发烧就服用西药退烧药，其不知道这样不好的，在发烧初期应该尽量选择中药，如中药的小儿热速清或小儿退热宁，不一定外资企业的西药退烧药效果好，但是其副作用也是很大的，而且也容易反弹，治标不治本，但其主要用于发烧后期。

4、关于小儿止咳的方面：儿童容易咳嗽，但是很多孩子的妈妈都会给孩子经常备一瓶小儿止咳糖浆，其实这种药副作用是很大的，我不见议为孩子服用这种药。

但是真正碰到上面的问题，怎么选安全方便的良药呢？这些药纯中药、副作用小，效果好  
咳嗽：儿童百咳静、儿童咳液、小儿咳喘宁（均为糖浆）

发热：小儿热速清、小儿退热宁、（均为糖浆）

消食：小儿喜食糖浆、小儿七星茶冲剂或糖浆

腹泻：首选小儿止泻片、妈咪爱或思密达

感冒：小儿感冒解毒灵颗粒、小儿云实感冒冲剂、小儿感冒茶

炎症：一般轻微的炎症不服用抗生素，如果要服用，可以选择头孢类红霉素类或大环内脂类。不建议服用如阿奇类抗生素，阿奇为当今最好的抗生素，在国内现在处于滥用状态，在日本只能拿代夫处方卖，而且此类抗生素管理非常严格，因一旦产生耐药性，基本就只能选择一些副作用更大的抗生素来治疗，后果是很严重的。

感冒(流鼻涕,打喷嚏,咳嗽):小儿金丹片,效果特好,宝宝持续感冒近一个月,中药西药均没吃好,最后两瓶小儿金丹片就好了.

腹泻:区别对待,若是属消化不良,九儿健脾散效果特好.若是消化不良加肠炎,伴上吐下泻,用藿香正气胶囊加乳酸菌素片再加胃复安

"猴枣散"要买保和堂的.一盒10小瓶.最好到平价药店买,可以便宜一些.比如德威治大药房,大概67元左右一盒.主治风热感冒.另外,还可以准备一点"保婴单"(香港余仁生),主治风寒感冒.在德威治大约85元左右一盒.在别的药店得97块多.再有,同仁堂的"小儿至宝丸"(原来叫至宝锭).在北京,擅长儿科的中医大夫都知道"有病没病,吃点宝锭",说的就是至宝丸.它主要就是清热,大肠热.中医认为,小儿肠胃功能发育不完全,易致大肠热.进而导致孩子因热生病.所以一般建议孩子一周吃1-2次至宝丸.另外,再说一个羚羊粉.我请教过一个老中医专家,他说此属极寒之物,可清肺热,但切不可多吃,否则孩子受不了.

### 风热和风寒感冒怎么区分。

参考《中醫大百科全書》中所述, "時行感冒"就是西醫學所稱的流行性感冒, 為感受時行病毒所引起的急性呼吸道傳染性疾病。時行感冒因所感病邪不同, 可分為風熱、風寒、暑濕等類型, 主要根據惡寒、發熱的程度, 渴與不渴, 咽喉紅腫疼痛與否, 以及舌苔、脈象等不同情況加以辨別。時行感冒的治療以解表疏邪為原則, 或兼以清熱解毒, 滌暑祛濕, 具體用藥應隨證而異, 證型如下:

- 1.風寒 束表, 邪鬱衛分。證見發熱, 惡寒較重, 無汗, 頭痛, 身痛, 流清涕, 多噴嚏, 稍有咳嗽, 無痰, 苔薄白, 脈浮緊。治宜辛溫解表, 常用荊防敗毒散加減。
- 2.風熱犯肺, 邪在衛分。證見發熱較重, 稍有惡寒, 有汗不多, 頭痛, 咳嗽, 痰少而黏稠, 或咽喉腫痛, 口乾欲飲, 舌紅, 苔薄黃, 脈浮數。治宜辛涼解表, 常用銀翹散加減。
- 3.暑濕在表。證見發熱, 惡寒, 無汗或少汗, 頭痛, 四肢困倦或疼痛, 心煩口渴, 胸悶脘痞, 泛噁, 小便黃或大便泄瀉, 舌苔薄黃膩, 脈濡數。治宜清暑化濕解表, 常用新加香薷飲加減。

感冒初起:

- \* 喝葱白汤 (葱白3-4段+2-3片生姜), 可加一点小儿专用蜂蜜。
- \* 用姜末炒干, 睡前包在脚心, 可通鼻塞
- \* 喝“健儿清解液”(如有腹泻就停喝)
- \* 泰瑞宁牛磺酸颗粒

风热感冒或流行性感冒:

- \* 小儿金丹片 (中药)

- \* 王氏保赤丸
- \* 樋屋奇应丸<日本>
- \* 小儿感冒解毒灵颗粒
- \* 小儿感冒颗粒<同仁堂>
- \* 小儿速效感冒冲剂
- \* 板蓝根
- \* 库克

风寒感冒：

- \* 保婴丹<香港余仁生>
- \* 小儿感冒茶
- \* 小柴胡
- \* 清宣止咳颗粒

轻微感冒（打喷嚏流鼻涕）：

- \* 小儿宝泰康
- \* 小儿金丹片

重症或病毒性感冒：

- \* 鸿泰牌小儿感冒颗粒（中成药）
- \* 双黄连口服液
- \* 艾畅滴剂<强生>

感冒带咳嗽：

- \* 七厘散

咳嗽：

- \* 双黄连+川贝煮梨（喝水吃梨）——适用于肺热咳嗽
- \* 罗汉果泡开水（喝汁）
- \* 小儿清肺口服液<同仁堂>
- \* 小儿化痰止咳颗粒<同仁堂>
- \* 小儿肺热咳喘口服液
- \* 小儿咳喘宁糖浆（纯中药）——适用于肺热咳嗽
- \* 小儿羚贝止咳糖浆——适用于肺热咳嗽
- \* 克咳止咳糖浆——适用于肺热咳嗽
- \* 通宣理肺… ——适用于肺寒咳嗽
- \* 清宣止咳颗粒——适用于肺寒咳嗽
- \* 肺力露——针对干咳不止
- \* 沐舒坦——针对祛痰

发烧：

- \* 小儿热速清（糖浆，中药）——发热初期
- \* 小儿退热宁（糖浆，中药）——发热初期
- \* 清开灵
- \* 臣功再欣
- \* 美林
- \* 泰诺林滴剂
- \* 鱼腥草（输液）——高烧（39.c 以上）