



0~3岁宝宝
聪明健康餐500例

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝聪明健康餐500例 / 别海洲主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5384-5115-3

I. ①0… II. ①别… 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259479号



0~3岁宝宝聪明健康餐500例


主 编 别海洲
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 宛 霞 端金香 郭家贺
模 特 崔瀚宇 徐心澄 车星伯 魏安然 解 然
旺 仔 赵俊博 曾悦宸 朱 晨
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 220千字
印 张 18
印 数 1—10000册
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 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

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85674016 85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5115-3
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



Preface 前言

0~3岁是宝宝大脑发育的黄金时期，0~3岁是宝宝身体发育的关键时期，0~3岁也是宝宝营养需要最丰富和营养变化最快的时期，如果没有给宝宝及时的提供丰富而全面的营养，就会错过这一宝宝生长发育最快、智力发育最关键的时期。所以要科学喂养平衡膳食才能满足宝宝生长发育所需的能量和营养，才能促进宝宝的智力发育、身体发育以及提高身体免疫力。

本书提供0~3岁宝宝同步喂养方案，包括婴儿期母乳喂养、混合喂养、辅食添加和幼儿期的喂养，指导家长科学合理地喂养宝宝。针对宝宝生长发育过程中各时期的营养需求，为宝宝提供了科学合理的饮食方案。同时介绍了大量适合宝宝的食谱，制作方法简单易学，让爸爸妈妈们轻松做出宝宝最爱吃的美味营养餐，让宝宝吃出健康与智慧。

本书还针对宝宝生病的时候，该如何护理和通过食疗使宝宝得到最好的照顾，让宝宝的身体尽快恢复健康。希望通过本书可以让爸爸妈妈们学会如何喂养宝宝，科学规划宝宝的饮食，通过均衡摄取营养，为宝宝的健康成长打下最坚实的基础。





Part1

0~3个月母乳喂养期

20 宝宝的发育情况

- 20 1个月宝宝发育标准
- 20 1个月宝宝身体发育
- 20 1个月宝宝智力发育
- 22 2个月宝宝发育标准
- 22 2个月宝宝身体发育
- 22 2个月宝宝智力发育
- 23 3个月宝宝发育标准
- 23 3个月宝宝身体发育
- 23 3个月宝宝智力发育

25 专家指导科学喂养宝宝

- 25 母乳喂养的好处
- 27 坚持母乳喂养
- 27 母乳喂养的方法
- 28 母乳喂养的姿势
- 28 用奶瓶喂养的姿势

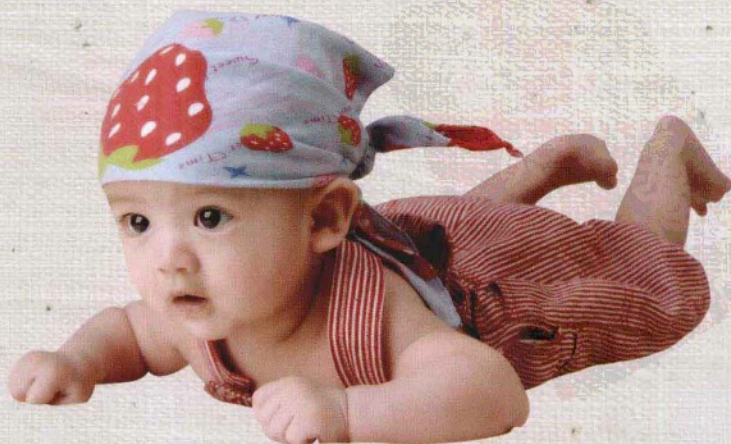
- 28 白天母乳哺乳
- 29 夜间母乳哺乳
- 29 妈妈如何拥有好奶水
- 30 如何提高母乳的质量
- 30 不要运动后给宝宝喂奶
- 30 注意喂奶的不规律性
- 30 解决打嗝问题
- 32 母乳喂养可以提高宝宝的智商
- 32 怎样给宝宝服用鱼肝油
- 33 宝宝补钙的注意事项
- 33 增强宝宝的免疫力

Part2

4~6个月整吞整咽期

36 宝宝的发育情况

- 36 4个月宝宝发育标准
- 36 4个月宝宝身体发育



- 36 4个月宝宝智力发育
- 37 5个月宝宝发育标准
- 37 5个月宝宝身体发育
- 38 5个月宝宝智力发育
- 38 6个月宝宝发育标准
- 38 6个月宝宝身体发育
- 39 6个月宝宝智力发育



40 专家指导科学喂养宝宝

- 40 宝宝的营养需求
- 40 添加辅食的原因
- 41 什么时候开始添加辅食比较好
- 41 换乳初期时喂养的注意要点
- 42 注意各类辅食的喂养过程
- 43 添加辅食不等于换乳
- 43 添加含铁的辅食
- 43 辅食汤料的制作方法
- 45 泥糊状食物的制作工具
- 46 辅食的计量方法
- 47 让宝宝爱上辅食的方法



48 蔬果汁食谱

- 48 ☆雪梨柠檬汁
- 48 ☆猕猴桃草莓汁
- 49 ☆甜瓜汁
- 49 ☆苹果胡萝卜汁
- 50 ☆香蕉蔬果汁
- 50 ☆栗子卷心菜汁
- 50 ☆香蕉杂果汁
- 51 ☆草莓葡萄汁
- 51 ☆牛奶南瓜汁
- 51 ☆菠萝汁
- 52 ☆蔬菜汁
- 52 ☆苹果汁
- 52 ☆胡萝卜汁
- 53 ☆橘子汁
- 53 ☆梨汁
- 53 ☆桃汁

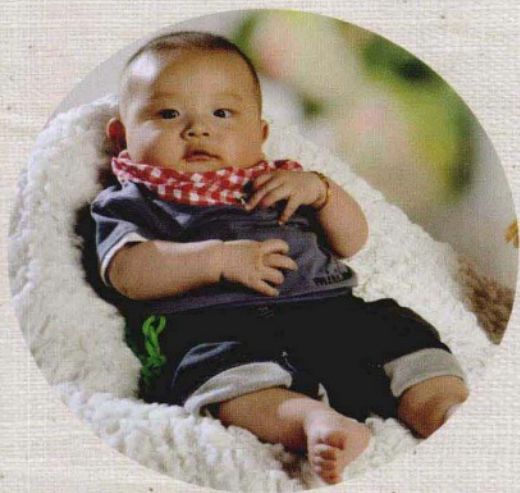


54 健脑食谱

- 54 ☆ 鱼肉松粥
- 54 ☆ 金枪鱼牛奶粥
- 55 ☆ 鳕鱼粥
- 55 ☆ 核桃小米粥
- 55 ☆ 鳕鱼香菇粥

56 补铁食谱

- 56 ☆ 地瓜蛋黄粥
- 56 ☆ 蛋黄粥
- 57 ☆ 蛋黄菜糊
- 57 ☆ 翡翠羹
- 57 ☆ 菠菜大米粥



58 补钙食谱

- 58 ☆ 牛奶10倍粥
- 58 ☆ 牛奶麦片粥
- 59 ☆ 牛奶香蕉糊
- 59 ☆ 小米糊
- 59 ☆ 胡萝卜牛奶汤

60 补维生素食谱

- 60 ☆ 胡萝卜汤
- 60 ☆ 香蕉泥
- 61 ☆ 南瓜碎末
- 61 ☆ 碎菜粥
- 61 ☆ 蔬菜清汤
- 62 ☆ 南瓜浓汤
- 62 ☆ 地瓜大米粥
- 62 ☆ 草莓番茄泥
- 63 ☆ 豌豆汤
- 63 ☆ 豆腐蔬菜汤
- 63 ☆ 番茄土豆鸡末粥

7~9个月用舌捣碎期

66 宝宝的发育情况

- 66 7个月宝宝发育标准
- 66 7个月宝宝身体发育
- 66 7个月宝宝智力发育
- 67 8个月宝宝发育标准
- 67 8个月宝宝身体发育
- 68 8个月宝宝智力发育
- 69 9个月宝宝发育标准
- 69 9个月宝宝身体发育
- 70 9个月宝宝智力发育

71 专家指导科学喂养宝宝

- 71 宝宝的营养需求
- 71 宝宝食物的选择和形态
- 73 粥、面条的喂养要点
- 73 训练宝宝自己吃东西
- 73 关注宝宝缺铁性贫血
- 74 不宜给宝宝的食物添加调料
- 74 不宜给宝宝多吃甜食
- 74 不要给宝宝喂咀嚼过的食物
- 74 不宜喂过浓的奶粉



- 74 宝宝换奶粉为何拉肚子
- 75 促进宝宝牙齿发育的营养素
- 76 如何预防龋齿
- 77 重视宝宝的咀嚼训练
- 78 过敏宝宝的辅食
- 80 防止过敏的辅食

83 健脑食谱

- 83 ☆柳橙风味鱼肉
- 83 ☆鸡脯菜花粥
- 84 ☆牛肉粥
- 84 ☆番茄鱼粥
- 84 ☆鲈鱼粥



Part 4

10~12个月牙床咀嚼期

85 补铁食谱

- 85 ☆ 蛋黄糊
- 85 ☆ 蛋花鱼
- 86 ☆ 菠菜蛋黄粥
- 86 ☆ 鸡肝鸡架汤
- 86 ☆ 鸡肝胡萝卜粥

87 补钙食谱

- 87 ☆ 虾皮香芹燕麦粥
- 87 ☆ 肉蛋豆腐粥
- 88 ☆ 油菜粥
- 88 ☆ 芹菜牛肉粥
- 88 ☆ 鱼泥豆腐苋菜粥

89 补维生素食谱

- 89 ☆ 卷心菜南瓜汤
- 89 ☆ 苹果梨粥
- 90 ☆ 红枣泥
- 90 ☆ 玉米胡萝卜糊
- 90 ☆ 南瓜土豆糊
- 91 ☆ 胡萝卜甜粥
- 91 ☆ 南瓜粥
- 91 ☆ 豆苗碎肉粥

94 宝宝的发育情况

- 94 10个月宝宝发育标准
- 94 10个月宝宝身体发育
- 94 10个月宝宝智力发育
- 95 11个月宝宝发育标准
- 96 11个月宝宝身体发育
- 96 11个月宝宝智力发育
- 97 12个月宝宝发育标准
- 97 12个月宝宝身体发育
- 97 12个月宝宝智力发育



98 专家指导科学喂养宝宝

- 98 宝宝的营养需求
- 98 补充营养的注意要点
- 99 宝宝换乳时的饮食要点
- 102 选择合适的换乳时期
- 102 宝宝要少吃爆米花
- 103 不要给宝宝进食过多的鱼松
- 103 不要给宝宝吃过多的肉
- 103 膨化食品要少吃
- 104 注意给宝宝补充钙质
- 104 增强宝宝免疫力的食物
- 106 宝宝偏食厌食怎么办

107 健脑食谱

- 107 ☆香菇鸡肉羹
- 107 ☆鹌鹑粥
- 108 ☆红枣小米粥
- 108 ☆榛子杞子粥
- 108 ☆香菇肉粥

109 补铁食谱

- 109 ☆菠菜土豆肉末粥
- 109 ☆鸡肉软饭
- 110 ☆鸡肝软饭
- 110 ☆蛋黄香蕉羹
- 110 ☆蛋黄奶酪粥



111 补钙食谱

- 111 ☆菠菜洋葱牛奶羹
- 111 ☆芝麻粥
- 112 ☆牛奶菜花泥
- 112 ☆黑芝麻糙米粥
- 112 ☆鲜奶鱼丁

113 补维生素食谱

- 113 ☆南瓜糕
- 113 ☆肉末番茄汤
- 114 ☆苹果麦片粥
- 114 ☆地瓜苹果羹
- 114 ☆莲藕粥
- 115 ☆山药红米粥
- 115 ☆萝卜泥杂烩粥
- 115 ☆牛肉蔬菜粥



Part 5

1~1.5岁自由咀嚼期



118 宝宝的发育情况

- 118 1~1.5岁宝宝发育标准
- 118 1~1.5岁宝宝身体发育
- 119 1~1.5岁宝宝智力发育

120 专家指导科学喂养宝宝

- 120 宝宝科学合理的饮食
- 121 乳类食物很重要
- 121 宝宝食物的变化
- 122 酸奶不能代替牛奶
- 122 给宝宝选择适宜的水果
- 123 水果不要吃太多
- 123 蔬菜的处理方法
- 123 给宝宝添加粗粮

- 124 不要勉强宝宝吃大米饭
- 125 锌对宝宝的作用
- 125 促进宝宝视力发育的营养素
- 126 有利于肌肤、指甲和头发健康发育的营养素

127 健脑食谱

- 127 ☆豌豆稀饭
- 127 ☆金针菇面
- 128 ☆甜椒鱼丝
- 128 ☆红枣莲子百合粥
- 128 ☆绿豆薏仁粥

129 补铁食谱

- 129 ☆鸡肉马铃薯丸
- 129 ☆菠菜小银鱼面
- 130 ☆肉末软饭
- 130 ☆黄花菜瘦肉粥
- 130 ☆馄饨



131 补钙食谱

- 131 ☆文思豆腐
- 131 ☆虾酱炒豆腐
- 132 ☆虾片粥
- 132 ☆清蒸大虾
- 132 ☆虾仁豆腐豌豆泥粥

133 明目食谱

- 133 ☆麻酱素包
- 133 ☆琵琶豆腐
- 134 ☆咸鱼寿司
- 134 ☆正宗日式咖喱鸡饭
- 134 ☆火腿狮子头

135 补维生素食谱

- 135 ☆水晶南瓜包
- 135 ☆荠菜肉馄饨
- 136 ☆山药萝卜粥
- 136 ☆青菜肉饼
- 136 ☆胡萝卜玉米碴粥
- 137 ☆三鲜冬瓜
- 137 ☆甜藕粥
- 137 ☆姜汁苋菜

Part6

1.5~2岁自由选择食物期

140 宝宝的发育情况

- 140 1.5~2岁宝宝发育标准
- 140 1.5~2岁宝宝身体发育
- 140 1.5~2岁宝宝智力发育

142 专家指导科学喂养宝宝

- 142 宝宝的营养需求
- 142 合理安排营养比例
- 142 帮宝宝培养正确的饮食习惯
- 145 给宝宝选择适宜的零食吃
- 145 健康科学的给宝宝饮用牛奶
- 146 科学补水最健康





- 147 怎样给宝宝烹调食物最科学
- 148 多吃鱼类宝宝更聪明
- 148 宝宝换乳不宜太晚
- 149 不要强迫宝宝进食
- 149 饮用酸奶时的六大注意事项
- 150 宝宝的饮食要注意四少一多
- 151 不适合宝宝吃的食物

154 健脑食谱

- 154 ☆荷兰豆炒虾仁
- 154 ☆营养牛骨汤
- 155 ☆草鱼烧豆腐
- 155 ☆木耳海参汤
- 156 ☆鲫鱼汤
- 156 ☆凉拌猪皮冻
- 156 ☆木瓜排骨汤

157 补铁食谱

- 157 ☆四宝菠菜
- 157 ☆鸡丝拌银芽
- 158 ☆羊排粉丝汤
- 158 ☆葡萄丝糕
- 158 ☆三丝银耳

159 补钙食谱

- 159 ☆白菜豆腐牛肉汤
- 159 ☆鱼肉水饺
- 160 ☆葱油虾米面
- 160 ☆虾皮冬瓜
- 160 ☆煮鱼丸

161 补维生素食谱

- 161 ☆什锦水果羹
- 161 ☆生姜红枣粥
- 162 ☆蛋皮饭包寿司卷
- 162 ☆黄豆烧海带结
- 163 ☆红烧土豆
- 163 ☆番茄碎面条
- 163 ☆竹笋肉粥



2~3岁成长关键期

166 宝宝的发育情况

166 2~3岁宝宝发育标准

166 2~3岁宝宝身体发育

166 2~3岁宝宝智力发育

167 专家指导科学喂养宝宝

167 宝宝的营养需求

167 注意食物的选择和搭配

169 增加菜的摄入量

169 多吃含蛋白质的食物

169 掌握正确的方法给宝宝吃水果

171 科学的给宝宝补充膳食纤维

171 科学的给宝宝喝汤

172 科学纠正宝宝挑食行为

172 怎样判断宝宝营养状况是否良好

173 关注宝宝营养素缺乏症

178 如何科学喂养体弱多病的宝宝

179 如何让宝宝避免重口味的食物

180 如何给宝宝科学的补充益生菌



182 不要让宝宝暴饮暴食

182 不要给宝宝吃过硬或过生的蔬菜

182 如何对待不愿吃蔬菜的宝宝

183 健脑食谱

183 ☆松子毛豆炒干丁

183 ☆酥炸甜核桃

184 ☆栗子鸡块

184 ☆什锦鳕鱼丁

185 ☆花生核桃大米粥

185 ☆桃仁鸡丁

185 ☆可口三文鱼炒饭

186 ☆鳕鱼蔬菜丸

186 ☆鲤鱼粥

186 ☆虾肉水饺



187 补铁食谱

- 187 ☆ 八宝粥
- 187 ☆ 牛肉碎菜
- 188 ☆ 软煎鸡肝
- 188 ☆ 翠瓜小菜
- 188 ☆ 海参冬菇汤
- 189 ☆ 芝麻猪肝
- 189 ☆ 三色肝末
- 189 ☆ 鸡肝蔬菜粥

190 补钙食谱

- 190 ☆ 豆腐皮鹌鹑蛋汤
- 190 ☆ 麻酱小花卷
- 191 ☆ 什锦虾仁蒸蛋
- 191 ☆ 嫩肉丸子
- 191 ☆ 虾皮清炖豆腐

192 补维生素食谱

- 192 ☆ 枣核肉
- 192 ☆ 鸡丝粥
- 193 ☆ 红汁番茄米粉
- 193 ☆ 蒜蓉油麦菜
- 193 ☆ 海米油菜
- 194 ☆ 山药芝麻粥
- 194 ☆ 酱鸭
- 194 ☆ 糖豆浆

- 195 ☆ 冬菇白菜
- 195 ☆ 黄鱼小馅饼
- 195 ☆ 萝卜牛肉粥
- 196 ☆ 桂皮鲫鱼
- 196 ☆ 蔬菜豆皮卷
- 196 ☆ 姜汁炒章鱼
- 197 ☆ 三鲜汤面
- 197 ☆ 番茄鸡片

198 营养食谱

- 198 ☆ 玉米牛肉羹
- 198 ☆ 白萝卜炖大排
- 199 ☆ 香甜水果粥
- 199 ☆ 鲜滑鱼片粥
- 199 ☆ 红嘴绿鹦哥丝面
- 200 ☆ 木瓜炖牛奶
- 200 ☆ 乌鱼粥
- 200 ☆ 小米鸡蛋粥
- 201 ☆ 地瓜豆腐
- 201 ☆ 豆腐汉堡



- 201 ☆ 蔬菜肉卷
- 202 ☆ 豆沙鲜桃
- 202 ☆ 菜花虾末
- 203 ☆ 金针菇肉丸汤
- 203 ☆ 小兔吃萝卜
- 204 ☆ 白菜肉泥
- 204 ☆ 麻酱素什锦
- 205 ☆ 草莓薏仁优格
- 205 ☆ 红豆薏仁汁
- 206 ☆ 柠檬汁拌水果
- 206 ☆ 酸奶香蕉奶昔
- 206 ☆ 土豆奶油风味鸡蛋
- 207 ☆ 奶油水果球
- 207 ☆ 青菜肉末
- 207 ☆ 糖拌梨丝
- 208 ☆ 荷包蛋
- 208 ☆ 香橙鸡蛋饼
- 208 ☆ 珍珠汤
- 209 ☆ 鲜虾肉泥
- 209 ☆ 豆芽卷心菜
- 209 ☆ 虾皮菜包
- 210 ☆ 肉末烩小水萝卜
- 210 ☆ 比萨三明治
- 210 ☆ 鱼排
- 211 ☆ 菜香煎饼
- 211 ☆ 香味糯米丸子
- 211 ☆ 油菜海米豆腐
- 212 ☆ 奶油鱼丸汤
- 212 ☆ 双色萝卜丝
- 213 ☆ 小番茄炒鸡丁
- 213 ☆ 红杞活鱼



- 214 ☆ 柠檬鸭汤
- 214 ☆ 鸡肉芝麻棒
- 215 ☆ 肉丝干豆腐蒜苗
- 215 ☆ 香菇汤
- 216 ☆ 芝麻面包
- 216 ☆ 香菇挂面
- 216 ☆ 糖醋白菜
- 217 ☆ 咸蛋黄炒南瓜
- 217 ☆ 可口鲑鱼炒饭
- 217 ☆ 缤纷水果饭团
- 218 ☆ 胡萝卜排骨汤
- 218 ☆ 炸酱面
- 219 ☆ 香菇豆腐汤
- 219 ☆ 地瓜炒玉米
- 220 ☆ 沙锅豆腐
- 220 ☆ 玻璃白菜汤
- 220 ☆ 鲜笋嫩鸡汤泡饭
- 221 ☆ 奶油白菜汤
- 221 ☆ 油炸大马哈鱼
- 221 ☆ 雪菜豆腐汤
- 222 ☆ 三色鸡丝



- 222 ☆碧绿白肚
- 223 ☆冷拌蜇皮
- 223 ☆白烧鱼肚玉兰片
- 224 ☆竹荪莲子汤
- 224 ☆金银豆腐
- 225 ☆甜辣白菜
- 225 ☆醋拌木耳
- 226 ☆木瓜炖鱼
- 226 ☆胡萝卜煮蘑菇
- 226 ☆番茄豆腐
- 227 ☆清拌苦瓜丝
- 227 ☆奶酪三明治
- 227 ☆摊肉饼
- 228 ☆金钩嫩豇豆
- 228 ☆雪菜烧豆腐
- 228 ☆香菇菜心
- 229 ☆家乡妈咪面
- 229 ☆松仁豆腐
- 229 ☆蛋饺
- 230 ☆卤汁茄子
- 230 ☆素花炒饭
- 231 ☆翡翠蒸酿鹌鹑蛋
- 231 ☆肉末饭
- 232 ☆酸奶酪
- 232 ☆鸡肉卷
- 232 ☆猪肝绿豆粥
- 233 ☆百合煮香芋
- 233 ☆乌龙面糊
- 233 ☆番茄饭卷
- 234 ☆蒸鱼丸
- 234 ☆番茄蛋卷
- 235 ☆香脆凤尾虾
- 235 ☆金银花山茶粥
- 236 ☆番茄鸡蛋沙拉
- 236 ☆黄瓜鸡肉粥
- 237 ☆地瓜苹果杂煮
- 237 ☆沙丁鱼粥
- 238 ☆鲜蚝豆腐
- 238 ☆干炸虾肉丸
- 239 ☆牛奶菠菜粥
- 239 ☆海带猪腰汤
- 240 ☆红烧肉
- 240 ☆麻辣茄饺
- 241 ☆蘑菇炖豆腐
- 241 ☆海鲜面
- 242 ☆奶油烩白菜
- 242 ☆香菇烧鲤鱼
- 243 ☆蟹肉丸子
- 243 ☆金盏虾仁

婴幼儿常见疾病及健康护理

246 新生儿疾病

- 246 新生儿黄疸
- 248 新生儿窒息
- 250 新生儿低血糖症
- 251 新生儿破伤风
- 252 新生儿颅内出血
- 254 新生儿溶血病
- 255 脐肉芽肿
- 256 脐炎

257 婴幼儿常见病

- 257 鹅口疮
- 257 扁桃体炎
- 258 流涎
- 259 哮喘
- 259 百日咳
- 260 咳嗽
- 261 流感

- 262 风寒感冒
- 262 汗症
- 263 湿疹
- 264 荨麻疹
- 264 便秘
- 265 腹泻
- 266 菌痢
- 267 鼻出血
- 267 贫血
- 268 佝偻病
- 269 遗尿
- 270 疳积
- 270 伤食
- 271 水痘
- 272 紫癜
- 272 腮腺炎
- 273 带状疱疹

Appendix

274 附录1

Appendix

286 附录2



Part
1

☁️ 0~3个月

母乳喂养期





宝宝的发育情况

1个月宝宝发育标准

1个月宝宝身体指标表

性别	男婴	女婴
体重	约为4.9千克	约为4.6千克
身长	约为56.5厘米	约为55.8厘米
头围	约为37.8厘米	约为37.1厘米
胸围	约为37.3厘米	约为36.5厘米

1个月宝宝身体发育

这时的宝宝还不会有太大的动作，双手紧握，双腿弯曲。当他趴着的时候，会稍微抬起双脚并且弯曲膝盖。

宝宝稍大些时，当趴着的时候，他会试图把头稍微抬起，时间大约为1秒钟，这个动作对宝宝来说是相当不容易的，因为他的头对他背部和颈部的肌肉来说实在是太重了。

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1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。

1个月宝宝智力发育

听觉

新生儿的听觉是很敏感的。如果你用一个小塑料盒装一些黄豆，在新生儿睡醒状态下，距新生儿耳边约10厘米处轻轻摇动，新生儿的头便会转向小盒的方向，有的新生儿还能用眼睛寻找声源，直到看见盒子为止。如果用温柔的呼唤作为刺激，在新生儿的耳边轻轻地说一些话，那么，新生儿会转向说话的一侧，如换到另一侧呼唤，也会产生相同的反应。新生儿喜欢听母亲的声音，这声音会使新生儿感到亲切。新生儿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，宝宝的头会转到相反的方向，甚至用哭声来抗议这种干扰。为了培养新生儿的听力，你在喂奶或护理时，只要他醒着，就要随时和他说话，用亲切的语声和新生儿交谈，还可以给新生儿播放优美的音乐，摇动柔和响声的玩具，给予听觉刺激。

触觉

新生儿从生命的一开始就已有触觉了。习惯于被包裹在子宫内的宝宝，出生后自然喜欢紧贴着身体的温暖环境。当你抱起新生儿时，他们喜欢紧贴着你的身

体，依偎着你。当新生儿哭时，父母抱起他，并且轻轻地拍拍他，这一过程充分体现了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，触觉是新生儿安慰自己、认识世界和外界交流的主要方式。

视觉

新生儿一出生就有视觉能力，34周早产儿与足月儿有相同的视力。眼睛看东西的过程能刺激大脑的发育，人类学习的知识85%是通过视觉而得来的。

新生儿时期70%的时间在睡觉，每2~3小时会醒来一会儿，当宝宝睁开眼时，你可以试着让宝宝看你的脸，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，以引起宝宝的注意，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。健康的宝宝在睡醒时，一般都有注视和不同程度转动眼和头追随移动物的能力。

睡眠

新生儿期是人一生中睡眠时间最多的时期，每天要睡16~17个小时，约占一天的70%。其睡眠周期约45分钟。睡眠周期随小儿成长会逐渐延长，成人为90~120分钟。睡眠周期包括浅睡和深睡，在新生

儿期浅睡占1/2，以后浅睡逐渐减少，到成年仅占总睡眠量的1/5~1/4。深睡时新生儿平静、眼球不转动、呼吸规则。而浅睡时有吸吮动作，面部有很多表情，有时似乎在“做鬼脸”，有时微笑，有时撅嘴，眼睛虽然闭合，但眼球在眼睑下转动。

心理

对于刚出生的宝宝来说，再也没有比母爱更珍贵、更重要的精神营养了。母爱是无与伦比的营养素，这不仅是因为从宫内来到这个大千世界感觉到了许多东西，更重要的是在心理上已经懂得母爱，并能用宝宝的语言（哭声）与微笑来传递他的内心世界。宝宝最喜欢的是母亲温柔的声音和笑脸，当母亲轻轻地呼唤宝宝名字时，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，尤其是把他抱在怀中，抚摸着他并轻声呼唤着逗引他时，他就会很理解似地对你微笑。宝宝越早学会“逗笑”就越聪明，这是宝宝的视、听、触觉与运动系统建立了神经网络联系的综合过程。



2个月宝宝发育标准

2个月宝宝身体指标表

性别	男婴	女婴
体重	约为6.0千克	约为5.5千克
身长	约为60.1厘米	约为58.8厘米
头围	约为39.6厘米	约为38.6厘米
胸围	约为39.5厘米	约为38.7厘米

2个月宝宝身体发育

宝宝在8周时，俯卧位下巴离开床的角度可达45度，但不能持久。要到3个月时，下巴和肩部才能都离开床面抬起来，胸部也能部分地离开床面，上肢支撑部分体重。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。宝宝双脚的力量在加大，只要不是睡觉吃奶，手和脚就会不停地动，虽然不灵活，但他动得很频。

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，特别精彩的是面部表情逐渐丰富。在睡眠中有时会做出哭相，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。

此时的宝宝原始反射基本消失，因为在获得某些成熟的技能之前，必须去掉相应的原始反射活动，如抓握反射、觅食反射、惊吓反射、踏步反射、爬行、够物行为等。

2个月宝宝智力发育

听觉

宝宝经过1个多月的哺育，已经对妈妈说话的声音很熟悉了，如果听到陌生的声音他会吃惊，如果声音很大他会感到害怕而哭起来。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。宝宝玩具的声响不要超过70分贝，生活环境的噪声不要超过100分贝。宝宝很喜欢周围的人和他说话，没人理他的时候会感到寂寞而哭闹。

感觉

1个多月的宝宝，皮肤感觉能力比成人敏感得多，有时家长不注意，把一丝头发或其他东西弄到宝宝的身上刺激了皮肤，他就会全身左右乱动或者哭闹表示很不舒服。这时的宝宝对过冷、过热都比较敏感，以哭闹向大人表示自己的不满。两只眼睛的运动还不够协调，对亮光与黑暗环境都有反应。1个多月的宝宝很不喜欢苦味与酸味的食品，如果给他吃，他会表示拒绝。

视觉

宝宝能看见活动的物体和大人的脸，将物体靠近他的眼前，他会眨眼，这叫“眨眼反射”，这种反射一般是在1个半月到2个月。有些斜视的宝宝在8周前可自行矫正，双眼能一致活动。

睡眠

1个多月的宝宝，一天的大部分时间是在睡眠中度过的。每天能睡18~20个小时，其中约有3个小时睡得很香甜，处在深睡不醒状态。余下的时间，除了吃喝、拉尿以外，玩儿的时间并不多。

心理

宝宝先天的本能就是会吸吮，吃饱后被竖直抱在妈妈的怀中轻轻地拍拍他的后背，有时会打几个嗝出来，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，喜欢看母亲慈爱的笑容，喜欢躺在妈妈的怀抱中，听妈妈的心跳声或说话声。所以在育儿开始，提倡母子皮肤直接接触、多接触、早喂奶、多吸吮、多抚摩、多交谈、多微笑，尊重宝宝的个性发展，让宝宝充分感受母爱，让宝宝的心理健康地发展，对今后人格健康也形成重要作用。通过以上与宝宝的交流，也正是触觉、运动、听觉、视觉、平衡能力综合训练刺激的过程，对脑发育过程提供了信息和促其发育的营养素。



3个月宝宝发育标准

3个月宝宝身体指标表

性别	男婴	女婴
体重	约为6.93千克	约为6.24千克
身长	约为63.35厘米	约为61.53厘米
头围	约为41.25厘米	约为39.90厘米
胸围	约为41.75厘米	约为40.05厘米

3个月宝宝身体发育

宝宝仰卧时，大人稍拉他的手。他的头可以自己稍用力，不完全后仰了。他的双手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。此时，他还会用小脚踢东西。

3个月宝宝智力发育

听觉

随着月龄的增长，听觉能力也逐步提高。到3个月时，宝宝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；当成人与他说话时，他会发出声音来应答。

因此，在日常生活中，应多和宝宝说话，适当让宝宝听一些轻松愉快的音乐，将有利于宝宝的听觉发展，也有利于宝宝语言的发展。

感觉

宝宝在有人逗他时非常高兴，会笑，并能发出“啊”、“呀”的语音。如发起脾气来，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，家长应对这种表示做出相应的反应。

视觉

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，就应该去医院检查一下宝宝的视觉或听觉是否发育正常。

睡眠

此时的宝宝还处在快速发育的时期，容易出现疲劳，因此，年龄越小的宝宝睡眠时间越长。

第3个月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。

心理

第3个月的宝宝喜欢听柔和的声音，会看自己的小手，能用眼睛追踪物体的移动，会有声有色地笑，表现出天真快乐的

表情。对外界的好奇心与反应不断增长，开始用咿呀的发音与你对话。

第3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，如每天给予俯卧、抬头训练20~30分钟，宝宝睡觉的位置应有意识地变换几次。可让宝宝追视移动物体，用触摸抓握玩具的方法逗引宝宝的发育，可做宝宝体操等活动。

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，这时他才会感到安全、舒适和愉快。

总之，父母的动作、声音、目光、微笑、抚爱和接触，都会对宝宝心理造成很大影响，对宝宝未来的身心发育有着重要作用，对建立自信、勇敢、坚毅、开朗、豁达、富有责任感和同情心的优良性格起到很大的影响作用。



专家指导科学喂养宝宝

母乳喂养的好处

母乳是宝宝的最天然、最理想的食物，也是宝宝必需的食品。

用母乳哺育宝宝，既是每位妈妈的天职，也是保证宝宝健康成长的关键，它具有任何乳制品所无法比拟的优点。

母乳营养非常充分

☆ 营养充足

母乳所含的营养物质为宝宝的成长提供了强大的动力。

☆ 蛋白质易吸收

母乳中的蛋白质容易吸收，虽然含量只有牛乳中的1/3左右，但主要是乳清蛋白，蛋白凝块小，容易消化。而牛乳中主要为酪蛋白，在胃酸的作用下，可形成凝块而不易消化。

☆ 牛磺酸、多肽含量高

母乳中的牛磺酸、多肽含量明显高于其他任何乳制品，对宝宝脑、视网膜、心脏等组织、细胞的发育十分有益。

☆ 让宝宝远离疾病

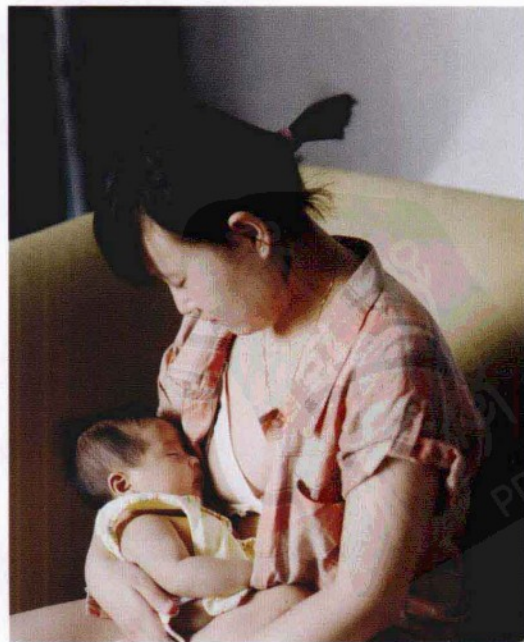
母乳中含有较多的乳糖，能促使乳酸杆菌繁殖，抑制大肠杆菌的生长，减少消化道疾病的发生。

☆ 有助于消化

母乳中的不饱和脂肪酸高，有利于宝宝的健康成长，脂肪球小，并有多种脂酶有助于脂肪的消化。

☆ 矿物质含量适中

母乳中的矿物质不会像牛乳中含量那么高，所以不易使新生儿肾脏负担过重而引起疾病。母乳的钙、磷比例恰当，钙容易吸收，因此吃母乳的宝宝在补充维生素D后，佝偻病的发病率会大大降低。而且，母乳中的铁的吸收率高达50%，而牛乳中却只有10%，所以吃母乳的宝宝也不容易出现贫血的现象。



☆ 有利于妈妈宝宝健康

母乳喂养还能增进母子之间的情感交流，促进妈妈的子宫收缩，有利于产后恢复。最为重要的是，哺乳的妈妈比不哺乳的妈妈患乳腺癌的概率要小得多。

母乳含有6个月内宝宝需要的水和其他所有营养物质，而且比例恰当，宝宝能充分消化利用，特别是母乳中的初乳即出生后7天内的母乳含有的免疫抗体，能保护新生儿免受几乎所有可能遇到的细菌和病毒感染。

4~6个月母乳最充足

由于担心母乳不够，很多妈妈选择喂母乳和配方奶同时喂哺，这种混合喂养方式是导致母乳喂养失败的最主要原因。其实，母乳喂养有一个突出的优点，就是妈妈乳汁的分泌量能配合宝宝的需要，宝宝强有力的吮吸是最有效的刺激妈妈乳汁分泌的因素。

为促进母乳喂养，应在宝宝出生后马上开奶，随后的几个星期按需哺乳。母乳的分泌量一般在4~6个月时达到高峰，随后会缓慢下降，但这时宝宝已经有足够的力量接受糊状食物，因此为宝宝添加各种合适的糊状、半固体、固体食品才是最重要的，而不是添加配方奶。

只要坚持按时喂奶，母乳仍能满足宝宝对发育的需要。即使处于营养不良边缘的母亲，分泌的乳汁也能满足宝宝的需求。虽然母乳也有一些不足，如缺乏维生素D、铁含量低等，只要按适当的方式加以补充就完全能补足。

配方奶只是母乳的模仿品

配方奶粉又称母乳化奶粉，它是为了满足宝宝的营养需要，在普通奶粉的基础上加以调配的奶制品。与普通奶粉相比，配方奶粉去除了部分酪蛋白，增加了乳清蛋白；去除了大部分饱和脂肪酸，加入了植物油，从而增加了不饱和脂肪酸、DHA（二十二碳六烯酸，俗称脑黄金）、AA（花生四烯酸）；配方奶粉中还加入了乳糖，含糖量接近人乳；降低了矿物质含量，以减轻婴幼儿肾脏负担；另外还添加了微量元素、维生素、某些氨基酸或其他成分，使之更接近人乳。

宝宝配方奶粉以母乳成分为标准，追求对母乳的无限接近，配方奶粉是在母乳缺乏或不足情况下最能满足宝宝营养需要的食品。奶粉只是母乳的模仿品，所以可以正常母乳喂养的话还要母乳喂养。

由产品的价格判断乳粉好坏是不对的，我国进口奶粉的价格多数比其他国家高。从奶粉所含的营养成分，热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等参数的含量上了解奶粉的品质，才能判断产品的好坏。



坚持母乳喂养

母乳的主要营养成分

蛋白质	大部分是易于消化的乳清蛋白，以及抵抗感染的免疫球蛋白和溶菌素
脂肪	含有不饱和脂肪酸，由于母乳中的脂肪球较小，有利于宝宝吸收
糖	主要是乳糖，有利于钙、铁、锌等营养素的吸收，还能促进宝宝肠道内乳酸杆菌的大量繁殖，从而增强宝宝消化道抗感染能力
钙、磷	虽然含量不多，但比例适宜，易吸收
牛磺酸	母乳中含量适中，牛磺酸和胆汁酸结合，促进宝宝消化

母乳是宝宝最好的食物

对于刚出生的宝宝来说，最理想的营养来源莫过于母乳了。因为母乳中的营养价值非常高，其所含的各种营养素的比例搭配适宜。母乳中还含有多种特殊的营养成分，如乳铁蛋白、牛磺酸、钙、磷等。母乳中所含的这些特有物质，对宝宝的生长发育以及增强抵抗力等等都有益。此外，母乳近乎无菌，而且卫生、方便，所以，对新生儿来说，母乳是最好的食物，为了宝宝的健康，一定要坚持母乳喂养。

母乳喂养的方法

宝宝出生后应尽早喂奶

宝宝出生后，应尽早进行哺乳，这样可以促进母亲乳汁分泌。

另外，初乳含有丰富的抗体，应该及时让宝宝吃上母亲的初乳。一般情况下，恢复快的宝宝仅过2小时，就会哭着要奶吃，若母亲身体状况良好时，应该开始进行喂奶。

哺乳次数、时间与喂奶量

1. 1~3天的宝宝，按需哺乳或每4小时左右喂奶一次，每次喂10~15分钟。

2. 4~14天的宝宝，每4小时喂奶一次，每次喂15~20分钟，每次喂30~90毫升。

3. 15~30天的宝宝，每隔3小时喂奶一次，每次15~20分钟。喂奶时间可安排在早上6、9、12时；下午3、6、9时及夜间12时、后半夜3时。每次喂奶70~100毫升。

定时喂奶还是按需喂奶

有的妈妈不了解母乳喂养的方法和新生儿的生理特点，常常较早地给新生儿定时喂奶，这种喂奶方法对新生儿和妈妈都不利。专家认为，新生儿应按需喂奶，宝宝想吃就喂，妈妈奶胀就喂，这样就能满足母婴的生理需求。

刚刚出生的新生儿吸吮力强，这是让他学习和锻炼吸吮能力的最佳时刻，不必拘泥于定时喂奶。因此，硬性规定喂奶时

间和次数，就不能满足宝宝的生理要求，必然会影响其生长发育。按需喂奶、勤喂奶，还能促进母乳分泌旺盛，有利于宝宝吃饱喝足，可加快宝宝生长发育。

母乳喂养的姿势

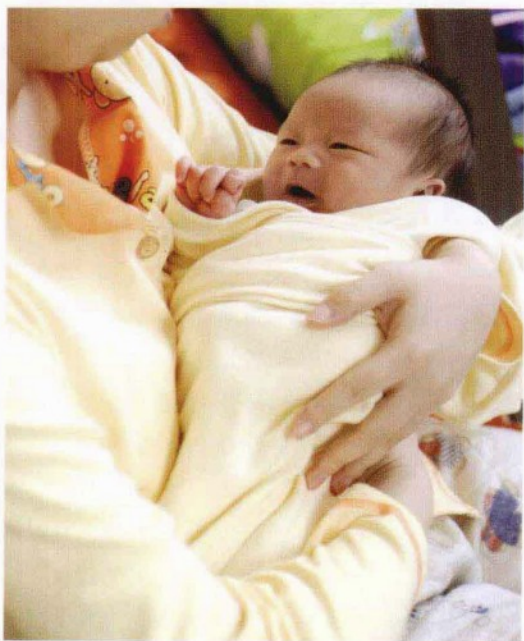
乳母可盘着腿坐着或坐在床上、椅子上给宝宝喂奶。宝宝3个月之前不宜采用卧位哺乳的方式，以免乳母睡着了，乳房堵住宝宝的鼻子，容易造成窒息。母乳喂养时不要只将乳头塞进宝宝嘴里，应该连乳头下面的乳晕部分也塞入宝宝嘴里，因为宝宝不是用舌头吸吮，而是用两颊吸吮。刚开始喂母乳时，应该让宝宝吃两侧，没有受过刺激的乳头，如果宝宝连续吸15分钟，就很容易发生乳头破裂。

用奶瓶喂养的姿势

用奶瓶给宝宝喂奶时，妈妈一定要用手抱着宝宝，切忌采用卧式喂奶，因为奶水可进入宝宝的耳、咽管中，容易引起中耳炎。妈妈可以坐在床上或椅子上，轻轻地将宝宝的头抬起一点，让宝宝吸入的奶更容易吞咽。另外妈妈应保持身体放松，当妈妈肌肉放松时，宝宝就会在吃奶的过程中感觉到妈妈的身体，可以使宝宝更有安全感。

白天母乳哺乳

1. 先用温水洗干净乳头，以免附带的细菌进入宝宝口中引起口腔或咽喉发炎。
2. 乳母在沙发或椅子上坐着，然后



在哺乳乳房一侧的脚下搁一个小凳子，架起这侧腿，将宝宝的头枕在乳母的胳膊弯上，胳膊弯舒适地放在架起的腿上。

3. 把这侧乳头连乳晕塞入宝宝嘴中，要尽可能让宝宝嘴唇能裹着乳晕，这样可以促使泌乳。

4. 一侧吃完后，再以同样姿势把宝宝换到另一侧乳房、胳膊弯和腿上。

5. 如果天气好，尽可能让宝宝能在太阳下、空气好又避风的地方吃奶，因为宝宝吸收乳汁中的钙质要靠身体中的维生素D的帮助，而身体中的维生素D得靠太阳晒才能产生，另外新鲜空气对宝宝的成长也是十分有利的。

6. 宝宝吃饱睡着后要及时抽出乳头，不要让他老含着乳头，因为那样不仅不利于宝宝口腔和乳母乳头的卫生，还易引起宝宝依恋乳头的不良习惯，甚至会引起宝宝的呕吐或窒息。

夜间母乳哺乳

夜晚乳母的哺喂姿势一般是侧身对着稍侧身的宝宝，母亲的手臂可以搂着宝宝，但这样做会较累，手臂易酸麻，所以也可只是侧身，手臂不搂宝宝进行哺喂。或者可以让宝宝躺着，母亲用一侧手臂支撑自己俯在宝宝上部哺喂，但这样的姿势同样较累，而且如果母亲不是很清醒时千万不要进行，以免在似睡非睡时压到宝宝，甚至导致宝宝窒息现象的发生。

晚上哺喂不要让宝宝含着乳头睡觉，因为这不仅不卫生，且容易使乳房压住宝宝鼻孔使其窒息，也容易使宝宝养成过分依恋母亲乳头的心理。

另外，产后乳母自己身体会极度疲劳，加上晚上要不时醒来料理宝宝而睡眠严重不足，很容易在神志迷迷糊糊中哺喂宝宝，所以要小心出现不慎。



妈妈如何拥有好奶水

妈妈要精神状态好

新妈妈的情绪状态直接影响到乳汁的数量和质量，因此，保持乐观的心态和愉悦的情绪是新妈妈成功哺乳的前提。

一般来说，心情愉快、情绪比较高涨的病人，康复的较快。而情绪低落，终日紧张不安、闷闷不乐的病人不仅会影响康复的进程，还可能会加重病情。新妈妈也是一样，精神状态较好，很喜欢自己宝宝的妈妈往往下奶较早、乳汁分泌也较多、子宫恢复较好、宝宝也不经常哭闹；情绪状态不佳的新妈妈，乳汁分泌量减少、子宫恢复的也不好、恶露不绝、宝宝也经常哭闹，母子的正常休息也会因此受到较大的影响。

新妈妈情绪的好坏与泌乳有直接的联系，为了确保新妈妈能分泌充足的乳汁，必须让其保持良好的情绪状态，心情愉快地度过产褥期。

消除紧张情绪的三个方法

新妈妈要尽量远离紧张，只有消除了紧张情绪、放松了自己，才能成功地实现哺乳。

☆ 放松身体

新妈妈往往会感觉非常疲惫，可在眼睛上轻轻蒙一块毛巾，然后放松全身，试着不去想任何令自己烦恼的事情，静躺10分钟，然后静静入睡。

☆ 听音乐舒缓神经

新妈妈也可经常听一听音乐，无论是民族音乐、流行音乐还是古典音乐，只要是自己喜欢的就行，这样都可以起到舒缓神经的作用。

☆ 妈妈和宝宝应多在一起

尽量和宝宝在一起，这样不仅有利于母子感情的培养，还可有效为新妈妈排除紧张感。

🌸 如何提高母乳的质量

食用补脑食物

2~3个月是宝宝脑发展的黄金阶段。为了促进宝宝的脑发展，一定要保证母乳的营养均衡。妈妈们为了保证宝宝的健康发展，一定要多补充补脑食品。常见的脑食品有：大豆及其制品。大豆含大脑所需的优质蛋白和8种人体必需的氨基酸，能增强脑血管的机能；芝麻与核桃均有补气、强筋、健脑功效；各种动物的脑子都含大量脑磷脂和卵磷脂，是人脑的滋补佳品。另外还有动物的肝脏、鱼肉、鸡肉、牛奶，都是补脑的佳品。

食用含钙食物

为了宝宝的健康，妈妈们也要注意补钙，多吃一些高钙食品，比如说鱼、虾皮、虾米、海带、豆浆、豆腐、金针菜、胡萝卜、牛奶等，都可以提供钙质。

🌸 不要运动后给宝宝喂奶

为了恢复身材妈妈很快就开始运动，每次做了运动后都觉得离开宝宝好久了，怕宝宝饿，迫不及待地要喂奶，可那时的母乳味道会与平时不同。

当新妈妈在运动中体内会产生乳酸，乳酸会滞留于血液中使乳汁变味。据测试，一般中等强度以上的运动即可产生乳酸，所以肩负喂奶重任的妈妈，只宜从事一些温和运动，运动结束休息半小时后再喂奶。

🌸 注意喂奶的不规律性

宝宝同大人一样，也有食欲不好的时候。遇到这样的情况时，妈妈不要反复地给他喝，间隔10~15分钟的时间，让宝宝的肚子空出来，下次哺乳的时候可能就会喝得更多。

如果没有达到每日设定的饮用量，而体重还在继续增长，就基本没有问题。有些时候，宝宝的哭闹并不是由于饿了。

如果还没到喂奶的时间，可以先给他饮用些白开水，否则会打乱宝宝的饮食规律。所以，妈妈们一定要坚持预先设定好的时间表，给宝宝养成一个良好的规律饮食的习惯。

🌸 解决打嗝问题

喂奶的时候无论怎样小心，宝宝还是会打嗝。这里给新手妈妈提供可以马上解决打嗝的方法。

让宝宝伏在妈妈的肩上

尽量将宝宝的**身体抱高一些**，这样就容易让饱嗝很快地出来，通常是让宝宝伏在妈妈的肩膀上。



不断地拍打宝宝的后背

如果竖着抱还是打嗝，可以轻轻地拍打宝宝的**后背**，可以将胃部的气体逐渐地赶出来。

竖着抱可以停止打嗝

当宝宝打嗝时只要竖着抱着15分钟以上，自然就会停止打嗝。抱着的时候也可以使用背带。



从下到上慢慢地揉搓后背

当宝宝的饱嗝怎么也打不出来的时候，妈妈可以从宝宝背部，从胃的位置开始，由下到上慢慢地揉搓。



躺在妈妈的肚子上

让宝宝身体成45度，使其趴在妈妈的肚子上，因为不需要用腕力来抱着宝宝所以妈妈不容易感到疲劳。

母乳喂养可以提高宝宝的智商

妈妈的乳汁是保证宝宝健康的最佳食品，它可以增强免疫力，并有极丰富的营养。据最新研究，母乳甚至可以提高宝宝智商。研究发现母乳中含有对脑发育有特别作用的牛磺酸，其含量是牛奶的10~30倍。因此，再也没有比母乳更好的天然智力食品了。

同时母乳喂养过程本身也是对宝宝大脑的良性刺激，母子肌肤相亲的种种交流是用奶瓶人工喂养难以比拟的。实际上母乳喂养是开发宝宝感知、激发其人类独有的感情和高级神经中枢的综合活动，对促进宝宝智力发育的作用不可替代。

有研究表明，母乳喂养可以使宝宝的智商提高8分。例如，麻省理工学院的坦恩营养组织于1992年对早产儿做了一个前瞻性测验，结果发现用奶瓶喂母乳的一组宝宝的智商得分高于喂奶粉组的宝宝。美国儿科学会认为最好坚持母乳喂养6~12个月，并认为4~6个月后才能开始添加泥糊状食物。



怎样给宝宝服用鱼肝油

选择适合宝宝的鱼肝油

宝宝每日需要维生素A、维生素D两者之比为3~4:1，所以选择正确类型的鱼肝油对宝宝健康很关键。浓缩鱼肝油制剂有两种，一种为旧制剂，维生素A、维生素D含量比为10:1，如服用这种旧制剂浓缩鱼肝油，每日给宝宝服用3滴，即吃进维生素D400~500单位，却吃进维生素A5000单位，时间一长可发生维生素A中毒。可在每瓶鱼肝油内加进半支注射用维生素D，调整维生素A、维生素D比例为3:1，每日吃1滴，既可预防佝偻病，又不会发生维生素A中毒。另一种为新制剂，维生素A、维生素D含量比为3:1。每日给宝宝喂1滴，既能满足宝宝每日维生素D需要量，又不会造成维生素A中毒。所以，建议新妈妈应该买维生素A、维生素D含量比为3:1的浓缩鱼肝油。

不要过多补充鱼肝油

有的新妈妈误以为鱼肝油含维生素D丰富，所以多吃几滴只有好处没有坏处。但是宝宝摄入过的维生素A或维生素D，都会导致中毒的发生。宝宝维生素A、维生素D急性中毒时，可引起颅内压增高，头痛、恶心、呕吐、烦躁、精神不振、前凶隆起，常被误认为是患了脑膜炎。慢性中毒表现为食欲不好、发热、腹泻、口角糜烂、皮肤痛痒、贫血、多尿等。如发现以上症状，要停服鱼肝油，少晒太阳，立即到医院检查。

宝宝补钙的注意事项

宝宝从出生到第6个月，不管是吃母乳还是奶粉哺喂的宝宝，喂养条件可以的话，钙的摄取量最好是每天400毫克。

对于完全由母乳喂养的宝宝，在出生前6个月时，平均每日应摄取约300毫克的钙。母乳哺喂的宝宝，钙质的吸收率在55%~60%；而对于以牛奶喂养为主的宝宝，其对钙质的吸收率会相对较低，一般在40%左右。

增强宝宝的免疫力

母乳是含有免疫辅助成份，是宝宝最佳饮品。

增强宝宝免疫力的营养素

被子宫保护的宝宝，刚出生时对于细菌完全没有抵抗力。生产后一周内的初乳含有最丰富的抗体，宝宝喝初乳可以提高身体的抵抗力。



母乳中为什么含有抗体

母乳是由母亲的血液为基础生成的，乳房中的分泌细胞遍布于毛细血管。血液中的营养物质从这些细胞之间的缝隙进入分泌组织，这些营养成分通过分泌细胞转化成为母乳，所以母乳中便含有了数以百万计的白细胞。因而母乳被称做“免疫增强饮品”。

白细胞具有很高的免疫作用

免疫功能弱的宝宝，喝母乳就可以清除部分有害细菌。同血液一样，白细胞也有运送酸素和对抗细菌的蛋白质（免疫球蛋白）到全身的作用。

母乳中免疫球蛋白的浓度会逐渐降低，但至少产后6个月中是含有的，因而直到辅食开始时，母乳对婴幼儿来说都是十分必要的。

Part
2

 4~6个月

整吞整咽期



宝宝的发育情况

4个月宝宝发育标准

4个月宝宝身体指标表

性别	男婴	女婴
体重	约为7.52千克	约为6.87千克
身长	约为65.46厘米	约为63.88厘米
头围	约为42.30厘米	约为41.20厘米
胸围	约为42.68厘米	约为41.60厘米

4个月宝宝身体发育

3个多月的宝宝，头能够随自己的意愿转来转去，眼睛随着头的转动而左顾右盼。大人扶着宝宝的腋下和髋部时，宝宝能够坐着。让宝宝趴在床上时，他的头已经可以稳稳当地抬起，前半身可以由两臂支撑起。当他独自躺在床上时，会把双手放在眼前观看和玩耍。扶着腋下把宝宝立起来，他就会抬起一条腿迈一步，再抬另一条腿迈一步，这是一种原始反射。到6个月时，扶他直立，他的下肢就能支撑自己的全身。

抬头，就是在宝宝仰卧时，用双手抓住宝宝的两只手腕，轻轻拉起，在宝宝上身拉起的同时，宝宝的颈部撑着头，使头也跟着抬了起来。

手的活动范围扩大了，宝宝的两只手

能在胸前握在一起，经常把手放在眼前，这只手拿那只手玩，那只手拿这只手玩，或有滋有味地看自己的手，这个动作是3个月的宝宝动作发育的标志。

4个月宝宝智力发育

听觉

这个时期的宝宝，能倾听音乐的声音，并且对柔和的音乐表现愉快的情绪，而对强烈的声音则不太喜欢。宝宝从4个月开始能分辨出大人发出的声音，如听见妈妈的说话声就很高兴，并开始发出一些声音，好像是对妈妈的回答。

这一时期新妈妈应该经常给宝宝听优美的音乐，刺激宝宝的听觉。宝宝会发出一些简单的声音了，妈妈就应该多跟宝宝说话。

语言

3个多月的宝宝在语言上又有了一定的发展，逗他时会非常高兴，并发出欢快的笑声，当看到妈妈时，脸上会露出甜蜜的微笑，嘴里还会不断地发出“咿咿呀呀”的学语声，似乎在向妈妈说着知心话。此时正是宝宝声带发育的关键时期，所以要多和宝宝说话，多引逗宝宝，让宝宝练习发声。

感觉

3个多月的宝宝在视觉上有了很大的发展，开始对颜色产生了分辨能力，并且对黄色最为敏感，其次是红色。所以父母要多用这样颜色的玩具给宝宝玩，吸引宝宝的注意力，见到这两种颜色的玩具宝宝会很快产生反应，对其他颜色的反应要慢一些。

睡眠

3个多月的宝宝每日睡眠时间是17~18个小时，每次间隔2~2.5个小时。夜里可睡10个小时左右。3个多月的宝宝喜欢从不同的角度玩儿自己的小手，喜欢用手触摸玩具，并且喜欢把玩具放在口里试探着什么。能够用咕咕噜噜的语言与父母交谈，有声有色地说的还挺热闹。并且此时宝宝会听自己的声音，对妈妈显示出格外的偏爱。

此时，要多进行亲子交谈，如跟宝宝说说笑笑给宝宝唱歌，或用玩具逗引，让他主动发音，要轻柔地抚摸、鼓励他。

视觉

此时宝宝运动更加活跃，头部已经能够完全挺直，视觉的能力也有所发展。手也更加灵活，常会吸吮小手，也开始主动抓东西了。这时可让宝宝多看各种颜色的图画、玩具及物品，并告诉宝宝物体的名称和颜色，可使宝宝对颜色认知发展过程大大提前。

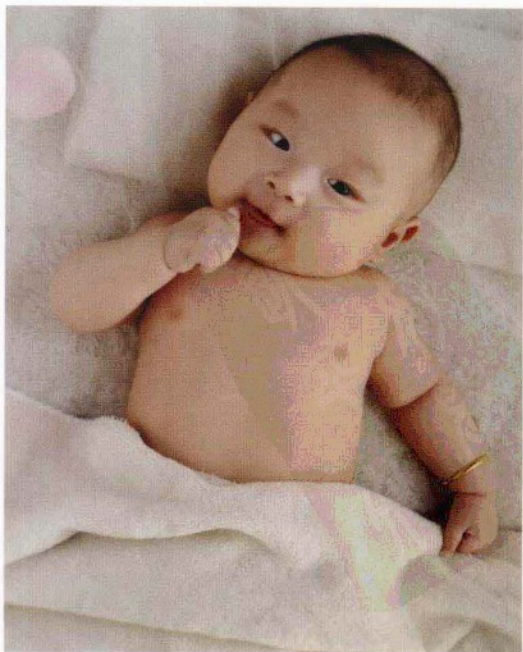
5个月宝宝发育标准

5个月宝宝身体指标表

性别	男婴	女婴
体重	约为7.97千克	约为7.35千克
身高	约为66.76厘米	约为65.90厘米
头围	约为43.10厘米	约为41.90厘米
胸围	约为43.40厘米	约为42.05厘米

5个月宝宝身体发育

5个月的宝宝所做的各种动作较以前熟练了，而且当抱在怀里时，宝宝的头能稳稳地直立起来。俯卧位时，能把头抬起并和肩胛成90度角。拿东西时，拇指比以前灵活多了。扶起时两腿能支撑着身体。



5个月宝宝智力发育

听觉

听觉已很发达，对悦耳的声音和嘈杂的刺激已经能作出不同反应。妈妈轻声讲话，他就会显出高兴的神态。

语言

这个时期的宝宝在语言发育和感情交流上进步很快，高兴时，会大声笑，声音清脆悦耳。当有人与他讲话时，他能发出“咯咯，咯咯”的声音，好像在跟大人对话。

感觉

5个月的宝宝会用表情表达自己内心的想法，能区别亲人的声音，能识别熟人和陌生人，对陌生人做出躲避的姿态。

心理

这时的宝宝喜欢和人玩藏猫猫、摇铃铛，还喜欢看电视、照镜子，对着镜子里的人笑，还会用东西对敲。

这个月龄的孩子可以用手去抓悬吊的玩具，会用双手各握一个玩具。如果你叫他的名字，他会看着你笑。在他仰卧的时候，双脚会不停地踢蹬。开始孩子学习认一样东西需要15~20天，学认第二样东西需12~16天，以后就越来越快了。注意不要性急，要一样一样地教，还要根据宝宝的兴趣去教。

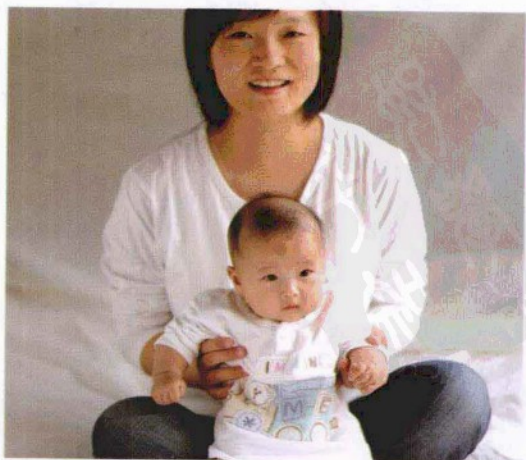
6个月宝宝发育标准

6个月宝宝身体指标表

性别	男婴	女婴
体重	约为8.46千克	约为7.82千克
身长	约为68.88厘米	约为67.18厘米
头围	约为44.32厘米	约为43.20厘米
胸围	约为44.06厘米	约为42.86厘米

6个月宝宝身体发育

5个多月的宝宝肌肉发育增快，手脚的运动能力发展得也很快，能准确判断眼前物体的距离，喜欢伸手抓上一把，并且会两手一齐抓。大多数宝宝还不会用手指拿东西，只能用手掌和手指一齐大把抓。当然宝宝手的发育也有差异。随着视觉和运动能力的发展，宝宝不仅能看到周围的物体，而且会把看到的東西准确地抓到手。抓到手里以后会反过来倒过去地仔细看，还能把东西从这只手换到另一只手。



6个月宝宝智力发育

语言

5个多月的宝宝，可以和妈妈对话，两人可以无内容的一应一和地交谈几分钟。他自己独处时，可以大声地发出简单的声音，如“ma”“da”“ba”等。妈妈和宝宝对话，增加了宝宝发声的兴趣，并且丰富了发声的种类。因此，在宝宝“咿咿呀呀”自己说的时候，妈妈要和他一起说，让他观察妈妈的口形。耳聋的宝宝也能发声，但是因为他们听不到别人的声音，不能再学习，失去了发的兴趣，使言语的发展出现障碍。

感觉

宝宝能认识母亲的脸，能区别熟人和陌生人，不让生人抱，对生人躲避，也就是常说的“认生”了。这时的宝宝视野扩大了，对周围的一切都很感兴趣，妈妈可以有意识地让宝宝接触各种事物，刺激他的感官发育。宝宝能比较精确地辨别各种味道，对食物的好恶表现得很清楚。能够注视较远活动的物体，如汽车等。能静静地听他喜欢的音乐，对叫他的名字有答应反应，喜欢带声音的玩具。

视觉

在第三阶段期间，宝宝对于第二阶段所培养的观察附近环境的兴趣得到进一步提高，凡是双手所能触及的物体，他都要用手去摸一摸；凡是双眼所能见到的

物体，他都要仔细地瞧一瞧，由此证明宝宝对于双眼能见到的任何物体，都不肯轻易放弃摸索的大好良机。

心理

5个多月的宝宝睡眠明显减少了，玩的时候多了。如果大人用双手扶着宝宝的腋下，宝宝就能站直了。如果你叫他的名字，他会看着你笑。在他仰卧的时候，双脚会不停地踢蹬。

这个月龄的孩子，从运动量、运动方式、心理活动都有明显的发展。他可以自由自在地翻滚运动；向熟人表示微笑，这是很友好的表示。不高兴时会用撅嘴、扔摔东西来表达内心的不满。照镜子时会用小手拍打镜中的自己。经常会用手指向室外，表示内心向往室外的自然美景，示意大人带他到室外活动。这个月龄的宝宝，心理活动已经比较复杂了。他的面部表情非常丰富，会表现出内心的活动。高兴时，会眉开眼笑、手舞足蹈，咿呀作语。不高兴时会怒发冲冠，又哭又叫。他能听懂严厉或亲切的声音，情绪是宝宝的需求是否得到满足的一种心理表现。



专家指导科学喂养宝宝

宝宝的营养需求

为宝宝提供全面的营养

这个时期宝宝的营养摄取不再是单一的母乳了。由于泥糊状食物的添加，他可以从食物中获取一部分营养。母乳和食物的营养相互补充，才能让宝宝获取更全面的营养。

注意给宝宝补充锌元素

锌元素可以促进骨细胞的增殖及活性，并加速新骨细胞的钙化。宝宝如果缺锌，骨骼会发育较慢，成熟迟，密度低，会影响其坐、爬、站、走等动作能力的发展。宝宝对锌元素的需求量并不大，但不可缺少，每天每千克体重需0.3~0.6毫克的锌。



添加辅食的原因

母乳和奶粉的构成成分中有90%是水分，其余是蛋白质、乳糖、脂肪和维生素等等。

宝宝出生后的4~5个月内，这些营养成分是足够的，但之后还只食用母乳和奶粉的宝宝就会出现体内铁、蛋白质、钙质和维生素等缺乏的状况。我们的身体需要从食物中摄取营养素来促进生长，维持健康。对宝宝来说，缺乏铁会导致气色不佳，身体瘦弱，成长缓慢。贫血会使免疫力低下，容易患疾病。

单从体重方面看，出生时只有3千克左右的宝宝，一年后会长到9千克，体重增加了两倍。人的一生，像这样快速的成长时期独一无二。从宝宝出生到1周岁，是身体各个器官发育的关键时期。这一阶段营养的摄取，对宝宝一生都有着重要的影响。

什么时候开始添加辅食比较好

1. 宝宝体重已达到出生时体重的2倍，通常为6千克。如出生时体重3.5千克，则要到7千克。出生体重2.5千克以下的低体重儿，添加辅助食物时，体重也应达到6千克。

2. 即使每天喂奶多达8~10次，或一天吃配方奶达1 000毫升，仍发现宝宝有饥饿感或有强的求食欲，这表明宝宝营养需求在增加。

3. 有支撑的话能够坐立，俯卧时抬头挺胸，能用双肘支持其重量。宝宝开始有目的地或喜欢将手和玩具放进口内。

4. 别人吃东西时宝宝会有兴趣地观看，跟着食物从盘子到嘴里的过程。当小匙碰到宝宝口唇时，宝宝作出吸吮动作，能将食物向后送，并吞咽下去；当宝宝触及食物或妈妈的手时，露出笑容并张口，说明宝宝有进食愿望。

相反，如试喂食时，宝宝头或躯体转向另侧，或闭口拒食，则提示可能添加辅



食为时过早。此期宝宝一般为4~6月龄。通常生长速度快、又较活泼好动的宝宝要比长得慢又文静宝宝需要早一点添加辅食。人工喂养较混合喂养及母乳喂养的宝宝，添加辅食应再早些。

换乳初期时喂养的注意要点

辅食的喂养

第一次给宝宝喂食时，以米粥、稀饭等易消化、无异味、多数喜欢的流食为宜。如果里面再掺一些母乳或奶水，效果会更好些。喂食量不宜太多，因为宝宝的消化系统还没有完全发育好。实际上，一般他能吃2~3汤匙就不错了。以后食量会逐渐增大，食物的种类也会逐渐扩大到蔬菜、水果至少量煮得稀烂的肉类。由于人类在味觉上偏爱甜食，因此，一开始时不宜给宝宝吃甜食，应让他先接受蔬菜，让宝宝全面吸收和补充营养。

专家指出，6个月以下的宝宝不宜大量喝果汁、饮料或者其他类似食物。母乳或奶粉中的营养成分已经足够，不需通过果汁等饮料来补充。少量果汁只是让宝宝接触母乳和奶粉以外的味道，其实宝宝并不能完全消化这些饮料，有的还会产生过敏现象。

此外，人造果汁中所含的糖会伤害宝宝的牙齿，食品添加剂对宝宝健康没有什么益处。即使宝宝6个月大以后能吃固体食物或流食了，也要尽量控制果汁的饮用量，每天最多不超过250毫升。因为饮

料会把宝宝的胃充满，过不了多久他便会产生饥饿感。

最好不要给宝宝吃罐装食品，例如八宝粥等，虽然这些食品方便、可口，但含有防腐剂，对宝宝消化系统有伤害。

辅食的喂养要点

需要注意的是：1周岁以内的宝宝不要添加任何调味品。而且一次只能添加一种新的食物。由少量试吃开始，让宝宝慢慢适应母乳或奶粉以外的食物。每加一种新的食物，要格外注意宝宝的身体状况。等3~5天后，宝宝没有腹泻、呕吐、红斑等不良症状时，才可以再换另一种新的食物。

给宝宝制作泥糊状食物的基本要求是营养可口、容易消化。例如蒸的食物和煮的食物：蒸出的食物松软、易消化、原汁流失少、营养素保存率较高，如蒸肉泥。煮的食物也容易嚼烂，如煮面条。此外，还要注意下列两个方面：



给宝宝制作辅食要卫生。给宝宝添加的辅食要讲究卫生，最好现吃现做，如不能现吃现做，也应将食物重新蒸煮。添加泥糊状食物的用具要经常消毒，以防病毒侵入宝宝体内引起疾病。

选择合适的烹调方法。选用蒸、烤、微波炉加热等，尽量避免油炸等，以保证食品中的营养成分（维生素、矿物质）不被破坏。

注意各类辅食的喂养过程

喂水果的过程

在给宝宝喂果汁时，要注意喂养的材质和顺序，从过滤后的鲜果汁开始，到不过滤的纯果汁，然后到用匙刮的水果泥再到切的水果块，最后到整个水果让宝宝自己拿着吃。

喂菜的过程

蔬菜要选择新鲜的应季的即可，要从过滤后的菜汤开始，到菜泥做成的菜汤，然后到菜泥，再到碎菜或菜汤煮、菜泥炖、碎菜炒。

喂谷类的过程

从米汤开始，到米粉，然后是米糊，再往后是稀粥、稠粥、软饭，最后到正常饭。面食是从面条、面片、疙瘩汤，再到饼干、面包、馒头、饼等。

喂肉蛋类的过程

从蛋黄开始，到整鸡蛋，再到鱼肉、鸡肉、猪肉、羊肉、牛肉等。

添加辅食不等于换乳

如果母乳比较充足，就因为孩子不爱吃辅食而把母乳断掉，这是很不应该的。母乳毕竟是宝宝最好的食物，不要轻易的断掉。

母乳仍然是这个时期宝宝最佳的食物，不要急于用辅食把母乳替换下来。上个月不爱吃辅食的宝宝，这个月有可能仍然不太爱吃辅食。但大多数母乳喂养儿到了4个月，就开始爱吃辅食了。不管宝宝是否爱吃辅食，都不要因为辅食的添加而影响母乳的喂养。

添加含铁的辅食

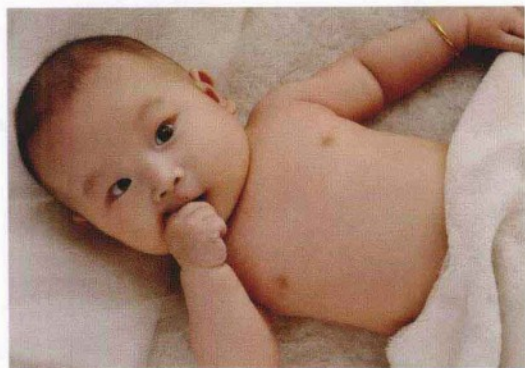
铁对宝宝的重要作用

铁是造血的主要原料之一，人体内的铁主要来源于食物，人工喂养的宝宝应及时添加辅食，因奶中含铁量低，远不能满足宝宝生长的需要，而从母体得到的铁在3~4个月时，都已用尽，因此必须及时补充。怎样选择含铁丰富的食物呢？一般来说动物性食物铁吸收率较高，在20%左右，植物性食物吸收率低，约在10%以下。可以给宝宝吃一些鸡蛋或豆制品等含铁丰富的食物，并且宝宝较易吸收，可适量食用。

逐步增加蛋黄

蛋黄中含有丰富的铁，是宝宝补铁的理想食物。有些宝宝吃鸡蛋后可出现皮肤瘙痒、湿疹、荨麻疹等过敏反应，这是由于宝宝的消化系统尚未发育完善，鸡蛋中的抗原物质进入血中而导致的，而鸡蛋中的这些抗原物质并不存在于蛋黄中，因此开始添加辅食时不要鸡蛋白，只添蛋黄。

4个月就应开始先添加蛋黄，每日喂1次，从1/8个→1/6个→1/4个→1/2个→1个，逐步增加添加量。



辅食汤料的制作方法

蔬菜汤

材料：甘蓝、胡萝卜、番茄各30克（其他黄绿蔬菜也可以），水适量。

制作方法：1.把所有蔬菜择洗干净，然后切成小块，备用。

2.坐锅点火，锅内加水，放入切好的蔬菜，用大火烧开。煮沸后调小火，然后滤去泡沫再用小火煮30分钟左右。

3.用漏勺将煮过的蔬菜捞出后，将汤水过滤成清汤即成。

鸡汤

材料：鸡腿2个，胡萝卜和白菜等蔬菜各适量。

制作方法：1.将鸡腿洗净，胡萝卜、白菜切块。

2.将清水与鸡腿肉、蔬菜一同放入锅中，再用大火煮开。

3.等汤水沸腾后改小火，滤去泡沫，再煮20~30分钟，用漏勺将鸡腿和蔬菜捞出，再把汤水过滤成清汤即成。



牛肉汤

材料：牛肉200克，清水适量。

制作方法：1.将牛肉切小块，用清水冲洗干净，放入锅中加水，用大火煮开。

2.当水煮沸后，滤去浮沫，改小火再煮45分钟左右。

3.待汤水减少约200毫升时熄火，待放凉后置于冰箱中冷藏，过一会儿取出，除去凝固在上面的一层油脂即可。

鱼汤

材料：鲜鱼肉100克，清水500毫升。

制作方法：1.将去除头部和内脏的鲜鱼肉放入调料包内（利用调料包装鱼，可使烹制好的鱼汤清亮不浑浊）。

2.锅内加入500毫升清水，然后再放入装有鱼肉的调料包。

3.等鱼汁溶入水中后，用大火将汤煮沸，煮沸后取出装鱼的调料包即可。

海带（紫菜）汤

材料：海带20克，清水量。

制作方法：1.海带洗净切成小片，浸泡在水中。

2.锅内加入400毫升清水，放入泡好的海带用大火煮开。

3.开锅前取出海带，等汤水变凉后，将汤水过滤成清汤即可。



🍲 泥糊状食物的制作工具

父母在给宝宝制备泥糊状食物时，要注意食物的种类和烹饪的方式，无论是蒸、煮还是炖都要多多尝试，这样或许会让宝宝胃口大开。同样，合适的泥糊状食物制作工具也是必不可少的，父母要专门准备一套制作工具。还要给宝宝准备一套专用的餐具，并鼓励宝宝自己进食，会产生事半功倍的效果。

安全汤匙、叉子

这组餐具的粗细很适合宝宝拿握，非常受欢迎。叉子尖端的圆形设计，能避免宝宝使用时刺伤自己的喉咙，上面还印有宝宝喜爱的卡通人物，能让宝宝享受更愉快的用餐时光。



食物研磨用具组

尽管使用家中现有的用具也能烹调泥糊状食物，但若准备一套专门用具，会更方便顺手。它有榨汁、磨泥、过滤和捣碎4项功能，还能全部重叠组合起来，收纳不占空间。

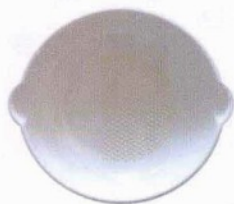
食物研磨用具可以方便调制宝宝泥糊状食物。可在微波炉里加热、加温。食物研磨组是方便、多样化调配泥糊状食物的万能组套。

研磨、过滤、榨挤、磨碎加工到保管只需一套物件即可完成，也可用于微波加

热。保管方便，可根据提示符号进行收纳的目的。



榨汁器



保存碗



研磨板



过滤网



研磨碗



研磨棒

附吸盘餐碗

宝宝充满好奇心，有时候会用手敲打餐具，有时候会打翻食物，这种底部附吸盘的餐具，能牢牢地固定在桌上，避免宝宝打翻餐碗。



炖粥调理杯

这组电锅专用的炖粥调理杯采用的是不锈钢材质，在煮饭时可熬出泥糊状食物，并附有压碎稀饭的滤网，而且匙尾端形似刮刀的设计，便于压碎稀饭。



辅食的计量方法

因为宝宝的换乳餐需要的量很少，父母很难掌握所用食物的量，另外宝宝的食物要保证现做现吃，做太多吃不了会很浪费，做太少宝宝又会不够吃，所以要正确的选择食物的用量。这样才能正确的按着菜谱的制作要求制作，其实每次使用秤来计量20克的材料是很麻烦的。下面以经常使用的材料为例，介绍一下不用秤也可以计量的方法。

肉蛋类的大致测量方法

肉蛋类测量方法

鸡肉20克	3个1立方厘米的肉块
鸡蛋20克	打散后2大匙
牛肉20克	2个1立方厘米的肉块
猪肉20克	2个1立方厘米的肉块
豆腐20克	捣烂后3大匙
肝脏20克	1/5个鸡蛋大小的块

海产品类的大致测量方法

海产品类测量方法

鳕鱼30克	2大匙鱼肉
小银鱼30克	3大匙左右
海带20克	10厘米×10厘米的海带2块
紫菜10克	10厘米×10厘米的紫菜2块

蔬菜的大致测量方法

蔬菜类测量方法

土豆50克	比鸡蛋稍大的土豆1/2个
地瓜50克	中等大小的地瓜1/4个
南瓜50克	厚8厘米的南瓜块1/2块
胡萝卜30克	中等大小的胡萝卜1/2块
白菜30克	一片白菜叶的1/3
香菇30克	中等大小的香菇2个
菠菜30克	3棵左右
黄瓜30克	中等大小的黄瓜1/3个
卷心菜30克	外包叶2/3片
花椰菜30克	小朵的花椰菜3朵
金针菇30克	金针菇1/3小袋
韭菜30克	6~7棵
青椒30克	中等大小的青椒1/3个
豆芽30克	一大把的2/3

主食的大致测量方法

主食类测量方法

大米10克	1大匙（泡过后）
面条30克	5根左右
小米10克	1大匙（泡过后）
面粉30克	一手捧起不溢出

让宝宝爱上辅食的方法

宝宝的食欲随当天的情绪和身体状态而变化。今天不想吃的，明天再喂给宝宝试试。还不行的话就隔两三天再试，总之，妈妈一定要有耐心。

让宝宝接触不同于母乳与奶粉的食物，感受新的味道也是食用辅食的目的之一。接触多种味道，可以刺激大脑发育，促进智力发展。

示范如何咀嚼食物

有些宝宝因为不习惯咀嚼，会用舌头将食物往外推，家长在这时要给宝宝做示范，教宝宝如何咀嚼食物并且吞下去。可以放慢速度多试几次，让宝宝有更多的学习机会。

不要喂太多或太快

按宝宝的食量喂食，速度不要太快，喂完食物后，应让宝宝休息一下，不要有剧烈的活动，也不要马上喂奶。

品尝各种新口味

辅食富于变化能刺激宝宝的食欲。在宝宝原本喜欢的食物中加入新鲜的食物，添加量和种类要遵循由少到多的规律，逐渐增加辅食种类，让宝宝养成不挑食的好习惯。宝宝长牙后喜欢咬有质感的食物，所以父母不妨在这时把水果泥，改成水果片或便于宝宝拿着的水果条。食物也要注意色彩搭配，以激起宝宝的食欲。

4~6个月
整吞整咽期



蔬果汁食谱



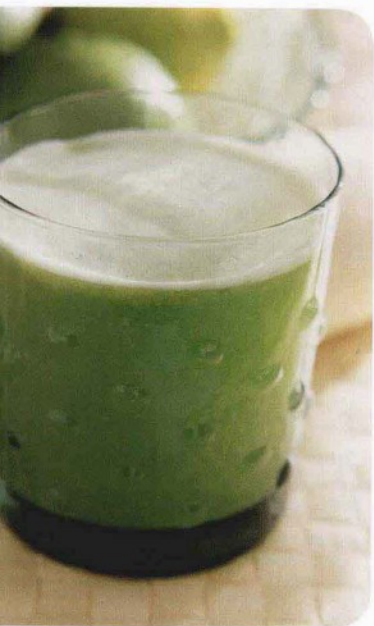
雪梨柠檬汁

材料

雪梨1/2个，牛奶1/3杯，柠檬汁少量。

做法

1. 把雪梨削皮、去核、切成小块。
2. 将雪梨、牛奶和柠檬汁放进搅拌机内，搅拌30~40秒即可。
3. 饮用前再加入适量清水稀释。



猕猴桃草莓汁

材料

猕猴桃、草莓各1个，柑橘少量。

做法

1. 把猕猴桃去皮切成块，草莓洗干净浸泡盐水10分钟，然后用清水冲洗草莓，去除盐水。
2. 将猕猴桃、草莓和柑橘加适量水一起倒入果汁机中榨汁，饮用前加水稀释5~10倍，即可饮用。

甜瓜汁

材料 甜瓜1个（约40克），水1/2杯。

- 做法**
1. 甜瓜洗净后去皮，去除籽和瓢后切小块。
 2. 装到盘里，用小匙挤压成汁。
 3. 用等量的凉开水稀释。
 4. 将稀释后的果汁放入锅内，用小火煮一会儿即可喂食。

TIPS

甜瓜水分很多，并且味道清香鲜美，适合宝宝饮用。



苹果胡萝卜汁

材料 胡萝卜1/2根，苹果1/2个，水1/2杯。

- 做法**
1. 将新鲜胡萝卜、苹果洗净后削皮并切成丁。
 2. 将其放入锅内加适量清水，煮约10分钟，煮烂即可。
 3. 用消过毒的滤网过滤取汁即可喂食。

TIPS

胡萝卜中含丰富的β-胡萝卜素，可促进上皮组织生长，增强视网膜的感光力，是宝宝必不可少的营养素。



香蕉蔬果汁

材料

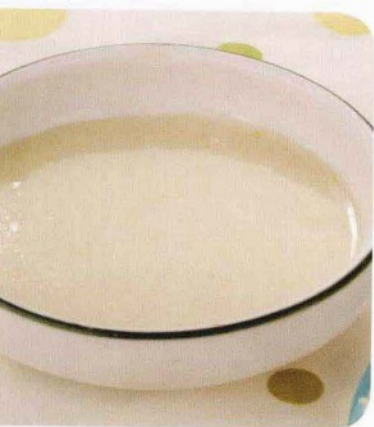
卷心菜60克, 香瓜1/2个, 香蕉1根, 柠檬汁1/2大匙。

做法

1. 将卷心菜洗净榨汁后, 加入香蕉、香瓜, 再放入果汁机加开水2杯打碎, 调入柠檬汁, 即可饮用。

TIPS

此饮料含有丰富的维生素C、纤维素质。



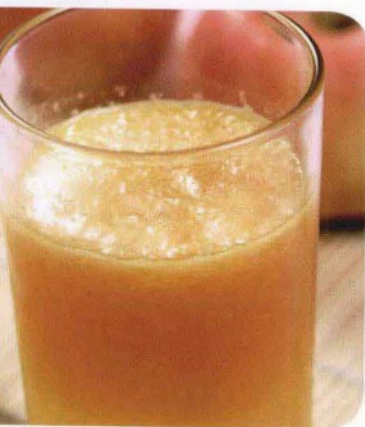
栗子卷心菜汁

材料

栗子3个, 已泡好的大米20克, 卷心菜10克。

做法

1. 将栗子剥去外皮、内皮, 煮熟后捣碎。
2. 将已泡好的大米研磨成末状, 取卷心菜的叶子洗净后用水煮一会儿再沥净研磨。
3. 将大米末放入平底锅中, 加水用大火煮。
4. 当水沸腾时把火调小, 再把栗子泥和卷心菜泥一同放入锅里, 再用小火煮一会儿, 边搅边煮。



香蕉杂果汁

材料

香蕉1根, 苹果1个, 橙子1个。

做法

1. 将苹果洗净, 剥皮去核, 切成小块, 浸于盐水中。
2. 橙子剥皮, 去除果囊及核, 放入榨汁机中榨汁。
3. 把香蕉剥皮, 切成段。
4. 将所有食材放入榨汁机中, 搅拌30~40秒即可。

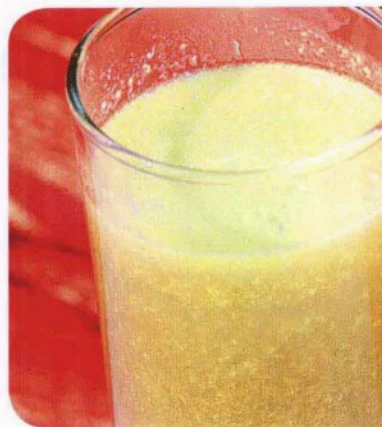
草莓葡萄汁

材料 草莓10颗，葡萄10颗。

- 做法**
1. 将草莓洗净，葡萄去皮、去籽。
 2. 将草莓、葡萄一起放入榨汁机中榨汁。
 3. 倒入碗中，加入少量的凉开水调匀即可喂食。

TIPS

适当给宝宝喝点葡萄汁，有助于宝宝身体对能量的需求，也可以润滑肠胃。



牛奶南瓜汁

材料 南瓜50克，牛奶2小匙。

- 做法**
1. 将南瓜去皮、去籽切成小块，放入锅中煮熟。
 2. 把煮熟的南瓜放到榨汁机中，然后加入牛奶搅拌均匀。
 3. 将榨好的汁倒入碗中即可喂食。



菠萝汁

材料 菠萝1/4个，柠檬汁少许。

- 做法**
1. 将菠萝去皮后切成小块。
 2. 放入榨汁机中搅拌，倒出后和柠檬汁一起搅匀即可。

TIPS

宝宝感冒咳嗽时，可以饮用一杯新鲜的菠萝汁，它有止咳的作用，能有效地降低支气管炎。



4~6个月
整吞整咽期



蔬菜汁

材料

胡萝卜1/4根，西芹1/2根，温开水2杯，蜂蜜适量。

做法

1. 除蜂蜜外，将所有材料一起放入果汁机内打碎，然后再调入蜂蜜饮用。

TIPS

蔬菜汁富含胡萝卜素、维生素A、纤维素。



苹果汁

材料

苹果1/3个，水1/2杯。

做法

1. 将苹果洗净，去皮，放入榨汁机中榨成苹果汁。
2. 倒入与苹果汁等量的水加以稀释。
3. 将稀释后的苹果汁放入锅内，再用小火煮一会儿即可。



胡萝卜汁

材料

胡萝卜1/3根，水2/3杯。

做法

1. 将胡萝卜洗净切成小块。
2. 将碎胡萝卜放入炖锅内，加适量水煮沸，再用小火煮15分钟后，用消过毒的滤网过滤取汁即可。

TIPS

胡萝卜富含维生素及矿物质等，能增进宝宝食欲。

橘子汁

材料

鲜橘子1个，水1/2杯。

做法

1. 将鲜橘子洗净，切成两半，放入榨汁机中榨成橘汁。
2. 倒入与橘汁等量的水加以稀释。
3. 将其倒入锅内，再用小火煮一会儿即可。



梨汁

材料

小白萝卜1个，梨1/2个。

做法

1. 将白萝卜切成细丝，梨切成薄片。
2. 将白萝卜倒入锅内加清水烧开，用小火炖10分钟后，加入梨片再煮5分钟，然后取汁即可喂食。

TIPS

白萝卜富含维生素C等营养成分，具有止咳润肺、帮助消化等保健作用。



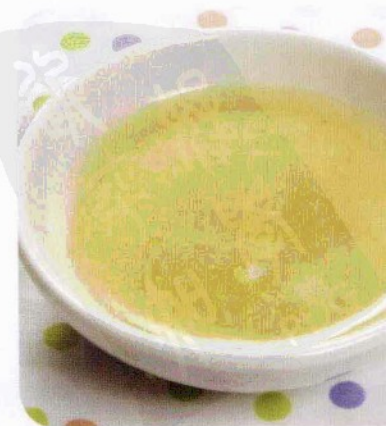
桃汁

材料

桃1小块（约40克），水1/2杯。

做法

1. 把桃洗干净后削皮，然后把果肉磨碎。
2. 倒入与水果汁等量的水加以稀释。
3. 将其放入锅内，再用小火煮一会儿即可。



4~6个月
整吞整咽期



健脑食谱



鱼肉松粥

材料

已泡好的大米20克，鱼肉松适量。

做法

1. 将大米淘洗干净，开水浸泡1小时，研磨成末，放入锅内，添水大火煮开，改小火熬至黏稠。
2. 加入鱼肉松调味，用小火熬几分钟即可喂食。

TIPS

鱼肉松含有丰富的维生素、钙、磷以及蛋白质等，能促进身体生长发育。



金枪鱼牛奶粥

材料

金枪鱼肉10克，豆腐1/4块，牛奶1大匙，蘑菇10克，盐适量。

做法

1. 金枪鱼肉去刺洗净，炖熟并捣碎。
2. 豆腐用凉水浸泡20分钟，切成适当的大小，用沸水焯一下，沥干水分后再切成小块。
3. 蘑菇洗净用开水焯一下，切成小条。
4. 把大米、水以及金枪鱼末放入锅里用大火煮，当水开始沸腾时，把火调小，再把豆腐块，蘑菇放入煮，直至熟烂为止。

鳕鱼粥

材料

鳕鱼泥10克，已泡好的大米20克，水1/2杯。

做法

1. 将已泡好的大米打成粉末状，备用。
2. 将大米和鳕鱼泥放入锅中，添水用大火煮。
3. 当水沸腾时把火调小煮到大米熟为止，用滤勺过滤一下即可。



核桃小米粥

材料

核桃末20克，小米50克，白糖适量。

做法

1. 将小米淘洗干净，研磨成末，放入锅中加水煮至快熟时加入洗净的核桃末。
2. 再煮至烂熟，调入白糖即可喂食。



鳕鱼香菇粥

材料

已泡好的大米20克，鳕鱼20克，香菇15克。

做法

1. 将已泡好的大米用粉末机打成末状。
2. 将鳕鱼洗净蒸一会儿，去掉鱼刺只取鱼肉部分，再切碎。
3. 把香菇的根部去掉，洗净以后切成小粒。
4. 把大米和水放入锅里用大火煮。
5. 当水开始沸腾时把火调小，把鳕鱼粒、香菇粒放入锅里边搅边煮，一直到大米熟烂为止。



4~6个月
整吞整咽期



补铁食谱

地瓜蛋黄粥

材料

地瓜适量，鸡蛋1个，牛奶2大匙。

做法

1. 将地瓜去皮、炖烂并捣成泥状。
2. 将鸡蛋煮熟之后，去除鸡蛋蛋白，把蛋黄捣碎。
3. 将地瓜泥加牛奶用小火煮，并不时地搅动。
4. 待粥黏稠时放入蛋黄泥，再用小火煮一会儿，边搅边煮。

TIPS

蛋黄中含有丰富的铁，对4~6个月的宝宝有很好补铁的作用，另外还含有很多种维生素。

蛋黄粥

材料

已泡好的大米20克，清水2/3杯，蛋黄1/4个。

做法

1. 把大米用小火煮40~50分钟，搅碎。
2. 将煮熟的鸡蛋剥去外壳，将蛋黄取出放入研磨器中研碎，放入粥锅中搅匀，再用小火煮10分钟左右即可喂食。

TIPS

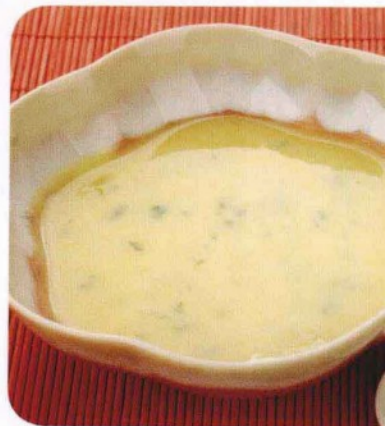
蛋黄中含有卵球蛋白，这种蛋白质是宝宝生长发育所必需的营养物质。



蛋黄菜糊

材料 蛋黄1个，番茄20克，洋葱、豌豆、蔬菜汤各适量。

- 做法**
1. 把番茄、洋葱洗净后切碎，豌豆煮软，剥皮后捣碎，再加适量蔬菜汤煮。
 2. 将煮熟的鸡蛋剥去外壳，取蛋黄放入研磨器中磨成泥。
 3. 向菜糊中倒入调匀的蛋黄泥混匀，继续用小火煮一会儿即可。



翡翠羹

材料 菠菜25克，豆腐15克，淀粉1大匙。

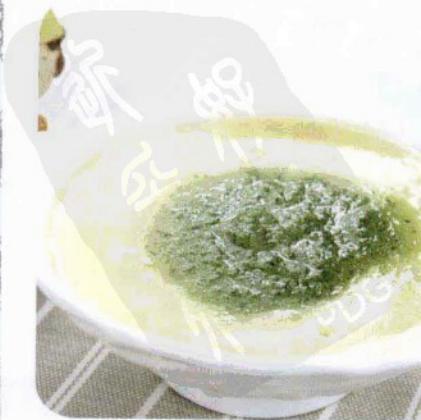
- 做法**
1. 菠菜洗净，去根，用开水焯一下，切碎。
 2. 将豆腐用水焯后弄碎。
 3. 把碎豆腐、菠菜放入锅中，添水用大火煮，至沸腾后把火调小，加入生淀粉调匀，盛入碗内即可喂食。



菠菜大米粥

材料 菠菜叶30克，10倍粥6大匙。

- 做法**
1. 将10倍稀饭盛入碗中备用。
 2. 将新鲜菠菜叶洗净，放入开水中氽烫至熟，沥干水分备用。
 3. 用刀将菠菜切成小段，再放入研磨器中磨成泥状，最后加入准备好的10倍粥中混匀即可喂食。



4~6个月
整吞整咽期



补钙食谱



牛奶10倍粥

材料

10倍粥50克，牛奶10克。

做法

1. 将牛奶倒入锅内，然后用小火煮开，倒入10倍稀释的粥，用小火再煮3~5分钟，并用勺不停搅拌，直至变稠。
2. 将粥倒入碗内，加入调好浓度的牛奶，搅匀，晾凉后即可喂食。



牛奶麦片粥

材料

牛奶250毫升，麦片25克，提子适量。

做法

1. 将牛奶放入锅内煮开。
2. 加入麦片搅动到麦片变稠。
3. 加入少量提子用小火煮一会儿，待开锅即可。

TIPS

牛奶在常用食物中含钙量最高，且目前公认的最易吸收的天然食物，应该让宝宝从小养成爱喝牛奶的习惯。

牛奶香蕉糊

材料 香蕉1/6根，牛奶1大匙。

- 做法**
1. 香蕉剥皮后捣碎（把香蕉两端切掉，只使用中间部分）。
 2. 将香蕉泥放入锅中，加入牛奶用大火边煮边搅拌均匀。
 3. 沸腾后把火调小，再煮3~5分钟即可，熄火后用漏勺过滤一下。



小米糊

材料 已泡好的大米10克，小米30克，清水3/4杯。

- 做法**
1. 小米洗净，用清水浸泡至少1小时。
 2. 锅内加清水，放入已泡好的大米和小米，小火煮熟。
 3. 煮至米粒开花后关火，用细孔筛子筛出米粒，碾碎，放入汤水中搅拌均匀即可喂食。



胡萝卜牛奶汤

材料 胡萝卜1块，牛奶3大匙。

- 做法**
1. 胡萝卜放入开水中，煮至熟烂后碾成泥。
 2. 锅中放入胡萝卜泥，然后加入牛奶，煮开即可喂食。



4~6个月
整吞整咽期



补维生素食谱



胡萝卜汤

材料

胡萝卜30克，白糖少许，清水1/2杯。

做法

1. 将胡萝卜洗净，切成小块，煮熟后，趁热捣碎。
2. 锅内加入适量水，淹没胡萝卜泥即可，上火煮沸约2分钟。
3. 用纱布过滤去渣，加入白糖，调匀即可喂食。

TIPS

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，还含有钙、铁、维生素C及维生素B₁等多种营养素，是换乳初期宝宝的理想食品。



香蕉泥

材料

熟透的香蕉1根，白糖、柠檬汁各少许。

做法

1. 将香蕉洗净，剥皮，去白丝。
2. 把香蕉切成小块，放入搅拌机中，加入白糖，滴几滴柠檬汁，搅成均匀的香蕉泥，倒入小碗内即可喂食。

TIPS

香蕉含有丰富的维生素，还含有钙、磷、钾等微量矿物质，对宝宝的健康发育有很好的促进作用。

南瓜碎末

材料 南瓜30克，凉开水适量。

- 做法**
1. 南瓜削皮，用水煮软，加汤捣碎。
 2. 用凉开水调成糊状，代替凉开水加入蔬菜汤或者汤汁都可以。

TIPS

南瓜用水煮烂后用匙很容易捣碎，制作方便简单，含糖量低并含有丰富的膳食纤维，可以促进宝宝的肠胃蠕动，增强消化功能。



碎菜粥

材料 菠菜10克，已泡好的大米20克，水2/3杯。

- 做法**
1. 将已泡好的大米研磨为末。
 2. 菠菜洗净后，用开水焯一下，切碎。
 3. 把大米放入锅中，用大火煮，当水开始沸腾时把火调小，加入菠菜末继续煮一会儿即可食用。



蔬菜清汤

材料 胡萝卜10克，卷心菜1片，清水1/2杯。

- 做法**
1. 胡萝卜切成薄片，再从中间一刀切两半。
 2. 将卷心菜叶切成大小均匀的块。
 3. 清水烧开，放入胡萝卜片和卷心菜叶，使菜煮至熟烂。
 4. 用细孔筛子滤去蔬菜渣，只留清汤。



4~6个月
整 吞 整 咽 期



南瓜浓汤



材料

10倍粥1/2碗，南瓜20克，水1/4杯，奶粉适量。

做法

1. 将南瓜放入耐热容器，加入少量水。覆盖保鲜膜后，用微波炉加热2分钟。
2. 将熟南瓜去皮，捣碎。
3. 往锅内倒入10倍粥和水，加入南瓜泥，然后用中火煮。
4. 当水沸腾时把火调小，加入奶粉用小火继续煮一会儿即可。

地瓜大米粥



材料

已泡好的大米20克，地瓜10克，水1/2杯。

做法

1. 将已泡好的大米用粉末机打成末状。
2. 将地瓜洗净，然后削皮切成块，地瓜煮熟后趁热捣碎。
3. 在锅里放入大米末和地瓜泥，加水用大火煮，搅拌均匀。
4. 当水开始沸腾时把火调小，煮到大米熟为止，熄火后用漏勺过滤一下。

草莓番茄泥



材料

草莓20克，番茄30克，配方奶15克。

做法

1. 将草莓搅碎用滤器过滤。
2. 去除番茄的皮和籽，然后搅碎、用滤器过滤。
3. 将过滤过的草莓泥和番茄泥在微波炉中加热约30秒，然后加入配方奶调匀即可喂食。

豌豆汤

材料 豌豆30克，奶粉1小匙，水2/3杯。

- 做法**
1. 将豌豆煮熟，剥皮后捣碎，备用。
 2. 坐锅点火，锅内放入豌豆泥，加清水2/3杯子用大火边煮边搅拌均匀，煮2分钟左右。
 3. 把奶粉调好浓度倒入锅中，再煮1分钟左右即可喂食。



豆腐蔬菜汤

材料 豆腐20克，胡萝卜30克，油菜10克，清水适量。

- 做法**
1. 豆腐用热水焯后弄碎。
 2. 油菜用开水烫一下，切碎，胡萝卜切碎。
 3. 锅中加入清汤，放入切碎的蔬菜末同煮。
 4. 把蔬菜煮烂即可喂食。



番茄土豆鸡末粥

材料 番茄1/2个，土豆泥适量，蛋黄1个，熟鸡肉末20克，软米饭、香油各适量。

- 做法**
1. 将番茄洗净，汆烫后去皮榨成汁。
 2. 将蛋黄、软米饭、土豆泥、适量清水放入锅内煮烂成粥。
 3. 再将番茄汁、熟鸡肉末拌入蛋黄粥中，加少许香油即可喂食。



Part
3

 7~9个月

用舌捣碎期



宝宝的发育情况

7个月宝宝发育标准

7个月宝宝身体指标表

性别	男婴	女婴
体重	约为8.6千克	约为8.2千克
身长	约为70.10厘米	约为68.40厘米
头围	约为45.00厘米	约为44.20厘米
胸围	约为44.90厘米	约为43.70厘米

7个月宝宝身体发育

第7个月的宝宝已经能够自己翻身了，如果扶着他站起来，他能够站得很稳很直，并且喜欢在扶立的时候跳跃。当把玩具等物品放在宝宝面前时，他会伸手去拿，并放进自己嘴里。并且宝宝已经开始会坐，但还坐不太稳，需要家人扶着。



7个月宝宝智力发育

语言

在这个阶段开始的时候，宝宝对于语言虽然有反应，但是还不明白说话内容的意思。你也许会觉得宝宝已能领悟别人在叫他的名字，其实，那是因为他熟悉你的声音特性才会作出相应的响应。

但是，到了这个阶段快要结束的时候，宝宝对于话语就会表现出选择性的反应，对于说英语或汉语的家庭来说，宝宝们的最初语汇几乎都是相同的，而且也是可以预料的语汇：妈妈、爸爸、再见等等。在这个阶段的前半部时间里，宝宝对于话语本身并无显著的兴趣，他们只是对于自己玩弄出来的“咯咯”的声音感兴趣，同时还会对你在和宝宝接触时所发出的一些简单的声音会有反应动作。

感觉

宝宝在6~7个月以后，远距离知觉开始发展，能注意远处活动的东西，如天上的飞机、飞鸟等。这时的视觉和听觉都有了一定的观察能力和倾听的能力，这是观察力的最初形态。这时期的宝宝，对于周围环境中新鲜的和鲜艳明亮的活动物体都能引起注意。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，这是观察的萌芽。这种观察不仅和动作分不开，而且可以扩大宝宝认知范围，引起快乐的情感，对发展语言能力有很大作用。但是，宝宝的观察往往是不准确的、不完全的，而且不能服从于一定的目的和任务。

心理

这一时期的宝宝，心理活动已经比较复杂了。他的面部表情就像一幅多彩的图画，会表现出内心的活动。高兴时，会眉开眼笑、手舞足蹈，咿呀作语。不高兴时会怒发冲冠，又哭又叫。他能听懂严厉或亲切的声音，当你离开他时，他会表现出害怕的情绪。

情绪是宝宝的需求是否得到满足的一种心理表现。宝宝从出生到2岁，是情绪的萌发时期，也是情绪、性格健康发展的敏感期，还是心理发育的重要时期。对宝宝的关爱、对他生长的各种需求的满足以及温暖的胸怀、香甜的乳汁、富有魅力的眼光、甜蜜的微笑，快乐的游戏过程等，都为宝宝心理健康发展奠定了良好的基础，为智力发展提供了丰富的营养。



8个月宝宝发育标准

8个月宝宝身体指标表

性别	男婴	女婴
体重	约为9.12千克	约为8.49千克
身高	约为71.5厘米	约为69.9厘米
头围	约为45.7厘米	约为44.6厘米
胸围	约为45.1厘米	约为43.9厘米

8个月宝宝身体发育

7个多月的宝宝各种动作开始有意向性，会用两只手去拿东西。会把玩具拿起来，在手中来回转动。还会把玩具从一只手递到另一只手，或用玩具在桌子上敲打着玩。

宝宝手指的活动也灵巧多了，原来他手里如果有一件东西，再递给他一件东西，他便把手里的扔掉，接住新递过来的东西。

现在他不扔了，他会用另一只手去接，这样可以一只手拿一件，两件东西都可摇晃，相互敲打。

这时宝宝的手如果攥住什么不轻易放手，妈妈抱着他时，他就攥住妈妈的头发、衣带。对宝宝的这一特点，妈妈可以给他一件适合他攥住的玩具。

另外，他也喜欢用手捅，妈妈抱着他时，他会用手捅妈妈的嘴、鼻子。此时的宝宝对周围的事物越来越感兴趣，他喜欢摸摸、敲敲，能拿到手的东西便放在嘴里啃咬。

8个月宝宝智力发育

语言

此时的宝宝经常会发出很多声音，但是还不能说出成句的话或单词，并且经常会发出莫名其妙的声音。这时父母要有意识地训练宝宝的语言能力，应多用准确而又易懂的语言和宝宝对话，宝宝在反复观看和倾听大人说话时，逐步从建立词语与动作的联系中学会说话。

听觉

此阶段的宝宝对于话语以及片语的了解兴趣，一周比一周更加浓厚了。由于你的小宝宝现在日渐变得通达人情，好像你初交不久的朋友一般，所以，你会觉得你有了—位伴侣。当他首次了解话语的时候，他在这段时间内的行为会顺从。慢慢地，叫他的名字他就会知道你在叫他；你要他给你一个飞吻，他会遵照你的要求表演—次飞吻；你叫他不要做某件事情，或把物体拿回去，他都会照你的吩咐去办。不过，你在这个时候还不能期望你的小宝宝和你说话，因为不足1岁的宝宝还不会说话。即使会说话，字数也太少。

感觉

宝宝在6个月以后对远距离的事物更感兴趣了，7个多月时则观察得更细。对拿到手的东—西会反复地看，更感兴趣。此时应常带他到户外去，让他看各种小动

物、行人和车辆、树和花草，以及其他宝宝，这些都是宝宝喜欢看—的。



视觉

8个月时宝宝有一个十分显著而且经常表现的行为，那就是我们所说的探望，也就是利用观察获得情报的意思。我们的观察研究对象是许多不同类别的宝宝们，发现此阶段宝宝除睡觉以外，最常出现的行为就是一会儿探望这个物体，一会儿又探望那个物体，简直就像永远探望不尽似的。你如肯花时间观察你自己的宝宝，你会相信你的宝宝是一位“观察家”。

宝宝们只花费很少时间来探望自己的妈妈或其他的主要照顾者，会对一些事物频繁地探望；他们有强烈的好奇心，会向窗外探望，他们会向远方游戏的宝宝们展开探望。我们发现从8个月到3岁的宝宝，会把20%的非睡觉时间，用在—会儿探望这儿，—会儿又探望那儿上。

心理

7个多月的宝宝很喜欢坐着玩儿，尤其是在洗澡的时候，坐在浴盆里，宝宝更是喜欢玩水。宝宝经常会用小手拍打水面，溅出许多水花。如果扶他站立，他会不停地跳，用脚去踢水。嘴里还会“咿咿呀呀”地叫，好像在叫着爸爸、妈妈，脸上经常会显露出幸福的微笑。如果你当着他的面把玩具藏起来，他会很快找出来。此时的宝宝会很喜欢模仿大人的动作，模仿大人看书、喜欢自己拿着书翻来翻去，也喜欢让大人陪他看书、看画，听大人的讲解。家长应该抓住这个好时机，多和宝宝说话，看到书上小鸟就告诉宝宝这是小鸟，看到树就告诉宝宝这是小树。在宝宝的潜意识中学习语言和理解能力。

开始时他并不知道是什么意思，但见到家长听到叫爸爸、妈妈就会很高兴。叫爸爸时爸爸会亲亲他，叫妈妈时妈妈会亲亲他，宝宝就渐渐地从无意识的发音发展到有意识地叫爸爸、妈妈。这标志着宝宝已步入了学习发音的敏感期。父母们要敏锐地捕捉住这一教育契机，给他朗读图书，念念儿歌和绕口令，让宝宝尽快学会说话。



9个月宝宝发育标准

9个月宝宝身体指标表

性别	男婴	女婴
体重	约为9.3千克	约为8.8千克
身长	约为72.7厘米	约为71.3厘米
头围	约为45.5厘米	约为44.5厘米
胸围	约为45.6厘米	约为44.4厘米

9个月宝宝身体发育

第9个月的宝宝不仅会独坐，而且能从坐位躺下，扶着床栏杆站立，并能由立位坐下，俯卧时用手和膝趴着挺起身来；并且还会拍手，会用手挑选自己喜欢的玩具玩儿，但是经常会咬玩具，如果给他饼干他会自己吃。

此时宝宝手的动作会更加灵活，能把纸撕碎放进嘴里，自己能握住玩具，并把玩具左右手互换，能用手拍桌子，能拉住吊着的绳子玩耍。当手中的物品掉到地上时，会立刻低头去寻找。

由于宝宝的运动能力逐渐增强，这时把宝宝独自一人留在屋内是很危险的。宝宝会自己爬到床边，容易从床上跌下，造成摔伤。

宝宝这时也能进行简单的模仿，有的宝宝会用小手一张一合表示“再见”，或把双手叠在一起上下晃动表示“谢谢”，能听懂一些简单的词语，如“吃饭”“喝水”“妈妈呢”等等。

9个月宝宝智力发育

语言

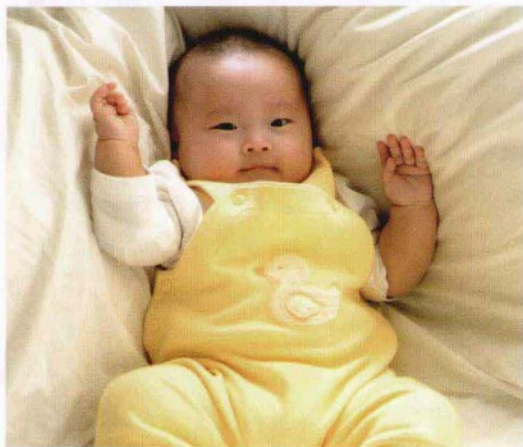
第9个月的宝宝能模仿大人发出单音节词，有的宝宝能发出双音节“ma”“ba”。相对来说女孩比男孩说话早些，但是并没有什么科学依据来证明对宝宝大脑发育的影响。学说话的能力强弱并不表示孩子的智力高低，只要孩子能理解大人说话的意思，就说明他很正常。

视觉

颜色是比较抽象的概念，要给时间让宝宝慢慢理解。先认识红色，如皮球，告诉宝宝这是红色的，下次再问红色时，宝宝就会毫不犹豫地指向皮球。再告诉宝宝番茄也是红色的，孩子会睁大眼睛表示怀疑，这时可以再取2~3个玩具放在一起，肯定地说“红色”。宝宝慢慢地就会理解红色的不只是皮球。颜色的认识要慢慢来，不能着急，更不要同时介绍两种颜色，这样宝宝很容易混淆。

睡眠

第9个月的宝宝每天需要睡14~16个小时，白天可以只睡2次，每次2小时左右，夜间睡10小时左右。夜间如果尿布湿了，但宝宝睡得很香，就不必马上更换。如有尿布疹或屁股已经淹红了了的宝宝，要随时更换尿布；如果宝宝大便了，也要立即换尿布。



心理

第9个月的宝宝常有怯生感，怕与父母尤其是母亲分开，这是宝宝正常心理的表现，说明宝宝对亲人、熟人与生人能准确、敏锐地分辨清楚。怯生标志着父母与宝宝之间依恋的开始，也说明宝宝需要在依恋的基础上，建立起复杂的情感、性格和能力。

宝宝如见到生人，往往用眼睛盯着他，怕抱走他，感到不安和恐惧。对第9个月的宝宝来说，这是一种正常的心理。为了宝宝健康成长，请不要让陌生人突然靠近宝宝、抱宝宝；也不要生人面前随便离开宝宝，以免使宝宝不安。

这个月龄的孩子在心理要求上丰富了许多，喜欢翻转起身，能爬行走动，扶着床边栏杆站得很稳。喜欢和小朋友或大人做一些合作性的游戏，喜欢照镜子观察自己，喜欢观察物体的不同形态和构造。喜欢家长对他的语言及动作技能给予表扬和称赞。喜欢用拍手欢迎，招手再见的方式与周围人交往。

专家指导科学喂养宝宝

宝宝的营养需求

宝宝到了7~9个月这个阶段，妈妈的母乳量开始减少，且质量开始下降。所以，必须给宝宝增加辅食，以满足宝宝生长发育的需要。母乳喂养的宝宝在每天喂3次母乳或约750毫升牛奶的同时，上下午各添加一次辅食。需要注意的是此时期的宝宝与饮食相关的个性已经表现出来，所以煮粥时不要大杂烩，应一样一样地制作，让宝宝体会不同食物的味道。同时也要补充果汁、菜汁、浓缩鱼肝油等营养丰富的食物，另外肝泥、肉泥、核桃仁粥、芝麻粥、牛肉汤、鸡汤等食品营养也很丰富。

另外，如果是已出牙的宝宝可喂食面包片、饼干等。此时可以开始给宝宝适量添加粗糙的食物，并且此时的宝宝对蛋白质的消化能力也大大提高了，所以此时可以给宝宝添加肉类食物。



宝宝食物的选择和形态

8~9个月的宝宝，食物就可从全粥开始转到软饭了，选择纤维多的蔬菜，取菜尖的部分，设法切成让宝宝容易入口的大小。要注意让宝宝的营养均衡，每一餐都要供应主食、蛋白质、蔬菜，比例大约是：主食3，蛋白质3，蔬菜4。

增加粗纤维食物和硬食物

这个月龄起，宝宝已经长牙，有了咀嚼能力，可以给宝宝增加粗纤维的食物和硬食物，添加类似红薯、土豆之类的植物性根茎块类食物，注意要去掉过粗过老的部分。给宝宝吃一些硬食物对宝宝的牙齿发育有利，也能锻炼其消化系统。

继续增加辅食

这个月龄时，宝宝已经长出1~2颗小牙了，并且对新鲜事物的接受能力也有所增强，所以此时可以继续给宝宝添加不同种类的辅食，但是要注意的是，此时宝宝的辅食仍然以柔嫩、半固体为主。

注意给宝宝提供丰富的营养素，让宝宝全面地吸收，宝宝的饮食应多样化，可以让宝宝食用碎菜、鸡蛋、粥、面条、鱼、肉末等，也可以根据宝宝的兴趣喂一些稠粥、软饭等。

推荐宝宝吃的食物

主食类	5倍粥、面条、米糊、麦糊、米线、面包、咸饼干等
鱼肉蛋类	鸡蛋、鱼肉泥、鱼松、猪肉、鸡肉、牛肉、肉泥、肝泥等
蔬菜类	白菜、空心菜、胡萝卜、小白菜、藕、香菇等
水果类	西瓜、橘子、香瓜、葡萄、木瓜、香蕉、苹果等
豆类	豆腐、豆浆等

流质食物

流质饮食是指流体饮食，虽然所供给宝宝的营养成分及热量仍不能满足宝宝成长的需要，但是流质食物最适合宝宝肠道的消化吸收，所以可以短期食用。流质食物可以适用于发高热、极度衰弱、传染性疾病、手术后，及食管有梗阻、吞咽困难的宝宝。

宝宝在食用流质食物时，饮食的喂养原则为少量多餐，2~3小时进餐1次，每天6餐，先用无刺激及渣少的食物，可用食物有米汤、藕粉、牛奶、豆浆、过筛赤豆泥汤、枣泥汤、鸡汁、蛋花汤，各种果汁、肉汤等。

半流质食物

5个月以后的宝宝除了吃奶以外，可逐渐增加半流质的食物，为以后吃固体食物作准备。宝宝随年龄增长，胃里分泌的消化类酶增多，可以食用一些淀粉类半流质食物，先从1~2匙开始，再逐渐增加，宝宝不爱吃就千万不要勉强喂食。

糊状食物

在4个月前的宝宝，由于消化系统发育不够完善，如果给宝宝食用泥状食物，有可能导致宝宝食物过敏和呼吸道疾病的危险。

最好在宝宝6个月以后给他喂食全面泥状食物。但如果宝宝没有及时食用泥状食物，宝宝也就无法获得足够的营养，满足其成长的需要。



🏠 粥、面条的喂养要点

宝宝能将稀粥碎末顺利吃下去之后，再准备吃稍稠的粥。不要突然就喂稠粥。要认真观察宝宝吃稀粥的情况，逐渐再做稠点的粥，根据宝宝的情况一匙一匙地喂，也适当喂一些软粒的面条。

中期从稀粥到稠粥

从稀粥到稠粥，主要是要了解加水量的区别。在米中加入7倍量的水，例如1/2杯米中加水700毫升，1/2碗米饭，加水300毫升。稠粥是在米中加入5倍水量，然后放入锅中煮。

面条切得粗一点，煮透变软

面条没必要弄成碎末，切粗点用小火煮得软软的、黏糊糊的。喂宝宝的时候用匙子碾碎到剩有少量粒状的程度就可以。

适当增加一些含蛋白质的食物

要不断地在宝宝的饮食中增加各种蛋白质，可以适当地在粥和面条里加入一些蔬菜、鸡肉、碎鱼肉等。



🏠 训练宝宝自己吃东西

这个月的宝宝已经能够充分表现出自食其力的能力了，要开发训练宝宝的能力。一旦宝宝发现自己可以喂自己东西吃，就开始尝试不同种类的食品，技巧是逐步琢磨出来的。

一开始宝宝还无法协调自己的手指，慢慢地自己就知道该怎么做了。所以妈妈在这个时期，要鼓励宝宝自己进食。适合锻炼宝宝独自吃饭能力的食物：面包、磨牙饼、切成片的水果。

🏠 关注宝宝缺铁性贫血

宝宝体内储存的铁只能满足生后4个月以内生长发育的需要，而7个月的宝宝体重和身高仍在迅猛增长，血容量增加很快。这个时期宝宝活动量增加，对营养素的需求也相对增加，尤其是铁的需要量也相对增加，如不能及时供应足量的铁，就会发生缺铁性贫血。宝宝发生缺铁性贫血后，一方面调理好宝宝的饮食，一方面在医生指导下，服用铁剂，多吃含铁量高的食物，防止感染其他疾病。

由于宝宝是以含铁量较低的乳类食品为主，如不能及时添加含铁高的辅助食品，宝宝将摄取不到充足的铁质，造成体内缺铁。宝宝的免疫功能未发育成熟，抵抗力差，容易引发消化系统感染，引起腹泻、呕吐，会影响铁和其他营养成分的吸收。因此，这个月龄的宝宝，随着消化能力逐渐增强，乳牙的萌出，应继续增加含铁丰富的辅食，以补充机体内所需的铁，预防缺铁性贫血的发生。

不宜给宝宝的食物添加调料

这个月龄的宝宝食物中依然不要添加盐之类的调味品，因为这个月的宝宝肾脏功能依然没有完善，如果吃过多的调料，会让宝宝肾脏负担加重，并且造成血液中钾的浓度降低，损害心脏功能。所以此时宝宝应尽量避免食用任何调味品。

不宜给宝宝多吃甜食

妈妈在给宝宝添加泥糊状食物的时候，有时候会给宝宝吃一些含糖较多的食品。如果给宝宝多吃甜食的话，宝宝很容易就上瘾，时间久了，会造成龋齿。而且宝宝常吃过甜的食品，容易导致肥胖。

不要给宝宝喂咀嚼过的食物

在人们的口腔中，往往存在着很多病毒和细菌，即使是刷牙，也不能把它们全清除掉。有些成年人口腔不洁，如生有牙病或口腔疾病，这些致病微生物就会在口腔内存积更多，宝宝一旦食入被大人咀嚼过的食物，就会将这些致病微生物带人宝宝的体内。

由于此时宝宝免疫功能还很低，则有可能引起疾病的发生，如呕吐、肝炎和结核病等，给宝宝造成严重危害，所以不要这样喂宝宝。

另外，由于食物经成人咀嚼后，使食物变成糊状，不再需要宝宝唾液腺的分泌

和进一步咀嚼，这样则不利于宝宝颌骨和牙齿的发育，以及唾液腺的发育，长时间后易造成消化功能低下，影响食欲。所以让宝宝吃大人咀嚼后的食物，有百害而无一利。

不宜喂过浓的奶粉

有的妈妈认为越浓的奶粉，含的营养就越多，其实这种想法是错误的。妈妈一定要遵循奶粉包装上规定的量。奶粉越浓钠离子越多，被宝宝大量吸收后，血清中的钠含量升高，非常容易导致宝宝高血压病的发生，所以千万不要为了增加营养，而给宝宝喂过浓的奶粉。



宝宝换奶粉为何拉肚子

这可能是由于宝宝不习惯新的奶粉、由于婴儿配方奶粉不含有帮助宝宝消化的酵素造成的。正确的做法是在换奶粉初期，两种奶粉混合吃，这个过程叫做转奶。由于宝宝在6个月前后营养需要有较

大的区别，所以在换奶时一定要要有转奶的过程，在减少1小匙原配方牛奶后添加一匙新配方奶粉，若宝宝生长健康再继续换奶。整个转换时间一般持续7天左右。另外，不要把奶粉、米汤、米粉等混合在一起，容易使宝宝消化不良。

促进宝宝牙齿发育的营养素

多补充磷和钙

这个阶段是宝宝长牙的时期，矿物质钙、磷此时显得尤为重要，有了他们，小乳牙才会长大，并且坚硬度好。

在补充钙粉时要注意，应放在2次喂奶之间，并用少量开水冲服，这样既补充了钙，又补充了水分。需要注意的是，不要因为补充钙粉而减少喂奶的量，这样会使营养素的摄入减少。

多食用虾仁、海带、紫菜、蛋黄粉、牛奶和奶制品等食品可使宝宝大量补充矿



物质钙。而多给宝宝食用肉、鱼、奶、豆类、谷类以及蔬菜等食品就可以很好地补充矿物质磷。在宝宝长牙时期，还要补充维生素D丰富的食物。

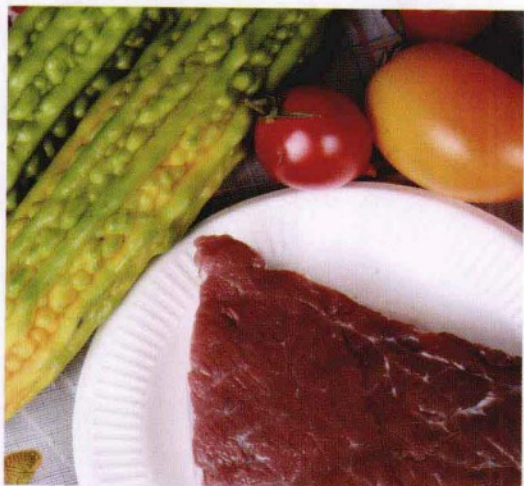
补充适量的氟

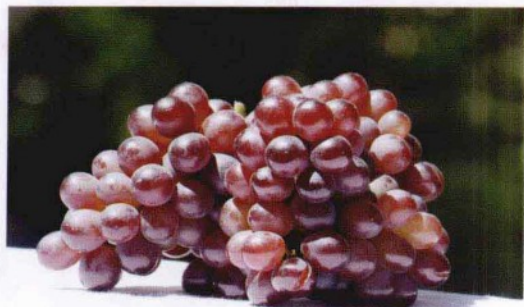
适量的氟可以增加乳牙的坚硬度，不受腐蚀，不易发生龋齿。海鱼食品中含有大量的氟元素，可以给宝宝适量补充。

补充适量的蛋白质

如果要想使宝宝牙齿整齐、牙周健康，就要给宝宝补充适量的蛋白质。蛋白质是细胞的主要结构成分，如果蛋白质摄入不足，会造成牙齿排列不齐、牙齿萌出时间延迟及牙周组织病变等现象，而且容易导致龋齿的发生。

所以适当地补充蛋白质就显得尤为重要。各种动物性食物、奶制品中所含的蛋白质属优质蛋白质。植物性食物中以豆类所含的蛋白质量较多。这些食品中所含的蛋白质对牙齿的形成、发育、钙化、萌出起着重要的作用。





多补充维生素

维生素A能维持全身上皮细胞的完整性，少了它就会使上皮细胞过度角化，导致宝宝出牙延迟。缺乏维生素C可造成牙齿发育不良、牙骨萎缩、牙龈容易水肿出血。维生素D可以增加肠道内钙、磷的吸收并促使钙、磷在牙胚上沉积钙化，一旦缺乏时就会出牙延迟，牙齿小且牙距间隙大。妈妈应该在宝宝的食品中增加含维生素的食物，譬如可以通过多给宝宝食用鱼肝油制剂、新鲜蔬菜等补充维生素A以维护牙龈组织的健康；可以通过给宝宝食用新鲜的水果，如橘子、柚子、猕猴桃、新鲜大枣等补充牙釉质的形成需要的维生素C；可以通过给宝宝食用鱼肝油制剂或直接给宝宝晒太阳来获得维生素D。

TIPS

乳牙刚冒出来的时候，宝宝可能会因牙龈发炎而感到不舒服，也有的宝宝开始长牙后会特别喜欢咬东西，此时父母要适时提供给他安全的啃咬玩具，以满足口腔的需要。

如何预防龋齿

4种因素导致龋齿，分别是细菌、食物、齿质、滞留时间。重视和了解这4种要素是预防龋齿的前提。

1. 口腔中约有300种细菌。与龋齿最为相关的是乳酸杆菌。这种细菌喜欢用食物中的糖，制作成黏黏糊糊的细菌块——齿垢，在牙齿的表面增殖。这时产生的酸能够溶解掉珐琅质和象牙质。

2. 牙齿从唾液和食物中吸取钙和磷，逐渐变得坚固。乳齿的石灰化还不充分，珐琅质还较脆弱，易变为龋齿。要限制宝宝吃含糖的点和果汁！

3. 齿质是天生的，虽然不能彻底改善，还是可以通过摄取氟，来提高对溶解牙齿的乳酸的抵抗力。

4. 饭后3分钟内可以用牙刷除去牙齿表面的食物残渣。给宝宝白开水或是淡茶水也能够起到清洁牙齿的效果。

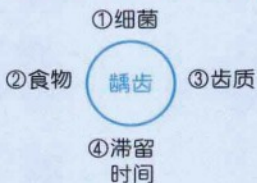


乳齿的构造



珐琅质很脆弱，通过从唾液和食物吸收钙和磷变坚硬。

导致龋齿的四种原因



①~④同时发生导致龋齿。饭后要刷牙或喝白开水漱口。

用口喂食会传染龋齿

宝宝的口腔不存在导致龋齿的细菌。但是，大人把自己咀嚼过的食物再喂给宝宝，这时的食物已经混合了细菌，在宝宝口中增殖，会导致龋齿。

6个月左右

乳齿在胎儿期就进行了石灰化。出生后6个月开始，下面开始长出2颗前牙。

1岁左右

上下各出4颗前牙。

1岁6个月左右

1岁半以后，长出嚼牙。接着上下长出尖牙。

7个月左右

上面也长出2颗前牙。也有宝宝的顺序反了过来，先长出上面的前牙。

2岁6个月左右

20颗乳齿全部长出，可以轻松咀嚼坚硬食物了。



重视宝宝的咀嚼训练

咀嚼的本质

宝宝生来就有寻觅和吸吮的本领，但咀嚼动作的完成需要舌头、口腔、面颊肌肉和牙齿彼此协调运动，所以必须经过对口腔、咽喉的反复刺激和不断地训练才能获得。

因此，习惯了吸吮的宝宝，要学会咀嚼吞咽是需要一个过程的，逐渐增加辅食是锻炼宝宝咀嚼能力的最好办法。

咀嚼食物对宝宝的影响

咀嚼可以使宝宝的牙齿、舌头和嘴唇全部用上，有利于语言功能的发展。为宝宝1岁半时发声打好基础，这更要求充分利用辅食期，锻炼宝宝的咀嚼能力。

咀嚼的过程

随着牙齿的健全，宝宝的咀嚼吞咽动作协调，渐渐地可以用门牙咬碎再咀嚼。爸爸妈妈在日常生活中要做好典范，经常示范咀嚼动作给宝宝看。

☆ 第一步

时间：4~6个月

训练重点：吞咽

辅食特点：半流质

可选辅食：米糊、蛋黄泥、果泥、蔬菜泥

☆ 第二步

时间：6~12个月

训练重点：咬、嚼

辅食特点：黏稠、粗颗粒

可选辅食：碎肉、碎菜末、碎水果粒、面包片、手指饼

开始时，妈妈应先给宝宝示范具体的咀嚼动作，教宝宝咀嚼，还可用语言提醒宝宝用牙齿咬。

☆ 第三步

时间：12个月以上

训练重点：咀嚼后的吞咽

辅食特点：较粗的固体

可选辅食：水饺、馄饨、米饭、其他膳食纤维不太多的成人食物

🏠 过敏宝宝的辅食

为什么会发生食物过敏

如果宝宝出现过敏反应的话，一般认为其主要原因是抗原（过敏源）是食物中的蛋白质。

例如，食用大豆时，大豆中所含有的蛋白质就附着在血液中。免疫物质就会

将蛋白质判断为异物，产生抗体来消灭抗原，就会出现湿疹、咽喉黏膜肿胀、呼吸困难等过敏反应。

由于宝宝的食物消化吸收功能并未十分发达，就很容易发生过敏现象。

出现过一次过敏症状的食物应该除掉

容易出现过敏反应的食物以肉类、蛋类等高营养价值的食物居多。如果将其去掉的话就会打破营养的均衡，如果出现过敏症状的话，还是要去医院接受检查，听从医生或营养师的建议。

1. 用了何种食材，怎样烹饪的。
2. 大约用了多少量。
3. 出现了什么症状。

防止过敏的辅食的注意事项

由于宝宝的消化器官不发达，抗原易被身体所吸收，辅食的开始以5个半月到6个月为标准，先从粥等低过敏源（抗原）食物开始，也可以给宝宝吃点鱼肉、豆腐等高蛋白质的食物。而且随着成长，肠胃功能健全了，抵抗力也增强了，宝宝时期出现过敏症状的食物也会得到改善。

☆ 防止过敏的辅食的喂养方法

1. 使用新鲜的材料。
2. 食物材料必须用火加工。
3. 新的食物材料要少量的尝试。
4. 喂以手制的辅食。
5. 不要总是只喂同一种食物。

容易出现过敏症状的部位

从气管进入的吸入性物体

灰尘、扁虱、微生物霉、花粉等

被肠胃吸收的物体

蛋类、牛奶、大豆、荞麦面、小麦等

鼻子
出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等症状

眼睛
发炎、充血、流泪等

支气管
咽喉黏膜红肿、咳嗽、呼吸困难等

消化器官
咽喉肿、恶心、呕吐、腹痛等

其他
尿频、头痛、行为异常、情绪焦躁等神经症状

皮肤
湿疹、荨麻疹、极度瘙痒等



防止过敏的辅食

三大抗原

容易引起过敏的食物是蛋白质丰富的蛋类、牛奶和大豆，这些食物被称为三大抗原，谷物或食物添加剂等也会成为宝宝过敏的原因。

治疗食物过敏的第一步是避免成为过敏原因的食物。但是仅仅除去成为抗原的食物是不够的，还有采用含有与其相似营养元素的食物，来保持营养均衡也是很重要的。

蛋类（要注意鸡蛋的蛋白，喂整个鸡蛋要从换乳后期开始）

成为宝宝食物过敏原因的可能性较高的是鸡蛋，而且除了鸡蛋以外，鹌鹑等鸟类的卵也比较容易引起过敏反应，特别是蛋白部分的蛋白质具有易引起产生抗体的性质，虽然经过加热烹饪后抗原的威力会减弱，但不可能完全消除。将鸡蛋做为辅食要在中期后半阶段再开始。

哮喘、荨麻疹等食物过敏症状很严重时，抗原性较弱的鸡蛋蛋黄、面包、饼干等也会引起过敏反应，要多加注意。

☆ 注意事项

1. 辅食要亲手烹饪。
2. 食物要经过加热烹饪。
3. 选用新鲜材料。
4. 不持续使用同一种食物材料。
5. 餐具要专用，以抵抗抗原的混入。

牛乳（用黄绿色蔬菜来代替富含钙质的牛奶）

牛奶中所含的蛋白质成分、酪素、乳糖类是很强的抗原。

为了防止过敏情况，从酸奶或脂肪成分少的奶酪开始少量的给宝宝吃。

从换乳初期开始可以喝加热的牛奶，但饮用纯牛奶还需到换乳完成期。

对牛奶或乳制品过敏的话，奶粉、酸奶、布丁，冰淇淋等含乳类食物也必须停止食用。

宝宝从牛奶中补充的钙，也一样可以从鱼、黄绿色蔬菜中得到补充。

牛奶过敏的情况下，以下食物也不能吃

牛奶、乳制品	牛奶、奶粉、乳饮料、乳酸饮料、奶酪、酸奶、鲜奶油
肉类	牛肉、牛内脏
点心类	蛋糕、热蛋糕、桃酥、饼干、点心面包、布丁、水果罐头
油脂类	黄油、人造黄油

