

育兒  
大百科

梁芙蓉 編著



## 寫在最前面



# 學習育兒 是一場修行

### 時刻學習做好父母

很多父母都有這樣的至深體會：一直自認為能當一位好媽媽或好爸爸，然而，當自己和寶寶朝夕相處的時候，才發現需要重新開始學習如何做稱職的好父母。

父母還會面對這樣的困惑：在面對寶寶時，常常做出情緒戰勝理智的事情，讓自己內疚、後悔不已。其實，父母完全可以理智地回應，讓寶寶開心，自己也達到目的。

我覺得所有的父母都不是聖人。所以，也不用過於自責，發現問題後能努力解決就相當棒了。

### 職場媽媽需適時自我調整

不少職場媽媽，在寶寶三四個月大的時候就返回了工作崗位，寶寶大部分時間都是由老人或外傭照看。媽媽陪寶寶的時間少了，自然會心生愧疚，再加上工作和家庭的雙重壓力，心情有時會變得很糟糕。

我覺得，職場媽媽調整自己的心態很重要，把工作時間和家庭時間作合理安排：週末休息時儘量帶寶寶出去玩玩，上上親子班、逛逛公園；平時下班能陪寶寶玩一會兒就玩一會兒，儘量在寶寶面前保持好心情，讓寶寶感受到媽媽溫暖的愛。

### 爸爸應該深度參與育兒

爸爸是男寶寶生命中重要的男性典範，對女寶寶來說，則是她生命中第一個異性典範。國外心理學家研究發現，爸爸參與較多的育兒工作，寶寶的語言能力更突出，解決問題的能力和社交能力也相對更強。



# 網絡熱點問題 TOP 40

## 餵養 護理

- 1 出生時體重太輕，需要補鐵嗎？ /104
- 2 新生兒需要枕頭嗎？ /104
- 3 寶寶吃太少怎麼辦？ /104
- 4 寶寶吃完奶，嘴裏為甚麼會吐泡泡？ /105
- 5 寶寶頭髮愈剃愈好嗎？ /105
- 6 寶寶剛3個月，為甚麼最近拉的大便總是發綠？ /105
- 7 母乳餵養的寶寶還用餵水嗎？ /105
- 8 寶寶臉上脫皮，有甚麼好的解決辦法？ /106
- 9 生氣時給寶寶餵奶，會對寶寶產生不良影響嗎？ /106
- 10 寶寶長小牙了，如何避免咬媽媽乳頭？ /106
- 11 寶寶患了皰疹性咽峽炎，甚麼都不能吃，怎麼辦？ /106

## 疫苗

- 12 針卡有甚麼作用？ /126
- 13 寶寶注射疫苗後甚麼情況下需要就醫？ /126
- 14 疫苗是分「死」和「活」兩種嗎？兩者有甚麼區別？ /126
- 15 打疫苗要「忌口」嗎？ /127
- 16 寶寶打疫苗後發熱怎麼辦？ /127
- 17 嬰兒黃疸能打疫苗嗎？ /127
- 18 寶寶怕打針怎麼辦？ / 128

## 生病

- 19 寶寶不小心吃了過量的藥，該怎麼辦？ /168
- 20 如何給寶寶餵藥？ /168
- 21 糯米湯可治寶寶水樣便嗎？ /168
- 22 寶寶頻繁夜驚到底甚麼回事？ /168

## 智商 心理

- 23 能用兒語和寶寶說話嗎？ /182
- 24 如何糾正寶寶錯誤的發音？ /182
- 25 蹣跚學步時，寶寶學說話更快？ /182
- 26 寶寶 2 歲多了能背唐詩嗎？ /182
- 27 3 歲前，教寶寶識字好不好？ /227
- 28 寶寶喜歡看電視怎麼辦？ /227
- 29 寶寶不聽話怎麼辦？ /227
- 30 老愛問「為甚麼」，真的是寶寶好奇嗎？ /228
- 31 和寶寶說話，能用手勢嗎？ /228
- 32 寶寶過分依戀和黏人怎麼辦？ /228
- 33 寶寶怕黑怎麼辦？ /246
- 34 寶寶犯錯需要給點小懲罰嗎？ /246
- 35 如何培養寶寶的快樂情緒？ /246

## 運動

- 36 瘦寶寶需要多游泳嗎？ /209
- 37 寶寶是不是都要經歷「七爬八坐」？ /209
- 38 寶寶適合做甚麼運動？ /210
- 39 寶寶多大可以玩滑板車？ /210
- 40 寶寶運動前也要做準備活動嗎？ /210

# 目錄



## 嬰幼兒餵養及照護 寶寶吃好、睡好，才能身體好

- 12 **0 ~ 1 個月**
- 12 0 ~ 1 個月寶寶的生長特點
- 12 0 ~ 1 個月 焦慮關鍵詞：母乳餵養
- 14 科學餵養，營養一生
- 16 新生兒的餵養：母乳餵養
- 24 新生兒的餵養：人工餵養
- 26 新生兒日常照料
- 30 新生兒異常情況處理
- 32 **2 ~ 3 個月**
- 32 2 ~ 3 個月寶寶的生長特點
- 32 2 ~ 3 個月 焦慮關鍵詞：該不該用安撫奶嘴
- 33 快速生長期，營養要跟上
- 35 哺乳媽媽催乳食譜推薦
- 36 寶寶日常照料及能力訓練
- 39 2 ~ 3 個月寶寶異常情況處理
- 40 **4 ~ 5 個月**
- 40 4 ~ 5 個月寶寶的生長特點
- 40 4 ~ 5 個月 焦慮關鍵詞：隔代養育
- 41 寶寶知道餓飽了，餵養有講究
- 43 哺乳媽媽追奶食譜推薦
- 44 寶寶日常照料及能力訓練
- 47 4 ~ 5 個月寶寶異常情況處理
- 48 **6 ~ 7 個月**
- 48 6 ~ 7 個月寶寶的生長特點
- 48 6 ~ 7 個月 焦慮關鍵詞：食物過敏
- 49 開始添加泥糊狀輔食了
- 54 6 ~ 7 個月寶寶營養餐
- 55 寶寶日常照料及能力訓練
- 58 6 ~ 7 個月寶寶異常情況處理
- 60 **7 ~ 8 個月**
- 60 7 ~ 8 個月寶寶的生長特點
- 60 7 ~ 8 個月 焦慮關鍵詞：分離焦慮
- 61 會啃咬了，食慾大增，營養要均衡
- 64 7 ~ 8 個月寶寶營養餐
- 65 寶寶日常照料及能力訓練
- 68 7 ~ 8 個月寶寶異常情況處理
- 69 **9 ~ 10 個月**
- 69 9 ~ 10 個月寶寶的生長特點
- 69 9 ~ 10 個月 焦慮關鍵詞：營養素不補
- 70 可以吃丁塊狀、指狀食物了
- 73 9 ~ 10 個月寶寶營養餐
- 74 寶寶日常照料及能力訓練
- 76 9 ~ 10 個月寶寶異常情況處理
- 77 **11 ~ 12 個月**
- 77 11 ~ 12 個月寶寶的生長特點
- 77 11 ~ 12 個月 焦慮關鍵詞：斷不斷奶
- 78 培養寶寶進入一日三餐模式
- 81 11 ~ 12 個月寶寶營養餐
- 82 寶寶日常照料及能力訓練
- 85 11 ~ 12 個月寶寶異常情況處理
- 86 **1 ~ 2 歲**
- 86 1 ~ 2 歲寶寶的生長特點
- 86 1 ~ 2 歲 焦慮關鍵詞：配方奶繼續喝嗎
- 87 對食物愈來愈感興趣，飲食要多樣化
- 90 1 ~ 2 歲寶寶營養餐
- 91 寶寶日常照料及能力訓練
- 94 **2 ~ 3 歲**
- 94 2 ~ 3 歲寶寶的生長特點
- 94 2 ~ 3 歲 焦慮關鍵詞：挑食、偏食
- 95 可以自己獨立進餐了
- 98 2 ~ 3 歲寶寶營養餐
- 99 寶寶日常照料及能力訓練
- 102 **梁醫生直播室**
- 寶寶哭鬧該怎麼辦？怎麼搞定愛哭寶寶
- 104 **專題** 網絡點擊率超高的問答



## 寶寶的體檢與疫苗注射

### 健康是一種責任，預防大於治療

#### 108 寶寶體檢

- 108 新生兒做體檢，記住 3 個數字
- 109 0～3 歲寶寶需要做的體檢項目
- 111 在家可做的檢查
- 113 寶寶進行定期體檢的重要性

#### 114 科學打疫苗

- 114 免費疫苗、自費疫苗指的是甚麼
- 115 打疫苗前做哪些準備
- 116 寶寶打疫苗的時間表

- 118 接種疫苗後會出現哪些不良反應
- 119 打疫苗後一般多久出現症狀
- 120 過敏寶寶接種疫苗應注意甚麼
- 121 流感疫苗接種講究多
- 122 乙肝疫苗 3 次種不上不必再糾結
- 123 入學前，查查針卡

#### 124 梁醫生直播室

##### 自費疫苗到底打不打

#### 126 專題 網絡點擊率超高的問答



## 寶寶生病

### 好父母是寶寶的「第一醫生」

#### 130 醫生的提醒

- 130 要馬上帶寶寶去看醫生嗎
- 131 帶寶寶看病的 4 個提醒
- 132 關於帶寶寶看病的 7 條建議

#### 133 感冒、發熱

- 133 預防寶寶感冒
- 134 高燒，要用退燒藥有效退燒
- 135 甚麼情況下採取溫水擦浴
- 136 感冒、發熱飲食指導
- 137 感冒、發熱食療方
- 138 退燒推拿方

#### 139 咳嗽

- 139 5 種咳嗽須上醫院

- 140 咳嗽有痰無痰，處理不一樣
- 141 如何照顧咳嗽的寶寶
- 142 咳嗽飲食指導
- 143 止咳食療方
- 144 咳嗽推拿方

#### 145 肺炎

- 145 區分細菌性肺炎與病毒性肺炎
- 146 保持肺炎寶寶呼吸道通暢
- 147 肺炎飲食指導
- 148 肺炎食療方
- 149 肺炎推拿方

#### 150 哮喘

- 150 喘，不等於哮喘



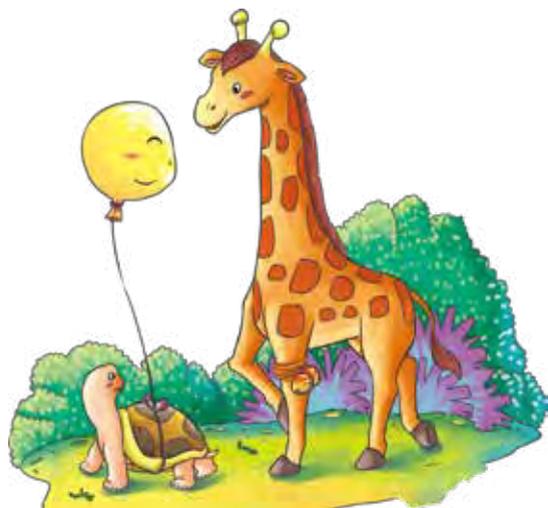


- 151 預防哮喘復發的措施
- 152 哮喘飲食指導
- 153 哮喘食療方
- 154 哮喘推拿方
- 155 積食**
- 155 寶寶積食有哪些表現
- 156 積極預防積食
- 157 積食飲食指導
- 158 積食食療方
- 159 積食推拿方
- 160 便便問題**
- 160 寶寶便便分哪幾類
- 161 腹瀉時如何預防脫水
- 162 腹瀉、便秘食療方
- 163 腹瀉、便秘推拿方
- 164 嬰兒濕疹**
- 164 濕疹是怎麼得的
- 165 寶寶濕疹預防及應對
- 166 梁醫生直播室**
- 寶寶熱性驚厥不要慌，掌握這些有備無患
- 168 專題** 網絡點擊率超高的問答



## 寶寶語言的發展 從哭笑喊叫到流利說話

- 170 寶寶表情**
- 170 體態語：寶寶的特殊語言
- 174 解讀寶寶哭泣的意義
- 176 語言的開發**
- 176 0～6個月語言的啟蒙練習
- 177 9～12個月語言的模仿練習
- 178 語言學習**
- 178 1～1.5歲，進入「單詞句階段」
- 179 1.5～2.5歲，進入「多詞句階段」
- 180 梁醫生直播室**
- 「貴人語遲」還是發育遲緩，寶寶為甚麼說話晚
- 182 專題** 網絡點擊率超高的問答





## 寶寶的運動發展 好體質從小就要培養

### 184 大動作訓練

- 184 挖掘寶寶的運動潛能
- 186 寶寶大運動發育的時間
- 187 翻出新天地
- 188 協助寶寶順利坐起來
- 190 讓寶寶盡情地爬
- 192 怎樣做走得好

### 194 精細動作發展

### 195 親子遊戲

- 195 1～3 個月寶寶親子遊戲

- 197 3～6 個月寶寶親子遊戲
- 198 6～9 個月寶寶親子遊戲
- 200 9～12 個月寶寶親子遊戲
- 202 1～1.5 歲寶寶親子遊戲
- 204 1.5～2 歲寶寶親子遊戲
- 205 2～3 歲寶寶親子遊戲

### 206 梁醫生直播室

愛運動的寶寶長得高

### 209 專題 網絡點擊率超高的問答



## 寶寶的智力開發與早教 聰明寶寶養成記

### 212 感知能力開發

- 212 在模糊中發展的視力
- 213 較早的智力能力：聽覺
- 214 口的敏感期：吃、啃、咬
- 215 深度解析寶寶的抓、搶、打

### 216 記憶的發展

- 216 3 歲前的寶寶，能記住甚麼
- 218 寶寶對顏色的認識有個過程

### 219 喜人的想像

- 219 兩三歲，想像力的啟蒙期

- 220 發展寶寶的想像力
- 221 讓寶寶的心靈活躍在色彩中

### 222 思維能力發展

- 222 寶寶 3 歲前的思維水平
- 223 鍛煉寶寶的思維力
- 224 如何對待寶寶問問題
- 225 識字、學知識不等於開發智力

### 226 梁醫生直播室

父母的思維決定寶寶的前途

### 227 專題 網絡點擊率超高的問答



## 寶寶的心理和情緒管理 養育是父母的一場修行

### 230 餵飽心靈，讓寶寶的內心變強大

- 230 讓寶寶感受親密
- 231 和寶寶建立安全型依戀關係
- 232 理性看待寶寶的「安慰物」
- 233 向世界微笑：和寶寶一起牽手小夥伴
- 234 愛，讓寶寶快樂成長

### 236 栽種積極情緒的根：自主、獨立、自信

- 236 爸媽禁語：好父母從不說
- 238 給寶寶自由成長的空間

- 239 獨立，這樣開始
- 240 3歲前，實現和寶寶分床睡
- 241 增強寶寶的自信心

### 242 給寶寶立規矩：建立規則與秩序感

- 242 如何給寶寶立規矩
- 243 幫助寶寶建立秩序感

### 245 梁醫生直播室 怎樣應對寶寶入學問題

### 246 專題 網絡點擊率超高的問答



## 寶寶急救指南 快速應對突發意外

### 248 吞入異物

- 248 異物不同，應對方式不一樣
- 249 遭遇寶寶吞食異物，父母要學習的2個急救法

### 250 異物進入眼耳鼻

- 250 異物進入眼睛
- 251 異物進入耳朵
- 252 異物進入鼻腔

### 253 溺水及窒息

- 253 首先保證呼吸道暢通
- 254 根據口鼻大小做人工呼吸
- 255 根據身材大小做胸部按壓

### 256 劃傷、撞傷、燙傷

- 256 手部出血
- 257 鼻出血
- 258 頭部撞傷
- 260 摔倒磕傷

- 261 燙傷

### 262 動物咬傷和蚊蟲叮咬

- 262 貓狗咬傷
- 263 蚊蟲叮咬
- 264 螫傷

### 265 中暑

- 265 如何判斷寶寶是否中暑了
- 266 寶寶中暑後的急救措施
- 267 外出時如何預防寶寶中暑

### 268 食物中毒

- 268 上吐下瀉，注意是否食物中毒了
- 269 食物中毒的家庭應急措施
- 270 如何預防寶寶食物中毒

### 271 梁醫生直播室 寶寶吃錯藥，第一時間做甚麼



# 嬰幼兒餵養及照護

寶寶吃好，睡好，

才能身體好





0 ~ 1 個月

## ★ 0 ~ 1 個月寶寶的生長特點

項目 \ 性別	男寶寶	女寶寶
體重適宜範圍（千克）	2.9 ~ 5.1	2.9 ~ 4.7
身長適宜範圍（厘米）	48.6 ~ 56.9	48.0 ~ 55.7

注：以上數據均來源於衛生部 2009 年公佈的《中國 7 歲以下兒童生長發育參照標準》。

新生兒

緊握拳；能哭叫；搖鈴聲使全身活動減少

### 0 ~ 1 個月 焦慮關鍵詞：母乳餵養

#### 「沒有母乳，我就不是好媽媽」

寶寶出生時，新媽媽們大都會信心十足地宣稱：無論如何，也要堅持母乳餵養到 2 歲。但天不遂人願。雖經歷了各種催奶、調補，可乳汁並沒有汨汨而流。於是，滿腦子胡想「吃配方奶的寶寶易過敏」「吃母乳的寶寶更聰明、更健康」，那一段時間，又焦慮又失望，覺得自己沒資格做一個好媽媽。

#### 解決焦慮：有足夠的愛，就是好媽媽

首先，泌乳不足的情況下，焦慮並不能解決任何問題，反而會影響泌乳。媽媽只有放輕鬆、多休息，重視飲食調理，讓寶寶有效吸吮，才有希望讓奶量增加。其次，如果真的因為各種原因不能母乳餵養，還有配方奶可選擇。母乳是給寶寶的食物，而媽媽的關注與愛，才是讓寶寶身心健康發育的有效保證。

## 特殊的生理現象

### 生理性脫皮

新生兒出生後2周左右會出現脫皮的現象。這是新生兒皮膚正常的代謝過程，舊的細胞脫落，新的馬上就會長出來，不需要進行特殊治療，但要小心護理。

### 生理性乳腺腫大

男女新生兒均可發生，在出生後3～5天出現，乳房腫大如蠶豆大小，甚至可擠出少量乳汁。一般不必特殊處理，不可強力進行擠壓以防繼發感染，出生後2～3周自行消退。

### 生理性黃疸

主要是由於胎兒在宮內所處的低氧環境刺激紅細胞生成過多，使新生兒早期膽紅素的來源較成人多，加之新生兒肝細胞對膽紅素的攝取、結合及排泄功能差，故可引起生理性黃疸。一般於出生後2～3天出現，4～5天最明顯，足月兒一般在出生後10～14天消退，早產兒可能延遲到3周才消退。一般情況良好，具有自限性，加強觀察，不用治療。

### 粟粒疹

新生兒出生後，在鼻尖及兩側鼻翼可見到針尖大小、密密麻麻的黃白色小結節，略高於皮膚表面，醫學上稱粟粒疹。幾乎每個新生兒都會有這種現象，一般出生1周後就會消退。

### 馬牙

新生兒的上齶中線和牙齦切緣上常有黃白色小斑點，稱為上皮珠，俗稱「馬牙」或「板牙」，多是上皮細胞堆積或黏液腺分泌物堆積所致。於出生後數周至數月自行消失，不可用針去挑，以防引起感染。

### 喉鳴

新生兒喉鳴在剛生下來時還不明顯，出生後數周變得愈發明顯。這主要是新生兒喉軟骨發育還不夠完善，喉軟骨軟化造成的，一般在6月齡到周歲期間自行消失。

### 四肢屈曲

新生兒從出生到滿月，四肢都是屈曲的，這是新生兒肌張力正常的表現。隨着月齡的增長，寶寶四肢就會漸漸伸展，不會形成O型腿。

### 生理性抖動（驚跳反射）

多數新生寶寶在淺睡眠狀態中當遇到聲音、光亮、震動時常會出現四肢或身體無意識、短暫不協調的抖動，稱為新生兒睡眠驚跳，是正常的生理表現。跟新生兒神經系統發育不完善有關，父母不必緊張。

# ★ 科學餵養，營養一生

## 及時補充維他命 D

權威  
解讀

### 《中國居民膳食指南》關於怎麼補維他命 D

每日補充維他命 D 的量：10 微克 (400IU)

人乳中維他命 D 含量低，母乳餵養不能獲得足量的維他命 D，而維他命 D 有助於鈣的吸收和利用。雖然適宜的陽光照射會促進皮膚中維他命 D 的合成，但這個方法不是很方便，所以嬰兒出生後數日就應開始補充維他命 D，以維持神經肌肉的正常功能和骨骼的健全。

維他命 D  
來源

出生  
維持 2 周

天然食物  
含量少

日光照射促使  
皮膚合成  
主要來源

### 嬰兒補充維他命 D 的方法

**純母乳餵養：**在嬰兒出生後 2 周左右，每日可在母乳餵養前餵給寶寶 10 微克維他命 D 製劑。

**配方奶餵養：**如配方奶中含維他命 D 達不到 400IU，需每日補充維他命 D 400IU。目前，大品牌的配方奶基本都添加了維他命 D，當孩子每天攝入的配方奶量達 600 毫升時，一般可不用額外補充維他命 D。

### 延伸閱讀

#### 美國兒科學會 怎麼補充維他命 D

嬰兒的皮膚非常嬌嫩，美國兒科醫生不建議讓寶寶長時間曝露在陽光下，因為這樣即使寶寶沒有被曬傷，也會增加日後患皮膚癌的概率。

因此，美國兒科學會建議，從出生後，就要給母乳餵養的寶寶每天提供 400IU 的維他命 D 補充劑。對於人工或混合餵養的寶寶，父母可以參考配方奶上的營養標籤，根據寶寶每天喝的奶份量，計算每天攝入的維他命 D 是否達到 400IU。如果沒達到，就要額外補充差額的量。

## 補充維他命 K

權威  
解讀

### 《中國居民膳食指南》關於補維他命 K

每日口服維他命 K<sub>1</sub> 25 微克

母乳中維他命 K 的含量很低，每 1000 毫升母乳僅含維他命 K<sub>1</sub> ~ 3 微克，初乳幾乎不含維他命 K。推薦新生兒出生後補充維他命 K（肌肉注射維他命 K<sub>1</sub> 1 毫克），特別是剖腹產的新生兒，可有效預防新生兒出血症的發生。



### 嬰兒補充維他命 K 的方法

**純母乳餵養：**從出生到 3 月齡，可每日口服維他命 K<sub>1</sub> 25 微克，也可出生後口服維他命 K<sub>1</sub> 2 毫克，然後到 1 周和 1 個月時分別口服 5 毫克，共 3 次。

**配方奶餵養：**一般不需要額外補充維他命 K。

### 媽媽適當多食富含維他命 K 的食物

足月順產嬰兒在母乳餵養的支持下，可以很快建立正常的腸道菌群，並獲得穩定、充足的維他命 K 來源。但在嬰兒正常的腸道菌群建立前，其體內維他命 K 合成少，尤其是剖腹產嬰兒開奶延遲或得不到母乳餵養。或是早產兒和低體重兒，由於生長發育快，體內也易缺乏維他命 K。因此建議，乳母應適當多食富含維他命 K 的食物，如奇異果、青青豆、椰菜、菠菜、生菜、韭菜、西柚、芝士、蛋黃、動物內臟、南瓜、蘿蔔等。

# ★ 新生兒的餵養：母乳餵養

## 母乳是寶寶天然的抵抗力

### 權威 解讀

#### 《中國居民膳食指南》堅持 6 月齡內純母乳餵養

##### 母乳是嬰兒最理想的食物

《中國居民膳食指南 2016》中指出：6 月齡內是一生中生長發育的第一個高峰期，對熱量和營養素的需要高於其他任何時期。母乳餵養能滿足 6 月齡內嬰兒全部液體、熱量和營養素的需要，母乳中的營養素和多種生物活性物質構成一個特殊的生物系統，為嬰兒提供全方位呵護，助其在離開母體保護後，仍能順利地適應大自然的生態環境，健康成長。

### 母乳的主要營養成分

蛋白質	大部分是容易消化的乳清蛋白，且含有代謝過程中所需要的酶以及抵抗感染的免疫球蛋白和溶菌素
脂肪	含有較多的不飽和脂肪酸，並且脂肪球較小，容易吸收
糖類	主要是乳糖，在消化道內轉變成乳酸，能促進消化，幫助鈣、鐵、鋅等的吸收，也能促進腸道內乳酸桿菌的大量繁殖，提高消化道的抗感染能力
鈣、磷	含量不高，但比例適當，容易被寶寶吸收利用

### 滴滴初乳勝珍珠



當新生兒娩出、斷臍和擦乾羊水後，即可將其放在媽媽身邊，讓其分別吸吮雙側乳頭各 3~5 分鐘。

1

早吸吮  
早開奶

2

產前開始  
按摩乳房

正所謂未雨綢繆。雖然開奶指的是產後，但是產前其實就可以做一些準備了，產前的乳房按摩就是一個很好的促進順利開奶的好辦法。

3

催乳師開奶

可以請催乳師協助開奶，通常按摩 1 小時就會有效果。催乳師還會教你一些促進泌乳和寶寶餵養的方法。

4

借助吸奶器  
開奶

必要時（如嬰兒吸吮次數有限），可以通過吸奶器吸出乳汁，增加乳汁分泌。

## 開奶 5 步曲，防止奶脹

為了寶寶的健康，愈來愈多新媽媽選擇母乳餵養。但是，很多媽媽使盡渾身解數也做不到開奶。那麼，有甚麼方法可以讓開奶變得簡單輕鬆嗎？

5

正確姿勢開奶

哺乳時要做到「三貼」，即嬰兒的腹部貼着媽媽的腹部、嬰兒的胸部貼着媽媽的胸部、嬰兒的下巴貼着媽媽的乳房。這樣的哺乳姿勢有助於乳汁不斷分泌。

## 延伸閱讀

### 加固後應繼續給予母乳餵養

世界衛生組織認為，最少堅持完全純母乳餵養 6 個月，從 6 個月開始添加輔食的同時，應繼續給予母乳餵養，最好能到 2 歲。在 6 個月以前，如果嬰兒體重不能達到標準體重時，需要增加母乳餵養次數。

## 幫助寶寶正確地含住乳頭

掌握正確的哺乳姿勢和含銜技巧，是成功餵哺母乳的關鍵，媽媽感覺舒適，乳汁流淌才會順利。

### 母乳餵養的正確姿勢



# 1

#### 寶寶必須與媽媽緊密相貼

無論把寶寶抱在哪一邊，寶寶的身體與媽媽身體應相貼，頭與雙肩朝向乳房，嘴處於乳頭相同水平位置。



# 2

#### 防止寶寶鼻部受壓

須保持寶寶頭和頸略微伸展，以免鼻部壓入乳房而影響呼吸，但也要防止頭部與頸部過度伸展造成吞嚥困難。



# 3

#### 媽媽手的正確姿勢

應將拇指和四指分別放在乳房上下方，托起整個乳房哺餵，避免「剪刀式」夾托乳房（除非在奶流過急、嬰兒有嗆溢時），那樣會反向推乳腺組織，阻礙嬰兒將大部分乳量含入口內，不利於充分擠壓乳竇內的乳汁。

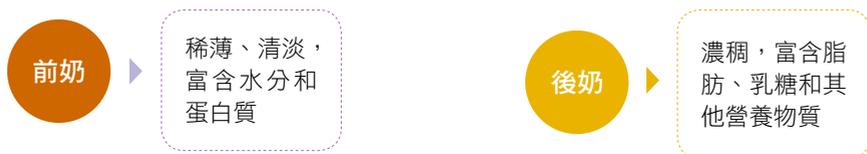
### 幫助寶寶含住乳頭和乳暈

1. 在寶寶張大嘴時，幫助寶寶含住乳頭和大部分乳暈，因為擠壓乳暈才能使乳汁流出。僅僅吸吮乳頭，會使乳頭疼痛，而且由於吸吮到的乳汁少，寶寶可能哭鬧甚至拒絕吸吮。
2. 若媽媽乳房很大，應用食指和中指在乳暈根部托按乳房，以免妨礙寶寶鼻部通氣。這樣做還可以防止奶水流得太快，引起寶寶嗆咳。
3. 奶脹時乳頭的伸展性差，寶寶不能有效地吸吮，這時可用手將乳汁擠出一些，或用熱毛巾敷敷，使乳房柔軟，幫助寶寶有效吸吮。

## 前奶和後奶，一個都不能少

前奶主要提供的水和蛋白質，相當於寶寶的開胃餐，解渴的同時還可避免攝入過多熱量；而後奶是正餐，主要含有豐富的脂肪，熱量高。所以說前奶和後奶的分工是不同的，下次餵奶千萬不要擠掉前奶。

還要說明的是，前奶指的是每次餵奶的前幾口，而初奶也叫初乳，指的是開奶 1 周之內顏色有些淡黃的奶。



喂寶寶時一定要讓他把一側乳房吃空，再換另一側，這樣才能保證前奶、後奶都讓寶寶吃到。

## 判斷奶水是否充足的 4 個標準

寶寶出生之後，一個重要的任務就是給他餵奶。寶寶吃飽了才會安穩入睡，但是很多媽媽發現寶寶老是吃不飽，或者一會就餓。是不是自己的奶水不足呢？下面就為大家介紹判斷奶水充足與否的 4 個標準。

### 育兒專家提醒

#### 排空乳汁很重要

哺乳期的媽媽最容易出現乳腺炎的煩惱，如果乳汁不能排出，淤積於乳房，很可能會導致乳腺炎。所以在餵奶的時候，一定要讓寶寶吸空一側再吸另一側。如果奶水較多，也可以用吸奶器吸出寶寶未吃完的乳汁。

1

自我感覺  
乳房空空

2

每天能實現  
8~12 次較為  
滿足的母乳餵養

3

餵哺時，嬰兒有節  
律地吸吮，並可聽  
見明顯的吞嚥聲

4

如果嬰兒每天能尿  
濕 5~6 個紙尿褲，  
說明嬰兒是吃飽的

## 母乳不足怎麼辦

1 頻繁哺餵，24小時之內餵12次以上。

3 餵完一邊乳房，如果寶寶哭鬧，不要急着給奶粉，而是換一邊繼續餵。一次餵奶可以更換乳房數次，乳汁不會被吃乾的，而是愈吃愈多。

5 寶寶的吸吮可促進媽媽分泌更多的催乳素，因此一定要讓寶寶多吸乳頭，吸得愈有力，乳汁分泌也就愈多。徹底排空乳房是保持和增加奶量的重要方法。如果一側乳房奶量已能滿足寶寶需要，應將另一側乳汁用吸奶器吸出。

7 有不少中藥具有催乳作用，如王不留行、穿山甲、黃芪、白芷、川芎等，可將中藥與食物同煮，如黃芪鯽魚湯。

2 早期奶水不足，媽媽光喝湯是不夠的，適當增加主食也很重要。可以為媽媽增加麵食、穀類食物。

4 要保證足夠的乳汁分泌，需要消耗更多的營養素，因此媽媽應當補充牛奶、雞蛋、魚類、瘦肉、豆製品等富含各種營養素的食物，並適當補充水果、蔬菜，平時多注意補水、多吃富含湯水的食物。

6 過度疲勞、心情焦躁、精神抑鬱、缺乏自信以及強烈的情緒波動，都會大大影響泌乳功能。因此，媽媽應保證足夠的睡眠和休息，良好的心理狀態和有規律的生活節奏，這是增加奶量的關鍵。

8 哺乳期間，媽媽要避免攝入會影響乳汁分泌的藥物或食物，如抗甲狀腺素、阿托品、山楂、炒麥芽等。

## 每次餵完奶都要拍嗝

### 坐着拍嗝

讓寶寶坐在你的一側大腿上，在腿上鋪一條毛巾，以防寶寶吐奶把褲子弄髒。如圖，一隻手環抱寶寶，虎口置於寶寶腋下支撐住寶寶，讓寶寶的身體微微向前傾。然後用另一隻手輕輕地拍寶寶的背部。



### 抱着拍嗝

將寶寶豎抱，讓其頭靠在媽媽肩上，輕輕拍其背。拍嗝時，媽媽五指併攏靠緊，手心彎曲，這樣拍的力量能引起振動又不會讓寶寶感覺疼痛。



兩種方法可以輪換着使用，看哪種比較適合你和寶寶。所有的動作都要輕柔，直到寶寶把嗝打出。

### 育兒專家提醒

#### 浴後不宜馬上哺乳

一般來說，特別是冬天，許多哺乳期的媽媽很喜歡洗完熱水澡，暖融融地抱起寶寶給他餵奶。但專家認為，媽媽剛洗完熱水澡後，並不太適合立即哺乳，因為熱水洗浴，體熱蒸騰，乳汁也為熱氣所侵，乳汁的質和量可能會有所變化。古代乳母應「定息良久」，然後再哺乳。

另外，嬰兒洗澡之後也不宜馬上喝奶。因為這種情況下，嬰兒的氣息產生變化，氣息未定時就餵奶會使其脾胃受損。

所以，凡是洗浴之後，應當休息一段時間，等氣息平定下來再餵奶。

## 感冒後的哺乳竅門

媽媽感冒了該如何給寶寶餵奶呢？其實，媽媽感冒了只需小心行事，只要未出現發熱，餵奶仍可照常。如果感冒不伴有高燒，媽媽應多喝水，飲食以清淡易消化為主。最好有人幫助照看寶寶，使媽媽能有更多的時間休息、睡眠，以保證體力的恢復。

### 不出現高燒的媽媽可以哺乳

感冒是一種呼吸道傳染病，是通過呼吸道噴出的飛沫傳染的。因此，患了感冒的哺乳期女性給嬰幼兒哺乳是不會通過乳汁將感冒病毒傳染給嬰幼兒的。此外，哺乳期女性在感染感冒病毒之後，在沒出現症狀以前，體內就會產生感冒病毒抗體。在其體內有了這種抗體之後，再給嬰幼兒哺乳，可使抗體通過乳汁進入嬰幼兒體內，從而能增強寶寶抵抗感冒的能力。因此，哺乳期女性在患了感冒後，只要不出現發熱、寒顫等症狀，且體力情況允許的話，是可以給嬰幼兒哺乳的。

### 哺乳有技巧，媽媽需注意

乳汁雖然不會傳染感冒病毒，但患了感冒的媽媽在哺乳或換尿布時，由於要與寶寶近距離接觸，很容易將感冒通過呼吸傳染給寶寶。因此，患了感冒的媽媽在進行哺乳等需要與寶寶親密接觸的活動時，需要戴上雙層口罩，並要勤洗手。

因為感冒病毒是通過飛沫傳播，室內要勤通風。

媽媽高燒期間可暫停母乳餵養1～2天，停止餵養期間，應按時把乳汁吸出來，再由家裏其他未患感冒的人用奶瓶或小勺餵養。



不伴有嚴重高燒的感冒是可以給寶寶哺乳的。媽媽感冒時母乳內會產生抗體，對於提高寶寶的免疫力也有一定的幫助。媽媽在哺乳時注意不要對着寶寶呼吸，最好戴口罩哺乳。

## 乳房腫脹巧餵奶

乳房腫脹，也叫漲奶，通常發生在產後 3～5 天，不少媽媽會感到乳房增大、變重、發熱等。這是由於乳汁開始大量分泌，乳房充血和組織液增多所致。適量的乳房充盈是正常的，只要哺乳順利，幾天後，隨着泌乳量調節至寶寶需要的水平，腫脹的感覺就會消失（切記，腫脹感覺消失並不意味着奶水不足）。

### 延伸閱讀

#### 澳洲嬰兒餵養指南處理乳房腫脹的建議

- 1 要銜住漲奶時的乳暈對於小月齡的寶寶來說是個挑戰。媽媽可以在哺乳前擠出足夠的奶來緩解不適，這樣乳房特別是乳暈周圍會變得足夠軟，有利於寶寶含乳。
- 2 如果腫脹超過 2 天（尤其在哺乳早期），可以在每次哺乳後使用吸奶器排空雙側乳房，這會讓寶寶在下次吃奶時含乳更容易。
- 3 剛出生的寶寶在 24 小時內需要進食 8～12 次（包括夜間）。如果媽媽沒辦法親餵，那麼需要儘量做到用和親餵差不多的頻率把乳汁完全排出。如果不將乳汁及時排出來，有可能造成腫脹疼痛，降低泌乳量，還可能發展成乳腺炎、乳房膿腫，影響日後的泌乳量。

右側提供的建議是針對已經發生的持續腫脹，不適用於預防漲奶。當乳房腫脹緩解、硬塊消失，則不要在寶寶不喝奶時主動排空。當因為一段時間沒有餵奶（比如夜間寶寶睡整覺了）而感到漲奶，可以適當擠出一些乳汁以緩解不適，但不要過度擠奶。當你擠出的奶大於寶寶喝的奶量，可能會生產更多的奶，漲奶就更容易發生了。

雖然乳房腫脹發生的可能性會隨着哺乳時間的推移降低，但仍可能發生在哺乳期的任何時候。當腫脹發生時，這些建議仍然適用。

#### 育兒專家提醒

##### 乳腺炎期間怎麼哺乳

如果出現了乳腺膿腫，要暫停餵奶；輕微乳腺炎症沒有膿腫時，世界衛生組織則提倡哺乳（有助於淤積乳汁的排出，緩解乳房脹痛）。

適當按摩乳房也能幫助乳汁排出，具體做法是：單手托住乳房，用另一手的指腹從乳房周邊開始向乳頭方向輕輕按壓，注意不要用力擠壓或者旋轉按壓，以免傷到乳腺管。乳房疼痛較為劇烈時用冰塊冷敷患處。如果哺乳過後乳汁仍有剩餘，可用吸奶器幫助排出乳汁，同時要注意保持吸奶器的清潔，避免外源性感染。



# 6 ~ 7 個月

## ★ 6 ~ 7 個月寶寶的生長特點

項目 \ 性別	6 個月寶寶的情況	
	男寶寶	女寶寶
體重適宜範圍（千克）	7.5~9.8	7.0~9.1
身長適宜範圍（厘米）	66.0~72.3	64.5~70.6

6 個月  
寶寶

能辨別熟人和陌生人；自拉衣服；自握足玩

6 ~ 7 個月 **焦慮關鍵詞：食物過敏**

「這也不能吃，那也不能喝」

「愁死了，我家寶寶對雞蛋過敏」「我家寶寶對蝦過敏」……在寶寶剛添加輔食的時候，最害怕遇到過敏現象：全身起疹子、腹瀉、嘔吐，可把家人嚇壞了。寶寶出現過敏後，在加固選擇上，爸媽難免會束手束腳，各種小心翼翼。

**解決焦慮：媽媽做好加固記錄**

每次給寶寶添加新食物，媽媽都記錄一下，添加時要一次一種來，每次加新輔食儘量在早飯那頓，這樣萬一有任何不適，可及時發現問題。在寶寶狀態好的情況下加，從一勺開始，第一天可以嘗試 1 ~ 2 次。新食物添加後觀察三五天沒有問題，再繼續引進其他新食物。

# ★ 開始添加泥糊狀輔食了

## 加固的原則

### 權威 解讀

### 《中國居民膳食指南》關於加固

#### 滿 6 個月起加固

嬰兒滿 6 個月時，胃腸道等消化器官已相對發育完善，可消化母乳以外的食物。同時，嬰兒的口腔運動功能，味覺、嗅覺等感知覺，以及心理、認知和行為能力也已準備好接受新的食物。此時加固不僅能滿足嬰兒的營養需求，也能滿足其心理需求，促進其感知覺、心理及認知和行為能力的發展。

#### 由一種到多種

寶寶剛開始加固時，只給寶寶吃一種適合本月齡的輔食，嘗試 1 周左右，如果寶寶消化情況良好，排便正常，再讓寶寶嘗試另一種食物。這樣做的好處是，如果寶寶對食物過敏，能及時發現並找出引起過敏的是哪種食物。

#### 由少到多

給寶寶添加一種新的食物，必須先從少量開始。父母需要比平時更仔細地觀察寶寶，如果寶寶沒有甚麼不良反應，再逐漸增加量。

#### 由稀到稠，由細到粗

在剛開始給寶寶加固時，建議添加一些容易消化、水分較多的流質輔食，有利於寶寶咀嚼、吞咽、消化。通常最開始添加的是嬰兒米粉，這是最不容易致敏的食物，待寶寶適應之後，慢慢過渡到各種泥糊狀食物，然後添加柔軟的固體食物。給予寶寶食物的性狀應從細到粗，可以先添加一些糊狀、泥狀輔食，然後添加末狀、碎狀、丁狀、指狀輔食，最後是成人食物形態。

## 輔食誰餵？怎麼餵？用甚麼餵

寶寶要開始加固了，那麼到底誰餵？怎麼餵？用甚麼餵？這些都很重要。

### 誰餵

首先要選擇合適的餵養地點。不要將寶寶放置於遊戲區、電視播放區等容易分散寶寶注意力的地方。餵養人可以是媽媽，也可是其他家人，但是必須注意：如果媽媽還在母乳餵養，建議媽媽不要抱著寶寶餵。應該將寶寶放在小椅子上或讓其他家人抱著餵，以避免寶寶出於對母乳的依賴，總是轉頭尋找媽媽的乳房，從而出現餵食失敗。

### 怎麼餵

1. 建議在寶寶加固早期，餵食時間最好選擇和家人吃飯同步的時間，比如早中晚三餐時。因為寶寶看到家人都在吃，如果家人再做出一些很誇張的進食動作，寶寶就會對食物產生強烈的興趣。所以在餵食時，應該讓家人先吃，然後再給寶寶餵，這是一種誘導餵食的方法。
2. 寶寶在吃完奶後，很可能拒絕加固食物。加固應在兩次吃奶之間。雖然已經開始加固，但不能減少母乳或配方奶的攝入量，特別在 6 個月時，輔食的攝入量非常少，大部分營養還是來自於母乳或配方奶。

### 用甚麼餵

1. 選擇顏色鮮豔的小碗和小勺。小碗和小勺的顏色要不同，最好還要存在巨大反差，比如紅色、黃色搭配，這樣能吸引寶寶的注意力，激起寶寶的興趣。
2. 目前市面上專為寶寶設計的餐具大多是塑料餐具。塑料餐具輕便，不易摔壞，並且不容易燙傷寶寶的手。
3. 為寶寶選餐具，最好選擇外形渾圓的，這樣寶寶不易被餐具的棱角碰傷。在選擇餐具時，還要注意碗的手柄設計是否容易讓寶寶握住，以便更好地激起寶寶吃飯的興趣。可感溫的勺子，能讓大人監控勺子上食物的溫度，當溫度超過 40°C 時，勺子會自動變色，防止寶寶被燙傷，推薦使用。

矽膠勺頭的勺子不容易傷害寶寶嬌嫩的小嘴，且質地較硬，耐咬，也能承接湯水或糊狀物，很適合 0~1 歲的寶寶使用。



## 最好的第一口輔食：嬰兒米粉

嬰兒米粉是富含鐵和碳水化合物的主食，容易消化，且不易致敏，同時補充寶易缺乏的鐵。把嬰兒米粉作為寶寶的第一口輔食是比較安全且容易被寶寶接受的。原味的嬰兒配方米粉有淡淡的甜味和穀類香氣，大多數寶寶都喜歡。

### 如何選購嬰兒米粉

應該儘量選擇規模較大、產品質量和服務質量較好的企業產品。還要看外包裝上的營養成分表中營養成分是否全面，含量比例是否合理。營養成分表中除了標明熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物等基本營養成分外，還會標注鐵、鈣、維他命D等營養成分。6個月後的寶寶首選強化鐵的嬰兒米粉。

質量好的嬰兒米粉應該是白色、均勻一致、有米粉的香氣。

### 米粉怎麼沖調比較好

1

米粉、溫水（約 70°C）按 1：4 的比例準備好

2

將米粉加入餐具中，慢慢倒入溫水，邊倒邊用湯匙輕輕攪拌；攪拌時遇到結塊，用湯匙將其擠向碗壁壓散

3

用湯匙將攪拌好的米糊舀起傾倒，呈煉乳狀流下為佳，不要太稀

### 怎麼餵給寶寶

第一次添加，可以只給寶寶吃 1 勺，調成稀糊狀，先放一點在寶寶的舌頭上，讓他吮舔適應這種味道。如果寶寶接受良好，以後可以逐漸加量。

注意這是寶寶第一次吃飯，媽媽要面帶微笑，用熱切的眼神來鼓勵他，讓寶寶愉快地進餐。

## 延伸閱讀

### 加固不延遲，高致敏食物不可怕

最新研究顯示，對於食物過敏的寶寶，推遲加固並不會有更多益處。所以，在添加時間上與正常寶寶保持一致就可以了。按照美國兒科學會的指南，寶寶加固後不再需要按照先添加低致敏食物，後添加高致敏食物（如雞蛋、大豆及豆製品、魚蝦等）這樣的順序了。因為晚引進容易致敏的食物並不會降低過敏風險，相反可能更容易提高寶寶過敏風險，讓寶寶養成挑食習慣。

## 寶寶 6 個月後要注意補鐵

權威  
解讀

### 《中國居民膳食指南》關於怎麼補鐵

6 個月寶寶每天鐵的推薦攝入量：10 毫克

寶寶 6 個月之後，身體對於鐵的需求量會大大增加，從之前的 0.3 毫克 / 天到現在的 10 毫克 / 天，僅靠從母乳或配方奶中攝取的鐵已經不夠了。開始加固後，寶寶的飲食裏需要含有足夠的鐵，因此寶寶的第一口輔食要吃鐵強化的米粉。

### 嬰兒補鐵的有效方法

補鐵的最好方法是通過飲食補給，因為食補是最為天然、安全的方法。所以，在飲食上要盡可能選擇富含鐵的食物，比如嬰兒米粉、動物肝臟、瘦肉、動物血、鮮蘑（紅蘑或白蘑）、菠菜、蛋黃、木耳等。此外，加固食物要注意營養均衡。

#### 強化鐵的嬰兒米粉

每 100 克含鐵 6 ~ 10 毫克，用母乳、配方奶或水沖調成泥糊狀（用小勺舀起不會很快滴落）。



#### 動物肝臟

每 100 克豬肝含鐵 25 毫克，而且也較容易被人體吸收。肝臟可加工成肝泥，便於寶寶食用。血紅素鐵主要存在於動物性食物中，吸收率較高，如肝臟中鐵的吸收率達 10% ~ 20%。



### 各種瘦肉

雖然瘦肉裏含鐵量不及動物血和動物肝臟，但鐵的利用率很高，而且購買、加工容易，寶寶也喜歡吃，可加工成肉泥或肉鬆。



### 綠葉蔬菜

雖然植物性食物中鐵的吸收率不高，但寶寶每天都要吃。在處理葉菜時，先用開水焯一下，去掉大部分草酸，可以讓寶寶吸收更多的鐵。



### 寶寶缺鐵的症狀

1. 媽媽可以觀察到的：寶寶的皮膚、黏膜逐漸蒼白或蒼黃，以口唇、口腔黏膜及甲床最為明顯。易感疲乏無力，易煩躁哭鬧或精神不振，不愛活動，食慾減退。年齡大些的寶寶可訴頭暈、眼前發黑、耳鳴等。
2. 醫生可以檢查出來的：所謂缺鐵性貧血，就是紅細胞數減少，或者血紅蛋白量減少。檢查是不是貧血，只有通過驗血才能反映出寶寶的真實情況。

### 延伸閱讀

#### 美國是怎麼補充鐵劑的

一般寶寶只要在飲食上注意，就不需要額外補充鐵劑，但以下 2 種情況除外：

1. 早產寶寶。由於他們沒有機會在媽媽的子宮裏儲備足夠的鐵元素，所以所有早產寶寶，特別是小月齡的早產寶寶（早於 32 周出生），從一出生就應該補充鐵劑。
2. 貧血的寶寶。在美國，寶寶 6 個月和 1 歲時都會被檢測是否貧血。如果發現寶寶貧血，醫生會建議添加鐵劑，同時增加更多富含鐵元素的食物。

## ★ 6 ~ 7 個月寶寶營養餐



### 米糊 健脾養胃

**材料** 白米 20 克。

**做法**

1. 白米洗淨，用溫水浸泡 2 小時，撈出瀝乾水分後倒入攪拌機，加少許水攪打成米漿。
2. 將米漿過篩倒入小鍋，加 8 倍米量的清水，小火加

熱，期間用勺子不斷攪拌防止糊鍋，米漿沸騰後再煮 2 分鐘即可。

**功效** 白米性平，味甘，具有補中益氣、健脾養胃的作用，寶寶常喝白米糊能保護嬌嫩的脾胃。



### 紅蘿蔔米粉 明目補血

**材料** 含鐵米粉 25 克，紅蘿蔔 20 克。

**做法**

1. 紅蘿蔔洗淨，去皮切塊，放入蒸鍋中蒸熟，然後放入輔食料理機中攪拌成泥狀。
2. 將米粉放入碗中，沖水，攪拌成糊狀。

3. 把紅蘿蔔泥用少量溫水攪勻，稍稍涼涼，與米粉糊混合。

**功效** 補鐵，預防貧血；補胡蘿蔔素，保護眼睛。



### 蘋果米粉 健腦益智

**材料** 含鐵米粉 25 克，蘋果 30 克。

**做法**

1. 蘋果洗淨，去皮、去核，切塊，放入蒸鍋中蒸熟，然後放入攪拌機中，加適量溫水攪成泥狀，過濾去渣。

2. 將米粉放入碗中，沖水，攪拌成糊狀。

3. 把蘋果泥用少量溫水攪勻，稍稍涼涼，與米粉糊混合。

**功效** 蘋果中含有葡萄糖、鈣、磷和黃酮類物質，有利於壯骨和健腦。

## ★ 寶寶日常照料及能力訓練

### 固定時間哄寶寶上床睡覺

讓寶寶養成規律作息，每天固定同一時間哄他上床睡覺，起床時間也要固定。6個月後的寶寶每晚平均睡眠時間約 11 小時，白天上午和下午各有一次 1～2 小時的小睡，但下午 5 點以後儘量不要有「大睡」，以免影響晚間睡眠。晚上，要在寶寶醒着時將其放到床上，幫助他習慣在床上自己入睡。如果是在吃奶時或被搖晃時睡着的，那麼他半夜醒來也會有同樣的期待。

### 保證每天 2 次戶外活動

寶寶加固後，要增加戶外活動，以促進對食物的消化和吸收。戶外活動可增加寶寶接觸外界事物的機會，對機體產生相應的刺激，既增強體質又可減少過敏的發生，還可促進寶寶認知及情感發育。

無特殊情況時，要保證寶寶每天 2 次戶外活動，活動總時間不少於 2 小時（夏天在陰涼處活動，冬、春和秋天在陽光下活動），並應持之以恆，才能達到鍛煉的效果。如遇到大風、大雪、氣溫驟降等惡劣天氣，可暫停活動，但應增加室內活動。

戶外活動一次時間不宜過長，可分多次進行，以免影響寶寶睡眠、飲食的規律。

對於正在生長發育中的寶寶，在寒冷的冬天也應勇敢地走出家門，經受「冷」的洗禮，才能鍛煉出強健的體魄。



## 如何為寶寶購買舒適的衣物

給寶寶選購衣服，要遵循以下幾個原則：

第一，要選全棉製品。

第二，選擇顏色較淺的衣服。因為顏色愈鮮亮，花紋、圖案愈多，其中可能含有的化學成分含量愈高，會傷害寶寶嬌嫩的肌膚。

第三，選擇款式簡單的衣服，最好選擇容易穿脫的衣服。

寶寶 6 個月後，活動範圍和幅度較之前都有明顯增強，寶寶的衣服應以寬鬆為主，袖子和褲腿不宜過長，否則會影響寶寶活動。

因寶寶腿腳的活動（如蹬腿、踢腿、扶站等動作）比以前明顯增多，可以給寶寶準備一雙合適的鞋，最好選擇鞋底柔軟有彈性的學步鞋。大小以腳後跟與後鞋幫相差一指為宜，寬度以腳最寬處不緊為宜。

## 關注脊柱發育，防駝背

駝背不僅影響體形美，還會影響心肺發育。因此，在嬰幼兒時期就應開始關注脊柱發育。

出生後 3 個月，寶寶開始出現抬頭等動作，脊柱開始形成第一個生理彎曲——頸椎前凸。6 個月時，脊柱形成第二個彎曲，即胸椎後凸。因此，6 個月以前的寶寶，如果沒有良好的支撐，不要單獨坐。因為這時寶寶的胸椎還比較「軟」，強行提前形成彎曲，容易讓寶寶養成前傾的習慣，日後容易形成駝背。

應順應寶寶正常的發育過程，不要讓寶寶提前坐、站、走，以免影響其正常生長。此外要注意補鈣，還要進行早期被動運動，做俯臥、抬頭等動作訓練，觀察上肢的支撐力度及頭頸的活動度，並定期做體格發育評價。



選購標籤上注有「嬰幼兒用品、A類、GB184012010」等字樣的服裝。這類衣服的甲醛含量、pH值更符合標準。

### 育兒專家提醒

#### 給寶寶洗手前父母先洗手

勤洗手是預防感冒的關鍵措施之一，父母給寶寶洗手前最好自己先洗手。另外，寶寶的衣物和床單被罩等，如果沾上寶寶的嘔吐物或糞便，一定要燙洗、晾乾，才能起到更好的殺菌作用，避免感染疾病。寶寶經常觸摸的家具表面，如嬰兒床的護欄、嬰兒椅甚至地板，也都要注意消毒。

## 寶寶活動範圍大了，爸媽要注意安全性

6～7 個月的寶寶活動能力增強，活動範圍擴大，父母更需加強安全防範意識，防止意外的發生。

- 1 不要把危險的東西放在寶寶能夠觸碰得到的地方，尤其是會堵住呼吸道的物品，如塑料薄膜。
- 2 不要長時間讓寶寶自己在床上玩耍。
- 3 寶寶在沒有護欄的床上睡覺時，父母應在身邊陪護，防止寶寶醒後摔下床。

## 適合 6～7 個月寶寶的玩具

此階段寶寶的玩具大多是發聲玩具、布娃娃、不倒翁、塑料汽車及帶發條的會動動物。把這些玩具放在寶寶面前，他會非常高興。寶寶趴着時，在他前面擺放一個會動的玩具，他就會伸手去摸。儘管這時他還不怎麼會向前爬，但這種想拿到玩具的欲望能促使寶寶向前爬行。

### 能力訓練 重點

- **大運動能力：**連續翻身，獨坐。
- **精細運動：**雙手拿紙能將其撕破；伸手摸遠處的玩具。
- **認知能力：**區分親人和陌生人；尋找丟失的玩具。
- **語言能力：**開始模仿說話，能聽懂父母不同語氣、不同語調的含義。

## 接力棒，寶寶精細動作的發展

父母和寶寶並排而坐，並告訴寶寶：「我們來玩接力棒遊戲。」然後父母拿一個有足夠吸引力的玩具，從自己的一隻手交到另一隻手裏，再交到寶寶的一隻手裏，並教寶寶將玩具也從一隻手交到另一隻手上，完成接力遊戲。

當寶寶按照父母的指導完成動作後，要及時給予鼓勵，激發寶寶自己動手的興趣和信心。這個遊戲能夠訓練寶寶的手部

## 精細運動和手眼協調能力。

練敲打，促進寶寶雙手的協調性

父母和寶寶坐在床上，父母先拿兩個玩具對敲發出聲響，讓寶寶聽後模仿敲打動作。這個遊戲可訓練寶寶的雙手協調能力。

# ★ 6 ~ 7 個月寶寶異常情況處理

## 幼兒急疹

幼兒急疹由人類皰疹病毒引起，多發於 6 ~ 18 個月寶寶身上，最典型的症狀是：起病急，高燒達 39 ~ 40°C，持續 2 ~ 3 天後自然驟降，精神也隨之好轉。

幼兒急疹不會引發別的併發症，熱退疹出之後自己就好了。但是很多家長見到寶寶發熱就特別着急，非要帶着患病的寶寶反復跑醫院，不僅無濟於事，反而有可能造成交叉感染，使病情複雜化。其實，寶寶已經確診為幼兒急疹，而且精神狀況比較好，家長就可放心在家護理。

1

如果寶寶體溫較高，並出現哭鬧不止、煩躁等情況，可以給予物理降溫，如洗溫水澡，用溫水擦拭寶寶的額頭、腋下、腹股溝等處。同時要多給寶寶喝溫水。

2

讓寶寶臥床休息，儘量少去戶外活動，避免交叉感染。

3

注意營養，飲食上要清淡易消化，可食用一些易消化的流食或半流食，如米湯、菜湯、蛋花湯、面片等。

4

體溫超過 38.5°C 時，若寶寶狀態不好，要給寶寶服用退燒藥，以免發生高熱驚厥。

5

室內開窗通風，以保持空氣新鮮，每日通風 3 ~ 4 次，注意室內適宜的溫濕度。

### 育兒專家提醒

#### 幼兒急疹要加強護理

幼兒急疹是病毒感染引起的，治療不需要使用抗生素，只要加強護理，適當給予對症治療，幾天後就會自己好轉。當寶寶高熱不退，精神差，出現驚厥、頻繁嘔吐、脫水等表現時，要及時帶寶寶到醫院就診，以免造成神經系統、循環系統功能損害。

## 食物不耐受

現在愈來愈多的寶寶被認為是食物過敏，從而被限制攝入很多食物，其實這些寶寶也有可能是食物不耐受，而不是食物過敏。那麼到底二者有何不同，又該如何區分呢？

### 食物過敏是食物不良反應的一種

從廣義上來說，食物過敏只是食物不良反應的一種。食物不良反應分為食物中毒、食物過敏、食物不耐受。通常食物過敏的發生是很迅速的。

食物不耐受和寶寶的免疫功能沒有多大關係，而是由於消化酶的缺乏造成的，大多是先天性的缺乏。最常見的食物不耐受是乳糖不耐受。由於寶寶的腸道中缺乏乳糖酶，所以當寶寶的飲食中含有乳糖成分時，無法將其消化，從而出現腹脹、腹痛、腹瀉等一系列消化道症狀。

### 食物過敏和食物不耐受的區別

	食物過敏	食物不耐受
與免疫球蛋白的關係	與免疫球蛋白 E 相關	
過敏原（不耐受物）不同	雞蛋、牛奶、花生、黃豆、堅果及魚蝦類等	對乳糖、水楊酸等物質不耐受
發作時間不同	發病比較迅速，往往在吃下食物幾分鐘至數小時就會出現不良反應	發病比較緩慢，症狀一般在進食數小時到數天後才會發現，而且是一個累積的過程
症狀不同	症狀明顯，如嘔吐、腹瀉、皮膚紅腫、哮喘等，日常生活中容易引起關注	症狀比較隱蔽，腹瀉、腹脹、腹痛、放屁，通常人們認識不到它的存在
多發人群不同	多發於兒童，成人較少發生	兒童和成人都有可能發生
處理方法不同	避免接觸致敏食物，藥物脫敏治療	通常以調整飲食為主
處理結果不同	不易改善	在一段時間後會有改觀

# ★ 寶寶打疫苗的時間表

## 免費疫苗接種時間表

免費疫苗是寶寶出生後必須接種的。

計劃免疫包括兩個程序：一個是全程足量的基礎免疫，即在 1 周齡內完成的初次接種；二是以後的加強免疫，即根據疫苗的免疫持久性及人群的免疫水平和疾病流行情況適時地進行復種。這樣才能鞏固免疫效果，達到預防疾病的目的。

香港兒童免費疫苗接種的時間順序見下表：

年歲	應接種之各種疫苗	針（劑）數
初生	卡介苗 乙型肝炎疫苗	第一次
一個月	乙型肝炎疫苗	第二次
兩個月	白喉、破傷風、無細胞型百日咳及滅活小兒麻痺混合疫苗 肺炎球菌疫苗	第一次 第一次
四個月	白喉、破傷風、無細胞型百日咳及滅活小兒麻痺混合疫苗 肺炎球菌疫苗	第二次 第二次
六個月	白喉、破傷風、無細胞型百日咳及滅活小兒麻痺混合疫苗 肺炎球菌疫苗 乙型肝炎疫苗	第三次 第三次 第三次
一歲	麻疹、流行性腮腺炎及德國麻疹混合疫苗 肺炎球菌疫苗 水痘疫苗	第一次 加強劑 第一次
一歲半	白喉、破傷風、無細胞型百日咳及滅活小兒麻痺混合疫苗	加強劑
小一	麻疹、流行性腮腺炎、德國麻疹及水痘混合疫苗 白喉、破傷風、無細胞型百日咳及滅活小兒麻痺混合疫苗	第二次 加強劑
小六	白喉、破傷風、無細胞型百日咳（減量）及滅活小兒麻痺混合疫苗	加強劑

## 自費疫苗接種時間表

如果選擇注射自費疫苗，應在不影響免費疫苗情況下進行選擇性注射。要注意接種過活疫苗（麻疹疫苗）要間隔 4 周才能接種死疫苗（百白破、乙肝等）。

以香港為例，家有 0～1 歲寶寶的父母可選擇性地自費、自願接種此類疫苗，以下為自費疫苗的接種時間和順序：

香港兒童自費疫苗接種的時間順序見下表：

年歲	自費接種之各種疫苗	針（劑）數
2 個月	乙型流感嗜血桿菌 口服輪狀病毒疫苗	第一針 第一劑
4 個月	乙型流感嗜血桿菌 口服輪狀病毒疫苗	第二針 第二劑
6 個月	乙型流感嗜血桿菌 口服輪狀病毒疫苗	第三針 第三劑
9 個月	腦膜炎雙球菌 日本腦炎	第一針 第一針
1 歲	腦膜炎雙球菌 日本腦炎 甲型肝炎疫苗	第一針 (第二針於 12-24 個月後接種) 第一針 (第二針於 12-24 個月後接種)

註：表中疫苗全部為自費疫苗，必須在醫生指導下進行接種。



# 育兒大百科



作者  
梁芙蓉

編輯  
Eva Jamie

美術設計  
Carol Fung

排版  
劉葉青

出版者  
萬里機構出版有限公司  
香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室  
電話：2564 7511  
傳真：2565 5539  
電郵：info@wanlibk.com  
網址：<http://www.wanlibk.com>  
<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者  
香港聯合書刊物流有限公司  
香港新界大埔汀麗路36號  
中華商務印刷大廈3字樓  
電話：2150 2100  
傳真：2407 3062  
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者  
中華商務彩色印刷有限公司  
香港新界大埔汀麗路36號

出版日期  
二零一九年四月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.  
Copyright ©2019 Wan Li Book Company Limited.  
Published in Hong Kong.  
ISBN 978-962-14-7018-8

本書繁體版權由中國輕工業出版社授權出版  
版權負責人：林淑玲 lynn1971@126.com



萬里機構



萬里 Facebook