

● 宝宝拒绝吃辅食

在添加辅食的过程中，如果宝宝拒绝，可以尝试从以下几个方面寻找原因。不论何种原因，宝宝表现出对辅食的抗拒，家长不要强迫。在辅食添加的最初阶段，让宝宝保持对食物的兴趣，才是最重要的。

第一，不适应新食物。任何一种新添加的食物，对宝宝来说都是一种前所未有的体验，需要时间逐渐适应。要用更多的耐心和宽容，坚持每天让宝宝尝试，慢慢接受。

第二，肚子不饿。如果在两顿奶之间添加辅食，宝宝很有可能还不饿，自然难以对辅食产生兴趣。可在摸清宝宝的进食规律后，在他饥饿时先喂辅食再喂奶。

第三，餐具不合适。用金属勺或瓷勺喂辅食，可能会刺激宝宝的口腔和牙龈，敏感的宝宝会觉得不舒服，而拒不接受辅食；把米粉放在奶瓶中喂食，也会使宝宝拒绝进食，因为他会困惑为什么奶瓶里吸出来的不是奶，而是味道陌生的食物，而且用奶瓶吮吸米粉，相比奶液更费力，也影响宝宝接受。因此，要选择刺激性较小的餐具，并尽量用碗勺喂食。

第四，辅食过敏。宝宝对辅食中的某种原料过敏，食物进入口腔后，引起口腔黏膜、咽喉黏膜水肿、瘙痒等不适反应，而本能地把食物吐出来。通常，应先排除宝宝对辅食味道不接受，然后考虑食物过敏或不耐受。如果确定食物过敏，应立即停止添加这种辅食。

● 宝宝接受辅食后拒绝喝奶

宝宝在添加辅食后对奶失去了兴趣，家长应查找引起厌奶的原因，适当地进行干预调整。总的来说，面对宝宝厌奶，家长要耐心地引导，切勿强迫进食，否则只会加剧宝宝对奶的抵触情绪。

通常宝宝对奶失去兴趣可能是以下原因引起的。

- ▶ 身体不适：如果宝宝身体不舒服，如出现发热、腹泻等症状，食欲自然会受到影响。
- ▶ 吃奶分心：宝宝的好奇心愈发旺盛，越来越容易受到外界的影响。如果周围出现

新鲜有趣的事情，宝宝吃奶时很容易分心，导致奶量下降。

- ▶ 吃太多辅食：如果宝宝吃太多辅食，也会影响吃奶的兴趣和奶量。尤其在辅食添加初期，新鲜的食物口味很容易使宝宝对吃奶产生厌倦。
- ▶ 口味偏好：无论是母乳还是配方粉，味道相对清淡且单一。宝宝接触各种各样的食物后，就会逐渐养成自己的口味偏好。如果过早接触味道比较好的食物，就有可能排斥味道较清淡的母乳或配方粉。

家长应先找到宝宝厌奶的原因，再根据情况调整应对。

- ▶ 如果因为身体不舒服而厌奶，应及时进行护理，必要时带宝宝就医，待宝宝痊愈后奶量自然会随之恢复。
- ▶ 如果因分心所致，应为宝宝创造安静的吃奶环境，避免出现噪声等干扰吸引宝宝注意力。妈妈喂奶时也应专心，避免玩手机、看电视等行为。
- ▶ 如果因辅食吃太多而厌奶，应在宝宝饥饿时先喂奶，并适当减少辅食添加量，逐渐恢复宝宝对奶的兴趣。
- ▶ 在给宝宝添加米粉时，要选择少糖、无盐的米粉，不要因觉得米粉没味道任意添加调味料，以免宝宝口味变重而拒绝吃奶。若已有类似的做法，应及时停止给宝宝喂食，慢慢引导调整，帮宝宝重新适应清淡的食物。如果宝宝厌奶情况非常严重，可以先暂停添加辅食，直到重新接受奶后再逐渐恢复。若宝宝已经习惯了比较甜的口感（如喜欢喝甜果汁），家长可以试着在配方粉中兑一些果汁，待宝宝接受奶后再将果汁逐渐减量，直至宝宝恢复正常吃奶后再完全去除果汁；母乳喂养的妈妈可以在乳头上涂抹果汁，引导宝宝吮吸乳头。

● 训练宝宝的咀嚼能力

与吮吸不同，宝宝的咀嚼能力并非与生俱来，需要后天不断地训练才能掌握。咀嚼是粉碎、消化食物的第一步，也是促进消化液分泌的关键步骤，能够在一定程度上减轻

胃的消化负担。另外，如果宝宝咀嚼适当硬度的食物，对出牙期不适也有一定的缓解作用。

如果宝宝咀嚼功能较差，不仅会影响进食，还会对以后的语言学习产生不利影响。这是因为，咀嚼动作的完成需要舌头、牙齿、面部及口腔肌肉、口唇等各部位完美配合，才能顺利将食物咬碎并进入消化道。咀嚼训练既锻炼了宝宝的面部、口腔肌肉，又能帮助宝宝更加灵活地运用舌唇等器官，利于日后语言能力的训练。

因此，在宝宝满6个月添加辅食后，家长应开始对宝宝进行咀嚼训练，切不可因宝宝还没有出牙，而认为还没有咀嚼的能力忽视练习。家长要知道，宝宝是要先学会咀嚼的动作，才慢慢具备咀嚼的能力。

在日常生活中，家长可以在喂饭时，嘴里嚼口香糖给宝宝示范应如何咀嚼。当宝宝可以独立吃饭时，让他和家人一起在餐桌上进食，不仅能够起到示范咀嚼的作用，还能够增加宝宝的食欲。另外，在添加辅食的过程中，要遵循“由稀到稠、由细到粗”的原则，为宝宝提供咀嚼的机会。

● 让宝宝习惯餐椅

从添加辅食起，就要让宝宝习惯在餐椅中吃饭。这是因为，相比家长的怀抱，餐椅有利于宝宝上半身直立，避免宝宝因身体蜷曲被食物噎呛，提高进食的安全性；同时能为宝宝提供易于专注的进食环境，养成良好的进食习惯。如果宝宝对餐椅表现出排斥，家长不要着急，也不要训斥，而要找到原因，有针对性地去解决。

第一，调整餐椅的舒适度。座椅太硬、椅背靠后无法支撑、安全带太紧、餐盘太近、空间太小等，都可能会让宝宝对餐椅产生厌恶情绪。如果宝宝不愿意坐，家长首先要解决这些问题，比如松一松安全带、在餐椅上放一个小靠枕，增加餐椅的舒适度，缓解宝宝的抵触心理。

第二，让宝宝熟悉餐椅。餐椅是一个相对狭小陌生的环境，宝宝突然坐进去，难免觉得不习惯。首先应消除宝宝的恐惧感、陌生感，可以在宝宝心情愉悦时，让他坐在餐

椅中玩一会儿。家长要陪在一旁，安抚宝宝的情绪，切勿把宝宝绑在餐椅上，自己离开去做其他事情，以免宝宝更加厌恶餐椅。

第三，慢慢延长坐餐椅的时间。宝宝刚开始体验餐椅时，时间不宜太长，吃完两勺米粉就要抱出来。如果在这个过程中，宝宝没有表现出抗拒，可以逐渐延长宝宝坐餐椅的时间，直至能够在餐椅中吃完一顿饭。如果宝宝表现出极强烈的抗拒，也不要勉强，可以暂时让宝宝坐在童车里（保持上身直立），先喂食一两次，待宝宝熟悉进食姿势后，再慢慢引导他坐在餐椅里。

日常护理

● 为宝宝选择合适的枕头

宝宝的颈前屈形成后，就可以考虑使用枕头了。一个合适的枕头，能让宝宝睡得更舒适。选择枕头时，家长应着重关注枕头的高度、枕芯的材质和便于清洗三个方面。

第一，枕头的高度。给宝宝准备的枕头不宜太高，也不宜太低，要贴合宝宝的颈部曲线。判断标准是：宝宝仰卧枕在枕头上时，头和身体能够处于一条水平线上；侧卧时，双眼的连线要与床面垂直。达到这两个标准，就说明枕头的高度是合适的。

第二，枕芯材质。常见的枕芯有小米、决明子、荞麦皮、棉或化纤等，材质本身无优劣之分，家长可以根据地域传统、民族风俗以及使用习惯等自行选择。但要注意，枕头不要太软，避免宝宝把脸埋在枕头中发生窒息。

第三，便于清洗。不管选择哪一种枕头，都应便于清洁，以免宝宝溢奶或流口水后，液

崔医生特别提醒：

如果选择小米、荞麦皮等粒状填充物当枕芯，每次使用前都要将枕头压平，不要高低不平，以保证宝宝不管向哪边翻身，仍能枕在相同高度的平面上。如果选择棉或化纤枕芯，要注意购买可信赖的品牌，避免“黑心棉”。

体沾染到枕头滋生细菌、霉菌等，引发呼吸道疾病及过敏等问题。

清洗枕套时，千万不要忽视枕芯的清洁。枕芯应经常清洗、晾晒，尤其是荞麦皮、小米做的，更要经常晾晒；建议三个月更换一次枕芯，以免材料变质影响宝宝健康。

● 如何让宝宝配合洗澡

随着各项能力的不断提升，宝宝洗澡时变得十分不配合，洗澡难度骤然升级。除了能力的发展外，这个阶段的宝宝有了更多的心理需求，已不满足于枯燥的洗澡活动，洗澡时狭小的空间使他感到束缚，不能玩耍。因此，家长要给洗澡增添乐趣、使宝宝乐于配合。

家长可以在浴盆里放一些玩具，营造出一个“水上乐园”，让宝宝喜欢洗澡的氛围。当然，玩具应及时清洁，以免滋生细菌。除此之外，浴盆里的水也可以发挥作用，当宝宝把掀起水花当作乐趣时，家长不要阻拦，只要没有安全隐患，就在保证安全、严格看护的前提下，让宝宝自己去玩耍。

● 如何预防宝宝着凉

着凉会降低免疫力，给病菌可乘之机，感染感冒等疾病。在日常护理中，家长要特别注意避免宝宝着凉。很多家长认为着凉是因环境温度太低导致的，实际上并不一定如此。着凉多是因全身有汗液、有水分，水分突然被凉风吹走，引起体温骤然下降而造成身体不适。

可见，引起宝宝着凉的主要原因之一，就是穿盖太多，捂出了汗。一旦吹到凉风，汗液迅速变凉，加之宝宝皮肤血管和汗腺调节体温的能力还不成熟，身体无法适应骤变的气温，就会出现不适反应。因此，防止宝宝着凉，最主要的是保证宝宝穿盖合适，防止受热后着风。判断宝宝冷暖和穿盖是否合适，应以后脖颈处温度为准，只要颈部温暖就说明宝宝不冷。

此外，在日常生活中，家长需要注意以下几点：第一，给宝宝洗澡时，要注意房间和水的温度；洗澡后，将宝宝的身体擦干，以免体表带着水着凉。第二，夏天宝宝出了一身汗后，不能马上进入空调开放的房间，以防温差太大着凉。天气热时应及时给宝宝减衣物，避免大汗淋漓。如室外气温太高，可以开空调调节温度，以 24 ~ 26℃ 为宜，注意不要直吹宝宝。第三，冬天北方室外温度较低，进入温度较高的室内，要适时给宝宝脱掉外衣，以免捂出汗后着凉。家长可以给宝宝选择“外厚内薄”的服装搭配方式，不仅户外能够御寒，室内脱掉外套也不会太热。而南方因室内室外温差不大且空气潮湿阴冷，家长可以给宝宝穿一两件薄厚相近的毛衣，再加一件外套，进入室内根据宝宝的活动情况和温度减少衣物。

● 如何应对幼儿急疹

幼儿急疹又称婴儿玫瑰疹，是典型的病毒感染性疾病，通常经由呼吸道靠飞沫传播。但它不属于传染病，且患病后终身免疫。因感染发病多在 2 岁以内，特别以 1 岁以内最多见，所以称为幼儿急疹。需要提醒的是，虽然幼儿急疹多在 2 岁以内发病，但学龄前的幼儿也有可能出现。

幼儿急疹有哪些症状

幼儿急疹典型的表现为“热退疹出”，前期宝宝在没有任何症状的情况下突然高热，而且持续不降，体温可高达 39 ~ 40℃，持续 3 ~ 5 天，其间服用退热药后体温可短暂降至正常，然后又会上升。在出疹之前，宝宝唯一的症状是发热，不伴随流鼻涕、咳嗽等任何其他症状，且精神状态只在高热期间受影响，热度退下时无任何不舒服的表现，情绪、吃喝等均正常。

需要提醒的是，这里所说的 3 ~ 5 天是指 3 ~ 5 个 24 小时，而不是将昨天半夜到今天早上算作 1 天。

宝宝持续高热3~5天后，体温恢复正常，皮肤上出现红色丘疹，直径为2~5毫米，主要散布于前胸、腹部和后背，偶尔见于面部和四肢，很少出现融合。出疹期间，可以正常洗澡、外出玩耍，大约3天后，疹子自行退去，不会留下疤痕。

崔医生特别提醒：

幼儿急疹是充血性皮疹，不是出血性皮疹。发疹后24小时内皮疹出齐，3天左右自然消退，皮肤上不留任何痕迹。见到疹子后，家长可以分辨是充血性皮疹还是出血性皮疹。如皮疹呈玫瑰红色，用手按压会褪色，松手后又恢复玫瑰红色，就是充血性的；如果皮疹呈紫红色，用手按压不会变白，就是出血性的，应及时带宝宝就医。

幼儿急疹如何护理

幼儿急疹是一种自限性疾病，随病程发展可以依靠自身的免疫力逐渐恢复健康，通常不需要治疗。但是，宝宝很容易因高热而异常烦躁，家长需针对宝宝的具体情况进行护理，缓解身体不适。关于发热的护理与应对，详见第502页。

早教建议

● 宝宝胆小怕生怎么办

新生宝宝无法分辨陌生人和家人，因此对周围所有的人都会无差别对待，而随着月龄的增长，心理水平发展到一定阶段，就会表现出对陌生人的抗拒和躲避。从成长过程来看，这是一种进步，说明宝宝的认知水平有了提高。另外，宝宝的心理发育存在阶段性特点，在某一阶段表现得外向开朗，下一阶段又表现得胆小怕生，两种表现交替出现。

宝宝胆小怕生有很多原因，如陌生的环境和人群、家长紧张焦虑的情绪、曾被某个成年人吓到甚至伤害过，都会使他感到害怕，进而做出躲避的行为。当宝宝出现类似情况时，家长可以按照以下三个步骤做出正向引导，但切勿操之过急。

1. 在刚进入陌生环境时，家长要抱着宝宝。身体上紧密的接触，与宝宝不断的语言、

目光交流，能够给他足够的安全感，使他逐渐放松下来。判断宝宝是否放松，一个比较简单的方法是，仔细感受宝宝搂抱家长的力度，如果紧紧搂着家长，说明宝宝很紧张，相反则说明比较放松。

2. 放下宝宝，和他坐一会儿或是玩一会儿，不要马上离开。如果环境中有人，家长要做出交流的榜样，比如和对方打招呼、聊天。但不要强求宝宝打招呼。

3. 当宝宝完全放松时，或有主动和别人沟通的意愿时，再鼓励宝宝交流。

面对宝宝胆小怕生的情况时，家长首先要尝试站在客观的角度分析宝宝怕生的原因，然后有针对性地解决。注意要循序渐进，不要因为担心邻居、亲友尴尬，而强迫宝宝打招呼、和人接触。家长也要做好表率，保持轻松、不紧张的情绪状态，这样宝宝才能在舒适、安全的心理环境下，改善胆小怕生的情况。

● 培养宝宝的专注力

专注力是单位时间内做一件事的专注的能力。对宝宝来说，专注力就是将视觉、听觉、触觉等集中在某一事物上，达到认识事物的目的。专注力是一切学习的开始，也是伴随宝宝终身发展必不可少的重要品质。拥有良好专注力的宝宝做事效率较高，也更容易拥有成就感，培养自信心。

在这个阶段，辅食添加就是一个不可多得的培养宝宝专注力的好时机。具体来讲，家长可以在给宝宝喂辅食时，用颜色鲜艳的碗和勺子。不同颜色的碗和勺子形成鲜明反差，会把宝宝的注意力吸引到餐具上，有助于增加食欲、带来愉悦的心情，提升专注力。一段时间后，宝宝不再局限于被餐具吸引，还会被食物吸引，很可能手里拿着食物，边玩边送入口中。这时宝宝处在一种很专注的状态：不管是玩食物还是吃食物，心中只想着“食物”。对宝宝玩食物的行为，在保证安全的前提下，家长最好不要阻止，这也是一种很好的训练专注力的方式。

不过，在添加辅食的过程中，家长要避免几种做法，以免影响孩子的专注力。比如，

强迫宝宝按时间点吃辅食，喂养过程中完全控制宝宝，强行喂宝宝难以接受的食物，或强迫宝宝每餐必须吃完。这些做法都会让宝宝产生压迫感，参与性差，变得难以专注。

除此之外，家长也可以借助宝宝感兴趣的玩具、绘本等培养专注力。这其中，特别推荐的是绘本。因为家长为宝宝讲绘本时，会有非常密切的互动，加之绘本画面的吸引，可以让宝宝在一段时间内集中注意，提高专注力。

