



背带。但在使用初期，建议尽量选择对宝宝头颈部有支撑设计的类型，以在一定程度上增强安全性及舒适性。当宝宝能够独坐时，颈背部的骨骼和肌肉发育得更加完善，可以根据需要选择其他类型的背带。

使用婴儿背带，除了有月龄限制外，还需注意以下几点：

第一，不要将婴儿背带作为安抚工具。当宝宝哭闹时，不要把宝宝放进背带内安抚，以免宝宝更加没有安全感，加剧哭闹。

第二，注意使用婴儿背带的时长。使用背带时，连续使用时间不要超过2小时，尤其是炎热的夏季，否则很可能导致宝宝出现皮疹等皮肤问题。

第三，注意背带的舒适性。不要在哺乳后30分钟内使用背带，以免挤压腹部使宝宝感到不适；使用时，可以适当调高背带系带，尽可能借助髋部及以上的力量支撑宝宝，增加舒适性。

第四，确保宝宝的安全。如果必须背着宝宝做一些事情，要特别注意安全，避免磕碰；如果宝宝在背带内睡着，一定要确保宝宝保持面对家长的姿势，便于及时发现宝宝可能出现的任何情况；准备解开背带放下宝宝时，家长要先坐稳，再解开背带，保证宝宝可以稳妥地落在家长的腿上，以免发生坠地的意外。

早教建议

● 开始和宝宝互动

虽然1~2个月大的宝宝还不能和父母进行太多互动，但已经开始出现社交的萌芽，比如露出回应性的微笑、发出咕咕声等。

微笑

这个阶段的宝宝，大部分可以自然展现出具有社交意义的微笑，也就是回应性微笑。他会通过微笑进行互动，如果家长对宝宝露出亲切的笑容，宝宝也会用微笑来回应。

有些宝宝天生爱笑，所以这种社交意义上的微笑出现得较早。他们通过不断尝试和练习，能够绽放出发自内心的微笑。如果宝宝还没有出现这种微笑，家长要注意多和宝宝互动，多和他说话、玩耍、拥抱，以加速宝宝学习，尽早展露出笑容。

咕咕声

1~2个月的宝宝，会发出咕咕声。这说明宝宝在不断地练习发音，并享受发音的乐趣，要注意给予积极的回应。宝宝发出的每一个音节，都是语言能力发展的一种积累，家长的积极互动能进一步激发宝宝练习的兴趣，同时给予他机会模仿学习。

家长回应时，可以用同样的音节来呼应，也可以借机跟他多说话，比如“我是妈妈/爸爸”“宝宝饱了吗”等，以此激发宝宝学习语言的兴趣。

● 营造良好的家庭互动氛围

每个家长都想给宝宝营造良好的成长环境，与物质条件相比，良好的家庭互动氛围对宝宝的成长起着更为重要的作用。

第一，毫不吝啬地表达爱。满满的爱会给宝宝带来足够的安全感和幸福感，使亲子关系更加亲密。即使宝宝烦躁、发脾气、哭闹，家长也要注意保持耐心，让他感受到来

自父母的爱与包容。

第二，多和宝宝沟通。沟通是增进感情最有效的方式。家长应抓住每个与宝宝沟通的时刻，如换纸尿裤、洗澡、做抚触、外出购物或旅途中，多和宝宝说说话，或者唱歌、读绘本、做游戏，这些看似简单的刺激与互动，会让宝宝变得更聪明。

第三，给宝宝空间。宝宝的成长需要家长的关注，过度的关注却会使宝宝感到压抑，直接影响其游戏、学习、应变等行为能力的发展。宝宝最终要学会独立面对和解决问题，虽然在低龄阶段，很多事情仍需家长的帮助才能顺利完成，但应适当地放开双手，将注意力从宝宝身上移开一会儿，让他自己去玩小手小脚、聆听周围的声音、观察身边的事物。家长适当地离开，能够为宝宝提供学习、探索的机会，帮助他更好地成长。

第四，尊重宝宝的意愿。即使是小宝宝，也有自己的主观意愿，有自己偏爱的玩具、喜欢玩的游戏，有自己期望控制的游戏时间。在不影响正常生长发育的基础上，对这些需求给予尊重并适当满足，对促进宝宝学习的积极性、自信心及自尊心有很大的帮助。

第五，多多鼓励宝宝。适当的夸奖能够激发宝宝的创造力，增强抗压能力，更加积极地面对遇到的问题。因此，当宝宝学会微笑、晃动摇铃时，要及时给予回应，不管是言语夸赞还是拥抱鼓励，都会成为宝宝继续探索和学习动力。

● 和宝宝互动的小物件

与出生时相比，宝宝的身长和体重有了明显的增长，各项技能也获得了很大提升，四肢更加灵活，开始认识妈妈的脸和声音，对颜色更加敏感，学会了用嘴探索世界。在这个阶段，可以利用身边的小物件，有技巧地与宝宝互动。

镜子

很多宝宝喜欢照镜子，与镜子中的自己互动，这对培养宝宝的社会性和认知能力非常好处。可以在宝宝趴卧时，在他面前放一面小镜子，让他注视着自己，练习抬头。还可以抱着宝宝站在镜子前，告诉他“这是宝宝，这是妈妈”，帮助宝宝建立自我意识。

需要注意的是，一定要使用安全的婴儿镜，避免发生意外划伤宝宝。

人脸或照片

小月龄的宝宝很喜欢近距离地观察人脸。要多花些时间与宝宝亲近，让宝宝看看家人的脸或照片。这种看似简单的互动，不仅能够促进宝宝视力的发育，还能提高宝宝的认知能力，增进与家人之间的感情。

绘本或卡片

色彩鲜艳的绘本或认知卡片能够为宝宝提供丰富的视觉刺激，对认知能力的发展也有很好的促进作用。需要提醒的是，在选择绘本或卡片时，要尽量选择颜色鲜艳、图案分明、没有太多细节的，避免给宝宝学习带来困扰。

● 刺激宝宝语言发展

与大运动发育不同，语言发展并非顺其自然，因此有意识地刺激、引导宝宝开口说话非常有必要。只有经过大量的语言输入，宝宝才会慢慢理解话语的含义，产生发声说话的欲望。

宝宝的语言不断发展，很大程度上得益于对语言的模仿。因此，家长应不厌其烦地做出示范、不断重复，跟宝宝说话，给他唱歌、念童谣，等等。

在宝宝发声时，家长要及时给予回应，多创造让宝宝开口的机会，保护他说话的权利，以提升他进一步“交流”的兴趣，提高学习语

崔医生特别提醒：

因想让宝宝学习标准的普通话，而禁止家中长辈在宝宝面前说方言，这种做法并不可取。因为老人已经习惯了讲方言，“只能讲普通话”的要求，很可能导致老人不愿意开口，如果平日宝宝主要由老人来带，生活环境里就会缺少足够的语言刺激，自然影响宝宝的语言发展。

家中有人说方言不是坏事，在普通话之外接触一种方言，会丰富宝宝的语言环境。因此，家长不要刻意阻止孩子接触方言，这样既可以让长辈轻松自在地带孩子，也可以发展孩子的语言能力。

言的积极性。在这一阶段，宝宝除了哭之外，还能发出咿咿呀呀或哼哼唧唧的声音，虽然通常不代表什么实质的意义，但这是宝宝语言的基础，家长可以借此跟他“对话”。此外，当宝宝创造新音节时，家长也要及时给予鼓励，千万不要置之不理或者表现得不耐烦，否则很可能影响宝宝模仿发声的积极性。

第4章 2~3个月的宝宝

养育不仅意味着抚养，也包括教育。随着宝宝掌握的技能越来越多，与父母的互动形式也逐渐丰富多样。不过，在享受亲子互动快乐的同时，家长应时刻注意宝宝的安全。这一章将着重介绍和宝宝互动时应注意的事项，以及锻炼宝宝精细运动和大运动时应把握的原则。

了解宝宝

● 宝宝2个月会做什么

2个月时，宝宝应该会：

- 俯卧抬头。
- 发出哭声以外的声音，比如咿咿呀呀、哼哼唧唧。

- 视线跟随人或物追过其正前方的中线位置。

2 个月时，宝宝很可能会：

- 反应性微笑。

2 个月时，宝宝也许会：

- 俯卧时抬头 45° 。
- 笑出声。

2 个月时，宝宝甚至会：

- 竖抱时，保持头部稳定。
- 发出尖叫声。
- 抓住引逗他的玩具，比如拨浪鼓等。
- 视线随着人或物追至 180° 的范围。
- 将两只手握在一起。
- 自发微笑。

警惕宝宝生长过速

过度肥胖会危害宝宝的健康。世界卫生组织曾多次表示，肥胖也属于一种营养不良。可以说，宝宝婴幼儿期生长过速、过度肥胖，对健康有百害而无一利。因此，家长必须认识到控制宝宝体重增长速度的重要性，养成使用生长曲线评估生长发育的习惯，一旦发现宝宝体重过速增长，就要及时采取措施进行调整。

通常来讲，生长过速很大程度上是过度喂养惹的祸。因此控制宝宝体重时，首先要考虑从改变喂养入手。改变对宝宝的喂养，主要包括两个方面：哺喂量和哺喂次数。

如果以配方粉喂养的宝宝体重超标，除了哺喂量和哺喂次数外，还应关注奶液的浓度，千万不要因为希望宝宝多吃奶，就擅自多加配方粉，应严格按照配方粉包装上的建议配比冲调。

除了控制饮食外，生长过快的宝宝还应注意增加运动量。可以让宝宝多趴卧，这是

最适合小月龄宝宝的运动，不仅有助于消耗体能，还可以锻炼肢体协调能力，促进神经系统的发育。

● 宝宝的体重为何不稳定

宝宝的体重在一天之中存在差异，早晨、中午和晚上称量出来的体重各不一样。这是因为，宝宝的体重基数小，测量时要求精度比较高，稍出现浮动就会被察觉，而且易受外界因素影响，比如宝宝着装薄厚、吃奶前后、排便前后，都会使测量结果出现不同。此外，环境温度也会导致一些差异，比如夏季天气炎热，宝宝体内水分蒸发快，体重会相对稍轻；而春、秋、冬季水分蒸发少，体重则较重。

家长无须每天多次为宝宝测量体重，如果整体生长情况良好，通常可每个月测量一次。另外，为了尽量保证测量结果的稳定性，建议在相对固定的时间、使用相同的工具测量。只有尽量减少外界因素对测量结果的影响，才能减小误差，绘制出准确的生长曲线。

● 宝宝排便次数减少

在这个阶段，宝宝排便的次数变少了，每天只排1~2次，有时甚至一天或几天都不排便。对2~3个月的宝宝来说，排便次数减少是很正常的，特别是母乳喂养的宝宝更为常见。通常，只要宝宝排出的大便颜色和性状正常，家长就无须担心。宝宝之所以排便次数减少，是因为随着月龄的增长，所需的营养物质逐渐增多，身体对营养的消耗大幅增加，剩余的食物残渣相对减少，大便量自然也就减少了。这也预示着宝宝的肠道功能正在逐步完善。

不过，并非所有的宝宝都会排便次数减少，有些宝宝仍会保持以往的排便规律，直到哺乳结束。只要大便性状正常，宝宝生长情况良好，就不要因为排便频率较高而怀疑宝宝吸收不良。另外，还有一部分宝宝可能连续几天不排便，但只要宝宝的状态正常，

崔医生特别提醒：

肥胖的宝宝往往需要心肺等器官超负荷工作来满足身体的正常需求，这会在无形中增加心肺负担，最终导致心肺功能下降，影响身体健康。

没有其他不适症状，排便时不费力、大便不干结，家长同样无须焦虑。

喂养常识



● 逐渐减少夜奶次数

睡眠充足对宝宝的生长发育至关重要，既有利于分泌生长激素、促进身体发育，又具有明显的益智、储能作用，因此不要干扰宝宝睡眠，尤其是夜间睡眠。

干扰宝宝夜间睡眠的情况，除身体不适和个别客观因素（如睡眠环境舒适度或噪声等）外，最常见的是夜间哺喂。有时是宝宝夜间频繁醒来要喂奶，有时是家长担心宝宝长时间不进食影响健康，刻意唤醒宝宝喂奶。事实上，宝宝睡眠时基础代谢自然变慢，身体消耗也随之降低。而且，宝宝完全具有感到饥饿便自然醒来吃奶的能力，不会出现睡眠中低血糖的情况，更不会造成营养不良。因此应顺其自然，醒来有需求时随时哺喂，不必刻意叫醒喂奶；随着宝宝的不断长大，家长应帮他养成睡整觉的习惯，尤其要戒除并非因真的饥饿而要求吃夜奶的习惯。

对于这个月龄段的宝宝，如果能够连续坚持5~6个小时不吃奶，可以尝试延长两次夜奶的间隔时间。如果每晚仍要频繁喂奶，可以逐渐减少喂奶的次数。如果确认宝宝并非因为饿，只是需要安抚，可以试着使用安抚奶嘴，也可以让爸爸配合承担起陪睡及夜间安抚的工作，让宝宝逐渐明白“夜里不是每次醒来都有奶吃”，从而逐渐减少夜间醒来的次数，为日后养成睡整觉的习惯打下基础。

● 母乳喂养的宝宝不接受配方粉

母乳喂养的宝宝，如果因为妈妈泌乳量突然减少，或生病无法继续哺喂母乳，为了保证宝宝正常的生长发育，不得已添加了配方粉，可宝宝却嘴巴一碰到奶嘴就躲，根本不肯喝。要想解决这个问题，可从两个方面入手。

第一，不要让妈妈喂配方粉。要已经习惯母乳的宝宝接受配方粉确实有很大的难度，面对这种情况，可以在宝宝饥饿时先喂配方粉，再喂母乳，借助饥饿让宝宝接受配方粉。另外，刚添加配方粉时，建议由妈妈以外的家人哺喂，否则宝宝闻到妈妈身上熟悉的味道，会更加抗拒配方粉。

第二，咨询医生，选对产品。有些宝宝初次接触配方粉时，可能会对配方粉不耐受或对其中的牛奶蛋白过敏，因而不接受配方粉。家长要在医生指导下，给宝宝提供氨基酸配方粉或水解配方粉。

专题：添加配方粉的误区

添加配方粉是妈妈母乳不足时的一种选择，但在为宝宝添加时，家长应注意避开一些误区。

— 误区 1：添加配方粉不会影响泌乳量

添加配方粉是否影响泌乳量，主要取决于宝宝对配方粉的依赖程度。如果过度依赖配方粉，或者混合喂养方式不当，很可能会导致宝宝出现乳头混淆，影响宝宝对妈妈乳房的吮吸刺激，乳汁就会分泌得越来越少。所以，在混合喂养过程中，通常建议先喂母乳，再吃配方粉，一方面能够刺激乳房泌乳，另一方面能够让宝宝保持对母乳的兴趣。不过，如果宝宝特别抗拒配方粉，则要在宝宝饥饿时先喂配方粉，再喂母乳。