

- 自发微笑。

3个月时，宝宝也许会：

- 竖抱时，保持头部稳定。
- 俯卧抬头 90° 。
- 发出尖叫声。
- 笑出声。
- 抓住引逗他的玩具，比如拨浪鼓等。
- 视线跟随人或物追到 180° 的范围。

3个月时，宝宝甚至会：

- 双腿支撑一点重量（此动作仅代表发育程度，不建议做如此训练）。
- 拉坐时，头部不后仰（此动作仅代表发育程度，不建议做如此训练）。
- 俯卧抬胸。
- 拒绝别人把玩具拿走。

● 宝宝偏瘦是不是营养不良

在传统观念中，身体偏瘦意味着宝宝营养不良、生长发育缓慢等，事实并非如此。宝宝的生长发育情况，仅凭观察很难做出正确评估，不能单纯因宝宝身体偏瘦，就断言他营养不良。

评估宝宝的生长发育，应根据生长曲线加以判断。在解读生长曲线时，除了关注身长、体重、头围的增长趋势，还要注意观察体块指数曲线，这才是判断宝宝体形是否标准的重要参考指标。

如果宝宝的体块指数处于较低水平，家长可从以下几个方面寻找原因：一、遗传因素。宝宝的体形受遗传因素影响，如果父母偏瘦，宝宝苗条的概率就会很高。二、活
动量。如果宝宝活泼好动，能量消耗自然较多，脂肪沉积相对变少，使得身体偏瘦。
三、进食量。如果宝宝有体重不增或明显变瘦的情况，则要考虑宝宝是否进食量偏少，

存在营养不良等问题。四、慢性疾病。如果宝宝进食量正常但仍体重不增或下降，则要考虑是否存在慢性疾病未愈的情况，很多慢性病（如过敏、先天性心脏病等）都会消耗宝宝的能量。

● 宝宝为何还是不会抬头

通常，满月的宝宝俯卧时便已有抬头的动作；满两个月时，大部分宝宝抬头时胸部可以离开床面。不过，也有些宝宝虽已满百天，俯卧时却仍然无法抬头，竖抱时头也不能竖起，脖子看起来很软、缺乏力量。这些说明在俯卧抬头这项大运动能力上，宝宝的发育的确有些落后，不过，不能就此断言宝宝的脊柱、神经系统或肌肉功能出现了问题。

如果其他各项发育均正常，宝宝无法俯卧抬头可能与养育方式有关。比如，宝宝从未或很少有机会尝试俯卧，缺乏练习；过度喂养导致宝宝肥胖，活动不便，等等。

对小月龄宝宝而言，趴卧是最好的锻炼方式，不仅能促进颈背部肌肉的发育，有利于练习抬头，还可以协调全身肌肉，促进大脑对运动功能的控制。如果宝宝仍无法俯卧抬头，一定要提供机会，让宝宝多练习趴卧。只有顺利完成俯卧抬头，接下来的翻、坐、爬、站、走等一系列大运动发育才能按部就班进行。如果已经提供了足够多的练习机会，宝宝满百天后却仍然不会抬头，则应及早带宝宝就医，请医生排查引起问题的原因。

崔医生特别提醒：

部分家长认为宝宝不会抬头是因为骨头发育得不够硬，与缺钙有关。事实上，抬头、坐、爬、站、走等与运动能力相关的问题，多和肌肉力量较弱有关，与缺钙无直接关联。

● 不要让宝宝站在大人腿上蹦跳

部分好动的宝宝很喜欢站在大人腿上蹦跳。许多家长以为，既然宝宝喜欢这样的动作，那必定符合发育规律，对身体无害，甚至想借这个时机让宝宝练习站立，以促进大运动发育。事实上，这种做法不仅于大运动发育无益，还会对宝宝的健康产生不良影响。

这个阶段的宝宝，正处在生长发育的旺盛阶段，骨骼钙化不完全，骨质以软骨为主，很软，肌肉的力量比较薄弱，下肢骨骼也不足以支撑体重。如果长期处于站姿，骨骼可能会弯曲变形，特别严重的还会导致畸形。另外，宝宝还不能自主控制身体的平衡，不具备站的能力，站着时身体重心主要依靠大人的扶持，不利于肌肉和骨骼发育。

宝宝站在大人腿上蹦跳时，腿部和脊柱承受的压力加大，出现损伤的概率更高，因此和宝宝互动时应注意避免这个动作。

● 宝宝出现心杂音

宝宝体检时检出了“心杂音”，一般情况下，这不是宝宝的心脏出了问题。事实上，许多心杂音是宝宝发育过程中的正常现象，并无大碍。

宝宝出现心杂音，大多由于心脏形状不规则所致，这称为无害性心杂音或功能性心杂音，通常医生用听诊器就能诊断，不需要再进一步检查、治疗或者限制宝宝活动。超过一半的宝宝都会出现这种类型的心杂音，大多数待心脏发育完全，这一问题会自行消失。当医生发现宝宝有心杂音时，会将这一情况记录在宝宝的病例或体检手册中，以便之后检查的医生知晓并进行复查。

如果家长十分担心，可以带宝宝到心脏科就诊，接受专科医生的检查。家长要告知医生宝宝心杂音首次被检查出的时间、有无不适症状及生长发育情况，以便医生做出诊断。同时，也可以向医生详细咨询宝宝心杂音的确切类型、引发原因、能否自行痊愈、需要做何种检查等。

喂养常识

● 宝宝突然拒绝吃母乳

原本好好吃母乳的宝宝，却突然拒母乳于千里之外。针对这种情况，首先可以明确的是，宝宝不会毫无理由地拒绝吃母乳，一旦抗拒进食，家长就要从妈妈和宝宝两方面

入手，积极排查原因，寻找应对策略。

与妈妈有关的原因包括以下三个方面：

第一，饮食出现变化。妈妈若是吃了较多辛辣或其他刺激性食物，可能影响乳汁的味道，使宝宝难以接受。因此，妈妈应注意饮食结构合理，避免吃之前很少吃的食物。

第二，身体出现异常。妈妈患某些疾病或处于生理期时，可能会出现内分泌失调、激素水平异常等情况，影响乳汁的味道。因此，妈妈可以多次尝试在宝宝饥饿的时候哺喂。

第三，心理过于焦虑。繁重的育儿生活常让妈妈感到身心俱疲，特别是要重返职场的妈妈，更可能会对未来要兼顾家庭和工作感到焦虑，这些不良情绪传染给宝宝，导致他心情不佳，抗拒进食。妈妈要积极调节心情，多与家人、朋友讨论自己遇到的问题，舒缓情绪。

与宝宝有关的原因主要有以下四个方面：

第一，长鹅口疮。如果宝宝的嘴里有白色膜状物，而且喂水后白膜仍然存在，那么很有可能得了鹅口疮，因为疼痛而影响吮吸。这种情况应及时带宝宝就医，在医生的指导下用药，并妥善护理。关于鹅口疮的护理，详见第 140 页。

第二，感冒鼻塞。鼻塞时，宝宝需要借助嘴巴呼吸，吮吸母乳时就会呼吸受阻，宝宝可能会因呼吸不畅而拒绝吃奶。家长应尝试帮助宝宝缓解鼻塞症状，关于缓解鼻塞的方法，详见第 507 页。

第三，出牙时牙龈肿胀。有些出牙早的宝宝可能在这个阶段萌出乳牙，出牙导致牙龈肿胀，吮吸时产生疼痛感，让宝宝抵触吮吸母乳。家长可以选择咬胶等帮助宝宝缓解不适，并在他饥饿或疼痛缓解时哺喂。

第四，患有中耳炎等耳部疾病。如果宝宝经常拉扯耳朵，有时还边拽边哭，吮吸时哭闹尤为严重，家长应警惕宝宝是否患了耳部疾病，应及时带宝宝就医。

● 帮母乳宝宝适应奶瓶

很多妈妈上班后，都会选择以“背奶”方式继续坚持母乳喂养。而“背奶”面临的

问题是，宝宝需要使用奶瓶吃母乳。许多习惯了吮吸妈妈乳头的宝宝，一开始可能会拒绝奶瓶，甚至坚决不肯用奶瓶吃奶，饿着肚子等妈妈下班回家。因此，为了保证妈妈不在家宝宝仍能正常进食，家长可采用以下方法尽早帮助宝宝适应奶瓶。

第一，选择合适的时机。每个宝宝的接受度不同，家长可以分别在宝宝饥饿或吃饱时让他尝试用奶瓶。有些宝宝会因饥饿而忽略喂奶用具，即使是奶瓶，也能大口吮吸，顺利进食。多次在饥饿时尝试，宝宝可能就会接受奶瓶。有些宝宝饥饿时会比较焦躁、哭闹不止，此时再用奶瓶喂母乳，只会让宝宝更加抗拒，不妨在宝宝吃饱后再尝试用奶瓶，让他有好心情耐心研究这个新“玩具”，慢慢接受。

第二，请家人帮忙。给宝宝尝试用奶瓶时，要尽量避免妈妈哺喂。宝宝饥饿时，看到妈妈、闻到母乳的味道，是很难接受奶瓶的，反而会认为妈妈故意不给自己吃，因生气更加抗拒奶瓶。所以此时最好由家人代劳，并且在哺喂过程中，妈妈要与宝宝保持一定的距离，最好回避到宝宝看不到的地方，以免影响适应效果。直到宝宝适应了奶瓶，妈妈再尝试亲自用奶瓶喂奶。

第三，在奶嘴上抹上母乳。可以在奶嘴上涂抹一些乳汁，宝宝在吃奶时闻到熟悉的味道，可能会吮吸奶嘴。不过，有些宝宝会在吮吸后发现与妈妈的乳头感觉不同而吐出来，别灰心，多试几次，宝宝就会慢慢适应奶瓶。

第四，在奶瓶里添加果汁。当宝宝表现得特别抗拒奶瓶时，可以在奶瓶中装一些果汁，如苹果汁或葡萄汁，以使宝宝因奶瓶中的液体味道不错而接受奶瓶。需要注意的是，这是不得已而为之的办法，最好不要轻易尝试。给宝宝喝果汁时，一定要经过稀释，否则味道太甜会影响味觉发育，引起偏食等问题。并且，当宝宝适应奶瓶后，就不要再给宝宝喝果汁了。

● 偏头的判断和矫正

前面已经讲过，斜颈可以引发偏头的问题，给宝宝带来诸多危害。家长应引起重视，多关注宝宝，了解偏头的判断方法和矫正方法，以便及时发现问题，及时采取措施。

如何判断宝宝是否偏头

判断宝宝的头形是否存在问题，要先去除头发的干扰，可以用相对宽松的丝袜套住宝宝的头（如果宝宝是光头，则略过这一步骤），露出口鼻眼，然后分别从正面、背面、两个侧面、顶部五个角度给宝宝的头部拍照。如果照片显示前后、左右均对称，顶部看起来也圆润、对称，就说明宝宝没有偏头的问题。如果家长认为宝宝的头形不对称或无法判断，应及时带宝宝就医。如果经过检查，宝宝确实存在偏头的问题，医生会根据宝宝的月龄、偏头的严重程度确定矫正方案。

偏头的矫正

6个月以内的宝宝，如果偏头不严重，通常采用体位疗法进行矫正。体位疗法要用到矫正枕头。这种枕头的材质通常比较考究，柔软、透气、有弹性，使用时既舒适，又不易被挤压变形，对头形有一定的矫正作用。矫正枕头中间位置有个成人手掌大小的凹陷，使用时要根据宝宝偏头的情况，帮他调整睡姿。如果宝宝头部一侧凸出，使用时可将凸出的部位放在枕头凹陷区域，以固定头部，这可以在一定程度上限制头部凸出的部位继续生长。如果宝宝头部局部比较扁平，可将扁平部位架在枕头的凹陷区域上，避免该部位受到外力挤压，以使其获得充足的生长空间，逐渐向正常状态发展。

若宝宝已满6个月，或虽不满6个月，但偏头情况特别严重，矫正时就要用到专业的矫正头盔。头盔治疗是一种专业的头形矫正手段，这种头盔需根据宝宝的头形定制。矫形师会先利用专业仪器扫描宝宝头形，然后根据扫描结果制作头盔，保证头部凸出部

位与头盔内壁贴合，限制其增长，或扁平部位与头盔之间留有一定空间，引导其向长成正常形状。

通常头盔矫正周期最短为3~4个月。每天要戴约23个小时，除洗脸、洗澡外，宝宝睡觉、清醒时都要佩戴。矫正头盔透气性好，且使用的材质非常轻，一般为100克左右，不会影响宝宝的颈部活动，不会限制其趴卧、抬头等动作，也不会对生活造成影响，经过一段时间的适应，宝宝通常能够接受。

如果矫正周期较长，矫形师会随时根据宝宝的头形变化调整头盔内壁，为不断增长的部位留出充足的空间，家长不必担心头盔会限制宝宝头围增长。

● 重视宝宝的口腔清洁

为了更好地保护牙齿，在乳牙萌出前，家长就应为宝宝做好口腔清洁工作。保持口腔清洁，既可以抑制口腔内的细菌，也可以清理口腔内残留的糖分，这是保护牙齿的前提。因此，帮助宝宝养成清洁口腔的习惯，对将来保护乳牙非常重要。

对乳牙还未萌出的小月龄宝宝来说，清洁的方法比较简单，只需每次吃奶后用少量清水漱口。配方粉喂养的宝宝，因配方粉中含有的乳糖和蔗糖易被口腔中的细菌败解，产生可腐蚀牙釉质的酸性物质，在出牙后患龋齿的风险较大，更应养成每次吃奶后喝一两口水清洁口腔的习惯。另外，家长可以清洁双手，为宝宝轻轻按摩牙龈，或给宝宝提供咬胶，帮助他提前习惯牙龈被异物触碰的感觉，以使其开始刷牙时不至于特别抵触。

如果宝宝已经有乳牙萌出，家长应坚持每天使用指套牙刷为宝宝刷牙，同时让他咬一咬磨牙棒或者咬胶，缓解出牙时的不适。

崔医生特别提醒：

母乳中所含的低聚糖，不会被细菌败解成酸性物质，相对来说患龋齿的风险低一些。但家长不能因此忽视母乳宝宝的口腔清洁，乳牙一旦出现龋齿，可能会影响日后恒牙萌出，因此无论采用哪种喂养方式，都应重视护理宝宝的乳牙。

● 与宝宝配合更换纸尿裤

随着大运动能力的不断提升和活动能力的增强，宝宝不再喜欢任由家长限制、摆弄，因此换纸尿裤时就会奋力抵抗。要应对这样的局面，家长需要调整策略。

第一，准备齐全，不要中途去找东西。要提前将宝宝换纸尿裤时所需的物品全部准备在手边，比如隔尿垫、纸巾、纸尿裤、护臀霜等，再开始更换。如果中途去找东西，既增加了宝宝坠床的风险，也会将宝宝原本就不多的耐心消耗殆尽。

第二，采取各种方式转移宝宝的注意力。在换纸尿裤的过程中，要多跟宝宝互动，说说话、唱唱歌，或者用玩具逗逗他，不管用哪种方式，只要能分散宝宝的注意力就好。

第三，动作迅速，速战速决。迅速完成整套动作，难度比较大，家长可以分解成若干阶段，如脱掉脏纸尿裤、清洁屁股、穿上干净的纸尿裤等，迅速完成每个环节的工作。每完成一个环节，都要和宝宝进行互动，再开始下一步，这样的节奏既能够保证速度，又不至于手忙脚乱。

● 如何减少妈妈上班对宝宝的影响

对宝宝来说，即将面临和妈妈的第一次长时间分离，因此妈妈应提前做好两方面的准备，把给宝宝带来的影响降到最小。

第一，给宝宝选择接替的看护人。妈妈在上班之前应选择合适的人照顾宝宝日常起居，这个人可以是家中的长辈，也可以是育婴嫂。无论请谁接替自己照顾宝宝，都应在妈妈产假结束前留出一段时间共同生活，以便使其尽快熟悉宝宝的生活习惯、了解各种注意事项，同时让宝宝熟悉新的看护人，避免因连续几个小时看不到妈妈而不适应。

为宝宝选择的看护人最好不要频繁更换，不要今天把宝宝送到爷爷奶奶家，明天送到姥姥姥爷家，后天又自己全职看护，这种做法不利于宝宝建立规律作息、养成相对稳定的生活习惯，也会让宝宝长时间处于焦虑、紧张的精神状态，失去安全感，影响他对人的信任。因此，妈妈在重返职场之前，应尽量为宝宝选择固定的看护人，并在固定的

居所居住，避免频繁更换周围的人和环境。

第二，化解宝宝的分离焦虑。面对即将到来的分离，宝宝会感到焦虑不安。为了顺利度过分离焦虑期，妈妈可以在产假结束前一个月，通过一些训练游戏，有目的地帮助宝宝适应分离。要注意的是，训练应循序渐进地展开。在训练初期，妈妈可以和宝宝玩躲猫猫的游戏，用手绢挡住宝宝的眼睛，几秒钟后移开，让他看到妈妈的笑脸。通过不断重复这个游戏，帮宝宝消除暂时看不到妈妈的恐惧；之后再有意拉长分离的时间，如故意花较长的时间去趟洗手间，多在厨房里停留一会儿等；当宝宝适应后，妈妈可以延伸分离的空间，比如将宝宝暂时交给家人照看，自己下楼去倒垃圾、去小区的超市买东西，甚至去和朋友喝杯下午茶，让宝宝逐渐熟悉和适应分离，并渐渐明白，妈妈只是暂时离开自己，并不是永远消失不见。

早教建议



● 创造利于锻炼精细运动的环境

家长帮助宝宝锻炼精细运动能力，除了要创造机会让他趴卧外，还要创造利于锻炼精细运动的环境，可从以下几个方面着手。

第一，提供适合精细运动锻炼的玩具。像手摇铃等玩具，不仅易于抓握，而且外形可爱、声音悦耳，让宝宝在练习抓握的同时，视觉与听觉也能得到锻炼。

第二，带宝宝接触多姿多彩的环境和事物。外界的一切对宝宝来说都是新鲜的，应带宝宝多多接触大自然，让他摸摸花儿、看看草，增加锻炼精细运动的机会。

第三，不要过多干涉，要及时给予鼓励。当宝宝触摸或者把玩一些物品时，只要没有安全隐患，家长最好不要干涉，以免削弱宝宝探索的兴趣。另外，家长要在宝宝有进步的时候，多给予鼓励，可以是动作上的鼓励，比如抱抱、摸摸头；也可以用语言鼓励。

第四，多和宝宝互动，为宝宝做示范。宝宝会在不知不觉中模仿爸爸妈妈，所以可以为宝宝多做一些适合锻炼精细运动能力的示范，并用夸张的表情和语气鼓励他一起做。

要注意，训练不能超出宝宝的能力范围，家长要做的只是引导而非强迫。另外，随着宝宝精细运动发育得越来越完善，出现意外伤害的可能性也越来越大，因此家长应小心看护。

● 为宝宝选择合适的玩具

玩具是伴随宝宝成长最重要的伙伴之一，设计优良的玩具会促进宝宝的生长发育。因此，家长应为宝宝选择安全、适龄、适宜的玩具。

首先，安全第一。玩具大小要适宜，不能有被宝宝吞进嘴里、塞进鼻孔或耳朵里的风险；零件应足够牢固，避免宝宝揪下后误吞；表面要平滑，不要选择边缘尖锐、有明显棱角的玩具，以免划伤宝宝；材质上，应注意选择安全无毒、易清洗的玩具；如果是可发声、发光的玩具，应做到声音柔和悦耳、音调准确，光线不刺眼，以免损伤宝宝的听力与视力。

其次，选择宝宝感兴趣的玩具。只有对玩具感兴趣，宝宝才愿意玩，玩具的功能才能最大限度发挥出来。因此买玩具时，不妨带着宝宝一起去商店，观察宝宝看到一款玩具时的表情，以判断他是否感兴趣。需要注意的是，购买玩具不能以家长的喜好为主导，而应尽量以孩子的喜好为依据。

再次，选择适合宝宝月龄的玩具。家长选购玩具时，有时会选一些超过宝宝年龄的玩具，希望宝宝提前尝试玩一玩，以最大限度地延长玩具的使用时间，提高利用率。这种做法是错误的。“超龄”玩具对宝宝的各项能力要求比较高，如果宝宝无法操控，可能根本不感兴趣。另外，适合大宝的玩具可能零部件较多、较细碎，对小宝宝来说会有安全隐患。

● 和宝宝一起读绘本

绘本阅读从宝宝一出生就可以开始，不失为一项有趣的亲子活动。绘本中色彩丰富的画面、父母阅读时温柔的声音，能够给宝宝良好的感官刺激，帮助他提高认识能力、