

第9章 7~8个月的宝宝

对这个阶段的宝宝而言，辅食添加仍是重点。随着宝宝可尝试的食物日渐丰富，与喂养有关的一些新问题会衍生出来。这一章继续介绍辅食添加相关知识，包括如何帮宝宝顺利接受新食物、如何应对食物过敏等。另外，对于家长关心的缺钙问题，本章也会详细介绍。

了解宝宝

● 宝宝7个月会做什么

7个月时，宝宝应该会：

- 翻身。
- 自己吃饼干。

7个月时，宝宝很可能会：

- 不需要外部辅助，短暂地坐。
- 别人叫名字时有反应。
- 抓起不止一块积木。
- 想办法够取不易拿到的玩具。
- 拒绝别人把玩具拿走。

7个月时，宝宝也许会：

- 扶着东西站立。
- 把积木块等物品从一只手换到另一只手。
- 见到陌生人，有不同于看到日常看护人的反应。

7个月时，宝宝甚至会：

- 咿咿呀呀学说话。
- 发出 dadamama 的音，但无所指。
- 用积木块等物品对敲。
- 用拇指和其他手指抓东西。

● 宝宝还不出牙是否与缺钙有关

一般情况下，宝宝出生后 13 个月，乳牙还没有萌出的迹象，才算作乳牙萌出延迟。这个月龄段的宝宝没有出牙属于正常现象，家长无须担心。不过，出牙时间虽然不能人为干预，但适度地啃咬较硬的食物或物品，如磨牙棒、磨牙饼干、牙胶等，对牙龈产生一定的刺激，有助于乳牙萌出。

可以肯定的是，出牙晚与缺钙没有直接关系，因为钙更多的是帮助牙齿矿化，对促进牙齿生长作用不大。也就是说，即便宝宝有出牙延迟的情况，也不能作为是否缺钙的判断依据。所以，家长不要因为想加速宝宝的出牙进程，而擅自补充钙剂。



专题：宝宝缺钙的常见误区

在养育宝宝的过程中，家长经常会遇到一些问题，因为一时间无法找到引起问题的根本原因，便情不自禁地将其与缺钙联系起来，比如枕秃、睡眠差、出汗多等，但事实上这些问题与缺钙并无直接联系。

— 误区 1：睡眠差是因为缺钙

有时宝宝在夜间熟睡中突然醒来、哭闹，很多家长误以为是缺钙所致。事实上，这很可能是由肠绞痛、肠胃不适等原因引起的，与缺钙无关。

— 误区 2：出汗多是因为缺钙

很多宝宝出汗多，是因为植物神经发育不完全、控制出汗的能力较弱。另外，宝宝身上的汗毛孔还未发育完全，主要依靠头部散热，因此虽然汗量不多，但都从头上散发出来，看起来大汗淋漓，使家长误以为宝宝出汗多。这一切与是否缺钙无关。

— 误区 3：佝偻病是因为缺钙

说到佝偻病，家长第一反应就是缺钙。饮食正常的宝宝通常不会有钙摄入不足的问题，却可能存在因维生素D不足而导致钙吸收不足。钙之所以能够到达骨骼，全靠维生素D₃的推动与辅助。为达到预防的效果，家长应保证宝宝日常饮食均衡，适量补充维生素D



以促进钙的吸收。

— 误区 4：骨密度低是因为缺钙

宝宝正处在快速生长发育的阶段，骨骼生长自然也比较迅速，必然造成骨密度低的现象。可以说，正是因为不断生长造成的骨密度低，才能保证骨头有足够的空间填充钙，而在钙刚刚填满的时候，骨头又在拉长。因此宝宝的骨密度自然较低。如果骨骼不再拉长，没有空间填充钙，骨密度监测显示不再缺钙，也就意味着宝宝的骨头不再长了。

由此可见，宝宝骨密度低，正说明宝宝最近长得比较快。从这个意义上说，骨密度偏低通常是宝宝快速生长的信号，是一种好现象，而不是缺钙的信号。

— 误区 5：枕秃是因为缺钙

随着宝宝活动能力的增强，仰卧时经常转头，头部后面可能会出现头发稀少或无发的枕秃现象。枕秃与缺钙无关，是由于头部经常摩擦导致的。随着宝宝慢慢长大，躺着的时间变少，这些区域会逐渐长出头发。

： 崔医生特别提醒： :

不要认为钙有益无害，多补些无伤大雅。如果过分补钙，会导致多余的钙无法被吸收，集中在宝宝的肠道中，与脂肪结合导致便秘；而如果同时又补充了维生素D，则会使得多余的钙被吸收，但骨骼又不需要，剩余的钙就可能跑到血液中，附着在肝、肾、脾、大脑、心脏等器官上，使器官出现钙化，引起更严重的后果。

● 宝宝的皮肤为何发黄

当宝宝开始添加辅食后，皮肤可能会发黄，这很可能是黄色食物摄入过量，皮肤色素沉淀导致的。许多家长喜欢给宝宝吃南瓜泥、胡萝卜泥、红薯泥等辅食，也经常给宝宝喂橙子、橘子等黄色水果。虽然胡萝卜含有胡萝卜素对视力发育有好处，南瓜含有大量膳食纤维能预防便秘，橙子富含维生素C，但如果摄入大量黄色食物，很容易使宝宝的皮肤发黄。

对于这种情况引起的皮肤发黄，一般暂时不吃黄色食物，黄色就能自然消退，不需药物治疗。需要提醒的是，如果宝宝的白眼球也变黄了，就需要及时就医。

崔医生特别提醒：

黄种人肤色原本偏黄，判断宝宝是否存在肤色异常发黄的情况，最简单的办法是，比较家长和宝宝的掌心，如果宝宝的掌心比父母的掌心黄，就说明色素沉淀比较严重。

● 宝宝令人尴尬的行为

给宝宝换纸尿裤时，男宝宝竟然偶尔出现阴茎勃起，女宝宝用小手触摸自己的私处，令人尴尬。

男宝宝阴茎勃起

很多原因都会引起男宝宝阴茎勃起。宝宝情绪高涨，阴茎容易充血，就会出现勃起的现象；换纸尿裤、洗澡时，不小心碰到阴茎，这种偶尔的摩擦也会刺激宝宝阴茎勃起；喂奶时，放松的精神状态也可能引起宝宝勃起；另外，憋尿有时也会导致勃起。由此可见，这个月龄段的勃起与“性”完全没有关系，而且几乎所有男宝宝都会因各种原因偶尔出现这种情况，家长无须紧张。

女宝宝用手触摸私处

随着宝宝认识水平的不断提高，可能会在某一天，突然发现了自己的私处，并且充

满兴趣地开始触摸。对宝宝来说，这和摸自己的小脚、小手是一样的事情，家长没有必要强烈地制止，更不要向宝宝传输肮脏或羞耻的观念，以免扼杀宝宝的好奇心和对探索的热情，对来自尊的形成和对性的认识造成负面影响。

因此在换纸尿裤时，家长发现宝宝用手触摸私处，只需平静地将她的手移开，并帮助宝宝尽快穿好纸尿裤。慢慢地，随着吸引宝宝的事物越来越多，她自然会将注意力从探索私处这件事上移开。

喂养常识



● 市售辅食和自制辅食

市面上销售的辅食种类繁多，为许多忙碌的父母节省了不少时间，但有些家长觉得，自制辅食更安全卫生。其实，市售、自制辅食各有利弊。因此辅食究竟是自制还是购买，应根据自己的实际情况综合考虑，理智选择。

市售辅食

市售辅食不仅食用方便、易于储存，而且添加了很多宝宝生长发育所需的营养素。如果家长给宝宝选择市售辅食，要注意以下两点：第一，辅食添加初期，应选择单一食材。刚添加辅食的宝宝，如果食用多种食材混合的食物，一旦出现过敏症状，会增加排查过敏原的难度。第二，如果购买国外品牌的辅食，除了选择可靠的购买渠道，还要了解生产国特定的饮食习惯。比如德国某品牌营养米粉没有额外添加铁元素，显然与德国的地域环境、饮食习惯相关。在德国，宝宝添加肉泥的时间相对较早，而肉泥特别是红肉肉泥中含铁量很高，而且吸收率也很高，不需要额外补充铁元素。所以，为宝宝选购辅食产品时，一定不要盲目。

当然，市售辅食也有缺点，比如菜泥、果泥等，因保存时间较长，新鲜度会有所下降，还会丢失一些营养成分。有些市售辅食会添加白砂糖、食用油、食盐等调味品，不

适合1岁以内的小宝宝食用。

自制辅食

在家给宝宝制作辅食更加安全，也足以保障卫生。而且，按照家庭的饮食习惯给宝宝制作辅食，有利于宝宝及早适应家庭饮食，并顺利过渡到与家人共同进餐。另外，自制辅食的新鲜度也是市售辅食无法比的。但是，自制辅食缺乏宝宝生长发育所需的很多营养物质，尤其是自制米粉，只含有谷物原本的营养，缺少其他营养素。

● 宝宝吃辅食后为何体重下降

按理说，宝宝添加辅食后，由于有了新的营养来源，体重增长速度应该加快，可事实却相反，出现了体重增长缓慢甚至下降的情况。对此，家长要反思喂养方式，并结合宝宝的情况查找原因，然后有针对性地进行调整。

添加辅食后，宝宝体重增长缓慢通常与进食量不足、消化吸收不良和慢性疾病消耗等三个原因有关。

第一，进食量不足。宝宝进食量不足，分为绝对进食量不足和相对进食量不足。绝对进食量不足一般是指因宝宝挑食、偏食或食欲差等，导致进食量减少。这种情况可以明显看出。应注意，进食量的衡量应客观，必要时可参考周围若干同龄宝宝的进食量，得出一个相对普遍的标准值作为参考，而不应主观地以自己心里预设的进食量加以判断。绝对进食量不足与不当行为关系较大，应通过观察宝宝的进食状态来判断。比如，宝宝在吃饭的时候不好好吃，家长应先反思养育方式，是否平时给宝宝吃东西次数过多、吃零食没有规律等。

相对进食量不足这种情况易被忽视。简单来说，看起来给宝宝吃了一大碗食物，但实际的量或营养不足。最为常见的原因包括：一、实际进食的主食量不够。粥、面等主食容易吸水，短时间内会膨胀成一大碗，看似很多很稠，实际量不多。所以家长给宝宝吃辅食时，不应用“几碗”或“多少毫升”来计量，而应注意食物实际的量。二、在

饮食的配比中，给宝宝吃的粮食不够。许多成年人吃饭，会吃很多蔬菜和肉，主食吃得少，以免碳水化合物摄入过多引发肥胖。但是这种饮食结构不适合宝宝，容易导致相对进食量不足，摄入的热量不够。要记住，碳水化合物是辅食中的主角，至少应占每次喂养量的一半。三、每顿饭的营养搭配不够均衡。比如很多家长早餐时给宝宝吃一碗蛋羹，其中含有的营养物质主要是蛋白质。宝宝在消化吸收时，需要先代谢消耗，将一部分蛋白质转化成能量，再使剩余的蛋白质发挥本身的作用，既浪费了蛋白质的营养，又增加了肠胃的负担。所以宝宝的早、中、晚每一顿饭中，都应既有碳水化合物，又有蛋白质和蔬菜。

第二，消化吸收不良。消化的过程是把整块的食物变成碎泥的过程，其中最主要的一步是咀嚼。加工辅食时，要根据宝宝的咀嚼能力考虑把食物加工成什么性状。如果在宝宝的大便里发现很多原始食物颗粒，说明他的咀嚼和肠胃消化功能尚未成熟，提供的食物相对较粗。

如果宝宝大便量和次数突然增多但性状正常，那可能是肠道蠕动太快，还没吸收食物中的营养就将残渣排出，属于吸收不良。这种情况一般在胃肠道损伤或腹泻后容易出现，吃益生菌会有一定的调节作用。应注意的是，并非所有的消化吸收不良吃益生菌都有效，应遵医嘱进行补充。

第三，慢性疾病的异常消耗。过敏、长期腹泻、呕吐、严重湿疹是比较常见的显性慢性病消耗。比如，严重湿疹皮肤上会往外渗水，这些渗出的体液含有大量的白蛋白，因此患严重湿疹的宝宝经常伴有低蛋白血症，就是体内的蛋白质大量从皮肤渗出丢失造成的。另外，如果宝宝患有先天性心脏病、先天性肾脏病、慢性肺部疾病等慢性消耗性疾病，需要消耗更多的能量维持正常的生理状况，也会出现体重增长缓慢的情况。

● 宝宝吃饭的恐新问题

用新食材做了辅食，宝宝却始终不吃，这种拒绝接受新食物的做法，就是恐新症。从广义上来说，恐新症有两种情况，一种是心理上的，一种是生理不适造成的。

心理上的恐新症，是单纯对新食物的害怕与排斥。宝宝对新食物往往会有从抗拒到逐渐接受的过程。不过，可以安心的是，并非所有宝宝都恐新，一个宝宝也不会对所有的新食物都抗拒。因此，遇到宝宝拒绝吃某种新食物时，家长大可不必担心，也无须强迫宝宝。

生理不适造成的恐新症，大多表现为宝宝进食一种新食物后，口腔黏膜、咽喉黏膜会出现水肿、瘙痒等症状，这其实是一种过敏反应。所以，当家长发现宝宝对一种食物特别抗拒时，不要执着地换着方式添加，以免把过敏问题由口腔延伸到肠道，造成更为严重的过敏。

崔医生特别提醒：

如果宝宝对某种食物过敏，至少3个月内不要添加这种食物，应寻找替代食品，不要一味强迫宝宝适应，以免加重过敏。

● 宝宝疑似食物过敏怎么办

添加辅食后，一些宝宝会出疹子、腹泻、口周红肿等，这很可能是对某种食物过敏引起的。当宝宝疑似食物过敏时，最好的办法是先通过食物回避+激发试验，判断对哪种食物有过敏反应，然后有针对性地治疗。

家长锁定可疑的致敏食物后，从给宝宝提供的食物中去除，如果症状明显好转，则说明回避试验呈阳性，也就是说，宝宝很可能对这种食物过敏。回避几天后，再次给宝宝提供这种食物，如果过敏症状再次出现，则说明激发试验呈阳性，可以确定宝宝对这种食物过敏。比如，第一次给宝宝吃鱼后，他身上出现了红疹；停止吃鱼后，红疹逐渐消退；再次给宝宝吃鱼，红疹又出现了，据此可以判定宝宝对鱼过敏。如果通过这个试验无法自行锁定过敏原，家长应带宝宝就医，请医生判断是否要进行过敏原检测，查找过敏原。

对过敏的对症治疗，需在医生指导下，使用激素或抗组胺药物，以缓解不适。益生菌对过敏的治疗也有一定的帮助。如果采用益生菌进行辅助治疗，需明确宝宝肠道菌群情况。应先进行肠道菌群检测，再根据医生的指导，选择适合的菌株；服用时要遵医嘱，

不要擅自减量。此外，益生菌暴露在有氧环境中的时间越长，效果越差，所以服用时，应开袋后立即用温水冲服。

● 帮宝宝养成良好的进食习惯

辅食添加初期，家长就应帮宝宝养成良好的进食习惯。日常进食时，可从以下几个方面进行正面引导。

第一，给宝宝创造良好的进食环境。要尽量让宝宝和大人一起吃饭，如果宝宝起初不肯，家长可以先去吃，然后用“好吃”等语言及夸张的动作吸引宝宝，并开心地吃饭。要提醒的是，如果宝宝正在开心地玩游戏，不愿意停下去吃饭，不要强迫他中断玩耍，以免影响宝宝对进食的热情。

第二，教宝宝进食时要专心。要求宝宝专心吃饭，家长要以身作则，不要一边看电视、玩手机、聊天，一边吃饭。家人安静专注地进食，就是给宝宝做出的良好示范。

第三，限制宝宝进食的时间，可以规定每次进食时间为20～30分钟。如果宝宝不好好吃饭，时间到了就要停止喂饭，带他出去玩。外出时不要让宝宝接触食物，如果宝宝感觉饥饿，可以给他喝白水。注意不要加水果或零食，不要用食物引逗，更不要训斥。应让宝宝体会饥饿的感觉，并逐渐理解按时吃饭是缓解饥饿和不适的最佳和唯一方法，以提高他对吃饭的兴趣。

第四，鼓励宝宝自己进食。家长可以准备外形有趣的餐具，便于抓握的食物，让宝宝自己进食，提高其吃饭的积极性，养成良好的进食习惯。

日常护理

● 关注宝宝的乳牙问题

随着乳牙一颗颗萌出，牙缝大、龅齿、牙齿歪斜等问题相继出现，其中有些情况是正常的，有些则要引起注意。