

第3章 1~2个月的宝宝

宝宝满月了！经过一个月的历练，家长照顾宝宝时已不再无所适从，不过，要想育儿经验丰富、技巧纯熟，还需不断地学习与实践积累。这一章主要介绍宝宝发育指标、42天体检，以及可能会出现的皮肤、饮食、睡眠等方面的问题。

了解宝宝

● 宝宝满月时会做什么

满月时，宝宝应该会：

- 对铃声有反应。
- 视线跟随人或物追到正前方的中线位置。
- 注意到人脸。

满月时，宝宝很可能会：

- 俯卧抬头。
- 发出哭声以外的声音，比如咿咿呀呀、哼哼唧唧。

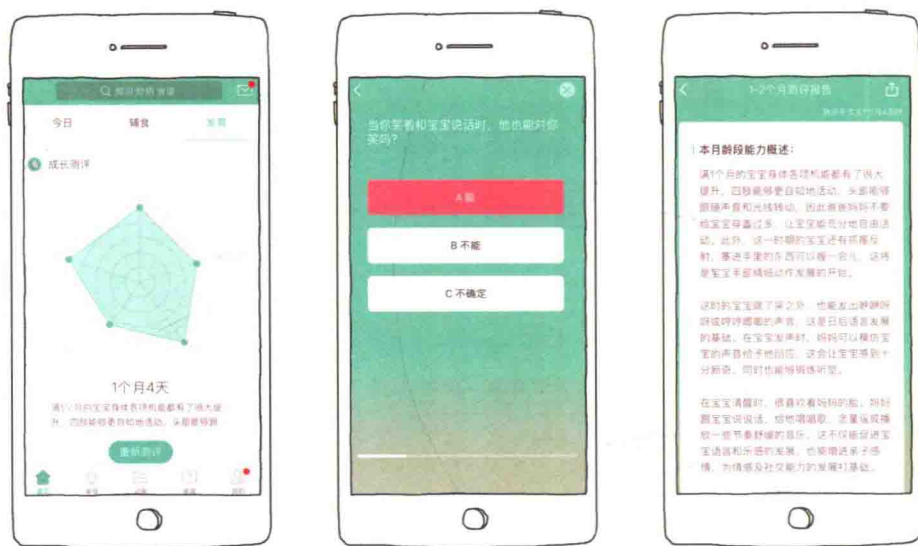
满月时，宝宝也许会：

- 视线跟随人或物追过正前方的中线位置。
- 反应性微笑。

满月时，宝宝甚至会：

- 自发地微笑。
- 俯卧时抬头 45° 。

家长可以利用育学园 App 的“发育测评”功能，监测宝宝的各项能力发育水平，以便及时发现问题，及时干预。



▲ 图 2-3-1 育学园 App 发育测评功能页面图

● 宝宝 42 天体检

42 天体检，是宝宝出生后第一次全面健康检查，也是监测生长发育的起点。医生会全面了解宝宝的生长发育和喂养、排便、睡眠、运动情况，再结合各项检查，对宝宝生长发育情况进行综合评估，并给予下一步的喂养、护理指导。

准备工作

为了顺利完成这次体检，需做好如下准备：

- ▶ 提前咨询体检医院，将所需的证件准备好。
- ▶ 总结宝宝这段时间的喂养、排便、作息情况。
- ▶ 给宝宝选择容易穿脱的衣服，方便医生检查。

体检项目

不同地区和儿保机构设置的体检项目会有所不同，需根据所选医院的要求给宝宝体检。

大多数情况下，宝宝 42 天体检包括以下项目：

- ▶ 一般情况：包括身长、体重、头围。
- ▶ 身体和智力发育：通过让宝宝趴卧、抬头、抓握、听音、追物等方式，了解宝宝的智力和动作发育水平。
- ▶ 心肺检查：通过听诊的方式检查宝宝心肺功能是否正常。
- ▶ 囟门情况：检查宝宝囟门，比如后囟是否闭合、前囟大小等，并结合头围判断宝宝头部发育是否正常。
- ▶ 外科检查：医生会对宝宝做全面的外科

崔医生特别提醒：

相比体检时测得的身长、体重等数值，家长更应关心宝宝的生长曲线增幅。比如，宝宝 42 天体检时，虽然体重在正常范围内，但与出生体重相比增长相当缓慢，就要反思喂养情况等，分析增长缓慢的原因。

通常情况下，9 个月内的宝宝每月都要体检一次，1 ~ 3 岁每半年体检一次，3 岁以上每年体检一次。这是根据宝宝的生长发育规律做出的科学的时间规划，家长应定期带宝宝体检，以便及时发现问题，及时调整或治疗。

检查，包括头部、面部、皮肤、髋关节、肛门、外生殖器等。

需要注意的是，宝宝42天体检时，妈妈也要做产后体检。医生据此评估妈妈的恢复情况，针对身体状况提出调理和避孕建议。

● 宝宝生长发育的个体差异

孩子之间存在个体差异，出生时的身长、体重基数不同，生长规律也不尽相同，所以不提倡将宝宝的生长情况与同龄宝宝做比较。

评估宝宝的生长发育，最简单、最有效的办法是绘制宝宝的专属生长曲线，包括体重、身长、体块指数（BMI）和头围。只要宝宝的生长曲线呈稳步增长的趋势，并与参考线的变化趋势基本保持一致，就说明生长状况良好，切不可盲目追求参考值的上限。

需要提醒的是，宝宝的体重和身长增长同时减缓，一般与喂养不当、营养不良或疾病有关，要注意排查原因，必要时请医生帮忙，以免影响宝宝生长发育。如果体重曲线呈直线上升趋势，则提示可能存在过度喂养的情况，家长应反思喂养方式。

● 宝宝的头总是比较热

宝宝的头比较热，主要是因为全身的汗毛孔还没有发育完全，只能靠头部散热，使得头部容易出汗，温度较高。随着宝宝慢慢长大，汗毛孔逐渐发育成熟，这种现象会有所缓解。

一般情况下，宝宝总是头部出汗较多，身体其他部位出汗较少。一旦宝宝全身都有汗液，就说明给宝宝穿盖得太多、太厚，或者环境温度太高，要及时调整宝宝的着装，降低环境温度。需要注意的是，宝宝出汗后，不要马上进入空调房或较冷的环境，以免着凉引起感冒。

● 枕秃

枕秃是宝宝头部和枕头接触的地方，头发稀少或没有头发，其形状有的呈月牙形，

有的呈片状，有的呈环形，这在小月龄宝宝中十分常见。枕秃是宝宝生长发育过程中的正常现象。宝宝平躺时间长，转动头部时枕部的头发会被反复摩擦，尤其是有肠绞痛的宝宝，由于身体不适可能会更频繁地转头。长时间的摩擦造成局部头发脱落，同时抑制这个部位的头发生长，就出现了枕秃。当宝宝不断长大，逐渐学会坐、站、走，睡着时也变得安静后，枕部的头发会慢慢长出，因此对于枕秃，不需要进行干预和治疗。



▲ 图 2-3-2 枕秃

● 宝宝爱吃手

很多宝宝喜欢把手指或小拳头放在嘴里，吮吸得津津有味。这是宝宝自我安慰的一种方式。对小月龄的宝宝来说，嘴是探索和感知世界最重要的途径，用吃手的方式可满足其对这个世界的好奇心。如果宝宝只是偶尔吮吸手指，家长完全没必要焦虑。随着年龄的增长，大运动和精细运动能力的增强，宝宝会将注意力集中在除手指以外的其他事物上，自然会主动放弃曾经热衷的吮指游戏。

虽然宝宝吃手可以理解，但是频繁吃手毕竟不卫生，所以针对小月龄的宝宝，可以寻找替代物，比如安抚奶嘴；也可以尝试转移他的注意力，减少吮吸手指的频率，比如在宝宝清醒时，增加与他的互动，多跟他说话、讲故事、唱歌等，或者利用玩具或其他物品吸引宝宝的注意力，避免他因为感到无聊或缺乏安全感而吮吸手指。

需要提醒的是，在纠正宝宝吮吸手指时，很容易出现以下两个错误：一是频繁地制止宝宝。看到宝宝吃手时，简单粗暴地把宝宝的手指从嘴里拿出来，或者直接告诉宝宝“不许吃手”，这种做法非但不会改掉宝宝吃手的习惯，反而会强化他吮吸手指的欲望。二是担心宝宝经常吃手会引发肠道疾病，而不时用消毒湿巾或免洗洗手液清洁宝宝的双手。这种做法也是错误的。宝宝吮吸手指时，会将手上残留的消毒剂成分一并吃进去，破坏

肠道正常的菌群。因此如果宝宝有吃手的习惯，家长应注意经常给宝宝洗手保持卫生，但不要使用含消毒剂成分的清洁用品。

● 宝宝的 O 形腿

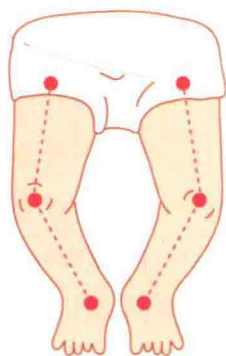
刚出生的宝宝，小腿都会有些弯曲，因为胎儿在妈妈子宫里时，身体是蜷曲的，双腿弯曲内收。宝宝出生后一段时间内，双腿仍会保持这种状态，看上去呈 O 形，这种情况是正常的，会随着成长逐渐变直。一般来说，这种生理性的双侧对称性的膝关节内弯，0 ~ 2 岁的婴幼儿出现的可能性很高，18 个月内内弯最明显。因此，对于小月龄宝宝，家长若发现其有双腿不直的情况，不用过于担心。

O 形腿是指宝宝放松平躺的状态下，髋关节、膝关节、踝关节不在一条直线上，膝关节外移，当双脚并拢时，膝关节间有超过 6 厘米的距离，外形类似字母 O。从理论上讲，如果膝关节或踝关节之间的距离在 3 厘米以内，就说明宝宝的双腿发育是正常的；如果在 3 ~ 6 厘米之间，则需要注意观察；超过 6 厘米，家长就要予以重视，及时带宝宝就医，进行矫正和治疗。

出现 O 形腿的主要原因是膝关节发育异常，如果过早地架着宝宝的腋下频繁地蹦跳，或过早地让宝宝学站等，因宝宝的下肢还承受不了自己的重量，就容易出现膝关节变形。当宝宝 1 岁半以后，O 形腿仍然没有改善，可以视轻重程度，用矫正鞋垫、矫具或通过手术进行干预。

崔医生特别提醒：

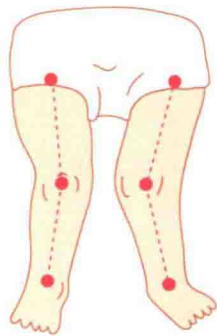
若宝宝满 1 岁，甚至 2 ~ 3 岁时还在吃手，就要考虑是否是由无聊、紧张、缺乏安全感等原因造成的。家长应注意排查，同时给予宝宝更多关注。



▲ 图 2-3-3 宝宝 O 形腿示意图

专题：宝宝的X形腿

几个月或一年后，宝宝的双腿由原来的O形发展成了X形。这是发育过程中的正常现象，会随着宝宝长大逐渐改善。X形腿又称膝外翻，与O形腿的判断方法类似，X形腿是指宝宝放松平躺时，靠拢两侧膝关节，两侧踝关节间距离超过6厘米，双腿呈X形。如果两踝关节距离在3~6厘米之间，可以密切观察。如果长时间没有改善，或者间距比较大，则需要及时就医，在医生指导下，使用矫正鞋垫、矫具或通过手术的方式进行矫正和治疗。



▲ 图 2-3-4 宝宝X形腿示意图

— 矫正鞋垫

这种方式适用于X形腿程度较轻微的宝宝。矫正X形腿时，应选择内侧偏高、外侧偏低的鞋垫。设计成一侧高、一侧低的鞋垫，可以调整膝关节的着力点，改善膝关节发育。

— 矫具

这种方式适用于程度较严重的宝宝。使用方法是，在宝宝睡觉时将矫具套在腿上，借此外力“掰”直宝宝的腿。

- 手术

如果宝宝X形腿比较严重，或者长时间持续使用矫正鞋垫和矫具都起不到作用，即应求助医生，选择手术的方式进行治疗。

喂养常识



● 外出哺喂宝宝

母乳喂养理应得到全社会的支持，为饥饿的宝宝哺乳也是一件再自然不过的事，不过在公共场所给宝宝喂母乳，妈妈仍需提前做好相应准备。

第一，准备舒适方便的哺乳服。在公共场所给宝宝喂母乳时，设计合理的哺乳服能让哺乳更轻松、便捷。双侧乳房处设有活动开口的哺乳外衣，可以让宝宝方便地吃到母乳。最好选择前开口的哺乳内衣，方便解开、扣上扣子。另外，还可以选择罩杯能直接打开的款式。

第二，选好哺乳场所。妈妈要提前了解目的地是否有哺乳室或者其他较为封闭的空间。通常，一些较大的购物中心、游乐场、早教中心等都会设有母婴室或私密性较好的休息区；如果是去公园，可以找位置偏僻的长椅；如果是带宝宝外出就餐，包间往往是优先选择；如果条件实在不允许，商场的试衣间、私家车内也可以作为临时的哺乳场所。

第三，制造独立空间。带宝宝外出时，尽量和家人或朋友同行。当没有合适的哺乳场所时，可以请家人或朋友帮忙遮挡，人为隔离出一个相对独立的空间来哺乳。

第四，灵活运用随身物品遮挡。妈妈可以随身携带一条哺乳巾或宽大的丝巾、婴儿背巾、外套等，作为哺乳时的遮挡物。宝宝吃奶时，妈妈可以将哺乳巾或其他遮挡物搭

在自己的肩膀和宝宝的身上。不过，使用这些遮挡物时一定要注意不要影响宝宝的呼吸。

另外，妈妈要根据宝宝的喂养规律规划行程。如果只是短途外出，可以在外出前将宝宝喂饱，减少在公共场所哺乳。外出时，妈妈要随时关注宝宝的表现，以便及时收到宝宝发出的饥饿信号，以免因为宝宝突然饿得大哭而手忙脚乱。

● 宝宝偏爱一侧乳房

哺乳时，宝宝只偏爱一侧乳房，即便另一侧乳房已经严重胀奶，宝宝仍拒绝吮吸。出现这种情况，与很多原因有关。比如，哺乳时妈妈总是喜欢用更有力的一只胳膊抱着宝宝，久而久之宝宝就养成了只吃这一侧乳房的习惯；有些妈妈为了方便哺乳时看手机、吃东西等，通常会让宝宝先吃某一侧乳房，以腾出另一只手做想做的事情；有些妈妈因为某侧乳房曾经动过手术或患有乳腺炎，宝宝吮吸困难，也会出现偏爱一侧乳房的情况。有些宝宝因斜颈导致头偏向一侧，就会偏好该侧乳房。

不管哪种原因，宝宝长期只吃一侧乳房，会导致这一侧乳房的乳腺管更为通畅，另一侧泌乳减少。当宝宝吮吸泌乳较少的乳房时感到费力，就会更加拒绝，形成恶性循环。因此，为了避免这种情况，妈妈在哺乳时应提前预防，如果已经出现这种问题，要及时干预和纠正。

- ▶ 从最开始哺乳，就要坚持两侧乳房轮流喂，这一次让宝宝先吃左侧，下一次就先吃右侧。注意，每次哺乳时，最好基本排空一侧乳房，再吃另外一侧。
- ▶ 如果妈妈一侧乳房泌乳量较少，宝宝饥饿时，要先给宝宝吃泌乳少的那一侧，以刺激泌乳，保持乳腺管畅通。
- ▶ 喂奶前，可与宝宝互动，让他靠在他不太喜欢的乳房一侧，趁其情绪好，自然而快速地将乳头放到宝宝的嘴里，使他顺势吮吸。
- ▶ 尽量在相对安静的环境下哺乳，仔细观察并积极回应宝宝的各种需求，给宝宝充足的安全感，减少不适感或紧张感。

如果妈妈某侧乳头凹陷导致宝宝吮吸费力或患有乳腺炎等乳腺疾病，在问题解决之