

— 误区 2：配方粉的营养更加丰富

目前市售的配方粉大部分是牛奶，少部分是豆奶、羊奶等，但无论哪种都与母乳的成分不同。配方粉中的脂肪、蛋白质和碳水化合物并不像母乳中的那样容易被宝宝消化吸收。而且，配方粉的成分只是尽可能与母乳相似，但是母乳中还有些目前未知的营养，因此配方粉的营养更加丰富这种说法是错误的，母乳中的营养成分之多是任何一种配方粉都无法比拟的。

— 误区 3：宝宝开始吃配方粉，就可以断母乳了

这种做法是不恰当的。虽然给宝宝添加了配方粉，但应明确的是，母乳中所含的营养素优于任何配方粉，且有些营养成分只能从母乳中获得。因此，不要在给宝宝添加配方粉后，轻易放弃母乳喂养。

— 误区 4：一旦开始混合喂养，就无法再恢复母乳喂养

通常，用配方粉补

崔医生特别提醒：

对于刚出生的宝宝，应尽量坚持母乳喂养。一旦母乳不足，妈妈应积极追奶，不要急于添加配方粉。

确实需要添加时，应尽量坚持“能喂母乳就不吃配方粉”的原则，尽可能让宝宝多吮吸，以持续刺激泌乳。

混合喂养的宝宝补充维生素D时，不应补充400国际单位，而应减去从配方粉中获得的维生素D含量。

充母乳不足会出现两种结果：一是因为宝宝吮吸乳头次数减少，逐渐导致妈妈从母乳不足变为完全没有母乳，从而改为完全用配方粉喂养；二是妈妈放平心态，坚持让宝宝吮吸乳头刺激泌乳，最终又恢复了母乳喂养。所以，只要喂养方法得当，妈妈保证心情愉悦、饮食合理，选择混合喂养后并不代表彻底告别了母乳喂养。

需要提醒的是，如果妈妈需要长时间外出，要坚持用吸奶器吸出乳汁，千万不要懈怠，否则可能会给大脑传递“我不再需要那么多母乳”的信号，导致母乳越来越少。

日常护理

● 何时开始给宝宝用枕头

人的脊柱有四道生理弯曲，分别是颈前曲、胸后曲、腰前曲和骶后曲，其中颈前曲是颈椎和侧缘之间的凹陷带。如果没有枕头，人在平躺时，颈前曲处于紧绷的状态，凹陷带就会压迫气道，造成呼吸不畅。如果枕上枕头，这种紧绷的状态就会缓解，呼吸不畅的感觉也会消失。这就是我们需要枕枕头的原因。

但是，刚出生的宝宝生理弯曲还没有形成，平躺时不存在凹陷带压迫气道的问题，自然能够顺畅呼吸。如果此时使用枕头，会制造一个压迫的弯曲气道，反而造成呼吸不畅。所以，宝宝在颈前曲形成之前，一般是不需要枕头的。



▲ 图2-4-1 宝宝与成人生理弯曲的区别

当宝宝可以熟练地俯卧抬胸时，就意味着颈前曲已经形成。这个时间一般与宝宝会独立坐的时间十分接近，因此建议在宝宝会坐之后再尝试给他枕枕头。如果宝宝睡觉时，开始自主想办法找小物件垫在头下，比如枕在身旁的衣服上，或枕在自己的小手上，这就是在告诉家长，他需要一个小枕头。不过，如果宝宝会坐后仍然习惯不用枕头，且呼吸通畅，家长就不必强求。枕头的使用要以宝宝是否舒适为判断标准。

● 让宝宝自己睡小床

宝宝夜间睡觉时，提倡与家长“同房不同床”，但仍有许多家长继续与宝宝共享一张床，且理由充足，比如亲子关系更加亲密，夜间哺乳更为方便，可以随时观察宝宝睡眠情况，宝宝发生任何问题都可以及时发现（如果父母睡得没那么沉的话），等等。即便如此，家长与宝宝同床还是存在很多隐患，比如，宝宝闻到妈妈身上的奶香味可能会频繁夜醒，影响睡眠质量；父母翻身时，一不小心可能会压到熟睡的宝宝；宝宝与成年人近距离接触，可能增加感染传染性疾病的风险。

让宝宝睡小床，可以很好地避免以上问题，还能培养宝宝的独立性。但是出于安全考虑，宝宝可以与父母“同房不同床”，这既能给宝宝充足的安全感，也让父母和宝宝都有自己的空间。

如果月子里宝宝始终与父母同床，起初分床睡可能会比较难，因此要有足够的耐心帮宝宝度过适应期。比如，增加睡前陪伴的时间，待宝宝熟睡后再离开；如果宝宝半夜醒来，尽量让他独自再次入睡；如果宝宝哭闹，可以轻轻安抚，让他知道你在他的身边，但尽量不要抱起。

另外，在小床的摆放上，主要有以下几种方式，可以根据宝宝月龄的变化，随时做出调整。

第一种，小床与大床并排摆放。这是最为普遍的一种摆放方式，也是另一种意义上的“同床”。可以将婴儿床摆在大床的旁边，为了夜间哺乳方便，可以卸掉婴儿床靠近

大床一侧的围栏，既能避免宝宝夹在父母中间睡觉可能发生的危险，也便于父母夜间随时照顾宝宝。

第二种，小床与大床用帘子分开。宝宝稍大一些，可以在大床与小床之间挂一块好看又有趣的布帘，为宝宝打造一个既充满趣味又能培养独睡能力的空间。这种方式为父母和宝宝创造了相对独立的空间，可以随时和宝宝玩躲猫猫等游戏，让宝宝更加喜欢这种睡觉方式。

第三种，给宝宝打造专属空间。可以将宝宝的小床和玩具一起放在卧室的一角，为他打造专属自己的一片小天地，让宝宝在自己的“领地”内玩耍，培养宝宝的独立意识。

● 进一步帮宝宝建立作息规律

作息规律固然重要，但每个宝宝都是特殊的个体。在为宝宝建立生活规律的过程中，家长要特别注意方式，不要制订时间表强制宝宝执行，而要先了解宝宝自身的需求，再引导其形成规律。

有些宝宝已经形成了一定的作息规律：早晨大致在同一时间醒来，一天之中除了吃奶，每清醒一两个小时就要再次入睡，下午觉可能睡得稍长，晚上又基本在同一时间入睡，夜醒的次数逐渐减少，连续睡的时间有所增加。但还有许多宝宝尚未形成规律作息：有时玩几个小时才小睡15分钟，在一个时间段内频繁要求吃奶。虽然也遵循“睡觉—醒来—吃奶”的基本模式，只不过睡觉、醒来、吃奶的时间完全随机。

这种情况下，家长可尝试为宝宝制订时间表进行引导。当然，有了时间表不代表要严格限制宝宝，比如还没到时间表上的哺乳时间，即便宝宝已经发出明确的饥饿信号也不肯哺乳，又或者不到睡觉时间坚决不让宝宝睡觉。这样严苛的限制会使宝宝缺乏安全感，不利于身体及心理健康。家长应在一定的时间范围内，尽量参考时间表引导宝宝，比如在计划玩耍的时间，宝宝稍稍表现出了困意，可以再引逗宝宝多玩一会儿，直到确实困倦了再哄睡。如此坚持下去，宝宝慢慢就会建立自己的作息规律。

● 和宝宝互动时的注意事项

宝宝逐渐长大，跟大人互动的愿望更加强烈，也需要更多的互动方式认识世界。然而在跟宝宝互动时，家长必须保护好宝宝，以免出现意外。以下做法在与宝宝互动时必须避免。

第一，不要竖抱宝宝。一般来说，不鼓励竖抱小月龄的宝宝，因为宝宝颈部肌肉还未发育完全，无法承受头部的重量，竖抱时可能后仰，对颈椎发育有害。当宝宝趴着抬头抬得很稳了，就说明颈部肌肉力量已经足够强，这时才可以竖抱。

第二，不要高高抛起宝宝。抛起的动作对宝宝来说非常危险，即使家长认为自己完全有能力接住，而且宝宝在下落过程中，由于惯性的作用，尚未发育成熟的骨骼要承受很大的压力，有被损伤的风险。

第三，不要抱着宝宝转圈。架住宝宝的腋窝转圈，这样做也是很危险的。因为宝宝的骨骼与韧带发育得尚不完善，在旋转的过程中，容易造成肩关节脱臼等问题。

第四，不要剧烈晃动宝宝。宝宝颈部肌肉力量很弱，剧烈地摇晃宝宝身体时，他的头也来回晃动，很可能会导致大脑损伤。

第五，不要架着宝宝在腿上蹦跳。过早站立和蹦跳，不利于宝宝下肢发育，容易损伤膝关节，增加出现O形腿或X形腿的概率，甚至会致使肩关节或膝关节脱臼。所以，应避免让小月龄的宝宝在家长腿上蹦跳。

第六，不要捏宝宝的鼻子。不少家长喜欢捏宝宝的鼻子，以表达对宝宝的爱。还有的家长觉得宝宝鼻梁低，想要把它捏高。这些做法都是错误的。宝宝的鼻黏膜还在发育中，经常捏鼻子可能会对鼻黏膜造成损伤，破坏保护鼻腔的天然屏障。

第七，不要给宝宝呵痒痒。为了逗宝宝开心，有些人喜欢给宝宝呵痒痒，不过过度大笑可能会导致宝宝脑组织缺氧，或增加腹部的压力。在宝宝腹部肌肉还没有发育完善时，腹部压力会大大增加患脐疝或腹股沟疝的概率。

早教建议



帮宝宝锻炼精细运动

对小月龄的宝宝来说，锻炼精细运动最有效的方式是趴卧。它不仅能够促进宝宝大运动能力的发育，也能够锻炼精细运动。

新生宝宝的小手握拳时，拇指呈内收状态，并用四根手指包住拇指。而随着宝宝大运动的发展，进入俯卧抬胸阶段后，他的小拳头就会慢慢张开，用整个手掌接触床面，以此来更稳地撑起身体。只有手指张开后，宝宝才能开始捏、拿、传物，才能进一步发展手部精细运动。如果宝宝很少有机会趴卧，很可能会使得手部因为缺乏锻炼，出现拇指无法向外水平展开的情况，造成大鱼际肌肉挛缩，进而影响精细运动的发育。

练习趴卧时，应先把宝宝从仰卧翻为俯卧，要注意保护宝宝的颈部，然后将宝宝的两只小手放在胸前头部的正下方，这种姿势更容易让宝宝抬头。宝宝抬头时，才会以手支撑床面，达到锻炼精细运动的目的。

大运动锻炼不可超前

很多家长认为，各项大运动发育越早越好，宝宝早坐、早站、早走，才意味着没有输在起跑线上。这样的做法并不可取。

大运动发育是一个水到渠成的过程，过早地帮助宝宝学会坐、站、走，会影响脊柱、下肢的正常发育，如许多宝宝出现脊椎侧弯、罗

崔医生特别提醒：

担心宝宝抓伤自己，而给他戴上小手套，这种做法并不妥当。因为手套虽然能减少宝宝抓伤自己，却剥夺了他用双手探索世界的机会，不利于精细运动的发展。

崔医生特别提醒：

有些家长将医生检测婴幼儿神经发育状况的动作，误认为可以用于日常锻炼，比如架住小月龄宝宝的腋下让他站立等。医生之所以会这样做，是有医学目的的，而且操作手法受过专业训练。但家长并不一定具备足够的相关医学知识和技能，一旦操作不当很可能对宝宝的骨骼和肌肉造成损伤。

圈腿等问题，都与大运动锻炼超前有一定关系。

锻炼大运动能力时，家长应了解宝宝的发育规律，在宝宝有意识自主练习爬、坐、站、走等大运动时，提供练习的机会及适当的帮助，切勿揠苗助长，以免给宝宝的身体造成伤害。

● 如何与不同个性的宝宝相处

每个宝宝都是独特的个体，都有自己的个性特点，需要家长给予理解与尊重。在养育的过程中，家长要根据宝宝的个性，找到恰当的应对方法。但家长在做调整时，万不可强制执行，宝宝的习惯不是一日两日养成的，不能一蹴而就。

与过于活跃的宝宝相处

有些宝宝会表现得非常活跃，只要醒着，就没有一刻是安静的，总是踢来蹬去，而且时刻要求父母关注、和父母互动。对这些宝宝，家长即便筋疲力尽，也应克制自己的情绪，以免让宝宝没有安全感，产生更多的需求。可以尝试以下方法让宝宝安静下来：给宝宝做抚触（关于抚触的操作方法，详见第106页），播放轻音乐，洗温水澡。

要注意的是，看护活跃的宝宝时，一定要小心，千万不要将他单独留在床上、沙发上，以防坠落。

与过于胆怯的宝宝相处

有的宝宝性格内向，容易害羞，只要换了新的地点、新的看护人，甚至多了新的玩具，都可能引起他的不适，产生抵触。对这些宝宝，家长要适当创造机会，让宝宝尝试接触新的人、事、物，并根据他的接受度调整引入新事物的方式，给宝宝足够的时间去接受。比如更换看护人时，要给宝宝一个心理缓冲，可以让原来的看护人与新的看护人同时出现，后者先保持一定的距离，之后再慢慢增加相处时间。给宝宝提供新的玩具时，

不要一次性全部替换，可以逐渐增加新玩具，让宝宝慢慢熟悉。带宝宝外出时，家长最好带上宝宝喜欢玩的玩具，让他有足够的安全感。

与需求多变的宝宝相处

需求多变的宝宝比较随心所欲，无论吃奶还是睡觉，都难以找到规律。面对这些宝宝，家长应尽快帮他建立规律的饮食与作息习惯。比如，记录宝宝一段时间的饮食、作息等，找到规律；试着在相对固定的时间哺乳、洗澡、游戏互动等；帮宝宝建立昼夜观念，充分保证其夜间睡眠质量。

公众号：点点妈育儿

第5章 3 ~ 4 个月的宝宝

百天，是宝宝成长过程中的又一个里程碑。宝宝的大运动能力、精细运动、认知能力等都有了明显进步。许多妈妈即将休完产假，回归工作岗位。这一章将着重介绍妈妈返回职场前，要做哪些工作帮助宝宝适应接下来的变化。

了解宝宝

● 宝宝3个月会做什么

3个月时，宝宝应该会：

- 俯卧时，抬头 45°。

3个月时，宝宝很可能会：

- 将两只手握在一起。