

纯母乳的宝宝要喂水吗？

很多育儿专家指出，纯母乳喂养的宝宝不需要额外补水，母乳就足够了。世界卫生组织更是指出，宝宝6个月以前都可以纯母乳喂养，即使天热也不用额外加水。

这是为什么呢？难道宝宝不会口渴吗？

母乳中的水分含量超过80%，特别是前奶（喂奶开始的奶）含有大量的水，特别解渴，完全可以满足6个月内母乳宝宝的需求。如果盲目给宝宝多喝水，容易造成以下伤害：

1、干扰母乳喂养顺利进行

宝宝的胃容量很小，出生不久的宝宝胃部大约只有玻璃球一样大，如果喝了太多水，自然在胃里就占据了原本属于奶水的空间，这样宝宝就会减少了喝母乳的量，宝宝喝奶少了，对妈妈乳房的吮吸不够，进而影响妈妈产奶，干扰母乳喂养的顺利进行。

2、影响小宝宝的生长发育

如果因为宝宝水喝太多，那么吃奶量就会减少，摄取的营养就会不够。宝宝营养不良长期下来会产生很多不良影响，轻则人长得瘦瘦小小，严重的话会影响生长发育。

而且水喝太多，宝宝排尿也会增加，但是我们人体的尿液中，不单单只有水分，还有盐分，排尿太多会导致人体内盐分流失过快，对宝宝的生长发育也是不利的。

3、饮用过量的水，在少部分情况下还会导致水中毒

之前很多报导说的水喝多了中水毒的事件，并不是危言耸听，因为人体摄入的水分过多，就会严重稀释人体内的水溶性矿物质，轻则人会感到疲倦，严重会昏迷休克！大人身体器官各个功能发育完善都会这样，对于幼小的宝宝来说，情况就会更加严重，所以家长一定不要盲目给宝宝多喝水。

□本刊综合



让宝宝越爬越起劲

宝宝的爬行姿势那可是千奇百怪，很多妈妈不禁担心，这种姿势正常吗？

蠕动爬

这是最初宝宝学爬的姿势，宝宝腹部始终贴地，以腹部为支点蠕动，四肢则不规则地划动。宝宝可能只是原地打转，如果移动，也是象虫子一样，向前蠕动，行进缓慢，感觉有些吃力。

妈妈可以这样做

可用手或一条毛巾放在宝宝的腹部，然后帮助他提起腹部，让他练习手膝爬行。开始的时候宝宝手脚的力量不够，可能还会习惯性地依赖腹部，妈妈可要多些耐心。当看到宝宝是手和膝盖着地时，就用两手轻轻托起他的胸脯和肚子，帮助他的手和膝盖着地，然后再向前稍微送一下，让他有爬的感觉。不断地练习俯卧，反复锻炼双臂、双腿的力量及重心移动，宝宝很快就能学会爬了。

匍匐爬

宝宝爬的时候总是用一边爬，总是右边的手和脚用力，感觉像是用右腿爬行来带动另一条腿，肚子紧贴在地上，有如“解放军匍匐过草地”。

妈妈可以这样做

让宝宝趴在床上，用毛毯兜住胸腹部，爸爸把毛毯提起，妈妈推动宝宝左手、右脚，前进一步后，换推动宝宝右手、左脚，轮流进行，训练宝宝手、膝爬行，在训练中要注意适时休息，并要多给宝宝鼓励。刚开始可以从几分钟做起，经过反复练习，宝宝的手脚协调性会得到很大提高。

螃蟹爬

宝宝用胳膊在地板上推，这样就使得宝宝的身体向后退，而不是向前进。这种结果往往并非宝宝的意愿，往往让宝宝感到沮丧。

妈妈可以这样做

在宝宝爬行时，爸爸或妈妈可以用手顶他的脚底，这样会使他有东西蹬着，易于往前爬，这样也可以练习宝宝腿部的力量和用力方式。只要经过努力宝宝有了进步，就要给予他鼓励。妈妈可以利用一些宝宝所喜欢的玩具逗引宝宝往前爬，这也是提高宝宝爬行兴趣的好办法。让他爬着去够你手中的玩具，注意一开始妈妈逗引时离宝宝的距离是只需他向前爬一步就可够到的地方，以免宝宝因为太困难，而失去兴趣。

狗爬

宝宝交替使用胳膊和腿，左胳膊伸出去，左手着地的同时右腿也往前移动，然后右胳膊往前伸，右手着地的同时左腿再往前移动。

妈妈可以这样做

这时候的宝宝活动范围扩大了很多，妈妈要注意安全第一，把家中所有宝宝可触及的范围全部检查一遍，避免危险发生。

小熊爬

宝宝四肢伸直，着地爬行，如同熊在地上的行走的姿势。小屁屁一扭一扭的。

妈妈可以这样做

妈妈可以为宝宝提供一些练习站立的机会，比如扶着他的双臂让他站上十几秒钟，为以后的学习走路打下基础。

温馨小提示

1. 当宝宝4个月大的时候，要鼓励宝宝翻身。
2. 对宝宝来说，只要能前进，哪怕一点点，姿势是不是优美都不那么重要。
3. 无论宝宝是在地板上滚动，在平地上来回爬动，都要给宝宝鼓励，为他鼓掌，夸宝宝真棒，让他对探索新事物充满兴趣。

□本刊综合



鲤鱼红枣猪肉



此汤具有补血生肌的作用。鲤鱼的蛋白质不但含量高，而且质量也很高，宝宝消化吸收率可达96%，并含有能供给人体必需的氨基酸、矿物质、维生素A和维生素D等人体所需元素。

主料：鲤鱼300克、红枣30克、猪肉200克

调料：盐3克、水800毫升

做法：

1. 将生鱼切好，洗净。
2. 红枣去核，洗净。
3. 瘦肉放入锅内滚水中煮5分钟，取出洗净。陈皮浸软，刮去瓢，洗净。
4. 往锅内加适量清水煲滚，放入全部材料煲滚。