

你知道什么是婴儿的“猛长期”吗?

“猛长期”的英文单词是“growthspurt”，一开始是指青少年时期身高和体重快速增加以及身体特征的快速变化，后更多用于描述婴儿期这些短暂的快速增长阶段。

经研究发现，0-1岁内的宝宝会不定期出现非常短时间内的身高、体重以及脑容量的快速增加，通常持续几天时间就停止。在这几天里，有的宝宝甚至可以达到24小时身高就增长1cm的生长速度。有的妈妈会夸张地说，宝宝好像一夜之间就长高了很多呢。

一般来说，宝宝的猛长期发生在出生后的7~10天，2~3个星期，4~6个星期，3个月，4个月，6个月，9个月。前后有可能会略有误差。“猛长期”大约持续4~5天乃至更长时间，之后宝宝又会逐渐恢复到正常的吃饭和睡眠模式。

宝宝处于“猛长期”的表现

宝宝的小腿疼 宝宝在生长发育的过程中，由于发育过快，骨骼之间快速的生长，所以宝宝的小腿就会疼痛。

当然这是在排除宝宝没有受到



图 TP

外伤的情况下，才能判断宝宝的腿痛是因为生长带来的痛。

胃口大开 宝宝在“猛长期”食欲会变得特别好，频繁进食，但是每次进食时间不长，此时妈妈也有很大压力，总担忧本人奶水不够。

如果妈妈想知道宝宝有没有吃够，可以通过尿量和体重增长状况来判别。比方宝宝每天都能尿湿5~6块尿布，而且体重上去了，就表示宝宝吃的够了。

睡眠时间突然增多 婴幼儿时期的宝宝生长发育的速度最快，因为他们大部分的时间都在睡眠中。而稍大些的宝宝，生长激素在夜间分泌的也最为旺盛。

生长激素分泌的两个高峰时间段：晚9时至次日凌晨1时，早6时前后的一两个小时。因此，为了保证宝宝的充足睡眠，家长一定要让宝宝早睡，最迟不要超过21点睡觉，并在早7点后起床较为适宜。

另外，生长激素的大量分泌需要一个前提：深度睡眠。父母的夜间习惯需要调整和约束，尽量保持安静，给宝宝营造一个良好的睡眠氛围。

4.情绪躁动，易哭闹 “猛长期”的宝宝因为身体各功能发育快，体内的代谢率过快，容易情绪躁动；在饥饿的时候如果不能及时的喂养母乳，宝宝就容易哭闹。

据相关调查表明，“猛长期”的宝宝1天可增高0.9cm，而这个高峰期一次最多只有3~5天。所以，妈妈们一定要多多注意观察，注意营养补充，不要错过这个帮助宝宝长高的好时机噢！

以上这4个表现，都说明宝宝正处于这个时期，同时也提醒妈妈可以改变一下常规的喂养方式来适应宝宝的“猛长期”。

如何应对宝宝“猛长期”?

按需哺乳，按需喂养 看到宝宝很饿的样子，有些新手妈妈难免会担心自己的母乳是否足够，会不会满足不了宝宝日益增长的“饭量”。更会有些妈妈因此就放弃了母乳喂养，从而选择过早地给宝宝添加配方奶粉。

其实，遇到这种情况，妈妈不用担心和慌张。

供需平衡，永远是乳汁分泌会遵循的原则。只要宝宝多吮吸，而且吮吸的时间越长，母乳就会分泌越多，不用几天，乳汁就能满足宝宝的胃口。

另外，当宝宝被喂养过奶粉后，很正常的，他饱了，吮吸次数就会减少，顺带也会影响新妈咪体内的泌乳激素分泌减少，从而母乳量不足且难以增加。这样，或许会使妈妈更焦虑。而新手妈妈过分焦虑也会导致乳汁分泌量减少，从而会选择加大奶粉喂养量。长久下去就会恶性循环，发展到后面，可能因无法满足宝宝食量而母乳喂养失败。建议这时期不需要给宝宝额外添加奶粉。

保证宝宝睡眠 “猛长期”宝宝睡眠增多，其实是在长个子，如果宝宝没有睡醒，不要强行叫宝宝起来。

多安抚宝宝 宝宝“猛长期”情绪烦躁，这时候爸爸妈妈们要多抱抱宝宝，给宝宝一些情绪上的安抚，帮助宝宝度过这段难熬的时间。

放下就醒，宝宝的感觉真那么灵敏吗?

好多新手妈妈遇到了这样一个问题：宝宝要抱着睡，一放床上就醒，该怎么办呢?

宝宝为什么喜欢抱睡?

原因一：本能的安全需求 新生儿宝宝从包裹着的温暖的羊水中来到这个世界会缺乏安全感，在妈妈或亲密的照顾者怀中才能让宝宝感到温暖、有安全感，这是宝宝的正常心理需求，也是一种本能的需求。

原因二：肚子胀气 胀气的宝宝多半会有种表现，就是“躺平了就不舒服”，就是喜欢抱着睡。或者胀气时哭闹，家长抱着哄睡着了，一放下床就惊醒了。

原因三：坏习惯 有些家长由于过于溺爱宝宝，自打出生后就整天“爱不释手”地抱着，渐渐就养成了宝宝要

抱着才肯睡的习惯。也有些宝宝家人听不得宝宝哭，非得抱着睡，给宝宝养成了不好的睡眠习惯。

新手妈妈该怎么做?

给宝宝创造一个有安全感的环境 哄宝宝睡觉时，根据天气情况用薄的或者厚的包被给宝宝打包裹，也可以让宝宝睡在比较小的空间里，比如：摇篮、婴儿车，尽量模拟制造宝宝在妈妈肚子上的环境，给予宝宝充分的安全感。

睡觉时间尽量少抱 胀气是一阵一阵的，如果宝宝是因为胀气哭醒，把他抱起来帮助排气，等他舒服了之后尽量别抱着睡，不要因为害怕宝宝醒而总是抱着。

创造舒适的睡眠环境 宝宝对温度的感知比较敏感，过冷或过热都会

让宝宝烦躁易醒。

别让宝宝的睡眠环境太安静

有些家长因为担心宝宝的睡眠被打扰，在宝宝睡觉的时候不敢发出任何声响，这样就造成宝宝在睡觉时非常敏感，一有响声就醒。

及时补充维生素D

一般来说，母乳和配方奶粉里的钙都是很充足的，宝宝无需额外补充钙剂，只要遵医嘱按剂量说明补充维生素D即可。

在床上陪睡

实在不行，照顾的人可以侧躺着挨着宝宝睡，有大人带来的体温和安全感，宝宝也会睡久一点。

避免过度干预

宝宝睡觉乱扭乱抻，哼哼唧唧不要理，只要没醒，宝宝就睡得很好，不要自作多情去打扰他，这样反而容易将宝宝弄醒。

掌握从怀里把宝宝放到床上的技巧

放宝宝到床上时候，顺序应该是先放脚→小屁股着床→背部着床→头部着床。

这个时候，抱睡的人的手先不要急着抽出来，用腾出来的那只手固定住宝宝身体的一侧和头部。尽量让宝宝保持侧睡，并且身体蜷缩着。仔细观察宝宝，当宝宝呼吸保持平稳均匀时，抱睡的人就可以轻轻地抽出放在宝宝脖子下面的手。轻抚宝宝的背部和身体，



图 TP

继续在床边多陪一会宝宝。待确定宝宝已经安然入睡后，再轻轻离去。

如果在放床上的过程中，宝宝醒了，这时要轻轻拍他的后背，安抚一下，不行的话，就抱起来重复多来几次，坚持一段时间后，宝宝就可以直接在床上睡觉了。

要想彻底解决一放床上就醒的问题，最好是不要抱着睡着了再放下，要让宝宝慢慢习惯在床上哄睡，这样大家就不用发明一千零一种“放下宝宝”的方法了。

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com

华师开放教育，我们的人生加油站！

ECNUSOLE 华东师范大学开放教育学院

2019年秋季学历、培训热招中

网络教育：高升专、专升本、学制2.5年
咨询电话：62233921、62232037
社会培训：1、教师资格证笔试、面试考试培训
2、教师资格证在线学习平台（<http://ecnust.edusoho.cn/>）
3、普通话水平测试培训 4、中级经济师职称考试培训
5、科创学堂/蒲公英创客空间（面向青少年）
6、乐高教师培训/STEM导师培训 7、其他定制培训

招生咨询热线：62233388、62233381

报名地点：上海市中山北路3663号华东师范大学开放教育学院报名处
报名时间：周一至周日8:30--17:00，（除国定节假日之外）
网 址：<http://www.sole.ecnu.edu.cn>

注：公交67、69、224、909、876、765、754、829、44、94、136、858、216、837、947路以及地铁3、4号线以及13号线均可到达上述地点。