

育儿一日一页



张莲 张礼萍/编著



宝宝成长的脚步

总在妈妈不知不觉中飞快行进着，
一天又一天……



推荐专家/戴淑凤
北京大学第一医院 教授
中国优生科学协会理事
中国优生优育协会理事

中国人口出版社



育儿 一日一页

Y U E R Y E



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿一日一页 / 张莲, 张礼萍编著. — 北京: 中国人口出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5101-0488-6

I. ①育… II. ①张… ②张… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识

IV. ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 136008 号



育儿一日一页

YU'ERYIRIYIYE

张莲 张礼萍 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京京津彩印有限公司
开 本 820×950 1/16
印 张 20
字 数 200千
版 次 2010年8月第1版
印 次 2010年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0488-6
定 价 39.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

FOREWORD

初为人母时，看到宝宝一天天健康成长，我很开心，总想去亲亲他那可爱的笑脸。但是，当宝宝生病高烧不退时，我也曾被是否马上带宝宝去医院看病的问题搞得整晚忐忑不安。那时我多么渴望有一个明白人或一本书告诉我该怎么办啊！

现在，我的宝宝3岁了，经常有新妈妈向我询问育儿经验。于是我把以前记录下来的育儿日记整理出来集结成册，按照每月30天来介绍妈妈养育宝宝所需育儿知识。希望能够为妈妈们指点迷津。

书中还有今日提示、育儿经验交流、育儿小贴士、婆媳相处、亲子游戏等小板块，能有效地、快速地解决妈妈在养育宝宝过程中遇到的各种常见问题。

- **科学的育儿理念：**妈妈一定要给宝宝吃初乳，母乳是宝宝最佳食品；自己的宝宝最好自己带，这样宝宝会有安全感。
- **常见的育儿问题：**宝宝感冒发热时，妈妈不要像大人感冒那样给宝宝穿太多衣服，否则宝宝发热会加重。
- **实用的育儿知识：**宝宝胆子小是很正常的，妈妈不要误认为宝宝没出息，可以多带宝宝和小朋友一起玩就好了。
- **合适的早期教育：**针对宝宝不同的月龄特点讲解了满足宝宝月龄需求的早期教育，如宝宝出生后看黑白图片，3个月后可看彩色图片等。
- **有趣的亲子游戏：**妈妈可以给7个月的宝宝一些纸，和宝宝一起玩撕纸游戏，训练宝宝手部精细动作发育以及满足宝宝用手探索世界的好奇心。



育儿
一日一页



体格生长测量指标



女童	项目	年龄组	下限值	中间值	上限值
	身高	1 月	51.7 厘米	53.7 厘米	55.6 厘米
	体重	1 月	3.6 千克	4.0 千克	5.1 千克
	头围	1 月	约为 37.1 厘米		
	胸围	1 月	约为 36.9 厘米		
	牙齿	1 月	—		

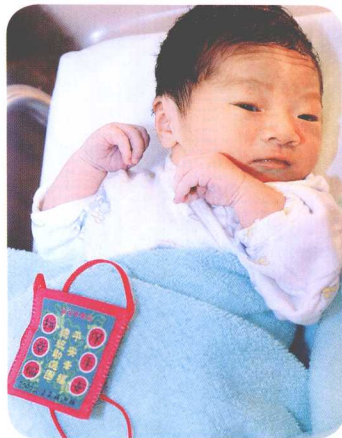
男童	项目	年龄组	下限值	中间值	上限值
	身高	1 月	52.8 厘米	54.7 厘米	56.7 厘米
	体重	1 月	3.9 千克	4.3 千克	5.6 千克
	头围	1 月	约为 37.9 厘米		
	胸围	1 月	约为 37.6 厘米		
	牙齿	1 月	—		

目录

CONTENTS

第一个月：迎接新生宝宝……1

- 第1天：出生当天的婴儿……2
- 第2天：出黄疸了……3
- 第3天：珍贵的初乳……4
- 第4天：母乳少怎么办……5
- 第5天：新生儿的脐部如何护理……6
- 第6天：妈妈不要给宝宝挤乳头……7
- 第7天：选择配方奶粉应注意什么……8
- 第8天：新生儿体温不稳定……9
- 第9天：新生儿呼吸时快时慢……10
- 第10天：新生儿睡觉不安稳……11
- 第11天：新生儿暂时不要枕枕头……12
- 第12天：新生儿期按需喂养……13
- 第13天：洗澡大行动……14
- 第14天：宝宝会脱皮吗……15
- 第15天：如何给宝宝清理鼻垢和剪指甲……16
- 第16天：新生儿需要补维生素AD滴剂吗……17
- 第17天：新生儿需要喂水吗……18
- 第18天：新生儿有哪些先天的反射……19



- 第19天：宝宝为什么会漾（吐）奶呢……20
- 第20天：宝宝怎么“一吃就拉”……21
- 第21天：抱宝宝的姿势和注意事项……22
- 第22天：宝宝夜里经常哭闹……23
- 第23天：宝宝需要一个温馨的环境……24
- 第24天：如何选择宝宝的衣服……25
- 第25天：选择尿布还是纸尿裤……26
- 第26天：新生儿用哭来沟通……27
- 第27天：看大便颜色了解宝宝健康……28
- 第28天：宝宝得了尿布疹妈妈应该如何护理……29
- 第29天：如何给新生儿喂药……30
- 第30天：早看黑白图片好处多……31



第二个月：养成好习惯——按顿喂养……33

- 第31天：满月婴儿什么样……34
- 第32天：妈妈的乳头皲裂后如何护理……35
- 第33天：如何选择奶瓶、奶嘴、奶刷以及奶钳……36
- 第34天：按顿喂养，怎么知道宝宝吃饱了……37
- 第35天：妈妈饮食黑名单……38
- 第36天：给宝宝剪头发注意什么……39
- 第37天：宝宝白天不愿睡觉……40
- 第38天：宝宝没有别人家的孩子高和壮……41
- 第39天：多晒太阳好处多……42
- 第40天：妈妈病了能喂母乳吗……43
- 第41天：如何给宝宝测体温……44



- 第42天：母婴检查……45
- 第43天：宝宝春夏秋冬如何护理……46
- 第44天：宝宝为什么经常盗汗……47
- 第45天：不要用摇晃的方法哄宝宝睡觉……48
- 第46天：宝宝睾丸一上一下……49
- 第47天：笑得早的宝宝更聪明……50
- 第48天：如何给宝宝选择玩具……51
- 第49天：妈妈自己带宝宝好处多……52
- 第50天：练习抬头（颈部竖起来）……53
- 第51天：经常使用安抚奶嘴好吗……54
- 第52天：宝宝用手抓脸，戴手套好吗……55
- 第53天：宝宝眼睛经常发红、眼屎多……56
- 第54天：妈妈如何选择保姆看宝宝……57
- 第55天：宝宝脱发怎么回事……58
- 第56天：教宝宝认识爸爸妈妈……59
- 第57天：宝宝腹泻了……60
- 第58天：宝宝湿疹了……61
- 第59天：如何给宝宝听音乐……62
- 第60天：宝宝总让大人抱着……63



第三个月：宝宝头竖起来了……65

- 第61天：生活规律早培养……66
- 第62天：宝宝屁多怎么办……67
- 第63天：纠正宝宝“睡偏头”有妙招……68
- 第64天：宝宝咳了不能乱吃药……69



- 第65天：大便中有白色颗粒是消化不良吗……70
- 第66天：蚊虫咬了宝宝怎么办……71
- 第67天：陪宝宝学发“a”和“e”元音……72
- 第68天：训练宝宝追视能力……73
- 第69天：妈妈快来抱抱“我”……74
- 第70天：闪光灯暂时不能用……75
- 第71天：宝宝要学侧翻身……76
- 第72天：宝宝可以喝鲜牛奶吗……77
- 第73天：宝宝吃得越多越好吗……78
- 第74天：消除痱子注意啥……79
- 第75天：宝宝便秘怎么办……80
- 第76天：宝宝经常性突然哭闹咋回事……81
- 第77天：轻松学会作抚触……82
- 第78天：悉心照顾宝宝也要防意外事故……83
- 第79天：爸爸多陪宝宝好处多……84
- 第80天：宝宝增长缓慢怎么办……85
- 第81天：社交能力早培养……86
- 第82天：囟门真的不能碰吗……87
- 第83天：宝宝在什么情况下不能打预防针……88
- 第84天：宝宝一天睡多少合适……89
- 第85天：爱吐舌头的宝宝正常吗……90
- 第86天：太胖会影响宝宝智力吗……91
- 第87天：胎记怎么没变化……92
- 第88天：能训练宝宝定时排尿吗……93
- 第89天：宝宝可以趴着吗……94
- 第90天：宝宝可以坐飞机吗……95



第四个月：宝宝会翻身了……97

- 第91天：预防接种中常见的问题……98
- 第92天：宝宝流口水正常吗……99
- 第93天：宝宝总打嗝怎么回事……100
- 第94天：给宝宝准备一个小枕头……101
- 第95天：0~3岁国家免费的疫苗有哪些……102
- 第96天：宝宝学习游泳的好处……103
- 第97天：如何训练宝宝视觉……104
- 第98天：培养宝宝健康的睡眠习惯……105
- 第99天：宝宝身上发出咔咔的响声……106
- 第100天：宝宝百天了……107
- 第101天：宝宝睡觉时鼻子不通气……108
- 第102天：如何给宝宝测量身高、体重、头围……109
- 第103天：玩具会使宝宝更聪明……110
- 第104天：宝宝入睡后汗多怎么回事……111
- 第105天：教宝宝早“开口说话”……112
- 第106天：宝宝认识妈妈了……113
- 第107天：训练宝宝的嗅觉……114
- 第108天：如何教宝宝接受勺子……115
- 第109天：预防针宝宝都要打吗……116
- 第110天：宝宝可以喝果汁吗……117
- 第111天：宝宝经常流眼泪怎么回事……118
- 第112天：宝宝躺着吃奶好不好……119
- 第113天：听“三字儿歌”学发音……120
- 第114天：纸尿裤会使宝宝长大后尿床吗……121
- 第115天：妈妈如何选择围嘴……122



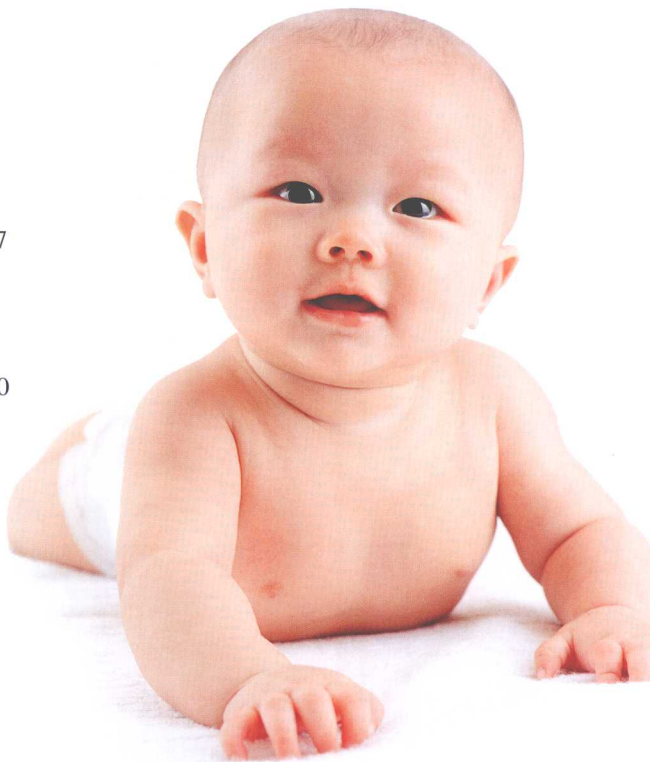


- 第116天：挤母乳小窍门……123
- 第117天：妈妈要上班了……124
- 第118天：果汁可以代替白开水吗……125
- 第119天：空气浴……126
- 第120天：训练宝宝用手拿东西……127



第五个月：宝宝会吃“饭”了……129

- 第121天：如何给宝宝添加鸡蛋黄……130
- 第122天：换乳期喂养……131
- 第123天：宝宝经常吃手好吗……132
- 第124天：宝宝不想吃奶了……133
- 第125天：如何教宝宝学习咀嚼……134
- 第126天：可以给宝宝添加淀粉类食物吗……135
- 第127天：照镜子……136
- 第128天：训练宝宝学发“ma”和“ba”……137
- 第129天：妈妈也会有分离焦虑……138
- 第130天：添加辅食并不是减少喂奶量……139
- 第131天：宝宝是食物过敏还是食物不耐受……140
- 第132天：每天吃苹果，医生远离我……141
- 第133天：手把手教你做菜汁……142
- 第134天：错误喂养辅食会引起宝宝厌食……143
- 第135天：训练“叫名字”……144
- 第136天：5个月宝宝一天的食谱……145
- 第137天：宝宝没长牙能吃固体食物吗……146
- 第138天：添加辅食容易引起腹泻……147



- 第139天：宝宝生病了吃抗生素好吗……148
- 第140天：宝宝早睡早起好处多……149
- 第141天：宝宝最近喜欢抓妈妈头发吃……150
- 第142天：教宝宝认物……151
- 第143天：宝宝入睡难妈妈怎么办……152
- 第144天：哪些原因会使宝宝有四肢发凉的现象……153
- 第145天：宝宝不爱吃辅食，爱吃奶……154
- 第146天：水果可以替代蔬菜吗……155
- 第147天：5个月的宝宝可以喝酸奶吗……156
- 第148天：不要经常换人带宝宝……157
- 第149天：宝宝暂不吃调味品……158
- 第150天：5个月的宝宝具备哪些能力……159



第六个月：宝宝开始会坐了……161

- 第151天：宝宝可以喝豆浆吗……162
- 第152天：宝宝“对眼”了……163
- 第153天：宝宝出牙期注意什么……164
- 第154天：保护眼睛从现在开始……165
- 第155天：宝宝需要新玩具……166
- 第156天：如何发现宝宝发育迟缓或智力低下……167
- 第157天：宝宝发热怎么办……168
- 第158天：宝宝排尿次数多，正常吗……169
- 第159天：宝宝坐起来……170
- 第160天：宝宝指甲上有白斑怎么办……171
- 第161天：如何为宝宝选择鞋子……172



- 第162天：教宝宝自己拿奶瓶喝奶……173
- 第163天：宝宝也有“小脾气”……174
- 第164天：宝宝辅食黑名单……175
- 第165天：宝宝长牙了……176
- 第166天：家里有人吸烟对宝宝有影响吗……177
- 第167天：妈妈不要给宝宝抠耳朵……178
- 第168天：帮你测测宝宝趋进性……179
- 第169天：宝宝过胖怎么办……180
- 第170天：教宝宝与人打招呼……181
- 第171天：妈妈要多花些时间陪陪宝宝……182
- 第172天：宝宝喜欢将玩具扔到地上……183
- 第173天：宝宝为什么尖声叫喊……184
- 第174天：如何增强宝宝的听觉刺激……185
- 第175天：告诉宝宝，你真棒……186
- 第176天：宝宝生病，妈妈不要乱喂药……187
- 第177天：宝宝为什么容易出现缺铁性贫血……188
- 第178天：教你制作含铁的食物……189
- 第179天：宝宝补钙不要过量……190
- 第180天：宝宝多见陌生人好处多……191



第七个月：宝宝会腹部不离地爬行……193

- 第181~182天：宝宝饮食制作注意什么……194
- 第183~184天：保护牙齿……195
- 第185~186天：宝宝吃鱼好处多……196
- 第187~188天：宝宝总踢开被子怎么办……197

- 第189~190天：妈妈给宝宝讲故事……198
- 第191~192天：宝宝喜欢撕纸……199
- 第193~194天：训练宝宝爬行……200
- 第195~196天：宝宝可以看电视吗……201
- 第197~198天：宝宝旅行时注意事项……202
- 第199~200天：宝宝也会“骗人”……203
- 第201~202天：不同的环境教育养育不同的宝宝……204
- 第203~204天：宝宝总依恋妈妈怎么办……205
- 第205~206天：如何训练宝宝触觉……206
- 第207~208天：宝宝三不翻六不坐有问题吗……207
- 第209~210天：教宝宝学习用肢体表达语言……208



第八个月：宝宝认生了……209

- 第211~212天：脚趾甲异常会影响宝宝走路吗……210
- 第213~214天：宝宝的手脚发凉咋回事……211
- 第215~216天：生病作血常规检查……212
- 第217~218天：宝宝喝水要科学……213
- 第219~220天：腹泻宝宝喂养时注意什么……214
- 第221~222天：宝宝能吃强化食品吗……215
- 第223~224天：宝宝头发少也要勤梳洗……216
- 第225~226天：教宝宝自己拿勺子吃饭……217
- 第227~228天：宝宝的语言理解阶段很重要……218
- 第229~230天：妈妈不要阻止宝宝的重复动作……219
- 第231~232天：宝宝怕生怎么办……220
- 第233~234天：长牙期吃哪些食物补钙效果好……221



第235~236天：幼儿急疹……222

第237~238天：宝宝睡觉开灯好吗……223

第239~240天：家庭小药箱……224



第九个月：宝宝会连滚带爬了……225

第241~242天：宝宝一天需要多少水……226

第243~244天：宝宝不喜欢剪头发……227

第245~246天：健脑的食品“光荣榜”……228

第247~248天：宝宝不要感冒发热就输液……229

第249~250天：宝宝服用维生素D越多越好吗……230

第251~252天：宝宝打鼾并非睡得香……231

第253~254天：宝宝流鼻涕不一定是感冒……232

第255~256天：宝宝没经过爬行不要学走路……233

第257~258天：如何判断宝宝的敏感度……234

第259~260天：家里可以养小宠物吗……235

第261~262天：关注影响宝宝美貌的小细节……236

第263~264天：训练宝宝大小便……237

第265~266天：哪些宝宝感觉统合会失调……238

第267~268天：如何发现宝宝得了肺炎……239

第269~270天：洗洗小脚更健康……240



第十个月：宝宝会叫爸爸妈妈了……241

第271~272天：宝宝养成乖乖睡的好习惯……242

第273~274天：给宝宝准备一个玩具箱……243