



育婴 每日一读

董守红/编著

- 了解宝宝的**发育状况**
- **营养专家**教您怎么做
- 如何开发宝宝的**智力**
- 妈妈宝宝的**互动游戏**

*One
Reading Daily*

上海科学普及出版社



婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿早教读物

婴幼儿 育女 每日一读

董守红 编著



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

育婴每日一读/董守红编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2006. 6

ISBN 7 - 5427 - 2350 - 2

I. 育… II. 董… III. 婴幼儿—哺育—基本知识
IV. TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 018083 号

责任编辑 宋惠娟

育婴每日一读

董守红 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京业和印务有限公司印刷

开本 880 × 1300 1/32 印张 21.25 字数 718000

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5427 - 2350 - 2/R · 218

定价: 29.80 元

目
录

- 第 1 天 / 1
第 2 天 / 3
第 3 天 / 5
第 4 天 / 7
第 5 天 / 9
第 6 天 / 11
第 7 天 / 13
第 8 天 / 15
第 9 天 / 16
第 10 天 / 18
第 11 天 / 20
第 12 天 / 22
第 13 天 / 24
第 14 天 / 26
第 15 天 / 28
第 16 天 / 30
第 17 天 / 32
第 18 天 / 33
第 19 天 / 35

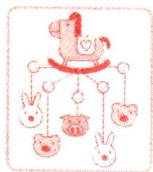


- 第 20 天 / 37
第 21 天 / 39
第 22 天 / 41
第 23 天 / 43
第 24 天 / 45
第 25 天 / 47
第 26 天 / 49
第 27 天 / 51
第 28 天 / 53
第 29 天 / 55
第 30 天 / 56
第 31 天 / 58
第 32 天 / 60
第 33 天 / 62
第 34 天 / 63
第 35 天 / 65
第 36 天 / 67
第 37 天 / 69
第 38 天 / 71
第 39 天 / 73
第 40 天 / 75
第 41 天 / 77





- 第 42 天 / 79
- 第 43 天 / 81
- 第 44 天 / 83
- 第 45 天 / 85
- 第 46 天 / 87
- 第 47 天 / 89
- 第 48 天 / 91
- 第 49 天 / 93
- 第 50 天 / 95
- 第 51 天 / 97
- 第 52 天 / 98
- 第 53 天 / 100
- 第 54 天 / 102
- 第 55 天 / 104
- 第 56 天 / 106
- 第 57 天 / 108
- 第 58 天 / 110
- 第 59 天 / 112
- 第 60 天 / 114
- 第 61 天 / 116
- 第 62 天 / 117
- 第 63 天 / 119
- 第 64 天 / 121

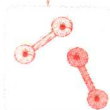


- 第 65 天 / 123
- 第 66 天 / 125
- 第 67 天 / 126
- 第 68 天 / 128
- 第 69 天 / 130
- 第 70 天 / 132
- 第 71 天 / 134
- 第 72 天 / 136
- 第 73 天 / 138
- 第 74 天 / 139
- 第 75 天 / 141
- 第 76 天 / 143
- 第 77 天 / 145
- 第 78 天 / 147
- 第 79 天 / 149
- 第 80 天 / 150
- 第 81 天 / 152
- 第 82 天 / 154
- 第 83 天 / 156
- 第 84 天 / 157
- 第 85 天 / 159
- 第 86 天 / 161
- 第 87 天 / 163
- 第 88 天 / 165





- 第 89 天 / 167
第 90 天 / 169
第 91 天 / 170
第 92 天 / 172
第 93 天 / 174
第 94 天 / 175
第 95 天 / 177
第 96 天 / 179
第 97 天 / 181
第 98 天 / 183
第 99 天 / 185
第 100 天 / 186
第 101 天 / 188
第 102 天 / 190
第 103 天 / 192
第 104 天 / 194
第 105 天 / 195
第 106 天 / 197
第 107 天 / 199
第 108 天 / 200
第 109 天 / 202
第 110 天 / 204
第 111 天 / 206
第 112 天 / 208
第 113 天 / 210
第 114 天 / 211
第 115 天 / 213
第 116 天 / 215
第 117 天 / 217



- 第 118 天 / 219
第 119 天 / 221
第 120 天 / 223
第 121 天 / 225
第 122 天 / 227
第 123 天 / 228
第 124 天 / 230
第 125 天 / 232
第 126 天 / 234
第 127 天 / 236
第 128 天 / 237
第 129 天 / 239
第 130 天 / 241
第 131 天 / 242
第 132 天 / 244
第 133 天 / 246
第 134 天 / 248
第 135 天 / 250
第 136 天 / 252
第 137 天 / 253
第 138 天 / 256
第 139 天 / 258
第 140 天 / 260
第 141 天 / 262
第 142 天 / 264
第 143 天 / 265
第 144 天 / 267
第 145 天 / 269
第 146 天 / 271



第 147 天 / 273
第 148 天 / 274
第 149 天 / 276
第 150 天 / 278
第 151 天 / 280
第 152 天 / 282
第 153 天 / 283
第 154 天 / 285
第 155 天 / 287
第 156 天 / 289
第 157 天 / 290
第 158 天 / 292
第 159 天 / 294
第 160 天 / 296
第 161 天 / 298
第 162 天 / 299
第 163 天 / 301
第 164 天 / 303
第 165 天 / 305
第 166 天 / 307
第 167 天 / 308
第 168 天 / 310
第 169 天 / 312
第 170 天 / 313
第 171 天 / 315
第 172 天 / 317
第 173 天 / 319

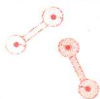


第 174 天 / 320
第 175 天 / 322
第 176 天 / 324
第 177 天 / 326
第 178 天 / 327
第 179 天 / 329
第 180 天 / 331
第 181 天 / 333
第 182 天 / 335
第 183 天 / 336
第 184 天 / 338
第 185 天 / 340
第 186 天 / 342
第 187 天 / 343
第 188 天 / 345
第 189 天 / 347
第 190 天 / 349
第 191 天 / 350
第 192 天 / 352
第 193 天 / 354
第 194 天 / 356
第 195 天 / 358
第 196 天 / 360
第 197 天 / 362





第 198 天 / 364
第 199 天 / 366
第 200 天 / 367
第 201 天 / 369
第 202 天 / 371
第 203 天 / 373
第 204 天 / 375
第 205 天 / 377
第 206 天 / 379
第 207 天 / 381
第 208 天 / 383
第 209 天 / 385
第 210 天 / 386
第 211 天 / 388
第 212 天 / 390
第 213 天 / 392
第 214 天 / 393
第 215 天 / 395
第 216 天 / 397
第 217 天 / 398
第 218 天 / 400
第 219 天 / 402
第 220 天 / 403
第 221 天 / 405
第 222 天 / 407
第 223 天 / 409
第 224 天 / 411
第 225 天 / 413
第 226 天 / 414



第 227 天 / 416
第 228 天 / 418
第 229 天 / 420
第 230 天 / 422
第 231 天 / 424
第 232 天 / 425
第 233 天 / 427
第 234 天 / 429
第 235 天 / 431
第 236 天 / 433
第 237 天 / 435
第 238 天 / 437
第 239 天 / 439
第 240 天 / 441
第 241 天 / 442
第 242 天 / 444
第 243 天 / 446
第 244 天 / 448
第 245 天 / 449
第 246 天 / 451
第 247 天 / 453
第 248 天 / 454
第 249 天 / 456
第 250 天 / 458
第 251 天 / 460
第 252 天 / 461
第 253 天 / 463
第 254 天 / 465
第 255 天 / 467



第 256 天 / 469
 第 257 天 / 471
 第 258 天 / 473
 第 259 天 / 475
 第 260 天 / 477
 第 261 天 / 479
 第 262 天 / 480
 第 263 天 / 482
 第 264 天 / 484
 第 265 天 / 486
 第 266 天 / 488
 第 267 天 / 490
 第 268 天 / 491
 第 269 天 / 493
 第 270 天 / 495
 第 271 天 / 496
 第 272 天 / 498
 第 273 天 / 500
 第 274 天 / 502
 第 275 天 / 503
 第 276 天 / 505
 第 277 天 / 507
 第 278 天 / 509
 第 279 天 / 510
 第 280 天 / 512
 第 281 天 / 514
 第 282 天 / 516
 第 283 天 / 517



第 284 天 / 519
 第 285 天 / 521
 第 286 天 / 523
 第 287 天 / 525
 第 288 天 / 527
 第 289 天 / 529
 第 290 天 / 530
 第 291 天 / 532
 第 292 天 / 534
 第 293 天 / 536
 第 294 天 / 538
 第 295 天 / 540
 第 296 天 / 541
 第 297 天 / 543
 第 298 天 / 545
 第 299 天 / 546
 第 300 天 / 548
 第 301 天 / 550
 第 302 天 / 551
 第 303 天 / 553
 第 304 天 / 555
 第 305 天 / 557
 第 306 天 / 558
 第 307 天 / 560






第 308 天 / 562
第 309 天 / 563
第 310 天 / 565
第 311 天 / 567
第 312 天 / 569
第 313 天 / 571
第 314 天 / 573
第 315 天 / 575
第 316 天 / 577
第 317 天 / 579
第 318 天 / 580
第 319 天 / 582
第 320 天 / 584
第 321 天 / 586
第 322 天 / 588
第 323 天 / 590
第 324 天 / 592
第 325 天 / 594
第 326 天 / 596
第 327 天 / 598
第 328 天 / 600
第 329 天 / 602
第 330 天 / 603
第 331 天 / 605
第 332 天 / 607
第 333 天 / 608
第 334 天 / 610
第 335 天 / 612
第 336 天 / 614



第 337 天 / 615
第 338 天 / 617
第 339 天 / 619
第 340 天 / 620
第 341 天 / 622
第 342 天 / 624
第 343 天 / 626
第 344 天 / 628
第 345 天 / 630
第 346 天 / 631
第 347 天 / 633
第 348 天 / 635
第 349 天 / 637
第 350 天 / 639
第 351 天 / 641
第 352 天 / 643
第 353 天 / 645
第 354 天 / 647
第 355 天 / 648
第 356 天 / 650
第 357 天 / 652
第 358 天 / 654
第 359 天 / 656
第 360 天 / 657
第 361 天 / 659
第 362 天 / 661
第 363 天 / 663
第 364 天 / 665
第 365 天 / 667


第 1 天

宝 / 宝 / 发 / 育

BAOBAOFA YU

新生宝宝的平均指标是：

体重 2500 ~ 4000 克

身长 47 ~ 53 厘米

头围 33 ~ 34 厘米

胸围 约 32 厘米

坐高 (即头臀长) 约 33 厘米

呼吸 每分钟 40 ~ 60 次

心率 每分钟 140 次左右



保 / 健 / 护 / 理

BAOJIANHU LI

宝宝从出生到满 28 天的这段时间里被称为新生儿。这个时期的宝宝抵抗力差,容易生病,所以父母必须了解宝宝的生理特点和发育过程,分清楚哪些是正常生理现象,哪些属于疾病,这样,父母才能更好地照顾好宝宝,使他健康成长。



营 / 养 / 专 / 家

YINGYANG ZHUANJIAYI

孕妇待产过程应按常规将乳房清洗干净,以便宝宝出生后进行“三早”,即早接触、早吸吮、早开奶。新生儿断脐后医护人员协助将婴儿趴在母亲胸部实行皮肤早接触。10~15分钟后,婴儿会自觉地开始吸吮奶头,这叫早吸吮,半小时后再次喂奶称早开奶。



智 / 力 / 开 / 发

ZHILIKAI FA

几百年来,人们一直认为婴儿生来就有聪颖、愚笨之分,而且一生中不会改变。近年来的研究表明,智力并非一成不变,在幼儿时期能通过环境中丰富的刺激,大大地加以改变。如果在一个环境中能自在地运用五官:能看到五颜六色的物体,能听到美妙的声响,能伸手触摸到各种东西,那么这个环境就具有刺激性,再加上父母与婴儿之间的交往,会对开发婴儿的智力起到一定作用。



游 / 戏 / 天 / 地

YOUXITIAN DI

笑一笑:刚出生的小婴儿,只要他醒着,妈妈就应该在照顾他时,和他亲切地说话,抚摸他,向他露出微笑,这就是游戏。但睡眠的时候不要将他抱起来玩耍。

目的:发展感觉。



专 / 家 / 提 / 示

ZHUANJIATISHI

胎龄为37~42周,体重高于2500克,身长大于45厘米的新生儿,为正常新生儿。

新生儿在出生24小时内通常由产科婴儿室医务人员注射乙肝疫苗,注射部位位于上臂三角肌处,剂量为30微克。



Yuying meiriyidu

第 2 天



宝 / 宝 / 发 / 育

BAOBAOFAYU

大部分新生儿在出生 2~3 天后皮肤会出现黄疸,巩膜(白眼珠)的黄疸现象更为明显。黄疸在第 4~6 天发生,10~14 天会自然消退,早产儿黄疸可持续 3~4 周。



保 / 健 / 护 / 理

BAOJIANHULI

如果宝宝出生 2~4 天时,出现体温升高,达 38~40℃,并伴有无原因烦躁、啼哭不已、体重减轻、尿量减少等情况,但其他情况良好,无感染中毒症状,就要注意新生儿脱水热的问题。

出现这种情况时要注意给新生儿补充适量的水分。可喂一些温开水或 5%~10% 的葡萄糖水液,每 2 小时一次,每次 10~30 毫升。若口服液体困难时,也可静脉输液补充 5% 葡萄糖液,加入总量 1/5 的生理盐水。经过上述处理,体温会随即降至正常。

此病在预防上只要注意给宝宝补充水分,并予适当的保暖,不要给宝宝造成一个高温的环境就可以了。



营 / 养 / 专 / 家

以往人们认为,产妇生下宝宝后身体过度疲劳和虚弱,应和宝宝分开,正常情况下,在出生6小时后开始给婴儿喂糖水和温开水,12小时后才开始喂母乳。最近,世界卫生组织和联合国儿童基金会对母乳喂养做了新规定:产后30分钟喂奶,且喂奶愈早愈好,同时要实行母婴同室同床,以对婴儿按需喂养,不定时、不定量为哺乳原则。



智 / 力 / 开 / 发

人体的五种感觉(视觉、听觉、味觉、嗅觉和触觉)在学习中起着很大的作用,这五种感觉是宝宝获得知识的源泉,宝宝就是通过口、手、眼、耳和鼻对世界进行探索的。



游 / 戏 / 天 / 地

眼神传递:在宝宝情绪好时与母亲面对面,相距约20厘米,宝宝会紧盯着妈妈的脸和眼睛。目光碰在一起时,妈妈即和宝宝对视进行无声的语言交流,并做出多种面部表情,如张嘴、伸舌、鼓腮、微笑等。



专 / 家 / 提 / 示

生长是量的增加,发育是质的提高。新生儿从出生成长到成人,运动能力和智力同时不断地增长,这就是一个生长发育的过程。

宝宝在出生后第2天即可接种卡介苗,一般在左上臂三角肌处皮下注射或划痕接种。



Yuying meiriyidu

第 3 天



宝 / 宝 / 发 / 育

BAOBAOFAYU

新生儿一般在生后 12 小时开始排便,这是胎粪。胎粪是深绿色、黑绿色或黑色黏稠糊状。3~4 天胎粪即可排尽。吃奶之后,大便逐渐转为黄色,牛奶喂养的新生儿大便多是浅黄色或土灰色,且多成形,常有便秘现象。



保 / 健 / 护 / 理

BAOJIANHUI

新生儿脐带结扎后,若不注意卫生,极易发生感染。一般在宝宝生后 24 小时,就应将包扎的纱布打开,以促进脐带残端干燥与脱落。处理脐带时,洗手后以左手捏起脐带,轻轻提起,右手用消毒酒精棉签,围绕脐带的根部进行消毒,将分泌物及血迹全部擦掉,每日 1~2 次,以保持脐根部清洁。同时,还必须勤换尿布,以免尿便污染脐部。如果发现脐根部有脓性分泌物,而且脐局部发红,说明有脐炎发生,应该请医生治疗。



营 / 养 / 专 / 家

YINGYANGZHUANJIA

刚出生的宝宝吮吸能力弱,往往刚吃几口就睡着了。妈妈可用乳头刺激小宝宝的嘴唇,或用手轻轻捏捏小宝宝的鼻子,提提小耳朵,以促使小宝宝多吮吸。



智 / 力 / 开 / 发

ZHILIKAI FA

遗传是影响宝宝智商的重要因素,但早期教育的作用也不可低估,尤其是在宝宝的大脑发育阶段。父母的培养,哪怕只是和宝宝做一些简单的游戏都对宝宝的智力发育有促进作用。



游 / 戏 / 天 / 地

YOUXITIAN DI

说悄悄话:宝宝睡醒后,妈妈轻柔地与宝宝讲悄悄话。在离宝宝 10 厘米左右的地方与他说,如“宝宝睡醒了”,“宝宝真高兴”,“宝宝真美丽”,“宝宝是妈妈的宝宝”等,每日 3 次,每次 2~3 分钟。

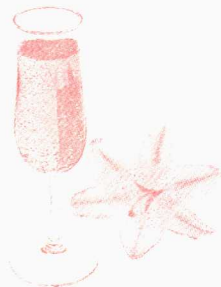
目的:对宝宝进行语言训练。



专 / 家 / 提 / 示

ZHUANJIA TISHI

新生儿对环境的适应能力很弱,对疾病的抵抗力也很差,又不能正确表达自己的感觉,因此新生儿护理十分重要。父母必须了解和掌握正确的护理方法,并且细心、耐心地照顾新生儿。




Yuying meiriyidu
第 4 天**宝 / 宝 / 发 / 育**

新生儿的皮肤娇嫩,皮下毛细血管丰富,所以皮肤呈红色。但出生后由于暴露在空气中,新生儿的皮肤常出现鲜红色斑状,而红斑与红斑之间有正常的肤色,这种现象以脸部最明显,称为新生儿红斑。新生儿红斑在3~4天后逐渐消退。

**保 / 健 / 护 / 理**

新生儿的周围血循环较差,自动免疫能力较弱。宝宝出生后一般不主张立即全身洗澡,只要用消毒纱布蘸温水轻轻擦拭头皮、耳后、面部、颈部及其他皮肤皱褶的部位。生后3~5天可以开始用温水洗澡,逐渐地可以使用无刺激性的肥皂、浴液,但洗后应该用清水冲洗干净,防止残留皂液刺激皮肤。每次洗澡后只需用柔软的毛巾沾干皮肤上的水,不要摩擦,以免擦掉起滋润、保护皮肤作用的皮脂。

**营 / 养 / 专 / 家**

初乳是母亲产后3~7天内分泌的乳汁,初乳量较少,比较浓稠,呈微黄色,脂肪较少但蛋白质含量几乎是成熟母乳的2倍,还含有丰富的微量元素。