

陈咏玫◎主编

北京市海淀区妇幼保健院专家精心打造

完美育儿 一日一页

「好妈妈送给自己的
第一本育儿书」



 北京科学技术出版社

陈咏玫◎主编

完美育儿 一日一页

「好妈妈送给自己的
第一本育儿书」



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美育儿一日一页 / 陈咏玫主编. -- 北京 : 北京
科学技术出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5304-6408-3

I. ①完… II. ①陈… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第307016号

完美育儿一日一页

作 者: 陈咏玫

策 划: 何广举

责任编辑: 朱 琳

责任印制: 李 茗

封面设计: 胡 椒

图文制作: 观止阁文化

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子邮箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

字 数: 300千

印 张: 22.5

版 次: 2013年4月第1版

印 次: 2013年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-6408-3 /R·1575

定价: 38.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



CONTENTS



第一章 迎接新生命的到来——第1个月宝宝

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| 第001天 初乳是给宝宝最好的见面礼 / 002 | 第011天 让宝宝睡得更安稳 / 013 |
| 第002天 母乳喂养是宝宝的
最佳选择 / 003 | 第012天 宝宝不爱“蜡烛包” / 014 |
| 第003天 给宝宝喂奶的正确姿势 / 004 | 第013天 给宝宝一个舒适的
生活环境 / 016 |
| 第004天 别让宝宝发生脱水热 / 005 | 第014天 给宝宝洗澡要勤快 / 018 |
| 第005天 给黄疸宝宝一份特别的
关爱 / 006 | 第015天 开始给宝宝添加鱼肝油 / 020 |
| 第006天 护理好宝宝的小脐带 / 007 | 第016天 怎样减少宝宝漾奶 / 021 |
| 第007天 学会给宝宝换尿布 / 008 | 第017天 怎样处理宝宝吐奶、打嗝 / 022 |
| 第008天 宝宝小屁屁的护理 / 009 | 第018天 人工喂养，学会奶粉冲调
是关键 / 024 |
| 第009天 宝宝头部的护理 / 010 | 第019天 学会混合喂养，以备母乳不足
之需 / 025 |
| 第010天 宝宝眼睛的护理 / 012 | 第020天 重视特殊宝宝的喂养 / 026 |

第021天 学会给宝宝穿衣服 / 028

第022天 宝宝鼻塞了怎么办 / 029

第023天 防胜于治, 宝宝败血症
防护 / 030

第024天 新生儿睡眠不安的护理 / 031

第025天 按时给宝宝进行
预防接种 / 032

第026天 给宝宝做抚触按摩 / 033

第027~028天 给宝宝做
感官训练 / 034

第029~030天 满月宝宝
发育测评 / 036



第二章 让微笑伴随宝宝的成长——第2个月宝宝

第031天 每天洗脸, 小宝宝
也要面子 / 038

第032天 别忘了宝宝耳朵的清洗 / 040

第033天 做宝宝的专业
“理发师” / 041

第034天 怎样给满月宝宝穿衣服 / 042

第035天 哺乳继续按需喂养 / 043

第036天 哺乳小细节, 妈妈
要注意 / 044

第037天 哺乳妈妈吃得对, 奶水才
营养 / 046

第038天 奶具消毒马虎不得 / 047

第039天 哺乳小状况, 妈妈巧
应对 / 048

第040天 正确选择配方奶粉 / 049

第041天 宝宝喝水有讲究 / 050

第042天 逐步培养宝宝规律的生活
习惯 / 052

第043天 注意宝宝的排便 / 053

第044天 掌握抱宝宝的正确姿势 / 054

第045天 体验多种姿势, 睡出漂亮
宝宝 / 055

第046天 宝宝要便便, 端起
“阵势”来 / 056

第047天 不能母乳喂养的情况 / 058

第048天 可以给宝宝做点果汁了 / 059

第049天 乳头皲裂怎么办 / 060

第050天 宝宝指甲长得快,
修剪也应勤 / 061

第051天 宝宝生殖器的清洗
与护理 / 062

第052天 带宝宝多出去走一走 / 064

第053天 破译宝宝哭的密码 / 065

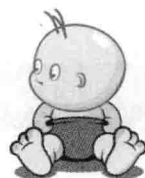
第054天 宝宝发热别忙着退热 / 066

第055天 服用小儿麻痹糖丸 / 068

第056天 给宝宝做被动操 / 069

第057~058天 别忽略了宝宝的能力培养 / 070

第059~060天 满2个月宝宝发育测评 / 072



第三章 用爱抚使宝宝感受温暖——第3个月宝宝

第061天 宝宝可以用小枕头了 / 074

第062天 合理安排宝宝的睡眠 / 075

第063天 怎样应付突然不吃奶的

情况 / 076

第064天 宝宝喂养不宜过饱 / 077

第065天 宝宝牛奶过敏怎么办 / 078

第066天 保证摄入足够的维生素 / 079

第067天 夜间喂奶的注意事项 / 080

第068天 喂宝宝配方奶

千万别过量 / 081

第069天 多做日光浴, 宝宝

更强壮 / 082

第070天 赶走恼人的小痱子 / 084

第071天 处理好湿疹, 宝宝出行

不忧虑 / 085

第072天 让宝宝和爸爸更亲密 / 086

第073天 宝宝睡倒觉要纠正 / 087

第074天 宝宝哭闹要抱抱 / 088

第075天 保护好宝宝的耳朵 / 089

第076天 规律生活, 从排便习惯

开始 / 090

第077天 抱逗按捏也健身 / 091

第078天 宝宝为啥口水滴答流 / 092

第079天 宝宝爱吮吸手指怎么办 / 093

第080天 适当补充微量元素 / 094

第081天 形成有规律的喂养 / 096

第082天 妈妈生病或

上班时的喂养 / 097

第083~084天 手工挤乳的方法 / 098

第085天 夏天防治蚊虫叮咬 / 100

第086天 接种百白破疫苗 / 101

第087~088天 给宝宝做体检 / 102

第089天 游戏训练宝宝抬头

与转头 / 103

第090~091天 满3个月宝宝

发育测评 / 104

第四章 增进与宝宝的情感交流——第4个月宝宝

第092天 奶量增减都正常 / 106

第093天 宝宝厌食牛奶的对策 / 107

第094天 防止宝宝缺钙 / 108

第095天 刷脚丫刺激大脑发育 / 109

第096天 宝宝爱蹬被子，睡袋来帮忙 / 110

第097天 保护好宝宝的眼睛 / 111

第098天 给宝宝做健身操 / 112

第099天 女婴慎用爽身粉 / 114

第100天 给宝宝拍百日照 / 115

第101天 宝宝哭了要及时回应 / 116

第102天 选择与使用婴儿车 / 117

第103天 让宝宝继续睡好 / 118

第104天 给宝宝补充维生素A / 119

第105天 左翻右翻乐翻天 / 120

第106天 为宝宝选择合适的玩具 / 122

第107天 宝宝喜欢玩脚丫 / 123

第108天 准备添加辅食 / 124

第109天 添加辅食的方法 / 125

第110天 顺利添加辅食，为宝宝搭桥 / 126

第111天 教宝宝学会使用简单手势 / 127

第112天 用音乐开启宝宝的潜能 / 128

第113天 让宝宝通过感知认识物体 / 129

第114天 识别宝宝的体态语言 / 130

第115天 游戏“打哇哇” / 131

第116~117天 宝宝预防接种计划 / 132

第118天 防胜于治，宝宝肺炎防护 / 133

第119~120天 满4个月宝宝发育测评 / 134





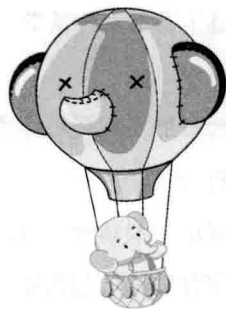
第五章 激发宝宝的快乐情绪——第5个月宝宝

- 第121天 不要忽视给宝宝补铁 / 136
- 第122天 为宝宝制作泥糊状
辅助食品 / 137
- 第123天 注意喂食中的卫生 / 138
- 第124天 让宝宝爱上喝粥 / 139
- 第125天 添加辅食也不放弃
母乳喂养 / 140
- 第126天 给贫血宝宝补铁 / 141
- 第127天 宝宝长牙了 / 142
- 第128天 宝宝乳牙萌出时的护理 / 143
- 第129天 养成规律的睡眠习惯 / 144
- 第130天 宝宝长大了，
要换新衣了 / 145
- 第131天 给宝宝使用围嘴 / 146
- 第132天 正确睡凉席，让宝宝凉爽
度夏 / 147
- 第133天 夏季不宜给宝宝剃光头 / 148
- 第134天 注意宝宝日常生活的
安全 / 149
- 第135天 辅食添加不顺利可导致
厌食 / 150
- 第136天 尝试用勺喂辅食 / 151
- 第137天 宝宝食物过敏怎么办 / 152
- 第138天 让宝宝练习咀嚼 / 153
- 第139天 宝宝难带怎么办 / 154
- 第140天 让宝宝爱上音乐 / 155
- 第141天 让宝宝记住自己的名字 / 156
- 第142天 开始模拟发音 / 157
- 第143天 教宝宝学坐 / 158
- 第144天 与宝宝一起玩游戏 / 159
- 第145天 发展宝宝的手眼
协调能力 / 160
- 第146天 小心宝宝吞食异物 / 162
- 第147天 宝宝感冒的防治 / 163
- 第148天 宝宝咳嗽怎么办 / 164
- 第149天 预防婴儿脑震荡 / 165
- 第150天 宝宝鹅口疮的防治 / 166
- 第151天 给宝宝喂药的注意事项 / 167
- 第152~153天 满5个月宝宝
发育测评 / 168



第六章 培养宝宝良好习惯——第6个月宝宝

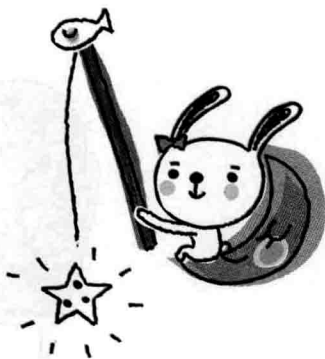
- 第154天 做好过渡准备，帮宝宝顺利断奶 / 170
- 第155天 不妨多为宝宝准备点磨牙食品 / 171
- 第156天 轻松几招，让宝宝爱上吃辅食 / 172
- 第157天 宝宝的饮食禁忌 / 173
- 第158天 走出婴儿喂养误区 / 174
- 第159天 过渡性断奶的方法 / 175
- 第160天 帮宝宝减轻出牙痛苦 / 176
- 第161天 克服宝宝爱早起床的方法 / 177
- 第162天 宝宝真的需要安慰奶嘴吗 / 178
- 第163天 宝宝会自己坐了 / 179
- 第164天 宝宝开始会认人了 / 180
- 第165~166天 正确保护宝宝的乳牙 / 181
- 第167天 宝宝辅食制作有讲究 / 182
- 第168天 学会制作婴儿小食品 / 183
- 第169天 正确对待宝宝的恋物 / 184
- 第170天 让宝宝习惯于一个人睡觉 / 185
- 第171天 为宝宝的小脚丫觅个合适的伴侣 / 186
- 第172天 提高宝宝的抗寒能力 / 187
- 第173天 怎样教宝宝玩玩具 / 188
- 第174天 教宝宝双手配合传递东西 / 189
- 第175天 让宝宝学会抱着奶瓶喝水 / 190
- 第176天 撕纸嚓嚓乐 / 191
- 第177天 看宝宝外观预知疾病 / 192
- 第178天 6个月宝宝易患上的传染病 / 193
- 第179天 预防佝偻病的方法 / 194
- 第180天 痢疾的预防与护理 / 195
- 第181~182天 满6个月宝宝发育测评 / 196





第七章 给予宝宝更细心的关怀——第7个月宝宝

- 第183天 宝宝开始黏人了 / 198
- 第184天 让宝宝摆脱分离焦虑 / 199
- 第185天 训练宝宝学会自己吃东西 / 200
- 第186天 淡味辅食让宝宝受益一生 / 201
- 第187天 宝宝的饮食变化 / 202
- 第188天 抓准时机增加辅食种类 / 203
- 第189天 如何判断罗圈腿和扁平足 / 204
- 第190天 不让宝宝错过爬行关键期 / 205
- 第191天 提高宝宝爬行的技巧 / 206
- 第192天 改造爬行中的安全雷区 / 207
- 第193天 让宝宝爱上洗澡 / 208
- 第194天 教宝宝学做操 / 209
- 第195天 帮宝宝做口腔清洁 / 210
- 第196天 夏季宝宝的护理 / 211
- 第197天 口水长流怎么办 / 212
- 第198天 训练宝宝规律排便 / 213
- 第199天 宝宝最需要补水的时候 / 214
- 第200天 让宝宝远离疾病的侵扰 / 215
- 第201天 宝宝穿衣厚薄要适宜 / 216
- 第202天 宝宝长痤疮的护理 / 217
- 第203天 宝宝眼睛常见的问题 / 218
- 第204天 小儿百日咳的防治与护理 / 220
- 第205天 小儿麻疹的防治与护理 / 221
- 第206天 进入高级沟通阶段 / 222
- 第207天 在游戏中拓展宝宝的能力 / 223
- 第208天 培养宝宝的人际交往能力 / 224
- 第209~210天 摸爬打滚真有趣 / 225
- 第211~212天 满7个月宝宝发育测评 / 226



第八章 消除宝宝“探险”中的隐患——第8个月宝宝

- 第213天 给宝宝合理断奶 / 228
- 第214天 预防断奶综合征 / 229
- 第215天 宝宝的断奶食谱 / 230
- 第216天 宝宝不宜食盐过多 / 231
- 第217天 米、面食品搭配喂养 / 232
- 第218天 有些情况不能急于断奶 / 233
- 第219天 逗宝宝开心要适度 / 234
- 第220天 宝宝夜间哭闹的应对 / 235
- 第221天 带宝宝外出要注意 / 236
- 第222天 宝宝小手到处捅 / 237
- 第223天 宝宝腹痛别乱揉 / 238
- 第224天 培养良好的卫生习惯 / 239
- 第225天 宝宝喜欢咬人为哪般 / 240
- 第226天 注意宝宝的视力 / 241
- 第227天 听力发生故障怎么办 / 242
- 第228天 不要逗宝宝大笑 / 243
- 第229天 宝宝试着站起来 / 244
- 第230天 宝宝的手指更灵巧了 / 245
- 第231天 开始练习辅音 / 246
- 第232天 学说话先学手语 / 247
- 第233天 不要让宝宝过早学走路 / 248
- 第234天 宝宝消化不良怎么办 / 249
- 第235天 宝宝昏昏沉沉怎么办 / 250
- 第236天 通过睡相辨疾病 / 251
- 第237天 聪明宝宝夸出来 / 252
- 第238天 发展宝宝的模仿能力 / 253
- 第239~240天 教宝宝来做操 / 254
- 第241天 接种麻疹疫苗 / 255
- 第242~243天 满8个月宝宝
发育测评 / 256





第九章 当好宝宝的第一任老师——第9个月宝宝

第244天 促进宝宝智力发育的

饮食 / 258

第245天 尊重宝宝对食物的喜好 / 259

第246天 给宝宝喂饭的技巧 / 260

第247天 这些原则让宝宝早餐

更营养 / 261

第248天 防止偏食从小做起 / 262

第249天 给宝宝穿衣服的学问 / 263

第250天 教宝宝学会用杯子喝水 / 264

第251天 乱叫爸妈很正常 / 265

第252天 读懂宝宝的身体语言 / 266

第253天 宝宝的学习能力 / 267

第254天 不要错过学说话的

好时机 / 268

第255天 让宝宝认识五彩的世界 / 269

第256天 带宝宝欣赏大自然 / 270

第257天 了解宝宝学走路的

5个阶段 / 271

第258天 教宝宝学会指认身体 / 272

第259天 益智手指歌 / 273

第260天 玩具藏哪儿了 / 274

第261天 宝宝的睡眠护理 / 275

第262天 宝宝便秘怎么办 / 276



第263天 预防女婴生殖器感染 / 277

第264天 不同类型的亲子依恋 / 278

第265天 家庭亲子游戏 / 279

第266天 纠正牙齿发育期的

不良习惯 / 280

第267天 防止宝宝头部碰伤 / 281

第268天 眼睛进入异物的处理

和预防 / 282

第269天 宝宝睡觉打呼噜怎么办 / 283

第270天 宝宝感冒要防流鼻血 / 284

第271~272天 宝宝流脑的预防 / 285

第273~274天 满9个月宝宝

发育测评 / 286

第十章 为宝宝创造良好的语言环境——第10个月宝宝

第275天 宝宝的营养需求 / 288

第276天 多吃粗粮好处多 / 289

第277天 婴儿食品的烹调方法 / 290

第278天 调理各种不同体质的
宝宝 / 291

第279~280天 父母须知食物的
温凉谱 / 292

第281天 强化食品的种类与选择 / 294

第282天 预防宝宝缺锌 / 295

第283天 维生素缺乏怎么办 / 296

第284天 宝宝喜欢户外活动 / 297

第285天 爬行促进大脑发育 / 298

第286天 宝宝任性怎么办 / 299

第287天 如何让宝宝的头发
长得好 / 300

第288天 宝宝贪玩也要午睡 / 301

第289天 帮宝宝站起来 / 302

第290天 精细动作训练游戏 / 303

第291天 宝宝护理有3怕 / 304

第292天 每天泡脚更健康 / 305

第293天 出牙早晚与智力无关 / 306

第294天 每天都要进行语言训练 / 307

第295天 享受倒腾玩具的乐趣 / 308

第296天 重视宝宝的感统训练 / 309

第297天 促进感觉统合的游戏 / 310

第298天 好环境培养出聪明宝宝 / 311

第299天 不要给宝宝剪眼睫毛 / 312

第300天 给宝宝讲故事 / 313

第301天 冬季宝宝的护理 / 314

第302天 预防宝宝手足口病 / 315

第303~304天 满10个月宝宝
发育测评 / 316



第十一章 重视与宝宝的双向交流——第11个月宝宝

第305~306天 学会给宝宝

做稠粥 / 318

第307~308天 为宝宝特制断奶

食谱 / 319

第309~310天 为不爱吃蔬菜的宝宝

支招 / 320

第311~312天 为不爱吃肉的宝宝

支招 / 321

第313~314天 让宝宝学会刷牙 / 322

第315~316天 正确利用学步车 / 323

第317~318天 开窗睡觉好处多 / 324

第319~320天 宝宝不宜穿

开裆裤 / 325

第321~322天 让宝宝自己

挑玩具 / 326

第323~324天 宝宝对玩具的偏好

与性格 / 327

第325~326天 鼓励宝宝的

交流欲望 / 328

第327~328天 保护好宝宝

的嗓子 / 329

第329~330天 宝宝总摔跤

怎么办 / 330

第331~332天 开始培养宝宝的

自理能力 / 331

第333~334天 满11个月宝宝

发育测评 / 332





第十二章 帮助宝宝迈出人生第一步——第12个月宝宝

第335~336天 让宝宝爱上水果和蔬菜 / 334

第337~338天 以谷类为主食 / 335

第339~340天 做好学走路的保护 / 336

第341~342天 培养宝宝良好的卫生习惯 / 337

第343~344天 规律宝宝的作息时间 / 338

第345~347天 宝宝哭闹，妈妈巧应对 / 339

第348~350天 宝宝玩小鸡鸡怎么办 / 340

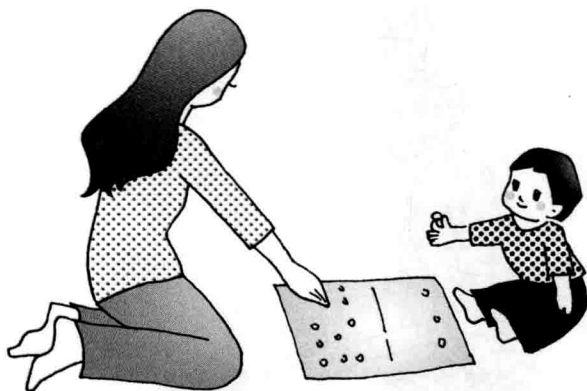
第351~353天 练习站立和蹲下 / 341

第354~356天 语言和认知结合训练 / 342

第357~359天 激发宝宝的音乐天赋 / 343

第360~362天 周岁检查很重要 / 344

第363~365天 满12个月宝宝发育测评 / 345



第一章

迎接新生命的到来

——第1个月宝宝



当宝宝的第一声响亮的啼哭划破空气的宁静时，新生命就满载着期待降临了，这是一份珍贵而独特的礼物，小天使将按照自己的节奏走向未来的每一个里程碑，那么，爸爸妈妈们现在就启程吧，和宝宝一道向第一个里程碑出发。





第001天

初乳是给宝宝最好的见面礼

初乳是指母亲生下宝宝后1~3天所分泌的乳汁，由水、蛋白质和矿物质组成，其中的IgA可以阻止细菌、病毒在婴儿的肠道表面附着。初乳是人生的第一次免疫。

什么是初乳

产后最初的72小时，乳房并不产生乳汁，而产生一种稀薄的、黄色的液体，名为“初乳”。初乳虽然不多，但对新生儿来说初乳是非常珍贵的。初乳中含有丰富的蛋白质及微量元素，可以促进宝宝的生长发育，还含有丰富的免疫球蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶和其他免疫活性物质，有助于胎便的排出，防止新生儿发生严重的下痢，并且可以增强新生儿抗感染能力。

早开奶，让宝宝吃上初乳

一般宝宝出生10~15分钟后就会自发地吸吮乳头，宝宝会凭借先天的本能找到乳头并开始吸吮，这时宝宝吸吮的就是妈妈的初乳。所以，现代医学主张产妇生完孩子后，应尽早开奶。

早开奶可以让婴儿吃上初乳，得到母亲给予的各种营养物质和免疫物质，免受外来细菌的感染；早开奶可以减少婴儿黄疸的发生，因为初乳有促脂类排泄作用；早开奶、早吸吮乳头，可刺激母体泌乳，为母乳喂养开个好头；早开奶还能使产妇减少产后出血。婴儿出生后头几天产妇乳汁分泌之前，初乳可满足婴儿所有的营养需求。

爱心提示

妈妈千万不要认为初乳脏而挤掉不要，也不要给宝宝喂糖水或牛奶，更不能奶瓶和橡皮奶嘴来喂宝宝，这样会让宝宝形成“奶头错觉”，无法学会吸吮乳头，还会造成以后的母乳喂养困难。