




Zhousui Baobao  Meiri Yiye

# 周岁宝宝

每日一页

中国中医科学院 | 邱宇清  编著  
望京医院妇产专家



本书为您提供全面、系统、权威的指导

像您的朋友一样为您带来最贴心的专家级方案



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位



Zhousui Baobao  Meiri Yiye

# 周岁宝宝

每日一页

常州大学图书馆  
藏书章

中国中医科学院  
望京医院妇产专家

邱宇清  编著



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

周岁宝宝每日一页/邱宇清编著. —北京: 中国人口出版社, 2015. 5

ISBN 978 - 7 - 5101 - 3348 - 0

I. ①周… II. ①邱… 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 (2015) 第 102910 号

# 周岁宝宝每日一页

邱宇清 编著

---

出版发行: 中国人口出版社

印刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印张: 23. 75

字数: 300 千字

版次: 2015 年 5 月第 1 版

印次: 2015 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5101 - 3348 - 0

定价: 29. 80 元

---

社 长: 张晓林

网 址: [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)

电子信箱: [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)

总编室电话: (010) 83519392

发行部电话: (010) 83514662

传 真: (010) 83515922

地 址: 北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦

邮 编: 100054

---

版权所有 翻印必究 质量问题 随时退换



# 前言

## FOREWORD



十月怀胎，一朝分娩。当企盼已久的小宝宝来到人间时，是否会给充满无限欢乐和希望的爸爸妈妈带来一些忙乱和无措呢？当小宝宝不停地哭闹，而又找不出原因和有效方法时，父母是否又会焦虑不安呢？

其实，不仅仅是新手爸妈，就算是年长的老人，如果没有科学的养育知识作指导，同样会对很多事情感到无所适从。研究表明，实施科学的育儿方法能促使宝宝健康、聪明、活泼地成长。反之，就会对宝宝的成长带来不利的影响，甚至对宝宝的身体和智力产生负面效应。

父母是宝宝的第一任老师，父母的一举一动将对宝宝产生终生的影响。因此，科学育儿是培养聪明、健康宝宝的法宝。为了帮助年轻的爸爸妈妈们解除育儿方面的种种困惑，培育出健康可爱的宝宝，我们组织了育儿专家，综合国内外最新的育儿研究成果，编写了这本《周岁宝宝每日一页》。

《周岁宝宝每日一页》以“每日一页”的形式，帮助爸爸妈妈们科学、轻松养育宝宝，陪伴一家人度过宝宝降临的第一年。本书详细地介绍了宝宝的生长发育特点、营养需求特点、饮食习惯、喂养技巧、辅食制作方法、常见病防治与护理、智能训练方法等内容，包含了丰富权威的育儿观点，提供了宝贵科学的育儿经验。

在编写的过程中，我们避免枯燥的理论，偏重于实际参与和指导，突出了知识性、系统性和实用性。本书信息量大，内容连贯统一，结构科学严谨，语言风格亲切温和，版式设计精美大方，是您科学育儿的必备手册，也是家庭教育不可或缺的贴身顾问。



## 目 录

## CONTENTS



## 第1个月

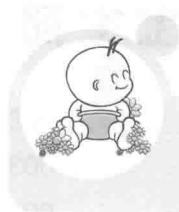


## 在吃和睡中静静度过新生宝宝期

第001天	第一次与新生宝宝的零距离接触 .....	002
第002天	初乳，宝宝的珍贵食物 .....	003
第003天	母乳喂养，宝宝的最佳选择 .....	004
第004天	喂奶姿势，你学会了吗 .....	005
第005天	母乳喂养也要按需给予 .....	006
第006天	判断宝宝吃饱的信号 .....	007
第007天	给黄疸宝宝特殊的爱 .....	008
第008天	新生儿脐带的护理 .....	010
第009天	正确的睡姿带给宝宝好睡眠 .....	011
第010天	如何让宝宝睡得更安稳 .....	012
第011天	新生宝宝的穿衣之道 .....	013
第012天	“蜡烛包”，宝宝很受伤 .....	014
第013天	尿布的选择与洗涤 .....	015
第014~015天	轻松为宝宝换尿布 .....	016
第016天	宝宝可以洗澡了 .....	017
第017天	新生宝宝五官的护理 .....	018
第018天	宝宝打嗝的处理 .....	019
第019天	宝宝吐奶的处理 .....	020
第020天	总是睡觉的小家伙 .....	021
第021天	新生儿臀红的护理 .....	022
第022天	听懂宝宝的哭声 .....	023
第023天	从“便便”辨别宝宝的健康状况 .....	024



第 024 天	宝宝发热特别关注	025
第 025 天	新生宝宝补水	026
第 026 天	宝宝觉醒时的识记	027
第 027 天	宝宝抬头与伸展的运动	028
第 028 天	满月宝宝发育测评	029
第 029 ~030 天	满月经验总结与分享	030



## 第 2 个月

### 宝宝的生活渐渐有规律了

第 031 天	本月宝宝的体格发育特征	032
第 032 天	养成规律的生活习惯	033
第 033 天	宝宝越来越爱活动了	034
第 034 天	哺乳的细节讲究	035
第 035 天	做好奶具的消毒工作	036
第 036 天	宝宝溢奶的改善	037
第 037 天	宝宝拒绝吃母乳的应对措施	038
第 038 天	正确选择配方奶粉	039
第 039 天	不能母乳喂养的情况	040
第 040 天	人工喂养与混合喂养	041
第 041 天	每天洗脸，宝宝也爱干净	042
第 042 天	认真为宝宝理发	043
第 043 天	宝宝外用药小窍门	044
第 044 ~045 天	勤给宝宝剪指甲	045
第 046 天	宝宝睡眠五部曲	046
第 047 天	宝宝凶门的保护	047
第 048 天	宝宝夜哭只是惊吓的吗	048
第 049 天	给宝宝拍照忌用闪光灯	049
第 050 天	宝宝惊跳是怎么回事	050



第 051 天	宝宝枕秃是什么原因	051
第 052 天	赶走惊人的痱子	052
第 053 天	宝宝湿疹和尿布疹的护理	053
第 054 天	及时发现小儿鹅口疮	055
第 055 天	保持小屁屁的健康舒适	056
第 056 天	正确给宝宝涂抹爽身粉	057
第 057 天	竖抱抬头锻炼颈部力量	058
第 058 天	宝宝能力培养不可忽视	059
第 059 ~060 天	本月宝宝的智能测评	060



## 第 3 个月

### 宝宝也有自己的性格了

第 061 天	本月宝宝的体格标准及能力发育	062
第 062 天	多吃健脑食物	063
第 063 天	上班族妈妈哺乳须知	064
第 064 天	夏季, 谨防宝宝得“空调病”	065
第 065 天	宝宝睡觉忌开灯	066
第 066 天	喂宝宝配方奶一定要适量	067
第 067 天	让宝宝体验不同睡姿	068
第 068 天	宝宝睡姿不良要及早校正	069
第 069 天	给宝宝选个理想的小枕头	070
第 070 天	宝宝乳痂的处理	071
第 071 天	宝宝腹泻都有哪些原因	072
第 072 天	关注宝宝皮肤温度的变化	074
第 073 天	宝宝爱吮吸手指怎么办	075
第 074 ~075 天	警惕婴儿猝死综合征	076
第 076 天	亲吻宝宝会传染细菌吗	077
第 077 天	宝宝便秘了怎么办	078



第 078 天	“百白破”三联疫苗注射	079
第 079 天	眼睛斜视怎么办	080
第 080 天	父爱同样不可或缺	081
第 081 天	为宝宝选择玩具	082
第 082 天	给宝宝做体检	083
第 083 天	宝宝先天的游泳能力	084
第 084 天	和宝宝玩手部动作游戏	085
第 085 天	宝宝的翻身打滚活动	086
第 086 天	宝宝的视力和色彩	087
第 087 天	塑造宝宝的情商	088
第 088 天	给宝宝抚触按摩保健	089
第 089 ~090 天	本月宝宝启智训练	090



## 第 4 个月

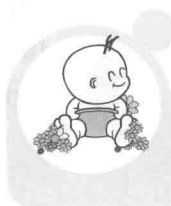
### 辅食让宝宝更好地成长

第 091 天	添加辅食的标准	092
第 092 天	添加辅食的原则	093
第 093 天	在宝宝状况良好时添加辅食	094
第 094 天	七招让宝宝爱上辅食	095
第 095 天	宝宝可以喝可口的果汁了	096
第 096 天	和宝宝一起做触摸游戏	097
第 097 天	宝宝开始咬乳头	098
第 098 天	保护好宝宝的眼睛	099
第 099 天	宝宝百天了	100
第 100 天	宝宝有可能得了中耳炎	101
第 101 天	宝宝胀气的处理	102
第 102 天	宝宝蹬被子，睡袋来帮忙	103
第 103 天	抱宝宝也有讲究	104





第 104 ~ 105 天	宝宝喜欢玩脚丫	105
第 106 天	让宝宝坐手推车	106
第 107 天	把握宝宝排便规律	107
第 108 天	宝宝出牙期常识储备	108
第 109 天	宝宝常见肠胃不适	109
第 110 天	宝宝出牙期的呵护	110
第 111 天	宝宝过敏的预防	111
第 112 天	户外活动要注意安全	112
第 113 天	让宝宝学习手势来表述	113
第 114 天	训练宝宝坐起来	114
第 115 天	宝宝说“啊不”了	115
第 116 天	宝宝预防接种计划	116
第 117 天	预防接种中常遇见的问题	117
第 118 天	给宝宝做被动操	119
第 119 ~ 120 天	本月宝宝的体能测评	120



## 第 5 个月

### 在惊喜的世界里探寻

第 121 天	有益宝宝脑部发育的营养素	122
第 122 天	辅食添加讲顺序	123
第 123 天	注意喂食中的卫生	124
第 124 天	选择合适的婴儿米粉	125
第 125 天	让宝宝练习吞咽咀嚼	126
第 126 天	为宝宝准备一套专用餐具	127
第 127 天	宝宝吞食异物后的处理	128
第 128 天	宝宝围嘴的选择	129
第 129 天	磨牙工具的选择	130
第 130 天	选好凉席，凉爽度夏	131



第 131 天	夏季不宜给宝宝剃光头	132
第 132 天	给宝宝选择合适的衣服	133
第 133 天	宝宝伤口的护理	134
第 134 ~ 135 天	警惕婴儿缺铁性贫血	135
第 136 天	有计划地对宝宝进行运动训练	136
第 137 天	学会缓解母子分离焦虑	137
第 138 天	宝宝出汗多不是病	138
第 139 天	宝宝灵敏的小耳朵	139
第 140 天	宝宝肠套叠是怎么回事	140
第 141 天	选择适合宝宝的玩具	142
第 142 天	宝宝撒娇的解读	143
第 143 天	开始认识日常事物	144
第 144 天	婴儿形体语言的解读 (一)	145
第 145 天	婴儿形体语言的解读 (二)	146
第 146 天	宝宝爱照镜子	147
第 147 天	让有韵律的儿歌陪伴宝宝	148
第 148 天	把握宝宝语言发展敏感期	149
第 149 ~ 150 天	本月宝宝体格发育标准	150



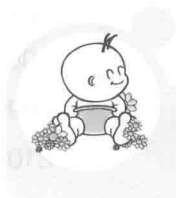
## 第 6 个月

### 长出漂亮可爱的“小白牙”

第 151 天	宝宝长牙期的营养补充	152
第 152 天	妈妈自制辅食注意事项	153
第 153 天	本月喂养以母乳和配方奶为主	154
第 154 天	宝宝为什么不爱吃辅食	155
第 155 天	断奶过渡期的饮食安排	156
第 156 天	避免宝宝过早起床的对策	157



第 157 天	宝宝的睡眠问题	158
第 158 天	宝宝适合光脚还是穿鞋	159
第 159 天	如何增强宝宝机体免疫力	160
第 160 天	宝宝发热的家庭护理	161
第 161 天	宝宝罗圈腿要纠正吗	162
第 162 天	宝宝闹夜的原因	163
第 163 天	怎样指导宝宝玩玩具	164
第 164 ~ 165 天	加强宝宝的手部能力	165
第 166 天	宝宝出现口臭怎么办	166
第 167 天	把尿打挺儿，放下就尿的烦恼	167
第 168 天	宝宝的天然免疫要用完了	168
第 169 天	宝宝的视觉障碍测试	169
第 170 天	如何搞定爱哭的宝宝	170
第 171 天	宝宝患流感的调理	171
第 172 天	亲手为宝宝做辅食	173
第 173 天	为宝宝选购图书	174
第 174 天	坐对宝宝的意义	175
第 175 天	佝偻病的预防	176
第 176 天	做好乙肝、流脑疫苗的接种	177
第 177 天	逗宝宝“说话”	178
第 178 天	宝宝学会“察言观色”	179
第 179 ~ 180 天	本月宝宝的体格与能力测评	180



## 第 7 个月

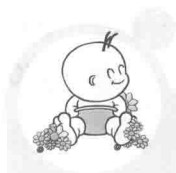
成为小宝宝的守护者

### 开始认生，对爸妈更依恋了

第 181 天	宝宝开始黏人了	182
第 182 天	如何让宝宝克服怕生	183



第 183 天	本月宝宝的生长发育	184
第 184 天	让宝宝受益的淡味辅食	185
第 185 天	如何判断宝宝是否辅食过敏	187
第 186 天	让宝宝练习用杯子喝水	188
第 187 天	宝宝添加辅食的要点	189
第 188 天	千万不要让宝宝生“虫牙”	190
第 189 天	宝宝口水长流怎么办	191
第 190 天	宝宝爱用手指头抠嘴了	192
第 191 天	和宝宝做游戏培养语言能力	193
第 192 天	训练宝宝咀嚼和吞咽	194
第 193 天	宝宝穿多穿少有原则	195
第 194 ~ 195 天	吸鼻器帮宝宝清理鼻腔	196
第 196 天	预防宝宝烫伤的措施	197
第 197 天	谨防宝宝意外跌倒	198
第 198 天	宝宝淋巴结肿大的护理	199
第 199 天	宝宝耍脾气时该如何应对	200
第 200 天	蚊虫叮咬的防治	201
第 201 天	夜啼是一种“高要求”	202
第 202 天	宝宝有了新本领	203
第 203 天	宝宝有了模仿力	204
第 204 天	在游戏中训练记忆能力	205
第 205 天	宝宝的方向感练习	206
第 206 天	培养宝宝数学能力	207
第 207 天	因果关系影响宝宝智力	208
第 208 天	给宝宝找个小伙伴	209
第 209 ~ 210 天	多跟宝宝做发音游戏	210



## 第 8 个月

## 在滚与爬的世界里游戏

第 211 天	补充维生素 D 很重要	212
第 212 天	防止宝宝营养过剩	213
第 213 天	别让宝宝赖上甜食	214
第 214 天	感冒宝宝的喂养	215
第 215 天	慎用抗生素	216
第 216 天	宝宝不好好吃怎么办	217
第 217 天	不必阻止宝宝用手抓食品	218
第 218 天	美味营养食谱推荐	219
第 219 天	培养宝宝早起早睡的习惯	221
第 220 天	宝宝四季衣服的选择	222
第 221 天	从宝宝睡相看健康	223
第 222 天	宝宝抗拒洗澡的原因是什么	224
第 223 天	宝宝眼部安全的预防和处理	225
第 224 ~ 225 天	宝宝腹痛不可乱揉	226
第 226 天	宝宝出水痘了怎么办	227
第 227 天	为宝宝创设爬行环境	228
第 228 天	改造爬行中的安全雷区	229
第 229 天	爬行训练“三步走”	230
第 230 天	爬行训练中的小技巧	231
第 231 天	训练宝宝的知觉能力	232
第 232 天	宝宝总是晃动小脑袋正常吗	233
第 233 天	接种麻疹疫苗	234
第 234 天	宝宝耍赖皮如何应对	235
第 235 天	对孩子说“不”	236
第 236 天	多给宝宝鼓励与表扬	237



第 237 天	锻炼宝宝手部活动能力	238
第 238 天	教宝宝搭积木	239
第 239 ~240 天	本月宝宝的生长发育	240



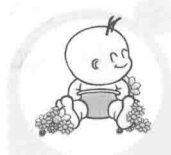
## 第 9 个月

### 牵牵小手，宝宝也能扶站了

第 241 天	给宝宝喂饭的技巧	242
第 242 天	养成良好的饮食习惯	243
第 243 天	防止宝宝偏食从父母做起	244
第 244 天	让宝宝用勺子吃饭	245
第 245 天	乳汁不再是宝宝的主食了	246
第 246 天	警惕宝宝食物中毒	247
第 247 天	缓解宝宝大便干燥的食物	248
第 248 天	给宝宝挑一双合适的学步鞋	250
第 249 天	宝宝患了百日咳	251
第 250 天	纠正不良的口腔习惯	252
第 251 天	宝宝乳牙的清洁	253
第 252 天	宝宝头发稀黄怎么办	254
第 253 天	预防宝宝缺铁性贫血	255
第 254 ~255 天	预防八字脚，从学步开始	256
第 256 天	预防宝宝荨麻疹	257
第 257 天	宝宝喂药选对方法	258
第 258 天	少带宝宝去公共场所	259
第 259 天	宝宝的知觉能力训练	260
第 260 天	宝宝的扶站训练	261
第 261 天	新鲜的触觉刺激	262
第 262 天	宝宝流脑的预防	263
第 263 天	让宝宝学习“欢迎”和“再见”	264



第 264 天	精心为宝宝挑选玩具 .....	265
第 265 天	多为宝宝朗读 .....	266
第 266 天	探寻宝宝喜欢啃咬、撕书的心理 .....	267
第 267 天	宝宝撕书，妈妈如何应对 .....	268
第 268 天	和宝宝一起唱儿歌 .....	269
第 269 ~270 天	本月宝宝的生长发育 .....	270



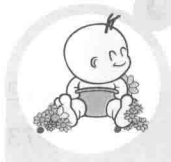
## 第 10 个月

# 宝宝学会叫爸爸妈妈了

第 271 天	了解断奶 .....	272
第 272 天	如何让宝宝爱上吃菜 .....	273
第 273 天	训练宝宝自己进餐 .....	274
第 274 天	平衡膳食营养 .....	275
第 275 天	不宜嚼饭喂宝宝 .....	276
第 276 天	预防宝宝缺锌 .....	277
第 277 天	纠正宝宝边吃边玩的习惯 .....	278
第 278 天	及时发现宝宝营养不良 .....	279
第 279 天	出牙拒食的解决方法 .....	280
第 280 天	宝宝磨牙的原因是什么 .....	281
第 281 天	让宝宝多亲近水 .....	282
第 282 天	宝宝精神性腹痛的护理 .....	283
第 283 天	做好宝宝的防晒工作 .....	284
第 284 ~285 天	预防宝宝手足口病 .....	285
第 286 天	撞头摇晃的解决方法 .....	286
第 287 天	宝宝咳嗽的防治 .....	287
第 288 天	为宝宝挑选餐具 .....	288
第 289 天	男宝宝玩生殖器怎么办 .....	289
第 290 天	怎样预防宝宝斜视 .....	290



第 291 天	宝宝喜欢“语言”按摩	291
第 292 天	每天进行语言训练	292
第 293 天	为开口说话做准备	293
第 294 天	宝宝的语言积累	294
第 295 天	让宝宝学习迈步	295
第 296 天	宝宝学走路要经历五个阶段	297
第 297 天	和宝宝一起做细致小游戏	298
第 298 天	小腿练练有力气	299
第 299 ~300 天	本月宝宝的生长发育	300



## 第 11 个月

### 做好断母乳的准备

第 301 天	断乳前后的饮食衔接	302
第 302 天	宝宝断奶的不适应症状	303
第 303 天	摄取肉类四大准则	304
第 304 天	断奶后宝宝的饮食特点	305
第 305 天	细心呵护宝宝的嗓子	306
第 306 天	不宜让宝宝吃蜂蜜	307
第 307 天	正确为宝宝刷牙	308
第 308 天	如何让宝宝不晕车	309
第 309 天	培养宝宝的认知能力	310
第 310 天	宝宝总是眨眼正常吗	311
第 311 天	新玩具应满足宝宝的成长需求	312
第 312 天	为宝宝洗头及头发护理	313
第 313 天	宝宝体质的调理	314
第 314 ~315 天	宝宝不宜穿开裆裤	315
第 316 天	让宝宝适应开窗睡觉	316
第 317 天	让宝宝远离铅的危害	317





第 318 天	开发宝宝右脑 .....	318
第 319 天	宝宝总摔跤怎么办 .....	319
第 320 天	纠正宝宝吸吮手指的行为 .....	320
第 321 天	强身健体的婴儿体操 .....	321
第 322 天	宝宝仍然不会站立怎么办 .....	322
第 323 天	宝宝对玩具的偏好与性格 .....	323
第 324 天	增强宝宝说话的欲望 .....	324
第 325 天	理解语言比说更重要 .....	325
第 326 天	宝宝说话过晚怎么办 .....	326
第 327 天	为宝宝选择舒适的鞋 .....	327
第 328 天	宝宝蛔虫病的预防 .....	328
第 329 ~330 天	与宝宝建立亲密联系 .....	330



## 第 12 个月

### 让宝宝迈出人生第一步

第 331 天	周岁宝宝饮食原则 .....	332
第 332 天	宝宝本月饮食建议 .....	333
第 333 天	宝宝辅食的制作与喂养 .....	334
第 334 天	促进宝宝大脑发育的食物 .....	335
第 335 天	为不爱吃肉的宝宝支招 .....	336
第 336 天	宝宝噎着了怎么办 .....	337
第 337 天	规律宝宝的作息时间 .....	338
第 338 天	警惕宝宝得过敏性鼻炎 .....	339
第 339 天	宝宝疾病性啼哭的判断 .....	341
第 340 天	培养宝宝的视听觉能力 .....	342
第 341 天	宝宝安全十大准则 .....	343
第 342 天	赶走宝宝的“小呼噜” .....	344
第 343 天	学做宝宝营养餐 .....	345