

每天学习一个实用的育儿知识  
送给新妈妈一日一页的育儿书



张一宁◎主编



Yu'er y  
**育儿**  
**一日一页**

呵护宝宝每一天

| S | M | T | W | T | F | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| ⑧ | ⑨ | ⑩ | ⑪ | ⑫ | ⑬ | ⑭ |
| ⑮ | ⑯ | ⑰ | ⑱ | ⑲ | ⑳ | ㉑ |
| ㉒ | ㉓ | ㉔ | ㉕ | ㉖ | ㉗ | ㉘ |
| ㉙ | ㉚ |   |   |   |   |   |

每天都能学到育儿知识！

宝宝每天都在快速地成长着，  
越来越让人喜爱，  
让新手父母也能培养最棒的宝宝。

Yu'er Yiri Yiye

# 育儿 一日一页

张藏宁◎主编

---

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿一日一页 / 张一宁主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 10  
ISBN 978-7-5384-6325-5

I. ①育… II. ①张… 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239333号

---

# 育儿一日一页 YU'ER YIRI YIYE

---

主 编 张一宁  
出 版 人 张瑛琳  
责任编辑 许晶刚 端金香 解春谊  
图书模特 魏安然 袁安辰 徐心澄 李宗衡 邵巾轩 迟轶轩 田昊雨  
陈豫璇 图鹏琪 王一童 姜凯添 许桓豪 任美奇 李子坤  
封面设计 南关区涂图设计工作室  
技术插图 南关区涂图设计工作室  
开 本 880mm×1230mm 1/20  
字 数 400千字  
印 张 18.5  
印 数 10000册  
版 次 2013年2月第1版  
印 次 2013年2月第1次印刷

---

出版发行 吉林科学技术出版社  
实 名 吉林科学技术出版社  
社 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
编辑部电话 0431-85635186  
储运部电话 0431-84612872  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-6325-5  
定 价 35.00元  
如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186





# 前言

经过了十月怀胎的辛苦，忍受住了分娩的疼痛，终于和自己的宝宝见面了。看着全身还有些粉红的宝宝，你是不是有种被幸福击昏了头脑的感觉呢？还是感到对于如何照顾这个小生命而不知所措呢？

随着时间的流逝，宝宝也在快速地成长着，越来越让人喜爱，粉嫩的皮肤、胖胖的脸蛋、大大的眼睛，处处都透着可爱。可是渐渐长大的宝宝什么时候加辅食更科学？什么时候能学会爬？什么时候该断母乳？什么时候会说话？这些都是家长非常想知道的事情。如何给宝宝换尿布？如何护理宝宝睡觉？如何给宝宝补充各种营养？宝宝生病了又怎么办？这些都是照顾好宝宝，父母必须知道的事情。

本书按照一天一个内容的形式，解答父母在育儿过程会遇到的具体问题，以平实的语言细致地解答了父母关于宝宝不同成长发育时期的生理心理特点、宝宝智力的开发、亲子间的交流互动等方面的疑问。每天只用5分钟的时间，就可以学会养育宝宝的实用方法，给予宝宝科学的照顾，让宝宝健康、快乐地成长。



## 宝宝第一个月

|                        |                        |                        |
|------------------------|------------------------|------------------------|
| 001课 第一个月宝宝的生长发育.. 10  | 011课 新生儿臀部的护理..... 20  | 021课 宝宝颈部未结实之前的抱法.. 30 |
| 002课 尽早哺喂母乳..... 11    | 012课 新生儿尿布的选择..... 21  | 022课 母乳喂养的注意事项..... 31 |
| 003课 母乳喂养的正确姿势..... 12 | 013课 如何更换纸尿裤..... 22   | 023课 疫苗接种时间表..... 32   |
| 004课 新生儿的四大反射..... 13  | 014课 传统布尿布的制作和使用.. 23  | 024课 新生儿用药需谨慎..... 33  |
| 005课 如何判断新生儿吃饱..... 14 | 015课 新生儿视觉能力的培养... 24  | 025课 新生儿发热怎么办..... 34  |
| 006课 如何冲泡配方奶粉..... 15  | 016课 与新生儿进行情感交流... 25  | 026课 生理性黄疸与病理性黄疸.. 35  |
| 007课 新生儿的睡眠..... 16    | 017课 新生儿的语言能力..... 26  | 027课 新生儿的运动能力..... 36  |
| 008课 护理新生儿的眼部..... 17  | 018课 母乳中所含的营养..... 27  | 028课 新生儿头部抚触..... 37   |
| 009课 新生儿耳鼻的护理..... 18  | 019课 新生儿内衣的选择..... 28  | 029课 新生儿的胸部抚触..... 38  |
| 010课 新生儿的排泄护理..... 19  | 020课 如何给新生儿穿衣服..... 29 | 030课 宝宝的满月头..... 39    |

## 宝宝第二个月

|                        |                        |                        |
|------------------------|------------------------|------------------------|
| 031课 第二个月宝宝的生长发育.. 40  | 041课 宝宝物品的选购..... 50   | 051课 宝宝输液时的护理..... 60  |
| 032课 宝宝的各项发育指标..... 41 | 042课 宝宝的指甲护理..... 51   | 052课 给宝宝测量体温..... 61   |
| 033课 母乳的挤取方法..... 42   | 043课 宝宝要常备的洗护品..... 52 | 053课 宝宝打嗝..... 62      |
| 034课 宝宝吐奶怎么办..... 43   | 044课 如何给宝宝洗头..... 53   | 054课 读懂宝宝的哭声..... 63   |
| 035课 如何增加奶水供应..... 44  | 045课 如何给宝宝洗澡..... 54   | 055课 如何对付爱哭的宝宝..... 64 |
| 036课 妈妈要保护好乳房..... 45  | 046课 了解宝宝的肢体语言..... 55 | 056课 宝宝的室外活动..... 65   |
| 037课 上班族妈妈怎样给宝宝哺乳.. 46 | 047课 防治婴儿脐疝和气蛋..... 56 | 057课 宝宝的视力发展训练..... 66 |
| 038课 宝宝的睡眠护理..... 47   | 048课 宝宝的用药安全..... 57   | 058课 手、脚、头和颈部的自由伸展67   |
| 039课 用奶瓶哺喂的技巧..... 48  | 049课 贴身内衣的穿着方法..... 58 | 059课 宝宝的睡眠有讲究..... 68  |
| 040课 奶瓶的清洗和消毒..... 49  | 050课 宝宝湿疹护理常识..... 59  | 060课 两个月宝宝的心智发育... 69  |



## 宝宝第三个月

- |                        |                        |                        |
|------------------------|------------------------|------------------------|
| 061课 第三个月宝宝的生长发育.. 70  | 071课 呵护宝宝的小屁屁..... 80  | 081课 如何应对宝宝吃手指..... 90 |
| 062课 宝宝抗拒母乳怎么办..... 71 | 072课 宝宝的日常生活安排..... 81 | 082课 宝宝鼻子堵塞怎么办..... 91 |
| 063课 注意宝宝夜里的声音..... 72 | 073课 教宝宝认识颜色..... 82   | 083课 宝宝咳嗽怎么办..... 92   |
| 064课 宝宝脸色差怎么办..... 73  | 074课 宝宝外出晒太阳..... 83   | 084课 给宝宝使用花露水的方法.. 93  |
| 065课 宝宝冬天洗澡不受冻..... 74 | 075课 通过小手认识世界..... 84  | 085课 宝宝语言能力的发展..... 94 |
| 066课 宝宝冬季穿衣原则..... 75  | 076课 给宝宝把大小便..... 85   | 086课 妈妈乳汁不够怎么办..... 95 |
| 067课 宝宝衣物的清洗..... 76   | 077课 防治宝宝湿疹..... 86    | 087课 培养宝宝的社交能力..... 96 |
| 068课 宝宝内衣的选择..... 77   | 078课 宝宝腹泻怎么办..... 87   | 088课 判断宝宝哭闹的原因..... 97 |
| 069课 训练宝宝翻身..... 78    | 079课 了解宝宝发热..... 88    | 089课 安抚哭闹宝宝的方法..... 98 |
| 070课 妈妈病了如何照顾宝宝... 79  | 080课 辨别宝宝“病理性”的哭闹 89   | 090课 宝宝大脑发育需要蛋白质.. 99  |

## 宝宝第四个月

- |                         |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 091课 第四个月宝宝的生长发育. 100   | 101课 不同食材的摄取量..... 110  | 111课 谨防闪光灯和安抚奶嘴... 120  |
| 092课 4个月宝宝的心智发育... 101  | 102课 宝宝辅食添加误区..... 111  | 112课 奶粉喂养需注意..... 121   |
| 093课 辅食添加过程表..... 102   | 103课 宝宝喝水要注意..... 112   | 113课 宝宝的睡眠护理..... 122   |
| 094课 宝宝的体会“发声”... 103   | 104课 怎样添加辅食..... 113    | 114课 宝宝便秘的预防和护理... 123  |
| 095课 宝宝冻疮的护理..... 104   | 105课 宝宝脖子能竖起时的抱法. 114   | 115课 防治宝宝的耳部疾病..... 124 |
| 096课 不同阶段喂辅食的原则... 105  | 106课 宝宝冬季的衣物选择..... 115 | 116课 宝宝玩具的选择..... 125   |
| 097课 尽早培养宝宝的规律作息. 106   | 107课 注意宝宝的保暖..... 116   | 117课 培养亲子关系的互动游戏. 126   |
| 098课 解决宝宝打嗝问题..... 107  | 108课 宝宝抬头的相关问题..... 117 | 118课 促进宝宝的语言智能发展. 127   |
| 099课 宝宝辅食的添加..... 108   | 109课 训练宝宝抬头..... 118    | 119课 视听、视觉和自我意识... 128  |
| 100课 辅食添加的注意事项..... 109 | 110课 解决宝宝吮手指..... 119   | 120课 5个月宝宝辅食推荐..... 129 |

## 宝宝第五个月

- |                         |                          |                         |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 121课 第五个月宝宝的生长发育... 130 | 131课 宝宝的营养汤... 140       | 141课 宝宝盗汗怎么办... 150     |
| 122课 宝宝流口水的卫生护理... 131  | 132课 注意给宝宝补钙... 141      | 142课 宝宝倒睫的处理... 151     |
| 123课 警惕宝宝周边的危险... 132   | 133课 解决宝宝的出牙问题... 142    | 143课 预防宝宝中毒... 152      |
| 124课 引导还不会翻身的宝宝... 133  | 134课 练习独坐、翻身... 143      | 144课 宝宝痢疾的防治... 153     |
| 125课 实用辅食餐具推荐... 134    | 135课 宝宝缺钙的外在表现... 144    | 145课 宝宝脑袋磕碰后如何处理... 154 |
| 126课 宝宝发育需要维生素D... 135  | 136课 宝宝牙齿发育期的不良习惯... 145 | 146课 宝宝的穿衣护理... 155     |
| 127课 宝宝需要维生素C... 136    | 137课 保护宝宝的乳牙... 146      | 147课 增强宝宝对爸爸的信任... 156  |
| 128课 如何给宝宝选购米粉... 137   | 138课 宝宝认生怎么办... 147      | 148课 宝宝日常养育的误区... 157   |
| 129课 喂宝宝喝粥的技巧... 138    | 139课 宝宝的户外活动... 148      | 149课 宝宝的运动练习... 158     |
| 130课 宝宝粥的制作... 139      | 140课 别让宝宝伤了自己... 149     | 150课 6个月宝宝辅食推荐... 159   |

## 宝宝第六个月

- |                         |                       |                         |
|-------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 151课 第六个月宝宝的生长发育... 160 | 161课 宝宝汗多正常吗... 170   | 171课 宝宝贫血的预防... 180     |
| 152课 宝宝发育的限制因素... 161   | 162课 宝宝的智力开发游戏... 171 | 172课 宝宝口水异常的应对方法... 181 |
| 153课 提高宝宝抗病能力的饮食... 162 | 163课 宝宝的大便反映健康... 172 | 173课 提高免疫力的方法... 182    |
| 154课 宝宝慎用抗生素... 163     | 164课 多给宝宝吃点苹果... 173  | 174课 肠套叠的救治与护理... 183   |
| 155课 添加辅食的准备... 164     | 165课 怎样选择宝宝背带... 174  | 175课 宝宝得肺炎怎么办... 184    |
| 156课 看宝宝指甲知健康... 165    | 166课 宝宝是手语专家... 175   | 176课 佝偻病的生活护理... 185    |
| 157课 宝宝的营养果汁... 166     | 167课 宝宝的睡眠护理... 176   | 177课 让宝宝坐一坐... 186      |
| 158课 早产儿的辅食喂养方法... 167  | 168课 宝宝四季的穿衣原则... 177 | 178课 口腔及呼吸道疾病的处置... 187 |
| 159课 宝宝补钙建议... 168      | 169课 宝宝外出的防晒措施... 178 | 179课 进行爬行练习... 188      |
| 160课 各阶段辅食软硬程度... 169   | 170课 注意宝宝的患病症状... 179 | 180课 7个月宝宝辅食推荐... 189   |



## 宝宝第七个月

- |                         |                         |                        |
|-------------------------|-------------------------|------------------------|
| 181课 第七个月宝宝的生长发育... 190 | 191课 培养亲子关系... 200      | 201课 提高宝宝的抗病能力... 210  |
| 182课 宝宝的能力发育... 191     | 192课 帮宝宝克服恐惧情绪... 201   | 202课 宝宝大脑发育需要脂肪... 211 |
| 183课 防止宝宝发生意外... 192    | 193课 了解宝宝的记忆力... 202    | 203课 宝宝的运动训练... 212    |
| 184课 宝宝的饮食安全... 193     | 194课 正确处理宝宝恼怒和嫉妒... 203 | 204课 提高宝宝的运动量... 213   |
| 185课 给宝宝购买食品的技巧... 194  | 195课 宝宝需要的日常物品... 204   | 205课 宝宝的语言发展... 214    |
| 186课 宝宝固体辅食喂养要点... 195  | 196课 宝宝的头发护理... 205     | 206课 发现宝宝的天赋... 215    |
| 187课 宝宝饮食的搭配... 196     | 197课 日常养育要注意... 206     | 207课 加强宝宝的爬行训练... 216  |
| 188课 重视宝宝的咀嚼训练... 197   | 198课 适合7个月宝宝的玩具... 207  | 208课 养育中的常见误区... 217   |
| 189课 宝宝多吃胡萝卜... 198     | 199课 训练宝宝大小便... 208     | 209课 宝宝的能力训练... 218    |
| 190课 宝宝成长中的常见问题... 199  | 200课 宝宝睡觉不踏实怎么办... 209  | 210课 8个月宝宝辅食推荐... 219  |

## 宝宝第八个月

- |                         |                         |                        |
|-------------------------|-------------------------|------------------------|
| 211课 第八个月宝宝的生长发育... 220 | 221课 宝宝贫血怎么办... 230     | 231课 防治宝宝荨麻疹... 240    |
| 212课 宝宝食欲缺乏怎么办... 221   | 222课 如何给宝宝添加辅食... 231   | 232课 宝宝高热惊厥... 241     |
| 213课 用奶瓶给宝宝喂奶... 222    | 223课 如何改造肉食宝宝... 232    | 233课 宝宝发热要及时处理... 242  |
| 214课 宝宝需要鸡蛋... 223      | 224课 8个月宝宝的断奶计划... 233  | 234课 注意宝宝的健康... 243    |
| 215课 宝宝偏食厌食的原因... 224   | 225课 选择宝宝奶粉的要点... 234   | 235课 带宝宝出行的必备物品... 244 |
| 216课 宝宝的喂养法... 225      | 226课 宝宝断奶后的注意事项... 235  | 236课 宝宝六种情况别洗澡... 245  |
| 217课 宝宝饮食离不开水果... 226   | 227课 培养宝宝好的行为习惯... 236  | 237课 宝宝尿裤子怎么办... 246   |
| 218课 如何给宝宝挑选水果... 227   | 228课 宝宝的日常护理细节... 237   | 238课 如何让宝宝感受快乐... 247  |
| 219课 宝宝怎么补充营养... 228    | 229课 护养宝宝的几点注意事项... 238 | 239课 关于宝宝的笑... 248     |
| 220课 培养宝宝健康的饮食习惯... 229 | 230课 宝宝支气管炎的护理... 239   | 240课 9个月宝宝辅食推荐... 249  |



## 宝宝第九个月

|                              |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 241课 第九个月宝宝的生长发育 . 250       | 251课 宝宝坐、爬、站练习 . . . . . 260 | 261课 注意宝宝房间的细节 . . . . . 270 |
| 242课 宝宝的智能发育 . . . . . 251   | 252课 宝宝的手部训练 . . . . . 261   | 262课 9个月宝宝的玩具 . . . . . 271  |
| 243课 喂养的注意事项 . . . . . 252   | 253课 情绪培养与社交能力 . . . . . 262 | 263课 宝宝手推车的功能 . . . . . 272  |
| 244课 防止宝宝被蚊虫叮咬 . . . . . 253 | 254课 宝宝几种习惯的培养 . . . . . 263 | 264课 注意宝宝的乘车安全 . . . . . 273 |
| 245课 适合宝宝的粥 . . . . . 254    | 255课 宝宝吃得特少、爱出汗的处置 264       | 265课 如何让宝宝合群 . . . . . 274   |
| 246课 宝宝的鱼肉食谱 . . . . . 255   | 256课 色彩可能会伤害宝宝 . . . . . 265 | 266课 如何让宝宝学会分享 . . . . . 275 |
| 247课 宝宝生活环境及必备物品 . 256       | 257课 安全的颜色设计 . . . . . 266   | 267课 宝宝意外伤害的处理办法 . 276       |
| 248课 给宝宝多吃点豆腐 . . . . . 257  | 258课 照顾出牙宝宝的方法 . . . . . 267 | 268课 宝宝的防蚊用品 . . . . . 277   |
| 249课 宝宝成长中的四点注意事项 258        | 259课 预防铅污染的有效举措 . . 268      | 269课 宝宝护肤品的种类及选择 . 278       |
| 250课 宝宝的睡眠护理 . . . . . 259   | 260课 防止会爬的宝宝出意外 . . 269      | 270课 10个月宝宝辅食推荐 . . . . 279  |

## 宝宝第十个月

|                              |                              |                               |
|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 271课 第十个月宝宝的生长发育 . 280       | 281课 宝宝的保暖护理 . . . . . 290   | 291课 宝宝玩具的正确存放 . . . . . 300  |
| 272课 10个月宝宝的心智发育 . . 281     | 282课 宝宝的睡眠护理 . . . . . 291   | 292课 让厨房变得安全 . . . . . 301    |
| 273课 宝宝饮食的注意事项 . . . . 282   | 283课 宝宝的腹泻护理 . . . . . 292   | 293课 生活中的安全隐患 . . . . . 302   |
| 274课 宝宝的健脑食物 . . . . . 283   | 284课 急性上呼吸道感染的护理 . 293       | 294课 提高宝宝的活动量 . . . . . 303   |
| 275课 加强宝宝的日常护理 . . . . . 284 | 285课 宝宝腹痛的防治 . . . . . 294   | 295课 培养宝宝的社交能力 . . . . . 304  |
| 276课 宝宝衣服的几点小建议 . . 285      | 286课 宝宝意外受伤的处理 . . . . . 295 | 296课 宝宝运动能力的训练 . . . . . 305  |
| 277课 宝宝不吃辅食的解决方法 . 286       | 287课 宝宝皮肤病的防治 . . . . . 296  | 297课 宝宝语言能力的训练 . . . . . 306  |
| 278课 宝宝需要多加小心的食物 . 287       | 288课 让宝宝远离龋齿 . . . . . 297   | 298课 带宝宝去游乐园的注意事项 307         |
| 279课 养成良好的进餐习惯 . . . . . 288 | 289课 从玩具看宝宝的性格 . . . . . 298 | 299课 促进宝宝身体发育的小游戏 308         |
| 280课 宝宝的皮肤护理 . . . . . 289   | 290课 宝宝玩具安全选购 . . . . . 299  | 300课 11个月宝宝辅食推荐 . . . . . 309 |

## 宝宝第十一个月

- |                   |     |                   |     |                 |     |
|-------------------|-----|-------------------|-----|-----------------|-----|
| 301课 第十一个月宝宝的生长发育 | 310 | 311课 宝宝的穿衣原则      | 320 | 321课 宝宝隐睾的处置    | 330 |
| 302课 宝宝的饮食营养      | 311 | 312课 培养宝宝独立生活能力   | 321 | 322课 宝宝的外出计划    | 331 |
| 303课 宝宝食谱中离不开蔬菜   | 312 | 313课 宝宝是否单独睡      | 322 | 323课 保护宝宝安全的小套件 | 332 |
| 304课 提防宝宝营养过剩     | 313 | 314课 宝宝的婴儿房要讲究    | 323 | 324课 宝宝学走路      | 333 |
| 305课 宝宝补钙的误区      | 314 | 315课 创造安全的生活环境    | 324 | 325课 如何应对宝宝磨牙   | 334 |
| 306课 宝宝的补钙食谱      | 315 | 316课 做好宝宝的情绪护理    | 325 | 326课 精细动作的训练    | 335 |
| 307课 破除宝宝饮食旧观念    | 316 | 317课 寄生虫病的预防及治疗   | 326 | 327课 宝宝语言智能的训练  | 336 |
| 308课 如何给宝宝搭配食物    | 317 | 318课 宝宝鹅口疮的护理     | 327 | 328课 宝宝认知能力的培养  | 337 |
| 309课 宝宝偏食、挑食的解决方法 | 318 | 319课 宝宝患水痘的处置与护理  | 328 | 329课 宝宝社交能力的培养  | 338 |
| 310课 宝宝的日常用品      | 319 | 320课 学步期不可忽视的安全措施 | 329 | 330课 12个月宝宝辅食推荐 | 339 |

## 宝宝第十二个月

- |                   |     |                  |     |                  |     |
|-------------------|-----|------------------|-----|------------------|-----|
| 331课 第十二个月宝宝的生长发育 | 340 | 341课 常给宝宝吃点粗粮果蔬  | 350 | 351课 宝宝疝子的预防与处理  | 360 |
| 332课 12个月宝宝的心智发育  | 341 | 342课 理解宝宝的心情     | 351 | 352课 适合宝宝参加的培训班  | 361 |
| 333课 宝宝断奶综合征      | 342 | 343课 给宝宝多吃些番茄    | 352 | 353课 宝宝咳痰怎么办     | 362 |
| 334课 宝宝断奶期的饮食     | 343 | 344课 如何给宝宝断母乳    | 353 | 354课 宝宝手足口病的相关知识 | 363 |
| 335课 宝宝阅读识字训练     | 344 | 345课 解决宝宝睡觉不踏实   | 354 | 355课 防止宝宝滑倒      | 364 |
| 336课 宝宝的饮食禁忌      | 345 | 346课 培养宝宝良好的睡眠习惯 | 355 | 356课 宝宝的手部运动     | 365 |
| 337课 宝宝的糊状营养饮食    | 346 | 347课 怎样让宝宝度过夏天   | 356 | 357课 宝宝的腿部运动     | 366 |
| 338课 饮食提高宝宝的抗病力   | 347 | 348课 宝宝的安全护理     | 357 | 358课 宝宝的体育运动     | 367 |
| 339课 宝宝越吃越聪明      | 348 | 349课 宝宝眼部疾病预防与治疗 | 358 | 359课 宝宝的智力开发游戏   | 368 |
| 340课 关注宝宝心理健康     | 349 | 350课 宝宝有嫉妒心理怎么办  | 359 | 360课 1岁宝宝辅食推荐    | 369 |



# 宝宝第一个月 001课

## 第一个月宝宝的生长发育

新生儿每天需睡眠约20个小时以上。出生后，宝宝睡眠节律未养成，夜间尽量少打扰，喂奶间隔时间由2~3个小时逐渐延长至4~5个小时，尽量使宝宝晚上多睡白天少睡，尽快和成人生活节律同步。

### 接种疫苗备忘录

预防乙型肝炎：

乙肝疫苗第一剂.....日

预防结核病：

卡介苗第一剂.....日

## 宝宝发育特点

- ①可以本能的吮吸。
- ②无法随意运动，不能改变自己身体的位置。
- ③俯卧位时，臂部高耸，两膝关节屈曲，两腿蜷缩在下方。
- ④宝宝的手经常呈握拳状。
- ⑤将物体从宝宝头的一侧，慢慢移动到头的另一侧(移动180度)，当物体移动到中央时(90度)，宝宝会两眼随着看，眼的追视范围小于90度。
- ⑥会短时间握住手中的物体。

- ⑦能自动发出各种细小的喉音。
- ⑧双眼能追视在身体前走动的人。
- ⑨头部能竖起大约两秒钟。

## 玩具推荐

- ①绑在婴儿床边的不易破碎的安全镜子。
- ②能看又能听的吊挂玩具，要求颜色鲜艳、声音悦耳、造型精美。如彩色气球、颜色鲜艳的充气玩具、拨浪鼓、摇铃。
- ③婴儿床上适宜悬挂的玩具。

## 体格发育监测标准

| 出生时 |                       |                       |
|-----|-----------------------|-----------------------|
|     | 男宝宝                   | 女宝宝                   |
| 身长  | 46.8~53.6厘米，平均为50.2厘米 | 46.4~52.8厘米，平均为49.6厘米 |
| 体重  | 2.5~4.0千克，平均为3.2千克    | 2.4~3.8千克，平均为3.1千克    |
| 头围  | 31.8~36.3厘米，平均为34.0厘米 | 30.9~36.1厘米，平均为33.5厘米 |
| 胸围  | 29.3~35.3厘米，平均为32.3厘米 | 29.4~35.0厘米，平均为32.2厘米 |
| 满月时 |                       |                       |
|     | 男宝宝                   | 女宝宝                   |
| 身长  | 52.3~61.5厘米，平均为56.9厘米 | 51.7~60.5厘米，平均为56.1厘米 |
| 体重  | 3.8~6.4千克，平均为5.1千克    | 3.6~5.9千克，平均为4.8千克    |
| 头围  | 35.5~40.7厘米，平均为38.1厘米 | 35.0~39.8厘米，平均为37.4厘米 |
| 胸围  | 33.7~40.9厘米，平均为37.3厘米 | 32.9~40.1厘米，平均为36.5厘米 |

## 养育重点

YANGYUZHONGDIAN

早开奶，坚持母乳喂养；保证20小时的睡眠时间；精心呵护小肚脐；注意观察大小便的次数和颜色；给予宝宝充足的皮肤接触，每天做抚触；和宝宝对话，给他讲故事和听音乐；多逗宝宝笑。

## 母乳喂养的正确步骤



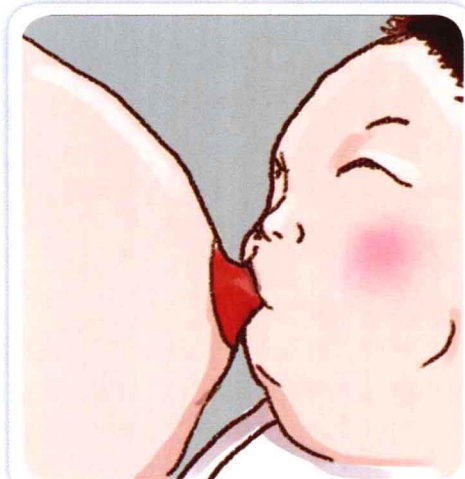
❶ 碰碰宝宝嘴唇，让嘴张开。



❷ 嘴张开后，将宝宝抱在胸前使嘴放在乳头和乳晕上，宝宝的腹部正对自己的腹部。



❸ 如果宝宝吃奶位置正确，其鼻子和面颊应该接触乳房。



❹ 待宝宝开始用力吮吸后，应将宝宝的小嘴轻轻往外拉约5毫米，目的是将乳腺管拉直，有利于顺利哺乳。

# 宝宝第一个月 002 课

## 尽早哺喂母乳

产妇分娩后，可立即让新生儿吮吸双侧乳头，产后2~6小时内应开奶。母乳喂养一定要尽早开奶，因为初乳营养价值很高，特别是含抗感染的免疫球蛋白，对多种细菌、病毒具有抵抗作用，所以尽早给新生儿开奶，可使新生儿获得大量球蛋白，增强新生儿的抗病能力，大大减少宝宝肺炎、肠炎、腹泻等疾病的发生率。



# 宝宝第一个月 003 课

## 母乳喂养的正确姿势

哺乳时妈妈应采取正确的姿势，使自己体位舒适，肌肉松弛。

### 侧躺抱法

让宝宝在妈妈身体一侧，用前臂支撑宝宝的背部，颈和头枕在妈妈的手上。如果是剖宫产，那么这样是一个很合适的姿势，因为这样对伤口的压力很小。

优点：易于观察宝宝是否已叼牢乳头，形成有效的哺乳；对于接受剖宫产的母亲而言会比较舒适，因为远离切口抱持宝宝；乳房较大的妈妈会比较舒适，因为宝宝的胸部可协助支持乳房的重量；当乳房胀满时，该姿势有利于调整乳房的形状。



### 摇篮支撑抱法

用妈妈手臂的肘关节内侧支撑住宝宝的头，使他的腹部紧贴住妈妈的身体，用另一只手支撑着妈妈的乳房。因为乳房露出的部分很少，将它托出来哺乳的效果会更好。

优点：通常最简便易学的姿势；是多数妈妈最常用的姿势。



### 交叉摇篮抱法

和使用摇篮支撑法的位置一样，但这一次用对侧的手臂，这样就可以用手来支撑宝宝头部，用前臂支撑身体。这样妈妈可以更好地控制宝宝头部的方向。

优点：使用手支撑宝宝颈背部，较使用前臂会对宝宝头部形成更好的控制；当用来为早产儿或叼牢乳头有困难的宝宝哺乳时尤其有效。



### 橄榄球抱法

橄榄球抱姿适用于那些吃奶有困难的宝宝，同时还可以有利于妈妈观察宝宝，在宝宝吃奶的时候可以调整宝宝的位置。步骤为让宝宝躺在一张较宽的椅子或者沙发上，将他置于妈妈的手臂下，头部靠近妈妈的胸部，用妈妈的手指支撑着他的头部和肩膀。然后在宝宝头下面垫上一个枕头，让宝宝的嘴能接触到妈妈的乳头。

优点：如果乳头曾受伤，好不容易可以直接授乳时，要将受伤部位朝宝宝嘴角处（上下唇口闭合处）哺乳，这个时候，以上所说的姿势就可发挥功用。



# 宝宝第一个月 004 课

## 新生儿的四大反射

新生儿的大脑皮层尚未发育成熟，因此会出现一些特殊的生理反射，但没有必要为此担心，一般来说，几个月后这些反射就会消失。正常的新生儿会有如下生理反射。

### ① 惊吓反射

这种反射的起因是宝宝的头突然动了位置或是听到了很大的声响。反射发生时宝宝的四肢会同时伸展，头向后仰，拳头张开；随后立即恢复到最初的姿态，双臂互抱。这种反射一般两个月后会消失。



### ② 抓握反射

新生儿会用他的小手抓牢任何触碰他掌心的东西。父母不妨做个小游戏，让宝宝的哥哥或姐姐将示指放在宝宝的掌心，宝宝会立即抓紧哥哥或姐姐的手指。这个反射会在宝宝5~6个月后消失。



### ③ 寻乳反射

妈妈用手指或乳头抚弄一下宝宝的面颊，他就会把头转向妈妈的手指或乳头。这个重要的反射能保证宝宝不被饿着。一般持续3~4个月，这个反射才会消失。



### ④ 迈步反射

抱起宝宝，把他的脚放到坚实的平面上，他会做出迈步的动作。通常，这种反射会持续好几个月的时间。新生儿的生理反射还包括吸吮反射、游泳反射、吞咽反射等。





# 宝宝第一个月

## 005 课

### 如何判断新生儿吃饱

刚做妈妈的人都不知道该喂宝宝多少奶。宝宝半个小时就要吃一次，吃一会儿就睡着，过不了多久又要吃，不知道是奶水不够还是宝宝有问题。那么，怎样判断宝宝吃没吃饱呢？

### 判断新生儿吃得饱不饱的标准

饥饿的宝宝首先会变得急躁，活动增多，拱嘴或是扮怪脸，哭泣是饥饿晚期的表现。

其实大多数妈妈的母乳都能满足宝宝的需要。如果你还是担心宝宝吃不饱，下面几个标准让你了解你的母乳已经足够宝宝食用：

- ①喂奶前乳房丰满，喂奶后乳房较柔软。
- ②喂奶时可听见吞咽声（连续几次到十几次）。
- ③新妈妈有下乳的感觉。
- ④尿布24小时湿6次或6次以上。
- ⑤宝宝大便软，呈金黄色、糊状。每天2~4次。
- ⑥在两次喂奶之间，宝宝很满足、安静。
- ⑦宝宝体重平均每天增长18~30克或每周增加125~210克。

有时候宝宝会无时无刻不想吃奶，但也不能完全意味着他饿了。更多时候他只是想吸吮妈妈的乳头，渴望和你亲近，希望你能关注他。

### 如何判断母乳是否充足

| 判断依据 | 判断标准                                                                            |
|------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 哺乳情况 | 能够听到连续几次到十几次次的吞咽声；两次喂哺间隔期内，宝宝安静而满足；宝宝平均每吸吮2~3次就可以听到下咽一大口的声音，如此连续约15分钟就可以说明宝宝吃饱了 |
| 排泄情况 | 宝宝大便软，呈金黄色糊状，每天大便2~4次，尿布24小时湿6次或以上                                              |
| 睡眠情况 | 如果吃奶后宝宝安静入眠，说明宝宝吃饱了。如果吃奶后还哭，或者咬着乳头不放，或者睡不到两小时就醒，则说明奶量不足                         |
| 体重情况 | 新生儿每周平均增重150克左右，2~3个月的婴儿每周增长200克左右                                              |
| 神情状态 | 婴儿眼睛很亮，反应灵敏                                                                     |
| 乳房情况 | 从妈妈乳房的感觉看，喂哺前乳房比较丰满，喂哺后乳房较柔软且妈妈有下乳的感觉                                           |



①将热开水与凉白开混合，使之温度在40℃左右，然后按所需要的量注入奶瓶中。



②使用奶粉附带的量匙，盛满刮平。由于不同的器具体积不同，所以要注意根据标示取用。



③按照配方奶的说明进行添加（一平匙奶粉兑30~60毫升的水，具体要求见奶粉食用说明）。



④轻轻地摇晃加入奶粉的奶瓶，使奶粉充分溶解于水中。摇晃时易产生气泡，要多加注意。



⑤用40℃左右的开水补足到标准的容量。盖紧奶嘴后，再次轻轻地摇匀。



⑥用手腕的内侧感觉温度的高低，稍感温热即可。若过热可用流水冲凉。

## 宝宝第一个月 006 课

### 如何冲泡配方 奶粉

在洁净的容器中先倒入7份65℃以下的温开水，然后放入1份奶粉，也可按自身的需要确定奶粉的量，先让其自然溶解，然后搅拌使其彻底溶解即可饮用。



# 宝宝第一个月

## 007 课

### 新生儿的睡眠

在新生儿期，宝宝除哺乳时间外，几乎全处于睡眠状态，新生儿每天需睡眠20小时以上。睡眠的数量和质量某种程度上决定这一时期他的发育良好与否。因此，做好宝宝睡眠护理工作也很重要。

#### 睡姿有讲究

宝宝睡觉姿势没有固定模式，可以顺其自然。由于受惯性影响，刚出生不久的宝宝总是保持着胎内的姿势，手脚屈曲、略低头，朝哪个方向睡的都有。

#### 舒适的睡眠环境

要想使新生儿有一个好的睡眠，创造舒适的睡眠环境显得尤为重要，一般新生儿的卧室温度最好维持在 $16^{\circ}\text{C} \sim 23^{\circ}\text{C}$ ，湿度在 $50\% \sim 60\%$ 。卧室要安静、清洁、通风，但不能有穿堂风。

有些家长喜欢让新生儿和自己一起睡，其实这是不利于宝宝成长的。宝宝和大人同睡一张床，会使宝宝吸收氧气不足。人脑组织的需氧量很大，年龄越小，需氧量越多。如果大人搂着宝宝睡觉，大人的呼气会使周围空气中二氧化碳的浓度增高，睡眠中的宝宝常常会因为脑供氧不足，而导致睡眠不稳，易做噩梦和半夜哭闹，睡在父母中间的宝宝会更严重。

最好的办法是让宝宝单独睡在可以灵活搬动的小床上。在大人不睡觉时，把小床放在安静的地方，有条件的可单独放在一室；大人睡觉时，把小床搬到大床的一边，以便夜里照顾宝宝。

#### 哄睡的方法

##### ●补充水分

空气干燥容易引起口干，容易使宝宝哭泣。抱起来后可以给宝宝补点水，也许就会停止哭泣，安静地入睡。

##### ●哺乳是最有效的

夜间宝宝哭泣，最有效的解决办法就是母乳哺喂。各种各样的方法中，这个方法是最有效的！

##### ●找一个光线暗并且安静的房间

到了该睡觉的时间，可以去光线暗、安静的房间。妈妈一边跟宝宝说话，一边哄他睡觉，这样宝宝马上就会入睡。

##### ●轻拍背部

抱起宝宝，轻轻地拍其后背，最好使用同样的节奏，渐渐宝宝就会熟睡。

##### ●抱着哄睡

将宝宝仰头向上抱起，让宝宝仰头朝上躺在毛毯上，将宝宝抱在腹部轻轻地摇晃身体，这样宝宝就很容易入睡。