

LORE ERA

全国知名妇幼保健专家 权威奉献

畅销全彩版

育儿

每天一页

北京医院 婴儿室专家 主任医师 | 万理 / 主编



每天·每周·每月
每时每刻陪伴宝宝
快乐成长

贝贝网
www.bb365.org.cn

独家支持

搜狐母婴
baobao.sohu.com

隆重推荐

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

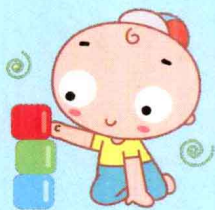
图书在版编目(CIP)数据

育儿每天一页/万理编著. —北京: 中国人口出版社,
2013.2

ISBN 978-7-5101-1620-9

I. ①育… II. ①万… 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(2013)第023096号



最科学、最实用的
育儿同步读本

育儿每天一页

万理 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	大厂正兴印务有限公司
开 本	710×1020 1/16
印 张	18
字 数	150千字
版 次	2013年5月第1版
印 次	2013年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1620-9
定 价	35.00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 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



育儿

每天一页

万理◎编著

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

我们坚持以专业精神,科学
态度,为您排忧解难。

第1个月 护理新生儿

第1天	新生儿阿氏评分	16
第2天	新生儿的特殊生理状态	17
第3天	新生儿的先天反射活动	18
亲子小游戏 笑一笑		
第4天	尽早让新生儿吸吮母乳	19
第5天	初乳对宝宝非常重要	20
亲子小游戏 听妈妈说话		
第6天	科学喂养，按需哺乳	21
第7天	新生儿脐带的护理	22
第8天	给新生儿洗澡有学问	23
第9天	正确包裹新生儿	24
亲子小游戏 看妈妈		
第10天	选择纸尿裤还是尿布	25
第11天	学会给新生儿换尿布	26
第12天	新生儿的睡眠与睡姿	27
第13天	新生儿寝具的选择	28
亲子小游戏 看一看		
第14天	正确选择婴儿床	29
第15天	如何为新生儿选择衣服	30
第16天	新生儿居室环境的要求	31
第17天	新生儿的口腔护理	32
第18天	清洁新生儿的眼、耳、鼻	33
亲子小游戏 说悄悄话		
第19天	喂奶的时间和次数	34
第20天	怎样提高母乳的质量	35
第21天	如何判断母乳不足	36
亲子小游戏 听铃声		
第22天	母乳不足时如何喂养	37
第23天	母乳喂养有哪些误区	38



第24天 新生儿吐奶正常吗 39

第25天 新生儿护理的七种误区(1) 40

亲子小游戏 追着看

第26天 新生儿护理的七种误区(2) 41

第27天 新生儿简易的健身方法 42

亲子小游戏 拉拉着

第28天 如何给新生儿按摩 43

第29天 与新生儿建立亲密关系 44

第30天 第1个月智能发育测试 45

第2个月 快速成长发育



第31天 第2个月宝宝发育指标 47

第32天 给满月宝宝进行健康检查 48

第33天 宝宝需要哪些营养素 49

第34天 为宝宝选择四季穿的衣物 50

第35天 抱宝宝的正确姿势 51

第36天 喂奶的正确姿势 52

第37天 给婴儿剪指甲和清理头垢 53

亲子小游戏 一动就响

第38天 如何给婴儿洗手和脸 54

第39天 如何给婴儿洗头 55

亲子小游戏 踢被子

第40天 怎样护理好宝宝的皮肤 56

第41天 及早给宝宝看黑白图片 57

第42天 如何让宝宝获得良好睡眠 58

第43天 教宝宝练习抬头 59

亲子小游戏 抬头

第44天 奶水不足如何“催奶” 60

第45天 哺乳时应注意哪些问题 61

第46天 哪些情况不宜哺乳 62

亲子小游戏 抓一抓

第47天 部分母乳喂养和人工喂养 63

第48天 人工喂养宝宝的四个要点 64

第49天 给宝宝喂配方奶的正确方法 65

第50天 喂牛奶有哪些误区 66

第51天 如何纠正宝宝乳头错觉 67

亲子小游戏 用脚蹬

第52天 开始给宝宝补充维生素 68

第53天 如何选择奶瓶和奶嘴 69

亲子小游戏 听见了吗

第54天 夜间喂奶的注意事项 70

第55天 户外活动时需注意什么 71

第56天 婴儿可以进行日光浴吗 72

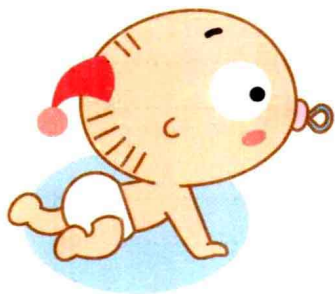
亲子小游戏 藏猫猫

第57天 和宝宝做婴儿被动操(1) 73

第58天 和宝宝做婴儿被动操(2) 74

第59天 宝宝预防接种时间参照表 75

第60天 第2个月智能发育测试 76



第3个月 宝宝会抬头了

第61天 第3个月宝宝发育指标 78

第62天 怎样保护婴儿的眼睛 79

第63天 怎样保护婴儿的听力 80

亲子小游戏 拉过来

第64天 给宝宝测身高、体重、头围 81

第65天 定期给宝宝做体检 82

亲子小游戏 荡起来

第66天 如何防止宝宝睡偏头 83

第67天	预防宝宝长痱子	84
第68天	哺乳妈妈用药需小心	85
第69天	应对宝宝哭泣8个妙招	86
第70天	冲调配方奶粉的技巧	87

亲子小游戏 声音在哪里

第71天	如何给宝宝科学补水	88
第72天	可以给宝宝喂点果汁	89
第73天	可以给宝宝喂点菜水	90

亲子小游戏 握住

第74天	如何正确保存母乳	91
第75天	宝宝厌食牛奶怎么办	92
第76天	婴儿尿布疹的防治措施	93
第77天	让宝宝远离蚊虫叮咬	94
第78天	宝宝流口水正常吗	95
第79天	宝宝打嗝是怎么回事	96
第80天	婴儿昼夜颠倒如何纠正	97

亲子小游戏 看口形

第81天	含奶头睡觉危险多	98
第82天	学会辨别宝宝的哭声	99
第83天	宝宝为什么会夜啼	100

亲子小游戏 外面真奇妙

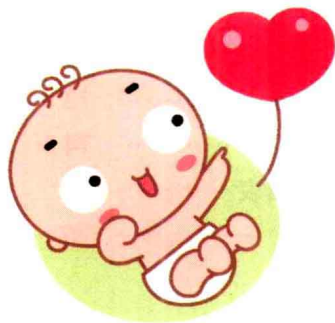
第84天	给宝宝选择袜子的诀窍	101
第85天	培养宝宝的生活规律	102
第86天	婴儿需要什么样的枕头	103
第87天	和宝宝亲善相处	104

亲子小游戏 试着翻

第88天	教宝宝认识身边的事物	105
第89天	宝宝的感官训练	106

亲子小游戏 节奏感训练

第90天	第3个月智能发育测试	107
------	------------------	-----



第4个月 开始添加辅食

第91天	第4个月宝宝发育指标	109
第92天	宝宝的味觉发育迅速	110
亲子小游戏 拍拍打打		
第93天	开始添加辅食了	111
第94天	宝宝辅食的烹调要领	112
第95天	过早添加辅食有害无益	113
第96天	让宝宝皮肤水嫩的秘诀	114
第97天	从舌头看宝宝健康状况	115
第98天	训练宝宝用匙吃食物	116
亲子小游戏 “斗斗飞”		
第99天	让宝宝快乐进食的方法	117
第100天	从宝宝的指甲看健康	118
第101天	给宝宝补钙要适量	119
第102天	宝宝生病慎用抗生素	120
亲子小游戏 不倒翁		
第103天	怎样给宝宝喂药	121
第104天	预防小儿缺铁性贫血	122
第105天	宝宝在家游泳注意事项	123
第106天	母婴交流的4种方法	124
第107天	宝宝开始咿呀学语	125
亲子小游戏 “再见”		
第108天	掌握宝宝的睡眠规律	126
第109天	宝宝出汗多正常吗	127
第110天	锻炼宝宝手眼协调能力	128
亲子小游戏 球跑了		
第111天	宝宝开始认人了	129
第112天	宝宝的安全防护不可少	130
第113天	选购适合宝宝的玩具	131
第114天	用彩色图片教宝宝认识事物	132



亲子小游戏 手指游戏

- 第115天 体能训练,让宝宝坐得稳 133
- 第116天 认知训练,开阔宝宝眼界 134
- 第117天 游戏,让智能快速发育 135
- 第118天 如何训练宝宝翻身 136

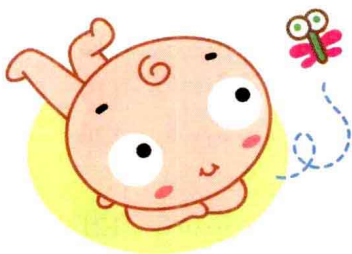
亲子小游戏 听音乐

- 第119天 如何训练宝宝坐 137

亲子小游戏 递来递去

- 第120天 第4个月智能发育测试 138

第5个月 宝宝会翻身了



- 第121天 第5个月宝宝发育指标 140
- 第122天 训练宝宝的身体协调能力 141

亲子小游戏 往外拿

- 第123天 开始区别亲人和陌生人 142
- 第124天 宝宝的语言表达更丰富了 143

亲子小游戏 走来走去的玩具

- 第125天 如何应对宝宝吮手指 144
- 第126天 添加辅食的种类和喂法 145
- 第127天 纠正宝宝的不良饮食习惯 146
- 第128天 让宝宝远离污染的食品 147

亲子小游戏 骑大马

- 第129天 把食物嚼碎后喂孩子好吗 148
- 第130天 怎样给宝宝喂菜泥、水果泥 149
- 第131天 宝宝暂不能吃调味品 150

亲子小游戏 5个小朋友

- 第132天 宝宝应该喝什么样的水 151
- 第133天 如何避免宝宝发胖 152
- 第134天 上班族妈妈如何母乳喂养 153

亲子小游戏 拔算珠

- 第135天 粪便变化关乎宝宝健康 154
- 第136天 如何防治宝宝营养不良 155
- 第137天 宝宝应远离“二手烟” 156

亲子小游戏 扔进去

- 第138天 儿童哮喘的家庭护理 157
- 第139天 婴儿湿疹重在家庭护理 158

亲子小游戏 向前爬

- 第140天 小儿便血要追根究底 159
- 第141天 宝宝排尿多是什么原因 160
- 第142天 小儿腹胀的家庭防治 161
- 第143天 谨防发生肠套叠 162

亲子小游戏 拍拍手

- 第144天 形形色色的小儿感冒 163
- 第145天 怎样给宝宝测量体温 164
- 第146天 宝宝撕纸要多鼓励 165

亲子小游戏 看看里面是什么

- 第147天 教宝宝说“再见” 166
- 第148天 训练宝宝的手指 167
- 第149天 读懂宝宝的手语 168
- 第150天 第5个月智能发育测试 169



第6个月 宝宝乳牙萌出

- 第151天 第6个月宝宝发育指标 171
- 第152~153天 宝宝可以吃米饭了吗 172
- 第154~155天 给宝宝添加肉类辅食 173
- 第156~157天 宝宝乳牙开始萌出 174
- 第158~159天 怎样保护宝宝的乳牙 175

亲子小游戏 撕纸

第160~161天 宝宝为什么会掉发 176

第162~163天 引发宝宝说话的欲望 177

第164~165天 宝宝为什么喜欢扔玩具 178

亲子小游戏

掏出来

第166~167天 宝宝咳嗽是怎么回事 179

第168~169天 宝宝为何易发生气管异物 ... 180

第170~171天 宝宝气管异物的急救和预防... 181

第172~173天 正确选择小儿非处方药 182

亲子小游戏

钻山洞

第174~175天 宝宝流鼻涕要正确处理 183

第176~177天 小儿呕吐需要重视 184

第178~179天 及早发现宝宝发育迟缓 185

亲子小游戏

照镜子

第180天 第6个月智能发育测试 186



第7个月 宝宝开始认生

第181天 第7个月宝宝发育指标 188

第182~183天 可以添加固体食物了 189

亲子小游戏

开抽屉取物

第184~185天 饮食习惯，从现在开始培养 190

第186~187天 吃饭，宝宝有自己的方式 ... 191

第188~189天 巧手妈妈自制磨牙棒 192

第190~191天 使用安抚奶嘴的利弊 193

亲子小游戏

爸爸的声音

第192~193天 宝宝的依恋情感逐渐转换 ... 194

第194~195天 教宝宝指认身体部位 195

第196~197天 宝宝可以看电视吗 196

亲子小游戏

黑和白

第198~199天 训练宝宝自己排便 197

第200~201天	宝宝误服药片怎么办	198
第202~203天	如何防治宝宝夏季腹泻	199
亲子小游戏 吹吹风		
第204~205天	谨防小儿急性喉炎	200
第206~207天	如何进行手部训练	201
第208~209天	宝宝辅食的黑名单	202
第210天	第7个月智能发育测试	203

第8个月 爬行开拓新视界

第211天	第8个月宝宝发育指标	205
第212~213天	宝宝为什么爱咬指甲	206
第214~215天	训练宝宝的语言和理解能力	207
亲子小游戏 拍拍脚掌		
第216~217天	爬行, 促进宝宝身心发育	208
第218~219天	训练宝宝爬行	209
第220~221天	给宝宝最健康的零食	210
第222~223天	婴儿入睡后打鼾怎么办	211
第224~225天	体弱的宝宝应精心照顾	212
第226~227天	如何防止宝宝秋季上火	213
亲子小游戏 旋转		
第228~229天	宝宝为什么会手脚发凉	214
第230~231天	尽早发现宝宝的天赋	215
第232~233天	宝宝手部灵活动作训练	216
亲子小游戏 手指在这里		
第234~235天	培养良好的生活习惯	217
第236~237天	预防宝宝呼吸道传染病	218
第238~239天	该不该给宝宝吃强化食品	219
第240天	第8个月智能发育测试	220



第9个月 跃跃欲试想站起

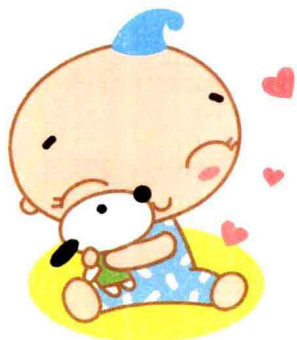
第241天	第9个月宝宝发育指标 ·····	222
第242~243天	增强宝宝的视听能力 ·····	223
亲子小游戏	咕噜滚一滚	
第244~245天	训练宝宝扶物站立 ·····	224
第246~247天	怎样教宝宝认识五官 ·····	225
第248~249天	正确对待宝宝的依恋情感 ·····	226
第250~251天	宝宝的补钙食物大盘点 ·····	227
亲子小游戏	声音的高低起伏	
第252~253天	可以在家养小宠物吗 ·····	228
第254~255天	不要给宝宝抠耳朵 ·····	229
第256~257天	勤给宝宝洗洗脚 ·····	230
第258~259天	宝宝每天需要多少水 ·····	231
第260~261天	如何培养宝宝的自信心 ·····	232
亲子小游戏	抬起来	
第262~263天	训练宝宝的语言能力 ·····	233
第264~265天	让宝宝学会分享 ·····	234
第266~267天	突发幼儿急疹的护理 ·····	235
第268~269天	小儿佝偻病的防治 ·····	236
第270天	第9个月智能发育测试 ·····	237



第10个月 自我意识萌发

第271天	第10个月宝宝发育指标 ·····	239
第272~273天	让宝宝拥有自我空间 ·····	240
亲子小游戏	荡秋千	
第274~275天	宝宝的自我意识萌发 ·····	241
第276~277天	解决宝宝睡眠不踏实 ·····	242
亲子小游戏	认知室内物品	

第278~279天	给宝宝听音乐, 培养乐感 …	243
第280~281天	如何应对宝宝磨牙 ……………	244
第282~283天	警惕宝宝营养过剩 ……………	245
亲子小游戏	越过枕头山吧	
第284~285天	什么时候断奶好 ……………	246
第286~287天	多给宝宝吃蔬菜 ……………	247
第288~289天	宝宝便秘怎么办 ……………	248
第290~291天	给宝宝保暖很重要 ……………	249
亲子小游戏	手指的屈伸	
第292~293天	宝宝的动作训练 ……………	250
第294~295天	宝宝的语言训练 ……………	251
第296~297天	培养宝宝的阅读兴趣 ……………	252
第298~299天	为宝宝挑选学步鞋 ……………	253
亲子小游戏	玩水	
第300天	第10个月智能发育测试 ……	254



第11个月 站立是独立的开端

第301~302天	第11个月宝宝发育指标 ……	256
第303~304天	科学地给宝宝断奶 ……………	257
第305~306天	如何让宝宝感受快乐 ……………	258
亲子小游戏	指令操作	
第307~308天	帮助宝宝克服恐惧感 ……………	259
第309~310天	教宝宝学站立 ……………	260
第311~312天	宝宝学走路的误区 ……………	261
亲子小游戏	木琴演奏	
第313~314天	宝宝使用学步车好吗 ……………	262
第315~316天	营造安全的家居环境 ……………	263
第317~318天	宝宝多吃甜食的危害 ……………	264
第319~320天	宝宝患口腔溃疡怎么办 ……	265

亲子小游戏

- 第321~322天 训练宝宝的注意力 266
- 第323~324天 独立性培养：鼓励是关键 ... 267
- 第325~326天 正确引导宝宝说话 268

亲子小游戏

- 第327~328天 准备一个家庭常备药箱 269
- 第329~330天 第11个月智能发育测试 270

谁吹出来的气

用棍子够玩具

第12个月 迈出人生第一步

- 第331~332天 第12个月宝宝发育指标 272

- 第333~334天 教宝宝学走路的方法 273

- 第335~336天 “八字脚”是怎么回事 274

亲子小游戏

- 第337~338天 宝宝的语言快速发展 275

- 第339~340天 训练宝宝的自我意识 276

- 第341~342天 宝宝不能再穿开裆裤 277

亲子小游戏

- 第343~344天 宝宝断奶后的饮食 278

- 第345~346天 预防“断奶综合征” 279

- 第347~348天 训练宝宝自己用汤匙吃饭 ... 280

亲子小游戏

- 第349~350天 宝宝出水痘了怎么办 281

- 第351~352天 影响宝宝健康成长的因素 ... 282

亲子小游戏

- 第353~354天 从睡眠状态看宝宝健康(1) ... 283

- 第355~356天 从睡眠状态看宝宝健康(2) ... 284

- 第357~358天 带宝宝外出的必备用品 285

亲子小游戏

- 第359~360天 第12个月智能发育测试 286

钓鱼游戏

摸脚尖

拔河比赛

玩铁筒

画图和写字



第1个月 护理新生儿



经过了十个月的盼望与期待，那可爱的粉嘟嘟的小脸映入你的眼帘，无论是男孩还是女孩，你已然顾不上，惊喜的微笑中带着泪花，这是你的杰作，来自身体与灵魂的结合。

索引 | 本月内容 分类查阅

● 生理特点

- 新生儿阿氏评分 / 16
- 新生儿的特殊生理状态 / 17
- 新生儿的先天反射活动 / 18

● 科学喂养

- 尽早让新生儿吸吮母乳 / 19
- 初乳对宝宝非常重要 / 20
- 科学喂养，按需哺乳 / 21
- 喂奶的时间和次数 / 34
- 怎样提高母乳的质量 / 35
- 如何判断母乳不足 / 36
- 母乳不足时如何喂养 / 37
- 母乳喂养有哪些误区 / 38
- 新生儿吐奶正常吗 / 39

● 日常护理

- 新生儿脐带的护理 / 22
- 给新生儿洗澡有学问 / 23

- 正确包裹新生儿 / 24
- 选择纸尿裤还是尿布 / 25
- 学会给新生儿换尿布 / 26
- 新生儿的睡眠与睡姿 / 27
- 新生儿寝具的选择 / 28
- 正确选择婴儿床 / 29
- 如何为新生儿选择衣服 / 30
- 新生儿居室环境的要求 / 31
- 新生儿的口腔护理 / 32
- 清洁新生儿的眼、耳、鼻 / 33
- 新生儿护理的七种误区(1) / 40
- 新生儿护理的七种误区(2) / 41

● 体能与智力发育

- 新生儿简易的健身方法 / 42
- 如何给新生儿按摩 / 43
- 与新生儿建立亲密关系 / 44
- 第1个月智能发育测试 / 45