



汉竹●亲亲乐读系列

中华医学会专家编著

0~1岁
婴儿养育
YING ER YANG YU MEI RI YI YE
每日一页

范玲 编著

一天一步
教妈妈学会养宝宝

中国轻工业出版社



汉竹
● 亲亲乐读系列

每一天， 带给您和宝宝最贴心的专业呵护

为宝宝准备好物品
喂奶也是有讲究的
了解宝宝的身心发育
宝宝爱哭怎么办
早教现在就开始了
快乐的亲子游戏
好习惯要从小培养
妈妈的健康很重要
宝宝也需要“全职爸爸”
.....

上架建议：孕产育儿

ISBN 978-7-5019-6697-4



9 787501 966974 >

定价：49.80 元

0~1岁婴儿养育 每日一页

YING ER YANG YU MEI RI YI YE

范玲 / 编著



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~1 岁婴儿养育每日一页 / 范玲编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.1

(亲亲乐读系列. 每日一页丛书)

ISBN 978-7-5019-6697-4

I.0… II. 范… III. 婴儿—哺育—基本知识 IV.TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 165441 号



汉竹图书

精彩阅读, 在汉竹
全案策划

责任编辑: 张 弘 责任终审: 孟寿萱
策划编辑: 龙志丹 责任监印: 胡 兵 马金路
封面设计: 胡永强 版式设计: 张 帆 张腾方 胡永强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 13

字 数: 250 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6697-4/TS·3894 定价: 49.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

71053S0X101ZBF

前言



照顾一个从出生到 1 岁的宝宝，到底有多麻烦，有时是无法想像的。

眼看着这个宝宝一天天地成长，到底有多幸福，不当妈妈也是无法体会的。

还好，我们把所有这一切都分解在每一天。把那些欢乐、劳累、疑惑、不知所措分担在每一个日子里。

特别要说明一下，我们书中每月按 30 天计，因为我们无法严格地按自然月做成 31 天或 30 天，因为大多数小宝宝不是生在 1 月 1 日的。这样模糊地设置以保证这本书能每天陪伴着每一个宝宝健康成长。

热心读者留言板 / www.homho.com E-mail/jiantong@homho.com

天使降临人间

第1天	休息！休息	2
第2天	奶水怎么还不来	3
第3天	最宝贵的初乳	4
第4天	出黄疸了	5
第5天	宝宝也要“坐月子”	6
第6天	脐带护理	7
第7天	宝宝在脱皮	8
第8天	乳头皲裂后如何哺乳	9
第9天	吃不到母乳怎么办	10
第10天	有趣的宝宝“气质”	11
第11天	襁褓助睡眠	12
第12天	宝宝暂时不用小枕头	13
第13天	怎样哺乳才不累	14
第14天	吃母乳还要喂水吗	15
第15天	小鼻子堵上了	16
第16天	舒舒服服洗个澡	17
第17天	宝宝为何怕冷又怕热	18
第18天	定时喂还是按需喂	19
第19天	宝宝要小心“病从口起”	20
第20天	宝宝现在能看见什么	21
第21天	有红屁屁了	22
第22天	尿布选择有学问	23



第23天	穿衣服也要有讲究	24
第24天	活动，要看宝宝愿不愿意	25
第25天	识别宝宝“便便”里的信息	26
第26天	宝宝的房间	27
第27天	夜间哺乳	28
第28天	宝宝不要剃光头	29
第29天	宝宝用哭声说话	30
第30天	满月总结	31

慢慢地，规律了

第 31 天	妈妈吃得对 才有好奶水	34	第 52 天	享受户外哺乳	55
第 32 天	每天都干干净净	35	第 53 天	坚持母乳需要家人支持	56
第 33 天	为什么宝宝总是一惊一乍	36	第 54 天	爱他，就早些给他做抚触吧	57
第 34 天	选纸尿裤多问“过来人”	37	第 55 天	睡得好才能长得壮	58
第 35 天	爸爸学学换尿布	38	第 56 天	“三步”睡眠法纠正宝宝“醒夜”	59
第 36 天	让宝宝多用用小耳朵	39	第 57 天	自己的孩子自己带	60
第 37 天	成长日新月异	40	第 58 天	宝宝用微笑来“谈心”	61
第 38 天	如果妈妈生病了	41	第 59 天	运动四肢的拉绳游戏	62
第 39 天	宝宝“发现”了自己的手	42	第 60 天 / 宝宝满两个月总结	63	
第 40 天	给宝宝拍照不要用闪光灯	43			
第 41 天	帮宝宝练“抬头”	44			
第 42 天	纠正宝宝睡扁的头	45			
第 43 天	宝宝怎么总吐奶	46			
第 44 天	宝宝的“秩序感”	47			
第 45 天	呵护宝宝的小屁屁	48			
第 46 天	女宝宝的小屁屁更要精心	49			
第 47 天	户外活动好处多	50			
第 48 天	宝宝怎么老要妈妈抱	51			
第 49 天	宝宝睡觉不要开灯	52			
第 50 天	宝宝已经会“爬”和“走”	53			
第 51 天	哺乳装 DIY	54			



第3个月

小小婴儿 快乐全家

第 61 天	什么让宝宝那么快乐	66	第 71 天	宝宝的世界有了颜色	76
第 62 天	为宝宝准备新衣服	67	第 72 天	抱的姿势	77
第 63 天	清理鼻牛儿	68	第 73 天	宝宝手上“二两蜜”	78
第 64 天	音乐开启心灵	69	第 74 天	摇摇铃铛好开心	79
第 65 天	爱笑的宝宝多聪明	70	第 75 天	清洁永远比药物更好	80
第 66 天	规律作息早培养	71	第 76 天	妈妈要外出 2 小时为限	81
第 67 天	奶癣不一定和吃奶有关	72	第 77 天	宝宝的胎记	82
第 68 天	给“配方奶宝宝”加果汁	73	第 78 天	防治“枕秃”	83
第 69 天	心灵的“胚胎期”	74	第 79 天	大自然给宝宝最好的教育	84
第 70 天	“呼吸暂停”别害怕	75	第 80 天	怎么知道宝宝吃饱了	85
			第 81 天	给宝宝建个健康档案	86
			第 82 天	宝宝“第一次”发声	87
			第 83 天	宝宝开始“认人”了	88
			第 84 天	宝宝的尿液颜色正常吗	89
			第 85 天	宝宝惊人的“嗅觉”能力	90
			第 86 天	运动启迪智慧	91
			第 87 天	翻个身吧	92
			第 88 天	宝宝的小枕头	93
			第 89 天	佝偻病早预防	94
			第 90 天	宝宝满 3 个月总结	95



宝宝惊喜地吸纳着世界



第 91 天	环境引导宝宝的进步	98
第 92 天	仔细挑选宝宝的玩具	99
第 93 天	给宝宝合适的睡眠环境	100
第 94 天	每天都去晒太阳	101
第 95 天	宝宝是在做梦吗	102
第 96 天	手上的秘密	103
第 97 天	提前找个好帮手	104
第 98 天	发现宝宝的内在力量	105
第 99 天	预防针都要打吗	106

第 100 天	宝宝 100 天了	107
第 101 天	自然的是最好的	108
第 102 天	纸尿裤会导致男宝宝不育吗	109
第 103 天	重返职场 vs 全职妈妈	110
第 104 天	镜子里的宝宝	111
第 105 天	宝宝太“乖”未必好	112
第 106 天	给宝宝展示“神奇的嘴”	113
第 107 天	口水流不停	114
第 108 天	为上班时的哺乳做准备	115
第 109 天	宝宝能追着物体看	116
第 110 天	宝宝也欢迎“全职爸爸”	117
第 111 天	宝宝能玩“藏猫猫”了	118
第 112 天	给宝宝定时把尿	119
第 113 天	宝宝为什么老打嗝	120
第 114 天	好玩的“哇哇哇”	121
第 115 天	宝宝生病如何照顾	122
第 116 天	矿物质科学补	123
第 117 天	宝宝有双灵敏的小耳朵	124
第 118 天	小小围嘴帮大忙	125
第 119 天	语言学习从“名词”开始	126
第 120 天	宝宝满 4 个月总结	127

第5个月

开始吃“饭”啦

第 121 天	妈妈要上班了	130
第 122 天	宝宝不喜欢老换人	131
第 123 天	妈妈也有分离焦虑	132
第 124 天	该加辅食了	133
第 125 天	吃蛋黄	134
第 126 天	加辅食不等于减母乳	135
第 127 天	消除不良影响	136
第 128 天	宝宝哭得脸都黑了	137
第 129 天	触觉记忆促进语言发育	138
第 130 天	找亮点——让眼睛更灵动	139
第 131 天	宝宝身体里有趣的响声	140
第 132 天	什么都是好吃的	141
第 133 天	过多限制得不偿失	142
第 134 天	理解的第一步——听懂自己名字	143
第 135 天	录像节目并不合适学语言	144
第 136 天	帮宝宝学会手脚并用	145
第 137 天	加第二类辅食喽	146
第 138 天	宝宝喝水的讲究	147
第 139 天	宝宝汗多是正常的	148
第 140 天	怎样知道宝宝对食物过敏	149
第 141 天	宝宝最喜欢的颜色	150
第 142 天	辅食添加不顺利可能导致厌食	151



第 143 天	手巧才能心灵	152
第 144 天	苹果是“万能”辅食	153
第 145 天	可能会叫“妈妈”了	154
第 146 天	帮宝宝认识周围的东西	155
第 147 天	舒舒服服刷刷背	156
第 148 天	爱护眼睛	157
第 149 天	宝宝能“察言观色”	158
第 150 天	宝宝满 5 个月总结	159

小家伙能自己坐着了

第 151 天	妈妈给的天然免疫要用光了	162	第 160 天	出牙期的呵护	171
第 152 天	快乐从小培养	163	第 161 天	拉不出来真着急——小儿便秘	172
第 153 天	宝宝需要鞋吗	164	第 162 天	体能游戏	173
第 154 天	果蔬增强免疫力	165	第 163 天	小手体现智慧	174
第 155 天	教育无须等待	166	第 164 天	宝宝的“半夜急诊”	175
第 156 天	宝宝认生怎么办	167	第 165 天	什么都想摸一摸	176
第 157 天	自己坐起来	168	第 166 天	脚丫也可以尝一尝	177
第 158 天	培养用餐习惯	169	第 167 天	宝宝可以吃肉了	178
第 159 天	长牙喽	170	第 168 天	宝宝慎用抗生素	179
			第 169 天	如此善解人意的宝宝	180
			第 170 天	添些新玩具	181
			第 171 天	宝宝的音乐记忆力	182
			第 172 天	宝宝怎么又爱哭了	183
			第 173 天	指甲巧护理	184
			第 174 天	看指甲知健康	185
			第 175 天	哪些辅食可补钙	186
			第 176 天	快乐的认知游戏	187
			第 177 天	宝宝也会骗人	188
			第 178 天	什么好吃又磨牙	189
			第 179 天	体检标准早知道	190
			第 180 天 / 宝宝满 6 个月总结	191	



第7~8个月

向独立进发

第 181~182 天	长牙期的营养	194	第 223~224 天	布置家庭运动场	215
第 183~184 天	安全问题上日程	195	第 225~226 天	妈妈的责任是什么	216
第 185~186 天	摸爬滚打的乐趣	196	第 227~228 天	玩具藏在哪里	217
第 187~188 天	巧手妈妈自制磨牙棒	197	第 229~230 天	如果宝宝拉肚子	218
第 189~190 天	乘车出行挑一副好座椅	198	第 231~232 天	宝宝不要怕——正确应对宝宝的恐惧	219
第 191~192 天	说话之前，手语先行	199	第 233~234 天	干干净净，穿戴整齐	220
第 193~194 天	午睡不一定非回到家里	200	第 235~236 天	预防贫血从现在开始	221
第 195~196 天	发烧成了常事儿	201	第 237~238 天	从宝宝睡相看健康	222
第 197~198 天	头发少也要勤打理	202	第 239~240 天 / 宝宝满 8 个月总结	223	
第 199~200 天	不要过早学走路	203			
第 201~202 天	宝宝旅行安全守则	204			
第 203~204 天	巧手又添新本事	205			
第 205~206 天	持之以恒晒太阳	206			
第 207~208 天	防蚊虫叮咬宝宝	207			
第 209~210 天 / 宝宝满 7 个月总结	208				
第 211~212 天	先别断奶	209			
第 213~214 天	给宝宝喂饭有窍门	210			
第 215~216 天	食指大动	211			
第 217~218 天	会爬的宝宝更灵活	212			
第 219~220 天	宝宝吃药并不难	213			
第 221~222 天	“黏人”的宝宝	214			



第 9~10 个月

爬行时代

第 241~242 天	乳牙也要清洁	226
第 243~244 天	爬行游戏多多益善	227
第 245~246 天	什么是“感觉统合”	228
第 247~248 天	洗洗小脚保健康	229
第 249~250 天	宝宝感冒的家庭护理	230
第 251~252 天	感冒食疗方	231
第 253~254 天	当心不小心吃了异物啊	232
第 255~256 天	再看看宝宝的小指甲	233
第 257~258 天	练就一双“指哪儿打哪儿”的手	234
第 259~260 天	如果宝宝昏昏沉沉	235
第 261~262 天	宝宝流鼻涕不一定是感冒	236
第 263~264 天	任性的宝宝咋对待	237
第 265~266 天	雪过必有霜——缺陷家庭对宝宝的伤害	238
第 267~268 天	游戏：一样不一样	239
第 269~270 天	宝宝满 9 个月总结	240
第 271~272 天	现在可以养宠物吗	241
第 273~274 天	苹果百吃不厌	242
第 275~276 天	给“爬行小动物”添加衣物	243
第 277~278 天	享受“倒腾”的乐趣	244
第 279~280 天	帮宝宝站起来	245



第 281~282 天	玩水是宝宝的天性	246
第 283~284 天	长个子与季节有关系吗	247
第 285~286 天	宝宝也可能患心理疾病	248
第 287~288 天	增进感觉统合的游戏	249
第 289~290 天	宝宝吃多少东西才合适	250
第 291~292 天	亲子游戏好处多	251
第 293~294 天	叽哩咕噜说不停	252
第 295~296 天	摔倒了也是大英雄	253
第 297~298 天	宝宝的“精神性”腹痛	254
第 299~300 天	宝宝满 10 个月总结	255

第 11~12 个月

迈出自己的第一步



第 301~302 天	宝宝饿一顿没有大碍	258
第 303~304 天	最好不用学步车	259
第 305~306 天	宝宝对活动也有偏爱	260
第 307~308 天	培养良好的生活习惯	261
第 309~310 天	光脚走路更健康	262
第 311~312 天	让宝宝爱上蔬菜	263
第 313~314 天	语言发展的“爆炸式”程序	264
第 315~316 天	不要轻视午后的小睡	265
第 317~318 天	小心养个“复感儿”	266
第 319~320 天	语言和认知结合练习	267

第 321~322 天	看懂宝宝的身体语言	268
第 323~324 天	摔跤也有季节性	269
第 325~326 天	宝宝什么时候才会走	270
第 327~328 天	预防乳蛀牙	271
第 329~330 天	/ 宝宝满 11 个月总结	272
第 331~332 天	宝宝需要独立	273
第 333~334 天	特别有用的几样玩具	274
第 335~336 天	合理加衣服	275
第 337~338 天	建立学习秩序	276
第 339~340 天	秋季腹泻咋回事	277
第 341~342 天	如何给宝宝断奶	278
第 343~344 天	宝宝玩具 vs 宝宝性格	279
第 345~346 天	“敲敲打打”有名堂	280
第 347~348 天	可以试试便盆了	281
第 349~350 天	别给宝宝玩手机	282
第 351~352 天	给宝宝“必须”说话的机会	283
第 353~354 天	走“正”第一步	284
第 355~356 天	正视宝宝的身体颤动	285
第 357~358 天	预防断奶不适应	286
第 359~360 天	/ 周岁总结	287

第 1 个月

天使降临人间

出生是人生中的第一件大事情，
宝宝身心都要适应环境的剧烈变化，

他很容易累，

也很容易害怕，

所以他需要充足的睡眠来缓解，

用哭泣来发泄。

这是身体被动适应外界环境的方式，
也是大脑应对剧变环境的保护性措施。

休息！休息

对于女人来说，一生中身体所承受的最大疼痛应该是来自分娩的疼痛了（剖腹产或其他重大意外伤害除外），我们要恭喜你的是：在经历过这深入骨髓但又有些幸福感的疼痛之后，再没有什么疼痛是你不能忍受的了。

现在，除了身体上的隐隐作痛以外，你是不是还感觉有另外的不舒服？好像丢了什么东西，又好像受了什么委屈，感觉难过又焦虑是不是？别担心，这只是你身体里的孕激素水平下降引起的暂时反应，顺其自然就好，想睡就睡，想吃就吃，想唠叨就唠叨，想哭就哭会儿。重要的是注意喝水，适当吃些东西，充分休息。

• 家人要做的

1. 保持安静，尤其是在宝宝或者妈妈睡着时。
2. 必须有人随时陪伴，了解母子的情况并及时满足他们的需要。
3. 为了刺激母乳尽早泌出，应在母子清醒时尽早让宝宝吮吸妈妈的乳房。
4. 尽量不安排亲友看望。
5. 注意妈妈的情绪反应，尊重她的意愿。即便她有一些不太合理的想法或者做法，我们也不要妄加批评，更不要拂逆她，而是要协助她、保护她、给予柔和的建议就行了。

经验共享

分娩之后是不会立刻就想睡觉的，精神的高度紧张和身体的余痛会让你继续兴奋几个小时。但是你应该控制自己，卧床休息是必须的，同丈夫或母亲轻声地聊聊天，通过回忆和描述抒发分娩经历引起的紧张、兴奋和痛苦，是个有效的缓解情绪的方法。



眼前这个裹在襁褓中的新生儿是不是让你有点失望了？他不够白，也不够胖，红红的，毛茸茸的；5根手指握在你的食指上才占满不到1/2；脸只有一个巴掌大，覆着一层细小的绒毛；眼睛闭着（能睁开的时候似乎有点斜视，白眼球上可能还会有血丝或血点），眼皮好像还有点肿，耳朵也是皱巴巴的。

别着急，一切都是暂时的，他会变得越来越漂亮，还有，孩子像你一样，刚刚经历了人生中的一个重要关口，他也需要好好休息。

奶水怎么还不来

宝宝还是一天到晚睡个不停，但醒来的时候，小嘴不停地张合，你要是把手指轻轻地凑到他的嘴边，他就会向着手指张开嘴，对着手指做出吸吮的动作，这些都是在告诉你——他想要吃的了！

妈妈的乳房这时候开始发胀，可是奶水就是不出来。几次抱起孩子喂奶，都把孩子惹得嚎啕大哭，真急人！

• 下奶策略

新妈妈首先要知道，轻松愉快的心情最有利于母乳分泌。另外，尝试一下以下的方法，可能对你大有帮助。

1. 多喝汤粥，尤其是有利于泌乳的鸡汤、鲫鱼汤或小米粥等。
2. 自己做胸部按摩，在乳房上下左右轻轻揉按，不要直接按在乳头上，如果乳房已经胀痛，就不要再按摩了。
3. 让宝宝多吸吮乳头，并注意把整个乳晕放入小宝宝嘴里，这样既利于刺激泌乳，还可以避免发生乳头皲裂。
4. 必要时可用吸奶器反复吸乳头，要轻柔、持续、有间隔地进行。
5. 休息时保持侧卧或者仰卧，以避免压到胸部。



用稍高于体温的湿毛巾热敷乳房，也可刺激泌乳。

经验共享

孩子并非生出来便有一副好胃口。在你担心他会挨饿的同时，他可能根本不觉得饿。新生儿的体内有一定的营养积蓄，暂时吃不到母乳不会妨碍他的生长发育。而且，只要宝宝吸吮充分，99% 以上的新妈妈在第3~5天都能开始分泌出足够宝宝吃的乳汁，我们要做的就是放松心情，同时要给宝宝定时喂水，防止小家伙脱水。