



实用易查、科学指导、培育优秀宝宝的经典读本
学会和孩子相处的技能和技巧
伴随孩子成长的每个日日夜夜

范玲玲主编

0~1^岁 婴儿养育 一日一页

一部专为父母打造的科学育儿指导手册

最详尽的成长记录，最全面的护理知识，最科学、最细致的婴幼儿护理方法。伴随小宝宝成长的每一天，解决新手父母所有的担心，做新手父母其实就这么简单！

给宝宝
每一天
最贴心的
专业呵护

黑龙江科学技术出版社

0~1^岁婴儿养育 一日一页

范玲玲 主编

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~1岁婴儿养育一日一页 / 范玲玲主编. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5388-7299-6

I. ①0… II. ①范… III. ①婴幼儿—哺育 IV.
①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第171161号.

0~1岁婴儿养育一日一页

0~1SUI YINGER YANGYU YIRIYIYE

作 者 范玲玲

责任编辑 王 姝 宋秋颖

封面设计 白冰设计

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 22.25

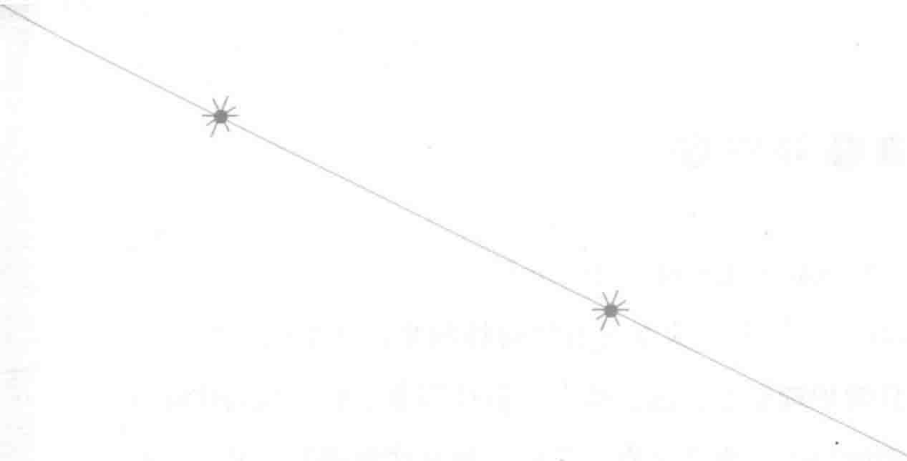
字 数 310千字

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7299-6/TS · 502

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



前言 *Preface*



当自己的宝宝终于降临人世时，新妈咪心中的激动和喜悦是无法言喻的。看着这个可爱的小生命，一种强烈的母爱和责任感便油然而生：我要给宝宝最好的抚育。这个想法当然是好的，可是养育宝宝却不是一件轻松的事情，尤其对于没有经验的新妈咪们来说，这更是一项挑战。

0~1岁是宝宝生长发育过程中的重要阶段，也是生长速度最快的阶段。宝宝用自己身体发展的姿势悄悄诉说着成长的秘密和每个阶段的需要。尊重和满足这些需要，可以给孩子的一生奠定最好的基底。照顾新生宝宝马虎不得，任何错误或疏漏都可能会断送宝宝一生的前途和幸福。因此，新妈咪不仅要有十足的细心和耐心，还要了解宝宝成长过程中的每个方面的知识，把握宝宝成长的每一天。那么，在开始这项挑战之前，新妈咪是不是应该做好充分的准备，从容“恭候”小宝贝制造的各种“麻烦”呢？

向老人或有经验的妈妈虚心请教、和新爸爸一起上育儿班学习护理知识都是不错的选择，可是，传统的养育方法难免存在不科学的地方，而上育儿班学习则会给家庭带来较大的经济负担。另外，虽然目前网络上各种育儿网站、亲子论坛上有关育儿的知识非常多，但是过于泛滥，质量层参差不齐。面对网上这些庞杂的育儿知识，很多新妈咪完全不知道该如何下手。所以，很显然，新妈咪需要为自己准备一本全面、科学、贴心的育儿指导书。于

是，我们编辑了这本《0~1岁婴儿养育一日一页》。

《0~1岁婴儿养育一日一页》这本书有针对性地囊括了0~1岁宝宝不同时期的发育特征、日常护理要点、饮食特点、营养需求、常见疾病护理要点、智能开发等各方面的知识，内容丰富、全面，而且注重细节。此外，在内容的选取上，我们秉着严肃认真的态度，力求简单、科学。

同时，本书采用化整为零的方法，以一天一页的形式，将繁多的育儿知识分解在每一天，把养育宝宝的大工程细化再细化。从宝宝出生第一天开始，一直到宝宝满周岁，新妈咪每天只要花少量的时间，就能轻松愉快地了解宝宝这一阶段的成长变化和需要注意的问题，掌握养育宝宝所需要的各种知识。养育宝宝不是一件轻松的事，但是有了这本书，新妈咪可以让它变得轻松起来。

另外，我们摒弃了一般育儿书纯百科式的生硬、死板的语言风格，以轻松活泼、欢快简洁的笔调来讲述相关的知识，于细微之处透出一种温馨感，让新妈咪在阅读这本书的时候能保持一种快乐的心情，享受阅读的过程，享受养育宝宝的过程。

如果你还在为缺乏育儿经验而发愁，如果你面对众多的育儿知识一个头两个大，如果你还在担心不能好好地照顾自己的宝宝，如果你还因为找不到一本合适的育儿指导书而烦恼，那么赶快拿起这本书，和宝宝一起进步吧！

目 录
Contents

第一个月 …小天使需要休息！再休息！

第 1 天	小宝贝出生了	002
第 2 天	嘘！宝贝要睡觉.....	003
第 3 天	小家伙出黄疸了.....	004
第 4 天	小小宝贝有个性.....	005
第 5 天	宝宝的脐带护理.....	006
第 6 天	宝宝能闻到妈咪的味道了	007
第 7 天	初乳珍贵无价哦.....	007
第 8 天	我的宝宝在脱皮.....	009
第 9 天	乳头皲裂也是大问题哦	010
第 10 天	配方奶粉巧选择	011
第 11 天	给宝宝多点拥抱吧.....	012
第 12 天	让宝宝睡得更香甜吧.....	012
第 13 天	让小宝宝睡出漂亮头型来	013
第 14 天	宝宝现在不用小枕头.....	014
第 15 天	小鼻子堵上了	015
第 16 天	既怕冷又怕热.....	016

第 17 天	小宝贝爱上洗澡啦.....	017
第 18 天	宝宝对吃也有讲究.....	018
第 19 天	给小宝宝定“喂奶时间”	019
第 20 天	口腔护理的小秘密.....	020
第 21 天	从“便便”里看健康信息	021
第 22 天	尿布选择学问大	022
第 23 天	不能小看的“红屁股”	023
第 24 天	小宝宝穿衣的讲究.....	024
第 25 天	让宝宝爱上运动	025
第 26 天	宝贝也要“乐”起来.....	026
第 27 天	宝宝头发少怎么办.....	027
第 28 天	要不要剃“满月头”	028
第 29 天	宝宝的哭声是一门语言	029
第 30 天	每天都要干干净净.....	030
第 31 天	我的小宝贝满月了.....	031

第二个月 ……小宝宝越来越有秩序感了

第 32 天	别让拥抱变成伤害.....	034
第 33 天	新妈咪的饮食“雷区”	035
第 34 天	给小耳朵多一点训练吧	036
第 35 天	新爸爸新妈妈齐动手.....	037
第 36 天	纸尿裤的选择有技巧.....	038
第 37 天	聪明宝贝大脑发育好.....	039
第 38 天	新妈咪生病后还能喂奶吗	040
第 39 天	宝宝有了重大发现.....	041

第 40 天	小小指甲也要精心呵护	042
第 41 天	宝宝的眼睛不能“闪光”刺激	043
第 42 天	宝宝要做检查啦	044
第 43 天	练习抬头方法多	045
第 44 天	宝宝越来越有“秩序”了	046
第 45 天	温柔呵护宝宝的小屁股	047
第 46 天	男宝宝和女宝宝是不同的	048
第 47 天	宝宝吐奶，新妈咪巧应对	049
第 48 天	呼噜呼噜有问题	050
第 49 天	酸酸甜甜的味道	050
第 50 天	宝宝睡觉不开灯	051
第 51 天	爱活动就去户外吧	052
第 52 天	新妈咪户外哺乳，可以不尴尬	053
第 53 天	宝宝天生就有“爬”、“走”能力	054
第 54 天	小身子更要好好保温	054
第 55 天	家人支持很重要	055
第 56 天	宝宝会用微笑来谈心	056
第 57 天	宝宝安睡，新妈咪有良方	057
第 58 天	自己的宝宝自己带	058
第 59 天	跟宝宝玩一玩拉绳游戏吧	058
第 60 天	宝宝黑白颠倒了怎么办	059

第三个月 ……宝贝，快乐地翻个身吧

第 61 天	宝宝有大进步哦	062
第 62 天	快乐的小宝贝	062

第 63 天	爱笑的宝宝聪明又健康	063
第 64 天	宝宝的新内衣	064
第 65 天	小鼻子又堵上了	065
第 66 天	规律作息早养成	066
第 67 天	音乐是开启宝宝智力的一把钥匙	067
第 68 天	奶瓶选择要合适	068
第 69 天	好奶瓶要配好奶嘴	069
第 70 天	防止“病从口入”	070
第 71 天	不要动我的睫毛	071
第 72 天	宝宝手上真的有“蜜”吗	071
第 73 天	新妈咪外出不超时	072
第 74 天	手摇铃铛真开心	073
第 75 天	小枕头派上用场了	074
第 76 天	新妈咪严把清洁关	075
第 77 天	宝宝，你吃饱了吗	075
第 78 天	宝宝健康有记录	076
第 79 天	咿咿呀呀学发声	077
第 80 天	安度宝宝“认人”期	078
第 81 天	宝宝尿液的颜色正常吗	079
第 82 天	宝宝“枕秃”了	080
第 83 天	给宝宝晒晒太阳	080
第 84 天	与大自然亲密接触	082
第 85 天	生命在于运动	083
第 86 天	宝贝，快乐地翻个身吧	084
第 87 天	小家伙的嗅觉原来这样惊人	085
第 88 天	怎么呼吸暂停了	086

第 89 天	预防佝偻病	086
第 90 天	训练宝宝握力的小方法	087
第 91 天	宝宝湿疹要预防	088

第四个月 …… 宝宝能跟妈咪玩躲猫猫了

第 92 天	宝宝的世界有了颜色	092
第 93 天	宝宝开始有情绪反应了	092
第 94 天	给宝宝一个舒适的睡眠	093
第 95 天	宝宝也会做梦	094
第 96 天	宝宝手上的健康秘密	095
第 97 天	新妈咪的好帮手	096
第 98 天	宝宝的内在力量不能小看	096
第 99 天	所有预防针都要打吗	097
第 100 天	主角的烦恼	098
第 101 天	自由成长最快乐	099
第 102 天	纸尿裤会导致男宝宝不育吗	100
第 103 天	爱宝宝，也爱工作	101
第 104 天	宝宝照镜子	101
第 105 天	“乖”宝宝未必好	102
第 106 天	宝宝会对嘴巴发音感兴趣了	103
第 107 天	宝宝冷不冷，摸摸后脖子	104
第 108 天	新妈咪给宝宝买几个小围嘴	105
第 109 天	为上班时的哺乳作准备	106
第 110 天	宝宝能追着物体看了	107
第 111 天	宝宝也欢迎“全职奶爸”	107

第 112 天	好玩的打哇哇	108
第 113 天	定时把尿的秘密	109
第 114 天	宝宝能跟妈咪玩躲猫猫了	110
第 115 天	宝宝为什么老打嗝	111
第 116 天	矿物质，科学补	111
第 117 天	宝宝有双灵敏的小耳朵	112
第 118 天	学习语言从名词开始	113
第 119 天	宝宝对音乐的感受能力	114
第 120 天	打开小拳头，妈妈怎么做	115
第 121 天	宝宝的专属儿童房	116

第五个月 ……小家伙学会“察言观色”了

第 122 天	妈妈要上班了	118
第 123 天	宝贝不喜欢老换人	118
第 124 天	妈妈也有分离焦虑	119
第 125 天	小宝宝是否准备好吃辅食	120
第 126 天	宝宝能每天吃1个蛋黄了	121
第 127 天	为宝宝添加辅食有原则	122
第 128 天	宝宝哭得天昏地暗怎么办	122
第 129 天	触觉记忆促进语言发育	123
第 130 天	找亮点让眼睛更灵动	124
第 131 天	宝宝身体里有趣的响声	125
第 132 天	什么是宝宝的“口欲期”	126
第 133 天	宝宝学会咬人了	126
第 134 天	宝宝能听懂自己的名字了	127

第 135 天	录像节目并不适合学语言	128
第 136 天	宝宝多大才可以尝试咸和酸呢	128
第 137 天	宝宝不适合“超钠”饮食	130
第 138 天	宝宝喝水讲究多	130
第 139 天	宝宝为什么爱出汗	131
第 140 天	怎样知道宝宝对食物过敏	132
第 141 天	宝贝防蚊用什么	133
第 142 天	宝宝出牙伴随的症状	134
第 143 天	小秘诀预防宝宝脊柱侧弯	134
第 143 天	有穿袜子的必要吗	135
第 144 天	苹果是“万能”辅食	136
第 145 天	宝宝为什么突然哭闹不止	137
第 146 天	如果宝宝拒绝辅食怎么办	138
第 147 天	小宝宝最爱穿的衣服	138
第 148 天	适合宝宝吃的蔬菜水果	139
第 149 天	宝宝发烧了	140
第 150 天	宝宝大便干燥怎么办	141
第 151 天	让宝宝学认日常用品	142
第 152 天	宝宝的学习方式好比用照相机拍照	143

第六个月 …… 可爱的小家伙开始会坐了

第 153 天	宝宝触觉大开发：感知冷和热	146
第 154 天	宝宝力气大增	147
第 155 天	让宝宝爱上点心吧	148
第 156 天	预防宝宝缺铁性贫血	149

第 157 天	宝宝睡眠有规律了	150
第 158 天	宝宝为何夜间醒来哭闹	150
第 159 天	保护好宝宝的乳牙	151
第 160 天	预防宝贝发生意外事故	152
第 161 天	中耳炎与耳垢湿软的区别	153
第 162 天	宝宝不能太胖了哦	154
第 163 天	球类是低价高效的启蒙素材	155
第 164 天	宝宝越来越活泼, 越来越可爱	156
第 165 天	6个月大的宝宝会识别好坏人了	157
第 166 天	不要忽视了宝贝衣物的护理	157
第 167 天	关注一下宝宝的尿便	158
第 168 天	小家伙洗澡不如以前乖了	159
第 169 天	让宝宝睡得香香甜甜	160
第 170 天	别让宝贝饿坏了	161
第 171 天	宝贝穿得可漂亮了	162
第 172 天	小家伙看上玩具了	163
第 173 天	爸爸妈妈要提高喂养技巧了	163
第 174 天	改掉宝宝吮手指和流口水的习惯	164
第 175 天	宝宝的色彩启蒙计划	165
第 176 天	温和对待宝贝发脾气	166
第 177 天	不要强迫宝宝吃辅食	167
第 178 天	及时预防宝宝厌食	168
第 179 天	宝宝牛奶过敏了	169
第 180 天	宝宝“大叫”的小秘密	170
第 181 天	诱发宝宝的好奇心	171
第 182 天	宝宝有了理解力	172

第七个月 …乖宝宝晒太阳好处多

第 183 天	宝宝乳牙可用纱布擦洗	174
第 184 天	夜晚换尿布3次使宝宝少睡半小时	175
第 185 天	新爸爸抚摸一下宝宝吧	176
第 186 天	学习语音的敏感期	177
第 187 天	剃光头, 宝宝不会更凉快	177
第 188 天	宝宝吃手指有好处	178
第 189 天	宝宝床装饰有技巧	179
第 190 天	训练宝宝爬行很重要	179
第 191 天	宝宝还不会玩手怎么办	180
第 192 天	宝宝患中耳炎后怎么办	181
第 193 天	换季如何防止宝宝感染肺炎	182
第 194 天	宝宝只“黏妈妈”, 爸爸莫吃醋	183
第 195 天	用宝宝背带姿势不要出错	183
第 196 天	千万别让宝宝睡沙发	184
第 197 天	小宝贝发烧了	185
第 198 天	宝宝忌看电视	186
第 199 天	逗笑也要讲科学	186
第 200 天	倒刺从哪儿来	187
第 201 天	预防宝宝的“捂被综合征”	188
第 202 天	从舌头看宝宝健康状况	189
第 203 天	新妈咪学点宝宝手语吧	190
第 204 天	宝宝睡得少, 会影响正常发育	191
第 205 天	宝宝打呼噜是病吗	192

第206天	喂养方式会影响宝宝睡眠吗	193
第207天	不要宝宝夜里一哭闹,就急着喂奶	194
第208天	宝宝胃容量足够大,可以不再吃夜奶	194
第209天	宝宝睡觉易惊醒	195
第210天	夏天宝宝吹空调应注意什么	196
第211天	宝宝晚上睡觉出汗多的3大原因	197
第212天	宝宝因出牙影响睡眠怎么办	198

第八个月 …… 宝宝感冒了怎么办呢

第213天	宝宝消化不好“捏脊”治	200
第214天	感冒药不能随便给宝宝吃	200
第215天	安抚奶嘴有利还是有弊	201
第216天	宝宝也会做噩梦吗	202
第217天	如何哄8~10个月的宝宝入睡	203
第218天	8个月了,还能母婴同睡吗	204
第219天	宝宝吃药可使用喂药器	205
第220天	让宝宝练习咀嚼	206
第221天	宝宝的依恋关键期	207
第222天	宝宝坐得很稳了	208
第223天	宝宝会用一只手拿东西了	209
第224天	“a-ba-ba”、“da-da-da”	209
第225天	宝宝会用动作表示语言了	210
第226天	认识能力的一次飞跃	210
第227天	伸手表示要抱	211
第228天	重复宝宝的发音	211

第 229 天	训练宝宝的手指灵活性	212
第 230 天	教宝宝认身体部位	213
第 231 天	让小宝宝认识自己	213
第 232 天	宝宝能吃一些固体食物了	214
第 233 天	科学护理来自生活小细节	215
第 234 天	芝麻酱是上好食品	216
第 235 天	清洗宝宝的小耳朵	217
第 236 天	宝宝卧室最好别放花草	217
第 237 天	宝宝慎用紫药水	218
第 238 天	新妈咪的言传身教	219
第 239 天	对付宝宝挑食的对策	220
第 240 天	宝宝怎样使用学步车	221
第 241 天	宝宝也有青春痘了	222
第 242 天	巧用盐对付宝宝长痱子	222

第九个月 …… 宝宝享受摸爬滚打的乐趣

第 243 天	小宝宝坐卧自如了	224
第 244 天	简单的爬行活动何来如此神奇	224
第 245 天	训练宝宝爬行的方法	225
第 246 天	宝宝能很快连续翻滚	226
第 247 天	小青蛙，蹦蹦跳	226
第 248 天	宝宝的小变化，大进步	227
第 249 天	宝宝几乎没有时间概念	228
第 250 天	放手训练你的宝宝吧	229
第 251 天	训练宝宝站立、坐下	229

第 252 天	识图认物训练.....	230
第 253 天	应该逐渐实行半断奶.....	230
第 254 天	宝贝最爱的小米粥.....	231
第 255 天	宝宝需要固定的饭桌.....	231
第 256 天	训练宝宝的听力.....	232
第 257 天	让宝宝练习自己吃饭.....	233
第 258 天	小凳子、有趣的玩具.....	234
第 259 天	牵着宝宝的手上台阶.....	234
第 260 天	捏取细小物件.....	235
第 261 天	与妈咪交流的新意义.....	236
第 262 天	增加宝宝动作灵敏度.....	236
第 263 天	锻炼宝宝的颈背肌和腹肌.....	237
第 264 天	训练宝宝手部力量和灵活性.....	238
第 265 天	天天洗洗小脚保健康.....	239
第 266 天	宝宝流鼻涕不一定是感冒.....	240
第 267 天	宝宝应该在什么时间穿鞋.....	241
第 268 天	添加辅食过敏怎么办.....	242
第 269 天	培养宝宝良好的睡眠习惯.....	243
第 270 天	让宝宝自己入睡很重要.....	244
第 271 天	不要随便挖耳屎.....	245
第 272 天	囟门与健康有关系吗.....	246

第十个月 …… 宝宝开口叫妈咪了

第 273 天	怎样防治宝宝口炎.....	250
第 274 天	宝宝吃粗食的好处.....	251