



儿研所主任医师

中国优生科学协会理事

育儿专家 吴光驰 主编

中国优生科学协会推荐读物

育儿一天一页

0-1岁是宝宝成长的重要阶段
小宝宝在妈妈不知不觉中飞速成长
一天又一天……



吉林科学技术出版社

育儿一天一页

儿研所主任医师

中国优生科学协会理事

育儿专家吴光驰◎主编



图书在版编目 (C I P) 数据

育儿一天一页 / 吴光驰主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2017. 9
ISBN 978-7-5578-1925-5

I. ①育… II. ①吴… 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(2017)第057506号

育儿一天一页

Yu'er Yi Tian Yi Ye

主 编 吴光驰
副 主 编 赵艳玲
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 端金香 宿迪超
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710 mm×1000 mm 1/16
字 数 240千字
印 张 15.5
印 数 1-8 000册
版 次 2017年9月第1版
印 次 2017年9月第1次印刷

.....
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635176 85651759
85635177 85651628
85652585

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

.....
书 号 ISBN 978-7-5578-1925-5
定 价 39.90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

家里多了一个无比可爱的小家伙，看着他，你开始毫无意识地傻笑，你想奉献所有，把全世界最棒的东西都送到他的面前，他的一举一动都牵动着你的心。你期盼着他能健康、快乐地成长，因为这个小家伙，你体会到了什么是世界上最幸福的事。然而，除了激动与欣喜，还会有各种各样的问题随之而来，比如，你要照顾他的起居饮食，关注他的喜怒哀乐，生病更是容不下半点的疏忽……别着急，这本书能帮你轻松解决所有问题。

有了这本书，不论是毫无养育经验的爸爸妈妈，还是准备带孙子、孙女的老人，都不用到处打听，只要翻开这本书，拥有20多年临床实践经验的育儿专家将亲自指导你如何养育宝宝。本书有近300条养育知识。每天只需要10分钟，你就能学到科学的育儿理念和实用的养护技巧，让宝宝得到全面的呵护。

少一点纠结，少一点烦恼，开开心心地当妈妈。希望这本书能帮助你更轻松、更安心地度过育儿初期，也祝福所有的宝宝健康、快乐地成长。

PART 1

出生1个月

第1天：母乳喂养的重要性	16
第2天：新生儿的四大反射	17
第3天：母乳喂养的正确姿势	18
第4天：重点护理宝宝的脐部	19
第5天：如何判断宝宝是否吃饱	20
第6天：如何应对宝宝吐奶	21
第7天：母乳的挤取方法	22
第8天：如何进行混合喂养	23
第9天：冲泡配方奶粉的方法	24
第10天：用奶瓶哺喂的方法	25
第11天：如何清洗奶瓶	26
第12天：新生儿的睡眠护理	27
第13天：怎样护理宝宝的眼睛	28
第14天：如何护理宝宝的耳、鼻	29



第15天：小鼻子堵上了怎么处理	30
第16天：宝宝出现黄疸了	31
第17天：呵护宝宝的小屁屁	32
第18天：宝宝臀部的清洗	33
第19天：如何给宝宝换纸尿裤	34
第20天：给新生儿做尿布体操	35
第21天：怎样给宝宝穿衣服	36
第22天：怎样给宝宝洗澡	37
第23天：宝宝起痱子怎么办	38
第24天：什么样的便便才算正常	39
第25天：鹅口疮的防治与护理	40
第26天：宝宝打嗝儿怎么办	41
第27天：母乳中所含的营养	42
第28天：宝宝接种疫苗时间	43
第29天：正确抱宝宝的姿势	44
第30天：宝宝的“满月头”	45



PART 2

出生2个月

第31天：如何给宝宝剪指甲	48
第32天：宝宝湿疹怎么办	49
第33天：读懂宝宝的哭声	50
第34天：宝宝常备的洗护用品	51



第35天：辨别宝宝病理性的哭闹	52
第36天：如何给宝宝洗头	53
第37天：防治宝宝脐疝和腹股沟 斜疝	54
第38天：妈妈吃得对，母乳才会好	55
第39天：宝宝内衣的选择	56
第40天：了解宝宝的“语言”	57
第41天：宝宝入睡困难的对策	58
第42天：宝宝衣物的清洗和收纳	59
第43天：宝宝的语言能力	60
第44天：给宝宝唱儿歌	61
第45天：女宝宝怎样护理私处	62

第46天：宝宝爱哭怎么办	63
第47天：宝宝的视觉发展训练	64
第48天：宝宝用品的选购	65
第49天：宝宝发热了不要慌	66
第50天：给宝宝做抚触（一）	67
第51天：给宝宝做抚触（二）	68
第52天：给宝宝做抚触（三）	69
第53天：妈妈自己怎么带宝宝	70
第54天：宝宝的用药安全	71
第55天：手、脚、头和颈部的自由 伸展	72
第56天：给宝宝测量体温	73
第57天：宝宝的各项发育指标	74
第58天：宝宝拒绝母乳怎么办	75
第59天：注意宝宝夜里的声音	76
第60天：如何在冬季给宝宝洗澡	77



PART 3

出生3个月

第61天：宝宝冬天的穿衣原则	80
第62天：宝宝衣服怎样清洗	81
第63天：宝宝规律的作息	82
第64天：宝宝该翻身了	83
第65天：妈妈病了怎么喂养宝宝	84
第66天：手指训练游戏	85
第67天：带宝宝外出	86
第68天：宝宝认识颜色了	87
第69天：给宝宝可以抓握的玩具	88
第70天：了解宝宝的排便规律	89
第71天：宝宝腹泻护理	90
第72天：给宝宝喂水	91
第73天：安抚哭闹宝宝的方法	92
第74天：给宝宝唱儿歌	93

第75天：宝宝咳嗽怎么处理	94
第76天：宝宝的身体会“发声”	95
第77天：宝宝喜欢吃小手	96
第78天：混合喂养宝宝的喝水问题	97



第79天：宝宝的安全护理	98
第80天：宝宝与人打交道	99
第81天：视觉开发游戏	100
第82天：与宝宝多交流	101
第83天：怎样用宝宝背带	102
第84天：妈妈要保护好乳房	103
第85天：判断宝宝哭闹的原因	104
第86天：妈妈要上班了怎么办	105
第87天：给宝宝讲故事	106
第88天：宝宝不爱喝水怎么办	107
第89天：奶粉喂养需注意	108
第90天：哄宝宝入睡的技巧	109



PART 4

出生4个月



- 第91天：正确使用安抚奶嘴112
- 第92天：宝宝打嗝儿的处理113
- 第93天：宝宝发质不好怎么办 ... 114
- 第94天：警惕宝宝铅中毒115
- 第95天：老人带宝宝的误区 ... 116
- 第96天：应对宝宝呕吐的方法 ...117
- 第97天：给宝宝讲故事 118
- 第98天：训练宝宝抬头 119
- 第99天：宝宝肢体动作训练 ... 120
- 第100天：训练宝宝语言能力.....121
- 第101天：宝宝外出不感冒的秘籍 122
- 第102天：多给宝宝看颜色 123
- 第103天：宝宝的安全座椅 124
- 第104天：防治宝宝的耳部疾病...125
- 第105天：宝宝玩具的选择 126

- 第106天：培养亲子关系的游戏 ...127
- 第107天：给宝宝做训练 128
- 第108天：给宝宝讲故事 129
- 第109天：和宝宝做的小游戏 ... 130
- 第110天：宝宝睡不踏实怎么回事 131
- 第111天：宝宝为什么睡觉爱摇头 132
- 第112天：什么情况下不可以哺乳 133
- 第113天：宝宝外出晒太阳 134
- 第114天：宝宝吮手指怎么办135
- 第115天：宝宝能学习什么..... 136
- 第116天：宝宝身体发育限制因素 137
- 第117天：引导还不会翻身的宝宝 138
- 第118天：观察宝宝指甲知健康 139
- 第119天：宝宝拉绿屎是怎么回事 140
- 第120天：宝宝缺钙的危害 141



PART 5

出生5个月



第121天：宝宝盗汗怎么办 ……	144
第122天：如何处理宝宝倒睫 …	145
第123天：宝宝撞到头了怎么办	146
第124天：训练宝宝的视觉 ……	147
第125天：训练宝宝的听觉 ……	148
第126天：宝宝哪些情况要推迟 添加辅食 ……………	149
第127天：宝宝玩具怎样清洗 …	150
第128天：夏天宝宝出汗多怎么办	151
第129天：出牙引起宝宝哭闹 ……	152
第130天：增强宝宝对爸爸的信任	153
第131天：预防宝宝中毒 ………	154
第132天：爸爸妈妈讲故事 ………	155
第133天：日常养育的误区 ……	156
第134天：解决宝宝的出牙问题 …	157

第135天：宝宝慎用抗生素 ……	158
第136天：帮助宝宝练习坐 ……	159
第137天：给宝宝讲故事 ………	160
第138天：宝宝汗多是否正常 …	161
第139~140天：给宝宝讲故事	162
第141~142天：宝宝四季穿衣 原则 ……………	163
第143~144天：宝宝得了肺炎 怎么办 ………	164
第145~146天：秋季易发生咳嗽	165
第147~148天：宝宝粥的制作 方法 ……………	166
第149~150天：给宝宝喝营养粥	167



PART 6

出生6个月

第151~152天：色彩启蒙教育 …170

第153~154天：怎样为宝宝选鞋 171

第155~156天：预防宝宝贫血 …172

第157~158天：宝宝出幼儿急疹的
护理 ……………173

第159~160天：给宝宝制作辅食的
原则 …………… 174

第161~162天：注意给宝宝补钙 175

第163~164天：给宝宝护理好
口腔 …………… 176

第165~166天：保护宝宝的乳牙 177

第167~168天：宝宝患支气管炎
怎么办 …………… 178



第169~170天：户外活动需要
注意 …………… 179

第171~172天：不要让宝宝伤了
自己 …………… 180

第173~174天：过敏宝宝怎样
添加辅食 …… 181

第175~177天：宝宝辅食食谱 182

第178~180天：宝宝辅食食谱 183



PART 7

出生7个月

- 第181~182天：克服宝宝恐惧
心理 186
- 第183~184天：宝宝这些“坏毛病”
不用纠正 187
- 第185~186天：过度清洁不利于
宝宝的健康 ... 188
- 第187~188天：宝宝看电视有哪些
禁忌 189
- 第189~190天：宝宝的头发护理 190
- 第191~192天：了解宝宝记忆的
区别 191
- 第193~195天：培养宝宝良好的
行为习惯 192



- 第196~198天：发现宝宝的天赋 193
- 第199~201天：宝宝的成长需要
鸡蛋 194
- 第202~204天：宝宝辅食食谱 195
- 第205~207天：宝宝笑笑更健康 196
- 第208~210天：宝宝要常吃水果 197

PART 8

出生8个月

- 第211~213天：如何帮宝宝度过
认生期 200
- 第214~216天：让宝宝学会分享 201

- 第217~220天：如何让宝宝变得更
合群 202
- 第221~224天：宝宝早教小游戏 203

第225~228天：纠正牙齿发育期的	
不良习惯 ……	204
第229~232天：培养宝宝进餐	
习惯 ……	205
第233~236天：宝宝穿衣原则	206
第237~240天：防止宝宝被蚊虫	
叮咬 ……	207



PART 9

出生9个月

第241~243天：照顾宝宝的注意	
事项 ……	210
第244~246天：培养宝宝好的睡眠	
习惯 ……	211
第247~249天：几种情况不能给	
宝宝洗澡 ……	212



第250~252天：宝宝早教游戏	213
第253~255天：如何训练宝宝平衡	
能力 ……	214
第256~258天：这样喂养宝宝不	
可取 ……	215
第259~261天：宝宝肥胖怎么办	216
第262~264天：宝宝学步期要注意	
安全 ……	217
第265~267天：宝宝玩具的选购	218
第268~270天：宝宝腹泻护理	219

PART 10

出生10个月

- 第271~273天：宝宝意外受伤的
处理 222
- 第274~276天：急性上呼吸道感染的
护理 223
- 第277~280天：科学防治宝宝的
皮肤病 224
- 第281~284天：注意厨房安全 225
- 第285~288天：生活中存在的安全
隐患 226
- 第289~292天：不要给宝宝穿
开裆裤 227



- 第293~296天：让宝宝自己收拾
玩具 228
- 第297~300天：和宝宝做游戏 229

PART 11

出生11个月

- 第301~303天：保护宝宝安全的
小套件 232
- 第304~306天：带宝宝出行要做
好计划 233

- 第307~310天：如何科学应对宝宝的
磨牙 234
- 第311~314天：不要让宝宝太早学
走路 235



第315~318天：这些食物宝宝还 不能吃	236
第319~322天：陪宝宝做游戏	237
第323~326天：防止宝宝滑倒的 对策	238
第327~330天：让宝宝舒服地度 过夏天	239

PART 12

出生12个月

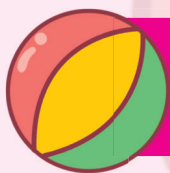
第331~335天：宝宝手足口病的 相关知识	242
第336~340天：预防宝宝晒伤	243
第341~345天：流行性感冒怎样 护理	244
第346~350天：宝宝语言爆炸期	245
第351~355天：宝宝大声叫嚷 怎么办	246

第356~360天：吃辅食以外仍需要 喝奶	247
--------------------------------	-----





PART 1



出生1个月



第1天：母乳喂养的重要性

宝宝出生后，就应该尽快抱到妈妈的怀里，开始母乳喂养，虽然这时候妈妈还没有母乳，但是宝宝可以通过吮吸妈妈的乳头摄取乳头周围皮肤的需氧菌和厌氧菌，这对宝宝日后肠道菌群的建立是有好处的。



宝宝的第1口母乳

大多数妈妈认为刚生完宝宝是没有奶的，怕宝宝饿着，所以第一时间为宝宝选择配方奶。其实妈妈刚生完宝宝一般是不会马上有母乳的，宝宝刚出生并不需要马上进行哺喂，30分钟至1小时之内哺喂就可以。



顺产妈妈尽早哺喂

如果是顺产的妈妈，在宝宝出生后，让宝宝尽早吸吮妈妈的乳头，可以带来很多好处：

1. 宝宝刚出生，如果能立即被妈妈抱在怀里，和妈妈的皮肤接触，宝宝会顺利找到乳头，很快学会正确地吸吮。



2. 可以促进妈妈催乳素的增加。
3. 可以刺激妈妈的子宫快速收缩。

母乳的营养价值高，所含的各种营养素的比例搭配适宜。母乳中还含有多重特殊的营养成分，如乳铁蛋白、牛磺酸、钙、磷等。母乳中所含的这些物质，对宝宝的生长和发育以及增强抵抗力等都有益。此外，母乳近乎无菌，并且经济方便，因此对宝宝来说，母乳是最好的食物。