

YINGER YANGYU
MEIRI YIYE

新婚妈妈宝书系列丛书



婴儿养育

每日一页

YINGER YANGYU MEIRIYIYE



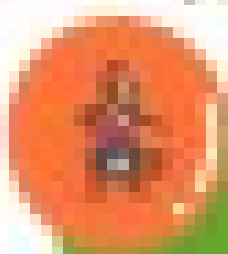
中医古籍出版社

THE FIRST
MONTH

嬰兒第一月

每日一頁

THE FIRST MONTH



THE FIRST MONTH

婴儿养育

YING ER YANG YU MEI RI YI DU

每

日

一

页

主编 / 张家林



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新婚妈妈宝宝系列丛书·下卷/张家林编. - 北京: 中医古籍出版社, 2004.2
ISBN 7-80174-206-0

I. 新… II. 张… III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿-家庭教育
IV. R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 113083 号

婴儿养育每日一页

主 编 张家林

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编: 100700)

新华书店经销

北京市通州兆成印刷厂印刷

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

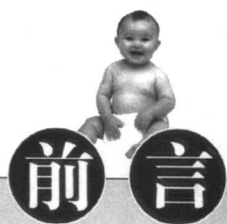
开本: 880×1230 毫米 1/32 印张: 13

字数: 350 千字

印数: 1-5000

ISBN 7-80174-206-0/R·205

全套定价: 138.60 元 (本册定价: 19.80 元)



相约了十个月,渴盼了十个月,宝宝终于来到了妈妈的身边。面对着这个你既熟悉又有点陌生的小人儿,作父母的应该给他奉献些什么?在激动惊喜之余面对稚嫩纯洁的小生命父母是否有一种不知所措的惶恐与忧心?打开这本书让我们一起伴着你的宝宝健康快乐地成长吧。

宝宝的成长是一首动人的歌,是一条七彩的路。父母刚开始和宝宝在一起生活时,会有一些完全未知的事情出现。宝宝的表情动作会带给你喜悦、感动,宝宝从能坐开始到学习站立,尔后开始练习走路的过程,每当想起这些情景,你必定充满了无比的期待。伴随着紧张和甜蜜,宝宝一天天长大了,关于宝宝的每一件事:第一次微笑,蹒跚学步,牙牙学语,揪心的病痛——你一定都会谙熟于心。

这是一本宝宝与父母直接对话的书,是记录了宝宝从出生至1岁这个年龄阶段生长发育的轨迹,以及父母(或其他人)对孩子进行家庭教育的经历,把成长记录和向家长传授育儿知识鲜活地结合起来,融科学育儿知识与实践操作于一体,是一条连接父母和孩子的有生命的纽带,是你奉献给宝宝的一份永久的纪念。

编 者

目 录

第 1 个月

- 第 1 天 婴儿的房间与环境 / 2
- 第 2 天 婴儿身体状况 / 3
- 第 3 天 婴儿身体特征 (一) / 4
- 第 4 天 婴儿身体特征 (二) / 5
- 第 5 天 婴儿反射行为 / 6
- 第 6 天 注意婴儿保温 / 7
- 第 7 天 婴儿啼哭有益 / 8
- 第 8 天 婴儿床 / 9
- 第 9 天 用母乳喂养时 / 10
- 第 10 天 婴儿的衣服 / 11
- 第 11 天 婴儿的尿布 / 12
- 第 12 天 母乳不足怎么办 / 13
- 第 13 天 用牛奶喂养的措施 / 14
- 第 14 天 人工喂养必备器具 / 15
- 第 15 天 挤母乳的方法 / 16
- 第 16 天 奶瓶 / 17
- 第 17 天 婴儿出生需准备的物品 / 18
- 第 18 天 母乳的营养价值最高 / 19
- 第 19 天 母乳喂养对母亲与婴儿都有益 / 20
- 第 20 天 哪些情况不能母乳喂养 / 21
- 第 21 天 婴儿洗浴后 / 22
- 第 22 天 1 个月婴儿安全防范 / 23
- 第 23 天 新生儿玩具 / 24

第24天 早产儿的特殊护理 / 25

第25天 患乳腺炎时 / 26

第26天 乳头凹陷 / 27

第27天 抱婴儿好吗 / 28

第28天 关于体重增加 / 29

第29天 做爸爸要转变观念 / 30

第30天 父亲要做的事 / 31

1个月婴儿手记 / 32

第2个月

第31天 婴儿2个月发育状况 / 34

第32天 婴儿2个月视力与听觉 / 35

第33天 果汁的喂法 / 36

第34天 锻炼婴儿 / 37

第35天 从何时开始让孩子喝果汁 / 38

第36天 防止婴儿过胖 / 39

第37天 婴儿2个月母乳喂养 / 40

第38天 婴儿按需喂养 / 41

第39天 判断婴儿饥饱的方法 / 42

第40天 2个月婴儿最易发生的事故 / 43

第41天 什么时间给婴儿洗澡好 / 44

第42天 婴儿的户外活动 / 45

第43天 玩具 / 46

第44天 大便也因个人而有差别 / 47

第45天 流鼻水、鼻塞 / 48

第46天 养成抱的毛病 / 49

第47天 脐部出血 / 50

第48天 黄疸不消退 / 51

第49天 如何防止婴儿吐奶 / 52

第50天 人工喂养 / 53

- 第51天 补充水分 / 54
第52天 婴儿卫生 / 55
第53天 吸气时喉部发出声音 / 56
第54天 婴儿口腔中的白色小斑点 / 57
第55天 乳头破裂 / 58
第56天 生后2个月的孩子有什么本领 / 59
第57天 母乳不足时的补救措施 / 60
第58天 奶粉的调配方法 / 61
第59天 吐奶 / 62
第60天 2个月婴儿用牛奶喂养时 / 63
2个月婴儿手记 / 64

第3个月

- 第61天 3个月婴儿发育状况(一) / 66
第62天 3个月婴儿发育状况(二) / 67
第63天 营养状况的判断 / 68
第64天 表情丰富 / 69
第65天 使母乳质高量足的方法 / 70
第66天 催乳食谱 / 71
第67天 3个月婴儿母乳喂养方法 / 72
第68天 婴儿哭声辨别 / 73
第69天 婴儿吸吮手指 / 74
第70天 要不要给婴儿喂水 / 75
第71天 唇裂和腭裂婴儿的喂养 / 76
第72天 家庭制作婴儿辅食 / 77
第73天 普通食物喂养 / 78
第74天 混合喂养 / 79
第75天 3个月婴儿牛奶喂养方法 / 80
第76天 断乳食品的准备 / 81
第77天 给宝宝一张小床单独睡 / 82

- 第 78 天 宝宝睡觉什么姿势好 / 83
- 第 79 天 宝宝要穿多少衣服合适 / 84
- 第 80 天 宝宝要不要装饰品 / 85
- 第 81 天 不要把头睡扁 / 86
- 第 82 天 婴儿吐奶 / 87
- 第 83 天 婴儿湿疹怎么防治 / 88
- 第 84 天 痱子的防治 / 89
- 第 85 天 红眼病与麦粒肿 / 90
- 第 86 天 打针与吃药好吗 / 91
- 第 87 天 高危儿出院后要注意什么 / 92
- 第 88 天 脱水是腹泻的危险信号 / 93
- 第 89 天 腹泻的口服补液疗法 / 94
- 第 90 天 小儿腹泻的食物调养 / 95
- 3 个月婴儿手记 / 96

第 4 个 月

- 第 91 天 婴儿 4 个月发育特征 (一) / 98
- 婴儿 4 个月发育特征 (二) / 99
- 第 92 天 婴儿 4 个月发育标准 / 100
- 第 93 天 营养状况的判断 / 101
- 第 94 天 4 个月婴儿母乳喂养方法 / 102
- 第 95 天 4 个月婴儿牛奶喂养方法 / 103
- 第 96 天 断奶的准备 / 104
- 第 97 天 出现发热时 / 105
- 第 98 天 暑热症 / 106
- 第 99 天 眼睛异常 / 107
- 第 100 天 婴儿的感冒 / 108
- 第 101 天 婴儿突然哭叫时 / 109
- 第 102 天 锻炼婴儿 / 111
- 第 103 天 婴儿体操 / 113

- 第 104 天 进行排便训练还为时尚早 / 114
- 第 105 天 体重不增加 / 115
- 第 106 天 湿疹不愈的婴儿 / 116
- 第 107 天 玩具 / 118
- 第 108 天 婴儿哭时要抱吗 / 119
- 第 109 天 不要过分摇婴儿 / 120
- 第 110 天 哺乳期母亲服药须慎重 / 121
- 第 111 天 小儿每日需要多少脂肪和糖类 / 122
- 第 112 天 辅助食品 / 123
- 第 113 天 常用小儿辅食的制备 / 124
- 第 114 天 婴儿吞气症 / 125
- 第 115 天 婴儿耳聋的判别方法 / 126
- 第 116 天 哺乳姿势不当与中耳炎 / 127
- 第 117 天 婴儿大便干燥 / 128
- 第 118 天 湿疹不愈的婴儿 / 129
- 第 119 天 背婴儿 / 130
- 第 120 天 培养规律的睡眠习惯 / 131
- 4 个月婴儿手记 / 132

第 5 个月

- 第 121 天 5 个月婴儿特征 / 134
- 第 122 天 断奶的途径不止一种 / 135
- 第 123 天 使用成品婴儿食物的断奶方法 / 139
- 第 124 天 普通饮食断奶法 (一) / 141
- 第 125 天 普通包含断奶法 (二) / 142
- 第 126 天 断奶过程中的注意事项 (一) / 143
- 第 127 天 断奶过程中的注意事项 (二) / 144
- 第 128 天 断奶过程中的注意事项 (三) / 145
- 第 129 天 从什么时候开始给婴儿点心吃 / 146
- 第 130 天 让孩子睡个好觉 / 147

- 第 131 天 婴儿爱流口水的原因 / 148
- 第 132 天 婴儿身上有怪味儿意味着什么 / 149
- 第 133 天 婴儿食量也有大小 / 150
- 第 134 天 婴儿斜颈的早期治疗 / 151
- 第 135 天 婴儿“脱水热” / 152
- 第 136 天 婴儿旅行 / 153
- 第 137 天 活动性游戏 / 154
- 第 138 天 感官刺激 / 155
- 第 139 天 宝宝的挫折与激励 / 156
- 第 140 天 锻炼婴儿的方法（一） / 157
- 第 141 天 锻炼婴儿的方法（二） / 158
- 第 142 天 锻炼婴儿的方法（三） / 159
- 第 143 天 锻炼婴儿的方法（四） / 160
- 第 144 天 5 个月婴儿异常情况 / 161
- 第 145 天 耳垢很软 / 162
- 第 146 天 易患之病 / 163
- 第 147 天 水疱疹与冻疮 / 164
- 第 148 天 婴儿太胖好不好 / 165
- 第 149 天 抽筋的家庭急救 / 166
- 第 150 天 有计划地教宝宝认识日常物品 / 167
- 5 个月婴儿手记 / 168

第 6 个月

- 第 151 天 6 个月婴儿的料理 / 170
- 第 152 天 6 个月婴儿生理与身体 / 171
- 第 153 天 6 个月婴儿智力发展 / 172
- 第 154 天 学着自己吃饭 / 173
- 第 155 天 宝宝食谱家庭制作 / 174
- 第 156 天 断奶练习（一） / 175
- 第 157 天 断奶练习（二） / 176

- 第 158 天 断奶练习 (三) / 177
第 159 天 断奶练习 (四) / 178
第 160 天 断奶练习 (五) / 179
第 161 天 断奶练习 (六) / 180
第 162 天 如何调整断奶食物的饮食时间 / 181
第 163 天 从初期的断奶食物到真正的断奶食物 / 182
第 164 天 婴儿运动与激励 / 183
第 165 天 婴儿测试 / 184
第 166 天 6 个月婴儿玩具选择 / 185
第 167 天 偏差的如厕训练导致尿床 / 186
第 168 天 如厕的身心事实 / 187
第 169 天 训练小便比大便困难 / 188
第 170 天 婴儿体检 / 189
第 171 天 婴儿体检 (二) / 190
第 172 天 托儿所照料 (一) / 191
第 173 天 托儿所照料 (二) / 192
第 174 天 托儿所里的疾病 (一) / 193
第 175 天 托儿所里的疾病 (二) / 194
第 176 天 托儿所里的疾病 (三) / 195
第 177 天 保育医院 / 196
第 178 天 中耳炎与痉挛 / 197
第 179 天 为什么要进行预防接种 / 198
第 180 天 要进行哪些预防接种 / 199
6 个月婴儿手记 / 200

第 7 个月

- 第 181 天 婴儿发育特征 / 202
第 182 天 夜间喂奶 / 203
第 183 天 开始喂鲜牛奶 / 204
第 184 天 点心的给法 / 205

- 第 185 天 排便训练 / 206
第 186 天 什么样的便器好 / 207
第 187 天 锻炼婴儿 / 208
第 188 天 事故预防 / 209
第 189 天 抽搐 (热性抽搐) / 210
第 190 天 出牙 / 211
第 191 天 婴儿饮食调理与能力 / 212
第 192 天 食品种类与烹调要诀 / 213
第 193 天 婴儿饮食做法 / 214
第 194 天 怎样为婴儿用海绵擦浴 / 215
第 195 天 断奶次数与量 / 216
第 196 天 可能会发生的情形 / 217
第 197 天 饮食的练习 / 218
第 198 天 中期的营养 / 219
第 199 天 离乳中期的菜谱与做法 / 220
第 200 天 婴儿外出 / 221
第 201 天 清洁牙齿的教育 / 222
第 202 天 建立和宝宝的亲密关系 / 223
第 203 天 婴儿养育的苦恼 (一) / 224
第 204 天 婴儿养育的苦恼 (二) / 225
第 205 天 婴儿养育的苦恼 (三) / 226
第 206 天 婴儿养育的苦恼 (四) / 227
第 207 天 婴儿养育问答 (一) / 228
第 208 天 婴儿养育问答 (二) / 229
第 209 天 婴儿养育问答 (三) / 230
第 210 天 婴儿养育问答 (四) / 231
7 个月婴儿手记 / 232

第 8 个月

- 第 211 天 婴儿 8 个月生长发育 / 234

- 第 212 天 运动与玩 / 235
- 第 213 天 婴儿睡眠 / 236
- 第 214 天 婴儿喂养 / 237
- 第 215 天 饮食的变化 / 238
- 第 216 天 母乳喂养 / 239
- 第 217 天 喂牛奶 / 240
- 第 218 天 还可以让婴儿吃母乳吗 / 241
- 第 219 天 婴儿的“偏食” / 242
- 第 220 天 照料的特点 / 243
- 第 221 天 可否与婴儿同寝 / 244
- 第 222 天 不要使婴儿养成擦毛巾等物的习惯 / 245
- 第 223 天 排泄的训练 / 246
- 第 224 天 锻炼的特点 / 247
- 第 225 天 学翻身和爬行 / 248
- 第 226 天 训练手指动作 / 249
- 第 227 天 碰伤 / 250
- 第 228 天 坠落 / 251
- 第 229 天 婴儿腹泻 / 252
- 第 230 天 婴儿肺炎 / 253
- 第 231 天 宝宝一天的饮食参考 / 254
- 第 232 天 辅食的家庭制作 / 255
- 第 233 天 怯生与现代素质培养 / 256
- 第 234 天 教宝宝坐便盆 / 257
- 第 235 天 午睡 / 258
- 第 236 天 不要过分逗宝宝 / 259
- 第 237 天 保护婴儿眼睛 / 260
- 第 238 天 保护婴儿听力 / 261
- 第 239 天 防止事故（一） / 262
- 第 240 天 防止事故（二） / 263
- 8 个月婴儿手记 / 264

第 9 个月

- 第 241 天 这个月龄的婴儿 / 266
- 第 242 天 这个月龄婴儿的饮食 / 267
- 第 243 天 断乳过渡的后期 / 268
- 第 244 天 使用包装好的食品 / 269
- 第 245 天 为孩子健身应注意什么 / 270
- 第 246 天 贫血的婴儿不宜吃菠菜 / 271
- 第 247 天 排尿与午睡 / 272
- 第 248 天 防止意外 / 273
- 第 249 天 洗澡与洗发 / 274
- 第 250 天 清洁与卫生 / 275
- 第 251 天 不要轻易给婴儿退热 / 276
- 第 252 天 孩子持续发热时 / 277
- 第 253 天 护理发热幼儿 / 278
- 第 254 天 保护婴儿嗓音 / 279
- 第 255 天 婴幼儿的白细胞有什么变化 / 280
- 第 256 天 便秘 / 281
- 第 257 天 腹泻 / 282
- 第 258 天 结核菌素试验是怎么回事 / 283
- 第 259 天 照 X 光对孩子身体有影响吗 / 284
- 第 260 天 食物种类与烹调要诀 / 285
- 第 261 天 次数与量 / 286
- 第 262 天 完全停掉母乳 / 287
- 第 263 天 后期的营养 / 288
- 第 264 天 离乳后期的食谱及作法 / 289
- 第 265 天 断乳的准备与使用杯子的练习 / 290
- 第 266 天 一点一点地引导孩子的正确语言 / 291
- 第 267 天 和动物接触时的注意事项 / 292
- 第 268 天 利用音乐进行情绪教育 / 293

第 269 天 游戏与玩具 / 294

第 270 天 感冒 / 295

9 个月婴儿手记 / 296

第 10 个月

第 271 天 本月婴儿生长发育 / 298

第 272 天 运动机能和智力发育 / 299

第 273 天 训练孩子自己动手吃饭 / 300

第 274 天 如何培养婴幼儿的进餐兴趣 / 301

第 275 天 养成良好的睡眠习惯 / 302

第 276 天 训练良好的大小便习惯 / 303

第 277 天 养成良好的饮食习惯 / 304

第 278 天 休克时的应急措施 / 305

第 279 天 婴儿食物禁忌 / 306

第 280 天 婴儿食物的家庭制作 / 307

第 281 天 防止事故 / 308

第 282 天 肘内障 / 309

第 283 天 水痘 / 310

第 284 天 事故发生后的措施 / 311

第 285 天 怎样训练宝宝抬头、翻身和坐直 / 312

第 286 天 如何训练宝宝爬行、站立和行走 / 313

第 287 天 为什么婴幼儿容易发生肠套叠 / 314

第 288 天 如何训练小儿走路 / 315

第 289 天 为什么不要在夏季断奶 / 316

第 290 天 婴儿吃蜂蜜好不好 / 317

第 291 天 孩子边玩边吃好不好 / 318

第 292 天 强迫小儿进食为什么不好 / 319

第 293 天 孩子吃手指为什么不好 / 320

第 294 天 大人把食物嚼碎后喂孩子好吗 / 321

第 295 天 巧克力吃多了有什么害处 / 322

- 第 296 天 从婴儿大便的性状能初步判断腹泻的原因吗 / 323
第 297 天 让孩子过早活动好不好 / 324
第 298 天 让婴儿过早地学坐好不好 / 325
第 299 天 让婴儿过早地学走路好吗 / 326
第 300 天 摇动和举起孩子玩好不好 / 327
10 个月婴儿手记 / 328

第 11 个月

- 第 301 天 什么是口服补液盐 / 330
第 302 天 怎样避免传染艾滋病 / 331
第 303 天 婴儿辅食的家庭制作 / 332
第 304 天 酸奶吃多了好吗 / 333
第 305 天 哪些食物中含铁多 / 334
第 306 天 含钙多的食物有哪些 / 335
第 307 天 婴儿强化食品有益处吗 / 336
第 308 天 宝宝要补钙 / 337
第 309 天 多去户外玩 / 338
第 310 天 玩具 / 339
第 311 天 有规律的生活 / 340
第 312 天 怎样认识狂犬病 / 341
第 313 天 让宝宝睡好 / 342
第 314 天 宝宝不要蒙头睡觉 / 343
第 315 天 睡前不要吃零食 / 344
第 316 天 俯卧睡好不好 / 345
第 317 天 带好宝宝 / 346
第 318 天 学会自己洗手 / 347
第 319 天 多走路腿会弯吗 / 348
第 320 天 开裆裤要穿多久 / 349
第 321 天 玩生殖器要纠正吗 / 350
第 322 天 吮手指的习惯怎么纠正 / 351