



快乐育儿书系



0~1岁宝宝 养育宝典

(日) 光山恭子

(日) 上田玲子

陈溪芳 译

著



浙江科学技术出版社

快乐育儿书系

- **快乐怀孕，安心分娩**
- **0~1岁宝宝养育宝典**
- **一岁宝宝抚育方案**
- **轻松教养2岁宝宝**
- **你的宝宝可以更聪明** 如何激发0~2岁宝宝的智能
- **0~3岁宝宝的健康百宝箱**
- **0~3岁瞄准哈佛** 婴幼儿全脑开发DIY
- **4~5岁前进哈佛** 幼儿全脑开发DIY
- **儿科医生给妈妈们的育儿忠告**
- **走向成功，孩子需要什么**

《0~1岁宝宝养育宝典》

了解并满足宝宝生理和心理的需求，
建立起最亲密无间的亲子依恋关系，
就可培养出聪明、健康、快乐的宝宝，
做妈妈其实就这么简单！

ISBN 7-5341-2344-5



ISBN 7-5341-2344-5

定价：15.00 元

快乐育儿书系

0~1岁宝宝 养育宝典

(日) 光山恭子 著
(日) 上田玲子
陈溪芳 译

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~1岁宝宝养育宝典 / (日) 光山恭子, (日) 上田玲子著; 陈溪芳译. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2004.6

(快乐育儿书系)

ISBN 7-5341-2344-5

I . 0... II . ①光... ②上... ③陈... III . 婴幼儿—哺育 IV . TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第023933号

KOKORO MO KARADA MO YUTAKA NI SODATSU 12KAGETSU

©KYOUKO MITSUYAMA & REIKO UEDA 2000

Originally published in Japan in 2000 by SHUFUNOTOMO CO.,LTD..

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,TOKYO.

快乐育儿书系

0~1岁宝宝养育宝典

作 者	光山恭子 上田玲子
译 者	陈溪芳
责任编辑	林 芳
封面设计	蹦蹦兔
审核登记号	图字:11-2003-10 号
出 版	浙江科学技术出版社
印 刷	淳安新华印务有限公司
发 行	浙江省新华书店
开 本	880×1230 1/32
印 张	双色 4.875
版 次	2004 年 6 月第 1 版
印 次	2005 年 4 月第 3 次印刷
书 号	ISBN 7-5341-2344-5
定 价	15.00 元

● 目 录

PART 1

宝宝的生长发育与 妈妈的关爱

● 刚出生的宝宝

宝宝的生长发育状况 10

妈妈的关爱 12

● 1个月的宝宝

宝宝的生长发育状况 14

妈妈的关爱 16

● 2个月的宝宝

宝宝的生长发育状况 18

妈妈的关爱 20

● 3个月的宝宝

宝宝的生长发育状况 22

妈妈的关爱 24

● 4个月的宝宝

宝宝的生长发育状况 26

妈妈的关爱 28

● 5个月的宝宝

宝宝的生长发育状况 30

妈妈的关爱 32

● 6个月的宝宝

宝宝的生长发育状况 34

妈妈的关爱 36

● 7 个月的宝宝	
宝宝的生长发育状况	38
妈妈的关爱	40
● 8 个月的宝宝	
宝宝的生长发育状况	42
妈妈的关爱	44
● 9 个月的宝宝	
宝宝的生长发育状况	46
妈妈的关爱	48
● 10 个月的宝宝	
宝宝的生长发育状况	50
妈妈的关爱	52
● 11 个月的宝宝	
宝宝的生长发育状况	54
妈妈的关爱	56
● 12 个月的宝宝	
宝宝的生长发育状况	58
妈妈的关爱	60
小知识:宝宝生长发育的个体差异	62

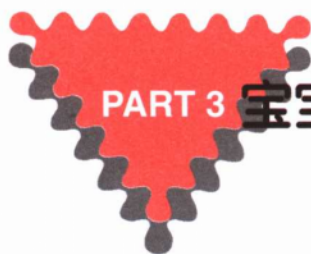
● 哺乳

母乳是妈妈送给宝宝的绝佳礼物	64
母乳是连结母子的纽带	66
宝宝教你的哺乳时间节奏	68
小知识:新手妈妈一周哺乳日记	69
哺乳方法	70
乳头的护理很重要	72
促使母乳畅通的按摩	74
提高母乳质量的饮食安排	76
人工喂养调配方奶的方法	78
人工喂养的喂奶方法	80
混合喂养的喂奶方法	82

● 添加辅食

开始添加辅食的建议	84
辅食添加诀窍	86
辅食制作基础练习(1)	88
辅食制作基础练习(2)	90
辅食制作基础练习(3)	92
小知识:制作辅食的方便用具	93
辅食添加准备期(2~3个月)	94
辅食添加初期(4~6个月)	96
辅食添加中期(7~9个月)	98
辅食添加后期(10~12个月)	100

辅食添加结束期(12~15个月)	102
小知识:带宝宝在外用餐备忘录	104



PART 3 宝宝的日常照顾

●洗澡

给宝宝洗澡前的准备	106
洗澡方法	108
我家洗澡小窍门	110
小知识:爸爸与宝宝互动的4个最佳时机	111

●宝宝的个人卫生

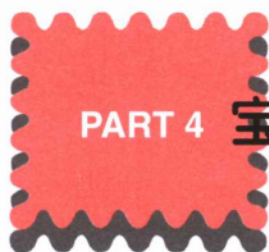
牙齿的清洁工作——准备期	112
牙齿的清洁工作——断奶期	113
牙齿的清洁工作——幼儿期	114
小知识:耳的清洁	115
剪指甲	116
剪头发	117

●尿布

纸尿裤	118
尿布	120

●宝宝的服装

宝宝的服装设计	122
●卧具	
被子和床	124
●居室环境布置	
室内装饰和物品存放	126
宝宝的房间	128
小知识:影响宝宝的环境因素	129
●外出时的用品	
婴儿车和抱带	130
婴儿安全座椅	132



PART 4 宝宝的健康管理和疾病护理

●健康检查	
为检查生长发育状况而进行的体格检查	134
●婴儿疾病	
卡片式症状检查	136
发烧···136 痉挛···137 咳嗽···138 呕吐···139 腹泻···140	
出疹···141 啼哭···142 口腔疼痛···143	
疾病备忘录	144
特异性皮炎···144 过敏性鼻炎···144 流行性感冒···144	

流行性腮腺炎···145	外耳炎···145	感冒综合征···145
川崎病···145	支气管哮喘···146	急性支气管炎···146
肺结核···146	结膜炎···146	口腔炎···147
斜视···147	先天性股关节脱臼···147	腹股沟疝···148
中耳炎···148	肠套叠···148	手足口病···149
突发性出疹症···149	脓疱疹(传染性脓痂疹)···149	肺炎···149
麻疹···150	百日咳···150	风疹···150
疱疹性咽峡炎···150	水疣···151	水痘···151
风湿热···151	冬季腹泻···151	
●家庭护理		
不同症状的家庭护理	·····	152
量体温···152	发烧···152	腹泻···152
咳嗽···153	喂药···153	灌肠···153
●家庭事故		
易发事故与预防措施	·····	154
小知识:防止家庭事故的各种安全装置	·····	155
基础急救方法	·····	156

PART 1

宝宝的生长发育与 妈妈的关爱

新生儿常见的基本反射

正常的新生儿是以背卧位（仰卧姿势）来到这个世界的：脸朝向某一侧，小手半张开，肘关节弯曲，两腿屈膝分开外展。如果让宝宝呈腹卧位（俯卧姿势），那么宝宝的肘关节和膝关节都会屈起，小屁股抬得比头部高。

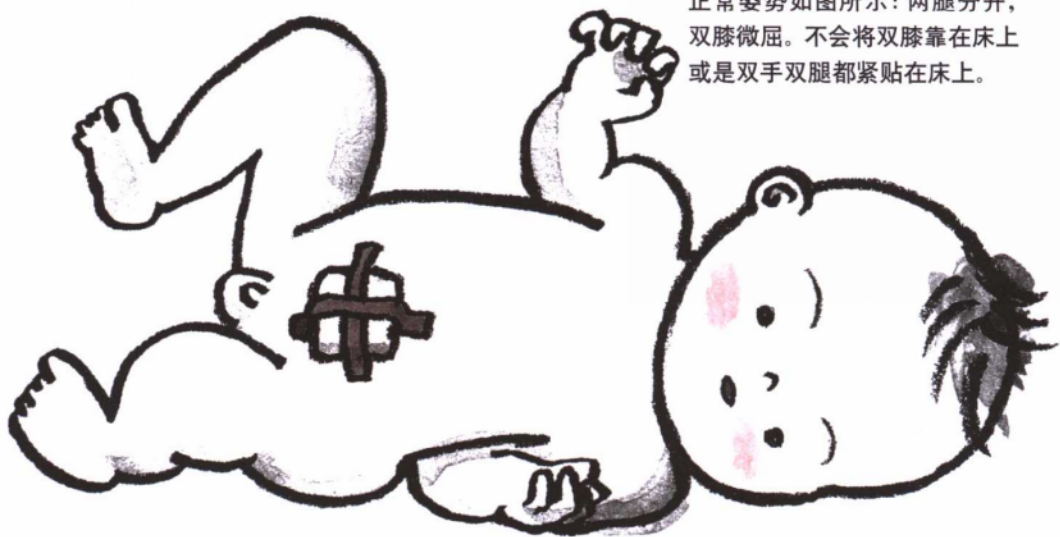
通过观察宝宝出生时的自然姿势来了解宝宝是否正常是很重要的方法。

对于刚出生的宝宝，同时还可以观察到各种原始反射（即未成熟的反射机能）。例如，如果你把手指放入宝宝的手掌里，宝宝就会紧紧地握拳，这就是手的抓握反射；如果把手指头放入宝宝的口中，宝宝就会吮吸，这就是吮吸反射；如果受到惊吓，宝宝就会张开双手，伸直肘关节，举起双手，这就是应急反射。在给宝宝洗澡时，如果你发出较大的声响时，经常可以看到宝宝的这种应急反射。

即使是刚出生的宝宝，表情也是丰富多变的。此时宝宝的意识水平可

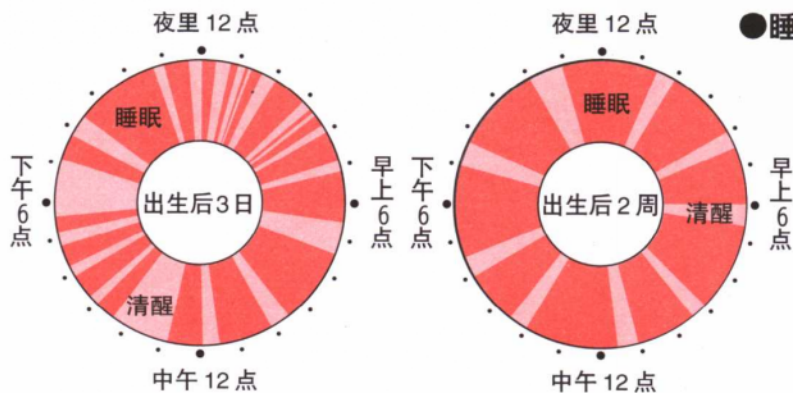
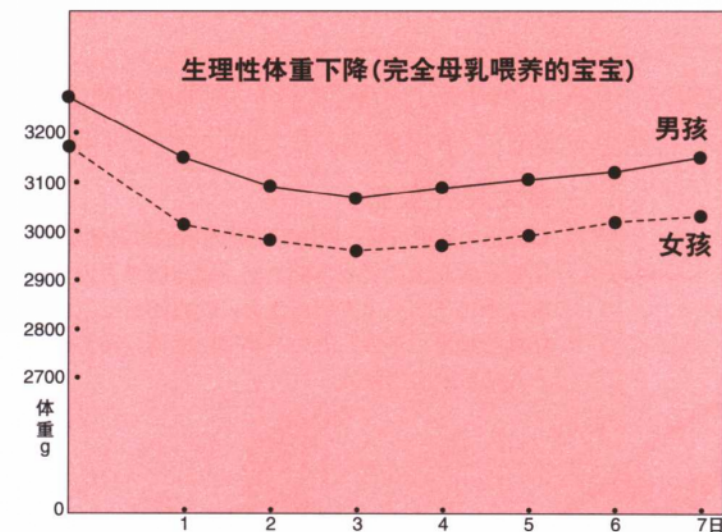
●刚出生宝宝的仰卧姿势

将宝宝自然地放在床上，宝宝的正常姿势如图所示：两腿分开，双膝微屈。不会将双膝靠在床上或是双手双腿都紧贴在床上。



所以刚出生的宝宝并不是光会睡觉而已。他有时啼哭，有时很清醒，有时活泼地运动，随时都期待着妈妈的关爱。

母乳并不是从产后第一天就会顺利分泌的，宝宝也不是马上就能熟练地吮吸母乳，再加上胎便的排出，所以出生后第3天宝宝的体重呈最低值。通常认为，恢复到出生时体重的时间大约是出生以后第7~10天。出生后一周左右恢复到出生时体重的宝宝，一般是人工喂养或混合喂养的。在完全母乳喂养的情况下，出生后一周左右恢复到出生体重的宝宝还不到20%。因此，出院时即使宝宝还没有恢复到出生时的体重，父母也不用担心。若体重下降幅度过大或是出生后10余天体重还不见增长，就要注意是否是喂养不当或有发育异常。



即使是刚出生的宝宝也可以看出睡眠周期的变化。睡眠和清醒的间隔开始是不规则的，渐渐地变成有节奏、有规则。

和宝宝肌肤亲密接触

面对着刚出生的新生命，激动之情在妈妈心中油然而生。虽说刚刚完成了怀孕、分娩大事，终于可以松口气了，但是养育宝宝这一艰巨任务又摆在了妈妈的面前，这可是一场爱心马拉松啊！

对刚出生的宝宝，妈妈应做的第一件事，就是要和宝宝的肌肤亲密接触。

事实上宝宝出生后就有了视觉，而且许多宝宝在出生后一个小时以内就会睁开眼睛看事物，处于清醒状态。如果利用这个时机，给予母子之间初次的肌肤亲密接触，母子之间就会产生特别亲密而且牢固的情感纽带。

有时由于医院的规定，宝宝在出生后没有能够尽早得到这个机会。但是，一般认为如果出生后能尽早地让母子接触，母子之间的情感纽带就会更紧密。

●大哭的宝宝

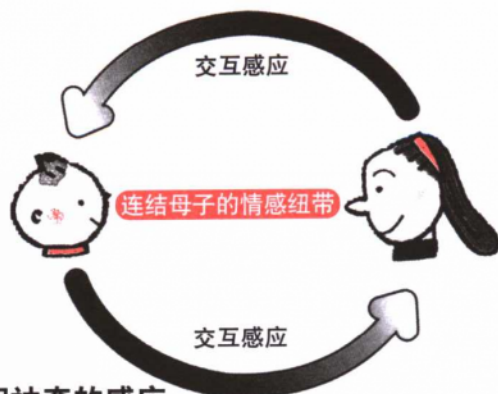
婴儿出生后进行第一次肺呼吸时发出的声音就是产声。正常新生儿出生后就会哭，而且哭声宏亮有力。凝视着这个自己创造出来的新生命，妈妈的脸上就自然而然地流露出“母性”的光芒和喜悦之情。图为母子第一次接触的宝贵瞬间。



尽可能母乳喂养

宝宝在出生后10~24小时后就可以将视线转向光源，但视力只有20厘米远。在妈妈怀中时，妈妈的脸部正好映入宝宝视线的最焦点位置。哺乳的次数越多，母子之间眼睛相互对视接触的机会就越多。我们推崇母乳喂养也正是为了培育妈妈内心丰富的母爱，且在宝宝心中留住妈妈的深刻印象。成功的母乳喂养的要领是哺乳不拘泥于时间及次数，只要宝宝有吃奶的需求，就及时地满足他。

住院期间有产科护士的帮助，一旦出院后许多新手妈妈就会有无助、不安的感觉。此时重要的是家里人要多理解妈妈的感受，多分担家务，保证宝宝有充裕的时间与妈妈紧密接触。当然，趁着宝宝睡觉的时候，妈妈也不妨趁机放松一下自己。



●母子间神奇的感应

尽管是刚出生的宝宝，听到妈妈温柔动听的声音，就会随着声音运动身体，作出反应。我们把父母亲与婴儿之间所产生的“共鸣运动”称为交互感应。

脐带的护理

脐带通常在宝宝出生后7~10天内会脱落。若是在住院期间脱落就可以请产科护士帮助护理。但是有的宝宝在出生后2周脐带还没有脱落。如果脐带脱落后脐部有渗出液时就要用酒精消毒。要是长时间有渗出液及出血现象，最好去医院接受治疗。



①如果脐部有渗出液，就用棉签蘸酒精消毒脐眼部分。



②消毒后，用普通的无菌纱布包覆脐部。



③如果脐部较为干燥，在消毒后可不必再包纱布。

1个月的 宝宝

宝宝的生长发育状况

已经有了使劲伸展手臂的力量

宝宝出生时的体重大约为3千克左右，出生后1~3个月内体重平均每天增加25~30克。满月后，度过了生理性的体重减轻期，宝宝如果能喝上足够的母乳，就会一天天胖乎乎地长大起来。宝宝的身高在3个月以内，每个月平均增高3~5厘米。虽然成长还不是很明显，但是宝宝每天都在长大。

刚出生的宝宝肘关节和膝关节都是弯曲的，给人收缩着身体的感觉。随着宝宝一天天成长，腿和手部伸展肌的力量也在一点点增强。有时你会发现宝宝使劲伸展手臂的动作。如果让宝宝俯卧，则和刚出生时一样，双臂双腿微微屈起，但是与刚出生时双腿完全放在腹部以下相比，还是有所进步，在微微屈膝时会伸展着腿脚。

●1个月大宝宝的俯卧姿势

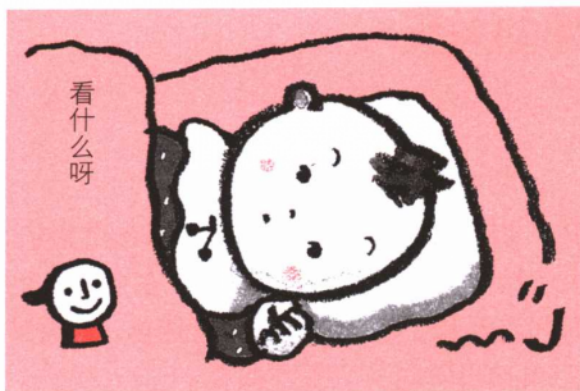
脸朝向一侧，有的宝宝会将头部稍稍抬起。



●1个月大宝宝的仰卧姿势

仰卧姿势几乎与刚出生时相同。但是尽管一只手肘关节微屈，另一只手会使劲地伸展。宝宝会经常活动手脚，也经常发出哼哼声。





宝宝渐渐地会区分白天与黑夜，同时清醒时的表情也丰富起来了。眼睛会盯着物体看。



典型的微笑反应表情。这种表情似乎在浅睡眠的时候较为多见。图为被父母的喜乐所诱惑的表情。



手经常微微张开。最新调查发现很多婴儿很早就会将手张开。

表情渐渐地丰富

此时的宝宝还很明显地保持着应急反射与手的抓握反射等条件反射能力。这些条件反射早的也要到出生后2个月左右消失，迟的要到出生后4个月左右才会消失。

一满月，宝宝的表情渐渐地变得丰富起来。有时宝宝会露出微笑着的可爱表情，让妈妈激动不已，觉得是自己爱心的付出让宝宝会心地笑了。事实上此时的宝宝还处于原始性的微笑反应阶段，还没有成长到逗乐了就笑的那种情感的笑。可是，在啼哭的宝宝如果听到妈妈的呼唤，有时就会止住啼哭。可见宝宝和妈妈联系的纽带进一步加强了。另外，还可以发现宝宝会盯着妈妈的脸或者光亮处看，或追随移动的物体看（追视），宝宝的视力增强了。