



宝宝日记

BAOBAO RIJI



宝宝日记

告诉你教养孩子的方法

记下你孩子的成长过程

保存你孩子的珍贵留影

姚念玖 陈孙敏编 沈 瀚绘画

少年儿童出版社

育儿十件事

- 一、有规律的生活，培养良好的习惯。
- 二、注意个人和环境卫生。
- 三、合理的饮食和营养。
- 四、加强体格锻炼，保证经常户外活动。
- 五、合理的衣着，冷暖适宜，舒适合体。
- 六、按时预防接种和健康检查。
- 七、及时促进感官、动作、语言的发展。
- 八、在日常生活和与成人交往中，培养良好的品德和行为。
- 九、利用周围环境和大自然，扩大眼界，增长见识。
- 十、正确的教育办法和良好的榜样作用。



来到人间

年青的父母，在您的宝宝来到人间的时刻，请接受我们衷心的祝贺！我们编写这本“日记”，是希望您记下孩子的成长过程。它将是一本非常珍贵的记录。当您填写遇到困难时，可以和我们联系。

产院名称 _____

出生日期 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 时

出生体重 _____

在产院时情况(足月、早产、顺产、住院天数，
妈妈和婴儿健康情况等)

宝宝姓名 _____

家庭地址 _____

哪些人和宝宝生活在一起



第1个月

发育特点

全身无规律性动作，手心会紧抓接触到的物体片刻，当奶头刺激嘴角时会寻找，会吸吮，吞咽。见光或听声音时，便停止哭声。

出生后两周会凝视，满月后目光可随物体移动。

一昼夜需要睡眠20—22小时。

情况记录

请参见背面“保健顾问”、“喂养指导”、“早期教育”等内容填写)



注意皮肤清洁,要经常换衣、洗澡。皮肤褶皱处容易擦烂,应特别注意护理。

尿布不要盖在肚脐上。如脐部潮湿,可用75%酒精棉花棒擦净后,用酒精棉球和消毒纱布覆盖。

勤换尿布,大便后应用温水洗一洗婴儿臀部。如发现轻度红臀,可于洗净后,涂上熟的植物油。

冬天取暖时,防止烫伤;夏天要做好防暑降温。

室内空气要流通,母亲患感冒,要戴口罩喂奶。

接种卡介苗。

喂养指导

1. 母乳喂养好。即使目前乳汁分泌不多,只要坚持定期哺乳,乳汁也会增多。如奶量不足,可用牛奶补充。

2. 时间:一般每三小时喂一次,每天喂八次。如果婴儿晚上睡得很好,可以少喂一次。

3. 人工哺喂的婴儿,一般每公斤体重一天需要吃奶量为100cc。(奶粉冲法:一平汤匙冲二格,约60cc。每月吃两袋奶粉,约相当于一瓶鲜牛奶)。

早期教育

舒适的护理、亲切的抚爱和逗引,能使婴儿产生愉快情绪。注意不要养成宝宝含奶头,或抱在手中入睡的坏习惯。用母亲温柔的声音和笑脸,悦耳的音乐和色彩鲜艳的玩具吸引他的注意。



第二个月

发育特点

体重比出生时增加1.5~2市斤。
俯卧时下颌可离桌面，直立位时能抬头。会微笑，能发出和谐的喉音，视线能跟随人或物移动。喜欢听柔和悦耳的声音。

昼夜睡眠18~20小时，日间睡三~四次
每次2小时。

情况记录

(请参见背面“保健顾问”、“喂养指导”、“早期教育”等填写)





母乳喂养

满月后，应到户外呼吸新鲜空气，从每次2~3分钟逐渐增加到15~20分钟；室内温度保持在15℃以上，可开窗睡眠，但要避开直吹或过堂风。

此时可服灰髓炎糖丸Ⅰ型一粒（碾碎后用凉开水服下）。

可穿衣和连脚裤，让婴儿四肢随意自由活动。



喂养指导

1. 一天喂哺6~7次在两次喂哺中间，可增加菜汤或水果、水等食物。

2. 冬春季开始吃鱼肝油，每天五滴（浓缩），每月一瓶（10cc），钙粉每天半茶匙，每月一袋。夏季停服。

3. 人工喂养的小儿，晚上睡前一次奶粉中，可加奶糕半块到一块。达到耐饥、延长喂奶间隔时间。



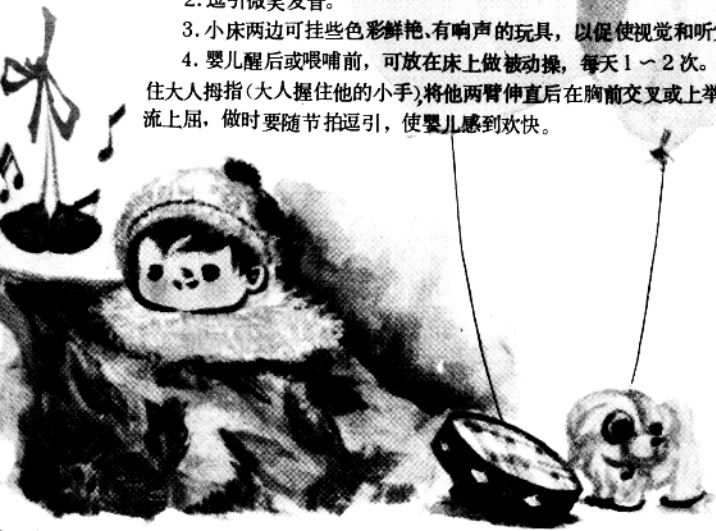
早期教育

1. 养成不拍、不摇、自动入睡的好习惯。

2. 逗引微笑发音。

3. 小床两边可挂些色彩鲜艳、有响声的玩具，以促使视觉和听觉的发展。

4. 婴儿醒后或喂哺前，可放在床上做被动操，每天1~2次。让婴儿握住大人拇指（大人握住他的小手），将他两臂伸直后在胸前交叉或上举或双腿轮流上屈，做时要随节拍逗引，使婴儿感到欢快。





百日照

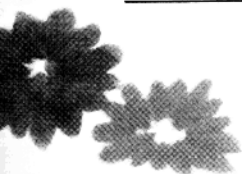


体重=出生体重(公斤)+(月龄 $\times$ 0.6) 1公斤=2市斤。

头转动自如，两臂撑起，扶着腕部时能坐。母亲哺乳时能用小手抚摸乳房，检视小手。大声发笑，有时会发出咿呀学语声。

一昼夜共睡17~18小时，白天睡三次，每次2小时左右。

◆ 记录





户外活动

户外活动时，做婴儿被动操。

秋末冬初季节出生的婴儿，因日照机会少，易得佝偻病。如有睡眠不安、明显多汗，应请医生治疗。

三个月时进行定期健康检查。

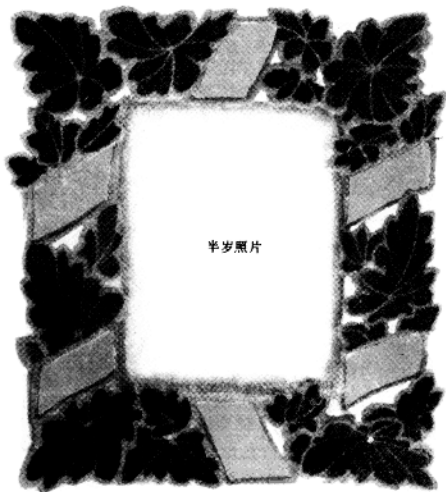
喂养指导

1. 母乳喂养者，夜间睡前可根据需要加喂1块乳儿糕。每日哺喂5~6次。
2. 人工喂养者，每日牛乳总量700~800cc，每次喂150cc左右，每日可增加到2块乳儿糕。
3. 开始增加蛋黄($\frac{1}{4}$ ~ $\frac{1}{2}$ 只)，用小汤匙喂。
4. 冬春季继续服浓鱼肝油及钙粉。

早期教育

1. 开始醒后把尿，逐步掌握规律。
2. 让婴儿更多地注视周围事物，发展观察能力。
3. 逗引婴儿发出笑声和呀呀学语声。
4. 醒后训练俯卧抬头、抬胸。





发育特点

六个月婴儿的体重，一般是出生时的两倍，部分婴儿开始萌出下门齿。

会翻身，扶着两个前臂时可站得很直，能拿起面前的玩具。能喃喃地发出简单的音节。

一昼夜共睡16~17小时，白天睡三次，每次一小时半到二小时。

情况记录



满五个月应开始接受百日咳、白喉、破伤风混合疫苗制剂的注射。简称“百白破”。全程共注射三次才有效，每次间隔时间为4~8周。注射后可能有低热，一般只需休息，多喝开水即可。体温超过38.5℃，应去医院诊治。

婴儿在出牙前后，会出现流涎、咬奶头现象，个别的还会有低热等情况，对此不必担忧。

婴儿呼吸道粘膜柔嫩，全身免疫功能尚未成熟，容易患呼吸道疾病。所以，平时应开窗睡眠，经常带领孩子户外活动，晒太阳，使婴儿逐步适应冷空气刺激。

六个月时要进行定期健康检查。



喂养指导

1. 凡母乳喂养者，次数可减到五次。
2. 全部吃牛奶的孩子，总量750cc(部分可用多唯乳儿粉代管)，每次喂200~250cc。
3. 开始喂粥(烂面)，并可吃全蛋，开始吃菜泥、鱼泥等辅食。增加辅食，要从少到多，从一种到多种。
4. 逢冬春季小儿可吃鱼肝油、钙粉(剂量同上)。



早期教育

1. 开始扶婴儿坐在便盆上大小便，但时间不可过长。
2. 训练手眼协调动作。如抓悬挂的玩具，以物击物。
3. 握住婴儿双手，练习坐起来的动作，或扶膝下立在大人腿上跳跃，帮助翻身。
4. 多和婴儿讲话，练习发音。培养听懂成人的招呼。



7-8 个月

发育特点

婴儿下半年的增长速度比上半年慢，约每月长一市斤左右。动作语言等发展却相对增快。

会独坐，会用拇指和其他四指对立着拿东西。

能重复发出“妈妈”、“爸爸”等两个音节。

一昼夜共睡眠14~15小时。日间睡三次或二次。

情况记录



保健顾问

此时可注射第二、第三针百白破菌苗。八个月后接种麻疹疫苗。

如辅食添加不及时，容易发生缺铁性贫血，因此要注意多吃蛋黄、动物血等含铁质高的食物。

婴儿饮食开始多样化，如喂养不当，容易发生腹泻。轻者可适当减少进食量，用脱脂奶（鲜奶煮沸冷却后去奶皮）加适量米汤和熟奶糕、鱼粉、苹果泥和胡萝卜泥都有止泻作用，可以加服；如腹泻次数增加，必须及时治疗。

喂养指导

1. 每天喂奶3~4次，一天乳量不超过750cc。
2. 增加粥或烂面两次。菜泥可改为碎菜。逐步添加豆制品或土豆泥。
3. 让婴儿咬嚼馒头片或面包干，以利于牙齿的生长。

早期教育

1. 培养婴儿在起床后，食前或户外活动前后坐盆大小便，此时不要成人扶持，但必须在旁照顾。

2. 要在固定地方喂哺婴儿，进食时不要分散婴儿的注意力。此时，教会使用勺子吃东西，自己吃饼干。

3. 训练爬的动作。爬对婴儿是很好的全身锻炼，用手顶住婴儿脚底，前面用玩具逗引向前爬行。

4. 把动作和语言联系起来，教婴儿用目光寻找大人所询问的东西，或把小手伸给熟悉的人。训练双手同时拿物和将东西换手拿。



9-10个月



发育特点

前囟缩小逐步闭合。萌出上门齿2个，共有4个牙齿。

扶站，用拇指拣细小的东西，模仿叫“爸爸”、“妈妈”。

一昼夜共睡眠14~15小时，日间睡2次。

情况记录



保健时间

完成百白破菌苗全程注射。

更多时间在户外活动。

穿布底鞋，衣服轻暖，方便学步。

九个月时进行定期健康检查。

喂养指导

1. 随着婴儿长大，母亲乳质已不能满足婴儿的需要。一般日间喂奶2~3次，其他可吃蛋、鱼、肉、肝末所做成的粥、烂面、小馄饨等，为断奶做好准备。

2. 母乳不足而又不肯吃其他辅食的婴儿发育较差，可断母乳改用牛乳和其他辅食喂养。

早期教育

1. 培养用杯子喝水，训练穿衣、盥洗的配合动作。
2. 训练扶站、移步，用拇指捻炒米花、木珠等动作。
3. 学叫“爸爸”、“妈妈”。对语言的理解明显加强，大人要多和婴儿说话，教他学会拍手表示“欢迎”；招手表示“再见”。
4. 成人用不同的语调表示赞许或制止。

