



梅花
编著

XIN MAMA YU'ER TIAN TIAN XUE

新妈妈育儿 天天学 (0~1岁)

育儿专家临床经验与妈妈团实际操作完美结合

- 61个喂养建议
- 91个护理细节
- 24种常见疾病
- 109个互动技巧

紧扣发育关键点，提示详尽，没有经验的新妈妈也能轻松育儿

 中国纺织出版社

R1

1273

新妈妈育儿

天天学 (0~1岁)

梅花 编著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新妈妈育儿天天学. 0~1岁 / 梅花编著. --北京 :
中国纺织出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5064-8407-7

I. ①新… II. ①梅… 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(2012)第045776号

责任编辑: 马丽平 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 22

字数: 385千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前

言

初为人母，你会深刻感受到：迄今为止，育儿的任务是自己曾经面临的最难以应付的工作。恰好有一个不闹人的、好带的宝宝是你的福气，而多数妈妈没那么幸运，除了要照料宝宝的日常起居、吃喝拉撒之外，还要解决随时可能产生的哭闹及其他各种各样的问题。

如果你是新晋妈妈，那么，所有的问题都是新的。而且，这些新的问题几乎没有止境，才弄明白一个，下一个就接踵产生了。在宝宝出生后的第一年内，新晋妈妈多处在被这些难题催逼着跌跌撞撞往前走的状态，被动地应对着一个个摆在眼前的难题。这种状态很容易使新妈妈陷入忙乱、没有头绪的境地。

而且，随着宝宝的逐渐成长，对他的行为有了足够的了解之后，总难免要回头看，这个过程中，遗憾就会出现：要是当时早知道就好了。

其实，育儿也如很多人生问题一样，如果有备而来结果会很不同。做足准备了，在问题来临时就能得心应手地处理了，过后也不会留有遗憾。

从一部合适的育儿指导手册中，新妈妈可以获得最基本的育儿指导，也能了解多数宝宝在不同阶段的共性。妈妈明了在什么阶段要采取相应的措施，什么阶段可能会出现什么问题，只需在那个月龄到来前做好准备，或安然地等着问题出现就可以了。

本书内容涵盖喂养、护理、心理发育、疾病护理、智力开发等方面，详尽、切实、亲切，以每天一页的形式编排，方便陪伴新妈妈走过育儿的每一天，帮助新妈妈与宝宝一起成长。

特别说明一下，书中每月按30天计，12个月共计360天。因为读者有可能是在一年的任何一天开始阅读本书。为使本书适宜所有的新妈妈，特意如此设置。

编者

2012年12月

目录

CONTENTS

新生儿 天使降临人间..... 1

- 第1天 宝宝喂养——休息好，下奶早 / 2
- 第2天 宝宝喂养——奶水迟迟不来怎么办 / 3
- 第3天 抚养态度——谁伺候月子好 / 4
- 第4天 疾病护理——出黄疸了 / 5
- 第5天 宝宝护理——小心护理脐带 / 6
- 第6天 宝宝喂养——母乳喂养好 / 7
- 第7天 宝宝护理——勤给宝宝洗澡 / 8
- 第8天 宝宝护理——如何拥有好睡眠 / 9
- 第9天 宝宝护理——选择合适的睡姿 / 10
- 第10天 宝宝护理——防止宝宝睡偏头 / 11
- 第11天 宝宝护理——新生儿护肤攻略 / 12
- 第12天 宝宝护理——慎防斜颈 / 13
- 第13天 宝宝护理——襁褓合理，妈妈省心 / 14
- 第14天 宝宝护理——掌握宝宝的排尿、排便规律 / 15
- 第15天 宝宝喂养——吃饱了吗 / 16
- 第16天 宝宝喂养——哺乳要点：按需哺乳 / 17
- 第17天 宝宝喂养——会补奶才足 / 18
- 第18天 宝宝早教——记忆力训练 / 19
- 第19天 宝宝护理——喂奶后，要及时拍嗝 / 20

- 第20天 宝宝喂养——科学人工喂养方法 / 21
- 第21天 宝宝保健——补充维生素D滴剂 / 22
- 第22天 宝宝护理——排便的几种异常情况 / 23
- 第23天 宝宝早教——逗引宝宝口唇模仿 / 24
- 第24天 行为习惯——一惊一乍的原因 / 25
- 第25天 行为习惯——新生儿的先天反射 / 25
- 第26天 宝宝护理——热捂不可取 / 26
- 第27天 行为习惯——排便训练要尽早开始 / 27
- 第28天 宝宝早教——锻炼追视能力 / 28
- 第29天 宝宝早教——抓握反射的力量 / 29
- 第30天 满月发育指标 / 30

2月龄

规律初现 31

- 第31天 生活提示——办满月酒的提示 / 32
- 第32天 宝宝喂养——乳头疼痛如何哺乳 / 33
- 第33天 宝宝早教——逗笑，聪明的秘诀 / 34
- 第34天 生活提示——吸奶器的选购与使用 / 35
- 第35天 宝宝心理——哺乳，也是心理养护过程 / 36
- 第36天 宝宝护理——吐奶很正常 / 37
- 第37天 宝宝早教——让宝宝适应小勺 / 38
- 第38天 宝宝护理——要经常修剪指甲 / 39
- 第39天 宝宝护理——如何做抚触 / 40
- 第40天 宝宝护理——衣物的选择 / 41
- 第41天 宝宝护理——红屁屁怎么办 / 42
- 第42天 宝宝护理——有效预防红屁屁 / 43
- 第43天 宝宝护理——选择尿片有讲究 / 43
- 第44天 宝宝护理——合理使用尿布 / 44
- 第45天 宝宝护理——怎么换纸尿裤 / 45

- 第46天 宝宝护理——睡眠出现新问题 / 46
- 第47天 宝宝保健——开始日光浴了 / 47
- 第48天 宝宝喂养——可能出现母乳危机 / 48
- 第49天 宝宝早教——该练习抬头了 / 49
- 第50天 宝宝心理——安抚奶嘴有利有弊 / 50
- 第51天 宝宝心理——哭得要背过气了 / 51
- 第52天 生活提示——怎样拍出好照片 / 52
- 第53天 宝宝护理——爱的抚触 / 53
- 第54天 宝宝护理——合理选购婴儿车 / 54
- 第55天 宝宝护理——婴儿车的使用 / 55
- 第56天 宝宝护理——如何知冷暖 / 56
- 第57天 宝宝护理——必须送医院的情况 / 57
- 第58天 行为习惯——作息规律，妈妈轻松 / 58
- 第59天 宝宝早教——笑靥如花 / 59
- 第60天 2月龄发育指标 / 60

3月龄

发育突飞猛进 61

- 第61天 宝宝早教——竖着抱，满足看看的需求 / 62
- 第62天 宝宝护理——女宝宝，要勤洗小屁屁 / 63
- 第63天 宝宝早教——将音乐融入生活 / 64
- 第64天 抚养态度——妈妈气血严重不足 / 65
- 第65天 行为习惯——建立日常规律 / 66
- 第66天 行为习惯——抽空就吃手 / 67
- 第67天 宝宝早教——妙用气球与铃铛 / 68
- 第68天 行为习惯——放手后，才能有意抓握 / 69
- 第69天 生活提示——用好母婴用品刊物 / 70
- 第70天 宝宝护理——头睡偏了，及时矫正 / 71

- 第71天 宝宝护理——添新装啦 / 72
- 第72天 宝宝早教——选对玩具 / 73
- 第73天 宝宝护理——如何处理乳痂 / 74
- 第74天 宝宝早教——处在动作、感官及语言敏感期 / 75
- 第75天 宝宝早教——做做婴儿被动操 / 76
- 第76天 宝宝护理——夏季皮肤护理 / 77
- 第77天 宝宝喂养——混合喂养过渡到纯母乳喂养 / 78
- 第78天 宝宝心理——哭，不停地哭 / 79
- 第79天 宝宝心理——“皮肤饥饿” / 80
- 第80天 宝宝喂养——最爱果蔬汁 / 81
- 第81天 宝宝早教——发出很清晰的单音词 / 82
- 第82天 宝宝护理——学侧睡，有利翻身 / 83
- 第83天 宝宝保健——增强体质的耐寒训练 / 84
- 第84天 宝宝早教——开始听故事 / 85
- 第85天 宝宝早教——开始玩手 / 85
- 第86天 宝宝早教——外出，要衣饰整洁 / 86
- 第87天 宝宝早教——翻身训练 / 87
- 第88天 宝宝保健——佝偻病可能导致“枕秃” / 88
- 第89天 宝宝心理——认识妈妈了 / 89
- 第90天 满三个月发育答卷 / 90

4月龄

惊喜地吸纳着世界 91

- 第91天 宝宝喂养——配方奶喂养问题：牛奶过敏 / 92
- 第92天 宝宝喂养——配方奶喂养问题：乳糖不耐受 / 93
- 第93天 宝宝早教——解密秩序感 / 94
- 第94天 宝宝护理——洗护用品的购买 / 95
- 第95天 宝宝早教——交际能力突飞猛进 / 96
- 第96天 宝宝护理——睡眠不稳怎么办 / 97

- 第97天 宝宝喂养——奶粉的选择与更换 / 98
- 第98天 宝宝早教——妈妈的歌，温柔的爱 / 99
- 第99天 生活提示——在网上安个家吧 / 100
- 第100天 行为习惯——口水流不停 / 101
- 第101天 宝宝早教——会翻身了 / 102
- 第102天 宝宝护理——宝宝洗护提示 / 103
- 第103天 宝宝早教——趴稳了，左看右看 / 104
- 第104天 宝宝早教——开始发出辅音 / 104
- 第105天 生活提示——要上班，早点找帮手 / 105
- 第106天 宝宝喂养——要上班，调整喂养规律 / 106
- 第107天 宝宝早教——开始拉坐训练 / 107
- 第108天 宝宝早教——亲子游戏：拉大锯扯大锯 / 108
- 第109天 宝宝早教——什么都想尝一尝 / 109
- 第110天 宝宝早教——玩具需要“升级” / 110
- 第111天 宝宝早教——玩玩具有早有晚 / 111
- 第112天 宝宝喂养——分步骤断夜奶 / 111
- 第113天 宝宝护理——枕头的讲究 / 112
- 第114天 宝宝早教——手眼协调能力：击中吊球 / 113
- 第115天 宝宝心理——不宜独睡 / 113
- 第116天 宝宝喂养——蔬果加餐 / 114
- 第117天 宝宝喂养——喂食当令水果汁 / 115
- 第118天 宝宝喂养——要添加辅食吗 / 116
- 第119天 宝宝喂养——辅食添加遵循原则 / 117
- 第120天 满四个月发育答卷 / 118

5月龄

辅食带来新体验 119

- 第121天 宝宝心理——母子依恋关系的建立 / 120
- 第122天 宝宝心理——依恋关系平稳过渡 / 121

- 第123天 宝宝护理——夏季防蚊攻略 / 122
- 第124天 宝宝保健——贫血可能造访 / 123
- 第125天 宝宝保健——贫血了，加强补铁 / 124
- 第126天 宝宝喂养——合理饮水 / 124
- 第127天 宝宝保健——疫苗接种的选择 / 125
- 第128天 宝宝护理——出牙期护理要点 / 126
- 第129天 安全提示——坠床以后 / 127
- 第130天 宝宝喂养——制作辅食的必备工具 / 128
- 第131天 宝宝早教——会驴打滚儿了 / 128
- 第132天 宝宝早教——最爱“藏猫猫” / 129
- 第133天 生活提示——妈妈上班了 / 130
- 第134天 宝宝护理——洗头的技巧 / 131
- 第135天 宝宝喂养——第一次吃蛋黄 / 132
- 第136天 宝宝护理——婴儿水杯的选择 / 133
- 第137天 宝宝心理——“气质”决定养育方式 / 134
- 第138天 行为习惯——香香脚丫啃不停 / 135
- 第139天 宝宝喂养——循序渐进处理食材 / 136
- 第140天 宝宝喂养——进入厌奶期 / 137
- 第141天 宝宝早教——亲子游戏：骨碌骨碌裹春卷 / 138
- 第142天 宝宝早教——手眼协调能力：够到吊球 / 138
- 第143天 宝宝护理——腹泻了 / 139
- 第144天 宝宝喂养——加辅食，不减奶 / 140
- 第145天 宝宝喂养——辅食课堂：胡萝卜泥、白米粥 / 141
- 第146天 宝宝护理——选购合适的被子 / 142
- 第147天 宝宝早教——初试理解力：灯 / 143
- 第148天 宝宝护理——每晚枕头湿漉漉 / 144
- 第149天 宝宝早教——坐的练习 / 145
- 第150天 满五个月发育答卷 / 146

- 第151天 宝宝护理——便秘找上门 / 148
- 第152天 宝宝护理——缓解出牙不适有办法 / 149
- 第153天 宝宝护理——总是蹬被 / 150
- 第154天 宝宝早教——亲子游戏：扶掖蹦跳 / 151
- 第155天 宝宝护理——选购婴儿餐椅要点 / 152
- 第156天 宝宝护理——要不要送医院 / 153
- 第157天 宝宝护理——做个合格的陪诊者 / 154
- 第158天 宝宝护理——夏天使用凉席要点 / 155
- 第159天 宝宝护理——第一次剃头 / 156
- 第160天 宝宝早教——儿歌不缺席 / 157
- 第161天 宝宝喂养——妈妈生病了 / 158
- 第162天 宝宝心理——爱，可止痛 / 158
- 第163天 宝宝心理——进入认生期 / 159
- 第164天 宝宝护理——小心护理湿疹 / 160
- 第165天 宝宝早教——认知升级：听名字回头 / 161
- 第166天 安全提示——推宝宝外出的安全提示 / 162
- 第167天 宝宝早教——随时随地教认物 / 163
- 第168天 宝宝早教——开始用眼睛搜寻 / 164
- 第169天 宝宝喂养——餐具的讲究 / 165
- 第170天 宝宝早教——亲子游戏：骑大马 / 166
- 第171天 宝宝早教——匍匐爬行训练 / 167
- 第172天 宝宝喂养——辅食课堂：鱼蓉麦皮、肉末菜粥 / 168
- 第173天 宝宝喂养——开始增加固体辅食 / 169
- 第174天 宝宝早教——首次独坐 / 170
- 第175天 宝宝早教——试着自助喝奶 / 171
- 第176天 宝宝早教——会连续打滚儿了 / 172
- 第177天 宝宝喂养——自制磨牙棒 / 173

第178天 宝宝早教——什么都想摸一摸 / 174

第179天 宝宝早教——俯卧打转 / 175

第180天 满六个月发育答卷 / 176

7月龄

能够探索“人生”了 177

第181天 宝宝护理——感冒了怎么办 / 178

第182天 宝宝护理——感冒时的饮食方案 / 179

第183天 宝宝护理——感冒推拿手法细解 / 180

第184天 宝宝护理——发热了，怎么退热 / 181

第185天 宝宝早教——手部发育日新月异 / 182

第186天 行为习惯——纠正“黑白颠倒” / 183

第187天 宝宝护理——独处时光 / 184

第188天 宝宝心理——应对“分离焦虑” / 185

第189天 宝宝早教——阅读伊始 / 186

第190天 安全提示——吞咽异物怎么办 / 187

第191天 宝宝喂养——辅食的喂食量 / 187

第192天 宝宝喂养——来一餐粗粮饭：小米粥 / 188

第193天 宝宝保健——提高自身免疫力 / 189

第194天 宝宝保健——谨慎使用抗生素 / 190

第195天 宝宝保健——指甲，可观健康 / 191

第196天 宝宝早教——以律动感知音乐 / 192

第197天 宝宝护理——选择水杯的注意事项 / 193

第198天 宝宝早教——随时增加新玩具 / 194

第199天 宝宝早教——沟通能力见长 / 195

第200天 宝宝早教——亲子游戏：我的小手会敲敲 / 196

第201天 宝宝喂养——不急着断奶 / 197

第202天 宝宝喂养——合理的辅食方案 / 198

第203天 宝宝心理——有了“反抗”精神 / 199

- 第204天 宝宝喂养——补锌营养餐 / 200
- 第205天 宝宝喂养——补铁营养餐 / 200
- 第206天 宝宝喂养——补钙营养餐 / 201
- 第207天 宝宝护理——头发出现斑秃 / 201
- 第208天 宝宝早教——不要过早学步 / 202
- 第209天 宝宝早教——爬行装备必不可少 / 203
- 第210天 满七个月发育答卷 / 204

8月龄

爬着积累经验 205

- 第211天 宝宝护理——睡前程序不可免 / 206
- 第212天 宝宝喂养——食材处理进入颗粒阶段 / 206
- 第213天 宝宝护理——用心选购第一双鞋 / 207
- 第214天 宝宝早教——还不到交际的时候 / 208
- 第215天 宝宝早教——食指抠抠 / 208
- 第216天 宝宝早教——学会禁止、不许 / 209
- 第217天 宝宝护理——睡眠好伙伴 / 210
- 第218天 宝宝喂养——科学饮水，预防上火 / 210
- 第219天 宝宝喂养——看体征，断健康 / 211
- 第220天 宝宝喂养——写食疗日记 212
- 第221天 行为习惯——坏脾气，是秩序感在作祟 / 213
- 第222天 宝宝护理——过敏问题 / 214
- 第223天 宝宝保健——正确对待发热 / 215
- 第224天 宝宝喂养——辅食课堂：胡萝卜牛肉粥、南瓜浓汤 / 216
- 第225天 安全提示——意外烫伤，要正确应对 / 217
- 第226天 宝宝早教——扶着坐起来 / 218
- 第227天 宝宝早教——爱，可培养好性格 / 219
- 第228天 宝宝护理——幼儿急疹不可怕 / 220
- 第229天 宝宝护理——家有“夜哭郎” / 221

- 第230天 宝宝早教——“大爬虫”阶段 / 222
- 第231天 宝宝护理——开始保护牙齿 / 223
- 第232天 宝宝早教——遵从自然，先爬后走 / 224
- 第233天 宝宝心理——新鲜刺激要适度 / 224
- 第234天 宝宝保健——妈妈补，补宝宝 / 225
- 第235天 宝宝护理——给宝宝洗澡的妙招 / 225
- 第236天 宝宝早教——认知捷径：不断重复 / 226
- 第237天 宝宝早教——玩游戏，向上爬 / 227
- 第238天 宝宝早教——升级版“藏猫猫” / 228
- 第239天 宝宝护理——学坐便盆 / 229
- 第240天 满八个月发育答卷 / 230

9月龄

宝宝的爬行时代 231

- 第241天 宝宝护理——选一个“可爱”的便盆 / 232
- 第242天 宝宝护理——延迟满足训练 / 232
- 第243天 宝宝护理——秋季腹泻 / 233
- 第244天 宝宝保健——出现“地图舌”了 / 233
- 第245天 宝宝早教——现在是手语期 / 234
- 第246天 宝宝早教——识字启蒙：妈妈 / 235
- 第247天 宝宝喂养——辅食课堂：三角面片 / 235
- 第248天 宝宝喂养——素食妈妈的营养方案 / 236
- 第249天 宝宝护理——洗澡备忘录 / 237
- 第250天 宝宝喂养——不宜吃蜂蜜 / 237
- 第251天 宝宝早教——百变爬行游戏 / 238
- 第252天 宝宝早教——会爬后，留意安全隐患 / 239
- 第253天 宝宝护理——喂药的方法 / 240
- 第254天 宝宝护理——第一双学步鞋 / 241
- 第255天 宝宝护理——自我保护性睡眠 / 242

- 第256天 宝宝护理——出牙晚，不一定因为缺钙 / 243
- 第257天 宝宝护理——水杯升级 / 243
- 第258天 宝宝早教——餐桌时间，一起度过 / 244
- 第259天 宝宝喂养——食品卫生问题 / 245
- 第260天 宝宝早教——感觉统合训练好方法：爬行 / 246
- 第261天 宝宝喂养——选对水果 / 247
- 第262天 宝宝喂养——水果的吃法 / 247
- 第263天 抚养态度——自然的最好 / 248
- 第264天 宝宝喂养——辅食课堂：鲜蘑丝瓜汤、根茎菜汤 / 249
- 第265天 宝宝早教——如何选购爬行地垫 / 249
- 第266天 宝宝护理——尽量不要看电视 / 250
- 第267天 宝宝护理——宝宝药箱装什么 / 251
- 第268天 宝宝早教——开始配合穿衣 / 252
- 第269天 生活提示——陪妈妈逛街 / 253
- 第270天 满九个月发育答卷 / 254

10月龄

活跃的小家伙…………… 255

- 第271天 宝宝喂养——从现在开始，预防偏食 / 256
- 第272天 宝宝喂养——看体质选食材 / 256
- 第273天 宝宝护理——宝宝着装，整洁干净 / 257
- 第274天 宝宝护理——睡好觉的秘诀 / 258
- 第275天 宝宝早教——宝宝扶站 / 259
- 第276天 宝宝早教——不要使用学步车 / 260
- 第277天 宝宝护理——三分饥寒保健康 / 260
- 第278天 宝宝喂养——爱上蔬菜 / 261
- 第279天 宝宝护理——外出不穿开裆裤 / 262
- 第280天 宝宝早教——可以出远门了 / 263
- 第281天 宝宝心理——经常耍赖皮 / 264

- 第282天 宝宝早教——故事，越简单越好 / 264
- 第283天 宝宝早教——坐婴儿车要系安全带 / 265
- 第284天 宝宝喂养——辅食课堂：家常饺子、肉末软饭 / 265
- 第285天 行为习惯——捏取、倒腾的快乐 / 266
- 第286天 宝宝早教——早接触水彩笔 / 267
- 第287天 宝宝心理——不雅行为种种 / 268
- 第288天 安全提示——探索过程，危机四伏 / 269
- 第289天 宝宝早教——认识很多物品了 / 270
- 第290天 宝宝心理——宝宝做错事，妈妈讲道理 / 270
- 第291天 宝宝早教——餐具“交响乐” / 271
- 第292天 宝宝心理——严防心理疾病 / 272
- 第293天 宝宝早教——玩具好伙伴：第一套积木 / 273
- 第294天 宝宝护理——整洁有代价 / 274
- 第295天 宝宝护理——流鼻涕，不一定是感冒 / 275
- 第296天 宝宝早教——行走准备 / 276
- 第297天 宝宝护理——开始使用勺子 / 277
- 第298天 宝宝喂养——不专心吃饭，妙招应对 / 278
- 第299天 宝宝喂养——辅食课堂：摊鸡蛋饼、炒三丁 / 279
- 第300天 满十个月发育答卷 / 280

11月龄

站起来了 281

- 第301天 疾病护理——肺炎，确诊很重要 / 282
- 第302天 宝宝喂养——开始为断奶做准备 / 283
- 第303天 宝宝早教——学步居家安全措施 / 283
- 第304天 行为习惯——初步展示爱心 / 284
- 第305天 宝宝早教——玩具，要跟上发育的脚步 / 285
- 第306天 宝宝护理——头发需要打理 / 286
- 第307天 宝宝护理——夏天外出，注意防晒 / 287
- 第308天 宝宝护理——冬天外出，慎防感冒 / 288