



[日] 东京大学医学部 榊原洋一 ©主编 张世俊 杨化兵 ©译

9月生宝宝健康 成长手册

0~1岁同步必备

- 育儿常识
- 成长日记
- 手印脚印
- 纪念照片
- 多种功能



哈尔滨出版社

黑版贸审字 08 - 2003 - 003 号

图书在版编目(CIP)数据

宝宝健康成长手册/(日)榊原洋一主编;张世俊,杨化兵译. 哈尔滨:哈尔滨出版社,2003.9

ISBN 7 - 80639 - 934 - 8

I. 宝... II. ①榊...②张...③杨... III. 婴幼儿
- 哺育 - 手册 IV. R174 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 023344 号

TANJOUGETSUBETSU AKACHAN NO HON SERIESE

©NHK PUBLISHING. (japan broadcast publishing co., ltd.) 2001 = originally published in japan in 2001 by NHK PUBLISHING. (japan broadcastpubkusgubg co., ltd.)

chinese translation rights arranged with NHK PUBLISHING. (japan broadcast publishing co., ltd.) through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

宝宝健康成长手册

(日)榊原洋一 主编 张世俊 杨化兵 译

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码:150006 电话:0451 - 86225161

E - mail:hrbcbcs @ yeah. net

全国新华书店经销

哈尔滨报达人印务有限公司印刷

开本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 36 字数 720 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80639 - 934 - 8/R · 82

定价:120.00 元(全 12 册)

版权所有,侵权必究。举报电话:0451 - 86225162

本社常年法律顾问:北京岳成律师事务所黑龙江分所

宝宝健康成长手册

9月生

September



哈尔滨出版社

关于本书

●您的宝宝在几月出生？

以出生月份编写的系列丛书，是按照宝宝出生的月份对宝宝一年之内的成长变化进行对应解说的新型育儿书。

您的宝宝（即将）在几月出生？1月出生的宝宝和8月出生的、12月出生的生活方式自然各不相同，这套书针对宝宝在妈妈的腹中、出生、出生后的每个月直至1周岁生日的具体情况进行了详细说明。

拥有一本与宝宝生日对应的书，可以慢慢体会随着季节变换宝宝不断成长的那份喜悦。

●印下宝宝的手印和脚印作为留念

这本书给刚出生时的宝宝和满1周岁时的宝宝的手印和脚印留有位置，通过比较，宝宝的成长便一目了然。

●活用育儿日记

在每个月的日历上可以记下宝宝每天发生的变化。比如预防接种、健康检查、第一次吃饭、能笑会坐，会爬并站起来等，把宝宝的成长历程详细地记录下来。

●捕捉感人的瞬间

书中留有位置可以贴宝宝刚出生时的照片，并写下当时的身高、体重和父母的心情等来作为一生的纪念。

目录



星座宝宝/血型宝宝 4

蝉鸣呼唤中，宝宝开始人生历程 6



9月宝宝在出生前	9
9月宝宝在9月天	15
9月宝宝在10月天	23
9月宝宝在11月天	29
9月宝宝在12月天	35
9月宝宝在1月天	41
9月宝宝在2月天	47
9月宝宝在3月天	53
9月宝宝在4月天	59
9月宝宝在5月天	65
9月宝宝在6月天	71
9月宝宝在7月天	77
9月宝宝在8月天	83
9月宝宝满1周岁	89

宝宝的生命力 94



星座宝宝



天生爱干净~处女宝宝 8/23~9/22

处女座的宝宝，通常都是家中的乖孩子，学校里的模范生。妈妈只要交代清楚，宝宝就会努力把事情做到最好。处女宝宝天生就比较爱干净，且举止相当的合宜。

对知识的追求，处女宝宝不但着迷且相当执著，睡前听听床边故事，或是平时读读故事书，对宝宝而言，就是最佳的学习环境。犯错的时候，妈妈通常讲他们几句，他们就会难过好久，这是因为处女宝宝相当会自责，所以会从自己的错误中反省。

在健康方面，要重视他们的神经系统与肠子。容易神经质的处女座，需要一个稳定、安静的空间，作为宝宝的房间。因为善于分析的处女宝宝，很能抽丝剥茧找出问题的根源。对待处女宝宝，可以和他们好好讲道理，当他们接受你的理论时，一定尽力做到最好。不过，由于处女宝宝自我要求甚严，所以妈妈要教宝宝放松心情。多训练处女宝宝创意方面的构想，会带给妈妈相当大的成就感。



优雅的小绅士~天秤宝宝 9/22~10/23

天秤座是十二星座中最盛产美女与帅哥的星座，带天秤宝宝走在路上，很容易听到别人说“这个宝宝好可爱喔”或是“这个宝宝好漂亮”的评语。妈妈们不用担心宝宝的人际关系，因为天秤宝宝最担心就是没伴，所以他们通常都和大家相处得不错。天秤宝宝一向都很懂得待人接物的礼貌，在学校和家中都是长辈喜欢的乖孩子。

但是天秤宝宝很容易有依赖的心理，妈妈最好从宝宝小的时候，训练他们独立自主的精神，鼓励他们做事要有头有尾。另外，最重要的是要让天秤宝宝自己做决定，因为天秤宝宝不太容易做决定，这个部分的学习训练，对天秤宝宝来说相当重要！虽然天秤宝宝在人际互动上没有问题，但要注意天秤宝宝很可能太讨师长喜欢，而遭受同学的忌妒。遇到这种情况，天秤宝宝通常不敢和妈妈讲，所以妈妈要稍微留意。天生优雅又具有美感的天秤宝宝，很容易成为家中受宠的小宝贝，妈妈们对待天秤宝宝一定要抱持客观公正的态度，因为天秤宝宝很重视这一点喔！

血型宝宝



贴心易感的 **A** 型宝宝

A型宝宝个性体贴、感情丰富，做事认真且责任感强。但生性含蓄、保守且多疑，缺乏安全感，自尊心强，很在乎别人对他的感觉。父母要循循善诱、尊重他的隐私。A型宝宝通常身材较纤细、手长脚长，有责任心，会主动照顾弟妹，但较缺乏安全感，所以要教导他放开胸怀，接纳其他家中成员。



爽朗傻劲的 **B** 型宝宝

B型宝宝个性开朗、反应灵敏、具表演天分，但太过主观、缺乏恒心。B型宝宝通常是方头大耳、身材圆滚、开朗大笑等。父母应保持幽默、欣赏的心情，让他尽情发挥才艺，但要纠正他心直口快的缺点，培养宝宝诚实、勤奋的生活态度，让B型宝宝学习做事自动自发、积极有规划。



热情执著的 **O** 型宝宝

O型宝宝个性乐观进取、意志坚定，有决断力，是个领导型的人物，但个性冲动、固执、好胜心过强。O型宝宝的轮廓分明、大眼大嘴，笑容灿烂。由于需要被了解、被爱，他会坚持自己要做什么，所以父母应以宽容、体谅的心呵护他，让O型宝宝学习接受别人的意见、三思而后行。



个性冷静的 **AB** 型宝宝

AB型宝宝个性冷静、好奇心强、分析力强，但缺乏耐性，常压抑情感。声音细致、体态适中，安静中带点神秘是宝宝的外表特征。由于兼具A型与B型的特质，有种时而热情，时而冷漠的冲突性格，让人捉摸不定。因此，父母应给予宝宝充分的安全感及信心支持，培养宝宝不自私、重分享、合群、爱世界的人格。

蝉鸣呼唤中, 宝宝开始人生历程

东京大学医学部附属医院小儿科主任
榊原洋一

挺着大肚子熬过酷暑的准妈妈一定很辛苦, 告别盛夏开始育儿的入门课, 宝宝不胜炎热, 所以应灵活运用空调让生活更舒适。妈妈也因为天气热和生育消耗了相当大的体力, 天气即将转凉, 妈妈也适应了有宝宝的新生活。

在最初的几个月里, 宝宝自己不能动, 任务就是喝奶快快长大。实际上宝宝一直不停地观察周围的一切, 倾听大人的谈话, 爸妈除了每天进行喂奶、换尿布、洗澡等这些基本呵护外, 应该多和宝宝说说话, 其实宝宝时刻用心聆听着来自爸妈熟悉而亲切的声音。

3个月后, 宝宝渐渐能抬起头很容易抱起, 这时正是枯叶飘零、北风习习的12月。但在天气好时可以包好宝宝抱到外面去。宝宝对于各种各样的声音以及动物的鸣叫都非常敏感和好奇。

1月份的时候, 宝宝开始注意自己的小手, 凡是视线所及的东西都会抓住并放在口中, 藉由这个行为来确认自身周围的世界。扮演笑意盈盈的小天使形象回家过年, 可以和爷爷奶奶和众多亲戚朋友见面, 一定是最受宠爱的小宝贝。

从北风肆虐、流感、痢疾发作的寒冬季节到立春这段期间, 宝宝的免疫力逐渐下降。健康检查、接种疫苗的医院是最容易受到细菌、病毒威胁的场所, 可以等到春暖花开之际再去医院。

天气转暖便于宝宝翻身、爬行四处探险, 以宝宝的视觉角

度确认房间的安全。

初夏时节宝宝活动频繁，容易出汗，渐渐流露出行走的现象，夏天结束之际正是宝宝的1岁生日。

1 周岁前宝宝的变化

出生后的一年是宝宝成长速度最快的阶段，从出生时只知道喝奶、啼哭的小宝宝，在1周岁生日就能够说话，发育快的孩子甚至可以行走。身体变化也令人惊喜，体重长了3倍，身高增加了1.5倍，头部也增大了1.5倍。健康检查是观察和确认发育顺序的重要机会，千万不可错过。

宝宝按照一定的顺序生长发育，从身体的运动机制上看，首先是抬头、翻身，然后坐起来、爬行，经历扶站、牵手走到最后自己行走的几部曲，以上顺序是固定不变的。

相对运动机能的变化，宝宝的内心世界变化没那么显著，但是宝宝时时刻刻都带着强烈的好奇心观察着这个新鲜的世界。出生后4个月左右，手便伸向任何映入眼帘的东西，并握在手里，还要把手里的物品放在嘴里留下触觉的记忆。最初对谁都笑的宝宝，过了6个月以后只会对一些熟悉的面孔微笑，说明能够区别家人和外人。

在第一年，宝宝的语言能力发育速度缓慢，在1周岁生日时也许只会说妈妈、爸爸等词汇，但这过去的一年绝非虚度。

出生后2~3个月宝宝就开始喃喃自语，在父母说话时，他也能用自己的独特语言答话，所以父母要尽可能多和宝宝说话。

宝宝的生长发育存在着个体差异，有的宝宝在8个月大时可以独立行走，但有的孩子在1岁半时才能做到；有的在1岁左右可以说单字，但有的孩子到了两岁还可能说不出。

发育快不代表宝宝的智能和运动能力强，每个宝宝都按照自己的节奏生长发育，健康检查时把自己的宝宝和别的宝宝对比，若发育稍缓，其实不必过于担心。

9月宝宝在出生前



亲情缔造的小生命
相逢在热情的夏季尾声
调皮的小脚跃然舞动
与宝宝间的互动已然开始



9月宝宝在出生前

怀孕初期（12~3月份） 怀孕期间严防感冒

元旦出现早孕反应

妈妈在1月份开始出现怀孕症状，此时宝宝已两个月，有些妈妈从这时起可能会出现乳房发胀、精神疲倦的症状；到2月份宝宝已经粗具人形；到3月份宝宝的性别已清楚表现出来。妈妈会感到腹部已经稍稍变凸起来。

怀孕初期很容易流感，避免做激烈的运动和腹部用力的劳动，家务和工作可以暂缓，4月份以后才可以外出旅行。

寒冷的季节，小心感冒

1月到2月期间感冒流行，外出时应避开人群，从外面回到家里做到漱口洗手。万一患上感冒应保持静养和休息，关于用药可向医生咨询。

没有食欲不必强求

这段时间是怀孕的艰难阶段，没有食欲不必勉强，想吃什么就吃什么吧！没有食欲时清凉食品和可口食物是最佳选择，一点食欲都没有时，可以补充能量高的果汁饮料。

怀孕的早期反应不是疾病，把精力投入工作，沉浸于所喜爱的事业，让生活更从容乐观，怀孕自然轻松。

运动：怀孕5个月时是稳定期，可以适当做舒缓的有氧运动，游泳是很明智的选择。

怀孕中期 (4~6月份)

春天里可以短距离旅行

感受那份“心动”的胎动

4月份开始进入怀孕的稳定期，这个时候宝宝的头发和指甲等已经发育得具备人形。由于宝宝的频繁活动，妈妈在4月至5月份期间可以感觉到那“心动”的胎动吧！妈妈可以实实在在地觉察到腹中小生命带来的惊喜。



妈妈开始佩戴托腹带

此时已经5个月，是佩戴托腹带的时候，托腹带有保温和承托腹部的作用，在5月或6月开始着手乳房的准备，特别是乳头内陷的妈妈更应注意。另外由于刺激乳头会造成子宫收缩，出现腹胀等异常时应立即停止按摩。

有蛀牙的人应着手治疗

有蛀牙的孕妇应着手治疗，肚子愈来愈大，愈不利于治疗，等到宝宝出生后更不容易有时间看牙医。治疗时一定要跟医生说明关于自己怀孕的事情。

在怀孕稳定期内准备好宝宝出生后的各种必备用品，可到商店逛逛调剂心情，为了避免浪费金钱和时间，把该购买的、可租用的和可能亲友会赠送的物品列表。这时怀孕已经5个月了，可以出门旅行，吃力的行程不宜勉强，长途旅行时可向医生咨询。

浮肿：一般怀孕都有此症状，严重浮肿是妊娠中毒的前兆，用手指按压之后不能复原的话应向医生咨询。



9月宝宝在出生前

怀孕后期（7~9月份）

足够的睡眠，安然度过盛夏

宝宝能听到妈妈的呼唤

7月份时，宝宝听力渐渐完善，在妈妈的腹中可以听到妈妈的声音；9月份以后，已经具备了独立呼吸和吸吮乳汁的能力。妈妈的腹部逐渐凸起，仰卧睡眠变得更加艰难。要慢慢起床，下床前先在床上坐一下，不要贸然下床。

午睡可纾解睡眠不足

盛夏的高温消耗体力，食欲也随之不振。为了防止中暑首先要保持足够的睡眠和休息，午睡可纾解夜间的睡眠不足，天虽热但注意空调不宜过凉，肚子凉会导致早产，怀孕期间容易拉肚子，不要吃过凉的食物，冰箱内的食物不要放置过久。

准备待产

肚子大造成运动不足，可以把简单的家务当做一种运动，或在附近散步，注意动作的幅度。8月份是怀孕9个月的时候，应随时做好生产的准备，准备好住院的必备品。

生产：母子二人都很紧张，令人难忘的瞬间甚至会影响到日后的共同生活，不要带有任何反感情绪。



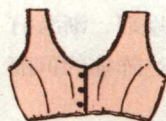
为住院而准备的物品



产妇专用生理裤
(月经期用短裤)
2~3条



产褥垫



哺乳用胸罩



开襟长睡袍



前开女睡衣

化妆棉



- ◎妈妈健康手册
- ◎洗漱用具
- ◎化妆品



哺乳用胸罩衬垫

婴儿用品



长衫

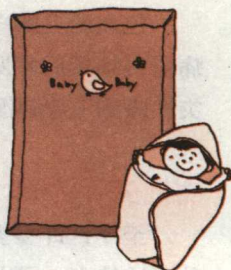


短衫

婴儿服



纸尿裤



毛巾被或薄被

其他日常用品

- ◎电话卡
- ◎笔
- ◎随身听
- ◎零钱

◆根据医院不同准备物品也不同, 可向待产医院咨询。



9月宝宝在出生前

生产

如有生产预兆，立即与医院联系

见红，意味着生产临近

随着预产期来临，黏液分泌增多，腹胀次数也多起来。胎儿逐渐接近骨盆，膀胱受到压迫，小便渐渐频繁。若出现夹杂血液的黏液样分泌物，称为“见红”。虽然有个体差异，但见红后的24小时内会开始出现阵痛。

阵痛，腹部强烈的胀痛感觉

阵痛初期，腹部感到强烈的扩张，扩张感渐渐加强，痛感同时增加，便是真正的阵痛开始了。间隔最初不规则，渐渐有规律。与医院联系听从医生的指示。一般情况下当阵痛的间隔缩短到10分钟时，意味着离分娩只有12个小时了。

如果破水，立即前往医院

包裹胎儿的羊膜破裂，羊水流出称为“破水”。通常当阵痛变得频繁后才发生，但有时破水会发生在阵痛开始前。如果突然感到下身潮湿，就该立即去医院。

生产并不恐怖

至今许许多多的女性已经经历过生产，所以生产绝非是一件可怕的事，可以试着放松些。由于阵痛出现后不能马上生产，所以在间隔期小睡一下，或与家人说说话等可以从容地度过去。

产后忧郁症：从怀孕到生产，荷尔蒙突然改变，短时间内身体机能可以进行自我调节，严重的话可向医生咨询。

9月宝宝在9月天



蟋蟀的叫声传来秋的气息
宝宝健康高亢的问世宣言
贪睡、啼哭、喝奶，是你全部的写照
柔软的身体、可爱的小手小脚
诠释出一个完美真实的生命