



[日] 东京大学医学部 榊原洋一 ◎主编 张世俊 杨化兵 ◎译

1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 broadcastpubkusugub
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:hrbcbbs @ 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

1月生

January



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一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
一年之始，新生命诞生	6



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

宝宝的生命力	94
--------	----



星座宝宝



成功的实践家~摩羯座宝宝 12/22~1/19

比起其他星座的宝宝，摩羯宝宝成熟多了，妈妈会发现宝宝有少年老成的现象，摩羯宝宝了解事物，虽然不如双子宝宝、射手宝宝来得快，但是脚踏实地的个性，能够扎实深耕，所以一旦理解之后，绝对是全盘都能融合，在学习的完整性上远超过其他星座。

由于宝宝比较有自己的想法，而且坚持程度相当高，在某些时候会显得相当顽固，令人头痛。摩羯宝宝虽然看起来安静而没有声音，但是对自己要的一切，可是野心勃勃的，只要时机成熟，就会以迅雷不及掩耳的速度拿下一切，跌破众人的眼镜。

摩羯宝宝不太擅长与人交往，妈妈要多辅佐宝宝和朋友互动，试着用柔性的策略鼓励他。另外，摩羯宝宝不太善于表达感情，建议妈妈多以身体语言对摩羯宝宝表达关爱，常常抱抱他、拍拍他，让他们习惯和人亲近。多鼓励摩羯宝宝参与团体活动，避免摩羯宝宝养成孤僻的个性。这个天生带有使命感的星座，会让摩羯宝宝坚守原则、重视纪律，所以摩羯的宝宝不管做什么事都相当容易成功。



冷静的小智者~水瓶宝宝 1/20~2/18

聪明过人的水瓶宝宝，拥有敏锐的观察力，容易从生活环境的人、事、物上去学习。一般而言，水瓶宝宝的逻辑观念比较强，对事物分析归纳得清清楚楚。水瓶宝宝的个性，是最好拿捏的。他们就像瓶中水般，可以依据瓶形将自己变幻出各种不同的形体。他们可能一会儿成为团体的开心果；一会儿又自己一个人孤

独在旁，让人搞不清楚他们到底在想些什么。因为水瓶宝宝的守护星为天王星，所以从小的时候，他们就特别需要朋友，尤其喜欢和大家交朋友。重视朋友的程度，常常是超过家庭，甚至超过情人、伴侣。所以妈妈要试着了解朋友对水瓶宝宝的重要性。

平日温和的水瓶宝宝，一旦拗起来，很可能如暴风雨决堤般的可怕，会变得不讲情分，一味地追求自我的需求。他们需要自己独立自主的空间，喜欢和大家熟悉热络，但不执意和谁深交。所以妈妈们只需要给宝宝一个方向，适时地引导他们天生源源不绝的创意，不要求他们按部就班，他们有自己的想法和步伐。

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。



知性冷静的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，教导宝宝不自私、重分享、合群爱世界的人格。

一年之始，新生命诞生

东京大学医学部附属医院小儿科主任
榊原洋一

与新春同拍的宝宝的人生历程

新的一年开始，到处洋溢着节日喜庆的气氛，在这个祥和的日子里宝宝降生了。在辞旧迎新的特别日子里赶上坐月子，对于年轻的妈妈来说一定很辛苦。1月出生的宝宝让这个新年锦上添花，作为新手父母、祖父母、外婆外公不禁在想：今年的确与众不同。

元旦时节免不了亲朋好友间的走动，对宝宝来说没有太大影响，倒是妈妈的产后恢复不能得到保证，所以当妈妈感到身体疲惫时，尽量减少应酬。

北风呼啸的冬天是流行性感冒等疾病流行之际，1月出生的宝宝尽可能待在家里。冬天的阳光射进屋内，可以在房间进行日光浴。

4月到5月期间宝宝能抬头，爸爸妈妈可以带宝宝走出家门，欣赏怡人的新绿世界，不仅可以在附近的公园里散步，还可以坐在车里出去兜兜风，坐车时不要忘记婴儿安全座椅。

第一个夏天可能对于1月出生的宝宝来说是一个挑战，相对宝宝的敏感肌肤而言，夏天的紫外线显得格外强烈，外出时应避开日光的直射。

金秋时节最好让宝宝多外出，宝宝这时已能翻身、喃喃自语。在秋高气爽的日子里，一定要满足宝宝活泼好动的天性。

在北风吹袭的寒冷季节，宝宝迎来他的第一个生日，并积极踏出“人生的第一步”。

1周岁前的宝宝的变化

出生后的一年是宝宝成长速度最快的阶段，出生时只知道喝奶、啼哭的小宝宝，在一周岁生日里就能够说话，发育快的孩子甚至可以行走。身体变化也令人惊喜，体重多了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，从身体的运动机能上看，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，以上顺序固定不变。

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，宝宝会把手伸向任何映入眼帘的东西，并握在手里，或把东西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。

在第一年里，宝宝的语言能力发育速度缓慢，在一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，所以尽可能多和宝宝说话。

宝宝的生长发育存在着个体差异，8个月大时，可以独立行走，但有的孩子在一岁半时才能做到；有的在一岁左右可以说单字，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其他的宝宝对比，若发育稍缓，其实不必过于担心。

1月宝宝在出生前



亲情缔造的小生命
伴着新年的钟声欢欣歌唱
调皮的小脚已然舞动
与宝宝间的互动悄然开始



1月宝宝在出生前

怀孕初期（4~7月份）

顺利度过梅雨，初夏时的早孕反应

5月份左右，妈妈出现怀孕症状

妈妈在5月份开始出现怀孕症状，此时宝宝已两个月，有些妈妈可能会出现乳房发胀、精神疲倦的症状；到6月份宝宝已经初具人形；到7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。

梅雨季节，当心食物中毒

恰逢雨季且炎热天气，食欲也随之不振，此时不必勉强，想吃什么就吃什么吧！清凉食品和可口食物是最佳选择。雨季里当心食物中毒。怀孕不是疾病，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。

怀孕中期（8~10月份）

进入稳定期，夏季旅行也无妨

进入9月份，开始使用托腹带

8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了人形。由于宝宝的频繁活动，妈妈在8月至9月份期间可以感觉到那“心动”的胎动。

母亲可以实实在在地觉察到腹中小生命带来的惊喜。此时

运动：怀孕五个月时是稳定期，可以适当做舒缓的有氧运动，游泳是很健康的选择。



已经5个月，又逢夏季，挑选托腹带时注意选择通气性良好的材料。托腹带主要是保温和承托腹部的作用，如果没必要也不必勉强，可以到9月时再用。

治疗口腔疾病的时机

在怀孕稳定期内做好各种准备工作。有蛀牙的人应着手治疗，宝宝出生后没有时间去看不牙医。8月也是暑假探亲 and 旅行的好机会，尽可能避开假期的高峰期和长途旅行。

注意空调的使用

入秋后早孕反应自然消退，孕妇食欲渐好，同时也是注意预防妊娠中毒症的时期。饮食注意清淡化，不要过度摄入食盐。秋天食欲好、加上又处于稳定期应防止过胖。

待在开着空调的房间里会导致手脚发凉，另外秋季的昼夜温差变化较大，夜间会感到很凉，虽说进入稳定期，但忌讳“凉”，所以妈妈要小心保暖。

此外，开始着手乳房的准备，特别是乳头内陷的妈妈更应注意。由于刺激乳头会造成子宫收缩，当出现腹胀等异常状况时，应立即停止按摩。

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情况下应向医生咨询。



1月宝宝在出生前

做好出生后必需品的准备工作

9月、10月的气候最佳，妈妈这时可以走出家门到商店里逛逛，备齐婴儿出生后所用物品。为了避免浪费，把需要购买的、可租用的和可能赠送的物品统统列表。一边憧憬着宝宝出生后的生活，一边张罗着备齐各种各样的物品，未尝不是件心情愉悦的准备工程呢！

怀孕后期（11~1月份）

年底大扫除，妈妈不可勉强

联系好准备生产的医院

11月份时，宝宝的听力渐渐完善，在妈妈的腹中可以听到妈妈的声音；12月份以后，已经具备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。起床时不要太急，在床上先坐一下再慢慢起来。

1月或元旦期间可能会出现阵痛，以备万一，事先和家人确定好医院，并做好相应的准备工作。

准备待产

肚子大造成运动不足，可以把简单的家务当作一种运动，或在附近散步，注意动作的幅度。12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。



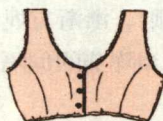
为住院而准备的物品



产妇专用生理裤
(月经期用短裤)
2~3条



产褥垫



哺乳用胸罩



哺乳用胸罩衬垫

开襟长睡袍



前开女睡衣



化妆棉



- ◎儿童健康手册
- ◎洗漱用具
- ◎化妆品

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
- ◎明信片
- ◎笔
- ◎随身听
- ◎收音机和耳机

◆根据医院不同准备物品也不同,可向待产医院咨询。



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。

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。

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。

1月宝宝在1月天



和着新年钟声迈入世界的宝宝
贪睡、啼哭、喝奶，是你此刻全部的写照
柔软的身体、可爱的小手小脚
诠释出一个完美真实的生命