



〔日〕 东京大学医学部 榊原洋一 ◎主编 张世俊 杨化兵 ◎译

7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: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

7月生

July



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



深受太阳的祝福,宝宝开始了人生 6



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

宝宝的生命力 94



星座宝宝



贴心的宝贝~巨蟹宝宝 6/22~7/22

敏感的巨蟹宝宝让妈妈费尽心思，只要周遭环境稍微有一点变化，很容易就感觉不安，特别容易哭闹，一定要爸妈揽在怀里，才停止哭声，所以家中有巨蟹宝宝的父母，要比较有耐心，最好能布置一个让宝宝有安全感的环境。

巨蟹座的守护星是月亮，主宰情绪。所以宝宝也相当容易情绪化，可能一下子自己开心地玩玩具，一会儿又生气起来。妈妈们要从小训练宝宝的EQ，要让巨蟹宝宝学会掌管自己的情绪，不然巨蟹宝宝是很会钻牛角尖的。

在身体健康来说，要注意消化系统的问题，注意宝宝排便的情况，这样可以比较清楚宝宝的身体状况。通常巨蟹宝宝比较保护自己，容易怕生，妈妈们可以从小训练他们和亲戚、朋友的互动关系，但不要太强迫巨蟹宝宝。

如果家中有巨蟹宝宝，妈妈们很容易感受到孩子的善解人意，他们会体悟到你的辛苦，适时地将体贴传递给妈妈，让妈妈们历经工作辛劳之后，觉得一切都相当值得。随时随地的让巨蟹宝宝感受爱与关怀，是亲子关系最好的方式。



开朗的小太阳~狮子宝宝 7/23~8/22

个性开朗明亮的狮子宝宝，情绪明显，所有的心情起伏都反应在脸上。妈妈要随时提供给宝宝一个舞台，爱表现的他们，在众人目光之下，做起任何事都会比较有劲。妈妈只要在旁适时给予掌声，让宝宝得到鼓励，他们就会觉得备受肯定。

家中如果有两个以上的宝宝，妈妈一定要注意公平性，如果狮子宝宝觉得自己不被平等对待时，就会格外搞怪来吸引注意。在宝宝做错事时，千万不要当着大家的面责怪他，天生就爱好面子的狮子宝宝，如果在众人眼光下受到斥责，不但不会自我反省，反而会故意与妈妈唱反调。最好的方法，是把他当大人般，解释事情的原委，这样宝宝会觉得被尊重，反而更能接受并改正自己的错误。狮子宝宝相当有领导欲，再加上内心的英雄主义在作祟，在团体相处上，相当容易成为领导者。妈妈们在教育宝宝时，必须多告诫他们，不要将身边所有的事都以自己为出发点，学会从别人的角度看整件事情。让宝宝觉得自己被注意、被看重，狮子宝宝会认真地做每一件事。但妈妈必须提醒狮子宝宝要有恒心，否则狮子宝宝可能有“三分钟热度”的情况喔！

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，接纳其它家中成员。



爽朗俊劲的 **B** 型宝宝

B型宝宝个性开朗、反应灵敏、具有表演天份，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。

深受太阳的祝福, 宝宝开始了人生

东京大学医学部附属医院小儿科主任
榊原洋一

在辞旧迎新之际度过怀孕阶段的妈妈一定很辛苦, 当心不要感冒, 注意身心健康, 努力终有回报。

梅雨过后迎来了骄阳似火的盛夏, 7月是一年中最富有热情的月份, 迎接宝宝的是酷热的空气和生机勃勃的万物, 其中也包括各式各样的微生物。

因为这些微生物和令人不快的气候, 宝宝一出生就不得不面对着严峻的考验。好在有空调、冰箱这些现代武器, 宝宝还是会有一个舒服的生活环境, 现在这些7月出生的宝宝没有过去孩子那么辛苦。

过了夏天, 手脚活跃的宝宝迎来金秋, 凉爽干燥的空气、色彩纷呈的树木可以刺激宝宝的触觉和视觉, 秋天小虫的低声吟唱传到了7月出生宝宝的耳朵里, 宝宝的心不禁陶醉。

第一个元旦里宝宝能翻身和坐起, 开始认人的宝宝是亲戚中最有人气的小天使, 宝宝的笑脸是爷爷奶奶收到的最好礼物。

然而7月出生的宝宝很快要面对寒冬的考验, 6个月后从母体获得的免疫力逐渐丧失, 宝宝对感冒等传染病手足无措, 1、2月份是流行性感冒、呼吸系统疾病发威的时候, 元旦原本可以到外面去, 但这时必须暂停, 尽量在温暖的房间里度过这段日子。

战胜严冬的宝宝迎来春暖花开的好日子, 桃花、绿叶召

唤着宝宝快快出来，宝宝很快就能走出人生的第一步。

1 周岁前宝宝的变化

出生后的第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，到一周岁生日开始能够说话，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，或把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，说明宝宝已能够区别家人和外人了。

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

出生后两三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，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岁左右就可以说单字，但有的孩子到了两岁还可能说不出来。

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，若发展稍缓，其实不必过于担心。

7月宝宝在出生前



亲情缔造的小生命
相逢在晴空万里的夏天
调皮的小脚跃然舞动
与宝宝间的互动已然开始



7月宝宝在出生前

怀孕初期 (11~1月份)

年底的大扫除，妈妈不可勉强

11月份左右出现早孕反应

妈妈在11月份开始出现怀孕症状，此时宝宝已两个月，有些母亲可能会出现乳房发胀、精神疲倦的症状；到12月份宝宝已经初具人型；到1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。

准备可口的饭菜

年底是怀孕的关键期，妈妈多半没有食欲，此时不必勉强，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。

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。

感冒时不要随便吃药

怀孕初期很容易感冒，外出旅行的计划恐怕要延到明年2月以后，也要避免年底大扫除等家务活动，更不可在家里招待客人。冬天感冒流行，外出应避开人群，从外面回到家里确实做到漱口洗手。万一得了感冒应确实静养和休息，关于用药可向医生咨询。

运动：怀孕5个月时是稳定期，可以适当做舒缓的有氧运动，游泳也是很健康的选择。





怀孕中期（2~4月份）

春天里可以短距离旅行

感受那份“心动”的胎动

2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型。由于宝宝的频繁活动，妈妈在2月至3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。



为哺乳做准备

此时已经5个月，春天来临之际可以佩戴托腹带，托腹带有保温和承托腹部的作用，在3月或4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，因此，当出现腹胀等异常现象时，应立即停止按摩。

稳定期的准备工作

在怀孕稳定期内做好各种准备工作。提前准备好出生后的各种用品，到商店转一转调剂心情，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好，一边想像宝宝出生后的生活，一边张罗各式各样的物品，未尝不是件心情愉悦的准备工程呢！有蛀牙的人应着手治疗，肚子越来越大不利于治疗，等到宝宝出生后也不会有时间看牙医，治疗时，记得跟医生说明关于自己怀孕的事情。

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。





7月宝宝在出生前

当心春天的感冒和花粉

年底还是不稳定期，怀孕5个月可以出门旅行，如果感到吃力千万不可勉强，制定日程表时不要将时间安排得过于紧凑。2月天气依然寒冷，感冒流行。天气转暖又逢花粉飞扬，很容易引起花粉过敏。

怀孕后期（5～7月份）

梅雨季节，当心食物中毒

宝宝能听到妈妈的呼唤

5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；6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。要慢慢起床，下床前先在床上坐一下，不要贸然下床。

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。6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。梅雨季节食物很容易腐烂，小心食物中毒或痢疾等意外发生。

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，所以怀孕期间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



哺乳用胸罩衬垫



化妆棉

- ◎妈妈健康手册
- ◎洗漱用具
- ◎化妆品

婴儿用品



长衫

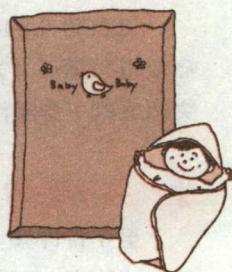


短衫

婴儿服



纸尿裤



毛巾被或薄被

其他日常用品

- ◎电话卡
- ◎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。



7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，粘液分泌增多，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。若出现夹杂血液的粘液样分泌物，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。由于阵痛出现后不是马上生产，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。

7月宝宝在7月天



深受太阳的祝福和关爱
宝宝健康高亢的宣言
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