



[日] 东京大学医学部 榊原洋一 ©主编 张世俊 杨化兵 ©译

6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:hrbchs @ 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

6月生

June



哈尔滨出版社

关于本书

●您的宝宝在几月出生？

以出生月份编写的一系列丛书，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——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也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录下来每天发生的变化。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



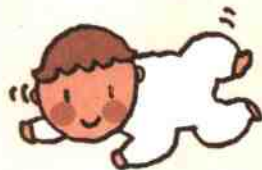
星座宝宝/血型宝宝 4

宝宝在生命力的季节开始人生的历程 6



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

宝宝的生命力 94



星座宝宝



聪明的小天才~双子宝宝 5/21~6/21

妈妈会发现双子宝宝特别聪明，学习速度相当快地。且特别爱说话，表达能力也特别强，教导双子宝宝，会觉得特别有成就感。他们是天生的外交家，只要将他们放在差不多年纪的宝宝们当中，双子宝宝会很快地交到朋友，发展出自己的游戏。

双子宝宝喜欢不断地学习，妈妈们可以适时地给予不同的课程，让他们接触不同领域的知识。但是妈妈一定要记得，训练双子宝宝脚踏实地，比教导任何知识更重要，因为双子宝宝过于聪慧，所以往往采取跳跃式的学习，会造成学习基础不够扎实。“说得多，做得少”，是双子宝宝的通病，所以从小的时候，妈妈就应该训练他们对自己说的话负责。

妈妈们可以帮宝宝拟一份计划，加强实践能力。双子座的图形是两个勾肩搭背的兄弟，所以双子宝宝往往蕴藏两个性格，妈妈们要多费点心，才能了解双子宝宝的性格。有双重个性的双子宝宝，虽然很难拿捏，但是妈妈们只要和双子宝宝说清楚事情的规则，双子宝宝自然会自己想清楚一切。



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。随时随地让巨蟹宝宝感受爱与关怀，是亲子关系最好的方式。

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。

宝宝在生命力的季节开始人生历程

东京大学医学部附属医院小儿科主任
榊原洋一

怀孕初期就遇上流感时节，准妈妈更要加倍注意身体，怀孕后期适逢气候较好的春天，不过，生产时却碰上梅雨季节，整体来说，母子俩一直都处在紧张状态。6月是生机盎然的季节，树木的叶子越来越绿，动物在经过了发情的春天之后纷纷生出他们的孩子，并且一点一滴地拉拔长大。梅雨季节的雨水是生命的泉源，雨季中困扰我们人类的是细菌微生物。

对于刚刚出生的宝宝，在又热又湿的天气里一定很不舒服。使用空调给宝宝和产后的妈妈一个舒适的居住环境。过去夏天常会发生食物中毒和热伤风等，对于宝宝可是一个严峻的考验，如今有了空调、冰箱这些现代武器，可以让梅雨变得温顺可爱起来。

送走盛夏迎接金秋。6月出生的宝宝到9~10月份能抬头，可以外出轻松一下，也是妈妈出门透气的好机会，开车兜风时把宝宝固定在儿童安全座椅上，让宝宝感受一下秋风的凉爽。

冬天是宝宝另一个难关，干燥的空气是敏感肌肤的大敌，病毒细菌在空气中飘动传播着，这时宝宝半岁左右，从母亲身体里获得的免疫力逐渐丧失，很容易生病。但是焦虑没有用处，被感染后宝宝也将获得一定免疫力，抵抗力增加身体变得结实起来。

过年时宝宝开始认人，一直盼着孙子的爷爷奶奶都有些等不及了。

天气渐渐转暖，宝宝开始准备走路，给宝宝创造一个爬滚打闹都安全的室内环境。

树木渐绿的初夏，6月出生的宝宝就要1周岁。

1 周岁前的宝宝的变化

出生后的1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，说明能够区别家人和外人。

在第1年里，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。

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。

6月宝宝在出生前



亲情缔造的小生命
相逢在花枝招展的季节
调皮的小脚跃然舞动
与宝宝间的互动已然开始



6月宝宝在出生前

怀孕初期（9—12月份）

年底的大扫除，妈妈不可勉强

12月份左右，可知宝宝的性别

10月份，妈妈开始出现怀孕症状，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11月份宝宝已经初具人型；到12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。

没有食欲不必强求

对于9月怀孕的准妈妈，秋天到年底的这段时间是关键期，比起消耗体力的盛夏还算舒服一些，但仍然没有食欲。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。

感冒流行的季节，避开人群

怀孕初期很容易感冒，在年底回家或外出旅行的计划恐怕要落空，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，游泳是很健康的选择。



怀孕中期（1～3月份）

3月属于稳定期，可以外出旅行

感受那份“心动”的胎动

1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1月至2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，天气渐冷可以佩戴托腹带，托腹带有保温和承托腹部的作用，在2月或3月开始着手乳房的准备，特别是乳头内陷的母亲更应注意。另外由于刺激乳头会造成子宫收缩，因此，当出现腹胀等异常状况时，应立即停止按摩。

稳定期内的准备工作

有蛀牙的人应着手治疗，肚子越来越大不利于治疗，待到宝宝出生后也不会有时间看牙医。治疗时，一定跟医生说明关于自己怀孕的事情。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！

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。



驾车旅行注意中途休息

年底仍属不稳定期，怀孕5个月可以出门旅行，如果感到吃力就不要勉强，制定日程表时不要把时间安排得过于紧凑。每隔2~3个小时休息一下，驾驶需要集中精力，还是请他人代替较好。

怀孕后期（4~6月份）

为生产做准备，整理好住院的物品

宝宝能听到妈妈的呼唤

4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；5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。5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

哺乳用胸罩衬垫

- ◎ 妈妈健康手册
- ◎ 洗漱用具
- ◎ 化妆品

婴儿用品



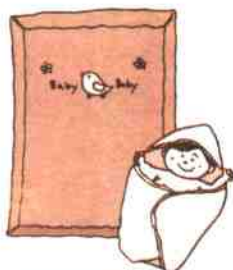
婴儿服



短衫



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。



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，所以生产决非是一件可怕的事，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。

6月宝宝在6月天



在雨水中盛开的花朵

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