



[日] 东京大学医学部 榎原洋一 ◎主编 张世俊 杨化兵 ◎译

# 8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

8月生

August



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



沐浴在阳光下,宝宝开始人生历程 6



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

宝宝的生命力 94





### 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，做起任何事都会特别有劲。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，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，反而更能接受并改过自己的错误。

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。但妈妈要提醒狮子宝宝要有恒心，否则很可能狮子宝宝有“三分钟热度”的情况喔！



### 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，妈妈通常说他们几句，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。

## 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。



### 爽朗傻劲的 **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。

## 沐浴在阳光下, 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, 但努力终有回报。尽情吸收阳光能量的宝宝, 终于在产房中发表了健康、高亢的问世宣言。外面的世界虽然炎热, 但妈妈和宝宝在开着空调的凉爽房间里, 这个夏天变得很舒适。

9月以后立即有早晚转凉的感觉, 育儿生活已经开始了。在最初的3个月里, 每天给宝宝洗澡、喂奶, 一日复一日, 宝宝在不知不觉中长大了。这时的宝宝不能自由活动, 也不能抬头, 但可以选择早晚凉快的时候, 把宝宝放在婴儿车里推着散步, 宝宝会十分高兴和满足。

第一个元旦来临, 一哄就笑意盈盈的宝宝, 成了爷爷奶奶的心肝宝贝, 虽然听不懂大人们谈话的内容, 但小耳朵能领会谈话的语调, 偶而还喃喃自语几句。冬天的气候限制外出的机会, 在家里的时间较多, 要多跟宝宝说话或让宝宝听听歌, 这将有助于宝宝的成长。

宝宝渐渐能翻身, 家便成为活动的舞台, 从宝宝的角度出发检查家中的摆设, 创造一个安全的活动空间。

在接下来的春天里, 宝宝开始能够爬行和站立起来。春暖花开的季节, 宝宝可以少穿, 以利于宝宝的活动。在温暖的日子里, 带宝宝走出家门到大自然中去赏花。周末假期还可以全家一起外出旅游。处于对任何事物都充满好奇时期的宝宝, 第一次见到的风景和人物都是新鲜生动的美妙经历。

## 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，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。

# 8月宝宝在出生前



亲情缔造的小生命  
相逢在艳阳高照的夏天  
调皮的小脚跃然舞动  
与宝宝间的互动已然开始



8月宝宝在出生前

## 怀孕初期(11~2月份)

聚会的机会多，远离烟酒

## 年底出现早孕反应

妈妈在12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1月份宝宝已经初具人形；到2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。

## 想吃就吃，没关系

年底各种聚会很多，一定要拒绝各种酒类饮料，也可能没有食欲，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，一点食欲都没有时可以补充热量高的果汁饮料。

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。

## 元旦期间不可勉强，轻松地过年

冬天感冒流行，应避开人群，从外面回到家里做到漱口洗手。万一患上感冒应保证静养和睡眠，关于用药可向医生咨询。怀孕初期很容易感冒，年底回家或外出旅行的计划恐怕要延到明年3月以后，也要避免今年的大扫除等家务活动，购物可由家人代劳。

**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 (3~5月份)

### 春天里可以短距离旅行

### 感受那份“心动”的胎动

3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3月至4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4月或5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，出现腹胀等异常现象时应立即停止按摩。

### 做好各项准备工作

在怀孕稳定期内做好各种准备工作，提前准备好宝宝出生后的各种必备用品，可到商店逛逛，一方面调剂心情，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赠送的物品列表。

有蛀牙的人应着手治疗，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。

**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。



8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，如果感到吃力就不要勉强，制定日程表时不要安排得过于紧凑。

春天是花粉飞扬的季节，容易花粉过敏的人可向医生咨询。

## 怀孕后期（6~8月份）

### 炎热夏天，当心空调过凉

### 宝宝能听到妈妈的呼唤

6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；7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。

### 艰难的季节，家务可作为一种运动

闷热的梅雨季节到盛夏这段期间，身体不便运动减少，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，注意空调不宜过凉。

7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，不要带有任何反感情绪。



## 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

◎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。



8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。

# 8月宝宝在8月天



沐浴在盛夏阳光的祝福和关爱中  
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