



[日] 东京大学医学部 榊原洋一 ©主编 张世俊 杨化兵 ©译

4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:hrbcbs @ 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

4月生

April



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月出生的宝宝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

花香四溢的4月,宝宝开始了人生历程 6



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

宝宝的生命力 94



星座宝宝



叫我第一名~牡羊宝宝 3/21~4/19

活泼好动的牡羊座宝宝，让新手爸爸妈妈伤透了脑筋。天生好奇心重，喜欢四处探险，一个不小心，吞下不该吃的东西，或是东碰西撞的状况常常发生。让爸爸妈妈疲于奔命。个性火爆的羊儿，情绪表达都相当直接，性子来得快，去得也快，不会将事情闷在心里，所以爸爸妈妈要从小就开始训练宝宝的情绪控制，这样有助于牡羊宝宝长大后的情商。

天生具有领袖气质的牡羊宝宝，如果爸爸妈妈从小给予训练和支持，给他们多一些爱的关怀，他们将会对自己更有自信。如果家中第一个宝宝是牡羊座，一定会相当照顾底下的弟弟妹妹，所以爸妈可以将照顾弟妹的重任交给牡羊宝宝，受到重视与期望的感觉，这对牡羊宝宝来说，是相当重要的。

没耐性、脾气暴躁、容易被言语激怒，是牡羊宝宝最大的缺点，所以爸爸妈妈，必须有点耐性，慢慢开导这个脾气暴烈的羊宝宝，如果一开始便责骂宝宝，斥责宝宝，会使宝宝丧失自信。最好要比较有耐性，才可以和牡羊宝宝有最佳的亲子互动关系。



和善的天使~金牛宝宝 4/20~5/20

金牛宝宝的个性，从“牛”字去想就对了！耐力强、体力佳的金牛宝宝，拥有得天独厚的强健体质，所以妈妈们，大可放心金牛宝宝的身体。不过，天生牛步的金牛宝宝，在学习事物上往往会稍微缓慢些，但是妈妈们不用过于操心，只要给予多一点的时间，宝宝最后的表现通常都是相当优异的。

金牛宝宝是天生的鉴赏家，对于艺术、音乐、美食方面，有着精致的审美观，妈妈们可以从小的时候就好好引导他们，培养艺术方面的兴趣，说不定长大后可以成为艺坛上的闪耀之星。

给他充分的安全感，让他们对感觉信赖与放心。在安定的空间中，金牛宝宝才能发展自我的潜力。由于金牛宝宝容易在适应环境后，产生安逸、不愿学习的状态，妈妈必须适时地给予金牛宝宝刺激，让他们再度接受新事物。

记住，要训练金牛宝宝有独立与冒险的精神。固执又倔强的牛脾气，是金牛宝宝的特性，妈妈要多用温柔鼓励的语气让金牛宝宝了解对与错、是与非的观念，让金牛宝宝坚持在该坚持的地方。

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，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。



爽朗俊劲的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，教导宝宝不自私、重分享、合群爱世界的人格。

花香四溢的4月，宝宝开始了人生历程

东京大学医学部附属医院小儿科主任
榊原洋一

宝宝开始了人生历程

炎热的夏天怀着宝宝的准妈妈一定很辛苦，酷暑更加重孕妇的负担，有的准妈妈一点食欲都没有。但付出终有收获，4月的宝宝犹如象征着春光的宝石一般降临。

和其他孩子相比，4月出生的宝宝将在舒适的气候中不断成长。没有刺骨的北风，可以在温暖的阳光下尽情地进行空气浴，流行性感冒和其他传染病也纷纷收敛。有很多出去赏花的机会，妈妈与宝宝一起呼吸春天的气息，更能好好地恢复身心。

虽然想利用假期出去郊游，但宝宝不能远游，头还不能如愿转动。由爸爸替代妈妈来带孩子怎么样？不要小看换尿布、洗澡等事情，第一次可是一个全新的挑战，给辛苦十余月的妈妈一个充分休养的机会。

4月出生的宝宝第一个考验，是梅雨季节至8月期间的持续高温天气，宝宝只能待在家中，夏天的日照对这时的宝宝来说过于强烈。

酷暑终于过去，从妈妈那里获得的免疫力也渐渐消失，过半岁时，又赶上冬天这个流行性感冒与痢疾发作的季节，这个冬天的第一次发烧咳嗽，可是让爸爸妈妈担心得不得了。又一个幸福的4月来临，生日在即，努力加油啊！

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规律的重要机会，千万不可错过。

宝宝按照一定的规律生长发育，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，宝宝手伸向任何映入眼帘的东西，并握在手里，还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，有的在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其他的宝宝对比，如果宝宝的发育比较缓慢，爸爸妈妈其实不必过于担心。

4月宝宝在出生前



亲情缔造的小生命
与来年的花瓣雨同舞共唱
调皮的小脚跃然踏青
与宝宝间的互动已然开始



怀孕初期（7~10月份）

没有食欲时，注意补充水分和休息

10月份左右，可知宝宝的性别

妈妈在8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9月份宝宝已经初具人形；到10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。

喝水和午睡可预防中暑

对于7月怀孕的准妈妈，盛夏到秋天的这段时间是关键期，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。补充水分维持新陈代谢，午睡可以缓解夜间睡眠不足，防止体力的过度消耗。

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（11~1月份）

年底的大扫除等家务要小心

感受那份“心动”的胎动

11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11~12月份期间可以感觉到那“心动”的胎动，实实在在地觉

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。





察到腹中小生命带来的惊喜。

此时怀孕已经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双重作用。在12月或1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。

在稳定期内做好各种准备

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，肚子越来越大，不利于治疗，待宝宝出生后，妈妈也不再有时间看牙医。

在稳定期内提前准备好宝宝出生后的各种用品，到商店里转一转调剂心情，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！

年底可以外出旅行，避开人群密集的场所

由于处于稳定期，所以可以在年底外出旅行。但这个季节感冒盛行，所以要避开人群，外出时避开高峰期。虽说是稳定期，但最好不要长途旅行。患上感冒时必须保持充足的睡眠，提高室内的温度和湿度，安静地休息最好，关于用药可向医生咨询。

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。



年底的家务不可勉强

今年可以从过年的各种家务劳动中解脱出来，大扫除的时候，动作要轻，一些重的体力劳动可以由爸爸代劳，购物时一次不用过多，分几次完成。

怀孕后期（2~4月份）

严防感冒

2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；3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。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做一种运动，或在附近散步，注意动作的幅度。3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。



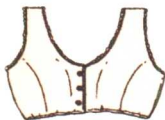
为住院而准备的物品



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。



生产

如有生产的预兆，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。

4月宝宝在4月天



香甜的花瓣簇拥着
这清新世界里赤裸裸的宝宝
贪睡、哭闹、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