

凤凰汉竹
汉竹编著
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
● 亲亲乐读系列

首都儿科研究所营养研究室主任、研究员
中国优生科学协会理事

—— 吴光驰 主编 ——

婴儿养育 一天一页

时间只负责流动，而我，负责育你成长，
亲爱的宝贝，你负责健康快乐。



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

39 39健康网
www.39.net

倾力推荐



汉竹编著 • 亲亲乐读系列

婴儿养育 一天一页

吴光驰 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

婴儿养育一天一页 / 吴光驰主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.1
(汉竹·亲亲乐读系列)
ISBN 978-7-5537-1137-9

I. ①婴… II. ①吴… III. ①婴儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 257881 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

婴儿养育一天一页

主 编	吴光驰
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特 邀 编 辑	卢丛珊 李 静 阮瑞雪
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm	1/16
印 张	18	
插 页	4	
字 数	160千字	
版 次	2015年1月第1版	
印 次	2015年1月第1次印刷	

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-1137-9
定 价	49.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



汉竹编著 • 亲亲乐读系列

婴儿养育 一天一页

吴光驰 主编



汉竹图书微博

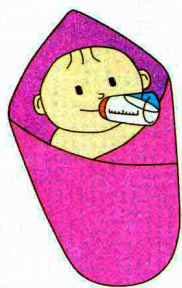
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



✂ 婴儿养育一天一页

前言



这是一本能让你见证宝宝的成长点滴，并迅速学会如何带好宝宝的书。

每天一页，涵盖整个婴儿期，紧跟宝宝每一天不同的成长需求：第1天，给宝宝尝尝珍贵的初乳；第30天，宝宝准备打疫苗了；第88天，帮助宝宝翻身；第160天，宝宝长牙了……在这里，每一天你应该怎样做，都能得到最权威的指导。

近500条育儿知识点，涉及育儿过程中的各种问题。宝宝一出生就要喝奶吗？宝宝的体重怎么变轻了？宝宝能吃盐吗？如何给宝宝刷牙？宝宝发热了怎么办？怎样与害羞的宝宝相处……本书关注宝宝养育的同时，也同样关注每一个家庭的情感需求。

新生儿的护理物品清单，真实高清的彩照，给你提供了一个最详实有用的参考。“宝宝免疫小贴士”，还会提醒你本月宝宝该接种的疫苗。

为即将出生的宝宝准备

奶瓶

奶瓶有标准口径和宽口径两种，只需备一种。



奶瓶夹

挑选带有防滑手柄的，便于抓握。



奶瓶刷



婴儿指甲剪



婴儿推车



消毒锅

必须经过国家认证，安全有效且节能的。



宝宝湿纸巾

购买无添加剂、无刺激性味道，柔软亲肤的。





电子体温计

最好是红外线探测的电子体温计。



帽子

冬夏两季各为宝宝准备一顶小帽子。

围嘴3~5条

挂脖容易解开，面料纯棉且吸水性好。



棉袜3双

买纯棉、透气，保暖性好的松口袜子。



罩衣



内衣4套

纯棉，斜襟，具有良好的吸汗透气性，有舒适的手感。



宽松型睡袋



包被

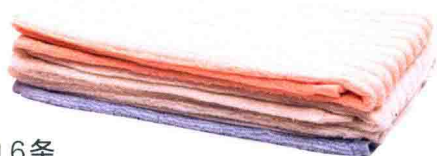
根据宝宝的月龄挑选尺寸合适的包被。





婴儿护肤品

购买婴幼儿专用的。



毛巾 6 条

挑选纯棉、亲肤、柔软的，最好在颜色上有所区别。



防蚊虫 叮咬液



浴巾

以纯棉，吸水性好，质地细密的为佳。



婴儿沐浴液

可以买洗发、沐浴二合一的产品，每周使用 1 次即可。

宝宝安全座椅



浴盆

挑选正规品牌，尺寸合适的，专用辅浴板能让宝宝舒舒服服半躺着洗澡。



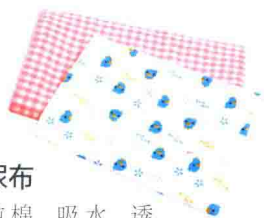
宝宝玩具

根据宝宝的月龄挑选，外形圆润、材质安全环保。



尿布

纯棉，吸水、透气性佳，最好是易清洗的。



纸尿裤

购买用料天然环保，吸水、透气性佳，有防漏设计的。



婴儿床

购买时一定要检查油漆的安全性。



床单

小棉被



退热贴

为新妈妈准备



软毛牙刷

每次用完要彻底清洗，并将刷头朝上。



哺乳内衣3件

哺乳内衣胸前的扣环容易解开，方便哺乳。

乳头保护罩

先滴入几滴母乳，再合于乳头上用手压住四周即可。



防溢乳垫



大号内裤6条

买纯棉的深色内裤。

束腹带

挑选健康环保、透气舒适，包覆效果好的。



产妇卫生巾

一定要用产后妈妈专用的卫生巾。



孕妇护肤品

月子里也要保养皮肤。



照相机

给新生宝宝照相时，记得不要开闪光灯。



巧克力

深色巧克力更利于分娩时补充体力，但生产后就不要吃了。

水杯



弯头吸管

弯头吸管是剖宫产或顺产侧切妈妈必备的。

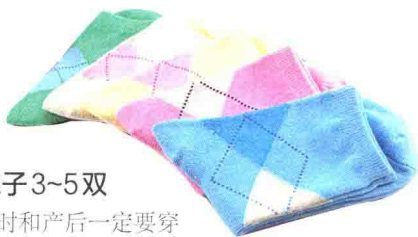


电动吸奶器



厚袜子3~5双

生产时和产后一定要穿上袜子，不要让脚受凉。



洗漱用品



背袋

选用横抱式背袋，最好有枕头或带有护脖颈功能。



第 1 个月

宝宝每天都在变

第1天 / 28

宝宝的第1份体检报告 / 28
开奶：出生后半小时 / 29
初乳：最完美的免疫药物 / 29
剖宫产宝宝更应吃母乳 / 29

第2天 / 30

哺乳：找准正确的姿势 / 30
少量多餐喂养双胞胎宝宝 / 30

第3天 / 31

生理性黄疸：出生后72小时出现 / 31
4招判断宝宝是否吃饱 / 31

第4天 / 32

体重：出生后2~4天会减轻 / 32
脐带：每天清洁并消毒 / 32

第5天 / 33

如何判断母乳是否足够 / 33
母乳不足：早吸吮、勤吸吮 / 33

第6天 / 34

选购配方奶：摇一摇，看一看 / 34
配方奶喂养要适量 / 34

第7天 / 35

奶嘴：新生儿用圆孔S号 / 35
奶瓶：玻璃的更安全 / 35

第8天 / 36

奶具：每天沸水消毒1次 / 36
防溢乳：吃完奶后轻拍嗝 / 36

第9天 / 37

喂养早产宝宝须特别用心 / 37
人工喂养的宝宝需要喝水 / 37
女宝宝有“白带”很正常 / 37
0~3个月的宝宝不需要用枕头 / 37

第10天 / 38

经典催乳汤：产后1周开始喝 / 38

第11天 / 39

“罗圈腿”：不打“蜡烛包” / 39
“马牙”“螳螂嘴”不是病 / 39

第12天 / 40

如何给新生宝宝洗澡 / 40



第13天 / 42

偶尔打喷嚏并非感冒 / 42
如何避免“空调病” / 42
尿布or纸尿裤：白天、夜间轮换用 / 42

第14天 / 43

预防尿布疹：“小屁屁”保持透气通风 / 43
一招巧裹尿布法 / 43

第15天 / 44

头发：多少真的无所谓 / 44
凶门：颅骨尚未愈合 / 44

第16天 / 45

鱼肝油和钙：2周后该添加啦 / 45

第17天 / 46

哭声：听懂宝宝的“表达” / 46
别让宝宝过分依赖“摇睡” / 47

第18天 / 48

抱起宝宝：手心拖住小脑袋 / 48

第19天 / 49

睡姿：侧卧、仰卧常变换 / 49

第20天 / 50

亲子：建立安全依恋很重要 / 50
抚触：传递爱的最好方式 / 50

第21天 / 51

从不同颜色的“便便”看健康 / 51
给宝宝洗脸、擦身的注意事项 / 51

第22天 / 52

疾病：多种方法预防佝偻病 / 52
一吃就拉不是宝宝“直肠子” / 52

第23天 / 53

新生宝宝穿什么样的衣服好 / 53

第24天 / 54

给新生宝宝穿衣服的技巧 / 54
怎样帮宝宝脱衣服 / 54

第25天 / 55

抬头：宝宝的视野扩大了 / 55

第26天 / 56

视觉：超级“近视眼” / 56
听力：听到响声“吓一跳” / 56
嗅觉：熟悉妈妈的味道 / 56

第27天 / 56

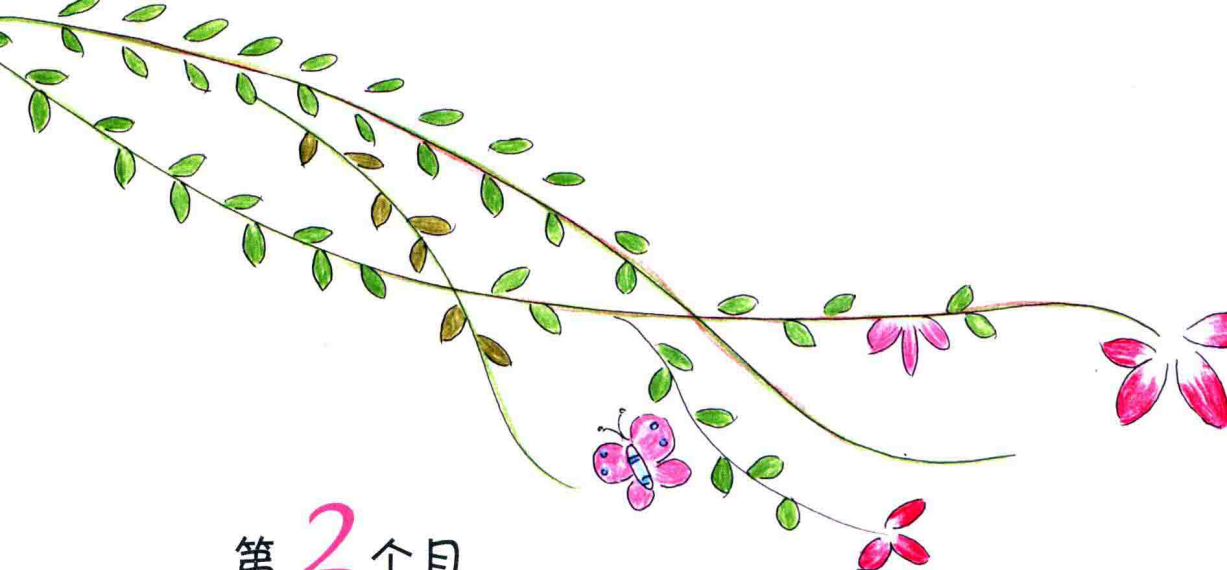
满月：不剃“小光头” / 56

第28-29天 / 57

测评：满月宝宝的智能发育标准 / 57

第30天 / 58

免疫：准备打疫苗了 / 30



第 2 个月

作息慢慢规律了

第31天 / 62

夜间喂奶：谨防宝宝着凉 / 62
不要让宝宝整夜含着乳头 / 62
晚上睡觉不开小夜灯 / 62

第32天 / 63

防止醒夜：3步睡眠法则 / 63
“绝对安静”不利于宝宝成长 / 63

第33天 / 64

亲子：认识爸爸和妈妈 / 64
学习：鼓励宝宝“探探险” / 64

第34天 / 65

微笑：身心健康的标志 / 65

第35天 / 65

逗笑：出现越早越聪明 / 65

第36天 / 66

宝宝背袋：如何选购和使用 / 66

第37天 / 67

理发：不要弄伤头皮 / 67
指甲：每周修剪1~2次 / 67
眼屎：脱脂棉球蘸水擦拭 / 67
鼻塞：棉签轻轻探入鼻孔 / 67
耳垢：不用刻意挖 / 67

第38天 / 68

给宝宝养成良好的“生活秩序” / 68

第39天 / 69

惊跳：只因神经不成熟 / 69
按摩能缓解宝宝惊跳 / 69

第40天 / 70

猛长期：胃口“惊人” / 70
情绪会影响妈妈乳汁的分泌 / 70

第41天 / 71

安全：摇晃、抛举太危险 / 71
警惕“摇晃宝宝综合征” / 71

第42天 / 72

健康: 42天体检很重要 / 72

第43天 / 73

不要频繁换配方奶粉 / 73

第44天 / 73

什么时候需要用安抚奶嘴 / 73

第45天 / 74

哺乳: 3招改善妈妈乳头过于短小 / 74
及早纠正宝宝的乳头错觉 / 74

第46天 / 75

记忆力: 脑袋里记住了“喝奶” / 75
扁平足是正常的生理现象 / 75
怪表情: 宝宝在“卖萌” / 75

第47天 / 76

自制拍照反光板 / 76
拍照: 避开闪光灯 / 76

第48天 / 77

听音乐: 左右大脑能交流 / 77
为宝宝选择合适的音乐 / 77

第49天 / 78

语言能力: 掌握母语不需要“学习” / 78
多交谈: 增加宝宝词汇量 / 78

第50天 / 79

为宝宝创造良好的语言环境 / 79
啼哭: 宝宝希望得到回应 / 79

第51天 / 80

啼哭: 有时也是一种锻炼 / 80

第52天 / 80

宝宝老爱放屁别担心 / 80

第53天 / 81

预防痱子: 勤洗澡来勤换衣 / 81
不要过于依赖痱子粉 / 81
治痱子小妙招 / 81

第54天 / 82

健康: 护理湿疹宝宝 / 82

第55天 / 83

活动: 尊重宝宝的意愿 / 83
亲子游戏: 宝宝握握手 / 83

第56天 / 84

宝宝被动操: 锻炼胳膊和小腿 / 84

第57天 / 85

经常帮宝宝做腹部锻炼 / 85
锻炼时床不要过软 / 85

第58天 / 86

视觉刺激: 看一看 / 86
听觉刺激: 有趣的声音 / 86

第59~60天 / 87

测评: 满2个月宝宝的智能发育标准 / 87





第 3 个月 努力学翻身

第61天 / 90

睡觉：开始有规律 / 90
吃奶时间缩短，并非宝宝生病了 / 90

第62天 / 91

让宝宝改掉抱睡的不良习惯 / 91

第63天 / 92

夜啼：一到晚上就哭闹 / 92

第64天 / 92

防止宝宝踢被子的小妙招 / 92

第65天 / 93

健康：怎样为宝宝剪指甲 / 93
宝宝戴手套弊多利少 / 93

第66天 / 94

男宝宝臀部清洁与护理 / 94
不必刻意清洗包皮 / 94

第67天 / 95

女宝宝臀部清洁与护理 / 95
小屁屁尽量不用爽身粉 / 95

第68天 / 96

疾病：预防鹅口疮的方法 / 96
让宝宝学习用手抓奶瓶 / 96

第69天 / 97

宝宝的呼吸还不规则 / 97
前囟门鼓胀 / 97

第70天 / 97

建立宝宝健康档案 / 97

第71天 / 98

“攒肚儿”：按摩腹部来缓解 / 98
打呼噜：警惕腺体发生病变 / 98

第72天 / 99

给宝宝喂药的方法和注意事项 / 99

第73天 / 100

色彩认知：被彩色吸引 / 100

第74天 / 100

布置颜色和谐的环境 / 100