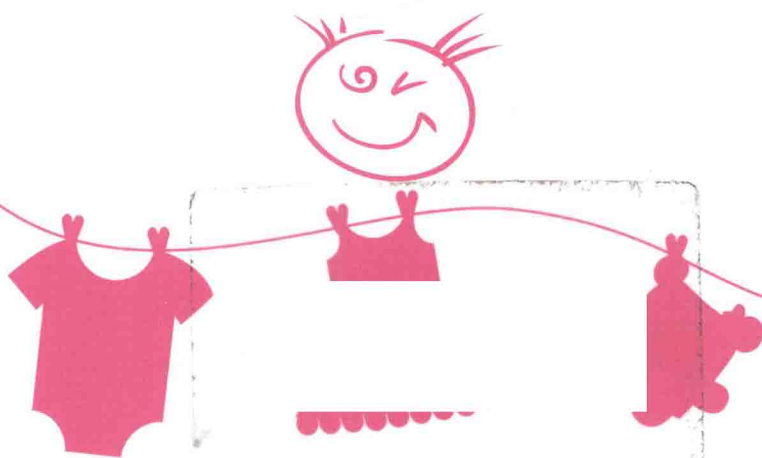


最新 **0~1岁** 育儿一日一课

专业的知识，科学的方法，
详解育儿中出现的各种常见问题，为新妈妈指点迷津
每日一课，每天5分钟，让您轻松成为育儿达人！

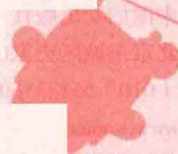
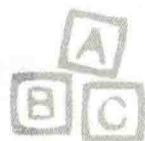
张莲 张礼萍  主编



北京大学第一临床医学院教授、中国优生优育协会理事

推荐专家
戴淑凤

中国妇女出版社



最新 0~1岁 育儿一日一课

张莲 张礼萍 主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最新0~1岁育儿一日一课 / 张莲, 张礼萍主编. —
北京: 中国妇女出版社, 2015.2
ISBN 978-7-5127-0967-6

I. ①最… II. ①张… ②张… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第273197号

最新0~1岁育儿一日一课

作 者: 张 莲 张礼萍 主编

责任编辑: 赵延春

封面设计: 柏拉图

版式设计: 曾 梅

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×230 1/16

印 张: 21

字 数: 350千字

版 次: 2015年2月第1版

印 次: 2015年2月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0967-6

定 价: 35.00元

前言

Preface

当宝宝出生后，妈妈会记录宝宝的每一个成长瞬间，如会笑了、会翻身了、长牙了、会坐了、会叫妈妈了、会站了、会走了等。这些都会让妈妈兴奋不已，但是妈妈在养育宝宝过程中，也会遇到一些纠结的事情，如似病不是病的生理现象是否吃药，半夜宝宝发热是否去医院，疫苗是否应该打，幼儿急疹如何护理，选择口服药还是输液治疗，孩子不爱吃奶或不爱吃饭怎么办，生活能力如何训练等。

本书主要介绍了科学的育儿理念、实用的宝宝喂养知识、常见的护理方法、合适的早期教育、益智的亲子游戏等。

科学的育儿理念：初乳虽然颜色不好看，但它是天然免疫佳品，妈妈一定不要嫌少而不给宝宝吃，一定要给宝宝喂初乳、喂母乳；自己的宝宝一定要自己带，这样，宝宝长大后更有安全感。

实用的育儿知识：宝宝见到生人时会哭，妈妈不要误认为宝宝胆子小、没出息，其实这是正常现象，是宝宝认知能力增强的表现，是宝宝开始认人了。宝宝大了，妈妈经常带宝宝和小朋友一起玩儿就会好的。

正确的护理方法：宝宝生病发热时，妈妈不要认为多给宝宝盖被子、多穿一些衣服发发汗就会好了。其实妈妈给宝宝穿太多衣服或盖太多的被子，宝宝发热会加重。



合适的早期教育：捕捉宝宝的敏感期，根据不同月龄宝宝生长发育特点，讲解适合宝宝需求的早期教育知识，如0~4个月时妈妈多陪宝宝说话，多输入一些语言信息；5~6个月时，妈妈可以教宝宝模仿自己的口型练习发音，拉长音。

益智的亲子游戏：妈妈有时间多和宝宝一起做亲子游戏，比如用手抓出箱子里的积木、玩撕纸游戏等，训练宝宝手部的精细动作以及满足宝宝探索世界的好奇心。

其实，妈妈不要对养育宝宝太担心，只要相信自己，阅读本书，您会养育一个人见人爱，阳光、快乐、健康、聪明的宝宝。

最后，我要感谢在撰写此书时陪伴我的家人和朋友，感谢众多妈妈在网上和生活中对我育儿书籍的认可和点评，以及新手妈妈对我的信任和厚爱！



出生时	男 孩	女 孩
体重	均值3.33千克 $\pm$ 0.39千克	均值3.24千克 $\pm$ 0.39千克
身长	均值50.4厘米 $\pm$ 1.7厘米	均值49.7厘米 $\pm$ 1.7厘米（月 末增长5厘米~6厘米）
头围	均值34.5厘米 $\pm$ 1.2厘米	均值34.0厘米 $\pm$ 1.2厘米（月 末增长4厘米）
胸围	均值32.7厘米 $\pm$ 1.5厘米	均值32.6厘米 $\pm$ 1.4厘米（月 末增长4厘米）

本书所有体格发育数据均引自《2005年中国九市城区7岁以下儿童体格发育测量值》

目 录

Contents



第1个月 天使降临 / 001

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 第1天 出生当天的宝宝 / 002 | 第16天 母乳喂养最好按需进行 / 017 |
| 第2天 如何养育一个健康、聪明的宝宝 / 003 | 第17天 怎样给宝宝洗澡 / 018 |
| 第3天 初乳是天然免疫佳品 / 004 | 第18天 新生儿蜕皮正常吗 / 019 |
| 第4天 早做抚触好处多 / 005 | 第19天 宝宝鼻塞怎么办 / 020 |
| 第5天 宝宝出黄疸了 / 006 | 第20天 给宝宝做被动操 / 021 |
| 第6天 母乳不足怎么办 / 007 | 第21天 喂配方奶的宝宝需要喂水 / 022 |
| 第7天 新生儿脐部护理方法 / 008 | 第22天 从先天反射中可知宝宝的健康状况 / 023 |
| 第8天 新生儿乳房肿大是怎么回事 / 009 | 第23天 宝宝溢（吐）奶怎么办 / 024 |
| 第9天 宝宝一吃就拉怎么办 / 010 | 第24天 给宝宝创造温馨的居住环境 / 025 |
| 第10天 如何选择配方奶 / 011 | 第25天 给宝宝准备舒服的衣服 / 026 |
| 第11天 新生儿体温变化有什么特点 / 012 | 第26天 尿布和纸尿裤哪个更好 / 027 |
| 第12天 哪些妈妈不能给宝宝喂母乳 / 013 | 第27天 新生儿哭有哪些含义 / 028 |
| 第13天 新生儿呼吸时快时慢 / 014 | 第28天 大便透露宝宝的健康状况 / 029 |
| 第14天 宝宝睡一会儿就醒怎么办 / 015 | 第29天 让宝宝从看黑白图片开始 / 030 |
| 第15天 宝宝哪种睡姿最健康 / 016 | 第30天 宝宝满月了 / 031 |



第2个月 生活规律早养成 / 033

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| 第31天 宝宝怎么长得这么慢 / 034 | 第46天 摇晃哄宝宝睡觉危险大 / 049 |
| 第32天 早养成按顿喂养的习惯 / 035 | 第47天 如何护理宝宝的阴部 / 050 |
| 第33天 给宝宝打疫苗时应注意的问题 / 036 | 第48天 如何给宝宝清理耳垢 / 051 |
| 第34天 妈妈乳头皲裂怎么办 / 037 | 第49天 给1~3月的宝宝选择玩具应注意什么 / 052 |
| 第35天 哪种奶瓶和奶嘴更适合宝宝 / 038 | 第50天 妈妈自己带宝宝好处多 / 053 |
| 第36天 哺乳妈妈如何保证奶水的质量 / 039 | 第51天 让宝宝练习抬头 / 054 |
| 第37天 怎样给宝宝剪头发 / 040 | 第52天 正确使用安抚奶嘴 / 055 |
| 第38天 宝宝睡眠不好怎么办 / 041 | 第53天 不要给宝宝戴手套 / 056 |
| 第39天 晒太阳有利于合成维生素D / 042 | 第54天 宝宝眼屎多怎么办 / 057 |
| 第40天 继续给宝宝做被动操 / 043 | 第55天 选择保姆要注意什么 / 058 |
| 第41天 测量宝宝身高、体重、头围的方法 / 044 | 第56天 宝宝奶秃和枕秃怎么办 / 059 |
| 第42天 产褥期结束后要进行母婴检查 / 045 | 第57天 教宝宝认识爸爸妈妈 / 060 |
| 第43天 如何正确测量腋下温度 / 046 | 第58天 宝宝腹泻时怎样护理 / 061 |
| 第44天 不同季节如何护理宝宝 / 047 | 第59天 如何护理得了湿疹的宝宝 / 062 |
| 第45天 宝宝睡觉为什么爱出汗 / 048 | 第60天 宝宝多听音乐更聪明 / 063 |



第3个月 宝宝会笑了 / 065

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 第61天 可以给宝宝喂鲜牛奶吗 / 066 | 第68天 笑得早的宝宝更聪明 / 073 |
| 第62天 生活规律早培养 / 067 | 第69天 母乳喂养的宝宝大便异常怎么办 / 074 |
| 第63天 宝宝睡偏头怎样纠正 / 068 | 第70天 预防蚊虫叮咬 / 075 |
| 第64天 宝宝喜欢吃手是正常现象 / 069 | 第71天 培养亲子关系 / 076 |
| 第65天 宝宝总放屁是怎么回事 / 070 | 第72天 宝宝想吃就喂合适吗 / 077 |
| 第66天 给宝宝照相暂时不要用闪光灯 / 071 | 第73天 宝宝便秘怎么办 / 078 |
| 第67天 训练宝宝90°翻身 / 072 | 第74天 宝宝长痱子怎么办 / 079 |

第75天 宝宝哭闹不止怎么办 / 080

第76天 爸爸多陪宝宝好处多 / 081

第77天 做抚触的小妙招 / 082

第78天 如何防止意外事故发生 / 083

第79天 训练宝宝颈部的支撑力和转头能力 / 084

第80天 手部能力训练 / 085

第81天 语言能力训练 / 086

第82天 认知能力及追视能力训练 / 087

第83天 情绪培养和社交能力训练 / 088

第84天 不要忽视宝宝的“口欲期” / 089

第85天 宝宝体重偏低怎么办 / 090

第86天 智力发育迟缓的宝宝 / 091

第87天 妈妈不要总抱宝宝 / 092

第88天 给宝宝准备一个小枕头 / 093

第89天 怎样抱宝宝更舒服 / 094

第90天 宝宝得了尿布疹怎么办 / 095



第4个月 宝宝会翻身了 / 097

第91天 不要给宝宝乱吃抗生素 / 098

第92天 预防针都要打吗 / 099

第93天 宝宝流口水怎么办 / 100

第94天 给0~3岁宝宝注射的国家免费疫苗
有哪些 / 101

第95天 宝宝睡觉时总憋醒怎么办 / 102

第96天 宝宝打嗝怎样护理 / 103

第97天 宝宝学习游泳好处多 / 104

第98天 训练宝宝的视觉 / 105

第99天 培养良好的睡眠习惯 / 106

第100天 庆祝宝宝100天 / 107

第101天 宝宝身体咔咔响 / 108

第102天 给宝宝喂果汁应注意什么 / 109

第103天 宝宝入睡后爱出汗是怎么回事 / 110

第104天 玩玩具使宝宝更聪明 / 111

第105天 教宝宝学拉“长音” / 112

第106天 训练宝宝闻不同的气味 / 113

第107天 教宝宝接受勺子 / 114

第108天 训练宝宝的追视能力 / 115

第109天 宝宝爱流眼泪怎么办 / 116

第110天 改掉宝宝躺着吃奶的坏习惯 / 117

第111天 使用尿不湿要注意什么 / 118

第112天 选择围嘴要注意什么 / 119

第113天 挤母乳小妙招 / 120

第114天 上班前妈妈要准备什么 / 121

第115天 只给宝宝喂果汁行吗 / 122

第116天 做空气浴好处多 / 123

第117天 训练宝宝抓握能力 / 124

第118天 宝宝厌食了 / 125

第119天 多照镜子好处多 / 126

第120天 宝宝认识爸爸妈妈了 / 127



第5个月 宝宝翻身很自如了 / 128

- 第121天 妈妈也会有分离焦虑 / 130
- 第122天 添加辅食首选含铁高的鸡蛋黄 / 131
- 第123天 教宝宝接受勺子和咀嚼 / 132
- 第124天 辅食添加应注意什么 / 133
- 第125天 不要减少喂奶量 / 134
- 第126天 怎样辨别食物过敏和食物不耐受 / 135
- 第127天 教宝宝学习发“ma”和“ba”音 / 136
- 第128天 可以给宝宝添加淀粉类食物吗 / 137
- 第129天 添加菜汁好处多 / 138
- 第130天 乱加辅食会引起宝宝厌食 / 139
- 第131天 叫宝宝名字游戏练习 / 140
- 第132天 宝宝一吃辅食就腹泻怎么办 / 141
- 第133天 睡眠习惯早养成 / 142
- 第134天 宝宝有睡眠障碍怎么办 / 143
- 第135天 水果能代替蔬菜吗 / 144
- 第136天 每天吃苹果，医生远离我 / 145
- 第137天 酸奶可以替代配方奶吗 / 146
- 第138天 宝宝不爱吃辅食怎么办 / 147
- 第139天 认物能力训练 / 148
- 第140天 蔬菜汁暂不加调味品 / 149
- 第141天 宝宝手脚发凉怎么办 / 150
- 第142天 不要频繁换人看护宝宝 / 151
- 第143天 宝宝一天的食谱 / 152
- 第144天 宝宝综合发育情况 / 153
- 第145天 宝宝可以坐飞机吗 / 154
- 第146天 宝宝一天睡多长时间合适 / 155
- 第147天 宝宝趴着好处多 / 156
- 第148天 训练宝宝排尿 / 157
- 第149天 宝宝爱吐舌头是怎么回事 / 158
- 第150天 太胖的宝宝不聪明吗 / 159



第6个月 宝宝能坐起来了 / 161

- 第151天 拉宝宝手让他坐起来 / 162
- 第152天 宝宝斜视怎么办 / 163
- 第153天 宝宝指甲上有点白斑是怎么回事 / 164
- 第154天 宝宝可以吃固体食物吗 / 165
- 第155天 豆浆可以替代配方奶吗 / 166
- 第156天 出牙期的护理事项 / 167
- 第157天 注意保护宝宝的眼睛 / 168
- 第158天 锻炼动作能力的玩具及游戏 / 169
- 第159天 不要宝宝一发热就喂退热药 / 170
- 第160天 宝宝尿频怎么办 / 171
- 第161天 选择舒服的鞋子 / 172
- 第162天 教宝宝抓握奶瓶 / 173

第163天 宝宝发脾气了 / 174
第164天 宝宝辅食“黑名单” / 175
第165天 避免让宝宝吸二手烟 / 176
第166天 不要频繁清理耳垢 / 177
第167天 测测宝宝的趋近性 / 178
第168天 宝宝过胖怎么办 / 179
第169天 教宝宝打招呼 / 180
第170天 让宝宝有安全感 / 181
第171天 宝宝夜间哭闹怎么办 / 182

第172天 宝宝为什么尖声叫喊 / 183
第173天 训练宝宝的听力 / 184
第174天 培养心态健康的宝宝 / 185
第175天 宝宝生病不要乱喂药 / 186
第176天 预防缺铁性贫血 / 187
第177天 制作含铁高的食物 / 188
第178天 药物补钙不如食物补钙 / 189
第179天 宝宝认生怎么办 / 190
第180天 使用婴儿车注意事项 / 191



第7个月 宝宝会爬了 / 193

第181~182天 环境影响宝宝的智力发育 / 194
第183~184天 宝宝看电视要注意什么 / 195
第185~186天 给宝宝添加鸡肉或鱼肉 / 196
第187~188天 训练宝宝爬行 / 197
第189~190天 带宝宝旅行前要准备什么 / 198
第191~192天 预防铅中毒 / 199
第193~194天 宝宝爱踢被子怎么办 / 200
第195~196天 预防龋齿 / 201

第197~198天 睡前给宝宝讲故事 / 202
第199~200天 宝宝会用“假哭”骗人了 / 203
第201~202天 给宝宝制作饮食要注意什么 / 204
第203~204天 怎样给宝宝剪发 / 205
第205~206天 不要过量补充维生素D / 206
第207~208天 宝宝不会坐有问题吗 / 207
第209~210天 宝宝咳嗽不要乱用止咳药 / 208



第8个月 宝宝认生了 / 209

第211~212天 宝宝出现嵌甲怎么办 / 210
第213~214天 糖和巧克力要限量 / 211
第215~216天 感冒发热应做血常规检查 / 212
第217~218天 科学地给宝宝喂水 / 213
第219~220天 宝宝腹泻应注意什么 / 214

第221~222天 常洗小脚更健康 / 215
第223~224天 宝宝头发少也要勤梳、勤洗 / 216
第225~226天 教宝宝独立用勺吃饭 / 217
第227~228天 宝宝学说话的4个重要阶段 / 218
第229~230天 鼓励宝宝做重复动作 / 219

第231~232天 婴幼儿急疹怎样护理 / 220

第233~234天 家庭常备药有哪些 / 221

第235~236天 宝宝睡觉不要开灯 / 222

第237~238天 宝宝怕生了 / 223

第239~240天 宝宝补钙吃哪些食物好 / 224



第9个月 宝宝爬得很熟练了 / 225

第241~242天 宝宝手脚发凉是怎么回事 / 226

第243~244天 妈妈要满足宝宝的依恋 / 227

第245~246天 学做含铁高的营养食物 / 228

第247~248天 宝宝生病不要盲目吃药或输液 / 229

第249~250天 训练宝宝的触觉 / 230

第251~252天 宝宝打鼾正常吗 / 231

第253~254天 宝宝流鼻涕不等于感冒 / 232

第255~256天 练习爬行好处多 / 233

第257~258天 如何判断宝宝的敏感度 / 234

第259~260天 家里可以养小宠物吗 / 235

第261~262天 关注影响宝宝美貌的小细节 / 236

第263~264天 训练宝宝大小便 / 237

第265~266天 感觉统合失调是怎么回事 / 238

第267~268天 宝宝得肺炎有哪些症状 / 23

第269~270天 宝宝能吃“强化食品”吗 / 240



第10个月 宝宝会叫爸爸妈妈了 / 241

第271~272天 如何让宝宝养成睡觉的好习惯 / 242

第273~274天 使用玩具箱好处多 / 243

第275~276天 科学断奶的方法 / 244

第277~278天 断母乳的宝宝一天需要多少营养 / 245

第279~280天 宝宝学走路四部曲 / 246

第281~282天 宝宝缺锌怎么办 / 247

第283~284天 如何给宝宝准备过渡性食品 / 248

第285~286天 一天应给宝宝喂多少水 / 249

第287~288天 教宝宝养成良好的饮食习惯 / 250

第289~290天 宝宝乐感早培养 / 251

第291~292天 乙型肝炎患者不要亲宝宝 / 252

第293~294天 宝宝不喜欢洗澡怎么办 / 253

第295~296天 宝宝撕纸好处多 / 254

第297~298天 宝宝不爱吃饭怎么办 / 255

第299~300天 婴幼儿大动作发育过程表 / 256



第11个月 宝宝开始迈步了 / 257

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 第301~302天 宝宝头发少是什么原因 / 258 | 第317~318天 教宝宝养成好习惯 / 266 |
| 第303~304天 宝宝总挠耳朵是怎么回事 / 259 | 第319~320天 给宝宝准备哪些玩具 / 267 |
| 第305~306天 宝宝断奶的不适症 / 260 | 第321~322天 给宝宝一个专注的环境 / 268 |
| 第307~308天 宝宝任性怎么办 / 261 | 第323~324天 增强宝宝感觉统合能力的游戏 / 269 |
| 第309~310天 让宝宝敲敲打打 / 262 | 第325~326天 教宝宝认识自己的身体部位 / 270 |
| 第311~312天 学走路最好不用学步车 / 263 | 第327~328天 教宝宝打开瓶盖 / 271 |
| 第313~314天 宝宝学走路的几大误区 / 264 | 第329~330天 教宝宝模仿动物叫 / 272 |
| 第315~316天 预防秋季腹泻 / 265 | |



第12个月 宝宝会走了 / 273

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 第331~332天 1岁宝宝出多少颗牙 / 274 | 第347~348天 社交能力早培养 / 282 |
| 第333~334天 练习翻书好处多 / 275 | 第349~350天 宝宝玩手机坏处多 / 283 |
| 第335~336天 给宝宝选择动画片应注意什么 / 276 | 第351~352天 鼓励宝宝多说话 / 284 |
| 第337~338天 宝宝为什么喜欢把玩具扔到地上 / 277 | 第353~354天 宝宝出水痘怎样护理 / 285 |
| 第339~340天 最好不给宝宝穿开裆裤 / 278 | 第355~356天 光脚丫走路好处多 / 286 |
| 第341~342天 宝宝总抢小朋友的玩具怎么办 / 279 | 第357~358天 预防发生意外事故 / 287 |
| 第343~344天 教宝宝养成看书的好习惯 / 280 | 第359~360天 1岁宝宝的生长发育指标及能力发展 / 288 |
| 第345~346天 训练宝宝独立行走 / 281 | |

附录 幼儿期1~3岁常见问题 / 289

宝宝日常喂养与护理 / 289

宝宝疾病与照顾 / 299

宝宝早教和智能开发 / 308



第1个月 天使降临

小宝宝终于呱呱坠地了，请妈妈相信自己，一定能用爱心呵护好这个可爱的宝宝！

喂养问题：在妈妈身体健康的情况下，一定要给宝宝吃有天然免疫物质的初乳；妈妈奶水不足，不要轻易放弃母乳喂养，因为通过饮食或其他方法调理以及宝宝的吸吮能促进乳汁的分泌。

睡眠问题：宝宝若是想睡觉，妈妈不要打扰宝宝，新生儿多睡有利于大脑发育。在宝宝觉醒时要多与他交流，给予刺激，这也有利于大脑发育。

视觉能力训练：妈妈可以给宝宝准备父母的黑白照片和黑白图案训练宝宝注视能力。

听力训练：妈妈在宝宝的耳侧轻轻摇晃

拨浪鼓，看宝宝是否眨眼或眼睛左右运动。

语言能力训练：妈妈有空多陪宝宝聊天，念儿歌，这样宝宝大脑可以储存大量的语言信息。在宝宝发“哦”或“啊”音时，妈妈模仿宝宝的发音，让宝宝看妈妈的口型，教宝宝练习发音。

社交能力训练：宝宝吃饱了或给他换好尿布时会发出自发的“微笑”。

运动能力训练：妈妈可以给宝宝做抚触和被动操，这有利于他的身心发育。

似病不是病的现象：妈妈看到宝宝出黄疸或蜕皮等生理现象时，不要惊慌，这些现象不久就会自行消失。

第1天

出生当天的宝宝

出生当天的婴儿头部呈椭圆形，囟门没有闭合，面部有些水肿，肤色有点儿红或紫，长有一些胎毛，头向前屈，下颌靠胸，四肢屈曲。若新生儿哭声响亮、体重超过了2.5千克，就算度过了人生的第一关。刚出生的婴儿不像想象中那么可爱，别担心，这些都是暂时的，过几天宝宝会越来越可爱的。

出生当天婴儿的主要特点：

脐带结扎处

新生儿离开母体后，医生会剪断脐带用线系好，并用纱布包上。脐部在没有发炎或沾水的情况下，会在7~14天内变黑、结痂然后脱落。

囟门没有闭合

刚出生的新生儿，头顶部有块呈菱形区域，用手触摸时会感到柔软无骨，这就是囟门。囟门就是头骨间形成缝隙，出生的前2个月左右会随头围增大而变大，然后会变小，9~18个月闭合。剖宫产的宝宝头部囟门基本没有变化，而通过产道挤压的宝宝头部变形较大，扁得更加明显。

黑色稠糊状的胎便

宝宝在出生24小时内排出的粪便称为胎便。胎便的颜色黑绿黏稠，没有臭味。

其主要由肠胃分泌物、胆汁、胎毛、毛脂以及吞咽的羊水组成。胎便在2~3天后转为棕褐色的过渡便，最后逐渐转为正常的黄色大便。

红色的尿

新生儿一般在24小时内排尿，有的会在48小时内排尿。妈妈会看到，婴儿首次排尿会在尿布上有红色的尿液。妈妈不用担心，这是由于尿液中含有尿酸盐所致，过几天这种现象就会消失。

胎记

大多数宝宝在臀部上方有青色的胎记。妈妈不必担心，胎记会慢慢自行消失。

四肢屈曲

刚出生的婴儿，与在母体内形态相似，头部向前屈曲，背部弯曲，四肢蜷曲，随着宝宝生长发育这种状况会发生改变。

温馨提示

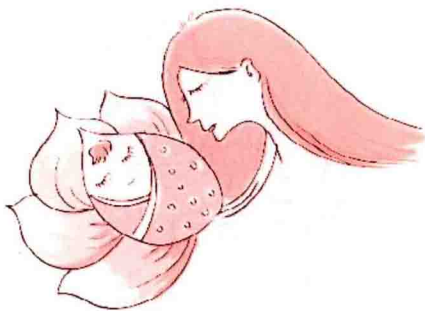
宝宝出生24小时内要接种第一次乙肝疫苗、第一次卡介苗。宝宝出生后妈妈要尽快拥抱宝宝，培养亲子关系。

如何养育一个健康、聪明的宝宝

宝宝出生后，有的妈妈认为自己没有育儿经验，于是对自己没有信心。其实，妈妈不用担心，在宝宝成长过程中，只要相信自己，爱自己的宝宝，学习常用的育儿知识，建立密切的亲子关系，捕捉宝宝的敏感期，就可以养育一个健康、聪明的宝宝。

首先，需要妈妈及时更新传统的育儿经验，学习实用、科学的育儿知识，有了必备的育儿知识会让你更加相信自己，遇到似病不是病的生理现象就不再纠结，遇到喂养问题知道如何解决，在与医生的诊疗意见不同时会作出自己的判断，让妈妈轻松地养育好自己的宝宝。

其次，建立密切的亲子关系。培养一个健康的宝宝，一方面你要有科学育儿知识；另一方面你还要及时和宝宝建立一种充满爱，彼此尊重、有效沟通的亲子关系。爱，就是意味你要接受你的宝宝，不管宝宝是不是你想要的那样，无论男孩还是女孩，你都得接受并喜欢他；还有就是你要尽力与宝宝分享快乐和幸福，如给宝



宝做抚触、陪宝宝练习撕纸游戏、看各种图片等。限度就是妈妈在给宝宝爱和自由时，也要设一个规则。如在让宝宝练习爬或走路时，妈妈一定要在保证宝宝安全的范围内让宝宝去体验和学习爬或走路，而不要因为宝宝怕累等原因就不去训练。

最后，捕捉宝宝的敏感期。刚出生的宝宝，需要自发成长，也需要益智能力训练。0~3岁的宝宝能力训练主要是指宝宝生长发育关键期潜能开发，即捕捉宝宝0~3岁重要的敏感期，对其进行生活能力、运动能力、视觉能力、语言能力、社交能力等的训练，让宝宝在成长中获得最有效的潜能开发。

温馨提示

妈妈要坐好月子，若夏天比较热，要避免空调或风扇对着宝宝和自己直吹，避免着凉，不要用凉水洗手。

育儿经

妈妈分娩后身体会非常疲劳，一定让自己好好休息、睡觉，吃些易消化而且营养高的温热食物，同时还要多喝水或汤，保证营养丰富，以利于乳汁分泌。

第3天

初乳是天然免疫佳品



妈妈在产后1周内分泌的乳汁称为初乳，其分泌量很少但浓度很高，颜色为奶黄色，有丰富的营养价值。每个产妇因个体差异较大，分泌初乳的时间会有差异，无论临产前分泌还是临产后分泌初乳都是正常的。大多数妈妈都是分娩后分泌初乳。在产后尽早让宝宝吸吮初乳可以促进初乳的分泌。有的妈妈认为初乳少、比较脏而不让宝宝吃，其实这样做是不对的，因为初乳是天然免疫佳品。

★初乳中含有大量的免疫物质，宝宝可以通过吃初乳获得来自母体的天然免疫

物质。这些天然的免疫物质可以增强宝宝身体的抵抗力，使宝宝不易被细菌感染。吃初乳的宝宝会更健康。

★初乳还含有多种免疫球蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶和大量免疫活性细胞，营养成分十分丰富。其蛋白质的含量远远高于成熟乳的含量，任何乳品都无法与初乳相比。

★初乳中含有较多的牛磺酸，新生儿早期缺乏合成这种氨基酸的能力，初乳中的牛磺酸正好弥补了这种不足。牛磺酸对宝宝的大脑及神经系统发育、智能发育、视力发育都有重要影响。

★初乳中脂肪、乳糖含量比较少，比较适合于新生儿的消化吸收，宝宝吃后不易发生腹泻或肠道疾病。

★初乳中含有帮助代谢胆红素的成分，宝宝吃初乳就可以有效预防黄疸症状发生。但新生儿是母乳性黄疸就要停止母乳喂养，否则吃了初乳会加重黄疸。

★初乳含有脂溶性维生素和丰富的矿物质，宝宝吃初乳有利于生长发育。

育儿经

宝宝在产后30分钟内吮吸乳头，可以降低乳汁在乳腺管内堆积而发生乳腺炎的概率，加速子宫收缩频率，有利于产妇康复。

妈妈若有传染性疾病（如肝炎）、甲状腺功能亢进、服用哺乳期禁忌药物、恶性肿瘤、艾滋病等，可以不给宝宝喂初乳。

温馨提示

采用配方奶喂养的宝宝，可以按需喂养，每天喂7~8次，一次可以30毫升~60毫升。新生儿每天睡眠16~20次，每次睡2~3小时。