



凤凰汉竹
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著
● 亲亲乐读系列

北京美中宜和妇儿医院妇产科主任医师

刘志茹

倾力推荐



坐月子 + 新生儿养育 每天一页

6周，42天，每天一个关键问题
没经验也能坐好月子，没月嫂也能轻松育儿

附赠

《小心！远离坐月子常见误区》小册子

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

汉竹·亲亲乐读系列

坐月子 + 新生儿养育 每天一页

汉竹·亲亲乐读系列

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

坐月子 + 新生儿养育每天一页 / 汉竹编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.8

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-3189-6

I. ①坐… II. ①汉… III. ①产褥期-妇幼保健-基本知识②新生儿-妇幼保健-基本知识③新生儿-哺育-基本知识 IV. ①R714.6②R174③TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 095709 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年荣获

中国民营书业实力品牌



2010 年荣获

生活图书出版商年度大奖

坐月子 + 新生儿养育每天一页

编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑 马立改 曹 静 王末琪 张 欢
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 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 14
字 数 150千字
版 次 2014年8月第1版
印 次 2014年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3189-6
定 价 49.80元 (附赠《小心! 远离坐月子常见误区》小册子)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

PART 1

安安心心坐月子

第1周.....32

第1天：别忘了给宝宝哺乳.....32

再疲惫也别呼呼大睡.....32

产后半小时即可开奶.....32

不要浪费一滴初乳.....32

要及时排尿.....33

产后24小时定时量体温.....33

给剖宫产妈妈的特别建议.....33

顺产妈妈 第1天食谱推荐.....34

什菌一品煲 /34

蔬菜面片汤 /34

生化汤 /35

剖宫产妈妈 第1天食谱推荐.....35

当归鲫鱼汤 /35

第2天：下床稍微活动一下.....36

产后下床活动好处多.....36

要注意防止下床眩晕.....36

可以做一些床上活动.....37

侧切伤口巧护理.....37

给剖宫产妈妈的特别建议.....37

顺产妈妈 第2天食谱推荐.....38

阿胶桃仁红枣羹 /38

红枣莲子糯米粥 /38

香油猪肝汤 /39

剖宫产妈妈 第2天食谱推荐.....39

当归生姜羊肉煲 /39

第3天：乳房开始充盈丰满起来.....40

乳房胀痛要及时采取缓解措施.....40

预防乳头皲裂.....40

乳腺炎要早发现、早治疗.....41

胸部健美只需几个小动作.....41

给剖宫产妈妈的特别建议.....41

顺产妈妈 第3天食谱推荐.....42

豆浆莴笋汤 /42

珍珠三鲜汤 /42

猪排炖黄豆芽汤 /43

剖宫产妈妈 第3天食谱推荐.....43

鲢鱼丝瓜汤 /43

第4天：做好出院的准备.....44

什么时候出院合适.....44

出院时穿保暖又方便的衣服.....44

有什么疑虑多与医护人员沟通.....44

月嫂最晚今天该来了.....45

准备一个干净、整洁的居家环境.....45

给剖宫产妈妈的特别建议.....45

顺产妈妈 第4天食谱推荐.....46

蛤蚧豆腐汤 /46

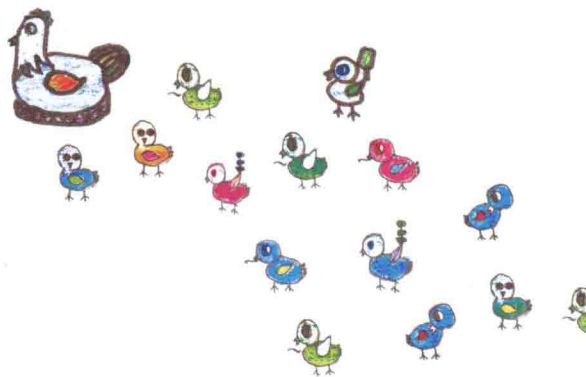
银鱼苋菜汤 /46

木瓜牛奶露 /47

剖宫产妈妈 第4天食谱推荐.....47

鸡茸玉米羹 /47

第5天：保持良好的情绪	48	第7天：生活饮食要科学	56
产后心理自我小测试	48	要穿带后跟的软底拖鞋	56
产后心理减压法	49	定时开窗通风	56
听音乐可稳定情绪	49	注意眼睛的保养	56
给剖宫产妈妈的特别建议	49	每天都要吃营养早餐	57
顺产妈妈 第5天食谱推荐	50	不要急于服用人参	57
冬笋雪菜黄鱼汤 /50		给非哺乳妈妈的特别建议	57
葡萄干苹果粥 /50		顺产妈妈 第7天食谱推荐	58
干贝冬瓜汤 /51		莲子猪肚汤 /58	
剖宫产妈妈 第5天食谱推荐	51	三丁豆腐羹 /58	
鱼头海带豆腐汤 /51		红豆黑米粥 /59	
第6天：还是以休息为主	52	剖宫产妈妈 第7天食谱推荐	59
每天保证八九个小时的睡眠.....	52	腐竹玉米猪肝粥 /59	
根据宝宝的生活规律进行休息.....	52		
合理安排亲友的探访	52		
不要总把宝宝放在新妈妈身边.....	53		
高龄产妇坐月子要静养 42 天	53		
给剖宫产妈妈的特别建议	53		
顺产妈妈 第6天食谱推荐	54		
西蓝花鹌鹑蛋汤 /54			
归枣牛筋花生汤 /54			
荔枝粥 /55			
剖宫产妈妈 第6天食谱推荐	55		
益母草木耳汤 /55			



第2周.....60

第8天：宝宝的“粮袋”要保护好 ...60

- 乳头皲裂后怎么办60
- 睡觉时勿挤压乳房60
- 喂完奶后要清空乳房60
- 要坚持戴文胸61
- 经常按摩乳房61
- 左右乳房要交替轮换喂奶61
- 给剖宫产妈妈的特别建议61

顺产妈妈 第8天食谱推荐62

- 牛奶银耳小米粥 /62
- 虾皮紫菜汤 /62
- 什锦面 /63

剖宫产妈妈 第8天食谱推荐63

- 花生红豆汤 /63

第9天：肠道通畅没烦恼.....64

- 产后及时排便64
- 运动促进肠蠕动64
- 定时排便建立条件反射65
- 改变排便陋习65
- 给剖宫产妈妈的特别建议65

顺产妈妈 第9天食谱推荐66

- 猪蹄茭白汤 /66
- 木瓜煲牛肉 /66
- 枸杞红枣蒸鲫鱼 /67

剖宫产妈妈 第9天食谱推荐67

- 海带焖饭 /67

第10天：奶水不多怎么办.....68

- 奶水不足的表现68
- 导致奶水不足的原因68
- 奶水不足的自我调理方法68
- 不要长期使用人工吸奶器69
- 早餐前半小时喝温开水69
- 不要吃对母乳有影响的食物69
- 给非哺乳妈妈的特别建议69

哺乳妈妈 第10天食谱推荐 ..70

- 三丝木耳 /70
- 豆腐炖虾 /70
- 葱烧海参 /71

非哺乳妈妈 第10天食谱推荐 ..71

- 黄芪枸杞母鸡汤 /71

第11天：坚持刷牙，饭后漱口.....72

- “月子期不能刷牙”是谬论72
- 产后刷牙有讲究72
- 要常叩齿72

哺乳妈妈 第11天食谱推荐 ..73

- 排骨汤面 /73

非哺乳妈妈 第11天食谱推荐 ..73

- 麦芽粥 /73



第12天：睡得好，精神好..... 74

产后失眠的原因及表现74

产后失眠自我疗法74

不要睡过软的床75

每晚用热水洗脚75

卧室灯光对睡眠很重要75

给剖宫产妈妈的特别建议75

哺乳妈妈 第12天食谱推荐 ..76

山药奶肉羹 /76

木耳红枣汤 /76

桂花栗子小米粥 /77

非哺乳妈妈 第12天食谱推荐 ..77

香酥鸽子 /77

第13天：洗个澡，干净又清爽..... 78

新妈妈洗澡的好处78

产后什么时候可以洗澡78

产后洗澡宜用淋浴78

夏季洗澡注意事项79

冬季洗澡注意事项79

洗头的注意事项79

给剖宫产妈妈的特别建议79

哺乳妈妈 第13天食谱推荐 ..80

西红柿鸡蛋羹 /80

黄豆猪蹄汤 /80

芒果柳橙苹果汁 /81

非哺乳妈妈 第13天食谱推荐 ..81

酸奶草莓露 /81

第14天：爱宝宝，也要爱自己..... 82

重视血性恶露不净82

剖宫产伤口的护理措施82

警惕子宫复旧不全83

给剖宫产妈妈的特别建议83

哺乳妈妈 第14天食谱推荐 ..84

紫菜包饭 /84

双菇鸡肉 /84

红枣银耳粥 /85

非哺乳妈妈 第14天食谱推荐 ..85

红烧牛肉面 /85



第3周.....86

第15天：去除妊娠纹，保持漂亮体态..86

- 妊娠纹是怎样形成的.....86
- 鸡蛋清巧除产后妊娠纹.....86
- 良好的生活习惯利于淡化妊娠纹....86
- 如何选择好的去妊娠纹产品.....87
- 如何使用去妊娠纹产品才有效.....87
- 给剖宫产妈妈的特别建议.....87

哺乳妈妈 第15天食谱推荐...88

- 豆角焖米饭 /88
- 五香酿西红柿 /88
- 果香猕猴桃蛋羹 /89

非哺乳妈妈 第15天食谱推荐...89

- 小米鳝鱼粥 /89

第16天：浓密秀发防脱发.....90

- 保持心情舒畅防产后脱发.....90
- 可用牛角梳梳头.....90

哺乳妈妈 第16天食谱推荐...91

- 红枣栗子粥 /91

非哺乳妈妈 第16天食谱推荐...91

- 香菇疙瘩汤 /91

第17天：你会正确使用腹带吗.....92

- 产后什么时候用腹带.....92
- 腹带的正确绑法.....92
- 腹带的使用.....93
- 要勤绑腹带.....93
- 腹带不要绑得过紧.....93
- 给剖宫产妈妈的特别建议.....93

哺乳妈妈 第17天食谱推荐..94

- 平菇小米粥 /94
- 清蒸黄花鱼 /94
- 西红柿胡萝卜汁 /95

非哺乳妈妈 第17天食谱推荐..95

- 麦芽鸡汤 /95

第18天：运动为美丽加分.....96

- 产后运动重塑漂亮妈妈.....96
- 产后应循序渐进做运动.....96
- 运动前哺乳.....96
- 新妈妈运动前的准备.....97
- 新妈妈运动时不可缺水.....97
- 给剖宫产妈妈的特别建议.....97

哺乳妈妈 第18天食谱推荐..98

- 奶酪蛋汤 /98
- 青木瓜排骨汤 /98
- 火龙果酸奶汁 /99

非哺乳妈妈 第18天食谱推荐..99

- 山药黑芝麻羹 /99



第 19 天：恢复昔日美丽容颜.....100

每天睡个“美容觉”..... 100

产后洗脸用温水..... 100

做好皮肤的保养工作..... 101

护肤品要注意季节的更换..... 101

给非哺乳妈妈的特别建议..... 101

哺乳妈妈 第 19 天食谱推荐... 102

酿茄墩 /102

花生鸡爪汤 /102

豌豆炒鱼丁 /103

非哺乳妈妈 第 19 天食谱推荐... 103

香菇鸡翅 /103

第 20 天：保暖防风远离“月子病”

.....104

不要碰冷水..... 104

注意腰部保暖..... 104

不宜“捂月子”..... 104

哺乳妈妈 第 20 天食谱推荐... 105

猪血豆腐汤 /105

非哺乳妈妈 第 20 天食谱推荐... 105

西蓝花炒猪腰 /105

第 21 天：不要忽视眼睛的保护..... 106

产后眼睛为什么怕光..... 106

产后为什么容易眼花..... 106

避免伤心流泪..... 106

产后不能立即戴隐形眼镜..... 106

月子里科学用眼..... 107

护眼按摩法..... 107

给近视妈妈的特别建议..... 107

哺乳妈妈 第 21 天食谱推荐... 108

莲藕排骨汤 /108

胡萝卜菠菜鸡蛋饭 /108

鲜虾粥 /109

非哺乳妈妈 第 21 天食谱推荐... 109

三鲜冬瓜汤 /109



第4周..... 110

第22天：穿干净舒适的衣服.....110

- 产后穿衣要点.....110
- 适宜穿宽松棉质内衣.....110
- 勤换洗衣服.....110

哺乳妈妈 第22天食谱推荐...111
肉末香菇鲫鱼 /111

非哺乳妈妈 第22天食谱推荐...111
牛肉炒菠菜 /111

第23天：做好产后体重管理.....112

- 抓住产后6个月的黄金时期.....112
- 合理控制体重.....112
- 给哺乳妈妈的特别建议.....112

哺乳妈妈 第23天食谱推荐...113
豆芽炒肉丁 /113

非哺乳妈妈 第23天食谱推荐...113
菠菜鱼片汤 /113

第24天：摆脱恼人的黄褐斑.....114

- 良好的生活习惯可去斑.....114
- 自制去斑面膜.....114

哺乳妈妈 第24天食谱推荐...115
芦笋鸡丝汤 /115

非哺乳妈妈 第24天食谱推荐...115
西红柿炖豆腐 /115

第25天：让肌肤水嫩白皙.....116

- 两款产后美白小偏方.....116
- 多吃一些美白的食物.....116
- 给剖宫产妈妈的特别建议.....116

哺乳妈妈 第25天食谱推荐...117
薏米西红柿炖鸡 /117

非哺乳妈妈 第25天食谱推荐...117
猪肝菠菜粥 /117

第26天：做做手臂运动.....118

- 手臂伸展操.....118
- 手臂减肥操.....119
- 给剖宫产妈妈的特别建议.....119

哺乳妈妈 第26天食谱推荐...120
豆芽排骨汤 /120

橘瓣银耳羹 /120
干贝灌汤饺 /121

非哺乳妈妈 第26天食谱推荐...121
红薯饼 /121



第5周..... 128

第27天：皮肤瘙痒自如应对.....122

产后皮肤奇痒怎么回事.....122

初产妇易出现皮肤瘙痒的原因.....122

皮肤瘙痒的应对方法.....122

哺乳妈妈 第27天食谱推荐...123

橙香鱼排 /123

非哺乳妈妈 第27天食谱推荐...123

彩椒炒腐竹 /123

第28天：不同季节的护理要点124

春季坐月子.....124

夏季坐月子.....124

秋季坐月子.....125

冬季坐月子.....125

哺乳妈妈 第28天食谱推荐...126

银耳羹 /126

西蓝花彩蔬小炒 /126

虾仁豆腐 /127

非哺乳妈妈 第28天食谱推荐...127

西红柿山药粥 /127

第29天：可适当增加运动量..... 128

随时进行的锻炼方式..... 128

边散步边瘦身..... 128

适当做些简单的家务..... 129

经常做做颈部运动..... 129

双臂运动防肩痛..... 129

给剖宫产妈妈的特别建议..... 129

哺乳妈妈 第29天食谱推荐...130

雪菜肉丝面 /130

高汤水饺 /130

莲藕炖牛腩 /131

非哺乳妈妈 第29天食谱推荐...131

豌豆鸡丝 /131

第30天：产后娱乐..... 132

演奏或唱卡拉 OK..... 132

天气晴朗时去室外散步..... 132

与朋友聊天..... 132

哺乳妈妈 第30天食谱推荐...133

肉末豆腐羹 /133

非哺乳妈妈 第30天食谱推荐...133

芹菜炒土豆丝 /133

第31天：谨防产后风..... 134

产后风的症状..... 134

产后风的预防和治疗..... 134

给剖宫产妈妈的特别建议..... 134

哺乳妈妈 第31天食谱推荐...135

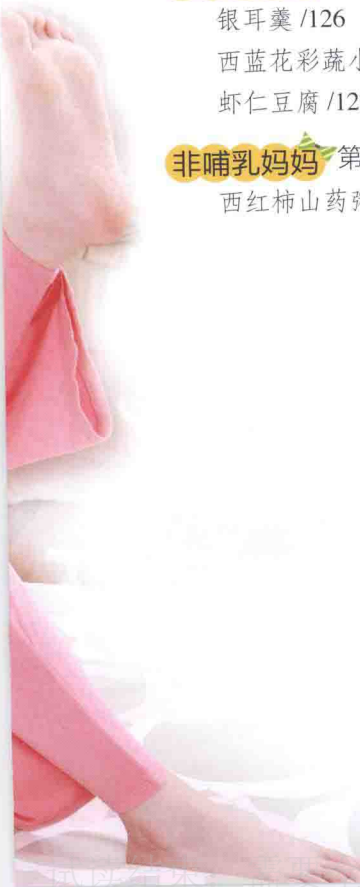
茄丁挂面 /135

非哺乳妈妈 第31天食谱推荐...135

芹菜竹笋汤 /135

第32天：坐月子按体质调养..... 136

平和体质..... 136



第6周..... 144

- 寒性体质 136
过敏体质 136
热性体质 136
- 哺乳妈妈** 第32天食谱推荐... 137
牛奶水果饮 / 137
- 非哺乳妈妈** 第32天食谱推荐... 137
豆芽木耳汤 / 137
- 第33天：产后尿频早治疗** 138
出现尿频的原因 138
如何预防产后尿频 138
给顺产妈妈的特别建议 138
- 哺乳妈妈** 第33天食谱推荐... 139
核桃百合粥 / 139
- 非哺乳妈妈** 第33天食谱推荐... 139
什锦果汁饭 / 139
- 第34天：打好阴道“保卫战”** 140
保持外阴的清洁 140
积极预防产褥感染 140
改善阴道松弛的办法 140
- 哺乳妈妈** 第34天食谱推荐... 141
芹菜牛肉丝 / 141
- 非哺乳妈妈** 第34天食谱推荐... 141
竹荪红枣茶 / 141
- 第35天：抢救记忆不健忘** 142
产后健忘的原因 142
产后健忘的应对方法 142
给非哺乳妈妈的特别建议 142
- 哺乳妈妈** 第35天食谱推荐... 143
香菇豆腐塔 / 143
- 非哺乳妈妈** 第35天食谱推荐... 143
玉米面发糕 / 143

- 第36天：挥别产后各种疼痛** 144
肌肉酸痛 144
手腕或手指痛 144
足跟痛 144
- 哺乳妈妈** 第36天食谱推荐... 145
南瓜绿豆糯米粥 / 145
- 非哺乳妈妈** 第36天食谱推荐... 145
香菇油菜 / 145
- 第37天：产后瑜伽轻松“享”瘦** ... 146
产后瑜伽，好处多多 146
虎式瑜伽，翘臀又瘦腿 146
给剖宫产妈妈的特别建议 147
- 哺乳妈妈** 第37天食谱推荐... 148
芝麻圆白菜 / 148
藕拌黄花菜 / 148
冬瓜丸子汤 / 149
- 非哺乳妈妈** 第37天食谱推荐... 149
凉拌魔芋丝 / 149



- 第 38 天：制订一个瘦身计划**..... 150
- 产后半年内的瘦身方案 150
 - 大龄新妈妈不可忽视产后瘦身..... 150
- 哺乳妈妈** 第 38 天食谱推荐 .. 151
- 胡萝卜炒豌豆 /151
- 非哺乳妈妈** 第 38 天食谱推荐 .. 151
- 白萝卜海带汤 /151
- 第 39 天：产后应以自然清秀为美** ... 152
- 不要浓妆艳抹..... 152
 - 别急着穿高跟鞋..... 152
 - 给非哺乳妈妈的特别建议 152
- 哺乳妈妈** 第 39 天食谱推荐 .. 153
- 樱桃虾仁沙拉 /153
- 非哺乳妈妈** 第 39 天食谱推荐 .. 153
- 炒馒头 /153
- 第 40 天：哺乳期生病要科学用药** ... 154
- 服药 4 小时后再哺乳 154
 - 哺乳妈妈不宜吃的药 154
 - 轻度感冒无需用药 154
- 哺乳妈妈** 第 40 天食谱推荐 .. 155
- 鸡脯扒小白菜 /155
- 非哺乳妈妈** 第 40 天食谱推荐 .. 155
- 蜜汁山药 /155
- 第 41 天：产后“性”福生活**..... 156
- 多久可以恢复性生活 156
 - 哺乳期并不是“安全期” 157
 - 恶露未净时绝对禁止性生活..... 157
 - 不容忽视的避孕问题 157
 - 给剖宫产妈妈的特别建议 157
- 哺乳妈妈** 第 41 天食谱推荐... 158
- 香椿苗拌核桃仁 /158
 - 松仁玉米 /158
 - 丝瓜虾仁糙米粥 /159
- 非哺乳妈妈** 第 41 天食谱推荐... 159
- 西葫芦饼 /159
- 第 42 天：重视产后第一次检查**..... 160
- 产后 42 天要进行健康检查 160
 - 去做检查前要做的准备 160
 - 提前了解产后检查项目 160
- 哺乳妈妈** 第 42 天食谱推荐... 161
- 黑芝麻饭团 /161
- 非哺乳妈妈** 第 42 天食谱推荐... 161
- 蘸酱菜 /161



PART 2

轻松照顾新生儿

第1周..... 164

第1天：与妈妈的第一次亲密接触

..... 164

原来新生儿是这样的..... 164

神奇的新生儿先天反射..... 164

与胎便“斗争”..... 165

早吸吮，对妈妈对宝宝都很好..... 165

宝宝，我该怎么抱你..... 165

第2天：宝宝出现黄疸了..... 166

轻度黄疸正常而且具有保护作用... 166

学会辨别黄疸..... 166

第3天：初乳，第一道营养大餐..... 167

初乳最珍贵..... 167

哺乳时让宝宝含住乳晕..... 167

哪些情况下不能母乳喂养..... 167

第4天：出院啦..... 168

了解出院前要做的事..... 168

不要裹“蜡烛包”..... 168

怎样给宝宝包襁褓..... 169

新生儿卧室应具备什么条件..... 169

第5天：美妙的哺乳时刻..... 170

母乳喂养对宝宝的好处..... 170

看着宝宝吃奶..... 170

新生儿宜按需哺乳..... 170

采用正确的哺乳姿势..... 171

母乳喂养的最初几天应如何度过

..... 171

第6天：吃配方奶也能健康成长... 172

配方奶的选择..... 172

正确挑选奶瓶和奶嘴..... 172

不要用开水冲调奶粉..... 173

冲泡奶粉注意冲调比例..... 173

做好奶具消毒处理..... 173

第7天：量一量，各项指标是否正常

..... 174

称体重..... 174

量身高..... 174

测头围..... 175

观囟门..... 175



第2周.....176

第8天：宝宝体重怎么没长.....176

生理性体重下降的原因.....176

持续多久，该如何做.....176

生理性体重下降有说法.....176

第9天：乳汁不足可以混合喂养..177

一次只喂一种奶.....177

千万不要放弃母乳.....177

添加多少配方奶合适.....177

第10天：宝宝怎么经常溢奶.....178

喂养不当会造成溢奶.....178

宝宝胃肠道功能异常造成溢奶....178

防止宝宝溢奶的策略.....178

第11天：宝宝打嗝怎么办.....179

打嗝的原因及对策.....179

预防打嗝的小妙招.....179

第12天：解读新生儿特有的生理现象.....180

呼吸时快时慢.....180

“马牙”和“螳螂嘴”.....180

青灰色“胎记”.....181

假月经.....181

内八脚和罗圈腿.....181

乳房肿胀.....181

第13天：护理脐带防感染.....182

脐带什么时候脱落.....182

护理要点提示.....182

第14天：警惕感觉刺激过度.....183

刺激过度反而不利于早教.....183

感觉刺激过度的征兆.....183

如何帮助刺激过度的宝宝.....183



第3周.....184

第15天：痛痛快快洗个澡.....184

洗澡准备工作要做好.....184

如何清除宝宝的头皮痱.....184

洗澡小贴士.....184

开始洗澡.....184

第16天：宝宝哭声的“翻译”与处理

.....186

非疾病性哭闹.....186

疾病性哭闹.....186

第17天：方便的纸尿裤.....187

纸尿裤的优点.....187

纸尿裤使用注意事项.....187

纸尿裤对男宝宝无害.....187

第18天：宝宝睡得香，身体快快长

.....188

跟妈妈睡还是单独睡.....188

新生儿不需要枕头.....188

新生儿睡多久才正常.....188

宝宝睡觉时，家人都要蹑手蹑脚吗

.....188

尽量不要抱着睡.....189

舒适的姿势让宝宝睡得更香.....189

第19天：宝宝“便便”里的学问.....190

正常“便便”.....190

问题“便便”.....190

“便便”与“疾病”.....190

新生儿腹泻怎么办.....191

新生儿便秘怎么办.....191

第20天：抚触，爱的法宝.....192

什么是抚触.....192

婴儿抚触的目的.....192

操作准备.....192

抚触手法.....192

第21天：建立良好的亲子依恋.....193

关于依恋的研究结果.....193

产生安全依恋的宝宝将来会.....193

没有安全依恋的宝宝将来会.....193

父母怎样做.....193



第4周.....194

第22天：带宝宝去做空气浴和日光浴.....194

怎样做空气浴.....194

怎样做日光浴.....194

第23天：做做抬头训练.....195

三种方法练习抬头.....195

平时怎样做抬头练习.....195

做抬头训练的注意事项.....195

第24天：宝宝的穿衣之道.....196

宝宝衣服的选料要求.....196

宝宝衣服式样.....196

衣服注意安全性.....196

如何清洗宝宝的衣服.....197

新生儿穿多少衣服合适.....197

不要给宝宝佩戴饰物.....197

第25天：干净整洁很重要.....198

修剪指甲.....198

眼屎.....198

鼻塞.....198

耳垢.....198

第26天：特别呵护女宝宝的小屁屁.....199

怎样护理女宝宝的外阴.....199

清洗女宝宝外阴的注意事项.....199

第27天：男宝宝的生殖器护理.....200

男宝宝生殖器护理第一步：温柔解开.....200

男宝宝生殖器护理第二步：轻轻擦拭.....200

男宝宝生殖器护理第三步：小心清洁.....200

男宝宝生殖器护理第四步：防护处理.....200

第28天：穿脱衣服.....201

穿上衣.....201

穿连体衣.....201

