



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

新生儿养育 每天一页

李利 主编

让新手妈妈“搞定熊孩子，
继续做女神”



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位



汉竹编著·亲亲乐读系列

新生儿 养育 每天一页



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

新生儿养育每天一页 / 李利主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.1

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-8532-5

I. ①新… II. ①李… III. ①新生儿—哺育—基本知识 IV.
① R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 185742 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

新生儿养育每天一页

主 编 李 利
编 著 汉 竹
责 任 编 辑 刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑 孙 静
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 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>
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715 mm × 868 mm 1/12
印 张 14
字 数 160 000
版 次 2018年1月第1版
印 次 2018年1月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-8532-5
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



目录

第一章

第1个月



- | | | |
|------|--------------------|----|
| 第1天 | 宝宝出生啦 | 12 |
| 第2天 | 宝宝一定要吃初乳 | 14 |
| 第3天 | 宝宝出现黄疸了 | 16 |
| 第4天 | 新生儿特有的生理现象 | 18 |
| 第5天 | 宝宝变轻了 | 20 |
| 第6天 | 护理好脐带防感染 | 22 |
| 第7天 | 新生儿每天要睡多长时间 | 24 |
| 第8天 | 宝宝每天应该吃多少 | 26 |
| 第9天 | 小心翼翼洗澡澡 | 28 |
| 第10天 | 宝宝的“便便”大有文章 | 30 |
| 第11天 | 保护好宝宝的隐私处 | 32 |
| 第12天 | 怎样给宝宝补充鱼肝油和钙 | 34 |
| 第13天 | 从头到脚的护理 | 36 |
| 第14天 | 宝宝爱抚触 | 38 |
| 第15天 | 母乳少可试试混合喂养 | 40 |
| 第16天 | 新生宝宝不宜久抱 | 42 |
| 第17天 | 给宝宝穿衣服的方法 | 44 |
| 第18天 | 手把手教你给宝宝换纸尿裤 | 46 |

第19天	哭是宝宝的第一语言.....	48
第20天	宝宝的大脑迅速发育.....	50
第21天	让宝宝享受日光浴和四季护理要点.....	52
第22天	早产儿、巨大儿和多胞胎的护理.....	54
第23天	宝宝的溢奶问题.....	56
第24天	给宝宝进行人工喂养要注意.....	58
第25天	宝宝睡觉不太怕吵.....	60
第26天	宝宝身边的安全隐患.....	62
第27天	和宝宝建立良好的亲子依恋.....	64
第28天	给宝宝量量身长体重.....	66
第29天	注意护理宝宝的细节.....	68
第30天	宝宝满月啦.....	70



第二章 第2个月

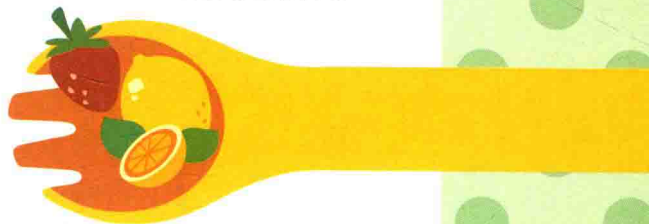


第31天	宝宝进入有规律的生活.....	74
第32天	宝宝囱门的变化.....	75
第33天	母乳喂养,按需喂养.....	76
第34天	给宝宝做一做抬头训练.....	77
第35天	宝宝的“惊跳”现象.....	78
第36天	宝宝爱放屁.....	79

第37天	音乐启蒙现在可以开始啦.....	80
第38天	抛高高的危险.....	81
第39天	安抚奶嘴的使用.....	82
第40天	要多和宝宝交流.....	83
第41天	宝宝腹泻.....	84
第42天	应对宝宝的“攒肚儿”.....	85
第43天	宝宝开始猛长啦.....	86
第44天	婴儿背袋的使用.....	87
第45天	宝宝打嗝好难受.....	88
第46天	护理好宝宝的湿疹和尿布疹.....	89
第47天	婴儿被动操做起来.....	90
第48天	宝宝用药要科学.....	91
第49天	宝宝的免疫接种.....	92
第50天	给宝宝良好的视听刺激.....	93
第51天	不宜过早把尿、把便.....	94
第52天	宝宝起痱子啦.....	95
第53天	呵护宝宝的小屁股.....	96
第54天	防止新生儿被蚊虫咬伤.....	97
第55天	小奶瓶大讲究.....	98
第56天	小宝宝别跟宠物太亲密.....	99
第57天	宝宝夜啼别发愁.....	100
第58天	爱笑的宝宝更聪明.....	101

- 第59天 满2个月宝宝的启智训练.....102
- 第60天 满2个月宝宝智能测评.....103

第三章 第3个月



- 第61~62天 妈妈增加健脑食品, 宝宝更聪明.....106
- 第63天 爸爸要多和宝宝互动.....108
- 第64天 给宝宝建立良好的睡眠习惯.....109
- 第65天 警惕婴儿猝死综合征.....110
- 第66天 让宝宝远离鹅口疮.....111
- 第67天 宝宝需要安全感.....112
- 第68天 宝宝的翻身训练.....113
- 第69天 宝宝枕秃很正常.....114
- 第70天 给宝宝剪指甲.....115
- 第71天 婴儿游泳的能力是天生的.....116
- 第72天 宝宝的听觉发展.....117
- 第73天 防止宝宝过敏.....118
- 第74天 抱睡的宝宝放不下.....119
- 第75天 应对宝宝皮肤褶皱.....120
- 第76天 宝宝几个月才可以竖抱.....121
- 第77天 宝宝的多汗问题.....122
- 第78天 从宝宝出生就要护牙.....123

第79天	不要给宝宝剪眼睫毛.....	124
第80天	给宝宝选购合适的玩具.....	125
第81天	不是所有宝宝都能一觉睡到大天亮.....	126
第82天	安抚爱哭的宝宝.....	127
第83天	小心预防铅中毒.....	128
第84天	给宝宝朗读.....	129
第85天	不把小宝宝交给电视.....	130
第86天	小手是宝宝的新玩具.....	131
第87天	带宝宝户外活动安全第一.....	132
第88天	宝宝一定要坐安全座椅.....	133
第89天	满3个月宝宝的启智训练.....	134
第90天	满3个月宝宝智能测评.....	135



第四章 安心坐月子

第1天	顺产和剖宫产新妈妈产后的异同.....	138
第2天	给宝宝第一次哺乳.....	139
第3天	早活动早恢复.....	140
第4天	坐月子误区.....	141
第5天	绑腹带要因人而异.....	142
第6天	小心护理乳房.....	143
第7~8天	坐月子更要讲究卫生.....	144

第9天 坐月子需要良好的居住条件	146
第10天 还是以休息为主	147
第11天 保持良好的情绪	148
第12天 要学会自己调节情绪	149
第13~14天 选择适合的哺乳姿势	150
第15天 关注恶露问题	152
第16天 一些需要注意的生活细节	153
第17~18天 奶水不多怎么办	154
第19天 做好产后体重管理	156
第20天 预防产后便秘	157
第21天 抓紧去除妊娠纹	158
第22天 不同季节的护理要点	159
第23天 谨防产后风	160
第24天 坐月子按体质调养	161
第25天 瘦身计划提上日程	162
第26天 产后瑜伽轻松“享”瘦	163
第27天 多久可以恢复性生活	164
第28天 重视产后42天的检查	165
第29~30天 月子餐食谱推荐	166





汉竹编著·亲亲乐读系列

新生儿 养育 每天一页



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位



前言

新生儿每天要吃多少奶？

新生儿黄疸到底要不要治？

新生儿为什么总睡不醒？

新生儿的一些行为太奇怪，不会是生病了吧？

新生儿的大脑发育有多惊人，怎么开发他的智力？

.....

与想象、传说中的“新生儿”都不一样，当他实实在在来到新手父母身边的时候，一切的一切都是那么的令人激动和手足无措，捧在手里真怕摔着，照顾和护理好宝宝是人生新课题，不实践得不出真理。

宝宝的一哭一笑、吃喝拉撒睡、成长发育、生活习惯都是需要一点点的摸索规律，一件件一桩桩都没有标准答案。现在，是育儿专家出场指导的时候，她二十年的育儿经验，遇见过各种情况和难题，也许正是你们面临的问题，与你们宝宝的情况很契合。边学边做，找到属于你们独特的育儿方法和理念，正是本书作者的希望和期许。



目录

第一章

第1个月



第1天	宝宝出生啦.....	12
第2天	宝宝一定要吃初乳.....	14
第3天	宝宝出现黄疸了.....	16
第4天	新生儿特有的生理现象.....	18
第5天	宝宝变轻了.....	20
第6天	护理好脐带防感染.....	22
第7天	新生儿每天要睡多长时间.....	24
第8天	宝宝每天应该吃多少.....	26
第9天	小心翼翼洗澡澡.....	28
第10天	宝宝的“便便”大有文章.....	30
第11天	保护好宝宝的隐私处.....	32
第12天	怎样给宝宝补充鱼肝油和钙.....	34
第13天	从头到脚的护理.....	36
第14天	宝宝爱抚触.....	38
第15天	母乳少可试试混合喂养.....	40
第16天	新生宝宝不宜久抱.....	42
第17天	给宝宝穿衣服的方法.....	44
第18天	手把手教你给宝宝换纸尿裤.....	46

第19天	哭是宝宝的第一语言.....	48
第20天	宝宝的大脑迅速发育.....	50
第21天	让宝宝享受日光浴和四季护理要点.....	52
第22天	早产儿、巨大儿和多胞胎的护理.....	54
第23天	宝宝的溢奶问题.....	56
第24天	给宝宝进行人工喂养要注意.....	58
第25天	宝宝睡觉不太怕吵.....	60
第26天	宝宝身边的安全隐患.....	62
第27天	和宝宝建立良好的亲子依恋.....	64
第28天	给宝宝量量身长体重.....	66
第29天	注意护理宝宝的细节.....	68
第30天	宝宝满月啦.....	70



第二章 第2个月

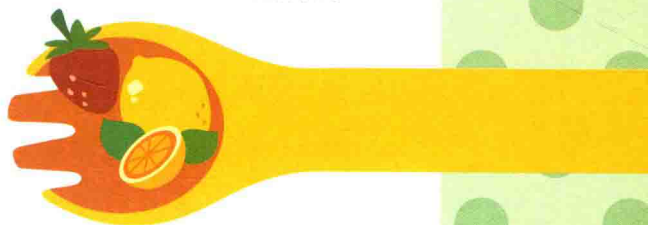
第31天	宝宝进入有规律的生活.....	74
第32天	宝宝囱门的变化.....	75
第33天	母乳喂养,按需喂养.....	76
第34天	给宝宝做一做抬头训练.....	77
第35天	宝宝的“惊跳”现象.....	78
第36天	宝宝爱放屁.....	79



第37天	音乐启蒙现在可以开始啦.....	80
第38天	抛高高的危险.....	81
第39天	安抚奶嘴的使用.....	82
第40天	要多和宝宝交流.....	83
第41天	宝宝腹泻.....	84
第42天	应对宝宝的“攒肚儿”.....	85
第43天	宝宝开始猛长啦.....	86
第44天	婴儿背袋的使用.....	87
第45天	宝宝打嗝好难受.....	88
第46天	护理好宝宝的湿疹和尿布疹.....	89
第47天	婴儿被动操做起来.....	90
第48天	宝宝用药要科学.....	91
第49天	宝宝的免疫接种.....	92
第50天	给宝宝良好的视听刺激.....	93
第51天	不宜过早把尿、把便.....	94
第52天	宝宝起痱子啦.....	95
第53天	呵护宝宝的小屁股.....	96
第54天	防止新生儿被蚊虫咬伤.....	97
第55天	小奶瓶大讲究.....	98
第56天	小宝宝别跟宠物太亲密.....	99
第57天	宝宝夜啼别发愁.....	100
第58天	爱笑的宝宝更聪明.....	101

第59天	满2个月宝宝的启智训练	102
第60天	满2个月宝宝智能测评	103

第三章 第3个月



第61~62天	妈妈增加健脑食品, 宝宝更聪明	106
第63天	爸爸要多和宝宝互动	108
第64天	给宝宝建立良好的睡眠习惯	109
第65天	警惕婴儿猝死综合征	110
第66天	让宝宝远离鹅口疮	111
第67天	宝宝需要安全感	112
第68天	宝宝的翻身训练	113
第69天	宝宝枕秃很正常	114
第70天	给宝宝剪指甲	115
第71天	婴儿游泳的能力是天生的	116
第72天	宝宝的听觉发展	117
第73天	防止宝宝过敏	118
第74天	抱睡的宝宝放不下	119
第75天	应对宝宝皮肤褶皱	120
第76天	宝宝几个月才可以竖抱	121
第77天	宝宝的多汗问题	122
第78天	从宝宝出生就要护牙	123

第79天	不要给宝宝剪眼睫毛.....	124
第80天	给宝宝选购合适的玩具.....	125
第81天	不是所有宝宝都能一觉睡到大天亮.....	126
第82天	安抚爱哭的宝宝.....	127
第83天	小心预防铅中毒.....	128
第84天	给宝宝朗读.....	129
第85天	不把小宝宝交给电视.....	130
第86天	小手是宝宝的新玩具.....	131
第87天	带宝宝户外活动安全第一.....	132
第88天	宝宝一定要坐安全座椅.....	133
第89天	满3个月宝宝的启智训练.....	134
第90天	满3个月宝宝智能测评.....	135



第四章 安心坐月子

第1天	顺产和剖宫产新妈妈产后的异同.....	138
第2天	给宝宝第一次哺乳.....	139
第3天	早活动早恢复.....	140
第4天	坐月子误区.....	141
第5天	绑腹带要因人而异.....	142
第6天	小心护理乳房.....	143
第7~8天	坐月子更要讲究卫生.....	144