

育儿 一日一页



岳然/编著

新生儿特殊的生理现象
通过大便颜色了解宝宝健康

宝宝为什么经常盗汗
宝宝爱流口水正常吗

宝宝乳牙迟萌怎么办
如何训练宝宝爬行

一日一页轻松阅  孕育知识开心学



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿一日一页 / 岳然编著. —北京: 中国人口出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5101-4898-9

I. ①育… II. ①岳… 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 (2016) 第 292552 号

育儿一日一页

岳然 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	小森印刷(北京)有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	16
字 数	250千
版 次	2017年1月第1版
印 次	2017年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-4898-9
定 价	39.00元

出 版 人	邱立
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054



第一个月：迎接新生宝宝

第1天：新生儿的发育（一）	2
第2天：新生儿的发育（二）	3
第3天：新生儿特殊的生理现象	4
第4天：认识新生儿反射（一）	5
第5天：认识新生儿反射（二）	6
第6~7天：珍贵的初乳	7
第8~9天：母乳喂养的姿势	8
第10天：乳头较短平或者过大怎么办	9
第11天：如何判断宝宝是否喝到足够的乳汁	10
第12天：排气、吐奶与溢奶	11
第13~14天：妈妈缺乳的饮食调理	12
第15~16天：乳房胀痛可频繁喂奶	13
第17天：乳房出现问题时怎么办	14
第18天：喂食婴儿配方奶粉注意事项	15
第19天：宝宝的清洁（一）	16
第20天：宝宝的清洁（二）	17
第21天：宝宝的清洁（三）	18
第22天：学会给宝宝抚触按摩（一）	19
第23天：学会给宝宝抚触按摩（二）	20
第24天：学会给宝宝抚触按摩（三）	21
第25天：新生儿病理性黄疸（一）	22
第26天：新生儿病理性黄疸（二）	23

第27~28天：宝宝有眼垢和鼻塞怎么办	24
第29天：看大便颜色了解宝宝健康	25
第30天：新生儿早期教育	26

第二个月：养成好习惯——按顿喂养

第31天：满月婴儿什么样	28
第32~33天：如何选择奶瓶、奶嘴、奶刷以及奶钳	29
第34天：清洁屁屁远离尿布疹	30
第35~36天：睡姿会改变宝宝的头型吗	31
第37~38天：让宝宝“一觉睡到天亮”	32
第39天：多晒太阳好处多	33
第40天：妈妈病了能喂母乳吗	34
第41天：如何给宝宝测体温	35
第42天：母婴检查	36
第43~44天：宝宝为什么经常盗汗	37
第45天：不要用摇晃的方法哄宝宝睡觉	38
第46天：宝宝睾丸一上一下	39
第47天：笑得早的宝宝更聪明	40
第48天：如何给宝宝选择玩具	41
第49天：妈妈自己带宝宝好处多	42
第50天：练习抬头（颈部竖起来）	43
第51天：安抚奶嘴任何时候都可以用吗（一）	44



第52天：安抚奶嘴任何时候都可以用吗（二）	45
第53天：宝宝用手抓脸，戴手套好吗	46
第54天：妈妈如何选择保姆看宝宝	47
第55~56天：教宝宝认识爸爸妈妈	48
第57天：宝宝总让大人抱着	49
第58天：宝宝腹泻了	50
第59天：宝宝湿疹了	51
第60天：如何给宝宝听音乐	52

第三个月：宝宝头竖起来了

第61天：生活规律早培养	54
第62天：宝宝屁多怎么办	55
第63~64天：宝宝胀气怎么办	56
第65~66天：大便中有白色颗粒是消化不良吗	57
第67~68天：训练宝宝追视能力	58
第69天：妈妈快来抱抱“我”	59
第70~71天：宝宝学翻身	60
第72天：宝宝为什么总吐奶（一）	61
第73天：宝宝为什么总吐奶（二）	62
第74天：消除痱子注意啥	63
第75天：宝宝便秘怎么办	64
第76~77天：宝宝经常性突然哭闹咋回事	65
第78~79天：怎样给宝宝测量胸围和头围	66
第80~81天：社交能力早培养	67
第82~83天：囟门真的不能碰吗	68
第84天：宝宝一天睡多少合适	69
第85~86天：爱吐舌头的宝宝正常吗	70
第87天：胎记怎么没变化	71
第88天：能训练宝宝定时排尿吗	72
第89天：宝宝可以趴着吗	73
第90天：宝宝可以坐飞机吗	74

第四个月：宝宝会翻身了

第91天：预防接种中常见的问题	76
第92天：宝宝总爱流口水正常吗	77
第93~94天：宝宝总打嗝怎么回事	78
第95~96天：轻松哄睡五大绝招	79
第97~98天：宝宝胀气怎么办	80
第99~100天：宝宝百天了	81
第101天：宝宝睡觉时鼻子不通气	82
第102天：怎样给宝宝自制睡袋	83
第103天：玩具使宝宝更聪明	84
第104~105天：教宝宝早“开口说话”	85
第106天：宝宝认识妈妈了	86
第107天：训练宝宝的嗅觉	87
第108天：如何教宝宝接受勺子	88
第109~110天：宝宝可以喝果汁吗	89
第111天：宝宝经常流眼泪怎么回事	90
第112天：宝宝躺着吃奶好不好	91
第113~114天：纸尿裤会使宝宝长大后尿床吗	92
第115天：妈妈如何选择围嘴	93
第116天：挤母乳小窍门	94
第117天：妈妈要上班了	95
第118天：果汁可以代替白开水吗	96
第119~120天：训练宝宝用手拿东西	97

第五个月：宝宝会吃“饭”了

第121天：健康宝宝开始喂辅食	99
第122天：宝宝辅食的添加原则	100
第123天：添加辅食应注意什么	101
第124天：如何给宝宝添加鸡蛋黄	102
第125天：如何教宝宝学习咀嚼	103
第126天：可以给宝宝添加淀粉类食物吗	104
第127天：照镜子	105

第128天：训练宝宝学发“ma”和“ba”	106
第129天：妈妈也会有分离焦虑	107
第130天：添加辅食并不是减少喂奶量	108
第131天：宝宝是食物过敏还是食物不耐受	109
第132~133天：及时预防宝宝缺铁	110
第134~135天：训练“叫名字”	111
第136~137天：宝宝没长牙能吃固体食物吗	112
第138天：添加辅食容易引起腹泻	113
第139~140天：宝宝早睡早起好处多	114
第141天：宝宝最近喜欢抓妈妈头发吃	115
第142~143天：教宝宝认物	116
第144~145天：宝宝不爱吃辅食，爱吃奶	117
第146~147天：水果可以替代蔬菜吗	118
第148天：不要经常换人带宝宝	119
第149天：宝宝暂不吃调味品	120
第150天：5个月的宝宝具备哪些能力	121

第六个月：宝宝开始会坐了

第151~152天：宝宝“对眼”了	123
第153天：宝宝出牙期注意什么	124
第154~155天：宝宝需要新玩具	125
第156~157天：宝宝发热怎么办	126
第158天：宝宝排尿次数多，正常吗	127
第159天：宝宝坐起来	128



第160天：宝宝指甲上有白斑怎么办	129
第161天：如何为宝宝选择鞋子	130
第162天：教宝宝自己拿奶瓶喝奶	131
第163天：宝宝也有“小脾气”	132
第164天：和宝宝一起去游泳	133
第165天：宝宝乳牙的萌出顺序	134
第166天：乳牙迟萌怎么办	135
第167天：妈妈不要给宝宝抠耳朵	136
第168天：帮你测测宝宝趋近性	137
第169~170天：教宝宝与人打招呼	138
第171天：妈妈要多花些时间陪陪宝宝	139
第172天：宝宝喜欢将玩具扔到地上	140
第173天：宝宝为什么尖声叫喊	141
第174天：如何增强宝宝的听觉刺激	142
第175天：告诉宝宝，你真棒	143
第176天：宝宝生病，妈妈不要乱喂药	144
第177天：宝宝为什么容易出现缺铁性贫血	145
第178天：教你制作含铁的食物	146
第179天：宝宝补钙不要过量	147
第180天：宝宝多见陌生人好处多	148

第七个月：宝宝会腹部不离地爬行

第181~182天：宝宝饮食制作注意什么	150
第183~184天：保护牙齿	151
第185~186天：给宝宝防蚊	152
第187~188天：宝宝总踢开被子怎么办	153
第189~190天：妈妈给宝宝讲故事	154
第191~192天：宝宝喜欢撕纸	155
第193~194天：训练宝宝爬行	156
第195~196天：宝宝可以看电视吗	157
第197~198天：宝宝旅行时注意事项	158
第199~200天：宝宝也会“骗人”	159

第201~202天：不同的环境教育养育不同的宝宝	160
第203~204天：宝宝总依恋妈妈怎么办	161
第205~206天：如何训练宝宝触觉	162
第207~208天：宝宝三不翻六不坐有问题吗	163
第209~210天：教宝宝学习用肢体表达语言	164

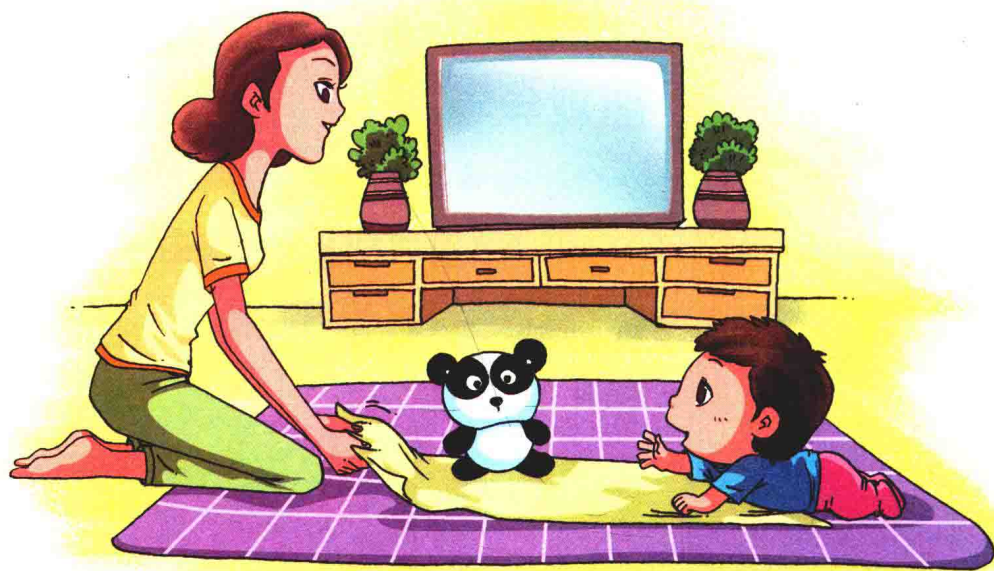
第八个月：宝宝认生了

第211~212天：脚指甲异常会影响宝宝走路吗	166
第213~214天：宝宝的手脚发凉咋回事	167
第215~216天：生病作血常规检查	168
第217~218天：关于送宝宝去急诊	169
第219~220天：腹泻宝宝喂养时注意什么	170
第221~222天：过敏宝宝怎么吃	171
第223~224天：宝宝头发少也要勤梳洗	172
第225~226天：教宝宝自己拿勺子吃饭	173
第227~228天：宝宝的言语理解阶段很重要	174
第229~230天：妈妈不要阻止宝宝的重复动作	175
第231~232天：宝宝怕生怎么办	176
第233~234天：长牙期吃哪些食物补钙效果好	177
第235~236天：幼儿急疹	178
第237~238天：宝宝睡觉开灯好吗	179
第239~240天：家庭小药箱	180



第九个月：宝宝会连滚带爬了

- 第241~242天：宝宝玩“小鸡鸡”怎么办 182
- 第243~244天：宝宝不喜欢剪头发 183
- 第245~246天：制作宝宝辅食注意事项 184
- 第247~248天：不要感冒发热就给宝宝输液 185
- 第249~250天：宝宝服用维生素D越多越好吗 186
- 第251~252天：宝宝打鼾并非睡得香 187
- 第253~254天：宝宝流鼻涕不一定是感冒 188
- 第255~256天：宝宝没经过爬行不要学走路 189
- 第257~258天：如何判断宝宝的敏感度 190
- 第259~260天：家里可以养小宠物吗 191
- 第261~262天：关注影响宝宝美貌的小细节 192
- 第263~264天：训练宝宝大小便 193
- 第265~266天：哪些宝宝感觉统合会失调 194
- 第267~268天：如何发现宝宝得了肺炎 195
- 第269~270天：洗洗小脚更健康 196



第十个月：宝宝会叫爸爸妈妈了

第271~272天：宝宝养成乖乖睡的好习惯	198
第273~274天：给宝宝准备一个玩具箱	199
第275~276天：用科学的方法给宝宝断奶	200
第277~278天：断母乳后宝宝的营养	201
第279~280天：宝宝学走路四部曲	202
第281~282天：教宝宝认识自己的身体部位	203
第283~284天：怎么给宝宝准备过渡性食品	204
第285~286天：宝宝暂不要吃糖和巧克力	205
第287~288天：教宝宝养成良好的饮食习惯	206
第289~290天：培养宝宝的乐感	207
第291~292天：保护宝宝的眼睛	208
第293~294天：宝宝不愿意洗澡	209
第295~296天：防晒从婴儿时期做起	210
第297~298天：宝宝不爱吃饭怎么办	211
第299~300天：如何激发宝宝的好奇心	212

第十一个月：宝宝站起来了

第301~302天：教宝宝学站立	214
第303~304天：宝宝总挠耳朵	215
第305~306天：母乳宝宝如何断奶	216
第307~308天：宝宝断奶的不适症	217
第309~310天：秋季腹泻	218
第311~312天：宝宝最好不要使用学步车	219
第313~314天：宝宝学走路几大误区	220
第315~316天：宝宝任性怎么办	221
第317~318天：从小培养良好的生活习惯	222
第319~320天：11个月宝宝必备的玩具	223
第321~322天：给宝宝一个独立思考的环境	224
第323~324天：增强宝宝感觉统合的亲子游戏	225
第325~326天：如何预防宝宝缺锌	226

第327~328天：如何教宝宝打开瓶盖	227
第329~330天：宝宝喜欢敲东西	228

第十二个月：宝宝走两步

第331~332天：养成爱干净的好习惯	230
第333~334天：宝宝练习翻书	231
第335~336天：如何给宝宝选择动画片	232
第337~338天：妈妈这么说，宝宝更爱听	233
第339~340天：不要给宝宝穿开裆裤	234
第341~342天：宝宝喜欢抢小朋友的玩具怎么办	235
第343~344天：如何教宝宝看书	236
第345~346天：训练宝宝自己走	237
第347~348天：教宝宝如何与人交往	238
第349~350天：不要给宝宝玩手机	239
第351~352天：给宝宝说话的机会	240
第353~354天：宝宝出水痘了	241
第355~356天：如何当好称职奶爸	242
第357~358天：预防意外事故	243
第359~360天：1岁宝宝的生长发育以及能力发展	244



第一个月

迎接新生宝宝

宝宝出生后，妈妈会关注宝宝的每一个瞬间。例如，妈妈看到宝宝吃奶的样子以及甜美睡容会感觉很幸福，但有时也会因为宝宝突然哭闹以及似病不是病的现象而不知所措。本月将介绍妈妈在养育宝宝过程中必备的知识以及宝宝能力训练。

似病不是病的现象：妈妈看到宝宝出黄疸或脱皮等生理现象时，不要惊慌，这些会自行消失。

喂养问题：妈妈最好给宝宝吃营养丰富的初乳。若妈妈奶水不足，也不要轻易放弃母乳喂养方式，因为通过饮食或其他方法调理以及宝宝想吃就喂等方法能促进乳汁的分泌。

想睡就睡：宝宝若是想睡觉，妈妈不要打扰宝宝，宝宝多睡有利于大脑发育。同时妈妈也要给宝宝提供一个有利于睡眠的环境。

视觉能力训练：训练宝宝的注视能力。妈妈可以在宝宝出生后给宝宝准备一些黑白图片训练宝宝的注视能力。

听力训练：妈妈在宝宝的耳侧摇铃，观察宝宝是否会眨眼或眼睛左右运动。

语言能力训练：宝宝的不同哭声有不同含义。妈妈有空多陪宝宝聊天、念儿歌，让宝宝听音乐，这样宝宝大脑可以贮存大量的语言信息。妈妈也可以在宝宝啼哭时，模仿宝宝的哭声，引发宝宝发音。

体格生长测量指标

女童	项目	年龄组	下限值	中间值	上限值
	身高	1月	51.7厘米	53.7厘米	55.6厘米
	体重	1月	3.6千克	4.0千克	5.1千克
	头围	1月	约为37.1厘米		
	胸围	1月	约为36.9厘米		
	牙齿	1月	—		

男童	项目	年龄组	下限值	中间值	上限值
	身高	1月	52.8厘米	54.7厘米	56.7厘米
	体重	1月	3.9千克	4.3千克	5.6千克
	头围	1月	约为37.9厘米		
	胸围	1月	约为37.6厘米		
	牙齿	1月	—		

第 1 天

新生儿的发育（一）

新生儿发育状况

• 新生儿，医学上是指出生时到满 28 天前这一期间的宝宝。此期间称为新生儿期。

• 足月儿指胎龄 ≥ 37 周，且 < 42 周（259~293 天）的新生儿。

• 早产儿指胎龄 ≥ 28 周，且 < 37 周（196~258 天）的新生儿。

• 过期产儿指胎龄 ≥ 42 周（294 天以上）的新生儿，又称过熟儿。

• 低出生体重儿指出生时体重 < 2500 克者， < 1500 克者为极低体重儿。低出生体重儿大多为早产儿。

• 巨大儿指出生时体重 ≥ 4000 克的新生儿。

• 高危新生儿指已发生或可能发生危重病情的新生儿。常包括：高危孕妇所分娩的新生儿、有疾病的新生儿。

睡眠

1 个月内的新生儿每天睡眠时间很长，在 18 小时以上，睡的时间不规律，白天睡得更多，晚上较清醒，这种情况在 2~3 个月后会改变。

呼吸

新生儿的呼吸频率较快，一般 40~60 次/分，早产儿可达 60 次/分以上。新生儿以腹式呼吸为主，易出现呼吸节律不齐及深浅交替。观察新生儿的呼吸变化，要在新生儿安静的情况下，观察其胸、腹部起伏情况，每一次起伏

即是一次呼吸。注意观察胸廓两侧的呼吸运动是否对称；呼吸是否急促、费力，有无呼吸暂停；口周皮肤的颜色有无青紫。

体重

孩子生长发育，体重是非常重要的指标。体重轻的孩子不容易养。但体重达到、超过 4000 克的巨大儿，属于高危儿。大部分巨大儿的母亲都能找到一些病因，比如妊娠糖尿病。糖尿病母亲生出的巨大儿，别看他体重很大，其实发育是不成熟的，他的血糖代谢会有很大的问题。这样的孩子出生后 24 小时内容易出现低血糖，低血糖对新生儿来说是非常严重的问题。在医院里对巨大儿会监测血糖，比如出生半小时内提前喂奶、糖水，这样能够避免低血糖。

体重轻的原因有两个：一是早产。没到日子，体重也不可能长到正常体重。还有一个就是身体有某种疾病。足月出生但体重不到 2500 克，这种孩子叫“足月小样儿”。

宝宝出生体重增减平均值

出生月数	体重增减（平均值）	
1~2 周	-	稍微降低
第 3 个月	+	30 克/日
第 4~6 个月	+	20 克/日
第 7 个月 ~1 周岁	+	10 克/日

第 2 天

新生儿的发育（二）

脐带

新生儿脐带在离肚脐 1~2 厘米处被结扎。

前囟

前囟是新生儿头顶的柔软部位，是头颅骨尚未连接的间隙。前囟要到宝宝 2 岁左右时才完全闭合。宝宝的头皮覆盖着这个间隙，它虽然十分坚韧，但是千万不要让宝宝的前囟受重压。不必对前囟做特别的照顾。但是，一旦发现覆盖其上的头皮绷紧膨胀凸出，或在前囟部位出现不正常的菱陷时，应立即带宝宝前往医院请医生诊查。

皮肤

新生儿的皮肤会被白色的脂质所覆盖。医院对于胎脂的处理方法各不相同。有的医院予以保留，因为胎脂提供了一道抵抗轻度皮肤感染的天然屏障。它在 2~3 天之内会自然地皮肤所吸收。但是，如果在宝宝皮肤的皱褶内有大量胎脂堆积并可能引起刺激时，就应把它擦拭干净。

体温

新生儿的正常体温为 36~37℃，但新生儿的体温中枢功能尚不完善，体温不易稳定，受外界温度环境的影响较大，新生儿的皮下脂肪较薄，体表面积相对较大，容易散热。因此，新生儿要注意保暖。尤其在冬季，室内温度保持在 18~22℃ 为宜，如果室温过低则容易引起硬肿症。

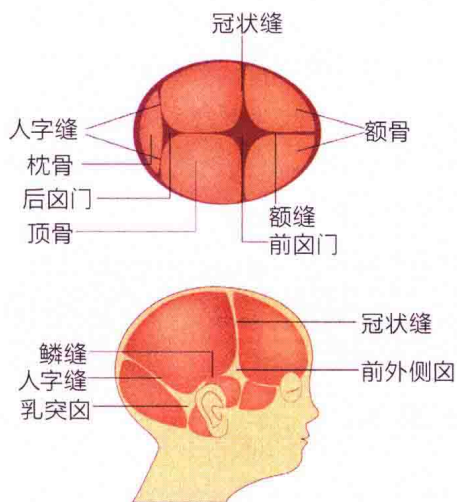
视觉

新生儿一出生就有视觉能力，34 周早产儿与足月儿有相同的视力。父母和宝宝对视是表达爱的重要方式。眼睛看东西的过程能刺激大脑的发育，人类学习的知识 85% 是通过视觉而得来的。

听觉

新生儿的听觉是很敏感的。如果用一个小塑料盒装一些黄豆，在宝宝睡醒的状态下，距宝宝耳边约 10 厘米处轻轻摇动，宝宝的头会转向小盒的方向，有的宝宝还能用眼睛寻找声源，直到看见盒子为止。为了发展宝宝听力，只要宝宝醒着，就要随时随地和宝宝说话，还可以给宝宝播放优美的音乐，摇动有柔和响声的玩具，给予听觉刺激。

囟门的位置



第 3 天

新生儿特殊的生理现象

体重减轻

新生儿出生后 2~3 天, 由于皮肤上胎脂的吸收、排尿、体内胎粪的排出和皮肤失水, 以及刚出生的新生儿吸吮能力弱、吃奶少, 体重不增反而出现暂时性下降。在出生后 3~5 天体重下降有时可达出生体重的 6%~9%, 在出生后 7~11 天恢复到出生时的体重, 这称为生理性体重下降。如果体重下降超过出生体重的 30%, 或在出生后第 13~15 天仍未恢复到出生时的体重, 这是不正常的现象, 说明有某些疾病, 如新生儿肺炎、新生儿败血症及腹泻或母乳不足等, 应做进一步检查。

黄疸

新生儿出生后的皮肤为粉红色, 生后 2~3 天时, 细心的父母会发现宝宝的皮肤发黄, 有的眼睛巩膜 (俗称白眼珠) 也发黄, 第 4~5 天明显, 8~12 天后自然消退。宝宝除皮肤发黄外, 全身情况良好, 无病态, 医学上叫作生理性黄疸。

生理性黄疸的表现是: 宝宝吃奶很好, 哭声响亮, 不发热, 大便呈黄色, 4~6 天时黄疸明显, 在出生后第 8~12 天消退, 如果是早产儿可以在出生后第 3 周消退。

一半的足月儿, 还有 50%~60% 的早产儿都要经历黄疸的过程, 这是一个很普遍的现象。绝大部分属于生理性黄疸, 其中有一小部分是病理性黄疸。

乳房肿胀

不管是男婴或是女婴, 受到母亲激素的影响, 造成单侧或双侧的乳房肿胀, 通常发

生在出生后几天, 2~4 周后, 乳房即恢复正常的平坦。

脱皮

出生 3~4 天的新生儿全身皮肤开始“落屑”, 有时甚至是大块地脱落, 这也是一种生理现象。1~2 周后一般可自然落净, 呈现出粉红色、非常柔软光滑的皮肤。

尿红

新生儿出生后 2~5 天, 有的父母发现宝宝尿血, 其实, 宝宝并没有尿血, 一般持续数天可自行消失。如果 36 小时后无尿, 应立即诊治。

生理性脱发

有些新生儿在出生后几周内出现脱发。新生儿生理性脱发, 大多数会逐渐复原, 属正常现象, 妈妈不要着急。目前医学对新生儿生理性脱发, 还没有清晰的解释。

呼吸时快时慢

新生儿正常的呼吸频率是每分钟 40~50 次。新生儿中枢神经系统的发育还不成熟, 呼吸节律有时会不规则, 特别是在睡梦中, 会出现呼吸快慢不均、屏气等现象, 这些都是正常的。

出怪相

新生儿会出现一些如皱眉、咧嘴、空吸吮、咂嘴、屈鼻等表情, 这是新生儿的正常表情, 与疾病无关。