

之宝贝书系78

权威临床育儿专家为中国宝宝量身定制的育儿方案

0~1SUUYUER
BIDU
MEIRIYUE

0~1岁育儿 每日一页

必读



周忠蜀◎主编

北京超高人气的儿保专家
中日友好医院儿科著名主任医师

升级
全新版

中国纺织出版社

之宝贝书系78



0~1岁 育儿必读 每日一页



0~1岁 育儿必读
MrBiDu
每日一页

周忠蜀◎主编

内 容 提 要

宝宝降临了,给爸爸妈妈带来莫大的喜悦。同时,由于婴儿期的宝宝需要最细致的呵护,爸爸妈妈就要在养护宝宝的方方面面中有所注意。本书以每日一页的形式,帮助爸爸妈妈科学、轻松养育宝宝,陪伴一家人度过宝宝降临的第一年。

图书在版编目(CIP)数据

0~1岁育儿必读每日一页/周忠蜀主编. —北京:中国纺织出版社, 2010.12

(之宝贝书系:78)

ISBN 978-7-5064-7018-6

I. ①0… II. ①周… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第224085号

策划编辑:李彦芳

责任编辑:胡 敏

特约编辑:吴桂岩

责任设计:张晓磊 张双羽

责任印制:刘 强

责任校对:冯 蕾

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京人教方成彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年12月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:20

字数:260千字 定价:34.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

Foreword



几代人在一起，难免会发生碰撞，有思想方面的，也有行为方面的。比如育儿。80后认为孩子哭了应该马上哄，而60后则认为这样做会宠坏孩子，夹在两者之间的00后就在80后和60后这种不同的，甚至是相反的育儿理念中一天天地长大了，但是随着小孩子自我意识的萌发，他会非常敏锐地发现：怎么姥姥和妈妈说的不一样啊？随着小孩子大脑中的这种困惑逐渐增加，他会变得越来越不相信大人，也会越来越叛逆。所以，要想培养出一个对这个世界充满安全感的孩子，的确得从孩子很小时就做起，在对待小孩子的问题上，家人的态度一定要一致。尤其是家庭模式为“4-2-1”结构的家庭。80后和60后需要在育儿理念上达成一致，这样才更利于孩子的成长。

即将呈现在您面前的这本书是否可以为您解决这方面的困惑呢？我们做了如下几方面的努力：不求给您标准答案（这个世界上根本没有标准答案，只有参考答案），只求给您提供理性、客观的建议；不求追求那些花里胡哨的做法，只求在必要的时候让您的宝宝健康平安；不求您事事依赖这本书（即使是百科全书也解决不了您所有的困惑），只求您看完这本书后对养育这件事有个完整的认识、理性的态度。

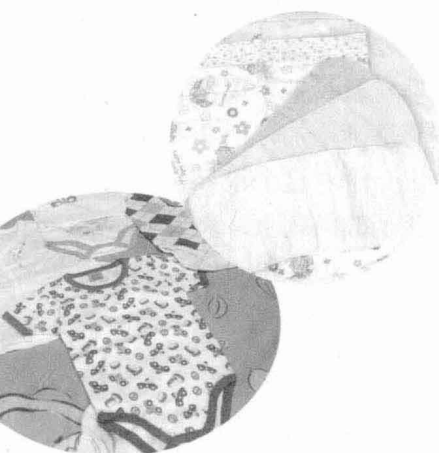
相信我的努力，能让您在短时间内获得有效、实用的信息。如果有任何问题，请联系编者：xstbook@vip.sina.com，我们期待为您做得更好。

编者



目录

Contents



第1个月 非常敏感

- 第1天 宝宝回家前的准备 / 18
- 第2天 衣服的选择 / 19
- 第3天 母乳喂养 / 20
- 第4天 哺乳方法的学习 / 21
- 第5天 拍嗝的方法 / 22
- 第6天 母乳妈妈注意事项 / 23
- 第7天 需要人工喂养的情况 / 24
- 第8天 配方奶粉的选择 / 25
- 第9天 奶嘴、奶瓶的选择 / 26
- 第10天 调配配方奶的方法 / 27
- 第11天 喂配方奶的步骤和方法 / 28
- 第12天 新生儿的特殊情况 / 29
- 第13天 肚脐的护理 / 30
- 第14天 穿衣的方法 / 31
- 第15天 新生儿洗澡的准备 / 32
- 第16天 为新生儿洗澡 / 33
- 第17天 新生儿的保暖 / 34
- 第18天 尿布和纸尿裤 / 35

- 第19天 纸尿裤的选择 / 36
- 第20天 换尿布 / 37
- 第21天 新生儿睡眠和哭声 / 38
- 第22天 新生儿按摩的方法 / 39
- 第23天 新生儿按摩注意事项 / 40
- 第24天 新生儿视觉能力训练 / 41
- 第25天 新生儿运动能力训练 / 42
- 第26天 生理性黄疸 / 43
- 第27天 鹅口疮 / 44
- 第28天 如何避免新生儿臀红 / 45
- 第29天 预防接种的反应 / 46
- 第30天 庆祝满月的注意事项 / 47



第2个月 快速成长

- 第31天 宝宝头围的测量 / 50
- 第32天 给宝宝称体重 / 51
- 第33天 母乳不足的判定 / 52
- 第34天 母乳不足的应对方法 / 53
- 第35天 混合喂养 / 54
- 第36天 肠绞痛及其护理 / 55
- 第37天 剪指甲 / 56
- 第38天 穿袜子、戴帽子、穿裤子有讲究 / 57
- 第39天 安抚奶嘴的使用 / 58
- 第40天 需要给宝宝喂水和果汁吗 / 59
- 第41天 给宝宝加喂鱼肝油 / 60
- 第42天 奶痂的去除 / 61
- 第43天 宝宝口腔的护理 / 62
- 第44天 给宝宝量体温 / 63





第45天 给宝宝检查视力 / 64

第46天 户外锻炼 / 65

第47天 正确抱宝宝 / 66

第48天 给宝宝洗脸、洗手 / 67

第49天 帮宝宝清理鼻涕 / 68

第50天 抱带和睡袋的使用 / 69

第51天 湿疹及其护理 / 70

第52天 便秘及其护理 / 71

第53天 腹泻及其护理 / 72

第54天 尿布疹及其护理 / 73

第55天 发热及其护理 / 74

第56天 呕吐及其护理 / 75

第57天 服用麻痹糖丸 / 76

第58天 不要给宝宝戴手套 / 77

第59天 宝宝理发须知 / 78

第60天 宝宝就医指导 / 79

第3~4个月 掌握 翻身的本领

第61~62天 母乳仍然是宝宝的最佳选择 / 82

第63~64天 调整好夜间喂奶的时间 / 83

第65~66天 让宝宝养成穿薄衣的习惯 / 84

第67~68天 腹胀及其护理 / 85

第69~70天 倒睫 / 86

第71~72天 流眼泪 / 87

第73~74天 眼角有眼屎 / 88

第75~76天 耳屎 / 89

第77~78天 支气管肺炎 / 90

- 第79~80天 流口水 / 91
- 第81~82天 感冒 / 92
- 第83~84天 缺铁性贫血 / 93
- 第85~86天 佝偻病及其预防 / 94
- 第87~88天 宝宝被动操 / 95
- 第89~90天 职场妈妈的喂奶策略 / 96
- 第91~92天 挤奶的方法 / 97
- 第93~94天 母乳的保存 / 98
- 第95~96天 宝宝用药的原则 / 99
- 第97~98天 宝宝用药的几种剂型 / 100
- 第99~100天 吃奶量减少的原因 / 101
- 第101~102天 宝宝童车的使用 / 102
- 第103~104天 训练宝宝翻身 / 103
- 第105~106天 大动作能力训练1 / 104
- 第107~108天 大动作能力训练2 / 105
- 第109~110天 宝宝的精细动作能力 / 106
- 第111~112天 训练宝宝的握力 / 107
- 第113~114天 语言能力训练 / 108
- 第115~116天 认知能力训练 / 109
- 第117~118天 情绪和社交能力训练 / 110
- 第119~120天 生活自理能力训练 / 111

第5个月 开始添加辅食

- 第121天 宝宝需要的营养 / 114
- 第122天 辅食添加的必要性 / 115
- 第123天 辅食添加的原则和方法 / 116
- 第124天 辅食添加的种类 / 117
- 第125天 给宝宝吃固体食物 / 118





第126天 用水果给宝宝制作辅食 / 119

第127天 加喂蛋黄 / 120

第128天 教宝宝分清昼夜 / 121

第129天 洗澡的安全问题 / 122

第130天 宝宝夜里哭闹的原因 / 123

第131天 维生素缺乏症 / 124

第132天 蛋白质过敏及其应对 / 125

第133天 吃辅食总是噎住怎么办 / 126

第134天 风疹 / 127

第135天 请保姆做个健康检查 / 128

第136天 中耳炎和耳垢湿软的区别 / 129

第137天 头疮和治疗方法 / 130

第138天 不要到处寄养宝宝 / 131

第139天 爸爸在养育宝宝中的作用 / 132

第140天 大动作训练1 / 133

第141天 大动作训练2 / 134

第142天 精细动作训练1 / 135

第143天 精细动作训练2 / 136

第144天 语言能力训练1 / 137

第145天 语言能力训练2 / 138

第146天 认知能力训练1 / 139

第147天 认知能力训练2 / 140

第148天 情绪和社交能力训练1 / 141

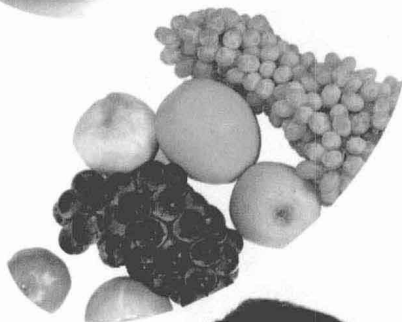
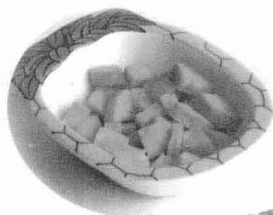
第149天 情绪和社交能力训练2 / 142

第150天 生活自理能力训练 / 143

第6~7个月 可以坐住了

第151~152天 影响宝宝生长发育的因素 / 146

- 第153~154天 宝宝出牙的顺序 / 147
- 第155~156天 肥胖要从婴儿期开始预防 / 148
- 第157~158天 宝宝喜欢的摇篮曲 / 149
- 第159~160天 既要给宝宝喝汤又要吃肉 / 150
- 第161~162天 食欲减退和厌食的应对 / 151
- 第163~164天 宝宝吃零食的利弊 / 152
- 第165~166天 宝宝吸吮手指的原因 / 153
- 第167~168天 让宝宝有好牙齿的方法 / 154
- 第169~170天 让宝宝合理吃粗粮 / 155
- 第171~172天 宝宝的磨牙食物 / 156
- 第173~174天 出牙期典型食谱 / 157
- 第175~176天 给宝宝添加固体食物 / 158
- 第177~178天 麻疹的症状和护理办法 / 159
- 第179~180天 带宝宝乘坐汽车的安全事项 / 160
- 第181~182天 带宝宝乘坐飞机的注意事项 / 161
- 第183~184天 带宝宝出行的注意事项 / 162
- 第185~186天 宝宝与宠物 / 163
- 第187~188天 宝宝有了自己的意愿 / 164
- 第189~190天 宝宝认生了 / 165
- 第191~192天 精细动作训练 / 166
- 第193~194天 语言能力训练 / 167
- 第195~196天 认知能力及训练 / 168
- 第197~198天 关注宝宝的情绪和社交能力1 / 169
- 第199~200天 关注宝宝的情绪和社交能力2 / 170
- 第201~202天 生活自理能力训练 / 171
- 第203~204天 当宝宝出现抓咬拍打 / 172
- 第205~206天 抓咬拍打的原因 / 173
- 第207~208天 抓咬拍打的应对 / 174
- 第209~210天 怎样建立宝宝的安全感 / 175



第8个月 有了好奇心

- 第211天 给宝宝制定营养均衡的食谱 / 178
- 第212天 给宝宝固定的餐位和餐具 / 179
- 第213天 教宝宝细嚼慢咽 / 180
- 第214天 宝宝出牙晚 / 181
- 第215天 保护宝宝的乳牙 / 182
- 第216天 出牙期的问题 / 183
- 第217天 咀嚼过的食物不要给宝宝吃 / 184
- 第218天 不必制止宝宝用手抓饭 / 185
- 第219天 让宝宝爱吃果蔬的方法 / 186
- 第220天 正确给宝宝吃水果 / 187
- 第221天 女宝宝患阴道炎的病因及护理 / 188
- 第222天 宝宝抵抗力下降的原因及采取的措施 / 189
- 第223天 突发性疹子的特点及判定 / 190
- 第224天 吸空奶头的危害 / 191
- 第225天 宝宝使用便盆的注意事项 / 192
- 第226天 培养良好的睡眠习惯 / 193
- 第227天 宝宝四季服装的要求 / 194
- 第228天 宝宝内衣、裤子、外衣的要求 / 195
- 第229天 宝宝鞋帽的要求 / 196
- 第230天 大动作能力训练1 / 197
- 第231天 大动作能力训练2 / 198
- 第232天 精细动作能力训练1 / 199
- 第233天 精细动作能力训练2 / 200
- 第234天 语言能力训练 / 201
- 第235天 认知能力训练 / 202
- 第236天 训练宝宝的判断能力 / 203
- 第237天 教宝宝认识危险 / 204



第238天 正确对待宝宝的好奇心 / 205

第239天 生活自理能力 / 206

第240天 情绪和语言能力 / 207

第9个月 会爬了

第241天 宝宝被动操的做法1 / 210

第242天 宝宝被动操的做法2 / 211

第243天 卡他性结膜炎及其护理 / 212

第244天 正确对待宝宝的安抚物 / 213

第245天 安全和卫生问题 / 214

第246天 大便异常与饮食的关系 / 215

第247天 何时停止母乳取决于宝宝自身情况 / 216

第248天 宝宝停吃母乳时的不适症状 / 217

第249天 宝宝停吃母乳容易引起的疾病 / 218

第250天 让宝宝适应不吃母乳的生活 / 219

第251天 宝宝生病时的断奶食品 / 220

第252天 宝宝的饮食调理及选择 / 221

第253天 为宝宝选择一双合适的学步鞋 / 222

第254天 让宝宝安睡的方法 / 223

第255天 玩具的卫生 / 224

第256天 合理使用学步车 / 225

第257天 宝宝学爬的重要性 / 226

第258天 宝宝不会爬要先观察 / 227

第259天 训练宝宝的认知能力1 / 228

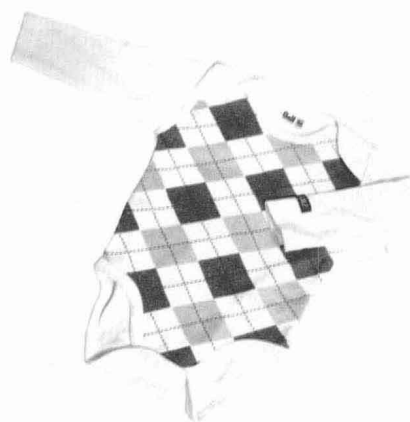
第260天 训练宝宝的认知能力2 / 229

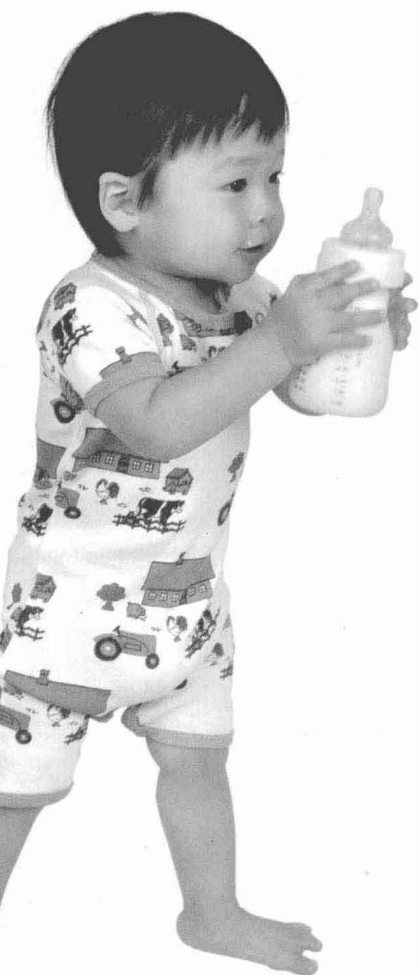
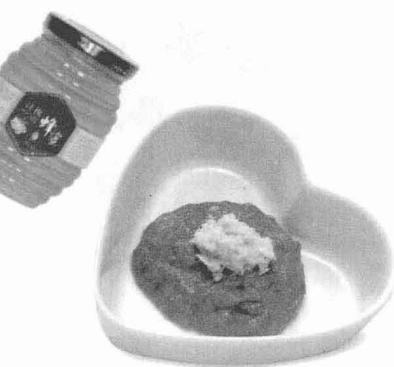
第261天 训练宝宝的大动作能力 / 230

第262天 表扬和鼓励宝宝 / 231

第263天 不要忽视宝宝的情感 / 232

第264天 帮助宝宝表达情感 / 233





第265天 精细动作能力训练 / 234

第266天 语言能力训练 / 235

第267天 宝宝的认知能力增长了 / 236

第268天 宝宝的运动能力增长了 / 237

第269天 宝宝的情绪和社交能力 / 238

第270天 训练宝宝的生活自理能力 / 239

第10个月 显示个性

第271天 断奶后期的食品 / 242

第272天 引起宝宝食欲的方法 / 243

第273天 纠正挑食、偏食的习惯 / 244

第274天 吃得好为何还会营养不良 / 245

第275天 让宝宝按照自己的方式吃 / 246

第276天 给宝宝制作小食品 / 247

第277天 训练宝宝自己进餐 / 248

第278天 宝宝对便器的适应过程 / 249

第279天 淋巴结肿大的原因及解决办法 / 250

第280天 宝宝摇头晃脑的原因及解决办法 / 251

第281天 宝宝发生屏息的解决办法 / 252

第282天 宝宝磨牙的解决办法 / 253

第283天 八字脚的原因及解决办法 / 254

第284天 便秘的按摩疗法 / 255

第285天 厌食的按摩疗法1 / 256

第286天 厌食的按摩疗法2 / 257

第287天 遗尿的按摩疗法 / 258

第288天 培养宝宝的记忆力 / 259

第289天 宝宝用左手好，还是右手好 / 260

第290天 宝宝运动能力的发育 / 261

- 第291天 宝宝的个性初露 / 262
- 第292天 宝宝认知能力的发育 / 263
- 第293天 大动作能力训练 / 264
- 第294天 帮宝宝学走路 / 265
- 第295天 精细动作能力训练 / 266
- 第296天 语言能力训练 / 267
- 第297天 认知能力训练1 / 268
- 第298天 认知能力训练2 / 269
- 第299天 情绪和社交能力训练 / 270
- 第300天 培养生活自理能力 / 271



第11~12个月 迈出 第一步

- 第301~302天 停母乳宝宝的饮食要求 / 274
- 第303~304天 宝宝不愿待在家里怎么办 / 275
- 第305~306天 最好别让宝宝吃蜂蜜 / 276
- 第307~308天 宝宝偶尔饿一顿不用担心 / 277
- 第309~310天 宝宝出水痘的症状及解决办法 / 278
- 第311~312天 打鼾的解决办法 / 279
- 第313~314天 宝宝学走晚的原因及解决办法 / 280
- 第315~316天 宝宝依赖奶瓶的坏处及解决办法 / 281
- 第317~318天 宝宝口齿不清的解决办法 / 282
- 第319~320天 给宝宝布置房间 / 283
- 第321~322天 培养宝宝自己入睡的方法 / 284
- 第323~324天 别给宝宝玩手机 / 285
- 第325~326天 宝宝容易摔跤怎么办 / 286
- 第327~328天 不要轻视午后的小睡 / 287
- 第329~330天 光脚走路更健康 / 288



- 第331~332天 宝宝的运动发育越来越好 / 289
- 第333~334天 宝宝意识到自我的存在 / 290
- 第335~336天 训练宝宝的大动作能力1 / 291
- 第337~338天 训练宝宝的大动作能力2 / 292
- 第339~340天 精细动作能力训练1 / 293
- 第341~342天 精细动作能力训练2 / 294
- 第343~344天 语言能力训练1 / 295
- 第345~346天 语言能力训练2 / 296
- 第347~348天 认知能力训练1 / 297
- 第349~350天 认知能力训练2 / 298
- 第351~352天 认知能力训练3 / 299
- 第353~354天 情绪和社交能力训练1 / 300
- 第355~356天 情绪和社交能力训练2 / 301
- 第357~358天 生活自理能力训练 / 302
- 第359~360天 给宝宝过周岁 / 303

附录：宝宝的营养食谱

4个月宝宝的营养食谱

鲜菠菜汤 / 304

香蕉奶昔 / 304

一日饮食参考 / 305

5个月宝宝的营养食谱

牛奶鸡蛋糊 / 306

奶藕羹 / 306

香蕉南瓜泥 / 307

一日饮食参考 / 307

6个月宝宝的营养食谱

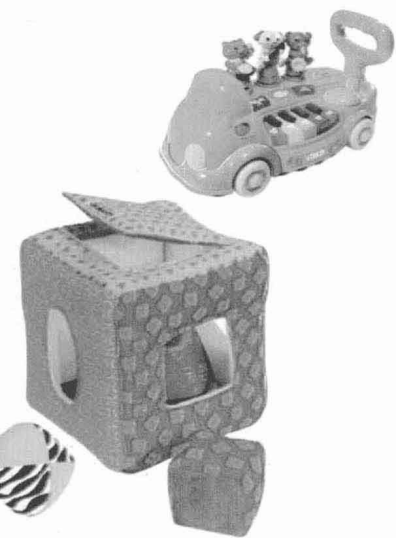
鱼肉羹 / 308

燕麦南瓜糊 / 308

一日饮食参考 / 308

7个月宝宝的营养食谱

鸡蛋羹 / 310



鱼肉松粥 / 310

一日饮食参考 / 310

8个月宝宝的营养食谱

鱼片蒸蛋 / 311

蔬菜拌牛肝 / 311

一日饮食参考 / 312

9个月宝宝的营养食谱

水果藕粉 / 313

碎菜牛肉汤 / 313

一日饮食参考 / 314

10个月宝宝的营养食谱

南瓜小甜饼 / 315

鲜香排骨汤 / 315

赤豆粥 / 316

一日饮食参考 / 316

11个月宝宝的营养食谱

奶香三文鱼 / 317

海带肉末粥 / 317

蛋奶糕 / 317

一日饮食参考 / 318

满岁宝宝的营养食谱

鸡泥肝糕 / 319

嫩藕生津 / 319

一日饮食参考 / 319

鸣谢

特邀模特: 鼎鼎 顾苏 黄煜宸
黄天泽 李游 赛吉雅
牙牙 王露晨之 悦歌
子波 Jacob

妈妈模特: 崔晶晶 李岚 林松
瞿力 王艳

摄影师: 大雄 郭咏君 红雷
李雪



