

专家指导
健康孕育
系列

- 诠释每日发育状况
- 传授每日喂养要点
- 提供每日护理方案
- 享受每日专家指导

婴儿 养育

每日指导

郑国权

编著

北京妇产专家权威打造



中国纺织出版社

专家指导
健康孕育系列



每日指导

郑国权◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书以周岁内的宝宝成长发育的12个月为内容,按照每天为一个单元的形式,根据宝宝的身心发育特点,有针对性地在科学喂养、日常护理、疾病防治、智能开发等方面给予全面指导。通过科学、实用的知识讲解,使新手父母每天只用几分钟的时间,就可以学会简便可行的方法,从而能够得心应手地应对婴儿养育中遇到的诸多问题,使小宝宝发育得聪明又健康。

图书在版编目(CIP)数据

婴儿养育每日指导/郑国权编著. —北京:中国纺织出版社, 2011.1

(专家指导健康孕育系列)

ISBN 978-7-5064-7078-0

I. ①婴… II. ①郑… III. ①婴儿—哺育—

基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第241745号

策划编辑:李美华 责任编辑:韩雪飞 责任印制:刘 强

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

北京画中画印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本:635×965 1/12 印张:30

字数:406千字 定价:29.90元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

第一篇

第一个月，迎接宝宝的到来

目录

[CONTENTS]

第001天：早开奶，早接触 002
宝宝发育 新生儿的平均指标
养育指导 开始喂奶的时间
父母须知 第一次预防接种
专家指导 父母需要做的

第002天：对宝宝笑一笑 003
宝宝发育 宝宝的第一次排便
养育指导 掌握婴儿觅食反射
父母须知 对宝宝笑一笑
专家指导 第一次接种卡介苗

第003天：新生儿的喂奶次数 004
宝宝发育 新生儿的排尿量
养育指导 新生儿的喂奶次数
父母须知 宝宝的体温与室温
专家指导 给宝宝的玩具



第004天：让宝宝多吸吮乳头 005
宝宝发育 新生儿的睡眠
养育指导 让宝宝多吸吮乳头
父母须知 安慰宝宝停止哭闹
专家指导 丈夫应调理好妻子的饮食

第005天：母子应该分床睡 006
宝宝发育 新生儿的听觉能力
养育指导 心情对母乳的影响
父母须知 注意母子的睡眠安全
专家指导 宝宝不要睡在父母中间

第006天：在喂哺中增进感情 007
宝宝发育 用哭表达不同需求
养育指导 喂哺中增进感情
父母须知 宝宝的互动能力
专家指导 注意保持脐部清洁

第007天：第一次给宝宝洗澡 008
宝宝发育 脐残端的脱落
养育指导 进食催乳鲫鱼汤
父母须知 不宜母乳喂养的几种情况
专家指导 宝宝的初次洗澡

第008天：营造睡眠环境 009
宝宝发育 尿量的增加
养育指导 不要让宝宝含着乳头入睡
父母须知 喂奶时与宝宝说话
专家指导 营造睡眠环境

第009天：最好母乳喂养 010
宝宝发育 触觉的需求
养育指导 母乳喂养的益处
父母须知 视觉和听力的测试
专家指导 钳伤的痊愈

第010天：换尿布一定要勤 011
宝宝发育 良好的味觉
养育指导 摇篮支撑式喂养法
父母须知 勤换尿布
专家指导 以母乳喂养为主

第011天：给宝宝洗澡的步骤 012
宝宝发育 听力的逐渐加强
养育指导 新生儿喂食牛奶的方法
父母须知 给宝宝洗澡的步骤
专家指导 乳痂的消除

**第012天：双乳交替喂
养** 013

宝宝发育 依然处于睡眠状态
养育指导 左右乳房交替喂养
父母须知 不宜母乳喂养的宝宝
专家指导 给予听觉刺激

**第013天：轻轻呼唤宝
宝名字** 014

宝宝发育 懂得妈妈的呼唤
养育指导 交叉摇篮式喂养法
父母须知 影响母乳分泌的原因
专家指导 提防败血症的发生

**第014天：教宝宝学
会笑** 015

宝宝发育 视觉的反应
养育指导 足球式抱喂法
父母须知 教宝宝学会笑
专家指导 宝宝的睡姿

**第015天：防止宝
宝溢奶** 016

宝宝发育 有了模仿能力
养育指导 第三周的喂养量
父母须知 拍背防止溢奶
专家指导 室内的光线要柔和

**第016天：早产儿应
预防感染** 017

宝宝发育 亲切交流
养育指导 哺乳时母亲手的姿势
父母须知 宝宝头部发育的原因
专家指导 早产儿的护理

**第017天：母乳与牛
奶的混合喂养** 018

宝宝发育 味觉表现
养育指导 母乳与牛奶的混合喂养

父母须知 宝宝屁股的清洗
专家指导 退烧药的使用

**第018天：喂奶时应
排除奶瓶中的空气** 019

宝宝发育 声音的辨别
养育指导 喂奶时要排除奶瓶中
的空气

父母须知 妈妈患以下疾病不宜
母乳喂养

专家指导 新生儿室内的环境

**第019天：宝宝脱
水热的处理方案** 020

宝宝发育 辨别不同的气味
养育指导 两餐之间喂1次水
父母须知 保持适当的室温
专家指导 脱水热的处理方案

**第020天：奶具消
毒要充分** 021

宝宝发育 灵敏的触觉
养育指导 奶具的消毒方法
父母须知 催奶按摩术
专家指导 不宜去人多的地方

**第021天：及时发
现宝宝不进食的原因** 022

宝宝发育 抓握能力
养育指导 选择正确的穿衣方法
父母须知 及时发现宝宝不进食
的原因
专家指导 鱼肝油的作用

**第022天：尿布
的选择** 023

宝宝发育 宝宝的条件反射
养育指导 不要给宝宝食过多的糖
父母须知 尿布的选择
专家指导 养成良好的睡觉习惯

**第023天：夜间喂
养的安全** 024

宝宝发育 乳房的肿胀
养育指导 夜间喂养的安全
父母须知 正确的抱婴方法
专家指导 产妇身体的保养

**第024天：“游
泳”有助宝
宝成长** 025

宝宝发育 免疫机能的减弱
养育指导 母乳不要用微波炉加热
父母须知 家人外出回来后的清洁
专家指导 “游泳”有助宝宝成长

**第025天：减少
夜间喂奶次
数** 026

宝宝发育 自然脱落的软毛
养育指导 延长夜间哺喂的时间
父母须知 常见的“马牙”现象
专家指导 鹅口疮的防治

**第026天：防止
新生儿肺炎** 027

宝宝发育 逐渐形成有规律的排便
养育指导 下奶的食物
父母须知 产妇饮食保养
专家指导 谨防新生儿肺炎

**第027天：选
颜色鲜艳、
声音悦耳的
玩具** 028

宝宝发育 初始的记忆
养育指导 哺乳不要过于拘泥于时间
父母须知 选择本月宝宝的玩具
专家指导 化脓性脑膜炎的提早
发现

**第028天：避
免宝宝呼吸
道感染** 029

宝宝发育 对冷热的表达

养育指导 耐心等待

父母须知 新生儿黄疸的症状

专家指导 避免呼吸道感染

第029天：如何应对宝宝的哭闹 030

宝宝发育 体重的增加

养育指导 纯牛奶的喂养

父母须知 预防宝宝脓疱病的发生

专家指导 应对新生儿的哭闹

第030天：不让宝宝养成叼奶嘴的习惯 031

宝宝发育 满月时的状况

养育指导 满月后的喂奶次数

父母须知 不养成宝宝叼奶嘴的习惯

专家指导 第二针乙型肝炎疫苗

第031天：给宝宝洗头的注意事项 032

宝宝发育 4周大的宝宝发育

养育指导 室内植物的选择

父母须知 给宝宝洗头的注意事项

专家指导 提高宝宝的听觉记忆能力



第二篇

第二个月，在微笑中使宝宝健康成长

第032天：了解宝宝大小便状况 034

宝宝发育 外观的发育

养育指导 掌握大小便的信号

父母须知 按摩宝宝的肚脐

专家指导 看便识疾病

第033天：掌握宝宝的生活规律 035

宝宝发育 喜欢听轻柔的音乐

养育指导 宝宝睡眠时间与年龄成反比

父母须知 掌握宝宝的生活规律

专家指导 按时睡觉

第034天：关注宝宝情感的表达 036

宝宝发育 听觉的反应

养育指导 修剪指甲的工具

父母须知 加蛋黄的方法

专家指导 关注宝宝情感的表达

第035天：给宝宝进行按摩 037

宝宝发育 观察的能力

养育指导 按摩是不可忽略的环节

父母须知 产后的劳逸结合

专家指导 宝宝需求的满足

第036天：保持外阴皮肤的清洁 038

宝宝发育 眨眼反射

养育指导 外阴皮肤的清洁

父母须知 宝宝的敏感度

专家指导 脐带脱落与脐疝的发生

第037天：防止宝宝窒息 039

宝宝发育 小手的张与握

养育指导 吐奶的处理

父母须知 喂奶后的按摩

专家指导 不要把宝宝面朝下放

第038天：自制尿布好处多 040

宝宝发育 本月健康的发育标准

养育指导 喂食番茄汁

父母须知 自制尿布

专家指导 冬天尿布的处理

第039天：给宝宝选用纯棉面料 041

宝宝发育 双眼的运动

养育指导 让宝宝自然入睡

父母须知 母亲不宜喝含酒精的饮料

专家指导 应选用纯棉面料

第040天：创建良好育儿环境 042

宝宝发育 40天时男女宝宝的对比

养育指导 增加果汁、菜汁的饮用

父母须知 药物的慎用

专家指导 创建良好的育儿环境

第041天：不要过早食用谷类食品 043

宝宝发育 学会欣赏与表达

养育指导 不要急于进食米面类食物

父母须知 清除头上的垢物

专家指导 过早食用谷类食品的危害

第042天：进行必不可少的交流 044

宝宝发育 动作发育的活跃阶段

养育指导 轻松去掉大便

父母须知 到医院进行产后检查

专家指导 对答中的交流

第043天：男女宝宝使用尿布的区别 045

宝宝发育 听觉和视觉的能力

养育指导 喂养中的注意事项

父母须知 男婴与女婴尿布的使用

专家指导 发生以下情况要带宝宝看医生

第044天：对眼睛的护理 046

宝宝发育 目光的移动

养育指导 防止继发感染

父母须知 对营养不良宝宝的照顾
专家指导 对眼睛的护理

第045天：适当增加营养米粉 047

宝宝发育 睡眠的减少

养育指导 营养米粉的增加

父母须知 女婴便后的清洁

专家指导 缓解乳房疼痛

第046天：谨防宝宝肠绞痛 048

宝宝发育 注视时间延长

养育指导 按摩有益宝宝成长

父母须知 防止乳房下垂

专家指导 谨防宝宝肠绞痛

第047天：养成爱整洁的好习惯 049

宝宝发育 翻身的需要

养育指导 菜水制作方法

父母须知 从小养成爱整洁的好习惯

专家指导 果汁的制作

第048天：了解宝宝对妈妈的期待 050

宝宝发育 眨眼

养育指导 热量的补充

父母须知 了解宝宝对妈妈的期待

专家指导 母亲行为影响着宝宝

第049天：掌握正确的洗脸方法 051

宝宝发育 动作发育

养育指导 湿疹护理方法

父母须知 掌握正确的洗脸方法
专家指导 注意宝宝的异常

第050天：避免宝宝斜视 052

宝宝发育 视觉与听觉的增强

养育指导 保护眼睛的注意事项

父母须知 避免斜视

专家指导 斜视的测试方法

第051天：诱导宝宝模仿发音 053

宝宝发育 身高的增长

养育指导 模仿发音

父母须知 利用一切机会与宝宝交流

专家指导 奶嘴孔的调整

第052天：愉快、轻松地喂养 054

宝宝发育 体重的增长

养育指导 有规律的喂养

父母须知 愉快、轻松地喂养

专家指导 尝试吃东西的行为

第053天：提高宝宝的抗病能力 055

宝宝发育 俯卧能力

养育指导 提高抗病能力

父母须知 诱发宝宝微笑

专家指导 矫治儿童吮指、咬指甲

第054天：不要滥用抗生素 056

宝宝发育 闲不住的手脚

养育指导 多余母乳的储存

父母须知 室内湿度的控制

专家指导 不要滥用抗生素

第055天：帮助宝宝打嗝 057
宝宝发育 喜怒哀乐的表达
养育指导 帮助宝宝打嗝的方法
父母须知 对东西的认知
专家指导 加强母体的营养供给

第056天：腹泻时的喂养 058
宝宝发育 伸屈自如的手脚
养育指导 腹泻时的喂养
父母须知 造成营养不良的原因
专家指导 轻度腹泻的处理

第057天：给宝宝理发的学问 059
宝宝发育 能看到1米以内的所有物体
养育指导 理发的学问
父母须知 激发行为和心理发育
专家指导 克汀病的及早发现

第058天：保暖不宜过度 060
宝宝发育 上肢的发育
养育指导 给宝宝洗脸
父母须知 保暖不宜过度
专家指导 不宜给宝宝戴手套

第059天：枕头选择很重要 061
宝宝发育 两个月结束时的体重
养育指导 枕头的选择
父母须知 判断卡介苗接种是否成功
专家指导 枕芯的选择

第060天：第一次服用小儿麻痹糖丸 062
宝宝发育 可以寻找声音
养育指导 宝宝第三个月的喂养
父母须知 第一次服用小儿麻痹糖丸
专家指导 宝宝身上的胎斑



第三篇

第三个月，通过抚摸增进交流

第061天：避免宝宝皮肤受到损伤 064
宝宝发育 喜欢品尝和触摸
养育指导 宝宝的辅食
父母须知 容易受到损伤的皮肤
专家指导 鼓励够取和拍打

第062天：宝宝需要亲人的陪伴 065
宝宝发育 第三个月的体重
养育指导 不爱吃奶
父母须知 需要陪伴
专家指导 脑细胞的生长

第063天：通过指甲了解健康 066
宝宝发育 体重与身高
养育指导 食用维生素A或维生素D过量的现象
父母须知 通过指甲的颜色了解健康
专家指导 手的动作

第064天：通过舌头看疾病 067
宝宝发育 第三个月的头围
养育指导 盐的摄入
父母须知 第一针百白破三联疫苗
专家指导 通过舌头看疾病

第065天：享受空气浴 068
宝宝发育 唇、舌的运动
养育指导 每日所需的水量
父母须知 空气浴的好处
专家指导 发音的互动

第066天：谨防尿布皮炎的发生 069
宝宝发育 熟悉的面孔
养育指导 别忘记给玩具消毒
父母须知 室外锻炼循序渐进
专家指导 尿布皮炎的发生原因

第067天：补充维生素

C 070

宝宝发育 动作更加稳定细致**养育指导** 维生素C的摄入**父母须知** “地图舌”的成因**专家指导** 空气浴的适宜温度与湿度**第068天：合理补钙** 071**宝宝发育** 对小手的兴趣**养育指导** 米粉的益处**父母须知** 钙的补充**专家指导** 紧急情况的处理**第069天：刺激视力发****育** 072**宝宝发育** 辨别颜色**养育指导** 腿弯不一定缺钙**父母须知** 刺激视力发育**专家指导** 眼部的清洁**第070天：调整喂奶间****隔** 073**宝宝发育** 颈部的肌肉**养育指导** 夜间可不再喂奶**父母须知** 享受轻松缓慢的音乐**专家指导** 不必担心宝宝吮手指**第071天：添加健脑食****品** 074**宝宝发育** 用嘴尝试各种事物**养育指导** 添加健脑食品**父母须知** 避免辐射光伤害宝宝眼睛**专家指导** 轻轻抚摩**第072天：选择安静的哺****乳环境** 075**宝宝发育** 可以自己让玩具发出声音**养育指导** 每日热量的需求**父母须知** 选择安静舒适的环境哺乳**专家指导** 气味使宝宝拒绝母乳**第073天：促进宝宝听****觉发育** 076**宝宝发育** 生长发育加快**养育指导** 脂肪的来源**父母须知** 轻快的音乐促进宝宝听觉发育**专家指导** 哺乳期的避孕**第074天：不宜用洗衣粉****洗涤尿布** 077**宝宝发育** 第三个月的胸围**养育指导** 奶粉的调制**父母须知** 母乳中的碳水化合物**专家指导** 不宜用洗衣粉洗涤尿布**第075天：喂养不宜过****饱** 078**宝宝发育** 第三个月的坐高**养育指导** 奶粉或牛奶喂养不宜过饱**父母须知** 每日应做的运动**专家指导** 摩擦红班的处置**第076天：牛奶与橘子汁****不要同时饮用** 079**宝宝发育** 可追随运动的笔杆**养育指导** 注意喂食牛奶与橘子汁的间隔**父母须知** 判断宝宝的营养状况**专家指导** 每日对水的需要量**第077天：常带宝宝进行****日光浴** 080**宝宝发育** 分辨不同的语音**养育指导** 要常带宝宝进行日光浴**父母须知** 脚心日光浴对宝宝更有利**专家指导** 日光浴后要补水**第078天：选择婴儿床应****以安全为主** 081**宝宝发育** 能去抓触玩具**养育指导** 父母举止对宝宝的影响**父母须知** 婴儿床的安全**专家指导** 不宜睡弹簧床**第079天：控制室内温****度** 082**宝宝发育** 大脑的重量**养育指导** 母乳的交替喂养**父母须知** 颈部和背部肌肉的测试**专家指导** 室温过高会导致宝宝发热**第080天：观察睡眠发****现病情** 083**宝宝发育** 每月平均增长的体重**养育指导** 夏季与冬季换尿布的技巧**父母须知** 观察睡眠发现病情**专家指导** 发热期间的饮食

第081天：母乳的冷藏

与解冻 084

宝宝发育 喜欢用目光追随鲜艳的玩具

养育指导 母乳的冷藏

父母须知 感冒的处理

专家指导 先天性股关节脱臼的防治

第082天：不要粗暴地对待宝宝 085

宝宝发育 骨骼的发育

养育指导 制作蔬菜汁

父母须知 不要强制地让宝宝入睡

专家指导 外在环境影响体温

第083天：生气时不要给宝宝喂奶 086

宝宝发育 颈椎渐渐硬朗

养育指导 生气时忌喂奶

父母须知 避免用香皂洗乳房

专家指导 脐疝对宝宝的危害

第084天：让宝宝感触母亲的温暖 087

宝宝发育 能区分熟悉和不熟悉的声音

养育指导 优美的旋律有利于智力的发育

父母须知 让宝宝感触母亲的温暖

专家指导 血液循环不良导致手脚冰冷

第085天：宝宝胖不等于健康 088

宝宝发育 视力调节范围扩大

养育指导 宝宝胖不等于健康

父母须知 不要用卫生纸当尿布

专家指导 妈妈与宝宝的交流

第086天：避免剧烈运动后喂奶 089

宝宝发育 常常玩弄手指

养育指导 哺乳时枕头的妙用

父母须知 喂奶期减肥

专家指导 避免剧烈运动后喂奶

第087天：注意训练用具的安全 090

宝宝发育 开始学会逗人

养育指导 宝宝的厌食

父母须知 训练用具要安全

专家指导 哺乳母亲要科学进食

第088天：训练手眼协调能力 091

宝宝发育 笑多哭少

养育指导 不要养成一奶二吃的习惯

父母须知 训练手眼协调能力

专家指导 第一次定期健康检查

第089天：过量的蛋白质有害健康 092

宝宝发育 喜欢用小手触摸东西

养育指导 培养感知能力

父母须知 分清粗大动作和精细动作

专家指导 过量的蛋白质有害健康

第090天：对鼻子的清洁 093

宝宝发育 体重增加1倍

养育指导 胡萝卜的食疗功效

父母须知 对鼻子的清洁

专家指导 不要穿工作服喂奶

第091天：开始进食半流质食物 094

宝宝发育 第四个月的身高

养育指导 开始进食半流质或软质食物

父母须知 开展户外活动

专家指导 不要着浓妆喂奶

第四篇

第四个月，注意宝宝的情感需求

第092天：把握任何交流的机会 096

宝宝发育 宝宝第四个月的头围

养育指导 奶粉的保存

父母须知 把握任何交流的机会

专家指导 不要用母乳涂擦婴儿的面部

第093天：让宝宝尝试喝稀米糊 097

宝宝发育 宝宝第四个月的胸围

养育指导 让宝宝尝试喝稀米糊

父母须知 喂奶时不要逗宝宝

专家指导 应对睡眠时的哭闹

第094天：不要忽视腹部的保暖 098

宝宝发育 宝宝第四个月的坐高

养育指导 不要忽视对宝宝腹部的保暖

父母须知 防止寒冷的刺激

专家指导 进行摇晃训练

第095天：补充铁元素 099

宝宝发育 宝宝学会抬头

养育指导 用配方食品补充铁缺乏

父母须知 注意宝宝的脑损伤

专家指导 运动功能的发育

第096天：选择专用的宝宝配方奶粉 100

宝宝发育 前卤的变化

养育指导 选择专用的婴儿配方奶粉

父母须知 选购奶粉的注意事项

专家指导 冬季宝宝闷热综合征

第097天：不要强迫宝宝入睡 101

宝宝发育 对突发声响的反应

养育指导 不要在兴奋中强迫入睡

父母须知 是药三分毒

专家指导 持续对宝宝说话

第098天：不要给婴儿剃光头 102

宝宝发育 宝宝3~4个月的动作发育标志

养育指导 煮制菠菜汁

父母须知 不要给婴儿剃光头

专家指导 宝宝小屁股的擦洗

第099天：不要随意给宝宝化妆 103

宝宝发育 宝宝第四个月的语言发育

养育指导 给宝宝照相尽量不用闪光灯

父母须知 不要随意给宝宝化妆

专家指导 最好不要给女宝宝用爽身粉

第100天：母乳质量影响宝宝的发育 104

宝宝发育 宝宝第四个月的视觉反应

养育指导 母乳的质量

父母须知 肺炎的症状

专家指导 体温的高与低

第101天：用凉水为宝宝擦浴 105

宝宝发育 认识奶瓶

养育指导 脑细胞发育的第二个高峰期

父母须知 发展手的触觉

专家指导 用凉水为宝宝擦浴

第102天：用按摩抚慰哭闹的宝宝 106

宝宝发育 方向的辨别

养育指导 蛋黄的食用方法

父母须知 用按摩抚慰哭闹的宝宝

专家指导 谨慎用药

第103天：锻炼吞咽能力 107

宝宝发育 依赖母亲

养育指导 锻炼吞咽能力

父母须知 促进宝宝健脑益智食品

专家指导 睡袋解除后顾之忧

第104天：辅助食品的增加 108

宝宝发育 咕咕噜噜的语言

养育指导 辅助食品的增加

父母须知 注重辅食的质量

专家指导 宝宝禁用阿斯匹林

第105天：穿衣应“三暖一凉” 109

宝宝发育 开始制造抗体

养育指导 辅食的烹饪

父母须知 穿衣应“三暖一凉”

专家指导 食用新鲜蔬菜

第106天：适时调整枕头的高度 110

宝宝发育 对环境露出好奇的目光

养育指导 调整枕头的高度

父母须知 第四个月宝宝的玩具

专家指导 宝宝玩具的消毒

第107天：宝宝的睡姿 111

宝宝发育 唾液分泌逐渐增多

养育指导 大笑有损健康

父母须知 长牙对口腔神经的刺激

专家指导 宝宝的睡姿

第108天：宝宝不宜多食豆奶 112

宝宝发育 头颅的骨质密度

养育指导 宝宝不宜多食豆奶
父母须知 俯卧按摩
专家指导 青霉素过敏不遗传

第109天：不要喂成人的饭食 113

宝宝发育 宝宝16周的视力
养育指导 不要喂成人的饭食
父母须知 婴儿体重增长的指标
专家指导 宝宝眼睛的转动幅度

第110天：维生素A的补充 114

宝宝发育 4~6个月的生长速度
养育指导 维生素A的补充
父母须知 接受丰富的语言刺激
专家指导 定期健康检查

第111天：食用适量的蜂蜜 115

宝宝发育 第四个月的动作发育
养育指导 食用适量的蜂蜜
父母须知 不要给婴儿掏耳朵
专家指导 训练宝宝够取玩具

第112天：让宝宝“保持身材” 116

宝宝发育 两腿支撑身体
养育指导 注重母婴间的配合
父母须知 让宝宝“保持身材”
专家指导 樟脑丸对宝宝的威胁

第113天：谨防中耳炎的危害 117

宝宝发育 第四个月时的肢体动作
养育指导 避免皮肤损伤

父母须知 锻炼眼、耳、手的协调能力

专家指导 谨防中耳炎的危害

第114天：警惕宝宝智力低下 118

宝宝发育 抓东西
养育指导 经常和宝宝多说话
父母须知 预防乳头皲裂和感染
专家指导 提早发现宝宝的智能低下

第115天：锻炼手的力量 119

宝宝发育 第四个月宝宝的睡眠
养育指导 锻炼手的力量
父母须知 营养素不足会影响发育
专家指导 父母的言行对宝宝的影响

第116天：提高宝宝认知能力 120

宝宝发育 多余的动作
养育指导 玩捉迷藏游戏
父母须知 宝宝练习坐
专家指导 当宝宝睡醒时要与宝宝交流

第117天：颈部、胸部肌肉的锻炼 121

宝宝发育 第四个月的视觉发展
养育指导 颈部、胸部肌肉的锻炼
父母须知 过量饮牛奶可导致贫血
专家指导 母亲抽烟的危害

第118天：让宝宝体验“坐飞机”的快乐 122

宝宝发育 眼睛、耳朵、手、脚的协调
养育指导 体验“坐飞机”的快乐
父母须知 逗乐
专家指导 手指尖上的智慧

第119天：个体间有差异 123

宝宝发育 有明显的行为意识
养育指导 发烧时的饮食
父母须知 个体间的差异
专家指导 不宜多吃鸡蛋蛋白

第120天：推宝宝散步 124

宝宝发育 已逐渐适应环境
养育指导 服食汤药的技巧
父母须知 语言发育的过程
专家指导 推宝宝散步

第121天：和其他宝宝一起玩耍 125

宝宝发育 第五个月宝宝的身高
养育指导 哮喘病的服药方法
父母须知 增进与其他宝宝的交往
专家指导 头围的增长

第122天：开阔宝宝的眼界 126

宝宝发育 第五个月宝宝的体重
养育指导 过晚添加辅食的害处
父母须知 开阔宝宝的眼界
专家指导 呼吸道感染的治疗

第五篇

第五个月，让宝宝感受多彩的世界

第123天：服药前后忌给宝宝喂奶 122

宝宝发育 第五个月宝宝的头围

养育指导 进行耐寒锻炼

父母须知 肠套叠的识别

专家指导 服药前后忌给宝宝喂奶

第124天：出牙所需的营养 123

宝宝发育 第五个月宝宝的胸围

养育指导 放松专心的按摩

父母须知 出牙所需的营养

专家指导 出牙时的不良反应

第125天：帮助宝宝翻身 130

宝宝发育 第五个月宝宝的坐高

养育指导 有规律的进食

父母须知 翻身运动

专家指导 引起腹痛的原因

第126天：养成良好的卫生习惯 131

宝宝发育 用声音招引他人的注意

养育指导 喂养次数的减少

父母须知 卫生习惯的培养

专家指导 培养有规律的睡眠

第127天：让宝宝认识自我 132

宝宝发育 腿部更加健壮

养育指导 让宝宝学会用勺

父母须知 让宝宝认识自我

专家指导 训练宝宝分辨面部表情

第128天：按宝宝的年龄选择玩具 133

宝宝发育 语言的发育

养育指导 为爬行打基础

父母须知 让宝宝用手抓握、注视玩具

专家指导 按宝宝的年龄选择玩具

第129天：头发的好坏与营养有关 134

宝宝发育 开始发音

养育指导 通过声音认识因果关系

父母须知 头发与营养的关系

专家指导 水痘的防治

第130天：照顾宝宝不可粗心大意 135

宝宝发育 喜欢照镜子

养育指导 锻炼咀嚼能力

父母须知 照顾宝宝不可粗心大意

专家指导 免疫接种的重要性

第131天：口对口喂养不卫生 136

宝宝发育 对声音的反应

养育指导 口对口喂养不卫生

父母须知 训练宝宝自己坐着

专家指导 胖宝宝要多运动

第132天：外出时不要给宝宝蒙纱巾 137

宝宝发育 主动拍打眼前的玩具

养育指导 铁的补充

父母须知 让宝宝触摸各种物品

专家指导 外出时不要蒙纱巾

第133天：不要喂食小粒或坚硬的食物 138

宝宝发育 能用一只手够想要的玩具

养育指导 不要喂食小粒或坚硬的食物

父母须知 训练坐的平衡

专家指导 保持体位平衡促进大脑发育

第134天：可以直接食用水果 139

宝宝发育 洗澡时会打水玩

养育指导 注意喂食中的卫生

父母须知 可以直接食用水果

专家指导 宝宝吃水果的学问



第135天：肺炎的诊治

治 140

宝宝发育 重复某一动作

养育指导 哭后防治皲裂

父母须知 头发与遗传

专家指导 肺炎的诊治

第136天：异物进入眼睛的处理 141

宝宝发育 脂肪、肌肉都比较薄弱

养育指导 维生素C的补充

父母须知 异物进入眼睛的处理

专家指导 中耳炎的诊治与预防

第137天：饮食过量导致厌奶 142

宝宝发育 能表达愉快

养育指导 饮食过量导致厌奶

父母须知 睡衣的讲究

专家指导 对哭不要强行制止

第138天：不能用茶水给宝宝喂药 143

宝宝发育 清除视线中的障碍

养育指导 不能用茶水给宝宝喂药

父母须知 让宝宝多晒太阳

专家指导 婴儿车使用前的检查

第139天：体会说话的乐趣 144

宝宝发育 会显示自己的能力

养育指导 制作菜泥要精细

父母须知 调节睡眠习惯

专家指导 体会说话的乐趣

第140天：防治囟门损伤 145

宝宝发育 囟门有明显的弹性

养育指导 电风扇要慎用

父母须知 防治囟门损伤

专家指导 痢疾的预防

第141天：帮宝宝擤鼻涕 146

宝宝发育 喜与怒的表达

养育指导 便秘的防治

父母须知 擤鼻涕的方法

专家指导 预防宝宝贫血

第142天：出牙期的口腔护理 147

宝宝发育 喜欢有人陪伴

养育指导 出牙期的口腔护理

父母须知 过期药物有害

专家指导 不要转换药物的盛器

第143天：培养宝宝的独立能力 148

宝宝发育 识别亲人和陌生人

养育指导 袜子的选择

父母须知 改变生活环境

专家指导 独立能力的培养

第144天：通过囟门观察疾病 149

宝宝发育 双手抓握

养育指导 喂食不要勉强

父母须知 穿袜子的益处

专家指导 通过囟门观察疾病

第145天：钙片并不能预防佝偻病 150

宝宝发育 期望拥抱

养育指导 钙片并不能预防佝偻病

父母须知 妈妈的声音无可取代

专家指导 穿袜子的误区

第146天：出牙前的保护措施 151

宝宝发育 啃脚丫

养育指导 胡萝卜牛肉汤煲粥有助健胃消化

父母须知 提高宝宝对脚趾的认识

专家指导 出牙前的保护措施

第147天：注意出牙时的饮食 152

宝宝发育 推拉能力

养育指导 发音训练

父母须知 套头衫的选择

专家指导 注意出牙时的饮食

第148天：灵活掌握食欲和爱好 153

宝宝发育 颜色的感知

养育指导 灵活掌握食欲和爱好

父母须知 百日咳的症状

专家指导 三联针的重要性

第149天：培养社会性反应能力 154

宝宝发育 能够分辨陌生人

养育指导 培养社会性反应能力

父母须知 痢疾的防治

专家指导 白喉的症状

第150天：吃补充食物后不会拒绝吃母乳 155

宝宝发育 第五个月手眼的协调

养育指导 语言发育的三个过程
父母须知 吃补充食物后不会拒绝吃母乳
专家指导 防治破伤风

第六篇

第六个月，与宝宝一起快乐每一天

第151天：开始学习认

东西 156

宝宝发育 第六个月宝宝的身长

养育指导 学习认东西

父母须知 接触性皮炎的发生

专家指导 来自母亲的抗体水平逐渐降低

第152天：注意喂养次

数 157

宝宝发育 第六月宝宝的体重

养育指导 观察宝宝的发育

父母须知 第六个月的喂养次数

专家指导 对宝宝的表示做出反应

第153天：不要在婴儿室

放植物 158

宝宝发育 第六个月宝宝的头围

养育指导 辅食以粗颗粒食物为好

父母须知 不要在婴儿室放植物

专家指导 瘦并非不正常

第154天：纠正宝宝吸吮

手指的习惯 160

宝宝发育 第六个月宝宝的胸围

养育指导 为断奶准备

父母须知 记住自己的名字

专家指导 纠正宝宝吸吮手指的习惯

第155天：增强发声的兴

趣 159

宝宝发育 第六个月宝宝的体形

养育指导 每日食物不重复

父母须知 增强发声的兴趣

专家指导 如何观察降温效果

第156天：练习翻身

宝宝发育 灵活的翻身

养育指导 断奶过渡期

父母须知 学习翻身

专家指导 出牙的刺激

第157天：钙粉加奶粉

不利钙吸收 163

宝宝发育 会寻找声源

养育指导 奶粉加钙粉

父母须知 玩具的选择

专家指导 体温表的种类和测量方法

第158天：规律的喂养

能节省精力 164

宝宝发育 根据父母的表情作出不同反应

养育指导 断乳的饮食搭配

父母须知 规律的喂养能节省精力

专家指导 帮宝宝摩擦牙床

第159天：选择合适的

断奶时机 165

宝宝发育 手脚的运动能力增加

养育指导 培养宝宝要耐心

父母须知 给宝宝穿贴身棉质内衣裤

专家指导 选择合适的断奶时机

第160天：警惕皮肤过

敏的多种因素 166

宝宝发育 双手间能互递东西

养育指导 因疾病引发头发稀少的防治

父母须知 警惕皮肤过敏的多种因素

专家指导 母乳充足不必增加太多辅食

第161天：练习用匙喂

食 167

宝宝发育 喜欢听节奏性强



的歌

养育指导 保持室内湿度

父母须知 练习用匙喂食

专家指导 第二次定期健康检查

第162天：恋物——获得同妈妈在一起的感觉..... 168

宝宝发育 对触及的物体感兴趣

养育指导 呕吐时的喂养

父母须知 恋物的原因

专家指导 容易依恋的物品

第163天：注意米粉的颗粒细度..... 169

宝宝发育 记忆力在逐渐增强

养育指导 注意米粉的颗粒细度

父母须知 穿宽松保暖的外衣

专家指导 不要穿得太多

第164天：不宜过早学坐、学走路..... 170

宝宝发育 能被声音叫醒

养育指导 不宜过早学坐、学走路

父母须知 膀胱或尿道感染的症状

专家指导 接种的注意事项

第165天：虚胖宝宝易得病..... 171

宝宝发育 原始反射——迈步

养育指导 宝宝不宜吃的食物

父母须知 虚胖宝宝抗体不足的原因

专家指导 黄水疮的防治

第166天：不要以成人口味调制食物..... 172

宝宝发育 从母体得到的营养物质的消耗

养育指导 不要以成人的口味做食物

父母须知 玫瑰疹的防治

专家指导 排除耳中异物

第167天：逐渐完成辅食的替代过程..... 173

宝宝发育 有了爬行的欲望

养育指导 逐一添加些水果

父母须知 教会宝宝认识物品

专家指导 逐渐完成辅食的替代过程

第168天：宝宝玩耍要远离污染..... 174

宝宝发育 对生人有陌生感

养育指导 选食蔬菜

父母须知 不要轻易改变生活习惯

专家指导 宝宝玩耍要远离污染

第169天：选择磨牙食物要慎重..... 175

宝宝发育 出牙

养育指导 保持口腔清洁

父母须知 出牙的顺序

专家指导 选择磨牙食物要慎重

第170天：给宝宝按摩牙床..... 176

宝宝发育 因出牙而流口水

养育指导 第六个月可增加的辅食

父母须知 按摩宝宝的牙床

专家指导 预防佝偻病的方法

第171天：餐具要每日消毒..... 177

宝宝发育 叫名字有反应

养育指导 餐具每日消毒

父母须知 训练翻身的方法

专家指导 盐水可治疗鼻子不通气

第172天：宝宝不宜吃蜂蜜..... 178

宝宝发育 逐渐灵活的手指

养育指导 让宝宝多玩玩具

父母须知 宝宝不宜食蜂蜜

专家指导 为半岁宝宝选择玩具

第173天：疾病也可导致出牙晚..... 179

宝宝发育 喜欢到室外活动

养育指导 疾病也可导致出牙晚

父母须知 帮宝宝度过爬行关

专家指导 第六个月宝宝易患传染病

第174天：米饭与牛奶同食可提高营养价值..... 180

宝宝发育 抓悬吊的玩具

养育指导 米饭与牛奶同食可提高营养价值

父母须知 增加活动的趣味性

专家指导 以衣代被不科学

第175天：两餐之间吃水果..... 181

宝宝发育 丰富的面部表情

养育指导 两餐之间吃水果

父母须知 预防自闭症
专家指导 鼻子出血的处理

**第176天：膳食多样
化** 182

宝宝发育 头围的变化
养育指导 膳食多样化
父母须知 缓解怕人情绪
专家指导 饭前喝水有害无益

**第177天：食用鱼肝油
不要过量** 183
宝宝发育 区分周围人的不同
养育指导 高热量食物易导致消化不良
父母须知 教会宝宝用手势表示再见
专家指导 不要过量食用鱼肝油

**第178天：改变不正确的
断奶方式** 184
宝宝发育 脑重的增加
养育指导 不正确的断奶方式
父母须知 宝宝身体状况好的表现
专家指导 给宝宝滴眼药水的方法

**第179天：合理供给脂
肪** 185
宝宝发育 能够区分物体的大小
养育指导 清除鼻腔异物
父母须知 合理供给脂肪
专家指导 熟睡的时候剪指甲

**第180天：提高宝宝的
抓握能力** 186
宝宝发育 模仿性的微笑
养育指导 不易喝饮水机里的水
父母须知 提高准确的抓握能力
专家指导 与宝宝做镜前游戏

**第181天：断奶时要加强
宝宝的心理安慰** 187
宝宝发育 长出两颗下切牙
养育指导 还不能玩太复杂的东西

**第183天：情绪的多样
化** 190
宝宝发育 在扶立时跳跃
养育指导 第七个月时养育要点
父母须知 已建立依恋情绪
专家指导 大便颜色形状各异

**第184天：面部表情的培
养** 191
宝宝发育 第七个月宝宝的身长
养育指导 正常大便的表现
父母须知 培养面部表情
专家指导 注射第三针乙型肝炎疫苗

**第185天：为培养上进
心打基础** 192
宝宝发育 第七个月宝宝的体重
养育指导 为培养上进心打基础

父母须知 补充不食小麦制品的不足

专家指导 加强宝宝的心理安慰

**第182天：用植物脂肪调配
食物** 188

宝宝发育 第六个月宝宝的视觉和听觉
养育指导 用植物脂肪调配食物
父母须知 6~7个月的宝宝玩具
专家指导 坐便盆大便

第七篇

第七个月，增进宝宝的视觉与行为协调

父母须知 增加锻炼的兴趣
专家指导 爸爸应经常出现在宝宝的视野中

**第186天：饮用牛奶不要
过量** 193

宝宝发育 第七个月宝宝的胸围
养育指导 过量饮用牛奶的影响
父母须知 预防夏季中暑
专家指导 流口水的原因

**第187天：有意识地训练
宝宝“爬”** 194

宝宝发育 第七个月宝宝的头围
养育指导 宝宝营养过剩与缺乏
父母须知 有意识地训练宝宝“爬”
专家指导 情绪的分化