



妈妈宝宝安康手册

新生儿科专家

杨琼宇 杨丹宇◎编著

0~3岁

养育书

内蒙古科学技术出版社



妈妈宝宝安康手册

新生儿科专家

杨琼宇 杨丹宇◎编著

0-3岁

养育书

内蒙古科学技术出版社

杨琼宇 杨丹宇 编著

出版发行:内蒙古科学技术出版社

地 址:赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

邮 编:024000

责任编辑:欧东

印 刷:北京朝阳区小红门印刷厂

字数:200 千字

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 10

版次:2000年10月第1版

2006 年 10 月第 6 次印刷

ISBN 7-5380-0808-X/R·177

总定价:118.80 元(全套六册) 本册定价:19.80 元

前言

相约了十个月，渴盼了十个月，宝宝终于来到了妈妈的身边。面对着这个你既熟悉又有点陌生的小人儿，作父母的应该给他奉献些什么？在激动惊喜之余面对稚幼纯洁的小生命父母是否有一种不知所措的惶恐与忧心？打开这本书让我们一起伴着你的宝宝健康快乐地成长吧。

宝宝的成长是一首动人的歌，是一条七彩的路。父母刚开始和宝宝在一起生活时，会有一些完全未知的事情出现。宝宝的表情动作会带给你喜悦、感动，宝宝从能坐开始到学习站立，尔后开始练习走路的过程，每当想起这些情景，你必定充满了无比的期待。伴随着紧张和甜蜜，宝宝一天天长大了，关于宝宝的每一件事：第一次微笑，蹒跚学步，牙牙学语，揪心的病痛——你一定会谙熟于心。

那么何不为宝宝写一本日记，记录你的每一份期盼和宝宝成长的点点滴滴；附些精美的相片，留住美好难忘的瞬间。所有这些不仅是美好生活的记录，而且这将让你更熟悉你的宝宝，了解宝宝的成长发育、智能状况、气质表现等。



这是一本宝宝与父母直接对话的书，是父母和孩子亲手共建的家庭档案。记录了宝宝从出生至3岁这个年龄阶段生长发育的轨迹，以及父母（或其他人）对孩子进行家庭教育的经历，把成长记录和向家长传授育儿知识鲜活地结合起来，融科学育儿知识与实践操作于一体，是一条连接父母和孩子的有生命的纽带，是你奉献给宝宝的一份永久的纪念。无论是父母，或是孩子自己，将来再次翻阅此书，回顾这段历史，必将带来永久温馨的回忆。



前 言

第一章 太阳出世

一、成长记录

- 宝宝降临人间的第一张相片/1
- 宝宝脚印/2 · 宝宝手印/3 · 第一张全家福/4 · 爸爸、妈妈的祝福/5
- 祖辈的祝福/5 · 宝宝刚出生健康大事记/6
- 初见宝宝时有趣或值得回忆的事/6

二、育儿秘诀

- 了解刚出生婴儿的身体状况/7 · 了解婴儿的生理机能/9 · 了解婴儿的各种原始反射动作/10 · 检查刚出生婴儿是否发育完全/12 · 喂奶/13

第二章 新生儿手记

一、成长记录

- 满月时的照片/14 · 喂养/15 · 睡眠/15



- 大小便/15 · 洗澡/15 · 最美的“裸体照”/16
- 锻炼/17 · 预防接种/17 · 健康大事记录/17
- 有趣或值得回忆的事/17

二、育儿秘诀

- 新生儿时期的特殊婴儿状况/18 · 照顾新生儿的方法/22 · 喝母乳之前须知/27 · 正确的母乳喂养方法/28 · 保护孩子的粮仓——乳头和乳房/29
- 使奶水更多的方法/31 · 喂奶粉/32 · 母乳加奶粉的混合营养/35 · 尿布/36 · 洗澡的技巧/37

第三章

1-2个月育婴手记

一、成长记录

- 健康状况/41 · 微笑反应/42 · 玩具/42
- 亲密交流/42 · 喂养/43 · 锻炼/43 · 大小便/43
- 睡眠/44 · 习惯/44 · 四季小衣/45 · 灵巧的手/45
- 抱/45 · 预防接种/45

- 父母感受/45

二、育儿秘诀

- 了解1-2个月婴儿的发育状况/46
- 育儿重点/48 · 苦恼的对策/51



第四章

3-4个月育婴手记

一、生长记录

- 百岁照/56 · 生理状况/57

- 翻身/57·玩具/57·体格测量/58·喂养/58
- 锻炼/59·生活习惯与能力/59·预防接种/60
- 生活照顾/60·健康大事记录/60
- 有趣或值得回忆的事/61

二、育儿秘诀

- 了解3-4个月婴儿的发育状况/61
- 育儿重点/63·苦恼的对策/66

第五章 5-6个月育婴手记

一、生长记录

- 半岁照/68·生理状况记录/69
- 运动机能/69
- 心理发展记录/70·饮食/70
- 锻炼/71·睡眠/71
- 大小便/72·四季生活照顾/72
- 有趣或值得回忆的事情/72·父母感受/72



二、育儿秘诀

- 婴儿的状况/73·婴儿进入离乳初期/76
- 育儿重点/87·苦恼的对策/89

第六章 7-8个月育婴手记

一、成长记录

- 生理状况记录/93·运动机能/94·手脚运动/94
- 喂养/95·睡眠/95·大小便/96·锻炼/96
- 玩具/97·安全/97·心理发展记录/98

· 父母教育记录/98 · 健康大事记录/99

二、育儿秘诀

· 婴儿状况/100 · 婴儿进入离乳中期/104
· 育儿的重点/112 · 苦恼的对策/116

第七章 9 - 10 个月育婴手记

一、成长记录

· 生理状况记录/123 · 运动机能/124 · 手部活动/124

二、育儿秘诀

· 婴儿的状况/130 · 婴儿进入离乳后期/134
· 育儿的重点/141 · 苦恼的对策/145

第八章 11 - 12 个月育婴手记

一、成长记录

· 1 周岁照片/149 · 生理指标/150 · 运动机能/150

· 安全/150 · 喂养/151 · 锻炼与游戏/151 · 父母教养记录/152 · 心理发展记录/153 · 预防接种/153 · 趣事小记/154 · 父母感受/155 · 小小休息站/156

二、育儿秘诀

· 婴儿的状况/157 · 宝宝进入断奶完了期/159 · 育儿的重点/161
· 苦恼的对策/165



169

第九章 1岁-1岁半育婴手记

169

一、成长记录

- 发展照片/169 · 生理状况记录/170
- 运动机能/171 · 手部运动/171
- 安全/172 · 饮食/173 · 睡眠/174
- 大小便/175 · 服装/175
- 玩具/176 · 预防接种/177 · 心理发展记录/177 · 父母教育记录/178
- 趣事小记/180 · 父母感受/180

181

二、育儿秘诀

- 婴儿的状况/181 · 饮食生活/184 · 育儿的重点/187



197

第十章 1岁半-2岁育儿手记

197

一、两周岁时的照片

- 生理状况记录/198 · 运动机能/198 · 手脚活动/199
- 饮食/200 · 睡眠/201 · 大小便/201 · 服装/202
- 玩具/203 · 安全/204 · 预防接种/204
- 心理发展记录/205 · 父母教育记录/206
- 趣事小记/208 · 父母感受/208 · 小小休息站/210

210

二、育儿秘诀

- 婴儿状况/210 · 穿换衣服的教育/212
- 育儿的重点/214 · 苦恼的对策/220

第十一章 2岁-2岁半育儿手记

一、成长记录

- 生理状况记录/224 · 运动机能/226 · 手部运动/226
- 父母保育记录/227 · 服装/228 · 玩具/229
- 安全/229 · 心理发展记录/230 · 父母教育记录/233
- 宝宝作品档案/235 · 趣事小记/235 · 父母感受/236

二、育儿秘诀

- 婴儿的状况/237 · 育儿的重点/239
- 苦恼的对策/243

第十二章 2岁半-3岁育儿手记

一、成长记录

- 3岁照片/247 · 生理状况记录/248 · 手部运动/249
- 父母保育记录/250 · 服装/251 · 玩具/252 · 安全/253
- 心理发展记录/253 · 父母教育记录/257 · 宝宝作品档案/259
- 趣事小记/261 · 父母感受/262
- 小小休息站/262

二、育儿秘诀

- 幼儿的状况/264
- 育儿的重点/267
- 如何选择照顾孩子的托儿所/272
- 苦恼的对策/274



第一章 太阳出世

一、成长记录

历尽重重艰辛,宝宝终于降生了。你和丈夫体验到的那种惊喜交加和情绪的突变是无法事先准备的。前一分钟你仿佛是在世界的顶峰,而后一分钟你又觉得疲劳极了,累得想哭。新生儿的降生带来矛盾的情绪,快乐、责任和骄傲,也许还有恐惧,或许你会觉得整件事使你无所适从。经过痛苦的分娩,你也许会对孩子有一种厌恶和无所谓的感觉,这也是很普遍的。

但请记住,你完成了一件惊人之举,带来一个新的生命!

1. 宝宝降临人间的第一张照片



0 ~ 3 岁 养 育 书

姓名_____,乳名_____,性别_____
 名字的意义_____,取名人_____
 出生日期 公元_____年___月___日,星期_____,学周_____
 农历_____年___月___日,出生时刻___时___分
 当天世界要闻或其它特殊的事_____,天气_____
 摄影时间_____,地点_____,摄影大师_____

2. 宝宝脚印

录5分如,一

将准的医生大夫呀。下主调干桑宝定,李期重是引可
 录特刊报特合一面,的番非决事至天是父失的解解味时交喜特
 主面,哭原弱暴,下谢表意榜就又将特合一面而,就道内界出办
 路,是深音丑音出,如得呀升变,永对,酸酸的面平未带至到出以
 会有出着,就代痛苦解低,从这而天就的事并理解到合特刊
 。而最普的孩事友,宝德面解天保忍到特一言下起快
 !命坐的个一未第,平文人解特一丁知亲特,特出解出

儿卧推一策的同人部新宝宝,1

预产期_____年___月___日
 出生情况:顺产 手术产 剖腹产 其它_____
 出生地点_____
 像谁_____,最可爱的特征_____



3. 宝宝手印

身长_____厘米 体重_____公斤
头围_____厘米 胸围_____厘米
属相_____ 血型_____



4. 第一张全家福

父亲	母亲
祖父	外公
祖母	外婆
叔伯	舅舅
姑姑	姨姨
兄弟	姐妹
摄影时间	摄影地点



5. 爸爸、妈妈的祝福

在“人间地狱”中挣扎了十几个小时,剥离伴着滑落的感觉之后,终于听到娇儿的初啼,忧虑、苦楚,随着胎衣一起落下而消失。家里有了你,一切步调都乱了,奶瓶、尿布……。但有谁能够想象得到,这么一个小不点竟能给初为父母的我们带来如此的快乐和惊奇! 宝宝,祝你一生平安!

妈妈寄语:

爸爸寄语:

6. 祖辈的祝福

曾几何时,您初为人父母时,心中也充满了喜悦与自豪。不过,那些都深深刻在您的记忆里了。而今,你何不为您的“宝宝”写下您的祝福之词,在他成长之路上留下您的期望。

祖父:



0 ~ 3 岁 养 育 书

祖母：

外公：

外婆：

7. 宝宝刚出生健康大事记

8. 初见宝宝时有趣或值得回忆的事
