



专家推荐的科学、实用、全面的孕育指南



0~2岁育儿



一道一页

李琳 / 编著

完美育儿，培养聪明健康的宝宝

如何让小宝宝少生病，怎样和宝宝一块儿做游戏，如何有效开发宝宝的潜能，本书会最大限度地满足您的要求

0~2 Sui Yuer
Yiri Yiye

为您
精心打造的
孕育丛书

中国妇女出版社



0~2岁育儿



一页一页

李琳 / 编著

0~2 Sui Yuer
Yiri Yiye



为您
精心打造的
孕育丛书

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~2岁育儿一日一页 / 李琳编著. — 北京: 中国
妇女出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5127-0730-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第124296号

0~2岁育儿一日一页

作者: 李琳 编著

责任编辑: 魏可

封面设计: 小渔

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网址: www.womenbooks.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京联兴华印刷厂

开本: 170×240 1/16

印张: 18.5

字数: 300千字

版次: 2013年7月第1版

印次: 2013年7月第1次

书号: ISBN 978-7-5127-0730-6

定价: 24.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录

CONTENTS

请您为宝宝留下温馨的祝福吧..... 1

第1个月

第1天 宝宝出生啦.....	2
第2天 及早给宝宝喂奶.....	3
第3天 新生儿喂养要点.....	4
第4天 母乳喂养.....	5
第5天 人工喂养.....	6
第6天 混合喂养.....	7
第7天 宝宝的奶瓶.....	8
第8天 按需哺乳.....	9
第9天 宝宝吃饱了吗.....	10
第10天 适宜的生活环境.....	11
第11天 “蜡烛包”要不得.....	12
第12天 尿布的选择与使用.....	13
第13天 选择衣物，正确穿.....	14
第14天 小心处理乳痂.....	15
第15天 脐部护理应谨慎.....	16
第16天 给新生儿洗澡.....	17
第17天 头上包块的识别与处理.....	18
第18天 宝宝的正确抱法.....	19

第19天 给宝宝按摩..... 20

第20天 新生儿的抚触方法..... 21

第21天 预防新生儿黄疸..... 22

第22天 预防新生儿脐疝..... 23

第23天 预防新生儿臀红..... 24

第24天 预防新生儿败血症..... 25

第25天 预防新生儿肺炎..... 26

第26天 预防新生儿“鹅口疮”..... 27

第27天 宝宝的小枕头..... 28

第28天 宝宝满月啦..... 29

第2个月

第29天 刺激新生儿的触觉.....	30
第30天 开发新生儿的学习潜力.....	31
第31天 “满月头”并不是非剃不可.....	32
第32天 不要轻易放弃母乳喂养.....	33
第33天 给宝宝补充水分.....	34
第34天 不适合母乳喂养的妈妈.....	35
第35天 改善妈妈奶水不足.....	36

目录

CONTENTS

第36天 宝宝拒乳怎么办	37
第37天 空气浴与日光浴	38
第38天 观察宝宝的大便	39
第39天 小宝宝也要剪指甲	40
第40天 宝宝能用护肤品吗	41
第41天 宝宝皮肤的护理	42
第42天 宝宝健康体检	43
第43天 宝宝的睡姿	44
第44天 练习婴儿操	45
第45天 宝宝患奶癣怎么办	46
第46天 预防宠物过敏	47
第47天 新生儿身上有怪味是怎么回事	48
第48天 宝宝咳嗽的常见原因	49
第49天 预防呼吸道传染病	50



第50天 感冒患儿的护理要点	51
第51天 婴儿夜惊是怎么回事	52
第52天 预防宝宝支气管哮喘	53
第53天 宝宝哭闹	54
第54天 帮助宝宝区分颜色	55
第55天 训练宝宝抬起小脑袋	56
第56天 玩手有利于智力发育	57
第57天 漂亮的玩具	58
第58天 笑出健康和智慧	59
第59天 及时发现宝宝智力障碍	60
第60天 宝宝满2个月啦	61

第3个月

第61天 卤门异常	62
第62天 牛奶过敏	63
第63天 夜间喂奶	64
第64天 语言能力的培养	65
第65天 宝宝打嗝是怎么回事	66
第66天 上班族妈妈的喂养	67
第67天 安抚奶嘴	68
第68天 宝宝的睡眠	69

目录

CONTENTS

第4个月

第69天 通过睡眠看宝宝健康.....	70
第70天 宝宝睡觉黑白颠倒.....	71
第71天 不要一哭就抱.....	72
第72天 预防宝宝枕秃.....	73
第73天 新生儿吐奶是怎么回事.....	74
第74天 大小便训练.....	75
第75天 宝宝生痱子了.....	76
第76天 正确选择痱子粉.....	77
第77天 外耳道疖肿.....	78
第78天 预防宝宝“三疹”.....	79
第79天 语言能力的训练.....	80
第80天 宝宝夜啼.....	81
第81天 宝宝高热惊厥.....	82
第82天 练习翻身.....	83
第83天 认知能力的培养.....	84
第84天 训练宝宝握力的方法.....	85
第85天 发展宝宝的音乐智能.....	86
第86天 培养宝宝的发音能力.....	87
第87天 宝宝的嗅觉和味觉.....	88
第88天 社会交往能力的培养.....	89
第89天 发展宝宝的模仿力.....	90
第90天 宝宝满3个月啦.....	91

第91~92天 教宝宝开口说话.....	92
第93~94天 让宝宝学看书.....	93
第95~96天 培养宝宝愉悦的情绪.....	94
第97~98天 白开水是最佳饮料.....	95
第99~100天 选购宝宝餐具.....	96
第101~102天 练习用勺给宝宝喂辅食.....	97
第103~104天 辅食无糖最佳.....	98
第105~106天 无盐更健康.....	99
第107~108天 预防宝宝贫血.....	100
第109~110天 宝宝坐得很稳.....	101
第111~112天 保证宝宝摄入足够的 维生素.....	102
第113~114天 接种疫苗.....	103
第115~116天 宝宝爱“吃”手指头.....	104
第117~118天 母乳喂养不能代替打 预防针.....	105
第119~120天 宝宝口水多的处理办法.....	106

目录

CONTENTS

第5个月

第 121~122 天 为宝宝选购睡袋	107
第 123~124 天 正确使用婴儿车	108
第 125~126 天 添加辅食	109
第 127~128 天 成品辅食	110
第 129~130 天 自制辅食能代替成品 辅食吗	111
第 131~132 天 蔬菜水和新鲜果汁(泥)	112
第 133~134 天 宝宝发热怎么吃	113
第 135~136 天 宝宝腹泻	114
第 137~138 天 宝宝认生	115
第 139~140 天 宝宝呕吐	116



第 141~142 天 宝宝中暑	117
第 143~144 天 接触性皮炎	118
第 145~146 天 溃疡性口腔炎	119
第 147~148 天 小儿佝偻病	120
第 149~150 天 小儿多汗症	121

第6个月

第 151~152 天 让宝宝单独玩	122
第 153~154 天 教宝宝接受语言信息	123
第 155~156 天 培养宝宝正确看电视的 习惯	124
第 157~158 天 认识宝宝的体态语言	125
第 159~160 天 爸爸对宝宝的重要性	126
第 161~162 天 辅食以米粉为主	127
第 163~164 天 宝宝吃水果要点	128
第 165~166 天 春燥饮食新主张	129
第 167~168 天 平安度夏“五不要”	130

目录

CONTENTS

第 169~170 天 秋冬注意止咳润燥 ..	131
第 171~172 天 预防宝宝冻疮	132
第 173~174 天 判断宝宝是不是罗圈腿	133
第 175~176 天 乖乖宝宝聪明吗	134
第 177~178 天 宝宝肌肤的日常护理 ..	135
第 179~180 天 宝宝满 6 个月啦	136

第7个月

第 181~182 天 吃得好，睡得香	137
第 183~184 天 慎重为宝宝选择营养品	138
第 185~186 天 宝宝爬行练习	139
第 187~188 天 脱发是因为缺营养吗	140
第 189~190 天 宝宝便秘	141
第 191~192 天 宝宝添加辅食后的大便	142
第 193~194 天 自制辅食除内火	143
第 195~196 天 是否可以添加泥糊状辅食	144

第 197~198 天 辅食的添加原则	145
第 199~200 天 奶量和辅食量的配比	146
第 201~202 天 自制辅食的注意事项	147
第 203~204 天 让宝宝先吃泥状食物	148
第 205~206 天 不要用奶瓶给宝宝喂辅食	149
第 207~208 天 辅食忌过滥、过细、过碎、过烂	150
第 209~210 天 蛋黄和米粉先添加哪个	151

第8个月

第 211~212 天 培养宝宝的口味	152
第 213~214 天 米粉不宜与奶混吃 ..	153
第 215~216 天 训练宝宝用杯子喝水	154
第 217~218 天 咀嚼饭菜喂宝宝不可取	155

目录

CONTENTS



第 219~220 天 宝宝长牙了 156

第 221~222 天 正确添加辅食有助

宝宝长牙 157

第 223~224 天 训练宝宝的咀嚼功能

..... 158

第 225~226 天 龋齿及其防治 159

第 227~228 天 吃瓜果应有所节制 .. 160

第 229~230 天 培养宝宝自己吃饭 .. 161

第 231~232 天 培养宝宝的勇敢精神

..... 162

第 233~234 天 宝宝出水痘的护理

..... 163

第 235~236 天 逗婴儿应把握好分寸

..... 164

第 237~238 天 异位性皮炎 165

第 239~240 天 宝宝哮喘 166

第9个月

第 241~242 天 宝宝扁桃体炎 167

第 243~244 天 幼儿急疹 168

第 245~246 天 宝宝尿路感染 169

第 247~248 天 皮肤擦烂红斑 170

第 249~250 天 什么是热疖头病 171

第 251~252 天 耳朵流脓是怎么回事

..... 172

第 253~254 天 宝宝的耳屎 173

第 255~256 天 培养良好的饮食习惯

..... 174

第 257~258 天 家居安全 175

第 259~260 天 纠正宝宝厌食 176

第 261~262 天 坐便练习 177

第 263~264 天 选择合适的小鞋子 .. 178

第 265~266 天 给宝宝吃五谷杂粮 .. 179

第 267~268 天 饮食误区耽误宝宝发育

..... 180

第 269~270 天 宝宝满 9 个月啦 181

第10个月

第 271~272 天 纠正宝宝含饭的习惯

..... 182

第 273~274 天 平衡宝宝膳食的原则

..... 183

第 275~276 天 应对营养不良	184
第 277~278 天 应对营养过剩	185
第 279~280 天 聪明宝宝的食物设计	186
第 281~282 天 帮助宝宝戒掉奶瓶	187
第 283~284 天 气管异物隐患	188
第 285~286 天 宝宝不宜多吃巧克力、果冻	189
第 287~288 天 宝宝不宜吃整粒坚果	190
第 289~290 天 强化食品	191
第 291~292 天 小心维生素中毒	192
第 293~294 天 吃蜂蜜要注意的事 ..	193



第11个月

第301~302天 哪些情况不宜给宝宝 断奶.....	197
第303~304天 最佳断奶时间和季节	198
第305~306天 断奶后怎样喂宝宝 ..	199
第307~308天 认知能力的训练	200
第309~310天 小心补充脑黄金	201
第311~312天 喂宝宝固体食物	202
第313~314天 宝宝不宜过多食用山楂 制品	203
第315~316天 应对宝宝消化不良 ..	204
第317~318天 调理宝宝肠胃	205
第319~320天 宝宝不宜滥用抗生素	206
第321~322天 营养益生菌	207

目录

CONTENTS

第 323~324 天 排毒蔬菜汁	208
第 325~326 天 提高宝宝免疫力的食物	209
第 327~328 天 有损大脑发育的食物	210
第 329~330 天 宝宝夜间磨牙怎么办	211

第12个月

第 331~332 天 流行性腮腺炎的预防	212
第 333~334 天 怎样预防小儿胃肠炎	213
第 335~336 天 预防宝宝肠套叠	214
第 337~338 天 如何防治宝宝疳积	215
第 339~340 天 宝宝出现麦粒肿	216
第 341~342 天 如何驱除蛔虫	217
第 343~344 天 蛲虫及其防治措施	218
第 345~346 天 让宝宝远离铅	219
第 347~348 天 谨慎选择学步车	220

第 349~350 天 教宝宝学走路	221
第 351~352 天 宝宝不宜穿开裆裤	222
第 353~354 天 女宝宝的特殊卫生护理	223
第 355~356 天 宝宝的依恋关键期	224
第 357~358 天 宝宝的游戏乐园	225
第 359~360 天 宝宝个性的形成	226
第 361~362 天 宝宝的注意力和记忆力	227
第 363~364 天 宝宝智力开发的注意 事项	228
第 365 天 宝宝 1 周岁啦	229

1岁第1个月

1 岁第 1 周 让宝宝与爸爸妈妈同桌进餐	230
1 岁第 2 周 合理搭配主食和副食	231
1 岁第 3 周 宝宝的主食	232
1 岁第 4 周 宝宝的美味早餐	233

目录

CONTENTS

1岁第2个月

- 1岁第5周 宝宝的营养晚餐 234
- 1岁第6周 吃色香味俱全的食物 235
- 1岁第7周 吃素食 236
- 1岁第8周 科学选用钙剂 237

1岁第3个月

- 1岁第9周 粗纤维食物的摄入 238
- 1岁第10周 不要盲目限制脂肪摄入量
..... 239
- 1岁第11周 罐头食品不宜多吃 240
- 1岁第12周 让宝宝正确吃点心 241

1岁第4个月

- 1岁第13周 不让宝宝喝过多的饮料
..... 242
- 1岁第14周 节假日饮食要注意 243
- 1岁第15周 留住蔬菜的营养 244
- 1岁第16周 注意玩具的卫生 245

1岁第5个月

- 1岁第17周 煮粥不要加碱 246
- 1岁第18周 关节脱位的原因及治疗
..... 247
- 1岁第19周 防止宝宝偏食、挑食 ... 248
- 1岁第20周 隔代教养利与弊 249

1岁第6个月

- 1岁第21周 影响宝宝身高的因素 ... 250
- 1岁第22周 培养自己穿脱衣服的习惯
..... 251
- 1岁第23周 培养宝宝当小助手 252
- 1岁第24周 增加宝宝的活动量 253

1岁第7个月

- 1岁第25周 急性性鼻炎的防治 254
- 1岁第26周 宝宝口吃的纠正 255
- 1岁第27周 保护好宝宝的视力 256
- 1岁第28周 鸡胸的矫正 257

目录

CONTENTS

1岁第8个月

- 1岁第29周 宝宝的反抗期..... 258
- 1岁第30周 宝宝从床上摔下来怎么办..... 259
- 1岁第31周 教会宝宝擤鼻涕..... 260
- 1岁第32周 增强宝宝的抵抗力..... 261

1岁第9个月

- 1岁第33周 夏天要给宝宝剃光头吗.. 262
- 1岁第34周 让宝宝远离蚊虫叮咬... 263
- 1岁第35周 防止宝宝踢被子..... 264
- 1岁第36周 不要给宝宝剪眼睫毛... 265

1岁第10个月

- 1岁第37周 预防宝宝手足口病..... 266
- 1岁第38周 中耳炎及其防治..... 267
- 1岁第39周 纠正宝宝的不良习惯... 268
- 1岁第40周 培养宝宝好气质..... 269

1岁第11个月

- 1岁第41周 花花草草要小心..... 270
- 1岁第42周 宝宝的发现与探索..... 271
- 1岁第43周 重视提高宝宝的情商... 272
- 1岁第44周 宝宝不合群的处理方法.. 273

1岁第12个月

- 1岁第45周 正视宝宝的好奇心..... 274
- 1岁第46周 及早发现宝宝的天赋... 275
- 1岁第47周 没有规矩不成方圆..... 276
- 1岁第48周 培养宝宝的独立能力... 277
- 1岁第49周 宝宝的涂鸦游戏..... 278
- 1岁第50周 给宝宝一些挫折感..... 279
- 1岁第51周 正确培养宝宝的自信心.. 280
- 1岁第52周 宝宝2周岁啦..... 281



请您为宝宝留下温馨的祝福吧



A large rectangular area with a decorative, wavy border, intended for writing a message. The area contains several horizontal dashed lines for writing.



第1天

宝宝出生啦

准妈妈经过 280 天艰辛的等待，小宝宝终于来到了这个世界上。

通常刚出生的宝宝相貌并不是很好看，小宝宝一般脸部、眼睛会有些肿，而且紧紧地握着两个小拳头，保持着在子宫里面的姿势，皮肤为暗紫色或微紫色，然后慢慢转为粉红色。新生儿看上去很柔弱，令人怜惜。

此时，宝宝已经有了良好的视觉、听觉、嗅觉、味觉能力，并足以令人吃惊。出生后半小时内宝宝就能吮吸和吞咽母乳，出生当天，宝宝就开始排泄大小便。还有一系列的原始反射帮助宝宝与外界沟通。

1 新生儿体重、身长、头围和胸围

我国 1995 年九市城区调查结果显示，男婴平均出生体重为 $3.3 \text{ 千克} \pm 0.4 \text{ 千克}$ ，女婴为 $3.2 \text{ 千克} \pm 0.4 \text{ 千克}$ ；身长男婴平均为 50.4 厘米，女婴为 49.8 厘米。

从脑后枕骨结节经眉间绕头一周的长度即为头围。宝宝刚出生时头围平均值为 32 厘米 ~ 34 厘米。

沿着乳头下缘绕胸一周的长度为胸围。刚出生的宝宝胸围要比头围小 1 厘米 ~ 2 厘米，平均值为 32.4 厘米。

2 新生宝宝的生理特点

刚出生的宝宝四肢较短，呈现外展和屈曲的姿势；由于新生宝宝的循环系统尚未发挥作用，处于循环系统末端的四肢略呈青紫色，待其循环系统开始工作时，青紫色会逐渐消退。此外，新生宝宝的指甲比较长。新生的小宝宝会不断地睡而又醒，然后接着睡，大部分时间会在睡眠中度过。但他受到惊吓时，会拱背和腿并伸出手臂，并以这种姿态来保护自己。

宝宝刚出生时，其外生殖器都比较凸显，比身体的其他部分较大。由于受母体激素的影响，阴囊或是外阴会呈现较红或发炎的现象，而女宝宝则可能出现阴道出血或是有清澈透明或白色分泌物的现象，这些都是正常的，不必过于担心。

3 其他表现

新生宝宝会对强光眨眼，双手多数时间是握拳状。能够将头从一侧转向另一侧。宝宝还能够发出“啊啊、嗯嗯”的声音，似乎会积极响应柔和的人声。



妈妈第一次给宝宝喂奶叫“开奶”，新生儿出生1小时内是敏感期，而且出生后20~30分钟内，宝宝的吸吮反射最强，要保证宝宝在出生后半小时内就开始吸吮乳头。及早开奶对宝宝好处众多。母乳喂养提倡产后1小时内即开奶，最晚也不要超过6小时。

❶ 建立泌乳反射

乳汁的产生是由神经和激素调节控制的，需要宝宝的吸吮使乳头神经末梢受到刺激，通知大脑快速分泌催乳素，从而使乳汁大量泌出。如果妈妈不给宝宝尽快开奶，就会影响正常泌乳反射的建立，使乳汁分泌越来越少。

❷ 初乳别错过

初乳中的蛋白质含量要高于正常母乳，特别是乳清蛋白质的含量。另外，初乳中的蛋白质含有比正常母乳更丰富的免疫球蛋白、乳铁蛋白、生长因子、巨噬细胞、中性粒细胞和淋巴细胞等。这些物质都有防止宝宝感染和增强宝宝免疫的功能。早喂奶，新生儿可以获得初乳中大量的免疫物质，加强新生儿抵抗疾病的能力。

❸ 补充生理断层

能够及时补充新生儿从母体到人间的生理断层，使新生儿尽快获得生理需要，特别是水分、营养的及时补充，有利于新生儿成长的连续性。

❹ 有利于胎便的排出

初乳中含有较多的无机物，特别富含镁盐，能促进新生儿消化管蠕动，有利于消化运动，促进胎便的排出。

❺ 早日增进母子感情

新生儿敏感期正是建立母子间感情联系的最佳时期，在吸吮的过程中，宝宝会感觉妈妈的体温，闻到妈妈的气味，对妈妈产生依赖和信任，并因此获得安全感。新生儿出生后母子接触的时间越早，感情越深，宝宝的身心发育就越好。





第3天

新生儿喂养要点

根据新生宝宝的生长发育状况，正确喂养宝宝，能够让其健康的成长，如果喂养不当，就会耽误宝宝的成长。新生儿宝宝成长发育非常快，对营养的需求也比较高，一定要保证宝宝在新生儿时期有足够的营养供给，为以后的茁壮成长奠定良好的基础。

① 摄取充足的热量

新生儿的营养需求包括维持基础代谢和生长发育的能量消耗，在适当的温度下，新生儿基础的热量消耗为 50 千卡/千克，加上适量的活动，以及食物的特殊动力作用和生长需求，新生儿每天需热量 100 千卡/千克 ~ 120 千卡/千克。新生儿所需的营养素一定要根据宝宝自身的情况有选择地摄取，过多或是过少都不合适。

② 坚持母乳喂养

对宝宝而言，任何食物都无法与母乳媲美，母乳可以满足宝宝的各种营养的需求。由于新生儿的胃容量较小，每次吸入的奶量也比较少，大概在 30 毫升左右。而刚出的宝宝吸吮动作并不娴熟，

对喂养方法不是很适应，常常喂一次奶，妈妈和宝宝都是身心疲惫，而且宝宝经常没有吃饱。这种情况不需要担心，多喂几次奶就会有好转。

③ 不要定时喂养

有些妈妈认为出生一周内的宝宝要进行定时喂养，每 3 小时喂哺一次，这样可以让宝宝养成按时吃奶的好习惯，也便于自己的休息。但是这样宝宝在饥饿的时候吃不到乳汁，饥饿感过后再进行哺乳，会严重影响宝宝的食欲，不利于宝宝的生长。此外，定时喂养也影响妈妈乳汁的分泌。

④ 每天补充维生素D

卫生部建议，婴儿应从出生开始，在医生指导下每天补充维生素 D 400 国际单位 ~ 800 国际单位。

