

新手爸妈攻略第九篇-新生儿成长事件执行计划 知乎ID：妥爸赵十三								
妥爸育儿攻略全集【excecl表格】：备孕全攻略   孕期全攻略   生产全攻略   待产包全攻略   月子全攻略   新生儿护理全攻略 新生儿疾病护理全攻略   宝宝早教全攻略（分月龄版）   <b>新生儿成长事件执行计划（分月龄版）</b>   月嫂面试攻略+自制面试表   宝宝辅食喂养全攻略								
月龄	疫苗&健康计划	饮食计划	睡眠计划	护理计划	教育计划	基本能力表现	阶段注意事项	其他
0-1月	①出生24小时内注射第一针卡介苗和乙肝疫苗1/3。 ②乙肝疫苗2/3 ③注意宝宝的黄疸是否褪去 ④接受第一次健康检查 ⑤注意观察宝宝的大小便颜色，状态和次数	①生产后尽早开奶，让宝宝吮吮营养丰富的初乳。 ②按需喂养 ②纯母乳喂养的宝宝6个月内可以不喂水 ③不宜喂得过早，前后两餐应该至少间隔2-2.5小时 ④24h内至少喂婴儿8次，一般10～20分钟就可以吃饱 ⑤喝母乳的婴儿从出生15后就应该每天摄入400IU的口服维生素D滴剂	①不需要枕头头，宝宝每天可以睡16—20小时。 ②刚喂完奶之后可用左侧卧的姿势睡觉，防止吐奶呛到宝宝 ③肠胀气时可尝试趴着睡觉，但需要家长看护防止窒息 ④夜晚确保婴儿仰卧睡觉	①注意为宝宝保暖 ②脐带护理：在脐带脱落以前，需保持局部清洁干燥，尿布不要盖到脐部，每天用碘酒擦拭消毒，避免发炎。 ③勤剪指甲，防止宝宝划伤自己的脸，不建议使用手套 ④给宝宝做按摩，每天洗澡后做抚触按摩 ⑤勤换尿不湿，2-3小时检查一次，尿量多及时换，如有便便马上换，有便便时需要用温水清洗干净，然后涂上护臀霜，预防尿布疹的出现。 ⑥每日早晚涂两次婴儿面霜，预防湿疹的出现。	①常常和宝宝对视、逗宝宝笑 ②多拥抱、抚摸宝宝，让宝宝开心 ③看黑白卡	①笨拙、颤动的手臂活动 ②可将手举至视线范围内，视线范围20-30cm ③仰卧时头可以从一侧转向另一侧 ④强烈的反射动作，双手紧紧握拳 ⑤失去外界支撑时头会向后仰倒 ⑥喜欢黑白色或对比强烈的图案，最喜欢的图案是人脸 ⑦听觉完全成熟，能识别某些声音	①大力摇晃婴儿容易引起婴儿头部损伤 ②外出时使用安全提篮 ③不要给婴儿使用宽松的毯子 ④婴儿1个月之后才可使用安抚奶嘴，过早使用安抚奶嘴可能造成乳头混淆 ⑤衣服避免脖颈、胳膊及腿部比较紧的，不能带有领结绳子等 ⑥1岁以下的孩子不能喂食蜂蜜，防止肉毒杆菌感染（肉毒杆菌感染将会导致非常严重的后果）；	①出生证（出生后一个月内） ②户口 ③儿童预防接种证 ④身份证 ⑤医保卡（出生三个月内）
1-2月	①13价肺炎疫苗1/4 ②口服5价轮状疫苗 1/3 ③五联疫苗 1/4 ④至关重要的42天体检，宝宝出生42天以后，需要进行第一次体检，这次体检是为了检测宝宝各方面的生长发育情况是否正常。	①坚持母乳喂养 ②每个乳房喂奶10—15分钟，一般一天喂养8-12次，逐渐养成按顿喂养好习惯。	①不要用摇晃的方式哄宝宝睡觉，影响脑发育，造成轻微智力低下。若要哄，可幅度小、有规律、轻柔舒缓、10分钟左右。 ②不需要枕头 ③人工哄睡困难的话，为了解放双手，可以购买电动摇篮 ④会出现3-4小时的睡眠周期	①要防止出现尿布疹 ②天气好时，可以每天坚持户外活动，进行日光浴 ③勤剪指甲，防止宝宝抓伤自己 ④可以引入安抚奶嘴 ⑤多多抚摸宝宝的身体	①勤加练习俯卧抬头，每天两次，每次10秒钟，每次俯卧时间不宜超过一分钟 ②有耐心的引逗宝宝发音，u、a、e的音节 ③看黑白卡，训练宝宝追视能力 ④用拨浪鼓锤、摇铃锻炼宝宝的抓握能力。	①应该掌握的能力（大多数宝宝能做到）： 俯卧时可以抬起头；能对声音作出反应；可以盯着人的脸看。 ②发展中的能力（一半宝宝能做到）： 用眼睛短暂地追视物体；能发出“呜呜”或“啊啊”的声音；能看黑白图案。 ③高级能力（少数宝宝能做到）： 微笑，能笑出声；能将头抬起45°	①新妈妈身体依然还比较虚弱，离开月嫂照顾，新爸爸需要承担更多工作。 ②不要将婴儿单独留在尿布台	玩具建议 ①黑白卡+追视球  ②声光安抚玩具 费雪小海马 伟易达小河马  ③健身架 伟易达苹果树健身架 贝易健身架  ④手摇铃套装 babycare手摇铃 GoryeoBaby手摇铃 people止哭音乐摇铃  ⑤安抚床铃 贝易针织玩偶床铃 jollybaby床铃
2-3月	①13价肺炎疫苗2/4 ②口服五价轮状2/3 ③五联疫苗2/4	①2-3个月的宝宝吃奶次数稍减，喂奶间隔一日6-8次左右。建议每次喂奶量为75~100ml。	①2~3个月的宝宝这个时期的宝宝视听触觉都发生了明显的进步，开始对外界更感兴趣，不会像刚出生的时候那样，除了睡觉还是睡觉。 ②预防宝宝经常偏头睡。 ③宝宝上午可以睡1~2次，下午2次，晚上睡1~2个大觉。 ④有的宝宝会出现睡眠颠倒	①用纱布或棉签给宝宝擦牙。 ②多进行日光浴 ③经常给宝宝洗头	①练习“拉坐” ②重点练习俯卧抬头、四肢运动和抓握能力 ③多给宝宝听儿歌	①应该掌握的能力：能发出“咯咯”、“咕咕”的声音；眼睛可以在视力范围内追视物体；注意到了自己的小手；可以抬起头保持一小会儿。 ②发展中的能力：微笑，笑出声；能将头抬起45；动作更平稳连贯。 ③高级能力：能够稳当地抬着头；可以用腿支撑身体重量；俯卧时可以抬起头和肩膀。	①2个月时仍没注意过自己的手，2~3个月双眼不会跟随物体移动需要关注是否发育迟缓	
3-4月	①13价肺炎疫苗 3/4 ②口服5价轮状 3/3 ③五联疫苗 3/4	①可以渐渐开始尝试断夜奶	①这个阶段的宝宝一般来说已经形成了自己的睡眠习惯，有些宝宝在每天的上午和下午都会睡上两小时左右。 ②可以把毛巾折两折枕，枕高1厘米即可。如宝宝的头部有“舟状头”形状出现，可尝试使用定型枕 ③部分婴儿可以睡整夜	①保持宝宝手部的洁净，不要强行制止宝宝吮吮手指 ②开始流很多口水，带围嘴 ③防止宝宝消化不良	①经常给宝宝看彩色的图片，开发视觉 ②多给宝宝说儿歌 ③引导宝宝抓悬挂玩具 ④训练宝宝胎头、翻身	①应该掌握的能力：能够认出你的脸和气味；可以稳当地抬着头；眼睛可以追视移动的物体。 ②发展中的能力：能够尖叫、发出；“咯咯”、“咕咕”的声音；会吐泡泡；认得你的声音；能做小型俯卧撑。 ③高级能力：能从俯卧翻身到仰卧；听到大响声时，会转过头去寻找；能把双手放在一起，用手拍打玩具。	①宝宝会翻身要加强看护，防止坠落到地上 ②3个月时还不会对人笑，不会将头抬起来，需要关注是否是发育迟缓 ③睡觉前不要在婴儿床上挂玩具，经常检查玩具上容易扯下来或者易损坏的小零件是否完好	玩具建议 ①牙胶 火柴猴无尾款 妈贝乐小蘑菇 PIGEON贝亲花瓣  ②布书 JOLLYBABY布书 LAMAZE布书  ③绘本 《婴儿视觉启智绘本》 《滴答滴答日本经典婴儿绘本》 《靓丽精美触摸书系列》  ④触感球 Infantino手抓球套装 b.toys的触感球 费雪的动物摇铃布球
4-5月		①4~7个月的宝宝已经开始出牙了，有的宝宝可能奶量减少、胃口不佳，到了一些宝宝的厌奶期。 ②宝宝表现出对成人的食物感兴趣，就可以尝试给宝宝添加辅食了。这时候宝宝开始能够消化一些泥状的、糊状的食物，不要添加淀粉类食物。如果宝宝不想吃，不要强迫。	①如果宝宝不能睡整夜的话，尝试对宝宝的睡眠习惯进行训练	①大部分的宝宝的出牙时间为4~7个月，妈妈要帮助宝宝保持口腔卫生，长出第一颗小牙以后每天用指套牙刷刷牙。 ②宝宝出牙，会咬手，应阻止，否则会影响出牙或牙齿排列不整齐，有缝隙。可用磨牙棒或咬胶，或转移宝宝注意力。	①多抱宝宝出门玩 ②训练宝宝手的抓握能力 ③多引逗宝宝发音 ④引导宝宝抓够悬挂玩具 ⑤训练宝宝扶踮 ⑥让宝宝照镜子，训练宝宝分辨面部表情 ⑦经常给宝宝听儿歌，多陪宝宝说话，训练宝宝发ma、ba等音。 ⑧训练宝宝摸不同质感、纹路的玩具或物体，刺激宝宝的触感。	①应掌握的能力：微笑，笑出声；可以用腿支撑身体重量；你对他说话时能做出“咕咕”的回应。 ②发展中的能力：能抓住一个玩具；能从俯卧翻身到仰卧。 ③高级能力：能模仿发出爸爸“大大”的声音；长出第一颗牙；也许准备好开始添加辅食了。	①4个月时不会扭头寻找声源，需要关注是否是发育迟缓	
5-6月	①乙肝疫苗3/3 ②A+C流脑疫苗1/2 ③手足口疫苗 1/2	①即便添加辅食，也依然要以母乳或奶粉为主食，辅食每天吃少量1—2次即可。 ②不要喝豆浆、不要用牛奶、酸奶代替配方奶。	①恰当引入安抚物品，如安抚抱枕、安抚玩偶等	①注意口腔卫生 ②准备磨牙器	①宝宝开始有脾气，不要纵容，要让宝宝自己安静下来后，再引导。 ②多抱起，让宝宝保持直立的动作，去室外、自然、商场等不同地方，让宝宝看到更多的内容，可购买背带，解放爸妈的双手。 ③把宝宝扶起来，多做跳的动作 ④对宝宝进行翻身、独坐、匍行的训练	①应该掌握的技能（：可以分辨醒目的颜色；玩自己的小手小脚。 ②发展中的能力：知道自己的名字；转向新的声音；从俯卧翻身到仰卧，或从仰卧翻到俯卧。 ③高级技能：不用支撑坐一小会儿；把东西塞到嘴里；可能出现分离焦虑。	①不要强迫宝宝做坐的练习 ②5个月日晚上仍然无法入睡，不会自发微笑，需要关注是否是发育迟缓	
6-7月	①手足口疫苗2/2	①即便是纯母乳喂养的宝宝，满了六个月就可以给宝宝添加辅食了，否则营养会跟不上。 ②母乳喂养的孩子6个月之后可以根据孩子的成长情况补充铁剂，非母乳喂养的孩子在出生后的第1年应该喝高铁配方奶 ③辅食的品种要逐一添加，防止过敏 ④过渡到吸管杯		①从吃睡、大小便等方面，逐步过渡到洗手、洗脸、洗澡等良好的卫生习惯。 ②给宝宝穿便于爬行的衣服 ③保护宝宝牙齿，吃完奶后，喂几口温开水冲洗口腔，棉签沾淡盐水每天早晚帮宝宝清洗牙齿和牙床。	①帮助宝宝学习爬行 ②给宝宝讲故事和看彩色图片书，重复讲一个故事，看宝宝反映。 ③开始训练宝宝独坐。	①应该掌握的能力：会转向声响和说话声；模仿发声；能从俯卧翻身到仰卧，或从仰卧翻到俯卧。 ②发展中的能力：准备好开始添加辅食；能够不用支撑坐着；把东西塞到嘴里；能够把物品从一只手；递到另一只手。 ③高级能力：身体可以向前扑或开始爬了；可以含混不清地说话或发出某些音节；能把东西拉向自己。	①宝宝活动范围大了，注意卫生和安全（电源口、尖角） ②宝宝会出现假哭、假笑等来达到自己的目的，妈妈应视情况让宝宝觉得这样做不能达到目的。 ③宝宝扔东西，不是惹你生气，开始时是因为发育不全拿不稳，应和宝宝玩扔东西的游戏，适当加以引导。 ④宝宝怕生人，出现依恋，可给予更多陪伴和引导。 ⑤5-7个月不会翻身，6个月仍不能在大人的帮助下做起需要关注是否是发育迟缓	①叠叠乐玩具 btoys叠叠乐 智库转转塔  ②不倒翁玩具 B.toy猫头鹰不倒翁  ③学爬玩具 澳贝乖乖小鸭 伟易达的小熊 隧道/爬行通道 宜家帐篷  ④爬爬垫+围栏  ⑤儿童手机

7-8月	①麻腮风疫苗 1/2 ②乙脑减毒活疫苗 1/2	①给宝宝固定的餐位和餐具 ②盐、味精、酱油等调味料1岁以前不要给宝宝吃，不要给宝宝喝糖水、冰水。 ③尝试停止夜间喂奶			①训练宝宝自己吃辅食，比如独立使用小勺或手抓。 ②鼓励宝宝早爬行、多爬行，好处多多。不要让爬被坐取代。 ③为孩子创造一个可以探索和漫游的安全环境 ④最初6个月，规矩没有用，7个月大之后，才能使用规矩来管教他 ⑤练习baba、mama发音 ⑥训练宝宝认识身体部位 ⑦训练宝宝侧面连续翻滚	①应该掌握的能力：能够不用支撑坐着；能把东西拉向自己。 ②发展中的能力：身体可以向前扑或开始爬了；可以含混不清地说话或发出某些音节；开始认生。 ③高级技能：会摆手再见了；能扶着东西站着；会把东西相互碰撞;开始明白物体恒存性；（即使物体看不见，但它仍然存在）。	①不能过早的让宝宝学习走路 ②宝宝会出现很多重复的动作，如反复摆同一积木，不要阻止。 ③不要告诉宝宝“天黑，外面有鬼之类的话”宝宝以后会怕黑，胆子小，不敢独处。 ④6-7个月不会主动去抓东西/7个月不会用双眼跟着30-180cm之间的移动物体看，两腿无力、不会通过动作来吸引注意力，需要关注是否是发育迟缓	⑥八宝敲山夸
8-9月	①A+C流脑疫苗 2/2	①可以开始给宝宝尝试面食、小馒头等辅食 ②不要给宝宝吃膨化食品、爆米花、松花蛋、油条、腌制食品、味精多的食品。 ③让宝宝抓着棒状的食物自己吃	①孩子8个月大时每天会小睡两次，上午下午各一次，晚上可能睡10-12h； ②训练睡觉时孩子可能出现分离焦虑，这个时候不要开灯也不要抱起他，可以给他喂些水，但不要喂奶	①宝宝的运动量会加大，被汗水浸湿的衣服要及时换掉 ②宝宝越来越灵活，从尿不湿换成拉拉裤	①练习站立 ②训练拇指、食指的对握 ③联系对敲、摆动能力 ④大人对宝宝说再见或欢迎，鼓励宝宝用手势回应 ⑤经常锻炼宝宝的爬行能力，不要急于让宝宝行走。爬行对宝宝的协调能力很有帮助。 ⑥可以多和小孩讲话，语言简单明确，给孩子创造双语环境。对孩子的发音作出回应能激发他的交流欲望	①应该掌握的能力：会对着父母叫妈妈”、爸爸”（但可能还分不清谁是谁）；能够把物品从一只手递到另一只手。 ②发展中的能力：能扶着东西站着；会爬；能用手指东西；会找寻被藏起来的東西。 ③高级能力：能拉着东西站起来，走几步；能用拇指和食指捏取物品；能用手势表示自己想要什么。	①8个月仍没有牙牙学语、对藏猫猫游戏没有兴趣，需要关注是否是发育迟缓 ②8-12月期间孩子会区分出熟悉和不熟悉的环境，可能出现在熟悉环境中活泼热情在不熟悉环境焦虑，并不是因为孩子被宠坏了，恰好是因为他与你之间关系健康 ③给宝宝足够的活动空间	
9-10月		①逐渐用主食代替辅食 ②不要吃糖和巧克力。 ③制定宝宝吃饭规则、定时定量定位置，养成良好习惯，否则宝宝容易不爱吃饭，影响发育。坚决不吃零食，吃零食会影响吃正餐。		①注意防止便秘	①和宝宝一起看书、翻书。 ②给宝宝准备玩具箱，让宝宝玩完玩具自己放回去。可以告诉他，小球回家了。 ③培养宝宝乐感，每天10~15分钟古典音乐，宝宝爬行时可以放有节奏的音乐。 ④做游戏激发宝宝好奇心，可以将搭好的积木推到，再陪宝宝搭、可以让宝宝找小球。 ⑤学习站立。 ⑥反复训练宝宝拇指食指对握能力	①应该掌握的能力：能扶着东西站；可以含混不清地说话；或发出某些音节；开始明白物体恒存性。 ②发展中的能力：能扶着家具走几步；能用学饮杯喝东西；用手抓东西吃；会把东西相互碰撞。 ③高级能力：可以玩拍手和藏猫猫的游戏；能够正确地叫出”爸爸”、“妈妈”。	①绘本类 猜猜我是谁系列7册 谁藏起来了 好饿的毛毛虫 小鸡球球  ②推式学步车 伟易达学步车  ③益智积木 奇智奇思布积木 B toys塑胶积木  ④立方体玩具 汇乐的快乐小天地和奇趣小天地 澳贝的趣味小树 b.toys的动物园 hape的开心农场  ⑤汽车玩具 b.toys的惯性车 奇智奇思的回力车 伟易达的字母巴士 汇乐的智育校园巴士  ⑥学习桌 babygo学习桌 谷雨学习桌	
10-11月				①尽量让宝宝光脚走 ②防止摔伤，注意居家环境安全 ③拉拉裤尺寸要适合宝宝	①家长可以让宝宝扶着床沿或者桌椅等，自己试着慢慢的走路。 ②宝宝玩玩具或积木时不要打扰 ③看图片学动物叫。 ④不建议使用学步车。 ⑤宝宝任性不能纵容，可转移宝宝注意力，或等宝宝安静下来再处理。 ⑥给宝宝看一些简单而色彩鲜艳的图书，或可以帮助认知的图片。妈妈可以指着图反复告诉孩子画中物体或动植物的名称。宝宝会学着大人的样子，指着画念到图中形象的名称。 ⑦不要去打断孩子的行为，比如自己玩游戏，自己吃饭等	①应该掌握的能力：会摆手再见；能用拇指和食指捏取物品;爬得熟练，肚皮能够离开地面。 ②发展中的能力：能够正确地区分、叫出”爸爸”、“妈妈”了；能用手势表示自己想要什么。 ③高级能力：能够不扶东西自己站几秒钟；能把东西放到一个容器中。	①这个阶段孩子没有危险的概念，且无法完全记住安全警告，需要将家里的环境做好安全措施 ②不要将孩子单独留在浴室或者水边以及高处，让孩子远离热的液体；不要让孩子能够到达的区域留下细小物件，不要给孩子吃任何可能堵住气道的食物如葡萄、坚果；把所有药品和家用洗洁剂存储在孩子够不着的地方 ③给孩子开始制定规矩，转移孩子注意力通常可以有效制止他的不良行为，但当他的活动将其置身危险中时需要用严厉的管教方法，比如坚决地说“不可以”。孩子犯了错误要立刻作出反应（不要超出五分钟）	
11-12月	①13价肺炎疫苗 4/4 ②水痘疫苗 1/2				①训练说话：要多给宝宝说话的机会。如宝宝想拿杯子，不要马上递给他，要鼓励宝宝说出来。 ②训练走路：训练宝宝自己走，宝宝摔倒了，引导宝宝自己起来。 ③看书：让宝宝多翻书，可以锻炼手指灵活，陪宝宝看书识字，每天坚持看，养成宝宝主动看书的习惯。 ④训练排便：培养宝宝独自坐便盆排便，起初每次坐2-3分钟，1岁以后逐步延长到5-10分钟。如果不能顺利排便，可过一会儿再坐盆，切忌强迫宝宝长时间坐在便盆上。培养宝宝定时大便，一般说来以早上为好。	①应该掌握的能力：能够模仿其他人的动作；能用手势表示自己想要什么。 ②发展中的能力：能走上几步；除了妈妈”、爸爸”外，能说个别单字。 ③高级能力：能独立行走了；能用彩笔涂鸦;除了妈妈”、爸爸”外，能说个别词语。	①如果孩子1岁仍然没有长牙，也不用太担心，长牙较晚并不意味着发育出现问题。长牙可能伴有轻微的过敏、哭闹、低热（不高于38度）等现象，可以使用磨牙胶，不要让孩子一边喝奶一边入睡防止龋齿 ②仰面躺在床上时脚趾内弯，走路时脚向外翻转，1岁到1岁半左右时会自然正常	