



# SHIYONG BAIKE

岳然/编著

实用  
精编版

# 怀孕分娩育儿



指导专家 **黄醒华**

首都医科大学北京妇产医院  
教授、主任医师

# 实用百科



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

# 怀孕分娩育儿 实用百科



岳然/编著



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕分娩育儿实用百科 / 岳然编著. —北京: 中国人口出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5101-3597-2

I. ①怀… II. ①岳… III. ①妊娠期—妇幼保健 ②分娩 ③婴幼儿—哺育  
IV. ①R715.3 ②R714.3 ③R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第184914号

# 怀孕分娩育儿实用百科

岳然 编著

---

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河市北燕印装有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	22 插 2
字 数	250千
版 次	2016年1月第1版
印 次	2016年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-3597-2
定 价	28.00元

---

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



# CONTENTS 目录

## ▶▶▶ Part 1 孕1月 小生命悄然来临 ◀◀◀

准妈妈身体变化	2	验孕的方法	9
胎宝宝发育情况	2	预产期的计算方法	9
合理营养月月看	3	防止流产	10
营养方案	3	不要随意服药	10
孕早期营养原则	3	孕期的产检次数	11
孕期体重增长原则	4	少用电脑和手机	11
补充叶酸勿过量	4	妊娠合并弓形虫病	12
正确补充维生素	5	孕期阴道炎	12
少吃刺激性食物	5	实用胎教月月读	13
准爸爸不能偏食	6	胎教方案	13
营养食谱	7	认识胎教	13
乳蛋饼	7	胎教的基本方法	14
酸甜猪肝	7	情绪胎教：开始写怀孕日记	15
酸菜炒牛肉	7	想象胎教：为宝宝准备“照片”	15
护理保健月月通	8	.....	15
勿混淆怀孕与生病	8	运动胎教：习惯散步	16

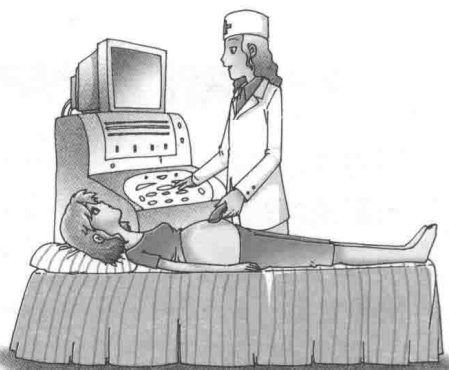
## ▶▶▶ Part 2 孕2月 早孕反应加重了 ◀◀◀

准妈妈身体变化	18	缓解孕吐的饮食疗法	19
胎宝宝发育情况	18	孕吐时宜吃的零食	20
合理营养月月看	19	维生素的作用	20
营养方案	19	孕期营养的影响	21

预防营养不良 .....	21	警惕胎停育 .....	27
预防营养过剩 .....	22	职业女性应对孕早期 .....	27
营养食谱 .....	23	不宜戴隐形眼镜 .....	28
鸡汤豆腐小白菜 .....	23		
淮山药芝麻粥 .....	23	实用胎教月月读 .....	29
护理保健月月通 .....	24	胎教方案 .....	29
妊娠剧吐 .....	24	音乐胎教给人愉悦感 .....	29
异位妊娠 .....	25	情绪胎教：让自己开心一笑 .....	30
先兆流产 .....	25	意念胎教：脑部运动 .....	30
孕早期感冒 .....	26	运动胎教：瑜伽之颈部运动 .....	31
		音乐胎教：民乐《喜洋洋》 .....	32

## ▶▶▶ Part 3 孕3月 正在成长的小人儿 ◀◀◀

准妈妈身体变化 .....	34	看懂孕期B超单 .....	41
胎宝宝发育情况 .....	34	孕早期不宜过性生活 .....	42
合理营养月月看 .....	35	实用胎教月月读 .....	43
营养方案 .....	35	胎教方案 .....	43
适量摄入食盐 .....	35	情绪胎教：注重环境影响 .....	43
不宜食用桂圆 .....	36	美育胎教：给自己设计居室 .....	44
宜吃的安胎食物 .....	36	运动胎教：瑜伽之静坐 .....	45
常吃香蕉身体好 .....	37	音乐胎教：贝多芬《月光》 .....	46
营养食谱 .....	37		
姜丝牛肉 .....	37		
烤番茄牛腿肉 .....	38		
护理保健月月通 .....	38		
孕期牙龈炎 .....	38		
孕早期洗澡注意事项 .....	39		
床上用品的选择 .....	40		
第一次产检 .....	41		



## ▶▶▶ Part 4 孕4月 进入稳定期 ◀◀◀

准妈妈身体变化	48	孕期头痛	53
胎宝宝发育情况	48	妊娠背痛	54
合理营养月月看	49	葡萄胎	55
营养方案	49	唐氏筛查	56
慎食的食物	49	孕期腹泻	56
孕中期饮食注意	50	选择合适的孕妇装	57
孕妇奶粉	50	做好口腔保健	58
营养食谱	51	实用胎教月月读	58
糯米莲藕	51	情绪胎教：夫妻和睦	58
蒜香排骨	51	抚摸胎教：轻抚	59
牛奶番茄	52	运动胎教：瑜伽之牛式胳膊跪姿	59
护理保健月月通	52	.....	59
妊娠性鼻炎	52	语言胎教：与胎宝宝对话	60

## ▶▶▶ Part 5 孕5月 精力变旺盛 ◀◀◀

准妈妈身体变化	62	菠菜炒鸡蛋	67
胎宝宝发育情况	62	护理保健月月通	68
合理营养月月看	63	妊娠期糖尿病	68
营养方案	63	孕期胀气	68
吃有益的零食	63	鼻出血	69
保证主食摄入量	64	羊水穿刺检查	70
橄榄油多用途	64	感受胎动	70
便秘食疗	65	可出去旅行	71
可食柠檬	66	做好乳房保健	72
营养食谱	66	正确按摩乳房	72
银鱼杜仲排骨汤	66	测胎心	73
木耳炒黄花菜	67	凯格尔运动	74



实用胎教月月读	74
情绪胎教：忌大喜大悲	74
运动胎教：游泳	75

美育胎教：《蒙马特尔大街的傍晚》	76
音乐胎教：《田园》	77

## ▶▶▶ Part 6 孕6月 身体日益沉重 ◀◀◀

准妈妈身体变化	79
胎宝宝发育情况	79
合理营养月月看	80
营养方案	80
合理补钙	80
钙片补钙法	81
适度补铁	82
补充蛋白质	82
勿随意吃蛋白粉	83
营养食谱	83
芹菜拌腐竹	83
三杯鸡	84
鸡肝小米粥	84
山药蛋黄粥	84
春笋清粥	84

护理保健月月通	85
妊娠高血压疾病	85
妊娠合并心脏病	86
孕期腿抽筋	86
孕期静脉曲张	87
孕期痔疮	88
可适度过性生活	89
舒适乘飞机	90
合理选择护肤品	90
正确看待养宠物	91
实用胎教月月读	92
抚摸胎教：亲子游戏	92
美育胎教：《夜晚露天咖啡座》	92
音乐胎教：《摇篮曲》	93

## ▶▶▶ Part 7 孕7月 肚子隆起更明显了 ◀◀◀

准妈妈身体变化	95
胎宝宝发育情况	95
合理营养月月看	96
营养方案	96
正确饮食防过敏	96

黄褐斑的食疗方	97
不宜饮菊花茶	98
少吃冰激凌	98
适量喝绿豆汤	99
营养食谱	100

雪菜竹笋 .....	100	不宜开车 .....	105
豆芽炒腐皮 .....	100	注意孕期打鼾 .....	106
铁盘羊肉 .....	100	注意防晒 .....	107
护理保健月月通 .....	101	实用胎教月月读 .....	108
孕期黄褐斑 .....	101	抚摸胎教：帮胎宝宝“散步” .....	108
妊娠便秘 .....	101	运动胎教：瑜伽之尾骨坐式 .....	108
孕期腕管综合征 .....	102	音乐胎教：《小夜曲》 .....	109
妊娠纹 .....	103		
使用托腹带 .....	104		
科学饮水 .....	105		

## ▶▶▶ Part 8 孕8月 不适的感觉又来了 ◀◀◀

准妈妈身体变化 .....	111	孕期水肿 .....	119
胎宝宝发育情况 .....	111	妊娠期肝内胆汁淤积症 .....	119
合理营养月月看 .....	112	胎位异常 .....	120
营养方案 .....	112	数胎动 .....	121
孕期水肿的食疗方 .....	112	选择合适的鞋 .....	122
适量吃西瓜 .....	113	选择正确的睡姿 .....	122
食用少许甘蔗 .....	114	改善睡眠 .....	123
吃些健脑食品 .....	114	正确的洗澡方式 .....	124
吃羊肉有益处 .....	115	实用胎教月月读 .....	125
吃大枣好处多 .....	115	运动胎教：瑜伽之伸展腿部 .....	125
营养食谱 .....	117	运动胎教：瑜伽之分叉上举 .....	125
红烧茄子 .....	117	语言胎教：《猴子摘桃》 .....	126
玉米排骨汤 .....	117	美育胎教：《睡莲》 .....	126
扒鲜芦笋 .....	117	音乐胎教：《花之圆舞曲》 .....	127
护理保健月月通 .....	118		
妊娠合并巨幼红细胞性贫血 .....	118		



## ▶▶▶ Part 9 孕9月 腹部变得越发沉重 ◀◀◀

准妈妈身体变化·····	129	护理保健月月通·····	136
胎宝宝发育情况·····	129	孕期尿频·····	136
合理营养月月看·····	130	辨别真假宫缩·····	137
营养方案·····	130	前置胎盘·····	137
适量食姜益处多·····	131	应对胃灼热·····	138
可吃波罗蜜·····	131	准备待产包·····	139
注重早餐质量·····	132	孕期私处护理·····	140
醋的保健作用·····	133	正确清洁敏感部位·····	141
孕期尿频食疗方·····	134	注意早产·····	141
炸薯条危害多·····	134	实用胎教月月读·····	143
营养食谱·····	135	运动胎教：拉梅兹呼吸法·····	143
山药番茄粥·····	135	音乐胎教：《春之声圆舞曲》·····	144
鱼香空心菜·····	135		
猪肝拌黄瓜·····	135		

## ▶▶▶ Part 10 孕10月 马上做妈妈了 ◀◀◀

准妈妈身体变化·····	146	营养食谱·····	152
胎宝宝发育情况·····	146	牛奶花蛤汤·····	152
合理营养月月看·····	147	山杞煲乌鸡·····	152
营养方案·····	147	烤鸡翅·····	152
无花果可常吃·····	147	护理保健月月通·····	153
少吃柿子·····	148	脐带绕颈·····	153
适量吃野菜·····	149	过期妊娠·····	154
宜吃莲藕·····	149	胎宝宝宫内发育迟缓·····	154
适当吃茄子·····	150	胎盘早剥·····	155
宜食丝瓜·····	151	胎宝宝不入盆·····	156

谨防巨大儿 .....	156	运动胎教：腹式呼吸法 .....	160
产前抑郁症 .....	157	语言胎教：《美好的冠军梦想》 .....	160
胎膜早破 .....	158	音乐胎教：《蓝色的多瑙河》 .....	161
实用胎教月月读 .....	159		
情绪胎教：注重临产心理 ...	159		

## ▶▶▶ Part 11 安心分娩 ◀◀◀

分娩须知 .....	163	分娩前饮食宜忌 .....	167
产前准备工作 .....	163	无痛分娩 .....	168
选择分娩医院 .....	163	分娩过程 .....	169
提前入院待产 .....	164	第一产程 .....	169
应对产前阵痛 .....	165	第二产程 .....	169
分娩征兆 .....	166	第三产程 .....	170
选择分娩方式 .....	166	应对产程 .....	170

## ▶▶▶ Part 12 新生儿0~1个月 ◀◀◀

0~1个月宝宝的科学喂养 .....	173	正确选择奶粉 .....	178
提倡母乳喂养 .....	173	帮宝宝拍嗝有技巧 .....	179
早开奶好处多 .....	174	0~1个月宝宝的日常护理 .....	180
舒服的哺乳姿势 .....	174	新生儿这样抱 .....	180
判断宝宝是否吃饱的方法 ...	175	宝宝的包裹方法 .....	181
正确含接乳头 .....	175	宝宝的睡眠 .....	182
夜间哺喂方法 .....	176	这样帮宝宝洗澡 .....	182
不宜母乳喂养的情况 .....	177	给宝宝洗澡时的注意事项 ...	183
人工喂养方式 .....	177	宝宝脐部的护理方法 .....	184
混合喂养方式 .....	178	宝宝五官的护理 .....	185

宝宝生殖器的护理 .....	185	0~1个月宝宝运动能力训练 ...	190
帮宝宝挑选衣服 .....	186	0~1个月宝宝感知能力训练 ...	191
帮宝宝穿脱衣服 .....	187	0~1个月宝宝益智小游戏 .....	192
传统尿布的选择与使用 .....	187	0~1个月宝宝的心理呵护 .....	193
纸尿裤的挑选与使用 .....	188	通过母乳喂养帮助宝宝建立	
学会观察宝宝的大便 .....	189	信任感 .....	193
0~1个月宝宝的启蒙训练 .....	190	通过即时满足帮助宝宝建立	
0~1个月宝宝语言能力训练 ...	190	信任感 .....	193

## ▶▶▶ Part 13 婴儿1~2个月 ◀◀◀

1~2个月宝宝的科学喂养 .....	195	1~2个月宝宝的启蒙训练 .....	201
1~2个月宝宝的母乳喂养 .....	195	1~2个月宝宝语言能力训练 ...	201
让奶水充足的方法 .....	195	1~2个月宝宝运动能力训练 ...	202
应对乳汁分泌过多 .....	196	1~2个月宝宝感知能力训练 ...	202
1~2个月宝宝的人工喂养 .....	197	1~2个月宝宝益智小游戏 .....	203
1~2个月宝宝的日常护理 .....	198	1~2个月宝宝的心理呵护 .....	204
避免宝宝受到感染 .....	198	宝宝不是只会哭闹的“动物”	
保证宝宝的睡眠质量 .....	198	.....	204
剃“满月头”没有科学依据 ...	199	建立依恋关系需要宝宝的参与	
宝宝衣物应单独清洗消毒 ...	200	.....	205



## ▶▶▶ Part 14 婴儿2~3个月 ◀◀◀

2~3个月宝宝的科学喂养 .....	207	宝宝湿疹的预防与治疗 .....	212
2~3个月宝宝的母乳喂养 .....	207	2~3个月宝宝的启蒙训练 .....	213
母乳喂养中特殊问题的处理 .....	208	2~3个月宝宝语言能力训练 .....	213
2~3个月宝宝的人工喂养 .....	208	2~3个月宝宝运动能力训练 .....	214
不宜过早添加辅食 .....	209	2~3个月宝宝感知能力训练 .....	215
生病的妈妈哺乳注意事项 .....	210	2~3个月宝宝益智小游戏 .....	216
2~3个月宝宝的日常护理 .....	210	2~3个月宝宝的心理呵护 .....	217
宝宝的四季护理要点 .....	210	3个月宝宝的嫉妒心 .....	217
这样给宝宝剪指甲 .....	211	面对宝宝的嫉妒心，家长这样做	
照顾宝宝五不要 .....	212	.....	218

## ▶▶▶ Part 15 婴儿3~4个月 ◀◀◀

3~4个月宝宝的科学喂养 .....	220	香蕉甜橙汁 .....	225
3~4个月宝宝喂养原则 .....	220	水果藕粉 .....	225
宝宝吐奶的应对方法 .....	221	3~4个月宝宝的日常护理 .....	226
宝宝补钙很重要 .....	222	本月宝宝护理要点 .....	226
添加辅食的合理时间 .....	222	3~4个月宝宝的启蒙训练 .....	227
辅食添加的注意事项 .....	223	3~4个月宝宝语言能力训练 .....	227
简单辅食制作 .....	223	3~4个月宝宝运动能力训练 .....	228
米汤 .....	223	3~4个月宝宝感知能力训练 .....	229
青菜水 .....	224	3~4个月宝宝益智小游戏 .....	229
红枣水 .....	224	3~4个月宝宝的心理呵护 .....	230
橘子汁 .....	224	爸妈吵架对宝宝产生的影响 .....	230
胡萝卜汤 .....	224	四招培养爱笑宝宝 .....	231
什锦蔬果汁 .....	225		
山楂水 .....	225		

## ▶▶▶ Part 16 婴儿4~5个月 ◀◀◀

4~5个月宝宝的科学喂养 .....	233	4~5个月宝宝的日常护理 .....	238
妈妈上班后的母乳喂养 .....	233	本月宝宝护理要点 .....	238
正确挤母乳的方法 .....	233	睡眠环境太安静对宝宝并不好 .....	238
宝宝满4个月后可尝试添加辅食 .....	234	宝宝腹泻的应对方法 .....	239
辅食加工的常用方法 .....	235	开始使用婴儿车 .....	240
简单辅食制作 .....	236	4~5个月宝宝的启蒙训练 .....	241
梨汁 .....	236	4~5个月宝宝语言能力训练 .....	241
蔬果汁 .....	236	4~5个月宝宝运动能力训练 .....	241
核桃汁 .....	236	4~5个月宝宝感知能力训练 .....	242
胡萝卜汁 .....	236	4~5个月宝宝益智小游戏 .....	243
红薯羹 .....	237	4~5个月宝宝的心理呵护 .....	244
猕猴桃汁 .....	237	帮助宝宝树立自信 .....	244
胡萝卜黄椒芒果汁 .....	237	妈妈的态度会影响宝宝的情绪 .....	245
牛奶蛋黄粥 .....	237		

## ▶▶▶ Part 17 婴儿5~6个月 ◀◀◀

5~6个月宝宝的科学喂养 .....	247	苹果汁 .....	250
5~6个月宝宝的辅食添加 .....	247	5~6个月宝宝的日常护理 .....	251
给宝宝补充足够的维生素 .....	247	本月宝宝护理要点 .....	251
添加辅食时的喂养顺序 .....	248	宝宝尿布疹的预防与护理 .....	251
给宝宝喂辅食的方法 .....	249	宝宝出牙期的护理 .....	252
简单辅食制作 .....	250	给宝宝选择合适的枕头 .....	253
蛋黄泥 .....	250	5~6个月宝宝的启蒙训练 .....	254
香蕉牛奶糊 .....	250	5~6个月宝宝语言能力训练 .....	254
青菜泥 .....	250		

5~6个月宝宝运动能力训练 ……	254	5~6个月宝宝的心理呵护 ……	257
5~6个月宝宝感知能力训练 ……	255	建立安全的依恋感 ……	257
5~6个月宝宝益智小游戏 ……	256	帮宝宝度过认生期 ……	258

## ▶▶▶ Part 18 婴儿6~7个月 ◀◀◀

6~7个月宝宝的科学喂养 ……	260	小心蚊虫叮咬 ……	264
6个月以后宝宝的辅食添加方案 ……………	260	宝宝感冒的预防与治疗 ……	264
训练宝宝的咀嚼动作 ……	261	提高宝宝免疫力的日常措施…	265
宝宝补铁很关键 ……	261	6~7个月宝宝的启蒙训练 ……	266
简单辅食制作 ……	262	6~7个月宝宝语言能力训练 ……	266
姜韭牛奶羹 ……	262	6~7个月宝宝运动能力训练 ……	267
橘子羹 ……	262	6~7个月宝宝感知能力训练 ……	267
奶油豆腐 ……	262	6~7个月宝宝益智小游戏 ……	268
菠菜牛奶羹 ……	263	6~7个月宝宝的心理呵护 ……	269
芝麻糯米粥 ……	263	提高宝宝的情商 ……	269
6~7个月宝宝的日常护理 ……	263	培养宝宝的同情心 ……	270
本月宝宝护理要点 ……	263		

## ▶▶▶ Part 19 婴儿7~8个月 ◀◀◀

7~8个月宝宝的科学喂养 ……	272	更换配方奶粉的方法 ……	274
7~8个月宝宝的辅食添加 ……	272	简单辅食制作 ……	275
7~8个月宝宝的营养需求 ……	273	番茄糊 ……	275
补充B族维生素 ……	273	白萝卜浓汤 ……	275

混合果汁 .....	275	让宝宝坐便盆 .....	279
五彩盅 .....	275	7~8个月宝宝的启蒙训练 .....	280
鳕鱼苹果糊 .....	276	7~8个月宝宝语言能力训练 .....	280
豆腐香菇汤 .....	276	7~8个月宝宝运动能力训练 .....	281
鱼肉青菜米糊 .....	276	7~8个月宝宝感知能力训练 .....	281
7~8个月宝宝的日常护理 .....	277	7~8个月宝宝益智小游戏 .....	282
本月宝宝护理要点 .....	277	7~8个月宝宝的心理呵护 .....	283
给宝宝清理耳垢 .....	277	帮宝宝克服心理焦虑 .....	283
帮宝宝刷牙 .....	278		

## ▶▶ Part 20 婴儿8~9个月 ◀◀

8~9个月宝宝的科学喂养 .....	285	菠菜挂面 .....	289
8~9个月宝宝的辅食添加 .....	285	茄子泥 .....	289
控制好宝宝的体重 .....	286	鸡蛋面片汤 .....	289
鼓励宝宝自己吃饭 .....	286	8~9个月宝宝的日常护理 .....	290
辅食添加过程中的误区 .....	287	本月宝宝护理要点 .....	290
简单辅食制作 .....	288	准备合适的鞋子 .....	291
菠菜羹 .....	288	给宝宝清理眼屎 .....	291
奶油菜花 .....	288	宝宝鼻出血的应对方法 .....	292
土豆泥 .....	288	8~9个月宝宝的启蒙训练 .....	293
豆腐羹 .....	288	8~9个月宝宝语言能力训练 .....	293
		8~9个月宝宝运动能力训练 .....	293
		8~9个月宝宝感知能力训练 .....	294
		8~9个月宝宝益智小游戏 .....	294
		8~9个月宝宝的心理呵护 .....	295
		让宝宝拥有好情绪 .....	295
		父母对宝宝情商的影响 .....	296





## ▶▶▶ Part 21 婴儿9~10个月 ◀◀◀

9~10个月宝宝的科学喂养 ...	298	9~10个月宝宝的日常护理 ...	303
9~10个月宝宝的辅食添加 ...	298	本月宝宝护理要点 .....	303
断奶过程中的注意事项 .....	298	冬季要防冻疮 .....	303
合理补充益生菌 .....	299	夏季做好防晒 .....	304
益生菌的选择 .....	300	宝宝气管呛入异物的处理 ...	305
简单辅食制作 .....	301	9~10个月宝宝的启蒙训练 ...	306
糖水火龙果 .....	301	9~10个月宝宝语言能力训练 ...	306
花豆腐 .....	301	9~10个月宝宝运动能力训练 ...	307
山药胡萝卜粥 .....	301	9~10个月宝宝感知能力训练 ...	307
香菇火腿蒸鳕鱼 .....	301	9~10个月宝宝益智小游戏 ...	308
浆果 .....	302	9~10个月宝宝的心理呵护 ...	309
南瓜红薯玉米粥 .....	302	不要对宝宝过度呵护 .....	309
蒸什锦鸡蛋羹 .....	302	让宝宝轻松应对分离焦虑 ...	310

## ▶▶▶ Part 22 婴儿10~11个月 ◀◀◀

10~11个月宝宝的科学喂养 ...	312	鱼肉松粥 .....	315
10~11个月宝宝的辅食添加 ...	312	山楂枸杞汁 .....	316
宝宝最佳断奶时间 .....	312	薏米山楂汤 .....	316
最大程度保留食物营养 .....	313	面包布丁 .....	316
断奶末期的喂养方案 .....	314	菠菜鸭血豆腐汤 .....	316
简单辅食制作 .....	315	10~11个月宝宝的日常护理 ...	317
豌豆粥 .....	315	本月宝宝护理要点 .....	317
小米粥 .....	315	给宝宝喂药的方法 .....	318
山楂银菊水 .....	315		

10~11个月宝宝的启蒙训练 …	319
10~11个月宝宝语言能力训练 …	319
10~11个月宝宝运动能力训练 …	319
10~11个月宝宝感知能力训练 …	320
10~11个月宝宝益智小游戏 ……	321
10~11个月宝宝的心理呵护 …	322
应对爱发脾气的宝宝 ……	322
宝宝的模仿行为与心理 ……	323



## ▶▶▶ Part 23 婴儿11~12个月 ◀◀◀

11~12个月宝宝的科学喂养 …	325
11~12个月宝宝的辅食添加 …	325
培养宝宝正确的饮食习惯 …	325
补充足量的锌 ……	326
适合宝宝的健脑食物 ……	327
简单辅食制作 ……	328
苹果蛋黄粥 ……	328
蔬菜牛奶羹 ……	328
空心粉橘子水沙拉 ……	328
黄金肉末 ……	328
豌豆丸子 ……	329



小米蛋花粥 ……	329
鳕鱼香菇菜粥 ……	329
11~12个月宝宝的日常护理 …	330
本月宝宝护理要点 ……	330
宝宝鼻塞的应对方法 ……	330
冷静应对宝宝烫伤 ……	331
11~12个月宝宝的启蒙训练 …	332
11~12个月宝宝语言能力训练 ……	332
11~12个月宝宝运动能力训练 ……	332
11~12个月宝宝感知能力训练 ……	333
11~12个月宝宝益智小游戏 …	334
11~12个月宝宝的心理呵护 …	335
教宝宝学会面对大人的拒绝 …	335
宝宝害羞的应对 ……	336