



◎想新手父母之所想，急新手父母之所急，对宝宝的成长过程进行全面解读，给予新手父母全程育儿指导。



◎介绍了先进的育儿理念、实用的育儿知识和科学的育儿方法，解答现代中国父母的常见困惑。

◎从孕前准备到十月怀胎到宝宝出生再到4岁以前的日常养育，凡与育儿相关的话题，几乎无所不包。

◎综合各医学领域最新研究成果，从家长实际需要出发，根据中国人特有的体质、生活方式、育儿环境等进行编写。



全面解决育儿难题 培养最优秀的宝宝

育儿百科

根据中国人特有的体质、生活方式、育儿环境，介绍了从怀孕准备期、孕期、产后恢复期到0~4岁宝宝的成长发育阶段全程中所遇到的问题及科学解决方案，汇集各医学领域最新研究成果，传授实用有效的育儿方法和权威科学的国际育儿理念，是一本孕、产、育全程指南。

王絮 谭丰瑜 编著

孕产·胎教·喂养·启智·亲子活动一本全



中国家庭必备育儿指南

育儿百科

王絮 谭丰瑜 编著

新疆人民出版社
新疆科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿百科 / 王絮, 谭丰瑜编著. — 乌鲁木齐: 新疆科学技术出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5466-2132-6

I. ①育… II. ①王… ②谭… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第242185号

出版发行 新疆人民出版社

新疆科学技术出版社

地 址 乌鲁木齐市延安路255号

邮政编码 830049

电 话 (0991) 2870049 2888243

E-mail xkjcbhbs@sina.com

责 编 万光利

封面设计 韩立强

经 销 全国新华书店

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

版 次 2015 年 3 月第 1 版

印 次 2015 年 3 月第 1 次印刷

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 28

字 数 550 千字

定 价 29.80 元



前言

孩子吐奶怎么办？该给孩子穿多少衣服？孩子便秘能否用开塞露？孩子发烧如何处理？在夏天有什么办法为孩子安全驱蚊？孩子出牙比别人晚、说话比别人迟是不是发育迟缓？如何给孩子补钙？孩子夜间睡眠不踏实怎么办？第一次做父母，关于孩子的许多问题都让年轻家长手足无措，所以往往会在日常养育方面依靠自己父母的老经验，而在健康问题方面求助于医生。但是，父母的经验一定都是科学合理的吗？孩子咳嗽一声都得火急火燎地赶去医院吗？

“一切为了孩子，为了孩子的一切。”面对育儿过程中出现的一切问题，家长们都迫切希望自己能轻松有效地解决，于是积极地参加各类育儿培训班，阅读各种图书，上各大育儿网站交流，学习育儿知识和经验，恨不能成为一个既懂得孕产保健、优生知识，又懂得儿童保健、早期教育等知识的全能型专家。为了给现代家长提供一个科学、实用、有效且值得信赖的权威育儿读本，我们组织专业人士精心编写了这部《育儿百科》。本书立足于现代生活，是从家长的实际需要出发，根据中国人特有的体质、生活方式、育儿环境等进行编写的孕产育全程指南，因而最适合中国家庭使用。同时，本书大量综合了国内外妇产科学、遗传学、营养学、儿科、早教等相关领域的最新研究成果，借鉴了近年来优秀孕产、育儿、早教相关图书的编写体例，介绍了最先进的育儿理念、最实用的育儿知识和最科学的育儿方法，解答了现代中国父母的困惑。

人们常说：“养第一个孩子照书养，养第二个孩子照第一个养。”现代人育儿通常是“照书养”，但“照书养”最重要的前提便是用来作指导的这本书要具有科学性和实用性。没有科学性，后果不堪设想；没有实用性，也就没有使用的价值。本书旨在应家长之所需，急家长之所急，想家长之所想，为家长出谋划策，解决实际问题。凡家长普遍关心和最经常遇到的问题，诸如，孩子使用抗生素的问题，母乳喂养和人工喂养的问题，训练孩子大小便的问题，进行早期智力开发的问题，等等，你都可以在书中找到答案。正是因为书中所讨论的这些问题都是从各大育儿论坛、问卷调查中得来，是从家长的实际生活中得来，所以它非常贴近实际，贴近大众。针对每个问题，书中不仅告诉你要怎么做，而且还告诉你为什么要这么做，如果不这么做会有什么后果。比如，孩子发烧了，如果不是高热，家长无须慌乱地立即去医院，而是应该采用科学的退热措施把体温降下来，告知家长要避免用酒精擦拭退热，并指出其错误所在。每个问题都有科学的解答，阐述得详细而深入，彻底把育儿知识讲清楚了，让家长学起来轻松，用起来放心。

本书给读者提供了一个尽可能全面而系统的育儿知识大全，从孕前准备到十月怀胎到宝

宝出生再到4岁以前的日常养育，时间跨度4~5年，从遗传咨询、孕期饮食、孕期体检、胎儿发育、胎教方法到分娩指导、哺乳方法、产后护理、新生儿养育、婴幼儿饮食、婴幼儿智力开发、免疫接种、疾病防治等，凡与育儿相关的话题，几乎无所不包。对于每位读者而言，不一定书中每个问题你都会碰到，但你总会碰到你要问的问题。可以说，一书在手，至少可以使用4~5年。

此外，本书最大的特点是以孩子为中心，而不是以医生或专家为中心。以年龄段为纲，育儿时的常见问题为目，这是既实用、又科学的一种编排方式，便于读者阅读。因而，阅读此书时，如同一位贴心的儿科医生或幼教老师，不厌其烦地告诉你每一年龄段孩子的生理发育特点、养育要点和注意事项，甚至细微到将孩子年龄与季节结合起来，分阶段专门介绍四季的注意问题，告诉家长养育一个七个月大的孩子时如果正是春季，或正是冬季时，在方法上有哪些细节的不同。心细的家长对比着看，还可以知道孩子每个月的成长变化和养育时的细节如何发生变化。各部分相对独立，简单明了，便于查找。每位读者可以根据自己的需要，从相关的时间段读起，也可以从备孕开始，从头至尾往下读，这本书将为你在每个阶段解决实际问题 and 疑惑。

将这本书常放在枕头案边，随时翻阅，随时可以获得科学、实用且高效的育儿方法，育儿不再成为难题，只要我们努力，就都能给予孩子一个健康的身体，一个聪慧的头脑，一个健全的心智，成就孩子的美好未来。





目 录

第 1 部分 养育宝宝的必备常识

孕前要做的准备

排卵期的测算	2
远离影响胎儿的有害物质	2
增加受孕机会会有诀窍	3
孕前的营养准备	3
与宠物的关系	4
准备一个良好的孕育环境	5
保持乐观稳定的情绪	5
克服紧张的心理	5
做好应对妊娠反应的心理准备	6
做好未来生活空间变化的准备	6
全面了解关于怀孕的法律知识	7

孕期要做的检查

孕期常规检查	8
优生筛查	8
STORCH 筛查	9
AFP 检查	9
孕期糖尿病筛查	10
B 超检查	10
母血唐氏症筛查检查	11
SMA 基因检测检查	11
胎儿生理评估检查	12
乙型链球菌筛查	12
绒毛膜细胞检查	12
羊膜穿刺	13
胎儿镜检查	13
脐静脉穿刺检查	13

分娩

常规经阴道分娩	14
剖宫分娩	14
常规分娩好还是剖宫产好	15

第 2 部分 养育宝宝最关键的十个月

胎宝宝的第一个月（孕一月）

宝宝的变化	18
准妈妈的变化	18
准爸妈的生活指南	19
做个细心的准妈妈	19
准妈妈的营养补充	19
应当多吃的食物	19
应当少吃的食物	20
孕一月的饮食原则	21
孕一月的营养食谱	21
过有规律的生活	22
准妈妈要保证充足的睡眠	23
远离生活中的各种辐射	23
防止甲醛的危害	24
多晒太阳抵御感冒病菌	25
开始控制性生活	25
孕检多久进行一次	25
不能做的物理检查	26
开始远离的药物	26
这些外用药也不能用	27
避免夫妻争吵	28

准爸爸要改掉的坏习惯.....	28	便秘加重.....	49
准爸爸要了解的怀孕知识.....	30	流鼻血.....	50
这个月需要注意的问题.....	30	初期腹痛.....	50
开始进行适当的锻炼.....	30	早期流产的预防.....	51
减少食盐量.....	30	有流产征兆，要不要保胎.....	51
注意早孕的征兆.....	31	X 射线对胎宝宝的影响.....	52
应当引起注意的现象.....	32	看电视应注意什么.....	52
如何预防胎宝宝畸形.....	32	还能随使用电脑吗.....	53
特殊疾病人群怀孕的注意事项.....	33	孕吐是正常的早孕反应.....	54
双胞胎和多胎孕妇的注意事项.....	34	胎心管搏动与胎停育.....	54
孕期做家务的注意事项.....	35	妊娠中的致畸因素.....	54
准爸爸的“妊娠反应”.....	35		
胎宝宝的第二个月（孕二月）		胎宝宝的第三个月（孕三月）	
宝宝的变化.....	36	宝宝的变化.....	55
准妈妈的变化.....	37	准妈妈的变化.....	56
准爸妈的生活指南.....	37	准爸妈的生活指南.....	56
准妈妈的营养补充.....	37	准妈妈的营养补充.....	56
应当多吃的食物.....	37	应当多吃的食物.....	57
应当少吃的食物.....	38	应当少吃的食物.....	57
孕二月的饮食原则.....	38	孕三月的饮食原则.....	58
孕二月的营养食谱.....	39	孕三月的营养食谱.....	58
准妈妈的常备零食.....	40	准妈妈蔬菜水果的吃法.....	59
食欲不振怎么办.....	41	吃海鲜要有选择性.....	60
孕妇奶粉怎么选.....	41	多多睡午觉，保持好心情.....	60
孕妇奶粉怎么喝.....	42	多晒太阳好处多.....	61
控制洗浴的时间和温度.....	43	护肤品该怎么选.....	61
注意孕吐期的营养补充.....	43	做好乳房清洁.....	61
预防感冒.....	44	注意阴部的卫生清洁.....	62
避免染发和烫发.....	45	不宜进行蒸气浴.....	62
防辐射服的选择和洗护.....	45	如何选择孕妇装.....	63
不宜进行性生活.....	45	内衣内裤怎么选.....	64
准妈妈可以开车吗.....	46	提早预防妊娠斑.....	64
工作时的注意事项.....	46	防辐射的妙招.....	65
学会看懂检查单.....	47	准爸爸要学着给妻子按摩.....	65
准爸爸要更加体贴.....	48	孕三月的胎教方案.....	66
准爸妈共同记录妊娠日记.....	48	这个月需要注意的问题.....	66
这个月需要注意的问题.....	49	孕吐严重说明宝宝不好吗.....	66
宫外孕.....	49	隐形眼镜还能戴吗.....	66
		警惕噪声的干扰.....	67

营养元素和食盐量的摄入标准	67
检查并非越多越好	68
防止病毒的感染	68
头晕眼花怎么办	69
患上重症感冒的治疗	69
什么是葡萄胎	70

胎宝宝的第四个月（孕四月）

宝宝的变化	71
准妈妈的变化	71
准爸妈的生活指南	72
准妈妈的营养补充	72
应当多吃的食物	72
应当少吃的食物	73
孕四月的饮食原则	73
孕四月的营养食谱	73
做漂漂亮亮、舒舒服服的准妈妈	75
准妈妈要注意口腔卫生	75
皮肤过敏怎么办	76
坚持安全的运动	76
有些宝宝开始动了	77
学会数胎动	77
学会测量宫高和腹围	78
过安全有节制的性生活	79
准爸爸学会和妻子一起做胎教	79
孕四月的胎教方案	80
这个月需要注意的问题	80
警惕铅污染	80
可不可以外出旅行呢	81
便秘的危害大	81
肚子小有什么问题吗	82
宫底高度与预测的孕龄不符	82
准妈妈这个月不宜做的事	83
胎动与妊娠期腹痛的区别	83
职场准妈妈的注意事项	84
其他表示危险的身体信号	85

胎宝宝的第五个月（孕五月）

宝宝的变化	85
-------------	----

准妈妈的变化	86
准爸妈的生活指南	86
准妈妈的营养补充	86
应当多吃的食物	87
应当少吃的食物	87
孕五月的饮食原则	88
孕五月的营养食谱	88
对抗妊娠纹，留住美丽	90
细心呵护好乳房	91
头发的洗护有讲究	92
尽量不用电热毯	92
平底鞋还是高跟鞋	93
练习用听诊器听胎心	93
胎动中不为人知的秘密	94
练习孕妇瑜伽	94
缓解疲劳的小方法	95
了解孕中期的检查项目	96
学会看懂 B 超单	96
孕五月的胎教方案	97
这个月需要注意的问题	98
保持适量的运动	98
做好口腔的护理	98
口腔有异味怎么办	99
警惕各种妇科炎症	99
防止体重过重	100

胎宝宝的第六个月（孕六月）

宝宝的变化	101
准妈妈的变化	101
准爸妈的生活指南	102
准妈妈的营养补充	102
应当多吃的食物	102
应当少吃的食物	103
孕六月的饮食原则	103
孕六月的营养食谱	104
进食时要细嚼慢咽	105
不可贪食冷饮	105
准妈妈适宜的睡眠姿势	106
“烧心”怎么办	106

准妈妈要多吃鱼..... 107

适当补钙..... 107

胎龄评估和胎儿体重预测..... 108

孕六月的胎教方案..... 108

这个月需要注意的问题..... 109

防止贫血..... 109

胎动异常怎么办..... 109

高危孕妇要提高警惕..... 110

不要盲目补充大量维生素..... 111

服药的“安全期”..... 112

准妈妈的理想体重..... 112

胎宝宝的第七个月（孕七月）

宝宝的变化..... 113

准妈妈的变化..... 113

准爸妈的生活指南..... 114

准妈妈的营养补充..... 114

应当多吃的食物..... 115

应当少吃的食物..... 115

孕七月的饮食原则..... 115

孕七月的营养食谱..... 116

吃海带的讲究..... 117

少喝浓茶..... 118

学会自我监护..... 118

腹带的使用..... 119

如何能够安然入睡..... 120

如何保持奶瓶卫生..... 120

缓解浮肿的办法..... 121

数数胎动，感受宝宝的快乐..... 122

准爸爸要多多安抚妻子..... 122

孕七月的胎教方案..... 122

这个月需要注意的问题..... 123

警惕妊娠抑郁症..... 123

流鼻血不要怕..... 123

注意外用药的使用..... 124

经常抽筋怎么办..... 124

营养越丰富就越好吗..... 125

什么是前置胎盘..... 125

胎宝宝的第八个月（孕八月）

宝宝的变化..... 126

准妈妈的变化..... 127

准爸妈的生活指南..... 127

准妈妈的营养补充..... 127

应当多吃的食物..... 127

应当少吃的食物..... 128

孕八月的饮食原则..... 128

孕八月的营养食谱..... 129

奶瓶和奶嘴的选购..... 130

为母乳喂养做好准备..... 131

不要久站或久坐..... 131

常见疼痛的解决办法..... 132

缓解由头到脚的不适..... 132

可缓解孕期疼痛的小动作..... 133

孕八月的胎教方案..... 134

这个月需要注意的问题..... 135

羊水过多过少危害都大..... 135

体重增长过快怎么办..... 135

不宜再远行..... 136

腹痛需要注意..... 136

防止会阴松弛..... 136

胎宝宝臀位怎么办..... 137

如何预防围产期眼病..... 137

怎样增加顺产的可能..... 138

可能造成难产的因素..... 138

胎宝宝的第九个月（孕九月）

宝宝的变化..... 139

准妈妈的变化..... 139

准爸妈的生活指南..... 140

准妈妈的营养补充..... 140

应当多吃的食物..... 140

应当少吃的食物..... 141

孕九月的饮食原则..... 141

孕九月的营养食谱..... 141

准备好宝宝用品..... 143

学习使用尿布..... 144

坐骨神经痛的缓解办法..... 145

保证充足的休息	145
气短、呼吸不畅	145
分娩练习	146
提前了解产房	147
进行盆底肌肉训练	147
准爸爸要学习喂奶技巧	148
外地分娩的注意事项	148
孕九月的胎教方案	148
这个月需要注意的问题	149
阴道分泌物增多怎么办	149
当心阴道出血	149
前置胎盘的治疗	150
胎位异常	150
脐带缠绕	151
胎盘早剥	151
慎防宫内感染	152
提防早产	153
有“突发情况”怎么办	153

胎宝宝的第十个月（孕十月）

宝宝的变化	154
准妈妈的变化	154
准爸妈的生活指南	155
准妈妈的营养补充	155
应当多吃的食物	155
应当少吃的食物	156
孕十月的饮食原则	156
孕十月的营养食谱	156
做好分娩前的检查	158
再次尿频的对策	158
如何应对产房里的尴尬	159
胎头衔接	160
密切监测胎宝宝情况	160
分娩时的用力方法	160
提前了解整个产程的疼痛状况	161
剖宫产前的注意事项	161
这个月需要注意的问题	161
假临产先兆	161
过期产	162

何时到医院待产	162
提前了解怎样与医生巧配合	163
全身心地迎接宝宝	163
准爸爸要做的心理准备	163

第3部分 诞生到一周岁以前

第0～7天（诞生～1周）的婴儿

发育情况	166
具备的本领	166
养育要点	167
新生儿主要指标测量	167
新生儿的营养需求	167
母乳喂养的难题	167
喂养初乳很重要	168
尽早给予母乳	169
母乳该如何喂	169
奶水少怎么办	170
催乳食谱	170
哪些情况不宜喂母乳	171
母乳化奶粉等于母乳吗	172
混合喂养	172
奶粉的调配方法	173
如何给宝宝喂牛奶	173
牛奶喂养的原则	174
不要选用鲜牛奶	174
人工喂养的乳类选择	175
宝宝的配方奶喂养	175
特殊奶粉的更换方式	175
人工喂养的注意事项	176
如何选择餐具	176
处理脐带	177
怎样给宝宝洗澡	178
尿布的裹法	178
纸尿裤的选择	179
正常粪便什么样	180
新生儿的睡眠	180
宝宝应该怎么抱	181

免疫注射	181
能力的培养	181
吸吮的能力	181
培养宝宝对声音的敏感度	182
家庭环境的支持	182
最好的温度和湿度	182
身体的接触	182
紧贴妈妈的左胸	183
需要注意的问题	183
不要用照相机闪光灯直对宝宝	183
低体重儿的护理	183
新生儿头皮血肿	183
唇裂儿	184
耳部畸形	184
呃逆、吐奶	185
产伤骨折	185
先天性髋关节脱位	186
母乳应该怎么挤	186
奶水太冲怎么办	187
乳头破裂怎么办	187
乳头凹陷怎么办	187
乳房湿疹	188
乳腺炎	188
新爸爸要做的事	189

第 8 ~ 14 天（1 周 ~ 半个月）的婴儿

发育情况	189
养育要点	190
营养需求	190
母乳喂养	190
混合喂养	190
人工喂养	191
宝宝生长发育的必需元素	191
如何为婴幼儿补铁	192
如何为婴幼儿补锌	193
如何为婴幼儿补钙	193
如何为婴幼儿补充各种维生素	194
其他营养元素的补充	194
拍嗝的方法	195

宝宝洗浴的保护	195
低体重儿出院后的护理	195
新生儿反射	196
了解宝宝的睡眠状态	197
能力的培养	198
看的能力	198
听的能力	198
新生儿运动能力	198
家庭环境的支持	198
多给宝宝一点微笑	198
轻柔的抚摸和呼唤	199
尽量拒绝过多探视	199
需要注意的问题	200
凶门的发育标准	200
新生儿生理性体重降低	200
新生儿败血症	201
溢乳	201
腹胀	201
婴儿耳后湿疹	202
尿布疹	202
“红屁股”	203
婴儿脐部出血	203
口腔中的白色小斑点	204
新生儿黄疸不消退	204
吸气时喉部发出声音	205
哭不一定表示不舒服	205

第 15 ~ 29 天（半个月 ~ 1 个月）的婴儿

发育情况	206
养育要点	206
营养需求	206
母乳喂养	206
混合喂养	206
人工喂养	207
配方奶粉中的营养元素	207
添加鱼肝油	208
宝宝护肤品的选择	209
如何给宝宝滴眼药水	209
睡眠问题	209

能力的培养	210	识别声音的能力.....	224
说的能力.....	210	眼睛注视的能力.....	224
嗅的能力.....	210	潜能开发和智力训练.....	224
与外界的交流能力.....	211	家庭环境的支持	225
家庭环境的支持	211	给宝宝一点新鲜空气.....	225
多逗宝宝笑笑.....	211	身体的接触.....	225
亲子视听游戏.....	212	戒烟与环境湿度.....	226
需要注意的问题	212	需要注意的问题	226
可能发生的故事.....	212	可能发生的故事.....	226
便秘.....	213	42 天检查.....	226
新生儿多动.....	214	吐奶.....	227
脸上的小红疙瘩是什么.....	214	消化不良.....	227
臀部糜烂.....	215	便秘.....	227
头型不正.....	215	湿疹.....	228
皮肤红斑、色变.....	215	痰.....	228
黄疸还不消退.....	216	头部奶痂.....	229
母乳性黄疸.....	216	奶秃和枕秃.....	229
婴儿鼻塞.....	216	经常哭闹的孩子.....	230
脐疝.....	217	忽闪忽现的疹子.....	230

第 30 ~ 59 天 (1 ~ 2 个月) 的婴儿

发育情况	218
养育要点	218
营养标准.....	218
母乳喂养.....	218
混合喂养.....	219
人工喂养.....	219
什么时候可以喂果汁.....	220
果汁的选取和喂法.....	220
注意给早产儿补铁.....	221
开裆裤.....	221
日用品的选取.....	222
过胖症的预防.....	222
婴儿体操.....	222
睡眠问题.....	223
免疫接种.....	223
能力的培养	223
腿部伸展的能力.....	223
手指抓握的能力.....	224

第 60 ~ 89 天 (2 ~ 3 个月) 的婴儿

发育情况	234
养育要点	234
营养需求.....	234
母乳喂养.....	234
混合喂养.....	235
人工喂养.....	236
鲜果汁好处多.....	236
不适合喝米粥.....	236
选择合适的洗澡时间.....	237
多呼吸新鲜空气.....	237
男女婴的护理差异.....	238

衣物被褥.....238

排便训练.....239

翻身训练.....239

睡眠问题.....239

婴儿体操.....240

免疫接种.....241

能力的培养.....241

锻炼手部的活动能力.....241

训练宝宝的抓握力.....241

头部的支撑力.....242

宝宝潜能的开发.....242

宝宝体能和智能的开发.....243

家庭环境的支持.....243

身体的接触.....243

玩具.....244

室外活动.....244

需要注意的问题.....244

可能出现的故事.....244

发热.....245

吐奶.....245

腹泻与便秘.....246

鼻塞.....246

百日咳.....247

常吃手指怎么办.....247

如何对待拒绝牛奶的宝宝.....247

经常流眼泪.....248

宝宝身上的奇怪声响.....248

第 90 ~ 119 天 (3 ~ 4 个月) 的婴儿

发育情况.....249

养育要点.....249

营养需求.....249

母乳喂养.....250

混合喂养.....250

人工喂养.....251

准备断乳食品.....251

决定是否添加辅食的因素.....252

培养规律的生活习惯.....252

给宝宝理发.....253

衣物被褥.....253

婴儿体操.....254

睡眠问题.....254

免疫接种.....255

能力的培养.....255

追踪声音、感受声音远近的能力.....255

发音的能力.....256

感触的能力.....256

视觉训练.....257

家庭环境的支持.....257

身体的接触.....257

室外活动.....258

春季的日光浴.....258

需要注意的问题.....259

可能发生的故事.....259

感冒.....259

积痰.....259

高热.....260

夜啼.....261

斜视.....261

啃手指.....262

厌食牛奶.....262

不要和宝宝半夜玩耍.....263

第 120 ~ 149 天 (4 ~ 5 个月) 的婴儿

发育情况.....263

养育要点.....263

营养需求.....263

母乳喂养.....264

混合喂养和人工喂养.....264

鲜果汁的添加.....265

断奶前的准备.....266

适量增添辅食.....266

辅食添加原则.....267

辅食的制作.....268

注意餐具卫生.....269

流口水的对策.....269

不能过早使用学步车.....270

婴儿体操.....270

排便管理.....	271
睡眠问题.....	271
免疫接种.....	272
能力的培养.....	272
发展感觉技能.....	272
独自坐立的能力.....	273
发声训练.....	273
记忆力训练.....	274
家庭环境的支持.....	274
身体的接触.....	274
室外活动.....	275
玩具.....	275
引逗宝宝“交谈”.....	275
给宝宝听些好听的声音.....	276
需要注意的问题.....	276
可能发生的故事.....	276
体重增加缓慢.....	277
湿疹不愈.....	277
发热.....	277
便秘.....	278
出眼屎.....	278
不哭不闹正常吗.....	279
突然哭叫.....	279
眼睛异常.....	280
肠套叠.....	281
添加辅食遇阻.....	281

第 150 ~ 179 天 (5 ~ 6 个月) 的婴儿

发育情况.....	282
养育要点.....	282
重点摄入铁.....	282
母乳喂养.....	282
混合喂养和人工喂养.....	283
正式添加辅食.....	283
辅食不要影响母乳喂养.....	283
为辅食准备的餐具选择.....	284
断奶的方法.....	284
断奶的注意事项.....	285
断奶中的误区.....	286

衣物被褥.....	286
吞咽和咀嚼训练.....	287
婴儿体操.....	288
睡眠问题.....	288
免疫接种.....	289
能力的培养.....	289
认知世界的能力.....	289
翻身运动.....	290
手部肌肉能力训练.....	290
手眼协调的能力.....	291
记住声音的能力.....	291
“咿呀”交流的能力.....	292
家庭环境的支持.....	292
室外活动.....	292
玩具.....	292
能力开发的亲子游戏.....	292
需要注意的问题.....	293
可能发生的故事.....	293
消化不良.....	293
持续性的咳嗽.....	294
夜啼.....	294
舌苔增厚.....	295
夏季头疮.....	295
婴儿麻疹.....	296
耳垢湿软.....	296
枕部扁平.....	296
不会翻身.....	296
把尿打挺.....	297
什么都拿来啃啃.....	297

第 180 ~ 209 天 (6 ~ 7 个月) 的婴儿

发育情况.....	298
养育要点.....	298
半断乳期.....	298
母乳不要浪费.....	299
牛奶过敏.....	299
辅食的给法.....	299
辅食食谱举例.....	300
出牙.....	301

必须要喝白开水.....	301	牛奶的喂法.....	318
如何给宝宝选杯子.....	302	辅食的给法.....	318
让宝宝在大床上玩.....	302	辅食食谱.....	318
白天尽量少睡.....	303	挑食.....	319
把尿不要太勤.....	303	固定的餐位和用具.....	320
学会看舌苔.....	303	给予磨牙的食物.....	320
预防传染病.....	304	哪种便器比较好.....	321
睡眠问题.....	305	出牙护理.....	321
婴儿体操.....	305	衣物被褥.....	322
免疫接种.....	306	睡眠问题.....	322
能力的培养	307	婴儿体操.....	323
排便的训练.....	307	免疫接种.....	323
自我意识的培养.....	307	能力的培养	323
潜能的开发.....	307	排便的训练.....	323
早期智力的开发.....	308	手部协调能力.....	324
家庭环境的支持	309	早期智力的发育.....	324
室外活动.....	309	家庭环境的支持	325
玩具.....	309	室外活动.....	325
让孩子多爬少坐.....	309	玩具.....	325
需要注意的问题	310	引导孩子多多爬行.....	326
可能发生的故事.....	310	需要注意的问题	326
感冒.....	310	可能发生的故事.....	326
发热.....	311	抽搐.....	326
便秘.....	312	腹泻.....	327
睡觉踢被子.....	312	便秘.....	327
鹅口疮.....	313	烂嘴角.....	328
幼儿急疹.....	313	婴儿哮喘.....	328
尿便异常.....	314	睡眠不好.....	329
斜视.....	315	大便干燥.....	329
不要用嚼过的食物喂宝宝.....	315	咬乳头.....	329
“吃手”需要注意.....	315		
不出牙是正常的.....	316		
流口水也是正常的.....	316		
第 210 ~ 239 天 (7 ~ 8 个月) 的婴儿		第 240 ~ 269 天 (8 ~ 9 个月) 的婴儿	
发育情况.....	317	发育情况.....	330
养育要点.....	317	养育要点.....	331
营养需求.....	317	营养需求.....	331
母乳喂养.....	317	断奶.....	331
		偏食.....	331
		牛奶喂养.....	332
		本月辅食的基本要点.....	332

辅食的变化.....	332
宜吃的辅食类型.....	333
不宜吃的辅食类型.....	333
辅食食谱.....	333
添加辅食的注意事项.....	335
能和妈妈一起睡吗.....	335
和父母一起吃饭.....	336
不可让宝宝离开大人视线.....	336
尽量两个人看护.....	336
教宝宝一些礼节动作.....	337
教宝宝学会双手拿东西.....	337
衣物被褥.....	338
睡眠问题.....	338
免疫接种.....	339
能力的培养	339
排便训练.....	339
站立的能力.....	339
模仿力的培养.....	340
事物认知的能力.....	340
手的技能训练.....	341
全方位训练综合能力.....	342
家庭环境的支持	342
防止对某些物品的依赖.....	342
多和宝宝说说话.....	343
室外活动.....	343
玩具.....	344
多多练习爬行.....	344
需要注意的问题	345
可能出现的故事.....	345
断奶综合征.....	345
烫伤.....	346
腹泻.....	346
坠落.....	347
夜啼.....	347
顽固便秘.....	348
爱咬指甲.....	348
用手指抠嘴.....	348
婴儿肺炎.....	349

不让把尿的宝宝.....	349
不会爬的宝宝.....	350
不出牙的宝宝.....	350
爱哭闹的宝宝.....	350
爱出汗的宝宝.....	351
头发稀黄的宝宝.....	351
小腿发弯的宝宝.....	352

第 270 ~ 299 天 (9 ~ 10 个月) 的婴儿

发育情况	352
养育要点	352
营养需求.....	352
日常饮食.....	352
母乳断不了怎么办.....	353
辅食的给法.....	353
辅食食谱.....	354
给点好吃的小点心.....	355
水果的给法.....	355
让宝宝抓食.....	356
补充益生菌.....	356
给宝宝喂药.....	357
免疫接种.....	357
能力的培养	358
排便训练.....	358
走路训练.....	358
体能训练.....	359
家庭环境的支持	359
室外活动.....	359
帮助宝宝站立.....	360
需要注意的问题	360
可能出现的故事.....	360
轮状病毒腹泻.....	360
高热.....	361
嘴唇干裂.....	361
耳后淋巴结肿大.....	362
仍然不出牙.....	362
表现出倔强.....	362
男孩爱抓“小鸡鸡”.....	363

第 300 ~ 329 天 (10 ~ 11 个月) 的婴儿

发育情况 363

养育要点 364

营养需求 364

宝宝的饮食 364

辅食食谱 365

哪些点心零食比较好 366

不同类型宝宝的喂养 366

奶的价值不可忽视 366

对待半夜要吃奶的宝宝 367

学会对宝宝说“不” 367

教宝宝说话 368

给宝宝读点图画书 368

给宝宝选好鞋 369

睡眠问题 369

婴儿体操 369

能力的培养 370

排便训练 370

走路训练 370

自我意识培养 371

记忆力培养 371

思维能力培养 372

好奇心的建立 372

家庭环境的支持 373

室外活动 373

玩具 373

需要注意的问题 373

可能出现事故 373

婴儿意外受伤 374

嗓子过敏 375

腹泻 375

过胖 376

左撇子 376

鼻子出血 377

便秘 377

警惕传染病 378

第 330 ~ 360 天 (11 ~ 12 个月) 的婴儿

发育情况 379

养育要点 379

营养需求 379

营养补充原则 380

宝宝的饮食 380

辅食食谱举例 381

注意动物蛋白的补充 381

水果的给法 382

不能拿水果当蔬菜吃 382

警惕不良习惯 382

睡眠问题 383

免疫接种 384

能力的培养 384

排便训练 384

走路训练 384

手脑灵活性的培养 385

智能的开发 385

平衡能力培养 386

家庭环境的支持 386

室外活动 386

玩具 387

需要注意的问题 387

还没出牙 387

高热 387

呕吐 388

厌食 388

疝气 389

第 4 部分 一岁到两岁

1 岁 ~ 1 岁半的幼儿

发育情况 392

具备的本领 392

养育要点 393

培养健康的饮食习惯 393

健康的饮食结构 393

零食怎么给 393

提防喂养误区 394

怎么喂饭 395

关注宝宝的饮食偏好 395