

简单 实用 易查 有趣

让**温馨家庭**中的每一个成员在**最短的时间**内以**最少的精力**
获得**最需要的、最有价值的知识**。

孕育聪明 小宝贝



0~1岁

李争平◎编著

作为准父母，只有做足功课，才能以更安全、更舒适的方式把孩子带到这个世界上来；
只有了解一定的育儿知识，才不会在新鲜和无知中给孩子带来不必要的伤害，才可能让孩子
在温暖的呵护中健康成长。



九州出版社
JIUZHOU PRESS

孕育聪明 小宝贝

0~1岁

李争平◎编著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

孕育聪明小宝贝:0~1岁/李争平编著. —北京:九州出版社,
2008.10

ISBN 978-7-80195-925-6

I. 孕… II. 李… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②婴
幼儿-哺育-基本知识 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第158084号

孕育聪明小宝贝(0~1岁)

作 者 李争平 编著

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京晨旭印刷厂

开 本 787×1092毫米 16开

印 张 20.5

字 数 304千字

版 次 2008年12月第1版

印 次 2008年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80195-925-6/R·63

定 价 29.80元

★ 版权所有 侵权必究 ★

序 言

您看过电视台的《超级宝宝秀》节目吗？在笑得前仰后合之余，您是否也惊奇于宝宝智慧的力量？您想拥有像超级宝宝那样记忆力好、头脑反应快、语言表达能力强的宝宝吗？您想拥有一个唱歌跳舞像模像样、说起话来古怪精灵、一颦一笑尽显童真童趣的孩子吗？或者您想要宝宝表现得比其他同龄宝宝更加聪明活泼、才艺超群吗？总之，您想要宝宝更聪明，更与众不同吗？

孕育宝宝，对年轻没有经验的父母来说，的确是一件充满惶恐和新鲜感的体验。未出生的宝宝仿佛是一颗等待勃发的种子，准父母们正如一旁日夜守候的园丁，满怀欣喜地期待着种子破土而出的那一刻，等待的过程充满着希望；新生儿的降临对父母而言如太阳出世，太阳的光芒带给他们喜悦，也带给他们初为父母的忙乱和困惑。

我相信每个父母都不希望让孩子输在至关重要的人生起点上，每个父母都希望自己的孩子是天下最聪明的孩子。毕竟孩子是父母生命的延续，是父母眼中的希望，也是未来世界的希望。掌握一定的孕育常识是准父母们的必修课，只有做足功课，才能以更安全、更舒适的方式把孩子带到这个世界上来；只有了解一定的育儿知识，才不会在新鲜和无知中给孩子带来不必要的伤害，才可能让孩子在温暖的呵护中健康成长。



本书力图从各方面帮助年轻父母们获得从怀孕到孩子满一岁应该关心的所有知识,它以时间为主线,上篇从孕前准备、孕期生活要点、胎教、孕早期、孕中期、孕晚期、产前准备等几个方面详尽介绍怀孕时应注意的事项;下篇助您了解孩子出生到满一岁,在成长的各个月份、各个阶段会取得哪些进步,让您知道做父母应该注意什么,更可以听到奶奶作为过来人的忠告,还能看到专家丰富的知识与常识,最后还附有详细的宝宝食谱。

本书最大的特点是简单、实用、易查,让您在最短的时间内以最少的精力获得最需要的、最有价值的知识。紧张的工作之余,把它放在您的枕边,睡前以最放松的状态和心爱的他或她,一起阅读,一起学习,一起品味,一起让你们生命的结晶成为上帝赋予的最美的礼物,那一定是这个世界上最值得骄傲的事!



目 录

上篇 孕期

第一章 孕前准备

妊娠前需接受的健康检查	2
确定受孕时机	4
怀孕的季节选择	4
怀孕前不宜从事的工作	5
怀孕前需作哪些营养准备	5
哪些药物需慎用	6
决定胎儿性别的因素	7
影响孩子智力的因素	8
如何推算预产期	9
胎儿的附属物	10
必备的遗传知识	13
避免生育先天愚型、低能儿	14

第二章 孕期生活要点

与胎儿甜蜜对话	17
放松心情,摆脱压力	18
帮助胎儿做“体操”	20
听取胎心音	21
胎儿是否发育成熟	22
孕期健康的生活方式	22
孕期中医保健措施	23
孕期控制体重	24
孕期营养总体要求	25



孕妇运动健身备忘	27
散步是孕妇最适宜的运动	28
孕期从事家务应注意什么	29
孕妇应选择哪种睡眠姿势	29
孕妇忌睡席梦思床	30
孕妇淋浴注意事项	31
孕妇不宜养宠物	31
孕妇不要节食	32
孕妇需要补铁	32
孕妇要特别注意补钙	33
孕妇饮食应注意少盐	33
发生严重的早孕反应怎么办	34
如何预防早产	34
孕期如何进行乳房护理	35
如何安排孕期性生活	36
孕后应禁用哪些化妆品	37
影响胎儿发育的西药	38
孕期远离噪声、射线以免伤害胎儿	39
孕妇忌用的中药和中成药有哪些	40
产程是怎样分期的	40
妊娠纹	41
妊娠黑线	41
妊娠期的皮肤色素沉淀和附着	42
静脉曲张	42



第三章 胎教

胎教是一门艺术	43
中外最新胎教学	44
科学胎教的时间	46
孕妇的情绪与胎教	47
正确的胎教心理	48
孕妇的胎教自修课	52
胎儿的运动协调能力训练	53
胎儿的语言能力训练	54
胎儿的听力训练	54
胎儿的记忆力训练	55
胎儿的呼唤训练	57
胎儿的游戏训练	58
胎儿的性格培养	58
胎儿的行为培养	59
胎儿的习惯培养	60
胎儿的美学培养	61
让胎儿接受大自然的陶冶	62
父亲的胎教责任	62
胎教音乐的种类	65
音乐胎教的方法	66

第四章 孕早期

孕早期的合理营养	67
孕早期科学的膳食调配	69
孕早期四季食谱	70



第1个月(妊娠0~3周)	71
第2个月(妊娠4~7周)	76
第3个月(妊娠8~11周)	80

第五章 孕中期

孕中期的合理营养	85
孕中期科学的膳食调配	86
孕中期四季食谱	87
第4个月(妊娠12~15周)	88
第5个月(妊娠16~19周)	91
第6个月(妊娠20~23周)	95

第六章 孕晚期

孕晚期的合理营养	100
孕晚期科学的膳食调配	101
孕晚期四季食谱	101
第7个月(妊娠24~27周)	103
第8个月(妊娠28~31周)	106
第9个月(妊娠32~35周)	110
第10个月(妊娠36~39周)	114

第七章 孕期禁忌

不宜服用蜂王浆	118
应远离咖啡	118
不可滥用补药	119
饮酒危害大	120
疫苗注射禁忌	121



第八章 产前准备

产前运动有好处	123
产前预兆	124
新生儿所需用品	125
临产心理障碍疏导	125
给孩子准备必需品	126
自然生产还是剖宫产	127
分娩的窍门	128

下篇 婴儿期

第九章 宝贝第一个月

宝宝什么样

新生儿	130
新生儿的分类	130
宝宝常见的生理现象	131
宝宝的体重小秘密	134
宝宝的胎记	134
宝宝的八大特点	135
宝宝的条件反射	137
宝宝的睡眠	138

妈妈做什么

学会哺乳	139
知道喂哺的相关注意事项	140



注意观察宝宝的囟门	140
学会把大小便	141
给宝宝做体操	141
为宝宝清洁口腔	143
给宝宝剪指甲	144
此时无声胜有声	144
爸爸做什么	
掌握一些器皿的消毒方法	144
学会调制牛奶	145
满月时可对宝宝进行智力测试	145
宝宝教养备忘录	146
宝宝的益智训练	146
奶奶讲的禁忌	
忌将初乳挤掉	148
母乳喂养开奶时间忌过晚	148
开奶前忌给宝宝喂糖水	149
忌单侧乳房哺乳	149
忌两次喂奶之间加喂水	149
喂奶时忌姿势不当	149
母亲哺乳忌“剪刀式”手势	150
哺乳时忌宝宝鼻部受压	150
人工喂养忌橡皮奶头过大或过小	150
宝宝忌蒙头睡觉	150
宝宝不宜睡在父母的中间	150
宝宝忌趴着睡	151



忌保留宝宝的“诞生牙”	151
忌把宝宝的胎发剃光	151
宝宝忌忽冷忽热	152
忌让宝宝整天躺在床上	152

专家提醒

怎样保护宝宝的皮肤	152
宝宝的“异常信号”	153
减少宝宝与外人接触	154
宝宝不宜裹“蜡烛包”	154

宝宝第1个月喂养

宝宝饮食规律早知道	155
营养食谱	155
四季应时食谱	159

第十章 宝贝第二个月

宝宝什么样

2个月的宝宝	161
--------	-----

妈妈做什么

给宝宝换衣服的方法	162
为宝宝理发	163
清除宝宝的眼屎和耳屎	163
学会给宝宝洗澡	163
2~6个月宝宝的体操	165

爸爸做什么

为宝宝预防接种	167
引导宝宝发音发笑	168



带宝宝去看世界	168
学会给宝宝选择玩具	168
奶奶讲的禁忌	
每次哺乳时间忌过长	169
哺乳时间间隔忌教条化	169
哺乳时忌逗引宝宝	170
乳母忌用香皂洗乳房	170
乳母忌食入过多脂肪	170
乳母忌喝咖啡、茶及含酒精的饮料	170
乳母饮食忌青菜、肉、禽蛋类摄入不足	170
母乳喂养忌过早加喂果汁	171
宝宝皮肤及脐部护理忌擦洗	171
宝宝忌挑“马牙”	171
宝宝忌揉眼睛	171
专家提醒	
湿疹婴儿的喂养方法	172
宝宝吮手指	173
宝宝第2个月喂养	
宝宝饮食规律早知道	173
营养食谱	173
四季应时食谱	177
第十一章 宝贝第三个月	
宝宝什么样	
3个月的宝宝	179



妈妈做什么

- 解决宝宝便秘的问题 180
- 和宝宝玩照镜子的游戏 180
- 训练宝宝翻身 180

爸爸做什么

- 学会抱宝宝 181
- 教宝宝分辨形状 182
- 和宝宝玩藏猫猫游戏 182

奶奶讲的禁忌

- 忌用不清洁的乳头喂哺宝宝 183
- 哺乳后忌强行从宝宝口中拉出乳头 183
- 乳母忌食辛辣食品 184
- 乳母忌食只含热量的食品 184
- 乳母忌用的中药 184
- 宝宝啼哭时忌立即喂奶 184
- 宝宝忌睡枕头 184
- 睡前忌过分逗引宝宝 185
- 忌让宝宝平躺着喝奶 185

专家提醒

- 注意保护宝宝的眼睛 185
- 注意保护宝宝的耳朵 186
- 学会做辅食 187



宝宝第3个月喂养

宝宝饮食规律早知道 187

营养食谱 188

四季应时食谱 191

第十二章 宝贝第四个月

宝宝什么样

4个月的宝宝 193

妈妈做什么

给宝宝准备相应的玩具 194

养成宝宝良好的睡眠习惯 194

正确使用婴儿车 194

注意莫让宝宝异物入口 195

培养宝宝单独玩 195

运动训练 196

语言发音训练 197

爸爸做什么

手指锻炼 197

玩撑起的游戏 198

宝宝健美健身方法 199

奶奶讲的禁忌

牛奶中忌长期加白糖 200

牛奶中忌加入钙粉或钙片 200



保温杯内忌存放牛奶	200
煮牛奶忌先放糖	201
冲奶粉忌用高温水	201
冲调好的奶粉忌放置时间过久	201
忌用奶水涂宝宝的脸蛋	201

专家提醒

小心宝宝玩具中毒	202
预防呼吸道感染病	202
宝宝可喂酸牛奶	203

宝宝第4个月喂养

宝宝饮食规律早知道	204
营养食谱	204
四季应时食谱	205

第十三章 宝贝第五个月

宝宝什么样

5个月的宝宝	207
--------	-----

妈妈做什么

学会喂菜汤、菜泥、水果泥	208
护理宝宝的乳牙	208
正确使用儿童车	210

爸爸做什么

和宝宝玩寻物游戏	210
和宝宝玩听音找物游戏	211

奶奶讲的禁忌

忌大人咀嚼食物喂宝宝	211
------------	-----



宝宝忌吃过量的鸡蛋	211
6个月以内的宝宝忌吃蛋清	212
忌用牛奶、豆浆煮鸡蛋	212
1岁以内的宝宝忌食蜂蜜	212
儿童忌常吃人参食品	212
宝宝忌多吃苹果汁	213

专家提醒

宝宝不可过早学坐	213
添加辅食要步步为营	213
宝宝夜啼与乳母饮食有关	215

宝宝第5个月喂养

宝宝饮食规律早知道	216
营养食谱	216
四季应时食谱	218

第十四章 宝贝第六个月

宝宝什么样

6个月的宝宝	219
--------	-----

妈妈做什么

怎样喂养6~7个月的宝宝	220
为断奶作准备	221
练习用勺给宝宝喂食物	221
学会处理宝宝的口水	222

爸爸做什么

学会制作几种宝宝食品	222
去检查宝宝的血红蛋白	223

