

Mami 妈咪学堂 Xuetaang

0~1岁育儿 全方案

0~1 SUI YUER
QUANFANGAN

宝宝的疾病筛查和免疫接种/宝宝体格、情感、语言、运动和认知的发育标准/宝宝的最佳喂养方案/宝宝各种常见疾病、异常情况和健康问题的护理方法/亲子游戏、按摩和启蒙训练/392个常见育儿问题和要点的解答

雷海岚 水淼 编著

中国妇女读物研究会
特别推荐

信 赖 权 威 专 家 · 学 习 正 确 方 案



中国妇幼保健专家精心设计的育儿方案

中国妇女出版社



Mami & Xuefeng

0~1岁育儿 全方案

0~1 SUI YUER
QUANFANGAN

雷海岚 水淼 编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~1 岁育儿全方案 / 雷海岚等编著. —北京:

中国妇女出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-80203-638-3

I. 0… II. 0… III. 婴幼儿—哺育—基本知识

IV. TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 151599 号

0~1 岁育儿全方案

编 著: 雷海岚 水 淼

策划编辑: 应 莹

责任编辑: 付 宗

装帧设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社出版发行

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: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 21

字 数: 340 千字

版 次: 2008 年 10 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-638-3

定 价: 35.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



萤火虫小电画心小



准备期

迎接宝宝的降临

分娩前夕要准备的事情 / 2

产前准备都做好了吗 / 2

什么时候住院好 / 3

慎重选择分娩的医院 / 4

为顺利分娩赶走恐惧 / 5

为顺利分娩做准备 / 6

做好准备，迎接宝宝的到来 / 7

宝宝的房间与环境要舒适 / 7

选择合适的宝宝床 / 8

宝宝的寝具 / 9

宝宝的衣服 / 10

尿布的选择 / 12

奶具的准备 / 13

宝宝的其他用具 / 14

了解宝宝的发育情况 / 15

0~12个月宝宝发育一览 / 15

0~12个月宝宝的智慧教育 / 16

新生儿等待你的呼唤 / 17

宝宝的喂养 / 18

母乳是宝宝最好的营养来源 / 18

初乳很珍贵 / 20

不宜母乳喂养的情况 / 21

人工喂养的注意事项 / 21

宝宝喝鲜牛奶不好 / 22

正确选择配方奶粉 / 23

科学进行混合喂养 / 24

新手妈妈育儿的注意事项 / 25

新手妈妈的喂养误区 / 25

新生儿宝宝 12 种异常别太担心 / 27

目

录

0~1个月 小心呵护小天使

发育和健康观察 / 32

新生宝宝的10条健康标准 / 32

0~1个月宝宝发育特点 / 33

宝宝与生俱来的本领 / 33

观察宝宝的大便颜色及次数 / 34

宝宝的体温及测量 / 35

宝宝的睡眠与觉醒 / 35

新生儿宝宝疾病筛查 / 36

科学喂养 / 37

早开奶，好处多 / 37

挤母乳的方法 / 38

哺乳的技巧 / 39

促进乳汁分泌的方法 / 40

夜间哺乳 / 42

给宝宝的喂养要合理 / 42

判断宝宝是否吃饱 / 44

宝宝拒绝吃奶怎么办 / 45

避免不当的哺乳 / 46

早产宝宝的喂养 / 47

人工喂养宝宝的喂奶量 / 48

奶粉的调配和冲泡方法 / 48

新生儿宝宝不宜吃钙片补钙 / 49

日常护理 / 50

剖宫产宝宝的护理 / 53

护理宝宝的常备工具 / 54

脐带区域的护理 / 55

新生宝宝的皮肤护理 / 56

不要和宝宝太亲密 / 56

让新生儿宝宝睡得安稳 / 57

不要在无声的环境中生活 / 59

正确抱宝宝的方法 / 59

宝宝打嗝的益处 / 61

宝宝溢奶的原因 / 62

给宝宝洗澡 / 62

给宝宝更换尿布 / 64

宝宝衣服的选择 / 66

宝宝用药须知 / 67

亲子互动 / 68

让音乐贯穿宝宝的生活 / 68

链接：神秘的母婴语言——亲吻 / 69

带给宝宝安全感的声音 / 71

新生宝宝的训练 / 71

预防接种 / 72

卡介苗 / 72

乙肝疫苗 / 73

注射预防针的禁忌 / 74

疾病与治疗 / 75

黄疸 / 75

腹股沟疝 / 76

脐带发炎 / 76

产瘤 / 77

头颅血肿 / 78

斜颈 / 78

脐疝 / 79

发热 / 80

育儿 Q&A / 81

新生儿宝宝为何肚皮鼓鼓的 / 81

新生儿宝宝为什么老打嗝 / 81





1~2个月 宝宝会抬头了

发育与体检 / 84

身体发育 / 84

听力发育 / 84

视力发育 / 84

感觉发育 / 85

智能发展 / 85

个性发展 / 86

宝宝的睡眠 / 86

科学喂养 / 87

母乳喂养 / 87

母乳喂养的次数 / 87

把奶储存起来 / 88

宝宝换奶的注意事项 / 89

宝宝的人工喂养 / 90

给宝宝喝水 / 91

链接: 给妈妈的催乳食谱 / 93

日常护理 / 95

宝宝第一次理光头 / 95

给宝宝清洁鼻子 / 95

宝宝口腔的清洁 / 96

给宝宝剪指甲 / 96

纠正宝宝“偏头” / 97

注意宝宝玩具的安全性 / 97

亲子互动 / 98

带宝宝晒太阳 / 98

宝宝的抬头训练 / 99

链接: 给宝宝做体操 / 100

适合宝宝的游戏 / 102

预防接种 / 102

Hib 疫苗 / 102

意外事件 / 103

喂奶时防止窒息 / 103

异常情况 / 103

湿疹(奶癣) / 103

尿布疹 / 104

啼哭 / 105

鼻塞 / 106

胃肠炎 / 106

食物返流 / 107

幽门狭窄 / 107

育儿 Q&A / 108

宝宝为什么呼吸常有喘鸣声 / 108

宝宝脑袋大, 影响抬头的的时间吗 / 108

2~3个月 宝宝会微笑了

发育和体检 / 110

身体发育 / 110

感觉发育 / 110

语言发育 / 111

体态语言发育 / 111

动作发育 / 112

- 智能发展 / 112
- 睡眠 / 112
- 科学喂养 / 113
 - 喂养特点 / 113
 - 宝宝大脑发育的营养保证 / 114
 - 宝宝呛奶或溢奶 / 114
 - 有时宝宝不肯吃奶 / 115
- 日常护理 / 115
 - 哄宝宝睡觉的正确方法 / 115
 - 链接:** 给宝宝做按摩 / 117
 - 宝宝的玩具应该定期消毒 / 121
 - 学会观察宝宝的尿液情况 / 122
 - 宝宝的排便训练 / 123
- 亲子互动 / 124
 - 视觉刺激 / 124
 - 宝宝的玩具 / 125
 - 镜子是个好玩具 / 125
 - 适合宝宝的游戏 / 126
 - 预防接种 / 127
 - 百白破疫苗 / 127
 - 意外事故 / 129
 - 预防宝宝猝死 / 129
 - 小心食物烫伤 / 130
 - 疾病与治疗 / 130
 - 呕吐 / 130
 - 腹泻 / 131
 - 脓疮病 / 131
 - 育儿 Q&A / 132
 - 宝宝耳朵“流水”是怎么回事 / 132
 - 打卡介苗后没有痕迹, 是否需补种 / 132

3~4个月 宝宝会“说话”了

- 发育和体检 / 134
 - 身体发育 / 134
 - 语言发育 / 134
 - 视力发育 / 134
 - 听力发育 / 134
 - 动作发育 / 135
 - 个性发展 / 135
 - 智能发展 / 135
- 科学喂养 / 136
 - 喂养特点 / 136
 - 牛奶和钙粉不要同时喂 / 137
- 日常护理 / 137
 - 带宝宝外出 / 137
 - 推宝宝车上路的安全提醒 / 138
 - 为宝宝准备一个睡袋 / 139
 - 给宝宝选择合适的枕头 / 140
 - 不要过分逗笑宝宝 / 141
 - 温水擦浴给宝宝退烧 / 141
- 亲子互动 / 142
 - 认知能力训练 / 142
 - 动作能力训练 / 143
 - 言语能力训练 / 144
 - 适合宝宝的玩具 / 144
 - 链接:** 宝宝被动操 / 145
 - 适合宝宝的游戏 / 146
 - 意外事故 / 146





防止玩具弄伤宝宝 / 146
防止宝宝坠床 / 147
疾病与治疗 / 148
便秘 / 148

佝偻病 / 149
育儿 Q&A / 149
宝宝的头立得晚怎么办 / 149
宝宝为何头发稀黄 / 150

4~5个月 宝宝会翻身了

发育情况 / 152

身体发育 / 152

语言发育 / 152

感觉发育 / 152

动作发育 / 152

活动情况 / 153

睡眠情况 / 154

个性发展 / 154

智能发展 / 154

科学喂养 / 155

喂养特点 / 155

宝宝最容易缺乏的营养素 / 156

开始添加辅食吗 / 156

给宝宝添加蛋黄 / 157

添加辅食的原则 / 158

链接：宝宝辅食的制作方法 / 160

日常护理 / 161

帮宝宝擤鼻涕 / 161

培养宝宝晚上睡觉的好习惯 / 161

帮宝宝度过认生期 / 161

亲子互动 / 162

宝宝翻身训练 / 162

锻炼宝宝的口腔动作 / 163

适合宝宝的玩具 / 164

适合宝宝的游戏 / 164

链接：宝宝体操 / 166

意外事件 / 167

防止宝宝摔伤 / 167

防止睡觉时压到宝宝 / 167

防止宝宝吞食异物 / 168

疾病与治疗 / 168

发烧 / 168

脂溢性皮炎 / 169

中耳炎 / 170

育儿 Q&A / 171

什么时候给宝宝添加辅食 / 171

宝宝为什么常将食物舔到嘴外 / 171

5~6个月 宝宝会玩了

发育与体检 / 174

身体发育 / 174

- 感觉发育 / 174
- 动作发育 / 174
- 睡眠情况 / 175
- 智能发展 / 175
- 科学喂养 / 176
 - 喂养特点 / 176
 - 宝宝的营养需求 / 176
 - 宝宝的喂养方法 / 177
 - 让宝宝长高的理想辅食 / 180
 - 吃咸对宝宝伤害极大 / 181
- 日常护理 / 182
 - 宝宝流口水 / 182
 - 防止宝宝踢被子 / 183
 - 训练宝宝自己睡 / 184
- 亲子互动 / 184
 - 与宝宝多说话 / 184
 - 认知能力的训练 / 185
 - 动作能力的训练 / 185
 - 生活能力的训练 / 186
 - 宝宝的坐姿训练 / 187
 - 适合宝宝的玩具 / 187
- 适合宝宝的游戏 / 188
- 预防接种 / 189
 - 流感疫苗 / 189
 - 乙脑疫苗 / 190
 - 流脑疫苗 / 190
- 安全隐患 / 191
 - 防止宝宝吞食小物件 / 191
 - 宝宝的脑袋怕摇晃 / 192
 - 宝宝的肚皮怕受凉 / 192
 - 宝宝进食时怕呛着 / 192
 - 勿给宝宝掏挖耳朵 / 192
- 疾病与治疗 / 193
 - 哮喘 / 193
 - 婴儿玫瑰疹 / 193
 - 哮喘 / 194
- 育儿 Q&A / 195
 - 翻身后变成趴卧的姿势，会不会引起窒息 / 195
 - 宝宝不爱发声是否有问题 / 195

6~7个月 宝宝出牙了吗

- 发育与体检 / 198
 - 身体发育 / 198
 - 语言发育 / 198
 - 感觉发育 / 198
 - 动作发育 / 198
 - 睡眠情况 / 198
 - 个性发展 / 199
 - 智能发展 / 199
- 长出小白牙 / 200
- 科学喂养 / 200
 - 喂养指南 / 200
 - 正确的断奶方法 / 201
 - 断奶时怎样给妈妈回奶 / 203
 - 断奶后的辅食添加 / 204
 - 断奶食品有哪些 / 205
 - 断乳期应避免的食物 / 206



6个月的宝宝最易贫血 / 206

让宝宝正确摄入脂肪 / 207

宝宝不要吃太多甜食 / 208

宝宝贪吃好吗 / 209

帮宝宝“下下火” / 210

日常护理 / 210

宝宝出牙 / 210

清洁宝宝的牙齿 / 212

正确给宝宝使用爽身粉 / 213

让宝宝呼吸通畅 / 213

亲子互动 / 215

让宝宝全方位游戏 / 215

适合宝宝的游戏 / 215

链接：宝宝体操 / 217

意外事故 / 218

不要用闪光灯给宝宝拍照 / 218

宝宝被蚊子叮了 / 218

疾病与治疗 / 219

感冒 / 219

流行性感冒 / 220

胃肠型感冒 / 220

溃疡性口炎 / 221

肠套叠症 / 221

育儿 Q&A / 222

为什么宝宝断奶后会经常便秘 / 222

什么时候可以给宝宝喂磨牙饼干或磨

牙棒 / 223

7~8个月 宝宝坐得稳当了

发育与体检 / 226

身体发育 / 226

语言发育 / 226

动作发育 / 226

睡眠 / 226

个性发展 / 227

智能发展 / 227

科学喂养 / 229

喂养指南 / 229

宝宝不能只吃母乳 / 230

宝宝的辅食要多样化 / 230

泥糊状食品的添加 / 231

给宝宝喂蔬菜 / 231

训练宝宝的咀嚼能力 / 232

宝宝吃固体食物 / 233

宝宝腹泻的食疗 / 233

正确给宝宝补钙 / 233

日常护理 / 234

培养宝宝养成良好的睡眠习惯 / 234

别让学步车耽误了宝宝爬 / 235

让宝宝快乐地爬行 / 235

手眼协调能力的发展 / 236

亲子互动 / 237

适合宝宝的玩具 / 237

适合宝宝的游戏 / 237

预防接种 / 238

麻疹疫苗 / 238

意外事故 / 239

不要这样逗弄宝宝 / 239

不要使用空气清新剂 / 239

防止宝宝被宠物弄伤 / 240

疾病与治疗 / 241

婴幼儿结膜炎 / 241

疱疹性口炎 / 242

地图舌 / 242

育儿 Q&A / 243

宝宝太早站立会影响腿的发育吗 / 243

宝宝跪着坐对膝盖好吗 / 243

8~9个月 宝宝开始模仿了

发育与体检 / 246

身体发育 / 246

语言发育 / 246

动作发育 / 246

睡眠情况 / 246

个性发展 / 247

智能发展 / 247

科学喂养 / 248

喂养指南 / 248

给宝宝吃水果 / 249

宝宝生病了怎么吃 / 250

宝宝偏食怎么办 / 251

日常护理 / 252

使用学步车要注意安全 / 252

用清水给宝宝洗头 / 253

用温水给宝宝洗脚 / 253

关注宝宝的“屁” / 254

亲子互动 / 254

适合宝宝的玩具 / 254

和宝宝一起玩游戏 / 255

适合宝宝的游戏 / 256

安全隐患 / 257

检查宝宝的玩具 / 257

不要单独放宝宝在家中 / 257

检查阳台护栏 / 258

家具棱角检查 / 258

收藏好香烟、洗涤剂、药品…… / 258

疾病与治疗 / 259

痰多咳嗽 / 259

病毒性肺炎 / 261

育儿 Q&A / 261

什么时候宝宝的饮食才可以多样化 / 261

什么时候可以给宝宝吃全蛋 / 262

9~10个月 宝宝的发育变慢了

发育与体检 / 264

身体发育 / 264

语言发育 / 264

动作发育 / 265

睡眠情况 / 265

个性发展 / 265





- 智能发展 / 265
- 科学喂养 / 266
 - 喂养指南 / 266
 - 链接:** 宝宝最爱的家常辅食 / 268
 - 宝宝吃水果的禁忌 / 269
- 日常护理 / 270
 - 宝宝长痱子怎么办 / 270
 - 护理男宝宝的阴囊 / 271
 - 女宝宝的阴部护理 / 271
- 亲子互动 / 272
 - 多让宝宝“闻歌起舞” / 272
 - 适合宝宝的游戏 / 273
- 安全隐患 / 274
 - 吞食异物怎么办 / 274
 - 防止宝宝烫伤 / 274
- 疾病与治疗 / 276
 - 鹅口疮 / 276
 - 发烧性抽筋 / 276
 - 癫痫 / 276
 - 扁桃体炎 / 277
- 育儿 Q&A / 277
 - 宝宝不会爬, 怎么办? / 277
 - 宝宝用脚尖站立会使脚变形吗? / 277

10~11个月

好奇心越来越大了

- 发育与体检 / 280
 - 身体发育 / 280
 - 动作发育 / 280
 - 语言发育 / 280
 - 睡眠情况 / 280
 - 个性发展 / 281
 - 智能发展 / 281
- 科学喂养 / 282
 - 喂养指南 / 282
 - 培养宝宝的餐桌礼仪 / 283
 - 如何给宝宝吃鱼 / 283
 - 胖宝宝和瘦宝宝的营养单 / 284
 - 有益眼睛的食物 / 284
 - 链接:** 增强宝宝免疫力的辅食 / 286
- 日常护理 / 287
 - 带宝宝晒太阳 / 287
 - 宝宝摔伤的处理 / 288
- 安全隐患 / 294
 - 宝宝摔倒后避免拉脱臼 / 288
 - 宝宝溺水的处理 / 289
- 亲子互动 / 290
 - 教宝宝说话 / 290
 - 走路训练 / 291
 - 让宝宝学搭积木 / 292
 - 链接:** 宝宝体操 / 293
 - 家里的物品也可以当做玩具 / 294
- 安全隐患 / 294
 - 预防宝宝脑震荡 / 294
 - 小心喉咙被卡住 / 295
 - 宝宝玩耍时的安全常识 / 296
- 疾病与治疗 / 296
 - 奶瓶性龋齿 / 296
 - 消化不良 / 297
- 育儿 Q&A / 298

宝宝发烧怎么办? / 298

过早学会走路对宝宝好吗? / 298

11~12个月 宝宝快一周岁了

发育特点 / 300

动作发育 / 300

语言发育 / 301

睡眠情况 / 301

个性发展 / 301

科学喂养 / 302

喂养指南 / 302

链接: 宝宝美味营养食谱 / 303

训练宝宝的咀嚼能力 / 304

了解宝宝食欲不振的真相 / 304

日常护理 / 305

顺利迈出人生第一步 / 305

带宝宝出门晒太阳 / 306

关注宝宝出牙的时间 / 307

带宝宝外出就餐 / 307

不要让宝宝长时间看电视 / 308

亲子互动 / 309

认知能力的训练 / 309

动作能力的训练 / 309

语言能力的训练 / 310

生活能力的训练 / 310

排便训练 / 311

训练宝宝自己吃东西 / 312

适合宝宝的玩具 / 312

和宝宝玩游戏 / 313

适合宝宝的游戏 / 313

预防接种 / 315

甲肝疫苗 / 315

水痘疫苗 / 315

麻腮风三联疫苗 / 316

安全隐患 / 317

防止宝宝在水中被淹 / 317

放好家中的药物 / 318

注意家中的电源设备 / 318

注意厨房里的安全隐患 / 318

疾病与治疗 / 320

水痘 / 320

手足口病 / 321

毛细支气管炎 / 321

过敏性休克 / 322

育儿 Q&A / 323

爱喝水的宝宝正常吗? / 323

鞋会影响宝宝走路吗? / 323





准备期

迎接宝宝的降临



分娩前夕要准备的事情



产前准备都做好了吗

为了避免在临产时的手忙脚乱，更好地迎接宝宝的到来，准妈妈在分娩前要做好一切准备，包括自己心理上的准备、身体上的准备，以及物质上的准备。

心理准备

• 准妈妈要有信心，要在精神和身体上做好准备，用愉快的心情迎接宝宝的诞生。当然，家人也应该给准妈妈充分的关怀和爱护，周围的亲戚朋友及医务人员也要尽力给准妈妈一定的支持和帮助。

• 双职工的小家庭在妻子临产期间，丈夫应尽量不要外出。如果实在不行，准妈妈夜间需有其他人陪住，以免半夜发生不测。

• 实践证明，思想准备越充分的准妈妈，难产的发生率越低。

身体准备

• 准妈妈要注意保持充足的睡眠。分娩时，准妈妈体力消耗较大，因此分娩前必须保持充分的睡眠，娩前午睡对分娩也十分有利。

• 接近预产期的准妈妈应尽量不外出和旅行，但也不要整天卧床休息，轻微的、力所能及的运动对准妈妈的身体有好处。

• 准妈妈要注意身体的清洁。由于产后不能马上洗澡，因此，准妈妈在住院之前应洗澡，以保持身体的清洁。如果准妈妈是到浴室洗澡必须有人陪伴，以防止湿热的蒸汽引起准妈妈昏厥。

• 临产前绝对禁忌性生活，免得引起胎膜早破和产时感染。

物质准备

• 准妈妈分娩时所需要的物品，怀孕期间都要陆续准备好，如：换洗的内



衣、内裤（也可用免洗内裤）及加长加宽的卫生巾或生产专用产垫（因为生产后恶露很多）。小脸盆2个（洗下身和热敷或者清洁乳房用），几条小方巾，以及日常用的洗漱用具。

- 准备一些鸡蛋、红糖、巧克力（生产时吃）。

• 准妈妈还要准备宝宝用品。许多医院为宝宝配备了衣服、被褥和尿布，准妈妈最好到计划分娩的医院打听清楚，以免重复准备。住院期间，宝宝需要被褥1~2套，针织衬衣2~4件，睡袍2件，小方巾、小毛巾各2条，脸盆一个，爽身粉一瓶及宝宝奶具、一次性尿垫等物品。为宝宝准备的衣服应该是纯棉质地，式样宽松，穿脱方便。衣服的后背和腋下不要有纽扣和暗扣等，没有领子的衣服较好。

• 去医院时，身份证、医疗保险卡、母子健康手册、有关病历、住院押金等绝不能忘记。准妈妈在怀孕第十个月时就把这些东西归纳在一起，放在一个家属都知道的地方，以便在出现状况时可以随时拿到，全家可以快速去医院。



什么时候住院好

准妈妈的预产期越来越近了，可是什么时候住院最合适呢？宝宝会如期而来吗？这是每个准妈妈都最关心的问题。

一般情况下，当准妈妈出现有规律的子宫收缩（即临产时），才需要住院。但经全面、详尽的产前检查，发现准妈妈有下列情况之一的，必须提前住院待产：

- 若发生胎膜早破，虽未临产也应住院。
- 自觉胎动近1~2日明显异常者。
- 围产检查发现胎心异常，或脐血异常者。
- 有并发症和合并症的准妈妈，医生会根据其病情决定入院时间，如：妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、妊娠合并心脏病等。
- 确诊为前置胎盘，即使不出血也应提早住院。
- 已经超过预产期一周，仍无任何临产迹象。
- 产前检查发现羊水异常。
- 胎位不正或骨盆狭窄，事先已决定选择剖宫产的准妈妈，应在预产期前1~2周入院。
- 双胎妊娠的准妈妈。

• 产前有阴道出血的准妈妈应提前1~2周入院。
一般情况下，无并发症的准妈妈不需提前入院，等临产后再住院即可。同时，这样还可避免因休息不好或受其他准妈妈的打扰而影响分娩，也可减轻经济负担。



慎重选择分娩的医院

每个准妈妈都希望可以顺利、安全地生下一个健康的宝宝，都希望找一家好的分娩医院，那么如何选择合适的医院呢？

• 听听众人对该医院的评价：医生的水平如何，这一点对于外人来说是很难判断的。准妈妈和准爸爸可以先多种渠道收集一下有关信息，再做选择。比如，可以听听自己的同事和亲戚当中已经做了妈妈的人的介绍或者护士的介绍。高危准妈妈要了解一下，所选择的医院是否可以提前住院待产。



育儿小贴士 Yuer Xiaotieshi

从怀孕开始到分娩，准妈妈最好一直定期去一家医院做产前检查。准妈妈也应尽量在这个时期决定在哪个医院生宝宝。

• 是否能自主选择分娩方法：正常的分娩方法中有不用任何药物的自然分娩和进行麻醉的无痛分娩。一般来说，选择生产医院的时候，也会同时选择分娩方法。当准妈妈来到产科待产时，要进行一次综合检查，然后决定分娩方式。值得注意的是，选择自然分娩的准妈妈无法控制宝宝出生的时间，宝宝可能在夜间出生。而有的医院在夜间不提供麻醉服务，所以选择自然分娩的准妈妈应该在分娩前仔细咨询清楚相关规定。准妈妈要注意的问题还有：医院是否提供助产分娩（由助产士一对一陪伴孕妇）；是否可以由亲人陪伴分娩；准妈妈自己是否介意外阴切开术等。

• 母子分室还是母子同室：这两种方式各有利弊。母子分室，宝宝会被放在卫生的新生宝宝室，妈妈产后能得到较好的休息。但缺点是，妈妈还没来得及知道宝宝的状况以及带宝宝的方法，就出院了。如果是母子同室，虽然有妈妈休息不好的缺点，但是妈妈随时可以和宝宝保持亲密接触，让自己的爱心陪伴着小宝宝。

