

中国家庭必备的孕产育儿书

孕产育儿类全国畅销书

内容更全面 理念更先进 方法更科学 体例更实用

超值白金版

29.80

- 孕前、孕期和产后保健秘诀
- 孕育聪明宝宝的完美胎教方案
- 胎儿生长发育40周全程监测
- 安全无痛分娩的科学方法
- 婴幼儿健康护理常识和营养方案
- 早期教育与潜能开发指南

妊娠分娩育儿实用大百科

《妊娠分娩育儿实用大百科》编委会 编著

- 介绍国内外最先进的育儿理念
- 综合国内外最新的孕产、育儿研究成果
- 倾力打造最适合中国家庭的孕产、育儿指南
- 全面解答中国家庭最关注的孕产、育儿问题

孕产育儿类
全国畅销书

华文出版社

最适合中国家庭的孕产育儿指南

妊娠 分娩 育儿

实用大百科

《妊娠分娩育儿实用大百科》编委会 编著

华文出版社



图书在版编目(CIP)数据

妊娠分娩育儿实用大百科 / 《妊娠分娩育儿实用大百科》编委会编著.
—北京: 华文出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5075-3005-6

I. ①妊… II. ①妊… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识

IV. ① R715.3 ② R714.3 ③ TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 217436 号

书 名: 妊娠分娩育儿实用大百科

标准书号: ISBN 978-7-5075-3005-6

作 者: 《妊娠分娩育儿实用大百科》编委会 编著

责任编辑: 杜海泓

装帧设计: 李卫锋

文字编辑: 肖玲玲

美术编辑: 吴秀侠

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京中印联印务有限公司

1020mm × 1200mm 10 开 44 印张 790 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

前言

P r e f a c e

常有人说：21世纪的家长是最难当的。时代在发展，科学技术在进步，生存压力也在增大，21世纪的年轻父母在日益激烈的竞争中对孩子的期望值明显比以往的父母更高。为确保孩子的健康和聪明，从计划要一个孩子起，到幸福而又艰辛的孕期，再到养育孩子，这一过程倾注了父母无尽的心血，他们积极地参加医院开设的产前培训班和育儿指导、阅读图书、上各大育儿网站交流经验，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。然而，由于各种渠道所提供的相关知识缺乏系统性和全面性，更严重的是，理论常常与实际相脱离，很多父母仍然在实践操作中一筹莫展。据调查显示，80%以上的父母感到自己所获取的知识难以满足实际需要，无法有效解决具体问题。

为帮助21世纪年轻父母轻松度过孕产过程，解决育儿难题，我们决定编写一部从当代中国家长的实际需要出发、真正实用的孕产育儿大百科，为此我们组织了一个阵容强大的“妊娠分娩育儿实用大百科”编委会，其成员分别是国内产科、遗传学、产前诊断、新生儿护理、儿童保健、早期教育等领域的权威专家，他们不仅具有扎实的理论功底，同时具有丰富的临床实践经验。由于他们在各自的领域中都有一定的知名度，因而本书事实上也帮助读者实现了有问题在家就可以随时咨询专家，而不用去医院排队挂号，节省了时间，也避免了无数的麻烦。在编写体例上，我们选择了百科全书式的简明体例，按时间顺序将孕前、孕期、分娩、产后、育儿这一漫长的全过程中的诸多问题和常识完整清晰地呈现出来，这样便于迅速找到所需内容，有针对性地进行重点阅读，以随时帮助家长解决实际问题。

本书分“孕育篇”和“养育篇”两部分，系统而全面地介绍了妊娠、分娩、育儿方面的知识，以及实用的方法技巧，涉及年轻父母在孕产和育儿全过程中可能遇到的所有难题。全书信息丰富，权威科学，囊括了国内外产科、产前诊断、不孕不育、产妇和新生儿护理、育儿、早教等领域最前沿的研究成果，是21世纪中国家庭必备的孕产、育儿指南，可全程指导现代父母科学孕产、轻松育儿。

其中，“孕育篇”包括“准备怀孕”、“孕期保健”、“准妈妈的变化和胎儿的生长发育”、“孕期检查和孕期疾病”、“分娩和产后护理”等，将帮助读者掌握孕前保健、孕期保健、产褥期保健等方面的实用科学知识：科学制订怀孕计划，进行孕前体检，选择最佳怀孕时机，调整怀孕后的心态，应对孕期的各种不适，保证自己和胎宝宝的营养，了解胎宝宝是如何生长发育的，孕期科学地进行性生活，学会分娩时正确用力 and 减轻疼痛，科学地坐月子……掌握这些知识，每一个孕妈妈都可以轻轻松松、平平安安地度过孕期，享受这一幸福难忘的人生阶段，快乐而自信地迎接健康聪明的小宝宝的到来。此外，还由不孕不育专家执笔编写了一章的“治疗不孕不育”，针对现代人高发的不孕不育症做了专门探讨，提出了科学治疗方案，为相关人群带来了福音。

“养育篇”包括“6个月以下的婴儿”、“6个月到1岁的婴儿”、“幼儿和学龄前儿童”、“儿童时期和青少年时期”、“家庭教育”、“健康小词典”等6章，详细介绍了培养21世纪优秀宝宝的养育全方案，帮助家长了解孩子在不同年龄阶段的生长发育特点，有针对性地进行智能、

体能训练，培养各种社会能力，帮助宝宝减少或避免疾病的发生，真正实现轻松育儿、科学育儿，确保孩子的身体健康发育，有效地挖掘出孩子的潜能，成为一个让父母骄傲的优秀孩子。本书的育儿专家尤其强调家庭教育，因为良好的家庭教育对孩子一生的意义重大，在书中有专门一章的内容详细探讨了家庭教育的方法和技巧，如现代家长如何与孩子沟通，如何培养孩子好的行为习惯，如何进行理财教育等最受家长关注的话题。值得一提的是，本书将育儿的时间概念延长至孩子选择职业、独立生活时。书中提出的家庭教育方案非常值得当今“望子成龙”、“望女成凤”的家长们借鉴。

最后，我们衷心祝愿每一位准妈妈的孕期幸福平安，轻松顺利；愿每一对夫妇能如愿以偿，拥有一个健康聪明的宝宝；也愿每一个宝宝在父母的精心照顾下健康快乐地成长，成为21世纪最出色的人才。

目 录

c o n t e n t s

孕育篇

第一章 准备怀孕

- | | | | |
|-----------------------|----|-----------------------|----|
| 1. 孕前检查 | 3 | 7. 应对恶心和晨吐反应 | 30 |
| 2. 孕前染色体检查 | 6 | 8. 流产有什么症状 | 30 |
| 3. 选择性别规避遗传风险 | 6 | 9. 唾液分泌过多 | 31 |
| 4. 选择健康的生活方式 | 8 | 10. 胃肠胀气、胃痛、烧心 | 31 |
| 5. 年龄对生育的影响 | 11 | 11. 晕厥和不适 | 31 |
| 6. 选择最佳季节受孕 | 11 | 12. 眼睛问题 | 31 |
| 7. 不宜受孕的七种情况 | 12 | 13. 骨盆疼痛 | 32 |
| 8. 想生男孩的必要准备 | 13 | 14. 腿痛 | 32 |
| 9. 想生女孩的必要准备 | 16 | 15. 胸痛 | 32 |
| 10. 了解怀孕过程 | 18 | 16. 腰痛 | 32 |
| 11. 有关怀孕知识的误区 | 19 | 17. 克服孕早期的慵懒困倦 | 32 |
| 12. 了解排卵期 | 20 | 18. 如何克服失眠问题 | 33 |
| 13. 如何提高受孕率 | 22 | 19. 如何解决尿频问题 | 33 |
| 14. 怀孕的征兆 | 22 | 20. 孕早期如何进行性生活 | 33 |
| 15. 去医院检查是否怀孕 | 22 | 21. 准妈妈过性生活要谨慎 | 34 |
| 16. 自己判断是否怀孕 | 23 | 22. 准妈妈应该怎么睡 | 34 |
| 17. 尽早知道是否怀孕很重要 | 23 | 23. 如何解决便秘问题 | 35 |
| 18. 确知怀孕后的心态调整 | 24 | 24. 孕期要保“重” | 35 |
| 19. 避孕方法对怀孕的影响 | 24 | 25. 孕期如何穿着 | 36 |
| 20. 孕前食谱 | 25 | 26. 孕期如何保持胸部美丽 | 37 |
| | | 27. 孕早期胸的变化 | 37 |
| | | 28. 如何选择文胸 | 37 |
| | | 29. 为何怀孕后有乳汁溢出 | 37 |
| | | 30. 孕期需要提前护理乳头吗 | 38 |
| | | 31. 有利于产后恢复的姿势 | 38 |
| | | 32. 孕期要细心呵护脸部皮肤 | 38 |
| | | 33. 油性肤质的孕妇如何护肤 | 39 |
| | | 34. 脸上有黄褐斑怎么办 | 39 |
| | | 35. 准妈妈化妆要慎重 | 39 |
| | | 36. 孕妇不宜穿高跟鞋 | 41 |
| | | 37. 妊娠纹 | 41 |
| | | 38. 怀孕期间头发的变化 | 41 |

第二章 孕期保健

- | | |
|-----------------------|----|
| 1. 推算预产期 | 28 |
| 2. 怀孕早期避免搬重物 | 29 |
| 3. 早孕用药需谨慎 | 29 |
| 4. 科学进食 | 29 |
| 5. 远离 X 线检查和紫光灯 | 29 |
| 6. 孕期保护牙齿和牙龈 | 29 |

39. 先天疾病和遗传疾病的区别	41
40. 环境对宝宝发育的影响	42
41. 染色体畸变对宝宝发育的影响	42
42. 了解怀孕前的风险	43
43. 高危妊娠	43
44. 高危妊娠监护	44
45. 阴道出血	44
46. 考虑如何喂养宝宝	45
47. 为什么会出现双胞胎	45
48. 为什么会出现三胞胎	46
49. 多胎怀孕注意事项	46
50. 怀孕中期的运动	46
51. 孕期运动有什么好处	47
52. 运动后身体过热有何危险	47
53. 孕期要多散步	47
54. 孕妇能进行体育运动吗	47
55. 剧烈运动要小心	49
56. 怀孕中期的性生活	49
57. 怀孕中期的营养	49
58. 孕期腿抽筋怎么办	50
59. 感觉胎动	50
60. 孕期阴道分泌物增多正常吗	51
61. 孕期的兴奋与担忧	51
62. 参加产前培训班	51
63. 如何缓解背痛	52
64. 怀孕期间的梦	53
65. 怀孕后期的锻炼	53
66. 骨盆底肌肉的锻炼	53
67. 孕后期的营养和饮食嗜好	54
68. 孕后期胸部的变化	54
69. 制订分娩计划	55
70. 参观产房	55
71. 孕后期的性生活	55
72. 呼吸短促	56
73. 肩臂痛	56
74. 体内燥热	56
75. 怀孕后期的失眠	56
76. 分娩前的情绪	57
77. 孕期不能吃得过多	57
78. 孕期不能吃得太少	57
79. 孕期体重增长不能过多	57
80. 孕期要调整吃素食的习惯	58

81. 孕期饮食多样化	58
82. 孕期禁忌食物	58
83. 孕期要多喝水	58
84. 孕期如何工作	59
85. 孕期洗浴要注意	59
86. 孕期旅行须知	59
87. 孕期旅行交通工具的选择	59
88. 孕期食谱	60

第三章 准妈妈的变化和胎儿的生长发育

第3周	63
第4周	64
第5周	64
第6周	65
第7周	66
第8周	66
第9周	67
第10周	67
第11周	68
第12周	68
第13周	69
第14周	69
第15周	70
第16周	70
第17周	71
第18周	71
第19周	72
第20周	72
第21周	73
第22周	73
第23周	74
第24周	74
第25周	75
第26周	75
第27周	76
第28周	76
第29周	77
第30周	77
第31周	78
第32周	78
第33周	79
第34周	79

第 35 周 80
 第 36 周 80
 第 37 周 81
 第 38 周 81
 第 39 周 82
 第 40 周 82
 第 41 周 83
 第 42 周 83

第四章 孕期检查和孕期疾病

1. 第一次产前检查 84
 2. 妊娠中期的检查 85
 3. 妊娠后期的检查 85
 4. 超声波检查如何进行 85
 5. 第 1 次超声波检查 86
 6. 第 2 次超声波检查 86
 7. 第 3 次超声波检查 86
 8. 医疗检查和孕妇自查 86
 9. 颈部透明度检查 87
 10. 血清标记物检测 87
 11. 羊膜穿刺术 88
 12. 绒毛取样法 88
 13. 脐带血抽取法 88
 14. 孕期慎用用药 88
 15. 孕期预防接种 89
 16. 放射和辐射对孕妇的影响 89
 17. 孕期谨防感冒 90
 18. 谨慎用药 90
 19. 防治感冒家庭秘方 90
 20. 常见疾病对胎儿的影响 91
 21. 儿童疾病对胎儿的影响 91
 22. 常用药对胎儿的影响 92
 23. 流产有什么症状 93
 24. 宫外孕 94
 25. 葡萄胎 94
 26. 先兆子痫 94
 27. 胎儿发育迟缓和营养不良 95
 28. 前置胎盘 96
 29. 胎盘早剥 96
 30. 贫血 96
 31. 腕管综合征 96
 32. 手指、手腕和脚踝肿胀 97

33. 便秘 97
 34. 痔疮 97
 35. 静脉曲张 98
 36. 尿道问题 99
 37. 瘙痒症 99
 38. 白带异常 99
 39. 风疹 100
 40. 弓形虫病 100
 41. 痢疾 101
 42. 传染性疾病 101
 43. 尿道感染 102
 44. 病毒性肝炎 102
 45. 孕期受伤 102
 46. 糖尿病 102
 47. 高血压 103
 48. 心脏病 103
 49. 肥胖 103
 50. 过敏症 104
 51. 子宫纤维瘤 104
 52. 卵巢囊肿 104
 53. 癫痫 104
 54. 艾滋病 105
 55. 疱疹 105
 56. 淋球菌病及衣原体感染 105
 57. 梅毒 106
 58. 酒精中毒 106
 59. Rh 因子 106
 60. 胎儿偏大或偏小 107
 61. 子宫颈内口松弛 107
 62. 孕期胆汁郁积症 108

第五章 分娩和产后护理

1. 分娩的基本知识 109
 2. 产前应为宝宝准备的物品 114
 3. 应为产后准备的用品 114
 4. 分娩前的呼吸练习 115
 5. 分娩前的肌肉练习 116
 6. 分娩前的放松练习 118
 7. 临产准备 119
 8. 见红 120
 9. 破水 120
 10. 破水后该怎么办 120

11. 记录宫缩时间 121
12. 宫缩应对策略 121
13. 何时入院 122
14. 到医院后做些什么 122
15. 为什么会早产 122
16. 早产的征兆 123
17. 早产对婴儿的危害 123
18. 早产可以避免吗 123
19. 过期妊娠 124
20. 如何选择妇产医院 124
21. 什么情况下需要引产 124
22. 引产方式 125
23. 第一产程会发生什么 126
24. 应对背痛和坐骨神经痛 126
25. 分娩时如何监护胎儿 127
26. 分娩前可以进食吗 127
27. 丈夫在妻子临产中的作用 128
28. 第一产程中如何放松 128
29. 分娩要持续多久 129
30. 能否选择镇静剂 129
31. 硬膜外麻醉 129
32. 如何选择镇痛方式 130
33. 第二产程中的感受 130
34. 第二产程中如何吸气憋气 131
35. 第二产程应保持何种姿势 131
36. 第二产程中如何用力 131
37. 第二产程宝宝会发生什么 132
38. 何时需要人工辅助分娩 132
39. 外阴切开术助产 132
40. 产钳助产 133
41. 胎头吸引器是怎么操作的 133
42. 胎儿娩出 134
43. 丈夫在宝宝娩出时的作用 134
44. 宝宝出生后放在哪儿 134
45. 臀位分娩 135
46. 分娩双胞胎或多胞胎 135
47. 水中分娩 136
48. 分娩时产妇会阴撕裂 136
49. 如何剪断脐带 137
50. 第三产程会发生什么 137
51. 胎盘娩出 138
52. 分娩后如何缝针 138
53. 应对产后大出血 138
54. 需要选择剖宫产的情况 139
55. 别把剖宫产当分娩捷径 140
56. 什么情况需要紧急剖宫产 140
57. 剖宫产是如何实施的 141
58. 剖宫产后的护理 141
59. 剖宫产之后还能生孩子吗 141
60. 迎接新生儿 142
61. 新生儿体检 142
62. 如果发生死产 143
63. 死产会再次发生吗 144
64. 第一次母乳喂养 145
65. 新爸爸需要做的事情 145
66. 如何对宝宝进行特殊护理 145
67. 产后在医院的睡眠 146
68. 新生儿的身体检查 146
69. 产妇的身体有哪些变化 147
70. 如何缓解阴道和会阴疼痛 150
71. 剖宫产后如何缓解疼痛 150
72. 剖宫产后的手术瘢痕护理 150
73. 剖宫产后是否还需要镇痛剂 151
74. 剖宫产后的身体变化 151
75. 剖宫产后如何排尿 151
76. 剖宫产后如何排便 151
77. 产后什么时候可以下床 151
78. 产后何时子宫恢复正常 151
79. 产后会阴护理 152
80. 自然分娩后会阴会疼多久 152
81. 产后尿失禁护理 152
82. 产后6周须复查 152
83. 剖宫产后身体何时能恢复 153
84. 剖宫产为何情绪波动较大 153
85. 剖宫产后能否母乳喂养 153
86. 产后如何开始身体锻炼 153
87. 剖宫产后何时开始锻炼 153
88. 母乳喂养时能进行锻炼吗 153
89. 产褥期不要盲目减肥 154
90. 自然分娩后能立即洗澡吗 154
91. 产后在医院不宜接待来客 154
92. 产后何时出院 154
93. 产后不宜多吃鸡蛋 154
94. 产后滋补不要过量 155

95. 出现产后抑郁症怎么办	155	25. 人工授精	181
96. 产后如何进行性生活	156	26. 疏通输卵管	181
97. 产后何时可以过性生活	156	27. 解除输卵管结扎术	182
98. 产后如何避孕	156	28. 治疗子宫内膜异位	182
99. 服用避孕药的优点	157	29. 子宫肌瘤切除术	182
100. 避孕药的不良反应	157	30. 输精管切除逆转术	183
101. 产后避孕如何使用杀精剂	157	31. 梗阻性无精子症的治疗	184
102. 产后如何使用隔膜避孕法	158	32. 精索静脉曲张的治疗	184
103. 产后如何使用体温法避孕	158	33. 射精管堵塞的疏通	184
104. 产后如何使用避孕套避孕	158	34. 新的取精技术	184
105. 月经恢复后如何避孕	158	35. 不孕不育者是否要做手术	185
106. 产后身体护理	159	36. 辅助生殖技术的适用人群	185
107. 产后能进行美容手术吗	160	37. 各种辅助生殖技术的区别	186
108. 产后收腹练习	160	38. 体外授精如何操作	186
109. 产后重塑体形要注意饮食	160	39. 配子输卵管内移植	187
110. 产后食谱	160	40. 合子输卵管内移植	187
第六章 治疗不孕不育		41. 试管胚胎移植	187
1. 什么是不孕不育	163	42. 卵子胞质内精子注射术	187
2. 不孕不育到底是谁的问题	163	43. 胚胎植入前遗传学检测	188
3. 女性体内激素异常	163	44. 辅助孵化术	188
4. 男性体内激素紊乱	164	45. 辅助生殖技术的新技术	189
5. 遗传性和先天性异常	164	46. 使用辅助生殖技术的考虑因素	189
6. 女性身体结构异常	165	47. 影响辅助生殖技术的因素	191
7. 男性身体结构异常	166	48. 应该如何处理不育问题	192
8. 不明原因性不育症	167	49. 走出不育症的阴影	193
9. 及时寻求医生帮助	168	50. 不育夫妻的生活和工作	194
10. 正确选择医生	168	养育篇	
11. 充分利用咨询时间	169	第一章 6个月以下的婴儿	
12. 要积极参与到治疗中	169	1. 如何与新生儿培养感情	199
13. 不孕不育症基本检查	169	2. 新生儿的感官有什么特点	200
14. 有针对性的不孕不育检查	171	3. 新生儿如何表达思想	200
15. 女性的特殊检查	173	4. 如何抱起和放下婴儿	200
16. 男性的特殊检查	174	5. 抱婴儿的姿势	201
17. 选择要做哪些检查	174	6. 给婴儿以关爱	201
18. 助孕药的适应证	175	7. 如何给婴儿保暖	201
19. 助孕药的治疗范围	175	8. 婴儿按摩	202
20. 使用助孕药要考虑的问题	175	9. 婴儿有胎记正常吗	202
21. 用药要在医生监测下进行	176	10. 如何清理眼部分泌物	202
22. 如何监测排卵诱导	176	11. 新生儿发生黄疸怎么办	202
23. 助孕药用药指南	177		
24. 男性助孕药	180		

12. 发生脐带感染怎么办 203
13. 发生脐带堵塞怎么办 203
14. 发生交叉视或斜视怎么办 203
15. 什么能使新生儿高兴 203
16. 孩子不愉快的原因 203
17. 如何给婴儿选择尿布 203
18. 如何叠尿布 204
19. 如何换尿布 204
20. 如何防治尿布疹 205
21. 婴儿大便反映健康 205
22. 什么时候应该为宝宝洗澡 205
23. 小男孩需要特殊的清洁吗 206
24. 每天都要给孩子洗头吗 207
25. 如何为孩子清洁面部 207
26. 给孩子洗澡可以碰囟门吗 207
27. 婴儿洗澡时滑入水中怎么办 207
28. 如何给婴儿修理指甲 207
29. 婴儿皮肤护理须知 207
30. 巧用燕麦洗澡护肤 208
31. 如何去除头皮上的乳痂 208
32. 如何使用护肤油 208
33. 如何为婴儿挑选衣服 208
34. 婴儿的基本着装 208
35. 给婴儿穿衣 209
36. 婴儿户外活动须知 209
37. 户外活动前如何整理背包 210
38. 婴儿外出要注意遮阳 210
39. 带婴儿远行时需带的物品 210
40. 婴儿衣物洗涤方法 210
41. 别给婴儿盖得太厚 210
42. 如何选择婴儿的鞋子 211
43. 为宝宝准备房间 211
44. 如何选择摇篮和床 211
45. 需要准备哪些床上用品 212
46. 保证居室有益健康 212
47. 如何选择抱袋和背袋 212
48. 为什么选择母乳喂养 213
49. 用一侧乳房还是两侧乳房 214
50. 哺乳时如何判断是否吃饱 214
51. 婴儿正确的吃奶姿势 214
52. 哺乳禁忌 214
53. 母亲哺乳时的正确姿势 214
54. 如何让婴儿含住乳头 215
55. 如何让婴儿吃奶后打嗝 216
56. 母乳喂养会破坏胸形吗 216
57. 职业女性怎样给孩子哺乳 216
58. 什么情况下不能哺乳 216
59. 乳房护理 217
60. 怎样挤奶 217
61. 怎样储存挤好的乳汁 217
62. 孩子不能吃奶时如何哺乳 217
63. 孩子不想吃奶时如何哺乳 217
64. 乳汁分泌推迟时如何哺乳 217
65. 孩子吃得太急时如何哺乳 218
66. 哺乳前后要换尿布吗 218
67. 怎样给双胞胎哺乳 218
68. 固定时间哺乳还是等他要 218
69. 夜里应该哺乳吗 218
70. 给孩子哺乳的母亲的饮食 218
71. 孩子的营养充足吗 219
72. 乳汁过多怎么办 219
73. 如何增加奶水供应 219
74. 外出时如何用奶瓶喂养 220
75. 从母乳喂养过渡到奶瓶喂养 220
76. 不能喂给宝宝的食物 220
77. 乳头疼痛如何哺乳 220
78. 乳头感染鹅口疮后如何哺乳 221
79. 乳腺管阻塞时如何哺乳 221
80. 乳腺炎时如何哺乳 221
81. 乳房充血时如何哺乳 221
82. 孩子吐奶如何哺乳 222
83. 孩子胃酸返流时如何哺乳 222
84. 恢复月经后能继续哺乳吗 222
85. 母亲生病了如何哺乳 222
86. 如何断奶 222
87. 宝宝不满3个月如何断奶 222
88. 宝宝大于3个月如何断奶 223
89. 孩子断奶困难如何断奶 223
90. 强制断奶注意事项 223
91. 奶粉喂养时需准备的物品 223
92. 选择奶粉 223
93. 如何准备奶瓶 224
94. 奶瓶消毒 224
95. 给宝宝喂多少奶 224

96. 喂奶注意事项	224	138. 婴儿如何学会头部控制	237
97. 奶应该是热的还是冷的	225	139. 婴儿如何学会摇摆和翻身	237
98. 奶粉喂养如何判断是否吃饱	225	140. 要鼓励婴儿翻身	237
99. 如果孩子消化不良	225	141. 帮助婴儿坐起来	237
100. 怎样选择奶嘴	226	142. 在运动中找寻乐趣	238
101. 如何让孩子适应固体食物	226	143. 如何练习抓握	238
102. 如何给婴儿尝试新的食物	226	144. 适合练习抓握动作的玩具	238
103. 如何为婴儿烹调食物	226	145. 如何鼓励婴儿抓取物品	239
104. 如何安排一日三餐	227	146. 确保玩具的安全性	239
105. 怎么避免宝宝食物过敏	227	147. 重视培养婴儿的社交能力	239
106. 男婴不爱哭吗	227	148. 婴儿的发音练习	239
107. 婴儿啼哭的原因	227	149. 多和婴儿聊天	240
108. 如何安抚婴儿	228	150. 怎样和婴儿交谈	240
109. 哪些声音对婴儿有益	228	151. 1~3个月宝宝的游戏	240
110. 通过改变环境来安抚婴儿	229	152. 4~6个月宝宝食谱	241
111. 婴儿为何会腹痛	229		
112. 婴儿腹痛的症状	229	第二章 6个月到1岁的婴儿	
113. 如何安慰腹痛的婴儿	229	1. 帮助孩子度过长牙阶段	242
114. 治疗腹痛	229	2. 如何保护婴儿的牙齿	242
115. 如何用橡皮奶嘴安抚婴儿	230	3. 如何进行牙齿护理	242
116. 婴儿睡眠时的安全	230	4. 如何判断婴儿正在长牙	242
117. 不能与婴儿一起睡的情况	230	5. 给婴儿洗澡注意事项	243
118. 了解婴儿的睡眠周期	230	6. 洗澡时的游戏	243
119. 宝宝需要多少睡眠	231	7. 给婴儿洗澡	243
120. 营造良好的睡眠环境	231	8. 洗澡安全措施	243
121. 合理安排每天的作息	231	9. 给婴儿穿衣	243
122. 建立一套就寝程序	231	10. 添加食物的窍门	244
123. 帮婴儿学会醒后自己入睡	232	11. 如果孩子拒绝饮食的变化	244
124. 改善睡眠质量	232	12. 孩子拒食可能是生病了	244
125. 婴儿醒后能否任其啼哭	232	13. 喂固体食物的基本器具	245
126. 如果孩子晚上爱哭	232	14. 如何让孩子尝试新的食物	245
127. 怎样知道宝宝困了	233	15. 适当吃些粗粮	245
128. 何时开始一觉睡到天亮	233	16. 9~12个月婴儿应吃的食物	245
129. 如何养成良好的睡眠习惯	233	17. 给婴儿吃素食	246
130. 如何让婴儿知道昼夜区别	234	18. 如何判断以及避免他喝得过多 ...	246
131. 如果婴儿醒得很早	235	19. 什么时候需要补充液体	246
132. 检查宝宝的体温是否正常	235	20. 婴儿的饮料	246
133. 千万不要摇晃宝宝	235	21. 学会用杯子喝水	247
134. 如何帮助婴儿学习	235	22. 让吃饭变得有趣	247
135. 婴儿的视力发育	236	23. 进餐时应放松心情	247
136. 婴儿的听力发育	236	24. 吃饭时给孩子树立好榜样	247
137. 适合新生儿玩耍的玩具	236	25. 当婴儿拒吃固体食物时	248

26. 当婴儿不吃东西时	248	5. 如何帮孩子洗澡	265
27. 几种婴儿保育方式	248	6. 如何克服对洗澡的恐惧	265
28. 如何选择托儿所	248	7. 幼儿饮食要均衡	265
29. 保育安排是否可行	249	8. 让孩子多喝水	265
30. 婴儿为什么啼哭	249	9. 少吃甜食和油炸食品	266
31. 开始纪律性训练	249	10. 孩子应避免的食物	266
32. 如何消除婴儿的恐惧	250	11. 如何让孩子快乐饮食	266
33. 如果婴儿害怕与父母分离	250	12. 了解孩子喜欢和厌恶的食物	266
34. 6~12个月孩子白天的小睡	251	13. 让孩子喜欢上水果和蔬菜	267
35. 让婴儿适应自己的房间	251	14. 常见食物中的营养物质	267
36. 改善婴儿的睡眠	252	15. 早餐的重要性	268
37. 为什么婴儿会半夜醒来	252	16. 幼儿期就要预防肥胖	269
38. 让婴儿早上迟醒一些	252	17. 增加食欲的几个建议	269
39. 6~12个月婴儿的睡眠训练	253	18. 儿童必需的几种营养	270
40. 抚慰执拗的婴儿	253	19. 何时开始训练便溺习惯	271
41. 如何训练婴儿坐起来	253	20. 训练便溺习惯需要的东西	272
42. 坐立和爬行期婴儿的安全	254	21. 让孩子做好上厕所的准备	272
43. 如何训练婴儿爬行	254	22. 让孩子习惯使用坐便器	272
44. 帮助孩子学会站立	254	23. 如何进行便溺习惯训练	272
45. 帮助孩子学会行走	255	24. 如何教孩子控制大便	273
46. 婴儿站立和行走时的安全	255	25. 如何教孩子使用马桶	273
47. 带婴儿游泳	255	26. 如何教孩子控制小便	273
48. 婴儿游泳须注意	256	27. 帮助孩子夜间控制大小便	273
49. 如何在水中单手托住婴儿	256	28. 如何面对训练中的挫折	274
50. 6~12个月婴儿的社交能力	256	29. 训练中孩子弄脏裤子怎么办	274
51. 婴儿1岁时的语言技能	256	30. 双胞胎的便溺习惯训练	274
52. 1岁孩子的语言训练	257	31. 训练中孩子便秘怎么办	274
53. 帮助婴儿学会说话	257	32. 训练中孩子尿床怎么办	275
54. 为什么要让婴儿学做手势	257	33. 该让孩子在便盆上待多久	275
55. 如何教孩子做手势	258	34. 应该让孩子起夜吗	275
56. 适合6~12个月婴儿的游戏	258	35. 孩子为什么啼哭	275
57. 帮助婴儿享受游戏时光	259	36. 如何避免孩子啼哭	276
58. 用费伯法帮孩子睡觉	259	37. 如何区分孩子的哭声	276
59. 促进孩子的大脑发育训练	261	38. 帮孩子学会正确的行为	276
60. 双胞胎发育滞后吗	262	39. 培养孩子好的行为	277
61. 6~12个月宝宝的食谱	262	40. 孩子为何会发脾气	277
		41. 处理发脾气的策略	277
		42. 如何应付孩子发脾气	277
		43. 幼儿需睡多长时间	278
		44. 幼儿白天的小睡	278
		45. 适时让幼儿睡到大床上去	278
		46. 让幼儿丢掉奶嘴	278
第三章 幼儿和学龄前儿童			
1. 如何教孩子洗手	264		
2. 如何为孩子选择洗涤用品	264		
3. 如何为孩子护理指甲	264		
4. 如何教孩子刷牙	264		

6. 儿童如何理解电视节目	324
7. 电视节目中的暴力现象	324
8. 当广告控制了儿童的思想	324
9. 如何进行理财教育	325
10. 如何给孩子零花钱	325
11. 孩子佝偻着身体怎么办	325
12. 缺乏运动有哪些表现	327
13. 带孩子去远足	327
14. 孩子上学了	328
15. 家庭作业的目的以及意义	328
16. 孩子知道要做什么作业吗	329
17. 孩子喜欢磨磨蹭蹭吗	329
18. 给孩子提供安静的环境	329
19. 孩子能独立完成作业吗	329
20. 如果孩子说“我不会！”	330
21. 家长慎选儿童桌椅	330
22. 购买桌椅时要注意什么	330
23. 为什么变换坐姿很重要	330
24. 不要长时间坐着	331
25. 要注意在电脑前的坐姿	331
26. 同学之间的挑衅行为	331
27. 如果孩子遭到同学的挑衅	332
28. 培养孩子的自信心	332
29. 如果孩子出现学习困难	332
30. 如果孩子计算困难	333
31. 如果孩子读写困难	333
32. 帮助有学习障碍的孩子	333
33. 帮助注意力涣散的孩子	334
34. 青春期的特点	336
35. 青春期与家长的“尴尬”	336
36. 青年与性	338
37. 如何指导孩子使用网络	338
38. 孩子交友不慎	340
39. 家教面面观	341
40. 帮助孩子摆脱考试恐惧症	342
41. 孩子厌学家长怎么办	343
42. 成瘾与预防上瘾	345
43. 帮助孩子摆脱厌食症	346
44. 选择合适的职业	346

第五章 家庭教育

1. 不要追求完美	348
-----------------	-----

2. 如何给孩子立规矩	348
3. 表扬孩子的注意事项	350
4. 要让孩子遵守规矩	350
5. 交通安全教育	351
6. 孩子对家长的期望	352
7. 溺爱不利儿童成长	353
8. 独生子女的成长	353
9. 如何为孩子举办生日聚会	353
10. 孩子帮助干家务的意义	355
11. 儿童的暴力以及挑衅	355
12. 如何应对儿童的挑衅行为	356
13. 儿童应该自卫吗	356
14. 如何帮助孩子克服自卑感	356
15. 如果需要求助心理医生	357
16. 尊重孩子的羞耻心	357
17. 如果父母离婚	358
18. 单身母亲抚养孩子	358
19. 单身父亲抚养孩子	359
20. 如果孩子遭到性侵犯	359
21. 孩子关于死亡的认识	360
22. 帮助孩子接受宠物的死亡	361
23. 婚姻关系恶化对孩子的影响	361
24. 父母离婚对孩子的影响	361
25. 如何开发孩子智力	361
26. 打算离婚要明确告诉孩子	362
27. 如何告诉孩子父母将离婚	362
28. 不要向孩子说配偶的坏话	363
29. 孩子对父母分居的反应	363
30. 离异后父亲如何养育孩子	364
31. 如果孩子与父亲共同生活	365
32. 离婚后如何教育孩子	365
33. 父亲们不要变成陌生人	368
34. 继父母与孩子	369
35. 收养家庭如何育儿	369

第六章 健康小词典

艾滋病	371
白喉	371
百日咳	372
苯丙酮尿症	372
鼻内异物	372
扁桃体炎、咽炎	372

便秘	373	呼吸暂停	385
病毒性肝炎	373	肌病	385
颤抖和震颤	374	急性鼻炎、鼻咽炎	385
肠梗阻	374	急性肠套叠	386
肠寄生虫	374	急性腹泻	386
肠胃炎	375	急性关节炎	387
出汗	375	急性睑腺炎	387
出血	375	急性脱水（内因性中毒）	387
喘鸣	375	脊柱侧凸	388
刺伤	376	脊柱裂、脊髓脊膜膨出	388
打鼾	376	甲状腺疾病	389
大便失禁	376	疖子	389
大便异常	376	接触性湿疹	389
大肠沙门氏菌病	377	结核病	389
带状疱疹	377	结膜炎	390
癫痫	377	疥疮	391
动脉高血压	378	咳嗽	391
动物咬伤	378	口吃	391
窦炎	378	口疮	392
对牛奶中蛋白质的不耐受性	378	髓关节炎	392
对乳糖的不耐受性	378	髓脱位	392
鹅口疮	379	昆虫蜇伤	392
耳内异物	379	阑尾炎	393
耳炎	379	镰状细胞性贫血	393
肥胖症	379	淋巴结的相关疾病	393
肺病	380	流感	394
风湿病	380	流感嗜血杆菌	394
风疹	380	流行性腮腺炎	394
腹部凸起	380	麻疹	394
腹痛	381	慢性腹泻	395
睾丸异位	381	玫瑰疹	395
睾丸囊肿	381	磨牙	395
睾丸扭曲	382	脑膜炎	395
割伤	382	溺水	396
弓形虫病	382	尿路感染	396
佝偻病	382	呕吐	396
谷蛋白消化不良	382	膀胱输尿管返流	397
骨折、扭伤和脱臼	383	疱疹	397
过敏	384	皮肤过敏、发红、出疹	397
过敏性休克	384	疲劳	398
喉炎	385	偏头痛	398
呼吸急促	385	贫血	398

破伤风	399
脐带变红或渗液	399
起步迟缓	399
气喘	400
铅中毒	400
青紫斑	400
龋齿	400
日射病	401
肉赘(疣)	401
乳房过早发育	401
弱视	401
疝	401
烧伤	402
神经性厌食症	403
肾炎	404
失聪	404
食物中毒	404
视觉异常	404
水痘	404
吮吸拇指	405
糖尿病	405
唐氏综合征	406
头痛	406
头晕	406
兔唇	406
吞下异物	406
胃肠功能紊乱	407
胃食管返流	407
膝内翻	407
膝外翻	407
细支气管炎	407
先天性过敏性湿疹	408
先天性巨结肠	408
先天性黏液稠厚症	408
先天性心脏病	408
小儿麻痹症	409
小脑性运动失调	409

小女孩的妇科疾病	409
小头畸形或颅骨畸形	410
哮喘	410
斜颈	410
斜视	411
新生儿猝死	411
新生儿黄疸	411
血友病	412
荨麻疹	412
牙齿的问题	412
咬手指甲	413
一氧化碳中毒	413
遗尿	413
异物	414
抑郁	414
婴儿的紫绀病	414
婴儿轻度腹痛	415
婴儿手足抽搦症	415
婴儿秃头或脱发	415
营养不良	415
胀气	416
支气管炎	416
直肠脱垂	416
直肠息肉	416
智力发育迟缓	416
智商和律商	417
中毒	417
中暑	417
重症监护、人工呼吸、心脏按压	418
撞击、跌落	419

附录

妊娠中晚期不同孕周胎儿双顶径、股骨长标准值对照表	420
最新儿童身高体重对照表(世卫组织标准)	420
中国儿童免疫接种程序表	421