

当代孕育保健的品牌读物

haomamaYixueYiyonghuaiyunYuerBaodian

好妈妈易学易用 怀孕育儿宝典

王丹 编著

年轻的爸爸妈妈们，如
果你们还没做好这些准备，
请不要担心，也不要害怕，翻
不开这本书，让它伴随你迎接
孩子的第一次胎动，第一次
啼哭，第一个微笑，第一次
迈步，第一次叫“爸爸妈妈”
吧！



让孩子赢在人生的起跑线上！亲切、实用、贴心的育儿真经

你知道怀孕之前要做好哪些心理准备吗？
你知道怎样的胎教才是最科学的吗？
你知道怎样科学护理新生儿吗？
你做好了0~3岁孩子的科学养育方案了吗？

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

haomamaYixueYiyongYuerBaodian

好妈妈易学易用 怀孕育儿宝典

王丹 编著



让孩子赢在人生的起跑线上！亲切、实用、贴心的育儿真经

你知道怀孕之前要做好哪些心理准备吗？
你知道怎样的胎教才是最科学的吗？
你知道怎样科学护理新生儿吗？
你做好了0~3岁孩子的科学养育方案了吗？

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

好妈妈易学易用怀孕育儿宝典/王丹编著.—北京: 中国人口出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5101-1394-9

I. ①好… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第221441号

好妈妈易学易用怀孕育儿宝典

王丹 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	23.5
字 数	333千
版 次	2013年3月第1版
印 次	2013年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1394-9
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子邮箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

Foreword

成为母亲，无疑是女人一生中最有意义、最值得纪念也是最幸福的一件事情了。新婚的喜悦让女人感受到了无限的幸福，但更大的喜悦和幸福却还在后面，因为不久之后，或许就会有一份甜蜜而奇妙的责任将降临到她身上——孕育一个完完全全属于自己的全新的小生命。

当那个小生命悄悄到来的时候，相信所有准妈妈的内心都会充满惊喜。接下来的日子，是一段饱含着期盼和祝福的时光，宝宝就像一个每时每刻都在变幻的小仙子，带给准妈妈各种各样的新奇和感动，同时，也让准妈妈体验着种种的酸甜苦辣。经过辛苦却甜蜜的十月怀胎，宝宝终于呱呱落地，成为这个世界里的一员，也成为爸爸妈妈的所有希望和幸福的所在。

宝宝的降生，将揭开家庭生活全新的一页，爸爸妈妈会为此倾注全身心的爱，哺育宝宝健康成长。所有爸爸妈妈的最大心愿，都是希望自己的宝宝能够健康、平安、聪明、可爱，但是，想在达成这一愿望，就需要懂得一些优生、优育、优教的知识，这样才能成为合格的爸爸妈妈，然后平安、顺利地度过孕产期，生育一个健康的宝宝，科学、合理地度过育儿期，养育一个聪明的宝宝。

《好妈妈易学易用怀孕育儿宝典》以科学的视角、通俗的语言、生动的讲述全面细致地阐述了在一个新生命从孕育到诞生，从哺育到养育的过程中，母子的生理特点、日常生活起居、饮食营养保健、疾病防治等等相关内容。通俗易懂，刻画生动，既是科学孕育宝宝的完全指导手册，也是家庭生活育儿保健的贴心顾问。

本书主要分为两大部分，第一部分主要讲述了在宝宝诞生之前，准爸爸妈妈们需要了解和注意的事项：孕前生理及心理的一些必要的准备，妊娠期的



一些关键注意事项，怎样做好科学胎教以及分娩时应注意的事项等等。了解了这些之后，将为您拥有一个健康聪明的宝宝打下良好的基础。

第二部分为育儿篇，主要讲述了0~3岁的宝宝在各个时期的不同养育方案。这一部分是本书的重点，主要分为宝宝概况、喂养方法、异常情况、事故防止、智能训练、亲子游戏等几大部分。

宝宝概况：主要讲述了宝宝身高、体重的变化，四肢五官生长情况，活动情况以及情绪变化等方面内容。

喂养方法：为爸爸妈妈提供了不同月龄（年龄）宝宝的不同喂养方案，其中包括母乳哺育和牛奶喂养时需注意的种种事项。

异常情况：主要讲述不同月龄（年龄）阶段的宝宝容易患上的一些病症，比如夜啼、吐奶、感冒、疝气、湿疹等等，并详细讲述病因并提供了科学的治疗方法。

事故防止：主要讲述不同月龄（年龄）阶段的宝宝容易在生活中遭遇的一些事故，比如从床上跌落，会走路时的各种磕碰、烫伤、烧伤等等，为爸爸妈妈敲响警钟，以防止此类事故的发生，确保宝宝的安全。

智能训练：为爸爸妈妈提供不同月龄（年龄）宝宝该进行的相关智能训练方案，比如，新生儿要注意视觉、听觉的训练，2~3个月时就应该进行语言训练了，8~9月时就可以让宝宝学着走路了，1岁时就可以进行独自游戏的训练了，等等。

亲子游戏：陪宝宝做游戏，是爸爸妈妈义不容辞的责任和义务。在游戏的过程中，不仅可以加深亲子关系，还能让宝宝感受到来自爸爸妈妈无微不至的关爱，更关键的是，游戏的过程也是开发宝宝智力、让宝宝掌握一些技能的好机会，所以爸爸妈妈们一定要成为宝宝最好的玩伴。

孕育、养育宝宝的过程，其实也是爸爸妈妈不断学习、不断成长的过程。在这个过程中，集科学性、系统性、趣味性与一体的《好妈妈易学易用怀孕育儿宝典》一定能让每一位爸爸妈妈都从中收获有益的帮助。最后，祝愿每一位准妈妈都能平安、顺利地度过孕产期，孕育出一个健康聪明的宝宝，也祝愿每一个小宝宝都能在爸爸妈妈的精心呵护和养下健康快乐地成长。

目 contents 录



写在宝宝诞生之前

做好心理准备了吗.....2

要孩子还是不要孩子.....2

推动孩子,首先要推动自己.....3

对准妈妈说几句.....4

对准爸爸说几句.....5

妊娠期禁忌.....7

宠物没有健康的宝宝重要.....7

怀孕期间应该回避的工作.....8

孕早期不要随便吃药.....9

做好胎教.....10

受过胎教的孩子就是不一样.....10

快乐妈妈=健康宝宝.....11

胎教成功的秘诀.....11

让想象和憧憬开始最初的胎教.....12

为宝宝将来的优良性格打好基础

.....12

准爸爸在胎教中的作用.....13

分娩注意事项.....14

什么时候住院最好.....14

预产期到了还不生怎么办.....15

准爸爸千万不能临阵退缩.....15

宝宝出生需要准备的物品.....17



新生儿期育儿方案

这个月的婴儿.....20

出生当天的婴儿.....20

从出生到一周.....22

从一周到一个月.....24

喂养方法.....26

初乳对宝宝很重要.....26

分娩后何时喂奶最好.....27



母乳是宝宝最理想的食物.....27

母乳喂养的正确姿势.....28

喂鲜牛奶不行吗?.....29

喝什么样的牛奶好.....30

掌握牛奶的合适浓度.....31

喂牛奶的方法.....32

乳头破裂.....34

如何应对新妈的母乳不足.....34

异常情况.....36

吐奶.....36

便秘.....37

鼻塞.....39

头形不正.....40

黄疸还没消退.....41

面颊出现红疙瘩.....42

脐疝.....42

阴囊水肿.....43

斜颈.....44

防止事故.....46

智能训练.....47

新生儿的早期教育.....47

掌握早期教育的最佳期.....48

感觉刺激是开发婴儿智能的最佳

途径.....48

科学地开发新生儿大脑的潜力.....50

手指益智法.....51

亲子游戏.....52



1~2月的育儿方案

这个月龄的婴儿.....58

这个月龄的喂养方法.....61

用母乳喂养时.....61

用牛奶喂养时.....63

从何时开始让孩子喝果汁?.....64

果汁的喂法.....65

锻炼婴儿.....66

异常情况.....68

“消化不良”.....68

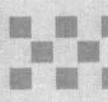
出现湿疹.....69

总是莫名地哭闹.....70

有疹子突然出现又马上消失.....71

积痰.....71

防止事故.....72



智能训练	73
思维从动作开始	73
宝宝的视觉刺激	74
宝宝的听觉练习	75
如何早期发现小儿智力落后	75
不要对孩子奢望太高	76
亲子游戏	76



2~3月的育儿方案

这个月龄的婴儿	80
本月婴儿喂养方法	84
用母乳喂养时	84
用牛奶喂养时	87
锻炼婴儿	89
异常情况	90
发热	90
厌食牛奶	91
腹股沟疝	93
湿疹不愈	95

防止事故	96
智能训练	99
丰富的视觉和语言训练	98
培养宝宝的识别能力	98
多和宝宝讲话	98
体能、智能的开发	99
亲子游戏	100



3~4月的育儿方案 (90~100天)

这个月的婴儿	104
本月婴儿喂养方法	108
用母乳喂养时	108
用牛奶喂养时	109
锻炼婴儿	111
异常情况	112
夜啼	112
斜视	113
感冒	114
毛发脱落	115



疝气 115

防止事故 116

智能训练 117

鼓励宝宝发出声音 117

为宝宝做婴儿被动操 117

加强宝宝的语言训练 118

亲子游戏 119



4~5月的育儿方案

这个月的婴儿 122

本月婴儿喂养方法 126

用母乳喂养时 126

用牛奶喂养时 127

断奶的准备 128

锻炼婴儿 130

异常情况 132

肠套叠 132

便秘 134

湿疹不愈 136

感冒 137

防止事故 139

智能训练 139

培养宝宝的视觉观察力 139

与宝宝一起玩 139

教宝宝自己玩 140

亲子游戏 141



5~6月的育儿方案

这个月的婴儿 144

本月婴儿喂养方法 149

用母乳喂养时 149

用牛奶喂养时 151

锻炼婴儿 152

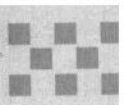
异常情况 154

经常咳嗽 154

消化不良 155

夜啼 157

冻伤 158



麻疹·····	159
中耳炎·····	160
头型不正·····	161

防止事故·····	162
-----------	-----

智能训练·····	163
-----------	-----

教宝宝练习爬行·····	163
--------------	-----

教宝宝练习直立·····	164
--------------	-----

亲子游戏·····	164
-----------	-----



6~7月的育儿方案

这个月的婴儿·····	168
-------------	-----

本月婴儿喂养方法·····	172
---------------	-----

何时停喂母乳·····	172
-------------	-----

开始出牙·····	174
-----------	-----

排便训练·····	175
-----------	-----

锻炼婴儿·····	176
-----------	-----

异常情况·····	177
-----------	-----

感冒·····	177
---------	-----

幼儿急疹·····	179
-----------	-----

趴着睡觉·····	181
-----------	-----

防止事故·····	183
-----------	-----

智能训练·····	184
-----------	-----

形式多样的藏猫猫游戏·····	184
-----------------	-----

教宝宝认识人·····	185
-------------	-----

教宝宝战胜挫折·····	185
--------------	-----

亲子游戏·····	186
-----------	-----



7~8月的育儿方案

这个月的婴儿·····	192
-------------	-----

本月婴儿喂养方法·····	196
---------------	-----

断奶的方法·····	196
------------	-----

夜间喂奶·····	197
-----------	-----

开始喂鲜牛奶·····	198
-------------	-----

锻炼婴儿·····	199
-----------	-----

异常情况·····	200
-----------	-----

腹泻·····	200
---------	-----

“哮喘”·····	201
-----------	-----

地图舌·····	202
----------	-----



防止事故.....203

智能训练.....204

在玩中开发宝宝的潜能.....204

加强语言训练.....205

加强手指的练习.....206

增加户外活动的的时间.....206

培养宝宝的独立性.....207

避免宝宝的过度依恋.....207

亲子游戏.....208



8~9月的育儿方案

这个月的婴儿.....212

本月婴儿喂养方法.....216

度过断奶辅食期.....216

母婴同睡好吗.....218

宝宝的偏食.....219

点心的给法.....221

锻炼婴儿.....222

异常情况.....223

坠落.....223

烫伤.....225

腹泻.....226

防止事故.....227

智能训练.....228

教宝宝说话.....228

让宝宝学会迈步.....229

多鼓励和表扬宝宝.....230

让宝宝懂得“不”的含义.....230

亲子游戏.....231



9~10月的育儿方案

这个月的婴儿.....234

本月婴儿喂养方法.....238

断奶的方法.....238

断奶后的主要饮食.....241

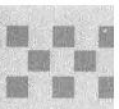
进餐次数的安排.....241

各种食品的食量.....242

锻炼婴儿.....243

异常情况.....244

高热.....244



耳后淋巴结肿大·····	245
倔强·····	246
误吞了异物·····	247
防止事故·····	249
智能训练·····	250
加强对宝宝的体能训练·····	250
因势利导的开发宝宝的潜能·····	252
不要扼杀婴儿的好奇心·····	252
宝宝手的精细动作练习·····	253
多进行发音训练·····	253
亲子游戏·····	254



10~11月的育儿方案

这个月的婴儿·····	259
本月婴儿喂养方法·····	262
宝宝的饮食·····	262
宝宝不喜欢吃蔬菜·····	265
制止宝宝做不该做的事情·····	266
排便训练·····	267
锻炼婴儿·····	269

异常情况·····	270
意外受伤·····	270
咽喉过敏·····	271
过胖·····	272
左撇子·····	273
防止事故·····	274
智能训练·····	275
训练宝宝的思维能力·····	275
鼓励宝宝的好奇心·····	276
培养宝宝的个性·····	276
为宝宝做好榜样·····	277
亲子游戏·····	277



11~12月的育儿方案

这个月的婴儿·····	282
生日快乐·····	286
本月婴儿喂养方法·····	287
怎么喂养不喜欢吃米饭的宝宝·····	287
哄宝宝睡觉·····	288



锻炼婴儿·····	290
异常情况·····	292
还没出牙·····	292
呕吐·····	293
不想吃东西·····	294
疝气·····	295
吃饭不专心·····	296
伸手打人·····	296
防止事故·····	299
智能训练·····	300
培养宝宝的独立生活能力·····	300
为宝宝创造一个良好的学习语言 的环境·····	301
鼓励宝宝学走路和说话·····	301
亲子游戏·····	302



1~1.5 岁的育儿方案

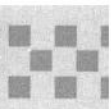
这个年龄的孩子·····	304
孩子的喂养方法·····	309
喂养的特点·····	309

孩子的零食·····	310
异常情况·····	311
不爱吃饭·····	311
不会说话·····	312
不会走路·····	313
防止事故·····	314
智能训练·····	315
培养孩子独自游戏的乐趣·····	315
创造力会让孩子一生受益·····	316
要不断鼓励孩子的创造力·····	318
亲子游戏·····	319



1.5~2 岁的育儿方案

这个年龄的孩子·····	322
孩子的喂养方法·····	327
注意孩子的饮食·····	327
注意过量进食·····	328
异常情况·····	329
自体中毒症·····	329
自己用头撞地板·····	331



防止事故.....332

智能训练.....335

背诵儿歌.....335

开发孩子的创造力.....336

培养宝宝健全的性格.....336

用娃娃腔不可取.....337

亲子游戏.....338

智能训练.....356

培养孩子的观察力.....356

激发孩子的想象力.....357

培养孩子的胆量.....357

亲子游戏.....358



2~3岁的育儿方案

这个年龄的孩子.....342

孩子的喂养方法.....349

如何喂养2~3岁的孩子.....349

孩子的零食.....351

异常情况.....352

不吃饭.....352

认生.....353

口吃.....354

防止事故.....355

写在宝宝诞生之前



XIE ZAI BAO BAO DAN SHENG ZHI QIAN



做好心理准备了吗

要孩子还是不要孩子

一般来说，结了婚就应该考虑要孩子，但有些家庭因工作或经济等原因，有时也不得不将要孩子的时间推迟。不过，专家建议最好还是选择在30岁之前要孩子。因为30岁之后生育的孩子先天愚型的发生率较高。另外，抚养孩子也需要体力，对于年龄较大的女性来说会感到比较吃力。现实生活中，很多大龄母亲后悔没有早要孩子，由于工作的关系，许多丈夫也因不能给予妻子更多的帮助而感到内疚。所以，一旦结了婚，两个人必须对要不要孩子这个大的原则性问题做出决定。当然，奉子成婚就另当别论了。

可能有的夫妇认为自己尚未成熟，不具备养育孩子的能力。其实，没有人能够完全成熟，人只能慢慢走向成熟，等心智达到所谓的成熟时，往往也就无力养育孩子了。不过，做父母养育孩子，也是人生走向成熟的一个好机会。而且，从孩子的角度来说，过于成熟自信的父母也不一定会成为好的父母，只有与孩子一起共同成长，一起探求人生，引导孩子发展的父母才是更好的父母。

还有的年轻夫妇可能因缺乏养育孩子的自信心而放弃生育。这其实也是一种极为错误的观念。世界上没有一个人，在孩子出生前就对养育孩子有百分之百的信心，就像没开过飞机的人，不可能对开飞机有信心一样。



除此之外，也可能存在因患病而当不了父母的夫妇。其实，对于今天的医学水平来说，这也不是什么大问题，并不只是完全健康的人才能做父母亲。目前医学发展日新月异，大部分疾病对生育都不会带来很大的影响，例如，慢性肾炎患者，如果尿中只有蛋白，大部分都可以正常生产的。过去，糖尿病也被认为是不宜生产的疾病之一，而现在认为只要能使血糖保持正常，母子即可安然无恙。对于患有遗传性疾病或家族中有类似疾病的妇女，也不必过于悲观，尽管有病，只要不拖累他人，能正常地生活，比起“无”来，“生”的选择应是优先考虑的。因为摆脱疾病的困扰，享受做母亲的快乐，是女人生来的权利，也可以丰富人生。

推动孩子，首先要推动自己

养育孩子，父母不可避免地都会遇到各种各样的问题，即便是学富五车的专家学者，在做父母的过程中，也会有不知所措、手忙脚乱的时候。

遇到问题，不必自责、内疚，也不要被挫败的情绪打倒；不要把什么问题都推给遗传基因，或者推到自己的爱人身上，更不要说孩子天生就是一个“坏孩子”。因为每一个孩子有他自己的个性，给孩子创造一个适合他成长的环境就行了。

按照NIP（神经语法程序学）的说法，一个人是不能改变另一个人的，就算是父母也不能直接改变孩子。但是他可以影响别人，通过改变自己来让别人改变，所以，父母能做的，就是改变自己，并通过自身的改变，影响的孩子的改变。换句话说，父母要推动孩子前进，首先要推动自己前进。

最好不要抱着为了得到孩子的养育之恩的心情来养育孩子，作为父母，难道不应该感谢孩子吗？是的，是孩子让我们获得了正常的思考方式，让我们去探寻生命的价值，让我们的人生更精彩，更有奋斗的动力。即便是为了孩子而奋斗，最终的成功难道不还是属于你自己的吗？不因你养育了他，就去要求孩子怎么样怎么样，仿佛他是你的财产似的。