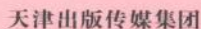




下



天津科学技术出版社

中国家庭必备书

怀孕·分娩·育儿

(下)

孟斐 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕·分娩·育儿：全2册 / 孟斐编著. —天津：天津科学技术出版社，2012.12
ISBN 978-7-5308-7558-2

I. ①怀… II. ①孟… 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 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 282573 号

责任编辑：梁 旭

责任印制：兰 毅

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社 出版

出版人：蔡 颀

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23523320

网址：www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 45 字数 1 002 000

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价：39.80 元 (上、下)



上

孕前准备篇

第一章 孕前必须懂得的常识

保证优生的条件	2
杜绝近亲结婚	2
为何会有弱智儿	3
父母能遗传给孩子什么	3
年龄会影响精子质量	4
准爸爸的生育隐患	4
妇女的最佳生育年龄	5
生育宝宝的最佳月份	5
妊娠中的致畸因素	6
预防“缺陷宝宝”的9大措施	6
女性生殖器官	6
男性生殖器官	8
女性排卵和男性射精	9
成功受孕的基本条件	11
怀孕时间是可以控制的	11
确定排卵日的重要性	12
确定排卵期的方法	12
常见的避孕方法	16
不孕不育的主要原因	18
人工授精	19
试管婴儿	19
性爱和谐与受孕概率	20
性交体位对受孕的影响	20
做好必要的准备	22

排卵日同房易生男孩	23
避开排卵日同房易生女孩	24
孕前必须调养好身体	24
孕前健康生活准则	25
孕前居家安全准则	25
做好怀孕的心理准备	26
孕前工作安全准则	27
孕前做好情绪调整	27
孕前做好经济准备	28
孕前做好物质准备	28
营造良好的环境	29
制订孕前健身计划	30
制订孕前计划	30
孕前优生咨询	31
孕前常规检查	32
孕前特殊检查	33
受孕前注射风疹疫苗	33
孕前须彻底治疗的疾病	34
掌握最佳受孕时机	34
避孕药停用6个月后再受孕	35
掌握自己的生物钟	35
不宜受孕的七种情况	36
哪些疾病患者不宜受孕	37
避孕失败不宜继续妊娠	37
新婚不宜马上怀孕	38

长期服用药物者不宜立即怀孕.....	38
受过 X 光照射的妇女不宜立即怀孕.....	38
早产或流产后不宜立即再孕.....	39
高龄女性的孕前准备.....	39
甲状腺疾病患者的孕前准备.....	39
高血压患者的孕前准备.....	40
糖尿病患者的孕前准备.....	40
心脏疾病患者的孕前准备.....	41

病毒性肝炎患者的孕前准备.....	41
-------------------	----

第二章 不可不知的胎教常识

全面认识胎教.....	42
胎教对准妈妈的益处.....	43
胎教的理论依据.....	43
几种主要的胎教方法.....	45
实施胎教的注意事项.....	53

孕期指南篇

第一章 孕 1 月：我真的怀孕了吗

我真的怀孕了吗.....	58
可能怀孕的身体征兆.....	58
验孕方法.....	59
身心上的可能转变.....	59
极容易疲倦.....	59
出现了害喜反应.....	60
有点兴奋，有点快乐.....	60
变得情绪化.....	60
有点没信心.....	61
有期待，也有担心.....	61
害喜怎么办.....	61
调节饮食，减轻害喜.....	61
心态和心情很重要.....	64
孕 1 月的胎儿什么样.....	65
第 1 周.....	65
第 2 周.....	66
第 3 周.....	66
第 4 周.....	66
给胎儿一个健康的环境.....	66
不吸烟，不饮酒.....	66
吸烟影响胎儿健康发育.....	67
酒精对胎儿危害大.....	67
孕妇务必戒烟戒酒.....	68
孕妇务必远离毒品.....	69

绝对不能乱用药.....	69
用药止吐不可取.....	69
疫苗接种要谨慎.....	70
不宜使用清凉油、风油精.....	70
西药可导致胎儿畸形.....	70
远离日常危险因素.....	71
特别时期要避开有害物质.....	71
电脑.....	71
清洁用品和杀虫剂.....	71
美容美发产品.....	72
油漆与涂料.....	72
花草和宠物.....	73
安全工作.....	73
孕妇不宜从事的行业.....	73
保证规律的三餐.....	74
工作中缓解早孕反应的方法.....	74
科学减压.....	74
避免事故.....	75
工作期间的运动.....	75
安全出行.....	75
应对出行难的问题.....	75
开车及交通安全.....	76
乘电梯时的注意事项.....	76
孕期旅行.....	77
旅行注意事项.....	77
乘飞机旅行注意事项.....	78

孕 1 月如何胎教	78	补钙	92
孕 1 月胎教方案	78	补充维生素	92
孕 1 月胎教重点	78	补充叶酸	92
在想象和憧憬中开展胎教	79	多喝水, 适量摄取盐	93
这阶段还须关注的事	79	健康零食	93
注重营养和健身	79	孕妇奶粉	94
预防胎儿流产	79	孕 2 月如何胎教	95
预产期	79	孕 2 月胎教方案	95
宫外孕	81	和谐的夫妻关系有助于胎教	96
孕 1 月的运动	83	这阶段还须关注的事	96
孕 1 月美食推荐	83	睡眠问题	96
第二章 孕 2 月: 行动一定要小心		阴道出血	97
身心上的可能转变	85	外阴清洁	97
害喜更厉害	85	自然流产	98
烧心	85	关于保胎	99
经常口渴	85	胎停育	100
消化不良	86	唐氏综合征	101
乳头胀痛, 乳房增大	86	遗传咨询与诊断	101
腰围明显变粗	86	体重问题	101
皮肤干痒	87	孕 2 月如何运动	103
排尿频繁	87	孕 2 月美食推荐	104
容易便秘	87	第三章 孕 3 月: 看起来像孕妇了	
胀气与放屁	88	身心上的可能转变	107
异常敏感	88	子宫和乳房的变化更加明显	107
倦怠感难以抗拒	89	过去的衣服已经不合身了	107
孕 2 月的胎儿什么样	89	心态平和起来	108
第 5 周	89	有了更多的担忧	108
第 6 周	89	孕 3 月的胎儿什么样	108
第 7 周	89	第 9 周	108
第 8 周	90	第 10 周	109
一人进食, 两人营养	90	第 11 周	109
及早做好营养规划	90	第 12 周	109
脂肪	90	适时穿着孕妇装	109
蛋白质	91	挑选孕妇装	110
碳水化合物	91	着装舒适得体	110
补铁	91	内衣裤的选择	110

选择鞋子	111	担心丈夫厌弃自己	131
防辐射服的选择和洗护	111	责任感和骄傲	131
职场女性的孕期准则	112	孕4月的胎儿什么样	132
何时公布怀孕消息	112	第13周	132
兼顾工作效率和胎儿安全	113	第14周	132
制订合适的产假计划	113	第15周	132
孕3月如何胎教	114	第16周	132
宝宝大脑发育过程	114	准妈妈的仪态	133
孕3月胎教方案	114	站姿	133
适当的物理刺激	114	坐姿	133
这阶段还须关注的事	114	睡姿	133
荒诞不经的梦	114	转变姿势要轻缓	134
性生活改变	115	孕4月如何胎教	134
准爸爸担子重	116	孕4月是胎教的最佳时期	134
出生缺陷筛查	116	带宝宝到大自然中去	135
孕3月的运动	118	准爸爸是胎教的主力军	135
孕3月美食推荐	119	运动，别让胎儿感到摇晃	136
第四章 孕4月：舒服多了		向医生寻求运动方面的建议	136
身心上的可能转变	122	动作舒缓的运动最合适	136
已经习惯了	122	确定运动量和运动强度	137
腹部会日益突出	122	运动要有规律	138
体能增强，精神状况转好	122	留意身体重心的改变	138
尿频缓解，白带增多	122	运动时注意控制体温	138
常常感到身体发热	123	利于顺产的运动	139
牙龈变得敏感	123	孕妇游泳好处多	139
出现眩晕感	124	孕妇安全游泳须知	140
性欲开始觉醒	124	锻炼关节和肌肉	140
皮肤变化	125	会阴收缩运动	142
手心、脚心发红发干	127	这阶段还须关注的事	142
血管粗大突起	127	注意饮食	142
皮肤干燥、敏感	128	注意健康	143
妊娠丘疹	128	保证高质量的睡眠	143
孕期皮肤保养	128	必要的产前检查	144
毛发变化	129	经常洗澡很必要	144
孕期头发保养和护理	129	学会放松心情	145
指（趾）甲变化	130	孕4月美食推荐	146

第五章 孕5月：孕味十足

身心上的可能转变	147
肚子大得更明显了	147
感受到了宝宝的“第一脚”	147
皮肤瘙痒在继续	148
乳房胀得更加厉害	148
肚脐向外凸起	149
下腹部痉挛	149
韧带疼痛感	149
脚部出现浮肿	150
惊讶于第一次胎动	150
开始下意识地关注小宝宝了	150
莫名地恐惧	151
孕5月的胎儿什么样	151
第17周	151
第18周	152
第19周	152
第20周	153
必需的检查与试验	154
为什么要做超声波检查	154
何时需要做超声波检查	154
如何进行超声波检查	154
超声波检查安全吗	155
为什么要做葡萄糖耐量试验	156
如何进行葡萄糖耐量试验	156
让准爸爸参与怀孕过程	156
与丈夫分享怀孕的感觉	156
经常向准爸爸描述怀孕感受	157
让他体会宝宝的动作	157
一块参加产前培训班	158
享受准爸爸的轻轻抚摸	158
孕5月如何胎教	158
几种有效的胎教方法	158
胎教要适度	159
语言胎教	159
给宝宝讲述一天的生活	160
音乐胎教	160

准妈妈唱歌给宝宝听	161
抚摸胎教	161
这阶段还须关注的事	162
保持身心健康	162
跌倒了也不必恐惧	162
对畸形儿的担忧	163
孕5月的运动	164
孕5月美食推荐	165

第六章 孕6月：胎动更加频繁

身心上的可能转变	167
胎儿的动作更大更频繁	167
放慢生活节奏	167
小腿抽筋更加明显	167
手部麻木，且伴有刺痛感	168
不自觉的子宫收缩	169
静脉曲张	169
坐骨神经痛	169
出现尿失禁	170
便秘与痔疮	170
出现急躁情绪	171
孕6月的胎儿什么样	172
第21周	172
第22周	172
第23周	172
第24周	173
需要了解的分娩事宜	173
分娩课程	173
该在哪分娩	174
选择一家好的医院很重要	175
选择可靠、尽职、经验丰富的医生	175
孕6月如何胎教	175
轻拍腹中的宝宝	175
色彩环境能促进胎儿发育	176
与胎儿交流	176
胎儿会“凝神倾听”	177
胎儿对触摸、光线、味道也有感觉	177

胎儿有自己的想法	178
母亲的情绪怎样影响胎儿的	178
这阶段还须关注的事	179
注意健康饮食	179
科学控制体重	179
必要的产前检查	180
孕 6 月的运动	180
准爸爸须知	182
科学进行性生活	182
增强责任感	183
孕 6 月美食推荐	183

第七章 孕 7 月：感觉像是带球跑

身心上的可能转变	185
胎动更加频繁了	185
心脏负荷更重	185
呼吸急促是正常现象	185
脸和眼睑常会肿胀	186
四肢肿胀	186
背痛和腰痛	187
髋部和耻骨疼痛	188
其他常见不适	188
变得又呆又笨了	189
幸福感油然而生	189
不是一般的爱忘事	190
产生逃避心理	190
为分娩问题而担忧	191
孕 7 月的胎儿什么样	191
第 25 周	191
第 26 周	192
第 27 周	192
第 28 周	193
孕 7 月如何胎教	193
音乐胎教、运动胎教继续进行	193
光照胎教效果更好	194
阅读胎教	194
这阶段还须关注的事	195
胎动反映胎儿健康状况	195

务必注意安全	195
为胎儿提供更充足营养	196
孕妇可以接种的疫苗	197
孕妇不宜接种的疫苗	197
母婴血型不合	198
新生儿溶血症	199
孕 7 月的运动	199
准爸爸责任重大	200
无条件接受妻子的“发疯”行为	201
孕 7 月美食推荐	201

第八章 孕 8 月：进入孕晚期

身心上的可能转变	203
呼吸不畅，更加困难	203
消化功能减弱，食欲降低	203
胃部不适，有灼痛感	203
腰酸背痛	204
有了更多的妊娠斑	205
其他不适	205
情绪变得相当糟糕	206
很沮丧，很自卑	206
孕 8 月的胎儿什么样	206
第 29 周	206
第 30 周	206
第 31 周	207
第 32 周	207
孕 8 月如何胎教	207
抚摸胎教	207
训练宝宝的记忆	208
这阶段还须关注的事	208
注意饮食	208
腹式呼吸法	210
腹痛	211
左侧卧睡姿	211
呵护乳房	212
为母乳喂养做好准备	212
骨盆测量	213
围产期	213

全身心进入待产状态	213	培养宝宝良好的生活习惯	231
适当卧床休息	214	这阶段还须关注的事	231
有选择地做家务	214	胎位	231
孕晚期性生活	215	羊水	232
高危妊娠	215	过期妊娠	233
孕 8 月的运动	223	胎盘钙化	233
孕 8 月美食推荐	224	孕 9 月美食推荐	233

第九章 孕 9 月：迎接分娩到来

身心上的可能转变	226	身心上的可能转变	235
肚子更大，胎动更有力	226	胎动更有力了	235
人也觉得更累了	226	夜间频频醒来	235
体重减轻	226	已经厌倦了	235
呼吸和胃部舒服点了	227	对宝宝的各种想象	236
尾骨或骨盆有刺痛感	227	回忆以前的经历	236
有点急切，有点矛盾	227	对迷信变得敏感起来	236
比以往任何时候都敏感	228	有了更多的担心	236
令人惊奇的筑巢本能	228	梦到分娩	237
孕 9 月的胎儿什么样	229	孕 10 月的胎儿什么样	238
第 33 周	229	第 37 周	238
第 34 周	229	第 38 周	238
第 35 周	229	第 39 周	238
第 36 周	229	第 40 周	238
孕 9 月如何胎教	230	孕 10 月如何胎教	238
训练宝宝的听力	230	这阶段还须关注的事	239
胎儿期的记忆	230	孕 10 月注意事项	239
母婴情感交流	230	孕 10 月美食推荐	239
爱意促进宝宝发育	231		

第十章 孕 10 月：怀孕就要结束啦

分娩和产后篇

第一章 做好分娩前的准备

即将分娩	242	住院待产	244
制订分娩计划	242	分娩的征兆	246
熟悉产房环境	242	选择分娩方式	247
分娩前的物质准备	242	决定分娩的因素	247
分娩前准爸妈的工作	243	自然分娩	249
		有关分娩疼痛的问题	251

无痛分娩	253
剖腹产	257
三种分娩方式的安全系数	261
水中分娩	261
导乐分娩	262
臀位分娩	262
辅助分娩	264

第二章 分娩过程

宝宝是如何分娩出的	265
分娩前可能会经历的	265
分娩征兆	266
分娩的第一阶段：初期	266
分娩的第一阶段：活跃期	268
分娩的第一阶段：过渡期	269
什么时候才会生	269
分娩的第二阶段：生出宝宝	270
宝宝的头出现了	272
分娩的第三阶段：娩出胎盘	272
分娩过程注意事项	273
分娩姿势	274
分娩时要放松肌肉	275
正确用力	276
正确呼吸	277
短促呼吸	277
双胎、多胎分娩	278

第三章 产后护理

分娩后的身体	279
一点力气都没有了	279
产后虚弱症	279
全身颤抖、打冷战	280
出大量的汗	280
乳房发胀，痛感明显	280
乳头疼痛	281
会阴疼痛、肿胀	282
阴道出血	282
排尿困难，有灼热感	283

产后便秘	284
容易胀气	284
震惊、兴奋又自豪	285
产后抑郁症	285
新妈妈产后护理	286
产后两小时新妈妈要留在产房内观察	286
新妈妈产后要在医院住多久	286
产后第一天的生活安排	287
产后第二天的生活安排	287
产后第三天的生活安排	288
产后第四天的生活安排	288
产后第五天的生活安排	289
产后第六天的生活安排	290
产后第七天的生活安排	290
一周后的生活安排	291
产后多长时间为产褥期	291
产褥期的注意事项	292
产褥期的五大保养要点	292
产褥期四大护理误区	293
产褥期结束莫忘做健康检查	293
剖腹产术后九大护理要点	294
产后性生活	295
哺乳期避孕方法	295
分娩后的健康饮食	295
生完孩子当天吃什么	295
产褥期的饮食原则	296
产后营养需要注意的问题	297
剖腹产的饮食注意事项	297
产褥期饮食误区	298
哺乳母亲的营养	298
保持液体的摄入	299
减少热量的摄入	299
新妈妈滋补菜谱	300
新妈妈催乳菜谱	305
产后的身材恢复	307
产后自我按摩	307
产后保健操	308

剖腹产妈妈的复原操	308	子宫脱垂	321
产后锻炼注意事项	309	手术缝线的并发症	322
产后开始锻炼的时间	309	静脉栓塞	322
通过锻炼恢复身材	310	子宫复旧不全	323
循序渐进地锻炼	313	产褥中暑	323
完全恢复后开始常规锻炼	314	产褥感染	323
剖腹产后做些简单锻炼	314	产褥期常见问题的保健与用药	324
跟宝宝一块进行	315	常见产后问题及用药注意事项	324
哺乳期不宜采用一般减肥方法	315	产后发热	325
转换成母亲的角色	316	产后贫血	325
别让生活失去了规律	316	产后痔疮	325
为人父母的学问	317	盆腔淤血综合征	326
		产后会阴部的护理	327
第四章 产后保健		乳腺管堵塞	327
产妇常见病症的预防与治疗	318	乳头皲裂	328
手脚疼痛	318	其他乳腺疾病	328
颈背酸痛	318	产后便秘	329
腰腿疼痛	319	大便失禁	330
关节酸痛	319	排尿困难	330
产后失眠	320	尿失禁	331
分娩后的并发症	320	其他尿道和肠道疾病	331
产后出血	321	分娩后感染	332

下

新生儿篇

第一章 0 ~ 7 天的婴儿

发育情况	334	尽早给予母乳	337
具备的本领	334	母乳该如何喂	337
养育要点	335	奶水少怎么办	338
新生儿主要指标测量	335	哪些情况不宜喂母乳	339
新生儿的营养需求	335	母乳化奶粉等于母乳吗	340
母乳喂养的难题	335	混合喂养	340
喂养初乳很重要	336	奶粉的调配方法	341
		如何给宝宝喂牛奶	341

牛奶喂养的原则	342
不要选用鲜牛奶	343
人工喂养的乳类选择	343
宝宝的配方奶喂养	343
特殊奶粉的更换方式	344
人工喂养的注意事项	344
如何选择餐具	345
处理脐带	346
怎样给宝宝洗澡	347
尿布的裹法	347
纸尿裤的选择	348
正常粪便什么样	349
新生儿的睡眠	350
宝宝应该怎么抱	350
免疫注射	350
能力的培养	351
吸吮的能力	351
培养宝宝对声音的敏感度	351
家庭环境的支持	351
适宜的温度和湿度	351
身体的接触	351
紧贴妈妈的左胸	352
需要注意的问题	352
不要用照相机闪光灯直对宝宝	352
低体重儿的护理	352
新生儿头皮血肿	352
唇裂儿	353
耳部畸形	354
呃逆、吐奶	354
产伤骨折	354
先天性髋关节脱位	355
母乳应该怎么挤	356
奶水太冲怎么办	356
乳头破裂怎么办	356
乳头凹陷怎么办	357
乳房湿疹	357
乳腺炎	358

新爸爸要做的事	358
---------------	-----

第二章 8 ~ 14 天的婴儿

发育情况	360
具备的本领	360
养育要点	360
营养需求	360
母乳喂养	360
混合喂养	361
人工喂养	361
宝宝生长发育的必需元素	361
如何为婴幼儿补铁	363
如何为婴幼儿补锌	363
如何为婴幼儿补钙	364
如何为婴幼儿补充各种维生素	364
其他营养元素的补充	365
拍嗝的方法	365
宝宝洗浴的保护	366
低体重儿出院后的护理	367
新生儿反射	368
了解宝宝的睡眠状态	369
能力的培养	369
看的能力	369
听的能力	369
新生儿运动能力	370
家庭环境的支持	370
多给宝宝一点微笑	370
轻柔的抚摸和呼唤	370
尽量拒绝过多探视	371
需要注意的问题	371
囟门的发育标准	371
新生儿生理性体重降低	372
新生儿败血症	372
溢乳	372
腹胀	373
婴儿耳后湿疹	374
尿布疹	374

“红屁股”	375	如何给宝宝滴眼药水	382
婴儿脐部出血	375	睡眠问题	383
口腔中的白色小斑点	376	能力的培养	383
新生儿黄疸不消退	376	说的能力	383
吸气时喉部发出声音	376	嗅的能力	384
哭不一定表示不舒服	377	与外界的交流能力	384
四季需要注意的问题	377	家庭环境的支持	385
第三章 15 ~ 29 天的婴儿		多逗宝宝笑笑	385
发育情况	379	亲子视听游戏	385
具备的本领	379	需要注意的问题	386
养育要点	379	可能发生的事故	386
营养需求	379	便秘	387
母乳喂养	379	头型不正	387
混合喂养	380	皮肤红斑、色变	388
人工喂养	380	黄疸还不消退	388
配方奶粉中的营养元素	381	婴儿鼻塞	388
添加鱼肝油	382	脐疝	389
宝宝护肤品的选择	382	四季需要注意的问题	390

0 ~ 5 岁育儿篇

第一章 1 ~ 2 个月的婴儿

发育情况	392	免疫接种	398
具备的本领	392	能力的培养	398
养育要点	393	腿部伸展的能力	398
营养标准	393	手指抓握的能力	398
母乳喂养	393	识别声音的能力	398
混合喂养	394	眼睛注视的能力	398
人工喂养	394	潜能开发和智力训练	399
什么时候可以喂果汁	394	家庭环境的支持	399
果汁的选取和喂法	395	给宝宝一点新鲜空气	399
注意给早产儿补铁	395	身体的接触	400
开裆裤	395	戒烟与环境湿度	400
日用品的选取	396	需要注意的问题	400
过胖症的预防	396	可能发生的事故	400
婴儿体操	397	42 天时做检查	401
睡眠问题	397	吐奶	401

消化不良	401
便秘	402
湿疹	403
痰	403
头部奶痂	403
奶秃和枕秃	404
经常哭闹的孩子	404
忽闪忽现的疹子	405
大便溏稀、发绿	405
吃奶时间缩短	405
睡眠不踏实	406
用手抓脸是怎么回事	406
提防生理性贫血	407
观察宝宝是否斜颈	407
妈妈饮食不可肆无忌惮	408
四季需要注意的问题	408

第二章 2 ~ 3 个月的婴儿

发育情况	410
具备的本领	410
养育要点	411
营养需求	411
母乳喂养	411
混合喂养	412
人工喂养	412
鲜果汁好处多	413
不适合喝米粥	413
选择合适的洗澡时间	413
多呼吸新鲜空气	414
男女婴的护理差异	414
衣物被褥	415
排便训练	416
翻身训练	416
睡眠问题	416
婴儿体操	417
免疫接种	417
能力的培养	418
锻炼手部的活动能力	418
训练宝宝的抓握力	418

头部的支撑力	419
宝宝潜能的开发	419
宝宝体能和智能的开发	420
家庭环境的支持	420
身体的接触	420
玩具	421
室外活动	421
需要注意的问题	421
可能出现的故事	421
发热	422
吐奶	422
腹泻与便秘	423
鼻塞	423
百日咳	423
常吃手指怎么办	424
如何对待拒绝牛奶的宝宝	424
经常流眼泪	425
宝宝身上的奇怪声响	425
四季需要注意的问题	426

第三章 3 ~ 4 个月的婴儿

发育情况	428
具备的本领	428
养育要点	429
营养需求	429
母乳喂养	429
混合喂养	430
人工喂养	430
准备断乳食品	430
决定是否添加辅食的因素	431
培养规律的生活习惯	431
给宝宝理发	432
衣物被褥	433
婴儿体操	433
睡眠问题	434
免疫接种	434
能力的培养	435
追踪声音、感受声音远近的能力	435

发音的能力	435
感触的能力	436
视觉训练	436
家庭环境的支持	436
身体的接触	436
室外活动	437
春季的日光浴	437
需要注意的问题	438
可能发生的故事	438
感冒	438
积痰	439
高热	440
夜啼	440
斜视	441
啃手指	442
厌食牛奶	442
不要和宝宝半夜玩耍	442
四季需要注意的问题	443

第四章 4 ~ 5 个月的婴儿

发育情况	445
具备的本领	445
养育要点	446
营养需求	446
母乳喂养	446
混合喂养和人工喂养	447
鲜果汁的添加	447
断奶前的准备	448
适量增添辅食	449
辅食添加原则	449
辅食的制作	451
注意餐具卫生	451
流口水的对策	452
不能过早使用学步车	452
婴儿体操	453
尿便管理	453
睡眠问题	454
免疫接种	454

能力的培养	455
发展感觉技能	455
独自坐立的能力	455
发声训练	456
记忆力训练	456
家庭环境的支持	456
身体的接触	456
室外活动	457
玩具	457
引逗宝宝“交谈”	457
给宝宝听些好听的声音	458
需要注意的问题	458
可能发生的故事	458
体重增加缓慢	459
湿疹不愈	459
发热	460
便秘	460
出眼屎	461
不哭不闹正常吗	461
突然哭叫	461
眼睛异常	462
肠套叠	463
添加辅食遇阻	464
四季需要注意的问题	464

第五章 5 ~ 6 个月的婴儿

发育情况	466
具备的本领	466
养育要点	467
重点摄入铁	467
母乳喂养	467
混合喂养和人工喂养	467
正式添加辅食	468
辅食不要影响母乳喂养	468
如何选择辅食用的餐具	468
断奶的方法	469
断奶的注意事项	470
断奶中的误区	471

衣物被褥	471	牛奶过敏	485
吞咽和咀嚼训练	472	辅食的给法	486
婴儿体操	472	辅食食谱	486
睡眠问题	473	出牙	487
免疫接种	473	必须要喝白开水	488
能力的培养	474	如何给宝宝选杯子	489
认知世界的能力	474	让宝宝在大床上玩	489
翻身运动	474	白天尽量少睡	490
手部肌肉能力训练	475	把尿不要太勤	490
手眼协调的能力	475	学会看舌苔	490
记住声音的能力	476	预防传染病	492
“咿呀”交流的能力	476	睡眠问题	492
家庭环境的支持	476	婴儿体操	493
室外活动	476	免疫接种	493
玩具	477	能力的培养	494
能力开发的亲子游戏	477	排便的训练	494
需要注意的问题	478	自我意识的培养	494
可能发生的事故	478	潜能的开发	495
消化不良	478	早期智力的开发	495
持续性的咳嗽	479	家庭环境的支持	496
夜啼	479	室外活动	496
舌苔增厚	479	玩具	496
夏季头疮	480	让孩子多爬少坐	497
婴儿麻疹	480	需要注意的问题	497
耳垢湿软	480	可能发生的事故	497
枕部扁平	481	感冒	498
不会翻身	481	发热	498
把尿打挺	481	便秘	499
什么都拿来啃啃	482	睡觉踢被子	499
四季需要注意的问题	482	鹅口疮	500
第六章 6 ~ 7 个月的婴儿		幼儿急疹	500
发育情况	484	尿便异常	501
具备的本领	484	斜视	502
养育要点	485	不要用嚼过的食物喂宝宝	502
半断乳期	485	“吃手”需要注意	503
母乳不要浪费	485	不出牙是正常的	503
		流口水也是正常的	504