



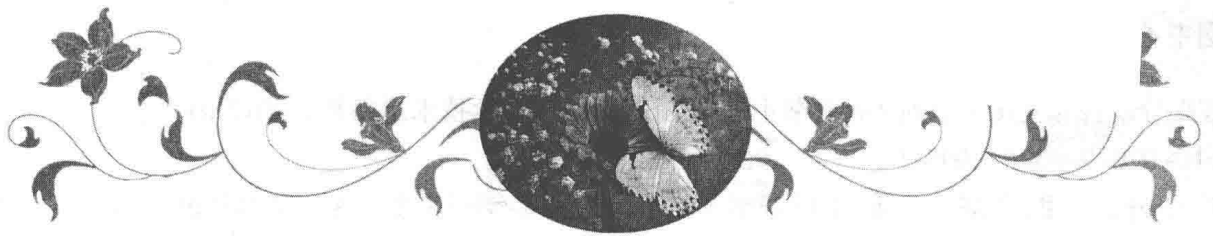
妊娠分娩 育儿实用 大百科



周会菊 主编

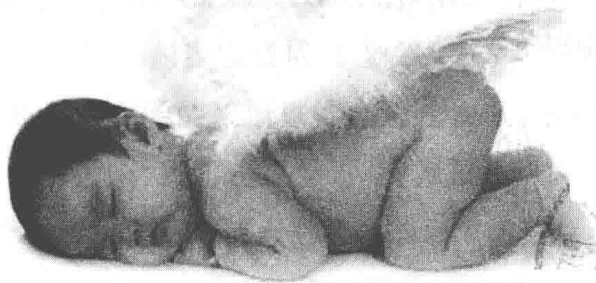
- 孕前准备:** 让你用最好的状态迎接怀孕
- 十月怀胎:** 让你轻松度过孕期每一天
- 临产分娩:** 让你掌握最实用的分娩技巧
- 产后调养:** 让你尽快恢复年轻与美丽
- 护理喂养:** 让你的宝宝健康又聪明





妊娠分娩 育儿实用 大百科

周会菊 主编



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妊娠分娩育儿实用大百科 / 周会菊主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5390-4605-1

I. ①妊… II. ①周… 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. ①R715.3 ②R714.3 ③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第235049号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: ZK2012105

图书代码: D12059-101

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者 (或译者) 取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 — 84853028 联系人: 松雪

妊娠分娩育儿实用大百科

周会菊主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销 各地新华书店

开本 1020mm × 1200mm 1/10

字数 802千字

印张 44

版次 2012年10月第1版 2013年4月第2次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-4605-1

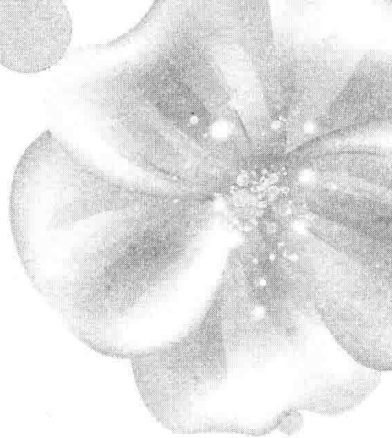
定价 59.00元

赣版权登字-03-2012-101

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

前 言



对于女性朋友来说,孕育一个健康、聪明的小生命是一生中最幸福、最伟大的事情。而甜蜜与苦恼交织的十月怀胎,仿佛凤凰涅槃般的分娩经历和充满着苦辣酸甜的养育之路都闪烁着母爱的光芒。

但是,对于第一次做妈妈的女性来说,在妊娠、分娩、育儿的过程中有很多的疑惑与不安。这其中,既有不必要的担心,也有不可轻易忽视的细节。面对怀孕,女性朋友会有各种各样的担心:担心妊娠会影响自己的工作与生活、担心妊娠会让自己失去往日的傲人身材与美丽、担心自己无法孕育一个健康聪明的宝宝、担心孕期中的行为会给宝宝带来伤害……

面对呱呱坠地的宝宝,女性朋友又开始担心自己无法胜任妈妈的角色:担心面对娇嫩的宝宝会手足无措、担心宝宝无法获得充足的营养、担心不能照顾好宝宝的衣食住行……根据女性朋友的这些疑问与担心,我们编写了这本《妊娠分娩育儿实用大百科》,希望从专业的角度,用通俗的语言、科学的体例、全面的知识,来为女性朋友答疑解惑,指导她们成为一个优秀的新妈妈。

本书的内容从孕前准备开始到宝宝3岁为止,涵盖了优生知识普及、孕前身心调养、成功受孕方法、胎儿发育历程、孕妈妈身体变化、孕期饮食营养、孕期生活护理、孕期医疗保健、孕期胎教技巧、孕期运动方法、分娩知识介绍、分娩配合技巧、产后调养护理、婴幼儿身体发育、婴幼儿营养调配、婴幼儿生活护理、婴幼儿疾病防治、婴幼儿能力开发等方面。对孕育生命的全过程都进行了密切关注和科学指导,让你从一个准妈妈变为哺育优秀宝宝的完美妈妈。

本书的特点是把孕育的相关知识以通俗易懂、简便易学的形式展现给年轻的妈妈们,内容丰富,知识全面,避开令人疲倦的长篇累牍和理论说教,采用短小精悍的编写体例,给读者带来全新的感受。在本书中,我们还设置了“专家提示”小贴士,以温馨提醒和专业指导的方式,来告诉读者一些孕育中最易被人们忽视的细节与重点。

如果本书能够对新手父母在孕育宝宝的过程中起到切实的帮助作用,能让你的宝宝健康、快乐地成长,那将是我们最大的欣慰。

目 录

孕前篇 调养身心,准备孕育的来临

第1章 掌握优生知识,孕育聪明宝宝

生育的最佳年龄	2	子宫内膜异位症对怀孕的影响	10
适宜怀孕的季节	2	卵巢肿瘤对怀孕的影响	10
注意怀孕的月份	3	遗传问题要咨询	10
婚后半年可以怀孕	3	容貌怎样遗传	10
酒后不要受孕	3	这些容貌特征能遗传	11
避孕措施	4	孩子能遗传父母的智力吗	11
服药期间莫怀孕	4	什么决定了宝宝的身高	12
流产、早产后不宜急于怀孕	4	先天遗传后天可变	12
不要在身体疲劳时怀孕	4	不宜生育的遗传病人	12
心脏病对怀孕的影响	5	重视遗传性疾病检查	13
高血压对怀孕的影响	5	关键的染色体	13
肝脏疾病对怀孕的影响	6	血友病的遗传性	14
肾病对怀孕的影响	6	地中海贫血病的遗传性	14
糖尿病对怀孕的影响	6	女性不孕不育症的原因	14
贫血对怀孕的影响	7	女性不孕的症状与治疗	15
阴道炎对怀孕的影响	8	流产与不孕不育	16
宫颈糜烂对怀孕的影响	8	子宫疾病影响受孕	16
盆腔炎对怀孕的影响	8	男性不育的原因与表现	16
子宫肌瘤对怀孕的影响	9	男性不育症的预防与治疗	17

第2章 全面调养,将身心调整到最佳状态

自己做一个健康评估	18	月经检查	18
及时进行身体检查	18	白带异常检查	19

妇科内分泌检查	19	注意孕前饮食禁忌	24
乳房检查	20	了解做母亲的好处	24
血常规检查	20	面对孕育,做好全面考虑	25
肝功能检查	20	决定生育后,先健全自己的感情	26
病毒检查 TORCH	20	建立最适合怀孕的心理状态	27
口腔检查	20	心理压力影响成功受孕	27
孕前及时加强营养	21	制订孕前计划,从容面对孕育	28
合理摄入蛋白质	21	计划孕期费用	29
补充叶酸要趁早	21	及时改变避孕措施	30
不可或缺的维生素	22	达到理想体重	30
补充矿物质与微量元素	22	进行适当的体育锻炼	31
脂类食品不可少	22	孕前运动应讲究方式方法	32
补充碳水化合物	23	孕前运动应科学合理	32
饮食卫生需注意	23	好计划让你的健身更轻松	33
烹调方法要讲究	23		

第 3 章 采取有利怀孕的生活工作方式

充分休息,保证睡眠质量	35	孕前当心染上“电视病”	42
远离宠物,避免弓形虫病	36	孕前避免经常泡舞厅	42
戒烟戒酒,防止生殖细胞畸变	37	孕前跳舞的注意事项	42
谨慎染发,避免美丽的“伤害”	37	孕前别染上“麻将综合征”	42
摘掉隐形眼镜,安全迎接怀孕	37	调整工作习惯,注意职业健康	43
调整家用电器的位置,避免电磁辐射	38	驱除室内的害虫	45
孕前调换工作,防止职业危害	38	警惕装修污染	46
白领女性,警惕写字楼杀手	39	注意卧室内的空气卫生	47
忍耐逛街冲动,避免危害健康	40	让卫生间真正“卫生”起来	48
详细咨询,避免乱用西药	40	待孕男士,不良习惯需改变	48
日常穿戴,注重健康细节	41		

第 4 章 万事俱备,准备迎接胎宝宝

学会推算排卵期	50	选择最佳妊娠时机	52
如何观察子宫黏液	50	选择适宜受孕的环境	52
怎样观察宫颈	51	注意掌握性交的频率	52
记录基础体温	51	性交前按摩好处多	53
了解人体的生物节律	52	受孕的最佳性交姿势	53

妊娠篇 十月怀胎,快乐度过幸福孕程

第 1 章 静悄悄的孕 1 月

胎宝宝:天生的游泳高手	56	孕期避免进行 CT 检查	64
孕妈妈:难以察觉的变化	56	警惕危险的宫外孕	64
了解怀孕的征兆	57	如何辨识宫外孕	64
注意摄入营养的质量	58	宫外孕的预防	64
孕妈妈要适当增加热量	58	了解可能出现的胚胎异常	65
保证膳食的质与量	58	小心预防别感冒	65
一日三餐搭配合理	58	孕期发热危害大	65
不要自己随意补充维生素	59	阴道出血应警惕	66
孕妈妈挑食有危害	59	孕期运动好处多	66
小心食物上的农药残留	59	养成每天散步的习惯	66
水果并非越多吃越好	59	孕妈妈散步的注意事项	66
孕期少吃刺激性食物	60	怀孕后的情绪起伏	67
孕妈妈要适量多喝一些牛奶	60	孕妈妈情绪不稳伤害胎宝宝	67
孕 1 月营养食谱推荐	60	学会宣泄不良情绪	67
孕妈妈要适当晒太阳	62	了解胎教的真正作用	68
着装以舒适安全为重点	62	胎教与早教有区别	68
洗浴应注意方式、方法	63	胎教应适度进行	68
浴室安全注意事项	63	不要盲目选择胎教方案	68
重视产前检查	63	丈夫要理解妻子的情绪波动	68
孕早期能做妇科检查吗	64	不要把孕妈妈当作“泥娃娃”	69

第 2 章 发现惊喜的孕 2 月

胎宝宝:主要器官已经出现	70	食用土豆需注意	72
孕妈妈:遭遇早孕反应	70	有益妊娠的小零食	73
孕 2 月的饮食建议	71	孕妈妈应多喝石榴汁	73
增加营养莫过量	71	贪吃桂圆易流产	73
通过饮食缓解早孕反应	71	利用芝麻补充脂肪	73
防治孕吐的中医食疗	72	孕早期少吃动物肝脏	73
选择易于消化的食物	72	孕 2 月营养菜谱推荐	74

避免可能引起流产的行为	74	怀疑自己流产了怎么办	79
开车要注意保护胎宝宝	75	孕早期拔牙易流产	79
孕期要注意外阴卫生	75	孕妈妈胃烧灼疼怎么办	79
孕妈妈应少用风油精	75	孕期仍有月经需检查	80
防辐射服不宜常洗	76	学做孕期健身操	80
学会适当缓解孕期疲劳	76	胎教也要多姿多彩	80
洗脸:爱美孕妈妈的必修课	76	警惕早孕反应影响宝宝智力	81
关键的第一次产前检查	77	早些给宝宝听音乐	81
作好产检前的准备工作	77	选择乐曲要因“母”制宜	81
了解产前检查的内容	77	让胎宝宝感觉音乐的节奏	81
何时进行绒毛细胞检查	77	了解营养胎教	82
孕期哪些疫苗不宜接种	78	运动胎教面面观	82
孕期做 B 超有什么用	78	丈夫要挑起做家务的担子	82
孕早期为什么会流产	78		

第 3 章 烦恼多多的孕 3 月

胎宝宝:每天都有新变化	83	双胞胎妊娠要加倍呵护	89
孕妈妈:最难熬的时期	83	高龄孕妇如何安全过孕期	89
孕 3 月的饮食建议	84	保证孕妈妈家庭生活的安全性	90
适当增加碳水化合物	84	过度静养不可取	90
补镁有益胎儿的肌肉和骨骼	84	孕妈妈如何安全做家务	90
日常饮食要多样化	84	选择适当的护肤品	90
避免食用过敏食物	85	孕妈妈如何正确挑选内裤	91
孕妈妈不可缺水	85	购买鞋袜要适合孕期生活	91
安胎保胎也有食物陷阱	85	畸形儿如何形成	91
孕妈妈不宜全吃素食	86	胎儿畸形早知道	91
菠菜补铁效果差	86	AFP 检查:最常见的缺陷筛查	92
吃海鲜要有选择	86	哪些孕妈妈要做唐氏儿筛查	92
食用荔枝莫过量	86	什么是羊膜穿刺术	92
酸性食物应该怎样吃	86	需要做羊膜穿刺术的重点人群	93
适当减少食盐量	87	什么是葡萄胎	93
红糖比白糖更有益	87	葡萄胎患者以后还能怀孕吗	93
维生素不能代替蔬菜	87	用药不慎可致胎宝宝耳聋	93
孕 3 月营养菜谱推荐	87	建立孕妇保健手册	94
有效预防胎宝宝致畸	88	职场孕吐如何应对	94
远离身边的铅污染	89	孕期工作如何休息	94
坐车要学会正确系安全带	89	孕期如何维持职业形象	94

工作时怎样保持舒适的坐姿	95	把自然界的美好传递给胎宝宝	96
孕期如何面对出差问题	95	对胎宝宝的听觉进行良性刺激	97
遇到哪些情况应暂时停止工作	95	警惕噪音对胎宝宝的伤害	97
带着宝宝做瑜伽	96	提前进行运动胎教	97
静坐——简单有效的运动方式	96	与宝宝聊天的注意事项	97
了解优境养胎的原理	96	用抚摩交流感情	98

第4章 渐渐安定的孕4月

胎宝宝:成长开始加速度	99	上下班途中注意安全	106
孕妈妈:摆脱早孕反应后的轻松	99	孕妈妈可以外出旅行了	106
孕4月的饮食建议	100	孕4月的产前检查	106
脂类食物要适量	100	孕妈妈肚子小是怎么回事	107
及时补充钙质	100	注意观察分泌物	107
孕中期补铁是重点	101	如何防治阴道炎	107
孕妈妈不能缺铜	101	孕妈妈鼻塞怎么办	107
警惕营养叠加	101	如何应对头痛来袭	108
孕妈妈贫血的食疗方法	101	生理性腹痛莫紧张	108
孕妈妈不宜常吃精制食物	102	腿部抽筋巧防治	108
多吃野菜有益妊娠	102	出现腹泻不可小视	108
适量吃些无花果	102	腹部瘙痒莫抓挠	109
吃绿豆补充赖氨酸	102	如何纠正乳头凹陷	109
孕妈妈不要贪吃冷饮	102	孕妈妈的运动须知	109
饥饱不一有危害	103	制订科学的孕期运动计划	109
孕4月营养菜谱推荐	103	孕期运动要循序渐进	109
孕妈妈要注意日常行为禁忌	104	哪些孕妈妈不宜锻炼	110
孕妈妈如何平安过夏季	104	应对孕期抑郁症	110
孕妈妈冬季生活准则	105	抚摩和轻推胎宝宝	111
孕妈妈的乳房护理	105	定时与胎宝宝对话	111
孕期秀发的特别护理	105	进行视觉功能训练	112
孕期上网不可过度	105	经常呼唤胎宝宝的乳名	112

第5章 感受律动的孕5月

胎宝宝:可爱的“大头”宝宝	113	食用猪腰防中毒	115
孕妈妈:肚子越来越明显	113	促进胎儿视力发育的食物	115
孕5月的饮食建议	114	鸡蛋的最佳烹制方法	115
注意饮食搭配	114	熟吃西红柿更营养	115
增加主食和动物性食品	114	孕5月营养菜谱推荐	116
卵磷脂让宝宝将来更聪明	114	孕妈妈要防止各种意外的发生	117

孕期注意腹部保暖	117	孕妈妈耳鸣怎么办	120
警惕乘车中的危险隐患	117	孕期“养眼”有妙招	121
孕妈妈需要远离的体力劳动	117	适合孕中期练习的瑜伽动作	121
不要长时间使用电扇和空调	118	对胎宝宝进行触压拍打	121
开灯睡眠不利妊娠	118	胎宝宝最适应母亲的心跳声	122
孕妈妈不要睡席梦思	118	培养胎宝宝的联想潜能	122
选择正确的睡眠姿势	119	给胎宝宝唱欢快的歌	122
了解胎宝宝发育是否正常	119	对胎宝宝进行记忆训练	123
定期测量体重	119	丈夫要细心照应妻子的行动	123
胎儿宫内发育迟缓怎么办	120	和孕妈妈一起记录胎动情况	123
如何测量宫高与腹围	120	丈夫要调节好家庭气氛	123

第6章 聆听呼唤的孕6月

胎宝宝:即将发育成熟	124	了解胎宝宝的脐带	130
孕妈妈:开始行动不便	124	孕妈妈如何数胎动	130
孕6月的饮食建议	125	胎动异常的应对方法	130
心脏病孕妈妈的饮食调理	125	重视前置胎盘的筛查	131
妊娠糖尿病孕妈妈的饮食调理	125	定期化验尿蛋白	131
饮食调养肾功能	125	胎位为什么会经常变化	132
有脂肪肝的孕妈妈如何吃	126	孕期应预防肾结石	132
孕妈妈有胆囊疾病怎样吃	126	孕妈妈患了皮疹怎么办	132
妊娠高血压综合征的饮食调理	126	孕妈妈患痔疮的对策	132
高血压孕妈妈的食物烹调	127	令人尴尬的尿失禁	133
进食时要细嚼慢咽	127	孕妇体操好处多	133
孕妈妈的早餐不可或缺	127	利用身边的家具做运动	133
孕6月营养菜谱推荐	127	孕中期的心理疏导	134
孕妈妈如何安全出行	128	每天定时开展音乐胎教	135
不要独自进行家庭大扫除	128	选曲时应注意胎动的类型	135
孕妈妈进厨房的注意事项	129	准妈妈每天都要唱几首歌	135
孕妈妈如何战胜妊娠斑	129	父与子的对话时间	136
如何预防妊娠纹的出现	129	孕妈妈要阅读有益的书刊	136
准爸爸如何听胎心音	130		

第7章 小心呵护的孕7月

胎宝宝:能够听更多的声音	137	食用栗子有好处	138
孕妈妈:不适感越来越强烈	137	芹菜通便又降压	138
孕7月的饮食建议	138	适量食用青辣椒	139
适当多吃补血食物	138	正确饮食防腹胀	139

晚餐后控制水分摄入	139	孕妈妈呼吸困难怎么办	145
有助孕妈妈睡眠的食物	140	宫颈内口松弛怎么办	145
上班族孕妈妈的饮食调理	140	平常心对待高危妊娠	146
孕7月营养菜谱推荐	140	孕中期游泳益处多	146
孕妈妈出门防撞小窍门	141	孕妈妈游泳的时间和场地	146
孕期驱蚊的安全攻略	142	上班族孕妈妈的简易运动	146
如何正确使用腹带	142	用运动来缓解便秘	147
孕妈妈用热宝应小心	142	缓解孕妈妈脸部浮肿的手指操	147
夜晚抽筋怎么办	143	舒缓身心的夫妻运动操	147
警惕餐具中的安全隐患	143	让孕期生活多姿多彩	148
孕妈妈应了解早产知识	144	为产假做好工作计划	148
警惕妊娠高血压	144	促进胎宝宝的视力发育	149
正确应对妊娠水肿	145	与宝宝一同享受日光浴	149
了解妊娠期肝内胆汁郁积症	145	为胎宝宝树立生活榜样	149

第8章 忐忑不安的孕8月

胎宝宝:发育完全成熟	150	为母乳喂养做准备	154
孕妈妈出现假宫缩	150	孕晚期如何睡好觉	154
孕8月的饮食建议	151	如何自我矫正胎位	155
合理饮食避免巨大儿	151	特殊孕妈妈的特殊保健	155
多食用水果菜肴	152	孕期肩背疼痛缓解操	156
多吃鱼能防早产	152	孕晚期的心理保健	156
紫色食物营养高	152	用音乐唤醒胎宝宝的心灵	157
孕8月营养菜谱推荐	152	寻找和胎宝宝交流的话题	157
孕妈妈不要走站太久	153	给胎宝宝朗诵优美散文	157
孕晚期不宜远行	153	让胎宝宝接受传统文化的熏陶	157

第9章 准备分娩的孕9月

胎宝宝:越来越强壮	158	孕晚期应做哪些检查	163
孕妈妈:行动艰难,情绪不稳	159	检查胎宝宝的体重	163
孕9月的饮食建议	159	警惕胎膜早破	164
适当给孕妈妈加餐	159	预防胎盘早剥	164
哪些食物能够防便秘	160	监护脐带缠绕	164
适当补充营养剂	160	预防子宫内感染	165
南瓜补血效果好	160	孕晚期的运动宜“慢”	165
孕9月营养菜谱推荐	160	有利顺产的孕期体操	165
孕晚期注意生活细节	163	练习腹式呼吸	165
为分娩制订计划	163	保持心情宁静	166

教给宝宝背儿歌	166	自己动手画画	167
英语胎教进行时	166	决定产后的护理事宜	167
把大自然的声音录下来	166	选定生产的医院	167
给胎宝宝上常识课	166	准备好住院时的物品	167
抚摸胎宝宝头部、背部和四肢	167		

第10章 天使降临的孕10月

胎宝宝完全成熟了	168	保持身体的清洁	172
孕妈妈:准备迎接分娩	168	不宜提早入院	172
孕10月的饮食建议	168	临产前的身体检查	172
在宫缩间歇期进食	169	过期妊娠怎么办	172
饮食要少盐多水	169	了解分娩的信号	172
临产前的饮食调理	169	有关分娩的数字	173
植物油预防小儿湿疹	169	运动锻炼助分娩	173
孕10月营养菜谱推荐	169	避免产前焦虑症	174
临产前要储备体力	171	给胎宝宝倾听各种各样的声音	174
不要独自出门	171		

分娩篇 宝宝诞生,收获爱情的结晶

第1章 作好产前物质准备,避免手忙脚乱

慎重选择分娩的医院	176	为宝宝选择合适的奶嘴	178
根据自身情况选择医院	176	如何为宝宝选择奶瓶	178
产前购物不要盲从	176	选择合适的吸奶器	178
掌握产前购物时机	177	选择舒适安全的婴儿床	179
为宝宝准备舒适的衣物	177	如何为宝宝挑选床上用品	179
为宝宝选择柔软的尿布	177	准备好入院时的物品	179
如何选购纸尿裤	177		

第2章 掌握分娩常识,克服恐惧心理

了解自然分娩	181	什么是会阴切开	183
了解分娩的三产程	182	什么是无痛分娩法	184
正确认识剖宫产	182	什么是水中分娩法	184
产道异常是怎么回事	183		

第3章 掌握分娩的技巧,让分娩更顺利

何时入院待产	186	各产程中呼吸方法的应用	188
应对产前耻骨疼痛	186	自我暗示减轻分娩痛苦	189
产前阴道流水怎么办	187	消除紧张可缩短产程	189
超时生产的危险	187	分娩时仰卧用力的方法	189
临产时胎位为什么会变化	187	分娩时侧卧用力的方法	189
分娩时产妇如何配合	188	分娩时仰卧抱腿的用力方法	189
分娩时的正确姿势	188	产妇骨盆狭窄怎么办	189
分娩时的深呼吸法	188	什么是宫缩乏力	190
分娩时的浅呼吸法	188	脐带缠着胎儿如何处理	190
分娩时的短促呼吸法	188		

第4章 产后精心护理,做健康的新妈妈

了解产后的身体变化	191	新妈妈的疾病防治	197
产后的医院护理	193	新妈妈的饮食调养	200
剖宫产后的护理要点	193	新妈妈的产后运动	201
新妈妈的居家护理要点	195	新妈妈的乳房护理	201
不要忽视产后检查	197		

育儿篇 爱心呵护,让宝宝健康成长

第1章 娇嫩的新生儿——宝宝1个月

新生宝宝的发育状况	204	给新生儿洗澡的技巧	214
新生宝宝的感觉发育状况	205	新生宝宝的面部及皮肤护理	214
新生儿特有的生理现象	205	如何给新生儿剪指甲	215
新生儿的健康检查	207	男宝宝生殖器的清洗	215
母乳喂养的益处	208	女宝宝生殖器的清洗	216
母乳喂养的正确方法	209	新生宝宝的睡眠护理	217
掌握人工喂养的要领	210	给宝宝接种乙肝疫苗与卡介苗	218
混合喂养的最佳方案	211	新生儿突发呼吸异常的处理	218
特殊宝宝的喂养	211	新生儿耳聋的早期发现	219
如何给新生儿穿脱衣服	212	新生儿皮肤疾病的防治	220
为宝宝换尿布的方法	213	警惕新生儿败血症	221

新生儿肺炎的防治	222	新生儿化脓性脑膜炎的防治与护理	227
尽早治疗新生儿泪囊炎	223	与新生宝宝的情感交流	228
及时发现新生儿低血糖	224	训练宝宝的听觉与发音	228
如何治疗新生儿黄疸	224	训练宝宝的注视能力	229
正确面对新生儿产瘤	225	发展宝宝的感觉功能	230
新生儿皮下坏疽的防治与护理	226	0~1个月宝宝的智能开发游戏	230
新生儿硬肿症的防治与护理	226	父母要多和宝宝进行肢体交流	231
新生儿肝炎的防治与护理	227		

第2章 微笑的小天使——宝宝2个月

2个月宝宝的发育状况	233	合理选择宝宝的玩具	240
2个月宝宝的感觉发育状况	234	及时服用小儿麻痹糖丸	241
形成有规律的喂养	234	宝宝被蚊虫叮咬怎么办	241
妈妈生病或上班时的喂养	235	避免出现宝宝脱水现象	242
宝宝食具的消毒	236	小儿中耳炎的防治	243
吐奶现象的处理	236	小儿斜颈的治疗	244
掌握抱宝宝的正确姿势	237	给宝宝服药的正确方法	244
让宝宝养成良好的排便习惯	238	模仿宝宝的表情与声音	245
适当地进行户外活动	238	进行简单的动作能力训练	246
给宝宝进行按摩	239	1~2个月宝宝的智能开发游戏	246

第3章 胖胖的小婴儿——宝宝3个月

3个月宝宝的发育状况	249	给宝宝做日光浴	255
3个月宝宝的感觉发育状况	250	纠正宝宝的昼夜颠倒	256
3个月宝宝的发音及肢体运动	250	三联针和小儿麻痹糖丸	256
均衡喂养及饮食过度	251	关注宝宝的情商	257
适当补充微量元素	252	训练宝宝翻身	257
保护宝宝的眼睛和耳朵	252	3个月宝宝的健身操	258
对宝宝进行全面的身体检查	253	2~3个月宝宝的智能开发游戏	259
通过宝宝的舌头看疾病	254		

第4章 渴望交流的眼神——宝宝4个月

4个月宝宝的发育状况	262	为宝宝配备睡袋和枕头	265
4个月宝宝的感觉发育状况	263	注重婴儿车的安全	267
4个月宝宝的肌肉运动	263	培养宝宝独立玩耍	267
循序渐进地添加辅食	264	正确应对宝宝的口水	268
如何给宝宝做辅食	265	婴儿腹痛的类型和护理	268

宝宝为什么多汗	270	3~4个月宝宝的智能开发游戏	272
婴儿夜盲症的防治	271	多让宝宝与玩具交流	273
提高宝宝的抗寒能力	272		

第5章 活动范围更大了——宝宝5个月

5个月宝宝的身体和感觉发育状况	275	婴儿便秘的护理	280
宝宝厌食牛奶的对策	276	如何预防宝宝脑震荡	280
5个月宝宝的喂养要点	276	警惕女婴的几种阴道炎	281
宝宝喝水有讲究	277	出牙期的口腔护理	282
夏季不宜给宝宝剃光头	278	正确引导宝宝看电视	283
如何防止宝宝蹬被子	278	4~5个月宝宝的智能开发游戏	283
注意宝宝日常生活的安全性	279	培养宝宝的观察力	284

第6章 关注宝宝的情绪——宝宝6个月

6个月宝宝的身体发育状况	286	宝宝感冒的护理	290
6个月宝宝的感受发育状况	287	如何防治宝宝贫血	291
均衡安排宝宝的饮食	287	观察宝宝大便识健康	292
如何进行断奶前的过渡	288	正确对待宝宝恋物	293
纠正宝宝吸吮手指的习惯	289	6个月的宝宝肢体动作训练	294
警惕宝宝铅中毒	289	5~6个月宝宝的智能开发游戏	295
训练宝宝独自睡觉	290		

第7章 活跃的“小淘气”——宝宝7个月

7个月宝宝的身体和感觉发育状况	297	婴儿玫瑰疹的防治	302
帮宝宝做口腔清洁	298	小儿血管瘤的治疗	303
帮宝宝度过认生期	298	警惕宝宝高热惊厥	304
7个月宝宝的穿衣经	299	教宝宝爬行的方法	305
婴儿癫痫症的护理	300	6~7个月宝宝的智能开发游戏	306
宝宝眼睛常见的问题	301	多教宝宝学儿歌	307

第8章 活动天地变大了——宝宝8个月

8个月宝宝的身体和感觉发育状况	310	麻疹减毒活疫苗的接种	313
给宝宝断奶的正确方法	311	开始帮助宝宝学迈步	313
如何预防断奶综合征	311	逗宝宝开心要适度	314
训练宝宝的咀嚼能力	312	警惕宝宝营养不良	315

男宝宝隐睾不可忽视	315	7~8个月宝宝的智能开发游戏	318
警惕小儿肾结石	316	培养宝宝的语言能力	320
给宝宝一个清洁安全的空间	317		

第9章 宝宝虽小本领大——宝宝9个月

9个月宝宝的身体和感觉发育状况	322	宝宝夜惊怎么办	326
锻炼宝宝的肢体运动能力	323	冬季宝宝的护肤和饮食	327
训练9个月宝宝的认知能力	323	如何预防宝宝坠床	328
纠正宝宝出牙期的坏习惯	324	加强对家中物品及宝宝玩具的 安全检查	329
婴儿淋巴结肿大的治疗	325	收藏好家中的危险物品	329
流行性腮腺炎的防治	325	8~9个月宝宝的智能开发游戏	330
小儿麦粒肿的护理和治疗	326		

第10章 迎接生命的转折点——宝宝10个月

10个月宝宝的身体和感觉发育状况	332	夏季宝宝易得的疾病	335
读懂宝宝的非语言	333	怎么调理各种不同体质的宝宝	336
10个月宝宝遇到的麻烦事	333	父母须知食物的温凉谱	336
适合10个月宝宝的玩具	334	如何防止宝宝被烫伤	337
10个月宝宝的护理要点	334	9~10个月宝宝的智能开发游戏	338

第11章 甜蜜的母子交流——宝宝11个月

11个月宝宝的身体和感觉发育状况	340	怎样帮助改善宝宝打鼾	344
帮宝宝认识奇妙的语言世界	341	从婴儿的睡相看健康	345
锻炼宝宝的模仿性	341	小心呵护宝宝的肝脏	345
11个月宝宝的喂养要点	342	带宝宝外出的注意事项	346
如何给宝宝吃鱼	342	宝宝消化不良怎么办	347
胖宝宝和瘦宝宝的营养菜单	343	宝宝学步摔伤怎么办	347
纠正宝宝偏食的习惯	343	宝宝喉咙被卡住怎么办	348
不要给宝宝吃太多的盐	344	10~11个月宝宝的智能开发游戏	348

第12章 探索新鲜的世界——宝宝1岁

1岁宝宝的身体和感觉发育状况	350	帮宝宝建立是非观念	352
1岁宝宝的能力训练	351	教宝宝学走路	353
让宝宝遇事自己来	352	培养宝宝独立吃饭	354

鼓励宝宝的好奇心	355	帮助宝宝克服心理障碍	358
宝宝“上火”的防治	355	警惕厨房的安全隐患	358
小心有损大脑发育的食物	356	1岁宝宝的智能开发游戏	358
1岁宝宝需要接种的疫苗	357		

第13章 我的地盘我做主——宝宝2岁

2岁宝宝的发育特征	361	帮宝宝养成良好的卫生习惯	370
给宝宝吃水果的学问	362	发展宝宝的语言能力	370
合理的营养饮食	363	防治幼儿患寄生虫疾病	371
宝宝的高铁高钙食谱	364	培养2岁宝宝的注意力	372
训练宝宝用杯子喝水	364	教宝宝自己穿衣脱衣	373
看宝宝的指甲识健康	365	正确处理2岁宝宝的对抗	374
各种意外伤害的预防和处理	366	正确对待宝宝惯用左手	374
幼儿口腔溃疡的护理	367	宝宝不好好吃饭怎么办	375
宝宝令父母惊奇的第一次	368	不要总是满足宝宝的欲望	376
训练宝宝如厕自理的能力	369	2岁宝宝的智能开发游戏	376

第14章 呵护宝宝的创造力——宝宝3岁

3岁宝宝的发育特征	382	宝宝入园前的准备	389
给幼儿补充营养的误区	383	3岁宝宝的记忆能力训练	390
幼儿不合理的进食方式	383	教宝宝有时间观念	391
幼儿用品需谨慎选择	384	幼儿口吃的防治	392
宝宝不爱吃蔬菜的对策	385	培养宝宝的自信心	393
防止宝宝食物过敏	386	发烧治疗和护理的误区	394
宝宝有独占意识怎么办	386	小儿过敏性鼻炎的防治	394
注意宝宝的坐姿和走姿	387	宝宝防晒知识大全	396
培养宝宝懂礼貌	387	3岁宝宝的智能开发游戏	397
正确对待宝宝说谎	388	3岁宝宝智能水平测试	400

附 录

孕前准备清单一览表	401	孕前需要警惕的妇科疾病症状	403
怀孕分娩家庭财政预算表	402	孕前需要掌握的避孕方法	403
孕前需要警惕的月经异常症状	402	妇科肿瘤的主要表现一览表	404