卫生部中日友好医院
儿科专家倾情奉献

卫生部中日友好医院儿科主任
周忠蜀 编著

怀孕·分娩·坐月子·育儿百科全书

中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

之宝贝书系113

怀孕·分娩·坐月子·育儿百科全书

周忠蜀 编著

中国纺织出版社

内 容 提 要

怀孕、分娩、坐月子、育儿这一神圣的孕育新生命的过程，历来为中国人所重视。本书通过“怀孕”、“分娩”、“坐月子”、“育儿”四个部分，详细讲解了准妈妈们在怀孕、分娩、坐月子和育儿过程中所遇到的各种问题以及应对的巧妙方法，以简单、轻松的风格，传播人性化、通俗化、科学化的孕产育儿百科知识，让初为人母、初为人父的年轻夫妻们少一分担心，多一分安心，少一分忧心，多一分开心！

图书在版编目（CIP）数据

怀孕·分娩·坐月子·育儿百科全书/周忠蜀编著.
—北京：中国纺织出版社，2011.11
（之宝贝书系；113）
ISBN 978-7-5064-7933-2
Ⅰ.①怀… 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.①R715.3②R714.3③R174

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第203695号

策划编辑：尚 响 胡 敏　　责任编辑：张天佐
责任印制：刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街6号　邮政编码：100027
邮购电话：010-64168110　　传真：010-64168231
http://www.c-textilep.com
E-mail：faxing@c-textilep.com
北京人教方成彩色印刷有限公司印刷　各地新华书店经销
2011年11月第1版第1次印刷
开本：710×1000　1/16　　印张：22
字数：250千字　　定价：38.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

Preface 前言

怀孕为女人揭开生命中崭新的一页，科学分娩是每个家庭心之所系，坐月子是中国人自古以来的民间传统，成功育儿更是万千家庭和父母们的强烈愿望与迫切心声。怎样才能安度怀孕、分娩、坐月子以及育儿这些对于年轻父母们而言生命中的特殊时期，又怎样才能无微不至、科学全面地养育宝宝呢？本书为您设置了“怀孕”、“分娩”、“坐月子”、“育儿”四个部分，详细讲解了准妈妈们在怀孕、分娩、坐月子和育儿过程中所遇到的各种问题以及应对方法。

怀孕篇：介绍孕前准备，告诉您优生优育的秘诀、最佳怀孕季节、孕前的营养准备、提高精子和卵子质量的方法以及怀孕禁忌等。在这部分内容中，我们和您一起探寻孕期中每个月孕妈妈和胎宝宝所经历的神奇变化，引领您展开奇妙的旅程。

分娩篇：系统地讲解分娩前兆、剖宫产、自然分娩、拉梅兹待产按摩放松法、产前营养及保健方法，从而消除分娩紧张和困惑，助您轻松顺利地成功分娩。

坐月子篇：立足于“母子健康”这一核心目标，将告诉您一些在月子里的日常自我护理和运动保健以及出月子后的心态调整的好方法，让年轻妈妈们轻轻松松坐月子。

育儿篇：介绍0～2岁宝宝养育的相关知识，从宝宝身体发育状况、喂养方法、护理知识、行为习惯、智力培养、疾病等方面全方位、多角度地介绍宝宝养育的相关问题，力求做到宝宝养育的所有问题都能从本书内找到解决方案，从而让您科学地养护宝宝，让宝宝身体更健康、头脑更聪明。

这本书以简单、轻松的风格，传播人性化、通俗化、科学化的孕产育儿百科知识。让初为人母、初为人父的年轻夫妻们少一分担心，多一分安心，少一分忧心，多一分开心！

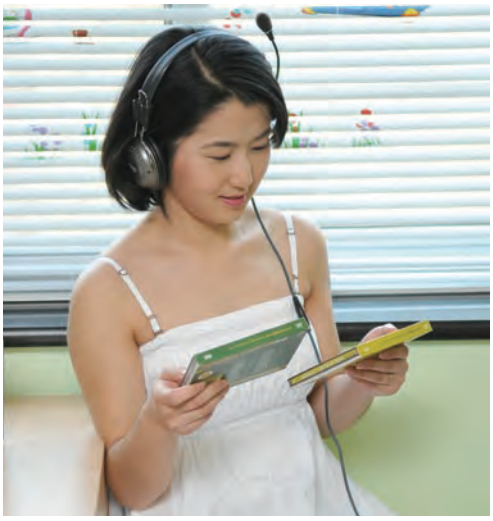
编　者

Contents 目录

第一篇 怀孕篇

孕前准备

什么是优生优育…… 18
影响优生的因素…… 18
生男生女的秘密…… 19
怀孕前必须治疗的疾病…… 21
暂缓生育的人群…… 23
不宜生育的人群…… 23
最佳怀孕季节…… 24
怀孕前的营养准备…… 25
孕前妻子要补充叶酸…… 25
丈夫也要补充叶酸…… 26
孕前不可熬夜…… 26
提高精子质量的必要性…… 26
提高精子质量的方法…… 27
影响准爸爸生育能力的药物…… 27
准爸爸用药的注意事项…… 28
婚后忌立即怀孕…… 28
旅途中忌怀孕…… 28



孕前忌烟酒…… 29
孕前忌服用药物…… 29
孕前忌服用安眠药…… 30
孕前忌接受X光检查 …… 30
停用避孕药后半年内忌怀孕…… 30
早产、流产应半年后再孕…… 31
忌取掉宫内节育器后立即怀孕…… 31
忌避孕中怀孕…… 31
如何推算预产期…… 32
大龄女性生育的弊端…… 32
提高大龄女性生育能力的建议…… 33

怀孕第1个月（1～4周）

早孕迹象…… 34
胎儿的发育状况…… 35
孕妇的身体变化…… 36
孕妇本月健康护理…… 36
孕妇本月生活指南…… 38
孕妇本月如何做保健操…… 41
本月里怎样做一个合格准爸爸…… 41
本月夫妻性生活常识…… 43

怀孕第2个月（5～8周）

胎儿的发育状况…… 45
孕妇的身体变化…… 45
孕妇本月生活指南…… 45
孕吐的成因…… 46
孕吐的应对方法…… 46
宫外孕的成因…… 47
宫外孕的情形…… 47
宫外孕的症状…… 48

需要全本请访问 www.ertongbook.com

宫外孕的治疗方法…… 48
流产的原因…… 48
流产的种类…… 49
流产的症状…… 50
人工流产…… 50
人工流产对母体的直接伤害…… 51
人工流产后遗症…… 51
人工流产后的休养…… 51
孕妇不宜穿化纤内衣裤…… 52
孕妇不宜久沐热水浴…… 52
孕妇不宜开灯睡觉…… 53
孕妇不宜久看电视…… 54
孕妇眼睛保健操…… 54

怀孕第3个月（9～12周）

胎儿的发育状况…… 55
孕妇的身体变化…… 55
孕妇本月生活指南…… 55
孕妇装…… 56
孕妇工作装…… 56
孕妇内衣裤的选择…… 57
孕妇宜选择合适的鞋子…… 57
孕妇科学饮水能健脑防病…… 57
手指健脑操的做法…… 58
足尖及踝关节运动…… 59
孕妇宜早晨散步…… 59
做好孕期保健的方法…… 59
孕期保健的好处…… 60
孕妇保持正确姿势对胎儿的好处…… 61

怀孕第4个月（13～16周）

胎儿的发育状况…… 62
孕妇的身体变化…… 62
孕妇本月生活指南…… 62
孕妇头晕…… 63
孕妇心悸、气喘…… 63
孕妇下痢…… 63
孕妇腹胀…… 63
阴道分泌物增多…… 63
预防妊娠纹的方法…… 64
同卵与异卵双胞胎的差别…… 64
双胎妊娠的注意事项…… 64
合理处理家务…… 64
适度运动和散步…… 65
孕妇游泳的注意事项…… 65
居家、在外力求安全…… 66
外出旅行注意事项…… 66
采取侧卧位休息…… 67
孕中期孕妇保健操的注意事项…… 67
孕中期孕妇保健操的做法…… 67
孕中期怎样做一个合格准爸爸…… 68
孕中期性生活常识…… 68

怀孕第5个月（17～20周）

胎儿的发育状况…… 69
孕妇的身体变化…… 70
孕妇本月生活指南…… 71
孕妇要保持愉快的情绪…… 71
孕妇要预防痔疮…… 72
孕妇应注意外阴部清洁…… 72
孕妇应注意口腔卫生…… 72

怀孕第6个月（21～24周）

胎儿的发育状况…… 73
孕妇的身体变化…… 73
孕妇本月生活指南…… 73
孕期家庭环境要重视…… 74
孕中期要保持正确的睡姿…… 74
需要做B超检查的情况 …… 75



怀孕第7个月（25～28周）

胎儿的发育状况…… 76
孕妇的身体变化…… 76
孕妇本月生活指南…… 76
孕妇身体疼痛的治疗…… 77
孕妇失眠的治疗…… 77
孕妇精神焦虑、郁闷的预防…… 78
孕妇浮肿的判断与治疗…… 78
准备婴儿用品的注意事项…… 79
衣服…… 79
尿布、尿兜和纸尿裤…… 80
婴儿床…… 80
其他寝具…… 80
淋浴用品…… 81
孕晚期孕妇保健操的做法…… 81
孕晚期怎样做一个好准爸爸…… 82
孕晚期性生活常识…… 82

怀孕第8个月（29～32周）

胎儿的发育状况…… 83
孕妇的身体变化…… 83
孕妇本月生活指南…… 83
妊娠高血压综合征的主要症状…… 84
妊娠高血压综合征的预防…… 85
大龄孕妇孕晚期注意事项…… 86

怀孕第9个月（33～36周）

胎儿的发育状况…… 87
孕妇的身体变化…… 87
孕妇本月生活指南…… 87
孕妇应注意乳房卫生…… 88
早产的原因…… 88
早产的应对方法…… 89
前置胎盘…… 89
低位置胎盘…… 90
胎盘功能不健全…… 90

怀孕第10个月（37～40周）

胎儿的发育状况…… 91
孕妇的身体变化…… 91
孕妇本月生活指南…… 91
什么是胎儿臀位…… 92
胎儿臀位的成因…… 92
胎儿臀位的矫正方法…… 93
胎儿臀位的分娩…… 93
胎儿异位的注意事项…… 94
什么是胎盘钙化…… 94
胎盘钙化的分娩…… 94
羊水过多症…… 94
羊水过少症…… 95
早期破水…… 95
过期妊娠的原因…… 95
过期妊娠的预防…… 95

孕妇饮食营养

蛋白质…… 96
脂类…… 96
钙…… 96
铁…… 97
糖类…… 98
维生素…… 98
叶酸…… 99
碘…… 100
平衡膳食…… 100
孕妇宜多吃粗粮…… 101
孕妇宜多吃蔬菜…… 101
孕妇应适量吃水果…… 102
孕妇不宜食用刺激性饮食…… 103
孕妇要适当补充动物性食物…… 103
孕妇吃海带补碘要注意安全…… 103
维生素C不宜多补…… 104
烹饪饮食注意事项…… 104
冷冻食品的利用…… 105
速食食品的利用…… 105

在外用餐的注意事项…… 105
糖尿病孕妇的饮食…… 106
妊娠高血压综合征孕妇的饮食…… 106

孕期检查

早孕检查的重要性…… 107
妇科检查…… 107
初诊检查…… 108
孕妇尿糖阳性…… 108
探测胎儿心跳…… 109
测量宫高与腹围…… 109
测量血压…… 110
测量体重…… 110
测量骨盆…… 111
血型检验…… 111
孕期自我监护与家庭监护…… 111
电子胎心监护…… 112
远程胎心监护…… 112
唐氏综合征检查…… 113

胎教

正确认识胎教…… 114
母爱是胎教的基础…… 115
胎教的主角…… 115
其他家庭成员在胎教中的作用…… 116
好情绪是胎教第一步…… 117
孕妇的情绪会影响胎儿的发育…… 117
求教心理…… 118
烦躁心理…… 119
担心心理…… 119
忧郁心理…… 120
淡漠心理…… 121
依赖心理…… 122
暴躁心理…… 122
为孕妇创造良好的环境…… 123
色彩在胎教中的作用…… 123
音乐胎教…… 124
适合胎儿的胎教音乐…… 125
给胎儿唱歌…… 125
运动胎教…… 126
帮助胎儿做体操…… 126
与腹中胎儿做游戏…… 127
抚摸胎教…… 127
准爸爸在运动胎教中的作用…… 128
语言胎教…… 128
经常与腹中胎儿对话…… 129
给胎儿讲故事…… 130
求知胎教…… 130
教胎儿识字…… 131
美学胎教…… 131
臆想胎教…… 131
性格胎教…… 132
气功胎教…… 132

第二篇 分娩篇

分娩准备

妈妈的准备…… 134
爸爸的准备…… 134
产前征兆…… 135
需住院的情况…… 136
住院前的准备工作…… 136
分娩前的心理准备…… 137

分娩常识

严禁性生活…… 138
分娩过程…… 138

分娩三要素…… 138
胎儿的状态…… 139
阵痛 …… 140
腹压…… 140
产兆…… 141
破水…… 141
自然分娩对孕妇和胎儿的作用…… 141
自然分娩的准备事项…… 142
无痛分娩…… 142
缓痛分娩…… 142

分娩意外情况应对

剖宫产…… 143
剖宫产不同于剖腹产…… 143
实施剖宫手术的原因…… 143
剖宫手术方式…… 144
剖宫手术易产生的问题…… 144
剖宫手术前的注意事项…… 145
剖宫手术后的注意事项…… 145
实施引产术的原因…… 146
利用前列腺素阴道栓或凝胶引产…… 146
人工破膜法引产…… 146
“催产素”引产…… 146
实施外阴切开术的原因…… 147
外阴切开术的缝合处理…… 147
外阴切开术后的影响…… 147
难产…… 147
难产的种类…… 148
难产的预知与对策…… 148

分娩前的孕妇保健

拉梅兹生产运动法的步骤…… 149
拉梅兹待产按摩放松法的步骤…… 150
拉梅兹生产呼吸法的应用…… 150

第三篇 坐月子篇

坐月子常识

什么是产褥期…… 152
产后子宫复原…… 152
产后阴道与外阴复原…… 152
卵巢与输卵管的复原…… 153
产后会阴护理注意事项…… 153
产褥期的精神变化…… 154
产后检查要重视…… 154
产妇应慎用的药物…… 154
恶露…… 155
不正常的恶露…… 155
恶露的治疗方法…… 156
产褥热…… 156
产褥感染的症状…… 156
产褥感染的成因…… 156
产褥感染的预防…… 157
产后阵痛…… 157
子宫复原不全…… 157
产后子宫脱垂的症状…… 157
产后子宫脱垂的成因…… 158
产后子宫脱垂的预防…… 158
耻骨联合未密合…… 158
肾盂炎、膀胱炎…… 158
腰痛、肌肉痛…… 159
产后贫血…… 159
产后便秘…… 159
产后痔疮…… 159

乳头受伤…… 159
急性乳腺炎的症状…… 160
急性乳腺炎的成因…… 160
急性乳腺炎的预防与治疗…… 160
妊娠高血压综合征的后遗症…… 160
妊娠高血压综合征的再发…… 160
产后躁狂症…… 161
产后忧郁症…… 161
产后多汗…… 162
产后衣着…… 162
月子里用草药水洗头的方法…… 163
产后可以梳头…… 163
产妇刚生下孩子应该做的事…… 164
产后卧床休息讲究方法…… 164
产褥期不宜看书、织毛活…… 164
产后不要“捂月子”…… 165
产后性生活注意事项…… 165
哺乳期避孕的错误认识…… 165
哺乳期避孕的正确方法…… 166
产后月经复潮…… 166
产妇在月子里洗澡的方法…… 167
产妇在月子里刷牙漱口的方法…… 167
产后要早起床活动…… 167
产后散步好…… 167
防治产后缺乳的方法…… 168

坐月子时的运动保健

产褥体操的作用…… 169
不宜做产褥体操的产妇…… 169
产褥体操的注意事项…… 169
产后第1天下肢血液循环操 …… 170
产后第2天上肢血液循环操 …… 170
产后第1天胸式呼吸操 …… 170
产后第1天脚部伸展操 …… 170
产后第2天腹式呼吸操 …… 170
产后第2天伸展操 …… 171
产后第3～4天肌肉操…… 171
产后第5～6天肌肉操…… 172
产后1周的子宫恢复操 …… 172
产后6周的锻炼方法 …… 173
产后日常健身的方法…… 173
产后消除腹部脂肪的运动法…… 173
产后消除疲劳的活动操…… 174
产后尽快恢复体形的活动操…… 174

月子饮食营养

产褥期饮食原则…… 175
食物搭配禁忌…… 176
烹调方法要得当…… 176
补充热量…… 176
补充蛋白质…… 176
补充矿物质…… 176
补充脂肪…… 177
补充水分…… 177
补充维生素…… 177
产妇忌多吃红糖…… 177
产妇忌多吃鸡蛋…… 177
产妇忌不吃蔬菜、水果…… 178
产妇饮食忌辛辣、生冷、坚硬…… 178
产后忌滋补过量…… 178
产妇忌喝茶…… 178
产后忌吸烟、饮酒…… 179
产妇宜少吃盐…… 179
产妇宜少食味精…… 179
剖宫产排气前不宜进食…… 179
剖宫产排气后的饮食…… 180
产后吃鲤鱼可排恶露…… 180



第四篇 育儿篇

新生儿生长发育特点

什么叫新生儿期…… 182
新生儿身体比例…… 182
身高…… 182
体重…… 182
胸部…… 183
头部…… 183
眼睛…… 183
口部…… 183
乳房…… 184
肚脐…… 184
生殖器…… 184
消化管…… 184
呼吸…… 184
脉搏…… 184
体温…… 184
睡眠…… 185
皮肤…… 185
声音…… 186
大便…… 186
尿…… 186
姿势…… 187
感觉…… 187
反射和运动…… 187
Apgar评分 …… 189
新生儿出生后医护人员的工作…… 189
新生儿观察…… 189

新生儿喂养与护理

初乳的特点…… 190
初乳对新生儿的好处…… 190
什么是母乳喂养…… 190
什么是人工喂养…… 191
新生儿需要的营养素…… 191
不宜哺乳的母亲…… 192
母乳喂养有利于宝宝生长发育…… 192
母乳喂养有利于母亲…… 193
母乳喂养助减肥…… 193
母乳喂养的准备…… 193
母乳喂养的步骤…… 193
产后可立即开奶…… 194
母乳喂养不足的判断方法…… 195
母乳喂养不足的原因…… 195
保证母乳充足的方法…… 195
新生儿的喂养次数…… 196
牛奶的缺点…… 196
喂奶工具的配置及消毒…… 197
科学选择配方奶…… 198
配方奶的调配…… 198
鲜牛奶不适合新生儿饮用…… 198
喂配方奶的步骤和方法…… 199
正确认识新生儿吐奶…… 199
新生儿吐奶的原因…… 199
喂奶后拍嗝的技巧…… 200
边吃奶边睡觉不好…… 200
产后吃母鸡抑制乳汁分泌…… 201
产后吃公鸡利于乳汁分泌…… 201
哺乳期应慎用或禁用的药物…… 201
月经复潮不影响哺乳…… 202
月经期哺乳的注意事项…… 202
同房不影响哺乳…… 202
新生儿衣服被盖…… 202
新生儿餐具…… 202
新生儿洗澡用具…… 203
新生儿护理药物…… 203
新生儿其他用品…… 203

需要全本请访问 www.ertongbook.com

为新生儿选择衣服的注意事项…… 203
布置新生儿房间的注意事项…… 204
给新生儿洗澡…… 205
不能洗澡的情况…… 206
不能洗澡时的清洁…… 206
眼、耳、鼻的清洁护理…… 207
脐部护理…… 207
修剪指（趾）甲…… 207
让新生儿入睡的方法…… 207
让哭闹新生儿进入安睡的方法…… 208
抱新生儿的方法…… 209
制作合适的尿布…… 210
纸尿裤的利弊…… 211
选用纸尿裤的4项标准 …… 211
更换尿布的基本常识…… 211
更换尿布的注意事项…… 212
尿布的洗涤和消毒…… 212
为新生儿清洁粪便…… 212
新生儿急诊要点…… 213
给新生儿喂药的方法…… 213
影响新生儿生长发育的因素…… 214

新生儿体能训练

时常抚摸新生儿的皮肤…… 215
给新生儿按摩的注意事项…… 215
给新生儿按摩的方法…… 216
不要用襁褓限制新生儿的运动能力… 217
新生儿室外日光浴法…… 217
新生儿室外空气浴法…… 218
新生儿可以游泳…… 218

新生儿智能训练

早期教育最佳期…… 219
要多看新生儿的眼睛…… 219
关注新生儿的微笑…… 220
不要漠视新生儿的哭声…… 220
适合新生儿的益智活动…… 221
选购玩具时的注意事项…… 222
及早发现小儿智力落后的方法…… 222

新生儿常见问题及应对

脐部出血…… 223
胎记…… 223
尿布疹…… 223
新生儿黄疸…… 224

2个月宝宝的生理特点

身高、体重、头围、胸围…… 225
视觉…… 225
听觉…… 225
脖子…… 225
内脏…… 226
睡眠…… 226
排泄…… 226

2个月宝宝的喂养

保证母乳喂养的质量…… 227
人工喂养不可超量…… 227
不要同时、混合喂母乳和牛奶…… 228

2个月宝宝的护理

穿衣…… 229
理发…… 230
鼻塞…… 230
眼屎…… 230
耳屎…… 231
排便训练…… 231
防止事故…… 231

2个月宝宝的体能智能训练

思维从动作开始…… 232
婴儿体操…… 232
婴儿按摩操…… 233
与宝宝聊天…… 233

看玩具…… 233
听音乐…… 234
抓手指…… 234
逗宝宝发声…… 234
追声寻源…… 234
抱出去玩…… 234

3个月宝宝的生理特点

身高、体重、头围、胸围…… 235
视听觉…… 235
味觉…… 235
手脚…… 235
可移动头部看东西…… 235
手的控制力增强…… 236

3个月宝宝的喂养

从自律喂奶到定时喂奶…… 236
奶量剧减…… 236
添加辅食的方法…… 237

3个月宝宝的护理

衣服…… 237
枕头…… 237

3个月宝宝的体能智能训练

玩具…… 238
跟宝宝一起跳舞…… 239
让宝宝笑口常开…… 239
物体识别能力…… 239
多和宝宝讲话…… 239
变戏法…… 239
照镜子…… 239

4个月宝宝的生理特点

身高、体重、头围、胸围…… 240
运动功能…… 240
听觉…… 240

4个月宝宝的喂养

有规律地喂奶…… 241
讨厌奶粉…… 241

4个月宝宝的护理

衣着…… 242
变换室内布景…… 242
生活要有规律…… 242

4个月宝宝的体能智能训练

听力也是一种观察能力…… 243
帮助爱玩的宝宝…… 243
抓手帕…… 244
逗逗飞…… 244
听妈妈讲话…… 244

4个月宝宝的健康食谱

蔬菜泥…… 245
苹果杏泥…… 245

5个月宝宝的生理特点

身高、体重、头围、胸围…… 246
口水…… 246
运动功能…… 246
眼睛、耳朵、嘴…… 246

5个月宝宝的喂养

断奶期…… 247
严守哺乳时间…… 248

5个月宝宝的护理

四季宝宝照料…… 248
防止发生事故…… 249

5个月宝宝的体能智能训练

音乐素养…… 250
培养视觉观察力…… 250
即将走入外面的世界…… 250

让他自己玩…… 250
注视“灯”…… 251
有计划地教宝宝认识外界事物…… 251

5个月宝宝的健康食谱

燕麦粥…… 252
菠菜糊…… 252

6个月宝宝的生理特点

身高、体重、头围、胸围…… 253
牙齿…… 253
视觉…… 253
运动功能…… 253
味觉…… 254
开始认人…… 254

6个月宝宝的喂养

断奶食品…… 254
应配合婴儿的状态喂食…… 255
奶量…… 255
尽量减少母乳…… 255

6个月宝宝的护理

保护乳牙…… 256
用车带宝宝外出…… 257

6个月宝宝的体能智能训练

宝宝有了理解力和爱心…… 257
多与宝宝玩…… 258
宝宝智力水平测试…… 258
找东西…… 258
撕纸玩…… 258

6个月宝宝的健康食谱

玉米牛奶饮…… 259
莴笋雪梨汁…… 259

7个月宝宝的生理特点

身高、体重、前囟门…… 260
长牙…… 260
听觉…… 260
运动功能…… 260
容易感染疾病…… 261

7个月宝宝的喂养

辅食的种类…… 261
辅助食品的制作…… 262

7个月宝宝的护理

睡眠时间有个人差异…… 263
如何减少宝宝夜哭…… 263
妈妈能解除不安…… 263
防止意外…… 263
游戏…… 264

7个月宝宝的体能智能训练

指拨玩具…… 264
找豆豆…… 265
拍拍手、点点头…… 265
认颜色…… 265

7个月宝宝的健康食谱

青菜粥糊…… 266
什锦猪肉菜末…… 266

8个月宝宝的生理特点

身高、体重、头围、胸围、牙齿…… 267
运动功能…… 267
视觉…… 268
模仿力和理解力进一步增强…… 268

8个月宝宝的喂养

断奶食品…… 268
食品种类增多…… 268
奶量与次数…… 269

8个月宝宝的护理

保障宝宝的睡眠…… 269

保护宝宝的眼睛…… 270
玩具的选择…… 270
防止事故…… 270

8个月宝宝的体能智能训练

给宝宝自由爬行的空间…… 272
多做活动筋骨的运动…… 272
玩玩具…… 272
看图片…… 272
戴帽子…… 272
指眼、鼻、口…… 273
说“谢谢”、“再见”…… 273
培养宝宝的独立性…… 273
自由活动…… 274

8个月宝宝的健康食谱

豆腐泥鸡蓉小炒…… 275
薏米莲藕排骨汤…… 275

9个月宝宝的生理特点

身高、体重、牙齿…… 276
运动功能…… 276
模仿更灵巧…… 276

9个月宝宝的喂养

不要吃捣碎的断奶食物…… 277
巧妙断奶法…… 277
养成良好的进食习惯…… 277

9个月宝宝的护理

防止误食…… 278
多和宝宝说话…… 278
不要过分逗宝宝…… 278
宝宝讨厌尿布时怎么办…… 279
防止事故发生…… 279

9个月宝宝的体能智能训练

多鼓励和表扬宝宝…… 280
讲故事…… 280
拉绳取物…… 280
弯腰拾物…… 280

9个月宝宝的健康食谱

西红柿清汤面…… 281
银鱼菠菜粥…… 281

10个月宝宝的生理特点

身高、体重、头围、胸围…… 282
运动功能…… 282
模糊的语言意识…… 282
培养记忆力…… 282

10个月宝宝的喂养

断奶食品…… 283
不再索取母乳…… 283

10个月宝宝的护理

体验危险…… 284
日光浴和空气浴…… 284
上门牙…… 285
夜哭…… 285
排泄的教导…… 285

10个月宝宝的体能智能训练

玩水…… 286
学步车…… 286
找玩具…… 286
语音训练…… 287
读“布书”…… 287
区别“1”、“2”、“3”…… 287

10个月宝宝的健康食谱

水果藕粉…… 288
鸭梨葡萄干粥…… 288

11个月宝宝的生理特点

身高与体重…… 289
运动功能…… 289

理解命令性语言 …… 289
体态 …… 289

11个月宝宝的喂养

想独自进餐 …… 290
不要勉强改喂鲜奶 …… 291

11个月宝宝的护理

意外事故的预防 …… 291
玩具的选择 …… 292
排便训练 …… 292

11个月宝宝的体能智能训练

培养自我服务能力 …… 293
给宝宝创造良好的学习环境 …… 293
用小棍够玩具 …… 293

11个月宝宝的健康食谱

鸡汤青菜小馄饨 …… 294
蛋皮寿司 …… 294

12个月宝宝的生理特点

身高、体重、牙 …… 295
运动功能 …… 295
能灵活运用双手 …… 295

12个月宝宝的喂养

断奶结束 …… 296
用餐时间 …… 296
每天饮食注意事项 …… 296

12个月宝宝的护理

室内整理 …… 297
开始培养宝宝自己刷牙的习惯 …… 297
饮食卫生 …… 297
玩具卫生 …… 298

12个月宝宝的体能智能训练

放手让宝宝自己走 …… 298
录音故事比不上父母讲故事 …… 299
插锁眼 …… 299

12个月宝宝的健康食谱

鸡蛋饼 …… 300
奶香三文鱼 …… 300

1～2岁幼儿生理特点

身高 …… 301
体重 …… 301
头围 …… 301
胸围 …… 301
前囟门闭合 …… 301
骨骼特点 …… 302
从弯腰站起到独自行走 …… 302
走路不稳 …… 303
有类似跑的动作 …… 304
手的动作更灵活 …… 304
能说短句 …… 305
有独立行动的倾向 …… 305
注意力与记忆力特点 …… 306
开始萌生想象力 …… 307
有了初步的创造力 …… 308
有独立性与安全感的双重需求 …… 308

1～2岁幼儿喂养

宝宝的饮食特点 …… 309
训练宝宝吃好食物 …… 310
适合宝宝的几种食谱 …… 310
培养宝宝低盐饮食的习惯 …… 311
给宝宝适当吃些较硬的食物 …… 311
宝宝尽量少吃精细食物 …… 312
给宝宝吃点心应限时、限量、限品种 … 313
怎样应对宝宝吃奶时哭闹 …… 313

1～2岁幼儿护理

为宝宝建立合理的生活制度 …… 314
宝宝宜穿合裆裤 …… 315
宝宝穿衣服不宜过多 …… 315

宝宝鞋子的要求…… 315
宝宝的睡床要求…… 316
宝宝的睡眠用具要求…… 316
最好让宝宝自己睡…… 317
帮助宝宝克服尿床习惯的方法…… 318
保护好宝宝的眼睛…… 318
训练宝宝自己洗手…… 318
教宝宝擤鼻涕…… 319
怎样为宝宝购买衣服…… 319
宝宝不宜佩戴小饰物…… 320
帮助被鞋子磨出水泡的宝宝…… 320

1～2岁幼儿体能训练

训练宝宝手指的灵活性…… 321
玩具可锻炼宝宝手部小肌肉…… 321
锻炼宝宝支配双腿和双脚…… 321
锻炼宝宝手臂和腿部协调…… 322
球类可促进宝宝全身动作发育…… 323
训练宝宝的平衡能力…… 323
教宝宝做幼儿自由体操…… 324

1～2岁幼儿智能训练

运动可提高宝宝的智力水平…… 325
玩沙土可启发宝宝的思维…… 325
增强宝宝辨别能力…… 326
增强宝宝想象力和创造力的游戏…… 327
鼓励宝宝模仿…… 328
抓住宝宝语言训练的契机…… 328
对宝宝进行早期音乐教育的方法…… 329

1～2岁幼儿性格素质培养

让宝宝与其他小伙伴交往…… 331
正确对待缺乏耐性的宝宝…… 332
正确对待爱发脾气的宝宝…… 333
不能体罚宝宝…… 333
要善待宝宝正常的反抗心理…… 334
培养爱整洁的宝宝…… 335
帮助害羞的宝宝…… 335
帮助冷漠的宝宝…… 336
教宝宝穿脱衣服…… 337
帮助不爱动脑的宝宝…… 338

1～2岁幼儿应该注意的问题

宝宝咬人怎么办…… 339
宝宝还不会讲话怎么办…… 340
宝宝发音不清楚怎么办…… 341
宝宝乳牙迟萌怎么办…… 342
给宝宝吃甜食应注意什么…… 342
怎样给宝宝更多父爱…… 343
怎样教1岁宝宝上厕所 …… 344
怎样教2岁宝宝上厕所 …… 344
怎样处理宝宝和宠物的关系…… 344
怎样帮助爱啃指甲的宝宝…… 345
纠正宝宝吮颊努嘴的习惯…… 346
为什么不能给宝宝过量用痱子粉…… 347
宝宝吸手指怎么办…… 347
怎样选择托儿所…… 348
怎样选择保姆…… 348

1～2岁幼儿的健康食谱

玉米薄饼…… 350
什锦甜粥…… 350
蛋奶蜂蜜饮…… 351
豌豆枸杞玉米羹…… 351
虾皮紫菜汤…… 351
绿豆甘薯饮…… 352
酸奶果汁…… 352
芝麻酱拌豇豆…… 352

鸣谢
特邀模特：崔晶晶 陈润 刘亚鹏 聂苑 冯晓宝 刘辉 王梦然 瞿力 谢晖 刘静 璐麓
宝宝模特：乐乐 樱桃 妮妮 牙牙 王露晨之 鼎鼎 王云钧美
摄 影 师：李永雄 郭泳君

需要全本请访问 www.ertongbook.com