海淀妇产专家 全新奉献 同步完美方案

李智○编著

北京市海淀区妇幼保健院产三科主任、主任医师
北京市海淀区产科专家组成员
北京医师协会妇产科专科医师分会理事

同步全彩版

# 怀孕分娩图文百科

HUAIYUN FENMIAN TUWEN BAIKE

最全面、最系统、最科学
新手妈妈的妊娠指南

需要全本请访问 www.ertongbook.com

同步
全彩版

# 怀孕分娩图文百科

李智◎编著

最全面、最系统、最科学
新手妈妈的妊娠指南

ARTTIME 时代出版
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

搜狐母婴 baobao.sohu.com
独家推荐阅读

**图书在版编目（CIP）数据**

怀孕分娩图文百科/李智编著.—合肥：安徽科学技术出版社，2013.1

ISBN 978-7-5337-5695-6

Ⅰ.①怀… Ⅱ.①李… Ⅲ.①妊娠期-妇幼保健-基本知识②分娩-图集-基本知识 Ⅳ.①R715.3②R714.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第142497号

**怀孕分娩图文百科** 李智 编著

出 版 人：黄和平 选题策划：王晓宁 责任编辑：杨 洋

出版发行：时代出版传媒股份有限公司 http://www.press-mart.com

安徽科学技术出版社 http://www.ahstp.net

（合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场，邮编：230071）

电话：(0551)3533330

印 制：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司 电话：(010)61232262

（如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂商联系调换）

开本：710×1000 1/16 印张：16 字数：170千

版次：2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5695-6 定价：32.80元

**版权所有，侵权必究**

# 前　言
# Foreword



怀孕分娩是女性经历的充满爱意的生命历程，是关系着个人和家庭幸福的大事。这个过程充满艰辛和喜悦。大部分女性的怀孕与生产的过程都是顺利的，但也有一些人可能会出现并发症如流产、宫外孕等，也可能会遇到一些生理或心理方面的困扰。如果提前做好准备，应对可能出现的问题，那么孕产过程就会比较顺利，因而准妈妈孕前开始学习一些有关怀孕分娩的知识是十分必要的。



本书为准备怀孕和已经怀孕的女性详细介绍了在计划怀孕期、孕期中以及分娩过程中可能会遇到的各种问题，包括孕前准备、医院检查、饮食营养、疾病防治、孕期保健、胎教方法以及临产情况、产后恢复、新生儿护理等。此外，本书还介绍了准爸爸在孕妈妈怀孕前后需要了解和参与的事情。



母爱是最无私的、最温馨的。孕期孕妈妈要忍受种种不适如孕吐、水肿、眩晕、抽筋、身材变形、行动不便或其他的并发症等；待到分娩时，孕妈妈还要忍受巨大的疼痛迎接宝贝的到来。宝宝刚出生后的一段时间里，妈妈还要日夜不停地喂养、照顾宝宝，这对很多在职的新妈妈来说，是非常辛苦的，但又是无比快乐的。



本书的编撰意图是为了帮助准妈妈轻松应对孕产期，指导孕妈妈的日常生活，帮助孕妈妈应对各种状



况，做到心中有数，轻松而顺利地度过怀孕分娩这一人生历程！

本书愿意成为准妈妈孕产时期最好的良师益友，伴随您孕育健康聪明小宝贝！

鸣　　谢

特邀模特：陈　润　谢　晖　王晓丹
王梦然　冯晓宝　吴　晋
崔晶晶　刘　辉　瞿　力
李晶晶　张剑玲　璐　麓
王　梅　刘亚鹏

宝宝模特：蒙乐山　刘腾文　黄煜宸
王露晨之　王云钧美

摄影师：　郭泳君　李　雪　李永雄

# 目 录 Contents



## Part 1 怀孕，你准备好了吗


### Chapter 1 孕前检查

孕前检查的时间 / 2
TORCH检查 / 2
接种疫苗 / 3
口腔检查 / 3

### Chapter 2 遗传咨询

优生的主要措施 / 5
需要遗传咨询的人群 / 6
暂缓结婚的人群 / 6
不宜生育的人群 / 7
暂缓生育的人群 / 8
前一次怀孕时胚胎停止发育 / 8
无脑儿和脊椎裂 / 9
唇腭裂与遗传 / 9

### Chapter 3 孕前准备

营养准备 / 10
肥胖者的孕前准备 / 11
合理安排饮食 / 11
运动和锻炼 / 11
健康的饮食行为 / 11
药物减肥 / 12
体重过轻者的孕前饮食 / 12
孕育的基本条件 / 13
怀孕是早好还是晚好 / 13
高龄准妈妈 / 14
问题1 / 14
问题2 / 14
问题3 / 14
怀孕与工作 / 14
某些特殊工种 / 14
高温工作、振动作业和噪音过大的工种 / 15
接触电离辐射的工种 / 15
医务工作者 / 15
密切接触化学农药的工种 / 15

### Chapter 4 优生备忘录

最佳怀孕季节 / 16
最佳怀孕时机 / 17

**不同季节受孕 / 17**
春秋季 / 18
夏季 / 18
冬季 / 18
**怀孕前要注意的事项 / 18**
服用避孕药者 / 18
宫内置节育器者 / 19
有人工流产、早产史者 / 19
剖宫产者 / 19
患葡萄胎者 / 19
吸烟者 / 19
照射X线者 / 20
长期服药者 / 20
**计算排卵日期 / 20**
推算月经周期 / 20
宫颈黏液性状 / 20
测量基础体温 / 20
**生男生女由谁定 / 20**
**缺乏微量元素的影响 / 22**
缺碘 / 22
缺锌 / 22
缺铜 / 22
缺锰 / 22
缺铁 / 22
**新生儿溶血病 / 23**

## Chapter 5 准爸爸的准备

**准爸爸要接受孕前检查 / 24**
**准爸爸要补充叶酸 / 25**
**准爸爸要做哪些体检项目 / 25**
**对精子有毒害作用的物质 / 26**
**提高精子质量的方法 / 26**
**影响男性生育的药物 / 26**
激素类药物 / 26
直接抑制生精子的药物 / 26
影响精子成熟的药物 / 26
影响射精的药物 / 27
**准爸爸的用药 / 27**

## Chapter 6 病患者的孕育

**怀孕前应治疗的疾病 / 28**
贫血 / 28
结核病 / 28
心脏病 / 28
肾脏疾病 / 29
肝脏疾病 / 29
高血压病 / 29
糖尿病 / 29
膀胱炎、肾盂肾炎 / 29
阴道炎 / 29
**病患者在孕育中应注意什么 / 29**
痔疮 / 29
习惯性便秘 / 30
乙型肝炎 / 30
心脏瓣膜置换 / 31
肺结核 / 31
乳腺癌 / 31
糖尿病 / 31
哮喘 / 32
高血压病 / 32
甲状腺功能亢进 / 32
**准妈妈的疑问 / 33**
妊娠期间发现患有肺结核，孕妈妈能否继续妊娠呢 / 33
抗结核药物对胎儿有无不良的影响 / 33

# Part 2 孕期，你顺利吗



## Chapter 1 如何确认怀孕了


检测怀孕的方法 / 36
尿液检查 / 36
超声波检查 / 36
血液检查 / 36
妇科检查 / 37
怀孕的征兆 / 37
产检的目的 / 38
孕期指导 / 38


## Chapter 2 孕期检查


第一次产检前的准备 / 39
后续产检的项目 / 40
孕期产检的次数 / 41
孕期产检的主要内容 / 41
超声检查 / 41
超声检查的内容 / 41
超声检查的安全性 / 42
超声检查的时间 / 42
侵入性检查 / 43
侵入性检查的目的 / 43
侵入性检查后的护理 / 43
侵入性检查的方法 / 43
侵入性检查的安全性 / 44
推算预产期 / 44
特殊检查 / 44
特殊血液检查的目的 / 45
弓形虫病检查 / 46
HIV检查 / 46


## Chapter 3 胎儿的成长


受精是怎样发生的 / 47
胚胎早期发育 / 48
胎儿四肢的发育 / 48
胎儿五感的发育 / 49
胎儿血液循环的形成 / 49
胎儿心脏的发育 / 50
胎儿的脐带 / 50
脐带是连接胎盘和胎儿之间的纽带 / 50
胎儿脐带会打结 / 50
胎儿骨骼的发育 / 51
胎儿的毛发 / 51
胎肺 / 51
胎儿的头颅骨 / 51
羊水 / 51
妊娠16周胎儿 / 52
胎儿的免疫力 / 52
胎动 / 52
胎儿睡眠 / 53


## Chapter 4 双胎与多胎妊娠


双胎的概率 / 54
何时发现双胎妊娠 / 55
双胎妊娠的风险 / 55
双胎或多胎是否需要多吃 / 56
双胎怀孕对身体的影响 / 56
多胎怀孕对身体的影响 / 56
晨起呕吐 / 57

贫血 / 57
屏息和腹痛 / 57
背痛 / 57
静脉曲张 / 57
**多胎可能出现的严重情况 / 57**
**多胎妊娠者的休息 / 57**
在医院休息 / 57
一定要放松 / 57
**同卵双胎与异卵双胎的区别 / 58**
**准妈妈的疑问 / 58**
为什么孕早期超声提示两个胎儿，后期检查却只有一个胎儿 / 58
为什么两个胎儿发育大小不一样 / 59
我能分别感觉两个胎儿的活动吗 / 59
如果双胞胎中的一个夭折了，另外一个可以继续发育吗 / 59
我可能会早产吗 / 60
我能进行剖宫产吗 / 60
我可以尝试顺产吗 / 60

## Chapter 5 孕妈妈的变化

**孕早期孕妈妈身体的变化 / 61**
**孕早期的症状 / 62**
消化不良 / 62
乳房胀痛 / 62
贫血 / 62
下肢肌肉痉挛 / 62
腰背痛 / 62
痔疮 / 62
下肢及外阴静脉曲张 / 62
仰卧位低血压综合征 / 63
心理 / 63
**怀孕后的情绪变化 / 63**
**穿衣服时腰部发紧 / 63**
**激素的变化 / 64**
孕激素 / 64
雌激素 / 64
其他激素 / 64
**孕早期易出现的症状 / 64**
潮热 / 64
鼻出血 / 64
尿频 / 65
尿痛 / 65
呼吸加快 / 65
腿部出现蜘蛛样的红色细线 / 66
恶心 / 66
呕吐、不能进食 / 66
疲劳 / 66
喝咖啡 / 67
**孕中期的变化 / 68**
情感变化 / 68
消化功能减低 / 68
皮肤颜色 / 68
尿频 / 68
早上感到一阵眩晕 / 68
乳房变大且颜色加深 / 69
胃部烧灼痛 / 69
消化不良 / 69
便秘 / 69
静脉曲张 / 70
下肢出现水肿 / 70
阴道分泌物增多 / 70
刷牙后出现牙龈出血 / 70
体重增长 / 71
**准妈妈的疑问 / 71**
我的体重增长较多，宝宝会因为很大而不好分娩吗 / 71
**孕期护肤 / 72**

**孕期是否可以继续工作 / 73**
**孕晚期的变化 / 73**
身体感觉 / 73
情绪 / 73
总忘事 / 73
梦到流产 / 74
总感觉孩子出问题了 / 74
迫不及待地盼望孩子出生 / 74
总想布置孩子的房间 / 74
预防妊娠纹 / 74
腹部每天会出现几次发紧 / 75
手指肿 / 75
脸部变圆、发胖 / 75
乳房溢出的液体 / 75
尿失禁 / 76
腹部变大、感到不适 / 76
呼吸短促 / 76
腹部皮肤总是发痒 / 76
痔疮 / 77
背部疼痛 / 77
总是感觉特别热 / 77

## Chapter 6 孕期性生活

**孕期性生活注意事项 / 78**
**怀孕后性生活安全吗 / 79**
**不宜过性生活的情况 / 79**
**男女对性生活的兴趣 / 80**
**准妈妈的疑问 / 80**
性生活能诱发分娩吗 / 80
性高潮能引起流产吗 / 80

## Chapter 7 饮食宜与忌

**孕期营养 / 81**
**孕期需要摄入的营养元素 / 82**
碳水化合物 / 82
蛋白质 / 82
脂类 / 83
无机盐及维生素 / 83
**准妈妈的疑问 / 83**
我需要服用一些营养补充剂吗 / 83
我应该饮用过多的流食吗 / 83
怀孕期间吃零食或“垃圾食品”有害吗 / 83
我能吃快餐或去饭店就餐吗 / 84
怀孕后还能吃火锅吗 / 84
怀孕后还能吃冷饮吗 / 84
为什么怀孕期间不提倡食用动物肝脏 / 84
孕期是否可以饮酒 / 85
怀孕后是否可以减肥 / 85

## Chapter 8 用药宜与忌

**易致胎儿畸形的药物 / 86**
**服用药物需注意安全 / 87**
**服用中草药需谨慎 / 87**
**自然药物或补药 / 88**

## Chapter 9 运动宜与忌

**适合孕妈妈的特殊运动 / 89**
盘腿坐运动 / 89
产道肌肉收缩运动 / 89
脊椎伸展运动 / 90
扭动骨盆运动 / 90
**锻炼的次数 / 90**
**运动时穿着 / 91**
**何时应避免激烈的运动 / 91**
**意外的应对 / 91**

## Chapter 10 怀孕与疾病

腹痛的原因 / 92
周期性偏头痛 / 92
高危妊娠 / 93
哮喘 / 93
癫痫 / 94
甲状腺疾病 / 94
皮肤瘙痒 / 94
血栓 / 94
肺栓塞 / 95
怀孕期间阴道出血 / 95
子宫出血 / 95
出血来自胎盘 / 95
怀孕时进行按摩是否安全 / 96
如何进行穴位按摩 / 96
芳香疗法有助于缓解哪些疾病 / 96

## Chapter 11 流产了怎么办

流产的原因 / 97
流产的种类 / 98
流产的迹象 / 98
习惯性流产 / 98
如何避免孕晚期流产 / 99
流产后的调养 / 99

## Chapter 12 胎教

胎教是什么 / 100
胎教的好处 / 100
音乐对胎教的影响 / 101
情绪对胎儿的影响 / 102
触摸胎教的好处 / 103
抚摩动作 / 103
触压动作 / 103
叩击动作 / 103
和胎儿对话 / 104
准爸爸参与胎教 / 104
如何进行触摸胎教 / 104
胎教日记 / 105
如何成为称职的父母 / 105
参加孕妈妈学校教育班 / 106
与有育儿经验的人交流 / 106
孕期保健课程 / 106
参加孕期保健课程的时间 / 107
孕早期保健课程 / 107
孕中期保健课程 / 107
孕晚期保健课程 / 107
判断本次怀孕是高危还是低危 / 107
可能影响胎儿的高危因素 / 107
需多次检查的情况 / 107
分娩时需注意的情况 / 107



# Part 3 分娩啦


## Chapter 1 了解分娩

什么是顺产 / 110
是否可以顺利生产 / 110
“七活八不活” / 111
分娩的时间 / 111
分娩的方式 / 112
胎头进入骨盆 / 112
生产过程中胎儿的运动 / 112
侧切的原因 / 113
需做会阴切开术的情况 / 113
分娩当天要注意的事情 / 114
调整好自己的心态 / 114
注意休息 / 114
进行母乳喂养 / 114
注意观察出血情况 / 114
注意饮食 / 114
要及时大小便 / 115
尽早下床活动 / 115
分娩过程中的饮食 / 115
和医生的配合 / 115
分娩后住院 / 116
急产 / 116
在家生产 / 116
迎接小宝宝的出世 / 117

## Chapter 2 自然产与剖宫产

自然产的优缺点 / 118
剖宫产的优缺点 / 119
选择哪种生产方式好 / 120
自然分娩好处多 / 120
自然分娩的准备 / 121
必须施行剖宫产的情况 / 122
剖宫产可以解决的问题 / 123
剖宫产术后腹部压沙袋 / 123
准妈妈的疑问 / 124
为什么我做了剖宫产，却同时又行产钳助产 / 124
顺产一半时医生说难产，我该怎么办 / 124
对胎儿监护的方法 / 124

## Chapter 3 分娩的心理准备

总认为宝宝有问题 / 125
患得患失 / 126
准爸爸对准妈妈的心理辅导 / 126
产前应如何避免紧张情绪 / 127
临近生产心情却越来越紧张 / 128

## Chapter 4 产前锻炼

呼吸和运动的锻炼 / 129
练习呼吸技巧 / 130
盆底肌肉的锻炼 / 130
拉梅兹生产呼吸法 / 130
深呼吸 / 130
浅呼吸 / 131
短促呼吸 / 131
分娩中应用拉梅兹生产呼吸法 / 131
第一产程 / 131
第一产程末过渡期 / 131

第二产程 / 131
如何做拉梅兹生产运动法 / 132
盘腿运动 / 132
压膝运动 / 132
摇摆骨盆 / 132
变化式 / 132
腿部运动 / 133
如何做拉梅兹待产按摩放松法 / 133
脊椎按摩及脊椎两侧按摩 / 133
腰骶部按摩 / 133
腹部按摩 / 133
大腿内侧按摩 / 133

Chapter 5 识别早产、急产和过预产期

如何识别早产 / 134
引起早产的常见原因 / 135
预防早产 / 135
急产和滞产 / 136
过期妊娠 / 136
羊水减少 / 136
巨大儿 / 136
胎儿窘迫 / 136
胎儿过熟综合征 / 137

Chapter 6 识别产兆、临产、胎膜早破

识别产兆 / 138
见红 / 138
不规律阵痛 / 138
胎儿（子宫）下降 / 139
临产与产兆的区别 / 139
临产应注意的事项 / 139
胎膜早破 / 139
确定住院分娩的时间 / 140
准妈妈的疑问 / 140
见红是否意味着临产 / 140
阵痛表明进入产程了吗 / 141
胎膜破是否是临产 / 141
快要到预产期了，却不知何时该去医院 / 141

Chapter 7 应对意外

耻骨疼痛厉害 / 142
患乙肝“大三阳” / 143
到预产期，胎头还没有入盆 / 144
宫口还未开大就想不自主用力 / 144
正常羊水与羊水污染 / 144
羊水少 / 145
什么是胎位不正 / 145
胎位不正怎么办 / 145
胎位发生变化后的应对 / 146
脐带绕颈 / 147
头位难产 / 147

Chapter 8 常见合并症

妊娠合并心脏病 / 148
妊娠合并肝炎 / 149
妊娠合并糖尿病与妊娠期糖尿病 / 149
患有甲状腺疾病 / 150
贫血 / 150
胎盘钙化 / 151

Chapter 9 产科出血

突然下身出血 / 152
产前出血与见红 / 153

胎盘早剥 / 153
前置胎盘 / 154
产后出血的原因 / 155
预防产后出血 / 155

## Chapter 10 助产、催产、引产

阴道助产的方法 / 156
产钳 / 157
臀助产与臀牵引 / 157
需要引产的孕妈妈 / 157
引产与催生 / 157

## Chapter 11 无痛分娩

无痛分娩 / 158
常用无痛分娩的方法 / 159
经皮神经电刺激 / 159
吸入镇痛 / 159
全身使用阿片类药物 / 159
局部麻醉镇痛 / 159
分娩过程中的疼痛 / 159
无痛分娩对孕妈妈和胎儿的影响 / 160
减轻分娩时的痛苦 / 160

## Chapter 12 丈夫陪我分娩

丈夫在产前的准备 / 161
分娩中丈夫如何分担孕妈妈的疼痛 / 162
丈夫在分娩中的配合 / 162
丈夫如何陪产 / 163
多多鼓励她 / 163
全程陪她参与课程 / 163

# Part 4 坐月子啦

## Chapter 1 月子保养

月子坐多久 / 166
子宫如何恢复 / 167
子宫体肌纤维的缩复 / 167
子宫内膜的再生 / 167
阴道的变化 / 168
外阴的变化 / 168
盆底组织的变化 / 168
泌乳热 / 168
月经何时复潮 / 169
剖宫产术后自我护理 / 169
恶露 / 169
血性恶露 / 170
浆液恶露 / 170
白色恶露 / 170
恶露不正常 / 170
产褥初期的不适 / 170
疲劳 / 170
产后全身发抖或寒战 / 170

产后痛 / 171
多汗 / 171
体温增高 / 171
会阴部疼痛水肿 / 171
**下腹部阴痛 / 171**
**休息与活动 / 172**
**性生活 / 172**
**避孕 / 173**
安全期避孕不再安全 / 173
药物避孕不利于宝宝的成长 / 173
工具避孕 / 173
**产后发胖 / 174**
**产妇的营养 / 174**
**休养环境 / 175**
**月子期间的洗澡 / 176**
**刷牙 / 177**
**中暑 / 177**
**防止产褥中暑 / 178**
**排尿困难 / 178**
**排尿困难的解决方法 / 179**
**选用抗生素的原则 / 179**
**生殖系统感染 / 179**
**预防生殖系统感染 / 180**
**便秘 / 180**
**便秘怎么办 / 181**
**产后忧郁症 / 181**
**痔疮 / 182**
**足跟痛 / 182**
**产后脱发 / 183**
**子宫脱垂 / 184**
**会阴部有伤口 / 185**
**晚期产后出血 / 185**
**产褥体操 / 185**
**做产褥体操的注意事项 / 186**
**如何做产褥体操 / 186**
第一天 / 186
第二天 / 187
第三天和第四天 / 187
第五天和第六天 / 188

## Chapter 2 新生儿喂养

**喂哺时护理人员的正确姿势 / 189**
选择母乳喂养的恰当姿势 / 189
稳定婴儿头部和乳房位置 / 189
**哺乳宝宝的正确姿势 / 190**
体位舒适 / 190
母婴必须紧密相贴 / 190
防止婴儿鼻部受压 / 190
新妈妈喂哺的正确姿势 / 190
**母乳喂养开始时该怎么做 / 191**
第一次喂哺 / 191
母婴同室 / 191
按需喂哺 / 191
每次喂哺的时间 / 191
两侧乳房喂哺 / 191
哺乳前喂养没必要 / 191
哺乳前不必喂水 / 191
夜间喂哺有必要 / 192
**母乳较其他代乳品的优点 / 192**
**母乳有抗感染的作用 / 192**
**母乳喂养儿不易发生便秘 / 192**
**人工喂养的缺点 / 193**
容易发生污染 / 193
容易发生宝宝感染 / 193
缺乏维生素 / 193
缺铁 / 193

盐分过多 / 193
含钙、磷过多 / 193
不适当的脂肪 / 193
不适当的蛋白质 / 193
消化不良和便秘 / 193
过敏 / 194
吸吮问题 / 194
乳汁不足 / 194
改善产后乳汁不足的食谱 / 194
丝瓜鲫鱼汤 / 194
清炖乌鸡 / 194
芪肝汤 / 195
花生炖猪爪 / 195
溜炒黄花猪肾 / 195
奶胀 / 196
乳房胀痛 / 196
乳头痛 / 197
乳头异常 / 197
乳头太短 / 197
乳头皲裂 / 198
漏奶 / 198
产后食疗药膳 / 198
木瓜花生大枣汤 / 198
木瓜鱼尾汤 / 198
参芪乌鸡汤 / 199
合理安排哺乳期膳食 / 199
怎样安排哺乳期膳食 / 199
回奶 / 200
哺乳期不能吃的药 / 201
产后忌用的中药 / 201
怎样才能使母乳更充足 / 201
患了乳腺炎还能给宝宝喂奶吗 / 201



## Part 5 恭喜你，有了宝贝

### Chapter 1 出生第1周

宝宝的保健找谁管 / 204
是否是正常新生儿 / 204
新生儿筛查 / 205
宝宝的体重 / 205
俯睡 / 205
给宝宝测体温 / 205
宝宝的正常体温 / 205
屋内的适宜温度、湿度 / 206
给宝宝保暖 / 206
早产的宝宝 / 206
母乳比牛奶好 / 206
“黄金般”的初乳 / 207
何时开奶 / 207

宝宝拒吃母乳怎么办 / 207
需要喂牛奶的情况 / 208
抚触的好处 / 208
宝宝出生时窒息 / 208
宝宝阴道流血、乳房肿大 / 208
红颜色尿 / 209
宝宝皮肤青紫 / 209
宝宝易患的皮肤病 / 209
预防宝宝感染 / 210
头颅血肿 / 210
大便墨绿色 / 210

## Chapter 2 出生第2周

宝宝的体重 / 211
脐带的脱落 / 211
选择尿布 / 212
折叠尿布 / 212
宝宝的睡眠 / 212
一吃奶就睡 / 213
躺着给宝宝喂奶 / 213
选择最适合的母乳代乳品 / 213
配方奶不等同母乳 / 214
吃母乳的宝宝需要喂水和果汁吗 / 214
加喂鱼肝油和钙 / 214
大便的次数 / 215
每天的尿量 / 215
不能用奶瓶给宝宝喂水 / 215
宝宝能用枕头吗 / 215
习惯的培养 / 216
睡眠习惯 / 216
清洁习惯 / 216
饮食习惯 / 216
排便习惯 / 216
保持宝宝居室干净卫生 / 216
不能给宝宝挤乳头 / 216
宝宝会患肝炎吗 / 216
宝宝的脖子为什么歪 / 217
宝宝眼屎多、眼皮肿是眼炎 / 217
病理性黄疸 / 217

## Chapter 3 出生第3周

宝宝吃饱的信号 / 218
给宝宝洗澡要注意的事项 / 219
给宝宝听音乐 / 219
宝宝能出门吗 / 219
宝宝哭闹都是病吗 / 219
宝宝一哭就抱好吗 / 219
宝宝易患的感染性疾病 / 220
宝宝舌系带短 / 220
宝宝总流眼泪 / 220
宝宝生病是否可以吃母乳 / 220
宝宝大便干燥 / 221
宝宝长了痱子 / 221
宝宝的肚脐鼓起来 / 221
囟门变化 / 221
宝宝的屁股红了 / 221
吐奶与喷奶 / 222
不能擦口腔、挑“马牙” / 222
宝宝鼻子不通气，不能用滴鼻净 / 222

## Chapter 4 出生第4周

满月后宝宝的发育标准 / 223
喂菜汁、果汁 / 223