



中国医学科学院博士生导师 / 中国协和医科大学教授 / 北京协和医院妇产科主任医师 **何萃华** 编著

北京协和医院妇产科专家何萃华 与读者倾情分享从医 50 余年的研究成果



盘点 孕前要准备的方方面面

讲述 胎教的意义与胎教方法

帮助 产后妈妈重现迷人风采

解决 孕期所遇到的各种不适

澄清 有关分娩中的种种传闻

指导 新手爸妈科学养护宝宝

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社



中国医学科学院图书馆



协和 孕育 大讲堂

中国协和医科大学教授
中国医学科学院博士生导师
北京协和医院妇产科主任医师

何萃华 编著



中医学院 0671858

中国中医药出版社
• 北京 •

图书在版编目(CIP)数据

协和孕育大讲堂/何萃华编著. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 9

ISBN 978-7-5132-1112-3

I. ①协… II. ①何… 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. 3 ②TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第184468号

协和孕育大讲堂



中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京天宇万达印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 27 字数 545 千字

2012年9月第1版 2012年11月第2次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1112-3

*

定价 36.80元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/



Preface

爱的存在， 能让我们做到更完美



对一个家庭而言，可以说，再也没有比怀孕生子、养儿教儿更重要的事情了。

怀孕是每个女人一生中最期待、最渴望的幸福时光，无论身体或是心情，都会经历各种前所未有的变化。当被告知“恭喜你怀孕了”时，你的心情会如何呢？是不是会在心底涌起无限的爱意。在喜悦的心情下，是否还存在着不安的情绪呢？是不是感觉力不从心——要面对饮食、产检、孕期不适、分娩疼痛、身体恢复等诸多问题。更重要的，是担心出生后的宝宝与自己想象中的有差距——健康、聪明、可爱，这些词汇可以用来描述我的宝宝吗？

的确，怀孕分娩是一件大事，不安是理所当然的事。

而养育宝宝带给父母的更是甜蜜的烦恼：甜蜜者，宝宝出生和成长带给父母的喜悦和自豪难以言表；烦恼者，宝宝尚不能开口说话时，照顾宝宝总让人手忙脚乱，或者当宝宝开口能言，可他的心思总是很难猜，抑或宝宝的成长并

不一帆风顺，面临疾病、安全等问题的困扰。更进一步，宝宝大些后，他的可爱是否会让他得到众人的喜欢？他的聪明会让他的未来步步为“赢”吗？

的确，养育宝宝总会出现各种问题会让父母不知所措，有一种爱很多，却无法给予的感觉。而对宝宝的期盼，更会让父母觉得家长爱的付出代替了宝宝的自己努力，他的成长会成为温室的花朵。

正是基于上述总问题，本书广泛搜集了关于怀孕育儿的点点滴滴，以专家开讲的形式，涵盖了从准备怀孕开始到宝宝降生、成长的各个时期所需要了解和掌握的生育、育儿常识。相信这本书一定会成为即将面临孕育问题的准爸妈们最理想的枕边书！

在现在，家长的爱心与用心会给孩子更好的未来；

在未来，孩子的成长与成功见证了你付出的曾经。

因为爱的存在，做一件事情，我们就能做到最完美。

愿所有父母都能养育出自己心目中最棒的孩子！



Contents | 目录 |

| 第一讲 | 全方位备孕

■ 让身心处于最佳状态	002	居室污染对胎儿危害大	021
怀孕时间选择：最佳生育期	002	不要和电脑太亲密	022
女性最佳生育期	002	远离家庭宠物	022
男性最佳生育期	003	不要再接触洗涤剂	023
怀孕早晚利弊分析	003	申请调换岗位	023
适宜受孕的季节	004		
新婚期怀孕并非“双喜临门”	005		
心理准备：给怀孕一个理由	006	健身与运动：保持最佳体重	025
怀孕让女性更加成熟	006	孕前须控制体重	025
怀孕提升女性的健康指数	007	保持良好的运动习惯	025
工作不是拒绝怀孕的理由	008	有针对性的孕前健身运动	026
在孩子问题上夫妻达成一致	009	孕前养成散步的好习惯	027
订一个大略的怀孕计划	010		
孕期花费是最好的投资	011	用药与疾病治疗：预约平安孕期	027
饮食调养：营养储备早开始	012	这些疾病最好在孕前治愈	027
孕前女性营养贮备的必要性	012	开始谨慎用药	029
应养成良好的饮食习惯	012	孕前检查：未雨绸缪度孕期	029
应改掉的不良饮食习惯	013	孕前常规检查查什么	029
一日三餐学问大	014	备孕夫妇的体检项目	030
孕前饮食宜与忌	015	孕检前要做什么准备	031
叶酸——预防胎儿神经管畸形	017	孕前防疫方案	032
孕前需重点补充的微量元素	018		
食物帮你排除毒素	019	遗传咨询：优生优育必修课	033
日常起居：建立最佳生活方式	020	遗传病预防有办法	033
孕前最应该改掉的生活方式	020	遗传咨询到底咨询什么	034
		什么情况下进行遗传咨询	035
		爸爸和妈妈，宝宝会像谁	036
		高度近视是否遗传	037
		宝宝的血型你来猜	037



■ 轻松受孕学问多

夫妻避孕：有计划地怀孕 038

停服避孕药，改换避孕方式 038

不同避孕法停止多久可以怀孕 038

受孕时刻：喜迎幸“孕”降临 039

了解月经周期 039

孕前应注意经期卫生 040

测定排卵日4种方法 040

测量基础体温的学问 041

把握好性生活的次数 043

挑选最佳受孕时间 043

受孕的最佳体位 044

女性性高潮有利于优生 044

生男生女取决于父亲 044

不孕不育：应对怀孕中的意外 045

女性不孕时，应做哪些检查 045

为什么焦虑会导致不孕 046

生活细节可导致不孕 047

女性防治不孕症宜采取哪些措施 047

孕期知识：助你孕期平安 048

孕期、孕月、孕周的划分 048

孕妈妈应牢记的孕期数字 048

判断自己是不是高危妊娠 049

如何做妊娠保健记录 049

| 第二讲 | 完美十月孕期

■ 孕1月（1~4周）：

胎宝宝安家落户了 052

孕情早知道 052

胎宝宝发育进程 052

孕妈妈身体状况 052

本月关注：我怀孕了吗 053

自我“诊断”的方法 053

正确使用早孕试纸 054

如何推算预产期 055

营养与饮食：养成饮食好习惯 056

孕1月饮食原则 056

孕1月每日供给量参考 056

均衡饮食，每天吃好 057

每日饮食兼顾“五色” 058

讲究饮食卫生 058

重视吃早餐 059

孕期生活：重新审视家居环境 059

重新审视居家环境 059

孕期养花有禁忌 060

减少辐射的生活细节 061

怎样选择和检验防辐射孕妇装 061

电热毯会偷偷伤害宝宝 062

芳香剂让宝宝很受伤 062

孕期保健：防病与用药 063

妊娠期出现哪些情况应求医 063

预防感冒的生活细节 064

感冒用药宜慎重 065

孕期腹泻要重视 065

警惕孕妇高热 066

对胎儿有影响的药物 066

使用中成药有禁区 068

用药注意安全期 069

妊娠期用药原则 070



■ 孕2月（5~8周）： 应对“害喜”的问题 071

孕情早知道 071

胎宝宝发育进程 071

孕妈妈身体状况 071

本月关注：出生缺陷早预防 072

导致出生缺陷的因素 072

了解致畸高度敏感期 073

如何预防胎儿畸形 073

胎儿畸形是否都能在妊娠期发现 074

营养与饮食：缓解孕吐靠饮食 074

孕2月饮食原则 074

孕吐期间宜食食物 075

孕吐严重时如何补充营养 076

孕妇为何爱吃酸 077

忌多食动物肝脏 078

孕妇多吃瘦肉有什么好处 078

孕妇多吃鱼、虾有什么益处 079

远离油炸食品 079

孕期生活：孕妈妈安眠方案 080

孕妇应该如何安排睡眠 080

细节决定好睡眠 080

不宜忽视睡午觉 082

孕晚期为何宜左侧睡眠 082

孕期可以过性生活吗 083

哪些情况下禁止性生活 084

孕早期的“性”福要等待 084

孕期保健：应对孕早期的不适 085

早孕反应的应对策略 085

孕早期种种不适巧应对 086

■ 孕3月（9~12周）： 身体尚没显山露水 088

孕情早知道 088

胎宝宝发育进程 088

孕妈妈身体状况 088

本月关注：孕期产检保平安 089

为什么要进行产前检查 089

产前检查的时间和次数 090

第一次产检的内容 090

第一次产检正式建档 091

安排一个孕检计划表 092

不同孕期产前检查的内容 093

孕期做B超检查应适当 094

孕期B超检查做多少次为宜 094

没按时检查时怎么办 095

营养与饮食：饮食重量更重质 095

孕3月饮食原则 095

要严格控制食盐摄入量 095

腌制食品要少吃 096

蔬菜如何吃得更营养 096

每天宜吃多少水果 097

避免多吃山楂 098

不可贪食冷饮 099

牛奶，必不可少的营养品 099

牛奶应该怎样喝 100

孕妇能饮酸牛奶吗 100

适宜粗粮益健康 101

避免食用含致畸物质的食物 101



**孕期生活：方方面面说法多 102**

适度运动好处多	102
养成散步好习惯	103
避免频繁的长途出差	104
孕妇不要沉湎于麻将	104
孕妈妈开车说法多	104
不宜长时间看电视	106
孕期不要熬夜	106
孕期不宜戴隐形眼镜	107
居家慎用清洁剂	107
慎用电风扇	108

孕期保健：警惕流产与异常妊娠 108

易导致流产的食物	108
正确认识自然流产	109
如何预防习惯性流产	110
危险的宫外孕	110
宫外孕如何早发现	111
小心葡萄胎	112
早期阴道出血	112
妊娠剧吐并非简单的早孕反应	113

■ 孕4月（13~16周）：**感受胎动的幸福 114****孕情早知道 114**

胎宝宝发育进程	114
孕妈妈身体状况	114

本月关注：多胎妊娠 115

双胞胎和多胎——快乐的兄弟姐妹	115
双胞胎妊娠的风险性	115
给双胞胎妊娠的孕妈妈特殊照顾	116

营养与饮食：加紧补充营养 117

孕4月饮食原则	117
孕中期营养素每日参考供应量	117
饮食习惯早养成	118
增加食物热量	118



保证蛋白质的摄取	119
健康饮食防腹泻	119
少吃火锅有益	120
健康吃宵夜	120

孕期生活：坚持“孕”动不放松 121

孕中期的健康运动	121
正常活动量应该有多大	122
孕妇做饭应注意的问题	122
游泳，孕期最适宜的运动	123
不宜参加运动的孕妇	123
孕中期享受“性福”	124

孕期保健：了解产前诊断 125

什么是产前诊断	125
产前诊断的常用方法	125
什么人需要做产前诊断	125

■ 孕5月（17~20周）：**看得出是孕妇模样 127****孕情早知道 127**

胎宝宝发育进程	127
孕妈妈身体状况	127

本月关注：高龄孕妈妈 128

高龄孕妈妈需要特殊关照	128
高龄孕妈妈不一定难产	128

营养与饮食：让体重保持合理增长 129

孕5月饮食原则	129
---------	-----



孕妇奶粉为妈妈增加营养	130	不可滥服鱼肝油	150
缺铁的危害	131	妈妈多吃鱼，宝宝更聪明	151
多食含铁的物质	131	宝宝的最爱——“脑黄金”	152
缺锌影响胎儿发育	132	健康从全麦早餐开始	152
孕妇如何补锌	132	孕妇适饮绿茶	153
科学合理补充钙质	133	根据季节调整饮食	153
科学补碘促大脑发育	134	抗斑的有效食物	154
孕期生活：让穿着体现“孕”味	135	教你选对美味零食	155
孕期着装的原则	135	吃好不发胖的秘诀	156
孕期内衣的选择	136	红枣好处多，吃法有讲究	156
孕期选用胸罩方法	136	巧用食物矫正遗传不足	157
如何使用托腹带	137	孕期生活：做个“孕”美人	158
孕妈妈的穿鞋之道	138	做好皮肤基础保养	158
孕期保健：预防孕期常见病	138	孕期如何化妆	158
避免妊高征的发生	138	如何选用化妆品	159
便秘为何“偏爱”孕妈妈	139	乳房养护，为宝宝准备“粮仓”	160
预防妊娠糖尿病	140	应对孕期皮肤问题	161
别让贫血找上你	142	预防妊娠斑可选择使用自制面膜	163
防治孕妇静脉曲张	143	秀发秀出你的美	164
妊娠期鼻出血	144	小心“香水有毒”	164
胎儿宫内生长受限	145	美容院是孕妈妈的禁地吗	165
预防巨大儿	145	孕期保健：应对孕中期不适	165
■ 孕6月（21~24周）：		孕期脚部保健	165
胎宝宝会发点小脾气	147	手脚抽筋为哪般	166
孕情早知道	147	减轻水肿方法多多	167
胎宝宝发育进程	147	头晕、目眩的应对	168
孕妈妈身体状况	147	警惕耳鸣是某些疾病的先兆	168
本月关注：孕期腹痛为哪般	148	远离牙病防胜于治	169
孕期正常腹痛	148	应对孕中期各种疼痛	170
孕期非正常腹痛	148	■ 孕7月（25~28周）：	
改善腹痛的小方法	149	努力长成全能宝宝	171
营养与饮食：宝宝聪明吃出来	150	孕情早知道	171
孕6月饮食原则	150	胎宝宝发育进程	171
		孕妈妈身体状况	171



本月关注：孕妈妈身体状变化 172

孕期孕妈妈合理增加体重	172
通过宫高测量了解胎儿	173
腹围是反映宝宝情况的“晴雨表”	173

营养与饮食：饮食禁忌多注意 174

孕7月饮食原则	174
补充营养注意误区	174
妈妈添营养，好吃坚果帮	175
不宜多吃油条	176
抑郁妈妈的饮食调节	177
少吃熏烤食品	177
速冻食品宜少吃	178
合理安排零食时间	178
大豆及豆类制品不可过量食用	179

孕期生活：养成卫生好习惯 180

孕期洗澡有讲究	180
给私密地带贴心的呵护	181
正确清洁和护理乳房	182
大肚妈妈如何洗头	182
孕妈妈夏季如何驱蚊防蚊	183
少去公共场所	183
孕妈妈如何度夏	184

孕妈妈如何过冬	184
孕期指甲保养	184
孕期应远离首饰	185

孕期保健：家庭自我监护 186

为何要进行家庭自我监护	186
胎心是宝宝生命的标志	186
突然听不见胎心音怎么办	187
胎动出现的时间	187
记录胎动的时间	188
孕妈妈自测胎动	189
辨别异常胎动	189

孕8月（29~32周）： 孕晚期的不适来了 190

孕情早知道 190

胎宝宝发育进程	190
孕妈妈身体状况	190

本月关注：考虑宝宝的胎位 191

该确定胎位是否正常了	191
胎位不正的纠正	191

营养与饮食：加强饮食营养不放松 192

孕8月饮食原则	192
不可忽视产前进补	192
孕晚期营养要求	193
预防早产的饮食妙招	194

孕期生活：一举一动须小心 195

坚持运动才养胎	195
孕晚期保健操	196
孕晚期运动方法多	196
日常活动正确姿势盘点	197
厨房油烟控制	198
孕妇应避免哪些家务劳动	198
安全舒适做家务	198
孕妈妈要远离汽油味	199
打扫卫生要注意	200





意外跌倒不必过分紧张	200
孕妇能坐飞机吗	201
不宜多进行日光浴	201

孕期保健：密切注意孕期意外 201

羊水多少与胎儿健康	201
胎动减少不可掉以轻心	202
脐带绕颈绕得妈妈心焦	202
胎盘早剥，需严密观察征兆	203
前置胎盘争取早诊断	204

■ 孕9月（33～36周）：

看到胜利的曙光 205

孕情早知道 205

胎宝宝发育进程	205
孕妈妈身体状况	205

本月关注：学习分娩技巧 206

有助顺产的拉梅兹呼吸法	206
拉梅兹待产按摩	207
产前运动的几种方法	208
分娩姿势练习	209
分娩时正确用力的方法	209

营养与饮食：适当加餐保证总量 210

孕9月饮食原则	210
饮食缓解孕晚期水肿	210
孕晚期食物宜清淡	211
控制热量摄入避免巨大儿	211
含锌食物有助自然分娩	212

孕期生活：为分娩做准备 213

孕妇体操利分娩	213
分娩促进运动	214
增强骨盆肌肉力量	215
凯格尔运动	215
下蹲运动有助分娩	216
产假前的准备工作	217

孕期保健：应对孕晚期不适 217

孕晚期的腰酸背痛	217
突然出现的头痛	218
腹部发痒	218
孕妈妈得了痔疮怎么办	218
缓解晚期烦躁情绪	219
孕晚期妊娠反应	220
孕晚期腿部水肿	220
恼人的腿抽筋	221
睡觉变得好困难——失眠	221
心慌气短巧缓解	222

■ 孕10月（37～40周）：

随时可能和宝宝见面 223

孕情早知道 223

胎宝宝发育进程	223
孕妈妈身体状况	223

本月关注：准备分娩及宝宝用品 224

准备临产时的衣物、用品	224
准备产后妈妈的用品	224
准备新生宝宝的用品	224

营养与饮食：营养仍需加强 226

孕10月饮食原则	226
临产前的饮食原则	226

孕期生活：学习怎样做妈妈 227

开始准备母乳喂养	227
选择适合自己的产科医院	227
勘察去医院的路线	228
充分了解分娩知识	228
临分娩期禁止性生活	229

孕期保健：警惕分娩前的异常 230

每周一次产检	230
警惕胎膜早破	231
警惕过期妊娠	231



| 第三讲 | 孕期胎教方案

■ 胎教基础理论	234	音乐胎教学问大	248
胎教的重要性	234	孕妈妈欣赏音乐	248
受过胎教宝宝的特点	234	妈妈给宝宝唱歌	249
胎教对孕妈妈大有好处	234	妈妈教宝宝唱歌	250
科学对待胎教	235	宝宝自己欣赏音乐	250
如何正确对待胎教	235	光照胎教	251
胎教并非越早越好	236	光照胎教如何进行	251
胎教过程要循序渐进	236	日光浴	251
■ 胎教实践方法	237	艺术美学胎教	252
情绪胎教	237	美术欣赏	252
孕期不应有的十种心理	237	文学作品欣赏	252
自我心理调适方法多	238	绘画、剪纸与编织	253
让心情宁静的小招数	239	穿着与打扮	253
如何对待孕期抑郁症	239	欣赏自然美	254
消除紧张情绪的自律训练	241	抚摸胎教	254
每天对照镜子微笑	241	抚摸胎教的时机	254
拍个幸福的大肚照	241	抚摸前的准备	255
孕晚期的7种心理压力	242	抚摸时的注意事项	256
缓解焦虑迎接临产	242	胎教素材精选	256
联想胎教	243	胎教名曲赏析	256
用意念塑造的孩子	243	胎教儿歌赏析	258
给宝宝画个像	244	胎教名画赏析	259
选一张宝宝头贴床头	244	优秀文学作品选登	261
想象宝宝是个小天才	244	古诗名句精选	261
语言胎教	245	名言警句	262
给胎儿讲故事	245	中国最美的爱情诗	263
应重视呼唤训练	246	再别康桥	263
有效利用母亲的声音	246	天上的街市	264
教胎儿学习	246	面朝大海，春暖花开	264
音乐胎教	248	春江花月夜	265
		春	265
		雪	266



| 第四讲 | 平安轻松分娩

■ 分娩全方位准备	268	家中发生急产时的应对	274
产前心理准备	268	■ 分娩过程应对	275
产前心理紧张会造成的问题	268	选择最佳分娩方式	275
为产妇营造轻松的临产环境	268	什么叫分娩	275
如何避免紧张心理	269	常见的分娩方式	275
让分娩成为一次美好回忆	269	自然分娩的优点	276
临产饮食营养	270	剖宫产的不利因素	276
冲刺期的营养	270	正常分娩过程	277
“分娩佳食”巧克力	271	了解正常的分娩流程	277
自然分娩前应怎样安排饮食	271	分娩前为何要剃除阴毛	277
剖宫产前需注意的饮食问题	271	分娩前为何要灌肠	278
分娩时如何进食	272	分娩前为何要进行肛检	278
把握入院待产时机	272	分娩时为何要进行会阴侧切	278
了解临产的征兆	272	第一产程的轻松分娩方法	278
应何时入院待产	273	第二产程的轻松分娩方法	279
		第三产程的轻松分娩方法	280
		减轻分娩疼痛	281
		正确对待分娩疼痛	281
		什么是无痛分娩	281
		无痛分娩对母婴的影响	282



| 第五讲 | 产妇月子保健

■ 产后身体恢复	284	产后饮食营养	287
产后保养须知	284	产妇的膳食原则	287
重要的产后第一天	284	产后每日膳食营养素供给量	288
产褥期有哪些注意事项	286	坐月子吃得越多越好吗	288
产后做好卫生保健	286	月子鸡蛋并非多吃就好	289
		剖宫产妈妈饮食要注意	289



适合吃的蔬菜	290	调理产后小便滞留	297
月子中的饮食禁忌	291	产后产妇多长时间来月经	298
注意催乳饮食	291	月子期是否可有性生活	298
产后运动促健康	292	谨防产褥期感染	299
产后运动的注意事项	292	产后尿失禁应如何处理	299
产褥保健体操的重要作用	292	会阴侧切的术后护理	300
何时开始做产褥保健体操	293		
产褥保健体操这样做	293	■ 恢复美丽和自信	301
剖宫产妈妈的运动	294	产后美容美体	301
私密地带护理	295	让乳房保持坚挺	301
产后恶露不尽的护理	295	消除妊娠纹	303
重视晚期产后出血	296	产后恢复健美形体	303
产后子宫脱垂	296	该如何预防产后发胖	305
防治月子期间便秘	297	产后瘦身误区	305

| 第六讲 | 0~1岁婴儿养育

■ 新生儿宝宝	308	混合喂养宝宝的方法	315
体格发育监测标准	308	奶具选择、清洗和消毒	316
男宝宝	308	母乳喂养时常见问题	317
女宝宝	308	新生儿常见的吃奶问题	318
了解新生儿	309	母乳不足与奶水过多	318
刚出生的婴儿	309	宝宝日常护理教养	319
出生后的第1周的婴儿	309	新生宝宝的必备用品	319
第2周~1个月的婴儿	310	宝宝房间的选择	320
新生儿的特殊生理现象	311	新生儿的寝具	320
宝宝饮食喂养方案	311	新生儿的睡眠	321
母乳喂养的重要性	311	孩子睡眠中的问题	321
哺喂初乳的意义及方法	312	新生儿的衣着	322
新生儿母乳喂养方法	313	尿布的选择	323
促进乳汁分泌的方法	313	纸尿裤的购买	324
不宜母乳喂养的情况	314	怎样给孩子换尿布	325
新生儿人工喂养方法	314	尿布的洗涤	325
		新生儿洗澡、护肤用品	325



新生儿的洗澡和清洁问题	326
臀部的清洁	327
新生囟门的护理	327
新生儿生殖器的护理	328
新生儿五官的护理	328
新生儿脐部护理	329
剖宫产及早产儿的护理	330



■ 2个月宝宝

331

体格发育监测标准

331

男宝宝

331

女宝宝

331

身体智能发育状况

331

感觉发育

331

运动能力

332

认知能力

332

语言能力

332

情绪情感

333

宝宝饮食喂养方案

333

2个月婴儿母乳喂养方法

333

混合喂养的最佳方案

334

2个月婴儿人工喂养方法

335

乳类产品选择

335

对宝宝厌奶现象的处理

336

常见喂养难题

337

宝宝日常护理教养

338

2个月婴儿的特殊生理现象

338

2个月婴儿的夜间护理

338

2个月婴儿的头部护理

339

2个月婴儿的户外活动

340

养成良好的排便习惯

341

女宝宝

342

身体智能发育状况

342

感觉发育

342

运动能力

343

认知能力

343

语言能力

343

情绪情感

343

宝宝饮食喂养方案

344

2~3个月婴儿的喂养重点

344

为上班而调整喂养方式

345

上班族母亲的母乳喂养

345

怎样度过“暂时性哺乳期危机”

346

宝宝日常护理教养

346

3个月婴儿的特殊生理现象

346

全面的身体检查

347

三联针和小儿麻痹糖丸

348

如何去掉宝宝的鼻内脏物

349

如何去掉头顶上的油痂

349

如何护理爱流口水的婴儿

349

给婴儿请保姆的注意事项

350

■ 4个月宝宝

352

体格发育监测标准

352

男宝宝

352

女宝宝

352

■ 3个月宝宝

342

体格发育监测标准

342

男宝宝

342



身体智能发育状况

感觉发育	352
运动能力	353
认知能力	353
语言能力	353
情绪情感	354

宝宝饮食喂养方案

4个月婴儿的喂养方法	354
怎样给孩子合理补铁	355
母乳喂养时妈妈能吃味精吗	355
用高汤冲奶粉更有营养吗	355
孩子可以吃牛初乳吗	355
孩子厌奶的应对措施	356

宝宝日常护理教养

为宝宝及时接种疫苗	357
为宝宝配备枕头	357
为宝宝准备外出用品	358
选购婴儿推车	358
选择汽车安全座椅	359
婴儿指甲的修剪	360

■ 5个月宝宝

361

体格发育监测标准

361

男宝宝	361
女宝宝	361

身体智能发育状况

361

感觉发育	361
运动能力	362
语言能力	362
认知能力	362
情绪情感	362

宝宝饮食喂养方案

363

5个月婴儿的喂养方法	363
适时适量给孩子喂水	364
上班后母乳喂养	364



宝宝的喂养禁忌	365
---------	-----

宝宝日常护理教养

366

远离危险物品	366
避免吞入异物	366
接种第三针三联针	366

■ 6个月宝宝

367

体格发育监测标准

367

男宝宝	367
女宝宝	367

身体智能发育状况

367

感觉发育	367
运动能力	368
认知能力	368
语言能力	368
情绪情感	368

宝宝饮食喂养方案

369

6个月婴儿的喂养方法	369
选择合适的辅助食品	370
宝宝特别喜欢吃某种食物怎么办	370
什么是食物过敏	370

宝宝日常护理教养

371

婴儿出牙期间的护理	371
正确对待宝宝的摇晃行为	372
接种乙肝疫苗第三针	372



7个月宝宝	373	给宝宝手抓食物	382
体格发育监测标准	373	解决好宝宝食欲减退期	383
男宝宝	373	正确的断奶方法	383
女宝宝	373	预防断奶综合征	384
身体智能发育状况	373	训练宝宝的咀嚼能力	384
感觉发育	373	宝宝日常护理教养	385
运动能力	374	宝宝眼睛的护理	385
认知能力	374	准备一些安抚物	386
语言能力	374	带宝宝去旅行	386
情绪情感	375	接种麻疹减毒活疫苗	387
宝宝饮食喂养方案	375	9个月宝宝	388
7个月婴儿的喂养方法	375	体格发育监测标准	388
怎样给孩子换奶粉	376	男宝宝	388
辅助食品的要求	377	女宝宝	388
食用辅食的餐具	377	身体智能发育状况	388
自制还是购买宝宝辅助食品	377	感觉发育	388
宝宝日常护理教养	378	运动能力	389
帮宝宝做口腔清洁	378	认知能力	389
学习用杯喝水	378	语言能力	389
8个月宝宝	379	情绪情感	389
体格发育监测标准	379	宝宝饮食喂养方案	390
男宝宝	379	9个月婴儿的辅食添加要点	390
女宝宝	379	各种辅食的添加方法	390
身体智能发育状况	379	9个月婴儿的常见喂养难题	391
感觉发育	379	宝宝日常护理教养	392
运动能力	380	正确使用学步车	392
认知能力	380	正确处理宝宝怕生现象	392
语言能力	380	纠正宝宝出牙期的坏习惯	393
情绪情感	380	宝宝的夏冬季穿衣护理	393
宝宝饮食喂养方案	381	10个月宝宝	395
8个月婴儿的喂养重点	381	体格发育监测标准	395
8个月婴儿的喂养方法	381	男宝宝	395