

之宝贝书系98 权威专家团队精心打造



怀孕 分娩 育儿 不可不知的 1001个常识

◇ HUAIYUNFENMIANYUER
◇ BUKEBUZHIDE
◇ 1001GECHANGSHI

- ◆ 孕期的情绪怎么调节?
- ◆ 怎样让孕期饮食更均衡?
- ◆ 分娩前要做哪些准备?
- ◆ 产后怎样做好日常护理?
- ◆ 怎样科学地护理宝宝?
- ◆ 一起走进本书, 去寻找答案吧!

金海豚婴幼儿早教课题组 \主编
徐文 \审订



中国纺织出版社

怀孕分娩育儿 不可不知的 1001个常识



金海豚婴幼儿早教课题组◎主编

徐文◎审订

中国纺织出版社

内 容 提 要

孕期是女人一生中最不平凡的经历,如何圆满地度过是每个孕妈妈迫切希望了解的。孕期中,日常的保健、情绪的调节、营养的均衡、分娩的准备、产后的护理,以及新生儿的照顾等,这些都需要孕妈妈一一应对。这本书收录了孕育整个过程中的核心问题,并作出科学解答,是孕妈妈了解怀孕、分娩、育儿的必备枕边书。

图书在版编目(CIP)数据

怀孕分娩育儿不可不知的1001个常识/金海豚婴幼儿早教课

题组主编. —北京:中国纺织出版社, 2011.5

(之宝贝书系; 98)

ISBN 978-7-5064-7406-1

I. ①怀… II. ①金… 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050685号

策划编辑: 尚 响 胡 敏 责任编辑: 胡 敏 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

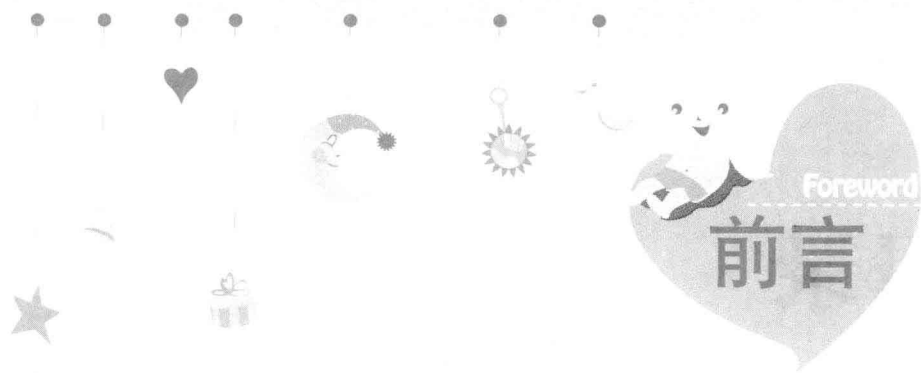
北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 26

字数: 400千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



爱是一个漫长的过程，孕和育也是一个连续的过程。经历怀孕、分娩、养育儿女的女人是美丽的，也是伟大的。孕育是上天赋予女性最温柔、最动人的体验和最神圣的职责。即将成为妈妈的人，为了新生命的萌芽而欣喜和骄傲；已经成为妈妈的人，为了新生命的降生而坚强和满怀感激。“十月怀胎，一朝分娩”，其中的甜蜜与艰辛，只有经历过的人才能体会。

但是，在满怀希望憧憬新生命到来的时候，您是否知道孕前准备同样重要？知道胎宝宝是怎样成长的吗？是否在孕期进行了正确的运动？是否孕期调整好饮食，以利于胎儿的生长发育？面对孕期的种种不适，您是否会感到力不从心，手足无措？您是否知道分娩的痛苦是可以缓解的？您掌握了哪些产后恢复的技巧和保健常识？产后又该怎样科学地抚育宝宝，让宝宝更加健康快乐地成长……

为了帮助您顺利、科学地度过人生中最不寻常的十月怀胎，平安实现一朝分娩，并在宝宝0~3岁的关键时期给予宝宝科学的养护，我们邀请了全国孕产、育儿方面的专家，为您全方位解答孕期、产后、育儿方面您所面临的困惑和疑问，从而让您轻松度过孕期，科学养育儿女。

本书以怀孕、分娩、育儿为主线，用图文并茂通俗易懂的语言和科学翔实的内容为您解答在这期间所遇到的方方面面的问题。内容涵盖了孕前准备、孕期胎儿和母体的变化、孕期检查、孕期营养、孕期运动、孕期胎教、分娩前的准备、分娩的过程、产后护理、产后调养、产后运动以及宝宝的护理和喂养、宝宝的营养和健康、早教、疫苗接种等，内容丰富，科学翔实，让您轻松应对怀孕和分娩，科学地抚育聪明宝宝。

孕育的道路上，虽然有艰辛，有迷茫，但更多的是喜悦和快乐。希望通过我们的努力，能让您在孕育的道路上收获更多的惊喜和快乐，让您平安顺利地度过孕产期，轻松幸福地做妈妈，养育出健康聪慧的宝宝！

目录

第一篇

积极地准备怀孕吧

孕前准备 18

怀孕前如何做好营养准备·····	18
孕前可以熬夜吗·····	19
提高精子质量有何必要性·····	19
提高精子质量的方法有哪些·····	19
丈夫也要补充叶酸吗·····	20
影响孕前爸爸生育能力的药物有哪些·····	20
孕前爸爸用药的注意事项有哪些·····	20
孕前为何要忌烟酒·····	21
孕前为何要忌服用药物·····	22
孕前为何要忌服用安眠药·····	22
孕前妈妈如何做好心理准备·····	22
孕前爸爸如何做好心理准备·····	24
如何推算预产期·····	25

遗传咨询 26

什么是优生优育·····	26
影响优生的因素有哪些·····	26
导致不孕不育的因素有哪些·····	27
哪些人要暂缓生育·····	28

哪些人不宜生育·····	28
基因与遗传有何关系·····	29
智力与遗传有何关系·····	30
血型与遗传有何关系·····	31

婚前体检 32

孕前必须治疗的疾病有哪些·····	32
孕前妈妈应该何时开始做孕前检查·····	34
医生为何建议孕妈妈做TORCH检查·····	35
孕前妈妈怀孕前应做哪些防疫方案·····	35
怀孕前为什么要注射风疹疫苗·····	35
风疹疫苗应在什么时候注射·····	35
怀孕前为什么要注射乙肝疫苗·····	36
乙肝疫苗应在什么时候注射·····	36
怀孕前还需要检查口腔吗·····	36
准备怀孕和口腔有什么关系·····	36
孕期搞好口腔卫生能减少口腔常见病吗·····	36
“怀一个孩子，掉一颗牙”，是这样吗·····	37

女性在怀孕后为什么容易患牙龈炎和 牙周炎·····	37
女性在怀孕后为什么容易患龋齿·····	37
阻生智齿和怀孕有什么关系·····	38
孕前爸爸也要接受孕前检查吗·····	38
孕前爸爸要做哪些体检项目·····	38
为什么医生建议孕前爸爸做精液的相 关检查·····	39
精子和卵子的构造·····	40
影响精子与卵子的人为因素是什么·····	40
对精子有毒害作用的物质有哪些·····	41

怀孕时机 42

最佳怀孕年龄是什么时候·····	42
------------------	----

最佳的受孕时间是什么时候·····	42
最佳怀孕季节是什么时候·····	43
大龄女性生育有何弊端·····	44
如何提高大龄女性生育能力·····	45
为什么婚后忌立即怀孕·····	45
为什么旅途中忌怀孕·····	45
为什么停用避孕药后半年内忌怀孕·····	46
为什么早产、流产半年后再孕·····	46
为什么忌取掉宫内节育器后立即怀孕·····	47
为什么忌剖宫产后马上再孕·····	47
为什么忌避孕中怀孕·····	48

第二篇 帮您轻松度过孕期

怀孕会出现的信号 50

月经停止·····	50
恶心呕吐·····	50
阴道分泌物增多·····	50
懒倦和焦虑·····	51
出现尿频·····	51
便秘·····	51
基础体温持续升高·····	51
乳房肿胀·····	51
医生确诊是否怀孕·····	52

孕妈妈和胎儿的身体变化 53

第1个月的孕妈妈有什么变化·····	53
第1个月的胎宝宝有什么变化·····	53
第2个月的孕妈妈有什么变化·····	54
第2个月的胎宝宝有什么变化·····	54
第3个月的孕妈妈有什么变化·····	55
第3个月的胎宝宝有什么变化·····	57
第4个月的孕妈妈有什么变化·····	58
第4个月的胎宝宝有什么变化·····	59
第5个月的孕妈妈有什么变化·····	61
第5个月的胎宝宝有什么变化·····	62
第6个月的孕妈妈有什么变化·····	63

第6个月的胎宝宝有什么变化	65
第7个月的孕妈妈有什么变化	66
第7个月的胎宝宝有什么变化	67
第8个月的孕妈妈有什么变化	68
第8个月的胎宝宝有什么变化	69
第9个月的孕妈妈有什么变化	70
第9个月的胎宝宝有什么变化	72
第10个月的孕妈妈有什么变化	73
第10个月的胎宝宝有什么变化	74

孕期营养 75

蛋白质对孕妈妈有何重要性	75
脂类对孕妈妈有何重要性	75
钙对孕妈妈有何重要性	75
铁对孕妈妈有何重要性	76
碳水化合物对孕妈妈有何重要性	77
维生素对孕妈妈有何重要性	77
叶酸对孕妈妈有何重要性	79
碘对孕妈妈有何重要性	80
平衡膳食对孕妈妈有何重要性	80
孕早期饮食特点	80
孕中期饮食特点	81
孕晚期饮食特点	82
为什么孕妈妈宜多吃粗粮	84
为什么孕妈妈宜多吃蔬菜	84
为什么孕妈妈宜多吃水果	85
为什么孕妈妈不宜食用刺激性食物	85
为什么要适当补充动物性食物	85
为什么维生素C不宜多吃	86
烹饪饮食有哪些注意事项	86
孕妈妈禁吃山楂	87
避免进食热性食物	87
少吃加工食品	87
忌吃未经煮熟的鱼、肉、蛋等食物	87
孕妈妈忌吃人参	87
孕妈妈忌多吃调味品	88

如何利用冷冻食品	88
在外用餐有哪些注意事项	88

孕期运动 89

怎样做孕早期孕妈妈保健操	89
怎样做孕中期孕妈妈保健操	89
怎样做孕晚期孕妈妈保健操	90
孕妈妈宜早晨散步吗	90
孕妈妈可以适度运动和做家务吗	91
孕妈妈游泳有哪些注意事项	91
孕期如何合理处理家务	92

孕期性生活 93

孕早期性生活的注意事项有哪些	93
孕中期性生活的注意事项有哪些	93
孕晚期性生活的注意事项有哪些	94

孕期检查 95

早孕检查有何重要性	95
怎样进行妇科检查	95
怎样进行初诊检查	96
怎样进行孕妈妈尿糖阳性检查	96
怎样探测胎儿心跳	97
为什么要测量血压	98
为什么要测量体重	98
为什么要测量骨盆	99
怎样进行血型检验	99
为什么要测量宫高与腹围	100
孕期如何进行自我监护与家庭监护	100
怎样进行电子胎心监护	101
怎样进行远程胎心监护	101
怎样进行唐氏综合征检查	102

孕期保健 103

忌盲目购买营养保健品	103
忌以保健品代替正常饮食	103

忌过量用餐	103
忌过多食用有营养的食物	104
忌多吃菜, 少吃饭	104
忌认为补钙就要多喝骨头汤	104
孕期喝水有讲究	104
孕妈妈应选择合适的内衣	105
孕期胸部的变化	105
孕期腹部的变化	105
孕期面部保养	106
孕妈妈美容按摩	106
保持清洁	107
穿衣打扮	107
孕期头发的护理	107
头发护理注意事项	108
怀孕后口腔的护理	108
孕妈妈应适当穿鞋	109
适合孕妈妈穿的鞋	109
孕早期洗澡的注意事项	110
孕期睡眠很重要	110
有助于睡眠的方法	110
孕妈妈用药原则	110
孕妈妈用药注意事项	111
中药禁忌	111
绝对禁忌药	112
正确看待孕期用药	112
应对下腹隐痛	113
需要停止工作的情况	113
不宜长期卧床休息	114
让孕期生活丰富多彩	114
结合孕早期特点进行心理调适	114
巧妙预防妊娠纹	115
胸部的护理	117
应对孕期浮肿	118
应对孕期高血压疾病	118
应对孕期贫血	119
孕期护脚妙招	119

警惕羊水异常	119
警惕子宫畸形	120
警惕胎儿生长受限	120
警惕死胎	121
胎动的监测	121
胎动计数	122
胎动判断标准	122
购买时尚孕妈妈装	122
参加孕妇学校	123
培训准爸爸助产	123
电话预约产检	124
拍套孕妇照	124
先兆子痫的症状	124
早产儿的特征	124
诱发早产的常见原因	125
早产的临床表现	125
先兆早产的应对方法	125
胎膜早破的原因	125
胎膜早破的预防	125
胎盘早剥	125
胎儿窘迫	126
及时发现胎位异常	127
避免过期妊娠	127
预防前置胎盘	128
产前焦虑的应对	128

孕期胎教 131

如何正确认识胎教	131
为什么说母爱是胎教的基础	131
为什么说孕妈妈是胎教的主角	132
其他家庭成员在胎教中有何作用	133
什么是情绪胎教	133
孕妈妈的情绪会影响胎儿的发育吗	134
如何为孕妈妈创造良好的生活环境	135
色彩在胎教中有何作用	135
什么是音乐胎教	136

适合胎儿的胎教音乐有哪些·····	137
什么是运动胎教·····	138
准妈妈在运动胎教中有何作用·····	139
如何帮助胎儿做体操·····	139
如何和胎儿做游戏·····	140
什么是抚摸胎教·····	140
什么是语言胎教·····	141

什么是胎谈胎教·····	141
什么是童话胎教·····	142
什么是求知胎教·····	143
什么是识字胎教·····	143
什么是美学胎教·····	143
什么是意想胎教·····	144
什么是性格胎教·····	144

第三篇

顺利平安经历分娩

分娩前的准备 146

妈妈要做哪些准备·····	146
爸爸要做哪些准备·····	146
产前征兆有哪些·····	146
哪些情况需住院·····	147
住院前的准备工作有哪些·····	148
如何做好分娩前的心理调适·····	149

正常分娩 150

分娩的过程是怎样的·····	150
分娩三要素是什么·····	150
什么是产兆·····	152
什么是破水·····	152
自然分娩对孕妈妈和胎儿有何意义·····	152
自然分娩的“软件”准备事项有哪些·····	153
什么是无痛分娩·····	153
什么是剖宫产·····	154
剖宫产和剖腹产一样吗·····	154
为什么要实施剖宫手术·····	154

剖宫手术方式是什么·····	155
剖宫手术前有哪些注意事项·····	155
剖宫手术后有哪些注意事项·····	156
实施引产术的原因是什么·····	156
如何利用前列腺素阴道栓或凝胶引产·····	157
什么是人工破膜法引产·····	157
什么是催产素引产·····	157
实施外阴切开术的原因是什么·····	158
外阴切开术的缝合处理·····	159
外阴切开术后有何影响·····	159
产钳分娩的手术方式是什么·····	159
实施产钳分娩的原因是什么·····	159
如何正确认识产钳分娩·····	159
实施吸引分娩的原因及手术方式是 什么·····	160
如何正确认识吸引分娩·····	160
什么是拉梅兹运动法·····	160
拉梅兹待产按摩放松法的做法是什么·····	161
拉梅兹生产呼吸法的应用是什么·····	161

复杂性分娩 163

何为不正常的分娩状况	163
不正常分娩的注意事项有哪些	163
什么是难产	164
难产的种类有哪些	164
难产的预知与对策是什么	164
什么是宫缩乏力	165
什么是宫缩过强	165
什么是滞产	166

什么是剧烈腹痛	166
什么是胎肩难产	166
什么是脐带脱垂	167
什么是产道裂伤	168
什么是子宫破裂	168
什么是胎盘滞留	169
什么是子宫翻出	169
什么是产后出血	170

第四篇 认真对待产后恢复

产后日常护理 172

什么是产褥期	172
产后子宫如何复原	172
产后阴道与外阴如何复原	172
卵巢与输卵管如何复原	173
会阴护理有哪些注意事项	173
产褥期的精神变化如何	173
为什么要重视产后检查	174
产妇应禁用和慎用的药物有哪些	174
什么是恶露	175
如何进行恶露的护理	176
什么是产褥热	176
产褥感染的症状有哪些	177
产褥感染的成因有哪些	177
怎样预防产褥感染	177
什么是产后阵痛	177

什么是子宫复原不全	178
产后子宫脱垂有哪些症状	178
产后子宫脱垂的成因是什么	178
怎样预防产后子宫脱垂	179
什么是耻骨联合未密合	179
什么是肾盂炎、膀胱炎	179
腰痛、肌肉痛怎么办	179
产后贫血怎么办	179
产后便秘怎么办	180
产后痔疮怎么办	180
乳头受伤怎么办	180
急性乳腺炎有哪些症状	180
急性乳腺炎的成因是什么	181
急性乳腺炎的预防与治疗如何进行	181
什么是妊娠高血压综合征的后遗症	181
什么是妊娠高血压综合征的再发	181
产后多汗怎么办	182

产后衣着应注意什么·····	182
产后如何用中药水洗头·····	183
产后可以梳头吗·····	183
产后应该做的事有哪些·····	183
产后卧床休息要注意什么·····	184
为什么说产后不要“捂月子”·····	184
产褥期可以看书、织毛衣吗·····	185
产后洗澡要注意什么·····	185
产后性生活要注意什么·····	185
哺乳期避孕的正确方法是什么·····	186
什么是产后月经复潮·····	186
产后如何刷牙漱口·····	186
如何防治产后缺乳·····	187

产后饮食 188

产褥期饮食原则是什么·····	188
食物搭配禁忌有哪些·····	188
烹调方法要注意哪些·····	189
如何补充热量·····	189
如何补充蛋白质·····	189
如何补充矿物质·····	189
如何补充脂肪·····	189
如何补充水分·····	190
如何补充维生素·····	190
产妇要忌多吃红糖吗·····	190
产妇要忌过多吃鸡蛋吗·····	190
产妇要多吃蔬菜、水果吗·····	191
产妇饮食要忌辛辣、生冷、坚硬吗·····	191
为什么产后不能滋补过量·····	191
产妇能喝茶吗·····	192
产后能吸烟、饮酒吗·····	192
产妇宜少吃盐吗·····	192
产妇宜少食味精吗·····	192
剖宫产排气前能进食吗·····	192

剖宫产排气后的饮食如何安排·····	193
--------------------	-----

产后运动 194

为什么说产后要尽早起床活动·····	194
为什么说产后散步好·····	194
产褥体操有何作用·····	194
哪些产妇不宜做产褥体操·····	195
产褥体操有哪些注意事项·····	195
怎么做产后第一天下肢血液循环操·····	195
怎么做产后第一天胸部呼吸操·····	195
怎么做产后第一天的脚部伸展操·····	195
怎么做产后第二天上肢血液循环操·····	196
怎么做产后第二天的腹式呼吸操·····	196
怎么做产后第二天伸展操·····	196
怎么做产后3~4天的肌肉操·····	197
怎么做产后5~6天的肌肉操·····	197
怎么做产后1周的子宫恢复操·····	198
怎么做产后6周的锻炼方法·····	198
产后日常健身的方法有哪些·····	199
产后消除腹部脂肪的运动法有哪些·····	199
怎么做产后消除疲劳的活动操·····	200
怎么做产后尽快恢复体形的活动操·····	200
怎么做产后洗澡健身操·····	201
产后乳房有何变化·····	202
怎么做产后乳房健美操(轻柔型)·····	202
怎么做产后乳房健美操(力度型)·····	203
怎么做产后颈部健美操·····	204
怎么做产后腰部健美操·····	205
怎么做产后腹部健美操·····	207

产后心理 208

什么是产后躁狂症·····	208
什么是产后忧郁症·····	208
怎样应对产后忧郁症·····	208

第五篇

精心呵护新生儿

新生儿生长发育特点 210

什么叫新生儿期	210
新生儿身体比例是什么	210
新生儿身高如何	210
新生儿体重如何	210
新生儿胸部如何	211
新生儿头部如何	211
新生儿眼睛如何	211
新生儿口部如何	211
新生儿乳房如何	211
新生儿肚脐如何	211
新生儿生殖器如何	212
新生儿消化管如何	212
新生儿呼吸如何	212
新生儿脉搏如何	212
新生儿体温如何	212
新生儿睡眠如何	212
新生儿皮肤如何	212
新生儿声音如何	213
新生儿大便如何	213
新生儿小便如何	214
新生儿姿势如何	214
新生儿感知能力如何	214
新生儿反射和运动如何	215
什么是Apgar评分	216
新生儿出生后医护人员要做哪些工作	216
怎样对新生儿进行观察	217
影响新生儿生长发育的因素有哪些	217

新生儿喂养 219

新生儿需要哪些营养素	219
------------	-----

初乳的特点是什么	220
初乳对新生儿有哪些好处	220
什么是母乳喂养	220
什么是人工喂养	221
哪些妈妈不宜哺乳	221
为什么说母乳喂养有利于宝宝生长发育	221
母乳喂养的步骤是什么	221
产后可立即开奶吗	222
怎样判断母乳喂养不足	223
母乳喂养不足的原因是什么	223
怎样保证母乳充足	223
为什么说产后吃母鸡会抑制乳汁分泌	224
为什么说产后吃公鸡利于乳汁分泌	224
新生儿的喂养次数是多少	224
人工喂养有哪些缺点	224
喂奶工具的配置及消毒应怎样进行	226
如何科学选择配方奶	226
如何调配配方奶	226
为什么说鲜牛奶不适合新生儿饮用	227
喂配方奶的步骤和方法是什么	227
怎样正确认识新生儿吐奶	227
新生儿吐奶的原因是什么	228
喂奶后拍嗝的技巧是什么	228
为什么说边吃奶边睡觉不好	229
哺乳期应慎用或禁用的药物有哪些	229
月经复潮影响哺乳吗	230
月经期哺乳有哪些注意事项	230
同房影响哺乳吗	230

新生儿护理 231

新生儿衣物被盖有什么要求	231
--------------	-----

给新生儿选择衣物的注意事项·····	231
新生儿餐具有什么要求·····	231
新生儿洗澡用具有什么要求·····	232
新生儿护理药物有什么要求·····	232
新生儿其他用品有什么要求·····	232
布置新生儿房间有哪些注意事项·····	232
怎样给新生儿洗澡·····	234
哪些情况不能洗澡·····	235
当不能洗澡时如何清洁·····	235
如何清洁护理眼、耳、鼻·····	235
如何清洁护理脐部·····	236
如何给宝宝修剪指甲·····	236
让新生儿入睡的方法有哪些·····	236
让新生儿由哭闹到安睡的方法有哪些·····	237
抱新生儿的方法有哪些·····	238
怎样制作合适的尿布·····	239
纸尿裤的利弊有哪些·····	239
选用纸尿裤的4项标准是什么·····	240
更换尿布的基本常识是什么·····	240
更换尿布的注意事项是什么·····	241
怎样对尿布进行洗涤和消毒·····	241
怎样为新生儿清洁粪便·····	241
为什么要时常给新生儿做抚触·····	242
给新生儿按摩有哪些注意事项·····	242

给新生儿按摩的方法有哪些·····	243
-------------------	-----

新生儿常见疾病 245

什么是新生儿生理性黄疸·····	245
什么是新生儿鹅口疮·····	245
什么是新生儿肺炎·····	246
什么是新生儿溶血病·····	246
什么是新生儿出血症·····	247
什么是新生儿脐炎·····	247
什么是新生儿败血症·····	248
什么是新生儿缺氧缺血性脑病·····	248
新生儿急诊要点是什么·····	249
给新生儿喂药的方法是什么·····	250

应对新生儿常见问题 251

脐部出血怎么办·····	251
嗓子发响怎么办·····	251
什么是胎记·····	251
什么是鼻塞·····	251
什么是大便变色·····	252
什么是尿布疹·····	252
什么是新生儿假月经·····	253
什么是马牙·····	253
什么是螳螂齿·····	254

第六篇

关注宝宝健康成长

婴幼儿健康成长指数 256

第2个月宝宝的生理特点是什么·····	256
---------------------	-----

第3个月宝宝的生理特点是什么·····	257
第4个月宝宝的生理特点是什么·····	259

第5个月宝宝的生理特点是什么	259
第6个月宝宝的生理特点是什么	260
第7个月宝宝的生理特点是什么	261
第8个月宝宝的生理特点是什么	262
第9个月宝宝的生理特点是什么	263
第10个月宝宝的生理特点是什么	264
第11个月宝宝的生理特点是什么	265
1岁宝宝的生理特点是什么	266
1~2岁宝宝的生理特点是什么	267
2~3岁宝宝的生理特点是什么	274

宝宝营养早知道 281

宝宝所需营养素有哪些	281
如何正确补充维生素A	283
如何正确补充维生素C	285
如何正确补充维生素D	286
如何正确补充维生素E	287
如何正确补充锌	287
如何正确补充铁	288
宝宝食物禁忌有哪些	289
辅食添加的顺序是怎样的	290
辅食添加有哪些注意事项	290
辅食添加有什么基本要求	291
如何为宝宝选择牛奶制品	292
怎样选择和食用蛋白质食物	292
为什么不宜给宝宝滥补营养品	293
适合宝宝的烹调方法是什么	294
为什么宝宝不宜多吃味精	295
为什么宝宝不宜多吃冷饮	295
为什么宝宝不宜多吃巧克力	296
为什么宝宝不宜多吃白果	296
为什么宝宝不宜多吃菠萝	297
为什么宝宝不宜多喝易拉罐饮料	297
为什么不宜在牛奶中添加米汤喂宝宝	298
为什么不宜单纯用牛奶喂养宝宝	298
为什么不能让宝宝空腹饮牛奶	298

为什么不能让宝宝空腹喝酸牛奶	298
为什么不宜用炼乳喂养宝宝	299
怎样改正宝宝挑食的毛病	299
宝宝可以食用肥肉、肝、肾食品吗	300
为什么宝宝不宜吃烧烤食物	300
造成宝宝营养不良的原因是什么	301
怎样让宝宝接受新食物	302
怎样培养宝宝对蔬菜的兴趣	303
怎样解决宝宝牛奶过敏的问题	304
怎样帮助肥胖儿	304
怎样帮助瘦小的宝宝	305
怎样给宝宝补水	305

婴幼儿日常护理 307

宝宝的居室温度与湿度有什么要求	307
春季的护理要点是什么	307
夏季的护理要点是什么	308
秋季的护理要点是什么	308
冬季的护理要点是什么	308
为满月的宝宝准备什么样的衣服	309
春秋季宝宝适合穿什么样的衣服	309
夏季宝宝适合穿什么样的衣服	309
冬季宝宝适合穿什么样的衣服	309
宝宝的鞋帽有什么要求	310
怎样培养宝宝有规律的生活习惯	310
宝宝的睡眠有什么规律	310
怎样帮宝宝养成有规律的睡眠习惯	310
怎样克服宝宝“睡倒觉”	311
宝宝睡觉不沉是什么原因	311
宝宝之间大便次数有什么差异	311
宝宝大便溏稀是怎么回事	312
宝宝一吃就拉怎么办	312
怎样给宝宝洗脸和手	312
为宝宝理发应注意什么	313
怎样防止宝宝皮肤干裂	313
为什么不能用乳汁涂抹宝宝的脸	313

宝宝对枕头有什么要求·····	314	宝宝使用便盆应该注意什么·····	322
可以训练宝宝定时大便吗·····	314	怎样消除宝宝触电的隐患·····	323
不要长时间把宝宝大便·····	314	会爬的宝宝应注意哪些安全问题·····	323
宝宝可以使用儿童车吗·····	315	为什么不宜给宝宝睡软床·····	324
要给宝宝准备围嘴儿吗·····	315	怎样帮助宝宝克服尿床·····	324
为什么要给宝宝穿袜子·····	315	经常把尿有什么坏处·····	324
给宝宝穿少一点儿有什么好处·····	316	宝宝外出活动要注意什么·····	325
给宝宝洗澡要注意什么·····	316	宝宝为什么不愿待在家里·····	325
和宝宝一起洗澡有什么好处·····	317	怎样给1岁的宝宝布置房间·····	325
怎样把洗澡变成一件快乐的事·····	317	给宝宝过周岁生日要注意什么·····	326
怎样让宝宝习惯洗头·····	317	怎样保护宝宝的眼睛·····	327
怎样帮宝宝学会使用杯子·····	318	怎样教宝宝自己洗手·····	327
宝宝夜间醒来哭闹有哪些原因·····	319	怎样教宝宝擤鼻涕·····	328
怎样克服宝宝起得过早·····	319	怎样打扮宝宝·····	328
宝宝喜欢含着乳头入睡有什么坏处·····	320	怎样给宝宝选购适合的护肤品·····	329
怎样让宝宝在室内活动·····	320	为什么不要给宝宝浓妆艳抹·····	329
为什么清洁卫生很重要·····	320	为什么不要给宝宝穿露脚趾的凉鞋·····	330
给宝宝活动空间有什么好处·····	321	如何应对宝宝的夜惊和梦魇·····	330
宝宝的内衣有什么要求·····	321	怎样带宝宝旅游·····	331
宝宝的裤子有什么要求·····	321	宝宝换牙要注意什么·····	331
宝宝能穿鞋吗·····	322	怎样指导宝宝看电视·····	332
如何选择学步鞋·····	322		

第七篇

早教让宝宝受益终生

早教让宝宝赢在起跑线 334

什么是早期教育·····	334
早教对婴幼儿智力发育有何影响·····	335
何为婴幼儿智能发育的敏感期·····	336

婴幼儿敏感期可遇不可求·····	336
婴幼儿智能发育的敏感期有哪些·····	337
婴幼儿生长发育的规律是什么·····	339
什么是多元智能·····	339

语言智能训练·····	340
数学逻辑智能训练·····	345
空间智能训练·····	347
音乐智能训练·····	350
肢体运动智能训练·····	352
自我认知智能训练·····	354
人际关系智能训练·····	357
自然观察智能训练·····	359

早教让宝宝更聪慧 363

什么是早教机构·····	363
怎样选择早教机构·····	364
家长在早教中的作用·····	364
母爱的作用·····	365
父爱的作用·····	365
家庭教育的重要性·····	365
育儿方式影响宝宝性格·····	366
教育宝宝懂礼貌·····	366
培养力所能及的好习惯·····	367
培养宝宝自强自立·····	367
千万不要吓宝宝·····	368
培养有耐心的宝宝·····	368
建立宝宝的安全感·····	368
维护宝宝的自尊心·····	368
培养宝宝的自信心·····	369
要培养宝宝的同情心·····	369
正确对待宝宝的嫉妒心理·····	370
影响宝宝与同伴交往的因素有哪些·····	370
和宝宝进行良好的沟通·····	370
宝宝多大送幼儿园·····	371
宝宝入园前的准备·····	371

上幼儿园对宝宝的好处·····	371
选择幼儿园的基本原则·····	371
怎样与幼儿园老师配合·····	373
让宝宝容易接受的教育方式·····	373
合理夸奖宝宝·····	374
对宝宝的惩罚要适度·····	374
上班族妈妈如何育儿·····	375
为宝宝寻找合适的保姆·····	376
如何处理宝宝之间的冲突·····	376
注意避免娇惯宝宝·····	377
为宝宝创建游戏小天地·····	377
利用游戏开发宝宝智力·····	378
通过游戏培养宝宝的自理能力·····	379
运用游戏培养模仿技能·····	379
什么玩具能开发宝宝的智力·····	380
什么玩具能培养宝宝的想象力和创造力·····	380
适合做体育运动的玩具·····	380
用玩具引导宝宝做游戏·····	380
交通类玩具对宝宝的好处·····	380
通过玩具培养宝宝的爱心·····	381
通过玩具培养宝宝的亲情和友谊·····	381
保持玩具的清洁卫生·····	382
怎样为宝宝选择玩具·····	382
自制益智小玩具·····	382
让宝宝感受音乐·····	383
哪种音乐开发智力最佳·····	383
宝宝随音乐跳舞有什么好处·····	384
怎样能让宝宝记住所学的知识·····	384
如何对待宝宝的涂鸦·····	385
运动能力跟遗传有关吗·····	385
对宝宝的要求说“不”·····	386

第八篇

做宝宝健康的“守护神”

让宝宝顺利安全地就医 388

如何为宝宝选择医院	388
看病前应该做好哪些准备	388
夜间和假日如何及时就诊	388
如何在看病期间减少宝宝的负担	388
初诊时应该注意哪些问题	389
看急诊，需要准备什么	389
宝宝就医前哭闹怎么办	389
宝宝出现哪些症状一定要去医院	390
宝宝拒绝打针怎么办	391
宝宝生病了，打针还是吃药	391
常打点滴对宝宝有副作用吗	391

宝宝常见病应对策略 392

感冒	392
百日咳	393
水痘	394
痄子	395
湿疹	396
猩红热	397
细菌性痢疾	398
流行性乙型脑炎	399
流行性腮腺炎	400

急性上呼吸道感染	401
急性扁桃体炎	402
婴幼儿腹泻	403
营养不良	403
蛲虫病	404
蛔虫病	405
新生儿黄疸	405
佝偻病	406
龋病	408
耳聾栓塞	408
鹅口疮	409
新生儿脐炎	410
新生儿破伤风	410
麦粒肿	411
幼儿急疹	411
婴儿坏血病	412

疫苗接种保健康 413

为什么要给宝宝预防接种	413
预防接种前应该做哪些准备	413
预防接种时怎样配合医生	415
预防接种后应该注意的事项	415

鸣谢

宝宝模特：李佳颖 刘腾文 李页臻 李游 鼎鼎 多多 邓智予 邓智文 顾苏
黄天泽 黄煜宸 芊芊 久久 妮妮 赛吉雅 王露晨之 王云钧美
汪倩雪 徐良瑄 悦哥 牙牙 杨一帆 周子钧 子波 Caleb Luke Jacob

特邀模特：崔晶晶 陈润 冯晓宝 耿莉 晶晶 刘洁 刘静 刘辉 李枫
李岚 林松 璐麓 罗小燕 聂苑 瞿力 王淼 王梅 王梦然
王玮 王艳 吴晋 小蛋 谢晖 小蛋 张东慧 张剑玲 赵雪
朱燕 周媛 刘亚鹏 Steve Charity

摄影师：郭力绮 郭泳君 李晋 李雪 李永雄 武勇