

亲亲我的宝贝

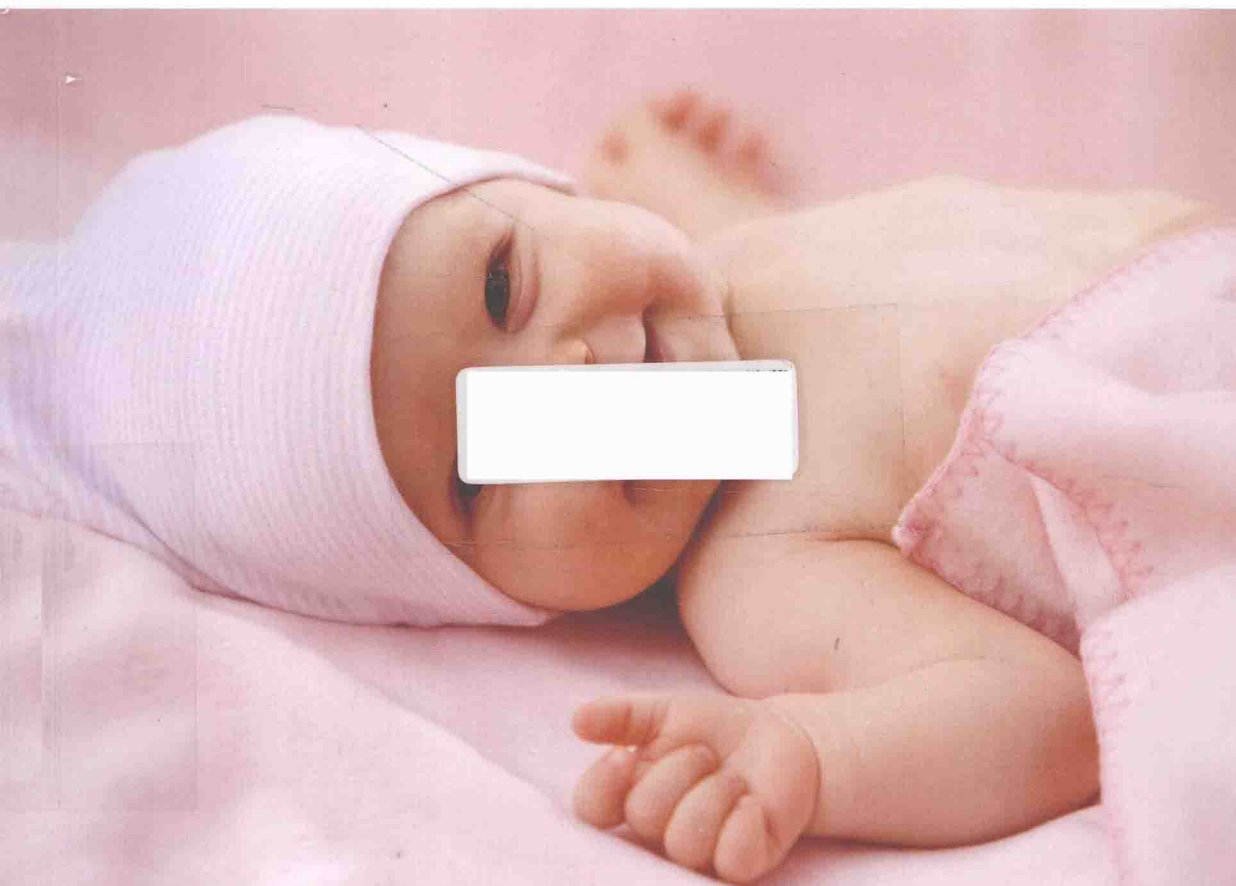
怀孕、分娩、育儿难题全解

总策划 杨建峰
主 编 周会菊



孕前怎么准备、怀孕中的每一个月胎宝宝和孕妈妈的身体都会发生哪些变化
分娩时出现的各种状况该怎么处理、0 ~ 3 岁的宝宝在不同的阶段该怎么喂养

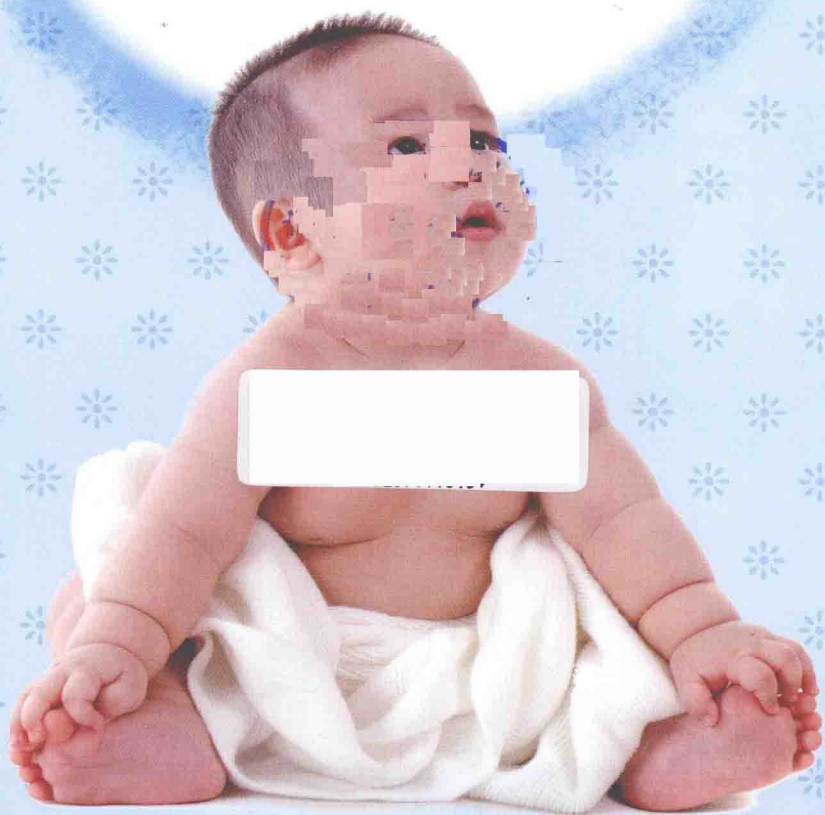
全面的孕期指南、实用的产妇护理方案、科学的宝宝喂养方法



亲亲我的宝贝

怀孕、分娩、育儿 难题全解

总策划：杨建峰 主编：周会菊



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

亲亲我的宝贝：怀孕、分娩、育儿难题全解 / 周会菊主编. — 南昌：江西科学技术出版社，2014.11

ISBN 978-7-5390-5124-6

I. ①亲… II. ①周… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第254499号

国际互联网 (Internet) 地址：

http: //www.jxkjcs.com

选题序号：zk2014384

图书代码：D14171-101

亲亲我的宝贝：怀孕、分娩、育儿难题全解

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 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计 松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5124-6

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号03-2014-309

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)

(图文提供：金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

Contents 目录

Part 1 怀孕篇



孕前准备

- 014 备孕准妈妈的孕前检查
- 015 备孕准爸爸的孕前检查
- 015 备孕准爸妈的最佳生育年龄
- 016 备孕期间多运动
- 016 孕前饮食应注意哪些
- 017 孕前营养补充
- 018 孕前生活应注意哪些
- 019 孕前环境应注意哪些



怀孕第1个月(0~4周)

- 020 孕妈妈的身体变化
- 020 胎宝宝的身体变化
- 021 孕1月胎教方案
- 023 孕1月产检要点
- 023 孕1月生活指南
- 024 孕妈妈如何远离电磁辐射
- 025 孕1月妈妈饮食应注意哪些
- 026 孕1月营养食谱



怀孕第2个月(5~8周)

- 028 孕妈妈的身体变化

- 028 胎宝宝的身体变化

- 029 孕2月胎教方案

- 031 孕2月产检要点

- 031 孕2月生活指南

- 033 孕2月妈妈饮食应注意哪些

- 034 孕2月营养食谱



怀孕第3个月(9~12周)

- 036 孕妈妈的身体变化

- 036 胎宝宝的身体变化

- 037 孕3月胎教方案

- 039 孕3月体检要点

- 040 孕3月生活指南

- 041 孕3月妈妈饮食应注意哪些

- 042 孕3月营养食谱



怀孕第4个月（13~16周）

044 孕妈妈的身体变化

044 胎宝宝的身体变化

045 孕4月胎教方案

047 孕4月体检要点

048 孕4月生活指南

049 孕4月妈妈饮食应注意哪些

050 孕4月营养食谱

怀孕第5个月（17~20周）

052 孕妈妈的身体变化

052 胎宝宝的身体变化

053 孕5月胎教方案

055 孕5月体检要点

055 孕5月生活指南

057 孕5月妈妈饮食应注意哪些

058 孕5月营养食谱

怀孕第6个月（21~24周）

060 孕妈妈的身体变化

060 胎宝宝的身体变化

061 孕6月胎教方案

063 孕6月体检要点

064 孕6月生活指南

065 孕6月妈妈饮食应注意哪些

066 孕6月营养食谱

怀孕第7个月（25~28周）

068 孕妈妈的身体变化

068 胎宝宝的身体变化

069 孕7月胎教方案

071 孕7月产检要点

072 孕7月生活指南

073 认识早产的征兆

073 孕7月妈妈饮食应注意哪些

074 孕7月营养食谱

怀孕第8个月（29~32周）

076 孕妈妈的身体变化

076 胎宝宝的身体变化

077 孕8月胎教方案

079 孕8月体检要点

080 孕8月生活指南

081 孕8月妈妈饮食应注意哪些

082 孕8月营养食谱

怀孕第9个月（33~36周）

084 孕妈妈的身体变化

084 胎宝宝的身体变化

085 孕9月胎教方案

087 孕9月体检要点

088 孕9月生活指南

088 这样可以减轻水肿

089 孕9月妈妈饮食应注意哪些

090 孕9月营养食谱



怀孕第10个月(37~40周)

092 孕妈妈的身体变化

092 胎宝宝的身体变化

093 孕10月胎教方案

094 孕10月产检要点

095 孕10月生活指南

095 谨慎对待腹痛

096 孕10月妈妈饮食应注意哪些

097 孕10月营养食谱

Part 2 分娩篇



自然分娩

100 可以自然分娩的标准

101 自然分娩对产妇的影响

102 自然分娩对宝宝的影响

103 自然分娩前需做好哪些准备工作

104 妈妈自然分娩时，爸爸应该做什么

105 在医院自然分娩时，应该如何与医生配合

107 自然分娩时，如何才能减轻分娩的痛苦

110 自然分娩后，应该如何护理产妇

114 自然分娩后一周调理食谱



剖宫产分娩

118 需进行剖宫产的标准

119 剖宫产对产妇的影响

120 剖宫产对宝宝的影响

121 剖宫产前需做好哪些准备工作

122 妈妈进行剖宫产分娩，爸爸应该做什么

123 剖宫产分娩后，应该如何护理产妇

125 剖宫产分娩后一周调理食谱



Part 3 0~1个月宝宝的喂养

新生儿的平均体重、身长、头围、胸围

130 体重

130 身长

130 头围

130 胸围

131 新生儿最初的模样

母乳喂养新生儿

132 哺乳前的乳房清洁与护理

134 自然分娩的产妇如何正确哺乳

134 剖宫产的产妇如何正确哺乳

135 早产儿及双胞胎的母乳喂养法

135 哺乳中常见的问题及其应对方法

配方奶喂养新生儿

138 如何选择配方奶

140 如何清洁奶瓶

142 新生儿的配方奶调配方法

143 配方奶喂养中常见的问题及其应对方法

出生1周的新生儿的发育情况

144 体重

144 身长

144 视觉

144 听觉

144 触觉

145 味觉

145 嗅觉

145 新生儿第1周的变化

出生2周的新生儿的发育情况

146 体重

146 身长

146 视觉

146 听觉



146 触觉

147 味觉

147 嗅觉

147 新生儿第2周的变化



出生3周的新生儿的发育情况

148 体重

148 身长

148 视觉

148 听觉

148 触觉

149 味觉

149 嗅觉

149 新生儿第3周的变化



出生4周的新生儿的发育情况

150 体重

150 身长

150 视觉

150 听觉

151 触觉

151 味觉

151 嗅觉

151 新生儿第4周的变化



新生儿的日常护理

152 正确包裹新生儿

152 给新生儿测体温

153 新生儿的眼部、口腔护理

153 新生儿的脐带护理

154 新生儿的皮肤护理

154 新生儿的生殖器护理

155 新生儿的正确抱法

156 新生儿的洗浴护理

157 新生儿尿布的选择

157 给新生儿正确穿脱衣服

158 新生儿衣物的清洗

159 正确对待新生儿哭泣



新生儿常见疾病防治

160 颅内出血

160 缺氧缺血性脑病

161 TORCH感染（先天性感染）

161 出血性疾病

162 肚脐炎症

162 新生儿溶血

163 新生儿黄疸

164 新生儿佝偻病

164 新生儿硬肿症

165 新生儿败血症

165 新生儿肺炎

166 新生儿肺透明膜病

166 新生儿窒息

167 新生儿破伤风

167 新生儿便秘

168 新生儿凶门异常

Part 4 1~3个月宝宝的喂养



1~3个月宝宝的发育特征

170 身体发育

170 运动能力

170 听觉水平

171 视觉水平

171 味觉和嗅觉

171 语言能力



1~3个月宝宝的早期教育

172 运动能力训练

172 视觉刺激训练

173 触觉能力训练

173 听觉刺激训练

173 语言刺激练习

173 社交发展训练



1~3个月宝宝的日常护理

174 给宝宝洗脸和洗手

174 给宝宝洗头

175 防止宝宝睡偏头

175 婴儿按摩操的操作方法



1~3个月宝宝常见不适症状及疾病的护理

176 小儿湿疹

177 小儿感冒

178 百日咳

179 小儿多汗

180 腹股沟疝

Part 5 4~6个月宝宝的喂养



4~6个月宝宝的发育特征

182 身体发育

182 听觉水平

182 视觉水平

183 运动能力

183 语言能力

183 记忆能力



4~6个月宝宝的早期教育

184 训练定时排便的习惯

184 手部动作训练

184 爬行动作训练

185 语言能力训练

185 社交发展训练



4~6个月宝宝的日常护理

186 出乳牙期的口腔护理

186 谨防宝宝“斗鸡眼”

187 宝宝枕秃的处理

188 5个月，尝试添加辅食期

188 下列三种情况，继续纯乳喂养

188 下列三种情况，尝试添加辅食

188 添加辅食的时间安排



6个月，奶与辅食的比例是8:2，补充含铁高易吸收的食物

190 补充高铁食物

190 补充易吸收的食物



4~6个月宝宝常见不适症状及疾病的护理

192 小儿夜啼

193 肠套叠

194 斜视

Part 6

7~9个月宝宝的喂养



7~9个月宝宝的发育特征

196 身体发育

196 听觉水平

196 视觉水平

197 运动能力

197 认知能力

197 语言能力

197 记忆能力



7~9个月宝宝的早期教育

198 训练宝宝咀嚼的习惯

198 训练喝水能力

199 开始学习迈步

199 语言能力训练



7~9个月宝宝的日常护理

200 爬行阶段的注意事项

201 纠正牙齿发育期的不良习惯

7个月, 奶与辅食的比例是7: 3, 增加肉的进食分量

202 可以吃哪些肉

202 进食肉的分量多少为宜

202 宝宝吃肉, 妈妈该注意什么

8个月, 奶与辅食的比例是6: 4, 补充含钙、维生素D高的食物

204 补充含维生素D高的食物

204 补充含钙高的食物

9个月, 奶与辅食的比例是5: 5, 补充含维生素A高的食物

206 补充含维生素A高的食物

206 考虑断奶

7~9个月宝宝常见不适症状及疾病的护理

208 小儿腹泻

209 牛奶贫血症

210 小儿麻疹

Part 7 10~12个月宝宝的喂养

10~12个月宝宝的发育特征

212 身体发育

212 听觉水平

212 视觉水平

213 运动能力

213 认知能力

213 语言能力

213 记忆能力

10~12个月宝宝的早期教育

214 训练宝宝走路

214 认知能力训练

215 语言能力训练

215 社交能力训练

10~12个月宝宝的日常护理

216 如何给宝宝喂药

216 婴儿入睡后打鼾的护理

217 不要让宝宝形成“八字脚”



 **10个月，奶与辅食的比例是4: 6，补充含B族维生素高的食物**

218 补充维生素B₁

218 补充维生素B₂

218 补充维生素B₆

 **11个月，奶与辅食的比例是3: 7，补充含碘高和护眼食物**

220 补充含碘高的食物

220 补充有益眼睛的食物

 **12个月，奶与辅食的比例是2: 8，补充含硒高和促进大脑发育的食物**

222 补充含硒高的食物

222 补充促进大脑发育的食物

 **10~12个月宝宝常见不适症状及疾病的护理**

224 幼儿急诊

225 小儿便秘

226 流脑

Part 8 1~2岁宝宝的养育

 **1~2岁宝宝的发育特征**

228 身体发育

228 认知能力

229 听觉水平

229 视觉水平

229 运动发育

229 语言能力

 **1~2岁宝宝的早期教育**

230 锻炼穿衣与穿鞋能力

230 训练宝宝正确称呼别人

231 培养良好的生活习惯

 **1~2岁宝宝的日常护理**

232 幼儿牙齿的保护

232 不要给宝宝掏耳朵

233 宝宝夜间尿床的处理

233 多让宝宝到户外活动

 **1岁~1岁3个月，添加全固体食物的关键期**

234 离乳期宝宝喂食要点

234 离乳期宝宝营养如何均衡

 **1岁4个月~1岁半，向成人饮食过渡，让宝宝学着独立进食**

236 培养宝宝独立进食的能力

236 宝宝不宜摄入高糖食物



**1岁半~2岁, 适当加餐
并补充含铜高的食物**

238 适当补铜, 促进智力发育

238 适当为宝宝加餐



**1~2岁宝宝常见不适症
状及疾病的护理**

240 泌尿道感染

241 小儿流涎

240 小儿脱肛

Part 9

2~3岁宝宝的养育



2~3岁宝宝的发育特征

244 身体发育

244 大脑、小脑发育

244 运动发育

245 听觉水平

245 视觉水平

245 认知能力

245 语言能力



2~3岁宝宝的早期教育

246 语言表达能力的培养

246 在游戏中成长

247 幼儿生活自理能力训练

247 小儿口吃的原因及纠正



2~3岁宝宝的日常护理

248 让宝宝的牙齿更坚固

248 让宝宝吃饭规律

249 改掉宝宝咬手指的坏习惯

249 小心宝宝性别错位



**2岁~2岁半, 补充含钾
和维生素K高的食物**

250 补充含维生素K高的食物

250 补充含钾高的食物



**2岁半~3岁, 补充含锰
和卵磷脂高的食物**

252 补充含锰高的食物

252 补充含卵磷脂高的食物

252 各餐营养比例如何搭配



**2~3岁宝宝常见不适症
状及疾病的护理**

254 手足口病

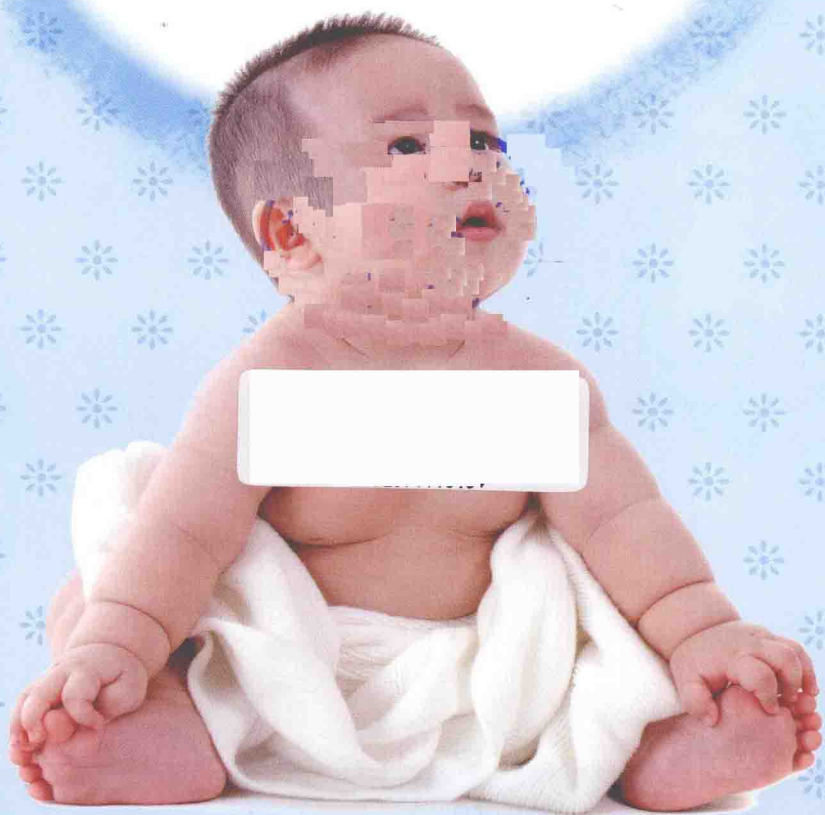
254 水痘

254 眼睑水肿

亲亲我的宝贝

怀孕、分娩、育儿 难题全解

总策划：杨建峰 主编：周会菊



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

亲亲我的宝贝：怀孕、分娩、育儿难题全解 / 周会菊主编. — 南昌：江西科学技术出版社，2014.11

ISBN 978-7-5390-5124-6

I. ①亲… II. ①周… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第254499号

国际互联网 (Internet) 地址：

http: //www.jxkjcs.com

选题序号：zk2014384

图书代码：D14171-101

亲亲我的宝贝：怀孕、分娩、育儿难题全解

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 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计 松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5124-6

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号03-2014-309

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)

(图文提供：金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

Contents 目录

Part 1 怀孕篇



孕前准备

- 014 备孕准妈妈的孕前检查
- 015 备孕准爸爸的孕前检查
- 015 备孕准爸妈的最佳生育年龄
- 016 备孕期间多运动
- 016 孕前饮食应注意哪些
- 017 孕前营养补充
- 018 孕前生活应注意哪些
- 019 孕前环境应注意哪些



怀孕第1个月(0~4周)

- 020 孕妈妈的身体变化
- 020 胎宝宝的身体变化
- 021 孕1月胎教方案
- 023 孕1月产检要点
- 023 孕1月生活指南
- 024 孕妈妈如何远离电磁辐射
- 025 孕1月妈妈饮食应注意哪些
- 026 孕1月营养食谱



怀孕第2个月(5~8周)

- 028 孕妈妈的身体变化

- 028 胎宝宝的身体变化

- 029 孕2月胎教方案

- 031 孕2月产检要点

- 031 孕2月生活指南

- 033 孕2月妈妈饮食应注意哪些

- 034 孕2月营养食谱



怀孕第3个月(9~12周)

- 036 孕妈妈的身体变化

- 036 胎宝宝的身体变化

- 037 孕3月胎教方案

- 039 孕3月体检要点

- 040 孕3月生活指南

- 041 孕3月妈妈饮食应注意哪些

- 042 孕3月营养食谱



怀孕第4个月（13~16周）

044 孕妈妈的身体变化

044 胎宝宝的身体变化

045 孕4月胎教方案

047 孕4月体检要点

048 孕4月生活指南

049 孕4月妈妈饮食应注意哪些

050 孕4月营养食谱

怀孕第5个月（17~20周）

052 孕妈妈的身体变化

052 胎宝宝的身体变化

053 孕5月胎教方案

055 孕5月体检要点

055 孕5月生活指南

057 孕5月妈妈饮食应注意哪些

058 孕5月营养食谱

怀孕第6个月（21~24周）

060 孕妈妈的身体变化

060 胎宝宝的身体变化

061 孕6月胎教方案

063 孕6月体检要点

064 孕6月生活指南

065 孕6月妈妈饮食应注意哪些

066 孕6月营养食谱

怀孕第7个月（25~28周）

068 孕妈妈的身体变化

068 胎宝宝的身体变化

069 孕7月胎教方案

071 孕7月产检要点

072 孕7月生活指南

073 认识早产的征兆

073 孕7月妈妈饮食应注意哪些

074 孕7月营养食谱

怀孕第8个月（29~32周）

076 孕妈妈的身体变化

076 胎宝宝的身体变化

077 孕8月胎教方案

079 孕8月体检要点

080 孕8月生活指南

081 孕8月妈妈饮食应注意哪些

082 孕8月营养食谱

怀孕第9个月（33~36周）

084 孕妈妈的身体变化

084 胎宝宝的身体变化

085 孕9月胎教方案

087 孕9月体检要点

088 孕9月生活指南