



医学专家推荐的分娩育儿全书
新手父母必备的育儿宝典
所有怀孕、产检、分娩、产后护理知识，一“书”览尽

妊娠分娩育儿 —全图解—

《健康大讲堂》编委会 主编

清晰图解

全程普及怀孕分娩
育儿常识

内容实用

图文互动，即查即用

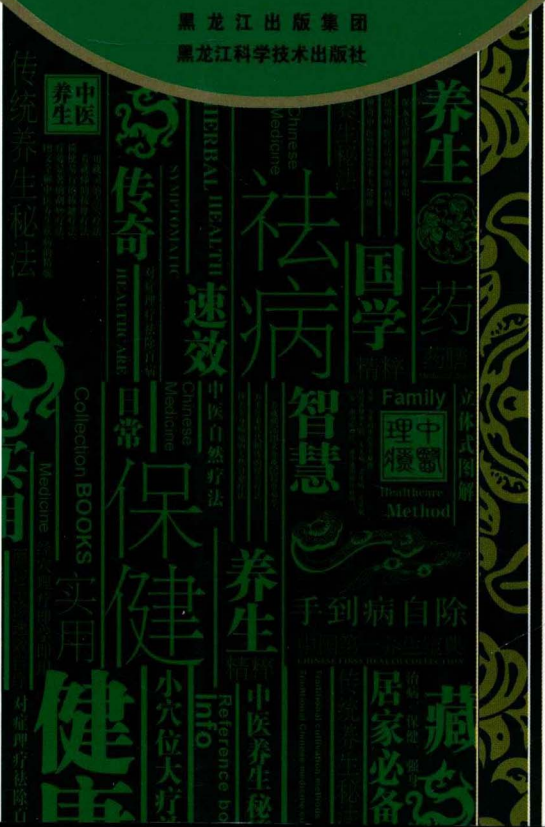
黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



坚持进行抚摩胎教，
有助促进胎儿发育



母乳是婴儿最理想的食物



坚持运动，有助于自然分娩

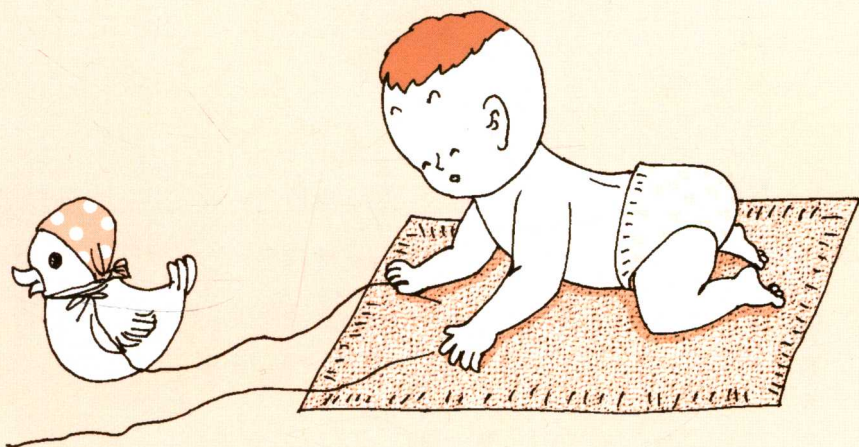


与新生儿进行情感交流，有
助于其身心健康

妊娠分娩 育儿全图解



《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

妊娠分娩育儿全图解/《健康大讲堂》编委会主编
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5388-7981-0

I. ①妊… II. ①健… III. ①妊娠期—妇幼保健—图解 ②分娩—图解 ③婴幼儿—哺育—图解 IV. ①R715. 3-64
②R714. 3-64 ③TS976. 31-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第162718号

妊娠分娩育儿全图解

RENSHEN FENMIAN YU'ER QUANTUJIE

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 杨晓杰 孙 鹏

封面设计 吴展新

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711mm × 1016 mm 1/16

印 张 25

字 数 228千字

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7981-0/R · 2369

定 价 49.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言

前言

一个民族文明的发展，离不开一代代人的传承；一个家庭的繁荣，离不开子孙后代的发扬。所以，在当今社会，一个家庭最开心的时刻，莫过于迎接新一代到来。

有人说，一个人一生只经历三件事——出生、孕育后代、死亡。其中，孕育后代是人生一大事，这就如承前启后的过程，正因为这一代代的繁衍，人类文明才得以发展至今。孕育一个健康的宝宝，关系着一个家庭的安定和幸福。不仅如此，对于女人来讲，没有经历过怀孕、分娩的人生，就是不完整的人生。

孕育小生命的过程，是既痛苦又幸福的过程。在当代作家池莉看来，无论社会多么发达，科技多么进步，都无法消除女人生孩子的痛苦。将一个小生命从无到有“创造”出来，从一无所知再到养育成一个独立自主有社会能力的人，绝不像演电影那样，一个镜头十年二十年就过去了。孕育宝宝的痛苦、分娩时刻的幸福、养育过程的辛苦，点点滴滴中都凝聚着父母亲的呵护和关爱，生命就是这样一点点积累来的。

社会的发展也在推动着人们思想观念的变化。如今，孕育后代的意义，不仅仅是完成祖先赋予的使命，更是为了经历一种完满的人生。如何才能孕育出一个既健康又聪明的宝宝，现在已经成为每一个家庭关注的焦点问题。随着生活水平的提高，优生优育已经有了一个新的发展，科学育儿已成为当代社会不可避免的话题。这本书，就以科学育儿为着眼点，全面介绍一个生命从无到有的过程，以及在这个过程中所要经历的启蒙教育。

本书包含了孕前准备、孕期保健、胎教、分娩、产后保健及养育等方面的内容，共二十六章一百余节。在这本书中，编者就年轻夫妻所关心的各类问题做了详细的介绍，不管是对于孕妇自身，还是发生在宝宝以及爸爸身上的各类难题，都有涵盖，并一一给予解答。

在孕前准备方面，小夫妻可以了解到优生常识，掌握优育技巧，为孕育健康聪明的宝宝做好准备工作。

在孕期保健方面，父母可以深切体味一个生命从无到有的过程。本节从一无所知的孕一月介绍到分娩时刻，翔实细致。在这个漫长的过程中，胎儿在母体中一天天长大，每天都会带给准父母们不一样的感动。母体的营养和健康是这个时期的关键，不管是在身体上，还是心理上，准妈妈都要学会自我调节，给宝宝创造一个健康的孕育环境。准爸爸在这个时期也至关重要，要主动承担起丈夫和爸爸的双重责任。

关于胎教，这是一个至关重要的问题。不论是胎教的内容、时间，还是胎教的环境，准父母都需要制订一个严格的计划，为科学育儿做积淀。胎教并不是准妈妈一个人的事情，准爸爸也要参与进来，配合好妻子，在稳定妻子情绪的同时，带给妻子和宝宝安全感。

在分娩和产后保健方面，本书全面介绍了临产注意事项、分娩的方式及如何应对意外等问题。这个时期是母体和胎儿最脆弱的阶段，除了医护人员的正常护理外，还需要爸爸关心，以帮助他们母子度过这个艰难的时刻。

在养育宝宝的阶段，夫妻将充分了解“养儿难”的真谛，这个过程需要父母双方的参与。在面对自己生命的传承者时，多数的细节问题都需要从头开始学习。比如说宝宝的日常生活如何打理、如何给宝宝喂奶、如何进行早期教育等。这些都是有技巧的，除了从老一辈人那里得来的经验，还需要年轻父母自己进行“实战”。

不管处在哪一个阶段，每一个想要孕育新生命的家庭，都需要做好万全的准备，这样才能减少这漫长过程中可能会出现的问题。希望此书对您有所帮助！

孩子是上天赐给每对夫妻最珍贵的宝贝，祝愿天下所有的夫妇都有一个健康、聪明的宝宝，也祝愿每一个宝宝都能在父母的呵护下快乐地成长！



第1章 优生优育

孕前知识储备

做好优生准备.....	002
女性最佳生育年龄.....	003
最佳生育季节.....	003
最佳怀孕时间.....	004
性高潮时更易受孕.....	004
调整好排卵期的精神状态.....	005
利用好生物节律.....	005
不良环境对准爸爸的影响.....	006
让宝宝继承你的聪明才智.....	006
母子血型与优生.....	007
怎样避免产生畸形儿.....	007
高龄孕妇怎样才能生出健康宝宝.....	008
婚后不宜立即怀孕.....	008
身体疲劳时不宜怀孕.....	009
春节期间不宜怀孕.....	009
避孕期间不宜怀孕.....	010
早产及流产后不宜立即再孕.....	010
长期服用药物的妇女不宜立即怀孕.....	011
不久前受过X线照射的妇女不宜立即怀孕.....	011

孕前生活准备

制订孕前计划.....	012
孕前的衣食住行.....	013

做孕前检查的时机.....	013
孕前应补充的营养.....	014
肥胖者的孕前营养.....	015
体重过轻妇女的孕前饮食.....	015
孕前的心理准备.....	016
孕前要戒烟.....	016
孕前须戒酒.....	017
孕前要谨慎用药.....	017
孕前应做的防疫方案.....	018
孕前应调换的工作.....	019
学会记录妊娠日记.....	019
准爸爸的孕前准备.....	020

目 录



第2章 怀孕一个月(0~4周)

孕1月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长.....	022
孕妈妈身体特征.....	022
营养搭配要求.....	023

孕1月体检

怎么知道自己怀孕了.....	024
辨别假孕.....	025
孕早期检查.....	025
预防畸形儿.....	026
孕妈妈要预防腮腺炎.....	026
慎防宫外孕.....	027
宫外孕要及时诊治.....	027

孕1月保健要点

妊娠早期反应.....	028
克服早孕反应.....	029
不宜凭借药物抑制孕吐.....	030
早孕反应太剧烈不宜保胎.....	030

孕1月注意事项

孕妈妈服药须知.....	031
孕妇不宜服用的中成药.....	031
孕妈妈不宜服用的西药.....	032
孕妈妈可常吃酵母片.....	032
孕妈妈应回避的工作.....	033
孕期性生活注意事项.....	034

第3章 怀孕二个月(5~8周)

孕2月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长.....	036
孕妈妈身体特征.....	036
营养搭配要求.....	037

孕2月体检

孕早期不宜做CT检查.....	038
谨防葡萄胎.....	038

孕2月保健要点

多吃促进胎儿大脑发育的食物.....	039
多吃促进胎儿智力发育的食物.....	039

选择合适的内衣.....	040
胸罩的选择.....	040

孕2月注意事项

孕妈妈不宜接触宠物.....	041
孕妈妈切忌化浓妆.....	041
孕妇洗澡要求.....	042
孕妇不宜长时间看电视.....	043
怀孕期间头发的保养.....	043
孕妈妈应避免的家务活动.....	044
孕早期防止感冒.....	045
孕妇不宜使用利尿剂、驱虫药、 泻药.....	046
孕妇尿频怎么办.....	046

第4章 怀孕三个月(9~12周)

孕3月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长.....	048
孕妈妈身体特征.....	048
营养搭配要求.....	049

孕3月体检

什么是产前检查.....	050
产前检查时的注意事项.....	051

孕3月保健要点

孕妈妈不可缺叶酸.....	052
增加蛋白质的摄入.....	053
准妈妈要多摄入“脑黄金”.....	053
烹调时宜用植物油.....	054
坚持每天做孕妇体操.....	054
孕妈妈要保持情绪良好.....	055

孕3月注意事项

孕妇要多喝牛奶.....	056
孕妈妈应多吃瘦肉.....	056
孕妇不宜只吃素食.....	057
孕妇不宜早、晚进食不平衡.....	057
孕妈妈不宜多吃酸性食品.....	058
孕妈妈不宜多吃罐头食品.....	058
孕妇不宜多吃冷饮.....	059
孕妇饮水不宜过多.....	059
孕妈妈喝酸奶好处多.....	060
孕妈妈不宜多食桂圆.....	060
孕妈妈宜多吃玉米.....	061
怀孕期宜少食盐.....	061
孕妈妈宜适当吃粗粮.....	062
孕妈妈不宜喝咖啡.....	063
孕妈妈不宜多食动物肝脏.....	063
孕妇吃饭宜细嚼慢咽.....	064
孕妇腹痛怎么办.....	064

第5章 怀孕四个月(13~16周)

孕4月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长.....	066
孕妈妈身体特征.....	066
营养搭配要求.....	067

孕4月体检

防治孕妇贫血.....	068
预防坐骨神经痛.....	068

孕4月保健要点

孕妇要适量摄入维生素A.....	069
孕妇要适量补充B族维生素.....	069
孕妇要适量摄入维生素C.....	070
孕妇要适量摄入维生素D.....	070
孕妇要适量摄入维生素E.....	071
孕妇不宜大量补充维生素类药物.....	071
孕妇需要补充更多的铁.....	072
孕妈妈不可缺铜.....	072

孕妇要适量补锌.....	073
孕妈妈不可缺碘.....	073
孕妈妈不可缺钙.....	074
孕妈妈应保证睡眠.....	075
孕妈妈睡眠采取什么姿势为好.....	075
孕妈妈应学会放松.....	076

孕4月注意事项

怀孕后应慎吃的食物.....	077
孕妈妈不宜多吃菠菜.....	077
孕妈妈要少吃山楂食品.....	078

孕妈妈不宜多吃速食品.....	078
孕妈妈不宜多吃水果.....	079
孕妈妈不宜多吃油条.....	079
孕妇不宜多吃鸡蛋.....	080
孕妈妈不宜喝浓茶.....	080
孕妇不宜多饮汽水.....	081
孕妈妈不宜睡席梦思床.....	081
孕妈妈不宜睡电热毯.....	082
孕妇不宜忽视午睡.....	082
孕妇要选择合适的鞋子.....	083
孕期外出旅行注意事项.....	084
怎样防止流产.....	084

第6章 怀孕五个月（17~20周）

孕5月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长.....	086
孕妈妈身体特征.....	086
营养搭配要求.....	087

孕5月体检

何时可以做B超检查.....	088
胎动计数及结果判断.....	089
如何尽早发现双胞胎.....	089

孕5月保健要点

孕妇的居住环境要求.....	090
孕妇上班路上安全策略.....	090
防止妊娠纹.....	091
孕妇应避免噪声.....	091

孕5月注意事项

孕妇忌在月圆之夜行房事.....	092
孕妈妈居室不宜多放花草.....	092
孕妈妈不宜久坐久站.....	093
孕妈妈不宜多晒太阳.....	093
远离电磁辐射的对策.....	094
孕妈妈不宜长时间使用电风扇和 空调.....	094
孕期工作中的注意事项.....	095
孕妈妈不宜去人多的地方.....	095
情绪差会导致胎动频繁.....	096



第7章 怀孕六个月 (21~24周)

孕6月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长.....	098
孕妈妈身体特征.....	098
营养搭配要求.....	099

孕6月体检

听胎儿的心跳.....	100
触摸胎位是否正常.....	100

孕6月保健要点

孕妇吃鱼好处多.....	101
--------------	-----

孕妈妈如何选择饮品.....	101
孕妈妈夏季饮食起居.....	102
孕妈妈冬季饮食起居.....	102
妊娠期皮肤的保养.....	103

孕6月注意事项

妊娠高血压的防治.....	104
孕妈妈为什么不宜仰卧睡觉.....	105
孕后的运动要求.....	105
孕妇行走坐立的姿势.....	106
孕期的舒适姿势.....	106

第8章 怀孕七个月 (25~28周)

孕7月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长.....	108
孕妈妈身体特征.....	108
营养搭配要求.....	109

孕7月体检

母子血型不合该怎么办.....	110
羊水过多或过少怎么办.....	110

孕7月保健要点

孕妈妈要保持口腔卫生.....	111
-----------------	-----

孕妈妈能坐飞机吗.....	111
孕妇要少驾驶汽车.....	112
防治孕妇小腿抽筋.....	112

孕7月注意事项

补钙不可过量.....	113
孕妈妈不宜戴隐形眼镜.....	113
孕妇下肢水肿的处理.....	114
防治孕妇腰背痛.....	114
孕期便秘的对策.....	115
妊娠期真菌性阴道炎的防治.....	116
游泳训练易顺产.....	116

第9章 怀孕八个月（29～32周）

孕8月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长.....	118
孕妈妈身体特征.....	118
营养搭配要求.....	119

孕8月体检

避免胎儿长得太大.....	120
前置胎盘的处理.....	120
胎位不正怎么办.....	121

孕8月保健要点

孕期面部保健按摩.....	122
加强乳房护理.....	122
妊娠期乳房保健.....	123

孕8月注意事项

怀孕后期腹痛的鉴别.....	124
孕妇远行注意事项.....	124
如何预防早产.....	125
孕妇鼻塞和鼻出血的处理.....	126
准备中止性生活.....	126

第10章 怀孕九个月（33～36周）

孕9月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长.....	128
孕妈妈身体特征.....	128
营养搭配要求.....	129

孕9月体检

宝宝臀位的处理.....	130
宝宝横位的处理.....	130

孕9月保健要点

孕妇多散步有利于胎儿健康成长.....	131
孕妇实用体操.....	132

孕9月注意事项

孕妇皮肤疹的治疗.....	133
防治孕妇静脉曲张.....	134
孕妇避免单独外出.....	134
如何预防痔疮.....	135
孕妇患妊娠中毒症怎么办.....	136



第11章 怀孕十个月 (37 ~ 40周)

孕10月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长.....	138
孕妈妈身体特征.....	138
营养搭配要求.....	139

孕10月体检

预产期的推算法.....	140
哪些人需要做产前诊断.....	141
产前诊断的方法.....	142

孕10月保健要点

先熟悉产房环境.....	143
避免产前焦虑症.....	144

孕10月注意事项

临产前不宜吃黄芪炖鸡.....	145
过期妊娠.....	145
胎儿宫内发育迟缓的防治.....	146

第12章 胎 教

胎教准备

胎教人人都能做到.....	148
胎教何时开始.....	148
胎教的环境.....	149
怎样做好胎教的主角.....	149
实施胎教不要心切.....	150
胎教要忌“懒”.....	150

丈夫的角色

做妻子喜欢的事.....	151
配合妻子做胎教.....	151
确保妻子情绪稳定.....	152
可为胎儿做的事.....	152
提高自己的文化修养.....	153
胎儿爱听爸爸的声音.....	153

胎教方式

音乐胎教方法.....	154
音乐胎教种类.....	155
给胎儿唱歌.....	155
抚摩胎教.....	156
美学胎教.....	156
光照胎教.....	157
色彩胎教.....	157

与胎儿交流

母体与胎儿生理信息的传递.....	158
母体与胎儿情感信息的传递.....	159
孕妇的求知欲会影响到胎儿.....	159
想象胎儿的样子.....	160
培养胎儿的习惯.....	160

与胎儿对话.....	161
给胎儿讲故事.....	162
与胎儿做游戏.....	162

对胎儿进行运动训练.....	163
通过大自然陶冶来进行胎教.....	164

第13章 分娩指导

产前身心准备

产前身体准备.....	166
产前物质准备.....	166
产前饮食准备.....	167
产前丈夫的准备.....	167
住院待产的时间选择.....	168
产前进盆底肌肉、呼吸锻炼.....	169
怎样避免产前紧张.....	169

分娩方式选择

自然分娩.....	170
剖宫产.....	170
剖宫产的优缺点.....	171
剖宫产应选哪种麻醉方式.....	171
什么情况下选择剖宫产.....	172
无痛分娩.....	172
产钳与胎头吸引分娩.....	173
怎样选择分娩方式.....	173

分娩过程

三个产程.....	174
三个产程中，产妇应该做什么.....	174
分娩时的饮食.....	175
产妇临产时要灌肠.....	175

产妇不宜大喊大叫.....	176
分娩时正确的用力方法.....	176
减轻分娩疼痛的方法.....	177
产妇如何配合接生.....	178
分娩过程中的会阴保护.....	179
分娩会阴侧切.....	179
产妇产后可做什么.....	180
丈夫是最佳的生产陪护人.....	180
剖宫产前后四不宜.....	181
分娩结束产妇仍须留在产房内观察....	181

异常分娩的防治

如何避免难产.....	182
胎位发生变化如何应对.....	183
脐带绕颈怎么办.....	183
如何预防滞产.....	184
羊水栓塞的防治.....	184
子宫破裂的预防.....	185
胎儿窘迫的预防.....	185
产后出血的预防.....	186



第14章 产褥期保健

产妇身体特征

产褥期及其特征.....	188
产后恶露.....	189
产后痛.....	190
出汗多.....	190
起床后头晕.....	191
会阴疼痛.....	191

饮食保健

产褥期应保证营养充足.....	192
产妇应注意滋补.....	192
适合产妇食用的食物.....	193
适合产后补血的食物.....	194
产妇应适量摄入食盐.....	194
体弱、剖宫产产妇宜选择的食物.....	195
产后宜多吃鲤鱼.....	196
产后不宜多吃红糖.....	196
产后不宜多吃鸡蛋.....	197
产妇不宜多喝茶.....	197
产后不宜节食.....	198
怎样避免产后发胖.....	198

生活起居细则

产后应进行的检查.....	199
预防产后抑郁.....	200
产后不宜马上熟睡.....	200
产妇休养环境要求.....	201
产妇衣着的选择.....	202
产后不宜束腰.....	202

产妇内衣的选择.....	203
产妇应采取的睡卧姿势.....	203
月子里不要完全卧床.....	204
产后洗澡注意事项.....	205
产妇月子里怎样刷牙漱口.....	205
产妇宜常梳头.....	206
产妇不宜多看电视.....	206
产妇避免直吹电风扇.....	207
产妇不宜多看书或织毛衣.....	207
产后面部护理.....	208
产后怎样美容美发.....	209
何时可以恢复性生活.....	210
保持乳房弹性的方法.....	210
产后不宜快速减肥.....	211
怎样淡化妊娠纹.....	211
剖宫产后的自我护理.....	212

产后恢复运动

何时可以锻炼.....	213
随时可进行的锻炼方式.....	213
产褥期康复体操.....	214
产后恢复体形操.....	215
产后健美操.....	216
产后体疗瘦身.....	217
产后锻炼注意事项.....	217

常见产后病的预防

产褥感染的预防.....	218
恶露不下的防治.....	219
产后贫血的治疗.....	219

产后尿潴留的防治.....	220
产妇产后腹痛的处理.....	221
脱发的预防.....	221
便秘的预防.....	222
痔疮的预防.....	223

手脚痛的预防.....	223
产褥中暑的防治.....	224
腰腿疼痛的防治.....	225
产后阴道松弛的改善措施.....	225
子宫脱垂的预防.....	226

第15章 新生儿发育状况与保健

新生儿发育特征

新生儿各项指标.....	228
新生儿的体温.....	228
新生儿一日尿量.....	229
新生儿的睡眠.....	229
新生儿第一周的生长发育.....	230
新生儿第二周的生长发育.....	230
新生儿第三周的生长发育.....	231
新生儿第四周的生长发育.....	231
婴幼儿头围、胸围增长规律.....	232
新生儿应做哪些预防接种.....	232

新生儿喂养

母乳是婴儿最理想的食物.....	233
利用好初乳.....	234
产后哺乳越早越好.....	234
正确的喂奶方法.....	235
夜间如何喂养新生儿.....	236
母乳是否充沛的判断方法.....	236
使乳汁充沛的方法.....	237
两个乳房奶水不均怎么办.....	237
哪些情况不宜母乳喂养.....	238
产后漏奶怎么办.....	238
不要用奶瓶喂奶、喂水.....	239

如何进行混合喂养.....	239
怎样人工喂养宝宝.....	240
人工喂养注意事项.....	241
奶瓶选购要点.....	241
奶瓶的辅助用品.....	242
不宜用暖瓶保存鲜奶.....	242
新生儿喂鲜奶应掌握的量与次数.....	243
调配奶粉的注意事项.....	244
怎样为孩子补充水分.....	244
哺乳期妈妈禁用的西药.....	245

起居护理

新生儿的居室布置.....	246
新生儿寝具的选择.....	246
新生儿的衣着要求.....	247
怎样给新生儿洗澡.....	247
新生儿脐带的护理.....	248
怎样给新生儿测体温.....	248
新生儿的肚子须保暖.....	249
怎样给新生儿换尿布.....	249
新生儿尿布的清洗与消毒.....	250
新生儿不宜用枕头.....	250
怎样护理早产儿.....	251
怎样抱新生儿.....	251
新生儿躺卧宜采用的体位.....	252

婴儿睡觉不要过分摇.....	252
不能给满月的婴儿剃头.....	253
为婴儿清洁口腔.....	253
给婴儿剪指甲.....	254
怎样保护新生儿的囟门.....	254
怎样保护新生儿的眼睛.....	255
防止新生儿发生意外情况.....	255
怎样给新生儿喂药.....	256
为新生儿按摩.....	256
怎样为新生儿健身.....	257
双臂交叉与屈腿运动.....	258
新生儿的户外活动.....	258

早期简单教育

影响儿童智力的几种因素.....	259
新生儿视力的发展.....	259

新生儿听觉的训练.....	260
新生儿触觉的训练.....	260
新生儿语言的训练.....	261
科学开发新生儿大脑的潜力.....	261
与新生儿进行情感交流.....	262
手指益智法.....	262

新生儿常见疾病预防

如何判断新生儿是否生病.....	263
新生儿生理性黄疸.....	263
新生儿疝脐.....	264
新生儿脱水热.....	264
新生儿尿布疹.....	265
怎样预防新生儿肺炎.....	265
新生儿发热能不能用退烧药.....	266
新生儿腹泻该怎么办.....	266

第16章 二个月宝宝

饮食健康

2月宝宝的喂养.....	268
不宜一哭就喂.....	268
怎样给宝宝换奶.....	269
漾奶和吐奶.....	269

起居护理

婴儿四季穿衣的学问.....	270
怎样给婴儿洗手和脸.....	270
怎样给婴儿洗头.....	271
怎样给婴儿洗澡.....	271
适度地抱婴儿.....	272

抱婴儿到外面晒太阳.....	272
夜啼怎么办.....	273
宝宝要做42天检查.....	273
婴儿湿疹的处理.....	274

早期教育

2月宝宝特征.....	275
语言能力训练游戏.....	275
社交能力训练游戏.....	276
情感培养训练游戏.....	276
听觉能力训练游戏.....	277
视觉能力训练游戏.....	277
感觉能力训练游戏.....	278
动作能力训练游戏.....	278

第17章 三个月宝宝

饮食健康

3月宝宝的喂养.....	280
3个月以内勿吃盐.....	280
鱼肝油、果汁与菜汁的添加.....	281

起居护理

保护婴儿的眼睛.....	282
保护婴儿的听力.....	282
怎样给婴儿理发.....	283
怎样防治痱子.....	283
宝宝地图舌的防治.....	284
怎样防治小儿便秘.....	284

早期教育

3月宝宝的特征.....	285
婴儿玩具的选择.....	285
宝宝练翻身.....	286
婴儿抱摆操.....	287
语言能力训练游戏.....	288
社交能力训练游戏.....	288
感知能力训练游戏.....	289
认知能力训练游戏.....	289
触觉能力训练游戏.....	290
动作能力训练游戏.....	290

第18章 四个月宝宝

饮食健康

4月宝宝的喂养.....	292
婴儿咀嚼练习.....	292
婴儿辅食的添加原则.....	293
给宝宝添加蛋黄.....	294
淀粉类食物的添加方法.....	294
宝宝多吃胡萝卜有益健康.....	295
牛奶不能与钙粉同服.....	295
适宜宝宝的健脑食品.....	296
适宜宝宝的益智食品.....	296

起居护理

4月宝宝安全备忘录.....	297
----------------	-----

使用婴儿车应注意什么.....	298
婴儿缺铁性贫血的防治.....	298

早期教育

4月宝宝特征.....	299
宝宝不会抬头怎么办.....	299
宝宝健身操.....	300
语言能力训练游戏.....	300
社交能力训练游戏.....	301
视觉能力训练游戏.....	301
听觉能力训练游戏.....	302
动作能力训练游戏.....	302