

陈宝英 TO BE PREGNANT CHILD REARING 孕产育儿全书



陈宝英
★ 编著
chen
bao ying



中国母婴保健领域权威专家与读者倾情分享从医40余年的研究成果



四川科学技术出版社

YUN CHAN
YU ER
QUAN SHU

陈宝英
孕产育儿全书

陈宝英
编著



图书在版编目(CIP)数据

陈宝英孕产育儿全书 / 陈宝英编著. — 成都 : 四川科学技术出版社,
2015.4

ISBN 978-7-5364-8067-4

I. ①陈… II. ①陈… 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(2015)第062143号



书名: 陈宝英孕产育儿全书

CHENBAOYING YUNCHAN YUER QUANSHU

出品人: 钱丹凝

编著者: 陈宝英

责任编辑: 牛小红

封面设计: 高婷

责任出版: 欧晓春

出版发行: 四川科学技术出版社

地址: 成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031

官方微博: <http://weibo.com/sckjcbs>

官方微信公众号: sckjcbs

传真: 028-87734039

成品尺寸: 205mm×260mm

印张: 26.5

字数: 480千

印刷: 河北美程印刷有限公司

版次/印次: 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

定价: 46.80元

ISBN 978-7-5364-8067-4

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

前言

翻开你的好“孕育”篇章

整个孕期如同一次特别的旅行，从受精卵形成，到宝宝出世这10个月，你在整个孕育过程会面临很多不可知的因素，艰难与欣喜并存。

10月孕期，你可以感受到胎宝宝在腹中的成长与悸动，却不了解自己身体出现的种种变化与不适，不知道胎宝宝是在何时长出小手和小脚，何时学会挤眉弄眼。更重要的是，相对于自己身体的变化，你更重视胎宝宝的健康和成长，你希望每一天都能够给予胎宝宝成长最好的帮助，让宝宝“赢在起跑线上”，因此该如何合理饮食、如何运动、如何胎教、如何保持良好的心情、如何协调工作，都成了你最想了解的知识。

长久的盼望和悉心孕育之后，到了分娩的阶段，当令人激动的一天终于来临，盼望、阵痛、紧张、历尽艰辛的你又将迎来怎样的一天？10月怀胎，一朝分娩，你要面临的是一个竭尽全力的独特的过程。当你终于带着宝宝走完孕期的最后一站，把小生命带到这个世界上的时候，你的身体状况会如何呢？饮食起居该如何护理才能尽快恢复？准爸爸该怎么样来照顾你？嗷嗷待哺的宝宝又该如何悉心照顾？

这本书精选了准妈妈从怀孕到生产，宝宝从出生到2岁，妈妈怀孕和在养育宝宝的过程中经常会遇到的问题，并一一做了详细解答，包括饮食营养、日常护理、疾病防护，以及如何与宝宝进行交流，怎样培养宝宝的才能，等等。

有了这本书，妈妈就可以用最少的时间，学会最需要掌握的妊娠知识，育儿知识，怀孕须知和注意事项，学会照顾宝宝的方法，学会聆听宝宝的语言，让自己成为照顾宝宝的专家！

编者

目录

CONTENTS

Part I

孕产篇

孕前期

沃土出壮苗，孕前准备是关键

孕前期第一阅读.....	2
具备积极的优生态度.....	2
做好怀孕的心理准备.....	2
高龄准妈妈莫担心.....	3
算一算怀孕的经济账.....	4
为孕育做个简单的规划.....	4
女性最佳生育年龄.....	5
最宜怀孕的季节.....	5
孕前身体准备.....	6
受孕前的最佳健康条件.....	6
孕前体检意义重大.....	7
不要忘记孕前遗传咨询.....	7
容易遗传的几种疾病.....	8
哪些情况不宜怀孕.....	9
多次流产对怀孕不利.....	9
女性服药要遵医嘱.....	10
男性用药也须谨慎.....	11
孕前最好去看看牙医.....	11
决定怀孕后改变避孕措施.....	12
孕前营养准备.....	12
提前三个月至半年开始饮食调理.....	12
孕前如何保证营养全面均衡.....	13

不利妊娠的饮食习惯要戒掉.....	14
为什么孕前要补充叶酸.....	14
补充叶酸有学问.....	15
标准体重创造优生宝宝.....	16
多吃哪些食物可以提高受孕概率.....	17
孕前起居护理.....	17
装修新居要谨慎.....	17
暂时不要饲养猫、狗等宠物.....	18
准备好孕期可能用到的药品.....	18
男性要避免频繁的热淋浴.....	19
男性不要过多骑单车.....	19
孕前运动计划.....	20
运动适宜助好“孕”.....	20
安排一个孕前健身计划.....	21
孕前运动的宜与忌.....	21
职场女性备孕良策.....	22
某些特殊工种的女性要调离岗位.....	22
了解自己在孕产期享有的特权.....	23
进入怀孕倒计时.....	24
排卵日前后是最易受孕时期.....	24
学会测试基础体温.....	25
增加受孕概率的方法.....	25
性高潮“制造”的宝宝更聪明.....	26
精子决定胎宝宝的性别.....	27
避开“黑色”受孕期.....	27
不同避孕方法停止后多久可以怀孕.....	28

孕早期(1~3月)

恭喜你怀孕了,快乐孕程第一步

孕早期知识第一阅读	29
孕早期胎宝宝发育情况	29
怎么判断怀孕了	30
早孕试纸的正确使用方法	30
早孕试纸不偏信	31
预产期的计算方法	31
早孕反应期间身体有什么变化	32
准妈妈要注意控制体重增长速度	32
给胎宝宝办理准生证	33
孕早期营养跟进	34
三餐要定时定量	34
孕期健康早餐应该怎么吃	34
饮食卫生要做到位	35
多样化摄入食品营养才能平衡	35
怎样保证食物中的营养尽量不流失	36
小心易导致流产的食物	37
避免食用含致畸物质的食物	37
远离油炸食品	38
有恶心症状时,饮食要清淡可口	38
早孕反应严重,补充维生素应适量	39
食盐量控制在每日5~6克	40
科学饮水,保证饮水卫生	40
有助胎宝宝健康发育的食物	41
准妈妈每天该吃多少水果蔬菜	41
“嗜酸”的准妈妈要仔细挑选食物	43
孕早期起居护理	43
怎样缓解早晨起床后的恶心感	43
规律作息,保证充足的睡眠	44
准妈妈每天睡多长时间为宜	45
建立适应人体的生物钟	45
准妈妈日常的正确姿势	46
准妈妈洗澡必须警惕四大问题	46
孕早期性生活需及时做出调整	47

打扫卫生时的注意事项	47
准妈妈孕期如何护理皮肤	48
准妈妈暂时要远离哪些化妆品	49
小心香水“有毒”	49
日常家电也有污染	50
看电视六大守则	51
准妈妈应怎样健康使用手机	51
怎样选择和检验防辐射孕妇装	51
不可迷信防辐射孕妇服	52
准妈妈的衣服要宽松舒适	52
孕期最好不要戴隐形眼镜	53
选购孕期胸罩	53
孕期应选一双舒适的低跟鞋	54
孕早期不适与意外护理	55
注意:别把怀孕症状当感冒	55
孕期要小心感冒	55
教准妈妈五招防呼吸道传染病	56
准妈妈为什么感觉头晕眼花	57
易疲倦的准妈妈最好睡个午觉	57
孕早期尿频对策	58
为什么孕早期会下腹部抽痛	58
关注阴道分泌物的变化	59
乳房胀痛怎么办	59
孕早期要预防先兆流产	59
警惕宫外孕的发生	60
警惕葡萄胎	61
注意预防胎宝宝溶血症	61
孕早期运动规划	62
孕早期运动要“慢”	62
运动前要充分热身	63
散步是孕早期最佳的运动	63
做低强度有氧运动的方法	64
外出购物也是一项不错的运动	65
孕早期胎教时间	66
对胎教要抱一颗平常心	66
做好胎教首先要提高自身修养	67
每天的最佳胎教时间	67

提高胎教效果的呼吸法	68
准备胎教卡片	68
胎教中的美学教育	69
意念胎教：想象胎宝宝的可爱模样	69
准妈妈多动脑，宝宝更聪明	70
远离精神刺激性强的书籍	70
“织出”心灵手巧的胎宝宝	71
侍养绿色植物，颐养身心	71
什么样的音乐适合胎教	72
不同心境听不同的胎教音乐	72
最适合早期胎教的三首名曲	73
孕早期准妈妈心情课堂	74
适应孕期变化，慢慢进入妈妈的角色	74
怀孕后，准妈妈的情绪变得敏感	74
如何控制自己的怒气	76
通过色彩调适心情	76
情绪不佳时和知心朋友谈谈心	77
不要过度担心胎宝宝的健康	77
不要太在意自己的形象变化	77
了解准妈妈孕期的性心理	78
和准爸爸一起协调性生活	78
准爸爸别给妻子带来压力	79
准爸爸的好饭菜会让准妈妈开心起来	79
职场准妈妈好“孕”方案	80
怀孕后要不要马上停止工作	80
怀孕后坚持上班有好处	80
怀孕后怎么跟同事处好关系	81
采用什么样的交通工具上下班最稳妥	82
使用电脑一周不要超过20个小时	83
上班时妊娠反应严重怎么办	83

孕中期（4~7月）

美丽准妈妈爱自己

孕中期知识第一阅读	84
孕中期胎宝宝发育情况	84
准妈妈的肚子没有别人大是怎么回事	85

胎宝宝在准妈妈体内的运动	86
胎动的变化	86
如何听胎心、数胎动	87
胎动次数为何会减少	88
胎动不舒服时应做做运动	89
胎心监护需要准爸爸的参与	89
孕中期营养跟进	90
孕中期营养需求的变化	90
放心吃各种平时不敢吃的东西	90
少食多餐代替一日三餐	91
孕中期健康从全麦早餐开始	91
孕期吃鱼，宝宝更聪明	92
根据孕期劳动消耗程度补充蛋白质	92
注意补充各种维生素	93
合理补充一些矿物质	93
胎宝宝骨骼发育关键期要懂得补钙	94
注意补铁，避免缺铁性贫血	94
准妈妈如何做青菜才能保证营养	95
准妈妈抗斑的三种最佳食物	96
准妈妈如何饮用果蔬汁	96
准妈妈可以吃哪些美味零食	97
孕中期起居护理	98
准妈妈如何睡得更舒适	98
准妈妈不要熬夜	99
注意温差的变化，做好保暖	99
可以使用托腹带支撑肚子	100
注意清洁私密部位，远离阴道炎	100
孕期清洁和护理乳房的正确方法	101
怎样纠正乳头内陷	101
大肚准妈妈如何洗头发	102
孕期护发有讲究	103
怎样预防妊娠斑	103
怎样预防妊娠纹	104
挑选舒适又漂亮的孕妇装	105
大肚准妈妈如何穿鞋、穿袜	105
挑选舒适的准妈妈内裤	106
孕中期的性生活要适度	106

享受性爱代偿的快乐	107
孕期性生活的安全姿势	107
孕中期可安排适当出游	108
孕中期不适与意外护理	109
腹部抽痛怎么办	109
为什么老觉得胃部有灼热感	109
缓解腰痛和背痛的方法	110
如何缓解静脉曲张	110
腿脚容易浮肿怎么办	111
晨起、睡眠腿抽筋要补钙	111
韧带松弛怎么办	112
痔疮来了怎么办	112
孕期眼睛干涩选购眼药水有讲究	113
怎样预防胎宝宝患佝偻病	113
避免发生妊娠高血压综合征	114
如何安排妊娠高血压综合征准妈妈的饮食	114
妊娠糖尿病危害多	115
“糖妈妈”的饮食原则	116
孕中期运动规划	116
孕中期运动要“轻”	116
每天坚持做孕妇体操	117
准妈妈怎样进行慢跑运动	118
孕中期的游泳计划	118
准妈妈练瑜伽从孕中期开始	119
孕中期胎教时间	119
为胎教辟出一个安静的角落	119
和胎宝宝一起去感受大自然的美妙	120
美学胎教：准妈妈学画画	120
意念胎教：宝宝是个小天才	120
给胎宝宝讲述你的期盼	121
对话胎教：多和胎宝宝聊聊天	121
时不时地摸摸腹中的胎宝宝	122
开始做光照胎教	123
准妈妈的歌声是胎宝宝最好的音乐	123
最适合孕中期胎教的三首名曲	124
如何选择胎教仪	124

孕中期准妈妈心情课堂	125
情绪低落是孕期抑郁症吗	125
如何对待孕期的抑郁和焦虑	126
有选择地参加一些文娱活动	127
如何借劳动振奋精神	127
准妈妈参加社交活动有助好心情	128
拍个幸福的大肚照	128
不要介意自己在别人眼里的变化	129
不必把胎梦看得太神秘	129
明确告诉准爸爸自己的需要	130
职场准妈妈好“孕”方案	130
不要为工作上的发展担心	130
吃工作餐怎么保证营养均衡	131
如何保持好的工作情绪	131
给职场准妈妈的六条建议	132
工作期间不时把脚垫高	132

孕晚期（8~10月）

做好宝宝来临的准备

孕晚期知识第一阅读	133
孕晚期胎宝宝发育情况	133
解密宝宝的长相	134
牢记临产的三大征兆	134
注意区别真假宫缩	135
正常准妈妈不宜提早入院待产	135
提高顺产概率的方法	135
如何预防早产的发生	136
顺产费用的预算	136
大龄准妈妈临产时不可相信的传言	137
孕晚期营养跟进	138
预防早产营养关照	138
控制热量摄入，避免生出巨大儿	138
适当食用高蛋白食品，增加产后泌乳量	139
吃粗粮和补钙补铁要隔40分钟	139
吃冬瓜可缓解孕晚期水肿	140
合理安排零食时间	140

准妈妈如何选择牛奶	141
含锌食物有助于自然分娩	141
临产前吃些高热量食物	142
孕晚期起居护理	142
孕期最后一个月的护理	142
采取左侧姿势睡眠	143
为母乳喂养做准备	143
产前做好家居清洁	144
孕晚期准妈妈不宜出远门	144
孕晚期出行时的注意事项	145
孕晚期性生活注意事项	145
到家政公司预约一个优秀月嫂	146
孕晚期不适与意外护理	147
孕晚期睡眠不好怎么办	147
尿频的时候不能强忍	147
尿失禁与破水不可混为一谈	148
孕晚期得了痔疮怎么治	148
胎位不正对准妈妈和胎宝宝的影响	148
胎位不正怎么办	149
胎宝宝脐带绕颈没那么可怕	150
胎膜早破怎么办	150
过期妊娠的处理策略	150
孕晚期运动规划	151
孕晚期运动要“缓”	151
爬楼梯不适合孕晚期准妈妈	152
分娩促进运动之一：增强肩臂肌肉力量	152
分娩促进运动之二：增强臀腿肌肉力量	153
分娩促进运动之三：增强腰背肌肉力量	153
分娩促进运动之四：增强骨盆肌肉力量	153
拉梅兹分娩辅助动作	154
孕晚期胎教时间	155
情绪胎教：信念与平静	155
游戏胎教：踢肚子游戏	155
学习“爱”，想象“爱”	156
怎么讲胎教故事	156
最适合孕晚期胎教的三首名曲	156
宝宝出生后巩固胎教成果	157

孕晚期准妈妈心情课堂	158
及早做好准备预防产后抑郁症	158
孕晚期的七种心理压力	158
职场准妈妈好“孕”方案	159
职场准妈妈该何时开始休产假	159
请产假前要做些什么准备	159
产假过后如何顺利返岗	159
全职妈妈再返岗该如何计划	160

分娩期

宝宝完美面世

分娩期知识第一阅读	162
几种常见的分娩方式	162
影响自然分娩的四个因素	162
分娩要经历的三个产程	163
自然分娩的优缺点	164
剖宫产的优缺点	164
正确对待分娩的疼痛	165
无痛分娩真的无痛吗	165
减轻分娩疼痛的方法	165
了解会阴侧切术	166
分娩遇上难产怎么办	167
准妈妈在家中发生急产怎么办	167
分娩24小时后新妈妈的状况	168
入院待产前的准备	169
做好上医院的路线勘探	169
提前准备好入院待产包	169
准爸爸陪产指南	170
准爸爸陪产流程	170
准爸爸陪产要做好“产前准备”	171
准爸爸在各个分娩时期的陪产行动	171
新爸爸要贴心照顾产后新妈妈	172
与产科医生完美配合	173
第一产程的轻松分娩方法	173
第二产程的轻松分娩方法	174
分娩时身体各部位使力重点	175

第三产程的轻松分娩法	175
储存脐带血，为宝宝健康做备份	176

产后期

守护健康呵护宝宝

产后期知识第一阅读	177
子宫	177
阴道	177
乳房	178
恶露	178
膀胱	179
血液	179
腹部肌肉	180
骨盆肌肉	180
消化、呼吸	180
体温	180
内分泌	181
日常姿势	181
头发	181
新生宝宝的护理	182
怎么护理新生宝宝的脐带	182
新生儿五官的护理	182
新生宝宝的皮肤护理	183
正确进行母乳喂养	183
正确进行人工喂养	184
人工喂养宝宝的程序	184
如何给宝宝选择奶粉	185
储存的母乳不能用微波炉加热	186
正确进行混合喂养	186
正确进行水分补充	186
如何防止宝宝吐奶	187
学会布置新生宝宝的房间	187
学会包裹新生宝宝的方法	188
新生儿使用什么质地的衣物和尿布较好	189
学会给新生儿洗澡	190
正确背、抱新生儿	190

如何护理早产儿	191
常常抚摸新生儿	192
保证新生宝宝的充足睡眠	192
护理新生儿容易犯的错误	193
逗笑新生儿也有学问	193
月子里的营养	194
月子中摄取营养要点	194
产后怎样补充营养	195
产后饮食要注意什么	196
剖宫产新妈妈饮食注意事项	197
月子里禁忌吃哪些食物	197
产后吃鸡蛋要科学	198
产后喝红糖水应适量	198
产后过早喝母鸡汤不利哺乳	198
小米虽好不能当主食	199
产后新妈妈吃味精，宝宝易缺锌	199
产后起居护理	200
坐月子的基本原则	200
“月子病”有哪些症状	200
会阴侧切术后该如何护理伤口	201
会阴刀口愈后有疼痛、疤痕怎么办	201
新妈妈最好使用产妇专用卫生巾	202
产后第一天的行动	202
剖宫产新妈妈术后如何活动	203
剖宫产新妈妈的生活起居问题	203
如何解决产后“方便”问题	204
产后涨奶怎么办	205
产后乳汁不足怎么办	205
产后手腕痛怎么办	206
产后四肢痛怎么办	206
产后足跟痛怎么办	207
产后发热莫大意	207
产后服药的学问	208
关注月子里的清洁问题	208
产后如何洗头	209
产后皮肤护理	209
腹带使用不当危害大	210

让乳房更加圆润坚挺	210
产后多久能恢复性生活	211
产后运动规划	212
提肛运动	212
产褥期保健操	212
产后六周内的运动健美	213
产后的瘦身运动应在六周后	213
产后运动怎样做	214
产后减腹健美操	215
产后塑型美腿操	215

产后怎样再造平坦小腹	216
新妈妈心情课堂	217
新妈妈产后的压力源自六个方面	217
别让产后抑郁症缠上你	217
自测产后抑郁指数	218
新妈妈重入职场	219
保证出色的工作效率	219
降低对自己的期望	219
平衡事业和家庭之间的关系	220

Part 2 育儿篇

1~2个月的宝宝

生长发育月月跟踪	222
出生第一天的宝宝	222
满月时的宝宝	223
2个月的宝宝	223
饮食营养同步指导	224
做妈妈的基本功——学会喂奶	224
让宝宝吮吸到初乳	225
开奶前不要给宝宝喂奶粉	225
喂奶的次数与时间	226
如何知道宝宝吃饱了	226
怎样从宝宝口中抽出乳头	227
防止宝宝吐奶的方法	227
怎样判断母乳是否充足	228
晚上应该这样喂奶	228
人工喂养宝宝的方法	229
混合喂养宝宝的方法	229

选择合适的奶瓶和奶嘴	230
记得给宝宝补充鱼肝油	230
妈妈乳头皲裂如何喂养宝宝	231
不宜母乳喂养的特殊情况	231
早产宝宝的喂养方法	232
日常护理重点关注	233
新生儿宝宝特殊的生理现象	233
怎样给宝宝穿脱衣服	234
宝宝总是哭个不停怎么办	234
怎样为宝宝选购洗护用品	235
1~2个月宝宝的四季护理	236
“满月头”要不要剃	237
1~2个月婴儿的户外活动	238
怎样帮宝宝睡出漂亮的头型	238
给宝宝换尿布的方法	238
宝宝脐带的护理方法	239
给宝宝清洁小屁屁的方法	240
学会观察宝宝的粪便	241

训练宝宝的排便习惯	241
如何区别生理性黄疸与病理性黄疸	242
怎样照顾黄疸宝宝	242
易患疾病的预防与护理	243
新生宝宝健康测评	243
宝宝的疾病信号灯	244
新生儿期宝宝需要接种的疫苗	244
不能接种疫苗的宝宝	245
宝宝接种疫苗后的护理	245
防止宝宝患败血症	246
防止宝宝患肺炎	247
防止宝宝患鹅口疮	247
防止宝宝患小儿麻痹症	248
情感交流站	249
多和宝宝接触	249
和宝宝说说话	249
温柔地抚摸宝宝	250
早教培育聪明宝贝	250
让宝宝学着欣赏音乐	250
用有声音的玩具刺激宝宝的听觉	250
训练宝宝的注视能力	251
进行简单的动作能力训练	252

3~4个月的宝宝

生长发育月月跟踪	253
3个月的宝宝	253
4个月的宝宝	254
饮食营养同步指导	254
妈妈会吃，奶水才会好	254
患感冒的妈妈能给宝宝喂母乳吗	255
患乳腺炎的妈妈可以哺乳吗	255
宝宝怎样喝水更科学	256
宝宝厌奶怎么办	256
应该给宝宝补铁了	257
适当地给宝宝补充微量元素	258
富含微量元素的食物	259

应何时给宝宝添加辅食	259
给宝宝添加辅食的原则	260
辅食添加过早或过晚的危害	260
辅食的营养标准	260
宝宝辅食制作与添加常用工具	261
营养米粉怎样造	263
挤母乳的三种方法	263
日常护理重点关注	264
为宝宝准备保健和卫生用品	264
如何清理宝宝的鼻腔	264
妈妈怎样给宝宝剪指甲	265
给宝宝按摩的注意事项	265
给宝宝按摩的具体方法	266
让宝宝睡个舒服觉的方法	267
宝宝应该采取什么样的睡姿	267
怎样矫正宝宝的睡姿	268
给宝宝选择合适的枕头	268
给宝宝选择合适的睡袋	269
宝宝晚上睡不好，爱哭怎么办	269
夏天宝宝生痱子应怎么预防和护理	270
给宝宝喂药的技巧	271
易患疾病的预防与护理	272
体检前要做的准备工作	272
宝宝体检项目	272
给宝宝建一个健康档案	272
疫苗接种不是越多越好	273
宝宝接种百白破疫苗	274
宝宝尿布疹的预防和护理	274
情感交流站	275
妈妈多亲吻宝宝	275
应该多抱抱宝宝	275
回应宝宝的微笑	276
早教培育聪明宝贝	276
模仿宝宝的表情与声音	276
早期开发宝宝的情商	277
训练宝宝肌肉的运动能力	277
适合3~4个月宝宝的玩具有哪些	278

5~6个月的宝宝

生长发育月月跟踪	279
5个月的宝宝	279
6个月的宝宝	280
饮食营养同步指导	280
妈妈上班后也能进行母乳喂养	280
挤出来的母乳的储存方法和喂养要点	281
给宝宝冲牛奶,并非越浓越好	282
给宝宝一个断奶过渡期	282
5~6个月的宝宝可添加的食物	282
1岁以内的宝宝要少吃或不吃的食物	283
宝宝吃“泥”有讲究	283
如何让宝宝喜欢吃辅食	284
宝宝不爱喝白开水怎么办	285
怎样才能让宝宝爱上奶瓶	286
为宝宝准备磨牙小食品	287
日常护理重点关注	287
如何给宝宝准备衣服	287
宝宝可以看电视吗	288
给宝宝进行面部护理的方法	288
使用婴儿车的注意事项	289
宝宝睡凉席的注意事项	289
宝宝房间可以点蚊香、喷杀虫剂吗	290
宝宝被蚊虫叮咬后的处理方法	290
宝宝开始长牙,如何护理	291
怎样减轻宝宝出牙期的痛苦	291
宝宝总爱流口水怎么办	292
易患疾病的预防与护理	293
定期给宝宝做体格检查	293
别让宝宝成为小胖墩	293
接种流行性脑脊髓膜炎疫苗	293
宝宝贫血的预防与护理	294
宝宝腹泻的预防与护理	295
情感交流站	296
妈妈要读懂宝宝的表情	296

妈妈别忽视宝宝的情绪	296
怎样让爸爸和宝宝更亲密	297
早教培育聪明宝贝	297
引导宝宝辨别颜色	297
增强对宝宝听觉的刺激	298
训练宝宝的嗅觉	298
教宝宝认识各种日常用品	299

7~8个月的宝宝

生长发育月月跟踪	300
7个月的宝宝	300
8个月的宝宝	301
饮食营养同步指导	301
开始减少奶量,增加辅食量	301
7~8个月的宝宝可添加的食物	302
逐渐给宝宝添加多种固体食物	302
给超重的宝宝巧添辅食	303
鸡蛋并非吃得越多越好	304
宝宝酷爱吃甜食怎么办	304
蔬菜和水果营养不一样	305
宝宝出牙晚是否该补钙	305
日常护理重点关注	306
怎样止住宝宝打嗝	306
如何在家为宝宝理发	306
夏季不宜给宝宝剃光头	307
宝宝晚上睡觉为什么爱出汗	307
提高宝宝的抗病能力	308
宝宝不能错过爬行阶段	308
学习爬行需要做哪些准备	309
训练宝宝爬行的方法	309
引导宝宝爬行的技巧	310
易患疾病的预防与护理	311
宝宝接种麻疹疫苗	311
给宝宝测量体温的方法	311
宝宝惊厥的预防和护理	312
宝宝感冒的预防和护理	312

情感交流站	314
妈妈跟宝宝讲悄悄话	314
宝宝发怒怎么办	314
不要冷落了宝宝	314
早教培育聪明宝贝	315
妈妈教宝宝说话	315
陪宝宝搭积木	316
开发宝宝的音乐智能	316
训练宝宝的注意力	317

宝宝咳嗽的预防与护理	331
宝宝便秘的预防与护理	331
情感交流站	332
应对宝宝的坏情绪	332
夸出一个好宝宝	333
早教培育聪明宝贝	334
训练宝宝手指的精细动作	334
培养宝宝的幽默感	334
敲敲打打发展宝宝智力	335
训练宝宝的跳跃能力	335

9~10个月的宝宝

生长发育月月跟踪	318
9个月的宝宝	318
10个月的宝宝	319
饮食营养同步指导	319
给宝宝断奶的最佳时间	319
让宝宝自然断奶的科学方法	320
继续增加辅食的种类	320
9~10个月的宝宝可添加的食物	321
为什么添加辅食后宝宝反而瘦了	222
宝宝挑食怎么办	322
给宝宝做营养早餐的原则	323
宝宝咳嗽时不能吃的食物	323
宝宝营养不良的症状及调养方法	324
日常护理重点关注	325
宝宝学走路的五个阶段	325
宝宝学步要注意时机和姿势	325
宝宝学步时要注意安全	326
怎样选购和使用学步车	326
给学步的宝宝挑选合适的鞋子	327
怎样教宝宝学走路	328
怎样给10个月的宝宝洗澡	328
眼睛耳朵进入异物怎么处理	329
易患疾病的预防与护理	330
给宝宝测量呼吸的方法	330
给宝宝测量脉搏的方法	330

11~12个月的宝宝

生长发育月月跟踪	336
11个月的宝宝	336
12个月的宝宝	337
饮食营养同步指导	337
宝宝应完全断奶了	337
宝宝断奶后的饮食调养	338
增加食物硬度, 锻炼宝宝的咀嚼能力	338
11~12个月的宝宝可添加的食物	339
哪些宝宝需要补充益生菌	339
怎样吃鱼才能让宝宝更聪明	340
训练宝宝自己吃饭的方法	340
日常护理重点关注	342
宝宝睡觉爱踢被子怎么办	342
宝宝睡软床好还是睡硬床好	342
缓解宝宝鼻塞的不适感	343
宝宝不肯洗脸怎么办	343
带宝宝游泳要注意什么	344
教宝宝用杯子喝水的方法	345
易患疾病的预防与护理	345
宝宝免疫力简便小测试	345
男宝宝生殖健康常识须知	346
按时为宝宝注射乙脑疫苗	347
全面提升宝宝的免疫力	347

情感交流站	349
妈妈应该经常逗乐宝宝	349
宝宝老爱扔东西是为什么	349
妈妈应与宝宝一起成长	350
早教培育聪明宝贝	350
提高宝宝的自我意识	350
教宝宝和小朋友打招呼	351
利用好奇心培养宝宝的注意力	351
从小培养宝宝的爱心	352

13 ~ 15个月的宝宝

宝宝的能力发展	353
宝宝的运动能力	353
宝宝的语言能力	353
饮食营养同步指导	354
宝宝恋乳怎么办	354
三种食物不宜给宝宝多吃	354
宝宝吃鸡蛋的注意事项	355
宝宝缺钙的表现	356
含钙的食物有哪些	356
给宝宝补充钙剂的注意事项	357
日常护理重点关注	358
给宝宝建立生活时间表	358
冷水浴可增强宝宝体质	359
妈妈不要忘记教宝宝洗手	359
尽量避免事故的发生	359
注意宝宝玩具的卫生	360
宝宝误食药物的解决方法	360
易患疾病的预防与护理	361
留意宝宝患眼疾	361
宝宝口腔溃疡的预防和护理	361
情感交流站	362
上下班记得和宝宝亲亲抱抱	362
爸爸对宝宝的教育很重要	363

早教培育聪明宝贝	364
锻炼宝宝语言表达的方法	364
不要总用叠词跟宝宝说话	365
不要重复宝宝的错误语音	365

16 ~ 18个月的宝宝

宝宝的能力发展	366
宝宝的运动能力	366
宝宝的语言能力	366
饮食营养同步指导	367
宝宝每天吃多少才够营养	367
宝宝不爱吃蔬菜怎么办	367
有利于宝宝长高的食物	368
对宝宝大脑发育有益的食物	369
有损宝宝大脑发育的食物	369
日常护理重点关注	370
爸妈都不高宝宝会不会也矮	370
想要宝宝长高就要加强运动	370
睡眠与情绪也是影响宝宝长高的因素	371
训练宝宝自理如厕的能力	371
男宝宝爱玩自己的小鸡鸡怎么办	372
天气转凉给宝宝加衣悠着点	373
易患疾病的预防与护理	373
1岁半宝宝需要接种的疫苗	373
宝宝鼻出血的预防和护理	374
宝宝手足口病的预防与护理	375
情感交流站	376
宝宝需要妈妈的安慰	376
妈妈要遵守对宝宝的承诺	376
早教培育聪明宝贝	377
教宝宝用形体表现音乐节奏	377
培养宝宝的思考能力	378
妈妈教宝宝认识动物	378
妈妈故意输给宝宝好不好	379

19 ~ 21个月的宝宝

宝宝的能力发展	380
宝宝的运动能力	380
宝宝的语言能力	380
饮食营养同步指导	381
对宝宝眼睛有益的食物	381
宝宝夏天吃什么好	381
宝宝可以喝哪些饮料	382
宝宝如何吃零食不影响健康	382
如何制止宝宝吃零食	383
宝宝吃得多却长不胖的原因	384
日常护理重点关注	384
宝宝刷牙应该注意什么	384
如何教宝宝有效刷牙	385
怎样让宝宝安全舒适地过夏天	385
宝宝中暑了怎么办呢	386
宝宝夏天吹空调的原则	386
宝宝出门要注意防晒	387
有些植物不要摆放在宝宝房间	388
照相会伤害宝宝的视力吗	388
易患疾病的预防与护理	389
宝宝龋齿的预防和护理	389
宝宝蛔虫病的预防和护理	389
情感交流站	390
接纳宝宝的情绪	390

宝宝特别依赖妈妈怎么办	391
早教培育聪明宝贝	392
利用“颜色”影响宝宝情商	392
训练宝宝的方位认知感	392
树立宝宝的时间观念	393
善于发现并提高宝宝的潜能	393

22 ~ 24个月的宝宝

宝宝的能力发展	395
宝宝的运动能力	395
宝宝的语言能力	395
饮食营养同步指导	396
宝宝食欲不好的原因	396
宝宝缺锌的表现	396
哪些宝宝容易缺锌	397
食物补锌, 预防宝宝缺锌	397
如何正确选择补锌产品	398
秋季三款粥帮宝宝调理脾胃	398
宝宝饮用酸奶要注意什么	399
日常护理重点关注	400
宝宝晕车怎么办	400
宝宝喜欢要别人的东西怎么办	400
宝宝“告状”时, 妈妈要这样做	401
宝宝擦伤和割伤的处理方法	402
宝宝烫伤的处理方法	402
易患疾病的预防与护理	403
宝宝发热治疗和护理误区	403
四招简单正确的退热法	404
情感交流站	404
妈妈要专心听宝宝说话	404
要学些让宝宝快乐的方法	405
早教培育聪明宝贝	406
让宝宝学习优美语言	406
教宝宝学习礼貌用语	406
培养宝宝对舞蹈的兴趣	407
开发宝宝左脑的途径与方式	408



Part 1

孕产篇

孕前期

孕早期

孕中期

孕晚期

分娩期

产后期



做好孕前计划的时候到了，想要迎接一个棒棒的宝宝，这是你必读的一部分，改变不良的生活方式，开始饮食调理，保证身体健康，做好宝宝即将到来的规划……这是一个甜蜜而幸福的时期！