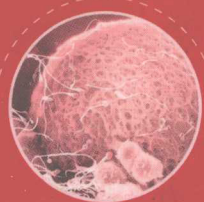


一本专门献给中国妈妈的
百科全书式孕产育儿手册

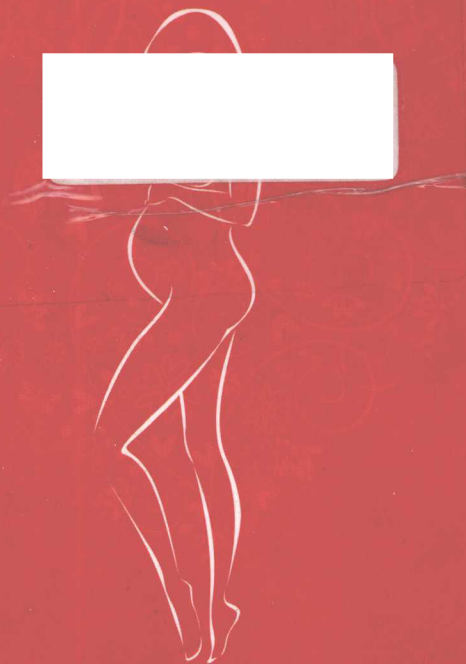


中国妈妈一本通

怀孕 | 胎教 | 分娩 | 育儿

付娟娟 著

一个肚子，孕育一个世界，这个世界温暖而美丽
一个孩子，给你一个世界，这个世界温馨又有爱

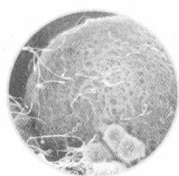


一本书搞定中国准妈妈·新妈妈的所有问题

中国友谊出版公司

中国妈妈一本通

怀孕 | 胎教 | 分娩 | 育儿



付娟娟○著

图书在版编目 (C I P) 数据

中国妈妈一本通 / 付娟娟著. — 北京 : 中国友谊
出版公司, 2012. 10
ISBN 978-7-5057-3109-7

I. ①中… II. ①付… 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(2012)第244143号

书名	中国妈妈一本通
作者	付娟娟
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
印刷	北京博图彩色印刷有限公司
规格	787×1092毫米 16开 24.5印张 330千字
版次	2012年12月第1版
印次	2012年12月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3109-7
定价	39.80元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

前言

从妊娠、分娩到育儿，这虽然是个漫长艰辛的过程，但一切都是幸福的。这个结果虽然是确定的，但细节却充满着未知。妈妈在整个孕、产、育过程中如何做，都会直接影响到宝宝的成长。

没有哪对父母天生就是孕产和育儿的天才，都是在书本、专家以及过来人的指导下，通过自己的实践和摸索，从而找到最适合自己的孕、育方式。

本书从孕前、孕期、产后，一直到宝宝3岁，结合中国准爸妈的生育现状，给出详尽而实用的孕育知识及生活指导，帮助准爸妈们解决在整个孕产、育儿过程中遇到的所有的问题，让准爸妈们在面临孕育问题时不再茫然，不再不知所措。

本书备孕部分囊括了受孕常识、营养、生活习惯、日常照护等知识，细致入微，指导准妈妈做好孕前准备。

孕期按照10个月逐一讲述，详细描写了孕期准妈妈们最关注的胎宝宝发育、母体变化，同时详细讲述了孕期的营养与起居保健、胎教、产检等知识，伴准妈妈们轻松度过孕期。

产后从身体变化、饮食营养、起居护理等方面分别给出调养方案，助新妈妈快速恢复。育儿部分主要讲解0~3岁宝宝的哺喂、营养、护理与早教，教新手爸妈科学养宝宝。同时，孕期、产后与婴幼儿养育部分都有详细的疾病防护措施，方便爸爸妈妈们查找并解决问题。

妊娠、胎教、分娩、育儿，中国妈妈有这本书就够了，拥有这本书，你就是自己的孕产、育儿专家！

Chapter 1 孕前及孕期护理常识

孕前准备至少提前3个月 / 002

准妈妈需要了解的受孕常识 / 002

做一次全面孕前体检 / 002

进行遗传优生咨询 / 003

了解需要在孕前治愈的疾病 / 004

孕前都要接种什么疫苗 / 005

以女性的最佳受孕年龄为主 / 006

不宜受孕的时期 / 006

学会测量基础体温 / 007

发现排卵信号 / 008

了解有助于受孕的姿势 / 008

调整性生活频率帮助受孕 / 009

流产之后再怀孕需要注意什么 / 009

什么特征会遗传给孩子 / 010

补充营养, 调理体质 / 011

调养好体质是优生的根本 / 011

孕前应改掉的不良饮食习惯 / 012

准妈妈多吃补益卵子的食物 / 012

准爸爸要少吃“杀精”食物 / 013

有助于优孕优育的营养素 / 014

叶酸——预防胎宝宝神经管畸形 / 014

维生素E——增强精子活力 / 015

维生素C——清除体内毒素 / 016

锌——增加受孕机会 / 016

孕前生活习惯与日常照护 / 017

订一个大略的怀孕计划 / 017

布置温馨的居家环境 / 017

家里有宠物怎么办 / 018

保持良好的运动习惯 / 019

体重调整到正常范围 / 019

孕前需要接种什么疫苗 / 020

改掉对精子和卵子不利的生活习惯 / 021

少喝咖啡、可乐, 戒除烟酒 / 022

夫妻用药都需要谨慎 / 022

停服避孕药, 改用安全套避孕 / 023

孕1月, 一颗种子在悄悄萌芽 / 024

每周胎宝宝发育详解 / 024

第1周 / 024

第2周 / 024

第3周 / 024

第4周 / 024

准妈妈身体变化 / 025

准妈妈需要了解的妊娠常识 / 025

如何使用验孕试纸验孕 / 025

去医院验孕, 确保结果更准确 / 026

孕早期对胎宝宝有重要意义 / 027

饮食与营养 / 027

饮食均衡, 不用刻意进补 / 027



孕1月准妈妈每日需要摄入的食物量 / 028

富含优质蛋白的食物要多摄入 / 029

准妈妈怎样喝水更健康 / 029

准妈妈怎么吃鱼更健康 / 030

水果怎么吃更营养 / 031

怎样让蔬菜中的营养素保留更充分 / 032

日常护理 / 033

打造健康无污染的居室环境 / 033

安全使用清洁用品 / 033

护肤品要温和健康 / 034

当心生活中的辐射源 / 035

要不要穿防辐射服 / 036

确定受孕后暂停性生活 / 037

散步是最适合此期的运动 / 037

不宜做剧烈的运动 / 038

怎么安排工作与生活 / 038

孕期工作的好处 / 039

高龄准妈妈要注意什么 / 039

每月胎教 / 040

胎教从什么时候开始好 / 040

受过良好胎教的宝宝有什么不一样 / 040

好情绪是此期胎教的重心 / 041

记怀孕日记 / 042

产检关注 / 042

提前选择合适的产检医院 / 042

孕2月，遭遇早孕反应 / 043

每周胎宝宝发育详解 / 043

第5周 / 043

第6周 / 044

第7周 / 044

第8周 / 044

准妈妈身体变化 / 044

准妈妈需要了解的妊娠常识 / 044

孕吐是胎宝宝的自我保护 / 044

胎宝宝激素水平影响胎宝宝未来性格 / 045

脐带是胎宝宝的营养传送通道 / 045

宝宝的性别在受精卵时就确定了 / 045

职场准妈妈的权利 / 046

饮食与营养 / 047

为什么会孕吐，孕吐要怎么吃 / 047

孕吐会不会让胎宝宝营养不良 / 048

嗜酸准妈妈可以吃的开胃食物 / 048

准妈妈要少吃腌制食品 / 048

促进胎宝宝大脑发育的营养素 / 049

饮用孕妇奶粉时要注意什么 / 050

怎样服用鱼肝油和钙片 / 050

孕期饮食卫生要点 / 051

日常护理 / 052

暂时远离对身体不利的化妆品 / 052

为自己打造一个无烟的办公环境 / 052

孕期洗澡要注意安全 / 053

准妈妈使用空调、电风扇要注意 / 053

准妈妈冬季如何安全取暖 / 054

更换床上用品 / 055

孕妇瑜伽并不适合所有人练习 / 055

适量做家务对身体有好处 / 056

防止先兆流产的发生 / 057

每月胎教 / 057

小心闯入胎教误区 / 057

意念胎教：构想并画出胎宝宝的样子 / 057

准爸爸也要学习孕期知识 / 058

产检关注 / 058

去医院确认怀孕 / 058

大城市的准妈妈提早做建档准备 / 058

孕3月，从胚胎变身为胎宝宝 / 059

每周胎宝宝发育详解 / 059

第9周 / 059

第10周 / 060

第11周 / 060

第12周 / 060

准妈妈身体变化 / 060

准妈妈需要了解的妊娠知识 / 061

怀孕真的会让准妈妈变笨 / 061

准妈妈的生活习惯会影响胎宝宝 / 061

怎么推算宝宝血型 / 061

荷尔蒙在改变准妈妈的身心 / 062

影响身心的几种荷尔蒙 / 062

饮食与营养 / 062

测一测准妈妈的营养水平跟上没 / 062

血容量在增加，要注意补铁 / 063

喝牛奶是最好的补钙办法 / 064

补钙不宜过量 / 064

准妈妈吃鸡蛋要注意什么 / 064

适当吃些粗粮对身体有益 / 065

外出就餐时注意卫生和营养搭配 / 066

预防食物过敏 / 067

避免将过敏体质遗传给宝宝 / 068

孕期要少吃的调味料 / 068

解馋又健康的小零食 / 069

日常护理 / 069

将厨房的不健康餐具换一换 / 069

孕期不宜佩戴首饰 / 069

减轻电脑辐射的方法 / 070

怎样使用手机可以减少辐射 / 070

养一些健康的花草 / 070

有些花草对准妈妈有害，别养在家中 / 071

孕期肤质改变，怎么护肤 / 071

做好口腔清洁 / 071

要细心呵护变浓密的头发 / 072

从孕早期开始预防妊娠纹 / 072

抑制色素沉积，避免产生妊娠斑 / 073

乳房增大了，适时更换内衣 / 073

白带增多，私密部位呵护要细心 / 074

谨慎使用香熏精油 / 075

及早办理准生证 / 075

找个合适的时机向老板汇报孕事 / 076

办公室里也可舒适午睡 / 076

宫外孕怎么办 / 077

葡萄胎怎么办 / 078

每月胎教 / 078

摆脱不切实际的致畸幻想 / 078

选一张漂亮的宝宝像贴在床头 / 079

产检关注 / 080

第一次正式做产检 / 080

孕4月，胎心音变得很有力 / 081

每周胎宝宝发育详解 / 081



第13周 / 081

第14周 / 081

第15周 / 081

第16周 / 081

准妈妈身体变化 / 082

准妈妈需要了解的妊娠知识 / 082

怀孕后体温偏高、怕热 / 082

怎样推算预产期 / 082

职场妈妈可以享有的权利 / 083

新生儿溶血症 / 083

饮食与营养 / 084

早孕反应结束，胃口变好 / 084

充分摄入主粮，保证热量供给 / 084

孕中期准妈妈一天膳食构成 / 085

怎样补充钙质更高效 / 085

避开补钙克星 / 085

选择健康安全的食用油 / 086

避免吃反季蔬果 / 087

应季蔬果有哪些 / 087

日常护理 / 088

体重增加，需要换合适的内衣裤 / 088

孕期保护眼睛很重要 / 088

准妈妈怎样泡脚更安全 / 089

怎样选购孕妇装 / 089

孕中期可以适时适度进行性生活 / 090

坚持每天5分钟孕妇操 / 090

游泳是适合此期的运动 / 091

多做些开阔心胸的户外活动 / 092

每月胎教 / 092

孕中期是胎教的最佳时期 / 092

可以开始对话胎教了 / 093

夫妻感情直接影响胎教效果 / 093

准爸爸多陪伴对胎教有益 / 094

产检关注 / 094

第二次产检 / 094

教准妈妈读懂产检单 / 094

看懂乙肝的检查报告 / 095

看肝肾功能是否正常 / 095

孕5月，胎动明显且频率高 / 096

每周胎宝宝发育详解 / 096

第17周 / 096

第18周 / 096

第19周 / 096

第20周 / 096

准妈妈身体变化 / 097

准妈妈需要了解的妊娠知识 / 097

学会测量宫底高 / 097

通常情况下宫底高的变化规律 / 098

高龄准妈妈要不要做羊膜穿刺 / 098

饮食与营养 / 099

怎样补充营养更科学 / 099

五色食材搭配食用对准妈妈身体有益 / 099

滥服鱼肝油对胎宝宝不利 / 099

补足钙质，预防小腿抽筋 / 100

适量吃盐，减轻肾脏代谢负担 / 100

怎么吃可以帮助消除水肿 / 101

为胎宝宝补充DHA和EPA / 102

哪些坚果适合准妈妈食用 / 102

怎么吃可以帮准妈妈改善睡眠 / 103

睡前饮食禁忌 / 104

日常护理 / 104

乳房护理, 保护好宝宝的“粮袋” / 104

足部水肿, 换双舒适合脚的鞋子 / 105

激素导致身体异味重, 如何消除 / 106

乘坐公交、地铁注意事项 / 106

外出旅行要注意什么 / 107

双胞胎准妈妈注意事项 / 108

每月胎教 / 108

为宝宝取个可爱的昵称常常呼唤 / 108

抚摩胎教, 让胎宝宝感受温柔的接触 / 109

产检关注 / 110

第三次产检 / 110

正常的B超检查对身体无害 / 110

唐氏儿筛查 / 110

孕6月, 皱巴巴的小宝贝儿 / 111

每周胎宝宝发育详解 / 111

第21周 / 111

第22周 / 111

第23周 / 112

第24周 / 112

准妈妈身体变化 / 112

准妈妈需要了解的妊娠知识 / 113

学会测量腹围 / 113

通过指甲判断健康状况 / 113

怀孕后性欲会产生变化 / 114

整个孕期体重平均增长12.5千克为宜 / 114

记录胎动规律, 监测胎宝宝健康 / 115

饮食与营养 / 116

营养补充剂别随意吃 / 116

别走入营养补充的误区 / 116

比较胖的准妈妈怎么吃 / 117

体重偏轻的准妈妈怎么吃 / 118

忌吃会损害胎宝宝大脑的食物 / 119

吃什么食物可以帮助准妈妈降火 / 119

补充维生素K, 预防出血病 / 120

日常护理 / 120

准妈妈夏季出门要防晒 / 120

选一个舒适的靠垫 / 121

身体逐渐变笨重, 注意日常姿势 / 122

锻炼骨盆底肌肉 / 122

准爸爸帮助准妈妈按摩 / 123

准妈妈逛街要注意安全 / 124

皮肤瘙痒难耐怎么办 / 124

多做腹式呼吸, 放松心态 / 125

预防办公室空调病 / 125

在办公桌前也可以简单活动 / 126

本月胎教 / 126

音乐胎教好时机 / 126

如何给胎宝宝听音乐 / 127

准爸爸的赞美能增强胎教效果 / 128

录制胎心音, 感受生命的坚强 / 128

产检关注 / 129

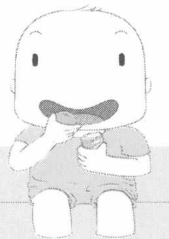
第四次产检 / 129

注意羊水指标是否正常 / 129

孕7月, 小眼睛能睁开了 / 130

每周胎宝宝发育详解 / 130

第25周 / 130



第26周 / 130

第27周 / 131

第28周 / 131

准妈妈身体变化 / 131

准妈妈需要了解的妊娠知识 / 131

准妈妈打鼾，胎宝宝发育受影响 / 131

脐带绕颈无需过分担心 / 132

胎宝宝在子宫里也会哭、笑 / 133

胎宝宝开始理解准妈妈的感情了 / 133

饮食与营养 / 133

能让准妈妈更快乐的营养素 / 133

吃一些补脑食物，帮助胎宝宝脑发育 / 134

各种米类换着吃对准妈妈更有益 / 134

吃什么可以帮助消除水肿 / 135

“糖妈妈”的饮食原则 / 135

妊娠高血压疾病的准妈妈怎么吃 / 136

日常护理 / 136

让准妈妈更舒服的睡姿 / 136

谨慎选用灭蚊产品 / 137

布置舒适的婴儿房 / 138

怎样晒太阳对身体有益 / 138

练习拉梅兹呼吸法对分娩有益 / 139

发生假性宫缩时不要紧张 / 140

学会化解工作压力 / 141

预防早产的发生 / 141

每月胎教 / 142

胎教过程中情商比智商更重要 / 142

用闪光卡片教胎宝宝字母和数字 / 142

产检关注 / 143

第五次产检 / 143

筛查妊娠糖尿病 / 143

孕8月，子宫变得有点拥挤了 / 144

胎宝宝发育周周看 / 144

第29周 / 144

第30周 / 144

第31周 / 144

第32周 / 144

准妈妈身体变化 / 145

准妈妈需要了解的妊娠知识 / 145

孕晚期的腹围增长标准 / 145

胎宝宝体重有平均标准 / 146

饮食与营养 / 147

防止营养过剩造成胎宝宝过重 / 147

少食多餐保证营养充分 / 147

怎样吃可以缓解胃灼热 / 147

适量进食润肠通便的食物 / 148

日常护理 / 148

怎样纠正胎位不正 / 148

节假日准妈妈要注意什么 / 149

孕期腰痛怎么办 / 149

怎样解决漏尿尴尬 / 150

如何避免产前抑郁症 / 151

运动后的不良反应要警惕 / 151

如果早产，怎么喂养早产儿 / 152

如何护理早产儿 / 153

本月胎教 / 153

自己动手制作一件宝宝装 / 153

准爸爸给胎宝宝唱儿歌 / 154

产检关注 / 154

开始每半个月做一次产检 / 154

孕9月，变成漂亮的小宝宝了 / 155

每周胎宝宝发育详解 / 155

第33周 / 155

第34周 / 155

第35周 / 156

第36周 / 156

准妈妈身体变化 / 156

准妈妈需要了解的妊娠知识 / 157

怀孕生育对女性大有好处 / 157

胎盘逐渐老化，营养供应不足怎么办 / 157

分娩到底有多疼 / 158

会阴侧切不是必须的 / 158

饮食与营养 / 159

加强补锌，帮助顺产 / 159

补品补药不可随意食用 / 160

日常护理 / 160

帮助准妈妈摆脱致畸幻想 / 160

提前为月子做准备 / 161

定好分娩的医院，做好应急准备 / 162

列好临产注意事项 / 162

勤数胎动，及时发现异常情况 / 163

警惕羊水早破 / 163

练习顺产分娩操 / 164

每月胎教 / 164

产检关注 / 165

测量骨盆，判断是否顺产 / 165

孕10月，等待新生儿报到的啼声 / 166

每周胎宝宝发育详解 / 166

第37周 / 166

第38周 / 166

第39周 / 166

第40周 / 167

准妈妈身体变化 / 167

准妈妈需要了解的妊娠知识 / 167

国外准妈妈的精神放松法 / 167

剖宫产 / 168

无痛分娩 / 169

自然分娩 / 169

临产前会出现的征兆 / 170

熟悉自然分娩的三大产程 / 171

超过预产期2周，称为过期产 / 172

给胎宝宝保存脐带血有必要吗 / 172

了解顺产的4大条件 / 173

分娩时可能遇到的尴尬事 / 174

饮食与营养 / 174

要不要继续补钙 / 174

入院待产时吃点高热量易消化的食物 / 175

产前吃巧克力可以迅速补充能量 / 175

日常护理 / 176

与医生一起决定分娩方式 / 176

最后一个月停止性生活 / 176

检查确认待产包 / 176

是否需要请月嫂 / 177

需不需要导乐分娩 / 177

发生破水时应该怎么办 / 178

缓解生产痛苦的方法 / 178

多多走动有助顺产 / 179

不宜用爬楼梯来进行锻炼 / 179



本月胎教 / 180

减轻分娩疼痛的胎教音乐 / 180

巩固胎教成果 / 180

产检关注 / 181

开始每周做一次产检 / 181

胎心监护 / 181

孕期不适与疾病 / 182

感冒 / 182

妊娠牙龈炎 / 183

皮肤过敏 / 183

白带增多 / 184

乏力、没精神 / 184

孕吐 / 184

尿频 / 185

消化不良 / 186

尿路感染 / 186

头晕 / 187

腹痛 / 187

鼻出血 / 188

贫血 / 189

小腿抽筋 / 189

妊娠期鼻炎 / 190

耳鸣 / 190

妊娠瘙痒症 / 191

妊娠糖尿病 / 191

耻骨联合疼痛 / 192

妊娠高血压疾病 / 192

假性宫缩频繁 / 193

压力性尿失禁 / 193

阴道炎 / 194

胎盘早剥 / 194

静脉曲张 / 195

急产 / 196

Chapter 2 产后妈妈护理及0~3岁幼儿护理

产后1~6周,新妈妈恢复期 / 198

新妈妈产后每周身体变化 / 198

产后第1周 / 198

产后第2周 / 198

产后第3周 / 199

产后第4周 / 199

产后第5周 / 200

产后第6周 / 200

饮食与营养 / 201

月子里的饮食原则 / 201

产后头3天怎么吃 / 201

剖宫产后的饮食要点 / 202

剖宫产后的饮食原则 / 202

饮食清淡少油,保证热量摄入 / 203

产后怎么吃蔬菜和水果 / 203

不同体质的妈妈产后饮食调理原则 / 204

月子期间不宜食用哪些食物 / 205

产后能不能喝水 / 206

产后饮食不可无盐 / 206

哺乳期妈妈要注意补钙 / 207

产后少乳或无乳怎么办 / 207

产后红糖水不宜喝太久 / 207

20道月子食谱推荐 / 208

豆芽海带鲫鱼汤 / 208

鲫鱼奶汤 / 208

猪肝菠菜粥 / 208

菠菜鸭血汤 / 209

小米鸡蛋红糖粥 / 209

山药红枣小米粥 / 209

橙汁木耳红枣粥 / 209

花生芝麻糊 / 209

花生杏仁粥 / 210

西蓝花乳酪汤 / 210

香菇肚丝汤 / 210

莲藕炖排骨 / 210

红豆红糖核桃粥 / 211

百合莲藕汤 / 211

排骨番茄豆腐汤 / 211

红枣西米蛋粥 / 211

百合小米粥 / 211

黄豆海带鱼头汤 / 212

田七红枣炖鸡 / 212

参枣当归炖鸡 / 212

日常护理 / 212

产后怎样才能休息好 / 212

剖宫产后的注意点 / 213

剖宫产的刀口护理方法 / 213

剖宫产后哺乳注意事项 / 214

产后适当活动对身体有益 / 214

产后洗头、洗澡对身体有利 / 215

护理会阴侧切的伤口 / 215

会阴部的清洁护理 / 216

做好乳房的护理工作 / 216

月子里保暖和防暑要注意什么 / 217

怎么使用束腹带恢复体形 / 218

产后6周方可恢复性生活 / 219

产后注意用眼卫生 / 220

哺乳妈妈用药需谨慎 / 220

产后胀奶怎么处理 / 221

坐完月子记得到医院进行产后检查 / 222

患有产后抑郁症怎么办 / 222

产后不适与疾病 / 223

产后恶露不下 / 223

产后恶露不尽 / 224

产后腹痛 / 224

产后水肿 / 225

产后便秘 / 226

产后尿失禁 / 226

产后虚弱 / 227

产后脱发 / 227

产后风湿 / 228

产后贫血 / 229

产后阴道炎 / 229

产后乳腺炎 / 230

0~1个月，吃饱就睡的新生儿 / 231

新生儿发育详解 / 231

第1周 / 231

第2~4周 / 231

新生儿喂养指导 / 232



新生儿的每日营养需求 / 232
哺乳期必须慎用的药物 / 233
这些时候不宜给宝宝喂奶 / 234
宝宝不肯吃母乳怎么办 / 234
每天喂几次? 喂多少 / 235
哺乳的正确姿势和手法 / 236
宝宝吐奶、溢奶怎么办 / 237
如何判断宝宝有没有吃饱 / 237
什么情况下需要给新生儿喂水 / 238
乳腺炎时如何给宝宝哺乳 / 238
乳头皲裂时如何给宝宝哺乳 / 239
如何给宝宝添加鱼肝油 / 239
哪些妈妈不宜给宝宝喂母乳 / 240
什么情况下需要进行混合喂养 / 240
宝宝吃奶粉上火怎么办 / 241
如何让混合喂养的宝宝不拒绝母乳或奶粉 / 241
混合喂养的宝宝每日喂奶安排 / 242
什么情况下的宝宝需要人工喂养 / 243
人工喂养的宝宝每日喂养安排 / 243
奶粉的冲调和保存方法 / 244
奶瓶的清洗和消毒方法 / 245
新生儿日常护理 / 245
宝宝需要重点呵护的身体部位 / 245
怎么抱新生儿 / 247
如何给新生儿洗澡 / 248
如何给宝宝穿、脱衣服 / 249
尿布和尿不湿可以交替使用 / 250
怎样通过大、小便判断新生儿的健康 / 251
新生儿哭闹不安怎么哄 / 252
怎样让新生儿睡得更好 / 253
亲吻新生儿要注意 / 254
怎样修剪新生儿的指甲 / 255

不要擦掉宝宝的胎脂 / 255
不要给新生儿挤乳头 / 256
如何选购和使用婴儿车 / 256

新生儿智能开发 / 257

新生儿感官发育特点及相应早教方案 / 257
适当让宝宝哭可以锻炼肺活量 / 258
给新生儿按摩, 给予他安全感 / 258
游泳让新生儿感觉安全、愉悦 / 259
与宝宝多说话, 刺激神经发育 / 260
适合新生儿的早教游戏 / 260

2~4个月, 一逗就笑 / 261

宝宝发育详解 / 261

2个月的宝宝 / 261
3个月的宝宝 / 262
4个月的宝宝 / 262

喂养指导 / 263

2~4个月宝宝的每日喂养 / 263
宝宝吃奶慢对健康不利 / 264
4个月起逐渐为宝宝添加辅食 / 264
宝宝厌奶怎么办 / 266

日常护理 / 266

要不要给宝宝用安抚奶嘴 / 266
如何防止宝宝睡偏头 / 267
选用安全的婴幼儿用品 / 268
3个月的宝宝方可使用枕头 / 269
捏挺宝宝的鼻梁对宝宝不好 / 270
如何给宝宝清理眼屎和鼻屎 / 270
观察宝宝的尿便, 监测健康 / 271
带宝宝户外晒太阳要注意什么 / 272

怎样给宝宝拍百日照 / 273

如何提高宝宝免疫力 / 274

智能开发 / 275

吮吸手指有助智力发育 / 275

放开宝宝的手脚，让其自由活动 / 275

用色彩刺激宝宝视力发育 / 276

用音乐启发宝宝的听力和智力 / 277

培养双手抓握能力，增强敏感性 / 277

5~8个月，小家伙出牙了 / 278

宝宝发育详解 / 278

5个月 / 278

6个月 / 279

7个月 / 280

8个月 / 280

喂养指导 / 281

5~8个月宝宝一日饮食 / 281

宝宝辅食需要含什么营养素 / 281

5个月开始可以给宝宝断夜奶 / 282

观察宝宝的大便，改进喂养方式 / 283

日常护理 / 284

宝宝出牙时期要注意什么 / 284

护理宝宝的口腔和牙齿卫生 / 284

上班妈妈的哺乳建议 / 285

如何护理宝宝的头发 / 286

少给宝宝剃光头 / 286

宝宝睡眠禁忌 / 286

宝宝怎么过夏天 / 287

乱亲乱捏宝宝脸蛋会导致宝宝流口水 / 288

开始给宝宝把尿 / 288

智能开发 / 289

开发宝宝的探索求知能力 / 289

提高宝宝手眼协调能力 / 290

练习婴儿操 / 291

如何引导宝宝学爬 / 292

提高宝宝记忆力的小游戏 / 293

为宝宝挑选益智玩具 / 293

怎么开启宝宝语言能力 / 294

9~12个月，宝宝断奶期 / 296

宝宝发育详解 / 296

9个月 / 296

10个月 / 296

11个月 / 297

12个月 / 297

喂养指导 / 298

9~12个月宝宝一日饮食 / 298

选择合适的时机为宝宝断奶 / 299

断奶方式宜温柔 / 299

断乳期宝宝适合吃的辅食 / 300

宝宝辅食怎么选购和处理 / 301

让宝宝爱上辅食的小妙招 / 302

宝宝的餐具要严格精选 / 303

培养宝宝良好的饮食习惯 / 303

怎样判断宝宝营养是否达标 / 304

15道营养辅食食谱推荐 / 305

蒸肉末 / 305

香煎马铃薯饼 / 305

虾仁金针菇面 / 305

豌豆丸子 / 306

桃仁稠粥 / 306



三色豆腐 / 306

银鱼蒸蛋 / 306

肉松软米饭 / 307

虾末菜花 / 307

瘦肉番茄末 / 307

磨牙小馒头 / 307

肉末蒸鸡蛋 / 307

香蕉牛奶布丁 / 308

香甜红豆泥 / 308

桃仁稠粥 / 308

日常护理 / 308

给宝宝选择合适的围嘴、鞋子 / 308

带宝宝出行的注意事项 / 309

打造健康安全的居室环境 / 309

宝宝看电视的注意事项 / 310

让宝宝远离辐射和噪声 / 310

智能开发 / 311

引导宝宝站立和行走 / 311

如何给宝宝选书、看书 / 311

适合此期宝宝的益智游戏 / 312

1~2岁, 可以进行有效的亲子交流 / 313

宝宝发育详解 / 313

13~15个月 / 313

16~18个月 / 314

19~21个月 / 315

22~24个月 / 315

喂养指导 / 316

1~2岁宝宝一日饮食 / 316

1~2岁宝宝饮食的原则与方法 / 317

适合1~2岁宝宝吃的食物 / 317

怎么吃营养且不发胖 / 318

宝宝挑食、偏食怎么办 / 318

过度肥胖的宝宝怎么喂养 / 319

宝宝吃粗粮不宜多 / 320

宝宝不爱喝水怎么办 / 320

养成餐桌上的好规矩 / 320

20道营养食谱推荐 / 321

果仁粥 / 321

鱼蛋饼 / 321

肉末鸡蛋糕 / 321

洋葱菠菜粥 / 322

豌豆炒虾仁 / 322

五仁包子 / 322

紫菜海米汤 / 322

南瓜肉丁 / 322

豆腐鱼头汤 / 323

荠菜熘鱼片 / 323

白菜肉卷 / 323

绿豆芽烩三丝 / 323

芙蓉银鱼 / 324

营养鸡肝面 / 324

枣栗子粥 / 324

滑炒鸭丝 / 324

肉味蔬菜丁 / 325

双色蛋饺 / 325

袖珍寿司卷 / 325

肉末胡萝卜黄瓜丁 / 325

日常护理 / 326

观察宝宝睡态判断健康状况 / 326

让宝宝光脚玩耍有好处 / 326

穿开裆裤对宝宝不利 / 327
宝宝与宠物玩耍要防意外 / 327
训练宝宝自行尿便 / 328
智能开发 / 328
培养1~2岁宝宝的自理能力 / 328
适合此期宝宝的益智游戏 / 329
早教要尊重宝宝个性 / 330
亲近大自然有利于认知能力发展 / 331
让宝宝和其他孩子一起玩耍 / 332

2~3岁，像个大小人 / 333

宝宝发育详解 / 333
2岁~2岁半 / 333
2岁半~3岁 / 334
喂养指导 / 334
2~3岁宝宝一日饮食 / 334
2~3岁宝宝的饮食原则 / 334
适合宝宝的食用油 / 335
怎么吃可以给宝宝补脑 / 336
怎么吃水果更营养 / 336

20道营养食谱推荐 / 337

赛螃蟹 / 337
牛肉烧马铃薯 / 337
茄子汤 / 338
肉馅苦瓜 / 338
肉炒冬瓜 / 338
宫保豆腐 / 338
莴笋炒香菇 / 339
甜椒炒绿豆芽 / 339
香甜如意卷 / 339

阳春面 / 339
胡萝卜炒肉丝 / 339
鱼肉胡萝卜羹 / 340
白菜枸杞猪骨汤 / 340
牛奶蜂蜜饼干 / 340
鸡蛋面片 / 340
全麦吐司沙拉 / 340
黑木耳炒黄花菜 / 341
红烧鱼面筋 / 341
南瓜黄桃派 / 341
南瓜拌饭 / 341

日常护理 / 342

怎样纠正宝宝吃手的习惯 / 342
不必强行纠正宝宝左撇子 / 342
让宝宝学会自己刷牙 / 343
培养宝宝良好的卫生习惯 / 343
给宝宝自己选择衣服的机会 / 344
让宝宝长个子的方法 / 345
提高宝宝的抗寒能力 / 345
选择一家合适的幼儿园 / 346
送宝宝入园前的准备工作 / 347
宝宝不愿意去幼儿园怎么办 / 347
帮宝宝解决入园后的社交障碍 / 348

智能开发 / 349

适合2~3岁宝宝的图书 / 349
2~3岁宝宝的益智游戏 / 349
引导宝宝对性别正确认知 / 350
训练宝宝的认知能力 / 350
发现并引导宝宝的兴趣 / 351
培养宝宝的才能 / 352
婴幼儿常见疾病食疗与护理 / 353