

快快乐乐生宝宝



—— 不可不知的**1000**个怀孕育儿常识

碧 冷◎主编



为母婴健康量身打造黄金养护方案 好妈妈必备实用家庭育儿百科全书

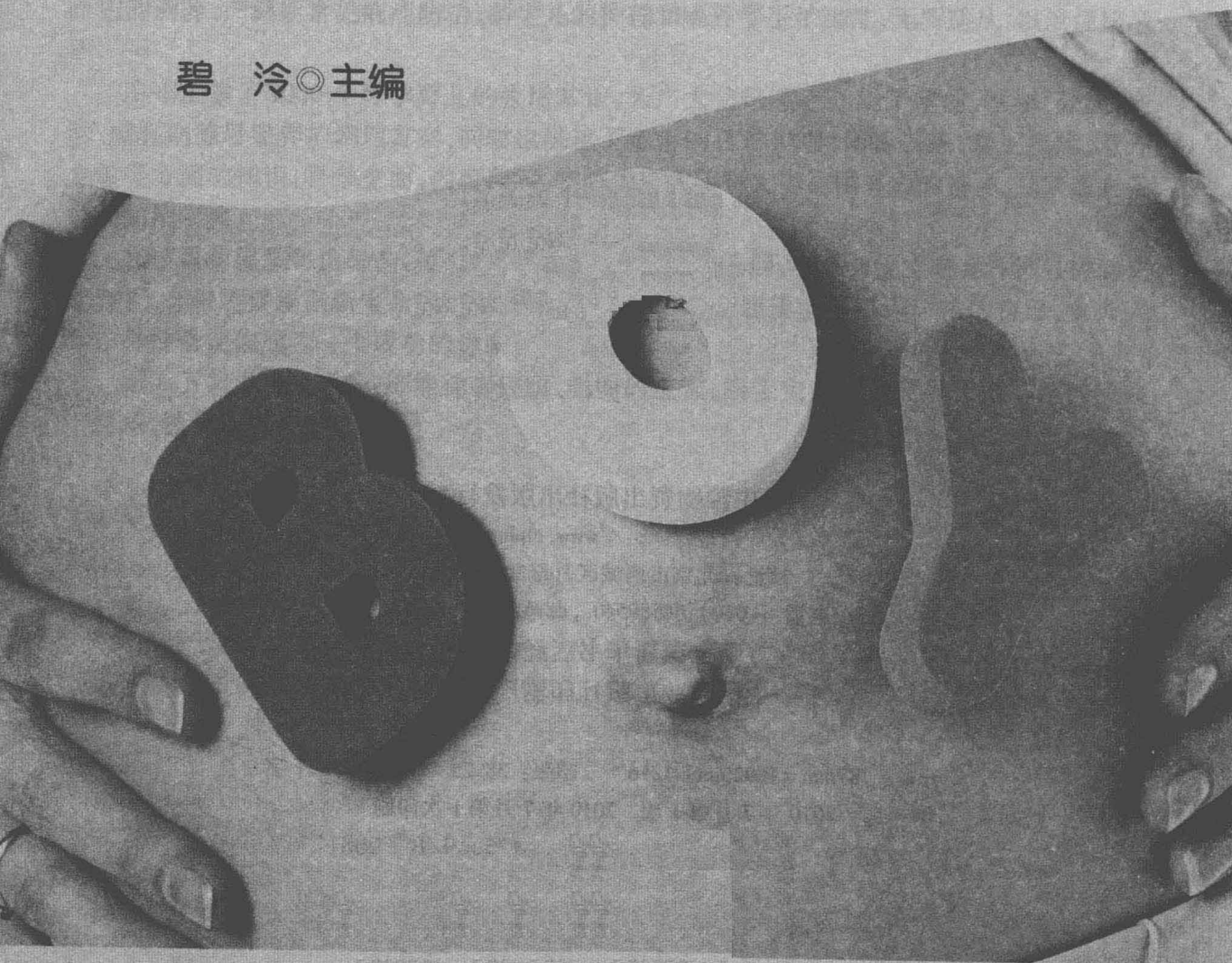
中国物资出版社

快快乐乐 生宝宝



—— 不可不知的**10000**个怀孕育儿常识

碧 冷◎主编



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快快乐乐生宝宝：不可不知的 1000 个怀孕育儿常识/碧冷主编. —北京：中国物资出版社，2010. 7

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3425 - 9

I. ①快… II. ①碧… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②围产期—妇幼保健—基本知识 ③产褥期—妇幼保健—基本知识 ④婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①R715. 3 ②TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 103575 号

策划编辑 李 玲

责任编辑 李 玲

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 梁 凡

中国物资出版社出版发行

网址：<http://www.clph.cn>

社址：北京市西城区月坛北街 25 号

电话：(010) 68589540 邮政编码：100834

全国新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

开本：787mm × 1092mm 1/16 印张：38.25 字数：955 千字

2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5047 - 3425 - 9/R · 0081

印数：0001—3000 册

定价：58.00 元

(图书出现印装质量问题，本社负责调换)

前 言

QIANYAN

女人,只有经历了整个生命的孕育过程,才能真正地认识生命,体会到生命的伟大。自生命孕育开始,女人就进入了另一种生活状态。幼小的生命种子在母亲的体内生根发芽,每一天都带来生命的跃动,给爸爸妈妈带来了无限欣喜,给整个家庭带来了无限的期待。

为了迎接新生命的到来,爸爸妈妈需要付出不懈的爱心和耐心,做大量的准备工作。但是很多年轻的父母由于缺乏科学的指导而茫然无措,压力倍增,不知道怎样才能更好地增强孕妇的体质,给宝宝提供良好的胎教;当宝宝降生后,许多年轻父母又会因为经验不足,对产妇的调养、产褥期常见病症防治、新生儿的护理和喂养等手忙脚乱,无所适从,以致烦恼丛生……

本书汇集了 1000 个怀孕育儿的生活常识,为广大父母悉心介绍了孕前、孕期、分娩、产后、哺乳期等母婴养护调理方案,同时也讲述了宝宝的日常护理、体智训练、常见疾病、意外急救等方面的知识,科学全面,内容翔实,能够为广大年轻父母提供有力的指导,是家庭必备育儿实用宝典。

在这里想提醒每位母亲,每个生命体都有着种种的不同,母亲与宝宝有着各种各样的交流方式,你只需要遵循新生命的呼唤,遵循你内心的真正愿望就可以了。相信自己,女人天生的母性会使你成为一个成功的母亲!

愿天下父母快快乐乐,都能拥有健康、聪明的宝宝,愿宝宝都能在父母无微不至的照顾下快乐、茁壮地成长!

编 者

2010 年 5 月

目 录

MULU

上篇 孕前孕后

第一章 怎样孕育出聪明的宝宝/ 001

◎优生优育/ 002

1. 什么是优生/ 002
2. 怎样才能达到优生的目标/ 002
3. 哪些因素与优生有关/ 003
4. 什么是优生咨询/ 004
5. 哪些人应该进行优生咨询/ 004
6. 为什么说从优择偶有利于优生/ 004
7. 为什么说婚后3个月内受孕不利于优生/ 005
8. 为什么说早婚早育不利于优生/ 005
9. 为什么要进行婚前健康检查/ 006
10. 婚前检查包括哪些内容/ 007
11. 女性婚后哪些情况下不宜怀孕/ 007
12. 为什么要进行孕前检查/ 008
13. 孕前检查可以发现哪些疾病/ 008
14. 孕前检查包括什么内容/ 009
15. 怀孕前要先治哪些病/ 010
16. 哪些疾病最好避免生育/ 010
17. 受孕及其必备条件是什么/ 011
18. 什么时候受孕最佳/ 012
19. 最佳的受孕年龄是什么时候/ 012
20. 最佳的受孕季节是什么时候/ 013
21. 最佳的受孕时间是何时/ 013
22. 准父母孕前需怎样做准备/ 014
23. 为什么说不可忽视孕前饮食/ 015
24. 特殊夫妻如何进行饮食调养/ 016
25. 为什么孕前要控制辛辣和高糖食品/ 016
26. 妻子怀孕前,丈夫应注意哪些问题/ 017
27. 想生健康宝宝丈夫需要做什么努力/ 018
28. 高龄女性怎样才能生健康宝宝/ 018
29. 孕前用药需要注意什么/ 019

◎不可忽视的孕期检查/ 020

30. 如何计算孕周及预产期/ 020
31. 如何确定排卵期/ 020
32. 女性在排卵期通常有哪些变化和感觉/ 021
33. 怀孕了通常会有哪些征兆/ 021
34. 什么是基础体温/ 022
35. 如何测量基础体温/ 022
36. 基础体温变化说明了什么问题/ 023
37. 如何科学使用早早孕试纸/ 024
38. 为什么说孕早期检查不可轻视/ 024
39. 孕妇如何选择产检医院/ 025
40. 什么是产前检查/ 025
41. 为什么要进行产前检查/ 026
42. 产前检查时需要注意哪些事项/ 026
43. 产前检查当天怎么穿衣更方便/ 027
44. 如果没有按时检查怎么办/ 027
45. 什么是产前诊断/ 028
46. 哪些情况需要做产前诊断/ 028
47. 产前诊断各方法有何特点/ 029
48. 高龄孕妇需要做哪些检查/ 029
49. 哪些孕妇应做畸胎检查/ 030
50. 为什么要做超声检查/ 030
51. B超对胎儿有没有伤害/ 031
52. 怎样看孕期B超检查单/ 032
53. 什么是羊膜腔穿刺检查/ 032
54. 孕妇为什么要测量体重/ 033
55. 妊娠中、晚期体重增加异常的原因有哪些/ 034
56. 孕妇在妊娠期体重控制目标是怎样的/ 034
57. 孕妇控制体重应采取哪些措施/ 035
58. 如何计算胎儿体重/ 035
59. 如何生个“标准体重”宝宝/ 036
60. 如何测量宫高/ 036
61. 如何进行腹围测量/ 037
62. 孕妇怎样自制妊娠图/ 037
63. 常见的妊娠图曲线走势有几种/ 038
64. 孕妇如何自我数胎动/ 038



65. 孕妇如何自我监测胎位/ 039

66. 孕妇在家中如何听胎心/ 039

第二章 孕期保健指南/ 041

◎ 孕期日常生活保健/ 042

67. 如何为孕妇及胎儿创造良好的生活环境/ 042

68. 为什么孕妇居室不宜放花草/ 042

69. 孕妇新家装修需要注意什么/ 043

70. 噪声对孕妇有没有危害/ 043

71. 为什么说孕妇生活起居要有规律/ 044

72. 妊娠期孕妇如何休息/ 044

73. 孕妇如何保证睡眠质量/ 045

74. 为什么孕妇不可忽视午睡/ 046

75. 孕妇为什么不宜仰卧睡觉/ 046

76. 为什么说孕妇忌睡弹簧床/ 047

77. 孕妇孕期应怎样穿衣/ 047

78. 孕妇该戴什么样的胸罩/ 048

79. 孕妇能否穿三角内裤/ 048

80. 孕妇穿什么样的鞋最好/ 048

81. 怀孕期间可以化妆吗/ 049

82. 孕妇可以去美容院做护理吗/ 049

83. 孕妇要禁用哪些化妆品/ 050

84. 孕妇如何做面部按摩/ 050

85. 在孕期怎样促进乳腺发育/ 051

86. 在孕期如何悉心呵护乳头/ 052

87. 如果乳头凹陷或扁平怎么办/ 052

88. 为什么在妊娠后期要开通乳腺导管/ 053

89. 孕妇如何做好牙齿保健/ 053

90. 为什么说孕期出现牙病一定要看医生/ 054

91. 孕妇如何保持正确的坐、立、行姿/ 055

92. 孕妇做家务需坚持什么原则/ 055

93. 孕妇如何料理家务/ 056

94. 孕妇洗衣做饭时需注意什么/ 057

95. 孕妇为何应远离洗涤剂/ 058

96. 孕妇洗澡需注意什么/ 058

97. 孕妇上街购物需注意哪些事项/ 059

98. 为什么说孕妇不宜去人多的地方/ 060

99. 孕妇驾驶需要注意什么/ 060

100. 孕妇如何乘坐交通工具/ 061

101. 孕期什么时期旅行最佳/ 061

102. 孕期旅行要注意些什么/ 062

103. 哪些孕妇不宜出门旅行/ 063

104. 孕妇如何乘飞机或火车回家分娩/ 063

105. 为什么说孕妇不宜戴隐形眼镜/ 064

106. 为什么孕妇不宜长时间吹电风扇/ 064

107. 孕妇看电视对胎儿有何影响/ 065

108. 怀孕后能使用电脑吗/ 065

109. 孕妇能使用复印机吗/ 066

110. 孕妇为何不可使用电磁炉/ 066

111. 如何预防电磁辐射/ 067

112. X射线对孕妇有何影响/ 067

113. 为什么说孕妇不宜喝酒/ 068

114. 为什么说孕妇吸烟有害婴儿健康/ 068

115. 为什么孕妇不能打麻将/ 069

116. 孕妇是否可以和宠物接触/ 069

117. 弓形虫是怎样传染的/ 070

118. 怎样防治弓形虫感染/ 070

119. 孕妇应避免哪些工作和环境/ 071

120. 怀孕期间孕妇应该什么时间停止工作/ 072

121. 孕妇如何远离农药/ 072

122. 孕妇怎样预防煤气中毒/ 073

123. 妊娠期间如何过性生活/ 073

124. 妊娠期哪些情况不宜过性生活/ 074

◎ 孕期饮食营养保健/ 074

125. 为什么说准妈妈补充营养要赶早/ 074

126. 孕妇营养不良对胎儿有何影响/ 075

127. 孕期营养对胎儿牙齿有什么影响/ 076

128. 孕期是不是吃得越多越好/ 076

129. 孕期不同阶段的膳食原则是什么/ 077

130. 孕妇的每日饮食如何安排/ 077

131. 孕妇吃饭为什么要细嚼慢咽/ 078

132. 为什么说孕妇一定要吃早餐/ 078

133. 孕妇要怎样避免食物过敏/ 078

134. 如何针对父母缺陷选择食物/ 079

135. 为什么在孕期不能擅自减肥/ 079

136. 孕期如果不想发胖应少吃什么食物/ 080

137. 肥胖孕妇的饮食如何安排/ 080

138. 为什么孕妇不能长期素食/ 081

139. 孕早期食欲不振怎么办/ 081

140. 为何孕妇应有选择地食酸味食品/ 082

141. 孕妇为何更应多吃碱性食品/ 082

142. 为什么孕妇宜多吃富含蛋白质的食物/ 083

143. 孕妇如何补充维生素/ 083

144. 维生素补充越多越好吗/ 085

145. 怀孕后为何应补充叶酸/ 085

146. 为什么说孕妇饮食中不可缺钙/ 086

147. 怀孕期如何科学补钙/ 086



- 148. 常见的孕妇补钙食品有哪些/ 087
- 149. 孕妇为什么要补铁/ 087
- 150. 为什么孕妇要适量补锌/ 088
- 151. 孕妇可吃哪些食物补锌/ 088
- 152. 为什么孕妇要提防缺铜/ 089
- 153. 为什么孕妇缺碘不容忽视/ 089
- 154. 为什么说孕妇饮食中不可缺硒/ 089
- 155. 为什么孕妇可以吃些野菜/ 090
- 156. 孕妇常吃鱼对胎儿有何益处/ 090
- 157. 孕妇吃猪肝为何要适量/ 091
- 158. 为何长时间熬制的骨头汤孕妇不宜食用/ 091
- 159. 孕妇吃火锅应避免什么/ 092
- 160. 孕期吃兔肉、蛇肉、青蛙肉等会影响孩子发育吗/ 092
- 161. 孕妇可以多吃保健品吗/ 093
- 162. 为什么孕妇不宜滥服温热补品/ 093
- 163. 为什么孕妇不宜吃油炸食品/ 094
- 164. 为什么孕妇要慎吃热性香料/ 094
- 165. 为什么孕妇要慎吃辛辣食物/ 095
- 166. 孕妇切忌要远离哪四种“流产”食物/ 095
- 167. 孕妇饮食为什么要警惕高脂肪食物/ 095
- 168. 为什么说孕妇不宜长期食用高糖饮食/ 096
- 169. 为什么说孕妇不要吃得太咸/ 096
- 170. 孕妇少食盐有何妙法/ 097
- 171. 为什么孕妇忌吃方便食品/ 097
- 172. 为什么孕妇要远离含有化学添加剂的食品/ 098
- 173. 为什么孕妇要少吃糯米精面/ 098
- 174. 食用霉变食品对孕妇有何危害/ 099
- 175. 孕妇一天吃多少水果较合适/ 099
- 176. 为何说孕妇食用坚果有益胎儿/ 100
- 177. 为什么说清洗果蔬不可马虎/ 100
- 178. 孕妇适宜吃哪些水果和禁食哪些水果/ 101
- 179. 孕妇应怎样科学饮水/ 101
- 180. 孕妇可以吃冷饮吗/ 102
- 181. 为什么孕妇要多喝牛奶/ 102
- 182. 为什么说孕妇喝酸奶好处多/ 103
- 183. 为什么孕妇要忌喝含咖啡因的饮品/ 103
- ◎ 孕期运动保健/ 104
- 184. 孕妇可以运动吗/ 104
- 185. 孕妇外出运动需注意什么/ 104
- 186. 为什么说孕妇运动要不紧不慢/ 105
- 187. 妊娠早期孕妇如何做运动/ 105
- 188. 妊娠中期孕妇如何做运动/ 106
- 189. 妊娠晚期孕妇如何做运动/ 106

- 190. 孕妇散步需注意什么/ 107
- 191. 什么运动有助于自然分娩/ 107
- 192. 孕妇可以游泳吗/ 109
- 193. 孕妇游泳需要注意什么/ 109
- 194. 孕妇骑自行车有什么讲究/ 110
- 195. 孕妇可以按摩吗/ 111
- 196. 孕妇按摩需要注意什么事项/ 111
- 197. 丈夫怎样帮助妻子按摩/ 112
- ◎ 孕期心理保健/ 113
- 198. 受孕心理对胎儿有什么影响/ 113
- 199. 孕妇怎样才能保持良好的心境/ 114
- 200. 准爸爸如何为妻子创造良好的妊娠情绪/ 114
- 201. 为什么准爸爸要激发妻子的爱子之情/ 115
- 202. 孕早期孕妇有何心理/ 115
- 203. 孕中期如何做好心理保健/ 116
- 204. 孕晚期如何做好心理保健/ 116
- 205. 女人怀孕期间为何爱发脾气/ 117
- 206. 怀孕后为什么丈夫会紧张敏感/ 118

第三章 胎儿的发育/ 119

- ◎ 怀孕第1个月(0~4周)/ 120
- 207. 胎儿的发育有何特点/ 120
- 208. 母体有什么变化/ 120
- 209. 妊娠第1个月有何关注要点/ 121
- ◎ 怀孕第2个月(5~8周)/ 121
- 210. 胎儿的发育有何特点/ 121
- 211. 母体有什么变化/ 122
- 212. 妊娠第2个月有何关注要点/ 122
- ◎ 怀孕第3个月(9~12周)/ 123
- 213. 胎儿的发育有何特点/ 123
- 214. 母体有什么变化/ 124
- 215. 妊娠第3个月有何关注要点/ 124
- ◎ 怀孕第4个月(12~16周)/ 125
- 216. 胎儿的发育有何特点/ 125
- 217. 母体有什么变化/ 125
- 218. 妊娠第4个月有何关注要点/ 126
- ◎ 怀孕第5个月(17~20周)/ 127
- 219. 胎儿的发育有何特点/ 127
- 220. 母体有什么变化/ 127
- 221. 妊娠第5个月有何关注要点/ 128
- ◎ 怀孕第6个月(21~24周)/ 128
- 222. 胎儿的发育有何特点/ 128
- 223. 母体有什么变化/ 129



224. 妊娠第6个月有何关注要点/ 129

◎怀孕第7个月(25~28周)/ 130

225. 胎儿的发育有何特点/ 130

226. 母体有什么变化/ 131

227. 妊娠第7个月有何关注要点/ 131

◎怀孕第8个月(29~32周)/ 132

228. 胎儿的发育有何特点/ 132

229. 母体有什么变化/ 132

230. 妊娠第8个月有何关注要点/ 132

◎怀孕第9个月(33~36周)/ 133

231. 胎儿的发育有何特点/ 133

232. 母体有什么变化/ 134

233. 妊娠第9个月有何关注要点/ 134

◎怀孕第10个月(37~40周)/ 135

234. 胎儿的发育有何特点/ 135

235. 母体有什么变化/ 135

236. 妊娠第10个月有何关注要点/ 136

第四章 胎教常识/ 137

237. 我国古代胎教的10个方面是什么/ 138

238. 实施胎教的婴幼儿有哪些特点/ 138

239. 什么是无意胎教与有意胎教/ 139

240. 为什么说母亲是胎教的主角/ 139

241. 准爸爸能为胎教做些什么/ 140

242. 家庭其他成员在胎教中有什么作用/ 140

243. 夫妻感情对胎教有什么影响/ 141

244. 怎样正确地对待胎教/ 141

245. 如何科学地实施胎教/ 142

246. 胎教的基础是什么/ 142

247. 进行胎教需要掌握哪些要点/ 143

248. 胎教从何时开始较合适/ 143

249. 如何科学安排胎教时间/ 144

250. 如何运用呼吸法提高胎教的效果/ 144

251. 什么是情绪胎教/ 145

252. 怎样把握胎儿的性格/ 145

253. 什么是行为胎教法/ 146

254. 准爸爸们如何激发妻子的求知欲/ 146

255. 环境对胎教有什么意义/ 147

256. 运用环境胎教法要注意什么/ 147

257. 如何将胎教与工作相结合/ 148

258. 什么是联想胎教法/ 148

259. 为什么孕妇联想的内容非常重要/ 149

260. 为什么要给胎儿进行音乐胎教/ 149

261. 音乐胎教应在什么时候进行/ 150

262. 进行音乐胎教的方法有哪些/ 150

263. 哪些音乐适合胎教/ 151

264. 胎教音乐为何应首选古典乐曲/ 152

265. 怀孕不同时期胎教音乐如何选择/ 152

266. 怎样根据孕妇的性格选择胎教音乐/ 153

267. 如何根据胎教音乐的功效来选择/ 153

268. 对胎儿进行音乐胎教需注意什么/ 154

269. 怎样给胎儿唱歌/ 154

270. 什么是语言胎教法/ 155

271. 语言胎教应从什么时候开始/ 155

272. 怎样对胎儿进行语言胎教/ 156

273. 如何对胎儿进行呼唤训练/ 156

274. 什么是孕期一分钟交流法/ 157

275. 怎样给胎儿讲故事/ 157

276. 如何教胎儿学习/ 158

277. 孕妇适宜阅读什么书/ 158

278. 如何对胎儿进行美学培养/ 159

279. 为什么说绘画与剪纸也是胎教的内容之一/ 160

280. 如何对胎儿进行情趣培养/ 160

281. 什么是运动胎教/ 161

282. 如何与胎儿做游戏/ 161

283. 抚摸胎教应在什么时候进行/ 162

284. 如何对胎儿进行抚摸胎教/ 162

285. 什么是光照胎教法/ 163

286. 怎样对胎儿进行光照胎教/ 163

287. 孕早期如何进行胎教/ 164

288. 孕中期如何进行胎教/ 164

289. 孕晚期如何进行胎教/ 165

290. 临到预产期是否可以放弃胎教/ 165

第五章 孕期常见疾病/ 167

291. 什么是妊娠呕吐/ 168

292. 孕妇为什么会呕吐/ 168

293. 妊娠呕吐患者饮食有何宜忌/ 169

294. 孕妇头晕是怎么回事/ 169

295. 孕妇头痛怎么办/ 170

296. 为什么孕妇更容易患上牙龈炎/ 170

297. 什么是妊娠皮肤瘙痒症/ 171

298. 怀孕早期阴道出血是怎么回事/ 172

299. 孕妇鼻出血如何处理/ 172

300. 孕妇胀气怎么办/ 173

301. 孕妇腹泻怎么办/ 173

302. 孕期腹痛常见原因有哪些/ 174



- 303. 孕妇妊娠合并急腹症有哪些,应怎样处理 / 175
- 304. 为何孕妇会腰背痛 / 175
- 305. 孕妇腰背痛如何进行预防及保养 / 176
- 306. 孕妇白带多正常吗,如何护理 / 176
- 307. 为何会出现妊娠纹 / 177
- 308. 如何预防妊娠纹 / 177
- 309. 如何防治孕妇小腿抽筋 / 178
- 310. 孕妇感冒对胎儿有何影响 / 179
- 311. 孕妇感冒应如何预防 / 179
- 312. 孕期准妈妈感冒应首选食疗 / 180
- 313. 妊娠期间如何预防尿路感染 / 180
- 314. 孕妇便秘对胎儿有何危害 / 181
- 315. 孕妇便秘后怎么办 / 182
- 316. 如何预防痔疮 / 182
- 317. 孕妇“烧心”怎么办 / 183
- 318. 什么是妊娠中毒症 / 183
- 319. 如何预防妊娠中毒症的发生 / 184
- 320. 妊娠水肿是怎么回事 / 184
- 321. 妊娠水肿如何进行饮食调理 / 185
- 322. 为什么说孕妇贫血不能忽视 / 185
- 323. 什么是妊高征 / 186
- 324. 哪类人群易患妊高征 / 186
- 325. 妊高征如何预防 / 187
- 326. 妊高征患者饮食有何宜忌 / 188
- 327. 什么是妊娠期糖尿病 / 188
- 328. 孕妇患了妊娠糖尿病,怎么办 / 189
- 329. 妊娠糖尿病的饮食有何原则 / 190
- 330. 为什么孕妇易患肝炎 / 190
- 331. 病毒性肝炎对妊娠有什么影响 / 191
- 332. 什么是胎儿窘迫 / 191
- 333. 如何防止胎儿缺氧 / 192
- 334. 什么是胎儿宫内生长迟缓 / 192
- 335. 胎儿宫内生长迟缓孕妇饮食有何注意事项 / 193
- 336. 胎儿呃逆是怎么回事 / 193
- 337. 什么是胎位不正 / 194
- 338. 胎位异常如何纠正 / 194
- 339. 什么是前置胎盘 / 195
- 340. 什么是胎盘早剥 / 195
- 341. 什么是宫外孕 / 196
- 342. 如何防止宫外孕 / 197
- 343. 什么是流产 / 197
- 344. 流产都有哪几类 / 198
- 345. 先兆性流产患者饮食有何宜忌 / 198
- 346. 习惯性流产患者饮食有何宜忌 / 199

- 347. 如何对流产病人进行护理 / 199
- 348. 为什么剖腹产后慎做人流手术 / 199
- 349. 流产后何时才能怀孕 / 200
- 350. 什么是早产 / 200
- 351. 什么情况容易发生早产 / 201
- 352. 早产有何先兆症状 / 201
- 353. 早产如何预防 / 202

中篇 产前产后

第六章 分娩 / 203

- ◎分娩前的准备 / 204
- 354. 如何选择分娩医院 / 204
- 355. 孕妇何时需住院 / 204
- 356. 提前入院好吗 / 205
- 357. 哪些孕妇需提前住院 / 205
- 358. 临产前有哪些注意事项 / 206
- 359. 孕妇住院分娩前后要做哪些准备 / 207
- 360. 如何给孩子起名字 / 207
- 361. 分娩前丈夫应做什么准备工作 / 208
- 362. 产妇的心理和情绪与分娩方式有关系吗 / 208
- 363. 如何消除产妇对分娩的恐惧 / 209
- 364. 产前可做哪些运动来催生 / 210
- 365. 产前可食用什么食物催生 / 210
- 366. 使用催产素可以生得快并能够减少宫缩的痛苦吗 / 211
- 367. 为什么按摩乳房有助产妇顺利分娩 / 211
- 368. 分娩时是否需要丈夫陪伴在身边 / 212
- 369. 什么是导乐陪产 / 213
- ◎产前锻炼 / 213
- 370. 为什么分娩前要做好呼吸锻炼 / 213
- 371. 分娩时各产程有何呼吸技巧 / 214
- 372. 如何做腹式深呼吸 / 214
- 373. 在分娩中如何运用短促呼吸 / 215
- 374. 什么是拉梅兹生产呼吸运动法 / 216
- 375. 什么是拉梅兹生产神经肌肉控制运动法 / 217
- 376. 什么是拉梅兹生产运动法 / 218
- 377. 什么是拉梅兹待产按摩放松法 / 218
- ◎分娩常识 / 219
- 378. 什么是分娩 / 219
- 379. 到了预产期一定要分娩吗 / 219
- 380. 决定分娩的三个要素是什么 / 220
- 381. 骨盆的大小和形状对分娩有什么影响 / 221



382. 真假分娩有什么区别/ 221
383. 临产宫缩有什么特点/ 221
384. 为什么说产前出血不可忽视/ 222
385. 见红之后准妈妈如何应对/ 222
386. 什么是胎膜早破/ 223
387. 胎膜早破后怎么办/ 223
388. 产前为什么要做好外阴清洁卫生/ 224
389. 临产产妇为什么要排净小便,大便时应注意什么 / 224
390. 分娩的全过程是怎样的/ 225
391. 产程过长有什么危害/ 225
392. 子宫收缩异常有何表现/ 226
393. 子宫破裂有“先兆”吗/ 227
394. 孕妇出门在外突然分娩怎么办/ 227
395. 分娩时产妇应如何配合医生/ 228
396. 分娩中产妇如何巧用力 / 229
397. 产妇如何减轻分娩疼痛/ 230
398. 哪些姿势可以帮助产妇缓解产痛 / 231
399. 产程中的饮食方面应注意什么/ 232
400. 为什么说巧克力是很好的助产食物/ 232
401. 第一产程中丈夫可以为妻子做些什么/ 233
402. 分娩后的 24 小时内需要注意什么 / 233
403. 分娩时为什么有时会进行会阴侧切/ 234
404. 顺产如何避免“会阴侧切”/ 235
405. 会阴侧切会影响日后的性生活吗/ 235
406. 哪些情况适宜做剖腹产 / 236
407. 剖腹产与自然分娩哪个好/ 237
408. 剖腹产后再次妊娠需注意什么/ 237
409. 什么是无痛分娩/ 238
410. 什么是水中分娩/ 239
411. 过期妊娠有哪些危害 / 239
412. 如何预防过期妊娠/ 240
413. 过期妊娠如何诊断/ 240
414. 孕妇出现哪些情况须实施引产术/ 241
415. 什么是难产/ 242
416. 如何预防难产/ 242
417. 临产前胎位为何会发生变化,如何应对/ 243
418. 什么是羊水栓塞/ 243

第七章 如何坐月子/ 244

◎月子里的营养/ 245

419. 为什么说月子里的营养对产妇极为重要/ 245
420. 月子里的饮食营养有什么特点/ 245

421. 月子里哪些食品是必不可少的/ 246
422. 产后头三天怎样安排饮食/ 246
423. 如何制订月子中的一日食谱/ 247
424. “坐月子”要不要忌口 / 247
425. 剖腹产产后 3 周内如何补身/ 248
426. 剖腹产有何饮食禁忌/ 248
427. 会阴侧切的产妇饮食上需要注意什么/ 249
428. 产妇在月子里要禁忌哪些食品/ 249
429. 坐月子一定是要吃大鱼大肉吗/ 250
430. 为什么产后不要马上节食减肥/ 250
431. 为什么产妇不要久喝红糖水/ 250
432. 为什么说产后别忘了补充碘/ 251
433. 产妇为什么不能吃味精 / 251
434. 为什么说坐月子可以多吃鲤鱼/ 252
435. 为什么产妇不要经常吃巧克力/ 252
436. 为什么产后滋补忌过量/ 252
437. 素食妈妈在月子里如何进补/ 253
438. 不同体质的产妇坐月子有何饮食原则 / 253
439. 在月子里不同人群怎样调理好体质/ 254
440. 为什么产后不易过早大量喝汤/ 255
441. 产后一定要多喝姜汁和多吃姜吗/ 255
442. 产妇为什么不能吃麦乳精/ 256
443. 产妇是否可以喝生化汤调养身体/ 256
444. 产后宜多吃猪腰补肾吗/ 256
445. 为什么说产后喝米酒要适量 / 257
446. 产后为什么不能立即服用人参/ 257
447. 身体虚弱的产妇可多服西洋参吗/ 258
448. 为什么产后不宜服用鹿茸/ 258
449. 为什么月子里不宜饮用茶水/ 259
450. 为什么说产后吃公鸡催乳效果好/ 259
451. 产后妈咪怎样食疗美容 / 259
452. 产后如何吃出俏身材/ 260

◎月子中的护理/ 261

453. 为什么说产褥期的科学调养非常重要/ 261
454. 由家人照顾的坐月子方式有何优缺点/ 261
455. 请保姆照顾的坐月子方式有何优缺点/ 262
456. 请月嫂照顾的坐月子方式有何优缺点/ 262
457. 月嫂可提供哪些服务 / 262
458. 如何挑选合格的月嫂/ 263
459. 去月子中心坐月子有何优缺点/ 264
460. 坐月子的时间应多久/ 264
461. 产妇产后为什么爱发脾气/ 264
462. 为什么说家人对产妇关爱不可少/ 265
463. 剖腹产产妇有何心理变化/ 265



- 464. 产后丈夫要做什么/ 266
- 465. 为什么月子里休息睡眠很重要/ 267
- 466. 坐月子一定要卧床休息吗/ 267
- 467. 月子中如何卧床休息/ 268
- 468. 月子中怎样睡觉/ 268
- 469. “月子病月子里治”正确吗/ 268
- 470. 产后对室内环境有什么要求/ 269
- 471. 月子里如何预防风、寒、湿、热侵袭/ 269
- 472. 产妇月子里穿戴有哪些讲究/ 270
- 473. 坐月子是否可以洗澡/ 270
- 474. 坐月子是否可以梳头/ 271
- 475. 坐月子是否可以漱口、刷牙/ 271
- 476. 月子里眼睛如何养护/ 272
- 477. 产妇在月子里能看书写字吗/ 272
- 478. 产妇月子里可以看电视吗/ 273
- 479. 为什么说产后不能吹风/ 273
- 480. 为什么说产后要慎用腹带/ 274
- 481. 分娩后首次如厕需注意什么/ 274
- 482. 产妇腋下为何有肿块/ 274
- 483. 产后什么时候才能过性生活/ 275
- 484. 产后首次性生活要注意什么/ 275
- 485. 为什么有的产妇产后性欲冷淡/ 276
- 486. 产后会阴伤口如何护理/ 276
- 487. 会阴侧切者需要注意什么/ 277
- 488. 剖腹产后如何自我护理/ 278
- 489. 剖腹产伤口如何护理/ 279
- 490. 剖腹产后疤痕应该怎样护理/ 279
- 491. 产后什么时候来月经/ 280
- 492. 哺乳期会怀孕吗/ 280
- 493. 产后应采取哪种避孕方式/ 281
- 494. 产后多长时间可以放置宫内节育器/ 281
- 495. 产后多长时间可以做绝育手术/ 282
- 496. 为什么不应忽视产后健康检查/ 282

◎产后如何塑形/ 283

- 497. 为什么说产后6个月是体重控制的黄金时期/ 283
- 498. 产后运动需要注意什么/ 283
- 499. 怎样做产后运动/ 284
- 500. 分娩后,产妇如何做产褥体操/ 284
- 501. 产妇在家锻炼如何塑形/ 286
- 502. 产后妈咪怎样进行塑胸运动/ 286
- 503. 产后腹部如何健美/ 287
- 504. 产妇如何进行瘦臀运动/ 288
- 505. 产后如何“护腿”/ 288
- 506. 产后如何针对性地练习瑜伽/ 289
- 507. 气虚体质的产妇如何进行运动调理/ 289
- 508. 产后妈咪何时穿塑身内衣/ 290
- 509. 产后妈咪长期穿塑身内衣对身体有害吗/ 290
- 510. 如何选择塑身内衣/ 291

第八章 母乳喂养与人工喂养/ 292

◎母乳喂养/ 293

- 511. 为什么说母乳喂养好处多/ 293
- 512. 为什么说新手妈妈一定要树立对哺乳的信心/ 293
- 513. 为什么初乳不能扔掉/ 294
- 514. 为什么婴儿刚生下来最好不要用奶瓶, 不喂糖水和牛奶/ 294
- 515. 前奶和后奶有什么区别/ 295
- 516. 第一次给宝宝喂奶应在何时/ 295
- 517. 新生儿如何喂养/ 295
- 518. 早产儿喂养要注意什么/ 296
- 519. 什么是“过奶”/ 296
- 520. 母乳喂养需要掌握哪些技巧/ 297
- 521. 为什么哺乳要采取一侧乳房先排空法/ 297
- 522. 为什么说按需哺乳≠一哭就喂/ 298
- 523. 如何给宝宝形成哺乳的规律/ 298
- 524. 哺喂母乳应采取哪些姿势/ 299
- 525. 为什么不能躺着喂宝宝/ 299
- 526. 剖腹产的产妇哺乳时有哪些体位/ 300
- 527. 如果一开始乳汁不足怎么办/ 300
- 528. 催乳药膳有哪些/ 301
- 529. 为什么吃母乳的宝宝更容易饿/ 301
- 530. 怎样判断宝宝是否吃饱了/ 302
- 531. 新生儿要不要叫醒吃奶/ 302
- 532. 怎样手工挤奶/ 302
- 533. 如何保存母乳/ 303
- 534. 怎样使用吸奶器/ 304
- 535. 宝宝为什么会拒食母乳/ 304
- 536. 宝宝吃奶睡着怎么办/ 305
- 537. 宝宝吃奶时间长怎么办/ 305
- 538. 如何减少新生儿溢奶/ 306
- 539. 新生儿吐奶如何护理/ 306
- 540. 如何从婴儿嘴里抽出乳头/ 307
- 541. 如何应对宝宝咬乳头/ 307
- 542. 母乳喂养期间可以服药吗/ 308
- 543. 哪些情况不宜母乳喂养/ 308



544. 因病不能哺乳怎么办/ 309
545. 婴儿生病时能喂母乳吗/ 309
546. 母乳不足时有何喂养方法 / 310
547. 什么是暂时性母乳供应不足/ 310
548. 妈妈上班不能哺乳怎么办/ 311
◎哺乳乳房护理/ 311
549. 哺乳期如何做好乳房保健/ 311
550. 如何清洁乳房/ 312
551. 母乳乳房出现“奶核”怎么办 / 312
552. 产妇胀奶怎么办/ 312
553. 为什么哺乳期会发生急性乳腺炎/ 313
554. 为什么乳管会阻塞/ 314
555. 如何防止乳汁渗漏 / 314
556. 乳头扁平或内陷的产妇如何哺乳 / 315
557. 乳头皲裂怎么办 / 315
558. 乳房小会影响哺乳吗 / 316
559. 哺乳会不会引起乳房下垂,如何预防 / 316

◎人工喂养/ 317

560. 人工喂养什么时候开奶及间隔
时间为多少/ 317
561. 人工喂养喂奶的分量及次数如何掌握/ 317
562. 为什么婴儿不能喝鲜牛奶/ 318
563. 喂奶之前需要加热吗/ 318
564. 如何让宝宝接受奶瓶 / 319
565. 怎样冲调奶粉才正确/ 319
566. 怎样用奶瓶给宝宝喂奶/ 320
567. 如何给宝宝换奶粉/ 321
568. 如何选择更适合宝宝的奶瓶/ 321
569. 如何为奶瓶、奶嘴清洗与消毒/ 322
570. 没有喝完的牛奶为什么要倒掉 / 322

◎断奶/ 323

571. 小宝宝什么时候断奶好/ 323
572. 为什么夏天不要给宝宝断奶/ 323
573. 为什么说“罢奶”不等于“自我断奶”/ 323
574. 日常生活中常见的错误断奶方法有哪些/ 324
575. 正确的断奶方法有哪些 / 324
576. 宝宝断奶后的饮食需注意什么/ 325
577. 断奶后饮食中常见的误区有哪些/ 325
578. 断奶时怎样给妈妈回奶 / 326

第九章 新生儿护理/ 327

579. 新生儿怕见光吗/ 328
580. 新生儿需要在无声无息的环境中生活吗/ 328

581. 如何为新生儿保暖/ 329
582. 如何布置新生儿的卧室/ 329
583. 新生儿睡软床好吗/ 330
584. 如何为新生儿准备被褥/ 330
585. 要不要给新生儿睡枕头/ 331
586. 新生儿宜采用什么样的睡姿/ 331
587. 新生儿睡眠不安常见原因有哪些/ 332
588. 如何帮新生儿建立良好的睡眠习惯/ 333
589. 新生儿与母亲一起睡好吗/ 333
590. 宝宝喜欢含着奶头睡觉好不好/ 334
591. 如何给宝宝科学使用电热毯/ 334
592. 新生儿的衣着要注意什么/ 334
593. 如何给新生儿换衣服/ 335
594. 新生儿要不要捆绑/ 336
595. 怎样给宝宝制作合适的尿布/ 336
596. 为什么不能用卫生纸给宝宝做尿布/ 336
597. 怎样给宝宝换尿布/ 337
598. 如何安全卫生地给宝宝洗涤尿布/ 337
599. 怎样给新生儿洗澡/ 338
600. 怎样给宝宝做日光浴/ 339
601. 新生儿游泳有何注意事项/ 339
602. 新生儿要不要戴手套/ 340
603. 如何给新生儿剪指甲/ 340
604. 新生儿的“眼屎”如何处理/ 341
605. 要不要用母乳给婴儿擦脸/ 341
606. 如何抱起和放下初生婴儿/ 342
607. 抱婴儿的姿势有什么讲究/ 342
608. 抱婴儿可采用哪些姿势/ 343
609. 多抱孩子会养成抱癖吗/ 344
610. 怎样鉴别新生儿的哭声/ 344
611. 为什么说母亲的抚摸有益婴儿健康/ 345
612. 新生儿打嗝是怎么回事/ 345
613. 如何护理新生儿肚脐/ 345
614. 为什么有的婴儿肚脐会鼓出来/ 346
615. 如何通过凶门观察孩子的健康/ 346
616. 婴儿满月要不要剃头/ 347
617. 为什么给宝宝拍照时不能用闪光灯/ 348
618. 新生儿体重下降是怎么回事/ 348
619. 新生儿皮肤发黄是病吗/ 349
620. 新生儿“螳螂嘴”、“马牙”是怎么回事/ 349
621. 新生儿有胎记是病的表现吗/ 350
622. 新生儿长牙怎么办/ 350
623. 新生儿光头是咋回事/ 351
624. 什么是“奶秃”/ 351



- 625. 新生儿头上的“胎垢”能洗掉吗/ 352
- 626. 新生儿乳房肿大需要处理吗/ 352
- 627. 新生儿无尿怎么办/ 352
- 628. 为何有的新生女婴会有白带和月经/ 353
- 629. 为何有些新生儿阴囊内摸不着睾丸/ 353
- 630. 男宝宝的阴囊水肿怎么回事/ 354
- 631. 宝宝的小鸡鸡时常会立起来是怎么回事/ 354
- 632. 小宝宝的“包茎”要不要翻/ 354
- 633. 宝宝的小鸡鸡如何清洗和护理/ 355
- 634. 如何清洗女婴的私处/ 355
- 635. 怎样预防新生儿红臀和尿布疹/ 356
- 636. 婴儿大便怎样才算是正常/ 356
- 637. 婴儿大便发生异常是何原因/ 357
- 638. 如何从婴儿的排尿中辨病/ 358
- 639. 新生儿脱水热是怎么回事/ 359
- 640. 新生儿鼻子不通气怎么办/ 359
- 641. 新生儿鹅口疮怎么防治/ 360
- 642. 新生儿脓疮如何防治/ 360
- 643. 什么是粟粒疹/ 361
- 644. 什么是痱子/ 361
- 645. 新生儿患有湿疹怎么办/ 361
- 646. 什么是新生儿汗疱疹/ 362
- 647. 为什么新生儿会脱皮/ 362
- 648. 新生儿肺炎如何识别/ 363
- 649. 新生儿呼吸不规律怎么回事/ 363
- 650. 宝宝刚出生的时候,是否该谢绝访客/ 364

第十章 产后常见病症/ 365

- 651. 什么是恶露/ 366
- 652. 怎样处理恶露/ 366
- 653. 什么是产后恶露不尽/ 366
- 654. 产后恶露不尽者饮食有何注意事项/ 367
- 655. 什么是产后恶露不下/ 367
- 656. 产后恶露不下者饮食有何注意事项/ 368
- 657. 怎样判断子宫是否收缩良好/ 368
- 658. 产后宫缩痛怎么办/ 368
- 659. 产后如何预防子宫脱垂/ 369
- 660. 子宫脱垂患者饮食有何宜忌/ 369
- 661. 如何令子宫快速复原/ 370
- 662. 什么是子宫复旧不全/ 370
- 663. 产后如何预防生殖器官感染/ 371
- 664. 产后如何预防膀胱炎/ 371
- 665. 产后如何预防肛裂/ 371
- 666. 什么是产后小便频数与不禁/ 372

- 667. 什么是产后尿潴留/ 372
- 668. 产后“褥汗”怎么办/ 373
- 669. 引起产后便秘的原因有哪些/ 373
- 670. 如何预防产后便秘的发生/ 374
- 671. 产后会阴疼痛怎么办/ 374
- 672. 产后阴道痛怎么办/ 374
- 673. 产后耻骨痛怎么办/ 375
- 674. 产后尾骨疼痛的原因及防治/ 376
- 675. 什么是产后身痛/ 376
- 676. 产后肌肉关节痛怎么办/ 376
- 677. 为什么有些产妇会手足关节痛/ 377
- 678. 产后腹痛是怎么回事/ 377
- 679. 引起产后腰痛的原因有哪些/ 378
- 680. 产后如何预防腰痛/ 378
- 681. 什么是产后出血/ 379
- 682. 产后出血患者饮食有何注意事项/ 380
- 683. 产后出血如何预防/ 380
- 684. 产后阴道松弛怎么办/ 380
- 685. 产后脂肪肝如何自疗/ 381
- 686. 什么是产后抑郁症/ 382
- 687. 产后抑郁症对孩子有何不良影响/ 382
- 688. 男性患上产后抑郁症怎么办/ 383
- 689. 产后抑郁症如何预防/ 383
- 690. 产后常吃哪些食物能够防治抑郁症/ 384
- 691. 什么是产褥感染/ 385
- 692. 如何通过饮食来预防产褥感染/ 386
- 693. 什么是产褥中暑/ 386
- 694. 产褥中暑应怎样食疗/ 386
- 695. 产后脱发是怎么回事/ 387
- 696. 什么是产后心脏病/ 388
- 697. 哺乳期如何预防感冒的发生/ 388
- 698. 哺乳期感冒了该怎么办/ 389
- 699. 产后如何祛斑/ 389
- 700. 黄褐斑辅助治疗药膳有哪些/ 390
- 701. 黄褐斑产妇饮食有何注意事项/ 391

下篇 育儿宝典

第十一章 宝宝的日常护理/ 393

- ◎ 宝宝日常护理常识/ 394
- 702. 怎样判断婴儿的体格发育是否正常/ 394
- 703. 决定人的身高最主要因素是什么/ 394
- 704. 如何给宝宝量身高/ 395



705. 如何测量宝宝的头围/ 395
706. 如何测量宝宝的胸围/ 396
707. 婴儿生长缓慢、偏瘦该怎么办/ 397
708. 怎样发现宝宝的听力问题/ 397
709. 如何训练宝宝听觉/ 398
710. 如何早发现孩子弱视/ 398
711. 剖腹产儿需要哪些特别护理/ 399
712. 婴儿穿多少才不会着凉/ 400
713. 怎样给宝宝增减衣物/ 400
714. 宝宝穿衣应坚持什么原则/ 401
715. 宝宝应怎样“春捂”/ 402
716. “春捂”需要注意什么/ 402
717. 为什么说天凉慢添衣服/ 403
718. 训练宝宝穿衣服应从何时起/ 403
719. 如何给幼儿选鞋/ 404
720. 为什么要培养幼儿用杯子/ 405
721. 为什么宝宝用花露水一定要先稀释/ 405
722. 为什么夏天不能给孩子用蚊香/ 405
723. 为什么不要随便亲吻孩子/ 406
724. 什么是干布摩擦/ 406
725. 为什么婴儿要慎用爽身粉/ 407
726. 如何给宝宝挑选清洁护理用品/ 407
727. 冬天如何给宝宝洗澡/ 408
728. 宝宝头发长得不好怎么办/ 408
729. 孩子要远离哪些辐射聚集地/ 409
730. 为什么说孩子不要娇生惯养/ 410
731. 婴儿过胖怎么办/ 410
732. 为什么婴儿爱吮吸手指或脚趾/ 410
733. 怎样让幼儿改掉吮吸手指头的习惯/ 411
734. 幼儿如何擤鼻涕/ 412
735. 宝宝为什么总是流口水/ 412
736. 宝宝会长多少颗牙/ 413
737. 宝宝出牙时有哪些表现/ 413
738. 宝宝出牙期需要注意什么/ 413
739. 为何好几个月不见宝宝长新牙/ 414
740. 吃钙片为什么不能治疗牙齿发育缺陷/ 414
741. 乳牙咬合不全能长好吗/ 415
742. 怎样预防牙齿长得参差不齐/ 415
743. 婴幼儿如何保持口腔卫生/ 416
744. 什么是奶瓶龋/ 416
745. 幼儿何时学刷牙/ 417
746. 如何为幼儿选择牙刷、牙膏/ 417
747. 怎样教宝宝正确刷牙/ 418
748. 为什么6个月以后的婴儿容易生病/ 418
749. 如何培养宝宝讲卫生的习惯/ 419
750. 婴儿可以看电视吗/ 419
751. 如何让孩子养成好的看电视习惯/ 420
752. 怎样调教幼儿大小便/ 420
753. 怎样让宝宝学会自己大小便/ 421
- ◎ 宝宝怎么吃/ 422
754. 为什么说婴幼儿添加辅食不可过早或过晚/ 422
755. 怎样给婴儿添加辅助食品/ 423
756. 给宝宝添加辅食应遵循什么原则/ 423
757. 给早产儿添加辅食注意什么/ 424
758. 宝宝拒吃辅食怎么办/ 425
759. 为什么满4个月后才能添加米粉/ 426
760. 宝宝应该怎样吃鸡蛋/ 426
761. 为什么宝宝要少吃咸食/ 427
762. 为什么宝宝不宜吃口味过重的食品/ 427
763. 如何给宝宝制作原味辅食/ 428
764. 为什么孩子要少吃甜食/ 429
765. 为什么孩子不能吃过于油腻的食物/ 429
766. 为什么说孩子要少吃油炸食品/ 430
767. 为什么说孩子要少吃膨化食品/ 430
768. 为什么幼儿不宜多吃坚果/ 431
769. 为什么说宝宝饮食要保持酸碱平衡/ 431
770. 为什么说宝宝的食物要多样化/ 431
771. 为什么不要让宝宝过早吃蜂蜜/ 432
772. 为什么宝宝不可以喝果奶代替喝牛奶/ 432
773. 夏天如何给宝宝调整食谱/ 433
774. 宝宝食物过敏怎么办/ 434
775. 为什么说早期饮食习惯影响孩子一生/ 434
776. 怎样安排1~2岁宝宝的饮食/ 436
777. 为什么说宝宝自己吃饭好处多/ 436
778. 强迫孩子吃饭比不吃饭的危害更大/ 437
779. 让孩子学吃饭需做哪些准备/ 437
780. 如何为幼儿选择餐具/ 438
781. 让宝宝自己吃饭的有哪些诀窍/ 439
782. 如何让孩子乖乖地吃饭/ 441
783. 如何利用宝宝的逆反心理/ 442
784. 宝宝是否可以自己选择要吃的食物/ 442
785. 宝宝吃饭需要怎样鼓励与奖励/ 443
786. 妈妈怎样给孩子传达营养的概念/ 443
787. 怎样培养孩子良好的进餐习惯/ 444
788. 宝宝为啥爱含着饭菜不咽/ 445
789. 宝宝为什么不爱吃饭/ 445
790. 为什么说宝宝不好好吃饭可能是



自我保护/ 447

- 791. 宝宝厌食可采用什么食疗方/ 447
- 792. 周岁内的宝宝一天要喝多少水才够/ 448
- 793. 怎样让宝宝多喝白开水/ 448
- 794. 为什么婴儿要少喝果汁与饮料,
多喝白开水/ 449
- 795. 日常果汁饮用有哪些误区/ 450

◎ 宝宝怎么睡/ 450

- 796. 如何哄宝宝睡觉/ 450
- 797. 婴儿睡多长时间为好/ 451
- 798. 为什么说宝宝睡得好比吃得好更重要/ 452
- 799. 如何给宝宝唱摇篮曲/ 452
- 800. 如何让宝宝养成按时入睡的习惯/ 453
- 801. 婴儿睡觉惊醒是怎么回事/ 454
- 802. 宝宝入睡前有坏习惯怎么办/ 454
- 803. 为什么宝宝总是夜醒/ 455
- 804. 宝宝睡觉昼夜颠倒是怎么回事/ 456
- 805. 宝宝睡觉为什么夜里老是啼哭/ 456
- 806. 宝宝睡觉为什么老蹬被子/ 457
- 807. 宝宝睡觉总是蹬被子怎么办/ 457
- 808. 孩子赖床怎么办/ 458
- 809. 如何防止婴儿睡偏头/ 458
- 810. 如何从宝宝睡觉中观察他的健康状况/ 459
- 811. 为什么有的孩子睡觉时会磨牙/ 460
- 812. 宝宝尿床怎么办/ 460

第十二章 宝宝的体智训练/ 462

◎ 宝宝怎么运动/ 463

- 813. 如何对小宝宝进行抬头训练/ 463
- 814. 如何帮宝宝练翻身/ 463
- 815. 如何教宝宝学坐/ 464
- 816. 为什么说婴儿学爬益处多/ 465
- 817. 如何训练宝宝爬行/ 465
- 818. 为什么有些宝宝不愿意爬/ 466
- 819. 怎样给宝宝创造一个安全的爬行空间/ 467
- 820. 怎样教孩子学走路/ 467
- 821. 使用学步车需要注意什么/ 468
- 822. 为什么说幼儿的步态有异要提防/ 468
- 823. 为什么说婴儿学步不宜太早/ 469
- 824. 为什么要对婴儿进行抚触/ 469
- 825. 父母可以进行的触摸活动有哪些/ 470
- 826. 如何给婴儿做被动操/ 471

◎ 宝宝怎么玩/ 473

- 827. 为什么父母要充分发展孩子的“玩商”/ 473
- 828. 如何开展亲子游戏/ 473
- 829. 父母怎样尊重孩子的玩耍/ 474
- 830. 怎样为不同月龄的宝宝进行智力
开发游戏/ 475
- 831. 怎样和小宝宝一起玩纸类游戏/ 480
- 832. 怎样和宝宝玩“神奇口袋”游戏/ 481
- 833. 生活中常见的各种玩具都有什么作用/ 482
- 834. 给孩子买玩具要注意什么/ 482
- 835. 如何为孩子挑选优质、安全的玩具/ 483
- 836. 如何根据宝宝的年龄配置玩具/ 484
- 837. 幼儿为什么爱玩生活用品/ 486
- 838. 如何训练宝宝双手的精细动作/ 486
- 839. 宝宝赤脚运动有什么好处/ 487
- 840. 如何让早起的宝宝独自玩耍/ 488

◎ 宝宝怎么学习/ 489

- 841. 为什么说母语是婴幼儿智力、听力
发育的“营养素”/ 489
- 842. 婴儿智力有哪八次飞跃/ 490
- 843. 开启宝宝智力需要哪三大法宝/ 491
- 844. 婴儿什么时候会说话/ 492
- 845. 怎样逗婴儿发音/ 492
- 846. 怎样让婴儿有意识地称呼人/ 493
- 847. 哭与语言发展有什么关系/ 493
- 848. 如何开发孩子的语言能力/ 494
- 849. 孩子语言发育迟缓原因有哪些/ 495
- 850. 如何训练孩子开口说话/ 495
- 851. 为什么不要用儿语和宝宝说话/ 496
- 852. 教育孩子的语言有哪十忌/ 496
- 853. 宝宝撕书怎么办/ 497
- 854. 买什么样的书给宝宝读/ 497
- 855. 给宝宝买书需要谨记哪些细节/ 498
- 856. 如何根据宝宝的年龄选择不同的
读书方法/ 499
- 857. 如何给宝宝念书/ 500
- 858. 怎样为孩子讲故事/ 501
- 859. 孩子什么时候开始学习音乐好/ 501
- 860. 怎样发现孩子的学习障碍/ 502
- 861. 对有学习障碍的孩子应采取怎样的
教养方式/ 503
- 862. 宝宝应该在什么时候入园/ 504
- 863. 如何运用蒙台梭利法帮助宝宝
练就记忆力/ 505
- 864. 培养宝宝艺术潜能为什么不能太盲目/ 506



865. 如何发展宝宝的艺术潜能/ 507
866. 给婴儿提供怎样的视觉刺激/ 507
◎ 宝宝心理呵护/ 508
867. 怎样培养儿童健康的心理/ 508
868. 如何培养宝宝的良好性格/ 509
869. 如何给孩子储备自信/ 509
870. 为什么说父母要学会适时鼓励孩子/ 511
871. 如何培养一个快乐的孩子/ 512
872. 如何帮宝宝摆脱自卑心理/ 512
873. 为什么说嫉妒行为不利于宝宝健康成长/ 514
874. 怎样化解宝宝的嫉妒心理/ 514
875. 如何让“懦弱”宝宝变勇敢/ 515
876. 孩子总是“人来疯”怎么办/ 516
877. 如何让“小气鬼”慷慨起来/ 517
878. 在教育宝宝方面,你有没有步入误区/ 517
879. 宝宝生气了怎么办/ 519
880. 为什么说最好别让孩子太“听话”/ 521
881. 在启蒙关键期如何给孩子传达正面信息/ 521
882. 妈妈们应该怎样与宝宝沟通/ 522
883. 怎样惩罚孩子/ 523
884. 如何纠正孩子的坏习惯/ 525

第十三章 宝宝生病如何防治/ 527

885. 怎样知道孩子有病/ 528
886. 如何给宝宝测量体温/ 528
887. 如何增强孩子的抵抗力/ 529
888. 婴儿注射疫苗需注意什么/ 530
889. 预防接种后要过多久才能产生免疫力/ 530
890. 预防接种后常见哪些反应, 应怎样处理/ 531
891. 怎样减少预防接种后反应/ 531
892. 新生儿何时接种卡介苗/ 532
893. 接种乙型肝炎疫苗需要注意什么/ 532
894. 口服小儿麻痹糖丸时要注意什么/ 533
895. 注射百白破三联疫苗需注意什么/ 533
896. 接种麻疹疫苗时需注意什么/ 534
897. 接种麻风腮疫苗需注意什么/ 534
898. 接种流脑疫苗有什么讲究/ 535
899. 注射乙脑疫苗时需注意什么/ 536
900. 怎样给生病的宝宝喂药/ 536
901. 宝宝是否可以用成人药/ 537
902. 中药对宝宝无害吗/ 537
903. 为什么儿童吃中药忌乱加糖/ 537

904. 宝宝得了幼儿急疹怎么办/ 538
905. 儿童呼吸暂停症有哪些急救措施/ 538
906. 为什么说不可忽视婴儿孤独症/ 539
907. 宝宝为什么汗多/ 539
908. 对多汗宝宝如何进行饮食调理/ 540
909. 宝宝为什么会患暑热症/ 540
910. 小儿暑热症如何护理/ 541
911. 宝宝中暑了怎么办/ 542
912. 如何居家治疗小儿感冒/ 542
913. 婴幼儿感冒有何辅助疗法/ 543
914. 如何预防儿童感冒/ 543
915. 预防感冒不应该忽视的细节有哪些/ 544
916. 宝宝患流感后如何护理/ 544
917. 宝宝感冒用药有哪些注意事项/ 545
918. 宝宝发烧了怎么办/ 546
919. 如何正确地给婴儿使用退烧药/ 547
920. 生活中常见的错误退烧方法有哪些/ 547
921. 怎样进行热敷/ 548
922. 怎样进行冷敷/ 548
923. 对于高热不退的宝宝怎样温水擦浴/ 549
924. 宝宝排便哭闹的常见原因是什么/ 549
925. 如何判定儿童肥胖/ 550
926. 什么是儿童期单纯肥胖症,有何临床表现/ 550
927. 儿童期单纯肥胖症有何危害/ 550
928. 如何治疗儿童期单纯肥胖症/ 551
929. 什么是维生素 D 缺乏性佝偻病/ 551
930. 维生素 D 缺乏性佝偻病有何临床表现/ 552
931. 如何预防维生素 D 缺乏性佝偻病/ 552
932. 怎样判断宝宝缺钙/ 553
933. 宝宝的补钙量如何掌握/ 554
934. 为什么宝宝夏天也要注意补钙/ 554
935. 如何给婴儿补充钙/ 555
936. 如何判断宝宝是否缺锌/ 555
937. 什么是小儿腹泻/ 556
938. 小儿腹泻应如何治疗/ 556
939. 如何预防小儿腹泻的发生/ 556
940. 婴儿腹泻有何食疗方/ 557
941. 什么是过食性腹泻/ 558
942. 小儿痢疾是怎么回事/ 558
943. 小儿痢疾如何护理/ 559
944. 小儿痢疾如何食疗/ 560
945. 婴儿便秘的常见原因有哪些/ 561
946. 如何对便秘婴儿进行护理/ 561



- 947. 宝宝为什么咳嗽/ 562
- 948. 宝宝咳嗽要不要上医院/ 562
- 949. 为什么小儿咳嗽不能乱用药/ 563
- 950. 小儿咳嗽如何护理/ 563
- 951. 宝宝风寒咳嗽有何食疗方/ 564
- 952. 宝宝风热咳嗽有何食疗方/ 565
- 953. 宝宝慢性咳嗽有何食疗方/ 565
- 954. 小儿咳嗽应如何按摩/ 566
- 955. 怎样预防小儿咳嗽/ 566
- 956. 什么是小儿支气管炎/ 567
- 957. 小儿支气管炎有何食疗方/ 567
- 958. 小儿支气管炎患者饮食有何注意事项/ 568
- 959. 什么是百日咳/ 568
- 960. 百日咳有何食疗方/ 569
- 961. 百日咳患儿饮食有何注意事项/ 569
- 962. 孩子哮喘发作时怎么办/ 570
- 963. 小儿肺炎如何预防/ 570
- 964. 小儿肺炎如何护理/ 571
- 965. 如何判断孩子得了中耳炎/ 571
- 966. 什么是营养不良/ 572
- 967. 如何判断婴幼儿营养不良的程度/ 572
- 968. 治疗小儿营养不良有何食疗方/ 573
- 969. 营养不良患者饮食有何禁忌/ 573
- 970. 什么是小儿流涎/ 574
- 971. 小儿流涎有何食疗方/ 574
- 972. 宝宝口腔溃疡怎么办/ 575
- 973. 如何利用食物治疗宝宝的口腔溃疡/ 575
- 974. 幼儿患了口角炎怎么办/ 576

- 975. 什么是手足口病/ 577
- 976. 手足口病如何预防/ 577
- 977. 预防手足口病如何洗手/ 578

第十四章 宝宝意外伤害如何急救/ 579

- 978. 家庭急救箱如何配置/ 580
- 979. 如何减少孩子的意外事故/ 580
- 980. 如何给宝宝实施心肺复苏/ 580
- 981. 孩子衣服着火了怎么办/ 581
- 982. 如何对儿童烫伤进行急救处理/ 582
- 983. 孩子溺水如何急救/ 582
- 984. 孩子触电后怎么办/ 583
- 985. 孩子煤气中毒如何急救/ 583
- 986. 幼儿吞咽异物怎么办/ 584
- 987. 幼儿气管吸入异物怎样急救/ 584
- 988. 孩子食物中毒后怎么办/ 585
- 989. 宝宝鱼刺卡喉如何紧急处理/ 586
- 990. 宝宝坠床后怎么办/ 586
- 991. 哪些措施可以预防宝宝摔伤/ 587
- 992. 孩子发生出血时如何急救/ 587
- 993. 怎样给孩子处理伤口/ 588
- 994. 为什么说红药水、紫药水、碘酒不能乱用/ 588
- 995. 宝宝扭伤时应如何做急救处理/ 589
- 996. 宝宝骨折时应如何做急救处理/ 589
- 997. 宝宝头部碰伤后怎么办/ 590
- 998. 孩子被宠物咬伤后如何紧急处理/ 590
- 999. 孩子吃错药如何急救/ 591
- 1000. 为何碰歪的牙齿不能拔/ 592