

HUAI YUN YU ER DA BAI KE

怀孕分娩育儿，科学全程指导

怀孕 育儿 大百科



李淑娟 编著

- 科学诠释孕前准备知识
- 悉心阐述孕期养胎保健
- 精心分析分娩产后事宜
- 详细讲解母婴保养护理
- 全面介绍宝宝成长过程



中国纺织出版社

YU ER DA BAI KE

R715.3
L262

怀孕 育儿 大百科



李淑娟 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕育儿大百科 / 李淑娟编著. —北京 : 中国纺织出版社,
2010.11

ISBN 978-7-5064-6809-1

I. ①怀… II. ①李… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识
②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(2010)第173699号

责任编辑: 李美华 特约编辑: 林淑兰

责任设计: 逸水翔天 责任印制: 刘强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京楠萍印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年11月第1版第1次印刷

开本: 170×240 1/16 印张: 40.5

字数: 480千字 定价: 49.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

第一篇 孕前

第一章 孕产知识不可少 2

1. 优生的原则 2
2. 孕育新生命的奥秘 4
3. 注意经期卫生利于受孕 5
4. 影响受孕成功的因素 6
5. 怎样计算排卵日 6
6. 掌握最佳受孕时机 8
7. 遗传与孕育 10
8. 高龄产妇不要担忧 12
9. 孕前要注意劳动保护 13
10. 胎儿性别的科学预测 14

第二章 孕前心理准备要做好 15

1. 值得高兴的“喜”事 15
2. 保持和谐的夫妻关系 15
3. 树立生个好宝宝的信心 15

4. 消除不必要的忧虑 16

5. 调节最佳怀孕情绪 16

第三章 生理准备需独到 17

1. 做一个周全的孕前计划 17

2. 未来爸爸的准备 18





3. 未来妈妈的准备 19
4. 为受孕准备充足的营养 19
5. 孕前务必调控的疾病 20
6. 孕前服药应慎重 23
7. 孕前慎重接种疫苗 23
8. 孕前积极进行体育锻炼 24

第四章 物资准备要周到 25

1. 居住条件要适宜 25
2. 合适的孕期衣物让未来妈妈健康又漂亮 25
3. 孕期穿鞋不能马虎 26
4. 孕期睡床要适宜 26
5. 孕期还要记得陶冶情操 26

第五章 孕前饮食保健很重要 27

1. 孕前合理调整饮食 27
2. 准妈妈孕前要补充的营养 28
3. 孕前不宜过多食用的食物 29
4. 孕前丈夫宜补充锌 30
5. 孕前对丈夫的饮食要求 30

6. 身材肥胖的女性孕前应限制胆固醇摄入 30
7. 计划怀孕的女性应慎用维生素 31

第六章 受孕禁忌、注意事项

须知 32

1. 婚后不宜立即怀孕 32
2. 节日期间不宜怀孕 32
3. 孕前不宜住新居 32
4. 妇科炎症对怀孕的影响 33
5. 避孕期间不宜怀孕 34
6. 吸烟不利于怀孕 34
7. 早产及流产后不宜立即怀孕 35
8. 准妈妈应远离电磁波 35
9. 近期受过X光照射的女性不宜立即怀孕 36
10. 孕前不宜养宠物 36
11. “不孕”、“不育”是一回事吗 37
12. 女性不孕原因及应做的检查 37
13. 男性不育原因及应做的检查 38



第二篇 孕期

第一章 宝宝驾到先知道 40

1. 怎么知道自己怀孕了 40

2. 由医师确诊是否怀孕 41
3. 计算预产期 41



Contents



HUAI YUN YU ER DA BAI KE

4. 什么是末次月经	42
------------------	----

2. 母体的变化	58
----------------	----

3. 怀孕4个月时的注意事项	59
----------------------	----

4. 怀孕4个月时的饮食营养	60
----------------------	----

5. 怀孕4个月时的营养食谱	61
----------------------	----

6. 运动与动作	62
----------------	----

五、怀孕第5个月	62
----------------	----

1. 胎儿的成长	62
----------------	----

2. 母体的变化	63
----------------	----

3. 怀孕5个月时的注意事项	65
----------------------	----

4. 怀孕5个月时的饮食营养	66
----------------------	----

5. 怀孕5个月时的营养食谱	66
----------------------	----

6. 运动与动作	67
----------------	----

六、怀孕第6个月	68
----------------	----

1. 胎儿的成长	68
----------------	----

2. 母体的变化	69
----------------	----

3. 怀孕6个月时的注意事项	70
----------------------	----

4. 怀孕6个月时的饮食营养	71
----------------------	----

5. 怀孕6个月时的营养食谱	71
----------------------	----

6. 运动与动作	72
----------------	----

七、怀孕第7个月	73
----------------	----

1. 胎儿的成长	73
----------------	----

2. 母体的变化	74
----------------	----

3. 怀孕7个月时的注意事项	75
----------------------	----

4. 怀孕7个月时的饮食营养	76
----------------------	----

5. 怀孕7个月时的营养食谱	77
----------------------	----

第二章 十月怀胎面面俱到 ... 43

一、怀孕第1个月	43
----------------	----

1. 胚胎的成长	43
----------------	----

2. 母体的变化	44
----------------	----

3. 怀孕1个月时的注意事项	45
----------------------	----

4. 怀孕1个月时的饮食营养	46
----------------------	----

5. 怀孕1个月时的营养食谱	46
----------------------	----

6. 运动与动作	47
----------------	----

二、怀孕第2个月	48
----------------	----

1. 胚胎的成长	48
----------------	----

2. 母体的变化	49
----------------	----

3. 怀孕2个月时的注意事项	50
----------------------	----

4. 怀孕2个月时的饮食营养	51
----------------------	----

5. 怀孕2个月时的营养食谱	51
----------------------	----

6. 运动与动作	52
----------------	----

三、怀孕第3个月	52
----------------	----

1. 胎儿的成长	52
----------------	----

2. 母体的变化	53
----------------	----

3. 怀孕3个月时的注意事项	54
----------------------	----

4. 怀孕3个月时的饮食营养	55
----------------------	----

5. 怀孕3个月时的营养食谱	55
----------------------	----

6. 运动与动作	56
----------------	----

四、怀孕第4个月	57
----------------	----

1. 胎儿的成长	57
----------------	----



6. 运动与动作 77

八、怀孕第8个月 78

1. 胎儿的成长 78

2. 母体的变化 80

3. 怀孕8个月时的注意事项 81

4. 怀孕8个月时的饮食营养 81

5. 怀孕8个月时的营养食谱 82

6. 运动与动作 83

九、怀孕第9个月 84

1. 胎儿的成长 84

2. 母体的变化 85

3. 怀孕9个月时的注意事项 86

4. 怀孕9个月时的饮食营养 86

5. 怀孕9个月时的营养食谱 87

6. 运动与动作 88

十、怀孕第10个月 90

1. 胎儿的成长 90

2. 母体的变化 91

3. 怀孕10个月时的注意事项 92

4. 怀孕10个月时的饮食营养 92

5. 怀孕10个月时的营养食谱 93

6. 运动与动作 94

第三章 胎教与胎儿发育 95

1. 什么是胎教 95

2. 胎教应从什么时候开始 95

3. 准妈妈与胎儿的交流 95

4. 胎儿的习惯与视觉、听觉发育 97

5. 实施胎教勿心切 99

6. 音乐胎教 99

7. 怎样给胎儿唱歌 100

8. 如何进行抚摸胎教 100

9. 怎样进行光照胎教 101

10. 怎样进行游戏胎教 101

11. 怎样进行对话胎教 102

12. 怎样进行数字和语言胎教 104

13. 怎样进行情绪胎教 105

14. 怎样进行求知胎教 106

15. 怎样进行阅读胎教 106

16. 怎样进行臆想胎教 107

17. 准爸爸怎样参与胎教 108

18. 如何写父母胎教日记 110

19. 胎教日历重点 111

第四章 孕妇起居保健 113

1. 孕妇的衣着 113

2. 孕妇要采取正确的坐、立、行姿势 114

3. 布置舒适的孕妇居室 115

4. 孕妇的最佳睡姿 116

5. 孕妇洗澡注意事项 117

6. 孕妇不宜睡席梦思床 117



7. 孕妇慎用电热毯	118
8. 孕妇不宜长时间看电视	118
9. 孕妇慎用化学制品	119
10. 孕期防止计算机辐射	119
11. 孕期防止手机辐射	120
12. 孕期防止微波炉危害	120
13. 孕妇慎用风油精	120
14. 孕妇应远离噪声	120
15. 孕期不宜过多进行日光浴	121
16. 孕期防止静电危害	121
17. 孕期不宜去拥挤的地方	121
18. 孕期旅行交通方式的选择	122
19. 孕妇妊娠晚期不宜远出	123
20. 孕妇活动不宜太少	123
21. 孕妇运动不宜过于剧烈	124
22. 孕妇居室有些花草不宜摆放	124
23. 孕妇做家务注意事项	125
24. 孕妇不宜随意拔牙	126
25. 写字楼里准妈妈注意事项	126
26. 孕期慎用电风扇	127
27. 孕妇不宜用洗涤剂	128
28. 孕妇不宜吸烟及被动吸烟	128
29. 孕妇不宜盲目减肥	129
30. 孕妇不宜进舞厅	129
31. 孕妇不宜迷恋麻将	130

32. 孕期头发的护理	131
33. 孕期皮肤的护理	132
34. 孕妇双脚的保健	132
35. 孕期游泳应注意哪些问题	133
36. 慎用电吹风	134



第五章 孕妇饮食营养

1. 孕期为什么要加强营养	135
2. 维生素对孕妇有哪些保健作用	135
3. 不同维生素的主要来源	137
4. 孕妇要适量摄入维生素	137
5. 孕期不宜盲目过量补充维生素和钙	139
6. 孕妇对蛋白质的需求情况	140
7. 孕妇身体的哪些变化需要补充营养	140
8. 孕妇为什么不可缺铁	141
9. 孕妇为什么宜补锌	141
10. 孕妇为什么宜补钙、磷	142
11. 孕妇为什么宜补碘	142
12. 孕妇为什么不宜缺铜	142
13. 孕妇为什么不宜缺硒	143
14. 孕期对盐量的摄取有何要求	143
15. 孕妇应摄入多少脂肪	144
16. 孕妇不宜多吃酸性食物	144
17. 孕妇不宜吃过多水果	145
18. 孕妇应少喝的饮料	145



19. 孕妇应少吃速食食品和罐头食品 ... 146
20. 孕妇不宜全吃素食 146
21. 孕妇宜多吃粗粮 147
22. 孕妇不宜缺乏叶酸 148
23. 孕妇宜少用调味品 148
24. 孕妇吃土豆要小心 149
25. 孕期应吃的坚果的营养功效 ... 150
26. 孕妇吃鱼好处多 151
27. 孕妇吃鸡蛋不宜过多 152
28. 孕妇不宜吃桂圆 152
29. 孕妇不宜吃火锅 153
30. 孕妇应多吃瘦肉 153
31. 孕妇多喝骨头汤能补钙吗 ... 153
32. 孕妇该怎样吃蔬菜和水果 ... 154
33. 孕妇宜吃哪些有利胎儿健脑的
谷粮类食物 155

第六章 孕妇疾病防治 156

1. 孕妇感冒了怎么办 156
2. 防止早期发热 157
3. 怀孕初期阴道出血怎么办 157
4. 孕期贫血 158
5. 莫把孕产妇下肢静脉血栓当成
水肿 158
6. 妊娠高血压综合征患者的保健及
饮食 159

7. 妊娠合并糖尿病特点、预防及注意
事项 161
8. 妊娠期心脏病患者对饮食有何
要求 162
9. 防治孕妇的牙病 163
10. 宫外孕的表现 163
11. 孕期阴道感染怎么办 165
12. 防治泌尿系感染 166
13. 防治孕妇阑尾炎 166
14. 孕妇患有肝炎怎么办 167
15. 孕期患甲亢怎么办 168
16. 孕期妊娠感染对胎儿有哪些不利
影响 170
17. 孕妇感染哪些疾病对胎儿有
危害 171
18. 应怎样预防孕期感染 172
19. 孕期患皮肤病怎么办 172
20. 怎样治疗妊娠期鼻炎 173
21. 妊娠期间哮喘怎么办 174
22. 孕期患了胆囊炎怎么办 175
23. 如何治疗霉菌性阴道炎 176
24. 孕期患了尖锐湿疣怎么办 ... 176
25. 孕妇产子宫肌瘤对妊娠有什么
影响 177
26. 妊娠合并子宫肌瘤怎么办 ... 178



27. 孕期宫腔感染怎么办	178
28. 孕期感染水痘有何影响	179
29. 妊娠期滴虫性阴道炎的防治 ...	179
30. 妊娠期真菌性阴道炎的防治 ...	180
31. 孕妇怎样掌握孕期用药	180
32. 孕妇忌服的中草药有哪些 ...	181
33. 孕妇忌用的西药有哪些	181
34. 孕妇忌用利尿剂消肿	181
35. 危险药物和禁用时期	182
36. 孕妇补充叶酸不能服用 “叶酸片”	184
37. 孕妇怎样注射破伤风类毒素...	185
38. 孕妇可以注射哪些防疫针 ...	185
39. 孕妇可选用的抗菌药物有哪些...	186
40. 过期妊娠及对策	186
41. 多胎妊娠怎么办	187
42. 胎盘早剥的原因、症状及防治...	188
43. 孕妇胎膜早破危及母子安全...	190
44. 如果是高危妊娠应该怎么办...	190

第七章 产前检查与诊断 ... 192

1. 妊娠期应做哪些化验检查	192
2. 产前诊断的方法	193
3. 产前检查与产前诊断的区别 ...	194
4. 羊水穿刺检查	194
5. 孕期绒毛检查	194
6. 盆腔检查	195
7. 孕期能否做X射线、CT、核磁共振 检查	195
8. B超检查的功能及注意事项 ...	196
9. 第1次产前检查	198
10. 第2次产前检查	199
11. 第3次产前检查	200
12. 第4次产前检查	201
13. 第5次产前检查	201
14. 第6次产前检查	202
15. 第7次产前检查	203
16. 第8次产前检查	203
17. 第9次产前检查	204

第三篇 分娩

第一章 分娩须知 ... 206

1. 什么叫分娩	206
2. 影响分娩顺利与否的三要素 ...	206
3. 什么是软产道	207

4. 什么是骨产道	207
5. 正常的胎儿是如何分娩出来的 ...	208
6. 临近分娩征兆	210
7. 即将分娩征兆	211



8. 真正临产时子宫收缩的特点 ... 212
9. 保护产力应从哪些方面入手 ... 212
10. 孕妇入院时要做哪些检查 ... 213
11. 孕妇临产时需要灌肠吗 ... 213
12. 临产妇小便时要注意哪些问题 ... 213
13. 临产妇大便时要注意哪些问题 ... 214
14. 假临产是怎么回事 ... 214
15. 什么叫胎位 ... 215

第二章 分娩前准备 ... 216

1. 分娩前的心理准备 ... 216
2. 准爸爸要做哪些准备 ... 216
3. 产前要准备的物品清单 ... 217
4. 在家里接生需要做哪些准备 ... 218
5. 住院分娩应准备哪些用品 ... 219
6. 临产前的饮食 ... 220
7. 选择医院 ... 220

第三章 有助于分娩的练习 ... 222

1. 什么是臆想锻炼法 ... 222
2. 怎样练习全身松弛法 ... 222
3. 怎样练习精神松弛法 ... 223
4. 松弛法的练习 ... 223
5. 分娩的呼吸技巧 ... 223
6. 为胎头娩出要做的练习 ... 224
7. 增强体力的全身锻炼 ... 225

8. 骨盆的训练 ... 226

第四章 选择最佳分娩方式 ... 228

1. 孕妇有几种分娩方式 ... 228
2. 人工辅助分娩 ... 228
3. 什么情况下做剖宫产术 ... 229
4. 剖宫产的适应症 ... 230
5. 做过剖宫产后需要注意哪些问题 ... 231
6. 什么是水分娩 ... 231
7. 什么情况适合做会阴侧切术 ... 232

第五章 分娩进行时 ... 233

1. 分娩时会有哪些表现 ... 233
2. 孕妇分娩有几种姿势 ... 234
3. 哪种体位最有利于分娩 ... 234
4. 孕妇分娩时为什么不要大喊大叫 ... 235
5. 分娩时为什么应经常听胎心 ... 236
6. 影响产程长短的因素有哪些 ... 236
7. 分娩第一期的情形 ... 237
8. 分娩第二期的情形 ... 239
9. 分娩第三期的情形 ... 240
10. 分娩各期的辅助动作 ... 241
11. 分娩中巧用力 ... 241
12. 剖宫产时孕妇应如何配合 ... 244
13. 为什么分娩结束后产妇还需留产观察2小时 ... 245



Contents



HUAI YUN YU ER DA BAI KE

第六章 巧解分娩中的

异常问题 246

1. 产程中出现的异常情况 246
2. 紧急分娩时怎样应对 247
3. 矮小的孕妇一定难产吗 249
4. 胎位不正怎么办 250
5. 造成难产的原因及处理方法 ... 250
6. 怎样避免难产 252
7. 如何避免宫缩乏力 252

8. 什么是宫缩过强, 有哪些危害... 253
9. “开骨缝”是怎么回事 253
10. 什么是臀位, 有几种类型 ... 253
11. 双胎与单胎分娩有什么不同... 254
12. 什么是横位 254
13. 什么是持续性枕横位或枕后位... 254
14. 什么是面先露 255
15. 什么情况下应引产 255
16. 横位有什么危险 255

第四篇 产后

第一章 产后基本常识 258

1. 什么是产褥期 258
2. 产褥期母体的变化 258
3. 产后生殖器的复旧情况怎样 ... 259
4. 产后要做哪些检查 260
5. 哪些属产后正常现象 261
6. 怎样观察恶露 261
7. 为什么乳房会在产后泌乳 262

第二章 产妇的生活

起居与保健 263

1. 产妇需要在医院住多长时间 ... 263
2. 产后在医院的7天应怎样度过 263
3. 产后各时期的生活安排 264
4. 产后何时开始运动 265

5. 剖宫产后的复原方法 266
6. 产妇个人卫生 267
7. 剖宫产后恢复期的保健 267
8. 坐月子期间不宜一直卧床 268
9. 坐月子期间可以看书、织毛衣吗 ... 268
10. 产后洗澡注意事项 269
11. 乳汁不足怎么办 269
12. 产妇居室不宜总是关门闭窗 ... 270
13. 产后不宜多看电视 270
14. 产妇忌穿戴过多 271
15. 产妇忌穿化纤、羊毛材质内衣及
胸罩 271
16. 产妇在坐月子期间为什么要勤换
衣服 271



17. 产妇如何刷牙、漱口 272
18. 产妇应经常梳头 273
19. 坐月子期间如何清洁外阴 ... 273
20. 产妇活动应注意哪些 274
21. 产妇坐月子期间能出屋吗 274
22. 夏季怎样预防产褥中暑 274
23. 产妇用热水泡脚有哪些好处... 275
24. 产后何时可以恢复性生活 ... 275
25. 分娩后妇女为什么会出现性欲
淡漠 276
26. 产妇应重视避孕 276
27. 哺乳期避孕方法 277

第三章 产妇的饮食营养 ... 278

1. 产妇饮食安排的原则 278
2. 产后应注意补充哪些营养素 ... 279
3. 适合产妇食用的蔬菜 279
4. 常用催乳食谱 280
5. 产妇适合吃哪些水果 281
6. 产妇不宜多吃鸡蛋和油炸食物 ... 282
7. 产后的饮食不宜辛辣、生冷、
坚硬 282
8. 产妇应适量摄入食盐 283
9. 产后为什么忌吃巧克力 283
10. 剖宫产产妇饮食禁忌 283
11. 产妇为什么不能急于节食 ... 284

12. 产妇不宜多喝茶 284
13. 产妇在分娩后3个月内忌多吃
味精 284
14. 红糖、白糖产后的合理搭配 ... 285
15. 产后忌吸烟、喝酒 285
16. 产妇饮牛奶和高质量的清汤
为什么好 285
17. 产妇宜用的消暑饮料有哪些... 286
18. 为什么产妇最好少食多餐 ... 286

第四章 产后疾病与不适 的防治 287

1. 什么是产褥期感染，如何
防治 287
2. 为什么产妇容易中暑 289
3. 怎样处理产后恶露 290
4. 产后发热怎么办 290
5. 产后排尿困难的原因 291
6. 产后排尿困难的解决方法 292
7. 产妇改善尿失禁应做哪些
保健操 292
8. 产后便秘的原因及防治 293
9. 产后痔疮的防治 294
10. 产后恶露不净的治疗措施 ... 295
11. 什么是晚期产后出血，原因是
什么 295



Contents



HUAI YUN YU ER DA BAI KE

12. 晚期产后出血应如何调养·····	295
13. 产后贫血原因及纠正措施·····	297
14. 产后贫血的食疗方·····	297
15. 产后宫缩痛怎么办·····	297
16. 产后为什么会有腹痛·····	298
17. 产后腕部痛是怎么回事，应怎么 预防·····	298
18. 产后腰背痛的原因及防治·····	299
19. 产后骨盆疼痛的原因及防治·····	300
20. 如何防治产后盆腔静脉曲张·····	300
21. 怎样预防子宫脱垂·····	301
22. 辅助治疗子宫脱垂的食疗方·····	302
23. 产妇怎样预防产后子宫变位·····	302
24. 产妇如何防治肌纤维组织炎·····	302
25. 妊娠合并心脏病的产妇产后 注意事项·····	303
26. 产后谨防静脉栓塞·····	304
27. 产妇为什么易发生消化不良·····	304
28. 产妇治疗产后消化不良的 食疗方·····	305
29. 产妇在产后牙齿易松动是 怎么回事·····	305
30. 为什么会一只乳房奶胀，一只乳房 奶少·····	306
31. 不宜母乳喂养的情况·····	306

32. 为什么要给宝宝喂母乳·····	307
33. 哺乳期怎样保护乳房·····	308
34. 产妇乳头皲裂时怎样哺乳·····	308
35. 乳头凹陷会影响哺乳吗·····	309
36. 乳汁自出的食疗药膳·····	310
37. 哺乳期妇女忌用的药物·····	310
38. 什么是产后抑郁·····	312
39. 怎样预防产后抑郁·····	313

第五章 产妇美容与美体····· 314

1. 产后体形会发生哪些变化·····	314
2. 产后肥胖分哪几种类型·····	314
3. 产后减肥四大误区·····	315
4. 怎样消除剖宫产后的腹部 脂肪·····	316
5. 产后头发的健美·····	316
6. 产后健美操·····	317
7. 产后开始锻炼的时间·····	318
8. 产后腿部的健美·····	319
9. 产后腹部的健美·····	320
10. 产后臀部的健美·····	321
11. 脚部的保养·····	322
12. 产后乳房的保养·····	322
13. 产后如何保养皮肤·····	323
14. 产后祛斑的方法·····	323



第五篇 育儿

第一章 新生儿 326

一、新生儿的发育状况 326

1. 新生儿身体发育 326

2. 新生儿生理状态 327

二、新生儿的饮食营养与喂养 329

1. 新生儿喂养的特点 329

2. 母乳喂养的重要性 330

3. 不宜哺乳的母亲 331

4. 新生儿对维生素A的需求 332

5. 什么是人工喂养 333

6. 人工喂养要注意的问题 333

7. 注意给宝宝喂奶的姿势 333

8. 怎样判断宝宝已吃饱 334

三、新生儿的照料与护理 334

1. 新生儿护理应注意的事项 334

2. 新生儿的生活环境 335

3. 宝宝不可打“蜡烛包” 335

4. 宝宝乳痂的处理 336

5. 新生儿脐部护理 336

6. 怎样给新生儿选择衣物和尿布 337

7. 如何帮新生儿换尿布 338

8. 怎样洗涤尿布才卫生 338

9. 注意观察新生儿大小便 338

10. 新生儿头上包块的识别与处理 339

11. 新生儿的按摩 339

12. 拥抱新生儿的四个原则 341

四、新生儿的潜力开发 342

1. 要和新生儿说说话 342

2. 新生儿听觉训练 343

3. 新生儿追视训练 343

4. 新生儿语言能力训练 344

5. 新生儿先天性反射种类 344

五、新生儿常见疾病与预防 345

1. 如何识别宝宝的常见病态 345

2. 预防新生儿破伤风 346

3. 什么是新生儿头颅血肿 347

4. 新生儿脐炎的预防 347

5. 新生儿肺炎的预防 348

6. 新生儿黄疸 348

7. 新生儿脐疝 349

8. 新生儿臀红 349

9. 新生儿出血症 350

10. 新生儿败血症 350

11. 注意新生儿虚胖 351

12. 预防新生儿脓疱病 351

13. 新生儿鹅口疮如何防治 352



14. 防止新生儿便秘 352

15. 给宝宝接种疫苗 353

第二章 1~3个月宝宝 355

一、1~3个月宝宝的发育状况 355

1. 1~2个月宝宝身体发育 355

2. 1~2个月宝宝生理状态 356

3. 2~3个月宝宝身体发育 358

4. 2~3个月宝宝生理状态 359

二、1~3个月宝宝的饮食营养与
喂养 360

1. 继续母乳喂养 360

2. 宝宝大脑的发育保证 360

3. 营养保健促进宝宝增高 361

4. 宝宝需要补充维生素C 361

5. 注意宝宝拒哺的原因 362

6. 母乳喂养时宝宝腹泻的处理 362

7. 给早产儿补充铁剂 363

8. 给宝宝喂水应注意什么 363

三、1~3个月宝宝的照料与护理 364

1. 照料好宝宝的生活起居 364

2. 宝宝采用什么睡姿好 365

3. 保护宝宝的眼睛 365

4. 保护宝宝的耳朵 366

5. 帮宝宝剪指甲、清鼻子 366

6. 宝宝皮肤皱褶处糜烂怎么办 366

7. 注意奶瓶对宝宝口腔发育的影响 367

8. 注意防止宝宝脑部缺氧 367

9. 带宝宝出门散步 367

10. 开始学做婴儿操 368

11. 注意1~3个月宝宝肥胖的
关键期 369

四、1~3个月宝宝智能开发与
培养 370

1. 宝宝智能特点 370

2. 如何发展宝宝的触觉 370

3. 宝宝视觉认识能力训练 371

4. 宝宝手眼协调能力训练 371

5. 用音乐促进宝宝智能发育 371

6. 感官能力训练对宝宝大脑发育的
意义 372

五、1~3个月宝宝常见疾病与预防 372

1. 痄子是怎样产生的, 如何防治 372

2. 宝宝发热 373

3. 婴儿湿疹 374

4. 百日咳、白喉、破伤风的预防 375

5. 宝宝眼病的防治 375

6. 宝宝得毛细支气管炎怎么办 376

7. 宝宝胎记不需要治疗 376

8. 宝宝地图舌是怎么回事 377

9. 怎样预防佝偻病 377



10. 维生素D缺乏的表现与预防 ... 378

11. 宝宝应接种的疫苗 ... 379

第三章 4~6个月宝宝 ... 380

一、4~6个月宝宝的发育状况 ... 380

1. 4~5个月宝宝身体发育 ... 380

2. 4~5个月宝宝生理状态 ... 380

3. 5~6个月宝宝身体发育 ... 381

4. 5~6个月宝宝生理状态 ... 382

二、4~6个月宝宝的饮食营养与

喂养 ... 383

1. 用勺子喂固体食物 ... 383

2. 添加辅食的学问 ... 383

3. 宝宝常用辅食的制作 ... 384

4. 辅食的喂法 ... 385

5. 不宜给宝宝吃的食品 ... 386

6. 宝宝的最佳饮料 ... 386

7. 不勉强宝宝吃断奶食物 ... 387

8. 牛奶不能与钙粉同服 ... 388

9. 专家推荐营养餐 ... 388

三、4~6个月宝宝的照料

与护理 ... 389

1. 宝宝需要什么样的环境 ... 389

2. 注意宝宝的全身清洁 ... 389

3. 宝宝乳牙的护理 ... 390

4. 宝宝吮手指头的原因 ... 390

5. 为什么宝宝会流口水 ... 391

6. 培养宝宝正确看电视 ... 391

7. 适合宝宝的玩具 ... 391

8. 认识宝宝的体态语言 ... 392

9. 预防宝宝消化不良 ... 393

10. 如何预防宝宝腹泻 ... 393

11. 宝宝隐睾是怎么回事，不治有何

害处 ... 393

四、4~6个月宝宝智能开发与

培养 ... 394

1. 对宝宝因材施教 ... 394

2. 宝宝认识能力训练 ... 395

3. 宝宝语言能力训练 ... 395

4. 培养宝宝视觉分辨力 ... 395

5. 宝宝不接受语言信息怎么办 ... 396

6. 宝宝是怎样认人的 ... 397

7. 宝宝益智游戏 ... 397

五、4~6个月宝宝常见疾病与

预防 ... 398

1. 宝宝贫血的预防 ... 398

2. 宝宝过敏怎么办 ... 399

3. 宝宝皮肤干裂怎么办 ... 399

4. 宝宝抽风怎么办 ... 400

5. 宝宝痢疾的预防 ... 400

6. 宝宝掉头发怎么办 ... 401