

北京妇产医院著名产科专家翟桂荣主审

ZHIYU SHENGHUO
知语生活

让孩子赢在起跑线上

怀上 最棒的一胎

HUAI SHANG ZUI BANG DE YITAI

倾听腹内声音，关注胎儿成长之路

从最初上亿的精子，到只有唯一的精子与卵子结合，从最简单的细胞，到宝宝十个月后的出生。虽然很辛苦，但是很幸福，宝贝，我爱你！

宝宝诞生是一个多么大的奇迹

生命是一个奇迹，而怀孕就是创造奇迹的过程。怀孕是女人一生中最重要的时期，艰辛并幸福着！怀上最棒的胎儿，是每一位准妈妈的期望。

清华大学第一附属医院妇产科主任
夏颖丽◎编著

优秀孕育图书

准妈妈准备爸爸必备的
怀孕分娩育儿全

中国妇女出版社



怀上 HUAISHANG ZUIBANG DE YITAI 最棒的一胎

清华大学第一附属医院妇产科主任
夏颖丽◎编著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀上最棒的一胎/夏颖丽编著. —北京:中国妇女出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5127-0284-4

I. ①怀… II. ①夏… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第232521号



怀上最棒的一胎



作 者: 夏颖丽 编著

责任编辑: 乔彩芬

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×230 1/16

印 张: 32.5

字 数: 592千字

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0284-4

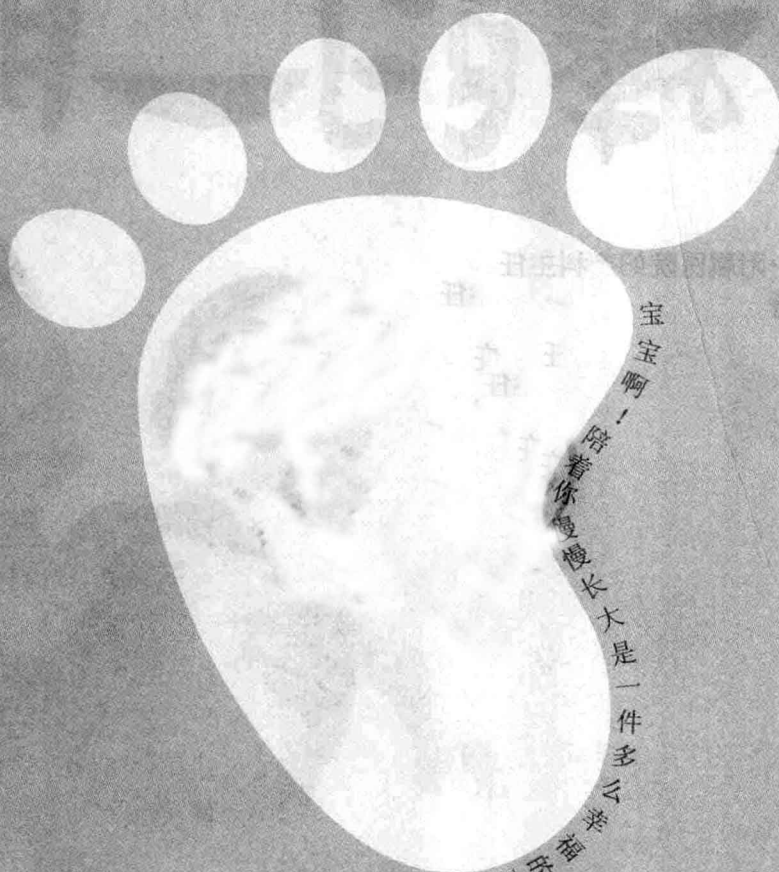
定 价: 35.00元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

○ 记录下自己 当时的心情吧……

- 盖上宝宝的小脚印作为这本书的藏书章吧！

许多年后，
在宝宝的成人礼上，
这本书会是一件意义非凡的礼物！



宝宝啊！

看着你慢慢长大是一件多么

幸福的事

- 为宝宝的未来写下寄语

致所有的准妈妈准爸爸

前言

F ----- o ----- r ----- e ----- w ----- o ----- r ----- d

想要怀孕，却对孕产知识一片空白，怎么办？

怀孕前需要做哪些准备，才能怀上一个最棒的宝宝呢？

怀孕了，却不知道该如何保证好准妈妈和胎儿的健康，怎么办？

怀孕了，不知道该在哪方面调理准妈妈的饮食，怎么办？

怀孕了，情绪起伏变化大，经常会忧郁、焦虑，怎么办？

胎教好重要，可是要怎样进行胎教才最科学，不会伤害到宝宝呢？

多么神奇啊！孕期的胎儿是如何一天天长大的？

去医院待产了，该准备哪些东西才不会在关键时刻手忙脚乱、而能从容面对呢？

宝宝出生了，新手爸妈照顾好宝宝可不是一件简单的事情，谁来教教我们呢？

新妈妈好头痛，怎样才能恢复到以前的苗条身材呢？

.....

所有这一切，这里都有答案。

从你们决定要个孩子的那一刻起，一种油然而生的激情，一种庄严神圣的感觉便会涌上心头。而同时，你的内心，惊喜和惊愕同在——惊喜于自己即将孕育一个生命，惊愕于对自己身体的无知。

如何才能轻松、平安、顺利地怀上最棒的宝宝？生下最棒的宝宝？养育最棒的宝宝？这是每一位即将为人母者想知道的！

本书由有着丰富临床经验的妇产科专家编著，它将告诉你在孕期中你不知道的、想知道的、应该知道的一切，打消你在怀孕过程中的全部顾虑，让你轻松愉快地度过一段奇妙的孕育之旅。

本书是送给每一位初为人母者最好的礼物。

在此，敬祝各位准爸爸、准妈妈，孕期快乐！宝宝健康！家庭幸福！

编者

目录

CONTENTS

孕期妈妈、宝宝变化记录卡1	1
孕期妈妈、宝宝变化记录卡2	2
孕期妈妈、宝宝变化记录卡3	4

1

孕前有计划 迎接最棒的一胎

怀孕，你准备好了吗	6	孕前营养必读	22
在安全快乐中享受“性”福	8	适当运动助好“孕”	25
孕前有个好环境	11	给身体做个健康评估	27
让亲友团成为你的孕期好帮手	13	谨慎用药，服药必须遵医嘱	29
远离不良生活习惯	16	为孕育做好长久的计划	31
应对孕产心理的巨大变化	19		

2

孕育最棒的宝宝 孕期40周全面指导

怀孕第1周

你是爱的结晶

应该了解的“受孕”知识	36	提前算算和宝宝见面的日子	42
做爱做的事，怀上爱的小结晶	37	是什么原因导致不孕	44
找到自己的排卵期	39	怎样才能增加受孕的机会	46
神奇的孕育过程	41	特殊情况下的人工助孕	48
		第1周准妈妈的自我护理保健	50

怀孕第2周

“种下”一颗
优良的“种子”

孕育时的天时、地利、人和	52
胎宝宝什么样	55
准妈妈的幸“孕”表现	55
同步胎教进行时	56
准妈妈的自我保健	56
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	58

怀孕第3周

你已进入妊娠期

胎宝宝什么样	61
准妈妈的幸“孕”表现	61
同步胎教进行时	62
准妈妈的自我保健	62
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	66

怀孕第4周

“小人儿”开始成形

胎宝宝什么样	67
准妈妈的幸“孕”表现	68
同步胎教进行时	68
准妈妈的自我保健	68
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	72
妊娠1个月记事表	74

怀孕第5周

“种子”在努力成长

胎宝宝什么样	75
准妈妈的幸“孕”表现	75
同步胎教进行时	76
准妈妈的自我保健	76
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	79

怀孕第6周

心跳是你的2倍

胎宝宝什么样	80
准妈妈的幸“孕”表现	81
同步胎教进行时	81
准妈妈的自我保健	82
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	86

怀孕第7周

准妈妈要有好心情

胎宝宝什么样	87
准妈妈的幸“孕”表现	87
同步胎教进行时	88
准妈妈的自我保健	89
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	92

怀孕第8周

准妈妈变丰满了

胎宝宝什么样	93
准妈妈的幸“孕”表现	93
同步胎教进行时	94
准妈妈的自我保健	94
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	98
妊娠2个月记事表	99

怀孕第9周

终于长成了胎宝宝

胎宝宝什么样	100
准妈妈的幸“孕”表现	100
同步胎教进行时	101
准妈妈的自我保健	101
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	104

怀孕第10周 准妈妈的心脏负担加重了

胎宝宝什么样	105
准妈妈的幸“孕”表现	106
同步胎教进行时	106
准妈妈的自我保健	107
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	109

怀孕第11周 胎宝宝正在飞速成长

胎宝宝什么样	110
准妈妈的幸“孕”表现	111
同步胎教进行时	111
准妈妈的自我保健	112
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	114

怀孕第12周 胎宝宝皮肤有感觉了

胎宝宝什么样	116
准妈妈的幸“孕”表现	116
同步胎教进行时	117
准妈妈的自我保健	117
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	120
妊娠3个月记事表	121

怀孕第13周 准妈妈的肚子大起来

胎宝宝什么样	122
准妈妈的幸“孕”表现	122
同步胎教进行时	123
准妈妈的自我保健	123
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	126

怀孕第14周 在妈妈肚子里尽情活动吧

胎宝宝什么样	128
准妈妈的幸“孕”表现	128
同步胎教进行时	129
准妈妈的自我保健	129
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	132

怀孕第15周 可以确定胎宝宝的性别了

胎宝宝什么样	133
准妈妈的幸“孕”表现	134
同步胎教进行时	134
准妈妈的自我保健	135
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	137

怀孕第16周 脐带是胎宝宝的好玩具

胎宝宝什么样	138
准妈妈的幸“孕”表现	138
同步胎教进行时	139
准妈妈的自我保健	139
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	142
妊娠4个月记事表	143

怀孕第17周 听到胎宝宝的心跳

胎宝宝什么样	144
准妈妈的幸“孕”表现	144
同步胎教进行时	145
准妈妈的自我保健	145
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	148

怀孕第18周 准妈妈变得容易疲倦

胎宝宝什么样	149
准妈妈的幸“孕”表现	150
同步胎教进行时	150
准妈妈的自我保健	151
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	153

怀孕第19周 感觉到胎宝宝在动

胎宝宝什么样	154
准妈妈的幸“孕”表现	154
同步胎教进行时	155
准妈妈的自我保健	155
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	157

怀孕第20周 准妈妈食欲大增

胎宝宝什么样	158
准妈妈的幸“孕”表现	158
同步胎教进行时	159
准妈妈的自我保健	159
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	162
妊娠5个月记事表	164

怀孕第21周 给胎宝宝讲故事

胎宝宝什么样	165
准妈妈的幸“孕”表现	165
同步胎教进行时	166
准妈妈的自我保健	166
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	168

怀孕第22周 和胎宝宝一起听音乐

胎宝宝什么样	169
准妈妈的幸“孕”表现	169
同步胎教进行时	170
准妈妈的自我保健	170
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	173

怀孕第23周 准妈妈要注意个人卫生

胎宝宝什么样	174
准妈妈的幸“孕”表现	174
同步胎教进行时	175
准妈妈的自我保健	175
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	177

怀孕第24周 警惕妊娠期糖尿病

胎宝宝什么样	178
准妈妈的幸“孕”表现	178
同步胎教进行时	179
准妈妈的自我保健	179
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	181
妊娠6个月记事表	182

怀孕第25周 帮助胎宝宝“散步”

胎宝宝什么样	183
准妈妈的幸“孕”表现	183
同步胎教进行时	184
准妈妈的自我保健	184
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	186

怀孕第26周 饮食清淡防止水肿

胎宝宝什么样	187
准妈妈的幸“孕”表现	187
同步胎教进行时	188
准妈妈的自我保健	188
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	190

怀孕第27周 胎宝宝会做梦了

胎宝宝什么样	191
准妈妈的幸“孕”表现	191
同步胎教进行时	192
准妈妈的自我保健	192
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	194

怀孕第28周 胎宝宝能够感知妈妈的情绪了

胎宝宝什么样	195
准妈妈的幸“孕”表现	195
同步胎教进行时	196
准妈妈的自我保健	196
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	199
妊娠7个月记事表	200

怀孕第29周 加强语言胎教

胎宝宝什么样	201
准妈妈的幸“孕”表现	201
同步胎教进行时	202
准妈妈的自我保健	202
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	204

怀孕第30周 准妈妈会感到呼吸困难

胎宝宝什么样	205
准妈妈的幸“孕”表现	206
同步胎教进行时	206
准妈妈的自我保健	207
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	209

怀孕第31周 胎动变少了

胎宝宝什么样	210
准妈妈的幸“孕”表现	210
同步胎教进行时	211
准妈妈的自我保健	211
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	213

怀孕第32周 多学习辅助分娩的方法

胎宝宝什么样	214
准妈妈的幸“孕”表现	214
同步胎教进行时	215
准妈妈的自我保健	215
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	217
妊娠8个月记事表	219

怀孕第33周 胎宝宝头部降入骨盆

胎宝宝什么样	220
准妈妈的幸“孕”表现	220
同步胎教进行时	221
准妈妈的自我保健	221
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	224

怀孕第34周 看到胎宝宝在动

胎宝宝什么样	225
准妈妈的幸“孕”表现	225
同步胎教进行时	226
准妈妈的自我保健	226
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	228

怀孕第35周 准妈妈情绪变糟糕

胎宝宝什么样	230
准妈妈的幸“孕”表现	230
同步胎教进行时	231
准妈妈的自我保健	231
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	233

怀孕第36周 准妈妈会出现轻微的宫缩

胎宝宝什么样	234
准妈妈的幸“孕”表现	234
同步胎教进行时	235
准妈妈的自我保健	235
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	237
妊娠9个月记事表	238

怀孕第37周 准妈妈开始减少运动

胎宝宝什么样	239
准妈妈的幸“孕”表现	239
同步胎教进行时	240
准妈妈的自我保健	240
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	242

怀孕第38周 把好心情传达给胎宝宝

胎宝宝什么样	243
准妈妈的幸“孕”表现	243
同步胎教进行时	244
准妈妈的自我保健	244
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	247

怀孕第39周 准妈妈要消除害怕心理

胎宝宝什么样	248
准妈妈的幸“孕”表现	248
同步胎教进行时	249
准妈妈的自我保健	249
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	251

怀孕第40周 我们终于见面了

胎宝宝什么样	252
准妈妈的幸“孕”表现	252
同步胎教进行时	253
准妈妈的自我保健	253
准爸爸对准妈妈的同步护理方案	255



3

产后护理 漂亮妈咪100分

新妈妈身体会发生什么变化	258	“坐月子”休息要合理，不可完全卧床	270
子宫会恢复到原来大小	258	保证充足的睡眠	270
排出恶露	258	避免完全卧床休息	270
乳房的变化很大	259	注意床铺卫生	271
阴道的恢复有点儿难	259	全家动员，打造产后休养好环境	271
泌尿系统的变化	260	注意房间的采光效果	271
心脏的负担会加重	260	在格局上要下工夫	272
皮肤有变化	260	保证适宜的温度和湿度	272
产后头发也有变化	261	房间色彩选择要合理	272
体形会有变化	261	一定要注意清洁卫生	272
新妈妈的“月子”护理方案	261	要保持安静	273
要洗澡	261	家具、物品的放置与选择	273
要洗头	262	常见“月子病”的防治	274
要刷牙	263	产褥感染的防治	274
注意会阴部卫生	263	子宫脱垂的防治	274
要注意乳房卫生	264	急性乳腺炎的防治	274
产后内衣选择及卫生注意事项	264	产后腹痛的防治	275
“月子”里的饮食进补要合理	264	产后长期出血的防治	275
注意饮食的原则	265	避免关节痛	275
最适宜产妇的食物种类	266	尿潴留的防治	276
产妇在月子里的禁忌食品	267	结核病的防治	276
有利于产妇食用的药膳	267	肛疾的防治	276
合理运动对产后恢复有益	268	剖宫产的护理	276
尽早下床活动	268	会阴侧切新妈妈的护理	277
产褥期七日身材恢复活动计划	268		

将美丽恢复进行到底	278	产后安全避孕	285
肥胖的防治	278	“坐月子”新旧观念大PK：究竟孰是孰非	286
乳房的复原	279	“坐月子”新旧观念大PK	286
产后皮肤护理	279	坐月子的科学要诀	287
避免产后不良心理	281	新妈妈重回工作岗位	288
产褥期精神障碍有何特征	281	及时“充电”	288
产褥期精神障碍的分类	281	要与单位（同事）保持联系	288
防范对策	282	安排好家务和孩子	288
产后第一次“亲密接触”要小心	283	要有一颗平常心	289
正视自己“性趣”的变化	283	产后何时可以恢复正常的工作和生活	289
什么时候恢复性生活最好	284	关于孕产的一些法律条文	289
产后性生活更要注重质量	284		

4 0~1岁宝宝居家护养一点通

护养第1月 0~1个月宝宝的护养

护养要点	292
生长发育监测卡（宝宝满1个月）	292
新生儿生长发育总述	294
大动作	294
精细动作	295
语言能力	295
适应能力	295
社交能力	296

第一周

生长发育监测	297
生长发育状况	297
发育异常早知道	300
母乳与辅食喂养	300
坚持母乳喂养	300
母乳喂养的注意事项	301
如何判断宝宝喝到了足够的母乳	302
母乳不足时——混合喂养	303
混合喂养的注意事项	303

人工喂养的方法	304
人工喂养的注意事项	304
健康护理	305
宝宝应选用哪种睡姿	305
使用尿布时应注意什么	306
使用纸尿裤时应注意什么	307
怎样为宝宝洗澡	307
宝宝先锋头和头颅血肿怎么办	308
宝宝脐带怎样护理	308
智力与潜能开发	309
动作能力训练	309
语言能力训练	309
适应能力训练	309
社交能力训练	309

第二周

生长发育监测	310
生长发育状况	310
发育异常早知道	312
母乳与辅食喂养	312
初乳——新生宝宝最珍贵的食物	312
母乳喂养的关键	313
增加母乳的方法	313
母乳喂养的姿势	314
如何应对宝宝的“粮袋”问题	314
怎样喂养早产宝宝	315
健康护理	315
如何照料早产宝宝	315
宝宝的哭声你懂	316
怎样预防宝宝溢乳	317
如何区别生理性溢乳和病理性呕吐	318
宝宝窒息怎么办	319

宝宝的乳房肿胀怎么办	319
宝宝出现“阴道流血”和“白带”怎么办	319
智力与潜能开发	320
动作能力训练	320
语言能力训练	320
适应能力训练	320
社交能力训练	320

第三周

生长发育监测	321
生长发育状况	321
发育异常早知道	322
母乳与辅食喂养	323
怎样喂养唇腭裂的宝宝	323
哪些宝宝不宜母乳喂养	324
怎样给宝宝喂维生素D胶丸	324
新生儿能喝鲜牛奶吗	324
母乳喂养的新生儿需要喂水吗	325
健康护理	325
如何护理新生宝宝的眼、耳、鼻、口	325
新生宝宝的口腔不能擦	326
宝宝患脐茸怎么办	326
怎样给宝宝剪指甲	327
怎样给新生儿宝宝排痰	327
怎样应对尿布疹	327
什么是新生儿脐疝	328
给宝宝剃“满月头”好吗	328
智力与潜能开发	329
动作能力训练	329
语言能力训练	330
适应能力训练	330
社交能力训练	330

第四周

生长发育监测	331
生长发育状况	331
发育异常早知道	332
母乳与辅食喂养	333
怎样选购配方奶粉	333
怎样喂养对牛奶过敏的宝宝	333
新生儿发热时能喂母乳吗	334
怎样给奶具消毒	334
健康护理	335
宝宝眼眵过多怎么办	335
宝宝患鹅口疮怎么办	335
观察大小便	336
新生儿红臀怎么办	337
新生儿抚触操	337
抚触注意事项	338
预防接种	338
智力与潜能开发	338
动作能力训练	338
语言能力训练	339
适应能力训练	339
社交能力训练	339

护养第2月 1~2个月宝宝的护养

护养要点	340
生长发育监测卡（宝宝满2个月） ..	340
生长发育监测	342
生长发育状况	342
发育异常早知道	344

母乳与辅食喂养	346
本月喂养指导	346
给宝宝添加果汁和菜水有什么讲究	346
注意乳头保护	347
宝宝腹泻时怎样喂养	348
健康护理	348
如何清洗宝宝的衣服	348
护理好宝宝的皮肤褶皱部位	349
怎样发现宝宝生病了	349
如何给宝宝喂药	350
宝宝鼻塞怎么办	350
宝宝便秘怎么办	350
预防接种	351
智力与潜能开发	351
大动作能力训练	351
精细动作能力训练	352
语言能力训练	352
适应能力训练	353
社交能力训练	353

护养第3月 2~3个月宝宝的护养

护养要点	354
生长发育监测卡（宝宝满3个月） ..	354
生长发育监测	356
生长发育状况	356
发育异常早知道	358
母乳与辅食喂养	359
本月喂养要点	359
职业女性怎样用母乳喂养宝宝	359
要给早产儿及时补铁	360

如何提高母乳的质量.....	360
给宝宝添加辅食要及时.....	360
不宜过早给宝宝吃米粉.....	361
胖宝宝怎样喂养.....	361
宝宝需要补钙和维生素D吗.....	361
健康护理.....	362
调整宝宝的生物钟.....	362
如何安抚哭闹的宝宝.....	362
外出时如何为宝宝做好防晒.....	363
痱子的预防与治疗.....	363
婴儿患湿疹怎么办.....	363
宝宝头睡偏了,还能正过来吗.....	364
宝宝腹绞痛怎么办.....	364
预防接种.....	365
智力与潜能开发.....	365
大动作能力训练.....	365
精细动作能力训练.....	365
语言能力训练.....	366
适应能力训练.....	366
社交能力训练.....	366

护养第4月 3~4个月宝宝的护养

护养要点.....	367
生长发育监测卡(宝宝满4个月) ..	367
生长发育监测.....	369
生长发育状况.....	369
发育异常早知道.....	371
母乳与辅食喂养.....	372
本月喂养要点.....	372
何时添加辅食.....	372

给宝宝喝豆浆一定要煮透.....	373
宝宝能喝豆奶吗.....	373
宝宝饮水应注意什么.....	374
宝宝不爱喝水怎么办.....	374
如何第一次给宝宝喂辅食.....	374
健康护理.....	375
宝宝为什么流口水.....	375
如何哄宝宝睡觉.....	375
乳汁能给宝宝“美容”吗.....	376
宝宝被烫伤了怎么办.....	376
宝宝感冒了怎么办.....	377
如何防止宝宝皮肤干裂.....	377
预防接种.....	378
智力与潜能开发.....	379
大动作能力训练.....	379
精细动作能力训练.....	379
语言能力训练.....	380
适应能力训练.....	380
社交能力训练.....	381

护养第5月 4~5个月宝宝的护养

护养要点.....	382
生长发育监测卡(宝宝满5个月) ..	382
生长发育监测.....	384
生长发育状况.....	384
发育异常早知道.....	387
母乳与辅食喂养.....	388
本月喂养要点.....	388
为宝宝挑选合适的餐具.....	388
如何添加辅食.....	389
添加辅食的原则.....	389

辅食添加的顺序	390	抓住培养味觉和嗅觉的良机	404
给宝宝喂米糊	390	健康护理	404
婴儿米粉	390	怎样护理宝宝的眼睛	404
如何喂蛋黄	391	警惕肠套叠	405
健康护理	391	长牙期宝宝的呵护	405
如何发现宝宝长牙	391	宝宝爱吮手指怎么办	406
如何打造宝宝优美的体形	392	鼻出血时怎么办	406
宝宝打嗝怎么办	392	宝宝可以看电视吗	406
宝宝认生怎么办	392	擦浴——增强体质，预防感冒	407
如何做好出牙期的口腔护理	392	预防接种	407
预防暑热症	393	智力与潜能开发	408
要给宝宝进行空气浴与阳光浴	393	大动作能力训练	408
预防接种	394	精细动作能力训练	408
智力与潜能开发	394	语言能力训练	409
大动作能力训练	394	适应能力训练	409
精细动作能力训练	394	社交能力训练	409
语言能力训练	395		
适应能力训练	395		
社交能力训练	395		

护养第6月 5~6个月宝宝的护养

护养要点	396	护养要点	410
生长发育监测卡（宝宝满6个月） ..	396	生长发育监测卡（宝宝满7个月） ..	410
生长发育监测	398	生长发育监测	412
生长发育状况	398	生长发育状况	412
发育异常早知道	400	发育异常早知道	414
母乳与辅食喂养	401	母乳与辅食喂养	414
本月喂养要点	401	本月喂养要点	414
怎样给宝宝面条	402	1周岁内的禁忌食品	415
厌奶怎么办	402	出牙期应加强营养供给	416
准备辅食时应注意什么	402	给宝宝添加磨牙食品	416
喂辅食的注意事项	403	自制手持食品	416
		培养宝宝定点吃饭	417
		宝宝不吃新食物怎么办	417

护养第7月 6~7个月宝宝的护养

护养要点	410
生长发育监测卡（宝宝满7个月） ..	410
生长发育监测	412
生长发育状况	412
发育异常早知道	414
母乳与辅食喂养	414
本月喂养要点	414
1周岁内的禁忌食品	415
出牙期应加强营养供给	416
给宝宝添加磨牙食品	416
自制手持食品	416
培养宝宝定点吃饭	417
宝宝不吃新食物怎么办	417