

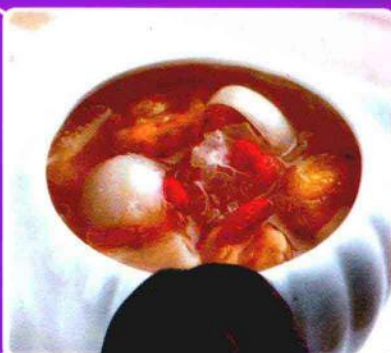


孕妈妈保健

与胎教1000问



提前3个月为受孕做准备
胎教的基本原则是什么
准爸爸参与胎教好处多



胎宝宝发育与母体变化
孕妈妈营养与保健
妊娠十月胎教方案



付娟娟/编著

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位





孕妈妈保健 与胎教1000问

付娟娟/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

孕妈妈保健与胎教1000问 / 付娟娟编著. — 北京: 中国人口出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5101-1671-1

I. ①孕… II. ①付… III. ①妊娠期—妇幼保健—问题解答 ②胎教—问题解答 IV. ①R715.3-44 ②G61-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第059131号

孕妈妈保健与胎教1000问

付娟娟 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	大厂回族自治县正兴印务有限公司
开本	720毫米×1000毫米 1/16
印张	21.5
字数	200千
版次	2013年5月第1版
印次	2013年5月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-1671-1
定价	34.80元

社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电话	(010) 83534662
传真	(010) 83515922
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

孕育一个小宝宝可以说是这个世界上最幸福的事之一。那么，当幸福来敲门的时候，你们做好准备了吗？

孕期不是从你得知怀孕的那一刻开始的，而是从你想要宝宝的那一刻开始的，即备孕期。这一阶段往往被准爸妈忽视了。其实这一阶段有没有做好充足的准备，对于孕期健康乃至胎宝宝的发育都有重要意义。在备孕期调理好身心，做好万全准备，并且保证精子、卵子的高质量，是孕育一个健康、聪明宝宝的良好基础。所以，本书第一章就会教你如何做好备孕工作，使你以最棒的身体怀最棒的宝宝。

接下来，你进入了真正的孕期，此时你身体会发生一系列的变化，从恶心想吐、食欲不振、尿频、白带增多到乳房增大、腹围增大等。这时候，孕妈妈不再是“一个人”，而是和胎宝宝同体共息的奇妙存在。孕妈妈的情绪和生理状态，胎宝宝都可以感应到。孕妈妈摄入的营养、做的运动、孕妈妈的心情等，都在微妙地影响着胎宝宝的成长。怎样才能做到最好呢？这是本书第二章到第十一章的重点所在。

不仅如此，本书还针对性地提供了适合当期胎宝宝发育特点的胎教方案。所谓胎教，就是通过调整孕妈妈身体的内外环境，消除不良刺激对胎宝宝的影响，并采用一定的方法和手段，积极主动地对胎宝宝进行训练和教育，以使胎宝宝的身心发育更加健康成熟，为其出生后的生长发育奠定良好的基础。有了本书的帮助，准爸妈就可以很轻松地完成自己的完美胎教计划了。

本书的最后一章详述新生儿的养育和早教，为爸爸妈妈顺利从孕期过渡到育儿期做了完美的衔接。充满挑战、快乐和成就感的育儿人生将从此开启！



目录

PART 1

提前3个月为受孕做准备

备孕期的营养与保健

- 002 最佳生育年龄是什么时候
- 003 什么时候不宜受孕
- 003 为什么要进行孕前体检
- 004 孕妈妈都需要做什么孕前检查
- 005 准爸爸孕前需要做什么检查
- 006 孕前应该咨询什么常见遗传病
- 006 孕前都可以打什么预防针
- 007 怎么做可以打造优质的精子
- 007 孕前体重会影响受孕吗
- 008 怎么做可以提高卵子质量
- 008 节食会影响卵子质量吗
- 008 最佳受孕时机是什么时候

胎教孕前早知道

- 009 实施胎教的基本原则是什么
- 009 为什么胎教要持之以恒
- 010 夫妻感情会影响胎教吗
- 010 孕妈妈的情绪会影响胎宝宝吗
- 011 准爸爸做胎教有什么好处
- 011 运动胎教，运动是良性刺激

- 012 语言胎教，胎宝宝爱听妈妈讲故事
- 012 音乐胎教，与生俱来的音乐潜能
- 013 美育胎教，熏陶出美丽心灵
- 013 抚摸胎教，胎宝宝喜欢肌肤之亲
- 014 色彩胎教，世界是五颜六色的
- 014 阅读胎教，读书什么时候都不算晚
- 015 光照胎教，光线的明暗变化很神奇
- 015 想象胎教，穿行在妈妈与宝宝间的意识



胎宝宝发育与母体变化

- 018 精卵相遇——生命诞生
- 018 受精卵的发育与着床
- 019 神奇胚胎，已经有脑和神经的特质了
- 019 胚胎的3个成长阶段
- 019 孕妈妈的身体变化

孕妈妈的营养与保健

- 020 从什么时候开始补充叶酸
- 021 准爸爸也要补叶酸吗
- 021 吃什么食物可以帮助补充叶酸
- 022 孕期补铁有什么好处
- 022 孕妈妈什么时候开始补铁好
- 022 食补能替代叶酸补充剂吗
- 023 什么食物可以帮助孕妈妈补铁
- 023 怎样从食物中获取更多铁

- 024 孕期要少吃什么食物
- 024 怎样使用验孕纸
- 025 怎样减少生活中的辐射
- 025 要不要穿防辐射服
- 026 家里养了宠物怎么办
- 027 孕期怎么刷牙更健康
- 027 怎么避免居室污染
- 028 怀孕后还能穿高跟鞋吗
- 028 孕期鼻子常出血怎么办
- 029 孕期感冒怎么办
- 029 孕前和孕期用药要注意什么

孕1月胎教方案

- 030 不妨开始记胎教日记
- 030 音乐胎教的注意事项是什么
- 031 散步是适合整个孕期的运动胎教
- 031 孕妈妈散步宜慢不宜急
- 032 选一张漂亮的宝宝像贴床头
- 032 调节坏情绪的10个小方法
- 033 心情舒畅才能打造良好内环境
- 034 语言胎教怎么做效果最好
- 034 胎教故事：财富到底是什么
- 034 胎教音乐：古曲《渔樵问答》
- 035 读一读赞美母亲的诗句
- 035 动脑时间：脑筋急转弯



PART 3

孕2月

胎宝宝发育与母体变化

038 第5周胎宝宝的发育情况

038 第6周胎宝宝的发育情况

039 第7周胎宝宝的发育情况

039 第8周胎宝宝的发育情况

039 孕妈妈的身体变化

孕妈妈的营养与保健

040 孕妈妈怎样喝水更健康

040 孕期各类食物每天摄入量多少为好

041 孕妈妈生吃蔬果要注意什么

041 嗜酸孕妈妈可以吃哪些食物

042 要不要喝孕妇奶粉

042 孕妈妈能吃辛辣食物吗

043 缓解早孕反应怎么吃

043 孕期能吃中药吗

044 怎么做可以缓解孕吐

044 怎样缓解晨起恶心感

045 孕期化妆有什么讲究

045 孕期要慎用的美容产品有哪些

046 孕妈妈乘车怎么保护自己

046 孕妈妈为什么不宜使用香水

047 怎样才能晚上睡得香

047 孕期怎么安全使用手机

048 什么时候去医院做产检

049 孕期怎样看电视更安全

050 产前检查需要提前了解什么

050 怎样选择合适的产检医院

050 孕早期性生活要注意什么



孕2月胎教方案

051 微笑是极佳的胎教

051 防止噪声污染影响胎宝宝

052 孕妈妈做家务有什么好处

053 重视运动胎教的作用

053 孕妈妈应提高自身修养

054 孕期不宜看恐怖电影、书籍

054 将准爸爸当减压法宝

055 孕早期烦躁心理怎样克服

055 消除紧张情绪的自律训练

056 胎教故事：小白兔与小灰兔

056 和胎宝宝一起画画

057 胎教音乐：《欢乐颂》

057 神奇的脑呼吸法



目录



PART 4

孕3月

胎宝宝发育与母体变化

- 060 第9周胎宝宝的发育情况
- 060 第10周胎宝宝的发育情况
- 061 第11周胎宝宝的发育情况
- 061 第12周胎宝宝的发育情况
- 061 孕妈妈的身体变化

孕妈妈的营养与保健

- 062 孕吐期间怎样保证营养
- 063 孕妈妈应该怎么补钙
- 063 孕妈妈怎么吃水果更健康
- 064 什么水果孕妈妈可以常吃
- 065 孕期可常吃哪些粗粮
- 066 吃素的妈妈怎么均衡营养
- 066 孕早期为什么不可剧烈运动
- 066 孕妈妈为什么要重视腹部保暖
- 067 孕妈妈一天可以吃几个鸡蛋
- 067 怎么提高鸡蛋的吸收率
- 068 怎样喝蜂蜜更健康
- 068 晨起喝水有什么好处
- 069 上班族妈妈怎样杜绝二手烟
- 069 泡热水澡要注意什么
- 070 将胎教与家务活完美结合
- 070 什么花草植株不宜摆放在家中
- 071 孕妈妈口腔有异味怎么办
- 071 孕妈妈自驾车要注意什么
- 072 孕期私密处怎么护理
- 072 孕早期尿频怎么办

孕3月胎教方案

- 073 做一个幸福的孕妈妈
- 073 家庭和谐很重要
- 074 用好习惯影响胎宝宝
- 074 孕妈妈消除压力的精神放松法
- 075 心理体操让孕妈妈有好心情
- 075 胎教中的美学教育
- 076 孕妈妈爱美有利于胎宝宝发育
- 076 运动胎教：站姿练习
- 077 孕期体操好处多
- 077 孕期体操：扭动骨盆运动
- 078 动脑时间：数字小游戏
- 078 胎教音乐：《维也纳森林的故事》
- 079 阅读文学作品《爱的教育》

PART 5

孕4月

胎宝宝发育与母体变化

- 082 第13周胎宝宝的发育情况
- 082 第14周胎宝宝的发育情况
- 083 第15周胎宝宝的发育情况
- 083 第16周胎宝宝的发育情况
- 083 孕妈妈的身体变化

孕妈妈的营养与保健

- 084 怎样合理地摄入主食
- 084 孕妈妈为什么需储备更多蛋白质
- 085 胎宝宝有味觉吗
- 085 孕期怎样补充维生素
- 085 不爱喝牛奶怎么办

PART 6

孕5月

胎宝宝发育与母体变化

102 第17周胎宝宝的发育情况

102 第18周胎宝宝的发育情况

103 第19周胎宝宝的发育情况

103 第20周胎宝宝的发育情况

104 孕妈妈的身体变化

孕妈妈的营养与保健

105 孕中期为什么要加强补钙

106 食物补钙时要注意什么

106 服用钙片时要注意什么

107 肥胖的孕妈妈孕期应该怎么吃

107 怀孕后可以节食控制体重吗

108 动物肝脏怎么吃更健康

108 工作餐怎样吃得营养又健康

086 怎么吃可以让情绪更好

086 水果什么时候吃最好

086 孕妈妈的口味会影响胎宝宝吗

087 蔬菜和水果怎么搭配食用

087 怎样孕育不挑食的宝宝

088 孕期怎样缓解眼睛疲劳

088 孕期为什么不宜戴隐形眼镜

089 外出购物时要注意什么

089 孕期怎样提高浴室设备的安全性

090 孕期怎么使用电风扇

090 孕妈妈怎么吹空调

091 孕中期性生活要注意什么

091 油性皮肤孕期怎样护理

092 干性皮肤孕期怎样护理

092 皮肤过敏孕期怎样应对

093 保护好牙齿

093 怎样预防、减少妊娠纹

孕4月胎教方案

094 孕中期是胎教的最佳时期

094 克服孕期过分依赖的心理

095 妈妈宝宝一起提升音乐细胞

095 孕妈妈游泳有益胎宝宝健康

096 孕中期的两种抚摸胎教法

096 抚摸胎教可刺激胎宝宝神经发育

097 根据孕妈妈性格选择胎教音乐

097 与胎宝宝多说话

098 胎教诗歌：《再别康桥》

098 情绪胎教：小幽默3则

099 胎教音乐：《摇篮曲》

099 手工胎教：十字绣



109 馋嘴孕妈妈怎么选零食

109 为什么孕妈妈容易贫血

109 孕期分泌乳汁正常吗

109 为什么不能用香皂清洗乳房

110 乳头内陷怎样纠正

110 乳头怎么护理

111 怎样掌握胎动规律

111 怎样测胎动

112 胎动异常怎么处理

112 孕妈妈要警惕哪些危险信号

113 怎样做可令孕妈妈轻松入睡

114 怎么预防妊娠斑

114 怎样预防孕期缺铁性贫血

114 孕期失眠头痛怎么办

孕5月胎教方案

115 给胎宝宝取个乳名尽早呼唤

115 构想胎宝宝的形象

116 抚摸胎教的8项注意

116 和胎宝宝一起亲近大自然

117 让注意力集中的呼吸法

117 一家人一起做抚摸胎教效果更好

118 和胎宝宝一起做踢肚游戏

118 孕期体操：脚腕运动

119 孕期瑜伽：猫姿

119 胎教音乐：《小狗圆舞曲》

120 孕妈妈动脑：猜谜语

120 诗歌：《我的歌》

121 孕期瑜伽——婴儿式

胎宝宝发育与母体变化

124 第21周胎宝宝的发育情况

124 第22周胎宝宝的发育情况

125 第23周胎宝宝的发育情况

125 第24周胎宝宝的发育情况

125 孕妈妈的身体变化

孕妈妈的营养与保健

126 胎宝宝脑发育需要什么营养

126 孕妈妈多吃红枣有什么好处

127 孕妈妈怎样吃红枣更健康

127 怎样防止宝宝成为低体重儿

127 孕妈妈适合吃哪些鱼

128 孕妈妈吃海鲜要注意什么

128 孕期睡午觉有什么好处

128 妊娠高血压怎么吃

129 减少妊娠纹怎么吃

129 按摩腹部可以减少妊娠纹吗

130 孕妈妈为什么会小腿抽筋

130 怎样挑选1双合脚的鞋子

131 孕妈妈常做噩梦怎么办

131 孕妈妈怎样穿更漂亮

132 孕妈妈怎样走、站、坐更省力

132 怎样预防孕期小腿抽筋

133 小腿抽筋时如何缓解疼痛感

133 怎样预防妊娠高血压疾病

134 怎样做妊娠糖尿病筛查

134 工作时怎样和胎宝宝交流

134 糖尿病孕妈妈怎么吃



孕6月胎教方案

- 135 胎宝宝意识萌芽
- 135 孕妈妈情绪影响胎宝宝性格
- 136 来做一做“心理体操”吧
- 136 妈妈怎样帮宝宝训练记忆力
- 137 从哆来咪开始打好宝宝音乐根基
- 137 光照胎教：促进宝宝视觉发育
- 138 美学胎教：书法
- 138 儿歌：《数鸭子》
- 139 孕期体操：抬腰提肛
- 139 胎宝宝在子宫里聆听



PART 8

孕7月

胎宝宝发育与母体变化

- 142 第25周胎宝宝的发育情况
- 142 第26周胎宝宝的发育情况
- 143 第27周胎宝宝的发育情况
- 143 第28周胎宝宝的发育情况
- 143 孕妈妈的身体变化

孕妈妈的营养与保健

- 144 孕期吃粗粮要注意什么
- 145 吃坚果可让宝宝发质更好吗
- 145 孕妈妈吃消夜有什么讲究
- 146 孕妈妈怎样摆脱孕期水肿
- 146 孕期便秘怎么调理
- 147 哪些食物可帮助缓解便秘
- 147 怎么做可以防治痔疮

- 148 如何预防孕期腰椎间盘突出
- 148 孕后期妈妈洗头要注意什么
- 149 怎样做好孕期头发的保养
- 149 孕期腹胀是为什么
- 150 孕中期日常生活注意事项
- 150 孕期眩晕该怎样护理
- 151 孕期后背发麻要注意什么
- 152 怎样预防孕期抑郁症
- 152 哪些孕妈妈容易被抑郁困扰
- 153 饮食对抗流感
- 153 妊娠瘙痒症有什么症状
- 154 助产的拉梅兹呼吸法怎么练
- 155 怎样缓解孕期腹胀

孕7月胎教方案

- 156 子宫里的胎宝宝在努力学习
- 157 给胎宝宝讲述自己的期盼

目录

- 157 行为是潜移默化的无声胎教
- 158 教宝宝认识字母和数字
- 158 用联想法教胎宝宝学算术
- 159 教宝宝学认汉字
- 160 给胎宝宝讲故事的5点注意
- 160 环境胎教：改变居室布置
- 161 孕期体操：抬腿运动
- 162 音乐胎教：《第一钢琴协奏曲》
- 162 抚摸胎教：推动散步法的练习
- 163 手工胎教：家庭插花



PART 9

孕8月

胎宝宝发育与母体变化

- 166 第29周胎宝宝的发育情况
- 166 第30周胎宝宝的发育情况
- 167 第31周胎宝宝的发育情况
- 167 第32周胎宝宝的发育情况
- 168 孕妈妈的身体变化

孕妈妈的营养与保健

- 169 孕晚期孕妈妈怎样合理安排饮食
- 169 为什么左侧卧的睡姿最适合孕晚期
- 170 胃灼热怎样通过饮食来缓解
- 170 怎么通过起居缓解胃灼热

- 171 补锌对顺利自然分娩有什么帮助
- 171 孕晚期怎样补充膳食纤维
- 172 孕期怎么吃肉更健康
- 172 夏日孕妈妈可以吃西瓜吗
- 173 怎么做能保证孕晚期睡眠质量
- 174 如何预防静脉曲张
- 175 怎样选择适合的医用弹力袜
- 175 阴道分泌物增多，怎么保养
- 176 孕期眼睛干涩能用眼药水吗
- 176 孕晚期能有性生活吗
- 177 怎样减轻假宫缩带来的不适
- 177 职场孕妈妈怎样安度孕晚期
- 178 怎样矫正胎位不正

- 178 怎么判断异常宫缩
- 179 职场孕妈妈可以享受什么权利
- 179 出现早产征兆该怎么应对
- 孕8月胎教方案**
- 180 正是教胎宝宝识字的好时机
- 181 正确对待分娩疼痛
- 181 胎教不能干扰胎宝宝睡觉
- 182 孕晚期抚摸胎教需谨慎
- 183 孕晚期运动关键是轻、慢

- 183 用闪光卡片进行胎教
- 184 和胎宝宝一起认图形
- 184 尝试用英语和胎宝宝说话
- 185 古诗品读：《草》
- 185 美学胎教：给胎宝宝画个红苹果
- 186 情绪胎教：种下一颗希望的种子
- 187 播下一粒种子
- 187 爱的手语，告诉宝宝我爱你

PART 10

孕9月

胎宝宝发育与母体变化

- 190 第33周胎宝宝的发育情况
- 190 第34周胎宝宝的发育情况
- 191 第35周胎宝宝的发育情况
- 191 第36周胎宝宝的发育情况
- 191 孕妈妈的身体变化
- 孕妈妈的营养与保健**
- 192 孕妈妈胃口变差怎么办
- 192 怎样判断孕妈妈是否营养过剩
- 193 孕妈妈用护垫好吗
- 193 怎样判断羊水是否过多或过少
- 193 孕期能不能吃火锅
- 194 孕妈妈心慌气短怎么办
- 194 羊水过多怎么处理
- 195 胎头入盆有什么感觉
- 195 怎么预防胎膜早破

- 196 什么情况必须做会阴侧切
- 196 怎样避免会阴侧切
- 197 顺产需要具备什么因素
- 197 何时开始休产假比较好
- 198 怎样才能享有生育保险
- 198 生育保险能报销多少费用
- 199 孕妈妈需要准备哪些待产用品
- 200 需要准备哪些宝宝用品
- 201 怎样给宝宝布置房间
- 201 想吃冰镇食物怎么办

孕9月胎教方案

- 202 母爱是最好的教育
- 203 胎教需要坚持进行
- 203 孕妈妈稳定情绪很关键
- 204 在音乐声中做放松冥想
- 204 母胎之间的信息传递
- 205 孕妈妈的歌声是最好的音乐胎教
- 205 讲故事时注意体会胎宝宝的反应

- 206 孕期下棋可助胎宝宝大脑发育
- 206 对胎宝宝进行呼唤训练
- 206 意念胎教：在想象中与小天使对话
- 207 诗歌：《亲爱的三月，请进》
- 207 动脑时间：绕口令

PART 11

孕10月

胎宝宝发育与母体变化

- 210 第37周胎宝宝的发育情况
- 210 第38周胎宝宝的发育情况
- 211 第39周胎宝宝的发育情况
- 211 第40周胎宝宝的发育情况
- 211 孕妈妈的身体变化

孕妈妈的营养与保健

- 212 孕妈妈怎样吃最利于分娩
- 212 分娩时为什么要用巧克力补充能量
- 213 什么食物有助于孕妈妈顺产
- 213 产前能吃黄芪炖母鸡吗
- 213 什么是临产前的3个征兆
- 214 适量维生素C可以降低分娩的危险吗
- 214 怎样区分产前真假阵痛
- 215 临产前孕妈妈身体会有哪些变化
- 215 准爸爸要做好哪些准备
- 216 分娩时为什么不要大声喊叫
- 216 准爸爸怎么做可以帮孕妈妈缓解产痛

- 217 孕妈妈在家中发生急产怎么办
- 218 准爸爸陪产有什么好处
- 218 临产前为什么要排尽大小便
- 218 生孩子对女性有什么好处
- 219 怎样预防难产发生
- 219 一旦过期妊娠怎么办

孕10月胎教方案

- 220 怎样调整分娩前的不良情绪
- 221 卸下恐惧分娩的沉重包袱
- 221 国外孕妈妈的精神放松法
- 222 产前听听音乐可缓解阵痛
- 222 用愉快的情绪迎接宝宝到来
- 223 给宝宝描述这个美丽的世界
- 224 出生后应巩固胎教成果
- 225 产前练习盘腿坐
- 226 准爸爸胎教：和胎宝宝玩精神刺激法
- 226 情绪胎教：一则小笑话
- 227 胎教故事：《龟兔赛跑》
- 227 童谣：板凳谣



PART 12

新生儿养护

新生儿的发育

- 230 体格发育
- 231 视觉、听觉、触觉、味觉和嗅觉的发育
- 232 新生儿大动作能力发展
- 233 新生儿的反射活动与大脑发育
- 234 心理发育
- 234 新生儿精细动作能力发展

新生儿的喂养与护理

- 235 尽早喂奶有什么好处
- 235 新生儿怎么喂
- 236 母乳喂养的正确姿势是怎样
- 237 泌乳少的妈妈该怎样催乳
- 238 怎样挤出母乳和保存母乳
- 239 乳汁过多怎么办
- 240 吃剩的奶要不要挤出来
- 240 怎样正确使用吸奶器
- 241 生病了能给新生儿哺乳吗
- 242 感冒后给新生儿哺乳要注意什么问题
- 243 哺乳期生病用药要注意什么
- 244 哪些情况下不宜给新生儿喂奶
- 245 剖宫产妈妈哺乳要注意什么
- 246 爸爸怎么参与母乳喂养
- 246 哺乳期乳头凹陷怎么办
- 247 产后为什么不要急着催奶
- 248 为什么不可频繁为乳头消毒



- 248 为什么前奶、后奶都让新生儿吃到
- 249 为什么要让新生儿吃到初乳
- 250 尽早给新生儿开奶有什么好处
- 251 什么情况需要人工喂养
- 252 如何给新生儿喂药
- 252 新生儿只吃母乳不吃奶粉时怎么办
- 253 母乳喂养的正确步骤是什么
- 254 人工喂养的新生儿每日喂养怎么安排
- 255 新生儿不吸奶瓶怎么办
- 256 混合喂养的2种方式哪种更好
- 256 怎样选择合适的奶瓶
- 257 混合喂养要注意什么
- 258 什么情况需要进行混合喂养
- 259 混合喂养的新生儿每日喂奶怎么安排
- 260 怎样选择合适的奶嘴
- 260 怎样给奶瓶、奶嘴消毒
- 261 为什么要适当喂食鱼肝油、补充维生素

- 261 如何选购鱼肝油
- 262 怎样给新生儿喂食鱼肝油
- 262 新生儿需要喂水吗
- 263 新生儿漾奶该怎么办
- 264 新生儿一吃就拉是什么原因
- 264 夜间喂奶要注意什么
- 265 新生儿应按需哺乳还是按时哺乳
- 266 怎么判断母乳是否充足
- 266 新生儿吃饱后仍咬住乳头怎么办
- 267 怎样判断新生儿是否吃饱了
- 268 新生儿不肯吃母乳是怎么回事
- 269 怎样给双胞胎喂母乳
- 270 怎样给乳房寻找休息的好机会
- 271 母乳较少时能给新生儿加奶粉吗
- 272 怎样建立新生儿的安全感
- 272 让新生儿听妈妈的心跳有什么好处
- 273 怎样给新生儿布置房间
- 274 怎样正确抱新生儿
- 275 怎样给新生儿做按摩
- 276 出生当天的新生儿怎么照顾
- 277 怎样正确包裹新生儿
- 278 新生儿的衣物如何选择
- 278 新生儿的尿布如何清洗
- 279 给新生儿穿脱衣服有什么技巧
- 280 新生儿用尿布还是纸尿裤
- 281 如何给新生儿挑选尿布、纸尿裤
- 282 怎样给新生儿换尿布
- 283 新生儿为什么总是哭个不停
- 284 怎么哄哭闹不安的新生儿
- 286 新生儿夜哭怎么办
- 287 给新生儿一张单独的小床有什么好处
- 288 怎样让新生儿睡得更安稳
- 289 当新生儿烦躁不睡时怎么处理
- 290 新生儿睡反觉怎么纠正
- 291 什么睡姿更适合新生儿
- 292 怎么给新生儿选择一个睡袋
- 293 新生儿睡觉时能不能开灯
- 293 新生儿要不要枕枕头
- 294 怎样给新生儿洗澡
- 295 新生儿为什么不宜频繁使用洗护用品
- 296 怎样清洗新生儿的眼、嘴、鼻、耳
- 297 新生儿囟门怎么护理
- 297 怎样给新生儿把大小便

