

快乐妈妈宝宝书系

· KUAILEMAMABAPOBAOSHUXI ·

橡树健康

石赟/编著

怀孕育儿 1001 怎么办

全方位的细心指导，涵盖从怀孕到育儿的点点滴滴！
让您疑虑不再，天天快乐！

养胎 保胎 胎教 育儿

- ◎ 怀孕指导细致权威
- ◎ 胎教方案详细实用
- ◎ 育儿知识温馨贴心

京中美妇医院
主治医师王振燕
权威指导
★★★★★

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



怀孕育儿 1001个怎么办



橡树健康

石赞/编著

养胎 保胎 胎教 育儿



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

怀孕育儿 1001 个怎么办 / 石赞编著. —北京: 北京理工大学出版社,
2009. 1

ISBN 978-7-5640-1902-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 167815 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京嘉业印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 350 千字

版 次 / 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 28.00 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装问题,本社负责调换



目 录

CONTENTS

Part 1

孕前疑虑一箩筐

孕前准备

——有些问题我不懂

错过了最佳生育年龄,应该怎么办 / 2

什么是排卵期? 我应该怎样推算 / 2

7、8月份是最佳受孕季节吗 / 3

想在最佳时机受孕,我们该怎么办 / 3

我和爱人是亲戚,可以结婚和生育吗 / 4

哪些不良心理会影响受孕 / 4

工作还不稳定时想怀孕,该怎么办 / 5

孕前丈夫嗜烟、酗酒,我该怎么办 / 5

孕前工作离不开电脑,应该怎么办 / 6

我的工作环境比较嘈杂,该怎么办 / 6

肚子里的宝宝是怎样成长的 / 6

想生一个聪明的宝宝,该怎么办 / 7

叶酸摄入不足,我该怎么办 / 8

想要宝宝却总是怀不上,我该怎么办 / 8

都说孕检很重要,我该做哪些检查 / 8

孕前身体就超重,我该怎么办 / 9

太瘦的我想怀孕,该怎么办 / 9

没有性高潮的情况下受孕对胎儿有影响吗 / 10

想向专家做遗传咨询,具体该怎么办 / 10

我想确定自己是否怀孕了,该怎么办 / 11

40岁的我想怀孕,该怎么办 / 11

怎样能实现生一对双胞胎的愿望 / 12

想趁着年轻冷冻卵子,可以吗 / 12

饮食健康

——为了宝宝,想做个美食家

怀孕前,我应该吃什么比较好 / 13

怀孕前,老公吃什么比较好 / 14

想生女孩,我该怎么吃 / 14



- 想生男孩,我该怎么吃 / 14
- 孕前营养很重要,我该注重补充什么 / 15
- 一直服安眠药的我怀孕了,该怎么办 / 15
- 爱吃辣的我想怀孕,要戒掉吗 / 16
- 不知道什么食物利于优生,谁能告诉我 / 16
- 吃零食对怀孕有影响吗 / 16
- 爱吃甜食的我准备怀孕,要戒掉吗 / 17
- 黑棉子油对怀孕不好,是这样吗 / 17
- 我很少吃肉,对怀孕有影响吗 / 18
- 常吃减肥药的我准备怀孕,可以吗 / 18
- 蛋白质摄入过多会降低受孕成功率吗 / 18

家庭医生

——守护“两个半”人的健康

- 在喝醉的情况下受孕了,该怎么办 / 19
- 药物避孕刚停后怀孕了,我该怎么办 / 19
- 怎样健身对宝宝有利 / 20
- 刚做完流产又怀孕了,我该怎么办 / 20
- 没打算要宝宝的我怀孕了,该怎么办 / 21
- 都说孕前排毒有益处,是这样吗 / 21
- 听说 X 光对怀孕有影响,是这样吗 / 21
- 听人说孕前要把牙治好,有道理吗 / 22
- 家住嘈杂的市区,对受孕有影响吗 / 22
- 我在阴道出血时受孕了,该怎么办 / 23
- 想实现优生,该怎么办 / 23
- 家里有绿色植物,对受孕有影响吗 / 24
- 孕前家里有小宠物,我该怎么办 / 24

- 要做致畸五项检查,我该怎么办 / 25
- 都说化妆品对胎儿有影响,是这样吗 / 25
- 怎样在家营造温馨的怀孕气氛 / 25

心理保健

——扔掉烦恼,翻开新一页

- 怀孕会让人记忆力下降,我该怎么办 / 26
- 丈夫现在不想要宝宝,该怎么办 / 27
- 我对生宝宝有恐惧心理,应该怎么办 / 27
- 面对升职和怀孕,我该怎么办 / 28
- 孕前经常失眠,我该怎么办 / 28
- 孕前经常做噩梦,我该怎么办 / 29
- 感觉自己还没长大,此时适合怀孕吗 / 29

温馨提示

——妊娠和疾病,我该如何取舍

- 患高血压的我想怀孕,该怎么办 / 30
- 我有心脏病,可以怀孕吗 / 30
- 我的肾不是很健康,孕前该注意什么 / 31
- 我有肝脏类疾病,孕前该注意什么 / 31
- 得了糖尿病的我想怀孕,该怎么办 / 32
- 我患有甲状腺类疾病,会影响胎儿吗 / 32
- 患有血液系统疾病的人可以怀孕吗 / 33
- 免疫力差的我想怀孕,该怎么办 / 33
- 有消化系统疾病的我可以怀孕吗 / 33
- 老公患有肺部疾病,我还可以怀孕吗 / 34
- 患有神经系统疾病的我可以怀孕吗 / 34



Part 2

十月怀胎问题多

身体密码

——摸不懂的这些变化

怀孕刚一个半月就开始呕吐,正常吗 / 36

怀孕后一刷牙就呕吐,我该怎么办 / 37

妊娠反应太严重,我该怎么办 / 37

我被诊断出是高危妊娠,该怎么办 / 37

民间孕妇有哪些行为禁忌,科学吗 / 38

想服用一些镇静止吐剂,可以吗 / 39

怀孕中期胎动明显减少了,该怎么办 / 39

查出宝宝脐带绕颈,该怎么办 / 40

因为怀孕而经常便秘,我该怎么办 / 40

孕后得了痔疮,我该怎么办 / 41

怀孕后手脚都肿了,该怎么办 / 41

怀孕后经常腰疼,我该怎么办 / 42

怀孕后感冒了,我该怎么办 / 42

怀孕后发现血压低,我该怎么办 / 42

怀孕后发现血压高,我该怎么办 / 43

孕后严重贫血,我该怎么办 / 43

怀孕中期皮肤发痒,该怎么办 / 44

怀孕期间腹胀,我该怎么办 / 45

怀孕后经常会觉得“烧心”,该怎么办 / 45

孕后经常失眠,我该怎么办 / 46

孕后乳头结痂,我该怎么办 / 46

皮肤色素沉着是怎么回事 / 47

脸上出现雀斑还能退去吗 / 47

准妈妈的“花肚皮”是怎么回事 / 47

准妈妈为什么容易发生牙龈出血 / 48

胎动时我会感觉疼,怎么办 / 48

怀孕期间缺钙,该怎么补 / 49

孕晚期总觉得缺氧,该怎么办 / 49

准妈妈经常鼻出血怎么办 / 49

准妈妈外阴瘙痒是怎么回事 / 50

妊娠期为什么易发生眩晕与昏厥 / 50

准妈妈下肢浮肿怎么办 / 51

准妈妈为什么易发生贫血 / 51

准妈妈为什么易发生尿路感染 / 52

孕期准妈妈尿频是病吗 / 52

准妈妈小腿抽筋怎么办 / 52

准妈妈发生下肢静脉曲张怎么办 / 53

准妈妈胃灼痛是怎么回事 / 53

孕期头痛、腰酸背痛是怎么回事 / 54

准妈妈为什么会耻骨痛 / 54

营养妈咪

——为了宝宝,我该怎么吃

孕后吃不下东西,我该怎么办 / 55

民间怀孕最不可信的饮食禁忌有哪些 / 55

孕期饮食会关系到宝宝的寿命吗 / 56

希望宝宝聪明,我该补充什么营养 / 56

准妈妈最易忽视的营养素 / 57

孕前期,我在饮食方面应注意什么 / 57

孕中期,我在饮食方面应注意什么 / 58



孕后期,我在饮食方面应注意什么 / 59

常吃豆制品好吗 / 59

多吃深色蔬菜对准妈妈好吗 / 60

我特别爱吃高脂类食物,该怎么办 / 60

常喝石榴汁,能让宝宝更聪明吗 / 60

怀孕后想吃零食,该怎么办 / 61

朋友说准妈妈不宜吃田鸡,是这样吗 / 61

孕后还可以常吃动物内脏吗 / 61

准妈妈吃鱼有讲究吗 / 62

孕后经常吃水果,对胎儿有影响吗 / 62

孕后很少运动,对胎儿有影响吗 / 63

吃甘蔗对胎儿有影响吗 / 63

爱喝碳酸饮料对胎儿有影响吗 / 63

孕后常喝茶,对胎儿的健康有影响吗 / 64

孕后特别爱吃凉东西,该怎么办 / 64

孕后不能喝咖啡,有道理吗 / 64

怀孕的我想吃罐头食品,可以吗 / 65

胎教方法

——最好的,都想教给他

胎教应从什么时候开始 / 65

什么是对待胎教正确的心态 / 66

有的人说胎教无用,是这样吗 / 66

如何分阶段进行胎教 / 67

想营造好的胎教环境,我该怎么办 / 67

胎教能训练胎儿的记忆吗 / 68

如何进行怡情胎教 / 68

如何进行联想胎教 / 68

想做好音乐胎教,我该怎么办 / 69

怎样选择合适的音乐进行胎教 / 69

听说语言胎教很重要,我该怎么办 / 70

经常触摸宝宝是一种胎教方法吗 / 70

想为宝宝做游戏胎教,要怎么做 / 71

如何通过胎教培养胎儿的习惯 / 71

胎教能培养未来宝宝的审美情趣吗 / 72

如何通过胎教进行意识诱导 / 72

光照胎教法是怎么做的 / 73

想为宝宝讲故事,他能听到吗 / 73

希望宝宝变聪明,适合做什么胎教 / 74

希望宝宝健康,适合做什么胎教 / 74

生活帮手

——怎样抚平这 280 天的琐碎

上班族准妈妈怎样缓解疲劳 / 75

孕后家人不让我化妆,为什么 / 75

怀孕后家里没有空调,该怎么降温 / 76

准妈妈步行外出应注意什么 / 76

准妈妈骑车有哪些注意事项 / 77

怀孕后还想照常洗牙,可以吗 / 77

孕期上厕所时看书对身体有影响吗 / 77

看电视影响胎儿的健康吗 / 78

弯腰做家务,影响胎儿健康吗 / 78

泡热水澡影响胎儿健康吗 / 79

怎样选择合适的孕妇服 / 79

准妈妈如何选择内衣和鞋子 / 79

怀孕中期想出去旅行,我应注意什么 / 80

在密封的卫生间洗澡对胎儿有影响吗 / 80

孕后经常憋尿对胎儿有影响吗 / 81



突然起身影响胎儿,有道理吗 / 81
孕后不得不待在空调房中,该怎么办 / 82
孕后经常被动吸烟,该怎么办 / 82
打电话影响胎儿健康,是这样吗 / 82
复印机影响胎儿健康,是这样吗 / 83
胸罩穿得太紧,对胎儿有影响吗 / 83
孕期为什么忌过多接触洗涤剂 / 84
准妈妈为什么易发生情绪波动 / 84
不透气的内衣裤对胎儿健康有影响吗 / 84
孕期不做乳房护理有什么弊端 / 85
准妈妈在妊娠期怎样保养皮肤 / 85
孕期不得不坐长途车,该怎么办 / 86
孕后婆婆不让穿高跟鞋,有道理吗 / 86
准妈妈走、坐、站的正确姿势是什么 / 87

呵护快乐

——幸福历程,为什么会有担忧

孕后婆婆让我辞职产胎,该怎么办 / 87
孕后心情总是不好,我该怎么办 / 88
孕后经常做梦,我该怎么办 / 88

发怒会给准妈妈带来哪些害处 / 89
为什么准妈妈忌大笑 / 89
预产期临近后我经常睡不着,该怎么办 / 89

准爸爸讲堂

——除了安慰,我还能做什么

为了健康,老婆该定期做哪些检查 / 90
老婆想服用一些安胎药,有必要吗 / 91
老婆经常发脾气,我该怎么办 / 91
想和胎儿交流,我该怎么做 / 91
为了老婆生产顺利,我能做什么 / 92
住院生产前应该帮助妻子准备什么 / 92
妻子快临产了,我该做些什么 / 93
想陪老婆进产房,可以吗 / 93
分娩时丈夫怎样呵护妻子 / 93
老婆得了产前焦虑症,我该怎么办 / 94
想给老婆补身体,我该怎么做 / 94
临产前办理入院手续,我注意什么 / 95
想办理准生证,我该去哪里 / 95

Part 3

分娩前后焦虑多

分娩知识

——知道了,就不怕了

为什么要进行产前运动 / 98
临产妈妈能不能长时间站立 / 98
产前有没有什么运动有助于顺产 / 99

盘腿练习有助于顺产,是真的吗 / 99
分娩的姿势有哪些 / 100
产前可以做哪些肌肉运动帮助分娩 / 100
我害怕分娩,怎么办 / 101
分娩前需要做哪些准备 / 101



产前检查有必要吗 / 102
临产时吃什么 / 102
第一产程需要哪些能量补充 / 103
为什么说产前吃巧克力有利于分娩 / 103
有没有利产、催生及缓解阵痛的食谱 / 104
不会推算预产期,该怎么办 / 104
如何避免过期妊娠 / 104
为什么会出现胎位不正的现象 / 105
医生说我的胎位不正,该怎么办 / 105
如何进行剖腹产手术的准备工作 / 106
哪些因素决定是否施行会阴侧切 / 107
在医院待产时,需要注意什么 / 107
临产会有什么预兆 / 108
出血和见红有什么区别 / 108
如何应对“早破水” / 108
有哪些方法可以减轻阵痛 / 109
产程中准妈妈能不能大喊大叫 / 109

专家答疑

——有关生产的事,和谁商量

医生认为我能自然分娩,就能顺产吗 / 110

如果出现胎儿宫内窘迫,我该怎么办 / 110
怎样区分羊水和尿液 / 111
为什么要做胎心监护 / 111
我体重偏高,能顺利地生下宝宝吗 / 112
我的个子很矮,能顺产吗 / 112
产检后得知宫颈管还很硬,该怎么办 / 113
第一胎难产,第二胎也会同样吗 / 113
第一产程时准妈妈应注意什么 / 114
第二产程时准妈妈应注意什么 / 114
第三产程时准妈妈应注意什么 / 114
胎位不正还能自然生产吗 / 115
做 B 超检查前要憋尿,我该怎么办 / 115
我可以自行选择分娩方式吗 / 116
产前出现断断续续的腹胀是怎么回事 / 116
孕期偶有下腹胀痛,我该怎么办 / 117
一个人在家时阵痛频繁,该怎么办 / 117
阴道大量出血,该怎么办 / 117
超过预产期 1 周还没有自然临产怎么办 / 118
怎样练习分娩时的呼吸法 / 118

Part 4

产后护理很关键

身体护理

——风雨之后,怎么见彩虹

正赶在夏季坐月子,我该怎么办 / 120
正赶在冬季坐月子,我该怎么办 / 120

婆婆熬了催乳汤,有用吗 / 121
胀奶胀得很难受,我该怎么办 / 121
奶水不足,该怎么办 / 122
新妈妈吃鸡蛋越多越好,是这样吗 / 122



产后第一次想排泄,我该注意什么 / 122
产后“开奶”不顺利,我该怎么办 / 123
哺乳期新妈妈忌吃的食品有哪些 / 123
新妈妈休息时要注意什么 / 124
产后想下床活动,我该注意什么 / 124
产后刷牙时我应该注意什么 / 125
月子里室内温度高,我该怎么办 / 125
月子里想看电视、上网,可以吗 / 125
我想在月子里读书看报,可以吗 / 126
月子里不戴胸罩有害处吗 / 126
产后想洗澡,可以吗 / 127
月子里穿衣应注意什么 / 127
哪些新妈妈忌哺乳 / 127
常被宝宝咬乳头,我该怎么办 / 128
我在哺乳期乳头皲裂了,该怎么办 / 128
听说新妈妈不能抱宝宝,为什么 / 129
听说新妈妈不该替宝宝洗澡,为什么 / 129
产后不到一个月可以恢复性生活吗 / 129
我产后身体非常虚弱,该怎么办 / 130
产后怎样呵护会阴伤口 / 130
产后流血不止,我该怎么办 / 131
产后开始掉头发,我该怎么办 / 131
我刚做完剖腹产,月子里要注意什么 / 132
我在产后多汗,该怎么办 / 132

美丽新妈妈

——完整的女人,怎么接近完美

想做美丽的妈咪应注意什么 / 133
产后身材大走样,我怎么办 / 133

产后黄金瘦身期是指什么时候 / 134
产后想丰胸,我该怎么办 / 135
产后立刻想瘦身,有什么害处吗 / 135
哺乳期的内衣,我该怎么选 / 136
哺乳期洗涤、穿用内衣应注意什么 / 136
我想恢复到产前的身材,该怎么办 / 136
在月子里就想做运动瘦身,可以吗 / 137
产后不到 10 天,做什么运动好 / 137
不想通过运动瘦身,怎么办 / 138
产后乳房不美了,我该怎么办 / 139
我正在哺乳期,想丰胸瘦腰要怎么做 / 139
产后腹部变得松弛,我该怎么办 / 140
产前的美腿不见了,我该怎么办 / 140
皮肤长了很多斑点,该怎么办 / 141
想在哺乳期化妆,可以吗 / 141
月子里护发有什么好方法 / 142

产后绸缪

——预防月子病,我要怎么“坐”

想做产后的检查,要怎样做 / 143
怎样预防产褥热 / 143
怎样预防便秘 / 144
怎样预防产褥乳腺炎 / 144
我在产后经常贫血,怎么办 / 145
在月子里觉得头痛,怎么办 / 145
月子里发热有哪些原因 / 146
如何预防产后心力衰竭 / 146
怎样预防产后盆腔静脉曲张 / 147
月子里经常腰痛,怎么办 / 147



月子里宫缩痛怎么办 / 148
我想绑腹带, 可以吗 / 148
很害怕自己产后大出血, 怎么预防 / 149
很害怕自己得产后肛疾, 怎么预防 / 150
产后溢乳不美观, 怎么避免 / 150
有的人会得尿潴留, 我该怎么预防 / 150
产后得了痔疮, 我该怎么办 / 151
防治泌尿系统感染, 我该怎么做 / 151
产后关节经常痛, 我该怎么办 / 152

产后会阴疼痛, 我该怎么办 / 152
月子里耻骨疼痛, 我该怎么办 / 153
月子里尾骨疼痛, 我该怎么办 / 153
产后肌肉疼痛, 我该怎么办 / 154
防治肾盂肾炎, 我该怎么做 / 154
怎样防治产后痉挛 / 154
月子里中暑了, 怎么办 / 155
产后经常会手脚抽筋, 我该怎么办 / 155
预防血栓发生, 我该怎么做 / 156

Part 5

育儿学问多

宝宝的营养

——妈妈最想补充的

在妈妈的乳汁中, 宝宝获得了什么 / 158
吃母乳的宝宝会更健康, 是这样吗 / 158
妈妈坚持让我自己喂宝宝, 怎么办 / 159
宝宝拒绝吃奶, 我该怎么办 / 159
宝宝食欲不振, 我该怎么办 / 160
母乳有免疫优势, 是这样吗 / 160
母乳喂养能提高宝宝智商, 是这样吗 / 161
母乳喂养可预防小儿低镁症吗 / 161
自己喂养的宝宝会更亲, 是这样吗 / 161
产后没有奶, 我该怎么办 / 162
没有人教我哺乳方法, 我怎么做 / 162
宝宝打嗝与溢奶时, 我该怎么办 / 163
准备自己喂养宝宝, 我要注意什么 / 163
宝宝什么样的大便是正常的 / 164

宝宝一吃母乳就拉稀, 我该怎么办 / 165
吃奶粉的宝宝不聪明, 是这样吗 / 165
想选择安全的奶粉, 该怎么做 / 165
不知道怎样冲调奶粉, 该怎么做 / 166
买了吸奶器却不会用, 怎么办 / 166
想让宝宝吃得更好, 该怎么做 / 166
不知道宝宝怎么样算吃饱了 / 167
不知道怎么定时喂宝宝, 怎么办 / 168
我晚上总是起不来, 该怎么办 / 168
朋友都用安抚奶嘴, 我也用吗 / 169
想给 5 个月宝宝添加蛋黄, 可以吗 / 169
怎样给宝宝添加淀粉类辅食 / 170
给宝宝补钙和鱼肝油, 我该怎么做 / 170
哺乳了 7 个月的宝宝可以断奶了吗 / 170
怎样给宝宝制作断奶食品 / 171
怎么才能发现宝宝营养不良 / 171

宝宝是否也要晨起先喝白开水 / 171	想为宝宝穿衣服,要怎么做 / 183
8个月的宝宝可以吃哪些调味品 / 172	想抱宝宝又怕摔着,怎么办 / 184
9个月的宝宝能吃什么东西 / 172	我的宝宝半夜常哭醒,怎么办 / 184
宝宝不爱吃菜,怎么办 / 173	宝宝睡眠异常,到底怎么了 / 185
我要上班,怎样才能坚持母乳喂养 / 173	宝宝经常趴着睡,我该怎么办 / 185

宝宝的护理

——新妈妈最想做好的

想给宝宝起个好名字,我该怎么起 / 174	宝宝头上有乳痂,怎么办 / 187
想逗宝宝笑,我怎么做 / 175	宝宝经常用手抓脸,我该怎么办 / 188
给刚出生的宝宝买哪些玩具比较安全 / 175	想给新生的宝宝剪指甲,怎么做 / 188
宝宝出生在冬季,我该怎么护理 / 175	想清理宝宝的口腔卫生,我怎么做 / 189
宝宝出生在夏季,我该怎么护理 / 176	想护理好宝宝的小乳牙,我该怎么办 / 189
宝宝总是出汗,我该怎么办 / 176	想给新生的宝宝洗澡,我要怎么办 / 190
希望为宝宝布置好房间,我该怎么办 / 177	想给宝宝做按摩,我该怎么办 / 190
想在宝宝的房间里放些植物,可以吗 / 177	什么是“三浴”,应该怎么做 / 191
该买宝宝床了,怎么选 / 177	想让宝宝尽快学会走路,我要怎么做 / 191
我想给宝宝买个睡袋,该怎么选 / 178	想让宝宝学会自己大小便,要怎么办 / 192
想去买个奶瓶,我要怎么选 / 178	6个月的宝宝睡觉少,我该怎么办 / 193
想给奶瓶消毒,我该怎么办 / 179	听说侧着睡影响骨盆发育,是这样吗 / 193
不知道怎么用尿布,该怎么做 / 179	宝宝不吃奶就不睡,我该怎么办 / 194
想给尿布消毒,我该怎么办 / 180	宝宝吃完奶总是打嗝,我该怎么办 / 194
不会换尿布,怎么办 / 180	宝宝总吃手,我该怎么办 / 195
尿布用别人用过的好,是这样吗 / 181	宝宝睡觉时磨牙,怎么办 / 195
尿布上的便便很难洗掉,该怎么办 / 181	带着6个月的宝宝去旅行,怎么做 / 196
宝宝一直哭闹,怎么辨别原因 / 182	
宝宝哭的时候,我该怎么办 / 182	
穿什么质料的宝宝服比较好 / 183	
想抱着宝宝出门,要怎么包裹 / 183	

宝宝的健康

——妈妈最牵挂的

保存宝宝的脐带血,我怎么做 / 197



新生的宝宝体重开始下降,怎么办 / 198
宝宝呼吸困难,我该怎么办 / 198
宝宝皮肤青紫,我该怎么办 / 198
宝宝脱皮,我该怎么办 / 199
新生儿无尿,我该怎么办 / 199
宝宝红臀,我该怎么办 / 200
宝宝眼睛有分泌物,怎么办 / 200
如何保护宝宝的眼睛 / 201
新生儿便秘怎么办 / 201
新生儿腹泻,我该怎么办 / 202
宝宝太乖也要留心 / 202
想给新生宝宝割包皮,有必要吗 / 203
想让新生宝宝切掉阑尾,有必要吗 / 203
宝宝长了湿疹,该怎么办 / 204
宝宝有了皮肤病,怎么办 / 204
宝宝长了痱子,我该怎么办 / 205
宝宝头发开始脱落,该怎么办 / 206
宝宝在睡中夜惊,怎么办 / 206
宝宝睡觉时多汗,怎么办 / 206
宝宝常流口水,怎么办 / 207
宝宝小嘴干裂,我该怎么办 / 207
宝宝的正常体温应是多少 / 208
宝宝经常发热,我该怎么办 / 208
宝宝经常感冒,我该怎么办 / 208
宝宝鼻子不通气,我该怎么办 / 209
宝宝咳嗽以至嗓子沙哑,我该怎么办 / 209
喂宝宝吃药很困难,我该怎么办 / 210
宝宝好像被惊吓了,我该怎么办 / 210
婴幼儿易患泌尿系统感染,是这样吗 / 211

宝宝身体有些胖,怎么办 / 211
想给宝宝做口腔保健,该怎么办 / 211
怎样护理新生儿的耳朵 / 212
想给宝宝做鼻部护理,该怎么办 / 212
宝宝乳房肿大,怎么办 / 213
新生儿长“马牙”是怎么回事 / 213
宝宝得了鹅口疮,怎么办 / 213
新生儿肺炎有什么特征 / 213
吃母乳的宝宝得了黄疸,怎么办 / 214
宝宝长牙慢,我该怎么办 / 214
宝宝易摔跤,我该怎么办 / 214
宝宝口吃,我该怎么办 / 215
宝宝体内含铅量超标,我该怎么办 / 215
宝宝得了肺炎,我该怎么办 / 216

宝宝可能的意外

——妈妈防患于未然

肩关节脱位时怎样复位 / 216
宝宝头部碰伤后应注意什么 / 217
肘关节脱位有哪些症状、怎样复位 / 217
怎样确保宝宝在日光下的安全 / 218
宝宝崴了脚怎么办 / 218
宝宝被小朋友咬伤怎么处理 / 218
儿童狂犬病有什么特征,怎么护理 / 219
预防食物中毒有哪些方法 / 219
宝宝发生食物中毒时应怎样处理 / 220
鱼骨头哽住喉咙怎么办 / 220
气管吸入异物怎样急救 / 220
对烧伤、烫伤怎样处理 / 221



怎样防治宝宝冻伤 / 221
怎样给宝宝处理伤口 / 222
宝宝溺水后怎样急救 / 222
宝宝触电后怎样急救 / 223

宝宝的体操

——妈妈最关注的

早期教育应该从何时开始 / 224
想开发宝宝的智力,我该怎么办 / 224
常和新生儿聊天有什么好处 / 225
逗新生儿笑有什么好处 / 225
怎样做亲子游戏 / 225
宝宝不合群的原因及解决办法 / 226
想买新生儿益智玩具,我该怎么选 / 226
想让宝宝学会俯卧抬头,我该怎么办 / 227
体格锻炼对宝宝有哪些好处 / 227
想帮宝宝做俯卧撑,该怎么办 / 228
经常爱抚宝宝,有什么益处 / 228
适合与4个月宝宝玩的游戏有哪些 / 228
想训练宝宝寻声找物,我该怎么办 / 229
想帮助宝宝坐起来,我该怎么办 / 229
想帮助宝宝学爬行,该怎么办 / 230
想开发宝宝的智力,该怎么办 / 231
想给宝宝听音乐,选择什么音乐好 / 231
怎样与宝宝进行触觉交流 / 231
怎样与宝宝进行视觉交流 / 232
怎样与宝宝进行听觉交流 / 232
怎样与宝宝进行嗅觉交流 / 233
怎样对5个月的宝宝进行语言训练 / 233

想让宝宝的手更灵巧,我该怎么办 / 233
7个月宝宝可以拿物敲打,怎么操作 / 234
怎样训练7个月的宝宝握物 / 234
怎样让7个月的宝宝练习咀嚼 / 234
7个月后怎样让宝宝学用勺 / 235
爸爸怎样与宝宝玩举高的游戏 / 235
7~12个月的宝宝怎样做体操 / 235
8个月的宝宝应该做哪些锻炼 / 237
怎样训练宝宝示意大小便 / 237
怎样帮助宝宝学习迈步 / 237
宝宝没爬就学走好不好 / 238
想训练宝宝说话,该怎么做 / 238
想训练宝宝的观察力,我该怎么办 / 238
想教会宝宝自己玩,我该怎么办 / 239
想给10个月宝宝买图画书,怎样选 / 239
想让宝宝看图回答问题,我该怎么办 / 239
想训练宝宝的下肢,我该怎么办 / 240
想开发1岁宝宝的智力,什么玩具好 / 240
1岁的宝宝还不会说话,我该怎么办 / 241
宝宝常常只用左手玩,我该怎么办 / 241
1岁半的宝宝还不会走路,怎么办 / 242
为什么1岁到1岁半的宝宝走路不稳 / 242
宝宝初学说话,我要注意什么 / 242
想提高宝宝的口语能力,我该怎么办 / 243
想培养宝宝的思维能力,我该怎么办 / 244
怎样教宝宝做认识色彩的游戏 / 245
怎样教宝宝认识事物 / 245
想提高幼儿的分类能力,我该怎么办 / 246



早产养护专区

家有早产儿,我该怎么办

什么是早产 / 246

为什么会出现早产 / 247

如何才能预防早产的发生 / 247

怎样帮助早产儿渡过温度关 / 247

哪些早产儿需要住暖箱 / 248

早产儿有什么特征 / 248

和足月儿相比,早产儿有什么不足 / 249

早产儿的呼吸有什么特点 / 249

早产儿怎样护理 / 249

早产儿怎样喂养 / 250

早产儿需要更多的抚触,是吗 / 250

怎么给早产儿按摩 / 251

哪些早产儿要延迟开奶 / 251

哪些因素会影响早产儿以后的健康 / 252

怎样帮助早产儿渡过呼吸关 / 252

怎样帮助早产儿渡过感染关 / 253

早产儿会发生哪些消化问题 / 253

如何防治早产儿喂养不耐受 / 253

预防早产儿脑瘫的运动是什么 / 254

怎样促进早产儿的智能发育 / 255

怎样认识早产儿的异常表现 / 255

早产儿什么时候可以出院回家 / 256

想让早产儿以后聪明伶俐,该怎么做 / 256

如何保证早产儿的正常睡眠 / 257

早产儿害怕光线吗 / 258

第一章

孕前

疑虑——箩筐

PART 1

要主，单前册衣篇第的限限册

，韩八不以奇

要需去次样反，长新播版富（1）

查计以版册，新去样改的到到版将

册于少否量酒样来去次的新样版富

版册

版册单安版单暴抑又，版册册

版册本不否次安册日版册，版册册一

，版册丁次版册，式式天，版册册来

版册日版册及以日版册册册区册入

版册册出团，版册册火册天，版册天

天，式式天





孕前准备

——有些问题我不懂

错过了最佳生育年龄，应该怎么办

女性最佳的生育年龄为 25~30 岁之间，如果想要生育，但已经错过了最佳生育年龄，该怎么办呢？

(1) 首先不必过度担忧。因为心情上的紧张情绪会减少受孕的机会，也会影响身体的健康，从而给未来的孕育和生产带来不好的影响，到这个时候一定要放松和平复自己的心情。

(2) 最重要的是认真做好孕前的准备和检查，以便能够及时发现问题，并且及时采用正确的方式去处理。

(3) 要加强体育锻炼，孕前三个月养成规律的锻炼习惯，增强体质。

(4) 有的女性担心错过了最佳的生育年龄会导致胎儿畸形，其实不用担心，许多相关的优生筛查可在女性怀孕早期就开始进行。女性要为自己生一个健康的宝宝认真做好各项预防工作。

只要树立信心，坚持锻炼身体，积极配合医生，即便错过了最佳的生育年龄也能拥有健康、聪明的宝宝。

什么是排卵期？我应该怎样推算

排卵期，又叫易孕期或危险期。一般来讲，排卵日被定为在下次月经来潮前的 14 天左右。但是为了保险，人们习惯将排卵日以及排卵日的前 5 天和后 4 天称为排卵期。因此排卵期大约为 10 天。

排卵期的推算方法很简单，主要有以下几种：

(1) 宫颈黏液法。这种方法需要你到医院的妇科去做，能通过检查宫颈黏液的方法来判断是否处于排卵期。