

中日友好医院 副主任医师 王玉萍

25年知识精华



提醒你不知道的
告诉你想知道的



完美孕产 母婴呵护 全方案

王玉萍◎主编

WanMei
YunChan MuYing HeHu
QuanFangAn



中国妇女出版社



王玉萍◎主编

完美孕产 母婴呵护 全方案

WanMei
YunChan MuYing HeHu
QuanFangAn

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美孕产母婴呵护全方案/王玉萍 主编. - 北京:中国妇女出版社,
2009.7

ISBN 978 - 7 - 80203 - 748 - 9

I. 完… II. 王… III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识②产妇-妇幼保健-基本知识
③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(2009)第 090732 号

完美孕产母婴呵护全方案

作 者: 王玉萍/主编

责任编辑: 朱 婷

封面设计: 胡椒设计

出版发行: 中国妇女出版社

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) (010)65133161(邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京嘉业印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 22

字 数: 350 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版

印 次: 2009 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 748 - 9

定 价: 36.80 元

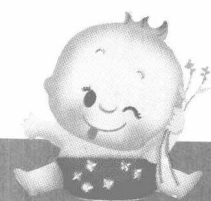
版权所有 侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)

目 录

C O N T E N S

.....

养胎常识



- 女性的最佳生育年龄是在什么时候 / 2
- 男性的最佳生育年龄是在什么时候 / 2
- 女性不孕的原因有哪些，
 应做哪些检查 / 2
- 男性不育的原因是什么，
 应做哪些检查 / 3
- “不孕”和“不育”是一回事吗 / 3
- 患有慢性疾病的妇女能否生育子女 / 4
- 怀孕前应做好哪些准备 / 5
- 新生命的开始需要哪些条件 / 5
- 受孕——生命是怎样开始的 / 6
- 生男生女能自己选择吗 / 7
- 生男生女是怎样决定的 / 7
- 怎样才能知道自己是不是怀孕了 / 8
- 怎样计算预产期 / 9
- 发生妊娠呕吐怎么办 / 9
- 妊娠期有多少周，如何区分
 早、中、晚期妊娠 / 10
- 什么是遗传？遗传与优生
 和胎教有什么关系 / 10
- 未来孩子的智力取决于哪些因素 / 11
- 人的大脑是如何发育的 / 12
- 什么是胎教 / 12
- 怎样进行胎教 / 13
- 怎样促进胎儿大脑的发育 / 14
- 怎样推断腹中宝宝发育是否正常 / 15
- 您了解胎儿的成长过程吗 / 16
- 为什么说妊娠早期胎儿的发育
 特别重要 / 18
- 什么是“保胎”？为什么不宜
 盲目保胎 / 18
- 保胎要注意些什么事情 / 18
- 孕妇的饮食营养不当不利保胎 / 19
- 自然流产时可以进行保胎吗 / 19
- 用黄体酮保胎对胎儿会不会
 产生危害 / 20
- 维生素 E 有保胎作用吗 / 20
- 大龄孕妇保胎有什么方法 / 21
- 什么是遗传性疾病 / 21
- 怎样预防遗传性疾病 / 22

宫外孕有何症状,怎样处理 / 36

什么叫胎儿宫内生长受限?

如何防治 / 36

怀孕晚期阴道出血的原因是什么?

如何防治 / 37

什么叫早产?可以预防吗 / 38

自然流产的原因有哪些 / 39

什么是习惯性流产?哪些原因可造

成习惯性流产?怎样处理 / 39

做过人工流产的妇女停

多长时间才可以再次怀孕 / 39

俗话说“七活八不活”,有道理吗 / 40

什么叫高危妊娠,怎样防治 / 40

母儿血型不合会造成什么危害,

应采取什么措施 / 41

何为羊水过多症,应怎样处理 / 42

羊水少了对胎儿有什么危害 / 43

怎样才能知道羊水是多还是少 / 43

怎样对胎儿进行自我监护 / 44

怀孕早期能做B超吗 / 45

怀孕期间应进行哪些检查 / 45

为什么要定期做产前检查 / 46

妇科检查会造成流产吗 / 47

怀孕后肚子一阵阵发紧是

怎么回事 / 47

妊娠黄疸是怎么回事 / 48

肝炎共有几种,都可以通过

孕妇传染给胎儿吗 / 48

什么是葡萄胎,它有哪些表现 / 49

怀孕后发现患有卵巢肿瘤怎么办 / 50

患有子宫肌瘤怀孕后怎么办 / 50
怀孕期间患上滴虫性阴道炎怎么办 / 51
妊娠期高血压疾病可以预防吗 / 51
如果发现自己患有妊娠期
 高血压疾病应如何治疗 / 52
孕期出现阴道流血有危险吗 / 52
患糖尿病的妇女怀孕后
 可能出现哪些异常 / 53

患糖尿病的孕妇
 应注意哪些问题 / 54
患有结核病,选择什么时间生育最好 / 54
妊娠中出现气喘怎样保健 / 55
妊娠晚期哪些症状值得注意 / 55
孕妇用药有什么忌讳 / 56
孕妇怎样选择药物 / 56
孕妇怎样使用抗生素 / 57

孕期起居常识

孕妇最易忽视的营养素 / 60
怀孕期间如何安排饮食 / 60
夏季孕妇生活要注意什么 / 61
冬季孕妇生活要注意些什么 / 61
孕妇的居室要注意哪些事情 / 62
为何孕妇的卧室里忌放花草 / 63
孕期干家务要注意什么 / 63
上班的孕妇在工作中怎样保胎 / 64
孕妇步行外出应注意什么 / 64
孕妇骑车有哪些注意事项 / 65
孕妇走、坐、站的正确姿势要领 / 66
妊娠晚期为何忌久站、久坐
 和负重 / 66
住高楼的孕妇要注意什么 / 67
孕妇拿取和拾取东西时的
 正确姿势要领 / 68

怎样做孕妇保健体操 / 68
孕妇参加游泳为何有利于顺产 / 69
孕妇游泳应注意哪些问题 / 69
妊娠中怎样讲究卫生与修饰 / 70
怎样选择合适的孕妇服 / 71
孕妇如何选择内衣和鞋子 / 71
怀孕期间应不应该戴乳罩 / 72
妊娠期怎样保养皮肤 / 72
孕妇怎样安排休息才好 / 73
为什么孕期宜多睡眠 / 73
怀孕后为什么老爱做梦 / 75
孕妇可以睡电热毯吗 / 75
为什么孕妇忌睡席梦思床 / 76
妊娠后期睡眠什么姿势好 / 76
孕妇为何不宜长时间看电视 / 77
孕妇戴隐形眼镜应注意什么 / 78



为什么孕妇忌用电吹风 / 80
孕期为什么忌过多接触洗涤剂 / 80
孕妇为什么易发生情绪
 不稳定现象 / 81
孕期烦躁不安、忧郁怎么办 / 81
发怒会给孕妇带来哪些害处 / 81
为什么孕妇忌大笑 / 82
孕妇如何正确使用腹带 / 82
常洗头、洗澡有什么好处？
 需注意什么 / 82
怀孕后感冒会对胎儿产生
 什么影响 / 83
为什么孕期皮肤常发痒 / 83
妊娠斑及皮肤色素沉着
 是怎么回事 / 84
脸上出现雀斑还能退去吗 / 84
孕妇的花肚皮是怎么回事 / 84
孕妇为什么容易发生牙龈出血 / 85
为什么孕妇忌随意拔牙 / 85
孕妇经常鼻出血怎么办 / 86
孕妇外阴瘙痒是怎么回事 / 86
妊娠后白带增多正常吗 / 87
孕妇为什么多汗？应注意
 哪些问题 / 87
孕妇为什么不宜涂指甲油 / 88
农药对胎儿有什么影响 / 88
酒对胎儿有什么危害 / 89
为什么孕妇忌吸烟及被动吸烟 / 89

孕期为什么不宜接触宠物 / 89
妊娠期为什么易发生眩晕
 与昏厥 / 90
孕妇下肢浮肿怎么办 / 90
孕妇为什么易发生贫血 / 90
孕妇为什么易发生尿路感染 / 91
孕期尿频是病吗 / 91
孕妇为什么容易发生便秘
 和痔疮 / 92
孕期如何防治便秘和痔疮 / 92
孕妇为什么容易出现小腿抽筋 / 93
孕妇发生下肢静脉曲张怎么办 / 93
孕妇胃灼痛是怎么回事 / 94
孕期头痛怎么办 / 94
孕期腰背痛是什么原因 / 94
孕妇为什么会耻骨痛 / 95
为什么妊娠晚期会有骨盆痛 / 95
孕妇哪些疼痛不要大意 / 96
孕期心慌气喘怎么办 / 96
孕妇总是口渴怎么办 / 97
孕期能过性生活吗 / 97
为什么怀孕早期忌性生活 / 97
怀孕中期性生活应注意什么 / 98
为什么说孕中期适度的
 性生活有益于健康 / 99
孕期做爱最安全的姿势有哪些 / 100
怎样防止性生活后腹痛 / 100

孕前营养准备



为何孕前营养有利保胎 / 104

孕前应补充哪些营养素 / 108

妇女孕前应禁忌的食物 / 110

有利于受孕及胚胎发育的食谱 / 111

(一) 补充蛋白质食谱 / 112

(1) 嫩姜爆鸭丝 / 112

(2) 玉兰五花鱼 / 113

(3) 核桃米炒鸡丁 / 113

(4) 黄豆炖牛肉 / 113

(5) 奶汁带鱼 / 114

(6) 三鲜豆腐 / 114

(二) 低胆固醇食谱 / 114

(1) 锅巴肉片 / 115

(2) 雪里红炒豆腐 / 115

(3) 姜丝羊肉 / 116

(4) 板栗炒白菜 / 116

(5) 牛肉烧萝卜 / 116

(三) 含碳水化合物较多或较少的
食谱 / 116

(1) 蜜糖红薯 / 117

(2) 拔丝苹果 / 117

(3) 虾片油菜 / 117

(4) 熬白菜 / 118

(5) 肉丝炒芹菜 / 118

(四) 补充维生素 A 和胡萝卜素
食谱 / 118

(1) 羊肝排叉 / 119

(2) 糖酥丸子 / 119

(3) 油菜鸡肝 / 120

(4) 菠菜猪肝汤 / 120

(5) 滑炒牛肝片 / 120

(6) 咸蛋芥菜汤 / 120

(五) 补充维生素 B₁ 的食谱 / 121

(1) 肉丝米粉 / 121

(2) 豌豆包 / 121

(3) 糖酥花生米 / 121

(4) 辣糊豆 / 122

(5) 肝黄粥 / 122

(六) 补充维生素 B₂ 的食谱 / 122

(1) 熘腰子 / 123

(2) 羊肝菠菜汤 / 123

(3) 冻牛奶豆泥 / 123

(4) 软炸鸭肝 / 123

(5) 芹菜炒猪心 / 124

(6) 鳝鱼蛋汤 / 124

(七) 补充维生素 C 的食谱 / 124

(1) 三丝黄瓜 / 125

(2) 冰糖猕猴桃 / 125

(3)素炒荠菜 / 125

(4)番茄白菜 / 125

(5)青椒炒肉丝 / 125

(八)补钙食谱 / 126

(1)糖醋排骨 / 126

(2)虾皮炖豆腐 / 127

(3)酥海带 / 127

(4)核桃奶酪 / 127

(5)发菜虾排 / 127

(6)烧腐竹 / 128

(九)补磷食谱 / 128

(1)琥珀花生 / 128

(2)肉炒三丝 / 129

(3)熘鸡肝 / 129

(4)芙蓉肉 / 129

(5)虾皮拌茼蒿 / 130

(6)菜花虾米 / 130

(7)油氽鱿鱼 / 130

(十)补铁食谱 / 130

(1)油炸芝麻猪肝 / 131

(2)麻酱拌豇豆 / 131

(3)酸辣猪血羹 / 131

(4)红枣木耳汤 / 131

(5)怪味海带 / 132

(十一)补锌食谱 / 132

(1)海带牡蛎汤 / 133

(2)鸡茸牡蛎糊 / 133

(3)牛肉牡蛎汤 / 133



孕中营养常识

饮食营养与优生有何关系 / 136

受孕时的理想体重是多少 / 136

孕妇偏食有什么坏处 / 137

哪些维生素与智力发育关系密切 / 137

哪些矿物质为孕妇不可或缺 / 139

胎儿生长发育需要哪些营养素 / 141

胎儿所需要的营养是

从哪里来的 / 142

哪些谷类食物有利胎儿

的大脑发育 / 144

哪些果品有利胎儿的大脑发育 / 147

哪些蔬菜有利胎儿大脑发育 / 148

哪些水产品有利胎儿的大脑

发育 / 149

为什么说孕妇多吃牛肉、鸡肉、

兔肉、鹌鹑肉和蛋、奶、蜂蜜

有利胎儿健脑 / 150

什么样的食谱组成较适合孕妇 / 152

孕妇营养不良对胎儿有什么

不利的影响 / 152

为何孕妇要适量补锌 / 153

为何孕妇要适量补铁 / 154

为何孕妇要补充钙剂? 怎样补钙 / 155
膳食中有哪些因素会影响钙的吸收 / 156
孕妇为何要慎服鱼肝油 / 156
孕妇缺乏叶酸有哪些危害 / 157
为何孕妇容易发生缺铁性贫血 / 158
孕妇患缺铁性贫血为何要补充
维生素 C / 158
孕妇为什么需要补碘 / 159
孕妇为什么需要补硒 / 160
孕妇缺锌有哪些危害 / 161
孕妇长期吃精米精面有什么坏处 / 162
为何孕妇多吃肉不利保胎 / 163

为何孕妇多吃糖不利保胎 / 163
为什么孕妇忌吃山楂 / 164
为什么孕妇吃菠菜不宜过多 / 164
为什么孕妇不宜吃油条 / 165
孕妇不宜多吃水果 / 165
孕妇常吃油炸食品有什么坏处 / 166
孕妇不宜多吃黄芪炖鸡 / 167
孕妇在孕早期不宜吃动物肝脏 / 167
孕妇偏吃素食有什么害处 / 168
孕妇不可多吃热性香料 / 168
孕妇应禁忌和准食的食品 / 168

孕期营养食谱



孕早期饮食营养 / 172

孕早期饮食注意事项 / 173

孕早期如何安排一日食谱(例1) / 175

孕早期如何安排一日食谱(例2) / 175

孕早期营养素供给量参考表 / 176

孕早期一日膳食的构成参考 / 177

孕早期食谱 / 177

(一)孕早期素菜食谱 / 177

(1)香椿拌豆腐 / 177

(2)素三鲜 / 177

(3)白扒银耳 / 178

(4)糖醋白菜丝 / 178

(5)芹菜拌银芽 / 179

(6)水晶西红柿 / 179

(7)脆爆海带 / 179

(8)虾仁芙蓉蛋 / 180

(二)孕早期荤菜食谱 / 180

(1)糖醋排骨 / 180

(2)肉片滑熘卷心菜 / 180

(3)土豆烧牛肉 / 181

(4)炆虾子菠菜 / 181

(5)锅塌带鱼 / 182

(6)肉丝榨菜汤 / 182

(7)鸡脯扒小白菜 / 183

(8)干蒸鲤鱼 / 183

(9)鱼头木耳汤 / 184

(三)孕早期主食食谱 / 184

(1)五色豆沙包 / 184

(2)猪肉酸菜包 / 185

(3)小米面蜂糕 / 185

(二)孕中期荤菜食谱 / 198

(1)沙锅狮子头 / 198

(2)桂花肉 / 199

(3)拌合菜 / 199

(4)肉丝海带 / 200

(5)醋椒鱼 / 200

(6)奶汤鲫鱼 / 201

(7)肉丝拌豆腐皮 / 201

(8)炆肉丝蒜苗 / 201

(三)孕中期主食食谱 / 202

(1)牛奶大米饭 / 202

(2)香椿饼 / 202

(3)玉米面发糕 / 203

(4)鸡蛋家常饼 / 203

(5)小窝头 / 203

(6)荷叶粥 / 204

(7)阳春面 / 204

孕晚期饮食营养 / 204

孕晚期饮食注意事项 / 205

孕晚期一日营养素供给量参考 / 207

孕晚期一日膳食的构成参考 / 207

孕晚期食谱 / 208

(一)孕晚期素菜食谱 / 208

(1)麻酱白菜 / 208

(2)糖醋黄瓜 / 208

(3)白干炒菠菜 / 208

(4)奶油冬瓜 / 209

(5)凉拌菠菜 / 209

(6)白烧腐竹 / 209

(7)香菇菜花 / 210

(8)炸熘海带 / 210

(二)孕晚期荤菜食谱 / 211

(1)青椒里脊片 / 211

(2)清炖牛肉 / 211

(3)拌猪肝菠菜 / 212

(4)干煎黄鱼 / 212

(5)雪里红炖豆腐 / 212

(6)香滑芹菜卷 / 213

(7)家常熬鱼 / 213

(8)炒腰花 / 214

(三)孕晚期主食食谱 / 214

(1)红小豆粥 / 214

(2)肉丁豌豆饭 / 215

(3)鲤鱼白菜粥 / 215

(4)鸡肉卤饭 / 215

(5)玉米面蒸饺 / 216

(6)锅贴饺 / 216

(7)什锦炒饭 / 217

生产时的饮食营养 / 217

(一)有助分娩的产前饮食(举例) / 217

(1)羊肉红枣黄芪汤 / 218

(2)核桃仁酪 / 218

(3)空心菜粥 / 218

(4)清汤鳊鱼丸 / 219

(5)小米面茶 / 219

(二)分娩中的特殊食品 / 220

分娩应知常识

哪些征兆表明即将分娩 / 222

孕妇住院前后要做哪些准备 / 222

临产产妇能吃东西吗 / 223

临产产妇小便应注意什么 / 223

临产产妇大便应注意什么 / 223

临产时灌肠对分娩有什么好处 / 224

大龄初产妇临产要注意什么 / 224

分娩能否顺利进行由哪些因素决定 / 224

在第一产程产妇应注意什么?

应如何同医生配合 / 225

第二产程产妇应怎样和医生配合 / 226

第三产程的临床经过是怎样的 / 226

什么是难产? 哪些原因能

造成难产 / 227

会阴裂伤是怎么回事 / 227

会阴侧切会很痛吗 / 228

哪些因素决定是否行

会阴侧切 / 228

为何分娩阵痛时切忌

大喊大叫 / 228

引起产后出血的原因有哪些?

应如何防治 / 229

为何要让刚娩出的婴儿大哭 / 230

新生儿娩出后不会哭怎么办 / 230



剖宫产有哪些好处 / 230

剖宫产对母婴有哪些不利因素 / 230

施过剖宫产会不会影响性生活 / 231



什么叫急产？急产有什么危害 / 231

当产妇一人在家时急产怎么办 / 232

产后营养与饮食

产褥期的饮食营养 / 234

产褥期营养素供给量参考表 / 235

产后适宜多进食的食物 / 236

(1) 面汤 / 236

(2) 牛奶 / 236

(3) 小米粥 / 236

(4) 鸡蛋 / 237

(5) 红糖 / 237

(6) 鸡肉 / 237

(7) 肉汤 / 237

(8) 蔬菜 / 237

(9) 水果 / 238

(10) 鲤鱼 / 238

乳母在饮食中宜注意补钙 / 238

产妇“坐月子”宜多吃蔬菜

和水果 / 239

产后吃水果的注意事项 / 239

产妇宜食用桂圆 / 240

产妇宜食用山楂 / 240

产妇不宜饮用麦乳精 / 241

产妇补充红糖以多少为宜 / 241

产妇吃鸡蛋要适量 / 242

产妇在分娩后 3 个月内

忌食鸡精 / 242

乳母忌吸烟喝酒 / 243

产妇忌补食人参 / 243

乳母忌吃巧克力 / 244

产妇忌食生冷食品 / 244

产妇忌食辛辣等刺激性食物 / 244

产妇忌食过咸食物 / 244

产妇忌饥饱不一 / 245

产妇切忌盲目节食 / 245

怎样安排产后头几天的饮食 / 246

产妇坐月子期间需要忌口吗 / 246

产后吃海鲜会引起会阴切口

或腹部刀口发炎吗 / 247

适合产妇食用的蔬菜有哪些 / 247

适合产妇食用的食物有哪些 / 248

喝催乳汤的学问 / 249

产褥期食谱 / 249

(一) 产褥期素菜食谱 / 249

(1) 糖醋卷心菜 / 249

(2) 油焖茭白 / 250

(3) 蜜饯萝卜 / 250

- (4)鲜蘑炒豌豆 / 250
- (5)花生奶酪 / 251
- (6)荔枝红枣汤 / 251
- (二)产褥期荤菜食谱 / 251
- (1)猪蹄汤 / 251
- (2)火腿冬瓜汤 / 252
- (3)羊肉冬瓜汤 / 252
- (4)清炒虾仁 / 253
- (5)海米紫菜蛋汤 / 253
- (6)番茄酿肉 / 253
- (7)菠菜鱼片汤 / 254
- (8)白斩鲤鱼 / 254
- (三)产褥期主食食谱 / 255

- (1)排骨汤面 / 255
- (2)牛奶麦片粥 / 255
- (3)黑芝麻粥 / 255
- (4)小米红糖粥 / 256
- (5)绿豆银耳粥 / 256
- (6)挂面卧鸡蛋 / 257

产妇乳汁不足时的饮食调理有哪些 / 257
促进产妇身体康复的药膳 / 258

- (1)山药大米粥 / 259
- (2)薏仁白米粥 / 259
- (3)麦枣糯米粥 / 259
- (4)人参山药乌鸡汤 / 259
- (5)花生当归猪蹄汤 / 259



产后康复保健

- 什么叫产褥期 / 262
- 产褥期保健的“三要”是什么 / 262
- 产褥期保健的“三忌”是什么 / 263
- 产后为什么容易出汗 / 263
- 产后乳房胀痛是正常现象吗 / 264
- 现代女性为何常出现产后无乳汁 / 264
- 怎样保护哺乳期的乳房 / 264
- “坐月子”期间能出屋吗 / 265
- 产后多长时间可以下床活动 / 265
- 产后为什么要及时下床活动 / 266
- 产后什么时候可以开始正常劳动 / 266

- 为什么产妇不宜洗盆浴 / 266
- 热水坐浴有什么好处 / 267
- 月子里能洗头、洗澡、刷牙吗 / 267
- 恶露如果有臭味应该怎样做 / 268
- 怎样预防产后足跟痛 / 269
- 产后为什么要让产妇及时排尿 / 269
- 产后多长时间解大便 / 269
- 产后怎样安排衣着 / 270
- 伏天“坐月子”如何注意防暑 / 270
- 产妇的居室应如何安排 / 271
- 月子里产妇能看电视吗 / 271
- 产后会阴伤口何时拆线 / 271

怎样挤奶 / 272

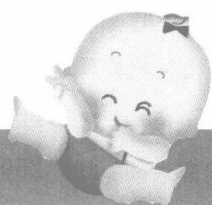
什么时候可以开始做产后

健身操 / 272

做产后健身操有什么好处 / 273

怎样做产后健身操 / 273

做产后健身操应注意什么 / 274



初乳对新生儿有什么好处 / 280

怎样判断母乳是否充足 / 280

哺乳为什么提倡早接触与

早吸吮 / 281

母乳喂养的正确姿势 / 281

婴儿应怎样含接乳头 / 282

怎样安排授乳时间 / 283

新生儿为什么易呕吐、溢乳、

打嗝 / 283

怎样保证母乳充足 / 283

产后乳汁少有没有办法治疗 / 284

怎样判断婴儿是否吃饱了 / 285

哪些情况需要人工喂养 / 285

母乳喂养的注意事项 / 286

产后如何预防子宫脱垂 / 274

为什么要做产后检查 / 275

产后如何预防生育性肥胖 / 275

怎样防治产后妇女阴道松弛 / 275

为什么产妇易发生产后抑郁症 / 276

如何调节产妇的情绪 / 276

婴幼儿喂养

怎样使用奶瓶给孩子喂奶 / 289

人工喂养的小儿为什么要

注意喂水 / 290

正常健康的孩子是否需要

补充药物性维生素 / 290

什么时候开始给新生儿添加

维生素及钙片 / 291

如何给婴儿服用鱼肝油 / 291

如何用小勺给婴儿喂钙剂 / 292

补碘越多越好吗? 怎样

补碘才科学 / 292

怎样给吃奶的孩子添加辅食 / 293

人工喂养要注意什么问题 / 294

制作辅食需注意哪几点 / 295

如何给孩子制作辅食 / 296

如何添加蛋黄? 应注意什么 / 296

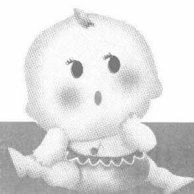
如何添加淀粉类辅食 / 297

怎样减少食物中的营养素

在烹调时的损失 / 297

婴幼儿不宜吃哪些食物 / 298
为什么不要让孩子常
吃爆米花和松花蛋 / 299
孩子需要养成哪些良好的
饮食习惯 / 299
孩子爱吃甜食好不好 / 300
给孩子做菜能不能用鸡精 / 301

为何 1 岁以下的孩子
不宜吃蜂蜜 / 301
怎样早期发现孩子营养不良 / 301
婴儿对各种维生素的需求量及来源 / 302
婴儿对各种矿物质的需求量
及其来源 / 303
怎样制作断奶食品 / 304



婴幼儿护理

怎样布置新生儿的居室 / 306
新生儿居室多少温度为宜 / 306
不宜将新生儿包裹成“蜡烛包” / 307
新生儿的衣着有哪些要求 / 307
新生儿尿布的垫法 / 307
给婴儿换尿布时要注意什么 / 308
婴儿的尿布怎样洗 / 308
怎样预防新生儿尿布湿疹 / 309
新生儿脐带的护理 / 309
新生儿应该睡什么床 / 309
婴幼儿为何不宜看电视 / 310
怎样为婴幼儿健身 / 310
怎样给幼儿洗澡 / 312
婴儿如不能沐浴时,怎样
保持清洁 / 314
怎样给幼儿按摩 / 314
怎样对新生儿进行早期教育 / 315
怎样观察新生儿的大小便 / 316

如何预防新生儿腹泻? 发生
腹泻后怎样护理 / 316
怎样预防婴幼儿佝偻病 / 317
户外空气浴和日光浴对婴儿
有什么好处 / 318
新生儿如何度过伏天 / 319
如何除去新生儿头皮上的乳痂 / 319
怎样给婴儿剪指、趾甲 / 320
怎样给婴儿理发 / 320
婴儿的胎发一定要剪吗 / 320
怎么面对婴儿昼夜颠倒 / 321
怎样面对“夜哭郎” / 321
搂着婴儿睡觉为什么害处多 / 322
怎样保护婴儿的眼睛 / 322
小儿视力有无问题怎样检查 / 323
怎样检查小儿有无听力问题 / 324
如何早期发现新生儿耳聋 / 325
如何预防新生儿中耳炎 / 325

女婴阴道流血是怎么回事 / 325

男婴睾丸未降怎么办 / 326

“马牙”与“螳螂子”是怎样

产生的 / 326

新生儿生理性黄疸是怎么回事 / 326

怎样才能让宝宝睡得更好 / 327

怎样防止幼儿睡偏头 / 327

怎样给婴儿选择玩具 / 328

怎样给玩具消毒 / 328

怎么给婴儿测体温 / 329

怎样给婴儿选择枕头 / 329

婴儿为什么不宜含着奶头睡觉 / 330

让婴儿吸空奶嘴为什么不好 / 330

如何培养婴儿的睡眠习惯 / 330

如何培养婴儿的小便习惯 / 331

怎样防止婴幼儿意外事故 / 331

婴儿的运动锻炼 / 332

婴儿的预防接种需注意什么 / 333

如何科学地开发新生儿大脑

的潜力 / 333

给婴儿听音乐有什么益处 / 334

什么是手指益智法 / 334