



王丹/主编

以科学的视角、通俗的语言全面阐述了准父母们所关心的各种问题。包括一个新生命的孕育与诞生、新生儿的哺育、婴幼儿的养育等，并分别讲解了孕产及育儿各个时期母子的生理特点、饮食营养保健、疾病防治和日常生活起居等问题。



怀孕育儿 自助手册



Huaiyun Yuer

做最幸福的妈妈，
孕育最聪明最健康的宝宝

妈妈是孕育的亲历者和决定者，一切以妈妈和孩子为中心，妇幼专家和百名幸福妈妈贴心提示，一册在手，孕育无忧。

当代孕育保健的品牌读物

HaomamaHuaiyunYuerZizhuShouce



中国人口出版社





王丹/主编

以科学的视角、通俗的语言全面阐述了准父母们所关心的各种问题。包括一个新生命的孕育与诞生、新生儿的哺育、婴幼儿的养育等，并分别讲解了孕产及育儿各个时期母亲的生理特点、饮食营养保健、疾病防治和日常生活起居等问题。



怀孕育儿 自助手册



做最幸福的妈妈，
孕育最聪明最健康的宝宝

妈妈是孕育的亲历者和决定者，一切以妈妈和孩子为中心，妇幼专家和百名幸福妈妈贴心提示，一册在手，孕育无忧。

当代孕育保健的品牌读物

HaomamaHuaiyunYuerZizhuShouce



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈怀孕育儿自助手册 / 王丹主编. —北京: 中国人口出版社, 2009.4

ISBN 978-7-80202-843-2

I. 好… II. 王… III. ①妊娠期—妇幼保健—手册②婴幼儿—哺育—手册 IV. R715.3-62 TS976.31-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 004403 号

好妈妈怀孕育儿自助手册

王丹 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河市文通印装有限公司
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	30
字 数	450 千字
版 次	2009 年 4 月第 1 版
印 次	2009 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-843-2/TS · 11
定 价	29.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

对于女人来说，一生中最有意义、最值得纪念的事情莫过于孕育一个小生命了。怀胎十月，那是一段充满期盼的时光，每一天都有感动，每一天都有新奇。随着宝宝的出生，家庭生活将开启全新的一页，对于一个幼苗般的宝宝，父母从不会吝惜自己的爱。

每一对准父母都希望自己的宝宝健康、聪明，这样才能保证在未来激烈的社会竞争中立于不败之地。因此，如何顺利、愉快地度过孕产期，生育一个健康、聪明的宝宝；如何培养好宝宝，使宝宝健康茁壮的成长为对社会有用的人才，是每个家庭都极为关注的事情。随着社会的发展和科技的进步，优生、优育、优教已经提高到一个新的水平，有了许多新的内容。

《好妈妈怀孕育儿自助手册》以科学的视角、通俗的语言全面阐述了准父母们所关心的各种问题。包括一个新生命的孕育与诞生，新生儿的哺育、婴幼儿的养育等，并分别讲解了孕产及育儿各个时期母子的生理特点、饮食营养保健、疾病防治和日常生活起居等问题。

孕前篇——想要孕育一个健康聪明的宝宝，首先要有一个良好的开端。

在孕前篇，本书为准父母介绍了小生命的孕育过程和各种优生知识，并为准父母制订了周全详细的孕前计划和科学的孕前胎教方案。这就为您能拥有一个健康聪明的宝宝打下了一个良好的基础。

怀孕篇——从怀孕到宝宝出生，是宝宝发育的关键时期。

在怀孕篇，本书从令人惊喜的第一月写起，一直到怀孕十月的分娩，在每一个

月份都详尽地讲述了胎儿的生长发育情况以及准妈妈的生理和心理变化。并在每个不同的月份为准妈妈准备了详尽的保胎及胎教方案。通过阅读这部分内容,准妈妈一定能打消孕期的所有疑虑,以轻松的心情来迎接小宝宝的诞生。

育儿篇——这是每个父母都必须掌握的知识。

在育儿篇,本书为准父母详尽地讲解了0~3岁婴幼儿的生长发育、保健知识、常见疾病的防治和护理、家庭急救与意外情况的处理、家庭用药常识等内容。同时,本书还针对宝宝在不同时期的体格发育、情感、语言表达能力以及运动游戏智力的标准,为年轻的父母准备了最适合宝宝性情和您家庭特点的照顾方式,让您在与宝宝更好地交流互动的同时,享受照顾宝宝的乐趣。

《好妈妈怀孕育儿自助手册》集科学性、系统性于一体,孕前指导细致权威,保胎、胎教方案详细实用,育儿知识温馨全面,具有很强的指导性和实用性,是家庭必备的育儿百科全书。相信每一位父母都能从本书中获得有益的帮助。最后,祝愿每一对夫妇都能拥有一个健康聪明的宝宝,祝愿每一位新妈妈都能健康顺利地度过孕产期,祝愿宝宝能在父母细致耐心的照顾下健康快乐地成长。

编者

2009年1月





目录

How to Prepare for Pregnancy

准备怀孕

第一章 孕前必修课

生命的起始

1. 精子和卵子 / 2
2. 受孕的过程 / 3

优生从孕前开始

1. 关于生男生女 / 4
2. 如何才能生一个优质宝宝 / 5
3. 生育宝宝的最佳月份 / 5
4. 计算排卵期的方法 / 7

第二章 准父母需要的准备

准父母的心理准备

1. 准妈妈的心理准备 / 9
2. 准爸爸的心理准备 / 11

准父母的生理准备

1. 准妈妈的生理准备 / 13
2. 准爸爸的生理准备 / 17

第三章 准父母的饮食与保健

准妈妈的饮食与保健

1. 调整好饮食结构 / 19
2. 准妈妈孕前饮食细安排 / 21
3. 准妈妈不宜多吃的食物 / 22
4. 准妈妈调养菜谱 / 23
5. 孕前健身计划巧安排 / 26

准爸爸的饮食和保健

1. 多食提高精子质量的食物 / 28
2. 咖啡尽量少喝 / 28
3. 吸烟喝酒会影响宝宝的健康 / 29

孕前体检与注意事项

1. 梅毒血清检查及艾滋病病毒检测 / 29
2. 风疹抗体检查 / 29
3. 乙型肝炎检查 / 30
4. 贫血检查 / 30
5. 弓形虫抗体检查 / 31
6. 男士孕前检查 / 31

第四章 确认怀孕以及怀孕后的注意事项

如何确认怀孕

1. 月经停止 / 32
2. 阴道分泌物增多 / 32

做最幸福的妈妈，孕育最聪明最健康的宝宝



3. 乳房肿胀 / 32
4. 基础体温持续升高 / 33
5. 疲倦和焦虑 / 33
6. 尿频和便秘 / 33
7. 恶心、呕吐 / 33
8. 饮食口味发生变化 / 34

医学确认方法

1. 妊娠检查 / 34
2. 黄体酮试验 / 34
3. B型超声波检查 / 34
4. 预产期的推算方法 / 35

确认怀孕后的注意事项

1. 准妈妈的注意事项 / 36
2. 准爸爸的注意事项 / 38

孕妇保健与胎教

第一章 胎教是宝宝成才的基础

什么是胎教

1. 胎教的理论基础 / 40
2. 胎教的含义 / 40
3. 受过胎教的孩子就是不一样 / 41
4. 追溯胎教的起源 / 42

胎教的基础

1. 妈妈一定要吃好 / 43
2. 快乐妈妈 = 健康宝宝 / 44

胎教的方法

1. 语言胎教 / 44
2. 阅读胎教 / 45
3. 音乐胎教 / 46
3. 阳光胎教 / 47
5. 抚摸胎教 / 48
6. 体育胎教 / 48

第二章 健康孕育第一月 (0~4周)

胎儿发育状况

1. 胎儿的健康判断 / 51
2. 胎儿的性格发育 / 52
3. 胎儿大脑的发育 / 52

准妈妈的身体特征

准妈妈的心理特征

准爸爸本月任务

本月养胎与保胎方案

1. 准妈妈的饮食 / 54
2. 准妈妈营养菜谱 / 57



3. 准妈妈本月注意事项 /59

本月胎教方案

1. 身体锻炼有益于胎教 /60

2. 准妈妈情绪与胎教 /61

3. 胎教音乐 /61

第三章 健康孕育第二月 (5~8周)

胎儿发育状况

1. 胎儿的健康判断 /62

2. 2个月胎儿“五感”发育 /62

3. 2个月胎儿运动发育 /63

4. 2个月胎儿智力发育 /63

准妈妈的身体特征

准妈妈的心理特征

准爸爸本月任务

本月养胎与保胎方案

1. 准妈妈的饮食 /64

2. 准妈妈营养菜谱 /66

3. 准妈妈本月注意事项 /69

本月胎教方案

1. 保证准妈妈的营养充足 /70

2. 准妈妈的心情与胎教 /71

3. 准妈妈要常做运动 /71

4. 胎教音乐 /71

第四章 健康孕育第三月 (9~12周)

胎儿发育状况

1. 胎儿的健康判断 /73

2. 胎儿牙齿的发育 /73

3. 胎儿感知能力变强 /73

准妈妈的身体特征

1. 皮肤粗糙 /74

2. 乳房明显增大 /74

3. 子宫增大 /74

4. 腹部胀痛 /74

5. 出现眩晕现象 /75

准妈妈的心理特征

1. 顾虑和无端猜疑增多 /75

2. 情绪波动激烈 /75

准爸爸本月任务

本月养胎与保胎方案

1. 准妈妈的饮食 /76

2. 准妈妈营养菜谱 /78

3. 准妈妈本月注意事项 /82

做最幸福的妈妈，孕育最聪明最健康的宝宝



本月胎教方案

1. 启动胎儿的感官系统 / 83
2. 运动胎教 / 84
3. 情绪胎教 / 84
4. 音乐胎教 / 85
5. 意念胎教 / 85

第五章 健康孕育第四月

(13~16周)

胎儿发育状况

1. 脸部器官基本完成 / 87
2. 出现性别差异 / 87
3. 胎儿开始活动 / 87
4. 出现呼吸征兆 / 88

准妈妈的身体特征

1. 皮肉堆积，出现妊娠纹 / 88
2. 孕吐现象消失 / 89
3. 基础体温开始下降 / 89
4. 开始感觉到胎动 / 89

准妈妈的心理特征

准爸爸本月任务

本月养胎与保胎方案

1. 准妈妈的饮食 / 91
2. 准妈妈营养菜谱 / 92

3. 准妈妈本月注意事项 / 94

本月胎教方案

1. 情绪胎教 / 97
2. 音乐胎教 / 97
3. 对话胎教 / 98
4. 运动胎教 / 98
5. 环境胎教 / 99

第六章 健康孕育第五月

(17~20周)

胎儿发育状况

1. 胎儿的健康判断 / 100
2. 胎儿已存在心灵感应 / 100
3. 孕五月的胎儿的器官发育 / 100

准妈妈的身体特征

1. 下腹部隆起开始明显 / 101
2. 孕妇体重的增加情况 / 101
3. 可能会生痔疮 / 101
4. 阴道分泌物增多 / 102

准妈妈的心理特征

准爸爸本月任务

本月养胎与保胎方案

1. 准妈妈的饮食 / 103



2. 准妈妈营养菜谱 / 104

3. 准妈妈本月注意事项 / 107

本月胎教方案

1. 运动胎教 / 110

2. 音乐胎教 / 110

3. 对话胎教 / 111

4. 情绪胎教 / 112

5. 故事胎教 / 113

6. 艺术胎教 / 113

7. 环境胎教 / 114

第七章 健康孕育第六月

(21~24周)

胎儿发育状况

1. 胎儿的健康诊断 / 115

2. 胎儿听觉发育 / 115

3. 胎儿嗅觉发育 / 115

4. 胎儿智力思维发育 / 116

准妈妈的身体特征

准妈妈的心理特征

准爸爸本月任务

本月养胎与保胎方案

1. 准妈妈的饮食 / 118

2. 准妈妈营养菜谱 / 121

3. 准妈妈本月注意事项 / 125

本月胎教方案

1. 情绪胎教 / 126

2. 音乐胎教 / 127

3. 对话胎教 / 127

4. 意念胎教 / 128

5. 运动胎教 / 129

第八章 健康孕育第七月

(25~28周)

胎儿发育状况

1. 胎儿的健康诊断 / 131

2. 胎儿的语言能力 / 131

3. 胎儿味觉发育 / 132

4. 胎儿在宫内的呼吸 / 132

5. 胎儿在宫内的姿势 / 132

6. 第7个月胎儿智力发育 / 132

准妈妈的身体特征

准妈妈的心理特征

准爸爸本月任务

本月养胎与保胎方案

1. 准妈妈的饮食 / 134

做最幸福的妈妈，孕育最聪明最健康的宝宝



1. 准妈妈营养菜谱 / 135
2. 准妈妈本月注意事项 / 139

本月胎教方案

1. 情绪胎教 / 142
2. 音乐胎教 / 142
3. 对话胎教 / 143
4. 故事胎教 / 143
5. 听觉胎教 / 144
6. 环境胎教 / 145
7. 意念胎教 / 145
8. 运动胎教 / 146

第九章 健康孕育第八月

(29~32周)

胎儿发育状况

1. 胎儿的眼睛已经睁开 / 147
2. 胎儿生殖器官的区别明显 / 147
3. 消化系统基本形成 / 147
4. 胎儿的活动变得迟缓 / 148

准妈妈的身体特征

准妈妈的心理特征

准爸爸本月任务

本月养胎与保胎方案

1. 准妈妈的饮食 / 149
2. 准妈妈营养菜谱 / 150
3. 准妈妈本月注意事项 / 154

本月胎教方案

1. 音乐胎教 / 156
2. 对话胎教 / 157
3. 意念胎教 / 158
4. 视觉胎教 / 158
5. 运动胎教 / 158

第十章 健康孕育第九月

(33~36周)

胎儿发育状况

1. 性器官发育完全 / 159
2. 胎儿的头部向骨盆方向下降 / 159
3. 胎儿的肤色呈粉红色 / 159
4. 胎动明显减少 / 159

准妈妈的身体特征

1. 排尿次数明显增多 / 160
2. 腿部产生痉挛和疼痛 / 160
3. 子宫底上升到胸口部位 / 161
4. 腹部有下沉的感觉 / 161

准妈妈的心理特征

准爸爸本月任务



本月养胎与保胎方案

1. 准妈妈的饮食 / 162
2. 准妈妈营养菜谱 / 163
3. 准妈妈本月注意事项 / 167

本月胎教方案

1. 情绪胎教 / 169
2. 音乐胎教 / 169
3. 对话胎教 / 170
4. 故事胎教 / 170
5. 触摸胎教 / 171
6. 视觉胎教 / 171

第十一章 健康孕育第十月

(37~40周)

胎儿发育状况

1. 胎儿的大脑内部开始形成髓鞘 / 173
2. 胎儿的身体开始朝向骨盆的下方 / 173
3. 胎儿的肠道里充满粪便 / 173
4. 开始迎接诞生时刻的到来 / 174

准妈妈的身体特征

1. 常常出现假阵痛 / 174
2. 子宫底的高度达到最大值 / 174
3. 有规律地子宫收缩间隔逐渐变短 / 175

准妈妈的心理特征

准妈妈本月任务

本月养胎与保胎方案

1. 准妈妈的饮食 / 176
2. 准妈妈营养菜谱 / 177
3. 准妈妈本月注意事项 / 180

本月胎教方案

1. 音乐胎教 / 182
2. 对话胎教 / 182
3. 视觉胎教 / 183
4. 意念胎教 / 183
5. 运动胎教 / 183
6. 综合胎教 / 183

婴儿生长发育与保健

第一章 新生儿期育儿方案

身心发育规律

1. 第1天的生理特点 / 186
2. 第1周的生理特点 / 188
3. 满月儿的生理特点 / 189
4. 新生儿感觉的发育 / 193
5. 早产儿的发育状况 / 194

做最幸福的妈妈，孕育最聪明最健康的宝宝



饮食营养特点

1. 新生儿的营养需要量 / 196
2. 新生儿的正确开奶 / 197
3. 哺乳需要注意的事宜 / 199
4. 双胞胎的喂养方法 / 200
5. 哺乳需要注意的事宜 / 201

日常生活护理

1. 脐带与脐疝护理 / 202
2. 头上包块 / 204
3. 婴儿的抱法 / 205
4. 正确包裹婴儿 / 206
6. 新生儿穿衣步骤 / 206

疾病预防治疗

1. 婴儿健康检查与就医 / 208
2. 婴儿疫苗的注射 / 208
3. 预防化脓性脑膜炎与脂溢性皮炎 / 209
4. 出现窒息的处理 / 211

第二章 第2月的育儿方案

身心发育规律

1. 2个月婴儿身体发育特点 / 213
2. 视觉发育状况 / 214
3. 语言发育状况 / 214
4. 感觉发育状况 / 215
5. 听觉发育状况 / 216
6. 心理发育特点 / 217

饮食营养特点

1. 2个月婴儿饮食喂养的特点 / 218
2. 鲜鱼肉代替乳类喂养 / 218
3. 牛奶喂养腹泻时的喂养 / 219
4. 湿疹婴儿的喂养方法 / 221

日常生活护理

1. 为婴儿正确穿衣 / 222
2. 尿布的选择、换洗 / 224
3. 皮肤的护理 / 225

疾病预防治疗

1. 及时预防接种 / 226
2. 维生素A需要量 / 227
3. B族维生素的需要量 / 227
4. 预防维生素D缺乏 / 229
5. 预防佝偻病 / 230

第三章 第3月的育儿方案

身心发育规律

1. 3个月婴儿身体发育特点 / 231
2. 听觉发育状况 / 232
3. 感觉发育状况 / 232
4. 视觉发育状况 / 233
5. 心理发育特点 / 234

饮食营养特点

1. 3个月婴儿饮食喂养的特点 / 235



2. 辅食的制作 / 236

3. 补充维生素C、E / 237

4. 补充碘、铜、硒等微量元素 / 238

日常生活护理

1. 选择良好睡觉姿势 / 239

2. 背和抱的正确姿势 / 240

3. 保护眼睛和耳朵 / 241

疾病预防治疗

1. 及时预防接种 / 243

2. 预防眼病 / 244

3. 预防百日咳、白喉、破伤风 / 245

4. 预防早期肥胖症 / 246

第四章 第4月的育儿方案

身心发育规律

1. 4月婴儿身体发育特点 / 248

2. 牙齿发育状况 / 249

3. 语言发育状况 / 249

4. 感觉发育状况 / 250

5. 视觉发育状况 / 251

6. 心理发育特点 / 251

饮食营养特点

1. 4个月婴儿饮食喂养的特点 / 252

2. 制作婴儿辅食 / 253

3. 添加辅食顺序 / 255

4. 添加辅食禁忌 / 256

5. 补充锌元素 / 257

日常生活护理

1. 4个月婴儿的优育要点 / 258

2. 婴儿不睡觉的调节 / 259

3. 为婴儿配置睡袋 / 260

4. 注意婴儿异物入口 / 261

5. 给婴儿做干布摩擦锻炼 / 261

疾病预防治疗

1. 及时预防接种 / 262

2. 不要常吃小中药 / 263

3. 便秘的护理 / 263

4. 预防营养缺乏病 / 264

5. 早期判断视力障碍 / 265

第五章 第5月的育儿方案

身心发育规律

1. 5月婴儿身体发育特点 / 267

2. 听觉发育状况 / 268

3. 感觉发育状况 / 268

4. 视觉发育状况 / 268

5. 心理发育状况 / 269

饮食营养特点

1. 5个月婴儿饮食喂养的特点 / 270

2. 婴儿拒绝吮奶的处理 / 271

做最幸福的妈妈，孕育最聪明最健康的宝宝



3. 挤乳喂养的注意事项 / 272
4. 人工喂养不能代替母乳 / 273
5. 喂菜汤、菜泥、水果泥的方法 / 274

日常生活护理

1. 经常更换婴儿睡姿 / 274
2. 正确保护乳牙 / 275
3. 预防男婴睾丸扭转 / 277

疾病预防治疗

1. 预防痢疾 / 278
2. 预防脑震荡 / 279
3. 预防心律失常 / 280
4. 预防结核病 / 281
5. 治疗口角炎、疱疹性口炎 / 282

第六章 第6月的育儿方案

身心发育规律

1. 6月婴儿身体发育特点 / 284
2. 情感发育状况 / 284
3. 头脑发育状况 / 285
4. 体重增长规律 / 286
5. 心理发育特点 / 287

饮食营养特点

1. 6个月婴儿饮食喂养的特点 / 288
2. 补充钙与磷 / 289
3. 婴儿一日饮食安排举例 / 289

4. 让孩子多练习咀嚼的重要性 / 291

5. 制作半岁婴儿小食品 / 292

日常生活护理

1. 练习用匙给婴儿喂食物 / 293
2. 日光浴和盆浴 / 294
3. 口水多的处理 / 295
4. 婴儿长牙时的异常现象及处理 / 296
5. 如何引导宝宝直立跳跃和户外锻炼 / 296

疾病预防治疗

1. 头痛的处理 / 297
2. 预防婴儿贫血 / 299
3. 治疗营养不良症 / 300
4. 治疗风疹 / 302
5. 治疗手足搐搦 / 303

第七章 第7月的育儿方案

身心发育规律

1. 7月婴儿身体发育特点 / 305
2. 视觉发育状况 / 306
3. 听觉发育状况 / 306
4. 感觉发育状况 / 307
5. 心理发育状况 / 308

饮食营养特点

1. 婴儿消化的主要特点 / 309
2. 不宜给婴儿断奶情况 / 310



3. 预防营养缺乏和营养过剩 / 311
4. 婴儿过量饮牛奶易贫血 / 312
5. 乳母月经来潮时的喂奶 / 313

日常生活护理

1. 7月婴儿的护理细节 / 314
2. 养成良好习惯 / 315
3. 预防脊柱侧弯 / 316
4. 培养宝贝良好的睡眠习惯 / 317
5. 营造安全的环境 / 318

疾病预防治疗

1. 预防缺铁性贫血 / 318
2. 防治大出汗 / 319
3. 治疗急性化脓性中耳炎 / 320
4. 防治痱子 / 321
5. 防治荨麻疹 / 322

第八章 第8月的育儿方案

身心发育规律

1. 8月婴儿身体发育特点 / 324
2. 视觉发育状况 / 325
3. 听觉发育状况 / 325
4. 心理发育状况 / 326

饮食营养特点

1. 8个月婴儿饮食喂养的特点 / 327
2. 度过婴儿断奶辅食期 / 328

3. 婴儿断奶后主要饮食 / 329
4. 帮助婴儿习惯吃猪肝 / 330
5. 注意婴儿食物的色、香、味 / 331

日常生活护理

1. 培养良好的睡眠习惯 / 332
2. 培养婴儿良好的生活习惯 / 333
3. 注意婴儿穿合适鞋子 / 334
4. 逗婴儿应把握好分寸 / 335

疾病预防治疗

1. 注意及时预防注射 / 336
2. 健康检查的有关知识 / 337
3. 婴儿患病的早期信号 / 338
4. 婴儿体温测量 / 339
5. 预防高烧物理降温方法 / 341

第九章 第9月的育儿方案

身心发育规律

1. 9月婴儿身体发育特点 / 343
2. 视觉发育状况 / 344
3. 听觉发育状况 / 345
4. 情感发育状况 / 346
5. 心理发育特点 / 346

饮食营养特点

1. 食品小制作 / 348
2. 断奶后的喂养 / 348

做最幸福的妈妈，孕育最聪明最健康的宝宝



3. 混合喂养 / 350

4. 养成良好的进餐习惯 / 351

5. 婴儿注意补钙误区 / 352

日常生活护理

1. 宝宝出牙前后的护理 / 353

2. 教婴儿开始说话 / 354

3. 纠正出牙期不良习惯 / 355

4. 为婴儿测量体温方法 / 357

疾病预防治疗

1. 掌握健康检查有关知识 / 358

2. 麻疹与风疹的预防方法 / 359

3. 头癣与流行性腮腺炎的预防方法 / 360

第十章 第10月的育儿方案

身心发育规律

1. 10月婴儿身体发育特点 / 362

2. 记忆力发育状况 / 363

3. 感觉发育状况 / 364

4. 心理发育状况 / 364

饮食营养特点

1. 十个月宝宝的喂养 / 365

2. 制作婴儿小食品 / 366

3. 强化食品的种类 / 367

4. 继续提高钙摄入 / 368

5. 婴儿食用山楂食疗作用 / 369

日常生活护理

1. 增强对寒冷的适应能力 / 369

2. 注意婴儿的异常表现 / 371

3. 照顾孩子的注意事项 / 372

4. 婴儿发热的家庭护理 / 373

疾病预防治疗

1. 防治扁桃腺炎 / 375

2. 预防秋冬季腹泻 / 376

3. 不宜滥用抗生素 / 377

4. 预防乳牙龋齿 / 378

5. 治疗癫痫症 / 379

第十一章 第11月的育儿方案

身心发育规律

1. 11月婴儿身体发育特点 / 381

2. 语言发育状况 / 382

3. 心理发育状况 / 382

4. 个性发育状况 / 383

饮食营养特点

1. 芋薯类食品的制作方法 / 384

2. 配制鸡蛋米粉 / 385

3. 制作含铁较高食品 / 386

4. 制作含钙较高食品 / 387

5. 制作蛋肴食品 / 388