

郑玉巧 原创 妊娠·分娩·育儿 工具书

育儿百科

郑玉巧 著

郑玉巧
育儿系列

中国人自己的育儿百科



化学工业出版社
米立方出版机构

郑玉巧 原创 妊娠·分娩·育儿 工具书

育儿百科

郑玉巧 著



郑玉巧
育儿系列

中国人自己的育儿百科



化学工业出版社
米立方出版机构

内容简介

本书内容涵盖了从怀孕准备期、孕期、产后恢复期，到宝宝0~3岁的成长发育阶段全过程，堪称一部孕、产、育全程的百科全书。

本书丰富翔实的内容为新手父母和即将成为父母的读者提供关于怀孕、分娩和宝宝养育的各种问题的解决方案，既有作者20多年来在临床和咨询工作中一点一滴积累下来的经验，也融汇了国内外医学界关于怀孕、分娩和宝宝养育方面的宝贵思想财富和临床经验，并大量穿插真实的临床病例和咨询实例，配以大量图表，科学翔实。本书所介绍的宝宝发育特点和养护方式都是从中国宝宝的实际情况出发，是真正的中国人自己的育儿百科。

本书不仅适合新手父母，也适合计划升级当父母的新婚夫妇、负责照顾宝宝的看护人。

图书在版编目(CIP)数据

郑玉巧育儿百科 / 郑玉巧著. — 北京: 化学工业出版社,
2009.2

ISBN 978-7-122-04216-3

I. 郑… II. 郑… III. ①妇幼保健-基本知识 ②婴幼儿-基本知识 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第188556号

责任编辑: 王向民 肖志明 瞿磊
责任校对: 陈静

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社米立方出版机构
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京中科印刷有限公司

787mm × 1092mm 1/16 印张 31.5 字数 788 千字 2009年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 49.90元

版权所有 违者必究

迎接生命的开花结果，你准备好了吗

做为儿科医生，这几年，我写了一些育儿科普著作。出版后，受到准妈妈、新手妈妈和广大读者的欢迎，我感到很欣慰，这是对我二十多年从医生涯和几年辛勤笔耕的最好回报。

本想全情投入临床，暂时不再推出新的育儿著作。可在日常门诊治疗和健康咨询中，还是有数不胜数的问题迎面而来：

- 我怀孕了，可我在单位体检（有些是孕前体检）时照了X射线。
- 宝宝咳得厉害，我怕得了肺炎，就去照了X射线。
- 宝宝是早产儿。都快4个月了，还没有见过外面的世界。第一次带她出门，就发烧了。
- 姑妈为我怀孕专门从美国捎来了白蛋白，我一直不停地补充到孕9月。
- 我有先兆流产，保胎成功了。现在做了妈妈，宝宝5个月。我的宝宝一直比较弱，都说半岁以前不生病，可我的宝宝非常容易感冒，反反复复，输液吃药像家常便饭。
- 我用奶瓶喂母乳，这样孩子才吃得多。

以上都不是重大医学难题，问题纠正起来也不难，有些连纠正的余地都没有。不管医术多么高超的医生，在有些问题面前一样无能为力。为什么要把我们能够控制的事情交给命运？为什么要把一个自然的、美好的、欢乐的孕育过程弄得忧心忡忡、险象环生？

她们都是我的读者，都是在宝宝有病时才找我看病，买我的书。熟悉后，她们对我说的最多的一句话就是：“我要早知道/早看您/早读您的书就好了！”但是，对于人生命中如此重要的孕育过程来说，是不能回头再来一遍的。对每一对新婚燕尔的年轻夫妻，有的是最美好的人生开端，没有的是后悔药！前事不忘后事之师，过来人的这些经历如果能让更多的新人警醒牢记，就有价值。迎接你们爱情的果实的真正的礼物，就是你们准备孕育知识的准备。

就我接触的国内准妈妈和新手妈妈，绝大部分对于健康、对于新生命的态度和知识素养都是远远不够的。很多人对孕育知识都是似是而非，懂一点但不真懂，非常重视但不得要领，道听途说莫衷一是，头痛医头脚痛医脚。比如上述的种种常见问题，知道X射线不能照，但不是自己捍卫的铁律；早产儿满4个月

并不是足月儿满4个月，在医生眼中只是1个多月，这个宝宝同时还是处在疾病状态；不管多高级的补品，吃多了都是毒，营养的铁律是均衡，白蛋白也不例外；孕育是再自然不过的现象，水到渠成瓜熟蒂落，强行保胎和大量的医疗干预带来的是“弱苗”……没有一以贯之的正确的知识准备，这样的烦恼甚至直到悲剧也不会终结。

年轻的读者需要一套更简洁、更系统的孕育知识！由此，我萌发了给准妈妈和新手妈妈写一本孕、产、育全科工具书的想法。经过将近两年的写作和修改，近80万字的《郑玉巧育儿百科》终于和妈妈们见面了。这本工具书简洁明了，段落短小，强调整体过程，尤其加强了孕产育内容的衔接，是一本供准妈妈、新妈妈提前了解并伴随怀孕至宝宝3岁全程的常备工具书。

如果您已经踏入婚姻，正在准备或希望孕育你们爱情的结晶，这句话是您现在就应该问自己的：迎接生命的开花结果，我准备好了吗？

郑玉巧

2008年12月于北京

CONTENTS

目录

REN SHEN PLAN 妊娠篇

第一章 孕前准备

2

第一节 孕前健康检查 /2

- 0001 婚检、孕检、产检都是怎么回事 /2
- 0002 孕检前要做什么准备 /2
- 0003 孕检都要查哪些项目 /2
- 0004 准爸爸要做哪些男科检查 /3
- 0005 孕检发现问题怎么办 /3

第二节 孕前生殖健康保护 /4

- 0006 孕前女性生殖健康保护 /4
- 0007 孕前男性生殖健康保护 /5
- 0008 毒性因子威胁生殖细胞 /5

第三节 准妈妈孕前应治愈的疾病 /6

- 0009 泌尿系感染 /6
- 0010 阴道炎 /7
- 0011 盆腔炎、宫颈糜烂 /7
- 0012 妊娠前需治愈或控制的其他疾病 /7

第四节 准爸爸孕前应治愈的疾病 /7

- 0013 前列腺炎 /7
- 0014 淋菌性尿道炎 /7
- 0015 精子质量异常 /8
- 0016 腹腔疾病 /8
- 0017 夫妻双方常见病预防 /8

第五节 孕前遗传咨询 /9

- 0018 遗传咨询提示 /9
- 0019 对遗传风险率的误解 /10
- 0020 胎儿畸形的敏感期 /10
- 0021 遗传病干预和风险防范 /11
- 0022 准确预测受孕期 /11

第六节 孕前营养 /12

- 0023 健康饮食理念 /12

- 0024 孕前需要什么营养补充剂 /12

第七节 孕前规避用药风险 /13

- 0025 在不知怀孕的情况下服用了药物 /13
- 0026 服用避孕药但避孕失败 /13
- 0027 孕前规避不利因素对胎儿的影响 /13

第二章 孕1月(0~4周)

14

第一节 预产期的计算与孕龄的表达 /14

- 0028 孕龄算法 /14

第二节 精子、卵子的成熟与释放 /14

- 0029 受精卵何以构建胎儿 /14
- 0030 精子是身材渺小的游泳健将 /15
- 0031 巨大、珍贵、高寿的卵子 /15

第三节 受精卵形成过程 /16

- 0032 受精卵预示新生命诞生 /16
- 0033 子宫是胎宝宝的家 /17

第四节 胚胎着床 /17

- 0034 胚胎经历巨变 /17
- 0035 孕满1月的胎儿外形 /17

第五节 脐带、胎盘、羊水、子宫 /18

- 0036 脐带让胎儿与妈妈血脉相连 /18
- 0037 胎盘是滋养胎儿的源泉 /18
- 0038 羊水是胎儿柔软的被褥 /19
- 0039 子宫是胎儿温暖的家 /20

第六节 胎儿性别是自然的选择 /20

- 0040 胎儿性别是在什么时候决定的 /20
- 0041 男胎与女胎,哪方比例更高 /21
- 0042 医学上可以自由选择生男生女吗 /21

- 0043 胎儿性别的其他鉴定方法 /21
- 0044 不要相信各种选择性别的方法 /21
- 0045 这些预测胎儿性别的方法可靠吗 /21
- 0046 为什么会有猜对的时候 /22

第七节 双胎和多胎妊娠 /22

- 0047 非自然因素导致的多胎妊娠 /22
- 0048 多胎的危险性 /22
- 0049 双胞胎孕妇注意事项 /23

第八节 早孕征兆 /23

- 0050 敏感、尿频、外阴不适 /23
- 0051 皮肤和乳房的变化 /23
- 0052 情绪的变化 /23
- 0053 早孕很像感冒初期 /24

第九节 孕1月遇到的问题 /24

- 0054 准爸爸也会有“妊娠反应” /24
- 0055 不要做粗心的准妈妈 /24
- 0056 细心准妈妈注意事项 /24

第三章 孕2月 (5~8周)

25

第一节 2月胎儿生长发育 /25

- 0057 孕2月胎儿发育逐周看 /25
- 0058 胎儿各器官发育时期 /26

第二节 妊娠确诊 /26

- 0059 停经是胎儿到来的信号 /26
- 0060 妊娠试验——早孕诊断方法之一 /26
- 0061 何时开始常规孕期检查 /26
- 0062 预产期计算方法 /27

第三节 妊娠反应 /27

- 0063 早孕反应的主要表现 /27

- 0064 妊娠呕吐期营养补充贴士 /28

- 0065 孕吐期进食的心理暗示 /28

- 0066 爱发脾气 /28

- 0067 请准爸爸注意 /29

- 0068 唾液、分泌物、腹围 /29

- 0069 孕初期腹痛是什么原因 /29

第四节 避免流产 /30

- 0070 早期流产高发期 /30

- 0071 引起自然流产的主要原因 /30

- 0072 怎样减少流产的发生 /30

第五节 孕期预防感冒 /31

- 0073 普通感冒与流感 /31

- 0074 孕期防感冒11点建议 /31

第六节 胎心管搏动与胎停育 /32

- 0075 胎心管搏动 /32

- 0076 胎停育 /32

第四章 孕3月 (9~12周)

33

第一节 3月胎儿生长发育 /33

- 0077 孕3月胎儿的发育逐周看 /33

- 0078 胎儿外形 /33

- 0079 令父母兴奋的胎动和心跳声 /34

第二节 妊娠反应就要过去了 /34

- 0080 妊娠反应还在持续 /34

- 0081 如何预防因饮食不当引发的突然孕吐 /35

- 0082 孕期呕吐并非都是妊娠反应所致 /35

- 0083 胎儿对营养需求增加 /35

- 0084 清洁乳房要轻柔 /35

- 0085 孕3月准妈妈遇到的问题 /36

第三节 孕3月医学检查 /36

- 0086 全面孕期检查时间和项目 /36

- 0087 孕期检查的诸多问题 /37

第四节 孕期用药慎之又慎 /38

- 0088 孕3月仍应慎用药物 /38

- 0089 孕期患了重症感冒需要治疗 /38

第五节 流产、阴道出血与胎停育 /39

- 0090 流产概率下降 /39

- 0091 晴天霹雳胎停育 /39



第五章 孕4月(13~16周)

39

第一节 4月胎儿生长发育 /39

- 0092 孕4月胎儿发育逐周看 /39
- 0093 胎儿外形 /40
- 0094 宝宝生命的重要标志——胎心 /40
- 0095 胎动是和妈妈最初的交流 /40

第二节 孕4月准妈妈状况 /40

- 0096 体重是否在稳步增长 /40
- 0097 孕妇体重增加的因素 /41
- 0098 学着测量腹围 /41
- 0099 可能遇到的问题 /42
- 0100 困扰孕妇的便秘与腹泻 /43
- 0101 意想不到的变化 /43

第六章 孕5月(17~20周)

44

第一节 5月胎儿生长发育 /44

- 0102 孕5月胎儿发育逐周看 /44
- 0103 胎儿外形 /44
- 0104 准妈妈初感胎动——与胎宝宝开始“交流” /44
- 0105 胎儿监护 /45
- 0106 孕妇不同状态与胎动 /45
- 0107 练习用听诊器听胎儿心跳 /45
- 0108 胎心监护的意义 /46

第二节 孕5月准妈妈的变化和问题 /46

- 0109 孕妇的体重并不完全代表胎儿的生长发育 /46
- 0110 孕妇腹围大小并不完全代表胎儿的大小 /47
- 0111 可以测量子宫底高度了 /47
- 0112 孕5月重点提示 /47
- 0113 晚期流产 /48
- 0114 如何面对来自四面八方的忠告 /48
- 0115 孕妇能否一夜保持左侧卧位 /49
- 0116 是否需要做产前诊断 /50

第七章 孕6月(21~24周)

50

第一节 6月胎儿生长发育 /50

- 0117 孕6月胎儿发育逐周看 /50

- 0118 胎儿外形 /51

- 0119 营养素补充重点 /51

- 0120 孕期缺铁性贫血 /51

- 0121 钙的需要量增加 /52

- 0122 胎动、胎心率、胎心音 /52

- 0123 胎龄评估 /53

- 0124 胎儿体重预测 /53

第二节 孕6月准妈妈状况 /53

- 0125 孕6月准妈妈的变化 /53

- 0126 孕6月准妈妈需注意的问题 /54

第八章 孕7月(25~28周)

55

第一节 7月胎儿生长发育 /55

- 0127 孕7月胎儿发育逐周看 /55

- 0128 胎儿外形 /55

- 0129 开始正规记录胎动 /55

- 0130 什么是胎儿电子监护 /56

- 0131 记录胎心 /56

第二节 孕7月准妈妈状况 /56

- 0132 孕7月准妈妈的变化 /56

- 0133 孕7月准妈妈应注意的问题 /57

- 0134 舒服的孕7月 /57

- 0135 关于腹带使用的问题 /58

第三节 准妈妈进入围产期 /58

- 0136 儿科医生也开始管理你的胎宝宝了 /58

第九章 孕8月(29~32周)

59

第一节 8月胎儿生长发育 /59

- 0137 孕8月胎儿发育逐周看 /59

- 0138 胎儿外形 /60

- 0139 该确定胎位是否正常了 /60

- 0140 天知道为什么选择臀位 /60

- 0141 臀位是难产的原因吗 /60

- 0142 胎动 /60

第二节 孕8月准妈妈状况 /62

- 0143 孕8月准妈妈常见问题 /62

- 0144 腹围与宫高的变化 /62

- 0145 给准妈妈的安全提示 /63

- 0146 受到睡眠困扰了吗 /63
- 0147 宫内感染 /64
- 0148 优生筛查 /64

第十章 孕9月(33~36周)

65

第一节 胎儿过大、入盆和胎位 /65

- 0149 胎儿体重 /65
- 0150 胎动、胎心 /65

第二节 全方位呵护准妈妈 /65

- 0151 体重、腹围和宫高 /65
- 0152 重视产前检查 /66
- 0153 预防早产办法 /66
- 0154 到外地分娩 /67
- 0155 孕9月可能遇到的问题 /67

第三节 为宝宝准备用品 /68

- 0156 婴儿寝具 /68
- 0157 尿布、哺乳和出行用品 /69

第十一章 孕10月(37~40周)

70

第一节 分娩前的胎儿异常与胎头衔接 /70

- 0158 密切监测胎儿情况 /70
- 0159 胎头衔接 /70

第二节 密集的产检和孕妈妈的变化 /70

- 0160 分娩前的检查 /70
- 0161 整个孕期该增加多少体重 /70
- 0162 子宫高度下降不奇怪 /71
- 0163 可能出现的问题 /71

第三节 迎接预产期 /72

- 0164 临产 /72
- 0165 准爸爸进入临产准备状态 /72
- 0166 准备好去医院分娩的物品 /73
- 0167 缘何瓜熟蒂不落——过期产 /74

第十二章 分娩

75

第一节 进入临产状态 /75

- 0168 分娩前可能忽视的问题 /75
- 0169 临产先兆 /76
- 0170 临产信号 /76

第二节 分娩痛 /77

- 0171 阵阵腹痛——胎儿的最后冲刺 /77
- 0172 生宝宝的不同体验和感受 /78
- 0173 决定分娩顺利进行的四要素 /78

第三节 无痛分娩 /80

- 0174 不使用药物的无痛分娩 /80
- 0175 借助药物的无痛分娩 /80
- 0176 产科常用的麻醉方法 /81
- 0177 影响分娩的痛感因素 /81
- 0178 自我舒缓疼痛的方法 /82

第四节 剖腹产 /82

- 0179 都市白领青睐剖腹产 /82
- 0180 剖腹产指征和注意事项 /82

第五节 难产 /83

- 0181 不同情形下的难产 /83
- 0182 关于“干生” /84
- 0183 生产过程中的难产 /84

第六节 最激动人心的时刻——分娩 /85

- 0184 第一产程(6~12小时): 养精蓄锐、休息、进食 /85
- 0185 第二产程(1~2小时): 极限冲刺、配合用力、可见胎头 /86
- 0186 第三产程(3~30分钟): 胎盘娩出、比较轻松 /87
- 0187 相信自己能闯过自然分娩关 /87
- 0188 危险防范 /87
- 0189 第一声啼哭——献给母亲的赞歌 /87
- 0190 第一次吮吮妈妈的乳汁 /88

第十三章 产后

88

第一节 产后时间表 /88

- 0191 产后第一天 /88
- 0192 产后第二天 /89
- 0193 产后第三天 /90
- 0194 产后第四天: 首要任务是保证充足的乳汁 /90
- 0195 产后第五天: 发现异常, 及时咨询, 切莫着急 /90
- 0196 产后第六天: 该做出院的准备了 /90

0197 产后第七天：宝宝已经度过了最早的新生儿期 /90

0198 产后2周 /91

0199 产后3周：就要出满月了 /91

0200 产后4周：阳光明媚可抱宝宝散步 /92

第二节 什么时候出院 /92

0201 顺产时 /92

0202 剖腹产时 /92

0203 出院准备 /93

0204 回到家里 /93

第三节 月子生活 /93

0205 穿戴 /93

0206 吃喝 /93

0207 睡觉 /93

0208 运动 /93

0209 休息 /94

0210 洗浴 /94

0211 其他注意事项 /94

第四节 产后康复、营养、避孕 /94

0212 产后康复 /94

0213 产后营养 /95

0214 产后避孕 /95

第五节 产后锻炼与体形恢复 /96

0215 产后锻炼项目 /96

0216 产后体形恢复 /96

0217 剖腹产与减肥 /97

0218 为什么体形恢复不理想 /97

第六节 产后防病 /98

0219 尿潴留 /98

0220 产褥热 /98

0221 会阴肿痛 /99

0222 产后腹痛、腹胀与便秘 /99

0223 产后泌尿系感染 /99

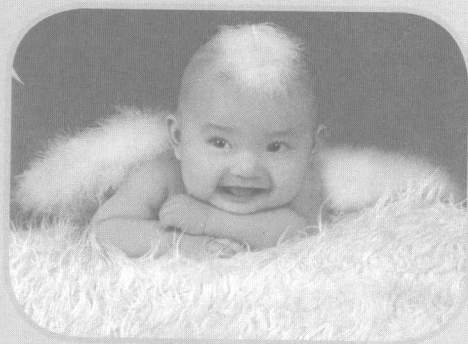
0224 产后抑郁症 /99

第七节 产后哺乳 /100

0225 月子中怎么喂奶 /100

0226 预防乳腺炎和乳头护理 /100

0227 母乳喂养，妈妈不能随意吃喝 /100



第十四章 孕期检查

101

第一节 孕期检查项目 /101

0228 优生筛查 /101

0229 STORCH筛查 /101

0230 AFP检查 /101

0231 孕期糖尿病筛查 /102

第二节 胎儿疾病的产前诊断 /102

0232 哪些孕妇需要做产前诊断 /102

0233 B超检查的诸多问题 /103

0234 羊膜穿刺 /103

0235 绒毛膜细胞检查 /103

0236 胎儿镜检查 /104

0237 脐静脉穿刺检查 /104

0238 孕期常规检查项目 /104

0239 面对新检查项目怎么办 /104

第十五章 用药

105

第一节 药物 /105

0240 药物，利也？弊也？治病？致病？ /105

0241 药物对孕妇的安全等级 /105

0242 药物对胎儿影响的外围因素 /105

0243 关于非处方药 /106

0244 关于外用药 /106

0245 常用药物在孕期的使用 /106

0246 危险抗生素报告单 /107

0247 中草药安全性报告 /107

第二节 疫苗 /108

0248 乙肝疫苗 /108

0249 风疹疫苗 /108

0250 流感疫苗 /109

第三节 补品、营养保健品 /109

0251 叶酸补充 /109

0252 孕期补钙问题 /109

第十六章 环境

110

第一节 电脑与家用电器 /110

0253 家用电器的非电离辐射 /110

第二节 X射线可不是儿戏 /110

0254 X射线“捣乱”的时间 /110

0255 敏感期与影响程度 /110

第三节 家居清洁等化学用品的影响 /111

0256 用品选购最应注意的要素 /111

0257 生活提示 /111

0258 装修与胎儿健康 /111

0259 必要的自我保护 /111

0260 厨房油烟控制 /111

0261 吸烟控制 /111

0262 面对大气污染的现实选择 /112

0263 几点建议 /112

0264 孕妈妈的美容美发问题 /112

第十七章 生活

112

第一节 胎教 /112

0265 重要的是给胎儿提供良好的生长空间 /112

0266 胎教的分类 /113

0267 塑造胎儿好的性格 /114

0268 什么样的环境色彩能促进胎儿发育 /114

0269 唱歌 /114

0270 和宝宝“说话” /114

0271 艺术鉴赏 /115

第二节 节日 /115

0272 烟酒问题 /115

0273 预防疾病 /115

0274 避免噪音 /115

0275 保证室外活动时间 /116

第三节 运动与旅行 /116

0276 旅行 /116

0277 孕期运动 /117

0278 性生活 /117

第四节 孕妇穿戴、护肤 /117

0279 要戴什么样的胸罩 /117

0280 孕妇穿平底鞋还是高跟鞋 /118

0281 孕妇装 /118

0282 孕妇护肤 /118

0283 皮肤过敏 /119

0284 孕妇美发 /119

第十八章 营养

120

第一节 孕期营养发生彻底改变 /120

0285 孕妇营养不足对胎儿的影响 /120

0286 孕妇需要均衡营养 /120

0287 胚胎所需氨基酸必须由妈妈提供 /120

0288 妈妈应该尽量少吃食物 /120

第二节 胎儿发育与营养 /121

0289 神经系统发育障碍与营养 /121

0290 胎儿肥胖与营养 /121

0291 胎儿畸形与营养 /121

0292 妈妈饮食与胎儿视力 /122

0293 成人心血管疾病与胎儿期营养 /122

0294 新生儿体重与成人后高血压 /122

第三节 妈妈和胎儿所需营养成分分析 /122

0295 热量 /122

0296 蛋白质 /122

0297 脂肪 /123

0298 元素钙 /123

0299 元素铁 /123

0300 元素碘 /124

0301 孕妇需额外补碘吗 /124

0302 元素镁 /124

0303 元素锌 /124

0304 元素钠 /124

0305 维生素 /125

0306 元素铅 /125

- 0307 元素铝 /125
- 0308 孕期食物选择的两个常见误区 /125
- 0309 营养食品的合理选择 /126
- 0310 均衡的营养结构, 丰富的食品种类 /126
- 0311 孕期健康饮食理念 /127

- 0312 孕早期营养原则 /127
- 0313 孕中期营养原则 /127
- 0314 孕晚期营养原则 /128
- 0315 孕妇最好不吃的食物 /128
- 0316 孕妇应克服的饮食习惯 /128
- 0317 最容易记住的食物搭配方法 /128

YING ER PIAN 婴儿篇

第一章 新生儿(诞生~28天)

130

第一节 新生儿的特点 /130

- 0318 新生儿及分类 /130
- 0319 新生儿体格标准 /130
- 0320 新生儿生理特点 /130

第二节 新生儿主要指标测量 /132

- 0321 身高测量法 /132
- 0322 头围测量法 /132
- 0323 胸围测量法 /132
- 0324 腹围测量法 /132
- 0325 前囟测量法 /132
- 0326 眼距测量法 /132
- 0327 眼裂测量法 /132
- 0328 耳位测量法 /132

第三节 新生儿生长发育规律 /133

- 0329 新生儿体重发育规律 /133
- 0330 新生儿身高发育规律 /133
- 0331 新生儿头围发育规律 /133
- 0332 新生儿前囟发育规律 /133

第四节 新生儿特有生理现象 /133

- 0333 溢乳 /133
- 0334 上皮珠、马牙和螳螂嘴 /134
- 0335 新生儿乳房增大、乳头凹陷 /134
- 0336 新生儿暂时性黄疸 /134
- 0337 新生儿生理性体重降低(脱水膘) /134

- 0338 新生儿生理性脱皮 /134
- 0339 新生儿生理性脱发 /134
- 0340 新生儿正常啼哭 /134
- 0341 新生儿的笑 /135
- 0342 新生儿先锋头(产瘤) /135
- 0343 呼吸时快时慢 /135
- 0344 新生儿抖动 /135
- 0345 新生儿面部表情出怪相 /135
- 0346 新生儿挣劲 /135
- 0347 新生儿惊吓 /135
- 0348 新生儿打嗝 /136
- 0349 新生儿皮肤红斑 /136
- 0350 新生儿鼻塞、打喷嚏 /136
- 0351 新生儿出汗 /136
- 0352 新生儿发稀和枕秃 /136

第五节 新生儿特殊现象 /136

- 0353 Rh血型 /136
- 0354 紫绀 /136
- 0355 皮肤色变 /136
- 0356 眼白出血 /136
- 0357 喉鸣 /137
- 0358 脐疝 /137
- 0359 新生儿多动 /137
- 0360 红色尿 /137
- 0361 鞘膜积液 /137
- 0362 隐睾 /138



第六节 新生儿喂养方法·

母乳喂养 /138

0363 新生儿刚出生是否立即

哺乳 /138

0364 母乳喂养8大好处 /138

0365 初乳最为珍贵 /138

0366 母乳的保护 /138

0367 奶水少怎么办 /139

0368 母乳喂养11大难题 /139

0369 宝宝“粮袋”的5个问题 /141

第七节 新生儿喂养方法·人工喂养 /142

0370 不宜母乳喂养的情况 /142

0371 母乳化奶粉能等于母乳吗 /143

0372 人工喂养乳类选择 /143

0373 人工喂养中的实际问题 /144

0374 新生儿混合喂养 /144

0375 人工喂养6大注意事项 /145

第八节 新生儿营养需求 /145

0376 新生儿每日所需营养 /145

第九节 新生儿护理要点 /146

0377 礼貌地拒绝过多探视 /146

0378 洗澡是一次大行动 /146

0379 衣服被褥床 /147

0380 新生儿餐具 /147

0381 尿布 /147

0382 谨慎使用纸尿裤 /147

0383 护肤品 /149

0384 中性温度 /149

0385 相对湿度 /149

0386 如何给新生儿滴眼药水 /149

0387 口腔护理 /149

0388 鼻腔护理 /149

0389 脐带护理 /149

0390 皮肤护理 /150

0391 臀部护理 /150

0392 女婴特殊护理 /150

0393 新生儿季节护理要点·春季 /151

0394 新生儿季节护理要点·夏季 /151

0395 新生儿季节护理要点·秋季 /151

0396 新生儿季节护理要点·冬季 /151

第十节 新生儿能力 /151

0397 看的能力 /151

0398 说的能力 /151

0399 听的能力 /153

0400 嗅的能力 /153

0401 新生儿运动能力 /153

0402 新生儿与外界的交流 /153

0403 新生儿抚触 /154

第十一节 月子中最棘手的平常事 /155

0404 睡眠问题 /155

0405 不吃橡皮奶头 /155

0406 越哄越哭 /156

0407 一吃就拉 /156

0408 越治越重的腹泻 /156

0409 越治越重的佝偻病 /156

0410 顽固的鼻塞 /156

0411 新生儿腹胀 /157

0412 出气呼噜呼噜的，喉咙中总有痰 /157

0413 顽固的耳后湿疹 /157

0414 新生儿臀红 /157

第二章 1~2月婴儿 (29~59天) 158

第一节 满月婴儿特点 /158

0415 满月婴儿的表征 /158

第二节 满月婴儿生长发育规律 /158

0416 体重跳跃性增长 /158

0417 这个月身高不受遗传影响 /159

0418 头围：大脑发育的直接象征 /159

0419 触摸前囟不会变哑巴 /159

第三节 满月婴儿的营养需求 /159

0420 营养标准 /159

第四节 这个月婴儿喂养方法 /159

0421 母乳喂养 /159

0422 混合喂养 /161

0423 人工喂养 /162

第五节 如何护理满月的婴儿 /162

0424 衣服被褥床品质第一 /162

0425 即使冬季也要每天洗澡 /163

0426 戒烟与湿度 /163

0427 尿便管理 /164

0428 睡眠问题 /164

第六节 不同季节护理要点 /165

0429 春季护理要点 /165

0430 夏季护理要点 /165

0431 秋季护理要点 /166

0432 冬季护理要点 /166

第七节 这个月婴儿的能力 /167

0433 看的能力 /167

0434 听的能力 /167

0435 说的能力 /167

0436 嗅的能力 /167

0437 体活能力 /167

0438 潜能开发和智力训练 /168

第八节 这个月婴儿的生理现象 /168

0439 溢乳 /168

0440 哭闹 /169

0441 鼻根部、手足心发黄 /169

0442 头部奶痂 /169

0443 奶秃 /169

0444 枕秃 /169

第九节 本月护理热点问题解答 /170

0445 吃奶时间缩短, 是奶量减少了, 还是有病 /170

0446 小便次数减少了, 是缺水吗 /170

0447 比新生儿还容易患臀红 /170

0448 睡眠不踏实, 是缺钙吗 /170

0449 夜哭郎, 是惊吓的吗 /170

0450 大便溏稀、发绿, 是患肠炎了吗 /171

0451 出满月了, 妈妈再也不用限制饮食了 /171

0452 终于出满月了, 去哪都可以了 /171

0453 用手抓脸, 是不是宝宝不舒服 /171

0454 这个月婴儿需要免疫接种吗 /172

第一节 本月婴儿特点 /172

0455 外貌 /172

0456 体能活动 /172

0457 情感发展 /172

0458 个体状态出现差别 /172

0459 喂养 /172

第二节 生长发育规律 /173

0460 身高 /173

0461 体重 /173

0462 头围 /173

0463 前囟 /173

第三节 能力发展与训练 /174

0464 看的能力 /174

0465 听力: 已经能初步区别音乐的音高 /174

0466 积极而又简单的发音 /174

0467 能嗅到刺激性气味 /174

0468 天生喜欢甜味 /174

0469 每天都有新动作 /175

0470 潜能开发 /175

0471 体能-智能开发 /175

第四节 营养需求 /176

0472 绝大多数宝宝都知道饱饿 /176

0473 喂养不当造成肥胖儿和瘦小儿 /176

0474 其他营养元素的摄入和补充 /176

第五节 喂养方法 /176

0475 母乳喂养 /176

0476 混合喂养 /177

0477 人工喂养 /177

第六节 不同季节的护理要点 /178

0478 春季: 供暖是参照系 /178

0479 夏季: 避免“空调病” /178

0480 秋季: 耐寒锻炼好时机 /178

0481 冬季: 不要过度保暖 /178

第七节 其他护理热点 /178

0482 男婴与女婴护理上的差异 /178

0483 衣物被褥床玩具 /179

- 0484 尿便管理：鲜果汁有利于排便 /179
- 0485 洗澡成为一项亲子活动 /179
- 0486 户外活动别忘安全 /180
- 0487 保姆看宝宝 /180
- 0488 摔伤是危险的 /180
- 0489 防止窒息 /181
- 0490 吐奶：警惕肠套叠的危险 /181
- 0491 鼻塞不需去医院 /181
- 0492 吸吮手指：了不起的进步 /182
- 0493 踢被子：和妈妈比本领 /182
- 0494 耍脾气 /182
- 0495 认生 /182
- 0496 婴儿身体的奇怪声响 /182
- 0497 这个月免疫接种 /183

第四章 3~4月婴儿 (90~119天) 183

第一节 本月婴儿特点 /183

- 0498 相貌非常漂亮 /183
- 0499 会侧身了 /183
- 0500 食量拉开了，睡觉推后了 /183

第二节 生长发育规律 /184

- 0501 身高增速减慢 /184
- 0502 体重不达标，喂养找原因 /184
- 0503 婴儿头围生长曲线图 /184
- 0504 凶门假性闭合 /184

第三节 能力发展 /184

- 0505 视觉训练是这个月的重点 /184
- 0506 能够区分男声和女声 /185
- 0507 静静听音乐 /185
- 0508 能拿更多的东西了 /185

第四节 营养需求 /185

- 0509 奶能满足营养需求，不需辅食 /185
- 0510 出现缺铁性贫血 /186

第五节 喂养方法 /186

- 0511 母乳喂养不必添加辅食 /186
- 0512 人工或混合喂养儿厌食牛奶 /186

第六节 不同季节护理要点 /187

- 0513 春季享受日光浴 /187

- 0514 夏季预防脱水热 /187

- 0515 预防秋季腹泻 /188

- 0516 冬季室内温度不要过高 /188

第七节 日常护理要点 /188

- 0517 男婴与女婴护理上的差异 /188

- 0518 衣物被褥床玩具 /188

- 0519 训练尿便没有意义 /189

- 0520 洗澡的危险性增加了 /189

- 0521 绝对不要和宝宝半夜玩 /190

- 0522 生理性腹泻难以避免 /190

- 0523 不必干预啃手指 /191

- 0524 牙齿萌出前开始咬乳头 /191

- 0525 忽然厌食牛奶 /191

- 0526 不喜欢吃母乳 /191

- 0527 不可用断母乳的办法硬加牛奶 /191

- 0528 就让他尽情踢被子好了 /192

- 0529 这个月突然开始夜啼 /192

- 0530 这个月吐奶明显减轻 /192

- 0531 宝宝开始快速生长 /192

- 0532 铁剂对生理性贫血无效 /193

- 0533 预防接种中常遇到的问题 /193

第五章 4~5月婴儿 (120~149天) 194

第一节 本月明显特点 /194

- 0534 三个生长特点 /194

- 0535 五项喂养要点 /194

第二节 生长发育规律 /195

- 0536 平均身高增两厘米 /195

- 0537 体重增速下降 /195

- 0538 头围增速放缓 /195

- 0539 凶门可能缩小了 /195

第三节 各种能力大大提高 /196

- 0540 能注意镜子中的人了 /196

- 0541 进入连续音节阶段 /196

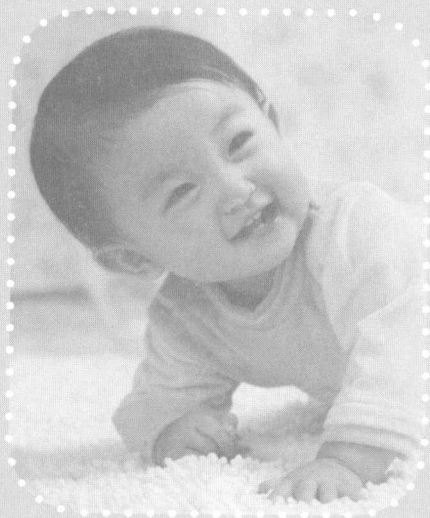
- 0542 随着音乐摇晃身体 /197

- 0543 看到什么都想摸 /197

- 0544 会翻身了 /197

第四节 营养需求无变化 /198

- 0545 辅食与营养无关 /198
- 第五节 喂养有了新内容 /198**
 - 0546 母乳喂养儿可添加鲜果汁 /198
 - 0547 人工喂养儿奶量变化不大 /199
- 第六节 添加辅食 /199**
 - 0548 辅食添加8原则 /199
 - 0549 辅食添加四步曲 /200
 - 0550 辅食制作 /200
- 第七节 不同季节护理要点 /200**
 - 0551 春季户外活动是主旋律 /200
 - 0552 夏季食物餐具卫生最重要 /201
 - 0553 秋季储存太阳能 /202
 - 0554 冬季增加维生素D /202
- 第八节 四大护理难题及其他 /202**
 - 0555 添加辅食遇阻 /202
 - 0556 突然阵发性哭闹 /203
 - 0557 便秘让妈妈头痛 /203
 - 0558 顽固的婴儿湿疹 /203
 - 0559 有些玩具应该扔掉 /204
 - 0560 养成良好的睡眠习惯 /204
 - 0561 哭闹表达更多欲求 /204
 - 0562 尿便控制是假象 /204
 - 0563 意外危险增多 /205
 - 0564 免疫接种 /205



第一节 又有一些新特点 /205

- 0565 生疏感萌生了 /205
- 0566 因害怕而哭 /206
- 0567 会伸手够东西 /206
- 0568 脚尖蹬地 /206
- 0569 用嘴啃小脚丫 /206
- 0570 吃奶时对声响特别敏感 /206
- 0571 大便发生变化 /206

第二节 发育规律 /206

- 0572 喂养不是身高增长的唯一因素了 /206
- 0573 虚胖不是体重良性增长 /207
- 0574 头围正常增长 /207
- 0575 前凶门尚未闭合 /207

第三节 能力发生跃进 /207

- 0576 “看”已经不是目的了 /207
- 0577 咿呀学语开始说话 /207
- 0578 能记住声音了 /208
- 0579 运动能力总体在进步 /208
- 0580 情智能力：会要价了 /208

第四节 营养需求重点 /209

- 0581 铁储备告急 /209
- 0582 正式添加辅食 /209
- 0583 配方奶也要加辅食 /209

第五节 喂养方法 /209

- 0584 添加辅食不要影响母乳喂养 /209
- 0585 不爱吃就更换辅食品种 /209
- 0586 辅食莫以米面为主 /209
- 0587 本月喂养10点注意 /210

第六节 季节护理要点 /210

- 0588 春季减D补钙 /210
- 0589 夏季护理14点提示 /210
- 0590 秋季腹泻成重点 /211
- 0591 冬季适当多补维生素AD /211

第七节 生活护理要点 /212

- 0592 衣服、被褥、床、玩具 /212
- 0593 为什么睡眠少 /212

0594 尿便护理易出现腹泻误判 /213

0595 户外活动防意外 /214

0596 免疫接种 /214

第八节 本月护理7大难题 /214

0597 把尿打挺,放下就尿 /214

0598 闹夜 /215

0599 添加辅食困难 /215

0600 不会翻身 /216

0601 什么都放在嘴里啃 /216

0602 流口水 /216

0603 蚊虫叮咬 /217

第九节 能力开发经典游戏 /217

0604 抓东西游戏 /217

0605 藏猫猫 /217

0606 找东西 /217

0607 绳拴玩具 /218

0608 两手拿东西 /218

0609 随音乐摇摆 /218

0610 照镜子 /218

第七章 6~7月婴儿(180~209天) 218

第一节 本月婴儿特点 /218

0611 有了更丰富的表情 /218

0612 宝宝更需情感互动 /218

0613 开始会坐了 /218

0614 开始喜欢辅食 /219

0615 最需要快乐 /219

第二节 本月生长发育规律 /219

0616 身高继续增长 /219

0617 体重增长差异大 /219

0618 头围测量精益求精 /219

0619 前囟出现真假闭合现象 /219

第三节 半断乳揭开营养新需求 /220

0620 添加辅食不是添加面食 /220

第四节 本月婴儿喂养方法 /220

0621 母乳喂养半断乳期方案 /220

0622 不要浪费母乳 /220

0623 牛乳喂养儿更喜欢吃辅食 /221

第五节 辅食添加策略 /221

0624 根据情况添加辅食 /221

0625 添加辅食三牢记 /221

0626 添加辅食的几点建议 /221

第六节 这个月婴儿能力 /222

0627 婴儿听的能力 /222

0628 婴儿看的能力 /222

0629 婴儿说的能力 /222

0630 婴儿运动能力 /222

0631 潜能开发 /223

第七节 季节及日常护理要点 /225

0632 春季重在防病 /225

0633 夏季护理常规要求 /225

0634 秋季咳嗽别当病治 /225

0635 冬季呼吸道感染高发 /226

0636 醒着就放到大床上玩 /226

0637 开始喜欢电动玩具 /226

0638 白天少睡才能晚上大睡 /226

0639 大便多也要加辅食 /227

0640 不要勤把尿 /227

0641 免疫接种 /227

第八节 护理难题解答 /227

0642 夜啼是一种“高要求” /227

0643 趴着睡很正常 /228

0644 吸吮手指应引起重视了 /228

0645 耍脾气不能对着干 /228

