

领先
健康母婴系列

实用易查、权威科学，培育优质宝宝的经典读本

查波◎编著

科学育儿

一本通

- 从出生到学龄前
- 宝宝发育全程记录
- 体贴入微、科学系统



智慧妈咪的贴心之选



0~6岁

A Z
1+2=



赠
挂图

最值得推荐的
宝宝断奶餐&产后调理餐



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿一本通 / 查波编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5019-5864-1

I. 科… II. 查… III. ① R715.3 ② TS976.31 IV. R715.3
TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 020840 号



策划编辑: 王恒中

责任编辑: 白 兰 戴 婕 王晓晨

责任终审: 劳国强

封面设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 成 馨

文字编辑: 佟 伟 孙明晨

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京市雅彩印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 24

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5864-1/TS·3412 定价: 34.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70126S0X101ZBW



在此特别感谢“领先”健康母婴系列图书的专家编写组为作品得以顺利出版所付出的辛勤努力，并向你们的敬业精神及专业水准致敬！



领先
健康母婴系列

领先的孕育 领先的成长 领先的未来

出品策划：耿潇男 gxntheabook@vip.sina.com

诚邀各方名医专家加入写作行列，共同打造更多实用、科学、精美的孕育健康书籍。等待你的来信哦！

鸣谢

“领先”健康母婴系列图书能够得以顺利出版，策划人要在此特别感谢我们的宝宝模特组和妈妈模特组：

宝宝模特：曹雨阳、陈奕涵、陈可容、李忻怡、刘奕、杨子涵、桂云龙、夏雪宸、刘心诺、管文博——宝宝们天真出镜和精彩演出会为多少读者带去会心的笑容，能够在图书中定格你们如此灿烂的成长瞬间，我感到非常荣幸，在此衷心祝愿你们健康成长！

妈妈模特：王莉、曾颖、吕敏、王昭颖——同样祝愿你们拥有一段美丽的、不留遗憾的孕产育历程！

更要感谢摄影师陈广义先生，你独特的创作理念和精湛的技术让无数宝宝在镜头中宛若天使，我们的合作非常愉快！

可爱书童
送给你



科学育儿一本通

请沿虚线剪下

TOP 1 产后必喝的养血汤

[生化汤]

材料：桃仁4粒，当归40克，川芎15克，炮姜1克，炙甘草1克

调料：酒适量

做法：1. 桃仁敲碎备用。2. 锅内加水、酒各半或全水盖过药材，煎成1碗服用。



权威专家的贴心话

生化汤是非常见效的传统产后调理良方，可以养血、活血、化瘀、促进乳汁分泌、调节子宫收缩、恢复子宫功能、预防产褥感染、去除恶露。产妇无论是自然生产还是剖腹生产，在刚分娩完还未进食前，就要先喝一碗生化汤。在产后的第一周，最好每天当茶饮，但如果医院已经使用可以收缩子宫的药物，就需要听取医生的意见。当归、川芎搭配后可补血、扩张血管、促进体内的瘀血迅速排出。

川芎可增加人体免疫力，并能对女性生理机能发挥积极的作用。



TOP 2 回复窈窕身材

[芝麻素拌五丝]



材料：芝麻、胡萝卜各少许，芹菜4根，木耳4大朵，魔芋半块，红辣椒1个

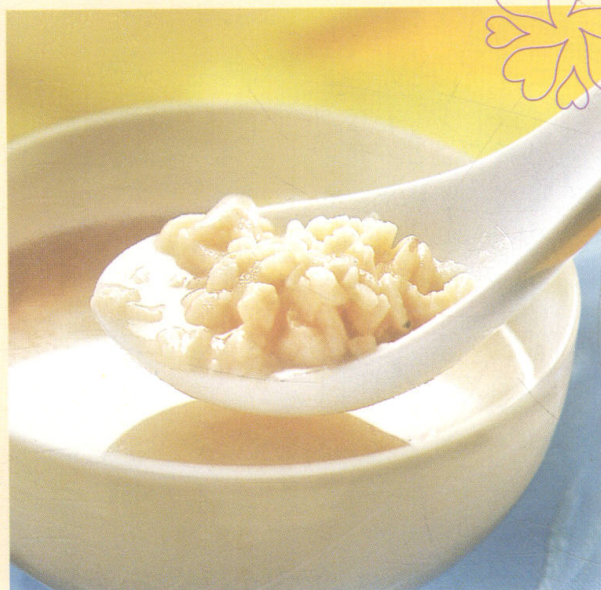
调料：白糖、盐、醋、香油各少许

做法：1. 芹菜去叶，胡萝卜、木耳、魔芋和红辣椒均洗净，切丝。2. 除红辣椒外，芹菜、木耳、胡萝卜、魔芋等材料全部余烫，沥干。3. 所有材料加白糖、盐、醋、香油等调料拌匀即可。



权威专家的贴心话

芹菜可以降低血压与胆固醇，魔芋可以调节血脂，木耳可以净化血液，强壮身体。这道菜富含纤维素，可以帮助坐月子的女性改善便秘、减肥瘦身。嗜辣的女性可以加芥末油或辣椒油，成为酸辣口味。



TOP 3 乳汁源源不绝

[玉泉花生]

材料：花生仁30克，市售豆浆200毫升

做法：1. 将花生仁蒸熟捣碎置碗中，豆浆热过（或市售热豆浆）。2. 将热豆浆冲入花生仁中即可服用。



权威专家的贴心话

每天餐前饮用。可通乳汁、足气血、健脾胃、使乳汁自然下，并让双峰挺拔。

TOP 4 促进伤口愈合

[烧酒虾]

材料：草虾400克，当归2片，川芎5片，老姜3片，枸杞1小匙

调料：A：醪糟2大匙 B：盐1/4小匙

做法：1. 草虾去头部及肠泥，洗净；其他材料均洗净备用。2. 锅中倒入1杯水煮滚，加入所有中药材及姜片煮约10分钟，捞除渣滓，再加调料A及草虾煮至虾变色，最后加入调料B调匀，即可盛出。



权威专家的贴心话

川芎是温补药材，可促进血液循环，改善女性生理不适和血虚引起的头晕、乏力。草虾中的牛磺酸可强化肝脏的排毒功能。



TOP 5 有助于子宫恢复

[麻油鲑鱼饭]

材料：鲑鱼半片，米饭2碗

调料：酱油1小匙，盐适量，胡麻油1大匙

做法：1. 鲑鱼去皮及鱼刺，洗净备用。2. 锅中倒入麻油烧热，放入鱼片煎熟，并用锅铲压成碎末，加入白饭及调料拌炒均匀，即可盛出。



权威专家的贴心话

鲑鱼富含维生素D，可促进人体对钙的吸收，修复产后受损的骨骼。麻油是高钙、高铁食品，可以补充产后钙与铁的流失。

TOP 6 活化肠胃功能

[牛蒡姜茶]

材料：牛蒡1根，老姜5片

做法：1. 牛蒡去皮，洗净，切片备用。2. 锅中放入全部材料，加6杯水以小火煮30分钟，沥出汤汁，即可饮用。



权威专家的贴心话

牛蒡是根茎类蔬菜，含有丰富的膳食纤维和丰富的矿物质，具有利尿及促进肾脏功能的作用。姜的健胃消炎作用可以促进肠胃功能，改善产妇因为身体虚弱引起的消化不良。

TOP 7 促进产后恢复

[麻油鸡]

材料：鸡腿1只，老姜1段，米酒适量

调料：A：醪糟2大匙 B：盐适量 C：麻油半碗

做法：1. 鸡腿洗净、切小块；老姜洗净、拍裂。2. 锅内加油烧热后，加入胡麻油，以小火爆姜，放入鸡块同炒。3. 加入水、醪糟各半或全放醪糟，以大火煮滚后，转小火煮至鸡肉熟烂。



权威专家的贴心话

麻油鸡约在产后一星期可开始食用，最好在服用5~7帖生化汤（产后2~3日）后再食用，是传统的产后调理最佳菜式。



TOP 8 排毒不伤身

[地瓜粥]

材料：大米2/3杯，红肉地瓜1个，姜2片
做法：1.大米洗净，加水浸泡20分钟；地瓜去皮，洗净，切块备用。2.锅中倒入6杯水及大米煮滚，加入地瓜、姜片，煮至熟烂即可盛出，加入红糖食用效果更佳。

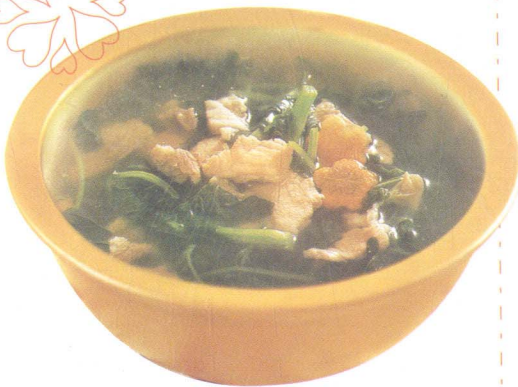


红小豆能促进乳汁分泌，具有良好的利尿、解毒、消肿、除湿、润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖的作用，尤其适合水肿、哺乳期的妇女食用。

TOP 10 美味又养生的妇科圣药

[鲜益母草滚肉片汤]

材料：瘦肉200克，鲜益母草400克，胡萝卜数片，姜2片
调料：A：盐适量B：生抽半大匙，淀粉半小匙，胡麻油、胡椒粉各少许
做法：1.益母草切去根部，摘洗净，沥干，备用。2.瘦肉洗净，抹干，切片，加入B料拌匀，略腌片刻，备用。3.用少许热油爆香姜片，放入肉片略炒，并注入四杯清水煮至沸腾，加入益母草，煮至熟软，用适量盐调味，并撒入胡萝卜装饰一下，盛出即可。



权威专家的贴心话

大米中含有的锌是人体内酵素的成分之一，有助于促进毛发生长，并改善掉发现象。地瓜含有丰富的多种维生素和大量的矿物质钾等，有助于排除产妇在孕期累积的水分。

TOP 9 有助子宫恢复

[红豆糙米粥]

材料：红小豆60克，糙米1杯
做法：1.将红小豆与糙米分别洗净，沥干水分。2.红小豆加入8杯水放锅中，煮沸后改小火煮约10分钟，再焖约30分钟，然后加入糙米，继续再煮约30分钟，焖约10分钟后再食用。



权威专家的贴心话

适用于产后去瘀生新、顺气治血。

TOP 11 传统产后良方

[首乌生姜煮鸡蛋]

材料：A：何首乌50克，枸杞15克 B：鸡蛋1个，生姜2片，葱段适量
调料：盐、醪糟各适量
做法：1.何首乌洗净、切小片，与B料、调料加清水放入锅内，以大火煮滚后，转小火煮至蛋壳微裂。2.将蛋取出，用水冲凉，剥去蛋壳，将蛋放入汤锅内，加入枸杞续煮2分钟即可。



权威专家的贴心话

改善产后脱发，强健毛囊，促使头发黑色素形成，使头发乌黑柔亮；明目润肤，是产后女性关爱自己的良方，每日服用一次，可吃蛋喝汤。



TOP 12 润肠恢复元气

[韭菜拌核桃]

材料：韭菜200克，熟核桃100克
调料：白糖、盐、醪糟各2小匙，麻油1大匙
做法：1.韭菜洗净，去根部及老叶，切长段。2.水烧开后，加韭菜及油氽烫煮至韭菜变色（约1分钟半），捞出，沥干。韭菜放碗中，加核桃及调料拌匀，盛盘中即可。

TOP 13 让骨骼迅速复原

[芝麻酸奶]

材料：黑芝麻粉2小匙，酸奶100毫升，牛奶100毫升，蜂蜜适量
做法：将黑芝麻粉、酸奶、牛奶、蜂蜜一起放入果汁机中，调低转速打匀即可。



权威专家的贴心话

健胃整肠、养颜美容、润肠通便，改善妊娠期便秘并补充钙质。



TOP 14 再现嫩滑的肌肤

[薏仁珍珠奶]

材料：A：珍珠粉0.5克，薏仁粉5克 B：牛奶300毫升
调料：白糖1大匙
做法：牛奶煮滚，与A料、白糖拌匀即可。



权威专家的贴心话

珍珠粉是美容护肤圣品，与薏仁粉、牛奶搭配同饮，可淡化产后黑斑、蝴蝶斑，平复妊娠纹，使肌肤更加美白。



感谢模特袁琳琳小姐的美丽出镜！

不可不吃的 产后调理餐





最值得
推荐的

宝宝同步 断乳餐

开始尝试
吞咽期 (3~5个月)

菜水

【材料】 菠菜(油菜、白菜均可)100克

【调料】 盐适量(也可不加)

【做法】

1. 将菠菜、油菜、白菜任选一种,洗净,切碎。
2. 将锅烧热,加清水、碎菜,盖好锅盖烧开,稍煮,将锅离火,用汤匙压菜取汁,加少许盐,即可食用。

小提示

这道菜水不需咀嚼,十分适合吞咽期的宝宝食用,而且营养丰富,含钙、铁、铜等营养素,有利于宝宝骨骼与牙齿的发育,能防治佝偻病,还能防止宝宝食欲不振、贫血等。



什锦果汁

【材料】 橙子、西红柿、橘子(或其他水分多的水果)各适量

【调料】 白糖适量(也可不加)

【做法】

1. 先将水果外皮洗净,备用。
2. 橙子、橘子均切成两半,取干净容器,将果汁挤入容器内,再加入等量的温水。
3. 西红柿选择外皮完整而且熟透的,用沸水浸泡2分钟后,去皮,再用干净纱布包起,用汤匙挤压出汁。
4. 将橙子、橘子、西红柿汁对在一起,尝一下,如果觉得酸,稍加些白糖即可。

小提示

流质的什锦果汁是吞咽期宝宝的理想食品,既能补充母乳、牛奶内维生素的不足,防治营养缺乏病,还能增强宝宝的抵抗力,促进生长发育。



玉米奶粥

【材料】 粥3大匙,甜玉米粒1小匙,婴儿专用奶粉1大匙

【做法】

1. 将粥、甜玉米粒、婴儿专用奶粉搅匀。
2. 放入锅内迅速煮过。也可放入微波炉内加热。喂时要将玉米粒压碎。

小提示

这道玉米奶粥富含碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素及钙质等营养素,能很好地满足吞咽期宝宝的营养需求。



什锦果泥

【材料】 哈密瓜、西红柿各适量,香蕉1根

【做法】

1. 将所有材料洗净、去皮。
2. 用汤匙刮取果肉,然后压碎成泥状。
3. 搅拌均匀即可。

小提示

甜美可口的水果是吞咽期宝宝的最爱,制作时,妈妈要尽量将果泥压得碎一些。什锦果泥含有有机酸、果胶、维生素C等营养成分,能促进消化,增进食欲,还具有预防便秘的作用。

哈密瓜糖分很高,很受小宝宝欢迎!



慢慢适应

吞咽期 (6~7个月)

桃子面包粥

【材料】 桃子半个,土司面包半片

【做法】

1. 桃子去皮,去核,放入磨臼捣烂。
2. 土司面包去掉硬边,仔细撕碎,加入桃子泥搅匀后略煮。

小提示

甜美多汁的桃子是6~7个月小宝宝最好的辅食,但也可用其他时令水果替代。桃子中含有多种维生素和果酸以及钙、磷、铁等矿物质,是预防宝宝患缺铁性贫血的理想食物。

胡萝卜米粉奶糊

【材料】 胡萝卜1/4个,牛奶1大匙,婴儿米粉1大匙

【做法】

1. 胡萝卜切丝,煮熟,捣成泥。
2. 米粉加牛奶和胡萝卜泥调成糊状即可。

小提示

6~7个月的宝宝正处于由流质食物向固体食物的过渡期,最适合吃糊状的食物,而胡萝卜米粉奶糊就是较为理想的宝宝营养断乳餐。



土豆鲑鱼

【材料】 鲑鱼1块,土豆半个,青菜叶少许

【做法】

1. 鲑鱼煮熟后去皮及鱼刺,切成细末状,准备2小匙备用。
2. 将切碎的土豆及切碎的青菜叶尖煮软,沥去水分后捣烂。
3. 所有材料混合在一起捣烂,最后用青菜煮汁调稀。

小提示

糊状的土豆鲑鱼鲜美易食,营养丰富,能满足吞咽期宝宝的营养需求,是一道不可多得的宝宝断乳餐。

干燥的土豆很难入口,用汤汁调过宝宝才爱吃哦!



水果麦片糊

【材料】 燕麦片半杯,鲜奶2杯,新鲜水果适量

【调料】 糖1大匙

【做法】

1. 水果洗净切碎,或用挖球器挖出果粒。
2. 将鲜奶烧开,再放入燕麦片煮熟,熄火后稍放凉,再放入水果粒一同食用。

小提示

水果麦片糊富含营养,非常适合小宝宝吞咽,如果利用不同颜色的水果装饰一下,更可以吸引小宝宝食用。

越吃越香



咬嚼期 (8~9个月)

三色煨面

【材料】 鱼肉200克, 西红柿半个, 毛豆仁2大匙, 面条100克

【调料】 鸡汤 (或猪骨高汤) 2杯, 盐少许

【做法】

1. 鱼肉切片, 拌入少许盐略腌; 西红柿洗净, 切片; 毛豆仁用开水烫熟, 捞出冲凉。
2. 将调料烧开, 放入毛豆仁和西红柿先煮, 另外烧半锅水煮面条, 一熟即捞出, 再把面条放入鸡汤里面同煮。
3. 面条软烂后放入鱼肉煮熟即可。



小提示

这道断奶餐营养均衡, 软嫩易食, 非常适合刚刚具有咀嚼能力的小宝宝食用。其中, 配料可随意搭配食用。

干贝冬瓜泥

【材料】 冬瓜1片 (约100克), 胡萝卜小半条, 干贝2粒, 蟹腿肉1杯

【调料】 高汤3杯, 盐少许

【做法】

1. 冬瓜去皮, 切片, 蒸熟后趁热碾碎。
2. 胡萝卜去皮、刨丝; 干贝洗净, 泡软, 蒸烂后撕成细丝; 蟹腿肉用开水加1大匙酒余烫过捞出。
3. 调料烧开, 放入所有材料煮滚即熄火, 盛出食用。

小提示

这道断奶餐鲜美、营养, 能满足宝宝的营养需求。制作时不必过于精细, 以免使宝宝的咀嚼能力得不到锻炼。

什锦蛋羹

【材料】 鸡蛋1个, 海米、西红柿、菠菜各适量

【调料】 香油、盐、水淀粉各适量

【做法】

1. 将鸡蛋磕入碗内, 加盐, 用温水搅匀, 放入蒸锅中蒸成豆腐脑状待用。
2. 西红柿洗净, 去皮, 切末; 海米用温水泡发后洗净切末; 菠菜洗净, 切末备用。
3. 锅内放适量清水煮沸, 放入海米末、菠菜末、西红柿末煮开后, 用水淀粉勾芡, 淋入香油, 浇于蒸好的鸡蛋上即可。

小提示

什锦蛋羹富含多种营养, 尤其富含钙质, 非常适合正处于长牙期的宝宝食用, 对宝宝的牙齿发育大有裨益。

鲜美、嫩滑的蛋羹, 想不让宝宝流口水都难哦!



香椿豆腐饭

【材料】 大米饭、豆腐、香椿各适量

【调料】 清汤适量

【做法】

1. 将香椿择洗干净, 切成末; 豆腐放入开水中煮一下, 切成末。
2. 锅内放入清汤、大米饭一同煮至米饭软烂后, 放入豆腐末、香椿末稍煮即成。

小提示

豆腐富含蛋白质、钙、铁等营养素, 有利于宝宝的骨骼与牙齿发育。将豆腐切成末, 宝宝更易咬嚼。

爱上美味



咬嚼期 (10~12个月)

青葱鳕鱼

【材料】 鳕鱼1小片 (约200克), 豆豉1/4大匙, 葱半根

【调料】 料酒、酱油各半大匙, 盐少许, 糖1小匙

【做法】

1. 鳕鱼洗净放盘内; 豆豉洗净, 用2大匙水略泡软, 加调料调匀。葱洗净, 切碎。
2. 豆豉浇在鳕鱼上, 入锅蒸10分钟。
3. 取出后撒入葱花即可食用。

小提示

鳕鱼的刺少、肉嫩, 方便宝宝咀嚼, 而且容易消化吸收。鳕鱼皮的皮下脂肪厚, 有滋润鱼肉的作用, 等食用时再剔除, 效果会更好。



葡萄干土豆泥

【材料】 土豆50克, 葡萄干1小匙, 樱桃1颗

【调料】 蜂蜜少许

【做法】

1. 葡萄干用温水泡软, 切碎备用。
2. 土豆洗净, 蒸熟, 去皮, 做成土豆泥, 备用。
3. 小锅烧热, 加少许水, 煮沸, 放入土豆泥、葡萄干, 转小火煮。
4. 出锅前, 加入蜂蜜调匀, 晾一晾, 放上樱桃点缀, 即可喂食。

小提示

这道断奶餐质地软嫩, 味道微甜, 非常适合11个月左右的宝宝食用。葡萄干富含铁质, 用其制作而成的断奶餐是贫血宝宝的滋补佳品。

奶酪水果沙拉

【材料】 苹果适量, 橘子2瓣, 猕猴桃适量

【调料】 酸奶酪、蜂蜜各1小匙

【做法】

1. 将苹果洗净, 去皮后切碎; 橘瓣去皮、核, 切碎; 猕猴桃去皮后切碎。
2. 将苹果、橘子、猕猴桃放入小碗内, 加入酸奶酪和蜂蜜, 拌匀即可喂食。

小提示

此沙拉适宜消化不良的宝宝食用。制作时需将原料切成适宜大小, 以适应宝宝的咀嚼能力。



乌龙面蔬菜汤

【材料】 净鱼肉2片, 圆白菜末、西红柿块、乌龙面各少许

【调料】 盐适量

【做法】

1. 将鱼片放入小锅内余熟。
2. 加入圆白菜末、西红柿块、乌龙面、盐, 用小火仔细熬烂。
3. 将煮好的鱼片仔细去掉鱼刺, 倒入磨臼内, 仔细磨烂, 放入乌龙面内即可。

小提示

乌龙面口感细腻、嫩滑、易嚼, 是12个月左右小宝宝的理想食品。



可口的乌龙面配上鲜美的鱼肉, 能增强宝宝的免疫力哦!

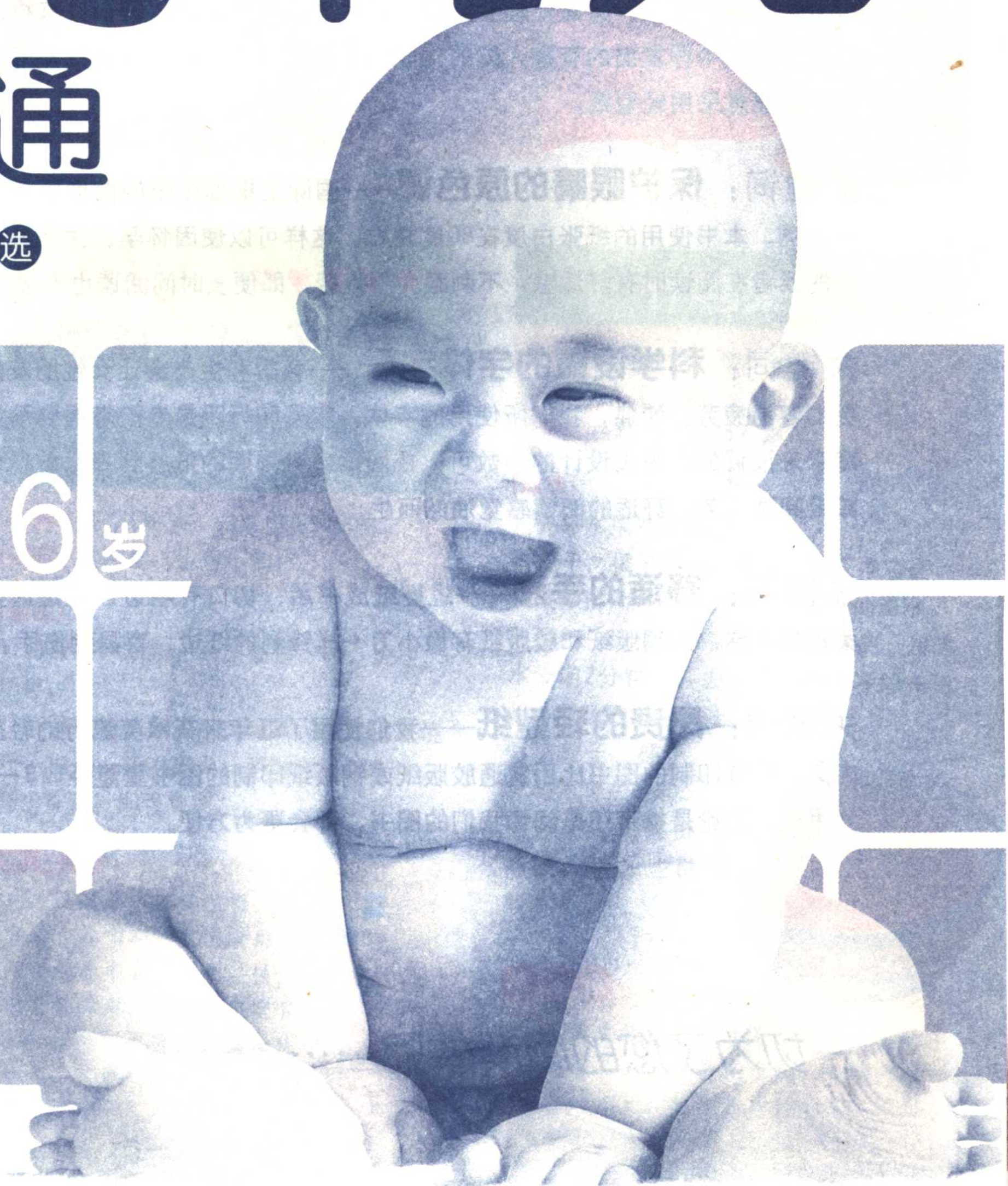
查波◎编著

科学育儿

一本通

智慧妈咪的贴心之选

0~6岁



序

与读者分享

关于人性化阅读，医学专家与编辑团队所做的努力：

关键词：绿色环保——轻型纸是纯木浆纸，在生产过程中不添加荧光增白剂，造纸时对纸浆的漂白、蒸煮处理会减少，更多的是打浆处理，因而废液排出会相应减少，在使用过程中挥发出的有害人体的化学因子也会大幅减少。从环保与健康的角度考虑，我们更愿意采用轻型纸。

关键词：保护眼睛的原色调——国际上提倡纸张的白度不高于84度，色泽为原色调，本书使用的纸张白度在80度左右，这样可以使因怀孕、生产导致眼睛疲劳、酸胀的读者在阅读时有舒适感，不刺眼、不疲劳，即便长时间阅读也不会造成视力损伤。

关键词：科学设置的字体字号——怀孕和生产会让女性朋友的视神经比平日更加容易疲劳、酸痛，我们所使用的字体、字号和行距是专门考虑到孕妇和产妇的生理需求来设置的，每页设计的字数可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前，使您稍作停顿，减轻阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

关键词：舒适的手感——轻型纸成书后，切口有毛边，正是这些小毛边提供了柔软的手感，而铜版纸和胶版纸有像小刀一样锋利的纸边，容易划伤手。

关键词：昂贵的轻型纸——我们使用了近年来在欧美流行的轻型纸来印刷图书内文，用其印制的图书比用普通胶版纸或铜版纸印制的图书重量轻 $1/3 \sim 1/2$ ，在您身怀六甲时，无论是携带还是阅读我们的图书，都会更为方便。

一切为了您的阅读体验……

亲爱的读者：

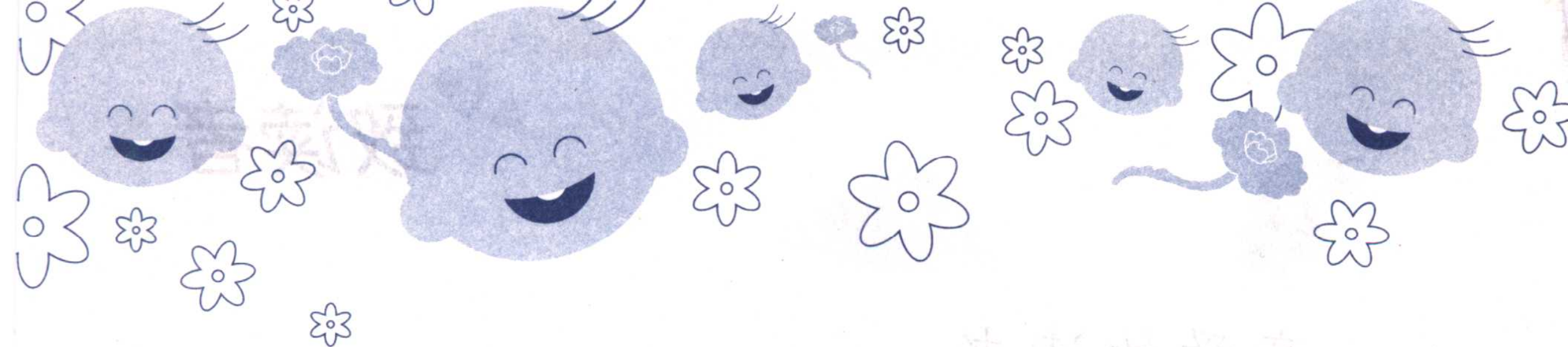
非常荣幸能加入“领先”健康母婴系列图书的编写创作。历时将近一年的编写过程中，我们和策划人一起探讨和寻找最方便读者查找、阅读、理解的编写方式和语言风格，摒弃枯燥乏味的医学术语，选取最实用、最简明、最具操作性、最安全的信息点和相关知识……所有的努力都是为了把我们的专业智慧尽可能地转化为孕妈咪和新妈咪们的实践操作，从而实现我们一直以来的心愿——

让每位女性的孕产育历程都不留遗憾！

多年的从业经验中，我们见证了千千万万的女性朋友从备孕、怀孕一直到分娩、养育的历程，我们陪伴过多少姐妹那惴惴不安又满怀希冀的10个月，多少次手术台上抢救危重母婴，多少次从神奇的子宫中迎接出一个又一个的瑰宝，一个个生命从我们手中诞生……不怕读者朋友们笑话，我们真的感觉自己是天使呢，你们看，我们选择了一个多么有意思的职业。

愿我们创作的“领先”健康母婴系列图书能成为你孕期、产期、育儿期的枕边书，让我们一起分享同为女人的幸福！

“领先”健康母婴系列图书编委会



目录

20 第一章 宝宝快要出生了

20 第一节 做父母前的心理准备



- 20 不要把做父母看得过于复杂
- 22 勇敢面对新的生活
- 23 了解分娩知识
- 27 掌握医院的特点
- 28 分娩前的住院准备

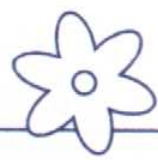
31 第二节 宝宝出生前的物质准备



- 31 居住环境的设置
- 32 婴儿床及床上用品的选择
- 33 衣物的选择
- 35 尿布的选择
- 36 护肤品的选择
- 37 喂奶用具的选择
- 38 户外用品的选择

40 第二章 0~1 周宝宝的养护

40 第一节 在新生命降临的那一刻



- 41 对新生儿的应急处理
- 42 确定新生儿的健康状况



43 新生儿特有的生理现象

45 第二节 新生儿的母乳喂养

45 母乳喂养的特点

47 各阶段母乳营养的区别

47 需要掌握的喂养要领

50 哺乳中应注意的事项

51 哺乳期乳房异常与预防

52 第三节 新生儿的人工喂养

53 不宜母乳喂养的情况

54 乳类产品的选择

54 每天喂奶量的控制

55 混合喂养的最佳方案

56 妈妈患乙肝或乳腺炎时的喂养

57 第四节 宝宝的第一次

58 第一次啼哭

58 第一次拥抱

59 第一次吸吮

59 第一次喝水

59 第一次喝奶粉

59 第一次换洗与穿戴

59 第一次排便

60 第一次换尿布

60 第一次睁眼

61 第一次洗澡

62 第一次抚摸

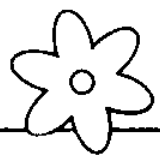
63 第一次室外活动

63 第一次接种卡介苗



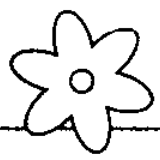
64 第三章 1~4 周宝宝的养护

64 第一节 身体发育特点



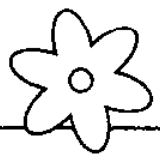
- 64 身体发育状况
- 66 感知觉发育状况

68 第二节 合理的营养饮食



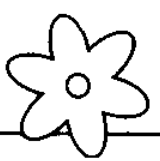
- 68 新生儿混合喂养
- 69 人工喂养需适量补充水分
- 70 注意营养素的需求
- 71 重视早产儿的喂养
- 72 为什么婴儿有时不吃母乳

73 第三节 必备的日常呵护



- 73 训练良好的睡眠习惯
- 75 正确穿衣与脱衣
- 76 皮肤的护理
- 76 头发的护理
- 77 指甲的护理
- 78 预防眼睛斜视
- 79 不要挤压宝宝的鼻疖
- 80 观察宝宝的囟门

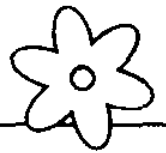
81 第四节 疾病的预防护理



- 81 接种乙肝疫苗
- 82 呼吸异常的处理
- 83 预防接种的安排
- 84 耳聋的早期发现
- 85 皮肤疾病的防治
- 88 避免关节脱臼

- 89 消化不良与腹泻的预防
- 91 宝宝发热的处理
- 92 肺炎的防治

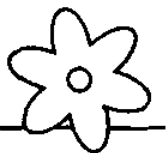
93 第五节 智能培育与开发



- 93 语言能力训练
- 94 交际能力训练
- 94 情感能力训练
- 95 生活能力训练
- 95 视觉能力训练
- 96 听觉能力训练
- 96 感觉能力训练
- 97 本月婴儿体操

98 第四章 1~2个月宝宝的养护

98 第一节 身体发育特点



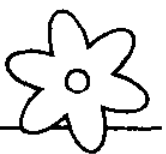
- 98 身体发育状况
- 99 感知觉发育状况

100 第二节 合理的营养饮食



- 100 喂食婴儿配方乳
- 102 需要重点补充的营养素
- 103 母亲生病或上班时的喂养

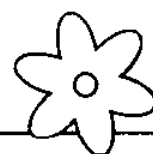
104 第三节 必备的日常呵护



- 104 注意宝宝的排便
- 105 洗澡的步骤
- 107 打嗝的处理
- 107 婴儿吐奶现象

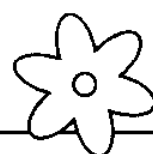
- 108 给宝宝进行按摩
- 111 适当的户外活动
- 111 选择性地给宝宝玩具

112 第四节 疾病的预防护理



- 113 及时服用小儿麻痹糖丸
- 113 预防维生素D的缺乏
- 114 防治蚊虫叮咬
- 115 避免宝宝脱水
- 116 注意婴儿腹股沟疝
- 117 服药的正确方法

117 第五节 智能培育与开发



- 118 宝宝性别的差异性
- 118 语言能力训练
- 119 听觉能力训练
- 119 社交能力训练
- 120 视觉能力训练
- 120 感觉能力训练
- 121 动作能力训练

122 第五章 2~3个月宝宝的养护

122 第一节 身体发育特点



- 123 身体发育状况
- 123 感知觉发育状况

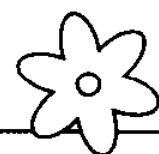
125 第二节 合理的营养饮食



- 125 本月的饮食喂养特点
- 126 婴儿大脑发育的营养保证

- 127 给婴儿吃蔬菜
- 129 微量元素的补充

132 第三节 必备的日常呵护



- 133 注意保护婴儿的眼睛和耳朵
- 133 调整宝宝的睡眠
- 135 背和抱有利于宝宝的体形发育
- 135 带宝宝去户外活动

137 第四节 疾病的预防护理



- 137 及时接种疫苗
- 138 肥胖症的早期预防
- 138 防治碘缺乏症
- 139 缺铁性贫血
- 140 通过舌头看疾病
- 143 关注婴儿的夜啼

144 第五节 智能培育与开发



- 144 注意情商的早期开发
- 145 语言能力训练
- 146 社交能力训练
- 147 感知能力训练
- 147 认知能力训练
- 148 触觉能力训练
- 148 动作能力训练
- 149 宝宝健身操

150 第六章 3~4个月宝宝的养护

150 第一节 身体发育特点



- 151 身体发育状况