

新生儿健康养护

席雪 编著

- ◎ 全国知名母婴护理专家
- ◎ 北京市东城区妇幼保健院
护士长，主管护师
- ◎ 《妈咪宝贝》杂志及
中央电视台婴幼儿护理节目
特邀专家

- ◎ 好懂好用的养育技巧
- ◎ 全程、全方位的贴心呵护
- ◎ 让新手爸妈不再有困惑
- ◎ 让宝宝健康快乐地成长



中国纺织出版社

《妈咪宝贝》杂志特邀专家
全国知名母婴护理专家

倾力编写

幸福母婴书库



宝宝最佳
辅食及料理要点
赠送挂图
婴儿身体部位
最佳抚触法

内 容 提 要

本书所介绍为0~1岁宝宝的健康养护要点。将宝宝出生后的第1年划分为12个月,详细介绍了每个月宝宝的大致发育情况及养护要点。为了更细致地指导新手父母,本书又把12个月细分为52周,在每周都设置了针对宝宝的不同生长发育阶段抚育宝宝的专业内容。本书图文并茂,插图精美、生动,使阅读更加趣味盎然。

图书在版编目(CIP)数据

新生宝宝健康养护/席雪编著. —北京:中国纺织出版社, 2008. 1

(幸福母婴书库)

ISBN 978-7-5064-4815-4

I. 新… II. 席… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—妇幼保健

IV. TS976.31 R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第203525号

策划编辑:李秀英 李娟 责任编辑:向隽 责任印制:刘强
装帧设计:刘金华 旭晖 文字编辑:孙明晨 美术编辑:穆丽
插图绘制:睿达点石

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达艺术印刷有限公司印制 各地新华书店经销

2008年1月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:16

字数:200千字 定价:26.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

婴儿身体部位

最佳抚触法



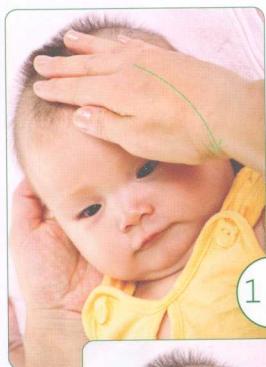
头部



促进新陈代谢, 排除老化物

婴儿的头部拥有汗腺的数量与大人相等, 新陈代谢较大人更加旺盛, 最容易积累老化物。常给婴儿进行头部按摩, 既可促进新陈代谢, 又能清理皮肤老化物。

1. 妈妈可用一只手托起婴儿的头部颈部, 另一手自前额发迹向下抚摸至下颚。
2. 另一侧也如此。



1-1



1-2



2



手臂



刺激淋巴结, 提高免疫力

腋下有许多淋巴结, 按摩可以刺激淋巴结, 促进淋巴球的分泌, 杀死细菌及微生物。被杀死的细菌或微生物可通过汗腺排出体外, 达到提高免疫力的效果。

1. 右手握住婴儿右手腕, 左手从婴儿右手臂的顶部向下抚摸, 将婴儿的手臂向外挪, 并轻轻拉直。
2. 右手握住婴儿右手腕, 用左手掌下缘与手指指腹合力揉捏婴儿的右手臂。左手臂也如此。
3. 结束1~2的动作后, 可以双手同时进行, 揉捏婴儿的小手臂, 再将手滑至婴儿的小手处, 让他彻底放松。



1



2



3



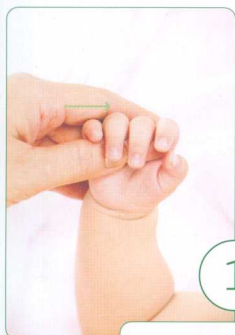
手



刺激大脑发育，调节身体机能

手部按摩与大脑发育有着直接的关系，经常为婴儿按摩小手，能刺激其大脑发育，提高身体各部位的机能，让婴儿更加聪明伶俐。

1. 妈妈用左手握住婴儿的右手，大拇指从婴儿小拇指方向插入，轻轻揉搓。左手也如此。
2. 婴儿适应后，将大拇指缓缓地滑向婴儿大拇指方向，轻柔地按摩整个手掌。左手也如此。
3. 婴儿充分放松后，可两手同时按摩。



1



2



3

胸部



强身健体，提高免疫力

胸是心脏、肺等重要器官的栖息地，胸腔内具有和淋巴结功能相同的主掌免疫力的胸腺。倘若按摩有方，对强身健体、提高免疫力颇有好处。

1. 左手按在婴儿右大腿根处，右手放在左肋下缘腋中线，抚摸至左锁骨处。婴儿不配合时，也可用一只手握住他“不安分”的小手或小腿。
2. 右手按在婴儿左大腿根处，左手放在婴儿右肋下缘腋中线，抚摸至左锁骨处。



1-1



1-2



2



腹部



整体调节身体状况

给婴儿做腹部按摩时，应采取顺时针方向，即胃肠蠕动的方向，可促进胃肠蠕动，强化消化吸收功能，增加对营养物质的吸收，进而令婴儿健康成长。

1. 左手扶在婴儿右大腿处，右手自婴儿肚脐的右上方按照顺时针方向滑动。
2. 右手扶在婴儿左大腿处，左手自婴儿肚脐的左上方按逆时针方向滑动。



1-1



1-2



2



腿部

舒筋活骨，促进血液循环

1岁以内的婴儿，运动量比较小，下肢血液循环较慢，父母可采取抚摸的方式，帮助婴儿加大运动量，改善末梢血液循环状态，消除发育中的隐患。

1. 右手握住婴儿的右脚根，左手放在婴儿的右腿根处，由内向外轻轻抚摸，直到脚踝处为止。
2. 反复1、2步动作，让按摩油渗透到婴儿的皮肤里。
3. 左脚也如此。

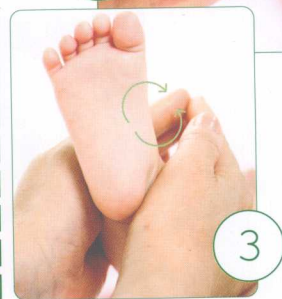


脚底 脚踝

促进血液循环

对于婴儿来说，适当的活动脚是非常必要的。通过对脚底、脚踝的按摩，可以刺激脚底末梢神经，促进血液循环，令婴儿无忧无虑成长。

1. 用两只手的手指指腹握住婴儿左脚，两大拇指放在足跟处。
2. 两大拇指相互交替向脚尖处抚摸，边与婴儿“聊天”边进行。右脚也如此。
3. 将婴儿的左脚踝夹在两手间，轻轻地转动两手。右脚也如此。

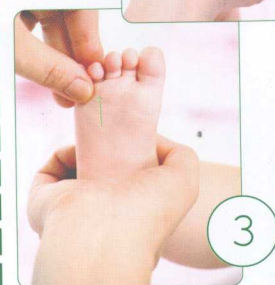
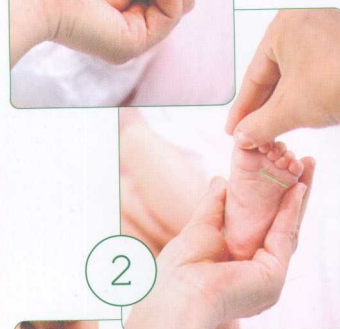


脚趾

促进末梢神经发育

不会走路的婴儿，脚趾的发育受某些因素影响还不完善，妈妈可以通过按摩脚趾的方式促进婴儿末梢神经的发育，加快血液循环，提高运动及站立能力。

1. 把婴儿的左脚握在手中，用拇指、食指、中指指腹共同捏住婴儿的脚趾，从脚趾根部抚摸至脚趾尖。
2. 由小脚趾起到大脚趾结束，依次进行。
3. 右脚也如此。

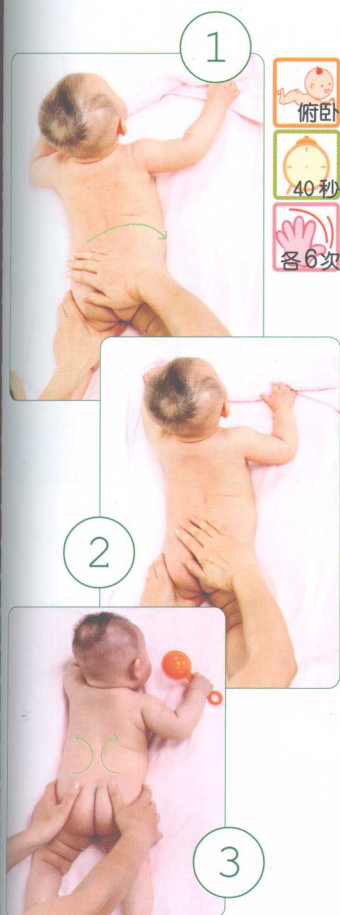


臀部

调整排泄，促进血液循环

臀部裂缝稍上，脊柱下的部位被称作骶骨，婴儿的骶骨尚未发育完善，经常按摩此处，有助于促进排泄系统的发育，改善下身血液循环。

1. 左手放在婴儿的左大腿根处，右手横放在骶骨部位。
2. 用整个手掌，以画大圆般顺时针按摩。
3. 再用两个大拇指以画小圆圈的方式，按摩小屁股，以此动作结束该部位按摩。



背部

帮助脊柱发育，提高平衡能力

背部和脊柱是支撑身体的重要支柱，除了支撑头部和上体之外，还负责保护众多神经束，经常为婴儿按摩后背，可帮助脊柱发育，提高平衡能力。

1. 将双手平放在婴儿的脊骨两侧（对于较小的孩子，只能用指腹），平滑地向上按摩至肩膀处，再由肩膀回到臀部上方，经过臀部按摩至后腰。
2. 用两个大拇指指腹沿婴儿的脊骨两侧向上转小圈，按摩至肩部。
3. 采用第2步中的动作，按摩臀部，从臀中间开始沿弧线向外进行。

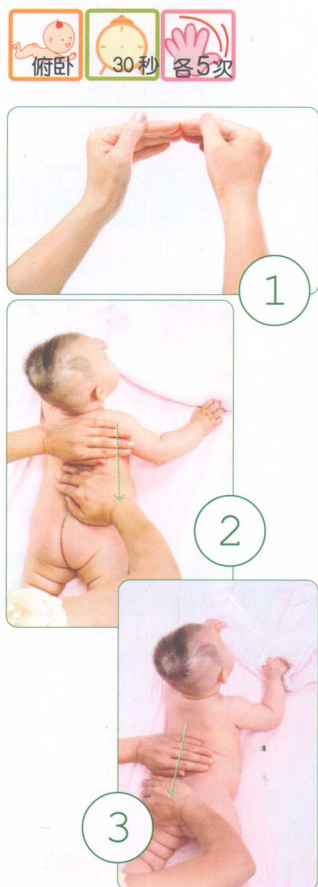


背部拍打

调适婴儿情绪

拍打过程中婴儿会出现兴奋的表现。因为，拍打能刺激婴儿的大脑及中枢神经，令他产生兴奋感，这对培养婴儿的情绪，起着积极作用。

1. 双手做成杯子状，即拳心空握。
2. 双手横放于婴儿的脊背处，从上向下轻轻拍打。
3. 拍打臀部时，连同臀部一起拍打，此处可稍稍用些力，不过要在婴儿承受的范围内。





挤压

挤压的方式适合做果汁。

方法：制作果汁前，需将水果用挤压器挤汁，并把大的硬块拿出来，再用无菌纱布包起来挤压。也可将水果切小块后再用无菌纱布挤压。



压碎

质地较软且易弄碎的食物可采用压碎的方法来处理，如草莓、香蕉、熟土豆等。

方法：将食物放入碗里，用汤匙将其压碎即可。



擦碎

偏硬的食物更适合用擦碎的方法来处理，如胡萝卜、白萝卜、小黄瓜等。

方法：擦丝板放在碗上，食物放在擦丝板上擦碎，擦碎的食物碎末正好落入碗里。



过滤

如果想要得到食物的汁液，可用过滤的方法来处理。

方法：细滤网置于碗上，将磨碎的食物放在细滤网上，用汤匙按压食物，使汁液滤到碗中。



研磨

研磨也是处理婴儿辅食常用的方法，但在处理前一般需要先食物煮熟或切细。

方法：食物烫熟后切成小块，放入钵钵里，用研磨棒仔细研磨，将食物研碎即可。



浸泡

有些食物在调理前需先用水浸泡一下，如干海带、黑木耳、银耳等。若食物带有涩味，可在浸泡时加些盐或醋。

方法：将食物放入容器中，加水（以没过食物为准）浸泡。



调糊

调糊是制作辅食很重要的一个方法。从吞咽期到蠕嚼期经常会用到这一方法。

方法：煮原料时分次逐渐加入，及时搅拌就能形成糊状食物，如果操作不当，效果就会打折扣。





3~4个月

蛋黄羹

材料：鸡蛋1个，肉汤200毫升

调料：盐适量

做法：

1. 将鸡蛋煮熟，取鸡蛋黄放入碗内捣碎，并加入肉汤研磨至均匀光滑为止。
2. 将研磨好的蛋黄放入锅内，加入盐，边煮边搅拌混合即可。



红枣苹果汁

材料：新鲜红枣20颗，苹果1个

调料：无

做法：

1. 红枣、苹果清洗干净，再用开水略烫。
2. 红枣倒入炖锅，加水，用微火炖至烂透。
3. 用小刀将苹果切成两半并去核，用小勺在苹果切面上将果肉刮出泥。
4. 将苹果泥倒入锅中略煮，过滤后给婴儿食用。



爱心小叮咛

红枣富含多种维生素、植物蛋白、矿物质等婴儿发育所必需的营养成分，而且含有增强记忆力的核酸及锌元素，对于促进婴儿的智力发育有着特殊的功效。



5~6个月

胡萝卜鳕鱼粥

材料：鳕鱼30克，胡萝卜10克，十倍粥1/2碗

调料：无

做法：

1. 胡萝卜洗净去皮切小丁；鳕鱼洗净切小丁。
2. 胡萝卜丁、鳕鱼丁与十倍粥混合煮软，搅成糊状。



毛豆西式粥品

材料：毛豆4粒，水煮鸡蛋黄1/2个，十倍粥1/2碗

调料：无

做法：

1. 毛豆去膜，放入十倍粥中煮软。
2. 放入搅拌机中打成糊状。
3. 蛋黄入滤网中磨成泥，放在毛豆粥上。

爱心小叮咛

此粥营养丰富，顺口好吃。毛豆需剥去外膜，口感上才更加细致。





7~8个月

胡萝卜水果

材料：胡萝卜20克，猕猴桃20克，鸡蛋黄1/2个

调料：无

做法：

1. 将胡萝卜洗净，煮熟，磨成泥状。
2. 猕猴桃去皮、心，压碎；蛋黄压成泥。
3. 将胡萝卜泥、猕猴桃泥、蛋黄泥装盘，喂食时再拌匀。



爱心小叮咛

猕猴桃的维生素C含量是水果中的佼佼者，可调理肠胃、促进食欲。取猕猴桃果肉的简单方法是先用小刀将果实横向切两半，然后用小勺舀取果肉。

蛋黄豆糊

材料：荷兰豆100克，鸡蛋黄1个，米50克

调料：盐少许

做法：

1. 将荷兰豆去掉豆荚，放进搅拌机中打碎，或用刀剁成豆茸。
2. 将整个鸡蛋煮熟捞起，然后放入凉水中浸一下，去壳，取出蛋黄，压成蛋黄泥。
3. 米洗净，在水中浸泡2小时，连水、豆茸一起煲约1小时，煲成半糊状，然后放入蛋黄泥焖约5分钟即可。



爱心小叮咛

此菜硬度适中，可以摩擦牙龈，促使萌生的乳牙及时长出，同时还有健脑作用，是补充钙质的良好来源。



9~10个月

红薯蒸糕

材料：红薯泥1大匙，松饼粉2大匙，鲜奶1大匙，鸡蛋1/2个

调料：无

做法：

1. 鲜奶与鸡蛋液拌匀，加入松饼粉调匀，然后加红薯泥拌匀，即为生料。
2. 蒸具模型抹少许奶油，倒入生料，入蒸锅以中火蒸12分钟即可。



疙瘩汤

材料：面粉50克，鸡蛋清1个，鸡蛋黄1/2个，菠菜叶25克，虾仁、香菜各15克

调料：高汤适量，盐、味精、香油各少许

做法：

1. 将鸡蛋清与面粉和成稍硬的面团揉匀，擀成薄片，切成黄豆粒大小的丁，撒入少许面粉，搓成小球。
2. 虾仁洗净，切成小片；香菜洗净，切末；菠菜洗净，切末待用。
3. 高汤倒入锅内，放入虾仁片、盐、味精，煮沸后放入面疙瘩，煮熟，淋入鸡蛋黄，加入香菜末、菠菜末，滴入香油，盛入盆内即成。



爱心小叮咛

面疙瘩搓好后，要将面粉抖净，这样煮熟后汤清，不黏稠。



11~12个月

青豆土豆泥

材料：土豆 40 克，青豆 20 克

调料：高汤 2 大匙

做法：

1. 土豆去皮洗净，煮熟压成泥状。
2. 青豆煮熟，剥皮，压成泥状。
3. 将两者拌匀即可喂食。



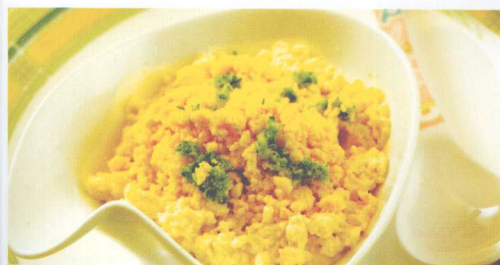
豆腐蛋黄泥

材料：嫩豆腐 20 克，水煮鸡蛋黄 1/2 个

调料：海苔粉少许

做法：

1. 嫩豆腐洗净，放沸水中煮片刻取出压成泥状。
2. 蛋黄磨成泥状，放在豆腐泥上，撒上少许海苔粉增加香味。



爱心小叮咛

豆腐含维生素A、维生素B和钙质、蛋白质，尤其钙质对于婴儿的牙齿及骨骼发育甚有帮助。在选购豆腐时，可在阳光下直接观察豆腐的颜色，优质豆腐是均匀的乳白色或淡黄色，稍有光泽。

宝宝最佳辅食及料理要点



健康养护 新生儿宝宝

席雪 编著

- ① 全国知名母婴护理专家
- ② 北京市东城区妇幼保健院
护士长，主管护师
- ③ 《妈咪宝贝》杂志及
中央电视台婴幼护理节目
特邀专家



中国纺织出版社

目录

C O N T E N T S

初生宝宝

初生宝宝身体发育情况	12
初生宝宝智能体能发育情况	12
养育指导	14
●哺喂●日常照护	14/15
●不同季节的照护方法	15
接种疫苗备忘录	16

第 1 周

护理技巧周周学	17
●宝宝的脐带处理	17
●喂宝宝的办法	17
●抱宝宝	17
●换尿布	17/18
●帮宝宝穿衣	19
●包裹宝宝	19
可能发生的异常情况	20
●黄疸●鹅口疮	20
快乐亲子游戏	20
专家答疑	21

宝宝第 1 个月

本月宝宝身体发育情况	22
本月宝宝智能体能发育情况	22
需要引起重视的发育情况	24
养育指导	24
●哺喂●日常照护	24/25
●不同季节的照护方法	26
玩具推荐	26
接种疫苗备忘录	26

第 2 周

护理技巧周周学	27
●母乳喂养要注意的问题	27
●建立母子情结	28
●如何和宝宝建立感情	28
●帮宝宝擦澡	28
●宝宝可能会昼夜不分	29
●带宝宝外出	29
可能发生的异常情况	29
●粟粒疹●睡眠性呼吸暂停 ..	29/30
●乳糖不耐受	30
快乐亲子游戏	31
专家答疑	31

第 3 周

护理技巧周周学	32
●用配方奶喂养宝宝	32
●帮宝宝洗澡●宝宝的排便 ..	33/34
可能发生的异常情况	34
●皮疹●排便习惯改变	34
●急性腹绞痛●生殖器发炎	35
●喷射状呕吐	35
快乐亲子游戏	36
专家答疑	37

第 4 周

护理技巧周周学	38
●宝宝的指甲护理	38
●给宝宝测量体温	38
●选择照顾宝宝的人	39
可能发生的异常情况	40

87 ●成长停滞●克汀病	40
快乐亲子游戏	41
专家答疑	41

宝宝第 2 个月

本月宝宝身体发育情况	42
本月宝宝智能体能发育情况	42
需要引起重视的发育情况	44
养育指导	44
88 ●哺喂●日常照护	44
88 ●不同季节的照护方法	45
玩具推荐	46
抚触、按摩、婴儿体操	46
48 ●关于抚触、按摩、婴儿体操	46
48 ●为2~6个月宝宝按摩的要点	47
●为6个月~1岁宝宝按摩的要点	47
接种疫苗备忘录	48

第 5 周

护理技巧周周学	49
88 ●宝宝哭时的沟通●家庭床	49
可能发生的异常情况	50
88 ●脱水●打嗝●听力问题	50
快乐亲子游戏	51
专家答疑	51

第 6 周

护理技巧周周学	52
78 ●用奶瓶的技巧	52
可能发生的异常情况	52
88 ●发烧	52
快乐亲子游戏	53
专家答疑	53

第 7 周

护理技巧周周学	54
89 ●宝宝喝水的时间	54
●宝宝不出汗的原因	54
●保护宝宝	54
可能发生的异常情况	55
89 ●疝气●痱子	55
快乐亲子游戏	55
专家答疑	56

第 8 周

护理技巧周周学	57
●宝宝放松操●谨防宝宝猝死	57
可能发生的异常情况	58
●吸收障碍综合征●腹泻	58
快乐亲子游戏	59
专家答疑	59

宝宝第 3 个月

本月宝宝身体发育情况	60
本月宝宝智能体能发育情况	60
需要引起重视的发育情况	62
养育指导	62
●哺喂●日常照护	64
●不同季节的照护方法	64
玩具推荐	64
抚触、按摩、婴儿体操	65
接种疫苗备忘录	65

第 9 周

护理技巧周周学	66
●宝宝的前背椅	66
●让宝宝睡好	66
可能发生的异常情况	66
●结膜炎●荨麻疹	66/67
快乐亲子游戏	67

专家答疑	68
学做宝宝营养餐	68

第 10 周

护理技巧周周学	69
● 让宝宝远离二手烟	69
可能发生的异常情况	69
● 感冒	69
快乐亲子游戏	70
专家答疑	70
学做宝宝营养餐	70

第 11 周

护理技巧周周学	71
● 宝宝旅行喂食诀窍	71
可能发生的异常情况	71
● 肛裂●胀气	71/72
快乐亲子游戏	72
专家答疑	73
学做宝宝营养餐	73

第 12 周

护理技巧周周学	74
● 给宝宝听古典音乐	74
● 宝宝急救箱	74
可能发生的异常情况	74
● 畸形足	74
快乐亲子游戏	75
专家答疑	75
学做宝宝营养餐	75

宝宝第 4 个月

本月宝宝身体发育情况	76
本月宝宝智能体能发育情况	76
需要引起重视的发育情况	78

养育指导	78
------------	----

● 哺喂●日常照护	78
-----------------	----

● 不同季节的照护方法	79
-------------------	----

玩具推荐	80
抚触、按摩、婴儿体操	80
接种疫苗备忘录	81

第 13 周

护理技巧周周学	82
● 想办法让宝宝入睡	82
● 宝宝的喜好	82
可能发生的异常情况	82
● 皮肤干裂●发热导致食欲不振82/83	82/83
快乐亲子游戏	83
专家答疑	84
学做宝宝营养餐	84

第 14 周

护理技巧周周学	85
● 帮宝宝保暖	85
可能发生的异常情况	85
● 口水疹●麻疹	85
快乐亲子游戏	86
专家答疑	86
学做宝宝营养餐	86

第 15 周

护理技巧周周学	87
● 宝宝用药方法	87
可能发生的异常情况	87
● 幽门狭窄	87
快乐亲子游戏	88
专家答疑	88
学做宝宝营养餐	88

第 16 周

护理技巧周周学	89
●小心宝宝窒息	89
可能发生的异常情况	89
●弓形腿●斜视	89
快乐亲子游戏	90
专家答疑	90
学做宝宝营养餐	90

宝宝第 5 个月

本月宝宝身体发育情况	91
本月宝宝智能体能发育情况	91
需要引起重视的发育情况	93
养育指导	93
●哺喂●日常照护	93
●不同季节的照护方法	94
玩具推荐	95
抚触、按摩、婴儿体操	95
接种疫苗备忘录	95

第 17 周

护理技巧周周学	96
●宝宝的爬行准备	96
●处理宝宝哭闹	96
可能发生的异常情况	97
●乳糜泻	97
快乐亲子游戏	97
专家答疑	98
学做宝宝营养餐	98

第 18 周

护理技巧周周学	99
●宝宝日光浴的方法	99
●晒伤的症状及处理	99
可能发生的异常情况	100
●痉挛●掉头发	100

快乐亲子游戏	100
专家答疑	101
学做宝宝营养餐	101

第 19 周

护理技巧周周学	102
●宝宝如何吃固体食物	102
●用纸尿裤还是尿布	102
可能发生的异常情况	102
●水疱疹●咳嗽	102/103
快乐亲子游戏	103
专家答疑	104
学做宝宝营养餐	104

第 20 周

护理技巧周周学	105
●宝宝在家的安全措施	105
可能发生的异常情况	106
●疼痛●肠梗塞●过敏	106
快乐亲子游戏	107
专家答疑	107
学做宝宝营养餐	107

宝宝第 6 个月

本月宝宝身体发育情况	108
本月宝宝智能体能发育情况	108
需要引起重视的发育情况	110
养育指导	110
●哺喂●日常照护	110
●不同季节的照护方法	111
玩具推荐	112
抚触、按摩、婴儿体操	113
接种疫苗备忘录	113

第 21 周

护理技巧周周学	114
● 不要给宝宝吃这些食物	114
● 避免宝宝中毒	114
可能发生的异常情况	114
● 瘙痒	114
快乐亲子游戏	115
专家答疑	115
学做宝宝营养餐	116

第 22 周

护理技巧周周学	117
● 宝宝不喜欢固体食物怎么办	117
● 试着让宝宝独处	117
● 出行时宝宝的安全措施	117
可能发生的异常情况	118
● 贫血 ● 幼儿急疹	118
快乐亲子游戏	119
专家答疑	119
学做宝宝营养餐	120

第 23 周

护理技巧周周学	121
● 让宝宝学会一个人睡	121
● 提升宝宝的运动技能	122
● 让宝宝远离危险地带	122
● 选择适合宝宝的洗衣剂	123
可能发生的异常情况	123
● 哮喘 ● 鼻充血	123/124
快乐亲子游戏	124
专家答疑	125
学做宝宝营养餐	125

第 24 周

护理技巧周周学	126
● 和宝宝一起学习	126
可能发生的异常情况	126

● 毛细支气管炎	126
快乐亲子游戏	127
专家答疑	127
学做宝宝营养餐	127

第 25 周

护理技巧周周学	128
● 宝宝能用浴缸了	128
● 给宝宝足够热量	128
可能发生的异常情况	128
● 痣	128
快乐亲子游戏	129
专家答疑	129
学做宝宝营养餐	129

宝宝第 7 个月

本月宝宝身体发育情况	130
本月宝宝智能体能发育情况	130
需要引起重视的发育情况	132
养育指导	132
● 哺喂 ● 日常照护	132
● 不同季节的照护方法	133
玩具推荐	134
抚触、按摩、婴儿体操	134
接种疫苗备忘录	134

第 26 周

护理技巧周周学	135
● 让宝宝抓着吃	135
● 减轻宝宝的分离恐惧	135
可能发生的异常情况	136
● 肾脏问题	136
快乐亲子游戏	136
专家答疑	137
学做宝宝营养餐	137

第 27 周

护理技巧周周学	138
●喂辅食的技巧	138
●如何照顾感冒的宝宝	138
可能发生的异常情况	139
●出水痘	139
快乐亲子游戏	139
专家答疑	140
学做宝宝营养餐	140

第 28 周

护理技巧周周学	141
●宝宝排斥爸爸妈妈中的一个怎么办	141
可能发生的异常情况	141
●药物中毒●耳朵感染	141/142
快乐亲子游戏	142
专家答疑	143
学做宝宝营养餐	143

第 29 周

护理技巧周周学	144
●维生素及矿物质补充剂	144
●给宝宝吃点糖果	144
●让宝宝接受新食物的技巧	144
●注意给宝宝补铁	144
可能发生的异常情况	145
●肉毒杆菌中毒	145
快乐亲子游戏	145
专家答疑	146
学做宝宝营养餐	146

第 30 周

护理技巧周周学	147
●别噎到宝宝●检查推车	147
可能发生的异常情况	148

●便秘●胃酸逆流	148
----------------	-----

快乐亲子游戏	149
专家答疑	149
学做宝宝营养餐	149

宝宝第 8 个月

本月宝宝身体发育情况	150
本月宝宝智能体能发育情况	150
需要引起重视的发育情况	152
养育指导	152
●哺喂●日常照护	152
●不同季节的照护方法	154
玩具推荐	155
抚触、按摩、婴儿体操	155
接种疫苗备忘录	156

第 31 周

护理技巧周周学	157
●安全提示	157
●宝宝也会有压力	157
可能发生的异常情况	157
●牙床痛和牙床痒	157
●耳聩聆阻塞●毛囊炎	158
快乐亲子游戏	159
专家答疑	159
学做宝宝营养餐	159

第 32 周

护理技巧周周学	160
●宝宝拒绝让你喂他时	160
可能发生的异常情况	160
●湿疹	160
快乐亲子游戏	161
专家答疑	161
学做宝宝营养餐	161