



“80^后”父母
育儿宝典

不一样的孕育,不一样的未来,让您的孕育更科学更健康!

道科特 ● 编著

“80^后”父母一站式 孕产育儿教程

怀孕~生产

上海科学普及出版社

“80^后”父母一站式 孕产育儿教程

怀孕~生产

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

“80后”父母一站式孕产育儿教程 / 道科特编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5427-4423-4

I. 8… II. 道… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②产褥期—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137366号

组稿编辑: 张 帆

责任编辑: 宋惠娟

“80后”父母一站式孕产育儿教程

道科特 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

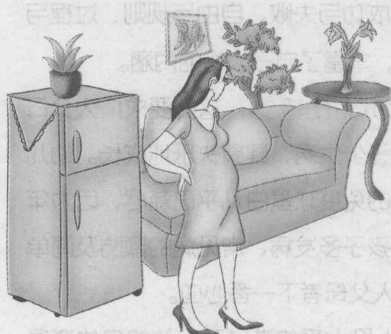
各地新华书店经销 北京楠萍印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 26.25 字数 400千字

2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-4423-4

定价: 39.00元



前言

FOREWORD

生养和培育一个健康聪明的孩子，是每一位做父母的心愿。未出生的宝宝仿佛是一粒等待勃发的种子，准父母们正如在一旁日夜守候的园丁，满怀欣喜地期待着种子破土而出的那一刻。而在宝宝还未诞生之前，在父母内心里，有些担忧，还有些疑惑和惘然……因为每个宝宝的孕育、诞生和成长都是一个奇迹。准父母们只有做足功课，才能获得更安全、更满意的生产经验，才能迎来一个更加健康的宝贝。

对准父母们来说，呵护宝宝从呵护母亲开始，怀孕中的女人，始终要坚持一条不变的准则：对妈妈最好的，永远都是对宝宝最好的。

本书根据专业的分娩教育专家、小儿科医生、产科医生等做出的阐述，讲解了正确可靠的孕前准备、孕期保健、分娩及产后保健、育儿等多方面的知识。

宝宝诞生前，孕前计划细安排、孕妇保健、产妇生活细安排力求做到完美无缺，对准备怀孕或孕期女性关心的问题给予细心解答，贴心关怀，对女性在这个时期的心理和情感给予真切的呵护。希望所介绍的知识，能伴你 and 宝宝共同成长！

对于婴幼儿来说，生活就是游戏。宝宝在游戏中不断成长，而父母及游戏也在宝宝的成长过程中扮演极其重要的角色，在这一阶段，父母要用你的爱心，你的聪明才智，来创设更多符合此阶段宝宝玩的游戏，以便让他们在游戏

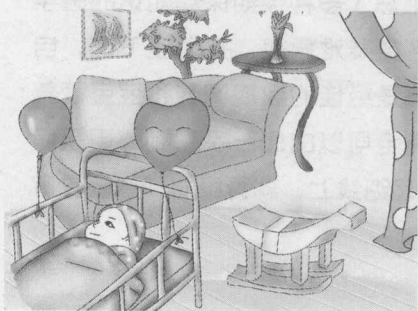
中进行学习,启迪心智,让宝宝在不断体验成功与失败、自由与规则、过程与结果……的过程中,在满足玩的乐趣的同时,丰富了自己人格的内涵。

四季天气变化无常,幼儿的肠胃抵抗力比较弱,这就要求广大父母根据时节的不同合理搭配孩子的饮食以保孩子少生病,健康快乐地成长。幼儿出生一段时间后,其出生时从母体内所携带的免疫球蛋白几乎已耗尽,因为年龄还小抵抗力非常低,还要求家长要懂一些孩子多发病、常见病的预防及简单的治疗。最重要的是幼儿的培养,更需要为人父母者下一番心血。

宝宝日长夜大,现在的宝宝已是一副人见人爱的模样了。他的身体变得灵活了,好像也更懂事了,还会主动地和你“咿咿呀呀”地打招呼了。这时,宝宝不仅成了爸爸妈妈的小开心果,而且,宝宝的学习能力也逐渐显露出来。因此,家长应该充分利用各种机会,鼓励和引导宝宝开展各种有益的游戏活动,促进他们身体各种功能的发育和智能的发展,使宝宝接受真正意义上的早期教育。父母要做好孩子的第一任老师,也是影响其一生的、最重要的老师。

人之初,是一张白纸。性善或性恶全凭后天环境的影响、教育、诱导和训练。

家庭是育人的摇篮,家庭教育是整个教育事业的重要组成部分,希望每位家长都能正视家教中的误区,切实转变自己落后的家教观念,学习科学的教子方法,真正掌握家教的艺术,全面提高自身的家教水平和家教素养,才能最终避免家教误区。愿家庭教育开出成功之花,结出成功之果!



前序

PREORDER

打造完美宝宝

健康聪明的完美宝宝，您是否期待已久？您是否已做好迎接小天使降临的正确准备？对于生育宝宝的长旅，您是否已有足够信心笑着迎接？

随着社会的发展和优生观念日渐深入人心，越来越多的父母们开始注重妊娠分娩以及育儿方面的知识。他们希望了解的东西很多，主要涉及这样一些方面：孕前该怎么制定计划？在饮食和其他相关知识上应该掌握些什么？新生命的孕育究竟是一个什么样的过程？怀胎十月有哪些注意事项？产后又该怎样进行保健？各个年龄段的宝宝该如何照顾等。

孕育生命是一件神圣又严肃的事情，然而这过程之中需要了解的知识之多，使“妊娠、分娩、育儿”堪称一门大学问。基于人们对这方面知识的渴求，以及现今市面上这类书不全面甚至不负责任粗制滥造的现状，我们特编著了这本《“80后”父母一站式孕产育儿教程》，全书洋洋洒洒40万字，不遗巨细地向您讲述了打造完美宝宝的全过程，从孕前到孕中，从孕中到产后，真正全面细致地给准爸爸、准妈妈们上了一堂“超长课”。

阅读《“80后”父母一站式孕产育儿教程》一书，你不仅能够通过其简单易懂的语言掌握孕育的专业知识，还能把握好优生优育的最

佳方向。对大众而言，这无疑是一部汇总了多种孕期保健知识的医学宝典，让您足不出户就能一眼看透各类疑难病症，并对症下药，自己做自己和宝宝的家庭医生；本书还是绝佳的孕期调养和宝宝营养食谱，经济实惠又营养美味的佳肴完全可以由您一手烹制；更是切实可行的育儿教材，如何让宝宝赢在起跑线上，就看身为“启蒙教育老师”的您怎么研读此书了。

做好孕前计划！

我们常说孩子是爱情的结晶，在人的一生中，确实没有什么比结婚怀孕、生儿育女和为人父母更为宝贵和更值得珍惜的经历了。几乎每一对年轻夫妇都希望自己的孩子能够顺顺利利地来到这个世界上，然后以欣喜的目光欣赏自己创造的生命奇迹和享受人生的天伦之乐。

生一个健康聪明的孩子，是天下父母共同的心愿。而作为准妈妈的您，就要提前做好给自己未来的宝宝“全面营养基”的准备。要知道，当身上流动着你们家族鲜活血液的新一代生命呱呱坠地的时候，当一个健康聪明可爱的“精灵”降临到你们家庭的时候，你们也会为当初的选择感到无憾。

毫无疑问，准备怀孕的夫妻首先要考虑的就是如何优生优育，即怎样才能生一个健康又聪明的完美宝宝，那么孕前做一个周全的计划便成了优生优育的必要前提。周全的孕前计划不但可以使夫妻在心理上做好怀孕的准备，而且还能够采取一些措施增加受孕的机会，这就为健康宝宝的到来做好了充分的准备。

准爸爸、准妈妈们要切记，周全的孕前计划会给妊娠带来好的开始，我们常看到这样的情况：有的父母常常为自己的宝宝没有别人的宝宝健康聪明而感到困惑。其实他们不知道这些不是宝宝的原因，而是他们在没有周全计划的时候让宝宝到来了。优生优育始于孕前，所以每一对决定要宝宝的夫妻要及早开始你们的孕前详细计划。

伟大而神圣的母爱！

妊娠期是女性生命中具有独特意义的一段人生经历，也是最需要充分的准备和科学指导的重要阶段。准妈妈们不但要了解自己的身体变化，还要了解

怀孕各阶段里可能会有的妊娠反应，并掌握一些克服方法来适应这些生理变化。同时，孕期营养与胎儿的成长是同等重要的，孕妈妈们如果能了解胎儿良好发育所需的营养要素，并通过在饮食中的摄取来供给胎儿，相信不论是对母体还是对宝宝都会起到很好的作用。另外，学会走出孕期心理阴影，在穿衣起居上重视一些宜与忌、了解在妊娠期如何保证健康等，对母婴来说其意义也是举足轻重的。

很多准妈妈由于在这些方面缺乏经验，总是不知道其中的利与害，因而一意孤行，对其不健康的生活习惯没有丝毫改正之意。不良的生活方式对于平常人来说都是一个看不见的杀手，更不用说是准备打造完美宝宝的准妈妈们了。大量的统计数据表明，最近几年孕妇怀畸形胎儿的比例比起以前大为增大。而经过研究发现，如果女性能够提前采取预防措施，许多出生缺陷症状是可以避免的，因此，想让自己生的宝宝健康，准妈妈学习相关孕育知识至关重要。

准妈妈的心态！

妊娠是女性一生最幸福的事情。在自己的身体里孕育一个小生命，是多么令人兴奋的体验。这是天下女性共有的心愿。可是，想做准妈妈的您，在孕前拥有好的心态是很重要的。科学显示，孕前精神状态佳的准妈妈产下的宝宝，智商指数会比较高。

准妈妈在怀孕的不同阶段会伴随有不同的心情体验，心态调理和身体调理同等重要，因为您的心情是“晴”是“雨”，最能直接感受到并受到影响的将是您的宝宝。

尤其是怀孕的第十个月，准妈妈的整个妊娠过程快要接近尾声，面临着最后的冲刺。等待了9个月、历经了太多的艰辛，当腹中的宝宝即将来到眼前时，准妈妈们的心情会变得紧张又兴奋，有时准妈妈明明还未接近预产期，但她的神经已经变得非常敏感，常常因为一些孕期常有的阵痛现象而认为是宝宝要出生了。尤其是第一胎，紧张的心情会更加严重。有时准妈妈不经意地想象生产时的疼痛，会让他们更加紧张与惶恐。

准妈妈要做好心理准备，不少孕妇因缺乏分娩的知识，对分娩有恐惧心

理，影响了临产前的饮食与睡眠。只要做好定期胎检，分娩的安全性是可以保证的。这时家庭一定要给准妈妈更多的安慰，尤其是家中的长辈，最好用自己的经验消除准妈妈的这种紧张感。

妈妈们在经历了怀孕、生产的过程之后，心理会产生很多变化，提前了解产后的心理变化有助于妈妈们提前做出相关调整。准妈妈在生产过后，要学会用感恩的心态去面对生活，把精力多放在孩子的可爱和工作的乐趣之上，这样能够转移注意力，在一定程度上会减轻妈妈们的心理负担。而当个人感觉有极其不好的心理变化时一定不要一个人闷在心里，尤其是第一次生育的女性，要学会把自己心理的不舒服之处及时向家人倾诉，这也是减轻心理压力的一个方法。

准妈妈的健康饮食！

孕育与诞生，为妈妈这个神圣而伟大的词语做出了刻骨铭心的注脚。让自己的孩子健康聪明，是天下每位母亲最大的愿望。作为准妈妈的您，会为吃什么更科学、怎么吃更有营养而苦恼，也常会因担心宝宝的营养而心神不安。不敢随便“补”，不“补”会不会亏了自己和宝宝？“补”错了怎么办？……不用愁，在这本书中全有答案，在这段特殊时期中，我们的营养专家、心理专家将与您一路同行。

孕妇，作为特殊的人群，在日常饮食生活中，不仅要重视加强营养，适量吃些营养丰富的食物，而且对膳食结构、饮食烹调、饮食卫生以及食品选择等方面要有所了解，为了宝宝能够健康诞生，孕妇要有一个健康的饮食，因为母体与胎儿的营养全靠孕妇一个人的饮食来供给。在怀孕期间，孕妈妈最好少吃甚至不吃肥肉，而要多吃些新鲜的蔬菜和瓜果，如生菜、番茄、苹果、桃子等，吃的时候也要根据需要适量地食用；面包类可选择全麦面包；饮料方面尽量改喝牛奶，这样可以补充人体对钙的需求；在怀孕期间最好不要喝汽水和咖啡。这些都是为了孕育健康而聪颖的小生命，有助于优生。

孕妈妈在不同时期要有不同的饮食要求，本书对此做出了详细说明，甚至连孕后的食谱也一应俱全，阅读本书，您可以足不出户就成为专业的孕期营养师。

一个女性的一生中，相信没有比孕育一个小生命更为难忘与幸福的事情了。宝宝在妈妈身体里已经10个月了，一旦要分娩，这漫长的过程会让每一位母亲体会到种种的苦乐酸甜。宝宝的出世和宝宝健康的初啼，是每一对夫妇最渴望的事情。那么，产前该做哪些准备？临产的征兆有哪些？如何克服产前焦虑？什么叫导乐式分娩？如何应对紧急分娩与难产？无痛分娩如何实施？分娩时该如何配合医生？此书帮你掌握应对分娩的各方面知识与技巧，相信你不会再为分娩而恐惧担忧。

妊娠与分娩是女性的特权和天职。但是，初次怀孕的人特别容易产生不安与担心：怀孕后可以继续工作吗？早孕反应严重时怎么办？胎儿是否能健康发展？产后身体能复原吗？胎儿出现某种情况要紧吗？

我们根据专家、医师的建议，从妊娠准备到孕期保健及科学育儿，对孕妈妈们进行全面的科学指导，通俗易懂。怀孕前后，不论您身体发生什么变化、遇到什么问题，您都将从本书中找到答案，获得解决问题的方法，安全、顺利地分娩。《“80后”父母一站式孕产育儿教程》以月为时间段，将妊娠有关胎儿生长发育和孕妇的生活起居、衣食住行、医疗保健、各期胎教、分娩经过等做了详尽、形象、具体的介绍和亲密指导，堪称您的良师益友！

目录

CONTENTS

第一章



孕前计划细安排

001

1. 周全的孕前计划/2
2. 孕前半年不宜再服避孕药/3
3. 父母要做孕前体检/4
4. 母亲患有哪些疾病可能遗传给下一代/6
5. 准妈妈要做好孕前心理准备/7
6. 最佳受孕季节/8
7. 准爸爸保证精子健康的饮食注意/8
8. 孕前准妈妈生活方式五禁忌/10
9. 准妈妈孕前要有合理的健身计划/11
10. 高龄准妈妈孕前须知/11
11. 推算排卵日期/12
12. 受孕的最佳性爱姿势/13
13. 怎样判断自己是否怀孕了/14

第二章



准爸妈孕前饮食

017

1. 准妈妈优生饮食原则/18
2. 准妈妈需要补充叶酸/18
3. 准爸爸要养成良好的饮食习惯/19
4. 准爸爸要戒烟、戒酒/20
5. 准爸爸优生饮食原则/21
6. 准妈妈合理食用水果/22
7. 孕前准妈妈要合理补充维生素/23
8. 准妈妈要注意饮食习惯/24
9. 准妈妈要保证吃早餐/25

第三章



孕前优生知识

027

1. 了解受孕的条件/28
2. 如何预防“缺陷宝宝”/28
3. 孕前做优生咨询有哪些好处/29
4. 孕前应做好哪些方面的保健/31
5. 多食哪些食物有助于怀孕/32
6. 性生活和谐有利于优生/33
7. 婚后不宜立即受孕/33
8. 长期用药的夫妻不宜立即受孕/34

9. 肥胖女性孕前应注意哪些问题/35

10. 怀孕前忌食棉子油/36

11. 高龄女性怀孕有哪些危险/37

12. 引起习惯性流产的原因有哪些/38

13. 出现母子血型不合时应该怎么办/38

14. 妇女不宜带病妊娠/39

15. 近亲结婚不利于优生/40

第四章



新生命的孕育过程

043

1. 准爸爸优生应该注意的问题/44

2. 如何提高“一次”受孕率/44

3. “酸儿辣女”是真的吗/45

4. 准爸妈的年龄与优生/46

5. 受精的准备和受精的过程/47

第五章



孕妈妈的妊娠课堂

049

一、惊喜的第1个月(0~4周)/50

1. 早孕反应及减轻早孕反应的方法/50

2. 孕妇不宜盲目保胎/51

3. 准妈妈的身体情况变化/52

4. 怀孕1个月, 孕妇的注意事项/52

5. 写字楼里的准妈妈须知/53

6. 准妈妈一月饮食指导/54

7. 准妈妈要了解的水果学问/56

8. 准妈妈应少吃刺激性食物/57

9. 偏食的准妈妈怎么办/58

10. 孕妇最易忽视的问题/59

11. 重视孕早期检查/59

12. 学会计算孕周/60

13. 孕妇感冒后该怎么办? /61

14. 谨防宫外孕/62

15. 准妈妈的服药须知/63

3. 孕妇不宜喝咖啡/67

5. 孕妇不宜食冷饮/69

6. 怀孕2个月的饮食安排/69

7. 准妈妈的早餐很重要/70

8. 准妈妈不宜只吃素食/71

9. 怀孕2个月养胎与护胎的注意事项/72

10. 妈妈要注意预防流产/73

11. 为宝宝提供一个健康的居住环境/74

三、怀孕的第3个月(9~12周)/75

1. 准妈妈的服饰搭配/75

2. 准妈妈不宜穿高跟鞋/76

3. 准妈妈的卫生很重要/77

4. 准妈妈不宜过分节食/78

5. 准妈妈的特别营养补充/79

6. 准妈妈要多补充蛋白质/80

7. 准妈妈应少吃方便食品/80

8. 哪些病毒易导致胎儿畸形/81

9. 如何治疗葡萄胎/82

10. 孕妇不宜常发脾气/83

二、难言的第2个月(5~8周)/64

1. 孕妇不宜吸烟/65

2. 孕妇不宜喝酒/66

四、怀孕的第4个月(13~16周)/84

1. 散步是准妈妈的必需功课/84
2. 孕妇不宜久坐,应多运动/85
3. 适当地控制体重的增加/86
4. 孕中期的膳食安排/86
5. 准妈妈要注意饮食/87
6. 孕妇补充铁和锌/88
7. 孕妇需要适当补碘/88
8. 进行胎教/89
9. 开始让宝宝接受音乐胎教/90
10. 母婴的变化和注意事项/90

五、怀孕的第5个月(17~20周)/91

1. 孕中期的穿衣讲究/91
2. 孕妇居室不宜摆放花草/92
3. 孕妇不宜长时间看电视/93
4. 冬季,孕妇最好不要睡电热毯/94
5. 孕妇洗澡时应注意什么/95
6. 怀孕5个月的饮食原则/95
7. 怀孕5个月应多补钙/96
8. 第5个月膳食要求及食谱举例/97
9. 有助于准妈妈优生的食物/98
10. 孕妇不宜多吃盐和动物肝脏/99
11. 孕妇要注意不宜食用高脂肪食物/100
12. 做胎检,了解什么是胎动/101
13. 5个月的记忆训练及语言胎教/102
14. 孕妇应避免噪声/103

六、怀孕的第6个月(21~24周)/104

1. 怀孕6个月的孕妇要注意自己的睡姿/104
2. 准妈妈失眠的原因/105
3. 孕妇的标准睡眠环境及临睡前应注意的问题/105
4. 怀孕6个月的饮食原则/106
5. 怀孕6个月的健康食谱/107

6. 注意是否营养过剩/108
7. 听胎心/109
8. 数胎动/110
9. 光照胎教/111
10. 准爸妈一起给宝宝进行抚摸胎教/112

七、怀孕的第7个月(25~28周)/114

1. 孕妇要注意腹部的疼痛/114
2. 孕妇注意保证充足的休息/115
3. 注意一些常见的妊娠妇科疾病/116
4. 怀孕7个月的饮食原则/116
5. 怀孕7个月的健康食谱/117
6. 少食多餐饮食方式/118
7. 准妈妈可以每天为宝宝讲故事/119
8. 准妈妈可以为宝宝进行美感胎教/121

八、怀孕的第8个月(29~32周)/122

1. 怀孕8个月症状/122
2. 需要提前入院待产的情况/123
3. 孕晚期应为母乳喂养做准备/124
4. 准妈妈要学会乳房保健/125
5. 怀孕8个月的饮食原则/126
6. 怀孕8个月的健康食谱/127
7. 了解早产及其原因/128
8. 准妈妈可以用联想法教宝宝算术/130

九、怀孕的第9个月(33~36周)/141

1. 准妈妈和胎儿的生理变化/131
2. 准妈妈应该注意的问题/132
3. 怀孕9个月的饮食原则/132
4. 怀孕9个月的健康食谱/133
5. 胎教呼吸法/134
6. 父母对宝宝胎教/134

十、怀孕的第10个月(37~40周)/136

1. 准妈妈生理和心理的变化/136

2. 准妈妈的产前禁忌/136
3. 准妈妈产前的准备工作/137
4. 了解常用的分娩方式/138

5. 分娩前的注意事项/139
6. 准妈妈临产前的饮食安排/140
7. 有助分娩的食品/141

第六章



激动人心的分娩

143

1. 产程的三个阶段/144
2. 剖宫产的优缺点/144

3. 自然分娩/145
4. 轻松面对分娩/145

第七章



产妇保健

147

一、产妇生活全面指导/148

1. 产妇心理的变化/148
2. 产妇的生理变化/149
3. 产妇哺乳期乳房护理/150
4. 产妇衣着的选择/151
5. 产后个人卫生护理/152
6. 产妇的休养环境选择/153
7. 产后如何避孕/154
8. 产后“第一次”为何出血/155
9. 产后面部的变化与修护/156
10. 月子妈妈护发妙招/157
11. 产后如何把握瘦身最佳时机/158
12. 新妈妈保持体态健美生活措施/159
13. 新妈妈产后瘦身健美操/160

二、产妇的饮食营养指导/163

1. 产妇月子期必要食物/163
2. 产妇的膳食如何安排/164
3. 产后饮食误区/165
4. 产后三天慎补/166

5. 产妇应该食用哪些水果/167

6. 产后加快康复的汤粥/168
7. 产后的滋补饮食/169
8. 产后补钙的饮食调养/170
9. 产后饮食四原则/172
10. 产后合理进食素食好处多/172
11. 产后补血食谱/173
12. 产后吃什么可以预防便秘/175
13. 如何预防产后消化不良/176

三、产妇的专属食谱/177

1. 牛骨香信萝卜汤/177
2. 木耳清蒸鲫鱼/178
3. 海带炖豆腐/178
4. 桂圆莲子粥/179
5. 紫菜蛋汤/179
6. 大枣养血汤/180
7. 花生炖猪蹄/180
8. 清炖鲫鱼/181

四、新妈妈最为关注的泌乳食谱/181

1. 油菜炒牛肉/181
2. 排骨白菜汤/182
3. 胡萝卜鸭肝/183

4. 素炒豆苗/184

5. 黄瓜拌蜇皮/184
6. 田七乌鸡汤/184
7. 美颜苹果汤/185

第八章



新生儿的生长发育与保健

187

一、正常的新生儿特征/188

1. 新生儿期的概念及特点/188
2. 新生儿的呼吸/189
3. 新生儿的体温/189
4. 新生儿的脐带/190
5. 新生儿的大小便/191
6. 新生儿的睡眠/192
7. 新生儿的生长发育/193
8. “哭”是新生儿的语言/193
9. 新生儿的感知能力/195

二、新生儿的特殊生理状态及常见问题/197

1. 新生儿的生理性体重下降/197
2. 新生儿黄疸/197
3. 新生儿假月经/198
4. 新生儿生理性乳腺肿胀/199
5. “马牙”与新生儿鹅口疮/199
6. 新生儿脱水热/200
7. 新生儿尿布疹/201
8. 新生儿毒性红斑/202
9. 新生儿打嗝怎么办/202

三、新生儿的喂养与日常护理/203

1. 初乳对宝宝很重要/203
2. 母乳喂养好处多多/204
3. 正确的哺乳方法与挤奶方法/205
4. 哺乳期禁用药物/206
5. 新生儿卫生护理/207

四、新生儿的体格与智能训练/208

1. 影响新生儿智力的因素及早期教育/208
2. 新生儿视力的发展/209
3. 及时与新生儿进行情感交流/211
4. 科学地开发新生儿大脑的潜力/212

五、新生儿的常见疾病及防治/213

1. 营养不良及肥胖症/213
2. 维生素缺乏症及防治/214
3. 婴幼儿感冒及肺炎的防治/215
4. 春季常见疾病及防治方法/215
5. 夏季常见疾病及防治方法/216
6. 秋季常见疾病及防治方法/217



一、1~3个月婴儿的生长发育及保健/220

第1节 1~3个月婴儿的生长发育特征/220

1. 婴儿的基本情况/220
2. 婴儿的视觉与听觉发育/220
3. 婴儿运动能力的发育/221
4. 婴儿早期的社会行为和语言发育/222

第2节 1~3个月婴儿的喂养/222

1. 母乳不足的判断方法/222
2. 母乳喂养的注意事项/223
3. 人工喂养的喂奶方法/224
4. 混合喂养和人工喂养注意事项/225

第3节 1~3个月婴儿的日常护理/226

1. 注意婴儿的居住环境/226
2. 婴儿穿着要注意哪些问题? /226
3. 婴儿流口水该如何处理/227
4. 婴儿夜间啼哭的原因/228
5. 婴儿睡觉的几大误区/228
6. 婴儿含着奶头睡觉很危险/229

第4节 1~3个月婴儿良好的习惯培养/230

1. 培养婴儿良好的生活习惯/230
2. 培养婴儿良好的饮食习惯/231
3. 如何为孩子挑选玩具/232

第5节 1~3个月婴儿的体格与智能训练/233

1. 多带婴儿进行户外活动/233
2. 婴儿的按摩操/233
3. 婴儿的视觉刺激/234
4. 婴儿的听觉刺激/236

二、4~6个月婴儿的生长发育及保健/238

第1节 4~6个月婴儿的生长发育特征/238

1. 婴儿的基本情况/238
2. 婴儿的智能发育/238

3. 婴儿的心理发展的特点/240

第2节 4~6个月婴儿的喂养/241

1. 断奶过渡时期/241
2. 辅食的添加原则/242
3. 婴儿的断奶食谱要合理/243
4. 注意婴儿的水果补充/244
5. 婴儿需要的营养元素/245

第3节 4~6个月婴儿的日常护理/246

1. 婴儿的居住环境/246
2. 婴儿的卫生护理/247
3. 婴儿的衣着护理/248
4. 婴儿长牙时期的特殊护理/249
5. 摇晃婴儿的利与弊/250
6. 不要过分逗弄婴儿/251

第4节 4~6个月婴儿的体格与智能训练/252

1. 婴儿的户外活动/252
2. 婴儿的爬行练习/253
3. 婴儿的直立练习/254
4. 和婴儿一起做游戏/254
5. 婴儿的语言训练/256

三、7~9个月婴儿的生长发育及保健/258

第1节 7~9个月婴儿的生长发育特征/258

1. 婴儿的基本情况/258
2. 婴儿的牙齿/258
3. 婴儿的运动和心理功能/259

第2节 7~9个月婴儿的喂养/260

1. 辅食的添加/260
2. 婴儿营养不良的表现/261
3. 婴儿食欲不振怎么办/262
4. 婴儿腹泻时应如何喂养/264

第3节 7~9个月婴儿的日常护理/266

1. 婴儿抽搐时怎么办/266

2. 婴儿患外耳道疖肿怎么办/266

第4节 培养7~9个月婴儿的生活习惯/267

1. 培养婴儿良好的卫生习惯/267

2. 培养入睡的好习惯/269

3. 培养良好的进食习惯/270

4. 培养婴儿的安全意识/271

第5节 7~9个月婴儿的体格与智能训练/272

1. 婴儿主动操/272

2. 让婴儿学习迈步/274

3. 婴儿手的精细动作练习/275

4. 婴儿的语言训练/276

四、10~12个月婴儿的生长发育及保健/278

第1节 10~12个月婴儿的生长发育特征/278

1. 婴儿的基本情况/278

2. 婴儿的运动功能/278

第2节 10~12个月婴儿的喂养/280

1. 婴儿开始断乳/280

2. 婴儿的饮食/281

3. 不可纵容孩子偏食/282

4. 婴儿不宜吃过多甜食/284

第3节 10~12个月婴儿的日常护理/286

1. 掌握婴儿的肥胖度/286

2. 宝宝开窗睡眠益处多/287

第4节 10~12个月婴儿的体格与智能训练/289

1. 游戏/289

2. 婴儿个性的培养/291

3. 婴儿的语言训练/292

第十章



1~3岁幼儿生长发育与保健

295

一、1~2岁幼儿的日常护理与保健/296

1. 宝宝的日常生活护理需注意的小细节/296

2. 不要给幼儿掏耳朵/298

3. 提防孩子在玩耍中伤了眼睛/298

4. 别把维生素当补药给孩子吃/300

5. 不要总是带孩子逛街/300

6. 春季，莫让水痘跟着“发芽”/301

7. 改善宝宝晚上尿床有妙招/302

二、2~3岁幼儿培养教育/303

1. 尽早使用筷子/303

2. 正确使用牙刷/304

3. 纠正口吃/305

4. 如何培养孩子的爱好兴趣/306

5. 如何培养孩子的早期阅读能力/308

6. 如何培养宝宝在活动中的持久性/310

7. 培养孩子的语言表达能力/311

8. 如何启发孩子的观察力/312

9. 培养孩子的注意力与记忆力/313

10. 父母教育孩子的态度要一致/314

11. 如何培养孩子的运动能力/316