

西尔斯 DR. Sears

亲密育儿百科

THE BABY BOOK

〔美〕威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 罗伯特·西尔斯 詹姆斯·西尔斯 著
邵艳美 唐婧 译



南海出版公司

西尔斯 DR. Sears 亲密育儿百科 THE BABY BOOK

〔美〕威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 罗伯特·西尔斯 詹姆斯·西尔斯 著
邵艳美 唐婧 译



南海出版公司

2009·海口

图书在版编目(CIP)数据

西尔斯亲密育儿百科/[美]西尔斯等著;邵艳美,
唐婧译.—海口:南海出版公司,2009.11

ISBN 978-7-5442-4556-2

I.西… II.①西…②邵…③唐… III.婴幼儿—哺育—
基本知识 IV.TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第184495号

著作权合同登记号 图字:30-2009-187

THE BABY BOOK: Everything You Need To Know About Your Baby From Birth To Age Two
by William Sears, M.D. and Martha Sears, R.N with Robert Sears, M.D. and James Sears, M.D.

Copyright © 1992, 2003 by William Sears and Martha Sears

Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency, Inc.

through Bardon-Chinese Media Agency

All rights reserved.

XI'ERSI QINMI YU'ER BAIKE

西尔斯亲密育儿百科

作 者	[美]威廉·西尔斯 罗伯特·西尔斯	玛莎·西尔斯 詹姆斯·西尔斯
译 者	唐 婧 (第1~4章)	邵艳美 (第5~28章)
责任编辑	崔莲花	
特邀编辑	王彩虹	
装帧设计	新经典工作室·王晶华	
内文制作	杨兴艳	
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com	
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)66568511	
社 址	海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206	
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn	
经 销	新华书店	
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司	
印 张	47.25	
字 数	750千	
开 本	700毫米×990毫米 1/16	
版 次	2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷	
印 数	1-30000	
书 号	ISBN 978-7-5442-4556-2	
定 价	49.80元	

南海版图书 版权所有 盗版必究

前言

我们不仅编写了这本《西尔斯亲密育儿百科》，更是在生活中实践了这本书的内容。我们自己养育了8个孩子，在30多年的儿童护理工作中，也照顾过数以千计的孩子，我们从这些实践中获得的所有经验，都将在这本书中与你一同分享。

我们一直仔细观察各种孩子与父母，记录下那些对大多数父母和孩子都有用的方法。我们每天都在诊所中收集那些育儿成功的父母对照顾孩子的建议，这些建议都会体现在本书中。对孩子的爱，和做一个好父亲或好母亲的决心，会让你很乐意去听那些关于培养孩子的建议。

但孩子如此娇嫩，父母们又是如此渴望获得建议，因此不能让未经调查和实践证明的建议来影响父母和孩子。我们对待教育是十分严肃的。这本书里所有的方法都是经过调查和时间检验的。

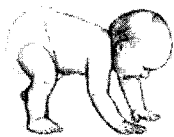
这本书里也专门为生活忙碌的现代父母们设计了育儿方案，来平衡孩子的自然需求与父母的职业需求。本书中介绍了最基本的方法来帮助你成为育儿专家，教你如何满足孩子的需求，同时让你自己过得自在。我们建议用亲密育儿法来与科技化的新时代生活互补。在本书中，你会找到一种最适合你和孩子的育儿方法。

本书1993年首印以来，就被数百万父母称为“育儿圣经”。世界各地的新手父母从书中找到了适合自己的方法，让他们的育儿工作变成一种享受，我们对此感到激动万分。在这个新版本里，我们根据读者的反馈意见加入了新的话题，还介绍了过去10年间，在育儿与儿科学领域出现的新思想与新方法。

在最新定本中，除了以上这些新元素，作者队伍里还加入了新成员——罗伯特·西尔斯医生和詹姆斯·西尔斯医生。他们是我们的孩子，和我们一样，都是西尔斯儿科诊所的成员。这对新搭档负责更新本书中的医药信息。

看完这本书，如果你接受了西尔斯家所提供的某个育儿建议，我们就在某种程度上成为了你家庭的一分子，这将是让我们开心的事。

威廉·西尔斯和玛莎·西尔斯
于美国加利福尼亚州



目 录

第一部分 踏出第一步：育儿基础

第 1 章 什么是亲密育儿法

养育你自己的孩子	2
亲密育儿七法	4
1. 让分娩成为一种情感纽带——及早与宝宝建立亲密关系	4
2. 宝宝哭声中的学问——分辨和回应宝宝发出的信号	5
3. 用母乳哺育你的宝宝	6
4. 把宝宝“贴”在身上——尽量多抱宝宝	7
5. 和宝宝一起睡	7
6. 把握平衡与界限	8
7. 学会分辨关于育儿的建议	8
请爸爸们也加入亲密育儿的阵营	9
你可能会遇到的一些问题	10

第 2 章 安全顺产的 10 个要点

1. 选择好的分娩环境	22
2. 选择正确的接生人员	23
3. 雇用专业的分娩助理	23

4. 多活动	25
5. 别用仰卧的姿势分娩	25
6. 尝试各种分娩姿势	25
7. 合理利用科学技术	26
8. 慎用麻醉剂	26
9. 避免做会阴侧切	26
10. 做好分娩计划	28

第 3 章 为迎接宝宝做准备

选好你的育儿团队	31
支援小组	31
哺乳顾问	31
选择母乳喂养还是奶瓶喂养	32
为宝宝搭建爱巢	32
衣物购置提示	33
布置婴儿房	34

第 4 章 与宝宝一起迈好第一步

宝宝的最初时刻	38
第一件事	38

第一次接触	38
第一次转变	39
第一次见面	39
第一印象	40
第一感觉	40
亲密关系——什么意思，如何建立	40
妈妈与新生儿的亲密关系	41
爸爸与新生儿的亲密关系	42
剖腹产后怎样建立亲密关系	42
建立亲密关系的其他要诀	44
了解刚出生的宝宝	45
促进亲密关系的行为	46
生日“照片”	48
医院的例行程序	50
新生儿阿普加评分	50
维生素 K	52
血液筛查	52
新生儿听力筛查	53
新生儿黄疸	53
正常的黄疸和不正常的黄疸	53
给黄疸宝宝喂母乳	55
宝宝的第一次身体检查	56
第 5 章 产后全家的调适	
回巢安顿	58
角色调整	59
爸爸的调整	59
妈妈的调整	61
把宝宝介绍给小哥哥和小姐姐	62
预防和克服产后抑郁症	63
开头糟糕怎么办	65
给爸爸的建议	67

现在我们是三个人了	67
写给爸爸	67
写给妈妈	70
写给夫妻俩	71
产后的身材恢复	72
哺乳期的减肥	72
锻炼恢复身材	73
产后体态调整	74
骨盆肌肉的锻炼（科格尔训练法）	74
骨盆抬起	75
腹部收缩	75
抬头	75
膝盖碰胸	75
抬腿	76

第 6 章 照顾宝宝的身体

换尿布	77
把换尿布的时间变成高品质亲子时间	77
选择尿布	78
换尿布	78
给爱动的宝宝换尿布	80
脐带护理	80
指甲护理	81
给宝宝洗澡	82
用海绵洗澡	82
更多洗澡提示	83
在浴盆里洗澡	83
与洗澡有关的几个问题	84
让宝宝舒服	86
安抚奶嘴：用还是不用	88
何时不该用奶嘴	88
何时该用奶嘴	89

选用一个安全的奶嘴·····	89
恰当的接触：婴儿按摩的艺术 ·····	91
为什么要按摩·····	91
学会正确的抚摸·····	92
第7章 最初几周的一般护理	
新生儿的早期变化 ·····	95
呼吸模式和声音·····	95
婴儿的排泄模式·····	98
新生儿的身体·····	99
吐奶 ·····	102
眼睛 ·····	103
流黄泪的眼睛·····	103

眼里的红丝·····	104
嘴巴 ·····	104
鹅口疮·····	104
嘴唇上的水疱·····	105
新生儿的胎记和皮疹 ·····	105
宝宝的正常胎记·····	106
宝宝第一次长疹子·····	107
尿布疹的预防和治疗 ·····	108
对付尿布疹·····	109
隔离霜·····	110
饮食的改变·····	110
怎样做尿布疹大侦探·····	110

第二部分 饮食和营养

第8章 实行母乳喂养的原因和方法

为什么母乳是最好的·····	114
母乳的成分·····	114
母乳喂养对妈妈最好·····	121
母乳喂养是很好的教育·····	122
为母乳喂养做准备 ·····	122
踏出正确的第一步 ·····	124
第一次喂奶·····	125
喂奶姿势和衔乳技巧·····	125
乳汁是怎么产生的 ·····	131
泌乳反射·····	132
供求关系·····	133
母乳喂养的常见问题 ·····	133

开始阶段·····	133
乳头疼痛·····	134
宝宝吃够了吗·····	136
增加奶水供应·····	139
涨奶·····	141
放松的必要·····	143
幼儿也需要夜间陪伴·····	144
如果宝宝咬我·····	145
母乳喂养能避孕·····	145

第9章 哺乳妈妈的选择和挑战

在哺乳期要吃好 ·····	147
补充维生素·····	149

多喝水	149	生病以及住院的宝宝	185
环境污染	150	母乳喂养对心脏好	185
乳汁中的敏感成分	150	患唐氏综合征的宝宝	186
找出让宝宝不舒服的食物	150	唇裂或腭裂的宝宝	187
其他侦察技巧	151	收养的宝宝	187
哺乳期安全服药	152	双胞胎（甚至三胞胎）	188
一般注意事项	152	怀孕时喂奶	190
吃药和喂奶两不误	152	断奶	191
常见药物	153	“断奶”意味着什么	191
哺乳好帮手	158	何时断奶	192
穿什么	158	怎样断奶	193
奶瓶以外的选择	160	我们的经验和推荐	195
乳房和乳头护理	162		
脚凳	162	第 10 章 安全而充满爱意地喂奶粉	
哺乳枕	162	奶粉的真相	197
工作、喂奶两不误	162	奶粉的类型	198
提前计划——但不要提前太多	163	奶粉的选择	199
带着宝宝去上班	164	换一种奶粉	200
你的日程表，宝宝的日程表	164	喂多少，喂几次	200
储存母乳	164	给宝宝制订喂奶时间表	201
开始用奶瓶	166	读懂宝宝的暗示	206
挤奶	166	冲泡配方奶	206
如何用手挤奶	166	消毒	207
吸奶器的选择和使用	167	奶粉的冲泡	207
工作后挤奶可能遇到的状况	167	正确的冲泡方法	209
乳汁的储备和运输	173	用奶瓶喂奶的技巧	209
母乳喂养的挑战和快乐	175	关于奶瓶	209
吃奶性格分析	175	帮宝宝打嗝排气	210
其他的吃奶行为	179	安全喂奶技巧	211
特殊的孩子特别地养	181	让孩子脱离奶瓶	211
剖腹产的宝宝	181	是人而不是奶瓶在喂奶	212
早产儿	182		

第 11 章 引入固体食物：何时吃，吃什么，怎么吃

为什么要等	214
喂固体食物：6～9个月	214
可以引入的迹象	214
第一次喂	215
循序渐进喂固体食物	215
喂食策略	219
喂固体食物：9～12个月	221
新技巧——新食物	221
喂食技巧	223
自制婴儿食品	226
健康的烹饪	226
自制食品的包装和储存	227
婴儿食品的解冻与食用	228
市售婴儿食品	228
拿出杯子来	229
宝宝的杯子会漏水	229
何时开始用杯子	229
喝什么	230

第 12 章 10 招让你成为家庭营养师

1. 给宝宝吃聪明的脂肪	232
最好的脂肪	233
饱和脂肪	233
坏脂肪	233
2. 给宝宝最好的碳水化合物	234
甜蜜的真相	234
3. 激活蛋白质	235
4. 奠定孩子的口味	236
5. 保证足够的膳食纤维	237

膳食纤维和碳水化合物——健康伴侣	237
6. 重视维生素	238
7. 注意矿物质	238
8. 增加铁元素	239
9. 算好每一卡	240
10. 养个瘦小孩	241
遗传基因	241
体型	241
性格	242
宝宝变匀称了	242
给宝宝减肥的 7 个方法	242

第 13 章 给学步期幼儿喂食

给挑食的宝宝喂食	246
没有吃饭的心情	247
父母的角色，宝宝的角色	247
让宝宝乖乖去吃饭	248
试试冰格盘	248
食品“化妆术”	249
让吃饭变得容易	250
每一卡都要有营养	250
就坐和上菜	250
让吃饭变得更有趣	252
更多喂食策略	253
改变习惯	254
给学步期幼儿选择正确的乳品	255
近距离看牛奶	255
奶的类型	256
你的孩子吃够了吗	258
第 1 步：在生长曲线图上记录宝宝的进步	258

第2步：检查营养不良的症状·····	259	寻找过敏信号·····	264
第3步：给宝宝做饮食记录·····	259	追踪潜在的食物过敏·····	265
第4步：寻找其他影响宝宝成长的 因素·····	260	对食物过敏的治疗·····	266
第5步：获得一个完整的医学和营养 评估·····	262	如何让农药远离宝宝 ·····	266
食物过敏 ·····	262	食物中的化学物质对儿童的伤害·····	268
什么叫过敏·····	262	食品安全法能保护儿童吗·····	268
		你能做什么·····	269

第三部分 现代育儿

第14章 把宝宝“贴”在身上：抱孩子的艺术与科学

老思想的新证据·····	274
选择合适的背具·····	275
怎样把宝宝“贴”上身：个人 课程·····	277
穿上背巾·····	278
摇篮式抱姿（如何抱新生儿）·····	279
依偎抱姿·····	280
袋鼠式抱姿（面朝前的姿势）·····	281
跨坐抱姿·····	282
爸爸该如何把宝宝“贴”上身—— 做个参与者 ·····	283
背宝宝的其他人选 ·····	284
保姆·····	284
小哥哥和小姐姐·····	285
日托·····	285

海军陆战队宝宝·····	285
背着宝宝入睡·····	287
背着宝宝做事·····	287
一边背一边喂奶·····	287
背着宝宝工作·····	290
背着宝宝去餐厅·····	290
背着宝宝旅行·····	291
特殊情况 ·····	292
双胞胎·····	292
背着宝宝的医疗效果·····	292
对宝宝和父母双方的好处 ·····	293
对宝宝有规律的调节效果·····	293
减少哭闹和肠痉挛·····	294
提高孩子的学习能力·····	295
促进父母与宝宝间亲密纽带的形成·····	297
让父母的生活简单化·····	301
更好地改变你的生活方式 ·····	301

第15章 夜间育儿：如何使宝宝乖乖安睡

婴儿睡眠的事实	305
没有人会一觉到天亮	305
宝宝不同的睡眠方式	305
生存优势	307
发育优势	307
第1步：让你的宝宝有最好的开始	309
建立夜间育儿心态	309
找到适合你的夜间育儿方式	309
夜间亲密育儿法	310
第2步：创造条件，让宝宝入睡	312
让宝宝乖乖入睡	312
让宝宝保持睡眠状态	315
第3步：减少容易夜醒的因素	318
身体因素	318
环境因素	319
潜在的健康因素	319
发育因素	321
情感因素	322
性格与睡眠	322
和宝宝一起睡——行还是不行	323
怎么称呼这种育儿方式	324
为什么睡眠共享会有效	324
当这种方法行不通的时候	327
处理疑虑和批评	328
担心养成依赖性	328
学会自我安慰	328
一个少见的习惯	329
可能永远不肯离开	331
医生说不可以	331

可能破坏我们的性生活	331
夜晚的独处时间	332
使宝宝慢慢离开	333
睡眠安全	334
安全地睡婴儿床	335
疑难解答：解决宝宝的睡眠问题	335
健康的睡眠联想	335
宝宝哭的时候可以不管吗	337
置之不理以外的选择	343
关于睡眠的一些常见问题	348
妈妈与宝宝不同步	348
睡得是不是太多	349
一放下就醒	349
妈妈重新上班后宝宝醒得多了	350
昼夜颠倒	350
醒来玩	351
小睡的问题	351
之前睡得很好，现在却总是夜醒	353
在父母的床上扭来扭去	353
夜里太吵	354
需要多少睡眠	354
害怕自己睡	355
在日托幼儿园“哄”宝宝睡觉	355
整夜吃奶	356
只管说“不行”	357
醒来要奶瓶	357
就是静不下来	361
拖延上床时间	362
就是不睡觉	363
让早起的鸟儿多睡一会儿	364

第 16 章 照料难缠或肠痉挛的宝宝

难缠宝宝	365
高需求宝宝	367
高需求宝宝的特征	368
宝宝为什么哭闹	370
宝宝哭闹是为了适应环境	370
想念子宫	371
“需求水平”的概念	371
一体感	372
黏人或不黏人	372
父母与宝宝配合	372
表现出宝宝和你身上最好的一面	373
宝宝的性格——父母的回应	373
安抚宝宝	377
亲密育儿法能安抚宝宝	378
背巾、摇椅和其他	378
正确的抚摸	380
肠痉挛宝宝，或疼痛的宝宝	381
如何判断你的宝宝是不是肠痉挛	382
什么是肠痉挛	382
为什么会出现肠痉挛	383
追踪肠痉挛的潜在成因	385
第 1 步：寻求医生的帮助	385
第 2 步：调查胃食管返流症的可能性	386
第 3 步：追踪麻烦食物	395
第 4 步：考虑导致肠痉挛的情绪因素	396
安抚肠痉挛宝宝	398
肠痉挛舞步	398
肠痉挛宝宝抱姿（主要针对爸爸）	399
让宝宝身体弯曲	400
温柔的抚摸	401
一位妈妈的故事	402

消胀药	402
家庭偏方	402
应该对宝宝的哭声置之不理吗	402
肠痉挛可以预防吗	404
肠痉挛预防实验	404
亲密育儿作用大	405
走出阴霾	406

第 17 章 工作与育儿

真正的重点：亲密关系	407
给犹豫不决的妈妈	407
“我必须工作——我们需要收入”	410
兼顾工作和育儿的关键	411
反面教材	411
成功的故事	412
建立和保持亲密	413
缩短母子的距离	414
选择照顾宝宝的人	415
看护的选择	415
找到合适的看护人	416
面试	417
试用期	419
让宝宝熟悉保姆	419
选择商业性的日托幼儿园	420
选择一家幼儿园	420
宝宝生病了，还要去幼儿园吗	421
宝宝生病谁照顾	425
病假的好处	426

第 18 章 特殊情形的处理

照顾收养的孩子	427
---------	-----

双胞胎	428	常见的医学问题	433
单亲家庭	430	唐氏宝宝的智力	433
照顾唐氏综合征宝宝——特殊育儿方式	431	养育这些特殊的宝宝	433
频率多高	431	宝宝和宠物	435
为什么会有唐氏综合征	431	先有宠物，后有宝宝	435
为什么是我们	432	先有宝宝，后有宠物	436

第四部分 婴儿成长与行为

第 19 章 共同成长：享受宝宝成长的各个阶段

共同成长	440
亲密育儿法：如何建立更好的亲子关系	441
亲密育儿法帮助宝宝（和父母）健康成长	441
关闭综合征	442
宝宝的成长	442
生长曲线图	443
能力曲线图	443
进步比时间表更重要	443
婴儿成长为什么会不同	443
婴儿成长的 5 个方面	444
自己做成长表	445
养育聪明宝宝的 7 个方法	445
1. 聪明的子宫期	455
2. 聪明的母乳	455
3. 聪明的移动	455

4. 聪明地玩	456
5. 聪明地说话	456
6. 聪明地倾听	457
7. 聪明的食物	457

第 20 章 0 ~ 6 个月：大变化

第 1 个月：需求多多	459
最开始的运动	459
新生儿能看到什么	460
新生儿能听到什么	462
婴儿的自发动作	463
享受宝宝的笑容	465
新生儿的反射动作	466
第 2 个月：笑容多多	468
大模仿家	468
视觉的发展	469
宝宝第一次真正的笑容	470
参与行为	471
喂食行为	472

两个月宝宝的语言·····	472	攀着东西站起，到处移动·····	506
两个月宝宝的动作·····	474	捡东西玩：手的技能·····	508
第3个月：可爱的小手 ·····	475	语言发展·····	511
方便的手·····	475	读懂宝宝的语言·····	512
宝宝的视觉发展·····	477	6~9个月时的游戏·····	513
3个月宝宝的语言·····	477	新的恐惧和担心 ·····	514
3个月宝宝的动作·····	478	陌生人焦虑·····	514
对最初3个月的回顾 ·····	480	分离焦虑·····	515
第4个月：视力更好 ·····	481	是宝宝太有依赖性吗·····	516
主要技能——双眼视力·····	481	亲密关系使宝宝更独立·····	517
准确地触摸·····	482	9~12个月：大动作 ·····	517
4个月宝宝的动作·····	483	运动能力的发展·····	517
出牙前的迹象·····	483	手的技巧·····	522
和4个月的宝宝玩耍·····	483	读懂宝宝的想法·····	524
4~6个月的语言发展 ·····	485	进入语言的世界·····	526
新的声音·····	485	照顾宝宝的脚 ·····	529
帮助宝宝成为沟通高手·····	486		
社会交流的信号·····	488	第22章 第2年：从婴儿到幼儿	
第5个月：善于触摸 ·····	489	12~15个月：迈出大步 ·····	532
伸手碰人——光用一只手·····	489	走得更有力量，更长久·····	533
保持声音接触·····	490	走路和玩耍·····	534
5个月的宝宝最喜欢的活动·····	490	玩耍和自助的手部技能·····	535
和5个月的宝宝玩耍·····	491	语言的发展·····	538
第6个月：学会好好坐 ·····	493	15~18个月：说话 ·····	541
坐的顺序·····	493	走得更快·····	541
抬起身体，动来动去·····	495	手部的活动和挑战·····	544
宝宝的牙齿·····	496	语言的发展·····	545
		丰富幼儿的语言 ·····	547
第21章 6~12个月：迅速发展		孩子走路是不是怪怪的 ·····	548
6~9个月：探索大发现 ·····	503	18~24个月：思考能力 ·····	551
爬行顺序·····	503	运动技能：跑、爬、跳·····	551

忙碌的手·····	555
语言的发展·····	556
记忆力的发展·····	561

第 23 章 恼人但正常的幼儿行为

教育的真正含义·····	563
教育从出生就开始了·····	563
倔强的固定思维·····	564
设限·····	564
为玩具而争吵·····	566
丛林法则·····	566
管理孩子的游戏环境·····	567
发脾气·····	568
发脾气如何处理·····	568
动不动就发脾气的小孩·····	571
停止呼吸·····	572
咬和打·····	572
宝宝不听话·····	574
尖叫和哭哭啼啼·····	574
吮拇指·····	576

第 24 章 训练宝宝大小便

你应该知道的一些事·····	578
晚训练比早训练好·····	579
逐步训练·····	579
第 1 步：确定宝宝已经准备好·····	580
第 2 步：确定你也准备好了·····	581
第 3 步：教宝宝该去哪里，该怎么说·····	582
第 4 步：教宝宝明白便意和上厕所的 关系·····	583
第 5 步：从尿布升级为训练裤·····	585
第 6 步：教宝宝擦屁股、冲水、穿裤 子和洗手·····	585
表扬成功，忽视“失败”，放松点·····	586
不接受训练的孩子·····	586
不愿意离开尿布·····	587
医学原因·····	587
是你逼得太紧吗·····	587
大小便速成训练法：周末训练营·····	588
预备工作·····	588
开始训练和辅助措施·····	589
游戏开始·····	589

第五部分 让你的宝宝健康安全地长大

第 25 章 给宝宝安全的居家环境

容易发生意外的宝宝的特征·····	592
危机四伏的家·····	593
居家安全检查·····	593
安全的药品柜·····	594

安全的浴室·····	594
安全的手提包·····	594
安全的厨房·····	594
安全用餐·····	596
安全的房间和卧室·····	596

让火灾和烫伤远离你的家	596	接种疫苗	617
绕着屋子进行一次安全检查	597	对疫苗的反应	617
安全的院子	598	特定疫苗接种后的反应	618
选用安全的婴儿用具	598	对接种反应的治疗	618
安全的玩具	598	疫苗迷思和争议	620
安全的婴儿床	599	疫苗的风险和益处	622
安全上路，旅途愉快	600	特殊情形下的接种	623
上路规则	600	照顾小病孩	624
安全的气囊	602	生病的迹象	624
选择和使用汽车安全座椅	602	让宝宝感觉舒服点	626
严格遵守	606	吃药	627
当宝宝拒坐汽车安全座椅时	607	了解药物	627
保持旅途愉快	607	正确服药	628
带宝宝骑自行车	608	顺利喂药	629
你家的植物安全吗	608	宝宝吐药怎么办	630
认识你养的植物	608	减少婴儿猝死综合征的出现	630
教孩子不要吃家里或院子里的植物	609	降低风险计划的背景	631
如果孩子吃了植物	609	降低猝死风险的8个方法	634
环境污染：当心铅中毒	610	睡眠共享如何降低猝死风险	637
铅的危害	610		
铅是如何进入人体的	611	第27章 常见医学问题的家庭护理	
避免铅中毒	611	发烧	641
		关于发烧	641
第26章 让宝宝健康不生病		为什么会发烧	642
保持健康从家开始	613	量体温	642
当个爸爸医生或妈妈医生	613	何时需要担心，何时无须担心	643
好食物，好身体	614	何时需要给医生打电话	644
隔离宝宝和细菌	614	按部就班来退烧	647
净化空气	615	痉挛	650
健康检查	615	感冒	651
咨询你的医生	616	什么是感冒	651
让检查更轻松	617	感冒是如何传染的	652