



全新
New

妊娠分娩 育儿

韩国孕育专家畅销力作



妊娠●韩国妇产科专家——金泰熙
孕期40周全程监控，母婴健康是全家人的希望



分娩●韩国妇产科专家——金珍英
顺利分娩，健康坐月子，决定新妈妈一生幸福



育儿●韩国儿科专家——高世煥
了解婴幼儿成长规律，掌握最科学的育儿方法

韩国同类图书排行 **NO.1**
一看就懂的孕产育儿大百科

三省出版社【韩】第2编辑部◎编
吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

全新妊娠 分娩 育儿 / 三省出版社[韩] 第2编辑部
编; 崔美善译. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6
ISBN 978-7-5384-4145-1

I. 全… II. ①三…②崔… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. R715.3 R714.3 TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第042895号

임신출산육아대백과 © 2006 by Samsung Publishing Co., Ltd.
All rights reserved
Translation rights arranged by Samsung Publishing Co., Ltd.
through Shinwon Agency Co., Korea
Simplified Chinese Translation Copyright © 2009 by JiLin
Science & Technology Publishing House
吉林省版权局著作合同登记号: 图字 07-2008-1781
非经书面同意, 不得以任何形式任意重排、转载

全新妊娠 分娩 育儿

三省出版社[韩] 第2编辑部●编

崔美善●译

助理翻译●马 赫 具杨花 金丽娜 梁荣华

陈 聪 崔美善 曹 芳 沈 彤

责任编辑●崔 岩 解春谊

封面设计●大雅图文设计 杨 帆

内文设计●吴凤泽 李 萍 李 璐 王 伟 郑作鲲 赵淑岩

吉林科学技术出版社出版、发行

社址●长春市人民大街 4646 号

邮编●130021

发行部电话/传真●0431-85677817 85635177 85600611

85670016 85651759 85651628

储运部电话●0431-84612872

编辑部电话●0431-86037590

网址●www.jlstp.com

实名●吉林科学技术出版社

印刷●长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题 可寄出版社调换

720mm×990mm

16 开 25 印张 398 千字

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

书号●ISBN 978-7-5384-4145-1

定价●39.80 元



全新 妊娠 分娩 育儿

三省出版社〔韩〕第2编辑部●编

吉林科学技术出版社

本书由韩国最权威的 妊娠、分娩、育儿专家全力打造

作为孕育专家，本书的编写者们通过自身掌握的大量医学知识和多年的临床经验，对刚怀上宝宝的孕妈妈和刚生完宝宝的新妈妈，提出了许多科学的孕育指导以及健康的生活经验。我们衷心希望通过《全新 妊娠 分娩 育儿》这本书，能传达给孕妈妈和新妈妈更多、更详细、更有价值的孕育知识。



妊娠部分

金泰熙

顺天乡大学医院妇产科专家

1998年毕业于中央大学医学院。1999年~2002年在医院妇产科工作，2003年至今在顺川乡医院富川医院工作。被授予“孕产期专业医师”资格。现专攻高危妊娠，是大韩围产期学会、大韩妇产科学会会员。



分娩部分

金珍英

三星第一医院妇产科专家

1992年毕业于延世大学医学院。1999年担任三星医院妇产科主任，2000年至今在三星医院妇产科工作。大韩妇产科学会会员，大韩不孕学会专家委员。



育儿部分

高世焕

盆唐高氏焕小儿科院长

1969年毕业于顺川大学医学院。1998年担任顺川乡大学、成均馆大学医学院儿科教授，2005年担任“家庭营养健康研究所”所长。大韩妊娠健康医学会常任理事，韩国SBS“我的孩子变了”节目咨询委员。

让本书成为您孕育生活的好朋友

这不是一本需要新手父母费力学习的教科书，而是一个可以让你掌握孕育知识的“好朋友”。例如，10月孕期保健、孕妇瑜伽、产后坐月子、新生儿护理等等，这些很难读懂的内容，只要简简单单地看就可以轻松掌握。

每个孕妈妈和新妈妈的生活都有各自的不同，所以，要想了解对自己孕育生活有帮助的知识，就需要妈妈们认真对待孕育生活。本书将向您讲解很多关于妊娠、分娩、育儿的知识，这些信息有可能医生也不会告诉您。例如，“看超声波相片的方法”“怀孕中可以安心服用的药”“如何给新生儿洗澡”等等，相信这些内容都适合于生活在21世纪的新手妈妈。

CONTENTS

目 录

妊娠

生命的种子正在静静地生长

Step

1

怀孕基础知识

胎儿的生长..... 18

26日的胎儿..... 18

6周的胎儿..... 19

12周的胎儿..... 19

11周的胎儿..... 20

25周的胎儿..... 21

怀孕的信号..... 22

怀孕的症状..... 22

确认怀孕的方法..... 23

计算预产日..... 24

自己计算..... 24

医院计算..... 24

预产日的范围..... 25

看超声波相片的方法..... 26

关于超声波检查..... 26

能诊断出什么..... 26

不同月份的超声波检查..... 26

更多想知道的..... 28

有趣的胎梦..... 30

什么是胎梦..... 30

胎梦解释..... 30

维持胎儿生命的羊水..... 32

羊水怎么形成的..... 32

羊水有什么作用..... 32

制造健康羊水的方法..... 33

怀孕初期检查..... 34

要接受什么样的检查..... 34

需要血液检查确认的..... 35

怀孕前接受的检查..... 35

诊察时的注意事项..... 35

高龄怀孕、双胞胎孕妇... 36

高龄怀孕的问题..... 36

高龄怀孕的优点..... 37

双胞胎怀孕..... 37

妊娠期间的药物服用..... 38

妊娠时服用药物常识..... 38

畸形儿的检查..... 39

畸形儿产生的原因..... 39

5个必须做的检查..... 39

孕期身体变化

怀孕2个月 42

4~7周

大小 **0.5cm~2.4cm** | 体重 **无法测定**

最初知道怀孕的时期，从受精卵着床在子宫内膜开始，母亲的身上发生具体的变化。形成胎儿的各器官，渐渐形成人样。

胎儿的生长发育.....	42
母亲身体上的变化.....	42
这个月的健康守则.....	43
这个月的定期检查.....	43

怀孕3个月 44

8~11周

大小 **约4.5cm** | 体重 **约20g**

子宫变大，身体上也慢慢发生变化。早期流产的80%是在这个时期发生的，所以要格外注意，过安定的生活。

胎儿的生长发育.....	44
母亲身体上的变化.....	44
这个月的健康守则.....	45
这个月的定期检查.....	45

怀孕2~3个月的健康记录 46

饮食上的调整.....	46
生活上的调整.....	47
安全地管理健康.....	49

妊娠初期的烦恼 50

有出血的异常症状.....	50
没有出血的异常症状.....	50

妊娠初期的上班生活 51

基本的生活方法.....	51
上下班时的注意事项.....	51

克服害口 52

害口的原因.....	52
害口的症状.....	52
减少害口的生活方法.....	53

选择医院 54

如何选择医院.....	54
各个医院的优缺点.....	54

准爸爸要做的事 55

要理解妻子的变化.....	55
---------------	----

预防流产 56

流产的形态.....	56
流产的原因.....	56
避免流产的方法.....	57

怀孕4个月 58

12~15周

大小 **约12cm** | 体重 **约110g**

害口渐渐好了，流产的危险也差不多没有了，但还是会发生早产、妊娠中毒症、高血压、低血压、畸形儿等问题，所以要安定，注意观察身体状态。

胎儿的生长发育.....	58
孕妇身体上的变化.....	58
这个月的健康守则.....	59
这个月的定期检查.....	59

怀孕5个月 60

16~19周

大小 **约16cm** | 体重 **约300g**

胸部明显变大，肚子变得越来越胖、越来越圆。子宫有甜瓜那么

大,差不多接近肚脐。胎儿的活动旺盛,可以感觉到胎动。

胎儿的生长发育	60
孕妇身体上的变化	60
这个月的健康守则	61
这个月的定期检查	61

怀孕6个月 62

20~23周

大小约20cm | 体重约630g

体重比怀孕前超出5kg~6kg,肚子大了,腰痛厉害。摸肚子能知道胎儿的位置。

胎儿的生长发育	62
孕妇身体上的变化	62
这个月的健康守则	63
这个月的定期检查	63

怀孕7个月 64

24~27周

大小约25cm | 体重约1kg

胎儿和母亲都充分地适应怀孕状态,做生产准备的时期。胎儿的发育速度很快,因此怀孕时期的麻烦会更严重,要留意身体上大大小小的变化。

胎儿的生长发育	64
孕妇身体上的变化	64
这个月的健康守则	65
这个月的定期检查	65

4~7个月的健康记录 66

营养的摄取	66
生活要这样	66
安全的健康管理	68

预防妊娠纹的按摩 70

腹部妊娠纹消除	70
手麻和手肿的消除	71
脚麻和脚肿的消除	71

不同月份的胎动变化 72

了解胎动	72
不同月份的胎动变化	72

妊娠中期的麻烦 73

有代表性麻烦的预防和解决方法	73
----------------	----

孕妇的运动 74

孕妇要做运动的理由	74
适合孕妇做的运动	75
妊娠中不能做的运动	75

准备母乳喂养 76

制造好喂奶的环境	76
形成易喂奶的胸部	76

预防和治疗妊娠中毒症 78

妊娠中毒症	78
代表性症状	78
预防和治疗	79
异常胎盘	79

怀孕8个月 80

28~31周

大小约28cm | 体重 1.5kg ~ 1.8kg

胎儿的发育已完成,准备临产,孕妇会更加疲劳。为了避免早产的危险,不能累着,身心要休息好。

胎儿的生长发育	80
母亲身体上的变化	81
这个月的健康守则	81
这个月的定期检查	81

怀孕9个月 82

32~35周

大小约32cm | 体重 2kg ~ 2.5kg

是子宫底高度最高的时期，孕妇最费力的时期。浮肿更严重，消化不良使孕妇气喘、活动不便。要充分休息，注意心情调节。

胎儿的生长发育.....	82
母亲身体上的变化.....	83
这个月的健康守则.....	83
这个月的定期检查.....	83

怀孕10个月 84

36~39周

大小约36cm | 体重 2.5kg ~ 3kg

孕妇和胎儿都进入生产准备的时期，一个星期要去一次医院接受定期检查。适当地休息和保持安定，注意生产的信号。

胎儿的生长发育.....	84
母亲身体上的变化.....	85
这个月的健康守则.....	85
这个月的定期检查.....	85

8~10个月的健康记录 ... 86

饮食上的调整.....	86
生活要这样.....	87
安全健康管理.....	87

妊娠后期的急救状况..... 88

要尽快治疗的症状.....	88
应该注意的症状.....	89

顺产的生活方式..... 90

顺产的条件.....	90
饮食生活要领.....	91
顺产生活方式.....	91

增加体力.....	92
-----------	----

矫正胎位..... 93

正确认识臀位.....	93
矫正胎位.....	93

预防早产..... 94

早产的原因.....	94
早产的五大征兆.....	95
防止早产的生活方式.....	95

妊娠后期的熟眠法..... 96

要睡好觉的理由.....	96
妊娠时睡好觉的技巧.....	96

Step

3

健康的孕期生活

孕妇瑜伽课程..... 98

有什么好处.....	98
孕妇做瑜伽的方法.....	98
妊娠初期 锻炼关节，身体舒服	99
妊娠中期 腰部结实，骨盆健康	100
妊娠后期 熟悉呼吸，打开骨盆	101

为胎儿准备的食谱..... 102

食物带来的影响.....	102
不同月份的健康食谱.....	102

实践胎教..... 104

准备胎教的心态.....	104
实践胎教的生活方式.....	104

孕妇的便利用品..... 106

不是选择，是必需：孕妇内衣	106
减少烦恼的便利用品.....	106
为了舒服感准备的便利用品...	107

神奇的遗传..... 108

遗传和基因.....	108
身体各部分的遗传概率.....	108

妊娠中的夫妻生活..... 110

妊娠初期的性生活.....	110
妊娠中期的性生活.....	110
妊娠后期的性生活.....	111
注意事项.....	111

妊娠中的驾驶..... 112

驾驶前必需指南.....	112
--------------	-----

克服压力..... 114

心态和生活方式.....	114
--------------	-----

孕妇足浴法..... 115

孕期正确姿势..... 116

7个月以后孕妇的身体状况 ..	116
安全地躺、坐、起身.....	117

妊娠中的体重管理..... 118

体重不能增加太多的理由.....	118
体重增加太少也不好.....	118
妊娠中体重管理原则.....	119

分娩

现在开始，你就是母亲了

Step

4

完美的分娩准备

生命诞生的过程..... 124

看到孩子的头.....	124
切开会阴.....	124
头部完全出来.....	124
擦掉孩子脸上的异物.....	125
抽出嘴和呼吸道的羊水.....	125
剪脐带.....	126
拍打屁股，通气道.....	126
再次去除异物.....	127
脐带消毒.....	127

印上孩子的足印.....	127
--------------	-----

对子宫的疑问..... 128

胎盘是胎儿的营养库.....	128
羊水是保护胎儿的垫子.....	128
脐带是胎儿的生命线.....	129

生产的信号..... 130

见红.....	130
开始阵痛.....	130
羊膜破裂.....	131

妊娠末期症状和应对法 132

浮肿.....	132
疼痛.....	132
头痛.....	133
出血.....	133
阴道分泌物.....	133
其他症状.....	133

准备住院所需的备品... 134

住院时的必要物品.....	134
住院时的必需品.....	134
出院时的必要物品.....	135
便利的用品.....	135

准备新生儿用品..... 136

细心购买要领.....	136
出生后3个月内必需的生活备品	137

丈夫要做的事..... 140

妻子在家里开始阵痛时.....	140
到达医院后，首先要做什么...	140
孩子出生后不能忘记的事项...	141

了解脐带血..... 142

孩子和一家人的生命保险.....	142
关于脐带血.....	142
脐带血采集和保管过程.....	143

了解胎儿保险..... 144

关于胎儿保险.....	144
-------------	-----

安全地分娩

自然分娩的力量..... 146

选择自然分娩的理由..... 146

选择剖宫产的原因..... 147

自然分娩途中急需紧急剖宫产的情况..... 147

自然分娩的过程..... 148

进行生产的三要素..... 150

胎儿通过的产道..... 150

推出胎儿的力量：娩出力..... 151

初到世上的胎儿..... 151

自然分娩的过程..... 152

分娩1期应对法..... 153

分娩2期应对法..... 153

分娩3期应对法..... 154

想知道的特殊分娩方式 156

减少疼痛的拉玛泽分娩..... 156

胎教也一起的Sophrology分娩..... 157

与子宫相同的分娩环境：勒博耶分娩..... 157

再现胎内环境的水中分娩..... 158

阵痛、分娩、恢复在一个地方的家族分娩..... 159

其他形式的特殊分娩..... 159

无痛分娩..... 160

无痛分娩的好处..... 160

注意事项..... 160

诱导分娩..... 161

诱导分娩的理由..... 161

注意事项..... 161

剖宫产..... 162

预定剖宫产的情况..... 162

做紧急剖宫产的情况..... 163

剖宫产的过程..... 164

剖宫产的缺点..... 166

VBAC分娩法..... 167

VBAC..... 167

分娩中常见的问题..... 168

分娩前的异常症状..... 168

分娩后的异常症状..... 169

关于分娩的疑问..... 170

开始阵痛时..... 170

在分娩休息室..... 171

在分娩室..... 171

产后..... 172

健康坐月子

产后身体的变化..... 174

子宫的变化..... 174

乳房的变化..... 174

其他的身体变化..... 175

预防及治疗产后疾病... 176

可预防的产后问题..... 176

需要去医院治疗的产后问题... 177

有代表性的产后问题..... 178

产后健康检查..... 179

接受产后检查的好处..... 179

接受哪些检查..... 179

健康坐月子的条件..... 180

营造舒适的环境..... 180

良好的生活习惯..... 180

剖宫产后坐月子..... 183

产后第1周的注意事项..... 183

42天坐月子安排..... 184

生产当日坐月子..... 184

产后第2天坐月子..... 184

产后第3天坐月子..... 184

产后第4天坐月子	185
产后第5天坐月子	185
产后第6天坐月子	185
产后第7天坐月子	186
产后第2周坐月子	186
产后第3周坐月子	186
产后第4周坐月子	187
产后第5周坐月子	187
产后第6周坐月子	187

在夏天坐月子..... 188

坐月子的基本原则.....	188
---------------	-----

产后营养安排..... 189

营养摄取原则.....	189
有利于产后保养的食物.....	190
不腻的裙带菜汤料理法(2人份)	191

要在哪里坐月子..... 192

在娘家或婆家坐月子.....	192
在自己家里请月嫂.....	192
在产后调理院坐月子.....	194

产后坐浴的要领..... 196

坐浴的效果.....	196
坐浴的正确方法.....	196
坐浴时的注意事项.....	197

产褥期体操..... 198

做产褥期体操的好处.....	198
注意事项.....	198
产后1~2周 收拢骨盆, 使子宫收缩.....	199
产后3~4周 矫正腰部和骨盆位置.....	200
产后5~6周 增强身体柔韧性, 促进血液循环.....	200
产后7~8周 促进新陈代谢, 去除赘肉.....	201

产后消肿方法..... 202

产后1个月实践指南	202
-----------------	-----

预防产后肥胖..... 203

产后肥胖的原因.....	203
产后减肥的注意事项.....	203
减肥饮食疗法.....	205

改善下垂的胸部..... 206

使下垂的胸部上挺的7个秘诀	206
---------------------	-----

预防脱发..... 208

产后想做的事..... 209

什么时候可以做.....	209
--------------	-----

产后性生活..... 210

产后夫妻一定要知道的原则...	210
常见性生活问题.....	210
现在开始, 增进性生活质量...	211
为满足夫妻生活而准备的附加情报.....	213

克服产后抑郁症..... 214

为什么会得产后抑郁症.....	214
产后抑郁症为什么危险.....	214
克服产后抑郁症的9个阶段生活法.....	215

育儿

为孩子的成长加油

Step

7

养育新生儿

新生儿室是什么样的... 220

出生当天的分娩室.....	220
出生当天的新生儿室.....	221
出生第2天	223
出生第3天	223

新生儿的身体..... 224

身体的代表特征.....	224
--------------	-----

身体各部位的特征····· 226

新生儿的特征····· 228

孩子身体的秘密····· 228

孩子动作的秘密····· 229

新生儿问题····· 230

所有孩子都会出现的症状····· 230

少许孩子会出现的症状····· 231

很少出现但需要治疗的症状····· 232

给孩子洗澡····· 234

洗澡的注意事项····· 234

全身洗澡的方法····· 235

洗婴儿的性器官····· 238

男婴····· 238

女婴····· 239

洗完澡后护理要领····· 240

肚脐消毒的方法····· 240

洗澡后擦耳朵的方法····· 241

剪指甲、脚趾甲的方法····· 241

清理鼻子的方法····· 241

换尿布····· 242

换纸尿裤的方法····· 242

换布制尿布的方法····· 243

给孩子穿衣服的顺序····· 244

穿衣服之前····· 244

穿衣服的要领····· 244

抚养新生儿的疑问····· 246

性器管理法····· 246

口腔和奶瓶管理法····· 246

皮肤和环境管理法····· 247

肚脐消毒法····· 247

衣类管理法····· 247

抱孩子的正确方法····· 248

从床上抱起时····· 248

喂母乳时····· 248

放下睡着的孩子时····· 248

把孩子递给对方时····· 248

哄孩子或让孩子睡觉时····· 248

Step 8

母乳喂养教科书

母乳喂养的优点····· 250

为了孩子的最佳选择····· 250

为了母亲的最佳选择····· 251

要喂多少母乳····· 252

不同月份的母乳喂养原则····· 252

母乳喂养的成功要领····· 253

一定要知道的基本原则····· 253

不失败的成功技巧····· 254

喂奶时问题处理法····· 256

母亲身上出现的问题····· 256

孩子身上出现的问题····· 258

什么会妨碍母乳喂养····· 259

乳房淤血····· 259

乳腺炎····· 259

真菌感染····· 260

孩子贫血····· 261

母亲的药物服用····· 261

母亲的疾病····· 262

母乳不足&奶头混淆····· 262

孩子频繁的腹泻····· 263

新生儿黄疸····· 263

喂母乳的正确姿势····· 264

喂奶的正确方法····· 264

喂奶的正确姿势····· 264

上班母亲的母乳喂养····· 266

做母乳喂养的计划····· 266

母乳喂养实践技巧····· 266

断奶的要领····· 268

断奶, 减少乳汁分泌····· 268

育儿的基础

产后1~2个月的照看··· 270

发育重点·····	270
照看重点·····	270
健康重点·····	271

产后3~4个月的照看··· 272

发育重点·····	272
照看重点·····	272
健康重点·····	273

产后5~6个月的照看··· 274

发育重点·····	274
照看重点·····	274
健康重点·····	275

产后7~8个月的照看··· 276

发育重点·····	276
照看重点·····	277
健康重点·····	277

产后9~10个月的照看 278

发育重点·····	278
照看重点·····	278
健康重点·····	279

产后11~12个月的照看 280

发育重点·····	280
照看重点·····	280
健康重点·····	281

产后13~15个月的照看 282

发育重点·····	282
照看重点·····	282
健康重点·····	283

产后16~18个月的照看 284

发育重点·····	284
照看重点·····	284
健康重点·····	285

产后19~24个月的照看 286

发育重点·····	286
照看重点·····	286
健康重点·····	287

早产儿、低体重儿、过期儿 ····· 288

抚养早产儿·····	288
要注意的疾病·····	290
低体重儿抚养·····	291
过熟儿抚养·····	291

奶粉喂养····· 292

奶粉喂养的基本常识·····	292
开始混合授乳的方法·····	293
奶瓶、奶嘴的消毒·····	294
挑选奶瓶·····	294
挑选奶嘴·····	295

关于奶粉喂养的疑问··· 296

冲奶粉的疑问·····	296
奶粉常识疑问·····	297

成长发育的标准····· 298

基本发育状况·····	298
怀疑发育迟缓时·····	299

挑选不同月龄的玩具··· 300

要挑什么样的玩具·····	300
不同月龄的代表性玩具·····	301

挑选不同月份的连环画 305

连环画教育的基本原则·····	305
选择好连环画的方法·····	306

准备外出····· 308

应遵守的基本原则·····	308
不同月龄的外出技巧·····	308

挑选孩子鞋的方法····· 310

选择鞋时要知道的事项·····	310
-----------------	-----

健康的乳牙管理方法··· 312

- 乳牙管理的重要性··· 312
- 出现虫牙的原因··· 312
- 容易出现虫牙的部位··· 313
- 生活中的蛀牙预防法··· 313
- 不同月龄的刷牙方法··· 314

开始做排便训练··· 316

- 什么时候开始··· 316
- 一阶段：熟悉便器··· 316
- 二阶段：让宝宝了解便器的用途··· 316
- 三阶段：拿掉尿布··· 317

孩子的便便和健康··· 318

- 孩子便便的颜色··· 318
- 便便里混着东西出来的··· 318
- 孩子便便的硬度··· 319
- 孩子排便的次数··· 319
- 腹泻和便秘对策··· 319
- 授乳期的孩子的便便··· 320
- 离乳期的孩子的便便··· 321
- 患病孩子的便便··· 321

养成睡眠习惯··· 322

- 要好好睡觉的理由··· 322
- 让孩子好好睡觉的方法··· 323
- 可以让睡相变好的习惯··· 323

开始语言的教育··· 324

- 语言教育的基本原则··· 324

聪明的批评方法··· 326

- 先制定规则··· 326
- 未满24个月时··· 327
- 出生24个月以后··· 327

聪明地称赞孩子的方法 328

- 称赞的理由··· 328
- 好好称赞的方法··· 328

婴儿按摩··· 330

- 做按摩好的理由··· 330

按摩基础课程··· 331

对症的经络按摩··· 333

结束半夜授乳··· 334

- 结束半夜授乳的理由··· 334
- 结束半夜授乳的方法··· 334

Step
10

喂断乳食

断乳食的基本原则··· 336

- 什么时候开始··· 336
- 怎么喂··· 336
- 给孩子吃什么··· 337
- 断乳食进行方法··· 337

整理材料··· 338

- 不同时期修整材料的技巧··· 338
- 汤的料理··· 340

不同材料的开始时期··· 341

杯、勺、叉子的使用法 342

- 教孩子使用叉子··· 342
- 教孩子使用勺子··· 343
- 教孩子使用杯子的方法··· 343

初期断乳食 | 4~5个月 344

- 一天要吃多少··· 344
- 进行重点··· 344
- 适合于这时期的断乳食··· 345
- 离乳初期料理的基础··· 347
- 离乳初期代表性零食··· 347

中期断乳食 | 6~8个月 348

- 一天要吃多少··· 348
- 进行重点··· 348
- 适合于这时期的断乳食··· 349
- 离乳中期料理的基础··· 351

后期断乳食 | 9~10个月 352

- 一天要吃多少··· 352

进行重点·····	352
适合于这时期的断乳食·····	353
离乳后期料理基础·····	355

结束期断乳食 | 11~12个月 ····· 356

一天要吃多少·····	356
进行重点·····	356
适合于这时期的断乳食·····	357

熬汤是幼儿食物的基本 360

营养丰富的汤食谱····· 360

周岁前孩子禁忌食品··· 362

安全的吃法····· 362

养成良好的饮食习惯··· 364

养成饮食习惯的要领····· 364

偏食的解决方法····· 365

不舒服时吃的断乳食··· 366

不舒服时喂食物的原则····· 366

不同症状吃的断乳食····· 366

Step 11

婴儿疾病大百科

预防接种安排·····	368
预防接种基本常识·····	368
避免副作用的方法·····	369
基本预防接种·····	369
选择性预防接种·····	371

聪明地给孩子吃药·····	373
药的正确使用方法·····	373
给孩子吃药的技巧·····	373
不同种类药的使用方法·····	374
药物的安全保管法·····	375

0~3岁常见的婴儿病···	376
发热的病·····	376
伴随着疹子的疾病·····	377

咳嗽&呼吸困难·····	378
呕吐、腹泻·····	378
引起痉挛的疾病·····	378
眼、鼻、耳的疾病·····	379

安全事故的对策和预防 380

紧急处理方法·····	380
制造安全的家·····	382
去野外时的注意事项·····	383

照看异性皮炎的孩子··· 384

正确了解异性皮炎·····	384
引起异性皮炎的原因·····	385
异性皮炎预防守则·····	385
异性皮炎处理法·····	387

效果好的民间疗法····· 388

发热时·····	388
咳嗽时·····	388
嗓子肿了疼时·····	389
流鼻涕、鼻子不通气时·····	389
拉肚子时·····	390
出现便秘时·····	390
积食时·····	390
呕吐严重时·····	391
多出汗时·····	391

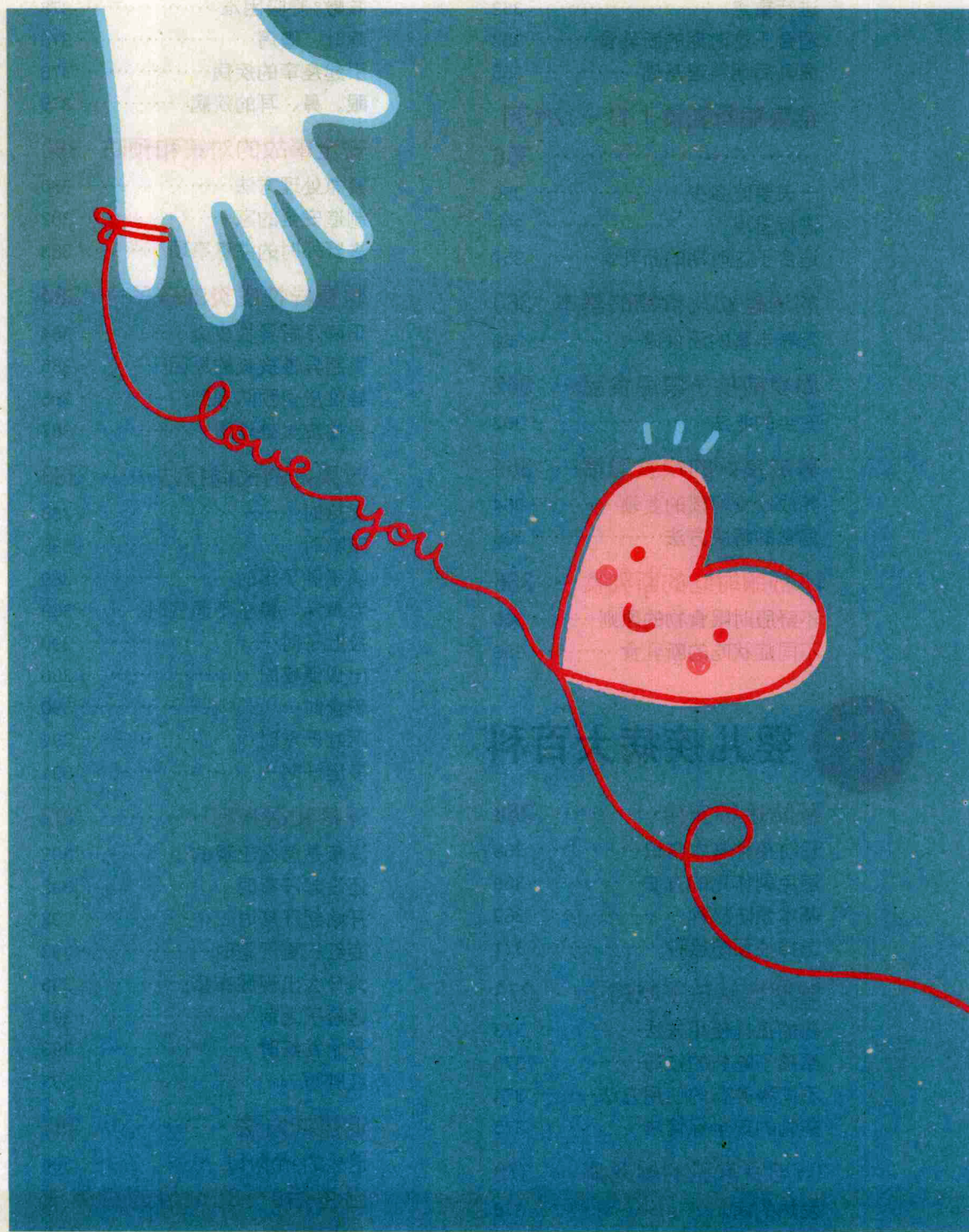
汗疹和尿布疹····· 392

汗疹是怎么出现的·····	392
还没起汗疹时·····	392
开始起汗疹时·····	392
变红，更严重时·····	393
为什么出现尿布疹·····	393
起疹子之前·····	393
开始发红时·····	393
红肿时·····	393

退热的方法····· 394

退热的9个阶段·····	394
--------------	-----

出生后0~36个月的身体成长标准值····· 396



妊娠

生命的种子正在静静地生长

孕妈妈感觉到了吗？

小生命正在你的肚子里成长。在这个时候，孕妈妈的身体就是胎儿健康成长的大地。孕妈妈一定要看好的，吃好的，想好的……

记住，顺利度过孕期40周，是妈妈为孩子做的第一件大事。

孩子和妈妈共同感受过的喜悦和悲伤，都被心灵和脐带紧紧相连着。即使孩子长大后，脑海深处也会存有在妈妈肚子里生活的记忆。

