



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列



北京美中宜和妇儿医院妇产科主任医师 刘志茹 主编



怀孕 育儿 一点通



★百万孕妈妈热捧的怀孕育儿圣经!★
★怀得上, 保得住, 生得顺, 多些放心, 少些折腾★

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

怀孕育儿一点通

明明白白做产检 轻轻松松做胎教
 顺顺利利生宝宝 舒舒服服坐月子
 简简单单做早教 快快乐乐育孩子

大龄女性如何备孕、怎么看懂产检报告
 单、二胎妈妈用什么分娩方式、学步车到底好不好……这些最新、最专业的怀孕育儿知识，让你
 少些纠结，少受折腾，快乐怀孕，轻松育儿。

上架建议：孕产育儿类

ISBN 978-7-5537-3914-4 中国健康生活图书实力品牌



9 787553 739144 >



凤凰汉竹

定价：59.80 元

汉竹·亲亲乐读系列

怀孕育儿 一点通

刘志茹 主编
汉 竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕育儿一点通 / 刘志茹主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.4

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-3914-4

I. ①怀… II. ①刘… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ① R715.3 ② TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 234346 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

怀孕育儿一点通

主 编	刘志茹
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑	张 瑜 曹 静 张 欢
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm×1000mm 1/16
印 张	22
字 数	300千字
版 次	2015年4月第1版
印 次	2015年4月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3914-4
定 价	59.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录



Part 1

怀孕与胎教

第一章 轻松备孕

把握怀孕好时机	29	制定一个健身计划	39
精子的形成	29	学会休息与放松	39
卵子的形成	29	大龄女性备孕有秘诀	40
受孕，一场卵子和精子的约会	30	过胖或过瘦女性如何备孕	41
孕前3个月，调整性生活频率	30	备孕男性这样准备	42
生育的最佳年龄	31	备孕男性检查项目	42
夫妻最佳生育年龄组合	31	不可忽视的营养素	43
不宜受孕的3种情况	32	备孕男性不宜多吃的食物	44
轻松找准排卵日	33	戒烟戒酒很重要	45
备孕女性这样准备	36	备孕男性应暂别骑车运动	45
备孕女性检查项目	36	备孕男性少用手机	45
需要重点储备的营养素	37	备孕男性要改变趴着睡的习惯	45
备孕女性不宜多吃的食物	38		

第二章 孕早期(1~3个月)

第1个月(1~4周)	47	每天1根香蕉	50
胎宝宝：新生命的开始	47	多喝水防泌尿系统疾病	50
孕妈妈：好像没什么变化	47	慎食过敏性食物	51
明明白白做产检	48	不必担心没有提前补充叶酸	51
孕1月产检项目	48	早餐不宜吃油条	51
读懂你的产检报告	48	生活细节	52
营养与饮食	49	生活要有规律	52
本月重点补充营养素	49	保持情绪稳定	52
一日科学食谱推荐	49	家务重新分配	52
饮食品种丰富，荤素搭配	50	避免长时间蹲着	53
早补锌并预防缺铁	50	避免性生活	53
		不要在厨房久留	53

最好远离微波炉	53
不宜常用手机	53
健康运动	54
适合孕1月的运动	54
孕1月不适合的运动	54
孕1月运动安全准则	54
孕期锻炼好处多	55
避免过度运动	55
床上运动——锻炼腰背部	55
常见不适与解决方案	56
重视孕早期阴道出血	56
别把早孕征兆误认为感冒	56
嗜睡、失眠有妙招	57
宫外孕的症状	57
孕早期腹痛怎么办	57
轻轻松松做胎教	58
什么是胎教	58
育儿专家测评胎教的好处	58
记录爱的记忆——怀孕日记	59
做快乐的孕妈妈	60
世界名曲：《爱的喜悦》	61
诗歌欣赏：《但愿我是，你的夏季》	61
第2个月(5~8周)	62
胎宝宝：从胚胎到胎儿	62
孕妈妈：开始“害喜”了	62
明明白白做产检	63
孕2月产检项目	63
读懂你的产检报告	63
营养与饮食	64
本月重点补充营养素	64
一日科学食谱推荐	64
多吃开胃清淡食物	65
适当吃一些苦味蔬菜	65
这些食物孕妈妈最好不要吃	65

生活细节	66
快速办理准生证	66
准备一件防辐射服	66
注意远离噪声	67
洗澡要采取淋浴方式	67
不可盲目保胎	67
健康运动	68
适合孕2月的运动	68
注意运动安全	68
运动前先热身	68
孕2月站立、坐、行走须知	69
双膝靠胸运动——防止静脉曲张	69
常见不适与解决方案	70
时刻补充体力，应对犯困	70
如何缓解孕吐	70
不可自行服用止吐药	70
小心警惕宫外孕	71
预防感冒需从细节做起	71
尿频不用紧张	71
轻轻松松做胎教	72
奇妙的“孕”	72
英文儿歌：《Ten Little Indian Boys》	73
世界名曲：《五月的熏风》	73
准爸爸讲故事：《飞翔的蒲公英》	74
童谣：《蒲公英》	74
随手种一盆绿植	75
脑筋急转弯	75
第3个月(9~12周)	76
胎宝宝：已经“人模人样”啦	76
孕妈妈：有点怀孕的感觉了	76
明明白白做产检	77
孕3月产检项目	77
读懂你的产检报告	77

营养与饮食	78
本月重点补充营养素	78
一日科学食谱推荐	78
吃些抗辐射的食物	79
只吃素食不可取	79
多吃天然食物, 避免垃圾食品	79
生活细节	80
准爸爸应多陪伴孕妈妈	80
孕妈妈的床上用品选择	80
小心“空调病”	80
远离电磁辐射	81
健康运动	82
适合孕3月的运动	82
孕妈妈不要过度运动	82
避免久坐	82
适当做做脚部运动	83
腿部小动作——预防下肢水肿	83
常见不适与解决方案	84
坦然应对自然流产	84
腹痛、阴道流血, 警惕葡萄胎	84
不要轻视剧吐	85

严重腹痛须就医	85
合理饮食防便秘	85
轻轻松松做胎教	86
写下对胎宝宝的期待	86
与好友聚会	86
古典民乐:《黄莺亮翅》	87
妈妈的歌声:《听妈妈讲那过去的事情》	87
爆笑童言: 没参加爸爸妈妈的婚礼	88
美文欣赏:《向日葵》	88
好玩的手影游戏	89

孕早期食谱参考	90
止吐食谱	90
麦地粥\彩椒牛肉丝\香菇肉粥	90
补叶酸食谱	91
烧油菜\蔬果沙拉\麻酱素什锦	91
开胃食谱	92
自制酸黄瓜\胡萝卜炖牛肉	92
虾仁豆腐	92
安胎食谱	93
南瓜饼\阿胶粥\乌鸡糯米粥	93

第三章 孕中期(4~7个月)

第4个月(13~16周)	95
胎宝宝: 能听到妈妈的声音喽	95
孕妈妈: 开始“显山露水”了	95
明明白白做产检	96
孕4月产检项目	96
读懂你的产检报告	97
营养与饮食	98
本月重点补充营养素	98
一日科学食谱推荐	98
孕中期饮食要均衡	99
用食物预防妊娠斑	99
水果虽好, 也要适量	99

生活细节	100
孕4月开始乳房护理	100
最好左侧卧睡觉	100
慎用美白祛斑化妆品	101
胎宝宝不喜欢口红	101
选择最佳方式做家务	101
避免把工作带回家	101
健康运动	102
适合孕4月的运动	102
瑜伽蹲式: 保持平衡感	102
坚持适度锻炼原则	103
坚持做腿部运动	103
脊椎伸展运动, 防止腰酸背痛	103
运动中出现身体不适需警惕	103

常见不适与解决方案	104
向妊娠纹说“不”	104
预防小腿抽筋	104
如何应对轻微感冒头痛	105
白带增多、外阴瘙痒怎么办	105
出现口腔问题先咨询医生	105
静脉曲张不可怕	105
轻轻松松做胎教	106
美文欣赏:《飞不走的蝴蝶》	106
准爸爸讲故事:《不怕雨的家》	107
编织些什么呢	108
猜灯谜	108
看画册讲故事	109
准爸爸唱儿歌:《小燕子》	109
第5个月(17~20周)	110
胎宝宝: 拳打脚踢, 无所不能	110
孕妈妈: 用心感受胎动	110
明明白白做产检	111
孕5月产检项目	111
读懂你的产检报告	111
营养与饮食	112
本月重点补充营养素	112
一日科学食谱推荐	112
饮食清淡防水肿	113
食芹菜缓解失眠	113
可适当吃野菜	113
别吃松花蛋, 谨防血铅高	113
生活细节	114
多接触阳光, 不要佝偻宝宝	114
及时调换胸罩	114
洗澡时间别太长	115
不要戴隐形眼镜	115
别超负荷工作	115
健康运动	116
适合孕5月的运动	116
坚持锻炼, 增加皮肤弹性	116

勤做足部小运动	116
锻炼腰部和骨盆的运动	117
常见不适与解决方案	118
小妙招缓解孕期各种疼痛	118
有龋齿, 长智齿, 该怎么办	120
孕中期要预防眩晕	120
不可轻视腹泻	120
禁服安眠药	121
皮肤瘙痒要及时就医	121
怎么纠正乳头凹陷	121
轻轻松松做胎教	122
世界名曲:《日出晨安》	122
古典民乐:《月光下的凤尾竹》	122
和胎宝宝一起看名画: 齐白石《棕榈鸡雏》	123
准爸爸讲故事:《满山的玫瑰花》	124
英文诗: The Road not Taken (未选择的路)	125
第6个月(21~24周)	126
胎宝宝: 喜欢吮吸手指	126
孕妈妈: 行动有些迟缓了	126
明明白白做产检	127
孕6月产检项目	127
读懂你的产检报告	127
营养与饮食	128
本月重点补充营养素	128
一日科学食谱推荐	128
要为宝宝储备营养了	129
素食孕妈妈应适当吃富含油脂的食物	129
吃饭要细嚼慢咽	129
生活细节	130
和胎宝宝一起去旅游	130
正确俯身弯腰	131
选择有靠背的椅子	131
穿宽松、防滑的鞋	131

健康运动.....	132
适合孕6月的运动.....	132
缓解不适的运动方式.....	132
孕期游泳可照样进行.....	133
瑜伽颈部练习.....	133
常见不适与解决方案.....	134
热敷缓解韧带疼痛.....	134
手部刺痛巧应对.....	134
腹股沟疼痛怎么办.....	134
高血糖自检.....	135
饮食法控制血糖.....	135
轻轻松松做胎教.....	136
电影欣赏:《阿甘正传》.....	136
送孕妈妈一束花.....	136
与胎宝宝玩踢肚子游戏.....	137
玉雕欣赏.....	137
妈妈的歌声:《幸福拍手歌》.....	138
可爱的英语小笑话.....	139
诗歌欣赏:《风在哪里》.....	139
第7个月(25~28周).....	140
胎宝宝:能分辨明暗了.....	140
孕妈妈:大腹便便也很美.....	140
明明白白做产检.....	141
孕7月产检项目.....	141
读懂你的产检报告.....	141
营养与饮食.....	142
本月重点补充营养素.....	142
一日科学食谱推荐.....	143
科学补充孕妇奶粉.....	144
多吃些谷物和豆类.....	144
零食首选葵花子.....	144
吃对食物防焦虑.....	144
小心体重增长过快.....	145
过量食用荔枝不可取.....	145
不要太贪嘴.....	145
慎吃刺激性食物.....	145

生活细节.....	146
留张珍贵大肚照.....	146
家中不要用发泡地垫.....	146
准爸爸应帮孕妈妈翻身.....	146
布置好宝宝的房间.....	147
了解购买宝宝衣物明细.....	147
只需备到宝宝3个月物品.....	147
健康运动.....	148
适合孕7月的运动.....	148
学习拉梅兹分娩呼吸法.....	148
常见不适与解决方案.....	150
脐带绕颈怎么办.....	150
正确应对产前焦虑症.....	150
妊高征不可怕.....	151
子宫过速增大正常吗.....	151
轻轻松松做胎教.....	152
又是谜语又是歌.....	152
宝宝走迷宫.....	153
准爸爸讲故事:《公鸡蛋》.....	154
妈妈的歌声:《世上只有妈妈好》.....	155
赞颂母爱的古诗.....	155
孕中期食谱参考.....	156
补钙食谱.....	156
酸奶布丁\奶汁烩生菜.....	156
银鱼豆芽.....	156
补血食谱.....	157
猪肝凉拌瓜片\猪血青菜汤.....	157
菠菜牛肉.....	157
降血糖食谱.....	158
五谷皮蛋瘦肉粥\玉竹炒藕片.....	158
苦瓜炒牛肉.....	158
降血压食谱.....	159
奶香瓜片\海带炒干丝\土豆汁.....	159

第四章 孕晚期(8~10个月)

第8个月(29~32周)	161	轻轻松松做胎教	172
胎宝宝:喜欢头朝下的姿势	161	挪火柴小游戏	172
孕妈妈:好像得了“健忘症”	161	一起折纸吧	173
明明白白做产检	162	准爸爸讲故事:《拇指姑娘》节选	174
孕8月产检项目	162	世界名曲:《蓝色多瑙河》	175
读懂你的产检报告	162	妈妈的歌声:《小木匠和油漆工》	175
营养与饮食	163	第9个月(33~36周)	176
本月重点补充营养素	163	胎宝宝:可爱的粉红色宝贝	176
一日科学食谱推荐	163	孕妈妈:肚子坠坠的	176
预防营养过剩	164	明明白白做产检	177
尽量用铁炊具烹调	164	孕9月产检项目	177
饭菜中少放盐	164	读懂你的产检报告	177
吃坚果要适量	164	营养与饮食	178
富含膳食纤维的食物	165	本月重点补充营养素	178
每周吃2次海带	165	一日科学食谱推荐	178
饭后马上吃水果不健康	165	最佳防早产食品——鱼	179
生活细节	166	吃健康零食调节情绪	179
要保持外阴清洁	166	别用限制饮食来控制体重	179
指甲要勤修剪	166	生活细节	180
保持乳房清洁	166	视情况使用托腹带	180
大龄孕妈妈不宜再工作	166	严禁性生活	180
尽早选择分娩医院	167	洗头发要选用正确姿势	180
提前选购好哺乳用品	167	最好每天洗澡	180
健康运动	168	如何选择婴儿床	181
适合孕8月的运动	168	该什么时候停止工作	181
准爸爸常与孕妈妈携手散步	168	健康运动	182
孕晚期缺乏运动,易腰酸背痛	168	适合孕9月的运动	182
胸部运动——释放紧张情绪	169	产前运动的注意事项	182
有助于分娩的扭动骨盆运动	169	产道肌肉收缩运动,减少分娩伤害	182
常见不适与解决方案	170	练练分娩热身操	183
预防前置胎盘	170	常见不适与解决方案	184
有早产征兆应安胎	170	正确应对孕晚期心慌气短	184
失眠的应对方法	171	孕晚期腹胀怎么办	185
注意血压,预防先兆子痫	171	警惕胎膜早破	185
胸膝卧位操,纠正胎位不正	171		

轻轻松松做胎教	186	常见不适与解决方案	198
让人心灵澄净的美文美句	186	胎位不正提前 2 周住院	198
学画简笔画	187	预防胎膜早破	198
读童谣,学数字	188	了解真假临产	198
有趣的数字脑筋急转弯	188	孕晚期耻骨疼痛怎么办	199
和胎宝宝一起看名画:《荷花双鸭》	189	不要忽视过期妊娠	199
.....	189	孕晚期阴道出血怎么办	199
第 10 个月 (37~40 周)	190	轻轻松松做胎教	200
胎宝宝:这个世界,我来了	190	“好”字——母子平安	200
孕妈妈:尽量顺产吧	190	古典民乐:《牧童短笛》	201
明明白白做产检	191	世界名曲:《魔笛》	201
孕 10 月产检项目	191	诗歌欣赏:《你是人间的四月天》	202
读懂你的产检报告	191	准爸爸讲故事:《小青虫变蝴蝶》	203
营养与饮食	192	孕晚期参考食谱	204
本月重点补充营养素	192	消除水肿食谱	204
一日科学食谱推荐	192	菠菜芹菜粥\冬瓜排骨汤	204
产前饮食要清淡	193	萝卜鲤鱼汤	204
全面营养均衡摄入	193	缓解便秘食谱	205
产前吃些巧克力	193	海米醋熘白菜\凉拌海带丝	205
少食多餐才健康	193	韭菜炒虾丝	205
生活细节	194	缓解胃胀气食谱	206
确认入院待产包	194	大丰收\糖渍金橘\杨梅果酱	206
孕晚期起床动作要缓慢	194	预防妊娠纹食谱	207
避免长时间仰卧	195	猪蹄汤\五香酿西红柿	207
临产前不要疲倦劳累	195	果香猕猴桃蛋羹	207
提前考虑是否需要留存脐带血	195		
避免交接工作“临时抱佛脚”	195		
健康运动	196		
适合孕 10 月的运动	196		
腰部运动——促进顺产	196		
做些分娩准备运动	197		
直立扩胸运动,促使胎宝宝入盆	197		
按摩乳房助催生	197		
减少分娩痛苦的运动	197		





分娩与坐月子

第五章 分娩

分娩前的准备	211	急产	218
何时去医院最合适	211	滞产	218
分娩前保证充足的休息	211	辅助分娩的几种措施	219
剖宫产前一天应禁食	211	引产	219
选择适合自己的分娩方式	212	会阴切开术	219
顺产	212	产钳	219
剖宫产	214	胎头吸引术	219
无痛分娩	215	宝宝的出生经历	220
水中分娩	216	出生经历	220
导乐分娩	216	出生之后	220
特殊妊娠的分娩	217	是你想象中的宝宝吗	221
双胞胎分娩	217	宝宝的先天反射	222
二胎分娩	217	产后 24 小时	223
剖宫产后再次怀孕的分娩	217	密切观察出血量	223
非正常分娩	218	定时量体温	223
早产	218	千万别浪费珍贵的初乳	223

第六章 坐月子

新妈新爸看过来	225	顺产妈妈的护理细节	230
新妈妈——谨防产后抑郁	225	顺产妈妈第一次哺乳	230
新爸爸——伺候好月子	225	顺产妈妈第一次下床	231
产后四周必修课	226	顺产妈妈第一次排尿	231
第1周：要充分休息	226	顺产妈妈第一次排便	231
第2周：进行适当的锻炼	227	话多易伤神、伤气	232
第3周：可以做些简单的家务	228	睡觉时注意仰卧和侧卧要交替	232
第4周：出去散步吧	229	不要让宝宝和新妈妈睡得太近	232

月子里不可碰冷水、吹冷风	233
不要过早外出活动	233
顺产后多久来月经	233
缓解阴部疼痛小妙招	233
剖宫产妈妈的护理细节	234
剖宫产妈妈第一次哺乳	234
剖宫产妈妈第一次下床	235
剖宫产妈妈第一次排尿	235
剖宫产妈妈第一次排便	235
手术后少用止痛药	236
伤口处压沙袋防渗血	236
拆线后再出院	236
多翻身促排气、排恶露	236
剖宫产术后最佳睡觉姿势	237
定时查看刀口和恶露	237
月子期间绝对避免性生活	237
两年内避免再怀孕	237
月子里的饮食宜忌	238
分阶段进行食补	238
可喝生化汤排毒	239
剖宫产先排气再吃东西	239
宜循序渐进催乳	239
产后宜适度饮食	239
新妈妈必吃的27种食物	240
新妈妈不宜吃的10类食物	242
不宜过早喝催乳汤	244
不宜急于吃老母鸡	244
产后喝红糖水不宜超过10天	244
坐月子不宜忌盐	244
不宜多吃鸡蛋	245
不宜拒绝蔬菜、水果	245
不宜过多摄入脂肪	245
不宜过早吃醪糟蒸蛋	245

产后瘦身	246
产后瘦身不同于一般减肥	246
产后不要强制瘦身	246
产后初期运动要量力而行	246
顺产妈妈产后第1天就应适当运动	247
剖宫产妈妈应产后4周再运动	248
哺乳是最有效的瘦身方式	248
哺乳妈妈产后6周开始瘦身计划	248
适合哺乳妈妈的柔软体操	249
充足睡眠, 打造易瘦体质	250
早晨喝水, 养生又瘦身	250
哪些新妈妈不宜做产后体操	250
剖宫产妈妈的产后恢复操	251
健康月子餐推荐	252
催乳食谱	252
通草炖猪蹄\花生红枣莲藕汤	252
丝瓜虾仁糙米粥	252
产后调理食谱	253
三色补血汤\荔枝山药莲米粥	253
香菇鸡汤面	253
产后缓解抑郁食谱	254
菠菜鸡煲\香蕉草莓牛奶羹	254
冬笋雪菜黄花鱼汤	254
产后瘦身食谱	255
玉米面发糕\荠菜魔芋汤	255
冬瓜丸子汤	255





0~3 岁宝宝养育

第七章 新生儿

认识新生儿	259	新生儿的日常护理	262
新生儿的头	259	脐带的护理	262
新生儿的视觉、听觉和嗅觉	259	眼睛的护理	262
新生儿的囟门	259	口腔和鼻腔的护理	262
新生儿的皮肤	259	皮肤的护理	262
你无须担心的其他现象	259	棉尿布与纸尿裤的优缺点	263
新生儿的喂养——母乳是最好的食物	260	跟妈妈睡还是单独睡	263
母乳是宝宝最好的食物	260	新生儿要不要用枕头	263
开奶的时间	260	怎样给新生儿选择衣物	263
母乳喂养的最初几天该如何度过	260	给宝宝洗澡	264
怎么尽快下奶	261	新生儿智能训练	266
奶水不够怎么办	261	看的能力：看妈妈的脸或黑白图案	266
按时哺乳还是按需哺乳	261	与外界的交流：我是妈妈	266
		运动能力：充满母爱的抚触	267

第八章 1~3 个月

记录宝宝的成长点滴	269	1~3 个月宝宝的日常护理	272
1~3 个月宝宝的喂养——坚持母乳喂养	270	宝宝哭了	272
不要让乳房总处于胀满的状态	270	给宝宝建个健康档案	272
不仅要含住乳头，也要含住乳晕	270	看懂宝宝的大小便	273
母乳喂养的宝宝需要额外添加水吗	270	该为宝宝准备新衣服了	273
哪些情况下不能母乳喂养	270	1~3 个月宝宝智能训练	274
给宝宝补充维生素D	271	视觉能力：小鸟飞累了	274
怎么知道宝宝吃饱了	271	与外界交流：亲近妈妈	274
夜奶无需调配很浓	271	精细动作能力：拍拍皮球	274
		语言能力：和妈妈对话	275
		感知觉能力：听听节拍歌	275
		大运动能力：让我也来“爬一爬”	275

第九章 4~6 个月

记录宝宝的成长点滴.....	277	坐起来看世界	282
4~6 个月宝宝的喂养——开始添加辅食啦.....	278	帮助宝宝坐起来	282
坚持母乳喂养.....	278	不必刻意练习坐	282
辅食添加的方法	278	宝宝认生了	283
添加辅食的顺序	278	为什么宝宝会认生	283
宝宝的第一道辅食	279	哪种类型的宝宝易认生	283
过敏宝宝怎么吃	279	如何度过认生期	283
4~6 个月宝宝的日常护理.....	280	走走逛逛少认生	283
出牙期常见症状及护理	280	4~6 个月宝宝的智能训练	284
我的宝宝怎么还没有出牙	280	综合能力：照镜子.....	284
如何为宝宝挑选餐具	280	触觉能力：摸摸这是什么	284
光脚好处多	281	语言能力：听儿歌，做游戏	285
指甲巧护理	281	社交能力：扮鬼脸.....	285
慎用痱子粉	281	大运动能力：独坐.....	285

第十章 7~9 个月

记录宝宝的成长点滴.....	287	给宝宝选双鞋.....	291
7~9 个月宝宝的喂养——宝宝到了咀嚼期.....	288	给宝宝盖的被子不要太厚	291
给宝宝磨牙用什么	288	宝宝生病了	292
宝宝总吃手指怎么办	288	打针，吃药还是输液	292
1 岁之前没有断奶期.....	289	宝宝生病了，喂药有讲究	292
离不开的水果.....	289	我会爬了	293
增加膳食纤维食物.....	289	3招让宝宝学会爬行.....	293
宝宝1 天食谱安排	289	5招让宝宝爱上爬行.....	293
7~9 个月宝宝的日常护理.....	290	7~9 个月宝宝智能训练	294
养成定时排便的好习惯	290	精细动作能力：捏豆子装瓶.....	294
让拉便便也成游戏：选择坐便器	290	大动作能力：“翻山越岭”找玩具.....	294
给宝宝喂奶有窍门.....	291	社交能力：靠近陌生人	295
乳牙也要清洁	291	综合能力：抓住游泳的小鸭子.....	295
		语言能力：宝宝快来接电话	295

第十一章 10~12 个月

记录宝宝的成长点滴.....	297	10~12 个月宝宝的日常护理.....	300
10~12 个月宝宝的喂养——让宝宝爱上吃饭.....	298	让宝宝自己入睡.....	300
用餐时间不宜过长.....	298	让学步车消失于宝宝的世界.....	300
宝宝用餐“三不要”.....	298	不要轻视午后小睡.....	300
鼓励宝宝自己吃.....	298	培养良好的生活习惯.....	301
不用着急断奶.....	299	别给宝宝玩手机.....	301
结合宝宝的体质选择水果.....	299	宝宝总流口水怎么办.....	301
让宝宝爱上蔬菜.....	299	10~12 个月宝宝的智能训练.....	302
宝宝饿一顿没有大碍.....	299	社交能力：学习分享.....	302
		感知觉能力：感知大和小.....	302
		大动作能力：踢皮球.....	303
		综合能力：涂涂画画.....	303
		精细动作能力：码积木.....	303

第十二章 1~1.5 岁

记录宝宝的成长点滴.....	305	咿咿呀呀学说话.....	309
1~1.5 岁宝宝的喂养——重视三餐质量.....	306	指指点点的语言.....	309
宝宝一日三餐的原则.....	306	爸爸妈妈做好榜样.....	309
一日三餐为主，母乳为辅.....	306	1~1.5 岁宝宝的智能训练.....	310
杜绝边吃边玩.....	306	综合能力：投掷.....	310
1~1.5 岁宝宝的日常护理.....	307	大动作能力：跳台阶.....	310
怎样应对“夜猫子宝宝”.....	307	大动作能力：游戏练蹲蹲.....	310
特别推荐的玩具.....	307	精细动作能力：穿珠子.....	311
告诉宝宝：便后清洁靠自己.....	307	精细动作能力：捏小球放入杯中.....	311
晃晃悠悠开步走.....	308	语言能力：小手指.....	311
学步小游戏.....	308	语言能力：说名字.....	311
宝宝还不会走路怎么办.....	308		

