

养育
100分
健康宝宝

分娩育儿 养宝宝

一本就够

妇产科医师
刘子霞 主编

金牌月子餐 + 专业医师的护理建议 + 最新的早教成果

0~3岁很关键！别让宝宝输在起点上！

从业20年妇产科名医教你这样养宝宝更聪明、更健康

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

分娩育儿 养宝宝

一本就够

妇产科医师
刘子霞 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

分娩育儿养宝宝一本就够 / 刘子霞主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5537-2937-4

I. ①分… II. ①刘… III. ①分娩-基本知识②婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①R714.3 ②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 043645 号

分娩育儿养宝宝一本就够

主 编	刘子霞
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

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	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	24
字 数	200千字
版 次	2014年9月第1版
印 次	2014年9月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-2937-4
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



第一章

分娩

15



第一节 做好产前准备，轻松应对分娩……16

做好产前准备……16

做做简单的运动……17

选择一家放心的医院……18

分娩时在家怎么办……19

应该何时入院待产……20

分娩方式的选择……21

自然分娩的优点……22

慎选剖宫产……23

水中分娩的优点……24

各种各样的无痛分娩方式……25

引产的一些常识……26

产妇需要了解的常识……27

常见意外的处理方法……29

第二节 了解产程，顺利迎接小宝贝……30

顺产的必备因素……30

分娩征兆……31

怎样安全分娩……32

分娩前做做这些练习……33

产妇临产前的精神准备……35

帮助待产妻子减轻宫缩的痛苦……36

找准自己的最佳分娩姿势……37

分娩时产妇要注意哪些问题……38

产妇应怎样配合医生	39
第一产程	40
第二产程	41
第三产程	42
第三节 分娩过程易出现的问题及应对办法 ...	43
高危妊娠	43
横位宝宝	44
臀位宝宝	44
产后大出血	45

第四节 真正需要剖宫产的情况及其婴儿护理	46
常见的几种剖宫产的情况	46
产程迟滞	47
婴儿的护理	47
其他需要剖宫产的情况	48
脐带脱垂	49
前置胎盘	50
剖宫产的误区	51

第二章

产褥期保健

53

第一节 产褥期的生理和心理特点	54
产妇要细心调养身体	54
产后发生出血如何处理	55
会阴疼痛、便秘	55
漏尿、小便困难	56
背痛	57
产后变丑	58
产妇身体上的改变	58
月经问题	59
产后抑郁	60
产妇的其他情绪变化	61
第二节 饮食保健	62
产后的饮食	62
产褥期的饮食原则	63
产妇不宜节食	64
第三节 初为乳母	65
早接触，早吮吮	65
怎样改善母乳质量	66
判断母乳是否充足的方法	67

正确的挤奶方式	67
产褥期催乳食谱	68
哺乳期乳房的护理	69
哪些情况不宜母乳喂养	70
第四节 生活起居	71
产后不宜立即熟睡	71
产妇应在医院待多久	71
产后的护理安排	72
剖宫产产妇的护理要点	73
预防产褥感染	74
重视产后检查	75
产妇的卫生保健	76
产褥期注意劳逸结合	77
科学坐月子	78
产后身体护理	79
第五节 产后恢复运动及其他产后事宜处理 ..	80
产后的常规锻炼	80
剖宫产产妇应该怎样锻炼	82
产后锻炼注意事项	83

产妇的大小便护理	84	产后感冒	88
怎样处理产后恶露	84	产后中暑	89
产后尿潴留	85	静脉栓塞	90
应对产后疼痛、失眠	86	特殊产妇的护理	91

第三章

新生儿的护理

93

第一节 新生儿的生理及发育特征	94	如何给宝宝洗澡	116
新生儿的体格标准及大小便情况	94	如何给宝宝做按摩	117
新生儿的生理特点	95	如何为宝宝选择尿布	118
新生儿的外观特点	96	如何去除宝宝头皮上的乳痂	119
新生儿发育情况	97	怎样为宝宝穿衣、护肤	120
新生儿生长发育规律	99	常为宝宝剪指甲	121
新生儿主要生理指标的测量	100	双胞胎和多胞胎宝宝的护理	122
新生儿特有的反射	101	如何清除宝宝眼内、耳内的异物	123
新生儿的视觉和听觉训练	102	宝宝发生突然意外的处理	124
新生儿的触觉、味觉、嗅觉训练	103	第四节 亲子互动	125
新生儿可做哪些运动	104	多和宝宝交流	125
新生儿需要哪些特别护理	105	学会看懂宝宝的表达方式	126
第二节 宝宝的喂养	106	宝宝的情感教育	127
母乳是最好的食物	106	学一些亲子游戏	128
第一次喂奶	107	第五节 新生儿常见问题与疾病的护理	130
帮宝宝培养衔奶技巧	108	体重下降、眼屎多	130
哪些宝宝不宜吃母乳	109	腹泻、呕吐、喉鸣、外耳道湿疹	131
奶粉的选择	110	感冒、鼻泪管阻塞	133
冲泡奶粉的正确方式	111	发热	134
奶具的选择	112	新生儿咳嗽	135
怎样给新生儿喂水	113	头型不正、头颅血肿	137
第三节 新生儿的日常护理	114	硬肿症	138
新生宝宝应接受的常规检查	114	婴儿湿疹	139
脐带的护理	115		

1~3个月宝宝的养育

141

第一节 1~3个月宝宝发育特征 142

满月宝宝智能、体格发育指标 142

2个月宝宝智能、体格发育指标 143

3个月宝宝智能、体格发育指标 144

重视宝宝的情感教育和社交能力 145

第二节 宝宝的喂养 146

养成定时喂奶、喂水的习惯 146

此时不宜喂宝宝辅食，要补钙 147

补充鱼肝油、维生素C 148

夜里如何喂奶 149

从母乳喂养到奶瓶喂养的过渡 150

奶水过多怎么办 150

乳房不适时如何哺乳 151

第三节 宝宝的日常护理 152

3个月以内宝宝的日常穿衣要求 152

学会观察宝宝大便、为宝宝按摩 153

常为宝宝量体温 154

如何让宝宝晚上睡得更香 155

帮宝宝养成良好的睡眠习惯 156

怎样让宝宝区分白天和黑夜 157

学会安抚宝宝的情绪 158

怎样知道宝宝困了 159

“夜啼郎” 160

宝宝衣物的洗涤、晾晒、储藏 161

科学为宝宝拍照 161

如何给宝宝保暖 162

怎样给宝宝理发 163

怎样保护宝宝的眼睛和听力 164

宝宝多久洗一次澡 165

宝宝户外活动应注意什么 165

宝宝的脚部如何护理 166

让宝宝养成排便习惯 167

为宝宝做体检 167

第四节 1~3个月宝宝的教育与玩乐 168

每天让宝宝俯卧一会儿 168

学会跟宝宝说话 168

怎样与宝宝培养感情 169

听觉训练游戏 171

视觉训练游戏 171

语言训练游戏 172

抓握训练游戏 172

蹬腿训练游戏 173

适合宝宝的玩具 174

抬头训练游戏 175

第五节 宝宝常见问题或疾病 176

“三月绞痛” 176

宝宝消化不良 177

宝宝斗鸡眼或斜视怎么办 178

先天性骨关节脱臼 179

第一节 4~6个月宝宝发育特征	182	怎样避免宝宝只吃甜食、多吃，应以素	
4个月宝宝的智能、体格发育指标	182	为主	200
5个月宝宝的智能、体格发育指标	183	微量元素的补充	201
6个月宝宝的智能、体格发育指标	185	怎样为宝宝补充DHA、AA	202
宝宝的认知能力	186	第三节 宝宝的日常起居护理	203
宝宝的心理活动和特有的情绪	187	4~6个月宝宝的衣着准备	203
宝宝的语言功能和记忆	188	长牙期容易出现的问题	203
宝宝开始学着社交了	189	长牙期和出牙期的护理	205
第二节 宝宝的喂养	190	保护宝宝的乳牙	206
上班妈妈如何给宝宝哺乳	190	不要搂着宝宝睡觉	206
人工喂养宝宝易出现的问题	191	让宝宝养成按时睡觉的习惯	207
母乳宝宝不肯喝奶粉怎么办	192	宝宝半夜醒来需要什么	208
宝宝的辅食中少加调味品	193	宝宝几天没大便怎么办	209
给宝宝吃蛋黄	194	宝宝醒得太早怎么办	209
宝宝可以吃淀粉类食物了	195	4~6个月婴儿体操	210
常给宝宝吃新鲜果蔬	196	给宝宝洗澡	211
暂时不能给宝宝吃的食物	196	先天免疫力消失后怎么办	212
吃辅食后宝宝大便的变化	197	宝宝可能会出现意外	212
婴儿食物的烹调法	198	第四节 4~6个月宝宝的教育与玩乐	213
宝宝食物过敏	198	帮助宝宝学翻身	213
教宝宝吞咽食物	199	鼓励宝宝抓握	213



尝试着让宝宝坐	214	适合4~6个月宝宝的玩具	224
培养宝宝的纪律意识	214	不断激发宝宝玩的兴趣	225
顽固的婴儿怎么应付	215	抓到了	225
教宝宝认物	215	第五节 宝宝常见问题或疾病	226
教宝宝学会友好地回应	216	不吃奶、吃手	226
正确对待宝宝的玩	217	感冒、发烧	227
帮助宝宝学习	218	流口水	228
弹跳游戏和爬行游戏	219	肠胃问题	229
宝宝视觉和语言的训练	220	倒睫毛	230
让宝宝学会自己玩玩具	221	大量出汗	230
照镜子	222	哭闹时口周青紫、贫血	231
6个月宝宝的捉迷藏方式	222	睡觉打鼾、中耳炎	232
踢蹬	223	急疹	233
打到了	223	头疮	233

第六章

7~9个月宝宝的养育

235

第一节 7~9个月宝宝发育特征236

7个月宝宝的智能、体格发育指标	236
8个月宝宝的智能、体格发育指标	237
9个月宝宝的智能、体格发育指标	238
宝宝的分离焦虑症	239
宝宝不喜欢与妈妈分离怎么办	240
乳牙萌出的时间和顺序	241
怎样消除宝宝的恐惧心理	241
家长可能会有的困扰	242

第二节 宝宝的喂养243

可以吃泥糊状食物了	243
辅食的烹调方法	244
适合宝宝吃的食物	245
水果、蔬菜的吃法	246

适当吃一些粗粮	246
何时可以吃动物性食品	247
加强补铁、钙	248
哪些食物有助于增强宝宝记忆力	249
什么时候需要给孩子补水	249
宝宝可以自己吃饭	250

第三节 宝宝的日常起居护理251

白天小睡的安排	251
宝宝的口腔护理	252
宝宝衣服的选择	252
使用童车的注意事项	254
一定要先学会爬再学会走吗	255

第四节 7~9个月宝宝的教育与玩乐...256

注意培养宝宝的社交能力	256
-------------------	-----

帮助宝宝学说话	257	敲鼓等游戏及适合的玩具	261
让宝宝学做手势、认识爸爸妈妈	258	第五节 宝宝常见问题或疾病	262
爬行游戏	259	抵抗力下降	262
捏起来	259	长牙时拒食与枕秃	263
拍手、指眼睛、捉迷藏	260		

第七章

10~12个月宝宝的养育

265

第一节 10~12个月宝宝发育特征 .. 266

10个月宝宝的智能、体格发育指标	266
11个月宝宝的智能、体格发育指标	267
12个月宝宝的智能、体格发育指标	268
10~12个月宝宝的特征	269

第二节 宝宝的喂养

为宝宝断奶	271
宝宝断奶后的状况	273



尝试着让宝宝自己吃东西	274
怎样促进宝宝的食欲	275
宝宝应少吃或不吃的食物	276
不要长期用奶瓶、避免宝宝肥胖	278
科学教宝宝吃水果，喝牛奶	279

多让宝宝吃色香味俱全的食物

第三节 宝宝的日常起居护理

开始培养宝宝的规律化生活	281
培养宝宝刷牙和使用坐便器的习惯	282
宝宝为什么不愿意待在家	284
宝宝不喜欢洗澡怎么办	285
爸爸没时间陪孩子会影响发育吗	285
宝宝感冒别随便使用抗生素	286
女宝宝不要过早穿开裆裤	286
常让宝宝做运动	287

第四节 10~12个月宝宝的教育与玩乐 .. 288

在游戏中培养宝宝的广泛兴趣	288
利用宝宝的依恋心理进行教育	289
让宝宝明白对与错	289
宝宝为什么不听话	290
培养宝宝的个性	291
训练宝宝学习站立	291

日常训练宝宝的几种游戏.....	292	出水痘和打鼾.....	299
第五节 宝宝常见问题或疾病	296	左撇子和乳牙龋齿.....	300
断奶后容易引起的疾病.....	296	不会站立、不会走路.....	301
宝宝牙齿容易出现的问题.....	297	宝宝老是动、总将玩具扔在地上.....	302
八字脚和淋巴肿大.....	298	体重超重.....	303

第八章

1~2岁宝宝的养育

305

第一节 1~2岁宝宝发育特征.....306

宝宝的生长发育曲线.....	306
影响宝宝生长发育的因素.....	309
孩子的社交行为.....	310
孩子发脾气时怎么办.....	311
孩子喜欢冒险.....	312

第二节 宝宝的喂养.....313

1~2岁宝宝的饮食.....	313
学习了解宝宝饮食的喜好.....	315

食品烹饪原则、让孩子爱上果蔬.....316

宝宝应当添加的食物.....	317
宝宝应少吃或不吃的食物.....	319

第三节 宝宝的日常起居护理.....322

做好安全工作.....	322
怎样为宝宝洗澡和修理指甲.....	323
入厕习惯的培养.....	324
教孩子控制大、小便.....	325
夜间怎样处理孩子的大小便.....	326



训练孩子自己穿衣服.....	327	培养孩子的注意力和记忆力.....	341
宝宝牙齿的护理.....	328	将孩子带到小朋友圈中.....	342
怎样保证让孩子长高.....	332	“人生的第一反抗期”.....	343
宝宝私处的清洁与护理.....	333	纠正孩子的嫉妒心理和任性行为.....	344
男宝宝小鸡鸡发育异常.....	334	常让宝宝听儿歌、妨碍宝宝智力因素.....	345
怎样改善宝宝的不良睡眠习惯.....	335	第五节 宝宝常见问题或疾病	346
训练孩子独自睡觉.....	336	维生素缺乏症.....	346
及时纠正孩子的不良习惯.....	337	佝偻病.....	347
第四节 关注宝宝早期教育	338	厌食症.....	348
几种先进的教育方法.....	338	异食癖.....	349
树立起家长的威信.....	339	小儿麻痹症.....	349
要常给孩子讲故事.....	340	多动症与孤独症.....	350
训练宝宝称呼人.....	340	脑外伤综合征与乙脑.....	351

第九章

2~3岁宝宝的养育

353



第一节 2~3岁宝宝发育特征.....354

2~3岁宝宝的特点.....	354
2~3岁宝宝的社交.....	356
2~3岁宝宝的语言特色.....	357
3岁宝宝的恋母（父）情结.....	357

第二节 宝宝的喂养.....358

给孩子准备丰盛的早餐.....	358
宝宝的零食选择、不宜常吃快餐.....	359
宝宝食欲不振怎么办、停用塑料餐具.....	360
及早让孩子学会使用筷子.....	361
避免宝宝缺锌、缺维生素.....	362

第三节 宝宝的日常护理.....363

宝宝不用药物牙膏.....	363
不要让宝宝穿皮鞋.....	363

让宝宝多活动.....	364	开始锻炼孩子的自理能力.....	376
幼儿可以适当看电视.....	365	玩具与教育.....	376
孩子看电视十忌.....	366	宝宝的不满与任性.....	377
不要让宝宝睡软床.....	367	避免孩子养成孤僻、胆怯的性格.....	378
家中用具常消毒.....	367	孩子变得爱攻击怎么办.....	379
宝宝不舒服的表现、父母如何陈述宝宝病情.....	368	让孩子认识到危险.....	379
第四节 宝宝的早期教育.....	369	宝宝害羞怎么办.....	380
模仿是2~3岁宝宝的主要学习方式.....	369	淘气的宝宝.....	380
注重品德教育的培养.....	370	第五节 幼儿用药常识.....	381
怎样让宝宝形成良好的性格.....	371	家中应常备的小儿药.....	381
关注孩子的兴趣爱好.....	372	幼儿服药时间与用药剂量的选择.....	382
培养孩子的观察力和空间感.....	373	幼儿用药的方式与用药时应注意的事项.....	383
为宝宝选择合适的图书、让其背诗歌.....	374	慎重对待外用药.....	384
常跟父亲相处可提高智商.....	375	不要给孩子乱用止痛药、止泻药.....	384
为孩子提供交朋友的条件.....	375		



分娩育儿 养宝宝

一本就够

妇产科医师
刘子霞 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

分娩育儿养宝宝一本就够 / 刘子霞主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5537-2937-4

I. ①分… II. ①刘… III. ①分娩—基本知识②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R714.3 ②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 043645 号

分娩育儿养宝宝一本就够

主 编	刘子霞
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

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	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	24
字 数	200千字
版 次	2014年9月第1版
印 次	2014年9月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-2937-4
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

经历了漫长的孕育期，孕妇开始进入分娩期，孕妈妈及其家人将会和小宝宝一起开启全新的人生。

宝宝的身体娇弱，特别是在6个月到3岁期间，身体的免疫力很低，如果照顾不好，很容易发烧感冒。这些问题该如何解决？这是新妈妈和新爸爸需要学习的地方。

当然，在劳累的同时，你也会收获很多的快乐。看着可爱的小宝宝，你会下意识地傻笑，恨不得把全世界最好的东西捧到他面前，宝宝的健康成长也成为你最关心的问题。

为了帮助育龄父母更方便快捷地了解分娩育儿的常识，我们在育儿专家的指导下，综合近些年的研究成果，编纂了此书。我们精心地挑选了分娩育儿中最基本、最常见的知识进行详细讲解，内容简洁明了，开卷有益。

本书详细介绍了孕妈妈分娩和0~3岁宝宝的喂养、护理、早教开发等问题。在分娩部分，详细地阐述了孕妈妈分娩前和分娩后会遇到的各种问题，帮助产妇顺利分娩和保养身体；在育儿部分，详细地介绍了各个时间段宝宝的发育情况、应如何喂养、宝宝的智力开发情况、宝宝常见疾病的处理等，以指导家长科学地喂养宝宝，为促进宝宝生理、心理、智能、体能各方面的全面发展打下良好的基础。

最后，祝每一对夫妇都有一个健康、可爱的宝宝，愿每一个宝宝在父母的细心呵护下都能快乐地成长！





第一章

分娩

15

第一节 做好产前准备，轻松应对分娩……16

做好产前准备……………16

做做简单的运动……………17

选择一家放心的医院……………18

分娩时在家怎么办……………19

应该何时入院待产……………20

分娩方式的选择……………21

自然分娩的优点……………22

慎选剖宫产……………23

水中分娩的优点……………24

各种各样的无痛分娩方式……………25

引产的一些常识……………26

产妇需要了解的常识……………27

常见意外的处理方法……………29

第二节 了解产程，顺利迎接小宝贝……30

顺产的必备因素……………30

分娩征兆……………31

怎样安全分娩……………32

分娩前做做这些练习……………33

产妇临产前的精神准备……………35

帮助待产妻子减轻宫缩的痛苦……………36

找准自己的最佳分娩姿势……………37

分娩时产妇要注意哪些问题……………38

