

清华大学第一附属医院妇产科主任夏颖丽主审

ZHIYU SHENGLI
知语生活

让孩子赢在起跑线上

怀孕分娩育婴 实用百科

HUAIYUNFENMIANYUYING
SHIYONGBAIKE

迎接天使宝宝，走好孕育每一步

十月怀胎，一朝分娩，饱尝了艰辛怀孕经历的女性，终于迎来了渴盼已久的天使宝宝，心中充满了无限的幸福感，看着可爱的小宝宝在自己的辛勤哺育下一天天长大，每个新妈妈都会感到十分的自豪。

东方知语早教育儿中心◎编著

优秀孕育图书

准妈妈准爸爸必备的指导手册
怀孕分娩育儿全程呵护

上海科学技术文献出版社



怀孕分娩育婴 实用百科

HUAIYUNFENMIANYUYING
SHIYONGBAIKE

东方知语早教中心◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕分娩育婴实用百科/东方知语早教育儿中心编著. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5439-5465-6

I. ①怀… II. ①东… 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. ①R715.3
②R714.3 ③R714

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第125446号

责任编辑: 忻静芬



怀孕分娩育婴实用百科



东方知语早教育儿中心 编著

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路746号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京合众协力印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 33.5 字数 586000

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-5465-6

定价: 35.00元

<http://www.sstlp.com>

○ 记录下自己 当时的心情吧……

- 盖上宝宝的小脚印作为这本书的藏书章吧！

许多年后，
在宝宝的成人礼上，
这本书会是一件意义非凡的礼物！

宝宝啊！
陪着你慢慢长大是一件多么幸福的事！

- 为宝宝的未来写下寄语
-
-

致所有的准妈妈准爸爸

前言

F o r e w o r d

晋升为父母之前：在女人的一生中，最了不起的、最激动人心的也是最值得骄傲的一件事，就是把夫妻生命的延续——一个新的生命带到这个世界上来。怀胎十月，孕育生命的过程虽然让人充满了期待，充满了美好的希望，但漫长的280天，孕期的各种烦恼和忧虑多少让人有些焦急，有些忐忑，有时还会筋疲力尽、心烦气躁。

晋升为父母之后：随着一声啼哭，可爱的小天使降临到人间，这也是让父母最喜悦、最激动、最难忘的时刻。这个家庭的新成员寄托了父母对明天的新希望，也掀开了新生活篇章的第一页。喜悦过后，各种问题也随之而来，新妈妈产褥期如何护理？如何照顾好新生儿？是母乳喂养，还是喂配方奶粉？慢慢地你会发现每天都有新的难题等着你。

东方知语早教育儿中心特约妇产科、儿科、育儿、胎教、早教、营养、养生等专家学者亲临指导，组织多名资深编辑编写，并汇集图书、网络等领域的各种科学知识，对孕前、妊娠、分娩、产褥、育儿进行全程关注，从生活护理、日常饮食、运动锻炼、养生保健、胎教早教、常见疾病、常见问题等方面做全面而细致的讲解。从孕前准备到产后育儿，您将遇到的每一个问题，都能在这本书里找到答案。本书权威、专业、科学实用、内容丰富、通俗易懂。我们旨在：让天下每一对父母都孕育出健康聪明的宝宝。

编者

目录

CONTENTS

PART ① 准备怀孕

优生知识宝库.....	2	孕前饮食与运动.....	25
孕育新生命如此伟大.....	2	不同体质的中医调养.....	25
生命是这样孕育出来的.....	3	孕前五大养生法.....	28
生男生女的奥秘.....	4	吃什么东西才安全.....	29
自测排卵日期.....	5	提前3个月补充叶酸.....	29
基础体温的测定.....	6	补充抗辐射食物.....	30
简单推算预产期.....	6	准妈妈孕前饮食攻略.....	31
年龄与生育能力.....	7	准爸爸孕前饮食攻略.....	32
找准最佳的怀孕时间.....	7	肥胖者孕前饮食注意事项.....	33
婚后不宜立即怀孕.....	8	瘦弱者孕前饮食注意事项.....	33
停用避孕药后不可立即受孕.....	9	孕前要远离的食物.....	34
告别那些不良习惯.....	9	制定孕前运动计划.....	35
需要暂缓受孕的情况.....	10	根据自己的体重合理运动.....	36
最佳孕前计划.....	11	孕前检查与疫苗.....	36
孕育宝宝是一生的承诺.....	11	重视孕前检查.....	36
怀孕是两个人的事.....	11	医生问询的项目.....	37
提前半年制定“造人”计划.....	12	准妈妈要做的检查项目.....	37
准妈妈的备孕计划.....	13	准爸爸要做的检查项目.....	38
准爸爸的备孕计划.....	14	不可忘记口腔检查.....	39
一个好的居家环境.....	16	孕前需接种的疫苗.....	40
一个温馨的家庭氛围.....	17	接种疫苗的注意事项.....	40
孕前性生活要和谐.....	18	预防孕前常见疾病.....	41
精心挑选避孕方式.....	19	孕前要防治的疾病.....	41
抓住最好的生物调节周期.....	21	了解母婴血型不合.....	42
避开那些怀孕的“雷池”.....	23	心脏病患者孕前注意事项.....	43
准妈妈孕前的心理准备.....	24	糖尿病患者孕前注意事项.....	44
准爸爸孕前的心理准备.....	24	子宫肌瘤患者孕前注意事项.....	45
		孕前安全用药.....	46

PART ② 妊娠保健

怀孕第一个月

孕妈妈的身体变化.....	48
胎宝宝的发育状况.....	48
准爸爸的新任务.....	49
本月生活细节指南.....	49
最贴心的饮食指导.....	50
孕早期的膳食原则.....	50
早餐一定要吃好.....	50
孕期吃鱼不可不知的知识.....	51
妊娠呕吐的饮食策略.....	52
孕妈妈要多喝牛奶.....	53
孕期美食推荐：玉米.....	54
孕1月健康营养食谱.....	54
最周到的生活护理.....	55
了解怀孕的征兆.....	55
确认怀孕后.....	56
做一个美丽的孕妈妈.....	57
孕早期要禁止性生活.....	57
孕期健康使用电脑.....	58
不可忽略的生活细节.....	59
孕妈妈要牢记这些“数字”.....	59
最科学的胎教方案.....	60
孕早期的胎教要点.....	60
科学胎教知多少.....	61
爱是胎教的基础.....	62
美育胎教：写怀孕日记，保留美好记忆.....	62
好丈夫责无旁贷.....	63
让妻子放心踏实.....	63
和妻子一起“怀孕”.....	63
避免夫妻吵架.....	64

怀孕第二个月

孕妈妈的身体变化.....	65
胎宝宝的发育状况.....	65
准爸爸的新任务.....	66
本月生活细节指南.....	66
最贴心的饮食指导.....	67
孕妈妈科学饮水经.....	67
孕早期可以多吃的食物.....	68
吃水果要有聪明的选择.....	69
喝孕妈妈奶粉，方便又营养.....	71
孕期美食推荐：菠菜.....	72
孕2月健康营养食谱.....	72
最周到的生活护理.....	73
如何选择保健医院.....	73
保证健康整洁的居家环境.....	74
上班族孕妈妈要注意的7件事.....	74
职场妈妈缓解压力的方法.....	75
做家务要注意安全.....	76
孕妈妈如何健康使用手机.....	77
最科学的胎教方案.....	78
领略古人胎教的智慧.....	78
情绪胎教：孕期“心理体操”.....	79
运动胎教：散步是养生和胎教的好选择.....	80
童话胎教：讲述《象鼻子桥》的故事.....	81
好丈夫责无旁贷.....	82
孕期丈夫要有君子之气.....	82
准爸爸是语言胎教的好帮手.....	82

怀孕第三个月

孕妈妈的身体变化.....	83
---------------	----

胎宝宝的发育状况	83
准爸爸的新任务	84
本月生活细节指南	84
最贴心的饮食指导	85
孕妈妈宜吃些粗粮	85
吃黄鳝可以防治妊高征和糖尿病	86
不宜吃甲鱼和螃蟹	86
孕期美食推荐：鸡肉	87
孕3月健康营养食谱	88
最周到的生活护理	89
中医养胎论之调护神气	89
中医养胎论之逐月养胎	90
家里养宠物隐患多	91
孕妈妈开车要谨慎	91
孕期不宜用的化妆品	91
最科学的胎教方案	92
最好的胎教源于准父母的生活	92
情绪胎教：好心情就是最好的情绪胎教	93
音乐胎教：选择轻柔、舒心、宁静的音乐	94
童话胎教：讲述《牛郎和织女》的故事	95
好丈夫责无旁贷	96
为妻子做几件小事	96
给妻子做按摩	97

怀孕第四个月

孕妈妈的身体变化	98
胎宝宝的发育状况	98
准爸爸的新任务	99
本月生活细节指南	99
最贴心的饮食指导	100
孕中期的膳食原则	100
孕期吃酸味食物要有讲究	101
有助胎儿智力发育的食物	101
少吃快餐食品	102
孕期美食推荐：红薯	102

孕4月健康营养食谱	103
最周到的生活护理	104
了解胎儿喜欢与讨厌的事	104
孕妈妈卧室不宜放花草	105
保证良好睡眠的建议	106
孕妈妈选鞋的技巧	106
双胞胎孕妈妈应注意的事项	107
假期与旅行	108
最科学的胎教方案	110
孕中期的胎教要点	110
一天胎教安排的参考日程	110
童话胎教：讲述《美人鱼》的故事	111
好丈夫责无旁贷	113
陪妻子参加“孕妈妈课堂”	113
减少应酬，少喝酒	113

怀孕第五个月

孕妈妈的身体变化	114
胎宝宝的发育状况	114
准爸爸的新任务	115
本月生活细节指南	115
最贴心的饮食指导	116
让孕妈妈安全吃火锅的建议	116
孕妈妈健康吃米之道	117
谨慎食用日常调料	118
少吃腌制食品	119
少吃油炸食品	119
孕期美食推荐：西兰花	120
孕5月健康营养食谱	121
最周到的生活护理	122
孕期要穿出独特的魅力	122
不宜长时间看电视	123
孕期洗澡的学问	123
孕期要远离噪声环境	124
孕妈妈要远离汽油	125
优生筛查	125

最科学的胎教方案.....	126
良好胎教的十条定律.....	126
幽默胎教：让胎宝宝懂得幽默.....	127
情绪胎教：一起感受深深的父爱.....	128
童话胎教：讲述《小和尚买油》的故事.....	128
好丈夫责无旁贷.....	129
做好孕期监护工作.....	129
主动承担家务活.....	130

怀孕第六个月

孕妈妈的身体变化.....	131
胎宝宝的发育状况.....	131
准爸爸的新任务.....	132
本月生活细节指南.....	132
最贴心的饮食指导.....	133
让心情愉快的10种食物.....	133
孕妈妈夏季不宜吃冷食.....	134
不宜吃刺激性食物.....	135
孕期美食推荐：豆腐.....	135
孕6月健康营养食谱.....	136
最周到的生活护理.....	137
正确的坐、立、走姿势.....	137
孕期要远离首饰.....	137
孕妈妈安然度夏的建议.....	138
孕妈妈顺利越冬的建议.....	139
孕期可接种的疫苗.....	139
最科学的胎教方案.....	140
孕期性生活有利于胎教.....	140
音乐胎教：孕妈妈的歌声最动听.....	141
抚摸胎教：让胎宝宝享受父母的温柔.....	142
好丈夫责无旁贷.....	142
找时间带妻子外出游玩.....	142
让妻子每天吃好又开心.....	143

怀孕第七个月

孕妈妈的身体变化.....	144
胎宝宝的发育状况.....	144
准爸爸的新任务.....	145
本月生活细节指南.....	145
最贴心的饮食指导.....	146
孕期微量元素的补充.....	146
食物过敏要积极预防.....	147
适合孕妈妈的茶饮.....	147
鱼和豆腐一起吃最补钙.....	148
猪血是孕妈妈补铁的佳品.....	149
孕期美食推荐：红枣.....	149
孕7月健康营养食谱.....	150
最周到的生活护理.....	151
逛街是放松心情的好方法.....	151
托腹带的选择和使用.....	151
自己制作天然护肤品.....	152
最贴心的饮食指导.....	154
了解并预防早产.....	154
严防高危妊娠.....	154
降低难产的三点建议.....	155
最科学的胎教方案.....	156
不要走进胎教的误区.....	156
情绪胎教：一起体会深深的母爱.....	157
童话胎教：讲述《小野猪和妈妈》的故事.....	158
好丈夫责无旁贷.....	159
陪妻子做产前检查.....	159
为妻子拍几张孕妈妈照.....	159

怀孕第八个月

孕妈妈的身体变化.....	160
胎宝宝的发育状况.....	160
准爸爸的新任务.....	161

本月生活细节指南	161
最贴心的饮食指导	162
孕晚期的膳食原则	162
补充脑黄金，让胎宝宝更聪明	163
饮食补钙的建议	163
孕期美食推荐：鲤鱼	164
孕8月健康营养食谱	164
最周到的生活护理	165
春夏秋冬的注意事项	165
缓解孕期疲劳的方法	166
孕晚期的着装选择	167
消除孕期阴霾的心理	167
远离便秘的几点生活细节	168
最科学的胎教方案	169
孕晚期的胎教要点	169
世界各国的胎教智慧	170
美育胎教：精品散文片段欣赏	171
好丈夫责无旁贷	172
做好当爸爸的心理准备	172
怎样给宝宝起个好名字	172

怀孕第九个月

孕妈妈的身体变化	174
胎宝宝的发育状况	174
准爸爸的新任务	175
本月生活细节指南	175
最贴心的饮食指导	176
最后阶段的营养冲刺	176
让夜宵吃得健康	177
煮粥更好喝的窍门	177
孕期美食推荐：牛肉	178
孕9月健康营养食谱	179
最周到的生活护理	180
提高睡眠质量的几点诀窍	180
孕晚期要学会腹式呼吸	181

为母乳喂养做准备	181
进行日光浴	181
拉梅兹分娩体操	182
拉梅兹分娩呼吸法	183
最科学的胎教方案	185
呼唤胎教：一家人亲密温馨的时刻	185
音乐胎教：将音乐胎教贯彻始终	185
情绪胎教：准爸爸也有“妊娠反应”	186
好丈夫责无旁贷	187
开始准备婴儿房	187
丈夫参与分娩的知识	187

怀孕第十个月

孕妈妈的身体变化	189
胎宝宝的发育状况	189
准爸爸的新任务	189
本月生活细节指南	190
最贴心的饮食指导	190
产前的饮食安排	190
巧克力是“陪产”最佳食品	191
孕期美食推荐：核桃	192
临产助产食谱	192
孕10月健康营养食谱	193
最周到的生活护理	194
最后1个月也要坚持运动	194
孕晚期适宜的运动	195
孕晚期不宜远行	195
孕晚期一举一动有讲究	196
最科学的胎教方案	197
最后要将胎教进行到底	197
音乐胎教：产前进行音乐呼吸搭配训练	197
童话胎教：讲述《小熊又红又甜的大苹果》	198
好丈夫责无旁贷	199

准妈妈要时刻保持乐观向上.....	199
解决好自己的“产前心理”问题.....	200

孕期常见问题解答

Q: 孕晚期需要坚持工作吗.....	201
Q: 孕妈妈心慌、气短怎么办.....	201
Q: 如何减少妊娠纹.....	202
Q: 孕妈妈腰背疼怎么办.....	202
Q: 孕期可以做X线或CT检查吗.....	203
Q: 不宜服用的西药有哪些.....	203
Q: 慎用的中药和中成药有哪些.....	204
Q: 妊娠药品如何划分等级.....	205

孕期常见疾病防治

感冒.....	206
痔疮.....	207
腹泻.....	207
便秘.....	208
牙龈炎.....	208
妊娠水肿.....	209
腿部痉挛.....	209
皮肤过敏.....	210
缺铁性贫血.....	210
妊娠糖尿病.....	211
妊娠高血压.....	211
产前抑郁症.....	212

PART ③ 护航分娩

分娩前的准备.....	214
分娩前的身体准备.....	214
分娩前的思想准备.....	214
分娩前的物质准备.....	215
分娩前准妈妈要做好的准备.....	216
认识不同的分娩方式.....	216
临产前的九大禁忌.....	219
分娩前的饮食原则.....	220
入院后专家的贴心提示.....	220
制定好详细的分娩计划.....	221
轻松面对分娩.....	221
临产征兆.....	221
克服各种恐惧.....	222
用自然与自信去迎接分娩.....	223
影响分娩的四个因素.....	224

详解分娩三个阶段及各事项.....	225
不同的分娩体位.....	227
自然分娩的优缺点.....	229
剖宫产的优缺点.....	229
常见无痛分娩的优缺点.....	230
分娩时常见问题.....	233
Q: 分娩需要多长时间.....	233
Q: 分娩三个产程怎样安排饮食.....	233
Q: 什么是难产.....	234
Q: 哪些产妇容易发生难产.....	234
Q: 如何减少并预防难产.....	234
Q: 如何应对急产.....	235
Q: 哪些情况必须进行剖宫产.....	236
Q: 剖宫产手术的流程是怎样的.....	237
Q: 什么情况下要做会阴侧切.....	238

PART ④ 产褥护理

产褥期饮食调养	240	产褥期健身美容	266
坐月子健康食物排行榜	240	产褥期运动的基本原则	266
产褥期宜多吃的水果	242	产褥期减肥的基本原则	267
产褥期宜多吃蔬菜	243	产后美体瘦身操	267
第一周代谢排毒, 让新妈妈一身轻松	244	产后瑜伽运动	268
第二周补气养血, 让新妈妈身强体健	244	产褥期的养颜排毒	269
第三周到以后滋补静养, 让新妈妈恢复如初	245	产后护发秀发的妙方	271
产后补血饮食策略	246	产后祛斑的妙招	272
产后8种错误的饮食方式	247	祛除妊娠纹的建议	273
产褥期勿忘“忌口”	248	产后祛痣的小窍门	274
不宜一起混吃的食物	249	坐月子中医养生指南	275
鲤鱼有助排净恶露	250	“坐月子”的基本原则	275
喝红糖水别超过10天	250	坐月子的情志养生法	276
鸡蛋每天3个就够	251	春天坐月子养生要点	277
产后要少饮用茶水	251	夏天坐月子养生要点	279
剖宫产后别吃胀气食物	252	秋天坐月子养生要点	280
产后催乳美食推荐	252	冬天坐月子养生要点	282
坐月子美味膳食堂	253	坐月子梳头养生	284
产褥期生活护理	256	坐月子泡脚养生	284
分娩后24小时的护理	256	产后腹痛的药膳调理	286
产后一周的生活安排	257	产后便秘的药膳调理	286
产后一个月的生活安排	259	产后盗汗的药膳调理	287
良好的坐月子居家环境	259	产褥期常见问题	288
产褥期洗澡的注意事项	260	Q: 如何招待来访者	288
要经常刷牙漱口	261	Q: 产后失眠怎么办	288
坐月子腹带的选择和绑法	262	Q: 产后多久可以恢复性生活	289
产后穿衣的注意事项	262	Q: 乳头皲裂怎么办	290
产后内衣及卫生	263	Q: 想要回奶怎么办	291
产后性生活的注意事项	263	Q: 产后排尿困难怎么办	291
如何请合适的月嫂	264	Q: 乳房胀痛怎么办	292
怎样和月嫂相处好	265	Q: 产褥期禁用的西药有哪些	292
怎样挑选坐月子中心	265	Q: 产褥期禁用的中药有哪些	293
		产褥期常见疾病	293

子宫脱垂.....	293	产后脱发.....	296
产后出血.....	294	产后抑郁症.....	297
产褥感染.....	295	产褥期用药原则.....	298
产褥中暑.....	296		

PART ⑤ 精心育儿

新生儿的喂养

新生儿的发育特征.....	300	给宝宝换尿布.....	317
新生儿的健康发育标准.....	300	新爸爸给宝宝做按摩.....	318
足月新生儿的特征.....	301	新生儿囟门的护理.....	320
新生儿的睡眠特点.....	302	新生儿眼睛的护理.....	320
新生儿的消化特点.....	303	新生儿耳朵的护理.....	321
新生儿的排泄特点.....	303	新生儿鼻子的护理.....	321
新生儿的特殊反射.....	304	新生儿口腔的护理.....	322
新生儿的心理发育.....	304	新生儿脐带的护理.....	322
新生儿的精心喂养.....	305	新生儿私密处的护理.....	323
新生儿的营养需求.....	305	快乐早教城堡.....	324
尽早开奶好处多.....	306	让新生儿聪明的七大招数.....	324
母乳喂养是最佳的选择.....	306	多和新生儿进行情感交流.....	324
初乳是给宝宝最珍贵的饮品.....	307	新生儿的听觉训练.....	325
要坚持母乳喂养.....	308	新生儿的视觉训练.....	326
给宝宝喂奶的姿势.....	309	新生儿的嗅觉、味觉训练.....	327
给新生儿拍打嗝的技巧.....	310	新生儿的动作训练.....	327
不宜用奶瓶喂水.....	310	亲子游戏互动.....	328
早产儿的喂养.....	311	看气球.....	328
新生儿的健康护理.....	312	摇摇铃.....	328
细心妈妈的育儿笔记.....	312	新生儿常见问题解答.....	329
选择一个舒适的婴儿床.....	313	Q: 如何给新生儿上保险.....	329
为新生儿精心挑选床上用品.....	314	Q: 如何给新生儿拍照.....	330
新生儿衣物选购的窍门.....	315	Q: 如何给新生儿晒阳光浴.....	330
给宝宝穿衣服的技巧.....	315	Q: 如何停止宝宝的哭闹.....	331
给新生儿洗手洗脸.....	316	Q: 宝宝溢奶怎么办.....	332
给新生儿洗澡的学问.....	316	Q: 怎样给奶具消毒.....	332
		Q: 夏季怎样护理新生儿.....	333
		Q: 冬季怎样护理新生儿.....	333

新生儿常见疾病防治	334
发热	334
鹅口疮	335
尿布疹	336
湿疹	336
黄疸	337
便秘	337
佝偻病	338
破伤风	338
肺炎	339
新生儿生病征兆早发现	339
新生儿用药易出现的不良反应	340

1岁宝宝的喂养

1~2个月的宝宝

宝宝发育特征	341
宝宝的精心喂养	342
成功母乳喂养的秘笈	342
夜间喂奶的注意事项	343
为宝宝选择优质配方奶粉的窍门	344
适时添加鱼肝油	344
选择奶嘴的学问	345
宝宝的细心护理	346
让宝宝睡出完美头型和脸型	346
给宝宝准备一个合适的睡袋	347
怎样给宝宝剪指甲	347
如何给宝宝理发	348
快乐早教城堡	349
重视宝宝“心理胚胎期”的刺激	349
创造良好的早教环境	349
多给宝宝听音乐	350
亲子游戏互动	351
黑白棋布	351
玩具“说话”	352

2~3个月的宝宝

宝宝发育特征	352
宝宝的精心喂养	353
调整夜间喂奶	353
混合喂养要讲究方法	353
人工喂养是最后的选择	354
牛奶喂养	354
混合喂养和人工喂养需要注意的事项	355
宝宝的细心护理	356
给宝宝进行“空气浴”	356
婴儿枕头的准备和选择	356
读懂宝宝不同哭泣的含义	357
多给宝宝做抚摸	358
抚摸时的注意事项	360
快乐早教城堡	360
早教不可拔苗助长	360
让宝宝和颜色有个约会	361
抚爱是很好的早教形式	361
亲子游戏互动	362
摇摇船	362
轮流逗引	362

3~4个月的宝宝

宝宝发育特征	363
宝宝的精心喂养	364
判断宝宝吃饱的办法	364
上班族妈妈如何继续母乳喂养	364
宝宝需要补水的情况	365
宝宝的细心护理	366
不要让宝宝睡在父母的中间	366
宝宝头发的护理	366
了解婴儿的排便特点	367
培养宝宝排便习惯	368
训练宝宝翻身的窍门	368

快乐早教城堡.....	369	宝宝出现生理性厌奶怎么办.....	383
父母是孩子最好的老师.....	369	美味辅食大推荐.....	384
教宝宝学习手势表达.....	370	宝宝的细心护理.....	385
让宝宝接触卡片.....	371	宝宝出牙期的护理.....	385
亲子游戏互动.....	371	为宝宝选择合适的鞋子.....	386
青蛙跳水.....	371	训练宝宝坐立的方法.....	387
照镜子.....	372	快乐早教城堡.....	388

4~5个月的宝宝

宝宝发育特征.....	372	快乐早教城堡.....	388
宝宝的精心喂养.....	373	给孩子更多的安全感.....	388
为宝宝补充维生素D和钙剂.....	373	正确认识宝宝依恋抚慰品.....	389
让宝宝变聪明的蔬菜.....	374	早教故事：铁杵磨成针.....	389
鸡蛋营养很丰富.....	374	亲子游戏互动.....	390
不要嘴对嘴喂宝宝食物.....	375	飞呀飞，荡呀荡.....	390
宝宝的细心护理.....	375	听什么在响.....	390

夏季安全驱蚊的妙招.....	375	快乐早教城堡.....	388
给宝宝选择合适的婴儿车.....	376	给宝宝更多的安全感.....	388
爽身粉不宜多用.....	377	正确认识宝宝依恋抚慰品.....	389
给宝宝佩戴饰物的安全隐患.....	377	早教故事：铁杵磨成针.....	389
快乐早教城堡.....	378	亲子游戏互动.....	390

要相信自己的宝宝是最棒的.....	378	快乐早教城堡.....	388
多带宝宝出去逛一逛.....	378	给宝宝更多的安全感.....	388
看灯训练培养视听力.....	379	正确认识宝宝依恋抚慰品.....	389
亲子游戏互动.....	379	早教故事：铁杵磨成针.....	389

拉大锯.....	379	快乐早教城堡.....	388
认识五官.....	380	给宝宝更多的安全感.....	388
快乐早教城堡.....	378	正确认识宝宝依恋抚慰品.....	389
给宝宝更多的安全感.....	388	早教故事：铁杵磨成针.....	389

快乐早教城堡.....	378	快乐早教城堡.....	388
给宝宝更多的安全感.....	388	给宝宝更多的安全感.....	388
正确认识宝宝依恋抚慰品.....	389	正确认识宝宝依恋抚慰品.....	389
早教故事：铁杵磨成针.....	389	早教故事：铁杵磨成针.....	389

快乐早教城堡.....	378	快乐早教城堡.....	388
给宝宝更多的安全感.....	388	给宝宝更多的安全感.....	388
正确认识宝宝依恋抚慰品.....	389	正确认识宝宝依恋抚慰品.....	389
早教故事：铁杵磨成针.....	389	早教故事：铁杵磨成针.....	389

快乐早教城堡.....	378	快乐早教城堡.....	388
给宝宝更多的安全感.....	388	给宝宝更多的安全感.....	388
正确认识宝宝依恋抚慰品.....	389	正确认识宝宝依恋抚慰品.....	389
早教故事：铁杵磨成针.....	389	早教故事：铁杵磨成针.....	389

快乐早教城堡.....	378	快乐早教城堡.....	388
给宝宝更多的安全感.....	388	给宝宝更多的安全感.....	388
正确认识宝宝依恋抚慰品.....	389	正确认识宝宝依恋抚慰品.....	389
早教故事：铁杵磨成针.....	389	早教故事：铁杵磨成针.....	389

快乐早教城堡.....	378	快乐早教城堡.....	388
给宝宝更多的安全感.....	388	给宝宝更多的安全感.....	388
正确认识宝宝依恋抚慰品.....	389	正确认识宝宝依恋抚慰品.....	389
早教故事：铁杵磨成针.....	389	早教故事：铁杵磨成针.....	389

6~7个月的宝宝

宝宝发育特征.....	391	快乐早教城堡.....	388
宝宝的精心喂养.....	392	给宝宝更多的安全感.....	388
进入断奶倒计时.....	392	正确认识宝宝依恋抚慰品.....	389
为宝宝添加泥状食物.....	392	早教故事：铁杵磨成针.....	389

适时增加固体食物.....	393	快乐早教城堡.....	388
当心喂养误区.....	393	给宝宝更多的安全感.....	388
宝宝的细心护理.....	394	正确认识宝宝依恋抚慰品.....	389
挑选玩具是父母的必修课.....	394	早教故事：铁杵磨成针.....	389

宝宝的细心护理.....	394	快乐早教城堡.....	388
挑选玩具是父母的必修课.....	394	给宝宝更多的安全感.....	388
宝宝坐车的注意事项.....	395	正确认识宝宝依恋抚慰品.....	389
爸爸照看宝宝需要会的才艺.....	396	早教故事：铁杵磨成针.....	389

让宝宝远离“光污染”.....	397	快乐早教城堡.....	388
通过宝宝的睡态了解宝宝的健康.....	398	给宝宝更多的安全感.....	388
快乐早教城堡.....	399	正确认识宝宝依恋抚慰品.....	389
爱的教育.....	399	早教故事：铁杵磨成针.....	389

快乐早教城堡.....	399	快乐早教城堡.....	388
爱的教育.....	399	给宝宝更多的安全感.....	388
宝宝认生很正常.....	399	正确认识宝宝依恋抚慰品.....	389
培养宝宝方向感.....	400	早教故事：铁杵磨成针.....	389

快乐早教城堡.....	399	快乐早教城堡.....	388
爱的教育.....	399	给宝宝更多的安全感.....	388
宝宝认生很正常.....	399	正确认识宝宝依恋抚慰品.....	389
培养宝宝方向感.....	400	早教故事：铁杵磨成针.....	389

快乐早教城堡.....	399	快乐早教城堡.....	388
爱的教育.....	399	给宝宝更多的安全感.....	388
宝宝认生很正常.....	399	正确认识宝宝依恋抚慰品.....	389
培养宝宝方向感.....	400	早教故事：铁杵磨成针.....	389

7~8个月的宝宝

宝宝发育特征	402
宝宝的精心喂养	403
宝宝的饮食宜忌	403
宝宝用手抓食物吃好处多	403
手抓食物的选择与制作	404
宝宝补钙美食	405
宝宝的细心护理	406
护理宝宝睡眠的宜忌	406
提高宝宝免疫力的10点建议	407
开始训练宝宝爬行	408
快乐早教城堡	409
宝宝需要别人的夸奖	409
让宝宝理解“不”的含义	410
手指锻炼益于宝宝智商的提高	410
亲子游戏互动	411
快步如飞	411
手指布偶	411

8~9个月的宝宝

宝宝发育特征	412
宝宝的精心喂养	412
为断奶做准备	412
不宜断奶的情况	413
宝宝防辐射的饮食策略	414
给宝宝吃蔬菜的错误之举	414
给宝宝喂药不再头疼	415
宝宝的细心护理	416
为宝宝选择坐便器	416
夏天宝宝防晒的窍门	417
不要轻易给宝宝剃光头	417
最好别给宝宝穿开裆裤	418
快乐早教城堡	418

培养宝宝的情商	418
偏爱的颜色与宝宝的性格	419
早教故事：把生命当作一个土豆	419
亲子游戏互动	420
钉马掌	420
挑绳子	421

9~10个月的宝宝

宝宝发育特征	421
宝宝的精心喂养	422
培养宝宝良好饮食习惯	422
宝宝偏食的原因	423
纠正宝宝偏食的窍门	423
宝宝秋季的对症饮食	424
宝宝的细心护理	425
不要忘记给宝宝做定期检查	425
训练宝宝站立	425
当心数码家电对宝宝的危害	425
冬季谨防疾病侵害宝宝	426
快乐早教城堡	427
让孩子与艺术结缘	427
开启音乐早教的大门	427
早教故事：非洲草原上的早课	428
亲子游戏互动	428
数指偶	428
抓住摇晃的球	429

10~11个月的宝宝

宝宝发育特征	429
宝宝的精心喂养	430
让宝宝适当吃点“苦”	430
不宜空腹给宝宝吃的食物	431
不宜让婴儿多吃蜂蜜	431
美味营养断奶餐	432

宝宝的细心护理	432
从小培养宝宝良好的卫生习惯	432
训练宝宝说话	433
关于学步车的是是非非	434
宝宝头面部按摩操	435
快乐早教城堡	436
实施早教的原则	436
让宝宝的生活充满乐趣和游戏	437
给宝宝讲故事的窍门	437
亲子游戏互动	438
玩套环	438
打电话	439

11~12个月的宝宝

宝宝发育特征	439
宝宝的精心喂养	440
适当控制宝宝酸性食物的摄取	440
宝宝如何科学吃水果	440
坚持让宝宝喝牛奶	441
防止营养不良	442
宝宝的细心护理	442
训练宝宝独立行走	442
不需要纠正宝宝的“左撇子”	443
带宝宝出行的准备工作	443
快乐早教城堡	444
不要过分溺爱孩子	444
帮助宝宝建立是非观	444
早教故事：小山羊找“快乐”	445
亲子游戏互动	446
分水果	446
请你跟我做	446

1~2岁宝宝的喂养

宝宝2岁时的发育特征	447
------------------	-----

宝宝的精心喂养	448
幼儿膳食原则	448
四步解决宝宝不专心吃饭	449
宝宝吃饭时不要做的三件事	450
宝宝不宜多吃的食物	450
训练宝宝自己用勺吃饭	451
让宝宝喜欢上蔬菜	452
适合宝宝吃的健康零食	453
宝宝科学饮水的学问	453
小米能增强宝宝的智力	454
宝宝的细心护理	454
宝宝赤足走路好处多	454
帮助宝宝克服“怕黑”	455
排除玩具中安全隐患	455
别让宠物伤到宝宝	456
训练宝宝自己如厕	457
快乐早教城堡	458
抓住宝宝发育的敏感期	458
国外经典早教细则	459
了解宝宝的气质	460
不同气质的早教对策	461
教宝宝唱儿歌（一）	463
早教故事：冬天的雪人	463
亲子游戏互动	464
故意说错话	464
看图画	465
是谁的	465

2~3岁宝宝的喂养

宝宝3岁时的发育特征	466
宝宝的精心喂养	467
宝宝四季的饮食安排	467
幼儿早餐食物的最佳选择	468
幼儿最佳的益智食物	469
幼儿要慎用营养品	471