

适合中国妈妈的权威孕育指南

怀孕分娩育儿

岳然/编著

百科



推荐专家/戴淑凤

北京大学第一医院 教授

中国优生科学协会理事
中国优生优育协会理事



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



怀孕分娩育儿

百科



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

怀孕分娩育儿百科 / 岳然 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5436-9843-7

I. ①怀… II. ①岳… 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 ③R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第267629号

- 书 名 怀孕分娩育儿百科
编 著 者 岳 然
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026
责任编辑 谢磊 曲静
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2014年1月第2版 2014年5月第3次印刷
开 本 16开(720mm×1000mm)
印 张 25.5
字 数 300千
书 号 ISBN 978-7-5436-9843-7
定 价 29.8元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 孕产育儿类 生活类

前言

孕育一个新生命是女性一生中最幸福最难忘的经历。当精子冲破重重阻碍成功地与卵子相遇并结合时，一个新的生命便诞生了。如果这颗爱的结晶在接下来的时间里，能顺利通过输卵管，到子宫内安家落户，受孕的过程就完成了。此时的准妈妈还感觉不到新生命的存在，随着胚胎的长大，准妈妈的身体开始出现一些生理变化，越来越多的信号开始提示准妈妈——你怀孕了。

怀孕后的准妈妈最关心的就是宝宝的健康问题，宝宝的营养是否充足，宝宝发育得怎么样，宝宝什么时候开始有心跳、什么时候会呼吸、什么时候睁开眼睛……这些都是准妈妈关注的问题。怎么吃对自己和宝宝的健康才好，怎样应对孕期的各种不适，怎么给宝宝做胎教，这些也都是准妈妈想要知道的。

十月怀胎，一朝分娩。分娩意味着280天的辛苦守护终于有了一个幸福的果实，对准妈妈来说这是一个“痛并快乐”的时刻。准妈妈需要做好生理与心理的双重准备，顺利生下宝宝，为这一段幸福孕程画上一个完美的句号。

迎接新生命到来的时刻总是充满了忙乱与激动。宝宝呱呱坠地，新手爸妈往往有些手忙脚乱，怎样照顾好这个小家伙成了最令他们头痛的事。从最基本的喂奶、换尿布、洗澡，到辅食添加、运动能力训练、智力开发，看似简单的每一步其实都有不少学问。

为此，我们精心推出了这套孕产育儿百科丛书，丛书的编者系多年从事儿科和妇产科临床工作的资深专家，并由全国知名妇产育儿早教专家戴淑凤教授精心审定，全套丛书共分6册，分别是《怀孕分娩育儿百科》《怀孕知识百科》《十月怀胎百科》《胎教知识百科》《新生儿婴儿护理百科》《育儿知识百科》，本书《怀孕分娩育儿百科》是其中的一册。这套丛书内容涵盖孕前准备、孕期保健、孕期营养、孕期胎教、新生儿护理、婴幼儿护理、宝宝喂养、宝宝早教等各个方面，知识全面，讲解细致，是新手爸妈孕育宝宝的绝佳指南。

《怀孕分娩育儿百科》共分为31章。第1~10章分别按照孕期10个月份为准妈妈讲解每周胎宝宝的发育状况、准妈妈的身体变化、孕期饮食营养、孕期日常保健、孕期不适与疾病调理、孕期胎教等内容。第11章介绍分娩前后的相关保健知识和注意事项，包括分娩准备、产后护理、产后饮食、哺乳知识、产后恢复、新妈妈疾病防治等内容。第12~31章讲述宝宝养育过程中的相关知识，包括新生儿养护、新生儿疾病防治、宝宝各月龄生理发育特点、宝宝喂养及饮食营养、宝宝生活护理、宝宝运动能力训练、宝宝智能培养等内容。

本书涵盖了从怀孕到育儿的各个阶段中准妈妈及家人关心的各种问题，并配有可爱的手绘卡通图片和温馨的健康小贴士，能给准妈妈带来轻松美好的阅读体验。不管是准妈妈还是准妈妈的家人，都能从本书获得贴心的指导，收获实用的孕产知识。希望有了本书的陪伴，准妈妈和家人能够更顺利地走过孕育新生命的神奇旅程，得心应手地应对养育宝宝过程中的各种难题，让小天使更加健康快乐地成长。

编者

2013年12月

目 录

Part 1 孕期第一个月(0~4周)

宝宝和准妈妈的身体变化

002 小宝宝的发育情况

002 准妈妈身体的变化

003 计算预产期

准妈妈饮食健康

004 准妈妈饮食基本原则

004 准妈妈不宜喝咖啡

005 准妈妈食谱精选

005 姜汁黄鳝饭

005 雪菜笋片汤

005 清炖香菇

准妈妈日常保健

006 准妈妈不宜玩宠物

007 不适合准妈妈进行的运动

007 高龄准妈妈孕期安全事项

008 孕早期患风疹后不宜继续妊娠

008 做过剖宫产的准妈妈须知

009 新婚怀孕要预防流产风险

009 准妈妈生活用品早安排

准妈妈职场保健

011 准妈妈孕期工作安全准则

011 准妈妈上下班安全对策

孕期疾病和妊娠反应

012 准妈妈慎用药物

013 什么是宫外孕

013 如何预防和及时发现宫外孕

孕期胎教

014 胎教的概念

015 胎儿的发育特点

016 孕早期胎教重点

Part 2 孕期第二个月(5~8周)

宝宝和准妈妈的身体变化

018 小宝宝的发育情况

018 准妈妈身体的变化

018 准妈妈如何更了解腹中宝宝

准妈妈饮食健康

019 准妈妈应少吃的食物

020 补充维生素并非多多益善

020 准妈妈食谱精选

020 糖醋肉片

021 水晶菠萝

021 八宝饭

021 芫荽爆鱼条

022 什锦苹果

022 拌藕丝

022 松子豆腐

023 糖醋青菜头

023 牛肉牡蛎汤

023 草莓绿豆粥

023 家常芹菜汁

024 豆芽炒猪肝

024 喜报三元

024 桂圆莲子粥

准妈妈日常保健

025 准妈妈谨防化妆品中毒

026 如何看懂医院检验单

027 准妈妈孕早期不宜旅行

028 孕妇瑜伽帮助放松

028 准妈妈防止背部受伤

029 双胎妊娠准妈妈的保健

030 注意外阴卫生

030 过度清洗阴道有害无利

031 什么样的胸罩适合准妈妈

准妈妈职场保健

032 孕2月准妈妈工作有禁忌

032 如何在工作中缓解孕期反应

032 如何让孕期工作更轻松

033 准妈妈职场孕吐巧应对

孕期疾病和妊娠反应

034 轻松度过妊娠反应

035 妊娠反应严重时要继续工作吗

035 上班时总孕吐怎么办

035 尽量避开让你恶心的东西

036 避免心理压力引起的呕吐

036 妊娠呕吐不宜用止吐药

037 孕早期阴道出血

037 孕期常见的牙周问题

038 如何预防流产

039 流产征兆和应急处理

孕期胎教

040 制订胎教方案

040 给胎宝宝提供一个舒适的环境

Part 3 孕期第三个月(9~12周)

宝宝和准妈妈的身体变化

042 小宝宝的发育情况

042 准妈妈身体的变化

准妈妈饮食健康

043 糖尿病准妈妈饮食指导

044 准妈妈应合理补铁

044 准妈妈应保证足够的蛋白质

045 准妈妈喝骨头汤补钙好吗

045 准妈妈吃补品应谨慎

046 准妈妈食谱精选

046 菠萝炒饭

046 拌三鲜

准妈妈日常保健

047 大扫除，给屋子除蟑灭螨

047 准妈妈需做哪些常规检查

048 准妈妈做家务安全准则

049 孕早期应立即去医院的情况

049 B超检查对宝宝有影响吗

050 准妈妈不宜拔牙

050 孕早期发生胃烧灼疼怎么办

准妈妈职场保健

- 051 准妈妈要小心电磁辐射
- 051 准妈妈日常乘车注意事项
- 052 准妈妈不要久吹空调电扇

孕期疾病和妊娠反应

- 053 准妈妈能接受免疫预防注射吗
- 054 准妈妈与X线
- 054 习惯性流产及原因

054 什么时候是致畸的敏感期

055 准妈妈感冒怎么办

056 准妈妈慎用抗生素

孕期胎教

- 057 温馨的家庭利于优生
- 057 胎儿教育是爱的教育
- 058 音乐胎教和艺术胎教

Part 4 孕期第四个月(13~16周)

宝宝和准妈妈的身体变化

- 060 小宝宝的发育情况
- 060 准妈妈身体的变化

准妈妈饮食健康

- 061 准妈妈要补锌
- 062 准妈妈喝茶过多影响胎儿
- 063 营养并非越多越好
- 063 准妈妈食谱精选

063 养血茶

063 腐乳花生

064 海带冬瓜汤

064 杏仁扣猪肘

064 糯米椰子粥

准妈妈日常保健

- 065 准妈妈的外出旅游
- 065 唐氏综合征筛查
- 066 准妈妈应注意冬季保健
- 066 准妈妈肚子小是怎么回事
- 067 孕中期检查项目

067 孕中期要警惕的危险症状

068 孕中期是做产前诊断的最佳时期

准妈妈职场保健

- 069 准妈妈可以乘电梯吗
- 069 准妈妈要学会给自己减负

孕期疾病调理

- 070 夜间小腿肚抽筋
- 071 准妈妈眩晕的对策
- 071 准妈妈需预防痔疮
- 071 警惕高危妊娠
- 072 腹部大于妊娠月份
- 072 腹部小于妊娠月份

孕期胎教

- 073 什么时候可以听到胎心音
- 073 胎动，宝宝存在的信号
- 073 胎宝宝听觉发育
- 074 抚摸胎教：轻触练习
- 074 行为胎教
- 075 与胎宝宝对话

Part 5 孕期第五个月(17~20周)

宝宝和准妈妈的身体变化

077 小宝宝的发育情况

077 准妈妈身体的变化

准妈妈饮食健康

078 准妈妈补钙要科学

079 准妈妈浮肿要忌盐吗

079 准妈妈应补充“脑黄金”

079 准妈妈食谱精选

079 葛叶橘汁

079 洋菜拌烧鸭

080 冬瓜排骨汤

080 糖醋鱼卷

准妈妈日常保健

081 做好乳房保健

081 准妈妈穿鞋之道

082 准妈妈穿衣之道

082 选择合适的内衣

083 孕中期性生活原则

083 席梦思床垫不适合准妈妈

083 准妈妈不要用电热毯取暖

准妈妈职场保健

084 准妈妈避免去拥挤场所

084 为什么职场妈妈易生出缺钙儿

085 为什么职场妈妈易奶水不足

086 准妈妈开车有哪些安全隐患

孕期疾病调理

087 准妈妈常见的轻微疼痛

088 准妈妈常见的严重型疼痛

089 缓解准妈妈妊娠瘙痒

孕期胎教

090 胎宝宝听力训练

090 胎宝宝运动训练

091 音乐是启动语言的金钥匙

092 对话胎教

093 胎宝宝游戏训练

093 胎宝宝记忆训练



Part 6 孕期第六个月(21~24周)

宝宝和准妈妈的身体变化

095 小宝宝的发育情况

095 准妈妈身体的变化

准妈妈饮食健康

096 妊娠期高血压疾病的饮食对策

096 准妈妈水肿的饮食调理

097 准妈妈如何选饮品

097 准妈妈预防黄褐斑必吃食物

098 准妈妈食谱精选

098 鸡肉皮蛋粥

098 雪耳肉蓉羹

098 哈密瓜甜橙汁

099 西瓜鸡冻

099 鲜贝冬瓜

准妈妈日常保健

100 准妈妈更需要水、空气和阳光

100 准妈妈应每周测一次体重

101 准妈妈做孕妇体操注意事项

101 如何应对孕期鼻出血

102 孕6月准妈妈为何易脚肿

102 准妈妈为什么多汗，应注意什么

103 准妈妈白带增多应注意什么

准妈妈职场保健

104 文职准妈妈应多做伸展运动

104 准妈妈尽量少加班

104 职场准妈妈应避免精神焦虑

孕期疾病调理

105 准妈妈妊娠期高血压疾病

106 准妈妈皮疹对策

106 如何早期诊断妊娠合并阑尾炎

106 准妈妈尿失禁怎么办

107 准妈妈下肢静脉曲张怎么办

107 准妈妈别患恐药症

108 准妈妈水肿不可忽视

孕期胎教

109 胎宝宝运动能力训练

110 对胎宝宝进行语言教育

111 色彩与胎宝宝的成长

Part 7 孕期第七个月(25~28周)

宝宝和准妈妈的身体变化

113 小宝宝的发育情况

113 准妈妈身体的变化

准妈妈饮食健康

114 准妈妈体重平衡增长很重要

114 准妈妈孕7月的饮食原则

115 准妈妈不可盲目进补人参

115 黄芪炖鸡不可多吃

115 准妈妈食谱精选

115 萝卜丝炖鲈鱼

115 水果泡菜

准妈妈日常保健

- 116 准妈妈孕中期心理保健
- 117 孕期多保健，宝宝少弱视
- 117 孕期如何进行家庭监护
- 118 准妈妈左侧卧位好
- 119 蚊帐是孕期防蚊最佳办法
- 119 准爸爸产前特别培训
- 120 准妈妈宫缩时准爸爸的配合
- 122 扁平凹陷乳头巧矫正

准妈妈职场保健

- 123 准妈妈上班三餐要定时
- 123 工作累了不要勉强

123 准妈妈职场社交

孕期疾病调理

- 124 准妈妈早产预防
- 124 准妈妈胎盘前置怎么办
- 125 准妈妈下肢浮肿怎么办
- 125 准妈妈仰卧位低血压怎么办
- 125 准妈妈阴道分泌物增多怎么办

孕期胎教

- 126 与胎宝宝对话
- 126 让胎宝宝欣赏音乐
- 127 训练胎宝宝的记忆
- 128 和胎宝宝玩游戏

Part 8 孕期第八个月(29~32周)

宝宝和准妈妈的身体变化

- 130 小宝宝的发育情况
- 130 准妈妈身体的变化

准妈妈饮食健康

- 131 准妈妈食用致敏性食物要小心
- 131 准妈妈不宜吃热性调料
- 132 对抗孕晚期水肿的食物
- 132 降低早产风险的饮食
- 132 准妈妈食谱精选
- 132 锦上添花
- 133 鲤鱼安胎粥
- 133 炒肉丝烹汤
- 133 茄汁香芹
- 133 糖拌山药

准妈妈日常保健

- 134 准妈妈学会腹式呼吸好
- 134 准爸爸常为准妈妈做按摩
- 134 孕晚期乳头怎么护理
- 135 孕晚期适度运动有利于分娩
- 135 孕晚期要注意查胎位
- 136 注意妊娠晚期的自我诊断

准妈妈职场保健

- 137 准妈妈何时停止工作
- 137 职场准妈妈当心早产
- 137 关于产假的规定
- 138 哺乳期的规定
- 138 了解公司的产育规定

孕期疾病调理

- 139 准妈妈要留意的急症症状
- 139 准妈妈如何判断胎位
- 139 胎位异常的对策
- 140 准妈妈踝部及手指浮肿对策

140 谨防胎死腹中

孕期胎教

- 141 抚摩胎宝宝
- 141 给胎宝宝听音乐
- 142 培养宝宝性格

Part 9 孕期第九个月(33~36周)

宝宝和准妈妈的身体变化

- 144 小宝宝的发育情况
- 144 准妈妈身体的变化

准妈妈饮食健康

- 145 准妈妈喝酸奶要注意
- 145 准妈妈忌盲目补钙和鱼肝油
- 146 准妈妈食谱精选
- 146 红枣核桃酪
- 146 黄瓜拌金针菇
- 146 莲藕花生骨头汤
- 147 香菇鸡翅
- 147 茄泥肉丸

准妈妈日常保健

- 148 妊娠末期应注意睡眠姿势
- 149 母乳喂养产前准备
- 149 6种方法增加顺产概率
- 151 怎样做有益于胎头入盆

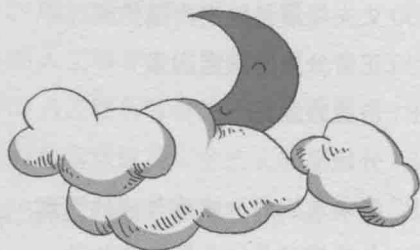
孕期疾病调理

- 152 准妈妈产前五大失眠原因及对策
- 153 宝宝脐带缠绕怎么办

- 154 过期妊娠与过期产儿
- 155 准妈妈腰背痛的对策
- 155 巨大儿如何分娩
- 156 产后静脉栓塞的原因
- 156 产后静脉栓塞的不良后果
- 157 产后静脉栓塞早预防
- 158 什么是胎盘钙化

孕期胎教

- 159 三大指标自测宝宝健康
- 160 美学胎教
- 160 对胎宝宝的音乐熏陶
- 162 为宝宝准备物品
- 164 胎儿期的记忆对宝宝非常重要



Part 10 孕期第十个月(37~40周)

宝宝和准妈妈的身体变化

166 小宝宝的发育情况

166 准妈妈身体的变化

准妈妈饮食健康

167 分娩前准妈妈吃什么

167 准妈妈临产前应补充食物

168 准妈妈食谱精选

168 豆腐瓢果

168 炒腰花

168 美味蔬菜汁

准妈妈日常保健

169 安可呼吸法练习

170 分娩冲刺倒计时

170 入院物品清单

170 制订生产计划书

171 准爸爸的准备

172 分娩前准妈妈的准备

172 提肛运动有助分娩

172 孕10月乳房保健

孕期疾病调理

173 早期破水有哪些危害

174 预产期迟迟不生该怎么办

174 择日分娩不可取

175 容易被忽视的分娩征兆

176 适当的运动对分娩有益

176 到医院去分娩

孕期胎教

178 剖宫产的宝宝聪明吗

178 剖宫产宝宝的训练

178 准妈妈分娩情绪与胎儿教育

Part 11 分娩前后

分娩准备

180 为正常分娩做好准备

180 丈夫是最佳的生产陪护人

180 正常分娩的决定因素

181 自然分娩好

181 分娩姿势

182 影响准妈妈分娩痛苦感的因素

182 分娩期间为什么要注意胎动

182 双胎分娩的注意事项

183 如何避免宫缩乏力

183 助产宜食巧克力

184 临产征兆

184 胎儿未娩出阴道出血正常吗

184 横胎位有什么危险

185 预防滞产

185 怎样避免难产

186 需做剖宫产的情况

顺利分娩

187 分娩方式

188 保持好产力

- 188 臀位分娩和头位分娩
- 189 分娩时应常听胎心
- 189 什么是胎头吸引术
- 190 第一产程
- 191 第二产程
- 191 第三产程
- 192 助产动作
- 193 分娩时准妈妈不宜大喊大叫
- 193 什么是无痛分娩
- 194 哪些准妈妈需做会阴侧切
- 194 剖宫产时的注意事项

新妈妈产后护理

- 195 分娩后24小时妈妈的情况
- 195 如何减轻会阴侧切的伤口疼痛
- 195 产后如何护理会阴部
- 196 产后的护理
- 197 什么是恶露
- 197 注意外阴清洁护理
- 197 有利子宫恢复的运动
- 198 新妈妈产后可以洗头洗澡吗
- 198 新妈妈产后用热水泡脚有好处
- 198 产后6周应做的检查

新妈妈产后饮食滋补

- 199 产后该吃些什么
- 200 新妈妈产后应补充的营养素
- 200 新妈妈饮食烹调有方
- 201 新妈妈吃鲤鱼好
- 201 新妈妈吃芝麻好
- 201 新妈妈吃鸡蛋越多越好吗

- 202 新妈妈多吃小米粥好吗
- 202 新妈妈吃山楂好吗
- 202 新妈妈吃桂圆好吗
- 203 剖宫产的新妈妈应该吃什么
- 203 新妈妈应多喝牛奶和清汤

新妈妈哺乳知识

- 204 让宝宝尽早吸吮妈妈乳头
- 204 初乳是很珍贵的
- 204 母乳喂养姿势
- 205 新妈妈不宜躺在床上给宝宝喂奶
- 205 如何判断新妈妈母乳是否充足
- 205 给新妈妈增乳的营养素和食物
- 206 新妈妈怎样有充足的乳汁
- 207 常用催乳食谱
- 207 产后胀奶怎么办
- 208 哺乳期怎样保护乳房
- 208 新妈妈要注意乳头卫生
- 208 奶胀时如何挤奶
- 209 新妈妈要小心乳腺炎
- 209 乳头皲裂巧处理
- 209 不宜母乳喂养的情况
- 209 职场妈妈如何坚持母乳喂养
- 210 喂奶要严格遵守时间吗
- 210 人工喂养应注意的问题
- 210 人工喂养有哪些不安全因素
- 210 为宝宝选择安全的配方奶

新妈妈产后恢复

- 212 新妈妈产后的心理调整
- 213 新妈妈产后身体恢复

- 213 新妈妈产后保健操
- 214 剖宫产新妈妈的复原操
- 215 新妈妈产后何时可以恢复性生活
- 215 保持乳房弹性的方法
- 215 新妈妈可在家进行的锻炼
- 216 新妈妈产后锻炼注意事项
- 216 自我按摩有助恢复曲线

新妈妈疾病防治

- 217 积极应对产后抑郁症

- 217 新妈妈当心产褥热
- 218 应对产后脱发
- 218 预防产后贫血
- 218 谨防产后痔疮
- 219 当心产后常见并发症
- 219 产后排尿困难巧应对
- 219 产后疼痛巧预防
- 220 妊娠期高血压疾病后遗症的防治
- 220 小心预防耻骨联合分离
- 220 哺乳期禁用药物指南

Part 12 新生儿养护

新生儿养护

- 222 新生儿的发育情况
- 222 新生儿的正常体温
- 223 新生儿的睡眠
- 223 选择尿布有讲究
- 223 不必担心新生儿打嗝
- 223 注意新生儿房间的环境卫生
- 224 如何给新生儿洗澡
- 224 新生儿睡觉无须包裹
- 224 新生儿脐部需护理好
- 225 注意给新生儿保暖

新生儿疾病

- 226 新生儿要接种卡介苗
- 226 新生儿要接种乙肝疫苗
- 227 新生儿肝炎综合征

- 227 新生儿发热的护理
- 228 新生儿“马牙”不需处理
- 228 新生儿黄疸需重视
- 229 新生儿脐炎的护理
- 230 新生儿硬肿病的护理
- 231 注意新生儿肺炎

新生儿教养训练

- 232 新生儿的听觉
- 232 新生儿的视觉
- 233 新生儿的触觉
- 233 新生儿的味觉和嗅觉
- 233 新生儿的动作能力
- 233 新生儿与父母的交往
- 234 室内布置与综合感官训练
- 234 宝宝智能发育测试

Part 13 宝宝出生第二个月

宝宝的健康发育

236 宝宝身体发育

236 宝宝动作发育

236 宝宝语言发育

宝宝的饮食呵护

237 两个月宝宝的喂养特点

237 蔬菜汁和鲜果汁的添加

237 只吃钙片能预防佝偻病吗

宝宝的生活护理

238 宝宝的睡眠

238 两个月的宝宝需做哪些预防接种

239 宝宝常吐奶怎么办

239 不要给宝宝戴手套

239 预防宝宝睡偏了头

240 预防宝宝斜视

宝宝的教育和训练

241 宝宝综合感官训练

242 两个月宝宝的健身操

242 两个月宝宝智能发育测试

Part 14 宝宝出生第三个月

宝宝的发育健康

244 宝宝身体发育

244 宝宝动作发育

244 宝宝语言发育

244 宝宝感觉发育

宝宝的饮食呵护

245 3个月宝宝的喂养特点

245 人工喂养，要让宝宝多喝水

246 淀粉制品不能代替乳制品

246 适宜哺乳期妈妈食用的食品

宝宝的生活护理

247 宝宝的睡眠

247 3个月宝宝的预防接种

247 肥胖应早期预防

248 宝宝智力发展与环境有很大关系

249 3个月宝宝的教育和综合训练

249 3个月宝宝的健身操

250 3个月宝宝智能发育测试

Part 15 宝宝出生第四个月

宝宝的发育健康

252 宝宝身体发育

252 宝宝动作发育

252 宝宝语言发育

252 宝宝感觉发育

宝宝的饮食呵护

253 准备给宝宝添加辅食

254 4个月宝宝添加辅食的原则

254 常见辅食的制作方法

宝宝的生活护理

- 256 宝宝的睡眠
- 256 4个月宝宝的预防接种
- 256 宝宝便秘的护理技巧
- 257 宝宝晚上不睡觉怎么调节

宝宝的教育和训练

- 258 室内布置和综合感官训练
- 258 4个月宝宝的教育与训练
- 259 4个月宝宝的健身操
- 259 4个月宝宝智能发育测试

Part 16 宝宝出生第五个月

宝宝的发育健康

- 261 宝宝身体发育
- 261 宝宝动作发育
- 261 宝宝感觉发育

宝宝的饮食呵护

- 262 5个月宝宝的喂养特点
- 262 5个月宝宝添加辅食的原则
- 263 宝宝食品的制作技巧

宝宝的生活护理

- 264 宝宝的睡眠
- 264 注意保护好宝宝的乳牙
- 265 预防乳牙龋齿

宝宝的教育和训练

- 266 宝宝日常教育
- 266 教宝宝识物品
- 266 教宝宝模仿妈妈的发音
- 267 5个月宝宝的健身操
- 267 5个月宝宝智能发育测试

Part 17 宝宝出生第六个月

宝宝的发育健康

- 269 宝宝身体发育
- 269 宝宝动作发育
- 269 宝宝语言发育
- 269 宝宝感觉发育

宝宝的饮食呵护

- 270 6个月宝宝的喂养特点
- 270 6个月宝宝的小食品制作

宝宝的生活护理

- 271 宝宝的睡眠

- 271 不必担心宝宝的口水
- 271 注意预防宝宝贫血
- 272 选择玩具要谨慎

宝宝的教育和训练

- 273 和宝宝一起玩游戏
- 273 锻炼宝宝的活动力
- 274 多和宝宝交谈有好处
- 274 培养宝宝良好的生活习惯
- 274 6个月宝宝的健身操
- 274 6个月宝宝智能发育测试