

First
Reading
第一阅读
悦读馆

◎ 中国家庭必备的孕产育儿经 ◎



如何生个健康聪明的宝宝 孕产胎教育儿百科全书

超值彩图版

王学典 编著

北京工艺美术出版社

如何生个健康 聪明的宝宝

——孕产胎教育儿百科全书



王学典 编著



北京工艺美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何生个健康聪明的宝宝：孕产胎教育儿百科全书/王学典编著.

— 北京：北京工艺美术出版社，2017.6

(第一阅读系列)

ISBN 978-7-5140-1063-3

I. ①如… II. ①王… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②产褥期-妇幼保健-基本知识 ③胎教-基本知识 IV. ①R715.3 ②G610.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第051176号

出 版 人：陈高潮

责任编辑：冯淑泰

装帧设计：韩立强

责任印制：宋朝晖

如何生个健康聪明的宝宝

孕产胎教育儿百科全书

王学典 编著

-
- | | |
|-----|--|
| 出 版 | 北京工艺美术出版社 |
| 发 行 | 北京美联京工图书有限公司 |
| 地 址 | 北京市朝阳区化工路甲18号
中国北京出版创意产业基地先导区 |
| 邮 编 | 100124 |
| 电 话 | (010) 84255105 (总编室)
(010) 64283627 (编辑室)
(010) 64280045 (发 行) |
| 传 真 | (010) 64280045/84255105 |
| 网 址 | www.gmcbs.cn |
| 经 销 | 全国新华书店 |
| 印 刷 | 北京市俊峰印刷厂 |
| 开 本 | 720毫米×1020毫米 1/16 |
| 印 张 | 24 |
| 版 次 | 2017年6月第1版 |
| 印 次 | 2017年6月第1次印刷 |
| 印 数 | 1~5000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5140-1063-3 |
| 定 价 | 59.00元 |

PREFACE

前言

孕育后代是人生的一件大事，孕育一个健康的宝宝，关系着一个家庭的安定和幸福。每一对准备生宝宝的夫妻都期盼着能生一个健康、聪明的宝宝，不过很多人对备孕、怀孕、分娩以及养育宝宝等问题却存在许多的困惑，比如：如何才能优生优育？准备怀孕的夫妻该怎么调理身心？怀孕前和怀孕中该怎么吃才能确保孩子获得足够的营养？怎样进行胎教才能给孩子的聪慧、活泼打好根基？产后要怎么保养才能恢复以前的身材？新宝宝太娇嫩，该怎么照顾他……

为了使更多准备或者即将成为爸爸妈妈的朋友能够轻松地了解婚育知识，使更多的家庭拥有健康的宝宝，本书编者综合了时下营养学、遗传学、妇产科学、儿科学、围生期医学等学科的前沿知识，编写了这本《如何生个健康聪明的宝宝——孕产胎教育儿百科全书》。本书从孕前、孕期、产后，一直到宝宝3岁，给出了详尽而实用的孕育知识及生活指导，帮助准爸妈们解决整个孕产、育儿过程中遇到的问题，让准爸妈们在面临孕育问题时不再茫然、不知所措。

孕育生命是一件十分幸福、值得期盼的事，同时又是责任重大的，承载着家庭的幸福和孩子的一生，所以必须要精心准备。所以，从备孕阶段，女性就要认真做好准备，调整自己的身体素质，为怀孕打下良好的基础。本书在备孕部分介绍了受孕常识、所需营养、生活习惯、日常照护等知识，科学地指导准妈妈们做好孕前准备。

在孕期这个漫长的过程中，胎儿在母体中一天天长大，母体的营养和健康是这个时期的关键。不管是在身体上还是心理上，准妈妈都要学会自我调节，给宝宝创造一个健康的孕育环境。本书从孕一月开始，逐月介绍了孕期准妈妈们最关注的胎宝宝发育及母体的变化，讲述了孕期的营养与起居保健、产检等知识，并在日常生活、锻炼等方面都给出了合理的建议，帮助准妈妈们轻松度过孕期。

如今，胎教的重要性正在被越来越多的人认可，实践证明，胎教不仅能够促进胎儿的生理发育，还能影响宝宝今后的智商发育。从怀孕到宝宝出生这段时间内，孕妈妈如果能够按照怀孕周期的推移，对胎儿进行适宜的有益刺激，就能使胎儿各方面的潜在能力得到最大限度的开发，为出生后宝宝智力和能力的进一步发展奠定良好的基础。本书按照孕妈妈孕期的增长顺序，并根据胎宝宝的发育程度，详细介绍了音乐胎教、语言胎教、踢肚游戏、光照游戏等多种胎教的具体操作步骤和注意事项，使孕妈妈和准爸爸们找到合适的胎教方法。

十月怀胎，一朝分娩。这个时期是母体和胎儿最脆弱的阶段，除了医护人员的正常护理外，还需要家人的关心。关于分娩，本书介绍了分娩配合技巧、临产注意事项、分娩的方式及产后调养护理、产褥期需要注意的问题等内容，以帮助产妇和宝宝顺利度过这个阶段。

年轻的夫妻第一次当父母，没有喂养宝宝的经验，面对哇哇大哭的宝宝，他们往往显得束手无策。更让他们苦恼的是，妈妈在喂养过程中的艰辛以及出现的种种问题。针对这些问题，本书介绍了宝宝在婴幼儿时期所需的营养元素，如何进行母乳喂养、人工喂养、混合喂养，何时添加辅食、如何添加，喂养不当会引起什么反应等。为年轻的父母释疑解惑，从而科学地喂养宝宝。

本书的内容从孕前准备开始，到宝宝3岁为止，对孕育生命的全过程都进行了密切关注和科学指导，虽然时间跨度大，但并没有出现“多而不细、细而不精”的情况。本书文字通俗易懂、生动平实，图文并茂，避开了令人疲倦的长篇累牍和理论说教，采用短小精悍的编写体例，给读者带来全新的感受。在书中，我们还设置了很多的小贴士，以温馨提醒和专业指导的方式，来告诉读者一些孕育中最易被人们忽视的细节与重点。希望这本书能给准妈妈的孕育之旅带来一个良好的开端，使准妈妈能轻松度过孕期，新妈妈从容面对新宝宝的护理，以最充分的准备来迎接这个小生命的降生。



目录 CONTENTS

第1章 优生优育

孕前知识储备

做好优生准备·····	2
女性最佳生育年龄·····	3
最佳生育季节·····	3
怎样避免产生畸形儿·····	4
高龄孕妇怎样才能生出健康宝宝·····	4
婚后不宜立即怀孕·····	5
身体疲劳时不宜怀孕·····	5
长期服用药物的妇女不宜立即怀孕·····	6
不久前受过X线照射的妇女不宜立即怀孕·····	6

孕前生活准备

制订孕前计划·····	7
做孕前检查的时机·····	8
孕前应补充的营养·····	8
肥胖者的孕前营养·····	9
体重过轻妇女的孕前饮食·····	10
孕前要戒烟·····	10
孕前须戒酒·····	11
孕前要谨慎用药·····	11
孕前应做的防疫方案·····	12

第2章 怀孕一个月保健要点及胎教方案

孕1月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长·····	14
孕妈妈身体特征·····	14
营养搭配要求·····	15
孕1月保健要点	
妊娠早期反应·····	16
克服早孕反应·····	17
不宜凭借药物抑制孕吐·····	18
早孕反应太剧烈不宜保胎·····	18

孕1月注意事项

孕妈妈服药须知·····	19
孕妈妈不宜服用的中成药·····	19
孕妈妈不宜服用的西药·····	20
孕妈妈可适当吃酵母片·····	20
孕妈妈应回避的工作·····	21
孕期性生活注意事项·····	22

适合孕1月的胎教

经常写日记·····	23
用呼吸法来帮助稳定情绪·····	24
经常散散步·····	25
做好健身操·····	26

第3章 怀孕两个月保健要点及胎教方案

孕2月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长·····	28
孕妈妈身体特征·····	28
营养搭配要求·····	29

孕2月保健要点

多吃促进胎儿大脑发育的食物·····	30
多吃促进胎儿智力发育的食物·····	30
选择合适的内衣·····	31
胸罩的选择·····	31

孕2月注意事项

孕妈妈不宜接触宠物·····	32
孕妈妈切忌化浓妆·····	32
孕妇洗澡要求·····	33
孕妈妈应避免的家务活动·····	34
孕早期防止感冒·····	35

适合孕2月的胎教

做一做孕妈妈瑜伽·····	36
排除不良情绪的小方法·····	37
想象宝宝的样子·····	38

第4章 怀孕三个月保健要点及胎教方案

孕3月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长·····	40
孕妈妈身体特征·····	40
营养搭配要求·····	41

孕3月保健要点

孕妈妈不可缺叶酸·····	42
增加蛋白质的摄入·····	43
准妈妈要多摄入“脑黄金”·····	43
烹调时宜用植物油·····	44
坚持每天做孕妇体操·····	44

孕3月注意事项

孕妇要多喝牛奶·····	45
--------------	----

孕妈妈应多吃瘦肉·····	45
孕妈妈不宜多吃酸性食品·····	46
孕妈妈不宜多吃罐头食品·····	46
孕妈妈喝酸奶好处多·····	47
孕妈妈不宜多食桂圆·····	47
孕妈妈宜适当吃粗粮·····	48

适合孕3月的胎教

做孕妈妈健身操·····	49
让自己变得轻松起来·····	50
想一想腹中的胎宝宝·····	51
不做超重孕妇·····	52

第5章 怀孕四个月保健要点及胎教方案

孕4月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长·····	54
孕妈妈身体特征·····	54
营养搭配要求·····	55

孕4月保健要点

孕妇要适量摄入维生素A·····	56
孕妇要适量补充B族维生素·····	56
孕妇要适量摄入维生素E·····	57
孕妇不宜大量补充维生素类药物·····	57
孕妇需要补充更多的铁·····	58
孕妈妈不可缺碘·····	58
孕妈妈不可缺钙·····	59
孕妈妈应保证睡眠·····	60
孕妈妈睡眠采取什么姿势为好·····	60

孕4月注意事项

怀孕后应慎吃的食物·····	61
孕妈妈不宜多吃菠菜·····	61
孕妈妈要少吃山楂食品·····	62
孕妈妈不宜多吃速食品·····	62
孕妈妈要选择合适的鞋子·····	63
孕期外出旅行注意事项·····	64
怎样防止流产·····	64

适合孕4月的胎教

让胎宝宝感受到浓浓的爱意·····	65
和胎儿对话·····	66
给胎儿讲一些意境优美的故事·····	67
感受音乐的魅力·····	68
给宝宝唱歌·····	69
静下心来动动笔·····	70

第6章 怀孕五个月保健要点及胎教方案

孕5月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长·····	72
孕妈妈身体特征·····	72
营养搭配要求·····	73

孕5月保健要点

孕妇的居住环境要求·····	74
孕妇上班路上安全策略·····	74
防止妊娠纹·····	75
孕妇应避免噪声·····	75

孕5月注意事项

孕妇忌在月圆之夜行房事·····	76
孕妈妈居室不宜多放花草·····	76

孕妈妈不宜久坐久站·····	77
孕妈妈不宜多晒太阳·····	77
远离电磁辐射的对策·····	78
孕妈妈不宜长时间使用电风扇和空调·····	78
孕期工作中的注意事项·····	79
孕妈妈不宜去人多的地方·····	79

适合孕5月的胎教

和胎宝宝玩“踢肚游戏”·····	80
给将来的宝宝准备几件衣服·····	81
为你的胎宝宝跳支舞·····	81
与宝宝温柔地交流·····	82
和宝宝一起猜猜动物谜语·····	83
画一幅动物简笔画·····	84

第7章 怀孕六个月保健要点及胎教方案

孕6月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长·····	86
孕妈妈身体特征·····	86
营养搭配要求·····	87

孕6月保健要点

孕妇吃鱼好处多·····	88
孕妈妈如何选择饮品·····	88
孕妈妈夏季饮食起居·····	89
孕妈妈冬季饮食起居·····	89

孕6月注意事项

妊娠高血压的防治·····	90
孕妈妈为什么不宜仰卧睡觉·····	91
孕期的运动要求·····	91
孕妇行走坐立的姿势·····	92
孕期的舒适姿势·····	92

适合孕6月的胎教

与宝宝一起享受森林浴·····	93
继续最美的胎内对话·····	94
想象“音乐形象”·····	95
智慧养胎心灵操·····	96

第8章 怀孕七个月保健要点及胎教方案

孕7月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长·····	98
孕妈妈身体特征·····	98
营养搭配要求·····	99

孕7月保健要点

孕妈妈要保持口腔卫生·····	100
孕妈妈能坐飞机吗·····	100
孕妇要少驾驶汽车·····	101
防治孕妇小腿抽筋·····	101

孕7月注意事项

补钙不可过量·····	102
孕妈妈不宜戴隐形眼镜·····	102

孕期便秘的对策·····	103
妊娠期真菌性阴道炎的防治·····	104
游泳训练易顺产·····	104

适合孕7月的胎教

每天“上课”要规律·····	105
间接奠定胎宝宝的数学基础·····	105
教宝宝感受图形的魅力·····	106
利用彩色卡片学习拼音和文字·····	106
生活常识和自然知识的学习·····	107
不妨经常做做“白日梦”·····	107
做柔和的光照胎教·····	108
享受一次“音乐浴”·····	109
一针一线，母亲的爱·····	110
和胎宝宝一起朗诵儿童诗词·····	110

第9章 怀孕八个月保健要点及胎教方案

孕8月母婴基本指标及营养要求	孕妇远行注意事项	116
胎儿的成长	如何预防早产	117
孕妈妈身体特征	孕妇鼻塞和鼻出血的处理	118
营养搭配要求	准备中止性生活	118
孕8月保健要点		
孕期面部保健按摩	和胎宝宝多说话	119
加强乳房护理	摸摸胎宝宝	120
妊娠期乳房保健	每周举办一次“胎教音乐会”	121
孕8月注意事项	多想想腹中的胎儿	122
怀孕后期腹痛的鉴别	开展味觉胎教	122
	对做母亲充满自信	122

适合孕8月的胎教

第10章 怀孕九个月保健要点及胎教方案

孕9月母婴基本指标及营养要求	防治孕妇静脉曲张	129
胎儿的成长	孕妇避免单独外出	129
孕妈妈身体特征	如何预防痔疮	130
营养搭配要求	孕妇患妊娠中毒症怎么办	131
孕9月保健要点		
孕妇多散步有利于胎儿健康成长	摸一摸胎宝宝	132
孕妇实用体操	音乐就在身边	132
孕9月注意事项	给胎宝宝讲故事	133
孕妇皮肤痒疹的治疗	缓解激动的心情	134
	继续进行光照胎教	134

适合孕9月的胎教

第11章 怀孕十个月保健要点及胎教方案

孕10月母婴基本指标及营养要求	孕妈妈身体特征	136
胎儿的成长	营养搭配要求	137

孕 10 月保健要点

先熟悉产房环境·····	138
避免产前焦虑症·····	139

孕 10 月注意事项

临产前不宜吃黄芪炖鸡·····	140
过期妊娠·····	140
胎儿宫内发育迟缓的防治·····	141

适合孕 10 月的胎教

持之以恒做胎教·····	142
继续散步·····	143
光敏感训练·····	143
想象宝宝出生时的模样·····	143
借助音乐实现心灵沟通·····	144
完成最后的胎内对话·····	144

第 12 章 分娩指导

产前身心准备

产前身体准备·····	146
产前物质准备·····	146
产前饮食准备·····	147
产前丈夫的准备·····	147
住院待产的时间选择·····	148
产前宜进行盆底肌肉、呼吸锻炼·····	149
怎样避免产前紧张·····	149

分娩方式选择

自然分娩·····	150
剖宫产·····	150
剖宫产的优缺点·····	151
剖宫产应选哪种麻醉方式·····	151
什么情况下选择剖宫产·····	152
无痛分娩·····	152
产钳与胎头吸引分娩·····	153
怎样选择分娩方式·····	153

分娩过程

三个产程·····	154
三个产程中，产妇应该做什么·····	154

分娩时的饮食·····	155
产妇临产时要灌肠·····	155
产妇不宜大喊大叫·····	156
分娩时正确的用力方法·····	156
减轻分娩疼痛的方法·····	157
产妇如何配合接生·····	158
分娩过程中的会阴保护·····	159
分娩会阴侧切·····	159
产妇产后可做什么·····	160
丈夫是最佳的生产陪护人·····	160
剖宫产前后“四不宜”·····	161
分娩结束产妇仍须留在产房内观察·····	161

异常分娩的防治

如何避免难产·····	162
胎位发生变化如何应对·····	163
脐带绕颈怎么办·····	163
如何预防滞产·····	164
羊水栓塞的防治·····	164
子宫破裂的预防·····	165
胎儿窘迫的预防·····	165
产后出血的预防·····	166

第13章 产褥期保健

产妇身体特征

产褥期及其特征·····	168
产后恶露·····	169
产后痛·····	170
出汗多·····	170
起床后头晕·····	171
会阴疼痛·····	171

饮食保健

产褥期应保证营养充足·····	172
产妇应注意滋补·····	172
适合产妇食用的食物·····	173
适合产后补血的食物·····	174
产妇应适量摄入食盐·····	174
体弱、剖宫产产妇宜选择的食物·····	175
产后宜多吃鲤鱼·····	176
产后不宜多吃红糖·····	176
产后不宜多吃鸡蛋·····	177
产妇不宜多喝茶·····	177

生活起居细则

产后应进行的检查·····	178
预防产后抑郁·····	179
产后不宜马上熟睡·····	179
产妇衣着的选择·····	180

产后不宜束腰·····	180
产妇内衣的选择·····	181
产妇应采取的睡卧姿势·····	181
月子里不要完全卧床·····	182
产后洗澡注意事项·····	183
产妇月子里怎样刷牙漱口·····	183
产妇避免直吹电风扇·····	184
产妇不宜多看书或织毛衣·····	184
何时可以恢复性生活·····	185
保持乳房弹性的方法·····	185
产后不宜快速减肥·····	186
怎样淡化妊娠纹·····	186

常见产后病的预防

产褥感染的预防·····	187
恶露不下的防治·····	188
产后贫血的治疗·····	188
产后尿潴留的防治·····	189
产妇产后腹痛的处理·····	190
脱发的预防·····	190
便秘的预防·····	191
产褥中暑的防治·····	192
腰腿疼痛的防治·····	193
产后阴道松弛的改善措施·····	193
子宫脱垂的预防·····	194

第14章 1~2个月宝宝

1~2个月宝宝发育特征

身高和体重标准·····	196
头围、囟门和胸围标准·····	196

饮食健康

2个月宝宝的喂养·····	197
不宜一哭就喂·····	197
怎样给宝宝换奶·····	198
漾奶和吐奶·····	198

起居护理

怎样给婴儿洗手和脸·····	199
怎样给婴儿洗头·····	199
怎样给婴儿洗澡·····	200
适度地抱婴儿·····	200
夜啼怎么办·····	201
宝宝要做42天检查·····	201

1~2个月宝宝常见问题

吃奶时间缩短了·····	202
吐奶·····	202
奶秃·····	202
头皮奶痂·····	203
臀红增加·····	203
湿疹·····	204
需不需要给宝宝戴手套·····	204

第15章 2~3个月宝宝

2~3个月宝宝发育特征

身高标准·····	206
体重标准·····	206
头围标准·····	207
卤门标准·····	207
胸围标准·····	207

饮食健康

3个月宝宝的喂养·····	208
3个月以内勿吃盐·····	208
鱼肝油、果汁与菜汁的添加·····	209

起居护理

保护婴儿的眼睛·····	210
--------------	-----

保护婴儿的听力·····	210
怎样给婴儿理发·····	211
怎样防治痄子·····	211
宝宝“地图舌”的防治·····	212
怎样防治小儿便秘·····	212

2~3个月宝宝常见问题

吐奶·····	213
婴儿发热·····	213
宝宝腹泻与便秘·····	214
吮吸手指·····	214
腹股沟疝·····	215
总是把被子踢开·····	215
渗出体质与鼻塞·····	216
宝宝抓东西时出现痉挛·····	216

第16章 3~4个月宝宝

3~4个月宝宝发育特征

身高标准·····	218
体重标准·····	218
头围标准·····	218
卤门标准·····	219
胸围标准·····	219

宝宝的体格因个人的差别而有所不同··· 219

饮食健康

4个月宝宝的喂养·····	220
婴儿咀嚼练习·····	220
婴儿辅食的添加原则·····	221
给宝宝添加蛋黄·····	222

淀粉类食物的添加方法·····	222
宝宝多吃胡萝卜有益健康·····	223
牛奶不能与钙粉同服·····	223

起居护理

4 月宝宝安全备忘录·····	224
使用婴儿车应注意什么·····	225
婴儿缺铁性贫血的防治·····	225

3 ~ 4 个月宝宝常见问题

缺铁性贫血·····	226
真性斜视与正常婴儿的斜视·····	226
感冒·····	227
咬乳头·····	227
倒睫与出眼屎·····	228
生理性腹泻·····	228

第 17 章 4~5 个月宝宝

4 ~ 5 个月宝宝发育特征

身高标准·····	230
体重标准·····	230
头围标准·····	231
卤门标准·····	231
胸围标准·····	231

饮食健康

5 个月宝宝的喂养·····	232
周岁以内婴儿不宜吃蜂蜜·····	232
喂菜汤、菜泥、水果泥的方法·····	233

起居护理

怎样护理乳牙·····	234
婴儿长牙时的异常现象及护理·····	234
防治婴儿感冒·····	235
婴儿感冒用药的误区·····	236
预防婴儿痢疾的方法·····	236
大小便管理·····	237
有益的户外活动·····	237

4 ~ 5 个月宝宝常见问题

宝宝不吃辅食·····	238
便秘·····	238

第 18 章 5~6 个月宝宝

5 ~ 6 个月宝宝发育特征

身高标准·····	240
体重和头围标准·····	240
卤门和胸围标准·····	240

饮食健康

6 个月宝宝的喂养·····	241
婴儿一日饮食安排举例·····	241
婴儿不宜喝豆奶·····	242

做好宝宝断奶的心理准备·····	242
------------------	-----

起居护理

口水增多的处理·····	243
给婴儿擦浴·····	243
不要过分逗玩婴儿·····	244
宝宝长玫瑰疹怎么办·····	244

5~6 个月宝宝常见问题

吐奶·····	245
---------	-----

出牙·····	245	闹夜·····	246
添加辅食困难·····	246	不会翻身·····	246

第19章 6~7个月宝宝

6~7个月宝宝发育特征

身高标准·····	248
体重标准·····	248
头围标准·····	249
卤门标准·····	249
前卤门膜性闭合·····	249

饮食健康

7个月宝宝的喂养·····	250
怎样给宝宝喂米饭·····	250
培养良好的饮食习惯·····	251
婴儿早期营养不良的表现·····	251

起居护理

婴儿的形体变化·····	252
为宝宝准备合适的衣被·····	252
正确照料宝宝的对策·····	253

7个月宝宝安全备忘录·····	253
不能给婴儿硬灌药·····	254
婴儿不要乱用镇咳药·····	254

6~7个月宝宝常见问题

厌食·····	255
感冒·····	255
发热·····	256
流口水·····	256
认生·····	257
吮吮手指·····	257
趴着睡·····	258
便秘·····	258
耍脾气·····	259
不会坐·····	259
出牙·····	260
湿疹·····	260

第20章 7~8个月宝宝

7~8个月宝宝发育特征

身高和体重标准·····	262
头围和卤门标准·····	262

饮食健康

8个月宝宝的喂养·····	263
注意婴儿的贪食·····	263

起居护理

注意宝宝呼吸道感染·····	264
宝宝发烧时不宜吃鸡蛋·····	264

7~8个月宝宝常见问题

感冒后腹泻·····	265
不爱吃蛋·····	265
热性抽搐·····	266
大便干燥·····	266

第21章 8~9个月宝宝

8~9个月宝宝发育特征

8~9个月宝宝发育特征·····	268
------------------	-----

饮食健康

9个月宝宝的喂养·····	269
适量吃赖氨酸食品·····	269
婴儿要吃适量脂肪·····	270
注意婴儿补钙误区·····	270
断奶过渡后期·····	271

起居护理

预防流行性腮腺炎的方法·····	272
婴儿患外耳道疖肿怎么办·····	272

8~9个月宝宝常见问题

怪异的大便·····	273
用手抠嘴·····	273
手抓饭·····	274
坠落·····	274

第22章 9~10个月宝宝

9~10个月宝宝发育特征

身高和体重标准·····	276
头围和卤门标准·····	276

饮食健康

开始断奶·····	277
使用断奶练习器·····	277
离乳后期推荐食谱·····	278
继续提高钙摄入的方法·····	278
掌握婴儿的肥胖度·····	279
零食的准备·····	279
婴儿注意补锌·····	280

起居护理

宝宝开窗睡觉益处多·····	281
婴幼儿不宜滥用抗生素·····	281

睡眠管理·····	282
给宝宝准备理想的衣服、被褥和玩具·····	282
大小便管理·····	283
有益的户外活动·····	283

9~10个月宝宝常见问题

还不长牙·····	284
长牙后,乳牙又黑又黄·····	284
不会站·····	285
发热·····	285
屏息·····	286
吐饭菜·····	286
夜间突然啼哭·····	287
淋巴结肿大·····	287
吞食了异物·····	288
吮手指·····	288

第23章 10~11个月宝宝

10~11个月宝宝发育特征

身高和体重标准·····	290
头围和囟门标准·····	290

饮食健康

11个月宝宝的喂养·····	291
孩子不爱吃蔬菜怎么办·····	291
婴儿误饮、误食后的处理·····	292
婴儿不宜食用的食品·····	292

起居护理

宝宝不要过度活动·····	293
---------------	-----

婴儿不宜穿的衣服·····	293
婴儿不宜穿开裆裤·····	294
预防宝宝腹泻·····	294

10~11个月宝宝常见问题

不会站立·····	295
磨牙·····	295
吃辅食困难·····	296
左撇子·····	297
男婴抓“小鸡鸡”·····	297
不要乱捏宝宝的鼻子·····	297
乳牙的牙根断了·····	298
头部撞出了血·····	298

第24章 11~12个月宝宝

11~12个月宝宝发育特征

身高和体重标准·····	300
头围和囟门标准·····	300

饮食健康

周岁宝宝的喂养·····	301
周岁宝宝生活安排·····	301
断乳前后如何喂养宝宝·····	302

起居护理

睡眠管理·····	303
培养宝宝自己刷牙的习惯·····	304
大小便管理·····	304

有益的户外活动·····	305
注意意外伤害·····	305

11~12个月宝宝常见问题

还没出牙·····	306
“上火”·····	306
不想吃东西·····	307
腰部脊柱前凸·····	307
踮着脚尖走路·····	308
心跳、脉搏较快·····	308
夜啼·····	309
腹泻·····	309
咳嗽·····	310
湿疹不退·····	310