



中国优生科学协会指定用书

备孕怀孕育儿百科

备孕、怀孕、分娩、婴幼儿养护同步指导

付小青 赵艳玲 / 主编



备孕怀孕 育儿百科

主编 付小青 赵艳玲

I. ①备… II. ①付… ②赵… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

备孕怀孕育儿百科

主 编	编 委	付小青	赵艳玲	周宏	李志强	易志辉	康儒	盛萍	周密
		张旭	陈莹	李静	志树	陈洁	吴丹	蒋莲	柳霞
		彭琳玲	王燕	李建梅	秦旺	刘晓辉	翔南	黄金元	邓柳
		尹丹	刘晓辉	刘娟	唐晓磊	马牧晨	韶莹	赵艳	石范
		雷建军	李聪青	李文竹	史霞	张苗	张阳	黄慧	鲁鲁
		戴小兰	李耀	敬韶辉	金涛	周亮	邹丹	曹淑媛	
		邵海燕	张巍	苏苏	刘江	李微			
		王玉立	倪涛		潘微				

出版人 李 梁
责任编辑 孟 波 端金香 穆思蒙 宿迪超

模 特 小 燕 李明洋 Valing

封面设计 长春市一行平面设计有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 600千字

印 张 29.5

印 数 1—8 000册

版 次 2017年9月第1版

印 次 2017年9月第1次印刷

出版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177

8565 1628 8565 2585

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-2614-7

定 价 59.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539

第一篇 怀孕篇

第一章



孕1月 悄悄到来的小生命

孕1周 准备怀孕 / 24

受孕小知识 / 24

确定排卵日 / 26

准妈妈要做哪些检查 / 27

准爸爸要做哪些检查 / 28

孕2周 精子和卵子的结合 / 29

准妈妈的变化 / 29

了解受孕过程 / 29

科普一下基因和遗传知识 / 30

提高受孕的诀窍 / 31

孕3周 受精卵正在分裂 / 32

胎儿和准妈妈的变化 / 32

这些怀孕征兆不要忽视 / 33

如何检测怀孕 / 34

继续补充叶酸 / 35

用药要慎之又慎 / 35

在不知怀孕的情况下，做了这些怎么办 / 36

孕3周的营养跟踪 / 37

本周大事记 / 38

孕4周 受精卵继续进行分裂 / 39

胎儿和准妈妈的变化 / 39

为胎儿大脑发育营造有利环境 / 40

怎样推算预产期 / 40

防辐射服面料的选择及洗涤保养 / 41

遇到这些早孕反应怎么办 / 42

理性面对阴道流血 / 43

孕早期是孕期最不适的时期 / 43

孕4周的营养跟踪 / 44

准妈妈每日热量需求 / 45

本周大事记 / 46

第二章



孕2月 开始有早孕反应

孕5周 胎儿心脏开始跳动 / 48

胎儿和准妈妈的变化 / 48

孕吐的应对策略 / 49

学会让自己休息 / 50

合理安排工作 / 50

这些有害辐射要远离 / 51

规避辐射危害支几招 / 52

什么情况下需要保胎 / 53

预防孕期流感 / 53

孕5周的营养跟踪 / 54

本周大事记 / 55

孕6周 胎儿快速发育 / 56

胎儿和准妈妈的变化 / 56

了解孕期产检安排 / 57

不宜进行性生活 / 58

保持口腔卫生 / 58

孕期接触致畸物对胎儿的影响 / 58

胎停育怎么办 / 59

引起胎停育的原因 / 59

避免孕早期流产 / 60

孕6周的营养跟踪 / 61

本周胎教 / 62

本周大事记 / 63

孕7周 胎儿心脏完全形成 / 64

胎儿和准妈妈的变化 / 64

保持外阴的清洁 / 65

怀孕早期的睡姿 / 65

警惕异位妊娠 / 66

小心别感冒 / 66

孕7周的营养跟踪 / 68

本周胎教 / 70

本周大事记 / 71

孕8周 手臂和腿部开始细分 / 72

胎儿和准妈妈的变化 / 72

孕8周的生活指导 / 73

呼吸短促怎么办 / 74

受争议食物大“平反” / 75

本周大事记 / 76



孕9周 胚胎可以称为胎儿了 / 78

孕3月专家提示 (9~12周) / 78

胎儿和准妈妈的变化 / 78

准妈妈如何睡个好觉 / 79

孕9周的营养跟踪 / 79

做B超确定胎心胎芽 / 80

孕早期尿频怎么办 / 80

本周大事记 / 81

孕10周 喜怒无常 / 82

胎儿和准妈妈的变化 / 82

为何怀孕期间控制不住情绪 / 82

缓解焦虑的方法有哪些 / 83

准妈妈衣服的选择 / 84

纠正这些看似卫生的不卫生习惯 / 85

本周大事记 / 86

孕11周 胎儿迅速成长 / 87

胎儿和准妈妈的变化 / 87

减轻头痛的方法 / 87

为睡个好觉支招 / 88

这些饮食习惯不要有 / 89

本周大事记 / 90

孕12周 孕早期要结束了 / 91

胎儿和准妈妈的变化 / 91

11~14周要做NT检查 / 91

准妈妈可适当补充铁剂 / 92

准妈妈要及时补钙 / 92

怎样吃既能保证胎儿的营养，又不会发胖 / 92

这些食物准妈妈可以多吃 / 93

本周大事记 / 94



孕13周 孕中期开始了 / 96

孕4月专家提示 (13~16周) / 96

胎儿和准妈妈的变化 / 97

孕4月饮食指导 / 98

孕4月明星营养素 / 99

进行第一次正式产检 / 101

本周大事记 / 102



孕14周 可以区分胎儿性别 / 103

胎儿和准妈妈的变化 / 103

关于孕期性生活 / 103

要学会放松，多休息 / 104

不要“花纹” / 104

孕期旅行该注意什么 / 105

准妈妈洗个健康澡 / 106

加强头发护理 / 106

本周大事记 / 107

孕15周 胎盘完全形成 / 108

胎儿和准妈妈的变化 / 108

正确认识体重的变化 / 108

孕期零食黑名单 / 109

站、坐、行的姿势 / 110

本周大事记 / 111

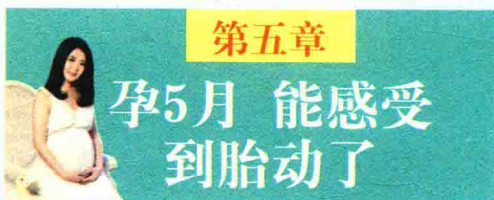
孕16周 能感受到胎动了 / 112

胎儿和准妈妈的变化 / 112

最初的胎动感觉 / 113

皮肤问题应对方法 / 114

本周大事记 / 116



孕17周 宝贝，安心住下吧 / 118

孕5月专家提示（17~20周） / 118

孕5月的饮食指导 / 119

孕5月明星营养素 / 120

胎儿和准妈妈的变化 / 121

胎动的规律 / 122

胎教方法盘点 / 123

准妈妈万一感冒了怎么办 / 124

不要忽视生理上的改变 / 125

本周大事记 / 126

孕18周 胎儿心脏跳动更加活跃 / 127

胎儿和准妈妈的变化 / 127

数胎动的几种方法 / 127

选择对准妈妈有益的运动 / 129

本周大事记 / 130

孕19周 换上了孕妇装 / 131

胎儿和准妈妈的变化 / 131

留意胎动异常信号 / 132

要呵护好脚 / 132

贫血怎么办 / 133

本周大事记 / 134

孕20周 感觉器官快速发育 / 135

胎儿和准妈妈的变化 / 135

保证充足的睡眠 / 135

注意胸部的保养 / 136

要开始进行乳房按摩了 / 137

一定要准时去医院进行唐氏筛查 丫 138

腿部抽筋怎么办 / 138

孕期失眠怎么办 / 139

本周大事记 / 140



第六章

孕6月 保持愉悦的心情

孕21周 消化器官逐渐发育 / 142

孕6月专家提示 (21~24周) / 142

孕6月的饮食指导 / 144

孕6月明星营养素 / 145

胎儿和准妈妈的变化 / 147

这样吃, 长胎不长肉 / 147

避免做危险动作 / 148

控制好体重 / 149

胃灼热怎么办 / 150

准妈妈远离便秘的苦恼 / 151

本周大事记 / 152

孕22周 胎动更频繁了 / 153

胎儿和准妈妈的变化 / 153

保持一定量的运动 / 153

预防妊娠高血压综合征 / 154

妊娠水肿怎么办 / 155

孕23周 孕妈妈变得笨重了 / 157

胎儿和准妈妈的变化 / 157

孕期痔疮可以没有 / 158

血容量迅速增加, 补铁要跟上 / 159

你的血糖稳定吗 / 160

本周大事记 / 161

孕24周 胎儿超过500克了 / 162

胎儿和准妈妈的变化 / 162

预防妊娠糖尿病 / 163

保持好心情 / 164

你可能关心的问题 / 165

本周大事记 / 166

第七章

孕7月 胎动越来越强烈

孕25周 身体越来越沉重 / 168

孕7月专家提示 (25~28周) / 168

孕7月饮食指导 / 169

孕7月明星营养素 / 170

胎儿和准妈妈的变化 / 171

你可能关心的问题 / 172

几种最适合孕期的零食 / 173

准妈妈可能出现的异常情况要警惕 / 174

本周大事记 / 175

孕26周 胎儿700克了 / 176

胎儿和准妈妈的变化 / 176

孕中期出现这些症状不用担心 / 177

本周大事记 / 178

孕27周 胎动像波浪一样 / 179

胎儿和准妈妈的变化 / 179

脐带绕颈怎么办 / 180

本周大事记 / 182

孕28周 胎儿大脑迅速发育 / 183

胎儿和准妈妈的变化 / 183

胎位不正怎么办 / 184

适合孕晚期的运动有哪些 / 185

本周大事记 / 186



第八章

孕8月 身体越来越笨重

孕29周 进入孕后期 / 188

孕8月专家提示 (29~32周) / 188

孕8月饮食指导 / 190

孕8月明星营养素 / 193

胎儿和准妈妈的变化 / 193

预防早产 / 194

出现心慌气短怎么办 / 194

出现腹泻怎么办 / 195

准妈妈要少食多餐 / 196

本周大事记 / 197

孕30周 胎儿生殖器更明显 / 198

胎儿和准妈妈的变化 / 198

出现痔疮怎么办 / 198

可能会尿频以及尿失禁 / 199

腰痛怎么办 / 200

本周大事记 / 201

孕31周 更像“大肚婆”了 / 202

胎儿和准妈妈的变化 / 202

准备好入院待产包 / 203

本周大事记 / 204

孕32周 活动空间越来越小 / 205

胎儿和准妈妈的变化 / 205

你可能会关心的问题 / 205

定期检查, 预防妊娠期高血压疾病 / 206

粗粮虽好, 不宜过多食用 / 208

孕晚期需要做哪些检查 / 209

什么情况下要入院待产 / 209

本周大事记 / 210

第九章

孕9月 离宝宝越来越近

孕33周 胎儿能排出尿液了 / 212

孕9月专家提示 (33~36周) / 212

孕9月饮食指导 / 215

孕9月明星营养素 / 216

胎儿和准妈妈的变化 / 217

你可能会关心的问题 / 218

孕晚期阴道出血的主要原因 / 220

本周大事记 / 222

孕34周 头部开始朝向子宫 / 223

胎儿和准妈妈的变化 / 223

孕期抑郁症 / 224

本周大事记 / 225



孕35周 准备分娩用品 / 226

胎儿和准妈妈的变化 / 226

分娩前的心理调整 / 227

本周大事记 / 228

孕36周 胎儿器官发育成熟了 / 229

胎儿和准妈妈的变化 / 229

出现腹部下坠感 / 229

胎儿入盆是怎么回事 / 230

临产前要做的检查 / 230

本周大事记 / 232

孕39周 离分娩越来越近了 / 247

胎儿和准妈妈的变化 / 247

耐心地等待分娩 / 247

过期妊娠怎么办 / 248

本周大事记 / 249

孕40周 结束所有的辛苦等待 / 250

胎儿和准妈妈的变化 / 250

突发情况的应急 / 251



孕37周 胎儿形成免疫能力 / 234

孕10月专家提示 (37~40周) / 234

孕10月饮食指导 / 235

孕10月明星营养素 / 236

胎儿和准妈妈的变化 / 237

你可能会关心的问题 / 238

分娩知识：关于分娩 / 239

本周大事记 / 241

孕38周 已是“足月儿” / 242

胎儿和准妈妈的变化 / 242

坚持怀孕最后的定期检查 / 242

分娩知识：做好临产前的准备 / 243

本周大事记 / 246



第二篇 育儿篇

第一章



迎接宝宝的到来

宝宝出生了 / 256

第一声啼哭 / 256

新生儿阿普加评分 / 256

新生儿的先天反射 / 257

觅食、吮吸和吞咽反射 / 257

握持反射 / 257

紧抱反射 / 257

行走反射 / 257

爬行反射 / 257

不同的新生儿 / 258

足月儿、早产儿和过期产儿 / 258

低出生体重儿、正常体重儿和巨大儿 / 258

新生儿的特征 / 259

呼吸特点 / 259

睡眠特点 / 259

体态特点 / 259

排便与泌尿特点 / 259

体温特点 / 259

新生儿特有的生理现象 / 260

溢乳 / 260

皮肤红斑 / 260

先锋头 / 260

鼻尖上的小丘疹 / 260

四肢屈曲 / 261

出汗 / 261

枕秃 / 261

挣劲 / 261

打嗝 / 261

新生儿的胎记 / 262

白色胎记 / 262

红色胎记 / 262

黑色胎记 / 262

(青)蓝色胎记 / 262

新生儿用品一览表 / 263

喂奶用品 / 263

洗浴用品 / 263

寝具和其他用品 / 264

婴儿护理用品 / 264

婴儿衣物 / 264

妈咪用品 / 264

给宝宝洗澡 / 265

做好沐浴前的准备 / 265

新生儿沐浴的具体步骤 / 266

给新生儿拍照的注意事项 / 270

给新生儿拍照应注意什么 / 270

给新生儿拍照的技巧 / 270

如何给宝宝正确使用尿布 / 271

尿布的相关问题 / 271

选择合适纸尿裤尺寸的技巧 / 273

何时更换大一号的纸尿裤 / 273

这样更换纸尿裤 / 274

尿布湿疹的预防 / 274

给新生儿穿衣服的要领 / 275

给新生儿挑选内衣要注意什么 / 275

贴身内衣及外衣的穿着方法 / 275

如何给宝宝穿衣服 / 276

根据宝宝的发育阶段选择衣服 / 276

尺寸以标牌为准 / 276

新衣服要先清洗再给宝宝穿 / 276

要选择100%的纯棉材料 / 276

根据衣服种类选择尺寸 / 276

不同的衣服有不同的穿衣要领 / 277

第二章

母乳胜过一切食物



母乳的特点 / 280

- 富含宝宝成长必需的营养成分 / 280
- 有利于正常泌乳 / 280
- 含有丰富的免疫活性细胞和多种免疫球蛋白 / 280

要坚持母乳喂养 / 281

- 前三天出乳困难 / 281
- 乳汁会越来越多 / 281
- 积极解决问题 / 282
- 一定要给宝宝喂初乳 / 282
- 重要的第一个月 / 283
- 不断地让宝宝咬乳头 / 283

顺利泌乳 / 284

- 产后的乳房胀痛 / 284
- 让乳汁分泌顺畅的乳房按摩 / 284

喂母乳时的小技巧 / 285

- 清洗手和乳头 / 285
- 选择舒适的姿势 / 285
- 滴出第一滴乳汁 / 285
- 咬乳头 / 285
- 拍嗝儿 / 285
- 挤掉剩余的乳汁 / 285

母乳喂养的姿势 / 286

- 躺着哺乳 / 286
- 坐着哺乳 / 286
- 站着哺乳 / 286

母乳的多与少 / 287

- 母乳太冲怎么办 / 287
- 母乳喂养不必另外喂水 / 288
- 母乳不足的反映 / 288

什么时候妈妈应暂停母乳喂养 / 289

- 感染传染疾病 / 289
- 服用药物期间 / 289
- 患有乳腺炎或严重乳头皲裂 / 289
- 进行放射性碘治疗 / 289
- 患有消耗性疾病 / 289
- 运动后 / 289

母乳喂养的正确步骤 / 290

母乳的挤取方法 / 291

- 吸奶器挤乳法 / 291
- 手工挤奶法 / 292

宝宝抗拒母乳怎么办 / 293

- 拒吃母乳的表现 / 293
- 追寻宝宝拒吃母乳的根源 / 293

拒吃母乳的解决方法 / 294

怎样让母乳更有营养 / 295

- 营养丰富 / 295
- 注意钙和维生素D的摄入 / 295
- 妈妈不要吃得太咸 / 295
- 妈妈要吃好 / 295
- 补充母乳中不足的营养成分 / 295
- 妈妈不要挑食 / 295

如何知道宝宝吃饱了 / 296

白天和晚上的不同喂养方法 / 297

白天母乳喂养怎么进行 / 297

夜间母乳哺喂怎么进行 / 297

解除涨奶的技巧 / 298

让宝宝尽早吸乳 / 298

利用吸奶器 / 298

按摩疗法 / 298

宽大胸罩支托法 / 299

冷敷和热敷双管齐下 / 299

饮食疗法 / 299

上班族妈妈如何喂养 / 300

储备母乳的具体方法 / 300

母乳解冻小窍门 / 301

怎样调整喂养方法和时间 / 301



配方奶 / 304

什么是配方奶 / 304

配方奶的标识 / 304

特殊的配方奶 / 304

购买配方奶需要注意什么 / 305

部分母乳喂养 / 306

补授法 / 306

代授法 / 306

混合喂养的时间 / 306

混合喂养的方法和常见问题 / 307

混合喂养的方法 / 307

混合喂养的常见问题 / 307

奶嘴和奶瓶 / 308

如何选择奶嘴 / 308

如何选用奶瓶 / 308

如何调配奶粉 / 309

调配奶粉时注意事项 / 309

如何贮存冲好的奶粉 / 309

奶瓶的清洗和消毒 / 310

喂奶的姿势 / 311

用奶瓶喂养的正确姿势 / 311

夜间喂奶粉 / 311

宝宝不吃奶粉怎么办 / 312

喝奶粉导致腹泻怎么办 / 313

奶粉过敏 / 313

对奶粉不耐受 / 313

喝奶粉宝宝的护理 / 314

大便比较干燥 / 314

要小心吐奶 / 314

要注意肠道保养 / 314

是否有过敏现象 / 314

换奶粉的问题 / 315

不要经常给宝宝换奶粉喝 / 315

哪些情况宝宝需要更换奶粉 / 315

第四章

如何照顾0~36个月的宝宝



0~1个月 / 318

宝宝发育特点 / 318

饮食起居要点 / 318

1~2个月 / 319

宝宝发育特点 / 319

饮食起居要点 / 319

2~3个月 / 320

宝宝发育特点 / 320

饮食起居要点 / 320

3~4个月 / 321

宝宝发育特点 / 321

饮食起居要点 / 321

4~5个月 / 322

宝宝发育特点 / 322

饮食起居要点 / 322

5~6个月 / 323

宝宝发育特点 / 323

饮食起居要点 / 323

6~7个月 / 324

宝宝发育特点 / 324

饮食起居要点 / 324

7~8个月 / 325

宝宝发育特点 / 325

饮食起居要点 / 325

8~9个月 / 326

宝宝发育特点 / 326

饮食起居要点 / 326

9~10个月 / 327

宝宝发育特点 / 327

饮食起居要点 / 327

10~11个月 / 328

宝宝发育特点 / 328

饮食起居要点 / 328

11~12个月 / 329

宝宝发育特点 / 329

饮食起居要点 / 329

12~15个月 / 330

宝宝发育特点 / 330

饮食起居要点 / 330

15~18个月 / 331

宝宝发育特点 / 331

饮食起居要点 / 331

18~21个月 / 332

宝宝发育特点 / 332

饮食起居要点 / 332

21~24个月 / 333

宝宝发育特点 / 333

饮食起居要点 / 333

24~27个月 / 334

宝宝发育特点 / 334

饮食起居要点 / 334

27~30个月 / 335

宝宝发育特点 / 335

饮食起居要点 / 335

30~33个月 / 336

宝宝发育特点 / 336

饮食起居要点 / 336

33~36个月 / 337

宝宝发育特点 / 337

饮食起居要点 / 337

宝宝睡觉习惯的养成 / 338

良好睡眠的重要性 / 338

0~3岁宝宝的睡眠时间 / 339

如何哄宝宝入睡 / 342

晚上多睡，白天少睡 / 342

营造出睡觉的气氛 / 342

宝宝独自睡觉时，不能更换地方 / 342

用温水沐浴 / 342

听有节奏感的音乐或童话故事 / 343

点亮小台灯 / 343

用娃娃或玩具稳定宝宝的情绪 / 343

提供舒适的睡眠环境 / 343

培养自觉睡觉的意识 / 343

哄睡的错误做法 / 344

用摇篮床哄睡 / 344

喝着奶睡觉 / 344

看电视哄睡 / 345

用安抚奶嘴哄睡 / 345

吓唬哄睡 / 345

保护乳牙的好方法 / 347

萌牙和换牙的顺序 / 347

出牙前 / 348

出牙期 / 349

固齿期（出牙后） / 350

牙齿知识小课堂 / 350

刷牙也有要领 / 351

宝宝的排便训练 / 352

如厕训练的准备 / 352

分阶段的排便训练 / 353

教宝宝上厕所 / 354

给宝宝洗澡 / 356

洗头发 / 356

洗脸 / 356

洗身体 / 356

洗屁股 / 357

洗完之后 / 357

抱宝宝的方法 / 358

脖子不能竖起时 / 358

颈部结实以后 / 358

为宝宝防晒 / 359

如何预防宝宝晒伤 / 359

晒伤的居家护理方法 / 359

身体保养 / 360

眼睛 / 360

鼻子 / 360

耳朵 / 361

脐部 / 361

手指甲 / 362

脚指甲 / 362

外出的注意事项 / 364

交通工具的选择 / 365

宝宝出门所需物品 / 366

给宝宝做抚触 / 367

头部 / 367

胸部 / 367



选择适合的玩具 / 368

玩具要适合宝宝的发育特点 / 368

选购玩具的注意事项 / 371

清洁玩具的方法 / 371

给宝宝挑张好凉席 / 372

凉席容易带来的疾病 / 372

各类凉席的挑选方法 / 372

安全使用塑胶地垫 / 373

塑胶地垫含有哪些有害物质 / 373

如何正确使用塑胶地垫 / 373

如何给宝宝挑选护肤品 / 374

宝宝皮肤特性 / 374

护肤品挑选方法 / 375

给宝宝挑选用品的注意事项 / 376

婴儿用品要耐用和功能要全 / 376

用品清单 / 376

如何为宝宝清洗、收纳衣物 / 377

衣物的选择 / 377

衣物的清洗 / 377

衣物的收纳 / 377

宝宝哪种睡姿好 / 378

仰卧 / 378

侧卧 / 378

俯卧 / 378

给宝宝清理鼻腔的方法 / 379

纸捻比棉棒更合适 / 379

清理鼻腔要小心 / 379

给宝宝清理鼻子的最好时刻 / 379

实用的宝宝吸鼻器 / 380

吸鼻器的选择 / 380

用生理盐水清洗 / 380

每天用小棉条清洗鼻子 / 380

小小围嘴帮大忙 / 381

流口水的卫生护理 / 381

围嘴的大作用 / 381

两种流口水的区别 / 382

宝宝应该选择什么样的鞋 / 383

光脚好处多多 / 383

如何为宝宝选鞋 / 383

半软底的鞋更合适 / 383

让宝宝乖乖吃药的好办法 / 384

喂药的准备 / 384

喂药方法 / 384

其他注意要点 / 384

学步车的危害 / 385

避免学步车带来的危害 / 385

安全防范措施 / 385



第五章

必知的急救 基本知识



家庭急救的基本措施 / 388

如何进行人工呼吸 / 388

注意心跳 / 388

如何使用心脏起搏术 / 388

急救必备品的检查和保管 / 389

医疗用品 / 389

常用药列表 / 389

擦 伤 / 390

紧急救护措施 / 390

需送医院处理的情况 / 391

预防常识 / 392

头部撞伤 / 393

撞伤当时的紧急处理 / 393

立即叫救护车的情况 / 394

紧急处理后观察三日 / 394

烫伤 / 395

紧急救护措施 / 395

需送医院处理的情况 / 396

错误做法 / 396

预防常识 / 396

手指受伤 / 397

指甲脱落 / 397

夹到手指 / 397

溺水 / 398

宝宝还有意识 / 398

有脉搏，但无呼吸 / 398

有呼吸，但是身体瘫软 / 398

几小时后出现异常 / 398

宝宝没有意识 / 398

鱼刺卡喉 / 399

判断宝宝被鱼刺卡喉的标准 / 399

鱼刺卡喉的家庭处理方法 / 399

需送医院处理的情况 / 399

误食 / 400

误食小物件 / 400

误食危险物品 / 400

误食药物 / 401

紧急情况 / 402

骨折 / 403

紧急救护措施 / 403

需送医院处理的情况 / 403

流鼻血 / 404

流鼻血的原因 / 404

紧急救护措施 / 404

需送医院处理的情况 / 404

预防流鼻血的生活方法 / 404

跌伤 / 405

紧急救护措施 / 405

需送医院处理的情况 / 405

脱臼 / 406

紧急救护措施 / 406

需送医院处理的情况 / 406

扭伤 / 407

孩子容易扭伤 / 407

扭伤的表现 / 407

紧急救护措施 / 407

眼睛进异物 / 408

紧急救护措施 / 408

需送医院处理的情况 / 408

鼻子或耳朵进异物 / 409

紧急救护措施 / 409

错误做法 / 409

需送医院处理的情况 / 409

预防常识 / 409



蚊虫叮咬 / 410

被蚊子叮咬 / 410

被毛虫蜇伤 / 410

被蚂蚁叮 / 410

被蜂蜇伤 / 411

被蜈蚣咬伤 / 411

植物过敏 / 412

紧急救护措施 / 412

需送医院处理的情况 / 412

预防常识 / 412

淤青 / 413

淤青的症状 / 413

淤青的持续时间 / 413

产生淤青的原因 / 413

淤青最容易产生的部位 / 414

正确处理淤青的步骤 / 414

冷敷材料的制作 / 414

中暑 / 415

紧急救护措施 / 415

需送医院处理的情况 / 415

户外活动预防中暑 / 415



第六章

辅食喂养 很关键



4~6个月宝宝的变化 / 418

确定初期辅食添加的信号 / 419

何时添加辅食 / 419

过敏宝宝晚一些添加辅食 / 419

换乳开始的信号 / 419

初期辅食添加的原则和方法 / 420

初期辅食添加的原则 / 420

初期辅食添加的方法 / 421

初期辅食食材 / 423

7~9个月宝宝的变化 / 426

中期辅食添加的信号 / 427

中期辅食添加 / 427

对食物非常感兴趣时 / 427

中期辅食添加的原则和方法 / 428

中期辅食添加的原则 / 428

中期辅食添加的方法 / 429

中期辅食食材 / 430

10~12个月宝宝的变化 / 434

后期辅食添加的信号 / 435

加快添加辅食的进度 / 435

出现异常排便应暂停添加辅食 / 435

后期辅食添加的原则和方法 / 436

后期辅食添加的原则 / 436

后期辅食添加的方法 / 436

后期辅食食材 / 437

13~15个月宝宝的变化 / 439