

怀孕+分娩+育儿



全方位指南，

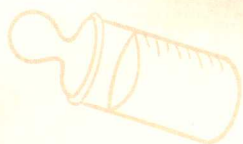
一本在手，生儿育女全无忧！

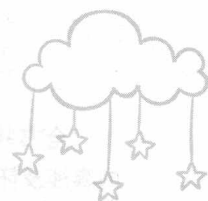
怀孕 分娩 育儿



安
丽
顾
勇
编著

怀胎十月，一朝分娩。育儿之路是一段痛并快乐着的体验。如何更好地度过孕期不造？如何选择合适的分娩方式？如何带出可爱的「天使宝宝」？快来在《怀孕·分娩·育儿（一本全）》里寻找答案吧！





怀孕 分娩 育儿

安丽 顾勇 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 12.5 字数 250千字

全书共分三大部分，怀孕篇、分娩篇和育儿篇，为准妈妈提供孕育的必备知识。内容涉及怀孕指南、饮食方案、胎教重点、分娩准备、分娩技巧及产后护理；宝宝的生理特征、日常护理、科学喂养、潜能开发等。准妈妈阅读此书，基本可以了解您所渴望的孕育育儿知识，通俗的文字和生动的插图帮助您更好地理解。对准妈妈而言，拥有此书，便可让您日后的孕育生活“胸有成竹”！

图书在版编目(CIP)数据

怀孕 分娩 育儿一本全 / 安丽, 顾勇编著. —北京:
化学工业出版社, 2017.8
ISBN 978-7-122-30199-4

I. ①怀… II. ①安… ②顾… 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(2017)第164572号

责任编辑：张 蕾

责任校对：王素芹

装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 刷：大厂聚鑫印刷有限责任公司

装 订：三河市宇新装订厂

710mm×1000mm 1/16 印张16½ 字数284千字 2018年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：49.80元

版权所有 违者必究

前言

PREFACE

孕育是上天赋予女性最幸福、最难忘的体验和最神圣的使命。从精子冲破重重阻碍，成功地与卵子相遇并结合的那刻起，一个新的生命便诞生了。随着胚胎的不断长大，准妈妈的身体开始出现一些变化，越来越多的信号提醒准妈妈：怀孕了。

获知一个小生命在自己的子宫内“安营扎寨”，准妈妈固然高兴、激动，同时也忐忑、困惑：胎宝宝的营养是否充足？胎宝宝发育得怎么样？胎宝宝是否健康？怎么吃对自己和胎宝宝才好？怎样应对孕期的各种不适？怎样进行胎教？

熬过了十月怀胎，到了即将分娩的时刻，准妈妈内心充满了期待和喜悦，同时也不由自主地感到恐惧、无助：是自然生产还是剖宫产？生产的过程能否顺利？自己能否忍受产痛？怎样缓解分娩痛苦？万一难产该如何应对？产后如何更好地恢复？

顺利度过了分娩，小宝宝来到了人世間，新妈妈感到无比幸福，同时也开始了紧张、担忧：母乳喂养还是人工喂养？母乳不够怎么办？何时开始添加辅食？何时教宝宝学坐、学爬、学站、学走？宝宝

生病怎么办？宝宝出现意外伤痛怎么处理？如何开发宝宝的智力？

相信，从备孕，到十月怀胎一朝分娩，再到养育宝宝，这一过程中每个家庭都倾注了很多心血，每位妈妈都饱尝了种种不安、惊慌和困惑。

为此，我们邀请了孕产、育儿方面的专家，编著了《怀孕 分娩 育儿一本全》一书。全书涉及怀孕、分娩、育儿过程中方方面面的知识。编著中，我们也力避晦涩难懂的知识，而更注重科学性、知识性、指导性和实用性，期望本书可作为一本准妈妈的枕边书。

由于作者水平有限，不足之处在所难免，请广大读者批评指正。

编著者

2017年8月

目录

CONTENTS

怀孕篇

Part1 孕早期

孕1月——浑然不觉 / 3

○ 必备知识 / 3

胎宝宝的发育情况 / 3

准妈妈的身体变化 / 4

孕1月产检项目说明 / 4

怀孕了，有什么征兆 / 5

准妈妈要学会计算孕周 / 6

○ 孕期指南 / 7

准妈妈要警惕阴道出血 / 7

准妈妈腹痛不可忽视 / 7

充足的睡眠有利于安胎 / 8

孕早期工作应轻松 / 9

谨慎使用手机和电脑 / 9

○ 饮食营养 / 10

孕1月不需要进补 / 10

准妈妈莫忘补充叶酸 / 10

准妈妈不宜过量吃水果 / 11

准妈妈不宜喝这些饮料 / 11

准妈妈不宜吃这些食物 / 12

○ 完美胎教 / 13

何时开始胎教 / 13

孕1月胎教重点 / 13

孕2月——孕吐来袭 / 14

○ 必备知识 / 14

胎宝宝的发育情况 / 14

准妈妈的身体变化 / 14

孕2月产检项目说明 / 15

教你看懂早孕B超单 / 15

推算预产期的5种方法 / 17

○ 孕期指南 / 18

选择合适的医院建档、产检 / 18

7 妙招有效缓解早孕反应 / 18

准妈妈最好暂别化妆品 / 19

不妨做做孕妇体操 / 20

孕早期不宜做哪些运动 / 20

工作环境千万别忽视 / 21

孕早期性生活有禁忌 / 21

○ 饮食营养 / 22

多吃天然、新鲜、应季食物 / 22

罐头、方便食品要少吃 / 22

准妈妈健康零食大盘点 / 23

应对早孕反应的饮食策略 / 24

○ 完美胎教 / 25

孕 2 月胎教重点 / 25

环境胎教不可或缺 / 25

孕 3 月——小心呵护 / 26

○ 必备知识 / 26

胎宝宝的发育情况 / 26

准妈妈的身体变化 / 27

孕 3 月产检项目说明 / 27

孕早期要注意哪些危险信号 / 27

认识流产及其产生原因 / 28

防辐射服究竟有没有用 / 29

○ 孕期指南 / 30

及时更换孕妇专用乳罩 / 30

提前预防恼人的妊娠纹 / 30

准妈妈要重视脚部保健 / 30

散步是孕早期最合适的运动 / 31

○ 饮食营养 / 31

孕期吃好早餐很重要 / 31

准妈妈孕期补钙有讲究 / 32

孕早期不宜多吃酸性食物 / 32

准妈妈宜少用调味品 / 33

○ 完美胎教 / 33

孕 3 月胎教重点 / 33

抚摸让胎宝宝感受爱 / 34

Part 2 孕中期

孕 4 月——胃口大开 / 36

○ 必备知识 / 36

胎宝宝的发育情况 / 36

准妈妈的身体变化 / 36

孕 4 月产检项目说明 / 37

准妈妈要好好听胎心 / 37

教你看懂唐氏筛查报告单 / 38

○ 孕期指南 / 40

准妈妈便秘该怎么办 / 40

护理好牙齿避免口腔问题 / 41

准妈妈安全运动的技巧 / 41

○ 饮食营养 / 41

必须均衡摄取营养素 / 41

吃红糖、鸡蛋好处多 / 42

孕中期准妈妈勿忘补铁 / 42

动物肝脏不宜多吃 / 43

○ 完美胎教 / 43

孕4月胎教重点 / 43

正确的音乐胎教法 / 44

准爸爸也要参与胎教 / 44

孕5月——感受胎动 / 45

○ 必备知识 / 45

胎宝宝的发育情况 / 45

准妈妈的身体变化 / 45

孕5月产检项目说明 / 46

测量宫高、腹围的方法 / 46

胎动异常的信号有哪些 / 47

孕期准妈妈体重增加多少 / 48

○ 孕期指南 / 48

二胎、高龄准妈妈应注意测

胎动 / 48

准妈妈睡觉姿势有讲究 / 50

准妈妈失眠了怎么办 / 50

准妈妈乳房护理这样做 / 51

孕期如何应对小腿抽筋 / 51

○ 饮食营养 / 52

适当吃些野菜好处多 / 52

工作餐怎么吃才营养 / 53

准妈妈不适合吃火锅 / 53

○ 完美胎教 / 54

孕5月胎教重点 / 54

对胎宝宝进行语言胎教 / 54

孕6月——孕味十足 / 55

○ 必备知识 / 55

胎宝宝的发育情况 / 55

准妈妈的身体变化 / 56

孕6月产检项目说明 / 56

什么是前置胎盘 / 56

认识妊娠高血压综合征 / 57

孕中期宫缩正常吗 / 58

○ 孕期指南 / 59

换上舒适的孕妇装 / 59

准妈妈穿鞋有讲究 / 59

准妈妈洗澡注意事项 / 59

准妈妈适当游泳好处多 / 60

○ 饮食营养 / 61

睡前这样吃有助睡眠 / 61

准妈妈这样吃可缓解腹胀 / 62

吃些可缓解便秘的食物 / 62

○ 完美胎教 / 63

孕6月胎教重点 / 63

通过讲故事来沟通 / 63

孕7月——日益笨拙 / 64

○ 必备知识 / 64

胎宝宝的发育情况 / 64

准妈妈的身体变化 / 64

孕7月产检项目说明 / 65

妊娠糖尿病筛查很必要 / 65

托腹带不是必备品 / 66

○ 孕期指南 / 66

水肿严重这样来调理 / 66

准妈妈要预防尿路感染 / 67

准妈妈腰酸背痛如何缓解 / 67

“糖妈妈”宜控制好血糖 / 68

○ 饮食营养 / 68

妊娠糖尿病的饮食对策 / 68

健康烹调，留住营养 / 69

准妈妈不宜多吃冷饮 / 69

○ 完美胎教 / 70

孕7月胎教重点 / 70

对胎宝宝进行光照胎教 / 71

Part3 孕晚期

孕8月——预防早产 / 73

○ 必备知识 / 73

胎宝宝的发育情况 / 73

准妈妈的身体变化 / 73

孕8月产检项目说明 / 74

认识早产及其原因 / 75

尿频是正常的生理现象 / 75

○ 孕期指南 / 75

矮小准妈妈需要特殊保健 / 75

准妈妈要小心预防早产 / 76

做做脚部运动好处多 / 77

坐车时如何系安全带 / 77

○ 饮食营养 / 78

孕晚期的饮食要点 / 78

多胎妊娠更需补充营养 / 78

合理饮食避免巨大儿 / 78

吃些可以缓解焦虑的食物 / 79

○ 完美胎教 / 79

孕8月胎教重点 / 79

多听大自然的声音 / 80

孕9月——恐惧放大 / 80

○ 必备知识 / 80

胎宝宝的发育情况 / 80

准妈妈的身体变化 / 81

孕9月产检项目说明 / 81

几种常见的胎位不正 / 82

孕晚期胎动减少正常吗 / 82

○ 孕期指南 / 83

发生脐带绕颈怎么办 / 83

胎动异常要警惕 / 84

科学应对静脉曲张 / 84

○ 饮食营养 / 85

少量多餐，缓解胃部不适 / 85

准妈妈适当吃些海带 / 85

饮水过多对准妈妈不利 / 86

○ 完美胎教 / 86

孕9月胎教重点 / 86

准妈妈唱歌给胎宝宝听 / 87

孕10月——准备分娩 / 87

○ 必备知识 / 87

胎宝宝的发育情况 / 87

准妈妈的身体变化 / 88

孕10月产检项目说明 / 88

分娩前要做好哪些准备 / 89

何时是入院最佳时机 / 90

○ 孕期指南 / 91

突然破水不要慌张 / 91

练习分娩时的用力方法 / 91

超过预产期应及时入院 / 92

克服临产前的恐惧心理 / 92

○ 饮食营养 / 93

尽量摄取各种营养 / 93

准妈妈应补充维生素E / 94

准妈妈不要过量吃宵夜 / 94

○ 完美胎教 / 95

孕10月胎教重点 / 95

产前爱抚胎宝宝 / 95

胎教应延续到产后 / 96

分娩篇

Part4 分娩前

○ 必备知识 / 99

顺产、剖宫产的优缺点 / 99

新的分娩方式：无痛分娩 / 100

什么是导乐式分娩 / 100

什么是水中分娩法 / 100

临产前的几大信号 / 101

真假临产的辨别 / 102

○ 入院准备 / 102

待产包里都装些什么 / 102

准备好新生宝宝用品 / 103

提前清洗宝宝的衣服 / 104

安排好家里和工作上的事 / 105

○ 饮食营养 / 105

分娩前的饮食原则 / 105

补充维生素C降低分娩风险 / 106

吃点含锌丰富的食物 / 106

分娩的佳品：巧克力 / 107

吃些可以助产的食物 / 107

○ 心理调适 / 108

分娩知识有助消除紧张 / 108

缓解临产前的焦虑 / 108

准爸爸陪伴待产很重要 / 108

Part5 分娩中

○ 必备知识 / 110

了解自然分娩的全过程 / 110

剖宫产手术的程序 / 110

产痛，到底有多痛 / 111

令人生畏的会阴侧切 / 112

○ 分娩技巧 / 112

一定要和医生积极配合 / 112

找到最佳的分娩姿势 / 112

正确用力有助缩短产程 / 113

分娩时的正确呼吸法 / 114

有效缓解疼痛的小技巧 / 114

○ 陪产注意 / 114

提前做好陪产的准备 / 114

准爸爸陪产时要做的事 / 115

准爸爸陪产别做这些事 / 116

Part6 分娩后

○ 复原护理 / 118

顺产如何护理会阴伤口 / 118

剖宫产刀口如何护理 / 118

产后注意外阴清洁 / 119

恶露不尽应及时就医 / 119

不要忽略产后检查 / 120

○ 生活起居 / 120

卧室怎样布置才舒心 / 120

选择舒适宽大的服装 / 121

剖宫产新妈妈宜取半卧位 / 121

剖宫产后注意排尿 / 121

产后不能忽略刷牙漱口 / 122

产褥期避免性生活 / 122

○ 饮食营养 / 122

分娩后第一餐怎么吃 / 122

剖宫产新妈妈饮食要点 / 123

产后不宜大补特补 / 123

不宜吃辛辣刺激性食物 / 124

鸡蛋滋补但要适量吃 / 124

不要过多地喝红糖水 / 124

产后适当吃些新鲜水果 / 125

多吃些有助于排恶露的食物 / 125

○ 心理调适 / 126

产后不要经常哭泣 / 126

避免产后抑郁 4 方法 / 126

育儿篇

Part7 新生儿

○ 生理特征 / 129

生长发育特点 / 129

身体成长指标 / 129

○ 日常护理 / 130

新生儿穿衣有讲究 / 130

新生儿采取哪种睡姿好 / 130

营造舒适的睡眠环境 / 131

观察宝宝便便的情况 / 131

新生儿脐带的护理 / 131

如何给新生儿洗澡 / 132

○ 科学喂养 / 133

一定要把初乳喂给宝宝 / 133

母乳喂养成功的秘诀 / 134

学学正确的喂奶姿势 / 134

给宝宝适当喂点鱼肝油 / 135

○ 潜能开发 / 135

抚触操，可发展触觉 / 135

握握小手训练抓握能力 / 136

用目光与新生儿交流 / 136

○ 常见问题 / 136

哪种情况暂不接种疫苗 / 136

新生儿溢奶怎么办 / 137

宝宝呛奶的应对方法 / 137

新生儿打嗝怎么办 / 138

新生儿尿布疹怎么预防 / 138

要不要剃“满月头” / 139

新生儿板牙要不要挑 / 139

Part8 婴儿期

2个月宝宝——规律喂奶 / 141

○ 生理特征 / 141

生长发育特点 / 141

身体成长指标 / 141

○ 日常护理 / 142

宝宝 42 天时要体检 / 142

哄宝宝睡觉时不要摇晃 / 143

不要给宝宝戴小手套 / 143

沐浴品和护肤品须慎用 / 143

不要让宝宝耳朵进水 / 143

○ 科学喂养 / 144

学会判断宝宝是否吃饱 / 144

混合喂养注意事项 / 144

奶瓶要经常消毒 / 145

妈妈哺乳时不要看电视 / 145

○ 潜能开发 / 146

宝宝的视觉训练 / 146

抬头训练促进智力发展 / 146

利用玩具训练触摸抓握 / 147

○ 常见问题 / 147

2个月时接种哪些疫苗 / 147

宝宝肠绞痛怎么办 / 148

宝宝脐疝怎么办 / 148

宝宝患了鹅口疮怎么办? / 149

宝宝睡觉需要用枕头吗 / 149

宝宝睡觉要不要捆 / 150

3个月宝宝——大脑发育 / 150

○ 生理特征 / 150

生长发育特点 / 150

身体成长指标 / 151

○ 日常护理 / 151

纸尿裤的正确使用方法 / 151

变换睡姿防止宝宝偏头 / 152

家长不可过多亲吻宝宝 / 152

护理好宝宝褶皱处皮肤 / 153

○ 科学喂养 / 153

妈妈回归职场如何喂奶 / 153

人工喂养注意要点 / 153

不要过早添加辅食 / 154

千万不要把药混在母乳中 / 154

运动后不要立即喂奶 / 154

○ 潜能开发 / 155

辅助宝宝做翻身训练 / 155

多到户外训练宝宝视觉 / 155

玩玩模仿发声的游戏 / 155

○ 常见问题 / 156

3个月时接种哪些疫苗 / 156

宝宝鼻塞怎么办 / 156

宝宝生理性腹泻怎么办 / 156

如何预防湿疹反复发作 / 157

如何预防小儿佝偻病 / 157

4个月宝宝——添加辅食准备 / 157

○ 生理特征 / 157

生长发育特点 / 157

身体成长指标 / 158

○ 日常护理 / 158

宝宝哭声的辨别和处理 / 158

给宝宝剪指甲的窍门 / 159

给宝宝理发的技巧 / 159

○ 科学喂养 / 160

继续坚持母乳喂养 / 160

奶粉并非越浓越好 / 161

配方奶粉最好现冲现喝 / 161

○ 潜能开发 / 161

要多和宝宝说话 / 161

用音响玩具训练听觉 / 162

和宝宝一起看看图片 / 162

○ 常见问题 / 162

4个月时接种哪些疫苗 / 162

宝宝拒哺是怎么回事 / 162

宝宝有眼屎怎样处理 / 163

宝宝便秘怎么办 / 163

5个月宝宝——多彩世界 / 164

○ 生理特征 / 164

生长发育特点 / 164

身体成长指标 / 164

○ 日常护理 / 165

不要让宝宝过早学坐 / 165

坚持进行“空气浴”锻炼 / 165

给宝宝做做“日光浴” / 165

正确地给宝宝测量体温 / 166

这种情况下不能给宝宝洗澡 / 167

○ 科学喂养 / 167

妈妈要正确使用吸奶器 / 167

不要盲目地给宝宝补钙 / 168

宝宝辅食不要加调味品 / 168

5个月宝宝适合吃泥糊状辅食 / 168

自制营养美味果泥、菜泥 / 169

○ 潜能开发 / 169

和宝宝一起“读书认字” / 169

和宝宝玩“找声音”游戏 / 170

不妨常念儿歌给宝宝听 / 170

○ 常见问题 / 171

5个月时接种哪些疫苗 / 171

夏天宝宝能吹空调吗 / 171

如何预防宝宝长痱子 / 171

体温超过 37℃ 是发热吗 / 172

如何判断宝宝是否缺水 / 172

宝宝不爱吃辅食怎么办 / 172

如何给宝宝喂药 / 173

6个月宝宝——长出乳牙 / 173

○ 生理特征 / 173

生长发育特点 / 173

身体成长指标 / 174

○ 日常护理 / 174

别让宝宝睡在父母中间 / 174

宝宝乳牙的正确护理方法 / 175

注意为宝宝擦拭牙床 / 175

不要强行制止宝宝哭泣 / 175

○ 科学喂养 / 175

依旧以母乳喂养为主 / 175

米粉的正确冲调方法 / 176

米粉和奶粉别混合冲调 / 176

不要给宝宝吃蜂蜜 / 176

○ 潜能开发 / 176

宝宝玩拨浪鼓好处多 / 176

学撕纸发展宝宝的操作能力 / 177

○ 常见问题 / 177

6个月时接种哪些疫苗 / 177

怎样预防宝宝上火 / 177

宝宝消化不良怎么办 / 178

如何预防宝宝贫血 / 178

宝宝盗汗是生病了吗 / 179

宝宝盗汗怎么办 / 179

7个月宝宝——会用手势 / 180

○ 生理特征 / 180

生长发育特点 / 180

身体成长指标 / 181

○ 日常护理 / 181

培养宝宝独睡的习惯 / 181

宝宝能否用电蚊香 / 181

防止意外事故的发生 / 181

○ 科学喂养 / 182

辅食添加要遵循顺序 / 182

宝宝辅食可以加油吗 / 182

7个月后给宝宝适量补铁 / 182

自制简单的磨牙食物 / 183

○ 潜能开发 / 183

教宝宝认识身体部位 / 183

让宝宝和不同的人接触 / 183

帮助宝宝有意识地叫人 / 184

○ 常见问题 / 184

什么叫高热惊厥 / 184

宝宝高热惊厥怎么处理 / 184

宝宝急疹发热怎么护理 / 185

宝宝感冒如何应对 / 185

宝宝爱吃手怎么办 / 186

8个月宝宝——容易认生 / 186

○ 生理特征 / 186

生长发育特点 / 186

身体成长指标 / 187

○ 日常护理 / 187

正确选择宝宝护肤品 / 187

吃东西时不要逗乐宝宝 / 188

不要给宝宝穿得太厚 / 188

不必担心宝宝的口水多 / 188

给宝宝喂药要谨慎 / 189

○ 科学喂养 / 189

辅食添加的判断标准 / 189

适量添加豆类辅食 / 190

宝宝可以吃芝麻酱补钙吗 / 190

宝宝不宜吃这些蔬菜 / 190

不要给宝宝吃冷饮 / 190

○ 潜能开发 / 191

帮助宝宝学习爬行 / 191

让宝宝多拨弄玩具 / 191

和宝宝做做找东西游戏 / 192

○ 常见问题 / 192

8个月时接种哪些疫苗 / 192

宝宝出水痘怎么护理 / 192

宝宝意外烫伤怎么处理 / 193

宝宝容易惊醒正常吗 / 193

9个月宝宝——连滚带爬 / 193

○ 生理特征 / 193

生长发育特点 / 193

身体成长指标 / 194

○ 日常护理 / 194

给宝宝选双合适的鞋 / 194

给宝宝洗澡时要防意外 / 195

宝宝耳朵不要随便掏 / 195

准备一个家庭小药箱 / 195

○ 科学喂养 / 196

从泥糊状向固体食物过渡 / 196

别阻止宝宝用手抓饭 / 196

让宝宝自己学吃饭 / 196

尝试让宝宝用水杯喝水 / 197

○ 潜能开发 / 197

锻炼宝宝的站立能力 / 197

不妨和宝宝玩玩“摔玩具” / 197

教宝宝认识日常生活用品 / 198

○ 常见问题 / 198

9个月时接种哪些疫苗 / 198

宝宝尿路感染怎么判断 / 198

宝宝“烂嘴角”怎么办 / 199

如何纠正宝宝倒睫 / 199

宝宝口腔溃疡了怎么办 / 199

要不要给宝宝使用学步车 / 200

10个月宝宝——一起吃饭 / 200

○ 生理特征 / 200

生长发育特点 / 200

身体成长指标 / 201

○ 日常护理 / 201

夏季给宝宝睡凉席要谨慎 / 201

冬季不要给宝宝睡电热毯 / 202

限制宝宝看电视的时间 / 202

○ 科学喂养 / 203

选准宝宝断奶的时机 / 203

宝宝生病期间别断奶 / 203

宝宝吃水果要适量 / 203

不要强迫宝宝吃太多 / 203

○ 潜能开发 / 204

给宝宝品尝不同的味道 / 204

仰卧起坐，锻炼宝宝抓握能力 / 204

教宝宝学会双手拿东西 / 204

○ 常见问题 / 205

宝宝睡觉打呼噜正常吗 / 205

宝宝出牙晚是怎么回事 / 205

宝宝患了麻疹如何护理 / 206

宝宝不会爬行怎么办 / 206

11 个月宝宝——更加独立 / 206

○ 生理特征 / 206

生长发育特点 / 206

身体成长指标 / 207

○ 日常护理 / 207

保持宝宝口腔的清洁 / 207

宝宝擦伤的应急措施 / 208

宝宝撞伤、碰伤的应急措施 / 208

○ 科学喂养 / 208

预防断奶后营养不良 / 208

正确地给宝宝选择零食 / 209

宝宝应该停掉安抚奶嘴 / 209

○ 潜能开发 / 209

加强宝宝的语言能力训练 / 209

让宝宝看一些图画书 / 210

保护、利用宝宝的好奇心 / 210

○ 常见问题 / 211

宝宝断奶哭闹怎么办 / 211

头发又稀又黄是否要补锌 / 211

能用鱼油代替鱼肝油吗 / 211

12 个月宝宝——语言高峰 / 212

○ 生理特征 / 212

生长发育特点 / 212

身体成长指标 / 213

○ 日常护理 / 213

宝宝开窗睡觉好处多 / 213

宝宝坐私家车安全指南 / 213

重视宝宝牙齿的检查 / 214

○ 科学喂养 / 214

多吃菌类食物可提高免疫力 / 214

让宝宝愉快地接受新食物 / 214

这些水果宝宝不宜吃 / 215

○ 潜能开发 / 215

训练宝宝的听音辨位能力 / 215

拣豆豆，锻炼手的灵活性 / 216

让宝宝学会自己玩耍 / 216

○ 常见问题 / 217

什么是隐睾症 / 217

宝宝玩小鸡鸡怎么办 / 217

宝宝扁桃体发炎怎么办 / 217

宝宝踮脚尖走正常吗 / 218