

逐月讲解，安心享受宝宝的第一年



# 0~1岁 育儿

What to Expect® the First Year  
2nd Edition

# 手册

(原书第2版)

海蒂·墨卡夫 (Heidi Murkoff)

(美) 阿琳·艾森伯格 (Arlene Eisenberg) 著

桑迪·哈撒韦 (Sandee Hathaway)

贺长俭 任滨 匡南元 译



机械工业出版社  
China Machine Press



# 0-1岁 育儿

**What to Expect<sup>®</sup> the First Year**  
2nd Edition

# 手册

(原书第2版)

海蒂·墨卡夫 (Heidi Murkoff)  
(美) 阿琳·艾森伯格 (Arlene Eisenberg) 著  
桑迪·哈撒韦 (Sandee Hathaway)  
贺长俭 任滨 匡南元 译



机械工业出版社  
China Machine Press

Heidi Murkoff, Arlene Eisenberg, Sandee Hathaway. What to Expect® the First Year, 2nd edition.

Copyright © 2003 by What to Expect LLC.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2007 by China Machine Press.

Published by arrangement with Workman Publishing through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc..

Book Illustrations copyright © 2003 by Judy Francis.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Workman Publishing 通过 Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中国大陆独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

**版权所有, 侵权必究**

**本书法律顾问 北京市展达律师事务所**

**本书版权登记号: 图字: 01-2005-2481**

**图书在版编目 (CIP) 数据**

0~1岁育儿手册/ (美) 墨卡夫 (Murkoff, H.) 等著; 贺长俭等译. -北京: 机械工业出版社, 2007.6

(育儿全书)

书名原文: What to Expect® the First Year

ISBN 978-7-111-20144-1

I. 0… II. ①墨… ②贺… III. 婴幼儿-哺育-基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 124167 号

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 石美华 版式设计: 刘永青

北京瑞德印刷有限公司印刷

2009年2月第1版第4次印刷

184mm×260mm·29印张

标准书号: ISBN 978-7-111-20144-1

定价: 68.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

本社购书热线: (010) 68326294

投稿热线: (010) 88379007

# 前言

## 一本独辟蹊径的新生儿父母必读书

15年前，这本书的前身《怀孕父母指导》的作者们决定要为新生儿的父母们再写一本书，他们想必早就知道他们涉足的领域是一个研究者颇多、竞争十分激烈的领域。本杰明·斯帕克1946年就出版了他的第一部作品《准妈妈手册》，从那以后很多人都在这方面做了尝试。这些人当中不乏有专家级人物，有儿科医生、儿童心理学家、学者以及各方面的专家。有意思的是，这些权威人士都不断地提醒养育孩子的父母们不要过分依赖专家的说法，有时候要更相信自己的直觉。

《0~1岁育儿手册》则不同，涉猎的范围宽广、观点新颖独特，承诺能够解释“所有新生儿父母在孩子周岁以前需要了解的问题”。这本书不是由专家写成，而是由一批杰出的作家从自己身为父母的角度共同创作而成。他们在书中把自己养育子女时遇到的问题和解决问题的方法告诉其他的父母们。

《0~1岁育儿手册》受到了广泛的欢迎，获得了极大的成功，累计销量已达700万册。我认为本书的成功不仅仅是因为涉猎的范围广泛、视角独特，还因为本书对于每一个问题都进行了认真研究，讨论真实合理，关注的问题异常细致。

《0~1岁育儿手册》是从父母的角度出发，所以能够提出让父母们喜爱的建议，而通常情况下专家们是不会考虑把这些问题纳入他们的作品中的。海蒂·墨卡夫就是用她怀她女儿艾玛的亲身经历写作《准妈妈手册》的，因此她从自己怎样给艾玛喂好奶、揣摩艾玛啼哭的原因、观察孩子从出生到周岁以前的成长过程得

到经验，并为本书提供了很多素材。海蒂及本书的其他合作者，他们既是儿科医生又是孩子的父母，能够从临床获得经验，也能从父母的视角产生很多思考。他们在书中强调母乳喂养的好处，不要过早给孩子添加辅食。书里谈到为了保证营养，孩子每日的饮食应该包括哪些食物。作者强调了要按照医生的医嘱给孩子服用足量的药，但是他们也告知父母们可以考虑减少一点用药量，这是一个不影响药效，还能够让孩子容易吃药的小窍门儿。用一个浅一点的小勺子喂药……翻开本书，你就知道为什么这样做了。

《0~1岁育儿手册》这本书覆盖的范围非常广泛，因此成为一部无与伦比的成功作品。虽然有些书的作者在孩子的医疗方面提供了很好的建议，但是他们没有涉及孩子生长发育方面的问题，或者说他们仅仅探讨了基本的营养知识。另外一些书的作者虽然强调了孩子的发育问题，但是在孩子身体健康和疾病预防方面又不那么让人感到信服。本书则涵盖了父母们养育婴儿所需要了解的全部问题的答案。关于如何用配方奶哺育孩子，如何给孩子拔掉肉中的刺，如何教孩子通过动作交流，或者孩子的皮疹是不是预示着孩子得了传染性红斑等，都可以在本书中找到答案。本书会经常陪你度过漫漫长夜。

读者们也一定会喜欢本书对于细节方面的考虑。环境危害中有一项内容，大家很少提及，那就是针织品对于一个仅8个月大的活泼好奇的孩子刺激太大。如果想要了解孩子痤疮方面的问题，到哪里才能找到好的家庭育儿方

法，早产儿患慢性肺炎的外部体征是什么样的，或者是仅仅需要普通发热的用药指导等，读读本书就可以找到答案。本书作者介绍的逐月养育方法都是经过时间考验的，包括“孩子本月能做什么”。这些特点在本版中被保留，本书本版还有对于适应季节变化、急救、早产，甚至收养孩子的内容，另外还有给父亲们的建议。而且本书中还保留了有关食谱、家庭用药、常见病等方面的内容。

在保留第1版中深受广大读者欢迎的内容的同时，本书还对许多章节进行了更新，如儿童座位安全、儿童心肺苏醒术、体重较轻的早产儿等特殊需要儿童父母须知、免疫和儿童常见病等方面的内容都做了更新。“担当好父亲

的角色”、“领养子女”、“产后初期”等章节为广大读者提供了实用、可靠的资讯，使得本书能够在数年内保持销量第一。

《0~1岁育儿手册》经过了时间的考验，越来越成熟，内容越来越丰富。长期以来，我一直在建议初为人父和人母的家庭尽可能保留几本书，但是如果他们只想手头留一本书的话，《0~1岁育儿手册》至少不比其他目前关于婴儿养育方面的书差，所以应该成为他们的选择。

马克 D. 韦多姆博士

儿科教授

宾夕法尼亚州立儿童医院



# 再版序

## 第2版就像我的第二个孩子

虽然每个孩子的情況都是不同的，但是他们都是孩子，他们大多数的时间里都要吃、要睡、要哭。他们身上毛发稀少，没有牙齿，每天都需要更换尿布，他们更喜欢甜味，身子又圆又软，模样可人。他们的基本需要都是一样的：食物、舒适和爱。因为不会表达，他们还需要父母猜测他们的意图（甚至通过查阅书籍了解）。

过去的孩子和现在的孩子没有什么大的区别，因此我们照看孩子的方法也不会有什么大的变化。从我们安排孩子的睡姿（要仰卧不要俯卧）到哄孩子的方法（来一个按摩，好吗），直至我们与孩子交流的办法（婴儿不会说话，通过身体动作表达）。从指导给孩子喂食物（给孩子喂奶的时间长一些，开始进食固体食物的时间要晚一些），到给孩子免疫（使用联合疫苗，孩子哭的次数就会少一些），再到指导使用儿童汽车安全座椅（未满周岁的孩子坐到汽车后排座位上）。考虑到市场上出现了大

量的婴儿喂养用品（婴儿枕、自动吸奶器、弯头奶瓶、防溢杯、高科技婴儿监视器、低技术含量的婴儿背带等等），修订本书是势在必行的。

在第2版中大家能够获得大量新的信息。许多新的问题以及问题的答案都是我们从读者的来信中获得的灵感。我们对很多话题内容都进行了扩展（如了解你刚出生的孩子、协调生活和工作节奏），增加了一章有关母乳喂养的内容，添加了有关孩子的一些最新的信息和最新的趋势。另外书中还增加了一些全新的插图。

因为孩子的一些事情是千古不变的，所以本书中的一些内容也是不会有变化的。本书方便实用，问题涵盖面非常广泛，希望能够给你提供更全面的帮助，能够陪伴你和你的孩子健康、快乐地度过不平常的第一个12个月。

海蒂·墨卡夫

# 目 录

前言  
再版序

## 第一部分 第一年

第 1 章 孩子出生前的准备 .....	3
1.1 小宝宝的喂养：用母乳或是用配 方代乳，还是两样都用 .....	3
母乳喂养的优点 .....	3
人工喂养的优点 .....	5
专题 1-1 话说哺乳 .....	6
心理因素 .....	6
不能或不该哺乳 .....	7
1.2 关心的话题 .....	8
做妈妈 .....	8
专题 1-2 照顾产妇 .....	8
生活方式的改变 .....	8
专题 1-3 本书也适合你 .....	9
是否回去上班 .....	9
专题 1-4 育儿假期不单是给妈妈的 ..	9
祖父母 .....	9
没有祖父母 .....	10
保姆（或奶娘） .....	10
其他形式的帮助 .....	11
尿布的选用 .....	12
戒烟 .....	13
给孩子起名 .....	14
准备宠物 .....	14
准备给宝宝哺乳 .....	16
专题 1-5 先不要挤奶 .....	16
1.3 父母须知：挑选一所合适的医院 和一位合适的医生 .....	16
儿科医生 .....	16
专题 1-6 健康家庭的健康保险 .....	17
找位合适的医生 .....	17
确信医生适合你 .....	17
产前面谈 .....	18
你与医生的合作关系 .....	18
第 2 章 购买婴儿用品 .....	20
2.1 婴儿衣橱 .....	22
2.2 婴儿床上用品 .....	22
2.3 婴儿洗护用品 .....	23
专题 2-1 别用花生油 .....	23
2.4 婴儿小药箱 .....	23
2.5 喂养用具 .....	24
2.6 育儿用品及细节 .....	24
专题 2-2 接受所有的回访 .....	25
2.7 外出设备 .....	28
专题 2-3 安全带里是什么？ .....	30
专题 2-4 背向型幼儿安全座椅 .....	30
2.8 孩子长大的时候 .....	32
专题 2-5 购买孩子的未来之需 .....	33
第 3 章 母乳喂养基础知识 .....	34
3.1 母乳喂养初期工作 .....	34
3.2 母乳喂养实施细则 .....	36
哺乳期乳房功能变化 .....	36
启动母乳喂养 .....	37
母乳喂养姿势 .....	37
正确的哺乳衔接 .....	39
专题 3-1 吸吮与吸乳 .....	40
每次哺乳持续时间 .....	41

专题 3-2 宝宝属于哪种吸奶风格 .....	41	喂养的准备 .....	60
哺乳的频率 .....	42	选择配方奶 .....	60
3.3 关心的话题 .....	42	专题 4-3 母乳喂养需要帮助吗? .....	61
初乳 .....	42	专题 4-4 DHA: 配方奶的明智 之选 .....	61
乳房肿胀 .....	43	专题 4-5 一顿该喂多少 .....	61
乳汁过多 .....	44	安全进行人工喂养 .....	62
溢乳和溅乳 .....	44	用爱来喂养孩子 .....	63
排乳 .....	45	用奶瓶轻松喂奶 .....	63
密集吸奶 .....	46	4.4 关心的话题 .....	64
乳头疼痛 .....	46	新生儿体重 .....	64
专题 3-3 乳汁郁积性肿块影响母乳 喂养吗? .....	47	母子关系 .....	65
母乳喂养太费时间 .....	47	专题 4-6 爸爸: 角色投入 .....	66
哺乳期时装 .....	47	新生儿体重减轻 .....	66
公众场所哺乳 .....	48	婴儿的长相 .....	66
乳房肿块 .....	49	眼睛充血 .....	67
乳腺炎 .....	49	眼药膏 .....	67
母亲患病期的母乳喂养 .....	50	母婴同室 .....	67
经期哺乳 .....	50	专题 4-7 众说纷纭, 自有主张 .....	68
专题 3-4 哺乳期妇女的计划生育 .....	50	止疼药 .....	68
哺乳期体育锻炼 .....	50	婴儿睡眠 .....	68
混合喂养 .....	51	专题 4-8 新生儿思维状态 .....	69
专题 3-5 婴儿乳头混淆令母亲 烦恼? .....	52	没奶水 .....	69
恢复全母乳喂养 .....	52	呛噎 .....	69
3.4 父母须知: 保证母乳安全卫生 .....	53	吃奶时睡觉 .....	70
哺乳期饮食 .....	53	吃个不停 .....	70
专题 3-6 哪些食物能刺激泌乳? .....	53	专题 4-9 解读啼哭 .....	71
哺乳期饮料 .....	54	专题 4-10 喂奶的小建议 .....	71
哺乳期服药问题 .....	54	下巴抖动 .....	72
哺乳期母亲禁忌 .....	54	惊乍 .....	72
专题 3-7 母亲哺乳期能吃花生吗? .....	55	胎记 .....	72
第 4 章 新生儿 .....	57	复杂问题 .....	73
4.1 宝宝的行为 .....	57	口腔囊肿或口疮 .....	73
4.2 体检结果 .....	57	胎牙 .....	73
专题 4-1 婴儿体检 .....	58	鹅口疮 .....	74
Apgar 检查 .....	58	黄疸 .....	74
新生儿反应 .....	58	专题 4-11 新生儿安全保护 .....	75
专题 4-2 新生儿肖像 .....	59	专题 4-12 新生儿大便专题 .....	75
4.3 宝宝的喂养: 做好人工 .....	60	大便颜色 .....	75
喂养的准备 .....	60	安抚奶嘴的使用 .....	76
选择配方奶 .....	60	4.5 父母须知: 婴儿养护入门 .....	76
专题 4-3 母乳喂养需要帮助吗? .....	61		
专题 4-4 DHA: 配方奶的明智 之选 .....	61		
专题 4-5 一顿该喂多少 .....	61		
安全进行人工喂养 .....	62		
用爱来喂养孩子 .....	63		
用奶瓶轻松喂奶 .....	63		
4.4 关心的话题 .....	64		
新生儿体重 .....	64		
母子关系 .....	65		
专题 4-6 爸爸: 角色投入 .....	66		
新生儿体重减轻 .....	66		
婴儿的长相 .....	66		
眼睛充血 .....	67		
眼药膏 .....	67		
母婴同室 .....	67		
专题 4-7 众说纷纭, 自有主张 .....	68		
止疼药 .....	68		
婴儿睡眠 .....	68		
专题 4-8 新生儿思维状态 .....	69		
没奶水 .....	69		
呛噎 .....	69		
吃奶时睡觉 .....	70		
吃个不停 .....	70		
专题 4-9 解读啼哭 .....	71		
专题 4-10 喂奶的小建议 .....	71		
下巴抖动 .....	72		
惊乍 .....	72		
胎记 .....	72		
复杂问题 .....	73		
口腔囊肿或口疮 .....	73		
胎牙 .....	73		
鹅口疮 .....	74		
黄疸 .....	74		
专题 4-11 新生儿安全保护 .....	75		
专题 4-12 新生儿大便专题 .....	75		
大便颜色 .....	75		
安抚奶嘴的使用 .....	76		
4.5 父母须知: 婴儿养护入门 .....	76		



给婴儿洗澡 .....	76	专题 5-7 双重麻烦, 双重乐趣 .....	100
用香波洗头 .....	79	不想哺乳了 .....	101
专题 4-13 安全乘坐 .....	80	吃配方奶会超量 .....	101
专题 4-14 安全全方位 .....	81	专题 5-8 凡事要有时间性 .....	101
帮孩子打嗝 .....	81	水的补充 .....	101
换尿布 .....	81	维生素的补充 .....	102
给孩子穿衣服 .....	83	专题 5-9 进补意识 .....	102
耳朵的护理 .....	83	吐奶 .....	103
抱孩子 .....	84	呕吐物中的血迹 .....	103
修剪指甲 .....	85	专题 5-10 小窍门 .....	103
鼻子的护理 .....	85	奶过敏 .....	103
带孩子外出 .....	86	对母乳过敏 .....	104
阴茎的护理 .....	86	大便 .....	104
睡姿 .....	87	大便爆响 .....	105
包裹孩子 .....	87	放屁 .....	105
脐带结蒂的护理 .....	87	便秘 .....	105
		睡觉姿势 .....	105
<b>第 5 章 1 月龄</b> .....	<b>89</b>	睡觉方式 .....	106
5.1 孩子的行为 .....	89	睡觉不安稳 .....	107
5.2 本月的检测结果 .....	90	睡反觉 .....	107
专题 5-1 孩子这个月能做到的 .....	90	孩子睡觉时的噪声 .....	107
5.3 宝宝的喂养: 挤奶 .....	91	孩子的呼吸 .....	108
挤奶的原因 .....	91	把睡着的孩子放到床上 .....	108
吸奶器的选购 .....	91	专题 5-11 让孩子睡好 .....	109
专题 5-2 有趣的现象 .....	92	啼哭 .....	110
吸奶器专题 .....	92	急性腹痛 .....	110
专题 5-3 熟能生巧 .....	93	腹痛不止 .....	111
准备挤奶 .....	93	专题 5-12 治疗腹痛的处方 .....	113
专题 5-4 相关话题 .....	94	专题 5-13 哭闹的应对之策 .....	113
怎样挤乳汁 .....	94	宠爱孩子 .....	115
专题 5-5 奶水放哪里 .....	95	安抚奶嘴 .....	115
专题 5-6 小秘诀 .....	95	脐带结蒂的愈合 .....	116
奶的储存 .....	95	脐疝 .....	117
5.4 关心的问题 .....	95	包皮切除手术后的护理 .....	117
“弄伤”婴儿 .....	95	阴囊肿胀 .....	117
囟门 .....	95	尿道下裂 .....	117
消瘦的孩子 .....	95	襁褓包裹 .....	117
足够的奶水 .....	96	保持婴儿体温 .....	118
让孩子饱餐母乳 .....	96	带孩子外出 .....	119
奶水疮 .....	99	见生人 .....	119
喂奶时间表 .....	99	婴儿粉刺 .....	119
		皮肤颜色的变化 .....	120

听力 .....	120	门知识 .....	135
噪声音乐 .....	120	专题 6-12 免疫接种后何时该给医生 打电话 .....	137
视力 .....	121	头皮痂垢 .....	137
照相机闪光灯 .....	121	脚部扭曲 .....	137
专题 5-14 保证婴儿的安全 .....	122	隐睾(睾丸未降) .....	138
斗鸡眼 .....	122	包皮粘连 .....	138
泪眼 .....	122	腹股沟疝气 .....	138
打喷嚏 .....	123	乳头内陷 .....	139
初次微笑 .....	123	单侧吃奶 .....	139
打呃逆 .....	123	使用婴儿背袋或吊带儿 .....	139
用洗涤剂清洗孩子的衣物 .....	123	挑剔的孩子 .....	140
5.5 父母须知: 婴儿发育差异 .....	124	专题 6-13 你的孩子挑剔吗 .....	141
专题 5-15 当前发育迟缓的婴儿 .....	125	孩子不仰面躺着睡 .....	142
专题 5-16 孩子的月龄 .....	125	6.5 父母须知: 头几个月里孩子 的调教 .....	143
第 6 章 2 月龄 .....	126	营造良好的环境 .....	143
6.1 孩子的行为 .....	126	专题 6-14 逗孩子的方位 .....	144
专题 6-1 进行大多数项目的检查 .....	127	学与玩的实用小建议 .....	144
6.2 本月的检查结果 .....	127	第 7 章 3 月龄 .....	148
6.3 婴儿喂养: 教孩子吃奶瓶 .....	128	7.1 孩子的行为 .....	148
专题 6-2 不用奶瓶 .....	128	7.2 本月的检查结果 .....	149
专题 6-3 话说进补 .....	128	7.3 婴儿喂养: 给孩子喂奶与 上班 .....	149
奶瓶里装的什么 .....	128	哺乳与工作——使之更适合你 .....	149
专题 6-4 哄孩子吃奶瓶 .....	129	7.4 关心的话题 .....	151
专题 6-5 母乳、代乳混合喂养 .....	129	制定一个常规作息时间表 .....	151
喂奶瓶 .....	129	放孩子上床睡觉 .....	153
专题 6-6 孩子成长不旺时进补 .....	129	专题 7-1 养育理念的较量 .....	153
6.4 关心的话题 .....	129	夜间叫醒孩子吃奶 .....	153
微笑 .....	129	婴幼儿猝死综合征 .....	154
咿呀学语 .....	130	专题 7-2 婴儿猝死综合征 .....	155
专题 6-7 谁在说话 .....	130	专题 7-3 婴儿猝死综合征的预防 .....	155
专题 6-8 怎样与婴儿交谈 .....	131	专题 7-4 将紧急呼吸症状向医生 汇报 .....	156
婴儿说话 .....	131	母婴同室 .....	157
第二语言 .....	132	母婴同床 .....	157
专题 6-9 理解你的孩子 .....	132	坚持用安抚奶嘴 .....	158
专题 6-10 充分利用头三年 .....	133	补充牛奶 .....	159
孩子间的对比 .....	133	专题 7-5 哺乳时间越长越好 .....	159
婴儿免疫 .....	134		
专题 6-11 话说免疫 .....	135		
白喉—破伤风—百日咳、麻疹— 流行性腮腺炎—风疹等疫苗入			

大便少 .....	159	锻炼 .....	181
湿疹 .....	160	8.5 父母须知：适合孩子的玩具 .....	182
阴茎痛 .....	161	专题 8-3 适合抱着的玩具 .....	183
运动痉挛 .....	162	<b>第 9 章 5 月龄</b> .....	184
嬉闹 .....	162	9.1 孩子的行为 .....	184
受哺乳束缚 .....	162	9.2 本月的检查结果 .....	185
专题 7-6 永远不要摇撼孩子 .....	163	9.3 婴儿的喂养：开始加饭 .....	185
让保姆照看孩子 .....	163	专题 9-1 适合婴儿的初期食品 .....	185
7.5 父母须知：适合孩子的		怎样喂饭 .....	186
看护人 .....	163	专题 9-2 不适于未周岁婴儿食	
在家中看护孩子 .....	164	用的食物 .....	187
专题 7-7 保姆的例检项目 .....	164	首选食品 .....	187
专题 7-8 男保姆 .....	166	扩大饮食结构 .....	187
日托小组 .....	167	第一年的婴儿饮食 .....	188
专题 7-9 孩子是保育工作的		专题 9-3 营养的计量 .....	188
晴雨表 .....	169	孩子的日常饮食 .....	188
家庭日托 .....	169	专题 9-4 不要给孩子喝蜂蜜 .....	189
专题 7-10 睡觉安全 .....	170	专题 9-5 一瓶两用 .....	189
合作日托 .....	170	9.4 关心的话题 .....	189
孩子患病时 .....	170	长牙 .....	189
<b>第 8 章 4 月龄</b> .....	171	慢性咳嗽 .....	191
8.1 孩子的行为 .....	171	揪耳朵 .....	192
8.2 本月的检查结果 .....	172	小睡 .....	192
8.3 婴儿喂养：考虑固体食物 .....	173	湿疹 .....	192
8.4 关心的话题 .....	173	使用婴儿背袋 .....	193
拒不吃奶 .....	173	免费建议 .....	193
孩子在换尿布时总是乱动 .....	174	开始使用杯子 .....	194
扶撑孩子坐着 .....	175	专题 9-6 安全使用啜口杯 .....	195
婴儿的站立 .....	175	专题 9-7 饮食安全 .....	195
孩子不愿在婴儿座椅里 .....	175	食物过敏 .....	196
孩子不愿意坐在汽车安全		坐在座椅里吃饭 .....	196
座椅里 .....	176	学步车 .....	197
吃手指 .....	177	跳跳床 .....	197
胖宝宝 .....	177	专题 9-8 在座椅里喂饭的安全	
专题 8-1 别喂果汁 .....	179	事项 .....	198
消瘦婴儿 .....	179	专题 9-9 减少学步车的危险性 .....	198
专题 8-2 婴儿的成长模式 .....	180	9.5 父母须知：环境危害与婴儿 .....	198
心脏杂音 .....	180	家中害虫的防控 .....	199
黑色大便 .....	180	铅 .....	200
婴儿按摩 .....	180	专题 9-10 不适于把玩吗 .....	200

其他受污染的水 .....	200	专题 10-9 现在怎样与孩子说话 .....	217
室内空气污染 .....	200		
专题 9-11 郊游的安全 .....	201		
食物污染 .....	201		
专题 9-12 客观审视食物危害 .....	201		
专题 9-13 管好孩子的嘴 .....	202		
专题 9-14 无公害食品——成长 必需品 .....	203		
<b>第 10 章 6 月龄</b> .....	204		
10.1 孩子的行为 .....	204		
10.2 本月的检查结果 .....	205		
10.3 婴儿喂养：吃成品还是自己 做的饭 .....	205		
专题 10-1 可以增进大脑发育的 食物 .....	205		
成品婴儿食品 .....	206		
自制婴儿食品 .....	206		
专题 10-2 用心做饭 .....	206		
10.4 关心的话题 .....	206		
孩子仍不能睡通宵 .....	206		
专题 10-3 凡事都要按部就班地做 .....	208		
专题 10-4 邻居的反响 .....	208		
专题 10-5 亲子共眠 .....	208		
早起 .....	208		
夜间翻身 .....	209		
在大浴缸里洗澡 .....	209		
吃母乳的孩子拒绝吃奶瓶 .....	210		
专题 10-6 在大浴缸里安全洗浴 .....	211		
大便的变化 .....	211		
给孩子刷牙 .....	212		
专题 10-7 孩子的第一只牙刷 .....	212		
婴儿奶瓶嘴儿 .....	213		
给孩子断奶，改喝牛奶 .....	213		
盐的摄取 .....	213		
不吃米粉 .....	214		
素食食谱 .....	214		
专题 10-8 不吃肉？没问题 .....	214		
贫血症的防治 .....	215		
婴儿的鞋子 .....	215		
10.5 父母必读：戏逗已长大的宝宝 ..	215		
		<b>第 11 章 7 月龄</b> .....	218
		11.1 宝宝的行为 .....	218
		11.2 本月的检查结果 .....	219
		11.3 婴儿喂养：变换食品 .....	219
		11.4 关心的话题 .....	219
		抱孩子 .....	219
		隔辈儿亲 .....	220
		孩子会跟你调皮 .....	221
		我的女儿有天赋吗 .....	222
		仍然不会坐 .....	223
		咬乳头 .....	224
		吃零食和加餐 .....	224
		自由进餐 .....	224
		专题 11-1 带宝宝外出就餐 .....	225
		牙齿长歪了 .....	225
		牙齿不洁白 .....	226
		11.5 父母须知：让你的孩子智力超常， 什么是最重要的 .....	226
		<b>第 12 章 8 月龄</b> .....	227
		12.1 孩子的行为 .....	227
		12.2 本月的检查结果 .....	228
		12.3 婴儿的喂养：小食品 .....	228
		12.4 关心的话题 .....	229
		孩子的第一句话 .....	229
		用手势和孩子交流 .....	230
		孩子还不爬 .....	231
		快速移动 .....	232
		房间凌乱不堪 .....	232
		吃掉在地上的食物 .....	233
		吃脏东西 .....	234
		越来越脏 .....	234
		勃起 .....	235
		抚摸外阴 .....	235
		游戏围栏 .....	235
		给婴儿朗读 .....	236
		左撇子或右撇子 .....	237
		专题 12-1 现阶段婴儿床的安全 .....	237
		器物保护 .....	238

12.5 父母须知：为孩子创造安全的家庭环境 .....	238	磨牙 .....	264
改变方法 .....	238	咬人 .....	264
专题 12-2 控制好药物 .....	239	专题 14-1 孩子的社交舞台 .....	265
改变孩子的环境 .....	240	眨眼 .....	266
专题 12-3 安全器材 .....	242	屏气 .....	266
改变孩子 .....	244	参加学习班 .....	266
专题 12-4 有危害的绿色植物 .....	246	鞋子 .....	267
第 13 章 9 月龄 .....	247	护发 .....	268
13.1 孩子的行为 .....	247	恐惧 .....	268
13.2 本月的检查结果 .....	248	14.5 父母须知：开始管教孩子 .....	269
13.3 婴儿喂养：从现在开始养成良好的习惯 .....	248	专题 14-2 ‘打不打屁股’ .....	273
13.4 关心的话题 .....	249	第 15 章 11 月龄 .....	274
在饭桌旁喂孩子 .....	249	15.1 孩子的行为 .....	274
不愿吃奶 .....	250	15.2 本月的体检结果 .....	275
专题 13-1 还喝奶吗 .....	250	15.3 婴儿喂养：断奶瓶 .....	275
不良的饮食习惯 .....	250	15.4 关心的话题 .....	276
专题 13-2 富含铁的米粉 .....	251	罗圈腿 .....	276
自己吃饭 .....	252	父母的裸体 .....	277
怪异的大便 .....	252	跌倒 .....	277
睡觉方式的变化 .....	252	站不起来 .....	277
站立 .....	254	牙齿损伤 .....	278
平足 .....	255	儿童饮食中的胆固醇 .....	278
走路太早 .....	255	成长的翅膀 .....	279
发育迟缓 .....	255	15.5 父母必读：帮助孩子开口说话 .....	279
害怕陌生人 .....	256	第 16 章 12 月龄（一周岁） .....	283
心爱之物 .....	256	16.1 孩子的行为 .....	283
没长牙 .....	257	专题 16-1 你最了解你的孩子 .....	284
没长头发 .....	257	16.2 本月的检查结果 .....	284
13.5 父母须知：婴儿游戏 .....	257	16.3 婴儿喂养：断奶 .....	285
第 14 章 10 月龄 .....	259	专题 16-2 让自己感到舒适 .....	286
14.1 孩子的行为 .....	259	专题 16-3 喝牛奶的问题 .....	286
14.2 本月的体检结果 .....	260	16.4 关心的话题 .....	287
14.3 婴儿的喂养：什么时候断奶 .....	260	第一次生日聚会 .....	287
14.4 关心的话题 .....	262	还不会走路 .....	288
不洁的饮食习惯 .....	262	专题 16-4 小心处置 .....	289
碰头、摇晃和打滚儿 .....	263	离别焦虑 .....	289
抚弄和揪扯头发 .....	264	依恋奶瓶 .....	290
		专题 16-5 不能喝牛奶 .....	291

哄断奶的孩子上床睡觉 .....	291
睡觉时的离别焦虑 .....	291
腼腆害羞 .....	292
社交技巧 .....	293
分享 .....	293
打架 .....	294
“忘记”某种技能 .....	294
食欲下降 .....	295
挑食 .....	295
专题 16-6 能吃坚果吗 .....	296
食量增大 .....	296
拒绝自己吃饭 .....	297
日渐独立 .....	297
无声的语言 .....	298
性别差异 .....	298
专题 16-7 初学走路的孩子 .....	299
使用枕头 .....	299
看电视 .....	300
幼儿软件 .....	301
多动症 .....	302
抗拒心理 .....	302
16.5 父母须知：激励你的孩子 .....	303
专题 16-8 眼神儿的作用 .....	304
专题 16-9 安全提示 .....	305

## 第二部分 特别关注

第 17 章 四季育儿 .....	309
17.1 夏季的有关话题 .....	309
让婴儿保持凉爽 .....	309
专题 17-1 痱子 .....	310
中暑 .....	310
阳光照射过多 .....	310
虫子叮咬 .....	311
专题 17-2 防晒霜的选择 .....	312
夏季安全 .....	312
在水里嬉戏的婴儿 .....	313
专题 17-3 热天补水 .....	313
专题 17-4 食物变质 .....	314
17.2 冬季的有关话题 .....	315

婴儿保暖 .....	315
冻伤 .....	315
被雪晒伤 .....	315
孩子在室内的保暖 .....	315
专题 17-5 气候变化 .....	316
皮肤干燥 .....	316
假日的危险 .....	316
赠送安全礼品 .....	317
专题 17-6 礼品包装的安全 .....	317
第 18 章 孩子生病时 .....	318
18.1 就医之前 .....	318
专题 18-1 父母的直觉 .....	320
18.2 生病的孩子需休息多长时间 .....	320
18.3 生病孩子的喂养 .....	320
18.4 需要药物治疗时 .....	320
关于药物治疗你需要了解什么 .....	320
正确用药 .....	321
喂药 .....	321
18.5 最常见的婴幼儿健康问题 .....	323
过敏症 .....	323
专题 18-2 不必太在意家中养有 宠物 .....	323
专题 18-3 是过敏，或只是 不能吃 .....	324
专题 18-4 感冒还是过敏 .....	325
普通感冒还是上呼吸道感染 .....	325
专题 18-5 驱除流感病毒 .....	326
专题 18-6 洗手预防 .....	327
专题 18-7 经常性感冒 .....	328
专题 18-8 突发性咳嗽 .....	328
便秘 .....	328
腹泻 .....	329
中耳炎 .....	330
专题 18-9 适合患儿的果汁 .....	331
胃食管反流 .....	331
尿路感染 .....	333
呼吸道合胞病毒 .....	334
18.6 父母须知：发烧 .....	335
专题 18-10 发烧期的痉挛现象 .....	336
专题 18-11 发烧并不能完全说明 .....	

问题 .....	336	心肺复苏术：呼吸急救及胸部按压 .....	353
量体温 .....	336	人工呼吸（嘴对嘴呼吸急救） .....	356
评估发烧 .....	337	胸部按压（心脏复苏术）：不满周岁的 婴儿 .....	356
专题 18-12 第一次发烧前 .....	338	胸部按压（心肺复苏术）：一周岁以上的 孩子 .....	357
治疗发烧 .....	338		
专题 18-13 醋氨酚还是异丁苯 丙酸 .....	339		
<b>第 19 章 急救须知</b> .....	340	<b>第 20 章 体重偏小的新生儿</b> ...	359
19.1 腹部受伤 .....	340	20.1 婴儿的喂养：早产儿和体重偏小 新生儿的营养问题 .....	359
19.2 咬伤 .....	341	专题 20-1 早期体重减少 .....	361
19.3 骨折 .....	342	专题 20-2 为早产儿挤奶 .....	361
19.4 烧伤和烫伤 .....	342	家庭喂养 .....	362
19.5 痉挛 .....	343	20.2 关心的话题 .....	362
19.6 关节脱臼 .....	343	新生儿监护病房 .....	362
19.7 溺水 .....	343	专题 20-3 早产儿肖像 .....	364
专题 19-1 做好准备 .....	343	获得最佳照顾 .....	364
19.8 耳部受伤 .....	344	缺少亲情 .....	365
19.9 电击 .....	344	专题 20-4 要避免灯光吗 .....	366
19.10 眼部受伤 .....	344	长时间的住院治疗 .....	366
19.11 昏晕及昏迷不醒 .....	345	子宫内的生长限制 .....	367
19.12 手指与脚趾受伤 .....	345	母乳喂养 .....	367
专题 19-2 患儿的治疗 .....	345	服侍婴儿 .....	368
19.13 冻伤和体温过低 .....	346	专题 20-5 将婴儿带回家 .....	368
19.14 头部受伤 .....	346	永恒的问题 .....	368
19.15 中暑 .....	347	追赶 .....	369
19.16 嘴部受伤 .....	347	汽车座椅 .....	369
19.17 鼻伤 .....	347	愧疚 .....	370
19.18 中毒 .....	348	专题 20-6 早产儿疫苗接种 .....	370
19.19 毒常青藤、毒橡树、 毒漆树 .....	348	专题 20-7 家庭照看早产婴儿 小贴士 .....	371
19.20 断肢或者断指 .....	349	20.3 父母须知：体重偏小新生儿的 常见健康问题 .....	371
19.21 休克 .....	349	专题 20-8 再次住院 .....	373
19.22 皮外伤 .....	349		
专题 19-3 对擦伤部位进行包扎 .....	351	<b>第 21 章 先天性缺陷儿</b> .....	374
19.23 吞入异物 .....	351	21.1 先天性缺陷儿的喂养：饮食对 先天性缺陷儿有治疗作用吗 ...	374
19.24 帮助婴儿和孩子康复的 技巧 .....	351	21.2 关心的话题 .....	375
当孩子出现窒息时 .....	351	自责感 .....	375
专题 19-4 吸入无毒害的物品 .....	353	爱发脾气 .....	375

专题 21-1 愧疚感涌上心头之时 .....	375
难以亲近宝宝 .....	375
专题 21-2 走出情感沼泽地 .....	376
向他人倾诉 .....	376
注意身心调养 .....	377
确信诊断的正确性 .....	377
专题 21-3 做一个真实的朋友 .....	378
专题 21-4 事实如此 .....	378
是否接受治疗 .....	379
争取最好的医疗护理 .....	379
对夫妻关系的影响 .....	379
担心再次生育同类先天性缺陷儿 .....	380
担心下次生育其他类型 先天性缺陷儿 .....	381
21.3 父母须知：最常见的先天性 疾病 .....	381
艾滋病（AIDS）和围产期 HIV 感染 .....	381
无脑儿 .....	381
孤独症（自闭症） .....	381
乳糜泻 .....	382
脑性瘫痪（脑瘫） .....	382
唇裂和腭裂 .....	383
畸形足和其他足踝部畸形 .....	383
先天性心脏病 .....	383
囊性纤维化病 .....	384
单纯性畸形 .....	384
先天愚型 .....	385
胎儿乙醇综合征 .....	385
脑积水 .....	385
缺陷性畸形 .....	386
幽门狭窄 .....	386
RH 溶血性贫血 .....	386
专题 21-5 新生儿遗传代谢病的筛查 诊断 .....	387
镰刀型红细胞贫血 .....	387
脊柱裂（开放性脊柱裂） .....	387
大脑黄斑变性综合征 .....	388
专题 21-6 先天性缺陷如何遗传 .....	388
珠蛋白生成障碍性贫血 （地中海贫血） .....	388

气管食管瘘 .....	389
-------------	-----

第 22 章 领养孩子 .....	390
关心的话题 .....	390
做好准备 .....	390
自我感觉不像父母 .....	391
给孩子爱 .....	391
孩子总是哭闹 .....	392
专题 22-1 等待期 .....	392
收养后的忧郁 .....	392
母乳喂养收养的孩子 .....	392
你们父母的态度 .....	393
未知的身体状况问题 .....	394
专题 22-2 领养孩子的抗体 .....	394
处理亲戚和朋友问题 .....	394
告诉孩子真实情况 .....	395

## 第三部分 为了家庭

第 23 章 孩子妈妈：享受第 一年 .....	399
23.1 你应该吃什么：产后饮食 .....	399
新妈妈的九个饮食基本原则 .....	399
产后及哺乳期的正常饮食 .....	400
专题 23-1 满足多种营养的需要 .....	401
如果你不采用母乳喂养孩子 .....	403
23.2 你们担忧的问题 .....	403
精疲力竭 .....	403
专题 23-2 刚生完孩子吗 .....	404
产后情绪低落 .....	404
专题 23-3 产后抑郁症的相关 帮助 .....	404
搞定一切 .....	405
所有的事情都无法控制 .....	406
觉得自己无能 .....	407
专题 23-4 当你孤身一人的时候 .....	408
把事情做对 .....	408
疼痛 .....	408
月经回潮 .....	409
专题 23-5 到了该准备卫生巾的	



时候了 .....	409	专题 24-2 三人的事情 .....	433
小便失禁 .....	409	嫉妒宝宝 .....	433
专题 23-6 重温凯格尔运动 .....	410	专题 24-3 父亲的抚摸 .....	433
恢复仪态 .....	410	作为一个父亲我感到力不从心 .....	433
恢复体形 .....	410	专题 24-4 父亲的话题 .....	434
专题 23-7 推车运动 .....	412	不公平的责任 .....	434
夫妻性生活 .....	412	专题 24-5 一生的礼物 .....	435
专题 23-8 轻松找回性爱 .....	413	没有足够的时间和孩子呆在一块 .....	435
阴道松弛 .....	414		
你们的浪漫状况 .....	414		
计划生育 .....	415		
专题 23-9 激素避孕法的危险			
信号 .....	416		
专题 23-10 子宫环避孕的危险			
信号 .....	418		
专题 23-11 隔膜避孕法的危险			
信号 .....	418		
专题 23-12 基础体温 .....	419		
确诊再一次怀孕 .....	420		
把病菌传给孩子 .....	420		
为自己找时间 .....	420		
外面的世界很精彩 .....	421		
专题 23-13 带着孩子一起参加 .....	422		
友谊 .....	423		
照顾孩子方式多种多样 .....	423		
孩子的爸爸照顾孩子比我强，我很			
嫉妒 .....	424		
孩子爸爸对宝宝很关心，你很嫉妒 .....	424		
和孩子在一起的珍贵时间 .....	425		
把孩子交给保姆 .....	426		
23.3 父母须知：工作还是不工作 .....	426		
专题 23-14 对家庭友善的工作 .....	428		
什么时候回去上班 .....	428		
<b>第 24 章 初为人父 .....</b>	<b>429</b>		
关心的话题 .....	429		
父亲的育儿假 .....	429		
专题 24-1 耐心读下去 .....	430		
全职爸爸 .....	430		
夫妻情绪低潮期 .....	431		
爸爸的忧郁期 .....	431		
难言的感觉 .....	432		
		<b>第四部分 应用参考</b>	
		<b>第 25 章 宝宝的首份食谱 .....</b>	<b>439</b>
		25.1 4~8 个月 .....	439
		蒸蔬菜 .....	439
		专题 25-1 小窍门 .....	439
		蒸水果 .....	439
		专题 25-2 小窍门 .....	440
		专题 25-3 小窍门 .....	440
		25.2 6~12 个月 .....	440
		煮扁豆 .....	440
		烩菜 .....	440
		25.3 8~12 个月 .....	440
		番茄奶酪面 .....	440
		火鸡肉 .....	440
		鸡蛋面包 .....	441
		鸡蛋奶油三明治 .....	441
		香蕉烤面包 .....	441
		小食品 .....	441
		水果圣代冰激凌 .....	442
		苹果越橘果冻 .....	442
		香蕉橘子果冻 .....	442
		桃冻酸奶 .....	442
		专题 25-4 美味小食品 .....	442
		专题 25-5 简便快餐 .....	443
		生日蛋糕 .....	443
		奶油干酪膏 .....	443
		<b>第 26 章 家庭常用医疗方法 .....</b>	<b>444</b>
		冷敷 .....	444
		冷水洗 .....	444