



最适合中国家庭的育儿宝典

理念更先进 内容更全面 方法更实用

立足现代家庭实际需要，针对中国人的体质、生活方式、育儿环境进行编写

超值白金版

29.80

权威金版

育儿百科

科学方法，全程指导，解决育儿难题，培养最优秀的宝宝

王絮 编著

1000余个孕产育儿知识

1000余个生活护理细节

200余种婴幼儿常见疾病的防治

100余条开发智力、培养能力的权威建议

100余个最受欢迎的亲子益智游戏

立足于现代生活，根据中国人特有的体质、生活方式、育儿环境，介绍了从怀孕准备期、孕期、产后恢复期到0~6岁宝宝的成长发育阶段全过程，提供了系统全面的育儿知识和切实可行的育儿指导，对于育儿过程中的常见问题进行了科学解答，让家长学起来轻松，用起来放心。

孕产育儿类
全国畅销书

中国华侨出版社



权威金版

育儿百科

王絮 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

权威金版育儿百科 / 王絮编著. —北京: 中国华侨出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5113-0888-7

I. ①权… II. ①王… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 225192 号

权威金版育儿百科

编 著: 王 絮

责任编辑: 笔 思

装帧设计: 李艾红

文字编辑: 肖玲玲

美术编辑: 盛小云

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 58 字数: 1036 千字

印 刷: 北京鹏润伟业有限公司

版 次: 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0888-7

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

孩子吐奶怎么办？该给孩子穿多少衣服？孩子便秘能否用开塞露？孩子发烧如何处理？在夏天有什么办法为孩子安全驱蚊？孩子出牙比别人晚、说话比别人迟是不是发育迟缓？如何给孩子补钙？孩子夜间睡眠不踏实怎么办？第一次做父母，关于孩子的许多问题都让年轻家长手足无措，所以往往会在日常养育方面依靠自己父母的老经验，而在健康问题方面求助于医生。但是，父母的经验一定都是科学合理的吗？孩子咳嗽一声都得火急火燎地赶去医院吗？

“一切为了孩子，为了孩子的一切。”面对育儿过程中出现的一切问题，家长们都迫切希望自己能轻松有效地解决，于是积极地参加各类育儿培训班，阅读各种图书，上各大育儿网站交流，学习育儿知识和经验，恨不能成为一个既懂得孕产保健、优生知识，又懂得儿童保健、早期教育等知识的全能型专家。为了给现代家长提供一个科学、实用、有效且值得信赖的权威育儿读本，我们组织专业人士精心编写了这部《权威金版育儿百科》。本书立足于现代生活，是从家长的实际需要出发，根据中国人特有的体质、生活方式、育儿环境等进行编写的孕产育全程指南，因而最适合中国家庭使用。同时，本书大量综合了国内外妇产科学、遗传学、营养学、儿科、早教等相关领域的最新研究成果，借鉴了近年来优秀孕产、育儿、早教相关图书的编写体例，介绍了最先进的育儿理念、最实用的育儿知识和最科学的育儿方法，解答了现代中国父母的困惑。

人们常说：“养第一个孩子照书养，养第二个孩子照第一个养。”现代人育儿通常是“照书养”，但“照书养”最重要的前提便是用来作指导的这本书要具有科学性和实用性。没有科学性，后果不堪设想；没有实用性，也就没有使用的价值。本书旨在应家长之所需，急家长之所急，想家长之所想，为家长出谋划策，解决实际问题。凡家长普遍关心和最经常遇到的问题，诸如，孩子使用抗生素的问题，母乳喂养和人工喂养的问题，训练孩子大小便的问题，进行早期智力开发的问题，等等，你都可以在书中找到答案。正是因为书中所讨论的这些问题都是从各大育儿论坛、问卷调查中得来，是从家长的实际生活中得来，所以它非常贴近实际，贴近大众。针对每个问题，书中不仅告诉你要怎么做，而且还告诉你为什么要这么做，如果不这么做会有什么后果。比如，孩子发烧了，如果不是高热，家长无须慌乱地立即去医院，而是应该采用科学的退热措施把体温降下来，告知家长要避免用酒精擦拭退热，并指出其错误所在。每个问题都有科学的解答，阐述得详细而深入，彻底把育儿知识讲清楚了，让家长学起来轻松，用起来放心。

本书给读者提供了一个尽可能全面而系统的育儿知识大全，从孕前准备到十月怀胎到宝宝出生再到6岁以前的日常养育，时间跨度6~7年，从遗传咨询、孕期饮食、孕期体检、胎儿发育、胎教方法到分娩指导、哺乳方法、产后护理、新生儿养育、婴幼儿饮食、婴幼儿智力开发、免疫接种、疾病防治等，凡与育儿相关的话题，几乎无所不包。对于每位读者而言，不一定书中每个问题你都会碰到，但你总会碰到你要问的

问题。可以说，一书在手，至少可以使用6~7年。

此外，本书最大的特点是以孩子为中心，而不是以医生或专家为中心。以年龄段为纲，育儿时的常见问题为目，这是既实用、又科学的一种编排方式，便于读者阅读。因而，阅读此书时，如同一位贴心的儿科医生或幼教老师，不厌其烦地告诉你每一年龄段孩子的生理发育特点、养育要点和注意事项，甚至细微到将孩子年龄与季节结合起来，分阶段专门介绍四季的注意问题，告诉家长养育一个七个月大的孩子时如果正是春季，或正是冬季时，在方法上有哪些细节的不同。心细的家长对比着看，还可以知道孩子每个月的成长变化和养育时的细节如何发生变化。各部分相对独立，简单明了，便于查找。每位读者可以根据自己的需要，从相关的时间段读起，也可以从备孕开始，从头至尾往下读，这本书将为你在每个阶段解决实际问题 and 疑惑。

将这本书常放在枕头案边，随时翻阅，随时可以获得科学、实用且高效的育儿方法，育儿不再成为难题，只要我们努力，就都能给予孩子一个健康的身体，一个聪慧的头脑，一个健全的心智，成就孩子的美好未来。

目录

第一部分 养育宝宝的必备常识

给宝宝一个健康的开端

最好的孕育季节	2
影响优生的主要因素	2
胎儿性别的秘密	3
必要的健康检查	3
生殖器官的健康保护	4
保持良好的生活习惯	5
需要暂缓生育的人群	5
不宜生育的人群	6
准父母孕前应治愈的疾病	6
影响准爸爸生育能力的药物	8
如何提高精子质量	8
做好遗传方面的咨询	9
孕前体检很重要	10
孕前夫妻双方都要谨慎用药	10
准爸妈必需的叶酸补充	10
孕前不要经常熬夜	11
向紧绷的牛仔裤说再见	11
孕前禁吃的食物	12
高龄孕妇的注意事项	12

孕前要做的准备

排卵期的测算	13
开始有计划地消费	14
远离影响胎儿的有害物质	14
增加受孕机会会有诀窍	15
为怀孕准备合适的衣物	16
孕前的营养准备	16
做好孕前运动计划	17
做好孕前饮食计划	17
与宠物的关系	18
准备一个好的孕育环境	18
准爸妈要做好角色的转换	18
克服紧张的心理	19

保持乐观稳定的情绪	19
重男轻女思想要不得	19
做好应对妊娠反应的心理准备	20
做好未来生活空间变化的准备	20
全面了解关于怀孕的法律知识	21

孕期的营养储备

准妈妈和宝宝所需的营养成分	22
准妈妈的均衡营养	24
胎儿肥胖畸形与营养	24
准妈妈要少吃的食物	24
准妈妈忌食的食物	26
准妈妈的饮食与胎儿视力	26
孕期食物选择的常见误区	26
营养食品的合理选择搭配	27
孕早期的营养原则	28
孕中期的营养原则	28
孕晚期的营养原则	29
孕期应克服的饮食习惯	29

孕期要做的检查

孕期常规检查	30
优生筛查	30
STORCH 筛查	31
AFP 检查	31
孕期糖尿病筛查	32
B 超检查	32
母血唐氏症筛查检查	33
SMA 基因检测检查	33
胎儿生理评估检查	34
乙型链球菌筛查	34
绒毛膜细胞检查	34
羊膜穿刺	34
胎儿镜检查	34
脐静脉穿刺检查	35

分娩和产后

❧ 分娩前	35
如何推算预产期	35
入院前应该准备的物品清单	36
容易忽视的预备事项	36
分娩开始的征兆	37
决定分娩是否顺利的因素	37
影响分娩痛感的因素	39
早破水不等于“干生”	39
常规阴道分娩	40
剖宫分娩	40
常规分娩好还是剖宫产好	41
无痛分娩与“导乐分娩”	42
❧ 分娩中	43
夜间待产和夜间分娩	43
自然分娩的产程	43
侧切	45
自然分娩应如何配合医生	45
生产过程中的难产	46
❧ 分娩后	47
产后的前四周	47
应该什么时候出院	48
奶水不充足怎么办	48
坐月子	49
月子食谱推荐	51
最热的夏天如何坐月子	53
产后康复	53
产后避孕	54
产后锻炼与体型恢复	54
产后应防治的病症	55

第二部分 胎宝宝的十个月

胎宝宝的第一个月（孕一月）

❧ 宝宝的变化	58
❧ 准妈妈的变化	58
❧ 准爸妈的生活指南	58
做个细心的准妈妈	58

准妈妈营养补充	59
应当多吃的食物	59
应当少吃的食物	60
孕一月的饮食原则	60
孕一月的营养食谱	61
过有规律的生活	62
准妈妈要保证充足的睡眠	62
远离生活中的各种辐射	62
防止甲醛的危害	64
多晒太阳抵御感冒病菌	64
开始控制性生活	64
孕检多久进行一次	65
不能做的物理检查	65
开始远离的药物	66
这些外用药也不能用	66
避免夫妻争吵	67
准爸爸要改掉的坏习惯	67
准爸爸要了解的怀孕知识	69
❧ 这个月需要注意的问题	69
开始进行适当的锻炼	69
减少食盐量	69
注意早孕的征兆	70
应当引起注意的现象	70
如何预防胎宝宝畸形	71
特殊疾病人群怀孕的注意事项	72
双胞胎和多胎孕妇的注意事项	73
孕期做家务的注意要点	73
准爸爸的“妊娠反应”	74

胎宝宝的第二个月（孕二月）

❧ 宝宝的变化	74
❧ 准妈妈的变化	75
❧ 准爸妈的生活指南	75
准妈妈营养补充	75
应当多吃的食物	76
应当少吃的食物	76
孕二月的饮食原则	77
孕二月的营养食谱	77

准妈妈的常备零食	78	准妈妈蔬菜水果的吃法	96
食欲不振怎么办	79	吃海鲜要有选择性	96
孕妇奶粉怎么选	79	多多睡午觉,保持好心情	96
孕妇奶粉怎么喝	80	多晒太阳好处多	97
控制洗浴的时间和温度	80	护肤品该怎么选	97
注意孕吐期的营养补充	81	做好乳房清洁	97
预防感冒	81	注意阴部的卫生清洁	98
避免染发和烫发	82	不宜进行蒸气浴	98
防辐射服的选择和洗护	83	如何选择孕妇装	99
不宜进行性生活	83	内衣内裤怎么选	100
准妈妈可以开车吗	83	提早预防妊娠斑	100
工作时的注意事项	84	防辐射的妙招	101
学会看懂检查单	85	准爸爸要学着给妻子按摩	101
准爸爸要更加体贴	85	孕三月的胎教方案	102
准爸妈共同记录妊娠日记	86	🌸 这个月需要注意的问题	102
🌸 这个月需要注意的问题	86	孕吐严重说明宝宝不好吗	102
宫外孕	86	隐形眼镜还能戴吗	102
便秘加重	87	警惕噪声的干扰	103
流鼻血	87	营养元素和食盐量的摄入标准	103
初期腹痛	88	检查并非越多越好	104
早期流产的预防	88	防止病毒的感染	104
有流产征兆,要不要保胎	88	头晕眼花怎么办	105
X射线对胎宝宝的影响	89	患上重症感冒的治疗	105
看电视应注意什么	89	什么是葡萄胎	105
还能随使用电脑吗	90		
孕吐是正常的早孕反应	90	胎宝宝的第四个月(孕四月)	
胎心管搏动与胎停育	91	🌸 宝宝的变化	106
妊娠中的致畸因素	91	🌸 准妈妈的变化	107
		🌸 准爸妈的生活指南	107
胎宝宝的第三个月(孕三月)		准妈妈的营养补充	107
🌸 宝宝的变化	92	应当多吃的食物	107
🌸 准妈妈的变化	92	应当少吃的食物	108
🌸 准爸妈的生活指南	93	孕四月的饮食原则	108
准妈妈的营养补充	93	孕四月的营养食谱	108
应当多吃的食物	93	做漂漂亮亮、舒舒服服的准妈妈	110
应当少吃的食物	94	准妈妈要注意口腔卫生	110
孕三月的饮食原则	94	皮肤过敏怎么办	111
孕三月的营养食谱	94	坚持安全的运动	111

有些宝宝开始动了	112
学会数胎动	112
学会测量宫高和腹围	113
过安全有节制的性生活	113
准爸爸学会和妻子一起做胎教	114
孕四月的胎教方案	114
🌸 这个月需要注意的问题	114
警惕铅污染	114
可不可以外出旅行呢	115
便秘的危害大	115
肚子小有什么问题吗	116
宫底高度与预测的孕龄不符	116
准妈妈这个月不宜做的事	117
胎动与妊娠期腹痛的区别	117
职场准妈妈的注意事项	118
其他表示危险的身体信号	118

胎宝宝的第五个月（孕五月）

🌸 宝宝的变化	119
🌸 准妈妈的变化	120
🌸 准爸妈的生活指南	120
准妈妈的营养补充	120
应当多吃的食物	120
应当少吃的食物	121
孕五月的饮食原则	122
孕五月的营养食谱	122
对抗妊娠纹，留住美丽	123
细心呵护好乳房	124
头发的洗护有讲究	125
尽量不用电热毯	125
平底鞋还是高跟鞋	126
练习用听诊器听胎心	126
胎动中不为人知的秘密	127
练习孕妇瑜伽	127
缓解疲劳的小方法	128
了解孕中期的检查项目	129
学会看懂B超单	129
孕五月的胎教方案	130

🌸 这个月需要注意的问题	130
保持适量的运动	130
做好口腔的护理	131
口腔有异味怎么办	131
警惕各种妇科炎症	131
防止体重过重	132

胎宝宝的第六个月（孕六月）

🌸 宝宝的变化	133
🌸 准妈妈的变化	133
🌸 准爸妈的生活指南	134
准妈妈的营养补充	134
应当多吃的食物	134
应当少吃的食物	135
孕六月的饮食原则	135
孕六月的营养食谱	136
进食时要细嚼慢咽	137
不可贪食冷饮	137
准妈妈适宜的睡眠姿势	137
“烧心”怎么办	138
准妈妈要多吃鱼	138
适当补钙	139
胎龄评估和胎儿体重预测	139
孕六月的胎教方案	140
🌸 这个月需要注意的问题	140
防止贫血	140
胎动异常怎么办	141
高危孕妇要提高警惕	141
不要盲目补充大量维生素	142
服药的“安全期”	143
准妈妈的理想体重	143

胎宝宝的第七个月（孕七月）

🌸 宝宝的变化	144
🌸 准妈妈的变化	144
🌸 准爸妈的生活指南	145
准妈妈的营养补充	145
应当多吃的食物	145

应当少吃的食物	146	羊水过多过少危害都大	164
孕七月的饮食原则	146	体重增长过快怎么办	165
孕七月的营养食谱	147	不宜再远行	165
吃海带的讲究	148	腹痛需要注意	165
少喝浓茶	148	防止会阴松弛	166
学会自我监护	149	胎宝宝臀位怎么办	166
腹带的使用	150	如何预防围产期眼病	166
如何能够安然入睡	150	怎样增加顺产的可能	167
如何保持奶瓶卫生	151	可能造成难产的因素	167
缓解浮肿的办法	151		
数数胎动, 感受宝宝的快乐	152	胎宝宝的第九个月(孕九月)	
准爸爸要多多安抚妻子	152	👉 宝宝的变化	168
孕七月的胎教方案	152	👉 准妈妈的变化	168
👉 这个月需要注意的问题	153	👉 准爸妈的生活指南	168
警惕妊娠抑郁症	153	准妈妈的营养补充	168
流鼻血不要怕	153	应当多吃的食物	169
注意外用药用使用	154	应当少吃的食物	169
经常抽筋怎么办	154	孕九月的饮食原则	170
营养越丰富就越好吗	155	孕九月的营养食谱	170
什么是前置胎盘	155	准备好宝宝用品	172
		学习使用尿布	173
胎宝宝的第八个月(孕八月)		坐骨神经痛的缓解办法	173
👉 宝宝的变化	156	保证充足的休息	173
👉 准妈妈的变化	156	气短、呼吸不畅	174
👉 准爸妈的生活指南	157	分娩练习	174
准妈妈的营养补充	157	提前了解产房	175
应当多吃的食物	157	进行盆底肌肉训练	175
应当少吃的食物	157	准爸爸要学习喂奶技巧	176
孕八月的饮食原则	158	外地分娩的注意事项	176
孕八月的营养食谱	158	孕九月的胎教方案	177
奶瓶和奶嘴的选购	159	👉 这个月需要注意的问题	177
为母乳喂养做好准备	160	阴道分泌物增多怎么办	177
不要久站或久坐	161	当心阴道出血	177
常见疼痛的解决办法	161	前置胎盘的治疗	178
缓解由头到脚的不适	162	胎位异常	178
可缓解孕期疼痛的小动作	162	脐带缠绕	179
孕八月的胎教方案	163	胎盘早剥	179
👉 这个月需要注意的问题	164	慎防宫内感染	180

提防早产	180
有“突发情况”怎么办	181

胎宝宝的第十个月（孕十月）

❖ 宝宝的变化	181
❖ 准妈妈的变化	182
❖ 准爸妈的生活指南	182
准妈妈的营养补充	182
应当多吃的食物	182
应当少吃的食物	183
孕十月的饮食原则	183
孕十月的营养食谱	184
做好分娩前的检查	185
再次尿频的对策	185
如何应对产房里的尴尬	186
胎头衔接	187
密切监测胎宝宝情况	187
分娩时的用力方法	187
提前了解整个产程的疼痛状况	188
剖宫产前的注意事项	188
❖ 这个月需要注意的问题	188
假临产先兆	188
过期产	189
何时到医院待产	189
提前了解怎样与医生巧配合	189
全身心地迎接宝宝	190
准爸爸要做的心理准备	190

第三部分 准妈妈常见的疾病

准妈妈常见的小症状

嗜睡	192
腰背酸痛	192
皮肤瘙痒	192
“烧心窝”	193
妊娠纹	193
消化不良	193

严重便秘	194
肚子下坠感	194
牙疼	194
记忆力下降	195
浮肿	195
尿频	196
坐骨神经痛	196
面部黄褐斑	197

准妈妈常见的生理疾病

感冒	197
发热	197
贫血	198
痔疮	198
牙龈炎	199
孕期阴道出血	199
肝内胆汁淤积症	200
霉菌性阴道炎	200
孕期静脉曲张	201
子痫和先兆子痫	201
妊娠高血压	202
妊娠糖尿病	202
妊娠毒血症	203
妊娠期尿路感染	203

准妈妈常见的心理疾病

妊娠抑郁症	204
妊娠焦虑症	204
孕期恐惧症	205
孕期敏感症	205
孕期女王症	206
孕期心理问题的自我调节法	206

第四部分 诞生到一周岁以前

第0~7天（诞生~1周）的婴儿

❖ 发育情况	208
--------------	-----

🍃 具备的本领	208	不要用照相机闪光灯直对宝宝	223
🍃 养育要点	209	低体重儿的护理	224
新生儿主要指标测量	209	新生儿头皮血肿	224
新生儿的营养需求	209	唇裂儿	224
母乳喂养的难题	209	耳部畸形	225
喂养初乳很重要	210	呃逆、吐奶	225
尽早给予母乳	210	产伤骨折	226
母乳该如何喂	211	先天性髋关节脱位	226
奶水少怎么办	211	母乳应该怎么挤	226
催乳食谱	212	奶水太冲怎么办	227
哪些情况不宜喂母乳	213	乳头破裂怎么办	227
母乳化奶粉等于母乳吗	214	乳头凹陷怎么办	228
混合喂养	214	乳房湿疹	228
奶粉的调配方法	214	乳腺炎	228
如何给宝宝喂牛奶	215	新爸爸要做的事	229
牛奶喂养的原则	215		
不要选用鲜牛奶	216	第8~14天(1周~半个月)的婴儿	
人工喂养的乳类选择	216	🍃 发育情况	229
宝宝的配方奶喂养	216	🍃 具备的本领	230
特殊奶粉的更换方式	217	🍃 养育要点	230
人工喂养的注意事项	217	营养需求	230
如何选择餐具	218	母乳喂养	230
处理脐带	219	混合喂养	230
怎样给宝宝洗澡	219	人工喂养	231
尿布的裹法	219	宝宝生长发育的必需元素	231
纸尿裤的选择	220	如何为婴幼儿补铁	232
正常粪便什么样	221	如何为婴幼儿补锌	233
新生儿的睡眠	221	如何为婴幼儿补钙	233
宝宝应该怎么抱	222	如何为婴幼儿补充各种维生素	234
免疫注射	222	其他营养元素的补充	234
🍃 能力的培养	222	拍嗝的方法	234
吸吮的能力	222	宝宝洗浴的保护	234
培养宝宝对声音的敏感度	223	低体重儿出院后的护理	235
🍃 家庭环境的支持	223	新生儿反射	236
最好的温度和湿度	223	了解宝宝的睡眠状态	237
身体的接触	223	🍃 能力的培养	237
紧贴妈妈的左胸	223	看的能力	237
🍃 需要注意的问题	223	听的能力	237

新生儿运动能力	237
❧ 家庭环境的支持	238
多给宝宝一点微笑	238
轻柔的抚摸和呼唤	238
尽量拒绝过多探视	238
❧ 需要注意的问题	239
凶门的发育标准	239
新生儿生理性体重降低	239
新生儿败血症	239
溢乳	240
腹胀	240
婴儿耳后湿疹	241
尿布疹	241
“红屁股”	242
婴儿脐部出血	242
口腔中的白色小斑点	243
新生儿黄疸不消退	243
吸气时喉部发出声音	243
哭不一定表示不舒服	244
四季的注意问题	244

第 15~29 天 (半个月~1 个月) 的婴儿

❧ 发育情况	245
❧ 具备的本领	245
❧ 养育要点	245
营养需求	245
母乳喂养	245
混合喂养	246
人工喂养	246
配方奶粉中的营养元素	247
添加鱼肝油	247
宝宝护肤品的选择	248
如何给宝宝滴眼药水	248
睡眠问题	248
❧ 能力的培养	249
说的能力	249
嗅的能力	249
与外界的交流能力	250

❧ 家庭环境的支持	250
多逗宝宝笑笑	250
亲子视听游戏	251
❧ 需要注意的问题	251
可能发生的事故	251
便秘	252
新生儿多动	252
脸上的小红疙瘩是什么	253
臀部糜烂	253
头型不正	253
皮肤红斑、色变	254
黄疸还不消退	254
母乳性黄疸	254
婴儿鼻塞	255
脐疝	255
四季的注意问题	256

第 30~59 天 (1~2 个月) 的婴儿

❧ 发育情况	257
❧ 具备的本领	257
❧ 养育要点	258
营养标准	258
母乳喂养	258
混合喂养	258
人工喂养	259
什么时候可以喂果汁	259
果汁的选取和喂法	259
注意给早产儿补铁	260
开裆裤	260
日用品的选取	261
过胖症的预防	261
婴儿体操	261
睡眠问题	262
免疫接种	262
❧ 能力的培养	262
腿部伸展的能力	262
手指抓握的能力	263
识别声音的能力	263

眼睛注视的能力	263	多呼吸新鲜空气	276
潜能开发和智力训练	263	男女婴的护理差异	276
❧ 家庭环境的支持	264	衣物被褥	277
给宝宝一点新鲜空气	264	排便训练	278
身体的接触	264	翻身训练	278
戒烟与环境湿度	264	睡眠问题	278
❧ 需要注意的问题	265	婴儿体操	279
可能发生的故事	265	免疫接种	279
42天检查	265	❧ 能力的培养	280
吐奶	265	锻炼手部的活动能力	280
消化不良	266	训练宝宝的抓握力	280
便秘	266	头部的支撑力	280
湿疹	267	宝宝潜能的开发	281
痰	267	宝宝体能和智能的开发	281
头部奶痂	267	❧ 家庭环境的支持	282
奶秃和枕秃	268	身体的接触	282
经常哭闹的孩子	268	玩具	282
忽闪忽现的疹子	269	室外活动	282
大便溏稀、发绿	269	❧ 需要注意的问题	283
吃奶时间缩短	269	可能出现的事故	283
睡眠不踏实	270	发热	283
用手抓脸是怎么回事	270	吐奶	284
提防生理性贫血	270	腹泻与便秘	284
观察宝宝是否斜颈	271	鼻塞	284
妈妈饮食不可肆无忌惮	271	百日咳	285
四季的注意问题	272	常吃手指怎么办	285
		如何对待拒绝牛奶的宝宝	285
		经常流眼泪	286
		宝宝身上的奇怪声响	286
		四季的注意问题	287
第60~89天(2~3个月)的婴儿			
❧ 发育情况	272		
❧ 具备的本领	273		
❧ 养育要点	273		
营养需求	273		
母乳喂养	274		
混合喂养	274		
人工喂养	275		
鲜果汁好处多	275		
不适合喝米粥	276		
选择合适的洗澡时间	276		
		第90~119天(3~4个月)的婴儿	
		❧ 发育情况	288
		❧ 具备的本领	288
		❧ 养育要点	289
		营养需求	289
		母乳喂养	289
		混合喂养	290

人工喂养	290	断奶前的准备	306
准备断乳食品	290	适量增添辅食	306
决定是否添加辅食的因素	291	辅食添加原则	307
培养规律的生活习惯	291	辅食的制作	308
给宝宝理发	292	注意餐具卫生	309
衣物被褥	292	流口水的对策	309
婴儿体操	293	不能过早使用学步车	310
睡眠问题	293	婴儿体操	310
免疫接种	294	尿便管理	311
❖ 能力的培养	294	睡眠问题	311
追踪声音、感受声音远近的能力	294	免疫接种	312
发音的能力	295	❖ 能力的培养	312
感触的能力	295	发展感觉技能	312
视觉训练	295	独自坐立的能力	312
❖ 家庭环境的支持	296	发声训练	313
身体的接触	296	记忆力训练	313
室外活动	296	❖ 家庭环境的支持	313
春季的日光浴	297	身体的接触	313
❖ 需要注意的问题	297	室外活动	314
可能发生的事故	297	玩具	314
感冒	298	引逗宝宝“交谈”	314
积痰	298	给宝宝听些好听的聲音	315
高热	298	❖ 需要注意的问题	315
夜啼	299	可能发生的事故	315
斜视	300	体重增加缓慢	315
啃手指	300	湿疹不愈	316
厌食牛奶	301	发热	316
不要和宝宝半夜玩耍	301	便秘	317
四季的注意事项	301	出眼屎	317
第120~149天(4~5个月)的婴儿		不哭不闹正常吗	317
❖ 发育情况	303	突然哭叫	318
❖ 具备的本领	303	眼睛异常	318
❖ 养育要点	304	肠套叠	319
营养需求	304	添加辅食遇阻	320
母乳喂养	304	四季的注意事项	320
混合喂养和人工喂养	305	第150~179天(5~6个月)的婴儿	
鲜果汁的添加	305	❖ 发育情况	321

睡觉踢被子	351
鹅口疮	351
幼儿急疹	352
尿便异常	352
斜视	353
不要用嚼过的食物喂宝宝	353
“吃手”需要注意	354
不出牙是正常的	354
流口水也是正常的	355
四季的注意事项	355

第 210~239 天 (7~8 个月) 的婴儿

发育情况	356
具备的本领	356
养育要点	357
营养需求	357
母乳喂养	357
牛奶的喂法	357
辅食的给法	358
辅食食谱	358
挑食	359
固定的餐位和用具	360
给予磨牙的食物	360
哪种便器比较好	361
出牙护理	361
衣物被褥	361
睡眠问题	362
婴儿体操	362
免疫接种	362
能力的培养	363
排便的训练	363
手部协调能力	363
早期智力的发育	363
家庭环境的支持	364
室外活动	364
玩具	364
引导孩子多多爬行	365
需要注意的问题	365

可能发生的故事	365
抽搐	366
腹泻	366
便秘	366
烂嘴角	367
婴儿哮喘	367
睡眠不好	368
大便干燥	368
咬乳头	368
四季的注意事项	369

第 240~269 天 (8~9 个月) 的婴儿

发育情况	370
具备的本领	370
养育要点	371
营养需求	371
断奶	372
偏食	372
牛奶喂养	372
本月辅食的基本要点	373
辅食的变化	373
宜吃的辅食类型	374
不宜吃的辅食类型	374
辅食食谱	374
添加辅食的注意事项	375
能和妈妈一起睡吗	376
和父母一起吃饭	376
不可让宝宝离开大人视线	376
尽量两个人看护	377
教宝宝一些礼节动作	377
教宝宝学会双手拿东西	377
衣物被褥	378
睡眠问题	378
免疫接种	379
能力的培养	379
排便训练	379
站立的能力	379
模仿力的培养	380