

区慕洁



中国早教之母，著名婴幼儿早教专家，中国优生科学协会理事。

戴淑凤



著名儿科专家，北京大学第一临床医学院主任医师、教授，中国优生科学协会和中国优生优育协会理事。

吴光驰



首都儿科研究所儿童营养研究室研究员，中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任。



怀孕育儿百科全书

最权威的专家团队，最前沿的孕育理念，最实用的孕期保健方法，最贴心的科学育儿建议，帮助准父母成功孕育金牌宝宝。

中国优生科学协会 主编

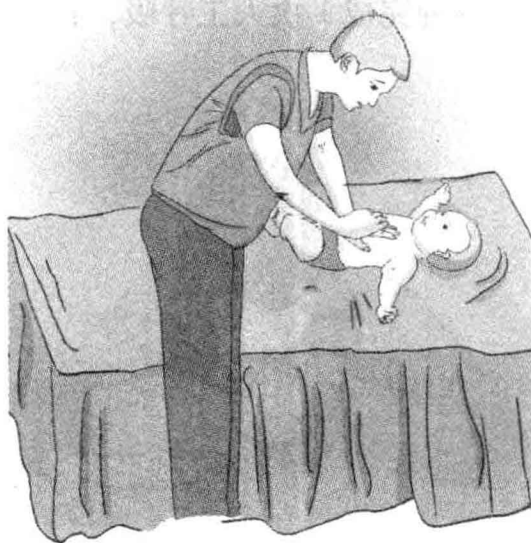


中国优生科学协会推荐读物

中国妇女出版社

怀孕育儿百科全书

中国优生科学协会 主编



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕育儿百科大全 / 中国优生科学协会主编. —北京: 中国妇女出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7- 5127- 0131- 1

I. ①怀… II. ①中… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715. 3. ②TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 004220 号

怀孕育儿百科大全

作 者: 中国优生科学协会 主编

文字统筹: 刘 宁 姜 喆

责任编辑: 刘 宁 姜 喆

插图绘制: 风云绘图

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 39

字 数: 636 千字

版 次: 2011 年 2 月第 1 版

印 次: 2011 年 2 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0131- 1

定 价: 39.80 元



目录



上篇 孕产篇

第一章 孕前准备

- 孕前保健计划 / 3
 - 选择最佳怀孕时机 / 3
 - 哪个季节适宜怀孕 / 4
 - 什么年龄做父母好 / 5
 - 年龄大对生育有什么影响 / 6
 - 婚前保健与优生的关系 / 7
 - 孕前要有哪些营养储备 / 8
 - 怎样做好怀孕前的心理准备 / 9
 - 大龄女性在妊娠前需做哪些准备 / 10
 - 怎样安排孕前生活 / 10
 - 孕前应做哪些防疫接种 / 11
 - 孕前要治疗的疾病 / 13
 - 孕前应该进行口腔检查 / 14
- 孕前优生知识 / 15
 - 哪些情况不宜怀孕 / 15
 - 哪些夫妻应该暂缓怀孕 / 16

- 什么情况下可以带病怀孕 / 17
- 哪些夫妻不宜生育 / 17
- 意外怀孕怎么办 / 18
- 哪些情况需调离工作 / 19
- 受孕时要注意哪些问题 / 19
- 停止采取避孕措施后多长时间适宜怀孕 / 20
- 流产、早产后不要急于再孕 / 20
- 剖宫产后再孕需要间隔多长时间 / 21
- 胎儿的性别能控制吗 / 21
- 哪些疾病可以遗传 / 22
- 怎样判断怀孕了 / 24
- 怎样推算预产期 / 25

第二章 孕期保健

第一节 怀孕1个月 / 27

- 胎宝宝的发育情况 / 27



❖ 孕妈妈的身体变化 / 27

❖ 日常保健指导 / 28

不宜长时间看电视和用电脑 / 28

不宜化妆和使用指甲油 / 28

要注意噪声对胎儿的危害 / 28

重视饮食卫生和安全 / 29

选择适宜的衣服与鞋子 / 29

避免热刺激 / 29

孕期运动与动作 / 30

孕早期的性生活 / 31

孕期用药须知 / 31

孕早期心理状态 / 32

孕妈妈应正视身体不适 / 32

❖ 妊娠饮食计划 / 33

怀孕1个月饮食要点 / 33

为什么怀孕偏爱吃酸 / 33

补充叶酸可防胎儿畸形 / 34

含锌丰富的食物对胎儿和母体的益处 / 35

❖ 科学胎教方案 / 35

怀孕1个月胎教要点 / 35

胎教的合理安排 / 36

丈夫应配合妻子做好胎教 / 36

实施了胎教的胎儿出生后的特点 / 37

怎样正确认识胎教 / 37

如何记胎教日记 / 38

❖ 怀孕检查安排 / 39

早早孕试纸的使用 / 39

❖ 孕期不适对策 / 40

感冒对孕妈妈和胎儿的不良影响 / 40

有效预防和积极治疗孕早期感冒 / 40

孕早期腹痛 / 41

宫外孕的危险信号 / 41

需重视的其他妊娠期疾病 / 42

第二节 怀孕2个月 / 43

❖ 胎宝宝的发育情况 / 43

❖ 孕妈妈的身体变化 / 43

❖ 日常保健指导 / 43

保持良好的心情和环境 / 43

尽量少用洗涤剂 / 44

尽量远离微波炉 / 44

避免用电吹风吹头发 / 44

不宜接触宠物 / 45

不宜养的花草 / 45

汽油对孕妇和胎儿的不良作用 / 45

不宜减肥 / 45

工作中的注意事项 / 46

药物会通过什么方式影响胎儿 / 47

怀孕2个月的运动与动作 / 47

体重的自我监测 / 48

怀孕2个月的性生活 / 48

❖ 妊娠饮食计划 / 48

怀孕2个月饮食要点 / 48

孕妈妈每日需要摄入的营养量 / 48

母体营养和胎儿营养的关系 / 49

水的重要性及喝水时机的选择 / 50



不能用碳酸饮料取代水 / 50

咖啡因不利于孕妈妈和胎儿的健康 / 50

孕妈妈喝茶要适当 / 51

远离过敏食物 / 51

不宜进食人参和桂圆 / 51

科学胎教方案 / 52

怀孕 2 个月胎教要点 / 52

音乐胎教 / 52

意念胎教 / 53

养胎可使孕妈妈及胎儿均获益 / 54

适宜的抚摩养胎 / 54

胎儿的运动 / 55

怀孕检查安排 / 55

了解产前检查的内容 / 55

超声检查的重要性 / 56

孕期不要接受 X 线检查和放射性同位素
检查及治疗 / 57

孕期尽量避免 CT 检查 / 57

血型检查有没有必要 / 57

孕期不适对策 / 57

孕早期要注意的身体变化 / 57

妊娠反应是怎么回事 / 58

妊娠剧吐是怎么回事 / 59

有关妊娠反应产生的原因 / 59

针对妊娠反应的小对策 / 59

如果发生流产了怎么办 / 60

第三节 怀孕 3 个月 / 61

胎宝宝的发育情况 / 61

孕妈妈的身体变化 / 61

日常保健指导 / 62

日常的生活保健 / 62

如何做到怀孕、工作两不误 / 62

摆脱家务的合理化建议 / 63

尽量远离公共场所 / 64

不能用药抑制孕吐 / 64

必要时注射疫苗 / 64

避免接触农药 / 65

妊娠期是夫妻关系变化的关键期 / 65

避免可能引发流产的危险动作 / 66

孕期性生活 / 67

何时应绝对避免性生活 / 67

骑自行车的注意事项 / 67

先兆流产的自我监测 / 67

有关胎心的知识 / 68

妊娠饮食计划 / 68

蛋白质、葡萄糖与胎儿发育的密切关系 / 68

多吃鱼和水产品 / 69

适量补铁 / 69

铜的重要作用 / 70

适量补充维生素 A / 70

适量补充钙、磷和维生素 D / 70



孕期适宜吃香蕉 / 71

防止营养过剩 / 71

孕妈妈不宜多吃的食物 / 71

科学胎教方案 / 72

怀孕3个月胎教要点 / 72

胎儿在母腹中的发育情况 / 73

运动胎教 / 73

音乐胎教 / 74

怎样有效实施音乐胎教 / 74

歌声也是音乐胎教 / 75

意念胎教 / 75

抚摸胎教与语言胎教 / 76

忌过度胎教 / 76

怀孕检查安排 / 77

初次产检的注意事项 / 77

多胎妊娠的检查手段及对策 / 78

孕期不适对策 / 78

先兆流产的表现及对策 / 78

如何看待自然流产 / 79

保胎药可能对胎儿产生的不良影响 / 80

胎儿宫内发育迟缓的原因及对策 / 80

妊娠糖尿病的发病原因及不良后果 / 81

葡萄胎的表现和处理措施 / 81

乘坐飞机的一些建议 / 83

孕妇服装的选择 / 83

什么时候开始穿孕妇装 / 85

妊娠期着装的注意事项 / 86

重视乳房的日常保健 / 87

孕期用药及接种 / 87

中药对胎儿安全吗 / 87

孕期运动与动作 / 88

孕期性生活 / 88

妊娠饮食计划 / 88

及时有效补充营养 / 88

适当补充热量 / 89

脂肪也是孕妈妈的必需营养之一 / 89

进食新鲜的水果和蔬菜 / 89

油炸食物的不利影响 / 89

怎样预防孕期贫血 / 90

多吃含钙丰富的食物 / 90

多吃豆类和豆制品利于胎儿发育 / 91

鱼类——最佳的健脑食品 / 92

科学胎教方案 / 92

怀孕4个月胎教要点 / 92

情绪胎教 / 93

音乐胎教 / 93

对话胎教 / 94

运动胎教 / 95

环境胎教 / 95

帮助胎儿建立记忆 / 96

外界声音是如何传递给胎儿的 / 97

第四节 怀孕4个月 / 82

胎宝宝的发育情况 / 82

孕妈妈的身体变化 / 82

日常保健指导 / 83



- 如何实施语言胎教 / 97
- 准爸爸在语言胎教中的作用 / 98
- 语言胎教的内容 / 98
- 给胎儿起个小名 / 99
- ❁ 怀孕检查安排 / 99
 - 羊水穿刺是怎么回事 / 99
 - 通过确定胎儿性别来决定是否继续妊娠 / 99
 - 什么是 50 克糖筛 / 100
 - 唐氏筛查、18 三体综合征以及先天性神经管畸形筛查 / 100
 - 为什么有些孕妈妈在怀孕中期会患肝功能异常 / 101
 - 乙肝孕妇患者该怎么做 / 101
 - 为什么很多检查项目要反复进行 / 102
- ❁ 孕期不适对策 / 102
 - 腹痛的可能原因及对策 / 102
 - 警惕急腹症引起的腹痛 / 102
 - 食管裂孔病导致的腹痛 / 103
 - 患有心脏病孕妈妈的注意事项 / 103
 - 患有原发性高血压孕妈妈的注意事项 / 103
 - 患有肾脏疾病孕妈妈的注意事项 / 104
 - 患有甲状腺疾病孕妈妈的注意事项 / 104
 - 患有哮喘孕妈妈的注意事项 / 104
 - 孕妈妈的皮肤变化及应对方法 / 105
- ❁ 日常保健指导 / 108
 - 身心稳定和适度运动 / 108
 - 孕妈妈应做好个人清洁卫生 / 109
 - 外阴部及乳房的护理要点 / 109
 - 科学地晒太阳 / 110
 - 穿着打扮要舒适安全 / 110
 - 怀孕第 5 个月的性生活 / 110
 - 妊娠中期孕妈妈的心理特点 / 111
 - 孕妈妈情绪对胎儿的影响 / 112
- ❁ 妊娠饮食计划 / 112
 - 补充营养的小窍门 / 112
 - 服用鱼肝油的利与弊 / 112
 - 过量服用维生素的不良影响 / 113
 - 远离刺激性食物 / 113
 - 早餐谷类食物不可少 / 114
 - 多吃粗粮补充铁质 / 114
 - 适当进食一些薯类食物 / 114
- ❁ 科学胎教方案 / 115
 - 怀孕 5 个月胎教要点 / 115
 - 运动胎教 / 115
 - 音乐胎教 / 116
 - 对话胎教 / 116
 - 情绪胎教 / 117
 - 艺术胎教 / 118
 - 环境胎教 / 119
 - 胎教时间的选择 / 119
- ❁ 怀孕检查安排 / 120
 - 孕期检查要定期 / 120

第五节 怀孕 5 个月 / 107

- ❁ 胎宝宝的发育情况 / 107
- ❁ 孕妈妈的身体变化 / 108



关于胎盘的知识 / 120

超声检查在妊娠中期的特别意义 / 121

教您读懂超声检查单 / 122

胎动产生的原因 / 123

❖ 孕期不适对策 / 123

患妊娠合并高血压孕妇的注意事项 / 123

正视卵巢肿瘤 / 124

妊娠期的睡眠问题 / 124

引起孕妈妈失眠的原因和改善方法 / 125

食物过敏引起的失眠 / 126

半夜抽筋、背痛引起的失眠 / 126

其他原因引起的失眠问题 / 127

第六节 怀孕6个月 / 128

❖ 胎宝宝的发育情况 / 128

❖ 孕妈妈的身体变化 / 128

❖ 怀孕检查安排 / 128

❖ 日常保健指导 / 129

适当运动益处 / 129

夏季衣着注意事项 / 129

怀孕第6个月的性生活 / 130

妊娠期出现瘙痒怎么办 / 130

加强对乳房的保养 / 131

孕妈妈应重视脚的保健 / 132

羊水过多怎么办 / 132

羊水过少怎么办 / 133

胎儿宫内发育迟缓是什么原因 / 133

准爸爸应怎样保持孕妈妈情绪的稳定 / 134

❖ 妊娠饮食计划 / 135

孕中期怎样科学安排饮食 / 135

妊娠中期补铁是关键 / 135

孕妈妈偏食有何坏处 / 136

孕妈妈宜多喝豆浆 / 136

孕妈妈少吃羊肉串、涮羊肉 / 137

❖ 科学胎教方案 / 138

怀孕6个月胎教要点 / 138

情绪胎教 / 138

音乐胎教 / 139

对话胎教 / 139

意念胎教 / 140

运动胎教 / 140

听觉在胎教上的重大意义 / 141

无意胎教与有意胎教 / 141

孕妈妈学习对胎儿有影响吗 / 142

胎教时不能把耳机放在孕妈妈腹部 / 142

胎儿对光线很敏感 / 143

❖ 孕期不适对策 / 143

出现哪些情况应求医 / 143

感冒怎么办 / 144

中暑怎么办 / 144

“抽风”怎么办 / 145

怎样预防患上子痫 / 146

孕妈妈患妊娠中毒症怎么办 / 146

孕期腹痛要及时检查 / 147

孕妇患淋病对胎儿有影响吗 / 149



第七节 怀孕 7 个月 / 150

- ❖ 胎宝宝的发育情况 / 150
- ❖ 孕妈妈的身体变化 / 151
- ❖ 怀孕检查安排 / 151
- ❖ 日常保健指导 / 151
 - 怎样给孕妈妈创造温馨的家庭环境 / 151
 - 适当运动要坚持 / 153
 - 孕妈妈多晒太阳有利于胎儿大脑发育 / 154
 - 孕妈妈怎样保持正确的活动姿势 / 155
 - 衣着调整很必要 / 157
 - 性生活要有节制 / 157
 - 怀孕后不停脱发怎么办 / 158
 - 头皮按摩可以改善脱发的现象 / 159
 - 妊娠纹的祛除小窍门 / 160
- ❖ 妊娠饮食计划 / 160
 - 肥胖孕妈妈怎样科学安排饮食 / 160
 - 孕妈妈的膳食宜粗细搭配 / 161
 - 孕妈妈的饮食生活习惯对胎儿有
影响吗 / 162
 - 孕妈妈不能吃哪些鱼 / 162
 - 孕妈妈喝水应注意哪些问题 / 162
 - 孕妈妈在饮食中的“不宜” / 163
 - 孕妈妈营养不良对胎儿的影响 / 164
 - 如何看待市场上的孕妇奶粉 / 165
- ❖ 科学胎教方案 / 165
 - 怀孕 7 个月胎教要点 / 165
 - 音乐胎教 / 166

对话胎教 / 166

故事胎教 / 167

听觉胎教 / 167

意念胎教 / 168

运动胎教 / 168

光照胎教从本月开始 / 169

记忆从胎儿开始 / 170

妈妈素质对宝宝智力的影响 / 171

遗传智力与后天教育 / 172

良好的胎教需要经营 / 173

❖ 孕期不适对策 / 174

怎样防治孕期贫血 / 174

孕妈妈为何易患坐骨神经痛 / 175

第八节 怀孕 8 个月 / 176

- ❖ 胎宝宝的发育情况 / 176
- ❖ 孕妈妈的身体变化 / 176
- ❖ 怀孕检查安排 / 176
- ❖ 日常保健指导 / 177
 - 晚期妊娠保健的主要内容 / 177
 - 怎样减轻妊娠时期的困倦疲劳 / 177
 - 什么是早产 / 178
 - 孕妈妈早产的八大危险因素 / 179
 - 学做呼吸操 / 180
 - 孕晚期腹部不舒服的原因 / 180
 - 怀孕晚期睡觉适合左侧卧 / 181
 - 孕晚期可以乘坐飞机吗 / 181
 - 孕晚期尽量别戴隐形眼镜 / 181



❖ 妊娠饮食计划 / 182

怀孕晚期饮食注意事项 / 182

妊娠合并糖尿病孕妈妈怎样合理安排

膳食 / 183

孕晚期吃什么宝宝会聪明 / 186

❖ 科学胎教方案 / 186

怀孕 8 个月胎教要点 / 186

音乐胎教 / 187

对话胎教 / 188

意念胎教 / 188

运动胎教 / 189

胎儿通过母亲的梦向母亲“讲话” / 189

胎儿的习惯 / 190

胎儿是怎样进行思维的 / 191

能否对胎儿进行习惯培养 / 191

胎儿“监视”着母亲 / 192

❖ 孕期不适对策 / 193

妊娠晚期的防病要点 / 193

妊娠晚期孕妈妈的身体有何变化 / 193

妊娠晚期阴道出血怎么办 / 194

澳抗阳性患者妊娠晚期如何医治 / 194

血糖未超标也可能患糖尿病 / 195

孕妈妈皮肤发痒会影响胎儿吗 / 196

❖ 日常保健指导 / 197

怀孕后体重增加多少才算正常 / 197

孕晚期妊娠操 / 198

心理调整助健康 / 201

谨防早产很重要 / 202

孕晚期尿失禁怎么处理才好 / 202

怀孕晚期能过性生活吗 / 203

孕晚期有假性宫缩别紧张 / 203

孕晚期应将体检进行到底 / 204

❖ 妊娠饮食计划 / 205

孕晚期饮食提醒 / 205

怀孕 9 个月吃什么 / 205

怀孕 9 个月应多吃鱼 / 206

❖ 科学胎教方案 / 206

怀孕 9 个月胎教要点 / 206

情绪胎教 / 206

音乐胎教 / 207

故事胎教 / 207

触摸胎教 / 208

视觉胎教 / 208

❖ 孕期不适对策 / 209

妊娠晚期耻骨疼痛怎么办 / 209

孕晚期腹痛怎么办 / 209

第九节 怀孕 9 个月 / 196

❖ 胎宝宝的发育情况 / 196

❖ 孕妈妈的身体变化 / 196

❖ 怀孕检查安排 / 197

第十节 怀孕 10 个月 / 210

❖ 胎宝宝的发育情况 / 210

❖ 孕妈妈的身体变化 / 210

❖ 怀孕检查安排 / 210



妊娠晚期妈妈应如何进行自我监护 / 211

妊娠晚期为什么要用电子监护仪 / 211

临产产妇怎样科学安排饮食 / 212

过期妊娠对胎儿有何影响 / 212

意外分娩时怎么办 / 213

为什么会发生难产 / 213

孕妈妈掌握孕期保健知识对分娩有
帮助吗 / 214

分娩准备练习 / 214

孕前心理准备 / 216

孕妈妈停止工作的最佳时间 / 217

❖ 妊娠饮食计划 / 218

本月饮食营养提醒 / 218

孕期营养对产后的影响 / 218

产能吃巧克力吗 / 218

❖ 科学胎教方案 / 219

怀孕 10 个月胎教要点 / 219

产前也应进行胎教 / 219

音乐胎教 / 220

视觉胎教 / 220

综合胎教 / 220

❖ 孕期不适对策 / 220

孕 10 月常见不适 / 220

过期妊娠有什么危害 / 221

高危妊娠如何做好自我监护 / 221

第三章 分娩计划

❖ 产前准备提醒 / 223

临产前应做好哪些准备工作 / 223

分娩前应做好心理准备 / 224

产妇要树立自然分娩的信心 / 224

住院生产需要准备的用品 / 225

需要给新生儿准备的用品 / 226

怎样选择合适的医院和住院时机 / 227

❖ 临产征兆 / 229

分娩前的征兆是什么 / 229

分娩前容易忽视的征兆 / 230

分娩时会有哪些表现 / 230

真假分娩的辨别 / 231

❖ 分娩方式选择 / 232

哪种分娩方式好 / 232

剖宫产有什么利弊 / 234

剖宫产后应注意哪些问题 / 234

什么是导乐分娩 / 236

无痛分娩是怎么回事 / 236

❖ 分娩过程详解 / 237

影响分娩的因素 / 237

产程是怎样划分的 / 238



产程中出现异常情况怎么办 / 239

怎样选择镇痛方法 / 240

分娩镇痛的方法 / 241

❖ 分娩技巧运用 / 242

产妇应该怎样配合助产师 / 242

学会使自己放松 / 242

哪种体位最有利于分娩 / 243

哪些情况需要做会阴侧切术 / 244

第四章 产后护理

❖ 月子保健细节 / 245

什么叫坐月子 / 245

产妇有哪些正常的生理现象 / 246

产妇的生殖系统有哪些变化 / 248

产妇的全身有哪些变化 / 249

产妇的心理有哪些变化 / 250

夏季坐月子应注意些什么 / 251

什么是“月子病” / 252

产后不能洗澡吗 / 253

产后首次性生活应注意哪些问题 / 253

产妇住房能通风吗 / 254

产后能刷牙吗 / 254

坐月子什么时候能出屋 / 255

产后能看书写字吗 / 256

产后如何注意外阴卫生 / 257

产后如何护理腹部伤口 / 258

剖宫产后怎样预防瘢痕 / 258

产后月经何时复潮及排卵 / 260

产后多长时间能过性生活 / 260

哺乳期需要避孕吗 / 261

产后需要做哪些常规检查 / 261

丈夫应该为产后妻子做些什么 / 262

如何防治产后抑郁症 / 264

产后泌尿系统感染怎么办 / 268

产后便秘怎么办 / 268

产后恶露异常怎么办 / 269



下篇 育儿篇 (0~3岁)

第一章 迎接孩子的出生

第一节 做好心理准备 / 273

- 接受生活空间的变化 / 273
- 接受夫妻情感的变化 / 273
- 接受家庭责任与义务的变化 / 273
- 接受为人父母的新角色 / 274

第二节 做好物质准备 / 276

- 做好家庭财务计划 / 276
- 提前确定谁来带孩子 / 276
- 必须支出的育儿费用 / 276
- 减少支出的小建议 / 277
- 宝宝房间的准备 / 278
 - 新生儿最好和妈妈同居一室 / 278
 - 新生儿房间的环境要适宜 / 278
- 宝宝用品的准备 / 279
 - 起居用品的准备 / 279
 - 喂养用品的准备 / 283
 - 洗浴用品的准备 / 284
 - 护肤用品的准备 / 285
 - 其他护理用品的准备 / 285

外出用品的准备 / 288

妈妈用品的准备 / 291

卫生用品 / 291

哺乳用品 / 291

美容美体用品 / 291

第二章 0~1岁婴儿的养和育

第一节 新生儿期 / 293

- 了解新生儿 / 293
 - 新生儿的分类 / 293
 - 新生儿阿普伽评分 / 293
 - 新生儿的体格生长 / 294
 - 新生儿神奇的行为能力 / 295
 - 新生儿的5种状态 / 296
 - 新生儿特殊的生理现象 / 298
- 新生儿的科学喂养 / 300
 - 母乳是新生儿的最佳食物 / 300
 - 早吸吮、早开奶 / 300
 - 初乳千万不要错过 / 302
 - 新生儿应该按需哺乳 / 303
 - 哺乳后要防止吐奶 / 303



妈妈患病时可暂停哺乳 / 304

哺乳妈妈最好不吃药 / 304

有些新生儿不能吃母乳 / 305

需要混合喂养的情况 / 305

混合喂养的正确方法 / 306

需要人工喂养的情况 / 307

人工喂养的注意事项 / 307

早产儿的正确喂养 / 308

剖宫产儿的正确喂养 / 309

按时添加鱼肝油和钙 / 311

❖ 新生儿的日常护理 / 312

读懂新生儿的哭声 / 312

抱起新生儿的方法 / 314

给新生儿穿脱衣服的方法 / 314

给新生儿洗澡的方法 / 316

为新生儿做抚触的方法 / 318

新生儿脐带的护理方法 / 320

眼、耳、鼻的护理方法 / 322

新生儿口腔的护理方法 / 323

新生儿皮肤的护理方法 / 325

新生儿大小便的护理方法 / 326

注意新生儿的体温变化 / 328

新生儿也要晒太阳 / 330

不要错过新生儿筛查 / 330

早产儿的特殊护理 / 331

新生儿的预防接种 / 332

❖ 新生儿的早教启蒙 / 334

爱是最好的教育 / 334

气质是与生俱来的 / 335

感知觉训练很重要 / 337

促进新生儿的动作发育 / 338

促进新生儿的社会性发育 / 339

第二节 2~3个月 / 340

❖ 生长发育观察 / 340

体格发育 / 340

感知觉发育 / 341

运动发育 / 341

语言发育 / 342

心理发育 / 342

❖ 育儿重点提示 / 343

调整哺乳时间 / 343

练习用勺子喝水 / 343

培养良好的睡眠习惯 / 344

坚持进行体格锻炼 / 344

进行一次安全检查 / 346

做好预防接种前的准备 / 348

正确处理预防接种后的反应 / 348

本阶段计划免疫 / 350

❖ 育儿专家忠告 / 350

谨慎对待牛初乳制品 / 350

不要过早给宝宝添加果汁 / 351

正确看待宝宝囟门的大小 / 351

不要把宝宝的手包起来 / 352

衣服并不是穿得越多越好 / 353

男宝宝也要清洗外阴 / 353



注意宝宝抓物入口 / 353

有些宝宝暂时不能接种疫苗 / 354

注意宝宝运动发育异常的信号 / 354

❖ 育儿难题详解 / 355

夜里睡眠不实就是缺钙吗 / 355

宝宝睡觉打呼噜是怎么回事 / 356

职场妈妈怎样哺乳 / 356

❖ 家庭早教方案 / 357

早教是一种适时的刺激 / 357

从俯卧抬头到俯卧抬胸 / 357

练习踢蹬彩球 / 358

看手、玩手 / 358

拍打吊起之物 / 359

提高感觉统合能力 / 359

促进宝宝的听觉发育 / 360

丰富宝宝的触觉体验 / 360

促进宝宝的视觉发育 / 361

第三节 4~6个月 / 362

❖ 生长发育观察 / 362

体格发育 / 362

感知觉发育 / 362

运动发育 / 363

语言发育 / 364

心理发育 / 364

❖ 育儿重点提示 / 365

充分认识添加辅食的好处 / 365

灵活掌握添加辅食的时机 / 366

及时发现添加辅食的信号 / 367

辅食添加的基本原则 / 367

本阶段可以添加的辅食 / 369

辅食添加的具体方法 / 370

几类主要辅食的制作方法 / 371

注意补充含铁食物 / 374

适当给宝宝吃些粗粮 / 375

开始给宝宝用枕头 / 376

帮助宝宝适应新的照看者 / 376

帮助宝宝睡一夜整觉 / 377

本阶段计划免疫 / 377

❖ 育儿专家忠告 / 378

不要过早给宝宝添加辅食 / 378

理性对待微量元素的补充 / 378

给宝宝吃水果要讲究方法 / 379

宝宝不宜吃蜂蜜 / 380

推宝宝外出要注意安全 / 380

❖ 育儿难题详解 / 381

宝宝为什么会厌奶 / 381

❖ 家庭早教方案 / 383

多和宝宝一起游戏 / 383

训练宝宝两臂的支撑力 / 384

学会180°翻身 / 384

练习拉坐和靠坐 / 385

练习扶腋蹦跳 / 385

够取悬吊的玩具 / 385

练习大把抓 / 386

发展拇指的能力 / 386



提高连续追视的能力 / 387

练习循声找物 / 387

鼓励宝宝发辅音 / 387

学认第一种物品 / 388

手拍认识之物 / 388

同妈妈玩藏猫儿 / 388

第四节 7~9 个月 / 389

生长发育观察 / 389

体格发育 / 389

感知觉发育 / 389

运动发育 / 390

语言发育 / 391

心理发育 / 392

育儿重点提示 / 392

本阶段可以添加的辅食 / 392

几类主要辅食的制作方法 / 393

让宝宝练习咀嚼 / 395

让宝宝学会拿勺子 / 396

给宝宝选一个安全的水杯 / 396

开始学习用杯子喝水 / 397

缓解宝宝的出牙不适 / 398

正确护理宝宝的乳牙 / 398

带宝宝做一次口腔检查 / 399

人工喂养儿开始换Ⅱ段奶粉 / 399

用声音和动作表示大小便 / 399

本阶段计划免疫 / 399

育儿专家忠告 / 400

不要给宝宝多吃甜食 / 400

确保宝宝的爬行安全 / 402

育儿难题详解 / 403

出牙晚是缺钙吗 / 403

家庭早教方案 / 404

从躲避生人到接受生人 / 404

教宝宝学会保护自己 / 404

让宝宝学会控制自己的欲望 / 405

学习连续翻滚 / 405

练习扶物坐起 / 405

练习拉物站起、坐下 / 406

从匍行到爬行 / 406

拉大锯，扯大锯 / 406

学习有准备地松手 / 407

学习伸直食指 / 407

训练手的握力和灵活性 / 407

和玩具娃娃玩藏猫儿 / 408

开始学认身体部位 / 408

学认图卡 / 409

学习用姿势表示语言 / 409

模仿发音，称呼大人 / 409

给宝宝讲故事 / 410

第五节 10~12 个月 / 411

生长发育观察 / 411

体格发育 / 411

感知觉发育 / 411

运动发育 / 411