

中国协和医科大学博士倾情打造

★ 超前一步 领先一生
★ 打造天才宝宝从此开始

最新版
NEW

医学博士
富强◎编著

完美 孕产妇 婴幼儿 护理百科

WanMei
YunChanFu YingYouEr
HuLi Baike

- 这里没有理论的堆砌 空洞的说教
- 有的只是孕妇产妇最关心 最想知道的图解提示

孕育
NO.1

KEPUCHANGXIAOSHU

最贴心的护理技巧
最温馨的专家指导

内蒙古科学技术出版社





完美
孕产妇
育儿
百科

WanMei
YunChanFu YingYouEr
HuLi BaiKe

医学博士
富强◎编著

最新版
NEW



WanMei
YunChanFu YingYouEr
HuLi BaiKe

医学博士
富强◎编著

最新版
NEW

图书在版编目(CIP)数据

完美孕产妇婴幼儿护理百科/富强编著. —赤峰:内蒙古
科学技术出版社, 2008. 10
ISBN 978 - 7 - 5380 - 1758 - 8

I. 完… II. 富… III. ①孕妇—妇幼保健 ②产妇—妇幼保健
③婴幼儿—护理 IV. R715.3 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 150449 号

出版发行:内蒙古科学技术出版社

地 址:赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话:(0476)8224848 8231924

邮购电话:(0476)8231843

邮 编:024000

出 版 人:额敦桑布

组织策划:牧 仁

责任编辑:季文波

封面设计:胡椒工作室

印 刷:赤峰地质宏达印刷有限责任公司

字 数:460 千

开 本:787 × 1000 1/16

印 张:23

版 次:2008 年 11 月第 1 版

印 次:2009 年 1 月第 2 次印刷

定 价:36.80 元

前言

社会总是在人类追求完美的过程中不断地进步着。正因为如此，年轻的夫妇们无不期望生一个健康聪明的宝宝，最好是拥有妈妈漂亮的容貌、爸爸睿智的大脑。然而，对于第一次做爸爸妈妈的人来说，无论是怀孕也好，育儿也好，都是一个全新的未曾尝试的领域，如何才能让孩子集父母的优点于一身，成为父母人生中最完美的“作品”呢？

这就需要年轻的夫妇用你们的爱心、坚韧和耐心去孕育生命，因为无论是怀孕之苦、分娩之痛，还是育儿之累，都是你们必须承受的。完美的生命需要你们用心去创造。

《完美孕产妇婴幼儿护理百科》一书以时间顺序为纲，从怀孕到分娩，从新生儿的护理到婴幼儿养育，分期分步地讲解了新手妈妈最迫切需要知道的事情和一些实用的应对之法。这里没有理论的堆砌、空洞的说教，有的只是孕产妇最关心、最想知道的图解提示；这里没有华丽的词藻、漂亮的包装，有的只是新手妈妈最实用、最贴心的育儿技巧。书中所有的讲解都只有一个目的，就是让新手妈妈从枯燥的理论中解放出来，以一目了然的阐述、最实用的方法和最简单的技巧快乐怀孕、科学育儿，在保护自身健康的同时呵护宝宝健康成长。

本书从爱护妈妈、呵护宝宝的角度出发，力求为围生期的母子送去最贴心的关怀，因为我们深深地知道：“妈妈的身心健康是宝宝健康成长的源泉。”

编者



目录

CONTENTS

第一篇

孕前准备与护理——预约一个聪明的宝宝

一、选择并创造良好的优生环境 18

- 环境污染对优生的影响 18
- 不要在新装修的房屋里怀孕 19
- 防止电磁辐射对胎儿的伤害 19
 - 电 视 19
 - 电 脑 20
 - 电冰箱 20
 - 空 调 20
 - 微波炉 20
 - 电磁炉 20
 - 电热毯 20
 - 电吹风 21
 - 手 机 21
- 孕妇不要吸烟 21

二、做好准妈妈的保健护理 22

- 具备积极的生育态度 22
- 消除不必要的担心心理 23
- 加强自我心理调节有利于怀孕 23
- 保持乐观的情绪 24
- 保证身体健康 24
- 避免预防接种 25

- 孕前将体重调整到最佳状态 26
- 摄取充足的营养 26
- 从孕前开始补充叶酸 27
- 提前换一种避孕方式 27

三、做好准爸爸的保健护理 28

- 准爸爸是优生的男主角 28
- 注意自己的饮食 29
- 吸烟喝酒影响优生 29

四、顺应天时地利人和 30

- 选择最佳受孕环境 30
- 最佳受孕季节 31
- 把握最佳受孕时机 31
 - 从计划怀孕起测量基础体温 31
 - 排卵期前应减少性生活 32
 - 选择生物钟优生法 32
- 怀孕的做爱要求 33
- 准确预测排卵期 33
 - 基础体温法 33
 - 体温测量要点 34
 - 基础体温表使用方法 34
 - 宫颈黏液法 35

应用要点	35
观察宫颈黏液的注意事项	35

五、选择生男生女为优生 36

• 胎儿的性别由什么决定	36
• 利用生男生女法避免伴性遗传病	37
• 夫妻双方需要通力协作	38

第二篇

孕期调养与护理——细心呵护胎宝宝的健康发育

一、怀孕 1 个月 40

你应该知道的真相

• 生命的来历	40
男子射精	40
女子排卵	41
受精	41
着床	41
• 胎宝宝的发育状况	42
• 准妈妈的生理变化	42

你最要注意的调养

• 调整好你的心态	43
• 准妈妈的营养需求	44

必须做好的保健护理

• 不要随使用药	45
• 避免有害胚胎发育的事情	45
• 每天坚持口服叶酸补充剂	46
• 不可洗热水浴或蒸桑拿	46
• 纠正不良生活习惯	46
• 用胎教为宝宝增智	46

如何护理孕期可能出现的不适

• 消除疲倦感	47
• 缓解早孕反应	48
发生妊娠呕吐的应对方法	48
妊娠呕吐者不要禁食	49
早孕反应的饮食调理	49

• 减轻胃灼热	50
• 预防孕早期贫血	51

二、怀孕 2 个月 52

你应该知道的真相

• 胎宝宝的发育状况	52
• 准妈妈的生理变化	53

你最要注意的调养

• 克服孕期的担忧心理	53
• 进行饮食调养	54
维生素 B ₆ 和维生素 B ₁₂ 减轻妊娠反应	54
为预防流产要吃胚芽米以摄取维生素 E	55

你必须做好的保健护理

• 谨慎用药	55
• 妊娠期要注意外阴清洁	56
• 不要暴露在电磁波下	57
• 绝对禁止做下腹 X 线透视	57
• 远离小动物	57
• 做妊娠体操	58
坐的练习	58
脚部运动	58

如何护理孕期可能出现的不适

• 出现异常情况的对策	59
• 预防宫外孕	59
• 预防葡萄胎	60

三、怀孕 3 个月

61

你应该知道的真相

- 胎宝宝的发育状况 61
- 准妈妈的生理变化 62

你最要注意的调养

- 克服孕期的依赖心理 62
- 充分摄取铁质、维生素 C 和蛋白质 63
- 防流产宜多吃绿叶蔬菜 64

你必须做好的保健护理

- 妊娠初期要防感冒 65
- 注意居室卫生 66
- 不要忽视产前检查 67
- 注意牙齿保健 68
- 和宝宝一起享受音乐浴 68

如何护理孕期可能出现的不适

- 怀孕前三个月的阴道出血 69
 - 你不必担心的出血 70
 - 该担忧的出血 70
- 避免流产 71
 - 流产的原因 71
 - 流产的预防 72

四、怀孕 4 个月

73

你应该知道的真相

- 胎宝宝的发育状况 73
- 准妈妈的生理变化 74

你最要注意的调养

- 克服孕期的忧郁心理 75
- 趁机多多摄取营养 76

必须做好的保健护理

- 职业孕妇要注意 77
- 避免染发或烫发 78
- 孕妇穿衣应注意 79
- 不要穿高跟鞋 80
- 孕期沐浴要注意 81

- 沐浴时间不宜太长 82
- 沐浴水温不宜过高 82
- 孕期不宜坐浴 82
- 孕妇饭前饭后不可洗澡 83
- 孕妇洗澡不要用碱性肥皂 83

如何护理孕期可能出现的不适

- 防治牙龈出血 83
- 预防阴道感染 84

五、怀孕 5 个月

85

你应该知道的真相

- 胎宝宝的发育状况 85
- 准妈妈的生理变化 86

你最要注意的调养

- 克服孕期的暴躁心理 86
- 怀孕 5 个月的饮食调养 87

必须做好的保健护理

- 细心呵护乳房 88
 - 擦洗乳头 88
 - 注意保持两乳房大小一致 89
- 外出交通工具选择 89
 - 乘公共汽车 89
 - 骑自行车时多加注意 90
 - 孕妇开车要注意 90
- 孕期可以适度运动 90
- 妊娠期运动要注意 91
- 抓住时机实施胎教 92

如何护理孕期可能出现的不适

- 孕妇小腿抽筋的对策 92
- 阴道炎的防治 93

六、怀孕 6 个月

95

你应该知道的真相

- 胎宝宝的发育状况 95
- 准妈妈的生理变化 96

你最要注意的调养

- 克服孕期的羞怯心理 96

· 怀孕第6个月的饮食调养	97
科学调整饮食	97
妊娠期不要吃得太多	98

必须做好的保健护理

· 孕期应劳逸结合	98
· 日常生活姿势与安全	100
· 应当尽量少做家务活	102
扫除	102
洗衣服	102
做饭	103
买东西	103
踏缝纫机	103

如何护理孕期可能出现的不适

· 防过劳	103
· 防过频过剧烈的性生活	104
· 防过热中暑	104
· 防冷热不当患感冒	105
· 发现自觉症状及时就医	105
· 防受外伤	106

七、怀孕7个月

107

你应该知道的真相

· 胎宝宝的发育状况	107
· 准妈妈的生理变化	108

你最要注意的调养

· 消除孕期的备物心理	109
· 怀孕7个月的饮食调养	109

必须做好的保健护理

· 进行乳房按摩	110
· 纠正凹陷乳头	112
· 预防妊娠纹	114
· 防止孕斑	114
减少日光照射	114
按摩皮肤	115
多吸收维生素	115
不宜浓妆	115

如何护理孕期可能出现的不适

· 减轻腰背痛的方法	115
· 下肢浮肿的防治	116
· 孕妇静脉曲张的防治	116
· 预防早产	116

八、怀孕8个月

118

你应该知道的真相

· 胎宝宝的发育状况	118
· 准妈妈的生理变化	119

你最要注意的调养

· 调整孕期的热切心理	120
· 怀孕8个月的饮食调养	121
适当摄取蛋白质	121
优质蛋白质有清洁血液的效果	121
食用洋葱控制临产前的不安和失眠	122

必须做好的保健护理

· 孕晚期宜注意休息	122
· 选择舒适的姿势	123
· 多和胎儿进行交流	125

如何处理孕期可能出现的不适

· 前置胎盘	125
· 脐带脱垂	126

九、怀孕9个月

127

你应该知道的真相

· 胎宝宝的发育状况	127
· 准妈妈的生理变化	128

你最要注意的调养

· 克服孕期的怀疑心理	128
· 怀孕第9个月的饮食调养	129

必须做好的保健护理

· 孕晚期减轻不适的对策	131
静脉曲张	131
脚部水肿	131
腿部疼痛	131

痛性痉挛	132
胃灼热及失眠	132
气 喘	132
• 正确处理鼻塞和鼻出血	133
• 高龄初产妇的注意要点	133

如何处理孕期可能出现的不适

• 胎位不正	134
膝胸卧位	134
甩臀法	134
反屈姿势法(仰卧垂足位)	135
侧卧位矫正法	135
• 防止静脉曲张	135

十、怀孕 10 个月

136

你应该知道的真相

• 胎宝宝的发育状况	136
• 准妈妈的生理变化	137

你最要注意的调养

• 克服孕期的焦急心理	138
• 为迎接分娩储备体力	139
维生素 C 能保证婴儿的健康	139

感觉身体不舒服时别再勉强自己做饭	139
------------------------	-----

必须做好的保健护理

• 缓解尿频	140
• 防止小腿痉挛	140
• 晚上失眠的心理调节	141
• 分娩姿势的练习	141
下蹲式	141
盘膝坐式	141
• 选择适合你的医院	142
• 准妈妈的注意事项	143
• 预防产前胎头浮动	143
胎头吸引术	143
产钳术	144

如何护理孕期可能出现的不适

• 孕晚期痔疮的防治	144
• 危险信号	145
出 血	145
下腹疼痛	145
痉挛和意识障碍	146
破 水	146

第三篇

轻松分娩护理——全家动员迎接小天使的降临

一、分娩前的准备

148

• 准妈妈的准备	148
• 准爸爸的准备	149
• 为孩子做的准备	150
尿布、尿兜和纸尿裤	150
婴儿卧室条件	151
其他寝具	152
沐浴用品	152

调乳用品	152
衣 着	153

了解分娩征兆

• 即将分娩征兆	154
出现规则的子宫收缩	154
阵 痛	154
见 红	154
破 水	155
• 临产征兆	155

节律性	155
缩复作用	156
对称性	156
极 性	156
• 准备入院待产	157
适时入院的时机	157
应提前住院待产的准妈妈	157

二、选择合适的分娩方式 159

• 剖宫产的利弊	159
• 还是自然分娩好	160

三、分娩进行时 162

• 自然产与医生的配合	162
第一产程	162
第二产程	163
第三产程	165
• 剖宫产时准妈妈的配合	165

四、分娩技巧的运用 167

• 分娩时呼吸技巧的运用	167
第一产程早期	167
第一产程后期	167
过渡阶段	167
第二产程	167
• 减缓疼痛的秘诀	168
腹式深呼吸的运用	168
仰卧腹式深呼吸的方法	168
腹式深呼吸的秘诀	168
腹式深呼吸时辅助动作的运用	169
• 分娩中巧用力	170
仰卧时用力的方法	170
侧卧时用力的方法	171
仰卧时抱住双腿的用力法	171
• 短促呼吸的运用	172

第四篇

月子里的护理——快速恢复你的美丽

一、生产后身体的变化 174

• 生产当天	174
觉得全身精疲力竭	174
颤 抖	174
觉得虚弱	174
• 产后生理体征	175
子 宫	175
阴 部	175
乳 房	175
腹 壁	176
体 重	176

体 温	176
呼吸和脉搏	176
血液循环	176
内分泌	177
泌尿系统	177
• 出现功能异常	177
食 欲	177
出 汗	177
排尿与排便	177
恶 露	177
精神状态	178

二、生产后心理的变化 179

- 既激动又兴奋 179
- 失落感 179
- 想哭 179

三、月子里的生活安排 180

- 在医院内的生活安排 180
- 出院后的生活安排 183
 - 家务事 184
 - 洗澡 184
 - 腹带 184
 - 外出 185
- 月子里的休养条件 185
- 产后注意卧床2周 186
- 产后衣着 186
- 严防洗头着凉 187
- 不要常抱小孩 187
- 产后外阴保健 188
- 注意清洁卫生 189
 - 产后应刷牙、漱口 189
 - 产后洗浴 190
- 产后营养的摄取 190
 - 产后的合理膳食 191
 - 营养对泌乳的影响 192

四、月子里的异常如何护理 194

- 产后腹痛 194
- 产后多汗 194
- 正确对待恶露 195
- 产后恶露不下 196
- 产后恶露不绝 197
- 产后大便难 198
- 产后乳汁自出 199
- 谨防月子病 200

五、产后塑体瘦身 202

- 改善你臃肿的体形 202
- 产后瘦身计划 203
- 做产褥操 203
 - 产后第1天的产褥操 204
 - 产后第2天的产褥操 205
 - 产后第3天的产褥操 206
 - 产后第4~5天的产褥操 206
 - 产后第6~7天的产褥操 207
- 局部瘦身操 208
 - 产褥运动 208
 - 健胸运动 208
 - 向下垂的臀部说再见 210
 - 雕塑出修长的大腿 211
 - 塑造出细细的小蛮腰 212
- 剖宫产后的体形恢复 213
 - 简单收腹运动 213
 - 仰卧起坐练习腹肌 214
 - 呼吸练侧腹肌 214
 - 转身练内外斜肌 214



第五篇

0~1岁宝宝的护理——做一个称职的新妈妈

一、新生儿护理

216

你应该了解的宝宝发育状况

- 生长发育指标 216
- 新生儿的正常体温 216
- 新生儿的睡眠 217
- 新生儿的视觉 217
- 新生儿的听觉 217
- 新生儿的触觉 218
- 新生儿与大人的沟通 218
- 新生儿大便 219
- 新生儿一日尿量 219

你必须做好宝宝的吃、穿、睡护理

- 纯母乳喂养能满足婴儿需要 220
 - 母乳喂养的益处 220
 - 做好母乳喂养的准备 221
 - 正确进行初乳喂养 221
 - 做好排乳反射准备 222
 - 掌握婴儿觅乳反射 222
 - 正确抱持婴儿哺乳 222
 - 做好母婴哺乳配合 223
 - 掌握婴儿需要的乳量 223
 - 两侧乳房轮流哺乳 224
 - 哺乳不可拉动乳房 224
 - 把握母乳喂养次数 224
 - 夜间的哺乳 225
- 人工喂养的方法 225
- 人工喂养要注意的问题 226
- 正确抱法 226
- 放下抱着的婴儿 227

- 正确包裹法 228
- 给宝宝穿衣服的方法 228
- 给新生儿垫尿布的方法 230
- 训练婴儿良好的睡眠习惯 232
- 新生儿睡眠不安时的护理 234
- 新生儿脐带的护理 234
- 护理宝宝的眼、耳、口、鼻 235
 - 眼睛护理 235
 - 耳部护理 235
 - 口腔护理 236
 - 鼻腔护理 236

你要特别注重宝宝的智能训练

- 新生儿听觉能力训练游戏 237
 - 给宝宝听音乐 237
 - 和宝宝讲话 237
- 新生儿视觉能力训练游戏 237
 - 光亮训练 237
 - 明暗训练 238
- 新生儿触觉能力训练游戏 238
 - 抓握能力训练 238
 - 触觉能力训练 238
- 新生儿视觉训练游戏 239

时刻注意宝宝的健康与安全护理

- 新生儿要注射卡介苗 240
- 新生儿要注射乙肝疫苗 241
- 预防新生儿感染 241
- 新生儿黄疸的预防与护理 242
- 新生儿低血钙症的预防与护理 243
- 新生儿湿肺症的预防与护理 244
- 新生儿肺炎的预防与护理 244

新生儿感染性肺炎	244
吸入性肺炎	244
• 新生儿发热的预防与护理	245
• 新生儿呕吐的预防与护理	246

二、1~3个月宝宝的护理 248

你应该了解的宝宝发育状况

满月	248
第2个月	248
第3个月	248

你必须做好宝宝的吃、穿、睡护理

• 母乳喂养的特殊情况及处理方法	249
婴儿拒绝吸奶	249
婴儿哺乳时睡着	249
婴儿喂哺时惊跳	249
婴儿喂哺时咬乳	250
防止婴儿吐奶	250
母乳喂食不足	250
婴儿喂食过量	250
• 母亲生病后的婴儿喂养方法	250
• 乳母患乙肝或乳腺炎的喂养	251
乳母患乙肝的喂养	251
乳母患乳腺炎的喂养	252
• 配制婴儿奶食品	252
• 为婴儿正确穿衣	254
穿衣的学问	254
换衣原则	254
• 婴儿的清洁卫生	255
理发	255
减少鼻塞	256
清除耳屎	256
清除头上乳痂	256
轻轻抹去胎脂	257
• 给婴儿洗澡的方法	257
• 给婴儿洗澡应注意	259
• 为婴儿选择良好的睡觉姿势	260
选择合适的枕头	260

培养睡眠姿势	260
• 宝宝的睡眠须知	261
睡眠时间	261
睡眠环境	261
睡眠规律	261
• 把大小便的技巧	262

你要特别注重宝宝的智能训练

• 动作能力训练游戏	262
抬头	262
翻翻身	263
• 听觉能力训练游戏	263
转头	263
响铃	264
• 视觉能力训练游戏	264
• 触觉能力训练游戏	265
照镜子	265
够物抓握	265
• 感觉能力训练游戏	265
抓玩具	265
握手指	266

时刻注意宝宝的健康与安全护理

• 婴儿要多晒太阳	266
• 保护婴儿眼睛和耳朵	266
保护婴儿的眼睛	266
保护婴儿的耳朵	267
• 预防克汀病	268
• 宝宝湿疹	268
• 预防窒息	269
• 给宝宝喂药的技巧	269

三、4~6个月宝宝的护理 270

你应该了解的宝宝发育状况

第4个月	270
第5个月	270
第6个月	270

你必须做好宝宝的吃、穿、睡护理

• 坚持母乳喂养	271
----------------	-----

• 挤乳喂养时需注意	271
• 适时添加辅食	274
• 不要强行制止婴儿哭	274
• 婴儿日光浴和盆浴的方法	275
婴儿日光浴	275
婴儿盆浴	276
• 婴儿手推车的使用	277
• 宝宝的户外睡眠	278

你要特别注重宝宝的智能训练

• 动作能力训练游戏	279
用手撑起	279
拉 坐	279
• 视觉能力训练游戏	280
• 听觉能力训练游戏	280
响声从何处来	280
听音找物	280
• 语言能力训练游戏	281
抓握玩具	281
看画片	281
模仿发音	281
• 社交能力训练游戏	282
照镜子	282
捉迷藏	282

时刻注意宝宝的健康与安全护理

• 正确保护婴儿的乳牙	282
保护乳牙	282
婴儿乳牙萌出后的护理	283
• 食物过敏的预防	284
• 感冒的防治	284
主要症状	284
防治与护理	284
• 颈部糜烂的防治	285

四、7~9个月宝宝的护理 286

你应该了解的宝宝发育状况

第7个月	286
------------	-----

第8个月	286
第9个月	286

你必须做好宝宝的吃、穿、睡护理

• 断奶方法	287
• 断奶辅食期	288
• 不要给婴儿穿得太暖	288
• 不要给孩子盖厚被子	289
• 培养婴儿坐盆的习惯	289
• 培养婴儿生活习惯	289
大 便	289
按时吃和睡	290

你要特别注重宝宝的智能训练

• 教婴幼儿开始说话	290
• 动作能力训练游戏	291
练习独坐	291
翻身取物	291
站立运动	291
• 手眼协调能力训练游戏	292
捏糖丸	292
拾 物	292
• 听觉能力训练游戏	293
听音找物	293
锅碗瓢盆交响曲	293
• 视觉能力训练游戏	293
• 情感培育训练游戏	294
骑大马	294
碰碰头	294
• 社交能力训练游戏	295
学习挥手、拱手动作	295
“谢谢”、“再见”	295
时刻注意宝宝的健康与安全护理	295
纠正牙齿发育期的不良习惯	295
预防宝宝斜视	296
急 疹	297
麻 疹	297
主要症状	297

防治与护理	298
• 手足口病	298
预防小儿手足口病	299
手足口病的家庭护理	299

五、10~12个月宝宝的护理 300

你应该了解的宝宝的发育状况

第10个月	300
第11个月	300
第12个月	300

你必须做好宝宝的吃、穿、睡护理

• 开始制订断母乳计划	301
• 宝宝断奶后的合理膳食	301
• 10个月后会逐步将辅食变为主食	302
• 为宝宝安排合理的生活	303
• 小儿不宜穿开裆裤	303
• 训练宝宝穿衣、盥洗	304
• 保证宝宝充足的睡眠	304

你要特别注重宝宝的智能训练

• 教婴儿学会走路	305
宝宝为何走路摇摇晃晃	305
走路与多种因素有关	306
• 语言能力训练游戏	306

教读字词	306
用一个音表示要求	306
• 教唱儿歌2首	307
• 听觉能力训练游戏	307
听音乐取放物	307
辨别声音	307
• 感觉能力训练游戏	308
打开套杯盖	308
小狗有什么	308
• 技能水平训练游戏	308
拍手	308
搭积木、滚皮球	309

时刻注意宝宝的健康与安全护理

• 让婴儿有洁白健康的牙齿	310
• 百日咳	310
主要症状	310
防治与护理	310
• 腹 泻	311
主要症状	311
防 治	311
• 宝宝不能常吃小中药	312
• 不要滥用抗生素	312

第六篇

1~3岁宝宝的护理——做好孩子的启蒙老师

一、13~18个月宝宝的护理 314

你应该了解的宝宝发育状况

男 童	314
女 童	314

你必须做好宝宝的吃、穿、睡护理

• 1岁后宝宝的喂养	314
------------------	-----

• 进行营养调配	315
• 合理摄入脂肪食品	316
• 调教宝宝自己吃饭	317
• 指导孩子使用餐具	317
• 宝宝衣着式样	318
• 怎样对付宝宝打妈妈	319

你要特别注重宝宝的智能训练

- 动作能力训练游戏 320
 - 会不会倒退走 320
 - 玩大积木 320
 - 玩拖拉玩具 321
- 语言能力训练游戏 321
- 记忆能力训练游戏 322
 - 比多少 322
 - 猜声音 322
- 想象能力训练游戏 323
 - 玩泥 323
 - 开火车 323
- 情感能力训练游戏 323
 - 给洋娃娃喂饭 323
 - 分享食物和玩具 324

时刻注意宝宝的健康与安全护理

- 婴幼儿心脏病 324
 - 主要症状 324
 - 防治与护理 324
- 防治寄生虫的方法 325
 - 防治蛲虫 325
 - 防治蛔虫 326
- 乳牙萌出过晚的原因 326
- 预防幼儿肘部脱位 327

二、19~24个月宝宝的护理 328

你应该了解的宝宝发育状况

- 男 童 328
- 女 童 328

你必须做好宝宝的吃、穿、睡护理

- 幼儿的饮食安排 329
- 为宝宝选用有益健康的筷子 330
- 养成饮水的习惯 330
- 让宝宝健康地过夏天 331
- 给宝宝穿衣要合适 332

- 幼儿要穿满裆裤 332
- 让宝宝养成良好的睡眠习惯 333
- 防止宝宝踢被子 334

你要特别注重宝宝的智能训练

- 体能训练游戏 335
 - 表演操 335
 - 跳跃击球 335
 - 玩皮球 336
- 智商训练游戏 336
 - 对应游戏 336
 - 扑克牌游戏 336
- 情商训练游戏 337
 - 区分早上和晚上 337
 - 模仿操 337
 - 看图书讲故事 338

时刻注意宝宝的健康与安全护理

- 口角炎 338
 - 病 因 338
 - 防治与护理 338
- 肥胖症 339
 - 防治与护理 339
 - 预防肥胖 339
- 热暑症的防治 340
 - 症 状 340
 - 预防方法 340
- 当心小儿的“嗜异症” 341

三、25~30个月宝宝的护理 342

你应该了解的宝宝发育状况

- 身体发育 342
- 你必须做好宝宝的吃、穿、睡护理
 - 养成良好的饮食习惯 342
 - 孩子不爱喝奶的应对 343
 - 孩子营养不良 344
 - 注意不要滥用营养品 345