

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕·分娩·育儿大百科/董玉贞编著.—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5381-7968-2

I. ①怀... II. ①董... 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. ①R715.3②R714.3③R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第054673号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁星海彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm×236mm

印 张: 26.25

字 数: 580千字

出版时间: 2013年5月第1版

印刷时间: 2013年5月第1次印刷

责任编辑: 寿亚荷 凌 敏

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 袁 舒

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5381-7968-2

定 价: 48.00元

联系电话: 024-23284363

邮购热线: 024-23284502

目 录

第一篇 妊娠篇

1 准备怀孕

准爸妈要了解的数字

和您的伴侣一起畅想有宝宝的生活

快乐育儿，从怀孕时就要做好准备

调查 怀孕后妈妈们的心情

愉快而顺利地分娩

怀孕不是生病但也是有风险的

只要你想顺产，就可以得到令您满意的分娩

母婴同室是亲情育儿的开始

我怀孕了

做一个周全的孕前计划

先买1盒试纸测测吧

身体和心理都接受怀孕这件事

怀孕前应该了解的知识

生命的起源——精子和卵子

生育宝宝的最佳月份

生育宝宝的最佳年龄

增加怀孕机会的体位

自测排卵高峰期

怎样根据末次月经推算孕周数

孕期的身体变化

从怀孕开始就要注意胎内环境

导致宝宝先天异常的外因

宝宝性别的决定因素

双胞胎和三胞胎

高龄初产也不必太过担心

子宫到底是个什么样的地方

准妈妈要提前服用叶酸

准爸妈受孕前要少吃以下食物

小贴士

优生优育知多少

为什么会有出生缺陷

引起出生缺陷的因素

不宜怀孕的情况

需要延迟怀孕的状况

母子血型不合会引起新生儿溶血症

孕前需要做的检查

确定妊娠的检查

验孕纸可以确诊怀孕吗

第一次到妇产科都会做什么检查

超声确诊是最准确的

不要过分担心以前流产的影响

立卡

准妈妈需要了解的染色体知识

2 怀胎十月

调查 怀孕期间，丈夫为你做了什么？你希望他帮你做些什么？

第1个月（1～4周）

受精卵着床就是妊娠的开始

大多数人在怀孕第1个月没什么自觉症状

在受精的瞬间宝宝的性别已经被决定了

准妈妈生活指南

孕期要远离电磁辐射

孕1个月妈妈的饮食指南

孕妇饮食宜忌

第2个月（5～8周）

妈妈的身体变化

写给爸爸：老婆怀孕了，要祝福一下

宝宝的大小

受精后40天是宝宝器官发育的关键时期

到医院接受初次检查

这个时期最容易流产

流产的预防措施以及流产后的注意事项

孕妇记事本

小贴士

孕2个月给准妈妈一个良好的居住环境

孕2个月妈妈的饮食指南

孕妇饮食宜忌

孕2个月的胎教

第3个月（9～12周）

妈妈的身体变化

宝宝的大小

孕妇记事本

这段时间不要勉强做家务，力求平安度过孕吐期

定期产检

写给爸爸：帮一帮孕吐的妈妈

通过超声确定宝宝的健康状态

孕3个月准妈妈生活指南

孕3个月准妈妈的饮食指南

孕3个月胎教方案

孕3个月产检项目

第4个月（13～16周）

妈妈的身体变化

宝宝的大小

体重以每个月增加1千克为标准

饮食上要防止贫血和便秘，有蛀牙要及早治疗

孕4个月准妈妈生活指南

写给爸爸：你了解产前诊断吗

孕4个月准妈妈的饮食指南

小贴士

孕4个月胎教方案

孕4个月产检项目

第5个月（17～20周）

妈妈的身体变化

宝宝的大小

适度地进行体育运动

写给爸爸：通过超声影像看看宝宝，参加爸爸学习班

钙的需求量增加了

小贴士

孕5个月准妈妈生活指南

孕妇记事本

孕5个月准妈妈的饮食指南

孕5个月胎教方案

孕5个月产检项目

第6个月（21～24周）

妈妈的身体变化

宝宝的大小

宝宝的听力已经很发达了，多和他说话吧

开始乳头按摩，做孕妇体操

参加妈妈学习班，多交朋友

写给爸爸：爸爸要戒烟，要避免剧烈的性生活

孕6个月准妈妈生活指南

孕6个月准妈妈的饮食指南

小贴士

孕6个月胎教方案

孕6个月产检项目

第7个月（25～28周）

妈妈的身体变化

宝宝的大小

注意预防早产

预防过胖和贫血

职场准妈妈做好交接准备工作

孕7个月准妈妈生活指南

小贴士

孕7个月准妈妈的饮食指南

写给爸爸：和妈妈一起做点她爱吃的饭菜吧

孕7个月产检项目

孕7个月胎教方案

第8个月（29～32周）

妈妈的身体变化

宝宝的大小

准备婴儿用品

预防妊娠期高血压疾病

让自己睡得安稳一些

小贴士

孕8个月准妈妈生活指南

孕8个月准妈妈的饮食指南

孕8个月产检项目

孕8个月胎教方案

第9个月（33～36周）

妈妈的身体变化

宝宝的大小

写给爸爸：好好安慰妈妈，做好分娩的准备工作

你做好分娩的准备了吗

想回家乡分娩的人，在怀孕第34周之前就应该回去了

孕9个月准妈妈生活指南

小贴士

孕9个月准妈妈的饮食指南

孕9个月产检项目

孕9个月胎教方案

孕妇记事本

第10个月（37～40周）

妈妈的身体变化

宝宝的大小

预产期前3周还可以过和往常一样的生活

做好分娩前的各项准备

阵痛开始了也不要害怕

写给爸爸：爸爸随时做好准备，并确定自己能够帮助妈妈做好呼吸法

孕10个月准妈妈生活指南

小贴士

孕10个月准妈妈饮食指南

孕10个月产检项目

孕10个月胎教方案

3 孕期话题

调查 准妈妈们的不安因素

定期接受产前检查

每次产检的频率和检查项目

怎样和医生交流

孕期可能出现异常的检查项目

参加妈妈学习班

哪里举办妈妈学习班

学习班里都教些什么

和准爸爸一起参加学习班

学习之后，紧张的心情减轻了

妈妈学习班都能学些什么

不明白的地方赶紧问

写给爸爸：和准妈妈一起参加学习班

分娩室是什么地方

妊娠期疾病

心脏病

过敏性体质

哮喘

糖尿病

肾脏病

甲状腺功能亢进和甲状腺功能低下

高血压

低血压

癫痫

小贴士 服药对宝宝有不良影响吗

子宫肌瘤

卵巢肿物

子宫畸形

小贴士

如果患有传染性疾病

风疹

乙型肝炎

衣原体感染

B组溶血性链球菌感染

苹果病（传染性红斑）

其他传染病

小贴士 怀孕时容易患膀胱炎，但对宝宝没影响

如果患有性病

衣原体感染

滴虫性阴道炎

生殖器疱疹

淋病

梅毒

艾滋病

小贴士

孕期日常生活

体育运动

旅行

驾车

乘飞机

牙齿护理

温泉

喝咖啡

小贴士 孕妇的胸罩要选棉质的，且不能太紧

吸烟

饮酒

营养胶囊

便秘

高跟鞋

皮肤护理

发型

使用电脑

拎重物

小贴士 怀孕期间尽量不要做X线检查也不要接种疫苗

孕期常见问题及解答

对怀孕、分娩、育儿的不安

关于伴侣

孕期性生活

准爸爸能做的事

怀孕初期学做家务事

怀孕中期一起旅行、看电影

怀孕后期准爸爸就要登场了

马上就要生了，你做好住院的准备了吗

初学者家务事入门

职场准妈妈的规划

把自己产后想继续工作的想法告诉周围人

提前了解保护孕妇的相关法律

职场妈妈产前产后该做些什么

怀孕期间做好自己的工作

提前确定有人可以帮你带孩子

最可信赖的人是你的丈夫

小贴士 怀孕、分娩需要些什么东西

4 怀孕期间的饮食生活

防止热量摄取过剩

积极地摄取以下营养成分

过多摄取食盐会导致水肿和妊娠期高血压疾病

如何看待方便食品和零食

调查 对已生育的妈妈们的问卷调查

孕期应该吃什么、吃多少

过胖是难产的原因之一，会给妈妈和宝宝带来很大的危险

过胖会导致妊娠期高血压疾病等并发症

哪些食品的热量低且营养均衡

在饮食上下点工夫并不是难事

合理补充叶酸

怀孕哺乳期的营养需求量

妊娠饮食Q&A

控制体重的饮食要点

调查 你在控制体重上下了哪些工夫？

选择脂肪少的肉类，烹饪时尽量去除脂肪

鸡蛋和豆腐的营养丰富，再加点蔬菜就是最好的菜谱

控制高热量的油脂类食品

在米饭和面类食品中多加点其他材料

加大食物的体积可以增加饱腹感

炸东西时，要少炸一会，而且外皮尽量要薄

多吃海产品

让蔬菜的热量变得更低的凉拌蒸茄子（204千焦）

小贴士 预防过胖的菜谱【原材料为2人份，（ ）内的热量为1人份】

控制盐分摄入的饮食要点

常见食物含盐量

控制盐分摄入的方法

控制盐分摄入的菜谱【材料分2人份，（ ）内的热量和盐分为1人份】

多吃富含膳食纤维的食物和奶酪可以预防和治疗便秘

缓解便秘的菜谱【材料为2人份，（ ）内的热量分为1人份】

预防贫血的饮食要点

补铁的方法

富含铁质的食品

增加铁摄入的菜谱【材料分2人份，（ ）内的热量和含铁量为1份】

高钙饮食要点

高钙食品的含钙量

补钙的方法

富含钙质的食谱【材料为2人份，（ ）内为热量和1人份的钙质】

5 怀孕期间的异常表现

怀孕后身体难免有些异常，应该有心理准备

孕期生活的两个转折点：12周和22周

调查 准妈妈最常见的三大麻烦

孕期异常

先兆流产

流产

宫外孕

葡萄胎

小贴士 外阴瘙痒和白带呈白色豆腐渣样时应该想到孕期容易患念珠菌性阴道炎

早产、先兆早产

前置胎盘

胎盘早剥

小贴士：预防早产至关重

羊水量异常

妊娠期高血压疾病

早孕反应

妊娠剧吐

宫颈口松弛症

静脉瘤

前期破水

贫血

小贴士 孕期的感冒

超重

尿糖

倒产

妈妈总担心宝宝的一些问题

宝宝的大小

胎动的多少和强弱

肚子的大小

有点让人担心的孕期异常

鼻出血、牙龈出血

鼻炎

便秘、痔疮

妊娠性湿疹

困倦

失眠

腰疼

心慌、气短

胃灼热、胃部不适

尿频

妊娠纹

头疼

手麻痹

腿抽筋

皮肤粗糙、色斑、雀斑

第二篇 分娩篇

1 为分娩做准备

调查 你是如何面对分娩时不安情绪的

提早做准备

面临怀孕、分娩和育儿要准备些什么东西好呢

做一个善于理财的妈妈

护理乳房

孕妇用品的准备

孕妇装

鞋

睡衣

胸罩、内裤

宝宝用品的准备

分娩前需要准备的东西

分娩后需要用到的东西

分娩后可能用到的东西

分娩前的计划和准备

选择适合的分娩方式

采取哪种方式与宝宝见面

住院用品的准备

办理住院手续需要的东西

住院时需要用到的东西

如果准备了，会觉得很方便的物品

出院时用到的东西

为母乳喂养做准备

乳头的自身状态对于哺乳很重要

乳房按摩可以促进血液循环

通过做家务和游泳活动身体

各种形状的乳头

乳房的按摩

调查 你是丈夫陪产的吗？选择丈夫陪产的理由是什么？

选择医院的要素

离家的远近

医院的口碑如何

是母婴同室还是母婴分室

是否有急救医疗措施

费用是多少

可选择产科医院的种类

综合医院

妇产科专科医院

私人医院

分娩方式

你自己想怎么生

顺产的各种辅助方法

调查 准妈妈们都选择什么样的分娩方式

迎接宝宝

选择母婴同室

混间和单间各有优点

学学怎样育儿，尤其是哺乳方法

调查 妈妈们都选择母婴同室还是分室，混间还是单间

顺产的姿势、训练和呼吸法

首先从简单的孕妇体操开始

简单的孕妇体操

锻炼腹肌

晃动骨盆

小贴士 注意平时的姿势

缓解腰疼、促进顺产的孕妇体操

蝶泳姿势——使骨盆变得柔软

伸展体操——最大限度地抻开骨盆、锻炼盆底肌肉

突然收缩肛门括约肌的体操

匍匐姿势——缓解腰疼

模仿猫的姿势——缓解后背疼痛

利用墙壁伸展髋关节

小贴士 分娩假想训练

为了顺利分娩应该练习放松

基本放松姿势

触摸放松法

开始练习呼吸法

呼吸法练习的基本模式

阵痛开始时的腹式深呼吸（阵痛间歇为6～10分钟时）

阵痛加剧→嘿—呼—呼吸（阵痛间歇为2～4分钟时）

阵痛波越来越频→嘿、嘿、呼——式或深吸（阵痛间歇为30～90秒时）

告诉你使劲的时候要用力地吸气

宝宝的头露出来的时候→短促呼吸

阵痛时可以让让人舒服一点儿的姿势

阵痛时的基本姿势

阵痛间歇期姿势变换

分娩时的姿势

小贴士 孕期游泳可以使心情好起来

当预产期临近的时候

生产先兆

做好联络表

和老公做好住院期间的生活安排

充满自信地迎接分娩

保证充分的睡眠和营养均衡

过了预产期还没生也不必太担心

在预产期后的2周内出生均属于正常

写给爸爸：你做好陪产的准备了吗

2 出生

调查 对前辈妈妈进行的问卷调查

预产期就在眼前

齐心协力度过分娩

从分娩开始到胎儿娩出

分娩的先兆

见红

阵痛

破水

你了解分娩的先兆吗

第一产程（准备期）

马上就要住院了

第一产程（准备期）阵痛情况和妈妈身体的变化

第一产程（进展期）

分娩准备室（待产室）

第一产程（进展期）阵痛情况和妈妈身体的变化

第一产程（极期）

分娩准备室（待产室）

第一产期（极期）阵痛情况和妈妈身体的变化

宝宝出生前妈妈和宝宝的状况

第二产程（娩出期）

从宫口开全到宝宝出生

小贴士 你知道关于分娩高潮的事吗

第三产程

第三产程轻微的阵痛（后产程）情况和妈妈身体的变化

小贴士 你了解分娩刚结束后的事情吗

分娩室

你了解分娩刚结束后的事情吗

你知道袋鼠式照顾吗

对分娩后的妈妈进行的处置

你知道吗？有一件事只有妈妈才能做——捐献脐带血

分娩后对宝宝进行的处置和检查

分娩后要让妈妈得到充分的休息

给宝宝做检查

写给爸爸：好好地慰劳一下产后的妈妈

分娩过程中的常规处置

灌肠

备皮

导尿

输液

宝宝怎么也生不出来时如何处置

会阴切开

产钳分娩

吸引分娩

人工破膜

宫缩弱时的处理方法

促宫缩药

各种诱发分娩的方法

剖宫产

什么时候需要剖宫产

如何进行剖宫产

住院期间的生活

下次分娩还需要剖宫产吗

如果宝宝是早产儿

早产儿是指出生时体重低且器官功能发育不成熟的宝宝

保育箱中的环境与母体中的环境类似

妈妈出院后也可以把母乳送到医院喂养宝宝

NICU挽救了许多宝宝的生命

早产儿疾病

3 产后的妈妈和宝宝

住院过程中该做些什么呢

这段时期要完全依靠爸爸了

产褥期妈妈应该注意些什么呢

调查 住院期间丈夫做了哪些对你有帮助的事？你希望他为你做些什么

住院期间妈妈和宝宝的生活

住院第1天（分娩当天）

住院第2天

住院第3～4天

住院第5～6天

住院第7天

产褥体操

上下活动肩膀

足部体操

运动腹肌

骨盆体操

新生儿所要接受的检查

每天的健康检查和黄疸检查

先天性代谢异常和内分泌异常的初筛实验

新生儿疾病

新生儿黄疸

新生儿窒息

分娩骨折

新生儿黑便症

产瘤

头颅血肿

颅内血肿

脐部肉芽肿

产后妈妈身体的不适

妈妈的身体变化

产后的不适

缓解腰痛的体操和按摩图

你的外形恢复了吗

如何坐月子

出院后妈妈和宝宝的一天

应该多注意一下自己的身体，如果觉得累了就休息

在恶露变成黄色以后就可以洗澡了

满月的时候和宝宝一起进行健康检查

有的妈妈可能在产后第2个月就月经来潮了

在恢复性生活之前要确定避孕方式

写给爸爸

性生活觉得痛的时候不要勉强

避孕工具的使用方法

写给爸爸

爸爸的工作

第三篇 育儿篇

欢迎来到我家

初为人父人母

满怀爱心地对待宝宝是育儿的秘诀

小家庭中爸爸也是育儿生活中不可缺少的主力干将

如果遇到了麻烦可以向专家或者其他母亲求救

1 照顾宝宝的每一天

调查 育儿过程中爸爸做了些什么

如果宝宝哭了

饿了、尿了、困了宝宝都会哭

如果宝宝在半夜突然哭了起来，那爸爸妈妈只好一起哄了

如果宝宝的哭法和平时不一样，同时又出现了其他症状应该引起妈妈的注意

关于宝宝的哭Q&A

宝宝为什么哭

如何抱和背宝宝

在宝宝的头还抬不起来的时候应该温柔地横抱宝宝

在宝宝的头能抬起来之后就可以背着宝宝了，时间以1～2小时为宜

宝宝本应该喜欢被别人抱着，为什么也有讨厌被抱着的宝宝

如何抱宝宝Q&A

抱和背宝宝的方法

母乳喂养

母乳营养均衡、富含免疫物质，母乳喂养还可加深母子感情

初乳要尽可能在出生后30分钟以内喂给宝宝

宝宝想吃就让他吃个够

为了哺乳，要多吃些营养均衡的食物

正确的哺乳方法

不要马上断定母乳不足，努力调整乳房的状态

写给爸爸：妈妈不能喂奶的时候，爸爸要给宝宝喂冷冻母乳

母乳、奶粉的烦恼

哺乳Q&A

奶粉——确定母乳不足时放心地使用

怎么也做不到母乳喂养时要换个心态采用混合喂养

产后1个月内，喂奶粉的同时也要让宝宝吸吮乳头

选择适合宝宝的奶粉和奶嘴

哺乳用具

小贴士 哺乳期铁缺乏对妈妈宝宝均有影响

冲奶粉的方法及奶瓶的保养

换尿布

尿布要勤换

在换尿布时要检查大便和皮肤的情况

如果屁股起了斑疹，要经常清洗充分干燥

换尿布的方法

给宝宝洗澡

3个月前使用宝宝浴床，洗10~15分钟为宜

在浴缸里洗澡，要注意不能让宝宝溺水或摔倒

清理耳朵和鼻子的时候不要用棉棒

方便洗澡的用具

洗澡的方法

宝宝也需要做“保养”

洗澡和保养Q&A

衣服的选择和穿着方法

质地以纯棉为宜，选择穿脱方便的衣服

给宝宝穿脱衣服的方法

衣服的选择方法

鞋子的选择方法

营造育儿环境

被褥要用稍硬一些的，让宝宝在安全的地方睡觉

保持适宜的温度和湿度，适时换气

小贴士 建立“白天亮、晚上暗”的基本环境，有意识地给宝宝养成生活规律

布置宝宝的房间

带宝宝快乐出行

满月后开始逐渐增加在室外活动的时间

驾车带宝宝时要使用儿童座

使用婴儿座的4个注意事项

写给爸爸：和宝宝一起散步怎么还需要体力呢？

和宝宝一起外出

防止意外是妈妈爸爸的重要工作

对于宝宝来说，家里也充满了危险

在事故发生前采取各种预防措施是十分重要的

半数以上的婴幼儿意外事故发生在家中

防止意外的小工具

不同年龄的宝宝在室内容易发生意外的预防要点

意外事故和损伤的应急处置

误食

头部撞伤

喉咙和气管异物阻塞

跌倒后撞掉牙齿

身体局部猛烈撞伤

受伤出血

指甲剥离

骨折、扭伤

流鼻血

手指被挤压

耳朵内进异物

眼睛内进入异物

中暑了

触电

烫伤

虫类叮咬

2 宝宝的养育方法

调查 不同的宝宝个性不同，发育的状态也有早有晚，各自不同，你对宝宝的成长有何担心？

0~1个月（新生儿）宝宝的养育方法

身高、体重的增加方式

宝宝的变化

婴儿出生时即具有的先天性反射

妈妈和爸爸的育儿计划

哺乳

排尿、排便

小贴士 哺乳的小窍门

睡眠

沉默宝宝

写给爸爸：爸爸在产后1个月内可以做的事情

玩耍

和宝宝一起玩耍

写给爸爸：首先尝试给宝宝洗澡、换尿布

健康检查GO！1个月时健康检查

0～1个月Q&A

1～3个月宝宝的养育方法

宝宝的变化

妈妈和爸爸的育儿计划

哺乳、奶粉

排尿、排便

小贴士 婴幼儿猝死综合征（S-DS）

睡眠

玩耍

小贴士 用儿童嘴预防宝宝误食

和宝宝一起玩耍

健康检查GO！3～4个月时的健康检查

小贴士 玩具的选择

1～3个月Q&A

3～6个月宝宝的养育方法

宝宝的变化

睡眠

排尿、排便

玩耍

小贴士 宝宝半夜啼哭怎么办

饮食

和宝宝一起玩耍

健康检查GO! 6~7个月时健康检查

3~6个月Q&A

6~9个月宝宝的养育方法

宝宝的变化

排尿、排便

睡眠

饮食

玩耍

和宝宝一起玩耍

健康检查GO! 9~10个月时的健康检查

6~9个月Q&A

9～12个月宝宝的养育方法

宝宝的变化

睡眠

排尿、排便

饮食

玩耍

和宝宝一起玩耍

9～12个月Q&A

1～1岁半宝宝的养育方法

宝宝的变化

饮食

排尿、排便

睡眠

玩耍

和宝宝一起玩耍

健康检查GO！1岁半时健康检查

1岁半至2岁宝宝的养育方法

宝宝的变化

饮食

排尿、排便

玩耍

和宝宝一起玩耍

小贴士 孪生子女的养育

2~3岁宝宝的养育方法

宝宝的变化

饮食

排尿、排便

健康检查GO! 3岁时健康检查

玩耍

和宝宝一起玩耍

3 制作辅食第一步

调查 宝宝喜欢吃的辅食食谱

宝宝会不会吃呢? ——最初的辅食

宝宝2~3个月后做添加辅食的准备

一旦看到宝宝流露出想吃的表情就可以开始添加辅食了

配合宝宝的步调，轻松地准备辅食

添加辅食成功的关键在于宝宝能够“愉快地吃”

辅食的制作方法

何谓“辅食”

辅食可以补充母乳和乳制品所不能提供的营养

辅食可以锻炼宝宝的咀嚼能力

辅食可以使宝宝尝试各种滋味，体验丰富的味道

妈妈爸爸也借此机会检查一下以往的饮食吧

辅食制作的基本方法

初期——完结期辅食的添加方法

初期（5～6个月）要点

中期（7～8个月）要点

后期（9～11个月）要点

完结期（1～1岁半）要点

宝宝的均衡饮食

三大类主要食品

保证饮食均衡的要点

为宝宝准备含铁丰富的食物

补铁菜谱

宝宝饮食Q&A

愉快地制作辅食

选用婴儿食品

一般的食品也可以作为简单辅食的原料

熟练运用身边便利的烹调用具

自制辅食的简单调制

从大人的饭菜中分出宝宝的辅食可大大提高烹调速度

正餐的食物配搭要顾及到宝宝的需要

下列成人食品什么时候可以给宝宝吃呢

从妈妈爸爸的饭菜中分给宝宝的具体例子

宝宝生病时的辅食

4 生活习惯和教育方式

调查 育儿过程中的担心和不满

教宝宝学会洗漱

洗脸

洗手

漱口

刷牙

盆浴

搓澡

洗头发

教宝宝学会穿、脱衣服

穿内裤

穿T恤

穿裤子

扣纽扣

教宝宝学会吃饭

1岁的时候

1岁半的时候

2岁的时候

3岁的时候

向宝宝灌输安全意识

在室内

在户外

外出教育

乘车

购物

公共场所

别人家里

培养良好的睡眠习惯

生活规律与睡眠时间

睡眠习惯

宝宝什么时候可以单独睡觉呢

培养孩子做家务的习惯

整理房间

帮忙做家务

学会上厕所

如厕训练第一步

如厕训练要诀

如厕训练过程

教养Q&A

5 婴幼儿疾病预防及护理

不同年龄阶段易患的疾病与症状特征

病前积极预防，患病后给予细心的家庭护理

调查 你们有家庭医生吗？你是怎样发现宝宝得病的

宝宝用药、检查早知道

疾病大都是可以自愈的

在哪种情况下必须做检查

检查是怎样进行的

急救箱的组成与用药方法

预防接种

疫苗的种类和必要的接种时间间隔

为什么一定要预防接种呢

预防接种的副作用真的并不可怕吗

预防接种早知道

感冒和过敏

感冒

过敏性疾病

哮喘

遗传过敏性皮炎

荨麻疹

过敏性鼻炎

分泌性中耳炎

不同症状的幼儿疾病

发烧

以发烧为主要症状的疾病

流感

幼儿急疹（婴儿玫瑰疹）

麻疹

流行性腮腺炎

小儿尿路感染

川崎病（急性发热性皮肤黏膜淋巴结综合征）

脑膜炎、脑炎

皮疹

水痘

风疹

手足口病

传染性红斑

猩红热

咳嗽

绝大多数咳嗽是由感冒引起的

哮喘和感冒都咳嗽，区别在哪儿呢

呼吸系统的构成

咳嗽的紧张程度

咳嗽时的家庭护理

以咳嗽、喘息为主要症状的疾病

急性支气管炎

喘息型支气管炎

肺炎

毛细支气管炎

百日咳

急性喉炎

小儿结核

呕吐·腹泻

宝宝虽然呕吐但并不感到难受时，父母暂时不要太担心

宝宝大便的性状与以往不同时可要注意了

切勿擅下结论

呕吐、腹泻的紧急程度

呕吐、腹泻的家庭护理

呕吐、腹泻用药

以呕吐、腹泻为主要症状的疾病

急性胃肠炎

肠套叠

轮状病毒肠炎

细菌性肠炎（食物中毒）

贲门弛缓

先天性肥厚性幽门狭窄

痉挛

几乎所有的痉挛都是伴随发烧的热痉挛

不伴发烧的痉挛是怎么回事

发生痉挛后应进行的检查项目

痉挛的紧急程度

第一次出现痉挛是什么时候

发生痉挛时的家庭护理

治疗痉挛用药

热痉挛

小儿癫痫

小贴士 不要忘记感谢那些为人类健康付出努力的人们

不同部位的疾病

皮肤病

婴儿湿疹

脂溢性皮炎

尿布疹

脓疱疹

传染性软疣

念珠菌性皮炎

眼·耳·鼻疾病

平时注意观察眼部情况

耳痛是听力减退的前兆

持续2周以上流脓性鼻涕时应去医院检查

眼睛的护理

鼻子的护理

结膜炎

斜视

急性中耳炎

急性鼻炎

鼻旁窦炎

先天性鼻泪管阻塞

臀部·脐·生殖器疾病

隐睾（睾丸下降不全）

腹股沟斜疝

阴囊水肿

肛周脓肿

包茎

脐疝

脐炎、脐肉芽肿

骨·关节疾病

先天性髋关节脱位

肌性斜颈

肘关节脱臼

O形腿、X形腿

小贴士 真的不要紧吗？——宝宝的健康问题

心脏疾病

室间隔缺损

房间隔缺损

法洛四联症

后记