

<<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

13位ISBN编号：9787501986569

10位ISBN编号：7501986568

出版时间：2012-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：陈咏玫

页数：383

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

### 内容概要

本书涵盖了孕育一个新生命的全部过程，从孕前准备开始，对怀孕、分娩、坐月子、育儿进行全程关注，以专业、实用的方法对孕妇与胎儿的生理状况、日常生活保健、饮食营养、疾病防治、医学检查、胎教方法、分娩技巧、月子调养、婴儿的发育状况以及喂养护理进行了全程指导。

## <<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

### 作者简介

陈咏玫

毕业于上海铁道医学院，从事妇产科临床工作近20年，主要从事孕产妇的保健和分娩监护及产褥期指导，现为北京市海淀区妇幼保健院产科副主任医师。

有丰富的产科临床经验和围产期保健知识，擅长产前咨询、产前筛查、围产期保健及产科高危妊娠的诊断及处理，妇科常见病的诊治处理。

参与多层次的研究工作，包括卫生部课题、首发基金及国家十五攻关课题。

## <<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

### 书籍目录

第一章 全力以赴，做好孕前准备  
掌握优生知识，孕育聪明宝宝  
优生让宝宝更优秀  
让宝宝不输在起跑线上  
女性生育年龄影响优生  
男性生育年龄影响优生  
春末时节受孕好处多  
初秋时节受孕利优生  
新婚期间不宜立即怀孕  
停药避孕药后不宜立即怀孕  
不要在情绪不良时受孕  
不要在身体疲劳时受孕  
不要在旅行途中受孕  
早产、流产和摘除葡萄胎后不宜立即受孕  
不要在炎热和严寒季节受孕  
服药期间不宜怀孕  
婚前检查是优生的第一步  
孕前咨询很关键  
了解遗传的基本规律  
染色体与遗传  
基因中的奥秘  
什么是遗传病  
什么是单基因遗传病  
什么是多基因遗传病  
什么染色体异常遗传病  
乳腺癌与母亲遗传相关  
宫颈癌与母亲遗传相关  
骨质疏松症与母亲遗传相关  
妊娠高血压与母亲遗传相关  
高龄孕妇易生染色体异常宝宝  
平衡易位染色体的携带者易导致宝宝异常  
习惯性流产的女性易导致宝宝异常  
有“先天愚型”患儿的母亲要警惕  
严重的显性遗传病患者不宜怀孕  
夫妇患有相同的隐性遗传病不宜怀孕  
生女孩能避免血友病  
生男孩能够避免色盲  
接近百分之百的遗传  
有半数以上几率的遗传  
先天遗传，后天可塑  
近视眼也能遗传  
神奇的性格遗传  
全面调养，将身心调整到最佳状态  
及时进行身体检查  
血常规检查

## <<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

尿常规检查  
肝功能检查  
身高、体重检查  
血压检查  
内科检查  
口腔检查  
妇科检查  
体内微量元素检测  
艾滋病检查  
脱畸检查  
孕前加强营养调配  
养成良好的饮食习惯  
不要缺乏蛋白质  
如何提高蛋白质的利用率  
补充叶酸要趁早  
补充叶酸的注意事项  
不可缺少的维生素  
脂类食品不可少  
植物油与动物油搭配食用  
多吃含钙丰富的食物  
孕前补铁很关键  
孕前补碘正当时  
孕前缺锌影响孕育  
适当补充活力素  
孕前少喝可乐  
孕前少吃辛辣食物  
孕前少吃高糖食物  
孕前少吃快餐  
孕前少吃方便食品  
孕前少吃油炸食品

.....  
万事俱备，准备迎接胎宝宝

何时同房受孕机会大  
利用公式推算排卵期  
推算排卵期的注意事项  
观察子宫黏液判断排卵期  
观察子宫黏液的方法  
观察宫颈判断排卵期  
基础体温中的秘密  
如何测定基础体温  
受孕要利用人体的生物节律  
什么是最佳妊娠时机  
选择理想的受孕环境

.....  
第二章 怀孕：踏上幸“孕”的旅程  
不知不觉的孕1月  
胎宝宝发育历程：悄悄发育的受精卵

## <<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

准妈妈的身体变化：难以察觉的变化

孕1月重点关注：保证足够的休息

准爸爸指南：照顾好妻子的情绪

孕1月饮食、生活、保健、胎教全程指

孕1月营养指南

补充优质蛋白质

一日三餐两点心

增加热量要适当

不要随意补充维生素

坚持每天补叶酸

孕期补碘要趁早

紫菜补碘效果好

每周至少吃一次鱼

怀孕后要注意生活细节

增加睡眠和休息的时间

让孕期工作更轻松

谨慎使用计算机和手机

准妈妈感冒怎么办

孕期发热危害大

阴道流血应警惕

准妈妈要记妊娠日记

去医院进行初孕检查

了解胚胎的几种异常情况

孕1月的胎教重点

受孕瞬间的胎教

孕妇与胎宝宝的情感传递

孕妇多愁善感影响胎宝宝

开始写胎教日记

发现惊喜的孕2月

胎宝宝发育历程：主要器官已经出现

准妈妈的身体变化，出现早期怀孕反应

孕2月重点关注：小心谨慎防流产

准爸爸指南：想办法促进准妈妈的食欲

孕2月饮食、生活、保健、胎教全程指导

孕2月营养指南

增加营养莫过量

用饮食缓解早孕反应

可防治呕吐的维生素

吃酸性食物要有选择

增加植物油的摄入

准妈妈的常备零食

少吃桂圆防上火

孕缺硒有危害

山楂可口但有害

从生活习惯来缓解孕吐

讲究卫生防感染

用按摩缓解孕期疲劳

## <<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

头痛难忍巧应对

预防流产的生活守则

正确对待可能发生的流产

关键的第一次产前检查

了解身体检查的项目与指标

好的习惯也是胎教

通过抚摩激发胎宝宝的积极性

冥想胎教的妙用

经常相像宝宝的形象

困难重重的孕3月

胎宝宝发育历程：真正意义上的胎宝宝

准妈妈的身体变化：最难熬的时期

孕3月重点关注：胎宝宝致畸的高发期

准爸爸指南：多理解和帮助妻子

孕3月饮食、生活、保健、胎教全程指导

孕3月营养指南

饮食口味要清淡

适当增加碳水化合物

准妈妈不能缺锌

不要忘了补钙

适当增加补铁食物

动物肝脏不宜食用过多

孕期吃糖要适度

防止食用过敏食物

食用荔枝不要过量

了解致畸病毒感染的类型

怎样预防病毒感染

孕妇要少用电吹风

.....

逐渐安定的孕4月

胎宝宝发育历程：成长开始加速度

准妈妈的身体变化：摆脱早孕反应后的轻松

孕4月重点关注：孕中期要注意细节

准爸爸指南：多陪陪准妈妈

孕4月饮食、生活、保健、胎教全程指导

孕4月营养指南

脂类食物要适量

孕期补钙进行时

避免让自己肥胖的食物

不要只吃精米精面

高蛋白不可过量

早餐要多吃谷类

适当进行家务劳动

上下班途中注意安全

骑车坐公交要小心

.....

细心呵护的孕5月

## <<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

胎宝宝的成长和发育：胎宝宝开始动了  
准妈妈的身体变化：肚子越来越明显  
孕5月重点关注：开始控制体重了  
准爸爸指南：适当进行性生活  
孕5月饮食、生活、保健、胎教全程指导  
孕5月营养指南  
注意饮食搭配  
增加主食和动物性食品  
早餐喝碗麦片粥  
适当吃些坚果  
全麦饼干用处多  
警惕影响胎宝宝脑发育的食物  
准妈妈只吃素食影响胎宝宝脑发育  
孕中期旅游需注意  
准妈妈的着装原则

.....

惊喜不断的孕6月  
胎宝宝的成长和发育：发育越来越成熟  
准妈妈的身体变化：容易出现异常反应  
孕6月重点关注：加强孕期自我保护  
准爸爸指南：为妻子营造温馨的生活气氛  
孕6月饮食、生活、保健、胎教全程指导  
孕6月营养指南  
吃些野菜好处多  
心脏病孕妇的饮食  
妊娠糖尿病孕妇的饮食  
饮食调养肾功能  
孕期痔疮的防与治  
准妈妈便秘了怎么办  
静脉曲张巧应对  
重视妊娠糖尿病  
开始测量宫高与腹围

.....

全面调养的孕7月  
胎宝宝的成长和发育：内脏功能逐渐完善  
准妈妈的身体变化：频繁遭遇身体不适  
孕7月重点关注：警惕流产先兆  
准爸爸指南：尽量多陪伴准妈妈  
孕7月饮食、生活、保健、胎教全程指导  
孕7月营养指南  
准妈妈的三高一低饮食法  
再忙也要吃早餐  
食用栗子有好处  
多吃芹菜有益健康  
预防妊娠高血压  
哪些准妈妈易患妊娠高血压  
正确应对妊娠水肿



## <<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

.....

### 耐心等待的孕8月

胎宝宝的成长和发育：发育接近成熟

准妈妈的身体变化：子宫不断增大

孕8月重点关注：预防早产最关键

准爸爸指南：做好准妈妈的监护人

孕8月饮食、生活、保健、胎教全程指导

孕8月营养指南

合理饮食避免巨大儿

多食用水果菜肴

增加食物的种类

避免刺激性食物

每两周检查一下身体

警惕仰卧综合症

预防肾盂肾炎

不要过久站立和行走

.....

### 教

### 显露曙光的孕9月

胎宝宝的成长和发育：基本具备生存能力

准妈妈的身体变化：负担越来越重

孕9月重点关注：重视孕晚期的检查

准爸爸指南：与妻子随时保持联系

孕9月饮食、生活、保健、胎教全程指导

孕9月营养指南

加餐尽量多样化

预防孕晚期便秘的食物

孕晚期应多食用海带

预防子宫内感染

勉强憋尿有危害

.....

### 幸福来临的孕10月

胎宝宝的成长和发育：成熟健康的足月儿

准妈妈的身体变化：准备迎接分娩

孕10月重点关注：做好入院前的准备

准爸爸指南：给妻子积极的心理暗示

孕10月饮食、生活、保健、胎教全程指导

孕10月营养指南

在宫缩间歇期进食

饮食要少盐多水

临产前的饮食调理

植物油预防小儿湿疹

为什么会出现产前焦虑

如何消除产前焦虑

有益分娩的呼吸技巧

.....

### 第三章 分娩：收获幸“孕”的结晶

## <<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

产前物质准备指导

慎重选择分娩的医院

根据自身情况选择医院

产前购物不要盲从

掌握产前购物时机

产前只准备必需品

为宝宝准备舒适的衣物

宝宝的衣物款式要合理

确保宝宝的衣物安全性

为宝宝选择柔软的尿布

如何选购纸尿裤

为宝宝选择合适的奶嘴

奶嘴上小孔的大小应适宜

如何为宝宝选择奶瓶

选择合适的吸奶器

.....

掌握分娩的常识

了解自然分娩

自然分娩有哪些好处

自然分娩的缺点

自然分娩的注意事项

分娩的第一产程

分娩的第二产程

分娩的第三产程

适应胎宝宝的剖宫产

适应母体状况的剖宫产

什么情况下剖宫产对母子皆有利

剖宫产都有哪些弊端

产道异常是怎么回事

产道异常的分娩方法

.....

掌握分娩的技巧

何时入院待产

需要提前入院的情况

待产过程中要做的事

应对产前耻骨疼痛

产前阴道流水怎么办 /

超时生产的危险

难产的情况有哪些

临产时胎位为什么会变化

分娩时产妇如何配合

分娩时的正确姿势

分娩时的深呼吸法

分娩时的浅呼吸法

分娩时的短促呼吸法

.....

第四章 坐月子：做个美丽健康的新妈妈

## <<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

了解产后的身体变化

产后子宫的变化

子宫内膜的再生

子宫颈的变化

产后阴道的变化

产后乳房的变化

泌尿系统的变化

呼吸、消化系统的变化

血液循环系统的变化

腹壁、皮肤的变化

月经与排卵的恢复

产后的医院护理

产后8小时的生活安排

产后第1天的生活安排

.....

产后第7天的生活安排

产后第1周的生活安排

出院后要安定情绪

剖宫产后的护理要点

要少用止痛药物

术后应该多翻身

卧床宜取半卧位

保持伤口清洁

产后注意排尿

尽量早下床活动

不要进食胀气食物

严防感冒咳嗽

注意做健身锻炼

产褥期绝对禁止性生活

坐月子的护理要点

什么叫月子

坐月子的必要性

第1周：充分休息和静养

.....

第6周：不要长途旅行

坐月子的休养细节

休养环境要求高

居室应清洁卫生

室内温度应适宜

保持室内空气清新

改变错误的家居设置

“捂月子”有碍母婴健康

完全卧床休息没必要

卧床休息要讲究姿势

新妈妈不能睡软床

新妈妈衣着应宽大舒适

新妈妈衣着应厚薄适中

## <<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

新妈妈的鞋子宜软  
新妈妈的内衣应勤换  
坐月子不刷牙是陋习  
新妈妈刷牙漱口有讲究  
坐月子时要勤洗澡  
新妈妈洗澡的注意事项

.....

坐月子时的饮食营养  
饮食要富含蛋白质  
主副食种类要多样化  
多吃含钙丰富的食物  
多吃含铁丰富的食物  
合理摄取必需脂肪  
饮食不宜过量  
新妈妈要多补充水分  
饮食宜软不宜硬  
多吃蔬菜、水果和海藻类  
阴道分娩后的饮食  
剖宫产后的饮食  
产后正确的进食顺序  
开胃为主的产后第1周  
补血为要的产后第2周  
进行催奶的分娩半月后  
新妈妈宜喝面汤

.....

坐月子时的疾病防治  
新妈妈为何爱出汗  
为什么会出现产后低热  
产褥感染是怎么回事  
如何预防产褥感染  
产后发烧是大事  
如何缓解宫缩疼痛  
子宫脱垂怎么办  
乳房湿疹是怎么回事  
产后便秘怎么办  
如何防治腰酸背痛  
为什么产后不来月经  
全力阻击产后抑郁  
第五章育儿：让宝宝健康又聪明  
迎接小天使的到来——1个月  
新生儿期的划分  
给新生儿评分  
新生儿身高状况  
新生儿体重状况  
新生儿头围状况  
新生儿胸围状况

.....

## <<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

### 1月宝宝的饮食与营养

尽早哺乳好处多

新生儿每天的哺乳次数

掌握正确的哺乳姿势

新妈妈应学习的哺乳技巧

新生儿正确的吸吮位置

夜间哺乳的注意事项

宝宝吃饱后不要马上睡觉

人工喂养与混合喂养

.....

### 1月宝宝的身体护理

新生儿面部护理

新生儿眼部护理

新生儿口腔护理

新生儿鼻腔护理

新生儿脐带护理

.....

### 1月宝宝的日常护理

新生儿最好单独睡

如何让新生儿睡好觉

给新生儿穿衣服的技巧

给新生儿脱衣服的技巧

给新生儿换尿布的方法

如何给新生儿更换纸尿裤

掌握正确抱宝宝的步骤

给新生儿洗澡的次数

给新生儿洗澡的步骤

给新生儿洗澡的注意事项

新生儿接种卡介苗

.....

### 1月宝宝的能力培养

不要过分限制宝宝的身体

让宝宝学会抬头

新生儿的翻身训练

帮宝宝伸展身体

多与宝宝进行对视

用手电筒训练视觉能力

.....

### 让宝宝充满微笑——2个月

2月宝宝的体重状况

2月宝宝的体重状况

.....

### 2月宝宝的饮食与营养

母乳喂养的次数

宝宝吃奶时间缩短别担心

尽量不要混合喂养

避免用奶瓶喂母乳

## <<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

给宝宝科学换奶

人工喂养宝宝的标准

人工喂养宝宝应适当添加辅食

适合宝宝的果汁和喂养方法

2月宝宝的日常护理

克服日夜颠倒的睡眠习惯

纠正宝宝“睡偏头”

查找宝宝小便减少的原因

2个月宝宝服装的选择要求

最好每天都洗澡

每周剪一次指甲

.....

2月宝宝的能力培养

宝宝的抬头练习

让宝宝照镜子

运动宝宝的嘴唇肌肉

.....

用爱抚使宝宝体会温暖——3个月

3月宝宝的体重状况

3月宝宝的身高状况

.....

3月宝宝的饮食与营养

灵活掌握喂奶的间隔

适当调整夜间喂奶时间

妈妈上班后如何喂养

.....

3月宝宝的日常护理

安抚宝宝睡前情绪

哄宝宝睡觉的方法

宝宝睡着后再离开

宝宝便秘怎么办

.....

3月宝宝的能力培养

发展头部动作的灵活性

让宝宝看、玩自己的小手

刺激宝宝的手心和脚心

让宝宝会用手触摸物品

了解宝宝的情感需求——4个月

4月宝宝的体重状况

4月宝宝的身高状况

.....

4月宝宝的饮食与营养

发现母乳不足的迹象

人工喂养的宝宝要控制食量

需要添加辅食的信号

添加辅食要循序渐进

喂宝宝辅食的技巧

## <<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

### 宝宝辅食的选材

.....

#### 4月宝宝的日常护理

时刻关注宝宝睡眠时的冷暖

注意洗澡时的安全问题

不要长时间把宝宝大便

给宝宝准备围嘴

.....

#### 4月宝宝的能力培养

4月宝宝的抬头练习

4月宝宝的侧翻训练

4月宝宝的抓握训练

经常对宝宝说话

说笑逗引训练

玩具逗引训练

.....

#### 让宝宝感受多彩世界——5个月

5月宝宝的体重状况

5月宝宝的身高状况

.....

#### 5月宝宝的饮食与营养

宝宝辅食的营养标准

不宜给宝宝吃的辅食

慎重对待市场上的婴儿辅食

菜水和菜泥的制作

土豆胡萝卜泥的制作

.....

#### 5月宝宝的日常护理

教会宝宝分清昼夜

做好宝宝睡前的功课

晚上不要勤换尿布

注意宝宝服装的安全

.....

#### 5月宝宝的能力培养

爬行训练好处多

让宝宝学会坐

随时随地都可进行视觉感知训练

循序渐进地进行知觉感知训练

.....

#### 激发宝宝的快乐情绪——6个月

6月宝宝的体重状况

6月宝宝的身高状况

.....

#### 6月宝宝的饮食与营养

添加辅食不要影响母乳喂养

及时更换辅食品种

辅食莫以米面为主

## <<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

.....  
6月宝宝的日常护理  
防止宝宝睡觉踢被子  
学会帮宝宝清洁牙齿  
注意宝宝口腔周围的卫生

.....  
6月宝宝的能力培养  
训练宝宝的独坐能力  
让宝宝练习跳跃动作  
促进运动能力的婴儿操

.....  
从“懒宝宝”到“小淘气”——7个月  
7月宝宝的体重状况  
7月宝宝的身高状况

.....  
7月宝宝的饮食与营养  
断奶需要循序渐进  
选择合适的断奶时节  
断奶时要保证宝宝的营养  
注意添加新食品  
让宝宝坐好再喂

.....  
7月宝宝的日常护理  
宝宝睡觉过晚怎么办  
排尿时哭闹应注意  
不要让宝宝在带栏杆的床上活动  
宝宝不宜长时间坐在婴儿车里

.....  
7月宝宝的能力培养  
训练宝宝爬行的方法  
锻炼宝宝的颈背肌和腹肌  
教宝宝认识声音的起因  
讲故事可以促进宝宝语言发展  
逐步建立宝宝与人的交往

.....  
身心发展的大飞跃——8个月  
8月宝宝的体重状况  
8月宝宝的身高状况

.....  
8月宝宝的饮食与营养  
8月宝宝的辅食特点  
8月宝宝一天食谱参考  
不要让宝宝过量喝牛奶

.....  
8月宝宝的日常护理  
睡觉时不要穿的太多  
宝宝使用便盆应注意



## <<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

给宝宝一个好的活动空间

.....

8月宝宝的能力培养

锻炼宝宝腿部的力量

对宝宝进行提脚移步训练

用倒立运动培养宝宝的平衡性

为宝宝精心设计活动

.....

宝宝的“本领”越来越大——9个月

9月宝宝的体重状况

9月宝宝的身高状况

.....

9月宝宝的饮食与营养

9月宝宝的饮食要点

9月宝宝一天食谱参考

添加辅食的四项注意

和大人一起吃饭的注意事项

9月宝宝的日常护理

不要怕宝宝睡前哭闹

宝宝大便异常应治疗

用温水给宝宝洗脚

.....

9月宝宝的能力培养

9月宝宝的仰卧起坐训练

9月宝宝的弹跳站立训练

9月宝宝的弯腰拾物训练

9月宝宝的反应与运动训练

语言学习需要交流与互动

指导宝宝模仿声音

.....

迎接生命的转折点——10个月

10月宝宝的身体发育

10月宝宝的动作发育

.....

10月宝宝的饮食与营养

10月宝宝食物的种类、餐次及用量

10月宝宝一天食谱参考

每天可喂三次辅食

.....

10月宝宝的日常护理

训练宝宝定时大小便

注意观察宝宝的睡眠状态

不要让宝宝睡软床

新鞋引起水泡怎么办

.....

10月宝宝的能力培养

帮助宝宝站立

## <<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

和宝宝做蹲起运动  
训练宝宝迈步向前走  
训练宝宝的会话能力  
读懂宝宝的身体语言

.....

聪明宝宝爱交流——11个月  
11月宝宝的身体发育  
11月宝宝的动作发育

.....

11月宝宝的饮食与营养  
11个月宝宝的喂养要点  
如何给宝宝吃点心  
11月宝宝一天食谱安排方案

.....

11月宝宝的日常护理  
给宝宝穿衣服要有耐心  
外出时要给宝宝穿鞋戴帽  
带宝宝郊外活动的注意事项

.....

11月宝宝的能力培养  
巩固宝宝体能的基础训练  
让宝宝做弯腰运动  
让宝宝做提腿运动  
开始给宝宝看图画书  
尝试教宝宝识字

.....

帮助宝宝迈出人生第一步——12个月  
12月宝宝的身体发育  
12月宝宝的动作发育

.....

12月宝宝的饮食与营养  
12个月宝宝的喂养要点  
注重规律的饮食习惯  
一天不超过50克豆制品

.....

12月宝宝的日常护理  
适应宝宝白天睡眠时间的变化  
开始让宝宝自己刷牙  
克服宝宝害怕洗澡的现象  
减少尿布的使用时间

.....

12月宝宝的能力培养  
放手让宝宝自己走  
多让宝宝赤脚走路  
培养宝宝的注意力  
激发宝宝表达的兴趣

.....

## <<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

在学习中不断成长——1~3岁

3岁宝宝的发育

.....

1~3岁宝宝的饮食与营养

培养良好的饮食习惯

食物品种应丰富多样

避免让宝宝贪吃零食

预防宝宝早期肥胖

1~3岁宝宝的日常护理

宝宝误吞异物的处理

如何护理烫伤的宝宝

磕碰伤宝宝的护理

让宝宝保持正确的坐姿和走姿

.....

1~3岁宝宝的能力培养

3岁宝宝的视觉注意力训练

3岁宝宝的听觉注意力训练

3岁宝宝的动作注意力训练

.....

## <<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

### 章节摘录

版权页：插图：宝宝晚上会对妈妈非常依恋，需要从吃奶中获得慰藉，对于习惯于晚上必吃母乳的宝宝来说，妈妈避开不与宝宝同睡，改由爸爸哄宝宝睡觉，对断奶会有帮助。

如果准备给宝宝断奶，可以先将白天的奶断掉，再慢慢停止夜间喂奶，循序渐进，直至过渡到完全断奶。

如果妈妈不上班，那么可以选择逐渐减少每天喂奶的次数，同时增加宝宝每天喝奶粉的次数和量，慢慢断掉宝宝临睡前和夜里的母乳。

选择合适的断奶时节断奶应选择让人感觉舒适的时节，如春季或秋季。

这时，生活方式和习惯的改变对宝宝的冲击较小。

如果天气太热，宝宝本来就很难受，断奶会让他大哭大闹，还可能会因肠胃对食物的不适发生呕吐或腹泻；天太冷时，则会使宝宝睡眠不安，容易引起上呼吸道感染。

若是宝宝的断奶月龄正逢此时，最好延迟一下。

断奶时要保证宝宝的营养 断奶期间一定要注意宝宝营养的均衡。

宝宝生长发育很快，对营养的需求量也大，如果不注意喂养方法而突然断奶，宝宝会不习惯。

若宝宝营养摄入不足，就很容易引起营养不良以及消化功能紊乱。

注意添加新食品 刚开始断奶的时候，先喂给宝宝一种食品比较好。

从1勺开始经过3~4天增加至3~4大勺。

在此期间要注意观察宝宝有无发疹、呕吐、腹泻的情况，如果没有可改加下一种食品。

让宝宝坐好再喂 喂饭的时候，可以让宝宝坐在婴儿车或者椅子上。

因为如果妈妈抱着宝宝的话，妈妈只有一只手能自由活动，宝宝不老实的话就很容易把碗或勺子打翻。

也可以找个系带子的座位把宝宝放在上边固定好。

## <<怀孕分娩坐月子育儿全程指导>>

### 编辑推荐

《怀孕分娩坐月子育儿全程指导》内容丰富，方法实用。  
从孕前准备、十月怀胎、产后调养到宝宝出生，给予细致、科学的指导。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>