

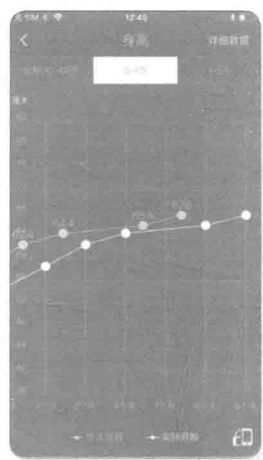
护理常识，到亲子早教知识；从幼儿英语启蒙，到妈妈塑形瑜伽……主题丰富又有趣。

此外，会员还可享受育学园儿科诊所及旗下医疗机构诊费折扣，育学园甄选电商会员购物折扣，并免费领取育学园优质合作伙伴提供的专属生活福利优惠。

5. 多种版本服务

孕期版本：如果切换至孕期版本，系统将根据准妈妈设定的孕周，进行精准的知识推送，同时提供大量胎教音乐，伴随胎儿一起长大。能不能吃、胎动计数、待产清单、记录等工具也将为准妈妈提供便捷的指导，贴心的产检提醒，让准妈妈对产检时间、项目了然于胸。

早产儿版本：如果启用 App 中的早产儿呵护方案，家长则可以收到针对早产儿的养育知识，并得到早产儿矫正生长曲线和成长发育测评参考，更多个性化的内容会给有早产宝宝的家庭提供更多帮助，也给早产宝宝更多的呵护与关爱。



第1部分 迎接宝宝的到来 1

第1章 准备好做妈妈 3

了解分娩 3

临产的征兆 3

助产的方法 4

拉玛泽呼吸法 5

自然分娩 6

专题：无痛分娩 9

剖宫产 10

了解母乳喂养 11

母乳喂养的好处 11

专题：母乳中的营养素 12

母乳喂养的产前准备 15

生产前的物品准备 16

准妈妈的待产包 16

宝宝需要的物品 17

专题：需要带去医院的物品 19

婴儿房 21

适合宝宝的居家环境 21

第2章 宝宝出生之后 25

成为新妈妈 25

分娩后在产房会做什么 25

产后24小时的护理 27

专题：剖宫产后注意事项 29

产后可能出现的问题 31

月子期间的护理 33

产后情绪及心理调节 35

产后运动建议 36

关于新生儿宝宝 37

阿普加评分 37

乙肝疫苗和卡介苗 38

采集足跟血 40

第2部分 和宝宝一起长大 41

第1章 1~2周的宝宝 43

了解宝宝 43

宝宝1~2周会做什么 43

新生儿的外观 44

常见的新生儿反射 46

使用生长曲线监测生长情况 47

专题：新生宝宝的体重为何不升反降 50

宝宝的视感知力发育规律 53

宝宝的听感知力发育规律 54

新生儿常见的特殊情况 54

男女宝宝私处的常见问题 58

新生儿黄疸 61

专题：母乳性黄疸 63

新生儿宝宝大便的颜色 64

专题1：灰白色大便与先天性胆道闭锁 66

专题2：宝宝的绿色大便 66

喂养常识 67

初乳 67

专题：何时需要添加配方粉 69

常见的哺乳姿势 70

帮助宝宝正确含乳 72

母乳喂养的常见问题 73

夜间哺乳注意事项 76

母乳喂养的障碍 77

暂时无法实现哺乳 80

如何顺利吸出母乳 81

如何储存和加热吸出的母乳 82

专题：宝宝不吃奶瓶怎么办 84

妈妈母乳不足 84

妈妈母乳过多 86

宝宝溢奶 87

专题：胃食管反流病 89

母乳宝宝出现过敏症状 90

日常护理 91

如何抱起和放下宝宝 91

如何给宝宝换纸尿裤 94

如何给宝宝穿脱衣服 96

如何给宝宝洗澡 99

宝宝私处的护理 101

宝宝的鼻腔护理 102

宝宝的耳朵护理 103

专题：宝宝耳朵进水怎么办 103

脐带根部的护理 104

专题：脐带脱落后脐色素沉着 105

怎样为宝宝做抚触 106

专题：宝宝需要做被动操吗 110

听懂宝宝的哭声 110

宝宝的睡姿 111

和宝宝说话 112

如何清洗宝宝的衣物 113

适合宝宝的室内温度与湿度 113

怎样给宝宝拍照 115

第2章 3~4周的宝宝 117

了解宝宝 117

宝宝的大运动发育：趴卧 117

宝宝的囟门 118

常见的胎记 120

宝宝可能出现的小状况 122

喂养常识 127

配方粉基础知识 127

配方粉喂养的常见问题 130

混合喂养的常见问题 132

牛奶蛋白过敏 133

避免过度喂养 134

宝宝呛奶的预防 and 护理 135

了解微量元素 136

日常护理 137

斜颈的判断与矫正 137

偏头的危害 139

鹅口疮的护理 140

肠绞痛的护理 141

淹脖子的护理 142

尿布疹的护理 143

专题：对纸尿裤的 3 个误解 145

乳痂的护理 146

宝宝排便的困惑 147

怎样给宝宝剪指甲 147

如何判断宝宝该穿多少 148

如何为宝宝选择护肤品 149

如何使用安抚奶嘴 149

专题：对安抚奶嘴的 4 个误解 151

危害宝宝视力的隐患 152

如何给宝宝剃胎发 153

第 3 章 1 ~ 2 个月的宝宝 157

了解宝宝 157

宝宝满月时会做什么 157

宝宝 42 天体检 159

宝宝生长发育的个体差异 160

宝宝的头总是比较热 160

枕秃 160

宝宝爱吃手 161

宝宝的 O 形腿 162

专题：宝宝的 X 形腿 163

喂养常识 164

外出哺喂宝宝 164

宝宝偏爱一侧乳房 165

日常护理 166

宝宝下肢发育的异常情况 166

专题：髋关节发育不良 168

男宝宝包皮粘连 169

宝宝皮肤上的疹子 169

专题：湿疹护理的 5 个误区 173

宝宝便秘 175

帮助宝宝建立昼夜规律 177

宝宝傍晚哭闹 178

怎样把睡着的宝宝放到床上 178
关注宝宝的夜间睡眠质量 179
怎样预防新生宝宝感冒 181
带满月宝宝外出注意事项 181
专题 1：如何让宝宝习惯汽车安全座椅 182
专题 2：如何安全使用婴儿车 184
专题 3：如何正确使用婴儿背带 185

早教建议 187
开始和宝宝互动 187
营造良好的家庭互动氛围 187
和宝宝互动的小物件 188
刺激宝宝语言发展 189

第4章 2~3个月的宝宝 191

了解宝宝 191
宝宝2个月会做什么 191
警惕宝宝生长过快 192
宝宝的体重为何不稳定 193
宝宝排便次数减少 193
喂养常识 194
逐渐减少夜奶次数 194
母乳喂养的宝宝不接受配方粉 194
专题：添加配方粉的误区 195

日常护理 197
何时开始给宝宝用枕头 197
让宝宝自己睡小床 198
进一步帮宝宝建立作息规律 199
和宝宝互动时的注意事项 200

早教建议 201
帮宝宝锻炼精细运动 201
大运动锻炼不可超前 201
如何与不同个性的宝宝相处 202

第5章 3~4个月的宝宝 205

了解宝宝 205
宝宝3个月会做什么 205
宝宝偏瘦是不是营养不良 206
宝宝为何还是不会抬头 207
不要让宝宝站在大人腿上蹦跳 207
宝宝出现心杂音 208

喂养常识 208
宝宝突然拒绝吃母乳 208
帮母乳宝宝适应奶瓶 209

日常护理 211
偏头的判断和矫正 211

重视宝宝的口腔清洁 212
与宝宝配合更换纸尿裤 213
如何减少妈妈上班对宝宝的影响 213

早教建议 214
创造利于锻炼精细运动的环境 214
为宝宝选择合适的玩具 215
和宝宝一起读绘本 215

第6章 4 ~ 5 个月的宝宝 219

了解宝宝 219
宝宝4个月会做什么 219
宝宝的拇指还是伸不直 220
宝宝出牙的时间和顺序 220
宝宝大运动发育时间表 221

喂养常识 222
让宝宝自己控制进食量 222
背奶妈妈需要的用具清单 223

日常护理 224
宝宝要出牙的表现 224
专题：出牙期间宝宝咬乳头怎么办 225
了解气质类型，规律宝宝睡眠 226

早教建议 228
积极回应宝宝的语言 228
锻炼宝宝的知觉恒常性 228

第7章 5 ~ 6 个月的宝宝 231

了解宝宝 231
宝宝5个月会做什么 231
宝宝大运动发育：坐 232
宝宝总是揪耳朵 233

喂养常识 234
6个月以后的母乳 234
尝试让宝宝不吃夜奶 235
怎样给宝宝转奶 235
给宝宝添加辅食的信号 236
添加辅食要准备的工具 237

日常护理 238
帮宝宝缓解出牙不适 238
保护宝宝的乳牙 239

早教建议 239
用适当的方式引导宝宝锻炼 239
重视性别教育 241

第8章 6~7个月的宝宝 243

了解宝宝 243

宝宝6个月会做什么 243

宝宝的大运动发育：爬 244

添加辅食后宝宝大便的变化 245

喂养常识 245

辅食添加基础知识 245

辅食添加推荐时间 248

专题：婴儿营养米粉 250

辅食添加的基本原则 252

宝宝拒绝吃辅食 253

宝宝接受辅食后拒绝喝奶 253

训练宝宝的咀嚼能力 254

让宝宝习惯餐椅 255

日常护理 256

为宝宝选择合适的枕头 256

如何让宝宝配合洗澡 257

如何预防宝宝着凉 257

如何应对幼儿急疹 258

早教建议 259

宝宝胆小怕生怎么办 259

培养宝宝的专注力 260

第9章 7~8个月的宝宝 263

了解宝宝 263

宝宝7个月会做什么 263

宝宝还不出牙是否与缺钙有关 264

专题：宝宝缺钙的常见误区 265

宝宝的皮肤为何发黄 267

宝宝令人尴尬的行为 267

喂养常识 268

市售辅食和自制辅食 268

宝宝吃辅食后为何体重下降 269

宝宝吃饭的恐新问题 270

宝宝疑似食物过敏怎么办 271

帮宝宝养成良好的进食习惯 272

日常护理 272

关注宝宝的乳牙问题 272

早教建议 274

阅读的好处 274

第10章 8~9个月的宝宝 275

了解宝宝 275

宝宝8个月会做什么 275

宝宝的大运动发育：爬 276

宝宝惯用左手无须纠正 277

喂养常识 278

宝宝挑食偏食 278

宝宝吃饭抢勺子 279

让宝宝尝试使用杯子 279

日常护理 280

- 怎样防止宝宝踢被子 280
- 为爱爬的宝宝清除隐患 281

早教建议 282

- 给宝宝描述见闻 282
- 做宝宝的引导者 283

第 11 章 9 ~ 10 个月的宝宝 285

了解宝宝 285

- 宝宝 9 个月会做什么 285
- 宝宝大运动发育：扶站 286
- 专题：扁平足是否妨碍宝宝站立 287
- 宝宝的怪异小动作 288

喂养常识 290

- 开始尝试稍粗的食物 290
- 给宝宝准备手指食物 291

日常护理 291

- 宝宝的头发护理 291
- 专题：宝宝头发小常识 292
- 怎样为宝宝选鞋子 293
- 宝宝哭闹时屏气怎么办 295

早教建议 295

- 不要阻止宝宝的探索 295
- 帮宝宝学会认识危险 296
- 重视宝宝自尊心的建立 297

第 12 章 10 ~ 11 个月的宝宝 299

了解宝宝 299

- 宝宝 10 个月会做什么 299
- 宝宝体重增长缓慢 300
- 宝宝为什么还不会站立 301
- 宝宝睡觉为什么会打鼾 301
- 宝宝出现技能倒退 302

喂养常识 302

- 用食物应对宝宝贫血 302
- 宝宝不良的进食习惯 304

日常护理 305

- 保护宝宝的隐私 305
- 如何处理宝宝手上的倒刺 305

早教建议 306

- 引导宝宝更好地运用语言 306
- 学习陪玩的技巧 307

第 13 章 11 ~ 12 个月的宝宝 309

了解宝宝 309

- 宝宝 11 个月会做什么 309
- 宝宝的生长曲线为何呈现阶梯状 310
- 宝宝学走时的奇怪步态 311
- 宝宝黏人又独立 311

喂养常识 312

何时开始断母乳 312

专题：宝宝1岁后母乳就没营养了吗 313

断母乳的注意事项 313

如何让宝宝顺利度过断乳期 315

宝宝突然食欲下降 316

宝宝拒绝自己进食 317

日常护理 318

为宝宝选择合适的助步工具 318

带宝宝长途旅行的注意事项 319

专题1：带宝宝乘飞机的注意事项 321

专题2：带宝宝乘火车的注意事项 323

早教建议 324

为宝宝准备生日会 324

帮宝宝更好地认识世界 325

第14章 12~14个月的宝宝 327

了解宝宝 327

宝宝12个月会做什么 327

宝宝1岁体检 329

关于走路的若干问题 330

宝宝恢复爬行的问题 332

宝宝总是注意力涣散 332

宝宝的否定意识 333

喂养常识 333

晚上不要给宝宝加餐 333

鼓励宝宝自己吃饭 334

日常护理 334

关注宝宝的睡眠规律 334

让宝宝习惯使用杯子 335

早教建议 336

适合1岁宝宝的玩具 336

鼓励宝宝涂鸦 337

鼓励宝宝玩耍 337

创造引导宝宝说话的语言环境 338

理解宝宝不断丰富的情绪 339

怎样应对宝宝的否定 339

为宝宝建立规则意识 340

怎样应对宝宝的自我意识 341

怎样应对宝宝的社交问题 342

怎样应对宝宝奇怪的探索行为 343

第15章 15~17个月的宝宝 347

了解宝宝 347

宝宝15~17个月会做什么 347

宝宝还是不会走路 348

专题：帮宝宝练习走路 349

喂养常识 350

宝宝吃饭的常见问题 350

用奶制品为宝宝补钙 352

日常护理 353

现阶段常见睡眠问题 353

宝宝不良的生活习惯 355

现阶段宝宝的奇怪行为 356

早教建议 358

关注宝宝的各种情绪 358

怎样应对宝宝在公共场所情绪失控 360

教宝宝学习基本礼仪 360

帮助宝宝正确面对陌生人 361

使用电子产品做早教的危害及应对 362

鼓励宝宝学习与探索 364

让宝宝享受阅读的快乐 365

第16章 18 ~ 20个月的宝宝 367

了解宝宝 367

宝宝18 ~ 20个月会做什么 367

宝宝好动与多动症 368

了解不活跃的宝宝 369

宝宝发音不清 370

喂养常识 371

宝宝饮食的转变 371

日常护理 371

宝宝的睡眠新问题 371

开始如厕训练 372

教宝宝刷牙 373

学习七步洗手法 374

宝宝拒绝剪指甲 375

外出看护注意事项 375

早教建议 376

怎样应对宝宝没完没了的“为什么” 376

怎样应对宝宝的不友善行为 376

如何避免性格温顺的宝宝受欺负 380

帮宝宝树立是非观念 381

怎样恰当地安慰宝宝 381

怎样面对宝宝乱涂鸦 382

引导宝宝进一步建立性别意识 383

专题：男宝宝对生殖器的关注 384

理解宝宝的恐惧 384

第17章 21 ~ 23个月的宝宝 387

了解宝宝 387

宝宝21 ~ 23个月会做什么 387