



荣树图书策划工作室
RONGSHU TUSHU CEHUA GONGSUO SHI

AIXINYAOLAN

主编★王烨源 陶炳根

MAMAXINGFUBAODIAN

送您一枚开启健康的金钥匙

爱心摇篮

妈妈幸福宝典

妇幼保健知识355问



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

主 编/王烨源 陶炳根



爱心摇篮· 妈妈幸福宝典

AIXIN YAOLAN · MAMA XINGFU BAODIAN

(妇幼保健知识355问)

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

爱心摇篮·妈妈幸福宝典: 妇幼保健知识355问/王烨源, 陶炳根主编. —北京: 人民军医出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5091-2179-5

I. 爱… II. ①王…②陶… III. 妇幼保健—问答 IV. R17-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第157174号

策划编辑: 崔晓荣 杨越朝 **文字编辑:** 郁 静 张长义 **责任审读:** 黄栩兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 **邮编:** 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京国马印刷厂

装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 12.75 **字数:** 179千字

版、印次: 2009年1月第1版第1次印刷

印数: 0001~5000

定价: 25.70元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

全书分15章，详细解答了从婴幼儿到老年，从生儿育女到优生优育，从儿童养育到青少年教育，从常见卫生问题到防病保健的共355个醒目问题。人们如能自我掌握这些事关健康、保健的问题，并运用于指导、调理日常生活，就能达到终身健康强体的目的。本书是一把开启大众健康的金钥匙，让人们自己来开启健康之门，永葆健康。



编著者名单

主 编 王烨源 陶炳根
副主编 周永兰 汤忆眉 王晓蓉 李 海

编 者(以姓氏笔画为序)

王 菁	苏州市妇幼保健所
王晓蓉	苏州市妇幼保健所
王烨源	苏州市卫生局
王惠英	苏州市妇幼保健所
毛 丹	苏州市第一中学
冯梅珍	苏州市妇幼保健所
汤忆眉	苏州市卫生局
杨瑞兰	太仓市妇幼保健所
李 海	苏州市疾病预防控制中心
李 蓉	苏州市妇幼保健所
沈 蕙	苏州市疾病预防控制中心
沈庆华	苏州市吴中区疾病预防控制中心
沈彩娥	苏州市妇幼保健所
宋 媛	苏州市妇幼保健所
张 宏	苏州市疾病预防控制中心
张 经	苏州市立医院本部
张 群	苏州市彩香中学
张士贤	苏州市通才中学
张玉英	张家港市妇幼保健所
郁伟芬	苏州市吴中区疾病预防控制中心
罗 英	常熟市妇幼保健所
罗小明	昆山市妇幼保健所
周永兰	苏州市卫生局
周永琴	苏州市高新区疾病预防控制中心
周亚萍	张家港市妇幼保健所
姚 芳	苏州市疾病预防控制中心
徐勤华	苏州市立医院本部
殷华芬	苏州市吴中区妇幼保健所
陶炳根	江苏省疾病预防控制中心
蒋式新	苏州市疾病预防控制中心
薛 峰	常熟市妇幼保健所

前言

健康是人生最宝贵的财富，WHO早在1953年就提出“健康就是金子”的口号，要求人们像对待金子一样珍惜健康，因为人们一旦失去健康，再先进的科学技术都无法使人恢复健康的心情和体态，其所拥有的事业、财富、地位、家庭等也将毫无意义，并随健康而去。

如何珍爱健康，获得健康，首先需要了解和掌握一些基本的医药卫生和保健知识，了解影响人们健康的因素，去除人们不良的生活习惯和卫生陋习，培养良好的生活方式和卫生习惯，并落实到每个人的行动中，从而增强自我保健意识和自我保健能力，以期提高生活质量，延长健康寿命，促进家庭幸福和社会和谐。这就是：存钱不如存健康。健康投资的回报率最高，也是一个人最明智的选择。

健康要从娃娃抓起，从刚涉世就懂得什么是健康，如何才能保持健康，从而获得终身健康。本书是一把开启健康的金钥匙，它让人们自己来开启健康之门，永葆健康。全书紧紧围绕健康问题，有问有答。谁掌握了这些知识，谁就能达到终身健康强体的目的。

本书作者都是常年从事妇幼卫生，儿保工作、学校卫生、健康教育、健康促进的领导干部及基层一线的业务骨干，他们具有扎实的理论基础和丰富的实践经验。在本书的编写过程中得到了江苏省苏州市卫生局、苏州市疾病预防控制中心，苏州市妇幼保健院，苏州市儿童保健所和县（市）区疾病预防控制中心、卫生宣教所及有关学校等大力支持，在此深表感谢。

缺点和不足之处恳请读者和有关专家批评指正，谢谢！

编者

2008年7月

妇女保健篇

第1章 生育期保健

1. 为人父母应该做哪些准备	003	19. 出现哪些症状该去看医生	011
2. 坐床喜好不好	004	20. 孕早期能过性生活吗	011
3. 什么是最佳生育年龄	004	21. 孕早期该吃些啥	011
4. 如果已经是高龄, 生育该怎么办	004	22. 如何正确看待孕早期的流产	012
5. 体重过轻或过重对怀孕有影响吗	005	23. 孕中期身体会出现哪些变化	012
6. 什么是基础体温	005	24. 孕中期应该做几次产前检查	013
7. 如何正确测量基础体温	005	25. 每次产前检查的内容是什么	013
8. 怎样预测排卵期	006	26. 孕期如何保养乳房	014
9. 怎么知道自己怀孕了	006	27. 如何进行产前运动	014
10. 怀孕后该做什么	007	28. 什么叫家庭监护	015
11. 如何推算预产期	007	29. 如何做好家庭监护	015
12. 为什么孕早期是胎儿脑发育的关键时期	008	30. 孕中期的营养应注意些什么	015
13. 孕期不能用哪些药物	008	31. 孕妇小腿抽筋怎么办	016
14. 第一次产前检查应什么时候进行	009	32. 孕中期的性生活该注意什么	016
15. 第一次产前检查的内容是什么	009	33. 胎教对胎儿有好处吗	017
16. 怀孕后能戴隐形眼镜吗	009	34. 胎教的方法有哪几种	017
17. 怀孕后能化妆吗	010	35. 孕晚期到医院进行哪些检查	018
18. 孕早期能运动、旅游吗	010	36. 怎样矫治胎位不正	018

目录

37. 什么叫早产	019	63. 住院分娩应该带哪些物品	030
38. 哪些孕妇容易发生早产	019		
39. 如何防治早产	019		
40. 妊娠晚期出现阴道出血该怎么办	020	第2章 产褥期保健	
41. 准爸爸该做些什么	020		
42. 如何防治孕期贫血	021	64. 产后出汗多正常吗	031
43. 如何预防妊高征	021	65. 产后几小时内该自己排尿	031
44. 如何预防胎膜早破	022	66. 产后尿潴留怎么办	031
45. 如何预防前置胎盘	022	67. 产后痛是怎么回事	032
46. 如何防治胎盘早剥	023	68. 什么是恶露	032
47. 临产的先兆是什么	023	69. 恶露何时应该干净	032
48. 哪些情况需要立即到医院住院待产	024	70. 会阴伤口痛应该如何处理	033
49. 剖宫产比顺产好吗	024	71. 产妇可以刷牙、洗澡吗	033
50. 为什么分娩时肚子会痛	025	72. 产妇可以吃水果吗	034
51. 决定分娩成功的因素有哪些	025	73. 产妇的饮食营养该注意什么	034
52. 分娩分哪几个阶段	025	74. 夏天如何预防产褥中暑	035
53. 如何顺利渡过分娩期	026	75. 产后何时可行房事	035
54. 何为“一对一”式的陪伴分娩服务	026	76. 产后如何落实避孕措施	036
55. 丈夫可以陪伴分娩吗	027	77. 产后康复操的好处有哪些	036
56. 什么是“镇痛分娩”	027	78. 怎样做产后康复操	036
57. “镇痛分娩”可以做到一点都不痛吗	027	79. 怎样预防常见的产褥异常	037
58. 可以坐着生孩子吗	028	80. 怎样预防产后抑郁	037
59. 什么是“水中分娩”	028		
60. 产钳助产对胎儿安全吗	028	第3章 生育调节期保健	
61. 分娩时恶心、呕吐是怎么回事	029		
62. 什么是拉梅兹分娩法	029	81. 避孕方法有哪些	039
		82. 如何选择适合自己的避孕方法	039

83.安全期避孕安全吗	039	须在医生指导下使用	048
84.如何评价体外排精法避孕	040	106.绝经期早好还是晚好	049
85.什么时候选用宫内节育器	040	107.更年期是否容易长肿瘤	049
86.避孕一旦失败该如何补救	041		
87.终止妊娠的方法有哪几种	041		
88.什么叫月经异常	041		
89.什么是性传播疾病	042		
90.如何预防性传播疾病的发生	042		
91.什么是生殖道感染	042	108.老年妇女如何调节性生活	050
92.如何防治真菌性阴道炎	043	109.老年性阴道炎是怎么回事	050
93.如何防治滴虫性阴道炎	043	110.绝经多年阴道出血该怎么办	050
94.常见的乳腺疾病有哪些	044	111.如何防治尿失禁	051
95.如何防治急性乳腺炎	044	112.为什么要关注老年妇女的骨质疏松	052
96.如何早期发现乳房肿瘤	044		
97.如何自我检查乳房	045		

第5章 老年期保健

第4章 更年期保健

第6章 优生与遗传

98.为什么会发生更年期综合征	046	113.什么是优生	052
99.怎样知道是否进入更年期	046	114.婚前医学检查包括哪些内容	052
100.如何对待更年期月经紊乱	047	115.为什么要进行婚前检查	053
101.什么时候可以取环	047	116.哪些机构可以行使婚检、咨询与指导	053
102.为什么说更年期应做好保健	047	117.哪些人不宜结婚	053
103.为什么要慎用保健品	048	118.哪些人应该暂缓结婚	054
104.激素补充疗法好处多还是害处多	048	119.哪些人不宜生育	054
105.为什么性激素补充治疗必		120.常见遗传病有哪些	055
		121.哪些人需要进行遗传咨询	055
		122.怎样做到优生	056

目录

123.乙肝妈妈如何生健康宝宝	056	134.如何预防出生缺陷	061
124.夫妻都是“大三阳”能受孕吗	057	135.什么是预防制剂	061
125.孕妇能接种乙肝疫苗吗	057	136.为什么孕妇容易缺乏叶酸	062
126.如何选择最佳生育年龄	057	137.怎样避免不良因素对胎儿的影响	062
127.如何选择最佳怀孕时期	058	138.如何发现胎儿异常	062
128.影响优生的环境因素有哪些	058	139.哪些疾病可以通过产前筛查早期发现	063
129.用药与优生	059	140.哪些人需要做产前诊断	063
130.如何预防艾滋病母婴传播	059	141.为什么要进行新生儿疾病筛查	063
131.孕期感染梅毒怎么办	059	142.常见新生儿疾病有哪些	064
132.什么是出生缺陷	060	143.如何矫治先天性聋哑	064
133.我国常见的出生缺陷有哪些	060		

儿童保健篇

第7章 儿童生长发育

		151.小儿为什么会便秘	069
		152.小儿便秘怎么办	070
		153.如何培养宝宝良好的睡眠习惯	070
144.宝宝的体格发育达标吗	067	154.婴幼儿大小便训练要从小进行吗	070
145.你了解宝宝的动作发育吗	067	155.为什么孩子的好习惯要从小培养	071
146.为什么需要定期给宝宝体格检查	068	156.你对智商——“IQ”知多少	071
147.该不该给新生儿挤乳头	068		
148.新生儿“马牙”要挑除吗	068		
149.宝宝黄疸不退怎么办	069		
150.宝宝为什么易溢奶	069		

第8章 喂养与护理

- 157 母乳喂养有哪些好处 072
- 158 母乳喂养的婴儿还需补鱼肝油吗 072
- 159 如何为宝宝选择适当的奶粉 073
- 160 价格高的奶粉就是质量高吗 073
- 161 如何选择合适的奶瓶和奶嘴 073
- 162 什么是合理的营养 074
- 163 为什么要给婴儿及时添加辅食 074
- 164 如何为婴儿及时添加辅食 075
- 165 宝宝不愿吃辅食怎么办 075
- 166 怎样做到科学喂养婴幼儿 076
- 167 如何使宝宝得到平衡的膳食营养 076
- 168 小儿缺锌有哪些表现, 如何补锌 077
- 169 营养丰富的儿童膳食有哪些 077
- 170 母乳喂养的宝宝大便次数多怎么办 077
- 171 何时添加鱼肝油和钙剂 078
- 172 为什么幼儿不宜多吃洋快餐 078
- 173 幼儿不宜食用的食物有哪

些

079

174 哪些食物能促进宝宝大脑的发育 079

175 怎样培养宝宝良好的饮食习惯 079

176 宝宝进食量减少就是有病吗 080

第9章 早期教育

- 177 为什么要重视零岁教育 081
- 178 如何开展婴幼儿早期教育 081
- 179 早期教育能使弱智儿提高智力吗 082
- 180 怎样从小培养孩子的逆境商——“AQ” 082
- 181 如何让宝宝学会说话 083
- 182 你知道宝宝语言发育的关键期吗 083
- 183 你会与宝宝交流吗 084
- 184 怎样培养宝宝灵敏的听觉 084
- 185 该不该让孩子戴手套 085
- 186 玩具是孩子的伙伴吗 085
- 187 为什么要让宝宝“爬行”天下 086
- 188 孩子可以看电视吗 086
- 189 体格锻炼能促进宝宝健康吗 087
- 190 新生儿需要抚触吗 087
- 191 如何给新生儿做抚触 088

192.给新生儿抚摩的注意事项	088
-----------------	-----

第10章 儿童心理卫生保健

193.宝宝吮指正常吗	090
194.3岁的孩子吃手、咬指甲怎么办	090
195.孩子说话结巴怎么办	091
196.孩子说话晚是正常的吗	091
197.孩子好动就是“多动症”吗	092
198.怎样帮助宝宝顺利渡过“认生”阶段	092
199.孩子认生又不合群怎么办	093
200.孩子夜间哭闹怎么办	093
201.夜间磨牙是病吗	094
202.批评孩子应掌握哪些技巧	094
203.儿童闹情绪家长怎么办	094
204.为什么不能体罚孩子	095
205.为什么不要吓唬孩子	095
206.对任性的孩子说“不”	096
207.为什么要对孩子说“你能行!”	096

第11章 儿童常见疾病防治

208.小儿支气管哮喘的原因	098
209.如何防治小儿支气管哮喘	098
210.为什么小儿容易得感冒	099
211.如何预防小儿感冒	099
212.小儿营养不良的原因	100
213.如何防治小儿营养不良	100
214.如何防治儿童肥胖	101
215.如何防治维生素D缺乏性佝偻病	101
216.如何防治营养不良性贫血	102
217.如何防治婴儿湿疹	102
218.如何防治尿布皮炎	103
219.什么是手足口病	103
220.如何防治儿童手足口病	104
221.如何防治婴幼儿腹泻	104
222.如何早期发现新生儿眼疾	105
223.危害婴幼儿的严重眼病有哪些	105

青少年保健篇

第12章 青少年生长发育

- 224. 儿童、青少年生长发育有几个年龄期 109
- 225. 基本的生长发育有哪些规律 109
- 226. 什么叫青春期 110
- 227. 怎样判断孩子进入青春期 110
- 228. 影响青少年生长发育的遗传因素有哪些 111
- 229. 影响青少年生长发育的外部环境因素有哪些 111
- 230. 青春期会有哪些变化 112
- 231. 青春期内分泌系统的发育特点是什么 113
- 232. 青春期的形态发育有哪些特征 114
- 233. 为什么有的人发育早, 有的人发育迟 115
- 234. 可以促进青少年长高的几项运动 115
- 235. 青少年变声期的特点及注意事项 116
- 236. 青春期性意识发展的四个时期是什么 117
- 237. 青春期男性生殖器官有什么变化 118
- 238. 青春期阴茎常勃起是正常现象吗 119

- 239. 如何认识手淫 119
- 240. 青春期男性遗精正常吗 120
- 241. 如何和孩子解释梦遗(遗精) 121
- 242. 青春期男孩的禁忌有哪些 121
- 243. 什么是性早熟 122
- 244. 什么是月经初潮 123
- 245. 月经不规则怎么办 123
- 246. 痛经的解决方法有哪些 123
- 247. 男孩没有胡须是病态吗 124

第13章 健康的生活方式

- 248. 不良饮食行为主要有哪些 125
- 249. 你了解厌食症吗 125
- 250. 学生为什么一定要吃早餐 126
- 251. 复习和考试期间的学生应注意哪方面饮食 127
- 252. 体育锻炼对学生有何影响 127
- 253. 体育锻炼有助于学生心理健康吗 128
- 254. 运动开始时需要准备活动吗 128
- 255. 运动结束时需要整理活动吗 129
- 256. 如何预防运动性创伤 129
- 257. 常见运动性创伤的应急处理有哪些 130
- 258. 根据青少年健康状况分成哪几个组进行体育锻炼 130

259.根据《儿童少年卫生学》 第5版将心脏病、高血压 以及肺结核学生应该如何 分组	131	275.青少年心理健康标准是什 么	140
260.什么是伤害	131	276.如何与孩子建立起良好的 亲子关系	140
261.意外伤害的严重性	132	277.要给孩子制定某些限制和规 定吗	141
262.为什么要从小培养良好行 为	132	278.在与孩子沟通中如何做到 有效倾听	142
263.为什么培养良好的行为可 预防慢性疾病	133	279.如何保持与孩子的交流	142
264.健康危险行为主要包括哪 些	133	280.孩子常常咬指甲该怎样引 导	143
265.中小学生交通事故的主要 原因是什么	134	281.孩子经常说谎怎么办	143
266.如何防止溺水	134	282.小学一二年级学生的主要 任务是什么	144
267.怎样合理安排学习时间	135	283.为什么说小学三四年级很重 要	145
268.怎样安排学生的一日作息制 度	135	284.小学五六年级的孩子家长 要注意什么	145
269.学生每天睡眠时间应该是多 少	136	285.孩子越来越不听话怎么办	146
270.青少年出现的主要睡眠问 题有哪些	136	286.如何处理盛怒的情况	146
271.考试前如何保证好睡眠	137	287.如何提高孩子的学习兴趣	147
272.睡眠不足会引起哪些问题	137	288.如何激发孩子的学习动机	147
273.如何帮助学生赢得更多睡 眠	138	289.如何提高孩子的学习能力	148
274.你了解梦游症吗	138	290.如何帮助孩子培养出足够 的情商(EQ)	149
		291.如何帮助孩子建立自信、 自爱和自尊	149
		292.如何培养孩子的责任心	150
		293.孩子害怕失败,缺乏自信心 怎么办	151
		294.孩子有厌学情绪怎么办	151
		295.孩子好动,注意力不集中,	

第14章 儿童、青少年的 精神生活

容易冲动,是不是注意缺陷 和多动障碍	152	惑	161
296.孩子经常和同学打架,违 反校纪校规怎么办	152	312.何谓酗酒,青少年酗酒有哪 些危害	162
297.什么叫儿童感觉统合失调	153	313.如何预防酗酒和酒精依赖	162
298.进入青春期的孩子可能会 出现哪些心理问题	154	314.何为网络成瘾	163
299.青春期的孩子常常发脾气 是怎么回事	154	315.“网络成瘾综合征”有何 特征	164
300.如何有效地引导孩子的追星 行为	155	316.为何一些青少年喜爱上网 而且成瘾	164
301.如何与青春期的孩子谈性	156	317.青少年沉溺于网络后,其 人格会有变化吗	165
302.孩子异性交往是洪水猛兽 吗	156	318.网络成瘾后如何处理	165
303.如何帮助孩子尽快适应环境 变化	157		
304.孩子不愿意上学,不愿意 和同学交往怎么办	157	第15章 儿童、青少年的 常见疾病与预防措施	
305.孩子有出走、自损行为、 自杀意念,家长应该怎么办	158	319.什么是龋齿病?龋齿是怎样 发生的	167
306.父母离异会给孩子带来怎样的 影响	158	320.牙齿的生长过程是怎样的	167
307.当孩子遭遇重大家庭变故 时,如何处理	159	321.怎样正确刷牙	168
308.女孩子遭遇性伤害和意外 怀孕,应如何处理	159	322.乳牙需要保护、防龋吗	169
309.单亲家庭在教育孩子方面 要注意什么	160	323.你知道牙齿窝沟封闭—— 有效的防龋方法吗	169
310.在组合家庭中,如何处理 亲子关系	161	324.“六龄牙”一定要做窝沟封 闭吗	170
311.青少年如何抵制毒品的诱 惑		325.什么是视力,正常人的视 力是多少	170
		326.学龄前儿童的正常视力应 该是多少	171
		327.造成视力降低的原因有哪 些	171

目录

328.怎样区别真假近视	172	体的影响	178
329.近视眼是怎样形成的	172	344.接种疫苗为什么能预防相	
330.如何预防近视	173	应的传染病	179
331.“散瞳验光”适合谁	173	345.患麻疹会有哪些危害	179
332.常戴眼镜近视更容易加深		346.不可小视风疹的危害	180
吗	174	347.流行性腮腺炎病毒能引起脑	
333.做眼保健操能否预防近视		炎吗	180
眼	174	348.流脑是怎么回事	181
334.斜视是怎么回事	174	349.如何预防流脑	181
335.斜视的危害有哪些	175	350.如何预防乙型脑炎	182
336.什么是弱视	175	351.痢疾是如何传染的	182
337.什么是沙眼,什么原因引起		352.伤寒、副伤寒有哪些表现	183
沙眼	176	353.被狗、猫等动物咬伤后切	
338.沙眼并发症有哪些	176	不可掉以轻心	183
339.如何治疗沙眼	177	354.流行性感冒与普通感冒有何	
340.沙眼该怎样预防	177	区别	183
341.蛔虫病对人体的危害	178	355.如何预防水痘	184
342.高盐饮食对身体的危害	178		
343.少年儿童超重、肥胖对身		参考文献	185

妇女保健篇

