



小太阳摇篮

B

A

B

罗爱珍 黄华龄 编著

小太阳摇篮

陕西师范大学出版社

图书代号:ZH089900

小太阳摇篮

罗爱珍 黄华龄 编著

陕西师范大学出版社出版发行

(西安市陕西师大 120 信箱 邮政编码 710062)

新华书店经销 西北大学印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 12.375 字数 310 千

2003 年 10 月第 1 版 2004 年 2 月第 2 次印刷

印数:1—10000

ISBN 7-5613-1673-9/Z·9

本册定价:19.50 元

开户行:西安工行小寨分理处 账号:216-144610-44-815

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题,请与发行科

联系、调换。

电话:(029)5251046

目 录

第一章 最佳怀孕期的选择	(1)
一 怀孕最佳年龄	(1)
二 怀孕最佳季节	(2)
三 怀孕最佳时机	(4)
1. 生物节律与优生	(4)
2. 太阳节律变化与优生	(7)
四 停服避孕药后最佳怀孕时间	(10)
五 患哪些疾病不宜怀孕	(10)
第二章 遗传与优生	(15)
一 遗传	(15)
1. 遗传的含义	(15)
2. 遗传与生育的关系	(16)
3. 细胞、染色体与基因	(17)
4. 遗传与变异	(18)
5. 染色体与性别	(19)
6. 遗传与血型	(20)
二 遗传性疾病与先天性疾病	(22)
1. 遗传性疾病的种类	(22)
2. 遗传性疾病的特点	(25)
3. 遗传病的预防与治疗	(25)
4. 先天性疾病及致畸因子	(29)
5. 先天性疾病的预防	(33)

三 优生	(36)
1. 优生的含义	(36)
2. 优生的基本措施	(37)
第三章 营养与优生	(42)
一 妊娠期营养的重要意义	(42)
1. 妊娠期营养与孕妇健康	(42)
2. 妊娠期营养与胎儿发育	(44)
二 孕妇的营养需求	(48)
1. 热能	(48)
2. 蛋白质	(50)
3. 脂肪	(51)
4. 碳水化合物	(52)
5. 维生素	(53)
6. 矿物质和微量元素	(56)
三 妊娠期各阶段的营养	(58)
1. 妊娠早期的营养	(59)
2. 妊娠中期的营养	(66)
3. 妊娠晚期的营养	(72)
四 常见妊娠不适及合并症的饮食调节	(77)
1. 妊娠呕吐的饮食调节	(78)
2. 妊娠便秘的饮食调节	(80)
3. 妊娠肌肉酸痛、乏力的饮食调节	(82)
4. 妊娠时唇、舌、口角炎的饮食调节	(84)
5. 妊娠肌肉抽搐的饮食调节	(86)
6. 妊娠水肿的饮食调节	(88)
五 孕妇的饮食禁忌	(90)
1. 忌全吃素食	(90)
2. 忌只吃精制米面	(91)

3. 忌食用黑棉籽油	(91)
4. 不宜多吃菠菜	(91)
5. 忌多吃山楂	(92)
6. 忌多吃咸鱼	(92)
7. 忌多吃油条	(93)
8. 忌多吃酸性食物	(93)
9. 忌多吃罐头食品	(93)
10. 忌食黄芪炖鸡	(94)
11. 忌食霉变食品	(95)
12. 忌食过敏食物	(95)
13. 忌过多食用糖精	(96)
14. 忌多食热性香料	(96)
15. 忌食糯米甜酒	(96)
16. 不宜吃桂圆	(97)
17. 忌服人参蜂王浆	(97)
18. 忌饮用可乐类饮料	(97)
第四章 胎教与优生	(99)
一 胎教的发展及作用	(99)
二 创造优美的生活环境	(106)
三 母亲的情操修养对胎儿的影响	(108)
四 用音乐陶冶孕妇的性情	(109)
五 父亲与胎教	(113)
第五章 孕期保健	(114)
一 妊娠早期征兆	(114)
二 预产期的推算	(115)
三 胎儿在母体内生长变化的 10 个月	(116)
四 孕期性生活	(120)

五 产前检查	(121)
六 孕期的自我监护	(123)
七 孕期常见症状及其处理	(126)
第六章 妊娠期的异常及处理	(130)
一 妊娠中毒症	(130)
1. 妊娠剧吐	(130)
2. 晚期妊娠中毒	(132)
二 妊娠早期流血	(137)
1. 流产	(137)
2. 葡萄胎	(140)
三 妊娠晚期流血	(143)
1. 前置胎盘	(143)
2. 胎盘早期剥离	(145)
四 双胎、多胎妊娠及羊水过多症	(147)
1. 双胎多胎妊娠	(147)
2. 羊水过多症	(148)
五 母胎血型不合	(149)
第七章 分娩	(152)
一 精神准备及无痛分娩法	(152)
1. 精神准备	(152)
2. 无痛分娩法	(152)
二 物质准备	(153)
1. 清扫及布置房间	(153)
2. 拆洗被褥	(153)
3. 新生儿用品的准备	(153)
三 分娩的先兆	(155)
1. 阵缩	(155)

2. 见红·····	(155)
3. 破水·····	(156)
四 异常分娩·····	(156)
1. 产力异常·····	(156)
2. 产道异常·····	(157)
3. 胎位异常·····	(157)
4. 胎儿异常·····	(158)
五 分娩常见的并发症·····	(158)
1. 胎膜早破·····	(158)
2. 脐带脱垂·····	(159)
3. 胎儿窘迫·····	(159)
4. 子宫破裂·····	(160)
5. 脐带绕颈·····	(160)
6. 阴道及会阴裂伤·····	(161)
第八章 产后保健·····	(162)
一 产褥期母体的变化·····	(162)
1. 产褥期·····	(162)
2. 子宫的恢复·····	(163)
3. 恶露·····	(163)
4. 乳房的变化·····	(164)
5. 褥汗·····	(164)
6. 外阴·····	(164)
7. 产后尿潴留·····	(165)
8. 产后便秘·····	(166)
9. 月经·····	(166)
二 产褥期护理·····	(167)
1. 饮食与营养·····	(167)
2. 卧室环境·····	(168)

3. 睡眠·····	(169)
4. 衣着·····	(169)
5. 产后健美·····	(170)
6. 产后性生活及避孕·····	(172)
三 产后常见病及处理·····	(173)
1. 产后宫缩痛·····	(173)
2. 产褥热·····	(174)
3. 产褥出血·····	(176)
4. 产褥中暑·····	(177)
5. 急性乳腺炎·····	(178)
6. 缺乳·····	(179)
第九章 新生儿保健·····	(180)
一 正常新生儿生理特点·····	(180)
二 小儿的年龄分期·····	(181)
三 新生儿护理·····	(183)
四 新生儿常见症状及处理·····	(188)
1. 生理性体重减轻·····	(188)
2. 生理性黄疸·····	(188)
3. 乳腺肿大和阴道出血·····	(189)
4. 头部包块·····	(189)
5. 溢乳·····	(190)
6. 夜哭·····	(190)
7. 哭闹·····	(191)
8. 腹泻·····	(191)
9. 发热·····	(193)
10. 湿疹·····	(193)
11. 隐睾症·····	(194)
12. 臀红·····	(195)

13. 新生儿舌系带过短·····	(195)
14. 痄子·····	(196)
15. 斜颈·····	(196)
五 新生儿常见疾病及处理·····	(197)
1. 颅内出血·····	(197)
2. 新生儿窒息·····	(197)
3. 新生儿黄疸·····	(198)
4. 新生儿肺炎·····	(199)
5. 新生儿结膜炎·····	(200)
6. 鹅口疮·····	(200)
7. 新生儿中耳炎·····	(201)
8. 脐疝·····	(201)
9. 腹股沟疝·····	(202)
10. 先天性髋关节脱位·····	(202)
11. 包茎·····	(203)
12. 新生儿硬化症·····	(204)
六 新生儿用药禁忌·····	(205)
1. 新生儿禁用与慎用药物·····	(205)
2. 哺乳期母亲禁用慎用药物·····	(206)
七 婴幼儿生长发育标准·····	(207)
1. 身高标准·····	(207)
2. 体重标准·····	(208)
3. 头部的发育·····	(209)
4. 囟门闭合时间·····	(210)
5. 胸部的发育·····	(210)
6. 牙齿的发育·····	(211)
7. 体格发育评价·····	(212)
8. 促使儿童长高的因素·····	(213)

八 预防接种与计划免疫·····	(214)
1. 预防接种·····	(214)
2. 计划免疫·····	(215)
第十章 儿童饮食与营养·····	(218)
一 婴幼儿营养及特点·····	(218)
1. 蛋白质·····	(218)
2. 脂肪·····	(219)
3. 碳水化合物·····	(219)
4. 维生素·····	(221)
5. 矿物质·····	(223)
二 婴儿喂养·····	(224)
1. 母乳喂养·····	(224)
2. 混合喂养·····	(227)
3. 人工喂养·····	(227)
4. 辅食添加·····	(229)
5. 断奶·····	(230)
三 婴幼儿膳食与营养·····	(230)
1. 婴幼儿的合理膳食·····	(230)
2. 婴幼儿的膳食原则·····	(231)
3. 婴幼儿的膳食计划·····	(233)
四 婴儿食谱与菜谱 (4~12 月)·····	(234)
1. 食谱·····	(234)
2. 菜谱·····	(239)
五 幼儿食谱与菜谱 (1~3 岁)·····	(244)
1. 食谱·····	(244)
2. 菜谱·····	(250)
六 儿童食谱与菜谱 (4~6 岁)·····	(257)
1. 食谱·····	(257)

2. 菜谱·····	(263)
七 幼儿疾病的饮食调理·····	(273)
1. 肥胖症的饮食调理·····	(273)
2. 慢性腹泻的饮食调理·····	(274)
3. 菌痢的饮食调理·····	(274)
4. 肝炎的饮食调理·····	(274)
5. 贫血的饮食调理·····	(275)
6. 急性肾炎的饮食调理·····	(275)
7. 麻疹的饮食调理·····	(275)
八 小儿疾病的食疗·····	(276)
1. 感冒食疗·····	(276)
2. 咳嗽食疗·····	(277)
3. 百日咳食疗·····	(278)
4. 腹泻食疗·····	(279)
5. 小儿疳积食疗·····	(280)
6. 厌食食疗·····	(280)
7. 遗尿食疗·····	(281)
8. 贫血食疗·····	(281)
第十一章 早期教育·····	(283)
一 早期教育的认识·····	(283)
1. 早期教育的意义·····	(283)
2. 早期教育的内容·····	(285)
3. 正确认识早期教育·····	(285)
二 儿童道德品质的培养·····	(286)
1. 儿童道德的认识·····	(287)
2. 儿童道德行为·····	(288)
3. 儿童的道德情感·····	(289)
4. 个性与良好品德培养·····	(290)

5. 健全人格的培养·····	(292)
6. 父母是儿童的第一任老师·····	(294)
三 智力培养与智力测验·····	(295)
1. 智力·····	(295)
2. 智力结构·····	(296)
3. 智力的形成与发展·····	(301)
4. 智力与知识·····	(302)
5. 智力开发的最佳时期·····	(303)
6. 智力测验·····	(303)
7. 正确看待智能测验·····	(309)
四 婴儿的早期教育 (0~1岁) ·····	(311)
1. 如何对婴儿进行早期教育·····	(311)
2. 为婴儿提供良好的语言环境·····	(312)
3. 婴儿的智能训练·····	(314)
4. 婴儿的运动能力培养·····	(315)
5. 婴儿良好个性培养·····	(316)
6. 婴儿音乐教育·····	(318)
五 幼儿的早期教育 (1~3岁) ·····	(319)
1. 如何对幼儿进行早期教育·····	(319)
2. 语言能力培养·····	(320)
3. 阅读能力培养·····	(322)
4. 游戏与幼儿全面发展·····	(326)
5. 父母的心理品格对幼儿的影响·····	(327)
6. 培养幼儿对动植物的感情·····	(330)
7. 幼儿个性培养·····	(332)
8. 幼儿的品德教育·····	(337)
9. 幼儿的美育教育·····	(344)
六 幼童的早期教育 (4~6岁) ·····	(347)

1. 阅读兴趣的培养·····	(347)
2. 认字兴趣的培养·····	(350)
3. 认数能力的培养·····	(352)
4. 观察习惯的培养·····	(353)
5. 思考习惯的培养·····	(354)
6. 创造能力的培养·····	(355)
7. 正确对待幼童的智力差异·····	(356)
8. 发掘幼童的智慧才能·····	(358)
9. 幼童的个性与品德教育·····	(363)
10. 幼童的性教育·····	(369)
11. 幼童的美育教育·····	(370)

第一章 最佳怀孕期的选择

生儿育女是人生大事，在提倡“一对夫妇只生一个孩子”的今天，如何生一个健康、活泼、聪慧的孩子，成了每对父母乃至全社会普遍关心的问题。根据优生学知识，科学地选择怀孕的最佳时机，这不仅对父母孩子都十分重要，而且是建立幸福家庭的重要条件之一。

一 怀孕最佳年龄

根据我国的具体情况，提倡一对夫妇只生一个孩子，因此更应注意提高人口素质，优生优育。最佳分娩年龄究竟是多大，根据大量统计资料，妇女妊娠的最佳年龄是25~30岁左右。因为这个时期女子骨骼系统发育完善，腹部肌肉发达有力，骨盆韧带处于最佳状态，在这一时期生育分娩，母子发生各种疾病的机会最少。

我国古代就有结婚必须选择适当的年龄这一说法：“合男女必当其年”，“男虽十六而精通，必三十而娶，女虽十四而天癸至，必二十而嫁”。就是说只有在适当的年龄内结婚，才能有健全合格的精子、卵子。过早结婚，则后代患先天性疾病较多，如“盲聋喑哑，痴呆癫痫”等。

普查资料表明：20岁以前结婚者比23至25岁时结婚生育者患子宫癌的人数高3倍，比26岁以后结婚生育者高7倍。因为23岁前女青年正处在身体器官急速发育时期，生殖系统还不完全成熟，过早结婚生育，容易给生殖器官留下致病的隐患。而且，正当发育期的女子，本身需要大量的营养物质，如蛋白质、

碳水化合物、维生素、各种矿物质、微量元素等等。倘若过早结婚生育，胎儿就要从母体内获得以上营养素，母体和胎儿同时需要势必造成营养不足，结果可能使胎儿的体质以及母体均受到影响，往往刚到中年，就会出现未老先衰，腰腿疼痛等症状。

根据大量统计资料，青春期孕妇易患高血压、风湿、心脏病、肾脏病等 10 余种合并症，说明年轻的身体不足以负担孕育的重担；临产和分娩时又易出现子痫、产程长、出血、胎盘早剥等 20 多种险情；不仅孕妇死亡率高，而且所生的孩子中低体重及死于 1 岁以内者占 6%，为非青春期孕妇所生婴儿死亡率的 24 倍。

但是否晚婚晚育，“越晚越好”？

一般不主张 35 岁后生育，因为 35 岁后怀孕的机会少，易流产。随着年龄的增长，细胞逐渐老化。卵细胞受环境因素干扰的机会就越多，从而使卵细胞的减数分裂发生异常，产生染色体不分离的现象增多。有大量资料证明，35 岁以上分娩出生的孩子，发生先天性缺陷的机会较 25~30 岁的妇女多 2 倍以上，并随着年龄增长而递增，45 岁以上则为 10 倍以上。另外，高龄初产妇（35 岁以上）其子宫颈和阴道的弹性差，骨盆关节松弛性差，子宫收缩力弱，分娩时间会延长，难产的危险性也增加，还容易发生高血压和糖尿病等合并症，妊娠高血压综合症的发病率也高。年龄越大，产后恢复越慢，育儿方面的体力也不及年轻女性。

所以，生育应当在 35 岁以前，而且最好在 30 岁以前。

二 怀孕最佳季节

季节的选择，在医学界尚无一个确切的标准。有些资料说，怀孕应选择在三四月份，认为这时对于胎儿和母亲避免病毒感染的和所需维生素吸收大有裨益，但是，这个时期受孕，势必在一年

最寒冷的季节分娩，寒冷的气候对新生儿的护理又会产生诸多不利。

胚胎的发育有三个关键时期：大脑生成期（怀孕的第三月），脑细胞分裂期（怀孕的第六个月到生产）；神经及生物电系统的发育协调期（怀孕的第七、八、九三个月）。所以在胚胎发育中的第三月，第六月直到婴儿出生这两段时间内，如果气候宜人，各种营养充足，则可能做到优生。有人还研究出，在北京地区，怀孕宜在2月、3月、7月、8月为好，胚胎发育的两段关键时间正也在春、秋、初冬，是黄金季节。为了使我们的后代神童更多一些，一些科学家进行了具体分析。

他们认为，为了给孩子创造一个最佳问世条件，除了重视母亲的最佳年龄和夫妇双方的生物节律运行周期数值外，还要将妇女受孕和孩子出生的月份结合起来。有人查阅了《大英百科全书》上的10 832名知名人士，他们之中的大多数是在4月份受孕而在来年冬天出生的。美国也曾调查42 000名大学生，发现他们的智力也与出生月份有关。在我国也有人注意到冬天出生的孩子智力水平普遍高于其他季节出生的孩子，另一些人则认为婴儿出生时间以春天为最好。

“冬天”说认为出生的孩子在半年免疫期内可以抗拒春天流感及其他疫病的传染。而到夏天时孩子已具有一定的生活能力，可以抵挡夏天的炎热和其他疾病。

“春天”说认为出生的孩子到夏季尚有从母体带来的免疫能力，可以拒挡夏天高温引起的不适。从春夏到秋这样的自然变化顺序对孩子适应从母体到自然的变化有一定帮助。

如果结合我国的自然情况从怀孕过程来分析，一般认为怀孕的最佳月份为4~7月。因为受孕后第三个月正是胎儿的大脑皮层开始形成，而大脑皮层纹沟的多少与深浅，是孩子智力高低的物质基础。在这几个月怀胎，3个月后一般已避开了高温季节，