

昔

健康

生活好帮手丛书

优生优育



YOUSHENG



BAISHITONG

百事通

吴世冉◎编著



优生优育

YOUSHENG YOUYU BAISHITONG

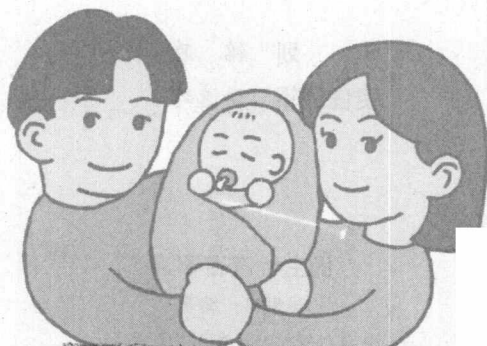
上海科学普及出版社

◎ 健康生活好帮手

优生优育百事通

■ 吴世冉 编著

- ◎ 现代育儿知识之大全
- ◎ 生养教育技巧之集成



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

优生优育百事通 / 吴世冉编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2005. 11

ISBN 7-5427-3135-1

I. 优… II. 吴… III. 优生优育—普及读物
IV. R169.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 043467 号

策 划 铭 政

责任编辑 李选玲

优生优育百事通

吴世冉 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销

北京市燕山印刷厂印刷

开本 850×1168

1/32

印张 12.375

字数 332000

2005 年 11 月第 1 版

2005 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-5427-3135-1/R · 323

定价: 19.80 元



总序

生活是温馨、和谐的，也是琐碎、繁杂的，有时又是盲目混乱的。将生活安排得井井有条、科学合理、健康舒适，并不是每个人都能应付裕如的。尽管每个人的生活模式不同，但对美好生活的追求与享受却永远相同。

人生的幸福正在于此。

幸福是美满生活的标志，它存在于健康的身心，它表现为欢乐愉快，它就生长在自己的家里，尤其在平常日子一天天的精心打理、细致安排和合理调整之中。

正是本着这样的想法，我们编著了这套“健康生活好帮手”系列丛书。旨在从最现实的生活需求出发，采撷最新鲜的资料，为广大的读者提供饮食、医疗、保健、育儿、旅游、家居休闲等各方面的生活指南。丛书各部分既有生活必备的基本常识，又有各显神通的窍门点拨，涵盖日常生活的点点滴滴，涉及衣、食、住、行、医的方方面面，实为广大读者朋友生活中的良师益友，定能帮助广大读者迈向高品质的幸福生活。

本套丛书共5册，包括：《养生益寿保健手册》、《家庭医学常识百科》、《优生优育百事通》、《生活小窍门大全》、《常见病食疗手册》。每册资讯准确丰富，以日常生活为中心，达到实用便利的功效，它不仅使广大读者积极地应对生活中的各种挑战，还指导广大读者科学地安排生活，享受生活中的种种快乐。

热切希望广大读者对书中的内容提出宝贵意见，以使之日臻完善。

编者

2005年2月

前 言

如何养育、教育好孩子，使之茁壮成长，是一门博大精深的学问。对每一位家长来说，科学育儿势在必行。

本书以优生、优育、优教为主线贯穿始终，从三个方面阐述了从胎儿至 12 岁不同年龄段小儿的生长发育、营养、早期教育及小儿常见疾病的预防和早期诊治的新知识，抓住了儿童健康成长中体格发育、防病治病、家庭教育三个重要环节，作为家长均可以从中找到许多明智的建议，为疑难问题找到科学的答案。

全书分三篇共 10 章。上篇为优生篇，从三个方面简要介绍了遗传、妊娠、饮食与优生的相互关系。中篇为优育篇，内容有哺乳与喂养、儿童常见病的预防与治疗、儿童意外事故的急救与预防等。下篇为优教篇，按时序介绍了新生儿期、1~6 岁幼儿期、学龄期的教育，以及儿童学习习惯的培养、家庭教育的基本技巧等。

总之，本书内容相当广泛，把优生、优育、优教各方面的知识归纳为近 500 余个问题，条分缕析，内容新颖实用，实为科学育儿的入门书和必备书。

目 录

上篇 优生篇

一 遗传与优生	3
1. 什么是遗传	3
2. 什么叫优生	4
3. 如何才能优生优育	4
4. 遗传病分为哪几类	6
5. 遗传性疾病是如何遗传的	7
6. 怎样知道胎儿畸形	7
7. 决定婴儿性别的因素是什么	10
8. 什么情况下需要进行产前遗传病的诊断	10
9. 为什么要定期做产前检查	11
10. 什么是先天性疾病, 它属遗传疾病吗	12
11. 遗传病能不能治疗和预防	12
12. 血型与遗传之间关系如何	13
13. 智力与遗传之间的关系如何	15
14. 患哪些慢性疾病的妇女不能生育	16
15. 胎儿健康是否与父亲有关	17
16. 妻子怀孕前, 丈夫应注意什么	17
17. 如何选定最佳的生育年龄	18
18. 如何选择最佳的受孕时间	19
19. 为什么不要盲目保胎	20
20. 近亲结婚有何弊病	21
21. 什么是血亲, 怎样才能算是近亲	22
二 妊娠与优生	24
1. 怎么知道怀孕了	24





2. 胎儿的器官是怎样形成的·····	25
3. 妊娠期胎儿的生长发育情况是怎样的·····	26
4. 孕妇应回避哪些工作及环境·····	27
5. 怀孕期间为什么不宜与小猫等动物接触·····	27
6. 孕妇可以使用电脑吗·····	28
7. 如何做好胎儿的家庭监护·····	29
8. 妊娠早期保健要注意哪些问题·····	29
9. 孕妇患哪些病对胎儿有影响·····	31
10. 什么药物对胎儿明显有害·····	32
11. 孕妇必须用药怎么办·····	33
12. X射线对胎儿有什么影响·····	34
13. 妇女怀孕后还可以运动吗·····	35
14. 孕妇为什么要警惕噪音危害·····	36
15. 父母吸烟对后代有哪些毒害·····	36
16. 孕妇在衣着方面应注意什么·····	37
17. 孕妇适合穿什么样的鞋·····	37
18. 孕妇在居住方面应注意什么·····	38
19. 妊娠期, 孕妇应保持什么样的情绪·····	38
20. 怀孕的妇女如何安全度过三伏天·····	39
21. 怀孕的妇女如何安全过冬·····	40
22. 胎位不正怎么办·····	40
23. 怎样预防早产·····	41
24. 剖腹产的孩子真的聪明吗·····	42
25. 妊娠早期为什么宜补叶酸·····	43
26. 为什么要重视妊娠后期的营养·····	44
27. 为什么孕妇不宜多服补药·····	45
三 饮食与优生·····	47
1. 如何安排妊娠早期孕妇的营养和膳食·····	47
2. 如何安排妊娠中期孕妇的营养和膳食·····	48

3. 如何安排妊娠晚期孕妇的营养和膳食	50
4. 孕妇偏食有何害处	52
5. 为何孕妇要多食含铁食物, 哪些食物含铁丰富	52
6. 为何孕妇需要增加钙, 哪些食物富含钙质	53
7. 适于孕妇补充营养的食物有哪些	53
8. 不适宜孕妇的食物有哪些	54
9. 孕妇为什么不能多食酸性食物	54
10. 孕妇为什么容易发生贫血	55
11. 孕妇发生贫血的主要危害有哪些	56
12. 如何预防妊娠期贫血	56
13. 如何治疗妊娠期贫血	57
14. 孕妇能够喝咖啡吗	58
15. 为什么孕妇不宜饮酒	58
16. 如何杜绝酒精对孩子的危害	59
17. 孕妇为什么应忌多吃油条	60
18. 孕妇为什么不要吃热性香料	60
19. 孕妇为什么忌多食冷饮	60
20. 孕妇食用过敏食物有何害处	61
21. 如何预防过敏食物对胎儿的危害	61
22. 孕妇为什么忌过量食用鱼肝油	62
23. 孕妇为什么忌过多食用罐头食品	62
24. 孕妇的饮食习惯与胎儿出生后的口味有关吗	63

中篇 优生篇

一 哺乳与喂养	67
(一) 儿童膳食营养概要	67
1. 膳食营养的含义是什么	67
2. 平衡膳食的原则是什么	67
3. 为什么说蛋白质是生命的物质基础	68





4. 脂肪的功用与生长发育有哪些关系	69
5. 碳水化合物的作用有哪些	70
6. 为什么说水是重要的营养素	70
7. 为什么说膳食纤维必不可少	71
8. 维生素 A 对小儿健康有哪些作用	72
9. 维生素 D 缺乏或过多有哪些危害	72
10. 锌与小儿生长发育有何直接关系	73
11. 钙与小儿生长发育有何直接关系	74
12. 影响儿童免疫力的因素有哪些	75
13. 对健脑起作用的营养素有哪些	76
(二) 食物的选择与烹调	78
1. 为什么蛋黄是婴幼儿的首选辅助食品	78
2. 小儿何时开始食咸味为宜	78
3. 为什么猪肉不能作为孩子的主打菜	79
4. 如何逐月添加辅食	80
5. 怎样制备辅食	81
6. 小儿能多吃油炸食品吗	83
7. 不同年龄小儿的食物有哪些切烧法	83
8. 为什么吃鸡蛋须烧熟煮透	85
9. 怎样烹制绿色蔬菜	85
(三) 新生儿喂养要点	86
1. 为什么倡导母乳喂养	86
2. 新生儿何时开始吃奶好	87
3. 怎样知道新生儿是否吃饱了	87
4. 要不要固定时间喂奶	88
5. 给新生儿喂奶前应注意些什么	88
6. 喂奶采取什么样的姿势好, 应注意什么	89
7. 人工喂养应注意的问题	90
8. 牛奶与配方奶粉哪个更适合于婴儿	90

9. 新生儿奶粉浓度越大越好吗	91
10. 新生儿期要不要加服鱼肝油	92
11. 怎样喂养早产儿	93
12. 怎样喂养足月小样儿	94
(四) 1~6 个月宝宝的喂养要点	95
1. 1~6 个月的婴儿多长时间喂一次奶合适	95
2. 喂辅食应掌握什么原则	95
3. 为什么 1~6 个月的婴儿必须加喂辅食	96
4. 如何为 1~3 个月的婴儿配制辅食	96
5. 4 个月以后的婴儿应添加什么辅助食物	97
6. 添加辅食应注意哪些问题	98
7. 鱼肝油要吃到几岁合适	99
8. 怎样加喂鱼肝油	100
9. 为什么不要滥用鱼肝油	100
10. 如何添加蛋黄	101
11. 何时添加淀粉类食品	101
12. 如何给婴儿添加水果类食品	102
(五) 7~12 个月宝宝的喂养要点	103
1. 什么时候断母乳好	103
2. 断奶应采取什么方法	104
3. 应当如何安排好宝宝断母乳后的饮食	104
4. 怎样使小儿习惯吃猪肝	106
5. 婴儿长牙时吃什么好	106
6. 怎样为 7~9 个月的婴儿制作素菜类食品	107
7. 怎样为 10~12 个月小儿制作各类食品	108
8. 为什么鱼的营养比肉类好	112
9. 怎样为婴儿添加间食	112
10. 孩子厌食怎么办	113
11. 怎样防止孩子偏食	114



二 防病与治疗..... 132

(一) 新生儿常见病预防..... 132

1. 什么是新生儿病理性黄疸, 有几种 132
2. 如何防治新生儿脓疱病 132
3. 如何预防新生儿败血症 133
4. 如何预防新生儿破伤风 134
5. 什么是新生儿硬肿症, 如何护理 134
6. 新生儿如何预防感染 136
7. 新生儿得了肺炎怎么办 136

8. 怎样防止新生儿的智力障碍	137
9. 如何预防新生儿脐病	138
10. 新生儿得了脐疝怎么办	138
11. 寒冬如何谨防乳儿猝死综合征	139
12. 如何防治襁褓婴儿红臀	140
13. 如何防治新生儿奶癣	140
14. 怎样防治新生儿鼻塞	141
15. 怎样防止新生儿结膜炎的发生	142
16. 新生儿如何喂药	143
17. 新生儿不宜使用哪些药物	143
(二) 内科疾病的防治	144
1. 怎样预防流感	144
2. 穿得越多越能防止感冒吗	144
3. 儿童哮喘发作怎么办	144
4. 如何防止小儿高热抽风	145
5. 如何预防婴幼儿营养不良	146
6. 小儿消化不良怎么办	147
7. 家庭防治疳积的措施有哪些	147
8. 如何预防儿童感染性腹泻	148
9. 怎样预防小儿腹泻	149
10. 如何预防婴幼儿营养过剩	150
11. 怎样预防先天性心脏病	150
12. 怎样防治小儿癫痫	151
13. 如何预防小儿口吃	152
14. 怎样治疗儿童多动症	153
(三) 外科及皮肤科疾病的防治	154
1. 婴儿患了湿疹怎么办	154
2. 怎样防治痱子	155
3. 如何预防水痘	155





4. 幼儿牵拉肘是怎样引起的, 如何防治	156
5. 如何早发现婴儿先天性髋关节脱位	156
6. 幼儿摔伤头怎么办	157
7. 幼儿包茎怎么办	158
8. 如何防治女孩外阴炎	158
9. 如何防止男孩阴茎损伤	159
10. 小儿得了疝气怎么办	159
11. 怎样保护小儿皮肤	160
12. 如何预防脓疱疮	161
13. 如何防治小儿八字脚	161
14. 如何防止小儿脸长偏	162
(四) 眼、耳、鼻、喉、口腔科疾病防治	163
1. 如何预防婴儿先天性眼病	163
2. 如何防治儿童红眼病	164
3. 怎样预防斜眼	164
4. 弱视可以预防吗	165
5. 预防近视眼要从儿时起吗	165
6. 幼儿得了急性外耳道炎怎么办	166
7. 儿童化脓性中耳炎可以防治吗	167
8. 如何防治儿童药物性耳聋	167
9. 怎样防治小儿感染性耳聋	168
10. 怎样使耳聋孩子不成哑巴	169
11. 儿童鼻窦炎可以防治吗	170
12. 为何小儿患急性喉炎要重视, 怎样处理	170
13. 如何预防鼻出血	171
14. 如何保护幼儿声带	172
15. 如何防治口腔炎	172
16. 如何防治儿童口疮	173
17. 出牙时如何注意口腔卫生	173

18. 如何注意儿童口腔卫生	174
19. 小儿口臭是怎么回事, 怎么办	175
20. 什么是龋齿, 怎样预防	175
21. 如何防止奶瓶龋齿	176
22. 如何预防儿童牙釉质发育不全	176
23. 如何预防儿童牙疳	177
(五) 小儿传染病预防与计划免疫	177
1. 小儿为什么要预防接种	177
2. 常用的疫苗有哪几种, 可预防什么传染病	178
3. 怎样给孩子进行预防接种	180
4. 打预防针前后要注意哪些事项	180
5. 打完预防针后常会出现何种反应, 应如何处理	181
6. 什么情况下不能打预防针	182
7. 怎样预防百日咳	183
8. 如何预防“乙脑”	183
9. 流行性腮腺炎的并发症有哪些, 怎样预防	183
10. 婴儿为什么要注射百白破预防针	184
11. 婴儿为什么要口服小儿麻痹糖丸	184
12. 怎样预防麻疹	185
13. 怎样防治猩红热	186
14. 怎样防治婴儿鹅口疮	187
15. 什么是白喉, 怎样预防白喉	188
16. 如何预防流行性脑脊髓膜炎	189
17. 什么是蛔虫病, 应如何治疗	189
18. 如何预防蛔虫病	190
19. 什么是蛲虫病, 如何防治	191
(六) 儿童用药须知	192
1. 小儿用药应注意哪些问题	192
2. 小儿用药剂量怎样折算	192





3. 为什么儿童用药莫过量	194
4. 小儿用麻醉药会影响智力发育吗	194
5. 为什么要警惕外用药使婴儿中毒	196
6. 如何防治小儿维生素 D 中毒	196
7. 如何防治小儿维生素 A 中毒	197
8. 为什么维生素 C 和 B 也不能滥用	198
9. 铁剂过量对小儿有什么危害	198
10. 滥用抗菌素有什么危害	199
11. 小儿发热是否就需要用抗生素	199
12. 打针比吃药效果更好吗	200
13. 小儿服中药要不要“忌口”	201
14. 小儿误食药物后怎么办	201
15. 小儿上眼药应注意哪些问题	202
16. 为什么说小儿腹痛不能擅用止痛药	202

三 儿童意外事故急救及预防 204

1. 如何防止新生儿发生意外事故	204
2. 婴儿发生事故后有哪些应急措施	204
3. 如何防止 2~6 个月婴儿出现事故	205
4. 如何防止 6~12 个月婴儿出现事故	206
5. 怎样防止 1~2 岁幼儿容易出现的故事	207
6. 怎样防止 2~3 岁幼儿容易出现的故事	208
7. 怎样防止 3~6 岁儿童出现事故	209
8. 当小儿鼻腔里有异物时怎么办	210
9. 当小儿耳朵里有异物时怎么办	211
10. 小儿吃进异物后怎么办	211
11. 当小儿出现气管异物时怎么办	212
12. 怎样防止婴幼儿窒息	212
13. 小儿的眼里进了沙子怎么办	213
14. 如何警惕自行车轮绞伤孩子脚	214

15. 如何防止孩子发生车祸	215
16. 如何防止孩子烫伤和烧伤	215
17. 如何防止孩子跌伤	216
18. 如何教会孩子保护自己	217
19. 警惕小儿颈部扭伤	218
20. 骨折后应怎样处理	219
21. 如何迅速止血	222
22. 创伤后怎样包扎伤口	225
23. 怎样预防误食中毒	228
24. 如何安全地搬运病儿	229
25. 中暑应如何急救	231
26. 高烧抽风应如何紧急处理	233
27. 被狗咬伤后怎么办	234
28. 皮肤发生擦伤、割伤时怎么办	234



下篇 优教篇

一 婴幼儿早期教育	239
(一) 胎教的实施	239
1. 为什么胎教能开发智力	239
2. 胎教从何时开始	240
3. 受过胎教的孩子有什么特点	240
4. 胎教中如何发挥父亲的作用	241
5. 什么是语言胎教	242
6. 什么是环境、抚摩和营养胎教	242
7. 如何进行音乐胎教	244
8. 如何用触摸运动法进行胎教	244
9. 如何通过调节孕妇情绪进行胎教	245
10. 数胎动属于胎教吗	245
(二) 新生儿期的潜力开发	246



1. 开展早期教育有什么意义·····	246
2. 为什么说早慧是完全可能的·····	246
3. 早期教育有哪些方面的内容·····	248
4. 如何培养孩子对音乐的興趣·····	248
5. 新生儿应该进行哪些感觉训练·····	249
6. 为宝宝制定智能开发计划·····	251
7. 为什么生下来就要和新生儿说话·····	252
8. 如何进行新生儿正常神经反射家庭测试·····	252
(三) 1~6个月宝宝的训练·····	253
1. 怎样发展宝宝的俯卧能力·····	253
2. 怎样发展宝宝的抓握能力·····	254
3. 如何对宝宝进行动手能力训练·····	255
4. 如何发展宝宝的听觉·····	256
5. 如何发展宝宝的触觉·····	257
6. 怎样对2个月的宝宝进行感知训练·····	257
7. 宝宝不接受语言信息怎么办·····	258
8. 4个月的宝宝不抬头怎么办·····	259
9. 如何发展4个月宝宝的感知能力·····	259
10. 如何训练婴儿发声·····	260
11. 如何训练婴儿手的动作·····	260
12. 为什么应尽量培养孩子单独玩·····	261
13. 如何培养宝宝的视觉分辨能力·····	261
14. 如何训练半岁宝宝的感知能力·····	262
15. 如何进行语言训练·····	263
16. 怎样和宝宝一起玩·····	263
17. 为什么要和宝宝亲善相处·····	264
(四) 7~12个月宝宝的训练·····	265
1. 怎样培养宝宝的积极情绪·····	265
2. 如何看待认生·····	265

