



现代家庭生活必备丛书

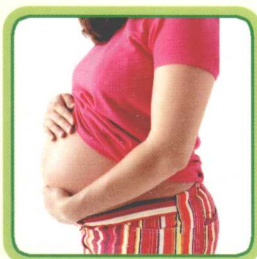
XiandaiJiatingShenghuo

BibeiCongshu



优生优育优教

崔建林◎主编



为幸“孕”的父母们精心打造的孕育圣经



中国文联出版社



现代家庭生活必备丛书

XiandaiJiatingShenghuo
BibeiCongshu

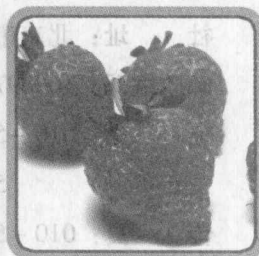
让本书
成为你
一生的

生活
顾问
SHENGHUO
GUVEN

优生优育优教

R16P-H/4

崔建林◎主编



为幸“孕”的父母们精心打造的孕育圣经



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代家庭生活必备丛书 / 崔建林主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2008. 5

ISBN 978 - 7 - 104 - 02757 - 7

I. 现… II. 崔… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 057177 号

优生优育优教

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

印 张: 250

字 数: 2400 千字

版 次: 2008 年 5 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02757 - 7

定 价: 320.00 元 (全十册)

版权所有 违者必究

目 录

第一章 如何生出聪明宝宝	(1)
你有完备的怀孕计划吗?	(1)
丈夫在妻子怀孕期间应当注意什么?	(1)
怎样保持孕前的乐观情绪?	(2)
孕前性生活应注意哪些事项?	(2)
孕前生理功能的调适包括哪几个方面?	(4)
怎样进行适宜的孕前锻炼?	(4)
孕前应当怎样对自身的营养进行调整?	(5)
增加蛋白质摄入	(5)
多吃含钙丰富的食物	(5)
多吃含铁丰富的食物	(5)
补充维生素	(6)
补充叶酸	(6)
补充锌	(6)
什么时间是最佳的受孕年龄和季节?	(7)
受孕的最佳年龄	(7)
选择最易度过的季节	(7)
主要应从以下几个方面加以注意	(7)
怎样计算排卵日?	(8)
受孕前如何调节自己的生物钟?	(9)
怎样科学预测宝宝的性别?	(11)
饮食控制法	(12)
掌握排卵期	(12)
改变阴道酸碱度	(12)
性高潮控制法	(12)

把握同房次数	(13)
掌握射精深度	(13)
孩子的智力与遗传有关吗?	(14)
什么情况下应暂缓受孕?	(16)
父母可以遗传给孩子哪些东西?	(17)
孕前是否应该停止一切正在服用的药物?	(17)
孕前应当对衣食住行进行怎样的调整?	(18)
怎样合理安排孕期的经济状况?	(19)
怀孕最明显的征兆是什么?	(20)
月经没来或是血量很少	(20)
怎样调节我们所说的妊娠反应现象?	(20)
怀孕时对食物的偏爱会有哪些改变?	(21)
怀孕后为什么会有尿频现象?	(21)
出现持续高温也是怀孕的征兆之一吗?	(22)
乳房的变化也可以作为检测怀孕的标准吗?	(22)
白带增多是正常现象吗?	(22)
怀孕后其他方面会有哪些变化?	(23)
有没有更可靠的检测怀孕的方法?	(23)
家用验孕器	(23)
小便试验	(23)
阴道检查	(24)
根据月经推算预产期有什么弊端?	(24)
医生通常用什么办法推算预产期?	(24)
根据基础体温的曲线表推算预产期是否能更精确?	(25)
怎样根据胎动计算预产期?	(25)
使用妊娠周计算预产期的误差在哪里?	(25)
孕期检查的内容包括哪些?	(26)
孕期母体会会有哪些变化?	(26)
为何孕期看电视时间不宜过长?	(28)
怎样在孕期选择合适的睡姿?	(28)
孕期能否进行体育锻炼?	(29)

孕妇的居住环境需要注意哪些方面？	(30)
孕期做家务时应注意什么？	(31)
孕期可以过性生活吗？	(31)
接触小动物会给孕妇带来什么影响？	(32)
孕妇睡席梦思好吗？	(33)
易致脊柱的位置失常	(33)
不利翻身	(34)
孕妇为什么不宜烫发或染发？	(34)
孕妇可以穿高跟鞋吗？	(34)
孕妇长时间地进行日光浴就一定好吗？	(35)
怎样防止妊娠呕吐？	(35)
怀孕期间可以拔牙吗？	(36)
孕妇感冒时对胎儿有什么影响吗？	(36)
孕期出现的几种疼痛分别意味着什么？	(37)
怎样合理搭配孕期的餐饮？	(38)
孕妇缺糖会产生什么后果？	(39)
孕妇缺钙和铁会对胎儿产生什么影响？	(39)
经过加工及冷冻过的食品为什么不宜多吃？	(40)
加工过的食物	(40)
烹调冷冻食物	(40)
孕妇可以喝咖啡类的饮品吗？	(40)
妊娠期间特别想吃某种食物时怎么办？	(41)
孕妇营养不良会对胎儿造成哪些影响？	(42)
吸烟会给孕妇带来怎样的后果？	(42)
为什么孕期不宜饮酒？	(43)
最适合孕期吃的食物有哪些？	(43)
在吃各种营养食物时有哪些禁忌？	(45)
忌吃辣味	(45)
忌吃冷饮	(45)
忌喝饮料	(46)
忌吃咸的食物	(46)

孕妇缺乏维生素怎么补?	(46)
孕前可以接受 X 光检查吗?	(48)
孕妇多吃酸性食物好不好?	(48)
为什么孕妇不宜多吃动物肝脏?	(49)
孕期对盐量的摄取有何要求?	(49)
怀孕初期需要什么饮食习惯?	(49)
怀孕中期需要什么饮食习惯?	(50)
怀孕晚期需要什么饮食习惯?	(50)
需要知道哪些有关分娩的生理知识?	(51)
如何消除分娩前的恐惧心理?	(52)
宝宝出生前妈妈需做哪些准备?	(52)
宝宝出生前爸爸要做哪些准备?	(53)
清扫布置房间	(53)
拆洗被褥、衣服	(53)
购买物品、用具	(53)
衣料	(54)
尿布、尿兜和纸尿裤	(54)
婴儿卧室条件	(55)
其他寝具	(55)
沐浴用品	(56)
调乳用品	(57)
衣着	(57)
产妇临近分娩时有哪些征兆?	(58)
子宫底下降	(58)
腹部膨胀	(58)
尿频	(58)
胎动减少	(58)
大腿根处鼓胀	(59)
分泌物增多	(59)
体重不再增加	(59)
即将分娩时有哪些征兆?	(59)

出血	(59)
破水	(60)
分娩开始	(60)
什么时候需要孕妇住进医院?	(60)
自然分娩是怎么回事?	(61)
有无痛的分娩法吗?	(61)
特殊分娩包括哪几种情况?	(62)
切开会阴	(62)
产钳分娩和胎儿头部吸引分娩	(63)
臀位	(63)
双胎、多胎分娩	(64)
在什么情况下应采用剖宫产? 有何利弊?	(64)
什么是难产? 它包括哪几种情况?	(65)
造成难产的原因	(65)
分娩需要经过哪几个阶段?	(67)
分娩的不同时期应分别注意哪些事项?	(67)
第一期的注意事项	(67)
第二期注意事项	(68)
第三期的注意事项	(69)
分娩的不同时期分别要采取哪些辅助动作?	(69)
腹式深呼吸减痛方法	(69)
按摩减痛法	(70)
分娩时怎样运用呼吸法?	(70)
第二章 如何抚育健康宝宝	(72)
为什么母乳是婴儿最合适的食物	(72)
为什么吃母乳的婴儿不易生病	(72)
母乳哺养对婴儿双颌与牙齿发育有影响吗	(73)
母乳育儿对母体有何好处	(73)
初乳为何含有丰富的免疫物质	(74)
母乳的味道会改变吗	(74)
授乳时宝宝能看清哪些事物	(75)

为什么母乳喂养是建立母子关系的桥梁	(75)
母乳可保护过敏症婴儿吗	(76)
有必要担心母乳过敏吗	(76)
初次哺乳最好安排在什么时候	(77)
什么是排乳反射	(77)
哺乳时怎样抱婴儿	(77)
怎样将乳头正确放入婴儿口中	(78)
每侧乳房的哺乳时间大约是多少	(78)
能将吸食中的婴儿从乳房移开吗	(79)
如何保证乳汁供应充足	(79)
如何选择合适的授乳姿势	(80)
正常的喂食次数是多少	(80)
婴儿拒绝吸奶怎么办	(81)
母亲生病后能继续哺乳吗	(81)
如何挤出乳汁	(82)
挤乳要注意什么	(82)
精神紧张会影响乳汁分泌吗	(83)
哺乳后如何给婴儿排气	(83)
如何处理和预防乳房漏乳	(84)
如何建立哺乳常规	(84)
哪些喂奶姿势是错误的	(84)
哪些母亲不能哺乳	(85)
为什么不能吮空奶头	(85)
哺乳妇女能滥服药吗	(86)
哺乳期妇女应禁用和慎用哪些药物	(87)
乳母用药有哪些注意事项	(87)
乳母能代替小儿服药吗	(88)
乳母能服用避孕药吗	(88)
乳母为什么要慎用丙种球蛋白	(89)
夜间喂奶有何禁忌	(89)
乳头皲裂还能喂奶吗	(90)

婴儿能喝酸奶吗	(90)
婴儿能食过浓的牛奶吗	(90)
牛奶加米汤喂食婴儿会更好吗	(91)
小儿能长期吃炼乳吗	(91)
“生后3天才开奶”的观念有科学依据吗	(91)
开奶前能试喂糖水吗	(92)
开奶前要预先喂牛奶吗	(92)
新生儿应该采取定时喂养吗	(92)
新生儿为何不宜用奶瓶喂养	(93)
新生儿哭闹就是要喂哺吗	(93)
能用母乳给新生儿洗脸吗	(94)
如何给早产儿喂食	(94)
如何选购奶瓶	(94)
如何选择奶嘴	(95)
安抚奶嘴有何作用	(95)
奶粉格有何用途	(96)
怎样选择奶嘴打孔器	(96)
奶粉定量罐有何作用	(96)
奶粉漏斗有何作用	(96)
如何选择奶煲	(97)
如何选择奶瓶洗洁液	(97)
如何选择奶瓶钳	(97)
如何选择奶瓶刷	(97)
保温用品有哪些种类	(98)
如何给奶瓶消毒	(98)
奶具有哪几种消毒方法	(99)
调奶有哪些卫生要求	(99)
如何给奶瓶加热	(100)
如何给婴儿喂食奶粉	(100)
奶粉喂哺有何注意事项	(101)
如何确定奶粉喂养方式	(101)

为什么人工喂养的婴儿易喂食过量·····	(102)
怎样发现喂食不足·····	(102)
能用不合格的代乳品进行人工喂养吗·····	(103)
要给宝宝准备哪些用品·····	(103)
宝宝的贴身衣物有哪些·····	(104)
婴儿的沐浴用品有哪些·····	(105)
需要准备哪些婴儿护理用品·····	(106)
如何布置婴儿床·····	(107)
如何护理新生儿·····	(108)
婴儿能打“蜡烛包”吗·····	(109)
为什么不能忽略新生儿尿布的清洗·····	(110)
婴儿服装有哪些卫生要求·····	(110)
婴儿服一定要先洗后穿吗·····	(111)
什么时候给婴儿换尿布·····	(111)
给婴儿换尿布应选择什么地方·····	(112)
更换尿布有何顺序·····	(112)
什么样的尿布最理想·····	(112)
如何更换两件式纸尿布·····	(113)
如何更换一件式纸尿布·····	(113)
怎样使用棉布尿布·····	(114)
怎样给男婴清洗阴部·····	(114)
怎样给女婴清洗阴部·····	(114)
怎样给新生儿穿衣服·····	(115)
怎样给新生儿脱衣服·····	(115)
新生儿的衣服和尿布掉在地上还能用吗·····	(115)
如何护理新生儿的眼部和口腔·····	(116)
如何护理新生儿的脐部·····	(116)
如何护理新生儿的耳朵和鼻子·····	(117)
如何给新生儿准备房间·····	(117)
如何调节新生儿的环境温度·····	(117)
如何预防新生儿感染·····	(118)

如何抱起新生婴儿·····	(118)
如何放下新生婴儿·····	(119)
怎样用双臂抱持婴儿·····	(119)
如何用上下洗净法给婴儿洗澡·····	(119)
如何给婴儿进行海绵擦身浴·····	(120)
怎样保护婴儿的皮肤·····	(120)
怎样保护婴儿的指甲·····	(121)
给婴儿洗澡应注意什么·····	(121)
如何使婴儿熟睡·····	(122)
趴睡有何好处·····	(122)
洗澡水的水温以多少摄氏度为宜·····	(123)
什么时候给婴儿洗澡·····	(123)
如何清除新生儿的头垢·····	(123)
如何给新生儿洗脸·····	(123)
如何防止新生儿烫伤或烧伤·····	(124)
如何防止新生儿窒息·····	(124)
如何防止新生儿外伤·····	(124)
新生儿能睡电热毯吗·····	(124)
如何发展新生儿的感覺·····	(125)
为什么要多抱新生儿·····	(126)
如何防治新生儿臀红·····	(126)
如何防治新生儿斜视·····	(127)
如何防治新生儿“睡偏头”·····	(127)
新生儿在无声环境中生活好吗·····	(127)
新生儿房间夜间能常开灯吗·····	(128)
新生儿宜睡软床吗·····	(129)
能抱着新生儿睡觉吗·····	(129)
新生儿昼睡夜醒怎么办·····	(130)
怎样培养新生儿的自然睡眠习惯·····	(130)
新生儿要用枕头吗·····	(131)
如何给新生儿缝制睡袋·····	(131)

怎样贮存新生儿的衣服·····	(132)
怎样给新生儿缝制帽子·····	(132)
能用洗衣粉洗尿布吗·····	(132)
能用松紧带扎尿布吗·····	(133)
能用卫生纸给新生儿垫屁股吗·····	(133)
如何处理胎脂·····	(134)
安抚婴儿有哪些方法·····	(134)
新生儿腹部为何要保温·····	(135)
怎样分辨新生儿哭声·····	(135)
新生儿会笑吗·····	(136)
新生儿何时可晒太阳·····	(137)
如何让新生儿晒太阳·····	(137)
怎样观察新生儿尿布残留物·····	(138)
怎样保护新生儿的囟门·····	(138)
能用闪光灯给婴儿拍照吗·····	(139)
婴儿要剃胎头吗·····	(139)
新生儿做满月好吗·····	(140)
新生儿一定要加喂鱼肝油吗·····	(140)
煮牛奶的时间能过长吗·····	(141)
熟牛奶能在保温瓶内保存吗·····	(142)
怎样喂养双胞胎·····	(142)
怎样哺养唇、腭裂的婴儿·····	(143)
怎样哺养舌系带异常的婴儿·····	(143)
怎样哺养患有鹅口疮的婴儿·····	(143)
新生儿能剪睫毛吗·····	(143)
女婴的乳头能挤吗·····	(144)
能让孩子含空乳头入睡吗·····	(145)
怎样促进新生儿视觉的发展·····	(145)
怎样促进新生儿听觉的发展·····	(146)
怎样促进新生儿的感覺的发展·····	(146)
怎样促进新生儿智能的发展·····	(146)

何时给婴儿开始加喂其他食物·····	(147)
怎样给婴儿加喂其他食物·····	(147)
加喂的食物中能偏重甜食吗·····	(148)
应怎样处理给婴儿加喂的食物·····	(148)
婴儿需要吸取哪些养分·····	(148)
1~4个月婴儿需要添加其他辅食吗·····	(150)
能用米糊喂养1~4个月婴儿吗·····	(150)
能过早给婴儿添加半固体和固体食物吗·····	(151)
婴儿喂食时能剧烈蹲跳吗·····	(151)
能让婴儿用小手指捏食品吗·····	(151)
能嘴对嘴喂婴儿吗·····	(152)
能光给婴儿喝鱼汤、肉汤吗·····	(152)
婴儿腹泻就不能喂母乳吗·····	(153)
婴儿能多吃蜂蜜吗·····	(153)
婴儿能饮茶吗·····	(154)
婴儿能多吃山楂吗·····	(154)
婴儿能多食动物油吗·····	(154)
婴儿能喝可口可乐吗·····	(154)
婴儿能服食滋补药吗·····	(155)
婴儿能多吃奶糖吗·····	(155)
婴儿能多吃菠菜吗·····	(155)
婴儿能过量服食鱼肝油吗·····	(155)
能给婴儿喂米面等淀粉食物吗·····	(157)
婴儿食物能太咸吗·····	(157)
婴儿能吃蛋清吗·····	(158)
婴儿能喝果子露吗·····	(158)
婴儿能喝掺水牛奶吗·····	(158)
能用豆浆代替牛奶吗·····	(158)
牛奶中能加钙粉吗·····	(159)
能用麦乳精代替奶粉吗·····	(159)
能往奶粉里加糕干粉吗·····	(159)

婴儿能食醋吗·····	(160)
喂奶太多时婴儿易患疝痛吗·····	(160)
什么时候给婴儿断奶·····	(160)
怎样给婴儿断奶·····	(161)
半断奶时要做哪些准备工作·····	(161)
如何进入半断奶阶段·····	(162)
无法断奶怎么办·····	(163)
能用鸡蛋煮断乳食品吗·····	(164)
婴儿断乳食中应增加谷类食物吗·····	(164)
按时喂断奶食品后何时可中断母乳·····	(165)
婴儿生病时能继续喂断乳食品吗·····	(165)
如何逐月给婴儿添加辅食·····	(165)
如何制作常用辅食·····	(166)
含钙量较多的辅食有哪些·····	(167)
婴儿能多食蛋黄吗·····	(168)
怎样为婴儿制作马铃薯·····	(168)
婴儿能吃哪些零食·····	(169)
婴儿不肯喝果汁怎么办·····	(169)
什么时候起婴儿可以喝鲜牛奶·····	(170)
婴儿不肯吃奶粉怎么办·····	(170)
婴儿断奶期间可能发生哪些情况·····	(170)
哪些情况要暂停供应断奶食品·····	(171)
孩子的脚能受凉吗·····	(171)
能让婴儿过早学走路吗·····	(172)
如何带婴儿外出·····	(172)
可以和宝宝进行哪些室内活动·····	(173)
如何替宝宝按摩·····	(174)
如何保障婴儿的口腔卫生·····	(174)
要制止婴儿吮手指吗·····	(175)
为婴儿悬挂玩具要注意什么·····	(176)
给婴儿剃光头好吗·····	(177)

能让婴儿“咯咯”笑个不停吗	(177)
婴儿能看电视吗	(178)
能剧烈摇晃婴儿吗	(178)
婴儿为什么经常啼哭	(179)
如何做好婴儿房间的安全保护	(179)
如何防止婴儿跌落	(180)
婴儿洗澡时要进行哪些安全保护	(181)
婴儿床上要采取哪些安全保护措施	(181)
厨房里需要为婴儿采取安全措施吗	(182)
取暖器周围应有哪些安全措施	(182)
如何避免婴儿窒息	(182)
汽车内应采取哪些安全保护措施	(183)
如何使用婴儿围兜	(183)
如何选择婴儿衣柜	(183)
怎样保护婴儿的牙齿	(184)
如何选购及使用婴儿车	(185)
如何选购及使用婴儿高椅	(185)
怎样帮助婴儿学爬行	(185)
怎样帮助婴儿学站立	(186)
怎样帮助婴儿学走路	(187)
怎样帮助婴儿学说话	(188)
怎样帮助婴儿学坐	(188)
婴儿说话要留意什么	(189)
怎样给婴儿选择玩具	(190)
给婴儿选择玩具要留意什么	(190)
自制玩具要注意什么	(191)
如何给婴儿安排游戏	(192)
婴儿游戏有哪些安全守则	(193)
户外活动和日光浴有什么好处	(193)
出外旅行要做哪些准备	(194)
如何给婴儿洗澡	(195)

用什么方法为婴儿清除耳垢·····	(196)
怎样判断婴儿鞋袜的大小·····	(196)
夏天怎样为婴儿调节室温·····	(196)
冬天怎样为婴儿调节室温·····	(197)
婴儿应用什么样的枕头·····	(197)
能带婴儿去海滩游泳吗·····	(198)
婴儿站立时小腿后方为何会抽筋·····	(198)
婴儿能吹电风扇吗·····	(198)
婴儿被虫叮咬怎么办·····	(199)
婴儿不爱活动怎么办·····	(199)
怎样带婴儿进行空气浴·····	(200)
怎样带婴儿进行日光浴·····	(200)
怎样帮助6个月以下的婴儿做体操·····	(200)
怎样帮助7~12个月的婴儿做体操·····	(201)
1岁宝宝的饮食为什么要以菜为主·····	(202)
如何给宝宝吃点心·····	(202)
哪些点心简单易做·····	(203)
什么是营养强化食品·····	(203)
什么是营养补充品·····	(204)
主要的营养强化剂在食品中是如何应用的·····	(204)
如何选购营养强化食品·····	(205)
哪些食物有助于宝宝长高·····	(206)
为什么宜给宝宝选购天然食品·····	(206)
如何根据宝宝的发育阶段选购食品·····	(206)
给宝宝选购食品要讲究经济实惠吗·····	(207)
宜给宝宝选购膨化食品吗·····	(207)
宝宝宜服用补品吗·····	(207)
哪些食品会影响宝宝脑发育·····	(208)
为何宜选择天然果汁作宝宝饮料·····	(208)
哪些食品不宜宝宝过多食用·····	(208)
如何注意食品的安全卫生·····	(209)