

妇 幼 保 健 协 会 推 荐
全 国 优 秀 畅 销 读 物

最新版

哺 儿 育

女

百科

SHIYUEHUAITAIBAIKE

为胎儿提供良好的“生长环境”

为宝宝建立围产保健守册

妊娠中应注意的生活细节

最新胎教学

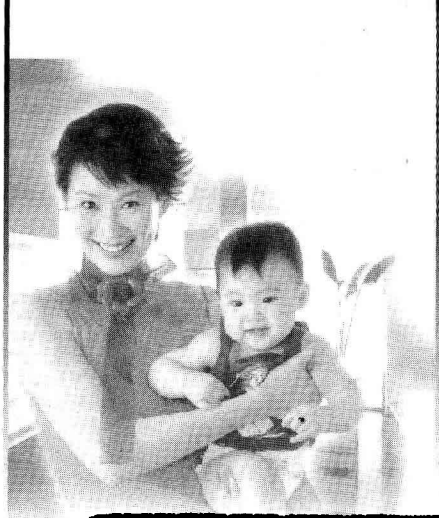
新生儿的喂养方法

新生儿的科学护理

0—11个月婴儿的喂养要点

1—6岁孩子的科学养育

甘肃文化出版社



现代女性健康新生活丛书

江苏工业学院图书馆 育儿藏女宝科

王锦红 编著

甘肃文化出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

现代女性健康新生活/王锦红主编. —兰州: 甘肃文化出版社, 2003. 5
ISBN 7-80608-800-8

I. 现... II. 王... III. 女性—保健—基本知识
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 042013 号

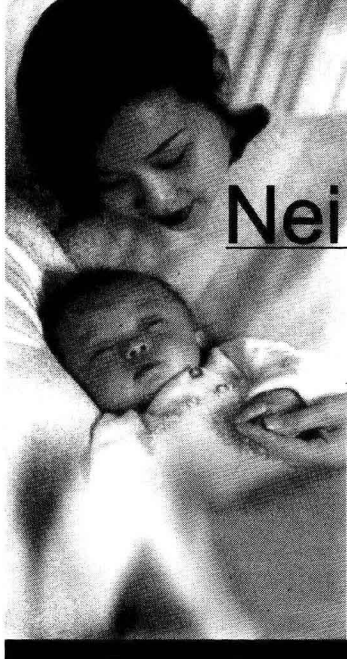
现代女性健康新生活丛书

王锦红 编著

责任编辑: 温雅莉	装帧设计: 宋名道
出版发行: 甘肃文化出版社	印制: 长沙洋帆印刷厂
社址: 兰州市庆阳路 230 号	厂址: 长沙市宁乡煤炭坝
邮政编码: 730030	邮政编码: 410600
电 话: (0931)	经 销: 新华书店
开 本: 850×1168 32 开	版 次: 2003 年 10 月第 1 版
字 数: 1176 千字	印 次: 2003 年 10 月第 1 次
印 张: 66	
书 号: ISBN 7-80608-800-8	

总定价 (全套六册): 120.00 元

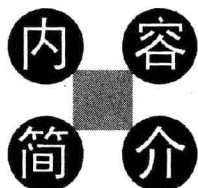
(如发现印装错误, 请与印刷厂联系调换)



Nei

Rong
jian
jie

哺儿育女百科



哺儿育女是每一个做母亲的义务和责任,母爱是任何一种爱都无法替代的,掌握必要的哺儿育女的知识,是每一位母亲都必须做到的。本书把知识性和实用性相结合,系统地介绍了婴幼儿的生理特点,以及照料、护理、喂养和教育孩子的方法,共分为 15 章。主要内容包括:育儿应从妊娠开始;胎教在育儿中的作用;0~12 个月婴儿的护养;1~6 岁孩子的科学养育;幼儿的生理特点及生理卫生保健等。这些知识将为每一位母亲提供最科学、最实用、最有效的帮助。

Nei
Rong

目 录



第1章 育儿应从妊娠开始	(1)
一、做好妊娠前的准备	(1)
1. 为胎儿提供良好的“生长环境”	(1)
2. 胎儿的形成	(2)
3. 孕前营养对母亲和胎儿的作用	(3)
4. 怀孕前的饮食原则	(4)
5. 孕妇不应接触宠物	(4)
6. 孕妇的体重对胎儿发育的影响	(5)
7. 丈夫在妻子孕前的保健	(6)
8. 孕前可以注射哪些预防针	(7)
二、妊娠早期	(7)
1. 为你的宝宝建立围产保健手册	(7)
2. 早孕期的妊娠反应	(8)
3. 妊娠期须防胎儿过敏	(9)
4. 孕妇不要喝浓茶和咖啡	(10)
5. 孕妇的焦虑情绪对胎儿的影响	(11)
6. 孕妇使用电器时对胎儿的影响	(12)
三、妊娠中期	(13)
1. 如何监测胎动	(13)
2. 孕妇在妊娠期的饮食	(14)
3. 孕妇饮食习惯对胎儿的影响	(15)
4. 孕期体重增长对孕妇和胎儿的影响	(16)
5. 妊娠期吃零食对母体和胎儿有益	(17)
6. 孕妇运动的好处	(18)
7. 妊娠中期应注意的生活细节	(19)

目 录

四、妊娠晚期	(20)
1. 妊娠第7~9个月应注意的问题	(20)
2. 产前检查的意义	(21)
3. 临产前对胎儿的“关注”	(24)
第2章 胎教在育儿中的作用	(25)
一、胎教学概述	(25)
1. 胎教——教你成为合格母亲	(25)
2. 中外古代的胎教学	(26)
3. 我国古代胎教学说的内容	(27)
4. 中外现代最新胎教学	(29)
二、中外现代胎教的科学实验	(33)
1. 外声可传入母体子宫内	(33)
2. 胎儿对外声刺激的反应	(35)
3. 胎儿可听到声音	(37)
4. 胎儿的记忆和出生后的再认识	(37)
三、科学胎教的时间与方法	(38)
1. 最新科学胎教的时间	(38)
2. 最新科学胎教的方法	(39)
3. 用平和心态做胎教	(44)
四、常用科学胎教的方法	(44)
1. 用动作刺激进行胎教	(44)
2. 用音乐刺激进行胎教	(45)
3. 用语言刺激进行胎教	(46)
4. 用情感传递进行胎教	(47)
五、最新父亲科学胎教方法	(47)
1. 胎教也是做父亲的责任	(47)
2. 丈夫通过妻子进行科学胎教	(48)
3. 父亲对胎儿直接进行胎教	(52)
第3章 新生儿的护养	(54)
一、新生儿的生理特征和生理发育	(54)
1. 新生儿的特点	(55)

目 录

2. 新生儿的生理状态	(57)
3. 新生儿出生第一天的状况	(58)
4. 新生儿出生第一周的状况	(60)
5. 新生儿满月的状况	(61)
二、新生儿养育的方法	(66)
1. 新生儿的喂养方法	(66)
2. 给新生儿喂母乳的方法	(72)
3. 如何辨别是否母乳不足	(76)
4. 用混合喂养补充母乳	(78)
5. 如何选择奶粉	(79)
6. 人工喂养应注意的问题	(80)
7. 如何选择奶瓶	(82)
8. 奶粉调配的方法	(83)
9. 喂牛奶的方法	(85)
三、新生儿居室、用品及护理	(86)
1. 新生儿的室内布置	(86)
2. 新生儿的床铺及室内用具	(87)
3. 新生儿的衣服和用品	(88)
4. 新生儿的科学护理	(91)
第4章 0~1个月新生儿的特点及养护	(95)
一、表现和特征	(95)
1. 生长发育指标	(95)
2. 新生儿的一般形象	(96)
3. 正常新生儿的特征	(97)
4. 体格发育	(98)
5. 呼吸与体温	(99)
6. 早期教育和大脑的关系	(100)
7. 尽早抚触新宝宝	(101)
二、新生儿的日常照料	(103)
1. 访视新生儿的重要性	(103)
2. 新生的保暖	(105)
3. 新生儿的护理	(106)

目 录

4. 预防新生儿感染	(107)
5. 不要过多打扰新生儿	(108)
6. 及时接种卡介苗和乙肝疫苗	(109)
7. 常见的意外伤害	(109)
三、新生儿常见病防治	(110)
1. 脐部发炎	(110)
2. 湿疹和尿布疹	(111)
3. 新生儿吐奶	(113)
4. 肺炎、感冒和腹泻	(114)
5. 新生儿筛查与苯丙酮尿症、克汀病	(117)
四、新生儿喂养和应该注意的问题	(118)
1. 避免过度喂养	(118)
2. 不要给新生儿打“蜡烛包”	(119)
3. 新生儿一天应睡多长时间	(120)
4. 掌握早期教育的时间	(120)
5. 夜间不肯睡怎么办	(120)
6. 小儿哭闹不止的原因	(121)
7. 小儿发热如何处理	(122)
8. 什么是先天性髋脱位	(123)
9. 先天性斜颈不等于偏头	(124)
第5章 1~2个月婴儿	(126)
一、生理特征	(126)
1. 生长发育指标	(126)
2. 智力	(127)
3. 体重、身长、视力和听觉	(127)
4. 手脚的活动	(129)
二、喂养特点	(129)
1. 母乳喂养	(129)
2. 人工喂养	(131)
3. 补充水分	(132)
4. 奶粉与母乳的差别	(133)
三、日常照料	(134)

目 录

1. 孩子的衣着	(134)
2. 户外运动	(135)
3. 婴儿卫生	(136)
4. 婴儿睡眠习惯的培养	(137)
四、智能训练	(138)
1. 日常照顾中的智能训练	(138)
2. 活动性游戏	(140)
3. 感官刺激	(141)
五、疾病和异常	(142)
1. 脐疝	(142)
2. 先天性心脏病孩子的护理	(143)
3. 婴儿的大便	(144)
4. 发育不良和贫血	(145)
5. 鼻子堵塞严重时怎么办	(145)
第6章 3~4个月婴儿	(147)
一、生理特征	(147)
1. 发育标准	(147)
2. 营养状况的判断	(148)
3. 表情和动作	(149)
二、喂养特点	(150)
1. 母乳喂养	(150)
2. 混合喂养	(151)
3. 人工喂养	(151)
三、日常照料	(152)
1. 衣着	(152)
2. 生活要有规律	(152)
3. 良好的排便习惯	(153)
四、智能训练	(154)
1. 日常照顾中的智能训练	(154)
2. 活动性游戏	(155)
3. 感官刺激	(158)
4. 语言训练	(159)

目 录

MULU

五、疾病和异常	(160)
1. 预防接种	(160)
2. 应及时治疗的疾病	(161)
3. 易患的疾病	(161)
4. 常见症状	(164)
六、问题解答	(167)
1. 哪些孩子可能出现智力异常	(167)
2. 孩子为何不爱吃母乳了	(168)
3. 为什么孩子突然不喝奶了	(169)
4. 哪些孩子可能出现听力异常	(169)
第7章 5个月的婴儿	(171)
一、生理特征	(171)
1. 体重和身长	(171)
2. 运动机能和精神机能	(172)
二、喂养特点	(173)
1. 断奶过度期	(173)
2. 怎样添加辅助食品	(173)
3. 辅助食物的喂法与注意事项	(174)
三、日常照料	(176)
1. 衣着	(176)
2. 其他照料事项	(176)
四、智能训练	(177)
1. 活动性游戏	(177)
2. 感官刺激	(178)
3. 与婴儿交流的技巧	(179)
4. 玩具的选择	(179)
五、疾病和异常	(180)
1. 疾病的早期发现与观察	(180)
2. 容易患的病	(182)
六、问题解答	(184)
1. 婴儿太胖怎么办	(184)
2. 把食物嚼碎喂孩子好不好	(186)

目 录

3. 尿布疹怎么治	(186)
第8章 6~7个月婴儿	(187)
一、生理特征	(187)
1. 身体状态	(187)
2. 运动机能和智力	(188)
二、喂养特点	(189)
1. 母乳喂养	(189)
2. 人工喂养	(189)
3. 健康食品	(190)
4. 强化食品	(192)
三、日常照料	(193)
1. 户外活动	(193)
2. 婴儿的牙齿保健	(193)
3. 预防铅中毒	(194)
4. 步行器与玩具	(195)
四、智能训练	(196)
1. 活动性游戏	(196)
2. 语言训练	(197)
3. 智力游戏	(198)
五、疾病和异常	(199)
1. 腹股沟斜疝	(199)
2. 隐睾	(199)
3. 痉挛(急惊风)	(200)
六、问题解答	(200)
1. 如何看待孩子不同的发展速度	(200)
2. 要不要戴牙套	(202)
3. 如何发现婴儿营养不良	(202)
4. 全身皮肤发黄是怎么回事	(202)
第9章 8~9个月婴儿	(203)
一、生理特征	(203)
1. 生长发育和运动机能	(203)

目 录

2. 安全依恋·····	(205)
3. 智力·····	(206)
二、喂养特点 ·····	(206)
1. 断奶过渡的后期·····	(206)
2. 练习咀嚼·····	(207)
3. 固体食物的添加·····	(208)
4. 用杯子喝水·····	(210)
5. 学习用勺子·····	(210)
6. 缺锌的孩子·····	(211)
7. 食欲不振·····	(212)
三、日常照料 ·····	(213)
1. 两个月一次的保健·····	(213)
2. 可能会噎住孩子的食物·····	(214)
3. 排尿和排便·····	(214)
4. 午睡·····	(215)
5. 防止意外·····	(215)
四、智能训练 ·····	(216)
1. 活动性游戏·····	(216)
2. 语言训练·····	(218)
3. 智力游戏·····	(218)
五、疾病和异常 ·····	(219)
1. 感冒·····	(219)
2. 支气管炎、肺炎 ·····	(221)
3. 白色便消化不良症·····	(222)
六、问题解答 ·····	(223)
1. 不会爬的婴儿是否算异常·····	(223)
2. 什么时候断奶·····	(224)
3. 怎样去掉耳屎·····	(224)
第10章 10~11个月婴儿 ·····	(225)
一、生理特征 ·····	(225)
1. 身体发育·····	(225)
2. 运动机能和智力发育·····	(225)

目 录

二、喂养特点	(226)
1. 开始断奶	(226)
2. 训练孩子自己动手吃饭	(229)
三、日常照料	(229)
1. 户外玩耍	(229)
2. 玩具	(230)
3. 调教大小便	(230)
4. 有规律的生活	(231)
5. 严防意外	(231)
四、智能训练	(232)
1. 活动性游戏	(232)
2. 语言训练	(234)
3. 智力游戏	(234)
五、疾病和异常	(235)
1. 口腔炎和肘内障	(235)
2. 水痘	(236)
3. 家庭应备的救急药和器械	(237)
六、问题解答	(237)
1. 孩子不会笑是不是智力发展慢	(237)
2. 发生事故后的急救措施	(237)
3. 耳朵内进了水怎么办	(239)
第11章 1~2岁幼儿的科学养育	(240)
一、1~2岁幼儿的生理特征	(240)
1. 身体发育情况	(240)
2. 运动机能状况	(241)
3. 语言发展情况	(243)
4. 孩子的心理特点	(243)
二、1~2岁幼儿的科学养育	(248)
1. 科学的饮食结构	(248)
2. 科学营养标准	(249)
3. 良好的饮食习惯和进食行为的调整	(249)
4. 营养不良的预防	(252)

5. 智商的发育与影响	(253)
三、日常照料和异常状况	(254)
1. 1~2 岁幼儿的日常照料	(254)
2. 1~2 岁幼儿的异常状况	(255)
第 12 章 2~3 岁幼儿的科学养育	(261)
一、生理特征	(261)
1. 身体发育状况	(261)
2. 运动机能情况	(262)
3. 内心发育状况	(263)
二、科学养育	(265)
1. 良好饮食习惯与能力的形成	(265)
2. 食物的品种与吃法的要求	(267)
3. 进食行为的科学调理	(268)
4. “营养过剩”的测量与防治	(270)
三、日常照料	(271)
1. 简单的生活自理能力	(271)
2. 入托前的准备	(273)
四、异常状况	(273)
1. 幼儿发高烧	(273)
2. 小儿夜里流鼻血	(274)
3. 幼儿口吃	(275)
第 13 章 4~5 岁幼儿的科学养育	(277)
一、生理特征	(277)
1. 身体发育概况	(277)
2. 身体发育应注意事项	(277)
二、心理发育	(279)
1. 心理发育的表现	(279)
2. 4~5 岁幼儿心理发育应注意事项	(282)
三、科学养育	(285)
1. 饮食结构	(286)
2. 营养问题	(287)

目 录

四、常见病和异常状况	(289)
1. 幼儿经常发高烧	(289)
2. 幼儿“哮喘”	(290)
3. 幼儿抽风	(290)
4. 幼儿呕吐	(291)
5. 幼儿趴着睡怎么办	(292)
第 14 章 5~6 岁孩子的科学养育	(293)
一、生理特征	(293)
1. 生长发育指标	(293)
2. 道德意识的发展	(293)
3. 语言发育特点	(294)
二、科学养育	(295)
1. 重视早餐质量	(295)
2. 不宜多食的食物	(296)
3. 营造愉快的进餐环境	(298)
三、日常照料	(299)
1. 换牙期	(299)
2. 走失、遇到陌生人时怎么办	(300)
3. 溺水	(302)
4. 防止交通事故	(303)
四、常见病和异常状况	(304)
1. 腺样体肥大	(304)
2. 急性肾炎	(305)
3. 遗尿症	(306)
4. 孩子活动过多是多动症吗	(308)
五、入学前的准备	(309)
1. 能力的培养	(309)
2. 上学兴趣的培养	(310)
3. 学前教育的误区	(311)
第 15 章 幼儿的生理特点及生理卫生保健	(313)
一、幼儿的生理结构	(313)

目 录

1. 幼儿也有 206 块骨头	(313)
2. 头颅	(314)
3. 肌肉	(315)
4. 五官	(315)
二、幼儿骨骼、肌肉特点与卫生保健	(316)
1. 幼儿的骨骼特点与卫生保健	(316)
2. 幼儿的肌肉特点与卫生保健	(318)
三、幼儿循环系统的特点与卫生保健	(319)
1. 婴幼儿造血及血液方面特点	(319)
2. 心脏和心率方面的特点	(320)
3. 血管、血压和淋巴系统方面的特点	(321)
四、幼儿呼吸系统的特点与卫生保健	(322)
1. 幼儿呼吸系统的特点	(322)
2. 幼儿呼吸系统的卫生保健	(323)
五、幼儿消化系统的特点与卫生保健	(325)
1. 幼儿消化系统的特点	(325)
2. 幼儿消化系统的卫生保健	(327)
六、幼儿泌尿系统的特点与卫生保健	(329)
1. 幼儿泌尿系统的三大特点	(329)
2. 幼儿泌尿系统的卫生保健	(330)
七、幼儿皮肤的特点与卫生保健	(331)
1. 幼儿皮肤的特点	(331)
2. 幼儿皮肤的卫生保健	(331)
八、幼儿神经系统的特点与卫生保健	(332)
1. 幼儿神经系统的特点	(332)
2. 幼儿神经系统的卫生保健	(334)
九、幼儿的感觉器官的特点与卫生保健	(335)
1. 幼儿眼的三大特点	(335)
2. 幼儿眼的卫生保健	(336)
3. 幼儿耳的特点	(337)
4. 幼儿耳的卫生保健	(337)

第1章 育儿应从妊娠开始

一、做好妊娠前的准备

1. 为胎儿提供良好的“生长环境”

人类步入21世纪高科技的信息时代,现代人对于人类繁衍后代这条千古不变的法则赋予了更深刻的理解和新的观念。人们越来越认识到,胎儿的健康成长不仅仅取决于精子和卵子结合以后,而应该从怀孕之前就进行心理、生理和物质等方面的准备,这对于优生来说是非常重要的。当年轻的夫妻商量着准备要孩子时,你们是否做好了迎接新生命到来的一切准备工作呢?因为孕前有充分的心理、生理以及物品等方方面面的准备,将为胎儿提供适宜生长发育的良好环境和肥沃土壤,为新生命的诞生创造最佳的起点,获得茁壮成长的坚实根基。所以,新婚夫妇在怀孕之前就应该有计划地实施“优生方案”。

新婚夫妇在怀孕前几个月,应了解孕前保健知识,最好接受专家的保健咨询和科学指导,根据双方的工作性质、身体状况、家庭生活和周围环境等实际情况,制定可行的生育计划。正确选择怀孕时机,避免不利因素,为安全顺利受孕奠定基础。首先是心理准备。和谐的夫妻生活,温馨的家庭氛围,夫妻双方心情愉悦,情绪稳定,可使身体各器官的功能处于最佳状态,神经系统、内分泌的调节都保持在最高水平,有益于精子和卵子的发育、成熟。孕前心理状态与胎儿发育关系密切。如果孕前忧虑、苦闷、情绪低落,机体处于消极状态,将影响胎儿神经内分泌的调节和血液、营养的供应,也可影响受孕。有人做过统计,因女性原因导致不孕的病例