

SHI YONG YU ER
BAI KE



实用育儿百科

陈帼眉 主编



农业出版社

实用育儿百科

陈帼眉 主编

农业出版社

内 容 简 介

本书是一部全面系统介绍科学育儿的中型工具书。具有实用性、知识性、指导性和资料性。尤以家庭实用为其主要特点，并引进国外一些先进育儿知识。内容分五部分：一、优生与胎教；二、0~1岁；三、1~2岁；四、2~4岁；五、4~6岁。每部分均按身心发展、衣食起居、卫生安全、玩具游戏、疾病防治和教育等方面介绍知识。是一部通俗易懂，可供世代沿用的育儿工具书。是年轻父母和抚育人的良师益友，也是从事早期教育专业人员如托儿所、幼儿园、幼儿师范学校师生的好参谋。

实 用 育 儿 百 科

陈帼眉 主编

农业出版社出版 (北京朝阳区枣营路)

新华书店北京发行所发行 农业出版社印刷厂印刷

850 × 1168mm32开本 23.125印张 578千字

1990年5月第1版 1990年5月北京第1次印刷

印数 1—9,150册 定价 14.60元

ISBN 7-109-01501-7/G·87

前 言

“望子成龙”，“望女成凤”，这是我国人民古老的传统观念。这种观念，至今还颇具影响力。特别是，独生子女日益增多，亿万父母都渴求把自己的“独苗苗”培育成有用之材，把美好的希望寄托在子女身上。但是，如何科学地培育自己的孩子，这对年轻父母完全是一个全新的陌生课题。以北京师范大学的中青年骨干教师为主体编写的这本《实用育儿百科》，就是为大家解答这个陌生的课题。

这本书是一部全面系统介绍科学育儿知识的中型工具书。具有实用性、知识性、资料性、检索性和指导性，而以实用性为其主要的特点。它用条目的形式介绍知识，每个条目就是一个知识主题，用以回答人们从科学育儿的实际工作中提出的具体问题，不仅介绍如何正确对待和处理的方法，而且，还尽可能说明其道理。

这部书还有一个重要的特点，就是它按时间序列为轴心来安排全书的编写内容，以便年轻父母和婴幼儿工作者根据不同年龄段，去检索自己需要查找的知识，在每个年龄段中，再分门别类地介绍具体的知识。

本书共分五个部分：

一、优生与胎教

二、0~1岁（0~12月）

三、1~2岁（13~24月）

四、2~4岁 (25~48月)

五、4~6岁 (49~72月)

在每个部分中，一般按身心发展、衣食起居、卫生安全、玩具游戏、疾病防治和教育等方面，突出各个年龄阶段的特征，而各有侧重点。在介绍知识时，以一般家庭实用为主，并引进国外一些先进的育儿知识。同时，说明一些非科学育儿方法的错误之处。本书力求通俗易懂，语言流畅。主要是为年轻父母和抚育人撰写的工具书。也可供从事早期教育专业人员（托儿所、幼儿园、幼儿师范学校师生）参考。

编者

目 录

一、优生与胎教

愿你生一个称心如意的 孩子..... 3	选择适宜的受孕时机.....16
育 儿 前 奏	孕前注意事项.....17
优生有法优生有方..... 3	孕前思想准备.....18
优生学..... 4	养成测试基础体温的习 惯.....19
提倡优生..... 4	性别之谜.....20
配偶选择..... 6	妊娠前需要治疗的疾病.....21
择偶的适宜年龄..... 6	贫血.....22
近亲莫相恋..... 6	高血压.....22
和恋人作一次健康漫谈..... 7	结核病.....22
同姓结婚的问题..... 8	心脏病.....22
恋人如果有病..... 8	肝脏疾病.....23
婚前检查的必要性..... 9	糖尿病.....23
婚前检查的内容.....10	肾脏疾病.....23
孕前准备.....11	阴道炎.....24
最佳生育年龄.....11	膀胱炎.....24
了解受孕之谜.....12	优生顾问.....24
成功受孕的秘诀.....14	需要遗传咨询的人.....24
	遗传病与先天性疾病的

区别	25
形形色色的遗传病	25
单基因病	25
多基因病	29
染色体病	30
一些疾病和畸形的遗传力	30
防治遗传病的方法	31
唇裂、腭裂的原因	32
“女儿象爸爸，儿子象妈妈”	33
遗传病人的结婚生育	33
有遗传缺陷不应该向恋人保密	35
寿命的长短与遗传	35
智力与遗传	36
精神病与遗传	36
癌与遗传	37
子女身高的预测	38
血型不合的对策	38
血型的遗传关系	39
ABO 血型不合及对策	39
Rh 血型不合及对策	40
早孕保护	41
〔谨慎合理用药〕	41
孕妇不能乱吃药	41
孕妇有病不吃药也不对	41
孕妇不能服用的中药	42
肯定致畸的药物	42

可能致畸的药物	43
潜在致畸或对胎儿有害的药物	45
〔预防病毒感染〕	46
病毒对孕妇的危害	46
孕妇不要接触小动物	47
孕妇少去公共场所	47
孕妇不要接触风疹患者	47
〔力避有害物质〕	48
环境污染	48
农药	48
烟	49
酒	49
放射线	50
食品添加剂和防腐剂	51

十月怀胎

妊娠保护和胎教	52
〔妊娠过程的基本知识〕	52
妊娠和妊娠过程的阶段划分	52
围产期及其保健	53
产前检查	53
产前检查的时间和内容	54
高危妊娠	54
胎儿和母体的关系	55
子宫	55
胎盘	56

脐带.....57

胎膜和羊水.....57

产前诊断.....58

妊娠早期.....58

〔妊娠第一个月
(1~4周)〕.....59

胎儿的特征.....59

母体的特征.....59

警觉怀孕的可能性.....59

〔妊娠第二个月
(5~8周)〕.....59

胎儿的特征.....59

母体的特征.....60

及早确定妊娠.....60

确定妊娠的方法.....61

预产期的计算方法.....62

〔妊娠第三个月
(9~12周)〕.....63

胎儿的特征.....63

母体的特征.....63

谨防流产.....63

正确对待保胎.....64

家庭关系.....65

妊娠后妇女的心理变化.....65

丈夫的责任.....66

共同期待学做父母.....67

饮食与营养.....67

孕期营养的重要性.....68

平衡膳食合理营养.....68

孕妇每日膳食中营养素的
供给量.....69

各种营养素在妊娠过程中的
作用与来源.....69

食素孕妇怎样保证胎儿有
足够的营养.....72

孕期要讲究烹饪与进食的
科学.....73

妊娠早期饮食的一般
原则.....74

怀孕后不要忌口.....74

早孕反应与对策.....74

早孕反应的原因与表现
形式.....74

正确对待早孕反应.....75

早孕反应的饮食对策.....75

日常生活起居.....76

适当的活动量.....76

骑自行车的问题.....77

充足的睡眠.....77

避免房事.....77

注意个人卫生.....78

注意容貌.....78

适宜的服装.....79

合理使用乳罩.....80

内衣的选用.....80

鞋子的选用.....81

腹部不要缚带子.....81

请做孕妇体操.....82

胎教伊始·····	86	谨防贫血·····	103
我国古代的胎教理论·····	86	〔妊娠第七个月	
胎教趣闻·····	88	(25~28周)〕·····	104
胎教的科学基础·····	89	胎儿的特征·····	104
妊娠早期胎教的重点·····	92	母体的特征·····	104
真挚深切的母爱·····	92	〔孕妇自我估计胎儿的	
宁静平和的心境·····	93	发育〕·····	105
用音乐陶冶母亲的性情·····	94	自己听胎心·····	105
追求高尚的精神享受·····	97	自己数胎动·····	105
和谐的夫妻生活·····	98	测量宫底高度·····	105
美化生活环境·····	98	称量体重·····	105
有规律的生活·····	99	孕妇自我监护记录·····	108
妊娠中期·····	100	警惕胎儿发育迟缓·····	108
〔妊娠第四个月		怎样知道宫底高度是否	
(13~16周)〕·····	100	在正常范围·····	109
胎儿的特征·····	100	〔家庭关系〕·····	110
母体的特征·····	101	胎动带来的孕妇的	
满足胎儿生长发育的营养		心理变化·····	110
需要·····	101	丈夫的责任·····	111
〔妊娠第五个月		〔饮食与营养〕·····	112
(17~20周)〕·····	101	妊娠中期饮食的一般	
胎儿的特征·····	101	原则·····	112
母体的特征·····	102	贫血的饮食治疗·····	112
产前初诊·····	102	便秘的饮食治疗·····	113
为哺乳作准备·····	102	〔日常生活起居〕·····	114
〔妊娠第六个月		注意休息·····	114
(21~24周)〕·····	103	站立和行走的正确姿势·····	114
胎儿的特征·····	103	坐的正确姿势·····	115
母体的特征·····	103	上下楼梯的正确姿势·····	116

睡觉和起床的正确姿势·····	117	谨防早产·····	131
拿物品的正确姿势·····	118	腹部过大要注意·····	131
适度的性生活及正确的 姿势·····	119	注意胎位不正·····	131
洗澡的安全问题·····	120	注意胎儿宫内缺氧·····	132
上下班和外出购物途中的 安全问题·····	121	谨防妊娠中毒症·····	133
消除居室环境中的 不安全因素·····	121	〔妊娠第九个月 (33~36周)〕·····	133
避免噪音污染·····	121	胎儿的特征·····	133
孕妇服装的一般要求和 设计·····	122	母体的特征·····	134
〔准备婴儿用品〕·····	122	注意妊娠晚期出血·····	134
喂奶用品·····	122	练习分娩辅助动作·····	134
婴儿服装·····	123	〔妊娠第十个月 (37~40周)〕·····	139
准备婴儿床被褥子·····	125	胎儿的特征·····	139
婴儿尿布·····	125	母体的特征·····	140
一般生活用品·····	126	注意分娩先兆·····	140
常用食物和药物·····	126	〔家庭关系〕·····	140
妊娠中期胎教的重点·····	126	即将到来的分娩对孕妇 心理的影响·····	140
语言课·····	126	丈夫的责任·····	141
音乐课·····	127	〔饮食与营养〕·····	142
胎动想象课·····	129	妊娠末期饮食的一般 原则·····	142
体育课·····	129	妊娠中毒症的饮食疗法·····	142
妊娠末期·····	130	〔日常生活起居〕·····	142
〔妊娠第八个月 (29~32周)〕·····	130	注意安全避免疲劳·····	142
胎儿的特征·····	130	正确的睡姿·····	143
母体的特征·····	130	失眠的对策·····	143
		避免性生活·····	143

坚持每天散步·····	143
是否要停止工作·····	144
决定好分娩地点·····	144
做好随时住院的准备·····	144

分 娩

出现哪些情况应及时

入院·····	144
住院前必要的准备工作·····	145
对待分娩的正确态度·····	145
丈夫的责任·····	147
分娩过程·····	147

分娩三要素·····	147
分娩三阶段·····	148
渡过分娩各阶段的方法·····	148
分娩过程中的饮食与 营养·····	149
哪种分娩方法好·····	150
胎头吸引器与产钳·····	150
为什么要会阴侧切·····	150
避免妊娠过期·····	151
判断妊娠过期的方法·····	151
判断胎龄的方法·····	151
给你的孩子作问世记录·····	152

二、0~1 岁

人生的第一年·····	157
-------------	-----

新生儿期 (0~1个月)

出生当天的婴儿·····	157
出生后第1周的婴儿·····	159
一周到半个月的婴儿·····	161
半个月到1个月的婴儿·····	161
体重及测量方法·····	162
身长及测量方法·····	163
头围及胸围的测量·····	163
呼吸·····	163
皮肤·····	164
体温·····	164
大便·····	164

哭声分辨·····	164
-----------	-----

宝贵的初乳·····	165
开始喂奶的时间·····	165
妈妈喂奶的方法·····	165
判断母乳不足的方法·····	166
催奶良方·····	166
母乳不足的补充方法·····	166
奶瓶的使用·····	167
牛奶的调配和用量·····	168
喂牛奶的方法·····	168
奶粉的调制法·····	169
怎样喂水·····	169
有必要加维生素·····	169

用牛奶、羊奶、奶粉和 代乳粉喂养方法	170
夜间喂奶应知	170
舒适的环境	171
尿布的使用方法介绍	171
清洗尿布	172
洗衣服三忌	172
洗手脸	173
脐带脱落前的洗澡方法	173
脐带脱落后的洗澡方法	174
抱好新生儿	174
包裹好新生儿	175
床和寝具	175
新生儿的睡眠	176
养成良好的生活习惯	176
观察新生儿粪便	176
观察新生儿皮肤	177
婴儿过夏	178
防寒保暖	179
防止吐奶	179
给新生儿剪指甲	179
进行空气浴	179
小床上悬挂物品	180
给新生儿听音乐, 对新 生儿说话	180
建立“儿童发展档案”	180
取个好名字	181
不要轻信各种劝告	181

改正陋习	181
“消化不良”	182
吐奶	182
新生儿便秘	182
鼻子不通气	183
头形不正	183
黄疸未消	183
脸上长了小疙瘩	183
肚脐异常	184
臀部腌红的处理	184
防止烫伤	184
防煤气中毒	184

1~3月龄

1个月的婴儿	185
2个月的婴儿	185
3个月的婴儿	185
体重、身长、头围和 胸围	186
视力和听力	186
手、脚和头的活动	186
吃母乳的婴儿	187
母乳不足的补充办法	188
提高母乳质量	188
人工喂养的量和次数	188
食具消毒方法	189
人工喂奶方法	189
喂奶时不要使婴儿	

睡着了	190
需要添加的食物	190
补充水	190
果汁的做法	191
菜汁的做法	191

四季穿什么衣服	191
洗手脸	195
洗头	195
洗澡	195
剪指甲	196
理发	196
室外空气浴	197
日光浴	197
生活规律化	198
训练把尿	198
养成定时大便习惯	198
要抱抱婴儿	199
抱婴儿的姿势	200
正确对待婴儿的哭	200
抓握练习	201
俯卧练习	201
直立蹬脚练习	201
听觉练习	201
对着婴儿说话	202
引逗婴儿发声	202
提供玩具	203
防止从床上掉下来	203
防止窒息	203

防止烫伤	204
湿疹不愈	204
便秘的处理方法	204

4~6月龄

长得快、长得很像样	205
体重、身长、头围和 胸围	205
运动机能	205
心理机能	206
断奶过渡	206
适时加喂辅助食品	207
辅助食品的喂法	207
蛋黄的添入	208
奶糕的添入	208
粥的制作	208
面条的制作	208
每个婴儿的辅食量	209
让婴儿顺利地接受辅食	209
不要随意添加其他 营养品	209

观察大便	209
观察皮肤反应	210
衣着	210
口水增多戴围嘴	212
教婴儿排泄	212
清洁身体	213

创造环境	213
做被动操	214
室外活动	220
儿童车的使用	220
玩具	221
成人和婴儿一起玩	221
教婴儿自己玩	221
爬行练习	222
直立练习	222
拾物练习	222
语言训练	223
与成人交往训练	223
积极情绪的培养	224
观察环境	224
捉迷藏游戏	225
拉锯游戏	225
四月婴儿不会抬头不能 断定为智力迟钝	225
防止跌伤	226
防止异物入口	226
定期预防接种	226
不到公共场所活动	227
辨认出疹	227
怎样测体温	228

7~9月龄

特征	229
身体长势指标及测量	230
牙齿	230

运动机能	230
发育检测要点	231
模仿能力	231
认识发展	231
自我意识初现	232
断奶过渡后期	232
母乳喂养与添加辅食	232
人工喂养与添加辅助 食物	233
点心给法	233
练习用杯(或碗)喝水	233
坐在小椅子上喂饭	234
排泄的训练	234
便盆的使用	234
养成洗脸的好习惯	235
睡眠的时间及次数	235
养成入睡的好习惯	235
做体操	235
学步车及其使用	237
玩和玩具	237
观看大自然景物	238
先听懂、后练说	238
呀呀学语	238
和婴儿做游戏	239
给婴儿东西,让他扔 出去	239
禁止婴儿做的事情	240

防止碰伤	240
预防传染病	240

10~12月龄

特征	241
身体发育	242
运动机能	242
学说话	242
婴儿的记忆	243
意识到自己的存在	243
个性雏形	243
可吃的点心	244
水果的吃法	244
不宜喂婴儿的食品	244
训练婴儿自己吃东西	245
养成好的进食习惯	245
需添加的营养素	245
四季服装	246
哄婴儿睡觉	246
多到户外玩耍	246
独立与依赖	247
交往与“怕生”	247
语言环境	247
最初的阅读	248
适宜的玩具	248
防坠落	248
防烫伤	249
防触电	249

呕吐	249
不想吃东西	250
突然哭叫	250

零岁儿养育须知

掌握零岁儿的肥胖度	250
全身动作发展顺序	251
腹泻时要停止喂食	251
不要养成婴儿偏食	251
食欲不振	252
纠正婴儿吮手指的不良习惯	252
流口水	253
婴儿少吃冷饮	253
适量吃鱼肝油	253
婴儿长牙时的异常现象及护理	254
保护乳牙	254
选择好断奶时间	255
注意调节体温	255
爽身粉的使用	256
婴儿睡的枕头	256
保护婴儿眼睛	256
保护婴儿听力	257
为婴儿除耳屎	258
早期保护婴儿的嗓音	258
从睡眠看婴儿的健康	258
婴儿入睡后打鼻鼾	259
玩具要常消毒	259

汤药的喂法	260
丸药和药片的喂法	260
婴儿用药要慎重	261
发生事故后的应急措施	261
不要抛摇婴儿玩	262
不要让婴儿形成 “八字脚”	262
不要过分逗弄婴儿	263
婴儿不宜看电视	263
用左手不必纠正	263
一岁还不开口讲话不必	

惊慌	264
婴儿营养不良的表现	264
耳朵进水的处理	265
凶门的闭合与保护	265
婴儿体重不增加不一定 是有病	265
婴儿夜啼种种	266
头发稀少要分析	266
尿布疹的治法	267
应立即送医院诊治的 症状	267

三、1~2岁

一个会走路、会说话的 小儿	271
------------------	-----

身心发展

小儿体格发育特点	272
小儿正常发育的标准及 测量方法	272
身高	272
体重	273
头围	273
胸围	273
凶门	273
牙齿	274
小儿骨骼特点	274
小儿睡觉时间的变化	275

小儿的年龄特征	275
从直立到行走	276
走姿“歪歪斜斜”	277
会跑的时刻	277
运动能力与智力	278
爱乱扔东西	279
学用勺子、杯子	279
学说话	280
发音不准	280
小儿说话迟的原因	281
镜子游戏	281
从“宝宝”到“我”	282
独立的第一步	283
怕见生人	283
喜欢接近亲人	284

寻求慰藉.....	284
母子分离焦虑.....	285
抢别人东西的小家伙.....	285

饮食起居

良好的居住环境.....	286
新鲜空气.....	286
充足的阳光和光线.....	287
适宜的温度和湿度.....	287
合适的被褥.....	287
减少噪声.....	287

服装.....	288
衣料的选择.....	288
衣服样式.....	288
适合一两岁小儿的服装	

样式举例.....	289
小儿穿开裆裤的问题.....	293
宝宝穿衣不宜“捂”.....	295
该准备鞋子了.....	296
教小儿慢慢学会穿衣.....	297
先学习配合成人脱、穿衣	
.....	297
学习自己脱、穿衣.....	297

合理的生活制度与小儿	
身心健康.....	298
小儿生活时间表举例.....	300
丰富小儿的活动内容.....	301

睡得好长得高.....	302
小儿的睡眠环境.....	302
小儿不宜睡沙发床.....	303
让小儿自己睡一张床.....	304
做好睡前准备.....	304
睡前不要吃东西.....	305
小儿睡姿.....	305
不要用恐吓催小儿入睡.....	306
不宜搂着孩子睡觉.....	306
正确对待小儿夜间尿床.....	307

小儿饮食的变化.....	308
小儿的消化吸收特点.....	309
足够的营养能保证小儿	
身体健康发育正常.....	309
营养不良会影响小儿	
智力发育.....	310
小儿所需营养素.....	311
每日营养素的需要量.....	312
小儿常用食物营养成分.....	317
合理的饮食结构.....	317
小儿一日食谱.....	318
小儿一周食谱举例.....	318
要让小儿吃饱吃好.....	320
保存食物中的营养素.....	320
给小儿吃细软碎烂的	
食物.....	321
色香味美花样繁多.....	322
小儿应少食或忌食的	