

专家推荐：农村劳动力技能培训用书



构建和谐新农村系列丛书

GOUJIAN HEXIE XINNONGCUN XILIE CONGSHU

名誉主编 中央农村工作领导小组副组长、办公室主任 陈锡文

新农村育儿手册

侯振华◎主 编



生活百科



沈阳出版社

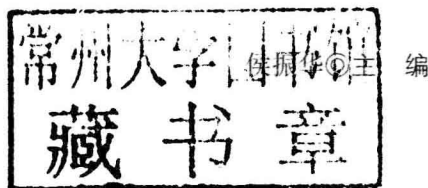


专家推荐：农村劳动力技能培训用书

构建和谐新农村系列丛书
GOUJIAN HEXIE XIN NONG CUN XILIE CONGSHU

名誉主编 中央农村工作领导小组副组长、办公室主任 陈锡文

新农村育儿手册



编

图书在版编目 (CIP) 数据

新农村育儿手册 / 侯振华主编. — 沈阳: 沈阳出版社, 2010.5

(构建和谐新农村系列丛书)

ISBN 978-7-5441-4079-9

I. ①新… II. ①侯… III. ①婴幼儿 - 哺育 - 手册
IV. ①TS976.31-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 071111 号

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

印刷者: 北京忠信诚胶印厂

发行者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 5

字 数: 60 千字

出版时间: 2010 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 沈晓辉

装帧设计: 博凯设计

版式设计: 北京炎黄印象文化传播有限公司

责任校对: 董俊厚

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-4079-9

定 价: 14.00 元

《新农村育儿手册》

编 委 会

名誉主编：陈锡文

主 编：侯振华

副 主 编：于文进 孙 立

编 委：丁华明 王安文 邓 明 卢景珠

李春涛 乔登州 刘国垠 刘顺永

杨剑炜 杨惠荣 张晓忠 吴春香

汪渊智 赵雪宝 赵维屏 屈春生

周卫东 郑学友 袁和平 贾贵元

徐 宁 郭 涛 郭贤成 曹贵方

梁聪敏 韩美玲 路秀峰 谭恩惠

序 言

陈锡文

构建和谐新农村就是要坚持以科学发展观为指导,通过不懈的努力,实现农村“人与人、人与自然环境之间的相互依存、相互促进”的协调关系以及“生产发展、生活富裕、乡风文明、村容整洁、管理民主”的融洽环境。《中共中央关于推进农村改革发展若干重大问题的决定》指出:“把建设社会主义新农村作为战略任务,把走中国特色农业现代化道路作为基本方向,把加快形成城乡经济社会发展一体化新格局作为根本要求。”农民、科技、政策是完成这一目标任务重中之重的三大要素。

一、构建和谐新农村的主体作用

农民是构建和谐新农村的主体。首先必须充分发挥农民的主体作用。农村生产力的发展是构建和谐新农村的基础。有文化、懂技术、会经营的新型农民是农村生产力最具活力并起决定性作用的要素,是发展农业生产、繁荣农村经济的基本力量。加强对农民的培训教育,提高农民的科技文化素质和经营能力,是构建和谐新农村工作的前提。

改革开放 30 多年来,我国农村发生了翻天覆地的变化,农业发展取得了举世瞩目的巨大成就。两组基本数据可以说明这一点,即粮食生产总量和农民人均收入的增长数据。1978 年我国的粮食产量是 6095 亿斤,2009 年突破 10616 亿斤,产量增加 4521 亿斤,总增长率达到 74%;1978 年我国农民年人均收入是 134 元,2009 年是 5153 元,扣除物价指数,平均每年增长超过 7%,近 4 年来更是超过 8% 以上。如此高的年均

增幅,从全球视野看都是了不起的。但横向比较,差距就显现出来了。以农民收入为例,1978年城乡收入差距是2.57:1,2009年是3.31:1,城乡差距不但未被“消灭”,反而明显在扩大。其中缘由,有自然条件、经济调控等多种主客观因素的影响,但毋庸置疑,劳动者素质、劳动效率等问题影响更为严重。我国农业的劳动生产率且不说与世界发达国家相比,就是与发展中的农业先进国家都不能相提并论。中国农村的突出问题是人口多而人均占有的可利用土地少,这一特征注定了解决“三农”问题必然是一项“多管齐下”的综合工程,任何发达国家的经验都只能是“借鉴”而不能是“照搬”。城镇化是个发展方向,但决不能作为一条“捷径”来走。目前我国的城镇化水平是45.7%,这还是把大量进城农民工统计在内。美国、日本等发达国家城镇化率达到90%以上,农民的比例仅占5%左右。我国农村整体劳动力超过5亿人,城镇化除了住房、社保等问题,最重要的是要有就业机会。提供就业首先要有足够的生产能力,即使解决了生产能力,还要面对产品的市场出路。没有国内外统一且相对旺盛的市场需求,就无法保证城镇就业的稳定。频繁的农民城乡流动,算不上真正的城镇化。农村优质人力资源向城镇的单项流动更会严重影响城镇化的进程和水平。

到2030年,我国人口将达到15亿,经过20年的艰苦努力,即使真正实现了70%的城镇化率,还有30%的人口在农村。面对4.5亿巨大的农村人口数字,构建和谐新农村的任务依然会很艰巨,任何外力只能起到引导与推动作用。培育一代掌握先进、适用农业技术,掌握现代经营管理知识的新型农民,充分激发调动农民的积极性、主动性、创造性,才是新农村建设的希望所在。

二、构建和谐新农村的科技潜力

构建和谐新农村的最大潜力在科技。必须高度重视农业科学技术的现实背景:其一,由于区域间、城乡间发展不平衡,耕地面积不断减少,农村优质人力资源在不断流失;其二,农村、农业的基础设施仍然相当脆

弱;其三,部分劳动资料投入过度导致的环境污染;其四,传统农业资源持续投入导致的边际效益下降;其五,市场对农业新产品以及农村对新技术的巨大需求。

我国农业科学技术的现实情况,一方面是存在技术进步的多重需求刺激;另一方面又表现出农业科学技术的严重滞后。目前我国农业科技的贡献率仅为48%,而发达国家可以达到80%~90%。如我们的化肥、农药的施用量年年增加,不仅造成资源投入浪费,还造成很大的环境污染;基础设施落后并不是科技进步的直接动因,但由于基础设施投入的严重不足,急需利用科技要素来弥补。既有科技进步的强烈需求,又存在科技应用的巨大空间,所以,农业科学技术成为新农村建设的最大潜力要素。

从宏观角度看,应加快推进农业产业技术体系建设和农业科技体制、机制创新,利用农业部门得天独厚的、自上而下的技术推广系统推进农业技术转移和农业高新技术的推广普及,引导和促进农业科技创新要素向现实生产力转化,向农业生产实际需要集中。综合多部门和多行业的技术集成、配套能力,按照“高产、优质、高效、生态、安全”的要求,在品种培育等领域取得突破性进展。在技术研究开发层面,不仅要重视无性繁育、无土栽培、生物灾害、基因优选等种植、养殖领先技术的研发推广,还要遵循和谐新农村的规划要求,创新和完善沼气、太阳能、沙石道路、绿色建材等适应不同农村地域特点的实用技术和适用技术。

三、构建和谐新农村的政策保障

综观世界各发达国家工业化的发展过程,在工业化初始阶段,农村低廉的人力资源和农业低廉的原料资源流入城市,流入工业产业,农业为工业的发展付出巨大的代价,当工业得到足够积累,工业化发展到一定程度后,工业会出现反哺农业、城市支持农村的趋向,最终实现工业与农业、城市与农村的协调发展。我国总体上已进入工业化发展的中期阶段,具备了以工促农、以城带乡的客观需求和经济条件。在2006年完全

废止农业税的基础上,2009 年发展新农村建设中最直接体现民生改善的 10 个方面,进展都非常明显,即:从硬件上讲,农民的饮水安全、乡村道路建设、农村电网建设、农村沼气建设、危房改造;从软件上讲,教育、科技、文化、卫生和生活保障等民生改善状况均好于预期。2009 年新建农村公路 38.1 万公里,总里程达 333.56 万公里,公路质量明显提高,87% 以上的行政村通了公交班车;除西藏之外,大电网覆盖基本上做到了进村入户,电价比农网改造前明显降低;基本上解决了农村饮水困难问题,新有 6000 万农村人口有了饮水安全保障;1.4 亿农村义务教育阶段学生免除教科书费和学杂费,中西部 1100 万农村义务教育阶段寄宿生获得生活补助。中央财政下拨资金 24 亿元,免除 440 万中等职业教育困难家庭和涉农专业学生的学费。截止到 2009 年 3 季度,新型农村合作医疗制度参保农民达到 8.33 亿人,到 11 月底,4631 万人获得农村最低生活保障。新型农村社会养老保险制度已经在 330 个县展开试点,覆盖 60 周岁以上农村人口 1500 万左右。

在一系列重大支农惠农政策中,实施农村五项文化服务工程,对于保障群众基本文化权益,提高农民整体素质,推动农村社会全面协调及可持续发展具有特殊意义,其中农家书屋工程更是以知识改变农村面貌和全面建设小康社会的重要举措。2007 年、2008 年,中央财政拨付 6.22 亿元专项资金用于农家书屋工程建设。2009 年又安排 13.954 亿元专项资金与各省(市区)配套资金共同推进农家书屋工程进度,以确保提前完成“2015 年全国实现每一个行政村有一家农村书屋”的规划目标。目前我国已建成农村书屋 30 万个,占全国 61 万多个行政村的近 50%。

“贴近农村实践,满足农民需求”,作为农家书屋工程的科技图书组成部分,沈阳出版社组织出版了《构建和谐新农村系列丛书》。全套图书百余种。愿《构建和谐新农村系列丛书》发挥出“提高农民群众科学技术素质,丰富精神文化生活,推动和谐新农村全面发展”的预期作用。

2010 年 7 月



目 录

序言/陈锡文

第一章 胎儿养育方略	1
第一节 十月怀胎	1
第二节 胎儿营养	12
第三节 孕妇的生活禁忌	25
第四节 胎教	35
第二章 宝宝养育方略	44
第一节 新生儿养育方略	44
第二节 1 月宝宝养育方略	48
第三节 2 月宝宝养育方略	53
第四节 3 月宝宝养育方略	60
第五节 4 月宝宝养育方略	67
第六节 5 月宝宝养育方略	74
第七节 6 月宝宝养育方略	81
第八节 7 月宝宝养育方略	89
第九节 8 月宝宝养育方略	96
第十节 9 月宝宝养育方略	103



第十一节	10 月宝宝养育方略	110
第十二节	11 月宝宝养育方略	118
第十三节	12 月宝宝养育方略	125
第三章	宝宝保健方略	132
后记		

第一章

胎儿养育方略

第一节 十月怀胎

直径0.2毫米的受精卵，在受精后7~11天植入孕妇的子宫内膜，这叫做“着床”。从此后，孕育出的小生命就从母体吸取营养而渐渐长大。

那么，母体在十月怀胎中的变化情况与胎儿的生长发育，在不同阶段的特征又是如何的呢？

一、1月的历程

一到两个月的受精卵不叫胎儿，而叫胎芽，因为这时它还不具备作为一个胎儿的雏形。3周左右的胎芽，长度0.5厘米~1厘米，重约1克。而此时母体从外形来看，子宫的大小与没有怀孕时相同，还没有增大的现象。

1. 胎儿的发育

1个月大的胎芽的外形大致可以分出头部和尾部，头部非常大，占身长的一半，头直接连着躯体，还有尾



巴，胎体呈弓形，其形状像小海马，这时还看不出他与其他动物的胎芽有什么区别。

3周左右的胎芽，四肢已经出现了，但太小，还看不清楚，脑、脊髓等神经系统，血液、心脏等循环系器官的原型，几乎都已出现。而心脏是从胎芽的第二周末开始形成，从第三周开始搏动。肝脏也从这个时期开始发育。

这时，眼睛和鼻子的痕迹也开始出现，但眼与鼻的原型还没形成。嘴和下巴的原型，这时已能看到。

3周左右的胎芽，表面已被绒毛组织覆盖着，这个组织不久将形成胎盘。另外，胎芽与母体相连的脐带，从这个时候开始发育。

2. 母体的变化

受精卵形成后的1周之内还不能称为怀孕，这是因为孕妇开始呈现怀孕迹象通常在两周以后，因此这时期尚未有任何症状。不过有些人的身体会有发寒、发热、慵懒困倦，以及难以成眠的症状，如果一时没有察觉是怀孕，往往还误以为是患了感冒。因此，新婚夫妻尤其应该注意这种迹象。

二、2月的历程

两个月的胎芽，身长2厘米~3厘米，体重4克。此时子宫如鹅卵一般，比未怀孕时大一点，但孕妇腹部表面还没有增大的变化。



1. 胎儿的发育

胎芽长长的尾巴开始渐渐地缩短，头和躯干已能分辨出，手足已经变得清晰，5个手指、足趾也有了，指头上长指甲的部分也能看出，这时胎芽大体已经初具人貌。

两个月的胎芽，眼、耳、嘴大致也已经出现；神经管膨化，大脑急速发育，大脑皮层开始出现，并已粗略分层。

此时，骨头处于软骨状态，有弹性；胃、肠、心、肝等内脏已初具规模，心脏有搏动，胃开始分泌消化液，肝初步形成造血细胞；皮肤已有触觉、压觉。

从外表上看，此时的胎芽还分不出男女，但内外生殖器的原形已能辨认；在羊膜腔里积有羊水，胎儿好像漂浮在里面。

2. 母体的变化

基础体温呈现高温状态，这种状态将会持续到14~19天为止。身体慵懒发热，下腹部和腰部稍微凸出，乳房发胀，乳头时有阵痛、颜色变暗，排尿次数增加，心情烦躁，胃部感到恶心，并且出现孕吐情形，有些人甚至会出现头晕、鼻出血、心跳加速等症状。这些都是初期特有的现象，不必过于担心。

三、3月的历程

母体孕育的生命从第八周起开始称为胎儿，胎儿身



长7厘米~9厘米，体重15克~30克。这个月是孕吐最严重的时期，孕妇腹部仍然不算太大。

1. 胎儿的发育

此时，胎儿的尾巴完全消失，头还是明显地大，下颌和脸颊发达，长出鼻子、嘴唇、牙齿、声带，眼睛长出眼皮，眉毛、头发也长出来了，和以前相比，已经初步形成人的脸形了。

这时，胎儿的躯干和腿部也已长大，手指和脚趾都能清楚地看到，其尖端有指甲形成，骨头开始逐渐变硬，也就是骨化；这时，四肢开始微弱活动，皮肤呈透明，可以从表面看到皮下血管和内脏。

3个月的胎儿，心、肝、肾、胃、肠已发达，已有了输尿管，胎儿可排少量尿。从外表可以清楚地区分出男女，内生殖器的分泌机能也活跃起来，脐带也渐渐长了，胎儿可在羊水中自由转动，如受外部压迫，可作逃避性蠕动，可见神经系统已经能发挥一定的作用。

2. 母体的变化

此时孕妇除恶心外，胃部情况也不佳，同时，胸部会有闷热等症状出现。由于子宫已如拳头般大小，会直接压迫膀胱，造成频尿现象，而腰部也会感到疼痛，腿、足浮肿，此外，分泌物增加，容易便秘、下痢等。乳房更加胀大，乳晕与乳头颜色更暗。

四、4 月的历程

4 个月的胎儿，胎长 16 厘米 ~ 18 厘米，体重约 120 克。孕妇的子宫如小孩头部般大小，已能由外表约略看出“大肚子”的情形。

1. 胎儿的发育

胎儿的皮肤会稍微加厚，呈现出红色，光滑透明，可通过皮肤看到皮下血管，无皮下脂肪，脸上长出许多细毛。

4 个月的胎儿，内脏已具有，双肺发育完全，尽管子宫中无空气，但胎儿也会发生呼吸肌运动，有时出现深沉而缓慢的呼吸；这时，胎儿的肠胃也发育完善。心脏搏动更加活跃，血液开始循环。听觉器官内外已趋成熟，体外的声音能引起胎儿的蠕动。

这段时期，胎儿在子宫内可以吞饮羊水，羊水中含糖、蛋白质、钾、镁、钠、氯、钙、激素、酶、磷脂等物质。胎儿吞饮羊水后，还会排出尿液到羊水中，如此循环促进消化功能进一步发展。

4 个月的胎儿，外生殖器已经可以分辨男女，骨头和肌肉更为发达，长得更为结实，至此胎儿的四肢开始能够活动，但活动极为微弱，母体往往感觉不到胎动。

2. 母体的变化

痛苦的孕吐已结束，孕妇的心情会比较舒畅，食欲也于此时开始增加。频尿与便秘现象渐渐恢复正常，但



分泌物仍然不减。这个阶段结束时，胎盘便已形成，流产的可能性已减少许多，终于进入安定期了。基础体温下降，并会持续到分娩时。

五、5月的历程

5个月的胎儿，身长18厘米~27厘米，体重250克~300克。孕妇的肚子已大到使人一看便知道是一个标准的孕妇了。

1. 胎儿的发育

胎儿的头部已像鸡蛋那么大，基本上形成头重足轻的身体。身体分成三部分，开始显得均匀。此时，胎儿大脑的皮层分层较明显，皮肤呈红色，开始分泌皮脂，皮下开始储积脂肪，为此皮肤逐渐变成不透明了，由于皮下脂肪少，所以不致于长得很胖。

从额面开始，胎儿全身渐渐出现有绒毛；而且，胎儿的头发、眉毛、指甲已经齐备；背部及关节的皮肤褶皱处出现胎脂，随着胎儿的骨骼和肌肉健壮，四肢开始活跃，有明显的活动，心跳也明显，能够听到强有力的胎心音。

2. 母体的变化

子宫如成人头般大小，子宫底的高度位于耻骨上方15厘米~18厘米处。乳房与臀围变大，皮下脂肪增厚，体重增加，全身出现浮肿现象。孕吐情形则会完全消失，食欲依然不减，身心到达安定时期。此时微微可以感觉

胎动，刚开始也许不太明显，但肠子会发生蠕动的声音及出现肚子不舒服等现象。胎动，是了解胎儿发育状况的最佳方法，孕妇应将初次胎动的日期记下，以供医师参考。

六、6月的历程

6个月的胎儿，身长28厘米~34厘米，体重600克~700克。此一时期，几乎所有的孕妇都能清晰地感觉到胎动的现象。

1. 胎儿的发育

胎儿的体重为孕5月胎儿的一倍，身体逐渐匀称，已经开始出现皮下脂肪，但皮下脂肪的沉着进展不大，因此还比较瘦，皮肤有许多皱纹，皮肤仍很薄。由于皮下脂肪的缘故，皮肤呈为黄色，从这时开始，皮肤表面开始附着胎脂。

这时，胎儿的头发、眉毛、睫毛、眼、耳、鼻、口基本都已经发育成熟。脸孔已经清晰可见；眼睛可以睁开和闭上，甚至会动。

6个月的胎儿，大脑皮层已分为六层，大脑皮层的表面已形成沟回，并已有记忆能力。如果此时胎儿产出，新生儿有浅弱的呼吸，能够存活几个小时。

胎儿的骨骼已经相当结实，头盖骨、脊椎、肋骨、四肢的骨骼都已经可见，关节也在此时开始发达。四肢与躯干可以频繁运动，胎儿在羊水中会变换身体的位置。