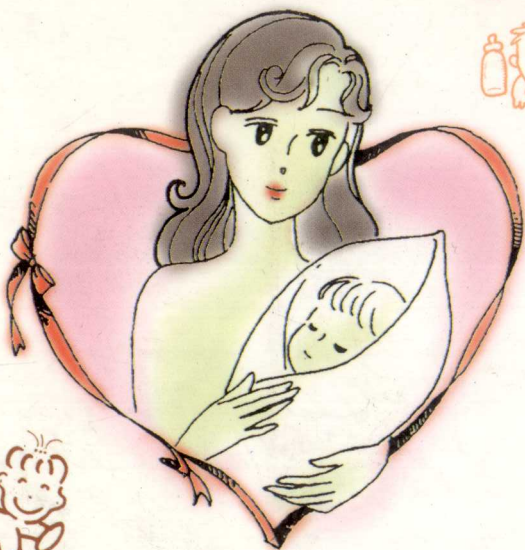




快乐育儿秘方



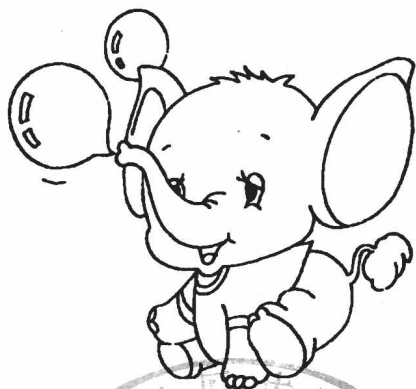
主 编 廖润萍 范玉兰
四川辞书出版社



军医学院610 2 00757397

快乐育儿妙方

KuaiLe YuEr MiaoFang



四川辞书出版社



军医学院610 2 00757397

责任编辑 张 林
责任校对 陈晓玲
封面设计 华 熔 张 林
技术设计 康宏伟
责任出版 严红兵

快乐育儿妙方

廖润萍 范玉兰 主编

出版发行 四川辞书出版社
成都盐道街3号 邮编 610012

印 刷 成都宏明印刷厂
开 本 787mm×1092mm 1/32
版 次 2000年9月第二版
2000年9月第一次印刷

印 张 9.625 字数 200千字
书 号 ISBN7-80543-642-8/G·160
定 价 12.00元

·本书如有印装质量问题,请寄回印刷厂调换

前 言

计划生育是我国的一项基本国策，为了帮助年轻夫妻对优生、优生知识有所了解，帮助初做父母者提高养育婴幼儿的技巧和水平，让孩子的身心均能够得到健康成长，根据自己所拥有的理论知识以及多年在妇幼卫生保健工作的实践中总结的经验，我们编写了这本书，奉献给广大读者，希望能对年轻的父母有所裨益。

本书着重介绍以下六个方面的知识：孕产期的保健；婴幼儿的护理与保健；小儿食品及营养搭配；常见疾病的防治；智力开发；良好行为的培养。全书内容较为丰富，既有理论指导，又密切联系实际，简明扼要，通俗易懂。本书所涉及的问题均是初做父母者共同关心的问题，是年轻父母科学育儿的良好辅助读物。

编 者



目 录

孕产期的保健

怀孕是怎么回事	(1)
怎样选择最佳生育年龄	(1)
怎样选择最佳怀孕季节	(2)
怎样选择最佳情绪时期怀孕	(3)
妊娠前有哪些需要治疗的疾病	(3)
孕期能随意服中药、中成药吗	(6)
孕期患病硬撑行吗	(6)
新生儿先天异常的原因是什么	(7)
怀孕如何自我判断	(9)
怎样进行妊娠分期	(10)
如何推算预产期	(10)
妊娠期母体有哪些变化	(11)
妊娠十个月	(12)
临产有什么先兆	(24)
孕妇怎样护理乳房	(25)
为什么必须定期进行产前检查	(25)
孕晚期如何预防妊娠高血压综合征	(26)
妊娠期有哪些常见症状? 如何处理	(28)
妊娠中有哪些异常情况	(31)

妊娠期如何注意营养·····	(35)
妊娠期可以有性生活吗·····	(38)
分娩期孕妇如何与医生配合·····	(39)
什么情况下需做剖宫产术·····	(40)
剖宫产的婴儿更聪明吗·····	(40)
产后期母体有什么变化·····	(41)
产后应注意些什么·····	(42)
产后有哪些常见病·····	(43)
为什么要做产后检查·····	(44)

婴幼儿的护理与保健

孩子各年龄阶段是怎样划分的·····	(46)
各个时期的孩子生长发育有什么特点·····	(46)
小儿各个时期的身高、体重是多少·····	(47)
新生儿能看见东西吗·····	(48)
新生儿能听见声音吗·····	(48)
新生儿有嗅觉吗·····	(49)
新生儿为什么不能吃太甜的食物·····	(49)
新生儿牙床上的小白点是什么·····	(49)
为什么新生儿易吐奶·····	(50)
怎样护理吐奶和溢奶的新生儿·····	(50)
为什么有的新生儿刚出生时不知吃奶老睡觉·····	(50)
为什么有的新生儿头上会有“包”·····	(50)
新生儿乳房肿块和分泌乳汁是怎么回事·····	(51)
新生女婴阴道流血、流白带是怎么回事·····	(51)
怎样给新生儿洗澡·····	(51)
新生儿洗澡的注意事项·····	(52)



怎样给新生儿换尿布·····	(53)
怎样让新生儿接触新鲜空气·····	(54)
什么是新生儿臀红?应如何预防·····	(54)
新生儿脐带脱落后怎样处理·····	(55)
怎样预防新生儿脐炎·····	(55)
什么是新生儿脱水热·····	(55)
怎样了解新生儿的大小便是否正常·····	(56)
新生儿皮肤、巩膜发黄都是病态吗·····	(56)
新生儿发生人乳黄疸怎么办·····	(57)
怎样给婴儿剪指甲·····	(58)
怎样给婴儿穿衣服·····	(58)
为什么婴儿睡觉不用枕头·····	(58)
夏季婴儿的护理·····	(58)
冬季婴儿的护理·····	(59)
怎样喂哺母乳·····	(60)
哺乳期的母亲应注意什么·····	(61)
什么是混合喂养·····	(62)
什么是人工喂养?应注意什么问题·····	(62)
怎样防止孩子踢被子·····	(63)
怎样才能保证孩子的睡眠·····	(64)
小儿啼哭都是有病吗·····	(64)
小儿用手打头、摇头正常吗·····	(65)
幼儿期服装穿着应注意什么·····	(65)
幼儿为什么要穿封裆裤·····	(65)
学龄前儿童穿什么裤子合适·····	(66)
为什么要对孩子定期进行健康检查·····	(66)
怎样培养孩子良好的生活习惯·····	(67)
怎样培养孩子良好的卫生习惯·····	(67)

如何保护孩子的牙齿·····	(67)
为什么小儿临睡前忌食甜食·····	(68)
怎样培养孩子良好的饮食习惯·····	(68)
怎样防止孩子意外事故的发生·····	(69)
小儿误食异物怎么办·····	(69)
小孩呼吸道异物是怎样引起的? 怎样预防·····	(70)
小儿鼻腔内有异物怎么办·····	(71)
小儿耳朵内有异物怎么办·····	(71)
孩子食物中毒怎么办·····	(72)
孩子溺水后怎么办·····	(73)
孩子触电后怎么办·····	(74)
怎样预防孩子中暑·····	(75)

小儿食品及营养搭配

为什么要提倡母乳喂养·····	(76)
哺乳期母亲应避免服用哪些药·····	(77)
怎样判断婴儿是否吃饱·····	(77)
母婴暂时分离时, 母亲应怎样保持泌乳·····	(78)
母乳不足时怎样为婴儿添加辅食·····	(78)
母乳喂养的婴儿何时添加辅食·····	(79)
婴儿按什么顺序添加辅食·····	(79)
怎样给婴儿添加固体食物·····	(80)
怎样制作简单的辅助食物·····	(80)
孩子什么时候断奶好·····	(81)
怎样给孩子断奶·····	(82)
什么是婴儿奶粉·····	(82)
炼乳、麦乳精、脱脂奶粉适合喂养婴儿吗·····	(83)



米粉糊能作为喂养婴儿的主食吗.....	(83)
以乳酸奶代替牛奶喂小孩好不好.....	(84)
牛奶不宜与哪些食品同食.....	(84)
食物中各种营养成分的作用及来源.....	(85)
怎样为孩子提供营养均衡的饮食.....	(86)
幼儿每日需要多少糖、脂肪及蛋白质.....	(87)
常用食物的营养成分如何.....	(88)
怎样建立宝宝的饮食档案.....	(90)
对孩子进食应采取什么态度.....	(91)
孩子偏食怎么办.....	(91)
怎样为孩子消食健胃.....	(92)
怎样为贫血的孩子安排饮食.....	(93)
怎样为孩子制作多钙食物.....	(94)
怎样为孩子制作补碘食物.....	(95)
孩子为什么要进食碘盐.....	(95)
孩子为什么要多食含锌食物.....	(96)
豆类有什么营养.....	(96)
怎样制作美味可口的豆类食物.....	(97)
孩子常食白菜好吗.....	(98)
孩子常食苹果好吗.....	(98)
什么是强化食品.....	(99)
怎样为小儿选择强化食品.....	(100)
孩子常食油炸食品好吗.....	(101)
孩子常食膨化食品好吗.....	(101)
孩子常喝果汁水好吗.....	(102)
孩子常食巧克力好吗.....	(103)
孩子常食彩色食品好吗.....	(103)
孩子常食冷饮好吗.....	(104)

给小孩吃补品好吗	(104)
孩子常吃零食好吗	(105)
怎样纠正孩子爱吃零食的坏习惯	(105)
怎样为孩子合理选择零食	(106)
怎样为1岁以内的婴儿安排饮食	(107)
1岁孩子的饮食应注意什么	(108)
1岁孩子每日应吃多少食物	(109)
怎样安排1岁小儿的饮食	(109)
怎样为2岁~3岁的幼儿安排饮食	(111)
怎样为3岁~5岁的幼儿安排饮食	(112)
怎样为5岁~7岁的幼儿安排饮食	(112)
怎样为孩子进行合理的食物烹调	(113)

常见疾病的防治

小儿呼吸道感染有什么症状	(115)
怎样预防小儿患呼吸道感染	(115)
扁桃体发炎对幼儿有什么危害	(116)
幼儿切除扁桃体好吗	(117)
孩子腮腺肿大是怎么回事	(117)
流行性腮腺炎对小儿有什么危害	(118)
小儿得了流行性腮腺炎怎么办	(118)
小儿患猩红热有什么症状	(119)
猩红热对小儿有什么危害	(120)
小儿患水痘是怎么回事	(120)
孩子患了肺炎有什么症状	(121)
孩子患了重症肺炎有哪些症状	(121)
怎样护理患了肺炎的孩子	(122)



小儿患了“哮喘”有什么症状·····	(123)
怎样预防小儿“哮喘”·····	(124)
小儿百日咳有什么症状·····	(125)
怎样预防小儿百日咳·····	(126)
小儿结核病是怎么回事·····	(126)
小儿结核病有什么症状·····	(127)
小儿是怎样染上结核病的·····	(127)
怎样预防小儿结核病·····	(127)
小儿患先天性心脏病怎么办·····	(128)
小儿心脏听到杂音都是先天性心脏病吗·····	(129)
怎样预防小儿患肝炎·····	(129)
怎样知道孩子患了甲肝·····	(130)
怎样知道孩子患了乙肝·····	(131)
乙肝是怎样传染的·····	(131)
什么是婴儿肝炎综合征? 怎样引起的·····	(132)
怎样知道婴儿啼哭是因腹痛引起的·····	(133)
怎样预防婴儿腹痛·····	(134)
小儿突然阵发性哭闹应警惕什么·····	(134)
怎样确定孩子腹痛是阑尾炎引起的·····	(135)
小儿患蛔虫病有什么症状·····	(136)
蛔虫病对小儿有什么危害·····	(136)
怎样预防蛔虫病·····	(137)
婴儿生理性腹泻是怎么回事·····	(137)
婴幼儿易发生腹泻的原因是什么·····	(138)
怎样从小儿大便性状初步判断腹泻的原因·····	(138)
腹泻对小儿有什么危害·····	(139)
怎样预防小儿腹泻·····	(139)
什么是小儿秋季腹泻·····	(139)

怎样为腹泻的孩子服口服补液盐·····	(140)
痢疾就是“拉肚子”吗·····	(140)
痢疾是怎样传染的·····	(141)
痢疾患儿有什么症状·····	(142)
中毒性痢疾对小儿有什么危害·····	(142)
怎样预防细菌性痢疾·····	(143)
小儿每天正常的尿量应是多少·····	(143)
小儿尿少及无尿怎么判断？有什么危害·····	(143)
小儿正常尿液的颜色怎样·····	(144)
孩子的尿有霉臭味或鼠尿臭味是怎么回事·····	(144)
孩子浮肿、血尿是怎么回事·····	(144)
什么是肾病综合征·····	(145)
小儿泌尿道感染有什么症状·····	(146)
引起小儿泌尿道感染的原因是什么·····	(147)
3岁后小儿尿床正常吗·····	(147)
怎样减少孩子尿床的机会·····	(148)
为什么有时小儿阴囊内摸不到睾丸？应怎么办·····	(148)
小儿包茎和包皮过长怎么办·····	(149)
小儿习惯性阴部摩擦是怎么回事·····	(150)
孩子肛门瘙痒是怎么回事·····	(150)
蛲虫病是怎样引起的·····	(151)
怎样预防及治疗蛲虫病·····	(151)
孩子脱肛是怎么回事·····	(152)
孩子便秘怎么办·····	(152)
孩子患了乙脑有什么症状？对小儿有什么危害·····	(153)
乙脑是怎样引起的？应怎样预防·····	(154)
小儿患流行性脑脊髓膜炎有什么症状·····	(154)
流行性脑脊髓膜炎是怎样引起的·····	(155)



怎样预防流脑·····	(155)
什么是脑性瘫痪? 孩子患了脑性瘫痪怎么办·····	(156)
怎样判断孩子是否发热(发烧)·····	(157)
孩子出现低热怎么处理·····	(157)
孩子发热时给孩子“捂汗”对不对·····	(157)
怎样为高热的孩子用酒精擦浴·····	(158)
什么是小儿惊厥·····	(158)
小儿高热惊厥有什么症状·····	(159)
孩子发热后皮肤发疹是怎么回事·····	(159)
小儿患接触性皮炎是怎么回事·····	(160)
婴儿湿疹有什么症状·····	(161)
引起婴儿湿疹的原因是什么? 怎样防治·····	(162)
小儿患“羊角风”怎么办·····	(162)
怎样确定孩子是否贫血·····	(163)
小儿易患贫血的原因是什么? 其症状如何·····	(164)
为什么有的小儿吃蚕豆后皮肤会发黄·····	(165)
幼儿患白血病是怎么回事·····	(165)
为什么有的小儿轻伤后会出血不止·····	(166)
幼儿患伤寒病可怕吗·····	(166)
小儿患破伤风有什么症状·····	(167)
怎样预防破伤风·····	(167)
小孩被猫、狗咬伤怎么办·····	(168)
小儿肚脐肿块是怎么回事·····	(169)
小儿颈部肿块是怎么回事·····	(169)
怎样早期发现小儿先天性髋关节脱位·····	(170)
小儿红色胎记是怎么回事·····	(171)
小儿唇裂、腭裂是怎么回事·····	(172)
孩子又呆个子又小是怎么回事·····	(173)

孩子个子特别矮小是怎么回事	(173)
孩子相貌丑是怎么回事	(174)
小儿智能迟缓有什么症状	(175)
引起小儿智能迟缓的原因是什么	(175)
孩子智能迟缓怎么办	(176)
腰椎穿刺会使孩子变傻吗	(177)
什么是儿童多动症? 应该怎么办	(177)
孩子一哭就屏住气是怎么回事	(179)
孩子常做怪相、说谎话是怎么回事	(180)
孩子发生厌食怎么办	(181)
小儿异食癖是怎么回事	(182)
小儿睡觉时汗多是有病吗	(182)
为什么有的3岁~4岁小儿经常说腿痛	(183)
小儿前囟何时闭合	(184)
小儿的牙齿何时萌出	(184)
小儿出牙延迟是因为缺钙吗	(185)
小儿换牙时应注意什么	(185)
小儿口腔内长白色片状物是怎么回事	(186)
小儿口吃是怎么回事	(186)
孩子出现口吃怎么办	(187)
小孩口臭是怎么回事	(187)
孩子睡觉时磨牙是怎么回事	(188)
小儿弱视是怎么回事	(188)
怎样预防小儿患近视眼	(189)
小儿患沙眼是怎么回事	(189)
什么是小儿营养不良	(190)
引起营养不良的原因是什么	(190)
如何预防小儿营养不良	(191)



肥胖是健康吗.....	(191)
小儿肥胖是由什么原因引起的.....	(192)
怎样对待肥胖儿.....	(193)
怎样预防肥胖病.....	(194)
为什么要给孩子进行预防接种.....	(194)
小孩有哪些情况时不能进行预防接种.....	(195)
预防接种后小孩有什么反应.....	(196)
孩子“出麻子”是怎么回事.....	(196)
孩子“出麻子”时怎么办.....	(197)
为什么麻疹疫苗不能与丙种球蛋白同时使用.....	(198)
怎样给孩子服小儿麻痹糖丸.....	(199)
什么是小儿麻痹症.....	(199)
丙种球蛋白能包治百病吗.....	(200)
维生素补得越多越好吗.....	(201)
维生素 A 缺乏对小孩有什么危害.....	(202)
维生素 A 中毒有什么症状.....	(203)
维生素 B ₁ 缺乏对小孩有什么危害.....	(203)
怎样预防维生素 B ₁ 缺乏引起的脚气病.....	(204)
维生素 B ₂ 缺乏对小孩有什么危害.....	(204)
怎样预防因维生素 B ₂ 缺乏引起的燕口疮.....	(205)
维生素 C 缺乏对小孩有什么危害.....	(205)
怎样预防小孩维生素 C 缺乏症.....	(205)
维生素 D 缺乏对小孩有什么危害.....	(206)
怎样预防维生素 D 缺乏性佝偻病.....	(206)
维生素 D 中毒有什么症状.....	(207)
孩子性早熟怎么办.....	(207)

智力开发

什么叫智力.....	(209)
------------	-------

怎样测定儿童的智力·····	(209)
开发智力的关键是什么·····	(210)
什么是早期教育? 等孩子上了学再教育也不迟吗·····	(210)
胎教与智力开发·····	(211)
怎样进行胎教·····	(212)
怎样对新生儿进行智能启蒙·····	(213)
为什么说母乳喂养是最早的教育·····	(214)
父母应怎样制定开发婴儿智力的计划·····	(215)
怎样发展婴儿的感知觉·····	(216)
怎样发展婴儿的语言能力·····	(217)
怎样训练婴儿的运动机能·····	(218)
孩子不会笑、不能抬头是否智力发育迟缓·····	(220)
给婴儿玩玩具有什么益处·····	(220)
给婴儿看电视算不算早期教育·····	(221)
1岁~2岁小孩智能发展状况怎样·····	(221)
怎样训练1岁~2岁孩子的动作能力·····	(222)
怎样训练1岁~2岁孩子的语言能力·····	(223)
怎样训练1岁~2岁孩子的听觉能力·····	(223)
怎样训练1岁~2岁孩子的视觉能力·····	(224)
怎样给1岁~2岁的小孩讲故事·····	(225)
怎样教幼儿学外语·····	(225)
怎样教幼儿学数学·····	(227)
2岁~3岁的孩子智力水平怎样·····	(228)
怎样训练幼儿的想像力·····	(228)
怎样训练幼儿的记忆力·····	(229)
怎样训练幼儿的注意力·····	(230)
音乐的熏陶能开发智力吗·····	(230)
为什么说游戏对幼儿的智力开发有益·····	(231)



小孩玩水、玩沙对智力开发有什么益处·····	(232)
幼儿“左撇子”需要纠正吗·····	(233)
3岁~6岁的小儿智力水平怎样·····	(233)
怎样培养孩子的阅读能力·····	(234)
怎样培养孩子的思维能力·····	(234)
怎样教孩子识字、写字·····	(235)
涂涂画画对孩子有什么益处·····	(236)
小孩自言自语是病态吗·····	(237)
为什么说丰富多彩的生活是开发孩子智力的外在条件·····	(238)
怎样开发6岁~7岁孩子的智力·····	(238)
怎样培养孩子的动手能力·····	(239)
怎样培养孩子成材·····	(240)
怎样培养智力超常儿童·····	(241)
怎样培养智力迟缓儿童·····	(242)
早教不宜盲目超前·····	(243)
影响儿童智力的因素有哪些·····	(243)

良好行为的培养

怎样培养孩子的道德认识·····	(245)
幼儿期孩子道德行为的特点·····	(245)
正确对待孩子的自我意识·····	(246)
怎样对待孩子的道德判断和道德行为·····	(247)
游戏在孩子品德培养中有作用吗·····	(248)
父母与孩子同做游戏时应注意什么·····	(249)
怎样从小事中培养孩子的良好道德行为·····	(249)
父母怎样为孩子树立良好的榜样·····	(250)
为什么说父母是孩子的第一任老师·····	(251)