



初为人母，女性必读的一本书

N U X I N G D E Y I S H E N G

最新版

李晓林 编著
左彦文

育儿育女

女性健康手册

孩子也有个奇妙的身体

育儿应从妊娠开始

精心照料孩子是父母的天职

小儿的生长发育和年龄分期

小儿疾病的预防和保健

新生儿护理和照料的重点

孩子气质的教育

婴幼儿常见症候

世界图书出版公司

初为人母，女性必读的一本书

N U X I N G D E Y I S H E N G



育儿育女

李晓林 编著
左彦文

刘小红 修订

女性健康手册

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

育儿育女/李晓林 左彦文编著. - 西安:世界图书
出版西安公司, 2004. 2

(女性健康丛书)

ISBN 7 - 5062 - 6122 - 7

I. 哺… II. 李… III. 婴幼儿 - 哺育 - 基本知识
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113603 号

育儿育女

编 著 李晓林 左彦文

责任编辑 方 戎 齐 琼

设计插图 晶辰美术

出版发行 世界图书出版西安公司

地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001

电 话 029 - 87279676 87233647(发行部)

电 话 029 - 87235105(总编室)

传 真 029 - 87279675

网 址 <http://www.wpcxa.com>

E-mail wmcrxian@public.xa.sn.cn

经 销 各地新华书店

印 刷 北京华联印刷有限公司

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 7.25

字 数 162 千字

版 次 2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7 - 5062 - 6122 - 7/R·633

定 价 20.00 元

☆ 如有印装错误,请与印刷厂联系调换 ☆





内容简介

从宝宝呱呱落地的那天起,便如一只嗷嗷待哺的“小鸟”,需要有人来哺育他(她)。

呵护孩子是父母的天性,养育子女是父母的天职。初为人母和人父,而对不谙世事的婴儿,谁都希望把他(她)培育成为一个健康聪明的孩子,希望自己的孩子健康成长,将来能成为国家的栋梁之才。而要使愿望变为现实,做父母的首先必须了解、掌握有关哺育育女的知识。

本书从医学角度,以图文并茂的形式,向读者介绍了小儿生长发育的规律、护理方法、小儿的喂养、疾病预防和保健、培养教育孩子的方法等一系列内容,从而有助于年轻的父母获得正确的方法,进而把自己爱情的结晶培育成为一个健康聪明的孩子。

希望广大的年轻父母能够读一读这本书,拥有了它和接受了它,就等于请来了一位免费的家庭保姆和家庭医生。



作者简介



李 晓 林，男，1938 年 12 月生，陕西临潼人。1963 年毕业于西安医科大学。1971~1973 年进修于北京中国医学科学院胸外科。中西医结合外科主任医师、教授、中国科联研究员、陕西省名老中医师带徒导师、硕士研究生导师、国务院批准享受政府特贴有突出贡献的专家、全国中医药高教临床研究会外科分会副理事长、中国科联人才网络医学专业委员会委员、全国抗衰老科技学会常务理事、全国男性病学委会西北分会委员、陕西省中西医结合学会常务理事、陕西省抗衰老科技学会副理事长、陕西省男性病学委会副主任、咸阳市男性病研究会名誉主任。出版新书四本。获省局级科研成果四项。



目录

第1章 孩子也有个奇妙的身体

- 一、206 块骨头支撑着身体 002
- 二、头颅主宰孩子的一切 002
- 三、骨骼运动的器官——肌肉 005
- 四、帮助孩子认识自己的五官 005
- 五、体格发育最快的时期 009

第2章 育儿应从妊娠时开始

- 一、保持平静、轻松、愉快的心情 015
- 二、做好产前定期检查 015
- 三、妊娠反应期间切不可勉强行事 016
- 四、多吃富于营养的食物 017
- 五、适当活动和注意休息 017

第3章 精心照料孩子是父母的天职

- 一、腹 饥 022
- 二、要防止过冷过热 023
- 三、要多逗孩子 024
- 四、要到室外散步 025

第4章 教会孩子走路,让孩子尽早步入新世界

- 一、掌握婴幼儿学步的最佳时机 031
- 二、教孩子学走路 031

第5章 小儿的生长发育和年龄分期

- 一、小儿生长发育的规律 035
- 二、小儿的年龄分期 036
- 三、小儿生长发育的检查 038
- 四、小儿体格发育的重要指标 041
- 五、小儿全身各系统的发育 043

第6章 新生儿的护理与照料

- 一、仔细检查刚出生的孩子 050
- 二、新生儿的特征 051
- 三、新生儿护理和照料的重点 056

第7章 小儿的喂养

- 一、小儿营养的需要量 063
- 二、母乳喂养 066
- 三、人工喂养 069
- 四、新生儿——5岁孩子的喂养方法 070

五、母乳喂养基本知识和适应技术

094

第8章 小儿疾病的预防和保健

一、婴幼儿体格锻炼

103

二、定期进行健康检查

106

三、小儿计划免疫

107

第9章 加强优教意识,培养健康聪明的孩子

一、新时代的优教意识

111

二、儿童心理健康的主要标准

112

三、孩子气质的教育

112

四、早期教育方式和性格导向

115

五、要高度重视早期教育的必要性

117

六、教育孩子必须注意的因素

121

第10章 家长是孩子的影子,身教胜于言教

一、家长应该具有一定的童心童趣

157

二、教育儿童应该讲情理严禁训斥

157

三、教育儿童要启发引导,严禁生教硬灌

159

四、家长要言正身端,坚持言教身教

160

五、对孩子要有爱心,严禁打骂

162

六、家长应不断提高文化素质,用科学的方法教育子女

164

七、家长应懂得身教胜于言教的含义

165

第11章 婴幼儿常见的症候

- | | |
|------------|-----|
| 一、常见的症状 | 168 |
| 二、婴幼儿常见的疾病 | 178 |

第12章 急救的基本知识

- | | |
|-------------|-----|
| 一、如何处理意外事故 | 207 |
| 二、复 苏 | 208 |
| 三、如何处理神志不清 | 214 |
| 四、如何处理出血 | 215 |
| 五、如何处理休克 | 217 |
| 六、如何处理呼吸道阻塞 | 218 |
| 七、如何处理溺水 | 219 |
| 八、如何处理烧伤 | 220 |
| 九、如何处理触电 | 222 |
| 十、如何处理中毒 | 223 |

朴良善数支关骨对



第1章

孩子也有个奇妙的身体

时一的毛慈幸主则兴二





一、206 块骨头支撑着身体

婴儿呱呱落地，就会弯曲四肢，摇晃自己的身体，他已开始自由地运动。之所以能运动，在于他已具备完整的骨骼、关节和肌肉。人的骨骼好比房屋的钢筋、木架，支撑着整个身体。人的骨骼共有 206 块，大的如股骨、胫骨，小的如指骨、距骨(如图 1 所示)。



二、头颅主宰孩子的一切

小儿头颅，除有眼、耳、鼻、口腔等感觉器官外，在脑袋内还藏有脑和脑神经。如果说政府是一个地方的机关，那么脑袋是人体的政府，它指挥着感觉、运动、呼吸、心跳等(如图 2 所示)。

坚固的颅骨起着保护脑的作用。脑又分为大脑、小脑、间脑、中脑、桥脑和延髓。脑中间有空隙，称为脑室，里面装满脑脊液(如图 3 所示)。

◆1◆ 大 脑

大脑由两个半球组成，是人的思维和意识活动的器官。身体各部分的运动、感觉等都受它的管理，一旦发生病变，可出现肢体瘫痪或感觉障碍。

◆2◆ 小 脑

小脑位于大脑半球的后方。它具有维持身体平衡，调节肌肉张力和协调运动的作用。小脑有病变时，可出现平衡障碍，身体摇摇晃晃、走路歪歪斜斜、拿东西时手发生震颤，运动很不协调。



头 颅 骨 由 十 几 块 彼此固定在一起的骨组成, 形成一个坚固的腔, 保护脑部和头部的其他感觉器官

锁骨为一长而弯曲的骨, 其一端连接肩关节, 另一端连接胸骨

胸骨与大部分肋骨连接成胸腔

肱骨

桡骨

尺骨

盆骨保护泌尿系统、膀胱和女性内生殖器官

肩胛骨

肋骨十二对肋骨形成一个圆桶形结构, 保护心、肺和胃等内脏

脊柱骨为人体主要神经的“高速公路”

腕骨

掌骨

指骨

股骨

膝盖骨

胫骨

腓骨

踝骨

趾骨

女性健康手册

图 1

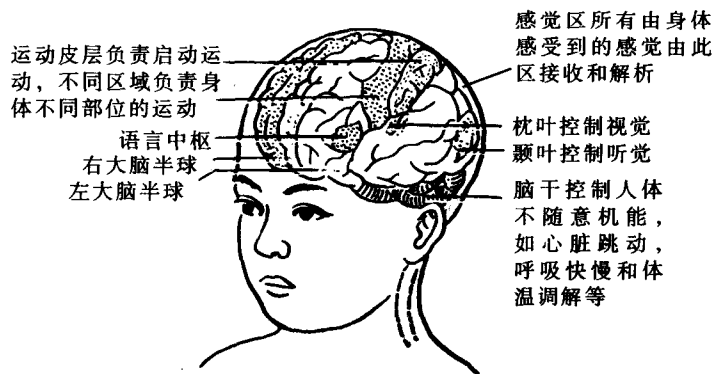


图 2

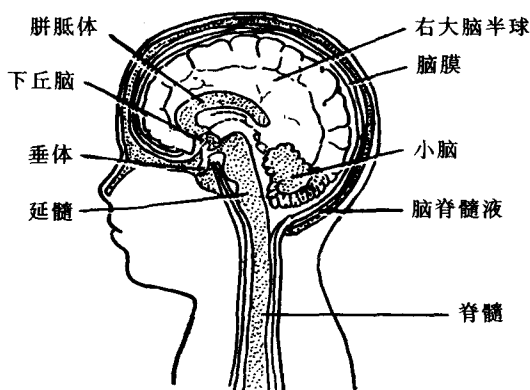


图 3

3 间 脑

间脑由丘脑和丘脑下部组成, 它是人生最高级的感觉中



枢。一侧丘脑受到损伤(肿瘤或供血障碍),可使对侧的肢体发生感觉障碍或自发疼痛。



脑干

中脑、桥脑、延髓合在一起称为脑干。它上接间脑,下接脊髓,背部与小脑相连。它是人体的生命中枢,许多重要的反射由它支配着,如调节心跳和血管运动、呼吸、吞咽、呕吐和唾液分泌等。延髓部分受损,可危及生命。



三、骨骼运动的器官——肌肉

肌肉是使骨髓运动的动力器官。全身有 600 块左右的骨骼肌,约占体重的 40% 左右。

人体的肌肉主要分布在躯干和四肢。躯干肌主要有:脊柱两旁的骶棘肌,胸前两侧的胸大肌,肋骨之间的肋间肌,腹壁两侧的腹直肌,胸腹腔间的膈肌等。四肢肌主要有:上肢臂部的肱二头肌、肱三头肌,可使前臂屈曲伸直。下肢的股四头肌,功能是伸小腿、屈大腿;腓肠肌,可使足自由行走。除躯干肌、四肢肌外,臀部有一块发达的臀大肌,起着维持身体直立的重要作用(如图 4 所示)。

女性健康手册



四、帮助孩子认识自己的五官



眼

眼是看东西的器官,所以又称它为视觉器官。通过它能认识外界物体的大小、形状、颜色、位置和运动情况,而且还可

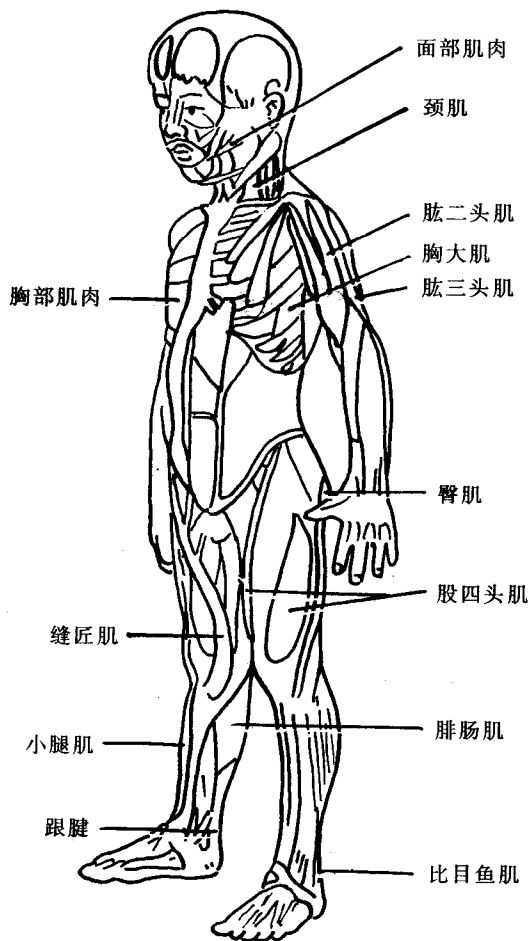


图 4



以帮助人体维持平衡(如图 5 所示)。

眼的结构很像一个照相机,它能接受外界物体发出的光线,经过折射以后在眼内形成物像,引起眼感光细胞的活动,产生神经冲动,通过视觉神经通路传到脑皮质而产生视觉。

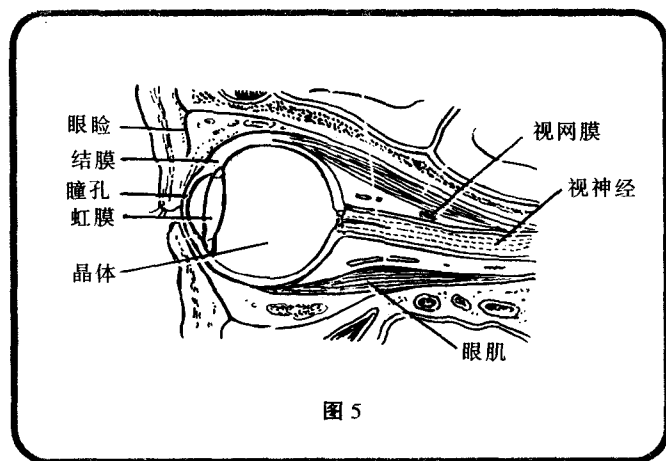


图 5

2 耳

耳是听觉和维持平衡的器官。人的听觉最灵敏,它从每秒振动 16 次到每秒振动 2 万次的声波都能听到。人耳怎样听到声音呢?外界的声音经过耳廓收集后,由外耳道传到鼓膜,引起鼓膜振动,鼓膜的振动通过听骨链的杠杆作用,产生扩音,又通过刺激内耳的听觉末梢感受器,传到大脑皮质,产生听觉。内耳另有三个半规管,可通过反射来维持身体的平衡(如图 6 所示)。

3 鼻

鼻具有嗅觉功能、呼吸功能和共鸣作用。人鼻腔 2.5 平