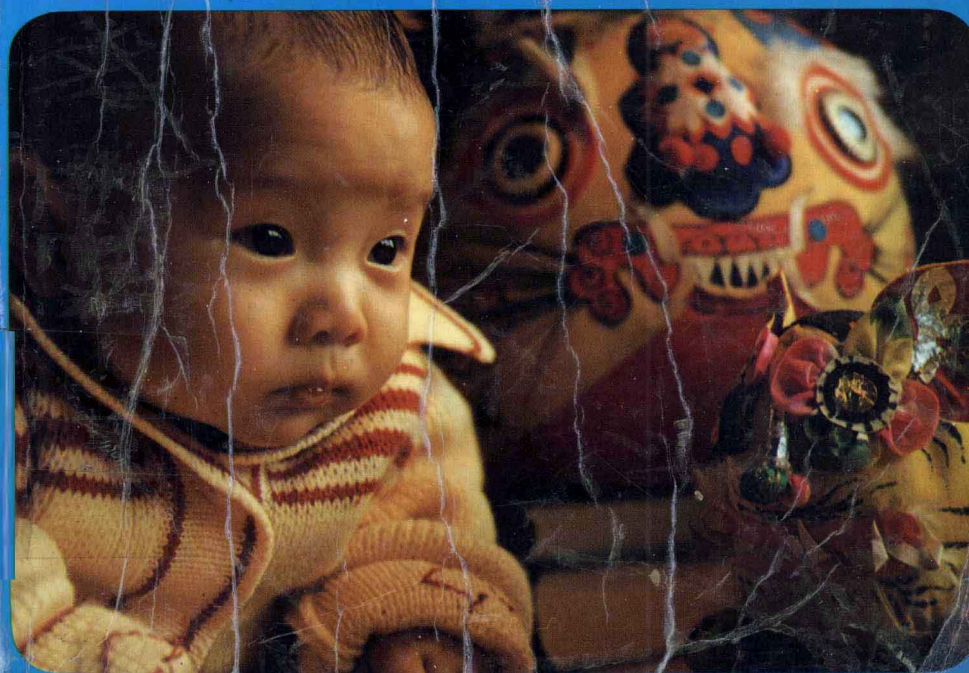


生儿育女教子

全书

林琴雅 编

广东高等教育出版社



生儿育女教子

全书

林卓雅 编

广东高等教育出版社



生儿育女教子全书

林琴雅 编

广东高等教育出版社

目 录

上辑·怀孕

一、基本性知识

- (一) 男性的生殖系统 6
- (二) 女性的生殖系统 8
- (三) 生殖的奥秘 13

二、计划生育

- (一) 婚育的最佳年龄 17
- (二) 怀孕的最佳时机 19
- (三) 把握最佳排卵期 21
- (四) 生男生女的奥秘 24

三、解答不孕的困惑

- (一) 疑有不孕症 28
- (二) 原发性不孕症可治吗? 28
- (三) 长期治疗不见效的原因 29
- (四) 不用诱发排卵剂的治疗法 30

(五) 子宫颈外口糜烂	30
(六) 无排卵及子宫发育不全	31
(七) 子宫发育不全	31
(八) 激素治疗子宫发育不全行吗?	32
(九) 子宫发育不全与子宫后倾	33
(十) 子宫后倾的治疗可否不用手术?	33
(十一) 移动性子宫后倾	34
(十二) 结婚六年不孕	34
(十三) 30 岁以上结婚妊娠难吗?	35
(十四) 有哮喘病能否怀孕?	35
(十五) 丈夫饮酒的影响	36
(十六) 患有糖尿病能否妊娠?	36
(十七) 治疗糖尿病中能否怀孕?	37
(十八) 有慢性肾炎病史可否妊娠?	38
(十九) 有慢性膀胱炎能否妊娠?	38
(二十) 有肾病变症候群能否妊娠?	39
(二十一) 患过结核病会影响妊娠吗?	40
(二十二) 得过阑尾炎会影响受孕吗?	40
(二十三) O 型血液和 A 型血液结合	41
(二十四) 体重只 34 公斤能生孩子吗?	41
(二十五) 性交时腹痛	42
(二十六) 作过卵巢囊肿摘除手术	43
(二十七) 有卵巢囊肿可否妊娠?	43
(二十八) 卵巢囊肿是导致不孕原因吗?	44
(二十九) 习惯性流产是否不适宜妊娠?	44
(三十) 有妊娠中毒症流产病史	45

(三十一) 上次分娩死胎会波及下次妊娠吗?	46
(三十二) 摘除一侧输卵管后能否妊娠?	46
(三十三) 子宫外孕与不孕	47
(三十四) 葡萄胎手术后	47
(三十五) 流行性腮腺炎	48
(三十六) 多次人工流产后不孕	48
(三十七) 人工流产与不孕	49
(三十八) 检查不孕的恰当时机	50
(三十九) 不孕原因在女方的治疗方法	50
(四十) 不孕原因在男方的检查法	51
(四十一) 享纳试验检查是否不孕	52

四、怀孕的征兆

(一) 月经过期与怀孕的关系	53
(二) 妊娠反应会有哪些症状?	54
(三) 怀孕后乳房有什么变化?	54
(四) 皮肤变化也和怀孕有关吗?	54
(五) 从基础体温的变化可预知怀孕吗?	55
(六) 怀孕后还有其他变化吗?	56
(七) 载片式方法测定是否怀孕	57
(八) 怎样推算预产期?	58

五、孕期的生活与卫生

(一) 孕期如何掌握饮食?	60
(二) 孕期要注意劳逸适当	61
(三) 孕期的睡眠与睡姿	62

(四) 孕期的正确行姿与动作	63
(五) 孕期的个人清洁卫生	65
(六) 孕期的服饰	66
(七) 孕期的美容	67
(八) 孕期的性生活	69

六、孕期异常及有其它病症的孕妇

(一) 孕期为什么有异常出血?	74
(二) 孕期胃肠道与腰背不适	78
(三) 羊水过多	79
(四) 体重剧增有何不妥?	81
(五) 浮肿、蛋白尿需注意什么?	82
(六) 患贫血的孕妇	82
(七) 患高血压的孕妇	83
(八) 患慢性肾炎的孕妇	83
(九) 患肺结核的孕妇	84
(十) 患糖尿病的孕妇	84
(十一) 患心脏病的孕妇	85
(十二) 患病毒性肝炎的孕妇	86
(十三) 患子宫肌瘤症的孕妇	87
(十四) 患慢性阑尾炎的孕妇	87

七、孕期营养与孕妇忌口

(一) 胎儿及母体对营养的需求	89
(二) 孕期的基本食物	92
(三) 大自然馈赠的营养	99

(四) 孕妇忌口	101
----------------	-----

八、十月怀胎的进程

(一) 怀孕 1 个月 (0—3 周)	104
(二) 怀孕 2 个月 (4—7 周)	110
(三) 怀孕 3 个月 (8—11 周)	118
(四) 怀孕 4 个月 (12—15 周)	124
(五) 怀孕 5 个月 (16—19 周)	125
(六) 怀孕 6 个月 (20—23 周)	132
(七) 怀孕 7 个月 (24—27 周)	134
(八) 怀孕 8 个月 (28—31 周)	135
(九) 怀孕 9 个月 (32—35 周)	136
(十) 怀孕 10 个月 (36—39 周)	138

九、胎教

(一) 胎教至关重要	144
(二) 理解母亲感情的胎儿	145
(三) 教育从母体内开始	145
(四) 怎样进行胎教	147
(五) 母子纽带	148
(六) 母体愉快, 孕育英才	149
(七) 音乐胎教的神奇作用	150
(八) 不可思议的记忆	150
(九) 胎儿的语言启蒙教育	151
(十) 和胎儿搭话	152
(十一) 怎样给胎儿唱歌	153

(十二) 怎样教胎儿识字	154
(十三) 胎儿“散步”	154
(十四) “胎儿大学”	155
(十五) 母子情深	156
(十六) 神童的胎教	157
(十七) 积极地设计新生命的形象	158
(十八) 共同营造一个和谐愉快的氛围	159

中辑·分娩

一、产前检查

(一) 测量身高体重	163
(二) 测量骨盆	163
(三) 测量血压, 检查尿液	164
(四) 贫血的检查	164
(五) 血型的检查	165
(六) 风疹的检查	166
(七) 梅毒血清反应的检查	166
(八) 弓形体检查	167
(九) 肝功能与 HB 抗原的检查	167

二、产前准备

(一) 为新生儿的准备	168
1. 衣服	168
2. 生活用品	169
3. 奶具	171

4. 尿布和清洁用品	173
(二) 产妇自身的准备	177
1. 产前心理准备	177
2. 分娩知识	178
3. 顺产体操	179

三、分娩过程

(一) 顺产	186
1. 第一期的情形	186
2. 第二期的情形	191
3. 第三期的情形	196
(二) 特殊分娩, 难产及分娩异常	197
1. 特殊分娩	198
2. 难产	202
3. 分娩中的异常	205

四、产后的护理与生活

(一) 身体的变化	208
(二) 产后的疾病与异常	213
(三) 产后的日常生活	219
(四) 产后的营养	221
(五) 产褥体操	222
(六) 产后的性生活与避孕	227

下辑·育儿

一、婴儿的诞生

(一) 成熟的特征	233
(二) 新生命的开始	235
(三) 新生儿的护理	239
1. 皮肤保健	247
2. 沐浴	251
3. 哭声与睡眠	253
4. 饮食与排泄	256
5. 异物伤害的处理	259
6. 预防接种	261

二、宝宝的十二个月

(一) 新生的宝宝一直睡觉	264
(二) 一个月的宝宝身体柔软	270
(三) 两个月的宝宝喜欢声音	275
(四) 三个月的宝宝吸吮指头	281
(五) 四个月的宝宝一逗就笑	286
(六) 五个月的宝宝学会翻身	293
(七) 六个月的宝宝认识亲人	299
(八) 七个月的宝宝会爬会坐	305
(九) 八个月的宝宝手舞足蹈	311
(十) 九个月的宝宝好奇心强	317
(十一) 十个月的宝宝呀呀学语	322
(十二) 十一个月的宝宝学习走路	326
(十三) 十二个月的宝宝喜欢玩伴	331

三、婴儿的哺乳和营养

(一) 婴儿与营养	337
(二) 乳房的护理	339
(三) 喂奶的时间及次数	341
(四) 喂奶的具体方法	342
(五) 婴儿贫血与饮食	343

四、婴儿的异常和常见病

(一) 母亲需注意的主要事项	347
(二) 新生儿破伤风	353
(三) 婴儿突然死亡症	354
(四) 肛门疾病	355
(五) 湿疹	359
(六) 尿布斑疹	363
(七) 反刍和婴儿腹痛	370
(八) 便秘	372

五、一岁儿的养育

(一) 生理特征	374
(二) 营养	379
(三) 日常照料	382
(四) 智能训练	386
(五) 疾病和异常	390

六、两岁儿的养育

(一) 生理特征	395
----------------	-----

(二) 营养	399
(三) 日常照料	400
(四) 智能训练	402
(五) 疾病和异常	407

七、三岁儿的养育

(一) 生理特征	411
(二) 营养	417
(三) 日常照料	419
(四) 智能训练	423
(五) 疾病和异常	424

八、四岁儿的教养

(一) 健谈的阶段	428
(二) 恐惧感的改变	430
(三) 告别爱哭期	433
(四) 倔强的脾气	434
(五) 生活习惯	435
(六) 运动机能的伸展	438
(七) 喜欢使用工具	441
(八) 自由的想象世界	442
(九) 精湛演技	443
(十) 说谎	444
(十一) 表里不一	446
(十二) 外交家的一面	447
(十三) 对同伴的需求	448

(十四) 想和别人有同样的东西	450
(十五) 团体一员	451
(十六) 问个没完	452
(十七) 好奇心切	454
(十八) 与四岁儿的相处方法	455
(十九) 考虑责备的方式	458
(二十) 玩具与图书	460
(二十一) 游戏	463

九、五岁儿的教养

(一) 丰富的感情生活	465
(二) 养动植物	466
(三) 忽略了爱的教育	467
(四) 逐渐加深的友谊关系	468
(五) 与老师的关系	471
(六) 要尽情地运动	472
(七) 定型的生活习惯	473
(八) 得力的助手	476
(九) 语言的教育	477
(十) 与五岁儿的相处方法	479
(十一) 称赞的方式多加考虑	482
(十二) 培养社会公德	485
(十三) 注重承诺	486
(十四) 对金钱的兴趣	488
(十五) 对文字的兴趣	489
(十六) 对数字与时间产生兴趣	490

(十七) 现实主义的萌芽	491
(十八) 关于左撇子	493
(十九) 自信的确定	494
(二十) 电视儿童的出现	496
(二十一) 故事书与漫画	497
(二十二) 游戏与玩具	499
(二十三) 有关文化设施	500
(二十四) 幼儿的房间	502

十、六岁儿的教养

(一) 生活习惯的退步	507
(二) 心情善变	511
(三) 好争第一	512
(四) 是老大? 是部下	513
(五) 不擅长社交的年龄	514
(六) 健忘的收藏家	515
(七) 学习服务同伴	516
(八) 幼儿园的倦怠期	518
(九) 与六岁儿的相处方法	519
(十) 有关智能	521
(十一) 关于智力测验	524
(十二) 个人有差异	526
(十三) 学校的选择	527
(十四) 过分期待	528
(十五) 入学的准备	529
(十六) 入学焦虑症	531

(十七) 新学校、新教师	532
(十八) 紧张与疲倦	534
(十九) 家庭的学习	535
(二十) 游戏与道具	537
(二十一) 零用钱	539

上辑·怀孕

上辑●怀孕