

北京妇产医院著名妇幼保健专家权威打造

中国妇幼保健专家丛书

王琪

编著

- 北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师、副教授
- 北京市朝阳区、大兴区孕产妇抢救指导组专家
- 北京人民广播电台教育台孕妇学校嘉宾主持
- 中国生殖健康网嘉宾

怀孕教儿百科全书



随书赠送超值
VCD

HUAI YUN TALJIAO YUER BAIKE DAQUAN

图文
茂



YZLI0890120320

中国妇女出版社

中国妇幼保健专家丛书

北京妇产医院

著名妇幼保健专家权威打造

王琪
编著

- 北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师、副教授
- 北京市朝阳区、大兴区孕产妇抢救指导组专家
- 北京人民广播电台教育台孕妇学校嘉宾主持
- 中国生殖健康网嘉宾

怀孕胎教 育儿百科大全



YZLI0890120320

中国妇女出版社



图书在版编目(CIP)数据

怀孕 胎教 育儿百科全书/王琪编著. —北京:中国
妇女出版社, 2009. 7

ISBN 978 - 7 - 80203 - 753 - 3

I. 怀… II. 王… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识
② 胎教 - 基本知识③婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. R715. 3
G61 TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 100838 号

怀孕胎教育儿百科全书

作 者:王 琪 编著

责任编辑:乔彩芬

封面设计:缪 萌

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京集惠印刷有限责任公司

开 本:170 × 240 1/16

印 张:30

字 数:600 千字

版 次:2009 年 8 月第 1 版

印 次:2009 年 8 月第 1 次

书 号:ISBN 978 - 7 - 80203 - 753 - 3

定 价:38.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

前 言

计划生育是我国的基本国策,“只生一个好”已成为国民的共识。三口之家成为社会的主流,独生子女更是每一个家庭瞩目的焦点。因此,从妇女怀孕、新生儿的出生以及母婴如何护理到如何让新生儿健康成长,就成了每个家庭重点关注的问题。

对于初为父母者来说,面临的一切都是新鲜而又令人手足无措的新课题。新生儿有哪些发育特点;新生儿该如何喂养、如何护理;如何进行早期培育;婴儿每个月的发育特点有哪些变化;婴幼儿的营养特点有哪些;如何进行早期培育;如何进行饮食指导;如何进行智力开发;如何培养孩子的良好习惯等都让初为父母者格外关心。因此,我们组织专家编写了这本《怀孕、胎教、育儿百科全书》,对所有望子成龙、望女成凤的父母们给予科学的指导,使每一个宝宝都能健康地成长,从而迈好人生的第一步。

奉献于读者面前的这本《怀孕、胎教、育儿百科全书》是以优生优育为主线,以确保婴幼儿的安全、健康、促进婴儿身心健全发育为宗旨的,是一部比较全面的医学科普读物。

《怀孕、胎教、育儿百科全书》第一大特点就是作者权威,由全国知名妇幼保健专家权威打造。第二大特点就是全面系统,从孕妇保健,到产妇护理、新生儿婴儿的护理保健、孕产妇婴幼儿的安全健康、饮食营养等方方面面的内容都做了详尽的介绍,内容极为丰富。第三大特点就是,科学、新知,是一本最科学,最前卫的孕产妇婴幼儿科学护理普及读物,汇集了诸多专家近几年的研究成果和专业精华。

这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、检索性和指导性,并按时间顺序安排全书的编写内容,以便让年轻父母和婴幼儿工作者根据自己的需求去检索知识。它的另一个特点便是,除了在专业领域内的一流水平外,还有一个最值得向读者推荐的理由,即文字表达方式的通俗易懂,能有效地将原本晦涩的专业性知识,转化为惠泽大众的常识。相信广大的读者一定能够从这本百科式的全书中,得到许多实际的帮助和启示,它将成为你身边必备而忠实的良师益友。



目 录

第一篇 优生指导

第一节 遗传与优生 (1)

一、优生始于择偶 (1)

二、进行婚前体检 (3)

三、近亲结婚的危害 (4)

四、最佳婚育年龄 (5)

五、最佳怀孕时机 (6)

六、准确选择排卵期 (8)

七、父母血型与优生 (9)

八、影响胎儿智力的因素 (11)

九、父亲高龄对优生不利 (12)

十、遗传与优生的关系 (12)

十一、遗传与智力的关系 (13)

十二、遗传与疾病的关系 (13)

第二节 影响优生的因素 (14)

一、少生与优生 (14)

二、选择与优生 (14)

三、营养与优生 (15)

四、环境与优生 (15)

五、空气与优生 (16)

六、烟酒与优生 (17)

七、避孕措施与优生 (18)

第三节 不孕不育的治疗 (20)

一、男性不育的原因 (20)

二、女性不孕的原因 (20)

三、夫妻双方不孕的因素 (21)

四、不孕症的治疗 (22)

五、不孕症的预防与康复 (24)

第二篇 孕前准备

第一节 孕前的心理准备 (28)

一、调整孕前心绪 (28)

二、和谐孕前心理 (28)

三、喜迎妊娠到来 (29)

第二节 孕前的生理准备 (29)

一、调适生理机能 (29)

二、最佳怀孕肾气 (29)

三、孕前生活安排 (30)

四、孕前锻炼方法 (30)

五、孕前需要治疗的疾病 (32)

六、孕前饮食与用药 (35)

第三节 孕前的物质准备 (37)

一、舒适的居室环境 (37)

二、适体的内衣 (37)

三、宽松的外衣 (38)

四、合适的鞋 (38)

五、胎教的工具 (38)



目 录





六、孕期理财	(38)	四、外国胎教	(76)
七、孕后的货币储备	(39)	第二节 胎教的可能性	(79)
第四节 孕前的营养方案	(39)	一、胎儿有受教育的生理基础	(79)
一、孕前饮食的基本原则	(39)	二、从实验看胎教	(87)
二、适合不同准孕妇的食谱	(43)		
三、最佳怀孕情绪	(48)		

第三篇 受孕成胎

第一节 了解受孕的真相	(50)
一、受孕的条件	(50)
二、女性排卵过程	(51)
三、受孕成胎的生理过程	(52)
四、受孕的过程	(54)
五、怀孕的判断依据	(54)
六、怀孕的判断方法	(55)
第二节 胎儿的形成与发育	(56)
一、1个月胎儿的模样	(56)
二、2个月胎儿的模样	(56)
三、3个月胎儿的模样	(56)
四、4个月胎儿的模样	(57)
五、5个月胎儿的模样	(57)
六、6个月胎儿的模样	(57)
七、7个月胎儿的模样	(58)
八、8个月胎儿的模样	(58)
九、9个月胎儿的模样	(58)
十、10个月胎儿的模样	(58)

第四篇 胎教知识

第一节 胎教的理论依据	(60)
一、胎教概述	(60)
二、古代胎教	(68)
三、现代胎教	(74)

第一节 孕第1个月的胎教	(90)
一、日常生活安排	(90)
二、胎教方案	(95)
三、专家提醒	(95)
第二节 孕第2个月的胎教	(97)
一、日常生活安排	(97)
二、胎教方案	(101)
三、专家提醒	(104)
第三节 孕第3个月的胎教	(105)
一、日常生活安排	(106)
二、胎教方案	(109)
三、专家提醒	(113)
第四节 孕第4个月的胎教	(114)
一、日常生活安排	(115)
二、胎教方案	(121)
三、专家提醒	(123)
第五节 孕第5个月的胎教	(126)
一、日常生活安排	(126)
二、胎教方案	(129)
三、专家提醒	(131)
第六节 孕第6个月的胎教	(132)
一、丈夫需要做的事	(133)
二、胎教方案	(133)
三、专家提醒	(136)
第七节 孕第7个月的胎教	(137)
一、日常生活安排	(137)
二、胎教方案	(139)





三、专家提醒	(144)
第八节 孕第8个月的胎教	(146)
一、日常生活安排	(146)
二、胎教方案	(151)
三、专家提醒	(153)
第九节 孕第9个月的胎教	(154)
一、日常生活安排	(154)
二、胎教方案	(157)
三、专家提醒	(158)
第十节 孕第10个月的胎教	(159)
一、日常生活安排	(159)
二、胎教方案	(163)
三、专家提醒	(163)
第六篇 孕妇的护理	
第一节 胎儿与母体的变化	(165)
一、0~3周(1个月)	(165)
二、4~7周(2个月)	(165)
三、8~11周(3个月)	(166)
四、12~15周(4个月)	(166)
五、16~19周(5个月)	(167)
六、20~23周(6个月)	(167)
七、24~27周(7个月)	(167)
八、28~31周(8个月)	(167)
九、32~35周(9个月)	(168)
十、36~39周(10个月)	(168)
第二节 孕期的日常护理	(168)
一、温馨的生活氛围	(168)
二、日常生活中的注意事项	(172)
三、孕期的正确姿势和动作	(176)
四、孕期的卫生与修饰打扮	(177)
第三节 孕妇的调养	(179)
一、孕期营养原则	(179)

二、孕期可选择的食物	(180)
三、孕期饮料的选择	(181)
四、孕早期膳食举例	(181)
五、孕中期膳食安排	(189)
六、孕晚期膳食安排	(198)

第七篇 轻松分娩

第一节 产前准备	(205)
一、准妈妈的准备	(205)
二、准爸爸的准备	(205)
三、为婴儿准备好用品	(206)
四、应为产妇准备的用品	(208)
第二节 轻松分娩	(208)
一、临近分娩的征兆	(208)
二、即将分娩的征兆	(209)
三、临产的征兆	(209)
四、住院注意事项	(210)
第三节 分娩的过程	(211)
一、分娩“三要素”	(211)
二、分娩中第1产程应了解的 事宜	(213)
三、分娩开始	(214)
四、分娩三部曲	(214)
第四节 分娩进行中的技巧运用	(219)
一、产程各时段中呼吸技巧的 运用	(219)
二、短促呼吸的运用	(219)
三、减缓疼痛的秘诀	(220)
四、分娩中巧用力	(221)
五、各辅助动作的运用	(223)
第五节 分娩方式的选择	(223)
一、自然分娩	(223)



目 录





二、无痛分娩	(223)
三、特殊分娩	(224)
四、剖宫产	(225)

181 新编高中数学五

第八篇 产妇的护理

第一节 产时的护理方案

(227)

一、分娩征兆	(227)
二、何时住院	(228)
三、选择分娩方式	(228)
四、决定分娩进程的因素	(229)
五、各产程中的护理建议	(230)

第二节 产后的身体变化

(241)

一、腹部肌肉	(241)
二、子宫	(242)
三、产后痛	(242)
四、骨盆肌肉	(242)
五、膀胱	(243)
六、会阴	(243)
七、胸部	(244)
八、姿势	(245)

第三节 产后的调养

(246)

一、产后调养的概念	(246)
二、月子里调养的内容	(246)
三、月子里调养的条件	(247)
四、产后心理调适	(247)
五、分娩后会阴的护理	(249)
六、侧切产妇的注意事项	(249)
七、剖宫产产妇的注意事项	(250)
八、谨防月子病	(251)
九、如何避免背部疼痛	(251)
十、如何控制背痛	(252)
十一、月子里的饮食安排	(253)
十二、产后营养的摄取	(255)

十三、乳母的营养食谱	(261)
十四、产后第1个月的生活安排	(261)
.....	(287)

十五、产后洗浴	(290)
十六、产妇的衣着有讲究	(292)
十七、如何探望产妇	(293)
十八、产后健康检查	(293)
十九、产后性生活与避孕	(296)

第四节 产后异常的护理

(297)

一、产后贫血	(297)
二、产后尿失禁	(298)
三、会阴伤口感染	(299)
四、产后伤口疼痛	(301)
五、静脉曲张	(302)
六、头痛	(303)
七、妊娠高血压综合征后遗症	(303)
八、产后脱发	(304)
九、泌乳与乳腺	(304)
十、乳头皲裂与乳腺炎	(305)
十一、催乳与回乳	(306)
十二、腋下肿块	(308)
十三、腹部硬块	(309)

第五节 产后的疾病防治

(309)

一、产后外阴发炎的防治	(309)
二、产后手脚麻木、疼痛的	(309)
处理	(309)
三、产后心力衰竭的预防	(310)
四、产妇脑卒中的防治	(310)
五、产后应留意妊娠中毒症	(311)
六、产后便秘的防治	(311)
七、产后感冒的防治	(312)
八、产后中暑的防治	(312)
九、产后血虚发热的防治	(313)
十、产后血淤发热的防治	(313)



十一、产后产妇足跟痛的防治	313
十二、产后肛裂及预防	314
十三、子宫复原不全及防治	315
十四、产后子宫脱垂的原因	316
十五、产后腹痛的防治	316
十六、产后流血不止的防治	317
第六节 产后常见病的食疗	318
一、产褥感染	318
二、晚期产后出血	320
三、子宫复旧不全	321
四、产褥中暑	323
五、产后尿潴留	324
六、产褥期乳腺炎	325
七、产后子宫脱垂	326

第九篇 婴儿的发育特点

第一节 0~1个月婴儿的发育特点	329
一、生长发育指标	329
二、新生儿的大便	329
三、新生儿一日尿量	330
四、新生儿的正常体温	330
五、新生儿的睡眠	330
六、新生儿的视觉	330
七、新生儿的听觉	330
八、新生儿的触觉	331
九、新生儿的味觉和嗅觉	331
十、新生儿的运动能力	331
十一、新生儿与成人的沟通	331

第二节 1~2个月婴儿的发育特点	332
一、身体发育	332
二、动作发育	332

三、感觉发育	332
四、睡眠	333
五、心理发育	333

第三节 2~3个月婴儿的发育特点	334
------------------	-----

一、身体发育	334
二、动作发育	334
三、语言发育	334
四、感觉发育	334
五、睡眠	335
六、心理发育	335

第四节 3~4个月婴儿的发育特点	335
------------------	-----

一、身体发育	335
二、动作发育	335
三、语言发育	336
四、感觉发育	336
五、睡眠	336
六、心理发育	336

第五节 4~5个月婴儿的发育特点	336
------------------	-----

一、身体发育	336
二、动作发育	337
三、牙齿萌发	337
四、语言发育	337
五、感觉发育	337
六、睡眠	337
七、心理发育	337

第六节 5~6个月婴儿的发育特点	337
------------------	-----

一、身体发育	337
二、动作发育	338
三、感觉发育	338
四、睡眠	338



目 录





五、心理发育	(338)
第七节 6~7个月婴儿的发育特点	(338)
一、身体发育	(339)
二、动作发育	(339)
三、语言发育	(339)
四、感觉发育	(339)
五、睡眠	(339)
六、心理发育	(339)
第八节 7~8个月婴儿的发育特点	(340)
一、身体发育	(340)
二、动作发育	(340)
三、语言发育	(340)
四、睡眠	(340)
五、心理发育	(341)
第九节 8~9个月婴儿的发育特点	(341)
一、身体发育	(341)
二、动作发育	(341)
三、语言发育	(341)
四、睡眠	(342)
五、心理发育	(342)
第十节 9~10个月婴儿的发育特点	(342)
一、身体发育	(342)
二、动作发育	(343)
三、语言发育	(343)
四、睡眠	(343)
五、心理发育	(343)
第十一节 10~11个月婴儿的发育特点	(344)
一、身体发育	(344)
二、动作发育	(344)

三、语言发育	(344)
四、睡眠	(344)
五、心理发育	(344)
第十二节 11~12个月婴儿的发育特点	(345)
一、身体发育	(345)
二、动作发育	(345)
三、语言发育	(346)
四、睡眠	(346)
五、心理发育	(346)

第十篇 婴儿的科学喂养

第一节 0~1个月婴儿的喂养	(347)
一、母乳喂养的趋势	(347)
二、新生儿喂养特点	(347)
三、母乳喂养很重要	(348)
四、母乳喂养的要领	(349)
五、不宜母乳喂养的母亲	(352)
六、哺乳需注意的问题	(352)
七、影响母乳分泌的因素	(353)
八、母乳不足的表现	(354)
九、喂哺中母亲的正确姿势	(354)
十、怎样知道孩子是否吃饱	(354)
十一、母乳不足时的喂养方法	(354)
十二、母亲上班不能哺乳怎么办	(355)
十三、煮鲜奶的方法	(355)
十四、给婴儿喂奶的最佳时间	(355)
十五、掌握喂奶次数	(355)
十六、母乳喂养的误区	(356)
十七、哺乳准备——乳房护理	(357)
十八、奶胀的处理方法	(359)
十九、双胞胎的喂养	(359)



二十、人工喂养要补充水分	(360)	三、婴儿食品的制作	(375)
二十一、婴儿对维生素的需求	(360)	四、怎样用奶粉配制奶	(375)
二十二、早产儿的喂养方法	(362)	五、婴儿喂养误区	(376)
第二节 1~2个月婴儿的喂养	(362)	六、婴儿不宜吃蜂蜜	(376)
一、2个月婴儿的喂养特点	(362)	第六节 5~6个月婴儿的喂养	(377)
二、腹泻时的喂养	(363)	一、6个月婴儿的喂养特点	(377)
三、乳母的饮食	(363)	二、开始断奶及过渡方法	(377)
四、哺乳母亲要多休息	(364)	三、小食品制作方法	(377)
五、按需喂哺不宜一哭就喂	(364)	四、一日饮食安排	(378)
六、漾奶和吐奶	(365)	五、嘴对嘴喂食不卫生	(378)
七、防止宝宝吐奶	(365)	六、半岁以内不宜多饮果汁	(378)
八、奶瓶奶嘴的采买与使用要领	(366)	七、婴儿不宜喝豆奶	(379)
九、奶水不足的情况下,怎样给 宝宝加奶粉	(367)	八、给孩子添加辅食应注意的问题	(379)
第三节 2~3个月婴儿的喂养	(367)	九、宝宝每日需要多少热量	(379)
一、3个月婴儿的喂养特点	(367)	十、宝宝饮水要科学	(380)
二、为婴儿加喂辅食	(367)	十一、宝宝的食物不要太咸	(380)
三、婴儿大脑发育的营养保证	(368)	第七节 6~7个月婴儿的喂养	(381)
四、微量元素的补充方法	(368)	一、7个月婴儿的喂养特点	(381)
五、有利于保护婴儿眼睛的食物	(371)	二、婴儿的主要消化特点	(381)
六、为什么孩子突然不爱吃牛奶	(371)	三、不宜给婴儿断奶的情况	(382)
七、婴儿拒哺的原因	(372)	四、乳母月经来潮时的哺乳	(382)
第四节 3~4个月婴儿的喂养	(372)	第八节 7~8个月婴儿的喂养	(383)
一、4个月婴儿的喂养特点	(372)	一、8个月婴儿的喂养特点	(383)
二、辅食的制作方法	(373)	二、婴儿断奶后的饮食	(383)
三、牛奶忌与钙粉同哺	(373)	三、婴儿贪食的原因	(384)
四、如何添加蛋黄	(373)	四、婴儿小食品制作	(384)
五、乳母应多吃健脑食品	(374)	五、给孩子吃什么	(384)
六、孩子发烧不爱吃奶的解决方案	(374)	六、适合8~12个月宝宝的套餐	(385)
第五节 4~5个月婴儿的喂养	(374)	第九节 8~9个月婴儿的喂养	(386)
一、5个月婴儿的喂养特点	(374)	一、9个月婴儿的喂养特点	(386)
二、婴儿夜啼的乳母饮食	(375)	二、断奶后婴儿的喂养	(386)
		三、米、面食品搭配喂养	(387)



目 录





四、补钙误区	(387)	一、1岁幼儿的喂养特点	(399)
五、婴儿小食品制作	(387)	二、婴儿膳食的制作方法	(400)
六、上桌吃饭	(388)	三、合理的营养配备	(400)
七、含乳饮料和奶的营养比较	(388)	四、保证婴儿食品营养的方法	(401)
八、蛋黄和菠菜是补血佳品吗	(388)	五、开始训练婴儿吃“硬”食	(401)
九、吃水果多多益善吗	(389)	六、分餐是科学的饮食方式	(401)
十、适量吃赖氨酸食品宝宝长得快	(389)	七、周岁宝宝饮食指南	(402)
第十节 9~10个月婴儿的喂养	(390)	八、宝宝吃饭不专心时怎么办	(402)
一、10个月婴儿的喂养特点	(390)	九、离乳后期宝宝的食谱	(403)
二、强化食品的选择	(390)	十一篇 婴儿的日常护理	
三、食用山楂食疗	(390)	第一节 0~1个月婴儿的护理	(404)
四、要分清是纯酸奶还是乳酸饮料	(391)	一、给新生儿洗澡	(404)
五、妈妈使用的辅食器	(391)	二、调整夜哭的睡眠	(404)
六、不能在断奶后断掉一切乳品	(391)	三、良好的睡眠环境	(404)
七、饮食绝招	(392)	四、新生儿睡觉不要捆	(405)
八、断奶要诀	(392)	五、新生儿脐带的护理	(405)
九、断奶对宝宝和妈妈的健康作用	(394)	六、新生宝宝居室的布置	(405)
十、怎样喂养断奶的宝宝	(394)	七、用科学方式抱新生宝宝	(406)
第十一节 10~11个月婴儿的喂养	(395)	八、新生宝宝睡觉能用枕头吗	(407)
一、11个月婴儿的喂养特点	(395)	九、婴儿睡姿优劣	(407)
二、含铁较高食品的制作	(396)	十、选择睡姿要注意	(409)
三、含钙较高食品的制作	(396)	十一、新生宝宝的内衣	(409)
四、婴儿小食品制作	(396)	十二、宝宝的内衣买回来就要洗	(410)
五、婴儿忌食什么	(397)	第二节 1~2个月婴儿的护理	(411)
六、一日食谱	(397)	一、剪指甲	(411)
七、学做几种果汁	(397)	二、防窒息	(411)
八、宝宝难喂怎么办	(398)	三、换尿布	(411)
第十二节 11~12个月婴儿的喂养		四、良好的睡眠习惯	(412)
		五、良好的排便习惯	(412)
		六、孩子哭有原因	(413)



七、宝宝要多晒太阳	(413)
八、茶水喂药的坏处	(413)
九、电风扇不能直吹婴儿	(413)
十、新生宝宝的保暖要求	(414)
十一、新生儿宝宝发出的信息	(416)
十二、哄宝宝睡觉的错误做法 ...	(417)
第三节 2~3个月婴儿的护理 ...	(419)
一、给宝宝按摩	(419)
二、妈妈应多抚摸孩子	(419)
三、给婴儿穿脱衣服	(420)
四、给婴儿洗脸	(420)
五、不要给孩子戴手套	(420)
六、预防孩子睡偏了头	(420)
七、宝宝需要剃胎毛吗	(421)
八、夏天宝宝尿布使用6忌	(421)
九、在宝宝的摇篮旁放玩具	(422)
第四节 3~4个月婴儿的护理 ...	(424)
一、适合婴儿的床	(424)
二、宝宝在4个月时就已生嫉妒心	(424)
三、不愉快的家庭生活可导致宝宝 偏头痛	(424)
四、适合4~6个月宝宝的玩具 ...	(424)
五、宝宝听力正常吗	(425)
六、摇荡婴儿是很危险的	(426)
第五节 4~5个月婴儿的护理 ...	(427)
一、注意预防臀红	(427)
二、不要强制孩子不哭	(427)
三、帮宝宝擤鼻涕	(427)
四、为什么婴儿会流口水	(427)
五、孩子不能常吃小中药	(428)
六、孩子吵夜怎么办	(428)
七、新生宝宝头发稀怎么办	(428)
八、清洗宝宝的妙招	(429)

第六节 5~6个月婴儿的护理 ...	(431)
一、磨牙床	(431)
二、长牙后的护理	(431)
三、坐婴儿车	(431)
四、知道认生	(432)
五、你能认识宝宝的体态语言吗	(432)
六、当宝宝发生意外时	(433)
七、宝宝依恋种种	(434)
八、应注意教新生宝宝说话的误区	(436)
第七节 6~7个月婴儿的护理 ...	(438)
一、乳牙萌出前	(438)
二、怎样对待离不开妈妈的宝宝	(438)
三、7~9个月宝宝的社交本能 ...	(441)
四、7个月的女婴乳房凸出,这是 病吗	(441)
五、正确照料宝宝的对策	(441)
第八节 7~8个月婴儿的护理 ...	(443)
一、用洗发液类物品时应注意 ...	(443)
二、要注意孩子的眼睛	(443)
三、孩子大便干燥时的护理	(443)
四、使孩子睡得好的方法	(444)
五、防止意外事故	(444)
六、不要给孩子盖厚被	(444)
七、不要给孩子穿得太暖	(444)
八、宝宝都是不同的	(444)
九、判断婴儿呼吸增快的方法 ...	(445)
十、肺炎和气管炎的鉴别方法 ...	(445)
十一、不宜用果汁给宝宝喂药 ...	(446)
第九节 8~9个月婴儿的护理 ...	(446)
一、室内安全看护	(446)
二、坐便盆的注意事项	(447)



目 录





三、婴儿勃起是自然反应	(447)
四、婴幼儿爽身粉	(447)
五、怎样让宝宝不缺锌	(449)
六、补锌也有不利因素	(450)
七、宝宝趴着睡觉好处多	(451)
八、宝宝的呼吸需要监护	(452)
第十节 9~10个月婴儿的护理 ..	(453)
一、孩子的睡眠	(453)
二、培养良好的生活习惯	(454)
三、打针是否比吃药好	(454)
四、护理不当造成宝宝窒息	(454)
五、食品造成窒息	(455)
六、玩具造成窒息	(455)
七、爸爸妈妈谁对孩子的影响大 ..	(456)
八、宝宝为什么老“瞌睡”	(457)
第十一节 10~11个月婴儿的护理 ..	(457)
一、婴儿不能看电视	(457)

二、宝宝不要过度活动	(457)
三、宝宝烫伤怎么办	(458)
四、头部受伤急救	(458)
五、孩子摔地会得脑震荡吗	(459)
六、婴儿磕碰脑袋后	(459)
七、宝宝误饮、误食后	(460)
八、给宝宝滴耳药	(460)
九、正确涂眼药膏	(460)
十、给宝宝滴鼻药	(461)
十一、滴眼药的方法	(461)
第十二节 11~12月婴儿的护理 ..	(461)
一、1岁前的婴儿喝点什么好	(461)
二、孩子肝偏大是不是病	(462)
三、周岁还不开口讲话是异常吗 ..	(462)
四、周岁生活怎样安排	(462)
五、宝宝冬日起居要领	(463)



第一篇

优孕指导



第一节 遗传与优生



一、优生始于择偶

随着人们对优生学认识的深化,对配偶的选择已不局限于品貌端庄、身体健康,而是更加重视遗传素质和其他的因素。因为择偶不仅仅是男女的结合,个人的幸福问题,而是关系到后代的素质和民族的强盛。所以说,青年男女选择对象是很需要有科学性的。



那么选择什么样的配偶才好呢?当然每个人都有自己的选择标准,从优生的角

度,科学地择偶,对后代的智能、体格等各方面会更加有利。希望广大青年朋友们能从以下几个方面考虑。

1. 家庭史

如果父母双方或一方有遗传病,那么他们的子女或部分子女就会遗传该遗传病,而且还会按遗传病的遗传规律一代一代地延续下去。比如,一个孕妇如果患了“先天性肌强直”,按照该病的遗传规律,到了第4代时就有10个人患此病,到了第5代就会增加到19个患者。有的人表面上看与正常人一样,但却带有遗传病的基因(隐性遗传),虽然本人不发病,但可以遗传给下一代,使其发病。因此青年男女在选择配偶时,不但要注意对方已经表现出来的遗传病基因症状,还要注意到遗传病携带者。可以通过观察对方家庭中是否有遗传病患者,或者双方本人通过医学诊断,如果是遗传病基因携带者,就不要选择。

2. 扩大择偶区域

过去由于人们对优生科学不够了解,思想比较愚昧,认为亲上加亲是最好的姻缘,

优孕指导





于是一个个狭窄的通婚圈造成了一幕幕的人间悲剧,实在让人触目惊心。

提示

据世界卫生组织调查证实,近亲结婚子女患智力低下、先天畸形和遗传性疾病的,要比非近亲结婚子女高 150 倍,近亲结婚子女的死亡率是 81%,而非近亲结婚子女的死亡率只有 24%。

所以说,在选择对象时要尽可能地扩大区域范围,可以跨县、跨市、跨省,甚至跨出国籍(当然这只能是少数人)。社会上曾流传说:“南方人与北方人结合所生的孩子聪明。”这种说法不无道理。优生理论认为:血缘关系越远的婚配,他们之间相同的致病基因越少,其后人患遗传病的可能性也很小。因此,他们所生的后代多数比较聪明且身体健康。

3. 无性病

有些性病如梅毒、淋病等不但对人体健康有害,而且直接影响后代健康,必须加以重视。例如:如果一方患梅毒病,婚后通过性生活就会传染给对方使其患病,当女性怀孕时,那么梅毒螺旋体就会通过胎盘侵入胎儿,造成流产、早产、死胎或出生后即患有先天性梅毒。还有,淋病会引起新生儿浓眼病,致使患儿失明。这就要求在择偶的时候,要尽量选择身体健康无性病的人为伴,这是一种行之有效的预防方法。

4. 取长补短

一个人的智慧与能力是与遗传有关的,因此选择配偶最好在智力和能力方面的差项中以不相同为好。比如:一位女性的文学水平较高,语言表达能力强,或擅长音乐、舞蹈;那么她就应该选择一位数学能力强,具有抽象的逻辑思维和分析思维能力的伴侣,

这样的互补比较好些。我们知道孩子的特点来自于父母的遗传,父母将自己各自的优秀基因遗传给后代,使其子代获得父母各自一半的优势会变得更加聪明。同时在胎儿期及出生后,父母还可以利用各自的所长,对胎儿和出生后的孩子施之以教育,岂不更好?此外我们每个人的外表特征也有所不同,有的美、有的丑、有的胖、有的瘦、有的高、有的矮、有的白、有的黑等,各自都存在着某些不足,那么选择配偶的时候也要全面比较一下优、缺点,尽量做到“取长补短”。

5. 优者配优

积极优生学认为,若优秀者与优秀者相婚配,会使后代一代更比一代强,从而培养出更优秀的人类个体。从古今中外的优秀家族的家族史中不难看出,如世界闻名的巴赫家庭 8 代 136 人中,就有 50 个男人是著名的音乐家。



我国南北朝著名的科学家祖冲之,他的儿子祖恒之、孙子祖皓都是机械发明家,又都是著名的天文学家和数学家。还有人发现年龄与后代智能有着很大关系,他们认为父亲年龄在 30 ~ 40 岁、孕妇的年龄在 25 ~ 29 岁时出生的孩子优秀者最多。

因此在基本条件都比较好的情况下,应在文学水平、数学能力、音乐、体育、观察能





力、逻辑思维等各种能力方面选择与自己同样优秀的配偶,才有可能生育出较自己更为优秀的后代。



二、进行婚前体检

婚前体格检查关系到我们每一个家庭的幸福,关系到后代的聪明、健康,是提高人口素质的一项重要工作。

早在1963年,欧美许多国家已经把婚前检查列入卫生系统而加以重视。日本则



通过法律规定:男女双方结婚时,必须互相交换健康证明方可成婚。我国医疗部门设有婚前检查门诊,履行结婚手续的男女双方本着自愿的原则进行体格检查。

1. 检查的好处

(1) 全面了解男女双方的健康状况

如果发现一方患病,可以及早治疗;如果发现妨碍婚育的遗传病,应劝阻不要结婚或不要生育;对有生理缺陷、影响婚后正常性生活者,可以用手术或药物治疗,以免婚后才发现,影响夫妇感情或造成家庭纠纷,使双方精神遭受痛苦。

此外,在婚前检查的同时,医生还可以对青年男女进行有关婚后性生活方面(性知识、计划生育、优生)的知识指导。上海某医

院曾为一社会性别为“男性者”做了矫治手术,恢复其生物学上的女性性别,结果婚后两年生了一个健康女婴。

(2) 有利于生育健康的后代

天下父母,谁不想生一个健康、聪明、活泼、可爱的孩子?尤其现在一对夫妇只生一个孩子就更是如此。但是有些问题在怀孕时很难知道,比如:夫妻一方是遗传病携带者,其本人不发病,但是所生的孩子就有可能发病。凡是这样的父母,通过婚前检查即可以查出,并根据这种遗传病的遗传规律和方式,估计子代发病率有多高,对男女双方进行指导,告诉本人应该怎么办。这样,就可以减少身体不健康或智力有问题的孩子出生,不但减少家庭和社会的负担,而且可以防止这些遗传病在家庭中延续,对我国民族兴旺发达有很大的好处。

2. 检查的主要内容

包括对男女双方疾病史的了解和进行系统的体格检查。

(1) 家族史

对三代以内直系、旁系亲属的健康情况的询问,尤其是遗传病、精神病和传染病史等。

(2) 血缘关系

了解是否近亲婚配,如果是则不可以结婚。

(3) 健康状况

患有心、肝、肺、肾病或高血压急性期,待病情痊愈后方可结婚。患有先天愚型、严重的精神病、麻风病、梅毒和红斑狼疮者应该禁止结婚。

(4) 生殖器官

判定是否有严重的生殖器官的畸形



优孕指导

