



主编 卓文

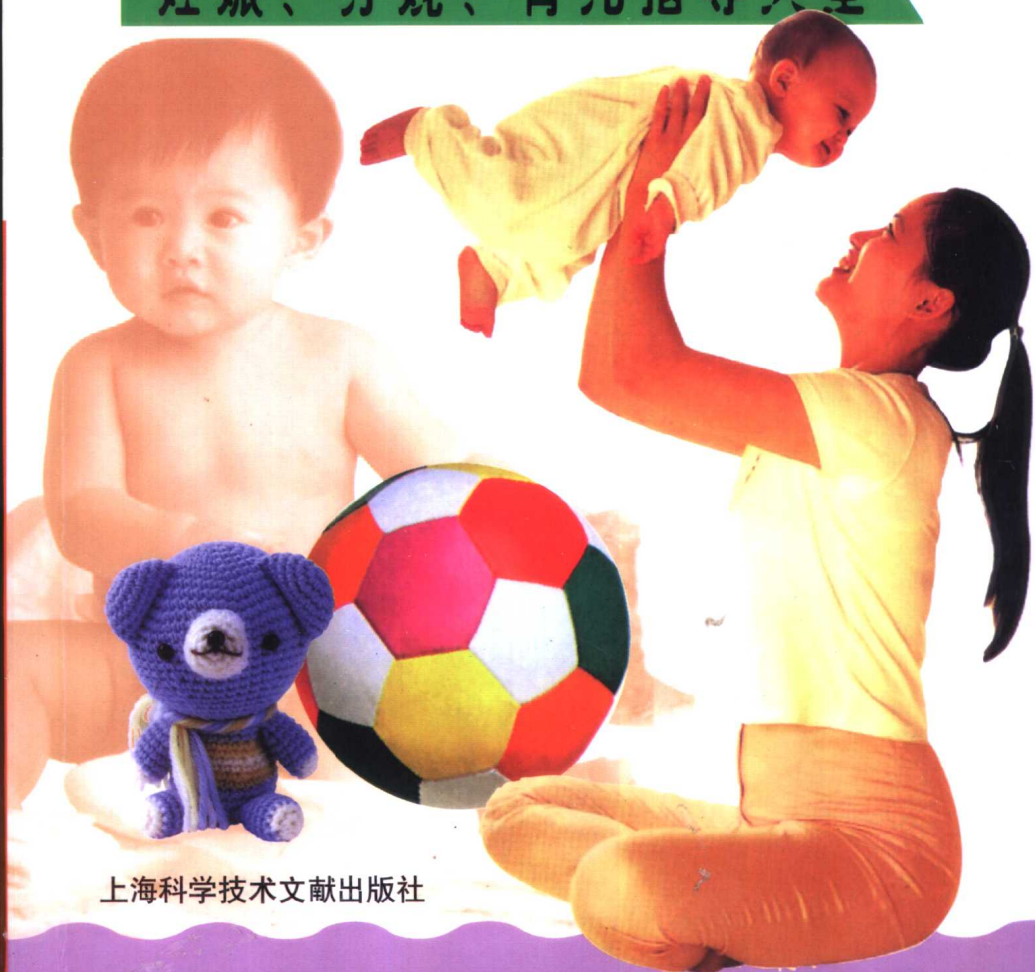
现代家庭幸福密码丛书

育

儿宝典



妊娠、分娩、育儿指导大全



上海科学技术文献出版社

现代家庭幸福密码丛书

育儿宝典

主编 卓文



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿宝典 / 卓文主编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2004. 5

(现代家庭幸福密码丛书)

ISBN 7-5439-2307-6

I. 育… II. 卓… III. ① 婴幼儿—哺育—基本知识 ② 婴幼儿—家庭教育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 022419 号

策 划: 卓越公司

责任编辑: 忻静芬

育 儿 宝 典

主 编: 卓 文

出版发行: 上海科学技术文献出版社 (上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市燕山印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 16.375

字 数: 411 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5439-2307-6/R·625

定 价: 22.00 元

总 序

家庭是社会的细胞，家庭的健康、幸福，关系着整个社会文明与人类的兴旺。有哪一位父母不希望自己的儿女聪明健康？哪一个儿女不希望自己的父母健康长寿？哪一位女士不希望自己的丈夫身强体壮？哪一个男士不希望自己的妻子美颜长驻……这套“现代家庭幸福密码”系列丛书正是根据现代家庭中人们的这一实际需要而策划编著的。

健康来自于日常的保健，而日常保健中最重要的 一点就是日常饮食。因此，本套丛书的第一个方面本着实用性强、简便易行、科学有效的原则，向每一位读者全面介绍生活中常见疾病的饮食疗法。其中包括：《小儿常见病饮食疗法》、《妇女常见病饮食疗法》、《中老年人常见病饮食疗法》、《一般常见病饮食疗法》和《日常生活保健方》5 个分册。每一分册均以浅显的文字，讲解了各饮食方的制作方法。为了让读者更加全面了解饮食方中各主料的功效及适用病症，各分册均详尽地介绍了各方中所有主料的药性及药用价值。

从指导家庭健康生活的角度考虑，本套系列丛书的第二个方面就新婚、育儿等相关的内容作了较为全面的阐述和指导。包括《新婚指南》和《育儿宝典》。为了丰富大家的生活，增添情趣，我们还介绍了喝茶与健康的相关知识，即《喝茶与健康》一书。

英国大作家叔本华说：“人类所能犯的最大错误就是拿健康来换取其他身外之物！”所以，健康应当引起我们的高度重视。我们相信这一套集科学性、实用性、收藏性于一身的丛书，定会使读者受益无穷。

本丛书在编写过程中难免出现一些错误，还望广大读者朋友提出宝贵的意见或建议，为了我们大家的健康，共同努力。

编者
2004年1月

前 言

社会的发展，民族的延续，便是生命不断繁衍的过程。新生命的诞生，不仅是夫妻爱的结晶，也是新的希望的开始。因此，做父母的都希望自己的孩子健康、聪明。然而优生并不意味着优育，先天的健全并不等于后天的优良。在照料孩子健康成长的同时，又要使他们受到良好的教育，于是年轻的父母们常感到紧张和束手无策。

本书根据婴幼儿生长发育的不同阶段，对内容进行了相应的分类，并且对不同阶段的孩子在发育特征、喂养、护理、保健及疾病的防治等方面可能遇到的问题进行了解答。另外，本书还对各个年龄段孩子智力开发中应该注意的问题、曾经存在的误区进行了说明。

育儿是一门科学，只有在实际过程中不断积累经验，灵活运用各种方法，才能轻松、愉快地养育下一代，达到优生优育的目的。由于水平有限，书中难免存在不足之处，希望广大读者不吝赐教，并提出宝贵的建议和意见。

联系网址：<http://www.china-ebooks.com>

编 者

2004年1月

目 录

第一章 生一个聪明健康的孩子	1
1. 什么叫遗传, 遗传对生育有什么影响.....	1
2. 怎样优生优育.....	2
3. 如何选择最佳的生育年龄和受孕季节.....	3
4. 怎么知道怀孕了.....	4
5. 如何确定胎儿的性别.....	5
6. 怎样计算预产期.....	5
7. 什么药物对胎儿明显有害.....	6
8. 孕妇必须用药怎么办.....	8
9. 孕妇患哪些病对胎儿有影响.....	9
10. 为什么不要盲目保胎.....	10
11. 胎儿的生长发育情况是怎样的.....	11
12. 怀孕后妇女子宫有哪些变化.....	17
13. 怀孕后妇女乳房有哪些变化.....	18
14. 怀孕后妇女阴道有哪些变化.....	19
15. 怀孕后妇女皮肤有哪些变化.....	19
16. 怀孕后妇女还有哪些变化.....	20
17. 怎样知道胎儿畸形.....	20
18. 孕妇何时能感到胎动.....	23
19. 为什么要定期做产前检查.....	24
20. 为什么孕妇要多食含铁食物, 哪些食物含铁丰富.....	26
21. 为什么孕妇需要增加钙, 哪些食物富含钙质.....	26

22. 适于孕妇营养补充的食物有哪些.....26
23. 孕妇的饮食习惯与胎儿出生后的口味有关吗.....27
24. 孕妇的衣着应注意些什么.....27
25. 孕妇穿什么样的衣服上班.....28
26. 孕妇应穿什么样的鞋.....29
27. 孕期怎样安排性生活.....30
28. 孕期性生活应注意些什么.....30
29. 性病对胎儿有什么影响.....31
30. 怀孕期间为什么不宜与小猫等动物接触.....32
31. X射线对胎儿有什么影响.....32
32. 孕妇应回避哪些工作及环境.....34
33. 孕妇可以使用电脑吗.....34
35. 妇女怀孕后还可以运动吗.....35
35. 妇女怀孕后心理有什么变化.....35
36. 孕妇为什么会发生水肿, 怎么治疗.....37
37. 孕妇为什么容易发生贫血, 怎样防治.....38
38. 什么叫习惯性流产, 能预防吗.....41
39. 胎位不正怎么办.....44
40. 怎样预防早产.....47
41. 怎样知道要临产了.....49
42. 什么是胎膜早破, 怎么办.....49
43. 如何确定住院分娩的时间.....50
44. 孕妇在住院前需要做哪些准备.....50
45. 剖腹产的孩子真的聪明吗.....51

第二章 迎接新生命的诞生.....53

1. 新生儿穿什么衣服舒适.....53
2. 新生儿用什么样的尿布最舒适.....54

3. 为何为新生儿准备一次性纸尿裤55
4. 传统的尿布与纸尿裤哪个更适宜新生儿56
5. 新生儿居室有什么要求56
6. 为新生儿准备什么样的床具57
7. 新生儿寝具准备些什么58
8. 新生儿洗澡用具有什么58
9. 新生儿哺乳要准备些什么59
10. 应该为新生儿准备哪些卫生护理用品60

第三章 新生儿期 61

一、发育特征 61

1. 什么是正常新生儿61
2. 什么是高危新生儿61
3. 正常新生儿的发育标准是什么62
4. 新生儿有视觉吗63
5. 新生儿有听觉吗64
6. 新生儿有味觉吗64
7. 新生儿具有哪些生理反射65
8. 什么是新生儿黄疸66
9. 新生儿的呼吸为什么不匀66
10. 新生儿体温为什么波动大67
11. 新生儿足内翻是畸形吗67
12. 新生儿脐带何时脱落67
13. 新生儿头顶的一层厚痂是怎么回事68
14. 新生儿每天要睡多长时间68

二、喂 养 69

1. 为什么倡导母乳喂养69
2. 新生儿何时开始吃奶好69

3. 为什么要珍惜初乳70
 4. 母乳分泌旺期是什么时候70
 5. 怎样判断母乳是否充足, 不足的
原因是什么, 怎么办71
 6. 怎样知道新生儿是否吃饱了72
 7. 要不要固定时间喂奶72
 8. 给新生儿喂奶前应注意些什么73
 9. 喂奶采取什么样的姿势好, 应注意什么73
 10. 如何将吸食中的婴儿从乳房移开74
 11. 怎样混合喂养75
 12. 人工喂养应注意什么75
 13. 为新生儿选什么奶粉好,
如何调配牛奶、奶粉76
 14. 新生儿奶粉浓度越大越好吗77
 15. 牛奶煮多长时间好77
 16. 人工喂养奶汁的温度应如何把握78
 17. 如何选择奶瓶并正确使用78
 18. 怎样给新生儿喂水79
 19. 新生儿期要不要加服鱼肝油79
 20. 早产儿的喂养要注意些什么80
- 三、护理与保健80
1. 孩子的奶瓶等用具怎样消毒,
何时才可以不再消毒80
 2. 怎样为新生儿穿衣服81
 3. 怎样为新生儿脱衣服82
 4. 怎样抱新生儿才安全83
 5. 什么时候换尿布84
 6. 换尿布应选什么地方为宜84

7. 怎样正确换尿布84
8. 如何更换纸尿布85
9. 多长时间给孩子换一次纸尿布, 何时换86
10. 棉布尿布如何更换87
11. 尿布怎样洗涤才卫生、干净87
12. 怎样观察新生儿的大小便88
13. 怎样给新生儿洗澡88
14. 女婴如何清洁外阴部90
15. 男婴如何清洁外阴部90
16. 如何除掉新生儿头上的“胎垢”91
17. 怎样给新生儿一个卫生的环境91
18. 如何护理婴儿的头发92
19. 如何护理新生儿的皮肤、口腔、
鼻子、耳朵和眼睛92
20. 如何护理婴儿的指甲93
21. 怎样护理新生儿脐部94
22. 新生儿需要空气浴吗94
23. 怎样给新生儿喂药95
24. 新生儿要不要睡枕头96
25. 新生儿采取什么睡姿好96
26. 新生儿睡眠不安怎么办97
27. 新生儿哭闹不安怎么办97
28. 新生儿鼻子不通气怎么办98
29. 女婴阴道流血为何不必见怪98
30. 新生儿为何会乳房肿大99
31. 新生儿“马牙”是怎么回事99
32. 新生儿为什么不能捂100
33. 如何防止新生儿意外事故的发生101

四、疾病的防治	102
1. 什么是新生儿病理性黄疸, 有几种	102
2. 如何防治新生儿脓疱病	103
3. 什么是新生儿败血症	104
4. 新生儿败血症如何预防	104
5. 如何预防新生儿破伤风	104
6. 什么是新生儿溶血病	105
7. 怎样确定新生儿患了皮疹	105
8. 新生儿尿布皮炎怎么处理	106
9. 尿布疹是如何形成的, 怎么预防	107
10. 什么是新生儿硬肿症, 如何护理	108
11. 新生儿如何预防感染	109
12. 新生儿得了肺炎怎么办	109
13. 新生儿呼吸异常有何表现	110
14. 新生儿突然憋气怎么办	111
15. 新生儿发热常有哪些原因, 怎样护理	111
16. 新生儿抽风是怎么回事	112
17. 什么是新生儿漾奶, 与呕吐有什么区别	113
18. 新生儿腹泻是怎么回事	113
19. 新生儿得了脐炎应怎样护理	114
20. 新生儿得了脐疝怎么办	114
21. 什么是新生儿腹股沟斜疝	115
22. 新生儿斜颈怎么办	115
23. 鹅口疮如何防治	116
24. 怎样防止新生儿结膜炎的发生	117
25. 新生儿易患有哪些耳病	117
26. 怎样早期发现新生儿耳聋	118
27. 什么是新生儿青记、红斑、血管瘤	118

28. 哪些疾病会影响新生儿智力	119
29. 新生儿不宜使用哪些药物	120
30. 有的孩子身上为什么会有怪味	120
31. 为什么要给新生儿接种卡介苗	121
32. 为什么要给新生儿接种乙肝疫苗	121
第四章 1~3 个月婴儿	123
一、发育特征	123
1. 1~3 个月婴儿的体重有多少	123
2. 1~3 个月婴儿的身长有多少	123
3. 小儿的头、胸围如何测量	124
4. 1~3 个月婴儿对声音有什么反应	124
5. 1~3 个月婴儿视觉有什么特点	125
6. 1~3 个月婴儿有哪些活动	125
7. 小儿前囟能触摸吗	126
8. 小儿后囟何时闭合	126
9. 1~3 个月婴儿睡眠时间多长合适	126
10. 小儿腿弯是缺钙吗	127
二、喂 养	127
1. 1~3 个月的婴儿多长时间喂一次奶合适	127
2. 夜间可以停喂奶吗	127
3. 可以给小儿加喂果汁吗	128
4. 可以给小儿加喂菜汤吗	128
5. 人工喂养的小儿为什么要喝水	128
6. 如何给小儿补充水分	129
7. 婴儿拒绝喝牛奶、奶粉等代乳品怎么办	129
8. 母乳依旧不足, 婴儿又拒食奶粉, 可以断奶吗	129

9. 如何为 1~3 个月的婴儿配制辅食129
10. 婴儿哭闹一定是饿吗130
11. 怎样加喂鱼肝油131
12. 哺乳时常遇到哪些情况131
- 三、护理与保健133
1. 怎样为 1~3 个月的婴儿布置环境133
2. 婴儿为什么要穿衣戴帽133
3. 婴儿为什么要用睡袋134
4. 为什么使用纸尿裤或尿不湿小儿更易尿床134
5. 婴儿要不要抱, 为什么135
6. 婴儿为什么要常洗澡136
7. 什么情况下不能给婴儿洗澡, 怎么办136
8. 婴儿也需要到户外锻炼吗136
9. 怎样为婴儿清洁口腔137
10. 婴儿要不要玩玩具138
11. 如何防止婴儿睡偏头138
12. 婴儿不裹下肢会不会长成“罗圈腿”139
13. 怎样给婴儿剪指甲139
14. 如何给婴儿悬挂玩具才能防止斜视的发生139
- 四、疾病的防治140
1. 婴儿便秘怎么办140
2. 如何早发现婴儿先天性髋关节脱位140
3. 婴儿患了湿疹怎么办141
4. 痱子是怎样产生的, 如何防治142
5. 影响婴儿听力的高危因素有哪些143
6. 婴儿为什么要口服小儿麻痹糖丸143
7. 婴儿为什么要注射百白破预防针144
8. 打完预防针常会出现哪些反应, 怎么处理145

9. 常用的疫苗有哪几种, 可预防什么传染病	146
10. 什么情况下不能打预防针	148
第五章 4~6个月婴儿	149
一、发育特征	149
1. 4~6个月婴儿的体重有多少	149
2. 4~6个月婴儿的身长有多少	149
3. 4~6个月婴儿行为有何特点	150
4. 婴儿什么时候出牙	150
5. 婴儿的前囟什么时候闭合	151
6. 为什么婴儿爱吮手指	151
7. 怎样才能保证婴儿足够的睡眠	151
8. 为什么婴儿口水会增多	152
二、喂 养	152
1. 为什么此阶段必须加喂辅食	152
2. 喂辅食应掌握什么原则	153
3. 四个月以后的婴儿应添加什么辅助食物	153
4. 添加辅食应注意些什么	154
5. 为什么说蛋黄是婴儿的良好食物	156
6. 如何给婴儿添加水果类食品	156
7. 鱼肝油要吃到几岁合适	157
8. 为什么不要滥用鱼肝油	158
三、护理与保健	158
1. 4~6个月婴儿需要什么样的环境	158
2. 4~6个月婴儿穿什么衣服	159
3. 为什么要给婴儿做体操	161
4. 怎样给婴儿做干布摩擦锻炼	163
5. 用婴儿车应注意什么	163

6. 钙粉为什么不能与牛奶同服164
7. 为什么半岁以内的婴儿不易患病164
- 四、疾病的防治164
1. 什么是佝偻病164
2. 维生素 D 为什么能预防佝偻病165
3. 怎样预防佝偻病165
4. 维生素 A 过量中毒有何表现166
5. 维生素 D 中毒有何表现166
6. 如何预防婴儿缺锌167
7. 怎样给孩子补锌168
8. 小儿发烧时如何补养饮食169
9. 为什么小儿高热易抽风169
10. 使用解热药应掌握哪些原则170
11. 孩子发烧时为什么要保护眼睛171
12. 婴儿为什么容易发生腹泻171
13. 什么是生理性腹泻172
14. 什么是饥饿性腹泻172
15. 什么是过食性腹泻173
16. 如何预防婴儿腹泻174
17. 为什么要警惕小儿肠套叠175
18. 小儿隐睾是怎么回事, 不治有何害处176
19. 小儿得了疝气怎么办177

第六章 7~9 个月婴儿 178

- 一、发育特征178
1. 7~9 个月婴儿的体重有多少178
2. 7~9 个月婴儿的身长有多少178
3. 7~9 个月婴儿神经精神系统发育有何特点179

4. 孩子不爱发声怎么办	180
5. 为什么婴儿爱揪衣服、抓头发	180
6. 7~9个月婴儿有哪些智力特点	181
7. 不会爬的婴儿是否算异常	181
8. 经常让孩子咀嚼固体食物有何益处	182
9. 小儿“O”形腿是经常站着造成的吗	182
二、喂 养	183
1. 怎样让婴儿度过断奶过渡期	183
2. 婴儿长牙时吃什么好	183
3. 婴儿多食蛋白食物好吗	184
4. 怎样为7~9个月的婴儿制作素菜类食品	184
5. 怎样为婴儿制作肉类食品	186
6. 如何制作谷类食品	187
7. 鸡蛋应该怎样吃	188
8. 7~9个月的婴儿怎样吃鱼	189
9. 为什么鱼的营养比肉类好	189
10. 马铃薯怎么吃好	190
11. 怎样为婴儿添加间食	190
12. 小儿常吃菠菜好吗	190
三、护理与保健	191
1. 小儿食欲不振怎么办	191
2. 怎样培养孩子良好的饮食习惯	192
3. 为什么要培养孩子单独睡眠的习惯	192
4. 孩子爱往嘴里放东西怎么办	193
5. 孩子为什么爱咬人	193
6. 多带孩子外出活动有何好处	194
7. 怎样进行日光浴	194
8. 昆虫进入小儿外耳道怎么办	196