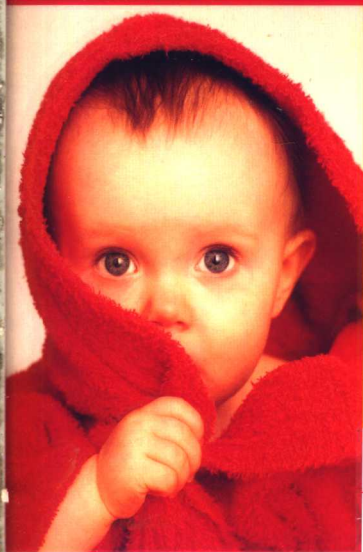


生儿 · 养儿 · 育儿



必读

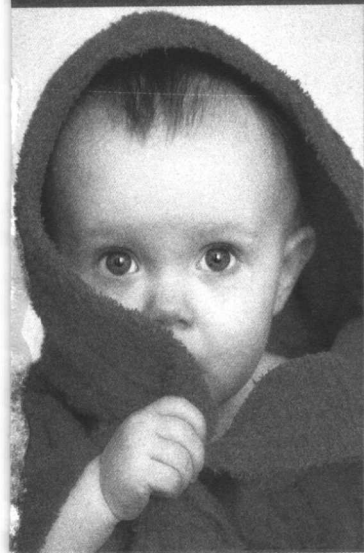
SHENGER · YANGER · YUER BIDU

名专家养儿育儿指导

◆ 金马 戴淑凤 主编

- ◎ 你想拥有健康活泼的孩子吗？
- ◎ 你想孩子聪明、快乐、幸福吗？
- ◎ 你想孩子性格健全、志向远大吗？
- ◎ 你知道如何对孩子进行智力、音乐、舞蹈、绘画能力启蒙吗？

生儿 · 养儿 · 育儿



必读

SHENGER · YANGER · YUER BIDU

名专家养儿育儿指导

◆ 金马 戴淑凤 主编

中国妇女出版社

图书在版目(CIP)数据

生儿·养儿·育儿必读 / 金马, 戴淑凤主编. —北京: 中国妇女出版社, 2004, 4

(妈妈宝宝精品书系)

ISBN 7-80131-971-0

I. 生… II. ①金…②戴… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②婴幼儿-哺育-基本知识③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 023407 号

生儿·养儿·育儿必读

主编: 金 马、戴淑凤

策划编辑: 周 俭、何悦敏

责任编辑: 一编部

装帧设计: 吴晓莉

出版发行: 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.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京才智印刷厂

开本: 850×1168 1/32

印张: 18

字数: 440 千字

版次: 2004 年 5 月第 1 版

印次: 2004 年 5 月第 1 次

印数: 1-6000 册

书号: ISBN7-80131-971-0/R·109

定价: 28.00 元

版权所有 违者必究 (如有印装错误, 请与发行部联系。)

-
- ⊙你想拥有健康活泼的孩子吗？
 - ⊙你想孩子聪明、快乐、幸福吗？
 - ⊙你想孩子性格健全、志向远大吗？
 - ⊙你知道如何对孩子进行智力、音乐、舞蹈、绘画能力启蒙吗？

目 录

一、怀孕前的准备

什么年龄做父母好	(2)
哪个季节适宜怀孕	(3)
怎样选择受孕时机	(3)
孕前要有哪些营养储备	(5)
怎样安排孕前生活	(6)
哪些情况不宜怀孕	(7)
哪些夫妻不宜生育	(7)
哪些情况需调离工作	(8)
受孕时要注意哪些问题	(8)
夫妻双方为什么要特别注意周围环境的安全	(9)
孕前和孕期为什么不要吸烟、饮酒和饲养小动物	(10)

遗传是怎么回事	(12)
遗传的信使——染色体	(12)
父母血型的遗传	(13)
优生学	(14)
优生学的内容	(14)
优境学与优形学	(15)
怎样预防遗传性疾病	(16)
遗传性疾病的特点	(16)
近亲婚配与遗传病	(17)
怎样预防遗传病	(17)

二、怀孕十个月

妊娠期的母体与胎儿都有哪些变化	(19)
妊娠早、中、晚三期的划分	(19)
怀孕 1 个月	(20)
生命的开始	(20)
怀孕 2 个月	(20)
怀孕 3 个月	(21)
胎心音	(21)
怀孕 4 个月	(22)
胎动	(22)
怀孕 5 个月	(23)
怀孕 6 个月	(23)
怀孕 7 个月	(24)
怀孕 8 个月	(24)
怀孕 9 个月	(25)

怀孕 10 个月	(25)
维持胎儿生命的系统	(26)
羊水的作用	(26)
胎盘的形态与功能	(27)
连接母子的枢纽——脐带	(28)
妊娠期应怎样注意营养	(29)
孕妇应食用富含叶酸的食物和叶酸增加剂	(30)
孕妇应多补充铁剂	(31)
妊娠期要注意补充钙	(31)
仅喝骨头汤不能满足钙的需求	(32)
食碘有利于胎儿发育	(33)
吃水果并非越多越好	(33)
孕妇不宜多食罐头食品	(34)
妊娠期适合做哪些运动	(34)
散步是孕妇最好的运动	(35)
床上运动	(35)
综合运动	(36)
分娩准备练习	(36)
孕期的着装和生活要注意什么	(38)
孕妇的着装	(38)
妊娠期的性生活	(39)
孕妇情绪对胎儿的影响	(40)
孕期怎样控制体重	(42)
孕期体重增加的正常范围	(42)
怎样避免肥胖	(43)
孕妇不宜染发、烫发和涂口红	(43)
怎样预防面部蝴蝶斑	(44)
怎样保护皮肤	(44)
孕妇不宜长时间坐在电脑前	(44)

孕妇不宜睡电热毯	(45)
孕妇尽量不要做 X 射线检查	(45)
乳房的护理	(46)
哪些孕妇不宜过多刺激乳房	(47)
孕期要注意口腔保健	(47)
孕妇宜采用左侧卧位	(48)
孕妇应防止发生仰卧位综合征	(48)
孕期如何接受防疫接种	(49)
药物对胎儿的影响	(49)
孕妇不宜服用哪些中药	(50)
产前应做哪些检查	(51)
产前检查的时间	(51)
产前检查的内容	(52)
怎样进行产前检查	(52)
怀孕诊断检查的内容	(53)
验孕试验	(54)
产前化验检查的项目及意义	(55)
围产期保健	(56)
孕妇必须学会数胎动	(57)
宫高的测量方法	(58)
以末次月经推算预产期	(58)
以性交及胎动推算预产期	(59)
希克氏收缩	(59)
哪些孕妇是高危孕妇	(61)
出现哪些症状需要马上看医生	(62)
到孕妇学校学习孕期保健知识	(63)
产前诊断有哪些方法	(63)
哪些孕妇应进行产前诊断	(64)
羊膜腔穿刺	(64)

孕晚期羊膜腔穿刺查什么	(65)
胎儿镜检查	(65)
超声波检查	(66)
高龄孕妇	(67)
孕期有哪些常见症状、并发症及合并症	(68)
尿频	(68)
白带增多	(68)
妊娠纹	(69)
牙龈出血	(69)
唾液过多	(70)
胃部不适和消化不良	(70)
晕眩和昏倒	(71)
下肢浮肿	(71)
腿抽筋	(72)
静脉曲张	(72)
便秘	(73)
痔疮	(73)
乳房胀痛	(74)
疼痛	(75)
阴道出血	(76)
肥胖	(77)
妊娠剧吐	(78)
流产与保胎	(78)
宫外孕	(80)
子宫颈机能不全	(81)
妊娠高血压综合征	(81)
羊水过多	(82)
羊水过少	(82)
前置胎盘	(83)

胎盘早期剥离	(84)
早产	(84)
过期产	(85)
胎儿宫内发育迟缓	(86)
胎死宫内	(87)
感冒	(87)
腹泻	(88)
妊娠合并高血压	(88)

三、胎 教

我国古代有胎教吗	(90)
胎儿能否教育	(91)
胎儿感官发育与胎教有什么关系	(92)
音乐在胎教中有什么作用	(93)
音乐对人的智力发展有什么作用	(95)
国外对胎教有哪些研究	(96)
一个有关胎教的实验能说明什么问题	(98)
胎教有哪些方法	(99)
音乐胎教	(99)
语言胎教	(100)
抚摸胎教	(100)
光照胎教	(101)
夫妻多和胎儿说话有哪些好处	(102)
丈夫怎样配合妻子做好胎教	(103)
实施了胎教的婴儿有哪些特点	(104)

怎样正确认识胎教	(105)
----------------	-------

四、分娩和产后保健

分娩前该做哪些物质准备?	(107)
认真观察产前先兆	(108)
了解分娩过程	(110)
积极配合医生	(111)
常见的异常分娩	(112)
双胎分娩注意事项	(113)
慎重选择剖腹产	(113)
分娩期饮食安排原则	(114)
产妇产后营养和保健	(115)
产妇产后的身体变化	(115)
产后乳房的护理	(118)
产后生活要点	(120)
产后宜选用的滋补品	(127)
产后常见病的食疗	(128)

五、宝宝喂养

怎样喂养新生儿期的宝宝	(137)
新生儿的生理特点	(137)
母乳喂养	(140)

影响母乳分泌的因素	(143)
母乳喂养方法	(144)
母乳喂养的注意事项	(145)
母乳喂养的禁忌	(146)
初乳是最宝贵的营养食品	(146)
怎样喂养婴儿期的宝宝	(147)
婴儿消化器官的特点	(147)
母乳各期成分有变化	(149)
认真对待母乳喂养中的问题	(150)
哺乳母亲应安排好自己的生活	(152)
哺乳期的乳房保健	(154)
混合喂养比人工喂养好	(158)
母亲无奶或有病可人工喂养	(158)
正确判断喂养是否合理	(163)
怎样添加辅助食品	(164)
断奶的时机和方法	(169)
怎样喂养幼儿期的宝宝	(170)
幼儿生长发育的特点	(170)
幼儿的平衡膳食	(171)
怎样做到膳食平衡	(174)
讲究饮食卫生	(176)
学龄前期幼童的营养要注意什么	(177)
学龄前期幼童生长发育的特点	(177)
继续培养良好的饮食卫生习惯	(179)
怎样做到科学喂养	(183)
烹饪中怎样能减少营养素的损失	(183)
强化食品多多益善吗	(184)
能用水果代替宝宝不爱吃的蔬菜吗	(185)

一岁以后的孩子需要哪些营养素	(187)
儿童肥胖的原因和膳食防治原则是什么	(188)
怎样预防孩子发胖	(189)
如何科学地对待孩子的保健食品	(191)
儿童不宜多吃的食物有哪些	(193)
科学饮食能防止近视吗	(197)
幼儿偏食与孤独症	(198)

六、婴幼儿常见病的护理和预防

新生儿疾病护理和预防	(200)
新生儿护理	(200)
未成熟儿护理	(201)
颅内出血	(202)
破伤风	(202)
硬肿症	(203)
核黄疸	(204)
肺炎	(205)
皮肤脓疱病	(206)
新生儿低血糖	(207)
新生儿低血钙	(207)
婴幼儿营养性疾病的护理和预防	(208)
营养不良	(208)
维生素 A 缺乏病	(209)
维生素 C 缺乏病	(210)
维生素 D 缺乏病	(212)
维生素 D 缺乏性手足搐搦症	(213)

婴幼儿呼吸系统疾病的护理和预防	(214)
上呼吸道感染	(214)
喘息性支气管炎	(216)
细菌性肺炎	(216)
病毒性肺炎	(218)
大叶性肺炎	(219)
婴幼儿消化系统疾病的护理与预防	(220)
口腔炎	(220)
呕吐	(221)
婴幼儿腹泻	(224)
消化性溃疡	(225)
先天性巨结肠	(226)
消化道出血护理	(227)
婴幼儿传染病的护理和预防	(228)
水痘	(228)
风疹	(229)
麻疹	(229)
猩红热	(231)
百日咳	(232)
病毒性肝炎	(233)
细菌性痢疾	(234)
流行性腮腺炎	(235)
脊髓灰质炎	(236)
结核病	(237)
婴幼儿心脏病的护理和预防	(239)
先天性心脏病	(239)
心肌炎	(240)
心肌病	(240)

心力衰竭	(241)
婴幼儿泌尿系统疾病的护理和预防	(243)
急性肾炎	(243)
肾病综合征	(244)
单纯性蛋白尿	(246)
单纯性血尿	(246)
泌尿系感染	(247)
肾功能衰竭	(248)
婴幼儿血液系统疾病的护理和预防	(249)
血友病 A	(249)
血友病 B	(250)
血友病 C	(250)
血管性假性血友病	(251)
白血病	(252)
血小板减少性紫癜	(253)
婴幼儿其他疾病的护理和预防	(254)
过敏性紫癜	(254)
湿疹	(255)
糖尿病	(257)
脊柱裂	(259)
烧(烫)伤	(260)
尿崩症	(260)
儿童手足口病	(261)
急性扁桃体炎	(262)
儿童多动症	(263)
儿童铅中毒	(267)
过敏性皮疹	(268)
婴儿脐疝	(270)
先天性颈斜	(271)

防治牙齿畸形	(272)
脑瘫的早期发现	(273)

七、宝宝急救

针对婴幼儿的急救的基本技能有哪些?	(275)
认识生命垂危的迹象	(275)
注意总体情况	(275)
观察呼吸运动	(276)
检查心脏功能	(276)
观察瞳孔变化	(276)
重新恢复呼吸——口对口吹气等	(277)
人工呼吸的准备	(277)
口对口吹气的实施	(278)
其他的人工呼吸法	(278)
启动心脏复跳、心脏挤压	(279)
心脏挤压的原理	(279)
心脏挤压的准备	(279)
心脏挤压的实施	(280)
挤压、吹气协调进行	(281)
外伤出血紧急止住	(281)
一般止血法	(282)
指压止血法	(282)
止血带止血法	(283)
保护断骨必须固定	(284)
骨折的一般症状	(284)
骨折急救的一般原则	(285)

头部骨折的固定	(285)
上肢骨折的固定	(286)
下肢骨折的固定	(286)
脊柱、骨盆骨折的固定	(286)
伤口包扎谨防感染	(287)
伤口处理原则	(287)
伤口包扎材料	(288)
常用包扎法	(289)
口服中毒及早清洗	(290)
催吐	(290)
洗胃	(290)
其他	(291)
器械搬运法	(292)
徒手搬运法	(292)
几种骨折病儿的搬运方法	(293)
不是运送是护送	(293)
交通工具的选择	(294)
抬送时的要求	(294)
转运途中	(294)
家庭急救箱	(295)
器械和敷料	(296)
内服药品	(297)
婴幼儿户外意外事故的急救	(297)
交通事故	(297)
头部受伤	(297)
胸、腹部损伤	(298)
各种骨折	(299)
触电与雷击	(299)
发生触电的情况	(300)