

MAMA SHIYONG SHOUCHE



幼教类畅销书

从怀孕、分娩到孩子上学

汪治廉 吴家镜 主编

妈妈

Ma Ma

实用手册

Shiyong Shouce

(修订版)

本书站在妈妈的角度，从怀孕、分娩到孩子上学，较详尽地对妊娠、生育，小儿养育、常见病诊治、急症的家庭救护措施、家庭安全用药、家庭教育等均作了介绍，堪称育儿全书。其内容通俗易懂，注重实用，讲究实效，且方便检索，是妈妈们非常实用的参考书。

北京科学技术出版社



妈妈实用手册

(修订版)

汪治廉 吴家镜 主编



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈实用手册/汪治廉, 吴家镜主编. - 修订本. 北京:
北京科学技术出版社, 2004. 5

ISBN 7-5304-2901-9

I. 妈… II. ①汪… ②吴… III. 婴幼儿-哺育-手册

IV. TS976.31-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 021798 号

妈妈实用手册(修订版)

主 编: 汪治廉 吴家镜

责任编辑: 宋玉涛

责任校对: 黄立辉

版式设计: 贾 晖

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市飞龙印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 342 千

印 张: 16.625

版 次: 2004 年 5 月第 2 版

印 次: 2004 年 5 月第 4 次印刷

ISBN 7-5304-2901-9/R·731

定 价: 29.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

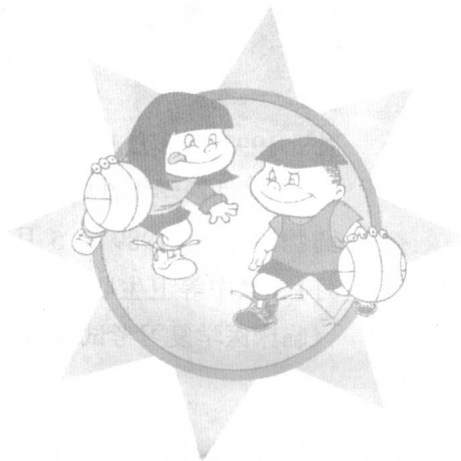
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

$$1+1=2$$

内容提要

每一个女孩都可能是未来的妈妈，每一个准备当妈妈和正在当妈妈的人，都希望自己成为一个好妈妈。

本书站在妈妈的角度，从怀孕、分娩到孩子上学，较详尽地对妊娠、生育、小儿养育以及常见病诊治、急症的家庭救护措施、家庭安全用药、家庭教育等均作了介绍，堪称育儿全书。其内容通俗易懂，注重实用，讲究实效，特别是方便检索，是妈妈们非常实用的参考书。



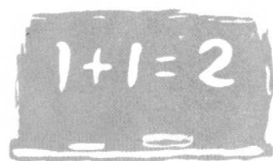
主编简介



汪治廉，主任医师，1963年武汉医学院(今华中科技大学同济医学院)儿科系本科毕业。从事儿科临床、教学工作二十多年，近十多年转攻医学信息交流与医学科普创作，先后有近20部医学专著和科普作品出版，策划和主持过多次国际及全国专业学术活动。先后任广西抗衰老科技学会副秘书长，中国保健科技学会民间医药国际交流中心专家委员会委员，广西养生研究会高级医学顾问等职。



吴家镜，副主任医师，儿科高级讲师。1963年毕业于武汉医学院儿科系。先后在云南、广西、江苏等地从事儿科临床及教学工作。先后在报纸、杂志上发表学术论文、科普文章二十余篇。编著《独生子女家庭保健》(湖北科学技术出版社，1992年8月)，参编《实用护理袖珍手册》(1987年9月)、《性医学、性病、优生》(1988年10月)、《临床实用药物手册》(1989年5月)、《新编护理手册》(1993年6月)、《中等卫生职业学校教材·儿科学》(1989年9月)、《临床医学复习考试指南》(1987年8月)。



编著者名单

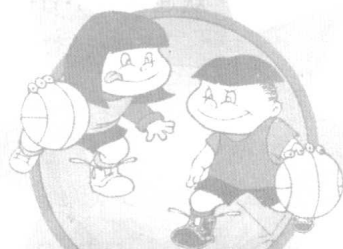
主 编 汪治廉 吴家镜

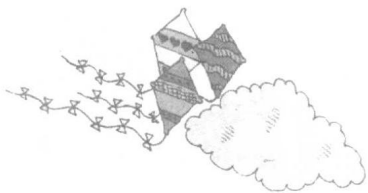
副主编 毛志红 李霞安 廖春艳

编 委 姚明钧 侯玫媛 秦远军

毛志红 李霞安 廖春艳

王伟君 吴家镜 汪治廉





第一版序

儿童时期是一个不断生长发育的动态过程，从胎儿、新生儿到婴幼儿，从学龄前期到学龄期，从少年到青年，要经历不同的阶段，碰到各种各样的具体问题。门诊医师不可能对每一位妈妈都进行详尽的解答与指导。孩子们如何获得父母的科学抚育和悉心培养而健康成长，这个问题不仅涉及每个家庭，也与国家的兴旺有关，所以全社会都应重视，有必要群策群力地推广科学的育儿知识。

同济医科大学首届儿科系同仁毕业后分赴祖国各地，从事儿科临床及保健工作近 30 年，积有较丰富的经验，他们集体编撰了这本育儿知识的综合性普及读物。全书以时间为序，从受孕准备当妈妈那天开始，一直到孩子上小学为止，凡是有关小儿的问题都一一有所涉猎，内容丰富充实，体系新颖，语言通俗，写法独特，相信会受到妈妈们的欢迎。

因时间短促，加之教学、科研任务繁忙，此书虽经我全面审阅，不当之处恐仍难免，恳请各位专家、学者及读者不吝赐教。

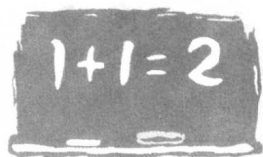
是为序。

武汉同济医科大学 董永绥

1991 年 3 月 8 日

董永绥——著名儿科专家、教授，同济医科大学儿科系副主任，《中华儿科杂志》编委，中华医学会湖北分会儿科学会主任委员，同济医科大学附属同济医院儿科教研室主任、儿科临床病毒研究室主任。





第二版序

在日常儿童保健和临床诊疗工作中，家长们经常询问一些有关婴幼儿的教养知识和育儿方法。的确，育儿问题不但涉及千家万户，而且关系到人类的进步和社会的发展。全面而较系统地推广和普及科学育儿知识，无疑对推广计划生育、控制人口增长、提高人口素质具有重要意义。为此，同济医科大学首届儿科系同仁以及有关教育等方面的专家，积几十年的实践经验，在广泛调查研究的基础上，编撰了这本综合性的科普读物。

全书以时间为序，从怀孕开始直到孩子上小学为止，较详尽地对妇女妊娠期保健、生育期护理，儿童0~7岁期间的养育方法、常见病、急救措施、家庭用药安全常识、家庭教育、美育、服饰等等作了介绍。此书注重实用，讲究实效，方便检索，对于年轻的妈妈来说，确为了一本家庭必备的育儿工具书。

本书第一版名为《妈妈手册》，发行6万册，颇受欢迎。现根据医学科学的最新发展，重新撰写本书，内容更充实，育儿更实用。

现借新版书出版之机，特序言以资祝贺。

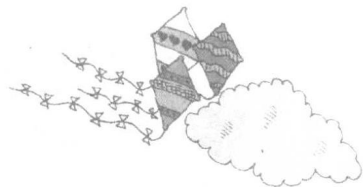
同济医科大学附属同济医院

业务院长
副教授

张广道

1998年10月25日





再版前言

这本书已是第三版了。

20 世纪 80 年代中期，本书原名《妈妈手册》，首版在漓江出版社出版，开印 6 万册，反映良好。第二次修订版于 90 年代初，改由北京科学技术出版社出版，共三次印刷。

去年初，笔者有机会到新疆出差，在乌鲁木齐新华书店和位于边陲的昌吉回族自治州首府都看见有本书出售，营业员讲：“销售还不错，这不，就仅剩一本了。”这使笔者感到莫大的欣慰。

这里借再版的机会再次向北京科学技术出版社领导与历任责任编辑洪学仁、邵德荣和宋玉涛表示衷心的感谢，没有他们的鼓励和支持，本书不可能这么快顺利再版。同时，笔者所在单位桂林市中西医结合医院也给予了很大的帮助，通过信息网络，提供了大量的最新的医学信息资料，在此亦表示诚挚的谢意。

欢迎读者不吝赐教。

桂林市中西医结合医院 汪治廉

2004 年 3 月 5 日



$$1+1=2$$



目 录

妈 妈 卷

一、祝贺您，准备开始当妈妈 / 3

早孕的迹象 / 3

定期接受产科医生检查 / 3

1. 确定怀孕 / 4

2. 定期检查 / 4

B 型超声波与 X 线检查对胎儿的影响 / 4

1. B 型超声波检查 / 4

2. X 线检查 / 5

迎接宝宝的到来 / 5

1. 准备合适的新生儿衣服 / 6

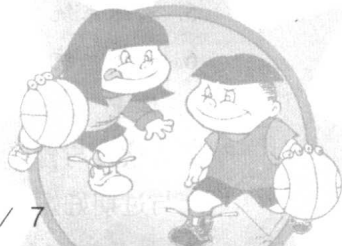
2. 选用好尿布 / 6

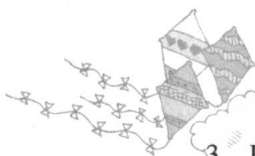
3. 准备好小床 / 6

预测胎儿的诞生日期 / 7

1. 用末次月经推算预产期的方法 / 7

2. 用胎动开始时间或早孕反应开始时间估计预产期 / 8





3. B超测定推算法 / 8

孕期检查正常标准 / 8

1. 全身检查 / 8
2. 宫底高度检查 / 9

30 岁以上的孕妇 / 9

二、孕期卫生保健与营养 / 9

孕期保健的“两要两不要” / 9

1. 要防治病毒感染 / 10
2. 要注意劳动保护 / 10
3. 不要养宠物 / 10
4. 不要滥用药物 / 10

孕期要注意什么 / 11

1. 孕早期 / 11
2. 孕中期 / 11
3. 孕晚期 / 11

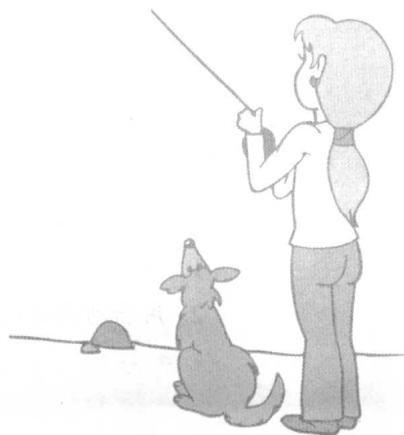
孕期的机体变化 / 12

1. 皮肤 / 12
2. 乳房 / 12
3. 子宫 / 12
4. 心血管系统 / 12
5. 泌尿系统 / 12
6. 消化系统 / 13
7. 体重 / 13

孕期的饮食与营养 / 13

早产与过期妊娠 / 14

1. 早产 / 14



$$1+1=2$$

2. 过期妊娠 / 15

孕期房事问题 / 15

孕期用药问题 / 16

1. 孕期用药注意事项 / 16

2. 孕期禁用或慎用的中药 / 17

孕期高危因素识别 / 17

三、乳房保健知识 / 18

乳房的一般解剖知识 / 18

乳房的生理 / 19

乳房卫生与保健 / 19

哺乳期如何保护乳房 / 20

哺乳期妈妈的饮食 / 21

哺乳母乳好 / 22

1. 减少感染 / 22

2. 很少发生变态反应 / 22

3. 稳定发育 / 22

哺乳后会失去乳房的健美吗 / 23

四、分娩准备与经过 / 23

怎样知道将要分娩 / 23

1. 假阵缩 / 24

2. “见红” / 24

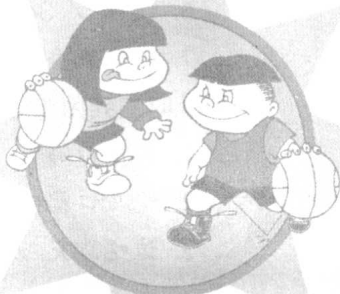
分娩前的准备 / 24

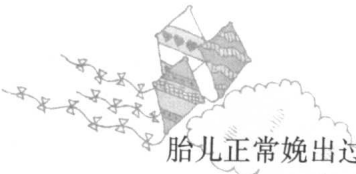
1. 思想准备 / 24

2. 体力准备 / 24

3. 丈夫配合 / 24

4. 婴儿用品 / 25





胎儿正常娩出过程 / 25

产妇如何配合分娩 / 25

1. 第一产程 / 25

2. 第二产程 / 25

3. 第三产程 / 26

孕妇“早破水”的家庭护理 / 26

剖腹产的孩子聪明吗 / 27

如何让丈夫懂得妻子分娩的辛劳 / 28

五、怎样“坐月子” / 29

为什么要“坐月子” / 29

“坐月子”的房间怎样布置 / 30

当妈妈的第一天 / 31

注意卫生 / 31

适当活动 / 32

妈妈产后可能出现的异常 / 32

1. 产后昏厥 / 32

2. 乳汁不足 / 33

3. 乳房胀痛 / 33

4. 乳头皲裂 / 33

5. 尿潴留 / 33

6. 便秘 / 34

7. 子宫脱垂 / 34

哺乳时遇到困难怎么办 / 34

1. 乳汁不够 / 34

2. 吃几口就睡 / 35

3. 边吃边哭 / 35



$$1+1=2$$

哺乳期的房事问题 / 35

妻子对丈夫的要求 / 36

六、中医有关胎、孕、产、儿的基本常识 / 36

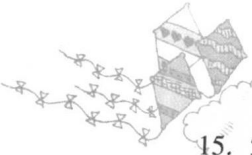
胎、孕须知 / 36

1. 什么是胎热、胎寒、胎黄、胎肥、胎弱 / 36
2. 什么是“恶阻” / 37
3. 妊娠小便不通的中医治疗 / 38
4. 先兆流产有何主要症候 / 38
5. 有哪些中药属于妊娠期禁用药和慎用药 / 39
6. 中医对妊娠水肿的论述 / 39
7. 什么叫子痛 / 39

产后育儿须知 / 40

1. 产后常见疾病有哪些 / 40
2. 产后大便困难的病因和治疗 / 40
3. 乳痈的症状和注意事项 / 41
4. 乳汁不行的原因和治疗 / 41
5. 乳汁自出的原因和治疗 / 42
6. 退乳的方法 / 42
7. 怎样煎中药 / 42
8. 孕妇婴儿居室忌放置哪些花 / 43
9. 请给初生的宝宝用点“开口水” / 44
10. 小儿养育十法 / 44
11. 什么是小儿的“变蒸” / 45
12. 春秋季节怎样给小孩增减衣服 / 45
13. 宝宝的笑容是健康的指征 / 46
14. 为什么说小儿“脾常不足” / 46





15. 宝宝为什么遗尿 / 47
16. “若要小儿安,须要三分饥与寒”之说是否合理 / 47
17. “夏季热”的病因和诊治 / 48
18. “夜哭郎”是怎么回事 / 48
19. 什么是五软、五硬、五迟、龟背、鸡胸 / 49
20. 小儿疳积是怎么回事 / 49
21. 什么是小儿吐舌、弄舌、木舌、重舌和连舌 / 50
22. 解颅、卤陷、卤填是什么病 / 51

小儿卷

一、从出生至1个月 / 55

出生当天的婴儿 / 55

怎样喂养新生儿 / 56

1. 母乳喂养 / 56

2. 人工喂养 / 57

怎样护理新生儿 / 58

1. 环境 / 58

2. 新生儿卫生 / 58

3. 脐部护理 / 58

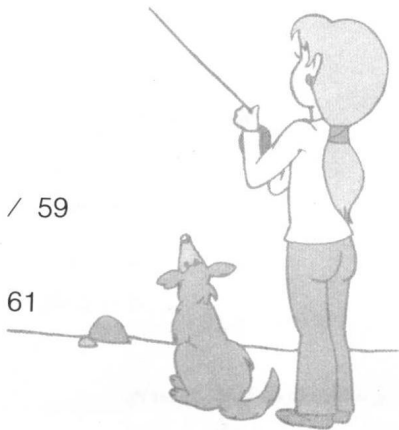
4. 日常观察 / 59

5. 预防感染 / 59

6. 怎样选择新生儿的衣着和尿布 / 59

7. 怎样给新生儿洗澡 / 60

8. 新生儿不能用酒精擦浴退热 / 61



$$1+1=2$$

新生儿的几种特殊状态 / 61

1. 生理性黄疸 / 61
2. 生理性体重下降 / 62
3. 脱水热 / 62
4. 生理性乳腺肿胀及假月经 / 63
5. 马牙 / 63
6. 新生儿红斑 / 63
7. 胎记 / 64
8. 粟粒疹 / 64

新生儿畸形或缺陷筛查 / 64

二、2个月 / 65

这个月的婴儿特点 / 65

1. 智力与体格发育 / 65
2. 睡眠 / 65
3. 排便 / 65

养育方法 / 66

1. 母乳喂养 / 66
2. 人工喂养 / 66

怎样开始增加辅食 / 67

如何防止事故 / 67

带婴儿旅行的注意事项 / 68

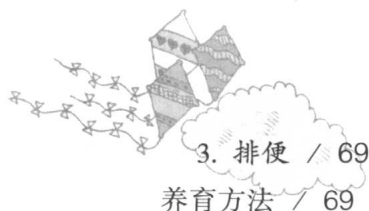
如何使婴儿适应季节变化 / 68

三、3个月 / 69

这个月的婴儿特点 / 69

1. 智力和体格发育 / 69
2. 睡眠 / 69





3. 排便 / 69

养育方法 / 69

1. 母乳喂养 / 69

2. 牛奶喂养 / 70

怎样开始婴儿锻炼 / 71

婴儿体操 / 71

四、4个月 / 72

这个月的婴儿特点 / 72

1. 体格发育 / 72

2. 智力发育 / 72

3. 睡眠 / 73

4. 奶量 / 73

养育方法 / 73

1. 母乳喂养 / 73

2. 人工喂养 / 73

3. 大便变化 / 74

婴儿锻炼 / 75

1. 户外活动 / 75

2. 床上运动 / 75

3. 乳儿体操 / 75

防止容易出现的故事 / 75

1. 自身伤害 / 75

2. 意外伤害 / 76

五、5个月 / 76

这个月婴儿的特点 / 76

1. 智力和体格发育 / 76

