

唐玉英 主编
傅建平

专家谈



农村

妇幼保健

知识



中国盲文出版社

·农家乐丛书·

农村妇幼保健知识

主 编	唐玉英	傅建平	
编著者	刘艳兰	符为民	曾 琼
	傅建平	简秀成	黄红梅
	唐 剑	唐玉英	曾中庸
	曾小梅		

R17
183
中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

农村妇幼保健知识 / 唐玉英, 傅建平主编; 刘艳兰等编著.
- 北京: 中国盲文出版社. 1999. 9

(农家乐丛书)

ISBN 7-5002-1349-2

I. 农… II. ①唐…②傅… ③刘… III. 农村 - 妇幼保健
- 基本知识 IV. R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 61727 号

农村妇幼保健知识

编 著: 唐玉英等

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010) 83895214 83895215

印 刷: 廊坊市文化印刷厂印刷

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32

字 数: 172 千字

印 张: 8.125

印 数: 1-20,000 册

版 次: 1999 年 9 月第 1 版 2003 年 5 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 7-5002-1349-2/R·235

定 价: 9.00 元

丛书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

农家乐丛书编委会

主 任:王 伟

副主任:宋建民 侯建庆

主 编:高丽松 宋建民

副主编:傅和玉 杨树正 沃淑萍 梁振星

刘国宁 樊祥国

编 委:徐一鸣 宛振文 李恒举 石孝义

张德寿 梁桂梅 张芝丽 袁晓楠

史同文 刘正钧 郭宝军 刘克钧

于吉云

出版说明

按照党的十五大制定的宏伟蓝图，我国要在新世纪前半叶进入现代化强国的行列。这是我们中华民族的一项既伟大光荣而又十分艰巨的任务。可以说，机遇虽存，困难众多。对于我们这个农业大国来说，其中一个最关键的问题就是如何使具有近十亿人口的广大农村摆脱贫困，实现社会主义农业现代化。

党的十一届三中全会以来，中共中央对农村和农业问题十分重视，多次以中央1号文件的形式，强调实现农业现代化的重要意义，并阐述了农村改革的一系列方针政策。党的十五届三中全会通过的《中共中央关于农业和农村工作若干重大问题的决定》进一步指出：“农业的根本出路在科技、在教育。”这就把科技和教育对于实现农业现代化的极端重要性，清清楚楚地摆到了我们面前；特别是中央决定把土地承包期再延长三十年，给广大农民吃了“定心丸”。农民焕发出增加投入、渴求文化科技知识的空前热情。鉴于这种形势，我们编辑了这套《农家乐丛书》，目的在于：宣传党的农业方针政策，普及和推广农业科技知识，为农村稳定、农民致富、农村经济发展尽我们的绵薄之力。

本丛书编写工作中，得到了全国各级农业研究部门、农业院校和农业科技推广部门的大力支持，作者们都是具有丰富实践经验的专业人员，其中许多是国内著名的专家教授。为了向农民提供新知识、新技术和新经验，他们不计名利，不计得失，倾注心血，细心研讨，保证了每种书的质量。丛书涉及的内容分为农村教育类、粮食作物种植类、经济作物

种植类、瓜菜种植类、花卉种植类、果树栽培类、畜禽养殖类、水产养殖类、病虫害防治类、兽医类、农产品保管加工类、农村机电车辆使用维修类、农村医疗保健类、乡镇企业类等共计十五大类。本套丛书涵盖面宽、信息量大、技术含量高，可以满足广大农民各个方面的需求。

另外，考虑到丛书的读者对象主要是从事农业生产第一线的农民朋友，在编写本丛书时不仅注重了知识的科学性、先进性，而且注重其实用性、通俗性和可操作性，力求使农民朋友一读就懂、一看就会。

我国幅员辽阔，地域广大，书中许多内容具有很强的区域性，望大家在使用中一定要结合本地的实际情况，切勿生搬硬套，闹出乱子；也希望朋友们根据当地实际情况和自己的实践经验，对丛书多提批评和建议，我们将表示衷心感谢。

《农家乐丛书》编委会

一九九九年五月二十日

前 言

随着社会主义现代化建设和经济的发展,人民生活水平日益提高,人们对身体健康越来越重视。人们常说:人生在世,身体第一。因为,有了健康的身体,干事业就有本钱,万事才能兴旺发达,日子才会过得顺心。如果一个人疾病缠身,那就什么事也办不成,什么东西都没有用。所以说,健康是一切的基础,是世界上最宝贵的财富。

要健康,应从妇女儿童抓起。妇女是人类的母亲,健康的基础;儿童是社会的未来,人类的希望。我国地大人多,十二亿人口中,农民占了九亿,他们的健康是关系到社会主义现代化建设成败和中华民族盛衰的大事。因此,党和国家十分关心九亿农民的身体健康,江泽民总书记早在 1996 年 12 月召开的全国卫生工作会议的讲话中,就明确指出,卫生工作要以农村为重点。目前,广大农村基本卫生条件比较差,农民卫生知识贫乏,不健康的生活方式和行为习惯还未彻底纠正,认为生儿育女是世代传下的一桩老事,没啥好讲究的。其实,这种看法是不对的,计划生育,优生、优育、优教已成为全国人民共同关心的话题,只有母亲儿童身体健康,国家和民族才有希望。国家已颁布和实施了《母婴保健法》,为保障母婴健康提供了可靠的法律依据。我们编写本书,目的是普及农村妇幼卫生保健知识,提高妇女、儿童自我保健意识和能力,提高人口健

康素质。

本书按照女性一生的生理变化特点,分成新生儿期、婴幼儿期、青春发育期、性成熟期、更年期和老年期,根据各个时期的特点提供不同的保健内容,各有侧重。从新生儿期保健开始,对为什么要提倡母乳喂养,怎样进行预防接种,怎样养育婴幼儿和疾病防治,青春发育期自我保健,性成熟期保健(包括婚孕前卫生咨询、优生与遗传、婚前医学检查、避孕与节育、孕产期保健等),更年期和老年期的自我保健等方面,作出问答式简明阐述。其中尤其是对孕产期保健有所侧重,因为孕产期保健是母婴身心健康的关键。胎儿的健康受遗传因素、环境污染、孕期营养不良、感染、滥用药物和接触有害物质等因素影响胎儿宫内生长发育。而且孕期和产时产妇体力消耗大,生理负担重,胎儿又将脱离母体独立地生活,如果处理不妥,极易发生意外,甚至危及母婴生命。为此,应提供科学、实用的孕产期保健和育儿方法,以保障母婴健康。

水平有限,本书编写难免存在不妥甚至错误之处,恳请广大读者和专家,予以批评指正。

编著者

1999年6月

目 录

出版说明.....	(1)
前言.....	(1)
第一编 新生儿期保健.....	(1)
1. 新生儿有何特点?	(1)
2. 早产儿有何特征?	(3)
3. 新生儿皮肤有哪些生理现象?	(4)
4. 新生儿的触觉、味觉及嗅觉如何?	(5)
5. 新生儿能看见东西、听见声音吗?	(6)
6. 新生儿特殊生理状态有哪些?	(7)
7. 怎样护理好新生儿?	(9)
8. 新生儿脐部护理应注意什么?	(10)
9. 怎样防止新生儿漾奶?	(11)
10. 新生儿可以洗脸、洗澡吗?	(12)
11. 新生儿穿什么样的衣服最合适?	(13)
12. 新生儿夜里不睡白天睡怎么办?	(13)
13. 哪些原因可以引起新生儿哭吵?	(13)
14. 为什么有的新生儿不哭?	(14)
15. 怎样辨别新生儿大便是否正常?	(15)
16. 如何防止新生儿发生意外?	(16)
17. 新生儿为什么易鼻塞? 如何治疗?	(16)

18. 新生儿吃奶欠佳的原因有哪些?	(17)
19. 新生儿便秘的原因有哪些? 如何处理?	(18)
20. 新生儿脓疱病如何防治?	(19)
21. 新生儿尿布疹如何防治?	(20)
22. 新生儿硬肿症是怎么回事?	(20)
23. 新生儿肺炎临床表现有哪些?	(21)
24. 什么叫新生儿败血症?	(22)
25. 新生儿出血症是怎么回事?	(23)
26. 新生儿窒息对小孩有何影响?	(23)
27. 什么是新生儿缺氧缺血性脑病?	(25)
第二编 婴幼儿期	(27)
一、生长发育	(27)
28. 小儿年龄阶段的划分和保健重点有哪些? ...	(27)
29. 衡量儿童生长发育的指标有哪些?	(28)
30. 孩子每年体重、身高增加多少?	(30)
31. 孩子什么时候出牙? 几岁出齐?	(32)
32. 前囟门早闭好还是晚闭好?	(32)
二、饮食营养	(33)
33. 你知道各种营养物质的主要来源吗?	(33)
34. 儿童生长发育要哪些营养物质?	(34)
35. 1岁内的婴儿怎样喂养?	(36)
36. 人工喂养应注意什么?	(38)
37. 怎样给孩子断奶?	(39)
38. 怎样给婴儿添加辅食?	(41)
39. 家庭怎样给婴儿制作辅食?	(43)
40. 怎样安排1~3岁儿童的饮食?	(44)

- 41. 怎样安排 3~6 岁儿童的饮食? (46)
- 42. 中小学生的饮食应注意什么? (48)
- 43. 选购儿童食品应注意什么? (49)
- 44. 小儿偏食怎么办? (51)
- 45. 小儿厌食怎么办? (52)

三、智力教育..... (53)

- 46. 孩子的智力由什么决定? (53)
- 47. 家长怎样给孩子进行早期教育? (55)
- 48. 什么是儿童的心理健康标准? (57)
- 49. 怎样搞好儿童的心理卫生? (59)
- 50. 孩子性格内向怎么办? (60)
- 51. 怎样看待孩子的学习问题? (62)
- 52. 怎样衡量小儿动作、语言的发育? (63)
- 53. 怎样选择儿童玩具? (65)

四、生活料理..... (66)

- 54. 婴幼儿的衣着应注意什么? (66)
- 55. 孩子穿多少衣服合适? (68)
- 56. 应培养孩子哪些良好卫生习惯? (69)
- 57. 儿童一天要睡多长时间? (70)
- 58. 儿童睡眠应注意什么? (71)
- 59. 怎样纠正孩子吸吮手指头的不良习惯? (73)
- 60. 家长怎样给孩子进行体格锻炼? (74)
- 61. 怎样预防儿童意外事故发生? (76)
- 62. 怎样保护儿童视力? (78)
- 63. 怎样早期发现孩子视力障碍? (79)
- 64. 怎样早期发现儿童听力障碍? (81)

65. 怎样保护孩子的牙齿？	(82)
66. 儿童为什么要进行定期健康检查？	(83)
五、防病常识	(84)
67. 小儿发热怎么办？	(84)
68. 小儿高热为什么容易发生惊厥？	(85)
69. 发热伴出疹都是麻疹吗？	(86)
70. 为什么小儿易患细菌性痢疾？	(87)
71. 缺锌的小儿会有哪些表现？	(87)
72. 小儿乳房发育、阴毛出现是怎么回事？	(88)
73. 小儿疝气能自愈吗？	(89)
74. 先天性斜颈是怎么回事？	(90)
75. 如何早期发现小儿营养不良？	(91)
76. 怎样早期发现小儿肺炎？	(92)
77. 怎样预防小儿生疳子？	(93)
78. 怎样预防蛔虫病？	(94)
79. 怎样预防蛲虫病？	(95)
80. 怎样预防缺铁性贫血？	(96)
81. 怎样防治小儿佝偻病？	(97)
82. 小儿腹泻怎样进行家庭治疗？	(98)
83. 什么是神经性尿频？	(100)
84. 甲型肝炎与乙型肝炎有何区别？	(101)
85. 怎样做好甲型肝炎的家庭护理？	(103)
86. 小儿肺炎如何进行家庭护理？	(104)
87. 怎样进行口炎的家庭护理？	(105)
88. 奶癣如何家庭护理？	(106)
89. 谈谈呕吐的家庭护理？	(106)

90. 水痘如何进行家庭治疗?	(107)
六、预防接种	(108)
91. 什么是预防接种? 儿童为什么要预防接种?	(108)
92. 儿童预防接种家长应注意些什么?	(109)
93. 为什么儿童要计划接种疫苗?	(111)
94. 为什么儿童要接种卡介苗?	(114)
95. 为什么儿童要接种乙型肝炎疫苗?	(115)
96. 哪些儿童不宜或暂缓预防接种?	(116)
97. 预防接种后可能出现哪些反应?	(117)
98. 为什么儿童要服用小儿麻痹糖丸疫苗?	(118)
99. 丙种球蛋白可以预防各种传染病吗?	(119)
100. 为什么儿童要打百白破三联疫苗预防针?	(120)
第三编 青春发育期保健	(122)
101. 女性生殖器的构造与功能有哪些?	(122)
102. 女性青春期生理、心理特点有哪些?	(123)
103. 女性为什么会来月经? 什么样的月经是正常的?	(125)
104. 月经期身体变化有哪些? 要注意些什么?	(127)
105. 月经不正常有哪些表现?	(128)
106. 月经前身体不舒适是不是病?	(129)
107. 怎样使用好月经带?	(131)
第四编 性成熟期保健	(133)
一、婚孕前保健	(133)

108. 为什么要进行婚前医学检查? (133)
109. 到哪里做婚前医学检查?
 检查的内容有哪些? (134)
110. 哪些情况禁止或暂缓结婚? (136)
111. 如果对婚前医学检查
 结果有异议怎么办? (138)
112. 为什么要提倡晚婚? (139)
113. 妇女最佳生育年龄是多少? (140)
114. 怎样创造最佳受孕环境? (141)
115. 哪些情况不宜马上怀孕? (142)
116. 为什么患病期间不宜怀孕? (143)
117. 为什么烟酒过量后要避免怀孕? (144)
118. 什么是不孕症? 为什么要双方检查? (145)
119. 婚后性生活要注意哪些问题? (146)
120. 怀孕前要做哪些准备? (148)
- 二、优生与遗传 (149)
121. 什么是优生? 优生与
 计划生育有何关系? (149)
122. 什么是遗传? 什么是“遗传咨询”? (150)
123. 什么是遗传病? 怎样预防遗传病? (152)
124. 癌症会不会遗传? (153)
125. 生男生女是怎样决定的? (154)
126. 什么是产前诊断? (155)
- 三、计划生育 (155)
127. 为什么一对夫妻只生一个好? (155)
128. 节育原理是什么? 有哪些节育方法? (156)

129. 怎样正确选择避孕节育方法? (158)
130. 宫内节育器为什么能避孕? (159)
131. 什么时候放环好? 放环后要注意什么? ... (160)
132. 哪些情况不宜放环? (161)
133. 怎样使用口服避孕药? (162)
134. 服用口服避孕药应注意什么? (164)
135. 什么是安全期避孕法? (166)
136. 婚前人工流产的危害? (167)
137. 人工流产要注意什么? (168)
138. 什么是药物流产? 要注意哪些问题? (169)
139. 避孕绝育会影响性生活吗? (171)
- 四、孕时(妊娠期)保健 (173)
140. 你自己怀孕了吗? (173)
141. 怎样计算预产期? (175)
142. 为什么要做产前检查? (175)
- 如何进行产前检查? (175)
143. 产前检查的内容有哪些? (177)
144. 为什么孕期用药要谨慎? (178)
145. 孕妇为什么要戒烟酒? (179)
146. 孕妇能做X线检查吗? (180)
147. 孕期做B超检查对胎儿有害吗? (181)
148. 家用电器会影响胎儿吗? (182)
149. 农药对孕妇和胎儿有何影响? (183)
150. 哪些病原体对胎儿影响大? (184)
151. 空气污染会影响胎儿生长发育吗? (185)
152. 孕期能打预防针吗? (187)

153. 如何安排孕期饮食？	(188)
154. 孕期怎样过性生活？	(189)
155. 孕期如何保护乳房？	(191)
156. 胎教是怎么一回事？	(192)
157. 为什么会发生宫外孕？	(193)
158. 为什么会怀双胞胎？	(194)
159. 胎位不正怎么办？	(195)
160. 什么叫流产？怎样预防流产？	(196)
161. 流产怎么办？	(198)
162. 什么叫早产？早产怎么办？	(199)
163. 死胎怎么办？	(200)
五、产时(分娩期)	(200)
164. 为什么要提倡住院分娩？	(200)
165. 怎样做好围产期保健？	(201)
166. 产前要做些什么准备？	(202)
167. 临产有哪些预兆？	(203)
168. 阴道分娩有哪些好处？	(204)
169. 正常分娩有哪几个产程？	(205)
170. 胎儿顺利娩出取决于哪些因素？	(207)
171. 怎样正确对待剖宫产？	(208)
172. 胎膜早破怎么办？	(209)
173. 过期妊娠怎么办？	(210)
174. 急产怎么办？	(211)
175. 为什么“出生医学证明”很重要？	(212)
六、产后(产褥期)保健	(213)
176. 产褥期要注意哪些问题？	(213)

177. 产后这些现象正常吗？	(215)
178. 产后出血要及时治疗？	(216)
179. 为什么产后会下腹痛？	(216)
180. 产后解不出尿怎么办？	(217)
181. 产后便秘、痔疮发作怎么办？	(218)
182. 为什么产后会出现腰腿痛？	(219)
183. 产后怎样护理乳房？	(220)
184. 产后乳胀怎么办？	(221)
185. 产后恶露异常怎么办？	(222)
186. 产后能刷牙、洗头、洗澡吗？	(222)
187. 夏天“坐月子”应注意什么？	(223)
188. 如何安排产妇的饮食？	(224)
189. 怎样安排产后休息与活动？	(225)
190. 如何预防产后肥胖？	(227)
191. 产后多久才能过性生活？	(227)
192. 为什么要做产后健康检查？	(229)
193. 为什么要提倡母乳喂养？	(230)
194. 母乳喂养好处多？	(232)
195. 母乳喂养要注意什么？	(234)
196. 什么时候该喂奶？什么时候该断奶好？ ...	(236)
197. 哪些情况不宜母乳喂养？	(237)
第五编 更年期保健	(239)
198. 什么是更年期？怎样平安渡过更年期？ ...	(239)
199. 更年期综合征有哪些症状？	(240)
第六编 老年期(绝经期)保健	(243)
200. 什么叫绝经期？如何做好自我保健？	(243)