



优生
YOU SHENG
优育
YOU YU
优教
YOU JIAO

通俗读本



培育 健康聪明 宝宝

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

优生优育优教 通俗读本

培育 健康聪明

宝宝

主 编 游振伟

副 主 编 陈秀珍 江波

顾 问 陈达光 陈奎

文字编辑 盖宣融 王晋榕

美术设计 孙永常

福建科学技术出版社
FUJIAN KEXUE JISHU CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

培育健康聪明宝宝: 优生优育优教通俗读本/游振伟

主编. — 福州: 福建科学技术出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5335-3351-9

I. 培… II. 游… III. ①优生优育—基本知识②婴幼儿—
早期教育 IV. R169.1 G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 044558 号

- 书 名 培育健康聪明宝宝
——优生优育优教通俗读本
- 主 编 游振伟
- 出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 各地新华书店
- 印 刷 福建地质印刷厂
- 开 本 889 毫米×1194 毫米 1/32
- 印 张 1.5
- 字 数 43 千字
- 版 次 2009 年 4 月第 1 版
- 印 次 2009 年 4 月第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5335-3351-9
- 定 价 4.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



国食监字G20041450
国家食品药品监督管理局批准



国家食品药品监督管理局批准
编号: HED-4489-00-030001



GMP认证企业

做漂亮妈妈

育健康宝宝

福格森®

孕妇营养素

唯一经国家食品药品监督管理局批准的
冠名“孕妇”字样的“孕妇营养素软胶囊”



优生防缺陷 请用福格森



适宜人群：
孕前、孕期及哺乳期妇女

22种胎儿发育必需的重要营养素
符合21世纪中国孕妇特殊营养需求
含有400微克叶酸

福格森孕妇营养素软胶囊的显著效果及适用人群

- **对孕妇：** 培育良好的卵细胞，容易受孕；减轻早孕反应，降低流产、早产；有效预防妊娠期高血压疾病、妊娠糖尿病、缺铁性贫血；保护妈妈孕期健康，促进妈妈产后恢复，不含纯热量的糖，不会引起产后肥胖，保持体型。
- **对胎儿：** 充分补充胎儿生长发育所必需的各种营养素，预防神经管畸形及其他出生缺陷；减少流产、早产及出生体重过轻的发生；促进胎儿脑部发育；胎盘供养充足。
- **对婴儿：** 为母亲提供更平衡的营养，给宝宝营养更丰富的乳汁，增强宝宝的免疫力，提高疾病抵抗力；促进智力发育；促进宝宝骨骼、牙齿的发育。
- **适用人群：** 需要补充多种维生素和矿物质的怀孕前、孕期及哺乳期妇女。

福格森孕妇营养素软胶囊的四大特点

- 配方准确：** 按孕妇的需要制定配方，更适合中国孕妇的体质，含22种胎儿生长发育所需的维生素和矿物质。
- 原料精良：** 进口原料，确保产品的质量和效果。
- 剂型先进：** 软胶囊为国际上最流行的剂型，剂量准确，提供最佳的营养素生物利用率。采用意大利软胶囊生产线。
- 服用安全：** 提供维生素和矿物质的补充剂量均在我国每日孕妇营养素推荐量2/3以内。

福格森保健食品有限公司

(香港雅各臣药业集团 成员公司)

www.fugesen.com.cn

咨询热线：800-880-2575 027-84254855

福建总经销：0591-88828108

专业的母婴用品网站: www.babygourd.com

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 专家研制

中国人民大学功能食品研究开发中心 监制

本产品采用帝斯曼“ROMIFARIN®/罗维力®”维生素技术

国家公众营养改善项目学生及妇幼营养产品生产示范基地

本企业已通过GMP, HACCP, ISO9001, ISO14001认证

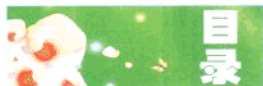


Softbabies

爽儿宝

健康成长爽儿宝





CONTENTS

• 优生篇 •

- 什么是出生缺陷 / 1
- 为什么会发生出生缺陷 / 1
- 三道防线预防出生缺陷 / 2
- 你了解婚前医学检查吗 / 3
- 选择最佳怀孕时机 / 3
- 丈夫在妻子怀孕前应做些什么 / 3
- 丈夫（或妻子）为乙肝病毒携带者，对后代有什么影响 / 4
- 烟、酒对孕妇的危害 / 4
- 孕妇应尽量避免哪些植物 / 4
- 孕期怎样避免病毒感染 / 5
- 致畸杀手——风疹病毒 / 5
- 孕妇防辐射须知 / 5
- 孕妇患感冒怎么办 / 6
- 孕妇用药注意事项 / 6
- 妊娠贫血对孕妇和胎儿有哪些影响，如何预防 / 7
- 孕妇每日营养需求量 / 7
- 孕期能过性生活吗 / 8
- 预产期已过，孕妇仍没有感觉，需要上医院检查吗 / 8
- 孕期应做几次B超检查 / 9
- 产前检查时间安排 / 9



• 优育篇 •

- 新生儿健康 10 大标准 / 10
- 别给新生儿剪指甲 / 11
- 新生儿应该穿什么衣服 / 11
- 母乳喂养的好处 / 11
- 喂养母乳注意事项 / 12
- 走出母乳喂养的误区 / 12
- 教你怎样抱孩子 / 13
- 宝宝穿多少衣服合适 / 13
- 怎样为宝宝添加辅食 / 14





1~2岁宝宝的喂养和营养 / 15

教宝宝学会爬行 / 15

提升宝宝抗病能力的妙招 / 16

未满周岁的宝宝适合玩什么样的玩具 / 16

宝宝玩具多好吗 / 17

培养宝宝良好的饮食习惯 / 17

培养宝宝良好的睡眠习惯 / 17

宝宝长牙口腔保健 / 18

儿童铅中毒的预防 / 18

婴幼儿常见疾病的防治 / 19

宝宝发热怎么办 / 22

意外伤害的处理方法 / 23

为什么要给宝宝进行预防接种 / 23

计划免疫接种程序及可以预防的传染病 / 24

• 优教篇 •

什么是早期教育 / 25

1岁以内宝宝的感知表现与训练方法 / 25

1~2岁宝宝的语言发育与训练方法 / 29

2~3岁宝宝的生活能力表现与训练方法 / 30

如何教2~3岁宝宝识字 / 33

培养宝宝语言能力的7种方法 / 34

如何培养孩子的观察力 / 35

如何培养宝宝的思维力 / 35

如何培养宝宝的注意力 / 36

如何培养宝宝的记忆力 / 36

如何培养宝宝的创造力 / 37

如何培养宝宝的想像力 / 38

怎样培养一个高情商的孩子 / 38

怎样培养孩子诚实的品德 / 39

培养宝宝良好习惯的方法 / 40

宝宝心理健康的六大标准 / 40

怎样培养宝宝的气质 / 41

你是一个称职的家长吗 / 42

走出婴幼儿家教误区 / 43



—— 编后 ——

优生篇

准备生育一个宝宝，是年轻夫妻最甜蜜的悄悄话；拥有一个健康、聪明的宝宝是每一位父母、每一个家庭的共同愿望。其实，这个美好的愿望并不难实现，只要你认真做好婚前孕前检查及孕期保健、产前诊断和新生儿筛查这些预防出生缺陷的“三级预防”措施，相信你一定能拥有一个健康、聪明的宝宝。



想生一个健康、聪明的宝宝，你准备好了吗？

什么是出生缺陷

出生缺陷是指新生儿在出生之前，在母体子宫里就发生的发育异常以及存在于身体某些部位的畸形。常见的五种出生缺陷分别是：唇裂、神经管畸形、多指(趾)、先天性心脏病和脑积水。

为什么会发生出生缺陷

出生缺陷的发生主要有两方面的原因，一是遗传因素，主要包括基因突变、染色体畸变以及多基因引发的出生缺陷。二是环境因素，主要包括生物因素（如病毒感染）、化学因素（如农药、污水、废气、酒类、吸烟及某些化学物品等）、物理因素（如射线等）和药物因素（某些抗生素、药物使用不当等）。



三道防线预防出生缺陷

第一道防线 婚前医学检查和孕前保健。具体措施：婚检；避免近亲结婚生育和大龄生育；孕前三个月接种风疹疫苗；远离毒品、戒烟、戒酒；女性应避免接触有害物质；孕前3个月至孕后3个月补充叶酸可有效预防神经管畸形的发生；食盐加碘可预防地方性克汀病；怀孕早期及时发现和治疗糖尿病等疾病。



第二道防线 孕期保健。通过产前筛查、产前诊断和孕产妇保健等方法避免出生缺陷。具体方法：孕前进行遗传咨询和遗传学检查；孕早期提倡合理营养、谨慎用药；行产前筛查和异常染色体筛查及产前甲胎蛋白血清生化检查和神经管畸形筛查等。

第三道防线 对出生缺陷儿及早发现和治疗，方式有新生儿疾病筛查和儿童系统保健。比如先天性甲状腺功能低下、苯丙酮尿症、先天性听力障碍，其中前两种是通过足跟血筛查，即在孩子一出世，在其足跟取一滴血进行化验。通过检测可发现畸形缺陷，如眼距宽、塌鼻梁、躯干长、四肢短等，尽早实施治疗；听力筛查需通过电生理检测，对新生儿进行听力筛查，通过规范体检及早发现畸形缺陷，如髋关节脱臼、马蹄内翻足、先天性心脏病、唇腭裂等，并争取适时进行手术治疗。

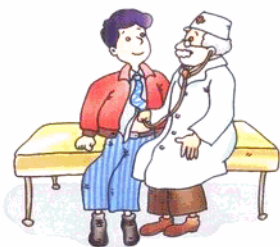


特别提示： 新生儿出生两天后就可进行筛查，早产儿、双胎或足月小样儿应进行早期干预。需要重点提醒的是，即便是看上去健康的新生儿也要筛查，因为很多患先天性疾病的新生儿看上去很健康，但隐匿的大脑智力障碍或体格发育迟缓等危险或许正在发生，等到症状出现再治疗就为时已晚。

你了解婚前医学检查吗

婚前医学检查不仅关系到母婴的健康和家庭的幸福,更重要的是直接关系到国民的素质。

通过检查,可发现影响家庭生活和下一代健康的严重遗传性疾病、传染病、精神病;可发现影响结婚和生育的重要脏器、生殖系统或畸形等疾病,避免遗传儿或畸形儿出现;可发现是否患有不适宜立即结婚的疾病,如急性肝炎、活动性肺结核等;可发现影响性生活的生殖器官的异常;可发现会影响到婚姻质量和配偶健康的乙型肝炎、肾病、性病等多种疾病。



选择最佳怀孕时机

男性到25岁左右时,生精功能健全并已经成熟;到40~55岁时,睾丸功能开始衰退。女性25~35岁是生育功能最旺盛的时期;超过35岁,卵子中染色体畸变增多,出生缺陷发生率明显增加。因此,最佳生育年龄为:男性25~35岁,女性25~29岁。

丈夫在妻子怀孕前应做些什么

在妻子准备怀孕时,丈夫应保持身体健康,努力做到:

1. 在怀孕前3个月停止吸烟,饮酒。
2. 不要滥用药物。
3. 要注意膳食的营养均衡。
4. 避免接触化学、放射性等有害物质。

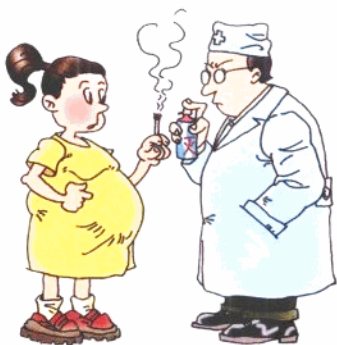


丈夫(或妻子)为乙肝病毒携带者,对后代有什么影响

丈夫携带乙肝病毒,可能在生活中通过血液、体液和唾液传给妻子,或妻子为乙肝病毒携带者,均可通过妻子再垂直传播给胎儿,也可能在孩子出生以后通过生活接触使孩子感染乙肝病毒。如果妻子怀孕后,发现丈夫为乙肝病毒携带者,妻子应该先去医院化验有没有感染,如果没有感染,需要注射乙肝疫苗;如果已经被感染,则要在产前注射乙肝免疫球蛋白,可有效减少新生儿宫内感染。

烟、酒对孕妇的危害

妊娠前后,烟、酒都会直接或间接地影响胎儿生长发育。男性吸烟,会影响精子的质量。烟草燃烧所产生的烟雾,含有1200余种化合物,有



毒物质有500多种,主要是尼古丁、焦油、氰化物和一氧化碳等。孕妇被动吸烟,这些有害物质会影响受精卵和胚胎的质量,可造成胎儿发育不良,产前死亡和先天畸形儿发病率上升。孕妇吸烟对胎儿危害更加严重,烟草的有害物质通过胎儿体内,易发生流产、早产、发育不良、胎儿死亡或新生儿死亡。

孕妇应尽量避开哪些植物

有些植物有刺激性或毒性,对孕妇有不良影响,应尽量避免接触。

有刺激性的花卉如松柏类、夜来香、郁金香、月季花等会使人头晕目眩,郁闷不适;洋绣球花所散发的颗粒会导致皮肤瘙痒症;紫荆花粉会诱发哮喘;兰花、百合花的香气会导致过度兴奋、失眠。

有毒的花卉有黄杜鹃、郁金香、一品红、夹竹桃、五色梅、石蒜、含羞草等。

孕期怎样避免病毒感染

导致胎儿畸形常见的病毒有风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒、乙肝病毒以及弓形虫等。母亲在妊娠期间感染了病毒,并通过母体传播给胎儿,造成胎儿畸形。如何避免病毒感染呢?



首先,女性要加强孕前检查,接种风疹疫苗,排除孕前感染,杜绝隐患。其次,孕妇少去公共场所,尽量避免与猫、狗接触,减少感染机会。第三,一旦发现有感染的迹象,应去条件较好的医院,对胎儿进行检测,发现有病毒感染时应根据医师的意见采取必要的治疗措施。

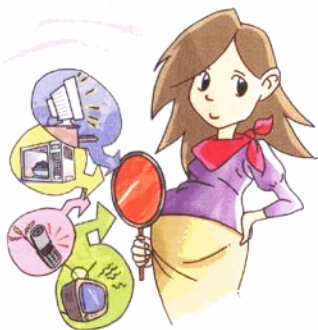
致畸杀手——风疹病毒

风疹是由风疹病毒通过呼吸和直接接触传播感染的急性病毒性感染病,风疹病毒可经胎盘感染胎儿,是导致胎儿先天性畸形的主要原因之一。女性在怀孕早期感染了风疹,危害最大的是胎儿,可导致先天性白内障、先天性心脏病、耳聋等。孕妇如果在怀孕后的前8周患风疹,胎儿几乎是100%受感染。因此,准备怀孕的妇女要在孕前进行风疹病毒抗体检测,如果呈阴性,应立即接种风疹疫苗,接种3个月后再怀孕。

孕妇防辐射须知

防电脑辐射 每周接触电脑时间不要超过20小时;距离电脑至少一臂开外;给电脑配上视保屏;每使用1小时电脑要离开,休息15分钟。

防手机辐射 尽量少用手机;手机不用时应关闭电源;手机不用时最好放在包里,不要挂在胸前或放口袋里。



防电视辐射 每天看电视时间不宜超过3小时。

防电热毯辐射 先预热半小时，睡前关闭开关并拔掉插头。

防复印机辐射 孕妇身体应距离机器30厘米进行操作。

防微波炉辐射 使用微波炉时，应距离微波炉50厘米以外。

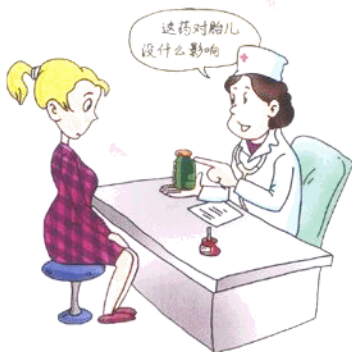
孕妇患感冒怎么办

如果感冒较轻，宜多喝白开水，注意休息，不必用药或选用感冒冲剂等中成药。如果出现高热、咳嗽等，应该到医院诊治，也可用物理降温方法退热。如果合并细菌感染，应在医师指导下加用对胎儿无不良影响的抗生素治疗。

孕妇用药注意事项

孕妇生病用药不当会影响胎儿，因此孕妇用药须非常慎重。

1. 任何药物的应用均须在医生的指导下服用。
2. 能少用的药物绝不多用，可用可不用的则不要用。
3. 必须用药时，尽可能选用对胎儿无损害或影响小的药物。如因治疗需要而必须较长期服用某种可致畸的药物，则应终止妊娠。
4. 切忌自己随便用药或听信“偏方、秘方”，以防发生意外。
5. 避免应用广告药品或不了解的新药。
6. 根据治疗效果，尽量缩短用药疗程，及时减量或停药。
7. 服用药物时，注意包装上注明的“孕妇慎用、忌用、禁用”字样。
8. 孕妇误服致畸或可能致畸的药物后，应找医生根据具体情况考虑是否要终止妊娠。



妊娠贫血对孕妇和胎儿有哪些影响，如何预防

妊娠期合并贫血容易使孕妇发生贫血性心脏病、充血性心力衰竭；分娩时容易发生出血性休克和合并感染。孕妇贫血可造成胎儿宫内发育迟缓，胎死宫内或流产。

孕期应注意增加营养，膳食中要补充含铁丰富的食物，如瘦肉、猪肝、鸡蛋、黑木耳和绿叶蔬菜。如果检查发现是缺铁性贫血，应该口服或肌肉注射铁剂，配合口服维生素C，以利于铁剂的吸收；对于因缺乏维生素B₁₂、叶酸等引起的贫血，可补充维生素B₁₂和叶酸。如果贫血是因为身体患有失血性疾病，如钩虫病、痔疮出血等所导致的，则要积极治疗。



孕妇每日营养需求量

孕早期 大米、面 200~250 克 (4~5 两)，小米、玉米、豆类 25~50 克 (0.5~1 两)，蛋类 50 克 (1 两)，奶类 250 毫升 (5 两)，动物类食物 100~150 克 (2~3 两)，蔬菜 200~400 克 (4~8 两)，水果 50~100 克 (1~2 两)，植物油 15~20 克 (0.3~0.4 两)。



孕中期 谷类或面食类 350~400 克 (7~8 两)，肉类 100 克 (2 两)，贝壳及鱼虾类 100 克 (2 两)，蛋 50~100 克 (1~2 两)，动物肝 50 克 (1 两，每周 1~2 次)，蔬菜 400~500 克 (8 两至 1 斤)，水果 100~200 克 (2~4 两)，植物油 25~30 克 (0.5~0.6 两)。

孕晚期 不低于孕中期的供给量，每

日可再加50克(1两)鱼、肉、蛋或250毫升(5两)奶类或豆浆,钙1500毫克。每日可增至5餐,注意优质蛋白质的摄入。

孕期能过性生活吗

孕妇在怀孕期间是可以过性生活的,但要注意的是在性生活之前,男女双方都要清洗下身,保持生殖器官清洁。



孕早期 要减少性交次数,性交时不要频繁变化体位,丈夫不要压迫孕妇的腹部。

孕中期 尽量控制性交次数和性交强度。

孕后期 性交次数比孕中期还要少,每次性交的时间要缩短,最好采取后侧位,不要压迫孕妇的腹部;孕36周后至分娩前后不能性交。

预产期已过,孕妇仍没有感觉,需要上医院检查吗

妊娠超过预产期2周以上称为过期妊娠。过期妊娠胎盘逐渐老化、胎盘血管栓塞,功能减退,不能供给胎儿足够的氧气和营养,可导致胎儿宫内慢性缺氧,生长缓慢或停顿,脑组织缺氧可造成智力发育迟缓。严重的胎盘功能衰退,可造成胎死宫内。如果过期妊娠胎盘功能未出现异常,胎儿继续发育成长,可造成巨大胎儿,分娩时易造成新生儿颅内出血和母体



产道损伤。因此，过了预产期尽管没有感觉，孕妇也应该去医院做进一步检查，如果出现异常情况要立即住院。

孕期应做几次B超检查



怀孕12周前到医院做产前检查时，做一次B超，可以了解胚胎发育情况，排除宫外孕。第二次是怀孕20周时，也就是在孕中期，以筛查胎儿是否畸形，了解胎儿的五官和四肢、脊柱、内脏的发育情况，此时80%的胎儿畸形可以被查出。

第三次做B超是在孕晚期，也就是怀孕36、37周时，了解胎儿整体发育情况，以确保安全分娩。

产前检查时间安排

分期	检查次数	最佳时间
孕早期 (孕3个月即12周前)	一次	9~12周
孕中期 (孕4~7个月即12~28周)	每月一次	17~19周
孕晚期 (孕8~10个月即28~40周)	每半个月一次, 最后一个 月每周一次	

筛查对象：所有孕妇

优生篇

面对刚刚出世可爱的幼小生命，如何照顾和护理，年轻的父母是既喜悦又茫然，甚至不知所措。别担心，只要你们熟悉、了解宝宝的生理特点、生长规律和一些科学育儿常识，相信你们一定可以轻松、自信地做个称职的父母。



新生儿健康 10 大标准

1. 降生后先啼哭数声，后开始用肺呼吸。头两周每分钟呼吸 40~50 次。
2. 脉搏以每分钟 120~140 次为正常。
3. 正常体重为 3000~4000 克，低于 2500 克属于未成熟儿。
4. 头两天粪便呈墨绿色，黏稠无味。喂奶后逐渐转为黄色（金黄色或浅黄色）。
5. 出生后 24 小时内开始排尿，如超过时间或第一周内每日排尿达 30 次以上为异常。
6. 体温在 37~37.5 摄氏度为正常。如不注意保暖，体温会降低到 36 摄氏度以下。
7. 多数宝宝出生后第 2~3 天皮肤轻微发黄，属生理性黄疸，7~15 天黄疸逐渐消退。
8. 对光有感觉，当强光照射时，可引起闭目反射。
9. 出生 3~7 天后，听觉逐渐增加，声响可引起眨眼等动作。
10. 出现觅食、吸吮、伸舌、吞咽等反射动作。

