

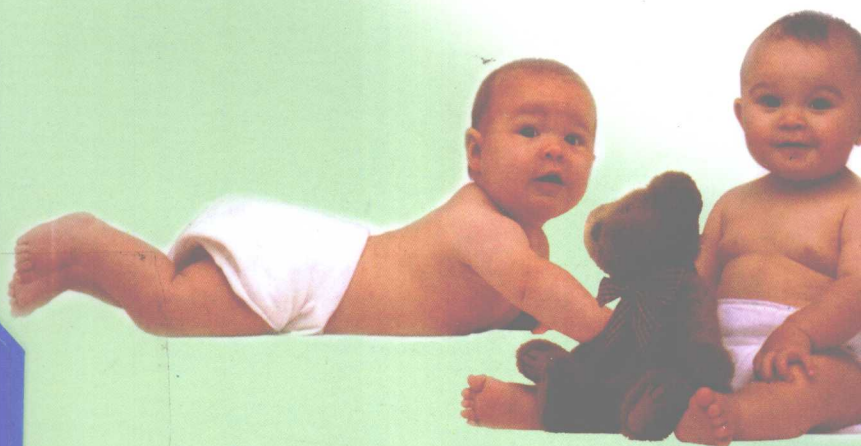
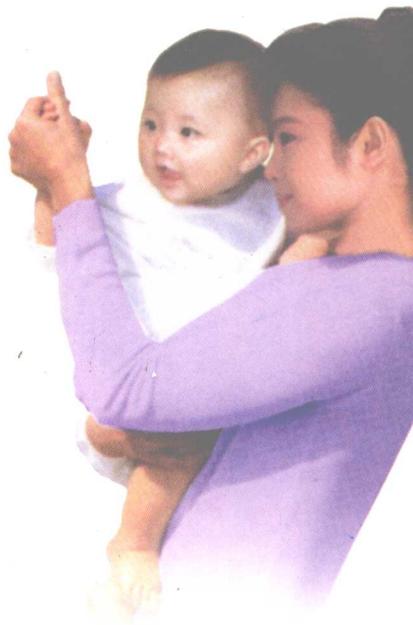
婚育指南丛书

优生 优育

300

个忠告

◎ 崔满华 主编



延边人民出版社

婚育指南丛书

优生优育 300 个忠告

主 编 崔满华 郑桂英

R169.1/10

延边人民出版社

婚育指南丛书
优生优育 300 个忠告

主 编:崔满华、郑桂英

责任编辑:崔承范

封面设计:秋 子

出 版:延边人民出版社

经 销:新华书店经销

印 刷:长春市东文印刷厂

开 本:850 × 1168 毫米 32 开

字 数:690 千字

印 张:36

印 次:2005 年 5 月第 2 次印刷

书 号:ISBN7—80648—176—1/Z·27

每册定价:16.00 元(全套 3 册定价:48.00 元)

《优生优育 300 个忠告》编委名单

主编 崔满华 郑桂英

编者 宋 杰 胡 静

刘丽娟 黄冰玉

贾 妍

前 言

优生优育不仅可以迎接一个健康、聪明、活泼的小生命来到这个世界,使宝宝具有健全的心理和良好的智能,并且可以使母亲与下一代的心灵联系更加紧密。作为父母,有正确了解优生优育知识的必要,这对宝宝的健康成长十分有益。

本书从胎教、新生儿保健及婴幼儿日常护理、幼儿的早期教育等方面详细阐述了关于优生优育的相关知识,有效地将这些宝贵经验,毫无城府地呈现在您面前。

使您的宝宝素质全面、和谐发展、健全成长,是我们编写本书的宗旨,愿每一位妈妈都把自己的宝宝培养成优秀人才。

由于我们水平有限,加之时间仓促,如有不足之处,还望读者指正。

目 录

第一章 胎教的必知常识	1
什么是胎教	(1)
胎教的意义	(4)
正确认识胎教的作用	(6)
胎教与优生	(6)
胎教与智商	(7)
怎样优选生育年龄为胎教奠定基础	(8)
狭义胎教与广义胎教	(8)
无意胎教与有意胎教	(9)
为什么说胎教是科学可行的	(10)
父亲对胎教要有正确的认识	(11)
母亲的爱好和才能会通过胎教传给孩子	(12)
孕妇情绪对胎教的影响	(13)
胎儿也能进行学习吗	(14)
怎样从胎动预测婴儿发展能力	(15)
胎教为什么能使孩子聪明	(15)
受过胎教的孩子有什么特点	(17)
好习惯从胎儿开始培养	(18)
婴儿能记忆胎儿时的事情	(18)
胎教成功的要素	(19)
胎教要求生活丰富多彩	(20)
良好的胎教需要做到以下 10 条	(21)

丈夫要协助妻子搞好胎教	(22)
孕妇求知胎儿受益	(22)
中医心音胎教机理	(23)
胎教影响宝宝出生后的饮食习惯	(24)
微量元素锌对胎教的影响	(25)
艺术胎教对胎儿的影响	(26)
艺术编织也可胎教	(27)
美容、穿衣也是胎教	(28)
胎教音乐也需慎选	(29)
别让孩子输在起跑点上	(30)
胎教——不可急于求成	(31)
第二章 如何进行胎教	(33)
怎样进行胎教	(33)
胎教的方法	(34)
胎教应注意的问题	(40)
胎教的诀窍	(41)
掌握胎教的最佳时机和方法	(42)
好的胎教法 7 则	(43)
怎样对胎儿讲话	(43)
谨防胎儿听力的杀手	(45)
胎教时胎儿有什么感觉	(46)
怎样把握胎儿的性格	(47)
胎儿闻声识母亲	(47)
音乐益智法	(48)
心音胎教	(49)
胎儿爱听妈妈笑,美妙音乐壮宝宝	(50)
胎教应在有胎动时进行	(51)

音乐胎教时的注意事项	(52)
给胎儿进行英语启蒙教育	(53)
如何对胎儿进行习惯培养	(54)
如何对胎儿进行记忆训练	(55)
游戏训练对胎儿的影响	(56)
意识诱导对胎儿的影响	(57)
旅行胎教	(58)
胎教的营养干预	(59)
饮食胎教进行式之——饮食篇(一)	(60)
饮食胎教进行式之——饮食篇(二)	(61)
饮食胎教进行式之——饮食篇(三)	(63)
受孕当月应如何养胎与胎教	(64)
妊娠二月应如何养胎、护胎与胎教	(64)
妊娠三月应如何养胎、护胎与胎教	(65)
妊娠四月应如何养胎、护胎与胎教	(66)
妊娠五月应如何养胎、护胎与胎教	(67)
妊娠六月应如何养胎、护胎与胎教	(68)
妊娠七月应如何养胎、护胎与胎教	(69)
妊娠八月应如何养胎、护胎与胎教	(70)
妊娠九月应如何养胎、护胎与胎教	(70)
妊娠第十个月就可以放弃胎教吗	(70)
第三章 新生儿的保健与护理	(72)
怎样布置新生儿的居室	(72)
新生儿物品的准备	(73)
新生儿的皮肤护理	(75)
新生儿头发的护理	(76)
新生儿鼻子和耳朵的护理	(76)

新生儿的脐部护理	(77)
要了解正确抱放新生儿的方法	(77)
给新生儿洗澡的正确方法	(78)
喂养新生儿应注意的问题	(80)
要知道新生儿健康的标志	(83)
尿布的洗涤和消毒方法	(85)
不要用塑料布代替尿布	(85)
使用一次性纸尿裤的注意事项	(86)
勤换尿布以防新生儿“红臀”	(87)
要特别注意新生儿的保暖问题	(87)
新生儿应接种的疫苗	(89)
新生儿不要滥用药	(91)
不要急于让新生儿眼睛睁开	(92)
新生儿的“马牙”不能擦	(93)
不要用母乳涂擦新生儿面部	(94)
要正确处理新生儿头上的“胎垢”	(94)
新生儿不要用“蜡烛包”	(94)
新生儿要慎用外涂药	(95)
新生儿衣物禁放樟脑丸	(96)
给新生儿配制奶粉不宜太浓	(96)
不要用高浓度糖水喂新生儿	(97)
新生儿不要过多服用鱼肝油	(97)
新生儿吃奶不好要找原因	(98)
新生儿俯卧好处多	(99)
不要用闪光灯为新生儿拍照	(101)
谨防新生儿在盛夏中暑	(101)
要尽量避免新生儿出现意外事故	(102)

要注意新生儿的体温不定和发热	(103)
要警惕新生儿出血	(104)
新生儿鹅口疮不容忽视	(105)
要谨防新生儿窒息	(105)
新生儿呕吐并非疾病	(106)
新生儿破伤风不容轻视	(108)
母乳性黄疸并非疾病	(109)
不要轻视新生儿核黄疸	(110)
要注意新生儿易得感染性疾病	(110)
要注意新生儿的乳房肿和来“月经”	(112)
谨防新生儿肺炎的发生	(113)
新生儿面色发青应首先考虑心肺异常	(114)
要注意新生儿呼吸暂停	(115)
新生儿硬肿症不容轻视	(117)
不要轻视小脓疱	(117)
新生儿腹泻不可轻视	(118)
要抓紧在新生儿期治疗斜颈	(120)
第四章 婴幼儿的日常生活护理	(122)
要养成健康的生活方式	(122)
要加强婴幼儿的日常生活锻炼	(123)
过于溺爱不利于孩子健康成长	(124)
不要迁就孩子的不合理要求	(126)
不要忽视儿童的任性	(127)
不要限制儿童参加家务劳动	(128)
要培养孩子良好的饮食习惯	(128)
要让孩子养成良好的口腔卫生习惯	(129)
要培养孩子的生活自理能力	(130)

安慰碰伤的孩子要适度	(131)
充足的睡眠有利于儿童生长发育	(133)
孩子参加户外活动可预防感冒	(133)
不要用娃娃腔与孩子说话	(134)
不要用惊吓催孩子睡觉	(135)
婴儿身边忌吸烟	(135)
用婴儿车要注意的事项	(136)
不要让婴儿听噪音	(136)
不要将儿童单独锁在屋里	(137)
儿童穿鞋要注意的事项	(137)
儿童不要穿合成纤维内衣	(139)
小儿裤腰不要用松紧带	(139)
不要给幼儿穿开裆裤	(140)
要放手让孩子自己吃饭	(140)
不要打孩子的屁股	(141)
婴儿啼哭不是一定要大人抱	(141)
孩子趴着睡并不是有病	(142)
不要轻视孩子夜间磨牙	(143)
不要养成婴儿吮指习惯	(143)
婴幼儿不要过早学走路	(144)
不要让幼儿含食物睡觉	(144)
孩子发烧时要注意保护眼睛	(145)
带孩子看病应注意的问题	(145)
要注意儿童换牙期的保健	(147)
要保护好婴幼儿的乳牙	(147)
要谨防孩子遭受眼外伤	(148)
婴幼儿腹泻后不宜停食	(149)

引发孩子肚子疼的原因	(149)
预防注射前后要注意的问题	(150)
不宜抱婴儿看电视	(151)
儿童看电视要重视卫生保健	(151)
电风扇不要对着孩子直吹	(151)
不要以抛晃婴儿取乐	(152)
让婴儿多爬爬有好处	(153)
不要给婴儿剃光头	(153)
不要与婴儿亲嘴	(154)
幼儿学步要防“牵拉肘”	(155)
婴幼儿不要用滴鼻净	(155)
不要为婴幼儿修剪睫毛	(156)
家中的药物不要乱放	(156)
婴幼儿流口水并不是病	(157)
孩子习惯用左手并非要纠正	(158)
要培养婴儿定时大小便	(158)
要正确对待幼儿的“口吃”	(159)
要谨防婴幼儿“喉部异物”	(160)
肥胖孩子要注意控制体重	(160)
婴幼儿头发稀少父母不必怕	(161)
头大的孩子并非就聪明	(161)
不要在盛夏给婴儿断奶	(162)
给婴儿煮牛奶的正确方法	(163)
小儿补钙不可过量	(164)
儿童服用维生素 C 要慎重	(165)
不要用牛奶送服药物	(165)
并不是所有的中药都可加糖服用	(166)

煎服小儿中药的注意事项	(166)
婴儿不宜过早接触玩具	(167)
幼儿不宜过早读写	(168)
第五章 婴幼儿的营养饮食	(169)
要了解有助于智力发育的营养物质	(169)
饮食营养直接影响到孩子的身高	(171)
饮食能让小孩的皮肤更白皙	(173)
饮食不当可导致儿童孤独症	(174)
儿童不吃早餐会影响发育	(175)
偏食可导致孩子发育不良	(176)
孩子并非吃得越多营养越好	(176)
肥胖儿童仍然可以喝牛奶	(177)
小儿饮食中不可缺乏脂肪	(178)
不要用果子露、桔子汁调牛奶喂婴儿	(178)
不宜给婴儿吃嚼过的食物	(179)
不要经常给孩子吃汤泡饭	(179)
常吃胡萝卜可预防上呼吸道感染	(180)
维生素 C 不能代替蔬菜	(180)
小儿保健饮食重脾胃	(181)
儿童饮食不当易患感冒	(182)
钙粉不能与牛奶同服	(183)
含乳饮料不能当奶喝	(183)
矿泉水、纯净水不宜作为主要饮水	(185)
儿童忌以水果代替蔬菜	(187)
不要用麦乳精代替奶粉喂养婴儿	(188)
不要随便给小儿食用保健食品	(189)
多吃红萝卜可预防夜盲症	(189)

食用菌有益儿童健康	(190)
小儿过量吃冷饮影响健康	(191)
儿童不宜过量饮用牛奶	(191)
儿童饮酒害处多	(192)
幼儿饮食也要注意色、香、味	(192)
给孩子吃点野菜好	(193)
要注意患肝炎的小儿饮食	(194)
不宜让婴儿喝成人饮料	(195)
小儿菜肴不要多放味精	(195)
小儿不宜过量食用动物肝肾	(196)
婴幼儿不宜多吃动物油	(196)
儿童不宜吃低脂肪食物	(197)
儿童不宜饮可乐型饮料	(197)
婴儿食物不宜太咸	(198)
小儿不宜多吃冷冻西瓜	(198)
不要让婴幼儿常吃零食	(199)
痰热脾虚患儿不要多吃红枣	(199)
儿童多吃糖宜致近视	(200)
小儿常吃豆腐有益健康	(200)
豆浆也是婴儿可靠的营养源	(201)
儿童不宜多吃冷食	(202)
儿童忌吃杏仁、桃仁、李仁	(202)
不要让婴儿吃过多的蛋	(203)
儿童不宜多食桑椹	(203)
儿童在换牙期忌吃甘蔗	(203)
儿童不宜多吃笋	(204)
儿童不宜多吃菠菜	(204)

一岁内小儿不宜吃蜂蜜	(205)
儿童要慎用人参	(205)
芝麻可助孩子增添健、力、美	(206)
小儿秋季吃葡萄好	(207)
婴幼儿不宜素食	(208)
婴幼儿不宜多吃奶糖	(208)
儿童不宜多吃彩色食品	(209)
儿童不宜多吃爆米花	(209)
儿童不宜常吃糕点	(210)
儿童不要喝茶	(210)
儿童不宜多吃罐头	(211)
儿童不宜多吃鱼松	(211)
儿童不宜常吃果冻	(212)
儿童不宜多吃巧克力	(212)
婴幼儿不要吃咸鱼	(213)
小儿多吃芝麻酱好	(214)
第六章 婴幼儿的疾病与防治	(215)
小儿受凉后易导致腹痛腹泻	(215)
夏秋季节要谨防小儿腹泻	(216)
婴儿腹泻也会传染	(217)
按摩下腹可防治小儿便秘	(218)
不要用泻药治疗小儿便秘	(218)
要警惕小儿中毒性菌痢	(220)
要注意婴幼儿易发生肠套叠	(220)
有些小儿患百日咳并不咳嗽	(221)
百日咳易引发的并发症	(222)
急性喉炎要尽早治疗	(223)

要注意婴幼儿易患中耳炎	(223)
小儿患腮腺炎不要吃酸性食物	(224)
不要忽视小儿神经性尿频	(225)
要警惕小儿药源性耳聋	(226)
小儿阴囊肿大莫轻视	(227)
儿童口腔黏膜病的家庭治疗	(228)
小儿患急性肾炎后的护理	(230)
要正确治疗小儿脱肛	(231)
要谨防小儿缺铁性贫血	(232)
要谨防孩子得胃病	(232)
要注意小儿药物中毒的常见原因	(233)
小儿麻痹后遗症的治疗方法	(234)
小儿足受凉易患感冒	(236)
谨防小儿冬季生冻疮	(236)
要注意正确护理麻疹患儿	(237)
婴儿湿疹的正确护理方法	(239)
出麻疹发高烧时可以用退烧药	(240)
小儿头部外伤不可忽视	(240)
儿童龋齿要尽早预防	(241)
学龄前儿童弱视要及早治疗	(242)
要尽早矫正孩子的斜视	(243)
要正确认识小儿多动症	(245)
小儿也会得精神病	(247)
要谨防孩子心理疾病的发生	(248)
幼儿不要长期注射球蛋白	(249)
婴儿缺锌危害大	(250)
只吃钙片不能预防和治疗佝偻病	(251)

儿童不宜常服驱虫药	(252)
不要捏鼻子给小儿灌药	(252)
打针并不一定比吃药效果好	(253)
蝉蜕壳能治小儿夜啼	(254)
第七章 幼儿的早期教育	(255)
早期教育的重要性	(255)
儿童教育应考虑性别因素	(258)
不要忽视家庭对孩子的影响	(259)
惩罚会影响孩子的身心健康	(260)
要从小培养孩子五种永恒的品德	(261)
坚强的意志应从幼儿期开始培养	(262)
要鼓励和促进孩子的创造能力	(263)
父母常无意中阻碍孩子智能的发展	(268)
父母的要求、言行对小孩有深刻影响	(269)
要正确对待和处理孩子的过错	(271)
不要伤害儿童的自尊心	(272)
不要对孩子无休止地指责	(272)
不要抑制小孩的好奇心	(273)
孩子见闻愈多愈聪明	(275)
要让孩子多接触大自然,广开眼界	(276)
孩子有天生的强烈求知欲	(277)
影响小孩学习兴趣的因素	(279)
父母要促进幼儿情感的发展	(280)
对幼儿教育不要急于求成	(281)
对幼儿进行语言教育的方法	(282)
对幼儿进行早期阅读教育的方法	(285)
对幼儿进行思维教育的方法	(287)