

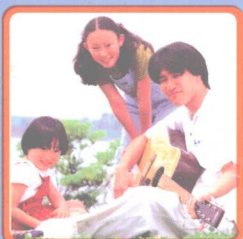


新手父母养育宝宝的好帮手,让宝宝赢在起跑线上

育儿知识 百科全书

NEW 新编版

YUERZHISHIBAIKEQUANSHU



宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社

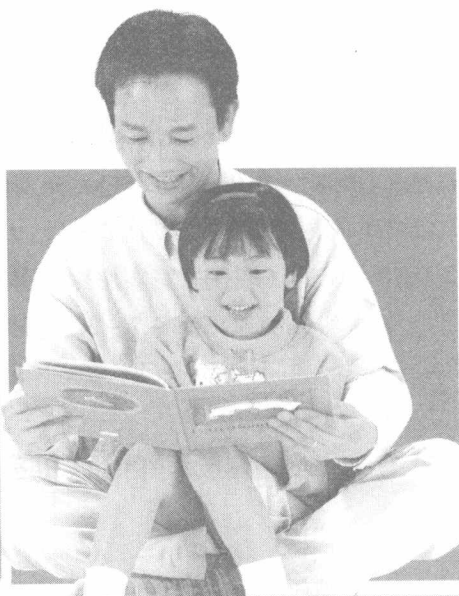
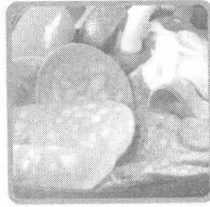
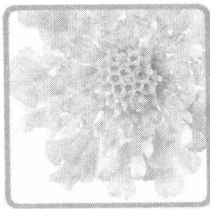
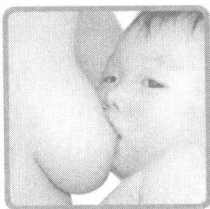
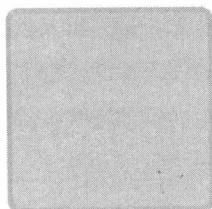
本年度
健康知识
大课堂

★★★★★



现代家庭实用保健书系

XIANDAIJIAJIINGSHIYONGBAOJIANSHUXI



新手父母养育宝宝的好帮手,让宝宝赢在起跑线上

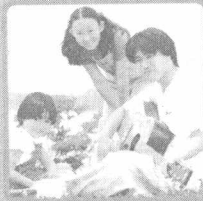
育儿知识 百科全书

NEW 新编版

YUERZHISHIBAIKEQUANSHU

宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社



本年度
健康知识
大课堂

★★★★★

图书在版编目(CIP)数据

育儿知识百科全书/宋建忠 主编. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社,2008.1

(现代家庭实用保健书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 07679 - 6

I. 育… II. 宋… III. 婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)年 010512 号

现代家庭实用保健书系

主 编 宋建忠

责任编辑 张 钧

封面设计 徐敬东

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京奥达福利装印厂

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 400

字 数 4600 千

版 次 2008 年 3 月第 1 版

印 次 2008 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1—5000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 07679 - 6/Z · 421

定 价 560.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前言



生活是一门艺术，更是一门学问，家庭生活更是丰富多彩，包罗万象的。

《现代家庭实用保健书系》系列丛书，从新婚开始到孕育一个崭新的生命，含盖面很广。包括女性孕前、孕中、孕后的调适与护理，婴幼儿的日常护理，常见疾病的防治与护理，内容科学实用，所提供以及各个阶段的饮食母子护理指导具体、实用，很适合计划要孩子和正在培育孩子的家庭参考应用。

此外还有讲述宝宝的安全事项与家庭急救知识，为父母提供宝宝在发生紧急情况时，可以采取的切实有效的救护方案，另外婴幼儿的早期教育和智力开发一直是父母普遍关心的问题，并越来越多地受到重视。依照胎儿、婴幼儿及学龄前儿童的生长规律和大脑发育的实际，分阶段为年轻父母在对胎儿，婴幼儿及学龄前儿童实施胎教，早教和智力开发过程中遇到的问题，作了详细而全面的解答，有很强的指导作用。

《现代家庭实用保健书系》科学全面地阐述了新婚、从孕前到怀孕、从分娩到产后恢复，及育儿的注意事项，并详尽有针对性地给予指导，有助于快乐地孕育出一个可爱的宝宝。

本套丛书选材新颖，取材广泛，融知识性科学性，实用性于一体，力求成为每一位准妈妈的知心朋友，成为家庭生活不可缺少的文化产品。

目 录

第一篇 胎儿发育

胎儿第一个月	23
一、新生命的开始	23
二、受精和受精卵的发育	24
三、胎儿发育的附属物	27
四、丈夫该为妻子做些什么	28
胎儿第二个月	30
一、母体的变化	30
二、胎儿发育情况	31
三、准父亲必读	32
胎儿第三个月	36
一、母体的变化	36
二、胎儿发育情况	36
三、准父亲必读	37
胎儿第四个月	40
一、母体的变化	40
二、胎儿发育情况	41
三、准父亲必读	42
胎儿第五个月	43
一、母体的变化	43
二、胎儿发育情况	44

三、准父亲必读	45
胎儿第六个月	46
一、母体的变化	46
二、胎儿发育情况	47
三、准父亲必读	47
胎儿第七个月	48
一、母体的变化	48
二、胎儿发育情况	49
三、准父亲必读	49
胎儿第八个月	52
一、母体的变化	52
二、胎儿发育情况	53
三、准父亲必读	53

第二篇 优生营养

胎儿第一个月	54
一、中医论养胎	54
二、怀孕第一个月的食谱	55
胎儿第二个月	57
一、为防畸形需补充叶酸	57
二、怀孕第二个月的食谱	57
胎儿第三个月	60
一、水果蔬菜与胎儿发育	60
二、碘与优生	61
三、怀孕第三个月的食谱	61
胎儿第四个月	62
一、怀孕4个月的营养特点	62
二、怀孕第四个月的食谱	64
胎儿第五个月	66
一、胎儿的营养	66

二、怀孕 5 个月的营养特点	69
三、避免孕期肥胖	70
四、怀孕第五个月的食谱	70
胎儿第六个月	72
一、胎儿的营养	72
二、孕妇营养不良对胎儿的影响	74
三、妊娠期吃鱼的好处	75
四、孕妇要注意缺铁性贫血	75
五、怀孕第六个月的食谱	76
胎儿第七个月	77
一、孕妇食用加碘盐的好处	77
二、吃海带应注意什么	77
三、孕妇营养过剩对胎儿的影响	78
四、孕妇身体浮肿	78
五、科学饮水有利于健康	79
六、怀孕第七个月的食谱	79
胎儿第八个月	80
一、中医论妊娠饮食	81
二、怀孕第八个月的食谱	81

第三篇 优生保健

胎儿第一个月	83
一、早孕母亲饮酒吸烟对胎儿有害	83
二、孕妇的情绪和外界噪声可影响优生	83
三、早孕期疾病、药物与优生	84
胎儿第二个月	84
一、妊娠体操	84
二、孩子应该哪天降生	85
三、妊娠的生物致畸因素	86
四、孕妇做 X 线检查对胎儿有害	87

五、孕妇能接受免疫接种吗	88
六、黄体酮和维生素 E 能否保胎	88
七、早期流产要不要保胎	88
八、孕妇冬春应防感冒	89
九、孕妇服中药要小心	90
十、影响优生的环境因素	90
十一、孕妇常见的心理症状对胎儿的影响	92
胎儿第三个月	93
一、妊娠体操	93
二、妊娠早期要节制房事	93
三、什么是多胎妊娠	94
四、为什么胎死宫中	94
五、孕期要防肾结石	95
六、O 型血孕妇应注意什么	96
七、做过剖宫产再次妊娠有危险吗	96
八、妊娠期感冒了怎么办	97
九、女工妊娠期的劳动保护	98
胎儿第四个月	98
一、妊娠体操	98
二、孕妇外出旅行注意什么	99
三、怎样防止便秘	100
四、妊娠期应如何穿戴	100
五、甲状腺功能亢进患者的保健	100
六、孕期妇女勿肥胖	101
七、子宫肌瘤会影响胎儿吗	101
八、做羊膜穿刺对母胎有害吗	102
九、妊娠期预防接种	102
十、孕妇不宜睡电热毯和使用手机	103
胎儿第五个月	104
一、妊娠体操	104
二、妊娠期运动应注意什么	104

三、哪些人需要做产前诊断	105
四、妊娠与头发健康	105
五、产前诊断有哪些方法	106
六、孕妇患了阑尾炎怎么办	107
胎儿第六个月	108
一、妊娠体操	108
二、孕妇怎样添美感	108
三、糖尿病与妊娠	109
四、肺结核患者的孕期保健	110
五、孕妇要预防妊娠高血压综合征	111
六、警惕高危妊娠	112
七、妊娠与肝脏	113
胎儿第七个月	114
一、妊娠体操	114
二、孕妇的产前训练	114
三、及时治疗胎儿宫内发育迟缓	115
四、为什么早产	116
五、要预防娩出巨大胎儿	117
六、孕妇要防贫血	118
七、什么是先兆子痫,什么是子痫	118
胎儿第八个月	119
一、妊娠体操	119
二、妊娠晚期也要节制房事	119
三、羊水过多与过少	120
四、妊娠期要防痔	121
五、为何测孕妇尿中的雌三醇	121
六、胎儿臀位怎么办	122
七、妊娠8个月的孩子能活吗	123
八、药物成瘾与胎儿发育	123

第四篇 科学胎教

胎儿第一个月	125
一、怎样科学地实施胎教	125
二、胎教与优生	126
三、胎教要点	128
胎儿第二个月	129
一、电视与胎教	129
二、电脑与胎教	129
三、胎儿的听力训练与运动训练	130
四、中医论胎教	131
五、胎教要点	132
胎儿第三个月	132
一、家庭和谐与胎教	132
二、胎教是爱	133
三、胎儿情商的培养	134
四、中医论胎教胎养	135
五、胎教要点	137
胎儿第四个月	137
一、胎儿听觉发育与胎教	137
二、胎儿的视觉训练	138
三、胎儿的性格训练	138
四、胎儿的行为训练与语言训练	139
五、中医论胎教	141
六、胎教要点	141
胎儿第五个月	142
一、科学实施胎教	142
二、中医论胎教	145
三、胎教要点	146
胎儿第六个月	146

一、运动与胎教	146
二、旅游与胎教	147
三、胎儿运动	147
四、进行语言胎教的内容	148
五、父亲与胎儿对话进行胎教	149
六、诗歌与胎教	149
七、父母的情绪与胎教	150
八、胎教要点	151
胎儿第七个月	151
一、对话与胎教	151
二、音乐与胎教	151
三、胎儿的记忆训练与游戏训练	152
四、中医论胎养	153
五、胎教要点	155
胎儿第八个月	156
一、抚摩胎儿与胎教	156
二、音乐与胎教	156
三、运动锻炼与胎教	157
四、胎儿的性格培养	159
五、中医论胎教	160

第五篇 照料护理

孩子第一个月	163
一、给新生儿洗澡的方法	163
二、小婴儿要注意保暖	163
三、孩子爱哭怎么办	164
四、夜哭郎怎样颠倒	164
五、安排一个睡眠的良好环境	165
六、新生儿睡觉不要捆	165
七、初做父亲应注意什么	165

八、要注意新生儿房间的环境卫生	166
九、注意护理好新生儿脐带	166
十、新生儿发热的处理方法	167
十一、早产儿的特殊护理	167
孩子第二个月	168
一、剪指甲	168
二、防窒息	168
三、换尿布	168
四、良好的睡眠习惯	169
五、留小婴儿的排便习惯	169
六、孩子为什么哭	170
孩子第三个月	170
一、怎样给孩子按摩	170
二、抚摸对孩子的好处	171
三、妈妈怎样抚摸孩子	171
四、怎样给孩子称体重	172
五、怎样给婴儿穿脱衣服	172
六、怎样抱孩子	172
七、怎样摘掉婴儿头上的“脏帽子”	173
八、怎样给婴儿洗脸	173
九、怎样给男婴清洗会阴	174
十、怎样给女婴清洁会阴	174
孩子第四个月	174
一、婴儿流口水是怎么回事	174
二、孩子的排便习惯	175
三、预防孩子睡偏了头	175
四、为婴幼儿选择合适的枕头	176
五、孩子睡觉什么姿势好	176
六、温水擦身	176
七、婴儿的床	176
八、婴儿的房间	177

孩子第五个月	177
一、要注意预防臀红	177
二、不要强迫制止孩子哭	178
三、不能用茶水喂药	178
四、不要用电风扇直吹小儿	178
五、擤鼻涕	178
孩子第六个月	179
一、不必担心婴儿口水多	179
二、培养良好的生活习惯	179
三、磨牙床	179
四、长牙	180
五、坐婴儿车	180
六、认生	180
孩子第七个月	180
一、妈妈照看孩子要仔细	180
二、学爬	181
三、乳牙萌出前	181
孩子第八个月	182
一、用洗发液类物品时应注意什么	182
二、要细心观察孩子的眼睛	182
三、孩子大便干燥的护理方法	183
四、怎样使孩子睡得好	183
五、训练孩子坐盆的注意事项	183
六、防止意外事故	183
七、生活习惯的培养	184
八、玩小鸡鸡没什么	184
孩子第九个月	185
一、室内要注意安全	185
二、坐盆的注意事项	185
三、婴儿勃起是自然的	186
孩子第十个月	187

育
儿
知
识
百
科
全
书目
录

一、孩子的睡眠	187
二、培养良好的生活习惯	187
三、注意护理女婴生殖器官	187
孩子第十一个月	188
一、婴儿能不能看电视	188
二、预防意外事故的发生	189
三、不要让孩子嘬空奶头	189
四、婴儿不宜过早学走	189
五、气管异物的处理	189
六、吞咽异物的处理	190
七、咽部异物的处理	191
孩子第十二个月	191
一、如何给孩子喂药	191
二、不要常抱孩子在路旁玩	192
孩子第十三个月	192
一、孩子特别缠人怎么办	192
二、日光浴	193
三、水浴	193
孩子第十四个月	193
一、开裆裤与连裆裤	193
二、扎刺的处理方法	194
三、割破手指的处理方法	194
孩子第十五个月	194
一、眼外伤的处理	194
二、电焊晃眼后怎么办	195
三、游泳后眼睛充血怎么办	195
孩子第十六个月	196
一、怎样护理哮喘发作的孩子	196
二、哮喘缓解后可否参加运动	196
孩子第十七个月	197
一、怎样给孩子点眼药及滴鼻药	197

二、怎样给孩子喂药	197
三、鼻出血的处理	198
孩子第十八个月	198
一、孩子学会骂人怎么办	198
二、孩子呼吸不顺畅是怎么回事	199
三、孩子啃指甲怎么办	199
孩子第十九个月	200
一、怎样给孩子选择衣帽	200
二、防止孩子烫伤	200
三、小烫伤的处理方法	201
孩子第二个月	201
一、要注意观察孩子的大便	201
二、化学烧伤的处理	201
三、孩子碰头后昏睡正常吗	202

第六篇 生长发育

婴儿第一个月	203
婴儿第二个月	206
婴儿第三个月	209
婴儿第四个月	211
婴儿第五个月	213
婴儿第六个月	215
婴儿第七个月	217
婴儿第八个月	219
婴儿第九个月	222
婴儿第十个月	224
婴儿第十一个月	226
婴儿第十二个月	228

第七篇 饮食营养

孩子第一个月	231
一、母乳喂养好在哪里	231
二、纯母乳喂养能满足婴儿吗	232
三、为什么给孩子喂初乳	232
四、哪些母亲不宜哺乳	232
五、影响母乳分泌的因素	233
六、哪些药物影响哺乳	233
七、母乳不足	234
八、母乳喂养应注意什么	234
九、孩子是否吃饱了	235
十、母乳不足时的哺喂方法	235
十一、人工喂养	235
十二、人工喂养要注意的问题	236
十三、新生儿可以吃什么	236
十四、早产儿的喂养	236
孩子第二个月	237
一、孩子常吐奶是怎么回事	237
二、婴儿的饮食	238
三、乳母的饮食	239
四、不会抱孩子哺乳怎么办	240
五、乳母生病怎么办	240
孩子第三个月	241
一、不要滥服鱼肝油	241
二、要给孩子多喂水	241
三、婴儿拒哺的原因	242
四、注意给孩子补充维生素 C	242
五、糕干粉、米粉等淀粉制品不能代乳	243
六、鲜果汁和蔬菜汁的制作	243