

葛明仁 著

1000

FAMILY

家庭育儿千答

 中国友谊出版公司



目 录

一、优 生

1. 选择配偶时应注意哪些优生因素…………… (1)
2. 为什么妇女应作孕前检查…………… (2)
3. 为什么表兄妹不宜结婚…………… (2)
4. 为什么近亲结婚生的孩子抗病能力差…………… (2)
5. 早期怀孕有哪些征兆…………… (3)
6. 为什么孕妇要吃好…………… (3)
7. 孕妇热量需多少…………… (4)
8. 孕妇蛋白质需多少…………… (4)
9. 孕妇需要增加哪些矿物质…………… (5)
10. 孕妇需要增加哪些维生素 …………… (6)
11. 为什么孕妇应多食叶酸 …………… (7)
12. 为什么孕妇应多进食含铁质的食物 …………… (7)
13. 为什么服用鱼肝油可防早产 …………… (8)
14. 为什么孕期要注意锰的供给 …………… (8)
15. 怎样给孕妇科学搭配营养 …………… (9)
16. 影响孕妇营养吸收的因素有哪些 …………… (9)
17. 为什么产妇不宜多饮麦乳精…………… (11)

18. 为什么孕妇要保持精神愉快…………… (11)
19. 孕妇哪些行为会伤害胎儿…………… (11)
20. 为什么孕妇不宜做电脑工作…………… (12)
21. 为什么孕妇应戒烟…………… (13)
22. 为什么孕妇不宜泡热水澡…………… (13)
23. 为什么孕妇水浴不能大意…………… (14)
24. 孕妇可选用哪些抗生素…………… (15)
25. 为什么噪音影响儿童发育…………… (15)
26. 妇女生育最佳年龄…………… (16)
27. 为什么孕妇不要接触猫…………… (16)
28. 为什么孕妇不宜干重活…………… (16)
29. 为什么孕妇不宜做激烈运动…………… (17)
30. 为什么妊娠期应调离有毒工作…………… (17)
31. 为什么酒后同房会影响后代健康…………… (18)
32. 胎死腹中的原因是什么…………… (18)
33. 怀孕期间的体能活动会否影响胎儿健康…………… (19)
34. 怎样减少生出畸形儿…………… (19)
35. 造成胎儿颅骨陷凹的原因何在…………… (20)
36. 怎样做纠正胎位体操…………… (20)
37. 孕妇过重对母子有什么影响…………… (21)
38. 孕妇服药应注意哪些原则…………… (22)
39. 为什么孕妇忌服六神丸…………… (22)
40. 孕妇忌用哪些西药…………… (22)
41. 孕妇忌用哪些中药…………… (23)
42. 孕妇服用低量阿司匹林有何好处…………… (23)
43. 何谓孕妇“子痫症”…………… (24)
44. 孕妇患风疹对胎儿有何危害…………… (24)

45. 妊娠期患了流感怎么办..... (25)
46. 为什么应重视妊娠期高血糖..... (25)
47. 为什么要查明孕妇晕眩的原因..... (26)
48. 为什么怀孕期间应避免感染..... (27)
49. 造成流产的原因有哪些..... (27)
50. 哪些孕妇易生早产儿..... (28)
51. 怎样预防孕妇妊娠中毒症..... (28)
52. 为什么临产孕妇可以沐浴..... (29)
53. 如何做好产前护理..... (29)
54. 决定婴儿性别的是什么..... (30)
55. 什么情况下须剖腹产..... (30)
56. 妊娠期能过性生活吗..... (30)
57. 孕妇如何避免晨吐..... (30)
58. 妊娠期疲倦怎么办..... (31)
59. 孕妇何时分娩的主控权操之于什么..... (31)
60. 为什么应提倡妻子分娩时丈夫进产房..... (31)
61. 怎样计算预产期..... (31)
62. 过了预产期对胎儿有什么危害..... (32)
63. 过了预产期怎么办..... (32)
64. 怎样预防早产..... (33)
65. 为什么健康长寿应从优生和婴幼儿抓起..... (33)

二、哺 育

66. 初为人母须知哪些育儿常识..... (35)
67. 初生婴儿有哪些特点..... (36)
68. 新生儿有哪些生理特点..... (36)
69. 婴儿期有哪些生理特点..... (37)

70. 幼儿期有哪些生理特点…………… (37)
71. 怎样制定儿童健康计划…………… (38)
72. 婴儿流口水勿忧…………… (39)
73. 育婴“十五不宜”…………… (40)
74. 婴儿期保健重点有哪些…………… (41)
75. 幼儿期保健重点有哪些…………… (41)
76. 怎样护理新生婴儿…………… (42)
77. 为什么对早产儿应长期照料…………… (42)
78. 为什么婴儿成长属猝发性…………… (43)
79. 怎样测定婴幼儿正常发育的标准…………… (43)
80. 怎样观察婴幼儿智能发育顺序…………… (44)
81. 父母如何及早发现弱智儿童…………… (45)
82. 如何看早产婴儿的智商…………… (45)
83. 护理新生儿应注意哪些问题…………… (46)
84. 怎样照顾好未满周岁的婴儿…………… (46)
85. 怎样护理新生儿眼睛…………… (48)
86. 怎样护理新生儿口腔…………… (48)
87. 婴儿鼓肚脐是病吗…………… (49)
88. 新生儿“红斑”“血素斑”要治吗…………… (49)
89. 新生儿喂大黄排“胎毒”有必要吗…………… (50)
90. 为什么新生儿不宜“蜡烛包”…………… (50)
91. 为什么婴儿睡姿不宜固定…………… (51)
92. 怎样护理新生儿的皮肤…………… (51)
93. 怎样给新生儿洗澡…………… (52)
94. 孩子怎么会阴茎勃起…………… (53)
95. 怎样做好新生儿的包皮护理…………… (53)
96. 婴儿满月剃头有必要吗…………… (54)

97. 婴幼儿头发为什么变黄·····	(55)
98. 母婴同室有哪些益处·····	(55)
99. 怎样采用爱抚宝宝的正确方法·····	(56)
100. 为什么新生儿最好妈妈照顾·····	(56)
101. 怎样轻松愉快照顾宝宝·····	(57)
102. 何谓早产儿·····	(58)
103. 抚养早产儿应注意哪些方面·····	(58)
104. 早产儿需要多少热能·····	(58)
105. 早产儿没有母乳喂养怎么办·····	(58)
106. 早产儿怎样掌握喂哺量和喂哺次数·····	(59)
107. 早产儿易发生哪些营养缺乏症·····	(59)
108. 早产儿不能吮乳怎么办·····	(59)
109. 怎样知道早产儿喂哺是否合适·····	(60)
110. 新生儿需要哪些营养·····	(60)
111. 母乳喂养在产前应做什么准备·····	(60)
112. 为什么产后要早开奶·····	(60)
113. 月子里的婴儿要定时喂奶吗·····	(61)
114. 新生儿开奶过晚有什么危害·····	(61)
115. 婴幼儿时期热能和各种营养素需多少·····	(61)
116. 为什么提倡母乳喂养婴儿·····	(62)
117. 婴儿理想食品是什么·····	(62)
118. 为什么母乳是婴儿最理想的 天然营养品·····	(63)
119. 怎样增多母乳的乳汁·····	(64)
120. 为什么母乳有益儿童智商·····	(64)
121. 为什么早产儿更宜喂母乳·····	(65)
122. 母乳营养成分知多少·····	(65)

123. 为什么母乳胜过奶粉或鲜牛奶 (66)
124. 人奶与牛奶营养成分有什么异同 (67)
125. 为什么吃母乳的婴儿聪明又健康 (68)
126. 怎样保证母乳的充足营养 (68)
127. 健康母亲乳汁分泌量有多少 (69)
128. 母乳不同期的营养成分有何变化 (70)
129. 哪几种母亲不宜亲自哺乳 (70)
130. 产后缺乳怎么办 (71)
131. 奶量不足怎么办 (72)
132. 增加母乳分泌的药膳有哪些 (72)
133. 什么情况下要进行混合喂养 (73)
134. 用母乳喂养孩子时间多长为宜 (74)
135. 职业妇女怎样解决喂奶难的问题 (74)
136. 哺乳有什么讲究 (75)
137. 怎样喂养母乳 (75)
138. 为什么不宜穿工作服喂奶 (76)
139. 婴儿睡眠时宜喂奶吗 (77)
140. 为什么小儿哺乳时间不宜过长 (77)
141. 奶汁的味道对婴儿有何影响 (77)
142. 为什么小儿发烧后不爱吃奶 (78)
143. 怎样断奶好 (78)
144. 为什么夏天不宜给婴儿断奶 (78)
145. 怎样掌握人工喂哺技巧 (79)
146. 怎样喂养牛乳 (79)
147. 牛奶怎样调配法 (81)
148. 怎样选购奶粉 (81)
149. 怎样评定奶粉的质量 (83)

150. 牛奶喂养的婴儿为什么易便秘 (83)
151. 喂牛乳婴儿便秘怎么办 (83)
152. 怎样掌握喂养婴儿奶液和水的温度 (84)
153. 冲奶粉以什么温度为好 (84)
154. 婴儿喂牛奶放什么糖好 (85)
155. 煮牛奶时应先放糖还是后放糖 (85)
156. 婴儿喂鲜牛奶加什么好 (86)
157. 为什么煮沸的牛奶不宜存在保温瓶中 (86)
158. 为什么婴儿不宜喂过浓的奶粉 (86)
159. 为什么食物成分会影响婴儿行为 (87)
160. 怎样改变婴儿半夜索食习惯 (87)
161. 哪些疾病易引起婴儿吐奶 (88)
162. 为什么小儿容易漾奶 (88)
163. 如何帮助婴儿断奶瓶 (89)
164. 怎样安全使用奶嘴 (89)
165. 新生儿哺乳要准备哪些用具 (90)
166. 怎样注意婴儿期所需营养 (91)
167. 婴儿营养不足会有什么影响 (91)
168. 婴幼儿时期易发生哪些营养缺乏症 (92)
169. 怎样安排婴幼儿(1—24个月)
的食物 (92)
170. 怎样增添乳儿辅助食品 (93)
171. 母乳充足还要增加辅助食品吗 (96)
172. 怎样减少乳母用药对婴儿的影响 (96)
173. 婴儿断奶后应选择哪些食物 (97)
174. 婴儿不喜欢喝奶怎么办 (98)
175. 新生儿哺喂糖水浓度多高为宜 (98)

176. 麦乳精能代替奶粉吗 (98)
177. 为什么不宜甜炼乳喂婴儿 (99)
178. 为什么要注意给婴幼儿童补充钙 (99)
179. 婴幼儿时期为什么应补铁 (100)
180. 婴幼儿时期为什么要补充维生素 D (100)
181. 婴儿食用蜂蜜有益吗 (100)
182. 饮食营养与婴儿出牙迟早有关吗 (101)
183. 为什么多食含铬食品有利于防近视 (101)
184. 为什么儿童吃糖过多也会诱发近视 (102)
185. 婴幼儿一天吃几个鸡蛋为宜 (103)
186. 为什么半岁前的婴儿不宜食蛋清 (103)
187. 为什么不要给孩子过食生冷 (103)
188. 为什么发烧儿童不宜多吃鸡蛋 (104)
189. 小儿何时开始吃咸食好 (104)
190. 为什么肾病患儿不宜多吃盐食物 (105)
191. 儿童为什么不宜多吃泡泡糖 (105)
192. 为什么不应用嚼食喂婴儿 (105)
193. 怎样制作鱼泥 (106)
194. 怎样制作肝泥 (106)
195. 怎样制作果泥 (107)
196. 怎样制作菜泥 (107)
197. 怎样制作菜汁 (107)
198. 哪种菜水营养好 (108)
199. 婴儿怎样选用水果汁 (108)
200. 婴儿为什么哭 (109)
201. 为什么孩子哭不宜“憋”回去 (110)
202. 怎样使“夜哭郎”安然入睡 (111)

203. 为什么有些婴儿夜啼·····	(111)
204. 怎样关照哭的婴儿·····	(112)
205. 宝宝哭了怎么办·····	(112)
206. 怎样对待婴儿哭·····	(113)
207. 为什么听婴儿哭声能测其发育·····	(114)
208. 为什么婴儿哭声是多种信息的表征·····	(114)
209. 妈妈吻的“魔力”在哪里·····	(115)
210. 怎样给婴儿换尿布·····	(116)
211. 为什么尿布不要包得太紧·····	(116)
212. 怎样清除尿布上的臊气·····	(117)
213. 怎样巧洗尿布·····	(117)
214. 为什么婴儿尿布不宜垫得过多·····	(117)
215. 怎样处理婴儿尿布为好·····	(117)
216. 孩子尿床怎么办·····	(118)
217. 为什么不宜把裤带紧缚在孩子胸肋部·····	(118)
218. 为什么不应忽视孩子的“皮肤饥饿”·····	(118)
219. 幼儿平均睡眠时数需多少·····	(119)
220. 幼儿睡眠要注意什么事项·····	(120)
221. 怎样使宝宝好好入睡·····	(120)
222. 为什么不要搂着孩子睡觉·····	(121)
223. 孩子不肯睡觉怎么办·····	(121)
224. 儿童夜间难入眠怎么办·····	(122)
225. 怎样照顾孩子睡觉·····	(122)
226. 儿童什么样的睡觉姿势好·····	(123)
227. 为什么婴儿睡卧姿势要适宜·····	(123)
228. 儿童趴睡有什么危害·····	(123)
229. 为什么婴儿不宜睡沙发床·····	(124)

230. 为什么儿童注射时母亲应离开…………… (124)
231. 为什么小孩慎用电风扇乘凉…………… (124)
232. 孩子进幼儿园前应作哪些准备工作…………… (124)
233. 睡前怎样给孩子讲故事…………… (125)
234. 为什么孩子睡觉咬牙…………… (125)
235. 如何让婴儿一觉睡到天亮…………… (126)
236. 婴儿睡眠日夜颠倒怎么办…………… (127)
237. 怎样自制婴儿茶枕…………… (127)
238. 怎样选购小儿夏天用枕…………… (127)
239. 孩子枕不规则的枕头有何危害…………… (128)
240. 为什么小儿不宜睡电热毯…………… (129)
241. 小孩睡凉席应注意些什么…………… (129)
242. 为什么不宜多抱着婴儿…………… (130)
243. 为什么婴儿容易流口水…………… (130)
244. 为什么小孩不应憋尿…………… (131)
245. 为什么儿童不宜佩戴首饰…………… (131)
246. 为什么儿童不宜戴合镍金属首饰…………… (132)
247. 怎样保护婴幼儿的脸蛋…………… (132)
248. 为什么儿童不宜乱用化妆品…………… (133)
249. 怎样照顾皮肤过敏小孩…………… (133)
250. 为什么婴儿不宜久坐…………… (134)
251. 为什么不宜让孩子久坐便盆…………… (135)
252. 为什么爬行是婴儿很好的健脑活动…………… (135)
253. 为什么婴儿爬行有益发育…………… (136)
254. 为何婴儿早学步不好…………… (136)
255. 为什么不宜过早让婴儿学坐车…………… (137)
256. 为什么儿童不宜学“步车”…………… (137)

257. 为什么婴幼儿应到户外活动…………… (138)
258. 为什么紫外线光对宝宝健康有利…………… (138)
259. 为什么幼儿赤足走有益…………… (138)
260. 为什么3岁以前的小儿易生病…………… (139)
261. 儿童流鼻血怎么办…………… (139)
262. 怎样哄宝宝乖乖吃药…………… (139)
263. 为什么婴儿用药应慎重…………… (140)
264. 吃驱虫药应注意什么…………… (140)
265. 为什么服用四环素类药品要和吃饭
 时间错开…………… (141)
266. 怎样正确选用婴儿用品…………… (141)
267. 为什么应慎用电动摇床…………… (142)
268. 为什么使用羽毛褥子对婴儿有危险…………… (142)
269. 什么是造成婴儿死亡的祸首…………… (143)
270. 为什么不宜把婴儿“举高高”…………… (143)
271. 为什么不要摇晃婴儿…………… (143)
272. 何时是儿童发生意外的高危时刻…………… (144)
273. 怎样教育保姆注意育婴安全…………… (145)
274. 如何保护幼儿室内安全…………… (146)
275. 如何防止婴幼儿触电…………… (146)
276. 夏季如何护理好婴儿…………… (147)
277. 为什么婴儿拍照不宜用闪光灯…………… (147)
278. 怎样培养孩子洗手习惯…………… (148)
279. 什么时候给婴儿沐浴最好…………… (148)
280. 为什么小儿不宜用肥皂洗澡…………… (148)
281. 为什么婴幼儿不宜洗“酒精浴”…………… (149)
282. 为什么儿童不宜去公共浴池洗澡…………… (149)

283. 什么水温适合婴儿洗澡…………… (150)
284. 怎样训练孩子自己洗澡…………… (150)
285. 为什么婴儿不宜滥用爽身粉…………… (150)
286. 婴儿为何吮手指…………… (151)
287. 孩子吮手怎么办…………… (152)
288. 为什么幼儿边吃饭边讲话有害…………… (152)
289. 为什么幼儿蒙头睡觉有害…………… (152)
290. 为什么小孩不应边走边吃…………… (152)
291. 为什么儿童边看电视边吃饭有害…………… (152)
292. 为什么儿童不宜边吃边笑或边哭…………… (153)
293. 习惯动作对儿童有何影响…………… (154)
294. 为什么不宜给儿童刮眉毛…………… (154)
295. 为什么儿童用口呼吸不好…………… (155)
296. 为什么儿童养成皱眉、撇嘴等
习惯不好…………… (155)
297. 小孩吹电扇应注意什么…………… (155)
298. 为什么不宜逗孩子大笑…………… (156)
299. 为什么儿童不宜长时间大声喊叫…………… (156)
300. 儿童挖耳有什么危害…………… (157)
301. 儿童掏鼻有什么危害…………… (157)
302. 儿童塞鼻有什么危害…………… (157)
303. 为什么儿童捏紧鼻孔擤鼻涕有害…………… (157)
304. 小孩揉眼有什么危害…………… (158)
305. 儿童偏嚼有什么危害…………… (158)
306. 为什么儿童啃指甲等习惯不好…………… (158)
307. 为什么儿童不宜染指甲…………… (159)
308. 为什么儿童不宜舔牙…………… (159)

309. 怎样预防环境对婴幼儿过敏反应…………… (159)
310. 怎样预防婴幼儿童饮食过敏…………… (160)
311. 怎样预防婴幼儿童衣着过敏…………… (160)
312. 怎样预防婴幼儿童对玩具过敏…………… (161)
313. 哪几种开水儿童不宜喝…………… (161)
314. 为什么应注意婴幼儿被褥卫生…………… (162)
315. 为什么婴幼儿应经常换衣服…………… (162)
316. 为什么小孩不应用丝巾遮脸…………… (162)
317. 为什么不要把围巾当口罩…………… (163)
318. 为什么不应抚弄孩子的“小鸡鸡”…………… (163)
319. 为什么腹痛孩子不宜乱揉…………… (163)
320. 怎样防治“异食癖”…………… (164)
321. 为什么儿童不宜异性打扮…………… (164)
322. 为什么儿童不应戴有色眼镜…………… (165)
323. 怎样安抚病痛的小孩…………… (165)
324. 二手烟对儿童有什么危害…………… (165)
325. 儿童书包为什么不宜过重…………… (166)
326. 为什么不应提倡儿童伏案午睡…………… (166)
327. 你想让孩子长得更高吗…………… (167)
328. 怎样彻底清洗婴儿的奶瓶…………… (168)
329. 为什么不要让婴儿自己抱奶瓶
躺着喝奶…………… (168)
330. 怎样帮助儿童摆脱夜惊…………… (168)

三、儿童营养

331. 2—4 岁儿童需要多少营养…………… (171)
332. 5—6 岁儿童需要哪些营养…………… (172)

333. 正常儿童的热量需要多少…………… (172)
334. 正常儿童每日蛋白质需要多少…………… (173)
335. 正常儿童脂肪需多少…………… (174)
336. 正常儿童碳水化合物需多少…………… (174)
337. 正常儿童需要哪些维生素…………… (175)
338. 正常儿童需要哪些无机盐…………… (176)
339. 正常儿童每天需要多少水分…………… (177)
340. 富含维生素的食物有哪些…………… (177)
341. 富含儿童需要矿物质的食物有哪些…………… (178)
342. 什么是维生素…………… (179)
343. 怎样通过食物补充微量元素…………… (181)
344. 怎样使婴幼儿长得壮实…………… (181)
345. 怎样注意营养平衡…………… (183)
346. 儿童膳食如何搭配…………… (183)
347. 为什么儿童膳食应荤、素油搭配 …… (183)
348. 幼儿光吃精细食物有何不好…………… (184)
349. 如何安排小学生的一日三餐…………… (184)
350. 为什么儿童不应忽视早餐…………… (185)
351. 怎样安排小孩的早餐…………… (185)
352. 为什么盲目实行低脂饮食对儿童有害…………… (186)
353. 为什么吃低脂肪食物的儿童营养不良…………… (186)
354. 儿童怎样补充钙…………… (187)
355. 骨汤含钙量多少…………… (187)
356. 婴幼儿缺碘有什么危害…………… (187)
357. 为什么小孩应适当增加甜食…………… (188)
358. 儿童的饮食与智力发育有何关系…………… (188)
359. 怎样调整婴幼儿的健脑食物结构…………… (189)

360. 为什么应特别重视大脑发育
 高峰期的营养..... (190)
361. 儿童健脑益智的食品有哪些..... (190)
362. 怎样改善营养提高儿童智力..... (192)
363. 怎样通过饮食调整促进儿童
 脑组织发育..... (193)
364. 哪些果类能健脑益智..... (193)
365. 哪些蔬菜类食品能健脑益智..... (194)
366. 哪些动物肉类能健脑益智..... (194)
367. 为什么婴幼儿贫血会影响智能发育..... (194)
368. 哪类食物对小孩大脑发育有害..... (195)
369. 为什么细嚼慢咽可促进大脑发育..... (195)
370. 怎样使孩子长得高些..... (196)
371. 哪些食物有利于身材长高..... (197)
372. 为什么赖氨酸与身高有关..... (198)
373. 应怎样看待“人造食品”..... (199)
374. 如何为儿童选购乳酸饮料..... (200)
375. 为什么说红枣是“天然维生素丸”..... (200)
376. 儿童怎样食用巧克力..... (201)
377. 为什么儿童多吃虾皮好处多..... (201)
378. 婴幼儿多吃土豆有什么好处..... (202)
379. 儿童吃山楂有什么好处..... (202)
380. 婴幼儿吃鸡蛋有什么好处..... (203)
381. 儿童吃大豆有什么好处..... (204)
382. 儿童吃黑木耳有什么好处..... (204)
383. 儿童常吃银耳有什么好处..... (205)
384. 儿童常吃芝麻有什么好处..... (205)

385. 儿童多吃香菇有何好处…………… (206)
386. 儿童喝茶有好处吗…………… (206)
387. 儿童喝豆浆要注意什么…………… (207)
388. 儿童喝牛奶应注意什么…………… (207)
389. 儿童吃柿子应注意什么…………… (208)
390. 为什么儿童多吃巧克力不好…………… (208)
391. 为什么摄入蛋白质过多对健康不利…………… (209)
392. 为什么儿童吃糖过多有害…………… (210)
393. 婴幼儿喝咖啡有哪些危害…………… (210)
394. 为什么儿童超重有害…………… (211)
395. 为什么咀嚼不细会使儿童肥胖…………… (211)
396. 为什么不吃早餐儿童的胆固醇偏高…………… (212)
397. 肥胖儿减肥饮食治疗有哪些要求…………… (213)
398. 为什么儿童常吃油炸食品有害…………… (214)
399. 儿童选择零食应注意什么…………… (215)
400. 为什么小孩常吃零食有碍健康…………… (215)
401. 有哪些食品儿童不宜食用…………… (216)
402. 为什么儿童不宜吃豆浆冲鸡蛋…………… (217)
403. 为什么儿童不宜多吃鱼松…………… (217)
404. 为什么蜂蜜不宜热开水冲服…………… (218)
405. 为什么儿童贫血忌吃菠菜…………… (218)
406. 为什么儿童夏季易患缺锌症…………… (219)
407. 为什么给儿童补锌不当反有害…………… (219)
408. 为什么儿童忌乱用补药滋脑…………… (220)
409. 为什么儿童不宜服用人参蜂皇浆…………… (220)
410. 为什么婴儿不宜滥吃蜂蜜…………… (221)
411. 为什么儿童不宜食参补品…………… (221)