

新编



优生优育 实用大全

■ 邹红 关莲 编著

华南理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编优生优育实用大全/邹红, 关莲编. —广州: 华南理工大学出版社, 1998.6 (2001.1重印)

ISBN 7-5623-1294-X

I. 优…

II. ①邹…②关…

III. 优生优育-妊娠分娩-喂养护理

IV. R169.1

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮编 510640)

责任编辑 谢国生

各地新华书店经销

中山市新华印刷厂印装

*

2001年1月第1版第4次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 11 字数: 248 千

印数: 13001—18000册

定价: 20.00 元

内 容 简 介

本书共分四编。

第一编：家庭。阐述家庭的组合、婚姻的意义、父母的责任、孩子的地位以及建立正确的性观念。

第二编：妊娠与分娩。介绍由男女结合到妊娠的发生、发展、生理变化，胚胎发育过程；妊娠期的生活和常见病；产前准备，分娩过程；产后保健和美容等孕期将会遇到的各种问题，用科学知识指导顺利地完 成妊娠与分娩的使命。

第三编：育儿。重点阐述各月龄婴幼儿的喂养和护理、急病和发生意外时的应急护理与预防措施。

第四编：孕产妇的营养与食疗。主要介绍孕期的营养；孕妇与产妇产的营养食谱；食疗食谱等。

全书共有一百多幅插图，图文对照。趣味性、可读性、实用性较强，是一本优生优育的实用大全。

2509

前 言

“伟大的妈妈，可爱的宝宝”。

自古以来，生育和养育子女被视为女性的天职。女性在家
庭中的角色，在当今提倡优生优育的社会中显得尤为重要。

每当一个生命诞生，听到那生命的第一声呐喊，女性就是
孕育此一生命的主宰，她——伟大的妈妈，当之无愧。

“天下父母情，悠悠寸草心。”

没有一个孕、产妇不渴望自己的小宝宝顺畅出世，健康发
育，茁壮成长；没有一个孕、产妇不希望产前、产后母婴双双康
泰。

本书正是出于此种千千万万家庭的需求而编写。

本书旨在广开视野、兜英集华、力求多方囊括中外以及一
些民间的育儿医学和妇女医学的有关知识，配以图解，编撰整
理成册，既适合专业人士参考，又为千百万将为人母亲的新一
代女性提供方便，为她们将获得一个健康可爱的宝宝而欢呼。

《新编优生优育实用大全》全书共分为四编。

第一编：家庭。重点阐述家庭的组合、婚姻的意义、现代父
母的责任、孩子在家庭和社会的地位以及如何树立正确而健
康的性观念。

第二编：妊娠和分娩。由男女结合开始至妊娠的发生、发
展、生理变化，胚胎发育过程；妊娠期的日常生活；各时期的营
养、保健检查；母体变化、妊娠期常见疾病；产前准备，初产分
娩过程，产后保健和美容等孕期将会遇到的各种问题，使女性
在妊娠分娩之时克服各种不安和恐惧心理，用科学知识鼓起
勇气，相信伟大的自然力量，顺利地完成伟大而崇高的使命
——妊娠分娩，充满信心地迎接新生命的到来。

本编还着重介绍的是,凡有关妊娠的每一环节,诸如胎儿在母体的各种变化、观察,妊娠初期、中期、末期的注意事项;日常生活中大如运动与休息、家务清洁,小如衣着、鞋袜、舟车等皆是注意的重点。同时,妊娠中的性生活,健康管理的营养、饮食等,都是妊娠医学中重要的内容。在了解妊娠医学之后,“分娩”升格为母亲的必要过程,对于经过千辛万苦而怀抱新生儿、初为人母时的喜悦,对于产后的生活和疾病的预防与治疗,都有细致而详尽的介绍,让母亲们懂得这些问题决不能掉以轻心。

第三编:育儿。常言道:“生儿容易育儿难”。的确,育儿是一项极需爱心与耐心的事情,本编从婴儿出生开始,阐述各月龄婴幼儿的喂养和护理,到幼儿脱离依赖时,从身体发育、心智发展、养育方法及照顾重点等知识着手,对于幼儿的健康管理以及各种疾病的观察、认识,除了配合医疗措施之外,母亲如何照料患儿,诸如婴幼儿急病和发生意外时的应急护理和预防措施,使发生问题的第一时间能及时救治……等,本编皆有详实的资料以及医学知识提供参考。

第四编:孕产妇的营养与食疗。主要介绍孕期的营养;孕妇与产妇的营养食谱;食疗食谱等。合理的营养与美好的食谱搭配,可保证婴儿恰当的、充足的营养,使母婴健康,婴儿优生。

综观全书特点,图文对照,通俗易懂,内容丰富、详尽、系统、全面,是一本优生优育的实用大全。

本书资料来源,是收集国内、外有关著作、专业书籍及部分民间知识经验。由于水平所限,有些资料特别是国外资料的某些措施、数据,能否适合本国及个人实情,望读者酌情借鉴。

编 者

本书系中国育儿权威最新

研究成果之大成

是您结婚、怀孕、优生、

优育的**最佳指导**

本书系中国育儿最新研究成果之大成，是您怀孕、育儿、优生、优育的最佳指导。



目 录

第一编 家 庭	(1)
一、家庭的功能和意义	(3)
二、家庭的诞生	(5)
三、父、母、子的意义	(6)
四、为人父母的心理准备	(7)
五、家庭计划的重点	(8)
六、性生活的目的和意义	(9)
1. 男性的性器官	(9)
2. 男性的性生理	(11)
3. 女性的性器官	(11)
4. 女性的性生理	(14)
第二编 妊娠与分娩	(15)
一、妊娠的准备.....	(17)
二、妊娠的早期生活.....	(18)
1. 运动、休息	(18)
2. 自身的清洁	(19)
3. 穿衣着鞋	(19)
4. 旅行外出	(20)
5. 孕妇体操	(20)
三、妊娠过程.....	(22)
1. 怀孕的征象	(22)

▲月经过期 ▲呕吐、恶心及食欲异常 ▲乳部变化 ▲小腹作胀 ▲尿频 ▲皮肤色素沉着	
2. 早孕的确定	(23)
▲基础体温 ▲宫颈粘液 ▲妇科检查 ▲黄体酮试验 ▲B超检查 ▲妊娠试验	
3. 怀孕与情绪	(25)
4. 妊娠期需要的禁忌	(26)
▲饮咖啡 ▲喝酒 ▲吸烟 ▲预防弓浆虫病	
5. 各种致畸因子对胎儿的影响	(27)
四、妊娠母体和胎儿变化息息相关	(31)
1. 体重的变化	(31)
2. 血液的变化	(35)
3. 牙龈出血与肠胃道的变化	(36)
4. 泌尿道的变化	(36)
5. 呼吸道的变化	(37)
6. 内分泌的变化	(37)
7. 皮肤的变化	(38)
五、胎儿在子宫里的生活	(39)
1. 能量的来源和排泄	(39)
2. 休息和睡眠	(40)
3. 胎动	(40)
4. 胎心音	(41)
5. 呼吸	(41)
6. 吞咽	(42)
7. 大小便	(42)
六、妊娠中的性生活	(43)
1. 妊娠早期的性生活	(43)

目 录

2. 妊娠中期的性生活	(44)
3. 妊娠后期的性生活	(44)
4. 产后的性生活	(45)
七、妊娠期常见病	(46)
1. 贫血	(46)
2. 原发性血小板减少症	(47)
3. 患心脏病可否怀孕	(48)
4. 肺结核与怀孕	(50)
5. 支气管哮喘和妊娠	(51)
6. 驼背怀孕	(52)
7. 病毒性肝炎和妊娠	(53)
8. 妊娠期胆汁郁积症	(54)
9. 急性阑尾炎和妊娠	(54)
10. 急、慢性肾炎与妊娠	(56)
11. 孕妇与肾盂肾炎	(57)
12. 糖尿病对孕妇及胎儿有哪些不利影响	(58)
13. 甲状腺功能亢进和妊娠	(60)
14. 癫痫和妊娠	(60)
15. 卵巢肿瘤和妊娠	(61)
16. 子宫畸形和妊娠	(61)
17. 子宫肌瘤和妊娠	(62)
18. 母子血型不合对胎婴儿的不良影响	(62)
八、妊娠中的营养饮食	(64)
1. 营养的必要性	(64)
2. 基本的营养物质	(64)
3. 妊娠前期的营养与饮食	(72)

4. 孕吐时的营养与饮食	(72)
5. 妊娠后期的营养与饮食	(73)
6. 便秘时的饮食注意事项	(73)
7. 贫血时的饮食注意事项	(74)
8. 妊娠毒血症与饮食	(74)
九、产前检查	(75)
1. 初诊产前检查的内容	(75)
2. 妊娠第 14 周后的检查	(76)
十、产前诊断	(78)
1. 衡量胎儿成长的两个简易指标	(78)
2. 父亲的责任	(79)
3. 高危妊娠	(80)
十一、分娩及婴儿诞生	(82)
1. 正常分娩的经过	(82)
2. 异常分娩	(85)
十二、产后须知	(89)
1. 产褥期间	(89)
2. 身体的恢复	(89)
3. 产褥生活要点	(90)
4. 母乳的哺授	(91)
5. 月经再来	(92)
十三、产后疾病	(93)
1. 产褥热	(93)
2. 乳腺炎	(93)
3. 子宫恢复不全	(94)
4. 妊娠中毒后遗症	(94)

目 录

5. 急性子宫内膜炎	(94)
6. 卵膜胎盘残留物	(95)
7. 膀胱炎与肾盂炎	(95)
十四、不孕与避孕	(96)
1. 不孕症	(96)
2. 不孕的原因	(96)
3. 男性不孕的治疗	(96)
4. 女性不孕的治疗	(97)
5. 避孕法的选择	(97)
 第三编 育 儿	(103)
一、以父母的亲情为基础	(105)
1. 婴儿用品	(105)
2. 育儿用具	(106)
3. 寝具	(108)
4. 调乳用品	(109)
5. 沐浴卫生用品	(110)
6. 玩具	(110)
二、婴儿喂养	(111)
1. 母乳喂养	(111)
2. 母乳喂养的有关问题	(112)
3. 第一年的喂养	(113)
4. 人工喂养	(116)
5. 消毒和卫生	(117)
6. 婴儿膳食的配制方法	(119)
7. 如何喂婴儿吃奶	(123)

8. 婴儿喂奶时睡着了怎么办	(124)
9. 婴儿怎样逐渐改吃固体食物	(125)
10. 婴儿最初试吃的处理	(128)
11. 怎样给婴儿断奶	(130)
12. 让婴儿学习自己吃饭	(130)
13. 大孩子的饮食	(133)
三、婴儿哭闹怎么办	(136)
1. 婴儿哭喊的原因	(136)
2. 安抚婴儿的方法	(137)
3. 婴儿与睡眠	(139)
4. 睡觉的准备工作	(142)
5. 克服一些睡觉难题	(143)
6. 包裹婴儿的方法	(146)
7. 婴儿的抱法	(147)
8. 婴儿的衣着	(149)
四、让孩子学会自己穿衣	(156)
五、怎样为婴儿洗澡和清洁	(159)
1. 洗澡和清洗所需的用具	(159)
2. 为婴儿清洁两头	(160)
3. 清洁婴儿脐带残端	(160)
4. 为婴儿洗头发	(161)
5. 清洁屁股	(162)
6. 擦澡	(163)
7. 牙齿的护理	(163)
8. 如何为孩子剪指甲	(164)
9. 清洁男婴臀部	(165)

目 录

10. 清洁女婴臀部	(166)
六、更换尿布	(168)
1. 如何为婴儿换尿布	(168)
2. 布尿布的折法	(169)
3. 如何替婴儿包上中间三层的布尿布	(170)
七、控制大小便	(172)
1. 几点提示	(172)
2. 学会白天控制大小便	(173)
3. 学会夜间控制大小便	(174)
八、幼儿成长与管教	(176)
1. 幼儿初期	(176)
2. 独立与反抗	(177)
3. 孩子尝试失败时的注意事项	(178)
九、幼儿运动能力的发展	(180)
1. 幼儿的运动	(180)
2. 运动与游戏	(182)
3. 运动能力的标准	(182)
十、幼儿情绪的发育	(185)
1. 幼儿的情绪·害怕与愤怒	(185)
2. 幼儿耍脾气的问题	(185)
3. 情绪发育的标准	(186)
十一、幼儿智能的发育	(188)
1. 好奇心与反复动作	(188)
2. 想像力	(189)
3. 语言、文字、数目	(189)
十二、幼儿社会性的发达	(191)

1. 独立与不安感	(191)
2. 对同伴的关心	(192)
3. 促进独立的方法	(192)
4. 数目概念的发达	(193)
5. 社会性发达的标准	(194)
十三、各个月龄的育儿法	(195)
1. 1岁~1岁半儿	(195)
▲身体的发育	(195)
▲心智的发育	(196)
▲营养与饮食	(196)
2. 1岁半~3岁儿	(197)
▲身体的发育	(197)
▲认知能力的发达	(198)
▲想像力的萌芽	(198)
▲恐惧感与好奇心的萌芽	(199)
▲学说话的注意事项	(199)
▲母子沟通的基础	(200)
▲学习对同伴的关心	(201)
▲生活习惯与独立的注意事项	(201)
▲自我意识的萌芽与对应	(202)
3. 3岁儿	(203)
▲身体的发育	(203)
▲以自我为中心的思考方式	(204)
▲缺乏规则的观念	(205)
▲数的理解状况	(205)
▲如何对应日渐增多的质疑	(206)

目 录

▲从幼儿语到成人语	(206)
▲教导团体与个人	(207)
▲对话训练	(208)
▲脱离对母亲的依赖性	(210)
▲肥胖儿的问题	(210)
▲行为有残酷倾向的幼儿	(211)
▲如何对应3岁儿的游戏与争执	(212)
▲从动手做画册中学习分类	(213)
▲上幼儿园的准备	(214)
▲教导礼节	(214)
▲责骂与奖励的方法	(215)
4. 4岁~5岁儿	(215)
▲身体的发育	(215)
▲教导区别颜色和形状	(217)
▲数的理解状况	(218)
▲学习时期的注意事项	(218)
▲团体游戏和规则	(219)
▲竞争心理和协调精神的萌生	(220)
▲讨厌上幼儿园时	(221)
▲手足打架的处理	(222)
▲让孩子帮忙家务的方法	(222)
▲幼儿期的性别差距	(223)
▲暂时性的退化现象	(223)
▲对文字的兴趣	(224)
▲不可过度呵护	(224)
▲谈话的注意事项	(225)