

实用育儿百科

1



优生与孕期

主 编 陈帼眉

分册主编 刘 焱

中国农业出版社

第二版

实用育儿百科(第二版)

第一分册 优生与孕期

陈帼眉 主 编

刘 焱 分册主编

* * *

责任编辑 柯金水

中国农业出版社出版(北京市朝阳区农展馆北路2号)

邮政编码 100026

北京市密云县印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

850×1168mm 32开本 8印张 155千字

1995年12月第2版 1995年12月北京第1次印刷

印数1—10 000册 定价:14.50元

ISBN 7-109-04095-X/Z • 386

传播科学的育儿知识

培养聪明健康的孩子

彭珮云

第二版编纂人员

主 编 陈帼眉(教 授)
编 委 (按姓氏笔画为序)
刘 焱(副教授) 张 燕(讲 师)
周俐君(副教授) 姜维静(副编审)
梁志荣(教 授)

第一分册 优生与孕期

分册主编 刘 焱
作 者 (按姓氏笔画为序)
刘 焱 赵 静 霍力岩

责 任 编 辑 柯金水
封 面 设 计 赵之公
计 算 机 排 版 耿增强

第一版编纂人员

主 编 陈帼眉(教 授)
编 委 (按姓氏笔画为序)
刘 焱(讲 师) 张 燕(讲 师)
周俐君(副教授) 姜维静(编 辑)
梁志荣(副教授)
作 者 (按姓氏笔画为序)
王金贵 王蕴华 刘丽丽 刘春华 刘 焱
纪唯颖 孙纪贤 闫玉芬 李 枫 何 平
张 燕 陈帼眉 杨志松 周俐君 姜维静
赵梅荪 赵 静 梁志荣 耿延秋 徐 明
寇秀兰 霍力岩
责任编辑 柯金水
封面设计 林 华
版面设计 康汾龄

实用育儿百科

第 1 版 1990 年 5 月
重 印 1990 年 12 月 1992 年 5 月
1991 年 4 月 1993 年 3 月
1991 年 12 月 1995 年 5 月

第二版 前 言

《实用育儿百科》一书,1990年5月面世迄今,已印刷七次,深受读者的欢迎和好评。

一位教育科研机构的研究员来信说:“《实用育儿百科》,是集科学性和实用性于一体的一部好书,是科学育儿所需要的书。它通俗易懂,实用性强,内容具体,资料翔实,实为家长及保教工作人员的良师益友”。

一家出版社一位副编审这样写道:“《实用育儿百科》,集优生、优生、优教于一体,是所有关心下一代的老、中、青三代人都适用和必备的好书。我非常喜欢,获益甚大,我正协同家人带小孙女,有了这本书,怎样做是对的,怎样做是不对的,就有了对照,有了依据,有个准绳。我还向自己的亲友推荐此书,使更多的人得到本书的教益”。

一位在德国工作的中国年轻妈妈给本书的主编和责任编辑的信中说:“我初为人母,面临很多问题。在我怀孕时,父母从国内给我寄来了很多有关育儿方面的书籍。在我遍读了所有这些书后,再加上近一年的‘实习’,我认为,《实用育儿百科》一书最好。此书的内容与前言所作的介绍完全相符。除在系统性、实用性等各方面明显优秀外,还引进了一些国外的先进育儿方法,讲到一些习惯方法的不科学性,这一点更体现了此书的价值。确实是一本好书,可是宣传不够,关键是如何扩大宣传,让更多人知晓此书。”

中国人民解放军有一位读者在给主编的信中说:“我有幸在一位朋友家拜读到您主编的《实用育儿百科》,此书深受广大读者的欢迎,尤其是深受即将做父母和已做父母的喜爱。我看后真有些舍不得,无奈,书是朋友的。我为购此书先后跑了十多家大小书店,都

已卖完,很是遗憾……但是我还是不能控制自己给您写这封信,很希望能够得到您的帮助。我实在很想得到一本属于自己的《实用育儿百科》……”。

为适应广大读者的需要,我们对《实用育儿百科》第一版进行了必要的修订,并增加了十多万字科学育儿的新内容,使其在实用性、知识性、资料性、检索性和指导性等方面更臻完善。同时考虑到不同读者的不同需求,修订后的第二版,按不同年龄段的科学内容划分为五个分册:

第一分册 优生与孕期

第二分册 0—1 岁

第三分册 1—2 岁

第四分册 2—4 岁

第五分册 4—6 岁

这样,读者可以根据自己的实际需要进行选购,同时也便于使用。

本书第二版的问世,希望能为提高中华民族素质,培养 21 世纪人才作出贡献。

本书第一版问世以来,纷纷收到读者来信,提出许多宝贵意见和建议。今借《实用育儿百科》第二版问世之际,特向所有关心和支持本书的出版、发行的单位和读者表示诚挚的谢意。

编 者
1995. 元宵节

第一版 前 言

“望子成龙”，“望女成凤”，这是我国人民古老的传统观念。这种观念，至今还颇具影响力。特别是，独生子女日益增多，亿万父母都渴求把自己的“独苗苗”培育成有用之材，把美好的希望寄托在子女身上。但是，如何科学地培育自己的孩子，这对年轻父母完全是一个全新的陌生课题。以北京师范大学的中青年骨干教师为主体编写的这本《实用育儿百科》，就是为大家解答这个陌生的课题。

这本书是一部全面系统介绍科学育儿知识的中型工具书。具有实用性、知识性、资料性、检索性和指导性，而以实用性为其主要的特点。它用条目的形式介绍知识，每个条目就是一个知识主题，用以回答人们从科学育儿的实际工作中提出的具体问题，不仅介绍如何正确对待和处理的方法，而且，还尽可能说明其道理。

这部书还有一个重要的特点，就是它按时间序列为轴心，来安排全书的编写内容，以便年轻父母和婴幼儿工作者根据不同年龄段，去检索自己需要查找的知识，在每个年龄段中，再分门别类地介绍具体的知识。

本书共分五个部分：

一、优生与胎教

二、0—1岁(0—12月)

三、1—2岁(13—24月)

四、2—4岁(25—48月)

五、4—6岁(49—72月)

在每个部分中，一般按身心发展、衣食起居、卫生安全、玩具游戏、疾病防治和教育等方面，突出各个年龄阶段的特征，而各有侧重点。在介绍知识时，以一般家庭实用为主，并引进国外一些先进

的育儿知识。同时,说明一些非科学育儿方法的错误之处。本书力求通俗易懂,语言流畅。主要是为年轻父母和抚育人撰写的工具书。也可供从事早期教育专业人员(托儿所、幼儿园、幼儿师范学校师生)参考。

编 者

1989.4

目 录

国务委员、国家计划生育委员会主任彭珮云同志

为《实用育儿百科》第二版题词

第二版编纂人员

第一版编纂人员

第二版前言

第一版前言

愿你生一个称心如意的

孩子 1



优生有法优生有方 2

优生学 2

提倡优生 3

配偶选择 5

择偶的适宜年龄 5

近亲莫相恋 6

和恋人作一次健康漫谈 7

同姓结婚的问题 8

恋人如果有病 8

婚前检查的必要性 9

婚前检查的内容 11

孕前准备 12

最佳生育年龄 12

了解受孕之谜 13

成功受孕的秘诀 16

选择适宜的受孕时机 18

孕前注意事项 20

孕前思想准备 22

养成测试基础体温的习惯 22

性别之谜 24

妊娠前需要治疗的疾病 26

贫血 26

高血压 27

结核病 27

心脏病 28

肝脏疾病 28

糖尿病 29

肾脏疾病 29

阴道炎 29

膀胱炎	30
优生顾问	30
需要遗传咨询的人	31
遗传病与先天性疾病的区别	31
形形色色的遗传病	32
单基因病	32
多基因病	37
染色体病	38
一些疾病和畸形的遗传 力	39
防治遗传病的方法	41
唇裂、腭裂的原因	42
“女儿象爸爸,儿子象妈妈”	43
遗传病人的结婚生育	44
有遗传缺陷不应该向恋 人保密	46
寿命的长短与遗传	46
智力与遗传	47
精神病与遗传	48
癌与遗传	49
子女身高的预测	50
血型不合的对策	51
血型的遗传关系	51
ABO 血型不合及对策	52
Rh 血型不合及对策	53



妊娠保护和胎教	54
【妊娠过程的基本知识】	55
妊娠和妊娠过程的阶段划分	55
围产期及其保健	56

产前检查	57
产前检查的时间和内容	57
高危妊娠	58
胎儿和母体的关系	59
子宫	59
胎盘	61
脐带	62
胎膜和羊水	62
产前诊断	63
妊娠早期	64
【妊娠第一个月(1—4周)】	64
胎儿的特征	64
母体的特征	65
警觉怀孕的可能性	65
【妊娠第二个月(5—8周)】	66
胎儿的特征	66
母体的特征	66
及早确定妊娠	66
确定妊娠的方法	68
预产期的计算方法	69
【妊娠第三个月(9—12周)】	70
胎儿的特征	70
母体的特征	71
谨防流产	71
正确对待保胎	71
早孕保护	73
【谨慎合理用药】	73
孕妇有病不能乱吃药	73
孕妇有病不吃药也不对	74
孕妇不能服用的中药	75
肯定致畸的药物	75
可能致畸的药物	77

潜在致畸或对胎儿有害 的药物	79	适当的活动量	101
【预防病毒感染】	81	骑自行车的问题	102
病毒对孕妇的危害	81	充足的睡眠	103
孕妇不要接触小动物	81	避免房事	103
孕妇少去公共场所	82	注意个人卫生	103
孕妇不要接触风疹患者	82	注意容貌	104
【力避有害物质】	83	适宜的服装	106
环境污染	83	合理使用乳罩	106
农药	83	内衣的选用	107
烟	84	鞋子的选用	108
酒	85	腹部不要缚带子	108
放射线	86	请做孕妇体操	110
食品添加剂和防腐剂	87	胎教伊始	114
饮食与营养	89	我国古代的胎教理论	114
孕期营养的重要性	89	胎教趣闻	117
平衡膳食合理营养	90	胎教的科学基础	119
孕妇每日膳食中营养素的 供给量	91	妊娠早期胎教的重点	122
各种营养素在妊娠过程 中的作用与来源	92	真挚深切的母爱	123
食素孕妇怎样保证胎儿 有足够的营养	95	宁静平和的心境	125
孕期要讲究烹饪与进食的 科学	96	用音乐陶冶母亲的性情	126
妊娠早期饮食的一般原则	97	追求高尚的精神享受	129
怀孕后不要忌口	98	美化生活环境	130
早孕反应与对策	98	有规律的生活	132
早孕反应的原因与表现形式	98	妊娠中期	133
正确对待早孕反应	99	【妊娠第四个月 (13—16周)】	133
早孕反应的饮食对策	100	胎儿的特征	133
日常生活起居	101	母体的特征	133
		满足胎儿生长发育的营养 需要	134
		【妊娠第五个月 (17—20周)】	134

胎儿的特征	134	睡觉和起床的正确姿势	152
母体的特征	135	拿物品的正确姿势	154
产前初诊	135	适度的性生活及正确的	
为哺乳作准备	135	姿势	155
【妊娠第六个月		洗澡的安全问题	157
(21—24周)】	136	上下班和外出购物途中的	
胎儿的特征	136	安全问题	157
母体的特征	137	消除居室环境中的不安全	
谨防贫血	137	因素	158
【妊娠第七个月		避免噪音污染	158
(25—28周)】	138	孕妇服装的一般要求和	
胎儿的特征	138	设计	159
母体的特征	139	【准备婴儿用品】	160
【孕妇自我估计胎儿的		喂奶用品	160
发育】	139	婴儿服装	161
自己听胎心	139	准备婴儿床被褥子	163
自己数胎动	139	婴儿尿布	164
测量宫底高度	140	一般生活用品	164
称量体重	140	常用食物和药物	165
孕妇自我监护记录	141	妊娠中期胎教的重点	165
警惕胎儿发育迟缓	144	语言课	165
怎样知道宫底高度是否		音乐课	167
在正常范围	144	胎动想象课	169
【饮食与营养】	145	体育课	169
妊娠中期饮食的一般原则	145	妊娠末期	170
贫血的饮食治疗	146	【妊娠第八个月	
便秘的饮食治疗	147	(29—32)周】	171
【日常生活起居】	148	胎儿的特征	171
注意休息	148	母体的特征	171
站立和行走的正确姿势	148	谨防早产	171
坐的正确姿势	150	腹部过大要注意	172
上下楼梯的正确姿势	151	注意胎位不正	173

注意胎儿宫内缺氧 174

谨防妊娠中毒症 174

【妊娠第九个月

(33—36周)】 176

胎儿的特征 176

母体的特征 176

注意妊娠晚期出血 176

练习分娩辅助动作 177

【妊娠第十个月

(37—40周)】 183

胎儿的特征 183

母体的特征 183

注意分娩先兆 184

【饮食与营养】 184

妊娠末期饮食的一般原则 184

妊娠中毒症的饮食疗法 185

【日常生活起居】 186

注意安全避免疲劳 186

正确的睡姿 186

失眠的对策 186

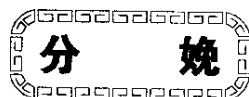
避免性生活 187

坚持每天散步 187

是否要停止工作 187

决定好分娩地点 188

做好随时住院的准备 188



出现哪些情况应及时

入院 189

住院前必要的准备工作 190

对待分娩的正确态度 190

丈夫的责任 192

分娩过程 192

分娩三要素 193

分娩三阶段 194

渡过分娩各阶段的方法 194

分娩过程中的饮食与营养 196

哪种分娩方法好 196

胎头吸引器与产钳 197

为什么要会阴侧切 197

避免妊娠过期 197

判断妊娠过期的方法 198

判断胎龄的方法 198

给你的孩子作问世记录 200



家庭生活的转折点 201

共同期待学做父母 202

妊娠不仅仅是孕妇的事 204

创造和谐的家庭人际

关系 205

妊娠后妇女的心理变化 207

胎动与孕妇的心理变化 208

临近分娩孕妇的心理

变化 210

孕期妇女的心理特点与

自我调节 211

勿娇勿骄 212

孕妇的忧虑与对策 213

对胎儿健康的忧虑及对策 214

对胎儿性别的忧虑及对策 217

对胎儿长相的忧虑及对策 218

对体型变化的忧虑及对策	220	帮助妻子解除忧虑	228
对分娩过程的忧虑及对策	223	和谐的夫妻关系	229
在妊娠过程中丈夫的		关心胎儿的成长	230
作用与责任	225	当妻子临近分娩	231
当听到妻子怀孕的消息时	226	在妻子的产床旁	232
如何帮助妻子渡过妊娠		婆媳之间	234
反应时期	227	儿媳怀孕以后	235

愿你生一个称心如意的孩子

年轻的夫妇,都想有一个健康、聪明的孩子。孩子是爱情的结晶。一个健康、可爱的孩子降临,将会给小家庭带来无比的欢乐和情趣,给生活增添丰富多彩的内容,夫妇关系会更加和睦。一个称心如意的孩子,是家庭的希望所在,是父母的精神寄托。但是,如果生下来的是一个身体残缺、智力低下的孩子,又会是一幅什么情景呢?就象钢琴弹出了一个不和谐的音,破坏了本来美好的家庭气氛,全家人脸上的笑容消失了,烦恼、苦闷、指责、埋怨成为家庭生活的基调。这样的孩子,弃之不能,养之无用,治之无效,给父母带来莫大的痛苦。天长日久,会给夫妇关系蒙上一层阴影。当然,面对这种现实,大多数父母仍然会千方百计养育好孩子,并且越来越钟爱他。但是,谁会希望这样的悲剧发生在自己身上呢?那么,怎样才能避免这种不幸,怎样才能生一个健康聪明、称心如意的孩子呢?

请你阅读本书。本书为年轻的夫妇生儿育女提供优生指南。

愿你生一个称心如意的孩子。

育 儿 前 奏

优生有法优生有方

生儿育女，是关系到家庭的幸福、人类与社会未来的大事。尤其是计划生育已成为我国基本国策，提倡每对夫妇生一个健康聪明的孩子，提高人口质量，就成为家庭和社会共同关心的问题。

生育，是人的自然本能。但是，要想生一个健康完美、资质聪明的孩子，并不都是靠自然的本能就可以获得的。

有什么办法可以帮助人们顺心遂愿，生一个称心如意的孩子呢？有什么方法可以帮助我们避免或克服那些难以预料的缺陷呢？在浩瀚的科学领域里，有一门专门研究改善人类遗传素质的学科，它叫优生学。它揭示遗传和生育的种种奥秘，为我们优生优育提供科学依据。

年轻的朋友们，要想生一个称心如意的孩子，就应当懂一点优生学。

优生学

是生物学的一个分支，研究如何改进人类的遗传性。是英国科学家高尔顿在 1883 年创立的。人们研究优生学，出于两个目的：一是研究人类如何健康地遗传，减少遗传病和先天性畸形患儿的出生，从而得到健康的后代；