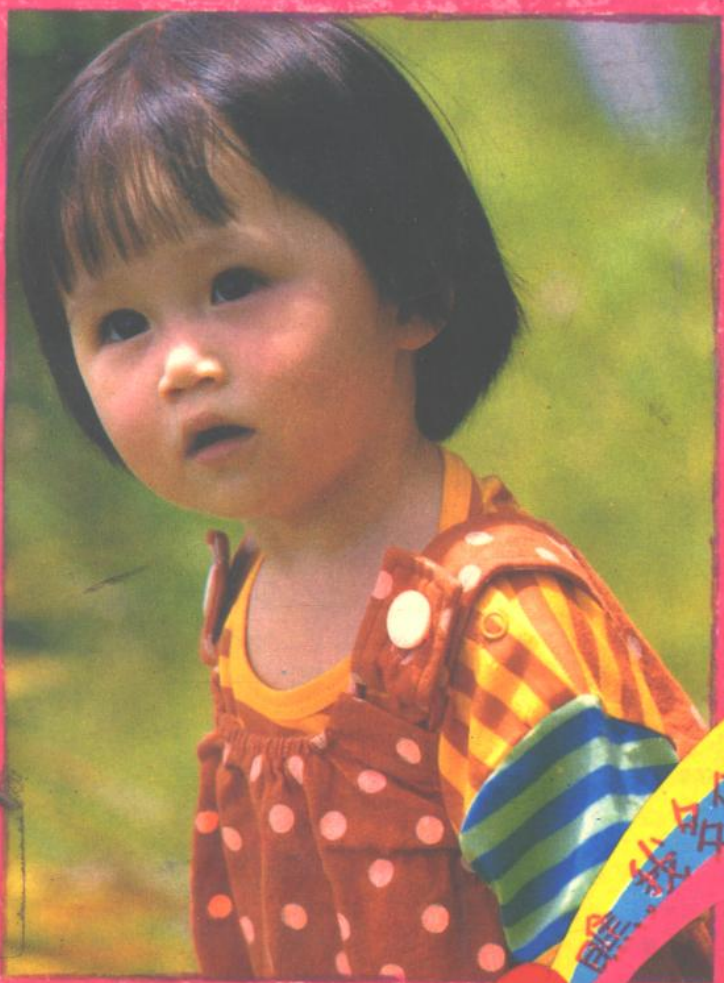


儿康大全

年轻妈妈育儿800例

唱阿露 / 编著



北京师范大学出版社

健康!

DZ97/20

儿 康 大 全

——年轻妈妈育儿800例

唱 阿 露 编著



北京师范大学出版社

R174
CAL



A1C01123410

(京)新登字160号

儿 康 大 全
——年轻妈妈育儿800例
唱 阿 露 编著

北京师范大学出版社出版发行
全 国 新 华 书 店 经 销
北 京 怀 柔 桥 中 印 刷 厂 印 刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 18.875 插页: 1 字数: 335千
1991年10月第1版 1994年7月第4次印刷
印数: 29 001—37 000

ISBN 7—303—01218—4/G·725

定价: 15.20元

前 言

随着我国人民群众物质生活水平的不断提高，精神文明程度的不断深化，以及计划生育政策的日益普及，对儿童的保健教育工作越来越受到社会的广泛关注。如何生一个、养一个、教育一个健康聪明的孩子，成了全社会乃至每一位年轻家长热切关注的大事。就社会每一个细胞——家庭来说，这是一个非常现实的问题；同样，对于社会来说，这同样是一个提高全民族素质，从而使我国屹立于世界民族之林的大问题。

在这里，身体素质是非常重要的。而要提高全民身体素质，就必须从儿童抓起，从孕期抓起，甚至更早些，从婚前就注意诸如“不要近亲结婚”这样的优生问题，唯其如此，我们才谈得上提高中华民族的整体素质。

本着这一动机，我们编著了这本《儿康大全——年轻妈妈育儿800例》。细心的读者不难看出，与国内同类专著相比，本书的着重点正是放在0~6岁小儿卫生保健这一问题上，对于诸如儿童教育等问题，由于同类专著讲得太多，我们有意压缩了这方面的内容；同时加大了儿童卫生保健的内容，使之尽量有容量、有分量、有质量。其中缺点错误在所难免，希望读者不吝指教。

呈献在读者面前的这本书,就是这种动机的具体落实。但愿它能在帮助每一对年轻父母和幼儿教育工作者科学地、有效地哺育一个健壮的孩子方面起到一些辅助作用,我们将不胜欣慰。

作者

目 录

第一章 遗传和优生

1. 孩子为什么能继承父母的相貌?(3)
2. 生男生女由谁决定?(4)
3. 生男生女能人工控制吗?(5)
4. 是男胎还是女胎, 能早知道吗?(5)
5. 为什么要预测胎儿的性别?(6)
6. 什么是遗传病?(6)
7. 你的孩子会得遗传病吗?(7)
8. 常见的遗传病有哪些?(7)
9. 遗传病可以预防和治疗吗?(14)
10. 什么是优生?(15)
11. 为什么要提倡优生?(16)
12. 如何实现优生?(16)
13. 为什么要选择最佳配偶?(17)
14. 婚前检查有哪些内容?(17)
15. 为什么要避免近亲结婚?(18)
16. 最佳受孕条件是什么?(19)
17. 什么是最佳生育年龄?(20)

- 18. 受孕时为什么要选择身体最佳健康时期?.....(21)
- 19. 怎样把握最佳受精时间?.....(21)
- 20. 为什么要在最佳情绪时受孕?.....(21)
- 21. 怎样做好优生的孕前生理准备?.....(22)
- 22. 受孕前夫妇双方为什么要禁烟酒?.....(23)
- 23. 男人服药会导致胎儿畸形吗?.....(23)
- 24. 母亲的文化素质影响优生吗?.....(24)
- 25. 维生素与优生有什么关系?.....(24)
- 26. 为什么蜜月旅游宜避孕?.....(25)

第二章 胎儿及孕期保健

- 27. 胎儿是怎样形成的?.....(29)
- 28. 胎儿是怎样发育的?.....(30)
- 29. 怎样知道是怀孕了?.....(33)
- 30. 有治疗妊娠呕吐的简方吗?.....(33)
- 31. 什么时候分娩?.....(34)
- 32. 怀孕后母体有什么变化?.....(34)
- 33. 怀孕期间要注意什么?.....(35)
- 34. 什么是产前检查?.....(36)
- 35. B型超声波检查对母亲儿童有害吗?.....(36)
- 36. 孕妇为什么要特别注意营养?.....(37)
- 37. 孕妇为何不要偏食?.....(38)
- 38. 孕期怎样补充营养?.....(38)
- 39. 孕期容易缺乏哪些元素?.....(39)
- 40. 孕妇应避免吃哪些食物?.....(40)
- 41. 孕妇可以喝茶吗?.....(41)
- 42. 孕妇为何不能过胖?.....(41)
- 43. 孕妇为什么不能随意用药?.....(42)

- 44. 有哪些药物容易诱发胎儿畸形? (42)
- 45. 孕妇应禁服哪些中药? (43)
- 46. 孕期为什么要预防各种传染病? (44)
- 47. 孕妇早期为什么要防止高热? (45)
- 48. 父母吸烟危害胎儿吗? (45)
- 49. 为什么孕妇要禁忌酗酒? (46)
- 50. 孕妇可以洗澡吗? (47)
- 51. 孕妇为什么要避免污染? (47)
- 52. 孕妇可以做放射性检查吗? (48)
- 53. 孕妇为什么不要长期接触电脑? (48)
- 54. 孕妇的情绪影响胎儿健康吗? (48)
- 55. 孕妇患性病对小儿有哪些危害? (49)
- 56. 怎样进行胎教? (50)
- 57. 孕妇需要锻炼身体吗? (51)
- 58. 孕妇如何穿着? (52)
- 59. 孕妇可以骑自行车吗? (53)
- 60. 为什么孕妇不宜用电热毯? (53)
- 61. 为什么孕妇应少看电视? (53)
- 62. 孕妇为什么不宜接触铅? (53)
- 63. 孕妇为什么应讲究姿势? (54)
- 64. 妊娠期患感冒怎么办? (54)
- 65. 孕妇能进行性生活吗? (55)
- 66. 为什么要重视产前检查? (55)
- 67. 孕妇怎样进行自我监护? (56)
- 68. 胎位不正怎么办? (56)
- 69. 怎样简便地预测胎儿畸形? (57)
- 70. 怎样知道你将分娩? (58)
- 71. 分娩是怎样进行的? (59)

- 72. 自然产好还是剖腹产好? (59)
- 73. 过了预产期怎么办? (60)
- 74. 为什么不要盲目保胎? (60)
- 75. 怎样进行产后保健? (61)
- 76. 怎样做产后保健体操? (62)

第三章 新生儿保健

- 77. 为新生儿准备哪些用品? (67)
- 78. 新生儿身长、体重平均为多少? (69)
- 79. 怎样给孩子起个好名字? (69)
- 80. 新生儿有哪些生理特点? (70)
- 81. 新生儿有哪些特殊生理状态? (72)
- 82. 如何为婴儿准备衣着? (73)
- 83. 如何替孩子更换衣服? (75)
- 84. 新生儿应该有什么样的居室? (75)
- 85. 如何护理新生儿脐带? (76)
- 86. 新生儿怎样预防感染? (76)
- 87. 新生儿睡眠时应注意什么? (77)
- 88. 为什么不要包“蜡烛包”? (77)
- 89. 怎样抱婴儿? (78)
- 90. 孩子为什么哭? (79)
- 91. 为何不要用母乳涂擦婴儿面部? (80)
- 92. 扎尿布的松紧带有危险吗? (80)
- 93. 为什么要经常给新生儿洗澡? (81)
- 94. 怎样为新生儿洗澡? (81)
- 95. 给新生儿洗澡时应注意什么? (82)
- 96. 为何婴儿不宜用浴罩洗澡? (83)
- 97. 怎样给女孩洗屁股? (83)

98. 新生儿出生后什么时候开始喂奶?(84)
99. 为什么不要把初乳挤掉?(84)
100. 多长时间喂一次奶?(85)
101. 喂一次奶需多长时间?(86)
102. 母乳好还是牛奶好?(86)
103. 喂奶姿势如何为好?(88)
104. 喂奶时需注意什么?(89)
105. 怎样知道母乳够不够吃?(90)
106. 母亲亲自喂奶如何穿着?(90)
107. “现代妈妈”为何少奶?(91)
108. 如何增加母乳量?(92)
109. 如何识别喂奶孩子的大便异常?(93)
110. 乳母缺乏营养对孩子有什么影响?(93)
111. 母乳喂养的孩子还需喂水吗?(93)
112. 乳母因患病而服药时还能哺乳吗?(94)
113. 哪些药物乳母要慎用?(94)
114. 为什么乳母不要涂脂抹粉?(95)
115. 上班后怎样保证你有充足的乳汁?(95)
116. 孩子应多大断奶?(95)
117. 怎样断母乳?(96)
118. 什么是混合喂养?(96)
119. 怎样混合喂养?(96)
120. 什么是人工喂养?(97)
121. 怎样用牛奶喂养?(97)
122. 怎样用奶粉喂养?(98)
123. 怎样鉴别真假奶粉?(98)
124. 人工喂养时要注意哪些问题?(99)
125. 牛奶喂养儿为什么应补铁?(99)

126.人工喂养儿为什么要补锌？	(100)
127.新生儿要不要加副食品？	(100)
128.奶瓶怎样消毒？	(100)
129.怎样给奶嘴穿孔？	(101)
130.怎样存放牛奶？	(101)
131.新生儿可以用酸奶喂养吗？	(102)
132.为什么不要让孩子吸着奶瓶睡觉？	(102)
133.怎样用羊奶喂孩子？	(102)
134.新生儿败血症的原因是什么？	(103)
135.新生儿败血症有哪些表现？	(103)
136.如何预防新生儿败血症？	(103)
137.哪些原因可引起新生儿肺炎？	(104)
138.新生儿肺炎有哪些表现？	(104)
139.如何防治新生儿肺炎？	(105)
140.什么是新生儿硬肿症？	(105)
141.新生儿硬肿症的症状是什么？	(106)
142.如何预防新生儿硬肿症？	(106)
143.新生儿硬肿症如何治疗？	(106)
144.什么是尿布疹？	(107)
145.如何预防和治疗尿布疹？	(107)
146.什么是新生儿溶血病？	(107)
147.新生儿溶血病有什么症状？	(108)
148.怎样预防新生儿溶血病？	(109)

第四章 小儿生活卫生常识

149.什么是生长？什么是发育？	(113)
150.可将儿童时期划分为哪几个阶段？	(113)
151.小儿的生长发育有什么规律？	(114)

152.怎样知道孩子体格发育正常？	(117)
153.怎样评价小儿健康状况？	(123)
154.影响小儿身高增长的因素有哪些？	(123)
155.孩子的身高能预测吗？	(126)
156.怎样使孩子体形健美？	(126)
157.怎样知道小儿神经精神发育正常？	(128)
158.为什么要多让婴儿爬？	(129)
159.怎样教会孩子爬行？	(130)
160.婴儿过早学坐、学走路好吗？	(131)
161.怎样教会孩子走路？	(131)
162.怎样对婴儿的手进行锻炼？	(132)
163.孩子睡沙发床好吗？	(133)
164.怎样防止婴儿头颅睡变形？	(134)
165.三个月前小儿为何不能睡枕头？	(136)
166.孩子落枕怎么办？	(136)
167.什么是囟门？有什么意义？	(137)
168.孩子睡摇篮好吗？	(137)
169.为什么不要让孩子从高处往硬地上跳？	(138)
170.小儿穿什么鞋好？	(138)
171.怎样预防孩子扁平足？	(139)
172.怎样防治孩子“八字脚”？	(140)
173.怎样防治“O”型腿和“X”型腿？	(141)
174.为什么不要使劲牵拉孩子的胳膊？	(142)
175.为什么婴儿的裤腰不要用松紧带？	(143)
176.偏嚼的后果是什么？	(143)
177.为什么不要盲目给孩子使用氯霉素？	(144)
178.小儿腕骨发育有什么特点？	(145)
179.为什么不要让孩子扳手腕？	(145)

180. 为什么提倡孩子用筷子吃饭?(145)
181. 怎样训练孩子使用筷子吃饭?(146)
182. 为何婴孩不宜久抱不离?(146)
183. 小儿心率快、心律不稳定是异常的吗?(146)
184. 为什么婴幼儿时期容易患病?(147)
185. 为什么婴幼儿的血压比成人要低?(148)
186. 为什么幼儿运动前做准备活动, 结束时做整理运动? ... (148)
187. 小儿为什么特别容易患呼吸道疾病?(149)
188. 为什么小儿呼吸频率快和易出现呼吸节律不齐?(150)
189. 孩子趴着睡觉好不好?(150)
190. 为什么用背带常背孩子弊多利少?(151)
191. 小儿与成人同睡一被窝好吗?(152)
192. 为什么要小儿掌握正确擤鼻涕的方法?(152)
193. 用被子蒙头睡觉好吗?(153)
194. 孩子经久流鼻涕说明什么?(153)
195. 家长吸烟对孩子有害吗?(154)
196. 为什么勿用尼龙纱巾给孩子遮脸?(155)
197. 为什么不要让孩子用口呼吸?(156)
198. 小儿打鼾是病吗?(156)
199. 为什么尽量不要推童车串街压马路?(157)
200. 为什么室内要经常开窗通风?(157)
201. 怎样保护好孩子的声带?(158)
202. 卫生球有什么隐患?(159)
203. 为什么不要让孩子用手挖鼻孔?(160)
204. 牙齿是如何发育的?(160)
205. 怎样长一口整齐的牙齿?(161)
206. 为什么有些婴儿出牙晚?(162)
207. 孩子的牙齿为什么发黄, 可以变白吗?(163)

208. 儿童脱落的牙齿可以再生吗?	(164)
209. 为什么不要亲吻小儿的脸颊和嘴?	(165)
210. 大人把嚼烂的食物喂给孩子好吗?	(165)
211. 婴幼儿淌口水怎么办?	(166)
212. 孩子为什么有吮手指的习惯?	(167)
213. 怎样不让孩子染上吮手指的毛病?	(167)
214. 怎样纠正孩子吮手指的习惯?	(168)
215. 为什么要教会孩子正确擦大便?	(168)
216. 为什么不要让孩子久坐便盆?	(169)
217. 小儿的屁股能打吗?	(170)
218. 为什么小儿不易主动控制排尿?	(170)
219. 怎样培养孩子良好的大小便习惯?	(170)
220. 为什么不要给孩子穿开裆裤?	(171)
221. 为什么不要忽视男孩外生殖器的卫生?	(172)
222. 孩子常尿床怎么办?	(173)
223. 孩子摆弄生殖器怎么办?	(174)
224. 怎样给孩子吹电风扇?	(175)
225. 玩沙土为什么会引起皮炎?	(175)
226. 为什么孩子在冬天容易烂嘴角?	(176)
227. 为什么小孩不宜烫发?	(176)
228. 如何让孩子的皮肤保持细嫩、不生病?	(177)
229. 能不能给孩子剪睫毛?	(179)
230. 孩子能戴首饰吗?	(179)
231. 怎样使孩子毛发长得好?	(180)
232. 幼儿神经系统是怎样发育的?	(181)
233. 怎样使脑发育得更好?	(182)
234. 为什么婴儿催眠不宜使劲摇?	(184)
235. 为何不要打孩子的头和背部?	(184)

236. 为什么不要将孩子向空中抛举？	(185)
237. 充足的睡眠对孩子有什么好处？	(185)
238. 怎样培养孩子良好的睡眠习惯？	(186)
239. 如何在睡眠时观察宝宝的健康？	(187)
240. 小儿爱踢被子怎么办？	(188)
241. 为什么不能开灯睡觉？	(190)
242. “左撇子”要不要纠正？	(190)
243. 怎样让孩子有一双健康而又漂亮的眼睛？	(191)
244. 给婴儿照像为什么不宜用闪光灯？	(193)
245. 在家里怎样为婴幼儿测视力？	(193)
246. 可以给孩子戴太阳镜吗？	(194)
247. 儿童为什么应少做倒立运动？	(194)
248. 为什么不要用眼直视太阳和看电焊火花？	(194)
249. 看电视如何注意眼的卫生？	(195)
250. 小儿的耳和成人有什么不同？	(196)
251. 怎样保护孩子的耳？	(196)
252. 怎样防止噪音对孩子的危害？	(197)
253. 怎样注意孩子病愈后的听力？	(198)
254. 在家里怎样给孩子测听力？	(199)
255. 安排孩子一日生活时为何要注意动静交替？	(200)
256. 一日生活怎样安排才能做到动静交替？	(201)
257. 夏季怎样带好孩子？	(203)
258. 孩子使用电热毯应注意什么？	(205)
259. 起床后为什么不要立即叠被？	(205)
260. 为什么要注意冬季孩子居室内的温湿度？	(206)
261. 雇用保姆带孩子应注意什么？	(206)
262. 怎样培养孩子讲卫生、爱清洁的习惯？	(207)
263. 孩子用什么样的筷子好？	(208)

264.地毯为什么会危害小儿健康?	(209)
265.为什么孩子宜少用牙膏刷牙?	(209)
266.为什么不让孩子把哭憋回去?	(209)
267.怎样给孩子置备服装?	(210)
268.小儿应穿多少衣服才合适?	(211)
269.孩子衣服沾上污渍怎么办?	(212)
270.怎样为孩子购买玩具?	(213)
271.给孩子选购玩具时要注意什么?	(215)
272.怎样指导孩子使用玩具?	(216)
273.玩具与孩子健康有关系吗?	(216)
274.孩子的玩具越多越好吗?	(218)
275.如何为孩子选购电子琴?	(218)
276.电子游戏机对孩子有害吗?	(219)
277.怎样拍好儿童照片?	(219)
278.怎样保存彩色照片?	(220)
279.给孩子买什么礼物好?	(220)
280.怎样给不同年龄的孩子购买读物?	(221)

第五章 小儿营养常识

281.养育孩子为什么要讲究科学的营养?	(225)
282.营养对小儿大脑和智力发育有什么影响?	(225)
283.什么是营养?	(226)
284.婴幼儿需要哪些营养素?	(227)
285.什么是蛋白质和氨基酸?	(227)
286.什么是蛋白质的生理价值? 怎样提高这种价值?	(228)
287.蛋白质在人体内起哪些作用?	(230)
288.哪些食物富含蛋白质?	(230)
289.小儿一天需要多少蛋白质?	(231)

290. 什么是碳水化合物?	(231)
291. 小儿为什么需要碳水化合物?	(232)
292. 含糖类较多的食品有哪些?	(232)
293. 要不要给孩子多吃糖果?	(232)
294. 为什么让孩子常食用红糖?	(233)
295. 什么是脂类?	(233)
296. 脂类对人体有什么作用?	(234)
297. 哪些食物含脂类较多?	(235)
298. 什么是无机盐? 无机盐对人体有什么作用?	(235)
299. 为什么不要随便给孩子吃钙粉?	(238)
300. 儿童为什么易缺锌?	(238)
301. 婴幼儿为什么容易缺铁?	(239)
302. 什么是维生素?	(239)
303. 夜盲症和干眼病与维生素A有什么关系?	(240)
304. 什么是维生素B ₁ ?	(241)
305. 维生素B ₂ 对人体有什么作用?	(241)
306. 什么是维生素PP?	(242)
307. 人体为什么需要维生素C?	(242)
308. 为什么服用维生素C时切勿同食甲壳类?	(243)
309. 维生素D缺乏时会患什么病?	(244)
310. 滥用维生素有什么危害?	(244)
311. 水对人体有什么作用?	(245)
312. 水烧得越开越好吗?	(246)
313. 水垢影响健康吗?	(246)
314. 婴幼儿为什么需要热量?	(246)
315. 婴幼儿如何从膳食中获得足够热量?	(248)
316. 婴幼儿的营养有什么特点?	(249)
317. 孩子每天要吃哪些食物?	(250)