

初为人母

瞿州莲 编著

CHUWEI RENMU

CHUWEI RENMU

家庭生活百科系列

东方出版社

装帧设计:刘林林

图书在版编目(CIP)数据

初为人母/瞿州莲编著.

-北京:东方出版社,1997.3

(家庭生活百科系列)

ISBN 7-5060-0827-0

I. 初...

I. 瞿...

Ⅲ. ①妇幼保健 ②学前儿童-家庭教育

IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 25169 号

初 为 人 母

CHU WEI REN MU

瞿州莲 编著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京电子外文印刷厂印刷 新华书店经销

1997 年 3 月第 1 版 1997 年 3 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张 9.125

字数:195 千字 印数 1-10,000 册

ISBN 7-5060-0827-0/R·23 定价:12.50 元

目 录

1	一、妈妈, 温馨的名字
1	1. 中国古代受孕讲究
2	(1) 受孕的时间背景
2	(2) 受孕的男女时间差与个人的时间选择
3	(3) 避孕对受孕的意义
3	(4) 环境的选择
4	2. 我怀孕了吗
4	(1) 停止月经
4	(2) 妊娠反应
4	(3) 尿频
4	(4) 乳房胀痛
4	(5) 妊娠斑
5	3. 让孩子最聪明
6	4. 怀孕后的自我保护

6	(1)衣着
6	(2)便通
6	(3)睡眠与休息
6	(4)运动
6	(5)清洁卫生
6	(6)乳房的保护
6	(7)性生活
7	5. 宝宝要出生,妈妈先有心
7	(1)婴儿室
7	(2)婴儿床
7	(3)床上用品
8	(4)洗澡用品
8	(5)婴儿衣服
8	(6)尿布
8	(7)常备的医药用品

9	二、妈妈,注意孩子的日常护理
9	1. 喂奶也有学问
11	2. 宝宝爱洗澡
12	3. 哭与笑,宝宝怎么了
13	4. 培养宝宝良好的睡眠习惯
15	5. 宝宝的大小便
16	6. 剃不剃胎发
17	7. 三翻六坐八爬行
18	8. 宝宝长牙了
20	9. 宝宝学走路
21	10. 宝宝是神童吗
22	11. 宝宝长高了
24	12. 宝宝越胖越好吗
25	13. 什么时候断奶
27	三、妈妈,须学现代护理新篇

27	1. 预防接种, 现代护理新趋势
28	2. 补钙、造血, 现代新观念
29	3. 孩子病了的时候
30	4. 吃药好还是打针好
32	四、妈妈, 宝宝有小毛病, 告诉你十二个怎么办
32	1. 宝宝出了湿疹怎么办
34	2. 宝宝便秘怎么办
36	3. 宝宝盗汗怎么办
37	4. 宝宝腹泻怎么办
40	5. 宝宝鼻塞怎么办
41	6. 宝宝长痱子怎么办
42	7. 宝宝跌倒出血怎么办
43	8. 宝宝抽风怎么办
45	9. 宝宝发烧怎么办

46	10. 宝宝遗尿怎么办
49	11. 宝宝过敏怎么办
50	12. 宝宝咳嗽怎么办
52	五、胎教,妈妈会拥有聪明的孩子
52	1. 胎教史话
54	2. 让胎儿“听”音乐
55	(1)要经常给胎儿唱欢快的歌曲
55	(2)创造一个优美的音乐环境
55	(3)要选择合适的胎教音乐
56	3. 与胎儿“对话”
57	(1)告诉胎儿一天的生活
57	(2)给胎儿讲故事、读画册
57	4. 抚摩胎儿
58	5. 教胎儿学习

58	(1)利用彩色卡片学习语言和文字
59	(2)使用彩色卡片学习数学
59	(3)生活常识和自然知识的学习
59	6. 胎教应注意的问题
60	(1)母亲应保持良好的心境,健康愉快的情绪,这是胎教的前提
60	(2)父亲在胎教中起很大作用
61	(3)孕妇所处的环境力求安静舒适,不宜经常有强烈的噪音刺激
61	(4)生命在于运动,这句话同样适用于孕妇
62	六、妈妈,让孩子养成好习惯

62	1. 利用条件反射培养良好的生活习惯
63	2. 培养孩子良好的卫生习惯
63	(1)讲究饮食卫生
63	(2)注意口腔清洁卫生
64	(3)注意衣着卫生
65	3. 培养孩子良好的饮食习惯
65	(1)建立合理的生活制度
65	(2)要养成孩子专心吃饭的习惯
66	(3)要从小养成孩子不挑食的习惯
66	(4)不要随便给孩子吃零食,避免孩子暴饮暴食
69	七、妈妈,锻炼孩子的体格

69	1. 新生儿就可以进行游泳 锻炼
71	2. 日光、空气锻炼
73	3. 冷水浴健身
74	4. 室外运动好处多
75	5. 衣着与锻炼
76	6. 介绍一种婴儿体操
76	(1) 被动运动(8 节)
80	(2) 主动运动(8 节)
85	八、妈妈, 健全孩子心理, 提高 孩子能力
85	1. 孩子入幼儿园前的心理 准备
86	(1) 入园前带孩子到幼儿园 熟悉新环境

86	(2)带孩子听邻居、朋友家小孩谈 幼儿园趣事
87	(3)在日常生活中可随时教育
87	(4)告诉孩子长大了,激发其光荣 感和自豪感
88	2. 要克服孩子的恐惧与胆怯
89	(1)不要过多地实行打骂教育
89	(2)注意父母的言行,不要当着 孩子的面揭短
89	(3)帮助孩子重建自信心
89	(4)对于恐惧和胆怯心理,家长 应积极创造条件予以克服
89	(5)发挥孩子的特长,积极参与 各种活动
90	(6)学会放松自己,排除自我否

	定意识
90	(7)要有耐心
90	3. 让孩子合群
91	(1)多与伙伴接触
91	(2)让孩子学会容纳别人
92	(3)培养广泛的兴趣,为结识新 伙伴提供机会
92	(4)教孩子学会分享
92	(5)为孩子做出榜样
93	4. 为孩子的个性发展创造条 件
93	(1)家庭的和睦
94	(2)能力的培养、责任感的培养
94	(3)对孩子进行兴趣培养
95	(4)理想教育

95	5. 从小培养孩子的经济观念
96	(1)对孩子的要求进行“延缓满足”的训练
96	(2)对家里的经济收入给孩子大概地说起
96	(3)不要乱给孩子零花钱,不要用钱作为奖罚的手段,也不要将钱跟家务劳动联系起来
97	(4)给孩子一定的钱由孩子自己管理
97	6. 帮助孩子抵制同伴的不良压力
98	(1)做父母的首先要保持冷静的态度

98	(2)被人欺负后,父母应鼓励孩子 不要有情绪反应
98	(3)在幼儿园被欺负,家长应与老 师联系
98	(4)增强孩子间的友谊
99	7. 回答孩子的提问
100	(1)不要嘲笑孩子
100	(2)不要斥责孩子
100	(3)让孩子观察生活、体验生活
100	(4)不要采取使孩子害怕的方 式回答问题,以免给孩子造 成恐惧心理
101	(5)应有适当的反问,使孩子认 真思考
101	8. 荧屏教育

101	(1)了解孩子的理解能力
102	(2)制定计划
102	(3)利用电视提高孩子的分析能力,以解释电视和现实生活的异同
102	(4)与孩子一起看电视,并同他进行交流
102	9. 培养孩子的独立人格
104	10. 集体荣誉感的培养
104	(1)满足孩子的精神需求
104	(2)给孩子讲革命故事
104	(3)教孩子学会关心长辈,关心他人
104	(4)及时地给予肯定
105	11. 劳动意识的培养

107	12. 孩子的视觉与听觉的训练
109	13. 叽叽喳喳学说话
109	(1) 正规、正确的发音
110	(2) 注意父母的言行
110	(3) 充实孩子的词汇
111	(4) 鼓励孩子大胆讲话
111	(5) 入乡随俗
111	14. 帮孩子学习数、理解数
112	(1) 排列法
113	(2) 数的组成与分解
113	(3) 生活中随时发现数
113	15. 带孩子观察世界
114	(1) 给孩子创造丰富多采的生活环境
114	(2) 注意观察, 引导孩子的兴

	趣
114	(3)掌握观察事物的方法
115	16. 爱美的小天使
115	(1)带孩子到大自然中去
116	(2)家庭的作用
116	(3)在劳动中感受美
117	(4)给孩子适当的打扮
117	(5)给孩子健美的体魄
117	(6)让孩子接受音乐、美术的熏陶
118	17. 培养孩子的记忆、思维、想象能力
118	(1)记忆
119	(2)思维能力
119	(3)语言