

生儿育女与科学喂养

——孕产妇、婴儿保健

主编 李耘学 罗顺菊 李爱民



漓江出版社

XJN18/01

生儿育女与科学喂养

——孕产妇、婴儿保健手册

主 编: 李耘学 罗顺菊 李爱民

副主编: 文 新 王玉兰 孟雪琳

编 委: (以姓氏笔划为序)

文 新 王玉兰 王光辉 王景春

朱宝红 孙自然 许银霞 李爱民

李耘学 吴显宗 肖玉玲 杨广远

郑友凤 罗顺菊 孟雪琳 钟常胜

郭明武 聂尹忠 钱 欣 戴凯信

漓江出版社



3 0077 6121 0

前 言

计划生育是我国的一项基本国策。优生、优育、提高人口素质，是实行计划生育的重要措施。生一个聪明健壮、活泼可爱的小宝宝是每个家庭的共同心愿。为了帮助育龄青年做好优孕、优生和优育工作，我们在总结多年临床经验的基础上编写了这本书。

该书以医学、优生学、营养学、遗传学等理论为依据，以保证母婴健康、帮助育龄夫妇在生儿育女方面尽快掌握科学方法，以减少优生对社会带来的不幸为目的，从科学受孕、孕妇保健、孕妇饮食和婴儿喂养等方面做了重点论述，对如何预防孕产妇、新生儿的一些常见疾病也作了详细介绍。本书内容丰富，语言简练，通俗易懂，是育龄夫妇掌握生儿育女知识的理想读物。

本书是集体智慧的结晶。在编写过程中，参阅和吸收了有关专家学者的资料和研究成果，在此未能一一列出，谨向作者表示感谢。

由于我们水平有限，本书错漏之处在所难免，敬请广大读者、同仁批评指正。

编 者

一九九六年六月

目 录

一、 科学受孕篇

- 1、 什么叫优生优育? (3)
- 2、 为什么要提倡优生优育? (3)
- 3、 怎样才能生一个聪明的孩子? (5)
- 4、 什么是婚前检查? (7)
- 5、 为什么要做婚前检查? (7)
- 6、 婚前检查有哪些主要内容? (9)
- 7、 多大年龄生育最好? (10)
- 8、 什么月份怀孕最佳? (11)
- 9、 怎样优选最佳授精怀孕时间? (12)
- 10、 怎样测定排卵期? (15)
- 11、 为什么新婚蜜月不宜受孕? (17)
- 12、 为什么旅游结婚不宜受孕? (18)
- 13、 什么情况下不宜受孕? (19)
- 14、 受孕前应注意哪些事项? (20)
- 15、 停用避孕药多久才能怀孕? (23)
- 16、 近亲结婚有什么危害? (23)
- 17、 什么叫遗传和遗传病? (25)
- 18、 遗传性疾病有哪些特点? (26)
- 19、 常见遗传性疾病有哪些? (27)
- 20、 哪些父母有出生遗传病后代的风险? (29)
- 21、 怎样预防生怪胎? (30)
- 22、 什么人不宜结婚或生育? (31)

23、孕前为什么要戒烟戒酒？	(32)
24、孕前为什么要预防接种？	(33)
25、生男生女是由什么决定的？	(34)
26、生男生女是否可以选擇？	(35)
27、双胞胎是怎样形成的？	(37)
28、什么是不孕症？	(38)
29、不孕症可分为哪几类？	(38)
30、引起不孕症的主要原因有哪些？	(38)
31、不孕症一般要做哪些检查？	(39)
32、人工流产为什么会引起不孕？	(40)

二、孕期保健篇

33、什么是孕期保健？	(43)
34、孕期保健的重点有哪些？	(43)
35、怎样知道自己怀孕了？	(45)
36、怎样记妊娠日记？	(46)
37、孕妇有哪些生理变化？	(47)
38、胎儿是怎样生长发育的？	(50)
39、怀孕多久出现胎动？	(51)
40、怀孕多久能听到胎心音？	(52)
41、孕妇怎样进行自我监护？	(52)
42、早孕反应有哪些表现？	(55)
43、早孕呕吐怎么办？	(55)
44、孕妇为什么会出现妊娠斑？	(56)
45、哪些食物能消除妊娠斑？	(57)
46、孕妇为什么容易发生静脉曲张？	(58)
47、孕妇为什么容易生痔疮？	(59)

48、孕妇患痔疮怎么办？	(59)
49、为什么孕妇容易患病？	(60)
50、孕妇患感冒对胎儿有什么影响？	(61)
51、如何预防病毒性感冒？	(62)
52、为什么孕妇容易便秘？	(63)
53、怎样防治孕妇便秘？	(63)
54、孕妇便秘的食疗方法有哪些？	(64)
55、为什么孕妇容易发生贫血？	(66)
56、孕妇贫血对母体和胎儿有什么影响？	(68)
57、怎样预防孕期贫血？	(69)
58、孕妇贫血的食疗方法有哪些？	(69)
59、孕妇为什么会尿频？	(72)
60、孕妇为什么会发生下肢浮肿？	(72)
61、孕妇为什么会发生小腿抽筋？	(73)
62、孕妇小腿抽筋怎么办？	(74)
63、孕期用药应注意什么？	(74)
64、哪些药物对胎儿有不良影响？	(75)
65、为什么药物会引起胎儿畸形？	(77)
66、孕妇如何打扮好？	(77)
67、孕妇穿着应注意什么？	(78)
68、孕妇睡眠时间以多少为宜？	(79)
69、孕妇采取什么样的姿势睡觉好？	(80)
70、孕妇怎样防止睡眠障碍？	(81)
71、孕妇参加适当的体育活动有什么好处？	(82)
72、孕妇应回避哪些工作及环境？	(83)
73、孕妇不宜做哪些家务活？	(83)

74、孕妇洗澡应注意些什么？	(84)
75、孕妇骑自行车应注意些什么？	(85)
76、孕妇散步时应注意些什么？	(86)
77、孕妇看电视应注意些什么？	(86)
78、孕妇听音乐应注意些什么？	(88)
79、孕妇读书看报应注意些什么？	(88)
80、什么叫流产和习惯性流产？	(89)
81、流产的常见原因有哪些？	(90)
82、什么叫母儿血型不合？	(91)
83、如何防止流产？	(92)
84、如何预防习惯性流产？	(93)
85、孕妇安胎保健的食疗方法有哪些？	(93)
86、流产后多久才能再怀孕？	(95)
87、盲目保胎为什么不好？	(95)
88、为什么要做产前检查？	(96)
89、产前检查应从什么时候开始？	(97)
90、产前检查的主要内容有哪些？	(97)
91、什么叫早产？	(99)
92、怎样防止早产？	(99)
93、临产前应做好哪些准备？	(100)
94、临产前应注意哪些问题？	(101)
95、临产有什么先兆？	(103)
96、孕妇何时进院待产？	(104)
97、分娩时由丈夫陪伴有什么好处？	(105)
98、自然分娩有什么好处？	(105)
99、什么情况下采用剖腹产？	(107)

- 100、剖腹产有什么优缺点? (108)
- 101、如何做好剖腹产手术后的护理..... (109)

三、孕妇饮食篇

- 102、为什么说孕妇营养是优生的基础? (113)
- 103、孕妇营养不良对胎儿有什么影响? (113)
- 104、为什么要给孕妇增加营养? (114)
- 105、孕妇每天需要多少营养素? (115)
- 106、如何安排孕妇的膳食? (116)
- 107、孕妇饮食应注意些什么? (117)
- 108、孕妇禁忌哪些食物? (118)
- 109、孕妇多吃蔬菜有什么好处? (119)
- 110、孕妇多吃水果有什么好处? (120)
- 111、孕妇吃酸有什么好处? (120)
- 112、孕妇饮酒对胎儿有什么影响? (121)
- 113、孕妇吸烟对胎儿有什么影响? (122)

四、母婴保健篇

- 114、产后如何保持健美的体态? (125)
- 115、产后为什么不能长期卧床? (126)
- 116、产后为什么出汗多? (127)
- 117、产后为什么尿多? (127)
- 118、产后排尿困难怎么办? (128)
- 119、产后如何护理会阴部? (129)
- 120、产后卫生有哪些要求? (129)
- 121、产后如何护理乳房? (131)
- 122、产后奶胀怎么办? (132)
- 123、怎样防治乳头皲裂? (133)

124、产褥期能不能洗头、洗澡？	(133)
125、婴儿多长时间进行一次健康检查？	(134)
126、婴儿为什么要进行预防接种？	(135)
127、婴儿应进行哪些预防接种？	(135)
128、有些疫苗为什么在新生儿期就要注射？	(136)
129、哪些婴儿暂时不能打预防针？	(136)
130、怎样计算婴儿的用药剂量？	(137)
131、怎样给婴儿喂药？	(138)
132、婴儿服药应注意哪些问题？	(139)
133、为什么不宜用牛奶给孩子喂药？	(140)
134、为什么不宜用果汁给孩子喂药？	(141)
135、为什么不能用茶水给孩子喂药？	(141)
136、怎样护理新生儿的脐部？	(142)
137、什么是新生儿破伤风？	(143)
138、破伤风有哪些症状？	(143)
139、怎样预防婴儿尿布皮炎？	(144)
140、怎样防治婴儿湿疹？	(145)
141、怎样防治婴儿长痱子？	(146)
142、怎样防治婴儿脓胞疮？	(148)
143、怎样防治婴儿长冻疮？	(149)
144、怎样防治婴儿龋齿？	(150)
145、怎样防治婴儿鹅口疮？	(151)
146、怎样预防小儿麻痹症？	(152)
147、什么叫百日咳？	(153)
148、怎样防治百日咳？	(153)
149、什么叫佝偻病？	(155)

150、怎样预防佝偻病？	(155)
151、什么叫肺炎？	(156)
152、怎样防治婴儿肺炎？	(157)
153、怎样护理肺炎病儿？	(158)
154、肺炎病儿的食疗方法有哪些？	(159)
155、婴儿为什么容易腹泻？	(159)
156、腹泻对婴儿身体有什么危害？	(160)
157、怎样护理腹泻病儿？	(161)
158、怎样预防婴儿腹泻？	(163)
159、婴儿腹泻的食疗方法有哪些？	(163)

五、婴儿喂养篇

160、什么叫新生儿？	(167)
161、新生儿有何特点？	(167)
162、应为新生儿准备哪些东西？	(169)
163、怎样为婴儿选制尿布、衣裤？	(170)
164、怎样给新生儿换尿布？	(171)
165、给新生儿换尿布时应注意些什么？	(172)
166、怎样给新生儿洗澡？	(173)
167、给新生儿洗澡应注意哪些问题？	(175)
168、怎样给新生儿更换衣服？	(176)
169、新生儿的标准体重、身长应是多少？	(177)
170、婴儿体重、身高的增长速度怎样？	(177)
171、新生儿的体重为什么会下降？	(178)
172、新生儿皮肤为什么会发黄？	(179)
173、婴儿出生后多长时间开始排尿、排便？	(180)
174、什么叫早产儿？	(181)

175、早产儿有什么特点？	(181)
176、怎样护理早产儿？	(182)
177、婴儿需要的营养素有哪些？	(183)
178、蛋白质对婴儿有什么作用？	(184)
179、哪些食物中含蛋白质较多？	(185)
180、蛋白质缺乏对婴儿有什么危害？	(186)
181、脂肪对婴儿有什么作用？	(186)
182、哪些食物中含脂肪较多？	(187)
183、脂肪摄取不当对婴儿有什么危害？	(187)
184、碳水化合物对婴儿有什么作用？	(188)
185、哪些食物中含碳水化合物较多？	(188)
186、碳水化合物摄处不当对婴儿有什么危害？ ...	(189)
187、矿物质对婴儿有什么作用？	(189)
188、哪些食物中含矿物质较多？	(190)
189、矿物质缺乏对婴儿有什么危害？	(191)
190、维生素对婴儿有什么作用？	(192)
191、哪些食物中含维生素较多？	(193)
192、维生素缺乏对婴儿有什么危害？	(194)
193、水对婴儿有什么作用？	(195)
194、婴儿每天需要的营养素分别为多少？	(196)
195、饮食营养对婴儿生长有什么影响？	(196)
196、哪些营养素有助于婴儿智力发育？	(198)
197、母乳喂养有什么好处？	(199)
198、什么情况下不宜母乳喂养？	(200)
199、初乳对新生儿有什么作用？	(201)
200、新生儿什么时候开始喂奶？	(202)

201、	婴儿多长时间喂一次奶？	(202)
202、	如何提高母乳喂养率？	(203)
203、	给婴儿喂奶时应注意些什么？	(204)
204、	哺乳期母亲服药应注意些什么？	(205)
205、	哺乳期为什么不宜服避孕药？	(206)
206、	什么样的姿势喂奶好？	(207)
207、	如何预防新生儿吐奶？	(207)
208、	怎样防止婴儿咬乳头？	(208)
209、	如何判断母乳够不够？	(209)
210、	引起母乳不够的原因有哪些？	(210)
211、	母乳不够怎么办？	(211)
212、	增加母乳的食疗方法有哪些？	(211)
213、	什么叫混合喂养？	(213)
214、	混合喂养的方法有哪些？	(213)
215、	什么叫人工喂养？	(214)
216、	人工喂养的食品有哪些？	(214)
217、	人工喂养对乳品有什么要求？	(215)
218、	怎样正确使用奶瓶？	(215)
219、	牛奶喂养有什么不足，如何克服？	(216)
220、	牛奶为什么要兑水、比例多少？	(217)
221、	牛奶为什么要加糖、加多少为宜？	(218)
222、	牛奶为什么不宜与巧克力同吃？	(219)
223、	牛奶为什么不宜与钙粉同吃？	(219)
224、	如何给婴儿添加辅助食品？	(219)
225、	添加辅助食品的原则有哪些？	(220)
226、	怎样为婴儿制做菜水？	(221)

227、怎样为婴儿制做水果汁？	(222)
228、怎样为婴儿制做菜泥？	(223)
229、怎样为婴儿做各种水果酱？	(224)
230、怎样为婴儿做鲜奶鸡蛋羹？	(224)
231、怎样为婴儿做肉皮鸡蛋羹？	(225)
232、怎样为婴儿做肝末鸡蛋羹？	(225)
233、怎样为婴儿做牛奶粥？	(226)
234、怎样为婴儿做鸡汤粥？	(226)
235、怎样为婴儿做蛋黄粥？	(226)
236、怎样为婴儿做肉末碎菜粥？	(227)
237、怎样为婴儿做西红柿鱼汤？	(227)
238、怎样为婴儿做鱼头豆腐汤？	(228)
239、婴儿菜肴为什么不宜放味精？	(228)
240、新生儿为什么不宜吃盐？	(229)
241、婴儿菜肴为什么不宜过咸？	(229)
242、为什么豆浆不宜冲鸡蛋？	(230)
243、婴儿为什么不宜喝果子露？	(230)
244、婴儿为什么不宜多吃糖？	(231)
245、婴儿为什么不宜多吃泡泡糖？	(232)
246、婴儿为什么不宜多吃麦乳精？	(232)
247、婴儿为什么不宜多吃巧克力？	(233)
248、婴儿为什么不宜多吃动物油？	(234)
249、婴儿为什么不宜多吃肥肉？	(235)
250、婴儿为什么不宜多吃菠菜？	(235)
251、婴儿为什么不宜多吃桔子？	(236)
252、婴儿为什么不宜多吃冷饮？	(236)

科学受孕篇



什么叫优生优育

所谓优生，就是指以优生学理论为指导，运用科学的生育方法，清除人群中遗传和其他有害因素，让亲体在体格健壮、精神饱满、智力强盛时繁衍后代，生育出比父母更优秀的孩子。所谓优生优育，一方面是指生一个质量优良、健康聪明的孩子；另一方面是指在少生优生的基础上，对婴幼儿进行科学、合理喂养和教育，使其发育正常，身心健康，为今后学习、工作奠定良好的基础。

为什么要提倡优生优育

1、优生优育是提高人类素质的需要

优生优育是提高人口素质，降低儿童死亡率的重要保证。科学研究表明，实行优生、降低死亡率、提高预期寿命和发展经济是通向人类社会理想人口状况的最佳途径。所以，优生优育早已被世人所关注，许多有识之士著书立说倡导优生优育，如二千多年前的古希腊哲学家柏拉图就有关于优生的论述，他指出：“婚配应加以控制和调制，以达到生育儿女之目的。”并提出保护人类良种，人口要受国家洗涤。他主张男的50岁、女的40岁就不应再生子女。我国古代的孔子、颜之推对优教也提出过很有价值的思想，并付于实践，取得了成功。为保证优生，许多政府通过立法的形式加以保护，如1907年美国印第安纳州就制订了世界上第一

部优生法。日本在1940年、1948年和1960年先后三次制定修改优生保护法，对接受遗传咨询、产前诊断、人工终止妊娠、结扎等优生措施的人政府给予各种优惠政策。又如我国甘肃省在八十年代就已立法禁止痴呆傻人生育，同时为2万余名痴呆傻患者做了绝育手术，目的在于提高国民素质。

2、优生优育是富国强民的需要

1983年至1985年，从有关部门对7个省、市、自治区的新生儿进行体格检查，有出生缺陷的婴儿占每年出生总数的12.8%，即全国每年出生的有缺陷婴儿将近30万。1987年据29个省、市、自治区945所医院对120万新生儿的监测，共查出病种110多种，出生时用肉眼就可看见的缺陷总发生率为13.2%，如按此数推算，1987年全国出生婴儿为2200万个，就有29万个为出生缺陷儿。照此下去，到公元2000年，我国将有2000万左右的畸型儿，新生儿遗传病患者1000万。这些人不仅很难创造财富，推动社会前进，而且要消耗大量的物质和精神财富，这样一个沉重的包袱，对国家建设十分不利。不仅如此，这些遗传病患者，到了一定年龄，还要生儿育女，恶性循环的结果是将使各类遗传病在人群中的比例迅速增长，当人群中的遗传病患者及致病基因携带者的比例占优势时，我们的社会就变成了一个遗传病患者和畸形的社会。可见，如不采取有效措施，不提倡优生优育，我们这样一个人口众多的社会主义大国，要想早日实现四化，步入世界先进之林，就是一句空话。

3、优生优育是建立幸福家庭的需要

优生优育利国利民，它不仅可以提高人口素质，有利于民族的繁荣、国家的昌盛，而且对建立一个幸福的家庭起着更为直接的甚至是决定性的作用。生一个聪明伶俐、活泼可