

MA·MA LE

主編 汪潤孫 孫丕權

海潮攝影藝術出版社版

媽媽樂



书馆

主 审：赵祥文

编 委：赵祥文、谢 鹏、金明华、郭家弘、
刘 彬、汪润孙、孙丕权、刘建国、
早成、倪作然

摄影编辑：孙丕永

绘 画：孙 芑、余正林、罗峰

摄 影：刘永林、余正林、李步友、栾常军、
朱 瑛、野 鸟、王智明、成 山

前言

随

着计划生育工作的贯彻执行及优生优育的迫切要求,普及小儿保育知识,保障小儿健康成长,已成为当前急需解决的问题;这不单纯需要儿科临床工作者,儿童保健工作者的努力,更需要全社会乃至小儿的家长们的密切配合,共同完成这一使命。为此,我们特组织编写这一通俗医学科普读物,供家长们阅读。

编者在编写《妈妈乐》过程中,参考了国内外有关遗传、优生、婴幼儿生理、心理及常见疾病防治的有关论著,并结合自己的工作实践,用通俗的文字,概括了围产保健,小儿的特点,包括产后

护理、喂养、生长发育、保健及小儿常见疾病的预防和鉴别等知识。尽量做到内容全面、通俗易懂、形式新颖、图文并茂,融知识性、趣味性为一体,使家长们易读易懂便于实用。

本书作者们虽然多是从事儿、妇科专业多年的临床医师,但对写主要供小儿家长们阅读的科普读物,尚缺乏经验,缺点错误也难免,敬请读者给予批评指正。

赵祥文

于湖南省儿童医院 1990年9月

責任編輯 黃兆榮

劉珍琴

裝幀設計 施珍貴

目 录

一、婚姻与家庭

(一)选择终身的伴侣

1. 找个什么样的对象好?

..... 1

2. 亲上加亲好不好? 2

(二)婚前检查。 3

1. 婚前检查的内容。 3

2. 那些情况不宜结婚? ... 3

二、最佳妊娠期

(一)夫妻的共同心愿 5

(二)实现美好愿望的条件。

..... 5

(三)何谓生物钟? 6

(四)影响生物钟的因素 ... 6

(五)妊娠生物钟是生物钟的

一种。 6

(六)生物钟对妊娠的影响。

..... 6

(七)何时妊娠好? 7

(八)怎样敲响妊娠生物钟?	7
---------------	---

(九)何时最好不孕?	8
------------------	---

三、孕妇须知

(一)平静愉快地渡过孕期	11
--------------	----

(二)一人营养,二人受益	14
--------------	----

四、孕期保健

(一)当心流产	20
---------------	----

(二)预防疾病	21
---------------	----

(三)穿戴合适	21
---------------	----

(四)孕期性生活	22
----------------	----

(五)产前检查好处多 ...	23
----------------	----

(六)孕期的劳动保护 ...	24
----------------	----

五、防止胎儿畸形

(一)孕期能做 X 线检查吗?	25
-----------------	----

(二)药物致畸	26
---------------	----

(三)孕妇感染了风疹病毒最 好做人工流产	27
-------------------------------	----

(四)哪些人要做产前检查?	27
---------------	----

(五)烟酒对胎儿是毒品	28
-------------	----

六、让孕妇了解分娩

(一)算算宝宝哪天出生	29
(二)产前需要作哪些准备?	29
(三)生孩子并不可怕...	30
(四)生男生女都一样...	31

七、坐月子的学问

(一)什么是坐月子? ...	32
(二)讲卫生是健康的保证	32
(三)月子里吃点啥?	33
(四)注意锻炼,保持健美	33
(五)什么是恶露?	34
(六)产妇出汗多,是虚汗吗?	35
(七)产后检查在什么时候做合适?	35

八、新生儿的生理特点

(一)呼吸	36
(二)循环	37
(三)消化	37

(四)泌尿·····	37
(五)皮肤、粘膜·····	38
(六)体温·····	39
(七)神经·····	39

九、新生儿的生理现象

(一)生理体重下降·····	40
(二)脱水热·····	41
(三)生理性黄疸·····	41
(四)生理性乳腺肿大·····	41
(五)假月经·····	42

十、新生儿喂养

(一)母乳喂养·····	43
(二)人工喂养·····	45

十一、新生儿的护理

(一)生活环境·····	49
(二)特殊护理·····	50
(三)脐部的护理·····	51
(四)沐浴法·····	52
(五)口腔护理·····	55
(六)新生儿粪便·····	56
(七)臀部护理·····	57
(八)如何防止新生儿发生意	

外事故?	58
(九)早产儿的护理	59
(十)新生儿发热怎么办?	59
(十一)新生儿体温如何测量?	60
(十二)新生儿穿什么样的衣 服?	61
(十三)新生儿便秘怎么办?	62
(十四)新生儿如何喂药?	62
(十五)哭声是新生儿的语言	63

十二、红灯亮了

(一)高危新生儿	64
(二)新生儿窒息	65
(三)新生儿肺炎	66
(四)新生儿败血症	67
(五)新生儿破伤风	68
(六)新生儿脐炎	68
(七)新生儿硬肿症	69
(八)新生儿黄疸	69

十三、新生儿早期启蒙教育的可能性

- (一)新生儿的智力发育 71
 - 1. 新生儿脑神经发育的特点 71
 - 2. 新生儿的大脑具有相当大的接受教育的潜在能力 71
- (二)新生儿条件反射的形成 72
 - 1. 新生儿天生会作哪些动作 72
 - 2. 非条件反射是新生儿培育的基础 73

十四、新生儿早期启蒙教育的方法

- (一)妈妈是新生儿早期教育的第一任教师 74
 - 1. 妈妈的笑脸是打开孩子心灵的钥匙 74
 - 2. 爱的抚育对孩子早期智力开展大有好处... 75
- (二)加强视觉训练 75
- (三)加强听觉训练 75
 - 1. 妈妈要经常呼唤宝宝的名字 75

2. 用音响诱导宝宝·····	75
(四)加强触觉训练·····	76
(五)加强手活动能力的训练·····	76

十五、小儿发育的第一年

(一)0~1岁小儿的体格发育·····	77
(二)生长发育监测·····	78
(三)0~1岁小儿的动作发育·····	80
(四)0~1岁小儿的语言发育·····	81
(五)0~1岁小儿的认知发育·····	82

十六、0~1岁小儿的饮食

(一)婴儿的营养需要·····	84
(二)婴儿的辅食添加·····	84
(三)断奶·····	85
(四)添加维生素D·····	85
(五)奶瓶与汤匙之争·····	86
(六)断奶后的喂养·····	87

十七、小儿接受早期教育的

物质基础

十八、小儿早期教育的方法

十九、小儿疾病防治

- (一)佝偻病 95
- (二)缺铁性贫血 96
- (三)腹泻 98
- (四)营养不良 99
- (五)肠套叠 99
- (六)阑尾炎 100
- (七)上感 101
- (八)高热惊厥 101
- (九)流行性脑脊髓膜炎 102
- (十)百日咳 102
- (十一)支气管肺炎 103
- (十二)哮喘 103

二十、计划免疫

- (一)什么叫计划免疫 104
- (二)什么叫扩大免疫计划 104
- (三)婴幼儿为什么要开展计划
免疫? 105
- (四)计划免疫的疫苗如何接种?
..... 105

(五)预防接种应该注意什么?	106
----------------	-----

二十一、2~3 岁幼儿的特点

(一)生长速度稍慢	108
(二)神经感官发育加快	108
(三)动作逐渐协调	109
(四)步入大千世界	110
(五)阶段性性格	111

二十二、2~3 岁幼儿的教育

(一)2~3 岁幼儿的成熟程度	117
(二)从生活开始,学习吃、穿、玩、睡、盥洗、坐盆	118
(三)户外活动,直观教育	121
(四)掌握行为特征施教	122
(五)语言训练	124
(六)大小肌肉的训练	126
(七)初步品德教育	126
(八)高智能儿童	128
(九)弱智儿童	128

二十三、2~3 岁幼儿的膳食

(一)幼儿的膳食原则	130
------------	-----

(二)膳食安排	131
---------------	-----

二十四、预防意外

(一)异物卡住嗓子	133
(二)鼻出血	133
(三)误服有害物品	134
(四)烫伤	135
(五)触电	135
(六)头部撞击伤	135
(七)骨折、关节脱臼	136
(八)溺水	137

二十五、学龄前儿童的身心发育

(一)体格发育	140
1. 合理的营养是保证正常生长发育的物质基础	140
2. 做好保健,防治疾病	141
3. 怎样看待小儿的胖、瘦、高、矮	142
(二)神经精神发育	143
1. 感知	143
2. 运动	143
3. 语言	144

4. 智能	144
-------------	-----

二十六、学龄前期儿童的阶段特点

(一)好奇,好模仿	146
(二)语言和思维活动的发育	146
(三)能做简单手工和轻微劳动	148
(四)过点集体生活	148
(五)感染疾病的机会增多	149

二十七、学龄前儿童的教育

(一)语言训练	150
(二)良好品德的培养...	151
1. 友爱和谦逊	152
2. 爱劳动	152
3. 讲卫生、爱整洁	153
4. 爱惜公用财物、不浪费粮食	153
5. 培养讲文明有礼貌的好习惯	153
6. 正确对待小儿的个性	154

二十八、学龄前儿童的膳食

- (一)灵敏的味觉 155
- (二)简单而色香味俱全的食物 155
- (三)加餐 155
- (四)把吃饭当成一件乐事
..... 156
- (五)偏食 156

二十九、学龄前儿童膳食特点

- (一)进餐次数 158
- (二)早、中、晚餐食量比例
..... 158
- (三)平衡膳食 159

三十、预防传染病

- (一)麻疹 160
- (二)水痘 161
- (三)细菌性痢疾 162
- (四)乙型肝炎表面抗原携带者 162
- (五)流行性乙型脑炎 163
- (六)猩红热 164