

宝 宝 安 全 · 全 家 幸 福



凌一图书工作室 编著

从胎儿到幼儿

不能忽视的安全细节

胎儿，预防出生缺陷
婴儿，注意护理安全
幼儿，警惕环境伤害



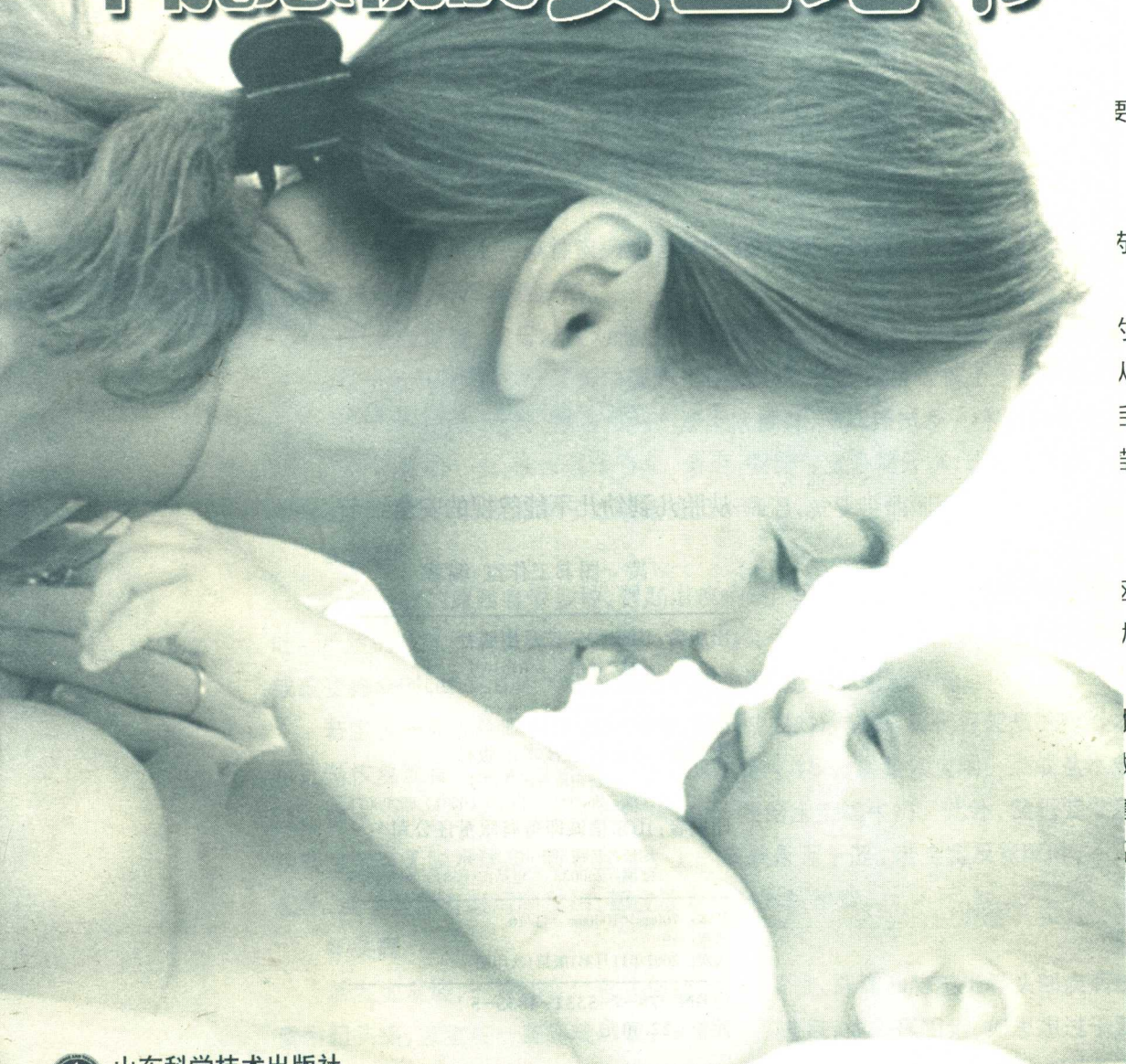
山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

宝 宝 安 全 · 全 家 幸 福

从胎儿到幼儿

凌一图书工作室 编著

不能忽视的安全细节



圣
久
些

三

更

有

勺
人
言
吉

区
力

十
戈
真
见

也
冬



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

从胎儿到幼儿不能忽视的安全细节/凌一图书工作室
编著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2007. 11
ISBN 978-7-5331-4835-5

I. 从... II. 凌... III. ①妊娠期—妇幼保健②婴幼儿—保健 IV. R715.3 R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第145814号

从胎儿到幼儿不能忽视的安全细节

凌一图书工作室 编著

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 山东信诚印务有限责任公司

地址: 济南市华山工业园

邮编: 250033 电话: (0531) 86964599

开本: 700mm×1000mm 1/16

印张: 19

版次: 2007年11月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-4835-5

定价: 22.00元

前 言

带着母亲十月怀胎的艰辛呱呱坠地,这一刻,凝结着多少人的期盼和祝福。宝宝的成长,需要的不仅仅是爸爸妈妈的疼爱、关怀和照料,更是要求爸爸妈妈能够疼爱有度、关怀得当、照料有方。

据调查,在我国每年 2000 万的新生儿中,有 4%~6% 的孩子患有出生缺陷,又有相当一部分的宝宝因照护不当而身染重症,更有许多已经呀呀学语、蹒跚学步的宝宝因为环境的意外伤害而陷入危机。如果您是一位准爸爸或是准妈妈,一定希望自己的宝宝能够健健康康地出生,希望自己能够科学地哺育心爱的宝宝;或者你早已身为爸爸或是妈妈,希望自己的孩子能够在具有自我保护能力之前避免环境的伤害,那么就该以"安全"作为育儿的首要准则。相对于成龙成凤,宝宝的安全和健康更显重要。

本书中要告诉您的,就是如何才能生出一个健康的宝宝,并且让宝宝安全、健康地成长。愿本书能够成为您保护宝宝安全、健康成长的良师益友。

编 者

Part 1 胎儿,预防出生缺陷

爸爸妈妈好,宝宝才能好

遗传与优生	2
● 基因与遗传疾病	3
● 哪些父母的孩子最容易先天不足	4
● 怎样预防遗传性疾病	5
● 像爸爸还是像妈妈	6
● 准妈妈对宝宝健康的影响	8
● 准爸爸对宝宝健康的影响	9
● 自然分娩的宝宝更健康	10
遗传疾病有哪些	10
● 遗传疾病的类型	11
● 常见的遗传病	11
孕前体检,降低遗传病风险	15
● 婚检不能代替孕检	15
● 孕前健康自我检测	16
● 孕前常规检查	17
● 孕前特殊检查	19
● 做好产检计划	20

孕前注射防疫疫苗	21
● 疫苗的种类	21
● 准妈妈需接种的主要疫苗	22

妈妈怎么吃, 宝宝怎么长

孕前饮食营养不可忽视	25
● 孕前需补充的营养素	26
● 养成健康的饮食习惯	29
● 孕前饮食禁忌	30
妊娠早期的饮食营养	33
● 胎儿发育及母体变化	33
● 孕早期的营养要求	34
● 选好食物, 营养又漂亮	35
● 孕早期推荐食谱	36
妊娠中期的饮食营养	38
● 胎儿发育及母体变化	39
● 孕中期的营养要求	39
● 孕中期的饮食误区	40
● 孕中期推荐食谱	41
妊娠晚期的饮食营养	43
● 胎儿发育及母体变化	44
● 孕晚期的营养要求	44
● 孕晚期的饮食原则	45
● 孕晚期推荐食谱	46

生病吃药, 先考虑宝宝

“疾病”让人担心让人忧	49
● 疾病对生育的影响	49

● 假如患上这些慢性病	51
● 口腔保健不可忽视	53
孕前用药原则	55
● 孕前需慎用的药物	55
● 准妈妈用药避开“空档期”	56
● 准爸爸用药也不可大意	56
孕早期的疾病防范	57
● 预防病毒感染	57
● 预防弓形虫感染	58
孕期用药要慎重	59
● 药物对胎儿的不良影响	59
● 孕期的选药原则	60
● 吃“补药”有讲究	61
● 孕期用药禁忌	62
孕期生病不要慌	64
● 孕期患病安全诊治	64
● 妊娠期常见并发症及其治疗	67

高龄妈妈的生育风险

高龄孕妇的隐忧	71
● 容易自然流产	71
● 影响胎儿发育	72
● 易出现并发症	72
● 自然生产困难	73
● 产后恢复慢	73
做好孕期检查和心理保健	74
● 孕期检查事项	74
● 产前心理调适	76
孕期调理应细致	77

- 调节好体重 77
- 避免压力和疲劳 77
- 应对孕晚期的高危因素 78

更新你的生活方式

更新生活方式,从习惯开始 81

- 需要告别的不良嗜好 81
- 这些好习惯要养成 85
- 孕期睡眠百分百 89
- 我爱洗澡,小心宝宝 90
- 孕期安全出行 91

孕期美容方案 93

- 准妈妈漂亮不打折 93
- 孕期装扮技巧 94
- 做妈妈“挺好” 96

“孕装”也疯狂 97

- 淑女变装记 97
- 内衣的选择 98
- 鞋的选择 99

孕期要不要性生活 101

- 孕早期 101
- 孕中期 102
- 孕晚期 102

优化环境,孕育健康宝宝

营造健康的居住环境 103

- 环境中的致畸因素 103
- 优化你身边的环境 106

怀孕时应告别的岗位	109
● 电离辐射的工作	109
● 高温作业、振动作业和噪音过大的工作	110
● 医务工作	111
● 化学农药工作	112
● 存在某些危害的特殊工作	112
上班妈妈留心工作环境	113
● 小心办公室的辐射“袭击”	113
● 当心“空调”惹祸端	115
● 多上厕所,千万不要憋尿	115
● 上班族妈妈“爱眼”秘籍	116
● 办公室的杀菌清单	117
● 准妈妈不适宜久坐	118
● 这样加班最安全	120

Part 2 **婴儿, 注意护理安全**

为新生儿宝宝做特别的准备

居家准备, 迎接宝宝	124
● 宝宝的食具	124
● 宝宝的衣物	125
● 宝宝的尿布	126
● 宝宝的房间	127

● 宝宝出行用品	128
● 宝宝睡眠用品	128
新生儿的基本护理	129
● 脐部的护理	129
● 宝宝的啼哭	130
● 包裹小宝宝	131
● 怎样抱宝宝	131
● 大便和小便	132
● 给宝宝换尿布	132
● 剃满月头	133
早产儿的特殊护理	134
● 预防感染	134
● 注意保暖	134
● 合理喂养	135
● 亲子交流	135
新生儿常见病及其防治	136
● 新生儿窒息	136
● 新生儿产瘤	137
● 新生儿肺炎	137
● 新生儿脐炎	138
● 新生儿黄疸	139
● 新生儿红臀	140
● 新生儿败血症	140
● 新生儿溶血症	141
● 新生儿鹅口疮	142

为宝宝的营养把关

母乳喂养	143
● 保护好宝宝的“粮袋”——乳房	143
● 母乳喂养初体验	144

● 吃出乳汁多多	145
● 如何做好母乳喂养	146
● 这些病,不影响母乳喂养	147
人工喂养	148
● 适合人工喂养的食物	148
● 奶粉不选贵的,只选对的	149
● 配置奶粉的方法	150
● 奶嘴的正确使用	150
适当为宝宝补充营养元素	151
● 宝宝营养的需求	151
● 宝宝缺钙怎么办	152
● 合理补充维生素 D	153
● 宝宝缺铁宜食补	154
● 当心宝宝锌缺乏	155
断奶后营养要跟进	155
● 断奶的方法	155
● 正确添加辅食	156
● 断奶后的膳食巧安排	159
● 奶断口福不断——几款适合断奶后的美食	160

生活料理,保他平安

关注宝宝的睡眠	163
● 新生儿的睡眠	164
● 1 ~ 3 个月宝宝的睡眠	164
● 4 ~ 7 个月宝宝的睡眠	165
● 8 ~ 12 个月宝宝的睡眠	165
春夏秋冬的基本护理	166
● 春季护理	166
● 夏季护理	168
● 秋季护理	168

● 冬季护理	169
注意婴儿用品安全	170
● 围栏	170
● 安抚奶嘴	171
● 婴儿推车	172
● 玩具的选择	173
用正确的方式为宝宝洗浴	174
● 第一次给宝宝洗澡	174
● 洗澡前的准备	175
● 洗澡的步骤	175

突发事件与异常反应

注意宝宝的异常反应	177
● “夜啼郎”	177
● 湿疹	178
● 溢奶与吐奶	179
● 流眼泪	180
● 尿布疹	180
意外伤害的预防与应对	181
● 烫伤	181
● 窒息	181
● 外伤	182
● 指甲划伤	183

免疫、疾病与用药保健

做好宝宝的疫苗接种工作	184
● 常用的免疫接种疫苗	184
● 接种之后要观察宝宝	186

0 ~ 1 岁宝宝常见不适及其防治	186
● 发热	187
● 咳嗽	187
● 呕吐	188
● 惊厥	189
● 紫绀	190
● 腹痛	190
● 腹胀	191
● 腹泻	191
● 血尿	192
● 流鼻血	192
给婴儿用药注意事项	193
● 宝宝用药的特点	193
● 注意药物的不良反应	194
● 宝宝用药的技巧	194

Part 3 幼儿,警惕环境伤害

当孩子脱离父母的怀抱

走向独立的宝宝	198
● 吃饭的事情自己来	198
● 宝宝你大胆地向前走	201
● 不爱红装爱健康	202

● 鞋的选购	203
留心居室环境	204
● 宝宝居室的基本条件	204
● 去尘防灰,清洁卫生	205
● 家居环境中的安全备忘录	205
关注宝宝的成长状况	206
● 身体发育	206
● 语言发育	207
● 认知发育	208
● 社交能力发育	210

待在家里,要注意安全

客厅里的危险	212
● 检查你的客厅	212
● 特别注意的事项	213
● 立刻动手,消除危险	216
卧室里的危险	218
● 从装修入手保安全	218
● 床	219
● 家具物品的摆放	219
● 玩具的安全	220
厨房里的危险	221
● 厨房装修设计安全	221
● 小心烫伤	222
● 厨房用电安全	222
● 收拾好易碎、尖锐物品	223
● 冰箱食品安全	223
● 细节之处有危险	225
浴室里的危险	226

● 门	226
● 地板	226
● 浴缸	226
● 便池	227
● 危险物品	228
阳台上的危险	228
● 窗户安全	229
● 栏杆和地板安全	229
● 升降衣架的安全	229
● 不锈钢台边的安全	230

户外玩耍,更要留心

下楼梯时要小心	231
● 楼梯	232
● 乘电梯	232
户外玩耍要注意安全	232
● 游玩设施的安全	233
● 细节关注	235
● 将安全教育进行到底	236
乘坐交通工具的安全	238
● 坐私家车	238
● 乘公车	239
● 乘地铁或火车	240
● 坐自行车	240
● 搭乘飞机	241
出行购物安全	242
● 出行过马路注意安全	243
● 带宝宝去购物	243
● 购物车的使用	244

● 购物备忘录	245
● 孩子走失怎么办	245
留心蚊虫和宠物	246
● 防止蚊虫叮咬	246
● 宠物的隐患	247

餐桌上,也有安全隐患

避免进食伤害	249
● 异物卡喉	249
● 吞入异物	250
● 吞入有毒物品	251
● 误食干燥剂	252
警惕食物中毒	253
● 小心身边的“毒品”	253
● 小心奶瓶铅中毒	256
● 酒精中毒	257
● 对氟中毒说“不”	258
● 维生素也有“毒”	259

急发病与意外伤害

观察孩子不能凭直觉	260
● 情绪反常	261
● 体表多汗	261
● 食欲变化	261
● 睡眠不佳	262
● 排便异常	262
● 流鼻涕	263
避免这些严重伤害	263

● 溺水	264
● 触电	265
● 坠落	266
● 滑倒和磕伤	267
● 跌伤	268
● 烧烫伤	269
● 利器刺伤	269
● 异物进入	270
● 意外窒息	271
家庭急救措施	272
● 家庭急救的原则	272
● 常用的伤口处理方法	274
● 常用的止血方法	274

患儿的常见疾病与照料

13

幼儿常见疾病及其防治	276
● 流行性腮腺炎	276
● 小儿暑热症	277
● 脊髓灰质炎	278
● 小儿厌食症	279
● 消化性溃疡	280
● 肠痉挛	280
● 营养不良	281
● 肥胖症	282
● 性早熟	282
宝宝生病时的特殊照料	283
● 注意饮食	283
● 常见措施	284
● 不同病症的照护	285

从胎儿到幼儿不能忽视的安全细节