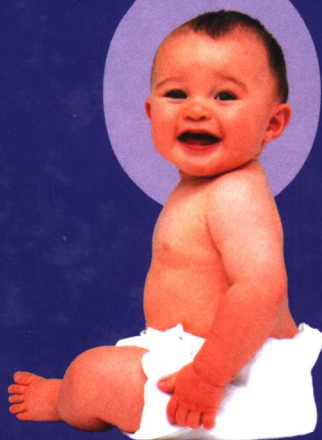


送给新手妈咪的精美礼品书

孙为群 高 飞 主编

孕产养育 十万个为什么 育儿卷

PREGNANCY/BABY CARE
QUESTIONS & ANSWERS

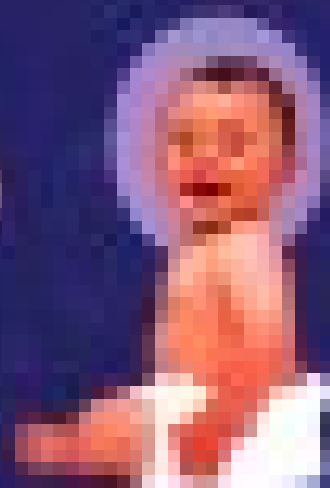


山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

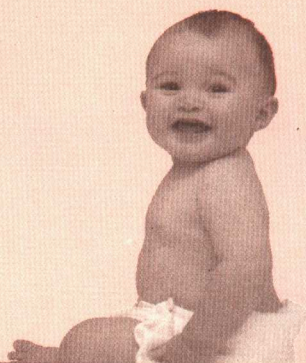
送给新妈妈的精美礼品书

中国妇女出版社

孕产养育 十万个为什么 育儿卷



中国妇女出版社



100,000 Answers
& Questions
孕产养育 **育儿卷**
十万个为什么

孙为群 高 飞 主编

 山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产养育十万个为什么.育儿卷/孙为群,高飞主编.济南:
山东科学技术出版社,2007.8

ISBN 978-7-5331-4709-9

I.孕... II.①孙...②高... III.①孕妇—妇幼保健②
产妇—妇幼保健③婴幼儿—哺育 IV.R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 076669 号

孕产养育十万个为什么

育儿卷

孙为群 高飞 主编

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: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号

邮编: 250001 电话: (0531)82079112

开本: 700mm × 1000mm 1/16

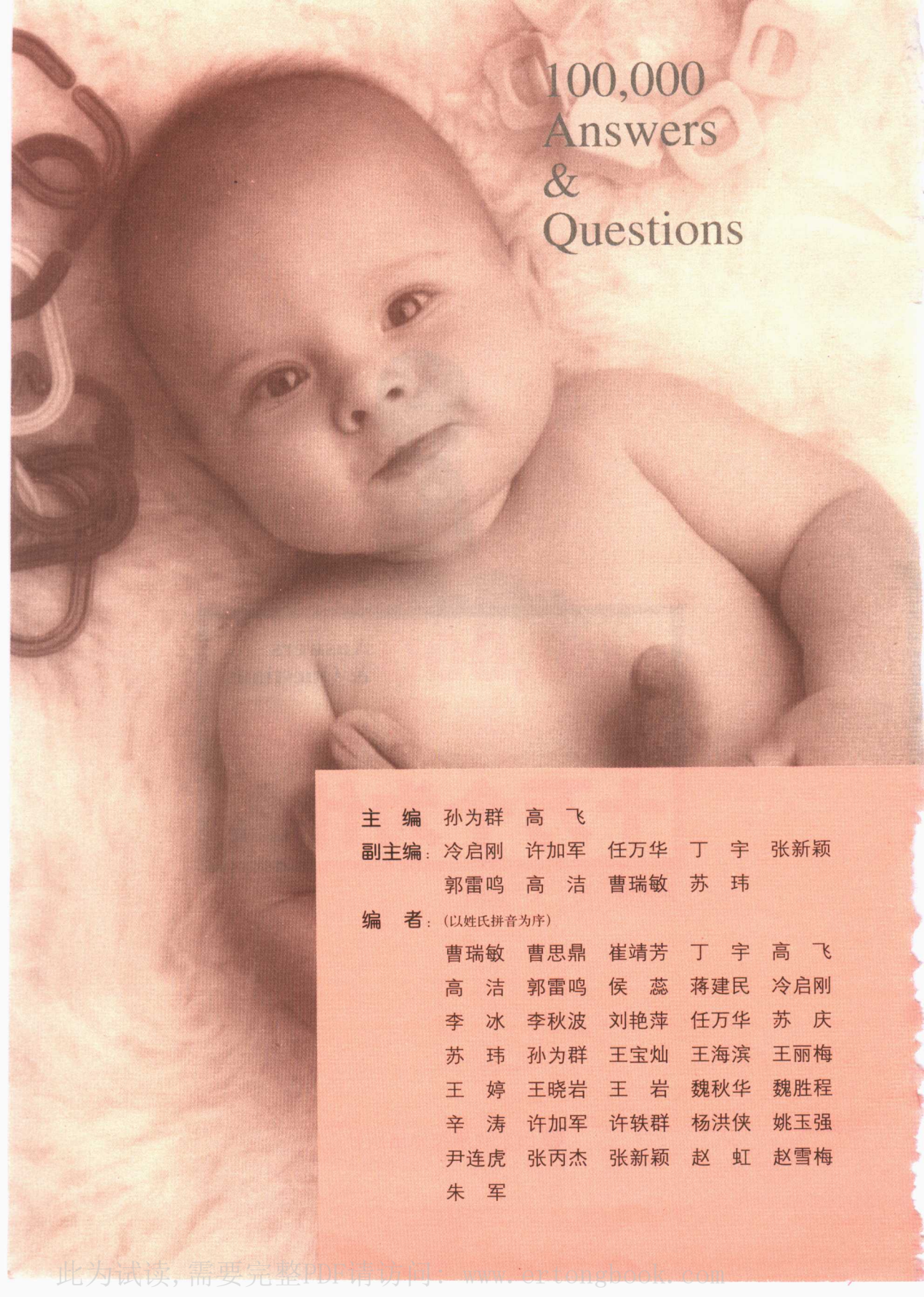
印张: 53

字数: 900 千字

版次: 2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-4709-9

定价: 70.00 元



100,000 Answers & Questions

主 编 孙为群 高 飞

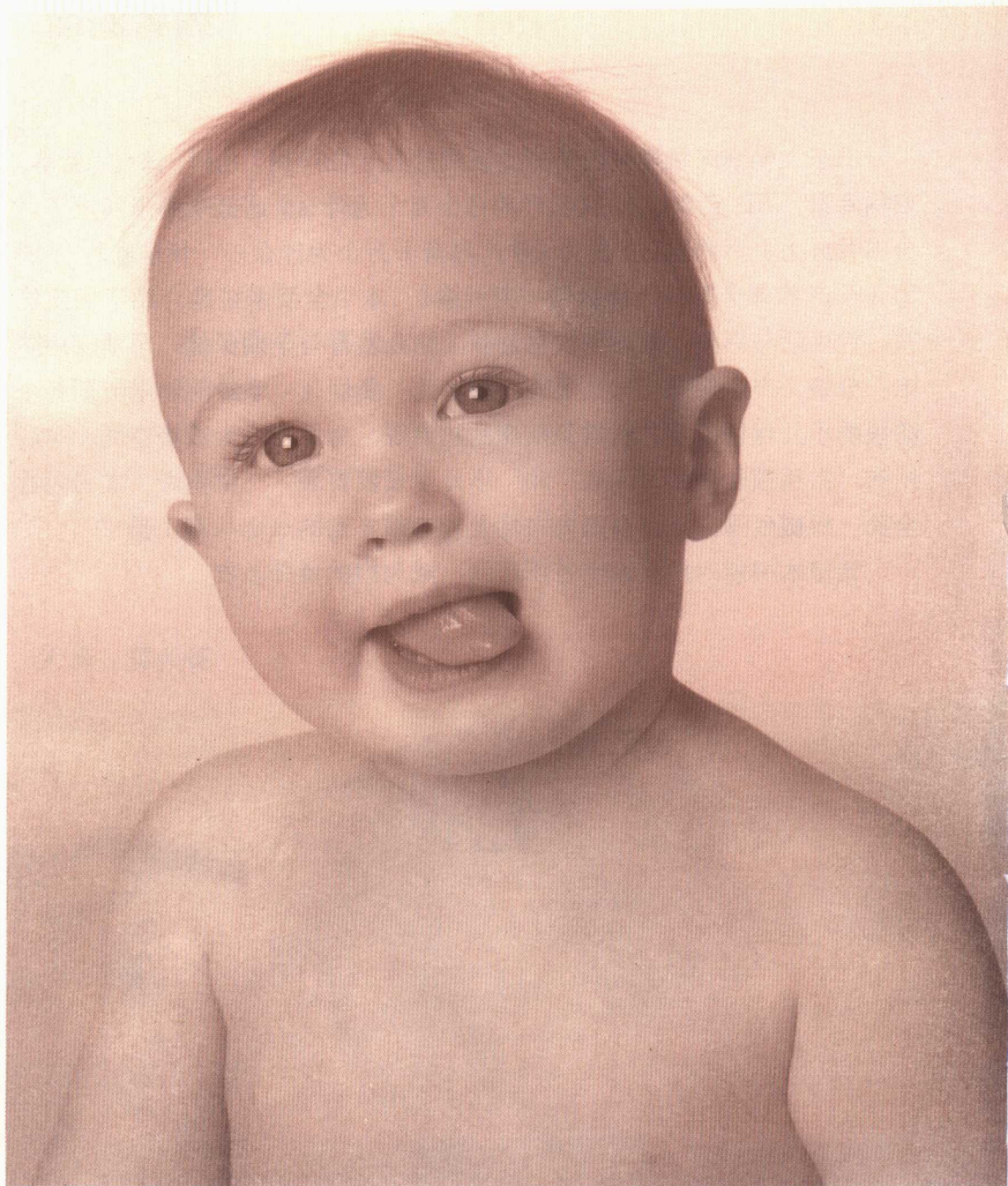
副主编：冷启刚 许加军 任万华 丁 宇 张新颖

郭雷鸣 高 洁 曹瑞敏 苏 玮

编 者：（以姓氏拼音为序）

曹瑞敏	曹思鼎	崔靖芳	丁 宇	高 飞
高 洁	郭雷鸣	侯 蕊	蒋建民	冷启刚
李 冰	李秋波	刘艳萍	任万华	苏 庆
苏 玮	孙为群	王宝灿	王海滨	王丽梅
王 婷	王晓岩	王 岩	魏秋华	魏胜程
辛 涛	许加军	许轶群	杨洪侠	姚玉强
尹连虎	张丙杰	张新颖	赵 虹	赵雪梅
朱 军				

孕产养育
十万个为什么 **育儿卷**



编者的话

山东大学临床医学院山东省立医院的几十位产科、儿科、遗传、营养、妇科专家，历时几年心血，《孕产养育十万个为什么》这部书终于问世了！全书共分为上下两册，上册为《孕产养育十万个为什么——怀孕卷》，下册为《孕产养育十万个为什么——育儿卷》。本书全面系统地介绍了优生优育、性生活与怀孕、妊娠期饮食营养、胎儿发育与孕期保健、孕期疾病防治、分娩、产后保健、母乳喂养、新生儿、婴幼儿、学龄前和学龄期各个阶段的小儿保健以及儿科常见疾病的防治等。为便于广大读者查阅，书后附有“常用预防接种时间表”和“小儿生长发育表”，供参考。本书内容全面，权威性强，是目前国内市场上内容最丰富的一部孕育工具书。

希望本书能对广大读者有所帮助，成为您的良师益友。

孙为群 高飞



目录

喂养	1
母乳喂养	1
母乳的成分与作用	1
● 乳汁是怎样产生的?	1
● 母乳的成分是怎样的?	1
● 母乳喂养好吗?	2
● 为什么母乳是新生儿最理想的食品?	2
● 母乳喂养的新观念是什么?	3
● 母乳有何免疫学优势?	3
● 为何初乳宝贵要珍惜?	4
● 什么是成熟乳?	5
● 母乳喂养对宝宝有哪些好处?	5
● 为什么母乳喂养的孩子患病少?	6
● 母乳喂养可预防小儿低镁症吗?	6
● 母乳喂养能预防小儿过敏吗?	7
● 为什么说母乳可提高宝宝的智商?	7
● 母乳是妈妈给宝宝最好的礼物吗?	8
● 母乳有“情感”作用吗?	8
哺乳的准备工作	9
● 孕期为母乳喂养做哪些准备?	9
● 为什么说产妇不必担心没有奶?	9
● 乳房小会影响乳汁分泌吗?	10
● 分娩后什么时间开始喂奶?	10
● 哺乳前的准备工作有哪些?	10
● 早接触、早吸吮是母乳喂养的高招吗?	10
● 收集母乳的用途有哪些?	11
哺乳方法与技巧	11
● 正确的哺喂方法是什么?	11
● 喂奶前要准备什么?	12
● 母乳喂养的步骤如何?	12

● 为什么不要给刚出生的新生儿喝牛奶或糖水?	12
● 新生儿是否需要喂糖水?	13
● 按需哺乳是怎么回事?	13
● 哺乳要不要固定时间或限制次数?	13
● 每次给孩子哺乳应持续多长时间?	13
● 怎样做到按需喂养?	14
● 如何保证母乳分泌充足?	15
● 如何提高母乳的质和量?	15
● 为何掌握喂哺技巧母乳会更充足?	16
● 母婴同室按需哺乳好处多吗?	16
● 最初几天的母乳喂养要点是什么?	17
● 如何帮助宝宝吃母乳?	17
● 为什么说新生儿不吃母乳莫着急?	18
● 宝宝拒绝吸奶怎么办?	19
● 第一次喂哺是情感的交流和体验吗?	20
● 4~6个月婴儿的母乳喂养要注意什么?	20
● 为什么不要边看电视边哺乳?	21
● 夜间喂奶应注意什么?	21
● 宝宝吃饱了吗?	21
● 打嗝是一种生理现象吗?	22
● 宝宝为什么会吐奶?	22
● 怎样防止宝宝吐奶?	22
● 怎样用腹部按摩法减轻宝宝吐奶?	22
● 冰箱里的奶怎样给宝宝吃?	23
● 给宝宝喂奶的十大错误是什么?	23
● 怎样正确训练吃奶有问题的新生儿?	24
● 新生儿是否需要补钙和鱼肝油?	24
● 怎样给婴儿喂奶?	25
● 喂奶后怎样帮助婴儿打嗝?	25
● 什么是喷乳反射? 有什么作用?	25
● 婴儿吃奶咬破乳头怎么办?	26
● 为何母乳喂养儿莫接触橡皮奶头?	26
● 婴儿发生乳头错觉怎么办?	27
● 新妈妈乳冲和乳少怎么办?	27
● 怎样用手挤奶?	27
● 奶胀时怎样挤奶?	28
哺乳与饮食	28
● 怎样做好哺乳母亲的平衡膳食?	28
● 哺乳期妈妈需要忌口吗?	29

● 为何产妇在分娩后3个月内忌多吃味精?	29
● 催乳的食品和验方有哪些?	30
● 过食生冷食物有碍乳汁分泌吗?	30
● 哺乳期母亲需要哪些营养成分?	30
● 哺乳期母亲吃什么可保证营养全面、合理?	31
● 为什么哺乳期母亲应多吃水果和蔬菜?	31
● 哺乳期母亲吸烟、喝酒有什么害处?	31
哺乳与用药	32
● 如何巧喂母乳治疗疾病?	32
● 母亲患上呼吸道感染还能喂奶吗?	32
● 哺乳母亲怎样用药?	33
● 哺乳期的婴儿患病时能否由母亲代吃药?	33
● 哺乳期妇女应禁用哪些药物?	34
奶水不足怎么办	35
● 怎样判断母亲奶量是充足的?	35
● 怎样判断母亲奶量不充足?	35
● 哪些因素会影响母亲乳汁的分泌?	35
● 产妇怎样保证有充足的乳汁喂养新生儿?	36
● 产后乳汁少有什么办法治疗吗?	36
● 增加奶水的秘诀是什么?	37
● 母乳不足时怎样添加代乳品?	37
● 乳汁能“零存整取”吗?	38
● 早期乳房排空会使母乳充足吗?	38
坚持母乳喂养	39
● 为什么要提倡母乳喂养?	39
● 怎样重新开始母乳喂养?	39
● 怎样走出母乳喂养的误区?	39
● 母乳哺婴患乳癌的机会会减少吗?	41
● 婴儿生病后也应坚持母乳喂养吗?	41
● 母乳喂养成功的关键是什么?	42
● 上班后怎样继续进行母乳喂养?	42
● 工作时间挤奶要注意什么?	42
● 上班后继续给宝宝喂奶应做哪些准备?	43
哺乳注意事项	43
● 为何乳母莫用香皂洗乳房?	43
● 乳管阻塞怎么办?	43
● 乳头凹陷时怎样进行母乳喂养?	44
● 乳头皲裂怎样哺乳?	44
● 怎样防治乳头皲裂?	44

● 乳头上经常出现的白色小肿块是什么?	45
● 乳头疼痛怎么办?	45
● 平坦乳头哺乳怎么办?	46
● 乙肝病毒携带者是否可以母乳喂养?	46
● 母亲在哪些情况下不适合哺乳?	46
● 穿工作服喂奶有何不妥?	47
● 运动后喂奶有何不妥?	47
● 躺着喂奶有何不妥?	47
● 喂奶时逗笑有何不妥?	47
● 着浓妆喂奶有何不妥?	47
● 常穿化纤内衣喂奶有何不妥?	48
● 喂奶期减肥有何不妥?	48
● 喂奶期食谱不当有何不妥?	48
● 产后奶胀怎么办?	48
● 母乳喂养需要家人的支持吗?	49
● 为什么不能用母乳给新生儿洗脸?	49
● 新生儿的所有哭闹都是需要喂哺吗?	50
● 新生儿睡眠时间长, 不常要求哺乳怎么办?	50
● 为什么年轻妈妈生气时不要喂奶?	51
● 母乳喂养的婴儿需要加喂水果汁吗?	52
科学断奶	52
● 为何需要给小儿断奶?	52
● 什么时候给孩子断奶好?	53
● 怎样科学断奶?	53
● 上班族母亲在宝宝断奶时应怎样做?	53
● 断奶过渡期婴儿的饮食应怎样安排?	54
● 怎样给宝宝顺利断奶?	55
● 婴幼儿断奶后的营养调配要注意什么?	55
● 宝宝恋母乳怎么办?	56
● 断奶对孩子有何影响?	57
● 为何断奶不要断牛奶?	57
● 为何夏季不宜断奶?	58
● 断奶后的喂养要点是什么?	58
● 为何妈妈细心耐心宝宝换乳不难?	59
● 断奶后怎样预防身体发胖?	60
● 断奶时母亲奶胀的问题怎样解决?	60
● 特殊情况下终止哺乳怎么办?	61
乳房及产后健美	61
● 怀孕初期乳房胀痛的原因是什么?	61

怎样进行孕妇乳房护理?	62
孕妇应如何选择适宜的乳罩?	62
为什么孕妇的乳房忌多刺激?	62
哺乳期怎样做好乳房保健?	62
哺乳会不会引起乳房下垂?	63
吃奶姿势与乳房保健有关吗?	63
哺乳是产后最佳的瘦身秘方吗?	63
哺乳时如何才能保住体形?	64
哺乳期要带胸罩吗?	65
哺乳期怎样保护乳房?	65
孕妇如何防止出现大、小乳房?	65
怀孕后孕妇乳房变大,以后能恢复吗?	65
如何进行乳房按摩?	66
哪些身体锻炼可使乳房更健美?	66
乳腺炎	67
急性乳腺炎是怎样引起的?	67
怎样防治初产妇乳腺炎?	67
患急性乳腺炎后要停止母乳喂养吗?	68
人工喂养	68
婴儿人工喂养	68
什么是人工喂养?	68
人工喂养有什么好处?	69
人工喂养有何缺点?	69
不能吃母乳时,用什么喂养孩子好?	70
人工喂养时准备那些奶具?	70
怎样选购奶瓶?	71
怎样使用奶瓶给孩子喂奶?	71
人工喂养婴儿应注意什么问题?	72
人工喂养时,怎样掌握喂奶量?	72
为什么有的新生儿喝牛奶后会腹泻?	72
吃牛奶的孩子便秘怎么办?	73
为何人工喂养谨防污染?	73
人工喂养的婴儿怎样安排喂奶?	73
给婴儿喂奶应注意什么?	74
常见的几种人工喂养品有何特点?	74
为什么牛奶不如母乳好?	76
喂牛奶的注意事项有哪些?	77
喂牛奶应避免哪些误区?	78
为何别让婴儿配方食品“迷了眼”?	79

● 人工喂养的常见问题及解决方法有哪些？	80
● 为何从满月起人工喂养的孩子就要添加辅食？	81
● 为何含铁制剂不要用牛奶冲服？	81
混合喂养与辅食添加	81
● 混合喂养有哪些方法？	81
● 7~9个月后的母乳喂养原则是什么？	82
● 母乳不足时可以混合喂养吗？	83
● 各月龄婴儿应添加哪些辅食？	83
● 添加辅食的目的是什么？	84
● 怎样给吃奶的孩子添加辅食？	84
● 为什么不能过早添加淀粉类食物？	85
● 怎样给婴儿喂谷类食物？	85
● 应该给孩子添加什么样的蔬菜？	85
● 怎样给宝宝喂蔬菜？	86
● 孩子吃蔬菜后常见的问题有哪些？	86
● 鸡蛋打在牛奶中给孩子喝好不好？	86
● 怎样给婴儿补充铁？	86
● 怎样防止婴儿牛奶过敏？	87
● 吃辅食后不喝奶怎么办？	87
● 孩子总爱吃奶不爱吃饭怎么办？	88
● 10~12个月的孩子怎样学习自己喂食？	88
● 婴儿的营养要求是什么？	88
● 婴儿加强营养的十大要点是什么？	89
● 怎样添加辅食培养良好的饮食习惯？	90
● 为何婴儿不宜喝豆奶？	90
● 炼乳能作为宝宝的主食吗？	90
● 婴儿饮用酸奶要注意什么？	91
● 为何不要只用米粉喂养婴儿？	91
● 如何选择婴儿最初的固体食物？	92
● 婴儿辅食添加有何窍门？	93
● 婴儿“胃口不好”为哪般？	94
● 母乳喂养要加鱼肝油吗？	95
● 家庭制作辅助食品有何卫生要求？	96
● 为何要重视宝宝断奶期的味觉体验？	96
● 为何不要用豆浆代替牛奶？	97
● 代乳品使用有何误区？	97
● 家长怎样为宝宝选购奶粉？	97
● 为何1岁以内的婴儿忌食蜂蜜？	98
● 羊乳喂养要注意什么？	99
● 为什么维生素并非多多益善？	99

● 怎样满足婴幼儿微量元素的需要?	100
● 何时取消睡前喂奶?	100
儿童保健	101
小儿各年龄阶段的划分及保健重点	101
● 小儿各年龄段是怎样划分的?	101
● 胎儿期和围产期保健的重点是什么?	101
● 新生儿期保健的重点是什么?	102
● 婴儿期保健的重点是什么?	102
● 幼儿期保健的重点是什么?	102
● 学龄前期儿童保健的重点是什么?	103
● 学龄期保健的重点是什么?	103
新生儿	103
● 什么叫新生儿期?	103
新生儿分类	103
● 新生儿分类的意义是什么?	103
● 怎样根据胎龄给新生儿分类?	104
● 怎样根据出生体重给新生儿分类?	104
● 怎样根据胎龄和出生体重来给新生儿分类?	104
新生儿生理	105
● 怎样给新生儿评分? 有什么意义?	105
● 什么是正常足月新生儿?	105
● 新生儿健康标准是什么?	106
● 正常足月新生儿外观有什么特点?	106
● 新生儿为何呈四肢屈曲状态?	106
● 正常新生儿体重应该是多少?	107
● 正常新生儿身长应该是多少?	107
● 正常新生儿的头围应该是多少?	107
● 正常新生儿的胸围应该是多少?	107
● 正常新生儿呼吸次数每分钟应是多少?	107
● 正常新生儿脉搏每分钟应是多少?	107
● 宝宝出生时体重越大越好吗?	108
● 出生后宝宝系统结构及功能为什么发生重大调整?	108
● 出生后宝宝循环系统为什么发生重大调整?	108
● 新生儿消化功能有什么特点?	109
● 新生儿泌尿系统有什么特点?	110
● 宝宝出生时生殖器什么样?	110
● 新生儿神经系统的发育有什么特点?	110
● 新生儿的先天反射有哪些?	110
● 宝宝第一个月的成长发育情况如何?	111

● 新生儿会做什么?	112
● 宝宝刚出生为何少得病?	113
新生儿的感受特点	113
● 新生儿的听觉和视觉有何特点?	113
● 新生儿的味觉和嗅觉有何特点?	114
● 新生儿的触觉、痛觉和温度觉发育有何特点?	114
新生儿体温	115
● 刚出生的新生儿体温有何变化?	115
● 新生儿的体温调节有何特点?	115
● 新生儿的体温应该是多少?	116
● 什么是新生儿生理性体温变异?	116
● 新生儿体温多高称为发热?	117
● 什么是体温不升?	117
● 如何处理新生儿“一过热”?	117
新生儿呼吸	118
● 正常新生儿呼吸有什么特点?	118
● 新生儿第一次呼吸很重要吗?	118
● 出生后宝宝呼吸系统是如何调整的?	119
● 怎样数新生儿的呼吸次数?	119
● 新生儿呼吸时为什么嗓子发响?	120
新生儿的特殊生理现象	120
● 新生儿的特殊生理状态有哪些?	120
● 新生儿手脚抖动正常吗?	121
● 为什么有的女婴也会有月经?如何处理?	121
● 新生儿乳房肿大是性早熟吗?	121
● 自然分娩小儿生后头顶上可有“产瘤”吗?	122
● “新生儿红斑”是正常的皮肤反应吗?	122
● 青灰色“胎记”可以消失吗?	122
● 什么是“汗疹”?	122
● 新生儿“脂溢性皮炎结痂”可以去掉吗?	122
● 新生儿暂时性斜颈可以恢复吗?	123
● 什么是新生儿粟粒疹?	123
● 新生儿脸上何来“青春痘”?	123
● 什么是新生儿“马牙”?	124
● 什么是新生儿“螳螂嘴”?	124
● 如何避免新生儿的错误处置?	124
新生儿用品与居室	125
● 为新生儿做哪些物质准备?	125
● 如何布置新生儿的卧室?	126

● 新生儿的卧室要注意些什么?	126
● 新生儿室内温度怎样才适宜?	127
● 怎样正确使用包被?	128
● 新生儿的枕头有什么要求?	129
● 新生儿的床有什么要求?	129
● 怎样为新生儿选择被褥?	130
● 新生儿尿垫有何作用?	130
● 新生儿需要的衣物有哪些?	131
● 怎样给新生儿选合适的衣服?	131
● 新生儿的衣服贮存要注意什么?	132
● 为新生儿准备日常用品的要点是什么?	132
● 为人工喂养的新生儿准备奶具有什么要求?	132
● 宝宝的肌肤需要宝宝专用的产品吗?	133
● 如何给新生儿准备合适的尿布?	134
● 如何给新生儿换尿布?	134
● 怎样给新生儿穿衣盖被?	134
● 新生儿的房间应关门堵窗吗?	135
新生儿游戏与训练	135
● 新生儿的玩具选择哪些?	135
● 怎样教新生儿伸伸舌头咂咂嘴?	135
● 怎样教新生儿做青蛙望天游戏?	136
● 怎样锻炼新生儿的 eye 和手?	136
● 一个月宝宝如何学习抬头?	136
● 如何进行追视训练?	137
● 如何进行认知能力训练?	137
● 如何进行语言能力训练?	138
● 如何做新生儿快乐体操?	139
● 如何进行大动作能力训练?	139
● 如何训练新生儿的视觉能力及注意力?	140
● 新生儿如何进行手的精细动作能力训练?	140
● 早期教育从什么时候开始?	141
新生儿处理	141
● 新生儿娩出后,需要进行哪些处理?	141
● 新生儿娩出后为什么要让其大声啼哭?	142
● 新生儿适宜的生活环境是什么?	142
● 如何帮助新生儿适应“新生活、新环境”?	143
● 给新生儿保暖十分重要吗?	143
● 怎样给新生儿保暖?	144
新生儿大小便	145
● 新生儿的大便有什么特点?	145

● 什么是生理性腹泻?	145
● 为什么饥饿可以引起新生儿腹泻?	145
● 新生儿大便的异常情况有哪些?	146
● 新生儿 24 小时无大便怎么办?	147
● 新生儿小便怎样才算正常?	147
● 新生儿的小便异常怎么办?	147
新生儿睡眠与哭声	148
● 新生儿采用什么体位好?	148
● 让新生儿采取什么样的姿势睡觉最好?	148
● 新生儿睡觉时间有何规律?	149
● 新生儿睡眠的环境有何要求?	149
● 怎样观察新生儿的睡眠?	149
● 新生儿白天睡觉、夜间不睡怎么办?	149
● 新生儿睡眠不安和哭闹的原因有哪些?	150
● 新生儿最动听的语言是什么?	150
● 怎样判断孩子哭声的意思?	151
● 孩子长时间不停地哭闹怎么办?	152
● 孩子一哭就抱好不好?	152
● 新生儿不哭不闹是不是“乖”?	152
新生儿洗澡	153
● 新生儿第一次沐浴要注意什么?	153
● 如何给新生儿洗澡?	153
● 给新生儿洗澡应注意什么?	154
● 常洗澡可防新生儿发热吗?	155
新生儿护理	155
● 新生儿护理要点有哪些?	155
● 怎样保护好新生儿娇嫩的头?	156
● 为何要保护好新生儿的脐部?	157
● 如何护理好新生儿的脐部?	158
● 新生儿期需接种哪些疫苗?	158
● 新生儿的皮肤特点是什么?	159
● 新生儿皮肤的清洁卫生很重要吗?	159
● 怎样护理新生儿的皮肤?	159
● 如何给新生儿洗脸?	160
● 何时才能把新生儿抱到屋外晒太阳?	160
● 新生儿的臀部应该怎样护理?	160
● 新生儿的心理护理要点是什么?	161
● 为何要经常给新生儿剪指甲?	161
● 给新生儿拍照应注意的事项有哪些?	162