

新世纪育儿系列



100位医生·专家解答

生儿育女100问

编审顾问

龙炳梁教授

李家仁医生

黄重光教授

新世纪出版社

生 儿 育 女 100 问

编审顾问

龙炳梁教授

李家仁医生

黄重光教授

新世纪出版社

责任编辑：刘永光
美术编辑：梁培龙 蒙复旦
美术制作：杨洁仪
责任技编：王建慧

新世纪育儿系列

生/儿育女100问

编审顾问：龙炳梁教授 李家仁医生 黄重光教授

出版发行：新世纪出版社
印刷：广州新华印务有限公司
厂址：广州市西湖路51号
规格：850毫米×1168毫米 48开 3.5印张 3插页 70千字
版次：2001年2月第1版 2001年7月第2次印刷
书号：ISBN 7-5405-2208-9/R·18
定价：7.50元

本书由荷花出版有限公司授权出版，版权所有，翻印必究。

宝宝健身操

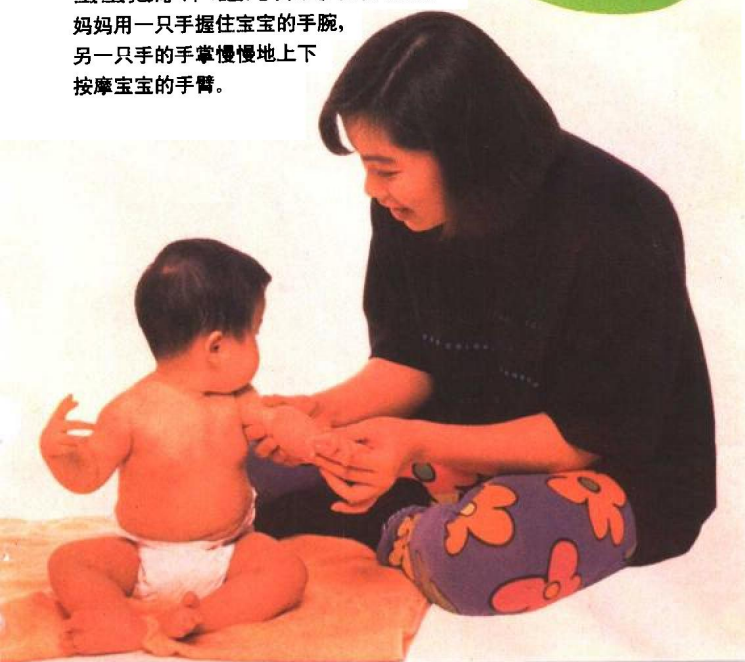
为翻身、站立、学步做准备

宝宝会走、会站了吗？此时不妨利用换尿片的机会做各种游戏动作，让宝宝活动身体，为翻身、站立、学步做准备。

宝宝按摩术：给身体适度的刺激

妈妈用一只手握住宝宝的手腕，另一只手的手掌慢慢地上下按摩宝宝的手臂。

新生儿期
(0~3个月)



宝宝健身操

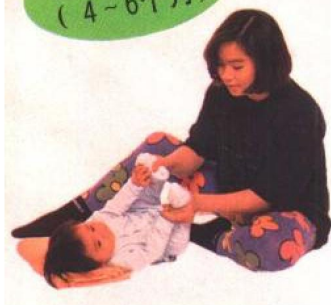
飞机起飞了：

针对不擅俯卧的宝宝

让宝宝采俯卧姿势，妈妈抱起宝宝慢慢地摇摆，要让宝宝贴住妈妈的身体，这样宝宝会较安心，也较轻松。



俯卧·翻身期
(4~6个月)



翻身：体验翻转的感觉

让宝宝握住妈妈的食指，妈妈轻握宝宝的小腿，将宝宝慢慢地往左翻转。

接下来，往右翻转。让宝宝领会重心移动、手脚抬高，以及翻转的感觉，为翻身做准备。



宝宝健身操

抬高小屁股：翻身前的准备

抬高宝宝的小屁股，让宝宝学习利用背部支撑体重。这样可以让宝宝的腹肌、手及脚得到锻炼，但小屁股不可抬得太高。



俯卧万岁！针对不擅俯卧的宝宝

妈妈支起小腿坐着，让宝宝趴在妈妈的小腿上。让宝宝握着妈妈的大拇指，妈妈则抓住宝宝的手腕，慢慢拉宝宝的小手，宝宝就会伸直背肌，抬起头来。要注意，不可过度往上拉。



宝宝健身操

帮宝宝用小屁股支撑身体，或是变换姿势做游戏，为坐立、爬行做练习。

亲子亲热地坐在一起

爸爸两腿伸直，宝宝坐在爸爸的两腿中间。将装有玩具的托盘放在爸爸的膝盖上，让宝宝玩玩。这是一种伸直背部及坐立的练习。

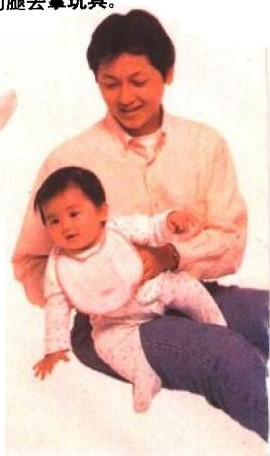
坐起·爬行期
(7~9个月)

从坐立进入爬行的练习

把玩具放在旁边，让宝宝去拿玩具。这时，虽然宝宝身体会往左右倾侧，但会慢慢保持平衡。等熟练之后，把玩具稍微放远一点，让宝宝越过爸爸的腿去拿玩具。

膝上摇摇：平衡感训练

让宝宝跨坐在爸爸的大腿上，双手扶着宝宝的腰部。在这种姿势下，慢慢地将宝宝往旁边倾斜，如此一来，宝宝为了保持身体平衡，背肌就会用力。再接下来，往相反的方向摇摆。



宝宝健身操



摸镜子：

针对不擅爬行的宝
宝

将宝宝抱到镜子前面，玩捉迷藏的游戏，或是去抓镜中的小手等，这是训练手臂支撑力量的一种练习。

爬山：针对不擅爬行的宝宝

将宝宝的上半身放在座垫上俯卧，用玩具逗引宝宝。宝宝会用脚尖蹬地板试图向前爬，从而掌握用脚蹬地板的要领。



宝宝健身操

利用膝盖站立：有了爸爸的腿，就轻松多了

爸爸把腿放入宝宝的两腿之间，让宝宝站着，当宝宝累的时候，可以坐在爸爸的腿上，想要玩时，又可以马上站起来。

站立·学步期
(10个月以上)

汽车小子：学习开步走的平衡感觉

让宝宝站在纸箱内，将纸箱前后摇晃，宝宝会抓住纸箱，努力地想要保持平衡。



从扶着站立进入到扶着走路

将椅子或是凳子排成行，让宝宝扶着站或扶着走，还可将椅子或凳子间的距离逐渐拉开，让宝宝试着走几步。



总序

养儿育女虽然是一项艰巨的任务，但父母只要看见自己的孩子健康快乐地长大，那份满足与喜悦，却不是任何工作上的成就所能比拟的。然而，要令孩子好好地成长，甚至长大后成为社会上出众的人物，单靠提供丰裕的物质生活绝不足够，父母施以适当的切合实际的教导才是最重要的。

随着社会的不断变迁，不仅这一代教育孩子的方法跟上一代已大大不同，就是孩子在成长过程中所遭遇的问题，也不乏新鲜的题目。因此，无论是照顾孩子的日常生活、身体和心智的发育，抑或是帮助他确立健全的人格、培养个性、建立良好的人际关系，以及处理学业等问题，都是为人父母必须充分准备的课题。



本系列丛书由香港荷花出版有限公司提供版权，内容涉及婴幼儿时期的生理、心理、IQ、EQ等多个方面，由专家、学者撰稿、审定，从优生、优生、优教等角度，为父母提供有效的指导和帮助。丛书没有高深的理论和只有专业人员才能进行的操作，语言通俗易懂，道理深入浅出，养育观念新鲜，方法简单实用，指导细致入微。

这不是一套培养天才儿童的丛书，而是年轻父母养育健康、活泼、聪明，有健全人格的宝宝的拐杖。

养育孩子是一门专门的学问，道路漫长，任务艰巨。事实上，父母乐意思考、探究养育孩子之道，孩子的生活也就更幸福美满了。



编者话

《生儿育女 100 问》绝对是一本空前的“巨著”。

试想想，一本薄薄的书，里面却包含了 100 位专家的心得。这些专家包括：医学院教授、医院的顾问医生、注册西医、专科医生、专科护士、中医师、精神科医生、教育博士、大学讲师、幼儿园园长、幼儿教育专家……单以其阵容来看，这本不是“巨著”是什么？

当然，有阵容还不够，还要讲求实质内容。既然有这么多专家提供资料，那么，内容充实自然不在话下了！

本书所收录的 100 个问题，全部是妈妈们最有兴趣了解的问题，也是数月前通过一项大型调查，所收集的公众意见。经过整理之后，



我们选出了 100 个妈妈们最为关心的问题，分为怀孕、生产、育儿、教育四大类，然后邀请有关方面的专家来解答，因此资料非常宝贵、权威。

谨在此向为我们提供资料的专家，以及出任本书编审顾问的三位专家，致以最深切的谢意。



目 录

怀 孕

1. 罹患子宫内膜异位症，会否影响怀孕
机会？ 2
2. 剖腹生产会否引起并发症？ 3
3. 怀孕期间，饮食上须注意什么？ 平日
起居生活应如何配合？ 5
4. 怎样减轻怀孕初期的呕吐症状？ 6
5. 怀孕时可否拔牙或补牙？ 8
6. 在某些情况下，孕妇需要照 X 光，
这对胎儿有否影响？ 9
7. 孕妇要忌服什么药物？ 11
8. 怀孕时是否特别容易蛀牙或牙龈
出血？ 13



9. 怀孕时腰酸背痛，应怎样护理？	14
10. 为什么会有妊娠糖尿病？	16
11. 高龄产妇要注意什么事项？	17
12. 怀孕时，孕妇常会出现水肿和抽筋 的现象，原因何在？有什么方法可 以改善？	19
13. 罹患贫血要注意什么？	20
14. 胎动何时开始出现？能否从胎动判断 胎儿是否异常？	22
15. 经常失眠怎办？可以吃安眠药吗？	23
16. 如何治疗痔疮？可以开刀吗？	24
17. 如果怀孕期间，不幸患上盲肠炎， 会否有危险？能否接受手术？	26
18. 怀孕几个月时，要避免外游？确要 出游时，需注意什么？	27
19. 医生说胎儿发育迟缓，请问该如何 护理？	29
20. 产前运动的目的地及作用为何？	31
21. 早产有什么征兆？	32



22. 孕妇出现胎盘前置，有没有危险？
对母亲及胎儿有什么影响？ 34
23. 有没有安胎的方法？ 35

生 产

24. 剖腹生产要注意什么？ 38
25. 孕妇盆骨狭窄，是否一定要剖腹生产？ 39
26. 羊水穿破有何征兆？是否要立刻入院？对母亲及胎儿有什么影响？ 41
27. 孕妇入院前需要有什么准备？ 42
28. 无痛分娩与剖腹生产有何分别？两者何种较好？ 44
29. 生产时，免不了要忍受痛楚，尤其是自然分娩，有什么方法可减轻痛楚？
..... 45
30. 现代产科学，太长的第一产程已不被接受，为何？ 47
31. 什么时候需要催生？ 49
32. 医生采用真空吸引方式辅助生产时，



孕妇的情况是怎样的？此方法有什么利弊？	50
33. 生产时，是否一定要做会阴切开？	53
34. 产后多久可以洗澡？	54
35. 产后若不喂哺母乳，该如何护理乳房？	55
36. 妇女产后可能会引起阴道松弛，原因是什么？怎样治疗？	57
37. 坐月时身体的护理要注意什么？	59
38. 何谓产褥热？对产妇有何影响？	60
39. 产后如何进补？有何方法可改善体质？	62
40. 产后应该何时开始避孕？	63
41. 产后是否容易有尿失禁的现象？	65
42. 产后出血有何原因？	66
43. 产后恶露该如何处理？	67
44. 产后检查有什么项目？	69