

现代农民保健丛书

主编 / 薛元坤

「养育聪明健康的 宝宝」

YANGYUCONGMINGJIANKANGDE
BAOBAO

赵青萍 张敏霞 / 编著



人民卫生出版社



现代 农民保健丛书

养育聪明健康的 宝宝

顾 问 钱学仁 徐元华 庞静芳
主 编 薛元坤
副主编 徐建华 张瑞均 李百坚
金兴中
编 著 赵青萍 张敏霞

人民卫生出版社

11/10/06

现代农民保健丛书
养育聪明健康的宝宝

主 编：薛元坤

编 著：赵青萍 张敏霞

出版发行：人民卫生出版社（中继线 67616688）

地 址：（100078）北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址：<http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷：北京市卫顺印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：4.75

字 数：85千字

版 次：2001年1月第1版 2001年1月第1版第1次印刷

印 数：00 001—5 000

标准书号：ISBN 7-117-04200-1/R·4201

定 价：9.00元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

序

人民企盼的一套《现代农民保健丛书》终于出版、下乡与农民朋友见面了。

闻着新书的阵阵清香，你会感到祖国母亲醇厚的胸怀和丛书作者响应党中央号召，为“三下乡”所做的真诚奉献。

近年来，由中宣部、国家科委、文化部、卫生部等十一个部门组织的文化科技卫生“三下乡”活动，在神州大地蓬勃展开。这股“下乡潮”犹如春天的暖流，流过高原、山寨、农舍、田间……为亿万农民群众送去欢乐，送去知识，送去健康，送去党和政府的关怀。实践证明，“三下乡”充分体现了“三个代表”的重要思想，是社会主义新型城乡关系的生动体现，是增强党同农民群众联系的重要桥梁，是新时期农村思想政治工作的有效载体，是推动两个文明建设的积极力量。

为将“三下乡”活动搞得一年更比一年扎实，把“三下乡”活动推向新的发展阶段，人民卫生出版社委托我市编写一套《现代农民保健丛书》，这是面对农村人群的卫生科普读物，是“三下乡”的内容之一，并且已经列入国家“十五”出版规划。具体内容包括医疗、保健、自我识别疾病等30种书。丛书顾问和主编精心抓好全书的规划、部署和指导，特组织一批专业水平高、了解基层需求的临床第一线专家选题撰稿。他们怀着把党

和政府的温暖送到农民群众心坎上的巨大热情,贴近农村实际,把脉农民需求,认真著作,花费大量的心血和劳动。他们用心汲取知识养分,传播农村医疗卫生最前沿的新信息,反映本学科领域的最新研究和发展水平。丛书文字深入浅出,既有科学性、实用性、趣味性、可操作性,又有普及性,还适当配上插图,使农民看得懂,用得上,实乃现代农民倡导现代科学、弘扬现代文明的一套好书。因此,我认为,在“三下乡”活动中,这套植根农村、为农民服务的卫生丛书是会受到农村医务工作者和农民大众欢迎的。

改革开放以来,特别是随着社会主义市场经济的深入发展,我国农村面貌发生了翻天覆地的变化,农民物质文化生活水平不断得到提高。但是,社会主义初级阶段是不发达阶段,农村尤其不发达。农村还比较多地存在着不健康的生活习俗和生活方式,环境卫生还没有得到根本的改善,农民自我保护、自我保健的意识淡薄,利用现有卫生资源的能力不强,常常看到有的农民朋友小病拖成大病,大病造成贫困,出现贫病交加的情况。即使一些已经富裕起来的农民由于缺乏相应的卫生知识,还不懂得如何进行健康投资,提高健康水平和生活质量。我国 80% 的人口在农村,如果九亿农民的健康素质没有提高,就不可能说我国全体公民健康素质有了根本提高。以科学破除迷信,以文明改变愚昧,是农民致富、奔小康的必由之路。没有亿万农民的小康,就没有全国人民的小康;没有广大农村的现代化,就没有全国的现代化。“三下乡”活动,向广大乡村

传播先进文化,普及科技知识,倡导文明生活,恰恰符合国家现代化建设的内在要求,有利于解放和发展农村社会生产力,在满足亿万农民群众脱贫致富奔小康的迫切要求中显示出勃勃生机。

为了大地的希望,播撒文明的种子,新一轮“三下乡”的文明之光就像东方冉冉升起的太阳!

迎着新世纪的春天,我寄望这套《现代农民保健丛书》能深深地长留在现代农民的心坎里,能让农民群众健康长寿,能给千家万户带来科学文明,吉祥富裕的幸福明天。

蒋宏坤

中共张家港市委书记

2000年12月

前 言

儿童是人类的未来。望子成龙，望女成凤是每位家长的心愿。如何把自己的孩子培养成为品行良好，智力发达，体魄健壮的有用之材呢？它涉及到怀孕、孕期保健、孩子的喂养及对疾病的防治和孩子的教育等一系列的问题。

为了使广大年轻父母了解一些育儿的知识，本书分三个部分：喂养篇、保健篇、心理智力篇，浅显地介绍了育儿的方法。在喂养篇中介绍了孕妇所需的营养及各年龄段孩子的喂养知识，如何正确地喂哺新生儿等；保健篇中讲述了新生儿及儿童常见疾病的一般表现及如何防治；心理智力篇中介绍了各年龄儿童的心理发展情况及如何教育成材等知识，希望通过各章节的介绍，能给年轻的父母们在育儿方面以帮助和参考。

由于本人水平有限，不足之处多多指教！

编 者

2000 年 12 月

目 录

喂 养 篇

一、胎儿的营养	1
1. 生个可爱聪明的宝宝	1
2. 胎儿在母体中的营养来源	4
3. 孕妇的饮食与胎儿的健康	4
4. 孕妇合理的饮食措施	7
5. 孕早期膳食营养特点	7
6. 孕中期膳食营养特点	8
7. 孕晚期膳食营养特点	11
8. 孕妇不宜食用哪些食物	12
9. 哪些食品能促进胎儿智力发育	13
二、宝宝生后 1 个月的喂养	14
10. 新生儿消化系统的特点	14
11. 足月新生儿出生后什么时候开奶	15
12. 开奶前是否要喂些糖水或奶粉，怎样喂养 足月新生儿	16
13. 新生儿早开奶有什么好处	18
14. 早期的新生儿需要多少热能和水分	18
15. 哺乳前要做好哪些准备，怎样正确哺乳	18
16. 哺乳时婴儿吸吮乳头的部位 怎样才是正确的	20

17. 什么是初乳, 它含有哪些对新生儿有益的物质	20
18. 母乳喂养的好处	21
19. 什么是人工喂养, 怎样进行人工喂养	23
三、2岁以内宝宝的喂养	25
20. 婴儿消化系统的特点及所需营养物质	25
21. 为什么要给孩子添加辅食	26
22. 添加辅食时需要注意哪些问题	27
23. 1~4个月的婴儿除了喂养母乳外, 还需不需要增加其他辅食	28
24. 4~6个月的婴儿需要增加哪些辅食	29
25. 添加辅食的顺序	29
26. 什么时候开始断奶	30
27. 断奶期应该如何进行膳食配方, 有哪些食品是不可以喂小儿的	31
四、3~6岁宝宝的喂养	33
28. 幼儿的膳食喂养有哪些特殊性	33
29. 如何实施幼儿合理的膳食制度	34
30. 如何选择幼儿的副食	34
31. 如何养成良好的饮食习惯	35

保 健 篇

一、孕妇健康对胎儿的影响	37
32. 孕妇的情绪变化对胎儿有影响吗	37
33. 孕期为什么要忌烟酒	38
34. 何为胎动	38

35. 为什么孕妇在妊娠前 3 个月要特别注意	39
36. 哪些药物会对胎儿有影响	40
二、新生儿的一些健康问题	42
37. 宝宝啼哭是不是该喂奶	42
38. 新生儿哭闹不安怎么办	43
39. 新生儿鼻子不通气怎么办	44
40. 宝宝的“马牙”是什么东西，要不要挑马牙， “螳螂嘴”又是什么东西	45
41. 出生几天的孩子口腔中有白色点状物 要不要紧	46
42. “乳房肿大”和“阴道出血”	46
43. 什么是生理性黄疸，什么是病理性黄疸	47
44. 新生儿尿布皮炎	48
45. 新生儿呕吐	49
三、小儿常见疾病的防治	51
46. 小儿的正常体温是多少，怎样正确测量 体温	51
47. 小儿常见发热的原因有哪些	53
48. 为什么不能乱用退热药	56
49. 维生素 D 缺乏性佝偻病	58
50. 缺铁性贫血	60
51. 偏食与挑食和营养不良的关系	62
52. 肥胖症	64
53. 上呼吸道感染	65
54. 小婴儿肺炎有哪些表现，会引起哪些 并发症	66

55. 婴幼儿腹泻	68
56. 尿路感染	70
57. “腰子病”是什么	71
58. 水痘	72
59. 麻疹	73
60. 流行性腮腺炎	74
61. 细菌性病疾	75
62. 包茎包皮过长	77
63. 隐睾	78
64. 小儿疝气	78
65. 小儿阑尾炎	79
66. 小儿肠套叠	80
67. 常见的儿童牙病及治疗	81
68. 龋齿	82
69. 什么情况不能接种疫苗	83
70. 常见的接种反应	84
71. 急性化脓性中耳炎	85
72. 鼻出血	86
73. 小儿抽痉怎么办	86

心理及智力篇

74. 胎儿是如何成长的	89
75. 母亲与胎儿是血肉相连的	90
76. 何为胎教，胎教对孩子将来的发育 有何好处	91
77. 新生儿有什么心理特点	93

78. 新生儿精神发育特点	95
79. 婴儿前期生理发育特点	97
80. 父母是孩子的启蒙老师	98
81. 倾注母爱	100
82. 父爱在家教中的作用	101
83. 寄养孩子	103
84. 孩子晚说话怎么办	104
85. 家有“口吃孩子”	106
86. 如何教孩子识字	108
87. 如何教孩子识数呢	108
88. 上幼儿园之前该做好哪些准备	110
89. 孩子的好奇心	111
90. 游戏对孩子的作用	112
91. 游戏与学习	114
92. 增加体育活动锻炼身体	115
93. 孩子胆小、怯懦的原因	116
94. 不随便许诺	118
95. 孩子为什么会说谎	119
96. 如何对待孩子的执拗反应	121
97. 学会表扬孩子	123
98. 如何正确批评孩子	124
99. 怎样培养孩子的自理能力	125
100. 注意培养孩子的注意力	127
101. 注意培养孩子的观察力	128
102. 注意培养孩子的自尊	129
103. 为孩子创造良好的环境	131

104. 怎样培养良好的饮食习惯	132
105. 走向大自然	133
106. 让孩子广交小朋友	135
107. 早期教育的最佳年龄	136
108. 学龄前儿童的心理卫生	138
109. 教育孩子怎样做人	138

一、胎儿的营养

随着我国“优生，优育，优教”政策的深入推广，如何保障孕产妇的健康和新生儿的体格发育健全已成为围产医学领域研究中倍受关注的议题。优生受遗传、环境等因素的影响，营养因素的作用也是不容忽视的。为了保证孕产妇处于最佳生理状态，使健康的母亲能够为胎儿的生长发育提供良好条件，孕产妇的合理营养的问题显得十分重要。

1. 生个可爱聪明的宝宝

生一个健康聪明的宝宝，无疑是每一个做父母的最大愿望。如何才能实现这个愿望，不让有遗传病的、先天发育不正常的或智力低下的孩子出生呢？

首先要禁止近亲结婚，近亲结婚是某些遗传病发生和蔓延的“土壤”，由于近亲结婚夫妻双方有着共同的祖先，很可能从祖先那里得到一样的不正常基因。任何一个看起来正常的人，机体内都含有隐性的致病基因，一般情况下不会发病，但当两个相同的致

病基因相互配对时，某种遗传病就会表现出来，就会发病。根据国际卫生组织的调查，近亲结婚中 80% 可导致子女患遗传病，比非近亲婚配者高 150 倍。因此要禁止近亲结婚。

做好婚前检查，健康的父母才能孕育健康的子女。婚前检查是优生的第一步，可以发现遗传病和遗传缺陷方面的问题，检查可以发现一些不宜结婚的疾病，如急性传染病、结核病、精神病、血液病、严重心肝肾疾病等，都暂时不宜结婚。生殖器官患有生育缺陷和疾病的可得到及时处理和治疗，以免婚后增添麻烦。

最佳生育年龄和受孕时机，根据有关资料表明，妇女最佳生育年龄是 24 ~ 29 岁。过早会影响学习和成长，过迟又会影响卵子质量，并增加分娩困难，不利于母婴健康。

选择最有利于优生的时机受孕，应避免高龄（超过 35 周岁）妊娠，因为这可使畸形儿发生率明显上升。

在患有某些疾病的情况下不宜受孕。如男女之中有一方患急性传染病、结核病及发热性疾病等。因为这种情况下，可影响精子或卵子的质量或受精卵的发育。女方患有心、肝、肾疾病或其功能不正常者，应暂时避孕，待功能恢复后再受孕。因为心、肾功能障碍会使胎儿发育迟缓，出现低体重儿、早产，甚至胎死宫内。患病怀孕，不仅会使孕妇病情加重，也使治疗发生困难，因为有些药物对胎儿有致畸作用。父母

的健康是后代健康之根本，只有在父母健康的前提下，才能考虑要孩子。

良好的心理状态。即身体健康、精力充沛、心情舒畅、情欲旺盛时受孕，有利于优生。

注意孕期保健，怀孕期间，特别是孕早期，要防止生病，尽量避免接触一切有毒有害的化学物质和气体，避免放射线照射，避免过量饮酒，不乱服药，要合理增加营养，注意孕期个人卫生，保证充足的睡眠，还要适当参加一些劳动。要定期做产前检查，防止有遗传病和先天畸形的胎儿出生。

孕中晚期要加强自我监护。每天早上8点、下午2点和晚上8点，各数胎动次数1个小时，一般正常胎儿1小时的胎动次数不少于3~5次，12小时胎动次数约为30~40次，少于20次应及时到医院就诊。

预防早产。新生儿早产，体重轻，各器官发育不成熟，对今后的生长和智力发育均会带来不良影响。为预防早产，妊娠期不要过度劳累，避免外伤，节制性生活，有阴道出血及时到医院诊治。

避免过期妊娠。预产期超过2周以上对母婴有害，因为此时胎盘功能开始减退、老化，胎儿所需的氧和营养物质供应减少，容易引起胎儿宫内缺氧。过期胎儿一般较大、头骨硬，难产机会多。所以，一旦确定为过期妊娠，应尽早住院催产。

产妇产晚期是妊娠全过程的最后阶段，也是极为关键的时刻，能否平安度过，关系到母婴安康，因此一定要到医院分娩。积极预防和处理胎位性难产，防

止因产前、产时窒息及产伤所造成的小儿脑性瘫痪、获得性智力低下、继发性癫痫等病残的发生。

2. 胎儿在母体中的营养来源

胎儿的营养来自母体，简单地说主要是靠胎盘、脐带、羊水来供给营养。

胎盘是胎儿与母体之间物质交换的重要器官，虽然形态和结构似乎比较简单，但功能却极为复杂。胎盘并不是单纯地只起到过滤器的作用，而是主动和选择性地转运以及合成胎儿发育所必需的物质，同时它还能处理胎儿体内所有的代谢物，它行使着消化、肺、肾、肝和内分泌功能。胎儿通过胎盘从母体中吸收营养物质，如：碳水化合物、氨基酸、多肽和蛋白质、脂类、电解质、维生素、水。胎盘同时还产生重要的激素、酶和维生素等。

脐带的主要功能是输送血液，胎儿通过血液经脐带及胎盘与母体进行营养和代谢物质交换。

胎儿在母体中并不是一动不动的，一定容量的羊水能为胎儿提供较大的活动范围，使胎儿可在宫内作适当的呼吸运动和肢体的活动，有利于胎儿的发育，防止关节固定，胎体畸形和胎儿肢体粘连。

3. 孕妇的饮食与胎儿的健康

妇女在怀孕前及怀孕期间所选择的食物，对孩子