



怎样让您的 宝宝 聪明又健康

任铁生 主编



农村读物出版社

健康幸福丛书

怎样让您的宝宝 聪明又健康

写给青年父母的书

任铁生 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样让您的宝宝聪明又健康/任铁生主编. —北京:
农村读物出版社, 2001.3
(健康幸福丛书)
ISBN 7-5048-3392-4

I. 怎... II. 任... III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—
妇幼保健 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 86168 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	裴浩林
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787mm×1092mm 1/32
印 张	8.875
字 数	133 千
版 次	2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月北京第 1 次印刷
印 数	1~8 000 册
定 价	12.60 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

本书编者名单

主 编

任铁生

编著者

张竞超 王 素 王志静

董会芬 张之伦 赵 伟

吴 蕊 何新飏 杨福利

裴学文 任铁生

2012/02



题 记

每个父母都“望子成龙”，然而，“龙”不是“望”出来的，而是“生”出来的。

诚然，即便是生了一条活泼可爱的小“龙”，其前途如何，亦难预料。因此，我们谨在此祝愿天下的父母亲们都能把您的宝贝小“龙”培育成一条能“腾云驾雾”、“呼风唤雨”的大“龙”！

给您的儿女一个最佳的开头吧！——这将会影响他（她）的一生！



目 录

上篇 优孕

一、青年父母在怀胎前后的思想、物质准备	1
(一) 患什么疾病的人不宜生育	2
(二) 怀孕前后多检查有利于防止畸形儿出生	3
(三) 母亲孕期的营养	7
(四) 孕期哺乳准备工作	13
(五) 丈夫应做的工作	14
二、怎样才能做到“优孕”	15
(一) 选择最佳的生育年龄	15
(二) 受孕季节与“优孕”	18
(三) 胎儿的生长规律	19
(四) 胎教	25

(五) 父母要克服不良的生活习惯	31
(六) 关于孕期用药的几个问题	34
(七) 孕妇的生活环境与胎儿健康	37
(八) 保持情绪稳定, 创造和谐氛围	39
三、掌握妊娠科学, 争取实现“优孕”	42
(一) 人的生殖器官及其生理功能	42
(二) 妊娠生理	71
(三) 胎儿的生长发育及其生理特点	79
(四) 围产期的保健工作	86
(五) 妊娠诊断	93
(六) 正常分娩	104
(七) 母婴同室	115

下篇 优育

一、人生头三年的意义及父母的决定性

作用	127
----------	-----

(一) 人生头三年的意义	127
--------------------	-----

(二) 父母在人生头三年中的决定性作用	132
---------------------------	-----

二、如何培养婴幼儿良好的心理素质

(一) 婴儿的素质教育	136
-------------------	-----

(二) 幼儿的素质教育	141
-------------------	-----

三、如何培养婴幼儿良好的习惯·····	145
(一) 婴幼儿行为的发展和生理特点 ·····	146
(二) 父母或抚养人应当注意的问题 ·····	151
四、新生儿卫生保健·····	174
(一) 什么叫新生儿 ·····	174
(二) 新生儿生理特点及其护理 ·····	175
五、婴儿卫生保健·····	181
(一) 什么叫婴儿 ·····	181
(二) 婴儿期卫生保健的标准 ·····	183
(三) 婴儿喂养 ·····	185
(四) 保证母乳喂养成功的经验 ·····	199
六、幼儿卫生保健·····	202
(一) 幼儿在医学上的年龄时段 ·····	202
(二) 幼儿生理特点及其护理 ·····	203
七、婴幼儿常见病防治·····	222
(一) 婴儿吐奶 ·····	222
(二) 婴幼儿消化不良 ·····	224
(三) 婴幼儿便秘 ·····	229
(四) 鼻子不通 ·····	232
(五) 湿疹 ·····	234
(六) 啼哭 ·····	237

（七）佝偻病	240
（八）斜视	249
（九）惊厥	252
（十）小儿哮喘	257
（十一）小儿疝气	266
八、婴幼儿的身体锻炼	269
（一）几种简单易行的锻炼方法	269
（二）体格锻炼中应注意的几个问题	274

一、青年父母在怀胎前后的思想、 物质准备

“十月怀胎，一朝分娩”，宝宝的出生是幸福家庭中最大的喜事。为了迎接未来的新成员，夫妻双方在精神和物质上应共同努力，积极准备。

当一个年轻的女性进入人生中最为重要的时期时，个人的地位由于一个小生命的孕育而更为重要和崇高起来，因为他（她）寄托着多少亲人的美好梦想……。因此，为了这个小生命的降临，努力做好一切准备，特别是不要由于无意的（甚或无知的）行为伤害了他（她），因为一旦铸成大错，后悔将是毫无用处的。

首当其冲的是未来的母亲，必须在思想上作好充

分的准备，要对怀孕和分娩要有正确的、科学的认识。生儿育女繁衍后代是妇女责无旁贷的天职，怀孕、分娩是非常正常的生理过程；怀孕期间及临产时的不适是可以忍受的。正是母亲付出的辛苦，才会给你带来可爱的新生命，这种快乐是不可言喻的。而丈夫所面临的角色转换，也是他一生中最为欣慰的时刻，家庭和社会赋予他的责任，因此而显得具体而崇高起来。

那么，在妇女怀孕前后究竟应注意哪些问题、作哪些准备呢？下面我们分五个方面来进行讨论。

（一）患什么疾病的人不宜生育

一般来说，凡是给孕妇或胎儿带来不良影响的疾病，在未治愈前都不能怀孕。否则，在患病期间怀孕，会使病情加重，并影响胎儿的生长发育，严重的会因怀孕、分娩造成生命危险。对于患有严重的心脏病、高血压病、肝脏病、肾脏病、糖尿病、结核病、骨质软化症、恶性肿瘤、严重贫血、精神病以及身体比较虚弱的妇女，均必须坚持避孕，待疾病治愈后，身体恢复了健康，再考虑怀孕。

另外，第一胎患了葡萄胎，经刮宫治愈后，也要坚持避孕2年；患有某些遗传性疾病的人也不宜生

育，以免影响下一代健康。

（二）怀孕前后多检查有利于防止畸形儿出生

怀孕前检查，其实在男女双方结婚前就已经开始。我国规定，结婚前男女双方应进行全面系统的健康检查。新组建的家庭，犹如一座绚丽的小厦，婚前检查就是为其奠定基础，无地基的楼阁，无论多么富丽堂皇，均有倾倒之危。

正规的婚前检查，可了解男女双方有无不符合婚姻法的规定，是否适合婚配，是否具备正常夫妻生活的能力。智力低下、先天痴呆、生殖器畸形（尿道下裂，先天性无阴道等）均不具备结婚条件。生殖器缺陷经矫治后方可结婚。

通过婚前检查，还可了解双方有无可传染给对方的急、慢性传染病及性传播疾病。有上述疾病的人在未治愈或病情未稳定前，均不宜婚配。否则婚后会使病情加剧或传给对方或在妊娠、分娩、哺乳的过程中传给子女。

婚前检查又可了解男女双方有无遗传病，是否为遗传病的携带者。可从医生那得到有关遗传病的知识和指导，使有可能生出遗传病患儿的夫妻及早明白其中道理，婚后提前采取阻止遗传病延续的可行措施。

有些人，出于某种原因，往往回避检查，其实这不论是对自己，还是对家庭，对国家都是不负责任的。

十月怀胎，一朝分娩，母亲艰辛地孕育胎儿 10 个月，希望能获得一个健康聪明的孩子。然而，总有少数母亲得到的是“残次品”——出生缺陷儿，有的是以躯体形态异常为主的先天畸形，有的是因代谢功能缺陷所致的先天性智力低下等。严重的躯体畸形，在分娩以前即可通过先进的检测手段发现，而有些较小的、非致命的出生缺陷，在出生后几个月甚至几年才逐渐表现出来。造成出生缺陷的原因，除了遗传因素之外，母亲在妊娠期间感染了各种致病微生物，并通过母亲传播给胎儿，也可使胎儿造成各种畸形。

宫内感染中以病毒感染为主，由于胎盘的屏障作用，一些大分子物质不容易通过胎盘，而分子量较小的病毒及部分寄生虫，则可以通过胎盘感染胚胎或胎儿，常见的有巨细胞病毒、风疹病毒、单纯疱疹病毒、乙肝病毒等，寄生虫中以弓形体感染最为多见，医学上将以上几种病原体称为“Torch”。

那么，一旦孕妇感染了 Torch 以后，是不是胎儿都会遭殃、都会受到感染呢，回答是不一定的，一方面，由于胎盘的存在为胎儿筑起了一道天然屏障，而

且母亲体内产生的免疫蛋白对胎儿也有一定的保护作用。另一方面，在特定的时间内，胚胎对外界反应可以无动于衷，不敏感，即使母体受到感染后，胎儿也不一定受连累，据统计，母体感染了巨细胞病毒后，约有 33.33% 的胎儿受染，而且以怀孕早期感染对胎儿的影响较大。1964 年，美国风疹病毒大流行，次年有大量畸形儿出生，特别是母亲在妊娠 1~3 月感染了风疹病毒后，畸形儿的出生率高达 50%。对弓形虫感染的调查表明，怀孕早期感染了弓形虫后，有 26.31% 的胎儿受染。由于胎儿受到 Torch 感染的时期不同、类型不同，因此所出现的征象也不同。怀孕中、晚期感染后，出生缺陷的发生率约 5%。怀孕早期感染后，出生缺陷发生率高，缺陷严重。如怀孕早期感染了巨细胞病毒、单纯疱疹病毒及弓形体后，可发生流产、死胎。此外，上述病毒还可影响胎儿的中枢神经系统发育，引起无脑儿、脑积水。还有的新生儿出现先天性耳聋、先天性视网膜炎，有的婴幼儿出现轻度智力低下等。有些动物可能携带弓形体，所以妇女怀孕前后要远离家养宠物，如猫、狗等。

孕妇感染了风疹病毒后，往往引起多种畸形，最常见的是先天性白内障、先天性耳聋及先天性心脏

病，以上三种称为先天性风疹综合征，由于风疹病毒感染具有潜伏性，不能在短时间从人体内完全排出，对人体的损害呈持续性和渐进性，有些危害性将于出生后数月乃至数年才逐渐表现出来。因此，先天性风疹病毒感染儿出生后要进行长期随访。

尽管宫内感染对胎儿质量的影响相当严重，但是随着现代检测技术的发展，目前医学上对宫内感染还是完全可以预防的。

首先，孕妇要加强孕前检查，最好是于准备怀孕之前进行 Torch 病原体检测，排除孕前感染，杜绝隐患。若育龄妇女接种了风疹疫苗，则 3 个月内不宜妊娠。

其次，孕妇少去公共场所，减少感染机会。妇女怀孕以后，体内免疫力相对下降，激素水平变化较大，病原体可能乘虚而入，导致病毒感染或潜伏病毒再活化。

第三，一旦发现母亲有感染的迹象，应去条件较好的医院，对胎儿进行检测。与此同时，对可能受感染的胎儿进行严密观察，若发现问题，应适时终止妊娠，降低出生缺陷儿的诞生，减轻家庭和国家的经济负担，达到优生优育的目的。

（三）母亲孕期的营养

当腹中孕育着小生命的时候，母爱的天性即已萌发。对于妈妈们来说，在孕育孩子的 260 天中，为适应胎儿的生长发育，身体各部位、各器官几乎都在发生着变化。怀孕期间，一天所需的蛋白质大约就是 70~80 克。为此，要比平时多吃 5~8 倍的食物。如果母亲所补充的钙质不足，就会影响胎儿的牙齿和骨骼的形成。铁是和血液关系密切的营养素，对于胎儿的成长和预防母亲的贫血是不可缺少的。如把含铁、钙的食物和含蛋白质多的食品配在一起吃，会更容易吸收。维生素是保持母体健康和胎儿正常发育不可缺少的营养。维生素 A、B₁、B₂ 常常容易不足，应该注意适量摄取。

孕妇比平常需要更多的营养来提供热量，例如从妊娠 4 个月始，需要额外增加 418~836 千焦，而在妊娠中、晚期则需要额外增加 1 255~2 092 千焦。所以在摄取各种营养如碳水化合物、蛋白质、脂肪、钙质、铁质和维生素，也要比妊娠前增加。

1. 合理安排孕妇的饮食 妇女怀孕后，由于胎儿形成和成长、胎盘形成、母体血容量增加、子宫和乳房增大，以及要为分娩后的哺乳作准备，这些都使

孕妇对营养物质的需求量增大。合理安排孕妇的膳食，不仅有利于妇女孕、产时期的健康，而且对于小儿体格和智力的发育，也有着深远的影响。

不同的妊娠时期，孕妇的膳食安排应有所不同。在妊娠早期，由于胎儿生长缓慢，孕妇对营养素没有特殊的需要，膳食可与未孕时相同，到了妊娠中、晚期，胎儿生长迅速，孕妇对营养物质的需求明显增加。这时，合理的膳食安排就显得非常重要。

(1) 谷类：主要的功能是供给热量。孕妇应尽可能多吃些杂粮。每天需谷类食物 400~450 克

(2) 肉类：在众多的肉类如猪、鸡、鱼、鸭、牛、羊、虾等中，都含有大量的动物蛋白，动物内脏中还含有多量的无机盐和维生素。每天以食用 75~100 克为宜。过多的脂类会引致消化不良和身体过重。

(3) 蛋类：因其含有丰富的蛋白质、钙、磷及多种维生素，促进胎儿发育，构造体内各组织，包括所有细胞、红细胞、肌肉等。补充孕妇体内新陈代谢的所需。因此，孕妇每天应吃 1~2 个鸡蛋。

(4) 豆类：豆类食品如大豆芽，豆腐等含有丰富的植物蛋白质，维生素以及铁质，还含有不饱和脂肪酸