

百问百答丛书

BIBD

百问百答丛书

陈嘉祥 主编

四川科学技术出版社

生儿育女

百问百答



B 百问百答丛书

生儿育女百问百答

《百问百答丛书》编写组

四川科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

生儿育女百问百答/《百问百答丛书》编写组编.
成都:四川科学技术出版社,1999,1(2000.3重印)
ISBN 7-5364-4135-5

I.生… II.百… III.①优生优育-普及读物②婴
幼儿-哺育-普及读物③婴幼儿-妇幼保健-普及读物
IV.R174.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 18479 号

百问百答丛书 生儿育女百问百答

编 著 者 《百问百答丛书》编写组
责任编辑 侯硃楠
封面设计 韩健勇
版面设计 翁宜民
责任校对 戴 林
责任出版 李 琰
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮政编码 610012
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 10 字数 212 千
印 刷 四川南方印务有限公司
版 次 1999 年 1 月成都第一版
印 次 2000 年 4 月第二次印刷
印 数 5 001-10 000 册
定 价 12.00 元
ISBN 7-5364-4135-5/R.916

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街 3 号

邮政编码/610012

让生活更舒心更美好

——写在《百问百答丛书》之前

当温饱问题已成为过去，人们必将开始新的追求。是的，改革开放以来，我们每一位中国人都实实在在地感受到了生活中的变化。那就是，随着科技的进步和社会的发展，人们的生活水平不断得到提高，家庭的生活方式也在发生变革。

物质生活是人们的生存基础。比如，随着时代的进步，现代生活用品进入家庭，在给人们带来方便和快乐的同时，也给人们带来了难题和困惑。这里且不说那些闯入家庭的不断更新的新潮电器有着令人眼花缭乱的“机关”，也不说那些正成为家庭新宠的家庭电脑随时可能不听使唤，就是居家生活中的衣食住用，几乎随时都可能遇到小“难题”需要解决，比如，一件重要衣物不慎弄脏了怎么办？一道好菜不小心多放了盐怎么办？家中有人突然生病却又无法立即请到医生怎么办？如此等等，不一而足。

其实，当代人也许更看重的是衣、食、住、用等物质生

活之外的精神生活，更重视的是工作之余的生活方式。八小时之外，或独自一人闲读几本好书，或三五好友陶醉于琴棋书画之中；亦可二三好友于野外河湖垂钓，亦可合家外出到名山大川旅游；或在庭院阳台，栽种些草木花卉，或于居室之中，养殖些观赏鱼儿。

我们的生活质量应该有一个大大的提高，无论是在物质还是在精神方面都应该如此。要排除物质生活中的种种难题，需要实用的科学技术知识，这点已经是人人皆知的常识。其实人们更应该认识到的是，八小时之外的生活方式也是一门学问，比如，旅游需要一定的文化素养；河湖垂钓是一门技艺；养花、养鱼是一门技术；美容健身更需要科学常识。于是，我们编写了这套与现代生活方方面面相关的《百问百答丛书》。

这是一套综合性的生活实用丛书。这套丛书内容丰富，知识广博，突出了知识性、趣味性、实用性的特点。本丛书将为读者解决日常生活中的种种难题，使大家养成科学的生活习惯，给人们的生活带来新的情趣。这，即是我们编写这套丛书的初衷，也是我们要努力达到的最终目的。

这本《生儿育女百问百答》以科学知识为指导，介绍了科学育婴的有关常识，内容包括优生、胎教、发育、营养、智育、家教及疾病防治各个方面，可供已为人父母和即将为人父母的朋友们参考。

参加这本书编写的有伍阳川、刘正全、周莉、王一文、洪兴、庄玉华、文家云、黄在行和赵之林等同志。

——《百问百答丛书》编委会

目 录

优生与胎教

什么是优生?	1
为何说良好怀孕是优生第一步?	2
遗传与优生有何关系?	3
如何预防先天性畸形?	4
怎样做好产前遗传病诊断?	6
胎儿健康与父亲有何关系?	7
孕期要注意什么事项?	8
能对胎儿作 X 线和 B 超检查吗?	10
孕期的饮食要注意什么?	11
何谓孕期最优护理?	12
孕期用药对胎儿有何影响?	12
饮酒对胎儿有何影响?	13
吸烟对胎儿有何危害?	14
如何做好合理的产前休息?	15
胎教有科学依据吗?	16
怎样进行胎教才有效?	17
胎儿的学习能力如何?	18
胎教与胎儿的性格有何关系?	19

父母能和胎儿对话吗？	21
什么是胎教音乐？	22
什么是胎教运动？	23

新生儿照料

孕妇要做好哪些临产准备？	26
要为孩子降生做好哪些准备？	27
新生儿有哪些生理性特点？	28
恒量新生儿正常的标准有哪些？	29
新生儿的呼吸有何特点？	30
新生儿的消化有何特点？	31
新生儿的肾脏有何特点？	31
新生儿的血液有何特点？	32
新生儿的视力有何特点？	32
新生儿的听力有何特点？	33
新生儿的味觉有何特点？	34
新生儿的嗅觉有何特点？	34
新生儿的运动机能有何特点？	35
新生儿智力发育有何特点？	35
哭声能判断新生儿的健康状况吗？	36
新生儿生长发育有何规律？	37
影响新生儿生长发育有哪些因素？	38
为何说母乳是新生儿的最佳食品？	38
新生儿哺乳要注意什么问题？	39
喂奶有什么技巧？	40

母乳增多有何方法？	41
哺乳中会出现哪些问题？	42
新生儿吐奶怎么办？	43
新生儿如何实施混合喂养？	44
新生儿为何要补充鱼肝油和水？	45
什么是新生儿配方食品？	46
新生儿为何要保持安静？	47
给新生儿洗澡要注意什么？	47
怎样给新生儿洗澡？	48
怎样抱新生儿？	49
怎样照料新生儿睡觉？	50
新生儿吮手指怎么办？	51
如何观察新生儿的大小便？	51
怎样给新生儿保暖？	52
如何进行新生儿的智力训练？	53
哪些疾病会影响新生儿的智力发育？	54
新生儿臀部糜烂怎么办？	55
如何预防未成熟儿贫血？	56
新生儿头发稀少怎么回事？	56
如何护理早产儿？	57
小样儿怎样喂养？	58
体重过高儿如何喂养？	59

发育成长

2个月以内的婴儿发育有何特点？	60
-----------------------	----

4个月以内的婴儿发育有何特点？	61
5个月以内的婴儿发育有何特点？	62
6~7个月以内的婴儿发育有何特点？	63
8~9个月以内的婴儿发育有何特点？	63
10~11个月以内的婴儿发育有何特点？	64
1岁幼儿的发育有何特点？	65
2岁幼儿的发育有何特点？	66
3岁幼儿的发育有何特点？	67
4~5岁幼儿的发育有何特点？	68
如何计算孩子的身长标准？	69
小儿的身高可以预测吗？	70
如何计算孩子的体重标准？	70
如何计算孩子的头围标准？	71
如何计算孩子的胸围标准？	72
孩子矮小的原因有哪些？	72
小儿为何要进行体育锻炼？	73
1岁小儿怎样进行体育锻炼？	74
2岁小儿怎样进行体育锻炼？	75
3岁小儿怎样进行体育锻炼？	75
什么是婴儿体操？	76
如何教孩子走路？	77
为何小儿最好先学爬再学走？	78
如何训练小儿手、眼动作的协调？	79
小儿出牙有何表现？	80
牙齿发育与健康状况有何关系？	80

生活照料

怎样给婴儿系尿布？	82
如何折尿布和洗尿布？	83
孩子为何会尿床？	84
抱孩子和背孩子有何技巧？	85
怎样哄婴儿睡觉？	86
如何改正孩子的不良睡眠习惯？	87
确保良好睡眠有何方法？	88
陪着孩子睡觉好不好？	89
孩子为何不宜睡软床？	89
孩子赖床怎么办？	90
幼儿穿什么衣着好？	90
幼儿穿衣要注意什么？	91
怎样保持婴儿的衣着干爽？	92
如何帮助和训练幼儿穿衣服？	93
如何给婴幼儿选鞋？	94
怎样帮助和教幼儿穿鞋？	95
孩子为何吮手指？	95
孩子吮吸手指头怎么办？	96
孩子啃指甲怎么办？	97
如何养成孩子良好的卫生习惯？	98
如何保持孩子的口腔卫生？	98
怎样教孩子学刷牙？	99
给孩子选择什么牙刷、牙膏好？	100

孩子害怕洗澡怎么办？	101
孩子怕黑暗怎么办？	101
如何给婴幼儿剪指甲？	102
如何戒除幼儿吃奶嘴的坏习惯？	103
如何训练幼儿自己进食？	103
如何培养孩子良好的进食习惯？	104
如何训练幼儿大小便？	105
婴儿哭泣怎么办？	106
孩子半夜哭泣怎么办？	107
孩子咬人怎么办？	108
孩子夜间磨牙怎么办？	109
孩子口吃怎么办？	110
婴儿流口水怎么办？	110
婴幼儿耳朵进水后怎么办？	111
为何不要过分逗乐孩子？	112
养宠物要当心什么？	112
幼儿卧室要采取哪些安全措施？	113
门窗要注意哪些幼儿安全措施？	114
用电要注意哪些安全措施？	115
带孩子旅行要注意什么？	115
带孩子购物要注意什么？	116
孩子晕车怎么办？	117
带孩子去野外要注意什么？	118
抚养双胞胎要注意哪些问题？	118

营养与喂养

婴幼儿需要哪些营养?	120
什么是平衡膳食?	122
为何要坚持母乳喂养?	123
如何断奶?	123
断奶的喂养要注意什么?	124
哪些婴儿不宜早加辅助食品?	125
什么是混合喂养?	126
什么是人工喂养?	126
人工喂养有哪些常见食品?	127
婴儿吃哪些食品好?	128
婴儿最好不吃哪些食品?	128
何为强化食品?	129
为何婴儿应多吃蛋白质食品?	130
糖对婴幼儿期营养有何影响?	131
选择哪种奶粉好?	132
为何炼乳和麦乳精不能代替奶粉?	133
牛奶中加什么样的糖好?	133
添加辅助食品要注意什么?	134
添加辅助食品有何步骤?	135
如何配制常用流质婴儿食品?	137
什么是婴儿粥?	140
有哪些常见的米粥辅助食品?	140
维生素 A 缺乏怎么办?	141

B 族维生素缺乏怎么办？	142
维生素 C 缺乏怎么办？	143
维生素 D 缺乏怎么办？	143
婴儿怎么吃鱼肝油好？	144
婴幼儿缺钙怎么办？	145
哪些菜肴含钙多？	146
婴儿服钙片要注意什么？	148
铁与婴幼儿生长发育有何关系？	148
碘与婴幼儿生长发育有何关系？	149
婴幼儿缺锌怎么办？	150
小儿吃蛋类食品有何益处？	151
婴儿怎么吃鸡蛋黄好？	152
婴幼儿吃肉类食品有何益处？	153
婴幼儿吃蔬菜有何益处？	154
婴幼儿吃水果有何益处？	155
有哪些常见的婴幼儿水果食品？	156
婴幼儿吃水果要注意什么？	157
怎样烹调能保持食物的营养？	158
不同季节婴幼儿吃什么好？	159
1 岁婴幼儿吃什么好？	160
2 岁幼儿吃什么好？	163
3 岁幼儿吃什么好？	166
营养与智力有何关系？	168
大脑发育与营养有何关系？	169
哪些食品可以健脑？	171
婴幼儿需要进补吗？	172

婴幼儿厌食怎么办？	172
如何鼓励幼儿自己进食？	174
巧克力吃多了为何不好？	174
选购“零食”有何技巧？	175
婴幼儿吃零食怎么办？	176
为何婴幼儿要少吃冷饮？	177
婴幼儿吃冰制食品要注意什么？	178
能不能给婴幼儿喝饮料？	179
幼儿喝饮料要注意什么？	180
为何婴幼儿喝酸奶好？	181
怎样给孩子自制酸奶？	182

智力培养

早期培养智力可能吗？	183
早期智力培养有何原则？	184
如何实施婴幼儿早期教育？	185
为何要珍视孩子的好奇心？	186
婴幼儿的情绪有何特点？	187
什么是智力？什么是智商？	189
如何正确对待智力测验？	190
影响智力有哪些因素？	191
培养小儿智力有哪些方法？	192
为何不能忽视孩子的非智力因素？	193
孩子的语言发展有何规律？	194
如何训练幼儿说话？	195

怎样培养孩子的想象力？	196
如何培养孩子的创造力？	197
婴幼儿的记忆力有何特点？	199
婴幼儿的注意力有何特点？	200
如何培养幼儿的思维能力？	200
如何培养幼儿的观察力？	202
如何看待幼儿识字？	203
如何培养孩子对书的兴趣？	204
如何培养孩子的学习兴趣？	205
如何培养孩子对自然的兴趣？	207
游戏对孩子有何作用？	208
1岁以下的孩子选什么玩具？	208
如何进行幼儿音乐教育？	209
如何培养幼儿绘画能力？	210
如何教幼儿做手工？	211
孩子学舞蹈有何好处？	212
早期艺术定向教育为何不好？	213
孩子有自卑感怎么办？	214
乖娃娃就是好孩子吗？	215
什么是智力落后？	216
智力落后的孩子怎样培养？	217
如何早期发现婴幼儿智力发育落后？	219
超常孩子有哪些类型和特点？	220
单亲家庭的孩子如何培养？	222
富裕家庭孩子的智力怎样培养？	224
贫困家庭孩子的智力如何培养？	225

常见病防治

婴幼儿为何容易生病?	226
什么是计划免疫?	226
计划免疫有哪些内容?	227
为何预防接种能防病?	228
打了预防针就不得病了吗?	228
打预防针有何禁忌?	229
打预防针有反应如何处理?	230
接种后局部出现硬结或化脓怎么办?	231
乙肝疫苗接种要注意什么?	232
服用小儿麻痹症糖丸要注意什么?	233
接种麻疹疫苗要注意什么?	234
如何进行卡介苗接种?	234
打“百白破”预防针要注意什么?	235
被狗(猫)咬了必须注射狂犬疫苗吗?	236
反复注射丙种球蛋白为何不好?	237
孩子什么情况需要看医生?	238
给小儿量体温有何方法?	239
小儿得了麻疹怎么办?	239
小儿得了风疹怎么办?	241
幼儿急疹怎么处理?	242
幼儿患猩红热怎么处理?	242
小儿患水痘怎么办?	244
小儿患流行性腮腺炎怎么办?	245

百日咳怎么处理？	246
小儿患白喉怎么办？	248
如何预防流脑？	249
如何预防乙脑？	250
小儿患了脊髓灰质炎怎么办？	252
小儿患了结核病怎么办？	253
小儿得了病毒性肝炎怎么办？	254
如何预防肝炎？	255
小儿患细菌性痢疾怎么处理？	256
小儿患了感冒怎么处理？	258
小儿发热怎么处理？	259
小儿咳嗽怎么处理？	260
小儿淋巴结肿大怎么办？	261
小儿腹泻怎么办？	262
小儿患了喉炎怎么处理？	264
小儿扁桃体炎怎么处理？	264
小儿肺炎怎么处理？	265
小儿哮喘怎么处理？	266
小儿癫痫怎么处理？	267
小儿心肌炎怎么处理？	269
如何照料先天性心脏病的小儿？	270
小儿泌尿道感染怎么处理？	272
小儿肾炎怎么处理？	273
小儿急性阑尾炎怎么处理？	274
小儿疝气怎么办？	275
小儿遗尿症怎么处理？	276