

从妊娠到孩子6岁大
为妈妈解答500多个问题

齐文佳 ◆ 主 编
QIWENJIA ZHUBIAN



做个好妈妈 并不难

育儿知识 500 问

ZUO GE HAO MAMA BING BU NAN YUER ZHISHI 500 WEN



做个好妈妈并不难

育儿知识 500 问

主 编：齐文佳

编 写：李 易 白雅萍 谢立雯

叶 青 杨玲林 舒丽娟

王 丽 许照文



湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

做个好妈妈并不难:育儿知识 500 问/齐文佳主编.
武汉:湖北人民出版社,2003.3

ISBN 7-216-03623-9

I. 做…

II. 齐…

III. ①婴幼儿—哺育—问答

②婴幼儿—妇幼保健—问答

N. R174-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 109156 号

做个好妈妈并不难

——育儿知识 500 问

齐文佳 主编

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市解放大道新育村 33 号
邮编:430022

印刷:黄冈日报社印刷厂

经销:湖北省新华书店

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32

印张:13.125

字数:260 千字

版次:2003 年 3 月第 1 版

印次:2003 年 3 月第 1 次印刷

印数:1-8 000

定价:25.00 元

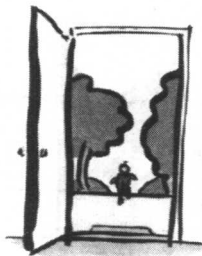
书号:ISBN 7-216-03623-9/R·30

开头语

年轻的女性,在为人妻之后,又要面对一个新的使命——哺育爱情的结晶。生一个健康活泼的宝宝,成为一名幸福的母亲,是许多女性梦寐以求的愿望。

怎样把一个新的生命平安地带到这个世上,怎样把蜷曲在怀里的“小可爱”抚养成一个活蹦乱跳的“小捣蛋”……这些似乎让许多准备成为或已经成为母亲的年轻女性感到焦心和困惑吧?

现在的年轻夫妇,大都离开各自的父母独立生活,在享受自由温馨的小家庭的同时,也失去了从老一辈人那里请教宝贵的育儿经验的机会。本书将弥补这个遗憾,代替老一辈人告诉年轻的女性如何成为一名合格的母亲。另外,现在



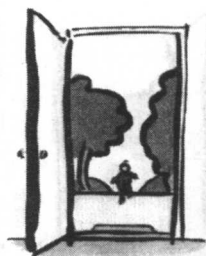
的医学比以前进步了许多,过去父辈们所不知道的或错误的育儿观念,在本书中也被提了出来,一一加以诠释。

书中详细提供了女性从怀孕前到孩子六岁期间应负有什么样的责任、孩子最容易生什么病、怎样判断孩子是否真的生了病、生病后应该采取什么样的措施、怎样给孩子提供最好的营养和最佳的生活环境等一系列父母特别关注的问题的答案,这些将为年轻的父母排忧解难,帮助他们的宝宝茁壮成长。

在此,祝每一位母亲都拥有一个健康的宝宝。

编者的话

2003 年元月



目 录

孕 期

- | | | |
|----|------------------------|---|
| 1 | 什么年龄生孩子比较合适? | 2 |
| 2 | 身体不是很健康的女性能做母亲吗? | 2 |
| 3 | 哪些病可能遗传给孩子? | 2 |
| 4 | 常服用避孕药能否立即要孩子? | 3 |
| 5 | 不孕的原因有哪些? | 3 |
| 6 | 怀孕前应该做哪些检查? | 3 |
| 7 | 怎么证实是否怀孕? | 4 |
| 8 | 哪些药物对胎儿有害? | 4 |
| 9 | 妊娠早期有哪些正常的反应? | 5 |
| 10 | 孕期可能出现哪些不正常反应? | 5 |
| 11 | 什么时候开始感到胎儿在动? | 6 |



12	产期怎么计算?	6
13	孕期应停止体育活动吗?	6
14	孕妇不宜吃哪些食物?	7
15	孕期孕吐要紧吗?	8
16	孕期便秘怎么办?	9
17	孕妇站立时发生头晕、昏眩怎么办?	9
18	浮肿、腰痛、腿肚子抽筋,怎么办?	9
19	乳头凹陷该怎么办?	10
20	流鼻血、牙龈肿胀是正常现象吗?	11
21	孕妇在妊娠期要不要做口腔检查?	11
22	孕期能做 X 光检查吗?	12
23	孕妇患上尿道感染怎么办?	13
24	什么叫妊娠糖尿病?	13
25	有糖尿病的孕妇能分娩吗?	14
26	葡萄胎的预兆是什么?	15
27	患心脏病的孕妇应该注意什么?	16
28	甲亢女性能做妈妈吗?	16
29	怀孕期间哪些事最不该做?	17
30	孕妇失眠能吃安眠药吗?	18
31	怀孕后能继续从事跟电脑有接触的工作吗? ...	18
32	孕妇能骑自行车吗?	19
33	孕妇为什么要定期去医院检查?	20
34	衡量营养是否充分的标准是什么?	21
35	孕妇妊娠期体重增加多少算正常?	21
36	胎动说明什么?	22
37	孕妇如何自测胎动?	23

- 38 孕妇的情绪会影响胎儿的发育吗? 23
- 39 胎儿听得见外界的声音吗? 24
- 40 胎教该如何进行? 25
- 41 为什么怀孕后期容易出血? 26
- 42 什么是宫外孕? 27
- 43 怀孕后期能照常工作吗? 28
- 44 孕妇的皮肤会有什么变化? 29
- 45 孕妇的衣着应该是怎么样的? 29
- 46 什么时候住院好? 30
- 47 到了预产期“瓜熟蒂不落”有哪些危害,该怎么办? 31
- 48 要为新生儿准备哪些东西? 31
- 49 婴儿用床和寝具应该如何选择? 32
- 50 婴儿衣服和尿布应该如何选择? 33
- 51 丈夫的职责是什么? 34

出生第一周

- 52 产后第1天,妈妈应该做什么? 38
- 53 产后3天内,妈妈应该做哪两件事? 38
- 54 产妇的身体何时能恢复正常? 38
- 55 产妇多吃红糖好不好? 39



56	刚出生的婴儿有什么特点?	39
57	为什么一定要让婴儿吃初乳?	40
58	为什么说喂母乳对婴儿极有好处?	40
59	母乳喂养对妈妈有什么好处?	41
60	怎样使产妇“下奶”?	42
61	最初的哺乳应该是怎样的?	42
62	躺着喂奶好不好?	43
63	婴儿吐奶怎么办?	43
64	每天应哺乳几次? 每次喂多长时间?	44
65	婴儿一哭就喂奶,好不好?	44
66	妈妈的乳头皲裂了,怎么办?	44
67	喂母乳的妈妈饮食要注意什么?	45
68	如何判断母乳不足?	45
69	母乳若不足,如何加喂牛奶?	46
70	调配婴儿奶粉应该注意什么?	47
71	能用鲜牛奶喂婴儿吗?	47
72	用奶瓶喂牛奶应该注意什么?	48
73	使用尿布有哪些要注意的问题?	49
74	婴儿得了尿布皮炎怎么办?	49
75	怎样给新生儿洗澡?	50
76	给新生儿洗头应该注意什么?	51
77	脐带什么时候脱落? 应该如何护理?	52
78	婴儿出生几天以后,皮肤突然变黄,怎么办?	52
79	新生儿体重突然下降,怎么办?	53
80	新生儿鼻头上的小白点是什么?	53
81	新生儿身上有红痣,怎么办?	53

- 82 新生儿睡眠时间应该是多少? 54
- 83 给新生儿使用热水袋要注意什么? 54

一周——一个月

- 84 半个月的婴儿生长发育有什么特点? 56
- 85 近满月的婴儿生长发育有什么变化? 57
- 86 新生儿有个性差别吗? 57
- 87 这一月龄婴儿的个体差异表现在哪些方面? ... 58
- 88 怎样知道新生儿的视觉正常? 能给新生儿拍照吗? 59
- 89 怎样判断婴儿体格发育是否正常? 59
- 90 这一月龄的婴儿会笑吗? 59
- 91 哺乳初期应该注意什么? 60
- 92 新生儿两次吃奶时间间隔多久为好? 60
- 93 新生儿一吃奶就要睡,怎么办? 61
- 94 哪些因素会影响母乳的分泌? 61
- 95 妈妈奶胀了怎么办? 61
- 96 近满月时,喂奶的妈妈应注意什么? 62
- 97 怎样看待婴儿经常性吐奶? 62
- 98 用牛奶喂养婴儿,每天喂几次? 每次吃多少? ... 63
- 99 为什么说用牛奶喂养必须考虑个体差异? ... 64



- 100 为什么要另外给婴儿添加维生素 D? 65
- 101 吃母乳的婴儿常拉“腹泻便”,是消化不良吗? ... 65
- 102 新生儿便秘是怎么回事? 怎么解决? 65
- 103 婴儿睡觉采取什么体位为好? 66
- 104 怎样防止婴儿的头形不正? 67
- 105 婴儿洗澡以后需要搽什么? 67
- 106 婴儿脸上长小颗粒是怎么回事? 68
- 107 怎样对婴儿进行面部护理? 68
- 108 婴儿头上的黑褐色硬痂如何处理? 69
- 109 怎样给婴儿洗臀部? 70
- 110 要给婴儿剪指甲吗? 71
- 111 婴儿呼吸时嗓子里发响,是怎么回事? 71
- 112 婴儿口腔里出现了小白斑,要紧吗? 72
- 113 婴儿的鼻子不通气怎么办? 73
- 114 新生儿为什么会出现眼结膜炎? 怎样处理
呢? 73
- 115 婴儿的肚脐出血,怎么办? 74
- 116 婴儿黄疸不消失,是怎么回事? 74
- 117 什么是婴儿脐疝? 75
- 118 男婴出现阴囊水肿是怎么回事? 75
- 119 婴儿在家中要注意防止哪些事故? 75
- 120 婴儿室里能用彩色的灯吗? 76
- 121 为什么要常抱抱婴儿? 77
- 122 抱婴儿要注意什么? 77
- 123 这一月龄的婴儿怎样进行空气浴? 78

一个月——二个月

- 124 这一月龄的婴儿生长发育有什么特点? 82
- 125 为什么这一时期吃母乳的婴儿不易患病? ... 82
- 126 一天喂几次母乳为宜? 83
- 127 怎样知道母乳喂养的婴儿吃饱了没有? 83
- 128 满月后的婴儿用牛奶喂养时, 要注意什么? ... 84
- 129 怎样防止婴儿过胖? 84
- 130 婴儿太胖有什么害处? 85
- 131 婴儿可以喝果汁吗? 喝多少? 85
- 132 怎样饮用果汁通大便? 86
- 133 怎样最简便地自制果汁? 86
- 134 婴儿白天的生活该如何安排? 86
- 135 婴儿夜里入睡前要做些什么准备? 87
- 136 让婴儿和妈妈一起睡好不好? 88
- 137 怎样使换尿布成为一件乐事? 88
- 138 婴儿度夏要注意什么? 89
- 139 怎样防治痱子? 89
- 140 婴儿过冬要注意什么? 90
- 141 要不要给婴儿剃去胎发? 91
- 142 怎样给婴儿量体温? 91
- 143 婴儿一哭就抱, 好不好? 92
- 144 对爱哭的婴儿怎么办? 93



- 145 婴儿突然哭闹,可能有什么不舒服? 93
- 146 怎样看待婴儿大便“不正常”? 94
- 147 怎样对待婴儿喷射性呕吐? 95
- 148 婴儿全身出疹子,怎么办? 95
- 149 婴儿长了湿疹,怎么办? 96
- 150 婴儿积痰怎么办? 96
- 151 要警惕哪些可能发生的室内事故? 97
- 152 怎样和婴儿交流感情? 98
- 153 做婴儿体操有什么好处? 99
- 154 婴儿体操如何进行? 99

二个月——三个月

- 155 这一月龄的婴儿生长发育有什么特点? 102
- 156 这一月龄的婴儿睡眠有什么变化? 102
- 157 喂奶时间到了,要叫醒酣睡的婴儿吗? 103
- 158 母乳若不足,可添加哪些食物? 103
- 159 为什么说在吃牛奶的婴儿中要防止过于肥胖? ... 104
- 160 这一月龄的婴儿,每天的食奶量应为多少? ... 104
- 161 奶粉冲好后,能保存在保温瓶里吗? 105
- 162 婴儿出现腹泻和便秘怎么办? 105
- 163 为婴儿清洁“两头”时应注意什么? 106
- 164 为什么需要轻轻触摸婴儿囟门? 106
- 165 使婴儿窒息的危险因素有哪些? 107
- 166 婴儿患湿疹不愈怎么办? 107
- 167 什么是腹股沟疝气? 要做手术吗? 108
- 168 习惯性夜啼是病吗? 109

- 169 带婴儿外出有什么好处? 109
 170 带婴儿外出要注意什么? 110
 171 这一月龄的婴儿如何锻炼身体? 110
 172 这一月龄的婴儿体操怎样做? 111

三个月——四个月

- 173 这一月龄的婴儿生长发育有什么特点? 118
 174 婴儿在睡眠过程中爱出汗,这正常吗? 118
 175 给临睡的婴儿唱催眠曲或放柔和音乐,好不好? 119
 176 给熟睡的婴儿换尿布,好不好? 119
 177 对母乳喂养的婴儿,还要添加些什么? 120
 178 怎样给婴儿添加蛋黄? 120
 179 给4个月的婴儿断奶,为什么不好? 121
 180 有的婴儿吃得少,正常吗? 121
 181 怎样让婴儿练习吃有形食品(辅食)? 121
 182 怎样贮存婴儿食物? 122
 183 婴儿度夏应注意什么? 122
 184 婴儿过冬应注意什么? 123
 185 婴儿的胸中积痰会转成哮喘吗? 123
 186 这一月龄的婴儿突然发高烧,妈妈为什么要



仔细看看他的耳朵?	124
187 怎样注意保护婴儿的听力?	124
188 婴儿为什么会出眼屎,怎么办?	125
189 什么是斜视?	125
190 婴儿若患颌下淋巴结化脓,有什么症状? ...	126
191 在家中应注意哪些危及婴儿安全的因素? ...	126
192 带婴儿坐汽车应注意什么?	127
193 这一月龄的婴儿如何进行空气浴?	127
194 如果没有足够的时间进行空气浴,怎么办? ...	128
195 怎样利用日光进行锻炼?	128

四个月——五个月

196 这一月龄的婴儿生长发育有什么特点?	130
197 婴儿的动作发展若未达到一般标准,怎么办? ...	130
198 婴儿的体重不增加或达不到标准,怎么办? ...	131
199 什么时候开始用小勺喂婴儿?	132
200 牛奶喂养婴儿,奶量要逐月增加吗?	132
201 牛奶喂养婴儿,如何预防消化不良?	133
202 夏天,婴儿可以喝冷牛奶吗?	133
203 婴儿“上火”,吃蜂蜜好吗?	133
204 怎样对待牛奶喂养的婴儿便秘?	134
205 在这一月龄教婴儿排泄,合适吗?	134
206 婴儿若出现感冒症状,为什么妈妈不必紧张? ...	135
207 夏季热病是怎么回事?	135
208 婴儿突然哭闹,有可能是患了哪些疾病? ...	136
209 什么是肠套叠? 患儿有什么表现?	137

- 210 这一月龄的婴儿,眼睛可能会出现哪些异常? ... 137
- 211 婴儿患外耳炎有什么症状? 如何处理? 138
- 212 婴儿患中耳炎有什么症状? 如何处理? 138
- 213 怎样使用耳滴剂? 139
- 214 婴儿可以背吗? 139
- 215 这个月龄的婴儿适宜玩什么样的玩具? 139
- 216 带婴儿散步时,为什么要对他多说话? 140
- 217 这一月龄的婴儿怎样做体操? 141
- 218 这一月龄的婴儿怎样进行空气浴? 142

五个月——六个月

- 219 这一月龄的婴儿生长发育有什么特点? 146
- 220 这一月龄的婴儿睡眠有什么特点? 147
- 221 这一月龄的婴儿排便有什么特点? 147
- 222 婴儿的身高、体重如何测算? 148
- 223 给婴儿喂代乳食物应该注意些什么? 148
- 224 这一月龄婴儿消化不良的具体表现是什么?
怎么对待? 149
- 225 对咳嗽的婴儿怎样护理? 150
- 226 对夜啼婴儿,可以采取哪些办法? 150
- 227 婴儿的后脑部扁平是病吗? 151
- 228 婴儿的耳屎很稀是病吗? 152



229	怎样在大浴缸里为婴儿洗澡？·····	152
230	怎样保护婴儿的视力？·····	153
231	婴儿能看电视吗？·····	154
232	带婴儿出门旅行应该做哪些准备？·····	154
233	为什么不能把这一月龄的婴儿放进学步车里？··	155
234	这一月龄的婴儿应该怎样锻炼身体？·····	156
235	这一月龄的婴儿如何做体操？·····	157

六个月——七个月

236	这一月龄的婴儿生长发育有什么特点？·····	160
237	什么情况下可以断奶？·····	160
238	婴儿可以吃动物肝脏、鱼类吗？·····	161
239	这一月龄的婴儿可以添加哪些食品？·····	161
240	为什么不宜给婴儿吃带馅的面包及包子？··	162
241	对这一月龄的婴儿，要训练排泄吗？·····	162
242	婴儿睫毛为什么不能剪？·····	162
243	婴儿趴着睡好不好？·····	163
244	这一月龄的婴儿不出牙是缺钙吗？·····	163
245	婴儿出牙的顺序大致如何？·····	163
246	乳牙呈黄褐色是什么原因？·····	164
247	怎样清洁乳牙？为什么3岁前要补足钙？··	164
248	婴儿流口水是病吗？·····	164
249	为什么从这一月龄起，婴儿有时会出现发 烧？·····	165
250	怎样护理患感冒的婴儿？·····	165
251	婴儿急疹的症状是什么？·····	166