

女人完全孕育手册

李慧◎编著

NUREN WANQUAN YUNYU SHOUCHE

育婴百科

YUYING BAIKE

BB 为什么哭闹
如何护养新生婴儿
给手足无措的你
安心 贴心 称心



广州出版社

·女人完全孕育手册·

育婴百科

李 慧 编著

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人完全孕育手册/李慧编著. —广州:广州出版社,
2004. 1

ISBN 7 - 80655 - 552 - 8

I. 女… II. 李… III. ①性知识 - 手册②妊娠期 - 妇幼保健 - 手册③产褥期 - 妇幼保健 - 手册 IV. R715.3 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 074343 号

女人完全孕育手册 育婴百科

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

广州市番禺新华印刷有限公司印刷

(地址:广州市番禺市桥环城西路工农大街 45 号 邮编:511400)

开本:850mm×1168mm 1/32 总字数:90 万 总印张:50 彩插 20 页

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑:欧阳杰锋

封面设计:凌娟

发行专线:020 - 37602590

020 - 83794401

ISBN 7 - 80655 - 552 - 8/R·84

总定价:85.00 元(全五册)

(如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换)

前 言

女性,在每一次的怀孕过程中,或多或少总会有一些疑问与困惑,而使内心充满了不安。因此,若能事先清楚地了解每一阶段的妊娠现象,产前、产后的生理变化,饮食营养摄取方式与注意要点,以及减缓分娩痛苦的辅助体操等等,将有助于缓解怀孕期生理、心理上的负担,并且孕育出聪明、健康的宝宝。

《女人完全孕育手册》将为你详解孕前准备、优生胎教、孕期胎儿及母体的种种状态、变化及相应的保健护理知识、育婴常识、坐月子期间的调养,是每一位女性必备的健康顾问。



目录

第一章 婴幼儿的身心发展过程

一、新生儿的生理特点	(3)
什么是新生儿期	(3)
足月新生儿的特征	(3)
新生儿评分法	(5)
新生儿的检查内容	(5)
新生儿的正常身高	(6)
新生儿的正常体重	(7)
新生儿的正常呼吸次数	(7)
新生儿的正常体温	(8)
新生儿的正常皮肤	(8)
新生儿的正常头围、胸围	(9)
新生儿的感觉能力	(9)
囟门与孩子的健康	(10)
出生当天的婴儿	(11)
出生第一周的婴儿	(12)
出生后一周到半个月的婴儿	(15)
半个月到一个月的婴儿	(18)
早产儿	(21)





过熟儿	(23)
小样儿	(23)
巨大儿	(24)
二、婴儿期的身心发展过程	(24)
什么是婴儿期	(24)
两个月大的宝宝	(26)
3个月大的宝宝	(28)
4个月大的宝宝	(29)
5个月大的宝宝	(30)
6个月大的宝宝	(32)
7个月大的宝宝	(34)
8个月大的宝宝	(36)
9个月大的宝宝	(38)
10个月大的宝宝	(39)
11个月大的宝宝	(41)
12个月大的宝宝	(43)
三、幼儿期的身心发展过程	(45)
什么是幼儿期	(45)
幼儿的体格发育	(45)
幼儿活动能力的发展	(47)
幼儿言语能力的发展	(50)

第二章 婴幼儿的喂养

一、哺乳期的喂养	(55)
----------------	------





母乳喂养的好处	(55)
母乳喂养的方法	(63)
如何分泌足够的乳汁	(68)
喂奶的次数与间隔时间	(73)
剖腹产产妇的母乳喂养	(74)
早产儿的母乳喂养	(74)
双胞胎的母乳喂养	(75)
哺乳期可能遇到的问题及解决方法	(75)
患病母亲的母乳喂养	(80)
婴儿患病时的母乳喂养	(82)
代乳品的选择	(85)
奶粉的调制	(90)
奶瓶的选择	(91)
如何制作合适的奶嘴孔	(92)
如何防止牛乳喂养的污染	(92)
如何用奶瓶喂好	(93)
不同时期的婴儿参考胃容量	(93)
牛乳喂养儿的加水问题	(94)
如何判断牛奶过敏	(94)
二、断乳期的喂养	(95)
添加辅食的时间	(95)
辅食的种类	(96)
添加辅食的原则	(100)
4~6个月婴儿辅食的制法	(101)
7~9个月婴儿辅食的制法	(103)





10~12个月婴儿辅食的制法·····	(106)
添加辅食的方法·····	(112)
成功进入断乳时期的重点提示·····	(115)
三、幼儿期的饮食调理·····	(117)
幼儿期的饮食调配原则·····	(117)
幼儿食品制作·····	(119)

第三章 婴幼儿的日常护理

一、新生儿的居室环境·····	(123)
新生儿卧室应具备的条件·····	(123)
新生儿的睡床与睡姿·····	(127)
二、尿布的使用·····	(131)
尿布与尿布套的选用·····	(131)
尿布的折叠·····	(132)
尿布的替换·····	(133)
尿布的清洗·····	(135)
纸尿裤的使用·····	(137)
三、婴幼儿的沐浴·····	(138)
给宝宝换衣服·····	(138)
给宝宝洗澡·····	(140)
宝宝洗澡后的照料·····	(142)
宝宝身体状况不佳时的洗澡方法·····	(144)
婴儿服装用品的清单·····	(146)
四、婴幼儿的日常看护·····	(146)





婴儿的抱持·····	(146)
合理安排孩子的睡眠·····	(148)
如何对付宝宝的哭闹·····	(151)
如何纠正吮手指的习惯·····	(153)
婴儿的户外活动·····	(154)
婴儿的口腔卫生·····	(155)
婴儿的排便习惯·····	(156)
如何给婴儿剪指甲·····	(157)
婴儿鼻、耳的护理·····	(157)
意外事故的预防·····	(158)
日光浴·····	(162)
婴儿手推车的使用·····	(162)
玩具的选择·····	(164)

第四章 婴幼儿保健与疾病护理

一、婴幼儿的疾病预防·····	(169)
预防疾病的基础·····	(169)
做好计划免疫·····	(176)
二、新生儿的异常·····	(184)
异常黄疸·····	(184)
呕吐·····	(187)
大便异常·····	(188)
痱子、湿疹·····	(189)
发烧·····	(190)





精神不振	(190)
嘴唇颜色较差时	(191)
肌性斜颈	(191)
先天性骨关节脱臼	(192)
痉挛	(192)
先天性代谢异常	(193)
先天愚型综合征	(193)
新生儿畸形	(194)
三、婴幼儿常见疾病	(195)
呼吸器官的疾病	(195)
消化系统的疾病	(197)
循环系统的疾病	(199)
泌尿系统的疾病	(201)
口、耳的疾病	(202)
容易感染的疾病	(203)
婴儿疾病一览表	(208)
四、婴幼儿意外伤害的处理	(214)
误食异物	(214)
烫伤	(215)
头部受撞击	(216)
流鼻血	(217)
眼睛有异物	(217)
耳朵有异物	(217)
跌伤、割伤、刺伤	(218)
扭伤、脱臼、肘受伤、骨折	(218)



五、药物的正常使用	(218)
六、婴幼儿疾病的护理	(220)
量体温的方法	(220)
发烧时的护理	(221)
拉肚子时的护理	(222)
便秘时的护理	(222)
呕吐时的护理	(223)
鼻塞时的护理	(223)

第五章 婴幼儿的教育

一、日常生活中的教养	(227)
吃饭的教育	(227)
从有规律的授乳开始	(227)
断乳期的教育	(227)
幼儿进食时的教育	(228)
重新模仿爸爸或妈妈的动作	(228)
排泄的教育	(229)
上厕所的时间	(229)
一岁孩子的教育	(229)
两岁孩子的教育	(230)
三岁孩子的教育	(230)
睡眠的教育	(231)
规律正常的生活是基本要点	(231)
白天适度的运动	(232)





应付夜哭郎的秘诀·····	(232)
穿、换衣服的教育·····	(233)
换衣服的习惯·····	(233)
生活习惯的教育·····	(234)
教孩子洗手·····	(234)
教孩子洗脸·····	(235)
教孩子刷牙·····	(235)
教导孩子看电视的规矩·····	(236)
如何和宠物接触·····	(237)
教育孩子避开危险的地方·····	(238)
二、婴幼儿智能的训练·····	(239)
婴幼儿各项能力的发育特点·····	(239)
动作的发育·····	(239)
知觉和感情的发育·····	(242)
语言的发育·····	(244)
婴幼儿的智能促进法及注意事项·····	(246)
用新观点代替旧观点·····	(247)
给婴儿精心布置一个理想的 活动环境·····	(248)
充实他的活动，锻炼他的视觉·····	(249)
帮助婴儿建立语言基础·····	(251)
爬行与智育的关系·····	(251)
积极鼓励诱导婴儿学说话·····	(253)
多听多接触实物·····	(254)
走动是孩子扩大视野的开始·····	(255)
孩子会行走时的引导技巧·····	(257)





适宜的玩具和参与的活动·····	(258)
丰富孩子的语义和提高表达能力·····	(261)
增加词义和提高表达力的方法·····	(262)
学说话特别慢的一个原因·····	(263)
开始学习一些简单的因果关系·····	(263)
和孩子一起玩智力游戏·····	(265)
培养爱整齐守秩序的习惯·····	(267)
让孩子多做力所能及的事情·····	(268)
适宜的玩具和参与的活动·····	(271)
多提供正确的语言模式让小孩模仿·····	(272)
小孩说话结巴怎么办·····	(273)
启发孩子多思考·····	(274)
平时要多和孩子交谈·····	(275)
努力培养孩子的阅读兴趣·····	(276)
学习第二种语言的最佳时期·····	(278)
教孩子学习基本的数学概念·····	(280)
多鼓励孩子的探究精神·····	(281)
如何回答孩子提出的问题·····	(282)
帮助小孩形成时间观念·····	(284)
教小孩认识声音·····	(285)
教小孩认识水性·····	(286)
标本、宠物、磁铁的妙用·····	(287)
三至六岁是孩子最需要玩具的年龄·····	(288)
入幼儿园·····	(289)
婴幼儿游戏举例·····	(290)





育婴百科

娃娃家·····	(290)
开汽车·····	(291)
搭积木·····	(292)
插塑片·····	(293)
堆雪人·····	(294)
说出摸到了什么·····	(294)
找对·····	(294)
玩卡片·····	(295)
辨认形状·····	(295)
接龙·····	(296)
拼图·····	(296)
找错·····	(298)
穿彩色珠·····	(299)
买东西·····	(300)
有趣的吸铁石·····	(300)
数数和计量游戏·····	(301)
数扣子·····	(301)
描脚印·····	(301)
玩水·····	(302)
沙和面团·····	(303)
吹肥皂泡·····	(304)
三条线·····	(304)
石头剪子布·····	(305)
金锁银锁·····	(305)



第一章

婴幼儿的身心发展过程





一、新生儿的生理特点

什么是新生儿期

在医学上将孩子从出生到 28 天，称为新生儿期。

新生儿期是一个特殊的时期，因为新生儿离开母体进入独立生活环境，各器官需要进一步完善，功能需要进一步进行有利于生存的重大调整，因此，对外界环境的适应能力差，抵抗力弱。若喂养护理不当，最易导致疾病。为了保证新生儿的健康成长，必须对新生儿的生理特点和特殊的生理状态及常见的异常现象有足够的认识，并作好护理、喂养和疾病的防治工作，从而保证新生儿健康成长。

足月新生儿的特征

新生儿各个器官尚未发育完全，生理功能也不健全，需要经过一个月左右时间的调整，才会正常，因此新生儿有其自己的特点。

凡是胎龄有 37 周（260 天以上），出生体重超过 2500 克，身高在 45 厘米以上的新生儿，为足月（或成熟）新生儿。如果胎龄已足，但体重不足 2500 克的，只能称为成熟不良儿或低出生体重儿。初到人间的胎儿，身上皮肤

