

董海燕 阎玉祥 主编

金手杖 — 家庭实用小丛书

怀孕与育儿

- 怀孕的最佳年龄、时间及保健。
- 新生儿、婴儿、幼儿、学龄前儿童的营养、心理、智能、生活各方面的保健。
- 小儿疾病的防治



大连出版社

怀孕与育儿

闫玉祥

主编

董海燕

大连出版社

怀孕与育儿

董海燕 闫玉祥 主 编

大连出版社出版

(大连市西岗区长白街 12 号 邮政编码 116011)

大连海事大学印刷厂印刷 新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:124 千字 印张:5.75

印数:8001—10000 册

1998 年 4 月第 1 版

1998 年 11 月第 3 次印刷

责任编辑:任雪芹 责任校对:王恒田 封面设计:李克峻

ISBN 7-80612-489-6/R·39

定价:7.20 元

目 录

怀孕篇

受孕有哪些基本条件·····	1
受孕过程是怎样的·····	1
妇女生育的最佳年龄是啥时候·····	4
最佳受孕时间是什么时候·····	4
准备孕育的夫妇应注意哪几点·····	5
孕妇应采取哪些保健措施呢·····	6
临产征兆有哪些·····	10
怎样坐好月子·····	11
为什么要搞计划生育·····	13
计划生育有哪些政策规定·····	14
不使用工具和药物的避孕方法有哪些·····	16
使用工具和药物的避孕方法有哪些·····	17
宫内节育环的安放与注意事项有哪些·····	20
怎样选择与使用避孕药·····	22
人工流产术前应须知什么·····	24
人工流产术后怎样保健·····	26

影响男性生育环节的因素有几种	27
形成男性不育的因素有哪些	28
哪些症状属于精液异常	31
检查男性不育的原因有几种	33
女性不孕的生理原因有几种	35
女性不孕的性生活因素有哪些	36
女性不孕的检查方法有哪些	37

育儿篇

婴儿、幼儿、学龄前儿童的营养保健

怎样合理喂养婴儿	38
为什么母乳喂养要早吸吮	39
为什么要母婴同室	39
怎样按需哺乳	40
怎样能使母乳保持充足	41
怎样正确利用母乳喂养	42
怎样挤奶	43
怎样促进泌乳反射	44
怎样处理母乳常见问题	45
怎样处理哺乳过程中的常见问题	46
常用催乳食谱有哪些	47
人工喂养的医学指征是什么	48
人工喂养的种类有哪些	49
怎样人工喂养婴儿	50

人工喂养有哪些常见问题	52
什么是混合喂养	53
怎样给婴儿断奶	53
怎样添加辅助食品	54
添加辅助食品的注意事项是什么	55
4~6月龄婴儿辅食要求及其制法如何	55
7~9月龄婴儿辅食要求及其制法如何	56
10~12月龄婴儿辅食要求及其制法如何	58
配制食物注意事项是什么	59
婴儿食物禁忌有哪些	59
幼儿营养需求有哪些	60
怎样安排幼儿膳食	61
怎样培养幼儿饮食习惯	62
食用牛奶注意事项有哪些	63
怎样调整幼儿体重过重或过轻	64
怎样安排学龄前儿童膳食	65
怎样培养饮食习惯	66
儿童为什么不宜吃保健食品	67
怎样调制病儿基本膳食	67
病儿专用膳食是什么	68
传染性病儿膳食怎样调制	69
营养性疾病膳食怎样调制	70

婴儿、幼儿、学龄前儿童的心理保健

什么是儿童心理健康	71
-----------------	----

怎样处理好独生子女心理问题	72
怎样与父亲相处	73
怎样与母亲相处	74
怎样与老师(阿姨)相处	75
怎样与同伴相处	76
生活方式对儿童的心理影响及调整是怎样的	77
母婴接触有哪些方法	79
怎样辨别婴儿的性格的差异	80
怎样培养婴儿的性格	81
怎样培养婴儿的自我意识	83
怎样调整婴儿情绪	85
怎样对不同性格的幼儿进行教育	86
幼儿具备什么样的思维能力和想象能力	87
怎样调整婴儿孤独症	88
怎样培养幼儿的自我意识	90
怎样调整幼儿情绪	90
怎样调整幼儿闹脾气	91
怎样调整幼儿孤独症	93
如何调整幼儿的恐惧感	94
怎样调整幼儿某些习惯	95
怎样调整幼儿无礼行为	95
怎样调整幼儿的自私行为	96
怎样培养幼儿的自我意识	97
怎样调整幼儿情绪	97
怎样增强孩子独立冒险精神	99
怎样调整孩子的撒谎行为	100

怎样调整孩子的嫉妒心理·····	102
怎样调整孩子的逆反心理·····	103
怎样调整孩子的偷窃行为·····	104

婴儿、幼儿、学龄前儿童的智能保健

婴儿的动作发育是怎样的·····	105
婴儿的语言发育是怎样的·····	107
怎样教养婴儿·····	107
幼儿语言发育是怎样的·····	109
幼儿动作发育是怎样的·····	110
怎样改善幼儿的协调能力·····	111
怎样教养幼儿·····	111
学龄前儿童的语言发育是怎样的·····	112
怎样培养孩子的一般能力·····	113
如何发现与培养学龄前儿童的特殊才能·····	114
怎样教养儿童·····	117
孩子入学前的准备教育有哪些·····	118
家庭教育中的几种错误做法是什么·····	119
批评孩子的几项原则是什么·····	121

新生儿、婴儿、幼儿、学龄前儿童的生活保健

怎样护理新生儿·····	122
怎样给新生儿洗澡·····	124
怎样选择尿布·····	124

怎样更换尿布·····	125
怎样安排新生儿居室·····	126
怎样给婴儿洗澡·····	127
给婴儿洗澡注意哪些事项·····	128
怎样选择婴儿衣服·····	128
怎样训练婴儿排便·····	129
婴儿啼哭怎么办·····	130
怎样给婴儿服药·····	132
孩子吃错药的处理方法是什么·····	132
怎样给婴儿选择玩具·····	133
怎样训练幼儿排便·····	134
电视对幼儿有什么影响·····	135
怎样预防意外事故·····	136
怎样给婴幼儿日光浴·····	137
怎样给婴幼儿做水浴锻炼·····	138
怎样给孩子选择图书·····	139
学龄前儿童怎样锻炼身体·····	140

小儿疾病的防治

新生儿患感染性肺炎怎么办·····	142
婴幼儿腹泻怎么办·····	143
小儿患急性上呼吸道感染怎么办·····	145
小儿患急性支气管炎怎么办·····	146
小儿患肺炎怎么办·····	146
小儿患心肌炎怎么办·····	147

小儿患缺铁性贫血怎么办·····	148
小儿肥胖症怎么办·····	149
小儿出麻疹怎么办·····	150
小儿出水痘怎么办·····	152
小儿患猩红热怎么办·····	153
小儿患传染性肝炎怎么办·····	154
小儿患流行性腮腺炎怎么办·····	156
小儿患百日怎么办·····	158
小儿患细菌性痢疾怎么办·····	160
小儿患蛔虫病怎么办·····	161
小儿患肺结核病怎么办·····	162
小儿患急性阑尾炎怎么办·····	163
小儿出痄子怎么办·····	163
小儿患急性结膜炎怎么办·····	164
儿童患近视眼怎么办·····	165
儿童患远视眼怎么办·····	166
儿童患急性脓性中耳炎怎么办·····	166
儿童患急性扁桃体炎怎么办·····	167
儿童患急性咽炎怎么办·····	169
小儿患急性喉炎怎么办·····	169
小儿患鹅口疮怎么办·····	170
新生儿流涎怎么办·····	170



受孕有哪些基本条件？

受孕是复杂的生理过程，必须具备下列条件：

1、男方能产生健全的和正常活动的精子。

健康的精液为灰白色蛋清样，正常男性每次射精容量为2~6毫升，呈弱碱性，PH为7.2~7.4；每毫升含有精子的正常值为6千万~1.5亿；85~90%以上均为活动良好的正常精子，死精子或畸形精子不能超出20~25%；染色体分析每个成熟精子内含22个正常染色体和一个X或Y性染色体。

2、男方精子能进入女方的阴道，在进入阴道后仍保持活动能力，并能从子宫颈和子宫腔到达输卵管，在那里和卵子相遇结合成受精卵。

3、受精卵必须被及时送入子宫腔，子宫腔的内环境特别是子宫内膜要适合孕卵的着床与生长。

受孕过程是怎样的？

男女在性生活时，当男方把精液射入女方的阴道之后，精液中的无数个精子便踊跃地游向宫颈，穿过宫颈管进入子宫腔。如果这时正是女方的排卵日期，那么精子就会在输卵管的壶腹部与卵子会师，然后穿进卵细胞内，使两个性细胞核融合，这就形成了一个新细胞—受精卵。它是新个体的开端，并恢复了46条染色体（父母双方各占有23条）。如果性染色体

是XX就会发育成女胎;若染色体是XY,就会发育成男胎。所以生男生女是由精子性染色体的类型决定的。

受精卵在输卵管内吸取营养,并不断分裂,在受精的第七天到达子宫腔,埋入子宫内膜与子宫内膜的血管沟通,从而可逐渐形成胚胎。胎儿和胎盘之间有脐带相连,它如同一条系带,把胎儿悬浮于羊水中。脐带内有三条血管,胎儿通过脐带和胎盘从母体吸收营养和氧气,排出废物。

胚胎在第8周末初具人形,形成早期的心脏。大部分器官都已开始发育,身长5厘米。

12周末,胎儿外生殖器发育,可辨认性别。面部轮廓手指脚趾耳朵和眼睛都已形成。身长约8厘米。

16周末,所有器官都已形成,身体长大,外生殖器可区分男、女,孕妇可有胎动感。胎儿身长约16厘米。

20周末,用听诊器可听到胎心音,身长约25厘米。

24周末,胎儿体重明显增加,胎动更频繁,皮下脂肪开始出现,皮肤为粉红色半透明状,并有皱纹。身长约30厘米。

28周末,胎儿身长为35厘米,体重约1000克,皮下脂肪较少。此时出生为早产儿,只有特殊护理下才能存活。

32周末,身长约40厘米,皮肤不再有皱纹,身上长的毳毛脱落。此时出生可以存活。

40周末,胎儿发育已完全成熟,身长50厘米,体重2500克以上,体形完整,指甲也已长齐。出生后哭声响亮,吸吮力强,适应环境能力强,很好生存。(图1)

“十月怀胎”期间,任何有害因素都会给胎儿的发育带来影响,严重者甚至能造成畸形。从受孕到出生,可以把妊娠分为三个主要阶段:

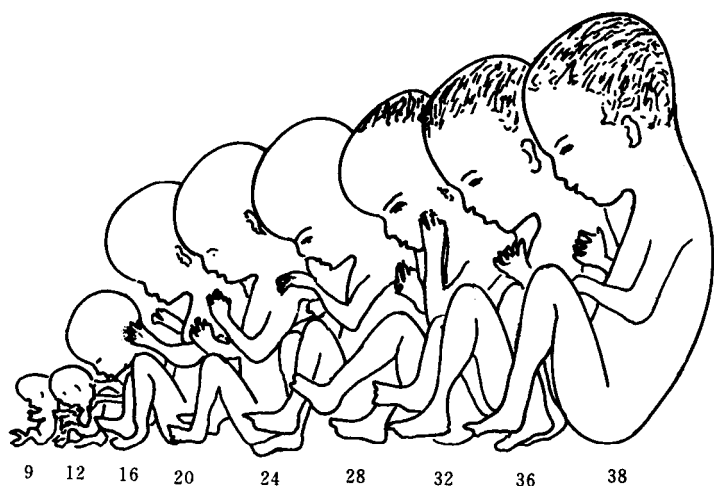


图1 胎儿发育过程

1、**第一期(妊娠 0~12 周)**:这是妊娠初期,是胚胎形成最重要的时期,人体各器官都在这一时期初具规模。此期细胞分裂迅速,是孕妇最感不适的日子,也是胎儿对各种致畸因素最为敏感的阶段。人类多数先天畸形都在这一时期发生。这一时期的致畸因素主要影响心脏、眼、四肢、消化系统以及外生殖器和性腺的分化。

2、**第二期(妊娠 13~37 周)**:妊娠中期,胎儿这时生长较快,平均每天增长 20 克左右。

3、**第三期(妊娠 ≥ 28 周)**:这期间胎儿各器官系统已全部建立并日趋成熟。但神经系统,特别是大脑,与泌尿系统还在继续发育,对致残因素仍有敏感性。

妇女生育的最佳年龄是啥时候？

我国婚姻法对男女青年的结婚年龄有明确规定：男子不得少于 22 周岁，女子不得少于 20 周岁。男女双方按法定婚龄推迟 3 年以上登记结婚的为晚婚。妇女 24 周岁以上生育为晚育。国家对实行晚婚晚育和只生一个孩子的夫妇给予鼓励和奖励。

从医学和社会学观点看，男子的最佳成婚年龄为 25~27 周岁，女子则为 23~25 周岁。这一段年龄是双方生理和心理最为成熟的时期。

妇女早育，身体及生殖生理状况还未发育成熟，不能承受孕育的负担。临床实践证明，早育妇女的产科并发症往往比较多。所以说，早婚早育对母子都是不利的。

当然，生育年龄也不是愈晚愈好。晚育是有一定年龄时限的。生育的最佳年龄，男性为 25~35 岁，女性为 25~29 岁，女性最好不要在 30 岁后生育。因为过晚生育，容易造成难产。尤其在 35 岁以后，卵巢功能逐渐趋向衰退，卵子中染色体畸变的机会增多。容易造成流产、死胎或畸胎。因此，科学选择生育年龄于自己于后代都是有益的。

最佳受孕时间是什么时候？

一年四季什么月份受孕为最佳呢？这得根据不同的地理环境、不同的气候条件以及当事人的具体情况来选定。

一般地说选择夏末秋初受孕（北方 7—8 月份、南方 5—6 月份），第二年春末夏初分娩较为理想。因为此时正值瓜果、蔬

菜上市旺季,适合怀孕妇女前期胃口和营养的需要,而且也避开盛夏。当进入风疹、流感等疾病的冬季时,妊娠已达中期,已过胎儿器官形成阶段,对胎儿不易造成畸形威胁。到来年足月分娩时正值春暖花开、气候宜人的春末夏初,益于新生儿适应新的环境,同时方便孕妇哺乳和婴儿洗澡,对于产妇的康复和婴儿的生长都是有利的。

从夫妻的具体情况来说,应该商量共同选择一个最佳的时机来进行孕育。这个时机除了要考虑双方的学习和工作的时机,更要考虑双方的身体和精神状况。简单说,应当选择双方精力最旺盛、情绪最高昂、情欲最浓烈的时候进行性交。此时受孕的孩子,由于是精子和卵子最佳状态中的结合,无论是身体质量还是智力质量都会相对高一些。如果时机选得不好,夫妻身体欠佳,精神忧郁,思想紧张,就会使受孕的质量大为降低。虽说“种瓜得瓜,种豆得豆”是符合遗传科学道理的,但如果优质的父母不注意掌握“播种”的质量,也将影响胎儿的生长发育,得不到一个聪明、健康漂亮的孩子。相反,虽然父母不算优质,但如果能在自己各方面都调节到最佳状态时进行“播种”,那么,极有可能或得出相对优质的“果实”。这种例子是很多的。

准备孕育的夫妇应注意哪几点?

1. 在新婚蜜月中不宜受孕。因为在蜜月中,夫妻双方都比较劳累,情绪波动也大,加上喜事应酬要喝酒抽烟,这都会给未来的孩子带来不利的影响。一般认为最好延缓到婚后3—6个月比较适当。

2. 切忌酒后性交受孕。因为任何数量的酒精都会给后代

带来影响,导致胎儿畸形等先天性疾病。

3. **切忌在患有急慢性传染病和某些功能性疾病时性交受孕。**疾病和患病期用药对胎儿不利,易使胎儿患上某种传染性疾病。

4. **忌放射线照射时受孕。**放射线照射会引起染色体畸变而导致胎儿畸形。接受过放射线照射者要间隔4周后方能受孕。

5. **忌服用避孕药期受孕。**长期服用避孕药者,应在停用药品3个月后方能受孕,以减少胎儿缺陷的机会。

6. **忌玩猫。**猫体有弓形虫病,孕妇一旦患有此种病毒,可造成胎儿流产、致畸或神经系统损害。

7. **忌接触对胎儿有害的物质。**铅、砷、镉、汞和苯、甲苯等有机溶剂及农药等都对胎儿发育有害,妇女在受孕前要避免接触。

孕妇应采取哪些保健措施呢?

1. **孕妇要精神饱满,积极乐观;做丈夫的要温存体贴,关心妻子。**情绪对胎儿的影响是很重要的。妇女在妊娠期中一定要避免情绪波动,克服焦躁、烦闷和愤怒等心理,力争保持乐观、愉快的情绪。如极度的愤怒会损害母体的血红蛋白的含量和胎儿的功能发育,导致胎儿生长迟缓;而过度的恐惧和紧张会造成子宫收缩而发生早产,影响胎儿的生命。孕妇自怀孕之日起,就应学会调节自己,这对自己有益,更对胎儿有益。比如设法逃避喧闹烦闷的环境,摆脱琐事烦事,经常到僻静处散步,想想美好的事情;烦闷的时候,与丈夫和亲友唠唠闲嗑,开开玩笑;有时间可多欣赏美术作品,读读轻松的小说,听听

旋律舒缓的音乐,所有这些都会让胎儿在良好的环境中得到最初的“胎教”,这也有益于母亲的身心健康。

丈夫在这期间要格外关心和体贴妻子,尽可能地给妻子造就一个舒适的生活环境,对于妻子的要求,要尽量给予满足。如遇妻子情绪不好、心情烦闷的时候,要给予体谅和理解,不可蛮横,刺激妻子的情绪。也要多陪陪妻子,帮助妻子放松下来,以宁静和愉快的心境去迎接小生命的出世。

2、孕妇要补给充足的营养,吸取足够的养分。女性在怀孕后,对各种营养素的要求明显增多,这是胎儿在母体内生长发育的需要和孕妇应付分娩和哺乳期的营养消耗的需要。如果这时孕妇的营养不能满足胎儿的需要,胎儿就会吸取母体内贮藏的营养素,就会损害母亲的身体机能,使母亲营养缺乏,发生贫血和骨软化等病症。长此以往,就势必会影响胎儿的生长发育,严重的会造成早产和流产。

根据妊娠各个时期胎儿生长发育的特点和母体的健康状况,营养的补给应有不同的要求。妊娠初前3个月,胎儿生长缓慢,对营养素和热能的需求并不很高,但由于此间细胞分裂迅速,是孕妇最感不适的日子,早孕反应又常使孕妇不愿吃饭。因此,这时吃饭可以清淡为主,多吃一些爽口易消化的食物,少吃多餐,以谷类、蛋类、蔬菜和水果为主,并可适当吃些食糖类。在妊娠期第4~7个月时,胎儿生长较快,这时各种热量营养物质需要随之增加。孕妇的热量消耗和所需蛋白质要比正常人增加20%。这时应多吃高蛋白质的食品,并注意合理搭配。同时还需要补充维生素和钙、铁等矿物质。食品要以乳品、肉类、蛋类、鱼类、豆制品及蔬菜、水果为主。在妊娠晚期第8~10个月时,胎儿以每天20克的增长速度生长,其体重