

教你养育乖

SHENG HUO CONG SHU

宝宝

主编 朱素侠 灵璧

- 怎样防止新婚用药造成不孕
- 怎样进行逐月胎教
- 产后怎样保持体型美
- 怎样培养幼儿自食的习惯

天津科技翻译出版公司



走入生活丛书

教你养育乖宝宝

主 编	朱素侠	灵 璧		
编 者	张晓宁	彭 波	冯照军	熊黎杰
	梁燕波	田华丽	朱海梅	陈新顺
	顾净诏	李世明	张绍英	刘建华
	姜秀柱	李洪伟		
绘 图	陈景凯			

天津科技翻译出版公司

走入生活丛书

教你养育乖宝宝

主编 朱素侠 灵 璧

责任编辑 万家楨 封面设计 靳建平 版式设计 杜永怡

天津科技翻译出版公司出版

全国新华书店经销 河北省霸州市印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张:10 字数:256(千字)

1997年12月第1版 1997年12月第1次印刷 印数1—5000册

ISBN 7-5433-1016-3

N·109 定价:14.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

邮编:300192 地址:天津市南开区白堤路244号

前 言

随着我国人民生活水平的不断提高和物质条件的逐步改善，用科学知识丰富和指导我们的生活已成为人们的现代观念和迫切需要。为此，我们根据多年的研究成果和生活经验，并参考了几十种国内外有关报刊书籍，历经两年的艰苦努力，终于编写成这套生活百科全书——《走入生活》丛书。该丛书共有 12 种，其内容包括婚恋、优生、育儿、美食、防病、健身、社交、法律、服饰、美容、摄影、电脑、宠物等各个方面，是家政管理的必备参考书和工具书。在编写中我们尽量避免非专业人员难以理解的理论与专业术语，力求简明扼要，通俗易懂，科学实用，以满足普通读者的需求。

本书的编辑出版得到了天津科技翻译出版公司的大力支持与帮助，在此我们表示衷心的感谢！

让我们走入现代生活，共同创造更加美好灿烂的明天。

编 者

1997. 10. 1

目 录

第一篇 科学受孕与优生

怎样认识近亲结婚的危害	(1)
怎样从优生角度选择配偶	(2)
怎样认识人体节律与优生的关系	(3)
怎样认识微量元素与优生的关系	(4)
怎样认识感情与优生的关系	(6)
怎样创造良好的受孕环境	(7)
怎样选择最佳受孕时机	(7)
怎样选择最佳生育年龄	(9)
怎样选择妊娠及分娩的理想季节	(10)
怎样推测女性的排卵日期	(11)
怎样检查染色体有无异常	(13)
怎样根据基础体温判断妇女怀孕	(14)
怎样认识妊娠前后的“红灯信号”	(15)
怎样认识假孕	(16)
怎样防治宫外孕	(17)
怎样认识遗传病的特点	(17)
怎样鉴别三种遗传病	(18)
怎样预防遗传性疾病	(19)

怎样防止生联体儿	(20)
怎样防治先天愚型	(21)
怎样避免孕育低能儿	(21)
怎样预防生下的孩子全身发黄	(23)
怎样区别不孕与不育	(24)
怎样预防不育症	(24)
怎样防止新婚用药造成不孕	(25)
怎样认识吸烟对生育的影响	(27)
不育夫妇怎样调节性生活	(27)
怎样知道是免疫引起的不育	(29)
怎样知道哪些疾病会影响男性生育力	(29)
怎样从病史中寻找男性不育的原因	(31)
怎样判断精子的活力	(32)
怎样提高精子的成活率	(32)
怎样解决不射精症	(34)
怎样治疗精液过少	(35)
中医怎样治疗死精子过多症	(36)
怎样提高男子的生育力	(37)
怎样治疗男性性功能障碍	(38)
怎样认识人工授精的利与弊	(40)
怎样治疗女性不育症	(41)
怎样计算月经周期	(42)
怎样使月经往后延	(42)
怎样知道自己有没有排卵	(43)
怎样自己推测排卵期	(43)
怎样知道发生了排卵障碍	(44)
怎样才能使输卵管再通	(45)
怎样保护好子宫	(46)
怎样鉴别闭经与早孕	(47)

不育妇女怎样保持心理平衡	(48)
怎样预防蜜月期流产	(50)
发生先兆流产时怎样保胎	(51)
怎样预防多次流产	(52)
习惯性流产怎样选用保胎药物	(53)
人工流产后怎样注意保健	(54)
怎样计算避孕的安全期	(55)
怎样因人而异选择避孕方法	(56)
怎样知道避孕失败的原因	(57)
怎样防止避孕药的副作用	(59)
女性怎样采取绝育方法	(60)

第二篇 孕妇保健与优生

怎样认识怀孕期间的身体变化	(62)
怎样注意孕期不正常的信号	(63)
孕妇怎样选择食物	(64)
怀孕早期怎样饮食	(65)
怀孕中期怎样饮食	(67)
怀孕末期怎样饮食	(68)
孕妇怎样注意着装	(69)
怎样设计您的孕期居室	(70)
孕妇怎样洗澡	(71)
孕妇怎样选择睡眠姿势	(72)
怀孕期间怎样美容	(73)
孕妇怎样对待脸上的褐斑	(75)
孕妇怎样对待肚子上的花纹	(75)

孕妇怎样起居	(76)
孕妇怎样安排休息和活动	(77)
孕妇怎样进行身体锻炼	(78)
怎样做妊娠体操	(80)
孕妇怎样进行自我监护	(82)
骑自行车妇女怎样进行孕期保健	(84)
孕妇怎样根据身体内的变化进行保健	(85)
怎样写妊娠日记	(86)
怎样按子宫大小推算妊娠月份	(88)
怎样做好孕期心理准备	(89)
怎样认识孕妇的情绪与优生的关系	(90)
孕妇应怎样摆脱消极情绪	(91)
怎样用食物治疗妊娠呕吐	(92)
怎样进行孕期乳房保健	(93)
孕妇白带增多怎样清洁	(94)
孕妇怎样注意口腔卫生	(94)
怎样治疗妊娠瘙痒症及痒疹	(95)
妊娠期怎样用药	(96)
怎样防治怀孕早期出血	(98)
怎样认识羊水过少带来的危害	(99)
孕妇怎样预防腰痛	(100)
怎样做改善孕妇腰痛的体操	(100)
孕妇怎样自我预防下肢静脉曲张	(101)
怎样防治孕期浮肿	(102)
怎样防治孕妇腰背痛	(103)
怎样对待妊娠中毒症	(104)
剖腹产后再孕怎样注意安全	(105)
怎样预防妊娠妇女贫血	(106)
怎样防止孕期便秘	(107)

怎样防治孕妇痔疮·····	(108)
怎样认识胎儿的成长过程·····	(109)
怎样预防胎儿宫内发育迟缓·····	(110)
孕妇怎样自己数胎动·····	(111)
怎样测量胎儿体重·····	(112)
怎样测知胎儿是男还是女·····	(113)
怎样矫正胎位不正·····	(114)
怎样听取胎心音·····	(115)
怎样测定“怪胎”·····	(116)
怎样认识胎儿畸形的几种因素·····	(117)
怎样认识夫妻感情对胎教的影响·····	(118)
怎样认识夫妻心理状态对胎儿的影响·····	(119)
怎样认识孕妇的情绪变化对胎儿的影响·····	(120)
怎样认识孕期营养与胎儿智力的关系·····	(121)
怎样认识糖尿病对胎儿的影响·····	(122)
怎样进行产前训练和胎教·····	(123)
怎样做好产前检查·····	(124)
怎样认识超期妊娠的害处·····	(126)
怎样选择胎教的时机·····	(127)
怎样进行逐月胎教·····	(129)
怎样掌握音乐胎教的方法·····	(134)
怎样欣赏胎教音乐·····	(135)
怎样和胎儿做游戏·····	(136)
怎样同胎儿讲话·····	(136)
怎样教胎儿识字·····	(137)
怎样给胎儿讲故事·····	(138)
怎样把握胎儿的性格·····	(139)

第三篇 科学分娩与优生

产妇怎样保持最佳心理状态·····	(140)
怎样认识产前检查诊断的意义·····	(141)
怎样确定住院分娩的时间·····	(143)
怎样预防妊娠过期·····	(143)
怎样预防孩子早产·····	(144)
怎样保证母子平安生产·····	(145)
怎样知道快要生孩子了·····	(147)
临产与分娩怎样注意呼吸技巧·····	(148)
怎样选择分娩方式·····	(151)
分娩时怎样同医生配合·····	(153)
怎样做腹式呼吸、腰部指压和按摩·····	(154)
怎样保养产力·····	(155)
怎样预防子宫破裂·····	(156)
怎样预防会阴撕裂伤·····	(158)
怎样预防滞产·····	(158)
怎样应付急产·····	(159)
怎样认识助产术对胎儿的影响·····	(161)
怎样认识剖腹产的功过·····	(162)
怎样判断是否应做剖腹产·····	(164)
剖腹产时产妇应怎样配合·····	(165)
怎样预防胎儿产伤·····	(166)
怎样“坐月子”·····	(166)
坐月子怎样预防五种病·····	(168)
怎样调配产褥期膳食·····	(170)

产妇怎样合理饮用红糖水·····	(171)
怎样选择产后的汤饮·····	(172)
产后怎样进食补药·····	(173)
产后体虚怎样进补·····	(173)
产后怎样安排衣着·····	(174)
月子中怎样刷牙漱口·····	(175)
月子中怎样沐浴·····	(176)
产妇怎样保养精神·····	(177)
产后怎样适寒温·····	(179)
产妇怎样讲究卫生·····	(179)
怎样注意产褥期的保健·····	(180)
住院期间怎样护理产妇·····	(181)
怎样进行产后自我护理·····	(182)
产后怎样促进乳汁分泌·····	(183)
产妇怎样增奶·····	(184)
产后怎样消除胀奶·····	(185)
怎样防止乳管被堵造成缺奶·····	(186)
产妇缺乳怎样选用中药·····	(186)
哺乳期怎样保护乳房·····	(187)
怎样防治乳房疾病·····	(188)
怎样退奶·····	(189)
产后怎样保持体型美·····	(190)
怎样练产后操使形体恢复健美·····	(191)
产后怎样预防肥胖症·····	(192)
怎样观察异常恶露·····	(193)
怎样防治产后血虚发热·····	(194)
怎样防治产后瘀血发热·····	(194)
怎样护理产后多汗的产妇·····	(195)
产后怎样预防心力衰竭·····	(195)

产妇在产后怎样预防腰痛·····	(196)
产妇怎样做预防腰痛的体操·····	(197)
怎样预防产后肛裂·····	(199)
怎样防治产后脱肛或痔加重·····	(199)

第四篇 婴幼儿营养哺育

怎样认识母乳喂养的好处·····	(201)
怎样安排婴儿吃母乳的时间·····	(202)
怎样提高母乳的质量·····	(203)
怎样混合喂养·····	(204)
怎样为小儿的奶具消毒·····	(204)
怎样为小儿选择益智健脑食品·····	(205)
怎样制作婴儿粥类辅助食品·····	(206)
怎样制作婴儿豆类辅助食品·····	(206)
怎样为婴儿选用水果汁·····	(207)
小儿怎样吃鸡蛋好·····	(207)
怎样从大便的性质判断小儿的消化功能·····	(208)
怎样观察小儿的营养状况·····	(210)
怎样预防婴幼儿营养不良·····	(210)
怎样预防婴幼儿饮食过敏·····	(212)
怎样根据孩子舌苔的变化而调整饮食·····	(212)
怎样预防维生素 C 缺乏症·····	(213)
怎样给婴儿添加维生素 D·····	(214)
怎样认识儿童吃醋的好处·····	(216)
怎样认识小儿吃膨化食品的好处·····	(218)
怎样给小儿补充蛋白质·····	(219)

怎样增强机体对蛋白质的吸收·····	(220)
怎样给小儿服钙片·····	(221)
怎样给小儿服鱼肝油·····	(221)
怎样知道哪些孩子容易缺锌·····	(222)
怎样调配饮食来预防缺铁性贫血·····	(223)
怎样安排苯丙酮尿症小儿的饮食·····	(225)
发热的小儿应怎样饮食·····	(226)
怎样培养幼儿良好饮食习惯·····	(227)
怎样纠正孩子厌食·····	(229)
怎样防止和纠正孩子偏食·····	(229)
怎样对待幼儿挑食·····	(231)
怎样培养幼儿自食的习惯·····	(232)

第五篇 婴幼儿卫生保健

怎样给新生儿保暖·····	(234)
怎样包裹新生儿·····	(235)
怎样给婴儿换尿布·····	(235)
新生儿的衣被怎样增减·····	(236)
怎样给新生儿穿衣服·····	(236)
怎样预防婴幼儿衣着过敏·····	(237)
婴幼儿怎样穿鞋子好·····	(238)
婴儿室内怎样布置为好·····	(239)
怎样调节婴儿住室的湿度·····	(239)
怎样给孩子的年龄分期·····	(239)
怎样除去婴儿头皮的乳痂·····	(240)
怎样护理新生儿的脐部·····	(241)

怎样处理脐部几种异常情况·····	(241)
怎样照顾未满周岁的婴儿·····	(242)
怎样安抚病痛的小孩·····	(244)
怎样照顾皮肤过敏的小孩·····	(244)
怎样知道婴幼儿发育是否正常·····	(245)
怎样在家庭中给婴儿称体重·····	(246)
怎样测量孩子头围和胸围·····	(247)
怎样测量与观察孩子的脉搏·····	(248)
怎样判断小儿血压是否正常·····	(249)
怎样判断健康儿童的呼吸标准·····	(250)
怎样为孩子测量体温·····	(251)
怎样观察小儿的囟门是否正常·····	(252)
怎样让女孩生殖器官正常发育·····	(252)
怎样保护婴幼儿漂亮的脸蛋·····	(254)
怎样使孩子的头发更健美·····	(254)
怎样注意小儿的特殊表情·····	(256)
怎样观察孩子早晨的异常表现·····	(256)
怎样早期发现婴幼儿的智能缺陷·····	(258)
怎样矫正幼儿动作失调·····	(258)
怎样掌握周岁内孩子的动作发育·····	(259)
怎样帮助孩子练习站立和行走·····	(260)
怎样制定婴儿的生活制度·····	(261)
怎样使婴儿健康地度过冬春·····	(263)
怎样使婴儿健康地度过夏秋·····	(264)
怎样制定儿童健康计划·····	(265)
怎样给新生儿做健康记录·····	(266)
怎样进行家庭隔离消毒·····	(267)
怎样才能长好乳牙·····	(268)
怎样预防牙列拥挤错位·····	(269)

怎样帮助孩子刷牙·····	(271)
怎样纠正孩子的口吃·····	(272)
怎样使宝宝有一副好嗓子·····	(273)
怎样防治小儿鼻腔异物·····	(273)
怎样预防儿童聋哑·····	(274)
怎样观察婴幼儿的视力发育·····	(275)
怎样在家里给小儿测视力·····	(276)
怎样保护儿童的视力·····	(277)
怎样为小孩选购眼镜·····	(279)
怎样珍惜孩子的耳朵·····	(279)
怎样培养和促进皮肤的感觉·····	(281)
怎样矫正小孩鸡胸·····	(282)
怎样防治“X”形和“O”形腿·····	(282)
怎样矫治八字脚·····	(283)
怎样为儿童选择体育项目·····	(284)
怎样让孩子晒太阳·····	(286)
怎样带孩子散步·····	(286)
怎样用水来锻炼小孩身体·····	(287)
怎样选编幼儿徒手体操·····	(288)
怎样做婴儿主、被动体操·····	(289)
怎样做小儿健美操·····	(290)
怎样辨别小儿哭声是否正常·····	(291)
怎样给新生儿洗澡·····	(292)
怎样给病儿洗澡·····	(293)
怎样教幼儿正确地洗手、洗脸·····	(293)
怎样教幼儿有次序地穿脱衣服·····	(294)
怎样教幼儿整理床铺·····	(295)
怎样对待睡眠不正常的孩子·····	(295)
怎样纠正孩子不良的睡眠习惯·····	(296)

怎样训练婴儿定时大小便.....	(298)
怎样对待孩子踢被子.....	(299)
怎样对待吮手指的孩子.....	(300)
怎样教育保姆注意育婴安全.....	(301)

第一篇

科学受孕与优生

怎样认识近亲结婚的危害

近亲结婚所以有害。是因为近亲结婚大大增加父母双方致病基因在子女身上遇到一起的机会，使后代隐性遗传病发病率增加。

人体细胞内有 46 条 (23 对) 染色体，其中第 1~22 对为常染色体，第 23 对为性染色体。每对染色体中，一条来自父亲，另一条来自母亲。当成对的染色体上如果只有一条染色体存在隐性致病基因，而和它相对应的另一条染色体上同一位置上的等位基因正常时，有害基因并不表现出来，但可把这个有害基因传给孩子；如果两个隐性致病基因（等位基因）遇到一起，孩子就会发病。据估计，每个正常人都携带着 5~6 种隐性致病基因。

为什么近亲结婚时，有害的隐性致病基因在后代身上的纯合机会显著增加呢？这是因为近亲中彼此相同的基因较多，相同的致病基因纯合机会增加。如一亲等血缘之间有 $1/2$ 的基因相同，二亲等血缘之间有 $1/4$ 的基因相同，三亲等血缘之间是有 $1/8$ 的基因相同，四亲等血缘之间有 $1/16$ 基因相同，而从表（堂）亲之间只有 $1/64$ 基因相同，血缘关系越近，隐性遗传病发病机率越高，目前已发现 1000