

育儿百宝箱

王燕明 于燕华 / 编著



育儿母亲百宝箱

婴幼儿的生长发育和智能发育



感官与智力的发育



保护好宝宝肌肤



孕妇妊娠
异常体会

中国经济出版社

游戏中的启发



育儿百宝箱

王燕明 编著
于燕华

育
儿
母
亲
百
宝
箱

中国经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿百宝箱/王燕明,于燕华编著. —北京:中国经济出版社,1999.9

ISBN 7-5017-2154-8

I. 育… II. ①王… ②于… III. 婴幼儿-哺育-普及读物 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 29489 号

育儿百宝箱

——育儿母亲百宝箱

王燕明 于燕华 编著

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

(邮政编码:100037)

各地新华书店经销

铁十六局材料总厂印刷厂印刷

32开本 110印张 2400千字

1999年8月第1版 1999年8月第1次印刷

印数 1-5000册

ISBN 7-5017-2154-8/Z·324

(全套定价:180.00元)本册定价:18.00元

前 言

如果把降生的宝宝喻作未来灿烂的太阳，那么年轻的妈妈就是托起这个太阳的神圣天使。为了表达我们对神圣天使的一份崇高的敬意，我们特意编著了这本专门奉献给年轻妈妈的书——《育儿母亲百宝箱》。

如果这本书真能给年轻的妈妈一点帮助和收获，我们作为编撰者就万感满足了。但不管怎样，这本书起码能让年轻妈妈做到育儿不求人的真实程度。

这本书在给年轻妈妈指点育儿迷津的同时，也让年轻妈妈了解自身生理功能、变化及护理方法。另一方面，从母亲和宝宝互不相离的关系的角度，讲解年轻的妈妈在护理宝宝健康发育时，自己的生理卫生作用及其他推辞不了的职责。

本书还讲解了年轻妈妈抚育宝宝成长过程中的一些异常意外护理方法，努力达到因为宝宝的出世而带来一个幸福、美满、和谐的家。

有时候我们总想能在这本书里让每位年轻的妈妈有更多的收益，总觉能力有限，但我们尽全力不让妈妈们留有太多的失望。谢谢年轻的父母们给我们编者的些许关爱。

编 者

目 录

第一章 妇女生理卫生咨询	(1)
一、自己的身体自己知道吗?	(1)
1. 女性具备适宜分娩的骨盆	(1)
2. 女性独有的月经	(4)
3. 从受精到胎儿	(7)
4. 生男生女	(11)
5. 上代遗传	(11)
6. 男女不育	(13)
二、怀孕母亲心得体会	(14)
1. 妊娠妇女心得	(14)
2. 孕育小宝宝	(32)
3. 孕妇妊娠异常体会	(41)
4. 产前孕妇心得	(49)



第二章 产妇九十天	(64)
一、分娩	(64)
1. 分娩前期	(64)
2. 分娩过程	(74)
3. 分娩后期	(89)
二、产褥期	(98)
1. 产褥前期各种生理变化及保护方法	(98)
2. 产褥中期的生理变化及保护方法	(99)
3. 产褥后期各种生理变化及保护方法	(103)
4. 产后期的保护方法	(109)
5. 产褥期非正常的生理变化及保护方法	(116)
三、妇女结育方法	(120)
第三章 育儿母亲百宝箱	(131)
一、精心喂奶	(131)
二、养护一个漂亮的宝宝	(157)
1. 新生儿皮肤特点	(157)



2. 清洁卫生	(158)
3. 保护好宝宝肌肤	(162)
4. 选好衣物	(166)
5. 选好护肤品	(166)
三、乖宝宝	(167)
四、闹宝宝	(169)
五、婴幼儿常见大、小疾病及护理方法	(171)
1. 各种小病及护理方法	(171)
2. 各种大病及护理方法	(180)
六、宝宝是父母心上一块肉	(193)
1. 宝宝长大了	(193)
2. 告别母乳	(196)
3. 宝宝出牙了	(204)
4. 时刻在心	(209)
5. 给宝宝起个好名字	(215)
6. 婴幼儿的生长发育和智能发育	(216)
七、家庭急救与护理常识	(222)



第四章 成长中的宝宝	(226)
一、生理功能的发育	(226)
二、感官与智力的发育	(234)
三、成长中的不正常	(254)
四、父母职责——善善引导	(268)
引导一：饮食	(268)
引导二：日常生活	(272)
引导三：语言	(275)
引导四：游戏中的启发	(278)
第五章 家	(281)
一、美丽舒适的宝宝之家	(281)
二、不和谐的宝宝之家	(287)
1. 虐待儿童	(287)
2. 如何避免孩童遭受虐待?	(289)
3. 父母离婚	(290)
4. 无亲情的父母	(292)
5. 有怨有愁的孩子	(296)



6. 只有一个或只有两个孩子的家庭 (299)
7. 单亲家庭 (300)
8. 后继家庭 (303)
9. 双胞胎 (304)
10. 职业妇女 (306)



目

录



第一章

妇女生理卫生咨询

一、自己的身体自己知道吗？

1. 女性具备适宜分娩的骨盆

女性和男性在生理上显著的区别是，女性能够怀孕。正是由于这个生理特点，生儿育女的天职便由女性来承担。然而，并非每个女性都能出色地完成这个重要的使命，这是由她们的健康、身体构造来决定的，例如骨盆结构，对能否顺利分娩，影响就很大。

女性的骨盆构造与男性的无异，只是女性的比较圆和宽大，方便分娩；女性的骨盆宽而圆，使女性的身形显得更有线条美。分娩时胎儿的头部是要穿过骨盆腔才能顺产的，所以骨盆的形状与生育很有关系。

骨盆大小不等



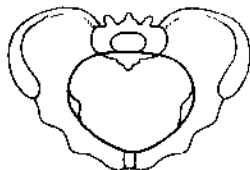
骨盆的类型大致可分为三种，以下是各种类型的特点：

1 女性型——盆口似圆形，是女性正常的骨盆，适宜顺产分娩。

2 男性型——盆口楔形。



1. 女性型 骨盆口似圆形，适宜分娩。



2. 男性型 盆口楔形，不适宜分娩。



3. 扁型 横径较直径长，不适宜分娩。

骨盆的类型

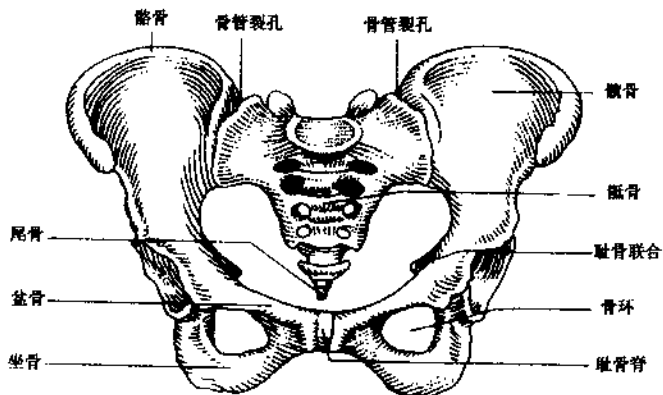


3 扁型——骨盆之宽度较深度长，此类骨盆最不宜顺产分娩。

以上各种类型的骨盆大小不等，有些甚至是混合型的。

骨盆结构

骨盆是由四块骨骼构成，这四块骨骼是骶骨、尾骨和两块髋骨。



骨盆正面图

·髋骨是由髌骨、坐骨和耻骨联合组成。

·尾骨是由五块小软骨构成；骶骨的关节可以移动，当分娩时胎儿的头能迫使尾骨向后。如果女性由于骨折、患病以致骶骨关节硬化，则骨盆出口可能狭窄而引致分娩



困难。

骨盆决定分娩

在正常情况下，胎儿足月时，头部便能自动进入骨盆，若胎头能进入骨盆，则表示骨盆入口够宽阔，可以顺产。因此孕妇在怀孕 36 周时，医生要检查胎儿的头部，看看是否能降入骨盆腔内顺产。若怀疑胎头与骨盆的大小不相称时，医生可能会在孕妇怀孕 38 周时替孕妇做 X 光扫描，测量孕妇骨盆的大小及骨盆与胎头之比例关系，以决定是否需要剖腹生产。

2. 女性独有的月经

女性和男性在生理上另一个显著的分别是，女性有月经周期。它是由于周期性的子宫内膜剥落而造成的出血现象，称为经期。月经是女性在生理上所独有的，它的到来，代表女性的身体健康，且已发育成熟和有生育能力。

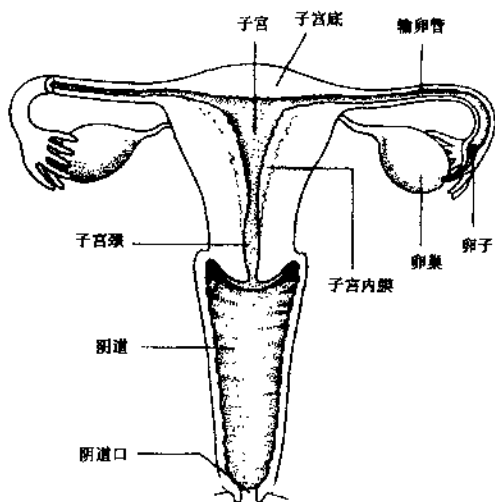
月经生理成因

女性到了青春期，脑下垂体腺之前叶腺便会分泌性腺激素，刺激卵巢分泌荷尔蒙。大约每月会有一颗卵子成熟，与此同时，子宫内膜会加厚成为丰富养料的纤维血层。当成熟的卵子离开卵巢（即为排卵期）经输卵管进入子宫时，如卵子在途中未能与精子结合成为受精卵，则自



动分解，排出体外，而子宫内膜纤维血层在 14 天左右亦随之萎缩剥落，成为废血排出体外，这就是“经血”。相反，若卵子和精子结合成为受精卵，而又能成功的着在纤维血层，那么子宫壁就不会脱落，从而进入怀孕期。因此怀孕的女性就不会有月经。

月经生理周期



女性生殖器官图

月经周期的计算与预产期很有关系，所以应该明白它的计算方法。月经开始的第一天到下一次月经开始的前一天为一月经周期。一般女性的月经周期约为 28 天，但 25



天至 45 天之间的都属正常。排经的日子大约持续 3 至 5 天。每次的排经血量平均为 60 至 100 毫升。经期的计算和日子是因人而异，各有差别的，有些女性甚至每年只有 4 次月经，即所谓的“季期”，这样比较难以计算排卵期 and 预产期，受孕机会亦较低。无论如何应习惯将月经来临的日子记录在日历上，以方便计算月经周期，也方便日后计算预产期。

排卵期

女性的巢卵有数十万个原始卵细胞，大约每个月会有一颗卵子成熟排出卵巢外，通常左右卵巢是交替排卵的。一般女性一生大约可以排出 400 余个成熟的卵子。

如计划生育，可先预测排卵期的日子，在这些日子行房，则受孕的机会极高。相反，若在排卵期前 5 日或后 5 日行房，则会大大减低受孕机会。

预测排卵期可以用基础体温测量法。

所谓基础体温，就是一个人在一日内未开始任何形式的活动之前的体温，一般在早上测试，它较我们开始活动后的体温要低。量度方法是：每天早上醒来仍躺在床上时，连水也不能喝就要将体温计放入口中测量，这时测量到的体温就是基础体温了。测量基础体温时要注意将体温



计放在床头容易拿取的地方，每次用后要将水银摇至最低度数。这种体温计和一般体温计不同，它不是用来量度身体是否发烧，而是用于测量排卵期以达到生育或避孕的目的，所以测量基础体温，要坚持每天进行，并要将之记录下来，约3~6个月以上才能准确预计排卵期，当然，为求准确，可请教医生。

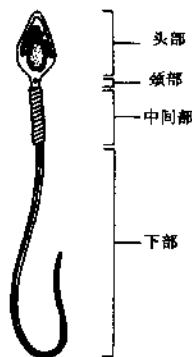
3. 从受精到胎儿 受精初始

当夫妇每次行房后，男方大部分的精子会留在女方的阴道内，这些精子会摇动其尾巴而流动，由阴道经子宫颈、子宫腔而进入输卵管。数小时后，只有少数的精子能达到成熟卵子的附近。若此时恰巧有一

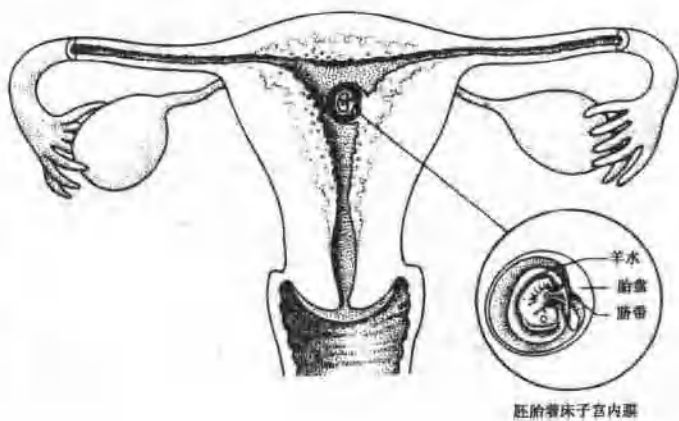
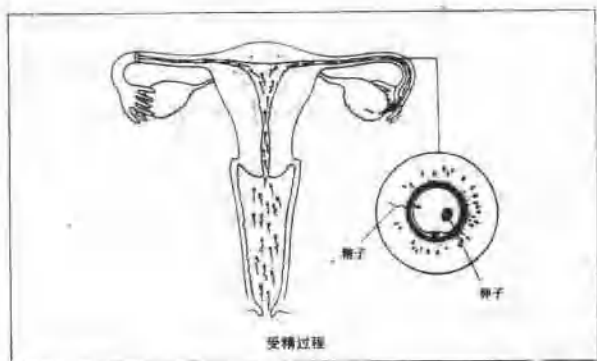
颗成熟的卵子在输卵管内，其中一颗精子便会进入成熟的卵子壁内，与其结合，成为受精卵。一颗卵子通常只能与一颗精子结合，其他的精子再不能进入此卵子壁内。

发育的受精卵

受精卵在输卵管内即开始发育，其细胞核分裂为二，



精子的形状



受精卵发育