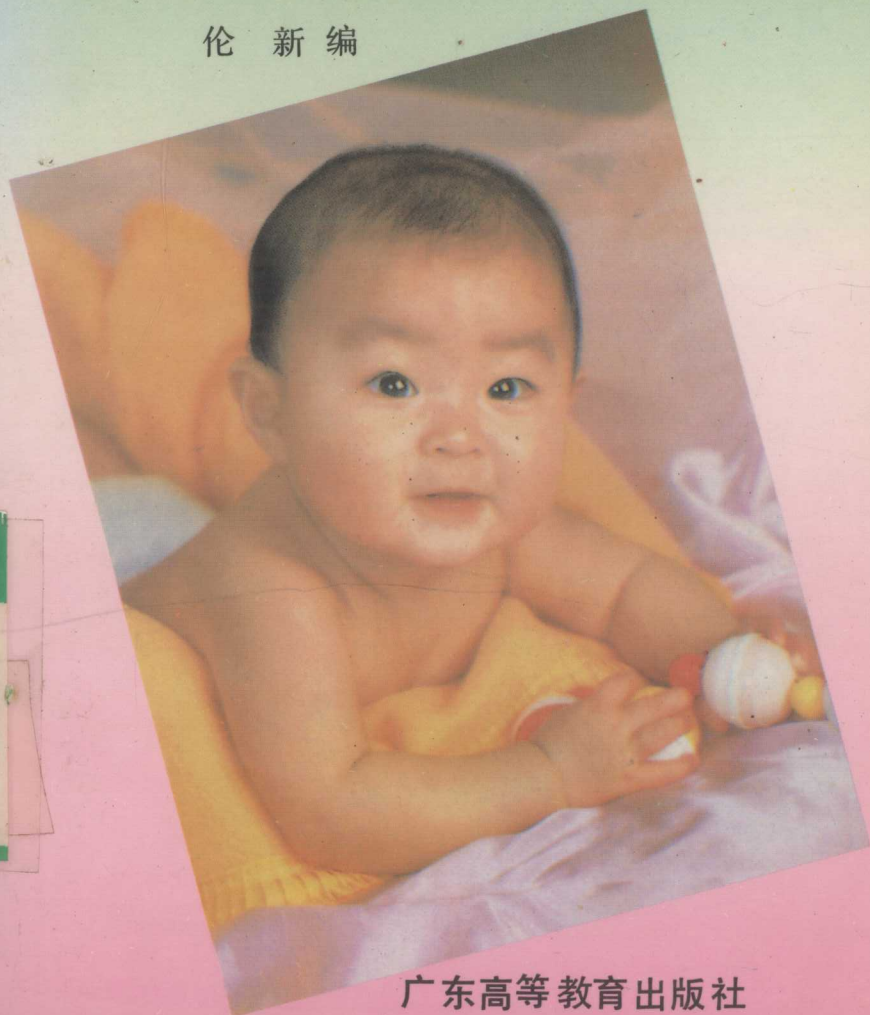


科学育儿实用手册

伦 新 编



广东高等教育出版社

科学育儿实用手册

伦 新 编

广东高等教育出版社

科学育儿实用手册

伦 新 编

广东高等教育出版社出版发行

广东省新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 12印张 257千字

1991年2月第1版 1993年2月第2次印刷

印数 1-10000册

ISBN7-5361-0629-7/R·43

定价：5.90元

内 容 提 要

在提倡“一对夫妇只生一个孩子”的今天，如何科学地养育好儿童，成了每个父母乃至社会所普遍关心的问题。

本书是一本帮助年轻的父母们养育好小宝贝的实用手册。它通过收集有关资料，加上编者的临床体会，将学龄前儿童划分为胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、幼童期，从生活、喂养、保健、教育等4个方面，详细论述了有关科学育儿的知识，适合一般群众和基层医务人员阅读。

编者的话

1) 本书将学龄前的儿童分为胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、幼童期等 5 个阶段,并详细介绍了各期有关科学育儿问题。所以,父母在翻阅本手册时,无须一次性全部读完,可按这五个分期来选读。

2) 作为父母亲,首先应从生理特点中去了解孩子在各个时期的成长情况和个性发展,为养育好儿童做好准备。

3) 读者可按各期的相应时间,一次性读完“生活顾问”和“喂养(营养)”两个专题,以便对此期儿童的生活情况有所了解;阅读“早期教育”,能掌握对小儿进行早期教育的方法,扮演好启蒙者的角色。

4) “保健”专题,各种日常生活中的现象均已提及,愿它能成为儿童健康之友。“预防疾病”一栏,是以补充医生的说明为目的而编写的,需以医生诊治为依据,故省略了对服用药量和手术等说明。本手册是一本通俗实用的书,是为父母们编辑的,故对各种常见疾病的表现写得详尽些,便于父母及时发现孩子的各种异常情况;在治疗方面,主要是写父母力所能及的配合方面,这样利于对病儿的护理;此外,还提及不少预防知识,有助于减少孩子发病的机会。

5) “防止事故”的题目,是为了提醒父母的注意,尽量减少各种人为因素造成的危害,避免悔恨的事情发生,以保证孩子的健康成长。

6) 本手册后面所附录的主要参考书目，是生活中比较实用的图书。编者曾从中得到许多教益并在书中加以引述。谨对这些述著的作者表示衷心感谢。

7) 由于水平有限，书中错误之处望读者给予批评和指正。

1991 年 2 月

目 录

第一章 胎儿期

第一节 生活顾问

一、优生

- 1) 优生是怎么回事 (1)
- 2) 怎样才能保证优生 (1)
- 3) 近亲结婚不利于优生 (1)
- 4) 妇女的最佳生育年龄 (2)

二、怀孕

- 5) 什么季节受孕最好 (3)
- 6) 受孕时机的选择 (3)
- 7) 妊娠的初期表现 (3)
- 8) 怀孕头三个月的注意事项 (4)
- 9) 妊娠期胎儿的发育特征 (5)
- 10) 怎样预测胎儿的性别 (6)
- 11) 胎儿在子宫里保持的体位如何 (6)
- 12) 预产期的推算方法 (7)

三、家庭常识

- 13) 孕期的家庭自我监护 (7)
- 14) 胎儿健康可以早知道 (9)
- 15) 胎儿的健康与父亲有关吗 (10)
- 16) 妊娠期间可以过性生活吗 (10)

17) 怎样注意孕期卫生	(10)
18) 孕妇卧位的选择	(11)
19) 孕妇可以参加哪些活动	(12)
20) 孕妇更须慎防煤气中毒	(12)
21) 妊娠期小腿抽筋怎么办	(13)
22) 有家族遗传病的夫妇, 妻子怀孕后怎么办	(13)
23) 自然分娩的方式最好	(14)

第二节 营养

一、饮食要求

24) 孕妇的营养要求	(14)
25) 孕妇在饮食上的注意点	(16)
26) 夏季孕妇饮食应该注意什么	(16)
27) 孕妇是否需要忌口	(17)
28) 孕妇吃肉食一定要煮熟	(17)

二、营养补充

29) 孕妇应多吃蛋类、瘦肉和豆制品	(17)
30) 孕妇应多吃水果和青菜	(18)
31) 孕妇应多吃含铁、钙、锌的食物	(19)

第三节 保健防病

一、保健常识

32) 抽烟对胎儿的危害	(20)
33) 喝酒对胎儿的危害	(20)
34) 放射线对胎儿的危害	(21)
35) 为什么孕妇要减少与猫、狗、猪等接触	(21)
36) 一些病毒感染对胎儿的危害	(22)
37) 小儿佝偻病有先天性吗	(22)
38) 孕期便秘怎么办	(23)

39) 孕妇用药要慎重	(24)
40) 孕妇需要慎重使用的药物	(24)

二、防治疾病

41) 如何对待早期的妊娠呕吐	(25)
42) 流产的预防措施	(26)
43) 预防早产更重要吗	(26)
44) 过期妊娠的危害	(27)
45) 什么叫高危妊娠	(28)
46) 肺结核病者能怀孕吗	(28)
47) 患慢性肾炎的妇女能怀孕吗	(29)
48) 妊娠合并肾盂肾炎怎么办	(29)
49) “乙肝”患者能否生育?妊娠期合并肝炎怎么办	(30)
50) 贫血病人能否生育?如何预防孕期贫血	(30)
51) 心脏病患者能否生育	(31)
52) 妊娠中后期出现高血压有什么影响	(32)

第四节 胎教

一、胎教的定义

53) 什么是胎教	(33)
54) 中医对胎教的认识	(33)
55) 现代医学对胎教的验证	(34)

二、胎教的方法

56) 怎样进行胎教	(34)
57) 怎样促使胎儿大脑的发育	(35)

第二章 新生儿期

第一节 生活顾问

一、衣

1) 足月新生儿的定义	(37)
-------------------	------

- 2) 新生儿衣服的选择和穿法 (37)
- 3) 新生儿被褥和帽子的选择 (38)
- 4) 新生儿尿布的选择和使用 (38)
- 5) 怎样给新生儿换尿布 (39)
- 6) 新生儿的衣服和尿布掉在地上能用吗 (40)

二、住

- 7) 新生儿的居室要求 (40)
- 8) 母子同室好吗 (41)
- 9) 新生儿睡眠时需要枕头吗 (41)
- 10) 新生儿睡眠的最佳姿势 (41)
- 11) 怎样让新生儿睡眠更好 (42)
- 12) 新生儿要减少同陌生人接触 (42)
- 13) 新生儿的室外空气浴 (43)

三、洗澡

- 14) 怎样给新生儿洗澡 (43)
- 15) 怎样给新生儿洗臀部 (44)
- 16) 新生儿口腔、鼻、眼的清洁 (45)
- 17) 天凉时给新生儿揩身的方法 (45)
- 18) 如何给新生儿擦粉 (45)
- 19) 新生儿要不要每天洗澡 (46)

四、家庭常识

- 20) 新生儿的生理特点 (46)
- 21) 小儿出生后体重为什么会下降 (48)
- 22) 新生儿额和眼脸上等地方的色痣需要
治疗吗 (48)
- 23) 新生儿的斑疹何时消退 (49)
- 24) 新生儿晚上不睡觉该怎么办 (49)

25) 新生儿呼吸时嗓子发响正常吗	(50)
26) 新生儿事故的防止	(50)
第二节 喂养	
一、母乳	
27) 人奶的好处	(51)
28) 一定要给新生儿喂初乳	(52)
29) 判断母亲奶量是否充足的方法	(53)
30) 怎样使母乳充足	(53)
31) 影响妈妈乳汁分泌的原因	(54)
二、哺乳	
32) 怎样给新生儿喂奶	(54)
33) 喂奶的姿势	(55)
34) 每次喂奶需要的时间	(56)
35) 需要按时给婴儿喂奶吗	(56)
36) 挤母乳的方法	(56)
37) 正常新生儿日哺乳量是多少	(57)
38) 孩子是否已吃饱了	(57)
39) 母亲或孩子病了还能喂奶吗	(58)
40) 剖宫产、早产和多胎可以母乳喂奶吗	(58)
三、人工喂养	
41) 什么情况下需要混合喂养和人工喂养	(59)
42) 混合喂养和人工喂养应注意什么	(59)
43) 牛奶和羊奶	(61)
44) 不能喂新生儿酸奶	(62)
45) 要不要给婴儿喝水	(62)
46) 大人嘴里嚼过的东西再给新生儿吃好吗	(62)
47) 新生儿辅助食物的添加	(63)

第三节 保健防病

一、早产儿的护理

- 48) 什么是早产儿 (63)
- 49) 早产儿有什么弱点 (63)
- 50) 怎样护理早产儿 (64)
- 51) 在家里养育早产儿应注意什么事项 (66)

二、保健

- 52) 增加新生儿抵抗力的最佳方法 (66)
- 53) 新生儿头形不正的情况 (67)
- 54) 新生儿头顶部一层厚痂是怎么回事 (67)
- 55) 新生儿会长牙齿吗 (67)
- 56) 怎样防止新生儿眼炎的发生 (68)
- 57) 新生儿的乳房肿胀时不能挤压 (68)
- 58) 怎样护理新生儿的脐部 (69)
- 59) 注意观察新生儿的大便 (69)
- 60) 新生儿出生后的无尿现象 (70)
- 61) 新生儿黄疸是怎么回事 (70)
- 62) 新生儿窒息会留下后遗症吗 (71)
- 63) 新生儿拇指不伸开正常吗 (72)
- 64) 新生儿足内翻是一种畸形现象吗 (72)
- 65) 新生儿要接受预防接种 (72)
- 66) 新生儿不宜使用的药物 (73)

三、防治疾病

- 67) 新生儿发热的处理 (74)
- 68) 怎样预防新生儿的破伤风 (74)
- 69) 预防新生儿的败血症 (75)
- 70) 在新生儿的吐奶中混有血是患病了吗 (76)

71) 新生儿的“白口疮”	(76)
72) 新生儿斜颈怎么办	(77)
73) 新生儿肺炎有哪些表现	(77)
74) 怎样治疗新生儿腹泻	(78)
75) 什么是胎粪性便秘	(78)
76) 什么是新生儿脐疝和新生儿腹股沟疝	(78)
77) 怎样预防新生儿臀红和尿布疹	(79)
78) 新生儿痱子的防治	(80)
79) 新生儿硬肿症的防治	(81)
80) 新生儿体表常见的 3 种先天性畸形的矫正 时间	(81)

第四节 早期教育

81) 新生儿运动、情绪、语言能力的发育	(82)
82) 怎样促进新生儿感知觉的发展	(82)
83) 对小儿智能的增长应注意什么	(83)

第三章 婴儿期

第一节 生活顾问

一、衣

1) 如何选择婴儿的衣服和鞋	(84)
2) 婴儿的鞋袜是否够大	(84)
3) 婴儿尿布的选择和使用	(85)

二、住

4) 夏天婴儿室温应怎样调节	(85)
5) 冬季怎样保持婴儿室温	(85)
6) 为婴儿创造一个良好的居住环境	(86)
7) 婴儿用床的要求	(87)
8) 婴儿枕头的使用	(87)

- 9) 怎样让婴儿睡好 (87)
- 10) 哄孩子睡觉 (88)

三、洗

- 11) 婴儿的洗澡步骤及澡后护理 (89)
- 12) 婴儿口腔、鼻、眼的清洗 (90)
- 13) 给婴儿洗臀的方法 (90)
- 14) 婴儿是否必须每天洗澡 (91)
- 15) 父子同浴好吗 (91)
- 16) 怎样为婴儿清除身垢 (91)

四、出牙

- 17) 婴儿出牙时有什么表现 (92)
- 18) 小儿何时出牙和怎样保护牙齿 (92)
- 19) 刚出牙婴儿的护理 (93)
- 20) 怎样使婴儿的牙齿更加强健 (94)
- 21) 怎样使婴儿的牙齿不蛀 (94)
- 22) 常生病的婴儿会影响出牙吗 (94)
- 23) 8个月的婴儿还没有出牙的迹象是否钙质不足 (95)
- 24) 用奶粉喂养婴儿是否容易蛀牙 (95)
- 25) 乳齿腐坏有什么害处 (96)

五、运动

- 26) 婴儿学坐不宜过早 (96)
- 27) 小儿从什么时候开始穿满裆裤 (96)
- 28) 不能用力摇晃婴儿 (97)
- 29) 不宜带婴儿到海滩游泳 (97)
- 30) 婴儿坐汽车旅行应注意哪些事项 (98)
- 31) 外出时容易吐奶怎么办 (98)
- 32) 婴儿站立时小腿后方抽筋是否异常 (98)

33) 婴儿刚学步时要注意什么	(99)
34) 训练婴儿学走路的方法	(99)
35) 婴儿尽早学游泳有益	(99)
36) 婴儿保健体操	(100)

六、家庭常识

37) 婴儿期的特点	(101)
38) 婴儿玩具的选择	(102)
39) 夏季不宜用电风扇为婴儿吹风	(103)
40) 怎样保护母亲的乳头	(103)
41) 婴儿吃奶后口角常有奶汁流出正常吗	(104)
42) 婴儿用舌头把食物推到口外怎么办	(104)
43) 喂奶太多时婴儿易患疝痛吗	(104)
44) 怎样给婴儿剪指甲	(105)
45) 摆放粉罐要注意什么	(105)
46) 不要给婴儿剃胎发	(105)
47) 婴儿头上多汗是一种毛病吗	(106)
48) 婴儿的“逆睫毛”正常吗	(106)
49) 婴儿舌头上的“地图”	(107)
50) 婴儿应禁用滴鼻净	(107)
51) 婴儿耳朵进水会引起中耳炎吗	(107)
52) 1 岁的婴儿为何会打鼻鼾	(108)
53) 婴儿要抱的习惯不好	(108)
54) 孩子是不是左撇子	(108)
55) 婴儿肥胖好吗	(109)
56) 半岁以内的婴儿不易患传染病	(110)
57) 婴儿不能看电视	(110)
58) 2~6 个月的事事故防止	(110)

59) 6~12 个月间的事故防止	(111)
第二节 喂养	
一、母乳喂养	
60) 提倡用母乳喂养婴儿	(113)
61) 婴儿喂奶要定时	(113)
62) 正常婴儿的日哺乳量	(114)
63) 不宜母乳喂养的情况	(114)
64) 吃不完定量的奶调浓些好不好	(115)
65) 深夜授乳是否必要	(115)
66) 早产儿的喂养	(116)
二、混合喂养和人工喂养	
67) 混合喂养的要求	(116)
68) 人工喂养及其注意事项	(117)
69) 豆浆是最好的代乳品	(117)
70) 炼乳、麦乳精、葡萄糖不能代替奶粉	(118)
71) 奶糕、乳儿糕等能作婴儿的主食吗	(118)
三、断奶	
72) 半断奶的准备	(119)
73) 半断奶的方法	(119)
74) 未成熟儿的半断奶	(121)
75) 断奶的时间和方法	(122)
76) 仍然断不了母乳时怎么办	(123)
77) 用鸡蛋煮断乳食是否不好	(124)
78) 婴儿断乳食中需要增加谷类食物	(124)
79) 按时喂断乳食品后何时中断哺乳	(124)
80) 生病时的婴儿可以继续喂断乳食吗	(125)
四、辅食	

81) 婴儿辅助食物的添加	(125)
82) 婴儿辅助食品添加的要求	(126)
83) 几种常用的辅助食品的制作	(127)
84) 含钙较多的食物	(128)
85) 蛋黄是婴儿的良好食物	(130)
86) 怎样为婴儿制作马铃薯	(130)
87) 钙粉(片)不能与牛奶同服	(130)
88) 给婴儿哪些零食好	(130)
89) 婴儿不宜吃的食品	(131)
90) 什么是强化食品	(132)
91) 怎样为婴儿备水和喂水	(132)
92) 怎样给婴儿喂粥	(132)
93) 婴儿不肯喝新鲜果汁怎么办	(133)
94) 婴儿会“偏食”吗	(133)

第三节 保健防病

一、保健

95) 要定期为婴儿作健康检查	(134)
96) 婴儿的正常体重、身高、头围、胸围值和测量方法	(135)
97) 怎样为小儿测量体温和脉搏	(136)
98) 正确对待婴儿的哭声	(136)
99) 怎样从婴儿睡眠中观察婴儿的健康情况	(137)
100) 如何判定婴儿对声音是否有反应	(138)
101) 婴儿经常打嗝怎么办	(139)
102) 婴儿经常发生鼻塞怎么办	(139)
103) 纠正吮手指的坏习惯	(139)
104) 婴儿被虫叮该怎么办	(140)
105) 克服婴儿恐惧症的方法	(140)