

嬰兒與母親

系列叢書

M 23

編著者 / 方宜珊

家庭護理手冊



- 家庭生活衛生護
- 青少年的衛生保健護
- 嬰幼兒常見疾病護
- 家庭護理技術
- 家庭常
- 採集化驗

ISBN 957-9162-08-5

WOMAN-CHILD & FAMILY PUB.

嬰兒與母親叢書

M23 家庭護理手冊

〈版權所有・翻印必究〉

WOMAN-CHILD & FAMILY PUB.

9F NO. 369 FU-SING N. R. TAIPEI, TAIWAN, R.O.C.

TEL: (02)715-5820 FAX: (02)718-2467 (歡迎海外訂購)

〈缺頁或裝訂錯誤可隨時更換〉

編著者 / 方宜珊

發行人 / 張錦輝

發行所 / 婦幼家庭出版社

地 址 / 台北市復興北路369號9F

電 話 / 7155820(五線)

登 記 / 同版台業字第2669號

總經銷 / 台灣英文雜誌社有限公司

郵政劃撥帳號 / 0145669-4號

嬰兒與母親雜誌社

民國79年2月初版 特價：180元

B21



兒童食療

主編 / 陳奇麟

版本 / 第16開

定價 / 120元

孩子生病了，但是卻又不得不吃藥時，做父母的必定是三哄四騙的誘孩子吃藥，這是天下父母最困擾的事。爲了使父母除去此煩惱並使兒童健康的成長，食療對防治疾病產生有著良好的輔助作用。「兒童食療」這本書介紹了四十幾種兒童常見病和多發病的食療方法和三百三十三種食物性味、成份和功效等。使用這些療法治療疾病，有的能產生治療作用，有的能產生輔助治療作用，在積極發展醫療保健的時候，相信此書對天下做父母的是一大助益。

B17



如何正確教養兒女

主編 / 林傑斌

版本 / 第16開182頁

定價 / 120元

您可知道嬰兒一生下來的一瞬間就具備了學習能力，因此您對嬰兒的態度與方法將關係到他一生人格的形成，此時的一些良好刺激也可以誘導嬰兒的潛力，奠定一生良好的基礎。

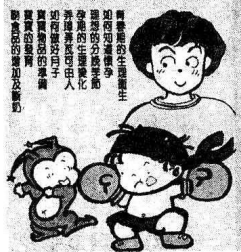
這本「如何正確教養兒女」以深入淺出的方式告訴您，孩子從出生到五歲這個階段的正確教養方法，不論您是否初次爲人父母，您都會需要這本書。

嬰兒與母親雜誌系列叢書

- M 1 從懷孕的第一天
主編 / 詹益宏婦產科
院長詹益宏
定價 / 180元
- M 2 母子保健手冊
主編 / 博仁綜合醫院
婦產科主任蔡文枝
定價 / 160元
- M 3 月經知多少
主編 / 台北醫學院泌尿科
主任江漢聲
定價 / 150元
- M 4 懷孕與生產
主編 / 長庚醫院婦產科
主治醫師徐弘治
定價 / 150元
- M 5 婦女與健康
主編 / 台北市立仁愛醫院
小兒科醫師黃建蘭
定價 / 150元
- M 6 產前產後
主編 / 宏恩醫院主治大夫
楊樂生
定價 / 150元
- M 7 家庭主婦日誌
主編 / 台北市現代婦女基金會執行長潘維剛
- B 21 兒童食療
主編 / 陳奇麟
定價 / 120元
- M 8 婦幼保健
主編 / 台北市立婦幼醫院
護理科
定價 / 160元
- M 9 婦幼衛生
主編 / 協和婦女寶醫院
院長林經甫
定價 / 150元
- M 10 嬰兒與母親
主編 / 協和婦女醫院
林經甫
定價 / 250元

- M11婦女衛生手冊
主編 / 馬偕紀念醫院
婦產科主任李義男
定價 / 180元
- M12初為人母
主編 / 婦幼中心婦產科
主治醫師劉英介
定價 / 160元
- M13現代婦女保健
主編 / 庵君婦產科院長
陳庵君
定價 / 180元
- M14婦女常見疾病
主編 / 長庚醫院主治醫師
高添富
定價 / 150元
- M15孕婦手冊
主編 / 台大醫學院婦產科
主任 / 李敏堯
定價 / 280元
- M16人之初 性教育
主編 / 台北醫學院院長
江萬瑄
定價 / 150元
- M17媽媽手冊
主編 / 嬰兒與母親編輯部
定價 / 平裝180元
精裝250元
- M18家庭婦女保健
主編 / 高添富婦產科
院長高添富
定價 / 150元
- M19婚姻與法律
主編 / 李永然法律事務所
李永然律師
定價 / 150元
- M20婦幼口腔保健
主編 / 傅齡牙科診所
主治醫師邵偉鏗
定價 / 120元
- M21家庭醫學手冊
主編 / 行政院衛生署
主任室專員
劉明德
定價 / 150元
- M22婦女疾病探討
主編 / 國泰醫院婦產科
醫師史柏源
定價 / 150元
- M23家庭護理手冊
主編 / 國泰醫院麻醉科
方宜珊
定價 / 180元
- M24病狀護理與
家庭急救
主編 / 吳容芬
定價 / 150元
- B 1 關心您的小孩
主編 / 中心診所小兒科
主任賴秀澤
定價 / 180元
- B 2 幼兒培育百科
主編 / 長庚醫院小兒科
主任林啓男
定價 / 180元
- B 3 寶寶疾病須知
主編 / 長庚醫院小兒科
主任郭純育
定價 / 160元
- B 4 兒童學前教育
主編 / 中國文化大學
青少年兒童福利系
定價 / 160元
- B 5 嬰幼兒常見的疾病
主編 / 華視 衛生保健
製作人羅珊
定價 / 150元
- B 6 寶寶發燒怎麼辦
主編 / 馬偕醫院小兒科
主任施正雄
定價 / 150元
- B 7 育嬰全書
主編 / 徐綜合醫院
小兒科主任李慧蘭
定價 / 150元
- B 8 常見小兒疾病
主編 / 台大醫院小兒科
主治醫師黃富源
定價 / 150元
- B 9 優生保健
主編 / 馬偕醫師小兒科
主治醫師何文佑
定價 / 150元
- B 10親職教育
主編 / 千代幼兒資優學園
園長潘莉華
定價 / 150元
- B 11怎麼教導孩子
主編 / 千代幼兒資優學園
園長潘莉華
定價 / 150元
- B 12如何啟發孩子
主編 / 千代幼兒資優學園
園長潘莉華
定價 / 150元
- B 13幼兒疾病全書
主編 / 馬偕紀念醫院
小兒科主任黃富源
定價 / 180元
- B 14優生寶寶
主編 / 馬偕紀念醫院永久
主治醫師何文佑
定價 / 180元
- B 15小星星
主編 / 彰化市溪湖
湖南國小利明盛
定價 / 160元
- B 16父母與兒女
主編 / 林傑斌
定價 / 150元
- B 17如何正確教養兒女
主編 / 林傑斌
定價 / 150元
- B 18最新育兒指南
主編 / 陳奇麟
定價 / 180元
- B 19現代育兒學
主編 / 鍾光選
定價 / 180元
- B 20
孩子和家庭成員的關係
主編 / 羅崇浩
定價 / 120元

婦幼衛生



書名：婦幼衛生

主編：林經甫

出版：婦幼家庭出版社

開本：菊16開

頁數：一七六頁

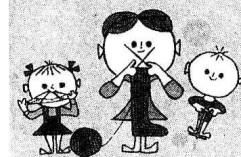
定價：一五〇元

身為一個女性，一定格外能感覺出變化多端的生理結構。了解、照顧你的身體，不僅是爲了自己，還有妳妳延續生命的下一代。

本書自步入少女時期的種種身心

變化爲始，至四、五十歲更年期的改變爲終，有系統的介紹女性一生所經歷的各個階段，如婚姻生活、初爲人母等，同時還包含了新生命孕育的始末，及寶貴過歲前的哺育，內容可謂涉獵極廣而充實！

怎樣教導孩子



書名：怎樣教導孩子

主編：潘莉華

出版：婦幼家庭出版社

開本：菊16開

頁數：一六〇頁

定價：一二〇元

孩子雖然是父母親心目中的塊寶，但同時也是一個操心不完的小麻煩。給他們什麼樣的教育才適當，而且才有助於他們未來的發展？

「怎樣教導小孩」一書的作者，

集多年幼稚園園長的經歷，悟出了一套實用又實際的教導小孩的方法，使您在閱讀這本書後，更能掌握正確的教養方向。本書並剖析單親家庭中，如何讓孩子正常地成長，以及如何拒絕陌生生人？

如何啓發孩子



書名：如何啓發孩子

主編：潘莉華

出版：婦幼家庭出版社

開本：菊16開

頁數：一六〇頁

定價：一二〇元

孩子的可塑性很高，如果教養得當，您會發現，他（她）們竟然有這麼多潛力可發揮。雖然您不一定希望您的孩子是箇天才，但至少欣見他（她）們聰明伶俐，學習的過程順利、傑出吧！

「如何啓發孩子」一書，除了告

訴您如何養育一個優秀的孩子外，並說明幼兒口吃、左撇子等現象的處理方式，以及音樂對孩子的影響。

產前產後



書名：產前產後

主編：楊樂生

出版：婦幼家庭出版社

開本：菊16開

頁數：一八四頁

定價：一五〇元

當寶貴開始在妳的肚子裏孕育，縱有萬般的不適，也難掩妳心中那一絲喜孜孜的滿足感。

「產前產後」一書，在妳沈浸於

爲人母的喜悅時，仍要提醒妳千萬別忽略了孕期及產後應注意的事，如葡萄胎、胎盤早期剝離、異位性懷孕、早期破水，以及懷孕期的衛生護理。

此外，產後的護理也是很重要的，產後憂鬱症如何渡過？剖腹生產到底好不好？如何減輕分娩的疼痛等，妳一定有必要去了解。

婦幼家庭出版社

最新推出——系列叢書

歡迎直接劃撥 0145669-4 嬰兒與母親帳號

地址：台北市復興北路369號9F 電話：(02) 715-5820(代表號)



書名：月經知多少？

主編：江漢聲

出版：婦幼家庭出版社

開本：第16開

頁數：一七六頁

定價：一五〇元

爲了從少女階段邁向真正成熟的女人，生理上必有月經來潮做爲女性發育成長的準備。這個每月必造訪女人的月事，除了代表您發育的過程，並且暗示您的健康與否，以及懷孕的預兆，有時候不免帶給女性種種煩惱，而終其一生，又有將近三分之二的的人生要伴隨您，故稱之爲女人的好朋友。

然而您對月經知多少？由少女到更年期，這既是女性必經歷的生理過程，該如何去迎接它，又該如何去面对它，若發生病變時，停經的警告您能明瞭嗎？身爲女性，本書實不可或缺。

孕婦手冊

- 孕婦生活
- 孕婦穿著
- 孕婦須知
- 孕婦食療



書名：孕婦手冊

主編：李鑑堯

出版：婦幼家庭出版社

開本：第8開

頁數：一八〇頁

定價：二八〇元

天地最神妙的事，莫過於新生命的孕育行程。當女人得知行將成爲一名媽媽時，其內心的喜悅是可想而知的，然而內心的惶恐，又難爲非孕婦者所能身體感受，並且其間的生理變化、生活飲食等等，又時常困惑著初爲人母。

「孕婦手冊」一書內容詳備，實是孕婦必備的寶典。我們帶領您從生命起源的一刹那，以精美彩色圖片爲輔，巡視妊娠全程，您可全然明瞭胎兒的孕育情況、母親生理如何完美配合，乃致飲食之道、疾病防治、運動須知，擁有本書，您將是最美麗健康的孕婦。



書名：寶寶發燒怎麼辦？

主編：施正雄

出版：婦幼家庭出版社

開本：第16開

頁數：一六八頁

定價：一五〇元

天下父母心，誰不希望自己的寶健康快樂的成長？然而孩子從出生到長大的歲月中，難免在身體上遭遇疾病的侵犯，特別是最常見的發燒，常使心疼寶寶的家長憂心忡忡，一心只想減輕孩子的痛苦。

「寶寶發燒怎麼辦」內容豐富正確，可說是父母必備的幼兒保健良冊。從寶寶發燒的原因到治療，如何因應發燒之策、如何處理、如何覓訪良醫、發燒會引起怎樣的併發症等等，一一詳實報導，若父母人手一冊，不啻等於擁有了一位小兒科醫學顧問。

家庭護理手冊

婦幼家庭出版社

前言

家

庭是社會的細胞。從小到老，人們的大部份生活都是在家庭中度過的。無論是健康者，還是病人，都離不開家人的互相關心和照顧。家庭成員能夠學習和掌握一些防病保健護理知識是十分必要的。

本書主要包括以下兩方面的內容：一方面是介紹疾病預防的護理知識。從尋找健康的配偶開始，直到婦女懷孕期，以及嬰幼兒、青少年、中老年的防護保健護理，均有較詳細的介紹。另一方面，介紹了各科常見病的家庭療養。常言道，「三分治，七分養」。有些慢性病如高血壓、心臟病、骨折、癱瘓等病人不能長期住院，常要回到家中繼續療養。本書將在這方面，為他們早日恢復健康提供必要的護理知識和方法。對當前開展家庭病床，尤有參考作用。

值得提出的是，本書原著是由熱愛護理工作的護士們集體討論編譯的一本科學普及書籍。她們雖然沒有受過嚴格的寫作鍛鍊，但護理工作經驗豐富，特別是有的護理人員長期從事保健工作，深知人們對家庭護理知識的渴求。她們親自動筆寫書，積極普及護理科學知識，這種精神實在難能可貴。

由於水準所限，不足之處在所難免，希望讀者指正。

方宜珊 編譯

七十九年二月於台北

第一章 家庭生活衛生護理

一、個人清潔衛生·····	19
盥洗的衛生保健方法·····	19
衣、鞋、帽、被的衛生·····	23
怎樣保護牙齒·····	25
怎樣保護眼睛·····	27
怎樣保護耳朵·····	28
怎樣保護鼻子·····	29
二、培養良好的衛生習慣·····	29
按時作息·····	30
正確姿勢·····	30
運動鍛鍊·····	31
使用手帕·····	31
煙、酒、茶·····	32
維護公共衛生·····	34
三、飲食衛生·····	35

家庭護理手冊《目錄》

食品營養素.....	39
介紹幾種常用食物的營養價值.....	39
吃飯的衛生.....	39
哪些人不能做飯.....	41
預防細菌性食物中毒.....	42
怎樣辨別含毒的塑膠容器.....	43
怎樣選擇合格的食品原料.....	43
介紹幾種衛生烹調方法.....	47
家庭飲水的衛生.....	50
四、家庭環境衛生.....	52
通風換氣.....	52
採光.....	53
清掃的衛生.....	53
綠化環境.....	53
滅鼠、蠅和除害蟲.....	54
第二章 從找對象到生孩子.....	

一、建立幸福的家庭.....	62
選擇對象要注意優生.....	62
最佳的結婚年齡.....	63
婚前健康檢查.....	63
性生活的衛生.....	63
二、計劃生育.....	64
最適宜的生育年齡.....	64
避孕方法.....	65
絕育.....	67
人工流產.....	68
三、懷孕期衛生.....	69
怎樣知道懷孕了.....	69
怎樣推算生產日期.....	69
產前檢查.....	70
懷孕早期反應的護理.....	70
懷孕期護理.....	72

家庭護理手冊《目錄》

為迎接小寶寶做好準備.....	75
四、生孩子及產後護理.....	77
臨產的先兆及護理.....	77
在家裡生孩子的護理.....	77
接生員未到就要生孩子怎麼辦.....	78
產後護理.....	79
五、新生兒護理.....	83
保持新生兒正常體溫.....	83
給新生兒穿衣.....	84
新生兒的糞、尿及換洗尿布.....	84
臍帶的護理.....	85
新生兒的清潔衛生.....	86
新生兒餵養.....	89
觀察嬰兒大便和調整餵奶配方.....	93
正常新生兒的身長和體重.....	93
糾正新生兒夜間哭鬧.....	94

接種卡介苗·····	95
早產兒護理·····	95
第三章 嬰幼兒的衛生保健護理	
一、嬰幼兒的合理餵養·····	99
母乳·····	99
人工餵養·····	100
輔助食品·····	101
斷奶·····	106
二、嬰幼兒的生長發育·····	106
體重的推算及測量方法·····	106
身長推算及測量方法·····	108
頭部的發育及頭圍測量方法·····	109
牙齒的發育·····	110
定期檢查體格·····	110
三、兒童動作、語言和智力發育及鍛鍊·····	111
從兩個月到七歲的鍛鍊·····	111

家庭護理手冊《目錄》

注意發現異常及防止意外·····	117
教育兒童的原則·····	118
四、培養嬰幼兒良好的衛生習慣·····	119
吃飯的衛生習慣·····	119
睡眠的習慣·····	119
大小便的習慣·····	120
糾正咬手指的壞習慣·····	120
五、加強鍛鍊，開展戶外活動·····	121
嬰兒保健操·····	121
嬰兒被動操·····	121
嬰兒主動、被動操·····	127
戶外活動，三浴鍛鍊·····	131
六、預防接種·····	133
種類及方法·····	133
注意事項·····	133
第四章 嬰幼兒常見病的護理·····	133

一、常見症狀的護理	136
哭鬧	136
嘔吐	138
厭食	138
痲子	139
抽風	140
二、嬰幼兒常見病的護理	141
濕疹	141
小兒營養不良	143
缺鐵性貧血	148
佝僂病	149
嬰幼兒肺炎	151
腹瀉	153
先天性心臟病	156
口腔炎	156
蛔蟲病	157

家庭護理手冊《目錄》

蟯蟲病	159
遺尿	160
第五章 青少年的衛生保健護理	
一、培養良好的衛生道德和衛生習慣	163
二、預防脊柱畸形彎曲及扁平足	163
脊柱畸形彎曲的預防	163
扁平足的防治	164
三、保護視力	167
青少年發生近親的原因	167
近親的預防措施	168
眼保健操	169
弱視矯治	172
近視矯治	173
四、牙齒保健	174
五、早點和零食	175
六、青春發育期的護理	176