

全面系统讲解育儿实用知识
即将为人父母者必备手册

完全育儿手册

从 妊 娠 到 幼 童 的 育 儿 知 识



- 如何对待宝宝发脾气
- 如何对待宝宝的恐惧心理
- 如何看待宝宝的手淫



- 关于宝宝的一般发育
- 如何应付用餐没有条理的小宝宝



- 怀孕前的准备
- 产前的检查
- 关于宝宝的睡眠

4-62

内蒙古人民出版社

责任编辑：黄 滔
封面设计：文绍安

完全育儿手册
王玉浩、黄均炽 编译

*

内蒙古人民出版社出版发行
(呼和浩特市新城西街20号)

华西医科大学印刷厂印刷

开本：850×1168mm 1/32 印张：11.25 字数：270千

1998年11月第一版 1998年11月第1次印刷

印数：1—10000册

ISBN7-204-04441-X/Z·83 每册：18.00元

目 录

妊娠与分娩

怀孕前的准备	(1)
你是否健康正常?	(1)
生活方式的转变	(3)
停止避孕	(5)
怀孕前的准备	(6)
早期的怀孕迹象	(7)
身体与情绪的变化	(12)
月经周期	(12)
乳 房	(14)
子 宫	(16)
阴 道	(18)
重要的功能	(18)
皮 肤	(21)
头发和指甲	(23)
牙齿和牙龈	(24)
你与丈夫的感情	(24)

妊娠期间性生活问题	(25)
妊娠计算表	(27)
饮 食	(35)
增加体重	(35)
妊娠期所需的主要营养品	(38)
有益的食物	(45)
危险的物质	(47)
分 娩	(49)
分娩的准备	(49)
分娩过程	(52)
第一产程	(55)
第二产程	(62)
第三产程	(65)
分娩中镇痛	(66)
医疗手术	(73)
外阴切开术	(73)
引产术	(75)
胎儿电子监测仪 (EFM)	(79)

育婴 365 日

直接观察你的宝宝	(81)
体格特征	(82)
母婴结合	(91)
衣服和用品	(94)
选择衣服	(94)

选择用具	(96)
请用母乳喂养	(99)
有关母乳喂养	(99)
乳房的保护	(108)
夜间哺乳	(109)
可能出现的问题	(110)
挤出乳汁	(114)
奶瓶喂养须知	(117)
有关奶瓶喂养	(117)
可能出现的问题	(124)
打呃和反吐奶	(125)
关于尿布的使用	(127)
尿布与更换	(127)
纸尿片	(131)
棉布尿布	(132)
大便	(136)
可能出现的问题	(137)
护理好你的宝宝	(140)
护理你的婴儿	(140)
穿衣服和脱衣服	(143)
洗澡与卫生	(146)
可能出现的问题	(154)
关于宝宝的睡眠	(157)
可能出现的问题	(163)
宝宝的啼哭	(167)
啼哭的原因 (6 个月以下)	(169)

啼哭的原因 (6个月-1岁)	(174)
婴儿的发育	(177)
一般发育情况	(177)
共济官能	(192)
视 力	(194)
牙 齿	(196)
你的婴儿熟悉的东西	(198)
说 话	(200)
关于宝宝的玩耍	(204)
做运动游戏	(207)
给宝宝断奶	(209)
喂以辅食 (4-6个月)	(209)
制定辅食餐 (6个月-1岁)	(211)

1-3岁乳幼儿哺养

你的小宝宝的饮食	(219)
食物和饮食 (1-2岁)	(219)
可能发生的问题 (1-2岁)	(223)
食物和饮食 (2-3岁)	(224)
可能发生的问题 (2-3岁)	(226)
小食 (辅食)	(227)
小宝宝的睡眠	(229)
1-2岁的睡眠	(229)
帮助宝宝睡眠	(231)
可能发生的问题 (1-2岁)	(232)

宝宝早醒的应付方法·····	(234)
2-3 岁的睡眠·····	(235)
可能发生的问题 (2-3 岁)·····	(237)
宝宝为什么哭·····	(239)
1-2 岁的哭·····	(239)
1-2 岁可能发生的问题·····	(241)
2-3 岁的哭·····	(242)
2-3 岁可能发生的问题·····	(248)
大小便卫生习惯的训练·····	(253)
用尿布·····	(253)
大小便的控制 (1-2 岁)·····	(254)
大小便的控制 (2-3 岁)·····	(257)
2-3 岁可能发生的问题·····	(259)
给宝宝洗澡·····	(260)
可能发生的问题·····	(261)
关注宝宝的体质发展·····	(263)
总的发展 (1-2 岁)·····	(263)
总的发展 (2-3 岁)·····	(267)
协 调·····	(268)
视 力·····	(271)
牙 齿·····	(272)
开发宝宝的智力发展·····	(276)
学 习 (1-2 岁)·····	(276)
学 习 (2-3 岁)·····	(281)
讲 话 (1-2 岁)·····	(286)
讲 话 (2-3 岁)·····	(290)

宝宝的社会行为	(295)
个人的发展 (1-2 岁)	(295)
教育训练 (1-2 岁)	(300)
可能发生的问题 (1-2 岁)	(302)
个人的发展 (2-3 岁)	(306)
教育训练 (2-3 岁)	(311)
可能发生的问题 (2-3 岁)	(312)
家庭安全常识	(316)
居室安全措施	(316)
家庭医学常识	(322)
何时请医生看病	(322)
体温计的使用	(324)
对宝宝的护理	(326)
常见病及护理	(330)

妊娠与分娩



怀孕前的准备

你是否健康正常？

在你决定生育之前，最重要是留意你的饮食和生活方式，以及你平时的健康状况。最好是在受孕前下个决心，先调理好身体，并在怀孕期及哺乳期间一直都将身体保持在最佳状态。

饮食

假若你以前没有作过任何的生育准备，现在你就要在饮食方面多加留意来增强体质。你是不吃早餐的习惯吗？有没有在午餐时只吃少量食物，然后空着肚子等吃晚餐呢？你有没有将新鲜的水果留给其他人吃呢？你平时有没有胡乱吃些糕点饼干之类的高热量食品来充饥的坏习惯呢？要使健康立即改善过来的最佳方法是多吃些新鲜蔬菜、水果及高纤维质食物，减少吃加工过的食物。

运 动

如果你是整天伏案工作的话，你应该在余暇时做些运动，例如网球、游泳及慢跑等，或者在家里添置些健身器材，如划艇器及脚踏车等。尽量试着每天最少做 20 分钟的运动，每次运动都应做到耗气及出汗，这样才能收到运动的效果。如果不能做剧烈运动，那就先试试轻松的慢跑吧！这样总比一点运动也不做要好。

药 物

在怀孕之前，你应特别留意减少那些所谓“社交性”的药物——影响最大的首推香烟。香烟的害处已为人所证实，就算不吸烟的人与吸烟的人在一起，亦会受其影响。一个妇女和吸烟的人在一起，她便会吸入漂浮在空气中的焦油及尼古丁。假若你已计划好要生孩子，就应尽量在怀孕前戒烟。戒烟需要时间和恒心，但为了婴儿的健康，怀孕前戒烟是事在必行的。因为吸烟与不育症有极大的关系，尤其对男性不育方面的影响更大。因为精子比卵子更容易受损害，而且已有实例证明，吸烟能破坏吸烟者身体细胞中的染色体（遗传因子）。

酒精是第二类怀孕时必须禁忌的“社交性”药物。酒精对胎儿发育不健全的例子渐多，这包括身、心两方面的发育。

父母的年龄

年龄通常是决定何时生孩子的因素之一。但不必往消极方面想。现今社会有越来越多女性在 30 岁后才生育，但她们却担心自己把生育期耽搁了。因为她们都曾经听说，越迟生育的妇女，她们的胎儿发育不良的可能性便越大。第一次怀孕的高龄产妇，便要冒着生畸型婴儿的危险。许多经过细心研究的个

案记录显示，妇女在 20 岁之后怀孕会较为安全，而怀孕的危险会随年龄的增加而提高。

毫无疑问，年龄的增长能增加怀孕的危险性，但每个人对生孩子的判断都不同，年龄只是其中一个衡量利害的因素之一。事实上，男性年龄增长对不育的影响，远比生育的危险性为大。

许多专家认为，最适当的生育年龄应在 18~20 岁、20~25 岁、25~30 岁间。但通常来说，妇女都是无可选择，许多妇女到了 30 岁才能安定下来。虽然不育的机会是随年龄而增加，但以往许多例子证明任何年龄的妇女都可以生育。曾有医学研究证明：年龄超过 50 岁的妇女怀孕及生产正常。结论是母亲的健康因素比她的年龄更重要——所以你应记着，如果你一直都是健康良好，生育的计划就不应因年龄问题而放弃。

现存的病症状况

有些妇女因为身体有某些病痛而影响怀孕及生育。但是若在产前作过细心的料理并将病情控制，到将近分娩时提早住院观察，她们一样能顺利生产。一般需要特别观察料理的疾病包括患有糖尿病、心脏病及因血液 Rh 因子不相符的现象需要长期服药的妇女；而患癫痫症（羊癫疯）者，必须要在受孕前和医生商量，及早作出预防及治疗。

生活方式的转变

现今妇女对自己的社会地位越来越重视，她们比昔日的妇女更有决断力。自从安全可靠的避孕方法推行之后，主动选择做个全职妻子及母亲的妇女亦相应地减少了。将大部分时间投入在事业上的妇女，显示出她们会较迟建立家庭。大多数事业

心重的女性都不想年纪轻轻就有孩子，不过一般妇女都会考虑清楚才决定生育。无论如何，我们对怀孕都不应抱盲目自信的态度。

将为人父母的忧虑

婴儿的诞生会带来家庭生活的转变，而两夫妇自由自在的日子便要终止，随之而来的是为孩子付出时间和精力。因此有些夫妇作出不要孩子的选择是可以理解的。亦有许多夫妇一想到将为人父母，很自然便引起忧虑。面对子女的教育、健康及安全等等问题面焦虑是很自然的。还有经济的压力、母亲对事业权衡取舍及将会为孩子失去自由的失落感等问题，都要加以解决。

或者到你为人父母时，才会明白你将要付出多少。在孩子出生后到幼年期间，你会觉得他不断占据你的时间和需要花很大的心机。但通常所得到的经验是，当孩子逐渐长大后，你便会知道你为孩子付出的越多，所得到的回报亦更多。

父亲的责任

现今做父亲的责任亦因时代不同而转变。越来越多父亲很认真地和妻子分担照料教育子女的任务。他们对孩子也较关心。过去多年以来，许多男性对妻子怀孕及照料孩子毫不关心，因为他们认为这是女性的专责，与他们毫不相干。现在随着社会风气的转变，女性变得开放了，男性亦接受了新的观念。当父亲的可以很自由地尽其做父亲的本能，他们都希望能在妻子怀孕及生产期间参与。不想错过孩子成长的每一个阶段。

通常许多对妻子怀孕感到热心的丈夫，到了其孩子出生后仍会保持兴趣。研究报告显示，在婴儿出生后的6个星期内，

如果父亲从旁协助及在婴儿啼哭时去护理，或抱抱他，他日后与孩子之间的感情会随之而深厚。

夫妻分担责任

许多夫妇都同意父母是应该平等的。他们认为养育和教导子女的责任都应该互相分担。当你决定生孩子之前，就应该考虑到这是一份合约：这合约明确了父母应有同等的责任去养育子女。你们应该讨论和分配各自要付出的责任。女性已无须视自己为家庭中的“全职护士”、“工人”或“保母”。应该尽量将家务减轻，使生活多添情趣；而做父亲的，不要经常待孩子睡了才回家。许多女性都不愿意整天做家务和照顾孩子，但为了要建立一个幸福快乐的家庭，夫妇在生育之前应互相商议，作好妥善的安排，使孩子能在一个稳定和正常的环境下成长。

停止避孕

如果你一直都用口服避孕丸来避孕，你便应在决定怀孕前3个月停止服用，使生育机能足够时间逐渐回复过来。停服避孕药期间，你可以采用别的避孕方法，如男用避孕套及子宫帽等。

许多例子证明，妇女曾经长期服用避孕丸的，都可以回复生育机能。在避孕丸通行的早期，一般人的观念都认为，如果短期服用避孕丸后即停止服用的，会增加生育机会；但长期服用避孕丸则会产生不育的现象。而事实上大部分的妇女在停止服用避孕药后的一两年内都能怀孕。

如果你怀疑自己在服用避孕丸期间有了身孕，就应尽快去请教医生。因为避孕丸中的荷尔蒙（激素）有危险性，可能影响胚胎的早期发育。

如果你是采用子宫环来避孕的，在计划怀孕前只需请医生代为除去子宫环便可，无须再用别的方法避孕。但假如你在配戴了子宫环后发觉怀孕而又想保存胎儿，你便应尽快请医生将子宫环除去。子宫环留在受孕的子宫内可以引致小产或婴儿先天不足。

怀孕前的准备

当你已了解自己的自然生理（月经）周期之后，你便有足够条件去计划避孕或生育。有3项可以作为避孕准则的生理现象是月经周期、每天的体温及阴道分泌物的色泽和浓度。

观察你的身体规律

大多数妇女的月经周期都是长短不一的。你应试试在4个月内将你的月经周期变化记录下来。

女性在排卵期前的体温会首先减低，然后再回升。早上醒来在起床前先测体温，将体温记录在表上，经过几个月之后，你便可以记录到一个固定的图表，它可以帮助你计算出排卵期及月经周期。在排卵期前及后的一、两天内受孕机会最大。

妇女的阴道分泌是随着月经而转变的。在月经刚完的时候，阴道分泌很少，分泌物质浓而浊，且粘性大。接近排卵期时，则分泌量会增多，分泌物质稀和清。如果你留意到上述阴道分泌的情况，你便可以把握机会去受孕。到受孕期开始减退时，分泌会逐渐减少，变回浓浊和有粘性。

性交的频密

频密性交可以增加怀孕机会的想法是不对的。事实上刚好相反，男性如果射精太频密，精液内的精子便会减少，精子的

数量可能会少至不可能达到受孕的要求。如果你要计划生孩子，最好在受孕期前几天停止性交，然后在受孕期间作每天不可以多过一次的性交。

早期的怀孕迹象

怀孕的最早迹象，相信是那令你觉得真正怀孕的感觉。我亦相信每一个妇女从怀疑自己有身孕开始到证实已经怀孕，都会有一种感觉。这种感觉并不是由猜疑所引起，而是身体产生一种充实感。这和受孕后分泌的荷尔蒙有关，它会影响孕妇日后怀孕的情绪和行为。

另一个怀孕迹象是疲倦。虽然有少数妇女在怀孕后感到精力充沛，但大部分的孕妇都有容易困倦的感觉。有些觉得随时都会打瞌睡，有时更在起床后数小时便想再睡。而有一部分孕妇的感觉是一到下午便感到疲倦，要闭目养神一会儿才能继续工作，有些孕妇可支持到傍晚，但已感到极其疲倦。

月经停止

怀孕最明显的象征是月经过期不来，一般在受孕后两星期内便会停经。然而怀孕只是停经的理由之一，但不能因月经未来而立刻判断自己已怀孕。其他可能引致月经停止之情形如内科疾病、严重休克、长途乘搭飞机、忧虑或外科手术之后等因素，亦应加以考虑。另一方面，在刚成孕后有少许经血流出，并维持一个短时期，亦是很常见的现象。有些妇女误以为这是正常经期，这正好解释为何有些妇女怀孕期是8个月而不是9个月。

验 孕

验孕的方法通常是取小便化验。胎盘形成后，人体内便产生一种内分泌叫“绒毛膜促性腺荷尔蒙”，由尿中排出，若要准确验出有没有怀孕，必须在停经2星期之后才能验出来。以下是诊断怀孕的方法：

家用验孕器

这种方法是用小便做试验样本。由于各制造商的家用验孕器都有些分别，所以在采用时应先小心阅读说明书。常用的验孕方法是將一滴小便滴入装有特别化学物的试管里，等一小时后才看结果。若透明箱中的反射影子形成一个环，便表示没有成孕。假若没有形成一个环，便表示小便中含有“绒毛膜促性腺荷尔蒙”。

小便试验

用一个清洁不沾碱质的器皿盛载早上第一次小便样本，将它交给医生或化验师，他们会给你答案的。通常第一次试验是阴性反应未必准确，你应在7日后重复小便试验。家庭试验器和化验室的验孕可靠性达95%。

阴道检查

在第一次产前检查时，医生会为你作阴道检查。医生将两只手指伸入阴道直至触摸到子宫颈，而另一只手则按在下腹。由于在妊娠初期子宫会变大，子宫颈及子宫下端会变得柔软，因此在受孕后两星期作阴道检查的准确性达100%。虽然在检查时有少许不舒服，但无须担心，胎儿是不会受到影响的。

清晨呕吐

大部分孕妇在怀孕初期都有恶心、呕吐的现象，但厉害程度因人而异，这在于血液里的荷尔蒙增加多少。这种荷尔蒙称“绒毛膜促性腺荷尔蒙”（HCG），它分泌在血液里面，刺激雌性荷尔蒙和黄体素继续分泌，使子宫内膜不致剥落，从而可以维持正常怀孕。这种绒毛膜促性腺荷尔蒙排于小便内，所以验尿便可以知道有没有成孕。当它在血液内增加时，孕妇恶心的现象便相对增加，不过这种现象只维持12—14个星期。绒毛膜促性腺荷尔蒙突如其来的骤增，会直接刺激胃内壁粘膜，造成呕吐现象。它又会令血糖降低，使孕妇感到饥饿和晕眩，有时恶心和呕吐会同时发生，不过只是维持大约6个星期左右。很少孕妇会呕吐多过3个月的。换言之，这种现象在怀孕的第3个月内逐渐消失。

口味的改变

有些孕妇在怀孕初期，甚至停经之前，口味会突然改变。有些人表现对某种食物特别爱好，如酸味食物。怀孕后通常要禁吃的食物和饮品包括油炸肥腻的食物、咖啡、含酒精食物和香烟等。有人形容怀孕后吃东西味如嚼蜡，所以对食物的口味也有影响。孕妇对某些食物偏爱，亦可能与体内的荷尔蒙分泌有关，不过切勿过于偏食那些热量高而营养价值低的食物。

小便频密

怀孕期内由于子宫不断增大，压着与它相邻的膀胱，所以会频频有需要小便的感觉。每次小便量通常不多，有些孕妇更需要每小时上厕所一次。小便频密的征象最早开始于受孕后1星期，然后持续到分娩之后才回复正常。除非你小便时觉得刺