

NIANQING
FUMU BIDU

刘越璋 刘兰香 主编

年轻父母必读



金盾出版社

内 容 提 要

本书由北京市儿童保健所的专家集体编写。内容以优生优育为中心,介绍了自胚胎孕育至婴儿出生,经婴儿期、幼儿期、学龄前期小儿的生理特点以及喂养、衣着、护理保健等方面的科学知识。资料丰富,通俗易懂,为一部集科学性、知识性、趣味性于一体的实用科普读物,是年轻父母的良师益友,也可供基层医务工作者及儿保专业工作者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

年轻父母必读/刘越璋,刘兰香主编;于庭芝等编著. —北京:金盾出版社,1996. 12

ISBN 7-5082-0248-1

I. 年… II. ①刘…②刘…③于… III. 婴幼儿-妇幼保健
IV. R174

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68214032 电挂:0234

封面印刷:北京 3209 工厂

正文印刷:北京 2207 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:16 字数:359 千字

1996年12月第1版 1996年12月第1次印刷

印数:1—50000册 定价:14.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

儿童是人类生命的幼苗,代表着人类发展的未来。作为年轻父母,都对自己的宝宝寄予殷切的希望,期盼生命的小苗身体健壮,聪明灵巧,将来成为国家的有用人才。

儿童纯洁、幼弱并需要保护。家长是儿童的天然保护神。从新生命“发芽”开始,他们就处在父母的精心保护之下。从精子与卵子的结合,到发育为成熟的胎儿,从新生儿呱呱坠地到长大成人,要经过一系列复杂而又曲折的过程。因此,作为抚育新生命的家长,仅有爱心是不够的,还必须掌握一整套科学的育儿知识,才能从容不迫地应付可能出现的一切不利因素,保护小儿茁壮成长。

我们是一群儿童保健工作者,在日常工作中接触了很多年轻父母和他们的孩子。我们深深地感到,父母的儿童医学保健知识水平与儿童的健康状况息息相关。因此,我们编写了这本《年轻父母必读》,系统地介绍养育儿女的科学知识,以期对年轻的家长或准备做父母的年轻人有所帮助。

本书在内容上吸取了当前儿童保健的最新科技知识,结合我们多年的实践经验,力求做到科学性、通俗性与实用性相结合,便于读者学习应用。也许还有一些问题目前还不好解决,那么,让我们在共同的道路上一齐努力,继续探索,为培育健康、聪明的后代作出新的贡献。

作 者

1996年6月

目 录

一、为人父母的准备

1. 什么时候怀孕好? (1)
2. 如何才能使受孕成功? (1)
3. 什么情况下不宜怀孕? (2)
4. 近亲结婚对所生孩子有什么危害? (2)
5. 哪些遗传性疾病会传给下一代? (3)
6. 胎儿性别是如何决定的? (4)
7. 怎么知道自己怀孕了? (5)
8. 什么是围生期? (5)
9. 孕期各月胎儿发育有哪些特征? (6)
10. 怎样计算宝宝的出生日期? (8)
11. 产前检查对孕妇和胎儿有什么好处? (8)
12. 哪些情况应作产前诊断? (9)
13. 为什么会发生自然流产? 先兆流产一定要保胎吗? (9)
14. 胎儿能接受教育吗? 应该从什么时候开始进行胎教? (10)
15. 可以对胎儿进行哪些方面的胎教? (11)
16. 孕妇自我监护对胎儿有什么好处? (11)

17. 怎样正确对待早孕反应?	(12)
18. 如何安排孕期饮食?	(13)
19. 如何安排孕期工作和生活?	(14)
20. 孕期能否运动和锻炼?	(15)
21. 孕期对乳房保健、服装及睡眠有什么要求?	(15)
22. 孕妇和未来的父亲吸烟、饮酒对胎儿有影 响吗?	(16)
23. 孕妇在饮食方面应注意哪些问题?	(16)
24. 孕妇应该怎样补钙?	(17)
25. 孕期用药对胎儿有哪些影响?	(17)
26. 怀孕期间能照 X 线吗?	(18)
27. 哪些病毒感染对胎儿有害?	(18)
28. B 超检查对胎儿有无伤害?	(19)
29. 哪些毒物对孕产妇有害?	(19)
30. 孕妇的情绪变化对胎儿有什么影响?	(20)
31. 胎儿在妈妈肚子里呆的时间越长越好吗? ...	(20)
32. 什么时候该去医院待产?	(21)
33. 分娩时产妇为什么要全身放松?	(22)
34. 产道分娩对胎儿有好处吗?	(22)
35. 每个母亲都有足够的乳汁哺喂婴儿吗?	(23)
36. 妊娠期乳房会有哪些变化?	(24)
37. 乳汁是怎样产生的?	(25)
38. 乳房的大小会影响奶量吗?	(26)
39. 孕期应如何做好哺乳的心理准备?	(27)
40. 孕妇的营养对产后哺乳有何影响?	(28)
41. 怎样才能保证有足够的乳汁哺喂婴儿?	(29)

二、新生儿期(出生~28天)

(一)生理特点

1. 健康的新生儿应该是什么样? (30)
2. 正常新生儿的体重、身长该是多少? (31)
3. 正常新生儿的颅囟、头围有多大? (31)
4. 新生儿的皮肤有什么特点? (32)
5. 正常新生儿的呼吸是什么样? (33)
6. 为什么新生儿的体温容易波动? (33)
7. 新生儿什么时候开始大小便? (34)
8. 怎样分辨新生儿的大小便是否正常? (35)
9. 正常新生儿一天能睡多长时间? (36)
10. 新生儿有什么样的消化本领? (37)
11. 为什么新生儿的抵抗力低? (38)
12. 新生儿会出现哪些特殊的生理现象? (38)
13. 新生儿的皮肤为什么会发黄? (39)
14. 新生儿“螳螂嘴”、“马牙”是怎么回事? (40)
15. 为什么有的新生女婴阴道会流血? (41)
16. 新生儿乳房肿大正常吗? (41)
17. 新生儿的体重为什么会暂时下降? (42)
18. 新生儿的睾丸未下降是怎么回事? 怎么办?
..... (43)
19. 新生儿的6种意识状态是什么? (43)
20. 新生儿听的能力如何? (44)
21. 新生儿的视力如何? (45)
22. 新生儿喜欢看什么? (46)

23. 新生儿的味觉、嗅觉如何?	(47)
24. 新生儿的触觉灵敏吗?	(48)
25. 新生儿有哪些运动本领?	(48)
26. 你知道新生儿具有奇妙的模仿能力吗?	(49)
27. 新生儿的抓握反射说明什么?	(50)
28. 何谓高危新生儿?	(51)
29. 为什么要重视高危新生儿?	(51)
30. 如何护理高危新生儿?	(52)
31. 什么是新生儿行为检查?	(53)
32. 新生儿行为检查的目的是什么?	(54)
33. 新生儿神经行为 20 项的检查内容是什么?	(54)

(二) 喂养衣着

1. 什么是新生儿最理想的食物?	(56)
2. 什么叫初乳? 对新生儿有何好处?	(57)
3. 如何使产妇早“下奶”?	(58)
4. 怎样实行产后母婴皮肤早接触?	(59)
5. 怎样掌握正确的哺乳方法?	(59)
6. 按时哺乳好还是按需哺乳好?	(61)
7. 怎样知道新生儿想吃奶了?	(62)
8. 怎样才能知道新生儿是否吃饱了?	(63)
9. 吃母乳的婴儿还需要喂水或果汁吗?	(64)
10. 早产儿能喂母乳吗?	(64)
11. 母乳能满足双胎儿的需要吗?	(66)
12. 如何防止喂奶时乳头疼痛?	(66)
13. 乳头出现皲裂还能喂奶吗?	(67)

14. 为什么乳房上会有硬块? 应如何处理?	(68)
15. 患乳腺炎就不能喂奶吗?	(69)
16. 婴儿不吸乳怎么办?	(70)
17. 为什么有些吃母乳的婴儿会出现黄疸?	(72)
18. 吃母乳的婴儿要补充维生素 K 吗?	(73)
19. 吃母乳的婴儿如何补充维生素 D?	(74)
20. 婴儿生病时能喂母乳吗?	(75)
21. 婴儿总睡觉不吃奶怎么办?	(76)
22. 乳母吃药对婴儿的健康有影响吗?	(77)
23. 在什么情况下不能用母乳喂养?	(77)
24. 母亲不能喂奶时如何给婴儿选择母乳代用品?	(78)
25. 人工喂养对婴儿健康有何影响?	(80)
26. 什么是“暂时性哺乳期危机”? 该如何对待?	(81)
27. “母乳不足”有哪些常见原因? 如何处理?	(82)
28. 哺乳期应如何做好乳房保健?	(83)
29. 哺乳期需要避孕吗?	(84)
30. 在家中喂奶遇到困难时该怎么办?	(85)
31. 婴儿的服装制作有哪些卫生要求?	(86)
32. 婴儿穿什么样式服装好?	(87)
33. 新生儿穿睡袍(袋)有什么好处?	(87)

(三) 护理保健

1. 在新生儿出生前该准备些什么?	(88)
2. 如何安排新生儿的居室?	(89)
3. 在护理新生儿时应注意些什么?	(90)

4. 怎样保护新生儿的皮肤?	(91)
5. 如何为新生儿洗澡?	(92)
6. 怎样包裹新生儿?	(93)
7. 怎样为新生儿换尿布?	(94)
8. 如何清洗新生儿的尿布?	(95)
9. 新生儿臀红怎么办?	(96)
10. 怎样保护好新生儿的脐带?	(97)
11. 如何为新生儿保暖?	(97)
12. 新生儿为什么有时会睡眠不安?	(98)
13. 新生儿哭闹不安怎么办?	(99)
14. 怎样护理生病的新生儿?	(100)
15. 给新生儿喂药时应注意什么?	(101)
16. 怎样预防新生儿发生意外事故?	(102)
17. 新生儿需要戴手套吗?	(103)
18. 新生儿鼻子不通气怎么办?	(104)
19. 在床边为小婴儿悬挂玩具时应注意些什么?	(105)
20. 新生儿为什么要接种卡介苗?	(106)
21. 新生儿为什么要进行乙肝疫苗接种?	(107)
22. 新生儿哭闹都是有病吗?	(107)
23. 新生儿呕吐的原因有哪些?	(108)
24. 新生儿呕吐怎么办?	(109)
25. 新生儿发热怎么办?	(110)
26. 如何处理新生儿皮肤脓疱疮?	(111)
27. 怎样识别新生儿病理性黄疸?	(111)
28. 怎样防治新生儿硬肿症?	(112)
29. 什么是新生儿破伤风?	(113)

30. 如何预防新生儿破伤风? (114)
31. 怎么知道新生儿得了肺炎? (115)
32. 新生儿腹泻怎么办? (115)
33. 为什么要做新生儿疾病筛查? (116)
34. 新生儿疾病筛查可发现哪些疾病? (117)
35. 新生儿疾病筛查发现可疑阳性时家长应做些
什么? (118)
36. 有的新生儿生后几天内如螃蟹样吐沫是怎
么回事? (118)
37. 什么是先天性肥大性幽门狭窄? 应怎么办?
..... (119)
38. 发生先天性肥大性幽门狭窄的原因是什么?
..... (120)
39. 何谓先天性肠旋转不良? 如何治疗? (121)
40. 新生儿一只胳膊不会动是怎么回事? (121)
41. 什么叫脐茸、脐瘘? 如何治疗? (122)
42. 怎样发现新生儿视力异常? (122)
43. 怎样发现新生儿听力异常? (123)
44. 新生儿结膜炎是怎么回事? (123)
45. 新生儿泪道不通是怎么回事? 应怎么办? ·
..... (124)
46. 新生儿耳朵容易发生哪些毛病? (124)

三、婴儿期(28天~1岁)

(一)生理特点

1. 你知道婴儿生长发育的特点吗? (125)

2. 如何观察婴儿生长发育是否正常?	(126)
3. 婴儿的体重增长多少才合适?	(127)
4. 婴儿的身长该是多少?	(128)
5. 怎样测量婴儿的头围?	(130)
6. 怎样测量婴儿的胸围?	(130)
7. 婴儿应在什么时间出牙? 出牙时应注意些 什么?	(131)
8. 小儿的视力是怎样发育的?	(132)
9. 怎样在家庭中检查小儿是否斜视?	(133)
10. 假内斜视是怎么回事?	(133)
11. 什么时候颅囟该闭合了?	(134)
12. 颅囟不能触摸吗?	(134)
13. 婴儿睡眠时间多长才合适?	(135)
14. 让婴儿趴着好吗?	(136)
15. 婴儿为什么容易流口水?	(137)
16. 怎样评价婴儿的健康状况?	(138)
17. 婴儿肚子大是否有病?	(139)
18. 婴儿动作发育的规律是怎样的?	(139)
19. 婴儿什么时候能坐?	(140)
20. 爬行对婴儿的发育有什么好处?	(141)
21. 怎样训练婴儿学习爬行?	(141)
22. 婴儿什么时候会站?	(142)
23. 婴儿总喜欢扶栏站立,以后会不会腿弯? ...	(143)
24. 为什么婴儿站、走能促进智力发育?	(144)
25. 怎样教婴儿学走路?	(144)
26. 婴儿听到声音后有什么反应?	(145)
27. 婴儿最爱听什么声音?	(146)

28. 婴儿怎样用声音表达自己的感情?	(147)
29. 妈妈应如何训练婴儿发音?	(147)
30. 婴儿不爱发音是否有问题?	(148)
31. 经常咀嚼固体食物对婴儿语言发育有何益处?	(149)
32. 怎样教婴儿有意识地称呼人?	(149)
33. 1岁的婴儿还不会叫人怎么办?	(150)
34. 婴儿认生怎么办?	(151)
35. 婴儿总爱拿东西往口里放怎么办?	(151)
36. 为什么婴儿总爱吮手指或脚趾?	(152)
37. 为什么婴儿总喜欢敲打东西?	(153)
38. 婴儿总爱往地上扔玩具怎么办?	(153)
39. 怎样训练婴儿用拇、食指捏东西?	(154)
40. 如何与1岁的婴儿玩耍?	(155)
41. 如何为婴儿选择玩具?	(155)

(二) 喂养衣着

1. 什么叫营养?	(156)
2. 营养素有哪些种类? 有何主要功用?	(157)
3. 喝水对人为什么重要? 每天需喝多少水? ...	(157)
4. 小儿营养需求与成人营养需求有什么不同?	(158)
5. 什么是婴儿最好的营养品?	(159)
6. 什么叫混合喂养?	(160)
7. 人工喂养婴儿如何选择代乳品?	(161)
8. 如何应用鲜牛奶?	(162)
9. 怎样调制奶粉?	(162)

10. 热能是什么?	(163)
11. 未满1岁的婴儿应吃些什么?	(164)
12. 未满1岁婴儿饮食中易缺什么?	(165)
13. 母乳充足还要加辅食吗?	(165)
14. 怎样安排婴儿的哺喂次数?	(166)
15. 怎样添加辅食?	(167)
16. 辅食的添加次序如何?	(168)
17. 给婴儿制作辅食时应注意些什么?	(168)
18. 婴儿应经常喂菜汁、菜泥吗?	(169)
19. 乳儿糕能做婴儿的主食吗?	(169)
20. 如何给婴儿添加蛋黄?	(170)
21. 如何掌握婴儿食盐的用量?	(170)
22. 为什么要吃碘盐? 使用时要注意什么?	(171)
23. 钙在人体内有什么作用?	(172)
24. 婴儿只吃奶不吃饭怎么办?	(172)
25. 炼乳可以作为婴儿的主要食品吗?	(173)
26. 什么是豆制代乳品? 如何喂?	(174)
27. 断奶前如何做好婴儿的心理准备?	(174)
28. 断奶期应注意些什么?	(175)
29. 为什么不宜给婴儿穿过多衣服?	(176)
30. 新买的婴儿装为什么要先洗后穿?	(177)

(三) 护理保健

1. 婴儿应进行哪些健康检查?	(177)
2. 婴儿要做哪些预防接种?	(178)
3. 预防接种会出现哪些不适反应?	(179)
4. 婴儿在什么情况下不能进行预防接种?	(179)

5. 怎样培养婴儿良好的卫生习惯?	(180)
6. 怎样安排婴儿的一日生活?	(181)
7. 能训练婴儿养成定时排便的习惯吗?	(182)
8. 怎样培养婴儿良好的睡眠习惯?	(183)
9. 婴儿夜里哭闹不睡觉怎么办?	(184)
10. 婴儿每天应在户外活动多长时间?	(185)
11. 怎样给婴儿称体重?	(186)
12. 怎样给婴儿喂药?	(187)
13. 婴儿能做哪些体操?	(187)
14. 为什么婴儿的衣着要适宜?	(189)
15. 为什么要经常给婴儿剪指甲?	(190)
16. 怎样为婴儿洗澡?	(190)
17. 婴儿头皮的乳痂需要清洗吗?	(191)
18. 婴儿能睡凉席吗?	(192)
19. 怎样护理腹泻的婴儿?	(193)
20. 怎样护理患肺炎的婴儿?	(193)
21. 怎样护理长痱子的婴儿?	(194)
22. 婴儿发热时怎样降温?	(195)
23. 健康的婴儿还需要常吃些小药吗?	(196)
24. 婴儿为什么容易感冒?	(196)
25. 怎样预防感冒?	(197)
26. 婴儿为什么会得佝偻病?	(198)
27. 佝偻病有哪些表现及危害?	(199)
28. 怎样预防佝偻病?	(200)
29. 婴儿为什么会腹泻?	(201)
30. 腹泻对婴儿有哪些危害?	(201)
31. 如何早期发现小儿脱水和酸中毒?	(202)

32. 怎样预防腹泻?	(203)
33. 婴儿为什么会出现缺铁性贫血?	(204)
34. 缺铁性贫血有哪些表现及危害?	(205)
35. 怎样预防缺铁性贫血?	(205)
36. 婴儿为什么易咳嗽?	(206)
37. 咳嗽有哪些原因?	(207)
38. 怎样预防小儿肺炎?	(208)
39. 什么是先天性心脏病?	(209)
40. 小儿的心脏有杂音就是先天性心脏病吗?	(209)
41. 小儿睡觉打呼噜是病态吗?	(210)
42. 婴儿为什么会发生便秘?	(211)
43. 怎样预防婴儿便秘?	(211)
44. 婴儿有了湿疹怎么办?	(212)
45. 小儿药物疹是怎么回事?	(213)
46. 怎样预防婴儿长痱子和痲毒?	(214)
47. 婴儿发胖是健康的表现吗?	(215)
48. 为什么婴儿的尿有时浑浊?	(216)
49. 婴儿睡着后出汗多是怎么回事?	(216)
50. 先天性斜颈是怎么回事?	(217)
51. 先天性斜颈的最佳治疗时机是何时?	(218)
52. 胃扭转是怎么回事?	(218)
53. 发现婴儿有果酱样大便时要注意些什么?	(219)
54. 发生肠套叠的原因是什么?	(220)
55. 婴幼儿发生肠套叠是否都需要手术治疗?	(220)

56. 什么叫先天性髋脱位? (220)
57. 先天性髋脱位如何治疗? (221)
58. 如何早期发现先天性髋脱位? (222)
59. 什么是先天性马蹄内翻足? (222)
60. 如何治疗先天性马蹄内翻足? (223)
61. 小儿便秘、肚子特别大是什么病? (223)
62. 唇裂、腭裂何时矫治好? (224)
63. 婴幼儿脐疝是否需立即手术? (224)
64. 为什么有的小儿肛门周围流水、流脓? (225)
65. 外耳道疖肿是怎么回事? (226)
66. 幼儿急疹有哪些症状? (226)
67. 怎样护理幼儿急疹患儿? (227)
68. 什么是鼠伤寒? 它和伤寒有什么不同? (227)
69. 破伤风有哪些表现? (228)

四、幼儿期(1岁~2岁)

(一)生理特点

1. 1~2岁幼儿体格发育的特点是什么? (229)
2. 1~2岁幼儿的体重、身长是多少? (230)
3. 正常1~2岁幼儿的脉搏、呼吸、睡眠时间是
多少? (231)
4. 1~2岁幼儿该长出多少颗乳牙? (232)
5. 幼儿什么时候会行走? (232)
6. 幼儿不会爬就会行走有什么不好? (233)
7. 幼儿1岁半还不会走是不是有问题? (233)
8. 要不要限制幼儿爬楼梯? (234)

9. 为什么幼儿总喜欢在床下爬? (235)
10. 怎样训练幼儿上楼梯? (236)
11. 幼儿什么时候会跑? (236)
12. 幼儿什么时候会说话? (237)
13. 如何训练幼儿张口说话? (237)
14. 1岁多的幼儿有时说一些别人听不懂的话是
怎么回事? (238)
15. 2岁还不会说话的幼儿是否是“贵人语迟”?
..... (239)
16. 怎样教幼儿看书? (240)
17. 为什么1岁后的小儿更认生? (240)
18. 幼儿总爱玩沙子好吗? (241)
19. 怎样教1岁幼儿拿笔涂涂画画? (242)
20. 怎样为1~2岁的幼儿选择玩具? (242)
21. 为什么要给幼儿准备一个玩具箱? (243)
22. 如何训练1岁幼儿手眼协调动作? (244)
23. 怎样早期发现智力发育有问题的小儿? (244)
24. 如何对待智力发育迟缓的小儿? (245)
25. 2岁幼儿动作发育的特点是什么? (246)
26. 怎样教幼儿双脚蹦跳? (247)
27. 如何训练幼儿的平衡能力? (247)
28. 2岁幼儿语言发育的特征是什么? (248)
29. 2岁幼儿在语言方面能表达些什么? (249)
30. 怎样提高幼儿语言表达能力? (250)
31. 唐诗背得多的小儿才聪明吗? (250)
32. 为什么说2岁是幼儿跑来跑去的年龄? (251)
33. 2岁幼儿会画些什么? (252)