



最新 育儿手册

李红燕 马晓凤 施文霞 张德杰译

陕西人民出版社

(陕)新登字001号

最新育儿手册

家庭丛书

李红燕 马晓凤 施文霞 张德杰 译

陕西人民出版社出版发行

(西安北大街131号)

西安昆明印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 11印张 插页 225千字

1996年 1月第1版 1996年 1月第1次印刷

印数: 1—5000

ISBN 7-224-02090-7/G·462

定 价: 9.80元

前 言

培养社会主义、共产主义事业的接班人，是全党、全社会的共同责任，也是家庭教育的重要内容。

作为20世纪新一代的家长，要取得家庭教育的成功，要把孩子培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，就应该掌握正确的教育思想、方法及教育内容，为孩子们的健康成长创造良好的环境和条件，促进他们在德、智、体、美、劳诸方面全面发展。

我们编辑的这套《家教丛书》，旨在为广大家长在家庭教育方面提供一些参考书，帮助家长做好家教工作；同时，作为广大青少年健康有益的课外读物，帮助他们树立远大的理想，培养优良的道德品质，开启智力，开阔眼界，增长知识。

丛书包括思想品德教育、卫生营养知识、科学技术知识、动手动脑能力和语言表达能力的培养等内容，丰富多彩，易学易懂。《最新育儿手册》就是这套丛书中的一种。

《最新育儿手册》这本书在美国曾经成功地指导了几代父母亲们孕育出新一代。它曾经是、现在也仍然是送给新婚夫妇以及初为父母者的最佳礼物。我们现在把它奉献给广大的中国父母亲们，希望它能对读者有所帮助。由于该书所述是按美国即西方的标准，其中一些数据不一定符合我们中国情况，仅供参考。

在翻译此书期间，曾得到了陕建总公司职工医院妇产科
张学淑大夫、西安石油学院刘亚范大夫等同志的热情帮助，
在此，谨向她们表示感谢。

目 录

第一部分 分娩前

第一章 分娩的奇迹…………… (3)

1. 合二为一 (4)
2. 胎儿的遗传性 (5)
3. 生命的开始 (6)
4. 胎儿的成长 (9)
5. 分娩前胎儿的生活 (11)
6. 母亲也发生变化 (12)
7. 荷尔蒙的作用 (13)
8. 有依赖性的婴儿 (13)
9. 你能生双胞胎吗? (14)
10. 为分娩做准备 (14)
11. 分娩的信号是什么? (14)
12. 胎儿什么时候出生 (预产期的计算) (15)

第二章 九月怀胎…………… (16)

1. 怎样知道怀孕了? (16)
2. 妊娠检查 (16)
3. 妊娠的第二个信号 (17)
4. 选择医生 (18)
5. 首次去医院检查 (18)
6. 怀孕了还能工作吗? (19)
7. 锻炼的需要 (20)
8. 可以做体育运动吗? (20)
9. 旅行 (21)
10. 抽烟和喝酒 (21)
11. 麻醉品和药品 (22)
12. 洗澡 (22)
13. 小心牙齿 (23)
14. 同房 (23)
15. 饮食的重要性 (23)
16. 饮食的限制 (25)
17. 食用有营养的食品 (25)
18. 蛋白质的重要性 (27)
19. 牛奶对骨骼和牙齿的作用 (27)
20. 维生素及其补充

- (31) 21. 应该禁忌什么食物?(31) 22. 盐: 不再禁止了(32) 23. 改变饮食习惯(32) 24. 记录你的饮食(33) 25. 注意你的外表(33) 26. 孕妇服装(34) 27. 孕妇检查(36)

第三章 妊娠期间轻微的不舒适…………… (38)

1. 清晨泛呕(38) 2. 气胀烧心和消化不良(39)
3. 静脉曲张(39) 4. 痔疮(40) 5. 便秘和大便无规律(40) 6. 出血和白带(41) 7. 皮肤瘙痒(41)
8. 肌肉痉挛(42) 9. 脚和踝关节部浮肿(42) 10. 气短(43) 11. 皮肤的变化(43) 12. 背痛(44) 13. 渴望某种食物(44) 14. 头晕和昏厥(44) 15. 保护乳头(44) 16. 失眠症和嗜睡症(45) 17. 情绪波动(45)
18. 不会发生的事情(46) 19. 如果你在三十五岁以上(47) 20. 妊娠期间出现的危险信号(47) 产前操(48)

第四章 做出决定的时刻…………… (56)

1. 父亲的职责(56) 2. 在待产室和分娩室里(57)
3. 未来的父母亲需上的分娩教育课(57) 4. 呼吸练习(58) 5. 自然的分娩和有准备的分娩(60) 6. 温柔地进入这个世界(61) 7. 疼痛和止痛药(62) 8. 镇痛药对胎儿的影响(63) 9. 麻醉药物使用指南(64)
10. 需要做的试验(66)

第五章 为婴儿的出生做好准备…………… (71)

1. 婴儿的房间(71) 2. 婴儿的家具(72) 3.

- 婴儿床上所需的物品 (73) 4. 婴儿洗澡需要的用品 (74)
5. 婴儿合适的服装 (75) 6. 用什么样的尿布 (76)

第六章 你在分娩前、后的职责…………… (78)

1. 准备动身 (78) 2. 释重感 (79) 3. 分娩 (79)
4. 怎样知道要分娩了? (81) 5. 假阵缩 (82)
6. 到医院去 (82) 7. 在待产室 (83) 8. 电子胎儿监护仪 (83)
9. 在分娩室 (84) 10. 引产术 (85)
11. 会阴切开术 (85) 12. 产钳术 (86) 13. 剖宫产术 (86)
14. 其它分娩方法 (87) 15. 分娩后 (88)

第二部分 出生到两岁

第七章 婴儿的新生活—和你的新生活…………… (91)

1. 婴儿的阿普加评分 (92) 2. 婴儿在想什么? (93)
3. 母爱和父爱 (94) 4. 婴儿将会长成什么样子? (95)
5. 婴儿要作的化验 (96) 6. 包皮环割术 (96)
7. 子宫恢复的曲折道路 (97) 8. 分娩后的情绪低落 (98)
9. 什么时候月经复潮 (98) 10. 产后练习操 (99)
11. 恢复房事 (101) 12. 在医院里哺乳 (102)
13. 哺乳的益处 (102) 14. 它不仅仅是乳汁 (103)
15. 哺乳对母亲的益处 (104) 16. 任何人都能哺乳吗? (105)
17. 如果不哺乳怎么办? (105) 18. 开始哺乳 (106)
19. 哺多少乳? 隔多长时间哺乳? (108) 20. 保护乳房和乳头 (110)
21. 丈夫在喂养婴儿中的作用 (111) 22. 分娩六周后的练习操 (111)

第八章 新的家庭生活常规……………(115)

1. 夫妻共尽做父母的职责 (115)
2. 婴儿的生活逐渐规律化 (116)
3. 你自己的恢复 (118)
4. 婴儿哭的时候怎么办? (118)
5. 持续的哭闹 (119)
6. 婴儿饿了 (120)
7. 哺乳期母亲的食谱 (121)
8. 哺乳与来访者 (123)
9. 时间和地点 (123)
10. 母乳够吃吗? (124)
11. 加奶与使用奶瓶 (125)
12. 牛奶喂养 (126)
13. 牛奶喂养的准备方法 (127)
14. 一次性奶瓶 (129)
15. 保持奶嘴畅通 (129)
16. 打嗝 (130)
17. 吐奶 (131)
18. 大便 (131)
19. 换尿布 (132)
20. 尿布处理 (133)
21. 一次性尿布 (134)
22. 尿布疹 (134)
23. 洗澡 (136)
24. 脐带 (138)
25. 乳腺肿大 (138)
26. 穿衣 (138)
27. 睡在床上 (139)
28. 在户外吸收新鲜空气 (139)
29. 生病 (140)
30. 看医生 (141)

第九章 六周—三个月……………(143)

1. 标准 (143)
2. 第一次笑——含义是什么? (144)
3. 婴儿是有个性的 (145)
4. 生活规律的变化 (148)
5. 睡觉姿势 (148)
6. 免疫程序 (149)
7. 制定免疫记录表 (150)
8. 头皮黄瘤 (151)
9. 开始自己玩 (151)
10. 保姆与托儿所 (152)

第十章 三一四个月……………(155)

1. 标准 (155)
2. 好奇心和说话欲 (155)
3. 添加辅助食物 (156)
4. 从谷物开始添加起 (157)
5. 调

配与喂饭 (158) 6. 其它食物 (159) 7. 不宜吃的食物 (160) 8. 怎样为婴儿准备食物 (160) 9. 商品婴儿食品与自制婴儿食品 (161) 10. 即食食物 (161) 11. 大便的变化 (162) 12. 你的孩子更加活泼 (163) 13. 增加新玩具 (163)

第十一章 四—五个月……………(164)

1. 标准 (164) 2. 孩子在说些什么? (164) 3. 你是孩子的第一位教师 (165) 4. 令人激动的时期 (166) 5. 奶质的变化 (166) 6. 该断奶了吗? (167) 7. 生活规律的变化 (168) 8. 长牙 (169) 9. 学会用杯子 (170)

第十二章 五—八个月……………(172)

1. 标准 (172) 2. 变化中的孩子 (173) 3. 婴儿食物的改变 (174) 4. 添加“手抓”食物 (175) 5. 减少奶量 (176) 6. 喂饭 (176) 7. 与家人共同进餐 (178) 8. 吃拇指 (178) 9. 一些特殊习惯 (179) 10. 学爬行 (181) 11. 玩游戏 (182) 12. 睡眠习惯的变化 (183) 13. 增加玩的时间 (184) 14. 恐惧感 (185)

第十三章 八—十二个月……………(186)

1. 标准 (186) 2. 婴儿间的差异 (187) 3. 性别差异 (188) 4. 站立和走路 (189) 5. 学说话 (192) 6. 自己进餐 (193) 7. 与其他孩子之间 (194) 8. 灵活的小手 (195) 9. 记忆力 (195) 10. 孩子需要更大的

空间 (196) 11. 学会拒绝 (197) 12. 开始淘气 (197)
13. 情绪的变化 (198)

第十四章 十二—十八个月……………(200)

1. 标准 (200) 2. 难以控制的行为 (200) 3. 孩子气人的时候 (201) 4. 孩子的依赖性 (204) 5. 孩子胃口的变化 (205) 6. 孩子的新食谱 (206) 7. 睡眠时间缩短 (207) 8. 发脾气 (208) 9. 制定纪律 (210) 10. 乐于帮忙 (211) 11. 穿衣和脱衣 (211) 12. 孩子的第一双鞋 (212) 13. 增添新玩具 (212) 14. 会说的单字增多 (213)

第十五章 十八个月—两岁……………(215)

1. 标准 (215) 2. 对话 (215) 3. 增加户外活动 (217) 4. 小伙伴 (218) 5. 学穿衣 (219) 6. 训练孩子的条理性 (220) 7. 保护牙齿 (221) 8. 吃饭问题 (222) 9. 准备训练孩子大小便 (223) 10. 先训练孩子大便 (224) 11. 训练孩子小便 (224) 12. 顺其自然 (225) 13. 出现反复 (226)

第三部分 从两岁到六岁

第十六章 二—三岁……………(229)

1. 标准 (229) 2. 日益增长的自信心 (229) 3. 小皇帝 (231) 4. 被偏爱的父亲或母亲 (232) 5. 按部就班地生活 (232) 6. 恶梦和夜惊 (233) 7. 游戏伙伴

与游乐组织 (234) 8. 想象中的伙伴 (236) 9. 讲故事 (237) 10. 听音乐 (238) 11. 看电视 (239) 12. 新床和新椅子 (240)

第十七章 三一五岁.....(242)

1. 标准 (242) 2. 稚气的儿童 (243) 3. 说话与交谈 (244) 4. “为什么?” (245) 5. 遗尿 (246) 6. 慢性遗尿者 (247) 7. 睡眠 (249) 8. 上幼儿园 (250) 9. 流鼻涕的孩子 (251) 10. 说谎、行窃和骂人 (253) 11. 金钱、玩具和奖赏 (255) 12. 礼貌和礼节 (256) 13. 服从、奖励和惩罚 (257) 14. 孩子会成熟吗? (259)

第十八章 五一六岁.....(262)

1. 标准 (262) 2. 饮食的变化 (262) 3. 学校的铃声 (263) 4. 学前的体检 (265) 5. 行路的安全 (265) 6. 孩子的安全感 (266) 7. 父母的作用 (267) 8. 切合实际的作息计划 (268) 9. 幼儿习惯的反复 (269) 10. 孩子的独立性 (270)

第四部分 日常忠告

第十九章 难以回答的问题.....(273)

第二十章 常见疾病.....(280)

1. 日常疾病.....(280)

①腹部疼痛 (280) ②感冒 (281) ③便秘 (281)

- ④咳嗽 (232) ⑤急性喉炎 (282) ⑥腹泻 (282) ⑦耳痛 (283) ⑧惊厥 (284) ⑨发烧 (285) ⑩咽喉炎 (285) ⑪淋巴结肿胀 (286)

2. 儿童疾病.....(286)

- ①水痘 (286) ②结膜炎 (287) ③麻疹 (287) ④流行性腮腺炎 (287) ⑤玫瑰疹 (287) ⑥风疹 (288) ⑦猩红热 (288) ⑧百日咳 (288)

3. 皮肤疾病.....(289)

- ①口腔溃疡 (289) ②湿疹 (289) ③唇疱疹 (289) ④荨麻疹 (289) ⑤脓疱病 (290) ⑥蛲虫 (290) ⑦瘰子 (290) ⑧金钱癣 (291) ⑨疥疮 (291) ⑩鹅口疮 (291)

4. 呼吸道疾病.....(291)

- ①细支气管炎 (291) ②支气管炎 (292) ③肺炎 (292) ④扁桃体炎 (292)

第二十一章 儿童成长记录.....(293)

1. 一一四个月 (294) 2. 五一八个月 (296) 3. 九一十二个月 (297) 4. 一一两岁 (298) 5. 二一三岁 (299) 6. 三一四岁 (300) 7. 四一五岁 (301) 8. 五—六岁 (302) 9. 六一七岁 (303) 10. 医疗保健记录 (304)

第二十二章 新生儿常见问题解答.....(311)

1. 手足发绀 (311) 2. 爱泼斯坦结 (311) 3. 胎痣 (311) ①毛细血管瘤 ②多孔血管瘤 ③草莓痣 4. 乳房肿胀 (312) 5. 先锋头 (312) 6. 头血肿 (312)

7. 颅骨软化 (312) 8. 红斑疹 (312) 9. 卤门 (312)
 10. 漏斗形胸 (313) 11. 身体的颜色变化 (313) 12. 阴囊水肿 (313) 13. 黄疸 (313) 14. 胎毛 (313) 15. 喘鸣 (313) 16. 粟粒疹 (313) 17. 蒙古斑 (313) 18. 头骨变形 (314) 19. 副乳房 (314) 20. 间歇性呼吸 (314) 21. 先天性异常囊肿区 (314) 22. 假斜视 (314) 23. 反应能力 (314) ①抓东西的反应 ②吃惊的反应 ③来源反应 ④吸吮反应 ⑤转向反应 24. 大便 (315) ①胎粪 ②大便的变化 25. 眼结膜充血 (315) 26. 嘴唇硬结 (315) 27. 舌系带过短 (315) 28. 脐带疝 (316) 29. 隐睾病 (316) 30. 阴道分泌物 (316) 31. 胎儿皮脂 (316) 32. 脐带软管 (316)

第二十三章 家庭护理与急救…………… (317)

1. 家庭急救药箱 (317) 2. 需要牢记的规则 (320)
 3. 急救处理 (321) ①脓肿 ②动物咬伤 ③人咬伤 ④蜜蜂、马蜂和大黄蜂的螫伤 ⑤骨折 ⑥青肿 ⑦烧伤 ⑧化学灼伤 ⑨眼伤 ⑩眼中异物 ⑪昏厥 ⑫摔伤 ⑬冻伤 ⑭打呃 ⑮人工呼吸 ⑯流鼻血 ⑰中毒 ⑱常春藤和栎树中毒 ⑲休克 ⑳蛇咬 ㉑碎片刺伤 ㉒扭伤 ㉓晒伤 ㉔吞下异物 ㉕蝉咬 ㉖牙痛 ㉗昏迷 ㉘少量流血的伤口 ㉙大量流血的伤口 ㉚刺伤

第 一 部 分

分 娩 前

你的婴儿是个奇迹—— 再没有其它的词可以形容。

一个婴儿的出生是人类日常生活中最重要的事件。可以说，迄今每一个婴儿娩出都是神秘的和不可思议的，是一个奇迹。



第一章 分娩的奇迹

想一想你的妊娠期，你当时肯定不知道妊娠期开始的确切时间，两个即使在放大镜下面几乎都看不清的极小的细胞，在人类没有留意的情况下结合成为一体，开始了不屈不挠的繁殖过程。九个月之后，它们生产出令人难以置信的特殊的细胞群，形成了皮肤、头发、指甲、牙齿、内脏器官、骨头——所有这一切组成了一个新的3公斤多重的人，是一个跟他或她的父母相像，然而又是带有自己独特个性的人。

从怀孕到分娩，这段时间里，一系列的细胞遵循着各个步骤巧妙地组合着，每一步骤都必须准时完成，以便下一步骤能按部就班地进行，其所产生的后果是神秘和令人难以置信的。这一切就跟一个交响乐团的指挥者指挥他的乐团的道理一样，他首先要指挥铜管乐器，其次是打击乐器，最后是弦乐器。身体发生了生理上的和化学上的变化，身体的每一部分都会发生相应的变化，身体的每种功能都要发生作用。以促进这种孕育的发展。

在50年前，人们除了最简单的概念之外还不知道有关怀孕和人类生命繁衍的知识。现代技术和研究揭示了许多重要的秘密。医生可以看到子宫内胎儿发育的情况，可以测到胎儿的心跳，计算其呼吸次数，甚至能观察到胎儿吮吸大拇指的样子。他们可以观测并用图来表示胎儿的发育情况，还能得到确切的胎儿血型样本。不过，生殖和奇妙生命成熟的前

九个月的资料，对于医生来讲，仍然是缺乏的。

1. 合二为一

妇女在生殖方面的作用是大家很熟悉的。在卵巢中间有两个核桃般大小的性腺位于骨盆两边。子宫，这是一个形状和大小都像一个梨子的器官，卵巢和子宫由输卵管连接在一起，输卵管是两条细细的、直径像饮料吸管那样粗细的管道。

每一个月，子宫的内层，或者叫子宫内膜，都做好受孕的准备。内膜组织变厚，增多，营养丰富，血管扩张，到了月中，卵巢排出一个卵子去与男性精子结合。如果受精成功，卵子就附在子宫内膜上在那里生长。如果受精失败，子宫内膜脱落，卵子随着月经血流出体外。

一个新出生的女孩子的卵巢里有几百万个卵子，青春期后，卵子的数目减至50万个。每个月，卵巢都要排出一个卵子（据信两个卵巢轮流排出卵子）。对即将排出的卵子，周围的细胞向它提供养料，使它成熟，并在它的外部形成一层保护层。等到一切都准备好了（卵子成熟了），卵子就被排出卵巢，沿着输卵管向子宫输送。

卵子在受精前是人体中最大的细胞之一，但用肉眼仍然看不见。卵子是不能依靠本身的力量来随便移动的。当卵子被排出卵巢时，有一种叫做纤毛的线状纤维组织，像风吹草叶似地将卵子输送到管状的输卵管里，靠着纤毛的蠕动和肌肉的收缩将它送往子宫。几个小时之内，它就迅速地完成了7—12厘米旅途的1/3，然后它就停留于该处，似乎在等待它的“约会对象”。

精子的大小只是卵子的1/1000，若不借助仪器的帮助，