



新育儿大全

R174
109
3

1726/33

新 育 儿 大 全

〔美〕小 埃 德 温 · 基斯特 著
萨莉 · 瓦伦特 · 基斯特

李 佳 谢 威
付 伟 赵 明 译

辽宁少年儿童出版社

1987年 · 沈阳

B334993



新 育 儿 大 全
XIN YUER DAQUAN

〔美〕小埃德温·基斯特 著
萨莉·瓦伦特·基斯特

李 佳 谢 威 译
付 伟 赵 明

辽宁少年儿童出版社出版
(沈阳市南京街6段1里2号)

赤峰第一印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

责任编辑 崔玉平 姚洪发

封面设计 王凤珍

开本787×1092毫米1/32·印张12 5/8·插页2·字数285000

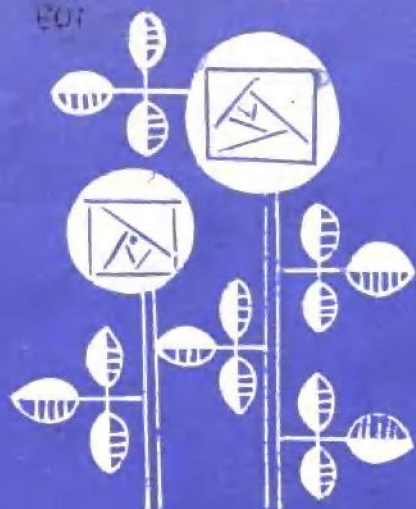
1987年9月第1版 1987年9月第1次印刷

印数 1—31000

统一书号：7289·209

定价：1.90元

AYTA
EOT



出版说明

《新育儿大全》是当今美国的畅销书，再版多次，已售出五百余万册。书中详尽地介绍了妇女妊娠期保健，生育期护理，儿童1~6岁期间的养育方法，婴儿常见病，婴儿急救措施等等。对一个母亲，特别是年轻母亲，该书确是一本必备的工具书。

该书总结了美国妇产科、儿科的理论和实践经验，在许多方面对于我们都有启发和借鉴作用。如雌性激素对母亲和胎儿的影响，遗传因素的表现，产前学习班，分娩的方法和技术，以及母亲怀孕到孩子6岁期间千百个问题的理论说明和具体做法——都是年轻的母亲们必然要遇到而且必须要解决的问题，就是对家庭的有关成员，托幼儿园所的妇幼工作者，医院的儿科及产科医生以及研究儿童心理的专家们，也都有极有益的帮助。

为了养育一代健康聪明的孩子，我们组织翻译了这本聚集着科学知识的情趣盎然的“育儿大全”。希望我们都会有一个健康聪明的孩子，祝愿人人都有一个美满幸福的家庭。

译者前言

亲爱的读者：

如果您处在妊娠期，您一定想知道怎样进行胎教才能使婴儿聪明吧？也一定很关心产后怎样才能恢复健美的体型吧？

如果您已经是一位母亲，您肯定想了解并想掌握育儿之道吧？

如果您是一位父亲，您也一定想为妻子分担家务，共同担负起育儿的任务吧？

如果您是祖父或祖母，外公或外婆，您一定想让您的孙子、孙女、外孙或外孙女聪明伶俐，身体健康吧？

不管您是谁，当您读完这本书时，您就几乎成为儿童教育专家了，您甚至可以开办育儿讲习所。

本书为妊娠期的妇女，提供了胎教知识；为担心产后形体变态的妇女，提供了恢复健美体形的妙道；为已经做母亲的妇女，提供了育儿的佳法，为幼儿教师和妇产科及儿科医生，提供了丰富的经验。此外，阅读本书还可以扩大我们了解异国风情和生活习惯的视野，增长一些有趣的生活知识，如异国的某些食物的做法和吃法，分娩前后的健身操和健美操，使用带温度计的饭锅和炉子等等。也许，您已经决定读这本书了，相信您的收获比预想的大得多。

在这里,我们还要说明几点。在翻译过程中,我们对原书中缺乏科学性的和重复的词句,做了适当的删减和调整;对原书中英制的吋、呎、磅、夸脱、品脱等表示长度、重量、干量和液量的单位,亦改成了公制,以便于读者理解、计算和操作。

本书译文请我们的两位朋友,妇产科医生和儿科医生、张淑芬和刘守安,在专业知识上做了审定。在此谨向他们表示谢意。

由于我们水平有限,书中错误之处在所难免,望读者指正。

译 者

1986年10月

目 录

一、分娩的奥秘

1. 精子+卵子=生命... 3
2. 婴儿的遗传因素..... 5
3. 生命的开端..... 6
4. 胎儿的发育..... 9
5. 出生前的胎儿.....12
6. 母体变化.....14
7. 雌激素的作用.....16
8. 婴儿在母腹中是一个
独立体..... 16
9. 双胞胎.....17
10. 准备分娩.....18
11. 婴儿何时出生.....19

二、9个月妊娠期

1. 怎样知道是怀孕了...21
2. 妊娠检查.....21
3. 妊娠的其它变化.....23
4. 选择医生.....24

5. 第一次就诊.....24
6. 妊娠期能否继续
工作.....26
7. 需要锻炼身体.....27
8. 可以进行体育运动
吗.....28
9. 是否可以旅游和
开车.....28
10. 能否吸烟和饮酒.....29
11. 禁忌药物.....30
12. 可否洗澡.....30
13. 注意保护牙齿.....31
14. 能否性交.....31
15. 妊娠期的饮食.....32
16. 仍要限制体重的
增加.....33
17. 饮食要保持养分
均衡.....34
18. 蛋白质的重要性.....35
19. 牛奶有益于骨骼和

牙齿·····	36
20. 营养品的养分、作 用和来源·····	37
21. 维生素和补充物·····	39
22. 忌吃什么·····	40
23. 食盐量·····	40
24. 改变饮食习惯·····	41
25. 每天记录食谱·····	42
26. 注意容貌·····	43
27. 孕妇服装·····	44
28. 妊娠注意事项·····	46

三、妊娠反应

1. 孕妇恶心·····	47
2. 气胀、烧心和消化 不良·····	48
3. 静脉曲张·····	49
4. 痔·····	50
5. 便秘和其它反常 现象·····	50
6. 阴道出血和其它排出 物·····	51
7. 皮肤发痒·····	51
8. 肌肉痉挛·····	52
9. 腿脚肿胀·····	52
10. 呼吸急促·····	53
11. 皮肤变化·····	53

12. 腰痛·····	54
13. 食物癖好·····	54
14. 眩晕·····	55
15. 保护乳头·····	55
16. 失眠与嗜睡·····	56
17. 情绪波动·····	56
18. 不能发生的事情·····	57
19. 35岁以上的孕妇·····	58
20. 妊娠期的危险信号·····	58
21. 怎样给医生打电话·····	59
22. 妊娠期保健操·····	60

四、临产须知

1. 父亲的作用·····	69
2. 寻找合适的医院·····	69
3. 街道分娩中心·····	70
4. 交替分娩中心·····	71
5. 家庭接生和医院接 生·····	71
6. 母婴同室·····	72
7. 在分娩室里·····	73
8. 产前学习班·····	74
9. 呼吸操·····	75
10. 自然分娩和配合 分娩·····	77
11. 安静分娩法·····	78
12. 疼痛及止痛药·····	79

13. 药物对婴儿的作用	80
14. 常用药物	81
15. 试验	83

五、做好分娩准备

1. 婴儿室	88
2. 婴儿用床	89
3. 床上用品	90
4. 其它用品	91
5. 洗澡用品	92
6. 婴儿衣服	93
7. 尿布	95

六、孕妇在分娩前后

1. 做好走的准备	97
2. 孕腹轻松	98
3. 分娩	99
4. 怎样知道你将分娩	100
5. 假(临)产	102
6. 离家到医院去	102
7. 在待产室里	103
8. 胎儿电子监护仪	103
9. 在分娩室里	104
10. 引产	105
11. 外阴切开术	106
12. 产钳分娩	107
13. 剖腹产术	107

14. 其它分娩法	109
15. 分娩以后	109

七、婴儿和母亲的新生活

1. 婴儿的阿普伽评分 (Apgar Score)	112
2. 婴儿在想什么	113
3. 母爱和父爱	114
4. 婴儿的长相	115
5. 检查和出生证明	116
6. 包皮环切术(割礼)	117
7. 在医院里	118
8. 渐渐恢复正常	118
9. 产后忧郁	119
10. 恢复月经	120
11. 产后体操	121
12. 恢复性交	122
13. 在医院里喂奶	122
14. 母乳的益处	123
15. 母乳不仅仅是奶	124
16. 母乳育儿对母亲的 好处	125
17. 都要哺乳吗	126
18. 你不能哺乳怎么办	127
19. 怎样给婴儿喂奶	127

20. 喂奶量和次数.....	130	16. 更简单的方法.....	155
21. 乳房及乳头的保护	131	17. 怎样保存配料.....	156
22. 丈夫在喂奶中的作 用.....	132	18. 任便奶瓶.....	156
23. 分娩6周后的健美 操.....	132	19. 奶瓶的准备方法...	157
		20. 保持奶嘴儿通畅...	161
		21. 打嗝的时间.....	162
		22. 吐奶.....	163
		23. 大便.....	164
八、新的家庭生活		24. 换尿布.....	165
1. 扩大家庭圈子.....	136	25. 尿布管理.....	166
2. 其他孩子.....	136	26. 任便尿布.....	168
3. 父母共同的事情...	137	27. 尿布(皮)疹.....	168
4. 给婴儿订个时间表	138	28. 给婴儿洗澡.....	170
5. 你自己的恢复期...	140	29. 怎样给婴儿用海绵 擦澡.....	173
6. 婴儿哭的时间.....	141	30. 怎样给婴儿用浴盆 洗澡.....	175
7. 婴儿饿的时间.....	143	31. 肚脐和环切术.....	177
8. 家中哺乳.....	144	32. 乳房肿.....	178
9. 哺乳母亲的饮食...	145	33. 怎样给孩子穿衣服	178
10. 哺乳和客人.....	147	34. 怎样哄孩子睡觉...	179
11. 哺乳的时间和地点	148	35. 室外散步.....	179
12. 奶不够怎么办.....	149	36. 怎样知道婴儿病了	180
13. 补充喂奶和替代奶 瓶.....	150	37. 母婴去医院的时间	182
14. 怎样用奶瓶喂奶...	151	38. 就医须知.....	183
15. 奶的配制.....	152		

- 39. 婴儿的生长规律... 184
- 40. 从出生到1周岁的
身高和体重..... 185

九、6周到3个月

- 1. 婴儿的生长情况... 188
- 2. 第一次微笑及微笑
的意义..... 189
- 3. 婴儿具有自己的
个性..... 190
- 4. 日程变化..... 193
- 5. 睡觉姿势..... 194
- 6. 免疫注射..... 196
- 7. 免疫注射记录..... 197
- 8. 坐起来, 走出去... 198
- 9. 旅行途中..... 201
- 10. 乳痂..... 202
- 11. 玩的时间..... 203
- 12. 保姆的选择及孩子
的看护..... 203

十、3个月到4个月

- 1. 婴儿的生长情况... 207
- 2. 表示好奇和交际
..... 208
- 3. 何时适宜吃硬食物
..... 209

- 4. 先喂哪类食物..... 210
- 5. 食物的拌法和喂法
..... 211

- 6. 辅食添加什么..... 212
- 7. 忌吃的食物..... 213
- 8. 怎样用肉制做婴儿
食物..... 214

- 9. 怎样用水果和蔬菜
制做婴儿食物..... 215

- 10. 商店食品 and 家制食
品的区别..... 216

- 11. 临时制做婴儿食物 217

- 12. 大便的变化..... 218

- 13. 婴儿更有活力了... 218

- 14. 增加玩具..... 220

十一、4个月到5个月

- 1. 婴儿的生长情况... 221

- 2. 孩子在说什么..... 222

- 3. 你是教师..... 223

- 4. 迷人的时期..... 224

- 5. 改变奶配料..... 224

- 6. 不必再消毒..... 225

- 7. 何时断奶..... 226

- 8. 新的时间表..... 227

- 9. 出牙..... 228

- 10. 用杯子喝水..... 230

11. 准备新坐椅, 制做
新衣服…………… 230

十二、5个月到8个月

1. 婴儿的生长情况… 232
2. 婴儿的发育变化… 233
3. 婴儿的饮食变化… 234
4. 增加手拿食物…… 236
5. 减少吃奶量……… 237
6. 让孩子高兴地吃东
西…………… 238
7. 和全家人一起吃饭
…………… 239
8. 拇指和橡皮乳头… 240
9. 特殊习惯…………… 242
10. 运动中的婴儿…… 244
11. 新的安全注意事项
…………… 245
12. 游戏时间…………… 245
13. 睡眠时间的变化… 247
14. 玩的时间更多…… 248
15. 害怕心理…………… 248

十三、8个月到12个月

1. 婴儿的成长情况… 250
2. 男孩和女孩的差别 252
3. 站立和行走……… 254

4. 学说话…………… 256
5. 自己能吃饭的时候
…………… 257

6. 小兄弟姐妹之间的
竞争…………… 259
7. 玩的技巧…………… 260
8. 视力和记忆力…… 261
9. 玩的地方…………… 262
10. 学说“不” …… 262
11. 开始淘气…………… 263
12. 孩子的情绪变化… 264
13. 保护孩子的安全… 265

十四、12个月到18个月

1. 婴儿的生长情况… 267
2. 运动…………… 268
3. 父母的尝试阶段… 269
4. 依赖性…………… 271
5. 饮食量的变化…… 272
6. 孩子的食谱…………… 273
7. 醒着的时间增多… 275
8. 发脾气是不可避免
的…………… 276
9. 纪律观念…………… 278
10. 成为你的帮手…… 279
11. 穿衣和脱衣……… 279
12. 第一双儿童鞋…… 280

13. 新玩具..... 281
14. 会说更多的单词... 281
15. 1至6岁儿童的身
高和体重表..... 282

十五、18个月到2岁

1. 婴儿的生长情况... 285
2. 谈话的艺术..... 286
3. 室外游戏..... 287
4. 游戏伙伴..... 288
5. 学穿衣..... 290
6. 命令感..... 290
7. 保护牙齿..... 291
8. 吃饭问题..... 292
9. 训练孩子上厕所... 293
10. 训练大便..... 294
11. 训练小便..... 294
12. 意外情况..... 295

十六、2岁至3岁

1. 孩子的生长情况... 298
2. 自理能力增强..... 299
3. 小君主..... 300
4. “我喜欢妈妈（爸
爸）”..... 301
5. 恼人的事情..... 301
6. 恶梦和恐夜..... 302

7. 游伴和活动小组... 303
8. 幻想的小伙伴..... 304
9. 讲故事..... 305
10. 音乐欣赏..... 306
11. 电视与孩子..... 307
12. 新床、新椅子..... 308

十七、3岁至5岁

1. 生长状况..... 311
2. 幼儿“青春期”... 312
3. 话匣子..... 313
4. “为什么，妈妈？”
..... 314
5. 尿裤子和尿床（炕）
..... 315
6. 经常尿床（炕）的
孩子..... 316
7. 睡眠时间的变化... 318
8. 选择幼儿园..... 318
9. 不住地流鼻涕..... 321
10. 说谎，偷东西，
骂人..... 322
11. 钱，玩具，零花钱
..... 324
12. 举止和礼貌..... 325
13. 听话，奖励和惩罚
..... 327

14. 长长就能改过来吗	
.....	328

十八、5岁至6岁

1. 生长状况	330
2. 食谱的变化	330
3. 幼儿园的铃声	331
4. 体检	332
5. 途中安全	333
6. 安全感	334
7. 父母的责任	335
8. 时间安排	336
9. 婴儿期再现	337
10. 回家帮妈妈干活	337
11. 孩子——一个独立 的人	338

十九、疑难问题解答... 341

二十、常见病..... 348

I. 一般症状

(1) 腹痛	348
(2) 感冒	349
(3) 便秘	349
(4) 咳嗽	350
(5) 哮喘	350
(6) 腹泻	350
(7) 耳痛	351
(8) 惊厥 (抽风)	352

(9) 发烧	352
(10) 嗓子痛	353
(11) 腺体肿胀	353

II. 儿童期疾病

(1) 水痘	353
(2) 结膜炎	354
(3) 麻疹	354
(4) 流行性腮腺炎	355
(5) 蔷薇疹	355
(6) 风疹	355
(7) 猩红热	355
(8) 百日咳	356

III. 皮肤病

(1) 溃疡疮	356
(2) 湿疹	356
(3) 唇疱疹	356
(4) 荨麻疹	357
(5) 脓疱疮	357
(6) 虱子	357
(7) 蛲虫	357
(8) 疖子	358
(9) 癣	358
(10) 疥疮	358
(11) 鹅口疮	358

IV. 呼吸系统疾病

(1) 毛细支气管炎	359
(2) 支气管炎	359
(3) 肺炎	359
(4) 扁桃体炎	359

V. 婴孩发育记录..... 360

VI. 医疗记录.....	369	(15) 伤口感染.....	381
VII. 儿童急救措施		(16) 人工呼吸 (口对口) 急救法.....	381
1. 急救原则.....	375	(17) 鼻出血.....	384
2. 家庭急救箱.....	376	(18) 中毒.....	384
3. 急救措施.....	377	(19) 常青藤、橡木藤及其它 皮肤中毒.....	385
(1) 脓肿.....	377	(20) 休克.....	385
(2) 动物咬伤.....	378	(21) 蛇咬伤.....	385
(3) 人咬伤.....	378	(22) 裂片伤 (木片、玻璃片、 弹片等划伤)	386
(4) 蜜蜂、蚂蜂、大黄蜂 螫伤.....	378	(23) 扭伤.....	386
(5) 骨折.....	378	(24) 晒伤.....	387
(6) 青肿.....	379	(25) 吞物.....	387
(7) 烧伤.....	379	(26) 壁虱咬伤.....	387
(8) 化学烧伤.....	380	(27) 牙痛.....	389
(9) 眼部受伤.....	380	(28) 昏迷.....	389
(10) 微粒状物进入眼内.....	380	(29) 伤口小流血.....	389
(11) 眩晕.....	380	(30) 伤口大流血.....	389
(12) 跌伤.....	380	(31) 刺伤.....	390
(13) 冻疮.....	381		
(14) 打嗝儿.....	381		



婴儿简直可以说是个奇迹。

每年都有千千万万个婴儿出生，有的生于富户，有的生于贫家，有的生于城镇，有的生于乡村，但是无论怎样，婴儿的降生是所有家庭日常生活中的最大事情，而女人的每次分娩又都是一个神秘的、令人惊奇的时刻。