

年轻妈妈手册



年轻妈妈手册
NIANQINGMAMASHOUCE

夏凤祥
潘学聪
等编写

本书编写人员（以姓氏笔画为序）

卫玉彩	王振岭	王海鸥
王新民	车义红	田秀巧
刘崇哲	刘淑敏	刘慧贤
何福魁	赵振军	赵淑兰
夏凤祥	韩振义	蒋因琪
窦以陆	潘学聪	

年轻妈妈手册

夏凤祥 潘学聪 等编写

河北人民出版社出版发行（石家庄市北马路45号）

河北邢台市彩色印刷厂印刷

787 × 1092毫米 1 / 32 12·75印张 255,000字 1990年2月第1版

1990年2月第1次印刷 印数1—4,500 定价4.50元

ISBN 7—202—00608—1 / Z·28

前 言

辛 民

苏霍姆林斯基说过：“做了父亲和做了母亲，这是人的第二次降生。”的确，一当上母亲就意味着闯进了一个崭新的世界。这个世界的一切，对于年轻的妈妈来说，是很陌生的，会经常碰到这样那样的难题。当然，这个新的世界又是十分美好和幸福的，有许多新的乐趣。问题的关键是看有没有知识和能力去迎接新生活的挑战。

为使年轻的妈妈能够愉快地度过“人的第二次降生”这段陌生的人生旅途，本书针对年轻妈妈所关心、所渴望解决的一系列问题，以及当代女性世界的兴奋点，以丰富实用的知识，生动朴实的文字，给予了科学的分析和解答。本书含优生优育篇、巧理家务篇、卫生保健篇、服饰美容风采篇、人际关系篇、法律政策篇六大部分，共340多个题目。这些问题吸收了国内外最新的研究成果，充分体现了科学性、实

用性和可读性。因此堪称为年轻妈妈排忧解难、忠诚服务的一本综合性工具书。正如全国妇联名誉主席康克清为本书题词所说，她是“妈妈的良师益友”。

有人说得好，“书籍是最好的朋友。当生活中遇到任何困难的时候，你都可以向它求助，它永远不会背弃你。”我深信，当年轻的妈妈在生活中遇到困难的时候，请你打开这本书求助，它一定不会使你失望的。

一九九〇年一月

目 录

优生优育篇

(一)怎样才能优生

1. 要讲究优生.....(3)
2. 什么是“三优优生法”.....(4)
3. 最佳生育年龄.....(5)
4. 怀孕的最佳季节.....(6)
5. 旅行结婚与优生.....(7)
6. 烟对胎儿是毒品.....(7)
7. 酒与胎儿是冤家.....(8)
8. 孕前孕期防辐射.....(9)
9. 接触毒物影响优生.....(10)
10. 怎样知道怀孕了.....(11)
11. 妊娠月历.....(12)
12. 孕妇的食物(1).....(13)
13. 孕妇的食物(2).....(14)
14. 孕妇的休息姿势很重要.....(15)
15. 孕妇的腹部抚摸.....(16)

16. 孕期用药需谨慎·····	(16)
17. 孕期房事要注意·····	(17)
18. 孕妇要谨防病毒感染·····	(18)
19. 谨防煤气中毒·····	(19)
20. 情绪、噪音与优生·····	(19)
21. 胎儿缺氧影响大脑发育·····	(20)
22. 微量元素与优生·····	(21)
23. 哪些孕妇应选择胎儿性别·····	(22)
24. 胎儿性别的预测·····	(23)
25. 患有哪些疾病不宜怀孕·····	(23)
26. 自然流产与优生·····	(24)
27. 哪些情况应做产前诊断·····	(25)
28. 剖腹产的孩子聪明吗·····	(27)
29. 人类优生新途径·····	(27)
30. 失望者的希望——人工授精·····	(28)

(二) 宝宝健康

1. 怎样推算预产期·····	(29)
2. 新生儿护理·····	(30)
3. 这些算不算病·····	(33)
4. “马牙”可以挑吗·····	(33)
5. 新生儿的衣着·····	(34)
6. 换尿布也有学问·····	(35)
7. 怎样给新生儿洗澡·····	(36)
8. 肛门能不能洗·····	(37)
9. 宝宝的睡眠·····	(37)

10. 妈妈奶水胜“金银”	(39)
11. 母乳不足怎么办	(39)
12. 牛奶·奶粉·炼乳	(40)
13. 怎样使用奶瓶	(41)
14. 正常婴儿的粪便	(43)
15. 母乳与小儿腹泻	(44)
16. 怎样给孩子断奶	(44)
17. 宝宝的饮食	(45)
18. 怎样防止小儿偏食	(47)
19. 孩子吮手指害处多	(48)
20. 宝宝的体重与身高	(48)
21. 孩子的出牙与换牙	(50)
22. 头围与胸围的正常值	(51)
23. 小儿神经精神发育过程	(51)
24. 各种营养素对小儿生长发育的作用	(54)
25. 宝宝缺钙怎么办	(56)
26. 怎样服用鱼肝油	(57)
27. 怎样预防小儿气管异物	(58)
28. 怎样防止小儿肥胖	(58)
29. 小儿预防接种实施程序表	(59)
30. 预防接种应注意的事项	(61)
31. 宝宝发烧应怎样物理降温	(62)
32. 新生儿常见疾病	(63)
33. 小儿常见疾病	(65)
34. 小儿常见的传染性疾病	(74)

35. 怎样预防孩子近视眼.....(79)

(三)品德教育

1. 品德教育是育儿的战略重点.....(80)
2. 什么是品德教育.....(81)
3. 孩子的品德是怎样形成的.....(82)
4. 不同年龄阶段道德发展的特点.....(83)
5. 孩子品德教育“四重奏”.....(85)
6. 教育孩子的“三最”方法.....(86)
7. 妈妈的榜样和示范作用.....(87)
8. 母亲的态度与子女的性格.....(89)
9. 母爱的艺术.....(90)
10. 对孩子怎样使用奖励和惩罚.....(91)
11. 怎样对待孩子的自尊心.....(93)
12. 让儿童教育儿童.....(94)
13. 批评的艺术.....(95)
14. 独生子女是“问题儿童”吗.....(97)
15. 怎样教育独生子女.....(98)
16. 教育孩子讲礼貌.....(99)
17. 教育孩子关心集体.....(101)
18. 怎样指导孩子交朋友.....(102)
19. 培养孩子爱劳动的习惯.....(104)
20. 让孩子养成勤俭节约的好习惯.....(105)
21. 教育孩子遵纪守法.....(106)
22. 教育孩子热爱祖国.....(108)
23. 培养孩子的坚强意志.....(109)

24. 要培养孩子公正和厚道.....	(111)
25. 怎样使孩子诚实、勇敢.....	(112)
26. 孩子任性怎么办.....	(113)
27. 孩子胆小怎么办.....	(114)
28. 孩子性格乖僻怎么办.....	(116)
29. 孩子撒谎怎么办.....	(116)
30. 孩子爱发脾气怎么办.....	(118)
31. 孩子失足后怎么办.....	(119)
32. 要重视性教育.....	(120)
33. 孩子早恋怎么办.....	(122)

(四)家庭美育

1. 美育和家庭美育.....	(123)
2. 家庭美育无关紧要吗.....	(124)
3. 家庭美育的主要内容.....	(125)
4. 家庭美育的基本要求.....	(126)
5. 培养孩子感受美的能力.....	(127)
6. 怎样培养孩子鉴赏美的能力.....	(128)
7. 培养孩子表达美的能力.....	(130)
8. 怎样带孩子上公共场所.....	(131)
9. 孩子的衣着怎样才算美.....	(132)
10. 如何安排孩子的文化生活.....	(133)
11. 音乐与家庭美育.....	(134)
12. 图画与家庭美育.....	(135)
13. 文学与家庭美育.....	(136)
14. 舞蹈与家庭美育.....	(138)

15. 大自然与家庭美育.....	(139)
-------------------	--------

(五)智力开发

1. 从胎儿起步开发智力.....	(141)
2. 营养与智力发展.....	(142)
3. 及早对孩子进行语言教育.....	(143)
4. 对幼儿早期教育会累坏脑子吗.....	(143)
5. 智力的“五要素”.....	(144)
6. 怎样培养孩子的观察力.....	(146)
7. 怎样培养孩子的记忆力.....	(147)
8. 怎样培养孩子的想象力.....	(149)
9. 怎样培养孩子的思维能力.....	(150)
10. 怎样培养孩子的注意力.....	(152)
11. 如何激发孩子的创造兴趣.....	(153)
12. 怎样培养孩子的自信心.....	(154)
13. 幼儿教育的最佳期.....	(155)
14. 如何帮助幼儿学会识字.....	(156)
15. 怎样给孩子讲故事.....	(157)
16. 玩与智力开发.....	(158)
17. 不要过分打扮女孩子.....	(159)
18. 怎样提高孩子的口语表达能力.....	(160)
19. 激发孩子学习兴趣的好方式.....	(161)
20. 怎样指导孩子搞好预习.....	(163)
21. 怎样对待孩子读课外书.....	(163)
22. 如何指导孩子做应用题.....	(164)
23. 怎样使孩子喜欢作文.....	(165)

24. 你知道孩子最敏感的东西是什么·····	(166)
25. 怎样防止女孩子智力下降·····	(168)
26. 要让孩子科学用脑·····	(169)
27. 几种有效的记忆方法·····	(170)
28. 女孩子留长发好吗·····	(171)
29. 怎样使孩子由“笨”变聪明·····	(172)

巧理家务篇

(一)室内装饰

1. 住宅的室内设计·····	(177)
2. 如何选择室内最佳色彩·····	(178)
3. 做窗帘选择什么样花色布料好·····	(179)
4. 墙面的挂饰艺术·····	(180)
5. 别具一格的架上陈设·····	(181)
6. 茶具、文具、烟具的选择与置放·····	(182)
7. 怎样置放小摆设·····	(182)
8. 怎样选择和安装灯具·····	(183)
9. 挑选艺术陶瓷品时应注意什么·····	(184)
10. 地面装饰有文章·····	(185)
11. 地板的保护及清扫·····	(186)
12. 潇洒飘逸的抽纱制品·····	(186)
13. 床上装饰的学问·····	(187)
14. 怎样选做沙发套、被巾和垫子·····	(187)
15. 怎样为居室点缀花卉·····	(188)
16. 室内的插花和盆景·····	(189)

(二)家庭经济生活

1. 如何选择储蓄种类.....(190)
2. 哪种储蓄最安全.....(190)
3. 定期储蓄的诀窍.....(191)
4. 建立合理的家庭消费结构.....(192)
5. 家庭经济生活的自我测定.....(193)

(三)衣物的选购、洗涤和收藏

1. 怎样识别全毛布料.....(194)
2. 怎样选择丝绸被面.....(195)
3. 如何鉴别呢绒质量.....(196)
4. 怎样选择洗涤用品.....(196)
5. 怎样识别服装上常用的洗涤、熨烫符号.....(197)
6. 丝绸衣物的洗涤和收藏.....(199)
7. 怎样洗涤棉布衣物.....(200)
8. 怎样洗涤灯芯绒和平绒衣物.....(200)
9. 清洗毛毯小常识.....(201)
10. 麻制品的洗涤与保养.....(201)
11. 丝绒衣物的洗涤与保养.....(202)
12. 怎样洗涤绸缎被面.....(203)
13. 毛料衣物的洗涤方法.....(203)
14. 洗涤毛料西装的简易方法.....(204)
15. 毛线衣物的洗涤方法.....(205)
16. 怎样洗涤羽绒衣物.....(206)
17. 怎样清洗衣物上的铁锈.....(207)
18. 怎样清除污渍.....(208)

(四) 家电在生活中

1. 选购彩色电视机应注意什么.....(209)
2. 电视机突然收不到图象怎么办.....(210)
3. 冬夏季怎样维护电视机.....(211)
4. 怎样挑选录音机.....(211)
5. 怎样为录音机清洗磁头和消磁.....(212)
6. 磁带断了怎么办.....(213)
7. 怎样延长录音机的寿命.....(213)
8. 怎样挑选电风扇.....(214)
9. 怎样延长电风扇的寿命.....(215)
10. 怎样选购洗衣机.....(215)
11. 选购电冰箱应注意什么.....(216)
12. 电冰箱的正确使用方法.....(217)
13. 电冰箱节电小经验.....(218)
14. 怎样挑选电熨斗.....(219)
15. 电褥子的选择与使用.....(219)
16. 怎样使用电热梳.....(220)

(五) 厨房里的学问

1. 怎样把厨房布置的更漂亮.....(221)
2. 使用煤气应注意什么.....(222)
3. 警惕厨房污染.....(222)
4. 家宴巧安排.....(223)
5. 洗菜的学问.....(224)
6. 用不锈钢锅炒菜为什么易焦.....(225)
7. 清凉饮料配制六法.....(226)

8. 压力锅的多种用法.....(226)
9. 味精对人体是否有害.....(227)

卫生保健篇

(一) 计划生育

1. 什么叫节育.....(231)
2. 选用哪种避孕方法好.....(231)
3. 怎样使用避孕套.....(232)
4. 怎样使用阴道隔膜.....(232)
5. 怎样使用口服避孕药.....(233)
6. 放置宫内节育器应注意哪些问题.....(234)
7. 哺乳期间要不要避孕.....(235)
8. 避孕失败后怎么办.....(235)
9. 做人工流产应注意哪些问题.....(236)
10. 夫妇谁做绝育手术好.....(236)
11. 做绝育手术会不会影响性生活.....(237)
12. 做绝育手术对身体有无影响.....(238)
13. 结扎后的输精管、输卵管能不能再接通.....(239)

(二) 夫妻房事

1. 女性生殖器官的结构与功能.....(239)
2. 男女性功能的区别.....(241)
3. 性交的最佳时间.....(242)
4. 性交时间多长为好.....(242)
5. 怎样掌握性生活频率.....(243)

6. 怎样才能性生活中获得最大满足.....(244)
7. 什么是性兴奋高潮.....(244)
8. 难以达到性兴奋高潮怎么办.....(245)
9. 怎样防止性交疼痛.....(246)
10. 在哪些情况下不宜同房.....(247)
11. 怎样保持女性外阴卫生.....(247)

(三) 疾病防治

1. 阴道出血.....(248)
2. 宫外孕.....(249)
3. 宫颈糜烂.....(250)
4. 外阴瘙痒症.....(251)
5. 盆腔炎.....(252)
6. 阴道炎.....(252)
7. 乳腺癌.....(254)
8. 产前出血.....(255)
9. 产后出血.....(256)
10. 产褥热.....(257)

(四) 心理卫生

1. 身体没病就算健康吗.....(258)
2. 情绪与健康.....(259)
3. 你会控制情绪吗.....(260)
4. 学一学自我放松.....(262)
5. 不良性格的自我治疗.....(264)
6. 培养一点儿幽默感.....(265)
7. 当你遇到挫折时.....(267)

服饰美容风采篇

(一)审美情趣

1. 人怎样才能美.....(271)
2. 应追求怎样的美.....(272)
3. 女性的自我表现.....(273)
4. 女性的魅力何在.....(275)
5. 哪些美容方式不可取.....(276)

(二)服饰与美

1. 怎样通过衣着来弥补体型的缺陷.....(277)
2. 服装与个性.....(278)
3. 服装美在巧配色.....(279)
4. 春夏秋冬与服装选择.....(280)
5. 肤色与服装色彩.....(282)
6. 裙子款式的选择.....(283)
7. 增添风采的花色毛衣.....(284)
8. 雅俗共赏的传统女装——旗袍.....(285)
9. 莫忽略小装饰品的风采.....(286)
10. 怎样选用耳环、项链和戒指.....(287)
11. 怎样选择有色眼镜.....(289)

(三)化妆与风采

1. 化妆的审美原则.....(291)
2. 怎样修饰眉毛.....(292)
3. 怎样画眼睛.....(293)
4. 怎样修饰鼻子.....(294)

5. 怎样搽口红.....	(295)
6. 怎样涂胭脂.....	(296)
7. 脸型与发型.....	(297)
8. 服装与发型.....	(298)
9. 几种简易美容法.....	(299)
10. 怎样消除蝴蝶斑.....	(301)
11. 饮食与雀斑.....	(302)

人际关系篇

(一) 夫妻关系

1. 怎样建立幸福、和谐的夫妻关系.....	(305)
2. 与丈夫性格不合怎么办.....	(307)
3. 谁当家好.....	(308)
4. 话说“妻管严”.....	(310)
5. 小两口吵架不记仇.....	(311)
6. 你会利用孩子缓和与丈夫的矛盾吗.....	(313)
7. 常因孩子问题与丈夫吵架怎么办.....	(314)
8. 妻子如何保持对丈夫的魅力.....	(316)
9. 允许丈夫有异性朋友吗.....	(318)
10. 如何对待丈夫过去的恋人.....	(319)
11. 能拒绝丈夫的性生活要求吗.....	(321)
12. 丈夫不爱干家务活怎么办.....	(323)
13. 当丈夫染上不良习气以后.....	(324)
14. 猜疑——夫妻关系中不幸的种子.....	(326)
15. 谨防“第三者”插足.....	(327)