

家庭生活系列丛书

BABBY

成功的宝贝

家庭育儿大全

汪凤兰 主编

四川人民出版社

人生健康路
照顾每一步



成功的宝贝

家庭育儿大全

汪凤兰 主编

四川人民出版社

(川)新登字 001 号

责任编辑:叶 勇

封面设计:林 珏

成功的宝贝——家庭育儿大全

汪凤兰 主编

四川人民出版社出版发行(成都盐道街3号)

成都市蜀丰印刷厂印刷

开本 850×1168mm1/32 印张 12.5 插页 4 字数 350 千

1996 年 1 月第 1 版

1996 年 1 月第 1 次印刷

ISBN7-220-03096-7/G·519

印数:1—10000 册

定价:16.80 元

主编:汪凤兰

副主编:贾苍松 陈星辛

编委:高雪梅 赵小文 王瑞淑

王泽蓉 王德成 王增贵

向承发 孙秀荣 刘惠莲

夏礼勤 万朝敏 肖侠明

郝爱华 符仁仪 徐波

毛萌 肖侠明

前 言

你曾被我当作心愿藏在心底，我的宝贝。

——泰戈尔

“十月怀胎，一朝分娩”随着一声清脆的啼哭又一个新生命诞生了。瞧，多可爱的宝贝啊！乌黑晶亮的眼睛，柔嫩的小手，天真无邪的笑脸……这一切怎能不使人忘却世上的一切烦恼、辛劳和纷争？

初为人父母既欢欣又紧张，甚至有些茫然。为了帮助年轻的父母能养育一个健康、聪明、成功的宝贝，我们特别编著了这本《成功的宝贝——家庭育儿大全》。

本书分为三个部份：第一部份——“养育一个健康的宝贝”，主要介绍怀孕、分娩以及婴幼儿各时期的生长发育特征、儿童的营养卫生和儿童常见病的防治等方方面面的知识。第二部份——“养育一个聪明的宝贝”以不同年龄分时期介绍婴幼儿的营养摄取以及智力发育等等。第三部份——“养育一个成功的宝贝”就如何培养婴幼儿的兴趣爱好及良好品行进行了深入的阐述。

本书在编写过程中，参考、引用了大量古今中外的优生优育的经典方法和最新研究成果，在此特向原作者和研究人员一并致谢。不当不足之处，尚乞指正。

编者

目 录

养育一个健康的宝贝 ——育儿应从妊娠开始

遗传与优生

人之初.....	(3)
一、受精卵——新生命的起源.....	(3)
二、胎儿在各阶段的形态与特征.....	(3)

先天畸形与遗传疾病..... (5)

先天畸形..... (5)

遗传与优生咨询? (7)

一、什么叫遗传咨询? (7)

二、什么人应该去找医生进行遗传优生咨询? (8)

三、为什么胚胎会自然流产? (9)

四、孕期接触了有毒, 有害因素, 对胎儿有什么影响? ... (11)

五、产前诊断 (16)

安全渡过妊娠期

孕期的营养摄取..... (18)

妊娠早期的营养 (21)

一、妊娠早期的生理特点 (21)

二、妊娠早期饮食的要求 (21)

妊娠中期的营养 (22)

一、妊娠中期的生理特点 (22)

二、妊娠中期饮食的要求	(24)
-------------------	------

妊娠晚期的营养	(24)
---------------	------

一、妊娠晚期的生理特点	(24)
-------------------	------

二、妊娠晚期饮食的要求	(24)
-------------------	------

三、分娩期的营养保健指导	(25)
--------------------	------

四、产褥期饮食的营养指导	(25)
--------------------	------

孕期保健

怀孕期卫生保健知识及准备	(27)
--------------------	------

一、女性生殖器解剖结构	(27)
-------------------	------

二、结婚后受孕的时间及季节选择	(28)
-----------------------	------

三、哪些情况不适宜怀孕?	(29)
--------------------	------

四、选择怀孕的最佳年龄	(30)
-------------------	------

五、怎样确定是怀孕了?	(30)
-------------------	------

六、常用的可以确定是否妊娠的检查方法	(31)
--------------------------	------

七、什么叫宫外孕, 有哪些表现?	(32)
------------------------	------

八、保证优生怀孕前需作的准备	(33)
----------------------	------

九、带环受孕怎么办?	(34)
------------------	------

十、放射线对胎儿的影响	(34)
-------------------	------

十一、吸烟、饮酒对胎儿的影响	(35)
----------------------	------

十二、口服避孕药失败而怀孕怎么办？	(36)
十三、孕期用药对胎儿的影响	(36)
十四、怀孕期为什么避免与猫、狗等动物接触？	(37)
十五、最容易发生流产的时间	(38)
十六、不同流产的区别	(38)
十七、引起流产的原因	(39)
十八、盲目保胎为什么不好？	(39)
十九、子宫肌瘤合并症妊娠怎么办？	(40)
二十、超声波对胎儿有无影响？	(41)
二十一、患淋病和尖锐湿疣可以怀孕吗？	(42)
二十二、乙肝病人妊娠怎么办？	(42)

妊娠早期保健 (43)

一、怎样推算预产期？	(43)
二、妊娠后子宫的变化	(44)
三、妊娠后乳房的变化及护理	(45)
四、妊娠后皮肤的变化及护理	(46)
五、怀孕后心累，气急是怎么回事？	(46)
六、为什么会发生贫血？	(47)
七、怀孕后为什么会白带增多？	(48)
八、正确对待早孕反应	(48)
九、妊娠早期阴道流血怎么办？	(49)
十、产前检查包括哪些内容	(49)
十一、妊娠各期产前检查的时间安排	(50)

十二、高危妊娠是什么？	(50)
十三、母子血型不合是怎么回事？	(51)
十四、妊娠期的性生活问题	(52)

妊娠中期保健

一、哪些孕妇适宜做产前的诊断？	(52)
二、什么时候感到胎动？	(53)
三、怎样预防早产？	(53)
四、怀孕期出现的小腿浮肿正常吗？	(54)
五、怀孕期皮肤瘙痒怎么办？	(54)
六、脸上长了“蝴蝶斑”可以消退吗？	(55)
七、羊水过多或过少怎么办？	(55)
八、双胎应注意的问题	(56)
九、高血压综合症的预防	(57)
十、胎儿宫内发育迟缓及预防	(58)
十一、孕期体重增加多少属正常？	(58)
十二、孕期的休息与活动安排	(59)
十三、妊娠为什么会发生静脉曲张，怎样预防？	(60)
十四、妊娠便秘、痔疮的防治	(60)

妊娠晚期保健

一、什么是胎位异常，怎样预防？	(61)
二、妊娠晚期值得重视的几个问题	(61)

三、出现类早孕反应是什么原因? (62)

四、过期妊娠指的是什么? 怎样处理? (63)

五、接近预产期, 什么时间休息好? (63)

六、临产前应做哪些准备? (64)

七、足月妊娠胎头未入盆可能发生的原因及应注意的问题
..... (65)

八、孕妇身材矮小会发生难产吗? (65)

九、孕期家庭的自我监护 (66)

胎教的艺术

胎教的意义 (68)

胎教的科学根据 (69)

胎教有没有科学根据 (69)

听觉在胎教中的作用 (69)

孕妇对胎儿的作用 (71)

一、孕妇的心理卫生对胎儿的影响 (71)

二、孕妇的营养对胎儿的影响 (72)

三、母亲的睡眠对胎儿的影响 (73)

如何进行胎教? (74)

胎教运动 (74)

一、胎儿体操的意义	(74)
二、胎儿体操时间	(74)
三、给胎儿“做操”的方法	(75)
孕妇跳舞游泳、愉快地运动	(75)
一、游泳	(75)
二、跳舞	(77)
胎教音乐	(77)
一、音乐是胎儿与父母语言的桥梁	(77)
二、胎教音乐的种类	(78)
三、胎教音乐的方法	(79)
父亲在胎教中的作用	(80)
一、父亲的职责	(80)
二、丈夫的爱抚	(82)
三、跟胎儿搭话	(83)

分娩与产后保健

分娩期保健	(84)
临产有哪些先兆?	(84)
生孩子的大概经过	(85)
决定分娩的三个要素是什么?	(85)
什么是难产? 发生的原因是什么?	(86)
应该怎样配合分娩?	(86)

自然分娩好处多	(87)
手术助产是什么？在哪些情况下实施？	(88)
哪些情况需要剖宫产？	(89)
临产开始为什么要灌肠？	(90)
头位都是正常胎位吗？	(90)

产褥期保健	(91)
--------------------	-------------

产褥期的一般卫生知识	(91)
什么是恶露？	(92)
产后为什么会子宫收缩痛？	(93)
产后排不了尿怎么办？	(93)
产妇为什么多汗？	(94)
产后便秘怎么办？	(94)
产后发热需重视	(95)
为什么要做产后检查？	(95)
产后喂奶的时间	(96)
哪些原因不宜哺乳？	(96)
恢复性生活的时间及避孕	(96)

答疑

黑发爸、青丝妈，为什么会生“白毛娃”？	(98)
为什么会生唇裂的孩子？是不是因为母亲孕期吃了兔子头，才生下类似“兔唇”的孩子？	(99)

如何养育双胞胎?	(100)
----------------	-------

出生一个月内的新生儿

新生儿生理特征	(103)
---------------	-------

新生儿的特点	(103)
--------------	-------

新生儿的几种特殊生理状态	(106)
--------------------	-------

新生儿的喂养	(108)
--------------	-------

母乳是婴儿的最佳食品	(108)
------------------	-------

母乳喂养的技巧	(111)
---------------	-------

喂哺中婴儿的正确姿势	(112)
------------------	-------

喂哺持续的时间和频率	(113)
------------------	-------

双侧还是单侧乳房喂哺为好	(113)
--------------------	-------

母乳喂养的婴儿还需喂水吗?	(113)
---------------------	-------

夜间喂哺好不好?	(114)
----------------	-------

怎样判断婴儿是否吃到足够的奶?	(114)
-----------------------	-------

母亲生病还能喂哺吗?	(115)
------------------	-------

婴儿体重增长缓慢有哪些原因?	(115)
----------------------	-------

母乳喂养和人工喂养比较有哪些优点?	(116)
-------------------------	-------

婴幼儿如何添加辅食和断奶?	(117)
---------------------	-------

新生儿的日常照料	(120)
----------------	-------

新生儿易患疾病与防治..... (121)

新生儿黄疸..... (121)

新生儿窒息..... (124)

新生儿低钙血症..... (125)

新生儿败血症..... (126)

新生儿破伤风..... (127)

新生儿呕吐..... (129)

1—2 个月婴儿

日常照料..... (132)

生理特征 (133)

运动机能..... (134)

喂养..... (134)

3—4 个月婴儿

日常照料..... (135)

生理特征 (135))

运动机能..... (137)

喂养..... (138)

5 个月婴儿

日常照料.....	(139)
喂养.....	(139)
生理特征.....	(140)
运动机能.....	(140)

6—7 个月婴儿

日常照料.....	(142)
生理特征.....	(142)
运动机能.....	(143)
喂养.....	(144)

8—9 个月婴儿

日常照料.....	(145)
生理特征.....	(146)
运动机能.....	(147)
喂养.....	(148)

10—11 个月婴儿

日常照料.....	(149)
-----------	-------

生理特征.....	(149)
运动机能.....	(150)
喂养.....	(151)

答疑.....	(152)
---------	-------

头围异常有哪些疾病?	(152)
------------------	-------

前胸凸起或凹陷说明什么?	(152)
--------------------	-------

1 岁儿

日常照料.....	(154)
生理特征.....	(155)
喂养.....	(155)
运动机能.....	(156)

2 岁儿

日常照料.....	(158)
生理特征.....	(159)
喂养.....	(159)

3 岁儿

日常照料.....	(161)
-----------	-------