



# 妈妈手册

主编 汪治廉 高兴亚

R17  
61

# 妈妈手册

主 编 汪治康 高兴亚  
副主编 艾庆生 谭道吾  
编 委 刘 君 严盛芳 赵吉光 黄家敏  
余百川 汪治康 高兴亚 谭道吾  
张国凤 艾庆生 程贞玉 陈 斌  
编撰者 汪治康 张洪源 李建新 李敏媛  
李惠钦 陈瑞炎 宋小军 陈培静

审 阅 董永绥(同济医科大学教授)

B 809432

妈妈手册

汪浩康 编  
高兴亚

•  
漓江出版社出版

(广西桂林市南环路159—1号)

邮政编码: 541002

广西新华书店发行 漓江印刷厂印刷

•  
开本787×1092 1/32 印张8.125 插页2 字数174,000

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数: 1—50,000册

ISBN 7-5407-0716-X/I·109

定价: 3.60 元

---

谨以此书  
献给母校——

同济医科大学



漓江出版社

1982.12

6



## 序

儿童时期是一个不断生长发育的动态过程，自胎儿、新生儿到婴幼儿，自学龄前期到学龄期，自少年到青年，要经历不同的阶段，碰到各种各样的具体问题。门诊医师不可能对每一位妈妈都进行详尽的解答与指导。孩子们如何获得父母的科学抚育和悉心培养，使儿童健康成长，这个问题不仅涉及到每个家庭，也与国家的兴旺有关，所以全社会都应重视，有必要群策群力地推广科学的育儿知识。

同济医科大学首届儿科系同仁，毕业后分赴祖国各地，从事儿科临床及保健工作近30年，积有较丰富的经验，他们集体编撰了这本育儿知识的综合性普及读物。全书以时间为序，从受孕准备当妈妈那天开始，一直到孩子上小学止，内容丰富充实，体系新颖，语言通俗，写法独特，凡是有关小儿的问题都一一有所涉猎，相信会受到妈妈们的欢迎。

因时间短促，加之教学科研任务繁忙，此书虽经我全面审阅，不当之处恐仍难免，恳请各位专家学者及读者诸君不吝赐教。

是为序。

**董永绥**

1991.3.8，武汉，同济医科大学

---

董永绥——著名儿科专家、教授，同济医科大学儿科系副主任，《中华儿科杂志》编委，中华医学会湖北分会儿科学会主任委员，同济医科大学附属同济医院儿科教研室主任、儿科临床病毒研究室主任。

---

# 目 录

## 妈妈卷

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| <b>一、祝贺您！准备开始当妈妈</b> ..... | ( 1 ) |
| 1. 早孕 的 迹 象.....           | ( 1 ) |
| 2. 定期接受产 科 医生检查.....       | ( 1 ) |
| 确定怀孕  定期检查及时间              |       |
| 3. B型超声波与X线检查对胎儿有影响吗？..... | ( 2 ) |
| B型超声波检查  X线检查              |       |
| 4. 迎接宝宝的 到来.....           | ( 3 ) |
| 新生儿的用具                     |       |
| 5. 预测胎儿的诞 生 日期.....        | ( 4 ) |
| 预产期推算法                     |       |
| 6. 孕期检查 正 常标准.....         | ( 5 ) |
| 全身检查  产科检查                 |       |
| 7. 35岁以 上 的孕妇.....         | ( 6 ) |
| <b>二、孕期卫生保健与营养</b> .....   | ( 6 ) |
| 1. 孕期要注意什么？.....           | ( 6 ) |
| 孕早期  孕中期  孕晚期              |       |

2. 孕期时的机体变化…………… ( 8 )  
皮肤 乳房 子宫 心血管系统 泌尿系统  
消化系统 体重
3. 孕期的饮食与营养…………… ( 9 )
4. 早产与过期妊娠…………… ( 9 )  
早产 过期妊娠
5. 孕期房事问题…………… ( 11 )
6. 孕期用药问题…………… ( 11 )  
孕期用药注意事项 孕期禁用或慎用的中药

### 三、乳房保健知识…………… ( 12 )

1. 乳房的一般解剖知识…………… ( 12 )  
乳房解剖
2. 乳房的生理…………… ( 12 )
3. 乳房卫生与保健…………… ( 13 )
4. 哺乳期如何保护乳房…………… ( 13 )  
乳房保护
5. 哺乳期妈妈的饮食…………… ( 14 )  
哺乳期饮食
6. 哺乳母乳好…………… ( 15 )  
母乳优点
7. 哺乳后会失去乳房的健美吗?…………… ( 16 )

### 四、分娩准备与经过…………… ( 16 )

1. 怎样知道将要分娩?…………… ( 16 )  
产前征兆

2. 分娩前的准备…………… ( 17 )  
    分娩准备
3. 胎儿正常娩出过程…………… ( 17 )
4. 产妇如何配合分娩…………… ( 17 )  
    产程配合
5. 剖腹产的孩子聪明吗?…………… ( 18 )
6. 如何让丈夫懂得妻子分娩的辛劳…………… ( 19 )

## 五、怎样“坐月子”? …………… ( 19 )

1. “坐月子”的房间要怎样布置? …………… ( 19 )
2. 当妈妈的第一天…………… ( 19 )
3. 妈妈产后可能出现的异常…………… ( 20 )  
    产后异常
4. 哺乳时遇到困难怎么办? …………… ( 21 )
5. 夏天“坐月子”能不能洗澡? …………… ( 22 )
6. 哺乳期的房事问题…………… ( 22 )
7. “坐月子”还要注意哪些方面? …………… ( 23 )
8. 妻子对丈夫的要求…………… ( 23 )

## 小儿卷

### 养育篇

- 一、从出生到1个月…………… ( 25 )
  1. 出生当天的婴儿…………… ( 25 )
  2. 怎样喂养婴儿? …………… ( 25 )

## 喂养方法

3. 如何进行人工喂养? ..... ( 27 )

4. 怎样护理婴儿? ..... ( 28 )

环境 婴儿卫生 日常观察 预防感染

5. 怎样给婴儿洗澡? ..... ( 29 )

6. 新生儿的几种特殊状态 ..... ( 29 )

生理性黄疸 生理性体重下降 生理性乳腺肿

胀 脱水热 马牙

7. 几种异常状态 ..... ( 30 )

病理性黄疸 呕吐 两性畸形 喉响 脐疝

湿疹 阴囊水肿 口腔白膜 皮肤硬肿

脐部感染及出血

## 二、2个月 ..... ( 32 )

1. 这个月的婴儿特点 ..... ( 33 )

智力与体格发育 睡眠 排便

2. 养育方法 ..... ( 33 )

母乳喂养 人工喂养

3. 怎样开始增加辅食? ..... ( 34 )

4. 如何防止事故? ..... ( 34 )

5. 几种异常情况分析 ..... ( 35 )

吐奶 婴儿腹泻 便秘 湿疹 抱癖 突然哭闹

6. 婴儿旅行的注意事项 ..... ( 36 )

7. 如何使婴儿适应季节变化? ..... ( 37 )

## 三、3个月 ..... ( 37 )

1. 这个月的婴儿特点…………… ( 37 )  
智力 and 体格发育 睡眠 排便
2. 养育方法…………… ( 38 )  
母乳喂养 牛奶喂养
3. 怎样开始锻炼婴儿? …………… ( 39 )
4. 常见疾病的家庭防治…………… ( 39 )  
厌食 疝气 顽固性湿疹 发热
5. 婴儿体操…………… ( 41 )

#### 四、4个月…………… ( 41 )

1. 这个月的婴儿特点…………… ( 41 )  
体格发育 智力发育 睡眠 奶量
2. 养育方法…………… ( 42 )  
母乳喂养 人工喂养 大便变化
3. 婴儿锻炼…………… ( 43 )  
户外活动 床上运动 乳儿体操
4. 预防接种的注意事项…………… ( 43 )  
接种种类和程序 接种的禁忌症
5. 防止容易出现的事故…………… ( 44 )  
自身伤害 意外伤害
6. 可能出现的疾病如何预防与治疗…………… ( 45 )  
感冒 婴儿腹泻 发热 咳嗽与喉响
7. 异常情况分析…………… ( 47 )  
夜啼 出眼屎 斜视 佝偻病

#### 五、5个月…………… ( 48 )

1. 这个月婴儿的特点..... ( 48 )  
智力 and 体格发育 睡眠
2. 养育方法..... ( 48 )  
母乳喂养 人工喂养 半断奶
3. 婴儿锻炼..... ( 49 )
4. 如何训练婴儿排泄? ..... ( 49 )
5. 防止容易出现的事故..... ( 50 )
6. 异常情况分析..... ( 50 )  
体重不够 突然哭闹
7. 常见疾病的家庭防治..... ( 51 )  
发热 便秘 眼病
8. 玩具..... ( 52 )

## 六、6个月..... ( 52 )

1. 这个月的婴儿特点..... ( 52 )  
智力与体格发育 睡眠
2. 养育方法..... ( 52 )  
母乳喂养 人工喂养
3. 半断奶的方法..... ( 53 )  
半断奶方法 注意事项
4. 婴儿锻炼..... ( 54 )
5. 防止容易出现的事故..... ( 55 )
6. 常见疾病的家庭防治..... ( 55 )  
婴儿腹泻 夜啼 冻伤

## 七、7个月 ..... ( 56 )

1. 这个月的婴儿特点..... ( 56 )  
智力 and 体格发育 排便
2. 养育方法..... ( 56 )
3. 何时停吃母乳好? ..... ( 57 )
4. 怎样训练小儿排便? ..... ( 57 )
5. 婴儿锻炼..... ( 58 )
6. 防止容易出现的故事..... ( 58 )
7. 异常情况分析..... ( 58 )  
流口水 趴着睡 出夜汗
8. 常见疾病的家庭防治..... ( 59 )  
感冒 高烧

## 八、8个月..... ( 59 )

1. 这个月的婴儿特点..... ( 59 )  
智力 and 体格发育 睡眠
2. 养育方法..... ( 60 )
3. 婴儿锻炼..... ( 61 )
4. 异常情况分析..... ( 61 )  
地图舌 反复哭泣
5. 常见疾病的家庭防治..... ( 62 )  
高热与抽风 婴儿腹泻

## 九、9个月..... ( 63 )

1. 这个月的婴儿特点..... ( 63 )  
智力 and 体格发育 睡眠
2. 养育方法..... ( 63 )

3. 婴儿锻炼..... ( 64 )
4. 异常情况分析..... ( 64 )  
    婴儿坠落 突然哭闹
5. 母亲与婴儿同寝问题..... ( 65 )
6. 常见疾病的家庭防治..... ( 65 )  
    婴儿烫伤 婴儿肺炎

## 十、10个月..... ( 66 )

1. 这个月的婴儿特点..... ( 66 )  
    智力和体格发育 睡眠
2. 养育方法..... ( 67 )
3. 婴儿锻炼..... ( 67 )
4. 异常情况分析..... ( 67 )  
    耳后疙瘩 吞食异物
5. 断不了母乳怎么办? ..... ( 68 )
6. 常见疾病的家庭防治..... ( 68 )  
    婴儿腹泻 高烧

## 十一、11个月..... ( 69 )

1. 这个月的婴儿特点..... ( 69 )  
    智力和体格发育 睡眠
2. 养育方法..... ( 70 )
3. 婴儿锻炼..... ( 70 )
4. 异常情况分析..... ( 70 )  
    过胖 碰伤 不吃蔬菜 左撇子
5. 如何训练婴儿不做不该做的事..... ( 71 )

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 6. 常见疾病的家庭防治..... | ( 71 ) |
|-------------------|--------|

## 十二、1 周岁..... ( 72 )

|                        |        |
|------------------------|--------|
| 1. 这个月的婴儿特点 .....      | ( 72 ) |
| 智力和体格发育    睡眠          |        |
| 2. 养育方法.....           | ( 72 ) |
| 3. 婴儿锻炼.....           | ( 73 ) |
| 4. 水果的吃法.....          | ( 73 ) |
| 5. 如何哄孩子睡觉.....        | ( 73 ) |
| 6. “初生牛犊”的脾性.....      | ( 74 ) |
| 7. 异常情况分析.....         | ( 74 ) |
| 还不出牙    疝气             |        |
| 8. 防止容易出现的故事.....      | ( 75 ) |
| 坠落    烫伤    误吞异物       |        |
| 9. 常见疾病的家庭防治.....      | ( 76 ) |
| 婴儿呕吐    高烧    腹泻    咳嗽 |        |
| 10. 满周岁——长命百岁.....     | ( 77 ) |

## 十三、从1岁到1岁6个月..... ( 78 )

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| 1. 这个时期的小儿特点.....               | ( 78 ) |
| 体格与智力发育    睡眠                   |        |
| 2. 养育方法.....                    | ( 78 ) |
| 饮食    衣着    排便训练                |        |
| 3. 异常情况分析.....                  | ( 80 ) |
| 饭量少    不胖    肥胖    语言迟缓    不会走路 |        |
| 4. 防止可能出现的故事.....               | ( 82 ) |

高处坠落 烫伤 吞食异物

5. 常见疾病的家庭防治…………… ( 83 )

感冒 肺炎 腹泻 抽风

**十四、从1岁6个月至2岁…………… ( 85 )**

1. 这个时期的小儿特点…………… ( 85 )

体格生长与发育 听觉和视觉 语音发育

自我意识增强

2. 养育方法…………… ( 86 )

饮食 学穿衣 排便训练 哄孩子入睡

3. 异常情况分析…………… ( 88 )

高热不退 呕吐 疲劳 尿裤子

4. 防止可能出现的事故…………… ( 89 )

出门迷路 高处坠落 切割伤

5. 常见疾病的家庭防治…………… ( 90 )

经常求医 麻疹 水痘

**十五、从2岁到3岁…………… ( 91 )**

1. 这个时期的小儿特点…………… ( 91 )

生长与发育 睡眠 自理性增强

2. 养育方法…………… ( 92 )

饮食 学会说话 锻炼身体

3. 异常情况分析…………… ( 93 )

口吃 流鼻血 不吃饭

4. 孩子不去托儿所怎么办? …… ( 94 )

5. 防止可能出现的事故…………… ( 95 )

车祸 溺水 气管异物 液化石油气中毒  
迷路

## 十六、从 3 岁到 4 岁…………… ( 96 )

1. 这个时期的小儿特点…………… ( 96 )  
智力和体格发育 睡眠
2. 养育方法…………… ( 97 )  
饮食 排便 学会自理 体格锻炼
3. 异常情况分析…………… ( 99 )  
盗汗 尿频 鼻中异物 吮手指 肛门痒
4. 防止可能出现的事故…………… ( 100 )  
脱臼 高处摔下

## 十七、从 4 岁到 5 岁…………… ( 101 )

1. 这个时期的小儿特点…………… ( 101 )  
智力和体格发育 睡眠
2. 养育方法…………… ( 101 )  
饮食 排便 培养独立人格 身体锻炼
3. 异常情况分析…………… ( 102 )  
低热 荨麻疹 厌食
4. 防止可能出现的事故…………… ( 103 )  
打架 过马路

## 十八、从 5 岁到 6 岁…………… ( 104 )

1. 这个时期的小儿特点…………… ( 104 )  
智力和体格发育 睡眠 排便
2. 养育方法…………… ( 105 )

饮食 睡眠 不听话的孩子

3. 异常情况分析..... (106)

夜尿 夜游 扁桃体肥大

4. 防止可能出现的事故..... (107)

**十九、背书包上学的孩子..... (108)**

1. 上小学的儿童体格发育特点..... (108)

2. 小学生保健要点..... (109)

3. 小学生的饮食与营养..... (110)

学龄儿童营养供应原则 计划配餐

合理安排用餐

4. 建立正常的生活节律与卫生习惯..... (113)

正常的生活节律 讲究个人卫生

**二十、关于小儿几个保健问题..... (114)**

1. 小儿牙齿的生长发育与保护..... (114)

小儿牙齿发育 小儿出牙时间与顺序 小儿牙齿为什么排列不齐 影响小儿牙齿发育的药物 不正确的人工喂养方式对婴儿牙齿发育的影响 换牙次数问题 关于乳牙的修补问题 小儿开始刷牙时间 正确的刷牙方法 口香糖与防龋 梅毒、淋病对婴儿口腔健康的影响 孕妇与胎儿的牙齿保健

2. 幼儿视觉保护..... (122)

婴儿能看见物体的时间 早期训练孩子视力的方法 小儿视力检测 保护视觉的关键时期