

妈妈 300 问

家庭必备的日常生活工具书



赤旺 编著

(桂)新登字01号

责任编辑 庞国弘
责任校对 夏秀珍

妈妈300问

赤 旺 梁 钟 主编

出版 广西人民出版社
(邮政编码: 530021
南宁市河堤路14号)
发行 广西新华书店
印刷 南宁市人民印刷厂
开本 787毫米×1092毫米 1/32
印张 8.875
字数 182千字
版次 1992年8月 第1版
印次 1992年8月 第1次印刷
印数 1—7200册
书号 ISBN 7-219-02085-6/Z·37
定价 4.15元

目 录

一 孕产妇疑难问答

- 什么时候受孕孩子聪明.....(1)
- 应当避免哪些时候受孕.....(2)
- 怎样选择生男还是生女.....(3)
- 大龄初产妇会难产吗.....(4)
- 孕妇应注意哪些事项.....(6)
- 怎样注意孕产期危症信号.....(8)
- 孕期有哪些危险现象应及时就医.....(9)
- 孕妇怎样留意胎动.....(12)
- 怎样进行胎教.....(13)
- 孕妇怎样锻炼身体.....(15)
- 孕妇睡眠应取哪种卧位.....(17)
- 孕妇婴儿居室忌放置哪些花草.....(19)
- 孕妇宜接触电脑吗?.....(19)
- 孕妇常看电视有害吗.....(20)
- 孕妇可否用电热褥.....(20)
- 尿路感染对孕妇有什么危害.....(21)
- 妊娠呕吐怎么办.....(22)
- 为什么怀胎三月要提防胎儿先天性心脏病.....(25)
- 镇静药会不会造成“海豹婴儿”.....(26)

胎儿畸形原因何在	(28)
生第一个孩子畸形，第二个会不会又是畸形儿	(30)
孕妇禁服哪些中药	(31)
孕妇水肿怎样进行食疗	(32)
怎样防治孕妇贫血	(34)
孕妇为什么宜多吃苹果	(35)
过期妊娠好不好	(36)
怎样防止妊娠过期	(37)
经过民航班机 X 射线检查处，对胎儿有无影响	(38)
为什么胎儿有的能保住，有的保不住	(38)
流产有哪些原因	(39)
怎样防止流产	(40)
怎样防止早产	(41)
产前诊断方法有哪些	(43)
怎样防止产后大出血	(45)
分娩前应当静卧还是走动	(47)
分娩前应怎样吃	(49)
怎样减轻分娩阵痛	(50)
怎样防治孕、产期心力衰竭症	(52)
怎样处理产后宫缩疼痛	(52)
剖腹产的孩子聪明吗	(53)
怎样渡过当妈妈的第一天	(54)
产后吃什么好	(54)
产后怎样消奶胀	(55)
哺乳期怎样保护乳房	(57)
哺乳期应避免使用什么药物	(37)
怎样防治产后风	(58)

产后怎样才能保持健美·····	(59)
不能喂奶者怎样回奶·····	(61)
怎样才能保证母乳充足·····	(62)
奶水不足怎样催乳·····	(62)
哪些妈妈不宜自己喂奶·····	(64)

二 新生儿养护问答

怎样算是正常新生儿·····	(66)
怎样算是高危新生儿·····	(67)
怎样包裹新生儿好·····	(67)
新生儿护理要注意些什么·····	(68)
早喂奶有什么好处·····	(69)
为什么要珍惜“初乳”·····	(70)
怎样喂母乳·····	(70)
怎样判断母乳是否够吃·····	(72)
新生儿什么时候开始大小便·····	(72)
怎样护理新生儿脐部·····	(73)
新生儿喜欢什么样的姿势·····	(74)
怎样给新生儿洗澡·····	(75)
怎样给新生儿喂药·····	(75)
新生儿睡眠不安怎么办·····	(76)
新生儿哭闹不安怎么办·····	(77)
什么是呼吸异常，有什么特征·····	(78)
新生儿舌系带太短有什么危害·····	(78)
怎样早期发现新生儿耳聋·····	(79)
新生儿常易发生哪些耳朵毛病·····	(80)

怎样护理早产儿、低体重儿.....	(80)
双胞胎也能用母乳喂养吗.....	(82)
怎样对新生儿进行早期训练.....	(83)
怎样给胎儿和新生儿唱歌.....	(84)

三 婴儿养护问答

怎样防止婴儿呕奶.....	(85)
奶水少怎么办.....	(86)
怎样用牛奶喂养婴儿.....	(87)
怎样给婴儿加辅助食品.....	(88)
吃乳的孩子喝麦乳精好不好.....	(89)
婴儿睡眠时间多少合适.....	(89)
婴儿应天天洗澡吗.....	(90)
婴儿侧身睡觉好不好.....	(90)
什么是婴儿“皮肤饥饿”.....	(91)
人工喂养的小儿为什么要喂水.....	(92)
能用塑料薄膜代替尿布吗.....	(93)
能把山楂当糖果吗.....	(94)
为什么不能躺着吃奶.....	(94)
怎样给婴儿断奶.....	(95)
为什么夏天不要断奶.....	(96)
怎样选择断奶食品.....	(96)
婴儿多涎怎么办.....	(98)
为什么食盐过重对婴儿有害.....	(98)
婴儿吃蜂蜜好吗.....	(99)
营养与婴儿大脑发育有何关系.....	(100)

怎样计算婴儿每日所需热量？蛋白质、脂肪、糖对婴儿生长发育有何作用？怎样掌握比例？	(101)
婴儿服装为什么以宽松为好	(103)
怎样防止婴儿脸长歪	(103)
婴儿期应注意什么才能达到体型美	(104)
婴儿的笑是什么象征	(105)
婴儿啼哭就是因为饿吗	(106)
婴儿看电视好不好	(107)
怎样戒除婴儿的坏习惯	(107)
为什么婴儿学坐不宜早	(110)
搂着孩子睡觉好吗	(111)
婴儿枕头高度是多少才合适	(111)
婴儿长牙时应多吃什么食物	(112)
正常婴儿体重增长是多少	(113)
正常婴儿的身长增长是多少	(114)
各年龄婴儿的正常动作特点是什么	(114)
婴儿开始爬行之后赤脚好吗	(116)
怎样培养婴儿早期记忆	(116)
怎样训练婴幼儿口语	(117)
怎样制作和使用婴儿识字卡片	(120)
幼儿识数的规律是什么	(121)
怎样发挥玩具的作用	(122)
玩具有毒吗	(124)
影响婴儿生长发育因素有哪些	(125)
婴儿生长发育的关键时刻是什么时候	(126)
如何使幼儿更聪明	(126)
哪些疾病可能造成小儿侏儒症	(127)

怎样检查婴儿视力是否有问题·····	(128)
镜子对婴儿有什么用途·····	(128)
什么是影响婴儿听力的高危因素·····	(129)
婴儿不会坐是缺钙吗·····	(130)
给婴儿选用化纤制品的衣服好吗·····	(131)

四 幼儿养护问答

怎样培养幼儿良好的饮食习惯·····	(132)
想长高该吃什么营养·····	(134)
儿童长高有何秘诀·····	(136)
为什么幼儿哭闹时不宜喂食·····	(136)
怎样预防幼儿偏食·····	(137)
幼儿什么时候吃甜食为宜·····	(138)
幼儿吃味精好吗·····	(138)
幼儿应怎样合理服用鱼肝油·····	(139)
为什么儿童不能以吃水果代替蔬菜·····	(139)
换牙时期吃甘蔗好吗·····	(140)
怎样使孩子的牙齿排列整齐·····	(141)
儿童换牙期能拔乳牙吗·····	(141)
什么情况下小孩不宜洗澡·····	(142)
怎样避免小孩口吃·····	(144)
小孩什么样的睡眠姿势好·····	(145)
儿童穿皮鞋好吗·····	(146)
孩子睡软床好不好·····	(146)
“神童”会“命短”吗·····	(147)
怎样防治儿童恐怖症·····	(148)

哪些食品有益于幼儿智力发育·····	(150)
怎样的小孩是先天性愚型·····	(150)
对生长迟缓的孩子, 家长应留心观察哪些情况·····	(151)
怎样防治婴幼儿智力低下·····	(152)
怎样照顾好智能低下的孩子·····	(153)
小孩说话晚是不是大脑发育不良·····	(155)
怎样让幼儿在认识环境中发展智力·····	(155)
为什么儿童的智慧在手指尖上·····	(157)
怎样培养幼儿良好的生活习惯·····	(157)
儿童生长发育有什么规律性·····	(158)
影响儿童生长发育的因素有哪些·····	(160)
“噪声音乐”对孩子健康有何危害·····	(163)
玩玩做做大有好处·····	(165)
怎样发现孩子的特长·····	(166)
怎样发展孩子的感觉器官·····	(168)
游戏对幼儿智力开发有何意义·····	(169)
怎样对待不愿上幼儿园的孩子·····	(170)
怎样对孩子严而不厉·····	(170)
哄孩子玩要讲究方法·····	(171)
入小学前孩子应会些什么·····	(172)
怎样为孩子做好入学前的准备·····	(173)
如何使儿童从小就头脑灵活·····	(174)
如何指导幼儿看电视·····	(175)
怎样给孩子讲故事·····	(176)
怎样奖励孩子·····	(177)
孩子淘气怎样办·····	(178)
怎样纠正孩子的任性·····	(179)

怎样看待孩子的嫉妒心理·····	(181)
怎样改变孩子自私孤僻的性格·····	(182)
怎样培养孩子做家务·····	(183)
怎样教育孩子处理同学间的纠纷·····	(184)
怎样教育孩子改错·····	(184)
怎样对待孩子的好奇心·····	(185)
怎样教育孩子从小养成学习好习惯·····	(186)
怎样使孩子爱学习·····	(186)
怎样教育孩子从小保持体态美·····	(189)
怎样培养孩子的看书兴趣·····	(189)
怎样培养孩子的创造能力·····	(190)
影响独生子女心理发展有哪些不利因素·····	(191)
独生子女有哪些长处·····	(194)
怎样培养孩子爱亲人·····	(195)
怎样培养孩子的自信心·····	(196)
怎样培养孩子勇敢·····	(198)
怎样培养孩子的独立性和自立能力·····	(202)
怎样培养孩子的交际能力·····	(204)

五 孩子病患问答

新生儿易患哪些病·····	(209)
怎样及时进行预防接种·····	(212)
怎样观察新生儿的大小便·····	(213)
新生儿不宜用哪些药物·····	(214)
怎样从婴儿哭声中辨别疾病·····	(215)
怎样从婴儿粪便、眼神等辨别疾病·····	(215)

怎样从婴儿咳嗽辨别疾病·····	(217)
怎样从婴儿尿液辨别疾病·····	(217)
小儿盗汗怎样办·····	(218)
小儿“抽风”怎么办·····	(218)
婴儿高烧怎么办·····	(220)
婴儿发热怎样用药·····	(222)
小儿肚子疼怎么办·····	(223)
孩子鼻出血怎么办·····	(225)
腹泻对小儿有什么危害·····	(225)
如何防治婴幼儿秋季腹泻·····	(226)
小孩经常尿床怎么办·····	(227)
小儿消化不良怎么办·····	(228)
怎样防治虫子牙·····	(229)
幼儿换牙时要注意什么问题·····	(231)
婴幼儿怎样防治缺铁性贫血·····	(232)
怎样发现孩子患有多动症·····	(233)
如何及早识别两性畸形的孩子·····	(233)
孩子得了弱视怎么办·····	(234)
孩子得了斜视怎么办·····	(235)
孩子“手舞足蹈”是高兴还是患病·····	(235)
怎样早期发现孩子精神发育不良·····	(237)
怎样矫正扁平足·····	(240)
怎样防治儿童肥胖症·····	(241)
怎样及时发现“流脑”·····	(242)
怎样防治小儿麻痹症·····	(244)
怎样预防小儿软骨病·····	(246)
怎样预防小儿肺炎·····	(247)

幼儿患百日咳怎样护理·····	(247)
怎样护理呼吸道感染的患儿·····	(248)
怎样护理胃肠道疾病的患儿·····	(249)
怎样保护麻疹病儿“安全过关”·····	(250)
怎样给婴儿喂药·····	(251)
怎样带孩子求医·····	(252)
怎样掌握儿童用药·····	(255)

六 防止孩子意外问答

怎样防止新生儿意外事故·····	(257)
怎样急救儿童意外创伤·····	(258)
幼儿卧室应有什么样的安全措施·····	(259)
门窗应有什么样的安全措施·····	(260)
浴室应有什么样的安全措施·····	(261)
厨房应有什么样的安全措施·····	(262)
电源与电线应有什么样的安全措施·····	(263)
院子里应有什么样的安全措施·····	(263)
其它地方应有什么样的安全措施·····	(264)
怎样预防孩子吸入异物·····	(265)
鼻内异物有哪些表现·····	(265)
小儿坠床有危险吗·····	(266)
如何预防小儿误服成人药品·····	(266)
如何预防小儿烫伤·····	(267)
小儿溺水时应如何紧急处理·····	(267)
放鞭炮可能给小儿带来哪些意外·····	(268)
虫蜚蛇咬怎么办·····	(268)

一 孕产妇疑难问答

什么时候受孕孩子聪明

季节对生育的影响很大。通过科学工作者对 1 万多个世界名人受孕时间的调查，发现大多数是在 4 月份左右。也有人对 4 万多个大学生作过调查，得出同样的结果。为什么 4 月份受孕好？这是由以下几个因素决定的：

一、4 月份怀孕，再过 3~4 个月之后，就是胎儿大脑和神经系统形成的时期，时令正是金秋季节，秋高气爽，天时给孕妇带来了安乐和精神愉快，且有多种可供享用的瓜果、蔬菜等，充足的营养，会促进胎儿的发育。

二、春天是万象更新的季节，男女双方都精神饱满，生气勃勃，这时精卵细胞的发育良好。同时，春天斜射的日光，使地球受到太阳的高能电子辐射也较少，气候温暖宜人，也有利于精卵细胞以及胚胎的发育。

三、许多病毒性疾病发生在冬末春初，如风疹、流感、腮腺炎等，极易导致胎儿畸形，所以受孕期应避免 11、12 月和来年的 1 月。冬末受孕会使产期正值三伏天，带来许多不

便和苦楚。

应当避免那些时候受孕

受孕的具体时间，没有必要去计算一日一时。但有几种时间是不宜受孕的，应该尽力避开：

一、望月不宜受孕。望月即阴历每月的十五，这时月亮最圆。每月14~16日，月球引力场对地球的影响最大，最易使人的情绪发生波动。人的情绪激动不安，影响精卵细胞的发育成熟，这时受孕，就可能影响胚胎的发育。

二、雷雨交加时不宜受孕。因雷电可以产生极强的X射线，尤其是大雷雨时，产生的X射线足以引起生殖细胞染色体的畸变。所以雷雨天交合受精，对胎儿不利。

三、宴饮后不宜受孕。佳节喜庆，浓茶烈酒之余，常带来性亢奋，殊不知这时人的情绪不稳定，加之大量饮酒、吸烟，造成人体中毒，影响精卵细胞的活动，即使已经形成受精卵，也会使精卵的发育受到影响。

四、男女双方有疾病时不宜受孕。尤其是任何一方患有全身性疾病时，如流感、肺炎、结核、肝炎、癌症或精神不健康等，都会严重影响精卵细胞的发育。

选择在适宜的年龄、季节、时间生育，绝不是无关紧要的，它关系到母子的健康、孩子的发育成长，是孩子智力发育的先天因素，切不可掉以轻心。

怎样选择生男还是生女

每对夫妇都有想生男或者生女的选择，怀孕以后也都想尽早知道未来的宝宝是男还是女。这就是人们非常关心的两个问题：一是怀孕前怎样控制下一代的性别，二是怀孕后如何预测胎儿性别。

关于性别的控制，在一些人中间流传着什么宫廷的秘诀，其实这并没有科学根据。到目前还没有确实有效的方法来控制胎儿的性别。有的人建议改变女性阴道和血液的酸碱度，以图控制胎儿的性别。通常认为，酸性环境易生女，碱性环境易生男。例如，同房前用碱性液体冲洗阴道，同时，女方吃一些碱性大的食物，这样情况下受孕是男孩的可能性大。如果同房前用酸性液体冲洗阴道或吃一些酸性食物则是女孩的可能性大。但这并未被证实是有效的方法。

那么，怀孕后到底怀的是男孩还是女孩，能早知道吗？目前，预测胎儿性别的方法有好几种，其中较为简便的是用羊水预测法。

具体方法是在妊娠3~4月，经下腹部从孕妇子宫的羊膜腔里抽取少量羊水，或经阴道从子宫腔或子宫颈从膜腔里抽取少量羊水，或经阴道从子宫腔或子宫颈取少许分泌物，制成涂片，用显微镜观察胎儿细胞“性染色质”的情况，来判断胎儿是男还是女。如果因为重男轻女的封建思想而对女孩采取弃舍的步骤，无疑是非常错误的。为防止这种现象发生，医院一般拒绝进行这种测试。

大龄初产妇会难产吗

孕产妇能否顺利地把胎儿产出，主要决定于三个因素：产力、产道和胎儿。如果三因素均正常，并能相互适应，小宝宝就能自然、顺利地出生，也即顺产。子宫收缩、腹肌及肛提肌收缩将胎儿及胎盘从子宫向外推出的力量叫产力。产道是胎儿生产出来的通道，分骨产道及软产道两部分。骨产道就是骨盆，是产道的主要部分；软产道是由子宫下段、子宫颈管、阴道及盆底软组织构成的管道。胎儿的大小，有无畸形，都能影响分娩。如胎儿过大、胎先露异常及严重占位畸形三种情况都可能妨碍胎儿的正常娩出。如果上述三个方面的因素中任何一方面出现问题，都可以引起难产。例如，孕妇患有贫血或慢性消耗性疾病（结核病、糖尿病、慢性肾炎等）、子宫发育不良等，都可以出现子宫收缩力异常，造成难产。又如骨盆畸形、软产道肿瘤以及巨大胎儿或胎儿畸形等，虽然产力方面正常，但产道或胎儿方面异常，也可以造成难产。由此可见，难产是有一定诱因的。客观地说，一个成年女性，随着年龄的增长，生理上会产生一系列的变化，上着30岁以后骨盆韧带的松弛性的弹性下降，盆底肌肉和会阴肌肉的张力亦有所下降，而这些部位的韧带和肌肉对分娩时子宫的正常收缩起着协调作用。这就是说，大龄对于妊娠和分娩来说，是有一定影响的，但并不是大龄初产妇临产就一定会出现难产。

顺产与难产，在一定的条件下，也可以相互转化。如顺

产处理不当，可以变为难产；反之，难产处理得及时，又有可能变为顺产。那么，大龄孕产妇，又该如何克服自身的不足，化不利因素为有利因素，预防难产的发生呢？一般来说，要克服自身的不足，需从自己做起。大龄结婚也有它的优点，就是对婚姻家庭及生育的心理准备较为成熟。大龄孕产妇要发挥自己的这一优点，正确地认识妊娠及分娩的生理过程，增强对顺利分娩的信心，消除不必要的思想顾虑和恐惧心理。否则，在临产时精神过度紧张，大脑皮层受到抑制，影响正常的子宫收缩，就会增加难产的机会。其次，在确认为怀孕后，要主动地到妇幼保健机构作孕期保健，接受医护人员的指导，定期做好产前检查，以排除正常分娩的不利因素。并且要注意在孕期保证足够的营养，特别需要增加蛋白质、维生素和矿物质，这就要多吃鱼、肉、鸡蛋、鸭蛋、猪肝、腰子、豆制品、新鲜蔬菜及水果等。因为孕妇怀孕以后，一方面要供应胎儿生长发育需要的营养；另一方面还要担负自身子宫、乳房增大，血容量增多，以及其他各脏器变化所需要的“额外”营养。如果营养供应不足，不但所生的婴儿常常比较瘦小，孕妇亦容易发生贫血、骨质软化等营养缺乏病症，这些病症会直接影响临产时正常的子宫收缩。再就是在临产前，要注意休息，保证每晚有足够的睡眠，避免值班及参加重体力劳动，以保证有充沛的精力和体力，准备生产。除此以外，在临产时还要积极配合接产者，在宫缩较强、胎儿头部下降压迫盆底会阴感觉难受时，一定要努力克制自己，听从接产者的指导，须用力的时候吸足气向下用力；不应用腹压时，则要尽力放松，使胎儿头部自转娩出，以使整个产程能够安全顺利地完成。