

嬰
儿
与
母
亲

育·儿·指·南



YU ER YU MU QIN

上海人民出版社

责任编辑 周 峥
封面装帧 傅惟本

婴儿与母亲
——育儿指南

上海人民出版社出版、发行
(上海绍兴路54号 邮政编码200020)

新华书店上海发行所经销 商务印书馆上海印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 20.75 插页 4 字数 566,000
1997年12月第1版 1997年12月第1次印刷
印数 1-5,000

ISBN 7-208-02749-8/G·444

定价 28.00 元

如有质量问题,请与厂质量科联系。T: 56628900×13

出版说明

《婴儿与母亲》系列丛书原由台湾妇幼家庭出版社出版,我们从中选编五种出版。作者从心理学、生理学、教育学等方面系统地解答了怀孕、生产、育儿等一系列问题,文字活泼,短小精悍,具有科学性和实用性,为年轻的父母们提供了有益的育儿知识。丛书出版后,受到读者欢迎。为方便读者,我们将五本书的内容合在一起,以原丛书名为本书书名,重新出版。在编辑出版中,我们只作了某些必要的技术处理。对于因海峡两岸生活方式、用语习惯的差异而带来的某些做法、用语上的不同,我们基本上未作改动,相信读者自会注意。

上海人民出版社

目 录

婴儿与母亲

——育儿指南之一：怀孕、生产、育儿 周俊旭编译

初次的妊娠、分娩的十个月	3
怀孕第一个月(第1~4周)	3
怀孕第二个月(第5~7周)	8
怀孕第三个月(第8~11周)	15
怀孕第四个月(第12~15周)	20
怀孕第五个月(第16~19周)	24
怀孕第六个月(第20~23周)	27
怀孕第七个月(第24~27周)	29
怀孕第八个月(第28~31周)	34
怀孕第九个月(第32~35周)	41
怀孕第十个月(第36~39周)	45
越来越接近生产的时间了	51
产后的生活方式和身体的变化	60
育儿的十二个月	66
坐月子期间——宝宝只是一直睡觉	66
一个月大的宝宝——拥有非常柔软的身体	71
二个月大的宝宝——非常喜欢妈妈的声音	76
三个月大的宝宝——很喜欢吸吮指头	81
四个月大的宝宝——逗他的话,他就会很开心	86

五个月大的宝宝——宝宝会翻身了	91
六个月大的宝宝——变得很会认人了	96
七个月大的宝宝——宝宝会坐了	102
八个月大的宝宝——宝宝会爬了,而且精神旺盛	107
九个月大的宝宝——好奇心很强,很会学大人的动作	112
十个月大的宝宝——小孩子几乎每天不间断的在逐渐成长	117
十一个月大的宝宝——小孩子每天会不停的生长	121
十二个月大的宝宝——宝宝一天天长大	125
婴儿的常患疾病——如果你知道的话就不会慌慌张张	129

婴儿与母亲

——育儿指南之二:从怀孕的第一天

詹益宏主编

琴瑟和鸣	139
谈“家庭计划”	140
孕妇与家庭	143
谈胎教	145
欢迎小天使来临	146
两代之间	147
宝宝要你的“爱心”	148
职业妇女的育婴问题	149
漫谈孩子兴趣的培养	150
婚前健康检查	151
你怀孕了吗?	153
产前检查	154
怀胎十月母体的变化	158
孕期的生理变化	160

孕妇与营养.....	162
妊娠恶阻时的饮食.....	164
妊娠期体重的控制.....	164
妊娠期间的放射线与药物问题.....	166
安胎针是否有用.....	168
羊水穿刺检查术.....	169
子宫内胎儿的监视.....	171
怀孕期间的出血.....	173
血压与孕妇.....	175
孕妇、便秘与痔	177
孕妇与白带.....	180
妊娠性糖尿病.....	182
妊娠性毒血症.....	186
前置胎盘.....	187
孕妇与淋病之感染.....	189
孕妇与急性肝炎.....	190
孕妇之异常出血.....	191
患心脏病的妇女适合怀孕吗?	193
怀孕期间的性生活.....	194
放射线照射对胎儿的影响.....	196
如何评价胎儿的健康情形.....	197
孕妇的口腔保健.....	199
乳房护理.....	200
对“催生”的认识.....	202
无痛分娩.....	204
漫谈会阴切开与会阴缝合.....	206
剖腹产手术前后之护理.....	207
漫谈剖腹生产.....	211

高度危险的妊娠·····	214
孕妇产后应注意些什么? ·····	216
产后感染之预防·····	218
产后出血·····	219
产后会阴破裂返家应注意的事项·····	221
产后检查及产褥期应注意的问题·····	222
早期破水·····	225
习惯性流产·····	227
下一次还会不会流产? ·····	228
流产后应注意些什么? ·····	230
子宫外孕·····	232
子宫颈无力症·····	233
产妇常见的问题·····	235
孕妇与贫血·····	236
胎位不正·····	241
妊娠期静脉瘤之认识·····	243
如何知道自己流产了? ·····	246
妊娠后期之孕妇卫生·····	248
分娩与产兆·····	251
孕妇的营养·····	253
早产·····	256
为什么会胎死腹中? ·····	258
胎盘早期剥离·····	260
羊水栓塞症·····	262
妊娠期该注意些什么? ·····	263
怀孕期间的烦恼·····	266
孕妇与德国麻疹·····	268
超声波在妇产科的应用·····	270

怀孕时的急性盲肠炎·····	272
临盆之前·····	276
分娩的准备·····	278
在待产时的注意事项·····	279
简谈无痛分娩·····	280
谈分娩过程·····	282
过期妊娠·····	286
产褥感染·····	287
略谈怀孕妇女尿液检查·····	293
一个孕妇最关心的问题——流产·····	294

婴儿与母亲

——育儿指南之三：最新育儿指南 ····· 陈奇麟编译

母子的一天 ·····	299
醒来·····	299
哺养·····	299
沐浴·····	303
垫尿布·····	305
空气浴和日光浴·····	306
让孩子玩耍·····	309
抱和背·····	311
睡眠·····	312
不同月龄婴儿的护理 ·····	314
婴儿发育的特征·····	314
0个月儿·····	320
一个月儿·····	326
两个月儿·····	329

三个月儿·····	333
四个月儿·····	336
五个月儿·····	339
六个月儿、七个月儿·····	341
八个月儿、九个月儿·····	345
十个月儿、十一个月儿·····	350
一岁儿·····	355
婴幼儿的教养·····	364
教养的指导思想·····	364
生活中的具体教养·····	368
一岁前的教养·····	368
一岁以后的教养·····	371
婴儿的营养和断奶·····	375
婴儿的营养·····	375
断奶·····	379
断奶准备期(3~4个月时)·····	381
有关婴儿食品的知识·····	384
断奶初期(5~6个月时)·····	385
断奶中期(7~8个月时)·····	388
断奶后期(9个月时)·····	391
断奶结束期(10~11个月时)·····	393
幼儿餐时期(1周岁以后)·····	399
婴儿的健康管理和疾病·····	403
婴儿的健康管理·····	403
新生儿的异常和疾病·····	408
通过症状可发现的异常和疾病·····	410
乳幼儿的疾病·····	420
婴儿的体质·····	442

婴儿的心身症·····	446
看护婴儿的方法·····	451

婴儿与母亲

——育儿指南之四：幼儿日常保健 ····· 何文佑主编

新生儿的沐浴·····	461
新生儿的哭声与睡眠·····	463
新生儿的饮食与排泄·····	466
婴儿副食品·····	468
婴儿便秘与腹泻·····	471
发烧的家庭护理·····	473
长牙·····	474
断母乳·····	475
幼儿牙齿保健与饮食·····	477
婴儿肥胖不是福·····	479
几种孩童时期的睡眠困扰·····	483
由出生到周岁——宝宝的营养·····	485
儿童消化道常见疾病与饮食治疗·····	487
小儿的牙齿与饮食·····	490
不容忽视的乳牙·····	492
异物对婴幼儿伤害的处理·····	493
婴儿副食品的制作·····	495
流口水的孩子·····	498
孩子头部受到撞击怎么办？·····	500
小儿过敏性紧张与疲倦·····	502
婴幼儿的教育问题·····	503
宝宝发烧了·····	508

当心您婴儿的皮肤·····	511
奶粉的选择·····	514
婴儿皮肤保健之道·····	516
婴儿贫血与饮食·····	519
新生儿吃什么？应该注意些什么？·····	521
幼儿营养不良对未来智力的影响·····	523
幼儿的鼻塞·····	526
你应该知道的哺乳常识·····	529
宝宝常见的问题及处理·····	531
多让小宝宝运动·····	533
慎防儿童龋齿·····	539
玫瑰疹，可怕吗？·····	541
腹胀——是谁惹你“一肚子气”？·····	543
儿童尿床·····	545
流行性腮腺炎·····	546
先天性眼睑下垂症·····	548

婴儿与母亲

——育儿指南之五：亲职教育····· 潘莉华主编

如何爱你的孩子·····	553
什么因素决定孩子对父母的亲密关系·····	556
有关亲子亲密关系的几个问题·····	557
害怕陌生人的情绪发展·····	558
怎样帮助孩子克服困难·····	559
怎样察言观色·····	561
语言和沟通·····	562
儿童认知的发展·····	563

接纳孩子的愤怒的情绪·····	565
加强与孩子沟通·····	568
如何处理孩子说谎·····	570
孩子的问题,父母的苦恼·····	573
发展孩子的创造力·····	575
认识孩子,还他自由·····	577
儿童玩具知多少·····	581
儿童是您的最佳“拍档”·····	583
禁忌的游戏——漫谈儿童意外事件·····	585
重视儿童的情绪发展·····	589
夏天小孩意外事件急救方法·····	593
如何帮助你的孩子集中注意力·····	595
幼儿与电视·····	598
如何培养幼儿良好的生活习惯·····	602
注意孩子的坏习惯·····	608
母亲的难题之一——有关幼儿的语言问题·····	610
妈妈如何为孩童选择理想的幼稚园·····	614
儿童美育的启发·····	616
儿童智力及其差异·····	622
幼儿发生口吃现象该怎么办·····	623
四岁幼儿的发育·····	625
感觉动作期的认知发展·····	629
妈妈,我要看书·····	631
幼儿音乐教育环境的激荡·····	638
幼儿创造力的培养·····	641
拒绝上学的小孩·····	645
幼童的偷窃行为·····	647

婴儿与母亲——育儿指南之一

周俊旭☆编译

怀孕、生产、育儿



初次的妊娠、分娩的十个月

怀孕第一个月

(第 1~4 周)

这个时期是相当于最后一次月经开始算起的第四个礼拜,因为完全没有怀孕的自觉症状出现,所以甚至连本人也不知道怀孕了。

但是,母亲的 身体却是持续不停地发生变化,而且,大约过了一个月左右,子宫会整个变大,胎儿也会变成所谓“胎芽”的样子了,基础体温也会维持在高温状态。

这段时期应注意事项:

测量基础体温以了解身体变化

可能怀孕的女性,一定要记得自己月经的周期,且每天记录基础体温,特别是在怀孕的第一个月,这时候因为完全没有自己感觉到的症状,一定要观察基础体温表的变化。

像这样,如果能测量基础体温的话,就可以了解到平时自己都不知道的身体变化。所以,就可以更早一步避免 X 光射线的照射和服用药物。

基础体温就是早上刚睡醒时所测量到的体温。只要在每天的同样的时间测量,记录在基础体温表上,就可知道体温的高低变化

是呈现周期性的。

排卵以后,由于受到所分泌的黄体荷尔蒙的刺激,人体体温会呈现上升状态。如果没有受精的话,两个礼拜后黄体荷尔蒙会消失,而体温就会降下来。

所以,从排卵日算起,如果持续了 18 天以上的高温,首先,就应该考虑到是否怀孕了。

想到可能是怀孕的时候,应携带基础体温表去给专科医生诊断。医生诊断时可能会用到。

问诊时,医生会问各种问题。这时候,不必慌张。如能事先做好重点记录的话就更方便了。

也就是说夫妻的出生年月日,孕妇的初潮年龄、婚龄,有关最近几个月的月经情况,最后一次月经是什么时候开始的,呕吐和食欲状况,曾经患什么疾病,体质,夫妻双方父母的健康情况,如果你并非是第一胎生产则须带你所记录的基础体温表等等。

如果能提供这些基本资料的话,医生的诊断可能就更迅速更确实。

务必接受血液检查

除了上述几点外,这时候请务必接受血液检查。在此所作的检查项目有三种:一是血型检验,二是梅毒的血清反应,三是有否贫血,对孕妇来说,这三种都是必要的。

事先检验好血型是以备万一有输血必要的时候所需。虽然现在没有梅毒症状,但是作好梅毒的血清反应检查也是必要的。因为大部分感染到梅毒的患者是没有出现症状的。

因为胎儿会透过胎盘而感染到梅毒,所以必须在怀孕初期就发现并且马上作好处理工作。

而且,因为孕妇很容易患贫血,所以也要做贫血的检查。

这是因为一旦怀孕的话,血浆会比红血球增加得多,血液一旦变稀就相当于有贫血的倾向。检查后如果贫血不算轻的时候,医生

就会开一些增血的药剂给你。

还有，一定要多吃含有丰富铁质和蛋白质的食物。例如，肝脏、干鱼、菠菜、海藻、贝类等等，加在每天的菜单中是较为不麻烦的方法。

摄取均衡的营养

因为预防贫血是与饮食息息相关的，所以让我们讨论一下孕妇应有的正确饮食生活。

怀孕初期的这段时间，还不会有孕吐的现象。但是却需要均衡摄取营养价值高的食品。因为从现在开始，你已经必须考虑另一个新生命的营养了。

以饭为主食的话，一定要以至少两杯牛奶，一个蛋，少许地瓜，少许砂糖及若干鱼等为副食。

鱼类和肉类都要均衡摄取、蔬菜和水果也很重要。

有规律的生活

保持有规律的生活是为了孕妇的健康而不可或缺的。千万不可熬夜和过度的疲劳。因为激烈的运动是造成流产的原因，所以应该避免。但是却不可缺乏和缓的运动。另外，有工作的女性，不要积压太多压力，否则精神上的不安是会对身体有害的。

另外，在卫生署调查中，很明白指出酒精和香烟对孕妇是非常危险的。

根据这个报告，怀孕中抽烟和饮酒的女性，比起那些怀孕中既不抽香烟也不喝酒的女性，要有更高的死产率和产后一周内婴儿死亡的比率。

除了这个以外，抽烟喝酒也是引起妊娠中毒症、突发性流产、高血压等疾病的原因，现在有实际的研究报告可证实酒和香烟对孕妇带来不良的影响。最近，虽说是吸烟人口大量减少，但在女性之中还是有很多爱好抽烟的人。因为怀孕的妇女们，不能只考虑到自己一个人的健康，所以最好还是离烟酒远一点为宜。