

关雎 樱娟 编著
甘肃民族出版社



年青父母育儿
早知道



育婴 教子 喂养



营养 智能 疾病

实用

育儿大全

(甘)新登字第02号

责任编辑：陈景明

封面设计：马一青

实用育儿大全

关雎 樱娟 编

甘肃民族出版社发行

(兰州第一新村81号)

甘肃静宁印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32 印张13.125 字数364,000

1995年10月第1版 1995年10月第1次印刷

印数：1—20,000

ISBN7-5421-0335-0/R·38 定价：13.60元

前 言

这是一本家庭育儿的指南，这是一本科学育儿的向导。

目前，正值育龄的我国年轻夫妇，大多一生只要一个孩子，因此，喂哺、抚养婴幼儿对他们来说都是“第一次”。他们缺乏婴幼儿喂养的基本知识，缺乏对婴幼儿常见病及突发病处置护理的一般经验，许多即将做父母和初做父母的年轻夫妇都存在着耽忧害怕等疑虑心理，如“怎样喂养他们？”“怎样才能把他们带大？”“怎样安排他们一天的生活？”等等。由于缺乏婴幼儿生长发育的知识和对小儿疾病识别护理的经验，有的年轻父母还把孩子生长过程中的正常表现当成急症而惊慌失措手忙脚乱，有的却把孩子小病拖成大病耽搁了诊治时间。因此，给年轻父母、年轻夫妇传授婴幼儿抚养的基本常识，让他们学习掌握婴幼儿喂养的一般方法，是一个当务之急。

学习科学育儿知识的途径有三条：一是向长辈、向老年人学习，二是向医生保教人员学习，三是向书本学习。由于家庭组合越来越小，多数年轻夫妇都与父母分离独立生活，向长辈人学习请教多有不便，医务保教人员也不能时时陪伴在我们身边，因此，这三条途径中最可靠的办法是向书本学习，这是大家的一个共同感受。一册育儿百科知识在手，可以解除家庭育儿过程中遇到的种种疑难问题。

近年来，市面上有关科学育儿的书籍依然不多见，且侧重实际指导的也不多，针对这种情况，着眼解决优生优育中大家最关心、最需要了解和最常见的疑难问题，着眼教给年轻父母婴幼儿抚养的基本常识和经验，我们精心选编了这本科学喂

养婴幼儿的百科知识书籍——《实用育儿大全》。

《实用育儿大全》侧重实用性和可操作性，是一本通俗的育儿指导读物。该书系统地介绍了从母亲怀孕到早期教育各个阶段、各个方面的科学知识，回答了孩子成长过程中的400多道疑难问题。全书分为孕期保健、新生儿护理、婴幼儿喂养、婴幼儿日常照料、婴幼儿生长发育特点、婴幼儿心理卫生、母子保健、常见疾病识别与防治、家教艺术、早期教育十大部分，各部分精选的内容力求实在、实用，各个问题的回答力求简洁、准确。如孕期保健的内容方法、孕妇生活调理要点、怎样分娩才无疼痛、新生儿护理五要点、婴儿穿衣多少为宜、哺喂婴儿的三种基本方法、什么情况下孩子不宜洗澡、婴幼儿智力发育规律、婴幼儿动作发育规律、幼儿心理健康的特征、小儿嗓子的保健、产后眼睛的保健、小儿高热惊厥（抽风）的急救、小儿肺炎的家庭监测和预防要点、六类常见事故的急救方法、教育孩子的科学方法、早期数学教育六法等等。

本书采用的资料都是近年来的最新科研成果，是被大量实践证明了的科学方法。这些成果是广大医学科研人员以及保育教育人员集体智慧的结晶，是无数专家学者劳动成果的大集合。我们经过长时间的搜集整理和对大量占有资料的筛选过滤，将这些最宝贵、最实用的经验方法结集成书，目的是要让这些最新科研成果更好地为社会服务，为广大青年夫妇抚育子女提供一些方便，也是要为培养二十一世纪的优秀人才尽一份微薄之力。

编 者

1994年7月

目 录

第一部分：孕期保健	(1)	宫外孕的防治	(21)
怀孕前后应注意的八个问题	(1)	大龄孕妇的保胎术	(23)
患哪些疾病的妇女不宜怀孕	(2)	严防胎儿感染	(24)
如何确诊夫妻双方谁有不	(4)	妊娠早期常见异常	(26)
导致不孕的男女各方原因	(6)	十种高危妊娠的识别要点	(26)
帮助受孕的经间痛感觉法	(8)	及其危害	(26)
精液正常为何无生育能力?	(9)	孕期的危险信号	(27)
精子怎样与卵子相会? ...	(9)	胎位异常的纠正	(28)
停服避孕药多久可怀孕?	(10)	谨防胎儿脐带绕颈	(29)
优生的三个关键环节	(11)	孕妇该打哪些防疫	(30)
优生十注意	(12)	针?	(30)
孕期自我监测法	(15)	妊娠后日常生活注意事	(31)
了解胎儿情况的简便方法:	(17)	项	(31)
数胎动	(17)	孕妇生活调理要点	(32)
怎样写妊娠日记?	(17)	妊娠呕吐的家庭调理	(33)
孕期保健应从孕前开始	(19)	妊娠呕吐的食疗	(34)
孕期保健的方法内容	(20)	孕妇皮肤保养的内容及	(35)
胎教的基本方法	(21)	方法	(35)
		孕妇腰腿痛的成因及	(36)
		防治	(36)
		孕妇腰腿痛的中医疗法	(37)
			(37)
		孕妇情绪波动对胎儿的危	(38)
		害	(38)
		孕产妇心理异常的防治	(39)
			(39)

孕期各阶段对色彩的	
感觉·····	(40)
胎儿生长靠妈妈·····	(41)
产前检查保平安·····	(43)
孕妇临产“五忌”·····	(45)
怎样分娩才“无疼痛”?	
·····	(45)
孕妇需要摄取多少营养?	
·····	(46)
孕妇进补要慎重·····	(47)
孕妇最宜左侧卧·····	(48)
孕妇呕吐实为排毒素·····	(49)
孕妇患痔疮怎么办? ·····	(49)
阴道炎会引起不孕	
吗? ·····	(50)
肾移植后能否生育? ·····	(51)
习惯性流产的人能否生	
育正常婴儿? ·····	(51)
操作微机对胎儿有害吗?	
·····	(52)
感冒会引起胎儿畸形吗?	
·····	(52)
父亲用药不当能否导致胎儿	
畸形? ·····	(53)
孕妇体重与胎儿健康成	
正比·····	(53)
婴儿体轻责任在母·····	(54)
孕妇多吃水果蔬菜能预防出	
生缺陷儿·····	(54)
怀孕初期要少看电视·····	(55)
乳房小未必就缺奶·····	(55)

去除儿童龋齿的先天	
因素·····	(56)
孕期营养决定幼儿智力	
·····	(57)
孕妇补钙可减少高血压	
发生·····	(57)
大量饮酒严重影响生育	
·····	(58)
吸烟对胎儿害处多·····	(59)
过于肥胖可导致不孕·····	(60)
妻子怀孕丈夫怎么办?	
·····	(61)
孕期前三月决定胎儿智力	
·····	(62)
第二部分：新生儿护理·····	(64)
新生儿护理五要点·····	(64)
新生儿的这些现象属	
正常·····	(65)
新生儿不要喂糖水和	
奶粉·····	(66)
婴儿喂养新见解·····	(67)
新生儿哭声的判断·····	(68)
婴儿穿衣多少为宜? ·····	(69)
婴儿的衣着要求·····	(70)
尿布的选择及使用·····	(71)
健康婴儿的发育·····	(72)
新生儿的智力发育·····	(73)
婴儿一日生活时间安排	
·····	(74)
新生儿吐奶的原因及消除	
办法·····	(76)

切勿忽视新生儿脐带的 护理..... (76)	代乳食品的特点及喂哺方法 (95)
新生儿肚脐异常的防治 (77)	给婴儿添加什么辅助食品 好? (96)
新生儿头部这些现象要不 要求医? (78)	平衡膳食好处多 (97)
新生儿居室的布置..... (78)	幼儿饮食“三要”诀..... (98)
婴儿第一冬的护理要点 (79)	儿童饮食七要点 (99)
新生儿冬春季节保健 要点..... (82)	小儿偏食应区别对待 ... (100)
新生儿尿布炎的防治..... (84)	小儿厌食成因复杂 (101)
新生儿怎样预防肝炎..... (85)	小儿厌食要综合治理 ... (102)
新生儿注射青霉素做皮 试吗? (86)	防治儿童厌食的四条途径 (103)
什么是“未成熟儿”和 “有缺陷儿”? (87)	纠正孩子厌食六法 (104)
鼻子堵塞严重怎么办? (87)	儿童饮食四大误区 (106)
大便硬怎么办? (88)	七种食品儿童不宜常吃 (107)
第三部分: 婴幼儿喂养..... (89)	该给孩子吃什么? (108)
哺喂婴儿的三种基本 方法..... (89)	怎样才能让孩子好好吃 饭? (110)
母乳喂养的三大优点..... (90)	怎样给“跑着吃”的小孩喂 饭? (110)
母乳喂养应注意四个问题 (90)	幼儿吃肉过多不好 (111)
母乳喂养的新观点..... (92)	幼儿一次吃蛋白要适量 (112)
哪些情况不能用母乳喂养? (93)	儿童吃醋好处多 (113)
应该给宝宝选择哪些代乳 食品? (94)	婴幼儿营养过剩并不好 (114)
	儿童不要常吃加工食品 (115)
	孩子多吃巧克力无益 ... (116)
	冬季不要给孩子断奶 ... (116)

半岁前不宜喂蛋清	(117)	怎样给幼儿选择衣着？	
蜂蜜是幼儿的好食品 ...	(117)		(129)
牛奶结冰后质量下降 ...	(117)	给孩子选择衣着的原则	
小儿暑季应多饮绿豆汤			(131)
.....	(118)	男孩子不宜穿紧身裤 ...	(133)
夏季儿童要少吃糖	(119)	儿童玩具的类型	(134)
甜食过度有碍儿童健康		该给婴儿买什么玩具 ...	(135)
.....	(119)	家庭购置玩具应注意的两个	
给孩子嚼吃食物不卫生		问题	(136)
.....	(120)	给生病的孩子正确选择玩	
儿童不宜吃保健食品 ...	(121)	具	(137)
味精不利于婴儿生长发育		儿童玩具不宜“精品化”	
.....	(121)		(138)
儿童不宜食人参	(122)	幼儿期发生事故的潜在	
婴幼儿的食物不宜过咸		原因	(141)
.....	(123)	应对幼儿进行三个方面的安全	
给孩子吃啥才不缺钙？		教育	(142)
.....	(123)	对儿童进行安全教育应把握的	
当心喂哺不当造成营养		问题	(143)
不良	(124)	儿童视觉小外出需注	
第四部分：婴幼儿日常照料		安全	(144)
.....	(125)	应让婴儿自己会下床 ...	(145)
培养小儿良好的生活习		自行车带孩子谨防绞伤	
惯	(125)		(145)
怎样让孩子睡好？	(126)	孩子学步的最佳时机 ...	(146)
孩子趴着睡不碍事	(128)	婴儿学坐不宜早	(147)
怎样给幼儿布置居室？		幼儿不宜过早骑车	(147)
.....	(128)	小儿不宜用电热毯	(148)
让孩子的卧房五彩缤纷		怎样去掉耳屎？	(149)
.....	(128)	早教幼儿用筷子	(149)

游泳有利于幼儿健康成长	(150)	婴儿期的精神营养不可少	(169)
逗引孩子勿过分	(151)	心理卫生需从婴儿做起	(170)
什么情况下孩子不宜洗澡	(152)	儿童个性的瑰宝——独立自主	(170)
日常护理婴儿需注意的几个方面	(152)	幼儿心理健康的特征 ...	(172)
多抱多背孩子大有益 ...	(153)	儿童胆怯应引起注意 ...	(173)
对孩子生病要反应适度	(153)	孩子胆小怯弱的原因和教育方法	(174)
第五部分：幼儿生长发育特点	(155)	防治儿童恐惧心理应注意的问题	(174)
婴儿体重增长规律	(155)	儿童——克服拘谨的关键时期	(176)
婴幼儿智力发育规律 ...	(155)	婴幼儿心理自闭症的成因和预防	(176)
婴儿视觉发育规律	(157)	婴幼儿孤独症的症状 ...	(177)
婴幼儿乳牙发育规律 ...	(158)	婴幼儿孤独症的防治 ...	(179)
婴幼儿动作发育规律 ...	(159)	培养儿童现代观念的原则	(180)
儿童社会性发展规律 ...	(160)	儿童现代观念的内容 ...	(182)
婴儿身高参考表	(161)	儿童社会性心理的结构模式	(184)
6—12个月婴儿发育特点	(162)	怎样对待心理社会年龄小于生理年龄的儿童?	(185)
两岁幼儿生长发育特点	(163)	三岁幼儿的心理特征及行为	(186)
婴幼儿的行动及智力表现	(164)	消除孩子心理压力的深呼吸训练法	(187)
婴儿呈跳跃式长高	(165)	注意儿童早期性心理卫生	(189)
聪明孩子的标准	(165)		
爬行对婴儿大脑发育极为重要	(167)		
第六部分：婴幼儿心理卫生	(169)		

儿童玩弄“小鸡”时怎么办?	(190)	预防高血压应从儿童	
如何对待孩子手淫? ...	(190)	开始	(213)
孩子不良行为的心理 ...	(191)	预防近视眼应从小做起	
儿童厌食的心理防治 ...	(194)		(214)
谨防儿童皮肤饥饿	(195)	冠心病始于婴儿期	(215)
婴儿的心声——啼哭 ...	(196)	对儿童生命威胁最大的十种	
婴幼儿夜哭的原因	(198)	原因	(215)
父母相爱能促进孩子		危害儿童健康的“五敌”	
发育	(199)		(216)
第七部分：母子保健	(200)	谨防铅对孩子智力的	
小儿保健按摩法	(200)	危害	(216)
小儿嗓子的保健	(201)	铅中毒可导致儿童贫血	
小儿牙齿的保健	(201)		(217)
小儿皮肤的保健	(202)	营养失调导致的小儿	
计划免疫常识	(203)	惊厥	(218)
儿童看电视应注意的几个		带孩子看病应注意的	
问题	(205)	问题	(219)
注意电视机放置高度和周围		注意观察婴幼儿听力 ...	(220)
环境	(207)	警惕药物导致儿童耳聋	
电子游戏机容易导致儿童高			(221)
血压	(207)	多食甜食损害牙齿	(222)
防止儿童超重的三条		给孩子用药的学问	(222)
途径	(208)	小儿腹泻慎用抗菌药 ...	(223)
孩子的头发为何老竖		给孩子打针要慎重	(224)
着?	(209)	孩子“头晕”须重视 ...	(225)
孩子常生病的原因	(210)	孩子呼吸急促莫掉以	
补充维生素 A 可防幼儿反复		轻心	(225)
感冒	(210)	警惕小儿张口呼吸	(226)
小儿睡眠多汗属正常 ...	(211)	发育中的小儿别“熬	
防癌应从小做起	(212)	夜”	(227)

小儿常见病的饮食忌讳	(227)
小儿夜咳多为过敏性咳嗽	(228)
小儿哮喘病因新发现	(229)
户外活动大有益	(229)
如何教小儿刷牙漱口?	(230)
婴幼儿慎用洗涤剂	(231)
儿童不宜常用热水洗脚	(232)
母乳喂养可防婴儿尿道感染	(232)
儿时吃母乳成年不易得胃病	(232)
如何降低儿童的胆固醇?	(233)
小儿缺钙的良药——龙牡壮骨冲剂	(233)
缺钙孩子的日常调理	(234)
有利于幼儿健脑的常见食品	(234)
孩子缺乏九种元素的食补法	(236)
强使幼儿活动有碍健康	(237)
女孩应学会用手纸	(237)
药补不如食补	(238)
长期服用高能滋补食品易导致性早熟	(238)
小儿不宜多吃糖	(239)

肥胖儿不宜用减肥茶	(239)
肥胖儿成年后不一定肥胖	(240)
换牙期孩子不宜吃甘蔗	(240)
两岁的孩子为何爱跺脚?	(240)
别让孩子跺脚玩	(241)
儿童生活十不宜	(242)
培养孩子良好的饮水习惯	(243)
母亲健美有益于下一代	(243)
导致缺奶的常见因素	(244)
城市产妇为何缺乳?	(244)
食物催乳十法	(245)
产后体操可恢复体型	(246)
产后排尿困难怎么办?	(246)
产后最好不要多吃鸡蛋	(247)
产后眼睛的保健	(248)
产妇要不要刷牙?	(248)
产后脱发症病因种种	(249)
分娩多久可过性生活?	(250)
怎样识别药品有效期?	(251)
第八部分：常见疾病识别与防治	(252)

小儿皮肤常见病有哪些?	(252)
婴儿湿疹的症状及防治	(252)
怎样护理面部有湿疹的孩子?	(253)
怎样防治婴幼儿痱子?	(253)
七种小儿疹子的鉴别与护理	(254)
当心婴儿摇动病	(257)
谨防婴儿闷热综合症	(258)
卤门迟闭的原因	(259)
婴幼儿口腔发炎的防治	(260)
小儿腹痛识别	(260)
小儿呕吐原因	(261)
小儿吐血的识别及注意问题	(263)
小儿牙颌畸形的原因	(265)
牙颌畸形的防治	(267)
冬春婴幼儿易患急性肺炎	(268)
婴儿肺炎的成因	(269)
婴幼儿肺炎的预防	(270)
婴幼儿肺炎的家庭监测	(271)
患肺炎儿童家庭护理应注意什么?	(272)
小儿腹泻的原因及护理	(272)

婴幼儿秋季腹泻的治疗	(273)
小儿高热不退有何危险?	(274)
夏季孩子高热的原因及家庭护理	(275)
怎样识别预防高热惊厥?	(277)
小儿高热惊厥(抽风)的急救	(278)
发烧婴儿的护理	(279)
孩子头伤的护理	(279)
六类常见事故的急救方法	(280)
小儿急性骨髓炎要及早诊治	(281)
流行性腮腺炎的症状及防治	(282)
哮喘病儿怎样过冬?	(283)
感冒与其他病症的区别	(284)
幼儿经常感冒怎么办?	(285)
儿童肠痉挛是怎么回事?	(286)
几种常见的儿童多动症	(286)
眼睛——婴儿疾病的窗口	(289)
儿童弱视的成因及治疗	(290)

儿童斜视的成因及治疗 (291)	四种教育行为对儿童社会化 的影响 (312)
种种小儿疾患的征兆 ... (292)	让孩子自尊自爱的十七种 方法 (315)
弱智儿童早发现 (293)	培养儿童自尊心的五条 途径 (318)
判断婴儿视觉缺陷的 方法 (294)	幼儿自理能力综合训 练法 (320)
小儿先天性心脏病的迹象 (295)	给孩子立规矩需要注意的三 个问题 (321)
脑瘫小儿的早期表现 ... (296)	给孩子立规矩应遵循的三条 原则 (322)
小儿患病早知道 (297)	怎样表扬孩子? (323)
小儿肝炎的病前迹象 ... (299)	批评孩子的误区以及正确批 评的技巧 (324)
小儿面色可辨病 (299)	批评孩子应注意的问题 (325)
观尿辨儿病的方法 (300)	批评方法 ABC (327)
小儿经常咳嗽的两个 原因 (302)	怎样对小孩说“不” ... (329)
孩子贫血怎么办? (303)	教子自立方为爱 (329)
小儿蛔虫自测法 (304)	让孩子学会自我保护 (330)
小儿寻常疣可自愈 (304)	教养方式不当导致儿童不良 行为 (331)
舌系带过短导致孩子口齿 不清 (305)	儿童“多重行为模式”的成 因及矫正 (332)
怎样让孩子愉快地接受口腔 治疗? (305)	儿童品行障碍及成因 ... (333)
唇腭裂患儿何时手术? (306)	改善孩子行为的几个 办法 (334)
怎样预防小儿夏季 疖疮? (307)	怎样对待“缠人”的 孩子 (336)
小儿关节扭伤不宜立即揉捏 热敷 (307)	
第九部分：家教艺术 (309)	
未来家教的六大误区 ... (309)	
教育孩子的科学方法 ... (311)	

怎样对“不听话”的孩子	力	(356)
讲话?	孩子摔倒莫惊慌	(357)
孩子说谎的家庭导因 ...	发现孩子兴趣的两条主要	
儿童自损行为的纠正 ...	渠道	(358)
怎样克服孩子“人来疯”习	“端起碗想起管”的方法不	
惯?	可取	(358)
儿童对分床的消极反应及对	尊重孩子的人格	(359)
策	幼儿坐位适时调换好 ...	(359)
孩子总尿床怎么办? ...	育儿全家要一致	(360)
小儿尿床的家庭疗法 ...	家长修养影响孩子性格	
遗尿与遗尿症		(360)
孩子为什么“吃手”“啃指	家长培养孩子阅读兴趣的	
甲”?	方法	(361)
孩子不愿称呼长者怎	教子十大热点和十大难点	
么办?		(361)
孩子爱发脾气怎么办?	幼儿期教育影响孩子终生	
.....		(362)
孩子为什么爱乱撕乱扔东	第十部分：早期教育	(363)
西?	早期教育不是提前教育	
孩子喜欢模仿不好的动作怎		(363)
么办?	早期智力开发的意义	
克服独生子“咬尖”坏毛病的		(363)
方法	及早发现幼儿天赋大有	
应及时纠正爱占小便宜的	益处	(364)
习惯	正确的教育方式有利儿童	
少给婴儿用“奶味语言”	生长发育	(365)
.....	利用识字开发幼儿智力	
不该给孩子许诺的三种		(366)
情况	早期数学教育六法	(368)
给孩子来点劣性刺激 ...	训练幼儿数数的科学	
在生活中培养儿童的思维能	方法	(370)

怎样教幼儿数数? (371)

教幼儿学英语的科学方法
..... (372)

美育是早期教育重要的
一环 (373)

早期艺术教育重在美的
熏陶 (375)

音乐使儿童变美 (376)

弹琴可使孩子聪明 (377)

孩子学琴须注意的三个
问题 (377)

让孩子“添画”好处多
..... (379)

怎样提高孩子学画兴趣?
..... (381)

游戏是开发儿童智力的好
办法 (382)

多与孩子做游戏 (382)

角色游戏有益于儿童道德
品质的培养 (383)

如何正确对待幼儿提问?
..... (384)

你会不会回答孩子这些
问题 (385)

怎样给孩子讲故事? ... (388)

怎样教孩子学说话? ... (388)

怎样从小培养孩子的语言
能力? (389)

怎样培养孩子的口头表达
能力 (391)

儿童语言障碍的成因及训练
措施 (392)

纠正孩子“口吃”须注意四
点 (393)

培养儿童集中注意力的七条
途径 (394)

从小培养观察能力 (396)

从小培养孩子的应变能力
..... (397)

幼儿提前入园的弊端 ... (398)

孩子三岁入园更容易
适应 (399)

三岁是孩子智力开发的最佳
年龄 (400)

三岁应开始教孩子识字
..... (401)

如何陪孩子做智力测
查? (401)

加速开发幼儿智力的方法
..... (402)

国外幼儿教育点滴 (403)

第一部分：孕期保健

怀孕前后应注意的八个问题

每对夫妇都想生一个健康聪明的孩子，那么，妇女在婚前、婚后尤其是孕期的前3个月，从优生学角度来说，应注意以下几个方面。

一、重视婚前和孕前检查。据报道，我国先天性畸形儿的出生率达15‰，每年约有38万异常儿出生，给社会及家庭带来不幸。为了减少畸形儿的出生，婚前及孕前检查是十分必要的。应杜绝近亲结婚，重视性病及遗传病检查。男女一方或双方如患有不适怀孕的各种疾病，都会影响生殖细胞的质量，造成胎儿的畸形。

二、要有良好的胎儿环境。胎儿环境应包括身心健康。孕妇的情绪对胎儿发育影响很大。被拐骗、买卖婚姻、逼婚、换亲的妇女，由于心情抑郁，所生的婴儿畸形率高。自由恋爱结婚者，尽管新婚快乐，难免也有烦恼之事，应该避免过分激动、发怒、忧愁，保持乐观稳定的情绪。

三、选择最佳受孕期。在“生物周期”的高潮期怀孕，孩子才会更健康、更聪明。夫妻双方都感到体力充沛、精神饱满、双方性要求比较强烈时，便是高潮期。避免夫妻一方过分劳累或患病、大量饮酒、心情不佳时怀孕。

四、戒除不良卫生习惯。如嗜烟、酒，紧束怀，玩猫。吸烟者所生婴儿畸形，如兔唇、腭裂的发生率较不吸烟者高，所生婴儿体重比不吸烟者低150~280克，且吸烟增高围产期胎儿死亡率和新生儿死亡率。过度饮酒会使儿茶酚胺大量释放入血，影响睾丸的血液供给，损害生殖细胞，并造成胎儿智力发育迟缓。孕妇的衣服穿得太小、太紧，也会影响胎儿的正常发育成长。孕妇玩猫，有时会导致产后婴儿双目失明。

五、合理营养。孕妇素食、偏食所生的婴儿，由于缺乏维生素 B₁，往往会患不可逆的脑损害。因此，孕妇要注意饮食营养的平衡调配，适当补充脂肪、蛋白质、B 族维生素，尤其是富含维生素 B₁₂ 的食物，如肉类、蛋类、乳类以及动物肝、心、肺等，以利胎儿脑细胞和脑神经的生长发育。

六、尽量避开污染的环境。环境污染会影响胎儿的生长与发育，是诱发胎儿畸形的一个重要因素，如苯、铅、砷、有机磷农药、一氧化碳以及放射性物质等，都有导致胎儿畸形的危险，应该尽量避开。

七、增强体质，防止感染和滥用药物。孕妇要注意体育锻炼，以增强体质。要注意外阴部清洁，防止泌尿系感染，否则，抵抗力下降，给致畸病毒以可乘之机。万一生病，应尽量不用或少用抗生素、镇静药、性激素类药。还应慎用降血糖药、利尿药、抗胆碱类药等。

八、其它方面：如孕期避免繁重的体力劳动，禁食变质土豆，禁池浴，适当节制房事。一些 X 线工作者、计算机工作人员，铅、苯作业者在准备生育的 3~6 个月前，应暂时调换一下工作环境。

患哪些疾病的妇女不宜怀孕

一对青年男女结为伉俪之后，都想生一个聪明活泼的宝宝。但是，妇女患有下列疾病，就不适于怀孕。

一、心脏病。孕妇从妊娠的第三、四个月开始，血容量就会逐渐增加；到妊娠 32 周前后达到最高峰，比正常人要多 30% 以上。血液总量增加，心脏负担势必加重，心脏的工作量要比未孕之前增加 25%。另外，随着妊娠月份的加大，子宫逐渐膨大上升，使心脏处于受挤压的不利地位。已患有严重风湿性心脏病、二尖瓣狭窄、心肌炎等的心脏，就不能负担上述变化。到了妊娠晚期，特别是分娩时产妇要用力摒气，胎儿、胎盘娩出子宫骤然缩小，腹压突然降低，血液循环迅速变化，可以导致心力衰竭。此外，还会影响胎儿的血液供应，使胎儿发生缺氧，造成宫内