

现代生活百科书系



居家必备 简单实用小窍门
百病自诊 养生保健大智慧

■ 生活是一幅多维的画布，现代生活百科全书就是一只绚烂的七彩画笔；生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科全书就是美妙乐章中跳跃的音符。打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门；您会发现康体益寿的养生之道；您可以学会保健按摩；您可以自诊自疗……

现代生活需要提高生活品质 提高生活品质必读百科全书

新手妈妈育儿大全

◎李星 石晶 等/编著

农村读物出版社





新手妈妈育儿大全

居家必备 简单实用小窍门
百病自诊 养生保健大智慧

—— ● 李星 石晶等 编著 ● ——



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新手妈妈育儿大全 / 李星等编著. —北京: 农村
读物出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-5048-5410-0

I. ①新… II. ①李… III. ①妊娠期-妇幼保健-基
本知识②婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①
R715.3②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 207461 号

李星 朝辉 王茹
君君 李梅 石晶 编著

责任编辑 周承刚

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京中兴印刷有限公司

开本 720mm×1000mm 1/16

印张 19.5

字数 280 千

版次 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月北京第 1 次印刷

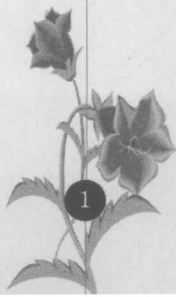
定价 28.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编者的话

家庭是子女的第一课堂，而母亲则是孩子的首任教师，因为她们的教养义务，从十月怀胎便已开始了。当然，在教养子女的全过程中，学校教育、社会教育与家庭教育三者相辅相成，缺一不可。但本书的着眼点，则是从母爱教养角度出发，介绍家庭教育的某些成功经验和方法；因为母亲们的特殊身份，决定了她们在家庭教育中的重要作用，换句话说，提高人口素质，与母亲的教养是分不开的。所以我们这本书从始至终贯彻的唯一原则，便是“母爱教养”的原则。可以说正确的母爱教养对子女的身心健康发展具有至关重要的意义，并对其以后形成合理的人格产生积极的影响。本书编者在参考国内外成功经验的基础上，根据当今中国婴幼儿和青少年生理及心理特点，结合我国提倡独生子女这一特定的国情，从生理卫生、心理健康、营养饮食到思想品德、文化教育等多种领域，讲述了在抚育儿女中可能出现的问题，指出和介绍了出现诸多问题的原因和行之有效的解决办法。可以说全书 240 余个专题所涉及的问题均带有很强的普遍性，是每个有子女的家庭都会遇到的。书中对十月怀胎、生产、哺乳、喂养及良好习惯的培养、教育等方方面面措施的实施，一一阐述，是一本向妈妈们、特别是年轻的妈妈或准备做妈妈的女士们介绍优生、优养、优教的科普性读物。

诚然，母爱之心，乃人伦天性，生活实践也已证明，缺乏母爱会给儿童各方面造成损害，但若走向另一极端，对孩子无条件地溺爱，同样也会造成危害。因此，只有对母爱有一个正确的认识，掌握适度，才能保证儿童身心健康。所以使读者把握好这一尺度，也是本书的重要意图之一。



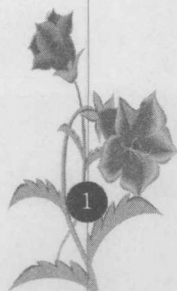
教育是一门艺术，同样，家庭教育也是一门艺术，而掌握好母爱尺度本身，则恰恰能体现出家庭教育的艺术性。愿本书能够帮助广大读者在家庭教育的艺术实践中，创造出更丰富、更宝贵的经验。

新手妈妈
育儿大全

目 录

❖ 卫生保健篇 ❖

一、怀好你的小宝宝	2
生命的起始	2
怀孕有哪些征象	3
怀孕的诊断方法	7
预产期怎样推算	8
妊娠期限最短多久, 最长多少天	9
为什么要进行产前检查	9
生男生女是怎么回事	11
孕妇应注意保健	11
孕妇合适的运动量	12
注意乳房的护理	13
孕妇如何洗澡	13
孕妇的衣着	14
孕妇的饮食	14
孕妇的禁忌	15
孕妇牙齿的保健	15
孕妇的美容	16
怀孕期间如何进行性交	16
怀孕中的性高潮会不会引起早产	17
怀孕后期的性行为对胎儿是否会构成危险	17
孕妇性交时的合理体位	18
心脏病患者是否可以怀孕	19



肺结核病患者能否怀孕	20
怀孕中为什么容易发生贫血	21
小产的多半原因是受精卵发育不正常	22
子宫外孕的症状	23
胎盘的位置为什么会发生异常	24
胎盘早期剥离是怎么回事	24
妊娠中毒症的症状	25
产痛的特殊征象	25
危险的关卡	26
高龄产妇对分娩不必过分担心	27
难产的三大原因	27
产妇临产时的医护程序	29
生产程序及会阴切开术	29
胎教的内容及方法	30
哺乳与饮食	32
产后卫生与保健	33
二、带好你的小宝宝	37
这些事，莫慌张	37
婴儿皮肤的保健	38
喂奶的技巧	41
喂母乳的好处	42
不适宜喂母乳的情况	43
授乳母的膳食	44
乳汁的分泌	44
影响乳汁成分的因素	45
哺乳方法	46
喂奶时乳头的保护	48
如何使母乳充沛	48
断奶的最佳时期	48

婴儿啼哭问题解答	49
让新生儿平安度过三伏天	54
怎样给小孩服中药	55
如何服用驱虫药	55
幼儿早用筷子吃饭好	56
要纠正孩子吮手指的坏习惯	56
怎样预防儿童的智力缺陷	57
幼儿智力发育的大敌——噪声	58
怎样保护眼睛	58
怎样防治痄子	59
口吃的形成及防治	60
小儿消化不良怎么办	61
小儿支气管哮喘的防治	61
防止儿童过早肥胖	62
气管里掉进异物怎么办	63
儿童龋齿病的防治	64
家庭隔离与消毒	65
怎样引导孩子按时入睡	66
孩子穿衣有讲究	68
预防遗尿	69
冬季幼儿户外活动指导	69
测量孩子身高的意义	70
小儿身高平均值是否固定不变	71
什么是身高年龄	71
身高不足、生长迟缓和侏儒症三者的区别	72
影响小儿身高增长的因素有哪些	72
哪些疾病可以造成小儿侏儒症	72
对于生长迟缓的孩子，妈妈应当留心观察哪些情况	73
在睡眠中观察宝宝健康	75

儿童十不要	75
三、孩子的饮食保健	77
如何培养孩子良好的饮食习惯	77
合理地给婴儿添加辅食	78
吃了水果不吃蔬菜行吗	79
孩子多吃赖氨酸会聪明吗	80
幼儿挑食的原因及纠正	80
儿童不宜多吃冷饮	82
婴儿食物不宜太咸	82
孩子腹泻时吃什么食物好	83
小儿发烧时的饮食调理	84
小儿贫血应如何选择营养食品	85
身高和体重的发育有规律吗	87
四、让你的孩子更聪明	89
为什么会产生智力落后和痴呆	89
注意力不集中怎么办	90
人的记忆是怎么回事	91
什么叫记忆障碍	92
怎样提高孩子的记忆力	93
怎样提高观察力	95
怎样丰富自己的想象	96
怎样培养创造性	97
不同的两种睡眠功能	99
做梦是怎么回事	100
怎样才能睡得好	101
神经症和精神病有什么不同	103
什么叫心理疗法	104
怎样应用行为疗法	105
五、让你的孩子更健美	106

良好的姿态要从小养成	106
怎样帮孩子选购服装	107
怎样防治脸上和身上的癣	109
变声期如何保护嗓子	110
怎样预防近视眼	111

❖❖ 菜谱食谱篇 ❖❖

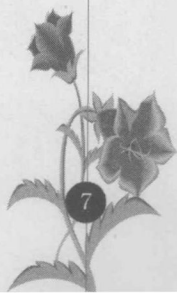
一、菜谱	114
二、食谱	154

❖❖ 子女教育篇 ❖❖

“严父慈母”过犹不及	174
不可忽视身教的作用	175
家庭教育不必“学校化”	177
数子十过，不如赞子一长	178
如何赞美自己的孩子	179
奖励不当会有负效	179
当众夸奖不可取	181
“宜诫反奖”危害大	182
错误的批评方法	183
批评孩子应掌握时机	184
适当使用惩罚手段是有益的	185
对孩子的过失不能不问青红皂白就责备	187
“当面教子”并非良策	188
不能用吓唬的方法教育孩子	189
不要以欺骗的方法教育孩子	190
“不打不成器”的说法不正确	191
溺爱对孩子心理的危害	192

迁就孩子后患无穷	193
“要星星不敢给月亮”的做法不妥	194
不要满足孩子的劣性要求	196
强迫教育要不得	197
“过度教育”要不得	199
过分管教无益处	200
婆婆嘴、过头话	201
当面比较孩子好坏的做法不妥	203
莫以一时成败论英雄	203
莫扭曲孩子的天性	204
把自己的兴趣强加在孩子身上的做法可取吗	206
不要听到孩子说“不”就不高兴	207
不要轻易对孩子许诺	208
唠叨的害处	209
饭桌上训孩子不可取	210
不要把孩子整天关在家里	211
语言偏颇的副作用	212
回答问题要准确	214
不要忽视儿童早期品德教育	215
启蒙教育误区三例	216
不利于培养孩子独立人格的五种做法	217
不要向孩子灌输“高人一等”的意识	219
不可强子所难	220
不可小看孩子做家务事	222
不要反对孩子帮忙	223
不要忽视孩子交际圈的教育作用	224
不要忽视进行日常行为规范教育	225
应不应该立点家规	226
不可漠视谎话	227

不可放任孩子随意花钱	228
不必强迫孩子慷慨	229
孩子为何会顶嘴	230
不要把孩子骂人当“能耐”	232
教孩子还手打人后果不好	233
不要错误地对待孩子私拿他人之物	233
不一定要远离“坏孩子”	235
孩子挨了老师批评不服气该怎么办	237
不要盲目地对孩子进行早期定向培养	238
唯智力型早期教育有弊端	239
莫要让孩子错过智力开发最佳年龄	240
早期智力开发要慎重	241
不可人为造“神童”	242
不要说孩子笨	243
对孩子的探索精神要爱护支持	244
早识字读书累不坏脑子	245
幼儿学英语不会影响汉语的学习	246
不要让孩子吃嚼过的“馍”	247
不必强迫孩子认字	248
不要替孩子写作业	249
不要忽略孩子良好作业习惯的培养	250
作业形式不要单一化	251
布置作业不要脱离已有知识水平	251
布置作业不要过量	252
不要陪读	253
劳而无功的指导	254
期望值过高会适得其反	255
如何正确对待孩子的成绩册	257
不要轻易夺子所爱	258



请家教要慎重	259
上课余班不是越多越好	260
要正确对待老师的家访	261
不要让小学生使用电子计算器	262
学习用品不要过分华丽	263
轻易让孩子留级是错误的	264
不送孩子入托弊大于利	265
不利于孩子乐于入园的几种做法	266
让孩子过早入学并不好	268
不要剥夺了孩子充分表现的机会	268
孩子做错事未必是坏事	269
要给孩子提供撒娇和出气的机会	270
莫打骂淘气的孩子	271
不要简单地制止孩子吵架	272
这样处理孩子间纠纷是不对的	274
这样教孩子爱美并不好	275
不要把男孩打扮成女孩	276
给孩子收拾玩具的做法不可取	276
不要让孩子养成把学习用具乱堆乱放的习惯	278
不应给孩子开账户	278
强迫改变左撇子有害无益	279
这样给孩子过生日不好	280
不必干涉孩子涂涂画画	281
儿童画国画不会影响写字	281
孩子绘画“成人化”好吗	282
孩子爱看连环画不是坏事	283
学龄前儿童不宜学书法	284
学围棋不会累坏孩子的大脑	285
正确对待孩子的收集欲	286

最好不要让孩子唱成人歌曲	287
让幼儿同大人一样看电视不妥	287
不要让儿童不加选择地看成人影视片	288
不要带孩子去跳迪斯科	289
儿童不宜常听立体声耳机	290
“蛋壳文化”的害处	291
让儿童用低档电子琴学琴有害	292
10岁以下儿童不宜玩碰碰车	292
给孩子买玩具不应过多	293
玩具不一定越高档越好	293
不要给孩子买家庭游戏机	294
寒暑假应该带孩子去旅游	295
黄昏后不宜带婴幼儿野游	296
限制孩子玩，对吗	297



一、怀好你的小宝宝

生命的起始

受精是指男性的精子进入女性卵子的现象，是完成怀孕最基本的一项条件。

在性行为时被射出的约1亿只左右的精子，在经过阴道、子宫、输卵管以后，就会向卵子前进，但要进入卵子却需要冲破卵子的外层，才能进一步迈进卵子中心。在亿万只精子中只有1只最强壮的精子得以进入卵子中，在这只精子进入以后，其他精子就再也无法进入了。

受精通常是指卵子在排卵以后24小时内与精子结合，这一过程是在输卵管中进行的。也就是说，如果在排卵后24小时内无法与精子结合，那么怀孕是不可能的。因此，在女性以月为单位的生理周期中，有可能怀孕的时期，自然就被限制在排卵时期的前后。

另一方面，因为精子在阴道、子宫以及输卵管之中可以活3天（约72小时）的时间，所以即使在排卵当日没有性行为，也有可能怀孕。

一旦精子进入卵子中就会发生受精，而这时将有一种新细胞“接合子”产生。通常在2~3小时之后，这个新细胞就开始分裂与繁殖。首先分裂为2，其次为4，再次为8……每次分裂就增加1倍，同时沿着输卵管花4~5天的时间下降而到达子宫。

到达子宫后的这一颗微小的细胞就称为“胚泡”，这时胚泡的各部分将来要变成人体的哪一部分，早已有定数。这一颗小小的胚泡在子宫中将极力挤向子宫内膜。

另一方面，子宫内膜当然也早已做好接纳受精卵的准备，于

是受精卵就在这里落脚，把子宫内膜作为其生长之地。子宫内膜在受精卵到达后立刻就开始提供营养。一般说来，受精卵在到达子宫后 2~3 天就会附着于子宫内膜。受精卵附着于子宫内膜以后，女性始能被认为受胎、怀孕。

上述一连串的现象——卵子受精、沿输卵管而下、附着于子宫内膜等，约需两周或两周以内的时间来进行。体中有这些现象产生的女性，自然不会有月经，但其本人在这个阶段，因为尚未发觉月经没有来，所以当然也不知道自己已经怀孕。

怀孕有哪些征象

怀孕会有种种自觉的征象，有些孕妇的征象很明显，但也有怀了两三个月的胎，还不知有喜的孕妇。

月经停止

太太们有喜后，首先发现的症状，便是月经停止。但是，除了怀孕外，还有很多情况，可以产生同一情形，这些情况都得逐一考虑，严加鉴别。有些妇女，经期向来不规则，月经延迟几天，当然没有诊断的必要。年龄的因素，也必须注意，在行经时的初期和晚期，月经多半不太准确。生产后、哺乳时、病时病后，以及某种内分泌障碍，均可使月经暂时停止。

在怀孕之初，月经也可规则地每月出现，不过，经期一定逐渐缩短，经量一定逐渐减少。本来要拖 5 天的，现在 3 天就干净了，下 1 个月来，只来半天，再下 1 个月，更短至 1 小时，以后，干脆完全停止。有时，在应该行经的那几天，子宫会发生痉挛性疼痛，就好像月经要来的样子，但等了半天，却不见一丝血迹。这种情形，往往拖上三四天，才慢慢过去。

抑郁不欢

一个初次怀孕的太太，在怀孕期间，往往会失去快乐幸福的日子，而陷入抑郁不欢的情绪中，但年纪大一点的或有经验的孕

