

育儿 百科

你日常生活中的教科书

修订版

霍志英
杨玉龄 主编



京华出版社

你日常生活中的教科书

育儿百科

主编：霍志英/杨玉龄

京 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

育儿百科/霍志英,杨玉龄主编. —北京:京华出版社,2002

ISBN 7-80600-719-9

I. 育… II. ①霍… ②杨… III. ①妊娠期—妇幼保健②产褥期—妇幼保健
③婴幼儿—妇幼保健 IV. ①R715.3②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 095688 号

育儿百科

著 者 霍志英 杨玉龄 主编

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 64243832(发行部)

(010)64251790 64258472 64255606(编辑部)

E-mail:80600pub@bookmail.gapp.gov.cn

印 刷 北京科普瑞印刷有限责任公司

开 本 710mm × 1010mm 1/16

字 数 560 千字

印 张 27.75 印张

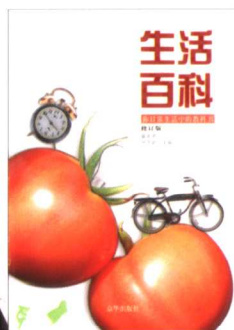
版 次 2006 年 1 月第 2 版

印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80600-719-9/G·413

定 价 38.00 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系



责任编辑:王巍
蔡又元
李征
封面设计:张萌

- | | |
|-------|-------|
| ● 优生篇 | ● 产后篇 |
| ● 妊娠篇 | ● 育婴篇 |
| ● 分娩篇 | ● 育儿篇 |



目 录

——优孕篇——

优生的条件

基础知识	(1)	3 种物理因素影响下的优生	(9)
优生的 7 个基础必备条件 ..	(3)	2 种必须终止的意外怀孕 ...	(10)
做好孕前优生咨询	(4)	3 种可选择的意外怀孕	(11)
需做孕前优生咨询的 9 类人群 ...	(5)	避孕药停用后不宜马上怀孕	(11)
最佳生育年龄	(5)	9 种影响怀孕的疾病	(11)
最佳生育季节	(6)	新婚后不宜马上怀孕	(12)
选择最佳怀孕时机的 2 个建议 ...	(6)	要注意准备受孕前的衣着 ...	(12)
残疾人的孕产问题	(7)		
7 种化学因素影响下的优生	(7)		

遗传与优生

遗传与生育	(14)	遗传病的防治措施	(17)
遗传病的 4 个特点	(14)	遗传与孩子智商	(18)
遗传病的 3 种遗传方式	(15)	遗传与优生环境	(18)
染色体高危的 9 类夫妇	(16)		
染色体高危夫妇优生的对策	(16)		

不孕症的调适与护理

引起女性不孕症的 2 种原因	(20)	引起男性不孕症的 6 个原因	(21)
----------------------	------	----------------------	------



确定排卵时间的 3 种方法 … (21)

不孕症的 8 种调理方法 …… (22)

不孕症性交方式的选择 …… (22)

——妊娠篇——

早孕须知

确定怀孕的 4 种方法 …… (25)

产前诊断的 4 种方法 …… (30)

怀孕后的 4 种早期反应 …… (26)

妊娠早期健康检查的内容 … (31)

引起流产的 8 个原因 …… (26)

必须遵守的正规产前检查 … (32)

预产期的测定方法 …… (28)

接受检查时的服装 …… (32)

妊娠期阶段的划分 …… (29)

须做产前诊断的情况 …… (33)

注意早期妊娠保健 …… (29)

避免异常儿出生 …… (33)

产前检查的重要性 …… (29)

妊娠期须知

妊娠后生活上的 4 种变化 … (36)

妊娠期应了解一些营养学 … (54)

妊娠后生理上的 5 种变化 … (37)

孕妇饮食的 4 个良好建议 … (58)

15 种危害胎儿发育的因素 ……

素食对胎儿的危害 …… (58)

…………… (42)

妊娠期应避免的 8 种食物 … (59)

胎教前必须要明白的 5 个方面 …

孕妇积极预防感冒的 4 个良好建议

…………… (46)

…………… (59)

孕妇应避免的 4 种家务劳动 ……

慎重对待妊娠期感冒 …… (60)

…………… (48)

O 型血孕妇一定要知道的常识 …

孕妇应避免的 7 种运动 …… (49)

…………… (60)

7 种对胎儿有影响的药物 … (49)

孕期的性生活 …… (61)

孕妇外出旅行须知 …… (50)

妊娠剧吐的良好调养建议 … (62)

妊娠期的乳房与腹带 …… (52)

孕妇过夏季的 4 个建议 …… (63)

妊娠时 11 种需要记录的事项 ……

孕妇做 X 线检查须注意的 4 个方面

…………… (53)

…………… (64)

妊娠中的母体与胎儿

1 月胎儿与母体(孕 1~4 周) ……

2 月胎儿与母体(5~8 周) … (66)

…………… (65)



3 月胎儿与母体(9~12 周)	7 月胎儿与母体(25~28 周)
..... (69)	 (77)
4 月胎儿与母体(13~16 周)	8 月胎儿与母体(28~32 周)
..... (71)	 (79)
5 月胎儿与母体(17~20 周)	9 月胎儿与母体(33~36 周)
..... (73)	 (81)
6 月胎儿与母体(21~24 周)	10 月胎儿与母体(37~40 周)
..... (75)	 (83)

异常妊娠

出血症	羊水过多或过少症
..... (86)	 (92)
妊娠高血压综合症	胎儿臀位
..... (87)	 (93)
宫外孕	多胎妊娠
..... (89)	 (94)
胎盘早期剥离	前期破水,早期破水
..... (90)	 (95)
前置胎盘	未成熟儿
..... (91)	 (95)
葡萄胎	
..... (92)	

妊娠与疾病

流产	糖尿病
..... (97)	 (108)
妊娠时的症状与相关疾病	肺结核
..... (98)	 (109)
感冒	肾结核
..... (99)	 (110)
哮喘	慢性肾炎
..... (100)	 (111)
龋齿	膀胱炎
..... (101)	 (112)
脚气	肾盂炎
..... (101)	 (113)
神经炎	心脏病
..... (101)	 (114)
痔疮	妊娠高血压综合症
..... (102)	 (115)
风疹	低血压
..... (102)	 (116)
贫血	阑尾炎
..... (103)	 (117)
病毒性肝炎	子宫肌瘤
..... (104)	 (117)
弓形体病	卵巢囊肿
..... (105)	 (118)
单纯疱疹病毒感染	子宫癌
..... (106)	 (118)
甲状腺机能亢进	疝气
..... (106)	 (119)
甲状腺功能低下	癫痫病
..... (107)	 (120)
巨细胞病毒感染	阴道炎
..... (108)	 (121)



性病 (121)

妊娠与美容 (122)

——分娩篇——

分娩的准备

精神上的准备 (125)

高龄初产妇的准备 (131)

物质上的准备 (126)

分娩前必须注意的 5 个问题

思想上的准备 (129)

..... (132)

孕妇的 3 个产前训练方法

..... (130)

分娩的先兆

临产前的 4 种生理变化 (133)

临产前的突然阵痛 (134)

临产前的前驱阵痛 (134)

分娩前须知

预产期的误差 (135)

利于胎儿顺利分娩的 3 个有效措施

过期妊娠 (135)

..... (136)

正常分娩

正常分娩必须要注意的 3 种情况

..... (137)

异常分娩

会阴切开术 (138)

常位胎盘早剥 (143)

骨盆狭窄 (138)

出血过量 (145)

胎位异常 (139)

剖宫产 (145)

前置胎盘 (140)



——产后篇——

产后的身体

产后母体的 8 个生理变化	无月经	(152)
..... (149)	过早的月经	(153)
恶露	无月经的妊娠	(153)

产后的护理

产后精神恢复与心理调整	产后脱发的 3 个护理措施	(155)	(160)
家人要对产后家庭妇女多一点支持	产后洗浴	(156)	(161)
产后要及时解小便	产后性生活	(157)	(161)
产后第一周的护理	产后锻炼	(158)	(162)
产后第二周的护理	乳母应忌服哪些西药	(159)	(165)
产后两周以后的生活	产后应忌用哪些中药	(160)	(166)

产后疾病的护理

产褥热	产褥中暑	(167)	(173)
产褥出血	贫血	(169)	(174)
乳头皲裂	子宫复原不全	(170)	(174)
瘀乳	胎盘残留	(170)	(174)
乳腺炎	晚期出血	(171)	(174)
便秘与痔疮	产后精神障碍	(172)	(175)

产后饮食与药膳

产后营养调理的 5 个要点	产妇不宜吃味精	(177)	(180)
产妇应节制和需要的食物	乳腺炎的饮食调理	(178)	(180)
哺乳期饮食注意事项	产后奶水不足的饮食调理	(178)	(181)
	回乳的饮食调理		(183)



月子里的营养食谱

鸡类营养食谱	(184)	催乳食谱	(200)
水产类营养食谱	(185)	早餐宵夜营养食谱	(204)
猪肉类营养食谱	(187)	中晚餐营养食谱	(205)
牛羊类营养食谱	(189)	春季坐月子营养食谱	(206)
蛋品类营养食谱	(189)	夏季坐月子营养食谱	(207)
蔬菜类营养食谱	(190)	秋季坐月子营养食谱	(209)
谷物类营养食谱	(192)	冬季坐月子营养食谱	(210)
开胃食谱	(193)		

哺乳期避孕

8 种自己可以做到的避孕方法 ...		宫内避孕器	(214)
.....	(211)	绝育手术	(215)

——育婴篇(0-3岁)——

新生长(0-28天)

新生儿发育特点

生理系统的特点	(217)	基本感知能力	(220)
大小便的特点	(219)	新生儿的 6 种正常反射	(221)

新生儿的护理

布置婴儿房间的 6 个建议		防止意外事故的 5 点建议(新生儿期)	
.....	(222)		(225)
新生儿脐带的 4 种护理方法		给新生儿洗澡的 4 个良好建议 ...	
.....	(223)		(226)
新生儿发热的 5 种护理方法		新生儿预防接种	(227)
.....	(223)	婴儿接种后的护理	(229)
满月婴儿应避免的 3 种情况		不能预防接种的 5 种情况	
.....	(224)		(230)
新生儿睡眠的 3 种状态	(224)		



新生儿的喂养

母乳喂养的 10 个好处	(231)	人工喂养需注意的 4 个方面	(234)
哺喂的 5 个建议	(232)	新生儿开奶不宜喂糖水	(237)
判断婴儿饥饱的 5 种办法	(233)		
混合喂养应注意 2 个方面	(234)		

新生儿异常

保证孩子得到良好诊治的 3 个建议	(238)	新生女婴有“月经”、“白带”	(242)
哭声不正常	(238)	新生儿黄疸	(242)
不笑	(239)	脸上长疙瘩与臀部糜烂	(243)
吐奶	(239)	鼻子不通气	(243)
婴儿“消化不良”	(240)	呼吸不正常	(244)
婴儿便秘	(240)	阴囊水肿	(245)
新生儿黑粪症与“血尿”	(241)	浮肿	(245)
乳房“肿大”、“泌乳”	(241)	脸色发青	(245)

1-6 个月的婴儿

新生儿教育训练

父母帮新生儿适应新生活	(247)	抚爱教育	(251)
感觉的训练	(249)	体格锻炼	(252)
动作的训练	(251)	3 种适合新生儿的玩具	(253)

发育特点

体格发育特点	(255)	动作发育特点	(257)
感知能力的特点	(256)		



喂养与营养

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 关于喂养的 3 个良好建议 | 婴儿喂养的 4 个常见问题 |
| (259) | (261) |
| 家庭制作婴儿辅食参考 | |
| (260) | |

护理与保健

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 婴儿睡眠的护理 | 日光浴时必须知道的一些常识 ... |
| (263) | (272) |
| 1~6 个月婴儿的排便 | |
| (264) | |
| 衣着与床上用品 | 婴儿牛奶过敏的处理方法 |
| (265) | (272) |
| 给婴儿洗澡时要注意的 3 个方面 | |
| (267) | 防止意外事故的一些建议(1~6 个月) |
| 补充鱼肝油、钙粉的 2 个建议 | (273) |
| (268) | 嘈杂环境对婴儿健康有害 |
| 婴儿与湿疹 | (273) |
| (269) | 警惕“蒙被过暖综合症” |
| 婴儿与口水 | (274) |
| (269) | 预防接种(1~6 个月) |
| 婴儿与吞气症 | (275) |
| (270) | |
| 不宜过分摇晃婴儿 | |
| (271) | |
| 日光浴时须注意的 4 个方面 | |
| (271) | |

婴儿异常

- | | |
|------------|--------------|
| 吐奶 | 出眼屎 |
| (277) | (283) |
| 积痰 | 睫毛倒生 |
| (278) | (283) |
| 湿疹 | 腹股沟疝气 |
| (278) | (284) |
| 感冒 | 肠套叠 |
| (280) | (284) |
| 发烧 | “斗鸡眼” |
| (280) | (285) |
| 高烧 | 听力障碍 |
| (281) | (286) |
| 腹泻 | 厌食牛奶 |
| (282) | (287) |
| 大便干燥 | 婴儿突然哭闹 |
| (282) | (287) |



教育与训练

建立生活制度	(289)	听觉和发音的训练	(295)
培养生活习惯	(290)	情感与社会行为的培养	(295)
动作训练	(292)	体格锻炼	(296)
感知觉训练	(293)	给宝宝提供视觉刺激	(297)

7-12 个月的婴儿

发育特点

体格发育特点	(299)	情感发育特点	(301)
动作发育特点	(300)	免疫功能特点	(301)
语言发育特点	(300)		

喂养与营养

不同月份的喂养建议	(302)	不要嚼饭喂孩子	(307)
婴儿断奶的一些常识	(304)	周岁婴儿饮食的 9 个建议	(307)
断奶后的饮食调理	(305)	家庭制作婴儿辅食举例	(308)
甜粥不宜多吃	(306)		
营养粥对婴儿的重要性	(306)		

护理与保健

7~12 个月婴儿的睡眠	(311)	出牙的护理	(317)
7~12 个月婴儿的排便	(312)	保证婴儿体重的 3 个条件	(318)
婴儿衣着的 7 个建议	(313)	保护婴儿听力的 5 个措施	(319)
婴儿腹泻的 2 种饮食疗法	(313)	保护婴儿嗓音的 2 个措施	(319)
婴儿咳嗽的饮食疗法	(314)	防止婴儿可能发生意外的 5 个措施	(7~12 个月)
婴儿感冒	(315)		(320)
发热婴儿的护理	(316)		
持续发热婴儿的护理	(317)		



婴儿异常

婴儿患病的 7 个早期信号	冬季腹泻	(326)
..... (321)	婴儿饥饿性腹泻	(327)
初夏婴儿发烧	没有出牙	(328)
(322)	婴儿咳嗽	(328)
婴儿高烧	婴儿呕吐	(328)
(322)	婴儿没有食欲	(329)
婴儿急诊(突发性疹子)	手足不能活动	(330)
(323)		
湿疹和婴儿苔癣(7~12 个月) ...		
..... (324)		
婴儿腹泻(7~12 个月)		(325)

教育与训练

适应新制度	情感与社会行为的培养	(331)	(337)
培养并巩固生活习惯	体格锻炼(7~12 个月)	(332)	(337)
动作训练	玩具与游戏培养	(333)	(338)
感知训练	培养良好的行为习惯	(335)	(339)
语言和认识能力的培养		(336)	

1-2 岁的幼儿

发育特点

身体发育特点	免疫功能特点	(340)	(341)
动作发育特点	情感的发育特点	(340)	(341)
语言发育特点		(341)	

饮食与营养

幼儿吃饭十忌	水果不能代替蔬菜	(343)	(346)
幼儿“吃饭难”的 3 个原因	培养孩子爱吃蔬菜的 6 个建议 ...	 (343)	 (346)
幼儿喜欢含食的 4 个原因	孩子食糖过量的 2 种危害	 (344)	 (347)
加强幼儿营养的 3 个建议	吃鱼有益智力	 (345)	 (347)
	幼儿吃冷饮七忌		(349)



幼儿日常饮食的 5 个良好建议 ……	幼儿断奶后的饮食 …… (352)
…… (349)	

护理与保健

睡眠 …… (353)	警惕幼儿可能发生的 6 种意外
排便 …… (354)	(1~2 岁) …… (359)
幼儿咀嚼锻炼 …… (356)	预防接种(1~2 岁) …… (360)
适时地丢掉奶瓶奶嘴 …… (357)	
6 种口腔不良习惯对幼儿的影响	
…… (358)	

婴儿异常

孩子的“生长热” …… (361)	腹泻 …… (363)
不会讲话 …… (361)	抽风 …… (363)
呕吐 …… (362)	幼儿“哭过去” …… (364)

教育与训练

满周岁孩子的发展水平 …… (365)	小儿动作训练的项目与要求
1~2 岁孩子的教养重点 …… (366)	(1~2 岁) …… (370)
调整生活制度 …… (367)	培养认识能力 …… (371)
小儿需培养的 4 种生活习惯	培养社会行为 …… (372)
(1~2 岁) …… (368)	培养艺术情感 …… (373)
语言训练应注意的 5 个问题 ……	体格锻炼(1~2 岁) …… (373)
…… (369)	

2-3 岁幼儿

发育特点

身体发育特点 …… (375)	情感发育特点 …… (377)
动作发育特点 …… (376)	社会行为的 3 个特点 …… (378)
语言发育特点 …… (376)	小儿意志的萌芽时期 …… (378)
免疫功能特点 …… (377)	



饮食与营养

小儿不宜常吃的 12 种食品	患儿的 8 种膳食	(384)
..... (380)	选择冬季御寒食物的 4 个建议 ..	 (385)
造成小儿营养过剩的 4 个原因 ..	 (381)	冬季补养的 4 个良好建议
..... (381)	 (385)	4 种常见食物的烹调窍门
注意膳食合理	 (382)	 (386)
3 种父母要了解的烹调常识	 (383)	

护理与保健

幼儿的睡眠(2~3岁).....	(389)	正确处理孩子手指倒皮	(395)
饮食	(389)	幼儿可能发生的 5 种意外(2~3	岁)
排便	(390)	 (396)	孩子饮水的 5 个良好建议
幼儿保健 5 不宜	(390)	 (397)	警惕耳毒性药物致聋
幼儿保健的 7 个良好建议	 (393)	 (397)	预防接种(2~3岁).....
..... (393)	保护乳牙	(393)	 (398)
小儿宜喝淡茶	(394)		

婴儿异常

小孩紫癜	(399)	偏食	(403)
小孩大便脱肛	(400)	食欲不振	(404)
肩脱臼	(400)	发高烧	(405)
骶脱臼	(401)	腹泻(2~3岁).....	(405)
心脏杂音	(401)	呕吐(2~3岁).....	(406)
肝炎	(402)	口吃	(406)

教育与训练

培养孩子的生活自理能力	 (408)	动作训练	(409)
语言训练	(409)	培养认识能力	(410)
		培养社会行为(2~3岁).....	(411)