

查 炜 主编

万事通丛书

准妈妈万事通

WANSHITONG



江苏人民出版社

查 炜 主编

准妈妈万事通

WANSHITONG



江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

准妈妈万事通/查炜主编. —南京:江苏人民出版社,
2004.1

ISBN 7-214-03648-7

I. 准... II. 查... III. ①妊娠期—妇幼保健②围
产期—妇幼保健③新生儿—妇幼保健 IV. ①R715.3
②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113275 号

- 书 名 准妈妈万事通
主 编 查 炜
责任编辑 张慕贞
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路 165 号 210009)
网 址 <http://www.bookwind.com>
集团地址 江苏出版集团(南京中央路 165 号 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华书店
印 刷 者 淮安市楚州区书刊印刷有限公司
开 本 880×1240 毫米 1/32
印 张 7.625 插页 1
印 数 1—5130 册
字 数 170 千字
版 次 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7-214-03648-7/R·14
定 价 12.00 元

(江苏人民版图书凡印装错误可向本社调换)

本书编委会

主 编 查 炜

副主编 邵永红 傅永红 周美兰

编 委 (按姓氏笔画为序)

丁志刚 王 梅 刘晓清

孙玉明 李剑芳 陈守鹏

邵永红 周美兰 查 炜

查美云 顾 琳 郭汉菊

傅永红

前 言

儿童是祖国的未来,提倡一对夫妇只生一个孩子已经成为我国的一个基本国策。因此每个家庭都希望养育出一个健康、聪明、活泼可爱的宝宝。如果未来的妈妈们了解一定的医学知识,主动掌握一些孕、产、育方面的基本常识和科学方法,那么,对她们顺利度过孕产期、正确养育小儿一定会大有帮助!这本书就是为未来妈妈们专门编写的。

全书力求通俗易懂,主要介绍了育儿的知识,诸如小儿的生长与发育规律、小儿喂养、衣着、睡眠、教育、娱乐、护理、保健及常见病症的防治等。本书开篇还介绍了一些孕产方面的常识,书末附有小儿常用中西药,供读者使用时参考。但是,医学的发展日新月异,治疗方法会不断调整和完善。本书并非系统介绍孕产及育儿的专著,因此涉及药物使用和治疗方面某些相当专业的具体问题,务请读者参考相关专著或咨询相关专家。

在编写过程中,我们广泛参阅了有关专著以及相关的杂志。除采用资料较多的主要书籍附录于书末之外,其他恕不一一列出,在此一并致谢!

限于编者的知识水平,本书中不尽如人意处在所难免,我们真切地希望得到同行专家及每一位读者的指正。如果本书能为未来的妈妈们解决一些实际问题,我们将感到莫大的欣慰!爱子之心,人皆有之。但愿本书的出版能对广大儿童的健康成长有所裨益!

编 者

2003. 10

目 录

孕产保健常识

- 1 妇女是怎样怀孕的
- 2 怀孕的最佳时机
- 4 生物钟的计算方法
- 5 最佳生儿育女的年龄
- 6 宝宝出生时间的选择
- 7 生男生女可以预测和主宰吗
- 8 做妈妈的体质要求
- 9 未来妈妈健身操
- 10 怀孕前的饮食
- 12 受孕前的心理准备
- 13 “坐床喜”好不好
- 14 不宜酒后受孕
- 14 吸烟对胎儿有害
- 15 不宜怀孕的疾病
- 17 孕妇的衣着变化
- 19 孕妇持续呕吐对胎儿有害吗？如何防治
- 20 产褥期的生理变化
- 21 产褥期的特点
- 22 坐好“月子”
- 25 产后为什么有腹痛
- 25 产妇腋下长肿块是怎么回事
- 26 产后为什么多汗
- 27 何为恶露



- 2.8 分娩后腹部为什么还能摸到硬块
- 2.8 怎样预防产后大出血后遗症
- 2.9 产妇不能随便服药
- 3.1 产后保养的十个错误观念
- 3.4 产后别忘做检查
- 3.5 产后检查的内容

小儿生长与发育

- 3.6 儿童年龄分期
- 3.8 体重与身高
- 4.0 头围、胸围等其他指标
- 4.2 牙齿发育
- 4.5 体形发育
- 4.7 骨骼发育
- 4.9 运动发育
- 5.0 语言发育
- 5.2 智力发育
- 5.4 青春发育
- 5.6 影响生长发育的因素
- 5.7 小儿呼吸系统的生理特点
- 5.9 小儿循环系统的生理特点
- 6.2 小儿消化系统的生理特点
- 6.4 小儿泌尿系统的生理特点
- 6.6 小儿造血系统的生理特点
- 6.8 小儿免疫系统的生理特点
- 7.1 了解小儿心理发育的特点
- 7.2 怎样使你的孩子长得高些
- 7.3 性激素类药物不能促使小儿长高



小儿喂养与营养

- 75 小儿营养特点
- 76 吃奶的学问及奶的种类
- 78 喂奶的方法
- 80 喂奶的间隔
- 81 喂奶的量
- 82 喂奶的时间
- 83 母乳喂养儿要不要喝水
- 84 妈妈的奶水不足怎么办
- 85 断奶的时间
- 86 断奶的方法
- 87 夏饮牛奶好处多
- 88 喝水的学问
- 89 新生儿要不要喂水
- 89 喝水的水温
- 90 喂水的时间
- 90 喂水的方法
- 91 白开水最好
- 92 自制饮料
- 93 人工喂养
- 95 添加辅食
- 97 喂饭的时间
- 98 喂饭的方法
- 99 儿童夏季要补钙
- 99 如何避免孩子缺锌
- 101 怎样改变孩子挑食的毛病
- 102 儿童过量进补害处多多



小儿穿着与睡眠

- 103 小婴儿要不要打包裹
- 104 孩子衣料的选择
- 105 小儿服装的一般要求
- 107 婴儿服装的式样
- 108 尿布的选择与洗涤
- 109 被褥的选择与制作
- 109 选好孩子的鞋袜
- 111 婴儿的小枕头怎么做
- 112 怎样给孩子垫尿布
- 113 怎样给孩子穿着打扮好
- 114 如何培养小儿良好的睡眠习惯
- 115 小儿睡前五忌
- 116 小儿睡眠时,以衣代被好吗
- 116 小儿睡软床好不好
- 117 小儿睡觉踢被怎么办
- 118 小儿忌含着食物睡觉
- 119 婴幼儿忌通宵使用电热毯
- 119 如何防止婴儿“困扁头”
- 120 不要用被子将睡觉的婴儿头部捂起来
- 121 小儿最好独睡
- 122 让婴儿整天躺着有什么不好
- 122 儿童不宜睡懒觉
- 123 学龄儿童忌睡眠时间过少
- 123 儿童忌用嘴呼吸
- 124 儿童忌开灯睡觉
- 124 不要大声喊醒睡梦中的儿童
- 125 儿童睡觉时不要紧闭门窗



小儿教育与娱乐

- 126 教育由0岁开始
- 127 多跟孩子说说话
- 130 多听音乐多快活
- 131 玩耍时要注意安全
- 132 手指游戏
- 133 婴儿操、母子操
- 136 培养幼儿的自信心
- 137 帮孩子选好玩具
- 139 为孩子选好书
- 141 怎样看电视对孩子有好处
- 142 怎样给孩子过生日
- 143 表扬孩子的技巧
- 144 责备孩子的技巧
- 145 爱,不是一味的宠爱
- 147 孩子天赋早知道

小儿护理与保健

- 149 正确读懂婴儿语言——哭声
- 152 为什么要给孩子洗澡
- 153 洗澡的用具
- 153 洗澡的时间
- 154 洗澡的温度
- 155 洗澡的方法
- 158 大便——反映小儿消化功能好坏的镜子
- 159 孩子缺水有什么表现
- 160 新生儿头痂要不要洗
- 161 为什么要计划免疫



- 162 计划免疫的程序
- 164 接种疫苗后发热怎么办
- 164 预防注射后的护理
- 165 哪些孩子不宜做预防注射
- 165 小儿呕吐腹泻,你会护理吗
- 167 怎样测量体温
- 168 怎样测量脉搏
- 169 怎样测量与观察呼吸
- 170 怎样测量血压
- 171 冷敷法
- 172 热敷法
- 174 简易通便法
- 174 怎样做口腔护理
- 175 怎样给小儿服药
- 176 小儿中药煎煮方法和服用方法
- 178 怎样正确滴眼药
- 178 怎样使用滴耳药
- 179 怎样使用滴鼻药
- 180 常用外用药的正确使用
- 182 你会拔火罐法吗
- 182 家庭常用消毒灭菌法

小儿疾病与治疗

- 185 怎样观察小儿的病情
- 188 观察小儿疾病的体征
- 194 小儿疾病早发现
- 196 小儿经常发生的疾病
- 198 孩子有病要冷静
- 199 怎样选择看病的医院



- 201 医生是怎样看病的
- 204 小儿用药剂量怎样计算
- 205 小儿用药要注意什么
- 205 小儿发热如何退热
- 206 新生儿硬肿症的防治
- 207 消化不良的防治
- 208 红臀的防治
- 210 中暑的防治
- 211 儿童兜齿要早治
- 211 小儿被猫狗咬伤需要哪些处理
- 212 怎样除灭头虱
- 213 小儿发生食管异物阻塞怎么办
- 214 疳子的防治
- 214 得了化脓性中耳炎怎么办
- 215 小儿惊厥的急救
- 216 溺水的急救与处理
- 217 触电的急救与处理
- 218 煤气中毒的急救
- 219 小儿烧烫伤如何急救

附 儿科常用药

- 221 常用西药
- 226 常用中药
- 230 主要参考文献

孕产保健常识

妇女是怎样怀孕的

许多年轻的夫妇婚后最关心的问题,就是希望得到一个聪明、活泼、可爱、健康的孩子。那么妇女是如何怀孕的呢?

首先,要了解女性的解剖和生理。女性与怀孕、生育有关的性或生殖器官是乳房、外阴、子宫、输卵管和卵巢。乳房实为经过不断进化的汗腺而成为产生乳汁的组织,经催乳激素的作用而分泌乳汁,产后,在婴儿吮吸乳头时的不断刺激下才会流出。女性外生殖器是生殖器官的外露部分,包括阴阜、阴蒂、大小阴唇及阴道口,月经从此流出,怀孕后胎儿也由此娩出。女性内生殖器包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。卵巢排卵,子宫孕育胎儿,各有分工。与生育密切相关的还有骨盆腔,是由髋骨、骶骨和尾骨之间的关节、韧带共同组成的无底盆,女性的内生殖器均在此腔内,其大小、形状对分娩有直接影响。

其次,要了解受孕过程。女子发育成熟后,每个月排卵一次,成熟的卵细胞由卵巢排出后进入输卵管。男子发育成熟后,睾丸产生精子。当性交时,精子射入阴道里,向上游走,抵达输卵管内与卵子结合,成为受精卵,再向子宫腔内移动,在子宫内膜内着床,逐渐发育为胎儿、胎盘和脐带,这就是受孕。

受孕后,孕妇的营养、疾病、劳动、生活和用药等许多方面都直



接影响胎儿的生长发育以及以后的健康成长。这是一套科学、复杂的学问,好好学一学,对生一个健康的宝宝是非常必要的。

怀孕的最佳时机

选择适宜的受孕时机,是生育一个身心健康的孩子不可缺少的条件之一。那么,何时受孕比较合适呢?

婚后经过一段时间,双方在生活习惯、爱好等方面都彼此适应了,感情也更加深厚甜蜜,如果正值女方最佳生育年龄(24~29岁),那么,夫妇俩就应该把孕育下一代的大事提到议事日程上来了。为了确保受孕成功,就必须选择合适的受孕时机。主要应从以下几个方面加以注意:

(1) 从准备受孕开始测基础体温。在有条件的情况下,每天清晨未起床前,女方应先用体温计测量一下基础体温。在坚持每天测量的基础上掌握体温下降和复升的时间,以确定排卵的日期,一般应坚持连续测量三个月以上,并及时提醒丈夫。

基础体温的测量和记录方法如下:

- 早上醒来后,在身体不动的状态下,用温度计测出体温(以口腔温度为准);
- 将测出的温度数标在基础体温表(此表可事先绘制几张,也可去书店或医院购买)上;
- 将一段时间的体温数用线段连接起来,形成曲线,由此曲线可以判断出是否正值排卵期;
- 每天要在同一时间进行测量。

女性的基础体温是对应月经周期变化的,这是因为孕激素的作用。孕激素的分泌活跃时,基础体温上升;孕激素不分泌时,则出现体温下降。在正常情况下,从月经开始那一天起,到排卵的那一天,因孕激素分泌很少,所以一直处于低温,一般为 36.2~



36.5℃;排卵后,空卵泡分泌孕激素,基础体温猛然上升到高温段,一般在36.8℃左右。

可以把从低温段向高温段移动的几日,视为排卵日,这一期间同房,容易受孕。

(2) 在排卵期前应减少同房的次数,使男方养精蓄锐,以产生足够数量和质量的精子。有些地区因落后的习惯势力影响,讲究在妇女月经期同房,认为这样受孕会保险一点。其实这是不符合女性生理特点的,不但不会使女方怀孕,反而会使细菌乘虚而入,给女方生殖器造成炎症,结果只能影响正常排卵,根本不能保证受孕。长此以往,如果造成盆腔炎,还会导致不孕。

(3) 男女衣着要注意。在计划受孕的日期以前(指女方排卵期以前),男女双方均不要穿紧身裤,如尼龙裤、牛仔裤等。因为这些织物透气性差,容易给病菌形成滋生地,使女方阴道炎症增多,直接影响受孕成功。男方则易使睾丸压向腹股沟,增加睾丸的温度,使其生精功能减退,在这种情况下受孕,畸形儿或有先天缺陷的婴儿的出生率会有所增高。

(4) 受孕前要戒烟酒。大量饮酒后受孕,易造成胎儿畸形或智力低下。长期吸烟者在受孕前一段时间应戒烟,以保证精子的顺利产生,保证受精卵、胚胎、胎儿的质量。

(5) 注意环境、心理因素。我国古代胎教,对受孕时双方的情绪和环境都很重视。认为天气阴冷、风雨交加、电闪雷鸣、蜿蜒湿地、荒郊野外,或男女心情不佳,悲伤凄惨惊恐痛苦之时,均不利于受孕。而夜深人静、居室清洁、心境恬和、恩爱缠绵之时,则被认为是最好的受孕时机。这可能是因为良好的心情和外界条件能对夫妇产生较好的心理暗示作用,也可能是人的心理活动对外界的各种刺激和反应有时是很微妙的吧。总之,只要夫妻是在思维、语言、行为、情感诸方面达到高度协调一致的时候同房受孕,出生的孩子就会集中双亲在身体、容貌、智慧等方面的优点。事实证明,智力活跃、身心健康的婴儿,一般不会脱胎于酗酒、嗜酒、爱吵架、没修养的家庭。同时,智力较高儿童的父母常常是文明的,彼此情



投意合、体贴关心的。

(6) 注意人体生物节律。研究表明,人的情绪、体力和智力在每个月都有高潮和低潮。在高潮期,人表现出情绪盎然、谈笑风生、体力充沛、智力很高,若在此时参加考试或比赛,能够取得好成绩。若夫妇双方都处在高潮期时受孕,多能孕育出特别健康的宝宝。这种具有一定规律的现象,被称作人体生物节律或人体生物钟。

据观察,制约人体情绪的生物钟周期是 28 天;制约人体体力的生物钟周期是 23 天;制约人体智力的生物钟周期是 33 天。人的这三种生物钟,有时是相互影响、密切关联的。当人的三种生物钟都处在周期线上时,这时人就会情绪高昂、体力充沛、智力很高,呈现最理想的状态。

生物钟的计算方法

首先,计算是从你出生的那天开始,到你打算了解的那个月的第一天的总天数(注意:要把闰年的天数计算正确,周岁数除以 4,所得的整数就是你曾经历过的闰年数)。

其次,分别用 23、28 和 33 来除总天数,所得的三个余数就是你三个周期在所了解的的那个月份第一天所处的位置。注意,整数部分指该生物钟已运行的周期数,余数则是该生物钟在新周期中运行到的天数。

第三,了解计算日处在生物钟的什么期。最简便的方法是采用“周期天数除 2 对照法”(即半周期数)。然后将上述计算所得余数与相应的生物钟半周期数比较,若余数小于半周期数,则生物钟运行在高潮期;若余数大于半周期数,则生物钟运行在低潮期;若余数接近半周期数或整周期数及余数为“0”者,则为临界期。

也可利用电脑程序计算生物钟节律,数据可靠、准确,方法简便。



最佳生儿育女的年龄

一般来说,妇女从18岁左右起为性成熟期,持续30年的时间,这个时期是生殖功能和内分泌功能旺盛的生育期。但是,从医学角度结合我国国情考虑妇女的最佳生育年龄应在24岁~29岁,最好不要超过30岁,更不要超过35岁。在这段时期的育龄妇女,身体已发育成熟,生殖功能旺盛,精子和卵子的质量也较好,夫妻双方的思想也比较成熟,工作和学习上也取得了一定成绩,对妊娠和分娩期间的精神、心理的各种变化,均能很好的调节和适应,能担负起哺育和教育下一代的责任,多方面具备了做父母的条件。

我国婚姻法规定的结婚年龄男22岁、女20岁,并非生育年龄,过早生育对母婴是不利的。女子的骨骼要到23岁~24岁才能完全钙化。过早怀孕不仅孕妇自己需要大量的钙供生长发育,而且还要供给胎儿生长发育,必然会造成母亲缺钙而影响身体健康,也会影响胎儿的正常发育。同时,过早生育还容易患某些妇女病。有资料显示:早育妇女患子宫颈癌比晚育妇女高好几倍。

当然,我们也不提倡过晚生育。因为35岁以上的妇女卵巢功能逐渐开始衰退,卵子易发生畸变,这时妊娠后,分娩的胎婴患先天性疾病和低体重儿的发生率显著增高;而且这个年龄的妇女骨盆和韧带开始松弛,盆底和会阴的弹性减弱,受孕后分娩中并发症也相应增加。不过,超过35岁的妇女也不要为此担心、苦恼,只要孕前不忘咨询,产前切记检查,发现畸胎或发育欠佳等情况,及时采取补救措施,不必过分紧张和恐慌。科学发展的今日,绝大多数的高龄产妇,仍然可以生育好下一代的。