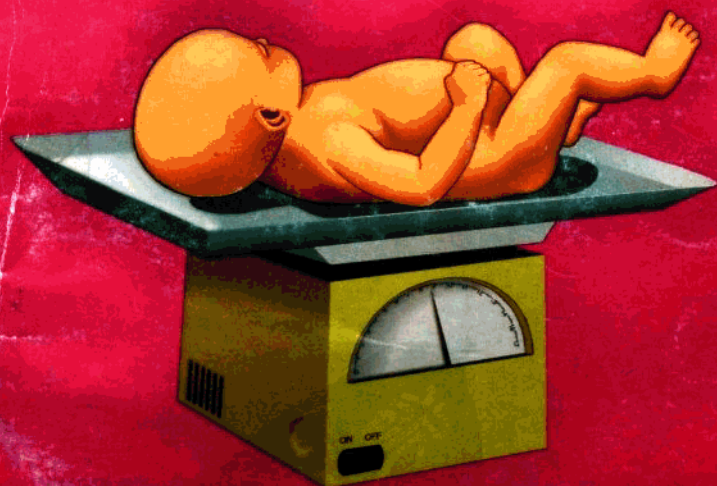


孕育小百科

刘云华 主编



中国标准出版社

前 言

每对育龄夫妇都想生育一个健康、聪明、活泼的孩子。怎样才能达到这个目的呢？本书从不同的侧面通俗而详尽地回答了这个问题。

本书内容广泛，包括婚孕保健、婴幼儿喂养和保健、婴幼儿常见病防治知识及护理、婴幼儿用药基本知识、儿童意外伤害的预防及急救知识、婴幼儿和学龄前儿童的教育和智力开发等。本书所撰写的内容均出自具有丰富医学知识和多年临床经验的医师、专家之手，具有严格的科学性、针对性和实用性；并用通俗易懂的语言深入浅出地阐明了切实可行的优生优育知识，使本书成为一本独具特色的科学育儿读物。

谨以此书奉献给年轻的父母们，希望它能成为你们的健康顾问和良师益友。

编 者

1997年5月于北京

目 录

第一章 婚孕保健	1
选择一个健康的配偶.....	1
男女结婚的最佳年龄.....	2
遗传知识.....	2
生男生女是怎么回事.....	3
什么是近亲结婚.....	3
近亲为什么不能结婚.....	4
婚前为什么要进行体检.....	4
避孕的原理.....	4
常用的避孕方法有哪些.....	5
怎样选择避孕方法.....	5
什么是安全期避孕法.....	6
人工流产对身体有什么损害.....	6
育龄妇女常见病防治知识.....	6
最佳的生育年龄	13
怀孕的必备条件是什么	13
选择一个好的受孕季节	13
不宜怀孕的情况	14
有慢性病的妇女是否可以妊娠	15
糖尿病患者与妊娠	16
肝炎患者与妊娠	16
贫血患者与妊娠	16

慢性肾炎患者与妊娠	17
骨软化症患者与妊娠	17
肺结核患者与妊娠	17
心脏病患者与妊娠	18
癫痫病人可以结婚生育吗	19
精神病人可以结婚生育吗	19
智力低下的人可以结婚生育吗	19
聋哑人可以结婚生育吗	20
怎样知道怀孕了	20
怎样计算预产期	20
什么是围产保健	21
妊娠早期的胚胎	21
妊娠中期的胎儿	22
妊娠晚期的胎儿	22
妊娠早期的孕妇	22
妊娠中期的孕妇	22
妊娠晚期的孕妇	23
关于胎教之说	23
怎样进行胎教	24
子宫在妊娠期怎样变化才属正常	26
胎动怎样才算正常	26
怎样的胎心才算正常	26
什么是正常胎位	27
不正常的胎位有哪些	27
孕妇什么事不该做	27
孕妇怎样加强营养才合理	27
哪些食物含有孕妇所需的营养	28
孕妇的睡眠与休息	29
孕妇的活动量怎样才算适宜	29

孕妇怎样洗澡	29
孕妇的乳房卫生应注意什么	30
怀孕后是否可以旅行	30
孕期体操大有益处	31
孕妇怎样穿衣才适合自己	31
孕妇应穿什么样的鞋袜	32
孕妇怎样修饰自己	32
孕妇怎样过伏天	33
孕妇的乳房保健	33
孕妇的乳头下陷怎么办	34
孕妇便秘怎么办	34
孕妇下肢静脉曲张是怎么回事	35
孕妇常牙痛正常吗	35
如何应付早孕反应	35
孕妇吃药要谨慎	36
哪些药物对胎儿有毒副作用	37
怀孕后要谨防病毒的感染	38
产前检查是怎么回事	38
产前检查的时间	38
产前为何要检查尿液	39
产前为何要观察血压	39
产前诊断是怎么回事	40
产前诊断的常用方法有哪些	40
哪些孕妇必须做产前诊断	40
妇科检查会损伤胎儿吗	41
什么是宫外孕	41
什么是葡萄胎	41
流产是怎么回事	42
引起流产的原因是什么	42

孕早期阴道出血是怎么回事	42
什么是习惯性流产	43
习惯性流产怎么办	43
什么是早产	44
引起早产的原因是什么	44
孕妇体重怎样增长才算正常	45
怎样判断自己是否有妊娠水肿	45
妊娠水肿是病吗	46
什么是妊娠高血压综合症	46
什么是高危妊娠	47
过期妊娠有害吗	47
怎样知道临产了	48
分娩时该怎样配合医生	48
“坐月子”要注意什么	48
产后访视是怎么回事	49
产妇的饮食营养	50
产后乳房保健	50
产后异常应及时就诊	51
产后多久来月经	51
产后腰腹痛是怎么回事	51
产后会阴部的清洁	52
产妇谨防中暑	52
第二章 育儿保健	53
孩子体重增长的一般规律	53
母乳喂养好	53
什么人不宜喂母乳	54
提高母乳质和量的窍门	54
母乳喂养怎样添加辅食	55
下奶饮食与催奶药膳	56

怎样喂牛奶	57
怎样调配奶粉	58
怎样鉴别奶粉的好坏	59
从孩子吃奶判断奶量	59
什么时候开始给新生儿喂奶	59
怎样给新生儿喂奶	60
怎样给新生儿喂水	60
3~6 个月孩子的喂养	61
6~9 个月孩子的喂养	61
9~12 个月孩子的喂养	61
1~2 岁孩子的喂养	61
3~4 岁幼儿的膳食	62
4~5 岁幼儿的膳食	63
5~6 岁幼儿的膳食	63
鱼肝油不能多吃	64
谈谈吐奶	64
婴儿断奶的时间和办法	65
为断奶做准备	66
婴幼儿为什么容易发生腹泻	67
什么是生理性腹泻	68
什么是饥饿性腹泻	68
婴儿偏食怎么办	69
介绍几种婴儿菜谱	69
掌握孩子的大便变化规律	72
婴幼儿便秘的原因和防治	74
什么是小儿肥胖症	75
如何对待幼儿的偏食	76
婴幼儿缺锌与防治	77
小儿厌食与缺锌	78

孩子吃饭少怎么办	79
小儿夏天不可过食寒凉食品	80
要想身体好,吃饭不过饱	80
最佳饮料——温开水	81
怎样给新生儿准备用具	82
新生儿眼、耳、鼻的卫生	83
尿布炎的防治	83
新生儿的脐部护理	84
新生儿脐疝怎么办	85
新生儿头部的“胎垢”是怎么回事	85
凶门的发育	86
新生儿黄疸是病吗	86
不要挑破新生儿口腔内的上皮珠和马牙	86
防止新生儿睡偏头	87
照顾3~6个月的孩子应注意哪些问题	88
照顾6~12个月的孩子应注意哪些问题	89
照顾1~2岁的孩子应注意哪些问题	91
防止3~4岁的孩子发生意外伤害	93
防止4~5岁的孩子发生意外伤害	94
婴儿突然哭闹是疾病的信号	95
婴儿夜啼有原因	96
头颈部表浅淋巴结肿大是怎么回事	98
小儿睡眠的学问	98
孩子不容易入睡怎么办	100
警惕婴儿的意外伤害	101
孩子爱吃手指怎么办	103
孩子有夜惊症怎么办	103
御寒锻炼从秋始	104
带小儿去看病要注意什么	105

护理病儿的常识·····	106
病儿需要新鲜空气·····	107
怎样进行家庭隔离·····	108
家庭如何消毒·····	108
营养对病儿的重要性·····	108
患儿的活动要循序渐进·····	109
注意患儿的病情变化·····	109
警惕继发感染·····	110
怎样测量体温·····	110
怎样测量呼吸·····	111
怎样测量脉搏·····	111
怎样冷敷·····	112
怎样热敷·····	113
怎样进行物理降温·····	113
怎样给病儿洗澡·····	114
预防接种的注意事项·····	115
预防接种有哪些异常反应·····	115
谈谈人体内水、电解质和热量·····	117
小儿脱水是怎么回事·····	118
注意口服补液盐的服用方法·····	119
什么是小儿发热·····	119
怎样护理高烧病儿·····	120
为什么不能乱用退热药·····	121
什么情况下需用药物降温·····	122
小儿发热的原因·····	122
常见的发热病有哪些·····	123
怎样观察发热的小儿·····	125
小儿发热分期及其表现特点·····	126
高热对婴幼儿有什么不良影响·····	127

小儿发热为什么容易抽风·····	128
发热病儿要多喝水·····	129
注意预防小儿感冒·····	129
警惕小儿感冒并发症·····	130
警惕小儿肠套叠·····	131
破伤风防重于治·····	132
浅谈小儿阑尾炎·····	133
直肠息肉是怎么回事·····	134
小儿肛门直肠周围脓肿和瘻·····	135
怎样从孩子的大便辨识疾病·····	135
怎样通大便·····	137
小儿腹痛不要随便服用止痛药·····	137
谈谈常见的先天性心脏病·····	138
怎样护理心脏病儿·····	139
心脏病儿的饮食·····	140
小儿急性肾炎的病因和症状·····	140
警惕小儿急性肾炎的三种危重征象·····	141
怎样护理肾炎病儿·····	142
急性肾炎病儿的饮食·····	142
小儿健康的大敌——蛔虫病·····	143
小儿肛门为什么会瘙痒·····	144
夜游症·····	145
小儿隐睾症·····	145
浅谈小儿癫痫病·····	146
什么是小儿惊厥·····	147
什么是神经母细胞瘤·····	149
新生儿肝炎·····	149
怎样护理传染性肝炎病儿·····	150
什么是猩红热·····	150

警惕猩红热的并发症·····	151
怎样护理猩红热病儿·····	152
百日咳·····	153
怎样护理百日咳病儿·····	154
流行性腮腺炎·····	155
怎样护理腮腺炎病儿·····	155
小儿痢疾的特点和预防·····	156
警惕无脓血的早期菌痢·····	157
警惕小儿化脓性脑膜炎·····	158
小儿麻疹的特点及其预防·····	159
麻疹病儿的饮食·····	160
水痘·····	160
婴儿湿疹·····	161
怎样护理湿疹病儿·····	162
谈谈小儿尿色异常·····	163
从孩子的尿量辨别疾病·····	164
小儿泌尿系统感染的特点及其征象·····	165
盗汗——警惕结核病·····	166
怎样护理肺结核病儿·····	167
令人奇痒的荨麻疹·····	168
佝偻病·····	169
钙磷代谢·····	169
单用钙剂不能防治佝偻病·····	170
佝偻病患儿血钙为什么变化不大·····	171
佝偻病患儿尤其要注意预防感冒·····	172
小儿支气管扩张症·····	173
呼吸道病儿的护理·····	173
小儿容易发生贫血症·····	174
褥疮病儿的护理·····	175

臀部红烂的护理·····	176
怎样护理呕吐病儿·····	176
怎样护理腹泻病儿·····	177
腹泻婴儿的饮食·····	178
怎样护理喘息病儿·····	178
怎样护理长期卧床的病儿·····	179
怎样护理紫癜病儿·····	179
小儿厌食症的饮食调理·····	180
维生素 A 缺乏症的调理·····	181
维生素 B ₁ 缺乏症的调理·····	182
维生素 B ₂ 缺乏症的调理·····	182
维生素 C 缺乏症的调理·····	182
维生素 D 缺乏症的调理·····	183
注意口腔护理·····	183
婴幼儿雪口病·····	184
小儿口腔有什么特点·····	185
小儿牙齿是怎样发育起来的·····	185
人一生有哪些牙齿, 是如何构成的·····	186
为什么要保护乳牙·····	186
婴儿出牙有痛苦吗·····	188
哪些因素可以影响牙齿的正常萌出·····	188
龋齿是怎样形成的·····	189
龋齿会引起全身性疾病吗·····	189
怎样预防龋齿·····	190
牙齿变色有哪些原因·····	191
儿童常见的口炎有哪些·····	192
牙龈炎和牙周病·····	193
小儿口腔病的预防和护理·····	194
孩子多大开始刷牙好·····	194

孩子拔牙以后应注意什么·····	195
保护儿童牙齿健康生长应注意些什么·····	196
如何保护好儿童的眼睛·····	197
小儿倒睫可治愈·····	197
如何判断幼儿的视力低下·····	198
小儿也患远视眼·····	198
儿童弱视需治疗·····	199
注意儿童的斜视·····	200
儿童沙眼的防治·····	201
什么是结膜炎·····	202
如何护理眼睛·····	204
如何点眼药水·····	204
如何点鼻药水·····	205
鼻子出血怎么办·····	205
婴幼儿中耳炎及其防治·····	206
注意预防孩子耳聋·····	207
第三章 婴幼儿用药基本知识·····	209
儿童用药特点·····	209
用药要遵医嘱·····	210
严格按量服药·····	210
注意药物的副作用·····	211
不要让孩子随便服用大人药·····	212
青霉素与皮肤试验·····	212
谨防滥用抗菌素·····	212
坚持按时服药·····	213
儿童需要吃补药吗·····	213
常给孩子吃小药好吗·····	214
怎样煎服中药·····	215
服中药是否应忌口·····	216

什么是药物的有效期·····	216
药品要保管好·····	217
第四章 儿童意外伤害的预防及急救知识·····	218
急救前的准备·····	218
心肺复苏的意义·····	218
人工呼吸方法·····	219
心脏复苏方法·····	220
出血与止血·····	221
创伤与包扎·····	224
骨折与固定·····	226
搬运与护送方法·····	228
中暑的急救方法·····	229
咯血的急救处理·····	230
呕血的急救处理·····	230
触电的急救·····	231
烧烫伤的处理方法·····	233
强酸烧伤的急救·····	233
强碱烧伤的急救·····	234
呼吸困难的急救方法·····	234
溺水的急救·····	236
抽风的紧急处理·····	237
晕厥的急救·····	238
对孩子要及早进行安全教育·····	238
不要让孩子玩不该玩的东西·····	239
防止误食毒物·····	240
不要让孩子随便摘食野果·····	241
不可给小儿吃过多的黑枣和柿子·····	242
防止食扁豆和发芽马铃薯中毒·····	243
防止亚硝酸盐中毒·····	244

一氧化碳中毒的处理·····	245
小儿吞食了异物怎么办·····	246
小儿将异物吸入呼吸道怎么办·····	247
小儿发生鼻腔异物怎么办·····	248
异物进入孩子外耳道怎么办·····	248
千万注意孩子眼睛的安全和卫生·····	249
谨防小儿泌尿生殖道进入异物·····	250
不要用力牵拉小儿的手臂·····	250
如何使男婴嵌顿包茎复位·····	251
注意孩子被猫抓伤·····	251
蜂蝎蜇伤的处理·····	252
毛虫蜇伤的处理·····	253
第五章 婴幼儿和学龄前儿童的教育·····	254
婴儿期的心理卫生·····	254
要为孩子创造良好的环境·····	255
从孩子出生就要抓心理教育·····	257
要正确对待婴儿的哭·····	258
重视婴儿期的动作发展·····	260
培养孩子的语言能力·····	262
要为婴幼儿语言发展创造必要的条件·····	265
1~3岁幼儿的心理卫生·····	266
正确对待幼儿期思维的幼稚·····	268
如何对待孩子的好打斗和骂人·····	269
如何对待孩子的占有欲·····	270
不能用骗、吓、打的方法对待孩子·····	272
家里有客人孩子不听话怎么办·····	273
孩子撒娇怎么办·····	275
孩子和小朋友玩不到一起怎么办·····	276
对没有长性的孩子怎么办·····	277

孩子任性爱生气怎么办·····	278
孩子爱吃手、啃毛巾怎么办·····	280
培养幼儿自己动手的劳动能力·····	281
鼓励幼儿发展行动技巧·····	282
抓住幼儿发展语言的重要时机·····	284
3~4岁幼儿的家庭教育·····	286
开展适当的游戏·····	287
做好入幼儿园前的训练·····	289
培养孩子适应集体生活·····	290
让孩子学会跟别人交往·····	291
学龄前儿童的心理卫生·····	292
孩子认生怎么办·····	294
孩子依赖性强怎么办·····	294
如何培养孩子的自立能力·····	295
怎样对待孩子的提问·····	298
孩子怕动物怎么办·····	299
孩子爱哭怎么办·····	299
孩子做事没有热情怎么办·····	300
孩子不稳重怎么办·····	302
孩子动作迟缓怎么办·····	303
孩子性情乖僻怎么办·····	303
孩子反抗父母怎么办·····	304
孩子嫉妒心强怎么办·····	305
孩子说谎话怎么办·····	305
孩子好隐瞒怎么办·····	307
孩子有偷摸行为怎么办·····	308
孩子摆弄生殖器怎么办·····	309
孩子口吃怎么办·····	310
孩子好动是病吗·····	311

4~6岁孩子行为动作的发展	312
怎样培养3~6岁孩子的语言能力	313
怎样利用游戏促进孩子的成长	318
孩子看电视应注意什么	320
家庭如何与幼儿园配合进行教育	321
做好入学前的准备	322
第六章 婴幼儿智力开发	325
早期教育具有重要意义	325
早慧是完全可能的	326
古今中外早期成才的例证	327
人的大脑有充分的开发潜力	329
大脑发育与营养	330
育才，先育人	331
善于发现孩子的才能	331
怎样观察孩子的智力发展水平	333
怎样评价孩子的智力发展水平	336
怎样判断孩子智力超常	337
怎样鉴别孩子智力落后	338
智力落后儿童早期训练方法	339
抓住智力开发的最佳期	341
早期教育的最佳年龄区	342
浅谈智力与知识	344
注意培养孩子的观察能力	345
注意培养孩子的记忆能力	349
注意培养孩子的思维能力	351
注意培养孩子的想象力	353
注意培养孩子的注意力	356
注意培养孩子的创造力	357
怎样培养孩子的情感与意志	359