

快乐育儿

送你一个聪明

Kuaileyuer *baby*



Songniyigecongmingbaby

孩子是家庭幸福的泉水。

[加]塔珀

● 健康沙龙丛书

快乐育儿

——送你一个聪明

baby



金城出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐育儿:送你一个聪明 baby/李艳竹编著. —北京:金城出版社,2003.8

(健康沙龙丛书)

ISBN 7-80084-507-9

I. 快... II. 李... III. 优生优育—基本知识

IV. C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 066360 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4346 (总编室)6422 8516

中国纺织出版社印刷厂印刷

880×1230 毫米 1/32 8.5 印张 180 千字

印数:1—4500 册

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-80084-507-9/R·6

全套三册定价:48.00 元(每册 16.00 元)

前 言

孩子是祖国的未来和希望,是年轻父母的寄托与期待。生儿育女是人生中的一项重大工程。如何高质量地养育一个聪慧、健康的小天使,则是婚后每一对夫妻共同关注的事情。

从精子与卵子结合受孕,到怀胎“十月”分娩,从新生儿呱呱坠地到婴幼儿茁壮成长,都需要一个复杂而精心的过程。因此,年轻的父母必须具备和掌握一系列的科学育儿知识,才能如愿以偿。

本书从优生、优生、优教、保健、护理等方面详细叙述了如何才能生养一个聪明健康的小宝贝。它具体包括遗传与优生、受孕、胎教、孕期保健、产后护理、新生儿护理、科学喂养、婴教、幼教等诸多方面的知识,内容广泛,集科学性、通俗性、实用性于一体,是广大年轻父母的育儿宝典。

本书可读性、应用性较强表现在:

一、针对生儿育女中容易出现的情况、疾患方面的保健方式、调养与防治方法,或给予处理的小窍门,或配以食疗小偏方,容易掌握,切实可行,实施过程中无不良反应和副作用。

二、把科学的优生、胎教、早期教育方法和理念贯穿于其中,既不忽视孩子生理、体能方面的良好发育,又十分注重其心理、智力的培育与开发,全面系统地介绍了孕育、养育、教育的知识方法,值得借鉴。

愿年轻的父母通过快乐育儿更进一步体味生活的多姿多彩!

编者

2003年5月

目 录

第一章 优生保健

CONTENTS	优生	(2)
	容易遗传下一代的遗传疾病	(2)
	近亲结婚对生育的危害	(3)
	影响身高的因素	(4)
	血型与遗传	(4)
	血型与优生	(5)
	近视与遗传	(7)
	手纹与遗传	(7)
	受孕的最佳年龄、季节	(9)
	孕前优生日常注意	(10)
	孕前补充叶酸可预防出生缺陷	(12)
	选择最佳怀孕时机	(12)
	自然界现象受孕的禁忌	(15)
	高龄女性生育忧患	(16)
	新生命的孕育	(17)
	胎儿性别的决定	(18)
	胎儿性别能预测	(18)
	不孕不育与性生活	(19)
	食疗助孕法	(20)
	怀孕的征兆	(21)
	早孕诊断	(22)
	计算预产期	(23)

CONTENTS

妊娠呕吐的调养	(23)
促进胎儿智力发育的食品	(25)
孕妇喝水需讲究	(26)
孕妇喝蜂蜜水增智防病	(27)
孕妇应多喝牛奶	(28)
最佳保胎蔬菜	(28)
孕妇的最佳零食	(28)
孕期补钙策略	(29)
孕妇不宜多吃的食品	(30)
孕妇的睡眠时间、睡姿	(33)
孕期的乳房保健、服装要求	(34)
妊娠期间的性生活	(36)
妊娠期不宜戴隐形眼镜	(37)
孕妇骑车讲究	(37)
孕妇及准爸爸吸烟、饮酒对胎儿的影响	(38)
孕妇不宜用手机	(38)
电视、电脑对胎儿的影响	(38)
孕妇不宜使用电热毯和其他家用电器	(39)
妊娠期禁用的化妆品	(40)
怀孕期间避免照 X 线	(40)
孕期 B 超检查是否安全	(41)
对胎儿有影响的药物	(41)
孕妇要预防弓形体病	(43)

CONTENTS

妊娠各月胎儿发育特征	(43)
怀孕后皮肤的变化及护理	(44)
孕期检查时间安排	(45)
高龄产妇需做的检查	(46)
孕妇的自我监护对胎儿的益处	(47)
产前诊断	(48)
预防孕期贫血	(49)
孕妇痔疮	(50)
妊娠期患糖尿病应注意的问题	(51)
妊娠高血压综合症	(52)
妊娠水肿	(54)
宫外孕	(56)
葡萄胎	(58)
流产	(58)
习惯性流产	(59)
人工流产	(60)
引产	(61)
勿私自堕胎	(62)
淋病、梅毒与妊娠	(63)
艾滋病与妊娠	(63)
胎位不正	(64)
预防早产	(65)
过期妊娠	(66)
婴儿通过产道分娩	(67)
助产	(68)

CONTENTS

剖腹产术	(68)
轻松选择分娩方式	(70)
临产	(71)
自然分娩三部曲	(72)

第二章 胎教与优生

胎教的开始	(76)
胎儿大脑的发育	(77)
胎儿记忆力的发育	(78)
胎儿听力的发育	(78)
胎儿视力的发育	(79)
胎儿触觉、嗅觉、味觉的发育	(80)
胎儿也有小脾气	(81)
胎教应保持良好的心境	(81)
孕妇情绪放松训练	(82)
准爸爸在胎教中的重任	(83)
意念胎教	(83)
行为胎教	(84)
呼唤胎教——父母与胎儿的对话	(87)
和胎儿做游戏	(88)
和胎儿轻轻松松讲故事	(89)
教胎儿识字	(89)

CONTENTS

色彩在胎教中的作用	(90)
美学胎教	(91)
音乐胎教最有效	(91)
不同胎教音乐的作用	(92)
对胎教有益的音乐	(93)
音乐胎教采用的方法	(94)
运动胎教	(96)
孕妇体操	(97)

第三章 产后护理

产后的卫生清洁	(100)
产后大小便的排泄	(100)
产后会阴的护理	(101)
保使恶露早日排干净	(102)
剖腹产护理	(104)
产后宫缩痛	(105)
子宫复位不全	(106)
子宫脱垂	(107)
产后便秘与痔疮	(109)
产后尿潴留	(110)
产后抑郁的防治	(111)
产后乳房的护理	(112)
乳腺炎	(114)

CONTENTS

产后奶水不足·····	(115)
产妇退奶·····	(118)
产后不宜吃鸡蛋过量·····	(118)
产后吃红糖应适量·····	(119)
产后不宜吃辛辣温燥食物·····	(119)
产后不宜多吃味精·····	(119)
产后不宜立即服人参·····	(120)
产后吃药禁忌·····	(120)
“坐月子”是否需完全卧床·····	(121)
产妇多汗·····	(122)
产后让秀发乌黑飘逸·····	(122)
产后月经的恢复·····	(124)
产后性生活·····	(125)
产后正确使用腹带·····	(126)
产后锻炼·····	(126)
产后健美操·····	(127)
哺乳期避孕方法·····	(129)
宫内节育环·····	(130)
皮下埋植避孕法·····	(133)
紧急避孕法·····	(133)
哺乳避孕不可靠·····	(133)

CONTENTS

第四章 婴幼儿护理与喂养

(一) 新生儿(0~28 天)

正常新生儿的特点·····	(136)
新生儿衣服、尿布的要求·····	(137)
新生儿被褥的要求·····	(137)
新生儿枕头的要求·····	(138)
新生儿的睡姿·····	(138)
新生儿保暖·····	(139)
新生儿的包裹·····	(139)
新生儿换尿布的方法·····	(140)
新生儿洗澡·····	(141)
观察新生儿的大小便·····	(142)
新生儿黄疸·····	(143)
新生儿“马牙”挑不得·····	(144)
新生儿女婴“假月经”·····	(144)
新生儿男婴阴囊水肿·····	(145)
新生儿乳房水肿·····	(145)
新生儿呕吐·····	(146)
新生儿鼻子不通气·····	(146)
新生儿臀红、尿布疹·····	(147)
新生儿脐带、脐疝的处理·····	(148)
新生儿剃胎毛不宜·····	(149)

CONTENTS

满月婴儿不宜用闪光灯拍照·····	(150)
母乳喂养的好处·····	(150)
人生中的第一次免疫——初乳·····	(151)
新生儿开奶前不宜喂糖水·····	(152)
怎样给新生儿哺乳·····	(152)
不能进行哺乳的母亲·····	(153)
混合喂养和人工喂养·····	(154)
新生儿正确的喂药方法·····	(155)
新生儿破伤风·····	(156)
新生儿预防接种·····	(156)
(二) 婴儿期(28天~1岁)	
婴儿的睡眠时间·····	(158)
婴儿的睡姿·····	(158)
婴儿日光浴·····	(159)
婴儿与吞气症·····	(160)
清除婴儿头上乳痂·····	(160)
婴儿“地图舌”的表现·····	(161)
婴儿出牙·····	(162)
婴儿也要保持体形美·····	(163)
婴儿添加辅食的程序·····	(164)
婴儿断奶·····	(165)
婴儿食物禁忌·····	(166)
1岁内婴儿不宜食蜂蜜·····	(166)
婴儿不宜常穿纸尿裤·····	(167)

CONTENTS

婴儿鹅口疮·····	(168)
婴儿与湿疹·····	(168)
婴儿便秘·····	(170)
婴儿腹泻·····	(171)
婴儿感冒·····	(173)
婴儿发热时降温的方法·····	(176)
婴儿咳嗽的饮食疗法·····	(177)
婴儿肠套叠·····	(178)
婴儿斜视眼的预防·····	(179)
婴儿麻疹·····	(180)
百日咳·····	(182)
婴儿佝偻病·····	(184)
婴儿预防接种·····	(186)
(三) 幼儿期(1岁以上幼儿)	
教幼儿擤鼻涕·····	(189)
为幼儿选择牙具·····	(189)
预防幼儿常尿床·····	(190)
纠正幼儿吮手指的不良习惯·····	(190)
吃鱼有益幼儿智力·····	(192)
幼儿应多食虾皮和紫菜·····	(192)
幼儿不爱吃蔬菜怎么办·····	(193)
纠正幼儿挑食、偏食的习惯·····	(193)
幼儿不宜吃糖过量·····	(194)
幼儿不宜多吃泡泡糖·····	(195)
幼儿冷饮过量的危害·····	(196)

CONTENTS

幼儿不宜用果汁喂药·····	(196)
幼儿饮用酸奶禁忌·····	(197)
幼儿不宜多吃油炸食物·····	(198)
幼儿不宜多吃爆米花·····	(198)
幼儿穿裤子的学问·····	(198)
幼儿看电视的正确方法·····	(200)
避免幼儿误食花儿惹祸·····	(200)
幼儿口吃的矫正·····	(202)
警惕幼儿烫伤·····	(203)
幼儿吞食异物的紧急处理·····	(204)
幼儿摔伤的急救处理方法·····	(204)
小儿红眼病,春秋易流行·····	(207)
幼儿蛔虫病·····	(207)
幼儿蛲虫病·····	(208)
幼儿春暖花开防“疥腮”·····	(210)
幼儿细菌性痢疾·····	(211)
幼儿出水痘·····	(212)
幼儿猩红热·····	(213)
幼儿肝炎·····	(215)

第五章 婴幼儿智力启蒙

全面素质教育从零岁开启·····	(220)
------------------	-------

CONTENTS

幼儿早期教育效率最高的年龄段·····	(220)
新生儿用笑和哭表达感情·····	(221)
培养母子感情·····	(222)
婴儿听到声音后的反应·····	(224)
1个月抬头训练·····	(224)
2个月婴儿用竖抱练抬头·····	(225)
咿咿呀呀2个月·····	(225)
3个月婴儿翻身训练·····	(226)
婴儿操·····	(227)
选择触摸和抓握玩具·····	(230)
咀嚼固体食物对婴儿语言发育的益处 ·····	(230)
4~6个月的益智训练·····	(231)
训练婴儿发音·····	(234)
教婴儿学说话·····	(235)
爬行对婴儿教育的好处·····	(236)
婴儿站、走能促进智力发育·····	(237)
培养幼儿的灵活性·····	(237)
父爱打造孩子健康人格·····	(238)
不宜用儿语同幼儿说话·····	(239)
让幼儿徜徉在儿歌的海洋里·····	(240)
适时适度启发幼儿学数学·····	(241)
幼儿数学智能提升游戏·····	(242)
对婴幼儿进行良好的音乐熏陶·····	(244)
培养婴幼儿的绘画能力·····	(247)

CONTENTS

学好母语再学外语·····	(251)
何时入幼儿园好·····	(252)
幼儿入园,日托还是全托 ·····	(252)
精挑细选幼儿园·····	(254)
送孩子上幼儿园有学问·····	(255)



第一章

优生保健

每一对年轻的夫妻都希望生育一个聪明、健康的小宝贝，如何才能如愿呢？这就需要了解、掌握一系列的优孕保健知识，如遗传与优生，如何选择最佳受孕时机？孕妇如何对待身体一系列的变化？孩子何时降生？孕期需接受哪些检查？注意什么问题？……懂得和了解了这些知识，对于孕妇和胎儿大有裨益。