

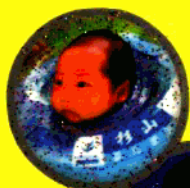
新编育儿

1000问

主编 傅平 何怡峰 郑国雄



优生营养
育儿指导
教养心理
疾病防治



新编育儿 1000问

主编 傅平 何怡峰 郑国雄



书 名 新编育儿1000问

编 著 者 傅 平 何怡峰 郑国雄

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 85814611-8664

传 真 (0532)85814750

责任编辑 贾庆鹏

装帧设计 刘 媛

印 刷 青岛华信印刷有限公司

出版日期 2005 年 8 月第3版 2005 年 8 月第 3 次印刷

开 本 32 开 (850×1168 毫米)

印 张 26.25

字 数 520 千字

书 号 ISBN7-5436-1578-9

定 价 32.00 元

盗版举报电话 0532-85814926

(青岛版图书售出后如发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题, 请寄回承印厂调换。厂址: 青岛经济技术开发区长江西路 邮编: 266555 电话: 86722188)



青岛出版社

新编育儿1000问

主 编 傅 平 何怡峰 郑国雄

副主编 匡桂芳 修新红 李 丰

赵玉松 姜 桦 朱 萍

编 委 (按姓氏笔画为序)

于双玉 于建政 万爱华 王文媛

王 娟 王绘新 王振旭 王晓明

任志伊 匡桂芳 李 丰 李 宏

李进军 李晓华 许秀珍 朱松君

朱 萍 何怡峰 宋 扬 张立琴

辛晓昱 周长虹 苗 艳 郑洪澄

郑国雄 姜 桦 贺莉娜 赵玉松

袁 丽 修新红 傅 平 解美清

翟 岩

前 言

宝宝的孕育降生给全家带来了无限的欢乐，同时也带来了意想不到的忙乱和困惑，孕育、分娩、喂养、护理、教育、健康等，每时每刻都有新问题出现。“为什么会这样？”“应该怎么办？”当您看不懂医生的诊断和医嘱时，当您不知道怎样教育孩子的时候，《新编育儿 1000 问》将是您最好的顾问。

该书由 33 位多年从事儿童保健、儿科临床、儿童心理和教育工作的专业医师和教师集体编写，1000 问包括了您遇到的最常见的问题，解答问题深入浅出，实用性强。告诉大家如何处理常见问题、如何观察病情、如何预防身心疾病和教育孩子等。该书再版时，对全书进行了增删、修改，使本书更贴近育儿实际中遇到的各种具体问题。本书是家长科学育儿的好帮手。

祝您的宝宝健康聪慧。

另外，本书对从事儿童保健工作的医务人员及幼儿教师、中小学教师也不失为一本有用的参考书。

编 者

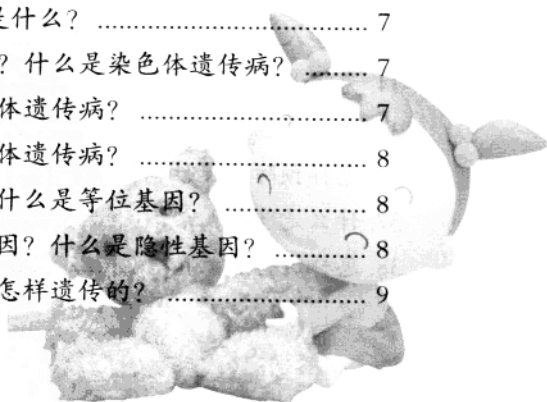
2005 年 6 月 18 日

目 录

优生·发育·营养篇

生一个健康聪明的孩子

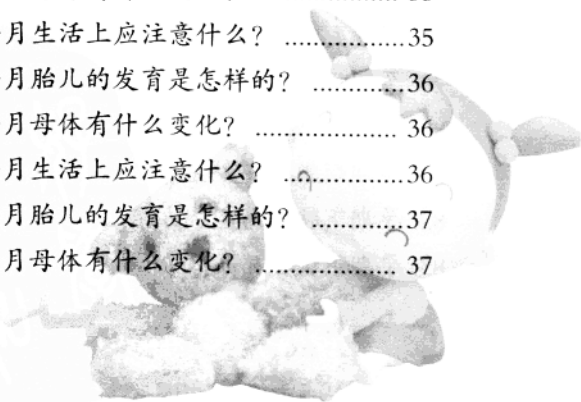
1. 什么样的孩子才算是健康的? 3
2. 孩子健康成长的基本条件是什么? 3
3. 什么是优生? 4
4. 影响优生的因素有哪些? 5
5. 实现优生的预防性措施主要有哪些? 5
6. 实现优生的积极优生学措施主要有哪些? 5
7. 什么是遗传? 6
8. 先天性疾病都是遗传病吗? 6
9. 遗传病的特点是什么? 7
10. 什么是染色体? 什么是染色体遗传病? 7
11. 什么是常染色体遗传病? 7
12. 什么是性染色体遗传病? 8
13. 什么是基因? 什么是等位基因? 8
14. 什么是显性基因? 什么是隐性基因? 8
15. 遗传性疾病是怎样遗传的? 9





16. 什么是单基因遗传病?	9
17. 什么是多基因遗传病?	11
18. 染色体病应进行哪些检查?	11
19. 怎样科学理智地选择配偶?	12
20. 什么是近亲? 近亲结婚有什么危害?	13
21. 患哪些疾病不宜结婚或应推迟结婚?	14
22. 患哪些疾病不宜生育?	14
23. 婚前保健的内容与意义是什么?	15
24. 妇女生育的最佳年龄是多少?	16
25. 什么时机受孕有利于优生?	17
26. 为什么生男生女主要取决于男方?	18
27. 丈夫在优生方面有什么责任?	18
28. 什么是产前诊断?	19
29. 哪些孕妇应做产前诊断?	20
30. 产前诊断主要有哪些方法?	21
31. 什么是遗传咨询?	22
32. 遗传咨询的内容有哪些?	22
33. 哪些人应进行遗传咨询?	23
34. 兔唇是遗传病吗?	23
35. 近视眼会不会遗传?	24
36. 怎样预防先天性佝偻病?	24
37. 什么是胎教?	25
38. 怎样进行胎教?	26

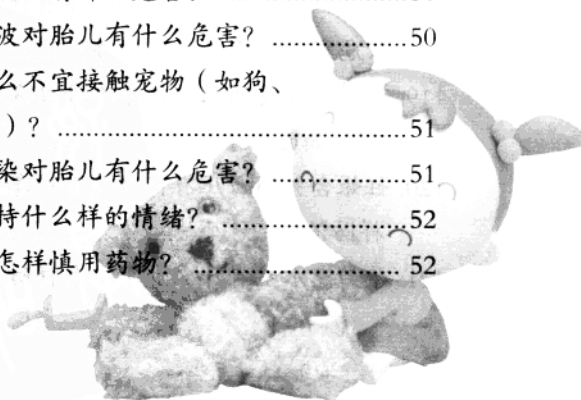
39. 怎样促进胎儿大脑的发育?	28
40. 怎样知道自己怀孕了?	29
41. 怀孕初期有哪些征兆?	29
42. 怎样测算预产期?	30
43. 何谓围产期?	30
44. 围产期保健的内容有哪些?	31
45. 怀孕第1个月胎儿的发育是怎样的?	32
46. 怀孕第1个月母体有什么变化?	32
47. 怀孕第1个月生活上应注意什么?	32
48. 怀孕第2个月胎儿的发育是怎样的?	33
49. 怀孕第2个月母体有什么变化?	33
50. 怀孕第2个月生活上应注意什么?	33
51. 怀孕第3个月胎儿的发育是怎样的?	34
52. 怀孕第3个月母体有什么变化?	34
53. 怀孕第3个月生活上应注意什么?	34
54. 怀孕第4个月胎儿的发育是怎样的?	35
55. 怀孕第4个月母体有什么变化?	35
56. 怀孕第4个月生活上应注意什么?	35
57. 怀孕第5个月胎儿的发育是怎样的?	36
58. 怀孕第5个月母体有什么变化?	36
59. 怀孕第5个月生活上应注意什么?	36
60. 怀孕第6个月胎儿的发育是怎样的?	37
61. 怀孕第6个月母体有什么变化?	37





62. 怀孕第6个月生活上应注意什么?37
63. 怀孕第7个月胎儿的发育是怎样的?38
64. 怀孕第7个月母体有什么变化? 38
65. 怀孕第7个月生活上应注意什么?38
66. 怀孕第8个月胎儿的发育是怎样的?39
67. 怀孕第8个月母体有什么变化? 39
68. 怀孕第8个月生活上应注意什么?39
69. 怀孕第9个月胎儿的发育是怎样的?39
70. 怀孕第9个月母体有什么变化? 40
71. 怀孕第9个月生活上应注意什么?40
72. 怀孕第10个月胎儿的发育是怎样的?40
73. 怀孕第10个月母体有什么变化?40
74. 怀孕第10个月生活上应注意什么? 41
75. 怀孕早期恶心呕吐怎么办?41
76. 口腔疾病对怀孕有影响吗?
 孕产期应怎样进行口腔保健? 41
77. 孕期发热对胎儿有影响吗?42
78. 孕期失眠怎么办? 43
79. 孕期尿频是病吗? 43
80. 孕期便秘怎么办? 43
81. 孕期烦躁不安、忧郁怎么办? 44
82. 孕期下肢抽筋怎么办?44
83. 孕期下腹胀痛怎么办?45

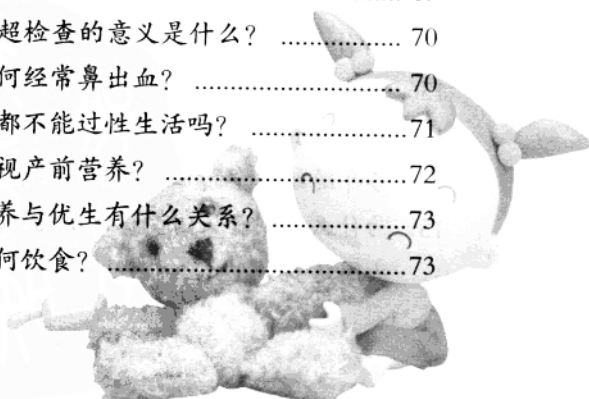
84. 孕期白带为什么会增多?	45
85. 孕期手足麻木怎么办?	45
86. 孕期患痔疮怎么办?	45
87. 孕期腰背痛是什么原因?	46
88. 孕期头痛怎么办?	46
89. 孕期心慌气喘怎么办?	46
90. 孕期浮肿怎么办?	47
91. 孕期静脉曲张是怎么回事?	47
92. 为什么孕期的脱发会增多?	47
93. 孕期出现黄褐斑、雀斑怎么办?	48
94. 为什么孕期皮肤常发痒?	48
95. 孕期为什么不宜仰卧?	48
96. 什么是妊娠高血压综合征?	49
97. 农药对胎儿有什么影响?	49
98. 吸烟对胎儿有什么影响?	50
99. 酒对胎儿有什么危害?	50
100. 放射线对胎儿有什么危害?	50
101. 噪音与微波对胎儿有什么危害?	50
102. 孕期为什么不宜接触宠物(如狗、 猫、猪等)?	51
103. 病毒性感染对胎儿有什么危害?	51
104. 孕妇应保持什么样的情绪?	52
105. 妊娠早期怎样慎用药物?	52





106. 孕期热水盆浴对胎儿有什么危害? 52
107. 孕妇患糖尿病对母婴有什么影响? 52
108. 孕妇患糖尿病应注意什么? 54
109. 孕期患肺结核对母婴有什么影响? 54
110. 孕期患肺结核怎么办? 55
111. 孕妇患甲型病毒性肝炎怎么办? 55
112. 妊娠期患乙型病毒性肝炎对母婴
有什么影响? 55
113. 孕妇患乙型病毒性肝炎怎么办? 56
114. 妊娠合并心脏病怎么办? 56
115. 孕妇贫血有什么危害? 怎样防治
孕妇贫血? 57
116. 癫痫病人能否怀孕生育? 癫痫病
人已怀孕怎么办? 57
117. 精神病病人能否怀孕生育? 已患
精神病的妇女怀孕怎么办? 58
118. 患急性肾盂肾炎的妇女怀孕有什
么危害? 如已怀孕怎么办? 58
119. 患慢性肾炎的妇女怀孕有什么危
害? 如已怀孕怎么办? 59
120. 妊娠合并高血压有什么危害? 怎
样防治? 59
121. 孕妇患水痘有什么危害? 怎样防治? 60

122. 孕妇患流感有什么危害? 怎样防治?	61
123. 孕妇患风疹有什么危害? 怎样防治?	61
124. 孕期患急性阑尾炎有何危害? 怎样防治?	62
125. 孕妇患淋病有什么危害? 怎样防治?	62
126. 孕妇患梅毒有什么危害? 怎样确诊? 怎样防治?	62
127. 孕妇患艾滋病有什么危害?	63
128. 孕妇患尖锐湿疣怎么办?	64
129. 产前检查的目的是什么?	64
130. 孕妇在什么情况下必须马上就医?	65
131. 哪些孕妇必须提前住院待产?	65
132. 孕妇何时进行检查?	66
133. 怎样做好家庭优生监护?	66
134. 早孕检查有什么重要性?	67
135. 早孕时为什么要做妇科检查?	68
136. 早孕初诊要做哪些检查?	69
137. 妊娠期B超检查的意义是什么?	70
138. 妊娠期为何经常鼻出血?	70
139. 整个孕期都不能过性生活吗?	71
140. 为何要重视产前营养?	72
141. 孕早期营养与优生有什么关系?	73
142. 孕中期如何饮食?	73



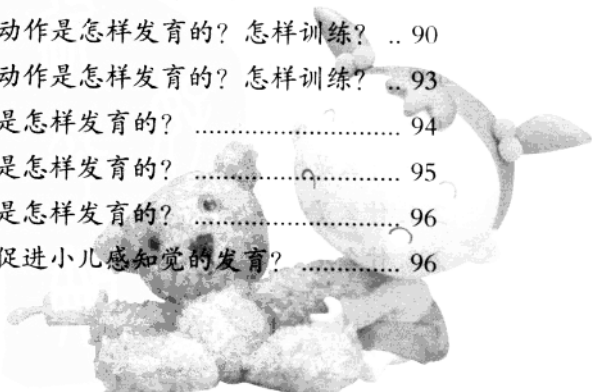


143. 孕妇的着装应注意什么? 74
144. 孕期锻炼有何益处? 74
145. 孕期看电视、使用电脑对胎儿
有什么影响? 75
146. 避孕药对胎儿有害吗? 75
147. 带环怀孕有什么害处? 76
148. 孕妇能骑自行车吗? 76

正常小儿是怎样发育成长的?

149. 小儿生长发育的一般规律是怎样的? 78
150. 影响孩子生长发育的因素有哪些? 79
151. 为什么要测体重? 80
152. 正常小儿体重的增长有什么规律? 80
153. 影响体重增长的因素有哪些? 81
154. 小儿各系统器官的发育有什么规律? 81
155. 小儿身体的比例与匀称性生长
有什么规律? 81
156. 为什么要测量身长? 怎样测量? 82
157. 影响身长的因素有哪些? 83
158. 各年龄组儿童的正常身长是多少? 83
159. 为什么要测量头围? 正常小儿的
头围是多少? 84

160. 头大的小儿智商一定高吗?	84
161. 卤门是怎么回事? 什么时候闭合?	84
162. 卤门关闭与儿童智能有什么关系?	85
163. 为什么要测量胸围? 怎样测量胸围?	85
164. 正常小儿的胸围是多少? 哪些因素可 影响胸围的增长?	85
165. 正常小儿在生长发育过程中 有哪些重要标志?	86
166. 小儿出牙的规律怎样?	87
167. 出牙时婴儿会有什么不适吗?	87
168. 什么是出牙过早? 怎么办?	88
169. 出牙过晚是怎么回事?	88
170. 正常的性发育规律是怎样的?	88
171. 什么是性发育延迟?	89
172. 性发育延迟的原因有哪些?	89
173. 什么是性早熟?	90
174. 小儿动作发育的一般规律是什么?	90
175. 小儿的大动作是怎样发育的? 怎样训练? ..	90
176. 小儿精细动作是怎样发育的? 怎样训练? ..	93
177. 小儿视觉是怎样发育的?	94
178. 小儿听觉是怎样发育的?	95
179. 小儿情感是怎样发育的?	96
180. 怎样才能促进小儿感知觉的发育?	96



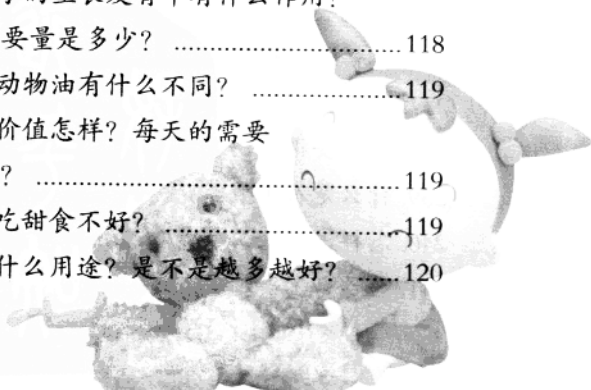


181. 小儿语言是怎样发展的?	97
182. 怎样促进婴儿语言的发展?	97
183. 智力与语言有什么关系?	98
184. 怎样训练孩子说话?	99
185. 孩子为什么会出现“口吃”?	99
186. 怎样纠正“口吃”?	100
187. 什么是智力?	101
188. 什么是智商?	102
189. 智商等于智力吗?	103
190. 智能测验是怎么回事?	103
191. 什么是早期教育?	105
192. 早期教育的主要内容有哪些?	105
193. 新生儿期怎样进行早期教育?	105
194. 婴儿期怎样进行早期教育?	106
195. 怎样发展婴幼儿语言表达能力和 理解能力?	107
196. 怎样发展婴幼儿的各项基本动作?	109
197. 怎样通过游戏开发孩子的智力?	109
198. 想象是什么?	110
199. 想象是怎样发展的?	110
200. 什么是情绪? 什么是情感?	112
201. 什么是性格?	112
202. 什么是气质?	112

203. 儿童的气质有哪些内容?	113
204. 儿童有哪些气质类型?	113
205. 怎样培养孩子良好的气质?	114
206. 注意是什么?	114
207. 什么是有意注意?	114
208. 什么是无意注意?	115
209. 怎样培养婴幼儿的注意力?	115
210. 什么是记忆?	115
211. 婴幼儿的记忆是怎样发展的?	116

儿童营养基础知识

212. 小儿与成人的营养需要有什么不同?	117
213. 小儿的能量需要有什么特点?	117
214. 蛋白质有什么用途? 每天的需要 量是多少?	118
215. 脂肪在孩子的成长发育中有什么作用? 每天的需要量是多少?	118
216. 植物油与动物油有什么不同?	119
217. 糖的营养价值怎样? 每天的需要 量是多少?	119
218. 为什么多吃甜食不好?	119
219. 维生素有什么用途? 是不是越多越好?	120





220. 维生素 A 有什么用途?
 过多摄入维生素 A 有什么害处? 119
221. 脚气病是怎么回事? 121
222. 维生素 C 有什么作用? 121
223. 什么是坏血病? 122
224. 维生素 D 缺乏有什么害处? 122
225. 维生素 E 有什么用途? 123
226. 水有什么用途? 123
227. 小儿需要哪些矿物质和微量元素? 124
228. 锌有什么作用? 125
229. 铁有什么作用? 125
230. 铜有什么作用? 126
231. 碘有什么作用? 126
232. 母乳喂养有什么好处? 127
233. 什么叫初乳、过渡乳和成熟乳? 128
234. 怎样进行母乳喂养? 128
235. 母乳喂养时应注意些什么? 130
236. 怎样添加辅食? 131
237. 怎样断奶? 132
238. 怎样安排断奶后的饮食? 133
239. 什么是人工喂养? 133
240. 怎样进行人工喂养? 134
241. 为什么不要过早、过多添加淀粉类食物? .. 134