

0~6岁



育儿宝典

吴玉兰/主编

新时代的育儿知识
给小天使一个晴朗的天空



W 世界图书出版公司

R174
117L

育儿宝典

主编 吴玉兰 马惠芳
编著 李晓芳 马文珠
朱文宏 邬继红
孙朝阳 李 颖

YX 14/16



世界图书出版公司

西安 · 北京 · 广州 · 上海



A0290748

(陕)新登字 014 号

育儿宝典

吴玉兰 主编

魏雪琴 责任编辑

世界图书出版西安公司出版发行

(西安市西木头市 34 号 邮编 710002)

北京云浩印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:16 字数:318 千字

1998 年 2 月第 1 版 1998 年 2 月第 1 次印刷

印数:00001—18000 册

ISBN 7-5062-3609-5/R·180

定价:17.80 元

目 录

第一章 生一个聪明健康的孩子

1. 什么叫遗传？遗传对生育有什么影响？ (1)
2. 怎样优生优育？ (2)
3. 如何选择最佳的生育年龄？ (3)
4. 生男生女有什么奥秘？ (4)
5. 怎样知道怀孕了？ (6)
6. 怎样计算预产期？ (7)
7. 孕妇吃药要注意些什么？ (8)
8. 孕妇患哪些病对胎儿有影响？ (11)
9. 为什么不要盲目保胎？ (12)
10. 胎儿的生长发育情况是怎样的？ (13)
11. 怀孕后妇女子宫有哪些变化？ (20)
12. 怀孕后妇女乳房有哪些变化？ (22)
13. 怎样知道胎儿畸形？ (22)
14. 孕妇何时感到胎动？ (25)
15. 为什么要定期做产前检查？ (25)
16. 为什么孕妇要多食含铁食物？
 哪些食物含铁丰富？ (27)

17. 为什么孕妇需要增加钙? 哪些食物富含钙质? ...	(28)
18. 适于孕妇的营养食物有哪些?	(28)
19. 孕妇的衣着应注意些什么?	(29)
20. 孕妇应穿什么样的鞋?	(29)
21. 孕期怎样安排性生活?	(30)
22. 孕期性生活应注意些什么?	(32)
23. 性病对胎儿有什么影响?	(32)
24. 怀孕期间为什么不能与小猫等动物接触?	(33)
25. 放射线对胎儿有什么影响?	(34)
26. 孕妇应避免哪些工作及环境?	(35)
27. 孕妇为什么会发生水肿? 怎样治疗?	(35)
28. 孕妇为什么容易发生贫血? 怎样防治?	(36)
29. 什么叫习惯性流产? 能预防吗?	(39)
30. 胎位不正怎么办?	(42)
31. 怎样预防早产?	(45)
32. 怎样知道要临产了?	(47)
33. 什么是胎膜早破? 怎么办?	(48)
34. 如何确定住院分娩的时间?	(48)
35. 孕妇在住院前需要做哪些准备?	(48)
36. 剖腹产的孩子真的聪明吗?	(49)

第二章 迎接新生命的诞生

1. 新生儿应穿什么衣服舒适?	(51)
2. 新生儿用什么样的尿布最舒适?	(52)
3. 为新生儿准备什么样的床具?	(53)
4. 新生儿哺乳要准备些什么?	(55)
5. 新生儿洗澡用具有什么?	(55)
6. 为新生儿准备哪些医疗用品和 药品?	(55)

7. 新生儿居室有什么要求?	(56)
----------------------	------

第三章 新生儿期

一、发育特征.....	(58)
-------------	------

1. 什么是正常新生儿?	(58)
--------------------	------

2. 什么是高危新生儿?	(59)
--------------------	------

3. 正常新生儿的发育标准是什么?	(59)
-------------------------	------

4. 新生儿有视觉吗?	(60)
-------------------	------

5. 新生儿有听觉吗?	(61)
-------------------	------

6. 新生儿有味觉吗?	(61)
-------------------	------

7. 新生儿具有哪些生理反射?	(62)
-----------------------	------

8. 什么是新生儿黄疸?	(63)
--------------------	------

9. 新生儿的呼吸为什么不均?	(63)
-----------------------	------

10. 新生儿体温为什么波动大?	(64)
------------------------	------

11. 新生儿足内翻是畸形吗?	(64)
-----------------------	------

12. 新生儿脐带何时脱落?	(65)
----------------------	------

13. 新生儿头顶部的一层厚痂是怎么回事?	(65)
-----------------------------	------

14. 新生儿每天要睡多长时间?	(65)
------------------------	------

二、喂养.....	(66)
-----------	------

1. 为什么母乳是新生儿最理想的食品?	(66)
---------------------------	------

2. 新生儿何时开始吃奶好?	(66)
----------------------	------

3. 为什么要珍惜初乳?	(67)
--------------------	------

4. 怎样判断母乳是否充足?	(67)
----------------------	------

5. 要不要固定时间喂奶?	(68)
---------------------	------

6. 怎样才知道新生儿是否吃饱了?	(68)
-------------------------	------

7. 喂奶采取什么样的姿势好? 应注意什么?	(69)
------------------------------	------

8. 给新生儿喂奶前应注意些什么?	(69)
-------------------------	------

9. 如何保证母乳的充足? 乳汁分泌不足是什么原因? ...	(71)
--------------------------------	------

10. 新生儿可以喂牛奶吗？	(72)
11. 怎样混合喂养？	(72)
12. 人工喂养应注意什么？	(73)
13. 如何调配牛奶、奶粉？	(74)
14. 牛奶煮多长时间好？	(75)
15. 人工喂养奶汁的温度应如何把握？	(75)
16. 如何正确选择用奶瓶喂奶的姿势？	(75)
17. 怎样给新生儿喂水？	(76)
18. 新生儿期要不要加服鱼肝油？	(76)
19. 早产儿的喂养要注意些什么？	(77)
三、护理与保健	(77)
1. 孩子的奶瓶等用具怎样消毒？	
什么时候才可以不再消毒？	(77)
2. 怎样为新生儿穿衣服？	(78)
3. 怎样为新生儿脱衣服？	(79)
4. 怎样抱新生儿才安全？	(80)
5. 什么时候换尿布？	(81)
6. 换尿布应选什么地方为宜？	(81)
7. 纸尿片如何更换？	(82)
8. 棉布尿片如何更换？	(83)
9. 尿布怎样洗涤才卫生、干净？	(84)
10. 怎样观察新生儿的大小便？	(85)
11. 怎样给新生儿洗澡？	(85)
12. 女婴如何清洁外阴部？	(86)
13. 男婴如何清洁外阴部？	(87)
14. 新生儿头上的“胎垢”能洗掉吗？	(88)
15. 怎样给新生儿一个卫生的环境？	(89)

16. 如何护理新生儿的皮肤、口腔、鼻子、眼睛？	(89)
17. 怎样护理新生儿脐部？	(89)
18. 新生儿需要空气浴吗？	(90)
19. 怎样给新生儿喂药？	(91)
20. 新生儿要不要睡枕头？	(92)
21. 新生儿采取什么睡姿好？	(92)
22. 新生儿睡眠不安怎么办？	(92)
23. 新生儿哭闹不安怎么办？	(93)
24. 新生儿鼻子不通气怎么办？	(94)
25. 女婴阴道流血为何不必见怪？	(94)
26. 新生儿为何会乳房肿大？	(95)
27. 新生儿“马牙”是怎么回事？	(95)
28. 新生儿为什么不能捂？	(96)
29. 如何防止新生儿意外事故的发生？	(97)
四、疾病的防治	(98)
1. 什么是新生儿病理性黄疸？有几种？	(98)
2. 如何防治新生儿脓疱病？	(98)
3. 什么是新生儿败血症？	(99)
4. 新生儿败血症如何预防？	(100)
5. 如何预防新生儿破伤风？	(100)
6. 如何护理湿疹患儿？	(101)
7. 痱子是怎样产生的？如何防治？	(101)
8. 新生儿尿布皮炎怎么处理？	(102)
9. 什么是新生儿硬肿症？如何护理？	(103)
10. 新生儿如何预防感染？	(104)
11. 新生儿得了肺炎怎么办？	(105)
12. 新生儿呼吸异常有何表现？	(106)
13. 新生儿突然憋气怎么办？	(106)

14. 新生儿发热常有哪些原因? 怎样护理?	(107)
15. 新生儿抽风是怎么回事?	(107)
16. 什么是漾奶? 与呕吐有什么区别?	(108)
17. 新生儿腹泻是怎么回事?	(109)
18. 新生儿得了脐炎应怎样护理?	(109)
19. 新生儿脐疝怎么办?	(110)
20. 什么是新生儿腹股沟斜疝?	(110)
21. 新生儿斜颈怎么办?	(111)
22. 鹅口疮如何防治?	(111)
23. 怎样防止新生儿结膜炎的发生?	(112)
24. 新生儿易患哪些耳病?	(113)
25. 怎样早期发现新生儿耳聋?	(113)
26. 什么是新生儿青记、红斑、血管瘤?	(114)
27. 新生儿不宜使用哪些药物?	(114)
28. 有的孩子身上为什么会有怪味?	(115)
29. 为什么要给新生儿接种卡介苗?	(115)
30. 为什么要给新生儿接种乙肝疫苗?	(116)

第四章 1~3个月婴儿

一、发育特征	(117)
1. 1~3个月婴儿的体重有多少?	(117)
2. 1~3个月婴儿的身长有多少?	(118)
3. 小儿的头、胸围如何测量?	(118)
4. 1~3个月婴儿对声音有什么反应?	(119)
5. 1~3个月婴儿的视、听觉有什么特点?	(119)
6. 1~3个月婴儿能有哪些活动?	(120)
7. 小儿前囟能触摸吗?	(120)
8. 小儿后囟何时闭合?	(121)

9. 小儿睡眠时间多长合适?	(121)
10. 小儿腿弯是缺钙吗?	(121)
二、喂养	(122)
1. 怎样保证母乳质好量多?	(122)
2. 怎样才算母乳充足?	(122)
3. 母乳不足怎样加喂其他代乳品?	(123)
4. 用牛奶、羊奶、奶粉喂养时如何调制?	(124)
5. 人工喂养的小儿为什么要喝水?	(125)
6. 如何给小儿补充水分?	(125)
7. 为什么不能躺着喂奶?	(126)
8. 为什么吃完奶要抱起婴儿拍拍背?	(126)
9. 婴儿哭闹一定是饿吗?	(127)
10. 怎样加喂鱼肝油?	(127)
11. 哺乳时常遇到哪些情况?	(128)
三、护理与保健	(129)
1. 婴儿为什么要穿衣戴帽?	(129)
2. 婴儿为什么要用睡袋?	(129)
3. 婴儿要不要抱,为什么?	(130)
4. 婴儿为什么要常洗澡? 怎样洗?	(131)
5. 什么情况下不能给婴儿洗澡? 怎么办?	(131)
6. 婴儿也需要到户外锻炼吗?	(134)
7. 怎样为婴儿清洁口腔?	(135)
8. 婴儿要不要玩玩具?	(136)
9. 如何防止婴儿睡偏头?	(136)
10. 婴儿不裹下肢会不会长成“罗圈腿”?	(136)
11. 怎样给婴儿剪指甲?	(137)
12. 如何给婴儿悬挂玩具才能防止斜视的发生?	(137)
四、疾病的防治	(138)

1. 婴儿便秘怎么办? (138)

2. 如何早发现婴儿先天性髋关节脱位? (138)

3. 婴儿湿疹怎么办? (139)

4. 影响婴儿听力的高危因素有哪些? (140)

5. 婴儿为什么要口服小儿麻痹糖丸? (140)

6. 婴儿为什么要注射百白破预防针? (141)

7. 打完预防针常会出现哪些反应? (142)

8. 什么情况下不能打预防针? (142)

第五章 4~6 个月婴儿

一、发育特征 (143)

1. 4~6 个月婴儿的体重有多少? (143)

2. 4~6 个月婴儿的身长有多少? (144)

3. 4~6 个月婴儿神经系统发育有何特点? (144)

4. 婴儿什么时候出牙? (145)

5. 婴儿前囟什么时候闭合? (145)

6. 为什么婴儿爱吮手指? (145)

7. 为什么要保证婴儿足够的睡眠? (146)

8. 如何训练婴儿发声? (146)

9. 如何训练婴儿手的动作? (147)

10. 为什么婴儿口水增多? (147)

二、喂养 (148)

1. 何时开始加喂辅食最适宜? (148)

2. 喂辅食应掌握什么原则? (149)

3. 婴儿生长的不同时期应添加什么辅助食物? (149)

4. 添加辅食应注意些什么? (150)

5. 为什么说蛋黄是婴儿的良好食物? (152)

6. 如何给婴儿添加水果类食品? (152)

7. 鱼肝油要吃到几岁合适?	(153)
8. 为什么不要滥用鱼肝油?	
鱼肝油中毒有什么表现?	(154)
9. 为什么有些婴儿会厌食牛奶? 怎么办?	(154)
三、护理与保健	(155)
1. 4~6 个月婴儿穿什么衣服?	(155)
2. 为什么要给婴儿做体操?	(157)
3. 怎样给婴儿做干布摩擦锻炼?	(158)
4. 为什么应尽量培养孩子单独玩?	(158)
5. 用婴儿车应注意什么?	(164)
6. 钙粉为什么不能与牛奶同服?	(164)
7. 为什么半岁以内的婴儿不易患病?	(164)
四、疾病的防治	(165)
1. 什么是佝偻病?	(165)
2. 维生素 D 为什么能预防佝偻病?	(165)
3. 怎样预防佝偻病?	(166)
4. 只吃钙片能防治佝偻病吗?	(166)
5. 维生素 A 过量中毒有何表现?	(167)
6. 维生素 D 中毒有何表现?	(168)
7. 如何防治婴儿锌的缺乏?	(168)
8. 怎样给孩子补锌?	(169)
9. 小儿发热时如何护理?	(170)
10. 为什么小儿高热易抽风?	(171)
11. 使用解热药应掌握哪些原则?	(171)
12. 孩子发烧时为什么要保护眼睛?	(172)
13. 婴儿为什么容易发生腹泻?	(172)
14. 什么是生理性腹泻?	(173)
15. 什么是饥饿性腹泻?	(173)

16. 如何预防婴儿腹泻?	(174)
17. 为什么要警惕小儿肠套叠?	(174)
18. 小儿隐睾是怎么回事? 不治有何害处?	(176)
19. 小儿疝气怎么办?	(176)

第六章 7~9个月婴儿

一、发育特征	(177)
1. 7~9个月婴儿的体重有多少?	(177)
2. 7~9个月婴儿的身长有多长?	(177)
3. 7~9个月婴儿神经精神系统发育有何特点?	(178)
4. 如何训练小儿手指的协调能力?	(179)
5. 孩子不爱发声怎么办?	(180)
6. 为什么婴儿爱揪衣服、抓头发?	(180)
7. 7~9个月婴儿有哪些智力特点?	(181)
8. 不会爬的婴儿是否算异常?	(182)
9. 经常让孩子咀嚼固体食物,对孩子的语言、 牙齿的发育有何益处?	(182)
10. 小儿“O”形腿是经常站着造成的吗?	(182)
11. 怎样给孩子做游戏?	(183)
12. 如何给7~9个月的婴儿看书讲故事?	(183)
二、喂养	(184)
1. 怎样让婴儿度过断奶过渡期?	(184)
2. 婴儿长牙时吃什么好?	(185)
3. 婴儿多食蛋白类食物好吗?	(185)
4. 怎样为婴儿制作蔬菜类食品?	(186)
5. 怎样为婴儿制作肉类食品?	(188)
6. 如何制作谷类食品?	(189)
7. 鸡蛋应该怎样吃?	(190)

8. 7~9 个月婴儿怎样吃鱼?	(190)
9. 为什么鱼的营养比肉类好?	(191)
10. 马铃薯怎么吃好?	(191)
11. 怎样为婴儿添加间食?	(191)
12. 小儿常吃菠菜好吗?	(192)
三、护理与保健	(192)
1. 小儿食欲不振怎么办?	(192)
2. 怎样培养孩子良好的饮食习惯?	(193)
3. 为什么要培养孩子单独睡眠的习惯?	(194)
4. 孩子爱往嘴里放东西怎么办?	(194)
5. 孩子为什么爱咬人?	(194)
6. 多带孩子外出活动有何好处?	(195)
7. 怎样进行日光浴?	(195)
8. 昆虫进入小儿外耳道怎么办?	(197)
9. 小儿有了“耳屎”怎么办?	(198)
10. 如何防止小儿意外事故的发生?	(198)
四、疾病的防治	(199)
1. 婴儿易患的感冒有哪些?	(199)
2. 怎样护理感冒的病儿?	(201)
3. 怎样预防流感?	(202)
4. 为什么不能捏着小儿的鼻子喂药?	(202)
5. 怎样给小儿喂药?	(203)
6. 眼毛倒生怎么办?	(204)
7. 婴幼儿为什么容易患中耳炎?	(204)
8. 孩子爱出汗是毛病吗?	(205)
9. 贫血的标志是什么?	(205)
10. 贫血的原因是什么?	(206)
11. 怎样为小儿补铁?	(207)

12. 怎样预防缺铁性贫血? (207)
13. 婴儿大哭后发生痉挛能治好吗? (208)

第七章 10~12 个月婴儿

- 一、发育特征 (210)
 1. 10~12 个月婴儿的体重增加多少? (210)
 2. 10~12 个月婴儿的身长增长多少? (211)
 3. 10~12 个月婴儿的神经精神系统
 - 有何发育特点? (211)
 4. 小儿乳牙的生长有什么规律? (213)
 5. 小儿心率为什么比成人快? (214)
 6. 10~12 个月婴儿还未出牙问题何在? (214)
 7. 小儿的肝为什么比较大? (214)
 8. 给孩子什么样的玩具合适? (215)
 9. 先会叫“妈妈”还是先会叫“爸爸”? (216)
- 二、喂养 (216)
 1. 10~12 个月小儿能否断奶? (216)
 2. 断奶应采取什么方法? (217)
 3. 怎样为 10~12 个月婴儿制作各类食品? (218)
 4. 怎样为孩子选择餐具? (221)
 5. 孩子为什么会厌食? (221)
 6. 孩子厌食怎么办? (222)
 7. 偏食有什么害处? (223)
 8. 怎样防止孩子偏食? (223)
- 三、护理与保健 (224)
 1. 如何培养小儿定时排便? (224)
 2. 怎样为小儿量体温? (225)
 3. 怎样为小儿测量呼吸? (226)

4. 怎样为小儿测脉搏?	(226)
5. 如何从婴儿睡眠中观察婴儿的健康情况?	(227)
6. 怎样为小儿做冷、热敷?	(228)
7. 怎样为发烧的病儿进行物理降温?	(229)
8. 穿得越多越能防止感冒吗?	(230)
9. 如何防止小儿烫伤?	(231)
10. 如何防止意外事故?	(231)
11. 茶水喂药为什么不好?	(232)
四、疾病的防治	(232)
1. 如何防治口腔炎?	(232)
2. 什么是小儿肺炎? 如何护理?	(233)
3. 什么是哮喘? 哮喘发作时怎么办?	(234)
4. 怎样早期发现孩子患了心脏病?	(234)
5. 为什么说孩子有先天性心脏病, 责任在母亲?	(235)
6. 有了先天性心脏病怎么办?	(235)
7. 早搏是怎么回事?	(236)
8. 感冒会引起心肌炎吗?	(236)
9. 什么是小儿脑瘫?	(237)
10. 小儿脑瘫有何表现?	(237)
11. 小儿脑瘫怎样预防和护理?	(238)
12. 什么是幼儿急疹? 怎样护理?	(238)
13. 被蚊虫叮咬后怎么办?	(239)
14. 婴儿小便时啼哭是有病吗?	(239)
15. 婴儿夜啼有哪些原因?	(239)

第八章 1~2 岁幼儿

一、发育特征	(241)
1. 1~2 岁幼儿的体重和身长有多少?	(241)

2. 1~2 岁幼儿应出多少颗乳牙?	(242)
3. 1 岁小儿前囟门闭合情况怎样?	(242)
4. 1~2 岁幼儿有哪些运动机能?	(243)
5. 1~2 岁幼儿听力、语言的发育特征是什么?	(243)
6. 为什么 1 岁多的小儿总爱说一些听不懂的话? ...	(244)
7. 为什么 1 岁以后的小儿开始具有探索行动?	(245)
8. 为什么 1 岁后的小儿更认生?	(245)
9. 1 岁小儿会模仿些什么?	(246)
10. 为什么 1~2 岁小儿经常流口水?	(246)
11. 幼儿为什么喜欢玩水?	(247)
二、营养	(248)
1. 如何为小儿安排合理的饮食结构?	(248)
2. 学步儿童每天需要多少蛋白质? 应如何掌握? ...	(250)
3. 为什么小儿饮食要以菜为主?	(250)
4. 为什么纤维性食物对学步儿童也很重要?	(251)
5. 怎样培养小儿良好的饮食习惯?	(251)
6. 小儿总是爱吃奶而不吃饭怎么办?	(252)
7. 为什么 1 岁左右的孩子不像 以前那样什么都吃?	(253)
8. 如何保证不喜欢吃肉的孩子足够的蛋白质?	(253)
三、护理与保健	(254)
1. 如何培养 1~2 岁小儿自己吃喝?	(254)
2. 什么时候开始训练小儿大小便?	(255)
3. 怎样进行大小便训练?	(255)
4. 训练小儿大小便有什么好处?	(256)
5. 怎样让小儿早晚漱口保护牙齿?	(257)
6. 怎样让小儿有一副好牙齿?	(257)
7. 孩子临睡前为什么不宜吃糖?	(258)