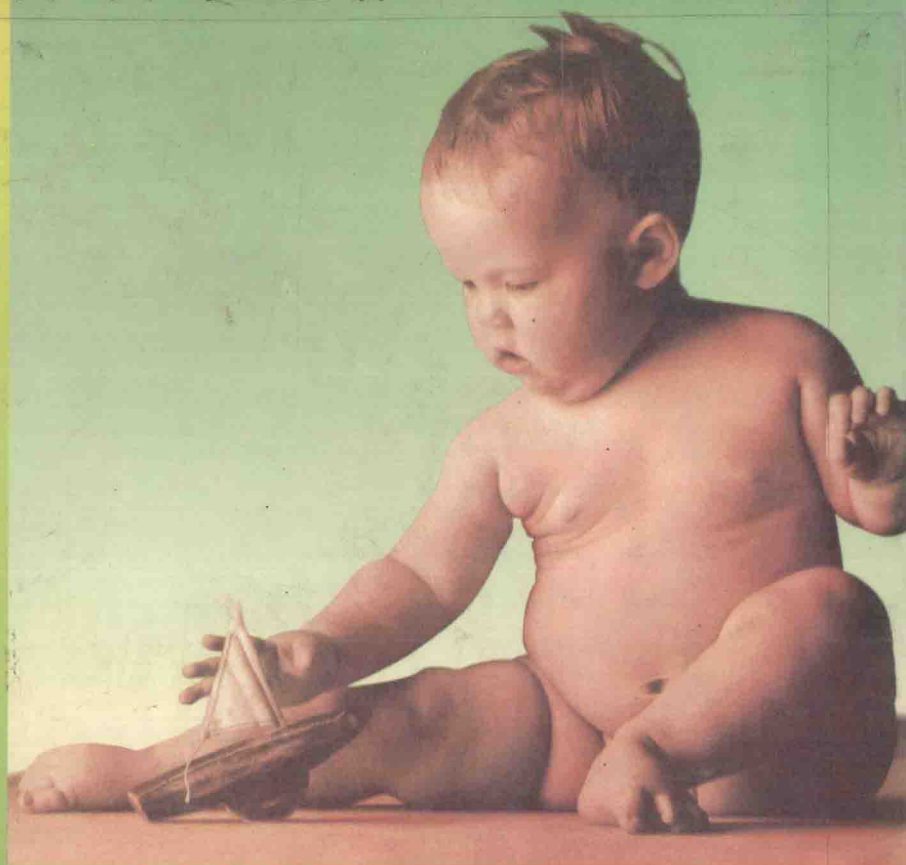


□ 吴一夫 梁士生/著

四川辞书出版社



最新 育兒手冊



- 孕妇须知、爸爸须知、保姆须知
- 生男生女的预测
- 怀孕的十个月
- 零到十二月婴儿的哺育
- 一至三岁幼婴儿培育

最新育儿手册

吴一夫 梁土生 编



四川辞书出版社

(川)新登字009号

责任编辑 黄 勤

封面设计 文绍安

技术设计 贾西贝

最新育儿手册

吴一夫 梁土生 编

出版发行 四川辞书出版社

成都盐道街3号 邮编610012

经 销 新华书店重庆发行所

印 刷 成都飞鹰彩印厂

开 本 850×1168毫米/ 1/32

版 次 1995年10月第一版

1995年10月第一次印刷

印 张 13.5 字数 33万字

印 数 1—10000册

IISBN7—80543—474—3/Z·51

定 价 14.80元

孕 妇 须 知

1. 怀孕是生理现象,不是病;
2. 尽早确定是否怀孕;
3. 要有充分的睡眠和休息;
4. 进行适度的运动,确保正常分娩;
5. 合理安排饮食,均衡摄取营养;
6. 保持身心愉快,情绪稳定;
7. 定期进行产前检查,及时处理不良隐患;
8. 经常注意自身和环境的卫生清洁;
9. 性生活要慎重,孕初孕末切忌房事;
10. 生活要有规律;
11. 防止病毒感染,戒除烟酒和慎用中、西药。

产 妇 须 知

1. 为恢复体力和哺育婴儿做准备,休养是第一位的;
2. 尽早恢复正常饮食,多吃营养价值高的食物;
3. 多起床活动,但应避免劳累或蹲站过久;
4. 保持心情愉快,情绪稳定;
5. 接受育儿和日常生活方面的指导;
6. 最好用母乳喂养婴儿;
7. 预防感染,注意自身清洁;
8. 学做产褥体操;
9. 身体不适,及时就医诊治。

爸爸须知

1. 在准备要孩子之前,要从身体健康和各个方面做好准备,戒除烟酒等不良嗜好;
2. 注意妻子的性情和心理变化,为之创造一个和睦、温暖的生活环境;
3. 理解妻子孕期的心理状态,解除妻子的思想压力;
4. 在妻子孕期做好家庭监护,多做家务,减轻妻子的负担;
5. 保证妻子的营养和休息;
6. 帮助妻子创造一个良好的胎教环境;
7. 性生活要慎重,孕初孕末切忌房事;
8. 为妻子分娩做好经济上、物质上和环境上的准备;
9. 鼓励妻子母乳喂养;
10. 树立生男生女都一样的观念;
11. 多抽时间陪妻子和宝宝。

保 姆 须 知

1. 保姆应身体健康,品质好,无各种传染病,抗病能力强;
2. 保姆应有一文化水平,懂得一些幼儿教育的基本知识;
3. 保姆要有强烈的责任感和爱心;
4. 喂养婴儿要一丝不苟,切忌马虎大意;
5. 讲究卫生,婴儿用品要勤换勤洗;
6. 注意个人卫生,自己用品不和婴儿用品同用同放;
7. 不乱给婴儿吃药和补品;
8. 注意婴儿的安全。

目 录

上篇 好夫妻方有好宝宝

第一章 受孕与优生

一、怎样受孕	(3)
细胞与基因	(3)
遗传与环境	(4)
遗传与智力	(5)
遗传与血型	(6)
精子与卵子	(8)
受孕——新生命的开始	(9)
二、如何优生	(10)
最佳生育年龄	(11)
最佳受孕时机	(13)
最佳受孕季节	(17)
最佳受孕选择	(18)
易受孕特征	(19)
三、生男生女早知道	(21)

第二章 怀胎 10 月

一、怀孕的自我诊断	(26)
-----------------	------

二、怀胎十月	(27)
怀孕第1月(0~3周)	(27)
怀孕第2月(4~7周)	(29)
怀孕第3月(8~12周)	(36)
怀孕第4月(13~16周)	(42)
怀孕第5月(17~20周)	(46)
怀孕第6月(21~24周)	(50)
怀孕第7月(25~28周)	(55)
怀孕第8月(29~32周)	(59)
怀孕第9月(33~36周)	(62)
怀孕第10月(37~40周)	(66)
三、胎教——从零开始的教育	(68)
创造良好的生活环境	(68)
四、孕期营养	(71)
孕期吃些什么	(71)
最易忽视的营养	(74)
孕妇禁忌	(75)
孕妇实用菜谱	(76)
五、孕期生活	(80)
睡眠与休息	(80)
家务事	(81)
孕期锻炼	(81)
孕期性生活	(82)

第三章 分娩这一天

一、分娩前的准备	(84)
妈妈的准备	(84)
爸爸的准备	(84)

给婴儿做准备·····	(85)
二、分娩的预兆·····	(87)
三、分娩方式的选择·····	(88)
四、分娩中的异常现象·····	(89)
产力异常·····	(89)
产道异常·····	(90)
胎位异常和胎儿发育异常·····	(91)
五、产妇催乳食谱·····	(92)

中篇 精心带好小宝宝

第一章 第1个月(新生儿期)

一、生理发育·····	(97)
出生第1天的婴儿·····	(97)
出生第1周的婴儿·····	(98)
满月儿·····	(100)
二、喂养·····	(105)
母乳喂养好处多·····	(105)
不宜哺乳的母亲·····	(107)
开始喂奶的时间·····	(108)
母乳喂养·····	(108)
母乳不足·····	(112)
人工喂养·····	(113)
混合喂养·····	(115)
三、日常照料·····	(116)
宝宝啼哭·····	(116)

舒适的环境	(118)
婴儿的抱法	(120)
换尿布	(120)
给宝宝洗澡	(123)
室外空气浴	(127)
防止事故	(127)
新生儿玩具	(128)
四、智能训练	(129)
1 个月的婴儿会什么	(129)
同婴儿玩什么	(129)

第二章 1~2 个月婴儿

一、生理发育	(131)
体重和身长	(131)
视力	(132)
听觉	(133)
手脚的活动	(133)
排尿	(134)
二、喂养	(135)
母乳喂养	(135)
判断宝宝饥饱的方法	(136)
如何防止婴儿吐奶	(137)
人工喂养	(138)
奶瓶的使用方法	(139)
补充水分	(141)
三、日常照料	(142)
穿衣	(142)
婴儿卫生	(143)

排便训练	(144)
如何逗宝宝发声	(145)
如何避免头睡偏	(146)
日光浴	(146)
防止事故	(147)
四、智能训练	(149)
两个月的婴儿会什么	(149)
同婴儿玩什么	

第三章 3~4 个月婴儿

一、生理发育	(153)
发育标准	(153)
能抬头	(155)
吮手指	(155)
口水增多	(156)
表情丰富	(156)
营养状况的判断	(157)
二、喂养	(158)
母乳喂养	(158)
使母乳质高量足的方法	(159)
混合喂养	(160)
人工喂养	(160)
添加鸡蛋黄的方法	(161)
婴儿辅食家庭制作	(162)
三、日常照料	(163)
穿衣	(163)
生活要有规律	(163)
婴儿枕头的选择与使用	(164)

婴儿耳聋的判别方法	(164)
玩具	(165)
四、智能训练	(165)
3 个月的婴儿会有什么	(165)
4 个月的婴儿会有什么	(166)
婴儿游戏	(166)

第四章 5 个月婴儿

一、生理发育	(171)
发育标准	(171)
运动机能	(172)
精神机能	(173)
二、喂养	(174)
断奶过渡期	(174)
辅助食物的喂法	(175)
喂辅食须知	(176)
三、日常照料	(178)
衣着	(178)
夜啼	(178)
单独玩	(179)
婴儿车	(180)
脚脖冷水浴	(180)
清除头皮乳痂	(180)
如何检查婴儿视力	(181)
四、智能训练	(182)
5 个月的婴儿会有什么?	(182)
婴儿游戏	(182)

第五章 6~7 个月婴儿

一、生理发育	(185)
发育标准	(185)
运动机能	(186)
智力	(186)
二、喂养	(187)
母乳喂养	(187)
人工喂养	(187)
辅食添加法	(188)
辅食的家庭制作	(189)
点心	(190)
三、日常照料	(190)
多一些父爱	(190)
不宜过早学坐	(191)
保护乳牙	(191)
户外活动	(193)
四、智能训练	(193)
6 个月的婴儿会什么	(193)
7 个月的婴儿会什么	(193)
智力低下的早期发现	(194)
婴儿游戏	(195)

第六章 8~9 个月婴儿

一、生理发育	(199)
发育标准	(199)
运动机能	(200)
智力	(201)

二、喂养	(201)
断奶过渡的后期	(201)
食欲不振怎么办	(202)
辅食的家庭制作	(202)
三、日常照料	(206)
大小便	(206)
午睡	(206)
不要过分逗宝宝	(206)
保护婴儿眼睛	(207)
保护婴儿听力	(208)
防止事故	(209)
四、智能训练	(210)
8个月的婴儿会什么	(210)
9个月的婴儿会什么	(210)
婴儿游戏	(211)

第七章 10~11 个月婴儿

一、生理发育	(214)
发育标准	(214)
运动机能	(215)
智力	(215)
二、喂养	(217)
开始断奶	(217)
宝宝为什么不想吃饭	(221)
宝宝吃饭不专心	(222)
婴儿食物禁忌	(222)
不要让宝宝吸空奶头	(223)
不要嚼饭喂孩子	(224)

辅食的家庭制作	(224)
三、日常照料	(228)
不宜过度活动	(228)
不宜过早学步	(229)
大小便的调教	(230)
有规律的生活	(230)
婴儿软鞋的缝制方法	(230)
玩具	(232)
防止事故	(232)
四、智能训练	(233)
10 个月的婴儿会什么	(233)
11 个月的婴儿会什么	(234)
满周岁的宝宝会什么	(234)
婴儿游戏	(235)

第八章 1 岁儿

一、生理发育	(238)
满周岁孩子的发展水平	(238)
长牙	(240)
前囟门闭合	(241)
运动机能	(241)
模仿	(242)
自我意识的出现	(243)
学说话	(243)
生活习惯的养成	(244)
二、营养	(244)
菜	(244)
牛奶	(245)

挑食	(245)
吃得时多时少	(245)
点心	(246)
三、教养	(248)
1~2岁小儿智力应达到的水平	(248)
满1周岁小儿的智力测验	(250)
1~2岁孩子的发展和教养要点	(250)
1~2岁孩子的教育与训练内容	(251)
1岁半小儿的智力测验	(255)
1~2岁孩子玩具的选择	(255)
游戏活动与扶棍走	(257)

第九章 2岁儿

一、生理发育	(270)
发育标准	(271)
运动机能	(271)
语言	(272)
情绪	(272)
玩耍	(273)
二、营养	(273)
菜	(273)
饮食要有规律	(274)
点心	(275)
三、教养	(275)
满2周岁的孩子应会什么	(275)
2~3岁孩子的一般特征	(276)
2~2岁半孩子的特点	(277)
对2~2岁半孩子的培养	(278)