

妈妈宝宝系列

MAMABAQBAOXILIE

生儿育女 100问



OURS
妈妈宝宝杂志社编辑委员会 编审 辽宁科学技术出版社

SHENGERYUNUYIBAIWEN

妈妈宝宝系列

生儿 育女 100

辽宁科学技术出版社

OURS 妈妈宝宝杂志编辑部

委员会 编审

生儿育女 100 问 © 1997, 浓浓出版社有限公司

©1999, 中文简体字版专有版权属辽宁科学技术出版社

本书由浓浓出版社有限公司安排

禹临图书股份有限公司授权出版发行

版权所有, 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

生儿育女 100 问 / OURS 妈妈宝宝杂志社编辑委员会编审.
- 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1999.2
(妈妈宝宝系列)

ISBN 7-5381-2929-4

I. 生… II. .O… III. ①妊娠 - 普及读物 ②婴幼儿 - 妇幼保健 IV. ①R714 ②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 37941 号

辽宁科学技术出版社出版	
沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001 沈阳七二二工厂印刷 辽宁省新华书店发行 1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷	开本: 850 × 1168 毫米 1/32 字数: 120 千字 印张: 7 印数: 1 - 8,000
责任编辑: 寿亚荷 李 夏 封面设计: 庄庆芳	版式设计: 李 夏 责任校对: 刘 庶

定价: 13.50 元



Memo

妈妈爸爸的好教材

“生儿育女非难事”？恐怕许多人都觉得应该是一件大事，更是难事，因为从怀孕、生产到育儿，这段日子以来，男人、女人都一样辛苦，本书点出100问，有新的话题，好的问题，实用的考题，更是男男女女人人必学的课题。



事实上，目前不管政府的卫生机关或是医疗单位对于生产育儿一事，都不断强调健康检查；常听到的是产前体检和婴幼儿健康检查。而在外国许多的学者专家们，也不断地强调健康检查的重要性。

此外，从本书中可以详细得知喂乳育儿常识，以及水痘高烧等常见疾病的分析说明，且收集了怀孕、分娩、幼儿照顾、儿童成长最常见的问题，以问答方式表达，易读易懂。一般而言，幼儿期虽然比在哺乳期时生病或死亡的比例为低，但是却比在学童期要高。尤其是在哺乳期所没有的交通事故或溺毙等意外事故致死的情形会增加，因此，这时



Memo

仍然是不能大意，必须正视儿童危机的产生和健康照顾的重要性。

在此时期内常患的疾病与孩子身心的特征有极大关系。幼儿期后接着哺乳期是身心都有迅速发育时期。体重增加，身材长高，身体的发育显著，运动机能也长足进步，由学会走路进步到自己会跑。同时在心理机能方面，也会发达到靠自己的意志行动、说话等。反之，如果在此时期内有了任何障碍，上述的这些发育与成长，受到妨碍的情形也就要多起来。

进行到幼儿园或托儿所阶段时，便是集体生活的开始。这对于孩子精神生活将会发生很大的变化与影响。然而，随着幼儿时期行动范围的扩大，特别要注意的，就是得传染病的机会也会增加。

幼儿时期常患的传染病，有水痘、风疹、麻疹、流行性腮腺炎、痢疾、百日咳、白喉等的急性传染病，结核病之类的慢性传染病，还有伤风或流行性感冒等。由幼儿期到学童期可能染患的疾病有气喘、风湿热、肾炎等过敏性疾病。

通常所谓之幼儿期在年龄上仍有很大的幅度。虽患同样的病，也会由于体质的不同，其症状、经过等均有轻重。由同样的病菌所引起的病亦将因年龄之不同，其感染性、免疫性的程度亦异，病况不同，本书内容中亦有详细的交代，值得一读再读。最有趣的是，本书的怀孕、生产单元，一再提醒优生的重要性，其实，优生不



Memo

只是妻子一个人的事。生出畸形儿的责任也不全在女方。在相同条件下，丈夫提供的精子可以决定胎儿的强弱优劣。高质量的精子可使后代的智力和体力都能得到更好的发展。所以与传统误解相反，男人比女人更应注意优生。换句话说，男性在生育中，应负有更多的责任，特别是对男孩的孕育、生长、发育更是如此。高质量的精子可使后代身体强壮，智力更高。而怎样才能获得高质量精子呢？饮食可以影响人体生命活动，可以影响男人精子质量。蛋白质是男性体内生成精子的主要原料。精氨酸是精子生成的必要成分。如淮山药、鳝鱼、墨鱼、核桃、花生、紫菜等均含有较多的精氨酸。维生素对于提供精子和精液的原料，促进精子合成生化，增强副性腺的抗感染能力，维持精子代谢过程，都有重要作用。尤其是维生素E能调节性腺功能，增强精子活力，更是利于优生的物质。如植物油、小麦胚芽、芝麻、鳗鱼、南瓜、扁豆、大枣等含量均较丰富。

况且，基于优生的观念，应注意摄取微量元素。如多吃海带、蛋、木耳、核桃、蜂蜜、大豆、红糖等。锌与人的生殖功能关系密切。产生精液的睾丸、前列腺、精囊及精液本身，都含有高浓度的锌。当体内含量不足时，就会影响精子的产生。长期缺锌，则出现睾丸萎缩、精子数减少，最后导致不孕。贝类食物中，如牡蛎、蛤、蚌均含有较多的锌。

此外，近些年来，一些科学工作者已经证实，吸烟



Memo

可影响后代健康与发育。有人对 5200 名孕妇进行分析，发现其丈夫每天吸烟 10 支以上者，其胎儿死亡率大为增加。吸入量愈大，死亡率愈高，先天畸形的出生比例也显著增加。香烟中的有害物质很多，有人检验了 120 名吸烟超过 1 年的男性精液，其中畸形精子超过 20%，且吸烟历史越长，畸形精子量越多。每天吸烟 30 支以上时，其精子存活率为 49%。酗酒更是优生的大敌。历史上的陶渊明、李白、杜甫都是在酒醉中过日子的，所以均“有误后人”。科学已证实，嗜酒导致生殖功能降低，损伤生殖细胞，抑制精子生成。因此，“生儿育女，优生第一”，本书告知怀孕、生产、育儿及儿童喂养的来龙去脉，又深入浅出以问答方式来诠释医学常识，可说是一本准爸爸、准妈妈的最佳教材。

谢瀛华 医师

台北医学院家庭医学科主任



Memo

系列序言

养儿育女虽然是一项艰巨的任务,但只要父母看着自己的孩子健康快乐地长大,那份满足与喜悦,却不是任何工作上的成就感所能比拟的。然而,要让孩子好好地成长,甚至长大后成为社会上出众的人物,单靠提供丰裕的物质生活绝不够,父母施以适当的教导才是最重要的。

随着社会的不断变迁,不仅这一代教育孩子的方法跟上一代已大大不同,就是孩子在成长过程所遇到的问题,也不乏新鲜的题目。因此,无论是照顾孩子的日常生活、身体和心智的发育,抑或是帮助他确立健全的人格,培养个人的性格发展,建立良好的人际关系,以及处理他的学业问题等,都是为人父母必须充分准备的课题。

本社多年来出版“妈妈宝宝杂志”,便是希望通过医生、学者的专业知识和心得,加上读者彼此分享体验,让今日为人父母者一起探讨育儿的学问,学习育儿的知识。现在借本书的出版,盼望能更进一步为读者提供这方面的信息。

事实上,父母乐意思考、探究教养孩子之道,孩子的生活也就更幸福美满了。





Memo

《序一》

当夫妇在得知怀孕成功时，必定会感到一番喜悦。但随即又要战战兢兢地面对怀孕及分娩的历程。在这九个月的时间，孕妇会体验到生理上重大的变化。虽然生育过程是很自然的现象，不过妇女在怀孕期间，可能会感到不适，甚至出现并发症，因此，夫妻应参加产前讲座及阅读有关的参考书籍，从而增加对怀孕及分娩的认识，一方面可消除不必要的忧虑，另一方面可更了解怀孕时的健康状况。近年来科技的新发展，对监视胎儿及产前诊断有莫大帮助，虽然如此，接受定期的例行产前检查，却是不容忽视的。

产后夫妻的生活亦要面临新的挑战，照顾初生婴儿可算是一份特殊的任务，并非意想中那么简单，参阅护理幼儿的刊物，对照顾幼儿的成长必定有很大帮助。

此书独特之处是收集了怀孕、分娩、幼儿护理及儿童成长最常遇到及最受关注的问题，以问答形式分为怀孕、生产、育儿及教育四部分，作精要的解答，每题着重一个焦点。这四部分讨论之内容甚为广泛，全部资料是由经验丰富的专家所提供，日新月异的医学诊疗，读者可透过此书分享他们的宝贵经验及观点。

龙炳 教授

香港妇产科学院名誉院士

香港医学专科学院院士

香港中文大学医学院妇产科学系教授

人工辅助生育研究室主任

生殖科技临时管理局委员



Memo

《序二》

生儿育女，好像是非常自然不过的一回事，不过一旦为人父母后，方知道育儿头痛的地方。因为在孩子成长的过程中，有很多问题会一个又一个地接踵而来，而这些问题都是年轻的父母们在学校时完全没有接触过的。以前谓“家有一老，如有一宝”，但现代的育婴知识一日千里，以前的生儿育女方法却未必为新一代的父母所接受，迷惘的年轻父母，又该去何处求救呢？

这本《生儿育女 100 问》，相信可以帮上没有经验的父母们一大把，本书每一个问题都是常见的疑难，令父母不知如何是好的；而精简的答案相信更可令很多父母疑团尽释，因而信心大增，不再为不知向谁请教而苦恼，正是“一书在手，乐也悠悠！”

李家仁 医生

香港医学会前任副会长

香港儿科医学会前任会长

香港医学专科学校筹备委员会委员

社会福利保障上诉委员会之医学评审委员

玩具及儿童产品安全条例上诉委员会委员



Memo

《序三》

上一代的父母对生儿育女的普遍概念是：“我生的孩子，我当然懂得养他教他。”“孩子都是天生天养的。”“我只要一心一意去爱孩子，用什么方法教导他都可以。”“孩子只要丰衣足食和有书读，其他什么也不重要。”……

这一代的父母却醒悟到，培养孩子成为一个身心健康的人，绝对不是一件不劳而获或是碰运气的事情，而是父母对孩子全心全意爱护和配合适当的方法栽培的成果。这醒悟使愈来愈多的父母体会到，父母之道实在是一门人生的大学问。

《生儿育女 100 问》提供了很多为人父母的知识和技巧，帮助父母了解生儿育女各阶段最常遇到的问题和处理方法，对协助读者成为更成功的父母，有很大的帮助。

黄重光 教授

英国皇家精神科医学院名誉院士

香港精神科医学院院士

香港医学专科学院院士

香港中文大学精神科学系教授

成长综合服务中心主席



Memo

编者的话

《生儿育女 100 问》绝对是一本空前的“巨著”。

试想想，一本 200 多页的书，里面却包含了 100 位专家的心得，这些专家包括：医学院教授、医院的顾问医生、注册西医、专科医生、专科护士、中医师、精神科医生、教育博士、大学讲师、幼儿园校长、幼儿教育专家……，单以其阵容来看，这本不是“巨著”是什么？

当然，有阵容还不够，还要讲求实质内容。既然有这么多名专家提供资料，那么，内容充实自然不在话下了！

本书所探讨的 100 个问题，全部是妈妈们最有兴趣知道的，也是数月前通过一项大型调查，所收集到的公众意见。该项调查是通过荷花集团主办的“第四届国际婴儿/儿童用品博览”、OURS 妈妈宝宝杂志、荷花会员展销中心、成长综合服务中心、伊利沙伯医院、海外信托银行等途径，向公众发出问卷而得来的。经过收集、整理之后，我们选出了 100 条最为妈妈们所关心的问题，分为怀孕、生产、育儿、教育四大类。每条问题，我们都审慎地处理过，然后邀请有关方面的专家来解答，因此资料非常宝贵。

要找 100 位专家提供资料已不容易，而这些资料，又是经过调查，是公众最关心的，则更加弥足珍贵，所以说，《生儿育女 100 问》是一本空前巨著，的确毫不夸张。

现仅在此向我们提供资料的专家，以及出任本书编审顾问的三位专家，致以最深切的谢意。

目录

怀孕

- 子宫内膜异位会影响怀孕? ■ 2
- 剖腹生产是否会引起并发症? ■ 4
- 怀孕期饮食上须注意什么? ■ 6
- 怎样减轻呕吐症状? ■ 8
- 怀孕时可否脱牙或补牙? ■ 10
- X光对胎儿有否影响? ■ 12
- 孕妇要忌服什么药物? ■ 14
- 怀孕时是否容易蛀牙? ■ 16
- 腰酸背痛怎样护理? ■ 18
- 为什么会有妊娠糖尿病? ■ 20
- 高龄产妇要注意什么事项? ■ 22
- 水肿和抽筋如何改善? ■ 24
- 患贫血要注意什么? ■ 26
- 胎动可判断胎儿的异常吗? ■ 28
- 经常失眠怎么办? ■ 30
- 如何治疗痔疮? ■ 32
- 怀孕时能否接受阑尾手术? ■ 34
- 怀孕多少个月要避免外游? ■ 36
- 胎儿发育迟缓, 如何处理? ■ 38
- 产前运动的目的是为何? ■ 40
- 如何得知胎儿会早产? ■ 42

前置胎盘有没有危险? ■ 44

有没有安胎的方法? ■ 46

生产

采取剖腹生产要注意什么事项? ■ 49

骨盆狭窄一定要剖腹生产吗? ■ 51

羊水穿破有何征兆? ■ 53

入院前需有些什么准备? ■ 55

无痛分娩与剖腹有何区别? ■ 57

自然分娩如何减轻痛楚? ■ 59

为何不接受太长的第一产程? ■ 61

什么时候需要催生? ■ 63

真空吸引方式有什么利弊? ■ 65

生产时是否一定要切开会阴? ■ 68

产后多久才可以洗澡? ■ 70

不喂哺母乳,怎样护理乳房? ■ 72

如何避免产后阴道松弛? ■ 74

坐月子时身体护理须知? ■ 76

产褥热对产妇有何影响? ■ 78

有何方法可改善体质呢? ■ 80

产后应该何时开始避孕? ■ 82

产后是否容易有尿失禁? ■ 84

产后弛缓出血是何原因? ■ 86

目录

产后恶露该如何处理? ■ 88

产后检查有些什么项目? ■ 90

育儿

喂母乳者应怎样摄取营养? ■ 93

产后何时开始喂哺母乳? ■ 95

母乳中 β -胡萝卜素之重要性? ■ 97

如何有效地以母乳喂哺? ■ 99

先喂奶粉或先喂母乳, 须注意什么? ■ 101

婴儿吐奶是什么原因? ■ 103

如何让婴儿顺利饮奶? ■ 105

如何减轻乳房胀痛? ■ 107

宝宝便秘的原因及如何改善? ■ 109

如何替宝宝添加副食品? ■ 111

婴幼儿患食物敏感怎样处理? ■ 113

宝宝营养需求, 男女有别吗? ■ 115

为何新生儿会过胖或过瘦? ■ 117

肠胃炎该如何护理? ■ 119

宝宝腹泻的原因及如何改善? ■ 121

感冒时饮食上要注意什么? ■ 123

如何避免婴儿突然死亡? ■ 125

睡觉时大量出汗, 为什么? ■ 127

睡觉时突然抖动, 为什么? ■ 129

- 初生儿每天要睡多少时间? ■ 131
- 如何替初生婴儿洗澡? ■ 133
- 上呼吸道感染护理的要点? ■ 135
- 小孩子患有哮喘, 应如何护理? ■ 137
- 患肝炎应怎样治疗? ■ 139
- 什么是川崎病? ■ 141
- 患上蚕豆症要注意什么? ■ 143
- 宝宝经常鼻塞, 能否预防? ■ 145
- 怎样处理水痘? ■ 147
- 如何分辨尿布疹或皮肤病? ■ 149
- 如何减轻婴儿湿疹的病情? ■ 151
- 婴儿发高烧, 会不会烧坏大脑? ■ 153
- 婴儿会不会发生癫痫症? ■ 155
- 扁桃腺发炎可否切除? ■ 157
- 是否一定要割包皮? ■ 159
- 足部发育会出现什么障碍? ■ 161
- 骨折有什么治疗的方法? ■ 163
- 什么原因引起斜视? ■ 165
- 什么是智能测验? ■ 167
- 经常跌倒是否影响其智力? ■ 169
- 早产婴儿护理要诀? ■ 171
- 宠物对婴儿有没有影响? ■ 173

目录

- 何时开始为幼儿护理牙齿？ ■ 175
- 如何教孩子刷牙？ ■ 177
- 宝宝经常遗尿，是否有问题？ ■ 179
- 如何训练宝宝排泄的习惯？ ■ 181
- 奶粉中的糖会引起宝宝蛀牙？ ■ 183

教育

- 兄弟争吵打架，需否调停？ ■ 186
- 兄弟相处出现问题怎样处理？ ■ 188
- 孩子喜欢打骂别人，怎么办？ ■ 190
- 如何帮助过度活跃的孩子？ ■ 192
- 孩子经常发问怎样解决？ ■ 194
- 怎样鼓励孩子自发地学习？ ■ 196
- 怎样倡导孩子的潜能？ ■ 198
- 如何培养孩子阅读的兴趣？ ■ 200
- 如何选择幼儿园？ ■ 202
- 孩子不喜欢上学怎么办？ ■ 204