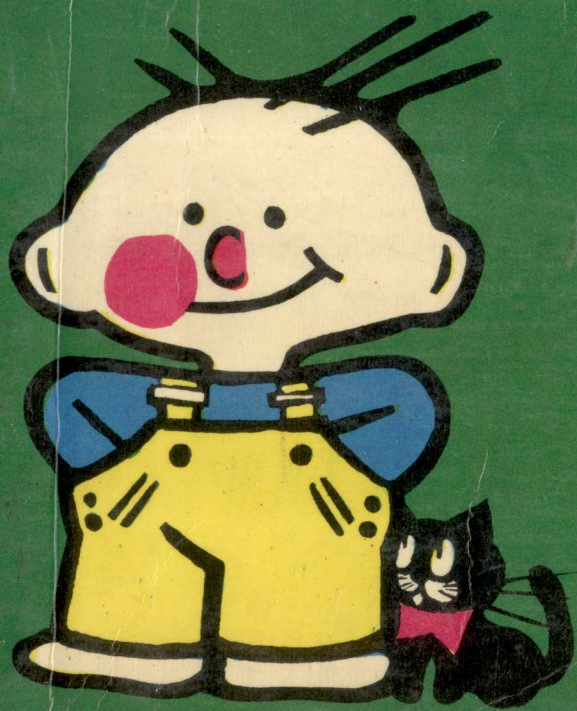


独生子女 生活指南大全

● 金世和 主编



长春出版社

独生子女生活指南大全

主 编 金世和

副主编 于 勇 蒋菊琴

编 委 (以姓氏笔划为序)

于 勇 金世和

耿玉春 徐亚军

蒋菊琴

长 春 出 版 社

独生子女生活指南大全

金世和 主编

责任编辑：张耀民

封面设计：陈希文

长春出版社出版

吉林省新华书店发行

(长春市重庆路40号)

吉林农业大学印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32

1990年5月第1版

印张：24.875 插页：4

1990年5月第1次印刷

字数：646 000

印数：1——5 000册

ISBN 7—80573—198 —5/G·67

定价：9.90元

前 言

近些年来，围绕独生子女教育培养方面出版了一些著述，对指导独生子女科学和合理地生活起到一定作用。但到目前为止，出版的书还都只限于单项或部分项的内容，对年轻父母、托幼儿事业工作者和中小学教师来说，已经远远不能满足其指导的需要。另外，从我国的现状来看，独生子女人数占全国人口总数的比重很大，对他们的生活和教育的科学指导已成为一个很重要的社会问题。如何较好培养和提高其身体素质及智力水平，关系到我国将来的社会主义四化建设。因此，必须引起全社会的高度重视，把这项工作当作战略问题来抓。

党的十一届三中全会以来，我国为了更好地控制人口的增长，已经把计划生育作为基本国策，并提到了战略的高度来对待。由于我国十分重视计划生育工作，采取了一对夫妇一个孩的政策，制定了许多行之有效的措施，使人口生产的速度降了下来，较好地控制了人口的过快增长。为了提高人的各方面素质，我们应对独生子女生活和教育培养问题进行全面、科学的研究，撰写比较全面的生活指南工具书。

献给您的这本《独生子女生活指南大全》，内容比较全面，几乎涉及到了独生子女生活的各个方面，从大的方面来讲，主要包括物质生活消费、文化生活消费、精神生活消费和服务生活消费；从小的方面来看，主要包括吃（营养）、穿、用、住、行、看、听、玩、医疗保健（卫生）、教育、社会交际、旅游、娱乐性绘画、娱乐性书法、娱乐性唱歌、娱乐性奏乐、娱乐性种植、娱乐性饲养等单项消费。这本工具书主要是奉献给年轻父母、托幼儿事业工作者和中小学教师的，其目的是要为培养和提高

孩子素质提供一本比较全面的生活指导书，使其在科学知识的指导下生活和成长，将来成为有用的人才。

若我们的目的能够得到较好的实现，就是对我们最好的安慰。

《独生子女生活指南大全》编写组

1990年1月7日

目 录

孕 妇 篇

吃

怀孕时所需的营养素	3
孕妇怎样合理安排饮食	4
怎样为孕妇购买营养品	5
孕妇如何摄取营养	6
孕妇应加节制的食物	6
怀孕初期的营养与食物	7
孕妇(第4~6个月)每日膳食中营养素供给量	8
孕妇摄取盐分的标准	8
怀孕初期的食谱(1)	8
怀孕初期的食谱(2)	8
怀孕初期的食谱(3)	9
怀孕中期的营养与食物	9
孕妇(第7~9个月)每日膳食中营养素供给量	9
怀孕中期的食谱(1)	9
怀孕中期的食谱(2)	10
怀孕中期的食谱(3)	10
怀孕后期的营养与食物	10
怀孕后期的食谱(1)	10
怀孕后期的食谱(2)	11
怀孕后期的食谱(3)	11
乳母每日膳食中营养素与供给量	11

产妇的饮食知识	12
---------------	----

穿

戴乳罩有什么好处	13
怎样制作哺乳衣	13
怀孕初期的服装	13
怀孕中期的服装	14

用

孕妇睡电热毯有什么危害?	15
--------------------	----

看

孕妇看书、电视、戏剧与胎儿发育有什么关系	16
父母胎教出奇婴	16

医疗保健

择偶受孕与优生	18
最佳生育条件	22
孕妇应注意的事项	23
孕妇不宜过度肥胖	23
孕妇情绪对胎儿健康有哪些影响	24
环境是怎样影响胎儿的	25
胎教过程中防止出现胎害	25
音乐胎教应注意哪些问题	26
糖尿病孕妇应购买些什么样的食物	27
孕妇水浴要注意些什么	27
怎样测知胎儿的安危	28
烟酒对胎儿有哪些危害	28
放射线对胎儿有哪些危害	29

孕妇病毒感染对胎儿的影响·····	29
孕妇不宜多服维生素B ₆ ·····	30
孕妇用药对胎儿有什么危害·····	31
怎样对待保胎·····	31
孕妇营养要讲究哪些·····	32
孕妇节食有什么危害·····	32
孕妇疾患的十种信号·····	33
孕期体检有什么好处·····	33
孕妇怎样安度三伏天·····	34
怎样做好孕期保健·····	34
剖腹产不能使孩子更聪明·····	35
为什么孕妇饮食与婴儿牙齿发育有关·····	36
驼背怀孕怎么办·····	37

教 育

孩子出生以前的教育·····	38
怎样做好胎教·····	38

婴 儿 篇

吃

怎样喂养新生儿·····	43
婴儿最好吃母亲的奶·····	43
母乳的成分是固定不变的吗·····	44
怎样进行母乳喂养·····	45
怎样把握婴儿吃奶的数量·····	45
为什么要婴儿吃初乳·····	46
母乳喂养有哪些好处·····	47
怎样使母乳质高量足·····	48

怎样进行混合喂养和人工喂养·····	49
怎样对小儿进行混合喂养·····	49
如何对婴儿进行人工喂养·····	50
人工喂养时喂奶量、喂奶次数及间隔时间是多少·····	51
人工喂养小儿应注意哪些问题·····	52
人工喂养可以采用哪些乳类或代乳品·····	53
怎样用混合代乳粉喂养小孩·····	54
是否可用奶粉罐头喂养婴幼儿·····	54
什么食物不能作代乳品·····	55
用什么办法给婴儿断奶好·····	55
婴儿腹泻的原因是什么·····	56
婴儿多大断奶合适·····	57
婴儿不爱喝牛奶怎么办·····	57
几种新的催奶食物·····	58
用奶瓶喂小儿时的几个问题·····	58
为新生儿哺乳要准备些什么·····	59
人乳能存放多久·····	59
如何看待母乳喂养·····	60
怎样制作辅助食品·····	61
怎样给婴儿增加辅助食品·····	62
怎样给一岁内婴儿添加维生素和矿物质·····	63
婴儿食谱举例·····	64
婴儿逐月需要增加哪些辅助食品，其数量及次数应如何 安排·····	64
为什么婴儿除了吃奶以外还要补充其它辅助食品·····	65
怎样为婴儿购买辅食·····	66
为什么不宜把辅食加入到牛奶中去·····	67
婴幼儿素食有什么不好·····	67
怎样给乳儿服用果汁·····	68

怎样添加辅食·····	68
小孩多大断奶好·····	69
给小儿喂牛奶过敏怎么办·····	70

穿

给新生儿做什么样的衣服和被褥·····	71
为新生儿选择什么样的尿布好·····	71
怎样制作婴儿的衬衣·····	72
怎样制作婴儿的围兜·····	72
婴儿衣装有哪些卫生要求·····	73
怎样选择婴儿的服装·····	73
不宜过早给婴儿戴小手套·····	74
怎样合理确定小儿的衣服式样·····	74
怎样做新生儿合适的衣服·····	75
小儿穿多少衣服合适·····	75
婴儿过暖会捂出病·····	76

用

新生儿洗澡的用具及用品·····	77
什么样的尿布好·····	77
最好为新生儿准备一张小床·····	78
安排宝宝小床有讲究·····	78
婴儿枕的选用·····	78

看

新生儿的视觉有什么特点，如何发展儿童视觉·····	80
怎样给孩子的视野逐渐增加内容·····	80
婴儿观察并感知物体大小的能力是怎样形成的·····	81
怎样训练新生儿视觉集中的能力·····	81

3 个月婴儿的看要注意什么问题·····	82
2 ~ 6 个月婴儿的视觉有什么特点·····	82
怎样培养 3 ~ 6 个月的婴儿区分外界刺激物的能力·····	83
怎样培养 6 个月的后婴儿看的能力·····	84
怎样有意识地训练婴儿的观察记忆力·····	85
7 ~ 12 个月婴儿的视觉有什么特点·····	85
用哪些方法训练 9 个月至 10 个半月婴儿观察事物的能力·····	85
怎样培养 9 个月至 1 岁的婴儿把事物联系起来观察的能力·····	86

听

怎样保护小儿的听力·····	87
怎样指导小儿唱歌·····	88

玩

婴儿玩什么样的玩具好·····	89
婴幼儿的游戏·····	89
怎样避免婴儿乘飞机时的不适之感·····	90

医疗保健

新生儿为什么呕吐·····	91
呕吐和漾奶的区别·····	91
新生儿为什么哭闹·····	92
新生儿惊厥的主要表现有哪些·····	92
新生儿休克时的处理方法·····	93
怎样注意新生儿脐部、皮肤及臀部的卫生与护理·····	93
怎样帮助新生儿逐渐适应“新生活”·····	94
怎样购买新生儿的护肤品·····	95
新生儿的衣、食、住都要讲究卫生·····	95
护理新生儿要重视环境温度·····	96

为什么新生儿出生后体重下降·····	96
什么是脱水热·····	97
新生儿出现乳房肿胀怎么办·····	97
新生婴女阴道出血的原因·····	97
新生儿阴囊或阴唇肿大的原因·····	98
新生儿马牙、板牙及螳螂子·····	98
怎样处理新生儿胎脂·····	98
新生儿斑、疹何时消退·····	99
新生儿足内翻的原因·····	99
新生儿出现紫绀的原因·····	100
要注意给新生儿喂水·····	100
新生儿红臀的家庭护理·····	100
怎样护理早产儿·····	101
什么叫新生儿肺不张·····	103
什么叫新生儿特发性呼吸窘迫综合症·····	103
新生儿坏死性小肠结肠炎的症状·····	104
新生儿皮下坏疽的症状·····	104
什么是新生儿化脓性脑膜炎·····	104
新生儿发热的处理·····	105
怎样判断新生儿的大便·····	105
引起新生儿腹痛的原因有哪些·····	106
新生儿腹泻的原因·····	106
怎样治疗新生儿的“虎口白”·····	106
新生儿败血症的症状·····	107
新生儿脐炎·····	107
新生儿破伤风的防治·····	108
头颅血肿与产瘤·····	108
新生儿颅内出血的症状·····	108
新生儿窒息的原因·····	109

新生儿硬肿症的症状及防治·····	109
新生儿肺炎的发病原因和症状·····	110
新生儿乳腺炎的症状·····	110
小样儿的诊断·····	111
小儿胎盘功能不全综合症的症状·····	111
早产儿的喂养·····	112
在什么情况下婴儿不适宜吃母乳·····	113
怎样用饮食疗法治疗婴幼儿腹泻·····	113
饮食治疗腹泻应掌握哪几点·····	113
哺乳喂养儿腹泻时的饮食安排·····	114
乳儿期如何防止儿童期以及后来的肥胖·····	114
尿布疹的防治·····	115
母乳期母亲用药为什么要慎重·····	116
怎样保护婴幼儿的视力·····	116
盲目给孩子补维生素D有哪些害处·····	117
母乳喂养为何能预防儿童糖尿病·····	117
要关心男婴的包茎及睾丸·····	118
豆浆有益于婴儿的健康·····	118
孩子喝牛奶过敏怎么办·····	119
婴儿为什么嗜睡·····	119
婴儿爬行有好处·····	119
哭——婴儿的特殊语言·····	120
怎样制做婴儿补血粥·····	121
婴儿趴睡影响牙齿·····	121
室内布置与小儿的健康·····	122
怎样为周岁内小儿洗澡·····	122
吸烟对婴儿进食有什么危害·····	123
怎样用食物防治婴儿湿疹·····	123
婴幼儿不宜做X光透视·····	124

维生素C与猪肝为何不能同吃·····	124
气管和胃进入异物怎么办·····	124
眼耳鼻及其它部位进入异物的处理·····	125
溺水、坠入粪池及菜窖儿童的急救方法·····	126
小儿切伤、烧伤、烫伤和冻伤的处理方法·····	126
小儿中暑的处理方法·····	127
小儿煤气中毒的处理方法·····	128
触电和雷击的处理方法·····	128
小儿蜂蛰、虫叮、狗咬时怎么办·····	129
有机磷农药中毒后怎么办·····	129
急性中毒的处理原则·····	130
疹子的防治·····	130
怎样护理好长期的慢性病病儿·····	131
不能滥用胎盘球蛋白·····	132
怎样在家中采集待检验的尿液、粪便和痰液， 并需注意什么·····	132
黄疸病的症状·····	133
扁桃体肿大是否需要手术切除·····	133
病儿呕血和咯血的处理·····	134
鼻出血的防治·····	135
什么是先天性喉鸣·····	136
孩子为什么厌食·····	136
如何正确补锌·····	137
哮喘的家庭护理·····	137
流行性感冒的防治与护理·····	138
猩红热的防治与护理·····	139
白喉的防治·····	139
水痘的防治及护理·····	140
百日咳病儿的治疗与护理·····	141

流行性腮腺炎的防治及护理	142
流行性脑脊髓膜炎的防治	142
流行性出血热的防治与护理	143
流行性乙型脑炎的预防与护理	144
脊髓灰质炎的防治及护理	145
病毒性肝炎的防治与护理	146
红眼病的防治	147
化脓性中耳炎的防治	148
怎样预防和护理褥疮	148
鹅口疮与疱疹性口腔炎的防治	149
龋齿的防治	150
黄水疮和疖肿的处置	151
沙眼的防治	152
麦粒肿与霰粒肿	153
常见的先天性畸形及矫治时间	153
绦虫病与囊虫病	156
手脚皸裂的防治	158
怎样做好家庭隔离和消毒	159
为什么不能滥用药物	159
怎样进行热敷和冷敷	161
冬防婴幼儿腹泻应购买什么中药	163
打针比吃药好吗	193

教 育

怎样锻炼周岁内婴儿的动作	165
怎样纠正孩子吸吮手指的坏习惯	165
怎样促进周岁内婴儿言语的发展	166
为什么说婴儿适当运动有助于聪明	167
怎样训练婴儿站的动作	168

孩子爱哭怎么办·····	169
婴儿要不要进行教养·····	169
什么时候开始对婴儿教养·····	170
怎样对孩子进行早期外语启蒙教育·····	170
居室的墙壁颜色与儿童智力关系·····	171
颜色与儿童的智力·····	171
为什么采用“注意力转移”的方法有利培养 婴儿的学习兴趣·····	172
为什么说初中较差的学生与婴儿早期教育有关·····	173
为什么说德育教育要从培养婴幼儿的同情心开始·····	173
怎样才能使婴幼儿早期识字不会影响日后上学·····	174
为什么早期教育不只是认字做算术·····	175
培养小儿独立生活能力的方法·····	176
怎样促使婴儿语言器官的正常发育·····	176
怎样对孩子进行听话训练·····	177
怎样培养周岁婴儿社会性交往·····	178
为什么逗孩子玩耍讲究文明和科学·····	178

幼 儿 篇

吃

学龄前幼儿需要增加什么营养·····	183
1~3岁小儿的食物量需多少·····	185
如何保存幼儿食物的营养素·····	186
应培养小儿哪些良好的饮食习惯·····	186
1~3岁小儿每日进餐多少次·····	188
怎样制作小儿常用食物·····	188
如何使小儿的食物做得碎、软、烂·····	189

给1~3岁小儿配制食物时应注意些什么	189
设计幼儿食谱应注意哪些问题	190
小儿断奶后怎样喂养	190
1~3岁幼儿应吃哪些食物,一天吃多少	191
如何安排小儿的饮食	192
怎样安排1~2岁幼儿的膳食	193
1~2岁幼儿食谱举例	193
2~3岁幼儿食谱举例	194
春季适合1.5~3岁儿童吃的各种烩饭、肉、菜	194
夏季和秋季适合1.5~3岁儿童吃的各种烩饭、肉、菜	195
冬季适合1.5~3岁儿童吃的各种烩饭、肉、菜	195
一年中适合1.5~3岁儿童吃的各种烩饭、肉、菜	196
春季适合1.5~3岁儿童吃的各种烩面或面片	197
夏季和秋季适合1.5~3岁儿童吃的各种烩面或面片	198
冬季适合1.5~3岁儿童吃的各种烩面或面片	199
一年中适合1.5~3岁儿童吃的各种烩面或面片	200
怎样安排小儿的饮食	200
三岁前婴幼儿营养有哪些特点	201
三岁前婴幼儿需要的营养素主要有哪些	202
三岁前婴幼儿需要各种营养素的数量是多少	205
怎样安排2~3岁幼儿的膳食	206
怎样培养孩子良好的进食习惯	206
孩子进食有哪三忌	206
孩子不爱吃饭怎么办	207
怎样纠正孩子的偏食现象	208
怎样纠正幼儿的偏食	208
怎样才能引起小儿的食欲	209
怎样处理好孩子吃零食的问题	209
为什么吃甜食过多会影响食欲	210