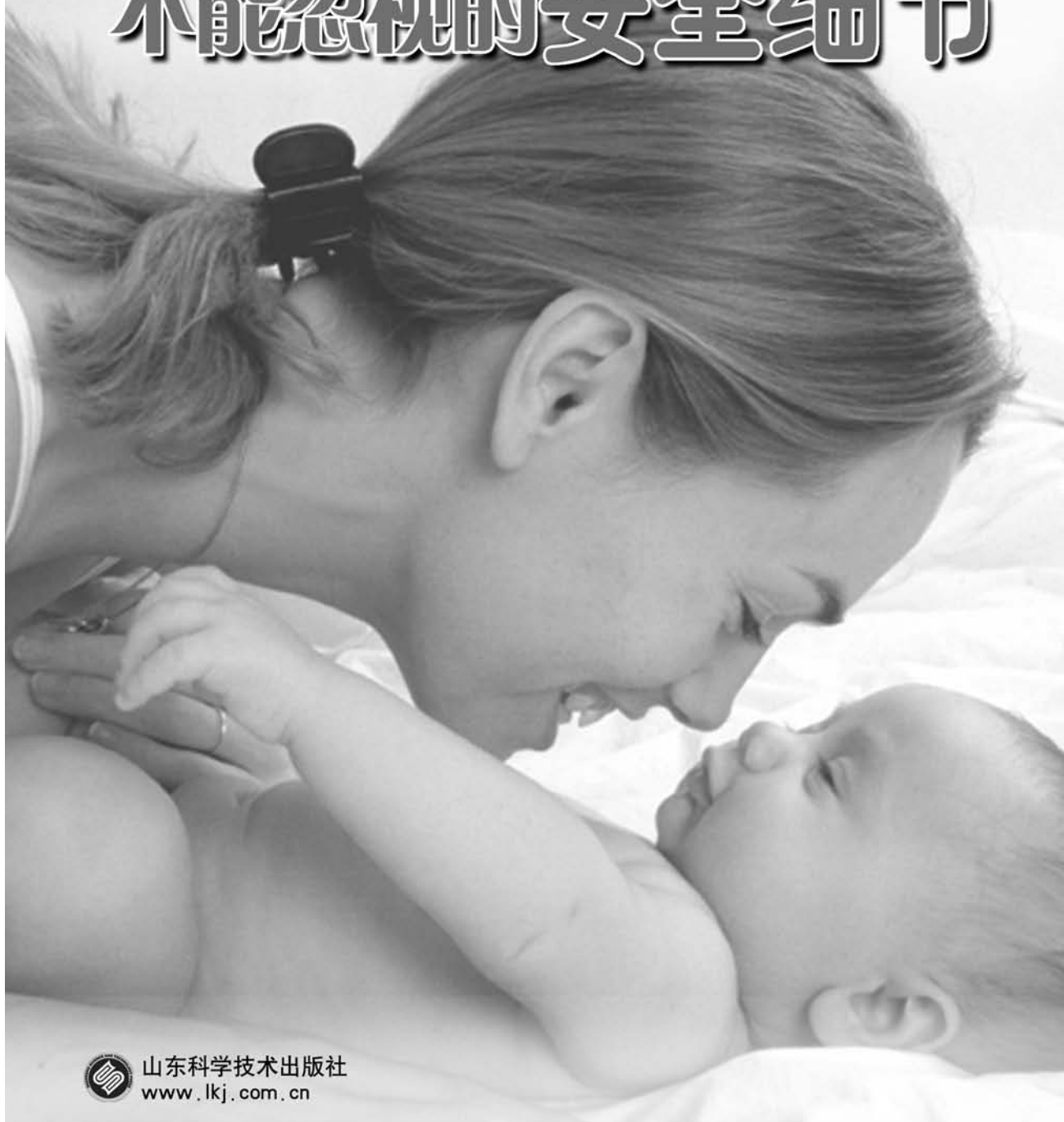


宝 宝 安 全 · 全 家 幸 福

从胎儿到幼儿

王廷礼 梅建 主编

不能忽视的安全细节



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

图书在版编目 (CIP) 数据

从胎儿到幼儿不能忽视的安全细节/凌一图书工作室
编著. —济南: 山东科学技术出版社, 2007. 11
ISBN 978-7-5331-4835-5

I. 从... II. 凌... III. ①妊娠期—妇幼保健②婴幼儿—保健 IV. R715.3 R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第145814号

从胎儿到幼儿不能忽视的安全细节

凌一图书工作室 编著

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号
邮编: 250002 电话: (0531) 82098088
网址: www.lkj.com.cn
电子邮件: sdkj@sdpres.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号
邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 山东信诚印务有限责任公司

地址: 济南市华山工业园
邮编: 250033 电话: (0531) 86964599

开本: 700mm×1000mm 1/16

印张: 19

字数:

版次: 2007年11月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-4835-5

定价: 22.00元

前 言

带着母亲十月怀胎的艰辛呱呱坠地,这一刻,凝结着多少人的期盼和祝福。宝宝的成长,需要的不仅仅是爸爸妈妈的疼爱、关怀和照料,更是要求爸爸妈妈能够疼爱有度、关怀得当、照料有方。

据调查,在我国每年 2000 万的新生儿中,有 4%~6% 的孩子患有出生缺陷,又有相当一部分的宝宝因照护不当而身染重症,更有许多已经呀呀学语、蹒跚学步的宝宝因为环境的意外伤害而陷入危机。如果你是一位准爸爸或是准妈妈,一定希望自己的宝宝能够健健康康地出生,希望自己能够科学地哺育心爱的宝宝;或者你早已身为爸爸或是妈妈,希望自己的孩子能够在具有自我保护能力之前避免环境的伤害,那么就该以“安全”作为育儿的首要准则。相对于成龙成凤,宝宝的安全和健康更显重要。

本书中要告诉您的,就是如何才能生出一个健康的宝宝,并且让宝宝安全、健康地成长。愿本书能够成为您保护宝宝安全、健康成长的良师益友。

编 者

Part 1 胎儿, 预防出生缺陷

爸爸妈妈好, 宝宝才能好

遗传与优生	2
● 基因与遗传疾病	3
● 哪些父母的孩子最容易先天不足	4
● 怎样预防遗传性疾病	5
● 像爸爸还是像妈妈	6
● 准妈妈对宝宝健康的影响	8
● 准爸爸对宝宝健康的影响	9
● 自然分娩的宝宝更健康	10
遗传疾病有哪些	10
● 遗传疾病的类型	11
● 常见的遗传病	11
孕前体检, 降低遗传病风险	15
● 婚检不能代替孕检	15
● 孕前健康自我检测	16
● 孕前常规检查	17
● 孕前特殊检查	19
● 做好产检计划	20

孕前注射防疫疫苗	21
● 疫苗的种类	21
● 准妈妈需接种的主要疫苗	22

妈妈怎么吃, 宝宝怎么长

孕前饮食营养不可忽视	25
● 孕前需补充的营养素	26
● 养成健康的饮食习惯	29
● 孕前饮食禁忌	30
妊娠早期的饮食营养	33
● 胎儿发育及母体变化	33
● 孕早期的营养要求	34
● 选好食物, 营养又漂亮	35
● 孕早期推荐食谱	36
妊娠中期的饮食营养	38
● 胎儿发育及母体变化	39
● 孕中期的营养要求	39
● 孕中期的饮食误区	40
● 孕中期推荐食谱	41
妊娠晚期的饮食营养	43
● 胎儿发育及母体变化	44
● 孕晚期的营养要求	44
● 孕晚期的饮食原则	45
● 孕晚期推荐食谱	46

生病吃药, 先考虑宝宝

“疾病”让人担心让人忧	49
● 疾病对生育的影响	49

- 假如患上这些慢性病 51
- 口腔保健不可忽视 53
- 孕前用药原则 55**
 - 孕前需慎用的药物 55
 - 准妈妈用药避开“空档期” 56
 - 准爸爸用药也不可大意 56
- 孕早期的疾病防范 57**
 - 预防病毒感染 57
 - 预防弓形虫感染 58
- 孕期用药要慎重 59**
 - 药物对胎儿的不良影响 59
 - 孕期的选药原则 60
 - 吃“补药”有讲究 61
 - 孕期用药禁忌 62
- 孕期生病不要慌 64**
 - 孕期患病安全诊治 64
 - 妊娠期常见并发症及其治疗 67

高龄妈妈的生育风险

- 高龄孕妇的隐忧 71**
 - 容易自然流产 71
 - 影响胎儿发育 72
 - 易出现并发症 72
 - 自然生产困难 73
 - 产后恢复慢 73
- 做好孕期检查和心理保健 74**
 - 孕期检查事项 74
 - 产前心理调适 76
- 孕期调理应细致 77**

- 调节好体重…………… 77
- 避免压力和疲劳…………… 77
- 应对孕晚期的高危因素…………… 78

更新你的生活方式

更新生活方式,从习惯开始…………… 81

- 需要告别的不良嗜好…………… 81
- 这些好习惯要养成…………… 85
- 孕期睡眠百分百…………… 89
- 我爱洗澡,小心宝宝…………… 90
- 孕期安全出行…………… 91

孕期美容方案…………… 93

- 准妈妈漂亮不打折…………… 93
- 孕期装扮技巧…………… 94
- 做妈妈“挺好”…………… 96

“孕装”也疯狂…………… 97

- 淑女变装记…………… 97
- 内衣的选择…………… 98
- 鞋的选择…………… 99

孕期要不要性生活…………… 101

- 孕早期…………… 101
- 孕中期…………… 102
- 孕晚期…………… 102

优化环境,孕育健康宝宝

营造健康的居住环境…………… 103

- 环境中的致畸因素…………… 103
- 优化你身边的环境…………… 106

怀孕时应告别的岗位	109
● 电离辐射的工作	109
● 高温作业、振动作业和噪音过大的工作...	110
● 医务工作	111
● 化学农药工作	112
● 存在某些危害的特殊工作	112
上班妈妈留心工作环境	113
● 小心办公室的辐射“袭击”	113
● 当心“空调”惹祸端	115
● 多上厕所,千万不要憋尿.....	115
● 上班族妈妈“爱眼”秘籍	116
● 办公室的杀菌清单	117
● 准妈妈不适宜久坐	118
● 这样加班最安全	120

Part 2 婴儿,注意护理安全

为新生儿做特别的准备

居家准备,迎接宝宝	124
● 宝宝的食具	124
● 宝宝的衣物	125
● 宝宝的尿布	126
● 宝宝的房间	127

● 宝宝出行用品·····	128
● 宝宝睡眠用品·····	128
新生儿的基本护理·····	129
● 脐部的护理·····	129
● 宝宝的啼哭·····	130
● 包裹小宝宝·····	131
● 怎样抱宝宝·····	131
● 大便和小便·····	132
● 给宝宝换尿布·····	132
● 剃满月头·····	133
早产儿的特殊护理·····	134
● 预防感染·····	134
● 注意保暖·····	134
● 合理喂养·····	135
● 亲子交流·····	135
新生儿常见病及其防治·····	136
● 新生儿窒息·····	136
● 新生儿产瘤·····	137
● 新生儿肺炎·····	137
● 新生儿脐炎·····	138
● 新生儿黄疸·····	139
● 新生儿红臀·····	140
● 新生儿败血症·····	140
● 新生儿溶血症·····	141
● 新生儿鹅口疮·····	142
为宝宝的营养把关	
母乳喂养·····	143
● 保护好宝宝的“粮袋”——乳房·····	143
● 母乳喂养初体验·····	144

● 吃出乳汁多多	145
● 如何做好母乳喂养	146
● 这些病,不影响母乳喂养	147
人工喂养	148
● 适合人工喂养的食物	148
● 奶粉不选贵的,只选对的	149
● 配置奶粉的方法	150
● 奶嘴的正确使用	150
适当为宝宝补充营养元素	151
● 宝宝营养的需求	151
● 宝宝缺钙怎么办	152
● 合理补充维生素 D	153
● 宝宝缺铁宜食补	154
● 当心宝宝锌缺乏	155
断奶后营养要跟进	155
● 断奶的方法	155
● 正确添加辅食	156
● 断奶后的膳食巧安排	159
● 奶断口福不断——几款适合断奶后的美食	160

生活料理,保他平安

关注宝宝的睡眠	163
● 新生儿的睡眠	164
● 1 ~ 3 个月宝宝的睡眠	164
● 4 ~ 7 个月宝宝的睡眠	165
● 8 ~ 12 个月宝宝的睡眠	165
春夏秋冬的基本护理	166
● 春季护理	166
● 夏季护理	168
● 秋季护理	168

- 冬季护理 169
- 注意婴儿用品安全 170**
 - 围栏 170
 - 安抚奶嘴 171
 - 婴儿推车 172
 - 玩具的选择 173
- 用正确的方式为宝宝洗浴 174**
 - 第一次给宝宝洗澡 174
 - 洗澡前的准备 175
 - 洗澡的步骤 175

突发事件与异常反应

- 注意宝宝的异常反应 177**
 - “夜啼郎” 177
 - 湿疹 178
 - 溢奶与吐奶 179
 - 流眼泪 180
 - 尿布疹 180
- 意外伤害的预防与应对 181**
 - 烫伤 181
 - 窒息 181
 - 外伤 182
 - 指甲划伤 183

免疫、疾病与用药保健

- 做好宝宝的疫苗接种工作 184**
 - 常用的免疫接种疫苗 184
 - 接种之后要观察宝宝 186

0 ~ 1 岁宝宝常见不适及其防治	186
● 发热	187
● 咳嗽	187
● 呕吐	188
● 惊厥	189
● 紫绀	190
● 腹痛	190
● 腹胀	191
● 腹泻	191
● 血尿	192
● 流鼻血	192
给婴儿用药注意事项	193
● 宝宝用药的特点	193
● 注意药物的不良反应	194
● 宝宝用药的技巧	194

Part 3 幼儿,警惕环境伤害

当孩子脱离父母的怀抱

走向独立的宝宝	198
● 吃饭的事情自己来	198
● 宝宝你大胆地向前走	201
● 不爱红装爱健康	202

- 鞋的选购····· 203
- 留心居室环境····· 204**
 - 宝宝居室的基本条件····· 204
 - 去尘防灰,清洁卫生····· 205
 - 家居环境中的安全备忘录····· 205
- 关注宝宝的成长状况····· 206**
 - 身体发育····· 206
 - 语言发育····· 207
 - 认知发育····· 208
 - 社交能力发育····· 210

待在家里,要注意安全

- 客厅里的危险····· 212**
 - 检查你的客厅····· 212
 - 特别注意的事项····· 213
 - 立刻动手,消除危险····· 216
- 卧室里的危险····· 218**
 - 从装修入手保安全····· 218
 - 床····· 219
 - 家具物品的摆放····· 219
 - 玩具的安全····· 220
- 厨房里的危险····· 221**
 - 厨房装修设计安全····· 221
 - 小心烫伤····· 222
 - 厨房用电安全····· 222
 - 收拾好易碎、尖锐物品····· 223
 - 冰箱食品安全····· 223
 - 细节之处有危险····· 225
- 浴室里的危险····· 226**

- 门 226
- 地板 226
- 浴缸 226
- 便池 227
- 危险物品 228
- 阳台上的危险 228**
 - 窗户安全 229
 - 栏杆和地板安全 229
 - 升降衣架的安全 229
 - 不锈钢台边的安全 230

户外玩耍,更要留心

- 下楼梯时要小心 231**
 - 楼梯 232
 - 乘电梯 232
- 户外玩耍要注意安全 232**
 - 游玩设施的安全 233
 - 细节关注 235
 - 将安全教育进行到底 236
- 乘坐交通工具的安全 238**
 - 坐私家车 238
 - 乘公车 239
 - 乘地铁或火车 240
 - 骑自行车 240
 - 搭乘飞机 241
- 出行购物安全 242**
 - 出行过马路注意安全 243
 - 带宝宝去购物 243
 - 购物车的使用 244



- 购物备忘录····· 245
- 孩子走失怎么办····· 245
- 留心蚊虫和宠物····· 246**
 - 防止蚊虫叮咬····· 246
 - 宠物的隐患····· 247

餐桌上,也有安全隐患

- 避免进食伤害····· 249**
 - 异物卡喉····· 249
 - 吞入异物····· 250
 - 吞入有毒物品····· 251
 - 误食干燥剂····· 252
- 警惕食物中毒····· 253**
 - 小心身边的“毒品”····· 253
 - 小心奶瓶铅中毒····· 256
 - 酒精中毒····· 257
 - 对氟中毒说“不”····· 258
 - 维生素也有“毒”····· 259

急发病与意外伤害

- 观察孩子不能凭直觉····· 260**
 - 情绪反常····· 261
 - 体表多汗····· 261
 - 食欲变化····· 261
 - 睡眠不佳····· 262
 - 排便异常····· 262
 - 流鼻涕····· 263
- 避免这些严重伤害····· 263**

● 溺水	264
● 触电	265
● 坠落	266
● 滑倒和磕伤	267
● 跌伤	268
● 烧烫伤	269
● 利器刺伤	269
● 异物进入	270
● 意外窒息	271
家庭急救措施	272
● 家庭急救的原则	272
● 常用的伤口处理方法	274
● 常用的止血方法	274

患儿的常见疾病与照料

13

幼儿常见疾病及其防治	276
● 流行性腮腺炎	276
● 小儿暑热症	277
● 脊髓灰质炎	278
● 小儿厌食症	279
● 消化性溃疡	280
● 肠痉挛	280
● 营养不良	281
● 肥胖症	282
● 性早熟	282
宝宝生病时的特殊照料	283
● 注意饮食	283
● 常见措施	284
● 不同病症的照护	285



Part 1

