家庭生活丛书

孕产妇、婴幼儿生活百科

本书编委会 /编

延边大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前　言

结婚、怀孕、育儿，是每一位青年朋友的人生大事。我们根据现代家庭的特点，在有关权威专家的指导下，特别编辑了《孕产妇、婴幼儿生活百科》。

本书全面、准确、科学、系统地介绍了孕产妇的受孕、妊娠、胎教和对婴幼儿的哺养、护理、培育、教育等知识，尤其对婴幼儿的喂养照料、智力培养、疾病防治等知识做了广泛而深彻的介绍。是一本在实用性方面独树一帜的书，能够帮你解决生活中实际的问题。具有广泛的知识性、可读性，简单明了、客观实在，能现查现用，给家庭带来实实在在的益处，给生活提供幸福的保障。相信本书能够成为青年朋友的良师益友。

《孕产妇、婴幼儿生活百科》编委会

目　录



❊ 第一章　新婚——怀孕前的准备

◊ 一、关于结婚

婚前准备事项 □
婚前检查的意义及内容 □
办理结婚登记 □
婚礼注意事项 □
新婚之夜新郎须知 □
新婚之夜新娘须知 □
密月旅行注意事项 □

◊ 二、新婚性知识

男性性心理特征 □
女性性心理特征 □
男性生殖系统 □
女性生殖系统 □
什么是性欲 □
性生活前的准备 □
性生活的和谐 □
性生理卫生 □
性生活常见类型 □
性生活常见的意外与损伤 □
常见男性性功能障碍 □
常见男性性疾病防治 □
常见女性性功能障碍 □
常见女性性疾病防治 □
新婚期用药须知 □

目　录

◊ 三、避孕常识

应掌握的避孕常识 □
选择合适的避孕方法 □
常见避孕药品的使用方法 □
常见避孕药具的使用方法 □

◊ 四、怀孕与优生

遗传与怀孕的关系 □
优生优育的基本知识 □
怎样做到优生 □
什么是‘三优优生法”□
为怀孕作好准备 □
最佳生育年龄 □
最佳怀孕季节 □
最佳怀孕时机 □
性生活与优生的关系 □
性生活应注意的事项 □
丈夫应掌握的生育知识 □
有的男性为何不育 □
有的女性为何不孕 □
不孕不育的处理方法 □

※ 第二章　胎教——妊娠后的生活

◊ 一、妊娠基本知识

怀孕的征象有哪些 □



目　录

怀孕的判断方法 □
胎儿是怎样形成的 □
怀孕后母体和胎儿的变化 □
胎儿在母腹中的生长情况 □
何为妊娠 □
妊娠早期须知 □
妊娠的周期性 □
妊娠期营养饮食须知 □



◊ 二、胎教的作用

什么是胎教 □
如何进行胎教 □
音乐胎教的方法 □
呼唤胎教的方法 □
抚摸胎教的方法 □
音乐是有效的胎教 □
常见胎教音乐种类 □
常用音乐胎教曲目 □
胎教与工作相结合 □
胎教与活动相结合 □
胎教与睡眠相结合 □
不良情绪对胎儿的影响 □
保持舒适平静的心境 □
控制急躁的情绪 □
艺术熏陶有益于胎教 □
陶冶母子性情的环境 □
父母应与胎儿积极沟通 □

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录



父亲对胎儿的影响 □
胎教中应该注意的事项 □

◊ 三、孕妇保健护理

孕妇注意事项 □
乳房的护理方法 □
孕妇的常见症状 □
孕妇下肢为何浮肿 □
妊娠晚期常见症状 □

◊ 四、产前检查

产前检查的内容 □
“月超”检查的意义 □
哪些妇女需做产前诊断 □
高龄产妇须知 □
怀上双胞胎不必担忧 □
预防流产和早产 □
流产的一般表现 □

◊ 五、孕妇疾病防治

如何处理孕妇心慌气促 □
如何处理白带过多 □
如何防治孕妇贫血 □
如何防治妊娠中毒症 □
如何防治阴道流血 □
如何防治羊水过多或过少 □
合理安排妊娠期的检查时间 □

目　录

孕妇应怎样休息与活动 □
孕妇应注意的几个问题 □
临产前应充分休息 □
警惕过期妊娠 □

◊ 六、保证胎儿安全

畸形胎儿产生的原因 □
胎儿失聪的预防 □
胎儿宫内发育迟缓的预防 □
胎位异常的预防 □
避免宫外孕 □
决定胎儿性别的因素 □
影响胎儿智力的因素 □
哪些药物影响胎儿发育 □
如何处理足月胎儿头位异常 □

❊ 第三章　分娩——产妇保健护理

◊ 一、顺利分娩

分娩前的准备工作 □
预产期的计算方法 □
婴儿的分娩与出生 □

◊ 二、产后护理

产后的三个重要阶段 □
产妇住院与出院指南 □
产褥期谨防“月子病” □



目　录



产后常见症状 □
如何防治产后脱发 □
如何加强产后锻炼 □
产后仍可化妆 □

◊ 三、产后恢复

尽快恢复孕前状态 □
产后情绪的恢复 □
促进产褥复旧 □
剖腹产后的复原方法 □
产后多长时间方可盆浴 □
恢复健美体形的运动 □

◊ 四、产后营养

产褥期营养的摄取 □
产后应如何补充营养 □
保证产后饮食营养 □

◊ 五、疑难解答

消除‘新手妈妈症候群’的疑虑 □
产妇催乳良方 □
“沙包肚”的形成原因 □
哺乳期怎样避孕 □
产妇常见疑难问题 □

目　录



❊ 第四章　哺育——零至一岁婴儿

◊ 一、婴儿生理特征

婴儿发育的阶段 □
初生婴儿的能力 □
初生婴儿的视觉 □
初生婴儿的听觉 □
初生婴儿的哭声 □
初生婴儿的味觉 □

◊ 二、婴儿的喂养

坚持纯母乳喂养 □
母乳喂养的要领 □
母乳喂养中常见问题 □
常见乳房症状 □
母亲生病后的喂养 □
正确实施母乳喂养 □
母乳喂养须知 □
母乳不足的判断方法 □
如何保证母乳充足 □
正确实施挤乳喂养 □
哪些母亲不宜母乳喂养 □
母乳喂养的常见错误 □
如何向断奶过渡 □
断奶时间及方法 □
断奶后的婴儿如何喂养 □

目　录

人工喂养的方法 □
混和喂养的方法 □
补充喂养注意事项 □
婴儿水分的补充 □
婴儿大脑发育的营养保证 □
为婴儿添加含铁的食物 □
为婴儿添加含氨基酸的食物 □
为婴儿添加含钙的食物 □
为婴儿添加含维生素的食物 □
制作婴儿辅食 □
婴儿饮食注意事项 □
怎样给婴儿喂辅食 □

◊ 三、婴儿的优育

建立母子深厚感情 □
新生婴儿的优育 □
给婴儿唱一首歌 □
眼神可以传递母爱 □
多抱抱婴儿 □
婴儿与妈妈的‘对话’ □
引逗婴儿微笑 □
婴儿的第一声‘妈’ □
留住婴儿的声音 □

◊ 四、日常照料

为婴儿准备生活用品 □
添置玩具的注意事项 □



目　录



为婴儿准备衣物 □
怎样包裹婴儿 □
婴儿穿衣的学问 □
婴儿换衣的原则 □
婴儿换衣的方法 □
婴儿穿衣的训练 □
为婴儿营造良好的生活环境 □
让婴儿得到充分休息 □
为婴儿选择良好的睡觉姿势 □
注意婴儿的清洁卫生 □
经常为婴儿洗澡 □
婴儿的尿布要勤换勤洗 □
掌握抱婴儿的要领 □
婴儿不同姿势的抱法 □
放下婴儿的方法 □
用背带兜抱婴儿的方法 □
逗婴儿不宜“过火”□
婴儿日光浴和盆浴 □
婴儿安全注意事项 □

◊ 五、婴儿的护理

做好婴儿的脐带护理 □
“满月头”不可剃 □
婴儿身上并没有“胎毒”□
婴儿牙齿健康的特点 □
保护好婴儿的牙齿 □
保护婴儿的乳牙 □

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

理解婴儿的笑与哭 □
婴儿健美健身 □
保持婴儿的体形美 □
婴儿视力的保护 □
婴儿的听觉保护 □

◊ 六、智能训练

婴儿发育的规律 □
婴儿智能的特点 □
婴儿智能的情感性 □
克服婴儿智力发展障碍 □
与婴儿一同做游戏 □

◊ 七、培养综合能力

婴儿的体操 □
婴儿的‘握拳反射”□
促使婴儿手脚活动 □
培养婴儿良好进食习惯 □
培养婴儿自己动手吃饭 □
掌握婴儿的排便规律 □
培养婴儿良好大小便习惯 □
引导婴儿早日说话 □
训练婴儿的视听能力 □
训练婴儿的运动能力 □
训练婴儿声音和语言的游戏 □
婴儿的运动与感觉技能 □
婴儿的交际行为 □



目　录

培养婴儿的自我服务能力 □
培养婴儿的模仿能力 □
培养婴儿识字学习能力 □

◊八、婴儿疾病与异常

预防婴儿的疾病 □
婴儿生病的征兆 □
婴儿的‘马牙’不是病 □
婴儿眼病的预防及治疗 □
婴儿常见病的治疗与护理 □
哪些病必须急送医院治疗 □

❊第五章　养育——一至二岁幼儿



◊一、幼儿特征

幼儿心理的成长变化 □
幼儿生理的成长变化 □

◊二、幼儿喂养

幼儿饮食与营养知识 □
避免幼儿营养失调 □
幼儿生长发育的营养成分 □
拟定幼儿饮食表 □
纠正幼儿挑食偏食习惯 □
多吃零食坏处多 □
吃巧克力要适量 □
营养液不可滥用 □

目　录

强化食品要少用 □
幼儿饮食安全须知 □

◊ 三、日常照料

幼儿睡眠的意义 □
重视幼儿牙齿的发育关键期 □
保护好幼儿的牙齿 □
硬食有助于牙齿发育 □
幼儿视力保护措施 □
正确对待幼儿的不良行为 □
幼儿为何喜欢缠人 □
幼儿也会“发脾气” □
正确处理幼儿的抗拒行为 □
幼儿乱扔东西的原因 □
防止幼儿尿床的办法 □
正确处理幼儿的鼻涕 □
防止幼儿发生意外 □
家庭保姆须知 □

◊ 四、智能训练

经常与幼儿玩游戏 □
训练走路的几种游戏 □
玩具的魅力 □
给幼儿一个良好的空间 □

◊ 五、综合能力

提高幼儿的语言水平 □



目　录

引导幼儿说话 □
教会幼儿自己用餐 □
培养幼儿良好的饮食习惯 □
培养幼儿独立行走 □
为幼儿活动提供机会 □
全方位增加幼儿的活动量 □
培养幼儿的独立生活能力 □
提高幼儿的社交能力 □
教幼儿穿脱衣服 □
培养幼儿穿戴整齐的习惯 □
指导幼儿观看电视 □
教育幼儿热爱劳动 □
解决幼儿“喂饭难”的问题 □
教育幼儿从小讲卫生 □
掌握幼儿活动规律 □
培养幼儿热爱科学 □
提高幼儿的语言表达能力 □
激发幼儿的绘画兴趣 □
培养幼儿的读书写字能力 □

◊ 六、幼儿疾病与异常

视力异常的检查与防治 □
幼儿常见病治疗及护理 □猿愿

❊ 第六章　培育——二至三岁宝宝

◊ 一、生理特征

宝宝的身体发育状况 □



目　录

宝宝的正常体重 □
宝宝的语言能力特点 □
语言能力发展的快速期 □

◊ 二、宝宝喂养

宝宝不想吃饭的原因 □
纠正宝宝偏食的习惯 □
吃冷饮应有限度 □
防止宝宝食物致敏 □
吃水果的常识 □
注意钙的补充 □
注意水分的补充 □
让宝宝学用筷子 □

◊ 三、日常照料

注意宝宝的坐姿与行姿 □
改掉吮指头的坏习惯 □
如何避免宝宝尿床 □
宝宝是左撇子不要紧 □
不给宝宝穿开裆裤 □
宝宝穿凉鞋注意事项 □
领会宝宝的意图 □
宝宝哭闹有原因 □

◊ 四、宝宝优育

培养宝宝的自理能力 □
培养宝宝文明用餐的习惯 □



目　录

培养宝宝有序的生活习惯 □
培养宝宝“合群” □
教育宝宝不要乱放衣物 □
宝宝“乖”不一定是好事 □
化解宝宝的“脾气” □
宝宝做错事是难免的 □
宝宝“自私”怎么办 □
宝宝“以我为中心”怎么办 □
积极与宝宝进行沟通 □



◊ 五、智能训练

促进宝宝的智力发展 □
提高宝宝智力的妙法 □
教宝宝数数 □
教宝宝画画 □

◊ 六、综合能力

提高宝宝的语言能力 □
激发宝宝识字的兴趣 □
提高宝宝的阅读能力 □
培养宝宝的注意力集中 □
提高宝宝的辨别和记忆能力 □
教宝宝辨别日常用品 □
塑造宝宝的良好个性 □
陶冶宝宝的良好性情 □
激发宝宝的艺术创作兴趣 □
教育宝宝热爱劳动 □

需要全本请访问 www.ertongbook.com