声 明

本电子书由中国农业出版社数字出版，相关权利归中国农业出版社拥有。读者、著作权人和（或）依法可以行使著作权的权利人如有疑问，请与中国农业出版社联系：

地址：北京市朝阳区麦子店街 18 号楼

邮编：100026

电话：010-64194921 010-65005894

E-mail:lishanzhao@sina.com

中国农业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

《实用育儿百科》编纂人员

主　　编　陈帼眉（教授）

编　　委　（按姓氏笔画为序）

刘　焱（讲师）　　张　燕（讲师）

周俐君（副教授）　　姜维静（编辑）

梁志燊（副教授）

作　　者　（按姓氏笔画为序）

王金贵　王蕴华　刘丽丽　刘春华　刘　焱

纪唯颖　孙纪贤　阎玉芬　李　枫　何　平

张　燕　陈帼眉　杨志松　周俐君　姜维静

赵梅荪　赵　静　梁志燊　耿延秋　徐　明

寇秀兰　霍立岩

责任编辑　柯金水

版面设计　康汾龄

实用育儿百科

陈帼眉　主编

农业出版社

内 容 简 介

本书是一部全面系统介绍科学育儿的中型工具书。具有实用性、知识性、指导性和资料性。尤以家庭实用为其主要特点，并引进国外一些先进育儿知识。内容分五部分：一、优生与胎教；二、0~1岁；三、1~2岁；四、2~4岁；五、4~6岁。每部分均按身心发展、衣食起居、卫生安全、玩具游戏、疾病防治和教育等方面介绍知识。是一部通俗易懂，可供世代沿用的育儿工具书。是年轻父母和抚育人的良师益友，也是从事早期教育专业人员如托儿所、幼儿园、幼儿师范学校师生的好参谋。

实用育儿百科

陈帼眉 主编

农业出版社出版 （北京朝阳区农展馆北路）

新华书店北京发行所发行 农业出版社印刷厂印刷

850×1168mm 32开本 23.125印张 578千字

1990年5月第1版 1990年5月北京第1次印刷

印数 1—9,150册 定价 14.60 元

ISBN 7-109-01501-7/G·87

前　言

“望子成龙”，“望女成凤”，这是我国人民古老的传统观念。这种观念，至今还颇具影响力。特别是，独生子女日益增多，亿万父母都渴求把自己的“独苗苗”培育成有用之材，把美好的希望寄托在子女身上。但是，如何科学地培育自己的孩子，这对年轻父母完全是一个全新的陌生课题。以北京师范大学的中青年骨干教师为主体编写的这本《实用育儿百科》，就是为大家解答这个陌生的课题。

这本书是一部全面系统介绍科学育儿知识的中型工具书。具有实用性、知识性、资料性、检索性和指导性，而以实用性为其主要的特点。它用条目的形式介绍知识，每个条目就是一个知识主题，用以回答人们从科学育儿的实际工作中提出的具体问题，不仅介绍如何正确对待和处理的方法，而且，还尽可能说明其道理。

这部书还有一个重要的特点，就是它按时间序列为轴心来安排全书的编写内容，以便年轻父母和婴幼儿工作者根据不同年龄段，去检索自己需要查找的知识，在每个年龄段中，再分门别类地介绍具体的知识。

本书共分五个部分：

一、优生与胎教

二、0～1岁（0～12月）

三、1～2岁（13～24月）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

四、2～4岁（25～48月）

五、4～6岁（49～72月）

在每个部分中，一般按身心发展、衣食起居、卫生安全、玩具游戏、疾病防治和教育等方面，突出各个年龄阶段的特征，而各有侧重点。在介绍知识时，以一般家庭实用为主，并引进国外一些先进的育儿知识。同时，说明一些非科学育儿方法的错误之处。本书力求通俗易懂，语言流畅。主要是为年轻父母和抚育人撰写的工具书。也可供从事早期教育专业人员（托儿所、幼儿园、幼儿师范学校师生）参考。

编者

目　录

一、优生与胎教

愿你生一个称心如意的孩子……3

育儿前奏

优生有法优生有方……3
优生学……4
提倡优生……4
配偶选择……6
择偶的适宜年龄……6
近亲莫相恋……6
和恋人作一次健康漫谈……7
同姓结婚的问题……8
恋人如果有病……8
婚前检查的必要性……9
婚前检查的内容……10
孕前准备……11
最佳生育年龄……11
了解受孕之谜……12
成功受孕的秘诀……14
选择适宜的受孕时机……16
孕前注意事项……17
孕前思想准备……18
养成测试基础体温的习惯……19
性别之谜……20
妊娠前需要治疗的疾病……21
贫血……22
高血压……22
结核病……22
心脏病……22
肝脏疾病……23
糖尿病……23
肾脏疾病……23
阴道炎……24
膀胱炎……24
优生顾问……24
需要遗传咨询的人……24
遗传病与先天性疾病的

区别……25
形形色色的遗传病……25
单基因病……25
多基因病……29
染色体病……30
一些疾病和畸形的遗传力……30
防治遗传病的方法……31
唇裂、腭裂的原因……32
“女儿象爸爸，儿子象妈妈”……33
遗传病人的结婚生育……33
有遗传缺陷不应该向恋人保密……35
寿命的长短与遗传……35
智力与遗传……36
精神病与遗传……36
癌与遗传……37
子女身高的预测……38
血型不合的对策……38
血型的遗传关系……39
ABO 血型不合及对策……39
Rh 血型不合及对策……40
早孕保护……41
〔谨慎合理用药〕……41
孕妇不能乱吃药……41
孕妇有病不吃药也不对……41
孕妇不能服用的中药……42
肯定致畸的药物……42
可能致畸的药物……43
潜在致畸或对胎儿有害的药物……45
〔预防病毒感染〕……46
病毒对孕妇的危害……46
孕妇不要接触小动物……47
孕妇少去公共场所……47
孕妇不要接触风疹患者……47
〔力避有害物质〕……48
环境污染……48
农药……48
烟……49
酒……49
放射线……50
食品添加剂和防腐剂……51

十 月 怀 胎

妊娠保护和胎教……52
〔妊娠过程的基本知识〕……52
妊娠和妊娠过程的阶段划分……52
围产期及其保健……53
产前检查……53
产前检查的时间和内容……54
高危妊娠……54
胎儿和母体的关系……55
子宫……55
胎盘……56

脐带……57
胎膜和羊水……57
产前诊断……58
妊娠早期……58
〔**妊娠第一个月**
（1～4周）〕……59
胎儿的特征……59
母体的特征……59
警觉怀孕的可能性……59
〔**妊娠第二个月**
（5～8周）〕……59
胎儿的特征……59
母体的特征……60
及早确定妊娠……60
确定妊娠的方法……61
预产期的计算方法……62
〔**妊娠第三个月**
（9～12周）〕……63
胎儿的特征……63
母体的特征……63
谨防流产……63
正确对待保胎……64
家庭关系……65
妊娠后妇女的心理变化……65
丈夫的责任……66
共同期待学做父母……67
饮食与营养……67
孕期营养的重要性……68
平衡膳食合理营养……68
孕妇每日膳食中营养素的
供给量……69
各种营养素在妊娠过程中的
作用与来源……69
食素孕妇怎样保证胎儿有
足够的营养……72
孕期要讲究烹饪与进食的
科学……73
妊娠早期饮食的一般
原则……74
怀孕后不要忌口……74
早孕反应与对策……74
早孕反应的原因与表现
形式……74
正确对待早孕反应……75
早孕反应的饮食对策……75
日常生活起居……76
适当的活动量……76
骑自行车的问题……77
充足的睡眠……77
避免房事……77
注意个人卫生……78
注意容貌……78
适宜的服装……79
合理使用乳罩……80
内衣的选用……80
鞋子的选用……81
腹部不要缚带子……81
请做孕妇体操……82

胎教伊始……86
我国古代的胎教理论……86
胎教趣闻……88
胎教的科学基础……89
妊娠早期胎教的重点……92
真挚深切的母爱……92
宁静平和的心境……93
用音乐陶冶母亲的性情……94
追求高尚的精神享受……97
和谐的夫妻生活……98
美化生活环境……98
有规律的生活……99
妊娠中期…… 100
〔妊娠第四个月
（13～16周）〕…… 100
胎儿的特征…… 100
母体的特征…… 101
满足胎儿生长发育的营养需要…… 101
〔妊娠第五个月
（17～20周）〕…… 101
胎儿的特征…… 101
母体的特征…… 102
产前初诊…… 102
为哺乳作准备…… 102
〔妊娠第六个月
（21～24周）〕…… 103
胎儿的特征…… 103
母体的特征…… 103
谨防贫血……103
〔妊娠第七个月
（25～28周）〕……104
胎儿的特征……104
母体的特征……104
〔孕妇自我估计胎儿的发育〕……105
自己听胎心……105
自己数胎动……105
测量宫底高度……105
称量体重……105
孕妇自我监护记录……108
警惕胎儿发育迟缓……108
怎样知道宫底高度是否在正常范围……109
〔家庭关系〕……110
胎动带来的孕妇的心理变化……110
丈夫的责任……111
〔饮食与营养〕……112
妊娠中期饮食的一般原则……112
贫血的饮食治疗……112
便秘的饮食治疗……113
〔日常生活起居〕……114
注意休息……114
站立和行走的正确姿势…114
坐的正确姿势……115
上下楼梯的正确姿势……116

睡觉和起床的正确姿势…117
拿物品的正确姿势……118
适度的性生活及正确的
姿势……119
洗澡的安全问题……120
上下班和外出购物途中的
安全问题……121
消除居室环境中的
不安全因素……121
避免噪音污染……121
孕妇服装的一般要求和
设计……122
〔准备婴儿用品〕……122
喂奶用品……122
婴儿服装……123
准备婴儿床被褥子……125
婴儿尿布……125
一般生活用品……126
常用食物和药物……126
妊娠中期胎教的重点……126
语言课……126
音乐课……127
胎动想象课……129
体育课……129
妊娠末期……130
〔妊娠第八个月
（29～32周）〕……130
胎儿的特征……130
母体的特征……130
谨防早产……131
腹部过大要注意……131
注意胎位不正……131
注意胎儿宫内缺氧……132
谨防妊娠中毒症……133
〔妊娠第九个月
（33～36周）〕……133
胎儿的特征……133
母体的特征……134
注意妊娠晚期出血……134
练习分娩辅助动作……134
〔妊娠第十个月
（37～40周）〕……139
胎儿的特征……139
母体的特征……140
注意分娩先兆……140
〔家庭关系〕……140
即将到来的分娩对孕妇
心理的影响……140
丈夫的责任……141
〔饮食与营养〕……142
妊娠末期饮食的一般
原则……142
妊娠中毒症的饮食疗法…142
〔日常生活起居〕……142
注意安全避免疲劳……142
正确的睡姿……143
失眠的对策……143
避免性生活……143

需要全本请访问 www.ertongbook.com

坚持每天散步……143
是否要停止工作……144
决定好分娩地点……144
做好随时住院的准备……144

分　娩

出现哪些情况应及时入院……144
住院前必要的准备工作…145
对待分娩的正确态度……145
丈夫的责任……147
分娩过程……147
分娩三要素……147
分娩三阶段……148
渡过分娩各阶段的方法…148
分娩过程中的饮食与营养……149
哪种分娩方法好……150
胎头吸引器与产钳……150
为什么要会阴侧切……150
避免妊娠过期……151
判断妊娠过期的方法……151
判断胎龄的方法……151
给你的孩子作问世记录…152

二、0～1 岁

人生的第一年……157

新生儿期（0～1个月）

出生当天的婴儿……157
出生后第 1 周的婴儿……159
一周到半个月的婴儿……161
半个月到 1 个月的婴儿…161
体重及测量方法……162
身长及测量方法……163
头围及胸围的测量……163
呼吸……163
皮肤……164
体温……164
大便……164
哭声分辨……164

宝贵的初乳……165
开始喂奶的时间……165
妈妈喂奶的方法……165
判断母乳不足的方法……166
催奶良方……166
母乳不足的补充方法……166
奶瓶的使用……167
牛奶的调配和用量……168
喂牛奶的方法……168
奶粉的调制法……169
怎样喂水……169
有必要加维生素……169

用牛奶、羊奶、奶粉和
代乳粉喂养方法……170
夜间喂奶应知……170

舒适的环境……171
尿布的使用方法介绍……171
清洗尿布……172
洗衣服三忌……172
洗手脸……173
脐带脱落前的洗澡方法…173
脐带脱落后的洗澡方法…174
抱好新生儿……174
包裹好新生儿……175
床和寝具……175
新生儿的睡眠……176
养成良好的生活习惯……176
观察新生儿粪便……176
观察新生儿皮肤……177
婴儿过夏……178
防寒保暖……179
防止吐奶……179
给新生儿剪指甲……179
进行空气浴……179
小床上悬挂物品……180
给新生儿听音乐，对新
生儿说话……180
建立“儿童发展档案”……180
取个好名字……181
不要轻信各种劝告……181
改正陋习……181
“消化不良”……182
吐奶……182
新生儿便秘……182
鼻子不通气……183
头形不正……183
黄疸未消……183
脸上长了小疙瘩……183
肚脐异常……184
臀部腌红的处理……184
防止烫伤……184
防煤气中毒……184

1～3月龄

1个月的婴儿……185
2个月的婴儿……185
3个月的婴儿……185
体重、身长、头围和
胸围……186
视力和听力……186
手、脚和头的活动……186

吃母乳的婴儿……187
母乳不足的补充办法……188
提高母乳质量……188
人工喂养的量和次数……188
食具消毒方法……189
人工喂奶方法……189
喂奶时不要使婴儿

睡着了……190
需要添加的食物……190
补充水……190
果汁的做法……191
菜汁的做法……191

四季穿什么衣服……191
洗手脸……195
洗头……195
洗澡……195
剪指甲……196
理发……196
室外空气浴……197
日光浴……197
生活规律化……198
训练把尿……198
养成定时大便习惯……198
要抱抱婴儿……199
抱婴儿的姿势……200
正确对待婴儿的哭……200
抓握练习……201
俯卧练习……201
直立蹬脚练习……201
听觉练习……201
对着婴儿说话……202
引逗婴儿发声……202
提供玩具……203
防止从床上掉下来……203
防止窒息……203
防止烫伤……204
湿疹不愈……204
便秘的处理方法……204

4～6月龄

长得快、长得很像样……205
体重、身长、头围和
胸围……205
运动机能……205
心理机能……206

断奶过渡……206
适时加喂辅助食品……207
辅助食品的喂法……207
蛋黄的添入……208
奶糕的添入……208
粥的制作……208
面条的制作……208
每个婴儿的辅食量……209
让婴儿顺利地接受辅食…209
不要随意添加其他
营养品……209
观察大便……209
观察皮肤反应……210
衣着……210
口水增多戴围嘴……212
教婴儿排泄……212
清洁身体……213

创造环境……213
做被动操……214
室外活动……220
儿童车的使用……220
玩具……221
成人和婴儿一起玩……221
教婴儿自己玩……221
爬行练习……222
直立练习……222
拾物练习……222
语言训练……223
与成人交往训练……223
积极情绪的培养……224
观察环境……224
捉迷藏游戏……225
拉锯游戏……225
四月婴儿不会抬头不能
　断定为智力迟钝……225
防止跌伤……226
防止异物入口……226
定期预防接种……226
不到公共场所活动……227
辨认出疹……227
怎样测体温……228

7～9月龄

特征……229
身体长势指标及测量……230
牙齿……230
运动机能……230
发育检测要点……231
模仿能力……231
认识发展……231
自我意识初现……232
断奶过渡后期……232
母乳喂养与添加辅食……232
人工喂养与添加辅助
　食物……233
点心给法……233
练习用杯（或碗）喝水…233
坐在小椅子上喂饭……234
排泄的训练……234
便盆的使用……234
养成洗脸的好习惯……235
睡眠的时间及次数……235
养成入睡的好习惯……235
做体操……235
学步车及其使用……237
玩和玩具……237
观看大自然景物……238
先听懂、后练说……238
呀呀学语……238
和婴儿做游戏……239
给婴儿东西，让他扔
　出去……239
禁止婴儿做的事情……240

防止碰伤……240
预防传染病……240

10～12月龄

特征……241
身体发育……242
运动机能……242
学说话……242
婴儿的记忆……243
意识到自己的存在……243
个性雏形……243
可吃的点心……244
水果的吃法……244
不宜喂婴儿的食品……244
训练婴儿自己吃东西……245
养成好的进食习惯……245
需添加的营养素……245

四季服装……246
哄婴儿睡觉……246
多到户外玩耍……246
独立与依赖……247
交往与“怕生”……247
语言环境……247
最初的阅读……248
适宜的玩具……248
防坠落……248
防烫伤……249
防触电……249
呕吐……249
不想吃东西……250
突然哭叫……250

零岁儿养育须知

掌握零岁儿的肥胖度……250
全身动作发展顺序……251
腹泻时要停止喂食……251
不要养成婴儿偏食……251
食欲不振……252
纠正婴儿吮手指的不良习惯……252
流口水……253
婴儿少吃冷饮……253
适量吃鱼肝油……253
婴儿长牙时的异常现象及护理……254
保护乳牙……254
选择好断奶时间……255
注意调节体温……255
爽身粉的使用……256
婴儿睡的枕头……256
保护婴儿眼睛……256
保护婴儿听力……257
为婴儿除耳屎……258
早期保护婴儿的嗓音……258
从睡眠看婴儿的健康……258
婴儿入睡后打鼻鼾……259
玩具要常消毒……259

汤药的喂法……260
丸药和药片的喂法……260
婴儿用药要慎重……261
发生事故后的应急措施…261
不要抛摇婴儿玩……262
不要让婴儿形成
“八字脚”……262
不要过分逗弄婴儿……263
婴儿不宜看电视……263
用左手不必纠正……263
一岁还不开口讲话不必
惊慌……264
婴儿营养不良的表现……264
耳朵进水的处理……265
囟门的闭合与保护……265
婴儿体重不增加不一定
是有病……265
婴儿夜啼种种……266
头发稀少要分析……266
尿布疹的治法……267
应立即送医院诊治的
症状……267

三、1～2 岁

一个会走路、会说话的
小儿……271

身心发展

小儿体格发育特点……272
小儿正常发育的标准及
测量方法……272
身高……272
体重……273
头围……273
胸围……273
囟门……273
牙齿……274
小儿骨骼特点……274
小儿睡觉时间的变化……275
小儿的年龄特征……275
从直立到行走……276
走姿“歪歪斜斜”……277
会跑的时刻……277
运动能力与智力……278
爱乱扔东西……279
学用勺子、杯子……279
学说话……280
发音不准……280
小儿说话迟的原因……281
镜子游戏……281
从“宝宝”到“我”……282
独立的第一步……283
怕见生人……283
喜欢接近亲人……284

需要全本请访问 www.ertongbook.com