

<<年轻父母必读>>

图书基本信息

书名：<<年轻父母必读>>

13位ISBN编号：9787508250908

10位ISBN编号：7508250907

出版时间：2008-6

出版时间：陈欣欣 金盾出版社 (2008-06出版)

作者：陈欣欣 编

页数：364

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<年轻父母必读>>

### 前言

儿童是人类生命的幼苗，代表着人类发展的未来。

作为年轻父母，都对自己的宝宝寄予殷切的希望，期盼生命的小苗身体健壮，聪明灵巧，将来成为国家的有用人才。

儿童纯洁、幼弱并需要保护。

家长是儿童的天然保护神。

从新生命“发芽”开始，他们就处在父母的精心呵护之下。

从精子与卵子的结合，到发育为成熟的胎儿，从新生儿呱呱坠地到长大成人，要经过一系列复杂而又曲折的过程。

因此，作为抚育新生命的家长，仅有爱心是不够的，还必须掌握一整套科学的育儿知识，才能从容不迫地应付可能出现的一切不利因素，保护小儿茁壮成长。

我们是一群儿童保健工作者，在日常工作中接触了很多年轻父母和他们的孩子。

我们深深地感到，父母的儿童医学保健知识水平与儿童的健康状况息息相关。

因此，我们编写了这本《年轻父母必读》，系统地介绍养育儿女的科学知识，以期对年轻的父母或准备做父母的年轻人有所帮助。

## <<年轻父母必读>>

### 内容概要

《年轻父母必读（修订版）》由北京市儿童保健所的专家联手编著。书中详细介绍了孕产期保健和新生儿期、婴幼儿期、学龄前期小儿的生理特点、喂养、衣着、护理等知识。本次修订充实了孕前准备、孕期危险信号的处理、婴幼儿早期发育指导和早期智力开发的方法，以及相关疾病的早期发现等新内容，是指导年轻父母科学养育一个健康、聪明宝宝的必备参考书。

## &lt;&lt;年轻父母必读&gt;&gt;

## 书籍目录

- 一、孕产期(一)孕前准备
- 1.什么时候怀孕好？
- 2.如何才能使受孕成功？
- 3.什么情况下不宜怀孕？
- 4.哪些疾病会遗传给下一代？
- 5.造成先天缺陷的原因有哪些？
- 6.胎儿性别是如何决定的？
- 7.高龄女性成为准妈妈前应该知道些什么？
- (二)孕期保健
- 1.怎么知道自己怀孕了？
- 2.什么时间到医院做第一次孕期检查？
- 3.孕期检查应为几次？
- 4.孕早期咨询、检查内容有哪些？
- 5.孕早期保健包括哪些内容？
- 6.为什么孕早期要做阴道检查？
- 7.B超检查对胎儿是否有害？
- 8.孕中期检查包括哪些内容？
- 9.孕妇如何在家里自我监护胎儿生长？
- 10.孕晚期的危险信号有哪些？
- 11.妊娠超过预产期怎么办？
- 12.产前诊断可筛查出哪些畸形？
- 13.可以对胎儿进行哪些方面的胎教？
- 14.如何安排孕期饮食？
- 15.如何安排孕期的工作和生活？
- 16.孕妇有必要补充维生素吗？
- 17.孕妇如何补钙？
- 18.孕妇如何补铁？
- 19.孕妇如何补碘？
- 20.孕期用药对胎儿有哪些影响？
- 21.孕妇用药原则是什么？
- 22.孕妇不能使用哪些药物？
- 23.孕妇接触猫狗等宠物对胎儿是否有影响？
- 24.孕妇的情绪变化对胎儿有什么影响？
- 25.妊娠期乳房会有哪些变化？
- 26.孕期丈夫及家人应参与做然什么？
- 27.孕妇体重增加多少合适？
- 28.孕妇皮肤瘙痒怎么办？
- 29.孕妇手脚麻木及疼痛怎么办？
- 30.孕妇阴道分泌物增多正常吗？
- 31.孕妇为什么容易出现腰酸腿痛？
- 32.孕期痔疮应如何处理？
- 33.孕晚期脚肿应如何处理？
- 34.妊娠合并糖尿病应注意什么？
- 35.妊娠高血压应注意什么？
- 36.孕妇与胎儿血型不合是怎么回事？
- 37.孕妇如何做保健操？
- 38.孕妇妊娠纹是怎么回事？

<<年轻父母必读>>

39. 孕期性生活要注意哪些问题？

(三) 分娩保健 1. 胎儿在妈妈肚子里待的时间越长越好吗？

2. 临产有哪些先兆？

3. 分娩前应做好哪些心衰和物质准备？

4. 自然分娩的好处是什么？

5. 剖宫产术后应注意哪些事项？

(四) 产后保健 1. 什么叫产褥期？

正常产褥期生殖系统有哪些变化？

2. 产后如何保持身体健美？

3. 产后应如何进行精神、心理状态的调节？

4. 产后什么时候开始性生活为宜？

5. 母乳喂养的好处是什么？

6. 产后抑郁症是怎么回事？

7. 产后可以做哪些运动？

8. 如何给产妇提供合理的营养？

9. 产妇喝汤有哪些学问？

10. 怎样坐月子最科学？

二、新生儿期(出生-28天)(一)新生儿的生理特点 1. 健康的新生儿应该是什么样？

2. 正常新生儿的体重、身长该是多少？

3. 正常新生儿头嗣、囟门有多大？

4. 新生儿的皮肤有什么特点？

5. 正常新生儿的呼吸是什么样？

6. 为什么新生儿的体温容易波动？

7. 新生儿什么时候开始大小便？

8. 怎样分辨新生儿的大小便是否正常？

9. 正常新生儿一天能睡多长时间？

10. 新生儿有什么样的消化本领？

11. 为什么新生儿的抵抗力低？

12. 新生儿会出现哪些特殊的生理现象？

13. 新生儿的皮肤为什么会发黄？

14. 新生儿螳螂嘴、马牙是怎么回事？

15. 为什么有的新生女婴阴道会流血？

16. 新生儿乳房肿大正常吗？

17. 新生儿的体重为什么会暂时下降？

18. 新生儿的睾丸未下降是怎么回事？

怎么办？

19. 新生儿的6种意识状态是什么？

20. 新生儿的听力如何？

21. 新生儿的视力如何？

22. 新生儿能够看到什么？

23. 新生儿的味觉、嗅觉如何？

24. 新生儿的触觉灵敏吗？

25. 新生儿有哪些运动本领？

26. 新生儿具有模仿的能力吗？

27. 新生儿的抓握反射说明什么？

28. 何谓高危新生儿？

29. 高危新生儿有何特点？

## &lt;&lt;年轻父母必读&gt;&gt;

- 30.如何护理高危新生儿？
  - 31.什么是新生儿行为检查？
  - 32.新生儿行为检查的目的是什么？
  - 33.新生儿神经行为检查的20项内容是什么？
- (二)新生儿的喂养与衣着
- 1.什么是新生儿最理想的食物？
  - 2.什么叫初乳？  
对新生儿有何好处？
  - 3.如何使产妇早下奶？
  - 4.怎样实行产后母婴皮肤早接触？
  - 5.怎样掌握正确的哺乳方法？
  - 6.按时哺乳好还是按需哺乳好？
  - 7.怎样知道新生儿想吃奶了？
  - 8.怎样才能知道新生儿是否吃饱了？
  - 9.吃母乳的婴儿还需要喂水或果汁吗？
  - 10.早产儿能喂母乳吗？
  - 11.母乳能满足双胞胎的需要吗？
  - 12.如何防止喂奶时乳头疼痛？
  - 13.乳头出现皲裂怎么办？
  - 14.为什么乳房上会有硬块？  
应如何处理？
  - 15.患乳腺炎就不能喂奶吗？
  - 16.婴儿不吸乳怎么办？
  - 17.为什么有些吃母乳的婴儿会出现黄疸？
  - 18.吃母乳的婴儿要补充维生素K吗？
  - 19.吃母乳的婴儿如何补充维生素D？
  - 20.婴儿生病时能喂母乳吗？
  - 21.婴儿总睡觉不吃奶怎么办？
  - 22.乳母吃药对婴儿健康有影响吗？
  - 23.在什么情况下不能用母乳喂养？
  - 24.母亲不能喂奶时如何给婴儿选择母乳代用品？
  - 25.人工喂养对婴儿健康有何影响？
  - 26.什么是暂时性哺乳期危机？  
该如何对待？
  - 27.母乳不足有哪些常见原因？  
如何处理？
  - 28.哺乳期应如何做好乳房保娃？
  - 29.哺乳期需要避孕吗？
  - 30.在家中带养宝宝遇到困难时该怎么办？
  - 31.婴儿的服装选购有哪些卫生要求？
  - 32.婴儿穿什么样式的服装好？
  - 33.新生儿穿睡袍(袋)有什么好处？
- (三)新生儿的护理与保健
- 1.在新生儿出生前应准备些什么？
  - 2.如何安排新生儿的居室？
  - 3.在护理新生儿时应注意些什么？
  - 4.怎样保护新生儿的皮肤？
  - 5.如何为新生儿洗澡？
  - 6.怎样包裹新生儿？

## &lt;&lt;年轻父母必读&gt;&gt;

- 7.怎样为新生儿换尿布？
  - 8.如何清洗新生儿的尿布？
  - 9.新生儿臀红怎么办？
  - 10.怎样保护好新生儿的脐带？
  - 11.如何为新生儿保暖？
  - 12.新生儿为什么有时会睡眠不安？
  - 13.新生儿哭闹不安怎么办？
  - 14.怎样护理生病的新生儿？
  - 15.给新生儿喂药时应注意什么？
  - 16.怎样预防新生儿发生意外事故？
  - 17.新生儿需要戴手套吗？
  - 18.新生儿鼻子不通气怎么办？
  - 19.在婴儿床边悬挂玩具时应注意些什么？
  - 20.新生儿为什么要接种卡介苗？
  - 21.新生儿为什么要进行乙肝疫苗接种？
  - 22.新生儿哭闹都是有病吗？
  - 23.新生儿呕吐的原嗣有哪些？
  - 24.新生儿呕吐怎么办？
  - 25.新生儿发热怎么办？
  - 26.如何处理新生儿皮肤脓疱疮？
  - 27.怎样识别新生儿病理性黄疸？
  - 28.新生儿硬肿症如何防治？
  - 29.什么是新生儿破伤风？
  - 30.新生儿破伤风如何预防？
  - 31.如何判断新生儿得了肺炎？
  - 32.新生儿腹泻怎么办？
  - 33.什么是新生儿疾病筛查？
  - 34.新生儿疾病筛查可发现哪些疾病？
  - 35.新生儿疾病筛查结果阳性时家长怎么办？
  - 36.有的新生儿生后几天内如螃蟹样吐沫是怎么回事？
  - 37.什么是先天性肥大性幽门狭窄？  
应怎么办？
  - 38.发生先天性肥大性幽门狭窄的原因是什么？
  - 39.何谓先天性肠旋转不良？  
如何治疗？
  - 40.新生儿一只胳膊不会动是怎么回事？
  - 41.什么叫脐茸、脐瘘？  
如何治疗？
  - 42.怎样发现新生儿视力异常43.怎样发现新生儿听力异常？
  - 44.新生儿结膜炎是怎么回事？
  - 45.新生儿泪道不通是怎么回事？  
应怎么办？
  - 46.新生儿的耳朵容易发生那些毛病？
- 三、婴儿期（28天-1岁）（一）婴儿的生理特点1.你知道婴儿生长发育的特点吗？2.如何观察婴儿生长发育是否正常？3.婴儿的体重增长多少才合适？
- 4.婴儿的身长该是多少？5.怎样测量婴儿的头围？6.怎样测量婴儿的胸围？7.婴儿应在什么时间出牙？出牙时应注意些什么？8.婴儿的视力是怎样发育的？9.怎样在家中检查婴儿是否斜视？10.假内斜视是怎么回事？11.

<<年轻父母必读>>

什么时候囟门该闭合了?12. 婴儿囟门不能触摸吗?13. 婴儿睡眠时间多长才合适?14. 让婴儿趴着好吗?15. 婴儿为什么容易流口水?16. 怎样评价婴儿的健康状况?.....四、幼儿期(1-2岁) 五、学龄前期(3-4岁)  
六、学龄前期(5-6岁)



## 章节摘录

## 一、孕产期（一）孕前准备1.什么时候怀孕好？

已婚青年男女总希望自己的下一代健康、聪明，这就要求科学选择怀孕的时机。

下面为准备怀孕的妇女就选择受孕时间提供几点参考意见：（1）年龄：女性在25岁左右妊娠、分娩是最为适宜的年龄。

若妊娠、分娩年龄小于20岁或超过35岁，对胎儿的发育不利，胎儿畸形、早产、难产的几率多。男性的最佳生育年龄为30岁左右。

（2）季节：早孕期和分娩期最好在春季和秋季，尤其孕晚期尽量避开酷暑严冬。

因为春秋季节蔬菜、水果丰富，易于补充维生素，对胎儿生长发育很有好处。

（3）健康状况：男女双方必须健康，无急、慢性疾病。

## 2.如何才能使受孕成功？

受孕即精子和卵子的融合过程，是一个新生命的开始。

这个新生命的形成，首先必须有成熟卵子和正常精子。

一般卵子的寿命大约48小时，精子的寿命不超过96小时。

如果要想怀孕，最好在排卵日前1~2天性交。

在排卵日当日或其后的1~2天，受孕的机会可能略有减少；在其他日子性交，受孕的可能性会明显减少。

影响受孕的因素很多。

除女性的年龄、性交频度、有无性传播疾病等因素外，与性交时间、性交姿势也有一定的关系。

（1）性交时间：排卵前性交是提高受孕率的关键因素。

精子可在女性生殖道内存活72小时，卵子在未受精的情况下，只能存活12小时。

实际上受孕的关键时间仅有几个小时。

因此，这就需要选择最佳的性交时间，以保证在排卵的同时或排卵后的短时间内在输卵管和子宫内有精子存在。

<<年轻父母必读>>

编辑推荐

《年轻父母必读(修订版)》由金盾出版社出版。

<<年轻父母必读>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>