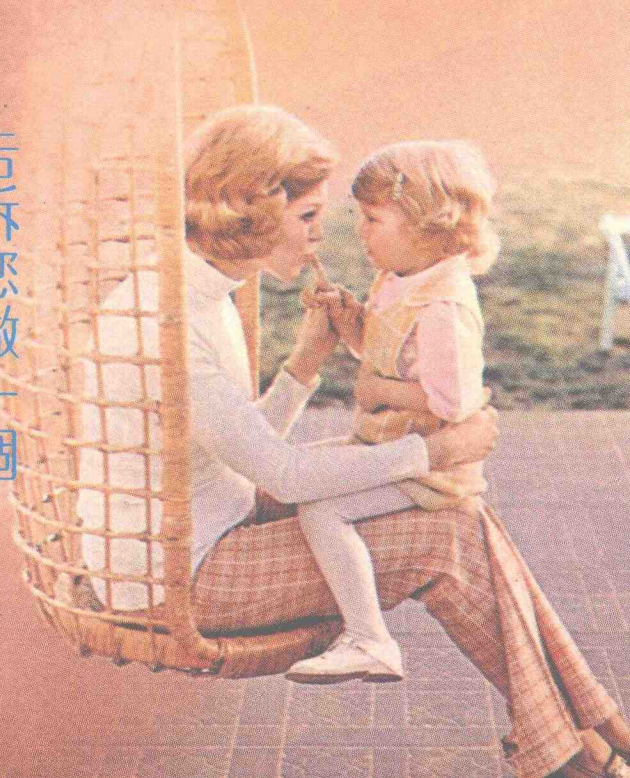


張心怡編譯

# 媽媽經

告訴您做一個  
成功的母親  
快樂的妻子



· 印翻禁 · 權版有 ·

者損破或誤錯訂裝有如書本  
換調坊書本回寄請



# 媽媽經

中華民國七十一年九月出版

定價：七十元

編譯者：張

總監督：張

發行人：張

心 怡  
弓 長  
左 章

出版者：

**常春樹書坊**

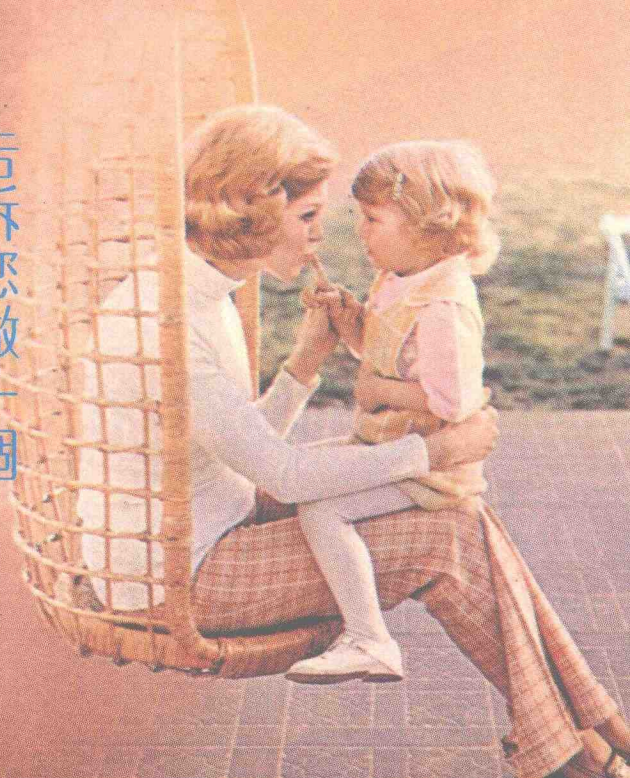
地址：臺北市永和區五五路一七巷四弄十九號  
電話：九一六一六四四  
郵政劃撥：五四八六九九號常春樹書坊帳戶

行政院新聞局出版登記證字第一〇三〇三號

張心怡編譯

# 媽媽經

告訴您做一個  
成功的母親  
快樂的妻子





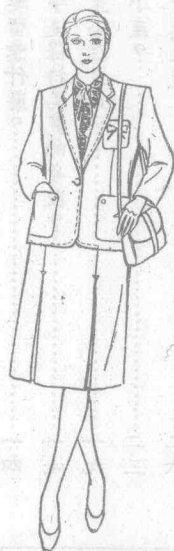
書卷萬讀路里萬行



# 經媽媽

譯編怡心張

## 目錄





# 錄目

初產最適宜的年齡.....	一
胎教的藝術.....	一
懷孕後你要留意什麼？.....	一四
如何在懷孕後保持美麗的身段？.....	一七
那一個月生小孩最好？.....	一九
如何預防小產？.....	二三
怎樣處理緊急生產.....	二六
做母親的藝術.....	二九
孩子並非都是小天使.....	三二
為孩子命名特別粗心.....	三六
嬰兒的最佳補品.....	三九

如何替嬰兒洗澡·····	四二
嬰兒哭了怎麼辦？·····	四五
預防嬰兒發生意外·····	四九
當孩子開始說話時·····	五一
了解嬰兒與兒童的飲食·····	五三
避免孩子生病！·····	五六
注意孩子的壞習慣·····	五九
瞭解孩子的破壞性·····	六三
重視子女的情緒發展·····	六六
懲罰孩子的原則·····	六八
別讓孩子興奮過度·····	七一
適度懲罰你的子女·····	七四
孩子看圖畫書有利有弊·····	七六
養成孩子良好的姿勢·····	七八
幼兒應在什麼時候開始認字？·····	八一
希望孩子更聽話嗎？·····	八四

教孩子欣賞大自然.....	八七
不要忽視孩子的好奇心.....	九一
珍惜子女的童年.....	九九
幫助你的孩子快樂起來.....	九九
讓孩子自己動手.....	一〇一
你給了孩子安全感嗎？.....	一〇四
培養孩子學禮貌.....	一〇六
怎樣使孩子對你尊敬？.....	一〇八
怎樣應付小孩子糾纏.....	一一〇
零食會影響孩子性格.....	一一二
孩子為何不想吃飯？.....	一一四
電視對兒童身心健康的影响.....	一一七
讓孩子樂於幫你做家事.....	一一九
孩子發脾氣時你怎麼辦？.....	一二一
如何教導孩子閱讀？.....	一二四
孩子的壞習慣應在七歲前糾正.....	一二七



判斷兒童聰明或愚笨	.....	一三〇
要你的孩子也懂得用錢！	.....	一三三
瞭解孩子的通病	.....	一三七
讓你的孩子進步和學好	.....	一四〇
如何讓孩子們和平相處	.....	一四三
不要太重視成績單	.....	一四六
和孩子鬥智	.....	一四九
怎樣防止兒女賭博	.....	一五一
接受孩子對你的怨言	.....	一五五
怎樣解答孩子的問題？	.....	一五九
培養孩子的責任感	.....	一六〇
細聽孩子們的傾訴	.....	一六三
別讓兒女依賴成性	.....	一六六
怎樣教養異常的孩子	.....	一六九
如何引導孤僻的孩子	.....	一七二
讓孩子有權說話	.....	一七五

- 子女的性格能改變嗎？……………一七七
- 讓你的孩子長大……………一八一
- 別逼孩子，替他們想一想！……………一八四
- 如何和年長的孩子相處……………一八七
- 孩子不是父母的工具……………一九一
- 別擔心孩子笨手笨腳……………一九四
- 認清你的孩子……………二〇〇
- 不要對孩子一味順從……………二〇三
- 你會是個好母親……………二〇六
- 安排自己，別教孩子累壞你！……………二〇九
- 母親可以家務與孩子兼顧……………二一一
- 女兒與母親的耳邊細語……………二一四
- 先生不在時，你怎麼辦？……………二一八
- 母親可以代父職嗎？……………二二一



## 初產 最適當的年齡

普通女性機能最絕頂旺盛的年齡是三十五歲左右，在三十五歲以前生產孩子比較順利，過了這個年齡是會稍微感到痛苦的。那是由於在三十五歲以前母體旺盛的原故。三十五歲前生兒育女，嬰兒的死亡率也很低，過了這個年齡所生產出來的嬰兒死亡率却提高很多，同時嬰兒的身體也比較弱。三十五歲前母親的乳液比較良好，超過這個年齡的乳液便沒有那般良好了。還有一點，三十五歲的母親，生產嬰兒後，身體很容易恢復正常的肥胖，若超過這個年齡生產，產後母親的身體會趨於瘦弱。理由很簡單，因為人生在三十五歲以後肉體便漸漸走向下坡了。

西方人結婚年齡大抵都早一點。我們東方人的結婚年齡，一般說來，男子平均是二十六歲，女子是二十三歲，所以女子由二十四歲至三十五歲這一段期間，是生兒育女的最佳期間。但二十四歲至三十五歲這段期間為時十餘年，究以那幾年才是最適

宜的時候，使所產的嬰兒都是身心健康，智慧很高的呢？

關於這個問題，據日本產婦科權威，東京都瀧信病院產婦科部長安井修平博士的意見，認為從醫學見地考慮，二十五歲的女性初次生產比較輕便，同時各部分的損傷極少，產後母體迅速肥胖，同時乳液的分泌良好，到二十六歲至三十歲左右才初次生產倒有些微困難的傾向。至於三十歲以後的生產則比較困難，這是誰也不能否認的事實。雖然今日產科日益發達，年紀大的初產婦人，生產時已不像從前那樣危險，畢竟困難仍然多着呢。

從安井博士的話看起來，初產婦人的年齡，最理想是二十五、六歲左右，實有着下面幾個理由：

①二十五、六歲初次生產，這對於母親與小孩着想都是最好的，每隔三、四年生產一次，至三十五歲時做母親的已有三個小孩子，從工業社會的好些條件考慮起來，三個小孩子是相當合理的。

②我們的身體大抵二十歲即發育完成，至二十一、二、三歲以後身體機能已異常成熟，生產實沒有問題。三十歲以前能初次生產雖然很好，但二十五歲左右初產那更合乎理想的。

③結婚後一年間，是身心雙方最適應懷孕的期間，因為，婚後一年，小姐生活習慣已改變了，不僅已慣於過妻子的生活，也在心理上有了做母親的準備。不過新婚一月以內是一生中最容易妊娠的期間，大抵十個新娘裡面有三、四個可能要做母親的。在妻子生活還沒有過慣的時候，便要做起母親來，從各方面考慮，突然使身心的負擔加重，那對於腹中嬰兒不會有太好的影響。很多人在結婚最初一年裡，極力避免懷孕，那是有相當理由的。因為女性經過了一年的妻子生活，身心雙方都習慣了，在這個時期才妊娠，對於母親與嬰兒總會比較好，從常識來判斷，從科學的胎教考慮都是適宜的。



## 胎教的藝術

對於胎教問題，直到現在依然是其說不一，有些人認為這只是迷信，也有些人主張胎教對孩子的影響却非常重要。究竟誰是誰非，還很難下個明確的論斷，因為這些只是觀點不同，解釋的方法也不一樣，縱然胎教確對嬰孩有其必要，如果偏用迷信來處理，也並不是完全不可能的。

如果從早到晚都拿着女明星山本富士子的照片，看個不休，就認為真能生個美人，為了能生個音樂家，便不分晝夜的一直聽音樂，或是希望能生個有學識的孩子，便不管是否理解，每天一定要讀三十頁的理論書籍，或是算上幾十題的數學題……就是真的這樣相信而行之不懈，其實也不會有什麼更大的意義，這豈不是跟迷信一樣。這跟日本民間所謂在妊娠期中看到火災，便會生個有紅痣的孩子相同，恐怕現在已經沒有這樣愚蠢的人了。主要因為肚子裏的胎兒既看不到也聽不到，怎麼講怎麼聽都是無所謂的。

依筆者個人的看法，胎教是使之生個較好嬰孩的努力和方法，再淺白的說，就是希望在生活中舒適，身心健全的環境當中，生出個優秀的孩子，這應該是什麼做母親的人，最低的祈求。

那麼具體的胎教方法，究竟應該怎樣辦呢？因為胎教的終極目的，在於能生個令人滿意的孩子，所以對胎兒無益的，便都算不上胎教，當然就是有人認為是胎教，像是犧牲睡眠時間，閱讀有關修養的書籍，或是把育兒法都背下來，恐怕也未必有用處。

胎教在醫學上的意義，就是母親和胎兒的臍帶原是連在一起的，臍帶通三條血管，却沒通神經，就是母親整個盯着看美人的照片，一直不停欣賞美好的音樂，這種神經作用也不會影響到胎兒。僅僅是當看到美好的東西，聽到美妙的韻律，會使母親的心情愉快，閱讀良好的書籍，使精神鎮靜，由母親的體液作媒介，間接對胎兒會有影響，通過血液

，直接也會發生影響。像是當母親悲哀或忿怒時，則荷爾蒙和鈣、鈉等礦物質的血液變化，便會給胎兒以不良影響。

每談到胎教問題，過去都只認為是母親一個人的責任，但是爲了使妊婦經常保持精神安定，沒有丈夫和家人們的協助，依然無望。

如果對妊婦惡意的說：「看美麗的圖畫會成爲胎教嗎？簡直是迷信……」當然會發生不良影響。丈夫每晚都過了午夜才回家，或是有些給予妊婦精神上不愉快的事時，那會崩潰自律神經的均衡（由腦下垂體或副腎可以分泌荷爾蒙，而保持其安定），因而影響內臟器官功能，而導致疾病。

但是不管怎麼講，妊婦的決心還是最爲主要。雖然丈夫的協力也必要，絕對不可爲了一點點小事而焦躁，而愁眉苦臉的，最低限度，爲了肚子裏的孩子，自己的精神，必要從不安當中求得解脫。看美麗的繪畫，縱然不能馬上影響到胎兒關於美術方

面的智慧和才能，但造成美好的家庭環境，把自己置身於良好的氣氛當中，就像是看看書、聽聽音樂、欣賞出衆的藝術品，保證多少總會給孩子一種良好的影響。換句話說，在這理想的環境和氣氛中生長出來的孩子，再在較好的條件下培育，成爲理想孩子的可能性便較濃厚，或是具有音樂的素質，再使之發展，或是發揮其美術的天才，而實現母親的願望。

至於胎教最有必要的時期，在廣義的胎教，滿妊娠中母體的健康管理和所患的疾病等，都要包括在內。母體的營養不良，嬰孩的發育便不會太好，如果維他命B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>的攝取量不足時，說不定會生個兔口唇的殘廢。有人說妊婦吃兔肉，便生兔口唇的孩子，這只是迷信，不值得一笑，所以妊娠期間，一定要注意各種維他命的攝取量必須足夠。

再有胎兒神經逐漸完成的妊娠初期，母親若患上瀰漫性病原菌性的疾病，像是風疹和流行性感胃

等，便足以阻礙胎兒的發育，還有出生智能低落的

孩子，或是白內障孩子的危險性，沒有更重大的理由，吃安眠藥，也同樣會發生不良影響，必須注意。

遺傳本來是胎教更以前的問題，妊娠以後必須立刻檢查血液，看是否有梅毒菌，對於夫妻兩個人血型不同點的檢驗，也都應該算是廣義的胎教。

總之，胎教最爲重要的時期，便是妊娠初期的兩、三個月，爲了能生個理想的嬰孩，夫妻和全體

的家族，都負有胎教的責任，不能一骨腦都推在母親一個人身上，能使母親的精神和肉體，經常保持良好安適的狀態，可以講是胎教的最大意義。



## 後孕懷 ？麼什意留要你

懷孕是人生的一件喜事，也是很自然的事，但是有不少婦女們因為懷孕却發生了戒心和煩惱。其實，現代醫學的進步；不容易發生什麼嚴重問題，即使發生，如能及時發現，也可避免或減輕的。

在懷孕期間，如果發現下列徵候之一時，決不可忽視，必須立刻請醫生：

- 一、連續不斷嘔吐，飲水吐水，吃飯嘔飯，使胃內不存一點東西。
- 二、持久性頭痛；連續數小時不止。
- 三、眼睛模糊不清；視物糊塗，聽力發生障礙。
- 四、兩下肢突然發生腫脹；小便突然不和平日一樣暢通。
- 五、全身發熱。
- 六、如果已經感覺到過胎動，但突然在四十八小時內又不見胎兒有任何動靜。
- 七、其他如便秘，鼻出血，失眠等等均不可忽



略，以免因小誤大。

注意「小產」（也有人說「流產」），這「流產」與「小產」只有在時間上來區分，「流產」是在受孕後不足二十二週——二十八週脫離母體而謂「流產」；在二十八週——三十八週而發生者稱「小產」，也可說是「早產」。

造成小產的原因很多，在胎兒方面，如死胎、發育畸形、受母體傳染病之影響、中毒、羊膜疾患（如梅毒羊水太多或太少）；在母體方面，蛻膜異常、營養障礙、子宮畸形、發育不良或位置異常、子宮內膜內或母體本身有重症疾病（如結核、心臟病、急性貧血等）均可造成「小產」。尤其患有梅毒，小產是最常見的。

其他如高舉重物、勞動過度、顛簸、跌倒、突然創傷以及頻繁和粗暴的性行為等，均可發生不良之後果。

但也有些小產之原因是不容易發現的，這由於

某些「秘密」的緣故，而誘之於缺乏適當照料或治療，而發生了「小產」，這是很可悲的事！所以在停經懷孕時，就要開始注意，藉以預防「小產」。

假如妳一經發現背部酸痛，腹內有規律陣痛，同時有流血現象時，雖然是少量，但這或許就是「小產」的前奏。如果對以上任何一種症狀有發現時，這時孕婦最好臥床休息，腿部墊高，並且下腹部用冰袋敷上，以減輕其刺激。

如果妳以往曾有過幾次「小產」的歷史，那就必須特別注意，避免做一切繁重工作和劇烈運動，至於旅行、性關係等均應避免。

上面說過懷孕常常可發生嘔吐、噁心，這些症狀有時在短期內會自然消失，但也有連續不斷的，而時間一久便會發生嚴重情形，如體內水份缺乏，體重迅速減輕，兩腿軟弱無力，精神反常，皮膚有輕度發黃（黃疸症），小便變少而顏色變深，這樣的病情應速送醫院治療，比較安全。