

740000

YUER 亲子教育



主 编/李国林

生长发育，早期教育，
营养喂养，体格锻炼。
习惯培养，玩具选择，
智力开发，发热护理。


 优生 优育 优教

21 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House

亲子教育

——家长育儿指南

主 编：李国林

执行主编：邹时朴

主 审：刘维时 柳丽瑰

（作者以文章先后顺序为序）

作 者：谭布珍 吴星恒 刘维时

徐 萍 李维君 柳丽瑰

邹时朴 钟云莺 花 蓉

李建华 李国林



优生 优育 优教

二十一世纪出版社
21st Century Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

亲子教育:家长育儿指南/李国林主编.

南昌:二十一世纪出版社,2006.8

ISBN 7-5391-3468-2

I. 亲... II. 李... III. 家庭教育-指南 IV. G78-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第078029号

亲子教育 / 主编 李国林

出版发行 二十一世纪出版社

(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出版人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 南昌市红星印刷厂

版 次 2006年9月第1版

印 次 2006年9月第1次印刷

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 5

书 号 ISBN 7-5391-3468-2/G·1712

定 价 9.60元

如发现印装质量问题,请寄本社图书发行公司调换 0791-6524997

前 言

《2001—2010 年中国儿童发展纲要》提出：当今世界，科技革命正迅猛发展，经济全球化趋势增强，综合国力竞争日趋激烈。推进社会主义现代化建设实现经济和社会的全面发展，必须把提高国民素质，开发人力资源作为战略任务，必须从儿童早期着手，培养、造就适应新世纪需要的高素质人才队伍。

儿童问题涉及到人类可持续发展，儿童期是人的生理心理发展的关键时期，为儿童成长提供必要的条件，给予儿童必要的保护、照顾和良好的教育，将为儿童一生的发展奠定良好的基础。

儿童的成长是由家庭、学校、社会来共同完成的。家庭是社会的一分子，是培养儿童最早、最主要和影响最深远的基地，应重视和改进家庭教育，帮助家长树立正确的保育、教育观念，掌握科学育儿的知识和方法。

“亲子教育”本着提高人口素质这一宗旨，我们组织医务、心理、社会、教育等方面的专业人员携手合作，与时俱进，

帮助家长了解科学育儿的方法,减少困惑,增强信心,为祖国的下一代能够健康成长打下良好的基础,使他们成为合格的高素质的公民。

医学研究成果优先服务于儿童是最具远见的人类自我发展的基础,谨以此书献给家长、老师及关心孩子成长的社会各界人士。

江西省女性人才资源开发研究会

二〇〇六年六月

目录

生一个健康、聪明的孩子 /

- 一、妊娠生理 / 1
- 二、孕前优生保健 / 6
- 三、孕期优生保健 / 7
- 四、胎教与优生 / 10
- 五、加强分娩监护,避免由产伤引起的出生缺陷 / 11

新生儿家庭护理 /

- 一、怎样观察新生儿健康状况 / 12
- 二、新生儿家庭护理常识 / 15
- 三、新生儿时期常见的几种特殊生理状态 / 27

婴幼儿早期教育 /

- 一、儿童早期教育的概念 / 30
- 二、婴幼儿早期教育的科学基础 / 30
- 三、如何进行早期教育——开发婴幼儿智力 / 32

高危儿脑损伤及其早期智力开发训练 /

- 一、高危儿的概念 / 41
- 二、高危因素 / 42
- 三、高危儿的潜在危险 / 43
- 四、脑损伤的早期发现 / 44



五、高危儿的早期智力开发训练 / 47

六、案例 / 49

婴幼儿生长发育的监测 / 51

一、小儿体格生长发育 / 51

二、小儿神经心理发育 / 56

儿童营养与健康 / 70

一、营养素的需要 / 71

二、婴幼儿合理膳食的要求 / 76

三、成人平衡膳食宝塔 / 77

婴幼儿的合理喂养 / 81

一、母乳喂养 / 81

二、断奶(断奶期或转乳期) / 84

三、混合喂养(部分母乳喂养) / 85

四、人工喂养 / 86

五、辅助食品(断奶期食品) / 88

六、1岁以上正常小儿的饮食 / 91

从小体格锻炼,促进儿童健康——婴幼儿体格锻炼 / 94

一、体格锻炼的意义 / 94

二、体格锻炼的原则和注意事项 / 95

三、体格锻炼的内容与方法 / 97

婴幼儿玩具的正确选择 / 106

一、玩具在早期教育中的作用 / 106

二、玩具的种类 / 108

三、对玩具的要求 / 110

四、不同年龄段小儿的玩具选择 / 112

五、玩玩具时应注意的几个问题 / 115

六、什么样的玩具是好玩具 / 116

良好的习惯,成功的基础——幼儿良好生活习惯的培养 / 118

一、什么是习惯?它对人的一生有哪些重要性 / 118

二、关于习惯及幼儿生活习惯的主要内容 / 119

三、生活习惯与学习习惯的关系 / 120

四、如何养成幼儿良好的生活习惯 / 121

儿童意外伤害及预防 / 127

一、什么是儿童意外 / 127

二、婴儿期儿童意外损伤及防范 / 129

三、1~4岁儿童意外伤害及防范 / 133

四、4岁以上儿童意外伤害及防范 / 141

小儿发热及家庭护理 / 143

一、为何发热,如何判断小儿发热 / 143

二、发热对小儿的影响 / 144

三、对发热认识上存在的一些误区 / 145

四、小儿发热的处理原则和家庭护理 / 147

编后语 / 150

生一个健康、聪明的孩子

南昌大学第二附属医院 谭布珍

生一个健康、聪明的孩子,体格上、智力上都达到优秀的水平,称为优生。一个国家和民族,要想永远保持自身的强大和兴旺,固然有许多复杂的因素,但最关键的因素是人口素质。人口素质是关系到国家富强、民族兴旺、家庭幸福的大事。进行优生,得到一个健康、聪明的孩子是所有父母、家庭共同关注并渴望实现的。

一、妊娠生理

妊娠是胚胎和胎儿在母体内发育成长的过程,卵子受精是妊娠的开始,胎儿及其附属物自母体排出是妊娠的终止。

(一)受精及受精卵发育、输送与着床。

精液进入阴道内后,上行进入宫腔,与子宫内膜接触,获能,具有受精能力,获能的精子继续前行进入输卵管内。

卵子从卵巢排出进入输卵管内。



精子、卵子相遇接触后,开始受精过程,当精原核与卵原核融合后即为受精的完成,形成受精卵,标志新生命诞生。

受精卵借助输卵管蠕动和纤毛推动,向子宫方向移动,同时进行有丝分裂,约在受精后第 6~7 日,侵入到子宫内膜,称为受精卵着床。受精卵着床后,进一步生长、发育形成胚胎、胎儿。

(二)胎儿附属物的形成及其功能。

胎儿附属物有胎盘、胎膜、脐带、羊水。

1. 胎盘。是胎儿与母体进行物质交换的重要器官,是胚胎与母体组织的结合体。

功能:(1)气体交换。在母体和胎儿之间进行氧、二氧化碳交换。

(2)营养物质供应。葡萄糖、氨基酸、自由脂肪酸、电解质、维生素等多种营养物质均能以各种方式通过胎盘供应胎儿。

(3)排除胎儿代谢产物。胎儿代谢产物如尿素、尿酸、肌酐、肌酸等经胎盘送入母体排出体外。

(4)防御功能。胎盘的屏障作用极有限,各种病毒(如风疹病毒、巨细胞病毒等)和分子量小的对胎儿有害的药物,可通过胎盘影响胎儿致畸甚至死亡,细菌、弓形虫、衣原体、螺旋体,可在胎盘部位形成病灶,破坏绒毛结构进入胎体感染胎儿,胎儿通过胎盘可以从母体得到免疫抗

体如 IgG, 在生后短时间内获得被动免疫力。

(5) 合成功能。胎盘能合成一些激素和酶, 维持妊娠进行, 直至分娩。

2. 胎膜。包裹在胎儿外面的膜状物。

功能: 和甾体激素代谢有关, 能够起到保护胚胎并帮助胚胎吸收养料和排除废物的作用。同时在分娩发动上有一定的作用。

3. 脐带。是连接胎儿、胎盘的带状血管。

功能: 胎儿与母体间进行营养和代谢物质的交换是通过脐带血循环进行的。

4. 羊水。羊膜腔内的液体。

功能: 保护胎儿, 保护母体。

(三) 妊娠期母体的变化。

由于胎儿生长发育的需要, 在胎盘产生的激素参与下, 孕妇体内各系统发生一系列适应性的生理变化, 了解妊娠期母体变化, 有助于做好孕期保健工作。

1. 生殖系统的变化。

子宫的变化。变化最明显, 逐渐增大变软, 容量由非孕时的 5ml 至孕足月时的 5000ml, 增加 1000 倍, 重量由非孕时的 50g 至孕足月时的 1000g, 增加 20 倍。

阴道的变化。分泌物增多, 常呈白色糊状, 阴道分泌物 PH 降低, 有利于防止感染。

2. 乳房的变化。孕早期开始增大, 孕妇自觉乳房发胀



或刺痛,乳头增大变黑,易勃起,乳晕上的皮脂腺肥大,形成蒙氏结节,妊娠期间无乳汁分泌,孕末期,挤压乳房时,可有少许初乳溢出。

3.循环系统的变化。心脏容量增加(10%),心率增加(10%~15%),心搏出量增加(30%,孕32~34周达高峰)。血压在孕晚期轻度升高,坐位血压高于仰卧位血压。妊娠后盆腔血液回流至下腔静脉的血量增加,增大的子宫压迫下腔静脉使血液回流受阻,下肢、外阴、直肠静脉压增高,孕妇易发生下肢、外阴静脉曲张和痔疮,侧卧位时能解除子宫的压迫,改善静脉回流,孕妇若长时间处于仰卧位姿势,能引起回心血量减少,心搏量减少使血压下降,产生仰卧位低血压综合症。

4.血液的变化。血容量增加,血浆增加多于红细胞增加,出现血液稀释,孕妇容易缺铁,应在孕中、晚期开始补充铁剂,以防血红蛋白过分降低。白细胞增加,凝血因子增加,血液处于高凝状态,血浆蛋白降低。

5.泌尿系统的变化。孕妇夜尿量多于日尿量,15%的孕妇饭后可出现糖尿。此外,孕妇易患急性肾盂肾炎,以右侧更多。

6.呼吸系统的变化。孕中期耗氧量增加,肺通气量增加,有利于供给孕妇本身及胎儿所需的氧。

7.消化系统的变化。妊娠期孕妇易产生烧心感,上腹部饱满感,便秘、痔疮。

8.皮肤的变化。黑色素增加,孕妇乳头、乳晕、腹白线、外阴等处出现色素沉着,面颊部出现蝶状褐色斑,叫妊娠斑,妊娠期皮肤出现紫色或淡红色的妊娠纹,见于初产妇,经产妇妊娠纹为银白色。

(四)胎儿发育特征。

妊娠 8 周(即受精后 6 周):称为胚胎,是其主要器官分化发育时期。

妊娠 8 周末:胚胎初具人形,能分辨出眼、耳、鼻、口,四肢已具雏形,通过 B 超可见早期心脏形成,并有搏动。

妊娠 9 周(即受精后第 7 周):称为胎儿,是其各器官进一步发育成熟时期。

妊娠 12 周末:外生殖器已发生,部分可辨出性别,肠管已有蠕动。

妊娠 16 周末:可确定胎儿性别,头皮已长出毛发,开始有呼吸运动,部分产妇能自觉胎动。

妊娠 20 周末:胎儿全身有毳毛,开始出现吞咽、排尿功能,检查孕妇时可听到胎心音。

妊娠 24 周末:各脏器均已发育,皮下脂肪开始沉积,因量不多,皮肤仍呈皱缩状。

妊娠 28 周末:皮肤粉红,生活力尚可,出生后注意护理,可以存活。

妊娠 36 周末:出生后能啼哭及吸吮,生活力良好,此时出生基本可以存活。



妊娠 40 周末:发育成熟,出生后哭声响亮,吸吮能力强,能很好存活。

二、孕前优生保健

优生的关键在于优孕,因此,受孕前夫妇双方首先要了解受孕的生理过程和影响胎儿生长发育的各项因素,做好受孕的准备,避免不良刺激,避开污染的环境,为受孕创造良好的条件。

(一)避免近亲婚配和带同型致病基因的异性婚配。

近亲婚配和带同型致病基因的异性婚配其遗传病患病率较高。

(二)避免在下列情况下受孕。

1. 嗜烟、酗酒时。
2. 大量接受放射线时。
3. 在接触大量杀虫剂等化学药物期间。

(三)创造受孕的最佳时期。

理想的受孕时期应是男女双方精力、体力、心境等方面均最佳的时期。

(四)选择最佳生育年龄。

妇女结婚后不采取避孕措施,婚后一年内有 80%~90% 会妊娠,妇女最佳生育年龄,在 25~29 岁之间。研究表明,此期孕产妇及围生儿死亡率最低。

(五)受孕季节的选择。

怀孕的时间应选择在受孕的头三个月不是当地流行病多发季节，一般认为，在我国以 4、5 月份受孕较为有利。

(六)不利受孕因素的处理。

1. 女性小于 18 岁或大于 35 岁均是妊娠的高危因素，应避免。

2. 孕前夫妇身体应健康，若女方有贫血等会影响孕产过程，故孕前半年应加强营养的调配，合理、均衡膳食，不偏食，为未来胚胎发育所需的各种营养物质做好准备。

3. 夫妇双方患有疾病时均应考虑是否适宜妊娠，任何一方患有传染病，如肝炎、肺结核等传染病期均不宜受孕，必须治愈后再妊娠。

4. 女方患有心脏病、高血压、肾脏病等应做好孕前咨询，如病情较轻可在医生指导下妊娠，定期产前检查，如病情较重，则不宜妊娠。

5. 长期使用避孕药者，应停药半年后再妊娠为宜。

三、孕期优生保健

孕期保健是优生的一个极其重要的环节，胎儿的发育与母体正常的妊娠经过有密切关系，受孕后胎儿从母体得到营养并不断地发育成长着，而母体的其他因素也通过胎盘、脐带等附属物影响胎儿，孕妇在孕期末做好保

健,会给胎儿带来灾难,造成死胎、畸胎或其他缺陷。因此,孕期优生保健应做到:

(一)增加孕妇营养。

影响胎儿健康有三大营养要素:热量、蛋白质、维生素和盐类。一个中等身材的孕妇每天需要热量 2800 卡以上,蛋白质 65~85g,蛋白质对胎、婴儿的智力发育尤为重要。

孕期如缺乏维生素和微量元素,可导致不同类型的先天缺陷,如缺维生素 B₂、A、D 等可致唇裂和腭裂,缺乏叶酸、B₁₂、C 等可致神经管缺陷(无脑儿,脊柱裂),缺钙与磷可致先天性佝偻病和搐搦,缺碘可致先天性甲状腺功能不足(克汀病),缺锌可致智力低下,生长迟缓,性成熟推迟。

为了胎儿的健康成长,孕妇必须每天摄取足够的全面的营养。

(二)严防外界污染。

孕期中对胎儿发育影响最大的外界感染源是病毒,较重要的病毒有风疹、流行性感冒、巨细胞病毒,单纯疱疹、麻疹、腮腺炎、水痘、肝炎等。

1. 孕妇在孕 1 个月内感染风疹病毒,50%的胎儿有缺陷,如先天性白内障,先天性心脏病,严重的听力障碍,智力障碍等;孕 2 个月内感染时,22%的胎儿有缺陷;孕 3~5 个月内感染时,6%~8%的胎儿有缺陷。随胎龄的递升,危

害性递减。孕妇感染流行感冒病毒,可致胎儿唇裂、中枢神经系统异常,甚至可以增加儿童恶性肿瘤的发生率。

2.麻疹病毒感染可引起胎儿心脏畸形。

3.母亲长期患传染性肝炎与胎儿先天愚型有关。

4.性传播疾病对胎儿的影响也日益受到关注,主要的病原体有梅毒螺旋体、淋病双球菌、支原体、衣原体、艾滋病毒等。

因此,孕妇孕期应注意防止外界感染。

(三)勿滥用药。

药物对胎儿的作用,取决于胎儿发育的不同时期、剂量大小、持续使用的时间、通过胎盘的速度以及器官对药物的敏感性。药物对早孕的影响主要引起畸形,对中孕和晚孕的影响主要引起功能障碍,特别是肝脏及神经系统的损害,孕期确需用药者,可在医生指导下谨慎使用。

(四)避免环境污染。

目前已知有 600 多种化学物质可经胎盘进入胎体而影响胎儿发育,如孕妇一氧化碳中毒,可致胎儿脑损伤,四肢畸形;有机磷(农药)及苯、铅中毒,可致胎儿多种畸形;孕妇进食被污染后的食品也可致畸。

(五)避免照射 X 射线。

X 线可使染色体发生结构畸变,对 6 周内的胚胎有很强的致畸作用,妊娠第 18~20 天是胎儿器官发育期,接受较大剂量的射线后可致死胎或畸形,妊娠第 20~50 天