

何立武編著

陳炯霖校訂

家庭保健
叢書之二

如何

培養
下一代



桃源出版社

S

017788

G78

8820

何立武編著

陳炯霖校訂

家庭保健叢書之二

如何培養下一代



桃源出版社出版



S9000491

序

梅 齡

由於生活水準的提高，教育的普及，人類對於子孫的繁衍，已經提昇到「重質不重量」的境界，每個父母無不希望子女們都是龍，都是鳳，都能成材，成爲社會的中堅，國家的棟樑。

但是，這個理想談何容易，一個嬰兒從呱呱落地什麼都不懂，到長大成人，這期間是一段何等艱辛的歷程，相信每一個爲人父母者都能體會得到的。

根據專家的研究，兒童在六歲以前所學習、接觸的，已經大致決定了

兒童一生的性向，而到青少年期間，則是充實他的基礎，因此，這段時期正是家庭和學校最應該付出愛心和關注的時候。

可是，多數的父母對兒童的教養並非都是專家，尤其是現代父母，日常忙於事業，他們最感困擾的莫非是孩子的教養問題——如何以正確的教養方法，培養出健全的下一代？相信大家都非常關切。

本社有鑑於此，特邀集專家學者，精心編纂是書，有系統的介紹培育子女的方法，希望能讓普天下的父母，在培育子女時，有一個指導的南針，大家都能以最正確的方法，培養出

最傑出的子女，這是我們出版這本書的期望。

第一章 妊娠期——（胎教與親子間的保健）

胎教是什麼？

所謂胎教，即是孕婦在妊娠時的情緒、思想、行爲、營養狀況等等，會影響胎兒的發育、分娩的難易以及將來孩子的性格。如：妊娠時母親喜歡聽音樂，很自然的就會使腹中的胎兒也受到音樂的薰陶，曾經有人說過，喜歡音樂的孩子，絕不會變成壞孩子，因爲音樂可以陶冶人的性情、開闊人的胸襟，音樂更可以化解人的暴戾之氣，而孕婦的本身在接受音樂陶冶的同時，能使心情愉快，性情開朗，孕婦情緒若能平衡，那麼對胎兒的營養吸收及荷爾蒙的分泌等都會有很大的助益，再者，妊娠時孕婦的營養要充足，吸收充份的營養會使胎兒的神經、肌肉、骨骼等的發育良好，孩子象徵着父母生命的延續，付予孩子健康的體格，勝過一切的贈予，因爲健康就是「人」的最大財富，而且健康的孩子，也可以減輕父母在養育時的負擔與困擾。此外，還有許多方式可以來進行所謂的胎教，比如：看看書、欣賞畫、適度的運動、正常的生活起居、充足的睡眠等，爲了孩子，也爲了懷孕的母親，胎教是個不容忽視的問題。

因爲，胎教最終的目的，就是要促使父母的生命與子女的生命，均能健全而又平衡的發展。

爲什麼要胎教？

我國自古即有「胎育腹教」之說，古代的賢婦良母在妊娠時，其思想言行，總是力求純正，期望能生產健康、忠厚，且聰穎的幼兒。

但在科學、醫學發達的今日，許多人排斥胎教之說，認爲不過是迷信罷了，因爲他們要講求科學或醫學上的根據。

幸而，在最近的許多研究報告中，已被證實，懷孕中母親情緒的不穩定，對胎兒會有着不良的影響。胎兒的發育不僅僅是由父母親遺傳因素（先天性）來決定，此外，還要孕婦後天環境狀況的影響，如營養狀況、代謝的異常等等。

暫時撇開先天性的遺傳不談，胎教所要主張的就是孕婦要妥善的給胎兒提供良好的後天環境影響。從古至今，爲人父母的均有共同的心願，即是希望自己的孩子能夠健康、活潑、聰穎，人同此心，心同此理，這就是爲什麼要在妊娠期中，提倡胎教之說的理由。

父母對孩子先天性的影響有那些？

所謂先天性的影響，就是遺傳，簡單的說，即是屬於雙親的優點與劣點，一代又一代的由父母傳與子女，子女各自婚嫁後又再傳給他們的子女，這樣相傳下去的關係，因此有優生學之說。

小孩子接受父母的遺傳，大略的加以分類，約有下列數種：

- 一、屬於生理方面的有：身高、膚色，毛髮顏色與瞳孔的顏色。
- 二、屬於精神方面的有：知能、技術、天才與犯罪性等。
- 三、屬於疾病方面的有：色盲、近視、血友病、癩癘症，及各種畸型（兔唇、多指等）等等。

在十個月妊娠期中，可能影響胎兒發育的後天因素有那些？

- 一、母親的年齡。
- 二、父母親感染了疾病。
- 三、母親的營養狀況。
- 四、放射能的影響。
- 五、懷孕期服用藥物的影響。
- 六、情緒。

結婚的適當年齡是幾歲？

一般情況，女孩子在十九、廿歲時，身體各部的發育多已完全成熟，受孕的比率也較高，所以結婚的適當年齡應當在廿歲至廿五歲之間，無論妊娠能力、分娩能力、哺育能力及在智能發育程度的觀點上，此一時期最爲理想，同時爲了將來生下的子女着想，也最爲適宜。

最理想的初產年齡是幾歲？

安產率的最高初產年齡，是在廿歲與廿五歲之間，當然有時也會有因人而異的情形。大致上在三十歲之內，體力也較好，產後身體的恢復也較快。

同時根據一項對智能不足蒙古症孩子的研究報告指出：在所有新生兒中，大約一千個中有一個半是蒙古症；但如果是如母親的年齡超過四十五歲所生的小孩，得蒙古症的機會就增加了十六倍，等於一百個小孩裡有兩個半蒙古症小孩。相反的，母親的年齡在廿五歲左右，所生的小孩，兩千個中才有一個得蒙古症，比照之下，可知母親的年齡

越大，小孩蒙古症的機會也越多。

另外一項研究報告在結論中也指出：母親生產時的年齡越大，小孩早產的情況也越多，及大腦障礙、智能不足的先天畸型也越多。

綜合這些研究報告，奉勸已婚的婦女們，趁着年輕力壯的時候早早生產吧！

蒙古症是什麼？

所謂的「蒙古症」即一般稱為 Down's Syndrome，中譯為當代症候羣。原因係因染色體之異常所引起。正常人共有廿三對染色體排在細胞核裏面，其中一對為性染色體是決定男女性別的，其餘廿二對叫做常染色體計有十六個。當代症候羣的染色體異常，大體可分為二種。一種稱為 Trisomy，在染色體的常染色體中第廿一對明顯地多了一個，因此這種病人共有四十七個，即多一個染色體；這可能與母親懷孕的年齡較高、細胞分裂時引起的變化有關。另一種係染色體轉移所引起的，通常從一對常染色體的一對轉移到另一對，但在算染色體數目是不容易看出來，故通常這些病人的染色體數目是四十六個和正常人一樣，這種病人其母親或其兄弟姐妹往往也有染色體的正常數目，為四十五個，因此通常遺傳的可能性大。另外這種患者常在知覺方面有障礙，如近視眼、耳聾等，必須先予矯正才能訓練。他們智能不足的程度依人有所不同。故特殊教育或訓練必需要按其智能程度而計劃。

母親感染那些疾病會影響胎兒？

常見者為梅毒，在懷孕頭三個月，母體若感染到梅毒，往往造成胎兒死產，若在懷孕六個月後感染梅毒，胎兒死產的機會雖比較小，但往往會變成先天性梅毒使孩子的腦部受到傷害，造成智能不足、啞吧、盲目等畸型兒。

梅毒症其初期症狀不明顯，但傳染性很高，除了在不純的性交中受到感染外，在接吻的情況下，也可能受到感染，所以應當特別注意。

爲了慎重起見，在婚前男女雙方應做健康檢查，更希望將爲人父母者，婚後要潔身自愛，這不但可維持婚姻幸福，亦可保障夫婦間相互的健康，更不會遺傳胎誤新生命的下一代。

此外，還有幾種常見的疾病，如流行性感冒、德國麻疹、腮腺炎等，也被認爲會在懷孕頭三個月感染到，會使胎兒正在發育的腦神經系統，受到影響，而造成嬰兒各種先天性障礙。

尤其是德國麻疹，對胎兒的惡劣影響已被證實；它能使生下的嬰兒發生智能不足、先天性心臟、先天性白內障和聽覺障礙等的機會，高達百分之五十。

因此，在德國麻疹流行期間，懷孕的婦女需特別當心，家中有人患德國麻疹時應予隔離，公共場所也要儘少涉足。不過，可喜的是德國麻疹有免疫性，只要患過德國麻疹的就無須憂慮會再感染，而且德國麻疹大約十年左右才流行一次。

放射能照射會影響胎兒嗎？

在妊娠三、四個月間，如果受到放射性的X光強烈照射，即會造成胎兒流產或小頭小眼的畸型兒的結果。

但在妊娠期，爲了診斷需要，在有資格的醫師指導下，做一、兩次X光照像，並不會對胎兒引起任何不良影響的。

妊娠期間爲何不可亂服成藥？

孕婦服用某些藥物會損害胎兒的健康，進而導致孩子的身心不健全。

如最著名的「沙利竇邁度」事件，沙利竇邁度是一種安眠、鎮靜的藥物，商品名叫「易速眠」。孕婦若服用「易速眠」，胎兒受傷會在四肢上，畸型的像「海豹」尤其是上肢會縮小得如海豹身上的鰭一般，其智力潛能倒是沒受損傷，但長大後，智能的發展，尤其是語言表達和了解能力都顯得很差。

另外，在瘧疾猖獗的地區，孕婦若服用大量的奎寧藥物，將會損傷胎兒之內耳，而成爲先天性聾子，先天性耳聾對孩子以後的認知發展，尤其是語言，將有着非常不好的影響。

由以上的例子來看，孕婦亂服成藥，實在是十分危險的，雖說藥物是用來治病的，但幾乎所有的藥物或多或少的都有些副作用。

因此在妊娠期間，孕婦身體若有任何不適，都應該經過醫師的診斷、檢查，及處方，千萬不可自己亂服成藥，而貽誤了胎兒的發展與健康。

妊娠期間孕婦應如何來注意營養？

妊婦的營養，對於胎兒與母體以及出生後的嬰兒保健均有重大之影響。

有些人以爲妊婦只要能多吃，體重增加了，在營養上便無匱乏，事實這種觀念是錯誤的，母體的體重，應該是與胎兒的發育，以及和胎兒發育的有關各部份，相互配合，併行增加的。

一般而論，妊婦對各種營養素均應充份的攝取，以維持母體與胎兒間的相互需要，以下幾種營養素應注意：

一、蛋白質：從妊娠至授乳期間，都應注意吸收足夠的蛋白質量，勿使之缺乏；總蛋白質量的三分之一以上應爲動物蛋白質，蛋白質如攝取不足，將會使母體營養欠佳，而造成貧血的原因，對胎兒的發育也會產生阻礙，（但患有腎臟病的妊婦則需要加以限制。）

含豐富蛋白質的食物有：肉、魚、雞蛋、牛乳等，尤其是牛乳，特別富有容易消化的良蛋白，及容易消化的脂肪、鈣，和維他命等，實在是一種理想的食物。

二、脂肪：非但熱量大，且富有維他命A、D、E等成份，爲妊娠中及產褥時不可或缺的重要營養素，含脂肪的食物有：肉、牛乳、蛋黃、牛油等。

三、碳水化合物：中國人都以白米爲主食，因此，一日三餐間所進食的量即已足夠。但白米飯及麵食類食用過

多時，其他營養素則易發生不足，這一點應注意。反而應該多食一些有色的青菜如：胡蘿蔔、菠菜等，這些食物堪稱爲無機鹽，尤其是維他命A與澱粉的來源。

四、食鹽：沒有特別加以限制的必要，但也不要用之過多，燒菜時以淡味爲佳。因爲在懷孕期間，鹽份吸收過多，會造成飲水過量，飲水過量則容易造成浮腫等症狀。爲了避免浮腫，在妊娠期間，對於水份的吸收，應在能止渴的程度爲宜。

五、維他命：尤其是妊婦，較平時更易顯現出缺乏的現象。如維他命A不足時，易發生夜盲症，分娩後也容易感染產褥熱。維他命B不足時，將患腳氣病、食慾不振、倦怠等現象。維他命C不足時，易患壞血病，分娩時易發生大量出血的危險情形，維他命D不足時，則會發生骨骼及牙齒的毛病。

以上這些營養素如果達到一定程度的不足時，不僅對孕婦本身的健康有害，對於胎兒亦將發生不良的影響！

但對於特殊情況的妊婦，如患有腎臟病、糖尿病等有特殊的禁忌，則應該請教醫師，聽從醫師的建議來攝取營養，維持母子間的安全與健康。

孕婦在飲食方面要注意那些事項？

一、要注意營養，千萬不可有偏食的習慣。當然在妊娠的初期，孕婦往往有害喜的現象或噁心嘔吐等等，如果情況很嚴重，最好能請教婦科醫師，因爲一方面要兼顧胎兒的發育情形，一方面也要兼顧母親的生理情況，營養的補充是否足夠胎兒及母體的需要，一般人的了解程度均不夠，請教醫師是最明智的。

二、應該注意不要因爲飲食不當而患便秘或下痢。劇烈的下痢足以使腸部充血，子宮亦將同時充血，很可能會造成早產、流產的危險。

三、不易消化的食物應特別避免，如烏魚、章魚之類的不易消化的東西應當忌食。

四、刺激性的食物，適當的採用，過量則有危險。

五、喝水，能止渴的程度即可，大量的喝水容易造成浮腫，孕婦若有浮腫現象或夜間有如廁小便的情況，喝水就要加以節制了，此外茶、咖啡是含有咖啡因的飲料，在晚上就寢前，應予避免，因為容易妨碍睡眠。

孕婦的情緒會影響胎兒的健康嗎？

雖說孕婦的感情、思想和行為不會直接影響胎兒的健康及性格，但間接的影響，確不容忽視。

根據一些研究報告統計的結果顯示，孕婦情緒不好，時常焦慮，與胎兒腦神經系統障礙之間有着連帶的關係，早產兒也較多。其原因如下：

母親由於情緒不好時，內分泌或血流容易有變化，或自律神經系統反應也較激烈，由情緒變動所引起這些內分泌不正常的現象，通過臍帶和胎盤，而引起了胎兒內分泌或血流的變化導致惡劣的影響，特別是在懷孕頭三個月，胎兒成形最快速的時期，如果受到來自母親的這些影響的話，胎兒受害的可能性是很大的。

根據母親由於情緒波動，波及胎兒的角度看來，胎教之說，確有其存在之地位。

因此，孕婦在妊娠期間，應該設法保持心情平靜、愉快，在此，亦要強調丈夫的體貼，恩愛的夫婦生活是孕婦心情平靜愉快的重要因素。

孕婦吸烟對胎兒會有影響嗎？

孕婦抽烟對懷孕而言相當不利；因為香烟中的尼古丁會經過胎盤而影響了胎兒的發育。

要測出胎兒的健康及發育情形，胎盤的功能好不好，就是以孕婦尿中的女性荷爾蒙濃度為指標，孕婦尿中的女性荷爾蒙濃度應該逐月增加，但抽烟的孕婦，其尿中女性荷爾蒙的濃度比沒有抽烟的孕婦有明顯降低的情形，特別是每天抽一包烟以上的孕婦，比沒有抽烟的孕婦，其胎兒有明顯的子宮內生長遲滯，胎盤的功能及胎兒器官的發育都受到影響。

另一方面，尼古丁會造成血管攣縮，胎兒的血液循環減低，也會間接影響胎兒，使得胎兒的發育變得不健全。一般而言，抽煙的孕婦，早產的機會多，生出來的小孩體重較低，死亡率較高，甚至還可能影響到嬰兒將來的智力。

就懷孕的母親這方面來說，抽煙會使胃口減低，卡路里的攝取量降低，母親體重的增加比沒有抽煙者少，而且煙抽得越多，體重增加得越少，厲害的造成營養不良，影響了胎兒的發育。

總而言之，孕婦抽煙是一點好處也沒有，壞處倒是很多。因此，在此奉勸各位孕婦，已抽煙的，應盡量減少抽煙量；而沒有抽煙的，當然是不要抽。

妊娠期吃多了鈣質會造成難產嗎？

老一輩的媽媽都認為懷孕期間含鈣的東西吃多了，會讓胎兒的骨骼變得粗大而不易生產。

其實，鈣是人體內含量最多的礦物質，約佔體內所有礦物質的百分之三十九，其中百分之九十九的鈣質存在於骨骼和牙齒內，每個人一生中，時時刻刻都需要鈣，尤其是兒童期、妊娠期及授乳期更是需要大量的鈣質。

至於，孕婦吃過量的鈣，會導致胎兒骨骼粗大因而難產的問題，是無須擔心的，因為，胎兒對鈣質的攝取是有一定的需要量，如果母親從食物攝取的鈣質缺乏時，胎兒為了成長，便會毫不客氣的吸收母親體內所藏的鈣；相反的，若母親鈣吃得太多了，胎兒既吸取了夠量的鈣，多餘的質便會由母體排出。

因此，孕婦吃多了鈣質會造成難產之說便不正確了。

妊娠期孕婦消化系統的變化、症狀會有些些？

妊娠的初期常會因噁心、嘔吐以致食慾不振，大致在懷孕四個月以後食慾自會增加的，也有部份的孕婦會有特殊的食癖等等。其症狀大致如下：

一、噁心嘔吐及口涎增加：在早晨起床時、疲倦或空腹時容易發生這種現象，大部份在妊娠三個月後便可自癒。孕婦早晨若有這些現象，可以先吃些點心、麵包、果汁、熱牛奶等，然後再躺下休息片刻，盡量避免疲勞及空腹。由於唾液的增加，因此必須注意口腔的清潔。

二、便秘及胃腸脹氣：在妊娠末期，較易發生，主要是由於增大的子宮壓迫直腸，以致大便通過困難所致，孕婦應注意在妊娠期間，預先防範，攝取大量蔬菜、水果，有充份的活動、運動，並養成每日定時大便的習慣，有便秘現象時，千萬不可隨意灌腸，因它會刺激子宮收縮而造成流產或早產。

三、痔：半數以上的孕婦在妊娠期間會有「痔」的發生，這是因為子宮增大，骨盆的內壓增加，血液回流受到阻礙以致形成內痔，若孕婦有便秘現象，更助長了痔的形成，多吃豐富含有纖維的食物，有促使大便暢通及預防便秘之效，此外要避免用力解大便，孕婦若便秘，在如廁之前，可以在肛門外抹點潤滑油，或喝點鹽開水，來防止用力過猛而得痔瘡。

妊娠期間能否治療牙齒？

妊娠期間是有很多禁忌的，但是不符合科學的禁忌也不少，其中之一就是認為在妊娠期間不能治療牙齒，有些牙醫師甚至也會不同意對孕婦施以拔牙的醫療行為，其所持的理由是：在治療時使用的麻醉劑或照X光等，可能會影響胎兒。又拔牙時的疼痛也可能會引起孕婦的休克，因而造成流產。

一般人咸信，孕婦對各種壓力都會特別敏感，所以應儘量避免任何刺激，但事實上並不盡然，有些在妊娠前常有的病痛，到了妊娠時反而不會發生，孕婦對種種壓力的抵抗力反而會增加。

所以，妊娠期間沒有理由不能治療牙病，如果應治療而不治療，留下一個局部感染在那裡，食慾降低或感染蔓延開來，反而會產生更不好的影響。

爲了要使嬰兒能有良好之體格與性情，須注意那些後天因素？

一、懷孕時營養要充足：母體所供給充分的營養，能完全的被胎兒吸收，那麼生下來的嬰兒會胖嘟嘟的，氣質上會表現得比較樂觀、豪放。

二、要有適度的運動：散步或日常的家事操作，不要到疲倦的程度，只是使筋骨活動，以便提高血液的循環與新陳代謝的速度，且可提高孕婦食慾，使胎兒的營養充足，母親的營養和運動均很適當，則生下來的嬰兒會很強壯、有鬪志。

三、孕婦要保持良好的情緒：若孕婦的性情明朗、活潑，心中期待嬰兒早日來臨，那對嬰兒營養的吸收、荷爾蒙的分泌和生理上的平衡均有幫助，且母親的情緒更能影響胎兒神經系統的發展；若胎兒的神經系統發育良好，則生下時比較瘦，性格上稍有些敏感，但智商却比較高。

造成高危險性的懷孕因素有那些？

- 一、有嚴重遺傳性和家族性畸形的家族史，如蒙古症等。
- 二、母親本身有早產病史或最近所生的孩子體重較輕或早產。
- 三、涉及中樞神經系統、心臟或骨骼系統的先天性畸形、肺臟畸形，包括貧血在內的血液疾病。
- 四、嚴重的社會問題，如藥物上癮或未婚懷孕等。
- 五、沒有做產前檢查或很久才做一次產前檢查。
- 六、懷孕年齡在十八歲以下或三十五歲以上。
- 七、身高在一四九公分以下。
- 八、懷孕第五次以上，特別是孕婦年齡超過三十五歲時。

九、生產後不到三個月又懷孕。

十、長期不孕使用藥物或荷爾蒙治療時。

十一、懷孕的前三個月曾感染了會導致畸形的濾過性病毒，如感染了德國麻疹等。

十二、身體或精神上承受重大的壓力，如妊娠嘔吐、全身麻醉、休克、危險的意外，或極度暴露在放射線中等。

十三、有很嚴重的烟癮。

十四、以前或現在有產科併發症，如妊娠毒血症、血型不合、胎盤早期剝離，或羊水過多等等。

十五、多胎懷孕。

十六、胎兒無法正常成長或成長速率和預期的大小不符。

十七、懷孕期間孕婦體重沒有增加，或幾乎沒有增加。

十八、胎位不正，如臀位、橫位，或到了預產期而胎頭仍然沒有下降到骨盆腔內。

十九、妊娠週數超過兩個星期以上，也就是懷孕四十二星期以上。

當然，不是說，凡是具有上列任何因素的孕婦都是高危險的懷孕。但大體上來說，凡是符合的條件越多，則對胎兒的危險越大，因此，越要小心處理。

凡是將為人母者，必須要知道這些高危險因素，進而提高警覺，一旦發現自己具有這些危險因素時，要毫無猶疑地選擇一家可靠的醫院來幫助自己的胎兒，使其能健康而順利的出生。

為什麼孕婦必須要做產前檢查？

因為妊娠期間要特別注意健康上的異常狀況，這和胎兒是否能順利的成長有着密切關連，所以一旦發現有身孕後，即開始做定時的產前檢查是最為理想的，能夠保障孕婦與胎兒間的安全與健康。

一般在懷孕之初就要開始檢查，滿七個月以前，每個月檢查一次即可，但快要十個月時，就要一星期或十天左右檢查一次了。

除了遵照醫師指定的檢查日期外，若孕婦的臉或腳有浮腫的現象，或出血、跌倒、腰痛等任何變化，也要隨時和醫師聯絡，前往檢診。

產前檢查包括那些項目？

一、量體重、腹圍和骨盤：隨着月份的增加，體重和腹圍也會增大，但若是此月和上個月中增加的差距太大，很可能是浮腫現象，有懷孕中毒症的嫌疑，此外，若以月份來推算，腹圍太大了，很可能會是雙胞胎或羊水過多症的一種，這都需要由醫師來診斷一下的。

至於，生產時嬰兒的頭部要通過處是否夠寬，就要作骨盤的測量方能知道了。

二、量血壓：血壓每個月都需要測量，若血壓過高，則很可能是妊娠中毒症，要接受治療或減少飲食中的水分或鹽分均可，醫師會給予好的指示的。

三、尿的檢查：每次例行檢診時，也都要做尿的檢驗。若尿中含有蛋白成份，即表示很可能是妊娠中毒症或膀胱炎。若尿中有了糖份的出現，則顯示很可能是糖尿病，對比較胖些的孕婦，這個檢查更是重要。

四、梅毒的檢查：這是由靜脈中抽出血液加以分析檢驗，一般在妊娠期中只要檢查一次即可。極少數的情形例外，如在檢查過後才無意中被感染，或是有先天性梅毒的潛伏，不過這種例子的發現還相當少，所以若是懷孕初期做過檢查是呈陰性反應，過後發覺仿似有被感染的嫌疑，可以和醫生商量，再做一次檢查是比較安全妥當的。

五、胸部X光檢查：無論孕婦以前是否患過肺結核，胸部的X光檢查都是必要的，一般結核病在妊娠期中不會加重的，但是在生產之後，却會迅速的惡化，所以要特別的小心注意。