

生活与科学文库

优生咨询

薛沁冰 主编

〔第二版〕

科学
文库

父母是孩子的启蒙老师

早期教育影响深远

怎样使孩子对学习发生兴趣

尊重与早教的关系

科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

优生咨询/薛沁冰主编. -2版. -北京:科学出版社,
1998

(生活与科学文库)

ISBN 7-03-006174-8

I. 优… II. 薛… III. 优生优育-问答 N. R169.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 15752 号

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*
定 价: 15.00 元

前 言

孩子呱呱一声来到人间,给全家带来了幸福、欢乐。年轻的父母期待着他们的孩子能健壮、聪明、有为。如果要达到这个目的,就必须掌握优生、优育和优教的科学知识。优生是指导父母生一个健康正常的孩子,优育和优教的目的是使孩子健康、聪明。为了提高人口素质,广大家长特别是年轻夫妇要了解优生、优育、优教知识。尤其刚刚离开母体的婴儿,就像刚刚萌出的幼苗,他需要父母精心的培育,才能茁壮成长。

随着时代的进步,医学的发展,儿童保健的内容也在不断地变化。例如,如何使婴幼儿各种营养达到平衡,儿童生理及心理,亲子关系,儿童气质,儿童智力开发,儿童发展与社会环境等等,还有弱智儿童的教育和抚养问题。这些是广大家长和保育工作者所必备的知识。

这一代儿童是跨世纪的建设者,是祖国的未来、民族的希望。身心健康是他们成为时代强者的有力保障。从我们的工作实践中,家长的来信中,可以看出,有些保育工作者和父母还缺少科学育儿知识。本书应读者的要求,针对实际情况,在第一版《优生咨询》90个问题的基础上增至181个问题。我们是从胎儿、围产期、新生儿、幼儿及学龄前期五个发育阶段的特点作了较详细的回答,以供读者参考。

我们共同认识到婴幼儿儿童保健不是从出生以后做起,而是从怀孕第一天起就应予以重视。只有对婴儿及早关注,认真抚育、教养,才能使他们成为体魄强壮、意志坚强、有礼貌、讲文明、守法纪、爱祖国、爱集体、爱科学、爱劳动的世纪接班人。

本书由薛沁冰、张家健、高振敏、戴耀华及蒋立春等编写。由于本书涉及一些新的领域,鉴于作者水平有限,难免有一些不足之处,恳请读者批评指正。

编者 薛沁冰
1997年12月1日



提倡优生.....	1
开展优生咨询.....	2
做好婚前检查.....	4
优选法是优生的重要基础.....	7
提倡优生优教的科学育儿法.....	9
优生意义重大.....	9
开展优生优教咨询	11
提倡儿童健康教育	15
儿童健康教育是整个儿童教育体系中的第一 环节	15
儿童健康教育是保护儿童健康成长的科学 ...	16
健康教育要从婴幼儿时期抓起	16
儿童健康教育与举办父母、家长学习班.....	16
胎儿保健咨询	18
胎儿的生长发育需要年轻夫妇的共同关心 ...	18
胎儿在母体里是怎样生长发育的	19
胎儿在母体内是怎样生活的	21
胎儿出生时为什么会啼哭	23
为什么在怀孕期必须注意营养	23
孕妇要注意卫生	30
为什么要作好产前检查	31

为什么妊娠期用药要慎重	32
胎儿期教育	35
胎儿期能进行教育吗	35
胎儿教育应从什么时候开始	36
音乐在胎教中的作用	37
音乐对人的智力发展的作用	39
胎教的方法	40
围产期保健咨询	42
围产期保健的任务是什么	42
围产期保健与降低婴儿死亡率有什么关系 ...	43
围产期婴儿死亡有哪些原因	43
围产期疾病的诊断技术	44
新生儿健康咨询	46
新生儿有哪些生理特点	46
怎样护理新生儿	52
新生儿的睡眠、啼哭、大便与生长发育的关系	53
“马牙”不是病,切不可挑,也不可擦	55
新生儿的乳房增大是正常现象	56
新生儿可能会出现假月经	56
给新生儿用药要谨慎	57
婴儿健康咨询	58
婴儿期有哪些生理特点	58
婴儿的动作发展与智力发育是相互促进的 ...	65
保持婴儿的个体卫生和环境卫生	67
怎样为婴儿清洁五官	68
婴儿洗澡与身心健康	69
怎样给婴儿换尿布和裹襁褓	71

婴儿的衣着怎样才算合适	71
婴儿每天要睡多长时间	72
婴儿需要哪些营养物质	73
母乳是婴儿的最佳营养食品	77
初乳对新生儿健康有哪些作用	79
母乳与其他乳的比较(主要与牛奶比较)	81
什么情况下用混合喂养或人工喂养	84
怎样添加辅食	88
怎样制作辅食	91
多大月龄断奶好	92
婴儿的教育	93
条件反射的形成与教养的关系	93
建立合理的生活制度	94
养成定时排便的习惯	96
正确辨别婴儿的啼哭	96
婴儿和成人的交往是学习的过程	97
玩具在婴儿智力和生长发育中的作用	97
婴儿的运动	98
婴儿的语言发展	99
幼儿期保健咨询	102
幼儿期生长发育的特点	102
为什么会发生龋齿,怎样预防	104
怎样护理幼儿	105
注意幼儿的合理营养	107
注意饮食卫生	108
小儿偏食有什么害处	109
小儿过于肥胖不利于健康	111
幼儿的平衡膳食(或称营养平衡)	114

什么叫平衡膳食.....	115
怎样做到膳食平衡.....	118
幼儿的教育.....	121
幼儿的活动能力与智力发展.....	121
怎样进行幼儿教育.....	122
玩具游戏的作用与语言的发展.....	126
游戏的意义.....	127
培养幼儿适应环境的能力.....	128
扩大孩子间的交往.....	130
送孩子进幼儿园过集体生活.....	131
对幼儿进行德育和美育培养.....	132
婴幼儿怎样进行体格锻炼.....	134
为什么要从小进行体格锻炼.....	134
为什么说生命在于运动.....	135
锻炼身体的好处.....	136
充分让孩子在户外活动和游戏.....	138
衣着与锻炼.....	139
保持室内空气的新鲜.....	140
日光、空气和水的锻炼方法.....	140
新生儿期就可以开始进行游泳锻炼.....	144
学游泳的注意事项.....	146
婴儿体操锻炼.....	146
锻炼过程中必须注意的问题.....	156
学龄前期幼童保健.....	158
学龄前期幼童生长发育的特点.....	158
为什么要定期进行健康检查.....	160
为什么要进行预防接种.....	161
什么叫做计划免疫.....	164

学龄前期幼童的教育·····	165
学龄前期幼童的语言行为能力·····	165
幼童的教育应从哪几方面着手·····	167
怎样去开发智力·····	167
大脑发育与良好的营养关系密切·····	168
智力与营养有关系吗·····	169
早期教育影响深远·····	171
父母是孩子的启蒙老师·····	173
怎样对孩子进行批评和表扬·····	174
培养孩子的独立思考和创造精神·····	175
怎样使孩子对学习发生兴趣·····	175
带孩子到生活实践中去,到大自然中去有什么好处·····	177
对孩子既要言传又要身教·····	177
神童与早教的关系·····	179
尊重孩子,不要挫伤他们的自尊心·····	181
好动与多动症有什么区别·····	181
儿童气质·····	183
什么是气质·····	183
气质可分哪些类型·····	184
影响气质的因素有哪些·····	185
母亲情绪与孩子气质关系怎样·····	189
什么样的气质比较理想·····	189
了解和评价儿童气质有何意义·····	191
怎样对儿童气质进行正确评价·····	193
培养儿童气质在喂养方面须注意什么·····	193
亲子关系·····	199
什么是亲子关系·····	199

儿童期亲子关系的发展过程怎样·····	200
亲子关系有哪些类型·····	201
影响亲子关系的因素有哪些·····	203
了解亲子关系有何意义·····	204
如何建立良好的亲子关系·····	206
婴幼儿期常见疾病·····	209
婴幼儿的出疹性疾病如何识别·····	209
婴幼儿常见的发热疾病有哪些·····	212
佝偻病·····	213
营养性缺铁性贫血·····	216
婴儿腹泻(消化不良)·····	218
常见呼吸道疾病·····	220
缺锌引起的疾病·····	225
门诊中常遇到的一些问题·····	229
脱发与斑秃是一回事吗·····	229
地图舌·····	230
怎样识别婴儿的“哭”·····	231
关节痛——与小儿生长发育痛·····	232
食欲减退·····	234
小儿为何肥胖·····	234
小儿为何黄瘦·····	235
婴幼儿肝脏能摸到是不是病·····	237
腹痛·····	237
婴幼儿膳食中的纤维素与儿童的健康有什么 关系·····	239
身材高矮与哪些原因有关·····	241
婴幼儿的智力开发·····	245
早期教育应有哪些神经、心理条件·····	245

大脑具有充分的智力开发潜力吗·····	247
怎样掌握早期智力开发的最佳期·····	249
为什么要注意发展幼儿的右脑·····	251
怎样培养幼儿的观察力·····	255
怎样培养孩子的注意力·····	257
怎样培养孩子的记忆力·····	258
儿童思维有哪些特点·····	260
怎样培养孩子的思维能力·····	262
怎样培养幼儿的想象力·····	264
为什么发展儿童语言很重要·····	266
感官训练与智力发展·····	270
幼儿感官功能的训练方法·····	271
重视小儿个性的发展·····	274
怎样抓住智力发育的关键期·····	277
智力与知识的关系·····	280
性格与智力有什么关系·····	281
高智商就一定成才吗·····	282
超常儿智能及个性有哪些特点 如何培养他 们成才·····	284
婴幼儿的智力测验·····	287
智力能测量吗·····	287
怎样判断婴幼儿的智力发育水平·····	289
什么是婴幼儿智能发育的关键年龄·····	292
评价智能水平应了解哪些问题·····	295
怎样观察婴幼儿大运动的发展·····	298
怎样观察婴幼儿精细动作的发展·····	302
怎样观察婴幼儿适应能力的发展·····	305
怎样观察婴幼儿语言的发展·····	307

怎样观察婴幼儿社交行为能力的发展·····	310
怎样分析调查结果和判断智力水平·····	313
如何对待智力测验的结果·····	315
弱智儿童的发现与训练·····	317
怎样才能发现弱智儿童·····	317
影响儿童智力发育有哪些因素·····	319
弱智儿童有哪些心理特征·····	321
弱智儿童有哪些早期的危险信号·····	323
怎样来教育弱智儿童·····	324
怎样训练弱智儿的感知和动作协调能力·····	326
怎样训练弱智儿的语言和交往能力·····	328
怎样训练弱智儿的生活自理能力·····	330
怎样训练弱智儿的劳动技能·····	333
画人可以促进儿童智力开发·····	336
画人测验有什么意义·····	336
怎样掌握儿童画人的特点·····	338
怎样在家庭开展画人测验·····	340
画人测验有哪些优越性和局限性·····	355

提倡优生

对孩子的健康有这样一个定义：“健康不但是没有身体上的疾病和缺陷，而且要有良好的生理、心理状态和适应社会的能力”。每个父母都期望自己能够得到这样的健康而又聪明的孩子。为了实现这个理想，所有将作父母者，都应学习“优生、优育、优教”的基本知识。

优生学这个名词来源于英文 Eugenics，字头 Eu 为优良的意思，字身 genics 为诞生或生产的意思，合起来为生个好的或优良的孩子，简称为“优生”。这个问题对人类社会的发展十分重要。如果出生 1 个智力低下或是残疾孩子，不仅对社会是负担，而且对家庭也是拖累。从我国 0~14 岁儿童智力低下抽样调查来看，全国出生缺陷总发生率为 13.07%，最高达 20%。0~14 岁智力低下的患病率为 1.07%。若按此计算，“七五”期间出生 1 亿新生儿中，出生缺陷至少 200 万，而在全 3.3 亿儿童中智力低下者至少有 350 万，其中严重智力低下者有 120 万。抚育一个这样的孩子（包括抚喂、管理、医疗、保健、提供服务和设施等消费）每年至少要 5000 元，那么 200 万出生缺陷和 120 万严重智力

低下者1年就需要消费120亿,5年则需800亿元。这不仅给社会和家庭带来沉重负担,而且给伤残者自身也带来终身痛苦。在我国老、少、边、穷地区这种情况尤为严重。此情此景,在我国提倡优生学就是当务之急。优生学这门科学的诞生,对人类社会是很有利的。然而这门科学诞生百多年来,却遭受了很多的挫折。但是,科学的发展是不依人们的意志为转移的。近30多年来,随着细胞遗传学、分子生物学、人类遗传学、医学遗传学等生物医学科学与其他科学技术的发展,优生学又受到各国的重视,尤其到了70年代,围产期医学成为一门新兴的科学,从而使优生学得到了较快的发展。美国的优生学家巴杰马特于1976年将遗传咨询、产前诊断与选择流产相结合,称为“新优生学”,使优生学又进入了一个新的发展阶段。到80年代由于我国对优生优育进一步的调研,重视了预防措施,从而减少了出生的缺陷。

开展优生咨询

开展优生咨询的目的是为了帮助未婚和已婚的青年男女对结婚和生育有个正确的认识。如:近亲结婚的危险因素;一定要进行婚前检查;要知道最佳生育年龄;要学习孕期中的保健知识;要进行定期健康检查;必要时还要作“产前诊断”,做好围产期保健,作好分娩监护和新生儿保健。这样做了就有可能减少遗传性、先天性和产伤性疾病患儿的出现,实现优生目的。在我国,近十多年来,人们已逐渐认识到开展优生咨询的重要意义。

咨询者与受咨询者应持的态度：

(1) 咨询者，要将自己想咨询的问题确切的提出，并说清情况。这样，接受咨询者才能给予准确的回答，提出正确的防治措施。

(2) 受咨询者，要严肃认真地对待对方所提出的问题。即首先要具有与优生有关的丰富知识，特别是医学遗传学、细胞生物学、防疫卫生学和医学基础知识。因为在咨询过程中，由于咨询者所处的社会环境、家庭关系等的不同，提出的问题也是各种各样的。所以，医生既要有临床和基础方面的知识，又应热情、耐心地向咨询者了解情况，并加以分析研究，作出比较正确恰当的解释，作出比较准确的诊断和对危险因素的估计。

从事优生咨询的医生，对咨询者提出的问题，不要轻易作出判断，要作细致的调查（包括染色体分析、生化检查等），通过认真的分析，然后再回答咨询者所提出的问题。

从事咨询的医生应为患者保守秘密，尤其对一些咨询者为自己存在致病基因，影响下一代健康，甚至影响家族关系而感到痛苦时，医生要热情耐心地将遗传病的发病机理、致病基因和携带者等问题向患者和其亲属解释清楚，说明在人类群体中就存在一定数量的致病基因，每个人都有同等的机会具有致病基因；但使后代发病的则是偶然的不幸，并非个人的过错，这样便可解除患者的思想负担，解除家庭成员的误解，避免造成不良后果。

做好婚前检查

青年男女在结婚之前，必须进行健康检查。经过检查，如果双方都健康，才能给予双方健康证明，方可进行结婚登记；若发现任何一方存在对下一代健康的不利因素，则需规劝受检者暂不要结婚，应作进一步详细检查。从预防医学和优生学的角度讲，婚前检查是必不可少的。同时，还要大力宣传医学遗传学知识，制定优生学法规。目前国际上，尤其在发达的国家里，如日本在1948年就制定了优生保护法，北欧、美国、法国及加拿大等国家都对遗传性精神病患者采取了必要的立法措施。日本的优生法规规定结婚前双方要交换三证：①健康证书。②血型检验证书。③有无遗传病证书。患有某些遗传病者不准结婚、不准生育。

我国自1979年以来，经过对遗传病的流行病学调查后，对遗传病的严重性引起了重视，逐步在较大的城市中开展了婚前检查。近几年，不但在城市，而且在县区也逐步地开展了婚前检查，以便减少或防止残缺儿童的出生。1980年我国公布的婚姻法第二章第六条明文规定：“直系血亲和三代以内的旁系血亲之间禁止结婚”，这是因为近亲婚配所生子女中遗传病的发病率大大高于一般群体。还规定患有性病、精神病患者未经治愈，以及患有医学上认为不能结婚的疾病，皆不能结婚。有些人认为既然婚姻自由，为什么还要作婚前检查，思想想不通。要知道作婚前检查是为您的家庭幸福，您的子女健康负责。因为下一代的健康与否，首先取决于父母，以至祖父母、外祖父母的健康状况。例如

血友病是隔代遗传的疾病,其基因发生在X染色体上。女性带有血友病因者,她自身不发病,但可传给下一代的男性发病,临床所见80%的患者都有家族史。这种病的传递规律是:①女性传递者(本身不发病)与正常男性结婚,其子女中男孩1/2为患者,1/2正常;在女孩中1/2为传递者,1/2为正常。②正常女性与男性患者结婚,其子女中男孩都正常,女孩则都为传递者。③女性传递者与男性患者结婚,与第一种情况相似。女性传递者与男性患者都不应结婚。这种病的特点为出血,尤其发生在内脏出血时危险很大。发病的年龄多见于幼儿和学龄前儿童,不少患儿死于5岁以内。

此外,男女双方如都患有慢性病,特别是患有心脏病、高血压、糖尿病、肝炎、结核病、甲状腺机能亢进等,如果不治愈而结婚,婚后怀孕(尤其是母亲患有这些病)都能影响到下一代的健康。如母亲患有心脏病,在怀孕中可因增加心脏的负担而病情加重,以致影响胎儿的生长发育,在分娩时还可能引起心力衰竭。因此,对于上述疾病,应治愈后方能结婚。有些慢性病,不经医生检查,从表面上看不出来,所以,婚前双方作好全面的健康体检是非常重要的。婚前检查的好处是:

(1)有利于优生:①发现不宜结婚、不宜生育者,可以对他们说明道理;有些虽能结婚,但必需绝育或采取有效的避孕措施。②通过婚前咨询,要大力宣传婚姻法中规定的“直系血亲和三代以内的旁系血亲之间禁止结婚”的道理。三代以内的旁系血亲是指不出三代的表亲。为什么表兄妹不能结婚呢?这与遗传有关。当我们在看到别人的孩子时,常说,这孩子像妈妈,那孩子像爸爸,甚至还像奶奶或姥姥,说明人的外貌特征