



● “家”丛书

FUQIN
SHOUCE

父亲手册

中国和平出版社

030696

G78
60

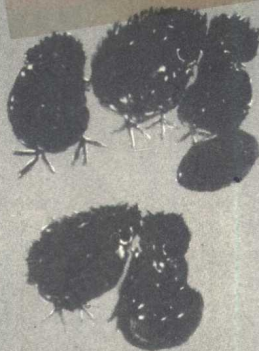
父亲手册

译者：汴桥

中国妇女管理干部学



女子学院 0064900



中国和平出版社

父 亲 手 册

汴 桥 编译

*

中国和平出版社出版

(北京西上城路2号)

新华书店北京发行所发行

北京市彩虹印刷厂印刷

*

字数110千 开本787×1092 1/32 印张5.5 插页2

1987年9月第一版 1987年9月第一次印刷

印数 1—13,000册

ISBN7—80037—004—6/G·1

书号: 7481·028 定价: 1.55元

前 言

家，是微小的，它只有几个人，占地不过几十平方米；家，又是伟大的，没有它就形不成国家，组不成社会。

“欲治其国者，先齐其家。”古人说得有道理。家是组成社会的细胞，只有健康的细胞，才能组成健康的机体。

没有人不想建设一个美好的家，但是，怎样才叫美好，怎样才能美好，看法就不完全一样了。随着时代的前进，人们对于家的认识也不断深化，不断更新。我们要建设的，应该是具有中国特色的、社会主义的、现代化的家。这套《家》丛书，就是要为人们建设这样的家，提供咨询，做出贡献。

首先，我们要把教育科学引进家门。家庭是培育人材的第一只摇篮，不论多么伟大的人物，都是从这只摇篮跨上人生征途的。

同时，我们还要把科学、艺术、道德、法律一一引进家门。因为，创造文明、健康、幸福、美满的家庭生活，不仅仅靠良好的愿望，还要靠丰富的知识。

家庭生活涉及的方面极广，《家》丛书的内容也应该丰富多采，充实生动。这需要编者和作者的努力，也

需要读者的关心和支持。

愿《家》丛书为每一个家庭带来快乐，带来幸福。
愿每一个家庭，为国家的富强、社会的繁荣，发挥一个健康细胞的作用。

家



宋
灰
齡

目 录

卷头语	1
-----	---

第一章 做父亲前的基本常识

对怀孕的了解	4
找医生	6
临盆前	7
孩子吃什么奶?	8
怀孕期间女性的生理及心理变化	8
了解你自己的情绪	10

第二章 遗传

遗传学的基本理论	12
孟德尔定律	13
生命的开始	13
染色体及遗传性疾病	15
如何避免遗传性疾病	16

第三章 婴儿早期发育

婴儿的发展常态	18
婴儿的饮食	19
婴儿官能动作的发展过程	21
婴儿官能动作发展表	22
左撇子是否应该改正	24
婴儿学步的情形	24
婴儿语言发展情形	25
在语言上你如何帮助孩子	26
如何避免口吃	27
养成良好的睡眠习惯	28
游戏	30
父亲要和孩子同玩	31
游伴的重要性	32
父亲的监督	33
孩子的玩具	34
购买玩具的注意事项	35
和孩子游戏要适可而止	36

第四章 大小便的训练

让婴儿模仿	39
何时开始训练	39
训练大小便的原则	40

大小便意外事件与其处理方法·····	41
孩子大便干结·····	42
如何训练孩子小便·····	43
如何处理训练中的困难·····	44

第五章 孩子的疾病

孩子生病时的症状·····	46
几种小儿疾病·····	48

第六章 父亲与儿子

如何建立父子关系·····	58
男人权威的重要性·····	59
如何做儿子的榜样·····	61
儿子与棒球·····	63
父亲教养儿子的原则·····	65

第七章 父亲与女儿

父亲在女儿生活中的重要性·····	66
女人的生理现象·····	70
月经来临后女孩子的心理及生理·····	72
女儿的约会·····	74
约会与结婚·····	78

第八章 不常在家的父亲

假如你经常不在家，怎么办？	81
如何运用你在家的时间	83
父亲在外太久所引起的问题	85

第九章 父亲与离婚

尽量避免离婚	87
离婚派的理论	88
离婚以后与孩子	90
处理孩子的情绪问题	91
注意孩子的情绪问题的各种象征	93
与孩子保持密切联系	95
钱财的处理	97
协助孩子适应另一个男人	98
父亲生活中的女人	99
与儿女见面的方法	100
假如儿女归父亲养育	104
当父亲再婚	105

第十章 继父与养父

领养孩子	107
领养孩子的问题	108
假如孩子问“我是不是领养的？”	109
收养的孩子与一般的不同	112

第十一章 父亲对子女的性教育

性教育的开始及方式·····	117
父母的私人生活·····	119
孩子可能问的性问题·····	120
五岁以下孩子的问题·····	121
五岁到十岁孩子的问题·····	123
十岁到十三岁孩子的问题·····	124
十三岁到十九岁孩子的问题·····	126

第十二章 孩子的管教

父亲对孩子的管教·····	128
初步训练·····	130
惩罚·····	131
隔离法·····	133
孩子故意破坏你的教条·····	134
奖励重于惩罚·····	135
结语·····	136

第十三章 父亲对儿女的教育

幼稚园·····	139
智商与测量智力的方式·····	140
大学重要吗? ·····	144

第十四章 家庭经济管理

父爱胜过金钱·····	146
家庭收支·····	147
孩子的零用钱·····	148

第十五章 意外事件和急救

意外中毒及预防方法·····	152
意外事件的预防方法·····	153
意外事件的原因·····	155
看孩子的人应注意什么·····	156
意外事件的处理方法·····	157
人工呼吸·····	159
对其他意外事件的急救·····	160

第一章 做父亲前的基本常识

当一对夫妇生了孩子当了父母以后，主要的责任便是抚养孩子，让他安全、健康、快乐地长大成人。抚养儿女的责任重大，父母必须共同分担此一责任。虽然没有一对父母是全知全能的，但是我们应该尽全力向这方面做。假如父亲漠不关心，对子女的抚养毫无兴趣，他的子女将来长大后很可能不懂得如何与他人交往，不知如何应付社会。此种不良做法不但直接影响他的子女，也可能会影响到子女的后代。

做父亲要具备爱、了解以及一些技巧。有了这些，再加上一点运气，任何男人都可以成为一个成功的父亲。说起来简单，但做起来却不易。世界上没有教男人如何做父亲的学校，因此男人必须独自摸索，亲自体验。对大多数男人来说，做父亲这件工作可能是人生中最幸福也最艰苦的工作。刚做父亲的人要有学习的欲念，只要他渴望学，便算成功了一半。

要做父亲的人首先要有心理准备。一般情形下，很

少人有此准备。我有一个朋友是妇产科医生，最近首次做了父亲。你一定以为他替那么多孩子接生，做父亲对他来说是件平平常常的事情，但事实不然。据他妻子告诉我说，他十分紧张，他担心自己比担心要生产的妻子还多。他妻子说：“他对自己做父亲的能力毫无信心，我从医院回家以后，他有好几天都不敢把孩子从床上抱起来。”

为什么孩子的降生对男人如此紧张？为什么连一个医生都会怀疑自己做父亲的能力？为什么不论一个男人如何老练，但当他知道自己将要做父亲时，他就变得笨拙简单？我的这位妇产科朋友告诉我，他在没做父亲以前，根本不了解做父亲的真正感觉。第一个孩子降生以后，他不但体验到了做父亲的真正意义，而且对自己父母的感情也有了改变。他说：“以前我对父亲的感情只是表面的，实际上并不是那么回事。自从我有了孩子后，我对父母非常感激了解，我真正体会到父亲的那种原始的，炽热的感情。”

刚做父亲的男人都有点不知所措。这其中的原因很多。譬如，某些做丈夫的，听到自己要做父亲这个消息就很惊讶。据家庭计划专家们的报道说，因为很多孩子的来临都是没经过计划的，因此当得到此一消息时根本没有思想准备，当然就谈不到如何行动了。

另外，你对将做父亲这一消息的反应还要看你妻子告诉你的方式。假如你刚做了丈夫，夫妇彼此尚未适

应，你正煞费心机努力做个好丈夫时，忽然听到你马上就要做父亲，你可能会目瞪口呆，心神不定，发愣半天。但假如妻子仅仅是怀疑怀孕，须等待医生的检查才能证实时，丈夫便有些时间来做心理准备了。

这几秒钟对夫妇二人来说都很重要，不论妻子的怀孕是否经过计划，当怀孕的消息证实时，每个丈夫在感情上都会产生一种巨大波动。这时，你当然应该说几句话。这几句话也许对某些读者已为时过晚，但对某些读者还来得及，所以我在此唠叨几句。

我仍然记得我自己当时的反应。我们结婚一年后，有一夜我妻子说她“可能有了”。我马上叫道：“什么？那怎么会？那怎么可能？”现在回想起来我才发现自己的这种反应太过自私。这种反应于事无补，反而让我妻子害怕。她认为我不愿要那个孩子，她产生一种愧疚感，认为她要生一个丈夫认为“不可能的孩子”。

读者可以把我的经验当作殷鉴，不要重蹈前辙，不要忘记她怀孕是你开始的。除非你对妻子怀孕的消息高兴万分，否则你不要表露你的直觉反应。在你受到此一“打击”后，你很可能象一些丈夫一样，想到钱的问题上。你可能经济情况不好，或者刚买了辆新车，分期付款要两三年才付清。但不论如何，不要表现你的不快。镇静下来，说几句好话给妻子听，她也许会终生记住你这几句话的。

至于应该说什么，你现在有时间，可以事先准备好，以便到时应用。她很可能正担心自己如何生孩子，

以及孩子来临后对夫妇之间有什么影响等问题。怀孕的消息也可能是她担心了好久才让你知道的。总之，此时你的妻子需要你的安慰与支持，世界上你是唯一可以给她支持与信心的人。

对怀孕的了解

无论在心理方面或生理方面，怀孕对妇女的影响都非常大。在女人一生中，怀孕给予女人身体及感情上的压力无与伦比。假如她健康，她的身体到时候就自然应付得了。健康的意思是指她的体重标准，肌肉有力，没有疾病。假如她不够健康，她就需要医生的特别照顾。

如果你想了解女人怀孕的心理变化，以及怀孕那二百八十天中胎儿的详细变化，这方面的书籍很多，你可以找来读读，这对你和你妻子都大有帮助。下面只向你介绍些简单的常识。

胎儿在子宫成长是一种美妙奇异的过程。在精子与卵子相结合的那一瞬间，一个新的生命便开始了。谁敢说这个孩子不是癌症药的发现人？谁敢说他不是第二个达·芬奇或贝多芬？怀孕可说是人生中一种最伟大的体验。

怀孕的开始你们当然都了解，我不在此叙述。男人的精子经过输卵管与女人的卵结合。这个卵便成了一个受精的卵子。依正常情况，该卵子应进入子宫。假如这个受精的卵子不移入子宫，便形成了子宫外孕。这种症

状在三百个怀孕妇女中就有一个。子宫外孕的症状包括突然疼痛、流血、呕吐、月经迟来、有肿胀感觉，甚至有失去知觉的危险。假如你妻子有上述任何症状，你都应该立刻带她去找医生。

我们讨论的怀孕当然是指正常情形。卵子受精约三天后移入子宫，过六天后它便固定在子宫壁上。然后约十天，这个胚胎便开始变化。如果胚胎在发展中过早结束，便是流产。

在早期的十四天内，这个胚胎一直向子宫壁里伸展。不久羊膜便出现。羊膜是一袋液体，其作用是保护胎儿。这袋液体便是胎儿的家，胎儿大约要在这里住九个月。在第四个星期的时候，胚胎里便出现心脏、手、脚，眼睛与鼻子也逐渐明显。到第六个星期后期，眼睛的颜色已显现出来，腿的形状也可以看出来。

第二个时期，胎儿的内脏器官以及眼毛、口颊、手指、脚趾等都可以分辨出来了。此时，整个胚胎也不过一寸长。胎儿的发展每三个月算一期，每期的发展都有显著的不同。在六个月时，胎儿的头发便隐约可见。他的肌肉已经有足够的力量，能够开始活动。

胎儿七个月大时，眼睛已可张开，并且能够呼吸。因为他会呼吸，所以七个月大的早产婴儿三人之中便有两个会活下来。等到第八个月时，他就会哭了。假如此时早产，生存的机会就更大了。

九个月时，胎儿的重量大约在三磅半到八磅半之