

MODERN FAMILY LIFE

现代家庭生活丛书

现代 家庭

优生 优育 优教

李元春 肖 娟 编著



四川科学技术出版社



作者简介

李元春

1951年毕业于华西大学理学院营养保育系(即家政系),从事妇幼卫生行政管理工作30余年。著有《实用家政艺术》《现代应用家政学》《常用食物营养成分转盘》《婴儿智慧园》等书。参加《婴幼儿保健手册》《漫活三岁前小儿教养》《婚育保健365问》《婴幼儿保健》等书的编写。所著“家庭教育与家庭综合治理之我见”“学龄前儿童家庭教育外环境调查”两篇论文被收入第二届全国家政学术研讨会论文集《家政学在中国》一书中。为报刊、杂志和电台等撰写的有关论文及科普文章约100篇,为各种讲座讲课约100多次。1996年,被全国妇联、国家教委授予“全国家庭教育工作园丁奖”。

现任中国婚姻家庭建设协会家政专业委员会委员、华西医科大学客座教授、四川省家庭教育研究会理事、日本家政学会会员。



前 言

为了提高人口素质，我国于20世纪70年代提出了“优生”，80年代发展为“优生、优育、优教”，近期在这“三优”前又增加有“优恋”“优婚”“优孕”。随着社会经济的发展，对现代家庭的父母们，在承担子女的养育责任上，增加了“高质量、高要求”的砝码。

作为现代家庭的父母，谁不希望自己的孩子成才，成为祖国需要的开拓型人才。“望子成龙”的父母心，是可以理解的。但是，经济社会在发展，科学技术在突飞猛进，知识经济时代已经到来，生活知识中的科学含量也在同步发展，用老一套的方法孕、养和教育孩子，已经远远不足以适应社会迅猛发展的需要。比如过去提到要改变“重养轻教”或“重教轻养”为“教养并重”，以后又提出改变“重智轻德”等，而现在由于心理学上的突破性发展，提出了全面发展的新概念——培养高情商（即情感和社会技能的培养）的孩子。一些心理学家已经研究证明了智力与情感的互动作用。而且只有高情商才能促进智能的有效发挥，这是创造成功人生的重要桥梁。现在青春期的青少年教育，也是令一些家长烦恼的



问题。

为了帮助现代家庭中的年轻夫妻、年轻父母以及孩子的祖辈们，解决如何进行“优生”“优生”和“优生”上的一些问题，本书介绍了婚前保健、孕期保健、分娩和产褥期保健，胎教、早期教养、情感智商的培养，以及青春期的教育等有关知识。由于字数所限，只能择其要点而为之。

希望面对即将到来的挑战性更强、竞争更加激烈的 21 世纪，在培养高素质的孩子方面，能对广大读者带来些微有益的帮助。

限于水平，不足之处在所难免，祈请广大读者批评指正。

编 者

优生篇

一、婚前保健

1. 什么叫做生殖健康? 3
2. 婚前保健有哪些内容? 3
3. 婚前医学检查主要针对哪些可能影响结婚和生育的疾病? 4
4. 为什么要禁止近亲结婚? 5
5. 患有疾病的青年男女怎样对待婚姻的选择? 7
6. 幸福、和谐的性生活和性卫生 9

二、孕期保健

1. 你知道生命是怎么形成的吗? 10
2. 你知道决定生男生女的奥秘吗? 13
3. 怀孕前不可缺少的准备 15
4. 选择最佳的受孕时期 17
5. 确定怀孕的征象有哪些? 19
6. 妊娠期是怎样划分的? 21
7. 怎样推算预产期? 21
8. 为什么要进行孕期保健监护? 包括哪些内容? 22
9. 为什么说孕早期保健很重要? 23
10. 有哪些因素可能影响早期胎儿的发育? 23
11. 孕早期的生理变化及表现 25
12. 早孕检查有哪些好处? 26
13. 孕早期保健有些什么要求? 27

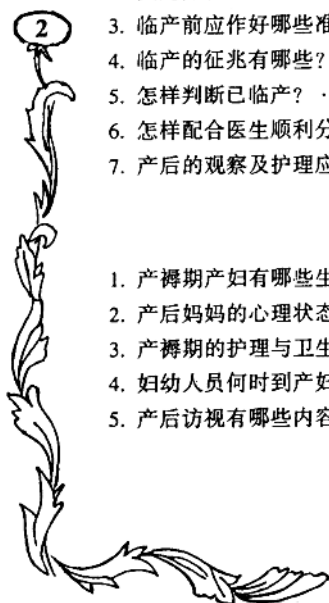
14. 孕中、晚期的保健	29
15. 孕妇在整个妊娠期会发生哪些变化?	30
16. 为什么要进行产前检查?	32
17. 整个妊娠期应作多少次产前检查?	33
18. 孕中、晚期的卫生保健有什么要求?	34
19. 孕期常见的不适症状有哪些? 怎样处理?	36
20. 孕妇的家庭自我监护方法	38
21. 孕晚期出现哪些情况应及时去医院?	40
22. 什么叫高危妊娠? 有什么保健要求?	40
23. 什么是母子系统保健管理?	42
24. 怎样进行母子系统保健?	42

三、分 娩

1. 分娩与流产的区别	43
2. 决定分娩的因素有哪些?	43
3. 临产前应作好哪些准备?	44
4. 临产的征兆有哪些?	47
5. 怎样判断已临产?	49
6. 怎样配合医生顺利分娩?	49
7. 产后的观察及护理应注意些什么?	54

四、产褥期保健

1. 产褥期产妇有哪些生理变化?	56
2. 产后妈妈的心理状态	59
3. 产褥期的护理与卫生知识	59
4. 妇幼人员何时到产妇家进行产后访视?	66
5. 产后访视有哪些内容? 产妇及家属该怎样配合?	67



优 育 篇

一、为宝宝准备好生活用品

- 1. 新生儿的衣服、尿布和襁褓 72
- 2. 新生儿的小床和床上用品 76
- 3. 新生儿的喂养用品 77
- 4. 新生儿的盥洗用品 78

二、母乳喂养

- 1. 母乳喂养有哪些好处? 78
- 2. 哺乳会影响妈妈的体形吗? 79
- 3. 母乳喂养的正确方法 80
- 4. 怎样才能促进母乳喂养成功? 82
- 5. 怎么知道母乳量满足了孩子生长发育的需要? 84
- 6. 母乳喂养中常见问题的处理方法 84

三、新生儿的精心护理

- 1. 新生儿有哪些常见的特殊生理现象? 86
- 2. 怎样护理新生儿? 88
- 3. 怎样给新生儿穿衣服? 93
- 4. 怎样给新生儿包尿布和襁褓? 93
- 5. 怎样给新生儿剪指甲? 95
- 6. 抱孩子的学问 96

四、儿童系统保健

- 1. 孩子什么时间应该进行儿童保健? 96



2. 儿童保健主要有些什么内容? 97
3. 不可忽视的计划免疫 97

五、断奶及添加辅食

1. 怎样断奶? 99
2. 怎样添加辅食? 101

六、早期预防维生素 D 缺乏性佝偻病

1. 注意日照(日光浴) 103
2. 产生的原因 103
3. 临床表现 103
4. 维生素 D 缺乏性佝偻病的防治方法 105

七、胎教

1. 胎教的可能性与作用 106
2. 怎样进行胎教? 107

八、襁褓中的教养

1. 教养要从新生儿出生第一天开始 113
2. 让新生儿的生物钟有规律地运行 115
3. 充足的睡眠是孩子健康的前提 117
4. 让宝宝看、听、触摸 120
5. 让宝宝抬头 121
6. 宝宝的护理与情绪 122
7. 宝宝为什么啼哭? 123

优 教 篇

一、早期教养

1. 安排好宝宝一天的生活	127
2. 良好的生活、行为习惯须从小培养	130
3. 宝宝需要丰富的“小天地”	134
4. 为宝宝行走作准备	135
5. 帮助孩子勇敢地迈步	137
6. 让孩子有双灵巧的手	138
7. 教宝宝学说话	141
8. 教宝宝通过感官去认识世界	144
9. 宝宝的“能耐”——扔东西	145
10. 宝宝的认生与社会性交往	147
11. 单独玩与安全感	149
12. 让宝宝从小事中懂得“是”和“非”	150
13. 当心宝宝“尝”东西	152
14. 从“招呼”中学礼貌	153
15. 不要轻易说孩子“破坏”	154
16. 正确处理孩子“抢物”的行为	155
17. 认真对待孩子提出的问题	157
18. 用爱心为孩子设置“安全网”	159
19. 培养孩子的安全意识	160
20. 帮助孩子纠正胆小	162
21. 运用积极的暗示	165
22. 培养孩子的注意与记忆	167
23. 保护孩子的创造力的萌芽	169



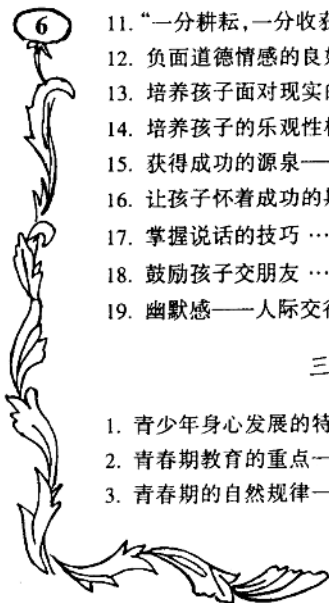
24. 孩子需要小伙伴	172
25. 正确运用奖励与惩罚	173
26. 孩子的游戏与玩具	175

二、培养情感智力

1. 什么是情感智力?	180
2. 为什么要重视情感智力的培养?	181
3. 应该懂得一些情绪的生理机制知识	183
4. 培养孩子的道德情感	184
5. 如何培养孩子的同情心?	186
6. 增强孩子的责任心	187
7. 培养孩子的诚实与正直	189
8. 帮助孩子建立信任感	193
9. 教孩子学会控制冲动	196
10. 有趣的控制冲动的糖果实验	198
11. “一分耕耘,一分收获”——发挥情感优势	201
12. 负面道德情感的良好效应	203
13. 培养孩子面对现实的勇气	206
14. 培养孩子的乐观性格	209
15. 获得成功的源泉——自我激励	212
16. 让孩子怀着成功的期待	213
17. 掌握说话的技巧	216
18. 鼓励孩子交朋友	219
19. 幽默感——人际交往的润滑剂	219

三、青春期的人生教育

1. 青少年身心发展的特点	222
2. 青春期教育的重点——性教育	224
3. 青春期的自然规律——第二性征与性成熟	226



4. 朦胧的性意识与性感情	229
5. 青春期人生教育的方法	235
参考书目	241



现代家庭优生、优育、优教

优生篇



每一个走过了青春期发育阶段并已完全进入性成熟的青年男女,对未来的生活都充满了美好的憧憬和向往,用自己的满腔热情去拥抱那令人陶醉的明天。对异性的爱恋和对美好生活的追求折射出人类发展史中永恒的光芒。

当每一对青年男女在经过温馨、甜蜜而又热烈的恋爱后,都会实现共同的愿望——同结连理,共筑爱巢。人们常说,结婚,是爱情升华的标志;家庭,是爱情小舟的港湾。美满的婚姻、幸福的家庭、健康的后代,是每一对恋人或新婚夫妻所企盼的。要实现这美好的愿望,除了恋人或夫妻双方的志趣、性格、人品以及对家庭的责任等等外,还有一个重要的因素,就是健康的身体以及正常的夫妻性生活。要保证健康的身体,优化生育,迎接活泼可爱的小宝贝的降临,那就应该从婚前保健做起,掌握必要的卫生保健知识。

一、婚前保健

年轻的朋友们,你们知道吗,1994年10月27日在第八届全国人大常委会第十次会议上通过了我国第一部保护妇女儿童健康、提高出生人口素质的法律,那就是《中华人民共和国母婴保健法》。在这部法律中,“婚前保健”是作为保障母亲、婴儿的健康权益,提高出生人口素质,减少出生缺陷发生的重要手段,同时也是作为保护和促进生殖健康的重要措施被明确提出来的,并且已在全国广泛实施。

生殖健康是人类健康个体所具有的重要内容之一,也就是说,没有生殖健康,人类个体的生命就不完整。在人类文明程度已得到迅速提高的今天,生殖健康与生殖保健作为提高人们生活质量的方面也越来越多受到重视。

1. 什么叫做生殖健康?

生殖健康是指一切与生殖系统及其功能以及生殖过程有关的完整的生理、心理和社会等各个方面都处于一种良好的状态,而不仅仅是没有疾病或者不虚弱。

生殖健康具有丰富的内涵。它包括:满意而安全的性生活,具有正常的生育能力,能够自由决定生育时间和生育间隔,具有安全的、能够支付的、可以接受的生殖调节方法,能够获得卫生保健服务,能够平安地度过整个妊娠期和分娩期,并且获得一个健康的婴儿。而促进生殖健康的关键环节则取决于经济和社会的发展水平、妇女的社会地位、生殖保健服务对象的知识水平、人们的生活方式、地方习俗以及社会风尚。

为生殖健康所提供的保健服务就称为生殖保健。而婚前保健则是生殖保健的重要内容之一,是获得生殖保健知识、促进生殖健康的重要课程。因此,年轻的朋友们,当你们经过热恋后准备结为伉俪、组成家庭时,都应该积极参与婚前保健。

2. 婚前保健有哪些内容?

婚前保健就是指即将婚配的男女双方在结婚登记前所接受的卫生宣教指导、咨询以及医学检查等的保健服务。

婚前保健能指导即将婚配的青年男女摒弃陈规陋习,更新观念,养成良好的卫生习惯和文明的生活方式,培养健康的心理素质,树立正确的婚姻观、健康观和生育观,

现代家庭
优生、优育、优教



为建立幸福的家庭、孕育健康的后代打下良好的基础。

那么,婚前保健包括了哪些内容呢?

具体说来婚前保健主要包括以下三个方面的内容。

(1)婚前卫生指导:这是婚前保健的主要内容之一。医生通过讲课,看图片,播放录音、录像、幻灯等多种形式向准备结婚的男女双方进行有关性道德、性生理、性心理、性卫生、生育保健、家庭计划生育以及预防病残儿出生等的生殖健康教育。

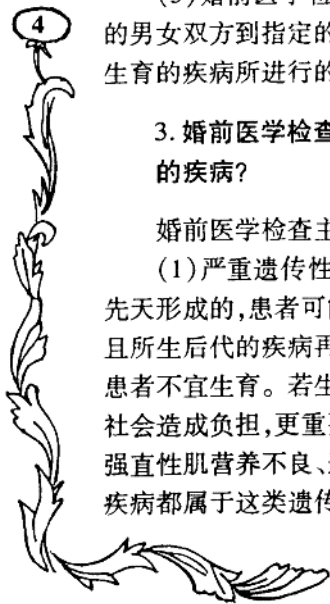
(2)婚前卫生咨询:准备结婚的男女双方在结婚前对有关结婚、生育保健、家庭计划生育等方面提出问题,或就在医学检查中发现的异常情况,由婚检医师负责给予解答或者进行个别指导,提出医学意见。

(3)婚前医学检查:婚前医学检查主要是指准备结婚的男女双方到指定的医疗保健单位对可能患有影响结婚和生育的疾病所进行的医学检查。

3. 婚前医学检查主要针对哪些可能影响结婚和生育的疾病?

婚前医学检查主要是针对以下三大类疾病进行检查。

(1)严重遗传性疾病:这类疾病主要是由于遗传因素先天形成的,患者可能全部或者部分丧失自主生活能力,而且所生后代的疾病再现风险高,因此医学上认为这类疾病患者不宜生育。若生育患有同样疾病的孩子后,不仅会给社会造成负担,更重要的是给家庭带来极大的痛苦。比如强直性肌营养不良、遗传性聋哑、血友病、精神分裂症等疾病都属于这类遗传病。



(2)指定传染病:主要是指在《中华人民共和国传染病防治法》中规定的艾滋病、淋病、梅毒、麻风病以及在医学上认为影响结婚和生育的其他传染病。这类疾病在传染期内容易传染给对方,怀孕后又容易通过妈妈传染给孩子,或者在怀孕期间影响子宫内孩子的正常生长发育,同时也不利于自己身体的康复。因此,这类患者在疾病传染期内应当暂缓结婚。在医生指导下,经过积极治疗已完全度过传染期,经医生复查病情已明显好转或痊愈后,方可结婚。

(3)有关精神病:主要是指精神分裂症、躁狂抑郁型精神病以及其他重型精神病。这类病人在发病期间多已失去自控能力,虽然可用药物控制,但在新婚期间由于繁忙、紧张、兴奋而容易使病情加重。并且发病期间多数病人要大量服用镇静剂,在这类药物中有些可能导致胎儿畸形。特别是患病的已婚怀孕妇女在发病期内不仅可能直接影响胎儿的发育,而且服药后可能导致胎儿畸形甚至胎儿死亡。因此,这类病人在发病期内应当暂缓结婚和生育。在积极正规治疗,病情完全稳定后,经过医生复查得到肯定的方可结婚。

4. 为什么要禁止近亲结婚?

我国的《婚姻法》中已明确规定直系血亲和三代以内直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。所谓直系血亲,是指具有直接血缘关系的亲属,即生育自己和自己所生育的上下各代亲属,例如父母与子女,祖父母、外祖父母与孙子女、外孙子女等。旁系血亲,则是指直系血亲以外,

现代家庭
优生、优育、优教



在血统上与自己同出一源的亲属,例如同父同母、或同父异母、或同母异父的兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、表兄弟姐妹等。为什么近亲不能结婚呢?这就要用人体遗传学来作一简单的介绍。

人体是由各种组织、器官所组成的,而组织、器官最小最基本的组成单位是细胞。位于细胞浆中央的细胞核中有一种叫染色体的物质,在染色体上按一定顺序排列着成千上万个遗传基因,这些染色体作为遗传基因的载体,在人体的遗传和变异中,起着特殊的重要作用。正常人体的每一个细胞中含有染色体 46 条,配成 23 对,每一对染色体中一条来自父亲,一条来自母亲,父亲和母亲的各种遗传密码便通过染色体传递给子女。因此,子女与父亲、母亲之间有 $1/2$ 的基因是相同的,祖父母与孙子女之间或同胞兄弟姐妹之间有 $1/4$ 的基因是相同的,堂兄弟姐妹之间、表兄弟姐妹之间有 $1/8$ 的基因是相同的。这些遗传基因既能将所具有的遗传特征如高鼻梁、双眼皮、个子高矮、胖瘦等传递给下一代,又能把可能带有的某种疾病传给下一代,这种基因就称为遗传病致病基因。现代医学发现,在我们正常人体内,或多或少都有一些不良基因,甚至是致病基因。所以,当近亲结婚时,比如表兄妹结婚,他们的遗传基因有 $1/8$ 的可能性是相同的。若家族中有某种遗传性疾病,他们成为这种遗传病致病基因携带者则都有 $1/4 \sim 1/8$ 的可能性,他们所生育的后代成为这种遗传病患者的可能性就有 $1/8 \sim 1/16$ 。而与非血缘关系的人结婚时,同种遗传病致病基因相遇的可能性则只有 $1/100 \sim 1/1000$,甚至更少。由此看来,近亲婚配的子女中遗传性疾病的发病率远远高于非近