

· 父母必读 ·

怎样
当妈妈

中国妇女儿童出版社
图书
赠予子爵

四川少年儿童出版社

• 儿童早期教养丛书 •

怎样当妈妈

四川人民广播电台科教组编

四川少年儿童出版社

一九八一年·成都

封面照片 岑永生供稿

封底照片 周光全供稿

美术设计 董启沛

怎样当妈妈

四川少年儿童出版社出版 (成都盐道街三号)

四川省新华书店发行 四川新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张3 字数57千

1981年3月第一版 1981年3月第一次印刷

印数：1—120,800册

书号：R7247·3

定价：0.25 元

前 言

80年6月到9月，四川人民广播电台在《知识厅》中，举办了《怎样当妈妈》的专题节目，从怎样才能生个身体健康、智力健全的孩子，到儿童良好生活习惯的养成，从怀孕期的营养、卫生，到婴幼儿的喂养、护理以及佝偻病、营养不良、贫血等疾病的防治，共播出了二十篇广播稿。《怎样当妈妈》专题节目播出以后，不少听众写来热情洋溢的信，认为这个节目是他们的“知心朋友”“生活顾问”，要求重播、函寄材料或编印成册公开发行。为此，我们决定把这些广播稿重新整理，编印成册。

在组织编写《怎样当妈妈》节目中，我省不少专家、教授、医生及妇幼保健工作者，积极帮助拟定选题，亲自撰写稿件，审定内容，对我们的工作给予了大力支持。这次出版前，又承樊培禄、郑德元等同志最后审定稿件。对此，我们深深地表示感谢。

由于我们水平有限，在编辑这本小册子中，疏漏和缺点在所难免。希望听众和读者批评指出，帮助我们改进工作。

编 者

一九八〇年十一月廿六日

AAF-07/15

目 录

怎样才能生个健康、聪明的孩子·····	邵岳生 (1)
怀孕期间应该注意些什么·····	杨云书 (6)
围产期保健·····	唐泽媛 (11)
怎样坐月子·····	乐以成 (15)
新生儿的生理特点及护理·····	陶世英 张成娥 (19)
婴儿的科学喂养·····	曾家荣 (25)
合理安排幼儿饮食·····	袁茂兰 (31)
培养婴幼儿良好的生活习惯·····	李素恺 (37)
从小锻炼身体好·····	李素恺 (42)
怎样防治营养不良·····	曾凡英 (48)
怎样预防营养性贫血·····	郑德元 (52)
怎样防治佝偻病·····	郑智祯 (55)
小儿常见传染病的防治·····	樊高佑 (59)
小儿肠道寄生虫病的防治·····	樊培禄 (64)
积极防治婴幼儿呼吸道疾病·····	唐泽媛 (70)
婴幼儿腹泻的预防·····	孔志明 (73)
保护孩子的眼睛·····	刘安贞 (76)
如何保护幼儿的口腔·····	岳松龄 (80)
幼儿耳鼻喉常见病的防治·····	范加裕 (84)
预防接种知识·····	钱映奉 (87)

怎样才能生个健康、聪明的孩子

邵 岳 生

年轻的妈妈都希望自己的孩子健康、聪明，不愿意他成为畸形、多病或者痴呆愚笨的孩子。最近几年，随着计划生育宣传深入人心，许多年轻夫妇都决定只生一个孩子。如何保证下一代健康、聪明，至少没有严重的先天缺陷，这就成为人们越来越关心的问题。建立在医学遗传学基础上的优生学，正是为研究和解决这个问题服务的。

我们知道，一个孩子健康、聪明，或者畸形、多病、愚笨，除了与营养、环境条件、体格锻炼、文化教养有关以外，和是否患有遗传性疾病有密切关系。也就是说，人的一切性状，包括形态、体质、智力等，都有着它的遗传基础。优生学就是专门研究改进人类遗传素质的科学。因此，深入研究优生学，掌握人类遗传的规律，就能不断改进我们自身的遗传素质，让我们的后代智力发达、体质优秀、形态美好。这对提高我国人口质量，对我们当前的四化建设，都有重大的现实意义。

现在我们已经知道，许多疾病都与遗传有关。在人类的各种疾病中，大约有四分之一的疾病，是由遗传因素引起的，例如先天性成骨不全、白化病、血友病A、某些先天畸形、

先天愚型等。另外，大约有四分之二的疾病与遗传有不同程度的关系，比如精神分裂症、高血压病、冠状动脉病、消化性溃疡、先天性幽门狭窄等。这类疾病与遗传的关系可以用“遗传力”来表示，比如精神分裂症的“遗传力”为80%，意思就是说精神分裂症的发病大约有80%是由于遗传因素的作用，20%是环境因素的作用。最后，大约只有四分之一的疾病，目前一般认为与遗传无关，完全取决于环境因素，象坏血病、流行性传染病等。

人们把完全或主要取决于遗传因素的疾病称为遗传病。在我们人类中，存在着许多遗传病，据统计，已经知道的遗传病就有2735种，光是眼科就有246种。这数以千计的遗传病，正折磨和威胁着千百万劳动者和儿童。随着医药卫生条件的改善，许多流行性传染病得到控制。遗传病在发病率和死亡率中的地位，相对来说就变得更加突出了。据世界卫生组织1972年所发表的技术报告中估计：与遗传有关的疾病相对发病率高达30%。目前，在美国医院的病床上，四分之一是遗传病人。1971年统计，美国人中，先天性智力很低的患儿，总人数有117万，还有一百几十万患儿有其他各种不同的先天性缺陷，如先天性瞎子、聋子、哑巴、性别异常，先天性心脏病等等，加在一起大约250万。在我国粗略估计光是低能儿已超过500万人。各种遗传病的发病率与国外资料虽然有差异，但总的看来是大同小异。

一个人出生以后，不管在智力上和生理上有多么严重的先天缺陷，都有他不可剥夺的生存权利，人类不能象大自然

那样无情消灭有缺陷的个体。然而，这些有严重缺陷的患儿，却会给家庭带来不幸，给社会造成负担，对患儿本人更是痛苦和灾难。

怎么办呢？现在，预防性优生学已经研究出减少遗传性疾病的一些途径。从我们国家的实际情况出发，可以采取下面这些措施来加以预防。

一、首先，要对青年宣传婚姻、生育的科学知识，提倡婚前检查。特别要宣传近亲结婚的害处。我们知道，近亲结婚很容易发生遗传病。因为，在人群中，每种遗传病患者，人数是不多的，但是，携带致病基因的隐性患者相当多。这种隐性遗传病患者，身上只带有一个病态基因，一般是表现不出任何症状。如果两个带有同类型病态基因的隐性患者结婚，他们的后代就可能带有两个相同的病态基因，成为遗传病患者。实验研究证明，父母与子女之间有一半基因相同，堂兄妹、表兄妹之间有八分之一的基因相同。因此，血缘越近，两个同类型隐性病态基因碰在一起的机会也越多。据调查统计，有的遗传病，在表兄妹成亲的子女中，发病率比一般婚配高一百五十倍。近亲婚配，下一代的死亡率是一般婚配的三倍多。可见禁止近亲婚配，是一种容易实行而又有效的预防遗传病的措施。

二、婚前检查也很重要。通过检查，可以发现男女双方是不是患有不适合结婚的疾病，如象麻风病、精神病、遗传病等，避免婚后造成不幸。同时，还可以指导青年处理好婚后生活，协助作好计划生育的安排。

三、开展产前诊断。产前诊断就是宫内诊断。对男女双

方家系中出现过遗传性疾病，或孕妇曾分娩过此类患儿，经产科医生诊断后，可在妇女怀孕三个半月到四个月之间，经过孕妇腹部从子宫内抽出少量羊水，送到实验室进行检查。分析羊水或羊水中胎儿皮肤上脱落下来的细胞，就可以诊断胎儿是不是患有某种遗传性疾病，如果发现胎儿有病，应该立即终止妊娠。从1978年起，中国科学院遗传研究所和首都医院、上海国际和平妇幼保健院协作，已经在北京、上海开展产前诊断工作，我省成渝两地也开始了这项工作。早期检查各种畸形、痴呆和血友病等严重遗传病，及时采取措施，预防、治疗或终止妊娠。这种检查还可预测胎儿的性别，据国内外大量科学实验证明，这种方法安全有效，对母亲和胎儿都没有危害。另外，产前检查还包括了解家族史、遗传病史、以往妊娠、分娩和婴儿的情况，夫妇身体检查、超声波检查等。通过这些检查，就可以减少妊娠的浪费，阻止遗传病的延续，保证婴儿健康成长。

四、妇女在妊娠期间，要注意营养，讲究个人卫生，改善环境卫生，避免接触有毒物质，减少先天性疾病。长期接触高浓度的铅、苯、水银、砷等有害物质，或者X射线、 γ 射线等，都可能导致畸形胎。孕妇用药也应慎重一些，因为有些药物也会造成先天性疾病。这里，特别值得提出的是吸烟问题。一般人吸烟会慢性中毒。孕妇吸烟危害更大，不仅危害母亲的健康，还严重影响下一代的成长。英国曾经有人对六万七千多名有吸烟习惯的孕妇进行调查，发现吸烟的母亲生的孩子，唇裂、无脑畸形的发生率都比较高，脊髓管畸形

也比较多。因此，我们呼吁，孕妇一定不要吸烟。

这里，我们还要向做爸爸的敲敲警钟，希望你们为下一代的健康着想，不要吸烟，不要过量饮酒和随便服药。因为，你们的这些行为同样可能造成先天畸形儿。西欧有的科学家曾经做过一些有趣的实验。在西欧一些国家，曾经因孕妇服用“反应停”这种药物，造成大量先天畸形儿。后来，科学家们用“反应停”给兔子做试验，让吃过“反应停”的雄兔和没有服药的雌兔交配。结果发现它们所生的小兔死亡率异常高，先天性缺陷也比较多。他们又用铅、麻醉药、酒精、咖啡因等作试验，把这些药物投放给雄性动物，结果，这种动物的下一代，有许多也发生畸形等异常情况。经过调查还发现，经常呼吸麻醉性气体的男性，他们的妻子流产的比例比较高。这说明，下一代的健康，不仅母亲有责任，父亲也有责任。

五、有些先天性遗传疾病不是一出生就发现，而是经过一段时间逐渐出现的，如苯丙酮尿症、半乳糖血症、呆小症等，都能导致痴呆，这些病请儿科医生作必要的检查是可以早发现的，如能早期发现，给予饮食疗法或服用甲状腺制剂，可以防止发生痴呆。

当前，我国正在大力开展计划生育。在刻不容缓地控制人口的同时，我们应当广泛宣传遗传学知识，提倡和研究优生学，不断提高我国各族人民的智力、体力和平均寿命，减少各类疾病的发生率。这个问题，既和当前的四化建设和国家民族的前途有关，又涉及每个家庭的幸福和个人的健康，意义是相当重大的。

怀孕期间应该注意些什么

杨云书

已经结婚的妇女，月经过了期不来，又出现挑食现象，比如爱吃酸味、厌恶油腻等，同时感到全身疲倦，早晨恶心呕吐，就应该到医院去检查一下，是不是怀孕了。如果经医生检查，发现子宫长大，乳房长大，乳头着色，就多半是怀孕了。这时受精卵在子宫里逐渐生长发育，经过二百八十天成为成熟的胎儿，然后离开母亲的子宫，分娩出来。这段时间，就叫怀孕期。

为了适应胎儿生长发育的需要，为了作好分娩和哺乳的准备，孕妇在怀孕期间，对蛋白质、糖、脂肪、矿物质、维生素等营养物质的需要量，大大增加。孕妇的血液，比没有怀孕时增加30%，身体新陈代谢加快，心脏负担加重，心跳加快，有时血压也不稳定，孕妇的正常血压，高压一般不应超过130毫米水银柱，低压一般不应超过90毫米水银柱。对于生理上的这些变化，身体有一个由不适应到逐步适应的过程。因此，怀孕初期，有半数妇女有食欲减退，嗜好改变，恶心呕吐等现象。这是一种正常的生理反应，一般二、三十

天以后，就会自然消失。但是有少数妇女，呕吐越来越严重，不能进水、进食，有的甚至吐出胆汁和血液。出现这种情况，就要早点到医院诊治，阻止病情恶化。

为了保护孕妇的健康和胎儿的正常发育，孕妇应很好注意怀孕期间的营养、休息和卫生。

首先，要注意营养。孕妇担负着孕育新生命的重任。怀孕期间，她除了供给自己需要的营养，还要供给胎儿生长发育所需要的养料，合理安排孕妇饮食是很重要的。但是，有的孕妇怕食物吃多了，胎儿长得过大，使分娩发生困难，故意少吃一些东西，这种想法是不正确的。因为，如果母亲所得的营养不能满足胎儿生长发育的需要，胎儿就会夺取母亲维持本身新陈代谢所需的营养，使孕妇身体虚弱，胎儿也发育不好。另外一些孕妇希望自己生个胖娃娃，就大量吃糖和肉类食物，这也是不适当的。那么，孕妇的饮食应当怎样安排呢？总的说来，孕妇的饮食要容易消化，富于营养，荤素搭配，全面多样。蔬菜、水果、豆类、蛋类和瘦肉，是孕妇的良好食品。这些食品，含蛋白质、矿物质和维生素比较多，能促进生长发育，调节生理机能，增加抗病能力，使胎儿长得健壮结实。米、面和肉类等含碳水化合物和脂肪多的食物，能产生热量，保持体温，供给人体活动的能量，也是孕妇饮食中不可缺少的。但是一定要适当控制，吃得太多，会使胎儿过于肥胖，给分娩带来困难。特别是在怀孕后期，孕妇体重增加量每周不得超过一市斤，如果超过，就得适当控制饮食和增加活动量。有刺激性的食物，如浓茶、酒、

咖啡、辣椒等，都对孕妇不利，应尽量少吃或不吃。有条件可以增加一些铁、钙、叶酸及各种维生素等滋补性药物，预防贫血和缺钙。怀孕后期，不要吃过咸的食物，以免引起脚肿。

其次，要讲究卫生、注意劳逸结合，保持良好的生活习惯。妇女在怀孕期间，汗腺、皮脂腺分泌增加，很容易出汗，特别是阴道分泌物增多，应当勤洗澡，勤换内衣内裤，保持皮肤清洁，促进血液循环和皮肤的排泄。但是，最好不要坐在盆里洗澡，特别是临产前两个月更要注意防止细菌进入阴道引起感染。每天一定要坚持早晚刷牙，保持口腔卫生，不然很容易得龋齿。怀孕五个月以后，要经常用肥皂水擦洗奶头，使奶头皮肤韧性增强，防止产后婴儿吸破奶头，发生感染，引起乳腺炎。如果奶头凹陷，可以经常用手指轻轻牵引奶头，使它凸出来，便于婴儿吮吸。孕妇穿的衣服要宽大，裤带不要扎得太紧，免得影响胎儿活动和发育。更不要束胸，不要穿高跟鞋。

妇女怀孕以后，一般说来，仍然可以照常劳动和工作。但是，不宜做过重的体力劳动，或者久蹲、久站、过度弯腰等工作。在工厂和农村，应根据具体情况给孕妇适当的工间休息。对怀孕后期的妇女，尽可能安排她们做些轻活。上夜班的妇女，怀孕七个月以后，要改上白班。另外，怀孕初期和后期，都要避免性交，以免引起流产或产后感染。

第三，怀孕期中要慎重用药。因为用药不当可能造成先天性畸形儿，给下一代带来痛苦，给家庭带来不幸。药物导

致的先天性畸形，主要发生在妇女妊娠三个月以内，尤其在妊娠八周以内最突出。这个时期，叫做胎芽期和胎儿前期，是胎儿各种组织逐渐分化和各个器官逐渐形成的阶段。这时，胎儿的各种器官还没有形成，缺乏解毒机能，药物对胎芽的作用很大。如果孕妇吃了某种药物，药物就会渗入胎盘，直接影响胎儿的正常发育，导致某些畸形。

到底哪些药物对胎儿有不良影响呢？化学抗癌药物、癫痫病人长期服用的苯妥英钠、糖尿病人服用的降糖药D—860等都可能导致胎儿畸形。抗菌素类、激素类药物本身就有一定毒性或副作用，加上成人服用的剂量，对胎儿来说相对过大，也容易造成胎儿畸形。在妊娠早期服用四环素，会影响胎儿发育；中期以后服用四环素，将来会使婴儿牙釉质发育不良，乳齿发黄、质脆。链霉素和卡那霉素对听力有影响，长期注射链霉素，不仅可能使孕妇发生神经性耳聋，还会造成胎儿先天性耳聋。西药中的奎林、中药中的大黄，孕妇都不宜服用，因为这些药可能引起流产或早产。另外，长期大量使用阿斯匹林、磺胺、镇静药等，对胎儿发育都有不良影响。据说，长期大量服用冬眠灵等镇静药，可能会影响后代智力的发育。总之，孕妇最好在医生指导下合理用药，以免造成不良后果。当然最根本的是，孕妇要注意饮食起居的合理安排，防止疾病发生，也就可以少用或不用药了。

最后，孕妇要定期作产前检查。产前检查是妊娠期保健的重要一环。产前检查，能够了解胎儿发育和孕妇身体变化的情况，早期发现疾病，及早采取防治措施，以免发生意

外。比如发现妊娠水肿和高血压，及时进行治疗，就可以防止子痫发生。发现胎位不正，可以在怀孕期中纠正，避免造成难产。有肺结核、心脏病、肾脏病的孕妇，更需要产前积极治疗，保证安全分娩，母子健康。怀孕的前六个月，最好每月检查一次，七到八个月每半月检查一次，满八个月以后，每周检查一次。如果出现腰痠腹痛、阴道出血、头昏头痛等异常现象，就应随时到医院检查。为了使医生了解孕妇的全面情况，从怀孕开始就应选择一个附近的医院，定时到那里作产前检查，怀足月到临产征兆时，就可以到这个医院分娩。即使没有条件住医院，也一定要采用新法接生，保证母亲不得产褥热，婴儿不得破伤风。

围产期保健

唐泽媛

围产期医学，是六十年代医学领域里出现的一门新兴科学。它的任务是研究胚胎发育，胎儿生理、病理，胎儿、新生儿疾病的诊断，以及妇女怀孕期间、临产时、产后的护理和有关疾病的防治等问题，采取必要措施，使胎儿、新生儿健康地生长发育，降低发病率和死亡率。

那么，什么是围产期呢？围产期的范围，目前国际上还不统一，有好几种说法。我们国家规定，从怀孕满28周起到分娩以后七天为围产期。这段时间内的胎儿和新生婴儿都叫围产儿。围产期虽然不长，大约只有13个星期。但是，这段时间，从胚胎形成，细胞分裂繁殖，胎儿从不成熟到成熟，是一个极其复杂的过程，对胎儿和新生儿的发育影响很大。国际上根据调查统计，分析婴儿死亡情况，发现出生后28天以内的婴儿死亡率高，七天以内的新生儿死亡率更高，特别是出生24小时以内的初生儿死亡最多。目前，我国正在开展计划生育工作，要求生得少，养得好。孩子是祖国的幼苗，要使我国人民身体健康，也应该从围产期打下基础。这些都

说明，围产期保健是很重要的。

要降低围产儿的发病率和死亡率，我们必须弄清楚围产儿死亡的原因，有针对性地开展围产期保健工作。围产儿死亡的原因很多，有母亲与胎儿两个方面，总起来说，主要有这样几个原因：各种因素导致的早产、先天畸形、围产儿窒息缺氧、围产儿在分娩过程中受伤和出生后感染等。

早产是指怀孕不到37周的分娩。早产儿的体重常常在五市斤以下，体温很低，呼吸微弱，不会吮吸。如果没有特殊的护理和精心的喂养，一般是很难养活的。因此，防止早产是降低围产儿死亡率的重要环节之一。一般常用黄体酮，抑制子宫肌肉收缩来预防早产。最近几年，有的用乙醇、心得安、消炎痛等药物防止早产，但是，并不完全可靠。目前可以进行羊膜穿刺，抽取羊水出来检查的办法，了解胎儿成熟情况，然后确定采取恰当的预防措施。

发生先天性畸形，有环境和遗传两方面的原因。因此孕妇要避免接触有毒物质，避免放射线照射，慎用药物，尽可能使胎儿不得先天性疾病。如果孕妇过去有过死胎、死产、流产、早产等情况，或者曾经生过畸形婴儿，或者亲属中有先天性代谢性疾病患者，都应该在怀孕三、四个月的时候，到医院做羊膜穿刺检查，早期诊断胎儿有没有遗传病或畸形。如果有严重的遗传病或者畸形，就应该及时终止妊娠，达到预防的目的。

至于新生儿在分娩过程中受伤，围产儿窒息缺氧和感染，也是各种因素都可能引起的。有的是可以预防的，比