



为了您 孩子的健康

〔苏〕A·帕普 著
E·卢克扬诺娃

张西麟 许来运 张雨田 译
韩世滋 校

河南人民出版社



为了您孩子的健康

〔苏〕 A·帕普、E·卢克扬诺娃著

张西麟 许来运 张雨田译

韩世滋校

责任编辑 夏晓远

河南人民出版社出版

河南新郑印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 11.375印张 225千字

1988年7月第1版 1988年7月第1次印刷

印数1—9,700册

ISBN 7-215-00176-8/G·10

统一书号 7105·478 定价2.35元

目 录

第一章 新婚家庭..... (1)

第一节 父母的健康是儿童健康的保证..... (2)

第二节 体育锻炼..... (6)

第三节 性生活卫生..... (8)

第四节 避孕方法..... (12)

第二章 妊娠..... (15)

第一节 胎儿的发育..... (15)

第二节 妊娠的征兆..... (18)

第三节 孕妇的卫生..... (21)

第四节 怎样保护乳房..... (31)

第五节 孕妇的饮食..... (32)

第六节 母亲危害胎儿发育的几种疾病..... (36)

第七节 妇科保健所..... (42)

第八节 流产..... (44)

第三章 分娩..... (46)

第一节 分娩的先兆..... (46)

第二节	分娩过程·····	(47)
第三节	无痛分娩·····	(50)
第四章	产后期·····	(56)
第一节	产后期卫生·····	(56)
第二节	初次喂奶的准备·····	(70)
第三节	产妇须知·····	(73)
第四节	婴儿生长的标准·····	(74)
第五章	早产儿的养育·····	(77)
第一节	早产儿在病室里的喂养·····	(81)
第二节	早产儿的家庭护理·····	(84)
第三节	家庭喂养早产儿的注意事项·····	(87)
第四节	早产儿的发育·····	(93)
第六章	新生儿的护理·····	(96)
第一节	新生儿的用品·····	(97)
第二节	新生儿的护理·····	(99)
第三节	新生儿的作息制度·····	(104)
第四节	第一个月婴儿的喂养·····	(106)
第五节	婴儿第一个月的疾病·····	(108)
第六节	化脓性疾病·····	(109)
第七节	新生儿溶血病·····	(111)
第八节	分娩颅内伤·····	(112)
第九节	哺乳母亲的饮食·····	(114)

第七章 一岁以内婴儿的生理与神经心理发育…… (122)

第一节 婴儿的骨骼、肌肉系统的特点…… (125)

第二节 婴儿的活动技能的发展与神经心理的发育…… (129)

第三节 言语的发展…… (131)

第四节 玩具…… (135)

第八章 一岁以内婴儿的护理…… (137)

第一节 婴儿的卫生…… (140)

第二节 婴儿的襁褓和服装…… (144)

第三节 婴儿的锻炼…… (147)

第四节 婴儿的按摩和体操…… (149)

第五节 先学游泳后学走路…… (156)

第九章 一岁以内婴儿的合理喂养…… (158)

第一节 乳婴的消化…… (163)

第二节 婴儿需要的营养…… (165)

第三节 母乳最好…… (170)

第四节 幼儿的喂养制度…… (171)

第五节 加喂的食物…… (173)

第六节 混合喂养(补授喂养)…… (178)

第七节 人工喂养…… (181)

第八节 儿童罐头和混合奶粉…… (186)

第九节 儿童无水食品…… (187)

第十节 蔬菜和水果罐头…… (193)

第十一节 食物的制作 (198)

第十二节 果菜汁与维生素饮料 (203)

第十三节 辅助食品的制作 (207)

第十章 一至七岁儿童的发育特点 (214)

第一节 一岁以上儿童的神经心理发育 (219)

第二节 作息制度 (226)

第三节 饮食安排 (229)

第四节 培养卫生习惯 (239)

第五节 神经质的儿童 (243)

第六节 学龄前儿童的卫生 (245)

第七节 儿童的体操 (247)

第八节 一岁以上儿童的锻炼 (250)

第十一章 疾病的预防 (257)

第一节 急性呼吸道疾病 (257)

第二节 肺炎 (261)

第三节 咽喉疾病 (264)

第四节 中耳炎 (266)

第五节 斜视 (267)

第六节 近视 (268)

第七节 急性胃肠炎 (270)

第八节 痢疾 (275)

第九节 食物中毒 (279)

第十节 佝偻病 (281)

第十一节	渗出性素质	(287)
第十二节	胆汁分泌系统疾病	(292)
第十三节	慢性胃炎	(296)
第十四节	肾脏与尿道疾病	(298)
第十五节	风湿病	(303)
第十六节	麻疹	(308)
第十七节	百日咳	(311)
第十八节	腮腺炎	(313)
第十九节	白喉	(313)
第二十节	脊髓灰质炎	(315)
第二十一节	猩红热	(316)
第二十二节	水痘	(319)
第二十三节	寄生虫病	(320)
第二十四节	贫血	(328)
第十二章	预防接种	(331)
第一节	接种日程表	(333)
第十三章	学龄儿童的卫生	(335)
第一节	性成熟期	(337)
第二节	月经	(341)
第三节	性成熟期的卫生	(343)
第十四章	几种家庭治疗方法	(349)
译者后记		(354)

045791

第一章

新 婚 家 庭

不久前，你们还不相识，后来见了面，彼此相爱，便决定建立一个牢固而幸福的家庭。亲友们举杯祝贺，于是开始了共同的夫妻生活，也随之带来大大小小的烦恼。

众所周知，建立一个和睦的家庭并不那么简单。大概从来没有一对夫妻不发生一点矛盾、磨擦和口角，而完全做到夫唱妇随的。

年轻夫妻既有欢乐，又将经历烦恼、考验，甚至失望。即使从表面上看一切都很顺利，但共同的生活也不总是那么和谐。要知道，把性格不同，脾气不同，生活习惯不尽相同的两个人结合在一起，并不是

那么简单的一件事。

有这样一个古老的传说：一个人身上仅存在一半灵魂，而另一半还需要自己去找。这个传说跟一切民间故事一样，也包含着真理的种子：并非任何婚姻都是幸福的，只有双方在婚姻中“找到了”自我，检验了自己感情的力量，并且达到心心相印，这桩婚姻才是美满的。

婚姻要幸福，夫妻之间就得在互敬互爱的基础上建立起良好而和睦的关系。家庭的幸福是一个人精神饱满、乐观和充满创造力的源泉。应当珍重和爱惜这种幸福。

新婚之后的一段时间只有两个人。你们感到舒适、有趣，偶尔也会感到不大痛快。而大自然已经为你们酝酿一个伟大的奇迹：在女方身体里开始孕育着新的生命。不久，你们会变成三个人或者更多。你们两个人将需要培育一个新人，他给你们的家庭带来无比欢乐。随之而来的自然还有一大堆麻烦事——给小孩换尿布、喂奶、洗澡……然而，主要是你们必须把他教育成人。小孩将长成什么样的人，很大程度上取决于你们，取决于你们的家庭。

第一节 父母的健康是儿童健康的保证

我们国家十分重视提高人民的生活水平，改善他们的物质生活条件，拨出大量资金来建设住房，扩大卫生保健网，建设医院、产院、幼儿园、托儿所、休养所和疗养院。人所共知：治病不如防病。因此，在我国专家、医生们经常对劳

动人民进行健康检查。

目前医疗上已有许多高效药物，可以用来治疗多种疾病，而且广泛采用了预防性疫苗接种。但是父母自觉地重视自身的健康，对孩子的疾病预防也起着重要的作用。儿童的健康取决于多方面的因素。

畸形儿和病儿的出生会给家庭带来巨大的痛苦。为什么会出现这种情况？这种不幸能不能预见和预防呢？

未来的父亲或母亲在成长和性器官成熟时期所得的疾病，将会注定孩子的命运。

妇女在怀孕期间的健康状况是极为重要的，因为母亲的肌体与胎儿是息息相通的。实践证明，微生物、病菌和某些药物可以通过母体传给胎儿，对胎儿产生有害的影响。怀孕的前三个月，胎儿的器官处于形成阶段，胎儿特别敏感，因而有害因素在这一期间的危害性更大。

为了生个健康的孩子，父母亲首先应当十分注意自己的健康。

未来儿童的健康不仅取决于母亲，而且取决于父亲。不久前，人们很少把儿童的各种先天性疾病与父亲的某种疾病联系起来，甚至说，父亲的疾病不会影响未来的孩子的健康。实际上并非如此。

某些慢性病和外界的不良影响，很可能导致男方的性细胞发育不全，破坏细胞内部的新陈代谢及其微观结构。病态男子的性细胞则是产生畸形儿的诱因。

常常有人给医生提出这样的问题：父亲酗酒会不会对后

代产生不良影响呢？

酒精对人体有害并能导致不良后果，这是众所周知的。列夫·托尔斯泰曾经写道：“酒能毁坏人的健康，毁坏聪明才智，毁掉家庭的幸福。最可怕的是，它还能毁掉人们的灵魂和他们的后代。”身体畸形、患癫痫病、智力低下的儿童出生，常常与父亲的酗酒有关。一些古老的民族就有这样一种风俗，即在洞房花烛之夜不准新郎、新娘喝酒。

现在已经证明，父母酗酒会对胎儿产生不良影响。在丈夫酗酒的家庭里，往往是在酒醉的状态下坐胎，女方又通常是在神经高度紧张的状态下怀孕，这会导致各种疾病和早产。这样生下的孩子常常害病，且久病不愈，体力和智力发育迟缓。

父母酗酒首先影响到儿童的神经系统。吸烟，尤其是孕妇吸烟，对于未来儿童的身体、心理和性发育也有影响。如果儿童经常生活在烟雾弥漫的环境中，长大以后也容易沾染上抽烟和喝酒的习惯。母亲酗酒，酒精还能通过哺乳危害婴儿。

哺乳的母亲不可饮用含有酒精的饮料。否则，幼儿会因此而过度兴奋、不安和任性。从前奶妈都严禁喝酒，这是有道理的。

目前，我们正在对遗传病进行研究。许多先天性疾病都是遗传造成的。这类疾病有好几百种。

然而，儿童所患的先天性疾病，并非都是遗传性的。其中许多疾病与遗传并无关系，而是受母亲或父亲的疾病影

响，使胎儿在子宫内就发育不正常。

父母的特征遗传给儿女的现象并非偶然，因为新的生命就是父母性细胞结合的产物。父母的遗传特征是靠性细胞中的特殊物质——染色体决定的。在受精卵中，有一半遗传性物质属于父亲，另一半属于母亲。遗传的特征在很大程度上取决于外界环境条件（如饮食、气温、辐射等）。假如孕妇的饮食不足，胎儿的身体发育有可能缓慢，孕妇如能认真爱护自己的身体，合理安排饮食，即可防止胎儿发育不良。

教育对于遗传特征的实现同样起着巨大的作用。

也不应当忘记，遗传病（血友病、新陈代谢疾病等）我们目前尚无法预防，但及时地发现和检查出这些疾病，可以减轻小孩的症状。某些先天性畸形（如先天性心脏病，上唇裂、硬腭裂、先天性髋关节脱臼等），现在已经能够相当成功地运用外科手术治疗了。

父母通常是在家里出现了有先天性缺陷的孩子，才去求医的。他们担心以后再生的子女的命运。由于害怕第二个孩子还是畸形儿或有病，夫妇双方就不愿意再有孩子了。在大多数情况下，这种担心是没有什么根据的。因为先天性缺陷可能不是遗传的结果，或者遗传的危险不大。只要进行遗传病理咨询，便可解决问题。这类咨询常常能使父母放心。连续出生患有疾病的儿童的情况是十分少见的，这样的机会对于患病母亲和任何一位健康母亲完全相等。

第二节 体育锻炼

缺乏阳光——医生常挂。

——修語

体育活动对于增进和保持人体的健康具有重大的作用，它能够促进人体的协调发展，增强耐力、灵活性，提高工作能力。

人类生活在一个不断变化的环境中，受到它很大的制约。诚然，人类具有奇异的天赋，能够适应环境的变化。但是，人体的这种能力，只有在经常参加体育锻炼的情况下才能得以保持。自然界的天然因素——阳光、空气和水，就是锻炼的手段。民间称它们为最好的“郎中”，这些天然因素如能合理利用，便会成为人们忠实的朋友。

阳光是生命的兴奋剂，它增进人体健康的功效是早为人们所知的。阳光的作用多种多样，它不仅具有杀菌性能，而且影响着人的心理状态和情绪。

自古以来，人们就利用水的医疗作用。清新洁净的空气，尤其是雷雨之后的空气，使人精神饱满，精力充沛。

良好的食欲，安稳的、使人恢复精力的睡眠，就是正确利用自然因素进行锻炼的明证。

每个人都希望自己健康、漂亮。可是，人体的健美并不总是自然界的恩赐，而往往是长期坚持身体锻炼的结果。

当然，体育锻炼需要坚强的意志和坚持不懈的精神。而

体育锻炼又能培养这些品质，且不可以心情不佳、“今天我不高兴”为借口而使其间断。

滑冰、滑雪、游泳、划船、艺术体操、旅行等，不仅对身体健康有巨大的作用，而且是培养优美、协调动作的良好方法。

体育锻炼的内容并不局限于体操运动及各种户外游戏，它还包括个人卫生、合理安排工作与休息，以及利用自然因素来增强体质。只有将各种方法合理地结合起来，才能对身体有所裨益。

专家们认为，妇女在妊娠前和怀孕期间从事体育锻炼，可为子宫内胎儿的生长与发育创造良好的条件，如果这些妇女善于作深而有节奏的呼吸，母亲和胎儿血液中的含氧量就会充分。发达而富弹性的腹部肌肉，有助于子宫内的胎位保持正常，并能保证分娩时有足够的收缩力，防止产后腹部下垂。

坚持进行体育锻炼的妇女，到老年还能保持匀称而优雅的体型，轻盈的步履，良好的自我感觉和愉快的情绪。

体育运动对于任何年龄的人都是有益的，但最好能从年轻时就开始系统地进行锻炼，这样才能促使肌体正常地发育。体育锻炼能促进神经系统与心血管系统的活动，加强肌肉的功能，加快血液循环，提高各关节的灵活性。

在众多的疾病治疗中，体育锻炼常与理疗（水疗、光疗、电疗、泥疗等）结合使用。体育锻炼还成功地应用于各种手术之后的康复。但是，做体操、进行空气浴和日光浴，必须遵照医嘱。

第三节 性生活卫生

为了保持和增进身体健康，必须注意个人卫生。人体是一个有机的整体，它的所有器官和系统，其中包括生殖系统，都是彼此密切相联的。因此，除了特殊的卫生规则外，还应该遵守一般卫生规则。不应忘记，虽然妇女的健康很大程度上取决于本人，但同时还取决于她的家庭成员及与之亲近的人，取决于她创造最为适宜的生活条件的能力。为此，就需要懂得合理卫生制度的基本知识。

人的生命的每一个年龄阶段（童年、性发育期、性成熟期和更年期），都具有各自的特点。个人卫生规则，从出生起，在整个一生中都应该严格遵守。

妇女性生活的开始，是与她的身体发育成熟、准备生育女儿的时期相一致的。因此，性生活卫生对于妇女来说尤为重要。

作母亲的愿望是每一个妇女所固有的，大自然赋予了妇女这一本能。随着年龄的增长，作母亲的本性对于妇女来说就变得必不可少，因为繁衍人类的愿望是其基础。

结婚之前，未来的夫妻必然会关心彼此的健康状况，因为夫妻双方的健康是家庭生活幸福的保证。经常出现这样的情况，男子曾患过淋病，独自治愈了，完全真诚地相信自己没病了，可是结婚以后，传染给了年轻的妻子，有时会造成妻子的终生不育。

其他疾病也能破坏家庭生活的美满。

众所周知，女孩的性成熟期开始于13至15岁，有的早些，有的晚些。这个年龄就有了怀孕的可能。但是这时姑娘的身体还不能认为生育功能完全成熟，要当一个母亲，她不仅应当生理上成熟，而且应该智力上和精神上成熟。姑娘整个身体的生长与发育，在性成熟之后仍继续进行，一般到20岁才告结束。因此，姑娘的婚姻成熟时间应根据她的肌体和生殖系统发育的总状况来确定。

夫妻的年龄对于家庭生活具有很大的意义。大部分妇女大约20岁，男子大约23岁发育才算成熟。然而，男子性能力保持的时间比妇女要长，因此，丈夫比妻子大五六岁比较理想。双方年龄相差太大，婚姻成功的比较少见。男人的年龄大得太多，在共同生活一段时间之后，他的性功能常常衰退。

年纪太轻的人结婚也不适宜，首先因为过早的性生活对整个身体产生不良的影响。兴趣、爱好尚未定型，年龄还不成熟便结婚，这种婚姻常常缺乏基础。最好在18至20岁，到性成熟时期再结婚，这时候可以认为妇女生理上发育成熟了。

生育的最佳年龄是20至26岁。这一阶段的前几年更为适宜，比30岁以后强。30岁以后怀孕容易发生难产，虽说这算不上一条规律。

结婚的姑娘应该知道，第一次性交时处女膜会发生破裂。通常还伴有性器官少量出血，并有疼痛感。但是，如果

组织的伸展性较好，有弹性，出血或痛感就不会发生，或者很少。某些情况下，不仅处女膜破裂，而且会殃及阴道粘膜和阴门，这对于性器官尚未发育成熟的女子更常见。如果丈夫在性交时行为粗暴，尤其是在喝醉酒的情况下，很可能造成这类损伤。此时，必须就医治疗。

通常第一次性交后的处女膜破裂并不可怕，不需要检查治疗。一般用温开水冲洗，预防炎症发生就可以了。在此之后数天之内妇女应当静养，避免与丈夫同房。在这一段时间，处女膜和阴道的损伤会自然痊愈。

还有一点年轻夫妇应该记住。由于身体构造的某些特殊性，有些妇女遇到丈夫再次要求（尤其是粗暴地）性交时，性交开始往往感到强烈的不适。这有时会导致盆底和阴道口肌肉出现痉挛性的反射收缩，以至使性交疼痛，而且无法进行。当然，在这类情况下，妇女应该抛开虚伪的羞耻感，寻求医生的帮助。医生的忠告对丈夫也会有好处。

还应当知道，整个月经期间，直到月经完全结束，性生活应绝对禁止。经期阴道粘膜的保护作用显著减弱，子宫颈通路的粘液塞消失，宫颈通路打开。所有这些都会使病菌很容易进入子宫腔内，促成内生殖器官的炎症发生。

经期妇女应该严格注意身体的清洁，每天仔细进行两次洗浴，要用淋浴，不要盆浴。

必须谈一谈性交所容许的频率问题。当然，不可能有一种适于所有人的统一标准。性交的频繁程度取决于夫妇的健康状况、气质和年龄。男子的性能力有其生理界限，即使在