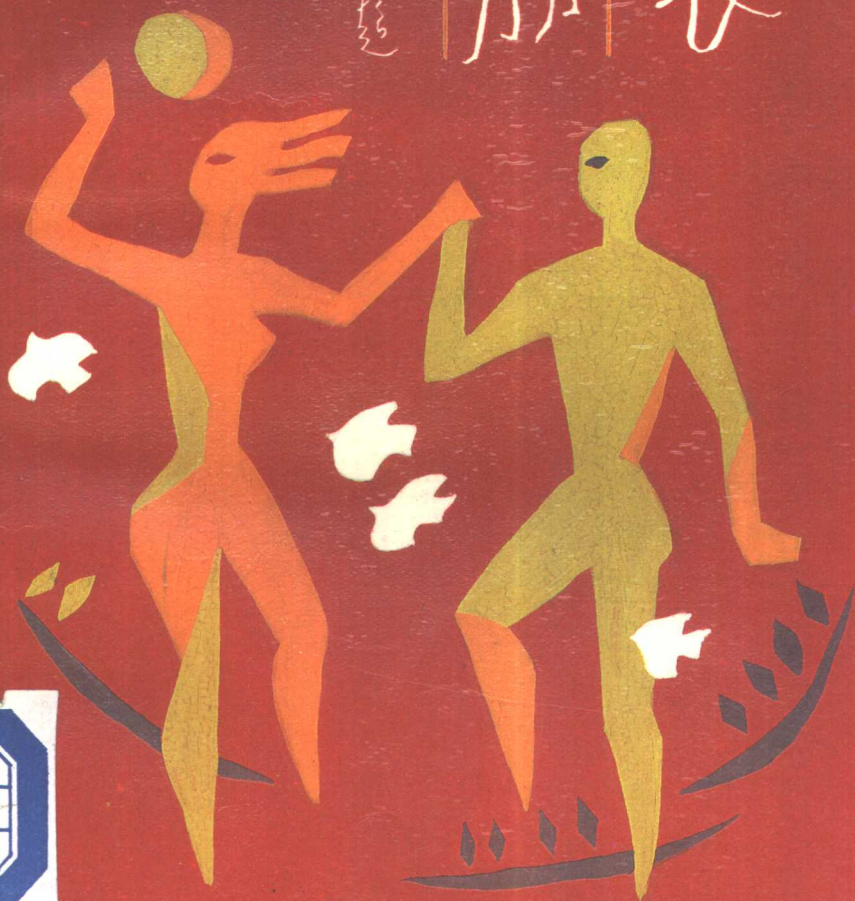


● 新婚・孕期・优生

家長 手冊

邢穎題



家 长 手 册

第 一 分 册

新婚·孕期·优生

全国妇联儿童工作部主编

长征出版社

一九八七年四月

责任编辑 王佐邦 王 澍 刘一夫 刘道新
许 文 孙 立 尚 弓 顾 峰
责任校对 林 敬 杨文玉 吴钟璞
封面设计 于 珂 俞 敏
本分册插图 蔡 胜 刘 阔 赖灿成 田安欣

家 长 手 册

第一分册

新婚·孕期·优生

全国妇联儿童工作部主编

长 征 出 版 社 出 版

(北京市阜外大街34号)

新华书店首都发行所经销

二二〇七工厂印刷

787×1092毫米 32开本 8印张 插页1 170千字

1987年4月第一版 1987年4月北京第一次印刷

印数：1—50000

统一书号：7268·011 定价：1.80元

ISBN 7—80015—007—0

《家长手册》编辑委员会

(按姓氏笔划为序)

主 任	范崇熾					
副 主 任	张蔼珍					
编 委	刘淑娟	李爱珍	岑 霞	罗树娟	赵薇薇	
	甄 砚					
顾 问	王佐邦	叶广俊	叶恭绍	卢乐山	刘一夫	
	刘冬生	刘道新	严仁英	陈文珍	陈帼眉	
	吴凤岗	李桂芝	茅于燕	林传家	林崇德	
	罗国杰	周俐君	傅大庆	籍孝诚		

本分册组稿单位

广东省妇联

广东省家庭教育研究会

本分册撰稿者（按姓氏笔划为序）

孔秋英	汤凤姿	王敬民	田安欣	刘仁静
朱仲南	江耀强	汪文甫	邱克军	苏启崇
余国静	李国梁	何炽萍	何颂扬	吴素彬
陆穗宁	周启源	周建中	周敬瑜	张唐生
张德纯	唐拉洁	营卫	黄顺英	盖铭英
熊少严	谭丽君	谭惠全	籍孝诚	

前 言

儿童是祖国的花朵，是祖国的希望，是未来的建设者。1981年党中央书记处号召全党全社会都要关心儿童少年的健康成长，全国的妇联组织应把抚育、培养、教育儿童少年健康成长作为自己工作的重点。遵照这一精神，全国各级妇联组织在各级党委领导下，在政府有关部门和社会各界的热情关怀和大力支持下，认真地宣传家庭教育的重要意义，做了大量的工作。近年来，家庭教育日益为社会各界所重视，各省、市、自治区相继成立了家庭教育研究机构，创办了多种家庭教育的报纸、杂志，尤其是各类家长学校和各种儿童保健、教养咨询站，如雨后春笋般地遍及广大城乡。随着家庭教育工作的迅速发展，千百万家长、广大家庭教育工作者和家长学校的教师，迫切希望能有一套全面提高家长素质，普及抚育、培养、教育子女的科学知识的系列丛书。

《家长手册》就是适应这种需要而组织编写的。

1986年4月，全国妇联儿童工作部邀请了广东、江苏、辽宁、上海、浙江、北京六省市妇联儿童工作部的负责同志商议，组成了《家长手册》编辑委员会，并特邀全国有关儿童生理、心理、营养、保健、卫生、教育、伦理等方面10余位著名专家为顾问。其后，编委成员与各位专家顾问多次

研究，制定了编辑指导思想、内容范围、条目体例原则，并确定分别由上述各省市妇联，组织本地家庭教育研究会的专家和家庭教育工作者撰写初稿。第一分册《新婚·孕产·优生》由广东省妇联负责组稿；第二分册《3岁前儿童的哺育》由江苏省妇联负责组稿；第三分册《3至6岁儿童的教养》由辽宁省妇联负责组稿；第四分册《小学生的教育》由上海市和浙江省妇联共同组稿；第五分册《初中生的教育》由北京市妇联负责组稿。各省市妇联组织的初稿完成后，首先分别请有关专家顾问审订、修改，有的条目由专家顾问重新改写，然后由长征出版社进行文字加工和编纂工作。经过200余位撰稿者、专家和编辑出版工作者近一年的共同努力，《家长手册》终于最后定稿。

邓颖超同志亲笔为《家长手册》题写了书名，康克清同志和全国妇联领导多次给予关怀和指导，为我们编辑出版这套丛书增添了信心和力量。

这里把《家长手册》的一些主要特点简要地向读者作一介绍。

第一，全面性和系统性。这部丛书共5个分册，800余个条目，约120万字，几乎包含了家庭教育这门综合科学的全部内容。就其纵向来说，它提供了从结婚、怀孕到子女初中毕业所有优生、优生、培养、教育儿童少年的科学知识，时间跨度十六七年。就其横向来说，它回答了生理保健、心理发展和家庭教育的指导思想、教育方法与内容、家长修养等方面的各种问题。在教育内容方面，充分体现了“德、智、体、美”全面发展的要求。全书内容涉及到遗传学、营养学、生理学、心理学、教育学、社会学和伦理学多门学科。

所有学科知识都按年龄阶段，纵横交织有序，有的放矢地回答家庭教育中的各种实际问题。

第二，科学性和准确性。本书在编辑过程中，始终遵循着以下几个原则：一、尽可能吸收有关抚育、培养、教育子女的科学研究最新成果，但对于仍在探索或有争议的问题，以及虽然有科学定论但不适于我国国情的要求，则采取审慎的态度，基本上不采用。二、尽可能吸收经过实践证明行之有效的群众经验，但必须剔除其非科学因素。三、对于我国家庭伦理中的传统美德，一定要与社会主义道德规范相结合，并赋予其时代特色。各分册初稿经有关省市初审后，又分别由有关专家顾问严格把关，凡不符合以上要求的，或者改写，或者删除。

第三，针对性和实用性。本书800多个条目，是从全国数万个家长学校和妇幼保健、儿童教养咨询站收集来的，从家长们提出的大量问题中筛选出来的，并经过多次分类归纳，优先选择家长们普遍关心的疑难问题。这800多个问题是经过深入的调查研究，从群众中、从实际生活中来的，具有普遍的针对性。本书采用读者易于接受的问答体例。在回答各个问题时，除掌握科学性与准确性外，同时充分注意到目前我国大多数家庭条件的可行性，尽可能为家长们选择经济、简易和实用的办法。文字表述深入浅出，一般理论讲解从简，而解决实际问题的办法则力求详尽，并插入必要的图解，因此具有初中文化水平的家长都能看懂。相邻年龄阶段的儿童，在生理保健、心理发展等方面有许多相同的问题。对这些问题，我们不避必要的强调和重复，但在解答时，尽量适应各年龄阶段儿童的特点，每一分册都保持其内容的完

整性和系统性。这样处理的好处是，家长既可以购买全套丛书，也可以根据子女年龄需要购买某一分册。同时应该指出，我国幅员辽阔，各地社会经济文化发展水平不一，各个家庭的条件也有差异，家长们在运用本书所提供的原则和方法时，必须因地制宜，灵活掌握。

可以说，《家长手册》是建国以来第一套比较全面、系统地提高家长素质，普及家庭教育科学知识的小百科系列丛书。我们把这套丛书奉献给广大读者，衷心希望它在提高家庭教育科学水平，发展全国家庭教育工作中发挥积极作用。

家庭教育、学校教育和社会教育，是造就一个人的三个重要方面。这三个重要方面，家庭教育对每一个人来说，不仅是做人的摇篮教育，也是做人的终身教育。提高全民族的家长素质，提高家庭教育的科学水平，是达到我国社会主义现代化建设长远目标的一项重大社会工程。当前我国三亿多儿童和少年，都是跨世纪的一代，实现中华腾飞的伟大重任，历史地落在他们的双肩。我们搞好家庭教育，健全培养一代新人的摇篮，并与学校教育、社会教育同步发展，培养出“德、智、体、美”全面发展的新人，对于中华民族的振兴具有重大战略意义。同时，发展家庭教育工作对加强社会主义精神文明建设，也具有其现实意义。本丛书贯穿了一条重要的家庭教育指导思想，即身教重于言教，使广大家长认识到，要教育孩子，首先自己要受教育，率先垂范，为孩子创造一个身心健康成长的良好环境。如果每个家长都把对子女的爱升华为做合格的家长、为国家建设培育人才，将会在社会主义精神文明建设中发挥巨大的作用。

本丛书在撰稿、编辑、出版过程中，得到了中央教育科

学研究所、北京市儿童玩具协会、总政阜外干休所、长征出版社的领导和有关同志的热情鼓励、大力支持和具体帮助，对此我们深表感谢。

由于我们第一次组织编写这类大型系列丛书，缺乏经验，水平有限，出版时间也比较紧迫，因此从内容到文字都可能存在一些不足之处。谨希望广大读者、家庭教育工作者及有关专家批评指正。

全国妇联儿童工作部

1987年4月

目 录

前 言.....全国妇联儿童工作部

第一章 家庭幸福和睦

1. 你知道家庭的起源吗? 1
2. 建立家庭为的是什么? 3
3. 什么样的家庭才是幸福美满的? 5
4. 你心中的择偶标准是什么? 7
5. 什么年龄结婚最好? 9
6. 为什么要接受婚前教育? 11
7. 婚前身体检查有什么好处? 12
8. 患哪些疾病不适宜或应暂缓结婚? 14
9. 婚礼应该怎么办? 15
10. 如何过好新婚之夜和蜜月? 17
11. 新婚旅行要注意哪些问题? 19
12. 新婚期为什么易患蜜月性膀胱炎? 21
13. 新婚期选用哪一种避孕方法好? 22
14. 怎样适应婚后的新生活? 23
15. 你知道夫妻的角色期望吗? 25
16. 如何实现爱情和事业的同步前进? 28
17. 怎样进行家庭目标管理? 29

18.	怎样搞好家庭的经济管理？	32
19.	怎样合理安排家务劳动？	34
20.	怎样协调夫妻不同的业余爱好？	38
21.	怎样看待婚后爱人的社交问题？	40
22.	为什么不要在新人面前多提自己浪漫史？	42
23.	夫妻性格不一致怎么办？	44
24.	怎样对待爱人的不良习惯和嗜好？	46
25.	夫妻间出现第一次矛盾冲突怎么办？	48
26.	性生活不正常怎么办？	50
27.	婚后多年不孕怎么办？	51
28.	怎样看待孩子出生后，妻子的感情转移？	53
29.	如何处理好大家庭与小家庭的关系？	55
30.	你知道老人的生理、心理特点吗？	57
31.	婆媳关系真的难处理吗？	59
32.	当配偶与自己父母发生矛盾时怎么办？	62
33.	如何处理姑嫂关系？	64
34.	与邻居相处要注意些什么？	66
35.	离婚后如何对待子女？	68
36.	怎样当好后爹后娘？	70
37.	怎样理解“离婚自由”？	72
38.	为何女方怀孕期间，男方不能提出离婚？	74

第二章 遗传与优生

39.	为什么提倡优生？	77
40.	为什么说实行优生是公民的社会责任？	79

41.	什么情况需要优生咨询?	80
42.	你知道遗传的奥秘吗?	81
43.	有哪些常见的遗传性疾病?	82
44.	“亲上加亲”为什么不好?	84
45.	生男生女决定于什么?	86
46.	生畸胎是怎么回事?	88
47.	生过畸胎还能生正常孩子吗?	89
48.	什么是最佳生育年龄?	91

第三章 孕期保健

49.	在什么情况下会怀孕?	94
50.	怎样知道自己已经有喜了?	96
51.	怀孕后母体有哪些变化?	97
52.	胎儿生长发育有什么特点?	99
53.	妊娠期分哪三个阶段?	102
54.	怎样计算预产期?	103
55.	孕期怎样进行自我监护?	105
56.	怎样理解“胎教”?	106
57.	早孕呕吐怎么办?	108
58.	怀孕后第一次检查应在什么时候?	109
59.	为什么要定期做产前检查?	111
60.	哪些孕妇要做产前诊断?	112
61.	妊娠期应做哪些化验检查?	114
62.	孕妇为什么要注意营养?	116
63.	孕期饮食和营养要注意些什么?	117

64.	为什么孕期要加强劳动保护?	119
65.	孕妇应如何注意衣着和个人卫生?	120
66.	孕妇适合穿什么样的服装?	122
67.	孕妇应当怎样活动和休息?	124
68.	孕妇为什么要注意睡眠姿势?	126
69.	怎样注意孕期性生活卫生?	127
70.	孕期怎样注意乳头护理?	129
71.	孕妇肚子疼为什么要警惕?	131
72.	孕妇怎样防治贫血?	133
73.	为什么孕妇容易便秘?	134
74.	环境污染对胎儿有害吗?	135
75.	为什么孕期不要吸烟?	136
76.	孕妇饮酒对胎儿有什么影响?	138
77.	孕妇为什么要避免放射线照射?	139
78.	孕期能吃药吗?	140
79.	哪些药物对胎儿有不良影响?	142
80.	孕期病毒感染对胎儿有什么影响?	143
81.	孕期头痛发烧为何轻视不得?	145
82.	心脏病病人怀孕怎么办?	146
83.	糖尿病人怀孕怎么办?	148
84.	肺结核病人怀孕怎么办?	149
85.	慢性肾炎病人怀孕怎么办?	151
86.	肝炎病人怀孕怎么办?	152
87.	妈妈“澳抗”阳性会传染孩子吗?	153
88.	妊娠水肿怎么办?	155
89.	孕妇体重增加太快好不好?	158

90.	胎位不正怎么办?	157
91.	胎儿生长发育迟缓的原因是什么?	159
92.	怎样避免早产?	161
93.	怀孕时间越长越好吗?	162
94.	妊娠晚期应注意哪些异常现象?	164
95.	分娩前要做些什么准备?	165

第四章 分娩期保健

96.	为什么要提倡科学接生?	168
97.	胎儿要出世有什么信号?	169
98.	正常分娩经过是什么样的?	170
99.	临产时产妇应注意些什么?	172
100.	分娩时产妇应该怎样运用产力?	175
101.	为什么还是自然分娩好?	176
102.	怎样预防“早期破水”?	177
103.	住院分娩有什么好处?	179
104.	哪些孕妇必须提前住院待产?	180
105.	在家分娩要做哪些准备?	181

第五章 产褥期与哺乳期保健

106.	产褥期产妇的身体有哪些变化?	183
107.	怎样预防产褥感染?	185
108.	为什么产妇容易中暑?	187
109.	初产妇为何产后感到小便困难?	189

110.	为什么产后更要注意清洁卫生?	190
111.	为什么产后要早下床活动?	192
112.	为什么要做产后检查?	197
113.	产后何时可以恢复性生活?	198
114.	“坐月子”吃什么好?	199
115.	为什么要早开奶?	200
116.	为什么牛奶不如母乳好?	201
117.	怎样用母乳哺育初生婴儿?	204
118.	产后奶少怎么办?	206
119.	在什么情况下不宜喂母乳?	208
120.	哺乳期穿什么样的服装更方便?	209
121.	乳母用药为何要特别慎重?	210
122.	为什么初产妇易患乳腺炎?	214
123.	哺乳期间需要避孕吗?	216

附:

食物的一般营养成分表	217
生命的奥秘 (彩色照片一组)	

第一章 家庭幸福和睦

1. 你知道家庭的起源吗？

“我们回家吧——在任何语言中这都是一句神圣的话”。世界著名的人类学家利普斯认为，无论哪个民族都将“家”视为美好和崇高的象征。“家”是人类繁衍、营生的乐园，人怎么能没有“家”呢？可是，在人类走出动物王国以前的一段漫长的蒙昧时代，“人”是无家可归的。

“家”是人类在征服大自然及力求自身发展过程中的产物。有关“家”的意识，在血缘部落形成的时代就开始在人们的头脑中萌生，那时的人把本部落统辖的区境称为是自己的“家”。当然，那时的“家”与现代意义上的“家”相比，不论在形式或内容上都不可相提并论。但是，古往今来的“家”始终都贯穿着一条亘古不变的主线，这就是婚姻血缘关系。

据对甲骨文的考证说明，“家”字的原形是由“房”和“猪”二字组合而成，即养猪的地方。原始社会中畜牧业和种植业的出现，使我们的祖先有条件建立起相对稳定的家