



优生咨询

薛沁冰 主编

科学出版社

16718

优 育 咨 询

薛沁冰 主编

89年8月24日

科 学 出 版 社

1988

内 容 简 介

本书由首都儿科研究所儿童保健专家薛沁冰教授主编。作者针对儿童保健咨询中提出的问题,采用问答方式系统地介绍了胎儿期、新生儿期、婴幼儿期儿童的生长、发育、喂养、护理和疾病等方面的知识;同时回答了胎教以及婴幼儿教育和智力开发的有关问题。共总结成人们感兴趣的90个问题,例如,小儿肥胖是否健康,偏食有什么害处,早期教育对人一生中的影响如何,怎样进行胎教,智力的测量和开发,多动症和好动有什么区别等。

本书内容丰富,通俗实用。可供基层优生优教咨询部门、计划生育宣传员、婴幼儿保育保健人员和广大读者参考。

优 育 咨 询

薛沁冰 主编

责任编辑 吴铁双

科 学 出 版 社 出 版

北京朝阳门内大街137号

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1988年12月第 一 版 开本: 787×1092 1/32

1988年11月第一次印刷 印张: 5 1/4

印数: 0001—13,970 字数114,000

ISBN 7-03-000612-7/R·21

定价: 1.70元

前 言

目前,我国提倡一对夫妇只生一个孩子,有一个健康而又聪明的孩子已成为每个家庭的愿望。欲使这个愿望得以实现,就必须具备一定的优生、优育和优教方面的科学知识。优生知识是指导你生一个健康正常的孩子的前提,优育和优教是使孩子健康成长的保证。为了提高人口素质,帮助广大群众特别是年轻夫妇了解优育和优教的科学知识,我们编写了《优生咨询》这本书。

随着医学科学的发展和人类社会的进步,儿童保健的内容也在发生变化,如儿童营养、儿童心理和儿童智力开发在科学育儿中已占有重要地位,这也是广大家长比较感兴趣的。从我所门诊咨询以及家长来信可以看出,不少保育人员,尤其是年轻父母,还缺乏必要的科学育儿知识和方法。在本书中我们选择了人们普遍关心的90个问题汇编成册。编写时既讲清科学道理,又介绍切实可行的方法,力争简明扼要、通俗实用。借此将这个领域的最新知识和我们多年积累的经验介绍给读者。

本书主要由薛沁冰编写,张家健、高振敏和戴耀华同志参加部分编写。

本书中涉及一些较新的领域,鉴于作者水平所限,错误之处欢迎读者指正。

薛沁冰

首都儿科研究所

目 录

1. 什么叫优生咨询……………(1)

胎儿保健咨询

2. 胎儿在母体里是怎样发育生长的……………(3)
3. 胎儿在母体内是怎样生活的……………(5)
4. 胎儿出生时为什么会啼哭……………(6)
5. 要注意妊娠期卫生……………(7)
6. 为什么要注意妊娠期营养……………(8)
7. 为什么要作好产前检查……………(8)
8. 妊娠期不能随便吃药……………(9)

围产期保健咨询

9. 围产期保健的任务是什么……………(10)
10. 围产期保健与降低婴儿死亡率有什么关系……………(10)
11. 围产期婴儿死亡有哪些原因……………(11)
12. 围产期疾病的诊断技术……………(12)

新生儿健康咨询

13. 新生儿有哪些生理特点……………(13)
14. 怎样护理新生儿……………(17)
15. 新生儿的睡眠、啼哭、大便与生长发育的关系……………(19)
16. “马牙”不是病，切不可挑，也不可擦……………(20)

- 17.新生儿的乳房增大是正常现象.....(21)
- 18.新生儿可能会出现假月经.....(21)
- 19.给新生儿用药要谨慎(21)

婴儿健康咨询

- 20.婴儿期有哪些生理特点.....(23)
- 21.婴儿的动作发育与智力发展是相互促进的.....(29)
- 22.保持婴儿的个体卫生和环境卫生.....(31)
- 23.怎样为婴儿清洁五官.....(32)
- 24.婴儿洗澡与身心健康.....(33)
- 25.怎样给婴儿换尿布和裹襁褓.....(34)
- 26.婴儿的衣着怎样才算合适.....(35)
- 27.婴儿每天要睡多长时间.....(35)
- 28.婴儿需要哪些营养物质.....(36)
- 29.母乳是婴儿的最佳营养食品.....(40)
- 30.初乳对新生儿健康有哪些作用.....(41)
- 31.母乳与其他乳的比较(主要与牛奶比较)(43)
- 32.什么情况下用混合喂养或人工喂养.....(45)
- 33.怎样添加辅食.....(49)
- 34.怎样制作辅食(51)
- 35.多大月龄断奶好.....(52)

胎儿期教育

- 36.胎儿期能进行教育吗.....(53)
- 37.胎儿教育从什么时候开始.....(54)
- 38.音乐在胎教中的作用.....(55)
- 39.音乐对人的智力发展的作用.....(56)
- 40.胎教音乐磁带的使用.....(57)

周岁以内婴儿的教育

- 41. 条件反射的形成与教养的关系..... (59)
- 42. 建立合理的生活制度..... (60)
- 43. 养成定时排便的习惯..... (61)
- 44. 正确辨别婴儿的啼哭..... (62)
- 45. 婴儿和成人要有适当的交往..... (62)
- 46. 玩具在婴儿智力和生长发育中的作用..... (63)
- 47. 婴儿的运动..... (64)
- 48. 婴儿的语言发展..... (64)

幼儿期健康咨询

- 49. 幼儿期生长发育的特点..... (67)
- 50. 为什么会发生龋齿, 怎样预防..... (68)
- 51. 幼儿的活动能力与智力发展..... (70)
- 52. 怎样进行幼儿教育..... (71)
- 53. 玩具和游戏能启发幼儿语言发展..... (73)
- 54. 怎样护理幼儿..... (74)
- 55. 注意幼儿的合理营养..... (76)
- 56. 注意饮食卫生..... (77)
- 57. 小儿偏食有什么害处..... (78)
- 58. 小儿肥胖不利于健康..... (79)
- 59. 婴幼儿体格锻炼有什么好处..... (82)
- 60. 婴幼儿体格锻炼有哪些方法..... (82)
- 61. 婴儿体操锻炼法..... (87)
- 62. 为什么要定期进行健康检查..... (95)
- 63. 为什么要进行预防接种..... (96)
- 64. 什么叫做计划免疫..... (97)

婴幼儿期常见疾病

- 65. 婴幼儿的出疹性疾病如何识别..... (99)
- 66. 婴幼儿常见的发热疾病有哪些..... (102)
- 67. 佝偻病..... (103)
- 68. 营养性缺铁性贫血..... (105)
- 69. 婴儿腹泻(消化不良)..... (107)
- 70. 常见呼吸道疾病..... (109)
- 71. 缺锌引起的疾病..... (113)

婴幼儿智力开发

- 72. 什么是智力..... (117)
- 73. 智力能测量吗..... (118)
- 74. 智力能开发吗..... (119)
- 75. 智力与营养有关系吗..... (120)
- 76. 早期教育影响深远..... (122)
- 77. 父母是孩子的启蒙老师..... (124)
- 78. 怎样对孩子进行批评和表扬..... (125)
- 79. 培养孩子的独立思考和创造精神..... (126)
- 80. 怎样使孩子对学习发生兴趣..... (126)
- 81. 带孩子到生活实践中去, 到大自然中去有什么好处..... (127)
- 82. 对孩子既要言传又要身教..... (128)
- 83. 神童与早教的关系..... (129)
- 84. 尊重孩子, 不要挫伤他们的自尊心..... (131)
- 85. 好动与多动症有什么区别..... (132)
- 86. 感官训练与智力发展..... (133)
- 87. 幼儿感官功能的训练方法..... (133)

88.重视小儿个性的发展.....	(136)
89.怎样教育低能儿.....	(139)
90.画人可以促进儿童智力发育.....	(141)

附表

1. 什么叫优生咨询

优生咨询就是在养育儿童中所遇到的问题通过咨询获得科学育儿知识，使有关问题得到解决，帮助咨询者排忧解难。

要使你的孩子能健康成长，就必须懂得优生和优生知识。如果不懂得优生和优教的科学知识，在成长的过程中缺乏科学育儿保健方法，即使出生时是一个很健康的婴儿，孩子的身体（包括生理和心理）也可能由强变弱。反过来，即使因某种原因（如早产）出生了一个体弱的婴儿，只要在婴儿成长中注意科学育儿方法，注意怎样喂养，怎样锻炼，怎样教养等等，那么婴儿就可能由弱变强。所以孩子的体质状况，并不是固定不变的，强与弱在一定条件下是相互转化的。

从许多家长的来信和在咨询中家长所提出的问题，可以看出绝大多数家长要求指导育儿方法，中心问题是如何使孩子能健康成长，聪明活泼。产生这个问题的主要原因，在于年轻的父母缺少科学的喂养知识。有的家长虽然花了不少精力，结果还是很令人满意。一旦发现婴儿体弱有病，认为是营养不足，于是大量喂给高档营养食品，结果孩子还是长得不健康。这都是因为不懂科学喂养而引起的。的确，随着独生子女的急剧增多，给家庭、托儿所、幼儿园、学校、社会都带来了一系列新的问题，给年轻的父母也带来了许多问题。所带来的问题，无非是儿童系列保健中的问题，这些问题是可以通过科学育儿咨询得到解决的。

咨询的方式是多种多样的，主要有以下几种。

(1) 儿童保健机构中的门诊咨询。适用于本市或本地区的儿童，经咨询后可及时解决问题。这是最好的方式。

(2) 信件咨询。这种方式适用于儿童保健机构缺少的地区；或者是遇到疑难问题而当地不能得到解决需向有关专家咨询。但因未亲自作检查，所给的答复只能提出一种或两种可能，因此建议到就近的儿童保健机构检查，以便妥善解决问题。

(3) 科普书刊育儿咨询。在书店里可以购买到需要的科学育儿读物，如《父母必读》就是科学育儿咨询读物中较好的一种。

(4) 宣传资料。常常有分门别类的资料，从中可查阅到需要解决的某个问题。

(5) 图片、幻灯、电视专题。从中能获得所需要的科学育儿的专题知识，例如新生儿护理、常见病防治、婴幼儿教育、体格锻炼等。

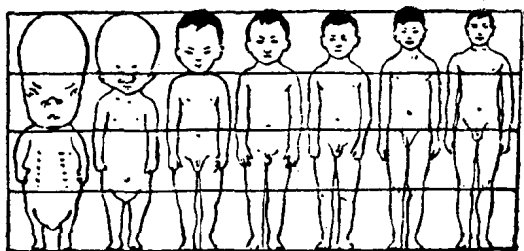
了解优生咨询的意义之后就能充分利用咨询来解决问题。重要的是要通过各种咨询渠道来学会养育、教育子女的本领，只要自己掌握了这些本领，才能养育出一个既健康又聪明的孩子。

胎儿保健咨询

2. 胎儿在母体内是怎样发育生长的

胎儿在母体内需要280天才能成熟出生。受精卵到了子宫后，逐渐发育成为胎体，到2个月末可以看出人的模样，有眼、鼻、嘴唇、手腕、脚掌，鼻子显得特别大。身长约2—3厘米。3个月的胎儿头部显大，已能辨别出性别。手指、脚趾可以看出最初的成骨中心，身长约9厘米。第4个月，脸部已形成，出现头发，头盖骨开始骨化，臀部开始有脂肪，皮脂腺开始活动，分泌胎脂，并有纤细的胎毛。孕母已能感到胎动，在进行产前检查时，可以听到胎心的跳动。第5个月，体格发育趋向成熟，胆内出现少量的胆汁，身长约25厘米。

胎儿时期已开始为牙齿打下基础，4—5个月起就开始了牙的骨化，为全部牙的生长准备了条件。婴儿期出牙的早晚，虽然与出生后的营养有关，但也与胎儿期牙的骨化与孕母的营养好坏有着密切的关系。因此，自怀孕起孕母要注意



胎二月 胎五月 出生 二岁 六岁 十五岁 二十五岁

图1 由胎儿到成年身体发育的比例

全面营养和户外活动，多接触阳光，呼吸新鲜空气，这对胎儿的健康以及骨骼和牙齿的发育是很有好处的。

6个月的胎儿，皮下脂肪还很少，面若老人。第7个月起，皮下脂肪渐渐增加，但还不丰满。如在这时候发生了早产，有成活的可能，但由于生活能力过弱，成活率不高。从第8个月起，皮下脂肪增加很快，皮肤开始有光泽，胎毛开始脱落。第9个月，体重显著增加，皮下脂肪丰满，具有新生儿的外貌特点，皮肤呈玫瑰红色或微红色，指甲长出指端，逐渐

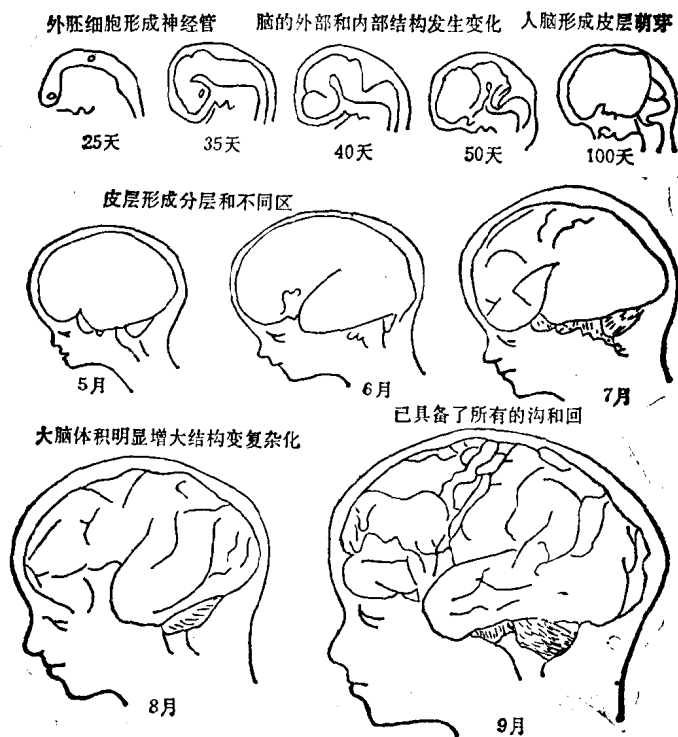


图2 不同发育期胎儿脑的侧面图

建立起先天性条件反射。这时候胎儿已具备了出世的条件。

从胎儿的身长、体重及脑的发育可以看出，怀孕的过程中要注意全面营养，尤其在孕后期不可忽视。

(1) 从胎儿的身长和体重来看，到6个月以后，胎儿的身长约为月数乘5。照此推算，9个足月的胎儿，身长为45—50厘米。胎儿的体重，6—7个月为1100—1200克，7—8个月为1700—1800克，8—9个月为2500—3500克。可以看出，越到妊娠后期，胎儿生长发育越迅速。

(2) 从胎儿脑的生长发育来看，人胚第1个月外胚细胞形成神经管，第2个月脑的外部和内部的结构发生变化，第4个月人脑形成大脑皮层的萌芽，这时皮层开始皱褶，形成产生智慧的沟和回。第6个月大脑皮层开始分层和形成不同的区域，第8个月大脑体积明显增大，神经细胞在结构上进一步复杂化，到9个月大脑差不多已具备了所有的沟和回。从图中可以看出，胎儿在出生前3个月（即7、8、9月）大脑生长发育最快。胎儿各方面的生长发育也加快，需要的各种营养也就愈多，因此孕母在妊娠后期常常会出现吃不饱睡不够的现象。

3. 胎儿在母体内是怎样生活的

胎儿在孕母体内的生长发育主要通过胎盘吸取母体的营养。从妊娠第1个月起，母体就为胎儿血液循环开始作准备。受精卵着床于孕母的子宫壁，逐渐形成胎盘，到第3个月胎盘已完全形成。胎盘和胎儿相连的脐带长约50厘米。胎儿血液循环就是通过胎盘和脐带血管与孕母血液循环发生联系，胎儿所需的营养就是经过胎盘从母体输送来的。

胎儿的血液循环又是怎样进行的呢？

连着胎儿肚脐的脐带中有三条血管，一条是由胎盘向胎

儿输送新鲜血液的脐静脉，另两条是由胎儿输出血液的脐动脉。胎盘绒毛膜的微血管吸收了氧气和营养物质以后进入脐静脉（新鲜血液），流入胎儿体内。胎儿在子宫内不进行呼吸，肺与肺血管处于压缩状态，因此这部分血液只能越过肺循环而无气体交换，再经过动脉导管流入主动脉。由主动脉出来的血液，供给胎体器官和组织的营养，并使身体上半部得到含氧更多的新鲜血液。胎儿排出的废物和二氧化碳，就下行主动脉通过两条脐动脉回到胎盘。

胎盘是母体与胎儿之间的营养交换站，母体的营养通过胎盘供给胎儿。胎儿体内排出的代谢产物，通过两条脐动脉，经过胎盘再排到母体（见图3）。

胎盘对胎儿还有保护作用。当母亲有病时，母体内的细菌和毒素不能直接进入胎儿血液。但也有少数的疾病，如梅毒、疟疾和风疹等能通过胎盘传染给胎儿，因此孕母要注意防病。

4. 胎儿出生时为什么会啼哭

在孕妇分娩的过程中，子宫不断收缩，子宫壁和胎盘逐渐分离，来自母体的氧气骤然减少，胎儿体内的二氧化

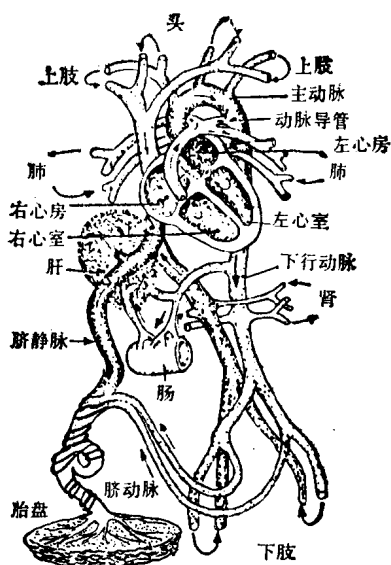


图3 胎儿的血液循环

碳逐渐增加，刺激胎儿的呼吸中枢，因此胎儿出生时就会啼哭。啼哭引起胸腔扩张和收缩，肺脏也随之充分地扩张和收缩，从而开始呼吸运动。新生儿啼哭象征着新的生活能力的开始。

当分娩时间延长时，胎儿缺氧会引起窒息。所以在分娩过程中，产妇必须安静地听从接生人员的指导，使胎儿能顺利地娩出。如果出生的新生儿哭声微弱，接生员必须拍打新生儿的臀部或给以冷热刺激，以加强啼哭促进呼吸运动，否则会引起新生儿肺部扩张不良。

5. 要注意妊娠期卫生

孕母的健康直接影响到胎儿的生长发育，因此，在妊娠过程中孕母应注意妊娠期卫生和营养，定期做好产前检查等。

(1) 妊娠期的劳动和休息。妊娠期可以进行正常工作和适当的体力劳动（避免过重劳动），加强户外活动，多晒太阳和呼吸新鲜空气，使全身血液循环良好，保持肌肉活动能力，维护肺和皮肤的正常功能，以利于胎儿的生长发育。妊娠以后，由于孕母身体负担加重，需要充足的睡眠和休息，除晚间保证八小时睡眠外，最好中午也能适当休息。

(2) 全身卫生。妊娠期间新陈代谢加强了，皮肤的排泄物也增多，应经常洗澡和更换内衣。服装宜宽大些，以利于胎儿的生长发育。

(3) 乳房卫生。妊娠期孕母的乳房会逐渐增大，不宜束胸。妊娠5个月后，每天可以用温开水洗擦奶头，然后涂上一些油（煮沸过花生油即可）。若奶头扁平或凹陷，可边洗边将扁平或凹陷的奶头向外捻出，使奶头皮肤逐渐地经受锻炼，分娩后奶头就不会因新生儿吮吸而感到不适，或被

吸破。

(4) 妊娠能不能有性生活？一般在怀孕头3个月和末2个月要避免性生活，以免引起早期流产和晚期感染。

6. 为什么要注意妊娠期营养

胎儿在子宫内生长发育，主要依靠来自母体供应的营养，孕母既要负担胎儿营养又要保证自身的营养，因此必须增加营养，并要合理搭配，注意全面营养，防止偏食。

什么是全面营养？人体必需的营养有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及微量元素等，这也是胎儿发育过程中所必需的。缺少了某些营养成分，就会引起相应的疾病。例如长期维生素D和钙磷不足，不但会影响胎儿的骨骼发育，而且孕母自身也会引起骨软化症；又如缺少铁，将会引起胎儿生长发育不良，孕母身体会贫血；再如锌营养不足将会影响胎儿正常发育，或引起胎儿畸形。因此孕母应注意全面营养，使体内各种营养素处于平衡状态。尤其在妊娠后期的7、8、9三个月应给以足够的各种营养。但饮食又要适当，不宜吃过多的脂肪性食物，否则胎儿过大，容易引起分娩的困难。此外，有刺激性的食物或饮料宜少吃或不吃，如辣椒、浓茶、咖啡、可口可乐等。

7. 为什么要作好产前检查

定期作好产前检查，是顺利分娩的关键。有人认为生孩子是“瓜熟蒂落”自然现象，因此对产前检查不重视，这种想法是不对的。产前检查具有以下好处：

(1) 妊娠头2—3个月检查，可以判明是怀孕，还是有妇科疾病；

(2) 4—5个月检查，可了解胎儿生长发育情况及孕