

愿你有个健美的孩子

· 庄宗仁 徐洪范



父母必读丛书

人民出版社



青年父母必读丛书

愿你有个健美的孩子

庄宗仁 徐洪范

江苏人民出版社

愿你有个健美的孩子

庄宗仁 徐洪范

江苏人民出版社出版

江苏省新华书店发行 徐州新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/36 印张6 插页2 字数105,000

1987年5月第1版 1987年5月第1次印刷

印数1—42,000册

ISBN 7-214-00016-4 /G·5

统一书号: 10100·891 定价: 压膜1.25元

责任编辑 陈中南 李 湛

序

社会主义精神文明建设的根本任务，是提高整个中华民族的思想道德素质和科学文化素质。而要改善全体公民的素质，首要的一个问题是加强对青年、少年、儿童的教育，培养和造就一代又一代的有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人。这里，学校（包括幼儿园）、社会以及家庭都担负着责无旁贷的历史责任。各级各类学校要全面贯彻国家的教育方针，努力提高受教育者各方面的素质。社会各有关方面要互相配合，主动关心青年、少年、儿童的教育培养工作，为他们的健康成长创造更好的社会环境。而每一个家庭，特别是青年父母同志，更要重视孩子的教育培养，明确家庭教育的责任，掌握科学的教育方法，把孩子培养成“四有”新人。江苏人民出版社青年读物编辑室的同志重视家庭教育工作，编辑出版了这套《青年父母必读丛书》。应当说，这是一件很有

意义的事情，可喜可贺。

家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一位教师，家庭教育，包括父母对孩子的种种有意无意的引导和影响，对孩子的启蒙、成长、成才起着不可估量的作用。望子成龙，自古皆然，青年父母都希望自己的孩子成为有用之材，这就必须注意给孩子以科学而严格的教育培养。养不教，父之过，青年父母对孩子的引导和影响如何，与其子女漫长的一生有很大的关系，在对一位位人才成长的回顾中，在对一例例青少年违法犯罪的调查里，已从正反两个方面充分证明了这一点。尤其在当前独生子女不断增多的情况下，应当十分重视优生优育工作，在幼年就把孩子引导好，这是青年父母的一种天职，也是青年父母对社会应尽的一种义不容辞的责任。总之，家庭教育重视与否、效果如何，不仅直接影响着孩子的前途、家庭的幸福，而且也关系到良好社会风气的形成、国家建设的繁荣富强，以及民族素质的提高。

家庭教育的方法十分重要。父母对子女放弃教育，固然不行，但教育方法不当，亦不可取。青年父母应当学习、掌握教育孩子的科学方法，形成富有魅力的家庭教育气氛，

创造具有良好熏陶作用的家庭教育环境。这里，关键要注意父母对子女的表率垂范作用，青年父母以及每一位家长都必须加强自己的政治觉悟、道德品质、行为习惯、文化知识等方面的修养和锻炼，提高自身各方面的素质，言行一致，言传身教。在一定意义上说，家庭教育是一种爱的教育，但只有舐犊之情是缺乏理智的盲目的爱。正确的方法是，父母要有民主平等的作风，严中有爱，爱而不溺，在孩子的成长过程中，父母对孩子的一言一行要给予严格的要求，耐心的引导。但是严并不等于粗暴，以粗暴的态度、简单的方法对待孩子，往往不能收到应有的教育效果。只有在平等的家庭教育气氛中，父母对子女动之以情，晓之以理，情理交融，言传身教，给孩子以正确的启蒙，为孩子的健康成长奠定良好的基础，才能使他们在德智体美劳等各个方面都得到全面发展。

我国是一个人口构成比较年轻的国家，青少年儿童的数量占总人口的一半以上，他们是国家和民族的未来和希望。加强对他们的教育，把他们培养成为“四有”新人，这是一项综合性很强的社会工程，需要家庭、学校和社会各界的互相配合、共同努力。正

如丛书编辑同志所说的那样，这套《青年父母必读丛书》是献给青年父母和将要做父母的青年同志的礼物，我希望青年父母以及将要做父母的青年同志都能喜欢它、阅读它。

杨永珍

一九八七年四月

（本文作者是江苏省副省长、省教育委员会主任）

青年父母必读丛书

- 愿你有个健美的孩子
- 立身处世的早期教育
- 少儿创造思维的培养
- 开发孩子智力的途径
- 拨亮孩子心中的明灯

优 生 优 育

●什么是优生优育	1
●为什么要进行优生咨询	3
●预防生先天畸形儿	5
●妊娠期注意事项	8
●围产期保健须知	10
●迎接小宝宝的降临	12

新 生 儿 保 健

●正常新生儿的特点	15
●新生儿的特殊状态	18
●怎样护理新生儿	21
●怎样护理早产儿	23
●新生儿为什么要检查身体	25
●新生儿常见病	27

小 儿 生 长 发 育

●健康儿童的标志是什么	30
●小儿各年龄期的特点	32
●你的孩子长高了吗	34
●你的孩子体重正常吗	36
●为什么要测量小儿头围	37

●注意小儿牙齿生长的变化	40
●小儿动作的发育	42
●小儿语言的发展规律	44
●小儿感觉器官的发育	46

婴幼儿的营养

●婴幼儿每天需要多少营养	49
●母乳喂养好处多	54
●怎样给孩子喂奶	57
●妈妈没有奶怎么办	60
●乳母的营养和膳食	62
●怎样给孩子断奶	64
●怎样进行人工喂养	66
●人工喂养的注意事项	70
●婴儿要及时添加辅食	72
●幼儿的合理膳食	74
●谈谈儿童强化食品	77
●小儿不宜多吃麦乳精巧克力	79
●不要滥用赖氨酸	80

早期教育

●影响儿童智力发展的因素	83
●婴幼儿阶段是智力发展的关键时期	87

● “神童”是早期教育的结果	92
● 早期教育对孩子身体绝无危害	96
● 怎样进行早期教育	98
● 如何对待智力超常儿童	107
● 小儿营养与智力	108
● 小儿智力发育迟缓的原因	111

婴幼儿的教养

● 三岁前小儿动作发育的培养	116
● 如何使孩子语言发育正常	118
● 怎样养成良好的饮食习惯	122
● 怎样养成良好的睡眠习惯	123
● 小儿大小便习惯的培养	125
● 如何给孩子选择玩具	126
● 独生子女的长处和短处	128
● 教育独生子女的关键是什么	131
● 婴幼儿的体育锻炼	133

小儿常见病症

● 如何防治佝偻病	139
● 小儿缺铁性贫血的防治	142
● 婴幼儿为什么容易患肺炎	144
● 怎样预防婴幼儿腹泻	146

●小儿肠道寄生虫病的防治	148
●不可忽视的锌缺乏症	150
●警惕小儿肥胖症	153
●预防近视要从幼儿抓起	155
●预防儿童龋齿	156
●婴儿啼哭的原因	157
●小儿常见病症的护理	159

预防小儿传染病

●“流脑”是怎么回事	164
●麻疹可以预防吗	166
●小儿身上出红疹都是麻疹吗	168
●小儿患了腮腺炎怎么办	170
●预防小儿麻痹症	172
●预防流行性乙型脑炎	173
●病毒性肝炎的防治	175
●怎样防治菌痢	178
●如何做好预防接种	180

优生优育

什么是优生优育

随着社会的发展和科学的进步，人们越来越深刻地认识到，人类不仅要控制人口的增长，还要重视人口质量的提高。生一个健康聪明的孩子是做父母的共同心愿，这无疑会给家庭带来愉快与幸福。我国是一个十亿人口的大国，为在本世纪末实现工农业总产值翻两番，必须控制人口的增长，否则将会延缓社会主义现代化建设的进程，同样，如果忽视人口的质量，不但给家庭带来烦恼甚至痛苦，而且会给社会造成负担。

当前各种遗传性疾病和先天畸形的种类和数量日益增加。据统计，人类的遗传性疾病有三千余种，遗传性疾病和先天畸形的发病数仅次于肿瘤和

心血管疾病，居第三位。我国患遗传病的人数高达几千万，这个不小的数字，不仅关系到千万个家庭的幸福，而且是直接涉及到国家兴旺和民族繁荣昌盛的大问题，因此，普及优生学知识，提倡优生优育已是刻不容缓的大事。

英国生物学家高尔顿，是优生学的创始人。他在观察生物遗传现象时，发现人类的许多疾病可以传给后代，同时还发现聪明健康的父母所生育的子女，能继承他们父母的许多优点，于是他在1883年首次提出选择配偶，淘汰劣种，繁殖优秀，以改善人类遗传素质，并且把这个学说命名为优生学。一百多年来，优生学随着医学科学的发展而展现出崭新的前景。1960年美国遗传学家斯特恩将优生学分为正优生学和负优生学，后者是指预防严重遗传病和先天性疾病的发生，开展遗传咨询、产前诊断，采取选择性人工流产及控制婚配和生育等措施，故又称为预防性优生学。前者是研究如何促进具有优秀遗传素质的个体繁衍。当前世界许多国家正在开展的人体胚胎移植、试管婴儿和基因重组的研究，即是在先天增加有利因素，又称为演进性优生学。

我国的人口政策是控制人口数量，提高人口素质，这对计划生育工作和优生工作提出了更高的要求。在党和政府的重视下，我国在一些地区已开展遗传咨询、婚前检查、产前诊断和选择性流产等优生工作。优生知识的宣传，极大地促进了计划生

育的基本国策的贯彻执行，越来越多的群众正自觉地响应国家关于“晚婚、晚育、优生、优育”的号召，可以预见，在我国，随着优生知识的广泛传播，优生工作必将取得更大的进展。

为什么要进行优生咨询

优生是关系到青年夫妇家庭幸福和国家民族繁荣昌盛的大事，随着医学科学的不断发展，人们越来越认识到人类有许多疾病如血友病、色盲等可以遗传给后代。相反，体魄健壮、智力良好的双亲，所生的子女会继承他们父母的优点。运用遗传学基础知识和现代诊断技术，可以防止和控制遗传性疾病的发生，生育健康、聪明的下一代。所以，青年夫妇都应重视优生咨询。医务工作者也有义务根据医学和人类遗传学知识，对询问者提供知识性指导，帮助询问者正确认识婚姻、生育等问题，从而做到少生优生，保证人口质量。

咨询对象除育龄男女青年外，具有下列情况之一者，要在婚前、孕前接受优生咨询：

1. 近亲恋爱或结婚者。
2. 有原因不明的习惯性流产、早产、死产史的夫妇。
3. 有遗传病家族史的夫妇。

4. 遗传病患者及致病基因携带者。
5. 妊娠早期有致胎儿畸形因素接触史者。
6. 35岁以上的孕妇。
7. 曾生育过畸形儿的孕妇。

在优生咨询过程中，询问的内容涉及婚姻、生育、孕期保健、遗传病遗传方式和诊治等问题。遗传病咨询一般分为两种：一种是家庭中未发现有遗传性疾病或先天性畸形，但因是近亲结婚，为了解未出世的婴儿是否健康而咨询，称为“前瞻性咨询”；另一种是家庭里已出现遗传病或先天畸形，为判断今后会不会再生类似患婴，称为“回顾性咨询”。

理想的咨询时间是婚前或怀孕前，这样可以使夫妻双方心中有数，能够及时取得医生指导，便于拟定生育计划。如果到妊娠中、后期进行咨询，万一发现胎儿有可能致畸时，再采取措施已为时过晚，这样不但会给孕妇带来痛苦，而且会影响其身心健康。所以，为预防遗传性疾病的发生，为了生一个健康、聪明的孩子，要及时进行优生咨询。

在咨询过程中，医生要热情、耐心，取得询问者的密切配合，并根据现代医学科学技术，病史调查和家族咨询，向询问者提供指导性措施。有些家长是遗传病患者或致病基因携带者，生了一个先天畸形儿，认为是不光彩的事，不愿为人所知，也不敢进行优生咨询，以致又生第二个先天畸形儿，这个教训是很深刻的。

预防生先天畸形儿

年轻的夫妇，如果生一个先天性畸形的孩子，会给家庭和社会带来负担，也会给孩子的一生带来痛苦和不幸。所以做好妊娠期的保健工作，预防生先天畸形儿十分重要。

造成胎儿畸形的原因有两种：一种是精子或卵子染色体异常。精子细胞核内的染色体上，载有许多遗传基因。如果染色体异常，载在染色体上的基因增多、减少或排错位置，可致使正在生长发育的胎儿器官发生畸形。另一种原因是受精卵发育过程中，受到某种有害因素损伤，胎儿器官形成就会受到影响而发生畸形。常见引起胎儿畸形的因素有：

（一）病毒感染

妊娠期的前三个月是胚胎发育成胎儿的过程，如果这个时期孕妇发生病毒感染，胎儿的器官就有可能发育异常。如心脏是在妊娠一个月时开始发育的，孕妇在这期间患风疹，就有可能造成胎儿心脏发育缺陷。因为妊娠三个月内，胎盘发育尚未完善，胎盘屏障功能较差，孕妇受病毒感染，病毒容易通过胎盘到达胎儿体内，使胎儿发生畸形。

近年来，由病毒感染致胎儿先天畸形的情况，日益引起医务工作者的重视。最常见的是风疹病毒，