

du sheng zǐ nǚ jiāo yang

主编 张希玉

21世纪出版社

独生子女 教养大全

daquan



(赣)新登字第 004 号

书 名：独生子女教养大全
主 编：张希玉等
责任编辑：林俊 辛琴
装帧设计：揭同元
版式设计：王玲云
出 版：21世纪出版社（南昌市新魏路5号）
发 行：
经 销：各地新华书店
印 刷：南昌市群众印刷厂
开 本：850×1168mm 1/32
印 张：11.875
字 数：30万
版 次：1994年4月第1版第1次印刷
印 数：1—5000
定 价：6.50元
ISBN7—5391—0744—8/I·213

邮政编码：330002

（21世纪版图书凡属印刷、装订错误请随时向承印厂调换）

独生子女 教养大全

主 编	张希玉	
副主编	马淑华	魏汉杰
撰稿人	(以姓氏笔画为序)	
	刁宏伟	马淑华
	王秋红	邢春雨
	杨 青	杨冬苓
	杨春娟	张雪晶
	张雪飞	赵剑芳
	董壮丽	魏汉杰

前 言

《独生子女教养大全》这本书，是一本专为青年夫妻或即将结婚的青年人写的书，因为，他们已经或者即将成为独生子女的家长。

家庭是人才的摇篮，家长是子女的第一任教师。因此，家庭教育的好坏，父母素质的高低，直接影响着以后的学校教育，影响着独生子女的健康成长。为了提高婴幼儿家庭教育的质量，培养家长教育独生子女的能力，使孩子在家庭教育的基础上，更好地与学校教育顺利对接，我们特地为家长编写了针对独生子女如何优生优育优教的书。

书中，我们把独生子女的年龄，圈定在0～6岁之间，以学龄前儿童为对象。

在确定本书的编写内容时，我们从独生子女的家长们在对孩子教育的实际出发，划定三大范围，确立了优生篇、优育篇、优教篇。优生篇，主要选择并回答了从择偶、恋爱、结婚，到“十月怀胎，一朝分娩”，婴儿哇哇坠地，所遇到的种种问题，这些问题同优生都有极为密切的关系。优育篇，是接着从出生第一天婴儿开始，分年龄

2 前言

段选择了一些诸如像怎样护理，怎样喂养，怎样预防治疗常见病的问题。优教篇，围绕如何对婴幼儿德育、智育、美育、体育和劳动教育，从五个方面筛选出一系列的问题并一一给予提纲挈领的回答。

我们在编写这本书时，注重了增强本书的针对性、实用性和可操作性。

为达此目的，邀请为本书撰稿的作者，大多是在医院从事婴幼儿医疗保健工作的医务工作者，在托儿所和幼儿园工作的幼教工作者，及有关研究人员。同时，他们本身又都是独生子女的家长。因此，书中所提出的问题，都是他们在教育自己的独生子女中遇到的最为实际的问题，而解决这些问题的作法，又都是他们的专业，这就为本书提供了如下的可能性：即每一位独生子女家长带着问题查找本书，只要参照书中办法去做，问题就能得到圆满解决。

当然，这是我们预期的目的，能否达到这一目的，或者比预期的目的更好，还有待于家长在实践中结合自己孩子的特点，创造性地加以应用。

独生子女的教养是一门新学问，许多问题还要进一步研究、探讨。因经验及水平所限，本书可能会存在一些不足之处，请广大家长批评指正。

最后，我们全体作者诚恳地祝愿每一位家长，都能把自己的“掌上明珠”培育成21世纪的“太阳”，成为一代更有作为的人。

全体作者

1992年8月

目 录

优生篇

择偶的心理卫生·····	2
恋爱还要讲科学吗·····	3
早婚有哪些害处·····	4
患什么病不能结婚·····	7
患什么病应暂缓结婚·····	8
患哪些疾病应禁止生育·····	9
患哪些疾病应限制出生性别·····	10
婚前检查有哪些好处·····	11
婚前检查有哪些内容·····	12
什么时间婚前检查好·····	13
为什么优生必须选择最佳结婚生育年龄·····	14
优生优育要以计划生育为前提·····	15
怎样度过新婚之夜·····	16
怀孕是怎么回事·····	17
怎样知道自己是否怀孕了·····	18
孕期应注意些什么·····	19
怀孕期间怎样过性生活·····	20

2 目录

怀孕期胎儿有哪些变化·····	21
孕期母体有哪些变化·····	22
什么样的人要做产前诊断·····	23
孕期和产后丈夫要注意什么·····	24
孕妇产前要注意什么·····	25
临产前应该注意什么·····	26
孕吐是病吗·····	27
妇科检查会引起流产吗·····	27
孕早期出现哪些症状要去医院检查·····	28
孕妇服药应注意哪些问题·····	28
早孕时透视过， 拍过X光片对怀孕是否有影响·····	29
怀孕后如何科学安排饮食·····	29
孕妇怎样预防风疹·····	30
为什么早孕期应少看电视·····	31
怀孕后怎样护理乳房·····	31
孕妇的浮肿是怎么回事·····	32
孕妇为什么不能接触羊羔·····	32
孕妇为什么不要玩狗弄猫耍鸟·····	33
噪音对孕妇有哪些影响·····	34
思想情绪对胎儿有影响吗·····	34
吸烟对胎儿有什么影响·····	35
饮酒对胎儿有什么影响·····	36
孕妇在劳动时应注意哪些问题·····	36
为什么妊娠晚期要避免长途旅行·····	38
有哪些项目适合孕妇锻炼·····	38
为什么孕妇游泳有利于顺产优生·····	39
优生优育为什么要先养生·····	40

孩子出生前要做好思想准备·····	42
父母为什么必须进行胎教·····	43
优生应禁忌什么·····	43
未来的妈妈应做些什么·····	46
未来的爸爸应做些什么·····	47
什么是围产期·····	48
为什么要了解胎儿发育过程·····	49
怎样计算预产期·····	50
什么是过期妊娠·····	51
临产前有哪些征兆·····	52
胎儿娩出有哪几个阶段·····	52
产妇怎样配合接生·····	53
怎样预防流产·····	54
自然流产如何保胎·····	55
为什么不要用拖拉机运送产妇·····	55
孩子出生前需要哪些准备·····	56
怎样配合接生·····	57
产后怎样锻炼·····	58
产后应注意哪些事·····	59
产后应吃些什么·····	60
产妇如何增强信心·····	61
做父母难不难·····	62

优育篇

怎样护理出生第 1 天的婴儿·····	65
怎样护理生后 1 周内的婴儿·····	70
怎样喂养生后 1 周内的婴儿·····	72
生后 1 周内婴儿几种常见的生理现象·····	73

4 目录

生后 1 周内的婴儿易患哪些疾病·····	75
怎样护理生后 1 周至满月的婴儿·····	78
怎样喂养生后 1 周至满月的婴儿·····	79
提倡母乳喂养婴儿·····	81
生后 1 周到满月的婴儿易患哪些疾病·····	83
怎样护理 1~3 个月的婴儿·····	85
怎样喂养 1~3 个月的婴儿·····	91
1~3 个月的婴儿应防治哪些疾病·····	95
怎样护理 4~6 个月的婴儿·····	102
怎样喂养 4~6 个月的婴儿·····	107
4~6 个月的婴儿应防治哪些疾病·····	113
怎样护理 7~9 个月的婴儿·····	118
怎样喂养 7~9 个月的婴儿·····	125
7~9 个月的婴儿应防治哪些疾病·····	130
怎样护理 10~12 个月的婴儿·····	137
怎样喂养 10~12 个月的婴儿·····	144
10~12 个月的婴儿应防治哪些疾病·····	148
怎样护理 1~3 岁的幼儿·····	156
怎样安排 1~3 岁幼儿的作息時間·····	163
怎样调配 1~3 岁幼儿的饮食营养·····	169
怎样防治 1~3 岁幼儿的常见病·····	175
怎样护理 4~6 岁的小儿·····	182
怎样安排 4~6 岁小儿的作息時間·····	190
怎样调配 4~6 岁小儿的饮食营养·····	196
小儿饮食营养中应注意的几个问题·····	199
怎样防治 4~6 岁小儿的常见病·····	202

优教篇

●德育	211
怎样培养孩子的好习惯	211
怎样培养孩子的坚强意志	213
怎样培养孩子的勇敢精神	214
怎样培养孩子的勤奋作风	216
怎样培养孩子爱祖国爱人民	217
怎样克服孩子的依赖性	219
怎样克服孩子的娇惯性	220
怎样克服孩子的孤独性	222
怎样克服孩子的嫉妒心	223
怎样克服孩子挑食、偏食的习惯	225
怎样培养孩子懂礼貌的行为	226
怎样教育孩子尊敬父母	228
怎样教育孩子不说谎	229
怎样培养孩子正确地评价自己	230
怎样解决孩子间的纠纷	232
怎样对待淘气的孩子	233
怎样对待孩子的哭与笑	234
怎样使孩子正确对待金钱	235
怎样拒绝孩子不合理的要求	237
怎样矫正孩子的任性	238
怎样防止孩子自私	240
怎样克服孩子的占有欲	241
怎样让孩子高兴地去托儿所	242
怎样纠正孩子在托儿所形成的不良习惯	244
怎样教育孩子爱护玩具	245
怎样帮助孩子对待生活中的挫折	247
怎样培养孩子的自制能力	248

6 目录

怎样纠正孩子的侵犯行为	250
怎样让病儿配合医生用药	252
怎样做有威信的家长	253
● 智育	254
智育的原则是什么	254
智育的内容是什么	256
智育的方法有哪些	257
女孩智力比男孩差吗	259
怎样培养孩子的观察力	261
怎样发展孩子的想象力	262
怎样提高孩子的注意力	263
怎样激发孩子的思维力	265
怎样发展孩子的记忆力	267
怎样培养孩子的创造力	269
怎样培养幼儿表达能力	271
怎样培养孩子鉴别是非的能力	272
怎样发展孩子的模仿能力	274
怎样提高孩子控制和调节自己行为的能力	275
怎样培养孩子爱动脑筋	277
怎样教孩子学会说出事物的名称	278
怎样培养孩子学会计数	280
怎样回答孩子的提问	281
怎样对待智力落后的孩子	282
怎样对孩子进行科学教育	284
怎样发现孩子的特长	286
怎样使孩子更聪明	287
怎样培养孩子早日成才	289
怎样指导孩子看电视	290

怎样给孩子讲故事	291
怎样为孩子选购玩具	293
怎样鉴别有科学天赋的儿童	294
怎样培养有绘画天赋的儿童	295
怎样训练有音乐天赋的儿童	297
●美育	298
婴幼儿的美育原则是什么	298
婴幼儿的美育方法是什么	300
婴幼儿的美育内容是什么	302
怎样为孩子选择衣服	304
怎样培养孩子爱整洁的习惯	305
怎样教育孩子使用文明的语言	307
怎样培养孩子健美的体态	309
怎样为孩子选择歌曲	310
怎样进行艺术美的教育	312
怎样教孩子唱歌	314
怎样指导孩子欣赏绘画作品	315
怎样指导孩子欣赏建筑艺术美	317
怎样早期培养孩子的艺术才能	318
怎样培养孩子欣赏音乐	320
怎样培养孩子学乐器	322
怎样教幼儿辨别颜色	323
怎样指导孩子画画	325
怎样进行生活美的教育	326
怎样进行大自然美的教育	328
怎样培养孩子的审美能力	330
●体育	331
体育活动对幼儿有什么好处	331

8 目录

怎样教幼儿走路	333
怎样教幼儿跑步	335
怎样教幼儿跳跃动作	336
怎样教幼儿具有平衡的能力	337
怎样教幼儿攀登和钻爬	339
怎样教幼儿投掷动作	340
怎样教幼儿玩球	341
怎样教幼儿体育游戏	343
怎样给小儿做被动操	344
怎样教幼儿做模仿操	346
怎样领幼儿做徒手操	347
为什么要多让幼儿到户外活动	349
怎样提高幼儿适应低温的能力	351
进行体育锻炼应注意哪些事项	352
●劳动教育	354
幼儿劳动与成人劳动有什么不同	354
幼儿在家里应该参加哪些劳动	355
怎样教幼儿自我服务	357
劳动对幼儿有什么好处	358
怎样教幼儿家务劳动	360
怎样安排和指导幼儿做家务活	361
怎样教幼儿种植与饲养	362
怎样使幼儿在劳动中感到快乐	363
幼儿劳动中应注意什么	365

you sheng pian

优生篇

择偶 的心理卫生

选择伴侣是关系人一生幸福与否的一件大事，万万不可草率从事，首先要树立一个正确的恋爱观。青年人在选择伴侣时，最重要的须紧紧抓住以下几条：

1. 要志同道合。这是择偶首要条件。因为两个人将来要共同生活在一起，白头偕老，如果在志向上各不相同，也就没有什么共同语言和奋斗目标，其爱情也就成了空中楼阁，没有基础。这样的对象就是结了婚，也是同床异梦，绝不可能幸福。

2. 不应只追求物质享受。找对象选伴侣，除了感情充分成熟之外，许多人还要考虑经济问题。一般情况下这也是很自然的。经济是生活的必须条件。没有经济做保证，生活也不会幸福。但是，有些人却“以财取人”，只追求金钱物质生活。尤其是有的女青年，仗着自己美貌，要价很高，往往结果事与愿违，用高价买不来真感情，常会酿成终身遗憾。

3. 不高攀门第。在选择配偶中，除上述两种情况外，还要正确对待门第问题。多数青年是以德才取人，可也有少数青年专以门第取人。不从感情出发去结百年之好，只从门第和权势来作为自己择偶的首选条件，由此产生饮恨终生的悲剧在现实生活中也屡见不鲜。

4. 不贪图容貌。青年人找对象，都愿意找一个漂亮或英

俊的人。这本无可非议。爱美之心人皆有之。可是，有些青年把长得是不是好看放在了第一的位置上，甚至当作唯一条件，这就大错而特错了。特别是有些男青年，把女方是否漂亮看得比什么都重要，这是不可取的。

总之，一定要讲究选择配偶的心理卫生。有人制定了这样的择偶准则很好，也很科学，不妨借用一下，“形象和健康，健康是主要的；现实和发展，发展是主要的；家庭和本人，本人是主要的；学历和能力，能力是主要的；岗位和表现，表现是主要的。”

恋爱 还要讲科学吗

恋爱是人生道路上的必经之路。青年男女都憧憬着幸福和美好的未来，向往着理想的爱情和情投意合的伴侣，这是生理的需要和种族延续的本能表现，就同饥饿了的人想吃饭一样，这是爱情的自然属性。青年男女都有自由恋爱的权利。但是，谈恋爱当中有科学，下面就从医学的角度来谈一谈这个问题。

近亲不能结婚。我国婚姻法中第二章第六条明确规定：直系血亲和三代以内旁系血亲，禁止结婚。直系血亲，是指父母与子女和同胞兄弟姐妹间的亲缘关系，他们的血液中有二分之一的基因（遗传物质）可能相同。旁系血亲，是指直系血亲之外，在血统上和自己同出一源的亲属，如自己的叔伯、姑母、舅父、姨母家的兄弟姐妹（包括同父异母兄弟姐妹或同母异父

4 优生篇

兄弟姐妹)。

三代以内，是指从自己往上数或往下数己身为一代、父母或子女为一代、祖父母或孙子女为一代。

以“自己”为中心，向上、向下、向父系向母系各推三代。

国家以法律的形式来限制近亲结婚，足见近亲结婚后果的严重。近亲婚配是不科学的，因为他们的血缘太近，体内相同的基因多，婚配后，很容易使携带致病基因的精子和卵子相遇，从而形成遗传性疾病，给自己和后代造成很大的痛苦。近亲结婚所生的后代，可能矮小呆傻，可能会出现先天畸形，其发病率比非近亲结婚所生子女高几倍到几十倍，即使比较健康，其智力也是较低的。

目前在世界上，一些发达国家非常重视优生，颁布了优生法，强调实行优生是对后代应尽的义务。所以说，凡是婚姻法规定禁止结婚的青年男女，如果已经有了很深的爱情，也不能继续发展，而要忍痛割爱。

早婚 有哪些害处

1. 感情不牢离婚率高。有一些青年刚刚二十岁左右就结婚了，这些婚姻有的是一个偶然的机会促成的，有的是经人介绍一见钟情，泡沫式恋爱，没有经过考验就结合了，有的是两小无猜，天真烂漫，未及懂事匆匆结婚。由于年轻，心理发育