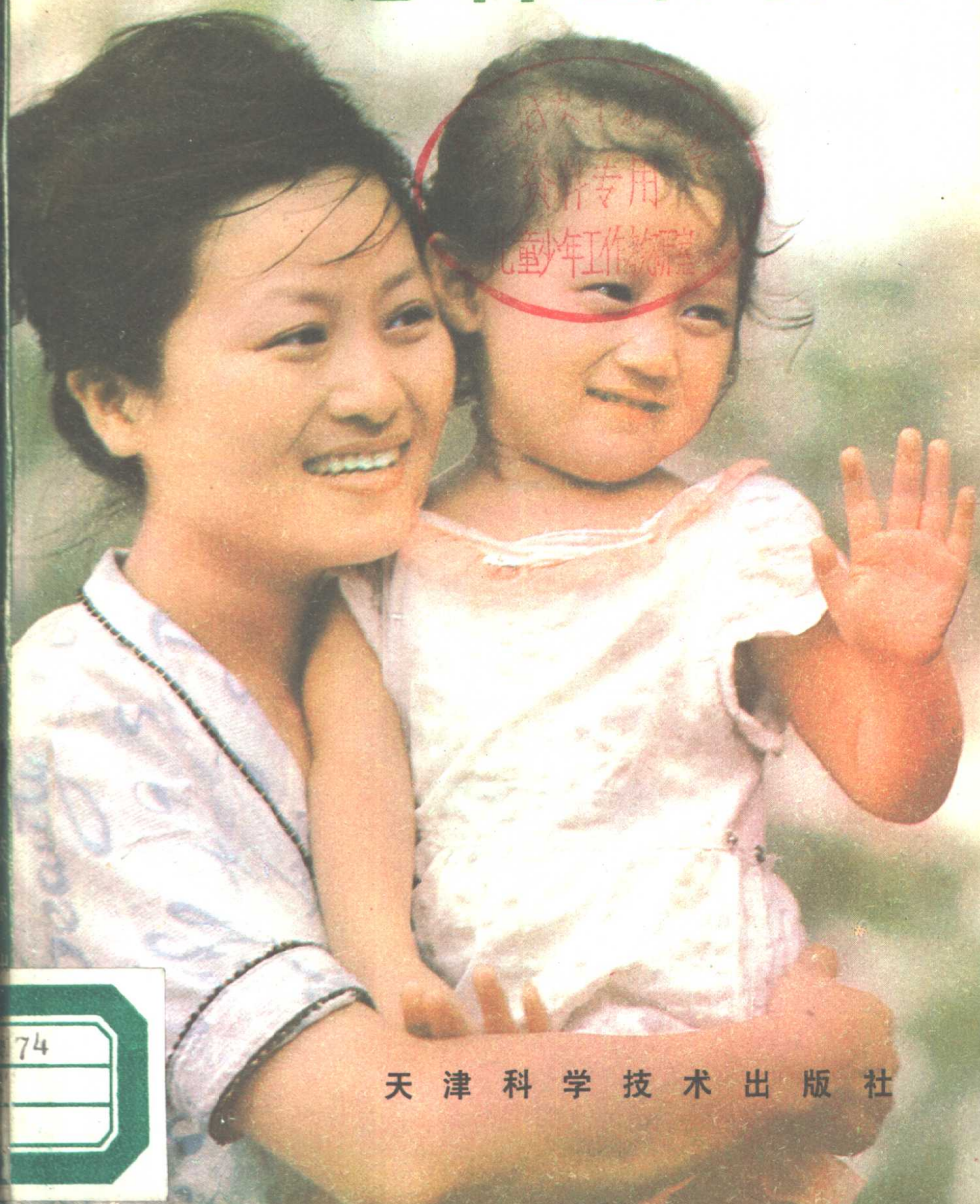


怎样当妈妈



天津科学技术出版社

怎样当妈妈

郎景和 万方 等著

天津科学技术出版社

本书插图：张 鸾
装 饰：赵 尧 冯习忠
封面摄影：曹知非

怎样当妈妈

郎景和 万方 等著

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道124号

天津新华印刷一厂印刷

天津市新华书店发行

*

开本 787×1092毫米 1/32 印张 5 3/8 字数 110,000

一九八一年九月第一版

一九八一年九月第一次印刷

印数：1—170,000

统一书号：14212·40 定价：0.41元

献给年轻的妈妈们

《怎样当妈妈》是《科学与生活》杂志的一个专栏。它自创办以来，就以密切结合生活实际，传播育儿科学知识，帮助人们培养好祖国的新一代为己任。先后发表了包括从准备做妈妈起，到学龄前儿童的抚养、教育、品德培养等各个方面的许多文章。现在，根据广大读者的要求，把在这个栏目发表过的一部分文章汇编成册，以便学习和应用。

人类生活是丰富多采的，要求也是多方面的。即使在从出生到学龄前的这一人生最初阶段里，所提出的问题也并不是那么简单而无足轻重。不是吗？人的体质要在这时打下坚实的基础，智力要在这时得到充分的发育，让它迸发出人生最初的智慧的火花。这就要求做妈妈的人必须懂得基本的保健知识，懂得一些儿童心理学和其它有关的问题。本书虽不是这方面的专著，对这些也难以谈得全面和系统，但它所编辑的70篇文章，却包括了生理、心理两个重要方面，涉及了上述的主要内容。年轻的妈妈们所迫切想知道而一般书籍里又未涉猎的问题，在这本书里多少能找到答案。比如：“怎样才能不生傻孩子”、“怎样估计胎儿的发育”、“淘得出奇，也可能是一种病态”、“使您的孩子心灵嘴巧”、“如何培养孩子的胆量”等等文章所谈到的问题，都将对年轻的妈妈们养育孩子有所帮助。

《怎样当妈妈》是我们献给年轻妈妈们（当然也包括爸

爸们)的一份珍贵的礼物,愿它在培养祖国的新一代中,能发挥一点作用。

本书在编辑过程中,承蒙郎景和等同志协助审查和修改部分稿件,特此表示谢意。

《科学与生活》编辑部

一九八一年五月

家庭·生育·后代

——代序

林巧稚

家庭是社会的细胞。家庭生活的科学化非常重要。饮食起居、生儿育女，如何符合卫生科学，则不仅关系这一代，也关系到下一代乃至更为久远。每个人都希望有一副好身体，少病，长寿，以便为社会做更多的工作；每一个家庭都希望自己的儿女既健康、又聪明。对这些，如果能用科学去指导，那是可以办得到的；如果不去讲究卫生，服从科学、发展科学，那就非但做不到，而且还会受到自然法则、科学规律的惩罚，这是显而易见的。

就拿妊娠生育或者生殖来说，生殖是生物的本能，但是，若无限制地、盲目地增长人口，那就不是高级的人类文明之所为。所以，我们要控制人口的增长，有计划地生育子女，这才是科学的人类的生活。同时，人们对生育的新的更高的要求，又促进了科学的发展。比如，最好能事先知道胎儿的性别，这就是性别的控制和预测。倘若科学不去解决，有人就必然把希望寄托于神灵，尽管今天公开信神的不多，但相信荒诞不经的邪说的人却也还有。

关于后代的优生问题也跟着提出来了。人不仅要改造自然，也要改造人类自身。要讲优生，要让孩子从小就受到良好的教养，用科学指导他们的成长、发育。健康、智慧、少

病、长寿是人类个体和人群质量高的表现，对于家庭，对于国家和民族的兴旺发达，这是不可忽视的一方面。科学的目的不仅在于现实，也在于未来。让科学丰富我们的生活，使得未来的个体更完美，这将是令人鼓舞的。

目 录

妊娠与优生

孕期保健好 胎儿长得壮	杜裕生 (3)
孕妇情绪对胎儿的影响	郑日昌 (6)
怎样估计胎儿的发育	郎景和 (9)
怎样才能不生傻孩子	王极盛 (13)
“月子”里的营养与休息	刘书娟 (16)
产后恢复体型的床上体操	张光远 (18)

喂养与哺育

喂养与儿童的心理发展	万 方 (23)
小儿营养与智力	张素心 (26)
早产儿的母乳最富营养	刘 捷编译 (29)
催奶单验方	述 萱 (29)
不要让母乳污染	杜裕生 (30)
怎样给小孩断奶	李恩华 (32)
爱之不当反为害	朱忠良 卢爱华 (34)
喂奶喂饭要定时	徐又芳 (36)
如何使孩子获得更多的钙质	杨晋熙 (37)
新生儿护理	秦晓琛 (39)
不要搂着孩子睡觉	马 文 (42)
婴儿衣服和尿布的制做	刘书娟 (43)

护理好长牙的婴儿	杨晋熙 (44)
科学地保护你的小宝宝	郎景和 (45)
当孩子发生意外的时候	郎景和 (49)
左撇子该不该扳?	郑日昌 (53)
小孩耳朵进去东西怎么办?	刘元堂 (57)
母亲为什么用左臂抱孩子?	荆 金 刘 捷编译 (58)
喝牛奶不能代替锻炼	邓树勋 (60)
锻炼, 要从婴儿开始	李维颐编译 (61)

疾 病 与 保 健

婴幼儿的春季护理

百日咳是要咳嗽一百天吗?	于秀珍 (69)
注意猩红热皮疹的特征	李 林 (70)
冬春季要防小儿“流脑”	李 林 (71)
小儿腮腺炎的防治	林 玲 (71)
护理好水痘患儿	书 娟 (72)

婴幼儿的夏秋季护理

怎样防治小儿疳积	马荫楠 (73)
拉稀能泄火吗?	叶露梅 (75)
不要忽略中毒型菌痢	周佑靓 (76)
注意“乙脑”早期症状	刘书娟 (77)
吃糖丸疫苗可预防小儿麻痹	刘书娟 (78)

婴幼儿的冬季护理

得了扁桃体炎怎么办?	杨志燕 (79)
小儿肺炎的早期发现和护理	李国英 (80)
注意防止麻疹合并症	包淑芳 (82)

预防新生儿得硬肿症	王玉琴 (83)
常流鼻涕 赶快求医	陶世安 (84)

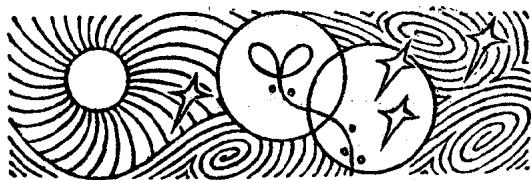
婴幼儿保健及其它

当心孩子牙齿畸形	孟 涛 (85)
儿童的口腔卫生与面容	杨晋熙 (87)
小宝宝与肠套叠	赵世一 (90)
阳光和儿童健康	黄根柱 (91)
条幅不治夜哭郎	郎景和 (92)
指纹辨疾	连仲元 (94)
教孩子用鼻子呼吸	信 香 (96)
培养儿童的文明卫生习惯	冯梦华 (97)
小孩穿开裆裤好不好?	韩奋琪 (100)
儿童梦魇、夜惊和梦游症	何金淼 (101)

教育与成长

培养儿童的有意注意能力	冯梦华 (107)
孩子撒谎怎么办?	王天生 (108)
淘得出奇,也可能是一种病态	何金淼 (112)
再谈《淘得出奇,也可能是一 种病态》	何金淼 (115)
“神童命短”吗?	漆雁云 任师莲 (118)
从儿童打呵欠谈用脑卫生	万 方 (120)
调动婴儿的“天真快乐反应”	万 方 (123)
小儿为什么会口吃?	何金淼 (124)
给儿童选玩具要讲究效果	冯梦华 (126)
游戏是儿童最正当的行为	冯梦华 (128)

听好的神话故事能使儿童变得聪明	林克难 (131)
好奇是儿童智慧的火花	万 方 (132)
从小培养孩子良好的个性品质	王天生 (135)
为孩子训练一双灵巧的手	万 方 (138)
使你的孩子心灵嘴巧	
——谈谈婴幼儿的语言训练 (上)	王天生 (141)
使你的孩子心灵嘴巧	
——谈谈婴幼儿的语言训练 (下)	王天生 (146)
如何培养孩子的胆量	郑日昌 (150)
试一试孩子发育正常吗?	郑日昌 (154)
介绍评价儿童身体发育的简便方法	万 方 (158)



妊娠与优生



孕期保健好 胎儿长得壮

杜裕生

谁都知道，一个家庭中，如果有一个先天性或后天性生长发育缺陷的孩子，就会给这个家庭造成经济上的负担，精神上的痛苦，甚至闹到夫妻、婆媳不和，使家庭失去欢乐。那么，新生儿发育不良或畸形，是命中注定或者天生不可抗拒的吗？不然。一个婴儿发育的好坏，与在胎儿、新生儿时的保健工作做得如何都有十分重要的关系。

我国古代医学家提倡“胎教”，意思就是要人们重视胎儿保健。现代医学要求加强“围产期保健”，是指围绕产妇分娩前后的一段时期，对母亲、胎儿、新生儿进行一系列的保健工作。其理古今相同，都着意于指导孕妇科学地生活。一个孕妇实际上是一个母子统一体，孕妇的营养、疾病、劳动、生活以及用药、吸烟、饮酒等无不直接影响着胎儿的生长、发育，直至新生儿、儿童以及成长为成人的健康。因此，孕妇讲究科学，就能促使胎儿健康成长，不落残疾。

那么，孕妇应当怎样讲究科学，尽量避免哪些易给胎儿带来损害的不良影响呢？

首先，要讲究饮食、注意营养。孕妇对营养素的需要量很高。除了维持自身需要，还要供给胎儿。现已证实，孕妇营养不良容易发生流产、早产、死胎或胎儿畸形。胎儿发育不成熟或体重偏低，也和孕妇营养有很大关系。有人报道，

胎儿体重偏低出生后容易得病，死亡率高，到上学年龄时有30%表现智力低下。所以孕妇的营养要适当增加。但也不一定非得多吃鸡、鸭、鱼、肉、蛋不可，不少便宜的食物如果选择和调配得当，就可满足需要。比如杂粮、豆类、新鲜蔬菜、瓜果都很好。许多人有产后吃鸡蛋的习惯，如果能在孕期多吃些鸡蛋，好处更大。此外，孕妇不要吃带有刺激性的食物，调味不能过咸。

胎儿生长（特别是骨头生长）要从母体吸取大量的钙质。所以，孕妇需要较多的钙。但人对食物中钙质的吸收必须靠维生素D的帮助，而人体内的维生素D主要由皮肤经阳光照射而产生，这就要求平时多晒太阳，多吃一些含钙质丰富的食物，如豆类、鱼虾、花生、芝麻等。如果缺少晒太阳的机会，并且出现腰腿疼、抽筋等缺钙症状，应适当吃一些钙片和鱼肝油。

其次，要预防疾病。孕妇患病对胎儿有害。即使是一些不引人注意的病，也常常给胎儿带来厄运。母亲怀孕的头三个月是胎儿器官形成的阶段，这时孕妇受病毒感染（如风疹、流感等）最容易引起胎儿发生多种畸形（如先天性心脏病、白内障、耳聋等）。风疹、流感都是呼吸道传染病，所以，孕妇室内要保持空气新鲜，尽量不去公共场所，并要讲究个人卫生和环境卫生。孕妇用药也应注意，象奎宁、大黄能引起流产，孕妇是绝对不能用的。自从六十年代初在欧洲，因为用“反应停”治疗孕妇早期呕吐，发生几千例畸胎的悲剧以来，人们又逐渐发现抗癌药、激素、苯妥英钠（治癫痫）等许多药物都有可能引起畸胎，这些药在怀孕头三个月是禁用的。有些抗菌药对胎儿也很有害。比如注射链霉

素，卡那霉素、新霉素会引起胎儿先天性耳聋；四环素蓄积在胎儿体内能使小儿生后牙齿变黄、骨头发育不好；氯霉素能使胎儿中毒死亡；怀孕晚期用磺胺药，可引起胎儿出生后严重黄疸病；退烧药、安眠药能引起胎儿出生后出血。因此，孕妇用药要特别慎重，不得滥用。一切用药，都应在医生指导下进行。

孕妇接受爱克斯光射线，也能引起畸胎，在妊娠6个月前要避免接触爱克斯光检查。

吸烟、喝酒也必须禁忌。一般人认为吸烟、喝酒只对本人有害，岂不知孕妇吸烟会降低胎儿的身长和体重，同时使胎儿脑子发育差，血小板（血液中能帮助止血的一种物质）数目减少。丈夫吸烟对孕妇也有不良影响，因为她往往被迫吸入已被严重污染了的空气。孕妇酗酒，则能使胎儿发生一种叫做“胎儿酒精综合症”的病，胎儿不但长得个小，而且面貌丑陋。

孕妇还应注意劳逸结合，保持精神愉快。并按时去医院做产前检查。

总之，围产期的保健是很重要的。好象盖房子先要打好地基一样，一个人的健康成长是在胎儿时期打好基础的。可以说，胎儿健康关系到人的一生。因此，为子女健康成长，为家庭幸福，为国家兴旺，作为孕妇难道不是应当认真地讲究点科学吗？

046368

孕妇情绪对胎儿的影响

郑日昌

自古以来，我国民间就有不少关于胎教的传说。这些传说把人的知识才能乃至道德品质说成是从娘肚里带来的，是荒唐可笑的。但其中提出的孕妇要注意生理和心理卫生，却是有道理的。所谓胎教，也就是控制孕妇的情绪和外部环境，免除不良刺激对胎儿的影响，为胎儿提供良好的条件，使其身心得到健康发展。

多年前，美国心理学家山泰格邀请数百名孕妇进行观察试验，发现母亲的情绪对胎儿有重要影响。

他发现当母亲情绪不安时，胎儿的身体运动增加，胎动次数较平常多三倍。如胎儿长期不安，体力消耗过多，出生时往往比一般婴儿轻一、二磅。某孕妇与人争吵后，三周内情绪不宁。在此期间，胎动次数较前增加一倍。另一孕妇的丈夫突然去世，她极度悲痛，胎儿也常作剧烈运动。

母亲在孕期经受长期的情绪压力，婴儿生后多有身体功能失调，特别是消化系统容易发生紊乱。那个失去丈夫的孕妇所生的婴儿，每次吃奶都呕吐，因而瘦弱不堪。有些孕妇在妊娠期间，因丈夫脾气变得凶暴，孩子生下后，也多有严重的消化系统功能失调的现象。在八个长期情绪不安的母亲中，有七个母亲的婴儿具有或轻或重的哺乳困难，经常吐奶，频繁排便，明显消瘦，严重者甚至脱水。

此类婴儿还表现出与众不同的情绪和行为特点，即：神经过敏，躁动不安，喜欢哭闹，不爱睡觉。有些“夜哭郎”