

现代家庭

郑 航 王美红 编著
青岛出版社

0~3岁婴幼儿

成长指南

孩子是未来的希望 孩子是快乐的源泉 培养孩子健康成长 应从0岁开始……



感激生命

人类的起源虽是无法确认的谜,然而,人类的生命是可以确认的。从一个受精卵到一个完整的生命,这其中的质变和量变是如此的震撼人心。

感激一个小小的生命降临于世,他(她)是父母爱情的结晶,凝结着父母美好的心愿,他(她)将使父母的生命得以融合、延续。他(她)开始了五彩斑斓的人生之旅,他(她)虽平凡、虽弱小,但他(她)将经历每个人同样经历的成长阶段。他(她)将凭借自己的潜能,依靠一定的环境,建构起一个新的精神世界。

寄语父母

父母以一颗无私的爱心养育孩子,自人类初始便已存在。父母的爱如滔滔海水永不枯竭,如泰山磐石从未改变。虽然在育儿观以及对孩子的期望等方面,从古至今有着源远流长的历史相同点,但是,随着时代的变迁与发展,人们的育儿观念已经越来越朝着以理性为指导的方向发展,特别是随着医学、心理学、教育学的发展,人们的育儿观念和育儿方法及措施都有了很大进步。虽说育儿的方法不应有固定的模式,但是为更好地孕育新生命和使孩子健康成长,父母仍应掌握一些科学的育儿知识,了解一些育儿过程中的注意事项。在此,我们真诚地祝愿父母:

让孩子在你们和家人的祝福声中诞生

让孩子得到你们发自内心的爱

让孩子形成良好的性格

让孩子加入同伴世界,自己长大

让孩子走进大自然,沐浴阳光雨露,强壮身体,认识世界,陶冶情操,锻炼意志

目 录

第一部分 妊娠十个月

——胎儿发育与母亲生活

做爸爸妈妈的准备	(2)
一、孕前的生理准备	(2)
二、孕前的心理准备	(6)
👉 给未来爸爸妈妈的建议	(7)
孕育宝宝的环境——母亲的营养与保健	(10)
一、母亲的营养	(10)
二、母亲的情绪	(12)
👉 给爸爸妈妈的建议	(12)
胎儿的发育与胎教	(14)
一、孕早期(妊娠 12 周以内)	(14)
👉 给爸爸妈妈的建议	(23)
二、孕中期(妊娠 13 周至 28 周)	(25)
👉 给爸爸妈妈的建议	(34)
三、孕晚期(妊娠 28 周至分娩)	(36)
👉 给爸爸妈妈的建议	(42)

第二部分 0~1 岁婴儿的成长

——适应外界生活时期

0~1 岁孩子发育的主要指标	(49)
生理发育指标	(49)
心理发育指标	(50)
0~28 天新生儿	(51)
一、生长发育特点	(51)
二、营养照料	(52)
👉 安全防护	(57)
三、预防疾病	(58)
四、教养指南	(58)
👉 给爸爸妈妈的建议	(68)
1~3 个月的婴儿	(72)
一、生长发育特点	(72)
二、营养照料	(74)
👉 安全防护	(79)
三、预防疾病	(80)
四、教养指南	(82)
👉 给爸爸妈妈的建议	(92)
4~6 个月的婴儿	(94)
一、生长发育特点	(94)
二、营养照料	(96)
👉 安全防护	(100)
三、预防疾病	(100)

四、教养指南	(101)
 给爸爸妈妈的建议	(112)
7~9个月的婴儿	(117)
一、生长发育特点	(117)
二、营养照料	(119)
 安全防护	(124)
三、预防疾病	(125)
四、教养指南	(126)
 给爸爸妈妈的建议	(134)
10~12个月的婴儿	(137)
一、生长发育特点	(138)
二、营养照料	(140)
 安全防护	(144)
三、预防疾病	(144)
四、教养指南	(146)
 给爸爸妈妈的建议	(153)

第三部分 1~2岁幼儿的成长

——身体心理打基础时期

1~2岁孩子发育的主要指标	(161)
生理发育指标	(161)
心理发育指标	(161)
1~1岁半的幼儿	(162)
一、生长发育特点	(162)

二、营养照料	(165)
 安全防护与安全教育	(180)
三、预防疾病	(182)
四、教养指南	(184)
 给爸爸妈妈的建议	(196)
1岁半~2岁的幼儿	(205)
一、生长发育特点	(205)
二、营养照料	(207)
 安全防护与安全教育	(217)
三、预防疾病	(219)
四、教养指南	(220)
 给爸爸妈妈的建议	(232)

第四部分 2~3岁幼儿的成长

——为学前教育做准备时期

2~3岁幼儿发育的主要指标	(242)
生理发育指标	(242)
心理发育指标	(243)
2~2岁半的幼儿	(245)
一、生长发育特点	(245)
二、营养照料	(249)
 安全防护与安全教育	(265)
三、预防疾病	(277)

四、教养指南	(282)
 给爸爸妈妈的建议	(308)
2岁半~3岁的幼儿	(325)
一、生长发育特点	(325)
二、营养照料	(331)
 安全防护与安全教育	(337)
三、预防疾病	(339)
四、教养指南	(341)
 给爸爸妈妈的建议	(367)
后记	(395)



第一部分 妊娠十个月

——胎儿发育与母亲生活

年轻的朋友,当你和心爱已久的他(她)终于走到一起,共筑爱巢,共同编织丰富多彩的家庭生活时,心中一定感到生活是多么的富有诗意,生活在爱情之中的人又是多么的幸福!随着时间的推移,情感的升华,希望创造一个爱情结晶的计划便被提到了议事日程。任何即将做父母的人都期望得到一个健康、可爱、活泼、聪慧的孩子,为家庭增添天伦之乐。虽说生命繁衍好像是自然而然的事,但要想生育一个健康、聪明的孩子,却不能完全“顺其自然”。夫妻双方除了应选



择理想的生育年龄外,还应保持最佳的身心健康状态,即体力充沛、精力旺盛、心情愉快、思维敏捷,这是准备为人父母者应该首先考虑的问题。

做爸爸妈妈的准备

夫妻双方在孕育新生命之前,从为了得到一个健康、活泼、聪慧的孩子考虑,应该在很多方面做好必要的准备,这样才不会给自己和孩子带来任何遗憾,不给家庭带来烦恼,不给国家带来负担。

一、孕前的生理准备

优生优育,是我国民强国富的良策,它不仅关系到人类社会的延续与发展,国家、民族的繁荣与昌盛,也关系到一个家庭的欢乐与幸福。所谓优生,一方面是减少以至消除有严重遗传性疾病和先天性疾病的个体出生。另一方面是促进体力与智力上优秀的个体出生。前者是劣质消除,后者是优质扩展。所谓优育,就是要为孩子的健康成长提供必要的有利条件,特别是父母要树立科学的育儿观念,给孩子提供必要的营养、教育与训练,使孩子茁壮成长。优育的前提是优生,而保证夫妻生育健康聪明孩子的物质基础和前提条件,是夫妻双方必须首先具备健全、健康的生理素质。因此,夫妻双方应充分做好孕前生理素质准备。

1. 孕前生理机能调适

对于准备生育下一代的夫妇来说,应建立一系列的生理保



健措施,要针对婚前检查所发现的有关疾患和不够理想的生殖机能问题,进行及时治疗、调养和机能锻炼。例如:男性睾丸炎、精索静脉曲张、少精子症、免疫不育等症,女性子宫发育不良、排卵障碍、多囊卵巢综合症、黄体功能不健全、输卵管阻塞、生殖道结核等症,以及心脏病、高血压、肝炎等病症,都要及时进行诊治,特别是要保证精子的正常成分和卵子成熟的质量以及生殖器官的健康状态,必要的话,夫妇双方可以主动接受生育门诊的指导。

2. 孕前身体素质调养

夫妻保持身体素质良好状态的关键是建立有助于两性生活的节律和格调,这不仅是家庭生活幸福的源泉,从生育观点来看,也关系到未来的父母所产生的性细胞——精子和卵子能否始终处于最佳性状,新生命在形成过程中是否获得优良遗传基因及第一个良好的生存环境。

夫妻孕前身体素质的调养方式,最关键的是夫妻双方要分别坚持进行健美活动,包括健美运动和有益于健美的情趣高雅的艺术活动,禁忌沉湎于自我封闭式的新婚生活和无节制的纵欲。保持健康的精神状态,是身体素质达到“精神卫生”标准的条件,不可忽视。

3. 孕前营养调配

在饮食方面,夫妇双方均应禁忌强烈刺激性食物,尤其应禁烟和酒,更不要听信“酸儿辣女”的传言,因为无论是偏食酸性食物还是碱性食物,都会破坏身体的酸碱平衡。

调适孕前饮食营养,首先是为夫妻双方提供合格的精子和卵子做准备,其次是为女方做好孕期的营养准备。孕前的食物不



要太精细,食用五谷杂粮最好。芝麻、花生等因含有丰富的促进生育的微量元素锌和各种维生素,猪肝、瘦肉等因含有较多的动物蛋白,新鲜蔬菜和各种水果富含维生素等营养物质,所以都是孕前饮食的首选食物。这些食物会对男子精液的产生起到良好的作用。合理的饮食除了有利于提供合格的精子、卵子,还给准备受孕的妻子提供了体内储存养料的机会。因为在妊娠早期,胚胎需要的养料主要是从子宫内膜储存的养料中获取,而子宫内膜所含的营养是在孕前形成的,它的营养状况直接影响胚胎发育的质量,所以,最好在准备妊娠前的几个月即开始加强营养调配。

4. 孕前衣着与环境

孕前衣着与环境是夫妻双方共同的事情,在计划受孕的日期以前,夫妻双方均不宜穿紧身裤,如尼龙裤、牛仔裤等,因为这些织物透气性差,容易为病菌形成滋生地,使女方阴道细菌增殖,直接影响受孕;男方往往导致睾丸被压向腹股沟而增温,压迫精索,妨碍血液循环,生精功能减退。在这种情况下受孕,畸形儿或有先天缺陷儿的出生率会有所增高。因此,夫妻在衣着方面宜宽松,特别是妻子要使乳房及腹部能保持自然松弛状态,以利于生理功能的协调。

居住的环境应尽量避免噪声污染,尽量躲避有害生育的放射线源。居住的家庭环境应该清洁卫生。

5. 孕前身体锻炼

现代科学表明,夫妻经常通过身体锻炼保持身体健康,能为下一代提供较好的遗传素质,特别是对提高下一代心肺功能的摄氧能力,减少单纯性肥胖等遗传因素能产生明显影响。



孕前锻炼的时间每天最好不少于15~30分钟,一般在清晨进行,锻炼的项目有慢跑、散步、做健美操等,节假日可以从事登山、郊游等活动。

孕前应避免剧烈的运动方式,如赛车。因为长期的过于激烈的竞技心理状态,往往会使人内分泌系统、消化系统和循环系统处于一种不平衡状态,并进而影响生理机能的平衡。如必须参加这一类运动,应适当推迟孕期。

6. 孕前劳动保护

孕前,夫妻应暂时停止有害于生育的工作,如在含有放射性物质场所或有毒化学物质场所的工作,因为放射线和有毒物质不仅能杀伤生殖细胞,而且还会引起基因突变及染色体发生畸形;繁重的体力劳动,也要尽量避免,如进行土石方作业,一定要掌握好适宜的劳动时间和劳动强度;男性还要注意的,应避免长时间低温水下作业,以免影响精子的质量或降低精子生成机能。

7. 孕前慎重用药

孕前因病或其他原因用药时,要特别注意药物在体内停留和发生作用的时间长短,否则有时会对胎儿产生影响,例如,在激素类药物中,雌激素会导致孩子海豹样、男婴女性化,孕激素可导致女婴男性化、男婴尿道下裂;考地松会导致无脑儿等;磺胺类药可导致新生儿黄疸;扑尔敏和苯海拉明能造成肢体残缺;中药中的麝香、巴豆、莪术可致畸胎、流产。所以,在准备怀孕前的一段时间里,用药前一定要了解某些药物在体内停留的时间以及是否会对目前和数月后的怀孕、胎儿的形成及发育带来影响。最好认真请教一下医生。



二、孕前的心理准备

孕前夫妻心理状态,特别是情绪状态,对妻子孕期母婴健康有着微妙的影响。在家庭中,夫妻双方彼此的心境有着强烈的感染性。当然,夫妻双方的心情如何同社会、家庭、工作、生活、环境等因素是有着密切关系的。因此,夫妻要善于协调各种因素,特别是要善于处理容易导致夫妻之间矛盾的一些因素,这是保持孕前良好心境的前提。

1. 创造和谐的孕前心理环境

对于夫妻来说,心理环境的内容十分丰富,包括夫妻目前的心绪、彼此在气质上的差异和性格等许多方面。和谐的心理环境主要表现在以下三个方面:

(1)夫妻善于主动调节相互之间的心理平衡,当一方由于气质上或性格上的原因失去正常的心理状态时,另一方善于引导对方摆脱困境。

(2)彼此都善于在特定情况下,加大自身与对方关系中的“容忍度”,对于一些可争论可不争论的非原则性问题,能容忍下来,然后待将来适当时机解决,或借助于其他方法使之自然消除。

(3)夫妻善于安排适宜的生活节律,彼此生活、工作、学习互相帮助,配合默契。

2. 摆正妊娠生育在家庭爱情生活中的位置

妊娠对夫妻而言,意味着生育,但是生育并不是夫妻爱情生活的全部目的和全部意义,也不是将要代替夫妻之间的情爱。有些夫妻有了孩子以后,一切围着孩子转,失去了爱情空间,时间



长了感到生活刻板、乏味,毫无生活情趣,甚至有的还会因处理不好照料孩子和家务琐事之间的关系而各奔东西,这是不可取的,也是不值得的。从家庭伦理的角度来看,生育是一种爱的传递,它是以夫妻感情的发展为基础的。因此,应正确对待妊娠生育与爱情生活的关系,应了解妊娠生育不仅有助于爱情伦理维系的完美,还是巩固爱情的纽带,它不是弱化夫妻情感的“导火线”,而是对爱情生活的升华。从期待妊娠到实现生育目的的过程,应是发展夫妻挚爱情感,并进而激发对生活热爱的过程。因此,对于妊娠生育的期望,夫妻双方应给予充分的重视,以加深夫妻之间的情爱并唤起伟大的父爱和母爱。只有把握了这一点,夫妻双方才能获得妊娠心理平衡,并把生育作为夫妻挚爱的体现。这是做好孕前心理准备的关键。

给未来爸爸妈妈的建议

选择最佳生育年龄和最佳怀孕时机

按照我国婚姻法的规定:男子不得早于22周岁,女子不得早于20周岁结婚,这是符合青年男女生理发育特点的,也符合我国国情。

女性最佳生育年龄在24~30岁。这一阶段对于女性来说正是体力旺盛、精力充沛、骨骼系统发育完善、腹部肌肉发达有力、骨盆韧带处于最佳状态的时期,所以当其怀孕足月分娩时,会比较顺利和容易,且产后体型恢复迅速,母子抵抗力也较强。

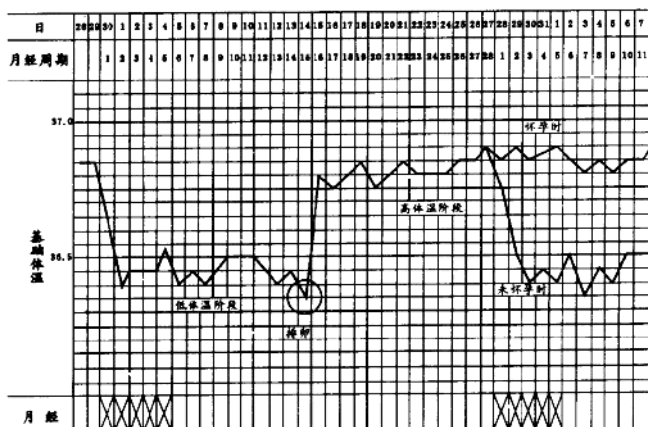
男性最佳生育年龄在26~35岁。男子精子的素质在30岁时达到最高峰,然后持续5年到35岁。

选择最佳的怀孕时机,是生育健康孩子不可缺少的条件之一。夫妻婚后经过一段时间共同的生活,在习惯、爱好等方面都



会逐渐适应,感情也日益深厚甜蜜,如果此时正值最佳生育年龄,那么夫妻就可以考虑孕育后代了。为了确保受孕成功,夫妻双方应做好以下准备:

妻子应该学会测量基础体温。基础体温一般是指早晨醒来以后不做任何事情(包括不要讲话,不要起床,不要活动)所测的体温。正常排卵后因孕激素分泌增多,体温要上升 $0.3\sim 0.6^{\circ}\text{C}$,是高体温阶段,若未受孕,体温又会相对有所下降,属低体温阶段。掌握了这个规律,就可确定排卵日,为成功受孕打下基础了。



基础体温的测量方法

排卵期前减少房事。

掌握自己的生物钟。研究表明,人的情绪、智力和体力在每月都有高潮和低潮。在高潮期,人一般表现为情绪亢奋、精力充沛、反应敏捷……若夫妻双方都处于这一时期使精子和卵子结合,那么就有可能孕育特别聪明健康的孩子。据观察,制约人情绪



的生物钟周期是28天;制约人体力的生物钟周期是23天;制约人智力的生物钟周期是33天。人的这三种生物钟是互相影响、密切关联的。当人的三种生物钟都处在周期线上时,其智力、体力和情绪都将呈现最佳状态。

选择理想的季节怀孕。胎儿的大脑皮层一般在孕期的头三个月开始形成,4~9个月发育最快,这时需要足够的氧气和营养。所以,最好把怀孕时期安排在夏秋季,这样,胎儿可以避免冬末春初的流行病毒感染,孕妇可以多在户外散步、呼吸新鲜空气。若在秋季,还有丰富的水果上市,孕妇可以充分地调节自己的营养饮食。而春季分娩则为产妇和婴儿提供了良好的恢复和生长条件。所以,夏秋季节可以说是理想的怀孕季节。当然,每个人都有自己的实际情况,上述建议仅供参考。

孕前半年的健康准备

夫妻双方在孕前半年应戒烟、戒酒、避免接触放射线;不乱吃药,不用避孕药;避免不良环境影响,使不良因素对身体的影响在孕前半年消除。夫妻双方都应加强营养,在饮食中多吃一些含动物蛋白质、矿物质和维生素较丰富的食品。如豆类、蛋、瘦肉、鱼等含有丰富的蛋白质;海带、紫菜等含碘较多;瓜果、蔬菜等含有丰富的维生素。要尽可能选用新鲜天然食品,不食或少食香肠、罐头、卤肉等“方便食品”。避免食物污染,不用铅制品即彩色搪瓷制品。夫妻要有选择、科学地安排好一日三餐,以便为提供高质量的精子和卵子打下基础,特别是妻子一定要营养充分,身体健康,给子宫内膜储存更多的养分,为早期胚胎的生长发育做好准备。

孕前预防接种

孕前妻子最好接种风疹疫苗和破伤风类毒素疫苗,因为孕