

妈妈信箱

赖灿成 等著



知识出版社

妈妈信箱

赖灿成 等著

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号)

新华书店总店北京发行所经销 北京景山学校印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张4.875 字数 99千字

1992年12月第1版 1992年12月第1次印刷

印数: 1— 4950

ISBN 7-5015-0783-X/G·289

定价: 2.70 元

(京)新登字 188 号

内 容 简 介

本书针对父母在养育孩子的过程中，经常遇到的营养、医学、心理卫生、教育等方面的近百个问题进行解答，对抚育孩子具有很强的针对性和实用性，便于父母及托幼保育人员正确地指导和帮助孩子，使他们能在各方面健康的成长。

目 录

1. 为什么要禁止近亲结婚?	1
2. 正常的父母会生出先天愚型的孩子吗?	2
3. 患慢性肾炎的妇女可以怀孕吗?	3
4. 如何知道自己怀孕了?	3
5. 为什么有的胎儿能保住, 有的却保不住?	4
6. 怎样合理安排孕期生活?	6
7. 孕妇的情绪对胎儿有影响吗?	7
8. 孕妇可以看电视吗?	8
9. 孕妇应采用哪种睡姿最好?	8
10. 怀孕时间越长越好吗?	9
11. 母乳喂养有什么好处?	10
12. 如何为刚出生的宝宝准备衣物?	12
13. 怎样护理新生儿的口腔?	12
14. 如何护理新生儿的皮肤?	13
15. 怎样给新生儿洗澡?	14
16. 新生儿的心理有什么特点?	16
17. 为什么婴儿也会出现龋齿?	17
18. 0~1岁宝宝的心理是怎样发展的?	18
19. 孩子预防接种前后应注意什么?	20
20. 怎样知道孩子生病了?	21
21. 带孩子看病时应带什么?	22

22. 带孩子去医院看病应注意什么?	24
23. 怎样给孩子喂药?	26
24. 孩子发高烧时怎么办?	27
25. 可以随便使用抗菌素吗?	29
26. 怎样培养孩子良好的排泄习惯?	30
27. 如何对待孩子的寄养问题?	32
28. 怎样培养孩子良好的睡眠习惯?	34
29. 如何对待3岁前孩子的就餐行为?	35
30. 孩子的“好记性”能培养出来吗?	38
31. 怎样与婴幼儿“交谈”?	40
32. 孩子理发时爱哭怎么办?	41
33. 家长应避免哪些不利于孩子心理健康的环境?	43
34. 三代同堂的家庭在教育孩子时应注意什么?	45
35. 如何早期发现和治疗孩子弱视?	46
36. 孩子患有遗传病怎么办?	48
37. 您的孩子需要有一个什么样的家?	49
38. 如何纠正孩子不正确的发音?	51
39. 为什么有的孩子特别容易摔跤?	53
40. 如何避免孩子发生意外?	54
41. 怎样培养孩子良好的卫生习惯?	56
42. 孩子的饮食习惯不好怎么办?	57
43. 如何安排孩子的假日饮食?	59
44. 如何为孩子选择玩具?	61
45. 家中有老人, 孩子还用去幼儿园吗?	63
46. 如何培养孩子的分类能力?	64
47. 如何让食欲不佳的孩子吃好饭?	66

48. 如何对待孩子的过失?	68
49. 孩子什么时候开始学习小提琴合适?	69
50. 为什么有的小孩儿不合群?	71
51. 小孩子为什么要说谎?	72
52. 为什么小孩儿老是重犯同样的错误?	74
53. 如何帮助孩子克服懦弱的性格?	76
54. 如何对孩子进行性教育?	77
55. 如何对待孩子的“逆反心理”?	80
56. 为什么说兴趣是最好的老师?	82
57. 如何责罚孩子?	83
58. 如何对待孩子的无理要求?	85
59. 如何批评孩子?	87
60. 怎样对待孩子的“人来疯”?	89
61. 如何让独生子女不“独”?	90
62. 学习障碍儿童都有什么表现?	92
63. 家长对孩子照顾过多有什么危害?	94
64. 学龄前儿童能学外语吗?	95
65. 幼儿的着装应注意什么?	98
66. 如何教育孩子举止文雅?	99
67. 如何帮助孩子克服恐惧心理?	101
68. 如何对待孩子看电视?	105
69. 怎样了解孩子的情感?	107
70. 为什么说独生子女容易成为“问题儿童”?	109
71. 怎样区别孩子的想象与撒谎?	111
72. 榜样的力量对孩子来说重要吗?	113
73. 怎样引导孩子喜欢体育活动?	114

74. 为什么说幼儿的游戏就是学习?	116
75. 您了解自己孩子的气质吗?	117
76. 孩子脾气急、好哭闹该怎么办?	121
77. 怎样安排孩子的星期天?	123
78. 为什么有的孩子很难适应新的环境?	125
79. 为什么要让孩子“走进大自然”?	126
80. 独生子女与其他儿童有什么不同?	128
81. 对男孩和女孩的教育应有不同吗?	129
82. 为什么说自尊心对孩子至关重要?	131
83. 如何纠正孩子吮吸手指或衣物的习惯?	132
84. 儿童严重不适应环境会有什么症状?	134
85. 怎样帮助孩子掌握时间概念?	136
86. 教孩子画画应注意些什么?	138
87. 童话故事对孩子有什么好处?	140
88. 为什么不能盲目的给孩子买贵重的乐器?	141
89. 学习乐器对孩子有什么好处?	143
90. 怎样提高孩子的语言表达能力?	144
91. 怎样培养孩子与人合作的能力?	146

1. 为什么要禁止近亲结婚？

这是因为人类体细胞核内有46条染色体，它们是成对出现的。其中一半来自父亲，另一半来自母亲。这46条染色体携带着全部遗传基因。这样，直系血亲和三代以内的旁系血亲的男女间就有很多相同的基因。近亲婚配所生的子女容易从他们的父母那里得到两个相同的致病基因。因此，近亲结婚比非近亲结婚患遗传性疾病的机会增加约150倍，后代的死亡率约高3倍。研究资料表明，不同的血缘关系，其患遗传性疾病的机会也不同。

一等亲缘：指父女、母子之间的关系，有二分之一的基因相同。

二等亲缘：指祖孙或同胞之间的关系，有四分之一的基因相同。

三等亲缘：指叔伯、叔、舅或姑、姨与内外侄女、侄甥之间的关系，有八分之一的基因相同。

四等亲缘：指堂、姑、姨表兄弟姐妹之间的关系，有十六分之一的基因相同。

可见，近亲结婚对后代的健康极为不利。所以，我们国家禁止近亲结婚。

2. 正常的父母会生出先天愚型的孩子吗？

可能会。这是因为染色体是遗传物质的载体，正常人的细胞核内有23对（46条）染色体，第1到第22对，男女都一样称常染色体，第23对决定性别的称性染色体。当第21号多了一条，即三条时就导致先天愚型的发生。多余的一条是怎么来的呢？在正常情况下，男性的精子和女性的卵子，是经过两次减数分裂后各形成23条染色体，当精子和卵子结合成受精卵时又恢复到46条，若某些原因引起21号染色体不分离，那么多了一条21号染色体的卵子受精后（或发生在精子），发育成的胎儿，就成为21号染色体三体性引起的先天愚型，医学上称为“21—三体综合症”。仅仅多了一条小小的21号染色体，就决定了孩子的终生命运。这种孩子的典型特征是痴呆、鼻短而塌、眼距离宽、舌外伸、手指短、关节活动度大，约50%有“通贯手”，或伴有先天性心脏病。

不管父母自身正常与否，都有可能生出这种孩子。一些调查结果表明，母亲在30岁以前妊娠，后代先天愚型的发病率很低，但到35岁，特别是40岁以后，发病率就明显上升。这可能是因为随着年龄的增长，卵巢的老化过程加速影响到21号染色体减数分裂不分离，导致先天愚型的发生。另外，孕期环境因素的影响，如病毒感染、放射线、化学药物，以及接触有毒物质，都有可能引起该病的发生。因此，对高龄

孕妇或已生过一个先天愚型患儿的母亲，在妊娠16周左右，应当找医生做产前诊断，用一种特殊的检查方法，来判定怀的孩子是不是正常，如正常可继续妊娠；若检查结果是先天愚型儿，应终止妊娠，立即人工流产，以防止先天愚型儿的出生。此外，应加强孕期保健，尤其在妊娠前3个月为胎儿发育敏感期，这阶段要格外注意环境卫生，防止病毒感染，避免接触放射线及有害物质，慎用药物，加强营养，可减少先天愚型及其他畸形儿的出生。

3. 患慢性肾炎的妇女可以怀孕吗？

患慢性肾炎的妇女由于其肾脏功能不良，体内的有害物质排出不足，一些有用的物质如蛋白质等却不能很好地重吸收回来，因此丢失过多而出现蛋白尿，严重的可出现肾功能衰竭，成为尿毒症，患者可昏迷并最后死亡。慢性肾炎病人一旦怀孕，其肾脏的负担将增加，使病情加重，不但不利于胎儿的发育，而且有害孕妇的健康。可见，患慢性肾炎的妇女不应怀孕。

4. 如何知道自己怀孕了？

也许有人会说，要知道自己是否怀孕了，最好的办法

就是去医院诊断。这种认识固然不错，但如果自己没有丝毫怀孕的感觉，是不会轻易去医院的。那么自己怎样判断是否怀孕了呢？

(1) 看看自己的月经是否正常。如果你的月经一向很准，又有过性生活，这次过了经期2、3周还没有见血，很可能是怀孕了。

(2) 看自己是否有恶心的现象。如果你的月经已不来了，而又常常在清晨胃口有点变怪，喜欢吃酸的或甜的东西，并且对油性大的食物不感兴趣，甚至出现恶心、呕吐的现象，这就提醒你可能是怀孕了。

(3) 小便次数增多了。由于怀孕后子宫充血增大，对膀胱的压迫加大，因而易引起小便次数增多。这也是怀孕早期常见的现象。

(4) 乳房着色。怀孕早期就可以感觉到乳房发胀、有压痛，乳头周围的色加深，这是因为这时乳房血液供应加强所致。

当你有了上述的一些征兆，就应该到医院检查。医生再根据子宫是否增大，以及血液或小便的妊娠试验结果，便可确定你是不是怀孕了。

5. 为什么有的胎儿能保住，有的却保不住？

胎儿能不能保住，主要看是由什么原因造成的。其次，

在就诊时，看流产处于哪个发展阶段。一般来说，妊娠能否顺利进展，决定于孕卵的组成部分——卵子和精子是否正常以及孕卵发育成胎所需的条件是否具备。这里所讲的条件，主要指母体的内分泌功能和子宫是否正常。有缺陷的卵子或精子可以和对方结合，但有始无终，所形成的异常孕卵绝大多数会在早期夭亡，这种流产再保也保不住。如果孕卵正常，只是发育成胎所需的条件有欠缺或较差，如卵巢黄体功能欠佳、所分泌的孕激素量较少，以致子宫蜕膜形成不良，不符合孕卵需要，子宫体发育欠佳，子宫颈口闭锁不全，不能承受日益增长的宫内张力等等，该类流产大多有可能保住，但要保得早。就是说，在流产仅处于先兆阶段——下腹轻微坠痛、阴道少量流血、子宫颈口未开的时候，及时治疗，效果就好。当然，如果存在绝对不利于胎儿生长发育的因素，象子宫粘膜下肌瘤、子宫严重畸形，这种流产一般保不住。至于因孕妇全身性疾病，如孕期患肝炎、肺炎等急性疾病或者原有严重的贫血、心力衰竭、肾炎等慢性疾病，则应以母体健康为重，治病要紧，根本谈不上保胎。而且在病愈或病情稳定后，可能还需要考虑终止妊娠问题。

另据研究证实，在全部自然流产中有20%是染色体异常儿。妊娠3个月以内自然流产中染色体异常的流产儿为50%，即使有个别存活的也是不健康的。从遗传学和优生学的角度看，自然流产是对劣生的自然淘汰。因此，是否需要保胎，要听从医生的安排，不可盲目保胎。

6. 怎样合理安排孕期生活？

孕期的生活安排是否合理直接影响着胎儿和孕妇的健康。因此，一旦发现自己怀孕，便要合理地安排好孕期生活。在安排孕期生活时应注意以下几个方面：

(1) 劳动。孕期可照旧参加日常工作或劳动，但应避免过重的体力劳动、久蹲、久站或过度弯腰的动作。从事重体力劳动的孕妇，在妊娠7个月后应适当减轻劳动强度，保护腹部勿受外伤，以免引起早产或胎盘早期剥离。

(2) 睡眠。孕妇每天应保证有8~9个小时的睡眠时间。室内的温度应适宜，避免过冷或过热，并保持室内空气新鲜。

(3) 皮肤清洁。孕妇的汗腺、皮脂腺分泌旺盛，应勤洗澡，每日至少应洗外阴一次。勤换衣裤，保持皮肤清洁，以利于皮肤的排泄。孕7个月以后应以淋浴或擦浴为宜，以免从污染的浴盆或用过的水中受到感染。

(4) 性生活。在妊娠头3个月和最后1个月应避免性交，其他时间也应有所节制，动作不可过于激烈，以防流产、早破水、早产等。

(5) 乳房卫生。在孕6个月以后，应每天用温水、香皂擦洗乳头及乳晕一次，使局部皮肤坚韧，以免产后哺乳时乳头破裂，甚至导致乳腺炎。若乳头凹陷，应每天轻轻向外牵拉，以防新生儿吸吮困难。

(6) 运动。孕妇应坚持每天散步、走动，以增进肌肉力量和促进新陈代谢，但应避免剧烈的运动，以防流产、早产。

(7) 衣着。孕妇的衣着要清洁、温暖、宽大舒适，胸部不宜紧束，腰带也不宜过紧，以免影响血液循环及胎儿的活动和发育。

7. 孕妇的情绪对胎儿有影响吗？

妇女在怀孕期间，如果精神受到刺激，造成精神紧张，情绪激动，会不会影响胎儿呢？这是许多人关心的问题。对此，各国的科学家都作过不少的研究。

根据出生缺陷的病因研究，孕妇的情绪与出生缺陷有关。怀孕早期，是胚胎发育的敏感期，如果母亲情绪过度紧张，肾上腺皮质激素就会增高，而肾上腺皮质激素有明显的阻碍胚胎某些组织联合的作用，因而可引起胎儿畸形，例如唇裂、腭裂等。

临床研究显示，当孕妇情绪激动时，胎动就会增加。如果激动时间延长，胎动也会随之延长，有时甚至可达正常胎动的十倍。在妊娠后期，如果母亲精神剧烈变化，如恐吓、忧伤、严重精神刺激，都可以引起胎儿循环障碍，影响胎儿发育，甚至造成胎儿死亡。可见，孕妇的情绪对胎儿是有影响的。

8. 孕妇可以看电视吗？

孕妇可以适当地看一些电视节目，但应避免过长时间、短距离地看电视。因为电视机在播放节目时，其显象管会不断发出一些用眼看不见的X射线来，这些射线有一部分试管壁的重金属吸收了，有一部分则跑到了外边。这种极微量的射线虽然对大多数观众的健康危害不大，但长期小剂量和多次辐射的积蓄，必然会对胎儿产生不利的影响。其结果往往容易使孕妇出现流产或早产，还可能造成胎儿畸形，特别是对妊娠3个月的胎儿危害更大。这是因为，妊娠3个月的胎儿，正是胚胎组织器官分化和发育的关键时刻，其骨骼和各器官的发育尚未成熟，因此，这时是胎儿致畸形最敏感的时期。如果在这个时期常看电视，容易使胎儿畸形。所以，孕妇虽然可以适当地看电视，但应尽量少看电视，更不要长时间、短距离地看电视，如要看也应在距离电视机2米以上的地方看，而且不能正对着电视机看。

9. 孕妇应采用哪种睡姿最好？

有人认为，孕妇的最佳睡姿是仰卧，这样可以保护胎儿免受压迫。其实这种观点是错误的。这是因为仰卧时，不

断增大的子宫压迫了下腔静脉，使回心脏血流减少，出现呼吸急促、心悸、血压下降等现象，严重时可能造成子宫内小动脉破裂出血或胎盘早期剥离，致使胎儿死于宫内。

另外，母体的腹主动脉担负着提供胎儿营养物质来源的责任。当孕妇仰卧时，腹主动脉受压，会影响子宫的血流与胎儿的营养供应，不利于胎儿生长发育。此外，妊娠6个月后，仰卧还会累及肾动脉和输尿管。而肾动脉受压则是发生子痫的原因之一，当输尿管受压时，就会使尿路受阻，甚至可导致肾盂肾炎的发生。可见，仰卧对孕妇和胎儿都不好。

那么，右侧卧好吗？也不好！尽管右侧卧对普通人来说是较好的睡姿，但对孕妇则不然。这是因为右侧卧会引起子宫左旋，牵拉供应胎儿营养的血管。

科学证明，左侧卧是孕妇的最佳睡姿。因为左侧卧由于有乙状结肠的衬垫作用，可以减少子宫的移位或重心的改变，有利于母子健康。

10. 怀孕时间越长越好吗？

有人认为，怀孕时间越长，胎儿的发育越好。其实这是错误的。正常妊娠的时间是280天，也就是40周。但是，因预产期的计算是从末次月经的第一天算起，具体受孕的日期难以确知。另外，胎儿生长和发育还有个体上的差异，所以在产科学上，把38~40周都当作足月妊娠。如果越过42周，也就是说，比预产期延长两周仍未分娩者，便属过期妊

娠，这种现象不正常，而且对胎儿往往是弊多利少。这是因为，妊娠期满，胎盘便出现退行性改变，血流量减少，吸收营养的绒毛发生退化。而这时候，胎儿基本成熟，对营养及氧的需要量反而增高。这种供与需之间的矛盾，必然使胎儿发育停滞，有时反而因此消耗自己体内的脂肪，日渐消瘦，使皮肤充满皱褶，头发指甲很长，呈“小老人状”。过期妊娠，如果胎盘没有退行性改变，胎儿虽然可以有所发育，却会使子宫进一步被胀大，超过弹性限度，致使分娩时收缩无力。再加上此时羊水量逐渐在减少，有妊娠超过43周而羊水量竟不足100毫升的，这对自然分娩非常不利。所以，过期妊娠往往会出现难产或产程过长，有时不得不进行剖腹手术。

因此，凡是超过预产期两周仍无分娩迹象者，要反复核对月经史，然后请医生在各种检查的基础上，综合分析，作出确诊，再根据具体情况进行人工引产或剖腹产手术，以确保母子平安。

11. 母乳喂养有什么好处？

母乳喂养是人类哺育婴儿的传统方式，自古至今一直被广大产妇沿用。这是由母乳喂养的好处所决定的。

对婴儿进行母乳喂养，受益者首先是婴儿。具体可以表现在以下四个方面：

(1) 母乳是婴儿最好的营养食品。母乳不仅温度适口，清