

科学育儿指南

中原农民出版社

主编 王优淼 陈学林 孙鹤龄 兰更生

前 言

人人都渴望能有一个幸福的家。

幸福的家庭是相似的。一些中外社会学家和自然科学工作者都认为，幸福家庭必须具备三大要素：一是要有物质基础，二是家庭和睦，三是家庭成员健康状况良好。

这种观点是否正确，是不是那么全面，还是留给学者去讨论，让各个家庭结合自己的实际和周围发生的事情去思考吧。但是，有一点我是坚信的，那就是：家庭里如果能有一个身体健壮、智力健全、性格良好的小宝宝，对创建文明幸福的家庭无疑是非常有益的。

当前，关于优生、优育、优教的理论专著不少。但是，要把那些科技成果转化为生产力，真正落到实处，为广大育龄夫妇所接受，生一个健、优、美的孩子，应该说还是有很多工作要做的。

我作为一个医务工作者，医学事业伴我走过了 30 多个春秋。特别是近 20 年，我走遍了信阳地区 9 县 1 市 200 多个乡、镇、办事处，直接向广大育龄夫妇讲授优生、优育、优教知识，召开不同形式的座谈会，解答他们对优生、优育的咨询。多年的实践活动，使我深深地感受到，他们非常迫切希望得到一本观点明确、方法科学、通俗易懂的育儿知识普及读物。为此我

和我的同事们编写了《科学育儿指南》一书,拟将深奥的优生、优生、优教理论用通俗的语言传递给广大育龄夫妇,期望能对他们有所帮助。

本书的观点是:科学育儿和早期教育对儿童智力开发有益,主张突出一个“早”字;科学育儿贵在引导,切不可犯拔苗助长的错误;人才的培养是系统工程,非一日之功,不可功亏一篑。

在编写该书过程中,我们得到了信阳地区计划生育科研所代永贵副所长的大力支持;同时,有幸得到了武汉大学、苏州医学院专家们的指教,在此一并致谢!本书不足之处敬请同仁批评指正。

主编 王优森

1997年6月28日

目 录

第一部分 育 儿

一、宝宝来到人世间	(1)
(一)有了孩子后该怎么办	(1)
1. 孩子需要恰到好处的照料	(1)
2. 要熟知婴儿的心情、要求	(2)
3. 幼儿心理要求	(5)
4. 一个孩子一个样	(8)
5. 向他人请教育儿知识	(9)
6. 制定好育儿方针	(11)
(二)生一个健康的孩子	(12)
1. 每天保持平静、轻松、愉快的心情	(13)
2. 做好产前定期检查	(13)
3. 在怀孕初期切不可勉强行事	(14)
4. 要多吃富于各种营养的食物	(14)
5. 适当活动和注意休息	(15)
6. 为哺乳作好准备	(15)
(三)该为孩子准备些什么	(16)
1. 婴儿室(床)	(16)

2. 婴儿衣着	(19)
3. 婴儿尿布	(21)
(四) 答疑	(23)
1. 兔唇会不会遗传	(23)
2. 何谓血型不合	(24)
3. 有工作的妈妈如何育儿	(24)
4. 纸尿裤	(25)
二、新生儿期——育儿的关键期	(26)
(一) 特征	(26)
(二) 发育	(27)
1. 发育标准	(27)
2. 婴儿的发育情况	(27)
3. 智力发育	(31)
4. 哭声判断	(32)
(三) 喂养	(34)
1. 提倡母乳喂养	(34)
2. 怎样判断母乳是不是足够	(38)
3. 哺乳中会出现的问题	(39)
4. 混合喂养	(40)
5. 其他营养	(41)
(四) 日常照料	(42)
1. 安静第一	(42)
2. 舒适的环境	(43)
3. 洗澡	(45)
4. 婴儿乳房肿	(47)
5. 下身卫生	(48)
• 2 •	

(五)疾病	(48)
1. 湿疹和痱子	(48)
2. 尿布疹	(50)
3. 痣斑	(50)
4. 感冒和打喷嚏	(51)
5. 吐奶和打冷嗝	(52)
6. 肚脐异常	(52)
7. 其他	(53)
8. 疾病的判断	(54)
9. 健康检查	(54)
(六)答疑	(55)
1. 初乳	(55)
2. 吐奶和腹泻	(55)
3. 俯卧睡	(55)
4. 喂果汁和凉开水	(56)
5. 未成熟儿贫血	(56)
三、育婴儿须知	(57)
(一)1~2 个月婴儿	(57)
1. 特征	(57)
2. 发育	(58)
3. 喂养	(60)
4. 日常照料	(66)
5. 疾病	(72)
6. 答疑	(76)
(二)3~4 个月婴儿	(78)
1. 特征	(78)

2. 发育	(78)
3. 喂养	(82)
4. 日常照料	(85)
5. 疾病	(88)
6. 答疑	(92)
(三)5个月婴儿	(94)
1. 特征	(94)
2. 发育	(95)
3. 喂养	(97)
4. 日常照料	(101)
5. 疾病	(103)
6. 答疑	(106)
(四)6~7个月婴儿	(109)
1. 特征	(109)
2. 发育	(109)
3. 喂养	(112)
4. 日常照料	(114)
5. 疾病	(117)
6. 答疑	(120)
(五)8~9个月婴儿	(122)
1. 特征	(122)
2. 发育	(123)
3. 喂养	(125)
4. 日常照料	(126)
5. 疾病	(128)
6. 答疑	(133)

(六)10~11 个月婴儿	(135)
1. 特征	(135)
2. 发育	(135)
3. 喂养	(137)
4. 日常照料	(141)
5. 疾病	(144)
6. 答疑	(146)
四、幼儿的喂养与教育	(149)
(一)1 岁儿	(150)
1. 特征	(150)
2. 发育	(151)
3. 喂养	(155)
4. 日常照料	(158)
5. 答疑	(162)
(二)2 岁儿	(164)
1. 特征	(164)
2. 发育	(164)
3. 喂养	(167)
4. 日常照料	(169)
5. 答疑	(171)
(三)3 岁儿	(173)
1. 特征	(173)
2. 发育	(174)
3. 喂养	(179)
4. 日常照料	(181)
5. 疾病	(186)

6. 答疑·····	(188)
(四)4~6 岁儿 ·····	(190)
1. 特征·····	(190)
2. 发育·····	(190)
3. 日常照料·····	(193)
4. 疾病·····	(198)
5. 答疑·····	(198)

第二部分 优 生

一、优生的十大原则 ·····	(202)
二、婚前检查与优生 ·····	(204)
(一)婚前检查的目的·····	(204)
(二)婚前检查的内容·····	(205)
1. 询问个人史·····	(205)
2. 体检项目·····	(205)
3. 家系调查与携带者检出·····	(206)
(三)宣传教育·····	(207)
(四)对婚检结果的处理·····	(208)
1. 立即发证·····	(208)
2. 暂缓发证·····	(208)
3. 禁止结婚·····	(208)
4. 对应限制生育者发证的有关规定·····	(208)
5. 可以结婚,但妊娠后须做产前诊断者 ·····	(208)
(五)禁止结婚及生育的疾病·····	(209)
1. 禁止结婚的疾病·····	(209)

2. 劝导暂缓结婚的疾病·····	(209)
3. 可以结婚但不宜生育的疾病·····	(210)
4. 可结婚生育但需控制下一代性别的疾病·····	(210)
5. 应劝阻婚育的疾病·····	(210)
(六)婚前检查注意事项·····	(213)
(七)影响婚育的几种疾病的诊断要点·····	(214)
三、性生活与优生 ·····	(219)
1. 男性生理特点·····	(220)
2. 女性生理特点·····	(222)
3. 正常性行为·····	(226)
4. 性卫生保健·····	(228)
四、药物与优生 ·····	(230)
1. 肯定致畸的药物·····	(234)
2. 可能致畸的药物·····	(235)
3. 中药类·····	(236)
五、胎教与优生 ·····	(237)
1. 间接胎教·····	(240)
2. 直接胎教·····	(242)

第一部分 育儿

一、宝宝来到人世间

(一)有了孩子后该怎么办

盼望已久的孩子终于诞生了！紧紧地把他（她）抱在怀里，细细品尝那当父母的滋味吧。第一次做爸爸妈妈，难免有点忐忑不安。其实，生儿育女，自古以来人人都要经历，不必过分紧张。假如遇到什么疑难问题，您的长辈和左邻右舍中那些有经验的过来人会给你指点和帮助的。然而，要是身边没有这样的人，年轻的爸爸妈妈便会格外担心，不知怎样才能带好孩子。这对母子双方都很不利。为此，我们要具体地讲些育儿知识，以便对那些年轻的爸爸妈妈有所帮助。

1. 孩子需要恰到好处的照料

刚刚出世的孩子什么也不懂，什么也不会，没有父母的照料，是很难生存的。相反，过分小心、宠爱，则容易导致孩子任性、娇气，甚至身体变弱，易于感冒、神经质、夜啼、食欲不振等，反而弄得父母困窘、为难。因此，当父母的应该注意恰到好处地照料孩子，充分发挥孩子本身所具有的生存能力。

孩子喜欢用手抓，甚至用嘴去咬够得着的东西。一见到这些，爸爸妈妈就担心这太脏、太危险而予以阻止。殊不知这是

孩子为独立生活而进行的一种学习。就拿吃饭来讲,孩子用小匙子在碗里捣来捣去,盛上一匙子摇摇晃晃地往嘴里送,难得顺利地吃上几口。爸爸妈妈看不下去,就伸出手来帮忙,或者干脆喂着吃。这么一来,孩子学吃饭的积极性无形之中受到打击,长此以往,就习惯于喂饭,丧失了自己动手的求知欲。

人们常说:“越是文明,人造的东西越多,人们的精神、肉体就越发脆弱。”这话一点不假。比如喂养孩子完全依靠人工喂养,完全依靠空调来调节气温,每天关在家里看电视节目等,天长日久,孩子的身心就都会怠惰。条件好了,仍然应多晒太阳、多接触新鲜空气。只有在自然环境中生活,孩子的身心才会健康发育,茁壮成长。

小孩子犹如小树苗一样,只要给予合理营养、良好环境,并防止病患,充分发挥其自身具有的生长能力,是完全能够健康成长的。育儿的方法、技术很多,但归根到底,就是要开发孩子自己的生命活力,使他们的身心都得到健康的发展。

2. 要熟知婴儿的心情、要求

婴儿往往会突然啼哭,有时大声吵闹;有时则既不像哭,又不是闹,只是哼哼叽叽地磨人,到底是怎么回事?年轻的妈妈常常不知所措。但随着时间的增长和经验的积累,年轻的妈妈就会自然明白:这是肚子饿的哭声,该喂奶了;那是不舒服的哭闹,该换尿布了等等。

可以说,任何一个妈妈都不可能一开始就什么都懂的。因此,开始阶段被弄得束手无策是正常现象。但当妈妈的要经常注意观察和了解孩子。比如尿布脏了,可以边换尿布边和孩子轻声说话,“好、好、好,宝宝的尿布脏了,妈妈给你换”等等。这样,久而久之,孩子一听到妈妈的声音或一看到妈妈的脸,就

会马上停止哭闹,有时甚至还会笑笑。即使孩子什么也不懂,在喂奶、换尿布、哄孩子的过程中以心传心,天长日久,就自然而然地产生感情了。

要完全了解婴儿的心情、欲望,可不是一桩容易的事。但随着观察次数的增多和母子情谊的日益深厚,慢慢地就会明白孩子在什么时候、什么场合会有什么姿势、动作和哭声。即使晚上睡着了,孩子稍有动静,妈妈也会特别敏感地察觉出来。

(1)饥饿:出世不久的孩子,往往会突然哭闹,这一般是由于饥饿引起的。可是,有时刚喂完奶才个把小时,孩子就又哭闹起来,那到底是不是肚子又饿了呢?许多初当妈妈的人往往对此不知如何是好。虽然,过个把小时再喂奶不是不可以,但长此以往,妈妈的奶容易空,孩子也会染上时时索乳的坏习惯,每次吃奶时不好好吃,舔舔奶头吃几口就停下来,过个把小时又如此这般。因此,这种哭闹不一定是饥饿的缘故,其中也有孩子撒娇的因素。

假如孩子确实吃饱了,而且尿布干净而哭闹的话,可以考虑是否有其他原因。比如孩子睡得不好,那么稍稍抱一抱再放下,或抱到室外走一走,吸吸新鲜空气再睡;如穿得太多,则适当地脱掉一件或换件薄的衣服等等。总之,当妈妈的要根据孩子的情况、情绪,孩子哭时,抱起来轻声哄哄,这样,孩子便会安静下来。如孩子确实肚子饿了的话,则头会使劲转动,小嘴也不停地劳动着,有吃奶的强烈愿望。

另外,最好不要因为孩子经常哭闹就担心母乳不足而立刻补充人工营养品。

(2)过冷过热:刚出世的婴儿最好在较温暖的环境之中生

活，少穿些衣服，这样既好带，也容易带好。如果条件许可的话，将室温保持在 $20\sim 24^{\circ}\text{C}$ 最为适宜。通常哇哇直哭的婴儿一到温暖的房间里，就会马上安静下来，不再哭闹了。

冬天，要将室温提高到 20°C ，就得使用取暖设备，然而并非每个地方都能做到这一点。因此，就得根据气温情况来调节婴儿的衣着了。往往有的妈妈怕孩子受寒，一开始就给孩子穿得又多又厚，结果孩子手脚活动不便，热得大哭大闹。

不管孩子月龄多少，一味强调保温，那是不行的。寒冷季节可稍多穿些衣服，但也应该逐渐减少，使孩子习惯于穿得单薄些。一般来说，满月以前的孩子（新生儿）应特别注意保温，衣服比妈妈多穿一件；满月以后到三四个月，孩子应与妈妈穿得一样多；以后要比妈妈少穿一件为宜。

太热了，孩子容易哭闹。夜里啼哭，一是饥饿，二是穿得太多，或是被子太厚，孩子觉得很不舒服。

孩子满 2 个月后，一到晴天，可以把孩子抱到外面脱衣服晒太阳，在空气和微风中晾晾。即使室外气温为 15°C 或低于 15°C ，也可将孩子抱出去呼吸呼吸外面的新鲜空气。

（3）要多逗孩子：婴儿大声哭闹，实在搞不清到底是因为什么，他又不会说话，弄得大人很为难。在这种时候，妈妈就要耐心地安慰孩子，哄哄孩子，跟孩子说说话等等。当然，孩子是不会说话的，但却会因此不再啼哭，或瞪大眼睛看着你，这样反复多次，既可以加强母子间情谊，又可以意外地解决一些难题。平时，妈妈喂完奶后，应该看着孩子的脸逗逗他，孩子会因此而露出满足的表情。

从小就经常逗逗孩子，对着孩子讲讲话，无论是对将来的母子关系，还是培养孩子丰富的情感，都是很重要的。而且，经

常逗逗孩子,还可以更多地了解孩子的情绪、心情,可使育儿工作越做越好。

(4)到室外散散步:二三个月以后的孩子,总不愿意整天关在家里。即使是1个来月的孩子,整天关在家里不出门,有时也会哇哇直哭,既不是肚子饿,又不是尿布脏了,抱起来后还是哭,但一抱到室外,却意外地不哭了。由此可知,孩子从小就喜欢大自然的。

为此,满月以后,要经常抱着孩子到室外散散步,呼吸新鲜空气。根据情况,还可以由部分逐渐到全部地让孩子裸体晒太阳。特别是冬天,整日关在小小的屋子里,孩子就只能呼吸那浑浊的空气了,因此,哪怕将孩子抱到室外呼吸几分钟新鲜空气也是好的。

3. 幼儿心理要求

婴儿无法用语言表达自己的欲望、要求,万一有何要求只会以啼哭来表达。而大人想要了解孩子到底有什么要求,只能根据哭声、表情来判断。

到了幼儿期,由于会讲一些话,手、足、身体等也可以自由活动了,孩子一有什么要求,大人就比较容易明白。但此时的孩子尚不通情达理,又不能完全把自己的欲望表达得清楚,而且,往往任性的要求很多。

那么,在孩子的许多要求中,有哪些该答应,又有哪些不能答应呢?

(1)好表现自己:1岁左右的孩子,就喜欢自己拿着小匙子吃饭。在成人看来,孩子拿着匙子在碗里搅来搅去,弄得满桌子都是饭菜,简直受不了。但这对孩子来说,第一次拿起匙子盛了饭往嘴里送,哪怕只有几粒米能进嘴,也是非常高兴的

了。这种时候大人应该尽量给予鼓励。

幼儿期的孩子自己玩或干一些事情,即使做得不太好或不对,大人也不能随便予以斥责,而是应该及时发现好的地方,予以表扬、指教,孩子就会高兴起来,甚至会洋洋得意。这样做,孩子不但容易听话,而且也容易把事情办好。谁都如此,只要高兴了,事情、工作就容易办好,孩子也不例外。即使是匙子的用法不当而弄得餐桌上到处都是饭菜也不要紧,只要适当地表扬一下,孩子就会较快、较顺利地学会用匙子吃饭的。

有的父母见孩子把饭菜弄得满桌都是,看不下去,干脆夺下匙子喂。这么一来,孩子就会因自己的要求、欲望得不到满足而故意将碗中的饭菜弄得四处皆是,一塌糊涂,再想让他自己动手吃,他也不干了。

总之,孩子想自己动手学本领、玩耍时,就应该支持他。当然,有的事情不行就是不行,应该正面教育。只要孩子做得对的,哪怕只有一点点好的地方也应该表扬,这样才能使孩子发扬长处,有所长进。

(2)爱奉承、撒娇:孩子往往以家庭这个圈子或以妈妈这个避风港为基地,今天出门到这里玩玩,明天到那里跑跑,有时很迟很迟才回家,往往弄得大人担惊受怕的。尽管如此,当孩子回来时,还是应该好好让他进家中,否则孩子就会感到孤独。假如孩子正值淘气年龄,不妥善对待的话,他会动不动就外出不肯回来。不过,即使碰到这种情况,当孩子回到家里时,也应好言相劝、热情对待。万不可一回到家就责骂,什么你不是我家的孩子啦,什么你给我滚啦等。这样做的话,虽然有的孩子会有所反省,但有的孩子却会因此更加反感,反抗心理更强。因此,应该是首先平平静静地让孩子进屋,然后好好地开

引导孩子,告诉他回来太迟了不好的道理。不然,孩子内心会感到寂寞、孤独,久而久之,对父母的逆反心理就会越来越厉害。

在幼儿期,这样倔的孩子虽然非常少;但从小处理不好,随着孩子年龄的增长,会慢慢使他感到家庭并不温暖,在家里得不到爱,产生逆反心理,甚至能变成不法少年。

一般幼儿期的孩子喜欢撒娇,有时甚至要大人抱一抱,或者晚上还要钻进妈妈的被窝和妈妈一起睡等等。不能认为孩子太娇、依赖心太强而一概予以拒绝,该宽容的地方还应该宽容些。

爱奉承、撒娇等心理应该好好观察,区别对待,不能一概予以责骂,而是该表扬时就表扬,该批评时就批评,使孩子自然而然地培养出正确的是非观,并感到自己在整个家庭中处于非常重要的位置。

(3)喜欢人和物:在孩子心中,渐渐会产生一种喜爱人和物的感情。一二岁以后的孩子,已经有了模仿大人动作的能力,喜爱小小孩和喜欢东西的感情了。假如不好好地尊重这种感情,反而厌恶的话,往往容易使幼儿的性情变得怪僻。其结果,容易导致孩子拧、打、虐待比他小的小弟弟小妹妹。因此,当爸爸妈妈的应该首先明白孩子是喜欢模仿的,要尊重作为小哥哥小姐姐的心情,好好教导,同时也应该让他干一些力所能及的小事。

(4)旺盛的探求心:除上所述之外,幼儿还具有强烈的好奇心,什么都想动手干干。比如在家里东翻翻西找找,来寻找乐趣。假如发现口红,便会模仿妈妈,往自己嘴唇上抹一点玩玩。碰到诸如这种情况,如果大人不理解而予以斥责,则孩子的探求心会受到损害。