



样使幼儿健康成长

ENYANGSHIYUER
JIANKANG CHENGZHANG



幼儿保 教顾问

R174
21
3

怎样使幼儿健康成长

朱 荫 编写

婚姻、孕产对下一代的影响

新生儿的抚养

儿童的生长、发育与营养

儿童的体格锻炼

儿童卫生习惯的养成

婴幼儿智力与智力教育

婴幼儿常见病的防治



湖南人民出版社

A 891113

怎样使幼儿健康成长

朱 荫 编写

责任编辑：洪长春

*

湖南人民出版社出版

(长沙市展览馆路14号)

湖南省新华书店发行 湘潭地区印刷厂印刷

*

1981年4月第1版第1次印刷

字数：137,000 印张：7 印数：1—38,200

统一书号：7109·1302 定价：0.50元

出 版 说 明

哪一位父母不爱自己的孩子？不希望自己的孩子长得聪明伶俐、健壮可爱？

但是，要爱孩子，首先得了解孩子，了解他们的生理和心理的特点，了解对他们进行教育的方法和手段。我们编辑出版的这套《幼儿保教顾问》，就是希望在孩子的保育问题上，向父母们（当然也包括幼儿园的阿姨们）提供一些必要的知识，介绍一些可行的方法，给大家当个顾问，使我们的后代健康地成长。

这套《幼儿保教顾问》将分批出版。第一批书目是《怎样使幼儿健康成长》、《学前儿童的智力开发》、《游戏和玩具》和《幼儿几何启蒙》。为便于大家选用，这四本书同时排印，同时发行。

天下父母心

——代前言

父母们都有一个共同的心愿：把生下的子女带好、带大，孩子整年整月没病没灾，长得白白的、胖胖的、乖乖的，人人喜爱。这就叫天下父母心。现在，在许多夫妇只生一个孩子的情况下，这种既要孩子“保活”、又要孩子顶用的心情，自然就更为急切、更为强烈了，也更为人们所理解了。

我们常见一些家庭，有时夫妇争执不休，或年轻的父母同老一辈人不和，往往是因为在如何培育孩子的问题上发生分歧而造成的。这一方面说明，大家都多么关心着幼小的下一代；另一方面又说明，人们是多么需要了解这方面的知识呵！现代科学正在揭示着生命的奥秘。人们对一个肉眼难以辨认的“受精卵”怎样发育成为一个成年人的过程，已经有了比较清楚的了解。在这个基础上，人们掌握了科学的培育儿童的知识和方法。我们关心下一代，期望他们身心健康，应当相信科学，运用科学的成就，才能把期望变为现实——这就是本书编写的目的所在。

这本书，将向具有小学以上文化程度的广大读者，介绍这方面的知识，提供这方面的一些方法。它不仅可供孩子的父母

们阅读，还可供准备做父母的年轻夫妇、幼儿园的阿姨以及承担培育第三代的老人们阅读。

这本书是从一些“先天不足”的问题谈起的。它将告诉人们，在选择配偶、婚姻生活和怀孕、生产等方面，都有不少问题涉及下一代的健康，这些都是要注意的。紧接着，在第二部分，介绍初生到满月的问题，因为“月子里”的孩子最难带，不少父母常常因此而手忙脚乱。然后，在第三～七部分，分别介绍孩子的饮食、锻炼、卫生习惯、智力和常见病的防治等问题。对大家比较熟悉的、问题不大的，就写得简单一些；对大家不熟悉的、重要的，就写得详细一些；对过去很少介绍的问题，如先天畸形、婴幼儿的锻炼和教育等等，在这本书里，就不仅介绍了方法，而且还讲了为什么要这么做的道理。为使大家遇到问题便于查找，本书采取设题答问的方式，分门别类，共分二百个小题，从婚前、婚后直讲到孩子六、七岁为止。

让我们共同努力，使我们的下一代更聪明、更健康，使我们中华民族的儿女们，一代更比一代强！

编 者

1980.12

目 录

天下父母心——代前言

第一部分 婚姻、孕产对下一代的影响

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1. 畸形儿给我们的警告 (1) | 10. 孕期饮食 (11) |
| 2. 切实注重防止遗传病 (2) | 11. 孕期的生活调节 (12) |
| 3. 近亲结婚使后代易得遗传病 (3) | 12. 怎么判断胎儿的性别? (13) |
| 4. 有严重遗传缺陷的人不宜结婚或生育 (4) | 13. 测定胎儿性别的目的 (13) |
| 5. 最合适的生育年龄 (5) | 14. 注意产前检查 (15) |
| 6. 孕期保健与生育 (6) | 15. 胎儿发育情况的检查 (16) |
| 7. 孕期用药与胎儿 (7) | 16. 产伤与新法接生 (17) |
| 8. 孕期感染与胎儿 (9) | 17. 第一胎有了先天缺陷, 下一胎呢? (18) |
| 9. 其它因素对胎儿的影响 (10) | |

第二部分 新生儿的抚养

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 18. 哭声意味着什么? (19) | 25. 新生儿窒息 (24) |
| 19. 新生儿皮肤的颜色 (21) | 26. 新生儿的“脐病” (25) |
| 20. 新生儿的体重为何下降? (22) | 27. 保护新生儿的皮肤 (26) |
| 21. 新生儿的体温为何上升? (22) | 28. 给新生儿洗澡、换尿布、穿衣服 (26) |
| 22. 新生儿的“马牙”和初生牙 (23) | 29. 新生儿脓疱疮 (28) |
| 23. 新生儿的“乳房肿胀”和“阴道流血” (23) | 30. 新生儿尿布疹 (28) |
| 24. 新生儿的大小便 (24) | 31. 新生儿皮肤糜烂 (28) |

- 32. 新生儿鹅口疮 (29)
- 33. 新生儿硬肿病 (29)
- 34. 新生儿败血症 (30)
- 35. 新生儿破伤风 (31)
- 36. 新生儿的用药问题 (31)
- 37. 对未成熟新生儿 (早产儿) 的照顾 (32)

第三部分 儿童的生长、发育与营养

- 38. 小孩不是大人的“缩影” (35)
- 39. 儿童的体重增长 (36)
- 40. 儿童的身长增长 (37)
- 41. 儿童的头围与囟门 (38)
- 42. 儿童的胸围 (39)
- 43. 儿童的牙齿 (39)
- 44. 孩子需要的养料 (41)
- 45. 养料的需要量及来源 (42)
- 46. 儿童需要养料的特点 (44)
- 47. 乳儿最理想的食品——母乳 (45)
- 48. “灰奶”与“热奶” (46)
- 49. “天斋”妈妈的奶 (46)
- 50. 母亲用药与母乳 (47)
- 51. 喂奶的时间与次数 (48)
- 52. 学会判断乳儿的饥饱 (49)
- 53. 喂奶的姿势 (50)
- 54. 乳儿的“漾奶” (51)
- 55. 喂奶与喂水 (52)
- 56. 母乳不够怎么办? (52)
- 57. 防止小孩咬奶头 (54)
- 58. 乳儿的性情与喂奶 (55)
- 59. 可以提早添加辅助饮食 (55)
- 60. 添加辅助饮食的注意事项 (56)
- 61. 怎样用奶瓶? (57)
- 62. 断奶要及时 (57)
- 63. 断奶要得法 (58)
- 64. “退奶”的办法 (58)
- 65. 及早防治疳疾 (59)
- 66. 防止孩子过胖 (60)
- 67. 孩子的食欲 (62)
- 68. 孩子的“厌食” (63)
- 69. 偏食 (63)
- 70. 异食 (64)
- 71. “黄瘦病”的原因 (65)
- 72. 营养不良性贫血是怎么发生的? (66)
- 73. 阳光、骨头汤与预防佝偻病 (67)
- 74. 用多了维生素D会中毒 (69)
- 75. 蔬菜、水果与预防坏血病 (69)
- 76. 糙米、粗面与预防脚气病 (70)
- 77. 胡萝卜、鱼肝油与孩子的眼睛 (71)
- 78. 维生素B₂和“地图舌” (72)
- 79. 蛋白质与儿童发育 (72)
- 80. 一日三餐与一年四季的饮

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 食 (73) | 82.给孩子安排一个食谱 (76) |
| 81.儿童饮食的注意要点 (75) | 83.不适合婴幼儿吃的东西 (77) |

第四部分 儿童的体格锻炼

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 84.生命在于运动 (78) | 91.婴儿被动体操 (88) |
| 85.锻炼要早期开始 (79) | 92.婴儿主、被动体操 (90) |
| 86.儿童的动作发育 (81) | 93.幼儿体操 (92) |
| 87.不同年龄的锻炼项目 (83) | 94.判断锻炼效果的标准 (93) |
| 88.空气浴的种类与方法 (84) | 95.体格锻炼的注意事项 (93) |
| 89.日光浴的方法 (86) | 96.在体格锻炼中培养性格 (94) |
| 90.水浴的种类与方法 (86) | |

第五部分 儿童卫生习惯的养成

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 97.父母的苦恼与社会的苦恼 (96) | 105.孩子睡觉磨牙 (103) |
| 98.培养按时大小便 (97) | 106.吃饭的好习惯 (103) |
| 99.尿床的孩子别打骂 (98) | 107.洗漱的习惯 (104) |
| 100.睡眠时间及其分配 (99) | 108.孩子衣着的卫生 (105) |
| 101.培养固定的睡眠节奏 (99) | 109.让孩子学会坐正、站直 (106) |
| 102.睡觉的姿势 (100) | 110.文雅与文明 (107) |
| 103.孩子的住室与床铺 (101) | 111.听音乐、看电视与卫生 (107) |
| 104.“夜哭郎” (102) | |

第六部分 婴幼儿智力与智力教育

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 112.一个重要而又新颖的问题 (109) | 115.婴幼儿教育的主要内容 (113) |
| 113.一生之计在于“童” (110) | 116.早期的动作训练 (114) |
| 114.早期教育会不会使人早衰? (112) | 117.教孩子走路 (115) |
| | 118.培养运用物体的能力 (116) |

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 119. 儿童的智力发育(117) | 134. 幼儿的学习与劳动(135) |
| 120. 儿童的感觉与知觉(119) | 135. 儿童的“问题行为”(136) |
| 121. 观察能力的训练(121) | 136. 撒谎的问题(137) |
| 122. 集中注意力的训练(122) | 137. 任性的问题(138) |
| 123. 儿童语言能力的发育(123) | 138. 淘气包的问题(140) |
| 124. 教孩子说话(124) | 139. 畏缩的问题(141) |
| 125. 记忆能力的培养(125) | 140. 家庭教育与孩子的性格(143) |
| 126. 表达能力的培养(126) | 141. 测定孩子的智力(143) |
| 127. 求知欲的培养(128) | 142. 智力发育不良的表现与治疗(150) |
| 128. 计数能力的培养(129) | 143. 儿童的“气质”与教育(152) |
| 129. 想象力的培养(130) | 144. 儿童的特殊才能与教育(154) |
| 130. 健康情感的培养(131) | 145. 性别与智力(154) |
| 131. 意志的培养(132) | 146. 智力超常儿童的教育(155) |
| 132. 在游戏中培养孩子(132) | 147. 独生子女的教育(156) |
| 133. 不同年龄孩子的玩具(133) | |

第七部分 婴幼儿常见病的防治

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 148. 有先天缺陷怎么办?(158) | 160. 药物中毒的家庭处理(173) |
| 149. 发烧怎么办?(159) | 161. 冬春季要特别注意预防呼吸道传染病(173) |
| 150. 抽风与惊跳?(160) | 162. 夏秋季要特别注意预防肠道传染病(175) |
| 151. 呕吐种种(161) | 163. 打防疫针(176) |
| 152. 肚子痛(162) | 164. 感冒的防治(177) |
| 153. 如何护理拉肚子的孩子?(163) | 165. 流行性感冒的防治(178) |
| 154. 咳嗽吃什么药?(164) | 166. 麻疹的防治(178) |
| 155. 汗与虚汗(165) | 167. 水痘的防治(180) |
| 156. 预防意外损伤(166) | 168. 猩红热的防治(181) |
| 157. 外伤的家庭处理(169) | 169. 谈幼儿急疹(181) |
| 158. 喉咙卡了东西的处理(171) | |
| 159. 虫子咬螫伤的家庭处理(172) | |

170. 儿童常见“疹子病”的区别(182) 186. 包皮过长与包茎(198)
171. 百日咳的防治(183) 187. 孩子的睾丸为何不见了?(199)
172. 流行性腮腺炎的防治(184) 188. 奶癣(婴儿湿疹)(199)
173. 细菌性痢疾的防治(184) 189. 痱子(200)
174. 病毒引起的肝炎(185) 190. 疳病(201)
175. 几种主要的肠道寄生虫病(187) 191. 蚕豆病(202)
176. 头癣(189) 192. “鬼剃头”(斑秃)(202)
177. “红眼病”与沙眼(189) 193. 儿童肺结核(203)
178. 斜眼与对眼(190) 194. 小儿肺炎(204)
179. 中耳炎(191) 195. 儿童急性肾炎(204)
180. 龋齿(192) 196. 先天性心脏病的早期发现(205)
181. 牙齿长歪了(193) 197. 测量体温、脉搏、呼吸(206)
182. 过敏性鼻炎(194) 198. 给孩子喂药和换药(207)
183. 小时摘除扁桃体好不好?(195) 199. 孩子用药量的计算(208)
184. 颈淋巴结肿大(196) 200. 关于“过度保健”的问题(209)
185. 扁平脚(197) 写在书后(212)



第一部分 婚姻、孕产对下一代的影响

【1】 畸形儿给我们的警告

一声声响亮的初生儿的哭声，
一个可爱的孩子的面孔，
母亲含着温柔的笑望着，
父亲则在产房外焦急地走来走去，
……

这是生活中常常见到的情景。它告诉我们，一个新的生命诞生了！他给父母带来了欢乐、幸福、无限的希望。

但是，也确实可以看到另一种情形：新生命给父母带来的竟是苦恼、忧伤和焦虑。为什么？因为孩子是畸形的：可能是四肢短缺，可能是五官不全，可能是先天呆痴。对畸形儿是不应歧视的，有不少畸形也可以矫治。但是，严重的畸形儿毕竟是一个棘手的问题，对家庭、对社会都是如此。比如，严重的先天性痴呆（过去叫白痴），留之无用，舍之又不忍，使双亲痛苦，全家受累……

对畸形儿，过去有一种“阴差阳错、因果报应”的说法，这是迷信。那么，从科学的角度去看，畸形儿是怎么产生的呢？这有多种原因，但不外是两个方面的：一方面是与怀孕期保健有

关，另一方面则与孩子父母的素质，甚至父母的父母的素质有关。所以，要防止胎儿畸形，必须重视遗传因素和孕期因素的“致畸”作用。

【2】 切实注重防止遗传病

谈遗传因素之前，让我们先看看下面的事实：

现在，世界上得了这种、那种遗传病的人，已达到千万以上！

先天异常造成初生儿死亡的，比别的原因造成死亡的要多得多！

遗传病已发现有三千多种。人体从手指到内脏，从皮肤到骨骼，每一个器官组织都可能因遗传而发生病变！

仅小小的眼睛，就有数百种遗传病或遗传病征。在六岁以前失明的儿童中，因遗传造成失明的就占百分之四十！

.....

这一个个又一个惊叹号告诉我们，对遗传病再也不能忽视了。

倘若我们对遗传病不去发现、不去管理、不去控制，其结果将不仅仅是这种病的存在，而且是这种病的增加！乍一听，这似乎有点耸人听闻，其实，却是一个严重的现实。因为，医学科学的发展，大大降低了各种疾病的死亡率，同时也降低了遗传病的死亡率。比如，象先天性心脏病、苯丙酮尿症、先天性幽门狭窄等遗传病，过去都视为“绝症”，在婴儿时期就死去了。现在，由于医学水平提高，相当一部分可以长大成人，甚至还可能结婚、生育。救活了“绝症”本是好事，但他们若生

育，后代中也就可能得类似的病。很明显，若没有切实的措施，遗传病人势必会增多，而且，现在在有些地方确实已经在增多。

防止遗传病，既然是一个关系人类、国家、民族前途的大事，那就必须依靠大家共同关心：从现在做起，从自己（包括自己的家庭）做起。

【3】 近亲结婚使后代易得遗传病

几千年的封建社会制度追求的是自给自足，这给我国留下了一个落后的习俗，就是近亲结婚。不仅表兄妹、堂兄妹结婚的不少，甚至还有同父异母、同母异父结婚的。过去的一些小说中，还把这些写成为“佳话”。《红楼梦》中，贾宝玉和林黛玉的爱情悲剧是令人同情的，但，假使他们真正如愿以偿结了婚，也是一种近亲结婚。他们是三代以内的血亲。现代科学研究发现，近亲结婚会使后代的遗传病大为增加，近亲结婚得某些遗传病的可能性比非近亲结婚的要大19倍。

近亲结婚、“亲上加亲”的后果是什么呢？

在我国佳木斯地区，有一个远近知名的“三无村”，整个村子里挑不出一个干部、一个会计和一个身体合格的参军青年，这正是因为长期以来盛行近亲结婚造成的。

在非洲，有一个村子，相当多的人只有两个手指和脚趾，人称“双趾人”，也是长期近亲结婚的结果。

近亲结婚，常常是集父母的缺陷于孩子之一身，甚至父母没有的缺陷也会出现于下一代。曾有这么一对夫妇，丈夫是大学的有名教授，妻子是大学讲师，智力都很好，但他们是表兄

妹，生下的几个孩子都是痴呆儿。

以上，只不过是几个例子，但也足以说明：小至一家，大至一国，要防止人的素质退化，必须坚决杜绝近亲结婚。一九五〇年我国颁布的《婚姻法》，规定了禁止直系亲属间通婚，而对“其他五代内的旁系血亲间结婚的问题”，采取了比较灵活的“从习惯”的提法。一九八〇年通过的《婚姻法》则对此作了重大修改，明确规定“三代以内的旁系血亲”禁止结婚。这就是说，同一祖父母或外祖父母的“姑表”、“姨表”之间都禁止结婚。这一修改，是杜绝封建恶习的重大的法律措施，只要坚决贯彻，我国将大大减少遗传病。

【4】 有严重遗传缺陷的人不宜结婚或生育

现在，有不少国家都明确规定，禁止患有某几种遗传病的人结婚；有的病虽然可以结婚，但要求采取绝育措施，禁止生育。日本人在结婚前，未婚夫妻双方要交换健康诊断书。所有这些，都是为了防止遗传病的扩散。

有一种地方性的呆小病。病人矮小痴呆，又聋又哑。据估计，我国得这种病的人可能超过二百万。这种病是可以遗传的，有的一家七个孩子，就有六个得了这种病。

还有一种遗传病叫“先天愚型”，脸型很特殊，两眼距离很宽，舌头大，常流口水，还易得肺炎，这种病人我国约有一百多万。

还有的病，大家都可能见过，如皮肤、毛发都是白的叫“白化病”，还有全身布满鱼鳞癣的先天性皮肤病，生下来就不能吃

奶的“半乳糖血症”以及先天性聋哑、先天性精神失常、先天性盲人等。它们的共同特点是具有先天性、终生性和遗传性。据有的人推测，在人群中 $1\sim 3\%$ 的人有某种遗传病。

既然遗传病为数不少，又常常会给后代带来某些缺陷，那么，青年男女在婚前就应当对自己的对象有这方面的了解，看是不是能够婚配；婚配了，是不是要采取绝育措施。我国正普遍推广婚前健康检查，有一些地方还开展了“遗传咨询”的工作，由专科医生给人们进行具体的指导，以避免不适当的婚配和受孕。这个问题是绝对不能掉以轻心的。国外曾有这么一个例子：一对夫妇中，女方有一种遗传病——先天性肌强直病（肌肉强直、发硬，给人的活动带来很大困难），本是不应生育的，但他们不加重视，结果代代相传，到他们下面的第四代中，出现了10个这种病人，第五代又有19个。象这样的生育，除了给自己带来苦恼、给社会增加负担以外，还有什么别的意义呢？所以，对这一类情况采取禁婚或绝育措施是绝对必要的。这是一方面。另一方面，当然不能说一切有遗传病的人都要禁婚或绝育，而是说要重视这个问题，在婚前要征询专科医生的意见，以防婚后、产后痛苦。

【5】 最合适的生育年龄

母亲的生育，过早、过迟都不好。过早，母亲还没有达到成熟的年龄，孕育的胎儿往往不健康。过迟，孕育先天性畸形孩子的可能性也会增加。据统计，有一种先天性痴呆的发生率，在母亲年龄是25~29岁时为 $1/5,000$ ，30~40岁为 $1/800$ ，35~

39岁为1/250，40~44岁为1/100，45岁以上则高达1/60。所以，从计划生育同优生两方面结合起来考虑，妇女最好在25岁左右生一个孩子，尽可能避免在38岁以后生孩子。

【6】 孕期保健与胎儿

对孕期保健的研究，我国是开始得最早的。古代，把这些措施称为“胎教”。

“胎教”的内容，大致分为两个方面：一是注意生活调节，保障胎儿身体健康。如《便产须知》说：“勿乱服药，勿过饮酒，勿妄针灸，弗向非地便，勿举重、登高、涉险。心有大惊，犯之难产，子必癫痫。勿多睡卧，时时步行，勿劳力过伤，使肾气不足，生子颅脑破不合。衣毋太温，食毋太饱，若脾胃不合，荣卫虚怯，子必羸瘦多病。”二是注意精神调摄，认为这对胎儿出生后的精神状态有颇大影响。《巢氏病源》指出，要使胎儿未来的智力发达、性格端庄，孕妇必须谈正言，行正事，读诗书，加强孕母的品质修养，保持良好的精神状态。如果忽视“胎教”，可致胎儿得先天“气形之病”，如“附赘垂疣，骈拇枝指，侏儒跛蹙，聋盲喑哑，瘦瘠疲癯”等。请看，在我国古代，对孕期保健措施考虑得多么详尽，而对忽略“胎教”的后果又描述得多么明确，真令人为之惊叹！

前面我们谈过，预防先天性疾病的措施有两个方面：一是预防遗传病；另一是注意孕期保健。后者正相当于我国古代的“胎教”。

胎儿在孕母腹中，是通过脐带、胎盘等与母体联系的，是