

父母必读

集粹



北京出版社。

「父母必读」集粹

「父母必读」编辑部编

北京出版社

责任编辑：金 马
插图：阎 申

《父母必读》集粹

《父母必读》编辑部编

★

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路六号)

新华书店北京发行所发行

中国青年出版社印刷厂印刷

★

850×1168毫米 32开本 13.25印张 310,000字

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

印数1—5,800

ISBN 7-200-00653-X/G·177

定 价：5.10 元

父母亲的神圣责任

康 克 清

《父母必读》丛刊出版了。它是八十年代第一春开在家庭教育园地里的一枝报春花，是献给父母的一份礼物，引导人们怎样做好父母，怎样教育好子女。对于它的出版，我从心里感到高兴。

教育孩子是每个父母的崇高责任。孩子从呱呱落地开始，就生活在父母身边，首先从父母身上，学习生活习惯，汲取新的知识。父母是孩子的第一个老师。

每个父母都爱自己的孩子，期望孩子早日成材。但要善于教育孩子，做父母的首先要受教育，懂得教育孩子的重要。我国古代“岳母刺字”的故事，至今仍被传颂为教子成材的佳话。封建社会尚能有晓大义、明事理的母亲，在我们今天的社会主义社会，在党的培育下，成千成万的父母更懂得，孩子不是一家一户的私产，而是革命的后代，是整个社会的财富，是国家、民族的希望和未来。现在十来岁的少年，10年、20年后正是祖国社会主义现代化建设的生力军，新长征的接力者。能不能把他们培养成材，直接关系到我们民族的兴衰和四化的进程。做父母的应该责无旁贷地承担起精心培养一代新人的重任。我们无数的父母已经懂得了这个道理，并正在努力实践着。

由于林彪、“四人帮”的严重破坏，这些年来，孩子们的

学习被耽误了，心灵也受到创伤，使有些孩子精神空虚，胸无大志，贪图安逸，追求享受，直至误入歧途。最近有些省、市对青少年犯罪的原因进行了调查，发现其中有些人犯罪和家庭的不良影响有直接关系。杭州“两熊”的母亲即为一例。“骄儿一日百年悔”，名为爱子，实为害子。在现实生活中，我们也屡见有的父母只知想方设法满足孩子的衣锦食美，却不懂得给孩子良好的精神食粮，思想营养；有的对孩子姑息迁就，任其发展；也有一些父母，虽有教育好孩子的良好愿望，但缺少正确的方法，简单急躁，动辄打骂。凡此种种，都给坏人勾引孩子有可乘之机。教育子女的问题迫在眉睫，我们不能掉以轻心。

我们做父母的在对待子女的问题上，要有强烈的政治责任感，还要不断学习，具备广博的知识，才能培养他们具有共产主义的远大理想，具有爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱护公共财物的优秀品质，成为祖国四化建设的栋梁之材。

父母要严于律己，做孩子的榜样。孩子是父母的一面镜子，父母是孩子最初的楷模。父母的一言一行，都对孩子产生潜移默化的影响，他们的品德作风，深深印在孩子的幼小心灵上。革命导师列宁的父亲；严格要求自己，性格坚强，工作勤奋，毕生献身于国民教育事业，这对陶冶列宁的思想品质起了很大的作用。我们做父母的要看到自己的行为在孩子身上的作用，用好的思想、品质、作风熏陶和影响子女。

要让孩子经受艰苦环境的锻炼，磨炼意志，增长才干。古今中外无数事例表明，艰苦的环境是造就人才的“摇篮”。凡是有所成就，能负重任，对社会发展有较大贡献的人，大多是经过艰难困苦的磨炼后才取得成功的。毛主席教儿务农，送儿上战场英勇献身；周总理教育侄女扎根边疆，建设边疆；董老送幼子下乡务农。他们把子女送到祖国和人民需要的地方，使

孩子少年饱经风雨，大来不惧冰霜。这不仅体现了老一辈无产阶级革命家对子女最伟大、最真诚、最无私的爱，而且也给我们树立了正确教育子女的榜样。

要丰富孩子的科学知识，使他们适应现代化建设的需要。美国著名科学家爱迪生，从小只进过三个月正规学校，老师认为他愚笨，让他离开了学校。爱迪生的母亲南希最了解自己的孩子，她在家承担老师的职责，亲自给儿子教课，培养他的智力和兴趣，终于帮助爱迪生走上科学发明的道路，为人类科学事业作出了卓越的贡献。未来的世界，科学技术飞速发展，要求我们的孩子必须具有高度的文化，掌握先进的科学技术。做父母的要象南希那样，耐心培养孩子，善于发现孩子的聪明才智，启发孩子的兴趣爱好，丰富他们的知识，开阔他们的视野，使他们智慧的火花尽早地迸发出来。当然这就需要我們做父母的克服各种困难，不断增长自己的自然科学、社会科学的知识，才能把孩子培养成具有社会主义觉悟有文化的劳动者。这对我们民族的兴旺发达，对四化建设的顺利进行，对整个人类将会有多么重大的贡献啊！

教育子女是一门科学，每个父母都要严肃对待，认真学习。现在，很多年轻的父母响应国家号召，自愿生一个孩子。独生子女越来越多。子女要少，质量要好，年轻的父母更要钻研这门学问。我也希望社会科学工作者，着手研究社会主义社会的家庭教育学；希望自然科学工作者，着手研究儿童保健学；希望各有关部门能为父母教养子女多提供有益的知识和方法。社会、学校和家庭共同配合，步调一致，培育好我们的下一代。

我希望《父母必读》成为父母亲的良师益友。愿它芬芳吐艳，开到千家万户，开在父母们的心上。

目 录

父母亲的神圣责任……………康克清 (1)

——为《父母必读》创刊而作

• 精心带好新生儿 •

月窠儿里的孩子该怎样带? ……陈 曦 (2)

——金汉珍教授谈新生儿期保健十要

让宝宝及早吃到初乳……………杨培云 (10)

为什么有的妈妈奶少? ……虎文贞 (12)

老中医刘弼臣谈新生儿哺育…………… (13)

给孩子捂得太严好不好? ……安 恬 (17)

• 入托前后 •

孩子入托前要做哪些准备? ……甄 砚 (20)

——幼教专家和年轻妈妈座谈纪要

怎样对待孩子入托后的变化? ……李璞珉 (26)

小孩在托儿所老哭怎么办? ……轶 嘉 (30)

• 入幼儿园前后 •

幼儿入园前的准备……………崇 幼 (32)

——给家长的一封信

早点为幼儿入园做准备……………吴英 编译 (34)

孩子上幼儿园的前前后后……………兰 黑 (36)

——给一位老同学的信

- 孩子不愿去幼儿园怎么办?余清馨 (38)
小孩不愿在幼儿园大便怎么办?晓 白 (40)
小孩上幼儿园后不肯说话怎么办?方 翔 (42)
小孩不愿在幼儿园学习怎么办?肖竹生 (44)

• 孩子入学前后 •

- 孩子入学前应做哪些准备?海 生 (46)
儿童入学要知道 (50题)严 祖 (54)
当您的孩子刚上小学钟秉琴 (60)
“挂钥匙的孩子”父母笔谈会龙光等 (65)
帮孩子尽快完成从小学到中学的过渡沈惠中 (70)
怎样帮助孩子学会听课乜育平 (74)

• 儿童心理世界 •

- 幼儿为什么喜欢跟小动物说话?章泽渊 (78)
皮格马利翁效应郁景祖 (81)
男孩子为什么喜欢玩打仗的游戏?章泽渊 (84)
男孩子为什么有更多的攻击行为?朱家雄 (87)
让感情的小溪正常地流淌刘明 白振汉 (90)

——对小孩的哭作点心理分析

- 儿童的情绪是如何发生和发展的陶 陶 (94)
怎样才算任性吴凤岗 (99)
幼儿心理门诊五例陈会昌 (105)
儿童心理门诊六例朱家雄 (110)
3岁左右的娃娃为什么脾气大?邹 进 (115)
要让孩子有健全的惧怕感白振汉 (118)
培养孩子的公正观陈会昌 (121)

• 早期教育 •

谈谈早期教育.....朱智贤 (126)

早期教育, 每个婴幼儿应享有的权利.....查子秀 (130)

婴儿能够提前说话.....艾德兴 (133)

——对孩子进行早期语言教育的体会

怎样培养孩子的音乐感.....苏殿远 (136)

和家长谈谈教幼儿学外语.....方碧辉 (138)

“自然王国”的小小探索者.....王月媛 (141)

在游戏中教儿童学科学 (一).....刘立本 (146)

在游戏中教儿童学科学 (二).....刘立本 (150)

在游戏中教儿童学科学 (三).....刘立本 (154)

我们是怎样教育独生子女的?.....杨守惠 陆登槐 (160)

测测孩子的分析力.....陈会昌 (165)

——让孩子在故事情境中提高认识

幼儿“开窍”四法.....员志魁 (168)

读书给幼儿听的技巧.....白振汉 (171)

借助相似、联想, 开发孩子的创造力.....陈光全 (173)

• 儿童少年道德教育 •

德育——学龄前儿童教育的战略重点.....王有盛 (176)

由“儿童群”向“成人群”的过渡

.....刘荣才 邱贵珍 (182)

——谈谈为啥少年期的孩子比较难教育

怎样培养一个幸福的孩子?.....赵金林 编译 (187)

不禁不纵, 因势利导.....张昌荣 (190)

——谈对儿童“小团体”的教育和引导

归来呵, 希望.....陶 陶 (193)

• 妇幼保健 •

- 胎儿发育与“致畸敏感期” 渠川琰 (202)
- 谈谈胎儿变形 渠川琰 (205)
- 聪明和脑发育的关系 刘 斌 (207)
- 哺乳期按摩乳房好处多 申文江 (211)
- 从儿童的步态发现疾病 吴升平 (214)
- 怎样带孩子去医院看病? 林 庆 (216)
- 小儿饮食十要十不要 刘 锋 (219)

• 青春期哺育 •

- 青春发育期需要营养 谢柏樟 (224)
- 少年时期为什么走路不稳? 姜 明 (227)
- 锻炼能使体型健美 楼外楼 (229)
- 要重视女孩子的体育锻炼 于道中 (231)
- 要经常量量孩子的胸围 姜 明 (234)
- 女孩子不要束腰紧胸 关福顺 (236)
- 男孩子胡子宜刮不宜拔 林琬生 (238)

• 性教育 •

- 周总理关心性教育 叶恭绍 (240)
- 性教育与家庭关系的重要 周建人 (244)
- 性教育在家庭、在学校、在社会中 阮芳赋 (249)

• 育儿难题咨询 •

- 孩子不会关心别人怎么办? 白振汉 (254)
- 小孩模仿不好的动作行为怎么办? 刘曼君 (257)

小孩私拿家里的钱怎么办？·····	袁运霞 (259)
怎样让孩子睡好觉？·····	蒋南风 (261)
孩子爱提怪问题怎么办？·····	刘向红 (264)
为什么小孩子听音乐后会停止哭闹？·····	王宜佳 (267)
小孩照镜子会发呆吗？·····	方 翔 (269)
孩子听说自己是抱养的，家长怎么办？ ····· 《父母必读》编辑部	(271)
孩子留了级怎么办？·····	关鸿羽 (275)
发现孩子考试作弊怎么办？·····	施纯林 (278)
孩子学习马虎怎么办？·····	孟宪起 (282)

· 伦理 · 情感 ·

使夫妻生活之弦弹出和谐悦耳之曲·····	黄京尧 (286)
——请注意结婚带来的心理变化	
怎样避免夫妻间的争吵·····	许雨石 (291)
幼儿心目中父亲的“角色”更可爱·····	林泳海 (295)
怜悯和同情是人道主义情感的开端·····	陈会昌 (298)
娃娃渴望情感来滋润·····	赵举德 (302)
您和子女的关系融洽吗？·····	许雨石 (305)
谈未来一代的品质构成——集群性·····	湘 牛 (309)
不要剥夺孩子对别人尽义务的欢乐·····	杜殿坤 编译 (315)

· 父母修养 ·

天下有不是的父母·····	余心言 (320)
父母要有崇高的信念·····	任炳 怀义 (322)
从“菩萨——百岁——上大学”说起·····	陶 陶 (324)
关于您家的气氛·····	谢文梅 (326)
美是一面镜子·····	牛志强 (328)

“64条腿”和“两条腿”	赵忠心 (330)
自然角色毋须扮	刘忠信 (332)
愿你们童心犹在	刘元 (334)
当孩子教育你的时候	蒋元明 (336)
请君制怒	王月韵 (338)
想想奥勃洛摩夫的悲剧	于性菊 (340)
“思想的衣裳”	王金月 (342)
当邻居来“告状”的时候	顾宝华 (344)
由讲不下去的故事想到的	宋守 (346)
关起门来之后	张春熙 (348)
学生守则与学生家长	王小吾 (350)
当别人夸你的孩子的时候	积跬 (352)
愿你“念好”这本“经”	杨良志 (354)

• 家庭与学校 •

允许孩子说“我不会”	袁爱玲 (360)
某些聪明的孩子为什么不会读书?	文菊英 (362)
一次家长会的启示	刘汝俊 (365)
他们怎样成为先进学生	冉乃彦 (368)

——对108名中学生的调查

让更多的孩子受到社会工作的锻炼	余心言 (371)
谈老师给家长“布置作业”	包雷 (374)
寄语“差生”的家长	苏传瑞 (377)
如果您的孩子参加高考	万舍予 张桐 (379)

• 专家的建议 •

从小学习做合格公民	李书之 段慧敏 (384)
-----------------	---------------

——雷洁琼同志谈重视对儿童少年进行法制教育

让孩子学会把爱给予别人	于秀芳 (386)
——访全国妇联书记范崇燮	
非智力因素教育问题	李伯泰 (389)
起决定作用的并不在于是否“独生”	杨良志 (393)
——访北京师范大学教育科学研究所赵忠心老师	
和孩子坐在一起看电视	吴如之 (396)
——访中央电视台少儿节目导演徐家察	
从一只初生熊猫被救谈起	田安欣 (399)
——儿童营养学专家苏祖斐教授谈母乳喂养问题	
孩子上中学后“贪吃”是正常的	陶 陶 (402)
——访北京医科大学营养学副教授刘绣云	
让孩子象小猫、小狗那样奔跑、蹦跳吧!	黄 震 (405)
如何关心自己的孩子	严文井 (408)

1990年 12月 12日 星期一

月窠儿里的孩子该怎样带？

——金汉珍教授谈新生儿期保健十要

陈 曦

本刊常常收到一些年轻父母的来信，他们既为小宝宝的诞生而高兴，又为缺乏新生儿保健知识而不安，惟恐小宝宝因喂哺不当或调理不善而发生疾患。应当说，这种担心并不是多余的。把初生4周以内我国北方通常叫“月窠儿”的新生儿，作为生理保健的一个重要阶段（新生儿期）来研究，这在国际范围内只是近十几年来的事。我国起步更迟一些，成熟的经验少，说法也不尽一致，往往使得青年父母无所适从。再加上月窠儿里的孩子十分娇嫩，养育稍有不慎，极容易招来灾病。这一切，使许多青年父母在宝宝降生的第一个月里手忙脚乱或束手无策。他们渴望获得有切实的科学依据的新生儿保健知识。为此，我们访问了近年来专门从事新生儿科学研究的上海儿科医院儿科主任金汉珍教授，请她就新生儿期保健工作中涉及青年父母的最紧要的十个问题发表了意见。

一、要早喂，要讲究喂奶姿势

金教授谈到，在新生儿保健中，喂养是个大问题。过去一般都在出生20~24小时才开始喂奶。为了给新生儿及早补充营养，现在提倡早喂，出生后12小时就可以喂第一次奶。在喂奶前，生后3~6小时，先喂几次温糖水。

如果妈妈的奶一时下不来或分泌的量很少，就需要给孩子

加喂些牛奶。配制的方法是：

第1、2天，将牛奶稀释成1：1，即一份牛奶一份水；

第3天以后，将牛奶稀释成2：1，即两份牛奶一份水。

每隔3～4小时喂一次，喂奶量要根据小儿的需要，每次约20毫升为宜。

怎么喂呢？新生儿的胃和成人的不一样，基本上是横位，胃的容量比较小，加上消化系统刚开始工作，常会漾奶、吐奶。有时弄不好，小儿把漾出的奶吸进肺里，还会引起呛咳，甚至窒息。有什么办法可以避免吗？金教授说，主要的办法是讲究喂奶的姿势，要领有四条：

1. 喂奶时不要让新生儿平躺，要将孩子的头和上身抱起或用小被子稍稍垫起，使宝宝取半卧的姿势。

2. 喂奶后，将宝宝慢慢抱直，把头靠在妈妈肩上，轻轻地拍几下后背，使胃里的空气排出来。

3. 将宝宝放回床上后，不要马上离去，要观察一会儿，看他是否漾奶，防止呛咳。

4. 橡皮奶头的孔眼大小要合适。孔眼小了孩子吃得很累，孔眼大了小儿容易呛咳。一般以奶嘴朝下时，奶水一滴接一滴地流出为适宜。如果呈直线流出，说明孔眼太大了。

二、要尽量喂母乳

母乳含有丰富的蛋白质、脂肪、乳糖、维生素、钙和抗体，不仅容易被新生儿消化吸收，对小儿的生长、发育有益，而且可以防止小儿患腹泻和其他疾病。所以说，母乳是新生儿的最佳食品。

有些年轻的妈妈给孩子喂奶怕奶头疼，有时因为奶水少，孩子用力嘬，把奶头都嘬破了，流出血来，妈妈不敢再喂了。金教授笑着说，只要产前采取措施，产后喂哺得法，疼痛是可

以减轻的。办法是，从怀孕 5、6 个月起，每天用清水擦洗乳头，再用软毛巾适当摩擦，使乳头皮肤变得坚韧，不易破裂。乳头凹陷的要常用手将乳头向外牵拉。另外，喂奶时，要把乳头和乳晕都塞进小儿嘴里，使他的牙龈能够挤压乳晕周围的乳窦，促进乳汁分泌。如果孩子只叼住乳头，不容易吃到奶水，吮吸累了就会咬伤乳头。

有的妈妈不愿给孩子喂奶，怕喂奶会改变体形，不好看。金教授认为，这种说法是没有科学根据的。喂奶不仅不会破坏母亲的体形，相反可以促进子宫尽快地收缩到怀孕前的大小，帮助母亲恢复体形。母乳哺喂还有一个好处，就是通过母子身体的密切接触和“眉目传情”，可以加深母子间的感情，母亲轻柔的爱抚有益于宝宝的身心发展。同时，宝宝的会心微笑，对母亲来说也是一种特有的精神上的享受。

为了预防产后无乳或乳量不足，金教授说，孕期和哺乳期的妇女要适当增强营养，为分泌乳汁提供物质基础。产后，让小儿用力吮吸乳房，也是促使乳汁分泌的重要方法。即使最初没有乳汁或乳汁很少，也要按时让小儿吮吸几次，以刺激乳汁分泌。乳汁下来以后，要让小儿吸空一侧乳房后再吸另一侧。有的妈妈乳汁很多，但不注意喂养方法，比如小儿吃几口奶就睡着了，睡一会儿又吃几口，由于没有吸空乳房，乳汁的分泌就会慢慢减少。遇到这种情况，可以挠挠小儿的耳朵或脚心，把他弄醒，让小儿一次吃饱，安稳入睡。如果乳汁分泌量多，小儿吃不完，要用吸奶器把乳房吸空，以刺激乳汁分泌。如有可能，母乳最少要喂 8 个月，一般以 1 岁断奶为好。有的地区牛奶少，也可喂到 1 岁半。

三、喂奶要讲究卫生，防止感染鹅口疮

金教授指出，最近发现新生儿长鹅口疮的比较多，主要原