

陈心松 主编



怎样当妈妈

—— 婴幼儿优育问答

中国纺织出版社

(京)新登字 037 号

图书在版编目(CIP)数据

怎样当妈妈:婴幼儿优育问答/向佐初主编.-北京:
中国纺织出版社,1994.4

ISBN 7-5064-1037-0

I. 怎… II. 向… III. ①婴幼儿-保健②儿童教育-家庭
教育 IV. R174 G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 02500 号

中国纺织出版社出版发行

北京东直门南大街 4 号

邮政编码:100027 电话:01—4678225

香河荣生印刷厂印刷 各地新华书店经销

1994 年 4 月第一版 1994 年 4 月第一次印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:6.375

字数:169 千字 印数:1—3000

定价:8.50 元

前 言

儿童是祖国的花朵，人类的未来。父母都是疼爱自己儿女的，谁不希望孩子长得健康、活泼、可爱，并具有健全的人格？又有谁不希望家庭中时时刻刻充满温馨的气氛？婴儿好比植物的种子，肥沃的土壤、充足的阳光和丰润的雨露则是儿童发育成长中的“养”和“育”。所以，精心地培养婴儿，是每位父母都应该关心的。

本书内容包括：初当妈妈的感受；婴儿从出生到六岁的发展特征；婴儿喂养；日常照料；心智发育；疾病的防治等。本书取材丰富、角度新颖、例证确切、文字简洁、情趣盎然，每一页都融合了幼教专家、老师、父母的智慧与经验。父母在抚育儿女时，有了疑难、焦虑，查阅相关章节，便可为您分忧解惑。

愿本书能成为年轻父母教育孩子最亲切的顾问。本书对于曾经养育子女的父母，以及儿童教育工作者也颇有裨益。

北京师范大学 向佐初

一九九三年七月

《怎样当妈妈》编委

主 编 向佐初

副主编 巴 丹

撰稿者（按姓氏笔画为序）

丁	笑	巴	丹	向佐初
张	月	陈	琴	阎玉姣

组稿编辑：姜丽君（特约）

责任编辑：王学军

目 录

第一章 初为人母的感受

一、了解新生儿——献给初为人母者	1
二、惶恐和怨愤	3
三、孩子的独特性	4
四、孩子感情上的需要	5
五、亲子依附关系的发展	7
六、亲子间的情绪影响	13
七、由“抱”谈起	16
八、育婴偶得	18
九、走向教养的圆满大道	20

第二章 0~1 岁孩子的发育特征

一新生儿的养育法	24
(一) 新生儿的特征	24
(二) 新生儿喂养	26
(三) 日常照料	35
(四) 其他问题	39
二、头 3 个月的育婴法	44
(一) 婴儿的特征	44
(二) 母亲的营养	45
(三) 婴儿喂养	45
(四) 日常照料	52
(五) 婴儿的疾病	62
(六) 婴儿的发育	67

(七) 其他问题	70
三、3个月~6个月的育婴法	71
(一) 婴儿的特征	71
(二) 婴儿喂养	72
(三) 日常照料	79
(四) 婴儿的疾病	84
(五) 其他问题	88
四、6个月~9个月的育婴法	90
(一) 婴儿的特征	90
(二) 婴儿喂养	91
(三) 日常照料	97
(四) 婴儿的疾病	100
(五) 婴儿的发育	109
(六) 其他问题	113
五、9个月~1岁的育婴法	115
(一) 婴儿的特征	115
(二) 婴儿喂养	115
(三) 日常照料	120
(四) 婴儿的疾病	127
(五) 意外和危急时	132
(六) 婴儿的发育	133
(七) 其他问题	135

第三章 1岁孩子的发育特征

一、幼儿的特征	136
二、幼儿喂养	137
三、日常照料	138
四、学步三阶段	141
五、幼儿不宜久站	142

六、幼儿晒太阳要小心	142
七、让孩子生活在安全空间	143
八、给孩子适当的爱	145
九、乖宝宝尤须注意	146
十、孩子为何突然“怕怕”?	147
十一、与宝宝相处的技巧	151
十二、幼儿的管教	155

第四章 2岁孩子的发育特征

一、幼儿的特征	156
二、快乐的两岁	156
三、暴躁的两岁半	158
四、游戏中成长、游戏中学习	159
五、0~3岁幼儿的玩具	160
六、拨开孩子发展上的阴霾	162

第五章 3~4岁孩子的发育特征

一、3岁幼儿的特征	168
二、4岁幼儿的特征	169
三、提早学习读写画	171
四、小小科学家	172
五、培养幼儿的音乐欣赏力	173
六、想象中的伴侣	176
七、孩子的谎言	177
八、培养孩子饮食的好习惯	178
九、给孩子一个愉快的用餐时间	179
十、让孩子认识自己的身体	180

第六章 5~6岁孩子的发育特征

一、5岁幼儿的特征	182
-----------------	-----

二、5岁孩子的忧虑	183
三、给孩子一口健康的牙	185
四、怎样照顾5岁宝宝的牙齿	185
五、合适地夸奖孩子	188
六、让孩子听话	189
七、6岁孩子的发育特征	190
八、预防胜于治疗——让孩子适应初入小学	193

第一章 初为人母的感受

一、了解新生婴儿——献给初为人母者

了解新生婴儿的生命事实，有助于你进行有效的护理。

(一) 面

新生婴儿看起来很奇怪，她（他）的面和头有很多伤痕。

不要惊慌，这不表明你的女儿或儿子长大了不像你或她（他）父亲那般漂亮，或者不像你们两人结合而成的那般美丽。生产是个产生瘀伤的过程，会在婴儿外观上造成损害。但是在几天后，最长几周后，这些伤痕会自动消失，你的宝宝便会变得好看。你放心，小家伙一定像你……

(二) 眼

婴儿一生下来，你会经常看她（他）的两眼。它们在一段短时间内浮肿，这也是生产时的压力造成的。两眼还有黄色的流出物，这是由轻微的感染引起的。眼睛发粘是常见的，医生很容易查出是何问题，并使用有效的滴眼剂。几周以后，极小的新生儿在啼哭的时候流下一些眼泪，你无需为此担心。

(三) 斑

婴儿通常有斑。可能是小的白斑，也许是乳白斑，或是中央有黄白点的鼓起的红斑。这不是早发的青春期暗疮。头一种是无害的皮脂聚积物，第二种通常在产后一两天消失，没有任何副作用。

(四) 口

你宝宝的这一部分很活跃。有时她（他）吸吮，有时她（他）张开嘴尖声啼哭。这表明婴儿需要吸奶。如果没有吸饱，她将啼哭得越来越厉害。

(五) 鼓胀的乳房

如果婴儿——无论男或女——的乳房鼓胀，你不必担心。这是在

产前刺激母乳致使荷尔蒙过多流至婴的乳房中而造成的。有的女婴的乳房中甚至有几小滴乳液。这的确奇怪，但它是事实。

(六) 肚脐

很多父母见到宝宝的肚脐很畏缩，多数是因为它还留下了约2寸长的脐带残余部分，而且上面还夹了一个大塑料夹子。这看起来似乎很痛，也显得很齜齜。不必担心，脐带残余部分会在一周后洗浴时自行脱掉。

(七) 囟门

很多父母对宝宝头顶上的软点感到特别好奇，它常在搏动，看起来吓人，显得很脆弱。你放心吧——这十分正常。你的宝宝的头盖骨构造极巧妙，一系列交叠的板，由较软的软骨连接，因此在生产时，头部的形状可以改变。如果宝宝的头盖骨是硬壳，生产时对母婴双方肯定困难得多。

囟门是这些板的连接处。出生后几个月，会逐渐变硬成骨。虽然你自然而然关心他（她），但不必为它担心。当然，应该认真保护它，不要使它受到损伤，因为它的下面就是大脑。

(八) 头发

有些宝宝生下来就有一头浓发，而另一些宝宝生下来的头发稀稀拉拉；有些宝宝在掉了出生时的头发后，再生出的头发，色调竟然不同；而另一些宝宝的头发，则不会有这样的现象。

你宝宝的头发不论属于何种情况，记住：这对最后的发色、卷曲、保持力没有多大影响，但是，如果你有秃发家庭病史，它至少要遗传十七代。

(九) 乳痂

如果你宝宝发生严重的头垢，不要害怕，这种叫乳痂的现象是很常见的。实际上，它只是宝宝头皮上脱的一层皮，你也可在其他部分发现这一现象。通常，它可自动消失，如果不消失，找医生就能够解决。

(十) 尿布部分

很自然地，这一部分受到你们的注意。很多有趣的事发生在这一

部分，但是，以下的事，值得你们的注意。

1. 从排泄口排出的东西，父母的反应大不相同。尿的变化甚小，但是粪便的变化多。生产后的头几天，排出的是黑绿色的胎粪。以后，用母乳喂养的宝宝，排出的粪便是芥末黄色的。换尿布的时间，是你的喜恶变化最大的时间。

2. 性器官本身具有活动性。无论男婴或女婴——在出生后看起来有些鼓胀和瘀伤，那是暂时现象。男婴的性器官勃起也是常见的，不要以为这是父亲遗传的男子气概的结果。

在出生后，医生要检查男婴的阴囊，看看睾丸是否降下，如果没有降下，可能是时间未够，医生以后将再做检查。

以上只是主要的方面，其他的事实可在日常中了解。

二、惶恐和怨愤

第一次当妈妈你会有什么样的感受？

假如一个女人做了母亲，当然以孩子为自豪，与丈夫创造了这样的“爱情结晶”，是多么令人兴奋的事情啊！尤其是宝宝有些地方像自己，又有些地方像丈夫，真令人称心惬意。然而，当他们携同宝宝从医院回家，开始自己照顾的时候，觉得十分惶恐，似乎从来没有那么不知所措过。

不管你曾经读过多少有关育婴方面的书籍，参加过多少次这方面的学习班，抚育头胎宝宝仍然是崭新的经验。可是一直要到你从医院回家，真正和那个幼小的生命面对面的时候，看到他的小小脸蛋儿，他对风吹、花香的惊奇，他的一举一动，一颦一笑，才体会到，原来母亲所担负起来的是一天二十四小时无休止的工作啊！

初为人母需要极大的适应，因为在此之前，你从未担负过这样大的责任，这是第一次要对一个无助的小生命负起全部责任，面对着这个责任，难怪会觉得惶恐而手足无措了。

一点小事也会使新妈妈担心得很，她对新生婴儿了解得太少，由于没有充分的经验，所以不知道如何解释发生的种种现象。如酣睡中的婴儿看起来可能好像呼吸停止了一样，这会让母亲冲过去察看他

是否还活着；母亲还会担心婴儿吮吸奶水会有困难……每一件都显得极为重要。总之，初为人母者容易大惊小怪，婴儿饮食、睡眠有丝毫异常的现象，她们都会惊慌，以为出了问题。

除了这种对照顾宝宝觉得手足无措以外，还有一种使新妈妈烦恼的是怨愤。母亲面对着突如其来的一天 24 小时的工作感到怨愤不满，曾有一位新母亲抱怨说：“我真不知道有了宝宝会是这样的！”

其实，新母亲这种对婴儿的怨愤不满完全正常，经过一段时间的适应之后，怨愤就会消失，进而完全代之以满溢的爱心了。

这些惶恐、慌乱、怨愤的感受都是正常的。每个妈妈都会有。

渐渐的，你会了解新生宝宝并不像起初你所想的那样脆弱，他会把母亲从惶恐和手足无措中拯救出来。你的宝宝也会让你摆脱起初的种种感觉，茁壮成长起来。

经验多了，信心也就增强了。渐渐能比较自如的抱宝宝，比较轻松的喂奶了。等到宝宝 2 个月大的时候，就会确信：宝宝一切都好，他一定会平安健康地长大。

三、孩子的独特性

有些人认为：“孩子就是孩子，每一个孩子都一样。”这种看法对吗？

孩子个个不同，你的宝宝跟谁都不一样。世界上没有任何其他婴儿的指纹和你孩子的一样，孩子的生理及心理构造也是如此，他特有的遗传基因组合在过去没有人和他一样，将来也不会有。

例如，孩子长相各自有异，发育状况也不尽相同。有的孩子的能力和全身肌肉协调功能可能发育快，很早就会坐、会说、会走，然而，在学说话或用手做一些较细致、技巧性较强的事时，他却可能很慢；甚至有的婴儿算得上是翻滚、站立和爬行的运动员，但学走路却很迟；肢体活动领先的孩子，或许牙齿生得很晚，或者是正好相反；长大后学业优秀的孩子或许小时候很晚才会说话，甚至父母也曾一度因此而担心他是否头脑迟钝。

之所以在这里举出发育快慢不同的儿童做例子，是想让你知道

育儿书上一般性的叙述可能不适合他。因此，如果你的孩子和书上所述的典型不尽相同，不要大惊小怪，孩子有他自己饮食及睡眠的独特性，顺其自然吧，不要强使他符合你从书本上得来的原理。

每个孩子成长的过程都是一部独特的儿童发展史，每个孩子都有他自己独特的“生命形态”，而且这从一出生就开始形成了。不过，不要因为指出孩子具有的独特性就认为：既然如此，父母的角色就无用武之地了。事实上完全相反，孩子正需要你帮助他发展其独特性。因为他自己没有这个能力，所以在成长过程中，步步都需要父母的鼓励。在本书的章节中，将帮助你成为使孩子发展其独特色彩的父母。

四、孩子感情上的需要

母亲对新生婴儿的照顾，对孩子的发育、性格的形成将会产生什么影响？

母亲对新生婴儿的照顾，对孩子的发育有决定性的影响。根据有关专家的研究，婴儿在出生后的头4个月，最好由母亲亲自哺乳。

据有关专家研究报告，最初的4个月是婴儿与母亲关系中最重要的发展阶段。在出生后的头10天中，做妈妈的能够利用声音及抚慰来延长婴儿的注意力，并使其保持灵活。大约4个星期左右，婴儿对母亲有相当明显的渴望。

从4至10个星期，母亲开始鼓励婴儿笑，婴儿便在母亲的引导下，张嘴轻笑。有关专家指出，做母亲应该认识到养育子女必须花时间，不能期望一蹴而成。婴儿在这段时间的发展对亲子关系十分重要。做母亲的千万不要放弃这个阶段的参与。

现在，当职业妇女的产假结束后，她们唯有将婴儿托给长辈或保姆照顾。如果要这些母亲留在家全神贯注照顾婴儿，似乎不太可能。在这种情况下，职业妇女该怎么办？

有关专家建议，最好每天抽出1至2小时，心无旁骛地陪伴孩子，而且排除一切其他事务的干扰。如果在这段时间有必要的工作要做，应该让丈夫来照顾婴儿。只有夫妻共同参与照顾婴儿，孩子才能长得健康活泼。

你应该知道，孩子从出生后的2到3年里，父母或经常照顾他的人的态度，对孩子性格的形成将产生最为主要的影响。

很久以前，生活在工作人员不足的孤儿院，或整天躺在托儿所儿童小床上无人照顾的婴儿常常出现身体、智力或感情方面的早衰，而且永远不能完全恢复正常。

反之，一个主要是在慈爱、热心的父母（或在别人的帮助下）关照下生活的婴儿却能健康地成长。父母给予孩子的是可以感受得到的爱。为孩子的点滴进步而表现出骄傲欣赏的心情；只要不损坏东西，就应让他自由地玩耍；给他讲故事，教他看图片；这些态度和活动，培养了孩子的丰富感情和敏锐的思维能力。孩子长大后的性格，终生乐观还是悲观，感情热烈还是冷漠薄情，在很大程度上取决于他们最初头两年里主要负责照顾他们的人的态度。因此，父母或抚养人的性格是非常重要的。

孩子们由于自己缺乏经验而依赖性强，他们渴望从父母那里得到关怀、爱护和安全感。

孩子经常本能地观察自己父母并模仿他们的一举一动，这是他们形成自己的性格、强烈的个性、自信心及应付各种局面的能力的基础。

家长给孩子最重要的礼物莫过于爱。这种爱可以通过无数方式表达出来：亲昵的笑脸，自发的肉体上的爱抚动作，为孩子的种种进步而感到高兴，孩子受伤或受伤害时给予安慰，控制孩子以确保他们的安全，帮助他们成为负责任的人，教育他们具有崇高的理想等等。

正是父母（或照顾孩子的人）的爱，使孩子产生一种相同的爱。由这种对父母的爱逐步形成他们一生中一切积极的关系——与朋友、老师、配偶、子女、邻居和同事的一切有益的关系。

父母（或照顾孩子的人）把孩子当做人给以尊重，会使孩子从中获得自信，这种自信有助于他们在有生之年，能够轻松愉快地生活，并能与人友好相处。

父母对孩子的尊重，同时，又教育孩子尊重、孝敬父母。

当孩子6岁的时候，他的基本人格就已经形成了，他会秉持着终

其一生。基本人格构造大致可以决定在校期间及出了校门以后的成就大小、待人接物方式、对性的感觉、少年期的发展、婚姻对象以及婚姻美满的程度等等。

婴儿出生头 5 年不只对情绪发展很重要，而且对智力发展也很重要。生命早期对儿童智力发展的重要，可以用一个问答题加深印象：你认为你儿女的智力在什么年龄发展到成人时的 50% 左右？21 岁、17 岁还是 11 岁？正确答案是 4 岁！

美国芝加哥大学的布洛姆博士综合许多研究，证实一个惊人的事实：儿童 4 岁时的智力已发育到成人时的 50% 左右，8 岁时又发育了 30%，其他 20% 到 17 岁时发育完成。

另外必须提及的是，别把智力和知识混为一谈。你的儿女显然不能在 4 岁时就获得成人时知识的 50%，智力是吸收知识、运用知识的能力。

如果你估计的不对，别不好意思。大多数成人都大大的低估了学龄前儿童的智力。一般认为，我们由遗传而天赋有某种智力，这是根本不能改变的。而近来的研究却显示这种观念的错误，儿童在初生 5 年中所接触的智力刺激和他成人时的智力有极大的关系。

五、亲子依附关系的发展

父母如何与孩子建立良好的依附关系？

身为父母，相信您对孩子的依附情境必然很熟悉，“每次要上班，孩子就抱着我直哭，哭的我好心酸……”甚至有时因为孩子的缠人而埋怨孩子。但是，仔细探究孩子依附关系的发展历程时，则不难发现父母在其中扮演了极重要的角色。因此，我们将就父母的做法及影响，和您谈谈如何与孩子建立良好的依附关系。

（一） 亲子依附需求的发展

从人类的成长过程来看，初生婴儿，需要外界提供饮食、生活上的照顾与帮助，以满足他生活上的需求，同时，他也需要有人对他拍、抚、逗、抱，满足情感上的依附，产生对人的兴趣与信任感。到了孩子会爬、会走，有了行动能力之后，生理需求逐渐降低，而对依附关

系的要求更具体、明显，他们不再只是单纯地发出声音来引起我们的注意，更会用大哭、大叫、抓我们、赖在我们身上等举动来表达。

这个时期，孩子常会固执地针对某一个人表现得特别亲昵（如：爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、保姆、幼教老师），甚至对某种物品产生不能割舍的感情（譬如：布娃娃、小被子），在睡前一定要抱在怀里，连外出旅行也不例外。

经过这段时间的发展，孩子对外界的人、事、物开始有了比较亲密的感情连结。作为父母，在满心喜悦地迎接孩子的诞生后，一直小心爱护着娇嫩无助的小生命，看到孩子的那份依赖、撒娇和亲密，心中自然涌起了无限的欣慰和愉悦。于是，日复一日，我们不自觉地对孩子也产生了依附的情感，似乎孩子不在眼前，就会心焦不安而若有所失。

事实上，亲子之间的彼此依附是很正常而又必须的。因为透过双方的依附关系，孩子可以借助与父母、成人的亲密相处，而得到被关怀的温暖与满足。尤其当面对害怕或不确定事物时，更需要有父母的支持，才能够发展成一个有安全感、有勇气、对外探索、有尝试错误的决心和情绪稳定的个体。

（二） 过冷或过热的亲子依附关系

有些父母也许在其个人成长历程中，因为本身的依附需求受到排斥、未获得满足或者从小没有和家人建立较亲密的关系，而不会表达他的关心，也无法和孩子产生亲密的接触，甚至对孩子很冷漠。在这样的影响下，孩子常会表现得焦虑不安、缺乏自信心，对外界常处于不信任、紧张的状态，造成日后发展人际关系的一大障碍。

相反，也有些父母因为婚姻关系不和谐，就把感情完全转移到子女身上，或是把子女当成挡箭牌（因为陪孩子可以避免和对方在一起），而将孩子占为已有；另外，有些父母对本身“被关怀”、“安全感”的需求未做妥善的疏导，造成自己的情感强烈地依附在子女身上，深恐失去他们。这些过分依附子女的情况，往往会形成偏激的做法。

1. 不给孩子尝试的机会

对孩子而言，依附与要求独立两者同为必要的发展过程。但是，对强烈依附子女的父母来说，是难以接受的。于是，往往会帮孩子完成所有的事，让孩子没有机会尝试而缺乏解决问题的能力，当然也就不可能独立自主了。

2. 不允许孩子交朋友

过分保护孩子，任何活动都要亲自带他参与，尤其不放心孩子和其他小朋友交往，使得孩子非常粘妈妈、害怕离开妈妈，造成日后接触外界时常有分离的焦虑，因而适应不良。

3. 依附关系正常化的条件

若是父母本身情绪不稳定，就很可能在无意识下，表现出对子女不耐烦、急躁或排斥的现象。父母的这些反应，使得孩子对自己的表现茫然而不知所措，因为同样一个行为或表达方式，可能今天受责骂，而昨天被父母又抱又亲。孩子在依附需求未满足，又想从父母处获得被关心与安全感，只好更粘、更亲近父母。如此恶性循环，父母、子女都会对这样的依附不满意，彼此既无奈又气恼，孩子的人际关系相对地也会有不当的发展。譬如，他可能和朋友交往也要求很紧密，不允许好朋友和别人来往，不信任相互的关系，常会有无理的要求等等，既伤害自己也伤害别人。

其次，我们常忽略了一点：孩子会通过父母而学习父母的反应、模仿父母情绪的表现，再回馈给父母。例如：当孩子肚子饿而大声哭闹时，父母如果是生气地把奶瓶一塞，一边没好气地说：“这下总可以了吧！”虽然孩子还小，不会说话，但是他仍可以感觉出父母的不耐烦与距离感，在生理上他也许得到了满足，但在情感上，却很可能有不安的反应，而更加哭泣，造成父母与子女间的紧张气氛。特别是父母经常吵架的家庭，由于长期不安的气氛，孩子的依附关系必然难以正常发展，很容易变得退缩或攻击性过强。

4. 学习做父母的首要课程

由以上所谈，我们可以清楚地认识：父母是孩子依附关系发展的关键人物，直接影响着他日后的人格品质。因此，如何积极地与孩子建立稳定而正常的依附关系，是我们学习“做父母”时的重要课程之