



# 新编 妈妈育儿术

李俊卿编著

新  
编 妈妈育儿术

李星 朝辉 石晶 等编著

\* \* \*

责任编辑 周承刚

农村读物出版社出版发行 (北京市朝阳区农展馆北路2号)

各地新华书店经销 冶金印刷总厂印刷

787×1092mm 32开本 14印张 300千字

1995年1月第1版 1995年1月北京第1次印刷

印数 5001—10000册 定价 16.50元

ISBN7-5048-2510-7/G·758

---

## 编者的话

家庭是子女的第一课堂，而母亲则是孩子的首任教师，因为她们的教养义务，从十月怀胎便已开始了。当然，在教养子女的全过程中，学校教育、社会教育与家庭教育三者相辅相成，缺一不可，但本书的着眼点，则是从母爱教养角度出发，介绍家庭教育的某些成功经验和方法；因为母亲们的特殊身份，决定了她们在家庭教育中的重要作用，换句话说，提高人口素质，与母亲的教养是分不开的。所以我们这本书从始至终贯彻的唯一原则，便是“母爱教养”的原则。可以说正确的母爱教养对子女身心的健康发展具有至关重要的意义，并对其以后形成合理的人格产生积极的影响。本书编者在参考国内外成功经验的基础上，根据当今中国婴幼儿和青少年生理及心理特点，结合我国提倡独生子女这一特定的国情，从生理卫生、心理健康、营养饮食到思想品德、文化教育等多种领域，讲述了抚育儿女中可能出现的问题，指出和介绍了出现诸多问题的原因和行之有效的解决办法。可以说全书 240 余个专题所涉及的问题均带有很强的普遍性，是每个有子女的家庭都会遇到的。书中对十月怀胎、生产、哺乳、喂养及良好习惯的培养、教育等方方面面措施的实施，做了一一地阐述，是一本向妈妈们、特别是年轻的妈妈或准备作妈妈的女士们介绍优生、优养、优教的科普性读物。

诚然，母爱之心，乃人伦天性，生活实践也已证明，缺乏母爱会给儿童各方面造成损害，但若走向另一极端，对孩子无条件地溺爱，同样也会造成危害。因此，只有对母爱有一个正确的认识，掌握适度，才能保证儿童身心健康。所以使读者把握好这一尺度，也是本书的重要意图之一。

教育是一门艺术，同样家庭教育也是一门艺术，而掌握好母爱尺度本身，则恰恰能体现出家庭教育的艺术性。愿本书能够帮助广大读者在家庭教育的艺术实践中，创造出更丰富、更宝贵的经验。

石 晶

1994年7月18日

# 目 录

## 卫生保健篇

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 一、怀好你的小宝宝 .....          | (3)  |
| 生命的起始 .....              | (3)  |
| 怀孕有哪些征象 .....            | (4)  |
| 怀孕的诊断方法 .....            | (9)  |
| 预产期怎样推算 .....            | (11) |
| 妊娠期限最短多久,最长又是几天 .....    | (11) |
| 为什么要进行产前检查 .....         | (12) |
| 生男生女是怎么回事 .....          | (14) |
| 孕妇应注意保健 .....            | (15) |
| 孕妇合适的运动量 .....           | (16) |
| 注意乳房的护理 .....            | (17) |
| 孕妇如何洗澡 .....             | (17) |
| 孕妇的衣着 .....              | (18) |
| 孕妇的饮食 .....              | (18) |
| 孕妇的禁忌 .....              | (19) |
| 孕妇牙齿的保健 .....            | (20) |
| 孕妇的美容 .....              | (20) |
| 怀孕其间如何进行性交 .....         | (21) |
| 怀孕中的性高潮会不会引起早产 .....     | (22) |
| 怀孕后期的性行为对胎儿是否会构成危险 ..... | (22) |

|                        |      |
|------------------------|------|
| 孕妇性交时的合理体位 .....       | (23) |
| 心脏病患者是否可以怀孕 .....      | (25) |
| 肺结核病患者能否怀孕 .....       | (26) |
| 怀孕中为什么容易发生贫血 .....     | (28) |
| 小产的多半原因是受精卵发育不正常 ..... | (29) |
| 宫外孕孕的症状 .....          | (30) |
| 胎盘的位置为什么会发生异常 .....    | (31) |
| 胎盘早期剥离是怎么回事 .....      | (32) |
| 妊娠中毒症的症状 .....         | (32) |
| 产痛的特殊征象 .....          | (33) |
| 危险的关卡 .....            | (34) |
| 大龄产妇对分娩不必过分担心 .....    | (35) |
| 难产的三大原因 .....          | (35) |
| 产妇临产时的医护程序 .....       | (37) |
| 生产程序及会阴切开术 .....       | (38) |
| 胎教的内容及方法 .....         | (39) |
| 哺乳与饮食 .....            | (41) |
| 产后卫生与保健 .....          | (43) |
| 二、带好你的小宝宝 .....        | (47) |
| 这些事,莫慌张 .....          | (47) |
| 婴儿皮肤的保健 .....          | (49) |
| 喂奶的技巧 .....            | (52) |
| 喂母乳的好处 .....           | (53) |
| 不适宜喂母乳的情况 .....        | (55) |
| 授乳母的膳食 .....           | (55) |
| 奶水的分泌 .....            | (56) |

|                     |      |
|---------------------|------|
| 影响奶水成分的因素 .....     | (57) |
| 哺乳方法 .....          | (58) |
| 喂奶时乳头的保护 .....      | (60) |
| 如何使母乳充沛 .....       | (61) |
| 断奶的最佳时期 .....       | (61) |
| 婴儿啼哭“十大问题”解答 .....  | (62) |
| 让新生儿平安度过三伏天 .....   | (67) |
| 怎样给小孩服中药 .....      | (68) |
| 如何服用驱虫药 .....       | (69) |
| 幼儿早用筷子吃饭好 .....     | (70) |
| 要纠正孩子吮手指的坏习惯 .....  | (70) |
| 怎样预防儿童的智力缺陷 .....   | (71) |
| 幼儿智力发育的大敌——噪音 ..... | (72) |
| 怎样保护眼睛 .....        | (73) |
| 怎样防治痄子 .....        | (74) |
| 口吃的形成及防治 .....      | (75) |
| 小儿消化不良怎么办 .....     | (76) |
| 小儿支气管哮喘的防治 .....    | (77) |
| 防止儿童过早肥胖 .....      | (78) |
| 气管里掉进异物怎么办 .....    | (79) |
| 儿童龋齿病的防治 .....      | (80) |
| 家庭隔离与消毒 .....       | (80) |
| 怎样引导孩子按时入睡 .....    | (82) |
| 孩子穿衣有讲究 .....       | (84) |
| 预防遗尿 .....          | (85) |
| 冬季幼儿户外活动指导 .....    | (86) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 儿童入学前的准备 .....           | (86)  |
| 测量孩子身高的意义 .....          | (87)  |
| 小儿身高平均值是否固定不变 .....      | (89)  |
| 什么是身高年龄 .....            | (89)  |
| 身高不足、生长迟缓和侏儒症三者的区别 ..... | (90)  |
| 影响小儿身高增长因素有哪些 .....      | (90)  |
| 哪些疾病可以造成小儿侏儒症 .....      | (91)  |
| 对于生长迟缓的孩子妈妈应当留心观察哪些情况 .. | (91)  |
| 在睡眠中观察宝宝健康 .....         | (93)  |
| 儿童十不要 .....              | (94)  |
| 三、孩子的饮食保健 .....          | (96)  |
| 如何培养孩子良好的饮食习惯 .....      | (96)  |
| 合理地给婴儿添加辅食 .....         | (97)  |
| 吃了水果不吃蔬菜行吗 .....         | (98)  |
| 孩子多吃赖氨酸会聪明吗 .....        | (99)  |
| 幼儿挑食的原因及纠正 .....         | (100) |
| 儿童不宜多吃冷饮 .....           | (101) |
| 婴儿食物不宜太咸 .....           | (102) |
| 孩子腹泻时吃什么食物好 .....        | (103) |
| 小儿发烧时的饮食调理 .....         | (105) |
| 小儿贫血应如何选择营养食品 .....      | (105) |
| 四、使孩子顺利度过青春期 .....       | (108) |
| 什么叫青春发育期 .....           | (108) |
| 什么是第二性征 .....            | (109) |
| 男女体型各有什么特点 .....         | (110) |
| 性激素和性成熟有什么关系 .....       | (111) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 青春期是怎样启动的·····         | (112) |
| 为什么说性成熟是青春发育的主要标志····· | (113) |
| 为什么女子会来月经·····         | (114) |
| 初潮什么时候来·····           | (115) |
| 月经前有哪些反常现象·····        | (116) |
| 怎样注意经期卫生·····          | (118) |
| 痛经怎么办·····             | (119) |
| 为什么男子会遗精·····          | (120) |
| 梦遗是病吗·····             | (122) |
| 怎样戒除手淫·····            | (123) |
| 什么叫性早熟·····            | (124) |
| 什么叫性晚熟·····            | (125) |
| 男性“女性化”是怎么回事·····      | (126) |
| 女性“男性化”是怎么回事·····      | (127) |
| 身高和体重的发育有规律吗·····      | (129) |
| 青春期心血管系统的发育有什么特点·····  | (130) |
| 青春期呼吸系统的发育有什么特点·····   | (131) |
| 青春期消化道的发育有什么特点·····    | (133) |
| 五、让你的孩子更聪明·····        | (134) |
| 为什么会产生智力落后和痴呆·····     | (134) |
| 青春期有哪些心理特点·····        | (135) |
| 注意力不集中怎么办·····         | (137) |
| 人的记忆是怎么回事·····         | (138) |
| 什么叫记忆障碍·····           | (140) |
| 怎样提高孩子的记忆力·····        | (141) |
| 怎样提高观察力·····           | (143) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 怎样丰富自己的想象·····     | (144) |
| 怎样培养创造性·····       | (146) |
| 青春期情绪体验有哪些特点·····  | (148) |
| 什么是情感异常·····       | (149) |
| 情绪不好会影响身体健康吗·····  | (151) |
| 不同的两种睡眠功能·····     | (152) |
| 做梦是怎么回事·····       | (153) |
| 怎样才能睡得好·····       | (155) |
| 神经症和精神病有什么不同·····  | (157) |
| 什么是精神分裂症·····      | (158) |
| 什么叫躁狂症·····        | (160) |
| 癔病是怎么回事·····       | (161) |
| 怎样防治青春期消瘦症·····    | (162) |
| 什么叫心理疗法·····       | (163) |
| 怎样应用行为疗法·····      | (164) |
| 怎样应用自我调整法·····     | (165) |
| 六、让你的孩子更健美·····    | (168) |
| 什么是良好的姿势和风度·····   | (168) |
| 怎样帮孩子选购服装·····     | (170) |
| 穿高跟鞋对健康有影响吗·····   | (171) |
| 让你的女儿科学地穿戴乳罩·····  | (173) |
| 使用化妆品要注意什么·····    | (174) |
| 为什么有的青年脸上会长粉刺····· | (175) |
| 面部长疖子为什么不能挤·····   | (176) |
| 怎样防治脸上和身上的癣·····   | (177) |
| 变声期如何保护嗓子·····     | (178) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 女孩脸上长“蝴蝶斑”是怎么回事····· | (180) |
| 怎样预防近视眼·····         | (181) |
| 为什么青年人吸烟危害更大·····    | (182) |

## 菜谱食谱篇

|         |       |
|---------|-------|
| 菜谱····· | (187) |
| 食谱····· | (239) |

## 文化教育篇

|                        |       |
|------------------------|-------|
| “严父慈母”过尤不及·····        | (267) |
| 不可忽视身教的作用·····         | (268) |
| 家庭教育不必“学校化”·····       | (270) |
| 数子十过，不如赞子一长·····       | (272) |
| 如何赞美自己的孩子·····         | (273) |
| 奖励不当有负效·····           | (274) |
| 当众夸奖不可取·····           | (275) |
| “宜诫反奖”危害大·····         | (277) |
| 错误的批评方法·····           | (278) |
| 批评孩子应掌握时机·····         | (280) |
| 适当使用惩罚手段是有益的·····      | (282) |
| 对孩子的过失不能不问青红皂白就责备····· | (283) |
| “当面教子”并非良策·····        | (284) |
| 不能用吓唬的方法教育孩子·····      | (286) |
| 不要以欺骗的方法教育孩子·····      | (287) |
| “不打不成器”的说法不正确·····     | (288) |
| 溺爱对孩子心理的危害·····        | (290) |
| 迁就孩子后患无穷·····          | (291) |
| “要星星不敢给月亮”的做法不妥·····   | (292) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 不要满足孩子的劣性要求·····         | (294) |
| 强迫教育要不得·····             | (296) |
| “过度教育”要不得·····           | (297) |
| 过分管教无益处·····             | (299) |
| 婆婆嘴、过头话·····             | (301) |
| 当面比较孩子好坏的做法不妥·····       | (303) |
| 莫以一时成败论英雄·····           | (304) |
| 莫扭曲孩子的天性·····            | (305) |
| 把自己的兴趣强加在孩子身上的做法可取吗····· | (307) |
| 不要听到孩子说“不”就不高兴·····      | (308) |
| 不要轻易对孩子许诺·····           | (310) |
| 唠叨的害处·····               | (311) |
| 饭桌上训孩子不可取·····           | (313) |
| 不要把孩子整天关在家里·····         | (314) |
| 语言偏颇的副作用·····            | (315) |
| 回答问题要准确·····             | (317) |
| 不要忽视儿童早期品德教育·····        | (318) |
| 启蒙教育误区三例·····            | (319) |
| 不利于培养孩子独立人格的五种做法·····    | (321) |
| 不要向孩子灌输“高人一等”的意识·····    | (323) |
| 不可强子所难·····              | (324) |
| 不可小看孩子做家务事·····          | (326) |
| 不要反对孩子帮忙·····            | (328) |
| 不要忽视孩子交际圈的教育作用·····      | (329) |
| 不要忽视进行日常行为规范教育·····      | (330) |
| 应不应该立点家规·····            | (332) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 不可漠视谎话·····           | (333) |
| 不可放任孩子随意花钱·····       | (334) |
| 不必强迫孩子慷慨·····         | (336) |
| 孩子为何会顶嘴·····          | (337) |
| 不要把孩子骂人当“能耐”·····     | (339) |
| 教孩子还手打人后果不好·····      | (340) |
| 不要错误地对待孩子私拿他人之物·····  | (341) |
| 不一定要远离“坏孩子”·····      | (344) |
| 孩子挨了老师批评不服气该怎么办·····  | (345) |
| 不要盲目地对孩子进行早期定向培养····· | (346) |
| 唯智力型早期教育有弊端·····      | (348) |
| 莫要让孩子错过智力开发最佳年龄·····  | (349) |
| 早期智力开发要慎重·····        | (351) |
| 不可人为造“神童”·····        | (352) |
| 不要说孩子笨·····           | (353) |
| 对孩子的探索精神要爱护支持·····    | (354) |
| 早识字读书累不坏脑子·····       | (356) |
| 幼儿学英语不会影响汉语的学习·····   | (357) |
| 不要让孩子吃嚼过的“馍”·····     | (358) |
| 不必强迫孩子认字·····         | (359) |
| 不要替孩子写作业·····         | (360) |
| 不要忽略孩子良好作业习惯的培养·····  | (361) |
| 作业形式不要单一化·····        | (362) |
| 布置作业不要脱离已有水平·····     | (363) |
| 布置作业不要过量·····         | (364) |
| 不要陪读·····             | (365) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 劳而无功的指导·····             | (366) |
| 期望值过高会适得其反·····          | (368) |
| 如何正确对待孩子的成绩册·····        | (369) |
| 不要轻易夺子所爱·····            | (371) |
| 请家教要慎重·····              | (372) |
| 上课余班不是越多越好·····          | (374) |
| 要正确对待老师的家访·····          | (375) |
| 不要让小学生使用电子计算器·····       | (376) |
| 学习用品不要过分华丽·····          | (377) |
| 轻易让孩子留级是错误的·····         | (378) |
| 不送孩子入托弊大于利·····          | (380) |
| 不利于孩子乐于入园的几种做法·····      | (381) |
| 让孩子过早入学并不好·····          | (382) |
| 不要剥夺了孩子的充分表现机会·····      | (384) |
| 孩子做错事未必是坏事·····          | (385) |
| 要给孩子提供撒娇和出气的机会·····      | (386) |
| 莫打骂淘气的孩子·····            | (387) |
| 不要简单地制止孩子吵架·····         | (388) |
| 这样处理孩子间纠纷是不对的·····       | (390) |
| 这样教孩子爱美并不好·····          | (392) |
| 不要把男孩打扮成女孩·····          | (393) |
| 给孩子收拾玩具的做法不可取·····       | (393) |
| 不要让孩子养成把学习用具乱堆乱放的习惯····· | (395) |
| 不应给孩子开帐户·····            | (396) |
| 强迫改变左撇子有害无益·····         | (397) |
| 这样给孩子过生日不好·····          | (398) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 不必干涉孩子涂涂画画·····       | (399) |
| 儿童画国画不会影响写字·····      | (400) |
| 孩子绘画“成人化”好吗·····      | (400) |
| 孩子爱看连环画不是坏事·····      | (402) |
| 学龄前儿童不宜学书法·····       | (403) |
| 学围棋不会累坏孩子的大脑·····     | (404) |
| 正确对待孩子的收集欲·····       | (405) |
| 最好不要让孩子唱成人歌曲·····     | (406) |
| 让幼儿同大人一样看电视不妥·····    | (407) |
| 不要让儿童不加选择地看成人影视片····· | (408) |
| 不要带孩子去跳迪斯科·····       | (410) |
| 儿童不宜常听立体声耳机·····      | (410) |
| “蛋壳文化”的害处·····        | (411) |
| 让儿童用低档电子琴学琴有害·····    | (412) |
| 10岁以下儿童不宜玩碰碰车·····    | (413) |
| 给孩子买玩具不应过多·····       | (413) |
| 玩具不一定越高档越好·····       | (414) |
| 不要给孩子买家庭游戏机·····      | (416) |
| 寒暑假应该带孩子去旅游·····      | (417) |
| 黄昏后不宜带婴幼儿野游·····      | (418) |
| 限制孩子玩对吗·····          | (419) |
| 什么叫聪明才智·····          | (421) |
| 智力是天生的吗·····          | (422) |
| 男的比女的聪明吗·····         | (424) |
| 青春期是人类大脑最富有活力的时期····· | (427) |

## 卫生保健篇

