

怎样使您的孩子健康成长

编者 魏先佐 许群芳



鄂新登字11号

内 容 简 介

每个做父母的都希望自己的孩子健康成长,成为对国家、对社会的有用之才。那么,怎样才能如愿以偿呢?本书正是通过对0—18岁孩子身心发展特点的分析,详细介绍了如何使孩子健康成长的有关保健卫生、锻炼身体和教育方法,可供年青父母、中小学和幼儿园教师、师范院校师生阅读和参考。

怎样使您的孩子健康成长

〔苏〕M·Я·斯图杰尼金

范先佐 许琼芳 译

*

华中师范大学出版社出版发行

(武昌桂子山)

新华书店湖北发行所经销

孝感报社印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张 6.25 字数143千字

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

ISBN 7-5622-0724-0/G·241

印数: 1—2000 定价: 2.70元

目 录

怎样把孩子培养成健康的人·····	(1)
应当生一个健康的孩子·····	(5)
儿童的身体与神经心理发育阶段·····	(12)
新生儿和婴儿·····	(16)
婴儿的家庭护理·····	(30)
衣服与玩具·····	(49)
婴儿的喂养·····	(52)
教育应从最初第一天着手·····	(79)
1—6岁的孩子·····	(97)
儿童身体发育的指标·····	(111)
中小学生的健康·····	(113)
少年的衣着·····	(128)
关于职业选择·····	(129)
一岁以上小儿的喂养·····	(130)
怎样预防儿童疾病·····	(132)
孩子的乐观与健康·····	(143)
漂亮的牙齿是健康的保证·····	(148)
如果孩子生病了·····	(153)
偶然损伤和不幸事故·····	(162)
童年的体育·····	(169)
使孩子作好过集体生活的准备·····	(187)
国家和社会对苏联儿童的关怀·····	(192)

怎样把孩子培养成健康的人

在社会主义社会，家庭在儿童的教育中起着非常大的作用。尽管孩子是在上幼儿园，是在学校学习，但他仍然大约有三分之二的时间是在家里同父母一道度过的。

儿童的教育问题是一个十分复杂和涉及面很广的问题。在这方面不存在什么标准的规格、通用的方法、死板的公式。它需要父母具有渊博的知识，善于周密思考和根据孩子的具体情况采用区别对待的方法。

儿童教育中最重要东西究竟是什么呢？起初想这样来回答这个问题：什么都是最重要的！的确，无论提出儿童教育中的哪个要素，都没有不重要的。但最重要的毕竟是要让孩子长得健康。

无论是身体肥胖，还是身材魁梧，或是面色绯红，本身都不是健康的标准。健康的实质在于体力和智力的协调发展，神经系统稳定，具有能够抵抗各种有害影响的耐力。

生活必然要使孩子经受某种考验。无论这种考验是什么——是气温的急剧变化还是细菌的感染，是运动量过大还是精神激动，强壮的体格都会作出适当的反应以保护自己，而虚弱的体格就必然会受到损害。

健康的孩子容易教育些。这是普遍公认的。健康的孩子能较快地掌握各种必要的技能和技巧，较好地适应环境的变化和接受对他提出的各种要求。健康是正确地培养个性、增

强主动性、意志力、增长聪明才干的最重要的前提。

那么，怎样才能使孩子长得健康呢？从何做起呢？要从自己做起。请您相信：这不是说漂亮话。这是非常重要，甚至是必不可少的条件。

孩子的健康在很大程度上取决于父母的健康。未来的父母一定要去找医生检查一下，如果发现患有某种慢性病，应耐心地治疗。

近年来采用的胎内预防法是一种在孩子未出生前预防疾病的有效方法。同时，已获得的资料证明，孕妇饮食合理，劳逸有规律，避免各种有害影响（酗酒、抽烟、滥服药），就能“控制”自己未来孩子的发育。

孩子成长和发育的环境对他的健康也有影响。儿童的身体适应性强，易于变化，可塑性大。在某种环境里，天生不良的特点可能不会显露出来，但也可能会成为患重病的根源。同样，良好的素质或是得到进一步的发展和完善，或是逐步消失掉。

人出世时就具有一定的抵抗力、稳定性和“现成的”适应机制。可以说这是大自然这位善良的魔术师放到每个孩子摇篮里的礼物。但是，要保存好这份礼物，就应善于利用它。

例如，体温的自然调节机制就非常完善。为了适应冷的变化，机体中会产生一系列有助于迅速减少散热的复杂反应，而为了适应热的变化，机体中就会产生一系列有助于迅速增加散热的复杂反应。

如果经常锻炼这些机制，不断增加运动量，它们就会变得越来越可靠，越来越不会出故障；如果不经常给予这种锻炼，这些机制的“情绪”就会明显降低。

换言之，如果经常让孩子得到锻炼，那他将具有较强的耐寒性（并且不仅如此！）；如果给孩子穿得太暖，不让经受一点小风，那他对感冒和其它疾病的抵抗力就会减弱。

总之，可以说，教育不应当是娇生惯养，而应当是锻炼、提高正在生长的机体的积极性。

不要让您的孩子与世界上最好的教师——生活经验隔绝！而父母往往会犯这样的错误。要知道，如果怕孩子看见自己的小手突然受惊或突然用小手抓破自己的脸等等麻烦事发生，就把孩子紧紧地裹在襁褓里，只要这样一做，就剥夺了孩子的活动自由！”其实，孩子必须活动脚手，这样才能使他认识自己在空间的位置和了解动作协调规律。总是想替孩子包办一切事情，经常不断地警告孩子：别摔倒了、别碰疼了、你还不会做哩等等，这对孩子是不利的。要学会小心地走路，总应当有摔跤的时候；要学会自己做事，总得要付出劳动和努力。

当然，孩子的积极性在一定范围内是应当得到鼓励的，给孩子规定的任务，应当是他们力所能及、适合于他们生理和心理的承受能力的。

常常也会出现另一种极端。有些父母由于受“时代在飞跃发展”的概念的影响，当孩子还不到2—3岁，就急于教他们识字、计算和学外国语，强迫他们做哑铃操。这样做是不应当的。过早地培养孩子某些方面的能力，必然会有损于其它方面能力的发展。而童年失去的东西，有时候却非常难以补偿。

在教育中不应采用任何极端措施，而应让孩子在安静、自然、理智的环境中成长。

怎样才能创造这种环境呢？

有一种方法，对婴幼儿来说，在任何情况下都可以称得上是通用的方法，因为采用这种方法既有助于增进孩子的健康，也有助于对孩子进行正确的教育。这就是遵守作息制度。认真遵守作息制度不是要从外面把什么东西强加于孩子。请看一看大自然吧，它总是准确地按照日出和日落、涨潮和落潮的节律发展变化的，人的内脏的工作同样是有节律的。例如，您听一听就知道，健康心脏的节律是多么惊人地准确啊！

孩子的喂养、睡眠、散步、洗澡总是应该按时进行。始终这样守时刻，就会为机体的生命活动创造最好的条件。孩子将会食欲良好、睡眠深沉、富有朝气。在作息制度合理的环境中长大的孩子，一般不太固执任性。

正如常言所说，孩子从“吃奶”时开始就不知不觉地形成了这样一种概念：什么都有自己的好时候、自己适当的位置、自己的最大限度。

不仅仅是孩子需要遵守作息制度。遵守作息制度会使全家的生活井井有条，避免家中常常出现的手忙脚乱，而在忙乱的家庭里是难以使孩子得到正常发育成长的。

作息制度之所以叫作通用方法，因为它的确把最重要的卫生和教育要求融为一体了。但通用方法还不是详尽无遗的方法。

无论是作息制度，还是理想的卫生护理，或是合理的营养，本身都不会自动“发挥作用”。孩子需要得到友好、和睦的家庭给予的爱抚、温存、关怀和丰富的感情。

可见，儿童的教育对父母亲来说，始终是一种创造。

在做父母的道路上，将有许多操劳等待着您。对此，应当作好准备。

应当生一个健康的孩子

在科学中长期存在着一种观点，似乎母腹中的胎儿是完全孤立于母体的。现在科学家们已经证明，胎儿同母体是一个统一的整体。同时还断定，细菌、病毒、毒物、酒精和某些药剂能通过母体侵犯胎儿，肯定这些东西对胎儿以及随后对孩子会产生有害的影响。妊娠的头三个月是胎儿器官形成和开始部分工作的时期，显得特别的“敏感”，所以致病因素在此期间的影响也是最危险的。

医疗实践证明，为了消除烦躁以及为了防止或中止怀孕，妇女在出现头痛、失眠的情况下，常常喜欢服用各种药片和药剂。并且往往不经医生批准，擅自给自己“开药”。

由于在孕期或怀孕前夕滥服青霉素、四环素、对氨基水杨酸、乙酰水杨酸（阿司匹林）、氨基比林、奎宁、磺胺类等，往往就会生下有病的孩子。同时已弄清楚了，孕妇食用质量不合格的食品（尤其是缺少维生素的食品）、严重的妊娠中毒、妊娠前或妊娠时母亲患有各种疾病（特别是不能治疗或进行过错误治疗的疾病）、长期受x射线的照射等，不仅会对未来的孩子产生有害的影响，而且常常会导致流产、早产和死产。还可能出现严重的发育缺陷或隐性障碍。后两种情况还会使孩子身体虚弱，代谢机能失调，智力落后于同龄人，还会出现性发育异常的症状。

近期的研究表明，孩子患先天性疾病，既有母亲的原

因，也有父亲的原因。科学家们已经弄清楚了男子患有糖尿病、甲状腺疾病、嗜酒过度就会导致性功能障碍和对子女产生有害的影响。父母在性交前饮酒尤其危险。

前面所述绝不意味着，想要孩子的妇女就不能服药和患有某种疾病的父母就不应生孩子。医疗观察证明，患有各种疾病的男子和女子只要在医生的监督下接受系统的治疗，通常是会生下健康的孩子的。毫无疑问，想要孩子的夫妇应当特别注意自己的身体健康，不要滥服药物，应千方百计地注意消除那些会对胎儿和孩子产生有害影响的因素。不遵守这些规则是非常危险的，父母和孩子都会因此付出极大的代价。

在孕期，一直到分娩前，都要为母亲创造有利于胎儿发育的条件。几乎所有未来的母亲都担心这样一个问题：母亲的营养是否在某种程度上影响胎儿的发育？母亲营养丰富是否有助于（通常许多人是这样认为的）胎儿的成长呢？

在正常情况下，孩子的身长与体重同胎盘的大小轻重是有密切关系的。胎盘的大小取决于胎卵固定在子宫壁的位置以及流经该壁血管的数量和大小，而不是取决于母亲的营养。所以，许多孕妇以为尽可能地多吃，就能生一个肥胖的孩子，完全是白花力气。经验证明，中等体重（约3000克）的新生儿一般发育都比较好，体重也增加得比较快。甚至连体重“过轻”（不足3000克）的健康新生儿，在大多数情况下发育也会完全正常，同时，出生时身体过重（超过4000克）的孩子，在出生后最初几个星期体重不会增加太多，因此出生时体重较轻的孩子很快就会赶上他们。此外，孕妇的营养过于丰富就会引起肥胖症，而这常常又会在妊娠过程中并发某种疾病，并且也可能是造成分娩无力的原因。

常常也会出现另一种极端，一些产道狭小的妇女由于害怕生巨胎，常常把自己饿得虚弱至极。结果，她们往往容易动怒，产生沮丧情绪。

在上述情况下，最好的办法是：不要在自己身上做“试验”，应向产科医生请教。

除体重外，孩子的骨骼，尤其是颅骨的发育对分娩也有重要的意义。所以重要的是，未来的母亲应懂得在妊娠期间吃某种食物对胎儿骨骼系统的发育会产生什么样的影响。如果母亲在妊娠期间坚持吃混合食物，确切地说，吃有益于自己身体健康的食物，那对未来孩子的发育是有好处的。

建议孕妇在妊娠的头五个月吃普通伙食，后五个月主要吃奶制品和植物食品，允许吃煮熟的瘦肉、禽肉、鲜鱼、乳渣、鸡蛋。为了保证在整个妊娠期间新陈代谢的需要，必须食各种蔬菜和水果。但是，不应多吃橙子、麝香草莓、草莓果、菠萝，因为吃这些东西会使孩子过早地显示素质。如果对这些和其它一些食物存在着过敏源（高度过敏）的话，孕妇就不应当食用。孕妇不能饮酒、不能吃腌制食物和香料食物，而在妊娠末期应当限制食咸食和流食，以防出现浮肿，给分娩造成困难。

孕妇应当注意肠的调节机能，但是，泻剂同其它药物一样，只能遵医嘱服用。

为了防止未来孩子患佝偻病，在冬春季节，必须服用制药工业生产的维生素。

在妊娠的最后几个月，特别是这几个月如果正好处于秋冬季节，那每天都应适当服用1000—2000个国际单位的维生素D₂（按照妇科保健所医生指定的用法）。许多研究者认为，孕妇机体中含有大量的维生素D₂，即使不能完全防止

孩子患佝偻病的话，那也有助于减轻病程和使他较快地恢复健康。

孕妇应当遵守饮食制度、作息制度，并尽可能地多作户外活动。

适当地运动是非常重要的，因为生活中过分地静止、太少活动都会促使胎儿脂肪沉着。

未来的母亲每天（特别是最后几个月）都应到户外散步2—3次，因为在这段时间里胎儿对氧气的需要量特别大。

孕妇的衣服应当舒适，不要约胸束腹。从妊娠的第6个月起，扎特制的贴身腹带是有益的。它便于全身运动，特别是便于步行，有助于把孩子保持在正确的位置。

乳腺应用棉织乳罩托住。不要穿圆口长统松紧袜。应穿轻便、舒适的低跟鞋。

孕妇应注意保持皮肤的清洁；每天应洗卫生淋浴，用温水擦洗乳腺，用温水和肥皂擦洗2次生殖器，发现有分泌物（白带），就应当找医生诊治。

为了防止哺乳时奶头破裂，在生孩子之前就必须护理好乳腺——用干净毛巾按摩乳腺，用浓茶擦洗奶头；如果奶头扁平或凹陷，就要轻轻向外牵拉。

临睡前应刷牙，每次吃东西后要漱口。

孕妇在妊娠的头3个月，应尽可能避免性生活，最后两个月应严禁性生活。

父母经常向医生请教的问题之一是，酒是否会对母子造成危害。如前所述，进入母体的各种毒物对胎儿、以后对孩子都会造成危害。至于酒，它也是一种会给胎儿和孩子造成巨大危害的毒物，这早已是众所周知的事实。科学每天都会获得有关滥饮酒对母子机体造成严重后果的新材料。为了孩

子的健康，妇女在孕期应当彻底戒酒。

妇女在孕期无论患什么疾病，都会影响胎儿的发育和孩子的健康。从妊娠的后半期开始，孕妇如果患病，就会引起胎儿在胎内患病，或者改变妊娠和分娩过程，造成死婴、早产、婴儿窒息或颅内产伤。

传染病（流行性感冒、急性呼吸病毒感染、风疹、喉炎）、慢性炎症过程恶化（骨髓炎、上颌窦炎、生殖器疾病等）是特别危险的。

有些疾病（弓形体病、传染性黄疸等）会传染给胎儿，因此孩子生来就会患这些病。

根据对胎儿的危害来看，梅毒和结核病这类传染病值得特别注意。梅毒很容易由母亲传染给孩子。在大多数情况下，胎儿在胎内期头几个月就会死亡，即使孩子能足月生下来，染上了梅毒也会对他的发育造成危险的后果。但是，不应当认为胎儿必然会患这种病；如果母亲在怀孕前切实遵从医嘱，梅毒是可以顺利地治好的。当然，男子患有梅毒，如果想生一个健康的孩子，也应当治好。

周围的病人是孩子感染结核病的祸根。担心结核病有遗传是没有根据的。胎盘是不会让母体的结核病菌侵入胎儿体内的。但是，分娩后必须立即把孩子同患有结核病的母亲隔离开。

分娩需要妇女付出巨大的努力。但是，因为怀孕而丢下工作，拒绝做家务和放弃散步的习惯，想以此来保证充分地休息，是极不明智的。孕妇只有在妊娠的最后两个月才应当避免繁重的体力劳动，但做一些轻微的工作也还是允许的。

经验表明，妇女如果在妊娠末期还参加一些活动，那分娩就会快一些和轻松一些。积极参加体育活动，特别是散

步，是孕妇在体力和精神上作好分娩准备的最好方法。

在这里顺便谈一谈初产妇特有的恐惧情绪。这种恐惧情绪使意志薄弱或神经过敏的妇女往往要求用麻醉法、人工分娩法，而忘记了自然分娩是最好的方法。

精神性无痛分娩法会给产妇以巨大的帮助，因为我国医学已在这方面取得了相当大的成就。每个孕妇都应当学完精神性无痛分娩课程和上母亲学校。

苏联的妇幼保健系统是世界上最关心母子最进步的形式，它有助于生一个健康的孩子和保护母亲的生命健康。未来的母亲无论是生活在大城市，还是边远的乡村，务必在产科医院里分娩和接受免费的技术医疗。

从妊娠的第6—8个星期起，孕妇应定期到妇幼保健所进行检查，保健所的医生应介绍她去看内科医生和牙科医生，约定验血时间（2次），以及确定血型 and RH因子，检验梅毒（瓦塞尔曼氏反应）。每月验尿一次。如果妻子或丈夫家有遗传病史，那就必须征求医学遗传学专家的意见。

儿童门诊所的地段护士应对怀孕28至32周的孕妇进行巡诊。检查孕妇是否执行了妇幼保健所的医嘱。

孕妇进产科医院时，一定要穿干净的内衣，剪短脚指甲，携带香皂、牙膏和牙刷。妇幼保健所和儿童门诊所应负责观察孕妇妊娠的变化和孩子出生到15岁这段时间的生长发育情况。此外，妇幼保健所还要监督孕妇劳动保护法的执行，及时给孕妇假期，进行大量的卫生宣传工作，介绍产妇进产科医院等。

新生儿应在儿科医生的监督下，在产科医院里度过自己出生后的第一、也是最重要的一个星期。当孩子和母亲还在恢复体力时，儿童门诊所就已作好了迎接新人的准备。产科

医院应把孩子的出生日期、健康状况和出院日期告知儿童门诊。

儿童门诊的地段医生和地段护士是新生儿的第一批客人。地段医生好象就是孩子的家庭医生。在孩子生病时，母亲会请地段医生来家看病，而地段医生或是将病儿转到医院治疗，或是留在家里观察治疗。儿童门诊的护士负责履行全部医嘱。除地段医生外，在儿童门诊工作的还有许多儿科专家：外科医生、矫形外科医生、耳鼻喉科医生、眼科医生、神经病医生、口腔科医生和医疗体育医生。在儿童诊所的活动区域里，设有乳品供应处和人奶供应站，以保证孩子得到合理的营养。

儿童的身体 与神经心理发育阶段

孩子的生命、成长和发育不是始于降生的那一天，而始于受孕的那一瞬息间。受孕是男性的性细胞（精子）使女性的性细胞（卵子）受精的结果。受精卵（胚胎）要在母亲的子宫里发育成熟。所以持续9个月的第一发育期叫做胎内发育期。

胎内发育3个月前的胎儿叫胚胎，从第3个月起到出生时止叫胎儿。胎儿是通过胎盘的血管从母亲的血液中吸取所需的营养和氧气的。到第9个太阳月或第10个太阴月（1个太阴月等于28天）末，孩子就会问世。孩子新的发育期（腹外期）一直要持续18年。

到完全发育成熟，腹外期包括以下人为分成的六个时期：

1. 新生儿期——从出生到出生后第1个月末。
2. 婴儿期——从出生后第1个月末到第1年末。
3. 幼儿期——从1岁到3岁。
4. 学龄前期——从3岁到6岁。
5. 学龄初期——从6岁到12岁。
6. 学龄后期——从12岁到18岁。

在上述每一个时期，儿童的机体在结构和机能上都会呈现出许多特点，所以必须采用不同的作息制度、护理方法、

饮食制度和教育方法。占孩子出生后第一个整年的前两个时期是最重要的时期。

在新生儿期，孩子的发育缺陷，分娩造成的各种器官损伤（包括颅内出血在内的脑血液循环障碍，骨折，肌肉损伤，周围神经损坏等）都会暴露出来。出生后第一年的孩子容易患脓毒病（血中毒）、急性肠胃炎、肺炎、皮肤病、佝偻病等，并且患病后，病情都很重。

生活不断使我们相信，尽管出生后第一年孩子的身体、护理、营养及其教育有着最重要的意义，但是，父母一般来说并没有为此作好准备。所以，我们认为必须较详细地介绍一下有关出生后第一年孩子的知识（见《新生儿和婴儿》章）。

从第二年，即从童年早期（1—3岁）起，孩子的发育就开始减慢：体重和身高的增长比第一年慢得多。在这个时期，孩子的所有器官会稍微强健一些，它们的工作能力也会略有提高。肌肉日益发达和结实，骨骼不断增强和变硬，20颗乳牙会全部出齐。消化道变得不太敏感，消化酶的活动日益增强。心理发展很快。

到出生后第三年，孩子就会熟练地掌握行走技巧和相当连贯地讲话。对这个年龄的孩子必须给以警惕的监督，因为尽管他们的运动技巧（走、跑、爬）发展良好，但对周围的环境和可能碰到的危险还认识不清，因而他们往往会冒较大的危险和遭受巨大的伤害（碰伤、从窗户上摔下去、从楼梯上摔下来）。

童年早期的儿童最容易患传染病（急性呼吸道传染病、麻疹、百日咳、水痘、痢疾、肝炎等）。这是由于交往扩大和先天免疫力（对传染病的免疫性）减弱而导致传染机会增

加的原故。

在学龄前期（3—6岁），虽然孩子的发育不太快，但身体逐渐健壮起来，骨骼不断增强和变硬，肌肉越来越发达和结实。到学龄前期末，就会开始换乳牙了。孩子会越来越密切地接触成人，并受其影响。这个年龄的孩子由于缺乏经验，而往往是由于缺乏监督，所以很容易出现创伤。因此必须制订正确的生活制度，扩大自我服务的范围和进行劳动教育。

在智力发展方面，到这个时期末，孩子就应作好上学的准备。3—6岁的孩子喜欢画画、纸工、写字和读单个的字母、单词、甚至短句子。

他们常常会患儿童传染病，但病情较轻，并且极少引起并发症。不过，由于淋巴组织的迅速增大，附鼻窦的形成，就使得这个年龄的孩子容易患咽峡炎、扁桃体炎、增殖腺、上颌窦炎和其它疾病，而其中许多疾病是急性呼吸病毒感染引起的并发症或是急剧冷却所造成的后果。

学龄初期（6—12岁）儿童的骨骼发育和肌肉力量的增长都相当快。乳牙逐渐被恒牙替换掉。孩子从家庭或幼儿园的环境过渡到了学校生活的环境，掌握了必要的劳动技巧。儿童与儿童、儿童与成人的交往增多了，认识自然的兴趣也增强了。

这个年龄的孩子较少患急性传染病，且病情都相当轻，但常常患肠道疾病，较少患心血管疾病（风湿病、高血压病、低血压病等等）。

学龄晚期（12—18岁）儿童的特点是发育加快，内分泌器官变化显著，性腺、甲状腺和垂体的机能增强，由于上述原因，孩子的性腺、甲状腺和垂体生机活动的机能就可能失