

# 好妈妈， 笨妈妈？



甘文 / 主编

◎ 团结出版社 ◎



# 好妈妈， 笨妈妈？

孙凤萍 / 编著



**图书在版编目(CIP)数据**

好妈妈,笨妈妈/甘文主编;孙凤萍著. —北京:团结出版社, 2002

ISBN 7-80130-581-7

I. 好... II. ①甘... ②孙... III. 家庭教育: 儿童教育  
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023129 号

---

出版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号)

{电话(010)6513.3603(发行部)6524.4792(编辑部)}

http://www.tuanjiebs.com

E-mail: unitypub@263.net.

经销: 全国新华书店

印刷: 三河东方印刷厂

---

开本: 850×1168 毫米 1/32

印张: 10.5

字数: 257 千字

印数: 6000

版次: 2002 年 7 月 第一版

印次: 2002 年 7 月(北京)第一次印刷

---

书号: ISBN 7-80130-581-7/G·200

定价: 16.80 元(平)

(如有印装差错, 请与本社联系)

# 好妈妈， 笨妈妈？

努力做一个好妻子、好母亲，是每一个女人的理想和天性。21世纪是一个以知识经济为主流充满激烈竞争的时代，在这样的时代中如何成为一个合格的好妈妈，确是大有学问。

很多母亲爱孩子，爱得很笨、很累；很多孩子承受爱，很苦、很烦。只有采用科学的教育方法，才能摆脱这种“累”和“烦”，才能在孩子眼中成为真正的好妈妈。

本书正是通过大量典型的实例企望将“笨妈妈”引出教子误区，并启示给妈妈们一些操作性很强的科学教子方法。

所有即将做妈妈和为教子问题而苦恼的妈妈们都应该读读这本书，它不但能告诉你如何做一个好妈妈，还告诉你怎样才能把孩子培养成符合时代要求的高素质人才。

# 好妈妈， 笨妈妈？





## 目 录

## 一、准妈妈聪明怀孕

1. 从怀孕开始做聪明妈妈 /001
2. 走进妈妈课堂 /005
3. 坚持孕期检查 /009
4. 经常保持好的心情 /010
5. 为腹中的孩子多接触智力的熏陶 /014
6. 笨怀孕之一：为孩子猛吃营养品 /016
7. 笨怀孕之二：为保胎不愿活 /020
8. 笨怀孕之三：为了孩子，扛着不看病 /023
9. 笨怀孕之四：盲目保胎 /025
10. 不要做这样的准妈妈 /027

## 二、亲妈妈科学育儿

1. 怎样注意小生命的吃喝拉撒睡…… /031
2. 注意孩子全面均衡的营养 /034
3. 宝宝生来就爱动 /039
4. 懂一点保健常识 /042
5. 让孩子养成良好的生活习惯 /046
6. 养成孩子的卫生习惯 /050
7. 培养婴幼儿良好的睡眠习惯 /054
8. 干净、整洁的家居环境 /056
9. 重视社区医院组织的免疫活动 /060
10. 预防现代病（一） /063



11. 预防现代病（二） /067
12. 不要忽视孩子的每一点生理反常 /071

### 三、让孩子尽享温馨的母爱

1. 温馨是家庭的阳光和空气 /076
2. 学会爱孩子 /080
3. 轻松和谐的民主氛围 /083
4. 无言的爱 /087
5. 在母爱中塑造孩子的自主能力 /090
6. 让孩子充分感受父母的和谐 /095
7. 不要让电视成为孩子的保姆 /097
8. 自己带孩子 /101
9. 不同年龄阶段的母爱 /104
10. 单亲妈妈的爱 /107

### 四、好妈妈的笨心理：孩子总是孩子

1. 你听不见孩子在对你说“我长大了” /110
2. 是谁养成了孩子依赖父母的毛病？ /112
3. 急功近利：父母的问题表现在孩子身上 /116
4. 孩子消沉和抑郁的不良情绪是怎么来的？ /119
5. 最亲近的人为何成了孩子最不愿说话的人？ /124
6. 及时了解孩子的心理 /129
7. 误区：不要让孩子输在起跑线上 /134
8. 误区：孩子，你要比我强 /137
9. 误区：我是你妈妈，你要听我的 /140
10. 误区：听话的孩子才是好孩子 /143



## 五、爱孩子的笨办法

1. 娇惯溺爱会宠坏了孩子 /146
2. 袒护孩子的缺点、毛病 /149
3. 哄骗孩子会失去孩子对你的信任 /153
4. 对孩子没完没了地唠叨 /156
5. 过分严厉地责备孩子 /160
6. 恨铁不成钢会让孩子更加自卑 /164
7. 不让孩子劳动，生怕累着孩子 /167
8. 不打不成器 /171
9. 不让孩子尝试失败 /175
10. 过分夸奖孩子 /178

## 六、不能忽视的品质教育

1. 孩子，做人首先要正直 /184
2. 宝贵的诚实品质 /188
3. 善良与爱心 /192
4. 教孩子学会管住自己 /197
5. 坚韧的意志品质 /200
6. 培养孩子的责任感 /204
7. 乐观向上 /208
8. 文明礼貌教育 /212
9. 热爱美、欣赏美、创造美 /215
10. 环保意识 /218

## 七、性教育

1. 性教育从孩子开始 /222
2. 妈妈的悄悄话 /227





3. 告诉孩子坦然面对身体变化 /231
4. 怎样对待孩子的早恋 /234
5. 不宜让孩子接触有性刺激的影视作品 /239
6. 网恋现象 /243
7. 如何对待孩子的性游戏 /245
8. 性道德教育 /249
9. 性侵害防护 /252
10. 好妈妈重视孩子的性早熟 /255
11. 面对青春期的子女 /258

## 八、让孩子成为高素质人才

1. 学会劳动，孩子才能成人 /259
2. 鼓励孩子参加科普活动 /264
3. 培养动手能力 /268
4. 让孩子参加课外辅导班、提高班，要注意孩子的兴趣 /273
5. 创造力的培养 /277
6. 竞争意识 /281
7. 合作能力的培养 /283
8. 不要按自己的意愿设计孩子的未来 /287
9. 自信心的培养 /290
10. 挫折教育 /293

## 九、不要忽视自身素质的提高

1. 要当好妈妈须不断学习 /298
2. 提高自身综合素质 /301
3. 多培养兴趣爱好 /304



4. 做好榜样 /306
5. 孩子也是妈妈的老师 /310
6. 孩子们的教育课 /312
7. 融入丈夫的情怀 /316
8. 和孩子一起长大 /320
9. 努力学习新知识 /323
10. 培养教育孩子没有下岗 /326





## 一、准妈妈聪明怀孕

生儿育女，对每个家庭都是大事。怎样才能生育一个健康、聪明的宝宝，是广大育龄夫妇最为关心的问题。从某种角度讲，你想生一个什么样的小宝宝，这在一定程度上是可以预先设计的。由于胎儿在母体内长到一定时期便具有种种条件反射能力，因此，胎教以及父母的生活环境会对出生前的婴儿有所塑造。要生一个健康聪明的宝宝，首先要有一个聪明的准妈妈，掌握充分正确的孕前、孕期知识，避免在追求优生优育的过程中自觉不自觉地陷入误区，给未来的孩子造成无法弥补的缺憾。

我想，没有一个母亲愿意成为笨妈妈。从怀孕开始做一个聪明的妈妈，是我们每一个做母亲的心愿。妊娠是女性生活中的一段特殊的经历。在短短的10个月里，我们正在创造一个生命的奇迹！我们的生命将从此得到延续！

### 1. 从怀孕开始做聪明妈妈

现代优生优育的知识告诉我们，生宝宝不能临时抱佛脚，什么时候合适要孩子，应该综合考虑各方面的因素，制定一个育儿计划，并提前半年做好准备工作。

#### (1) 选择合适的受孕时机

在年龄方面，女性在25岁左右妊娠、分娩是最为适宜的年龄。若妊娠、分娩年龄小于20岁或大于35岁，对胎儿的发育不利，胎儿畸形、早产、难产的几率要多一些。

从健康状况讲，要想生育一个健康聪明的后代，父母的身



体素质是优生的前提条件。因此，聪明妈妈会在夫妇双方身体状况都良好时选择生孩子。父母身体的健康状况是影响子女发育的第一要素，是子女身心发展的物质前提。父母的身体素质好，体魄健壮，就会遗传给子女完善的神经系统和健全的感官；相反，父母身体不健康受孕或受药物毒害，则可能导致子女身体畸形及智力发展方面的障碍。

季节的影响。通过科学工作者对1万多名世界名人受孕时间的调查，发现大多数是在4月份左右。也有人对4万多名大学生的出生季节做过调查，结果得出同样的结论。

工作或学习的情况。妊娠期最好安排在双方工作或学习都不很紧张的时期。尤其要考虑到女方的工作或学习情况。如果在妊娠期需要应付考试、出差或有出国等任务，则不宜怀孕。因为紧张的工作或学习，会造成孕妇思想上的压力。如果孕妇长期精神焦虑不安，会影响胎儿正常的生长发育。

家庭经济状况。怀孕期间以及孩子出生后，经济支出必然增多，所以，最好在有了一定的积蓄后再安排生育。在怀孕前做好充分的物质准备，会使准妈妈和未来的宝宝有一个利于生育及成长的良好环境。

除了选择合适的受孕时间，还要注意的就是创造良好的受孕环境。恶劣的自然环境会给夫妻双方心理带来不利的影响，良好的环境，是优生不可缺少的条件。因此，聪明的女性会选择理想的受孕日子，最好是空气清新、令人精神振奋及精力充沛的日子；恬静的环境，往往给人们产生较好的心理效应，有利于双方的恩爱缠绵，在最佳的环境下播下爱情的种子。

## (2) 准妈妈生一个聪明宝宝的诀窍

为了生一个健康聪明的宝宝，女性在怀孕前需要注意一些问题。首先，孕前心理环境应和谐。现代医学证明，母亲的不良情绪在整个孕期都会对胎儿产生不良影响。从期待妊娠到实现生育



的过程中，应该是夫妻挚爱，对生活充满热爱的时期。

其次，孕前开始加强锻炼。要保持身体健康，这样才能确保胎儿在子宫里得到保护。未来的母亲应坚持锻炼身体，抵御因感冒、风疹等病毒侵袭造成的胎儿畸形。但必须指出，未来妈妈进行的身体锻炼应适量，避免参加剧烈的运动竞赛，因为激动、紧张的竞技心理状态，会影响生理机能的平衡，如果必须参加时，就应该推迟受孕时间。

在怀孕前6个月，理想的体重应符合体高的比例，所以若是严重的过肥或过瘦，应看医生。除非有严重的过重问题，否则不应在怀孕期间节食，因为这会令身体缺乏必需的营养。

第三，全面的营养准备。一个婴儿的健康主要看受孕时父母的健康，所以有一个健康及平衡的饮食习惯，会增加受孕的机会，并且可以生出一个健康的婴儿。妊娠早期胚胎所需要的营养，是直接来自子宫内膜储存的养料中得到，所以孕前的营养准备就很重要。为了在孕前调养好身体，应该合理地调配膳食，多吃各种富含营养素的食物，如肉类、豆制品、蔬菜和水果等。

调配孕期的膳食，不但要考虑到蛋白质、脂肪和糖的适量摄入，孕妇需要的热量比非孕期要高25%左右。每日所需的热量应在2500~2700千卡(1卡=4.184焦耳)之间。还应饮食多样化，不能偏食和挑食，多进食富含碘、锌、铜、铁等微量元素的食物。在天然食品中，含锌较多的动物性食物有牡蛎、鲱鱼、牛肉、羊肉、猪肉、蛋等；植物性食物有花生、芝麻、核桃、黄豆等。一般动物性食物内的锌生物活性强，较易吸收和利用，而植物性食物内含锌量少，且较难吸收。在各类蔬菜、大豆及豆制品、猪肝等食品中都含有丰富的铁，芝麻、芝麻酱、黑木耳中含铁量更高，只要多吃些这类食品，缺铁是完全可以避免的。含碘丰富的食物有海带、海鱼及紫菜等。

妊娠期间，应定期到医院检查，若出现某种微量元素缺乏



时，必须在医生的指导下进行治疗，切勿随意用药，以免补之不当，反受其害。

第四，注意孕前劳动保护。各种各样的有害物质不仅影响未来母亲的身体健康，同时也会影响胎儿的生长发育，是诱发胎儿畸形的重要因素。如果因职业关系孕前接触有害物质如放射线、铅、镉、汞等的女性应注意检查体内有害物质是否超过正常标准，如有超标，应离开这类工作一段时间，等身体各项指标值正常后再受孕。

所以，女性在孕前应该暂时停止有强烈噪音、污染或强烈有害放射源的工作；除适度的公务、劳务外，应暂时停止繁重的工作劳动。男性应暂时避免可能影响精子正常生成的不利因素，例如长时间低温水下作业等。

第五，孕前谨慎用药。药物致畸是造成先天性畸形的一个重要原因。如长期服用激素类避孕药，应先停药，改用工具避孕半年后再受孕为宜。致畸的药物一般都能通过胎盘直接传给胎儿，而在妊娠最初的3个月，胎儿最容易受药物的影响。如果孕前服用的药物在母体内有蓄积，就会影响胎儿的发育。所以，孕前几个月用药一定要谨慎。

第六，酒后不入室。酒的主要成分酒精进入体内，会引起人体的染色体畸变和基因突变。如果酒后受孕，就会使胎儿的发育受到很大影响。酒后受孕生出的孩子往往有智力发育不良、细微动作发展障碍以及出现各种各样的畸形，如小眼睛、兔唇、短腿、先天性心脏病等。因此，准备怀孕的女性不要饮酒，并劝阻丈夫也不要饮酒。

第七，吸烟是最危害胎儿健康的因素之一。如果你是吸烟者，应该在怀孕前把烟戒掉。吸烟妈妈的胎儿更容易出现早产和体轻。吸烟也同时会使小产、难产和生产畸形胎儿的机会增加。

第八，注重孕前检查。随着优生知识的普及，在怀孕前自觉



到医疗保健部门进行检查，了解自己是否能安全怀孕的女性越来越多了。以往经常是怀孕后才进行检查，若发现已经感染疾病就有可能面临一些沉重的选择：是终止妊娠？还是冒着生出缺陷儿的风险继续怀孕？这使原本欢乐的家庭增添了忧愁和烦恼，影响了身心健康。因此，孕前男女双方进行健康检查是保证优生后代的必要条件之一。

总之，聪明的准妈妈要做到明明白白的怀孕，安安全全的优生。

## 2. 走进妈妈课堂

### (1) 产前学习班让你成为聪明的准妈妈

通常，孕妇在生产前都要参加由医院或社区或是独立的围产保健组织举办的产前学习班。聪明的妈妈会非常重视产前学习班。上产前学习班，孕妇可以了解一些优生优育的知识以及医院操作程序和常规运作等方面的内容。

产前学习班包括孕期卫生知识宣教以及临产前各种准备工作的指导。孕期卫生宣教主要是使孕妇了解孕期正常的生理过程，如了解孕早期和孕末期尿频是与膀胱受压有关；心悸气短多是因为植物神经功能紊乱所致，不一定是心脏器质性改变；小腿抽筋是因缺钙；下肢水肿应该采取左侧卧位等。在日常生活方面，需了解随着孕月增加衣着要宽大松软；尽量避免去公共场所以防疾病传染；不吃对胎儿有害的药物，如四环素、去痛片、磺胺类等，但有病又要适当服药；饮食应经常吃些新鲜蔬菜、水果及高蛋白、高维生素的食品以增加营养。其他如妊娠后的前3个月及8个月后要节制房事；孕期要做自我监护；注意掌握好到医院的分娩时机；如有畸胎史、遗传病史可去医院做产前诊断；如有妊娠合并症如孕高症、产前出血、低体重儿应得到及时治疗等。上述这些都可以在产前检查中得到妇产科医生的指导，以便加强孕期保健，将来生出一个健康的宝宝。



## (2) 做好胎儿的自我监测

身为准妈妈，有一个共同的心愿——“让腹中的宝宝健康”。怀胎十月，单凭几次医院的产前检查是无法及时了解孕妇及胎儿状况的。因此聪明的准妈妈会主动学习及掌握一些有关孕期的保健知识，在家庭随时进行简易的自我监护，以提高围产期保健质量，及时发现妊娠并发症，预防早产，减少难产的发生率，从而保障孕妇母子安全。家庭自我监护的内容很多，主要有以下内容：

第一，胎儿的生长发育是否合乎胎龄。

首先要准确地计算胎龄。从末次月经的第1天为起点，7天为一孕周。在胎儿12周时，可在腹部中部摸到球状感的宫底高度，所以可以用测宫底高度来推测胎儿发育是否正常。

第二，胎动次数。

通常在胎儿18~20周时，孕妇感到有胎动，到29~38周达到高峰。计算方法为：从妊娠7个月开始，每天早、中、晚各数1小时，然后将3次胎动次数相加后乘以4（相当于12小时胎动次数）。如果12小时胎动次数在30次以上则为正常。晚上8~10点为胎动最活跃时间，1小时可达3~5次。

数胎动次数时孕妇应躺在床上，在安静及精神集中的状态下进行，要取侧卧位或半卧位，两手放在腹壁，每次数后要做记录，如果胎动少于20次，则表示胎儿有危险，有必要去就医。

第三，听胎心音。

怀孕5个月左右可以听到胎儿心跳的声音。腹壁厚的孕妇常要到稍晚些才能听到。胎心音是双音，第一音和第二音相接近，如钟表的滴嗒声，次数在每分钟120~160次之间。听胎心音应每日至少一次，每次不得少于1分钟，若超过正常范围，且有胎动，则孕妇向左侧卧位或等待5分钟后再听一次，如仍为不正常，应到医院去诊治。若胎心音出现时快时慢不规则的情况，也





说明胎儿有危险，应立刻到医院检查。

#### 第四，胎儿位置。

胎头呈球状，相对较硬，是最容易摸清楚的部分。因此主要以检查胎头来确定胎位，通常在 32 周后胎头比较固定。

正常胎位：应该在下腹部中央即耻骨联合上方摸到圆圆的、较硬、有浮球感的东西就是。不正常胎位：臀位。在上腹部摸到胎头，在下腹部摸到宽软的东西。还有横位是在侧腹部摸到胎头或在腹部摸到呈横宽走向的东西。如果胎儿是臀位或横位，每天要采取膝胸卧位，每次 15~20 分钟，早晚各 1 次。胎位纠正过来后还需坚持做自我检查，以防再发生胎位不正。

#### 第五，自我体重监测。

整个孕期体重大约增加 10~15 千克。孕妇居家每周测 1 次。在妊娠 28 周后，一般每周增重 500 克。如果孕妇体重连续数周不增，可能有以下情况：胎儿发育缓慢，孕妇不良饮食习惯造成的营养不良，羊膜病变，羊水过少（胎儿肾发育异常）。如果孕妇体重增加过快可能为：孕妇合并糖尿病，妊娠水肿，羊水急性增多。无论体重增加还是减少，都应及时看医生，以尽早确诊并采取相应措施。

### (3) 注重孕期保健

为保护母婴健康，孕期应注意劳动与卫生的安排，并注意适当合理休息。健康的孕妇仍可照常工作。妊娠 28 周以后，应适当减轻工作量，避免值夜班和参加重体力劳动。孕期应保证每晚有足够的睡眠时间，妊娠后期午睡片刻也是必须的。

孕期饮食要多样化，吃易消化的高蛋白、高维生素食物，并应适当增加含钙、铁的食物。多吃蔬菜，以防便秘。还要少吃辛辣食物。

衣着方面要宽大，注意保暖。胸前不宜束缚过紧，不应紧扎裤带和袜带。