

托起明天的太阳

——优婚 优生 优育 优教知识宝鉴

白 垒 绿 泉 主 编

新疆科技卫生出版社(K)

策划:张新泰
公 浩
董 晨

托起明天的太阳
——优婚、优孕、优生、优育、优教知识宝鉴
白垒 绿泉 主编

新疆科技卫生出版社(K)出版

(乌鲁木齐市延安路4号 邮政编码 830001)

新疆新华书店发行 甘肃酒泉印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 12.5印张 2插页 320千字

1998年4月第1版 1998年4月第1次印刷

印数:1——5 000册

ISBN7-5372-1514-6/Z·95 定价:28.00元

前 言

或许您是一位已经受孕,但对孕育子女知之甚微因而怀着极度兴奋和忐忑不安的心情的年轻女性;或许您是一位即将做父亲却对生儿育女一无所知因而内心充满神奇的幻想和美好憧憬的青年男士。但不管怎样……,当您第一次得知自己或者可爱的妻子已经怀孕时,您会感到心灵受到极大的震撼,同时脑子里会立即产生出许许多多的疑问来——受孕究竟是怎么回事?它会给母体带来什么样的变化?未来的小宝宝是怎样逐渐成人并来到人间的?怎样才能使小宝宝健康成长并顺利出生?怎样才能让小宝宝健康地成长并且成为一个聪明俊美的小天使?又怎样才能顺利渡过婴幼儿时期的种种疾病、事故、难关,茁壮成长成为一位未来的科学家、思想家、文学艺术家或企业家?这一系列的问题会一刻不停地萦回在您的脑海中,使您寝食难安。您会焦急而羞怯地去请教医生、请教长辈或者寻找这方面的书籍,以求得到满意的答案,但结果往往会因挂一漏万而不能令您完全满意。现在好了,《托起明天的太阳》一书将给您带来有关优生、优生、优教的各种知识而使您一劳永逸地解开您内心的所有疑团。

本书是一部专为即将做父母的年轻朋友们提供使您获得一名既健康俊美、又聪明伶俐的小宝宝的科普读物。它融科学性、知识性和实用性于一体,综合了当代有关婴幼儿生育教养等方面的最新知识,是您不可多得的良师益友,您会从中获得这方面的广泛而深入的知识。

孩子不仅是爱情的结晶、家庭的幸福,也是祖国的未来、民族的希望。他的健康成长不但关系到夫妻的和睦,家庭的美满,也关系到民族的昌盛和国家的兴旺发达。在科学技术飞速发达的当代世界,国力的竞争归根到底是人才的竞争,而人才又需要从婴幼儿时期抓起。因此,养育孩子,望子成龙,不单是为了自身晚年有托,家庭门楣生辉,而且也是为了国家的富强和民族能自立于世界之林。再说,一对夫妇只生一个孩子又是我们国家的基本国策,孩子的健康成长就更显得极为重要。

父母是孩子的第一任护理员和保健员,也是孩子的第一任教师。护理保健人员也必需具备护理保健的知识技能;教育人者必先自己受教育,这是人人皆知的一般常识。现在独生子女的父母常为孩子的一点小病而忧心忡忡,甚至跑遍大小专科医院,无形中使看病难、打针难的矛盾更加突出。因此,父母掌握小儿的正常发育,了解一些常见病的防治与护理知识是十分必要的。这样,不但小儿的一些轻病和常见病可在医生的指导下通过家庭护理而得到痊愈;而且万一遇到重病和意外伤害,父母也能保持镇静,及时就地处理再送医院,了解一些医学常识,还能使父母在带孩子看病时准确详细地向医生反映病情,帮助医生及时诊治。

至于婴幼儿的早期教育,不但是孩子成才的最重要基础,也是除父母以外其他任何人所无法代替的主要任务。但婴幼儿的教育必须符合并遵循婴幼儿的心理发展特点和规律,按照正确的教育思想观点和方式方法。否则也是事倍功半甚至适得其反。本书在这方面特别针对一般常见的社会习俗和家庭现状,从科学的观点指出什么样的教育观点和教育方法是正确的,什么样的教育观点和教育方法是错误有害的。这对于

缺乏这方面知识经验的年轻父母来说,无宁也是十分必要的参考。

但愿您能从这本书中获得有益的启示和帮助!但愿您的孩子常保健康,茁壮智慧!

在本书编写过程中,得到了医学和教育学专家、教授以及经验丰富的医务工作者、教育工作者的指导和帮助,相关单位和部门及有关人员也给予了无私的支持,在此一并致谢。

由于本书从策划、编写到出版是在较短时间内完成的,欠憾不妥之处,在所难免,敬希广大读者不吝指正。

作 者

一九九八年四月

目 录

第一编 优生篇

第一章 做父母的要懂得一点优生知识.....	3
第一节 遗传与优生.....	3
第二节 环境与优生.....	7
第三节 营养与优生	17
第四节 母体疾病与优生	31
第五节 母体服用药物与优生	32
第六节 计划生育与优生	39
第七节 优孕必须具备的条件	40
第八节 影响优孕的不利因素	44
第九节 优孕须先学会避孕	46
第十节 还要懂得一点不孕症的知识	53
第二章 优生、优孕都必须具有性生理卫生方面的知识	55
第一节 男女性器官的构造和作用	55
第二节 男女的性反应和性感带	61
第三节 新婚夫妇须知	64
第四节 怎样使性生活过得合谐美满	67
第五节 性生活卫生和性疾病的诊治	68
第三章 能否选择胎儿的性别	72
第一节 决定胎儿性别的根本因素	72
第二节 把握性交时间很重要	74

第四章 胎教使你生下聪明的孩子	77
第一节 智力开发要从胎儿抓起	77
第二节 胎儿为什么能接受教育	80
第三节 妊娠初期的胎教	85
第四节 妊娠中期的胎教	87
第五节 妊娠后期的胎教	88
第六节 丈夫要当好胎教配角	89
第五章 怎样使母子在妊娠中都保持健康	91
第一节 妊娠征兆与产前检查	91
第二节 预产期的推算	95
第三节 妊娠生理	99
第四节 妊娠中母体的生理变化.....	105
第五节 妊娠各月中母子的生理变化.....	110
第六节 妊娠期的疾病与异常情况.....	122
第七节 孕妇要学会松弛和适当运动.....	140
第八节 妊娠中的性生活.....	151
第六章 迎接明天的太阳.....	153
第一节 分娩前的准备工作.....	153
第二节 分娩征兆及其应对方法.....	154
第三节 分娩的三因素和三过程.....	155
第四节 关于无痛分娩法.....	161
第五节 分娩中的心理保健.....	163
第六节 分娩异常及其处理方法.....	164
第七节 产褥期的保健.....	170

第二编 优生篇

第一章 婴幼儿的生长发育特征及其保健	182
第一节 新生儿的特征和保健.....	182
第二节 婴儿的生长发育及其护理.....	190
第三节 幼儿生长发育的特点.....	195
第四节 婴幼儿的保健.....	196
第五节 学龄前儿童的生长发育和保健.....	207
第二章 婴幼儿的膳食与合理营养	209
第一节 小儿所需的营养及其功能.....	209
第二节 婴幼儿的喂养与膳食.....	217
第三节 儿童膳食的烹饪.....	226
第三章 婴幼儿的疾病与防治	229
第一节 免疫与预防接种.....	229
第二节 小儿常见病的家庭护理.....	234
第三节 新生儿的疾病与治疗.....	243
第四节 婴幼儿消化系统常见病的防治.....	251
第五节 婴幼儿呼吸道常见病的防治.....	254
第六节 婴幼儿心血管系统病症及风湿热的防治.....	263
第七节 婴幼儿泌尿生殖系统常见病的防治.....	267
第八节 婴幼儿神经系统及精神病的防治.....	270
第四章 婴幼儿意外伤害及其救治	274
第一节 婴幼儿意外事故的处理.....	274
第二节 婴幼儿异物嵌入各部位的处理.....	278

第三编 优教篇

第一章 望子成龙的第一步——儿童的早期教育	282
第一节 要树立科学的儿童早期教育观.....	282
第二节 要正确地认识自己、认识孩子	287
第三节 早期教育的作用、任务的内容	295
第四节 早期教育的特点和原则.....	299
第五节 早期教育要讲究方法.....	302
第六节 早期教育中父母的职责和必备的素质.....	308
第二章 塑造孩子美好的心灵	313
第一节 婴幼儿个性和品德的形成和发展.....	313
第二节 婴幼儿早期品德教育的原则和方法.....	317
第三节 早期品德教育的基本内容.....	324
第三章 开启婴幼儿智慧之门	331
第一节 现代社会需要高智力的人才.....	331
第二节 婴幼儿智力基础的培育.....	334
第三节 婴幼儿感知能力的培养.....	335
第四节 婴幼儿观察能力的培养.....	337
第五节 婴幼儿注意力的培养.....	338
第六节 婴幼儿记忆力的培养.....	339
第七节 婴幼儿想象力的培养.....	341
第八节 婴幼儿思维能力的培养.....	343
第九节 婴幼儿创造能力的培养.....	347
第十节 婴幼儿求知欲、认识兴趣和良好学习习惯的 培养.....	352
第十一节 对智力超群的婴幼儿的培养.....	354

第十二节 对智力迟钝婴幼儿的训练.....	355
第四章 让孩子轻松地学习语言和数学.....	360
第一节 让孩子早期语言.....	360
第二节 及早对婴幼儿进行数学启蒙.....	366
第三节 向婴幼儿传授生活中的粗浅知识.....	370
第五章 让孩子成为全面发展的社会主义的新人.....	372
第一节 让孩子身心健康.....	372
第二节 让孩子早期受到美的教育.....	379
第三节 让孩子从小动手,热爱劳动	385
后记.....	388

第一编

优生篇

第一章 做父母的要懂得一点 优生知识

年轻的朋友们,你们一定希望自己能生下一个不但身体健康,而且聪明能干的孩子,长大后能够成为一名在某一方面有突出成就的杰出人才吧!那么就请你学习一点如何科学地生育优秀子女的知识,而专门研究这方面问题的学问就是优生学。优生学的宗旨是,一方面研究人类如何健康地遗传、减少疾病和畸形儿的出生;另一方面研究如何增加优良个体的出生,从而提高整个民族的智力和体力素质。由此可见,重视优生,懂得一些优生知识在生儿育女中按照优生学的规律,趋利避害,减少和预防不良个体的出生,不但是每个人实现生育优秀子女,创建美满家庭的愿望,也是每个公民落实我国计划生育的国策,控制人口数量,提高人口质量,从而提高整个民族整体素质应尽的责任和义务。

第一节 遗传与优生

影响优生的因素是多种多样的,其中遗传的因素是最为重要的一种。据统计,在人类的总疾患中约有 1/4 为出生缺陷(包括遗传疾病和先天性异常)。其次是人类环境中新出现的一系列有害因素(放射线、各种化学物质、毒气和毒物等),导致人类“遗传负载”的加重,从而严重威胁着当代人和子孙后代的健康。遗传病和先天性异常是由于遗传基础发生改变所造成的疾病或异常。一般说,约

1. 在连续几个世代中,每个世代都出现。
2. 患者的双亲中,往往有一个是患者。
3. 患者的出现与性别无关。

(二)常染色体隐性遗传病

是指位于染色体上的隐性致病基因引起的疾病。这类病的数量很多,许多代谢障碍性疾病(如白化病、黑尿症等),以及先天性青光眼、全色盲等。其特征是:近亲婚配生育的子女,发病率明显提高。

(三)X 连锁隐性遗传病

其特点主要是:致病基因的性质是隐性的,位置是在 X 染色体上,患者的出现与性别密切相关。这类病共有 250 种,较常见的有红绿色盲、血友病等。当夫妇中一方是患者,或已知女方是携带者时,在怀孕后应进行早期胎儿性别测定,以便根据疾病性质和传递规律来确定是否继续妊娠。

(四)X 连锁显性遗传病

其特点是:致病基因的位置在 X 染色体上,性质是显性的。其数量不多,仅有抗维生素 D 佝偻病、遗传性慢性肾炎等。其传递与表现有以下特征:

1. 双亲中有一个有病,子代中就有患者。
2. 在患者的双亲中,总有一人也是患者。
3. 女性患者明显多于男性。
4. 子代中患者的出现决定于双亲的基因型,并与性别有关。

(五)Y 连锁遗传病

由于 Y 染色体只有男性才有,故其遗传规律的特点是传男不传女。此类病甚少,主要是外耳多毛症。

二、多基因遗传病

多基因遗传病是指由多对基因控制的疾病。这类病表现有明显的家族性,如唇裂与腭裂的群体发病率为 0.17%,而在患者一

级亲属中的发病率达4%。此类病已确认的有数十种,但受累的人却高达20%。其性状特征有:①变异幅度大,并呈连续分布状,大多为中间类型。②多基因的作用表现为每对等位基因的作用表现为同等、微小、累积效应。③两个极端类型婚配生育的子女,现为中间类型。两个中间类型婚配生育的子女,多数为中间类型,并有极端类型。④环境因人有明显的作

三、染色体异常综合症

它是指染色体数目或结构异常引起的疾病。①染色体数目畸变引起的疾病,在人类自发性流产、死产、畸形儿和生后发育畸形中,染色体非整倍性的数量畸变是重要原因。②染色体结构畸变引起的疾病。是指常染色体或性染色体的遗传物质发生缺失、重复、重排,使染色体的形态结构出现异常而引起的疾病。

以上两种病症有两个共同的特征:其一是大多数都有不同程度的智力障碍;其二是累及多种器官的多发性畸形。

遗传病对人的危害有两个方面:一方面是遗传病大多数对人的智力与体质有严重影响,使人失去正常的劳动和生活能力。加上目前能治疗的遗传病种类甚少,还停留在治表(消除病症)而不能治本(染色体和基因的异常不能治疗)阶段,因此遗传病对人体的危害是终生性的。另一方面是,遗传病可以通过遗传物质世代地传递下去。人群中保存有害的遗传物质,会危害整个民族的健康,对种族具有潜在的遗传危害。因此,如果任凭遗传病患者结婚和生育子女,势必直接威胁着民族的健康和繁衍。

由于遗传而造成的先天性智力低下和精神病,是影响优生的两种最严重而且常见的遗传疾病。先天性智能低下多有明显的家族史,在其家系中,常按照一定的遗传规律发病,而在近亲结婚的夫妻中,后代发生此种疾病的比例比一般群体的发病率高得多。其临床表现一般在学龄期才开始有症状,如智力减退、动作呆笨、语言不清、哭笑无常、肌张力增强、或有癫痫发作。如早期诊治,增加

体内对铜盐的排泄,保护肝脏,可使症状减轻。

精神病中常见的精神分裂症和躁狂、抑郁性精神病都是严重的遗传病。精神分裂症的发病原因主要是家族遗传,约占74%。有精神病的患者,血缘关系越近,其后代的患病率也就越高。躁狂、抑郁性精神病在人群中的发病率为每1万人中约有4人。但是患者的家族中的发病率则比一般群体高出30倍。因此我国《婚姻法》第6条规定:“有下列情况之一的禁止结婚:一、直系血亲和三代以内的旁系血亲;二、患麻风病未经治愈或患其他在医学上认为不应当结婚的疾病”,就是为了保证民族素质的优良和家庭生活的幸福。

第二节 环境与优生

环境是孕妇和胎儿赖以生存和生活的客观物质条件。良好的环境对胎儿来说,就像大自然对禾苗一样,雨露滋润禾苗壮;相反,恶劣的环境则对胎儿的生长发育造成极大的危害。

胎儿生长的整个环境是由母体内环境和母亲生活的外环境构成的。现在分别谈谈外部环境和内部环境对胎儿生长发育的不同影响。

一、孕妇的外部环境

优良的外部环境是胎儿健康生长发育的摇篮,是优生的土壤,是胎教的重要方面。它主要包括以下内容:

(一)居室环境的美化

怀孕期间,孕妇户外活动比平时减少,居室环境的美化就显得格外重要。应注意室内的色彩配合。这是因为:色彩对人的心理具有较强的暗示作用。不同的色彩具有不同的心理效果。色彩心理学认为,在一般情况下,红色会增添喜庆,表现热情;白色突出纯洁,象征朴素;绿色能使人感到清新明快;黄色则给人以华贵和庄重的感觉。居室里的色彩主要是由建筑物、家具、灯光、装饰等因素