

内 容 提 要

一对夫妇从准备做父母到做了父母，将要遇到各种各样预想不到的难题。本书由我国最著名的妇产科专家和心理学专家主编而成，集科学育儿的生理、心理知识于一书。广大育龄夫妇从孕前、孕期、产后到小儿出生后将要遇到的一系列心理、生理、养育等方面的问题，都能从中找到满意的答案。

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿早知道 300 题/严仁英等主编. —北京: 北京出版社, 1997. 1

ISBN 7-200-02886-X

I. 育… II. 严… III. ①婴幼儿-哺育-问题②围产期-妇幼保健-问答 IV. R174-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 00104 号

育儿早知道 300 题

YU ER ZAO ZHI DAO SAN BAI TI

*

北京出版社出版
(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

北京出版社总发行
新华书店经销
北京宏伟胶印厂印刷

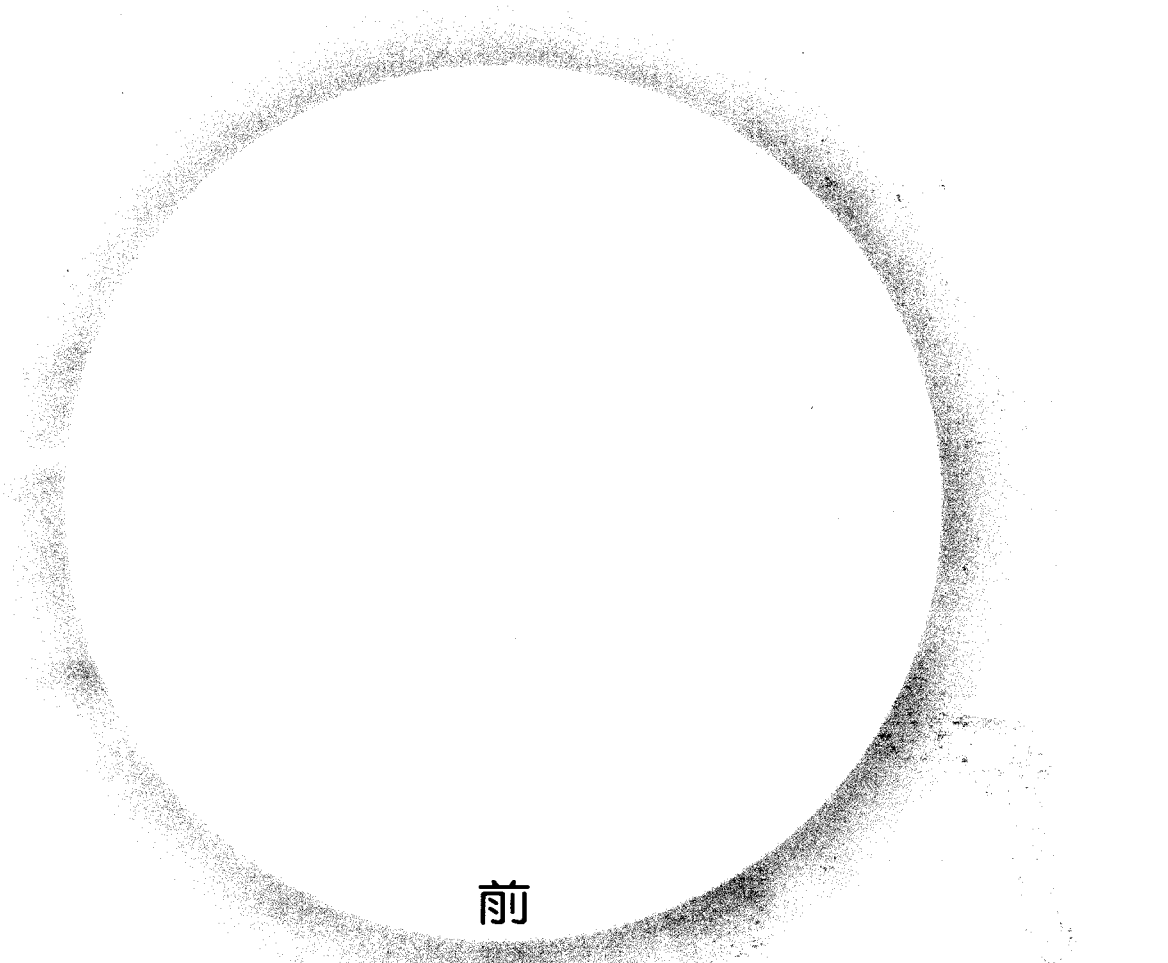
*

880×1230 毫米 16 开本 10.375 印张 248 000 字

1997 年 2 月第 1 版 1997 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—4000

ISBN 7-200-02886-x
G·946 定价: 42.00 元



前言

现在,我国每年有千万以上婴儿出生,也就是说,又有千万对新父母登上了光荣的、哺育后代的职位。这些位新父母比起他们自己的父辈、祖辈是幸福多了。今天没有饥寒交迫之苦,没有战争造成的颠沛流离;国家繁荣,社会安定,经济文化蒸蒸日上,各方面都提供给他们更优越的条件来养育好下一代。但是,由于独生子女家庭的增多,父母对子女的期望越来越高。每个家庭都希望他们家里的新成员不仅聪明健壮,还能成为科学家、企业家或其他方面出类拔萃的人才。这都是无可厚非的,但是如何才能达到目的呢?

胎儿、婴幼儿的身心还是很脆弱的,可塑性是很大的。双亲在他们成人之前,有责任和义务从各方面爱护他们,保护他们。父母不仅是保护人,而且应该是护士、医生和启蒙教师。为了很好地胜任这一光荣职责,年轻的父母们需要学习,需要了解胎儿、婴儿、幼儿的生理、心理特点,并学会如何维护其身心健康发展。养育一个儿童也像种一棵树一样,从选种、育种、松土、施肥、浇水,到防止病虫害,每一步都要精心,都要依据科学规律。培养一个人,要比种树复杂得多,困难得多。在我国,全社会都关心下一代的成长,但家长对孩子们的影响最大,接触最早,时间最长,所以责任也最重。

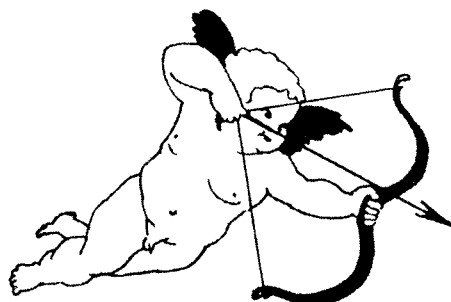
编写本书的目的在于把胎儿生理和婴幼儿心理,作为基础知识,介绍给“现任”和“候补”的父母们,为他们哺育教育新一代提供参考。希望我们这种保健和教育工作者的合作,能为父母们在为国家培养栋梁之才时,起一些协助作用。科学在不断发展进步,我们的经验毕竟有限,诚望广大读者们家长们,为我们提出批评建议,使我们的愿望更产生实效。



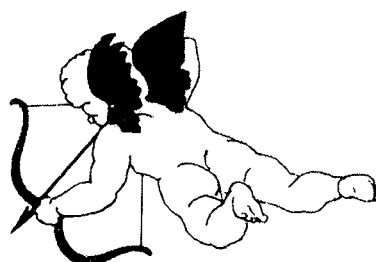
严仁英 教授



茅于燕 教授



渠川琰 教授

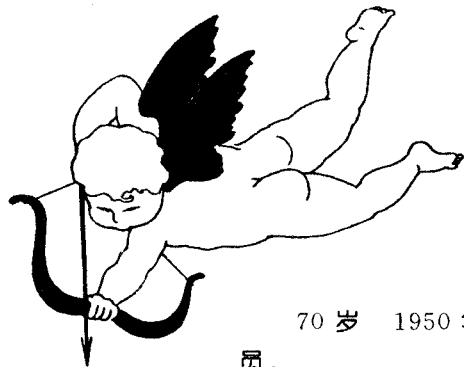


80岁 著名的妇产科专家

1940年毕业于北平协和医学院(即北京协和医学院),师从著名的妇产科专家林巧稚教授和妇女保健专家杨崇瑞教授,深受二位恩师的影响,在医学院读书时就选择了妇产科专业,立志一辈子献身于妇女保健工作。从1946年到现在,一直在北京医科大学任教,并担任北京医科大学妇儿保健培训中心主任。

近十余年来,曾致力于计划生育工作,率领助手们进行围产保健与优生的研究。1987年获第一届北京医科大学桃李奖;与著名作家冰心先生一起荣获中国福利会妇幼事业樟树奖;1991年获首届杨崇瑞妇幼卫生奖;1993年获首届中华人口奖中的科学奖等。

严仁英教授曾是第三、五、六、七、八届全国人民代表大会代表。



70岁 1950年毕业于金陵大学哲学心理系,现为中国科学院心理研究所研究员。

她是我国从事婴儿智能追踪研究和弱智儿童早期训练的少数心理学家之一,对我国儿童心理学作出了一定的贡献。茅于燕曾多次获得国内外荣誉称号或奖状。在她领导的科研工作中,一项获得中国科学院科技进步三等奖,一项被评为重大成果。她热心于家庭教育与幼儿教育的科普工作,经常在《父母必读》、《学前教育》、《启蒙》等杂志上发表文章,并编有(或合编):《婚前100问》、《科学育儿纪念手册》、《小学生家长必读》、《幼儿父母必读》、《妈妈手记》等科普读物。茅于燕还被收入《中国科学院科学家人名录》、《华夏妇女名人词典》、美国《世界名人录》、《国际知名人士录》和英国剑桥自传中心的《国际知名人士录》。

64岁 1949—1955年毕业于北京医科大学,从事20余年妇产科临床工作,近十余年从事妇女保健研究工作。现任北京医科大学妇儿保健中心副主任,妇产科教授,兼任中国妇女保健学会常委,中国优生优育协会理事等职。

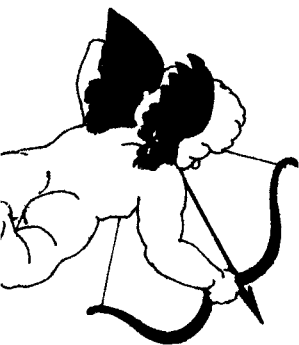
为配合我国优生优育形势需要,从1980年开始进行围产保健与优生的研究。曾完成145例先天畸形儿的随访研究,获北京市科技学术奖。1981年在北京顺义县开展了围产保健高危管理研究,为降低围产儿死亡率探索了经济有效途径并向全国推广。1986年在《中华妇产科》杂志上发表了论文,并获1988年北京市科技进步三等奖。

为了促进医学模式转变,1989年开展了有关影响孕产妇死亡的社会因素调查研究,并为降低孕产妇死亡做了干预试验,均取得较好成绩,获得奖励。对孕产妇产后抑郁的发病及防治等方面研究均属国内领先。在全国或国际会议上做了交流,受到国内外重视。

主要译文及著作:

主编译或合编译了《可识别的人类先天变形》、《人类先天畸形的临床诊断》、《卫生保健中的高危管理》、《妇产科身心学》等书。

主编著或合编著了《实用优生学》、《妇女卫生保健学》、《优生优育优教百科全书》中的“优生卷”等。



心理篇



主编：严仁英 茅于燕 渠川琰
编审：茅于燕 渠川琰
作者：茅于燕 徐凡 施建农



- ① 你们想要男孩还是女孩？男女孩有差异吗？
② 准备要孩子时应哪些方面计划好？
③ 家长应具有什么样的育儿观念？
④ 怀孕后如何减轻心理负担？
④ 你怕生孩子吗？
⑤ 孩子出生前后母亲会有什么心理障碍？
⑥ 初为人父母要有哪些物质准备？
⑦ 初为人父母要有哪些心理准备？
⑧ 你知道做父母的有哪些责任？
⑨ 母乳喂养有什么好处？
⑩ 怎样看待“蜡烛包”？
⑪ 你相信自己有能力带好孩子吗？
⑫ 你想象中多大的孩子最难带？
⑬ 什么是胎教？应该如何理解胎教？
⑭ 如何进行胎教？
⑮ 胎儿有记忆吗？
⑮ 胎儿也有不同的“性格”吗？
⑮ 胎儿有哪些活动？
⑮ 父亲如何参与胎教？

怀孕前后

- ⑪ 你了解睡眠对新生儿的意义吗？婴儿 24 小时内该睡多长时间？
⑫ 婴儿有什么需要？
⑫ 孩子一出生就得到母亲的拥抱好不好？
⑫ 什么是母爱剥夺？会有什么后果？
⑫ 新生儿的视觉怎样？
⑫ 怎样早期发现孩子的视力缺陷？
⑫ 新生儿的听觉怎样？
⑫ 怎样早期发现孩子的听力缺陷？
⑫ 怎样早期发现孩子的智力缺陷？
⑫ 新生儿都有哪些先天性反射？
⑫ 新生儿的味觉怎样？他们怕苦吗？
⑫ 新生儿有哪些状态？

新生儿期

新生儿有嗅觉吗?	30
新生儿怕疼吗?	31
新生儿有没有分析能力?	32
新生儿的行为和表现都一样吗?	33
婴儿的哭是什么意思?	34
婴儿何时会笑? 笑意味着什么?	35
婴儿为什么会吮指? 要不要纠正? 如何纠正?	36
婴儿为什么要吮奶嘴?	36
要不要为小婴儿建立作息制度?	37
要不要给小婴儿做操?	38
什么年龄可以开始训练孩子控制大小便?	40
婴儿多大时能分辨颜色?	41
婴儿多大时能分辨形状?	41
婴儿多大时会出现对事物或人物的偏爱?	42
你了解情绪的作用吗?	43
何时抱你的宝宝?	43
是不是孩子一哭就抱?	44
什么是皮肤饥饿? 如何避免?	44
从小与父母分床睡好不好?	45
婴儿的记忆怎样?	46
多大的婴儿会看父母的脸色?	47
婴儿何时开始怕生? 该怎么办?	47
婴儿会想事吗?	48
安静和哭闹同智力有关系吗?	49
什么是阿普加分数? 其作用如何?	49
什么是智力?	50
怎样理解智力测验?	50
遗传与智力有什么样的关系?	51
智力的好坏是环境造成的吗?	51
智力是能力吗? 智力与能力的关系如何?	52
智力是知识吗? 智力与知识的关系怎样?	52
能让一两岁的孩子看图画书吗?	53
怎样教婴儿识字?	54
小孩为什么喜欢“藏猫猫”?	55
行为习惯的培养从什么年龄开始比较好?	55
什么是早期教育?	56
怎样进行智力开发?	57
早期教育应注意些什么?	58

- ⑤8 为什么音乐对孩子有积极的影响？
⑤9 语言包括哪些方面？语言发展的顺序和大致的月龄是什么？
⑥0 语言发展要不要着意训练？
⑥0 妈妈对不懂话的婴儿“唠叨”好不好？
⑥1 孩子什么时候才能听指示？
⑥1 婴儿语言发展的速度是否与动作发展的速度平行？
⑥2 如何训练婴儿的认知能力？
⑥3 婴儿什么时候开始有注意？婴儿的注意有什么特点？
⑥4 幼儿 婴儿何时知道深浅？知道深浅的婴儿还会摔跤吗？
⑥5 你了解儿童运动发展的原则吗？
⑥6 什么是大运动？要不要一一着意训练？
⑥7 爬和走对儿童的发展有何特殊意义？
⑥8 什么是精细动作？
⑥9 婴儿的拇指与食指对捏取物动作与智力发展有何关系？
⑦0 什么年龄可以训练孩子自己拿勺吃饭？
⑦0 什么时候给孩子买玩具？是否越多越好？
⑦1 儿童从什么年龄可以开始识字？
⑦2 什么是超常儿童？怎样尽早发现？
⑦3 孩子为什么喜欢到处乱涂乱画？

- ⑦4 身为人父应该做些什么？
⑦4 怎样才是爱孩子？
⑦5 对孩子应有什么样的期望？
⑦6 你认为孩子是“树大自然直”吗？
⑦6 怎样看待儿童的共同性和个别差异？
⑦7 早期与后期的行为是不是一致的？
⑦8 对孩子的教育是顺其自然还是子继父业好？
⑦8 什么是智力因素和非智力因素？两者有何关系？
⑦9 教育 对孩子应该怎样使用表扬和惩罚？
⑦9 怎样正确对待孩子行为上的主流和支流？
⑧0 怎样培养有自信心的孩子？
⑧1 方法 你认为父母“一个唱红脸、一个唱白脸”的教育方式好吗？
⑧1 家庭气氛与孩子的成长有关系吗？
⑧2 家中成员对孩子的事意见不一致时该怎么办？
⑧3 独生子就一定有独特性格吗？
⑧4 如何处理好和孩子的第一次冲突？
⑧5 你认为打孩子对吗？
⑧6 任性是天生的吗？如何防止任性和纠正任性？
⑧7 孩子几岁入托好？
⑧7 怎样对待生病的孩子？



你们想要男孩还是女孩？男女孩有差异吗？

对于未出生的孩子，做父母的，甚至做祖父母、外祖父母的，都有一种预想。一般来说，当今的城市青年想要男孩的和想要女孩的都有，可是农村青年和祖辈老人还是愿意要一个男娃娃，有的人还要求做B超，检查胎儿的染色体以便尽早知道孩子的性别，不合“预想”的就不让出生，让它被人工流产掉。为什么喜欢男孩呢？这主要是由于中国几千年封建社会以男性为主、男人能传宗接代、男性是强劳动力、男性当家造成的。这是一种偏见。

除开习俗影响外，男孩和女孩究竟有没有差异呢？有的。这种差异一部分来源于性荷尔蒙的影响，另一部分也来源于文化的影响，比如：人们往往对男孩的攻击性行为、大大咧咧的态度比较能容忍，女孩要是这样，就会被人说“没有女孩样”了；而对女孩的娇气、胆小也比较能接受，男孩要是这样，就会被人说“怎么那么像女孩啊？”所以，社会在“塑造”男性特征和女性特征方面，也起了很大作用。

男女两性主要有如下一些差异：

第一，男性更脆弱、更经不起事。男胎儿流产的比女胎儿多，男婴儿对各种各样围产期和产后的复杂“环境”更敏感。在整个一生中，男人更易生病和发生意外事故。有一位科学家分析了瑞典一个城镇1,000多个儿童的追踪材料，其中有一些是10至13岁的男孩和女孩的作业，这些孩子都是由于患病和家庭剧变而失学时间较长的。他发现：这些有害的情况使男孩的作业成绩降低得较多，而女孩的作业却没有受到多少影响。

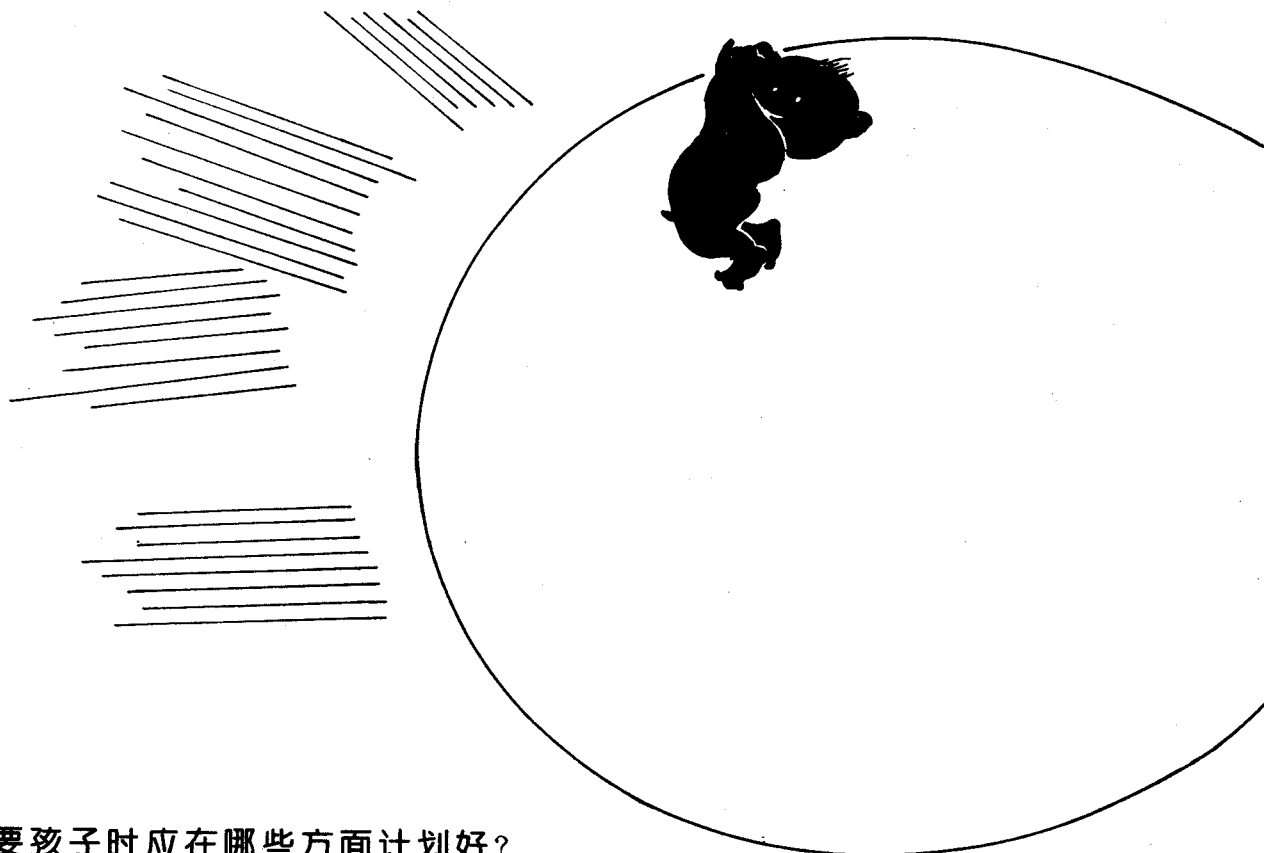
第二，男性有更多的表现型（Phenotypic）的特点。在一个总体中，男性在两端的比较多，即智商非常高的或智商非常低的往往是男人。

第三，男性发展比女性落后。女孩的坐、爬、走开始得比较早，说话也比较早，这是由于女性荷尔蒙所决定的。

第四，男女孩的感知觉的能力也不一样，这种差别在出生以后马上就显露出来了。女孩子的触觉、痛觉阈限低些，有比较敏感的嗅觉，比较灵敏，对于声音的定位和辨别也好一些。而男孩的视觉和方位的辨别能力却比较高。科学家还做过男孩和女孩在追忆和再认方面的对比研究发现，不论从听或看来测查，女孩都比男孩成绩好。

第五，男孩更喜欢和物打交道，他们探究、摆弄物的兴趣很大，而女孩则更喜欢和人来往，她们在人际关系和情绪方面更为敏感。

综上所述，男女孩确实有不少差异，这些差异有先天禀赋的基础，也有后天环境的塑型。但是，差异不等于好坏，因此，生一个男孩固然好，生一个女孩也同样值得庆贺。



准备要孩子时应哪些方面计划好？

计划是一种粗略的设想。年轻夫妇在决定要孩子时，最好有个计划，有个设想，这样才不会在孩子真的到来时，由于心理准备不足或经济拮据而惊慌失措，也不会错过培养孩子良好习惯或早期教育的最佳期。

计划是多方面的。首先是身体状态。一定要在夫妻双方都在育龄期、身体健康时妻子怀孕。当然，最好双方都处在感情最融洽的时候妻子受孕。至于哪个月份怀孕，孩子生下来最聪明，并无定论，也不必过于拘泥，事实上哪个月怀上的孩子都有聪明的和不太聪明的。科学研究已经证明，50%的智力落后（或称弱智）儿童，其产生的原因都与母亲在孕期有病、不遵医嘱服药、情绪过度压抑、照X光透视（不包括B超）、抽烟、酗酒等有关。所以要在孕妇身体健康时怀孕生子，具有优生意义。

其次是小家庭的经济情况，这也应该在计划要孩子时有所考虑。抚养一个孩子要有一定的经济基础，孩子一出世，花钱的数量马上几倍地增长，如不事先准备好，就会造成负债现象，这对孩子和小家庭都有不良影响。

第三，孩子出世后由谁抚养。心理学研究表明，亲密的亲子关系，特别是母子关系，是儿童心理发展正常与否的主要条件。现在开设的爱婴医院，就是密切母子关系的重要措施之一。所以，孩子出世后应该由父母自己抚养。但是，如果母亲有特殊情况，如工作性质、身体不佳，需要由旁人抚养的话，更要事先计划好由谁来担当这个重任，事先征求他们的意见，并把育儿的要求向他们交待清楚。不过，无论由谁抚养，父母亲对孩子的亲情都不能少，这样，孩子才不会产生母爱（或父爱）的饥渴，才会健康发展。

第四，育儿知识的准备。这一点也很重要。事先有知识与没有知识，育儿的水平大不一样。最近，北京医科大学妇儿医院和中国科学院心理研究所开展了一项调查，有160名孕妇参加。结果，关于新生儿身体发育、保健、营养、心理、早期教育等方面的105道问题，其中生理方面的答对者仅75%，心理和教育方面的问题答对者只有30%。这充分说明，即使在北京这样的大城市，对婴儿的了解也还是很不够的，用“想当然”代替科学知识去育儿，效果是不会好的。而对于幼儿的教育还有先入为主的现象，早期形成了不良的习惯，就很难改正。所以应该有计划地读些育儿的书籍，参加孕妇学校的培训，用育儿知识武装自己，做到有计划地生育。

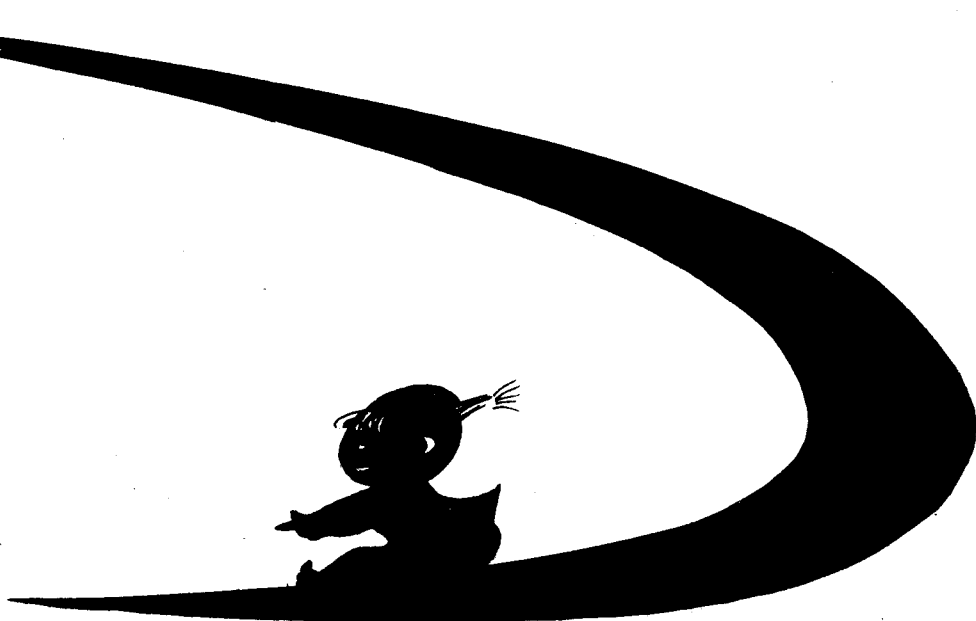
家长的育儿观念是指导他们如何抚养、教育孩子的基础。如果以为育儿就是教孩子知识，那么就会在教孩子识字、数数上下工夫；如果以为育儿是培养孩子良好的性格，那么就会教孩子礼貌待人、帮助他人；如果认为育儿就是保育，那么就更注重让孩子长得白白胖胖、身体健壮。当然，这三种育儿观念都是对的，但也都不全面。正确的育儿观念是既要关心孩子的身体保健，也要重视性格培养，还要注意智力的开发，三者缺一不可。

身体保健方面要注意：①科学喂养。6个月以前尽量母乳喂养。4个月开始加辅食，对不同月龄的儿童应注意给不同营养成分的饮食，不要让孩子形成挑食、厌食的毛病；②锻炼体格。根据孩子的月龄和健康状况，选择适当的锻炼项目进行锻炼。体操、玩球、骑小三轮车等都是很好的锻炼项目；③预防疾病。要按时给孩子打防疫针、进行体检和智力测验，万一孩子漏掉了一次机会，日后也要补上。传染病流行时，不要带孩子去公共场所。根据气温变化及时给孩子增减衣服；④养成有规律的生活常规，保证睡眠，保持孩子良好的情绪，这对健康有很大促进作用。

性格培养方面要做到：①给孩子提供一个温馨和睦的生活环境；②树立良好的人际关系的榜样，让孩子在潜移默化中学习良好的待人接物方式，不靠说教、批评；③经常给孩子讲有关性格培养的小故事，让孩子模仿主人翁的良好品行，懂得是与非；④根据孩子的个别差异（有的安静、有的多动；有的胆小、有的猛浪），采取不同方式进行，不能千篇一律地对待；⑤对孩子“犯”的“小错”（如把娃娃一只腿拽坏了，把刚栽培的一株小海棠花碰倒了等）要宽容，不要大事小事一样批评；⑥对多次犯的错误（如说谎、打人等）要严格对待，要讲道理，有改进时要表扬等。

智力开发方面应该：①尽早开始进行早期教育，但这种教育是根据孩子的月龄和发育水平来做的，不是生硬的灌输。超过孩子的能力来做，只能是事倍功半；②给孩子提供学习的机会，而不是让他们死记硬背你让他学习的内容。比如带孩子到公园、到动物园甚至到大街上走走看看，在生活中教他某些事物的名称、功能、习性等，这样他们学起来有兴趣；③多和孩子做游戏，让他们在游戏中学习；④用看图、说儿歌的方式给孩子增添知识；用讲故事培养孩子的想象能力和思维能力。

总之，要用正确、全面的育儿观念来指导自己的育儿实践，只有这样才能培养出全面发展、身心健康的儿童。



怀孕后如何减轻心理负担？

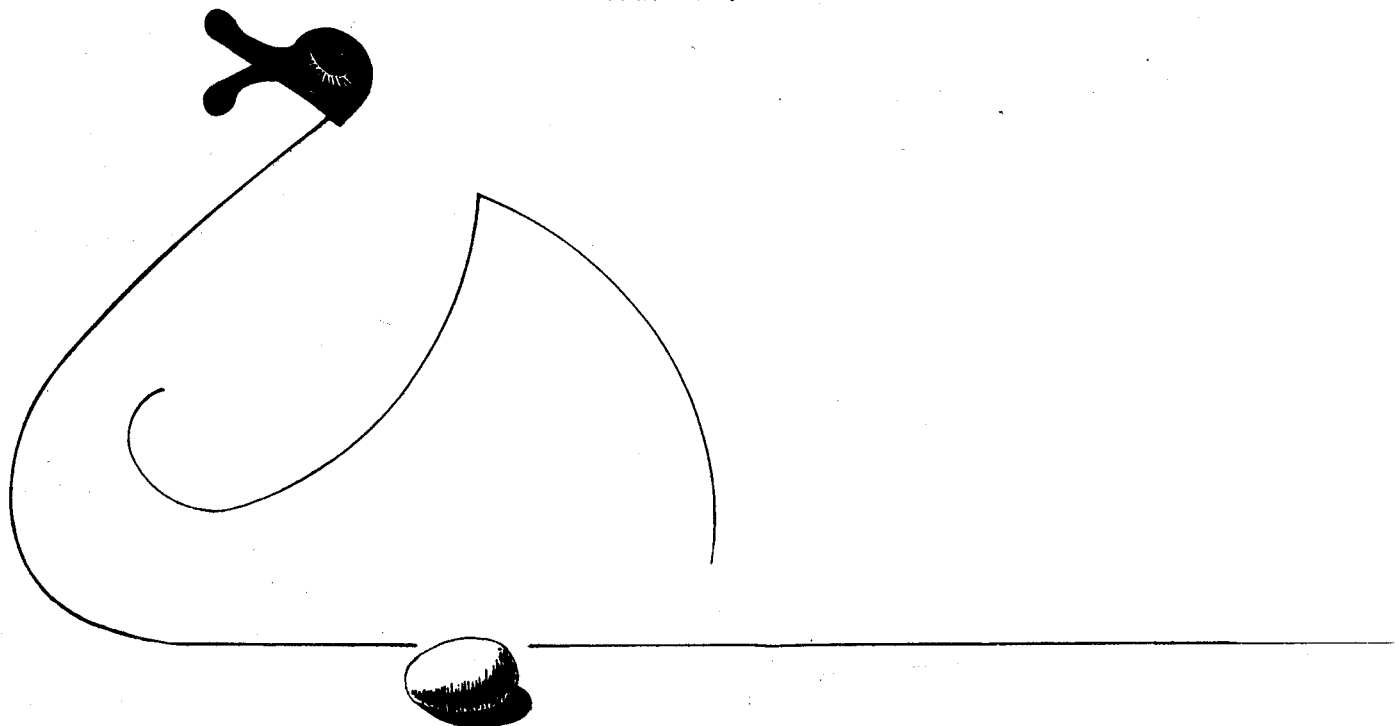
怀孕了！要作母亲了！对于已婚的女青年来说，真是一件令人激动不已的大事！但是，不少年轻的母亲也常有许多疑问和困惑。比如：会不会生一个畸型儿？会不会生一个女孩子（丈夫想要男孩子）？怎样抚养好这个小生命，使他聪明又健壮？他会像谁？丈夫会不会因为自己生孩子以后体型变化了而不满？分娩到底痛不痛？不与父母同住，孩子一生下来怎么办？没有母乳怎么办？……人的生理会影响人的心理；反之亦然。如果孕妇长期思考这些问题，会引起情绪紧张，而紧张的情绪被医学研究证明会使交感神经系统发生变化，这种变化造成两种影响：①使返回子宫的血流减少，因而胎儿所需的营养和氧气也减少了；②肾上腺素改变了，产生的肾上腺素对胎儿身体器官极为有害。

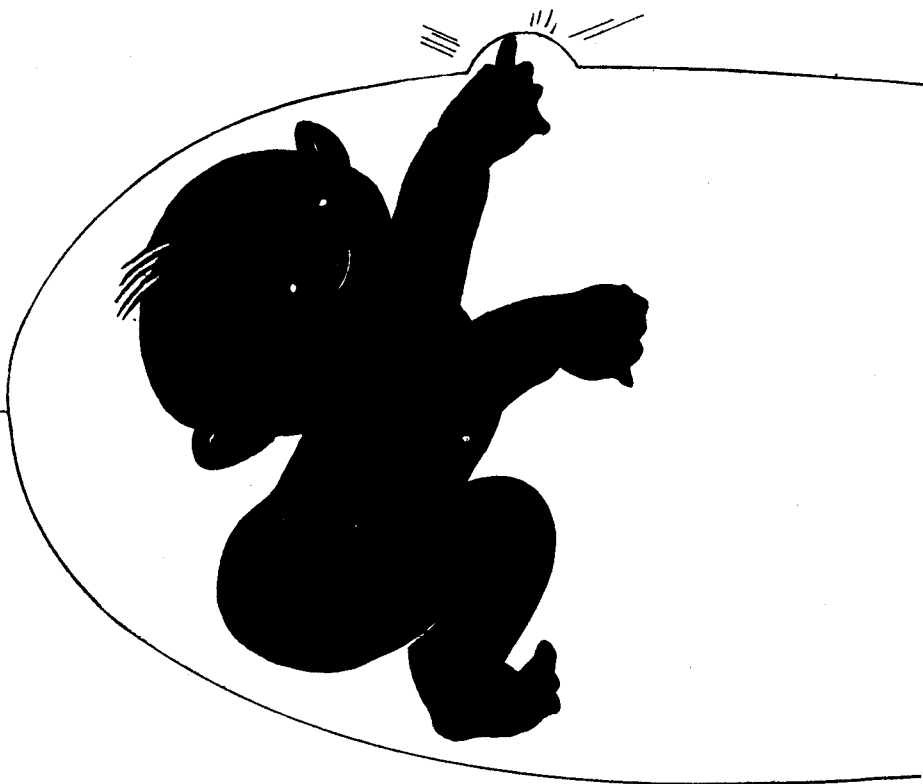
要想减轻孕妇这些心理负担，最主要的责任就落在丈夫身上。丈夫要善对妻子，不仅在身体上照顾好她，为她分担家务，陪她上医院检查，还应该关心她心理的变化，在她担心时安慰她，陪伴她，为她解闷。另外，两家的上一辈人也要善待儿媳（或女儿），为她加添营养，分担家务，帮她渡过难关。有些老人有重男轻女的思想，这是不对的，千万不要流露出来。在当今社会，生男生女的确是一样的。

你怕生孩子吗？

妇女怀孕了，往往是喜忧参半，喜来源于孕育了一个小生命，自己多么了不起！忧却也时时涌上心头：害怕生孩子、害怕分娩，是主要的一忧！诚然，一个胎儿要从比它小好几倍的产道娩出，自然会有挤压、疼痛的感觉。但是自然的安排，宫缩不断，子宫颈逐渐张开，让孩子顺利地通过产道，即使有些疼痛，也是在能忍受的阈限之内，所以并不像有些母亲讲的那么可怕。

为了帮助孕妇更好地渡过分娩关，50年代曾推行过一种无痛分娩法，主要是使孕妇学习分娩知识，懂得分娩过程，配合宫缩的节奏，从心理上树立“分娩无痛苦”的信念。据研究，确实使许多孕妇免受分娩的痛苦。今天，虽然不再推行这种方法，但是，孕妇接受定期检查、学习孕产知识，丈夫也接受教育来安慰妻子，再加以新式助产方式，保证了正常分娩，即使在出现分娩困难时，也可采用多种措施，包括剖腹产，使孩子顺利出生，母子平安，所以孕妇不必害怕生孩子。





孩子出生前后母亲会有什么心理障碍？

孩子一天一天在母亲子宫内长大，母亲的身体负担也愈来愈重，她们往往在“要做母亲了”的惊喜的同时，心理负担也会逐渐增加：分娩到底痛不痛？剖腹产好吗？孩子谁带最好？入托好不好？怎样从0岁开始教育？要为孩子准备什么东西？老人和我在教育孩子的问题上不一致时怎么办？……这些心理负担，如不及时加以疏导，很容易产生心理障碍。

造成心理障碍除了上述原因以外，孕产妇在孕产期生理的变化也是一个重要原因。除了交感神经系统的变化以外，孕产妇体内的雌激素也出现了明显的变化。而雌激素对人的情绪有很大影响，雌激素低时，人的情绪就容易波动、不安、低落。在刚生产以后这种雌激素会突然大落，产妇很容易发生抑郁性的心理异常表现。她们常为一点小事不称心而感到委屈、甚至伤心落泪。一般家里人都以为是疲劳、担心的结果，尽量安慰她，但不知这种表现还有生理基础：雌激素的突然下降。

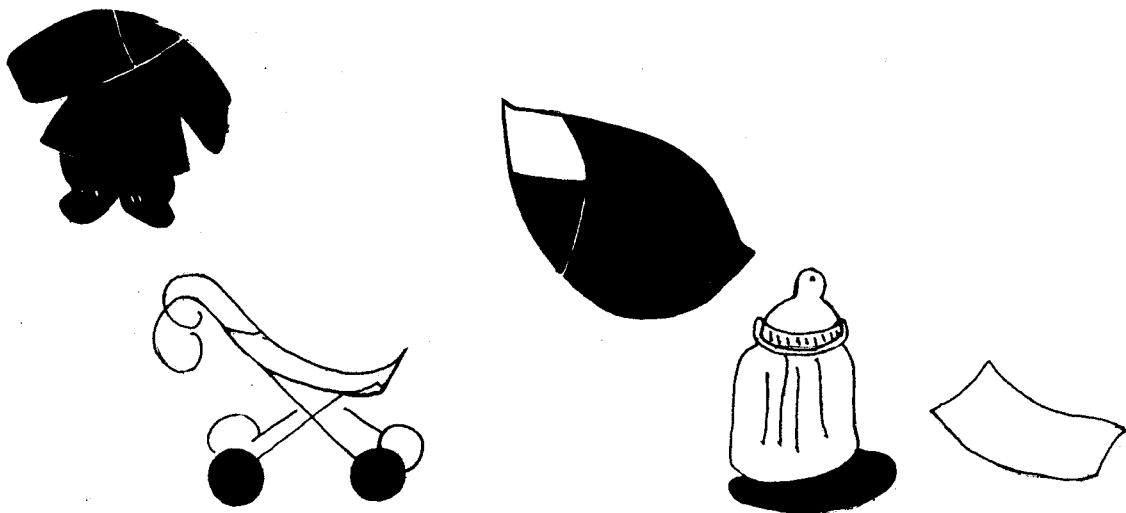
产妇的抑郁多发生在产后头几个月，其发生率相当高，在西方国家大约占产妇的10~20%。在我国，由于有较多的老一辈人亲自照顾，心理上比较平衡，发生率可能低一些。

这种产后抑郁主要表现为情绪不好、爱哭、小事爱计较、烦躁、焦虑、睡眠不好、性欲减退等。出现这种抑郁情绪，还会影响正常哺乳。

预防孕产期间的这种心理异常非常必要。

首先，在孕前或孕期，丈夫、家人及本人要有这方面的知识，以便控制其出现的可能性。如果妻子有了这方面的表现，丈夫应该及时请医生给予治疗或做早期心理咨询。需知心理障碍的治疗愈早进行愈好。

第二，对孩子要及早安排好。比如：家里应该提前为新到的小成员布置好房间或“婴儿角”，使母亲带着孩子回到家后马上能安定下来，这对于母亲是极大的安慰，使她的担心、焦虑大大减轻。她的心情好起来，抑郁问题就会渐渐消失。反之，则抑郁加强。



初为人父母要有哪些物质准备？

由于各家的经济条件不同，所作的准备也不尽相同，但下面的东西却是必不可少的：

①带栏杆的小床。让孩子一出世就睡小床很有必要。小床的高度为 50 厘米，三面有固定的栏杆，另一面可活动，每根栏杆之间的距离应为 8~10 厘米；②婴儿服。一般选用质地柔软、容易吸水、颜色浅淡的全棉制品做衣料。根据季节的不同，制成宽大、穿脱方便的单衣、夹衣和棉衣，每季三套，便于换洗。衣服的式样以选用无领斜襟衫（即和尚衣）为宜。衣服上不钉扣子，在两侧可钉上布带，使用时不能捆缚得过紧。裤子是用布带捆扎的开裆裤；③童车。可根据经济能力购买。1 岁以内的婴儿应选购既能睡又能坐的两用推车，1~3 岁的婴儿应选购坐车。市场上还有一种学步车，专门供学走路的孩子使用，但用这种车学步很容易造成孩子不正确的走姿，如鸭步，最好不用；④包被。小婴儿出生后改变了在母体内的环境，对他来说是很大的锻炼。由于母体内环境小，又很温暖，所以婴儿出生后用包被将他包紧（当然不是紧得不能动弹），会使他有在母体内那样的安全感并有足够的温暖。但是，长期使用这种包被会限制小儿四肢的活动，所以最好在满月以后就不要使用了，让他穿上小衣裤，可以更好地发展四肢的活动；⑤奶瓶和奶嘴。可备制二大一小的奶瓶，前者用来喂奶（母乳喂养的孩子由于母乳量不足或上班不在家，也要用牛奶喂养），后者用来喂水。每个奶瓶要配上一个奶嘴。买来的奶嘴没有洞孔，可用 1~2 号缝衣针在火上烧红以后刺扎 3~4 个小孔（注意：烧红的针一刺即拔出，否则会使洞孔烧得太大）。孔洞大小应掌握在将奶瓶倒置时，牛奶渗出以每秒钟一滴为宜。奶瓶或奶嘴每用一次应煮沸消毒一次，前者先煮约 5 分钟，后者后煮约 1~2 分钟；⑥尿布和尿垫。尿布要用质地柔软、吸水性能好、颜色浅淡的棉布。旧床单剪开洗净后就可以用。有三角形和长方形两种，都是必要的。规格大约是 65 厘米见方，或长 40 厘米，宽 16~20 厘米。厚度每次以 4 层棉布为宜。为了换洗周转，一般以 40~50 块才够用。此外，还需要准备 4~5 块尿垫，外面包上宽松的包布（以便换洗），垫在小床上，避免被褥被尿润湿；⑦洗澡用品。新生儿皮肤娇嫩，代谢旺盛，皮脂分泌多，皮肤的皱褶处（颈部、腋下、腹股沟等处）容易发生糜烂，有时皮肤破了还会发生细菌感染，所以要勤洗澡。在洗澡时，一般需要：塑料盆一只，小毛巾两条（洗脸和洗屁股各用一条），大浴巾一块，婴儿香皂一块，爽身粉一盒，棉签一扎（擦耳朵和脐部用），50~60℃ 清水一盆，并保持这个温度。另外，还应准备一袋新鲜奶粉，以便应急。因为产妇在一周后回到家里体力尚在恢复过程中，母乳量可能分泌不足，而嗷嗷待哺的小婴儿却会因为饥饿而哭闹不停。这时，如果有一瓶牛奶，那会解决很大问题。

初为人父母要有哪些心理准备？

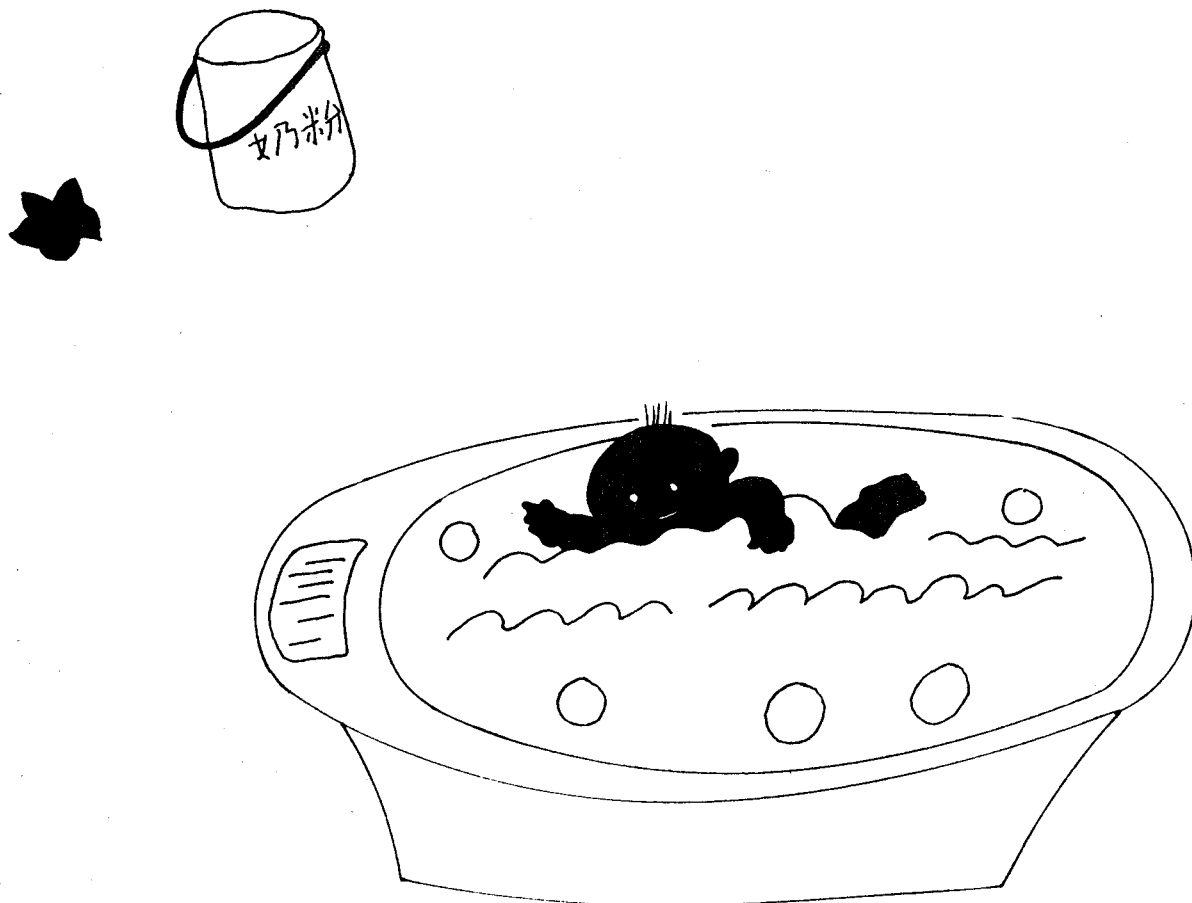
初为人父母除了做好物质准备外，还要有哪些心理准备呢？

首先，在喜悦的同时要更多地想到艰辛。孩子一出世，会直接影响这个刚刚组建不久的小家庭的全部节奏。在头三年，父母必须花费许多时间和精力来照顾他的吃、喝、拉、撒、玩，甚至生病。有的父母还要做些牺牲，比如：看电视学外语取消了；集邮爱好暂停了；出门会友少了等等。

其次，树立起自己能教育好孩子的信心。许多年轻父母不相信自己有教育好孩子的能力，常常在孩子哭闹的时候自己也暗自落泪。其实，年轻父母只要肯学习，阅读育儿的书刊，参加家长学校，接受科学育儿指导，并乐于实践、善于总结，是一定能够教育好孩子的。

第三，认真思考应该怎样爱孩子。孩子3岁以前，父母的爱是他们发展的不可或缺的精神营养，但不能过“浓”，否则会变成不理智的爱、溺爱。溺爱对孩子的成长没有好处。必须记住：要克制自己过份的感情，绝不答应不合理的要求。有了这样的心理准备是大有好处的。

第四，在得到一个身体不太健壮、或长得不太标致，或与自己期望的性别不一致的孩子时要冷静，要有思想准备去善待他们，因为他们同样是你们两人的结晶，他们更需要爱。无数事例证明，只要教育观念正确，养育得法，这些“不合期望”的孩子同样可以成才，同样会成为你们喜爱的孩子。绝对不能有歧视他们、甚至虐待他们的心理和做法。



你知道做父母的有哪些责任？

当妻子怀孕了，丈夫往往逢人便讲：“我要做爸爸了！”“我们要有孩子了！”有时还坐立不安。心理学告诉我们，人在激动、兴奋的时候，往往有一种不可遏制的宣泄欲望，反复述说、大声叫喊、不停走动就是这种欲望的表现。妻子往往回到娘家，羞怯地告诉妈妈：“我怀孕了！”“我们要有孩子了！”心里甜滋滋的。心理学也告诉我们，过分的喜悦也会使感情凝固，看似无动于衷，内心却是火热，妻子正是这样。总之，有了孩子是值得高兴和庆幸的大事。但是，不要忘了身为父母还有许多做父母的责任呢！

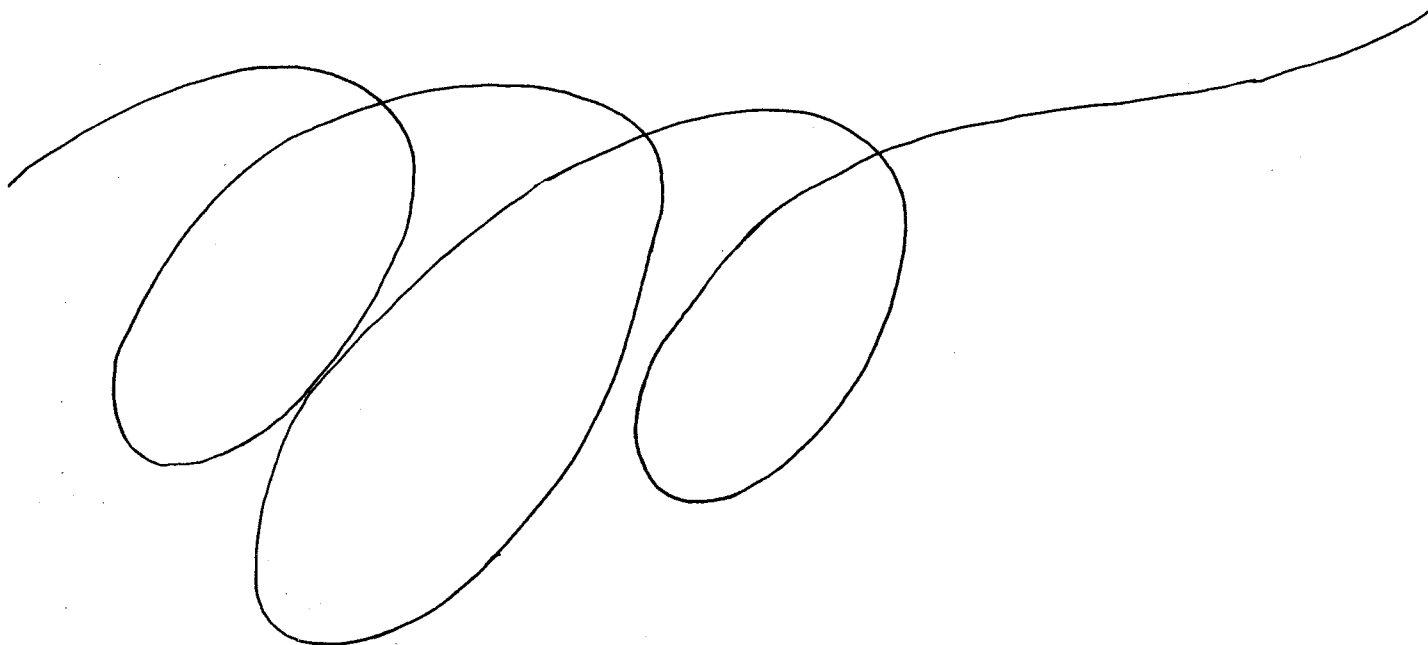
首先要有正确的育儿观念，树立为国教子的目的。孩子是你们的，但更是国家的。他长大以后要为祖国的社会主义建设服务，因此，眼光要放远，从培养合格接班人的大前提下来教育孩子。不要以为这是老生常谈，早就知道了，但真正做到却不容易。

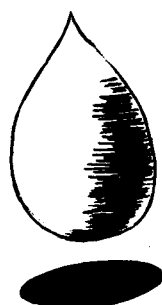
其次要使孩子能健康成长。这就要保证孩子的饮食营养要符合儿童各年龄阶段身体发育的需要。小婴儿刚出世要坚持母乳喂养，母乳是最全面的营养品。科学研究表明，母乳喂养的孩子免疫能力强，身体健壮，学习能力强；4个月左右要加辅食；会吃蔬菜以后要注意营养搭配，要形成就餐的良好习惯，不挑食，不暴饮，孩子才不会厌食，才能长得结结实实。

第三，要注意教育。孩子在母体内就要接受胎教，出世以后要提供教育机会，让他从生活中学习，从游戏中学习。早期教育绝不等于早上这个班那个组，把孩子束缚在课堂里。要根据儿童的年龄特征，超前一步进行教育训练，其内容应该是儿童有兴趣的、为了下一步发展所需要的。科学研究表明，6岁以前是智力开发的关键期。所以，早期教育训练不要晚于6岁。当然，以后的教育也是重要的。

第四，在注意开发儿童智力的同时还要注意尽早培养孩子良好的行为习惯和性格。从某种意义来讲，孩子晚一点识字关系并不很大（当然不是晚几岁，而是晚几个月），而良好的行为习惯晚培养（哪怕是晚几个月），却会影响终生。超常儿童的研究告诉我们，有不少智力超常的儿童，正是由于有了不良的行为习惯，养成了不良的性格，而使他们不再超常，变成平庸的人。

总之，年轻的父母不要只沉浸在有孩子的喜悦中，更多地还要想到自己的责任，这样，在孩子到来时，才能做称职的父母。





母乳喂养有什么好处？

母乳喂养除了营养好以外，还有以下好处：

(1) 母乳中含有任何其他婴儿食品所没有的抗病因子。到目前为止，人们已经在母乳中发现 300 种以上的营养性和非营养性物质，其中包括：分泌性免疫球蛋白 A (SIgA)，免疫球蛋白 M、G、D，双裂因子，乳铁蛋白和溶菌酶以及大吞噬细胞、淋巴细胞 B 和 T 等。另外，母乳中还有肠道激素和至少 27 种活性酶以及生长促进因子。研究发现，母乳喂养的孩子的住院率只有非母乳喂养孩子的 60% 左右。

(2) 母乳喂养在哺喂的过程中能自然增进母子之间的关系，建立良好而稳固的早期依恋关系。婴儿躺在妈妈的怀里会产生一种可靠的安全感和信赖感，这对孩子日后的社会化和个性发展很有好处。

(3) 母乳喂养可以增进母亲的爱子之情。母爱是在哺育婴儿的过程中逐渐加深的。母亲看着怀里吃奶的孩子，那种“舐犊之情”便会油然而生。研究表明，哺喂孩子的时间越长，对孩子的感情就越深。

当然，我们强调母乳喂养，首先是因为母乳比任何其他婴儿食品更有营养。这种事实对那些没有母乳或母乳很少的母亲来说是一个很大的打击，但我们同样要鼓励这些母亲，在喂养孩子时不能失去信心。哪怕只有极少的几滴也一定要喂给孩子。我们还要安慰这些母亲的是，没有母乳吃的孩子虽然在开始时比吃母乳的孩子抗病能力差些以外，在其他方面的弱点几乎都可以由母亲加倍的爱来补偿。

母子之间的亲子关系也可以在母亲与孩子的密切交往中建立起来。母亲的爱不只是给婴儿以乳汁，更重要的是给孩子以关怀。您那日夜的护理，无微不至的关怀，当孩子需要帮助时，您的及时出现，最终总能补偿没有奶水的缺憾，总能赢得孩子对您的依恋和信赖。您的宝宝也一定能健康地成长。

孩子永远属于热爱他的母亲。