

献给女孩的母亲



安徽科学技术出版社

献给女孩的母亲

(苏)O. Г. Фролова 著

姚伟民译

安徽科学技术出版社

责任编辑：胡世杰

封面设计：陈治黄

献给女孩的母亲

(苏)O.Г.Фролова 著

姚伟民 译

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行 安徽新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：2.25 字数：32,000

1985年10月第1版 1985年10月第1次印刷

印数：00,001—37,000

统一书号：17200·43 定价：0.40元

中译本出版者的话

在提倡只生一个孩子的今天，哺育好下一代，已成为家长们的迫切愿望。培养、教育女孩子成为身体健康、道德高尚、个性鲜明的全面发展的接班人，是父母亲，尤其是母亲的不可懈怠的职责。这决不是一件轻松的事。

本书是依据莫斯科《医学》出版社1982年版本译出的，原名《少女的性教育》。原著者欧·格·弗罗洛娃是专门从事妇女儿童保健工作的苏联医学博士、教授。

在这本书里，重点探讨的是少女的性教育问题。在这个问题上，确实应打破神秘感。因为众多的事实已经说明，无知往往造成了不可挽回的错误。作母亲的更应该具备这一方面的知识，以引导和教育自己的女儿。此外，本书从女婴出生后，母亲应如何精心哺育孩子谈起，对学龄前、学龄期、青春期的女孩子的饮食、保健、体育锻炼等方面，也作了系统的阐述。

应该指出的是，少女的性教育是一个困难而复杂的问题，它包括伦理、道德和卫生教育的内容，靠这本小册子是难以全部解决的；本书的某些内容和阐述也并不尽如人意。但对于女孩的母亲来说，不失为有益的参考。

目 录

原序.....	1
一、概论——现代性教育的特点.....	3
二、对学龄前女孩的教育.....	9
三、对学龄期女孩的教育.....	24
四、对少女的性教育.....	33
结束语.....	63

原 序

近年来，关于青少年的性教育问题，日益引起了人们的兴趣和关注；而这是以提倡全体公民的文明为前提，以掌握健康生活方式为原则的。性教育是个困难而复杂的问题，因为它包括道德、伦理和卫生教育的内容。

性教育问题在现代的社会条件下复杂化了。这是因为近年来，在人的生理成熟和社会成熟之间，在进入性成熟和开始性生活之间，时间差距明显增大，导致了人的性本能和道德观念之间的矛盾扩大。在这个问题上，社会 and 个人的目标是一致的，即必须使人体发育规律与社会生活准则密切地协调起来。而这也正是性教育之所以会引起人们注意的原因。

对这个问题应采取的方针，是为青少年形成正确的观点创造条件，以保证每个人确立社会道德，能够不为坏的影响所左右，并使年轻人学会克制性的冲动。性教育的内容和形式，应当根据性别和年

龄有所不同，并做到系统化和循序渐进。女性生理解剖学的特点，妇女在社会上的独特作用，促使人们有必要对少女的性教育问题作专门的研究。

本书的主要宗旨，意在告诉广大读者，首先是家长们，如何根据女孩子各阶段生理解剖学上的特点，对她们实施必要的教育。本书并对某些两性关系方面的道德问题也作了阐述。同时，笔者认为必须提高家长对女孩子健康的责任感，因为后者不仅是未来社会的积极成员，而且还是未来的母亲。

还想补充一句，教育显然是相互的。在帮助自己女儿形成个性的同时，当妈妈的对待性教育问题越是严肃、认真，所受到的自我教育及所产生的变化必定也越大。

一、概论——现代性教育的特点

承认在二十世纪有进行性教育的必要，是鉴于一系列的 factor。而其中最重要的因素是：青少年的生理发育速度加快；科学技术的进步提高了人在精神方面的需求；人口形势的特点。

最近几十年来，世界上不少国家，特别是经济发达国家的青少年，生理发育速度加快；并且，这种现象从新生儿期就已经开始有所反映。

据有关方面提供的资料表明，在1939~1968年期间，足月女婴出生时的平均体重几乎增加了500克，达到3,500克。同时，新生女婴的平均身高从50.1厘米增加到了51.8厘米。

生理发育加快的标志，体现在各个年龄阶段。如1929~1958年，列宁格勒市周岁婴儿的平均身高增加了2.15厘米，平均体重增加了870克。而基辅市也有类似情况，在1946~1962年期间，当地周岁婴儿的平均身高增加了1.5厘米，平均体重增加了1,143克。

少女期生理发育的指标数也发生了变化。14岁的女学生平均身高增加了6厘米，平均体重增加了8公斤，平均胸围增加了4厘米。

学者们早在1969年时就曾指出，最近五十年内成年男子的身高约增加了10厘米，妇女的身高约增加了6厘米。平均每十年男子身高约增加2厘米，妇女身高约增加1厘米；而这主要是由于腿长了，躯干长度倒几乎没变化。拿苏联莫斯科人来说，在1926~1956年的三十年内，他们平均身高增加了4.5厘米，平均体重则从62.3公斤增加到了71公斤。

大多数学者认为，生理发育加快的原因应当归结为社会、生态、自然条件的变化。而这些变化又是以科学技术进步推动社会的经济改革为特征的。

研究表明，生理发育的加快不仅限于人的身长体重指标，更重要的是促进了女孩子性的成熟，使一系列生理过程(其中包括心理、情感)呈现早熟。

少女性成熟提早的一个最主要最明显的标志，是月经初潮时间提前。据联合国世界卫生组织的调查，欧洲女孩子初次来月经的年龄，十四世纪中叶时为16~17岁，至二十世纪中叶则提前到了13岁。而在有些国家，女孩子月经初潮的年龄，最近十年中又提早了1年，目前大致为12.5岁。

美国女孩子初次来月经的平均年龄，五十年前是15~16岁，而现在为12~13岁。苏联女孩子月经初潮的平均年龄，现在也是12~13岁，而且各地区的差别很小；男孩子同样存在类似的性早熟现象，大约比以前要提早2年。

发育速度加快的趋势，有它积极的一面。如妇女的绝经期同时也由以前的40~43岁，推迟到了现在的48~50岁；这有利于长期保持较好的视力，生理状况更良好。但也有它消极的一面，如生理发育速度变快会加重机体的负载，从而导致心血管、内分泌腺和神经系统的机能不完善。发育过快的孩子往往易患呼吸器官疾病、风湿病、心血管功能紊乱，乃至出现青春期高血压、白细胞增生，并容易发生变态反应性和神经功能性疾病。

那么，这种发育速度变快的趋势还会继续下去吗？暂时尚难对此作出定论。从法律角度来看女青少年的性教育问题，生理发育速度加快的现象就具有较大的社会意义。

性成熟期的提前，使性的自我意识以及产生性爱的时间也相应提前了，这样就扩大了进入性成熟期和开始性生活之间的时间差，即由过去的6~8年增加到了现在的8~10年。这就在很大程度上，增加

了恪守性道德标准的困难，迫使人们必须严肃地关注并加强对青少年的性教育。

每个历史时期都会给人们打上自己独特的烙印，尤其在人的个性形成时期更是如此。现代社会的发展是以高速度为其特征的，并由此产生了数以数百万计的信息流。所有这一切不能不影响到女青年个性的形成，因为孩子们很早地就已开始阅读，上电影院、剧场、博物馆，观看电视节目等等。

当今经济发达社会的特点，是人口出生率相当低。每个家庭基本上只有1~2个孩子，具备了更有利于个性发展的物质条件。近年来，青年人表现出希望扩大个人独立性的倾向，但这类独立性却不一定就意味着能在社会和经济上自立。年轻人独立性的增长，多少也反映了家庭观念的淡薄。在苏联，属于劳动年龄的妇女，大约有90%在工作。因此，在父母就业的情况下，国家机关须配合家庭通过有效的社会努力，共同加强对孩子的教育，不妨先从学龄前儿童的教育入手，以后再逐步推广到普通中小學生中去。

现代社会的这些特点，同时迫使人们必须加强对青少年性教育问题的关心。对我们来说，国家的未来是属于下一代。因此，家庭、学校的任务在于，

要审时度势地将性教育问题纳入总的教育体系，以符合社会主义的伦理道德。少女的性教育应当与卫生教育密切配合，同时应当有意识地培养她们逐步具备母亲的素养。而母亲是人类新生命的孕育者，一举一动对孩子影响深远。姑娘应当懂得，在生理上成熟的同时，她应当在精神上也成熟起来，以便将来正确地选择自己的终生伴侣，并生育和培养好后代。

要使少女在生理上、精神上达到至善至美，家庭的作用是极大的。在正常的生理发育过程中，要保证少女匀称的身材体态，女性骨盆的正常结构，内生殖器官的良好状况和机能。如果，少女的生理发育失调，女性骨盆就会变得类似于男性骨盆，这往往会导致今后生育的困难和妇科病患率率的提高，以及幼年性出血率的增加。

对于每个人来说，重要的是善于使自己的生理需求与伦理道德标准相结合。但仅仅掌握道德准则还是不够的，还必须有崇高的信仰，在日常生活中要做到品行端正。应当教育女青少年向这个方向努力。

有一种错误的说法，似乎道德的纯洁在于幼稚无知。如果美德竟是无知的话，那么所有动物就都

是具备最佳美德的人类了。因此，姑娘的美德决不是在于无知和幼稚，而在于知道幼稚的涵义，并懂得保持纯洁和童贞的重要。

随着年龄增长而逐步形成和完善起来的智力、体力、伦理观念和审美能力，会保证总体教育中的性教育顺利进行，并将使少女的个性获得发展，同时又不会导致性的放纵。促使个性协调的根本因素，是高度的社会文明、坚定的道德观念，以及个人宽阔的眼界、广泛的兴趣和辛勤的工作。

总之，我们应当看到，在当前科学技术高度进步的时代，要教育女孩子成为身体健康、有道德、有个性的全面发展的姑娘，这可并非是一件轻松的任务。

二、对学龄前女孩的教育



一些有名的教育家，如马卡连科，历来就强调，教育应当自婴儿呱呱堕地后就开始。如果做母亲的认为教育可以在孩子降生六个月后再抓起的话，那么她就失策了半年。因此，在照料新生婴儿的同时，

父母应当明白自己不可推卸的责任。

对新生女婴的照料，应当与照料新生男婴稍有不同。在产妇和女婴自产院回家前，必须仔细地打扫、收拾坐月子的房间。要为新生儿选定最明亮、清洁的房间及放置儿童床的地方。床位的安置应使大人便于接近婴儿为原则。有的家长比较喜欢让婴儿睡在摇篮车里，但这样做是不科学的。因为在室温下摇篮里潮气比较大，会使婴儿感到闷热不适；

此外，婴儿躺在摇篮车里，活动也极受限制。

对新生儿最适宜的室温是 $19\sim 22^{\circ}\text{C}$ ，太热或太冷都不合适。要注意不要将炉子或取暖器搁在婴儿床边，房间应保持新鲜空气，适当地通通风。通风时，应将孩子转到其他房间去或者加穿衣服，以免受凉感冒。

应注意不要使衣着束缚新生儿的活动，特别是手的活动。如果婴儿穿的是无钮有后岔的衬衫，应使袖管长度超过小手，并使袖口开口狭小或者干脆缝住，这样有利于保暖并可防止小手乱抓，挠伤自己的眼睛。

最好在桌子上给婴儿打襁褓，裹前须用温水洗净小手。将棉织襁褓摊开让婴儿躺在上面，再在襁褓和小孩屁股间垫上三角形尿布。先用尿布的两侧角裹住婴儿的腿，然后仿照睡袋那样卷起襁褓布。注意不宜用油布作衬垫布，以免沤红娇嫩的婴儿皮肤。为了避免外层襁褓湿透，在尿布上面可以衬一块吸水性强的密织软布。此外，可根据季节给孩子盖上绒布或绒被，或者干脆将孩子放入襁褓睡袋。对于早产的婴儿，穿衣服要格外仔细，因为这类孩子更怕冷。

要为新生女婴准备6件无钮扣开后岔的衬衫，6

件绒布女短上衣，15~20块襁褓布，20~30块尿布，2~3块头巾或围巾，1~2只襁褓睡袋，2~3条绒布被。新衬衣在首次穿之前，应先洗涤和烫平。婴儿的衬衣最好用肥皂洗涤，而不要用洗衣粉，并建议单独收藏贮放。

照料新生儿所需的药匣中应备有：水温表、体温表(肛表)、婴儿雪花膏、儿童爽身粉、消毒棉花和绷带、硼酸溶液等。为保护婴儿的皮肤，可用消毒凡士林或煮沸过两次的葵子油。

孩子的一天应当从早晨的盥洗开始。先用消毒纱布蘸上温开水拭净小脸，做这件事的大人应当注意自己手的干净。然后用2%的硼酸溶液滴眼，注意使滴液由外眼角往靠近鼻子的内眼角流，且两只眼睛应各用一只棉球拭干。接着检查孩子的皮肤，及颈项、耳后、腋下、胳膊肘、腹股沟、腠窝等处的皮肤折皱；并用消毒凡士林、葵子油或儿童雪花膏在折皱处薄薄地涂上一层。对于新生的女婴，尤其要留心腹股沟和会阴处折皱是否干净。在换襁褓布前，应当用温水冲洗女婴的前后下身，防止脏物感染阴道，随后用干净的柔软毛巾拭干。

给孩子洗澡，最好在征得医生或保健女护士的同意后才开始，因为在这之前，必须诊察脐带的残

留状况。洗澡最好使用专门的儿童浴盆或浴缸，浴盆和浴缸在儿童洗前应仔细冲洗干净。洗时最好有两个大人配合，特别是第一次。这样，一个人将孩子抱着挨近肩胛，以便使婴儿头部露在水面上；另一个人则给孩子擦肥皂，并洗涤。要注意用儿童香皂，水温不超过38℃，洗澡时间掌握在7~10分钟。在最初3~4周内，洗澡水最好用预先烧开过的温水。浴后即用专用毛巾或襁褓布给孩子擦干身子，并穿上暖和的衬衣。给孩子洗澡最合适的时间，是在当天倒数第二次或者最后一次哺乳前，此后孩子易于安静和入睡。

新生儿对于各种导致感染的病原体是非常敏感的。因此患有传染病的成人，即便是疥癣之类的小毛病，也不应当去触摸婴儿。一旦发现孩子的肚脐伤口处有脓点渗出，或者肚脐周围皮肤呈红肿时，必须及时求医。因为这可能是脐炎的标志，而这种病症往往会由于脓毒症而变得复杂化。新生儿的皮肤易伤性强，皮下血管分布密集，轻度溃烂可能会很快转为脓肿；因此，当妈妈的不宜擅自处理，而应由医生诊断并作出治疗。

新生儿有时候会因肠绞痛而叫嚷，这是由于消化不良和大量积气引起的。在这种情况下，妈妈可