



优质育儿

上海第二医学院附属新华医院儿保科

上海市幼儿师范学校 编著

上海第二医学院附属新华医院儿内科

优 质 育 儿

上海第二医学院附属新华医院儿保科
上 海 市 幼 儿 师 范 学 校 编 著
上海第二医学院附属新华医院儿内科

上海科学技术出版社

责任编辑 张蕴曼
插图 张中良
封面设计 应雷

优 质 育 儿

上海第二医学院附属新华医院儿保科

上海市幼儿师范学校 编著

上海第二医学院附属新华医院儿内科

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 无锡县人民印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 9 字数 93,001

1981年7月第1版 1981年7月第1次印刷

印数 1-150,000

统一书号: 14119·1513 定价: (科三)0.73元

前 言

期待自己儿孙成长为体魄壮健、聪明能干、有所作为的人才，此乃人之常情；在推行计划生育的今天，这种期望更为殷切。所幸医学科学发达到此地步，希望变成现实的可能性大为增加了。

要使绝大多数孩子身心健全，需要科学知识和家长及一切儿童工作者的努力。此书编写目的，就是以父母、祖父母、外祖父母及托幼机构的保教工作者为对象，讲述一些有关优生及优质育儿的知识，供日常翻阅参考。内容以预防为主，出生后小儿为重点，兼及胎儿保健及某些常见病的家庭处理，并注意婴幼儿心理卫生及学前儿童教育方法的介绍。

此书是儿内科、儿童保健和学前(幼儿)教育三方面工作者共同完成的，并由上海市儿科研究所郭迪教授和上海市幼儿师范学校高志方副校长分别审定。除上海第二医学院附属新华医院及上海市幼儿师范学校的作者外，后方古田医院儿科及兴国路幼儿园和愚园路幼儿园的同志们也参加部分编写工作，在此表示感谢。

为使此书能够符合各方面读者的要求，我们力求题材来自实践，宁不贪多求全。不过我们的科学水平及写作水平与主观愿望之间是存在着距离的，难免有许多不足及错误之处，希望读者不惜批评指正。我们还将乐于用某种形式回答读者补充提出的问题。

编者 1981年1月

目 录

胎儿	1
胎儿是怎样在娘肚里长大的?	1
生男育女是命中注定的吗? 能不能选择?	2
胎儿生长状况可以测知吗?	5
为什么三代以内的旁系血亲禁止结婚?	6
晚生育、少生育在医学上有什么好处?	8
先天和遗传是不是一会事?	9
先天性畸形是怎样发生的,可以预防吗?	11
先天性遗传性疾病可以预防吗?	13
胎教有这么一回事吗?	14
妊娠反应要不要忌嘴?	15
为了不让胎儿太胖,节制饮食对吗?	17
生下特别胖的婴儿为什么不一定平安?	18
怎样保障胎儿的正常成长?	19
孕妇服药对胎儿有什么危害?	20
什么叫高危妊娠	21
什么叫高危新生儿?	23
早产儿为啥比较难养?	24
如何养好早产儿?	26
为什么要进行婚前咨询?	28
什么是遗传咨询?	29
生长发育	30
孩子的体重多少才算正常?	30

孩子的身裁多高才算正常?	32
成年时的身高能在童年预测吗?	33
为什么要测量头围?	35
出牙有什么规律?	36
牙齿能反映孩子的健康吗?	37
孩子手腕拍摄X片有什么意义?	39
初生婴儿手臂抖动要紧吗?	40
几个月内的婴儿惊吓要紧吗?	41
婴儿什么时候开始使用眼睛?	42
婴儿何时开始听见声音和辨别声音?	43
怎样晓得婴儿视觉失明?	44
怎样晓得婴儿听觉不灵?	45
小儿是怎样学会各种动作的?	47
小儿是怎样学会说话的?	49
孩子的性格也有发育规律吗?	51
为什么小孩要比大人睡得多?	53
婴儿睡时手指时常抽动要紧吗?	55
怎样知道小儿智能发育水平?	56

营养

小孩每天需要多少营养?	58
为什么小孩需要较多的蛋白质?	61
母乳好在哪里?	62
新生儿什么时候开奶最好?	63
乳汁少了怎么办?	64
孩子哭一定是没吃饱吗?	65
母亲生病时能给婴儿哺乳吗?	67
母亲服药会影响哺乳婴儿吗?	68
乳头痛怎么办?	69
哺乳期乳房胀痛怎么办?	70

什么时候断奶最合适?	71
喂奶糕的婴儿不也是长得胖胖的吗?	72
牛乳可以代替母乳吗?	73
怎样用牛乳喂养小婴儿?	74
冲调牛乳时用哪种糖最好?	76
新生儿常常回乳要紧吗?	78
用甜炼乳代替鲜牛乳及奶粉行吗?	78
豆浆营养与牛乳有什么不同?	79
除牛乳、豆浆外,还有哪些代乳品?	81
麦乳精、巧克力是很好的营养品吗?	82
鱼肝油是小儿的必需补品吗?	83
婴儿需要哪些维生素?	84
婴儿是否都需要吃钙片、钙粉?	87
矿物质对小儿健康有什么意义?	88
早产儿为什么容易贫血?	89
应该什么时候和怎样添加婴儿的辅食?	90
怎样安排断奶后的饮食?	91
蔬菜、水果是必需的吗?	92
预防	95
为什么要打预防针?	95
服小儿麻痹症糖丸要注意什么?	96
打预防针发热要紧吗?	97
什么情况下不宜打预防针?	98
家人患传染病时小儿该怎么办?	99
小儿接触了传染病怎么办?	101
胎盘球蛋白与丙种球蛋白有什么不同?	103
球蛋白能防百病吗?	104
怎样提高小儿对传染病的抵抗能力?	105
怎样预防痢疾和腹泻?	107

怎样预防蛲虫病?	108
肺吸虫病是怎样传染和防治的?	109
腰子病可以预防吗?	110
怎样保护眼睛?	111
怎样保护牙齿?	112
疾病筛查是什么意思?	114
小儿在室内能发生哪些意外?	115
怎样防止小儿吸入异物?	118
怎样预防溺水?	119
怎样防止跌伤?	120
怎样防止车祸?	121
婴幼儿心理卫生	123
什么是发育的关键期?	123
给几个月的婴儿玩具有什么意义?	124
小儿的能力大小是生下来就注定的吗?	126
怎样培养小儿的品格?	127
怎样对待婴幼儿的哭闹?	129
如何保证孩子的睡眠?	130
婴儿有记忆力吗? 怎样增强记忆力?	131
让婴儿整天乖乖地躺着好吗?	132
婴儿能听得懂话吗?	135
怎样教孩子听话?	135
教 2~3 岁孩子学文化会损伤脑子吗?	137
家庭对小儿会有什么影响?	138
怎样训练小儿控制大小便?	139
该让孩子收听无线电节目吗?	141
看电视妨碍小儿健康吗?	142
电视对小儿有什么教育意义?	143
怎样把散居儿童组织起来?	144

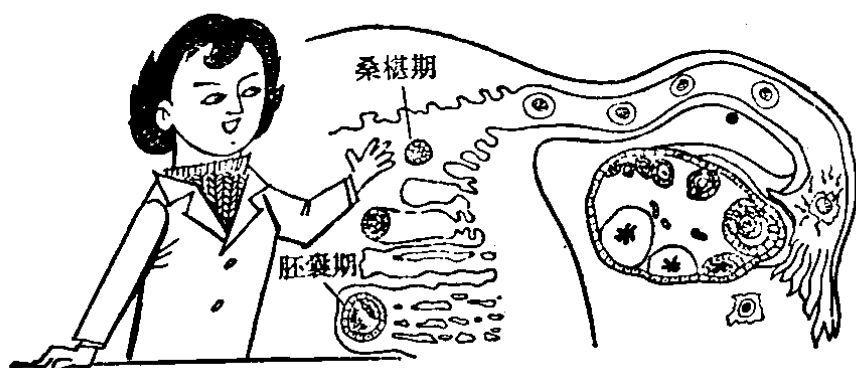
幼儿教育	147
对三岁至六、七岁的小儿应进行哪些教育?	147
怎样安排幼儿的一日活动?	149
要培养幼儿良好的生活习惯	152
孩子在家里不好好吃饭怎么办?	154
怎样使孩子吃饭时不“漏嘴巴”?	156
怎样防止和纠正幼儿挑食?	157
为什么要纠正孩子吃零食的习惯? 怎样纠正?	159
幼儿能进行“拔河”运动吗?	160
怎样开发幼儿的智力?	162
怎样对幼儿进行常识教育?	164
怎样培养孩子对自然的兴趣?	167
怎样教幼儿学算术?	170
怎样指导孩子唱歌?	172
怎样指导孩子绘画?	173
怎样指导幼儿看图书?	175
培养幼儿的语言表达能力	177
怎样纠正幼儿的语病?	180
怎样培养幼儿的观察能力?	182
怎样稳定幼儿的注意力?	184
怎样发展孩子的记忆力?	187
怎样培养幼儿的思惟能力?	189
怎样发展幼儿的想象力?	192
怎样培养幼儿有礼貌的行为?	195
怎样培养幼儿与同伴友爱相处?	197
怎样防止独生子女滋长自私心理?	199
怎样培养幼儿爱劳动?	201
怎样教育幼儿爱护玩具和图书?	203
怎样克服幼儿的任性?	205

孩子撒了谎怎么办?	207
不要过分给孩子打扮	209
怎样对孩子坚持正面教育?	210
不能吓唬孩子	214
打孩子有什么不好?	216
怎样才能使新入园的孩子不哭?	218
要重视幼儿游戏	221
怎样指导孩子游戏?	223
怎样为幼儿选择玩具?	226
医药小常识	229
发高热会把小儿的内脏烧坏吗?	229
小儿发热抽痉怎么办?	230
蛀牙会影响小儿健康吗?	232
小儿腹痛应注意什么?	233
小儿呕吐要紧吗?	234
小儿睡眠不安有哪些原因?	235
囟门能反映什么?	236
小儿腹泻时家长能先做哪些事情?	238
小儿鼻出血怎么办?	239
喉头、气管呛入东西如何紧急处理?	240
小儿误食毒物应怎样紧急处理?	241
小儿外伤时怎么办?	243
胡蜂蜇肿、毛虫刺痛有办法解除吗?	244
患麻疹后要忌嘴吗?	245
为什么有的小儿患麻疹后瞎了眼睛?	246
耳朵流脓要紧吗?	247
小儿夜尿怎么办?	248
为啥有的孩子说话结结巴巴?	250
小儿做怪脸、发怪声有办法治吗?	251

孩子迟会走路是佝偻病吗?	252
小儿会有心理矛盾吗? 发生矛盾会有哪些表现?	253
怎样对待小儿行为上的问题?	254
什么是注意力涣散? 怎样加强注意力?	255
小儿怎样才算多动?	257
什么叫 MBD 和 ADD?	258
托儿所和幼儿园	260
家长要求什么样的托儿所?	260
托儿所不需关心小儿的精神发育吗?	261
托儿所怎样安排小儿的睡、吃、玩?	263
晨间检查的意义	264
小儿生病时能送托儿所吗?	265
托儿所、幼儿园建筑的基本要求是什么?	266
保育员十会为什么重要?	268
怎样在幼儿园安排儿童的膳食?	272
幼儿和学前儿童要进行体格锻炼吗?	273
怎样组织托儿所和幼儿园的经验交流?	275

胎 儿

胎儿是怎样在娘肚里长大的？



在人的整个生命中，怀胎十个月虽不算长，但这十个月里小生命在娘肚里的变化却很大呢。再过几个月就要做妈妈的妇女同志们，当小宝贝在你的肚里踢上一脚时，也许很想知道他是怎样长大的吧！

精子和卵子是在输卵管内结合的。受精卵在输卵管中走了3~4天后到达子宫腔，到第7天左右埋入子宫内膜（叫做植入或着床）。在这过程中，受精卵不断地一分为二，先后形成桑椹卵和有空腔的“胚囊”，胚囊的一些细胞又发展成“成胚层”（以后就是胚胎）和“滋养层”（以后成为胎盘）。受精后2~3周进入胚胎形成期，到第8周末多数脏器已经形成，外形已具备人胎的模样，此后就是胎儿发育期。

曾经有人弄到分成2个细胞的受精卵，大小仅178微米。

到12周,胚胎已有10厘米长了,到出生时又增长了4倍,约51厘米。8周时胚胎重仅1克,20周时约500克,28周约1000克,妊娠最后3个月又增加2倍,约3200克。所以,胎儿身长的增加是与胎龄成正比,而体重的增加则是与胎龄的三次方成正比的。

胎儿约12周时四肢已能活动,16周时有胎动,20周时在孕母腹壁可以听到心音。若早产,24周出生的早产儿能呼吸,28周能啼哭和吞咽,36周能吸吮。40周左右出生的多是红红胖胖哭声宏亮的足月新生儿。如果过期2周以上分娩,因为胎盘功能已经不好,新生儿体重反而有所下降。

在10个月中,胎儿要遇到不少危险。其实,早在受精以前,精子或卵子就可能受到X线损害而发生染色体的异常。受精以后,特别在妊娠早期,X线仍然可造成胎儿的畸形。其次,当孕母患某些传染病时,致病的微生物可以感染胎儿并使其产生畸形。甚至在胎盘还没有形成之前,病毒已可能从母体进入胚囊。第三,药物也可对胎儿造成损害。第四,胎儿的生长需要大量的营养物质和氧,孕母如果营养不良或因严重贫血等原因使胎盘血液供应不足,胎儿生长也不好,或者体重过轻,甚至脑的发育也会受到障碍。

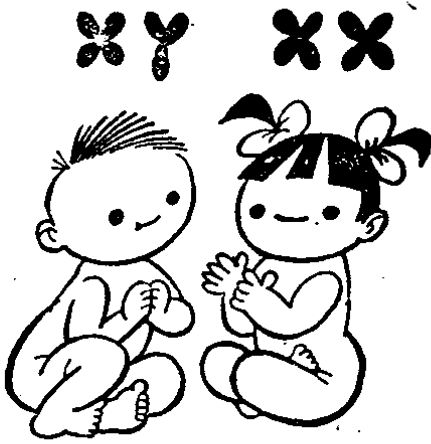
还有其他种种,不尽细说。希望快要做母亲的妇女注意个人卫生,讲究适当的营养和休息,并按产科的要求进行定期的产前检查,胎儿的安全生长就能得到保护了。

郭 迪

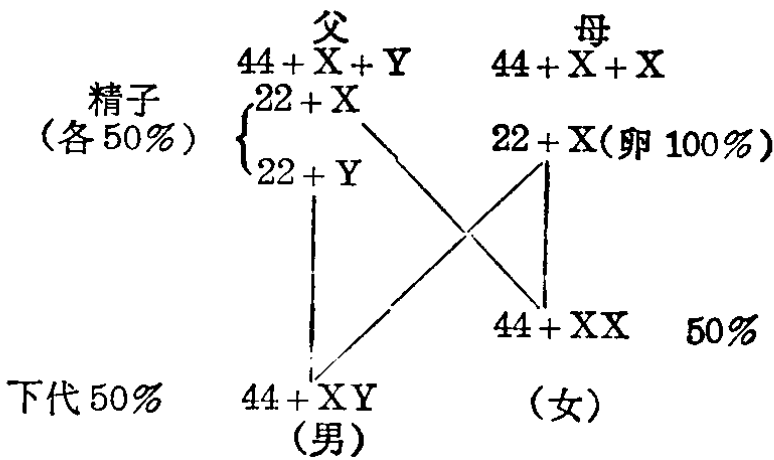
生男育女是命中注定的吗? 能不能选择?

不用你说,人们都会发现,无论到哪个街道、乡村,男女的

人数总是差不多。但是在亲戚、朋友当中，却有的家庭都是男孩子，有的都是小姑娘。这不是玉皇上帝或观音娘娘安排好的吗？



直至几十年前，人的性别是如何决定的确实不大清楚，可现在知道了，性别是由X和Y决定的，而不是上帝或观世音。原来人的细胞核中有23对染色体，其中有一对是决定性别的（性染色体），男的是XY，女的是XX。生殖细胞却与身体细胞不同，它们只有23个而不是23对染色体，其中决定性别的只有一个。因为男人的性染色体是XY，故在形成生殖细胞的一分为二的过程中，有一半精子只能有X，另一半只能有Y；而女人的性染色体是2个X，故卵子有一半是这个X，另一半是另一个X，反正全都是X。这样就很清楚，在这个世界上，男女的人数是差不多相等的，如下图所示。至于说哪个胎儿将成为男的，哪个将是女的，那就完全是必然中的偶然了，就是说，是带着X还是带着Y的精子第一个碰上卵子，那是偶然的巧遇。



优生育儿

既然带X或带Y的精子都有同等机会碰上卵子，为什么新生婴儿总是男性的稍多一些呢？有人假设，可能是X染色体大，Y染色体小，因此在游到输卵管与卵子相遇时，带Y的染色体有可能抢先一些，也可能还有其他道理吧！

欲知还没出生的胎儿是男是女，现在也有办法了，就是通过羊水的检查。羊水中有从胎儿身体脱落的细胞，可以通过对这些细胞的直接检查，来判断胎儿的性别。如果胎儿是正常的，那末此法是可行的，不过如果遇上性染色体太多或太少的胎儿，则可能会发生差错。当前认为最可靠的方法还是培养脱落的某些细胞，然后用正规方法来分析细胞核中的染色体数及性染色体是XY还是XX，只是这个办法要花较长的时间罢了。现在还有一些研究机构在探索从孕母血液细胞的分析来判断胎儿的性别，还没有完全成功。

预知胎儿性别，在畜牧业已经在实际中应用了，譬如为奶牛传种时，产下牝牛是不受欢迎的，为了多产牝牛，可把胎牡及早搞掉。人也能这样做吗？在某些特殊情况下，医生是同意做的，这种情况就是：如果一对夫妻生育一个有遗传性疾病的儿子，这种病是由母亲传给儿子的，那末在这对夫妻和其他有关方面经过考虑，决定要生二胎时，医生就可为她在怀孕时进行羊水检查，判断胎儿性别，再商量下一步办法。除此之外，如果检查胎儿性别是为了选择生育一个儿子或是一个女儿，那就不行了。别说这样挑选对将来人口会有什么影响，从技术上说也是行不通的。拿上海来说，每年可能有10万个妇女怀孕，试想，如果其中有1万人要求检查，检查后又有50%的人不如意，这工作量将有多少？其他更迫切需要做和能够做的工作都要让路了，成吗？

郭 迪

胎儿生长状况可以测知吗？

自古至今，谁都希望正在肚里长大的宝贝，出生后将成为一个聪明伶俐、出类拔萃的人物。在过去，人们只能在求神拜佛以后，听天由命；在科学发展的今天，人们已经能够未卜先知宝贝在肚里的情况了。这是几个医学部门协同研究的结果。

有哪些情况可以预先测知呢？长话短说，大概有以下几方面：

一是胎儿生长是否正常。胎儿和出生后小儿一样，体重的增加是有一定规律的，8周时约1克，20周时约500克，28周时约1000克，40周时约3200克。如果体重与胎龄不相称，出生后就可能有危险，因此如果及早知道体重离正常很远，有时让胎儿早些分娩反而好些。现在可用特殊的超声波方法检测胎儿身体的长短及头颅的宽度，来间接判断它的体重。如果孕妇不能肯定怀孕的月份，客观怎样判断呢？医生们也有估计怀孕月份的办法，就是根据胎动日期和羊水里面胎儿皮肤上皮细胞的成熟程度及某些化学成分的浓度。原来羊水里面有胎儿的尿，而尿中则有从胎儿体内排泄出来的物质，这些物质在尿中的浓度就可反映体内的情况。

二是胎儿某些生理功能是否正常。有时出现胎儿要早产的现象，而早产的胎儿可能因肺发育不好，出生后会有一种危险的“肺透明膜病”。现在可以测定羊水里另一些物质来判断胎儿肺成熟的程度。如果测查的结果不正常，医生就能在婴儿出生前做好抢救的准备。另外，胎盘和胎儿功能好不好，还能从孕母血或尿中某种激素的浓度变化反映出来。

三是预知胎儿是否患有某些先天性畸形及遗传性缺陷。

胎儿神经系统发育不好,如无脑或脊柱裂时,羊水里甲胎蛋白在妊娠早期明显增高。另外还有一些染色体异常及少数遗传性代谢病等,可以利用羊水或羊水里细胞的培养,来分析染色体组型,或测定细胞里的酶,来进行诊断。当然,对每个胎儿都怀疑有先天性、遗传疾病并进行这么复杂的检查,是不合理的,也是办不到的。这样的检查,只限于35~40岁以上孕妇及已经生育一个不正常小儿后,才在医生的指导下在医学中心有目的地进行。

此外,在应用方面,依靠羊水的化验还可了解胎儿有否溶血病及溶血的程度,这主要用于已经生育一胎新生儿溶血病的孕妇。为了事先了解下一胎是否也患溶血病,医生可以进行羊水的检查。如果溶血很严重(羊水反映出胆红素升高),医生就可考虑或者引产,或者为胎儿在子宫内输血。在技术方面,胎儿镜检、注射造影剂以便在X线片中看到胎儿的外形及内脏等等,正在发展和改进之中。

郭 迪

为什么三代以内的旁系血亲禁止结婚?

男婚女嫁,各国都有一些清规戒律。除了规定近亲不能结婚外,有的教规还禁止男人同已故兄弟的遗孀结婚。我国自古已有“同族结婚,其殖不繁”之说,但是后来有的地方发展为同姓不婚,有的地方则解释为不同姓的表亲可以通婚,还认为表兄妹结婚是亲上加亲格外亲呢!

现在,婚姻法规定三代以内的旁系血亲禁止结婚,这就使婚姻的限制有了科学的遗传学根据了。为什么三代以内的旁系血亲不能结婚呢?