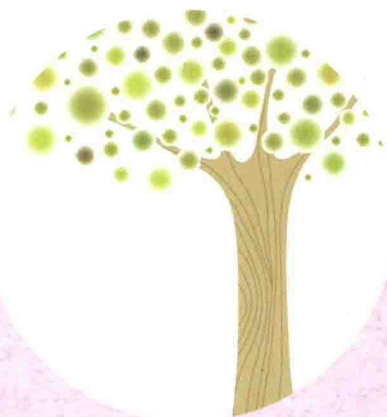


· 儿童家庭教育指导丛书 ·



孕 期与学龄前儿童家庭教育指导

武汉市妇女联合会 编
武汉市家庭教育研究会

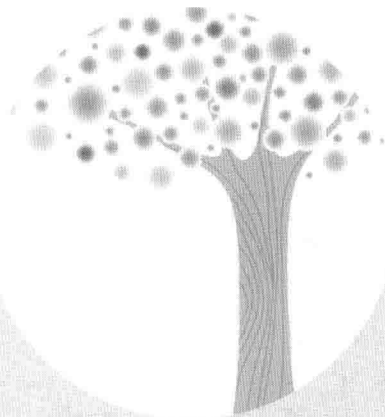
*Yunqi yu Xuelingqian Ertong Jiating
Jiaoyu Zhidao*



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

· 儿童家庭教育指导丛书 ·



孕 期与学龄前儿童家庭教育指导

陈红梅 主编

*Yunqi yu Xuelingqian Ertong Jiating
Jiaoyu Zhidao*



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

孕期与学龄前儿童家庭教育指导/陈红梅主编. —武汉:华中科技大学出版社,2014.7
ISBN 978-7-5680-0239-4

I. ①孕… II. ①陈… III. ①婴幼儿-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 155143 号

孕期与学龄前儿童家庭教育指导

陈红梅 主编

策划编辑:曾 光

责任编辑:华竞芳

封面设计:刘 卉

责任校对:邹 东

责任监印:张正林

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321915

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:湖北新华印务有限公司

开 本:787mm×960mm 1/16

印 张:20.25 插页:1

字 数:339千字

版 次:2014年9月第1版第1次印刷

定 价:35.00元



华中出版

本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前言

P r e f a c e

我十分乐意为“儿童家庭教育指导丛书”这套读本写这一前言。

我关心教育,关心人的培养,从我接任华中理工大学(即现在的华中科技大学)校长后,我的注意点、兴奋点就在教育上,就是在我从校长岗位退下来后,仍然如此,我本身从事的专业退居第二位了。百年大计,人才为本。人才大计,教育为本。

近十几年来,我所特别关注的不是我所在的高等教育,而是少儿教育。社会上流行一句批评之语:“幼儿园向小学学,小学向中学学,中学向大学学,大学向幼儿园学。”前面三个学,是学知识、学本领,后面一个学,是学做人,学最基本的社会道德规范,不要骂人,不要打架,不要破坏公物,不要不守公共秩序,如此等等。这些年来批评之声不仅没有减弱,反而更加强烈。

中国有句老话,“龙生龙,凤生凤,老鼠生儿打地洞”。前两小句暂且不论对错,但第三句话就不一定对了。老鼠生老鼠,生下的小老鼠是不是长大了一定打地洞,就不见得。如果后天长期生活在不能打地洞的环境中,那么它长大了就不打地洞了。

动物尚且如此,更何况是万物之灵的人呢!人有两个基因:一是自然基因,即先天基因,是由父母遗传的,使人有了人形;一是文化“基因”,即后天“基因”,是人类社会所赋予的,使人在有了人形的基础上又有了人实。婴儿出生后,若因特殊原因,在某一兽类世界长大,到了四五岁、六七岁时,被人类发现,带回人类社会,那么这时的他就十分难成为“人”,只能徒具人形而确无人实了。出生后的幼儿教育、家庭教育,太重

要了。俄国大文学家普希金所极力赞誉的一本中国幼儿启蒙读物《三字经》里,有一句至理名言:“幼而学,壮而行。”《三字经》一开始就直接涉及幼儿教育、家庭教育,“昔孟母,择邻处。子不学,断机杼……养不教,父之过。教不严,师之惰”。“养不教,父之过”讲的就是家庭教育。目前,我们国家正在大力提倡的家风、家训,就是针对家庭教育而言的。教育有三大方式:熏陶、教化、养成。无论哪种方式,家庭都与之密切相关,特别是熏陶和养成。

现在有的家长,铁心“不能让孩子输在起跑线上”,给孩子培优,唯知识至上,唯本领至上,而将最基础的社会基本道德规范,有什么样的人格,有什么样的情感,有什么样的习惯,看得反而很轻,甚至置于脑后,这绝对不是培“优”(优秀、优良,品德优秀,习惯优良),而是培“忧”(忧患、忧虑,做人堪忧,基础堪忧)。这完全违背了教育的根本任务——“立德树人”。我国这种“培优”的恶果还少吗?这种“培优”丢失了我国优秀传统文化、家庭传统教育最基本、最重要的人格、情感、习惯的培养的成分。“树人与制器”在家庭教育中被本末倒置。家庭教育的首要职能和使命是价值观的形成与人格的培养,因为家庭的第一要务是生活,特别是人格的培养是无法传授与灌输的,只能在生活中熏陶、教化、养成,靠“春风潜入夜,润物细无声”的早期持久熏陶。

为了改变和扭转这一局面,社会各界出版了各种题材的家庭教育读本。有的涉及育儿经验心得,有的阐述家庭教育理论,有的是故事题材式的,有的是图文并茂的绘本,种类繁多又各具特色。如何使家庭教育与学校教育有机地衔接起来,让家庭教育回归正道,继承与弘扬我国优秀的家教传统,正本清源呢?武汉市妇女联合会组织高校、教育科研院所与中小学教师编写了“儿童家庭教育指导丛书”。该书作为2013年武汉市人民政府十件实事之一“建设10所留守儿童关爱服务站”的重要内容,由市政府划拨专项经费,用于组织丛书的编写,并免费赠送给部分特定的读者群。

“儿童家庭教育指导丛书”以家长教育素质的提高应该成为学生综合素质提升的前提为宗旨,在《全国家庭教育指导大纲》精神的指导下,是适合新时期、新生代的家长家庭教育读本。

本丛书的特点之一体现在理论与实践相结合的内容上。现代社会的家长不同于以往社会的家长,他们更有文化、有知识并且更加自觉重视孩子的培养与教育。但是,他们也容易陷入一些认识误区和教育误区。本丛书吸收了许多新近的脑科学与



心理学、教育学的研究成果,使人们的经验找到了更加科学的依据。在阐述理论观点的同时,尽力做到深入浅出,通俗易懂,特别是从理论出发提出了可以在家庭教育中具体操作的行动指南。

本丛书的特点之二体现在与其他家庭教育书籍的差异定位上。一般家庭教育书籍分为两大类:一是通俗读本,不讲理论,侧重于行动与行为指南;一是理论读本,讲述概念与理论,侧重于理性分析。本丛书综合两者的优势又避其不足,定位于两者的中间地带,形成比较优势。本丛书的读者群也扩大到具有初中以上文化程度的家长,让他们各取所需,文化程度高的,可能更愿意了解“为什么”,可读“父母学堂”部分的内容,当然,更多的家长愿意了解“怎样做”,应着重读“给您支招”这部分的内容。同时,本丛书也适合相应年龄段学生阅读。

金无足赤,书无完书,我与作者们的心情一样,希望读者能对本丛书中的错误、不妥、不足之处,提出批评意见。

谨以此作为前言。

中国科学院院士、华中科技大学教授

杨叔子 Shuzi Yang

2014年5月



Contents



第一篇 备孕及孕期家庭教育指导

第一章 新婚燕尔话优生 / 3

第一节 为何婚检是优生优育的第一关? / 4

第二节 怀孕,你准备好了吗? / 8

第三节 哪些因素会影响怀孕? / 14

第二章 漫漫十月怀胎路 / 20

第一节 早孕早知道 / 21

第二节 远离会影响胎儿健康的危险 / 26

第三节 孕期的营养与保健 / 31

第四节 科学实施胎教 / 41

第三章 静候瓜熟蒂落时 / 49

第一节 迎接宝宝,准妈妈要做的准备 / 50

第二节 如何辨别临产征兆? / 55

第三节 选择正确的分娩方式 / 61

第二篇 0~3 岁年龄段的幼儿家庭教育指导

第四章 从宝宝的行为看身体发展 / 69

第一节 宝宝会抬头了 / 70

第二节 宝宝会翻身了 / 74

第三节 宝宝会坐了 / 79

第四节 宝宝会爬了 / 83

第五节 宝宝会走了 / 88

第五章 从宝宝的行为看心理发展 / 94

第一节 宝宝的哭声你懂吗? / 95

第二节 促进宝宝感知觉 / 100

第三节 呵护宝宝的好奇心 / 106

第四节 语言发展的关键期 / 111

第五节 自我意识的觉醒 / 116

第六章 养育健壮宝宝有方法 / 120

第一节 吃母乳的宝宝最健康 / 121

第二节 添加辅食应合理 / 126

第三节 良好生活卫生习惯的培养 / 132

第四节 抚触和运动很有必要 / 136

第五节 预防接种要记牢 / 141

第六节 生病宝宝的护理要科学 / 144

第七章 理性爱宝宝有学问 / 150

第一节 读懂宝宝的情绪 / 152

第二节 培养良好的亲子依恋关系 / 158

第三节 学会与处于第一逆反期的宝宝友好相处 / 162



- 第四节 宝宝需要关爱而不是溺爱 / 166
- 第五节 鼓励与表扬是宝宝前进的动力 / 170

第八章 入园适应有办法 / 174

- 第一节 宝宝入园需要做哪些准备? / 175
- 第二节 怎样为宝宝选择合适的幼儿园 / 181
- 第三节 如何缓解宝宝和家长的焦虑 / 184
- 第四节 家园共育很重要 / 190

第三篇 4~6岁年龄段的儿童家庭教育指导

第九章 基本动作发展有规律 / 199

- 第一节 大动作发展越来越熟练 / 201
- 第二节 精细动作发展越来越灵活 / 213

第十章 孩子心智培养有窍门 / 221

- 第一节 丰富孩子感性知识和体验 / 222
- 第二节 让孩子在玩中学 / 227
- 第三节 爱探索的孩子学得最多 / 232
- 第四节 在生活中体验是教育的重要法则 / 237

第十一章 养育健壮宝宝有方法 / 242

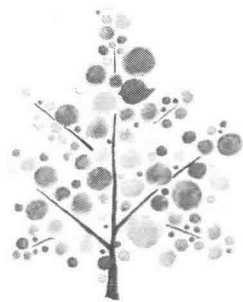
- 第一节 膳食营养要科学和均衡 / 243
- 第二节 定期给宝宝进行健康检查 / 247
- 第三节 常见传染病的预防 / 252
- 第四节 意外伤害的处理 / 256

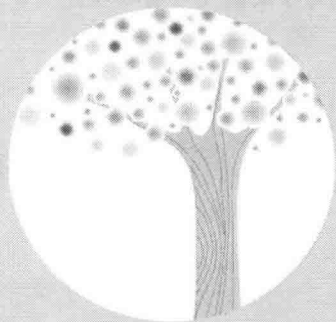
第一篇

备孕及孕期家庭教育指导

优生是指生一个体格健壮、智力发达的孩子,这是所有家长的愿望。然而很多家长并不清楚:要真正做到优生,首先要做好的就是婚前保健和孕期保健。

孩子是父母生命的延续,是家长未来的希望。虽然上天赋予我们生育的本能,但怀孕生子绝对是一件需要学习的事情。孕育一个健康的后代,需要有一个最佳受孕时机和良好的孕育环境。当你们准备成为父母的时候,为了提高宝宝的生命质量,在怀孕前先要有一个周全的考虑,使妊娠有一个最好的开始。多数人并没有孕前准备意识,顺其自然地怀孕,待出现麻烦时,往往措手不及,生出畸形儿更是家庭的不幸,悔之晚矣!健康、聪明的小宝宝最青睐有准备的家长,根据最新医学观念,优生已延伸到孕前3个月至1年。在这一段时间里,夫妻双方应该做好心理上、生理上的各种准备。





第一章

新婚燕尔话优生

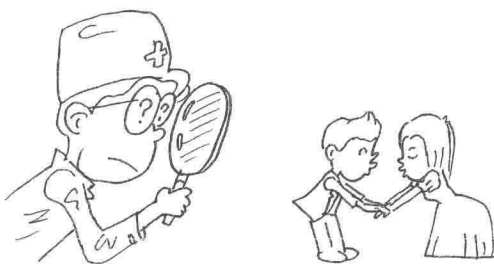


婚前保健是指夫妻双方能在结婚以前,得到一定的健康保护,良好的婚前保健有利于婚后的幸福生活。完整的婚前保健应该包括3个方面:婚前体格检查、婚前性知识咨询与婚后生育计划的安排。

通过婚前保健,新婚夫妇可以全面了解自身身体状态尤其是生殖系统的发育情况,尽早发现影响结婚、生育的疾病,根据疾病情况和优生学的原理得到医生的指导意见,科学地拟订生育计划,选择最佳受孕的机会。

第一节 为何婚检是优生优育的第一关?

婚前检查是指男女双方在办理结婚登记手续之前进行的常规体格检查和生殖器检查,是对男女双方可能患有的、影响结婚和生育的疾病进行的医学检查。婚前检查对防止传染病和遗传性疾病的蔓延,保障婚姻家庭的幸福美满,保障后代的健康都有重要意义。目前,遗传病有4 000余种,没有根本治疗的办法,正威胁着数以千万计人的健康,给家庭、国家、民族带来痛苦和沉重的负担。通过婚检可发现男女双方和家庭中是否有遗传性疾病,医生可根据遗传病的性质,从医学、优生等角度提出有益的建议,帮助双方制订婚育决策,以减少和避免遗传病儿的出生。



案例导入

菲菲是个可怜的女孩。菲菲的爸爸说,孩子出生不久,就开始出现呕吐、厌食、脸色苍白等症状。全家人四处求医,直到她1岁多的时候才查出病因是地中海贫血。这是一种遗传性血液疾病,严重的病人一般活不过10岁。医生建议菲菲的家长也检查一下,结果,两人都是地中海贫血患者,不过症状轻微,没有发现。出生5年来,菲菲一直靠输血维持生命。要根治,只能进行造血干细胞移植。后来,菲菲接受了移植手术。但是,医生说,由于菲菲长期输入别人的血液,她体内存在各种各样的抗原,移植后的排斥反应相比常人会更强,移植的风险性也更高。医生摇头叹息:“双方都是地



中海贫血患者,生下来的孩子肯定是重型地中海贫血患者。这种病应该在婚检时就查出来。”



父母学堂

婚检,特别是健康询问和家族史调查,是一项严肃认真的、科学的卫生保健工作,受检人要与医生合作,忠诚坦率,对未来的家庭、子女和对方负责,对社会负责,不能为了达到结婚的目的而欺骗医生。

一、婚检检查什么?

婚检主要包括以下三个方面的内容。

1. 健康询问

健康询问的目的是了解双方既往身体健康状况,有无遗传病史、精神病史和其他严重的疾病;双方家族史调查,包括直系、旁系血亲的健康情况,一般追溯到三代,重点是双方的家长家庭中有无遗传病、遗传缺陷、畸形,配偶间有无近亲血缘关系等,以决定双方能否结婚或结婚后能否生育。例如:双方为近亲关系,按法律规定禁止结婚;一方或双方为痴呆或精神病,生活不能自理,并遗传度高,就应说服并制止结婚;有些疾病患者生活可以自理,其所生小儿全为聋哑,如果非要结婚,应动员其婚前绝育。

2. 全面体检

全面体检的目的是对生殖器官和重要脏器的发育及健康状况进行检查。若发现不宜结婚的急性、慢性传染病或严重心、肝、肾等疾病,须经治愈后才可结婚,以免给双方及后代带来痛苦;对男女生殖器官畸形,如男性尿道下裂、包茎,女性阴道横膈、处女膜闭锁、先天性无阴道等须在婚前治疗,不治疗的应向对方讲清楚,以免婚后发现增加家庭和社会的不安定因素;若发现有未经治愈的麻风病、精神分裂症及医学上认为不能结婚的疾病,应劝他们不要结婚。

3. 普及计生知识

普及计生知识包括婚后性生活、性卫生知识的宣传,避孕方法的介绍和选择,计划生育的意义、政策的讲解等。

二、婚检能检出哪些隐患?

婚检首先针对的是遗传病,包括两大类:单基因遗传病和多基因遗传病。前者由于致病基因单一,因而遗传患病率较高;而后者由于致病基因多元,患病概率相对较低。

单基因遗传病有:红绿色盲、高度近视、 β -地中海贫血、先天性智力低下、上睑下垂、多指(趾)、先天性聋哑、先天性白内障、先天性青光眼、先天性眼组织缺损、视网膜色素变性、视网膜母细胞瘤、白化病、血友病、成骨不全症、马方综合征、进行性肌营养不良、抗维生素D性佝偻病、肝豆状核变性、神经纤维瘤病等。

属于多基因遗传病的有:先天性髋关节脱位、唇腭裂、脊柱裂、无脑儿、先天性马蹄内翻足、先天性心脏病、高血压、冠心病(冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称)、哮喘(支气管哮喘的简称)、糖尿病、精神分裂症、原发性癫痫、躁狂抑郁症等。

每年婚检,医生还能发现一些人身患糖尿病、肾炎、尿路感染、阴道炎、子宫内膜异位症、多囊卵巢综合征,男性的尿道下裂、包皮过长、精索静脉曲张、克氏综合征等病症也能在婚检中查出,这些病症对今后的婚姻生活或多或少都有一定的影响,有的还易造成不孕不育。如果在婚前检查出来,应提早医治,有利于新人的身体健康及婚后性生活、生育。此外,婚检还能检出许多常见而严重的传染病及性病,如艾滋病、各种肝炎及各种性病等。因此,通过婚检,许多新人能发现自己身体的潜在疾病,早诊断、早治疗,尽早做好相关预防工作,就能有效地保障母婴健康。例如,孕妇是肝炎患者,应及时对胎儿进行病毒的阻断,避免传染给孩子;风疹可以导致胎儿畸形和发育不良,若婚前女方接种风疹疫苗(其有效期为7~10年),就可以避免此祸。



给您支招

那么,婚检要做哪些准备工作呢?

一、婚检前的准备

婚检时女性要避开月经期,月经干净三天后再婚检,否则女性的尿液中含有大量红细胞,医生会怀疑其有肾炎、结石等问题。

婚检前一天尽量吃清淡饮食,否则抽血化验时会出现乳糜血(血液混浊),影响检查结果。

检查的当天早晨要禁食,因为查肝功能要求空腹抽血,进食后检查会影响检查结果。

在检查的前几天一定要休息好,不能睡得太晚,不要劳累,更不要饮酒,因为这些情况都有可能影响肝功能化验结果。

二、婚检注意事项

不少青年人在结婚登记前才去做婚前检查,这样做就太迟了。一是结婚前会忙于准备婚事,身体很疲劳,精神又紧张,不宜做全面健康检查;二是一旦检查出患有不宜马上结婚的疾病,需治疗后才能结婚,往往使自己措手不及;三是从优生学的角度不宜婚配的青年男女,若在即将结婚时才发现这一情况,从感情上来讲,是难以接受的。因此,婚前检查应该早一些进行为好。什么时间为宜,要根据具体情况而定。

婚检时要持有正确的心态。另外,婚前体检不是贞操检查,医生会对当事人的隐私保守秘密,接受检查的当事人不必紧张。

第二节 怀孕,你准备好了吗?

备孕是优孕的关键,却往往最容易被忽略,与意外惊喜相比,期待中的宝贝是父母爱的结晶、情的延续、灵的升华。恰当的孕前准备能让孩子决胜在起跑线上,孕前点点滴滴的付出和努力能无限扩大到孩子的未来上。



孕前医学保健是由三部分组成的,包括孕前医学检查、孕前生理咨询和孕前心理咨询。在婚前医学检查变为自愿检查之后,孕前医学保健显得更为重要了。因为,孕前保健检查完全不同于一般的体格检查,也不同于婚前医学检查。如果说,体检是一个人的事,那么婚检就是两个人的事,而孕前检查就是三个人的事,甚至牵涉到将来更多人的事。孕前保健是控制出生缺陷和遗传性疾病的重要关卡。



案例导入

清洛和丈夫结婚3年了,可他们一直都忙于事业,至今还没要一个小宝贝。今年,清洛就要满30岁了,他们商议在近几个月怀一个小宝贝。清洛对丈夫说,现在提倡优