

YUERIBAOIDIAN

育儿宝典

美国大学协会编辑部 编

天津外国语学院
《文化译丛》编辑部 译

天津人民出版社



育 儿 宝 典

美国大学协会编辑部 编

天津外国语学院
《文化译丛》编辑部 译

天津人民出版社

育 儿 宝 典

美国大学协会编辑部编

天津外国语学院《文化译丛》编辑部译

★

天津人民出版社出版

(天津市赤峰道130号)

天津新华印刷二厂印刷 新华书店天津发行所发行

★

850×1168毫米 32开本 15印张 9插页 337千字

1988年5月第1版 1988年5月第1次印刷

印数:1—12,000

ISBN 7-201-00097-7/G·35

定 价 4.50元

前 言

《育儿宝典》是根据美国大学协会编辑部编辑出版的《婴幼儿护理》(Infant and Child Care)一书翻译的,除个别不适合我国国情的章节略有删节外,基本按原书译出。原书资料均由著名研究机构提供,诸如全美儿童研究协会,美国保健、教育、福利部儿童局等,因此具有很高的科学性、权威性和实用价值。本书内容丰富,材料充实,包括了从母亲怀孕到孩子进入青春期各个成长阶段的育儿知识。本书最大的长处是,它对孩子在各个成长时期的生理、心理特点,尤其是心理特点,进行了详尽的介绍和分析,并针对这些特点,提出了具体的对待办法,这一点是其它同类书中所没有的。另外,它对一些特殊问题,如孩子行为举止的失常、进入青春期时的异常表现、青春期的性教育、残疾儿童的智力开发,以及家庭中出现种种变故,如父母离异、亡故、分居或生病等,也进行了具体的、详尽的论述,提出了解决办法。总之,本书所列问题包罗万象,解决问题方法简明具体,其中不少办法还鲜为人知。因此,可以说本书是目前国内外同类出版物中资料全、内容新、实用价值高的一部“育儿百科全书”,是父母、保育员、医务工作者、新婚夫妇、幼儿教育 and 科研人员不可不备的一部工具书。

本书由天津外国语学院《文化译丛》编辑部组织具有一定专业知识、译著能力较强的同志翻译，语言通俗、流畅。为了使读者便于阅读，原书所使用的度量衡，一律折算成我国的规定用法。我们希望通过本书的翻译与出版，对我国的妇幼保健事业做出一点贡献。

参加本书翻译的同志有：刘缘子（第一、十二、十四章）、朱怀沛（第二、三章）、郎名昆（第四章）、刘金萍（第五章）、陈燕丽（第六章）、梁毓秀（第七、九、十一章）、殷贵云（第八章）、佟孝功（第十章）、吴维亚（第十三章）。

天津外国语学院

《文化译丛》编辑部

1987年7月

目 录

第一章	准备迎接新生儿	(1)
第二章	九个月的奇迹	(10)
第三章	家庭中的新生儿	(47)
第四章	婴儿的第一年	(70)
第五章	一至四岁：学龄前时期	(132)
第六章	五至十一岁：学龄早期	(219)
第七章	举止行为方面的异常	(290)
第八章	家庭生活	(307)
第九章	儿童节假日的聚会	(328)
第十章	特殊情况	(345)
第十一章	残疾儿童	(373)
第十二章	为男女孩子们的青春期做好准备	(381)
第十三章	十三至十九岁：青少年时期	(400)
第十四章	孩子患病或遭到意外时的医治和处理	(422)

第一章

准备迎接新生儿

美妙的待产期

医生已经断定,你的希望实现了;你将要做母亲了。但是,你还是有点不敢相信。真是要做母亲了吗?事实上,你当母亲已经好几个星期了,而不是将要做母亲。早在你开始怀疑以前,那已经来临并将待上9个多月的小生命正在以惊人的速度成长呢!在大约4个星期——还只有0.6厘米长时,它的头、脊椎骨和心脏已在开始发育。到了8个星期,连你的医生也许还不能确定时,它已经长了胳膊、腿和全部器官了。

你感到欣喜,或许还有些心神不定,还没有完全做好当母亲的思想准备。你也许还想有更长些时间单独和你丈夫夫妻俩过日子,或者,等有了更多的积蓄,或是等到你事业上小有成就时再做母亲。不管你是怎么想的,你已经登上了一条特殊的探险征途了。连有经验的产科医生都觉得分娩是人的一生中最激动人心的时刻。分娩对你和对将要降世的孩子来说,都是崭新生活的开始。

事实上,你正是挑选了再好不过的时机。过去科学对于从受孕到分娩这一生命的起始之谜,从来没有象现在这样搞清楚过。胎儿在子宫内就被照了相,进行多种检查。在12周时就

能以胎儿的心音来作出诊断。胎儿的两个大敌——风疹^①和因Rh血型不合^②所致病症现在已发明了预防疫苗。还有，新兴的一门医学研究——胎儿学，已能使子宫内胎儿的检查和处理常规化。

在你妊娠期间，世界上同时也有无数的妇女在等待着她们的孩子。但是，你总感到有些异样，那也是理所当然的，因为没有一个孕妇的情况是与别人完全相同的。几乎所有要做母亲的在某一时期总会有些疑惧。妊娠期究竟有些什么感觉？是顺产还是会遇到难产呢？一个孩子要增加多少开支？我什么时候才能再上班？假如产后体重增加了10公斤，我的丈夫会嫌我吗？是男孩还是女孩？生了女孩丈夫会喜欢吗？分娩时究竟有多少痛苦？我确是现在就想要孩子了吗？

尽早去找医生

产生各种疑惧完全是正常的，但最好是尽早在有一次停经之后三四个星期就去找医生检查。这是你做母亲所应做的第一件事。妊娠的头几个星期是最关键的。越是早去检查，顺产及生一个健康婴儿的可能性就越大。医生还可以解答许多使你顾虑的问题。不要怕你提的那些问题医生会笑话你，他已经习惯于这一类问题了。应该让医生了解你和你丈夫的健康状况、病史和血型。可能的话，最好也了解亲戚当中的先天性生理缺

① 风疹 (German measles) 俗称“德国麻疹”，症状似麻疹，但较轻，患过一次后终身免疫。孕妇得此病会导致胎儿畸形。在妊娠前三个月接种疫苗可预防。
——译者

② Rh血型1940年发现，以恒河猴Rhesus的头两个字母命名。仅仅部分父母Rh血型不合者可导致胎儿幼红细胞增多症，亦称新生儿溶血症，头胎较轻，以后几胎越来越严重。——译者

陷。

凡是有下列情况的孕妇尤其需要作早期检查：

1. 年龄在18岁以下，40岁以上者。
2. 糖尿病及甲状腺机能亢进患者。
3. 结核病及性病患者。
4. 曾有过流产、早产或以前妊娠时出现血中毒者。
5. 家属中有新陈代谢失调病史者。

哪怕你生过3胎、4胎，甚至10多胎，也不要以为你已经是个专家，不再需要医疗咨询了。你的身体不仅仅是一个制造孩子的工厂，它也提供原料。由于你的健康情况每年都在起变化，你的原料和器械也在起变化。在每次怀孕时，仍需要有医生检查一下你的“工厂”设备是否正常。

如何知道自己已经怀孕？

因为你已经有一期月经没有来潮吗？不那么简单。严格节食、失去亲人、害怕怀孕，或者非常想要孩子，有时也会使月经延期的。要有两次停止行经后，妊娠的可能性才较大。

有的人在妊娠的头几个月可能仍然行经的，但经血一般较淡而为期短。也有可能在根本没有行经的时期怀孕的，例如在哺乳期妇女就不来月经。

乳房明显丰满，乳头过于敏感也是妊娠的征兆。用一个较好的乳罩将乳房托起可以减少不适感。

传统的所谓“孕吐症”现在似乎已不流行。越来越少的孕妇出现呕吐恶心，也许是由于现在妇女较为健康，饮食富于营养，而且对妊娠及分娩有了更正确的认识之故。呕吐通常在6~8周后消失。

清晨起床前嚼点苏打饼干或咸味饼干可以防止呕吐。可在晚间睡觉前放一些在床头。吃完后不要抬头，也不必去掸掉饼干屑，静静地平躺大约20分钟。不要使自己空腹，不时地吃些低热量的东西。喝大量流汁，一天至少6玻璃杯。感到不适时就尽可能躺下。

有的孕妇会感到筋骨酸痛、食欲不振；有的想吃海鲜、吃酸食或甜食。出现尿频是由于子宫扩大后压迫了膀胱。3个月这一症状会消失，但到妊娠后期又会出现。

以上这些症状如同时出现，很可能已怀孕了。你首次去看医生时，他会给你一个确切的诊断。但许多医生还要等到停经两个月后才加以肯定。医生或许会让你去做一次化验，但过早作化验有时并不可靠。

第一次检查

第一次去找医生检查极为重要。医生需要对你作详尽的了解，你也可以从医生那里知道自己的健康状况。尽可能让你的丈夫和你一起去。

医生将要为你做一次全面检查。询问你的全部病史，为你验血和验尿，并且作盆腔检查。一般妇女在初次由医生作盆腔检查时会感到别扭、不好意思，这医生是理解的。他会体贴你，叫你不要紧张。你越放松，检查越好做，越快做完。在一般情况下，此后直到分娩，不需要再作盆腔检查了。

但首先医生会向你提出很多很多问题。他要知道你是否患过腮腺炎和麻疹、几岁时第一次行经。他也要了解你父母患过的疾病，甚至你祖父母和外祖父母曾患过什么病。

预先收集这些资料是有用的，若你的丈夫同去，也可记下

他的健康状况。事实上，搜集一份尽可能追溯到上代精确的家庭病史资料就是给孩子留下一份珍贵的遗产。

医生在检查完你的眼、耳、鼻、喉、牙、腹部及乳房以后，还要检查子宫的大小、形状和位置，以便了解你已怀孕多久。也许还要测量你的生殖道的大小，以便确定你是否能顺产。

还需要取部分血样用以确定你的血型，并且作贫血、Rh因子及梅毒试验。如发现有贫血症，可以及时治疗。患有梅毒的妇女在妊娠早期治疗可使婴儿免遭传染。

如果检查出你的血是Rh阳性，那就没有问题。若为阴性，医生就需要取一份你丈夫的血样。如果两人的血皆为Rh阴性，也没有问题。倘使母亲的血是阴性加上父亲的血是阳性（可能10个孕妇中有1个），就必须引起注意了。应经常去做检查，以便医生采取必要的措施保护你和你的婴儿。

现在，对Rh阴性的母亲在生完一个Rh阳性的婴儿以后立即作一次注射，可以在她的血液里产生一种防止损害以后再怀的胎儿的抗体。大概95%生下来带有Rh血型不合所致病症的婴儿在一生下来立即进行输血，如严重则换血，可以得救。

重要的是：妊娠后的第一件预防措施是在你的臂上注射婴儿麻痹症的预防针。如果你从未注射过，应询问医生所需注射的次数。

如果你已出过麻疹，你的婴儿在出生后几个月之内具有免疫力。如你未患过风疹，或者不能肯定（验血可以知道），那么你应该避免与风疹患者接触。这种病虽不严重，对你本身并无太大危害，但很可能伤害你的婴儿。现在预防疫苗可能已广泛应用，所以已不再是一种可怕的疾病了。

每次去检查时都应验尿，看是否有异样症状，尤其是糖尿

病，有时在怀孕前显示不出糖尿病的症状。早点检查出来，可尽快地防止出现并发症。

及时提出问题

现在已是谈论有关分娩、喂母乳或喂牛奶等问题的时候了。你当然还希望知道妊娠期是否仍可性交。有什么问题尽管提出来，没有必要闷在心里，因为这些对医生来说是司空见惯的，你坦率地提问他才能帮助你解答。

他还会给你关于饮食及锻炼方面的指导。有的医院备有孕妇须知的小册子。医生还会警告你除了经他处方外，不要胡乱吃药。最好将你家的存药统统清除掉。除非医生特许，千万注意不能服用下列药品：

阿斯匹灵或其它止痛药

重碳酸钠（小苏打）

轻泻剂

矿泉水

兴奋剂

安眠药、镇静剂

减肥药

增补维生素药物

助消化药物

家庭常用药物

滴鼻剂或喷雾剂

药膏或油膏

一般孕妇在头6个月每月检查1次，第7、第8个月每周检查1次，随后每周检查1次直到分娩。应当听从医生的

意见，不要去听好心的邻居或朋友那些相互不同的意见。

未来父亲的注意事项

在过去的几周内，做母亲的是主角，所以可能忘记了做父亲的这个重要角色。他们也需要参加产前的准备。他们要帮着做家务，要妥善处理你的孩子气的发作：一会儿高兴，一会儿又哭闹。他们还要参加“未来父母学习班”的学习。

你的丈夫看着你越来越粗的腰围，会想：“我是个有男性生殖力的人。”他即便不说，也以此为自豪。你也应该在各种各样的小事上让他看出你也在为他感到骄傲。也许他担心孩子会分隔你们之间的感情。事实上孩子应该使夫妻之间的关系更加紧密。在你忙于为新生儿做准备时，不要忽略你的丈夫，应注意自己的衣着，向他显示你妩媚可人，让他意识到你多么需要他的爱抚，要他给你增添力量。当你感到不适或心情不佳时，不要跟他发脾气，埋怨他，好象一切都是他的过错。

正当你在为你的胎儿准备好“住所”（子宫）的时候，你和你的丈夫也应该为婴儿的到来准备好一个家。给孩子的最佳礼物是父母双方的亲密合作、相互了解和爱护。这并不意味着你们俩一切事情都意见一致，没有一对夫妇能做到这一点。但是有事情尽量讲出来，如果讲不出来（因为人们最深的感情是很难用语言表达的），最好请专门人员予以帮助。

也可能有的亲友出于好意来给你们出主意，但要记住最主要的是你们两人之间为建立你们的新家庭而互相尊重。如果亲友给你们出的主意与你们俩认为是正确的想法相矛盾，而你又怕自己没有经验，那么还是最好去请教医生。

这时，也正是你们对作出的决定互相支持的时刻。这样会

使你们的感情更加融洽，并且给孩子安全的保障。有时候似乎由一个人单独做出决定较为方便，但对孩子来说，两个脑瓜合在一起总比一个更明智些。你们的孩子应该得到你们尽可能给予的最佳美的一切。在等待孩子出生的这几个月时间内，你们两人通过分担家务和共享闲暇的时光可以建立起为你们自己的幸福和孩子的未来而互相爱护互相信任的基础。假如做父亲的也阅读育儿方面的读物，了解每一个新的发展阶段，可使他感到他也是其中的一个重要组成部分。应该让他和你一起去参加未来父母学习班。

新生儿出生前的生活

倘若你了解一些有关你的新生儿在出生前的生活，或许会更了解他、更疼爱他。

科学家们说你的新生儿曾充当了好几个月有经验的宇航员，因为他也和宇航员一样在你的子宫中充满羊水的胎盘内完全失重地游泳、漂浮、转圈；他有时部位上下正常，有时却整个儿头朝下倒转过来。

而现在，他安全地在你的怀里，只能在空气中生活。当他成长到能游泳时，似乎已完全忘却了在羊水中生活的一切本领。但游泳在他的胎儿期曾起到重要作用，有助于他的骨骼和肌肉的发育。

你的新生儿来自一个气候非常温暖——37.2摄氏度的子宫，所以要注意，别让他着凉。

他在你的体内能听到你的声音，听到直升飞机的轰鸣声和救火车的呼啸声。然而，他听得最娴熟的是你的心跳声，它为胎儿生活提供了连续不断的配乐。

这就是为什么他那么喜欢节奏。早在他能用眼睛辨认人以前，就能以辨别各人不同的节奏和步调来认人了。他喜欢澡盆中的水拍打他身体的节奏；他喜欢让人抱着轻轻摇摆他；他高兴地听着催眠曲。

胎儿在子宫内也能看得见。但他的视力受到限制，因为光线太暗，只有当他母亲站在强烈的阳光下时稍亮一些。

你也许纳闷，为什么当你要准备晚饭，把他放在摇篮里时他要哭。每当接近晚餐时分，未出生的婴儿往往是在你腹内睡着的，而你却因忙着做饭跑来跑去把他吵醒了。现在他要报复你，不让你安静了。

你也许在想，他怎么一生下来就会那么熟练地吮吸乳汁呢？那是因为在子宫内就吮吸着羊水。而当他感到不舒适或饥饿时那么能哭，是因为他在子宫内也哭的。

每一个做母亲的都知道孩子出生以前已经学会了蹬脚，她早就多次经受过孩子因抗议而伸动他的胳膊肘，这不足为奇。

事实上，你的小客人确实已是个非常有经验的人物了，你也应该这样来对待他。

第二章

九个月的奇迹

这时候，你也许已经觉察到，怀孕不仅仅是腰围日益粗大的问题，你在感情上也有所变化。你一会儿笑，一会儿又哭，这使你有点不好意思，但事实就是如此。

原因很简单。一个人的感情与身体状况是密切相关的，有一方面起了变化就会影响另一方面。因此，感情上的某些波动是完全正常的。

一般说来，那些注意了解生儿育女这一人生大事的妇女在妊娠期间感情波动最小。她们尽量想要表达自己内心的焦虑及恐惧，医生是猜不出病人脑子里在想什么的。

事实上，孕妇的焦虑心情对临产的感觉影响很大。有的妇女错误地认为生儿育女对自己的牙齿有害或者影响自己的体形，于是情绪日益紧张，以致后来在婴儿哺乳、大小便及教养诸方面均会出现问题。

经常不断地请教产科大夫如何节食及参加体育锻炼的孕妇常常想：我会流产吗？婴儿会正常吗？我受得了分娩的痛苦吗？妊娠期的性生活对婴儿会不会有害？

下面是对未来的母亲经常疑虑的问题的适当答复。

性生活

怀孕应该使夫妻更加亲密而不是疏远。现在家中尚只有你

们夫妻两人时，是再度一次蜜月的好时机。孕妇对性生活的要求不尽一致。有的仍和往日一样，有的兴趣更浓、反应更为积极。个别孕妇对此极端反感，这通常是一种暂时的现象，分娩后几乎会立即消失。但这种情绪如果持续甚久，就应该求医。

医生会给你个别指导。多数医生认为：如果妊娠期内无阴道出血，也没有习惯性的流产史，性生活在临产前4~8周之前是允许的、安全的和必要的。当然，胎膜早破则是例外了。情欲亢进对妇女来说在妊娠期与在任何其它时期一样都是重要的、有益的。妊娠末期宜禁欲，以防在分娩可能迫近之际将细菌带入生殖道。

如果你感到性交不舒服，不要害羞，去看看医生并遵从医嘱。丈夫对此应当理解。假使你可望生一对双胞胎，医生一般会建议你在妊娠最后3个月中避免房事。

流 产

孕妇都担心可能流产并尽一切努力避免流产，这是很自然的。

令人欣慰的是流产多(3/4)出现在妊娠12周(最常见的是在10~11周之间)以内，而且很少是孕妇未尽力避免所致。清风不会把未成熟的健康苹果从树上吹落，我们更不能将健康的卵子从子宫中甩出。孕妇们当然要采取各种坚决而有效的措施以保证婴儿足月顺产。

流产多为胚胎原生质发育不良所致。我们不能期望豆荚中每粒豆都是好的。同样，人的卵子可能有缺陷，精子也可能有缺陷，受精卵也可能没有按规定分裂。须知生育一个婴儿的物理和化学过程要比向月球发射火箭复杂得多。发育不全的胚胎