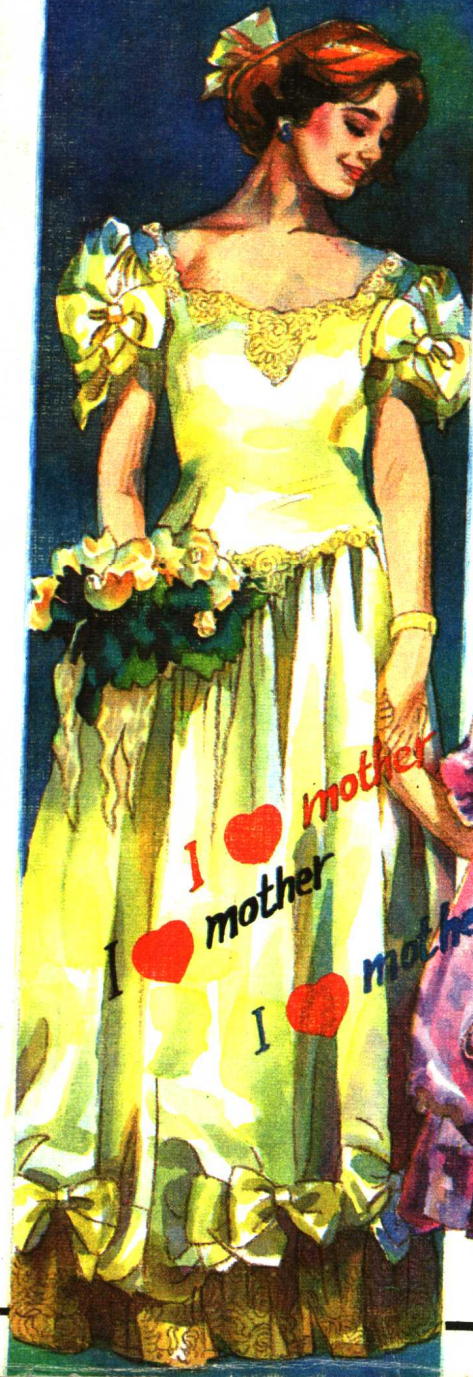


母与子

● 原著：(苏) B·M·齐马洛夫

● 翻译：范占岭 梁再宏

● 优生 优生 必读



● 河北



优生优育必读

母 与 子

原著：(苏)B.M. 齐马洛夫

翻译：范占岭 梁再宏

河北少年儿童出版社

优生优育必读

母 与 子

原著：(苏)B·M·齐马洛夫

翻译：范占岭 梁再宏

河北少年儿童出版社出版 (石家庄市北马路45号)

河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 8印张 160,000字 1992年2月第1版
1992年2月第1次印刷 印数：1—1,200 定价：2.20元

ISBN 7-5376-0748-6/I·323

致 读 者

世上还能有什么比孩子更可爱！没有孩子的音容笑貌，这个世界将变得一片苍白，生活中的一切财富也将失去意义。孩子——是生命的清晨，是温柔、纯洁、天真的化身，是我们爱和欢乐的寄托，是我们生活和事业的结晶。生儿育女是人类最神圣的责任之一。作为父母，对孩子的道德、智力、体能的培养，对他们人生道路的选择和发展，担负着不可推卸的责任。他们既是教师，又是保姆；既是医生，又是朋友。

做为一个即将步入婚嫁年龄的人，面对这样艰巨的使命，你做好准备了吗？

在生活中，我们可以寻找到专门传授种种技能的所在：种植庄稼，驾驶汽车，治疗疾病，建筑房屋等。然而，要把自己的孩子培养成健康、聪明、发育良好、有益于社会的真正人才，这方面的知识从何处去获得呢？目前，尚没有开办“父亲”和“母亲”专业的学校。但是，这类内容的材料还是为数不少。然而，将其列为父母必读或作为培养父母的教科书，就未必行之有效。作为一个母亲（或未来的母亲），应该随时随地学习生养和培育子女的知识，这样，才会发现所渴求的知识范围之广博。

生养、培育孩子，并看到他成长得强壮、活泼、聪明，

这是人生莫大的幸福！一个人的幸福十之八、九系于健康。如果你的婴儿生来健全，成长、发育正常，会带来合家欢乐，万事吉祥。然而，婴儿的健康体魄并非命中注定，也非源自偶然。这在很大的程度上取决于父母有获得身强智颖的孩子的愿望、能力及努力。诚然，这样的追求人皆有之，但是，光有愿望是远远不够的。实际上，聪明的人绝不会事前不加准备就随便行事的。例如，未学过驾驶规则，就去开汽车；不知道怎样做汤，就去动手做。人的生命是大自然的伟大奇迹，我们能够在不作认真准备之前就创造他吗？有人认为：我们的祖先在这方面并不具有许多高深的知识，但他们不也是一代接一代地过来了吗？说实话（不怪我们的祖先），他们在保护孩子的健康方面做得并不很好。

早在婴儿出生前，就要为其健康做好准备。因此，做父母的，不要等到需要把新生儿裹在襁褓里时，才去学习裹襁褓，甚至也不要从结婚那天才着手，而要更早些。青年男女在手指上戴上金光闪烁的订婚戒指之前，就应该对夫妻生活、生儿育女、未来孩子的成长与保健，以及日后的生养和教育有个实际的了解。

本书阐述了如何抚养和教育健康婴儿以及父母如何才能从中获得欢乐和幸福等问题。年轻人如果在迈进婚礼大厅门坎这个庄严时刻之前几个月内（最好在一年内）读一读这本书，哪怕只读一读它的一部分，也是大有裨益的。这样，他们就有充分的时间为生育健康而又发育良好的婴儿采取一切必要的预备措施，从而避免日后铸成大错。

目 录

致读者.....	(1)
一、十月怀胎.....	(1)
神奇的变化.....	(1)
计划生育.....	(5)
全面准备.....	(12)
婚礼之后.....	(20)
妊娠伊始的保护.....	(26)
二、恐慌与期待的时刻.....	(40)
女子一生中的非凡时期.....	(40)
孕妇饮食.....	(60)
孕妇禁忌.....	(70)
妊娠保健.....	(76)
特殊假期.....	(83)
三、艰难的第一个月.....	(88)
新生儿喂养.....	(89)
新生儿护理.....	(98)
疾病的预防.....	(105)
四、世界启开之后.....	(109)
周岁婴儿的发育.....	(109)
哺乳婴儿的营养.....	(122)

部分病儿的特殊饮食.....	(142)
护理和教育.....	(149)
3个月龄婴儿的教育.....	(156)
3至6个月龄婴儿的教育.....	(164)
半岁以上婴儿的教育.....	(170)
锻炼、按摩、体操.....	(181)
哺乳婴儿的体操.....	(189)
游泳——始于生命的最初几个月.....	(198)
传染疾病的防治.....	(234)
儿科医生——母亲和孩子的好朋友.....	(235)
母亲——最及时的救护者.....	(237)
熟悉法律条文.....	(245)
最困难的时期已经过去.....	(249)

十月怀胎

我腹内添了一个新的生命，
又一颗心脏在跳动。
带着两颗心我事事慎而又慎，
带着两颗心我处处步履沉重。
我惊叹这奇迹中的奇迹：
心儿忽在那里忽在这里跳动。
我身上的心头肉，
正盼望早日与我分离，
去历尽人间的欢乐和悲痛。
眼下，世间月圆花好，
我不由喜笑颜开，
信手连连缝缝。

斯韦特兰娜·库德林娜

诗《第二颗心》

神奇的变化

十月怀胎——280多个日日夜夜……从新的生命产生到
婴儿出世，经历这般漫长的过程。这一非常时期通常叫做“产

·前时期”。在有些国家里，人的年龄是从其在母体内形成的第一天开始算起的，这有一定道理。生命在出生前并没有更复杂、更特殊的阶段，而是经过40周妊娠期之后，才真正出现奇迹般的变化。

这是一个十分复杂和迅速的变化过程。试想，在新生儿的躯体形成过程中要生成两千亿个细胞！它们由两方面组成——男子生殖器中的精子和女子生殖器中的卵子。这两种细胞相遇并结合在一起，就叫做受精或叫受孕。此时，一个新的机体开始发育——人的母体内生命时期。每个人在母体内生长发育的时间一般约10个月共计280天。

胚胎——胎儿——新生儿。

正在发育的机体在受精后大约两个月之内叫做胚胎，此后，一直到出生前叫做胎儿。

受精后的第七——八天，受精卵进入子宫，并附着到子宫壁上，此时，便从母体吸取供其发育所必需的营养。胚胎移接到子宫粘膜上的过程叫做植入(移植)。记住，这是新的机体形成中的重要阶段之一，属于所谓发育的转折期。关于它的重要性，以后再详细介绍。

于是，计算新生命的时间就开始了。胚胎在母体子宫内280个昼夜期间，胚胎的重量约增长60亿倍！我们来对比一下：人从出生到20岁，体重平均总共增长20倍。如果一个人的体重在出生后仍然保持在母腹期间的增长速度，那么，到成年时，体重便会大于地球许多倍。

人的胚胎期大约持续8周。在这段时间里，各主要器官和系统正在形成，躯体日趋完备，外表的基本特征已显露。不久，胎盘——胎儿与母体保持联系的专门器官开始长成。

进入第9周以后，在胚胎发育的最初两个月内形成的各器官和系统进一步成长。至第12周末，胎儿的手和脚开始活动，但此时母亲尚无感觉。到第4个月末，就可以根据外部的特征，辨别胎儿的性别了。妊娠接近第6个月时，隔着母体腹壁可以清晰地听到胎儿心脏的跳动声（忽在那儿跳动，忽在这儿跳动）。这时，胎儿活动频繁，孕妇可以感觉到它在“玩耍”。到16—24周，胎儿的呼吸功能形成：6个月的胎儿，犹如已脱离母体，能随意呼吸了。此后，生理构造进一步成熟，各器官和系统日臻完善，体重增加。到第9个月末，胎儿的身长一般可达到48—50厘米，体重3000克至3500克。这是健康足月的新生儿所具有的正常指数。

婚前必知。婴儿的肌体及其独有的外表——体态、嗓音、气质、性格等特点，是在短时间内由两种性细胞结合而形成的。

试想，人生这一非同寻常的阶段能轻而易举渡过吗？不，当然不可能。产前时期是一段既紧张、又极其娇弱且往往易受挫伤的时期。因此，人在智力和体力上的发育、健康状况，不仅在出生后的最初几年，而且在以后的一生中，都与产前所处的条件有很大的关系。

如上所述，针对胎儿在母体中整个发育过程很娇弱的特点，从妊娠到分娩的整个时期，要始终如一地给予悉心照料。医生们把母腹内的发育分为几个关键时期。在这几个时期内，正在形成的机体最容易受到伤害。我们已经谈到其中一个关键时期，就是受孕后的第1周及第2周开始这段时间。那么，什么样的妇女可以认为已经怀孕了呢？胚胎已经出现，正“试图”与母体“建立联系”。一旦胚胎本身储存的养料迅速耗尽，

又没有外来的营养和清新的氧气及时供应，而向它汹涌而至的却是乙醇、尼古丁及其它毒素，这些毫无自卫能力的胚胎将会怎样呢？它们会很快死亡，或是受到严重伤害，从而造成日后的残疾、先天性病患，或智能低下。

胚胎（3—6周）和胎盘（受精后9—12周）各主要器官的形成期，是婴儿出生之前生命中特殊的、关键的、重要阶段。在这期间，新的机体的发育格外迅速，而且新陈代谢十分旺盛，同时对外界因素的反应极度敏感。生命的20—24周也是最容易受到损伤的时期。在这期间，生命正在完成一个新的质的“飞跃”，使正在发育的胎儿在许多生理解剖特征上逐渐接近于新生儿。

如果妇女不爱护自己未来的孩子，尤其是当他在母腹内生存的这一重要阶段，那么她就可能使新的机体在出世前，在身体和智力发育上“种下”长年的，或者终身残疾的祸根。

事实上，未来父母的遗传器官，对胚胎和胎儿的发育起着不良影响的有害因素很多。年轻的夫妇应该了解有关破坏婴儿正常发育的不良因素，以防止其不良影响。

因此，年轻人应该很好地熟悉未来的婴儿出生前的生存情况、特点、变化，以及影响其正常发育的利弊条件。并且，早在郑重其事决定当父母之前，就应该这样做。

当然，谁也不会故意去给自己未来的孩子招致不幸。但是，往往由于无知，或是对待善意的劝导和规则缺乏认真严肃的态度而导致不幸。为了保证后代的健康，年轻人必须谨慎行事。

总之，为了婴儿的优生优育，应当在婴儿出生之前尽早

予以关照。

那么，从何做起呢？

计 划 生 育

什么是计划生育？第一季度恋爱，第二季度结婚，年底等着抱娃娃，这就叫计划生育吗？我们不想夸大其词。但是，切不可忘记，结婚后随时都有可能怀孕。年轻人是否有做父母的准备？能否保证胎儿的健康发育及出生后的健康？

有的人认为这些都很简单，有什么可准备的？但是，假设未来的妈妈是一位大学生，她的婴儿正好在考试期间出生，首先，学习怎么办？精神紧张、过度疲劳、睡眠不足……，这些都是临考前的特点。这对新生儿的健康不可能无所影响。其次，对大学生来说，一般不可能把精力全部扑在孩子身上。于是他们往往把孩子长期交祖母照管，从而使孩子早早失去童年的母爱，也使当父母的情趣索然。假如孩子无处寄养，那只好与大学告别……

如果方方面面的困难都考虑到了，那么在组建家庭时就应尽可能避开那些棘手的事。这就是“计划生育”这个词所含的积极意义。

我们正在设法阐明，年轻人，尤其是姑娘们在结婚前首先应该考虑些什么，以及婚后的夫妻生活中应该注意些什么，才能生育出健康而又发育良好的孩子。

任何年龄的人都应忠实于爱情。我们不想对这条美好的公理多作论述。但是，孩子父母的“年龄”与孩子的健康有什么关系呢？这个问题大有搞清楚的必要。经常有这样的情

况，一个年轻姑娘，学校还未毕业，又未获得专门技能，更不了解生活，可她已经抱上娃娃。她自己还未完全成熟，却已经当了妈妈。尽管许多16—17岁的年轻人已无孩子气，他们个头高大，体格健壮，肌肉发达，从外表看似乎已完全发育成熟，他（她）们自己自然更是这么想的，并且认为该开始过“成人”生活了；但是，过早的性生活对年轻人的身体有损害，会妨碍其智力和身体的发育，从而造成精神早衰，有导致性病及性功能衰退的危险，有时，甚至还可能导致精神失常。此外，对女青年来说，这种急切的心情常常导致早期怀孕。因为小小年纪就怀孕是不恰当的，于是堕胎现象，妇女病及其它疾病时有发生。把自己置身于有害健康、有害幸福的条件下，值得吗？

现代科学证明，虽然存在加速法，可以使某物体的运动速度加快，但人在16—17岁时身体上、精神上，尤其是社会知识上的成熟期尚未到来。因此，苏联大多数共和国规定，结婚的最起码年龄不得小于18周岁。

其实，当一个人的本身机能尚未发育成熟的时候，何必急于追求性生活和生儿育女的事呢？而且，其神经、心血管等系统及内分泌腺均未最后成形。至于少女的生育器官（骨盆）亦未完全发育成熟。别看她们个子很高，实际上许多人的性机能并未完善。

因此，未成年的人妊娠有可能出现早产、胎儿发育迟缓、产伤等。一般说，早产儿都很瘦弱苍白，满身皱折，皮肤干燥。尽管对他（她）们护理得周到仔细，但在腹股沟及其它地方可能迅速出现湿烂，而且很难医治。有时还会出现脐带膨出、斜颈、先天性胯股脱骱等。这些疾病有可能招致神经

系统的损伤，诱发其它疾患，造成发育故障，直至无法挽救的不治之症。生育年龄越小，给生下的孩子造成不幸的可能性越大。问题就在于，他（她）们太年轻，生殖机体尚不健全。

另一极端也屡见不鲜。如从事科研的女大学生，大学毕业后，马上又上研究生班，一头扎在撰写学位论文中，成天忙得焦头烂额，根本无暇顾及生儿育女的事。此外，有的妇女到了30多岁才当母亲，愁眉苦脸地发现自己的小不点身体虚弱、多病、食欲不振、烦躁不安、身体发育落后于同龄人。更糟的是早产儿，生下时体重不足，浑身是病。原因何在？就在于母亲的生育年龄。可以断言：如果女子在30—35岁后生第一胎，危及婴儿健康的可能性很大。

那么，是否要把尽母亲的责任无限期地拖延下去呢？或是相反，小小年纪便听任匆匆忙忙当母亲不成？不，不能这样。

究竟什么时候才是良辰妙龄呢？有人认为女子在19—28岁生第一胎，后几胎在40岁之前，是最佳生育年龄。第一胎和其后几胎之间的间隔不宜过大，从生理上而言，最大间隔以2、3年为宜。

做父母的最佳年龄。男子的年龄对孩子的健康和发育是否有影响？在这个问题上，过去曾有过不少明显的谬见，而如今仍然存在。例如，亚里士多德学派曾认为男子最佳结婚年龄为37岁。前不久，一家颇有影响的报纸发表一篇文章，其中谈到，据对杰出人物生平的研究，他们的父辈在生未来的名人时正值壮年，他们的平均年龄均在40岁左右。而有关这些“被考察的”大人物的健康状况则只字未提。

有许多人确实保持着错误的观点，认为男子30—35岁开外，仍不想要孩子，这并没有什么不好。他们说：“还来得及，又不是我生孩子”。

大量的观察统计和专项调查结果证实：男子年龄偏大，生下的子女衰弱多病的可能性亦大，先天性畸形率亦高，甚至胎儿在出世前便夭折。当父母双方年龄都过大时，婴儿出现缺陷的可能性更会明显增加。道理很简单：机体日益老化，易受多种疾病的侵袭。有时，这种情况可能无明显反应，但却对后代具有不良影响。由此看来，男子要孩子的年龄也最好在30岁之前，最大不宜过35岁。从生理上而言，男子机体成熟期在23—25岁之间始告完成。因此，这个年龄为结婚和做父亲的最佳年龄。

危险的手术！如果父亲、母亲及至亲友都欢天喜地地盼望着小生命出世，那么他会是很幸福、很健康的。因为他们是他们所期望的孩子。不管他长得怎样，他能得到宠爱，受到悉心关照。一般而言，在他们出生之前，所处的条件优越，因此，他们出生后，通常长得都很健康。

然而，遗憾的是，有时，发生妊娠绝不是出于青年人想要孩子。有时，他们对此一无想法，身不由主地听凭感情用事，他们甚至并不想结为夫妇。事后，等姑娘清醒过来时，已为时晚矣……于是，便提心吊胆地期待着解脱。在这种情况下，生出的孩子往往发育不良。乍看起来，这多半属于精神上的问题，而非医学上的问题。但糟糕的是，不期而遇，又不心甘情愿。这种妊娠往往给医生带来极大的困难。

有些年轻人说：既然有办法去终止妊娠，又何必还要循规蹈矩，等到规定的年龄呢？他们还举出同班女同学莲娜、

邻居玛丽娜和他熟人的例子，说她们都做过人工流产，而且都平安无事。

事情并非如此，这一点，她们很快会清楚的。

人工流产，并非无伤害，也非区区小手术。首先，这对妇女的身体是一大损伤。

从妊娠最初几天起，为了保证胎儿正常发育，神经、心血管、造血及其它系统的活动都会重新调整，新陈代谢也发生变化，在未来母亲机体内的一切器官，为胎儿按新的方式紧张地“工作”。突然之间，啪的一刀……这纯粹是一种暴力。胚胎就此惨然被窒息、被消泯。

妇女经受这种巨大的创伤后，其卵巢、肾上腺、大脑垂体的活动便出现剧烈的变化。神经末梢和小骨盆等器官的恶性冲动进入脑中枢，引起新陈代谢、生殖功能及月经周期的失调。肾上腺（制造相当重要的激素的器官）活动改变，能导致脸部、腹部和腿部大量生毛，并出现痤疮。新陈代谢失调还能转化为肥胖症。其它功能调节的破坏则可导致动脉压力增高（高血压）、性衰退、神经性激动症，乃至出现心理紊乱。

上述这些变异并非是在施行人工流产后立即出现的。因而，施行这种手术往往被认为是无害的。然而，迟早会出现各种并发症。这类并发症往往在感染上传染疾病，受寒过重或长时间暴晒及过度紧张或身体损伤之后才可能出现。而妇女们常常把原因归结到上述列举的现象上，而把真正的起因——人工流产，却忘得一干二净。

由于人工流产所引起的病态变化直接发生在生育器官内，首先在子宫、卵巢、输卵管出现炎症，因此，使妇女即

便不是终生也是长期遭罪。子宫壁内的损伤给日后妊娠造成胎盘（连接胎儿和母体的器官）形成的障碍。在子宫颈内出现伤疤，可使输卵管严重阻塞，从而造成受精困难，或无法受精。这些并发症及这里没有列举的其它并发症，在不同的妇女身上，有不同的表现。它们多半在第一次妊娠终止时出现，尤其是很年轻的妇女，因为她们的身體在这期间尚未发育成熟。

必须强调：上述病症即使是在医院里由医生认真施行流产手术的情况下也可能发生。而如果“提供帮助”的不是专家，是接生婆或别的“巧手”，则往往会殃成大病，甚至断送性命。这实际上是一种犯罪行为。

如果你要问那些从未生过孩子的妇女，为什么她们不想生育？许多人的回答是：还年轻。一旦怀孕，不管医生如何劝说，她们还是坚持人工流产。有一些妇女，手术后在某一时期不再怀孕，由于盼子心切，开始坚持治疗。经过医生的辛勤努力和孕妇的坚忍磨难，有时可以保住妊娠。但是，如果母亲的生育器官在生理构造和功能上受到损伤，如何生育出强壮健康婴儿？这类妇女生育的婴儿可能是早产儿，发育不成熟及带有各种先天性疾病的营养不良症患儿。这些孩子往往早年多病，发育不及同龄儿，给父母带来许多烦恼。如果一而再再而三地施行人工流产，而且反复手术后又很快妊娠，那么这类缺陷儿的出生率就会大大增加。

不要侥幸！ 有时由于某种原因而错过施行人工流产的时机，医生完全有理由拒绝施行手术。陷于惊慌不安的孕妇豁着犯罪也要把胎儿打掉。这样的人工流产对她的身体将会带来什么后果是可想而知的。经常还有这样的情况：接生婆