

独生子女父母
最关心的
100个问题

独生子女父母最 关心的100个问题

罗力华 安然 编著
王萍 李静

黑龙江人民出版社

1990·哈尔滨

责任编辑：阎 爽

封面设计：张乙迪

独生子女父母最关心的 100 个问题

Dushengziniu Fumu Zhui Guanxin De 100 Ge Wenti

罗力华 安然 王萍 李静 编著

黑 龙 江 人 民 出 版 社 出 版

(哈尔滨市道里地段街 179 号)

黑龙江新华印刷厂制版

黑龙江新华印刷厂印刷

黑龙江省新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/32 • 印张 8 14/16

字数：170,000

1990年 8 月第 1 版

1990年 8 月第 1 次印刷

印数 1—4,089

ISBN 7-207-01110-5/S • 151

定价：4.25元

目 录

最佳妊娠期选择.....	1
准备怀孕应注意的事项.....	1
孕期保健须知.....	2
分娩前的准备工作.....	7
分娩期产妇保健须知	9
产褥期保健须知.....	13
怎样安排“月子期”的膳食.....	18
新生儿喂养须知.....	20
发生在新生儿身上的“异常”现象.....	25
怎样从婴儿的哭声中辨别疾病，理解要求.....	28
育婴技巧三则.....	30
小儿佝偻病的预防.....	33
怎样防治孩子缺铁性贫血.....	35
怎样安排婴幼儿一天的活动.....	38
怎样观察幼儿心理变化.....	39
怎样和幼儿一起玩.....	42
怎样为孩子买玩具.....	51
怎样衡量小儿躯体动作发育是否正常.....	55
怎样测量幼儿的智力（0—5岁）.....	60
孩子饮食十要则.....	65

孩子不爱吃饭或偏食怎么办.....	60
发生意外情况怎么办.....	72
怎样纠正孩子吸吮手指的习惯.....	77
怎样养成孩子良好的睡眠习惯.....	79
怎样养成孩子定时排便的习惯.....	82
如何进行小儿体格锻炼.....	83
怎样保护和促进孩子牙齿的生长和发育.....	86
0—12岁孩子的头发保健.....	89
怎样给孩子健脑.....	92
幼儿视觉的保护.....	98
1—5岁小儿的食谱.....	100
小儿饮食十要十不要.....	103
小学生身体保健要点.....	105
小学生的饮食与营养.....	108
中学生的膳食.....	110
怎样培养孩子健美的体态.....	114
怎样把握孩子心理发展的关键	
时期进行早期教育.....	115
怎样批评和表扬孩子.....	117
如何对待孩子的“十万个为什么”.....	119
如何培养孩子的生活自理能力.....	122
怎样培养孩子的自制能力.....	125
怎样培养孩子热爱劳动的习惯.....	128
孩子撒谎怎么办.....	129
怎样指导孩子看电视.....	131

怎样使孩子关心别人	134
假如你的孩子特别胆小	136
假如你的孩子特别任性	139
假如你的孩子喜欢摔东西	143
假如你的孩子好发脾气	144
假如你的孩子不合群	147
如何拒绝孩子的无理要求	150
怎样培养孩子的独立性	153
怎样保持孩子的心理卫生	155
怎样发现孩子的天赋	157
成才之道	159
怎样从小培养孩子对书的兴趣	165
怎样选择儿童读物	166
如何指导孩子掌握科学概念	167
怎样在家庭中对幼儿进行美术教育	170
怎样引导孩子欣赏音乐	174
促进孩子语言发育的途径	177
教孩子识字的诀窍	181
怎样教幼儿学外语	182
孩子入幼儿园前	188
适合孩子特点的读书方法	190
怎样使孩子尽快学会阅读	192
怎样提高孩子的记忆能力	193
怎样提高孩子的感知能力	196
怎样提高孩子的口语能力	200

怎样提高孩子的思维能力	206
怎样培养孩子优良的思考方法	211
上小学前的准备	214
小学生的听课方法	217
怎样辅导孩子做功课	219
家长如何搞好“家——校”联系	220
初中生的听课方法	223
怎样帮助初中毕业的孩子填报志愿	224
高中生的听课方法	226
面对同学的嫉妒该怎么办	227
怎样指导孩子阅读文学作品	229
孩子参加高考应注意的几个问题	231
怎样防治孩子因学习紧张引起的头痛头昏症	233
怎样培养孩子良好的学习习惯	234
十忌、十戒、十注意	238
怎样对孩子进行性教育	241
孩子有手淫习惯怎么办	244
怎样培养女孩的气质美	245
女孩子青春期卫生保健须知	246
怎样培养孩子自我修养的能力	249
怎样帮助孩子正确对待生活中的各种挫折	251
家庭内怎样交流思想感情	254
家庭美育的意义	256
家庭的道德品质教育	257
家长应该具备什么样的意志和品德	261

家长怎样在孩子心目中树立威信	263
如何为孩子创造优良的学习环境	264
怎样培养孩子的竞争意识与能力	269
怎样正确对待初中生的早恋	273
后 记	276

最佳妊娠期选择

每个当父母的，都希望自己有一个漂亮、聪明、健康的孩子，预测人体生物节律，选择最佳妊娠期，能使您如意。

自然界中到处存在着节律现象。人体生物节律自人降生就开始起步，各自按照自己的周期天数周而复始地循环着。科学家迄今已发现“人体生物节律”有 100 多种，但对人的生理、智力、体格和性格影响最大的是人体“三节律”，即智力、体力和情绪。当智力、体力和情绪处在高潮时，人就会感到精力充沛，情绪高涨，思维敏捷。在“三节律”周期处于高潮时妊娠，您的孩子就会聪明、健康。

现在，黑龙江广播电台、省中医研究院开办最佳妊娠期预测，可通过电子计算机将您的“人体三节律”进行分析测定，为您提供最佳妊娠期。

准备怀孕应注意的事项

任何一个准备做父母的青年夫妇，无不希望生一个健康智慧的小宝宝，为避免劣质儿童的出生，首先要做好优生咨询工作。此项工作内容很多，大致包括以下几方面：

家族中有无遗传病史和精神病史。

是否患过麻风、结核、心脏病或一些急慢性传染病。

生殖器官发育情况；是否发育异常或有生理缺陷、畸形。

是否是 35 岁以上的初产妇。

是否是近亲结婚。

是否有过习惯性流产、早产、死胎、死产史的，或生过畸形儿。

是否服过影响胎儿正常发育的药物。

若有以上情况的，应及早咨询。向医生如实讲清自己的问题，以便医生根据你的情况，向你提出建议，帮助你做出决断。

孕期保健须知

孕期保健，对胎儿正常发育至关重要。保健内容主要包括以下几个方面。

1. 及早确定是否怀孕。若已婚妇女有以下四种情况，很可能有喜在身。①素来月经正常，可此次月经已过了十天以上；②厌恶油腻或特殊气味，挑食，喜欢吃酸东西，早上起床有恶心呕吐现象；③怕冷，发懒，犯困，面容憔悴；④乳房发胀，有触痛感。若有以上情况，应及早请医生诊断。

2. 做定期产前检查。产前检查是按照妊娠期各个阶段的特点，定期去医院检查，若发现异常，及时诊治。以保护孕妇和胎儿健康，直至安全分娩。

产前检查规定的时间是：第一次在怀孕两个月内。以后，怀孕 20 周一次，20—28 周间，每 4 周 1 次；28—36 周间，

每两周一次；36—40周之间，每周一次。

3. 注意饮食和营养。怀孕期间，营养好坏，直接影响胎儿质量，应注意五方面营养的摄取。①蛋白质的摄取。蛋白质直接关系到胎儿的大脑发育。孕妇每日蛋白质需求量应保证在85克以上，妊娠后期还要多。蛋白质主要来源于肉类，其中以鱼、瘦肉、乳类、蛋类最易为人体所消化、吸收，此外，植物蛋白如豆类和豆制品等等；②碳水化合物（又称糖类）的摄取。碳水化合物主要来源于谷类、豆类、乳类及水果等，尤其是谷物等主食。不过主食不宜增加过多，孕妇对谷类的需要量，平均每日400—500克。③脂肪的摄取。主要是动物脂肪和植物脂肪。④维生素的摄取，这对孕妇非常重要。维生素A：是维持抵抗力，预防夜盲、干眼病和促进胎儿骨质成长的促进剂。孕妇需要量比平时大20—60%。食物中的肝、奶、蛋、动物脂肪、鱼肝油及植物中的胡萝卜、玉米和菠菜、芹菜等各种绿叶蔬菜的维生素A含量都比较多。各种豆类、瘦猪肉、肝、蛋、白菜、芥菜等含量也不少。维生素C：主要预防坏血病和增强对疾病的抵抗力。以柑桔、山楂、杨梅、西红柿、白菜、菠菜等含量较多。维生素D：主要功用是促进肠道对钙和磷的吸收。以乳类、动物脂肪、鱼肝油、蛋黄、肝类中含量较多。人体的皮肤经阳光照射，亦能产生维生素D。⑤矿物质的摄取：包括钙、铁、磷、碘等。含钙最多的是牛乳、蛋黄和鱼类，其次是豆谷类和新鲜的青菜。主要功用是能维持心肌收缩，保障神经功能，抑制肌肉过度兴奋等。体内维生素D不足，则会影响钙在肠道内的吸收，所以在注意多吃含钙食物的同时，也要多吃含维生

素D丰富的食物及多晒太阳。铁有制造红血球的功用，妊娠期的需要量较大。肝、蛋黄、瘦肉、豆类、谷类及菠菜、白菜等含有较多的铁质。此外，孕妇饮食要注意选配得当，不要偏食，还要注意调味不宜过浓过咸。禁止喝酒、喝浓茶和吃咖喱、辣椒等刺激性食物。

4. 孕妇在孕期要加强劳动保护。妊娠头三个月，是胎儿的胚胎组织和器官分化发育的重要时期，极易受到内外环境因素以及各种致畸因素的影响。经常接触放射线、汞、汽油、苯、甲苯、二氯乙烯等化合物质的以及铅的女工，一旦确定怀孕，就应该尽早调换工种。

5. 注意衣着和个人卫生。衣着的总原则是必须适应身体变化。要选择简单而美观的衣服，不宜过紧，特别是乳房及腰部不宜束缚过紧，孕期要穿平底鞋，不要穿过紧的袜子。孕期要严格注意个人卫生，力争每天都要淋浴一次，切忌坐浴。

6. 孕期坚持适量运动。适量的运动是根据孕妇的身体情况以及平时的生活习惯而定，除非孕妇有病，或出现流产、早产的先兆，一般都应进行一些运动，并坚持到临产。运动形式以散步为最佳，但要切忌大活动量的运动。

7. 注意睡眠姿式。最好是侧面躺睡，尤其是在妊娠晚期。临床证明，孕妇左右侧卧的效果并不一样。妊娠7个月后，80%的孕妇子宫右旋。如向左侧睡眠、休息，可以使右旋的子宫向左方移，也进一步解除对下腔静脉的压迫，有利于改善子宫、胎盘的血液循环，胎儿通过脐带、胎盘，从母体那里取得营养而生长发育。向左侧卧对减少妊娠高血压综合症

的发生，也有一定的作用。

8. 注意性生活卫生。从受孕到妊娠的最初3个月，胚胎正处于发育阶段，所以在妊娠的头3个月最好避免性生活，尤其是那些婚后多年不孕，以及曾经发生过自然流产或有习惯性流产（流产连续发生3次以上）的妇女，更要禁止性生活。因为性交可使盆腔充血，子宫发生收缩而诱发流产。

到了妊娠中期，即怀孕4~6个月时，性交的次数过多，或男方的动作粗暴，有可能导致胎膜破裂，羊水就会流出。因此，妊娠中期性交也应节制，而且不易粗暴。

到了妊娠后期，就是怀孕的最后3个月，尤其是临产前1个月内，随着胎儿发育，子宫进一步增大，胎儿先露部下降，粗暴性交可引起宫颈损伤，可能出血；精液中含有前列腺素，可能引起子宫收缩，导致早产。早产儿抵抗力低，易得病，死亡率高；妊娠后期性交易导致孕妇羊膜感染，对胎儿及新生儿是一严重的威胁，增加胎儿和新生儿死亡危险；如果在分娩前性交，容易将细菌带入产道，发生产褥感染。因此，妊娠后期应禁止性交。

9. 注意乳头护理。从怀孕28周开始，每天至少要做一次，使乳头和乳晕的皮肤经过擦洗，较前能坚韧一些。具体做法是：用一块柔软的小毛巾，在温开水中浸湿，缠在手指上，然后蘸些肥皂，先擦洗乳头，再擦洗乳晕（即乳头根部一圈颜色较深的部位），如此反复擦洗五六十次。擦洗时，力量要轻柔、均匀，不可使劲太猛，然后用温开水将乳头洗净擦干。随即，用左手托住乳房，右手指捏住乳头根部，向外牵拉几次，放下，再轻轻用右手按压一下乳头。

10. 预防贫血。贫血使孕妇带氧能力减低，感到心跳气促、浑身无力，容易发生妊娠并发症如妊娠高血压综合症，从而使身体抗病能力低而感染其他疾病。孕妇贫血还容易使胎儿营养不足，造成胎儿发育迟缓，以致早产，或死于子宫里。

一般在妊娠前半期是不会发生贫血的。妊娠晚期，因胎儿生长发育快，需铁量多，孕妇就要通过服药补充一些铁。药物中铁剂种类较多，常用有硫酸亚铁，口服1天3次，1次1片（每片0.3克），维生素C能促进铁的吸收，可以同时服用。一般在饭后服，注意不能与茶一起送服，以免影响铁的吸收。孕妇除要克服偏食外，还要适当补充维生素B₁₂及叶酸。新鲜水果和蔬菜含有丰富的维生素，多吃可以预防巨细胞性贫血。

11. 不要吸烟、喝酒。烟草中含有20余种有毒的物质，其中毒性最大的是烟硷（即尼古丁）。尼古丁可使胎儿血管收缩，子宫血流量减少，以致胎儿功能低下，发育迟缓，甚至畸形。尼古丁不仅存在于母血时会影响胎儿的发育，而且，在分娩后，尼古丁还可以通过乳汁排出来，如果婴儿吮吸含有尼古丁的乳汁，就会继续受害。

酒精对人体也是有害的。孕妇长期饮酒不仅对本身有害，而且酒精能通过胎盘屏障渗入到胎儿体内，形成某些毒性物质，例如乙醛等。这些有毒物质都可能通过胎盘影响胎儿，可使胎儿发生“胎儿酒精中毒综合症”。以致智力低下，尤其是面部奇特，如前额突起、眉毛粗厚、眼裂小、眼距短、眼睑下垂、鼻梁短、鼻孔朝天、“人中”形成不良、扇风耳，

有的还表现为小头畸形、先天性心脏病及四肢畸形等。因此，为了保证下一代的健康，妇女在准备怀孕的前一段时间和怀孕后都不应饮酒。

12. 要谨慎服药。一般胎儿的发育分三个阶段。①受精与着床期（从受精至妊娠 17 天），此期因细胞有丝分裂活动旺盛，毒物能干扰所有的细胞，容易导致发育中的胚胎死亡和妊娠中止，胚胎被排出体外或被吸收。②胚胎期（18~55 天），是器官发生期。此时期胚胎最易受“致畸剂”的影响，以致造成功能及形态上的畸形。③从怀孕 56 天到分娩，是胎儿生长发育的时期。这时对致畸物的抵抗力相当强。环境中的有毒物质（包括药物）仅能使细胞变小及细胞数目减少。当然也不是说不会发生致畸的变化。

因此，孕期吃用药应当十分谨慎，尤其是头 3 个月，可用可不用时应尽量不用，必需用时应当按医生指导服用。

分娩前的准备工作

首先是精神准备。许多孕妇因为第一次生孩子，总有一些莫名其妙的恐惧心。丈夫要帮助妻子摆脱恐惧心理，使妻子对分娩过程有较充分的了解，知道孩子是怎样娩出的，知道在分娩中怎样和医生配合，使妻子增强信心和勇气，能在产时情绪愉快，精神饱满，精力充沛。至于胎位异常或骨盆狭窄、胎儿较大的孕妇，要有做剖腹产的思想准备。

在物质上，要准备好以下各类物品。

婴儿用品：

(1) 衣服、尿布、帽子、被褥、枕头。新生儿的皮肤娇嫩，因此，衣服、尿布等都应用柔软的细棉布制作。新生儿生长发育特别快，服装不宜太多，准备3件，够换洗的就可以了。新生儿的内衣要宽大，便于穿脱。衣服上不要钉钮扣，最好用带子系住。如果孩子是在春秋季节或冬季出生，还应准备3件薄棉衣。尿布一定要准备充足，其中，尿布要用容易吸水的柔软的细布或洗净的旧布制作，最好是方形的，准备12块左右，还要准备1~3块稍大一些的正方形尿布。婴儿穿的连袜裤要准备3~4条，软帽准备1顶。孩子若是夏季出生，要准备3~4条棉毛短裤，软鞋或袜子4双。如果是出生在冬季，就应为孩子准备2个保暖性强的婴儿睡袋，还应准备1条毯子，这样既保暖又轻便。衣被等用品，颜色要浅淡些，尤其是尿布，要便于观察婴儿大小便的颜色。衣服要宽松些，多备两套，以便经常换洗。如果早已准备好，存放时间较长，最好在临产前洗洗、晒晒太阳再用。放婴儿用品的地方，不要放樟脑球，因樟脑会引起某些新生儿发生溶血性黄疸。

(2) 奶具。奶锅1个，奶瓶2个，乳胶奶头6个，长柄的洗瓶刷子1个。

(3) 生活用品。小脸盆、浴盆，柔软的小毛巾数条，方纱布数块，消毒的脐带卷2个（可以从药房买消毒纱布卷代替），无香料无色的肥皂2块。

(4) 食品。奶粉，以备奶少或缺母乳时用。

产妇用品：

卫生带、消毒卫生纸或棉花。

入院急诊时应带的用品：

拖鞋、毛巾、牙刷牙膏、饭碗、匙，可略备少许点心，以供产妇分娩时或分娩后食用。

分娩期产妇保健须知

1. 要确定是否真正临产。

真正临产前主要有以下症状：

孕妇感到一阵阵肚子痛，也有人感到腰酸。开始是半小时左右1次，随后子宫收缩有规律了，大约每隔5~6分钟左右发生1次，每次持续30秒钟以上。渐渐宫缩时间延长到30~60秒左右，而间歇时间缩短至3~5分钟1次。这表明分娩开始，家人应速送孕妇到医院待产。

“见红”是开始分娩的可靠征象。即孕妇从阴道流出少量的血性粘液。由于子宫颈口变松、扩张，原来在子宫颈口的粘液栓子脱落（这种粘液栓是防止细菌进入子宫的），并粘上由于子宫颈扩张引起毛细血管破裂的少量出血，一起从阴道流出。这种血性粘液是正常的生理现象。

“破水”是由于子宫不断收缩，胎儿下降，子宫颈继续扩大，羊膜腔受压破裂，羊水外流。此时，胎儿已进入产道，即将呱呱坠地。

2. 分娩各期应注意的事项。

①子宫颈口扩张期。是指子宫有规则的收缩（每隔4~5