

家庭优生优育优教知识

上册

全国妇联儿童工作部
中华全国家庭教育学会 编

国防工业出版社

家庭优生优育优教知识

上 册

全国妇联儿童工作部 编
中华全国家庭教育学会

国防工业出版社

(京)新登字 106 号

内 容 简 介

本书从配偶的选择、孕前的准备、孕期的营养、保健以及环境、生活直至科学分娩等,介绍了怎样保证生一个身心健康的孩子;从新生儿以及婴幼儿的生活护理、卫生保健、疾病预防、合理营养等方面介绍了家庭科学养育 0~6 岁儿童的基本知识和方法;从家庭教育的基本原则、家长应有的教子观念、教养态度及如何培养儿童良好的行为习惯、如何促进儿童智力因素、非智力因素全面发展等方面介绍了家庭教育的基本知识。

本书以准备做父母和 0~6 岁儿童的家长为主要对象,对一切家庭成员均有较大的参考价值。

家庭优生优育优教知识

上 册

全国妇联儿童工作部 编
中华全国家庭教育学会
责任编辑:赵克英

国防工业出版社出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号)

(邮政编码 100044)

新华书店经售

国防科工委印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 印张 5¹/₈ 10.5 千字

印数 000001—100000

1992 年 3 月第一版 1992 年 3 月第一次印刷

ISBN 7-118-01017-0/G·9 定价: 2.70 元

主 编

卢乐山 林崇德

本册撰稿人

(按姓氏笔画排列)

万 燕	方 明	申世芳	刘冬生
刘 焱	陈文珍	陈炯眉	林传家
周俐君	黄醒华	薛沁冰	籍孝诚

插 图

路 海 燕

前 言

为了建设有中国特色的社会主义,实现四个现代化,不仅需要控制人口的数量,更要保证人口的质量。

近年来我国的独生子女日益增多,每个家长都渴望自己的儿女成为身心健康、品德优良、聪明好学、并具有良好性格和习惯的后代。

人口素质的提高既关系到国家经济的发展、政权的巩固和社会的稳定,也关系到家庭的幸福。实行优生、优育、优教(简称“三优”)则是提高人口素质的一项重要战略决策。

优生不仅是指分娩的过程本身,还涉及到诸如配偶的选择,孕前的准备,孕期的生活、环境、保健等对胎儿的影响以及必要的胎教等等,关系到人类健康的繁衍。

优育主要包括儿童出生后身心健康发展所需要的各种条件。如卫生保健,疾病预防和护理,合理的营养,必备的用具以及良好的生活环境等等。

优教则要求按照儿童和少年的生理、心理特征,用正确的指导思想和科学的方法进行教育,使他们得到正常的、全面的发展,逐步成长为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人。

人的成长是从胎儿、新生儿、婴幼儿、少儿、青年直到成年的不断生长发育的过程。各年龄阶段有其典型的特征和对教育的独特需要,在整个成长的过程中都离不开父母、家长对他们的精心抚养和教育。

为了促进“三优”知识在家庭中的普及,更新家长的教子观念,提高抚养和教育的效益,全国妇联和中华全国家庭教育学会特聘请有经验的专家、学者编写了本书,并作为向今年“六一”国际儿童节的献礼。

全书分上下两册。上册是以新婚夫妇和 0~6 岁儿童的家长为主要对象,下册是以 7~14 岁儿童的家长为主要对象,介绍“三优”的基本知识。内容注意到科学性、实用性和在我国家庭中的可行性。文字力求简练、通俗。

由于编写的时间急促,难免有疏漏或欠妥之处,望广大读者指正。

编 者

1992 年 2 月

目 录

1	为什么要提倡优生	1
2	人口素质包括什么	1
3	择偶和优生的关系	2
4	婚龄和优生有关系吗	2
5	“亲上加亲”是喜还是忧	3
6	什么是遗传病	4
7	婚前检查和优生的关系	4
8	哪些疾病的患者不宜结婚或应暂缓结婚	5
9	哪些病的患者可以结婚但不宜生育	6
10	怀孕前咨询的必要性	7
11	多大岁数生育最好	8
12	如何选择最佳的受孕期	9
13	烟、酒和优生	9
14	患哪些疾病的妇女不该生育	10
15	停服避孕药后多久怀孕好	11
16	带环受孕怎么办	11
17	怎样知道自己“有喜”了	12
18	怎样推算预产期	12
19	胎儿在子宫内生长发育与优生	13
20	怀孕后为什么要早检查	15
21	环境因素与优生	15
22	物理和化学因素对妊娠的影响	16

23	孕妇接触农药会影响胎儿吗	17
24	孕期病毒感染对胎儿的影响	17
25	产前能查出先天异常的胎儿吗	18
26	生过畸形孩子的妇女还能生正常的孩子吗	19
27	哪些孕妇应进行产前诊断	19
28	防止胎儿畸形的重要时期	20
29	孕早期先兆流产不要盲目保胎	21
30	怎样数胎动	21
31	胎教与优生	22
32	孕妇的合理营养	23
33	孕妇补充钙有什么好处	23
34	孕期适当的活动和休息	24
35	谈谈孕期的性生活	24
36	孕妇能服用药物吗	25
37	胎位不正怎么办	26
38	怎样预防胎儿体重过轻	27
39	孕期阴道出血对胎儿的影响	28
40	乙型肝炎与妊娠	28
41	妊高征对胎儿的影响	29
42	孕妇患心脏病对胎儿的影响	30
43	分娩与优生	30
44	“瓜熟蒂落”的说法对吗	31
45	怎么知道胎儿要出生了	32
46	科学接生好处多	32
47	在家里分娩应当做哪些准备	33
48	在什么情况下必须住院分娩	33
49	什么情况下要做剖宫产术	34

50	对新生儿(尤其是早产儿)必须注意保暖	35
51	引起新生儿啼哭的原因及鉴别	35
52	怎样分辨新生儿大小便是否正常	36
53	新生儿每天需睡眠多少时间	37
54	新生儿洗澡的好处和怎样为新生儿洗澡	37
55	不要给新生儿挤奶头	37
56	不要给新生儿挑“马牙”	38
57	新生儿黄疸是怎么回事	38
58	新生儿用药必须慎重	39
59	如何安排新生儿的生活环境	39
60	衣服和尿布	40
61	新生儿应如何哺喂	40
62	新生儿呛奶、憋死	41
63	不吃奶怎么办	41
64	孩子青紫是怎么回事	42
65	孩子苍白是怎么回事	42
66	为什么脐部护理很重要	43
67	对低体重儿的护理办法	43
68	影响小儿生长发育的因素有哪些	44
69	怎样衡量小儿的体格发育是否正常	45
70	小儿要接受定期健康检查	45
71	小儿食欲不好怎么办	46
72	小儿要打哪些预防针	47
73	小儿什么时候长牙,乳牙几岁长齐	48
74	龋齿的发生和预防	48
75	怎样护理发高热的小儿	49
76	小儿抽风送医院前要做哪些处理	50

77	贫血有哪些表现及防治方法	51
78	怎样预防小儿佝偻病	52
79	呼吸道感染预防	53
80	小儿腹泻的预防	53
81	怎样护理患腹泻的病儿	54
82	蛔虫病的感染与防治	55
83	蛲虫病的感染与防治	56
84	不要轻易认为儿童是多动症	57
85	孩子肚子疼不可掉以轻心	57
86	小儿发生腹痛怎么办	58
87	湿疹	58
88	荨麻疹	59
89	哮喘	60
90	鼻出血	60
91	夜尿症	61
92	趴着睡	61
93	扁桃腺“肥大”	62
94	近视与眼镜	63
95	传染性肝炎	63
96	怀疑结核病	64
97	脓血便	65
98	沙眼	65
99	长期咳嗽	66
100	出疹是不是麻疹	66
101	为什么要提倡早期开奶	67
102	母乳喂养应注意的事项	68
103	哺乳对母亲有什么好处	69

104	产后母乳分泌少怎么办.....	69
105	什么情况下妈妈不宜喂奶.....	69
106	怎样判断婴儿是否吃饱了.....	70
107	用鲜牛奶喂婴儿时应如何调配.....	71
108	怎样选择优质的代母乳食品.....	71
109	婴儿配方奶粉与全脂奶粉有何不同.....	72
110	为什么要给婴儿添加辅食及如何添加.....	73
111	什么叫断奶,断奶过渡期的食物特点	74
112	婴儿断奶后的饮食要注意些什么.....	75
113	小儿的饮食一定要“高”“精”吗.....	75
114	婴幼儿是否需要补充钙.....	76
115	吃入过量维生素 A 和 D 有什么害处	76
116	1~3 岁小儿膳食制作的特点	77
117	4~6 岁儿童的膳食制作特点	77
118	小儿常吃些什么肉类食物好.....	78
119	蔬菜水果类食物能给儿童提供什么营养素.....	79
120	营养食品不是多多益善.....	79
121	儿童爱吃墙皮、纸屑和泥土是什么原因	80
122	孩子为什么会长成“小胖墩”或“豆芽菜”.....	81
123	如何判断儿童是否得了肥胖症.....	82
124	怎样才算是良好的家庭育儿环境.....	82
125	丰富健康的家庭生活.....	83
126	合理的生活制度.....	84
127	物质生活安排讲究实际.....	84
128	孩子的第一任老师.....	85
129	“身教”很重要.....	85
130	“教”和“育”要结合.....	86

131	时时处处有教育·····	87
132	教育必须一致·····	88
133	了解孩子·····	89
134	尊重孩子·····	90
135	父母怎样树立威信·····	91
136	勿炫耀·····	91
137	勿攀比·····	92
138	多和孩子交往·····	93
139	不能粗暴地对待孩子·····	94
140	要教育不要“娇育”·····	95
141	父亲的责任·····	96
142	爱应是双向的·····	96
143	从小教起 从小教好·····	97
144	多做塑造工作·····	98
145	不要负强化·····	99
146	不要护“孩子”·····	100
147	不要把电视当“保姆”·····	101
148	良好的饮食习惯·····	101
149	怎样预防和纠正挑食·····	102
150	良好的睡眠习惯·····	103
151	盥洗习惯·····	104
152	排便习惯·····	105
153	从小防止不良习惯·····	105
154	孩子着装要舒适安全、穿脱方便·····	106
155	怎样打扮孩子·····	107
156	教孩子适时增减衣服·····	107
157	防止发生意外事故·····	108

158	教孩子一些自我保护的常识	109
159	婴儿动作发展和智力发展	110
160	练习抓握	110
161	抓、扔和拾物训练	111
162	双手动作	112
163	爬行训练	113
164	坐和站	114
165	让孩子使用剪刀、筷子	114
166	智力不等于知识	115
167	训练视觉	116
168	训练听觉	117
169	让孩子接触大自然	118
170	发展孩子的注意力	118
171	训练孩子的记忆力	119
172	培养孩子的观察力	119
173	发展孩子的思维能力	120
174	促进孩子语言的发展	121
175	怎样对待“口吃”的孩子	121
176	鼓励孩子积极表达	122
177	怎样为孩子讲故事	123
178	怎样为孩子选图书	124
179	生活中的数教育	125
180	重视培养非智力因素	126
181	鼓励孩子乐于探索	126
182	不随便打断孩子的活动	128
183	鼓励孩子自己解决问题	129
184	不要包办代替	130

185	过度保护害处多	130
186	培养做事有始有终的习惯	131
187	从小培养勇敢精神	132
188	培养文明礼貌行为	132
189	从小培养环保意识	133
190	珍惜别人的劳动成果	134
191	从小培养同情心	134
192	学会关心人	135
193	引导孩子分辨是非	136
194	只说“不”是不够的	136
195	孩子需要小伙伴	137
196	让孩子学习自己解决矛盾	138
197	让孩子学会做小帮手	138
198	分清独立需要和任性	139
199	注意“内向”的孩子	140
200	玩是一件很重要的事情	140
201	为孩子选择适宜的玩具	141
202	不要给孩子太多的玩具	142
203	发掘玩具的多种玩法	143
204	让孩子自己收拾玩具	144
205	怎样教孩子玩积木	144
206	让孩子玩沙玩水	145
207	和孩子一起做做玩玩	146
208	让孩子学会自己玩	146
209	让孩子学下棋	147
210	鼓励小儿随意涂画	148
211	引导孩子画画	149

212	学琴棋书画不可强迫	149
213	让孩子多到户外活动	150

1 为什么要提倡优生

优生是用医学、遗传学、社会学等方面的科学知识,指导人们避免或改善那些能影响后代身心健康的不良因素,以达到生育聪明、健康、活泼的优秀后代。这是家庭、社会和国家的共同愿望。只有智力发达和身体健康的孩子,才能被培养成为德、智、体全面发展的人,成为社会主义建设的有用人才。

因为婚配失误或没有注意优生,就会生出有先天缺陷或遗传病的孩子。由于孩子智力低下、不健康、生活不能自理、只会消费、不能从事生产活动等,这对孩子本人、父母、家庭和社会都是很大的不幸和负担,同时也影响民族素质和国家建设。

通过优生的宣传教育和咨询,使人们知道结婚和生育一个健康而聪明的孩子的科学知识,应该怎么做、注意什么、避免什么,有了问题什么时候和到什么地方去取得帮助和解决,避免生育先天畸形或有遗传病的孩子。

为了下一代的终生幸福,减少家庭和社会的精神和经济负担,提高人口素质,使民族兴旺,国家繁荣富强,必须提倡优生。

2 人口素质包括什么

人口素质主要指思想、身体、科学文化三方面的素质。我国的人口政策是控制人口的数量和提高人口的质量,以适应四化建设的需要。

据统计,我国出生的儿童有严重缺陷的占 2~4%,这极大地影响了人口的质量。人的智力决定于大脑的发育,其中先

天遗传因素有一定的影响,但后天环境和大脑发育期间的早期教育也非常重要,所以要通过优生、优育和优教的工作,提高人口素质,才能使后代和每个家庭幸福,在科学技术和社会主义建设中做出成绩,使人民的物质、文化和生活水平不断提高,使我们民族兴旺发达及国家繁荣昌盛。

3 择偶和优生的关系

实行优生要从选择配偶开始。儿童的身心发育和健康取决于父母的身心健康,所以在选择对象时就必须考虑到避免不利于优生的因素。要想生一个健康可爱的小宝宝,选择配偶时,一定不要“亲上加亲”。除了考虑对方的外貌、性格、爱好、理想、一般健康情况等之外,还要了解对方及其家族有无遗传病史和发病情况,以免小孩得遗传病影响智力发育。不要“同病相恋”,特别是双方都患遗传病的,结婚后会把遗传病传给后代。晚婚、晚育也是优生的前提,可以减少先天畸形儿的发生率。

4 婚龄和优生有关系吗

大多数妇女在结婚后很快就会怀孕和生育,只有实行计划生育的夫妇才能按计划的时间怀孕。婚龄和生育年龄有密切关系,对优生也有关系。

女性完全发育成熟,一般在 23~25 岁。据统计,女性在 20 岁前和 36 岁后生第一胎的,难产和残疾儿的发生率高。由于早婚早育的妇女,分娩时易发生产道损伤,而且流产、早产、死胎、新生儿窒息(或假死)、婴儿体重过低等都比较多。难产