



作者：静 萍

中国大地出版社



望子成龙丛书

育儿指南

育儿指南 家教导读 第一课堂 品行德操 音乐舞美 语言开发 游戏娱乐

WANG ZI CHENG LONG CONG SHU



中国大地出版社

目 录

生育,且不可糊里糊涂	(1)
* 选择最佳婚育年龄.....	(1)
* 安排合理的生育计划.....	(2)
* 抓住适宜的怀孕时机.....	(3)
* 尊重医学科学.....	(7)
 孕妇,要时刻想着胎儿的明天.....	(11)
* 监护胎儿是母亲的责任	(11)
* 脑细胞的发育涉及后天的聪明与否	(12)
* 防治胎儿智力低下	(14)
* 孕妇就医不能马虎	(17)
* 孕妇生活中的“宜”	(23)
* 孕妇生活中的“不宜”	(29)
* 新兴的胎儿教育	(35)
* 围产期是生命存活的关键时期 ...	(36)
* 孕妇要写妊娠日记	(37)

育儿,仅有爱心是不够的…………… (40)

- * 善于观察新生儿 …………… (40)
- * 护理婴儿有好经验 …………… (41)
- * 母乳喂养,婴儿不可剥夺的权力
…………… (43)
- * 母亲要学会与婴儿沟通 …………… (47)
- * 不需给婴儿剃胎发 …………… (48)
- * 计划免疫不容忽略 …………… (49)
- * 不可错施的爱心 …………… (51)
- * “不宜”的事决不依着孩子 …………… (54)
- * 孩子胖矮有度 …………… (57)

父母,要避免手足无措…………… (63)

- * 儿童健康监测并非多此一举 …… (63)
- * 定期进行健康检查 …………… (64)
- * 父母要明确自己的责任 …………… (65)
- * 家庭护理的误区 …………… (66)
- * 孩子发病有一些信号 …………… (68)
- * 必须预防的一些常见病 …………… (72)
- * 不能大意的一些病 …………… (79)
- * 容易误解的一些病 …………… (87)
- * 不可忽视的一些病 …………… (91)
- * 疾病与饮食生活有关 …………… (96)

启蒙教育,为孩子铺平成功之路 …… (101)

- * 早期启蒙教育要旨…………… (101)

* 1 至 5 岁是最佳的施教期	(103)
* 智力超常既来自天赋更需要培养	(105)
* 孩子的智力要培养	(108)
* 非智力因素的培养更不可忽视	(118)
* 发掘孩子的潜在智能	(119)
* 培养儿童的良知和情感	(120)
* 引导孩子学有所成	(121)

家长修养,决不能妄做父母

* 家长素质亟待提高	(125)
* 家庭教育,既新又古的话题	(127)
* 孩子对家庭有何要求	(129)
* 您属于那类父母	(129)
* 环境能影响孩子	(131)
* 不能过早的给孩子定向	(132)
* 父母慎用不良动作	(133)
* 要懂得孩子的一些心理特征	(136)
* 要理解孩子的一些行为	(140)
* 气得发疯时也要保持冷静	(143)
* 孩子智力低下不要惊慌	(144)
* 科学地对待孩子的饮食	(145)
* 给孩子一盏合适的台灯	(148)
* 有义务带好第三代	(149)
* 为孩子起个好名字	(150)

生育,且不可糊里糊涂

选择最佳的婚育年龄

不同社会阶层的男女青年,对最佳婚龄和育龄有不同的选择。

医学专家们认为:法定婚龄还不是男女公民结婚的最佳婚龄。男 22 周岁,女 20 周岁,只是开始进入成熟期,并没有完全成熟。有些人性需求的启蒙较迟,更不必急于结婚、生育。可以在身体、生理更成熟,意志、能力更强些,自我控制、适应能力更好些,再考虑结婚生育。

城市男女青年的最佳婚龄应是:男二十 五、六

岁，女二十三、四岁，城市物质文化生活比较丰富多彩，青年男女们多希望使自己更充实一些，愿意把恋爱的时间拉长一些，以便增加互相了解，更多的享受恋爱中的甜蜜。

具有高等学历以上的男女知识青年，文化素质比较好，对婚育的认识，经济、学业、事业等各种因素所决定，婚育年龄应当选择的更迟一些，男二十八、九岁，女二十五、六岁比较合适。

农村青年男女，能仿照城市青年更好，有困难，适当提前一岁两岁也是可以的。

党和国家提倡晚婚晚育，但也并不是育龄期越迟越好。就一般女性最佳生育期，以二十三、四岁，或二十五、六岁。如果超过三十岁，难产的机率就高些。

安排合理的生育计划

男女青年结婚后，在培育理想的夫妻生活的同时，既要考虑到精神、经济、健康、工作、事业等方面的现实问题，也不要忘记为这些现实因素打下一个坚实的基础。因此，青年夫妇必须制定一个正确的生育计划，制定一个长远的、不后悔的生育计划，还要有正确的知识。

①不要轻易做人工流产。在做流产手术时，血块有可能堵住输卵管的管腔；也可能手术后卵巢功能发生变化；也有可能流产后子宫中没有准备好受精卵的着床处；也有可能刮宫的动作过宽过深，使子宫

颈的收缩机能恶化等情况。这些症状治疗都比较麻烦。

②节育要考虑结婚年龄。一般是，高年初产者多须动手术接生。随着年龄的增长，有以后难以再怀孕的危险。

③避孕时间过长，有可能是不孕症。有关资料介绍，在通常采用避孕方法中，除使用口服避孕药外，尚无百分之百完全可靠的。应当重新考虑的问题是：有的夫妇避孕两、三年从未失败，其中可能有1/10对的夫妇会是不孕夫妇。

④避孕前夫妇应做健康检查。患不孕症的夫妇不但不能避孕，还需要及时接受治疗。夫妇婚后采取避孕措施，也要请妇科医生作检查，是否还存在避孕后产生不孕症的可能性。

⑤生男生女都一样。目前，人类对受孕的奥秘还未了解清楚，还拿不出充足的、科学的证据，因此谈不上预先控制生男生女。年轻父母应当懂得，不论是男孩还是女孩，都是夫妻爱的结晶，应同等看待。

抓住适宜的怀孕时机

选择适宜的怀孕时间

怀孕时机，有适宜和不适宜之分，时机适宜就可能生个好的孩子，时机不适宜有可能生个不好的孩

子。一般来说，夫妻双方如果在身体健康，情绪良好，精力充沛的情况下受孕，就能生下一个健康聪明的孩子，切忌在下述情况下受孕：

①男女双方患有慢性病，特别患有心脏病、高血压、肝炎、肺结核等。

②大量饮酒，酒可使生殖细胞受损害，使受精卵不健康，胎儿生后智力低下。

③精神上受到严重刺激，情绪不好，精神忧郁。

就怀孕季节来说：一般五、六月份怀孕较好。因为多数妇女在怀孕后两、三个月内反应较重，饮食要求较高，此时，正是七、八、九月份，水果、蔬菜品种较多，孕妇容易选择可口的食物，增强食欲，顺利地渡过妊娠期。

冬去春来，季节转暖，又是孕妇分娩的好季节。到了炎热的夏季，孩子已到六、七个月，对孩子的护理比较方便。

选择怀孕时间应注意的事项

①长期口服避孕药的妇女该怎么办

口服避孕药中的雌、孕激素对胎儿性器官发育会产生一定影响。因此，刚停药此药者不可马上怀孕。

据专家测定，避孕者的雌、孕激素从人体中排泄速度十分缓慢，服药一个月，需要六个月才能从生殖系统完全排泄掉。所以，最好在停药六个月后再怀

孕。

②曾带避孕环的妇女该怎么办

无论放环时间长短,避孕环对子宫粘膜等都有影响,故在取环后,为使子宫粘膜有个恢复时间,特别从优生角度考虑,一般应在来过二、三次正常月经后再怀孕。

③早产及流产的妇女该怎么办

无论什么原因的早产或流产,子宫等器官一时都不能恢复正常。为了使子宫各个器官组织得到充分的休息,恢复应有的功能,为下一次妊娠提供良好的条件,早产、流产的妇女都要过一年后怀孕较为适宜。

④经 X 线透视的妇女该怎么办

医学 X 射线虽然对人体每次照射量很少,但它却能杀伤人体内的生殖细胞,即是微量,也可使卵细胞的染色体发生畸形变化或基因突变。为了避免 X 线照射对后代的影响,专家们研究:接受过 X 线透视的妇女,过 4 周后怀孕比较安全。

⑤长期服某种药品的妇女该怎么办

因为卵子从初级卵细胞到成熟卵子需要 14 天,而这期间最宜受药物影响。长期服药的妇女,在停药 20 天后怀孕比较安全。因为各种药物的作用,从体内排出的时间,对卵细胞的影响有别,不能一概而论,最保险的做法是在医生指导下确定受孕时间。

⑥饮酒后的妇女该怎么办

酒精对生殖细胞有很大的毒害作用。妇女孕前

饮酒过量,会影响胎儿的正常发育,出生的婴儿表现为多发畸形和智力低下。

妇女酒后,多久才能受孕呢?酒精在体内的代谢很快,但酒精对生殖细胞的损害不会随酒精代谢物排出体外而消失,只有排出受损的生殖细胞才可避免胎儿畸形的形成。卵子在成熟分裂过程中,最易受到酒精的影响。根据卵细胞的成熟时间,妇女饮用较多的酒,最好在停止饮酒 20 多天后受孕。

早孕期不宜在冬季

据有关资料报道,“七五”攻关课题《环境质量与出生缺陷关系流行病学研究》表明:在室内外空气污染较严重的冬季早孕(三个月内),胚胎的畸形率明显高于其它季节。

这个结论,是我们国家三十多个部委通过调查作出的。调查表明:空气中的二氧化硫,总悬浮颗粒值与出生缺陷有关。孕早期若处于两值较高季节,出生缺陷发生的可能性高于低值季节。

一年四季中,冬季的空气中二氧化硫总悬浮颗粒值为最高。调查还表明:工作生活在同一个城市,不同功能区(工业、商业、生活区)的孕妇,胎儿出生缺陷率也不同。

冬春季节,是传染病高发季节,如果孕妇染病,则会影响胎儿的生长发育,致畸率会高。年青的新婚夫妇,要想生一个健康聪明的孩子,应避免冬季早

孕。

尊重医学科学

男女性别是由不同性染色体决定的。女性染色体为 XX，男性为 YY。成熟的卵子中只有一条染色体，成熟的精子则分二型：X 型精子中有一条 X 染色体，Y 型精子中有一条 Y 染色体。受精后，分别形成 XX 型和 YY 型受精卵，然后发育成女性或男性个体。

按要求，遗传病患者是不能结婚的。而某些已婚的隐性遗传病患者最好不生育。如果一定要生育，必须进行遗传病学咨询，在生男生女方面有所选择。伴性隐性遗传病的病态基因位于 X 染色体上，因为 Y 染色体短小，遗传的表现度小于 X 染色体，所以当男性带有致病的 X 染色体时，就会表现出疾病来；而在女性的两条 X 染色体中，只要有一条是正常的，就不会发生病，但她可成为隐性基因的携带者，如果她与正常男性婚配，可生下健康女婴或隐性基因携带者；而生下男孩则 50% 将发病。

伴性隐性遗传病是由母亲交叉遗传给儿子的。血友病、红绿色盲、假性肥大性肌营养不良、蚕豆病、肾性糖尿病、肾性尿崩症、巨大角膜、心脏收缩症等均属伴性遗传病。现在医学上对大多数遗传病缺乏根治手段，对那些带有不良病态基因或遗传病的病人来说，最好不要盲目生育。若女方家族中有上述疾

病的男性病人，该夫妻不宜生男孩，以生女孩为宜。只有这样才能阻断遗传性疾病在人群中的代代相传现象。

患心脏病妇女能否生育

有心脏病的妇女无论是怀孕还是分娩，都会加重心脏负担，促使心力衰竭的发生。

心脏病妇女能否生育，取决于心脏的功能和疾病的性质。如果心脏病变较轻，能胜任日常体力活动或轻便劳动者，在怀孕和分娩时发生心力衰竭及其它并发症、紫绀的机会较少。因此，年龄在35岁以下患有心脏病的妇女，在妇产科和心内科医生定期检查下是可以怀孕的。

如果心脏病变较严重，轻微劳动便出现心悸，气急者，则不宜怀孕。因为这类病人在妊娠、分娩和产褥期心力衰竭的发生率超过47%。心功能不全而怀孕，不仅损害母亲，同时也累及胎儿。如果孕妇患有先天性心脏病伴有青紫的。胎儿流产、早产或死胎的可能性则更大。先天性心脏病还有遗传倾向，如果父母一方患有先天性心脏病，婴儿先天性心脏病的发生率是2%，是一般人群发病率的六倍。有这种情况的夫妇，不应生育。

患无青紫型先天性心脏病的妇女，还是可以怀孕的，据专家调查，93名先天性心脏病患者的235次妊娠仅有22名早产，其余的婴儿均存活。

另外，先天性心脏病畸形，并严重伴有紫绀，风湿性心脏病重度二尖瓣狭窄，严重心律失常，亚急性细菌性心内膜炎，以及过去曾有过的心力衰竭病史者，均不宜怀孕，即是怀孕了，也应终止妊娠。

患甲亢的妇女不能怀孕

甲亢的种类很多，青年女性多患“毒性弥漫性甲状腺肿”，这类甲亢的临床症状也很多，在心血管系统方面有心悸、气促、心动过速、心率不齐、血压升高等表现。如果患甲亢的人再怀孕，这些症状一般的会更加重。

他巴唑是甲亢的常用治疗药。他巴唑的整个疗程不能少于一年半的时间。在治疗过程中，他巴唑可通过胎盘传递给胎儿，孕妇服用此药，会影响胎儿的甲状腺发育。无论从孕妇本人的心血管的承受力，还是优生的角度来考虑，甲亢患者不宜生育。

已经怀孕者，必须终止妊娠。

孩子已生下了，也不能哺乳。他巴唑可通过乳汁排泄，乳汁中的药物浓度是血液中的三倍。乳母如初发甲亢需服他巴唑治疗时，必须停止哺乳，改用人工喂养。

患精神病的人能否生育

精神病人，不宜结婚，更不能生育。因为患精神

病者本人没有自治能力，不能独立生活。如果结婚生育，子女患精神病的可能性很大。精神病是一种多基因遗传病，既有遗传因素的影响，也有环境因素的影响。男女双方都是精神病者，更不能结婚，否则子女发病率可高达 40%。

有些精神病人，经过长期治疗，已经治愈者是可以结婚，但婚后最好不生育，或者在完全治愈 2—3 年以后，已经停服治疗精神病药物的情况下再考虑生育。因为怀孕易引起精神病复发，长期服药可引起胎儿畸形。精神病人的子女患病的危险极大。

癫痫病人能生育吗

癫痫，俗称“羊角风”，是一种常见病。这种病人能否生育？这要作具体分析。

这种病，从发病原因上可分两种。一种称为原发性癫痫，发病原因不明，经治疗后，部分病人病情有所缓解，或有些好转；也有一部分病人经治疗后，毫无变化。这类病人一部分有明显的遗传性，他们所生子女发病率比普通人群发病率高 20 倍。所以这部分人不宜生育。

另一种是继发性的癫痫，多是因为脑外伤，脑血管病变等引起，也有的是脑炎后遗症。这类病人没有遗传性，治愈后可以结婚、生育。不会影响子女的健康。

孕妇,要时刻想着 胎儿的明天

监护胎儿是母亲的责任

自妊娠到分娩,以至产后,为确保母子平安,为了预防和早期发现妊娠期母体本身的各种并发症,便于早期治疗,妊娠期必须作定期检查,积极地监护胎儿,保证母子都健康。

为了确保母子健康,大部分医院、妇幼保健医院对孕妇检查提出了要求。例行的检查是:

- ①4—6个孕月,每4周检查一次。
- ②7—8个孕月,每2周检查一次。

③9个孕月以后，每周检查一次。

有些孕妇患过疾病，如甲状腺疾病、心脏病、糖尿病等，还要到专科医院接受检查、治疗和指导。

孕妇还要警惕有流产的可能性。虽然流产是由多方面的原因造成的，有时又是突然发生的。只要孕妇了解这方面的知识，细心的观察，重视出现的危险症状，及时治疗，是可以防患的。要注意的症状：①基础体温过低；②腰痛、腰酸胀；③乳房不再感觉膨胀，乳头无过敏和触痛；④生殖器出血。发现这些情况，要马上请医生诊断，以确定有无流产的危险，以便及时采取措施。

脑细胞的发育涉及后天的聪明与否

人的脑细胞多少与智力水平高低有着密切关系。除了遗传因素外，营养是大脑发育的重要物质基础。

人的脑细胞主要通过分裂的方式，即一个变成两个，两个变成四个，四个变成八个，八个变十六个，按几何级数增殖起来的。70天的胎儿脑重量不到1克，到160天就增加到100克，出生时已达400克。脑细胞增殖速度是十分惊人的。

人的脑细胞的增殖发育有两个高峰：第一个高峰是在胎儿形成的10—18周，这时期脑细胞的数目增加最快；第二个高峰是在出生后第五个月。此后，脑细胞增殖逐渐减慢，只有细胞体积增大，没有细胞

数目的增多。

据医学科学介绍：脑细胞发育的特点，是细胞增殖“一次性完成”，一旦错过了增殖时机，采取什么措施补救，都不会使脑细胞的数目增多。在大脑发育的关键时刻，营养摄取不充分，就会影响胎儿、婴儿大脑细胞的增殖。

怎样使孩子的脑细胞发育好呢？重要的是关心孩子的营养。也可以说，主要是关心孕妇和乳母的营养，因为大脑发育两个高峰，一个是在孕期，一个是在哺乳期。要紧紧抓住这两个发展高峰期，把孕妇和婴儿的营养调理好。

据专家介绍脑发育所需要的营养素主要是：不饱和脂肪酸、蛋白质、核酸、碳水化合物，维生素B族、C、A、E，以及磷、钙、锌和铁等，其中蛋白质尤为重要。

含蛋白质丰富的食物，动物蛋白中以蛋、奶、肉（猪、牛、羊）、鱼、虾、家禽、内脏（肝）等含量比较丰富。植物蛋白以大豆、花生及其他豆类食品含量较高。鱼类营养丰富，含优质蛋白15—20%，结缔组织少（纤维素），容易消化，能被人体充分吸收。

孕妇、乳母每天进食多少，主要营养素能保证孩子大脑发育地更为理想？根据专家的介绍，提出一个参考数字。

以一位体重55公斤，担负轻体力劳动的孕妇为例。她每天的进食应是：主食（面粉、米类）500克，绿叶蔬菜或其他蔬菜500克，鱼、肉、蛋100—150克，