

HAOFUMU CONGTOULAI

好父母从头来

谢体泉 孔丽 主编



择偶

优生

育儿

气象出版社

My Motherland

2008.10.10



2008.10.10

· 育 儿

好父母



● 谢体泉 孔 丽 主编 ●

从头来

气象出版社

内容提要

生一个健康聪明的孩子,并把孩子培养成为一个有用的人才,是所有新婚夫妇和天下父母共同的心愿!想教育孩子,父母就必须先学习,要了解一些有关婚育的社会知识和生理知识、婚育保健和儿童智力开发方面的知识,也要了解一些现代心理学、新的健康观和教育观。本书中详细讲解了上述内容。

本书内容广泛,文字通俗易懂,适合青年男女、年轻父母、广大家长以及幼教人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

好父母 从头来/谢体泉,孔丽主编.—北京:气象出版社,2003.4

ISBN 7-5029-3563-0

I. 好... II. ①谢... ②孔... III. 优生优育—基本知识 IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 027203 号

好父母 从头来

谢体泉 孔丽 主编

责任编辑:吴晓鹏 终审:周诗健

封面设计:世纪白马 责任技编:王丽梅 责任校对:王丽梅

气象出版社 出版

(北京海淀区中关村南大街 46 号 邮政编码:100081)

网址:<http://cmp.cma.gov.cn>

E-Mail: qxchs@263.net

北京奥隆印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行 全国各地新华书店经销

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:10.25 字数:263 千字

2003 年 6 月第一版 2003 年 6 月第一次印刷

印数:1~5000 定价:16.00 元

前 言

生一个健康聪明的孩子,并把孩子培养成为一个有用的人才,是所有新婚夫妇和天下父母共同的心愿!也是现代人才幼苗工程的根本任务。怎样才能实现这个美好的愿望呢?俗语说,孩子是父母的一面镜子。要想教育孩子,父母就必须先学习,这真有点难为了为人之父母者。不过,“母大才能儿肥”,为了孩子,家长们先“充充电”吧。父母们要了解一些有关婚育的社会知识和生理知识、婚育保健和儿童智力开发方面的知识,也要了解一些现代心理学、新的健康观和教育观。出于这方面的考虑,我们邀请部分儿科专家和教育工作者编写了这本书。本书内容广泛,文字通俗易懂,适合男女青年、年轻父母、广大家长以及幼教人员阅读。相信此书能成为读者的良师益友。

主 编

2003年1月8日



目 录

前言

第一编 择 偶 (1)

一、 育儿从婚恋说起 (3)

(一)优生漫谈 (3)

1. 择偶须知 (3)

2. 适龄婚育 (5)

3. 婚前保健 (6)

4. 遗传咨询 (8)

(二)新婚保健 (11)

1. 新婚之夜 (11)

2. 婚后期 (13)

3. 人类性行为的特点 (15)

4. 性心理调节 (18)

5. 新婚保健与优生 (19)

(三)受孕指导 (21)

1. 受孕基本知识 (21)

2. 受孕的时间选择 (25)

3. 受孕前的准备 (27)

4. 成功的受孕 (30)

第二编 优 生 (33)

二、 孕期保健和胎教 (35)

(一)怀孕早期 (36)

1. 警觉怀孕 (36)

2. 防治早孕反应 (38)



好父母 从头条

3. 严防病毒感染 (39)
4. 避开有害物质 (41)
5. 禁止乱用药物 (43)
6. 日常生活起居 (46)
7. 营养与心理保健 (50)

(二) 怀孕中期 (52)

1. 对胎儿发育的自我估计 (52)
2. 生理心理反应及调整 (55)
3. 饮食和营养 (56)

(三) 怀孕晚期 (57)

1. 预防早产 (57)
2. 胎位的调整 (57)

(四) 胎教 (58)

1. 胎教的定义与意义 (58)
2. 胎教方法 (62)
3. 胎教分类概述 (67)
4. 生活中的胎教 (81)
5. 孕早、中、晚期各期胎教的意义 (83)
6. 其他胎教方法 (85)
7. 父母与胎教 (90)
8. 胎教的时间及条件 (94)
9. 受过胎教的孩子的特点 (95)
10. 胎教与智商的关系 (96)

第三编 育 儿 (97)

三、婴幼儿保健、智力开发和教育 (99)

(一) 新生儿保健 (99)

1. 新生儿的生理心理特点 (99)
2. 新生儿喂养 (102)
3. 新生儿行为能力及诱导 (108)

(二) 婴幼儿保健 (109)



目 录

1. 婴幼儿生理心理特点及动作发育·····	(109)
2. 婴幼儿智力发育·····	(113)
3. 影响婴幼儿健康的因素·····	(117)
4. 婴幼儿卫生保健·····	(120)
5. 计划免疫与用药·····	(124)
(三) 婴幼儿智力开发·····	(127)
1. 合理的膳食营养·····	(127)
2. 父母之爱·····	(131)
3. 良好的环境·····	(134)
4. 运动和游戏·····	(136)
5. 走进大自然·····	(139)
(四) 小儿教养·····	(140)
1. 小儿个性、性格的培养·····	(140)
2. 以身作则, 做孩子的表率·····	(155)
3. 让孩子做力所能及的事·····	(156)
4. 培养孩子的自尊和自信·····	(159)
5. 培养孩子良好的生活习惯及行为举止·····	(162)
6. 培养孩子优良品德·····	(163)
7. 孩子交往能力的培养·····	(164)
8. 孩子兴趣爱好的培养·····	(182)
9. 表扬和批评的艺术·····	(194)
四、 学龄前儿童的保健与智能培养·····	(196)
(一) 学龄前儿童的生理发育·····	(196)
1. 生理特点·····	(196)
2. 营养要点·····	(199)
3. 体格锻炼原则与方法·····	(202)
(二) 学龄前儿童的心理保健·····	(205)
1. 心理发展特征·····	(205)
2. 主要的心理问题及调治·····	(207)
(三) 学龄前儿童的智能培养·····	(211)



好父母 从头条

1. 观察力的培养..... (212)
2. 记忆力的培养..... (216)
3. 想象力的培养..... (218)
4. 创造性思维能力的培养..... (221)
5. 语言能力的培养..... (225)
6. 计算能力的培养..... (228)
7. 业余爱好的培养..... (231)

五、 智商与情商 (233)

(一)智商..... (233)

1. 智力的概念..... (233)
2. 智商的测定..... (239)
3. 智商与成才..... (245)
4. 智力低下的矫治..... (249)

(二)情商..... (251)

1. 情商的概念..... (251)
2. 情商与成才..... (254)

(三)情商的启蒙要点..... (256)

1. 培养良好的自我意识..... (256)
2. 培养孩子兴趣和探索的动机..... (256)
3. 帮孩子确立远大理想..... (256)
4. 教会孩子控制情绪..... (257)
5. 进行挫折教育..... (257)
6. 培养孩子的吃苦精神..... (257)
7. 让孩子学会自我反省..... (257)
8. 教孩子了解和尊重别人..... (257)
9. 心理暗示原则..... (258)
10. 父母的重新塑造 (258)

六、 健康和教育的观念 (260)

(一)拥有新的健康观..... (260)

1. 健康观的更新与医学模式转变..... (260)



目 录	
2. 强健其身体,文明其精神	(263)
3. 青少年心理健康标准	(264)
4. 独生子女的心理行为有何特点	(264)
5. 儿童心理问题探因	(265)
6. 主要心理问题及调治	(269)
7. 儿童心理异常的早期诊断	(272)
8. 儿童心理疾病及其判断	(273)
9. 如何使孩子心理健康	(274)
(二) 拥有新的教育观	(277)
1. 教育观的更新与素质教育	(277)
2. 21 世纪的人才应具备的素质	(279)
3. 21 世纪对人才的基本素质要求	(280)
4. 素质教育的要点	(281)
5. 父母在学校教育中的作用	(282)
(三) 安全教育从小抓起	(286)
1. 安全教育的概念及重要性	(286)
2. 安全教育的要点	(287)
3. 常见意外事故的处理	(288)
七、 现代父母的教育艺术	(292)
(一) 现代父母的五要五不要	(292)
1. 要关爱孩子,但不要“爱而不教”溺爱孩子	(292)
2. 要理解尊重孩子,不要伤害孩子的自尊	(294)
3. 要树立家长的威信,但不要抹杀孩子的个性	(296)
4. 要时时反省,不要没有耐心	(297)
5. 要和谐一致,不要各行其是	(298)
(二) 帮助孩子克服不良习惯的艺术	(299)
1. 厌学	(299)
2. 羞怯	(300)
3. 依赖	(301)
4. 孤独	(302)



好父母 从头来

- 5. 粗野..... (303)
- 6. 说谎..... (304)
- 7. 偷窃..... (306)
- 8. 恐惧..... (307)
- 9. 浪费..... (308)

八、性教育启蒙..... (310)

(一)性教育的一般原则..... (310)

- 1. 从1~2岁开始..... (311)
- 2. 理解孩子对性的好奇心..... (312)
- 3. 巧妙回答问题..... (314)

(二)性的基本知识..... (315)

- 1. 了解人的性器官及其职能..... (315)
- 2. 男孩性成熟规律..... (316)
- 3. 女孩性成熟规律..... (317)
- 4. 性早熟和晚发育..... (318)

第一編

擇

偶





·育儿从婚恋说起·

生儿育女是关系到家庭幸福,人类与社会未来发展的大事。尤其是计划生育已成为我国基本国策,提倡每对夫妇只生一个孩子。因此优生优育,提高人口质量,就成为家庭和社会共同关心的问题。

生育虽是人的自然本能,但是要想生一个健康聪明的孩子,还要讲究科学。根据优生学的观点,优生首先要有良好的婚姻。

(一) 优生漫谈

1. 择偶须知

男大当婚,女大当嫁,两个人的结合,不仅仅是两性的结合,而且会孕育出新的生命。下一代的素质如何,受到夫妻双方的遗传素质、健康等因素的影响。择偶是恋爱、婚姻、生育的第一步,要想实现美满的婚姻,幸福的家庭,子女的优生,必须从择偶开始。择偶不仅要有情和性爱的基础,而且还要有科学的态度,要考虑遗传因素、健康因素和其它因素的影响。

●树立正确的恋爱观。择偶不能只注重对方的金钱,地位和外貌,应选择品行端正,心地善良,志同道合,有理想,有抱负,具有责任感的青年作为自己的伴侣,婚姻幸福、夫妻和睦是优生的基础。

●健康的体魄是根本。夫妻双方的健康水平是优生



的根本条件。有些疾病是不宜结婚或生育的。如遗传性精神病；有些疾病在治愈前是不应结婚的，如性病、麻风病、严重的慢性疾病；另外有些人虽然没有表现出病症，可是其家族或近亲中有严重的遗传病或遗传性致病基因。青年男女在交朋友时就应该了解对方的健康状况。男女双方均应尽早地将自己家族的病史和自己的健康情况告诉对方，让对方进行充分考虑，避免时间一长受感情和其它因素困扰，不要怕对方会因此而嫌弃自己。只有这样，才是有美德和忠诚的表现，也有利于今后婚姻的美满和家庭的和睦。如果将某些疾患隐瞒下来，则会贻害爱人和后代，也造成自己的痛苦。

●近亲莫相恋。据世界卫生组织调查表明，近亲结婚所生的后代遗传病的发病率比一般婚配高 150 倍，后代死亡率是一般婚配的 3 倍。我国婚姻法第六条明文规定，直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。避免近亲结婚是一项重要的优生措施。

那么什么是近亲呢？近亲是指有共同祖先的直系血亲和三代以内的旁系血亲。直系血亲指的是父母与子女、祖父母与孙子女、外祖父母与外孙子女等。旁系血亲指的是堂兄弟姐妹、表兄弟姐妹、舅、姨、姑、伯等亲缘关系。或者说凡三代以内有共同祖先的即是“三代以内的旁系血亲”。

为什么近亲结婚可使遗传病增多呢？在遗传病中有一大类叫隐性遗传病，约有 1000 多种。隐性遗传病的发生有个条件，必须是父亲体内带有一个致病基因，母亲体内也带有一个相同的致病基因，两个相同的致病基因成双成对，子女就会表现出病状来，如果只是父亲或母亲一方带有致病基因，子女不会得病。在非近亲婚配中，夫妇双方没有血缘关系，共同带有相同致病基因的机会很少，



一、育儿从婚恋说起

所以子女患遗传病的机会不多。而近亲结婚的双方,很可能有从共同的祖先那里继承来相同的致病基因。如堂(表)兄妹之间,有 $1/8$ 的基因是相同的,远堂(表)兄妹之间,有 $1/32$ 的基因是相同的。所以“亲上加亲”使相同的“病根”在子女的身上相遇的机会增多,也就是隐性遗传病增多。这些病具有先天性、终生性、遗传性,多无产前诊断方法,对患者也无有效的治疗手段,严重影响人口质量。因此,只有严格执行婚姻法,禁止近亲结婚,才是减少遗传病发生的有效方法之一。

●同病莫相恋。患同一遗传病的青年男女若是相恋、结婚,其后代患同种疾病的概率大大增加。如患先天性软骨发育不全的男女结合,其后代的发生率为 $3/4$;一对白化病夫妇的后代全部是白化病。所以有同类遗传病的男女青年一定不要相恋、婚配,更不要随便生育。

2. 适龄婚育

我国婚姻法规定结婚年龄男方 22 岁,女方 20 岁。这是法定最低年龄,但不是最佳年龄。从医学和社会观点看来,女性最佳年龄为 23 ~ 25 岁,男性为 25 ~ 27 岁。理想的生育年龄应从有益于母儿健康、优生、计划生育、家庭生活及工作和学习等多方面考虑。有关专家认为女性最佳生育年龄为 23 ~ 28 岁。对国家来说,青年夫妇结婚以后 2 ~ 3 年再生育,有利于控制人口的增长,对个人和家庭来说,婚后有个缓冲时间,有利于夫妇健康、学习和工作,在经济和精力上也不至于过分紧张,从生理上,我国妇女身体各器官系统于 23 ~ 25 岁才能发育成熟。过早生育(小于 20 岁),孕产妇的难产、早产、低出生体重发生率也高;过晚生育(大于 35 岁),胎儿畸形率、分娩并发症和婴儿死亡率均有所增加。同样,男性生育年龄过大



时,精子的基因突变率也相应增加,因此,男性最佳生育年龄为25~30岁。此时男女身体发育成熟,激素分泌旺盛,胎儿发育环境好,有利于胎儿发育。

3. 婚前保健

青年情侣,在结婚登记之前,都应进行婚前健康检查,这是优生的一环,是优生的“初筛”。有些国家,如日本已把婚前检查作为一种制度,未做婚前检查者不准结婚,并有法律明确规定:男女双方结婚之前必须交换健康证书,确认对方健康状况后才可结婚。我国规定,婚前要进行一次全面的身体检查。婚前体检是一项严肃的、重要的社会卫生保健工作,是保证优生必不可少的措施之一。

●婚前检查的好处:(1)通过婚前检查,及早发现疾病并进行治疗。有些疾病在结婚以后可能使病情加重,或在怀孕后病情恶化,有些病还会相互传染。例如,患有隐性传染病、结核病、心脏病、肝脏病、肾脏病等,都暂时不宜结婚,需经过治疗后,身体健康情况允许方可结婚,否则对男女双方及后代的健康都不利。通过检查可以了解双方是否有生殖器官的缺陷和疾病。如女方有无处女膜闭锁或阴道畸形;男方有无包茎、尿道下裂等,如果发现问题,宜在婚前治疗。通过检查,可以发现遗传病。医生根据科学的分析,提出是否可以结婚、生育的建议,以及应注意的问题,以阻止遗传病在后代中延续。(2)帮助男女青年了解性生活的知识。在婚前检查时,医生通过讲解或分发小册子等,向青年男女介绍性知识,指导他们婚后如何过好性生活,协助选择避孕节育方法,安排好计划生育等。

●婚前检查的内容:(1)了解血缘关系:通过询问,了