

优生、优育科普知识

黑板报宣传资料

69.1
704

马文志 编 季 华 绘

人民军医出版社

1987 · 北京



前

本书是由中国人民解放军计划生育领导小组办公室组织多年从事计划生育宣传工作的专业人员编绘而成，是一套进行优生优育宣传的参考资料。全书约5万字，编成32个黑板报版面，以问答的形式就优生、优育方面的114个问题进行了通俗简炼的回答，并配有大量精美插图，每篇都是一个独立完整的内容，可根据需要适当调节搭配，既可作为黑板报或广播宣传资料，又可作为优生优育宣传画张贴使用。本书为《计划生育黑板报宣传资料》的姊妹篇，为计划生育工作者常备的参考资料，也可供广大青年夫妇阅读参考。

言



年轻的新婚夫妇们，你们的结合是幸福的家庭生活的开始，我们衷心地祝福你们！并愿用这小小的黑板报为你们服务，使你们的婚姻和家庭更加美满。

——编者

什么叫优生学

优生学是一门研究改进人类遗传性的科学，其基本内容是：研究影响后代的各种因素；预防 and 发现先天性异常；阻断遗传疾病的延续；从体力、智力各方面改进人类的遗传素质，从而提高人口质量。因此，优生学有两方面的任务：一是如何减少生育患各种遗传病、先天性疾病的婴儿；二是研究如何生育聪明健康的孩子。前者叫“预防性优生学”，后者叫“演进性优生学”，两者的根本目的是一致的。

优生·优生·科普知识

为什么提倡优生？

目前已知世界上有3,000多种遗传病。据1979年统计，我国有遗传病患者约3,000万人。在新生儿中，畸形儿达2%，全国先天性痴呆病人约占总人口的1/500。这些人会吃饭，不会劳动，还需人照料，不仅父母亲痛苦，家庭受累，也给社会增加了沉重的负担。据估算，3,000万先天性痴呆病人每年需要数百亿元的费用，这是一个巨大的浪费。因此我们不但要提倡少生，而且要大力提倡优生，减少各种遗传病的发生，这是关系到中华民族兴旺发达和四化建设的大事。

从控制人口方面看，妇女20岁生育，100年内生育五代人，25岁生育，100年内生育四代人，减少一代人；从生理上看，23岁以后女性才能完全发育成熟；从遗传病的发病率来看，25~29岁孕母生育先天愚型儿的比例仅为1/1500，30~34岁为1/800，35~39岁时为1/250，45岁以上时为1/60；从体质方面看，24~29岁妇女身体健康，精力充沛，妊娠和分娩过程都比较好，难产的机会比较少；从家庭方面来说，有利于夫妻双方的工作和学习，此时经济条件和家庭条件也有利于培养后代。因此，一般认为妇女24~29岁是最佳生育年龄。



最佳生育年龄

优生十忌

一忌近亲婚配。亲缘关系越近，后代发生遗传疾病的机会越多。二忌“凑合婚姻”。如色盲找色盲、智力不全配痴呆。三忌早婚早育或高龄妊娠。过早结婚怀孕或35岁以后生育，对后代不利。四忌患严重心、肝、肾、内分泌等疾病者妊娠。五忌妇女孕期患风疹、流感、传染性肝炎等病毒性疾病。六忌孕期滥用药物。因许多药物可引起畸胎或影响胚胎发育。七忌孕期吸烟喝酒。八忌孕妇受放射线照射。特别要避免摄腹部X光片或接受放射线治疗。九忌孕期营养不良。营养不良影响胎儿正常发育。十忌孕期精神不爽。精神压抑、悲伤、惊恐都会影响胎儿发育，妨碍优生。



计划生育知识
1



影响人口质量的重要因素 ——遗传性疾病

影响人口质量的因素很多,有先天性的,也有后天性的。科学事实证明,遗传性疾病是影响人口质量的首要因素。据调查,先天性异常是造成新生儿死亡的第一位原因,而且几乎人体的每个器官都可能发生遗传性疾病和缺陷。遗传病的最大危害在于它可以遗传,这是任何人都不能忽视的事关家庭和社会的大事。

什么是遗传性疾病

凡是由于染色体数量改变、结构异常或基因突变而引起,并由父母传给后代的缺陷或疾病,称为遗传性疾病。

控制人口数量



提高人口素质

遗传病的特点和规律

遗传性疾病有与一般疾病不同的特点和规律:它在胎儿时期就已形成,是先天性的,而且大多是终身性的,除治愈或死亡者外,一般患者将痛苦一生;遗传性疾病具有遗传性,由上代传给下代,常以一定的比例出现于同一家族的成员中;患有遗传性疾病的人,不但可使疾病遗传给子女,也可以隔代相传;不仅可以明显地表现出自己的缺陷或病态,也可以“隐蔽”自己的缺陷而不外显。因此如不去发现、控制它,一代一代地发展下去,将会给人类带来严重的后果。

第一个孩子为遗传病患者,能不能生二胎?

任何一对夫妇生了一个患遗传病的孩子后都会感到极大的痛苦,总想再生一个健康的孩子。但由于他们多数是遗传病基因的携带者,二胎还是遗传病患者的可能性仍比较大。因此能否再生二胎,夫妇双方应到有条件的医院进行有关遗传方面的检查后,再确定是否可以再生。



近亲为什么不能结婚

近亲婚配的危害在于所生婴儿先天性和遗传性疾病的发病率比非近亲婚配高得多。据1980年江苏东台县调查,近亲结婚者所生子女中智力低下者占1.87%,而非近亲结婚者所生子女智力低下者仅占0.13%。又如贵州省一对近亲结婚的夫妇生育八胎,有五个痴呆、二个早死、一个患青光眼。这都是因为近亲的双方携带的相同基因多,致病基因相遇机会大大增加的缘故。因此,我国婚姻法规定:直系血亲和三代以内的旁系血亲不能结婚。



为什么要提倡早期教育?

儿童是祖国的未来,是二十一世纪四化建设的中坚力量,我们必须把儿童培育成为德、智、体全面发展的人才,才能担负起建设祖国的重任。而早期教育是儿童智力发育的关键时期,因为人脑的发育在出生后的前10个月发育最快,到了2岁,大脑已具备了其主要的生理功能,4岁孩子的脑重量已达到成人的95%。因此进行早期教育有其科学的生理基础。婴儿时期的智力发育最快,是接受教育的最敏感时期。曾有人观察研究了近千名幼儿,一直到成人,结果表明,如将17岁的人所达到的普通智力作为100%,那么儿童长到4岁已获得50%的智力。因此,父母应特别重视婴幼儿的早期教育,否则,孩子日后的智力发育就会受到很大影响。



不同年龄的小儿有不同的生理特点,医学上按小儿年龄分为六期:

胎儿期:从受孕到分娩前。此期母亲要注意孕期卫生保健,加强营养,防止胎儿畸形和先天性营养缺乏病。

新生儿期:从出生到生后1个月。由于身体各系统发育不成熟,对各种疾病抵抗力差,对环境不适应,要特别加强保护和耐心喂养。

婴儿期:从1个月至1岁。此期小儿发育很快,要有足够的营养,按时添加辅食,防止营养缺乏病。

幼儿期:从1岁至3岁。此期大脑发育很快,功能逐渐增强,要注意语言和行为教养,从小养成良好的生活和卫生习惯。

学龄前期:从3岁至7岁。这时小儿活动增多,喜欢模仿大人,要进行科学知识和思想品德教育。

学龄期:从7岁至12岁。此期大脑功能更为发达,思维活动趋于完善,家庭、学校和社会的各种活动直接影响孩子的性格和思想意识,因此,要加强德、智、体、美的全面教育。



幼儿时期是一生中生长最旺盛的阶段，迫切需要各种营养物质。由于幼儿食物有一定的局限性，如不注意食物调配，就会引起营养缺乏。一般幼儿的膳食中最容易缺乏的营养素有：蛋白质、铁、钙、维生素B₂和维生素D等。因此，应给孩子适当多吃些含蛋白质和铁质丰富的食品，如动物肝、瘦肉、蛋黄、鱼类、水果和新鲜蔬菜等。但不能吃的过多，那种认为吃得越多越好，长得越胖越健康的观点是不正确的。长得太胖，储存在体内的脂肪超过正常量，会引起肥胖症。也不是价格越贵的食品营养价值就越高，如巧克力、麦乳精等，虽然热量高，但其中60%以上是糖类，而蛋白质的含量只有6%左右。这类食品吃多了，会导致小儿厌食，久而久之，幼儿可能因缺乏多种营养而发育不良。所以小儿饮食，应注意合理搭配，有粗有细，粗细结合，防止偏食和单一化。

早期教育应注意些什么问题

1. 要让孩子多接触丰富多彩的大自然，达到认识自然、增长知识的目的。
2. 在日常生活中见什么，教什么，提高孩子认识周围环境的能力。
3. 多给孩子讲有趣的故事，常与孩子对话，启发孩子的想象力，以促进大脑的发育。
4. 从小严格要求，培养孩子高尚的道德品质，养成良好的生活习惯。

从胎儿到三岁的幼儿脑的发育与营养

人脑发育的关键时期是从胎儿期到3岁，这一时期脑的发育特别快。6~7个月的胎儿已基本具有成人脑的形态结构。新生儿脑重量一般在370克左右，相当于成人脑的1/3。9个月时增加1倍。2~3岁的时候，脑重量可增加到900~1100克，相当于成人脑的2/3。由于这一时期脑发育很快，如果孕期营养不足，尤其是食物中缺少核酸和蛋白质时，婴儿出生时脑神经细胞的数量会比正常婴儿少许多。出生后最初的6个月如发生严重的营养不良，脑神经胶质细胞的数量也会减少，结果会造成大脑发育不良，严重的会发生智力障碍。因此，怀孕期和哺乳期妇女的营养状况直接影响到胎儿和婴儿的生长发育。



生男生女的奥秘

有些人认为生男生女是由女方决定的，这是没有任何根据的。科学已经证明，生男还是生女起决定作用的是男方，而不是女方。这是因为，女方的卵子中只含有X染色体，这是永远不会改变的，而男方精子中的性染色体有X染色体和Y染色体两种，如果含有X染色体的精子与卵子结合，配成XX性染色体，便发育成女性，含有Y性染色体的精子与卵子结合，配成XY性染色体，便发育成男性。可见，生男生女根本上决定于男方，而不是女方。



晚

婚

优

育

早婚早育有什么害处?

青年时期是一生中精力最旺盛、记忆力最强、长知识、学技术的黄金时代。一个人的精力和时间是有限的,过早结婚,免不了要为家庭分心。

青年时期也是身体生长发育的重要时期,如果发育还未完全成熟就结婚,以后的发育势必受到影响,尤其在怀孕后,本身的骨骼还未完全钙化,又要从身体里取出一部分钙供给胎儿生长发育,这对母子的身体都不利。同时这个时期生殖器官、骨盆和肌肉也没有发育成熟,临产时容易发生难产和产道裂伤,生下来的孩子也常常体弱多病,影响以后的健康成长。因此,早婚早育有害无益。

母乳最理想 母乳喂养



母乳是最适合小儿需要的营养品,其优点是:1.母乳是小儿的天然营养品。其中一些营养物质,是从其他物质中难以摄取到的。2.母乳中含有高浓度的免疫球蛋白,可增强小儿抵抗各种疾病的能力。3.母乳干净,温度适宜,不需要调配和消毒,既方便省事,又经济卫生。4.母乳中含有丰富的乳蛋白,易于小儿消化吸收。母乳中还含有丰富的各种维生素和比例适当的矿物质,有利于预防佝偻病和其它维生素缺乏症。此外,母乳中还含有较多的乳铁蛋白,有抗感染作用。5.新生儿吸吮母乳,可促进母亲子宫恢复及乳汁分泌,同时还可以增强母子感情。

小儿营养不良多发生于3岁以下,主要表现是消瘦、体重增长缓慢、皮下脂肪减少、皮肤松弛干燥、毛发干枯、发育迟缓、精神呆滞、易生病等。

小儿发生营养不良,主要是由于营养摄入不足、喂养不当、各种营养素比例失调或由于母乳不足、添加辅食不及时而引起的。如有的喂过多的高蛋白、高脂肪或高糖类食物,使小儿胃肠吸收功能减弱,各种营养物质得不到利用而致营养不良;有的不注意饮食习惯,吃东西挑拣,零食吃得过多而使某些营养素缺乏,引起小儿营养不良;还有些孩子患慢性消耗性疾病如肝炎等,也会引起营养不良。

小儿营养不良是怎样发生的?



父母怎样做好 孩子的第一任教师

生活在父母身边的孩子,最初的知识都是从父母那里学来的,父母的举止言行都潜移默化地影响着孩子。在孩子的心目中,父母是最可信赖的人,父母说的和做的都无可置疑是正确的。父母的好思想、好品德不需要过多地说教,孩子都会直接去模仿。同样,家长的一些缺点和不足也会不知不觉地影响着孩子德、智、体、美的发展。因此,父母首先应加强自身的修养,时刻检点自己的言行,以身作则,当好孩子的第一任教师。

婚前检查与优生

父母的健康是孩子健康的基础。婚前检查不仅是对新婚男女的健康负责,也是对后代的健康负责。它的好处:1.通过婚前检查,可以及早发现男女双方是否患有不适合结婚的疾病,如麻风病、精神分裂症等。这样就会避免由于男女盲目结婚而造成胎儿畸形和本人的终身不幸。对一些暂时不宜结婚的疾病,可进行及时的治疗;对于婚后可能生育遗传病儿的,可进行遗传咨询。2.通过婚前检查,男女双方又能学到新婚卫生知识,得到性生活指导,安排好计划生育。

产前检查与优生

为了做到优生,保障母亲、胎儿的健康和正常分娩,一定要做产前检查。产前检查的好处有:(1)可以及时了解孕妇的健康状况。如发现不适合继续妊娠的疾病,可以及时采取终止妊娠的措施,保障母亲健康;(2)可以了解胎儿生长发育的情况,发现异常及时治疗;(3)孕妇可以得到医生的指导,了解怎样在妊娠期保护自己和胎儿的健康;(4)通过孕期检查可以及时发现和矫正异常胎位,确定分娩方式,保证安全分娩。

孕期营养与优生

我国的民间风俗,只注意产后营养而忽视孕期营养,好东西都留到“月子”里吃,这是不正确的。产后要喂奶,母乳的营养状况直接影响乳汁的质量,多吃些营养丰富的食品非常必要。但妊娠期更需要营养,因孕妇大量营养物质要孕育胎儿和为哺乳做准备。孕妇营养不良可直接影响胎儿的正常发育。孕妇应大量增加蛋白质、矿物质及维生素。特别是孕后期3个月,胎儿生长发育很快,此时胎儿脑细胞增长最快,而大脑是人类智力的基础,孕妇的营养不好,直接影响胎儿脑的发育。因此,孕期营养与优生有非常密切的关系。



感染与优生

在自然界中,存在着许许多多的细菌和病毒。当妊娠期抵抗力下降时,这些细菌或病毒很容易乘虚而入引起疾病,称为感染。

感染对人体可产生各种危害。在妇女妊娠期,它可引起流产、早产、死产,还可以导致胎儿畸形和智力低下。如妊娠早期感染了巨细胞病毒、风疹病毒、单纯疱疹病毒等,就会造成胎儿眼睛失明、白内障、脉络膜视网膜病、全眼球炎、先天性心脏缺损、动脉导管未闭等多种疾病和畸形。因此,当怀孕后,除了工作学习外,尽量不要到公共场所去,以防止感染,并注意饮食卫生,得了病及时诊治。

孕期保健与优生

每个做父母的都殷切期望自己有一个身体健康、智力良好、活泼可爱的孩子。要实现这一美好的愿望,除受精卵必须是健康的以外,还要十分注意孕期保健。孕期保健的主要内容是:1.防病,特别是防止流感、风疹、麻疹、腮腺炎等病毒感染,因为孕期患这类病,可引起胎儿发育迟缓、智力缺陷及畸形等。2.避免滥用药物,因许多药物可致胎儿畸形。3.避免与放射线和有毒物质接触,防止胎儿畸形。4.加强孕期营养,特别是孕期头3个月,要多吃些富有蛋白质和铁质的食物、蔬菜和水果等。

此外,还应注意休息,减少房事。



育儿篇



父母应重视『胎儿教养』

胎教就是胎儿期间的教养。现代科学研究证明，母亲怀孕后的生活环境、精神状态、营养、体质和爱好等，都可以通过胎盘对胎儿的大脑传递信息，进行着“胎教”。如孕妇长期精神忧虑、营养不足、服用不适宜药物或吸烟、饮酒等，都会影响胎儿大脑发育，使胎儿出生后智力低下或畸形。怀孕后有一个舒适的环境、愉快的心情、充足的营养、健壮的体质和保持良好的卫生习惯，能促进胎儿大脑和各器官的发育，也有利于胎儿出生后的身体和智力发育。曾有一位音乐家怀孕期间经常演奏一支舞曲，当孩子2岁时，母亲又演奏这支舞曲时，孩子非常熟悉这支曲子。可见，母亲的才能、性格和爱好是能影响胎儿的，孕期有意识地进行胎教是非常必要的。

家长如何做好孩子的启蒙教育

1. 启发孩子的想象力，培养孩子的注意力。
2. 孩子能干的事要让孩子自己做，做得不对也不要指责，要讲清道理。
3. 做错了事要帮助孩子寻找原因，鼓励孩子自己改正错误。
4. 大人说话要算数，要讲道理，不对孩子发脾气。
5. 要教育孩子实事求是，养成说真话的习惯。
6. 激发孩子的兴趣，并培养兴趣经常化。

孕妇情绪对胎儿的影响

孕妇的情绪对胎儿的生长发育有着直接的影响。乐观的情绪会增加血液中有利于健康的化学物质；而情绪消沉会增加血液中有损于神经和心血管系统的化学物质，从而影响胎儿的血液成分，刺激胎儿出现异常活动，使胎儿的智力发育受到影响。因此在怀孕期间，一定要保持心情舒畅，情绪稳定，生活规律，多听听和谐悦耳的音乐，创造一个舒适优美的环境，以免影响胎儿发育。

家长教子“八忌”

- 一忌动辄打骂、惩罚孩子，以高压手段树立威信；
- 二忌瞧孩子“不顺眼”时，就不理睬孩子，故意疏远，以冷淡获得威信；
- 三忌在孩子面前摆出一副家长的架势，以傲慢建立威信；
- 四忌事无巨细，不分是非，都要孩子绝对服从，明知自己错了，也要子女照办，以严厉获得威信；
- 五忌没完没了地训话、指责，要求子女接受自己的观点，以训斥取得威信；
- 六忌对子女百依百顺，即使不合理的要求也无条件应允，以溺爱赢得威信；
- 七忌对子女的错误姑息迁就，以所谓慈爱换取威信；
- 八忌对子女随便许愿，轻率奖赠，使有价值的东西丧失其应有价值，以滥赏取得威信。



给孩子喂奶也要讲科学，要养成按时喂奶的习惯，不能孩子一哭就喂奶。

1. 定时喂奶，有利于婴儿消化和吸收，也有利于母亲的工作和休息。2. 婴儿吃饱奶后要经过3~4小时才能消化吸收，因此，3~4小时喂奶1次比较合适，喂多了会使小儿消化不良。2个月后可省去半夜的1次喂奶，以利于母婴的睡眠。3. 定时喂奶可使乳房有规律地受到婴儿吸吮的刺激，能促使乳汁分泌。

定时喂奶好处多

如何促进母乳的正常分泌

1. 建立信心，精神愉快。婴儿出生后，开始吃奶时还不太会吸吮，这时乳汁比较少，是正常现象，不必为此着急，着急反而会减少乳汁分泌。随着婴儿的不断吸吮和母亲的情绪安定，乳汁会逐渐增加。

2. 要按时喂奶，使乳房定时排空。

3. 加强营养。多吃蛋、瘦肉、鱼、鸡、豆制品等高蛋白食物和蔬菜水果等。

4. 生活规律，避免疲劳。疲劳会影响乳汁分泌，要有合理的作息时间，保障睡眠充足。

5. 注意哺乳卫生。在每次喂奶前，应用温水擦洗乳头。如发生乳头破裂应及时治疗，并暂停喂奶，防止感染。

为什么婴儿容易吐奶?

有时婴儿吃奶后很快又把奶吐出来，医学上称这种现象为“生理性溢奶”，是正常现象。

人的胃有上下两个口，上口叫“贲门”，与食管相接；下口叫“幽门”，与小肠相连。婴儿的贲门发育较差，而幽门发育良好。婴儿的胃呈水平位，吃奶时容易吸进空气，如喂奶的方式不当，吃进去的空气就更多。如喂完奶马上变动婴儿体位或睡平，吃奶时吸进去的空气就往上跑，胃里的奶也随空气排出而造成吐奶。因此，喂奶时应注意尽量减少吸进空气，吃完奶不要马上睡平，将婴儿竖抱放在大人右肩上，轻轻的叩拍婴儿的后背部位，帮助孩子排出胃里的空气，这样做就可以减少吐奶。

有时婴儿吃奶后很快又把奶吐出来，医学上称这种现象为“生理性溢奶”，是正常现象。



母乳喂养的科学

哺母乳的孩子断奶的时间，一般以1周岁左右为宜。此时母乳的营养成份和奶量已满足不了孩子生长发育的需要，也影响孩子的消化功能，应适时断奶。断奶的时间最好选择在春秋季节。

断奶后应注意孩子的饮食营养，多给孩子吃些营养丰富、容易消化的食物，花样要多，防止养成偏食的不良习惯。





遗传和环境对 先天性智能低下的影响

据美国1971年统计, 由于遗传和环境污染等原因的影响, 全美国有先天性智能低下的小儿117万, 各种先天性缺陷的小儿130万, 另有“先天愚型”患者25万。据我国统计, 我国有各种遗传病患者约3000万人, 这些人会吃饭, 不会劳动, 给家庭带来了巨大的痛苦, 也给社会造成了沉重的负担。因此, 大力提倡优生是利国、利民的一件大事。

哪些人需要做产前诊断? 有何意义?

产前诊断亦称宫内诊断, 就是在胎儿出生前用专门的检查手段, 查明胎儿是否患有遗传性疾病或先天性畸形, 如发现胎儿有遗传病或先天性畸形, 则可终止妊娠, 避免病儿或畸形儿出生, 控制遗传病扩散, 提高人口质量。以下几种情况应做产前诊断:

1. 35岁以上的高龄孕妇和丈夫大于45岁的孕妇。
2. 有不明原因的多次流产、死胎、死产史的孕妇。
3. 有明显遗传病家族史或近亲婚配者。
4. 夫妇一方有染色体平衡易位, 生育过先天性代谢性病儿者。
5. 生过无脑、脊柱裂、脑积水、脑脊膜膨出以及其它畸形儿的孕妇。
6. 隐性遗传病基因携带者, 如血友病、假性肥大性肌营养不良症等。

近亲婚配 死亡率高

美国一份调查报告表明, 堂兄妹、表兄妹配偶的子女有22.9%早亡; 法国一份资料记载, 堂兄妹、表兄妹通婚所生子女, 出生时或出生后1个月内死亡率达9.3%, 而无血缘关系者婚配所生子女, 同期死亡只有3.9%; 日本一份报告证实, 近亲通婚所生1~8岁的子女死亡率为9.6%, 而非近亲结婚的同龄儿童死亡率为1.5%; 据我国调查, 近亲通婚的子女, 20岁以前死亡者高达13.9%, 而非近亲结婚者仅为1.7%。众多事实证明, 近亲结婚比非近亲结婚的死亡率明显增高。

小资料



计划生育知识

9

婴儿期及时补充铁质 的重要性

铁是组成红细胞的重要成份。儿童处在生长发育时期，组织器官不断增长，血液量不断地增加，故铁质的需要量比成人多。若小儿的膳食中铁质不足或铁质吸收受到影响，则会出现缺铁性贫血，表现为脸色苍白、烦躁、食欲不好、消化不良、脉快、精神疲乏等症状。3~4个月以上的婴儿，从母体带来的铁质即将用完，因此应适当补充些含铁丰富的食品，如蛋黄、猪肝、瘦肉、豆类、菜泥等。对生长发育较快的婴儿，可在医生指导下口服2.5%硫酸亚铁糖浆和维生素C，保证小儿生长发育的铁质需要量。



家长必须了解孩子，才能有针对性地进行教育。
孩子不是缩小了的成人，有他自身的发育规律和

年龄特点。有人认为，父母最了解自己的孩子，其实未必。溺爱孩子的家长，往往把孩子看得太小，什么事都舍不得让孩子干。那些望子成龙的家长，又常把孩子看得很大，要求他象学生那样

读书、写字，不准他游戏、玩耍。孩子的早期教育，不能脱离实际，要根据孩子的生理、年龄特点，选择合适的内容和方法，有计划地、科学地进行教育，才能促进孩子的智力发育。如不顾孩子身心发育的规律，无止境地“超前”，其结果无异于“拔苗助长”。



锌是人体不可缺少的微量元素之一，科学家们研究发现，妇女怀孕6个月以后，对锌的需要量明显增加，若不及时补充，会使胎儿发生营养不良，影响智力发育。因此，怀孕后必须食用一些含锌量较多的青鱼、海生甲壳类、贝类、动物蛋白和蛋类以及核桃、大枣、花生、葵花子等食物。应尽量少吃蔗糖和含酒精的饮料，因这两种食物会增加人体内锌的消耗。此外，在儿童生长期也应注意给孩子补充锌。

教育孩子就要了解孩子

家庭教子篇

铲杂草，要趁早，教子女，要从小。

苗不育，不成材，小不教，大变坏。

田不锄，草成窝，子不教，走下坡。

树不修，容易弯，子不教，容易偏。

严是爱，宠是害，不管教，定变坏。

养不教，父母过，教不严，师之惰。

幼苗长，靠太阳，人成长，靠培养。



怎样培养孩子讲礼貌

父母应重视对孩子的礼貌教育。如称呼老人为“老爷爷”、“老奶奶”；称呼同辈人为“哥哥”、“姐姐”、“弟弟”、“妹妹”；求助于人时，要讲“请”、“麻烦您”等。要结合日常生活中遇到的事情，向孩子讲清楚，怎样做是有礼貌，怎样做是没礼貌。例如，家里来了客人，除了问好以外，还要认真回答客人的问话，不许掏客人的口袋等。更值得注意的是，父母应以自己的行动，为孩子树立一个礼貌待人的榜样。

为什么要多给孩子吃水果

水果中含有大量的维生素A、C、B₁、B₂、P等，这些维生素在人体中起着重要的作用。维生素A能促使人体生长发育，缺乏时会发生生长迟缓，还会患夜盲症；维生素C可防治坏血病，与维生素P协同作用，还可增强血管壁的弹性；维生素B₁能防止脚气病和末梢神经炎；维生素B₂能预防口角炎和口腔溃疡；而维生素B₁₂可预防恶性贫血的发生。

水果中还含有矿物质，如红枣中含钙量较多，香蕉、桔子中含磷较多，桃子中含铁量较多。水果中含有一定量的蛋白质、脂肪、糖，还有大量纤维素和果胶，可刺激胃肠蠕动，促进食物消化。

小儿食用牛奶、豆浆的讲究

首先要避免空腹食用，因空腹喝下去，牛奶、豆浆中的蛋白质得不到很好利用。最好是在早饭后1~2小时内食用。其次在喝牛奶、豆浆的同时，还可吃些饼干、面包等淀粉类食品，这样牛奶、豆浆在胃内停留时间延长，与胃液发生充分的消化作用，从而使牛奶、豆浆中的蛋白质等营养素得到充分的吸收。



怎样给婴儿添加辅食

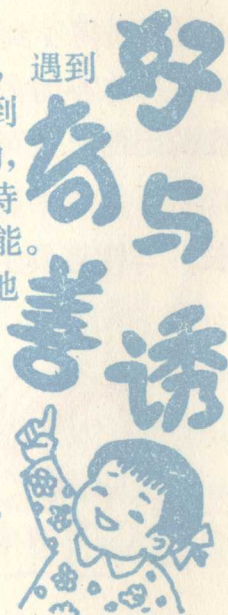
随着婴儿的生长发育和消化功能的成熟，各种营养需要量增加，必须适时地添加辅食。添加辅食的原则是由少到多、由稀到稠、由细到粗、由一种到多种。一般2~3个月时可添加米汤、水果汁、鱼泥（去刺）；4~6个月时可加稀粥、蛋黄、鱼泥、菜泥；7~9个月时可加烂面条、碎菜、蛋、鱼、肉末、饼干、豆腐等；10~12个月时可吃软饭、各种面食、碎菜、碎肉、带馅食品等。



怎样做好幼儿的早期品德教育

孩子优良品德的形成，主要是由于父母有意识的培养和良好环境的熏陶。儿童最主要的生活内容就是玩，他们对周围事物的认识，世界观的确立，都是在玩的过程中形成的。而且儿童的模仿性极强，因此早期品德教育要适合幼儿的这些特点。(一)寓教于玩中。对孩子的游戏父母要重视，要给以引导。游戏的内容要健康，方式应对孩子有吸引力。游戏中的主人公应是正直、善良、乐于助人的“好人”，偷盗、打人、骂人等可耻的事都应是“坏人”干的。游戏终末，“好人”要获胜，“坏人”应受到“惩罚”。(二)父母的榜样作用。父母是孩子的第一任老师，是幼儿模仿的对象。父母应无私、大度，待人热情，爱憎分明，一言一行都应无愧于孩子的楷模。(三)良好道德习惯的培养。要让孩子干力所能及的事情，如洗脸、穿衣、洗手帕等等，干得好及时给予表扬，使孩子体会到劳动的愉快，出现失误也不能责骂，应给孩子讲明道理。还应让孩子学会约束自己的行为，不妨碍、损害别人，如大人工作时不要吵闹，不随便吐痰，不乱扔纸屑果皮等等。

小儿的特点是好奇又好动，遇到不懂的问题总要问个不休；看到新异的东西喜欢摸一摸、动一动，甚至拆开看一看。孩子的这种特点是正常发育过程中的先天本能。针对小儿的这种特点，要适时地给予诱导和启发，发挥孩子的想象力和思维能力，如可以教一些简单的科学知识，讲一些有趣的科学童话等等。这对开发小儿智力，从小养成爱科学、学科学的好习惯非常重要。



培养孩子良好的饮食习惯

孩子的饮食习惯，直接影响着孩子的生长发育。培养良好饮食习惯的方法是：

- 1.吃饭定时定量。
- 2.不吃零食，以免影响食欲。
- 3.不偏食，不挑食。
- 4.不边吃饭边玩。
- 5.要细嚼慢咽，以利食物消化。

怎样用牛奶或奶粉喂养婴幼儿

如母乳不足或母亲患病，可采用牛奶或奶粉喂养。具体方法如下：

- 1.牛奶：从初生到1周内，牛奶中要加水或米汤，比例：出生（第1天）时牛奶1份加水1份，以后是牛奶3份加水1份。消化能力好的，1周后可吃全牛奶。开始时可给45~60毫升，以后逐渐增加到90~120毫升。每100毫升加糖5~8克。注意奶的温度要适当，奶头孔大小要合适，以一滴一滴流出为佳，每次喂10分钟左右，奶瓶奶头要每天消毒。喂奶时避免空气吸入，喂后要拍小儿背部并向右侧卧，以防吐奶后呛入气管内。
- 2.奶粉：每平汤匙奶粉加4汤匙水调出的奶粉成份等于新鲜全牛奶，然后再按鲜牛奶的用量煮沸食用。
- 3.如买不到牛奶和奶粉可用代乳粉、豆粉或米粉制作喂养。

育儿指南



YUERZHINAN

初生至三岁一日饮食、活动、睡眠时间

年 龄	饮 食		活动 时间 (小时)	睡 眠			
	次 数	间隔 时间 (小时)		白 天		夜间 (小时)	共计 (小时)
				次数	时间 (小时)		
2 ~ 3 个月	6	3 ~ 3.5	1 ~ 1.5	4	1.5 ~ 2	10 ~ 11	17 ~ 18
3 ~ 6 个月	5 ~ 6	4	1.5 ~ 2	3	2 ~ 2.5	10	16 ~ 18
6 ~ 12个月	5	4	2 ~ 3	2 ~ 3	2 ~ 2.5	10	14 ~ 15
1 ~ 1.5岁	5	4	3 ~ 4	2	1.5 ~ 2	10	12 ~ 13.5
1.5 ~ 3岁	4	4	4 ~ 5	1	2 ~ 2.5	10	12 ~ 12.5

新生儿 喂养及护理须知

小宝宝，要养好，科学育儿最重要。

新生儿，娇又嫩，精心护理意义深。

母乳喂养好处多，注意保暖不可少。

喂奶喂水要适时，不要一哭就去抱。

衣着宽大又柔软，皮肤清洁常洗澡。

脐部卫生又干燥，防止感染很重要。

呼吸道，要畅通，胸部包裹要放松。

室内空气常流通，避免接近过堂风。

以上几条做得好，
健康成长基础牢。



宝宝不讲道理怎么办

有时孩子提出一些要求，当时不可能办到，但他大哭大叫地吵闹。遇到这种情况怎么办呢？一是不要娇惯放纵，二要针对不同年龄孩子的心理特点，采取不同的办法。对2~3岁的孩子，由于兴趣很容易被转移，因此，可采取办法转移他的兴趣和要求，比如，给他讲平时爱听的故事，和他一起做平常喜欢做的游戏等，将他的注意力引开。对3岁以后，已经有了些生活知识，多少懂点事的孩子，可利用他平时爱看的书和爱听的故事中的人物，给他平心静气地讲道理，启发他向书中小主人公的好品质、好思想学习。此外，也可适当地用制止性的语言来拒绝他的要求，语气要严肃，但声音不宜大，更不能打骂。这样做，孩子就会逐渐地学会克制自己的要求。



一般人都知道，孩子吃糖太多会损坏牙齿，这是因为糖渣积存在牙缝里，增加了口腔的酸度，为寄生在口腔中的喜酸杆菌的生长繁殖创造了条件。如不刷牙漱口，时间长了就会发生龋齿。此外，小儿吃糖过多，还会使体内钙的代谢紊乱，影响钙的吸收，影响小儿骨骼发育。同时吃糖过多，会大量消耗体内B族维生素，使小儿食欲减退，唾液分泌减少，也不利于正常生长发育。



热爱与严格要求相结合

每个人都爱自己的孩子。父母的爱能使孩子感到是生活在安全、可以信赖的环境气氛中，这对孩子的身心健康极为重要。父母对孩子的爱是经常的、无私的，但也必须是有节制的、理智的。过份的爱就成了溺爱，它会使孩子成为体力和智力方面的懒汉，形成依懒性强、骄纵自私的不良品质。如果对孩子的要求无论正当与否，一味迁就、百依百顺，孩子就会认为自己无论什么要求都是理所应当的，处处以我为中心，不考虑别人的得失和苦乐。这样的孩子，不会尊重父母及长辈，也不会尊重别人，更难适应集体、社会对他们的要求，长大后不能与别人合作，性情孤傲，社会适应能力差，不会成为社会的有用之材。因此，对自己的孩子，父母应将爱和严格结合起来，既要满足孩子生活及心理等方面的正当要求，又要严肃、认真地教育孩子改正自己的错误。要明白，今天的严格虽然可能会引起孩子暂时不快，但对他明天的成长是必需的。

批评孩子要注意方法

批评是教育孩子的一种方法，要使批评产生好的效果，首先要注意使孩子体会到，父母的批评是爱护，是为了他们好。其次，应使孩子在感情上能接受批评。有些孩子受到批评，行动上接受了，但感情上并没有接受，甚至感到委屈和不服气，这样就达不到批评的目的。因此，父母在批评孩子时，应当冷静、客观、公平，要说理并留有余地。批评应限于孩子错误的行为和事实，不能翻老账，好象孩子一无是处。批评应和表扬相结合，使孩子树立改正错误的信心。这样不仅使孩子明确了是非，也有利于发挥孩子改正错误的积极性。

孩子吃零食害处多

孩子吃零食过多，会引起胃肠功能紊乱。因为各种食物进入胃内后，消化需要一定的时间，脂肪类食物约需4小时，蛋白类约需3小时，糖类需2小时。零食吃多了，胃得不到休息，久而久之就会造成胃肠功能紊乱、消化不良，甚至发生急慢性胃炎、肠炎、肠道传染病和肠寄生虫病等。因此，为了孩子的健康，一定要克服吃零食的不良习惯。



孩子祖国的未来

孩子的性格是怎样形成的

一般孩子在6~7岁时,就表现出明显的性格特征,如直率和拘谨、内向与开朗、坚定与软弱等。孩子性格的形成固然有其生理基础,但周围环境特别是家庭的影响往往起决定性作用。如许多独生子女的消极性格特征,是由于他们在家庭中的特殊地位以及父母对他的特殊态度造成的。因此,要使自己的孩子有一个活泼、开朗、正直、勇敢的性格,父母要给他们制造一个良好的成长环境,既要疼爱,又不能溺爱;既有民主,又有原则;既亲切又严肃,否则,过分的溺爱,会使孩子形成放肆、自私、霸道、缺乏责任心的性格。过分的严厉,会使孩子形成胆怯、孤僻或暴躁、多疑的性格。性格一旦形成,不易改变,因此,应尽早对儿童进行良好性格的塑造。

婴儿骨骼的发育需要大量的钙质,而小儿食糖过多会使体内钙的代谢紊乱,影响钙的吸收,因此婴儿不宜食用含糖量太高的甜食。食品中盐量多了,对婴儿肾脏有害,还会使体内的钾从尿液中流失,时间长了可造成婴儿心脏衰弱,四肢无力。所以,当给周岁以下的婴儿调制食品时,注意不要太甜或太咸。

婴儿食品不要太甜

也不能太咸

小儿发育 口诀

二三抬头笑认妈,
四五翻身变声佳;
六七会坐学伊呀,
八九爬行十叫爸;
十二开步十五走,
看图说话在十八;
三岁学穿鞋和袜,
渐渐不是奶娃娃。
(注:以上数字指月龄)

新生儿的衣着讲究

新生儿的皮肤很娇嫩,抵抗力较弱。如服装质地粗糙,易引起皮肤擦伤,特别是颈部、腋窝、腹股沟等有皱折容易出汗的地方,擦伤后易溃烂感染。

新生儿穿衣服不宜多,也不宜少,因新生儿汗腺发育不全,皮肤散热和保温作用差,衣服多了会过热,穿少了又会着凉。因此给小儿做衣服的布料宜用质地柔软、透气好、吸湿性好的纯棉布。最好是无扣、无领、宽适的“和尚服”。

计划生育月刊

15