



YUNQIAN ZHUNBEI YU YOU SHENG

孕前准备 与优生

《孕前准备与优生》编委会/编



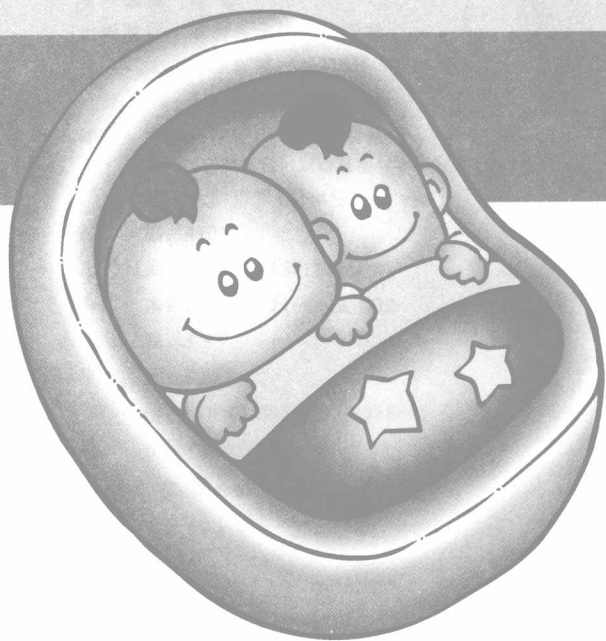
湖南科学技术出版社



YUNQIAN ZHUNBEI YU YOUSHENG

孕前准备 与优生

《孕前准备与优生》编委会/编



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

孕前准备与优生 / 《孕前准备与优生》编委会编. 长沙: 湖南科学技术出版社, 2008. 5
ISBN 978-7-5357-5217-8

I. 孕… II. 孕… III. 优生优育一问答 IV. R169.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第045201号

孕前准备与优生

编 者: 《孕前准备与优生》编委会

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路4号

邮 编: 410004

出版日期: 2008年5月第1版第1次

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 5.5

字 数: 99000

书 号: ISBN 978-7-5357-5217-8

定 价: 18.00元

(版权所有·翻印必究)

目 录

优生秘诀

什么是优生学	2
新优生学指的是什么	5
什么是优境学	6
优生的意义是什么	7
怎样才能做到优生	8
预防性优生的主要内容是什么	9
演进性优生的主要内容有哪些	12
最佳婚育年龄是多大	14
早婚早育有什么害处	16
预防新婚期泌尿系统感染的关键是什么	18
为什么新婚期容易发生“蜜月病”	20
新婚后立即怀孕好不好	21
如何推算最佳受孕时间	22
遗传与优生有什么关系	24
人类不易改变的遗传有哪些	25
与母亲遗传相关的疾病有哪些	27
什么是遗传病和先天性疾病	28
为什么应禁止近亲结婚	30

为什么远血缘婚配对子代有利	32
生男生女的奥秘	33
生育年龄小为什么易患葡萄胎	35
哪些夫妇有生先天畸形儿的高危因素	36
为什么说蜜月旅行对优生不利	37
为什么孕妇要避免病毒感染	38
哪些孕妇须做胎儿先天畸形检查	39
为什么孕妇不宜接触家猫和猫粪	40
为什么孕妇受热可致胎儿先天畸形	43
为什么孕妇不宜拔牙	45
为什么孕妇要慎用风油精	46
为什么许多化学物品孕妇不宜用	47
胎儿的发育对人生有十分重要的作用	48
哪些不良因素会导致新生儿出生缺陷	50
为什么孕前应做巨细胞病毒检测	52
早孕检查有何重要性	54
为什么浸润性强的癌症会累及胎儿	55
女性要注意哪些优生禁忌	56
为什么孕妇情绪好对胎儿有益	60
孕妇应回避哪些工作环境	62
准备做父亲的人对优生有何责任	63
如何生一个健康的孩子	68

如何生一个聪明的孩子	70
少生和优生有什么关系	73
什么季节受孕有利于优生	74
什么是生物钟优生法	76
为什么说胎儿的健康会影响一生	77
数胎动与听胎音怎么做	78
为什么预防耳聋始于孕期	81
为什么营养不良不利于怀孕	83
怀孕早期为什么要远离手机	84
为什么预防近视要从孕妇保健着手	85
为什么孕妇不宜长时间接触电脑	86
为什么怀孕初期要少看电视	90
孕妇为什么不应接触农药	92
性交后精液自阴道流出是否会造成不孕	94
孕妇进行 B 型超声检查对胎儿有害吗	95
怀孕后可以进行 X 线检查吗	97
孕妇能接受免疫接种吗	99
为什么孕妇要预防风疹	100
孕妇为什么要忌酒	102
吸烟会影响胎儿吗	105
孕妇吃兔肉会生兔唇儿吗	108
维生素与优生有关吗	109

为什么要做产前检查	113
孕妇如何做定期的产前检查	114
产前检查的具体要求和内容是什么	116
什么是优生的最后防线	118
提倡优生要注意哪些伦理问题	121

孕前准备

男性生殖系统的构造是怎样的	124
男性生殖系统的生理知识有哪些	128
女性生殖系统的构造是怎样的	130
女性生殖系统的生理功能是什么	134
精子和卵子是怎样产生的	137
怎样保护精子	139
婚前体检重要吗	141
婚前检查要做哪些项目	144
怀孕前应做哪些准备工作	146
羊水检查对保证优生有何作用	147
羊水检查可用于诊断哪些疾病	148
为什么 24~30 岁的妇女所生婴儿体格最好	150
为什么受孕前不要服用安眠药	151
为什么长期服药者不要急于怀孕	152
为什么父亲用药也可致胎儿畸形	153

为什么女性孕前不能饮酒	154
为什么怀孕前要戒烟	155
为什么女青年应该戴胸罩	156
哪些原因可造成高畸形率精子症	158
哪些人不应或暂不宜结婚生育	159
哪些患者不宜怀孕	161
如何防止多胎妊娠	162
孕前如何健身	164
为什么孕前宜补充叶酸	166

优生秘诀



什么是优生学

优生学是使用遗传学的原理和方法，以改善人类的遗传素质、防止出生缺陷、提高人口质量的科学。简单地说，优生是采取一定的措施，使后代具有好的体质及优良的遗传素质。它包括预防性优生学和演进性优生学两类。

优生学的主要任务有两个方面：

一、增进有关人类不同特征的遗传本质的知识，判定这些特征的优劣并决定取舍，即在人类遗传学的基础上，阐明人类某些特征的基因控制及其遗传方式，然后从医学、遗传学和社会学的角度，对其在未来社会中的优劣或对人类进化的利弊作出判断。

二、提出改进后代遗传素质的措施，即在第一个任务的基础上，制订增减某种基因表现频率的方案。遗传咨询、产前诊断和选择性流产是完成上述任务的三个主要手段。

优生学的发展可分为三个阶段：

1. 前科学阶段：

从远古到 1880 年。

2. 半科学阶段：

1880~1940 年。1883 年英国科学家 F·高尔顿首次使用他所合成的一个新词“优生学”，这是优生学作为一个独立学科出现的公认标志。但在当时又受到种族主义谬论的影响，使得优生学中掺入了伪科学的成分。

3. 科学阶段：

从 20 世纪 50 年代一直持续到现在。

现代优生学的范围，正在逐步扩大，已不限于只在遗传学上考虑下一代的生物素质，而且还要防止各种非遗传性的先天性疾病、分娩过程中的损伤以及新生儿疾病，以保证下一代的人口素质。因此，优生学的学科基础十分广泛，需要从分子遗传学、人类遗传学、医学遗传学、行为遗传学、胚胎学、畸形学、妇产科学、围生医学、儿科学、社会学、伦理学、人口学、教育学、流行病学、环境科学和法学等多方面进行协作研究。

1960 年，美国遗传学家斯特恩将优生学分为正优生学和负优生学两大类。

一、正优生学是研究如何增加或促进体力和智力上有利基因的优秀个体的繁衍，从而提高人类群体中良好基因的频率，希望人类社会由更多的优秀个体组成，又称演进性优生学或积极优生学。如人工授精、设立精子库、试管婴儿、人类单性繁殖、基因重组、胚胎植入前遗传学诊断。

二、负优生学是预防有严重遗传病和先天性疾病的个体的出生，从而降低人群中不良基因的频率，又称预防性优生学或消极优生学。主要采取一些预防性措施，如：

1. 婚前检查。
2. 避免近亲结婚。
3. 理想的婚姻和生育年龄。

4. 最佳受孕时机。
5. 优生咨询。
6. 孕期保健。
7. 产前诊断。
8. 选择性流产及优生立法等。



新优生学指的是什么

早期的优生运动主要是采取一些社会性措施：比如禁止患有某些严重遗传性疾病的患者结婚，或强制性绝育、流产，或把有先天性疾病的不宜生育的男女隔离，以达到防止遗传病的延续、提高总人口的质量的目的。但是父母是否可以借助于医疗措施来选择性的生育后代，以保证后代的遗传健康呢？20 世纪 50 年代以来，随着细胞遗传学的迅速发展，以及与优生有关的新理论新技术的出现和应用，至 20 世纪 70 年代形成以“遗传咨询，产前诊断和选择性流产”相结合的优生措施，初步实现了人类的这一愿望。人们把这一新进展称为“新优生学”。这里所强调的“新”仅是指优生学已经进入到这样一个新的阶段：父母可以借助医学知识与技术选择自身后代遗传品质，也就是说，优生目标不仅仅可通过社会措施在社会群体的水平上实现，而且可以通过医疗措施在每对夫妇个体生育的水平上实现，从而使全社会、全人类的优生化变得更加确实、可靠。

什么是优境学

优境学提倡通过改善人类的环境来发挥人类的生物潜力，使人类的身心发展到更完美的境地，提高人类素质。具体是指改变环境条件，以化学的、营养学的、外科学的以及其他多种手段，控制表型的形成，改善个体的生长发育，直到补偿或挽救某些遗传上的缺陷。比如在人的胚胎时期或出生后半年至一年内，通过加强母亲或新生儿的营养，有可能使胎儿的脑细胞增殖比常人多一些，从而在不改变基因型的情况下，使后代的智力发育获得有力的物质基础。优境学其实是优生学的范围内的不同侧重。



优生的意义是什么

优生从根本上讲，是保证人口质量的一项关系到国家和民族盛衰未来的大事。人口素质是由多种因素决定的，概括起来有两个方面：一是先天素质；二是后天因素。前者是生的问题，后者是养和教的问题，即优生与优育的问题。

人口的出生质量在某种意义上讲对人口素质起着决定性的作用。优生就是要尽可能地提高出生婴儿的体质水平，减少或避免缺陷儿的诞生。生一个健康、聪明、漂亮的孩子是所有父母的心愿，而生出一个遗传病患儿或先天畸形儿，将给父母带来沉重的精神负担和经济负担。从国家和民族这一大局来讲，如果生育的后代个个都健康、聪明，那么整个中华民族就会兴旺发达，国家繁荣昌盛。

每一位准备做父母的人都想生个健康活泼、聪明可爱的宝宝。但过去因人们对优生的认识不够，简单地认为生孩子都会，不需要采取任何措施，致使一些肢体有残疾、智力低下的“缺陷儿”来到世上。据调查，中国有 5000 多万残疾人，0~4 岁的儿童中，有 2.7% 为残疾儿。这些残疾儿中，以智力低下最为常见，其次为聋哑、肢体残、视力残和精神病。只有遵照优生的原则，养育出身心健全的后代，为中华民族注入健康、新鲜的血液，我们的家庭才能幸福美满，民族才能兴旺发达，国家才能繁荣富强。

怎样才能做到优生

不良的遗传素质和有害的环境因素，都有可能导致缺陷儿的出生。因此，为了优生，必须消除这些不良因素的影响。具体地说，应当注意下列几个方面：

一、提倡适龄结婚、禁止近亲结婚、禁止未经治愈的麻风病人或其他在医学上认为不应结婚的疾病患者结婚。

二、进行婚前检查和优生咨询，以有效地避免一部分遗传病的延续。

三、选择最佳生育年龄和受孕时机，做好孕期保健，避免有毒物质、放射线及病毒等有害因素对胎儿的不良影响。加强孕期营养，保持孕妇心情愉快，适时进行胎教，给胎儿有益的刺激，使其在良好的环境中发育成长。

做好以上几个方面，就有希望生出一个优良健康的后代。

预防性优生的主要内容是什么

一、婚前咨询及婚前检查。

这是优生的第一步，做好这步，事半功倍。通过咨询了解咨询对象双方的生理条件或时机是否合适结婚。若双方为直系血亲或三代内旁系血亲，可明显增加遗传病、先天畸形、智力发育缺陷以及流产的发生率，应禁止结婚。若双方有患麻风、严重痴呆或精神病，生活不能自理，并且有高度的遗传倾向者应说服并制止其结婚。有些疾病患者生活可以自理，但下一代会有严重缺陷，应劝其婚前绝育。如果男方或女方生殖器官发育异常，则需婚前治疗。

二、孕前咨询。

用以保证孕期母儿的健康，安排理想的受孕时刻。如果女方患有慢性病，应积极治疗，待疾病控制，身体能够胜任妊娠负担或不具有传染性时再受孕。又如，长期接触对胎儿有毒性的物质，长期服用某些药物或由于职业原因长期接触某些化学物质，可影响卵子或精子的发育，或可以蓄积体内对胎儿产生毒性作用的物质，故在受孕前一段时间内应避免接触。

三、孕期指导。

应从早孕开始，其主要内容包括对孕妇营养、保健、用药等各方面的具体指导，可以预防妊娠并发症，避免胎儿受不利因素影响而造成发育缺陷甚至流产，有利于母婴健康。