

让孩子赢在起跑线上



优生优孕

马飞◎主编



宝典



如果想生一个健康宝宝，可以先记录夫妇两人生物钟的活动周期；如果两人的体力钟、智力钟及情绪钟都处于旺盛期的时候，在此时间里受孕，根据人体生物节律周期变化规律，夫妻双方生物钟节律同步，即双方各自3种生物钟共6种生物钟处于3~4种处于旺盛期，是受孕的最佳时机，也是保证宝宝健康的一个基本条件。

QING YOUYUN YU YUN DIAN



破译优生优孕密码
为孩子注入天赋优良基因



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

优生优孕

马飞◎主编

宝典

YUSHENG YOUYUN BAODIAN



青 岛 出 版 社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

优生优孕宝典/马飞主编.——青岛:青岛出版社,2008.12

ISBN 978-7-5436-4958-3

I. 优... II. 马... III. ① 优生优育—基本知识
② 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. R169.1 R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 169255 号

书 名 优生优孕宝典

主 编 马 飞

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)80998664 传真 0532—85814750

责任编辑 杨成舜

插 图 熊 伟

封面设计 青岛出版设计中心·张伟伟

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本 16 开(710mm×1000mm)

印 张 21

字 数 350 千

书 号 ISBN 978-7-5436-4958-3

定 价 29.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532—80998826)

本书建议陈列类别:育儿

内容提要

本书在形式上的最大特点就是把主体内容与咨询服务结合起来。主体内容是硬性指标,是必然的科学法则;咨询则采取“贴心小提示”等方式,进行拾遗补缺,提醒注意或推荐有关事宜。同时,还配有有关示意图,图文并茂,生动形象。

本书在内容上的最大特点就是把怀孕进程与科学优生方法对应结合起来,把两性生活与增强生殖健康结合起来,把夫妻性爱与最佳受孕因素适时结合起来,使整个受孕条件全面、综合达到优生优时优境等最佳优化组合,使我们的准妈妈准爸爸们播种优秀的种子,为孕育健康聪明的小孩子注入天赋的优良基因。

根据优生怀孕的有关事宜,共分为九方面关联内容,包括婚前的优选优配与身体检查、避免遗传疾病与先天疾病、夫妻的两性健康与生殖健康、避孕知识与避孕方法、优生知识与最佳条件、孕前准备与受孕方法生男生女的性别选择等内容,系统而全面,具有很强的实用性和指导性。

总之,本书宗旨就是如何孕育一个健康的宝宝,孕育一个天才的宝宝!那么,请您从优选优配和优生受孕等方面开始吧!

前 言

优生优孕是生育健康而聪明宝宝的基础,而其根本源头则是优选优配和婚前检查,严防遗传疾病和先天疾病,为优生优育创造良好的先天前提条件。

要达到优生,首先就必须控制劣生。据有关方面统计,我国每年出生的异常胎儿多达 50 万,其中不少是患无脑、脑积水等严重残疾的婴儿,严重影响了国民素质。目前,人类发现的遗传病已超过 3000 种,平均每 100 个新生儿中就有 3~10 个患有程度不同的各种遗传病,这些病绝大多数都无法治愈,严重威胁着人类的生存发展。

生儿育女,是我们人生的一件大事。无论古今中外,优生可以说是人们的共同愿望,这不能不引起我们的高度重视。

为此,特别产生了优生学。就是用以研究如何改良人的遗传素质,产生优秀后代的学科。优生学的主要理论基础是人类遗传学,它的措施涉及各种影响婚姻和生育的社会因素,并专门研究人类未来的遗传素质在肉体和精神两方面不断进化的有关问题。

优生学提出了两大任务:一是增进有关人类不同特征遗传本质的知识,并判定这些特征的优劣和取舍;二是指出改进后代遗传素质的方案,如制定优生法,对婚配、生育和生育年龄等方面进行合理地限制,以减少因近亲结婚而产生的隐性遗传性疾病和因母亲年龄过大所致先天愚型等先天缺陷的发病率。通过普查,检出特定人群中某些隐性有害基因的携带者,以避免两个杂合体结婚而生出隐性纯合患者;通过羊膜穿刺获得羊水水中的胎儿脱屑细胞或取出早期胎盘绒毛进行胎儿的产前诊断,并结合必要的人工流产以防止患儿的出生;广泛进行遗传咨询,以及宣传在一定情况下结婚并不是都能生育的观点等等。

当然,优生并不仅仅是严防遗传病和先天性疾病的问题,这只是解决孕育健康宝宝的关键。如果要孕育天才宝宝,那还必须使整个受孕过程全面、综合达到优生优时优境等最佳因素的优化组合,这就需要我们做好全方位的

准备了。

优生优育是人类不断进化的问题,而不孕不育和生殖退化却是人类面临的危机。据国际有关部门科学调查研究,与1940年相比,今天全世界男子的精子密度下降了一半,平均每年下降1%;几十年之后,人类甚至可能出现“无精危机”。除了精子数量、质量下降外,男人的生育能力也不断下降,活动精子的比例和正常形态精子的比例逐年下降,每年下降0.5%~0.6%。与此同时,畸形、劣质精子的比例在增多,其活力、穿透力、致孕率都在下降,导致男性不育的比例在逐年增加。因此,不孕不育和生殖危机也是必须关注的大问题。

为此,本书根据优生学的知识,围绕优生优孕的有关事宜,共分为九方面关联内容,包括婚前的优选优配与身体检查、避免遗传疾病与先天疾病、夫妻的两性健康与生殖健康、不孕不育与辅助生殖、男性不育与女性不孕治疗、避孕知识与避孕方法、优生知识与最佳条件、孕前准备与受孕方法生男生女的性别选择等内容,系统而全面,具有很强的实用性和指导性。

为了增强后代的智力和体力,除受精时已决定的遗传结构外,胎儿期的发育、胎教、分娩和婴幼儿期的成长、哺育、抚养以及后天的教育培养等都具有重要的作用。因此,我们的准妈妈准爸爸们在参照本书孕育了健康胎儿的情况下,还要继续学习有关优生优育的知识,为培养聪明健康的优秀后代继续努力吧!

马 飞

2008.10



目 录

第一章 优选优配与婚前检查	(1)
第一节 婚姻的优选优配	(2)
1. 优选配偶要血缘不亲	(2)
2. 优选配偶要年龄相当	(3)
3. 优选配偶要身体健康	(5)
4. 优选配偶要血型匹配	(5)
5. 优选优配要性格协调	(7)
第二节 科学的婚前检查	(8)
1. 不应结婚的男女种类	(8)
2. 不应结婚的近亲血缘	(9)
3. 不应结婚的病患缺陷	(10)
4. 延期结婚的病症种类	(11)
5. 婚前检查的重要意义	(12)
6. 婚前检查的主要目的	(13)
7. 婚前检查的主要内容	(14)
8. 男性婚检主要项目	(16)
9. 女性婚检主要项目	(18)
10. 婚前遗传咨询与遗传学检查	(20)
11. 婚前检查的指导内容	(21)
12. 不宜结婚生育的人	(22)
第二章 遗传疾病与先天疾病	(25)
第一节 遗传病症的预防	(26)
1. 遗传病与家族性疾病	(26)
2. 遗传病的发生与遗传过程	(27)
3. 遗传病的种类和特点	(29)
4. 遗传物质与生育的关系	(32)
5. 遗传环境与成才的关系	(34)

6. 基因与生育的关系	(34)
7. 遗传病的预防和诊断	(35)
8. 染色体遗传病的种类与特点	(37)
9. 染色体遗传病的预防与诊断	(40)
10. 基因遗传病的种类与特点	(43)
11. 多基因遗传病的预防与生育	(45)
12. 遗传病的治疗方法	(46)
第二节 先天性疾病预防	(49)
1. 先天性疾病与遗传病	(49)
2. 先天性常见疾病	(51)
3. 先天性疾病的防止	(53)
4. 先天性常见病产前诊断	(54)
5. 先天性心脏病的预防	(56)
6. 预防先心病的并发症	(57)
7. 先天性畸形的预防	(58)
8. 先天性疾病最佳手术治疗时间	(60)
第三章 两性健康与生殖健康	(63)
第一节 两性的健康要素	(64)
1. 男性性成熟的表现	(64)
2. 女性性成熟的表现	(65)
3. 经期要注意保健	(66)
4. 预防性发育不良	(67)
5. 拥有科学健康的性爱	(68)
6. 性爱的合适持续时间	(70)
7. 性爱的最佳时间	(70)
8. 注意性爱不当的问题	(72)
9. 性爱中的健康注意	(73)
10. 性爱的主要禁忌	(74)
第二节 生殖的健康要素	(76)
1. 男性生殖功能的成熟	(76)
2. 男性生殖精子的正常标准	(77)
3. 危害精子质量的因素	(78)
4. 提高精子质量的措施	(80)
5. 女性生殖功能的成熟	(81)



6. 女性生殖卵子的正常标准	(83)
7. 女性生殖功能异常的表现	(86)
8. 危害卵子质量的因素	(86)
9. 提高卵子质量的措施	(88)
10. 胎儿的形成过程	(88)
第四章 不孕不育与辅助生殖	(91)
第一节 不孕不育的预防	(92)
1. 夫妇不育不孕的标准	(92)
2. 男性不育的检查项目	(93)
3. 男性性激素与精液检查	(94)
4. 男性不育症的原因	(94)
5. 男性不育的治疗	(96)
6. 女性不孕症的原因	(96)
7. 女性不孕的具体原因	(99)
8. 女性不孕的体检项目	(100)
第二节 辅助性生殖技术	(102)
1. 试管婴儿	(102)
2. 试管婴儿能够优生优育	(103)
3. 人工授精	(104)
4. 人工授精的适应范围	(105)
5. 冷冻胚胎	(106)
6. 宫腔镜输卵管通液术	(107)
7. 腹腔镜手术	(108)
8. 三镜联合介入复通术	(109)
第五章 男性不育与女性不孕	(111)
第一节 男性不育的预防	(112)
1. 预防性欲低下导致的不育	(112)
2. 预防高泌乳素血症导致的不育	(114)
3. 预防遗精导致的不育	(115)
4. 预防不射精导致的不育症	(116)
5. 预防精液量少过多导致的不育	(119)
6. 预防精子存活率低导致的不育	(120)
7. 预防精囊炎导致的不育	(120)
8. 预防精索静脉曲张导致的不育	(121)

9. 预防精道梗阻导致的不育	(123)
10. 预防肾上腺疾病导致的不育	(124)
11. 预防生殖道炎症导致的不育	(125)
12. 预防睾丸炎导致的不育	(126)
第二节 女性不孕的预防	(129)
1. 预防输卵管发育异常导致的不孕	(129)
2. 预防宫颈疾病导致的不孕	(130)
3. 预防宫颈炎导致的不孕	(133)
4. 预防宫颈糜烂导致的不孕	(134)
5. 预防阴道横膈导致的不孕	(135)
6. 预防阴道狭窄与粘连导致的不孕	(136)
7. 预防子宫畸形导致的不孕	(136)
8. 预防子宫腔粘连综合征导致的不孕	(137)
9. 预防子宫位置异常导致的不孕	(138)
10. 预防子宫发育不良导致的不孕	(139)
11. 预防卵巢炎导致的不孕	(139)
12. 预防闭经导致的不孕	(140)
13. 预防支原体感染导致的不孕	(141)
14. 预防衣原体感染导致的不孕	(142)
15. 预防心理生活隐患导致的不孕	(143)
16. 预防心理压力导致的不孕	(144)
第六章 避孕知识与避孕方法	(147)
第一节 避孕的基本知识	(148)
1. 优生与避孕的关系	(148)
2. 避孕的基本原理	(149)
3. 避孕的基本常识	(150)
4. 避孕的一般原则	(151)
5. 男女避孕的利弊	(152)
6. 人工流产的危害	(153)
第二节 避孕的基本方法	(155)
1. 常用口服短期避孕药	(155)
2. 常用口服速效避孕药	(156)
3. 常用长效的避孕药	(157)
4. 阴道避孕药片和药膜	(157)



5. 外用避孕药的优缺点	(158)
6. 口服避孕药注意事项	(159)
7. 避孕药的主要影响	(160)
8. 避孕环的利与弊	(161)
9. 避孕套的使用方法	(162)
10. 安全期避孕方法	(163)
11. 男性的避孕方法	(164)
12. 不宜采用的避孕法	(165)
13. 避孕失败的补救措施	(166)
第七章 优生知识与最佳条件	(167)
第一节 优生的基本知识	(168)
1. 掌握优生学与优生法	(168)
2. 学习计划生育优生政策	(168)
3. 遵循少生优生的法则	(169)
4. 采取优生优育的措施	(170)
5. 运用优生优育的方法	(171)
6. 遵循优生优育的规则	(172)
7. 采取择优而生的法则	(173)
8. 走出优生优育的误区	(175)
第二节 优生的最佳条件	(177)
1. 远离各种污染物质	(177)
2. 创造最佳生活环境	(178)
3. 创造最佳内外环境	(180)
4. 选择最佳生育年龄	(182)
5. 选择最佳生育季节	(184)
6. 选择最佳生物钟期受孕	(186)
7. 调配最佳的饮食营养	(189)
8. 要有最佳的怀孕心态	(190)
9. 避免不宜怀孕的情况	(191)
10. 必须暂缓生育的疾病	(194)
11. 注意不宜怀孕的性病	(195)
第八章 孕前准备与受孕方法	(197)
第一节 优生孕前的准备	(198)
1. 制定育儿计划	(198)

2. 注意优生备忘录	(199)
3. 孕前的物质准备	(200)
4. 做爸爸妈妈的准备	(202)
5. 优生的三级预防措施	(203)
6. 必须进行孕前检查	(203)
7. 孕前防疫方案	(205)
8. 必须进行血型检查	(207)
9. 准爸爸也要孕检和补叶酸	(209)
10. 一定注意戒烟戒酒	(210)
11. 加强孕前身体保健	(213)
12. 增强充足精气与肾气	(214)
13. 多吃增强生育力的食物	(215)
14. 注意补充锌元素	(216)
15. 孕前体质的食疗调养	(218)
16. 具有正确的孕前认识	(220)
17. 要预防宠物细菌侵袭	(222)
18. 预防病毒的感染	(224)
19. 要谨慎安全地用药	(224)
20. 可能致畸与影响生育的药物	(226)
21. 孕前必须要治疗的疾病	(227)
22. 治愈妇科炎症后怀孕	(229)
23. 肝炎患者的怀孕	(230)
24. 肾脏病患者的怀孕	(231)
25. 心血管疾病患者的怀孕	(233)
26. 消化、内分泌系统患者的怀孕	(234)
27. 曾有特殊情况的怀孕	(236)
28. 曾有特殊情况的再怀孕	(237)
第二节 优生受孕的方法	(241)
1. 受孕必须具备的条件	(241)
2. 选择最易受孕时机做爱	(242)
3. 选择优生时期进行受孕	(243)
4. 选择排卵期间进行受孕	(244)
5. 保持优良的受孕心理	(245)
6. 让性生活达到最佳状态	(246)



7. 最容易受孕的性爱姿势	(248)
8. 最不容易受孕的性爱姿势	(250)
9. 性生活后要预防精液外流	(251)
10. 性生活前后不可洗热水浴	(251)
第九章 生男生女与胎儿性别	(253)
第一节 生男生女的科学	(254)
1. 选择胎儿性别,避免遗传疾病	(254)
2. 生女孩不患的遗传病	(255)
3. 生男孩不患的遗传病	(257)
4. 生男生女的依据	(257)
5. 生男生女的科学理论	(258)
6. 生男生女的决定因素	(259)
7. 生男生女可以自由选择	(260)
8. 生男生女的最新研究	(261)
第二节 染色体决定性别法	(263)
1. 染色体的遗传功能	(263)
2. 染色体决定胎儿性别	(263)
3. X、Y精子的主要区别	(265)
第三节 人工授精决定性别法	(266)
1. 人工授精的主要方法	(266)
2. 白蛋白分离 X、Y精子	(267)
第四节 天然钙决定性别法	(269)
1. 天然钙的主要成分	(269)
2. 天然钙的主要作用	(270)
3. 生男天然钙的服用方法	(270)
4. 生男天然钙法的时机	(271)
5. 生女天然钙法的操作	(271)
第五节 饮食决定性别法	(273)
1. 生男生女饮食控制的科学分析	(273)
2. 生男的主要饮食和禁忌	(273)
3. 生女的主要饮食和禁忌	(275)
第六节 酸碱决定性别法	(277)
1. 生男生女的酸碱学说	(277)
2. 生男酸碱控制法	(278)

3. 生女酸碱控制法	(278)
第七节 排卵决定性别法	(280)
1. 排卵日规则化的方法	(280)
2. 排卵的科学利用	(281)
3. 基础体温法测知排卵日	(281)
4. 延展度法测知排卵日	(284)
5. 中间痛法测知排卵日	(285)
6. 生男生女排卵日控制法	(286)
第八节 精子决定性别法	(288)
1. 精子决定胎儿是男是女	(288)
2. 精子与卵子的作用	(289)
3. 生男生女的精子控制法	(290)
第九节 性事决定性别法	(292)
1. 性交与男性性器的作用	(292)
2. 性交与女性性器的作用	(293)
3. 生男射精深浅和高潮控制法	(294)
4. 生女射精深浅和高潮控制法	(296)
第十节 MPS 决定性别法	(298)
1. MPS 控制法的科学原理	(298)
2. 生态周期基本数值的确定	(299)
3. 生态活动周期在孕前的运用	(304)
4. 生男生女的生态周期	(307)
5. 生男生女与排卵的关系	(308)
6. MPS 控制法生男生女详解	(310)
7. 生男的 MPS 控制法原则	(313)
8. 生男的生态活动周期控制法	(313)
9. 生女的 MPS 控制法原则	(315)

第一章

优选优配与婚前检查

优选优配就是为了生育聪明健康的下一代而选择一个与自己是最佳搭档的配偶。为此，必须通过婚前检查以确定双方是否属于优选优配，以便提前知道需要注意和避免的问题，这是实现优生优育的关键。



第一节 婚姻的优选优配

1. 优选配偶要血缘不亲

■ 血缘亲疏影响智力和健康

父母亲的血缘对后代的体质、智能等影响很大,如血缘不亲,则后代智商一定很高,如血缘相亲,其后代的智力一定大受影响。古代典籍中早有“男女同姓,其生不善”的记载,说明我们的祖先早就认识到近亲结婚会影响后代。近代遗传学资料证明,近亲婚配隐性遗传病发病机会高 60~150 倍,婴儿死亡率高 3 倍,畸形发育率高 3~4 倍,疾病易患性高 3~8 倍。这种现象被孟得尔的《遗传法则》解释为:“具有相同遗传因子的男女结婚,他们的隐性基因(即单独一个不表现出遗传性质的遗传因子)就可能结合成双,在下一代身上反映出来。如果这个隐性基因是劣性基因的话,则所生的孩子大多是畸形。”

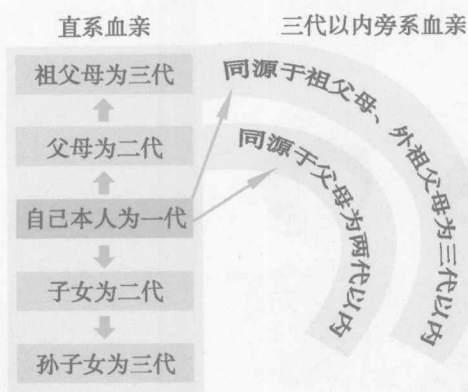


图 1-1 近亲示意图

■ 近亲结婚易罹患遗传病

生物的遗传是通过基因传递信息来完成的,亲代借助于生殖细胞(精子和卵子)把基因传递给子代,子代则按照亲代提供的基因建造自己,生长发育。子代的基因一半来源于父亲,另一半来源于母亲。也就是说,子女与父亲或母亲之间,有 $1/2$ 的基因是相同的。以此推理,亲兄弟姐妹之间也有 $1/2$ 的基因相同;爷孙、叔侄、舅甥之间则可能有 $1/4$ 的基因相同;堂姑、姨表兄妹之间则可能有 $1/8$ 的基因是相同的。我们每个人有 5~6 万个基因,每个人平均携带着 5~6 个致病基因,但因这些基因是隐性的,单独存在时不会引起疾病,只有当两个相同的致病基因遇在一起时才会显现出疾病状态。

因此,如果近亲婚配,夫妻具有相同致病基因的可能性很大;若他们同时把同样的致病基因传给子女,那么子女将成为遗传病患者,病情严重者还可造成流产或

胎死宫内。以白化病为例,本病以全身皮肤白化为特征。群体中携带这种致病基因的频率为 $1/50$,如非近亲结婚,则子代患病的机会为 $1/50 \times 1/50 \times 1/40 = 1/100000$;若是表兄妹之间结婚,则子代患病的机会为 $1/50 \times 1/8 \times 1/4 = 1/1600$,比非近亲结婚高 6 倍多。

贴心小提示

目前,科学家已发现的常染色体隐性遗传病有 1000 多种,除上面提到的白化病外,较常见的还有先天性聋哑、小头畸形、苯丙酮尿症、半乳糖血症等。另外,如果近亲结婚,还可使多基因遗传病发病率增高,常见的多基因病有脑积水、无脑儿、脊柱裂、精神分裂症、先天性心脏病、癫痫、糖尿病、高血压等。

因此,为了生个健康宝宝,您不仅要避免近亲结婚,而且还应该扩大婚姻覆盖面,最好在远距离的人群中优选配偶哦。

2. 优选配偶要年龄相当

俗话说:“男大当婚,女大当嫁。”一对恋人,经过一段时期的恋爱,彼此感情升华,表露了愿意共同生活一辈子的心意,此时,便将缔结良缘的日期提到议事日程上来了。那么,“男大”要大到什么年龄为宜,“女大”又大到何时为好呢?

不同的国家,不同的民族,对这个“大”有着不同的规定,并且,大都用法律的形式规定在婚姻法中。我国婚姻法第五条规定:“结婚年龄,男不得早于 22 周岁,女不得早于 20 周岁。”国家为什么要将结婚的年龄以法律的形式定下来呢?

■ 法定结婚年龄的原因

有利于个人的发展和社会的发展 人的婚姻行为是爱情的继续发展,它既有自然属性,又有社会属性。所谓自然属性,就是说它要符合人类自然的性爱要求,以完成繁衍后代的任务;所谓社会属性,就是说,从本质上来看,人类的婚姻是一种社会性的行为,婚龄既要考虑到人们的自然需要,更要受到婚姻的社会性的制约。因此,结婚的年龄,既要有利于个人的发展,更要有利于社会的发展。

符合一个人的生理发育规律 从生理上看,我国婚姻法规定的结婚年龄是符合一个人的生理发育规律的。男子 22 周岁,女子 20 周岁以后,身体内脏器官包括生殖系统在内的各系统发育成熟,而且具备了生育机能,已经能够担负起性生活和生育的任务了。

对家庭有比较正确的认识 从心理上来看,到了法定婚龄的人能对“家庭”有一个比较正确的认识,并能承担起对家庭应尽的义务和责任。