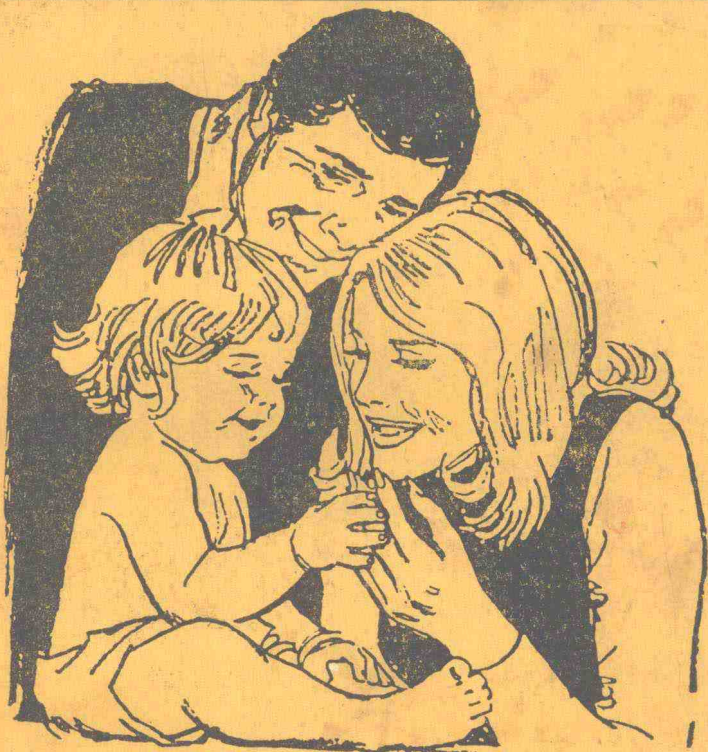




YOU YU WENDA YOU YU WENDA

优 育
问 答

14336

广西民族出版社

广西民族出版社

优 育 问 答

石焕华 王爱兰 编著
王树声 审校

我国的先天性、遗传性疾病比较严重。在新生儿中畸形儿可高达10%左右，约占全国总人口的2%。目前我国大约有2000多万遗传病患者，给家庭和社会造成沉重的负担。因此，优生优育是一项振兴中华的十分紧迫的任务。

为了满足广大新婚夫妇的求知欲，帮助新婚夫妇夫妇生育一个健康、聪明的栋梁之才，石焕华等同志编写了这本小册子。作者在长期的妇幼保健工作中对优生优育积累了丰富的知识和经验。本书以问答的大众化形式，分五个部分，即婚前、孕前、孕中、产时及婴儿保健，较系统地用通俗易懂的语言，对各种有关优生优育的问题，提供了有效而实用的指导。

广西民族出版社

302 2002年11月1日

优 育 问 答

石焕华 王爱兰编著



广西民族出版社出版

广西新华书店发行

广西中医骨伤科函授学院印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 5.875印张 124千字

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷

印数：1—3500册

ISBN 7-5363-0983-x/Z·48

定价：2.40元

出版说明

本书以问答的形式回答了人们所关心的优生优育的许多问题。内容丰富，科学性、实用性强，对读者尤其是对育龄夫妇不失为一本有用的参考书。

本书得到中华预防医学会理事、世界卫生组织病毒快速诊断亚洲专家成员、卫生部预防爱滋病工作小组成员王树声主任医师审校，在此表示感谢！

广西民族出版社

1990年11月

广西民族出版社

序 言

在提倡一对夫妇只有一个孩子的今天，生一个健康、聪明的孩子是所有年轻夫妇的共同愿望，随着科学的发展，这一愿望已完全能够变成现实。优生优育是我国的国策，这不仅关系到每个家庭、每个个人的切身利益，而且关系到我们国家和民族的兴衰大事。优生优育又是一种生命科学，是人类运用最新科技成就，不断改造和提高人类自身素质，藉以更有效的改造客观世界的方法。

我国的先天性、遗传性疾病比较严重。在新生儿中畸形儿可高达2%，先天性痴呆约占全国总人口的2‰。目前我国大约有2000多万遗传病患者，给家庭和社会造成了重大的负担。因此，优生优育是一项振兴中华的十分紧迫的任务。

为了满足广大新婚夫妇的求知欲，帮助和指导年轻夫妇生育一个健康、聪明的栋梁之材，石焕华等同志编写了这本小册子。作者在长期的妇幼保健工作中对优生优育积累了丰富的知识和经验。本书以问答的大众化形式，分五个部分，即婚前、孕前、孕期、孕期营养与胎教和产褥期及婴儿保健，较系统的用通俗易懂的语言回答了各种有关优生优育的人们感兴趣的问题，提供了有益的指导。本书的出版想必会对年轻夫妇大有裨益的。

王树声 1990年11月

目 录

一、婚前指导

- 1 近亲结婚有什么不好..... (2)
- 2 什么是遗传性疾病和先天性疾病..... (4)
- 3 为什么要作婚前检查..... (4)
- 4 婚前检查有哪些项目..... (5)
- 5 有哪些遗传性疾病患者不宜结婚..... (6)
- 6 在医学上认为不宜结婚的疾病,结婚后会带来什么样的后果..... (7)
- 7 中风能遗传吗..... (7)
- 8 癌症有遗传性吗..... (8)
- 9 近视会遗传吗..... (8)
- 10 导致胎儿先天性心脏病的因素有哪些..... (9)
- 11 耳聋能遗传吗..... (10)
- 12 哪些皮肤病会遗传..... (11)
- 13 血友病是否遗传..... (11)
- 14 选择怎样性格的伴侣较为合适..... (12)
- 15 男女血型匹配对婴儿的健康有什么影响..... (13)

二、孕前注意事项

- 16 为什么说女子24~28岁是生育的最佳年龄…… (16)
- 17 高龄妇女怀孕对胎儿有什么影响…… (16)
- 18 男子晚育对婴儿有什么影响…… (17)
- 19 怀孕的最佳季节是什么…… (17)
- 20 怀孕的最佳生物节律是什么…… (18)
- 21 怎样知道排卵日…… (20)
- 22 孕前体重对胎儿有什么影响…… (21)
- 23 孕前营养对孕期有什么影响…… (22)
- 24 怀孕前期烟酒对胎儿有什么影响…… (22)
- 25 哪些疾病患者不宜受孕…… (23)
- 26 患有结核病的妇女为什么不宜怀孕呢…… (23)
- 27 血小板疾病患者可以怀孕吗…… (24)
- 28 有牙病的妇女为什么怀孕前应治好牙病…… (26)
- 29 患较严重心血管疾病、严重贫血、肾脏病的妇女为什么不宜受孕…… (27)
- 30 孕前的心理准备对胎儿有什么影响…… (28)
- 31 安定乐观的情绪为何有利于受孕…… (29)
- 32 怎样选择和掌握受孕时机…… (29)
- 33 育龄妇女经前为何不宜照x线…… (30)
- 34 为什么新婚燕尔不宜怀孕…… (30)
- 35 为什么服用避孕药期间不宜怀孕…… (31)

三、孕期保健

- 36 怎样知道怀孕了…… (34)

37	怎样对付早孕反应.....	(35)
38	噪音对胎儿有什么影响.....	(36)
39	孕妇吸烟对胎儿有什么影响.....	(37)
40	孕妇被动吸烟有什么危害.....	(38)
41	x 线对胎儿有什么影响.....	(39)
42	生活中电器的电磁辐射对孕妇有害吗.....	(40)
43	电视给孕妇会带来什么影响.....	(41)
44	电脑对孕妇和胎儿有什么危害.....	(42)
45	孕妇触电对胎儿有什么危害.....	(43)
46	养猫对孕妇会带来什么危害.....	(43)
47	为什么孕妇要特别当心病毒感染.....	(44)
48	流感对孕妇有什么影响.....	(44)
49	风疹病毒对孕妇有什么影响.....	(45)
50	怎样预防胎儿先天性心脏病.....	(45)
51	孕妇得了感冒以后怎么办.....	(46)
52	生殖器疱疹对孕妇有什么影响.....	(47)
53	孕妇怎样预防痔疮.....	(48)
54	红斑狼疮对孕妇及胎儿有什么影响.....	(49)
55	孕妇患了急性阑尾炎怎么办.....	(49)
56	肝炎对孕妇及胎儿有什么影响.....	(50)
57	孕期用药对胎儿有什么影响.....	(51)
58	孕妇用药是否都有害或致畸呢.....	(51)
59	临产期用药对胎儿有什么影响.....	(52)
60	早孕反应乱用药物有什么不好.....	(52)
61	妊娠期应忌哪些西药.....	(53)
62	化学药物致畸的途径是什么.....	(56)

- 63 妊娠期不宜用哪些中药..... (56)
- 64 孕妇服用中药应注意什么..... (57)
- 65 孕妇可以打预防针吗..... (58)
- 66 孕妇为什么要防消化道出血..... (59)
- 67 孕妇怎样预防消化道出血..... (60)
- 68 孕期转氨酶升高是否得了肝炎..... (61)
- 69 胎儿有病能治疗吗..... (62)
- 70 能给胎儿动手术吗..... (64)
- 71 妊娠期抽羊水对孕妇和胎儿有影响吗..... (65)
- 72 孕妇的性兴趣如何..... (67)
- 73 妊娠期性生活应注意哪些事项..... (67)
- 74 妊娠早期怎样过性生活..... (68)
- 75 妊娠中期怎样过性生活..... (68)
- 76 妊娠晚期怎样过性生活..... (69)
- 77 妊娠末期为什么切忌过性生活..... (69)
- 78 妊娠期性生活的原则是什么..... (69)
- 79 怀孕期为什么不适合长途旅行..... (70)
- 80 孕妇乘火车应注意哪些事项..... (71)
- 81 健康孕妇乘飞机有危险吗..... (71)
- 82 孕妇怎样合理休息..... (71)
- 83 孕妇为什么左侧卧好..... (72)
- 84 孕妇该怎样注意休息..... (73)
- 85 孕妇能运动吗..... (74)
- 86 孕妇散步有什么好处..... (75)
- 87 孕妇游泳有什么好处..... (76)
- 88 孕期小腿浮肿是病吗..... (77)

- 89 孕妇便秘怎么办..... (78)
- 90 过期妊娠对胎儿的发育有好处吗..... (78)
- 91 为什么要做产前检查..... (79)
- 92 产前诊断检查主要有哪些方法..... (80)
- 93 为什么要慎用B型超声波检查胎儿..... (82)
- 94 哪些是孕产期危症预兆..... (82)
- 95 产妇及家人的情绪对生产有什么影响..... (83)
- 96 什么时候进入医院待产最适宜..... (83)
- 97 孕妇产时怎样与医生密切配合..... (84)

四、孕期营养与胎教

- 98 孕妇营养与优生有什么关系..... (86)
- 99 孕妇需要哪些营养..... (86)
- 100 孕妇为什么要补充蛋白质..... (86)
- 101 蛋白质对儿童智力发育有什么影响..... (87)
- 102 孕妇为什么要补充碳水化合物..... (88)
- 103 为什么孕妇要适量补充脂肪质..... (89)
- 104 孕妇需要补充哪些矿物质..... (89)
- 105 孕妇为什么要多食含有维生素的蔬菜和水果
..... (90)
- 106 孕妇需要哪些种类的维生素及其作用如何..... (91)
- 107 怎样使孕妇的饮食营养搭配合理..... (92)
- 108 对孕妇的饮食有哪些原则要求..... (94)
- 109 孕妇的用餐应注意什么事项..... (94)
- 110 孕妇每天饮食标准量是多少..... (95)
- 111 哪些食物含有丰富的营养素..... (96)

112 孕妇吃水果有什么好处.....	(97)
113 吃胡萝卜对孕妇有什么好处.....	(98)
114 妊娠贫血对孕妇及胎儿有什么影响.....	(98)
115 孕妇怎样通过饮食来补充铁质.....	(99)
116 怎样通过调理饮食辅助治疗孕妇妊娠高血压综 合症.....	(100)
117 怎样通过饮食治疗水肿.....	(101)
118 为什么要特别加强妊娠后期孕妇的营养.....	(102)
119 桂园可治孕期小腿痉挛吗.....	(103)
120 孕妇小腿痛怎么办.....	(104)
121 孕妇抽筋为什么要补钙.....	(104)
122 维生素和微量元素对孕妇有什么影响.....	(106)
123 妊娠五个月后为什么应注意补铁.....	(107)
124 孕妇缺锌缺铜对胎儿发育有什么影响.....	(108)
125 孕妇缺碘对小儿有什么影响.....	(109)
126 哪些食品必需元素含量高.....	(111)
127 孕妇多食叶酸丰富的食物有什么好处.....	(112)
128 孕妇怎样通过饮食防治便秘.....	(112)
129 孕妇怎样通过调理饮食预防妊娠中毒.....	(114)
130 胎儿过大有什么不好.....	(114)
131 孕妇饮食生冷食品有什么不好.....	(115)
132 孕妇为什么应少吃山楂.....	(115)
133 孕妇为什么要节制饮用饮料.....	(116)
134 怎样科学地进行胎教.....	(117)
135 进行胎教应注意些什么.....	(118)
136 胎儿有听觉吗.....	(118)

137 孕妇怎样和胎儿交流感情.....	(119)
138 胎教音乐有哪些类别.....	(121)
139 欣赏哪些胎教音乐好.....	(122)
140 怎样实施音乐胎教方法.....	(122)
141 “踢肚游戏”对胎儿发育有什么好处.....	(123)
142 孕妇的胎教与心理卫生对胎儿有什么影响.....	(124)
143 为什么怀孕妇女要保持心情开朗,切忌焦虑呢	(126)
144 丈夫怎样当好胎教的配角.....	(127)

五、产褥期与婴儿保健

145 为什么在产褥期要特别注意保健.....	(130)
146 产褥期怎样休息和保健.....	(130)
147 产褥期为什么要检查子宫复旧及恶露情况.....	(131)
148 产后为什么要注意饮食.....	(132)
149 产后吃什么好.....	(132)
150 怎样护理乳房.....	(134)
151 为什么婴儿的喂养以母乳为好.....	(135)
152 人乳中有哪些营养素.....	(135)
153 为什么要加强对哺乳妇女的营养补充.....	(137)
154 南瓜子治产后缺乳有效吗.....	(137)
155 怎样掌握好喂奶的时间.....	(137)
156 母乳不足怎么办.....	(138)
157 怎样计算和配制人工喂养儿的牛奶食量.....	(138)
158 喂奶应注意些什么事项.....	(138)
159 哪些孕妇不宜喂奶.....	(139)

160	怎样护理新生儿·····	(140)
161	怎样医治新生儿脐炎·····	(140)
162	怎样医治婴儿湿疹·····	(141)
163	怎样缓解婴儿打呃·····	(141)
164	新生儿需要脱“胎热”吗·····	(141)
165	怎样医治婴儿鹅口疮·····	(142)
166	中医推拿能治婴儿鹅口疮吗·····	(143)
167	新生儿患病为何体温不升高·····	(144)
168	宝宝为啥常流口水·····	(144)
169	怎样给病儿喂药·····	(145)
170	小儿发热为何不要轻易退热·····	(146)
171	怎样给婴儿添加辅助食品·····	(148)
172	给婴儿添加什么食品为好·····	(148)
173	婴儿添食应注意哪些问题·····	(149)
174	什么时候断奶较合适·····	(149)
175	多喝牛奶对缺铁性贫血患儿有什么不好·····	(149)
176	给婴儿喂果子露好吗·····	(150)
177	婴幼儿多吃蜂蜜好吗·····	(150)
178	用丝巾蒙婴儿的脸有什么不好·····	(151)
179	冬季谨防婴儿“蒙被过暖综合症”·····	(151)
180	怎样安放宝宝的小床·····	(152)
181	小儿的睡眠时间多长才合适·····	(153)
182	孩子睡在大人中间有什么不好·····	(153)
183	小儿睡眠应取何种姿势·····	(154)
184	给新生儿拍照用闪光灯有什么不好·····	(154)
185	警惕摇动婴儿综合症·····	(155)

186	造成婴儿啼哭的主要原因有哪些	(156)
187	怎样预防小儿腹泻	(157)
188	怎样采用中药敷脐治疗小儿腹泻	(158)
189	怎样通过调理饮食治疗小儿消化不良	(160)
190	如何预防和治疗佝偻病	(161)
191	小儿发育正常的指标是什么	(162)
192	怎样促进婴儿动作的发展	(164)
193	百日咳可以进行食物治疗吗	(165)
194	服用维生素D会中毒吗	(165)
195	为什么对幼儿的剧烈腹痛要特别警惕	(166)
196	一岁以内需要打什么预防针	(166)
197	怎样教育1岁内的婴儿	(167)
198	怎样训练孩子的分辨和思维能力	(168)
199	怎样教育1~3岁的孩子	(169)
200	怎样教育3~6岁的儿童	(170)
201	什么是幼儿教育最佳期	(171)
202	怎样利用“猜谜”培养孩子智力	(172)
203	怎样在大自然中启迪孩子的智慧	(172)
204	怎样对待儿童的好奇心	(173)
205	给幼儿读书有技巧吗	(174)
206	游戏是教育幼儿的最佳手段吗	(175)

1 近亲结婚有什么不好？

科学地选择配偶，是优生的根本和前提。《中华人民共和国婚姻法》第二章第六条规定，直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。

所谓直系血亲是指有直接血缘关系的亲属，即生育自己和自己所生育的上下各代亲属。如亲生父母，祖父母（外祖父母）等均为长辈直系血亲；亲生子女、孙子女（外孙子女）等均为晚辈直系血亲。旁系血亲是指具有间接血缘关系的亲属，即除直系血亲外在血缘上和自己同出一源的亲属。如兄弟姐妹，伯伯叔叔、姨母和侄甥等这些平辈、晚辈，都与自己为旁系血亲。

所谓三代以内的旁系血亲，是指从自己上溯至同一血缘的亲属，再向下数至第三代。例如计算某人同姨表妹属于第几代旁系血亲，可先由本人经过母亲上溯至与姨表妹同一个血缘的外祖父母，外祖父母为第一代，向下数至本人的母亲或姨表妹的母亲，即本人姨母，为第二代，再向下数至姨表妹，为第三代。本人与表妹即属三代以内的旁系血亲。按此计算，凡兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、表兄弟姐妹，以及姑侄、舅甥女等均属三代以内旁系血亲。

我国的婚姻法明文规定直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚，是因为近亲结婚会给下一代带来各种各样的遗传病，其危害极大。据遗传学家们的估计，全世界大约有百分

十五左右的人患遗传病。其中绝大多数出现在近亲结婚的家族中。先天性和遗传性疾病的发病率，在近亲结婚的后代中要高出150倍，先天性畸形也很多，据世界卫生组织调查，非近亲婚配所生的婴儿的死亡率为24%，而近亲婚配所生婴儿的死亡率为81%。近亲结婚的后代中，常见的畸形患儿有：唇裂、多指、侏儒、痴呆、聋哑等等。

那么，为什么近亲结婚所生的子女容易患遗传病呢？这个问题涉及到细胞学和遗传学。人身上的细胞可以分为两种：一种是体细胞；一种是性细胞。正常人的每个体细胞里都有46条染色体，它们双双配成23对。这23对染色体，最初是来自父母双方的性细胞（性细胞只有23对染色体）：每一对染色体中，一条来自父亲，一条来自母亲。染色体是细胞核里的一种有特殊结构的物质，因为它能被碱性染料染色，所以被称为染色体。每一条染色体上都有上万个按顺序排列的遗传物质，医学上把它称为基因。基因是遗传的基础，它能够把父母亲的各种特征和性状传给后代，这就是子女象父母的简单道理。可是在众多的基因中，常常会有致病基因，不过只要父母没有相同的致病基因，就不会形成隐性遗传病；但如果父母是近亲，那么有相同的致病基因的机率就增多，因此其子女也容易发生遗传性疾病。据研究，父母和其子女之间，有 $1/2$ 的基因是相同的；亲兄妹之间，有 $1/4$ 的基因是相同的；堂兄妹和表兄妹之间， $1/8$ 的基因是相同的。所以，近亲结婚相同基因结合的机会就增加，遗传病的病率也就增高。因此，为了后代子女的生命和健康，要避免近亲结婚。