

临床医学丛书

优生
育
儿



冯丽华

主编 ◆ 冯丽华

延边人民出版社

临床医学丛书

优生育儿

主 编 冯丽华

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

优生育儿/冯丽华编. —延吉:延边人民出版社,2003.4

(临床医学丛书)

ISBN7—80698—330—9

I. 优… II. 冯… III. 优生育儿—基本知识 IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113229 号

临床医学丛书

优生育儿

主 编：冯丽华

责任编辑：崔承范

版式设计：刘荣泽

责任校对：刘荣泽

出 版：延边人民出版社

经 销：各地新华书店

印 刷：长春市康华彩印厂

开 本：850×1168 毫米 1/32

字 数：31200 千字

印 张：136

版 次：2003 年 4 月第 1 版

印 次：2003 年 4 月第 1 次印刷

印 数：1—1000 册

书 号：ISBN 7—80698—330—9/R·4

总定价：200.00 元(全20册)

《临床医学丛书》之一

《优生育儿》编委会名单

主 编 冯丽华

副主编 文继红 严超英

编 委 王 玫 王秀峰

周 华 谢铁男

前 言

儿童是祖国的未来和希望,儿童的身心健康是每个家庭及其全社会共同关注的焦点。

有专家预言,“二十一世纪将是世界范围的智力战”。那么,如何将我们的下一代培养成高素质人才,如何让我们的国家屹立于世界民族之林,这是社会赋予我们的历史重任。要达到这一目标,首先就要从孕前的准备、孕期保健、产前诊断、新生儿保健以及儿童教育开始,这样才能对下一代的培养教育做好充分的准备。

本书将从孕前父母的身心准备、孕期营养保健、胎教、先天畸形和遗传病的预防等优生优育的基本知识和婴儿喂养护理、小儿智力开发、儿童营养和膳食及一些常见病、传染病的防治等进行深入浅出的介绍,希望能对广大的年轻父母有所帮助。

本书难免有错误,诚望广大读者批评指正。

目 录

第一章 优生的基本常识

一、优生与优生学	1
二、优选法与优生立法	1
三、优生咨询	2
四、优生与选择配偶	3
1. 怎样择偶	3
2. 近亲结婚对优生的危害有哪些	4
五、优生与遗传	6
1. 什么是遗传	6
2. 什么是遗传咨询	6
3. 为什么智力与遗传有很大关系	7
4. 怎样了解遗传对身高的影响	8
5. 怎样了解遗传对寿命长短的影响	8
6. 怎样了解遗传与血型	9
六、优生与婚前检查	10
1. 为什么要做婚前检查	10
2. 婚前检查包括哪些内容	11
七、影响优生的因素	12
1. 哪些患者不宜结婚生育	12
2. 恋人如果有疾病怎么办	13
3. 产前诊断与优生有什么关系	14
4. 维生素缺乏可致胎儿畸形吗	15

5. 微量元素如何影响胎儿畸形	17
6. 环境污染可致胎儿畸形吗	18
7. 吸烟及饮酒对胎儿的影响是什么	20
8. 情绪与胎儿畸形的关系	21
9. 药物如何导致胎儿畸形	22
10. 风疹病毒为何会导致胎儿畸形	23
八、优生必备条件	25
1. 为何优生应从恋爱时开始	25
2. 最佳生育年龄是多少	26
3. 最佳受孕条件是什么	27
4. 孕前有哪些注意事项	28
5. 如何做好孕前思想准备	30
第二章 妊娠期的保健	
一、孕早、中期保健	32
1. 如何知道自己怀孕了	32
2. 如何预测胎儿诞生的日期	33
3. 孕妇如何注意营养调节	34
4. 为什么要做好产前检查	34
5. 产前检查的时间和内容怎样安排	35
6. 孕期妇女在心理上如何进行自我调节	36
7. 关心胎儿的健康成长有哪些方面	38
二、围生期保健	39
1. 我国围生期的定义是什么	39
2. 围生期保健的任务是什么	39
3. 围生期保健的重点有哪些	40
4. 围生期保健与降低婴儿死亡率有哪些关系	40
5. 常见的婴儿死亡原因有哪些	41
三、如何对待妊娠反应	42
四、婴儿出生前孕妇的营养与饮食	44

1. 孕妇每天最佳进餐时间	44
2. 孕妇可适当吃些辣椒和红糖	46
3. 孕妇可适当吃些西瓜	46
4. 孕妇每日膳食中营养素的供给	48
5. 孕期营养的重要性	48
6. 孕期营养不良对孕妇及胎儿的影响	50

第三章 优 育

一、如何开展优生咨询	51
二、提倡儿童健康教育	54
三、胎教的认识	56
1. 什么是胎教	56
2. 胎教有什么重要意义	56
3. 胎教应从什么时候开始	59
4. 胎教的方法有哪些	60
5. 音乐对胎教有什么影响	61
6. 推荐可供孕妇欣赏的乐曲	62

第四章 新生儿期的生长发育

一、新生儿特点与生长发育	64
1. 新生儿及其分类	64
2. 新生儿乳房增大是正常现象吗	65
3. 新生儿的板牙要不要挑	66
4. 新生儿粟粒疹与上皮珠	66
5. 新生儿可能会出现假月经	66
二、新生儿如何喂养	67
1. 提倡母乳喂养的意义	67
2. 初乳对新生儿的重要性	68
3. 乳汁分泌与乳房卫生	69
4. 喂奶姿势以坐式为好	70

5. 怎样掌握喂奶量	70
6. 母乳不足怎么办	71
7. 哺乳的注意事项	77
三、新生儿如何护理	78
1. 夏季防止新生儿过热	78
2. 冬季注意新生儿保暖	78
3. 新生儿的口腔护理	79
4. 新生儿呕吐的护理	79
5. 新生儿臀炎的预防	81
6. 新生儿脐带流水的处理	82
四、新生儿常见疾病及对症处理	82
1. 宝宝胖是健康的表现吗	82
2. 新生儿发热与低体温	84
3. 新生儿哭闹	85
4. 新生儿腹胀	86
5. 新生儿鹅口疮	87
6. 新生儿感冒的预防与治疗	87
7. 新生儿呼吸道感染的防治	89
8. 新生儿腹泻的防治	90
9. 新生儿低血钙症	92
10. 新生儿低血糖症	93
11. 新生儿淋菌性结膜炎	94
12. 怎样给小儿喂药	94
13. 为什么不要随便给小儿服退热药	95
14. 为什么丙种球蛋白不能替代预防针	96
15. 小儿头发稀少怎么办	96

第五章 婴儿期的生长发育

一、婴儿期的发育特点	98
1. 婴儿期及体格发育的特点	98

2. 影响生长发育的因素	98
3. 婴儿精细动作的发育	100
4. 婴儿大动作的发育	100
二、婴儿喂养	101
1. 婴儿喂养方式	101
2. 婴儿需要哪些营养物质	103
3. 适时断奶,增添辅食	104
4. 加喂辅食的必要性	105
5. 怎样逐步加喂辅食	107
三、婴儿护理	108
1. 如何护理婴儿的皮肤	108
2. 合理使用爽身粉	109
3. 怎样为婴儿清洁五官	110
4. 怎样给婴儿洗澡、洗头	111
四、婴儿的教育	112
1. 婴儿与成人交往是学习的过程	112
2. 玩具在婴儿智力和生长发育中的作用	112
3. 婴儿的运动	114
4. 怎样对婴儿进行早期阅读教育	115
五、婴儿易发生的意外	117
1. 婴儿意外窒息	117
2. 摔伤	118

第六章 幼儿期的生长发育

一、幼儿期的生理特点	122
1. 何谓幼儿期,有哪些特点	122
2. 怎样训练幼儿语言	122
二、幼儿期的营养	123
1. 注意幼儿的合理营养	123
2. 注意幼儿饮食卫生	125

3. 幼儿喂养中常见的问题·····	125
三、幼儿的教育·····	127
1. 教导幼儿的方式·····	127
2. 如何教幼儿识数·····	129
3. 怎样给幼儿讲故事·····	130
4. 送孩子进幼儿园过集体生活·····	130
5. 对幼儿进行德育和美育培养·····	132
四、幼儿良好习惯的培养·····	133
1. 吃零食不好·····	133
2. 正确刷牙及牙刷的选择·····	134
3. 睡眠习惯的培养·····	134
4. 排便习惯的培养·····	135
五、幼儿怎样进行体格锻炼·····	136
1. 为什么要从小进行体格锻炼·····	136
2. 锻炼过程中必须注意的问题·····	137
六、幼儿常发生的意外及处理·····	138
1. 气管、支气管异物的处理·····	138
2. 异物进入小儿外耳道怎么办·····	139
3. 小儿触电如何急救·····	140

第七章 学龄前儿童的成长教育

一、学龄前儿童的健康教育·····	142
1. 学龄前期儿童生长发育的特点·····	142
2. 神童问题·····	144
3. 幼童的教育应从哪几方面着手·····	144
4. 怎样使孩子对学习发生兴趣·····	145
5. 母亲情绪与孩子气质的关系怎样·····	146
6. 怎样对儿童气质进行正确评价·····	146
二、小儿保健的禁忌·····	147
1. 忌让孩子吃空奶嘴·····	147

2. 忌让孩子久吃母乳·····	148
3. 婴幼儿忌高盐饮食·····	148
4. 婴幼儿忌食糖过多·····	149
5. 小儿忌挑食·····	150
6. 忌多吃彩色食品·····	151
7. 儿童忌多吃巧克力·····	152
8. 儿童忌多吃冷饮·····	153
三、儿童的计划免疫·····	154
1. 计划免疫目的及其程序·····	154
2. 预防接种的防病作用·····	154
3. 预防接种的注意事项·····	155
四、儿童智力开发与心理卫生·····	157
1. 应该怎样对待孩子·····	157
2. 不要异装打扮孩子·····	158
3. 听见孩子骂人应采取哪些措施·····	158
4. 如何对待任性的孩子·····	159
5. 当众羞辱孩子是不对的·····	160
6. 什么是智力·····	160
7. 智力测验的意义·····	161
8. 性格与智力有什么关系·····	161
9. 高智商就一定能成才吗·····	162
10. 注重“情商”的培养·····	164

第八章 小儿常见病的防治

一、小儿常见症状与疾病·····	166
1. 小儿发热·····	166
2. 小儿咳嗽·····	167
3. 小儿呕吐·····	168
4. 小儿肺炎·····	169
5. 小儿腹泻·····	170

6. 小儿急性腹痛·····	174
7. 孩子出牙期常见问题及处理·····	175
8. 为什么会发生龋病,怎样预防·····	177
9. 小儿牙龈炎·····	178
10. 小儿口腔炎·····	178
11. 小儿鼻窦炎·····	180
12. 小儿普通感冒·····	180
13. 流行性脑脊髓膜炎的治疗及预防·····	181
14. 流行性乙型脑炎的治疗与预防·····	183
15. 小儿贫血·····	184
16. 小儿营养不良·····	185
17. 小儿佝偻病·····	186
18. 小儿肥胖症·····	187
19. 小儿湿疹·····	188
二、小儿家庭急救与护理知识·····	190
1. 高热惊厥的处理·····	190
2. 小儿中毒的急救·····	191
3. 小儿中暑的处理·····	192
4. 小儿大量出血的急救·····	193
5. 小儿烧伤的急救·····	194
6. 怎样测量婴儿体温·····	194
7. 几种小儿退热方法·····	195
8. 意外伤害·····	196
9. 休克·····	197
10. 触电与雷击·····	197
11. 异物·····	198
12. 骨折的应急处理疗法·····	199
13. 意外事故的防止·····	200

第一章 优生的基本常识

一、优生与优生学

狭义的讲,优生就是使后代的素质更加优良;广义的说,优生就是使后代生长发育好。优生一般分两种:正优生和负优生。正优生是从正面增加遗传优良要素,负优生是去掉遗传中不好的因素;我国目前优生工作的重点是负优生,负优生的目的在于阻断有遗传病孩子的出生,免得使某种缺陷一代一代往下传。负优生最有效的方法是怀孕以后做产前诊断,阻断有遗传和先天性疾病的患儿出生。

优生学是生物学的一个分支,研究如何改进人类的遗传性,是英国科学家高尔顿在 1883 年创立的。人们研究优生学,出于两个目的:一是研究人类如何健康地遗传,减少遗传病和先天性畸形患儿的出生,从而得到健康的后代;二是研究怎样增加优良个体的出生,从而提高整个人群的智力和体力素质。

二、优选法与优生立法

优生学是研究遗传健康的科学,优生学的本身就是为了提高遗传素质,寻求出生健康下一代的科学。这个问题已引起了广泛的重视,一些国家还对遗传性精神病

患者的生育采取了必要的立法措施,推行了优选法。其含意有二:一是制定有利于优生的法律法规,如有关结婚生育年龄、婚配关系、婚前健康检查和特殊处理的法律规定;二是推行有益于后代健康的科学方法,如围生期保健中实行产前特殊诊断法。这些问题在我国近年来已逐步受到重视,人们的认识也有所提高。

三、优生咨询

开展优生咨询的目的是为了帮助未婚和已婚的青年男女对结婚和生育有个正确的认识。如近亲结婚的危险因素;进行必要的婚前检查;了解和知晓最佳生育年龄;学习孕期中的保健知识;进行定期健康检查等。必要时还要做“产前诊断”,进行围生期保健,做好分娩监护和新生儿保健。这样做了就有可能减少遗传性、先天性和产伤性疾病患儿的出生,实现优生的目的。在我国,近十多年来,人们越来越认识到开展优生咨询的重要意义。那么,咨询者与受咨询者应持什么样的态度呢?

1. 咨询者 要将自己想咨询的问题明确的提出来,并说清情况。这样,受咨询者才能给予准确的回答,提出正确的防治措施。

2. 受咨询者 要严肃认真地对待咨询者所提出的问题。本人必须具备有关优生方面的丰富知识,特别是医学遗传学、细胞生物学、卫生防疫学和相关的医学基础知识。因为在咨询过程中,由于咨询者所处的社会环境、家庭关系等的不同,提出的问题也是各种各样的。所以,医

生既要有临床医学方面的知识,又应热情、耐心地向咨询者了解情况,并加以分析研究,作出正确恰当的解释和明确的诊断,并对危险因素进行适度的估计。

从事优生咨询的医生,对咨询者提出的问题,不要轻易作出结论,要做细致的调查(包括染色体分析、家谱分析、生化检查等),通过认真的分析后,再回答咨询者所提出的问题。

从事咨询的医生要为患者保守秘密,尤其对那些认为自己存在致病基因,有可能影响下一代健康,甚至影响家族关系而感到痛苦时,医生要热情耐心地将遗传病的发病机理、致病基因和携带者发病风险度等问题向咨询者和其亲属解释清楚,说明在人类群体中就存在一定数量的致病基因,每个人都有同等的机会具有致病基因,但使后代发病的则是偶然的不幸,并非个人的过错,这样便可解除患者的思想负担,解除家庭成员的误解,避免造成不良后果。

四、优生与选择配偶

1. 怎样择偶

择偶有很多条件,但择偶的年龄和对象的健康及家族遗传史非常重要。

从择偶的年龄来讲,随着孩子年龄的增长,他(她)们的生理、心理、文化修养、追求等都会发生较大的变化,也

日趋成熟。如果过早择偶,不但会影响学业或工作,也会因为各方面的不成熟,而留有缺憾。

与过早择偶相适应,有些农村早婚现象还很严重。很多男女青年由于早订婚,父母极力支持完婚或过早地婚前同居,以达到“早生子,早得力”的目的。从优生学的角度来看,早婚早育是不利的。我国宋代妇科专家陈子明指出:“男虽十六而精通,必三十而娶;女虽十四而天癸(月经)始至,必二十而嫁。皆欲阴阳充实,然后交而孕、孕而育、育而子坚壮强寿。”这一见解非常有道理。研究表明,未满20岁的母亲所生新生儿的体重较轻,多早产,子女染色体异常引起畸形的也较多。

另外,择偶时要充分了解对方的身体状况和家族疾病遗传史,进行必要的婚前健康检查,目的是使婚后的生活更美满,并生育健康的后代。

2. 近亲结婚对优生的危害有哪些

近亲婚姻是遗传病蔓延的土壤。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”,该条款有利于减少遗传性疾病的发病率,有利于落实优生措施。

什么是近亲?近亲即直系血亲,是指具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,如父母与子女,祖父母、外祖父母与孙子女、外孙子女等。旁系血亲是指直系血亲以外,在血统上和自己同出于一源的亲属,如同父异母或同母异父的兄弟姐妹、表亲等。