

妈咪
学堂



中国优生科学协会科普倡导读物

根据卫生部最新《母婴健康素养—基本知识与技能（试行）》编写

生儿养儿育儿 百科全书

超值赠送
胎儿发育及分娩视频

最适合中国家庭的科学孕育权威指导

中国优生科学协会 主编



中国妇女出版社

生儿养儿育儿 百科全书

中国优生科学协会 主编



YZLI0890169350

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生儿养儿育儿百科全书 / 中国优生科学协会主编.

—北京: 中国妇女出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0581 - 4

I. ①生… II. ①中… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②婴幼儿—哺育—基本知识③婴幼儿—家庭教育—基本知识 IV. ①R715. 3②TS976. 31③G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 300905 号

生儿养儿育儿百科全书

作 者: 中国优生科学协会 主编

选题策划: 刘 宁

责任编辑: 路 杨

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 30

字 数: 450 千字

版 次: 2013 年 3 月第 1 版

印 次: 2013 年 3 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0581 - 4

定 价: 39.80 元

版权所有 · 侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



目录



生几篇

怀孕前的准备 / 2

遗传是怎么回事 / 2

如何预防遗传性疾病 / 4

什么年龄做父母好 / 6

哪个季节更适宜怀孕 / 7

成功受孕的必备条件 / 8

成功受孕五要素 / 8

怎样选择受孕时机 / 10

孕前生活有哪些禁忌 / 11

哪些情况应暂缓怀孕 / 14

哪些情况不宜生育 / 14

哪些工作孕前需调离 / 15

受孕时要注意哪些问题 / 16

认真做好孕前检查 / 17

怀孕前的营养储备 / 27

叶酸：预防神经管畸形 / 27

蛋白质：制造精子、卵子 / 29

维生素：提高生育能力 / 31

铁：影响月经周期 / 33

锌：影响男性生殖能力 / 34

能量：为受孕提供动力 / 35

新生命的开始与发育 / 37

维持胎儿生命的系统 / 37

孕早期胎儿的生长发育 / 39

孕中期胎儿的生长发育 / 41

孕晚期胎儿的生长发育 / 42

准妈妈的变化与生活 / 43

怎么知道自己怀孕了 / 43

孕早期的变化 / 45

孕中期的变化 / 46

- 孕晚期的变化 / 47
- 准妈妈的日常着装 / 48
- 准妈妈应适度运动 / 49
- 床上运动 / 50
- 综合运动 / 50
- 分娩准备练习 / 51
- 孕期性生活安排 / 52
- 准妈妈不宜染发、烫发和涂口红 / 53
- 怎样预防面部蝴蝶斑 / 53
- 怎样保护皮肤 / 54
- 准妈妈不宜长时间坐在电脑前 / 54
- 准妈妈不宜睡电热毯 / 55
- 准妈妈尽量不要做 X 线检查 / 55
- 乳房的护理 / 56
- 准妈妈不宜过多刺激乳房 / 56
- 孕期要注意口腔保健 / 57
- 准妈妈宜采用左侧卧位 / 57
- 准妈妈应防止发生仰卧位综合征 / 58
- 孕期如何接受防疫接种 / 58
- 药物对胎儿的影响 / 59
- 准妈妈不宜服用哪些中药 / 60
- 准妈妈情绪对胎儿的影响 / 60
- 准妈妈的饮食与营养 / 62
- 孕早期营养重点 / 62
- 孕早期饮食安排 / 65
- 孕中期营养重点 / 66
- 孕中期饮食安排 / 68
- 孕晚期营养重点 / 69
- 孕晚期饮食安排 / 70
- 别让体重增长得太快 / 71
- 科学选择营养补充剂 / 74
- 孕期饮食禁忌 / 75
- 产前检查与产前诊断 / 80
- 产前检查的重要性 / 80
- 产前检查的时间 / 80
- 产前检查的内容 / 81
- 怎样进行产前检查 / 82
- 产前化验检查的项目及意义 / 82
- 推算预产期的方法 / 84
- 准妈妈必须学会数胎动 / 85
- 宫高的测量方法 / 87
- 希克氏收缩 / 87
- 哪些情况属于高危妊娠 / 88
- 出现哪些症状需要马上看医生 / 88
- 产前诊断有哪些方法 / 90
- 哪些准妈妈应进行产前诊断 / 90
- 什么是羊膜腔穿刺 / 90
- 孕晚期羊膜腔穿刺查什么 / 91
- 什么是胎儿镜检查 / 92
- 什么是超声波检查 / 92
- 孕期常见疾病与症状 / 94
- 尿频 / 94
- 白带增多 / 94
- 妊娠纹 / 95
- 牙龈出血 / 95
- 唾液过多 / 95



- 胃部不适和消化不良 / 96
- 晕眩和昏倒 / 96
- 下肢水肿 / 97
- 腿抽筋 / 97
- 静脉曲张 / 98
- 便秘 / 98
- 痔疮 / 99
- 乳房胀痛 / 99
- 疼痛 / 100
- 阴道出血 / 101
- 肥胖 / 102
- 妊娠剧吐 / 103
- 流产与保胎 / 103
- 宫外孕 / 105
- 子宫颈机能不全 / 106
- 妊娠期高血压疾病 / 106
- 羊水过多 / 107
- 羊水过少 / 107
- 前置胎盘 / 108
- 胎盘早期剥离 / 108
- 早产 / 109
- 过期妊娠 / 110
- 胎儿生长受限 / 110
- 胎死宫内 / 111
- 感冒 / 112
- 腹泻 / 112
- 妊娠合并高血压 / 113
- 胎教理念与胎教方法 / 114
- 我国古代有胎教吗 / 114
- 胎儿能否教育 / 115
- 胎儿感官发育与胎教有什么关系 / 115
- 实施了胎教的婴儿有哪些特点 / 116
- 怎样正确认识胎教 / 117
- 音乐胎教 / 117
- 语言胎教 / 118
- 抚摸胎教 / 119
- 光照胎教 / 120
- 丈夫怎样配合妻子做好胎教 / 121
- 分娩的准备与应对 / 122
- 分娩前该做哪些物质准备 / 122
- 认真观察产前兆 / 123
- 了解分娩过程 / 125
- 积极配合医生 / 126
- 分娩期饮食安排原则 / 126
- 常见的异常分娩 / 127
- 双胎分娩注意事项 / 128
- 慎重选择剖宫产 / 128
- 产后营养和保健 / 130
- 产后的身体变化 / 130
- 产后乳房的护理 / 132
- 产后生活要点 / 134
- 产后宜选用的滋补品 / 140
- 产后常见病的食疗 / 142

养儿篇

新生儿(0~28天)的喂养与护理 / 150

新生儿的生长发育 / 150

父母要做好充分的心理准备 / 151

母乳是新生儿的最佳营养品 / 152

影响母乳分泌的因素 / 154

新生儿期母乳喂养的具体方法 / 155

如何对付新生儿吐奶 / 156

母乳喂养的注意事项 / 157

给新生儿一个舒适的空间 / 157

学会给新生儿换尿布 / 159

每天给新生儿洗澡 / 160

正确护理新生儿的脐带 / 161

与父母同睡一床好吗 / 161

新生儿哪种睡姿好 / 162

新生儿吃手怎么办 / 163

给新生儿包蜡烛包好吗 / 163

如何对付爱哭闹的新生儿 / 163

新生儿眼、耳、鼻、口的护理 / 164

从大小便看健康状况 / 166

新生儿抚触益处多 / 167

新生儿(0~28天)疾病护理和预防 / 171

颅内出血 / 171

破伤风 / 171

硬肿症 / 172

核黄疸 / 173

肺炎 / 174

皮肤脓疱病 / 175

新生儿低血糖症 / 175

新生儿低钙血症 / 175

婴儿(1个月~1岁)的喂养与护理 / 177

婴儿的生长发育 / 177

婴儿的营养需求 / 194

婴儿消化器官的特点 / 215

随月龄调整哺乳时间 / 216

母乳不足怎么办 / 216

什么情况下不能喂母乳 / 218

母乳喂养多长时间合适 / 218

哺乳妈妈应安排好自己的生活 / 218

哺乳期的乳房保健 / 219

混合喂养比人工喂养好 / 223

妈妈无奶或有病可人工喂养 / 224

怎样判断喂养是否合理 / 226

怎样添加辅助食品 / 228

主要辅食的制作方法 / 240



- 断奶的时机和方法 / 243
- 幼儿(1~3岁)的喂养与护理 / 245
 - 幼儿的生长发育 / 245
 - 幼儿的营养需求 / 246
 - 幼儿的平衡膳食 / 246
 - 怎样做到膳食平衡 / 250
 - 讲究饮食卫生 / 251
 - 怎样减少营养素的损失 / 251
 - 强化食品是多多益善吗 / 252
 - 能用水果代替蔬菜吗 / 253
 - 怎样预防孩子发胖 / 254
 - 如何科学地对待保健食品 / 257
 - 科学饮食能防止近视吗 / 258
 - 幼儿偏食与孤独症 / 260
- 婴幼儿的体格训练 / 261
 - 为什么说让婴幼儿进行体格锻炼
非常必要 / 261
 - 婴幼儿体格锻炼具体有哪些好处 / 261
 - 怎样对婴幼儿进行体格锻炼 / 264
 - 为什么要让婴幼儿多在户外活动 / 266
 - 婴幼儿如何进行日光、空气和
水锻炼 / 267
 - 让婴幼儿学游泳该注意什么 / 271
 - 怎样给宝宝做保健体操 / 272
 - 婴幼儿锻炼过程中需要注意什么 / 275
- 婴幼儿常见病的护理和预防 / 276
 - 维生素 A 缺乏病 / 276
 - 维生素 C 缺乏病 / 277
 - 维生素 D 缺乏病 / 278
 - 急性上呼吸道感染 / 279
 - 喘息性支气管炎 / 280
 - 细菌性肺炎 / 281
 - 病毒性肺炎 / 282
 - 口炎 / 283
 - 呕吐 / 284
 - 婴幼儿腹泻 / 286
 - 先天性巨结肠 / 288
 - 消化道出血 / 288
 - 水痘 / 289
 - 风疹 / 290
 - 麻疹 / 290
 - 猩红热 / 291
 - 百日咳 / 292
 - 病毒性肝炎 / 293
 - 细菌性痢疾 / 294
 - 流行性腮腺炎 / 295
 - 急性肾炎 / 296
 - 肾病综合征 / 297
 - 单纯性蛋白尿 / 298
 - 单纯性血尿 / 299
 - 泌尿系感染 / 299
 - 肾衰竭 / 300
 - 白血病 / 302
 - 血小板减少性紫癜 / 303
 - 过敏性紫癜 / 304
 - 湿疹 / 304



糖尿病 / 306

脊柱裂 / 307

儿童手足口病 / 308

儿童多动症 / 309

儿童铅中毒 / 312

过敏性皮疹 / 313

婴儿脐疝 / 315

先天性斜颈 / 316

牙齿畸形 / 316

脑瘫 / 318

婴幼儿意外与急救 / 319

认识生命垂危的迹象 / 319

重新恢复呼吸——口对口吹气 / 320

心脏按压启动心脏复跳 / 321

紧急止血 / 323

保护断骨必须固定 / 325

伤口包扎谨防感染 / 328

口服中毒及早清洗 / 330

交通事故的急救 / 331

游泳淹溺的急救 / 333

高温中暑的急救 / 335

狗咬伤的急救 / 336

猫咬伤的急救 / 337

烧烫伤的急救 / 338

眼外伤的急救 / 339

鼻出血的急救 / 342

气管异物的急救 / 342

咽喉异物的急救 / 343

食道异物的急救 / 343

呼吸困难的急救 / 344

抽风的急救 / 344

吐血的急救 / 346

心脏性急症的急救 / 347

突然人事不知的急救 / 349

误服外用消毒药的急救 / 350

药物中毒的急救 / 352

食物中毒的急救 / 353

细菌性食物中毒 / 354

煤气中毒的急救 / 355





育儿篇

婴幼儿早教启蒙意义重大 / 358

早教启蒙从新生儿开始 / 358

婴儿期大脑发育是关键 / 358

训练婴儿的条件反射 / 362

玩具能促进婴儿的生理、心理
发展 / 363

游戏能促进婴儿的成长 / 365

肢体锻炼促进婴儿的智力发育 / 366

婴儿的语言发展和训练 / 367

婴儿的早期智力启蒙 / 370

关爱婴儿也是早教启蒙 / 371

幼儿期是人生的关键时期 / 373

幼儿期孩子的智力发展和早期
启蒙 / 373

幼儿期孩子的行为塑造 / 376

为幼儿创造健康的成长环境 / 378

幼儿的语言训练 / 380

是否该让孩子多玩 / 382

培养孩子的自理能力 / 384

培养孩子的注意力 / 386

培养孩子适应环境的能力 / 387

培养孩子的社会交往能力 / 388

早期教育要避免的问题 / 390

婴幼儿的故事启蒙 / 392

根据不同年龄孩子特点讲故事 / 392

不同年龄孩子对图书的兴趣各异 / 400

根据不同年龄辅导孩子阅读 / 401

婴幼儿的游戏启蒙 / 404

适合孩子的玩具有哪些 / 404

根据不同年龄段为孩子准备玩具 / 406

选择玩具要注意的问题 / 407

如何引导孩子玩玩具 / 409

给孩子设生活角的好处 / 410

如何给孩子设生活角 / 411

适合0~2岁婴幼儿的游戏 / 420

适合3~4岁幼儿的游戏 / 421

适合5~6岁幼儿的游戏 / 423

婴幼儿的音乐启蒙 / 426

0~2岁婴幼儿的听曲和唱歌训练 / 426

2~4岁幼儿的听曲和唱歌训练 / 429

4~6岁幼儿的听曲和唱歌训练 / 430

婴幼儿的舞蹈启蒙 / 435

为什么要给婴幼儿舞蹈启蒙 / 435

2~3岁幼儿的歌舞训练 / 437

- 4~5岁幼儿的歌舞训练 / 438
- 5~6岁幼儿的歌舞训练 / 439
- 婴幼儿的绘画与手工艺术启蒙 / 442
- 0~3岁婴幼儿的绘画与手工训练 / 442
- 4~5岁幼儿的绘画与手工训练 / 445
- 5~6岁幼儿的绘画与手工训练 / 449
- 婴幼儿要科学地看电视 / 454
- 电视对婴幼儿有利又有弊 / 454
- 婴幼儿看电视的正确时间 / 457
- 婴幼儿看电视的最佳距离 / 458
- 适宜婴幼儿的屏幕亮度和对比度 / 459
- 婴幼儿看电视时位置的选择 / 460
- 让婴幼儿看电视时应注意音量 / 461
- 注意婴幼儿看电视的用眼卫生 / 461
- 孩子应有选择地收看电视节目 / 462
- 家长如何辅导孩子收看电视节目 / 464
- 过度看电视对婴幼儿有哪些危害 / 465
- 孩子玩电脑游戏的弊与利 / 467
- 附录 妊娠期常用药物对胎儿发育的不良影响 / 468





生儿篇

生儿篇





怀孕前的准备



生一个健康、可爱的宝宝是每一个家庭的热切期盼，做好相关各方面的准备、制订一个周密的妊娠计划，是实现这一愿望的第一步。

妊娠、分娩、养育下一代是一项艰巨的工程，会使家庭生活发生很大的变化。一些女性担心怀孕、分娩、哺乳会使自己的身材变得臃肿，孩子出生后家务事增多，空暇时间会减少；一些女性担心怀孕期间自己的情绪不稳定，以及生育后对孩子花费过多的精力会淡漠夫妻感情；还有一些女性担心为了孩子会影响自己日后事业的发展，失去已有的社会地位等。这些担心是很正常的，而且解决这些问题也要花费一定的精力。但从另一个角度来说，孩子的降生给母亲和家庭带来的欢乐是无可替代的。丈夫不应排除在妊娠之外，应主动参与，要经常和妻子交流，了解妻子的想法和忧虑，理解她情绪上的波动，与妻子共同分担精神上、经济上、工作上的压力，这样才能使家庭和孩子永远幸福。

遗传是怎么回事

“咱们的宝宝不知像谁？”即将当爸爸和妈妈的年轻夫妇总喜欢提出这样的问题。

“子不肖其父，则肖其母。”生物界就是这样，从动植物到人类，每一个亲代都按照自己的模式去复制“子女”。“子女”总是保持着和父母类似的体形和生理功能特征，再按照原样传达给第二代子女，每一代都能“复制”出与自己相似的下一代，一代代传下去。直到百世千年之后，新个体仍和他们的远祖基本上保持类似的模样，这种现象称为遗传。

一个人的肤色，头发的卷直，个子的高矮，眼神以及音容、笑貌乃至步态等，都可叫作“性状”。一个人身上具有成千上万个性状，都可从亲代传给子代。

遗传规律决定了人不仅能复制和自己一样美貌、聪慧的后代，即把优良的“性状”一代代传下去，还可复制与自己患同样疾病或具有同样缺陷



的后代，即把劣性“性状”传给后代，甚至对疾病的敏感度也十分相近。

决定了人的性别。男性性染色体由 X 和 Y 组成（即 XY），女性则由两条 X 染色体组成（即 XX）。

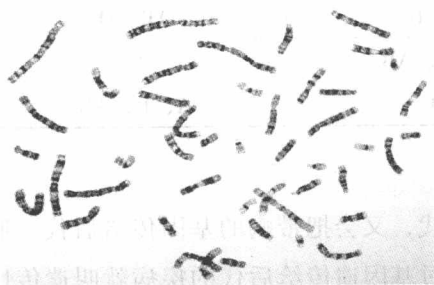
1. 遗传的信使——染色体

父母传给子女的究竟是什么？是靠什么传给子女的？遗传学家已经证实，代代相传下去的不是亲代的现成物质，而是亲代的遗传“信息”，即遗传密码的传递。这种“信息”不是虚无缥缈的结构，而是有实实在在的物质基础，这就是父亲的一个精子和母亲的一个卵子。精子的核融进了卵细胞，两个细胞的核融在一起，成为受精卵的核。父母的全部遗传“信息”就蕴藏在受精卵细胞核的染色体上，染色体可谓是遗传的信使了。



正常人类染色体（男性）

20 世纪初期，摩尔根和其他遗传学家又进一步证实，每条染色体上有许许多多的遗传“因子”，像“念珠”一样，呈直线排列在染色体上，摩尔根把这些遗传因子叫作“基因”。人至少有 2 万多个基因，这些基因小到连光学显微镜也看不见的程度，却威力无比，是人体各种性状的控制者。



显微镜下的人类染色体

2. 父母血型的遗传

人体细胞有 46 条染色体，两两成对，即 23 对，其中 22 对男女都一样，称为常染色体；另一对是男女两性不同的，叫作性染色体。性染色体

人类血型系统是人类红细胞膜表面各种血型抗原系统的统称。通常所说的血型是红细胞血型，主要是 ABO 血型系统，即把人的血型分为 A 型、B 型、O 型和 AB 型四种。A 型血人的红细胞上有 A 抗原，B 型血人有 B 抗原，O 型血人无抗原，AB 型血人有 A 和 B 抗原。依血型的遗传规律，

可以形成一个固定的遗传模式，如附表所示。已知父母的血型，就可以推测子女可能是什么血型，不可能是什么血型。

ABO 溶血症常见于母亲为 O 型，孩子为 A 或 B 型（即父亲为 A 或 B 型）。由于母子“血型不合”，可使母体产生抗体，致使胎儿及新生儿发生溶血症。所以，知道了夫妻双方血型，也就可以推测未来的孩子会不会发生溶血症，以便采取一些防治措施。

亲子间的血型遗传关系，对法医的亲子鉴定，有一定参考价值。

型，也就可以推测未来的孩子会不会

双亲与子女之间 ABO 血型遗传关系

双亲的血型	子女可能的血型	子女不可能的血型
A × A	A、O	B、AB
A × O	A、O	B、AB
A × B	A、B、AB、O	—
A × AB	A、B、AB	O
B × B	B、O	A、AB
B × O	B、O	A、AB
B × AB	A、B、AB	O
AB × O	A、B	AB、O
AB × AB	A、B、AB	O
O × O	O	A、B、AB

如何预防遗传性疾病

每个人都继承着父母及上几代人的遗传基因，而父母或上几代人的遗传基因有些是健康的，有些是带疾病的，所以父母既把健康的基因传给后代，又会把带病的基因传给后代。通过基因遗传给后代的疾病就叫遗传性疾病。

遗传性疾病的种类很多，不同的遗传性疾病的遗传方式也不一样。有的病症会在自己下一代出现，有的病则在第二、第三代才会发作。自己身



体里有某种遗传病的基因本人却不发病，这种人叫携带者。当父母双方都是同一遗传病的基因携带者时，这种病就可能会在下一代身上出现。

我国的遗传病患者高达几千万，仅痴呆病人就有 500 万左右。如果对遗传病不能进行有效的防治，遗传病患者、遗传病基因携带者人数将会增加，这不但会降低民族的生存素质，而且会影响国家的繁荣和发展。

遗传性疾病有先天性和终生性两种。先天性遗传性疾病因为其发病的原因是遗传物质染色体或基因异常，所以这种病症是先天性、与生俱来的，但不一定在出生时就表现出来，有些遗传病要到青少年时期甚至中年以后才会发作；终生性遗传性疾病多数终生难以治愈，如 21 - 三体综合征、白化病等。有些病如能及早诊断，及时治疗，则可缓解症状或避免发病。这就必须开展遗传病普查，才能使某些遗传病在早期得以发现。

在现代医学条件下，对待遗传性疾病，主要采取预防或减少其出生的措施。我国现已开展了对先天出生缺陷的三级筛查预防制度：

1. 一级预防

一级预防主要是妊娠前的预防，

将可能发生的遗传病阻止在妊娠前。将如何预防疾病的知识作为常识进行普及，让所有人都懂得如何保护自己。广泛开展孕前检查，进行孕前优生遗传咨询，适量补充营养物质，如叶酸、碘盐。保护环境，防止环境污染对人体的伤害。一级预防要靠全社会的共同努力，靠每对夫妇自觉的行为。禁止近亲结婚，预防隐性遗传病的发生。

2. 二级预防

二级预防即妊娠期进行出生缺陷的筛查和诊断，发现畸形应尽早阻止妊娠或者进行宫内治疗，达到防止先天缺陷儿出生的目的。目前妇产科采用最多的方法有以下几种：

(1) 产前羊水基因诊断

现已经有多种遗传病可以进行产前诊断，利用分子遗传学方法对已知的基因进行特异性诊断。

(2) 产前染色体病诊断

妊娠早期或中期采取准妈妈的绒毛、羊水或胎儿脐带血，用细胞遗传学方法诊断胎儿染色体核型，发现异常及时引产。主要对象是曾经生育过染色体异常儿的准妈妈、35 岁以上的高龄准妈妈及经血液筛查后的高危准妈妈。

(3) 荧光原位杂交结合细胞遗传方法

对预知的染色体片断进行定位, 诊断染色体病。这种检查方法创伤小、痛苦小, 可以对第 13、18、21 号染色体及 X 和 Y 染色体进行快速标记, 诊断染色体异常, 也可诊断染色体微小缺失或微小易位。

(4) 产前遗传病的广泛筛查

如孕中期先天愚型血清筛查、神经管畸形产前 B 超及血清筛查、地中海贫血产前筛查以及 B 超筛查胎儿先天性心脏病、内脏器官、胎儿多囊肾、胎儿面部异常、胎儿内脏畸形和肢体畸形等。

3. 三级预防

三级预防即对新生儿的筛查。代谢异常性遗传病如能在刚出生后开始进行治疗, 可以有很好的疗效。现在各大医院对新生儿苯丙酮尿症、蚕豆病和先天性甲状腺功能低下等遗传病已经开展了普查, 作为对出生缺陷的三级预防措施。

什么年龄做父母好

生养一个健康漂亮的宝宝, 这是每位父母最大的希望。究竟什么时候

是当妈妈的最佳年龄呢? 国外专家认为, 健康青年男女在 18~30 岁均为最佳生育年龄。我国专家学者认为, 从优生优育的角度来讲, 女性在 23~28 岁, 男性在 25~32 岁生育最好。因为此阶段男女性器官发育完全成熟, 睾丸、卵巢功能最活跃, 加之其体格健壮、精力充沛, 排出的精子和卵子质量最高, 所以这个阶段怀孕生育, 将会获得最佳胚胎。



然而, 生育的理想年龄的选择, 对于不同的年轻夫妇来说, 还往往受着诸如环境条件、伦理条件以及生理、心理等多方面因素的制约。当前, 已有许多许多的年轻夫妇越来越重视主、客观条件的综合度量, 以求得生育年龄的最佳“适宜值”。例如, 有的青年夫妇在事业上正处于双双攻关的关键时刻, 就不妨把生育年龄稍