

[农村 生育新办]

nongcun
shengyu xinban

◆ 湘茹 夏农飞 编著 ◆



提高思想文化素质 优生优育计划生育
科学倡导男女平等 培育新型婚育文化

农村移风易俗丛书

农村生育新办

湘 茹 夏农飞 编著

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农村生育新办 / 湘茹, 夏农飞编著. —北京: 中国社会出版社, 2005. 8

(农村移风易俗丛书)

ISBN 7-5087-0670-6

I. 农... II. ①湘... ②夏... III. 农村—计划生育—研究—中国 IV. C924.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 078752 号

书 名: 农村生育新办

编 著: 湘 茹 夏农飞

责 任 编 辑: 范 琪

出 版 发 行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通 联 方 法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 电传: 66051713

经 销: 各地新华书店

印 刷 装 订: 北京通天印刷有限责任公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 5

字 数: 57 千字

版 次: 2005 年 10 月第 1 版

印 次: 2005 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5087-0670-6/C · 225

定 价: 9.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

前 言

乡土乡音世世为继，民风民俗代代相传。

时代发展到了二十一世纪的今天，广大农民不再恪守于陈规陋习的束缚，越来越多地接受新观念，迈出新步伐，呈现新风貌，他们在农村广阔的创新道路上不停地探索，寻找适合于与时代同步的新思想、新风俗。

为此，我们编写了农村移风易俗丛书，这套丛书包括《农村婚事新办》、《农村丧事新办》、《农村养老新办》、《农村生育新办》、《农村家居新办》共五册，以飨读者。

目 录

第一章 优 生	(1)
优生的主要措施	(1)
生男生女顺其自然好	(4)
选择最佳的受孕时机	(4)
怀孕的“天时、地利、人和”	(7)
受孕需要哪些条件	(10)
怀孕前要“排毒”	(12)
关注妊娠反应	(13)
怀孕后保持一副好心态	(18)
孕期常见的疾症	(21)
孕中期营养大盘点	(23)
孕妇的 11 条健康问题	(27)
孕期的行为守则	(29)
孕期的十四项禁忌	(31)
运动，孕期更轻松	(33)
孕妇预防早产的四忌	(34)

要怀健康宝宝，丈夫该做的四件事	(36)
冬季孕妇少“触电”	(38)
教你做产前运动	(39)
产后梳头	(42)
产妇不要久喝红糖水	(45)
换个方式坐月子	(45)
孕期性生活四问	(47)
怀孕的六个意外收获	(50)
你应该知道的优生知识	(54)
第二章 优 育	(58)
育儿新概念	(58)
优生优育的六大误区	(60)
解除婴儿的睡眠问题	(64)
宝宝一出生就需要交流	(73)
宝宝最需要信任感	(74)
宝宝的智力	(75)
给宝宝按摩	(76)
重视新生儿心理保健	(80)
新生儿会做什么	(81)
早期教育从眼明、耳聪、手巧开始	(83)
对婴幼儿进行体格锻炼	(86)
婴儿的 14 种异常不是病	(88)
婴幼儿发热时家庭护理	(92)

婴儿喂养的几个问题	(93)
育儿“抱、按、捏”快乐又健康	(95)
培养婴儿良好卫生、生活习惯	(96)
“问题儿童”	(98)
育儿误区	(99)
科学育儿不等式	(102)
母乳喂养好	(104)
训练出一个聪敏宝宝	(108)
 第三章 计划生育	 (120)
各种避孕方法的比较	(120)
戴避孕套时需注意四点	(124)
口服避孕药使用介绍	(125)
注射用避孕药使用介绍	(132)
避孕妇女饮食指南	(138)
十种情况不宜吃避孕药	(140)
结 扎	(141)
人 流	(142)
生育和遗传	(145)
不宜生育的时候	(148)
环境对生儿育女的影响	(148)
你应该知道的有关生育政策	(150)

第一章 优 生

优生，就是通过掌握先进的科学知识采取有效的措施，生育出一个健康、聪明的后代。

优生的主要措施

生育新办，优生在前。让自己的后代健康地出生，是每一对育龄夫妇的愿望，他们都想了解优生有哪些内容，以及实施优生的途径。近年来国家又颁布了不少法律、法规，逐渐把优生优育工作法制化，规范化。这是一个国家文明进步的表现。每一对夫妇只要遵循优生的要求、方法去做，便能达到优生的目标。

1. 制定优生方面的法律。我国已在婚姻法等有关法律中规定禁止近亲结婚，禁止未经治愈的麻风病人或其他在医学上认为不应该结婚的疾病患者结婚等等，使优生有一个法定的标准。众所周知，儿女酷像父母，孙儿又酷像子女，这种

遗传特征说得通俗一点就是“种瓜得瓜，种豆得豆”，从遗传学角度来看是完全符合科学道理的。对于相同一个祖先的亲族来说，他们的遗传因子是非常相似的，亲缘关系越近，存在相同的遗传基因的可能性就越大，也就是说，子孙的细胞中只有同时存在着来自父母的、相同的、有缺陷的遗传基因才更容易发生遗传病，也更容易把父母双方的缺陷集中暴露在孩子身上。而如果只有父母一方有遗传病基因，另一方基因正常时则不容易表现为遗传病，因此近亲结婚所生的子女，遗传病的发生率也就明显地升高，而且这种机会不单是成倍地增加，有时甚至是正常人的许多倍。所以，只有避免近亲结婚，才能减少遗传病的发生。同样有些传染病患者在没治愈之前结婚则一害配偶，二害下一代，不利于民族素质的提高。

2. 实行婚前检查。婚前检查是优生的重要内容，主要是对男女双方在结婚登记之前进行询问，身体检查，包括实验室和其他各种理化检查，以便及时发现不能结婚、生育的疾病，或其他生殖器畸形等，供当事人婚育决策时参考。

3. 选择最佳生育年龄和受孕时机，为胎儿各方面的发育创造人为的“天时、地利”条件。

4. 进行早孕指导，做好孕期保健，使胎儿健康地孕育成长。

5. 遗传咨询。遗传咨询是指在生了一个异常儿之后，应对孩子进行必要的检查，搞清楚是否患遗传病。如果是遗传病，医生则要根据详细病史、家谱分析、体检及化验等明确这类疾病再现的可能性有多大，有无产前诊断的方法，然后再决定是否可生第二胎。

6. 开展产前诊断。在妊娠期间，用各种方法了解胎儿的情况，预测胎儿是否正常或有某些遗传病，以决定胎儿的保留与否。对个别的遗传病还可以通过新生儿筛查加以控制，如先天性甲状腺功能低下、苯丙酮尿症等，这两种遗传病如能在新生儿时期及时查出，采用药物或食物治疗就可以使孩子发育正常，否则随着病儿的年龄增长将来会成为白痴。

7. 避免有害环境，如大气、饮水、电磁辐射以及其他化学物理因素等对胎儿的危害和影响。

8. 加强孕期营养，保持良好的精神心理状态，适当活动和锻炼，在轻松、恬静、舒适的环境里孕育胎儿。

9. 夫妇学习有关胎教的知识，积极给予未出世的宝宝以各种有益的刺激，在良好的环境中孕育胎儿。夫妇可学习一点教育学、儿童心理学、遗传学、妇产科学、性医学、社会学和营养学等科学的知识，指导自己孕育胎儿，减少盲目性，增加自觉性。

生男生女顺其自然好

人类经过对生殖细胞的长期研究和实验发现，决定性别的关键是男性的 X 型精子和 Y 型精子。它们有不同的特性：X 型精子活动力弱，“行动”慢，但生存时间较长，而 Y 型精子活动力强，游动性快，寿命稍短一点；X 型精子喜酸性环境，Y 型精子则喜碱性环境。

既然决定性别的主要因素在男性的精子，夫妇在生育中就不必去刻意生男或生女，顺其自然，既可保持性比例平衡，更有利于优生，尤其保护母婴身心健康。

选择最佳的受孕时机

定时妊娠法是选择最佳时机行房，使新鲜的卵子和充满活力的精子相结合而妊娠的方法。

我们知道，女子一个月排卵一次。有趣的是，如果一个月里每天都有行房，最多也只有 25% 的妇女怀孕生育。而自然界动物仅一次交尾就有 85% 以上可以产仔。另外，近年来在育龄的夫妇中，每 10 对或 8 对中就有 1 对因不育症而苦恼。

那么，是否因此就断言人类是不易妊娠的动物呢？还不能这样说。人类的受精率几乎和动物一样高，但是人们发现，受了精的卵子大部分在妊娠初期就已死去，这是近年来妊娠诊断方法的准确度不断提高后得出的结果。部分妊娠初期死亡的受精卵都是非正常胚胎。为什么人类的受精卵中有如此多的异常现象呢？专家认为，这是由于性交的时机不适当，精子和卵子都老化了的缘故。重复这种行房，即使不是不孕症，恐怕也很难怀孕。被诊断为不孕症的女性有 $1/3$ 是病因不明。其中是不是有很多因为性交的时机不适当而不育的呢？假如真是患了不孕症，就应该尽早治疗，越年轻治愈就愈高。

婚后要是经过两年多没有怀孕才去诊断是否患不孕症，这太晚了，为什么呢？因为女性超过 35 岁之后妊娠率就降低了。另一方面，女性的结婚年龄正趋向于大龄化，这样，剩下的生育期就很短了。只要身体没有缺陷，实施定时妊娠法 3 个月后，几乎都能怀孕，如果这时候还没有怀孕，就有可能是不孕症了，定时妊娠法只要 3 个月就能发现。

实施定时妊娠法能提高受孕率，还能使先天性异常胎儿的出生率显著下降。因为生育先天性异常胎儿的首要原因不在于遗传，而在于行房错过时机。定时妊娠法不仅仅可以提高受孕率和显著减少先天性异常胎儿的出生率，还可以使新鲜的卵子和充满活力的精子相结合，因而生出来的孩子头脑

灵活，聪明伶俐。

孩子的才能是由出生时的先天才能和出生后的环境所决定的。出生后的环境是指家庭教育和学校教育，哪一方面都很重要。但是，最近美国明尼苏达大学遗传研究所的托马斯·布查德博士根据对出生后分别在不同的环境中成长的一对单卵性孪生子的调查结果中指出，出生时的先天素质比出生后生活环境对人的智能更有决定性的影响。无论如何，如果人生伊始就没有好的素质，那么在出生之后，无论生长在多么优越的环境中，即使要保持与普通人同样的水平，也必须付出极大的努力。

影响出生时先天素质的首要因素是遗传，然而能否把父母的良好素质继承下来，就不是由父母的遗传因素好坏所决定的了，而是完全由偶然机会所决定的。双方都很优秀的父母并不能保证生出来的孩子也优秀，而平凡的人也并非只能生育平凡的孩子。不过，生一个能够充分从父母那里继承遗传素质的孩子是可以做到的。反之，无论继承了父母多么优秀的遗传素质，如果受精的时机不适当，也不可能充分发挥那些优秀素质。

父母在生育孩子的时候所能够做到的，是生一个能够充分发挥遗传素质的孩子。为此，首先要能够生产出健康的精子和卵子；其次，是要选择好性交的时机，使健康的精子和

卵子在充满活力的时候相结合；第三，是要给母体内的胎儿创造一个良好的发育环境。

据有关研究指出，女性卵子排出后 6 小时内，男性精子排出进入女性体内 48 小时内活性是最高的，在这段时间内受精所生育后代的质量就高。相反，如果错过了妊娠的最佳时机，使老化的精子或卵子受精，所形成的受精卵质量就差，可导致出现流产、畸胎、死胎、不孕、后代先天素质低等后果。

实施定时妊娠法的要点就是选择最佳的行房时间，让新鲜的、活性最高的精子和新鲜的、活性最高的卵子结合，以达到提高受精质量，从而提高后代先天素质的目的。选择最佳的行房时间，关键是如何预测女性的排卵时间，一般采用的方法有：（1）自然推算法；（2）基础体温法；（3）宫颈黏液法；（4）尿液 LH 激素检测法；（5）B 超诊断法。后两种方法最为准确。

怀孕的“天时、地利、人和”

生育年龄

女性的最佳生育年龄段是 25 - 29 岁，这时候女性身体发

育成熟，卵巢功能旺盛，可以承受怀孕、分娩和哺乳的生理要求。一般来说，女性生殖器官在20岁以后才逐渐发育成熟，骨骼发育成熟要到23岁左右，如在骨骼尚未发育成熟之前怀孕，母子就会相互竞争营养，从而影响母亲的骨骼发育。至今中外医学都将35岁以上的妊娠视为高危妊娠，30岁以上就算是高龄产妇，除分娩困难，还易并发高血压、糖尿病以及胎儿先天性缺陷等。男性的最佳生育年龄是在40岁以下，超过这个年龄不仅精子质量下降，畸形率也有不同程度的增高。

受孕月份

受孕的月份一般来说以7、8两月为宜，因怀孕3个月后，正值秋凉，此时孕妇食欲增加，睡眠也较好，且新鲜水果、蔬菜充足，对胎儿发育十分有利。同时最为敏感娇弱的孕早期避免了寒冷和污染较重的冬季，可以减少妊娠早期致畸因素。来年的4~5月份孩子出生后，初夏季节日暖风和，对新生儿的护理也较容易，满月后可以常抱到室外接受阳光，以增进体内钙的吸收，预防佝偻病的发生，也有利于产妇的身体恢复与哺乳。

意大利科学家研究证明，大多数妇女在每天下午5时至7时这段时间排卵，而精子无论是数量还是质量也均在此时

达到高峰。医学证明，精子能够在女性的生殖系统生存 72 小时，而卵子自卵巢排出后 12 ~ 24 小时内受精，排卵日的前 3 天和排卵发生后的 1 天均为易受孕期。也就是说，对于大多数生殖周期为 28 天的女性来说，月经来潮的第 11 ~ 15 天最易受孕。

身体状况

新婚夫妇由于婚事操劳、生活紧张或蜜月旅游疲劳，宜适当休息调整后再怀孕；女方正患贫血、营养不良，任何一方有急性传染病或慢性病如糖尿病、甲状腺功能亢进等，待病情稳定后怀孕；计划生育手术或用口服避孕药后应该间隔 3 ~ 6 个月方可怀孕。在怀孕期间母亲高胆固醇会导致胎儿主动脉壁损害，因此提倡怀孕期间检查一下血脂，对高胆固醇的孕妇，应按医嘱服药调整血脂紊乱。国际上医学研究成果还表明，妇女怀孕早期体内叶酸缺乏是神经管畸形发生的主要原因，我国育龄妇女普遍存在叶酸缺乏，尤以北方人为甚。叶酸分布广泛，存在于各种动植物食品中，以绿叶蔬菜以及水果、肝脏、酵母中含量最高。卫生部从 1993 年就开始建议，所有新婚妇女从结婚时（城市也可以从计划怀孕时）到孕后 3 个月应每日服用 0.4 毫克（1 片）叶酸，因此，补充“叶酸”防生“怪胎”，必须引起新婚夫妇的重视。

健康生活

吸烟、嗜酒的孕妇早产率、死胎率及新生儿死亡率均较不吸烟、不酗酒的孕妇高，同时酒精可以通过胎盘进入发育胚胎，引起胎儿发育迟缓或导致酗酒胎儿综合症。丹麦、日本等国科学家调查发现，如果在准备生孩子期间吸烟，还可能降低生男孩的概率。科学家推测可能是携带 y 染色体的精子或男性胚胎更容易受到吸烟的伤害。由于妊娠最初 3 个月是胚胎发育的关键时期，孕妇要避免浓妆艳抹，因为化妆品中含的砷、铅、汞等有毒物质被皮肤和黏膜吸收后，也会影响胎儿的正常发育。孕妇要尽量长时间地呼吸到新鲜富氧的空气，工作环境要保持较好的通风状态，减少工作上的压力，工作之余听听音乐，保持适度合理的运动。同时要少接触电脑、微波炉、宠物等，免做 X 线检查，在日常生活中要多食小鱼、海藻类食品和牛奶、乳制品等含钙较高的食品。

受孕需要哪些条件

受孕是男女双方的事，必须具备以下几个条件才能发生：

1. 女方卵子正常：育龄妇女有两个卵巢，每月排出一个卵子，卵子排到盆腔内被输卵管伞端吸入输卵管内。如月经