

WEISHENG
ZHISHI
CONGSHU

刘旦光 编著



《卫生知识》丛书
第一辑

怎样才能 生个乖娃娃

重 庆 出 版 社

《卫生知识》丛书第一辑

怎样才能 生个乖娃娃

刘旦光 编著

重 庆 出 版 社 一九八六年·重庆

责任编辑：罗 敏

封面设计：高仲成 王 平

怎样才能生个乖娃娃

刘旦光 编著

重庆出版社出版（重庆李子坝正街102号）

新华书店重庆发行所发行

达县新华印刷厂印刷

*

开本：787×960 1/32 印张：1.75 字数：19千

1986年6月第一版

1986年6月第一次印刷

印数1—16,500

书号：14114·29 定价：0.28元

《卫生知识》丛书编委会

主 编 张弘谋

副主编 陈 洛 靳 鸣

(以姓氏笔划为序)

编 委 马有度 王 灿 李 宋

郑惠莲 周继福 罗 敏

宿文忠 谢 先 童丽东

内 容 提 要

本书为初级医卫科普小册子。作者从妊娠生理、遗传因素、孕妇营养、孕期卫生保健、避免各种有碍胎儿发育的不利因素等几个方面，深入浅出地使你了解怎样才能生个乖娃娃。是青年夫妇的良好读物，也是妇幼保健的一本通俗读物。

编 者 的 话

我们编写《卫生知识》这套小丛书，目的在于加快卫生科学知识的普及，贯彻预防为主方针，使逐渐富裕起来的广大人民，特别是农民得到更多的卫生知识。促进卫生面貌改变，提高群众的健康水平和卫生科学水平。

目前已出版的卫生科普丛书虽多，但往往有两种倾向：一是深，多半需要具备高中水平甚至医学专业知识才能读懂；二是长，字数多在5~10万，甚至更长，不能适应目前日益加快的生活节奏。

为此，我们这套《卫生知识》丛书尽量做到：

一是通俗，凡具备高小文化程度的广大群众都能阅读；

二是简练，每册两万字左右；

三是实用，从群众最急需了解的卫生知识写起，题材广泛，由衣、食、住、行，直到生、老、病、死的常识。希望能给广大读者，包括常见病、多发病的患者及其家属、初级卫生人员提供一些防、治、护理的基本常识。

本丛书的编著者都是具有丰富实践经验的医

师、药师、营养师和护师，他们在百忙中不辞辛苦，编写了第一辑共十三册，奉献给读者。希望得到大家的指正，以不断提高本丛书质量，为卫生科学知识的普及尽一份力量。

《卫生知识》丛书编委会

1985年9月于重庆

前 言

每对夫妇都希望生一个乖娃娃。要达到这一目的就必须知道生娃娃是怎么一回事；了解有关妊娠的基本知识。过去由于医学知识的普及不够，很多人不懂得妊娠后体内发生的一系列变化，又未及时作产前检查，结果孕妇与胎儿产生了并发症，严重影响了婴儿的质量。为此，编写了这本通俗读物，奉献给广大读者。由于自己的水平有限，错误和不足之处，欢迎批评指正。

编 者

一九八五·七。

目 录

一、从一个细胞到一个孩子.....	(1)
二、生男生女取决谁.....	(4)
三、怎样才能生育乖娃娃.....	(8)
(一) 禁止近亲结婚.....	(8)
(二) 作到婚前检查.....	(10)
(三) 最佳生育年龄.....	(10)
(四) 吸烟、酗酒与优生.....	(11)
(五) 作好孕期保健.....	(12)
(六) 搞好孕期卫生.....	(14)
(七) 开展遗传咨询.....	(16)
(八) 妊娠期间不要乱服药物.....	(16)
(九) 临产要和医生密切配合.....	(18)
四、孕妇的营养.....	(19)
(一) 对蛋白质的需要.....	(20)
(二) 对脂肪的需要.....	(22)
(三) 对碳水化合物的需要.....	(23)
五、有的胎儿为什么会发育不好.....	(27)
(一) 营养不良.....	(27)
(二) 孕妇患有较重的慢性疾病.....	(28)

（三）妊娠中出现并发症.....	（27）
（四）妊娠早期患了病毒性疾病.....	（29）
（五）妊娠后过重的劳动或剧烈运动.....	（30）
（六）接触有毒物质.....	（30）
（七）遗传因素.....	（30）
（八）大量吸烟或饮酒.....	（31）
六、孕妇有病不能吃药吗.....	（32）
七、剖腹产会使孩子聪明吗.....	（36）
八、有的产妇为什么会抽风.....	（39）

一、从一个细胞到一个孩子

人体最小的单位是细胞，细胞分为两大类：一类是性细胞，另一类是体细胞。

男女的生殖细胞称为性细胞。男子的性细胞称为精子。成熟的精子很小，肉眼看不到，它的形状象蝌蚪，虽然全长不超过50微米（一微米为千分之一毫米），却分头、颈、体、尾四个部分，(图1)。

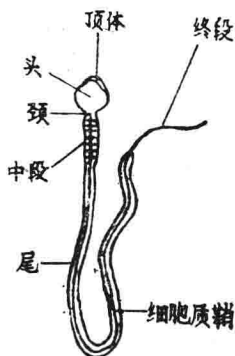


图1 精子示意图

精子头部主要由细胞核组成，在受精中起重要作用，尾部细长，靠尾的摆动使整个精子快速前进，每分钟能游动二至三毫米。女子的性细胞称为卵子，成熟的卵子是人体

内最大的细胞，呈球形，直径在0.1毫米以上（图2）。

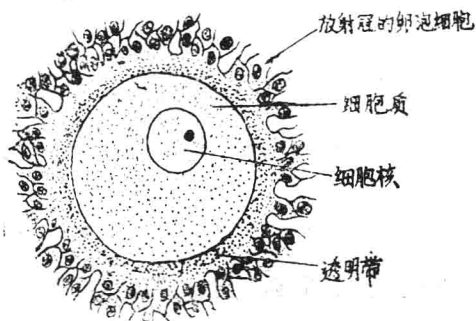


图2 卵细胞示意图

卵细胞在卵巢内生长发育，成熟后每月排卵一次，一般情况下只排一个卵子，从盆腔到达输卵管内（图3）。

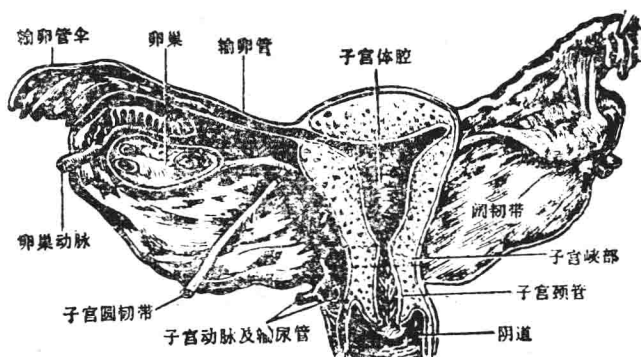


图3 子宫及其附件示意图

同房时，精液排入阴道，每次大约排出

精液2~5毫升，每一毫升精液中约含精子一亿个左右。大部分精子在酸性的阴道液内丧失活动能力或死亡，仅一小部分精子进入子宫颈，约一小时内到达子宫腔，再过一到两小时到达输卵管。如果同房时正好碰上女子的排卵期，精子便在输卵管内和卵子相遇。很多精子包围一个卵子，但是只有一个精子的头部能进入卵子，和卵子融合在一起，这个过程称为受精，在人类称为受孕，也就是新生命的开始。当一个精子的头部进入卵子后，立即在卵子的周围形成一圈障碍，其他的精子就不能再进入卵子内。偶尔也有两个精子的头部同时进入卵子内，就形成单卵性双胞胎，三个精子同时进入一个卵子就成了单卵性三胎，只不过比较少见一些罢了。这种单卵性多胎婴儿，不仅性别相同，相貌、性格也非常相似。还有一种多胎，是因为卵巢一次同时排出两个卵子或两个以上卵子，受孕后生的多胎婴儿，性别不一定相同，相貌、性格也只是大体相似，如象兄弟姐妹之间一样。

二、生男生女取决谁

在生活中有的人喜欢男孩，有的喜欢女孩。但一般人认为，既然怀孕、生孩子的是妇女，那么，生男生女当然也决定于女方啰！加上中国几千年重男轻女的封建意识影响还未消除，所以有的妇女因为生了女孩而受到丈夫的责难和虐待，甚至受到公婆的嫌弃。难道真是她们的错吗？要弄清这个问题，就必须从一个新生命是如何形成的谈起。

首先要了解细胞的基本结构，细胞可分为细胞膜、细胞浆及细胞核三个部分。细胞核中有46条棒状小体，称为染色体。（图4）

染色体上有许多叫基因的物质，它们专管控制生物的遗传特性。基因能把父母的一切特性传递给后代，这就是为什么子女总是很象自己父母的原因。平时染色体总是成对排列的，所以每个细胞核中有23对染色体存

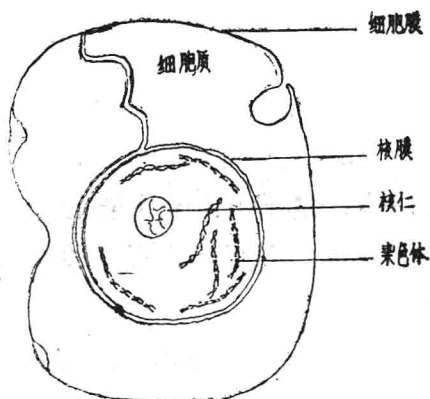


图4 人体细胞结构模式图

在。其中22对男女都相同，叫做常染色体，只有一对有性别的差异，称为性染色体。男子的这对性染色体由X与Y两种组成，而女子的性染色体均由两个X组成。

细胞的繁殖有两种形式，一种是无性繁殖，即一个细胞分裂成两个→四个→八个→十六个……，许多低等生物就是以这种形式来繁殖后代的。一切高等生物和人类必须经过有性繁殖才能产生后代，也就是说要由雌、雄两个生殖细胞结合才会诞生一个新的生命。普通细胞一分为二时，染色体数目不变，仍然是23对、46个。生殖细胞却要经过

染色体的减数分裂才会成熟，只有成熟的精、卵细胞结合才能产生新生命。换句话说，每一个成熟的卵细胞中只含有原来一半的染色体，即23个，而且只有一种表现形式，即 $22 + X$ ，精子中由于性染色体有X与Y两种，减数分裂后便出现两种情况： $22 + X$ 和 $22 + Y$ 。当精、卵结合后，染色体又恢复到46个、23对。不过此时的23对染色体一半是来自母体，另一半是来自父体的，同时具备了双亲的遗传特性。新生命的性别就由新组成的一对性染色体来决定。若是 $22 + X$ 的精子与成熟卵细胞结合，这对性染色体都是X，则是雌性；若是 $22 + Y$ 的精子与成熟卵细胞结合，新生命的性染色体是 $X + Y$ ，便发育成雄性。这便是生男、生女的奥秘。由于母亲的性染色体永远只有一种X染色体，而父亲的性染色体有 $X + Y$ 两种，所以生男、生女是由父亲的精子在受精时含Y或含X染色体来决定的。

目前的科学水平已经揭示了生男、生女的奥秘，但是还不能控制怎样才能生男或生女。尽管不少杂志上介绍一些方法。但并不

是可靠的，至于什么“宫廷秘方”、“祖传诀窍”，更是缺乏科学依据。

在我们优越的社会主义国家，男女平等，不存在男尊女卑情况。懂得了以上道理，更应该正确对待生儿、生女的问题。何况从人类的后代性别来看，由于精子减数分裂后X、Y各占一半，所以受孕后生男生女的机会是相等的，这样社会上男、女比例也是相当的。如果人为的控制多生男或多生女，若干年后必然因性别比例失调，造成严重的社会后果。所以企图干预后代性别的做法，不仅是无必要的，而且也是有害的。不能因为个人爱好或一家一姓的“传宗接代”去干一些影响母亲和胎儿健康的蠢事，至于虐杀女婴或虐待生女婴的母亲，更是我国法律所不容许的！