

结婚

优生

育儿

刘宏振 仇益文 杜新民
主编

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

结婚—优生—育儿 / 刘宏振等主编. —北京: 人民卫生出版社, 1996
ISBN 7-117-02483-6

I. 结… II. 刘… III. 优生优育—科教读物 IV.R169.1
-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 12885 号

结婚—优生—育儿

刘宏振 仇益文 杜新民 主编

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里 10 号)

中国科学出版社印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 32 开本 7 $\frac{3}{8}$ 印张 159 千字

1996 年 9 月第 1 版 1996 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00 001—10 000

ISBN 7-117-02483-6/R·2484 定价: 9.10 元

前 言

搞好优生优育优教，是提高民族素质，提高人类生命质量的基础工程。儿童是祖国的未来，关心和爱护儿童是每个公民的社会义务。如果全社会每个家庭、每位父母都能够充分利用现代科学知识，保护好母亲和儿童，那么，不仅可以大大改善妇女和儿童的健康状况，而且可以使成千上万的妇女、儿童免于因缺乏卫生保健知识而引起的疾病和死亡。这一点对山区和农村尤为重要。

目前，我国城乡基本形成了儿童保健工作网络，婴儿死亡率在城市、农村也有明显下降。儿童营养状况得以改善，儿童体格发育水平不断提高。但在取得这些成就的同时，也还存在着妇幼保健工作发展不平衡的问题，任务还十分艰巨。目前造成死亡的主要原因仍是可以预防和治疗的感染性疾病，如小儿肺炎、腹泻等。此外，随着社会的发展，一些新的危害儿童身心健康的疾病也在发生。对此，部分家长和医务人员还缺乏充分的认识，为了使每个儿童都享有基本的保健服务，做到优生优育，尤其是让一些农村和边远贫困地区的家长和教师、医务工作者了解这方面的知识，更好地贯彻中华人民共和国母婴保健法，我们在河北省石家庄市长安区妇幼

保健站和桥西区妇幼保健站的医务工作者协助下，编写了这本书。

本书包括婚前保健、优生、胎教、保护母亲、保护婴幼儿、医生的忠告，防病治病，家庭用药顾问等内容。体现了科学性、实用性和可读性。内容通俗易懂，措施简便易行。

本书虽竭力精心编写，但由于水平有限，不足之处仍恐难免，还望广大读者予以指正。

编 者

1996年4月8日

目 录

●结婚篇.....	1
提倡适龄结婚和生育.....	1
为什么要做婚前医学检查.....	2
婚前医学检查包括哪些内容.....	2
婚前医学检查异常情况分类指导.....	3
●优生篇.....	6
妇女身体容易出毛病的五个时期.....	6
什么是优生.....	7
优生咨询.....	8
优生十注意.....	8
怀孕必需具备哪些条件	10
如何选择受孕时机	10
妻子怀孕前丈夫应注意什么	11
孕前应防治的一些疾病	12
怎样知道怀孕了	14
孕妇要定期做产前检查	15
孕妇应学会自我监护	15
胎儿的“分期保护”	16

〔 1 〕

谈谈胎教	17
谈谈孕妇的营养	19
孕妇与碘	21
孕妇吸烟、饮酒殃及胎儿	21
“海豹症”与孕妇慎用药	22
斯利安叶酸片可以预防胎儿神经管畸形	25
孕妇勿贪靓，浓妆实不宜	25
孕妇接触动物危害后代	26
过期妊娠对母婴都有害	26
保护孕妇乳房和皮肤	27
孕妇要注意劳逸结合	28
爱婴医院——实行母婴同室	28
警惕产后常见病	29
●育儿篇	32
新生儿的生活环境	32
要废除婴儿“蜡烛包”	33
羊毛褥——早产儿的理想“保暖器”	33
什么叫做母乳喂养	34
说说母乳喂养	35
怎样哺喂婴儿	37
母乳喂养成功的十点措施	39
母乳喂养中常见问题的处理	40
母乳喂养与婴儿腹泻	43
哺乳期母亲用药要慎重	44
“澳抗”阳性的母亲可不可以喂奶	46
婴儿的混合喂养	46
混合喂养和人工喂养注意事项	47

孩子吮空奶嘴有损健康	49
似病非病的婴儿吞气症	49
谨防婴儿缺水	50
病婴的喂养	51
给婴儿添加辅食应掌握的原则	52
几种常用辅食品的制作方法	53
添加辅食与断奶	54
换尿布的学问	56
怎样给婴儿洗澡	57
女孩不要用爽身粉扑下身	58
训练婴儿坐起站立动作	58
两种简易的婴儿止哭法	60
外治小儿夜啼法	61
小儿体温的正确测量	61
孩子认生是防卫本能	62
婴幼儿饮食十不宜	62
喂小孩葡萄糖好处多吗	65
宝宝不能多吃糖	65
松紧裤带对小儿身体的影响	66
无益于儿童的“时髦”	67
儿童化妆的利弊	68
儿童玩猫玩狗易得哪些病	70
小儿体格发育的规律	72
孩子的血型	74
小儿的神经精神发育	75
学龄前幼儿的心理特点	77
学龄前幼儿的思维特点	79

儿童心理发展的几个关键时期	79
儿童的心理发展与教养	81
父母的行为与家庭教育	84
积极发展儿童的观察力	88
早期失教的恶果——低智商	90
儿童学习的“超前行为”	92
使孩子聪明的九要点	93
孩子用脑过早长不了大个吗	93
对幼儿教育的“五不要”	95
培养孩子的自信心	95
儿童记忆力的培养	96
记忆力应从小培养	99
多给孩子讲故事	100
怎样给孩子讲故事	101
孩子不愿学识字怎么办	102
独生子女好习惯的培养	103
残疾儿童的心理康复	105
现实生活中的“雨人”——谈儿童孤独症	106
儿童玩具及游戏浅谈	109
小儿的计划免疫程序	117
预防接种的反应及处理	118
乙肝疫苗的应用	120
乙型肝炎母婴阻断	120
家长要定期给孩子做健康检查	121
儿童易患疾病十因素	122
小婴儿常见异常及其处理	123
观情听声了解新生儿病症	129

小儿的面容表情与疾病·····	130
从睡眠中观察孩子的健康·····	132
注意观察你的孩子是否缺乏维生素·····	133
怎样辨别小儿尿的颜色·····	134
观粪便知疾病·····	134
小儿遗尿与尿频·····	136
请家长注意男孩子这个“角落”·····	137
小儿的言语发展与口吃·····	139
聋童的语言训练贵在“早”和“恒”·····	140
也谈小儿感冒·····	142
秋凉须防小儿哮喘·····	143
常易忽略的小儿过敏性咳嗽·····	144
小儿高热抽风的紧急处理·····	145
小儿长期低热不要忽视·····	146
小儿夏季热的中医疗法·····	147
腹泻及其家庭治疗·····	148
小儿便秘的防治·····	155
应注意小儿肠套叠·····	157
日光浴·····	157
预防佝偻病晒太阳最有效·····	158
防治小儿佝偻病不宜乱服钙片·····	160
小儿缺钙与钙的吸收·····	161
小儿夜惊症的非药物治疗·····	162
健胃助消化有助于补锌·····	163
不可滥服含锌药物·····	164
危害儿童健康和幸福的凶手——小儿麻痹症·····	166
麻疹及其并发症·····	168

中药外敷治疗流行性腮腺炎·····	170
小儿肝炎的迹象种种·····	172
不容忽视的儿童蛲虫病感染·····	173
儿童夏天易患“黄水疮”·····	174
小儿外耳湿疹的防治·····	175
警惕儿童农药中毒·····	176
小儿患糖尿病的4种征兆·····	177
要重视儿童单纯性肥胖·····	178
为“胖墩儿”出点子·····	179
儿童发育各期眼睛的防护·····	180
要多关照孩子的眼睛·····	182
新生儿嘴唇起白皮怎么办·····	184
怎样保护孩子的耳朵·····	184
消除疑虑，早治歪脖·····	185
浅议小儿“嗜异症”·····	188
“不给吃”与“就不吃”·····	189
儿童烧烫伤切忌滥涂油·····	190
防癌应从儿时做起·····	191
孕妇梅毒危害胎儿·····	192
浅谈新生儿性病——脓漏眼·····	195
艾滋病的现状和预防·····	196
服药的学问·····	198
服中成药用热水好还是凉水好·····	200
一些药物的最佳服用时间·····	201
谈谈儿童用药的问题·····	202
儿童用药有讲究·····	203
儿童用药时应注意药物的不良反应·····	204

打针和吃药哪种好·····	206
小儿中药如何煎·····	207
怎样给孩子喂药·····	208
给新生儿喂中药的小窍门·····	209
服药时的合理配膳·····	210
猪胆汁对小儿疾病的应用·····	211
谨防婴幼儿滴鼻净中毒·····	212
婴幼儿需慎用氯霉素眼药水·····	213
皮肤会“吃”药，滥用害全身·····	213
合理使用丙种球蛋白·····	215
附. 中华人民共和国母婴保健法·····	217

● 结 婚 篇

提倡适龄结婚和生育

男女青年长到 20 岁，虽然达到了法定结婚的年龄，但不是最佳结婚年龄。最佳结婚年龄应为男 25~27 岁，女 23~25 岁。从生理发育特点看，在这期间全身各器官、系统的发育才够完善，大脑皮层的兴奋和抑制中枢达到平衡状态，能够较好地处理家庭和事业的关系。所以要提倡和鼓励晚婚，因为最佳结婚年龄和最佳生育年龄是相关的，一旦结婚就有生育的可能。女子最佳生育年龄为 23~29 岁，这个时期是生殖能力最旺盛时期，精子和卵子的质量高，难产率低，下一代的体质也最好。如过早生育，母亲身体各器官尤其是生殖器官和骨盆发育还没完全成熟，妊娠和分娩的额外负担对母、子双方健康都不利，同时还增加难产机会造成一些并发症和后遗症。过晚生育，如超过 35 岁也不利于优生，这是因为年龄过大，一方面卵巢功能开始衰退，卵子质量差，染色体畸变机会增多，同时容易造成流产、死胎、畸胎，痴呆儿有所增加。另一方面，妊娠，分娩中又常会出现并发症，使难产率明显增高。

所以提倡适龄结婚和生育是必要的。

为什么要做婚前医学检查

父母的健康是子女健康的基础和保证。男女青年在结婚之前进行一次客观的、科学的健康体检，这对双方的婚姻必将是有好处的。

婚前保健意义重大，主要有以下几点：

1. 有利于双方和下一代的健康。婚前体格检查，为即将结婚的男女青年提供一次全面系统健康检查机会，可以了解有无慢性疾病或其它异常，达到早发现、积极治疗的目的。一些影响婚后生活或生育的疾病，在医生指导下，作出对男女双方和下一代健康有利的决定和安排。

2. 有利于优生。婚前检查是优生的第一个环节，通过询问病史、家族史、家系调查、体格检查及必要的辅助检查，可明确诊断某些遗传性疾病，了解遗传规律，估计对后代影响的危险程度，帮助男女双方选择婚育的时机，以减少和避免不适当的婚配和先天缺陷儿的出生。

3. 主动、有效地做好计划生育技术指导。在婚前体检时医生可以帮助青年男女获得一些性知识和生育知识，过好婚后性生活，选择合适的避孕方法，安排好家庭生育计划。

婚前医学检查包括哪些内容

婚前医学检查是对男女双方在结婚登记之前做一次全面的、系统的健康检查。婚前医学检查有其特殊性和重点，检查的特殊性是：体检对象是未婚男女青年，结婚在即，心情比较紧张、复杂，检查结果可能对他们成婚发生影响。检查重点是遗传病和生殖器官。具体内容有：

健康询问：既往健康状况，曾患过何种疾病、有无遗传性疾病、传染病、精神病等及目前健康状况。

家族史的调查：配偶间有无近亲血缘关系；直系、旁系亲属的健康状况，最好追溯三代，重点是遗传病、遗传缺陷和畸形。

体格检查：又分全身检查和生殖器官检查。全身一般检查包括发育情况，有无畸形、重要脏器（心、肝、肾、肺）的功能状况；生殖器官检查，包括生殖器官的发育是否正常，有无畸形和疾病，有无性病。

辅助检查：由医生根据需要而定。一般要做血常规、尿常规、肝功能、乙型肝炎表面抗原、抗体、梅毒血清学检查，阴道分泌物涂片检查，胸部X光透视等，如发现男女生殖器畸形，必要时做B超等进一步辅助检查。

性生活指导：性卫生宣传，避孕方法介绍和选择。

婚前医学检查是一项严肃认真的社会卫生保健工作。受检的男女青年要忠实、坦率地合作，医生要遵循严肃、认真、亲切、守密的原则。对女子一般不准做阴道检查、只做视诊和肛查，如有必要必须征得本人及家属同意后方可做阴道指诊检查。

对检查结果要严格保密。

婚前医学检查异常情况分类指导

婚前检查后，对未发现异常者应出具“婚前医学检查合格”证明，对发现异常者，根据情况分类指导：

（一）不宜结婚

1. 直系血亲或三代以内旁系血亲之间。
2. 婚配双方均为重症智力低下、精神分裂症、躁狂抑郁

性精神病者。

3. 无法矫治的严重生殖器缺陷，影响性生活，如无阴茎、无睾丸等先天畸形等。

4. 已发展到危害生命的重要脏器疾病或无法治疗的恶性肿瘤。

5. 婚后足以使双方所患疾病加重恶化者，或者直接影响下一代子女健康的一些遗传病，如一方患有原发性癫痫，成年多囊肾或双方白化病等。

(二)暂缓结婚

1. 性病、麻风病未治愈前，精神病发作期间或尚未稳定两年以上者。

2. 各种传染病的法定隔离期，慢性病的活动期，心、肝、肾、肺、脑等脏器代偿功能不全者。

3. 可以矫治的生殖系统缺陷和疾病，矫治后再结婚。

(三)可以结婚但不宜生育者

1. 男女任何一方患有某些常染色体显性遗传病，如强直性肌营养不良，软骨成骨发育不全、视网膜母细胞瘤等。

2. 婚配双方患有相同严重的常染色体隐性遗传病，如先天性聋哑、白化病等。

3. 任何一方系多基因遗传病的高发家系，如先天性心脏病、精神分裂症、躁狂抑郁精神病，即使病情稳定，也不宜生育。

4. 不属上述范围罕见的严重遗传病，能致死或造成生活不能自理，且子女能直接发病、又不能治疗者。

5. 对不宜生育经劝阻无效者，应劝其先绝育后结婚。

(四)可以结婚生育，但需要控制下一代性别者

严重的性连锁遗传病（血友病、进行性肌营养不良等患者），若已知女方为致病基因携带者，此次妊娠应做产前诊断，检查胎儿性别，可控制只生女孩不生男孩。

● 优生篇

妇女身体容易出毛病的五个时期

妇女一生中，一般在5个时期情绪波动较厉害，即谓女性一生的5个危机时期。

国外一位学者指出，女性5个危机时期是：①青春期，身体开始发育，女性特征逐渐显著；②婚前期，情绪紧张，甚至焦虑万状；③怀孕期；④产后哺乳期；⑤闭经进入老年阶段。

每一个时期都会遇到情绪上的波动，容易产生心理上的不平衡现象。

当少女身体开始发育时，外形的变化，一时不大适应，特别是初次月经来潮，会带来恐慌，加之身体有些不适，如头痛、疲倦、虚弱，使青春期的少女烦躁不安。如果此时有人能从生理知识上予以解释，可利于少女对一些生理现象的正确认识，解除其一生对月经和身为女人的厌恶心理。

即将成为新娘，一般都会程度不同地患有婚前紧张症，致使食欲不振、体重减轻、失眠。家人会以为是兴奋或筹办婚事所致。其实，待嫁女孩都会在兴奋中带些惶恐：“我的婚姻