

# 怎样当妈妈

杜幼环 著



中国文学出版社

(京)新登字 137 号

## 怎样当妈妈

杜幼环 著

中国文学出版社出版  
(北京百万庄路 24 号)

管庄印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 32 开本

6.56 印张 139 千字

印数:1—20000

ISBN 7—5071—0250—5/G·21

定价:4.90 元

## 内容简介

您想得到一个健康、智慧、具有特长的宝宝吗？您想在婚后、怀孕、及分娩期间避免诸多不利因素，获得最佳境况吗？请您阅读此书。

本书系统地讲解了父母开发胎儿、幼儿的潜在智力，培养婴幼儿良好性情和特殊专长，免除消极遗传因素的途径；较详细地介绍了妇幼保健的良药和营养品，以及无痛分娩的最新方法。

一书在手，可使您掌握优生、优育、优教的真谛，享尽人间天伦之乐，获得一个健壮可爱、高智商的宝宝。

---

# 目 录

## 一、优生有方之一：择佳婿…………… (1)

- (一) 遗传与优生…………… (1)
- (二) 遗传的奥秘…………… (3)
- (三) 遗传性疾病的分类…………… (7)
- (四) 禁止婚育的疾病…………… (16)
- (五) “亲上加亲”与“同病相怜”…………… (20)
- (六) 择偶的健康标准…………… (23)

## 二、优生有方之二：孕良胎…………… (26)

- (一) 如何选择受孕的时间…………… (26)
  - (二) “非常时期”——以孕妇为中心…………… (30)
  - (三) 怀孕初期：洁身自好…………… (33)
  - (四) 怀孕中期：饮食有节…………… (37)
  - (五) 怀孕后期：养精蓄锐…………… (39)
  - (六) 如何避免孕期生长蝴蝶斑、痤疮、  
产痕及产后怎样保持女性美…………… (41)
  - (七) 孕妇的情绪与胎教…………… (46)
  - (八) 怎样减轻分娩时的痛苦…………… (48)
-

### 三、优生有术..... (53)

- (一) 婴儿最理想的饮食——母乳..... (53)
- (二) 婴幼儿不可缺少的五大营养素..... (56)
- (三) 膳食应平衡..... (63)
- (四) 提高婴幼儿智力的食物..... (67)
- (五) 婴幼儿因营养障碍引起的疾病..... (74)
- (六) 婴幼儿的常见病..... (78)
- (七) 育儿的危险区..... (83)
- (八) 警惕炊具和餐具引发的慢性中毒..... (87)

### 四、优生有道之一：血型与因材施教 ..... (93)

- (一) 幼教大观..... (93)
- (二) 血型与气质..... (97)
- (三) 血型决定的强弱关系 ..... (102)
- (四) 父母、孩子之间的血型关系和  
    施教方法 ..... (106)
- (五) 孩子对奖赏的反应 ..... (114)
- (六) 孩子对惩罚的反应 ..... (117)
- (七) 因材施教 ..... (119)
- (八) 培养孩子的社会性 ..... (124)

### 五、优生有道之二：智力开发..... (128)

- (一) 智力漫谈 ..... (128)
- (二) 婴幼儿的智能开发 ..... (133)

|                      |       |
|----------------------|-------|
| (三) 打开记忆之门 .....     | (138) |
| (四) 启发孩子的创造性 .....   | (143) |
| (五) 婴幼儿应早用脑、勤用脑..... | (147) |
| (六) 开发婴幼儿的右脑 .....   | (151) |
| (七) 发展婴幼儿的横向思维 ..... | (154) |

---

## 一、优生有方之一：择佳婿

### （一）遗传与优生

“优生”一词是由希腊语词根“优良”和名词“诞生”合成而来，意即，“生而优良”，我国译为“优生”。研究优生的学科，名为优生学，列为生物学的一个分支，包括遗传和优生两个方面。

早在公元前8世纪，斯巴达人即明确规定，孩子出生后，经法老检查，凡孱弱有病者一概扔进荒山喂野兽，只留下健康婴儿由其父母抚养。公元前400多年，古希腊哲学家柏拉图在其著作《共和国》中提出，要由父母预先制定计划，保障自己后代在智力、体力等方面都是佼佼者，并予以严格培养。当时另一哲学家亚里士多德力主“政府应有干涉婚姻制度的权力”，反对早婚，因为“早婚所生婴儿不良”。古罗马皇帝狄奥多西一世，严令禁止近亲结婚，违者治罪直至处死；并主张“国家洗涤”，除劣保优。《犹太教法典》规定67种亲戚禁止通婚。印度的《格里希亚经集》规定了择偶与子女健康的若干告诫。

我国早在原始社会母系氏族公社时期即实行“族外婚”制度，延续至今，川滇交界的泸沽湖畔的纳西族摩梭人古风尚存，仍然禁止血亲结婚。殷商则有“媾嫁制度”，规定“五寓

之内”通婚者为“禽兽行，乃当绝”。周公姬旦制订礼教，说“男女同姓，其生不蕃”，“至百世不准嫁娶”。违者犯“诛绝”罪。《后汉书·冯勤传》讲了冯勤上两代人个子都很矮小，他娶了高个子女人之后，结果生了个身高八尺三寸的儿子，八岁能算。视为优生一例吧！南北朝时宋孝建元年（公元454年）名医褚澄著《褚氏遗书》记载：“男子三十而娶、女子二十而嫁”，“皆欲阴阳完实，然后交而孕、孕而育、育而坚强壮寿。”隋唐时期医学家巢元方提出：“妇人孕后，瘦弱或有疾病，即不能养胎，且对孕妇自身有害，应将胎儿去掉。”

随着社会文明进步发展，在19世纪初，在确立了进化和遗传学基础逐渐演进而成为优生学，其中包括遗传性，变异性、优胜劣败三个方面，英国著名生物学家达尔文于公元1868年发表了《动物和植物在家养下变异》一书，又于公元1871年发表《人类原始及性择》专著。此后不久，达尔文表弟高尔顿受其表兄影响，从“生物是变化的，人类也是变化的”理论中得到启示，将人类学、遗传学，统计学进行综合研究，在公元1883年出版了《人类才能和发展的调查研究》一书，提出：“对于在社会控制下的能从体力方面或智力方面改善或损害后代的种族素质各种动因的研究”是谓“优生学”。1909年他又发表了《优生学论文集》，建立起“大英优生学会”，高尔顿任名誉会长，达尔文之子莱昂纳多·达尔文主持学会工作，并于不久在伦敦大学建立优生学实验室。1911年高尔顿去世。1912年，伦敦举行第一次国际优生会议，成立国际优生学委员会，从此优生学盛行全球，但由于欧洲种族主义者横加反对，一度受阻。

本世纪 50 年代,随着细胞遗传学、分子生物学、人类遗传学、医学遗传学等科学技术的发展,进入现代优生学阶段。公元 1949 年,艾弗里·麦凯利活特和麦卡蒂确定脱氧核糖核酸为遗传物质;1958 年,庄有兴和莱万通过实验证明人类染色体的准确数目是 46 条;1960 年,在美国丹佛召开了第一次国际人类染色体研究会议,制订了丹佛体制;1976 年,美国生物学家、优生学家杰马教授编著《优生学今昔》问世,提出新优生学的概念,包括:遗传咨询、产前诊断和选择流产三个方面,发现遗传病多达 3000 余种。近年,对于药物致畸、污染致畸、辐射致畸、感染致畸等研究获新发展,并使孕期保护、围产期医学也运用到优生学中来。此外,人工授精技术、试管婴儿诞生、遗传工程发展又为优生学开辟了广阔前景。现代优生学明确包括预防性优生学和演进性优生学两大门类。

1950 年 4 月 13 日和 1980 年 9 月 10 日,先后通过的《中华人民共和国婚姻法》都明确规定:“直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚;或者患麻疯病未经治愈或其他在医学上认为不应该结婚的疾病禁止结婚。”同时广泛开展了遗传咨询、产前诊断、选择性流产、婚前检查、人类生殖生理研究和优生工作,并不断取得新进展。

## (二) 遗传的奥秘

人体由百万亿个细胞组成。从生理角度来分,细胞可分为两大类:一种称为“体细胞”,如肌肉细胞、骨骼细胞、神经细胞等,这是人体细胞中的绝大多数;另一种叫做“生殖

细胞”，即男人的精子及女人的卵细胞。无论哪一种细胞，均由细胞膜、细胞质和细胞核三部分构成。而每一个细胞核均由核仁、核膜和染色质三部分构成。一个人，不管他有多少细胞，都来源于同一个受精卵。染色质是细胞核内的遗传物质，可被碱性染料着色，所以叫“染色质”。

在细胞进行分裂时，染色质逐渐浓缩凝聚，形成致密的丝状，并变短增粗，具有一定形体，于是被命名为染色体。染色体运载着人体的数以万计的遗传信息，因而染色体也就是人体遗传物质的贮存库。每条染色体又可分为两条染色单体。它们彼此由纺锤丝粘着于一点。人体细胞有 46 条染色单体。构成 23 对染色体，每对染色体中的两条染色单体，分别来自父亲的母体，因其大小、形态和性质方面均相同，所以称做“同源染色体”。

在人类 46 条染色体中，有 44 条是男女两性都一样的，称为“常染色体”；另外两条是决定性别的，叫做“性染色体”。

在人类成熟的生殖细胞中，只有 23 条染色单体，因为精子和卵子的形成是通过一种特殊的细胞分裂来实现的，这种分裂称为减数分裂。减数分裂包括两次连续的细胞分裂。在第一次分裂时，女性的卵原细胞或男性的精原细胞的每条染色体都复制成相同的两份，不久，成对的两条（各含两份）同源染色体分别进入到两个新细胞中；当第二次分裂时，已复制的染色体再次一分为二地分配给两新细胞。这样，细胞连续分裂两次，而染色体只复制了一次，结果，所形成的卵子或精子的染色体数目便减少一半，仅 23 条。称为

单倍体。当精子和卵子结合时,又恢复到 46 条,叫二倍体。所以子代的 23 对染色体有一半来自父亲,另一半来自母亲。一代又一代,染色体始终保持 23 对。

男子的一对性染色体分别为 X 染色体和 Y 染色体。女子的一对性染色体均为 X 染色体。经过减数分裂,男子形成含有 X 染色体和 Y 染色体的两种精子各占一半。而女子的 X 染色体的卵子与男子的 X 染色体精子结合,则形成 XX 合子,以后发育成女胎,若是 Y 型的精子与卵子结合,则形成 XY 合子,以后发育为男胎。根据数学上的概率,两种可能性各占一半。这样,我们就揭示了生男生女的奥秘。

染色体的主要成分是 DNA(脱氧核糖核酸)和蛋白质。DNA 是绝大多数生物遗传信息的保存者和传递者。DNA 分子是由两条螺旋形拧成绳的链状物构成,叫做多核苷酸链,上面有磷酸和脱氧核糖,还有四种碱基。DNA 基本构成单位是核苷酸,每个核苷酸都是由一个脱氧核糖、一个磷酸和一个碱基所组成。核苷酸彼此相连形成多核苷酸链。两条多核苷酸链上的四种碱基按严格的配对原则结合,围绕同一中心轴盘旋,形成少则数千,多则数百万个碱基对的双螺旋结构,为一个 DNA 分子。DNA 分子中不同碱基对的排列顺序就蕴藏着遗传信息。假设一个 DNA 分子有 100 个四种不同的核苷酸,它可能排列的数目就是 4100。而实际上高等生物细胞中的 DNA 分子往往含有几十万甚至几百万核糖酸,这样就可能出现四的几十万以至几百万次方的组合方式。DNA 分子决定数以亿亿计的不同的遗传信息组合,是“遗传信息的贮存库”。所以,人与人之间总是千差

万别，永远不会有两个完全一样的人。

在一定条件下，DNA 能够自式复制。DNA 分子的两条多核苷酸链都能按照自己的模样，重新复制出各自的对应链，从而产生两条新的多核苷酸链，然后新链和老链拧成双链，于是 DNA 分子便形成两套遗传信息。两个复本的 DNA 分子随着它所在的染色体分别进入两个新细胞，这样就把两份完全相同的遗传信息传递给了后代。DNA 还可让核糖核酸在细胞中准确而迅速地制造出特定的蛋白质和酶，因而亲代的性状在子代得以表现出来，子女总与父母有相像之处。

自然状态下，婴儿性比为男：女=105：100，男性略多于女性，大体平衡。所以，生男生女可听其自然。然而有些遗传病的遗传对象与婴儿性别有关，出于医学上的原因，就要人为地控制性别，其方法也很简单。控制的根据就是 X 精子在酸性环境中活跃，Y 精子在碱性环境中活跃。

一般来说，精米细面、鸡鸭鱼肉，多为致酸食物；糙米黑面、粗纤维菜蔬，多为致碱性食物。父母吃得越好，孕育女婴的可能性越大；吃的得越粗糙，孕育男婴的可能性越大。富足的城市女婴比例较大，贫困的山区、农村，男婴比例大。

女性阴道内前半年酸性较强，后半年碱性稍强；排卵初期碱性较强，排卵后期酸性较强；女性达到性高潮时碱性强，低潮时多为酸性。因而，春夏两季受孕生女孩的机率高，秋冬受孕则男孩比例大；月经规律性强的女性也可在排卵初期得男胎，排卵后期得女胎；女性正值性高潮时男方射精则得男胎，低潮时则得女胎。

此外,根据统计学的资料,丈夫年龄比妻子大得多些,生男孩的机率较高,年龄相近的则生女婴的可能性较大。

需要我们引起警惕的是,近年来生物学意义的人类男女婴儿正常比例正在被人为的原因所破坏,1986年我国出生男女婴儿性别比为110:100,1987年为111:100,1990年逼近112:100,近两年出生男婴更明显偏多于女婴。

拥有4200万人口的浙江,初步实现了“少生优生”的目标,同时面临着“偏生”的新困惑。1989年出生的男女婴儿性别比高达118:100,有14个县市突破了120:100,近年更呈增高趋势。“不生男孩不罢休”的意识在浙南等地相当强烈。

尽管直线上升的数字,是在妇女生育率大幅度下降时出现的,但仍必须引起足够的重视,因为性别比例失调会产生一系列严重的社会后果和经济后果,甚至有社会结构被破坏的潜在危险。所以,不重视性别比等相关问题,就不可能根本解决好我国的人口问题。

### (三) 遗传性疾病的分类

遗传性疾病是指由于遗传物质改变而造成的疾病。遗传性疾病常常是先天的,但先天性疾病并不都是遗传的。先天性疾病一般是指那些由于受精卵发育时期受内外各种环境因素影响形成的疾病,如果下次怀孕这些因素不再存在,胎儿就可不发生疾病。

遗传病与一般疾病比较,从临床上看均具有以下几个特点:(1)某些遗传病在每一代中发病的个体是按一定的比

例出现的。即从总体上看患者与正常成员之间有一定的数量关系。(2)遗传病仅按亲子关系在家族中传递,而决不传递至无亲缘关系的个体。(3)大多数遗传病都是终生性的,所以常常造成患者终生痛苦和家庭的沉重负担。此外,多数遗传病的发病都在不同程度上受环境因素的影响。有时,环境因素甚至起着重要的作用。

人类遗传性疾病的遗传方式是多种多样的,归纳起来分为单基因遗传病、多基因遗传病和染色体病三类。具体分类如下:

### 1. 单基因遗传病

人体表现出某一性状,在其体内一定有一个相应的基因。基因是相对稳定的,因此,它所控制的性状也是相对稳定的,并且能一代一代地传递下去。如果某个基因内的结构发生了变化,便形成了基因的突变。由突变基因所决定的相应性状也会发生改变。这其中多数仍属于正常生理范围,而少数可引起人体结构或功能异常。这种能引起人体结构或功能异常的突变基因,就叫做“致病基因”。由一个(一对)致病基因所引起的疾病,称为单基因病。

单基因病极多,但多是稀有病,在人群中发病率极低,在新生儿中,已知有严重或较严重的单基因遗传病者占1%。

单基因可以位于常染色体上,也可以位于性染色体上;致病基因可以是隐性的,也可以是显性的。分下列几类:

#### (1)常染色体显性遗传病

此种病是由于常染色体上的显性致病基因的作用而引

起的遗传病。目前,已被认识的常染色体显性遗传病约有166种。其特点是:

A、患者的父母中,有一位患这种病,把致病基因直接遗传给子代。

B、本病与性别无关,男女发病的机会均等。

C、在一个患病的家族中,可以连续几代出现患者,偶尔也隔代遗传。

D、双亲之一患病,其后代有半数可能是病人;双亲都是病人,其子女则有  $2/3$  可能患病。

E、无病的女儿与正常人结婚,其后代一般不再患此病。

这类病较常见的有软骨发育不全、多发性家族性结肠息肉症、肾性糖尿病、夜盲症、血胆固醇过高症、并指及多指畸形、遗传性舞蹈病、视网膜母细胞瘤、先天性眼睑下垂、家族性周期性四肢麻痹、体质性(原发性)低血压、遗传性神经性耳聋、过敏性鼻炎、家族性良性慢性天疱疮、牙齿肥大及多胎妊娠等。

## (2)常染色体隐性遗传病

这种病是由位于常染色体上的隐性致病基因的作用所引起的遗传病。现已认识的常染色体隐性遗传病为1,232种。这种遗传病的特点有:

A、病人的父母外观正常,但都是致病基因的携带者。

B、患者的兄弟姐妹中,约有  $1/4$  的人患病,男女发病机会相等。

C、家族中不出现连续几代遗传,患者的双亲、远祖及

旁系亲属中无同样的病人。

D、近亲结婚时,子代发病率则大大升高。

这种遗传病常见的有:家族性痉挛性下肢麻痹、呆小病、半乳糖血症、苯丙酮尿症、白化病、黑尿病、遗传性粗皮病、婴儿型青光眼、先天性聋哑、遗传性小头畸形。高度远视、高度近视、肥胖生殖无能综合病、着色性干皮病、先天性鳞皮病等。

基因通常随其所在的染色体一起传递称为“连锁”。致病基因如果位于性染色体上,伴随着性染色体传递,则叫“性连锁”。随着 X 染色体传递,就叫“X 连锁”。随着 Y 染色体传递,便叫“Y 连锁”。把 X 连锁的基因和疾病分别称为“性连锁基因”和“性连锁疾病”。控制 X 连锁遗传病的基因,其传递方式为交叉遗传,即父传女,母传子,这是一个极其有趣的遗传现象。其实,这是由性染色体在上、下两代之间的遗传规律决定的。因为:(1)女性的两条染色体,一条来自父亲,另一条来自母亲;(2)男的 X 染色体来自母亲,而从父亲得到 Y 染色体。因此,儿子的 X 染色体上的致病基因总是从母亲那里得来的,而父亲的致病基因则只传给女儿。

### (3)X 连锁隐性遗传病

此种遗传病是由位于 X 染色体上的致病基因所引起的。因为男性只有一条 X 染色体,Y 染色体很小,没有与 X 染色体上相对应的等位基因,也就无所谓显、隐性,只要在这条 X 染色体上有一个隐性的致病基因,就会引起疾病。女性则不同,因为其 X 染色体是两条,需要两条 X 染色体

上同时带有隐性致病基因才会发病。

X 连锁隐性遗传病的特点为：

A、男性病人多于女性，在有些病种中，甚至看不到女病人。这是因为两条带致病基因的 X 染色体凑到一起的机会极少。

B、男性患者的双亲无病时，其致病基因肯定是从携带者的母亲交叉遗传过来的。

C、男性患者和健康女人结婚，子女不会出现同样疾病，但女儿都是致病基因携带者；女性患者与正常男人结婚，其儿子都患病，女儿都是致病基因携带者；携带致病基因的女性和正常男性结婚，其女儿中有  $1/2$  是携带者，儿子中约有  $1/2$  是病人。

D、近亲结婚时，子女中也有病人数目增多的趋势。

临床上较常见的 X 连锁隐性遗传病有：蚕豆病、血友病、家族性遗传性视神经萎缩、红绿色盲、眼白化病、血管瘤病、睾丸女性化综合症、先天性丙种球蛋白缺乏症、肾性糖尿病、肾性尿崩症及先天性白内障、无眼畸形、肛门闭锁等。

#### (4) X 连锁显性遗传病

本病是由位于 X 染色体上的显性致病基因所引起的疾病。其特点是：

A、女性患者多于男性，因为女性的两条 X 染色体中任何一条具有显性致病基因都将会发病；男性只有一条 X 染色体，所以女性发病率约为男性的二倍；但男性的病情重于女病人。

B、病人的双亲中，必有一人患同样的病。