

新



育



● 怎样纠正孩子入睡时的坏习惯?

幼儿期小儿易患哪些传染病?

小儿多吃巧克力好不好?

● 孩子厌食怎么办?

● 偏食有什么害处?

● 怎样防止孩子偏食?

● 怎样为小儿量体温?

● 为什么小儿饮食要以菜为主?

● 怎样让小儿有一副好牙齿?

● 如何为孩子选择牙刷、牙膏?

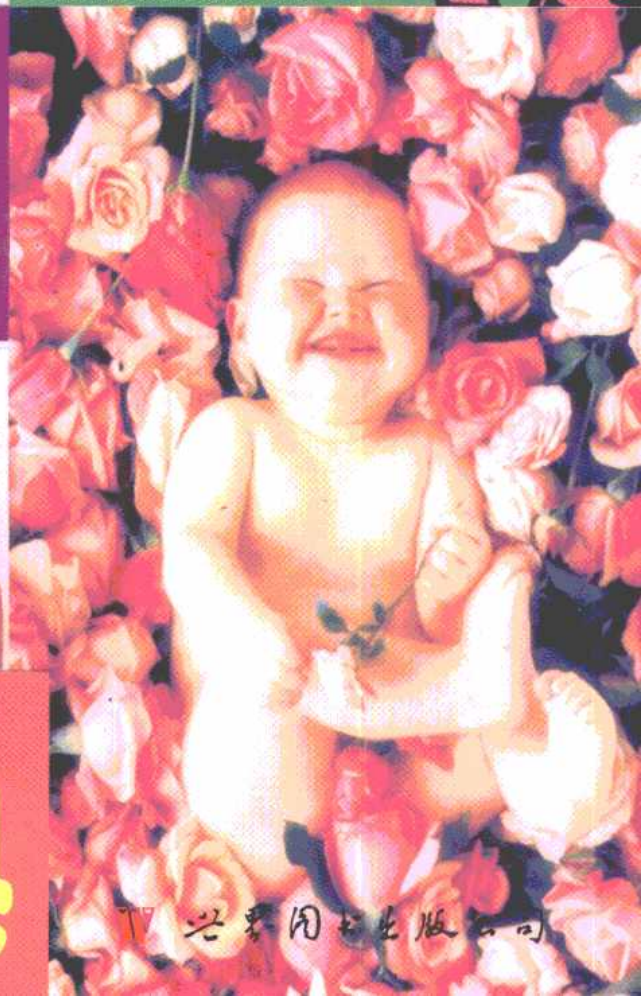


儿

宝



典



面向 21 世纪

新育儿宝典

主 编

郑跃杰 张国成

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

编委(按姓氏笔画排列)

陈必良 汪 萍 张国成 郑跃杰
钞秋玲 钱新宏 徐 谨 潘凯丽

编者(按姓氏笔画排列)

王小明 成胜权 陈必良 汪 萍
张国成 沈 青 郑跃杰 杨欣伟
杨 玥 赵 林 钞秋玲 姜静雯
钱新宏 徐 谨 黄 莹 潘凯丽

(陕)新登字 014 号

新育儿宝典

郑跃杰 张国成 主编

李 丹 责任编辑

世界图书出版公司 出版发行

(西安市南大街 17 号 邮编 710001)

成都市前进印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:17.75 字数:300 千字

1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 1 次印刷

印数:00001 - 15000 册

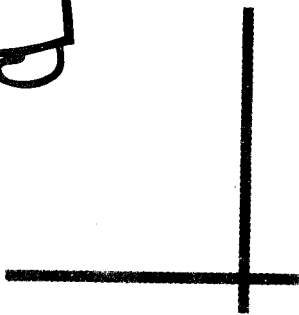
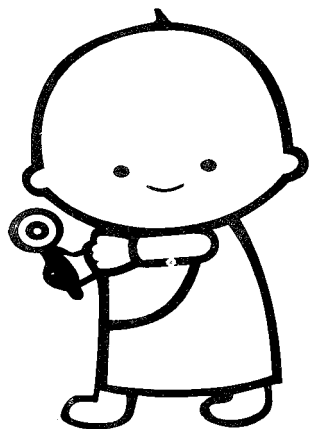
ISBN 7-5062-3583-8/R · 187

Wx3583

定价:23.90 元

第 1 部分

如何生一个健康聪明的小宝宝





1



什么叫优生?

通俗讲, 优生就是夫妇双方生一个优秀或优良的孩子。理论上讲, 就是运用遗传原理和一系列措施, 使生育的后代是健康、活泼、聪明的。随着时代的发展, 优生已经逐渐发展成为了一门科学——优生学。

2



什么叫优生学?

是一门研究遗传健康的科学, 目的在于探索影响后代的各种因素, 从体力和智力各方面改变遗传素质, 从而达到提高人种质量的目的。

优生学最早是由英国著名科学家高尔顿 1883 年创立的。其原意是“健康的遗传”, 是指出生的孩子从父母那里获得健康的遗传物质, 使其在体力和智力等方面是优良的。1960 年, 美国遗传学家斯特恩, 将优生学又分为正优生学和负优生学。

正优生学, 亦称为积极优生学, 是在遗传工程技术的基础上, 研究如何促进或增加体力和智力优秀的个体繁衍, 使后代更加完善, 从而提高人类群体中良好基因的频率, 真正做到操纵和变革人类自身。例如人工授精、试管婴儿、人类单性繁殖、基因重组技术等。

负优生学, 亦称为预防性优生学, 其目的是预防有遗传病





和先天性疾病的个体出生，从而减少人群中不良基因的频率。主要采取一些预防性措施，例如婚前检查、避免近亲结婚、选择最佳婚姻和生育年龄、优生咨询、孕期保健、产前诊断、选择性流产等。

3

什么是遗传？

遗传是生物界的普遍现象，俗话说“种瓜得瓜，种豆得豆”，“龙生龙，凤生凤”。当婴儿出生或长大时，人们常谈论其像父亲或像母亲，虽然主要指的是脸形，但不仅如此，孩子体形、骨骼，甚至性格都可能与其父母相似。像这样把父母(亲代)遗传物质传递给子女(子代)，使后代表现出同亲代相似的性状，比如体态、相貌、气质、音容等，就叫遗传。

由于遗传的原因，儿女很像父母，但我们未曾见过谁的孩子和父母长得完全一样，兄弟姊妹之间也没有长得完全一样，即使是一对双胞胎，也有细小的差别。这种每个个体之间的差异、亲代与子代间的差异、子代与子代间的差异，称之为变异。人类的许多变异属于正常生理范围，如高矮、胖瘦、血型等。而有些变异可能引起不同的病理过程而表现为遗传性疾病。

遗传性疾病并不一定是生下来就表现出来的，如精神病，需到一定年龄才表现出来，遗传性舞蹈病需到 30~40 岁才出现症状，有严重遗传性疾病的胚胎或胎儿往往发育不正常而发生流产、死胎等，即使到出生，也会留下先天异常的表现。



4

遗传病是怎么回事？

每一个细胞核内，都含有 DNA 的基因和染色体，决定着胎儿的生长发育和功能。当遗传物质(基因和染色体)发生异常时，就可能发生遗传病。它具有先天性、终生性和家族性等特点。

5

遗传病有哪些类型？

遗传病已引起全世界的高度重视。就我国现有的资料表明，全国每年出生约 1700 万人，出生时有缺陷的占 2.3%，其中遗传病占 80%，约为 16~20 万人次。妊娠中约 7% 早孕流产，其中 50% 以上是遗传病所致，约 50~70 万人次。出生以后存活的人中，有的到 5~6 岁发病，如假性肥大型肌营养不良；有的到青春期始发病，如先天性肌强直；有的中青年才发病，如小脑共济失调等。此外，人群中智商低下者占 2.2%，全国 12 亿人口中，有智力低下者 2600 万，白痴 260 万，其中 37% 为遗传性。据调查，普遍人群中每人平均带有病基因 5~6 个，本人不表现，但能遗传给后代。现环境污染日甚，使基因突变率上升，加之遗传病目前多属难治或无治，可见对人类的影响有多严重。

导致遗传病有三个原因，也由此将遗传病分为三类：

(1) 单个基因发生缺陷，归为单基因病，如白化病、色盲、血友病等均属于一个单基因突变引起的一种遗传病。目前已知的





单基因遗传病达 4000 余种。

(2)多个基因发生了改变,也可能与复杂的环境因素有关发生的遗传病,称为多基因遗传病。还没有一个直接的方法可以确定这种疾病为什么会发生。目前已发现有 100 余种,常见有:唇裂、腭裂、唇腭裂、无脑儿、先天性巨结肠、先天性心脏病、精神分裂症、原发性高血压、青少年型糖尿病等。

(3)染色体的数目和结构发生改变所致的遗传病,称染色体病。通常都是新发生的畸变,当然,有时也可能由遗传而来。这些变异了的染色体在体细胞或外周血细胞、绒毛细胞或羊水细胞培养制片中可在光学或荧光显微镜下检查出来。染色体异常使大量基因增加或减少,序列紊乱,故产生机体多功能和结构的异常。它常以综合征的形式表现,是严重的遗传病,目前尚无有效疗法,故常致死、致残、致畸。常见的如白痴等。

染色体病的类型和严重性主要看 2 个性染色体和 44 个常染色体是否受到影响。常染色体异常没有性染色体异常那样常见,但它可能造成更严重、更广泛的影响。多一个常染色体,意味着 22 对常染色体中有一对变成了三个,称为三体型。最常见的是唐氏综合征。三体型是因为一对染色体中的一个或一部分丢失,丢失的部分与另一对染色体结合而产生。三体型可以引起精神和身体的障碍。

染色体病偶尔也可以由易位引起。这种情况下,虽然组成染色体的物质没有改变,但排列出了差错(一条染色体的一部分与另一条染色体相结合)。这种染色体病父母携带者,外表是正常的,但如果他们的孩子遗传到这多余的染色体片段就可能产生异常。

性染色体异常可引起性发育缺陷、不育,偶尔有精神迟钝。



男性患克氏综合征(先天性睾丸发育不全),女孩患特纳综合征(先天性卵巢发育不全)。

值得注意的是,如果父母和他们的家族有遗传病史,那就应该去寻求遗传咨询。因确定遗传病的检测项目在逐年增加,但还不能预测疾病的严重性。所以关于是否准备怀孕、继续妊娠及终止妊娠等问题,都应该由做父母的来最后决定。尽管病残儿童需要特殊照顾,还需承受心理的压力,但很多这样的孩子既富有感情又很听话,他们能过得快乐、充实。

6

什么叫遗传咨询?

遗传咨询亦叫优生咨询,是为患者或家属提供的一种医疗服务。目的在于确定把遗传病传给孩子的危险性,其次是按照咨询结果的估计,帮助你决定是否怀孕或者终止妊娠。也可能因为你的血缘亲属(也许包括以前的孩子)有过遗传病而需要进行咨询来解除忧虑。

7

哪些人需要遗传咨询?

如果你属于以下任何一种情况,你就需要遗传咨询,听取专家的咨询意见:

- (1)以前生过先天缺陷的孩子,或反复流产,多次宫内死胎。
- (2)以前生过患遗传病的孩子,如唐氏综合征的孩子等。





- (3) 家族中有遗传病史。
- (4) 有精神障碍或异常发育家族史。
- (5) 你和你的配偶有血缘关系。
- (6) 夫妇年龄超过 35 岁。
- (7) 有致畸因素接触史(药物、病毒、射线、公害、烟、酒等)。

8

医生是如何进行遗传咨询的?

当你去找医生进行遗传咨询时, 咨询医生要了解你们夫妇两个人的健康状况, 讨论你们的家族背景。实际上遗传咨询医生所提及的每一个问题都是有一定价值的。咨询意见需根据对疾病的明确诊断(是什么病? 为什么会发生这种病?) 包括所有血缘亲属及他们所患疾病和详细的家系图谱来得出。必要时, 出生或死亡的证明是有用的资料。重要的是你要尽可能地提供信息, 要准备花时间来进行咨询, 因为它是一个较长的复杂的调查过程。遗传咨询医生要受过遗传学和心理学的训练, 他们要能够对发病的危险程度进行评估, 帮助你做出明智的决策。如果危险性较小, 你可以决定继续妊娠或准备怀孕。要是危险性较大, 你就宁可不要孩子。

对许多遗传病, 如镰状细胞贫血, 都能够证实他们的父母是否是携带者。可通过对疾病本身的检查, 如在血样标本中检查是否有镰状细胞; 或者用基因染色体标记检查法来检查父母是否是携带者。这种标记是精密的高级技术, 用来发现是否有



DNA 片段附在病人的染色体上。如果有，这个基因就可能表现有病，如果没有，就不会有病。然而，多数遗传病都不只包括一个基因，因此需检查所有的成分是困难的。

对有一些疾病已经鉴定出染色体上与这种病有关的部分，如亨廷顿舞蹈症，但是还没有准确到能确定出特殊的基因位置。遗传学家用一个城市规划来比喻这种情况，他们说好比是他们已经了解这个城市的哪些区域有问题，只是还不了解是哪所房子有问题。咨询医生可以预测哪些人可能患亨廷顿舞蹈症，但还不能找出致病的基因，仅此而已。

如果一对夫妇已经有一个有疾病的孩子，咨询医生应首先考虑这种疾病是不是遗传因素所致。还应该考虑其它可能的原因，如射线、药物或受伤等。咨询医生需检查患儿以作有关遗传学的检验。

有时，咨询医生要指出准确的原因是困难的，但他们会尽可能地作出诊断，提出再生受影响孩子的概率。如果证实没有遗传病，你就可以完全放心了。

9

为什么要禁止近亲结婚？

我国《婚姻法》规定：直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。禁止近亲结婚，对于家庭、社会、国家、民族是有益的，是很必要的，将会减少遗传病的发生，提高人口质量。

三代以内有共同祖先的男女结婚，就称为近亲结婚。近亲结婚有什么危害呢？人们从无数的事实中认识到血缘关系近的男女





结婚，后代死亡率高，常出现痴呆、畸形和遗传病。这是因为近亲结婚的夫妇，从共同祖先那里获得了较多的相同基因。很容易使对后代不利的有害基因相遇和集中，容易生出素质低劣的孩子。据世界卫生组织估计，人群中每个人约携带 5~6 种隐性遗传病的致病基因。在随机婚配时，由于夫妇二人毫无血缘关系，相同的致病基因甚少，就不容易形成隐性致病基因的集中(患者)。近亲结婚时，由于夫妇二人携带相同的隐性致病基因可能性很大，容易形成隐性致病基因的集中，从而使后代遗传病发病率升高。如高血压、精神分裂症、先天性心脏病、无脑儿、脊柱裂、癫痫等多基因遗传病或先天性畸形，近亲结婚所生的子女发病率明显高于非近亲结婚，近亲结婚的后代多数在身体素质和精神素质方面是低劣的。

10

为什么要进行婚前检查?

婚前检查的目的:

- (1)及早了解男女双方是否患有不宜结婚和生育或不宜马上结婚生育的疾病。
- (2)可以使有生理缺陷，不能进行性生活的人及早得到矫治。
- (3)可以得到遗传病方面的咨询。
- (4)可以得到计划生育方面的指导。

婚前检查的内容:

- (1)问清本人的健康状况及直系血亲的健康状况，特别是有





无遗传病史、先天畸形史、精神病史及传染病史。

(2)了解双方是否近亲结婚。

(3)全身体检，重点查明心肝肺肾等重要脏器有无严重疾病，身体发育有无畸形。

(4)生殖器检查，是否有异常及畸形，女青年一般检查外生殖器后不做阴道检查。

(5)化验检查，必要时可进行肝功、肾功、血常规、血型等检查。

(6)计划生育指导，选择合适的生育年龄，受孕时机，避孕方法，孕期保健知识等。

11

最佳生育年龄是多大？

目前公认的最佳生育年龄女性为 23 ~ 25 岁，男性为 25 ~ 27 岁。但西方多数医生认为妇女怀孕的最佳年龄是 20 ~ 35 岁。由于各种各样因素的影响，不能绝对地说，除上述年龄段生育，就不算是理想的生育年龄，例如以下一些情况。

(1)许多年轻夫妇在事业上正处于关键时刻，就可能把生育年龄稍推迟。

(2)由于经济等方面的因素，考虑到孩子出生后生活、教育条件的具备，把生育年龄适当推后。

(3)夫妇双方或一方有一些疾病，需进一步诊治，亦应当推后生育年龄。

这些都可看作为另一种意义的最佳生育年龄的选择。



另外，我们提倡晚婚晚育并不是说越晚越好。首先年龄大者婴儿畸形发生率也显著增多，高龄初产妇难产率也明显增加，这对婴儿和产妇都是十分不利的。所以每一对夫妇都应根据自己的具体情况，选择最佳生育年龄。

12

高龄产妇生孩子有什么不利影响？

高龄产妇一般是指 35 岁以上的产妇。她们有不少不利因素。

(1) 年龄越大，妇女的生殖细胞——卵子的染色体就易发生“老化”，另外，年龄越大，卵巢所受到外界有害物质的影响也越多，使遗传物质发生突变的机会也越多，所以产生小孩智力低下、畸形的机会也越多。

(2) 高龄初产的妇女，分娩的困难亦较多，产程长、需助产的情况亦高，也容易发生高血压等并发症。

(3) 高龄妇女体力下降，所以产后恢复也比较慢。

应该注意的是，高龄父亲也同样会生出痴呆、畸形儿。

13

如何选择生育季节？

一般说来，在妊娠早期，许多病毒性感染疾病都可能导致胎儿畸形，诸如风疹病毒、腮腺炎病毒等。而这些病常发生在冬春季节，所以有人主张避开此段时间，选择夏季怀孕比较合适。而且夏季各种瓜果、蔬菜丰富，有利于胚胎早期大脑发育。





事实上，有时怀孕时间并非按双方所愿，况且每人想法不同，多半是大概定一时间，随机遇而定。

14

高龄妇女怀孕后要注意什么事情呢？

有很多妇女因事业发展、晚婚、再婚或不易怀孕等诸多因素，使她们在 35 岁以后才怀孩子。近几年在我国这样的母亲数量不断增加。

(1) 需要特殊照顾：她们所需要的产前检查次数比年轻产妇多，更需注意血压、定期检查尿，以便及早发现先兆子痫和妊高症的征兆。孕妇自己也要注意自己的手、足和脸是否浮肿，建议每天中午休息 1 小时左右。

(2) 羊膜腔穿刺术：对于年龄超过 35 岁的孕妇，医生都要考虑胎儿是否有畸形，并建议她们在 14 周左右做羊膜腔穿刺术。这种手术是在子宫内取胎儿周围的羊水作标本，在羊水中找胎儿脱落细胞来检查胎儿的染色体。

如果怀疑有遗传性性连锁疾病，就需通过检验确定胎儿的性别。例如，某一孕妇的丈夫是色盲，色盲是一种不严重的性连锁疾病，所以就要了解胎儿是不是男孩。因为男孩($1/2$)比女孩($1/250$)患色盲的可能性多得多。

最重要的是通过羊水检查发现是否有染色体畸变，如 18—三体、21—三体等，及其它各种畸形(脊柱裂，脑积水等)。

(3) 医院选择：高龄产妇，建议到一所各方面条件较好的大医院去分娩。



15

哪些情况不适合怀孕？

- (1) 妇女有各种心、肝、肾疾病的急性期。
- (2) 慢性肾炎伴肾功能不全、肾衰。
- (3) 精神病。
- (4) 糖尿病伴动脉硬化或肾功能不全。
- (5) 夫妇双方或一方在进行放射治疗或密切接触有害物质。
- (6) 夫妇双方或一方大量饮酒，大量吸烟后的短暂时间内。
- (7) 夫妇双方或一方疲劳过度。
- (8) 夫妇双方或一方患慢性病正在服药期间。
- (9) 优生角度考虑男方年龄超过 55 岁，女方超过 35 岁。

16

怎么判断是否怀孕？

(1) 闭经：已婚育龄妇女，平时月经规律，一旦出现月经未能按期来潮，尤其是过了 1 周以上，应首先考虑是否怀孕了。

(2) 妊娠反应：约有一半以上妇女闭经 40 天后会出现恶心、呕吐、厌油腻、想吃酸甜辣、胃部不适等反应。这些反应一般在怀孕 3 个月后逐渐消失。所以育龄妇女停经后出现以上反应，首先要考虑是否怀孕，应去医院检查。时常有不少妇女停经后有以上反应，自以为是得了什么胃病，吃了不少药，等到明确怀孕后，担心药物对胎儿有害，又去流产。