

怀孕知识 百科

新手父母

健康孕育每一天

- ▲最佳的受孕季节
- ▲基因的突变与遗传病
- ▲妊娠初期发生的各种症状与对策
- ▲怀孕期间的饮食
- ▲产后的自我监护与调养

中医古籍出版社



健康生活小百科
SHENGHUOXIAOBAIKE

怀孕知识百科

HUAIYUNZHISHIBAIKE



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活小百科/代汉林主编.—北京:中医古籍出版社,2007.5

ISBN 978-7-80174-521-7

I.健… II.代… III.保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 067118 号

健康生活小百科

——怀孕知识百科

责任编辑:高福庆

编 著:代汉林

出版发行:中医古籍出版社

(北京东直门内南小街 16 号 邮编:100700)

经 销:新华书店

印 刷:湖北省新华印刷厂附属加工厂

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:60

字 数:768 千字

版 次:2007 年 8 月 第 1 版 2007 年 8 月 第 1 次印刷

印 数:0001—3000 册

书 号:ISBN 978-7-80174-521-7

定 价:22.80 元(全套 91.20 元)

前 言

在人的一生中，也许结婚怀孕、生儿育女才是最值得珍视和最惬意快乐的事情。如果您正处于这个时期，恐怕会怀着忐忑不安的心情期待经由自己播种的生命之花顺利地绽放在这个星球上。然而，一个新生命的降临，以及其后能否顺利健康地成长，却与先天在母体里的发育有着直接的必然联系。先天发育不理想，会给孩子今后造成体格、智商、心理、性格等诸多方面的问题。为此，您不仅会耗费巨大的精力和太多的金钱去弥补您在孕期只需稍微注意就能避免的问题，而且给孩子，给家庭带来痛苦和烦恼。因此，您不如在怀孕前就做好必要的准备，在怀孕期间更是不失时机地做好工作，为您的宝宝在先天打下良好的基础，为其后天的健康快乐地成长消除后顾之忧。从这个意义上说，眼前的这本《怀孕知识百科》无疑是您最得力的帮手。

当然，为宝宝打下先天基础只是一个方面。还有另一方面，那就是准妈妈们。作为专业人士，又同时为人父母，我们从准妈妈的身上学到不少宝贵的知识，

特别是她们的忧虑，及以她们想要了解的知识。我们写作本书正是基于一个信念——您对怀孕分娩了解得越多，整个过程的进行也就越安全，越令人满意。怀孕不是要忍受的疾病，而是女性正常健康的生理功能；怀孕不只是恶心、呕吐，它还是一次旅行，在旅途中您可以自我探寻其心灵的秘密，洞悉身体的奥妙之处。怀孕在您经历前所未有的感觉的同时，还是对您的身体、心理、婚姻、工作，乃至您整个人的一大挑战。怀孕也许是不容易的，不过，它真的很美好！尽管您清楚的知道在您之前有无数的人怀孕，但您却是惟一怀着自己的孩子的人。您有权利感到骄傲和与众不同，感到自己是奇迹的一部分。当您在短短的 280 天创造了一个生命，您所花费的时间、所经历的不便与不适，就都变得不那么重要了。当然，对于您来说，怀孕毕竟是一次前所未有的独特的经历，必然会产生一些生理和心理上的忧虑。这些忧虑，在这本《怀孕知识百科》中，将会找到解决和消除的办法。

我们衷心希望您能喜欢这本书，并从中得到实实在在的帮助。同时，也祝愿您母子平安，家庭幸福快乐！

编者

目 录

孕 前 篇

一、安排好孕前生活

- 1、怀孕应具备的条件 3
- 2、最佳的怀孕年龄 4
- 3、最佳受孕的时机 5
- 4、最佳的受孕季节 6
- 5、计划受孕的时间 8
- 6、如何优境受孕 10
- 7、制定怀孕计划 11
- 8、孕前保健 12
- 9、孕前 10 个月的安排 13

二、遗传与优生知识

- 1、孕前检查与优生的关系 16
- 2、遗传病的特点 17
- 3、哪些人需要进行遗传咨询 17
- 4、遗传咨询的内容 18
- 5、遗传性疾病有哪些 18
- 6、染色体异常与唐氏综合征 20
- 7、症状多样的染色体畸变综合征 21
- 8、基因突变与遗传病 22
- 9、哪些父母有出生遗传病后代的风险 23
- 10、父母能将哪些遗传给孩子 24
- 11、智力与遗传 24
- 12、遗传性疾病的预防 25
- 13、实现优生的方法 25
- 14、优生的主要环节 28
- 15、优生咨询的内容 29

- 16、优生优育应从孕前准备开始 30

三、孕前生理准备

- 1、受孕需要的条件 32
- 2、掌握受孕规律 32
- 3、预测排卵期 33
- 4、孕前检查一下口腔 34
- 5、调适孕前生理机能 35
- 6、准备好优身受孕 36
- 7、做好营养准备 36
- 8、准妈妈需要补充的营养 37
- 9、夫妻忌饮可乐 38
- 10、改变这些嗜好 38
- 11、先排毒后怀孕食物来帮忙 39
- 12、孕前衣食住行的准备 40

四、孕前心理准备

- 1、夫妻心理状态对胎儿的影响 40
- 2、孕前心理准备包括哪些内容 41
- 3、调节夫妇孕前的心绪 42
- 4、和谐的孕前心理环境 43
- 5、心理上重视产前检查 43
- 6、喜庆妊娠节日 44
- 7、妊娠在爱情生活中的理想位置 44
- 8、消除忧虑 45
- 9、受孕的最佳心理状态 45
- 10、受孕心理对胎儿的影响 46
- 11、情绪不好难怀宝宝 47
- 12、孕妇心态与优生 47

五、怀孕前涉及的问题

- 1、停用避孕药多久后可以再怀孕 49
- 2、服用避孕药期间怀孕的胎儿能要吗 49
- 3、紧急避孕药失败的“胎儿”能要吗 50
- 4、避孕套失败的胎儿会畸形吗 50
- 5、漏服避孕药所致的怀孕胎儿能要吗 50
- 6、取出宫内节育器后多长时间可以怀孕 50
- 7、带环怀孕怎么办 51
- 8、人工流产后多长时间可以怀孕 51
- 9、妇女戒酒后多长时间可以怀孕 51
- 10、男子戒酒后多长时间可以怀孕 52
- 11、有过葡萄胎还能正常怀孕吗 52
- 12、为什么剖宫产或子宫肌瘤挖除术后需避孕2年再怀孕 52
- 13、生过痴呆儿的妇女能否再生育 53
- 14、孕妇身高低于145厘米生育的有什么危险 53
- 15、孕妇体重少于45公斤或高于70公斤生育有什么危险 55

- 16、女子身体歪斜、走路跛行会妨碍生育吗 56
- 17、年龄小于18岁,大于35岁生育有什么不好 57

六、患病女性的孕育

- 1、乙肝病毒感染者 58
- 2、心脏病患者 59
- 3、甲状腺功能亢进患者 59
- 4、细菌性阴道炎 60
- 5、“羊癫疯”女病人 61
- 6、急性肾盂肾炎 62
- 7、慢性肾炎患者 63
- 8、肺结核患者 64
- 9、糖尿病患者 64
- 10、精神病患者 65
- 11、聋哑人 65
- 12、智力低下者 66

七、生男生女的选择

- 1、饮食控制法 68
- 2、阴道酸碱度控制法 75
- 3、选择适当的性交日 77
- 4、药物辅助法 83
- 5、决定生男孩时 84
- 6、决定生女孩时 86

怀 孕 篇

一、十月怀胎的生命历程

- 1、怀孕第1个月(0 ~ 3周) 91
- 2、怀孕第2个月(4 ~ 7周) 92
- 3、怀孕第3个月(8 ~ 11周) 94
- 4、怀孕第4个月(12 ~ 15周) 96
- 5、怀孕第5个月(16 ~ 19周) 98
- 6、怀孕第6个月(20 ~ 23周) 100

- 7、怀孕第7个月(24 ~ 27周) 102
- 8、怀孕第8个月(28 ~ 31周) 104
- 9、怀孕第9个月(32 ~ 35周) 106
- 10、怀孕第10个月(36 ~ 39周) 108

二、怀孕初期(1 ~ 3个月)生活守则

- 1、刚怀孕时应去医院 109
- 2、日常生活注意要点 110

3、妊娠初期保持心理平衡	111
4、致力于胎教	112
5、制定分娩计划	112
6、准爸爸的生活	113
7、妊娠初期出现的各种症状及对策	114
8、初孕反应及其解除方法	117
9、十七种减轻晨吐不适的方法	120
10、怀孕初期饮食调理	126
11、定期检查、常规检查和特殊检查	127
12、怀孕初期性生活应注意的问题	130
13、怀孕初期可采取的性交体位	131

三、怀孕中期(4 ~ 7个月)生活守则

1、日常生活注意要点	131
2、适合妊娠的着装	134
3、准爸爸的生活	135
4、怀孕中期出现的各种症状及对策	136
5、胎动是了解胎儿健康状况的试金石	138
6、和腹内的胎儿一起运动	140
7、准备分娩用品	141
8、孕妇服及内衣	146
9、乳房和乳头的护理	149
10、怀孕中期性交时的注意事项	151
11、适合怀孕中期的性交体位	151

四、怀孕晚期(8 ~ 10个月)生活守则

1、日常生活注意要点	152
2、愉快度过怀孕晚期	153
3、妊娠晚期应对身体变化的方法	154
4、落实分娩准备情况	155
5、准爸爸的生活	155
6、怀孕晚期性生活应注意的事项	156

7、妊娠晚期可采取的性交体位	157
8、怀孕晚期出现的各种症状及对策	157
9、怀孕期间易出现的5种皮肤不适	160
10、12种用新鲜材料制成的天然面膜	161
11、预防妊娠纹的按摩法	163
12、早产的征兆及对策	164
13、临产准备和分娩征兆	165

五、怀孕期间的危险信号

1、怀孕前期流产的危险信号	166
2、怀孕前期宫外孕、葡萄胎的危险信号	167
3、怀孕中晚期的危险信号	168
4、高危妊娠	170
5、子宫肌瘤	170
6、早产的危险信号与对婴儿的危害	171

六、怀孕期间的饮食调养

1、怀孕期间要注意平衡膳食	172
2、各种微量元素丰富的食物	175
3、各种维生素丰富的食物	176
4、怀孕第1个月益智食谱	176
5、怀孕第2个月益智食谱	177
6、怀孕第3个月益智食谱	177
7、怀孕第4个月益智食谱(一周食谱可任意调换)	178
8、怀孕第5个月益智食谱	179
9、怀孕第6个月益智食谱	180
10、怀孕第7个月益智食谱	181
11、怀孕第8个月益智食谱	181
12、怀孕第9个月益智食谱	182
13、怀孕第10个月益智食谱	182

七、怀孕期间的饮食咨询

1、孕前忌缺乏营养	183
2、孕妇忌缺乏脂肪	184
3、孕妇忌缺乏蛋白质	185
4、孕妇忌缺糖	185
5、孕妇忌缺乏维生素	186
6、孕妇忌缺乏叶酸	186
7、孕妇忌缺锌	187
8、孕妇忌缺钙	188
9、孕妇忌缺碘	189
10、孕妇忌缺铁	189
11、孕妇忌多食酸性食物	190
12、孕妇忌多食刺激性食物	190
13、孕妇忌食人造食品	191
14、孕妇忌吃饭太精	191
15、孕妇忌多吃油条	192
16、孕妇忌多吃菠菜	192
17、孕妇在孕早期忌多食动物肝脏	192
18、孕妇忌多吃咸味食品	193
19、孕妇忌贪吃冷饮	193
20、孕妇忌吃山楂	194
21、孕妇忌多服补品	194
22、妊娠期应避免吃的食物	195
23、孕妇吃得越多越好吗	196
24、产前不补产后补合理吗	196
25、孕妇吃蜂王浆能促进胎儿大脑发育吗	196
26、孕妇吃素食好吗	197
27、孕妇吃点粗粮好吗	197
28、为什么孕妇应避免食物过敏	198
29、孕妇都需要补铁吗	198
30、孕妇要不要补硒	199
31、孕妇吃酸奶好吗	199

32、孕妇可以服人参吗	199
33、孕妇服阿胶好吗	200
34、孕妇吃甲鱼是否适宜	201
35、孕妇多吃海带好吗	201
36、孕妇吃大蒜好吗	202
37、孕妇吃黄花菜好吗	202
38、孕妇吃莲藕有益吗	203
39、鲫鱼对孕产妇有何药用价值	203
40、孕妇食用木耳有何好处	204
41、羊肉对孕产妇有何药用价值	204
42、丝瓜对孕产妇有什么药用价值	205
43、孕妇吃鸡蛋白有什么好处	205
44、孕妇吃点核桃好吗	206
45、孕产妇食用芝麻有益吗	206
46、孕妇喝糯米甜酒好吗	207
47、孕妇吃黄瓜有益吗	207
48、孕妇吃辣椒好不好	207
49、孕妇应如何合理饮水	208
50、孕妇饮用矿泉水好吗	208
51、孕妇饮用饮料时要注意什么	209
52、为什么孕妇不宜多饮可乐饮料	209
53、孕妇多吃火锅好吗	210
54、为什么孕妇要少吃罐头食品	210
55、孕妇可以喝咖啡吗	210
56、孕妇可以吃青蛙吗	211
57、孕妇多吃味精有益无害吗	211
58、食用久贮或发芽的土豆对胎儿有何不利影响	212
59、孕妇喝茶好吗	212
60、孕妇呕吐忌禁食	213
61、孕妇忌忽视妊娠呕吐保健	214

胎 教 篇

一、胎教与优生

- 1、广义胎教与狭义胎教 217
- 2、胎儿大脑发育与胎教 218
- 3、有意胎教与无意胎教 218
- 4、胎教与天才 219
- 5、胎教是胎儿学习的最好时机 220
- 6、胎教从什么时间开始好 221
- 7、胎儿怎样接受胎教学习 221
- 8、健康是胎教的基础 222
- 9、胎儿对刺激如何反应 222
- 10、母亲精神压力对胎儿的健康影响 223
- 11、胎教是母子之间信息传递的方式 224
- 12、母亲的信息传递是胎教的基础 225

二、胎教前的准备与胎儿的生活环境

- 1、孕前营养与胎儿健康 226
- 2、羊水的来源与胎儿成长的关系 227
- 3、羊水是如何保护胎儿的 227
- 4、羊水与胎儿健康的关系 227
- 5、什么是正常胎动 228
- 6、脐带及其与胎儿健康的关系 230
- 7、孕妇自己怎样测胎动 230

三、胎儿在宫内的学习

- 1、胎儿在宫内应该学什么 231
- 2、胎教学习的具体内容 232
- 3、胎教学习需要宁静的心境 233
- 4、胎教学习与爸爸的“四要” 234
- 5、不良情绪对胎儿学习的影响 235
- 6、孕妇要学会摆脱消极的情绪 236
- 7、胎教与胎儿的性格 237

- 8、胎儿“怕”什么 238
- 9、温馨的家是胎教的基础 239
- 10、胎教是人类素质提高的需求 240
- 11、胎教与心理健康 240
- 12、提高胎教效果的方法 241

四、胎教与感官的关系

- 1、胎儿听觉是胎教的基础 242
- 2、胎儿听觉器官的形成与胎教 242
- 3、胎儿视觉是胎教的基础 245
- 4、胎儿的感觉是胎儿的学习过程 246
- 5、胎儿的记忆力与胎教的关系 246
- 6、胎儿记忆的远期效果如何 248
- 7、胎教如何促进胎儿的理解能力 249
- 8、胎儿会做梦吗 250
- 9、胎儿会啼哭吗 250
- 10、如何与胎儿对话 252
- 11、如何给胎儿讲故事 253
- 12、如何与胎儿游戏 254
- 13、胎教与胎儿识字 255

五、孕妇心理与胎教

- 1、孕初期有哪些心理变化 255
- 2、孕中期有哪些心理变化 258
- 3、孕后期有哪些心理变化 260
- 4、怎样调节孕妇心理 261

六、智商与胎教

- 1、胎教与智商有何关系 263
- 2、胎儿有感知和学习的能力吗 264
- 3、胎儿运动能促使大脑和肢体发育吗 265
- 4、如何对胎儿进行记忆训练 265

分娩篇

一、分娩前的准备

- 1、住院待产的必需品 269
- 2、婴儿衣服类的选择方法 270
- 3、婴儿寝具的选择方法 271
- 4、洗澡用品的选择方法 272
- 5、配奶器具的选择方法 272
- 6、待产的心理准备 273
- 7、临产前的饮食 275
- 8、临产前的注意事项 276
- 9、分娩开始的征兆 276
- 10、影响分娩的四个因素 277

二、分娩的征兆

- 1、生理的变化 279
- 2、前驱阵痛 280
- 3、预产期的误差 281
- 4、征兆和准备 282
- 5、阵痛 283

三、正常分娩

- 1、分娩的经过 286
- 2、分娩时的注意事项 287
- 3、在家中急产 291

四、人工分娩和异常分娩

- 1、人工分娩 293

- 2、异常分娩 295
- 3、剖宫产 302

五、无痛分娩

- 1、无痛分娩 305
- 2、精神预防法的要点 307
- 3、无痛分娩和呼吸法 309
- 4、使用麻醉药物的无痛分娩 313

六、分娩期前后涉及的问题

- 1、什么叫“入盆”？入盆多久才能分娩 315
- 2、什么是产力？在分娩中起什么作用 315
- 3、分娩为什么要注意胎儿的位置 316
- 4、臀位有几种形式？什么形式对分娩最不利 317
- 5、臀位的纠正方法及注意事项有哪些 318
- 6、哪些臀位不必纠正 318
- 7、分娩时发生产道损伤怎么办 319
- 8、子宫破裂的原因是什么？怎样预防 320
- 9、什么叫产后出血？有哪些原因？如何预防 321
- 10、胎头吸引术或产钳助产时，孕妇应如何配合 324

产后篇

一、产后身体的变化

- 1、子宫的复原 329
- 2、性器官的复原 329

- 3、乳汁的分泌 329
- 4、恶露的变化 330
- 5、月经的开始 331
- 6、精神状态 331

二、产后的疾病与异常

1、子宫复原不全	332
2、胎盘残留	332
3、晚期出血	332
4、产褥热	333
5、后宫缩	333
6、会阴缝合的疼痛	333
7、恶露的恶臭	333
8、痔疮	333
9、妊娠中毒症的后遗症	334
10、耻骨联合分离	334
11、子宫脱垂、阴道前后壁膨出	334
12、乳头裂伤、表皮剥落	334
13、淤乳(乳汁滞留症)	335
14、乳腺炎	335
15、膀胱炎、肾盂肾炎	335
16、排尿障碍	335
17、便秘	336
18、贫血	336
19、头痛、头沉重感	336
20、手脚麻木	336
21、肌肉发硬和疼痛	336

三、自然分娩日常生活护理

1、产后第一天	337
2、产后第二天	338
3、产后第三天	339
4、产后第四天	340
5、出院当日	341
6、出院一个月的生活	342

四、剖宫产后的护理

1、剖宫产后的关注点	343
2、剖宫产后的观察重点	344
3、剖宫产后的瘢痕护理	345

五、产后饮食调理

1、月子里膳食营养的一般要求	345
2、月子里饮食的“要”	345
3、月子里饮食的“不要”	346
4、月子里食用水果的技巧	347
5、产妇一日的基本食谱建议	347
6、介绍十种产妇汤的制作	348
7、介绍十种产妇粥的制作	349
8、产妇宜选用的滋补食品	350
9、月子里的药膳食疗应注意事项	351
10、产后贫血的食疗	351
11、产后腹痛的食疗	353
12、恶露不止的食疗	354
13、产后便秘的食疗	355
14、子宫脱垂的食疗	355
15、产后发热的食疗	356
16、感冒早期的食疗	357

六、产后锻炼与瘦身健体

1、产后机体锻炼常识	358
2、产后锻炼的自我监护和调节	359
3、产后一周操	360
4、产褥期锻炼操	363
5、产后六周后的运动	368
6、正确做仰卧起坐的秘诀	369
7、产后与瘦身	369
8、哺乳时如何才能保持体形	371
9、产后 30 天的瘦身关键	372
10、产后瘦身四个误区	374
11、产后安全瘦身运动计划	375
12、腹部的收紧和减肥	375
13、腹部消脂健美操	377
14、产后臀部塑造	379
15、产后背部健美	382
16、产后健胸体操	386
17、产后保持乳房健美	387
18、骨盆运动操	388

19、水中健身操	389
20、产后其他部位美体健身法	389

七、产后性生活与避孕

1、产后恢复性生活的时间	390
2、产后性快感的暂时减退	391

3、阴道松弛的防治	391
4、产后性生活应注意的问题	392
5、产后避孕的时间	392
6、哺乳期的避孕方法	393
7、哺乳期放环	393
8、剖宫产术后的避孕	394

宝 宝 篇

一、婴儿的身体

1、新生儿的身体	397
2、新生儿的反射	397
3、体重与身长	399
4、体重与身长的平衡	401
5、头的形状	401
6、头围、胸围	402
7、囟门	402
8、手足	403
9、眼睛、耳朵	403
10、触觉、味觉、嗅觉	404
11、腿	405
12、黄疸	405
13、青痣、红痣	405
14、牙齿	405
15、体温	406
16、呼吸	406
17、脉搏	406
18、大便	407
19、阴道出血	407
20、乳房肿胀	407

二、身体和精神发育

1、运动能力的发育	408
2、语言的发育	412
3、情感的发育	413

三、婴儿的生活照料

1、婴儿的睡眠	416
2、授乳	422
3、换尿布	423
4、新生儿洗澡	425
5、婴儿的意识表示	429

四、婴儿的营养和健康

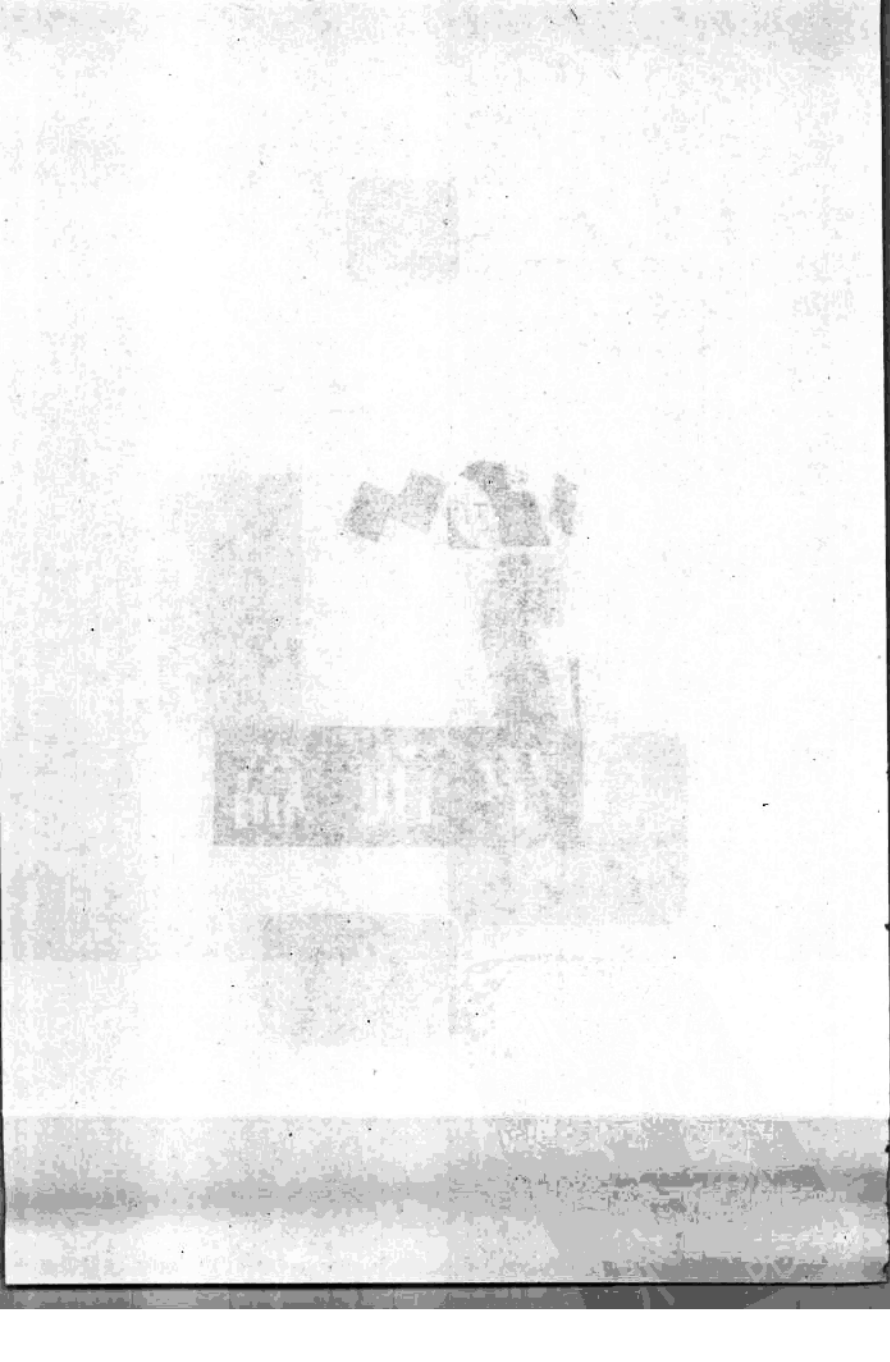
1、母乳	430
2、母乳喂养有困难的事项	437
3、混合喂养和人工喂养	438
4、为了培育健康的孩子	443

五、断奶和断奶饮食

1、断奶的准备	448
2、断奶初期(4~6个月)	455
3、断奶中期(6~8个月)	459
4、断奶后期(8~10个月)	462



孕前篇



一、安排好孕前生活

1、怀孕应具备的条件

从男、女生殖细胞(精、卵)结合而成受精卵(即受精)之时起,一个新生命发育的漫长历程,就宣告开始。当然受孕是一个比较复杂的过程,要完成这个过程,夫妻双方必须具备一定的生育条件,这些生育条件大致可以分为以下几个方面:

(1)男子的睾丸能产生正常的精子。正常成年男子一次射出的精液量为2~6毫升,每毫升精液中的精子数应在6000万以上,有活动能力的精子达60%以上,异常精子在15%~20%。如精子达不到上述标准,就不容易使女方受孕。

(2)女性的卵巢能排出健康成熟的卵子。月经正常的女性,每个月经周期都有一个健康成熟的卵子排出,这样才有机会怀孕。对于卵巢功能不全或月经不正常的女性,就不容易受孕。

(3)在女性排卵期前后要有正常的性生活,使精子和卵子有机会

相遇受精。精子在女性生殖道内能生存1~3天,卵子排出后能生存1天左右,女性排卵时间在下次月经来潮前14天左右,在排卵前后几天内性交才有受孕的可能性。在非排卵期性交是不会受孕的。

(4)正常而又通畅的生殖道:夫妇间性交时,男子必须将精子排入女子阴道。整个精子的必经之路,包括男子附睾、输精管、尿道,女子阴道、子宫颈管、子宫腔和输卵管,都必须畅通无阻。精子和卵子在输卵管壶腹部相遇,并结合受精。受精卵再借助输卵管的蠕动被送到子宫腔。

(5)子宫内环境必须适合受精卵着床和发育。卵子受精后,一边发育一边向子宫方向移动,3~4天后到达子宫腔,6~8天就埋藏在营养丰富的子宫内膜里,然后继续发育为胎儿。受精卵发育和子宫内膜生长是同步进行的,如受精卵提前或推迟进入宫腔,这时的子宫内膜就不适合受精卵着床和继续发育,也就不可能怀孕。

只要上述任何一个条件受到破坏,则不能怀孕。

2、最佳的怀孕年龄

婚育年龄对胎儿是否有影响,有多大程度的影响,我们还是先看看古人是怎么说的。早在我国古代,就有选择适当年龄婚育的提法:“合男女必当其年”,“男虽十六而精通,必三十而娶;女虽十四而天癸至,必二十而嫁。”“天癸”是指月经。婚育年龄不适当,容易造成后代“盲聋哑哑,痴呆癫痫。”婚育年龄适当,则“孕而育,育而子坚;隆强寿”。这些论述,应该说是十分有道理的。

从生理上看,我国地处亚热带和温带地区,经济上还比较落后,国民体质也不够强健。青少年发育年龄较之欧美国家要晚一些。女性的生殖器官一般在20岁以后才能逐渐发育成熟,而全身骨骼如牙齿钙化,出齐智齿等都要到23岁以后才能完成。男性生殖功能的发育和成熟比起女性来则还要晚一些。

因此,如果过早地结婚生育,正在急速发育中的母体就不能及时供给胎儿生长发育所需要的大量营养物质,如蛋白质、碳水化合物、维生素、无机盐、微量元素等,

以至影响胎儿体质和智力发育。同时,早婚早育的男性所产生的精子数量少,质量低,并容易发生精子残缺、染色体异常等情况,显然也不利于胚胎发育,影响优生。

最佳的怀孕年龄女子为25~29周岁,男子为27~29周岁。女性的骨骼发育要到24周岁才完成,在骨骼发育还未完成的情况下怀孕,胎儿会从还未完全钙化的母体中获取钙和磷,使母体骨骼钙化不全,导致出现牙齿早脱落及更年期骨质疏松易于骨折;多胎母亲还出现脊柱弯曲、骨盆畸形。

20岁前后怀孕麻烦总是较多,一来年幼不具备做母亲的能力,既不会自我保护,又不会带孩子;二来经济还未独立,要依靠父母。如果未婚先孕就更加困难,往往不敢暴露实情争取帮助,常导致营养不足致使新生儿出生体重下降而影响身体及智能发育;或者由于保养不善而出现各种意外问题。

我国人口众多,资源相对贫乏。育龄妇女在25周岁怀孕,100年出生4代人。如果都在20岁怀孕,100年之内将有5代人出生,多出生1代人等于多增加2.5亿人口。人口增加需要耗费粮食和增加居住面积。建房又会减少可耕