

优生优育

百问
百答



中西医妇产科专家门诊丛书

主 编◎梁国珍

*Zhongyixi Fuchanke
Zhuanjiamenshen
Congshu*



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

2169.1
247

$\mathcal{A} \cap \mathcal{B} \cap \mathcal{C} \cap \mathcal{D} \cap \mathcal{E} \cap \mathcal{F} \cap \mathcal{G} \cap \mathcal{H} \cap \mathcal{I} \cap \mathcal{J} \cap \mathcal{K} \cap \mathcal{L} \cap \mathcal{M} \cap \mathcal{N} \cap \mathcal{O} \cap \mathcal{P} \cap \mathcal{Q} \cap \mathcal{R} \cap \mathcal{S} \cap \mathcal{T} \cap \mathcal{U} \cap \mathcal{V} \cap \mathcal{W} \cap \mathcal{X} \cap \mathcal{Y} \cap \mathcal{Z}$

梁国珍

周英

梁国珍
刘
华

周英

人民军医出版社

图书在版编目(CIP)数据

优生优育百问百答/梁国珍主编. —北京:人民军医出版社,
2003. 1

(中西医妇产科专家门诊丛书)

ISBN 7-80157-626-8

I. 优… II. 梁… III. 优生优育一问答 IV. R169. 1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 066368 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

三河市印务有限公司印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:6.125·字数:115 千字

2003 年 1 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:12.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)



提倡一对夫妇只生一个孩子是我国控制人口增长的基本国策。怎样才能生一个健康、聪明、活泼的孩子是每一对夫妇所急切关心的问题。随着社会的进步、经济的繁荣、科学的发展，“优生优育”日渐受到重视。

妊娠是一个非常复杂而又十分微妙的过程，只有对妊娠期胎儿的形成与发育以及母体的变化有比较充分的认识，自觉做好孕期自我保健及孕期咨询，才能确保母婴的健康。

孕前周全的考虑、充分的思想准备、精心的安排，是妊娠最好的开始。采取各种措施消除一切可能对妊娠有害的因素，有意识地营造一个理想的孕育环境，既可以增加受孕的机会，也是拥有一个正常而健康的孩子的最佳保证。

从受精卵着床到胎儿成熟，这一过程受很多因素的影响，如遗传、环境、疾病等，营养因素也是确保优生的一环，是我们能够主动控制的惟一因素，因此，应注意孕期合理的营养以保证母体的健康，促进胎儿的体格和智力发育；孕妇

的心理状态、生活起居、身体状况等对胎儿的生长发育都有着重要的影响；孕妇对孕期用药的宜忌要有清楚的认识，有病及时看医生，进行合理、恰当的治疗，以保母亲的健康与胎儿的正常发育；环境与优生关系密切，如何营造一个良好的孕育环境以确保胎儿正常发育，如何进行胎教……

对以上读者关心的问题，本书将一一予以阐述。

编 者

2002年10月

目 录

一、优生优育的含义 (1)

1. 什么是优生优育? (1)
2. 中医是如何认识优生优育的? (2)
3. 优生优育有什么重要意义? (3)
4. 怎样才能做到优生优育? (4)
5. 什么是优生咨询? (5)
6. 优生咨询包括哪些内容? (5)

二、孕期胎儿和孕妇的变化 (12)

1. 胚胎是怎样形成的? (12)
2. 不同孕期的胎儿有什么特征? (13)
3. 胎儿的性别是怎样决定的? (14)
4. 可以人为地选择生男生女吗? (15)
5. 孕期孕妇会有哪些生理变化? (16)

三、孕前准备与优生 (19)

1. 为什么要提倡晚婚晚育? (19)
2. 为什么要进行婚前检查? (20)
3. 婚前检查包括哪些内容? (21)
4. 什么时候是受孕的最佳时期? (24)
5. 什么时候是受孕的最佳季节? (24)

6. 什么时候是受孕的最佳时间? (25)
7. 受孕的最佳心理是什么? (26)
8. 受孕的最佳环境是什么? (27)
9. 准备受孕时,应尽量避免哪些不利于优生的有害因素? (27)

四、孕期营养与优生..... (29)

1. 孕期孕妇需要哪些营养? (29)
2. 孕期如何补充营养? (31)
3. 什么是微量元素,对胎儿有何影响? (32)
4. 孕妇缺钙对胎儿有什么影响? (33)
5. 孕妇如何补钙? (33)
6. 孕妇缺铁对胎儿有什么影响? (34)
7. 孕妇如何补铁? (35)
8. 孕妇缺碘对胎儿有什么影响? (36)
9. 孕妇如何补碘? (36)
10. 孕妇缺锌对胎儿有什么影响? (36)
11. 孕妇如何补锌? (37)
12. 孕妇需要补充哪些维生素? (38)

五、孕期调护与优生..... (40)

1. 孕妇的心理状态与胎儿发育有关吗? (40)
2. 孕妇如何进行心理调节? (42)
3. 中医的“逐月养胎法”内容是什么? (43)
4. 什么姿势是孕妇的最佳睡眠姿势? (44)
5. 孕期能否进行运动和锻炼? (46)
6. 孕妇去舞厅参加娱乐活动对胎儿有益吗? (47)
7. 孕妇打麻将会影响胎儿健康吗? (48)
8. 为什么提倡孕妇要“动静有度,劳逸结合”? (49)
9. 孕妇衣着有什么要求? (50)

10. 孕妇染指甲对胎儿有影响吗? (52)
11. 如何防治孕期便秘? (52)
12. 怀孕以后能不能旅游? (53)
13. 孕妇可以乘飞机吗? (54)
14. 孕期为什么要节制性生活? (55)
15. 妊娠呕吐者的饮食应注意哪些方面? (56)
16. 孕期如何进行自我保健? (56)
17. 为什么要进行孕期检查? (61)
18. 什么时候做孕期检查最合适? (61)
19. 孕期检查包括哪些内容? (61)

六、孕期用药与优生..... (65)

1. 什么时期是胎儿致畸的敏感期? (65)
2. 哪些西药对胎儿的发育有不良影响? (67)
3. 西药安胎, 胎儿出生后会智力低下吗? (70)
4. 妊娠期哪些中药应禁用? 哪些中药应慎用? (71)
5. 妊娠期不宜服用温补药, 此种观点对吗? (72)
6. 妊娠期服用中药会使胎儿皮肤变黑吗? (73)
7. 中药安胎对胎儿的智力有不良影响吗? (74)

七、环境与优生..... (75)

1. 哪些化学因素对胎儿的发育有不良影响? (75)
2. 哪些物理因素会影响胎儿的发育? (76)
3. 烟、酒对胎儿的发育有影响吗? (77)
4. 毒品对胎儿的发育有哪些影响? (79)
5. 孕期能做 X 线检查吗? (79)
6. B 超检查对胎儿有害吗? (81)
7. 看电视、使用电脑、使用微波炉对胎儿有无危害? (82)
8. 哪些职业对胎儿的生长发育有不良影响? (84)

9. 噪声对胎儿有什么危害? (84)
10. 真菌毒素污染的食品对胎儿的生长发育有什么影响? (85)
11. 含咖啡因的饮料对胎儿有害吗? (87)
12. 哪些食品与儿童多动症有关? (87)

八、疾病与优生..... (90)

1. 心脏病有遗传性吗? 患心脏病的妇女可以怀孕吗? (90)
2. 肾炎会遗传给胎儿吗? 肾炎对胎儿有什么影响? (92)
3. 妊娠合并慢性肾炎如何进行中医治疗与饮食调节? (93)
4. 贫血对胎儿和孕妇有什么危害? (94)
5. 妊娠合并贫血如何进行中医治疗与饮食调节? (95)
6. 甲状腺功能亢进的妇女能怀孕吗? (96)
7. 甲状腺功能减退对妊娠有什么影响? (97)
8. 子宫肌瘤对怀孕有什么影响? (98)
9. 卵巢肿瘤患者可以怀孕吗? 卵巢肿瘤对妊娠有什么影响? (99)
10. 什么是母子血型不合? 母子血型不合对胎儿有什么影响? (100)
11. 如何预防及处理母子血型不合性溶血病? (101)
12. 地中海贫血对妊娠有什么影响? (103)
13. 如何诊断地中海贫血? (104)
14. 风疹病毒感染对胎儿有什么影响? (105)
15. 风疹病毒感染有什么症状? (106)
16. 巨细胞病毒感染对胎儿有什么影响? (107)
17. 单纯疱疹病毒感染对胎儿有什么影响? (107)
18. 单纯疱疹病毒感染能用中药治疗吗? (109)
19. 弓形虫感染对胎儿有什么影响? (109)
20. 如何诊断弓形虫感染? 如何预防弓形虫感染? (111)
21. 流行性感冒对妊娠有何影响? (113)

22. 淋病对胎儿有影响吗? (114)
23. 淋病有哪些症状? 如何诊断淋病? (115)
24. 如何治疗淋病? (116)
25. 尖锐湿疣对胎儿有什么危害? (116)
26. 尖锐湿疣如何进行治疗? (117)
27. 梅毒对胎儿有什么危害? (118)
28. 肝炎对妊娠有什么影响? (118)
29. 父母亲有“大三阳”或“小三阳”会传播给下一代吗? (120)
30. 如何防止子女患上乙肝? (121)
31. 糖尿病患者可以结婚吗? (122)
32. 糖尿病对妊娠有什么影响? 妊娠会不会加重糖尿病? (123)
33. 糖尿病患者能否怀孕? (125)
34. 糖尿病妇女在怀孕期间应注意哪些问题? (126)
35. 妊娠合并糖尿病如何进行中医治疗与饮食调节? (127)
36. 对糖尿病妇女所生的婴儿应做何处理? (128)
37. 患肺结核的妇女可以怀孕吗? (128)

九、胎教与优生 (130)

1. 什么是胎教? (130)
2. 胎教应从什么时候开始? (131)
3. 胎教包括哪些内容? (133)
4. 如何进行胎教? (134)
5. 孕期听音乐对胎儿有好处吗? (136)
6. 胎教与丈夫无关吗? (137)

十、遗传与优生 (140)

1. 什么叫遗传? (140)
2. 哪些疾病会遗传给胎儿? (142)
3. 为什么要禁止近亲结婚? (142)

4. 什么是染色体病? (143)
5. 常见的染色体病有哪些? (145)
6. 白化病是遗传性疾病吗? (146)
7. 血友病是遗传病吗? (146)
8. 如何预防遗传病? (147)
9. 什么是出生缺陷? 常见的出生缺陷有哪些? (148)
10. 引起出生缺陷的常见原因有哪些? (148)
11. 什么是“高危妊娠”? (149)
12. 什么叫产前诊断? (151)
13. 产前诊断有什么重要意义? (151)
14. 什么人应做产前诊断? (152)
15. 产前诊断的常用方法有哪些? (153)

十一、新生儿、婴幼儿的生长发育和保健..... (156)

1. 新生儿可分为哪些类型? (156)
2. 新生儿有哪些生理特点? (157)
3. 为什么要提倡母乳喂养? (160)
4. 如何保证母乳的正常分泌? 什么是母乳喂养的正确方法? (161)
5. 母乳喂养儿为什么要补充维生素 K? (163)
6. 如何早期开发新生儿的能力和智力? (164)
7. 婴幼儿有哪些生理特点? (165)
8. 什么是喂养婴幼儿的正确方法? (170)
9. 为什么要对婴幼儿进行早期教育? (171)
10. 如何对婴幼儿进行早期教育? (171)
11. 新生儿、婴幼儿需要进行哪些预防接种? (181)

一、优生优育的含义

中华民族是一个十分注重自身繁衍的民族,提倡一对夫妇只生一个孩子是我国控制人口增长的基本国策。因而,怎样才能生一个健康、聪明、活泼的孩子?这是每一对夫妇、每一个家庭所关心的问题。随着社会的进步、经济的繁荣、科学的发展和普及,“优生优育”这一科学概念已逐步深入到千家万户。

1. 什么是优生优育?

优生学是研究如何改善人类遗传素质,提高世界人口的质量,造福于人类的科学。也就是研究在社会的控制下,改善后代体格和智力上某些素质的科学。优生学是预防出生缺陷,提高出生素质的科学。优生学的研究源远流长。早在2000年前,古希腊柏拉图就提出“婚配应加以控制和调剂,以达到生育儿女之目的”及保护人类良种的主张。我国春秋战国时期的书中也曾记载“男女同姓,其生不蕃”(其意思是男女同姓,可能有一定血缘关系,他们结婚后所生的孩子,就可能不正常或不聪明),并也注意到人类先天禀赋的差异,以及选择性婚配可以达到优生等问题。20世纪20~30年代,我国不少学者就提

倡优生。其中潘光旦教授最早把西方的优生学引进我国,提出“优生学的目标是在增加体格健全、操作稳称、从公忠恕、资质聪颖的社会分子,并应使人人都了解婚姻之举不仅为个人的终身大事,也是种族的终天大事,而生男育女不仅与家庭之祸福攸关,亦为社会安危之所系。”随着现代研究的发展,优生学实际上是遗传学、医学、心理学、社会学相互渗透发展起来的一门应用科学。

1960年美国遗传学家斯特恩将优生学分为两大类,即正优生学和负优生学。正优生学是研究如何增加或促进具有体力和智力上有利基因的优秀个体的繁衍,又称演进性优生学。例如人工授精、建立精子库、人体胚胎移植、试管婴儿、人类单性繁殖、基因重组等。负优生学是预防有严重遗传病和先天性疾病个体的出生,研究如何排除人群中已经存在的有害因素,降低这些有害因素在下一代的表现等,故又称预防性优生学。如产前诊断、宫内治疗等就属于负优生学的范畴。

优生是先天之功,优育是后天之能。无论在优生方面所做的努力成功与否,都不可忽视后天的优育。有时某种原因影响了优生,通过后天的优育仍可弥补先天的不足。如大力提倡胎教、母乳喂养、新生儿的预防接种,正确选择各个时期婴儿、儿童的辅助食品及均衡营养,以及推广科学育儿,根据儿童不同年龄生长发育的特点,采用不同的方法加强体格锻炼、启迪思维、开发智力等均属于优育的范畴。

2. 中医是如何认识优生优育的?

早在2 000多年前中医已注意到优生优育问题。《晋

语》指出：“同姓不婚，惧不殖也。”《左传》有曰：“男女同姓，其生不蕃。”指出具有亲缘关系，近亲结婚影响后代，这是世界上最早的优生观点。南齐褚澄的《褚氏遗书》指出：“合男子必当其年，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。皆于阴阳气完实而交合，则交而孕，孕而育，育而为子，坚壮强寿。”这指出了适时婚育是优生优育的重要方面。

汉代初期戴得编著的《大戴礼记》首载“胎教”之说。该书《保傅篇》指出：“……素成谨为子孙，取妻嫁女，必择孝悌，世世有行仁义者。……凤凰生而有仁义之意，狼虎生而有贪戾之心，两者不等，各有其母。”阐明了孕妇的文化道德修养、饮食起居、情绪调摄对后代的影响。隋朝巢元方的《诸病源候论》强调在妊娠 3 个月内胚胎尚未定型，胎教尤为重要。唐代孙思邈和王焘指出胎教之理是“外象而内感”。宋代陈自明《妇人大全良方》专设“胎教门”。清代阎成斋的《胎产心法》列“教育宜忌论”，对胎教的历史有较系统的论述。

3. 优生优育有什么重要意义？

实行计划生育是我国的一项基本国策，而提高人口素质是计划生育工作的重要内容之一。人口素质包括思想道德品质、科学文化水平和身体素质这三个方面。优生优育就是保证人口素质的一项关系到民族未来的大事，其重要性不言而喻。据报道，目前遗传病有 3 000 多种，而由于遗传性疾病、先天性疾病所造成的出生缺陷和浪费是相当惊人的。在新生儿中，先天性畸形儿可达 2%。全世界仅“先天性愚型”患儿就达数百万以上。一

个先天性痴呆的孩子,双亲痛苦,家庭受牵累,也给社会增加负担。因此,用现代优生学的方法预防和及早发现先天性胎儿异常,阻断不良遗传基因的延续,不仅是家庭幸福之所在,对民族的兴旺、社会的繁荣昌盛也具有深远的意义。

4. 怎样才能做到优生优育?

首先,应做好优生咨询。通过优生咨询,既可能发现和解决一些具有不利因素对象的生育问题,又可以发动和教育广大群众,使其能够积极主动地参与优生工作,促进母婴身心健康。

其次,要加强孕期营养。为了使下一代能够获得健康的体质及良好的心理智力发育,必须十分强调在孕期给以合理的营养及均衡的膳食,避免偏食。在膳食中宜多供给动物性食品,提倡多吃新鲜蔬菜水果,每天应保证有1斤绿色或橙黄色的蔬菜,以保证维生素和无机盐的供应。还应根据需要,适当补充铁、钙、维生素A、维生素D等微量元素等。

第三,要加强妊娠期保健和妊娠期卫生。孕期应禁止吸烟、酗酒,避免接触不良的环境因素(如接触铅、汞、放射性物质及喷洒农药等)。妊娠早期与36孕周以后应避免房事,以防流产、早产和产后感染。孕妇必须用药时,应遵照医嘱合理用药。

第四,做好小儿的保健工作,做到生一个、活一个、壮一个。应根据各年龄段的生长发育特点,推广科学育儿知识,提高保健工作质量,保证小儿身心健康成长。要掌握正确的育儿方法,包括大力宣传母乳喂养、推广正确人

工喂养方法等。要培养小儿良好的卫生习惯和生活习惯,加强体格锻炼,并做好预防接种等。

5. 什么是优生咨询?

优生咨询是优生工作的重要组成部分。优生咨询服务不仅适用于有遗传病史或具有某些不利因素的对象,而且也适用于广大健康的生育年龄的男女。随着科学技术的发展,人们对遗传因素、环境因素或遗传、环境共同作用的因素给胎儿发育所造成的影响了解得越来越多,因而就有可能利用某些因素提高胎儿的质量或控制某些因素,预防胎儿发育的缺陷,以达到优生目的,可以解除很多群众不必要的精神负担,改变一些错误认识。所以,优生咨询也是普及科学知识的过程,应动员社会各方面关心支持这项工作。

6. 优生咨询包括哪些内容?

优生工作是社会性的问题,其涉及面很广。当医务人员给一个孕妇或生育年龄的妇女看病时,要考虑疾病是否与优生有关。非医务人员(如单位领导),也应当知道哪些因素会影响孕妇及胎儿,从而给予关心。优生咨询包括婚前、孕前、孕期等阶段的咨询,现叙述如下。

(1)婚前咨询:当一对爱侣经过浪漫的恋爱长河,准备构筑自己的爱巢时,除作好经济、物质条件准备外,还应当到有关医疗机构向有关专家进行婚前咨询。专家通过对男女双方进行病史询问、体格检查及做各种相关的辅助检查,可以确定目前双方的身体、精神状况是否适合结婚,有无生理或病理因素可能影响婚后的生活及后代的健康,什么时候结婚最合适等。如:双方为直系血亲或

三代以内的旁系血亲,按婚姻法应禁止婚配。女方患有心脏病、慢性肾炎等,则应请专科医生进行进一步检查,以确定能否结婚,以免婚后病情加重,危及生命;若为糖尿病、甲状腺功能亢进(甲亢)、哮喘应进行婚前治疗,待病情稳定后方可结婚;肝炎、肺结核活动期患者暂不宜结婚,以防传染给对方以及后代。若患性病、急性生殖器官炎症,应在疾病治愈后才能结婚。若发现男方尿道下裂或上裂、女性处女膜闭锁、先天性无阴道、先天性无子宫等生殖器官畸形,应进行治疗;不能治疗的,婚前应告诉对方,以免婚后导致家庭不和。若发现任何一方有遗传性疾病的家族史,如血友病、白化病、先天性愚型、假性肥大型肌营养不良等,则应做进一步的检查,认真分析、推算其子代再发的风险后,再作出能否结婚或生育的决定。

(2)孕前咨询:孕前咨询的目的主要是了解准备生育的夫妇双方目前的身体、精神状况是否适合怀孕,有无影响孕后妇女健康及胎儿生长发育的生理、病理、环境因素存在,以安排最理想的受孕时间。不利于生育的因素有以下几方面。

① 女方患心脏病、肾炎、糖尿病、甲亢、哮喘等疾病:应积极治疗,待病情控制,身体能够承受妊娠的负担时才能怀孕。

② 夫妇任何一方患肝炎、肺结核、性病等:应积极治疗,在疾病治愈后或不具传染性时才可受孕。

③ 女方患子宫肌瘤、良性的卵巢囊肿、乳腺纤维瘤、良性的甲状腺瘤等:应请专科医生诊断,以决定孕前是否手术,以防孕后病情加重难于处理。对于经常发作的慢