

Pian Zhun Bei

洪
涛◎编著

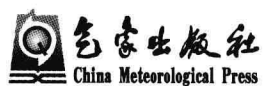
孕
前
准
备

孕
幼
养
教
全
书

孕幼养教全书

孕前准备

洪 涛 编著



内容简介

父母都希望生育一个健康聪明的宝宝,但很多决定性因素从受孕之初就已经确定,精子带着爸爸的基因遇到卵子,这一刻生命诞生了。一旦你怀孕,那这就是你未来的宝宝,他的性别、长相、身高甚至脾气秉性都不会再发生太大的变化。因此,孕前的准备功课尤为重要。本书从遗传、环境、营养、生活方式以及生理、心理等多个角度介绍了怀孕前应注意的事项,它不但能向你展示生命的奥秘,还能帮你科学地塑造未来的宝宝。

图书在版编目(CIP)数据

孕前准备/洪涛编著. —北京:气象出版社,2009. 9

(孕幼养教全书)

ISBN 978-7-5029-4818-4

I. 孕… II. 洪… III. 优生优育-基本知识 IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 161260 号

Yunqian Zhunbei

孕前准备

洪 涛 编著

出版发行:气象出版社

地 址:北京市海淀区中关村南大街 46 号

总 编 室:010-68407112

网 址: <http://www.cmp.cma.gov.cn>

责任编辑:张锐锐

封面设计:博雅思企划

印 刷:北京奥鑫印刷厂

开 本:710 mm×1 000 mm 1/16

字 数:230 千字

版 次:2009 年 10 月第 1 版

定 价:19.00 元

邮政编码:100081

发 行 部:010-68409198

E-mail: qxcbs@263.net

终 审:赵晓洁

责任技编:吴庭芳

印 张:13.25

印 次:2009 年 10 月第 1 次印刷

目 录

第一篇 优生优育	(1)
1. 遗传与优生	(1)
1.1 什么是遗传病	(1)
1.2 遗传病的特点	(1)
1.3 遗传病的遗传方式与种类	(2)
1.4 遗传病的预防	(4)
1.5 遗传病与后代健康	(4)
1.6 母亲可能会遗传给子女的疾病	(4)
1.7 优生先从择偶做起	(5)
1.8 不能相互婚配的四种人	(6)
1.9 禁止近亲婚配	(7)
1.10 血型与遗传	(8)
1.11 智力与遗传	(9)
1.12 性格与遗传	(10)
1.13 容貌与遗传	(10)
2. 环境与优生	(11)
2.1 影响优生的环境因素	(11)
2.2 毒素致畸的发生时期	(12)
2.3 放射性污染与胎儿发育	(14)
2.4 大气污染与优生	(14)
2.5 孕前预防铅中毒	(15)
2.6 孕前预防碘缺乏	(16)
2.7 孕前预防氟中毒	(17)

2.8	不要忽视“噪音污染”	(18)
2.9	孕前小心“办公室杀手”	(18)
3.	营养与优生	(19)
3.1	孕前合理补充营养	(19)
3.2	孕前需要补充哪些营养	(20)
3.3	孕前女性特别的营养——叶酸	(22)
3.4	孕前女性特别的营养——钙	(22)
3.5	孕前女性特别的营养——碘	(23)
3.6	孕前女性特别的营养——锌	(24)
3.7	孕前女性特别的营养——铁	(24)
3.8	吃素影响女性生育能力	(25)
3.9	孕前丈夫需要的特别营养	(25)
3.10	健康食谱	(26)
4.	生活方式与优生	(39)
4.1	孕前夫妻双方戒烟忌酒	(39)
4.2	孕前夫妻双方都要慎重用药	(40)
4.3	孕前理智与宠物相处	(41)
4.4	孕前女性小心使用化妆品	(42)
4.5	孕前合理使用家用电器	(42)
4.6	孕前调整好生活规律	(43)

第二篇 孕前准备

5.	心理准备	(44)
5.1	接受未来可能需要改变的生活	(44)
5.2	做好面对“孩子”的心理准备	(45)
5.3	女性孕前的心理变化	(46)
5.4	孕前女性控制好情绪	(47)
5.5	孕前对妊娠反应的心理准备	(47)
5.6	孕前丈夫应做好心理准备	(47)
5.7	了解自己的性格,调整好心情	(48)
6.	生理准备	(50)
6.1	孕前女性生理准备	(50)

6.2	孕前男性生理准备	(52)
6.3	女性的乳房自检	(53)
6.4	孕前自我保养	(54)
6.5	孕前体质的调理	(55)
6.6	孕前女性体重标准	(56)
6.7	孕前女性肥胖须注意	(57)
6.8	生育能力测评表	(57)
6.9	孕前滋补食谱	(60)
7.	物质准备	(71)
7.1	安全、舒适的居住环境	(71)
7.2	未雨绸缪的经济准备	(72)
7.3	高瞻远瞩的教育资金	(74)
第三篇 孕前保健		(78)
8.	孕前检查必不可少	(78)
8.1	婚检——家庭幸福第一关	(78)
8.2	消除顾虑，安心婚检	(79)
8.3	婚检的项目	(79)
8.4	禁止婚配的疾病	(80)
8.5	婚前别忘做“心检”	(80)
8.6	孕前检查——幸福生活第二关	(81)
8.7	孕前检查与出生缺陷	(81)
8.8	孕前检查前的身体准备	(82)
8.9	孕前检查的常规项目与费用	(82)
8.10	孕前检查中的化验检查	(84)
8.11	丈夫也需要孕前检查	(85)
8.12	TORCH 五项脱畸检查	(86)
8.13	孕前染色体检查避免痴呆儿	(88)
8.14	孕前检查有效杜绝乙型肝炎的传播	(89)
8.15	孕前高血压需重视孕前检查	(89)
8.16	孕前别忘口腔检查	(90)
8.17	30 岁后准备做妈妈必做的检查	(90)
8.18	反复自然流产需做哪些检查	(91)

8.19 女性不孕症需要作哪些检查	(92)
9. 孕前防疫	(93)
9.1 风疹疫苗	(93)
9.2 乙肝疫苗	(93)
9.3 甲肝疫苗	(94)
9.4 水痘疫苗	(94)
9.5 TORCH 五项脱畸联合疫苗	(94)
9.6 流感疫苗	(94)
9.7 狂犬疫苗	(95)
10. 孕前疾病	(95)
10.1 孕前贫血	(95)
10.2 孕前牙周炎	(95)
10.3 孕前结核病	(96)
10.4 孕前心脏病	(96)
10.5 孕前肾脏病	(96)
10.6 孕前高血压	(96)
10.7 孕前肝脏疾病	(96)
10.8 孕前糖尿病	(97)
10.9 孕前膀胱炎、肾盂肾炎	(97)
10.10 孕前妇科疾病	(97)
10.11 男性孕前精索静脉曲张症	(99)

第四篇 孕前生活调整

11. 孕前环境	(102)
11.1 孕前工作环境调整	(102)
11.2 孕前家居环境	(106)
12. 孕前健身	(109)
12.1 孕前运动益处多	(109)
12.2 孕前适宜有氧运动	(110)
12.3 孕前合理睡眠	(111)
12.4 孕前体操	(111)
12.5 孕前运动注意安全	(112)

13. 孕前饮食	(113)
13.1 健康的饮食习惯	(113)
13.2 孕前调整营养结构	(116)
13.3 孕前食物的选择	(117)
13.4 孕前饮食安全常识	(118)
13.5 孕前先排毒	(119)
13.6 孕前正确使用调味品	(120)
13.7 孕前小心食品添加剂	(122)
13.8 能够导致“不孕”的反式脂肪	(124)
13.9 饮食上防止弓形虫感染	(125)
13.10 孕前偏食女性饮食调理	(125)
13.11 常服避孕药的饮食调养	(127)
13.12 怀孕前提早喝孕妇奶粉	(127)
13.13 孕前食补——叶酸	(128)
13.14 孕前食补——钙	(129)
13.15 孕前男性的饮食营养	(130)
13.16 孕前丈夫的“助孕”食物	(132)
13.17 不宜混吃的食物	(132)
13.18 孕前清体排毒食谱	(136)
 第五篇 怀 孕	 (143)
14. 性生活与怀孕	(143)
14.1 性生活与受孕	(143)
14.2 性生活频率对精子有影响	(143)
14.3 关心性器官，做好个人卫生	(144)
14.4 女性孕前注意阴道环境	(145)
14.5 性生活前后洗热水浴不好	(145)
14.6 性生活中的几种意外	(146)
14.7 不合谐的性生活	(147)
14.8 创造舒适浪漫的性生活环境	(148)
15. 适合怀孕时机	(150)
15.1 “黄金”受孕时刻	(150)

15.2	“黄金”受孕季节	(150)
15.3	“黄金”受孕年龄	(151)
15.4	哪些情况不宜受孕	(152)
15.5	高知家庭易生缺陷儿	(154)
16.	提高怀孕几率	(154)
16.1	轻松掌握排卵期	(154)
16.2	合适的性交体位, 增加受孕机会	(155)
16.3	性高潮有助受孕	(155)
17.	确认怀孕	(156)
17.1	怀孕的身体征兆	(156)
17.2	确定怀孕	(157)
17.3	测孕试纸准不准	(158)
17.4	小心“怀孕”假象	(159)
18.	男孩还是女孩	(160)
18.1	关于生男生女的有趣传说	(160)
18.2	胎儿“性别”的形成过程	(160)
18.3	排卵日与胎儿性别	(161)
18.4	性高潮与胎儿性别	(162)
18.5	阴道冲洗法与胎儿性别	(162)
18.6	性交姿势与胎儿性别	(163)
18.7	香烟与胎儿性别	(163)
18.8	父母体质与胎儿性别	(163)
18.9	酸性体质测试	(164)
18.10	预防和改善酸性体质	(165)
19.	避孕与不孕	(166)
19.1	避孕	(166)
19.2	不孕	(169)
20.	助孕食谱	(172)
附录		(191)
	日常主食营养成分表	(191)

日常蔬菜营养成分表	(192)
日常水果营养成分表	(193)
日常肉食、水产品及其他食物营养成分表	(194)
食物中铁元素含量表	(195)
食物中锌元素含量表	(196)
食物中钙元素含量表	(197)
食物中维生素 E 含量表	(198)
食物中蛋白质含量表	(199)
食物的温、热、寒性	(200)

第一篇

优生优育



1. 遗传与优生

1.1 什么是遗传病

遗传病是指由于遗传物质发生变异所引起的疾病，各代上下之间按一定方式垂直传递。遗传疾病的种类很多，目前已有 3000 多种，不同的遗传病，其遗传的方式也不一样，有的病可以在下代出现，有的要等到二、三代以后才发病。有的人身体里已接受了某种含有遗传病的基因，但并不发病，这种人叫作携带者，当父母都是同一种遗传病携带者时，这样的遗传病就会在他们的下一代身上出现。例如血友病是伴性遗传病，其特点是男性发病，女性不发病。同样一对父母可使他们的儿子发病，使女儿成为又一代致病基因的携带者。

精神病也属于遗传性疾病，它代代相传，也有隔代相传的情况。

1.2 遗传病的特点

遗传病通常有下述特点：

- (1) 必须是遗传物质的改变，即基因的突变或染色体的畸变。
- (2) 遗传性。患者携带的致病基因会通过其后代的繁衍而继续遗传下去，给人口素质带来极大的危害。

遗传性还表现出垂直传递，即由上代传至下代，在后代中表现出一定的发病比例。如为常染色体显性遗传，后代中约 50% 为病人；若为常染色体隐

性遗传，有了一个有病的孩子，以后的每一胎子女中再现的机会为 25%。伴性遗传，如血友病、红绿色盲，一般传男不传女，儿子中也不是个个都会得病，风险为 50%；女儿不会发病，但有 50% 的机会成为遗传基因的携带者，使其男性后代发病。有时表面上后代未见上代的特征，但从基因水平看确已传递，而且再往下代形成纯合子状态时就会表现出来。苯丙酮尿症女性患者所生的孩子，只要其丈夫无该病，子女均不发病，但子女均会带有一个可导致疾病的隐性基因，成年结婚时如正好其配偶也带有相同的隐性基因，子女就会发病。

(3) 终生性。现代的医学技术还不能改变作为病因的遗传基础，仅能改善症状及病程，因此大多数遗传病终生难以治愈，如先天愚型、肝豆状核变性等。有些疾病若能早期诊断及治疗，可能缓解症状或避免发病，如苯丙酮尿症，若能在出生后尽早确诊，出生后 1~2 月内即开始治疗，并坚持到 12 岁，病人就能避免发生智力低下。

(4) 具有家庭性。19 世纪英国维多利亚女王家庭就是一个著名的血友病家庭。在女王的后裔中，存在着血友病患者，并通过携带致病基因的女儿的联姻，将血友病传给了欧洲的一些皇族，从而产生了一系列的血友病患者和血友病基因携带者。对于一个家族来说，这不能不说是一个灭顶之灾。

(5) 具有先天性。有的孩子出生前就带有先天性畸形或遗传性疾病，以至孩子一来到人世，就是个遗传病的受害者。也有一些孩子出生时是正常的，但若干年后仍会出现临床症状。如 X 连锁隐性遗传的发病年龄为 16 岁，遗传性舞蹈症则要到 30~40 岁时才有临床表现。尽管是出生多年后才发病，祸根却是精卵结合的瞬间就已种下，因此，也属于遗传性疾病。

(7) 体细胞中的遗传物质改变所致疾病，称为体细胞遗传病。因为它是体细胞遗传中遗传物质的改变造成的，所以一般并不向后代传递。各种肿瘤的发病中都涉及特定组织中的染色体和癌基因，各种肿瘤和一些先天畸形属于体细胞遗传病。

1.3 遗传病的遗传方式与种类

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。它们的遗传方式如下：

(1) 单基因病遗传方式

单基因病遗传方式是由单个致病基因引起的，主要有以下几种情况：

常染色体显性遗传。如视网膜母细胞瘤、遗传性结肠多发性息肉、遗传性进行性舞蹈病、软骨发育不全、夜盲症、肾性糖尿病、血胆固醇过高症、并指及多指畸形、先天性眼睑下垂、家族性周期性四肢麻痹、遗传性神经性耳聋、过敏性鼻炎、体质性（原发性）低血压、家族性良性慢性天疱疮、牙龈肥大症及多胎妊娠等。目前已被认识的常染色体显性遗传病约有 160 余种。

常染色体隐性遗传。如苯丙酮尿性、白化病、垂体侏儒症、家族性痉挛性下肢麻痹、黑尿病、先天性聋哑、高度远视、高度近视、肥胖生殖无能综合征、先天性鳞皮病等。现已认识的常染色体隐性遗传病达 1232 种之多。

X 性连锁显性遗传。如无汗症、抗维生素 D 佝偻病、遗传性肾炎、脂肪瘤、脊髓空洞症等。

X 性连锁隐性遗传。如红绿色盲、血友病、蚕豆病、家族性遗传性视神经萎缩、血管瘤、睾丸女性化综合征、先天性丙种球蛋白缺乏症、肾性糖尿病、先天性白内障、无眼畸形、肛门闭锁等。

（2）多基因病遗传方式

多基因病遗传方式是指由两对以上的基因发生异常而引起的疾病。环境因素的影响致使多种基因发生突变而发病。多基因遗传病大多是较常见的疾病，例如先天性心脏病、原发性高血压、糖尿病、哮喘、精神分裂症、唇腭裂、无脑儿畸形、消化性溃疡、先天性畸形足、肺结核、重症肌无力、原发性癫痫、痛风、萎缩性鼻炎、低度或中度近视、牛皮癣、类风湿性关节炎、斜视、躁狂抑郁性精神病等。

在某些外界条件刺激的情况下，基因可以发生突变。如感染麻疹、风疹、流感病毒，接受大量的 X 和 γ 射线的照射，某些药物如乙烯乙胺、甲醛、乙醛的影响，受煤烟、汽车废气中的苯丙芘的影响，高温或低温的工作环境，长期接触有机磷类农药以及长期服用眠尔通等，都可以造成遗传基因的突变，引起遗传性疾病。

（3）染色体病遗传方式

大部分是因父亲（或母亲）的生殖细胞发生畸变，小部分是因为双亲中有染色体的平衡易位的携带者，传给后代时，使子女发生染色体异常的疾病。常见的有先天愚型、先天性性腺发育不全以及猫叫综合征、小睾丸症、两性畸形等，共 350 余种。

1.4 遗传病的预防

遗传病的预防应从婚前开始，男女进行婚前咨询、检查可避免一部分遗传病患儿的出生。已婚育龄夫妇如有下列情况之一者，应提防遗传病儿的出生：

- (1) 超过 35 岁，特别是超过 40 岁的高龄孕妇；
- (2) 曾生产过染色体异常婴儿者；
- (3) 双亲中任何一方有染色体异常者；
- (4) 近亲中有患先天愚型或其他染色体异常疾病者；
- (5) 连续发生三次以上自然流产者；
- (6) 家庭中有遗传疾病者；
- (7) 以前的胎儿或双亲中有神经管缺陷者。

在上述情况下，夫妻双方准备怀孕前更要重视孕前检查，在检查中告知医生，与医生做详细探讨，并在怀孕 15~18 周（约 4 个月）时施行羊膜穿刺术，确定胎儿会不会发生遗传疾病，以确保胎儿健康。

1.5 遗传病与后代健康

在遗传学上，痴呆症、乳腺癌等疾病都是遗传率高的病种。面对这些疾病，当今的医学技术手段还没有有效的办法来降低遗传的可能性。要减少此类遗传病的发生，最好的办法就是从孕前养成科学的生活方式，通过正确的饮食习惯，在孩子孕育之前就在自体基因排列顺序中填补薄弱的遗传因子。

面对从出生那一刻就带有遗传性疾病的孩子，身为父母，如果责任是因为自己的遗传因子造成的，那么父母将会充满内疚和自责，会想方设法地去弥补这一先天性的缺陷。

准备怀孕夫妇始终要记住，胎儿的健康与否，是受爸爸妈妈双重遗传因子的共同影响的。夫妻双方都要注重健康生活方式和饮食习惯的养成，共同做好孕前准备。

1.6 母亲可能会遗传给子女的疾病

(1) 肺癌：肺癌患者中至少有 10% 的人具有遗传性，母亲若患有肺癌，遗传给儿女的机会要比男性遗传给儿女的高出 2~3 倍。

(2) 心脏病：母亲可能遗传特定的基因，如高血脂症、高血压等，能够导致心脏病。如果母亲在 65 岁之前心脏病曾发作过，那么将来子女患心脏病的可能性就会增加。

(3) 超重：女性的体重和母亲体重、体形的关系较之父亲更为紧密，肥胖者的体重遗传因素占 25%~40%。

(4) 糖尿病（Ⅱ型）：通常 40 岁以后发生。研究表明，有 20%~40% 的儿女是从母亲那里遗传上此病的。

(5) 妊娠疾患：母女之间也许有类似或相同尺寸、形状的骨盆。研究表明：妊娠高血压和静脉曲张在家族中具有遗传性。

(6) 绝经期：女儿的绝经年龄可能与母亲相同。一个女人有多少个卵子，在她出生时就已经决定了，而那种决定则来自于遗传因子。

(7) 骨质疏松：母亲患有骨质疏松疾病，女儿患脆骨病的发病率就会很高，所以她们也更有可能会骨折、驼背等。

(8) 抑郁症：儿女有 10% 的可能性会从母亲那儿遗传，患上情绪不稳定的疾病。

(9) 嗜酒：嗜酒母亲的女儿更易成为酒鬼，这一比例要比父亲是酒鬼的女儿嗜酒率高两倍。

1.7 优生先从择偶做起

随着社会的发展、进步，人们文化层次的提高，对配偶的选择已经不仅仅局限于容貌人品，而是更加看中一个人内在素质、能力等因素，因为择偶不仅是个人的问题，还关系到后代的素质。如果能从优生学的角度科学地选择，会对后代的智能体格更加有利。

(1) 家族史。父母双方有一方有遗传病的，他们的子女就有很高几率患遗传病，而且会继续向下延续。据调查发现：智力低下、痴呆、白痴和精神病这四种遗传病中，如果父母都患病，子女发病率高达 73%，一方患病者子女发病率为 39%，父母均没有病的子女发病率只有 0.25%。有的人表面上虽然和正常人一样，却带有致病基因，可以遗传到下一代。因此，在选择对象时，如果对方已经表现出有某种遗传病的症状，或其家族有遗传病史，就要慎重考虑了。

(2) 扩大择偶范围。我们都会发现混血儿一般都长得漂亮而且聪明。从优生学的观点：血缘关系越远的婚配，他们之间相同的基因就越少，其后代

患遗传病的可能性也很小，所以在择偶时可以尽可能地跨县、跨省甚至跨国界。

(3) 取长补短。如果一方的文学水平较高，语言表达能力强，就可选择一个逻辑思维和分析能力较强的伴侣。因为孩子的特点来自父母的遗传和教育，他可以获得父母各自的优秀基因，在胎儿期及出生后，父母还可以利用自身所长，对孩子进行教育，更有利于孩子的发展。此外我们每个人的外表特征也不相同，各自都存在某些不足，选择配偶时要加以考虑，如身材矮的可以选择身材高大的，瘦的可以选择胖的。二者互补，使后代较为均衡地发育。

(4) 优者优配。优生学认为，若优者与优者婚配，会使后代一代比一代强，从而培养出更优秀的人类个体。这点从古今中外的优秀家族中不难看出，如世界闻名的巴赫家庭八代 136 人中就有 50 个是著名的音乐家。因此在基本条件都比较好的情况下，可以在文学水平、音乐、观察能力、逻辑思维等方面选择与自己同样优秀的伴侣，这样后代会更加优秀。

1.8 不能相互婚配的四个人

(1) 近亲不能结婚

我国婚姻法明确规定：直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。国家以法律的形式来限制近亲结婚，可见近亲结婚的后果是严重的。我国在战国时期就有“男女同姓其生不蕃”之说，在国外也都有这方面的规定，有些国家甚至规定表亲通婚有罪。

(2) 男女双方都曾患过精神分裂症或躁狂抑郁性精神病的人不能成为配偶

这是因为当夫妇一方或双方患精神分裂症时，其子女患同病的风险率极高。一般群体中精神分裂症风险率不到 1%，父母双方都是精神分裂症患者，则子女发病率高达 40%~68%。父母一方是精神分裂症的，其子女发病率为 15%。由此可见，精神分裂症与子孙后代的精神素质密切关联。提倡优生，必须杜绝精神分裂症患者之间互相婚配。

(3) 双方家族中三代内患有相同的隐性遗传病者

隐性遗传病的种类很多，比如白化病（俗称阴天乐）、全色盲、青光眼、着色性干皮病、镰状细胞贫血症等等。这类遗传病遗传有几个规律：一是患

者在家族中出现经常散发的，在世代之间没有连续性；二是患者的双亲一般外表是正常的，不发病，但他们是这种致病基因的携带者；三是发病者与性别没有关系；四是近亲婚配生育的子女，发病率明显提高。

(4) 常染色体隐性遗传病患者之间不宜结婚

当一对夫妇都是致病基因的携带者时，生育的子女有 $1/4$ 要发病，从优生学的角度，这样的人之间不宜结婚。

1.9 禁止近亲婚配

近亲是直系血亲和三代以内的旁系血亲的总称。直系血亲是指与自己有直接血缘关系的亲属，如祖父母、外祖父母、父母、子女、孙子女、外孙子女等；三代旁系血亲是指同出生于外祖父母的表兄弟姊妹、外甥和同出生于祖父母的堂兄弟姊妹、叔、伯、姑、侄、侄子女等亲属。对于养父母与养子女、养祖父母与养孙子女等，虽然他们之间没有血缘关系，但在法律上确认他们与自然血亲的同等权利和义务的，因此也属禁止通婚范围。

近亲结婚的形式还包括亲堂兄妹结婚、第二堂兄妹结婚、第三堂兄妹结婚、表叔侄女之间结婚等。因此，我国婚姻法明令：直系血亲和三代以内旁系血亲禁止婚配。

由于近亲结婚的夫妇所携带的相同基因比较多，有些遗传病，只有当父母都有共同的“致病基因”而且“相遇”时，后代才能发病。在一般的婚配关系中，这种“相遇”的机会很少。而近亲结婚的情况就不同了，这种相遇的机会明显增加，因为他们来自同一祖先，共同的基因比较多。父母和亲生子女之间，同胞兄弟姐妹之间有 $1/2$ 的基因相同，祖孙之间，伯、叔、舅、姑、娘、姨与内外侄女、侄甥之间有 $1/4$ 基因相同。堂兄弟姐妹、姑表、姨表兄弟姐妹之间有 $1/8$ 基因是相同的；表叔、舅与侄女、甥女之间有 $1/16$ 基因相同，其表堂兄妹之间有 $1/32$ 基因相同。相同基因越多，致病基因相遇的机会就越多，那么遗传病发病率就越高。在正常人身上每人都常有 5~6 种隐性遗传病基因。近亲婚配可以明显提高常染色体隐性遗传病的发病率。

近亲婚配的危害很大。先天性和遗传性疾病在近亲婚配的后代中，发病率比一般婚姻情况的发病率高 150 倍。

古今中外由于近亲结婚造成子女发病的例子实在很多。世界著名的大科学家达尔文创立了物种进化的自然选择学说，然而他自己的婚姻却是不幸的。