

人口与孕育

黄英 编著



中南大学出版社

人口与孕育

黄 英 编著

中南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

人口与孕育/黄英编著. —长沙:中南大学出版社, 2005. 12
ISBN 7-81105-212-1

I. 人... II. 黄... III. ①计划生育 - 基本知识②优生
优育 - 基本知识 IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 144264 号

人口与孕育

黄英 编著

☐责任编辑 李 娟 谢新元

☐责任印制 文桂武

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路 邮编:410083

发行科电话:0731-8876770 传真:0731-8710482

☐印 装 中南大学金湘印刷厂(火车头分厂)

☐开 本 850 × 1168 1/32 ☐印张 10.75 ☐字数 263 千字 插页:4

☐版 次 2005 年 12 月第 1 版 ☐2005 年 12 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 7 - 81105 - 212 - 1/R · 017

☐定 价 24.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

自序

1951年长沙县的一个小山村，一名女婴在啼哭声中来到人世，她从无知少年成长为一名农村赤脚医生。1972年，我幸运地被推荐到长沙市卫生学校妇幼专业学习，2001年10月又考入湖南师范大学人口学专业攻读大专专业并毕业。

光阴似箭，日月如梭，弹指之间30年过去了，我和计划生育工作结下了不解之缘，从一名计划生育专干到岳麓区计生委副主任、主任，1995年由长沙市委组织部批准为副县级干部，现任岳麓区计划生育协会常务副会长。在历届区委、区政府等领导和各部门的大力支持下，经广大计生干部的奋力拼搏以及全区广大人民群众的理解配合，我区计划生育工作10多年以来，一直都是省、市先进与红旗、模范单位，1986年荣获全国先进单位。我也多次荣获省、市、区计划生育先进工作者。1997年国家计生委主任（时任常务副主任）张维庆来我区检查、指导工作时，挥笔为我题词“事业以韧性生辉，人生以给予永存”，给予了我工作的充分肯定。1998年又荣获全国计划生育优秀工作者，并出席北京表彰会，得到了中央领导的接见。

回顾无怨无悔的人口与计划生育工作的生涯，有奋斗的艰辛，也有成功的喜悦，留下了许多体会和感受，深深体会到：严格控制人口数量，提高人口素质是关系子孙后代健康幸福，构建和谐社会、振兴中华民族一个重要的课题。我国几十年的计划生育工作，人口增长得到了有效的遏制，出生人口素质得到了明显的提高。但是，在30余年的工作中，也时常看到少数的年轻夫妇，忽视了对孩子的全方位的培养，优生优育的意识不强而痛苦

终生。我的内心也十分难受痛苦。我多么希望自己能够帮助更多的朋友，能够让他们全家人幸福安康。2002年我从岳麓区计生委主任岗位退下来后，我便萌生了写一本书的想法，我希望通过这本书，使广大的育龄夫妇更多、更广泛的了解人口计划生育与优生优育知识。在繁忙的日常工作之余，我和几位朋友开始组稿，历经3年多的时间，终于编写了这本《人口与孕育》。十分汗颜，但这是我30年工作实践的总结。由于本人知识浅薄，此书中有不足之处，请读者见谅，并请大家提出宝贵的意见和建议。在编写过程中，许多专家、教授给我提供了帮助，同时，我也参考了一些同仁们的著作。限于篇幅，在这不一一列举。在此，向他们致以崇高的敬意和谢意。原湖南省人大常委会常务副主任，现湖南省计划生育协会会长董志文同志和长沙市计划生育协会常务副会长张云杰同志给予了我极大的支持和鼓励，特别是省计划生育协会董志文会长为我题写了“敬业、奉献、开拓、创新”的题词，给我莫大的鼓励和信心。万分感谢各位领导和同志们的关心与支持。

黄 英

2005年9月

目 录

第一章 人口知识、生殖保健与优生	(1)
第一节 人口、婚姻与家庭	(1)
第二节 两性生理	(9)
第三节 避孕与节育	(26)
第四节 生殖保健	(36)
第五节 遗传与优生	(51)
第二章 十月怀胎	(64)
第一节 孕前准备	(64)
第二节 “我有喜了”	(72)
第三节 妊娠 10 个月胎儿发育及母体变化	(86)
第四节 妊娠 10 个月的保健护理	(93)
第五节 妊娠期的常见疾病	(115)
第六节 胎 教	(126)
第三章 分 娩	(137)
第一节 分娩前的准备	(137)
第二节 自然分娩	(147)
第三节 其他类型分娩	(153)
第四节 产后护理	(158)

第四章 新生儿护理	(165)
第一节 新生儿的发育特点	(165)
第二节 新生儿喂养	(170)
第三节 早期教育与训练	(179)
第四节 新生儿养护	(181)
第五节 新生儿常见疾病症状和护理	(185)
第五章 1岁婴儿的喂养与早期教育	(194)
第一节 1个月婴儿的喂养与早期教育	(194)
第二节 2~3个月婴儿的喂养与早期教育	(202)
第三节 3~4个月婴儿的喂养与早期教育	(206)
第四节 4~5个月婴儿的喂养与早期教育	(211)
第五节 5~6个月婴儿的喂养与早期教育	(218)
第六节 6~7个月婴儿的喂养与早期教育	(224)
第七节 7~8个月婴儿的喂养与早期教育	(231)
第八节 8~9个月婴儿的喂养与早期教育	(238)
第九节 9~10个月婴儿的喂养与早期教育	(244)
第十节 10~11个月婴儿的喂养与早期教育	(253)
第十一节 11~12个月婴儿的喂养与早期教育	(259)
第十二节 12个月婴儿的喂养与早期教育	(266)
第六章 幼儿的喂养与早期教育	(273)
第一节 日常生活与保健	(273)
第二节 幼儿喂养与营养搭配	(280)
第三节 智商、智力与性格	(299)
第四节 蹒跚学步	(307)
第五节 咿呀学语	(312)

附录：与人口孕育、计划生育的相关法律	(273)
中华人民共和国婚姻法	(315)
中华人民共和国人口与计划生育法	(324)

第一章 人口知识、生殖保健与优生

人乃万物之精灵，从盘古开天地之始，经过数千亿年的演化，就有了人类在地球上活动的痕迹，也开始了地球史上光辉灿烂的篇章。上九天揽月，下地宫探宝，人类谱写了一曲认识自然、利用自然、改造自然的凯歌，也把人类智慧一代一代推向更高峰。如今，人类活动足迹已踏上月球，人造机器人也登陆火星，人类也能认知自身身体的细微结构——遗传密码，人类开始向外太空和人工制造生命的领域进军。然而，人口问题仍是全世界各国关系经济和社会发展全局的重要问题。控制人口过快增长，提高人口素质，对国计民生，对提高人民生活水平和民族素质，具有极其重要的地位。了解人口理论知识和政策，对于计划生育工作全面推广、普及，乃至深入人心，是极其必要的；对全体国民，尤其是育龄青年优生优育和提高实行计划生育的自觉性和紧迫感是十分必要的。

第一节 人口、婚姻与家庭

一、人口知识

世界经济飞速发展之时，世界人口数量也在膨胀。据统计，地球上每增加 10 亿人所需的时间越来越短，从达到第一个 10 亿人所花时间 300 年，已缩短为达到第 6 个 10 亿人仅为 10 年。1900 年全世界人口仅为 16 亿，而到 1999 年全世界人口已达到 60

亿,这是一个令人难以置信却又不能不面对、接受的事实。目前,世界人口仍在不断增长,据联合国年度预测报告表明:到2050年,全球人口最低为79亿,最高可达109亿。人类的繁殖,是否有个极限呢?地球到底能承载多少人口?人类已经开始警醒,人们已逐步意识到,人口急剧膨胀,将会给粮食、淡水、能源、土地等资源带来危机。

我国人口的基本国情又是怎么样的呢?人口基数大、人口密度大、人口增长速度过快,这就是我国所面临的人口问题。新中国成立以来,我国经历了三次生育高峰。1953~1957年,人口年平均增长率为24‰;1962~1973年,人口年平均增长率为26‰;1986年~1990年,人口年平均增长率为14‰。我国现有人口13亿,约占全世界总人口数的1/4。我国人口数量增长率如此之高,每增加1亿人口所需时间如此之短,令人触目惊心。造成人口基数大、增长速度快的现象,既有历史原因,也有实际工作的失误。然而,我国人均自然资源明显下降,明显不能承载人口的增长之重,也给社会发展和经济的提速带来沉重的压力。我国国土面积960万平方公里,随着人口的增长,人均耕地面积从1949年的2.7亩减少到2005年的1.12亩,仅占世界人均耕地面积的5.5亩的1/4,土地资源不堪重负。我国森林覆盖率是世界人均水平的1/6。粮食产量居世界第一位,但人均粮食占有量仅为世界人均占有1000公斤粮食标准的2/5。同时,人口增长还造成就业压力增大、文化教育需求大等一系列社会问题。

鉴于人口问题的紧迫性,党和政府下决心控制人口过快增长的问题,将控制人口增长纳入国民经济发展计划,提出“计划生育”的口号,有计划地降低了人口的增长速度。2001年3月11日,时任中共中央总书记、国家主席江泽民在中央人口资源环境工作座谈会上说:“人口资源环境工作是强国富民安天下的大事。在新的世纪,这项工作只能加强,不能削减。”时任国务院总理朱

镕基说：“人口资源，环境工作，事关全局，任务艰巨，责任重大。”

从20世纪70年代开始，党和政府提出“晚、稀、少”和“提倡一对夫妇生育子女数量最好一个最多两个”的生育政策。1978年3月，我国第一次将计划生育纳入国家根本大法——《中华人民共和国宪法》；1982年9月，第十二次全国人民代表大会。党和政府对计划生育工作认识程度逐步提高，工作力度不断加强，逐步完善了相关法律法规，将计划生育确定为我国的一项基本国策。从1991年开始，党中央、国务院每年在人大代表会期间，都召开各省、自治区、直辖市党政主要领导同志参加的中央计划生育工作座谈会，反复强调必须坚定不移地执行计划生育基本国策，提出了在社会主义市场经济条件下解决人口问题的一系列重大决策。

20世纪90年代以来，计划生育工作逐步完善一把手负责制和实行一票否决权制。1997年9月，党的十五大从我国人口多、底子薄的基本国情出发，分析人口与经济、社会发展之间的内在关系，强调在现代化建设中必须实施可持续发展战略，坚持计划生育和保护环境的基本国策，正确处理好发展同人口、资源、环境的关系。同时，对人口与计划生育工作提出了新的要求和到20世纪末及21世纪中叶人口与计划生育的奋斗目标：到2000年把全国人口总数控制在13亿以内；努力降低新生儿的出生缺陷发生率，育龄妇女享有初级生殖保健服务（包括计划生育宣传教育和技术服务；产前、产中和产后的保健教育和服务；人类性生活、性健康方面的咨询和服务）；计划生育工作基本实现以经常为主、避孕为主、宣传为主的“三为主”，并逐步实现工作思路和工作方法的“两个转变”。到2010年，把全国人口总数控制在14亿以内，进一步提高人口素质；育龄夫妇享有基本的生殖保健服务；努力解决人口老龄化问题以及部分地区出生婴儿性别比例失调的

问题。到 2021 年,全国人口增长得到进一步控制;人口素质明显提高;育龄妇女普遍享受优质的生殖保健服务。到 21 世纪中叶,我国人口数在达到峰值之后(在 16 亿人左右)逐步下降;人口素质全面提高;人口结构趋于合理;人民群众自觉实行计划生育,自我保健意识明显增强。

经过党和政府以及全国人民的不懈努力,我国计划生育工作已经取得了可喜的成绩。人口自然增长率由 25‰ 下降到 10‰ 以下;总和生育率(每个妇女生孩子数)由 5.81 个下降到 1.8 个。我国用 30 年的时间走完了发达国家 100 ~ 200 年控制人口的路程。根据有关部门权威统计数据表明,从 1971 年到 1998 年的 28 年时间内,计划生育政策使全国少出生人口 3.38 亿,为个人家庭节省 6.4 亿元的社会抚养费,也为国家节省了 31 万亿元的社会抚养费,两者几乎相当于目前全国城乡居民储蓄总额或 1997 年全国国内生产总值。

“路漫漫其修远兮”,尽管我国计划生育工作取得了令人骄傲的成绩,特别是 2001 年 3 月 30 日,时任国务院总理朱镕基主持国务院第 36 次常务会议讨论并原则通过了《中华人民共和国人口和计划生育法(草案)》,第九届全国人大常委会第二十五次会议于 2001 年 12 月 29 日通过了《中华人民共和国人口和计划生育法》,时任中共中央总书记、国家主席江泽民签署第 63 号主席令,并从 2002 年 9 月 1 日起实施,使我国计划生育工作走上了法制化轨道。但计划生育工作是一项长期、艰巨、系统的工作,仍需要每一位公民自觉遵守相关的法律法规。按照我国现行的计划生育政策:提倡一对夫妇只生育一个孩子,按照政策规定照顾某些有实际困难育龄夫妇生育二胎,严禁超计划的生育二胎或多胎;继续提倡晚婚晚育(按法定年龄推迟 3 年以上,即男 25 周岁,女 23 周岁以上结婚的为晚育;妇女 24 周岁以上生育的为晚育),严禁未到法定年龄结婚和未婚生育,实行计划生育,确保党

中央和国务院提出的奋斗目标圆满实现，减轻社会、家庭的抚养负担，集中精力、财力抚养出高素质的后代。

二、建立幸福美满的婚姻家庭

家庭是社会的细胞，每个人都在一定的家庭中生活，家庭关系到整个社会的文明进步，关系到每个人的幸福生活。因此，建设幸福美满的家庭是社会文明进步的需要，也是每个公民的由衷愿望。

（一）家庭与婚姻及家庭道德

一般地说，家庭是以婚姻和血缘关系为基础的社会生活组成形式，其职能主要是生产、消费、生育、教育、抚养、赡养以及愉快地生活等。在现阶段，我国家庭主要分四种类型：即核心家庭、主干家庭、联合家庭、单亲家庭。家庭的维系，除自然关系外，还需有一定的道德来约束。

作为社会的一种意识形态，道德是一定社会用来调整人与人之间以及个人和社会之间的关系行为规范的总和，它以善与恶、正义与非正义、公正与偏私、诚实与虚伪等道德概念来评价人们的各种行为和调整人们之间的关系。通过各种形式的教育和社会舆论力量，使人们逐渐形成一定的信念习惯、传统而发生作用。不过，道德是由一定社会的经济基础所决定，并为一定的社会经济服务，不同的社会、不同的阶层有着不同的道德观念。

封建社会的道德观是“从一而终”，它要求妇女不论有无爱情都只能跟定一个男人，而男人则可“三妻四妾”，帝王更是可以“三宫六院七十二妃”，在这样的社会，是谈不上真正的家庭幸福的。

资本主义社会的家庭关系包括两个方面，一是赤裸裸的金钱关系，二是自由放任，提倡以个人为中心，追求性解放、“性自由”，家庭关系极不稳定。

今天,社会主义婚姻家庭道德是以家庭成员地位平等、相互尊重人格和个人价值为根本前提的新型关系。在婚姻方面,实行以爱情为基础的“一夫一妻制”,夫妻权利和义务平等,家庭成员中关系平等,有尊老爱幼、赡养老人和抚养子女的责任,一个人有恋爱、结婚自由的权利,也有对家庭和婚姻履行的义务和责任,这就是今天我们这个时代建立幸福美满家庭的道德规范。

(二)怎样建设幸福美满的家庭

一是夫妻双方用心维系婚姻的小船。婚姻不是儿戏,如果他用心,他就能给你带来幸福,假设对他不用心,他将会给你带来灾难。美满幸福的婚姻要维持长久,取决于夫妇双方的自身素质。爱情是否“甜蜜”,彼此是否坚定地对方走完人生旅途,夫妻双方都有很重要的因素。夫妻关系不仅涉及到夫妻俩人的爱情,还有经济基础和子女培养等方面的内容,夫妻关系能走向成熟、稳定,互相之间要多一些理解,在某些问题上双方都要包容、大度,同时也一定要有理有节,不卑不亢。

二是搞好婆媳关系是家庭和睦、稳定的重要因素。现代社会的婆媳矛盾是传统与现代激烈冲撞的社会转型时期的必然产物,主要是代际隔阂和情感冲突。现代社会婆媳矛盾处理不妥能引起家庭冲突。因此,调适婆媳关系,使之朝着和谐、融洽的方向发展,对于家庭的稳定与和睦都有极其重要的意义。建立良好的婆媳关系要做到:相互认同,婆婆和媳妇都要真诚地认同对方;相互尊重,婆婆和媳妇都要尊重双方的人格和权利。作为儿子和丈夫,要当好母亲和妻子之间出色的游说者,用爱心、耐心和智慧来消除他们间的隔阂,化解矛盾。

三是搞好家庭教育。培养优秀的下一代,是建立美满幸福家庭的重中之重。“子不教,父母过”。父母是孩子的第一任老师,孩子的人生道路怎么走,走得怎样,父母的教育和影响起着至关重要的作用,特别是独生子女,做父母的往往期望更高,要实现

教子成才的目的，就必须配合学校教育、社会教育，切实抓好家庭教育这一环。

一对夫妇只生育一个孩子，是我国相当长一段时期内人口发展的必然趋势。目前，无论在城市还是在农村，独生子女所占比例越来越大，针对他们的特点进行家庭教育，使之顺利成才已是当今家庭建设不容忽视的一项重要任务。一般来说，独生子女不论在体质、智力基础，还是家庭环境方面，都比非独生子女强，缺点往往是由于教育不当或环境影响造成的，这与独生子女和非独生子女没有必然的联系。相反，独生子女比非独生子女教育更好，这是因为独生子女父母拖累少，有更多的时间和精力与孩子谈心，解答他们的疑难，启迪他们的智慧，开阔他们的视野，有条件使他们的生长发育得到更多的保证；独生子女的父母注意力更集中，因而更容易发现孩子身上缺点、错误的苗头，及时予以纠正；同时，独生子女的父母年富力强，身体健壮，经济条件也较好，因此，独生子女先天足、后天优，这一切都是独生子女可以教育得更好的基础。

然而，目前社会上对于独生子女有一种“四二一综合征”的说法，祖父母、外祖父母、父母和一个孩子的家庭环境，使长辈对孩子溺爱有加，养成孩子自我中心主义、任性的坏毛病，这些一定要引起我们的特别注意。

四是勤俭持家，巧妙安排，建设文明、民主、和睦、温暖的幸福家庭。家庭是社会的细胞，同时其自身也是一个“小社会”，虽然只是一家几口人在一起共同生活，却有许许多多的大小事务，如处理不好，将对家庭的稳定及家庭成员的工作、学习和生活产生难以估量的影响。家庭是由人组成的，家庭成员的生活态度如何，家计怎样安排，业余时间怎样度过等一系列家政管理问题，无不与家人的素质密切相关。因此，提高家庭人口素质，在家政管理中居于决定性的地位。即使是生活在同一家庭内，各个家庭

的成员之间知识水平、身体条件以及对具体问题的看法和态度也是千差万别的，在家庭的内部，一定要形成爱祖国、爱人民、热爱社会主义的共同基础，养成爱学习、爱劳动、互相帮助、互相尊重、共同提高的良好家庭风气，有着健康向上的共同追求。

五是幸福美满的家庭，应该是民主的家庭。家庭成员之间，应当共同协商，一起管理好家庭事务，民主管理，协商理财，哪怕家庭的条件差一些，生活也会充满温暖。

六是幸福美满的家庭，应当是学习风气浓厚的家庭。在改革开放社会主义市场经济发展的今天，竞争十分激烈，说到底还是知识和水平的竞争，不但学生要努力学习，而且家长也应该好好学习。社会在发展，科技在进步，没有知识或不能及时更新自己知识的人，是适应不了时代发展要求的。同时一家人互相学习、共同提高，生活中将增添佳话。

七是幸福美满的家庭，应当是经济建设中显身手的家庭。国民经济的增长，家庭建设的发展，需要我们每一个人、每一个家庭为之付出辛勤的劳动。建设幸福美满的家庭，既要家庭的每一个成员通过劳动来打下良好的物质基础，又需要全体家庭成员在共同的生产中交流感情，沟通思想，增进了解，以加强家庭内部的凝聚力。幸福美满的家庭，应当是勤劳俭朴的家庭。勤俭朴素是中华民族的传统美德。我国人口多，底子薄，大部分的家庭收入都不太高，如果一味讲排场，摆阔气，追逐时尚，势必捉襟见肘，入不敷出。即使将来国家强盛起来，家庭条件有了较大的改善，艰苦朴素的作风也不能变。生活不能图一时痛快，要做到细水长流，学会当家理财的本领。

八是幸福美满的家庭，应当是有着长远打算的家庭。家庭中既要有近期的安排，也要有长远的打算。在家庭的建设中，要有长远的目标，并为之设计一个大概的实施步骤，开支要有节余，只有这样，才可以为孩子将来的学习、购置大件家具等预作提

留,也可以应付意外事件,同时还可以通过储蓄和各种形式的投资为国家建设贡献一份力量。

九是幸福美满的家庭中,少不了高尚的精神生活。在现代的家庭生活中,除了衣食住行外,用高尚的艺术和娱乐活动来充实自己的精神世界是十分重要的。高尚的艺术能陶冶人的情操,丰富人的精神世界,开阔人的视野,满足人向上追求的愿望,从而使人的变得更高雅、更富于情趣。

十是幸福美满的家庭中,应当形成尊老爱幼的良好风气。尊老爱幼是我们民族的优良传统。老有所养,幼有所教,一家人才会其乐无穷,和和美美。

十一是要建设美满幸福的家庭,还应注意处理好邻里关系。邻里之间,应当相互关心,互相爱护、帮助。我国是礼仪之邦,助人为乐是社会主义道德的精髓。邻里之间相处,应真诚相待,热心助人,讲文明、讲礼貌,用关怀和温暖架起友谊的桥梁。

总之,建设幸福美满的家庭,只要各位朋友互助、互帮、互爱,我们的理想和目标都是能实现的。

第二节 两性生理

男性与女性,刚柔相济,阴阳相柔,是人类社会最基本、又是最奇妙的关系。随着社会发展,育龄青年对性知识的了解直接关系到自身的健康、家庭的和睦,关系到人口的素质、民族的昌盛,可以使我们有目的地进行优生,使我们的生活更加美好。

一、男性生殖系统

男性生殖器官分为内生殖器和外生殖器。

男性内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺、尿道球腺及尿道。外生殖器包括阴茎、阴囊(图1-1)。