



优生优育知识

浙江科学技术出版社

优生优育知识

浙江医科大学附属妇女保健院

林树侠 主编

浙江科学技术出版社

责任编辑 邱昭慎

封面设计 徐景祥

优生优育知识

浙江医科大学附属妇女保健院

林树侠 主编

*

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张3 字数57,000

1983年6月第一版

1983年6月第一次印刷

印数: 1—35,000

统一书号: 14221·48

定 价: 0.27 元

编 者 的 话

实行计划生育，是我国的一项基本国策。计划生育，不仅是要控制人口的数量，还要提高人体的素质。今天，提倡一对夫妇只生一个孩子，已被越来越多的育龄夫妇所接受；同时，他们也期望自己生养一个健康聪明的孩子。现代的医学科学，已为实现这个愿望提供了可能性。

本书围绕优生、优生，针对当前城乡广大群众特别是青年男女对结婚、生育等问题的认识，依次介绍婚前、孕期、分娩期、产褥期以及婴儿喂养等各个阶段的科学、卫生保健知识，有文有图，饶有趣味。读了以后，不仅可以使大家懂得优生、优育的科学道理，而且还可以从中获得许多实用的知识和技术。

当然，要靠这本小册子来解决有关优生、优育的全部问题是不可能的。我们欢迎读者随时把有关优生、优育的问题，向我们提出咨询，我们将尽可能地加以解答和指导。

本书是集体创作，每篇文章末尾有作者署名。书中的插图，是张力群同志所绘，谨表示感谢。

编 者

目 录

编者的话

一、要想孩子健康聪明，应从婚前开始注意

.....	(1)
(一) 禁止近亲结婚	(2)
(二) 实行婚前检查	(4)
(三) 生孩子的年龄要合适	(5)
(四) 必要时预测胎儿性别，减少遗传病	(6)
(五) 及时作遗传咨询和产前诊断	(8)
(六) 重要器官有严重疾病者不宜生育	(11)
1. 心脏病	(12)
2. 慢性肾炎	(13)
3. 肺结核	(14)
4. 病毒性肝炎	(14)
5. 贫血、血小板减少	(15)
6. 糖尿病	(15)
7. 恶性肿瘤(癌)	(16)
8. 胸廓畸形(驼背)	(16)
9. 血吸虫病	(17)

二、十月怀胎，要精心培育

(一) 怀孕应早知道，还要算出预产期	(18)
(二) 整个妊娠过程，都要保护胎儿	(20)
1. 吃药打针要小心	(20)

2. 不可吸烟喝酒	(22)
3. 预防病毒性疾病感染	(24)
4. 不可接触农药和其他毒物	(25)
5. 避免照爱克斯光或接触其他放射性物质	(25)
(三) 定期做产前检查	(26)
(四) 注意胎教、营养、衣着、起居和卫生	(27)
(五) 正确对待孕期中出现的一些现象	(31)
1. 便秘	(31)
2. 静脉曲张和痔疮	(32)
3. 下肢浮肿	(32)
4. 腰背痛和小腿痉挛	(33)
5. 胃部灼热	(33)
6. 眩晕和昏厥	(33)
(六) 屡次流产要加倍小心	(34)
(七) 要经常做胎动计数	(35)
(八) 妊娠晚期宜取左侧卧位	(36)
(九) 提倡记“妊娠日记”	(37)
(十) 积极防治孕期中的常见病症	(39)
1. 危险性较大的妊娠	(39)
2. 妊娠剧吐	(40)
3. 妊娠中毒症	(41)
4. 阴道流血	(42)
5. 阑尾炎	(45)
6. 皮肤色素沉着和皮肤病	(45)
7. 胎位不正	(46)
8. 腹部特别大和特别小	(48)
9. 早产	(49)

10. 过期不生	(50)
----------------	--------

三、做好准备，迎接宝宝出世

(52)

(一) 注意临产现象

(52)

1. 子宫有规则地收缩	(52)
-------------------	--------

2. 见红	(52)
-------------	--------

3. 破膜	(52)
-------------	--------

(二) 尽量避免难产

(53)

(三) 要了解分娩的全过程

(54)

1. 第一产程 (子宫颈开口期)	(54)
--------------------------	--------

2. 第二产程 (胎儿娩出期)	(55)
-------------------------	--------

3. 第三产程 (胎盘排出期)	(55)
-------------------------	--------

(四) 分娩时要重视营养

(55)

(五) 分娩时要听从医生指导

(56)

1. 孕妇待产时应注意的几件事	(56)
-----------------------	--------

2. 正确运用减痛动作	(56)
-------------------	--------

3. 正确运用屏气	(58)
-----------------	--------

4. 协助胎盘排出	(59)
-----------------	--------

(六) 分娩时医生可能要采取的措施

(59)

1. 灌肠	(59)
-------------	--------

2. 会阴剪开	(60)
---------------	--------

3. 剖腹产	(60)
--------------	--------

(七) 家庭接生必须早作准备

(62)

四、产后保健要重视，陈规陋习要破除

(64)

(一) 注意产后卫生

(64)

1. 保持外阴部清洁	(64)
------------------	--------

2. 讲究营养及饮食卫生	(65)
--------------------	--------

3. 要梳头、洗澡、刷牙，不要包头包肚皮	(66)
----------------------------	--------

4. 产后要活动和锻炼	(67)
5. 要预防中暑和感冒	(69)
(二) 及时治疗产后出现的病症	(70)
1. 空腹痛和恶露延长	(70)
2. 寒战、发热和出汗	(71)
3. 小便困难和便秘	(72)
4. 会阴伤口疼痛	(73)
(三) 按时做产后检查	(73)
1. 产妇的生殖器官及全身情况	(73)
2. 婴儿的生长发育情况	(74)
(四) 实行计划生育	(74)
五、提倡母乳喂养，促进婴儿茁壮成长.....	(76)
(一) 做到科学喂奶	(76)
(二) 设法增加乳汁	(78)
(三) 防治乳房疾病	(80)
1. 乳腺炎	(80)
2. 乳头裂开和畸形	(80)
3. 乳汁不通和溢乳	(82)
(四) 乳母不可随便服药	(83)
(五) 产妇有病不要自己喂奶	(83)
(六) 断奶要适时	(84)



一、要想孩子健康聪明， 应从婚前开始注意

父母都希望生育一个健康聪明而又漂亮的孩子。但是，有时事与愿违，生下的孩子却是发育不良，体弱多病或智力低下的丑孩子，多么令人失望。这些孩子不仅给家庭带来不幸，也给社会增加负担。这些情况并非少见。据我国有关部门调查：有些山区患克汀病（呆小病）的很多，个别地区患病率达2~4%。全国患先天性愚型的人可能超过100万；智力和生理上有先天性缺陷的儿童至少有1000万以上；每1000人中约有2人患遗传性精神分裂症。目前，这些遗传病绝大多数没有满意的治疗方法，而且还要遗传给下一代，后患无穷。因此，我国在大力控制人口增长的同时，还必须不断提高各族人民遗传素质。

怎样减少或消除遗传疾病和提高人类自身素质呢？这要靠优生学来解决。优生学通俗地讲就是人类育种学。也就是运用人类的知识和才能，全面地研究并改善人类后代的遗传素质，从而使后代在智力和体力上都得到不断的改善。

目前，有些国家已制订优生学的有关法律。我国的婚姻法也规定禁止近亲结婚，禁止患有某些遗传病的人结婚或生育。

（林树侯）

(一) 禁止近亲结婚

1982年5月26日,《光明日报》第2版,在《近亲结婚给我们带来的痛苦》标题下,登载了一封湖北省崇阳县一对夫妇的来信。信是这样写的:“我们俩是姨表兄妹,今年都三十多岁。在婚姻问题上,由于双方父母出于亲上加亲‘好’的旧观念,请人帮忙为我们撮合,在1974年结了婚,婚后生了两个孩子。1980年,5岁的大孩子突然鼻孔出血不止,医生确诊是近亲结婚造成的血友病。虽经医生多方救治,花去400多元钱,但孩子的病仍没有治好。我们含着眼泪送别了大孩子。3岁的小孩子,今年也得了血友病死去。就这样,在短短的三年时间内,我们失去了两个孩子。我们痛恨父母的守旧思想,痛恨自己的无知结合,希望未婚青年吸取这个教训。”

姨表兄妹、姑表兄妹或堂兄妹等血统上接近的人结婚,称近亲结婚。有旧意识的人,错误的认为,这是“亲上加亲”,传为美谈,却不懂得这个“亲上加亲”会给后代带来遗传性疾病的严重后果,最后会“怨上加怨”。上面这封信就是例子。

早在我国春秋战国时代的典籍中,就有“男女同姓,其生不蕃”的说法。这在古代由于地理和交通的原因,小区域的近亲通婚相当普遍,后代不昌是显而易见的。最惨痛的例子莫过于富饶的厄瓜多尔亚马逊地区,居住着与世隔绝的阿乌卡人,由于他们只能在近亲间结婚,因而造成种族退化,已濒临灭绝的地步。1980年,江苏东台县在五十四万人口范围内作了调查分析,共查到近亲配偶3,355对,占2.5%,在

近亲婚配所生的子女中，智力受影响者（智力低下、痴呆）占1.87%，体质受影响者（体弱、先天不足、发育不全、色盲、五官或四肢缺陷等）占16.8%。而在同一范围内非近亲婚配所生的子女患智力低下和痴呆者仅占0.13%，近亲婚配所生子女发病率是非近亲婚配的14.4倍。这一调查材料表明，近亲婚姻并非少见，它所引起的不良后果是惊人的。值得提醒的是：一般人只把两兄弟的子女看成同一家族，如果堂兄妹通婚，就犯血缘忌讳，但在兄妹、姐弟的子女（俗称姑表）或两个姐妹的子女（俗称姨表）结婚，都认为是合理的。其实，从人类遗传学角度来看，他（她）们的血缘关系和遗传因素是完全相同的，所以表兄妹结合与堂兄妹结合都是同样不好的。人类的疾病有很多是先天性的，据医学统计，先天性疾病有3000种左右。近亲结婚的坏处，就在于后代得先天的遗传性疾病机会大为增加。先天的遗传性疾病包括聋、哑、瞎、畸形、血液病、精神病、心脏病、智能低下、痴呆、发育不良等等，而且这些遗传病会在子孙后代中不断发生，代代相传。据世界卫生组织报道，近亲结婚所生子女的死亡率比非近亲的高3倍。

遗传的奥秘在于细胞的基因。近亲之间有某些基因相同，父母和子女之间有一半基因相同，而堂兄妹、表兄妹有八分之一相同，一个是某一致病基因携带者，而另一个就有很大的可能也是如此。这样，堂兄妹或表兄妹结婚时两个相同的致病基因相遇在一起的机会就大得多。通过计算，一种先天的遗传性疾病——半乳糖血症，近亲结婚的发生率比非近亲结婚的发生率要高19倍！

由此可见，我国颁布的《中华人民共和国婚姻法》，其

中规定直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚是完全符合整个民族利益的。

(林树侯)

(二) 实行婚前检查

爱情是婚姻的基础，结婚是爱情的结晶。结婚，意味着建立起一个新家庭，并可能有一个新生命。谁不希望婚后生活和谐幸福？谁不想生一个活泼健美的孩子，为小家庭增添欢乐呢？可是，有时并不能如愿以偿，孕育出来的小生命，不一定聪明健美，甚至生出个有缺陷的婴儿。

要想生一个好孩子，必须从婚前做起。因为遗传性疾病可以存在于你的对象身上，也可以存在于你对象家庭的成员中，甚至于存在对方的祖辈身上，都有可能传给你的下一代。因此，找对象和谈恋爱的过程中，双方都要互相了解一下健康状况，彼此家庭中无遗传性疾病，这不仅是有道德和忠诚的表现，也有利于今后的婚姻和家庭。如果将某些疾患隐瞒下来，则会害了爱人和后代。当然，真正做到知己知彼，最好作婚前检查。

婚前检查是在男女双方关系确定之后进行，这是对新婚青年的负责，并为其后代健康提供保障的一种手段。在日本等国，法律规定结婚时男女双方要交换健康诊断书，了解对方是否患有不适于结婚的疾病。

婚前检查时，如发现有麻风病、精神病、急性传染病、结核病、严重的心脏病、肝脏病、肾脏病、严重的皮肤病等都必须治愈后才可结婚；如果发现有遗传病或遗传缺陷的青年，医生将劝告他们不要结婚，或结婚后不要生孩子，或建

议他们做绝育手术，或提出日后妊娠注意事项和产前诊断事宜；如果青年男女双方商定婚后暂不生孩子，在婚前检查时，医生可以帮助他们选择避孕方法，安排计划生育；同时，婚前检查还可对性生活作必要的指导。

婚前身体检查的内容包括：本人的家庭、家族的健康情况；以前和现在曾患过什么疾病；做全身体格检查和必要的化验，看看是否有严重的器质性疾病；检查生殖器官，以便发现性器官的异常和畸形等。对女青年不作阴道检查，不会损伤处女膜。

婚前体检是一项严肃、认真的保健工作，在尚未建立婚前咨询检查机构之前，可在医院进行。为了对爱人、家庭和后代负责，青年们要忠实、坦率地回答医生提出的问题。

（林树侯）

（三）生孩子的年龄要合适

在提倡晚婚晚育的时候，人们比较关心的一个问题是晚育对生育有没有影响，就是年龄和生育有没有关系，什么时候生孩子最合适的问题。婚姻法规定男22周岁，女20周岁才能结婚，这是法定的最低年龄，不等于最适年龄，更不是最佳生育年龄。同时，二十来岁的青年，思想活跃、精力充沛，正是学本领长知识多为四化作贡献的黄金时代，不宜过早结婚、生育，以免影响身体，分散精力。

确定最合适的生育年龄，要从两方面考虑：一方面是妇女什么年龄出生的孩子，其智力和体质最好；另一方面什么年龄生孩子，难产机会最少。

有人抽查了十一个县的302个家庭，对1150个子女进行

调查分析，结果表明：智力和体质最好的人，其父亲生育年龄为29岁左右，母亲生育年龄为26岁左右。

分娩的难易并不单纯取决于生育年龄，主要与产道大小和形态、产时子宫收缩力量、胎儿的位置和大小有关。但是年龄与产道大小和形态及子宫收缩力量有一定关系。为使妊娠和分娩顺利进行，要求女子生理上应该是发育成熟，骨盆、卵巢、子宫等也达到完全成熟的阶段。我国女子14岁左右月经来潮，但来月经并不等于生长发育已经成熟，整个身体的生长发育要到18~22岁左右才逐渐成熟。发育未成熟的女子，生育时不但妊娠中毒症等妊娠并发症发生率大大提高，而且容易发生难产。但也不是说生育越晚越好。妇女35岁以后，骨盆和韧带的松弛性、骨盆底部和会阴部肌肉的弹性都会有所减弱，使胎儿不易通过产道，容易造成难产。医学家研究指出：妇女20岁以前和35岁以后生育，产程延长，或需手术助产的要比22~30岁的多。35岁以后，卵细胞活力下降，出生的孩子患先天性疾病的比例和婴儿死亡率都增加，以先天性愚型（白痴）为例，24~25岁妇女中生这种孩子的可能性为一千五百分之一，30~34岁的为八百分之一，35~39岁的则大于一百分之一。由此可见，生育过早过迟都是不好的。一般说来，24~30岁之间生第一胎比较合适。

（林树侯）

（四）必要时预测胎儿性别，减少遗传病

有些遗传病，如血友病、肌营养不良症等，与胎儿性别有关。妊娠后，如怀疑有这些遗传病可能时，应作胎儿性别预测，进而决定人工流产或保留胎儿。这个方法可以减少一

小部分遗传病的发生。为了帮助读者理解胎儿性别预测的道理，我们先介绍一下生男生女的奥秘。

生男还是生女是由丈夫的精子来决定的。当精子和卵子结合的一刹那，性别就无法改变了。妻子如果怀的是女胎，不管你求神拜佛，还是其他什么办法，决不可能生出儿子来。

正常人体所有的细胞，包括精细胞和卵细胞，在细胞核里都有23对(46个)染色体。其中，22对(44个)是“常染色体”，与性别无关，只有1对“性染色体”，是决定性别的物质。男人精细胞中的一对性染色体，有一个是“x”，另一个是“y”，即“xy”型；女人卵细胞中的一对性染色体两个都是“x”，即“xx”型。精子和卵子有一个特点，就是它们在会合成胎前，必须各自经过一次“减数分裂”，即23对46个染色体一分为二，分裂后每个细胞内染色体减半到只有23个。卵子本来两个性染色体是x和x，分裂后还都是各带一个x；精子本来是x和y，分裂后一个带x，另一个带y。精子和卵子会合时，带x的精子与卵子结合，受精卵所带的性染色体即为“xx”，便是女胎；带y的精子与卵子结合，受精卵所带的性染色体即为“xy”，便是男胎。由此可见，男女性别的形成机会均等，无怪乎世界上男女人数总是差不多的。也使我们明白男女性别的形成取决于丈夫精子的x或y，同女方的卵子无关，如有人将生女孩责任推给女方，那实在太冤枉了。

当然，生男生女的问题是复杂的。性交时，男子一次射精，精液中有2~3亿个精子，能与卵子结合的只有1个精子，究竟是x精子优先，还是y精子优先，这又受到各种因素的影响。这与精子在男人体内发育过程，精子通过男性生

殖道所受到的影响、精子进入女人生殖道后的环境影响，以及卵子本身的接受能力都有关系。

应该承认，目前科学家们虽然在控制性别方面做了大量的工作，但仍不能随意控制。不过，在妊娠早中期还是能够准确地预测胎儿性别的，这主要是靠胎儿的性染色体来区分，也就是，如果胎体细胞上能找到“ $x x$ ”染色体，那么，胎儿肯定是女性；如果找到“ $x y$ ”染色体，那么，胎儿肯定是男性。目前，预测胎儿性别的常用方法，是在妊娠16~20周时，抽取孕妇的羊水，进行化验。

预测胎儿性别，主要是为了预防和控制有些与性别有关的遗传病婴儿出生，因一些遗传病只传男，一些遗传病只传女。根据遗传病的规律和胎儿的性别，可早期决定胎儿的取舍，避免“废品”出生。如果检查胎儿性别是为了生育一个儿子或一个女孩，那就不行了。这种挑选对将来人口的性比例将会产生不良影响。且性别预测技术复杂，工作费时，预测结果如不满意，还要中止妊娠，要是很多人要求预测，实际上是难以做到的。

（林树侯）

（五）及时作遗传咨询和产前诊断

医生看病时，常常要问到病人家庭成员及其祖辈患过什么病。这是为什么呢？原来，有些病是有家族性的，是世代相传的。这在医学上就叫做遗传病。医生如果能详尽地了解这些情况，对于疾病的诊断和治疗是大有好处的。

遗传的基本单位叫做基因。在人体每个细胞的46个染色体上，大约排列着6万多个基因。这基因个儿虽小，本领却

很大，能控制机体发育，传递遗传信息，描绘各人不同的特征。当染色体或基因出现异常时，就会出现各种遗传病，故基因既是繁衍后代的不可缺少的物质，又是酿成疾病的祸根。

遗传疾病，是一种危害人民健康的常见病。由于它的种类多，发病率高（每20人中有1人），因此给社会带来很多的不幸，目前已成为医学的难题之一。

遗传病的遗传规律非常复杂，通常可分为显性遗传和隐性遗传两大类。

显性遗传病的特点是世代相传，父母之间只要一方有病，子女就有一半的机会发病，一家人中往往有好几个发生同样的疾病，例如：视神经萎缩病、结肠多发性息肉症、短指畸形、先天性白内障、青光眼、尿崩症等不下700多种。

隐性遗传病可能不出现症状，但可以把有病的隐性基因传给子女，所以也叫遗传病的携带者。如果父母都是遗传病携带者，而子女恰巧又受自双方的都是致病基因的话，那么，这个孩子就会出现疾病，例如先天性聋哑、白化病（俗称洋白人）、胃溃疡、侏儒、半乳糖血症、唇裂和腭裂等，不下几百种。

还有一种叫“性连锁遗传病”。这种遗传病的基因生在性染色体上，因此，其遗传病与性别有关。一个有性连锁遗传病隐性致病基因的男人，若与正常女性结婚，那么，他的儿子虽然都属正常，而他的女儿却是性连锁遗传病基因的携带者。女儿若与正常男性结婚，生下来的男孩就有一半的机会会发生色盲、血友病等遗传病。由此可见，性连锁遗传病者的父母和子女，可以是正常的，只有追溯到外祖父或舅父