

一〇〇问 优生 优孕 优生

周静芳 编著



山西科学教育出版社

优生优孕优生100问

周静芳 编著

山西科学教育出版社

责任编辑：邢如云
封面设计：卜允台

优生优孕优育100问

周静芳 编著

*

山西科学教育出版社出版（太原井州北路十一号）

山西省新华书店发行 山西省七二五厂印刷

*

开本：787×960 1/32 印张：3.125 字数：50千字

1987年9月第1版 1987年9月山西第1次印刷

印数：1—30,000册

*

ISBN 7—5377—0012—5

G·2 定价：0.70元

前 言

每个年轻父母都希望小宝宝聪明、健康，“望子成龙”表达了他们的美好意愿。随着计划生育工作的深入开展和“一胎化”的实行，人们对下一代的培养更加重视。

未来将是知识激增、科学技术飞速发展的时代。一个人如果没有良好的素质将难以适应激烈竞争的要求。因此，把孩子培养成为头脑聪明、体魄健壮的有用之才，是历史赋予年轻父母们的光荣使命。

孩子的智力和体质，取决于先天的遗传因素和胎期发育，取决于后天的抚养与教育。一个人的成长，先天的生理因素是发展的条件，而后天的培养则是发展的关键，二者缺一不可。

本书由优生、优孕、优育三部分组成。从遗传的角度出发，阐述了遗传与婚姻的重要关系，提出了科学的择偶观点，介绍了优质怀孕的方法，孕产妇保健常识，孕妇饮食营养卫生及“胎教”知识，叙述了新生儿的生理、病理现象及卫

生保健、饮食营养卫生知识。该书内容采用问答形式，简明扼要，尤其适宜婚龄青年和婴幼儿父母阅读。

在本书的编写过程中，曾得到中共泰兴县委宣传部、县计划生育委员会、县卫生局、县防疫站、县妇幼保健所、泰兴镇人民政府、镇计划生育办公室及扬州市妇幼保健院的大力支持，承蒙于鼎九、赵华杰、曹玉芳、浦惠珍、房玉兰、沈葆元、王祥棣等同志为本书审稿，谨此致以衷心的感谢。

限于本人水平，缺点和错误在所难免，望读者不吝指正。

作 者

1987年4月于江苏泰兴

- 育…………… (12)
16. 怎样才能掌握和选择最佳季节孕
育…………… (14)
17. 为什么要选择最佳身体时期怀孕… (14)
18. 怎样才能选择和掌握最佳身体时
期怀孕…………… (15)
19. 为什么要掌握和选择最佳情绪时
期怀孕…………… (16)
20. 为什么要掌握精卵最佳生命时期
受孕…………… (17)
21. 怎样才能选择和把握女方在排卵
期受孕…………… (18)
22. 为什么酒后不能受孕…………… (19)
23. 哪些情况下暂时不宜怀孕或孕后
应中止妊娠…………… (20)
24. 为什么在以下情况不宜受孕…………… (21)
25. 为什么要在最佳环境条件下怀孕… (23)
26. 什么是人的最佳智力时期…………… (24)
27. 为什么要选择最佳智力时期受孕… (24)
28. 为什么孕妇的饮食营养非常重要… (26)
29. 怎样才能使孕妇的营养全面合理… (27)
30. 孕期食用植物性食物对胎儿的智
力发育有什么好处…………… (28)
31. 怎样根据孕期的不同情况调剂孕

- 妇的营养…………… (30)
32. 孕妇每天的餐点和营养如何搭配
较好…………… (31)
33. 铁对孕妇和胎儿有何益处…………… (32)
34. 为什么孕妇需要多吃些含钙食物… (33)
35. 锌对孕妇及胎儿有何影响…………… (35)
36. 孕妇呕吐剧烈、点食不进怎么办… (36)
37. 五个月以后的孕妇应怎样合理摄
取各类营养…………… (36)
38. 为什么要重视孕妇的精神营养…… (38)
39. 在精神营养方面孕妇要做到哪几
点…………… (39)
40. 孕妇的精神营养与“胎教”有什
么关系…………… (41)
41. 孕妇为什么要注意生活调节和自
我监护…………… (42)
42. 孕妇在饮食方面要注意些什么…… (42)
43. 孕妇的穿着怎样才为合适…………… (43)
44. 什么样的住房适合孕妇居住…………… (43)
45. 孕妇行路要注意些什么…………… (43)
46. 孕妇要经常看些什么,想些什么… (44)
47. 孕妇多闻些香味有什么益处,要
避免与哪些危害物接触…………… (44)
48. 孕妇的工作、学习、生活如何安排… (44)

- 49. 怎样合理安排孕期的作息时间…… (45)
- 50. 怎样写妊娠日记…… (46)
- 51. 为什么产前要定期检查…… (46)
- 52. 为什么要及早确定妊娠…… (47)
- 53. 产前初诊应做什么检查…… (47)
- 54. 什么是产前随诊…… (48)
- 55. 哪些孕妇需要做产前诊断…… (48)
- 56. 产前诊断有哪几种方法…… (49)
- 57. 什么叫围产期保健…… (50)
- 58. 为什么要进行围产期保健…… (50)
- 59. 及早划定高危妊娠有何意义…… (50)
- 60. 如何做好妊娠早期和中期的保健… (51)
- 61. 怎样做好妊娠晚期和临产期的监
护…… (52)
- 62. 怎样才能顺利渡过分娩关…… (53)

优生部分

- 63. 什么叫优生, 为什么要重视优生… (55)
- 64. 怎样为宝宝写成长日记…… (56)
- 65. 怎样才能使新生儿的生理和心理
同时发展…… (57)
- 66. 新生儿的神经系统有什么特点…… (58)
- 67. 新生儿的感知觉有什么特点…… (59)
- 68. 新生儿的视、听觉有什么特点…… (60)

69. 新生儿对注意的发展有什么特点… (60)
70. 怎样发展新生儿的心理活动………… (61)
71. 怎样发展新生儿的视觉…………… (61)
72. 怎样发展新生儿的听觉…………… (62)
73. 怎样发展新生儿的触觉和味觉…… (63)
74. 发展新生儿的心理活动要注意些
 什么…………… (63)
75. 新生儿有哪些生理特点…………… (65)
76. 为什么要用母乳喂养…………… (66)
77. 喂养新生儿要注意哪些方法………… (66)
78. 怎样处理新生儿的几种生理现象… (68)
79. 怎样保护新生儿的皮肤…………… (69)
80. 怎样预防新生儿感染疾病………… (69)
81. 要为新生儿常备哪些生活用品和
 医药卫生用品…………… (70)
82. 新生儿的衣着怎样才合适………… (71)
83. 新生儿常见疾病有哪几种………… (71)
84. 新生儿有哪些常见先天性疾病…… (73)
85. 学会观察新生儿生理、心理特点
 有什么好处…………… (73)
86. 怎样从哭声中发现新生儿病灶…… (74)
87. 怎样从呼吸中发现新生儿病灶…… (75)
88. 怎样从睡、吃、吐中观察新生儿
 的变化…………… (76)

优生部分

1. 什么叫优生？

优生学的奠基人高尔顿首先提出“优生”一词，其原意是生育优秀的孩子。优生就是“生优”，即采取一系列的措施，保证下一代素质优良。因此，凡是与保证出生一个素质上健康、聪明的个体有关的内容，都包括在“优生”的范围内。

健康、无病、聪明，这是一个人体质优良、素质好的表现。反之，虚弱、多病、愚钝则是体质弱、素质差的表现。诚然，这些与后天的锻炼、营养、环境、教育等有着重要关系。但是，遗传和先天的因素在这里起着重要作用，有时甚至起着决定作用。

2. 为什么要研究优生学？

优生学是研究提高人口素质的新兴学科。研究优生学，目的在于预防遗传缺陷和先天性疾病，减少不良个体的遗传和产生。

很多国内外资料表明，由遗传性疾病和先天性疾病所造成的生理缺陷是相当惊人的。仅是遗传性疾病就有三千余种。据调查，先天性疾病是造成新生儿死亡的首要原因。在人群中约有10%以上的人患有与遗传因素有关的疾病。有的孩子生下来并无外形异常现象，但到三四岁时还张口伸舌，连“爸爸妈妈”也不会叫。遗传的保守性很强，有时简直使人难以想象，连人体每个器官和组织都可能遗传。个头、体形、长相、说话声音等都会遗传。遗传的潜力很大，可以传到数代人。有的遗传致病基因虽在这一代不明显，或者父母双方大部分表面上看是健康的，但在致病基因携带者的下一代，致病基因就会显示出来。许多事实证明：遗传性疾病和先天性疾病，是影响人口质量的主要原因之一。优生是关系到人口质量的大事，而人口素质又是关系到我们整个中华民族兴旺发达的大事。因此，要使中华民族兴旺发达，就必须提高人口素质；要提高人口素质，就必须研究优生学。如果不研究这个问题，就不重视这个问题，就无法发现各种各样的遗传病，也无法控制它，势必会使遗传病充斥社会，贻害子孙后代。优生的大敌是遗传病和先天性疾病。要防止遗传病和先天性疾病，就要研究优生学。

3. 提倡优生有什么好处？

优生，有利于每个家庭。优生关系到每个家庭与每个人的健康和幸福。如果一个家庭生一个先天性痴呆、畸形或生理上有某种缺陷的患儿，留之无用，弃之不能，双亲痛苦，家庭牵累。反之，生一个聪明健康的孩子，给家庭带来欢乐和幸福，培养成才，对国家、对人民都有利。

优生，有利于计划生育。一对夫妻如果生了一个先天有缺陷、病残的孩子，必定还要生第二胎，这样就提高了人口增长率。

优生，有利于社会治安。根据国外资料报道，无论是成年或青少年罪犯中，智力低能者占犯罪总数的45%，他们的共同点是：头脑简单，思维能力差，容易冲动、盲动，自制和自我意识能力差，行动上又有蛮干、傻干的特点，他们有体力无能力。这种情况，在我国青少年或成年人犯罪中，也可说是相似的。

4. 怎样才能做到优生？

优生是提高人口素质的重大措施之一。优生就是用遗传的方法“选种”、“播种”、“浇水”、“施肥”，遗传优良的个体，淘汰不良的个体，从而达到提高第二代人口质量的目的。

怎样才能达到这个目的呢？第一，要从选择恋爱对象开始，互相了解对方有无遗传疾病。要预防遗传疾病就得从父母做起，防止不良基因遗传给下一代。因此，青年男女谈恋爱时，首先要考虑对方的健康状况。有的遗传病从外表上看不出来，要根据遗传病特点及病人家族特征看其上代人中有无遗传病或遗传病史。第二，要遵照婚前检查确定能否结婚、暂缓结婚或婚后能否生育。为了提高人口素质，必须杜绝第二代不良基因的产生。第三，要杜绝近亲婚配。以上三点就是保证优生的具体措施。只有这样做才能达到优生目的。

5. 为什么要选择最佳配偶？

选择最佳配偶与优生有密切关系。因为优质胎儿来自优质的精卵，而优质的精卵来自优良人种——健康的身体。如果配偶不佳，优质的胎儿就不可能形成。从优生学角度来讲，除了不要选择那些有严重遗传病不宜结婚和那些暂缓结婚的人外，更需要避免选择那些心理上有严重缺陷的人。因为生理问题容易被人发现，而心理缺陷往往难以发现或被人忽视。现在年轻夫妻婚后生活中的不愉快因素不仅仅是金钱、地位、外貌，而绝大部分是双方的个性、脾气不合，志趣、思想、

情操不同。

从优生学角度讲选择最佳配偶的目的是为婚后建立一个幸福、美满的小家庭，为将来小宝宝出生后有一个良好家庭环境。为此，年轻人要选择身心健康的配偶，即德性好，心地善良，性情温和，稳重、勤劳、朴实、健康的恋人。如果对方头脑聪慧，并有一定文化修养就更好了。

根据国外调查资料表明：在不良家庭环境里成长的孩子心理发展畸形。这些孩子个性孤僻、忧郁、性情急躁。作为一个妻子，如果婚后不是一个贤妻良母，那就很难承担抚养孩子的重任，更难优养、优教。从古今中外一些名人成才的经历看，绝大部分人都有一个优良的家庭环境和双亲的良好教育。有人说：“有个好母亲，才算好命运。”这句话是很有道理的。福禄培尔曾说过：“国民的命运，与其说操在掌权者手中，倒不如说是握在母亲的手中，因此我们必须努力启发母亲——人类的教育者。”由此可见，选择最佳配偶的目的也是为了选择优良人种的生产者和培育者。

6. 哪些病人不宜结婚？

下列病人不宜结婚：

- ①未经治愈的麻风病人；

②先天性失明和严重的遗传病人；

③严重的精神病人和遗传性的精神病人；

④先天性痴呆和某些先天性代谢疾病，大脑炎和无法矫正的生殖器官畸形患者。

7. 哪些人暂缓结婚？

①处于各种传染病发病期或隔离期的患者，如痢疾、急性肝炎、病毒性重感冒患者。

②各种慢性病的活动期患者，如心、脑、肝、肾等主要器官代谢功能不良者，严重的心脏病、活动性肺结核、严重的肾脏病和传染性皮肤病患者。

③风疹、糖尿病患者，血液病（严重贫血）、甲状腺机能亢进、巨细胞病毒感染及腹腔中有肿物的患者。

8. 哪些人可结婚但不宜生育？

①染色体遗传性疾病患者，如全色盲、特发性的低血糖病、蛋白尿、苯丙酮尿症、全身性白化病、先天性聋哑、高度近视眼、小头症、黑蒙性白痴、先天性鱼鳞癣、色素症、干皮症患者。这些人即使与正常人结婚，其子女在表面上虽无病态，但可能是遗传病基因携带者，会影响其后代的健康。

②血友病、红绿色盲、蚕豆病患者都伴有隐性

遗传。如男性血友病患者与正常女子结婚，所生男孩正常，所生女孩本身虽然无血友病，却是血友病基因的携带者。若女性是血友病基因携带者，与正常男性婚配后，所生女孩，一半正常，一半是致病基因携带者；所生男孩，一半是血友病患者，一半正常。若夫妻都是血友病患者，所生孩子都患血友病。

9. 为什么近亲不能婚配？

近亲结婚，不仅影响其子女身体健康，而且会影响整个国家、民族的人口素质。所谓近亲婚配，是指两个血缘关系较近的人结婚。在很多隐性遗传病中，身体里带有这些疾病的致病基因发病的人数虽然不多，但身体里带有这些疾病的致病基因的人却相当多。虽然父母一方所带致病基因传给子女，有的可能不发病，但父母双方的带病基因传递到子孙后代的细胞里，就会发病。这是由于近亲结婚，一些致病的遗传物质，即染色体的基因物质很容易结合在一起，这样致病基因结合的机会大大增加，他们后代患遗传病的可能就比较大，因此，其后代易得遗传病。诸如智力低下，先天性愚型、畸形，体质较弱都是近亲结婚的常见病。

10. 为什么要进行婚前检查？

婚前检查，是预防遗传疾病，保障优生的重要手段，是确保家庭幸福和后代健康的重要一环，是一件严肃认真的社会卫生保健工作。青年男女必须抱着认真、诚实，对自己和对方负责的态度，进行必要的婚前检查。婚前检查的目的是：①了解双方有无生理缺陷；②了解双方是否患有严重疾病和急性传染病；③了解双方和亲属是否有遗传病史。

11. 怎样进行婚前检查？

首先，要去医院进行遗传病咨询，详细将本人及家庭成员的健康状况，以前和现在所患的疾病，尤其是遗传性疾病告诉医生，根据调查进行分析。根据医生的意见，确定能否结婚、绝育或暂缓生育。有的虽可生育，还要了解孕期注意事项及有关产前检查事项。

其次，要进行全面的体格检查。如果发现急性传染病而暂时不能结婚的病人，必须等治愈后方能结婚。如果发现生殖器官缺陷或疾病，必须经过手术矫形或治疗后才能结婚。

再次，很有必要进行血型、染色体检查及家族谱系调查。女青年到妇产科检查，男青年到泌