

家庭优生优育优教知识



本溪市妇女联合会

知识
普及
PDG

〔本〕出临图字〔1992〕第64号

内 容 简 介

本书内容包括配偶的选择；孕前、孕期营养、保健；科学分娩；新生儿以及婴幼儿的生活护理、卫生保健、疾病预防、合理营养；家庭教育的基本原则、方法；如何培养儿童良好的行为习惯；儿童的生理、心理发育特点；家长应有的教子观念、教养态度及如何培养儿童良好的行为习惯；如何促进儿童智力开发。非智力因素全面培养等。

本书适合儿童工作者及学龄前、学龄儿童的家长参考，对一切家庭成员均有较大的参考价值。

1
1
1
1
1

家庭优生优育优教知识

责任编辑：李 静

中共本溪市委机关印刷厂印刷

32开本 印数：20000册 字数：77千字

前 言

几年来，我市儿童少年工作在市委、市政府的重视关怀下，在各有关部门的大力支持协助下，连续两次被评为全国儿童工作先进市，去年又被国务院妇女儿童工作协调委员会确定为全国“三优工程”试点市。为进一步广泛深入宣传普及优生、优生、优教知识，提高“三优”工作水平。我们编辑了这本《家庭优生、优生、优教知识》小册子，印发给家长和从事“三优”工作的同志们学习使用。

此书均摘自全国妇联儿童部和中华全国家庭教育学会编辑出版的《家庭优生、优生、优教知识》一书，在此，向全国妇联儿童部和中华全国家庭教育学会以及万燕、方明、申世芳、刘冬生、刘焱、陈文珍、陈帼眉、林传家、周俐君、黄醒华、薛沁冰、籍孝诚、王耘、叶广俊、吴凤岗、陈会昌、陈英和、余小鸣、林崇德、赵忠心、钮文异、蒋月娥等作者同志表示感谢！

编 者

1992年6月

目 录

1	为什么要提倡优生.....	1
2	人口素质包括什么.....	1
3	婚龄和优生有关系吗.....	2
4	“亲上加亲”是喜还是忧.....	3
5	什么是遗传病.....	4
6	婚前检查和优生的关系.....	4
7	哪些疾病的患者不宜结婚或应暂缓结婚.....	5
8	哪些病的患者可以结婚但不宜生育.....	6
9	怀孕前咨询的必要性.....	7
10	多大岁数生育最好.....	8
11	如何选择最佳的受孕期.....	9
12	烟、酒和优生.....	10
13	患哪些疾病的妇女不该生育.....	10
14	停用避孕药后多久怀孕好.....	11
15	带环受孕怎么办.....	11
16	怎样知道自己“有喜”了.....	12
17	怎样推算预产期.....	13
18	胎儿在子宫内生长发育与优生.....	14
19	怀孕后为什么要早检查.....	15
20	物理和化学因素对妊娠的影响.....	16
21	孕妇接触农药会影响胎儿吗.....	17

22	产前能查出先天异常的胎儿吗·····	17
23	生过畸形孩子的妇女还能生正常的孩子吗·····	18
24	防止胎儿畸形的重要时期·····	19
25	胎教与优生·····	20
26	孕妇的合理营养·····	21
27	孕妇能服用药物吗·····	21
28	怎样预防胎儿体重过轻·····	22
29	什么情况下要做剖宫产术·····	23
30	引起新生儿啼哭的原因及鉴别·····	24
31	怎样分辨新生儿大小便是否正常·····	25
32	新生儿每天需睡眠多少时间·····	25
33	不要给新生儿挤奶头·····	26
34	新生儿黄疸是怎么回事·····	26
35	如何安排新生儿的生活环境·····	27
36	新生儿应如何哺喂·····	27
37	新生儿呛奶、憋死·····	28
38	孩子苍白是怎么回事·····	29
39	影响小儿生长发育的因素有哪些·····	29
40	怎样衡量小儿的体格发育是否正常·····	30
41	小儿食欲不好怎么办·····	31
42	小儿要打哪些预防针·····	32
43	龋齿的发生和预防·····	33
44	怎样护理发高热的小儿·····	34
45	贫血有哪些表现及防治方法·····	34
46	怎样预防小儿佝偻病·····	35
47	呼吸道感染的预防·····	36

48	怎样护理患腹泻的病儿	37
49	蛔虫病的感染与防治	38
50	不要轻易认为儿童是多动症	39
51	小儿发生腹痛怎么办	39
52	夜尿症	40
53	传染性肝炎	41
54	为什么要提倡早期开奶	42
55	母乳喂养应注意的事项	42
56	产后母乳分泌少怎么办	43
57	怎样判断婴儿是否吃饱了	44
58	婴儿配方奶粉与全脂奶粉有何不同	45
59	为什么要给婴儿添加辅食及如何添加	45
60	什么叫断奶, 断奶过渡期的食物特点	47
61	婴幼儿是否需要补充钙	48
62	营养食品不是多多益善	48
63	儿童爱吃墙皮、纸屑和泥土是什么原因	49
64	孩子为什么会长成“小胖墩”或“豆牙菜”	50
65	教育必须一致	51
66	父母怎样树立威信	51
67	爱应是双向的	52
68	从小教起、从小教好	52
69	不要负强化	53
70	不要把电视当“保姆”	53
71	怎样预防和纠正挑食	54
72	教孩子一些自我保护的常识	55
73	训练视觉	56

74	怎样为孩子讲故事·····	56
75	怎样为孩子选图书·····	57
76	重视培养非智力因素·····	58
77	不随便打断孩子的活动·····	59
78	不要包办代替·····	60
79	培养做事有始有终的习惯·····	61
80	学会关心人·····	62
81	引导孩子分辨是非·····	62
82	孩子需要小伙伴·····	63
83	让孩子学习自己解决矛盾·····	64
84	玩是一件很重要的事情·····	64
85	不要给孩子太多玩具·····	65
86	和孩子一起做做玩玩·····	66
87	鼓励小儿随意涂画·····	67
88	学琴棋书画不可强迫·····	67
89	让孩子多到户外活动·····	68
90	骨骼的化学成分在儿童少年时期有何特点·····	69
91	儿童少年的骨盆发育有什么特点·····	69
92	肌肉组织的构成在儿童少年时期具有什么特点 ·····	69
93	儿童少年的血压与成人有什么不同，其血压正 常值的上限是多少·····	70
94	人体内哪些激素与儿童的生长发育有关·····	71
95	什么叫青春期·····	72
96	身高、体重在什么时期增长最快·····	73
97	青春期男女少年在身体发育方面有哪些特点·····	73

98	女孩子大约什么年龄会来月经·····	74
99	月经初潮是否意味着性发育完全成熟·····	75
100	家长如何指导女孩注意经期卫生·····	76
101	遗精是正常的生理现象吗·····	77
102	什么是心理健康·····	78
103	为什么要特别注意青春期心理健康·····	79
104	住高层建筑的家庭应如何注意儿童少年的户外 活动·····	80
105	家庭中如何安排儿童少年的生活作息·····	81
106	保护儿童少年视力应注意哪些问题·····	82
107	家庭采光照明应注意什么·····	83
108	儿童经常不吃早餐有什么害处·····	83
109	为什么会发生青春期缺铁性贫血, 如何预防·····	84
110	在儿童少年期应预防哪些成年期疾病·····	86
111	如何引导儿童少年玩电子游戏机·····	86
112	学龄初期儿童在校学习活动的特点·····	87
113	小学生主导活动与学前儿童的主导活动有什么 区别·····	88
114	幼儿与小学生在学习上有哪些区别·····	89
115	初入学儿童应该做好哪些心理上的准备·····	89
116	如何帮助初入学儿童尽快适应学校生活·····	90
117	什么叫儿童的社会性发展·····	92
118	小学生掌握书面言语包括哪几个环节·····	92
119	怎样帮助孩子提高阅读能力·····	93
120	遗忘有哪些特点, 怎样帮助孩子克服遗忘·····	93
121	小学生思维的基本特点是什么·····	94

122	小学生的想象与幼儿的想象有什么区别·····	94
123	男女儿童在智力发展上各有什么特点·····	95
124	孩子好动就是多动症吗·····	96
125	小学生言行脱节现象主要有哪些表现和原因·····	97
126	奖励与惩罚在儿童心理发展中的作用各是什么 ·····	98
127	如何培养儿童良好的行为习惯·····	99
128	为什么孩子到了青春期会出现生理发展与心理 发展的不平衡·····	100
129	青春期的孩子在与父母的感情交流方面有了哪 些变化·····	101
130	为什么要培养初中生的非智力因素·····	101
131	青春期孩子情绪两面性都有哪些表现·····	102
132	抚养教育子女是家长的义务·····	103
133	正确看待独生子女·····	104
134	怎样才算是真正爱孩子·····	105
135	孩子的地位要摆恰当·····	106
136	怎样才能了解子女·····	107
137	怎样才能提高家长的威信·····	108
138	表扬奖励的艺术·····	109
139	指导孩子用好零花钱·····	110
140	不要“越俎代庖”·····	111
141	“陪读”利少弊多·····	112
142	国防教育的意义·····	113

1 为什么要提倡优生

优生是用医学、遗传学、社会学等方面的科学知识，指导人们避免或改善那些能影响后代身心健康的不良因素，以达到生育聪明、健康、活泼的优秀后代。这是家庭、社会和国家的共同愿望。只有智力发达和身体健康的孩子，才能被培养成为德、智、体全面发展的人，成为社会主义建设的有用人才。

因为婚配失误或没有注意优生，就会生出有先天缺陷或遗传病的孩子。由于孩子智力低下、不健康、生活不能自理、只会消费、不能从事生产活动等，这对孩子本人、父母、家庭和社会都是很大的不幸和负担，同时也影响民族素质和国家建设。

通过优生的宣传教育和咨询，使人们知道结婚和生育一个健康而聪明的孩子的科学知识，应该怎么做、注意什么、避免什么，有了问题什么时候和到什么地方去取得帮助和解决，避免生育先天畸形或有遗传病的孩子。

为了下一代的终生幸福，减少家庭和社会的精神和经济负担，提高人口素质，使民族兴旺，国家繁荣富强，必须提倡优生。

2 人口素质包括什么

人口素质主要指思想、身体、科学文化三方面的素质。我国的人口政策是控制人口的数量和提高人口的质量，以适

应四化建设的需要。

据统计，我国出生的儿童有严重缺陷的占2—4%，这极大地影响了人口的质量。人的智力决定于大脑的发育，其中先天遗传因素有一定的影响，但后天环境和大脑发育期间的早期教育也非常重要，所以要通过优生、优育和优教的工作，提高人口素质，才能使后代和每个家庭幸福，在科学技术和社会主义建设中做出成绩，使人民的物质、文化和生活水平不断提高，使我们民族兴旺发达及国家繁荣昌盛。

3 婚龄和优生有关系吗

大多数妇女在结婚后很快就会怀孕和生育，只有实行计划生育的夫妇才能按计划的时间怀孕。婚龄和生育年龄有密切关系，对优生也有关系。

女性完全发育成熟，一般在23~25岁。据统计，女性在20岁前和36岁后生第一胎的，难产和残疾儿童的发生率高。由于早婚早育的妇女，分娩时易发生产道损伤，而且流产、早产、死胎、新生儿窒息（或假死），婴儿体重过低等都比较多。难产时会因产伤使婴儿的智力发育受损伤，早产和出生体重过低的婴儿发育不好、先天不足、体质弱、容易得病。新生儿窒息时间过长，也可能影响智力发育。从我国实际出发，最好的婚龄是女23~25岁，男25~28岁，这时身体发育成熟，婚后不久怀孕生育，有利于优生。

4 “亲上加亲”是喜还是忧

自古以来，对姑表、姨表兄妹的婚配，传为“亲上加亲”的佳话，至今在我国某些地区和人群中还流行着。对“亲上加亲”，古人早已看出他的危害，并且加以禁止。罗马皇帝狄奥多西一世曾禁止表亲结婚，违者判罪甚至处死。犹太人的宗教法规中禁止43种亲戚结婚。我国战国时代在《左传·僖公廿三年》中就有“男女同性，其生不蕃”的说法，但未从血缘的关系上说明。

基因是人类的遗传信息，它存在于人体细胞核里的染色体上，通过生殖传给下代。父母一方或双方的染色体或基因不正常，就会遗传给孩子而发生遗传病或致病基因的携带者。调查隐性遗传病患者，发现其父母是致病基因的携带者（未发生遗传病），其同胞兄弟姐妹中约有 $1/4$ 发生遗传病、 $1/4$ 正常， $1/2$ 是致病基因的携带者。在人群中致病基因携带者仅占 $1\% \sim 1\%$ 。致病基因携带者婚配时，两个携带相同致病基因的携带者相遇的机会为 $1\% \sim 1\%$ ，因此各种隐性遗传病的发生率都很低。但在表亲中，携带相同致病基因的可能性是 $1/8$ ，这种婚配后生隐性遗传病婴儿的机会就大大增加。此外，近亲婚配生育的子女中，先天畸形、胎儿、婴儿死亡率和新生儿死亡率都比一般人高 $3 \sim 4$ 倍。因此，近亲结婚不是喜，而是有生育遗传性疾病或智力低下孩子的忧虑。

5 什么是遗传病

大家都已看到，子女和父母或亲属长得相像，这是人类遗传的表现。基因携带遗传信息，它决定一种性状或特征，它是在人体细胞核里的染色体上，在生育时，父母的生殖细胞把基因传给下一代；如果有致病的基因，传给后代则发展成为遗传性疾病。遗传病是由于遗传物质——染色体或基因的异常，从父母传给子女而发生的疾病。

人的各种器官系统和组织都可能发生遗传性疾病，现在已知道的有三千多种。大多数遗传病是婴儿出生时就有，所以说是先天性的。但有些是由于其它原因发生的先天就有的病，这并不是遗传病。有少数遗传病出生时并不出现病症，要到一定年龄才表现出来，这种病仍是遗传病。遗传病患者将终生带病，目前尚无有效的根治方法。遗传病比较少见，可以是散发的，但也有在家族中不少成员患同样的病。在家族中由于生活条件上某些因素，可引起家族中几个成员得同一种病，但这不一定是遗传病。例如，夜盲症就不是遗传病。

对待遗传病，首先是通过优生措施，减少病儿的出生。对已出生的遗传病患儿可采用治标的措施。例如，用饮食疗法控制代谢病和酶缺陷，用手术治疗畸形，用药物控制和改善症状等。目前尚无根治的办法。

6 婚前检查和优生的关系

婚前检查是保证婚后生活美好和优生的一项极为重要的

措施，可以帮助和指导青年男女解决一些有关家庭幸福和优生问题。通过婚前检查可以了解婚配双方是否近亲、健康和患病情况、本人和家族有无遗传病、遗传病史和精神病史等。其目的是早发现男女双方是否具有不宜结婚或暂缓结婚的疾病和情况，特别是发现遗传病患者及携带者。如果发现遗传给下一代可能性大的病，则劝其婚后不要生育；如果遗传的可能性不大，则劝告他们怀孕后早做检查、必要时进行产前诊断，以决定胎儿的去留，以防止生出和遗传有关的智力低下等病儿，并可防止这种遗传病在家族中延续。

7 哪些疾病的患者不宜结婚或应暂缓结婚

为了青年男女婚后生活美满和下一代的健康，应进行婚前检查，了解自己是否不宜结婚或应暂缓结婚。

(一) 不宜结婚。重度遗传性智力低下者，例如先天愚型、重度克汀病（为多基因遗传）、精神分裂症和（或）躁狂抑郁性精神病患者。这些病在下一代中的发病机会为 57.8~68.1%。

(二) 相互之间不能婚配

(1) 直系血亲或三代以内旁系血亲（见图 1）之间不能婚配。

(2) 男女双方均患精神分裂症和（或）躁狂抑郁性精神病及分裂情感性精神病，或都患遗传性疾病的男女之间不宜结婚。

(3) 双方家系中患有相同遗传性疾病。

(三) 暂缓结婚。为了患者本身的健康，使疾病能早日

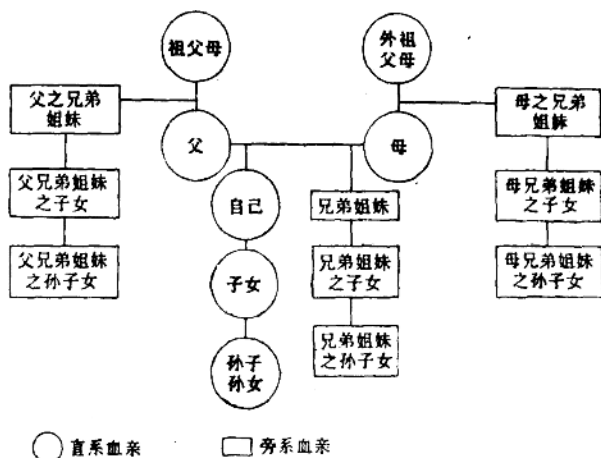


图 1

痊愈、避免将病传给对方、并防止病情加重或影响婚后生活，以下情况应暂缓结婚。

- (1) 患有精神病、性病、麻风病，在未治愈前不能结婚。
- (2) 各种传染病的规定隔离期内，慢性病的活动期，心、肝、肾、肺、脑、等重要脏器代偿功能不全时，暂缓结婚。
- (3) 可以矫正的生殖器官畸形，应在矫正后再结婚。

8 哪些病的患者可以结婚但不宜生育

(一) 有些遗传病的患者可以结婚，但是为了防止把遗

传病传给后代，不宜生育。

(1) 男女任何一方患有常染色体显性遗传病，例如进行性肌肉营养不良（面、肩、肱型）、先天性成骨不全、软骨发育不全、遗传性致盲眼病等。

(2) 婚配双方都患相同的常染色体隐性遗传病，例如全身白化病、垂体性侏儒症（矮子）、小头畸形、血友病（A、B、C型）、全色盲、先天性聋哑。

(3) 婚配双方患有下列多基因的高发家系遗传病，例如精神分裂症或躁狂抑郁性精神病的患者病情稳定者、原发性癫痫。

(二) 可以结婚，但必须限制生育。有伴性遗传病，例如色盲、血友病患者，应控制所生子女的性别。女性携带者与正常男性婚配，怀孕后应做产前诊断，判定胎儿性别，女胎无病可以保留，男胎会患病，必须终止妊娠。在不具备判定胎儿性别条件的地区，则不许生育。

9 怀孕前咨询的必要性

某人已35岁，因患糖尿病和高血压，至今尚无子女。她在服降糖药过程中怀孕了，因而自动停药。怀孕50天时来检查，发现血压高、尿中有蛋白、空腹血糖也高，医生认为病情不适合妊娠而劝她做了人工流产。这个例子告诉我们“患有慢性疾病的已婚妇女，计划要怀孕之前，有必要到产科去咨询，以便了解病情，明确是否可以怀孕和如何才能安全地度过怀孕期。

有不良生产史的人，例如习惯性流产、胎儿畸形史、死

胎史等，也要通过孕前或孕产前咨询，确定是否有遗传性疾病、染色体异常、内分泌功能问题、慢性疾病、感染、营养缺乏、精神因素或子宫颈功能异常等，以便给予恰当的处理，避免悲剧的重演。

长期接触超过卫生标准的有害物质，或服用某些药物，如避孕药、激素等，在体内往往蓄积，对精子和卵子的发育有影响，怀孕前应找医生咨询，并停止接触那些物质和停药，这对保证优生有重要意义。

怀孕前如果接触过一些传染病病人，如乙型肝炎，腮腺炎、风疹等病人，必须排除感染后方可妊娠。此外，患良性肿瘤的妇女，例如子宫肌瘤、卵巢肿瘤、乳腺肿瘤或甲状腺肿大等，也应到医院咨询，以得到适当的处理后再怀孕。

10 多大岁数生育最好

一般妇女从18岁左右开始，持续30年的时间，是生殖功能及内分泌功能的旺盛时期，这个时期是妇女的生育期，或称性成熟期。在这个时期生孩子是不是都同样好呢？不是的。我国婚姻法规定男22岁、女20岁为结婚年龄，但是，从医学角度结合我国情况考虑，24~29岁生孩子最好。因为这个年龄组妇女的体格及生殖器官都已发育成熟，正值生殖功能旺盛时期，而且夫妻双方的思想比较成熟，学习与工作已取得一定成绩，各方面都具备了做父母亲的条件，对孩子的抚养教育条件也较理想。另外，提倡晚婚晚育也不是愈晚愈好。医学上把35岁以上的孕妇定为高龄孕妇，这个年龄组生的孩子，先天畸形和呆傻儿发生的机会