



现代生活技巧丛书

优生与

优育

技巧

主编 魏英甲

京华出版社



1

图书在版编目 (CIP) 数据

优生与优育技巧/魏兰英, 甲丁主编. —北京: 京华出版社,
1997. 12

(现代生活技巧丛书)

ISBN 7-80600-269-3

I. 优… II. ①魏… ②甲… III. 优生优育-基本知识
IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 23914 号

现代生活技巧丛书

优生与优育技巧

魏兰英
甲 丁 主编

责任编辑: 李 征 责任校对: 施 瑜

技术编辑: 凌 敏 封面设计: 常 青

京华出版社出版

(100011 北京市安外青年湖西里甲1号)

北京师范大学印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092 毫米 32 开 8.75 印张 190 千字

1998 年 2 月第 1 版 1998 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—6000 定价: 12.00 元

目 录

一、优生与胎教

择偶与优生·····	(1)
婚前检查与优生·····	(1)
感情与优生·····	(2)
微量元素与优生·····	(3)
药物与优生·····	(4)
饮茶与优生·····	(5)
环境因素与优生·····	(7)
孕妇的情绪与优生·····	(7)
遗传因素对子女的影响·····	(9)
营养状况与后代的智力·····	(11)
哪些父母有出现遗传病后代的风险·····	(12)
遗传性疾病有什么特点·····	(13)
新生命是怎样诞生的·····	(14)
胎儿性别是由什么决定的·····	(15)
双胞胎是怎样形成的·····	(16)
怎样防治胎儿在宫内发育迟缓·····	(17)
怎样预防胎儿缺氧·····	(18)
怎样矫正胎位不正·····	(19)

怎样自测胎动	(20)
胎儿致畸有哪些原因	(21)
怎样预防胎儿畸形	(22)
胎儿能接受教育吗	(23)
胎教应从什么时候开始	(24)
胎儿在子宫内是怎样学习的	(25)
哪些音乐对胎儿有益	(26)
怎样给胎儿唱歌	(28)
怎样和胎儿做游戏	(28)
怎样同胎儿讲话	(29)
色彩在胎教中有什么作用	(30)
胎儿也会发脾气吗	(31)
未来的父亲能为胎儿做些什么	(33)

二、怀孕必知

在哪些情况下不宜受孕	(34)
怎样预防不孕症	(35)
怎样预防男性不育	(36)
不育夫妇怎样调节性生活	(38)
为什么会发生自然流产	(39)
为什么不要多次做人工流产	(40)
人工流产与绝育	(41)
人工流产后怎样注意保健	(42)
怎样防止流产	(42)
流产后何时可以再怀孕	(44)
患肝炎后何时再妊娠为宜	(45)
停服避孕药后何时可以怀孕	(45)

月经周期中何时最易怀孕	(46)
人体生物钟与受孕	(47)
受孕心理对胎儿有什么影响	(48)
孕前怎样饮食	(50)
怎样选择理想的时间怀孕	(51)
怎样进行染色体检查	(52)
怎样测量基础体温	(53)
怎样辨别月经正常与不正常	(54)
怎样检查输卵管通不通	(54)
怎样推测女性的排卵日期	(55)
怎样治疗精液不液化所致不育	(57)
怀孕前应做好哪些准备工作	(59)
怎样知道已经怀孕	(60)
超声波是怎样诊断妊娠的	(61)

三、孕产妇保健与优生

什么是孕期保健	(62)
孕妇怎样保健	(63)
怎样记妊娠日记	(64)
孕妇应掌握的数字	(67)
孕妇的色彩感觉	(68)
奇妙的孕妇敏感现象	(69)
夏季孕妇应怎样生活	(71)
冬季孕妇应怎样生活	(72)
孕妇怎样注意营养与优生	(72)
家庭制作孕妇保健饮料应注意的事项	(74)
孕产妇的饮食与“酸性体质”	(74)

孕妇应节制哪些食物	(75)
孕妇吃饭为什么要细嚼慢咽	(76)
孕妇吃得越多越好吗	(77)
孕妇为什么要多吃水果	(78)
母亲吸烟对孩子智力发育的影响	(79)
孕妇怎样保持口腔卫生	(79)
孕妇怎样自我护理乳房	(80)
孕妇白带增多怎样清洁	(81)
孕妇应怎样洗头洗澡	(81)
孕妇卧姿怎样选择	(82)
孕妇适宜阅读哪些方面的书刊	(83)
孕妇为什么不宜欣赏霹雳舞音乐和摇滚乐	(83)
孕妇散步时应注意哪些问题	(84)
妇女妊娠期怎样注意体育锻炼	(85)
孕妇怎样休息	(86)
阳光对孕妇有什么意义	(87)
怎样识别孕期的危险信号	(88)
怎样处理高危妊娠	(89)
孕妇家中为何不宜养猫	(90)
孕妇贫血对胎儿有何危害	(91)
孕妇高热对胎儿有何危害	(92)
孕妇接触农药对胎儿有何危害	(93)
驼背孕妇对胎儿有何影响	(93)
为什么孕妇要慎用风油精	(94)
孕妇能不能注射预防针	(94)
孕妇为何不能滥用抗菌素	(95)

孕妇禁忌哪些西药	(96)
患糖尿病的孕妇应注意些什么	(99)
淋病和梅毒将给孕妇及胎儿带来的灾难	(100)
怎样预防妊娠中毒症	(101)
怎样预防妊娠高血压综合症	(101)
怎样防止先兆子痫和子痫的发生	(102)
孕末期孕妇会出现哪些症状	(103)
孕末期应注意哪些卫生	(104)
孕末期保健有哪些内容	(105)
B超在产前诊断中有何作用	(106)
分娩心理对胎儿有什么影响	(107)
孕妇应在什么时候去医院待产	(108)
为什么多数胎儿都不能按预产期出生	(109)
过期妊娠为什么对胎儿不利	(109)
早产不利优生	(110)
为什么要做产前诊断	(111)
产前诊断有哪些方法	(111)
哪些人应做产前诊断	(113)
为什么自然分娩对母婴都好	(114)
剖腹产有何优缺点	(115)
临产前有何预兆	(116)
在家里分娩应做哪些准备	(117)
分娩需要多长时间	(118)
分娩时助产动作有哪些	(119)
分娩期有哪些手段可监测胎儿的安危	(120)
会阴切开对胎儿娩出有什么好处	(121)

胎盘早期剥离是怎样发生的·····	(121)
怎样护理产妇·····	(122)
怎样选择产妇的营养·····	(123)
产后为什么要喝汤·····	(124)
产妇为什么要吃红糖·····	(125)
产后怎样护理会阴部·····	(126)
怎样防止产后阴道出血不止·····	(127)
产后为什么会发生腹痛·····	(127)
产后怎样锻炼·····	(128)
产后怎样保持体型美·····	(130)
怎样做产后保健操·····	(131)
怎样注意哺乳期的保健·····	(132)
怎样减少产后乳房胀痛·····	(135)
怎样防止乳管被堵造成缺奶·····	(135)
怎样使乳汁长流·····	(136)
什么样的产妇不宜给婴儿哺乳·····	(137)

四、优生技巧

智力与营养的关系·····	(140)
为什么母乳最适合婴儿需要·····	(142)
保持母乳充足的技巧·····	(143)
牛乳中添加哪种糖最好·····	(144)
给婴儿喂牛奶的技巧·····	(145)
正确使用奶瓶的技巧·····	(146)
给孩子断奶的技巧·····	(147)
科学安排小儿断奶后的饮食·····	(148)
为小儿制备辅食的技巧·····	(149)

怎样培养幼儿的自食习惯·····	(150)
为什么要给婴儿喂适量的水·····	(151)
制作最适合儿童的清凉饮料·····	(152)
六种错误的喂养观念·····	(153)
促进儿童大脑发育的喂养方法·····	(155)
孩子为什么会患营养不良症·····	(156)
哪些食物能保护孩子的眼睛·····	(157)
要正确使用鱼肝油和钙片·····	(158)
微量元素与儿童健康有什么关系·····	(159)
要给婴幼儿补充铁·····	(162)
蛋白质对小儿发育十分重要·····	(163)
为什么要供给小儿适量的脂肪·····	(164)
为什么豆制品是小儿的重要营养食品·····	(165)
小儿配餐应“少盐低糖增醋”·····	(166)
小儿吃糖过多的危害·····	(167)
儿童吃糖六忌·····	(168)
儿童不宜多吃巧克力·····	(169)
糖与独生子女的脾气·····	(170)
儿童经常吃罐头食品好吗·····	(171)
为什么儿童不宜多吃彩色食品·····	(172)
为什么说儿童应少喝汽水·····	(173)
为什么小儿不要喝茶·····	(174)
新生儿穿什么样的衣服合适·····	(175)
怎样的衣服有利于孩子的健康·····	(176)
为什么小孩2岁后不宜穿开裆裤·····	(177)
给小儿测体温的技巧·····	(177)

婴儿啼哭有何不同·····	(178)
婴儿采取哪种睡姿好·····	(180)
婴儿头睡偏了怎么办·····	(181)
新生儿白天睡觉夜里哭闹怎么办·····	(182)
要正确对待尿床的孩子·····	(183)
给婴儿洗澡的技巧·····	(185)
冬季为什么不要带小儿到浴池洗澡·····	(186)
照护早产儿的技巧·····	(187)
新生儿窒息是怎么回事·····	(189)
为什么蚊虫爱叮咬小儿·····	(189)
逗引孩子勿过分·····	(190)
孩子会走以后应该怎样注意安全·····	(192)
要保护幼儿不出事故·····	(193)
小儿视力发育有什么特点·····	(194)
要早期防治弱视·····	(196)
为什么要特别保护六龄齿·····	(197)
牙齿大小、形态异常与面部畸形·····	(198)
孩子的嗓音为什么会变哑·····	(199)
要保护孩子的耳朵·····	(200)
发生外耳道异物怎么办·····	(201)
什么是生长发育规律·····	(202)
影响小儿生长的因素是什么·····	(204)
怎样使孩子长得高·····	(205)
怎样保护孩子的皮肤·····	(206)
肥胖有哪些隐患·····	(208)
要防止儿童过早肥胖·····	(209)

婴幼儿动作的发育顺序·····	(210)
不同年龄孩子的锻炼项目·····	(211)
怎样给小儿进行冷水浴·····	(212)
电子游戏影响少儿健康·····	(212)
怎样培养孩子的卫生习惯·····	(215)
纠正孩子吃手的不良习惯·····	(217)
儿童致病十因·····	(218)
怎样从粪便中识别小儿患什么病·····	(219)
观舌辨病的技巧·····	(219)
怎样从婴幼儿的啼哭声中辨别疾病·····	(221)
小儿咳嗽可能有哪些病·····	(223)
有哪些常见疾病会引起小儿外科性黄疸·····	(224)
哪些病能引起小儿头痛·····	(225)
腹痛可能是什么病引起的·····	(226)
风疹有什么症状·····	(227)
麻疹有哪些症状·····	(227)
家长怎样带孩子看病·····	(228)
预防接种的疫苗有哪些·····	(230)
小儿要打哪些预防针·····	(231)
哪些孩子不能打预防针·····	(232)
怎样知道打防疫针的效果·····	(233)
打预防针可能会发生哪些异常反应·····	(234)
怎样预防缺铁性贫血·····	(235)
怎样预防新生儿硬肿症·····	(236)
怎样防治小儿头癣·····	(237)
怎样防治小儿软骨病·····	(238)

怎样防治小儿麻痹症·····	(239)
传染病是怎样传给小儿的·····	(240)
怎样防止小儿得传染病·····	(241)
怎样防治小儿尿布湿疹·····	(242)
猩红热要防止哪些并发症·····	(243)
怎样防治百日咳·····	(244)
怎样防治婴幼儿肺炎·····	(245)
怎样防治流行性乙型脑炎·····	(246)
怎样防治肾盂肾炎·····	(247)
怎样预防急性肾炎·····	(248)
怎样预防细菌性痢疾·····	(249)
怎样防治蛔虫病·····	(249)
怎样防治蛲虫病·····	(251)
怎样防止小儿口腔意外创伤·····	(252)
怎样预防咽部外伤和烫伤·····	(253)
怎样防治小儿急性喉炎·····	(254)
怎样防治急性扁桃体炎·····	(255)
怎样防治中耳炎·····	(256)
怎样防治后天性耳聋·····	(257)
怎样防治儿童眼外伤·····	(259)
婴幼儿服用哪些剂型药物为宜·····	(261)
怎样为小儿计算用药量·····	(261)
怎样给小儿煎服中药·····	(263)
怎样给孩子喂药·····	(264)
怎样为孩子滴鼻药·····	(265)
小儿打针的警戒·····	(266)

一、优生与胎教

择偶与优生

实现优生要从选择配偶开始。儿童的身心发育和健康取决于父母的身心健康，所以在选择对象时就必须考虑到避免不利于优生的因素。要想生一个健康可爱的小宝宝，选择配偶时一定要“亲上加亲”。除了考虑对方的外貌、性格爱好、理想，一般健康状况之外，还要了解对方及其家族有无遗传病史和发病情况，以免小孩得遗传病而影响智力发育。不要“同病相怜”，特别是双方都患遗传病的，结婚后会把遗传病传给后代。晚婚、晚育也是优生的前提，可以减少先天畸形儿的发生率。

婚前检查与优生

婚前检查是一次全面系统的健康检查，但重点应放在遗传病的调查及生殖器官的检查方面。通过检查不但能了解男女双方的身体状况，而且有利于保障下一代健康，是优生监

督的第一关。

优生必须从婚前做起，因为遗传病可以存在于结婚配偶身上，也可能本人不表现而存在于其家庭成员或祖辈身上。结婚前，医生对男女双方家族史的调查及体格检查，可以发现与遗传病有关的问题，并可以推算出下一代得遗传病的机率。医生把诊断情况告诉青年男女，并指出是否可以结婚和生育，或告诉他们虽可结婚生育但需注意的事宜以及怀孕后的检查方法等，以免日后生出有缺陷的小孩，给家庭带来苦恼，给社会增加负担。

通过婚前检查，还可以发现一些暂时不适宜结婚的疾病，如急性传染病、麻风病、心脏病、肝炎、肾炎、结核病等，因为患这些病不但影响双方健康，还可能影响精子和卵子的质量，对胎儿的发育生长不利。同时，治疗这些疾病所用的某些药物，还可能造成胎儿的畸形。遇到这类状况，医生会劝说男女双方，或推迟婚期，或在一定时期内不能生育。

婚前检查可以帮助青年了解性和生育的知识，有效地做好计划避孕和计划受孕，选择最佳受孕时机，以利优生。

感情与优生

常言说：“有缘千里来相会，无缘对面不相识。”这缘，指的是男女间的情感。

选择对象必须以感情为基础，感情融洽是未来家庭幸福的一个重要条件，也是优生的重要因素。在夫妻感情融洽、家庭气氛和谐的情况下，受精卵就会“安然舒坦”地在子宫中发育生长，生下的孩子就会健康聪明，这就是优生。夫妻感

情不和睦就不会做到优生。夫妻之间的精神刺激，过度紧张、悲痛、忧愁、恐惧、抑郁等都会使对方大脑皮层的高级中枢活动受到障碍，可引起内分泌、代谢等重要脏器的改变，常见的有癔症、女性神经官能症等。如果在这种情况下受孕，上述疾病会有很大一部分传给下一代。如果丈夫虐待妻子，在妊娠期间不供给营养品，造成妻子营养不良，这时胎儿通过胎盘从母体的血液中吸取的营养就会受到很大影响，不仅胎儿生长发育受限，而且会使胎儿体质虚弱，身长、体重都低于正常指标，甚至出现畸形、智力发育迟钝等。

感情直接影响着“胎教”。胎儿在子宫内，对外界的刺激是有所反应的。妊娠 7~10 周，夫妻大声争吵，孕妇情绪极度不安，都会引起胎儿兔唇、腭裂等畸形。实践证明，孕妇所感觉的事物以及吞咽食物都可影响胎儿。胎儿在羊水中，有时睡眠，有时清醒，甚至连母亲的咳嗽、呕吐、转身等动作都可打断胎儿的睡眠。在怀孕后期，如果夫妻感情不和时间过长，不仅使胎儿发育受到影响，而且胎儿生出后会烦躁不安，好哭闹，睡眠不好，消化功能紊乱，适应力也差。严重的精神打击，还可导致母亲子宫出血、早产、胎盘早剥，从而引起胎儿死亡。

微量元素与优生

人体内含含有 50 多种元素，除碳、氢、氧、氮、钾、钙、镁、磷、硫等元素占的比例较大外，还有含量极少的铁、铜、锰、锌、硒、铅、碘、氟等元素，叫“微量元素”。微量元素不仅与人的生存和健康息息相关，而且对胎儿发育的影响极大。

妇女怀孕后由于胎儿的生长发育,对碘的需求量增高。怀孕 13~22 周,是胎儿形成大脑和神经的特定时期,若缺乏碘和甲状腺激素,会使大脑皮质主管语言、听觉和智力的部分得不到完全发育,新生儿会有不同程度的聋哑、痴呆、身体矮小、痉挛性瘫痪、智力低下、小头、低位耳等畸形。

人体中铜的含量只有 80 毫克左右,但它却是许多酶的组成部分,能促进铁的吸收,有利于制造血红蛋白。孕妇缺铜会影响胎儿的正常发育,会导致先天性畸形,主要表现为胎儿的大脑萎缩,心血管异常,以致孕妇羊膜变薄,发生流产、死胎、低体重儿,胎儿发育不良等各种异常。

锌与人体内的 50 多种酶有关,是“生命的火花”。孕妇严重缺锌,可造成核酸及蛋白质合成障碍,影响胚胎的生长发育,从而引起胎儿畸形。缺锌孕妇分娩出的婴儿常有先天性畸形,有脊柱裂、软骨发育不良、尿道下裂、隐睾等现象。据报道,因缺锌而造成流产及死胎的情况也较多见。

防止微量元素的缺乏,首先是不偏食,不挑食,粗细粮、动植物性副食、各类瓜果蔬菜等都得吃。还要根据不同年龄期的生理特点,补充相应的食物。妇女怀孕后,应请医生进行饮食和营养指导。孕期可适当多进食一些富含碘、锌、铜的食物(如牛肉、猪肉、牛肝、海鱼)以及植物性食物(如海带、花生、核桃、黄豆、土豆、胡萝卜、小麦等)。

药物与优生

孕妇对药物的使用合理与否,直接影响着优生。也就是说,正确选择用药时机可以优生,相反,胎儿可能导致畸形。

通常，孕妇和胎儿之间血液循环在胚胎 5 周时建立，从这时起，母亲摄入的药物方可进入胎儿的血液循环中。先天畸形的发生，视用药时间而异，从末次月经算起 10 周内（即胎儿前期），胎儿各器官、系统内正处于相继分化或联合的阶段，这时胚胎对各种致病因素十分敏感，最易发生畸形。如不适当地服用肾上腺皮质激素、苯妥英钠、奎宁、四环素、抗甲状腺药物、大量水杨酸及过量的维生素 A 等，均可发生畸形。要保证优生，孕妇必须了解上述药的用法，及时向医生说明怀孕月份。在妊娠 3 个月后，胎儿除精神系统和生殖器官需要进一步发育外，多数器官均已形成，在妊娠 16 周以后药物对胎儿一般没有什么影响，不会再有致畸作用。药物在胎儿体内的代谢和解毒作用主要在肝脏进行，但其肝脏中分解药物的酶系统不如成人完善，因而对氯霉素、磺胺类药的解毒功能不足。由于胎儿肾脏排泄代谢产物的清除率低下，对药物排解缓慢，所以，当母体用药不当，易在胎儿体内蓄积中毒，严重者对胎儿造成损害，甚至危及胎儿生命。再者，胎儿的脑组织通透性较高，某些药物更易在胎儿脑组织蓄积（如吗啡和巴比妥类），即使药物对组织不引起肉眼畸形，亦可产生组织缺损缺陷。此外，有些药物的不良反应是在婴儿出生后或成人之后才有表现的。

饮茶与优生

您知道吗？茶可以为人类优生效力。奥妙在于茶叶中含有几种与生育有关的微量元素，主要是铁、锰、锌等。

铁：据测定，每公斤茶叶中含铁量约 400 毫克，比山楂