



7 **姻·优生·保健**

中国人口出版社

前 言

为了帮助青年男女系统地学习掌握结婚、生育、防病、保健等方面的卫生科学知识，我们编写了《婚姻·保健·优生》一书。这本书共分十三章，以婚龄青年为主要读者对象，重点介绍有关婚前健康教育、结婚体检、配偶选择、优生遗传、怀孕原理、婚姻保健、孕前准备、孕期卫生、围产期保健、科学育儿、计划生育、性病防治、妇科疾病、男科疾病以及夫妻性生活等方面的实用科学知识。愿这本书伴随青年男女顺利地度过婚恋佳期，建立和睦美满的家庭生活，培育健康可爱的小宝宝。同时，这本书将为进一步贯彻执行卫生部、民政部（86）卫妇字第14号《关于婚前健康检查问题的通知》和《中华人民共和国母婴保健法》发挥积极的作用。

由于我们水平有限，经验不足，加之时间仓促，不妥和疏漏之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编 者

目 录

前 言.....	(1)
第一章 婚前健康教育.....	(1)
第一节 健康与婚前健康教育的重要性.....	(1)
第二节 婚前健康教育的内容.....	(3)
第二章 婚姻与优生.....	(4)
第一节 什么是优生.....	(4)
第二节 遗传与遗传病.....	(5)
第三节 如何选择理想的配偶.....	(6)
第四节 多大年龄结婚好.....	(7)
第五节 近亲不宜结婚.....	(8)
第六节 通婚圈越大越利于优生.....	(9)
第七节 为什么要进行婚前健康检查.....	(10)
第八节 婚前健康检查的内容.....	(11)
第九节 影响结婚生育的疾病.....	(12)
第十节 胎教与优生.....	(13)
第三章 怀孕与生育.....	(16)
第一节 如何选择最佳的受孕期.....	(16)
第二节 怀孕前的准备.....	(17)
第三节 旅行结婚不宜怀孕.....	(19)
第四节 生男生女的奥秘.....	(20)
第五节 双胞胎是怎么回事.....	(21)

第六节 预测胎儿性别不可取·····	(22)
第四章 夫妻关系·····	(24)
第一节 结婚带来的心理变化·····	(24)
第二节 新婚夫妇怎样相处·····	(26)
第三节 夫妻间如何心理相容·····	(27)
第四节 怎样消除婚后的不满·····	(28)
第五章 性生理·····	(31)
第一节 男性生殖系统解剖与生理·····	(31)
第二节 女性生殖系统解剖与生理·····	(34)
第三节 青春期卫生·····	(36)
第四节 月经及经期卫生·····	(37)
第五节 遗精·····	(39)
第六节 性激素·····	(40)
第七节 不良性行为——手淫·····	(42)
第六章 性生活·····	(44)
第一节 如何对待性行为·····	(44)
第二节 过好新婚之夜·····	(45)
第三节 处女膜的破裂与出血·····	(46)
第四节 性交分期·····	(47)
第五节 性生活卫生·····	(48)
第六节 如何实现性生活和谐·····	(50)
第七节 谨防“蜜月病”·····	(51)
第八节 树立正确的性道德观·····	(52)
第七章 性疾病·····	(54)
第一节 洁身自爱防性病·····	(54)
第二节 梅毒·····	(55)

第三节	淋病·····	(57)
第四节	软下疳·····	(58)
第五节	尖锐湿疣·····	(60)
第六节	艾滋病·····	(61)
第八章	男科常见病·····	(63)
第一节	隐睾·····	(63)
第二节	包茎和包皮过长·····	(64)
第三节	早泄·····	(65)
第四节	阳痿·····	(67)
第五节	血精·····	(68)
第六节	前列腺炎·····	(69)
第七节	股癣·····	(70)
第八节	阴茎癌·····	(72)
第九节	男子不育症·····	(73)
第十节	男子不育与生活因素·····	(74)
第九章	妇女常见病·····	(76)
第一节	积极参加妇科普查·····	(76)
第二节	滴虫性阴道炎·····	(77)
第三节	霉菌性阴道炎·····	(79)
第四节	宫颈糜烂·····	(80)
第五节	子宫肌瘤·····	(81)
第六节	子宫脱垂·····	(82)
第七节	卵巢肿瘤·····	(84)
第八节	子宫颈癌·····	(85)
第九节	乳腺癌·····	(87)
第十节	痛经·····	(88)

第十一节	功能性子宫出血·····	(89)
第十二节	盆腔炎·····	(91)
第十三节	性交困难与性交疼痛·····	(92)
第十四节	性淡漠和性高潮缺乏·····	(93)
第十五节	女子不孕症·····	(95)
第十章	孕期保健·····	(97)
第一节	怎样知道怀孕了·····	(97)
第二节	怀孕后要早做检查·····	(98)
第三节	怀孕早期的注意事项·····	(99)
第四节	孕妇的合理营养·····	(101)
第五节	孕妇的活动和休息·····	(102)
第六节	孕期的性生活·····	(103)
第七节	孕妇用药必谨慎·····	(104)
第八节	孕妇应保持良好的情绪·····	(105)
第十一章	围产期保健·····	(107)
第一节	什么是围产期·····	(107)
第二节	围产期保健的内容·····	(108)
第三节	产前子宫内诊断·····	(110)
第四节	如何推算预产期·····	(111)
第五节	胎位不正怎么办·····	(112)
第六节	怎样知道胎儿要出生了·····	(114)
第七节	科学接生好处多·····	(115)
第八节	住院分娩最安全·····	(116)
第九节	在什么情况下需做剖宫手术·····	(117)
第十节	在家里分娩应做哪些准备·····	(118)
第十一节	产褥期保健·····	(119)

第十二节	产后如何保持体态苗条·····	(120)
第十二章	科学育儿·····	(122)
第一节	母乳喂养好·····	(122)
第二节	母婴同室好处多·····	(124)
第三节	母乳喂养的注意事项·····	(125)
第四节	适时添加辅食·····	(126)
第五节	科学断奶·····	(127)
第六节	新生儿的日常护理·····	(129)
第七节	健康检查与预防接种·····	(130)
第八节	早产儿的特殊护理·····	(132)
第九节	培养婴儿良好的生活习惯·····	(133)
第十节	积极预防小儿常见病·····	(134)
第十一节	小儿用药注意事项·····	(136)
第十三章	计划生育·····	(138)
第一节	一对夫妻只生一个孩子·····	(138)
第二节	怀孕的条件及过程·····	(139)
第三节	避孕的原理·····	(140)
第四节	外用避孕法·····	(141)
第五节	药物避孕法·····	(142)
第六节	药环与节育器·····	(143)
第七节	结扎与栓堵·····	(144)
第八节	新婚夫妇如何避孕·····	(145)
附录	·····	(147)
	中华人民共和国婚姻法·····	(147)
	山西省计划生育条例·····	(152)
	卫生部、劳动人事部、全国总工会、全国妇	

联关于《女职工保健工作暂行规定（试行 草案）》.....	(163)
卫生部、民政部关于婚前健康检查问题的通 知.....	(167)
中华人民共和国母婴保健法.....	(169)

第一章 婚前健康教育

健康教育是最基本的预防保健措施和最廉价的保健对策，是实现人人健康的重要手段。结婚是人生的关键时期，结婚前后自我保健意识的强弱和掌握保健知识的多少直接关系到夫妻双方及其将来所生子女的健康，所以搞好婚前健康教育意义重大。

第一节 健康与婚前健康教育的重要性

健康是人类生存的第一需要，是家庭幸福和社会进步的必要条件。但健康并不等于身体没有病。世界卫生组织给健康下的定义是：健康就是保持人类身体上、心理上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和衰弱。

健康是一个复杂的概念，它包括身体、心理、社会和环境等许多方面，人的心理状态不好，可以影响到人的生理机能，不良的精神刺激可以诱发多种疾病；同样，对复杂多变的自然环境和社会环境如果缺乏良好的适应能力，也会影响身体健康。所以，要获得健康，首先必须树立正确的健康观，明确与健康相关的因素，掌握预防和治疗疾病的措施。而要提高整个社会人群的自我保健意识和能力，就必须广泛

地、系统地采取多种形式，开展全民健康教育。

健康教育是卫生工作的重要组成部分。是通过多种形式的宣传教育活动，帮助人们学习掌握卫生保健科学知识，让人们确立自身保健的责任感，培养和激发人们的自我保健意识，提高人们的自我保健能力，引导人们消除影响健康的危险因素，改变不利于健康的行为习惯，建立科学、文明、健康的生活方式，最后达到人人健康，提高全民素质的目的。

男大当婚，女大当嫁。青年男女到了一定年龄就要恋爱结婚，生育孩子，成家立业。为保证夫妇双方婚后健康愉快，新组建的家庭幸福美满，所生育的子女聪明可爱，需要男女双方学习掌握许多科学知识，并从多方面积极努力。所以青年男女在结婚前必须接受婚姻保健知识的教育培训，这就是婚前健康教育。进入婚恋阶段以后，由于求爱心切，往往只考虑对方的相貌、人品、年龄、职业等，很少考虑彼此的健康状况，对于结婚生育、建立家庭、生活卫生等考虑得更少。然而，婚后的幸福美满，后代的聪明健康等都与男女双方的文化素质、掌握健康科学知识的多少密切相关，这些都不是单纯依赖感情和愿望可以实现的，而必须靠科学、靠理智、靠知识。婚前健康教育正是为了千万青年男女婚后的健康幸福所进行的保健知识培训。婚前健康教育是婚前检查和恋爱结婚的必要准备，是结婚成家、实现优生的基础和前提，男女在结婚之前，一定要接受健康教育，系统地学习和掌握婚姻保健知识和技能。

为了遏制未婚性行为、未婚先孕、早婚早育等现象的发生，对未婚青年男女进行婚恋健康教育已成为一件势在必行的事情。卫生、民政部门应积极组织青年男女学习婚恋的有

关知识，青年人本身应主动参加学习，只有这样，才能认识对身心健康的危害和影响，树立正确的婚姻恋爱观，顺利地度过婚恋阶段。

第二节 婚前健康教育的内容

婚前健康教育是青年男女在结婚之前应该受到的系统的有关婚姻卫生保健知识的培训和教育，是全民健康教育的重要组成部分。由于其对象主要是进入婚龄的男女青年，因此教育内容必须适合青年男女的特点及结婚生育的实际需要。

1. 应该学习掌握优生与遗传学方面的知识包括对象的选择、遗传病的预防、患哪些病不能结婚或暂时不能结婚；患哪些病可以结婚，但不能生育孩子；怎样选择结婚年龄和最佳的受孕期等；懂得怎样才能生一个健康、聪明的孩子。

2. 应该了解男女生殖器官的结构、解剖生理及功能、作用；男女两性交媾及孕育下一代的原理；怀孕的生理过程、避孕原理、避孕方法；新婚夫妇怎样避孕和计划生育；性生活与性疾病知识，如新婚夫妇如何使性生活和谐，蜜月病的防治，男女性功能障碍的治疗，不孕症的病因及治疗等。

3. 怀孕妇女的保健知识，孕期的注意事项，孕期的活动休息，孕妇的饮食营养，如何实施胎教、孕期检查、围产期保健、产前子宫内诊断以及怎样纠正胎位不正，如何推算预产期，掌握围产期保健知识等。

4. 还应学习婴幼儿的喂养、护理，母乳喂养的好处，怎样添加辅食，如何断奶，儿童的健康体检和预防接种，小儿常见病、传染病的防治等。

第二章 婚姻与优生

优生是一门专门学科，是应用遗传学的原理和方法，研究改善人类遗传素质，提高人口质量的科学。它既是自然科学，又是社会科学。它不仅关系到国家、民族人口质量的提高，也关系到每对夫妇、每个家庭的幸福。因此，青年男女在恋爱结婚、建立家庭期间，都应该学习和掌握一些有关优生和遗传的科学知识。

第一节 什么是优生

优生即生优，就是生一个健康聪明的孩子。研究生优的科学就是优生学。优生学通过研究遗传，探索影响后代的各种因素，从体力和智力各方面改善遗传因素，从而达到提高人口质量的目的。

那么，什么是优良的孩子，什么是素质低劣的孩子呢？从生物学角度讲，健壮、聪明、少病、长寿是素质优良的表现。反之，虚弱、愚钝、多病、短寿则是体质低劣的表现。影响人口素质优劣的因素是很多的，既有后天的因素，如饮食营养、体育锻炼、经济状况、文化教育等，也有先天因素，如遗传因素、妊娠期、围产期缺乏保护措施，受到不良刺

激等。这些都可影响后代的质量。优生学的重点就是着重于预防遗传缺陷和先天性疾病，减少不良个体的产生，它包括婚前检查和指导，怀孕早期的保护，孕期的遗传咨询，产前的诊断和围产期的保健等。把选择配偶、结婚受孕直到分娩的整个过程置于科学的监督保护之下，这样就能尽可能地减少遗传性、先天性和产伤性疾患儿的出生，达到优生的目的。在优生学中这叫预防性优生学，具有重要的现实意义，应当做为我们推行优生的主要工作。

第二节 遗传与遗传病

人类与动植物一样，子女总是保持和父母类似的体形和生理功能特性，每一代都能复制出与自己类似的下一代，这种现象叫做遗传。

亲代为什么能将自己的特征遗传给子代呢？科学研究证明，在生物体内的细胞里有一种与遗传有关的微小物质，即染色体。染色体上又排列着许许多多的遗传基因，这些基因就是传递遗传信息的物质，因为各种生物体都具有各自不同数目和形态的染色体，所以各种生物之间都有各自不同的特征。染色体是遗传的主要物质基础，全部遗传奥秘都在染色体及其基因上。

遗传病就是由于染色体和基因出现异常改变由父母传给子女而发生的疾病。人的各个器官和组织系统都可能发生遗传病，现在已知的人类遗传病有四千多种。人类遗传病分三大类型：由于某一对基因发生异常改变而引起的遗传病叫单基因遗传病；由好几对基因发生异常改变所致的遗传病叫多

基因遗传病；由于染色体的数目和形态发生异常改变所引起的疾病叫染色体异常遗传病。遗传病虽不能说不治之症，但目前限于医学水平，对不少遗传病还缺乏有效的治疗方法。因此对于遗传病最好的办法是综合预防，设法控制遗传病的发生，其措施是：1. 避免近亲结婚，防止后代先天不足；2. 由专科医生对致病基因携带者进行检查，以预测后代患遗传病的可能性，并采取相应的控制对策；3. 致病基因携带遗传者可以结婚，但要杜绝和减少生育；4. 医疗保健部门做好产前诊断，预防遗传病儿出生。

第三节 如何选择理想的配偶

恋爱是结婚的基础，结婚是恋爱的归宿。为了保证婚后有一个幸福的家庭，生育一个聪明健壮的孩子，青年男女在结婚前，在找对象、谈恋爱时就要慎重考虑，认真对待，选择一个比较理想的伴侣。

那么什么是理想的伴侣，最佳的配偶应该具备哪些条件。首先应该从思想品德和身体状况两方面来考虑。一方面要考虑对方的人品、智力、性格、志趣、爱好；另一方面要考虑对方的身体素质和健康状况。理想的配偶不仅个头高矮合适，容貌端庄，体重适当，年龄适宜，而且要身体健康，特别是没有遗传性疾病，更不能有生理上的缺陷。

人品好，性格、爱好合得来，可以为婚后夫妻生活、家庭和睦以及工作、学习和事业的成功创造良好的家庭条件；身体素质的优良可为将来生育聪明健康的子女打一个好的基础。如果婚配双方有遗传病，那么婚后子女就可能患同样的

病,这样会给家庭及夫妻生活带来不愉快。据资料报道,我国目前仅痴呆人就有五百万之多,究其原因就是由于智商低劣家庭生殖繁衍的结果。青年人要想婚后有个幸福的家庭,生育一个聪明健壮的孩子,从找对象、谈恋爱时就要慎重严肃、认真、全面的考虑。千万不能只考虑对方的外表、长相、职业、学历、经济状况等,而忽视内在的人品和身体素质条件。

第四节 多大年龄结婚好

近年来,在城市有很多女青年,20岁左右就结了婚;在农村有的女青年十八九岁就成了家,当上了妈妈,这样做不仅不符合我国婚姻法的规定和计划生育政策,不利于控制人口的增长,而且有损于母亲和所生子女的健康,有损于中华民族人口素质的提高。

无论从计划生育和优生优育的角度,还是从母子的健康和家庭的幸福美满来考虑,过早结婚弊多利少。20岁的年轻女子正是学习和工作的时候,过早结婚生育,必然影响个人的进步和事业的成功。从身体的角度讲,女性完全发育成熟,一般在23~25岁,刚满20岁或20岁以前就结婚怀孕容易引起早产、难产、胎儿畸型和发育不良。但是女同志超过35岁结婚,所生子女也容易造成畸型。据统计,女性在20岁前和36岁以后生第一胎的,难产和残疾儿的发生率均高于其它年龄组。早婚早育的妇女,分娩时容易发生产道损伤,而且流产、早产、死胎、新生儿窒息(或叫假死)、婴儿体重过低等都比较多。难产时会因产伤影响婴儿的智力发育。早产

儿和低体重儿（不足2500克）发育不好、先天不足、体质弱、抵抗力低，容易得病。新生儿窒息时间过长，也会影响将来的智力发育。从我国的实际出发，最好的婚龄是女23～25岁，男25～28岁，这时身体发育成熟，婚后怀孕生育，有利于优生。女同志的最佳生育年龄是25岁～29岁。因为这时身体发育已定型，事业也有所成就。

第五节 近亲不宜结婚

我国婚姻法第六条明确规定：直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚，这是符合优生和伦理学原则的。

血亲又称血缘，是指人类因生育而自然形成的血统关系。直系血亲是指父母与子女、祖父母与孙子女、外祖父母与外孙子女等的“垂直”的血缘关系。旁系血亲则指兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、表兄弟姐妹以及叔、伯、姑、舅、姨等“横向”的血缘关系。三代以内有共同的祖先即为“三代以内的旁系血亲”。

近亲结婚与遗传病的发生和延续有密切关系，因为近亲结婚的夫妇双方携带同一祖先的基因很多，如果共同的“致病基因”相遇，后代就会发生遗传病。在一般的婚配关系中，这种“致病基因”相遇的机会很少见，纯属偶合，而在近亲结婚的夫妇之间，这种相遇的机会则明显增加。据调查，近亲结婚造成下一代患遗传病的比例占8%，近亲结婚与非近亲结婚比较，其子女患遗传病的机会要高150倍。英国伟大的生物学家、生物进化论的奠基人达尔文和他的妻子就属于“姑舅亲”，妻子生了10个孩子，其中3个不幸夭折，在

成活的7个中，除了女儿伊丽莎白一生未婚外，竟有3个患不孕症，终身未能生育。现在，在我国某些边远山区仍有近亲结婚的习俗，甚至有“姑表亲、亲上亲，断了骨头连着筋”的套话，把近亲结婚传为美谈。这是十分错误的，危害是相当严重的，长此下去，不仅危害家庭、家族，而且影响整个民族和国家的人口质量。

第六节 通婚圈越大越利于优生

通婚圈，即通婚的范围，是指相互结成姻亲关系的男女双方各自出生地的距离。在通常情况下，通婚圈越大，范围越广，距离越远，越可以防止共同祖先的血亲婚配，发生遗传病的机会越小，越利于优生；反之，通婚圈的范围越小，距离越近，容易造成共同祖先的血亲婚配，其后代患遗传病的可能性越大，越不利于优生。因为优生学和进化论早已证实：同种生物远缘交配繁衍的后代优势大，近缘交配繁衍的后代优势小。

长期在小范围中男婚女嫁，人口的血缘关系将越来越近，遗传学理论称之为“遗传因子逐步趋向纯合化”。国际卫生组织的一项调查表明：通婚圈小的男女婚配所生的子女中，畸形儿的发病率很高，死亡率高出一般婚配的3倍多。

通婚圈的大小与儿童的生长发育关系密切，父母通婚圈越大，儿童身材越高。一份统计资料表明：父母均为本地者，其10岁男孩的平均身高为120.4厘米，女孩为110厘米；父母同省异地者，其10岁男孩的平均身高为124.5厘米，女孩为115厘米；父母异省者，其10岁男孩的平均身高为128.8