



优生优育百事通

- 家庭百事通丛书
- 杨志松 万燕 姜维静编
- 中国医药科技出版社

• 家庭百事通丛书 •

优生优育百事通

杨志松 万 燕 姜维静 编

中国医药科技出版社

· 家庭百事通丛书 ·

优生优育百事通

杨志松 万 燕 姜维静 编

*

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)

香河县印刷厂 印刷
新华书店北京发行所 发行

*

开本787×1092mm¹/₃₂ 印张4.75

字数103千字 印数1—20600

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

ISBN 7-5067-0205-3/Z·0010

定价: 2.30元



前 言

在日常生活中，人们常被一些看似简单琐碎的小事，弄得束手无策，处置失当。因为，这些日常琐事虽然看上去不起眼，但实际上却包含着许多学问与科学、文化与艺术。许多生活中的小知识，其实也就是大学问，如果不上心去学，也是难以无师自通的。

我们通常所说的文化，至少应包括两个方面的含义：一种是所谓的“阳春白雪”，即学术研究及基础科学理论文化；另一种文化则是实用型的大众生活文化。这两种文化虽然不能截然分开，但我们每个人绝大多数是生活在后一种文化环境中的。这种文化是指导我们幸福生活的科学武器，如何应用好这种文化知识，关系到每个家庭与个人的幸福与安乐。

指导家庭生活、提高家庭生活的文化水准，是现代文明社会的重要标志之一。在我们改革开放的社会主义大家庭中，人民的物质生活条件日益改善，现代科学技术的成果也越来越多地引入家庭生活领域，过去那种“一锅米，半瓢水”的生活方式早已成为历史。我们现在每天都离不开科学知识与文化，即使是洗衣做饭之类的小事，也需要掌握一点必要的科学知识和技能，才能做到省力、省时、满意。

掌握必要的生活文化技能，提高每个公民的生活能力，也是精神文明建设的重要内容之一。一个人不仅善于处理社会事务、而且具有较强的生活能力、懂得并且能够创造家庭生活的艺术，才可谓是一个能力健全的人。在现代社会中，

家庭生活的文化因素不断增长，生活内容日益丰富，人们的闲暇兴趣也日益广泛。因此，要求在生活文化领域里的各个方面得到指导、顾问、质询的愿望，也十分普遍。

我们这套《家庭百事通丛书》，正是为了满足广大读者的需要而编写的。其目的就在于：尽可能地为广大读者提供有关日常生活知识与技能的质询和指导，使广大读者通过阅读和查看本书，提高生活技能、丰富闲暇兴趣，并且能够给每个家庭和读者带来康乐及欢愉。

本丛书的编写，邀集了北京部分大学、科研机构、图书馆及有关国家部门的专家学者。其写作宗旨为：实用、实效及针对性强。本丛书不仅可为闲暇读者消遣，更可备为日常生活必需的工具书和实用指南。

我们也诚恳欢迎广大读者，为我们提出批评改进意见，以便今后改进提高。

《家庭百事通》下批书目，也即将与读者见面。

家家一册，为您带来欢乐与祝福！

本丛书由齐韦、永为、姜维静主编。

目 录

1. 和姐妹们谈谈妇女保健·····	(1)
2. 您了解自己的生殖系统吗·····	(2)
3. 新婚性知识漫谈·····	(4)
4. 婚前检查的意义·····	(5)
5. 多大年纪生孩子好·····	(7)
6. 选择最佳受孕时机·····	(8)
7. 怎样尽快怀上小宝宝·····	(9)
8. 怀孕前的物质准备·····	(11)
9. 您是否怀孕了·····	(13)
10. 怎样推算预产期·····	(14)
11. 孕妇应记住的几个时间·····	(15)
12. 孕妇身体将发生哪些变化·····	(16)
13. 吸烟饮酒影响胎儿健康·····	(19)
14. 良好的环境有利孕妇和胎儿·····	(20)
15. 注意胎儿的精神营养·····	(22)
16. 怀孕妇女干活时注意什么·····	(24)
✓ 17. 谈谈妊娠健美·····	(25)
✓ 18. 妊娠晚期莫旅行·····	(27)
19. 漫话胎儿的“住房”——子宫·····	(29)
20. 孕妇的穿戴和生活保健·····	(31)
21. 和孕、产妇谈痔疮·····	(32)
22. 怎样才能孕育个健康聪明的孩子·····	(34)
23. 新婚蜜月当心泌尿道感染·····	(36)
24. 患心脏病的妇女可以怀孕吗·····	(37)

25. 孕妇易患牙龈炎·····	(39)
26. 近亲结婚怎么生了个畸形儿·····	(40)
27. 遗传与孩子的身高·····	(41)
28. 生过病残儿的夫妇能否再生育·····	(43)
29. 贫血影响胎儿发育·····	(46)
30. 近视遗传吗·····	(47)
31. 电视机射线对胎儿有影响吗·····	(49)
32. 化学物理因素对胎儿的影响·····	(50)
33. 怎样看待自然流产·····	(52)
34. 预知胎儿发育情况可测羊水·····	(54)
35. 妊娠早期阴道出血是流产吗·····	(56)
36. 浅议孕妇下肢静脉曲张·····	(57)
37. 多胎妊娠与胎儿·····	(58)
38. 怎样看待孕妇化验值异常·····	(60)
39. 孕妇皮肤发痒怎么办·····	(62)
40. 孕妇更要防煤气中毒·····	(63)
41. 胎儿的“恶邻”——子宫肌瘤·····	(65)
42. 产前莫瞒流产史·····	(66)
43. 孩子为什么早产了·····	(68)
44. 孕妇感染用药与胎儿畸形·····	(69)
45. 避孕药对胎儿的影响·····	(72)
46. 孕妇禁服哪些中药·····	(73)
47. 孕妇不应服阿司匹林·····	(74)
48. 镇静药——造成“海豹婴儿”的祸首·····	(75)
49. 孕妇怎样调理自己的饮食·····	(77)
40. 孕妇宜多食钙、磷食物·····	(79)

51.地甲病与优生.....	(80)
52.孕妇可服些酵母片.....	(82)
53.孕妇饮食与胎儿智力.....	(83)
54.早孕反应怎么办.....	(84)
55.胎动——胎儿安危的标志.....	(85)
56.你腹中的胎儿是男还是女.....	(87)
57.冬季孕妇的自身保健.....	(90)
58.孕妇睡眠应取左卧位.....	(91)
59.注意保护婴儿的“食袋”——乳房.....	(93)
60.性生活对妊娠有影响吗.....	(94)
61.剖腹产好还是自然产好.....	(96)
62.临产前的可靠征兆——见红.....	(98)
63.当你分娩的时候.....	(100)
64.婴儿与父母见面了.....	(102)
65.新生儿脐部的护理.....	(105)
66.注意观察,精心护理.....	(106)
67.新生儿黄疸是生理现象还是病态.....	(107)
68.“马牙”挑不得.....	(108)
69.新生儿“泌乳”、“来月经”不必惊慌.....	(109)
70.新生儿体温异常时怎么办.....	(109)
71.疱疹虽小,不可大意.....	(110)
72.新生儿用药需谨慎.....	(111)
73.给新生儿淋浴应注意什么.....	(112)
74.为宝宝选择舒适安全的衣物.....	(113)
75.小儿穿衣要厚薄适度.....	(114)
76.“金水”、“银水”不如妈妈的奶水.....	(115)

77. 怎样使母乳质优量多.....	(117)
78. 母乳喂养应注意什么.....	(118)
79. 怎样判断母乳不足.....	(119)
80. 怎样合理人工喂养.....	(120)
81. 适时适量添加辅食.....	(122)
82. 介绍几种家庭自制婴儿辅食.....	(124)
83. 何时断奶为好.....	(125)
84. 怎样让宝宝吃饱吃好.....	(126)
85. 调整好小儿的“生物钟”.....	(127)
86. 安排好小儿睡眠.....	(128)
87. 良好排便习惯的培养.....	(129)
88. 怎样对待小儿啼哭.....	(131)
89. 及时进行预防接种.....	(131)
90. 怎样预防小儿患佝偻病.....	(133)
91. 怎样预防小儿患缺铁性贫血.....	(134)
92. 小儿腹泻怎么办.....	(134)
93. 怎样护理肺炎患儿.....	(135)
94. 怎样护理腮腺炎患儿.....	(136)
95. 怎样护理出疹子的小儿.....	(137)
96. 小儿鼻出血怎么办.....	(137)
97. 让宝宝有一口洁白健康的牙齿.....	(138)
98. 从零岁开始教育.....	(139)
99. 要重视母爱教育.....	(141)
100. 珍惜人生的“关键期”.....	(142)

1. 和姐妹们谈谈妇女保健

妇女保健工作是我国卫生事业的重要组成部分，做好占人口半数的妇女保健工作，不但关系到妇女和儿童的健康，也关系到中华民族的繁荣昌盛。

党和国家对广大妇女非常关心，提出了许多保护妇女和儿童的条例和规定。女职工产前产后一般应有56天的产假，异常产的产假为70天，工资照发；怀孕7个月起不上夜班，调轻工作；有的工种孕期应予调换；哺乳期不上夜班，上班时间内要保证哺乳时间；节育手术后的假期，工资照发，工分照记。在农村对妇女分配农活，要实行“三调三不调”，即月经期调干不调湿，孕期调轻不调重，哺乳期调近不调远。同时为确保妇女儿童的健康，建立了各级妇幼保健机构，采取了许多保健措施。如开展妇产科常见疾病的普查工作；对妇女危害严重的疾病如癌的普查防治工作；积极开展定期的孕期检查，开展高危妊娠的特殊门诊；做好围产期的保健工作等，使许多妇产科疾病的发病率，产妇及婴幼儿的患病率及死亡率均明显下降。

那么怎样做好妇女保健工作呢？概括起来，主要是妇女的“五期”卫生保护。在月经期，主要是向妇女宣传月经期的个人卫生和预防月经病的知识，以便及时发现月经异常，早期采取治疗措施。在孕期，要对孕妇进行卫生指导，定期做孕期检查，发现异常及时治疗，以保护孕妇的健康和胎儿的正常发育。在生产期时，应告诉产妇大多数的分娩都是顺利的，以消除不必要的思想负担。在分娩过程中，母体的生理变化巨大，此期重点抓好普及和推广新法接生工作，以消

灭新生儿破伤风和减少产妇并发症。生产期过后，便是产褥期、哺乳期。产褥期是生殖器复旧的时期，因此，卫生保健工作的主要内容是指导产妇产褥期的清洁卫生，要调理好产妇的饮食、营养、身体活动和居室的通风保暖，以预防产褥感染。还要注意产妇夏季防中暑，冬季防着凉，使产妇产后顺利复原。哺乳期主要是指导新生儿的护理和喂养方法，使新生儿健康的成长发育。对更年期的妇女主要介绍更年期生理卫生知识，消除不必要的顾虑。

姐妹们，加强妇女保健工作，不但体现了党和国家对广大妇女的关怀，也可减少妇女病，使广大妇女胜任家庭和社会的责任。衷心地希望您有一个健康活泼、聪明的孩子。

2. 您了解自己的生殖系统吗

时代不同了，人们有必要抛弃旧时的那种陈腐的世俗观念，为了自己孩子的健康幸福，广大妇女应该了解自己的生殖系统，有必要掌握一定的医学知识，以便顺利地承担孕育下一代的神圣使命。

下面先谈谈女性的外生殖器。

(1) 阴阜 阴阜是耻骨联合前方小腹下面的皮肤隆起，上界较宽，下部略窄，皮下脂肪发达。性成熟期后，长有卷曲的阴毛。

(2) 大小阴唇 大阴唇是女阴靠外侧的一对皮肤隆起。大阴唇外侧面皮肤，在性成熟期后也有阴毛生长。小阴唇位于大阴唇的内侧，为一对狭长、薄而无脂肪的皱壁，表面湿润、色淡红，无阴毛。皮层内除有皮脂腺、汗腺外，皮下血管

和神经丰富，感觉敏锐。

(3) 阴蒂 阴蒂在阴阜下方，位于两侧小阴唇之间的顶端，由具有勃起能力的阴蒂海绵体构成，富于血管和神经，末端露在外面，叫做阴蒂头，感觉非常敏锐。

(4) 前庭大腺 它位于大阴唇后部，为球海绵体肌所覆盖，如黄豆大，左右各一。正常情况下，不能触到此腺。性交时，它能分泌碱性黄色粘液，起润滑作用。

(5) 阴道口及处女膜 阴道口位于尿道口下方，其大小形态常不规则。阴道口周围有一粘膜皱壁，叫处女膜，一般在第一次性交时破裂。分娩时由于胎儿通过，被过度伸展扩张而损伤，产后仅残留乳头样隆起，叫做处女膜痕。

另外再谈谈女性的内生殖器。

(1) 阴道 阴道位于内外生殖器之间，是月经排出、性交及胎儿娩出的通道。阴道上端比下端宽。由于阴道壁有许多横纹皱襞及外膜层的弹力纤维，故有很大的伸展性。阴道粘膜本身没有腺体，但能产生渗透液，加上来自子宫颈腺体的分泌物，可保持阴道粘膜湿润。

(2) 子宫 子宫呈倒置的梨形，位于骨盆中央，它是孕育胎儿的“摇篮”。成年人子宫约7—8厘米长，4—5厘米宽，2—3厘米厚。子宫底两侧为子宫角，与输卵管相通。子宫颈外口开口于阴道。

(3) 卵巢与输卵管 卵巢是女性的生殖腺，可产生卵子和激素。输卵管为左右各一细长而弯曲的管道，内侧与子宫角相连，外端游离，开口处呈漏斗形。当输卵管的平滑肌收缩时，能引起输卵管由远端向近端的蠕动，可帮助受精卵的运动。输卵管壁的纤毛，自外端向子宫方向摆动，也可协助

受精卵的输送。

伟大的法国作家巴尔扎克说：“在没有研究女性解剖学之前，任何一个男子都不应结婚。”这话虽然绝对了些，但还是有道理的。协和医院曾遇到这样一个病人，她自述婚后10年未孕，为检查不孕症而来。但妇科检查却令人大吃一惊：她根本就没有阴道，而是经尿道口过了10年夫妻生活！我们粗略地介绍了女性的内外生殖器，目的便是避免这种无知导致的荒唐做法，也是为了夫妻间相互了解、和谐，这自然对孕妇及胎儿有一定的裨益。

3. 新婚性知识漫谈

当新婚夫妇步入洞房的时候，您了解夫妻之间的性生活吗？

新婚之夜的初次性交，尽管是异常兴奋和幸福的，但也有种种不利的因素干扰性生活的正常进行。例如，对处女膜由于性交产生的破裂、出血的担心以至恐惧；破膜带来的疼痛；男方的过度兴奋和紧张以至提前射精；夫妻间还不熟悉彼此性兴奋的特点、历程和喜好，因此不易达到和谐的配合等，这往往是女方难以达到性高潮的因素。据民主德国的一项调查所述，女性第一次性交和第一次体验到性高潮的间隔时间在1年之内的占19%，2年之内的占15%，3年之间的占11%，4—5年之内的占14%，6—9年之内的占11%，10年以上的占9%，到调查之日还没有体验过高潮的占11%，另有10%的人对此问题未做出回答。当然，国外的情况和我国的情况未必吻合，但从中可以看出，新婚之夜女方难以达到性高潮的人确实为数不少。

那么怎样才能使夫妻间的性生活和谐美满呢？这往往需要一个过程，一个夫妻齐心协力获得经验、改进体验的过程。夫妻间应相互体谅，相互配合，相互鼓励，会使这个过程缩短。为了尽快达到这个理想的境界，新郎应尽量对新娘做到体贴、温柔、和缓，也可用亲昵、甜蜜的语言促进妻子性高潮的过程。在性生活的过程中，光有男方的主动热情是不行的，新娘应同样主动地进行各种美好语言的交流和各种抚爱的动作，应该告诉新郎他所做的是否使你感到舒适和快感，在力度、频率和部位等方面还要做些什么调整。正如美国雷婉医师在《医生对新娘的一夕谈》中所说的：“成功的性交，必须打破缄默和隔膜的重围，要让新郎知道，怎样的爱抚拥抱才是你最为欢迎而希望的。即便是又年轻又热烈的丈夫，也必须从他的挑逗方面，接受一种鼓励性的回应，才能使他兴奋，勇敢地继续实施下去。”这样才能使双方都能体验到性感高潮。

不论是新郎的热烈冲动，还是新娘的羞涩的回答，都应该是自然的，而不是矫揉造作的。表达自己的性要求可以是直接的，但更多的则是巧妙的暗示。然而即便是最含蓄的暗示，最微小的性要求表露，也是一种主动的表达，夫妻双方都应珍爱这种暗示和表露，而发展它，美满它。愿夫妻间性生活美满幸福。

4. 婚前检查的意义

结婚是人生活中的一件大事，结婚意味着性生活的开始，随之带来一系列的变化，如妊娠、生育、避孕、人流等。若在上述各环节处理不当，会使正常的生理情况变成病态。因

此，婚前检查有利于人们的身体健康，有利于预防或减少妇女病的发生。婚前给予必要的卫生指导，更有利于优生优育。

婚前检查主要包括三个方面：

(1) 本人及家族健康史 检查主要包括有否各种急、慢性传染病史，如肝炎、活动性肺结核等。是否患过高血压病、心脏病、胃炎、精神病等疾患。双方直系亲属是否有精神病史及各种遗传病史。双方是否是近亲结婚，因近亲结婚是遗传性疾病蔓延的主要原因，是威胁人类正常繁衍与健康的大敌。近亲结婚的后代比非近亲结婚的后代患遗传性疾病的机会高150倍。

(2) 女性月经史 是判断女性生殖系统、内分泌系统发育是否正常和诊断妇科疾病的最重要依据，对婚后性生活及生育子女有很大的关系。男性则了解遗精情况。男女双方还要进行生殖器官的检查。女方检查时，注意外阴的情况，如发现处女膜肥厚或外阴发育不好，可告诫本人新婚时会引起处女膜破裂导致的出血过多，必要时征得男女双方同意，可在婚前将处女膜切开。若检查有阴道缺陷时，如双方同意结婚，可在婚前手术治疗。如发现有滴虫性或霉菌性阴道炎时也应婚前治疗。婚前检查还能使男女双方正确认识男女的生理结构和功能，了解正常的男女性生活及性生活卫生，不能正常性生活的原因，受孕知识等。如婚后不想马上要孩子，医生还可帮助选择合适的避孕措施。

(3) 全身体格检查可对双方的身高、体重、血压、营养状况、视力、淋巴结、甲状腺、四肢、心、肺、肝、脾、胃等主要脏器有无器质性疾病做一了解。急性传染病和全身

性严重疾病均不应急于结婚，可在治愈和控制后再结婚，如急性肝炎、活动性肺结核、心脏病、急性肾炎等，这样有利于患者恢复健康和避免相互传染，也不致为此影响夫妻婚后感情和第二代的健康。

5.多大年纪生孩子好

男女青年到了一定的年龄，由于生殖系统逐渐发育完善，并在共同的工作、学习或社会活动中产生了真挚的爱情，从而要求结婚，组织家庭，这是一种正常的生理和社会现象，它促进了种族的繁衍和社会的正常发展。

那么多大年龄结婚最为理想呢？

我国婚姻法规定，结婚年龄男不得早于22岁，女不得早于20岁。但这并不是最合适、最理想的结婚年龄。科学验证，最佳年龄应该是24岁左右，因为我国青年一般在这个岁数才能完全发育成熟。在这个年龄之前，男女青年虽然性的发育已经成熟，具备了结婚生育的生理条件，但全身各器官和细胞仍处在发育阶段，尤其是性腺和生殖器官，尚未完全发育成熟。不言而喻，青年一旦结婚，就意味着有怀孕生育的可能。有人做过统计，新婚夫妇如不采取避孕措施，80%以上的妇女在婚后一年内受孕。如果过早结婚生育，首先对妇女的身心健康不利。这是因为受精卵很小，在母亲的子宫里要经过280天左右的孕育，才能成为一个重达3000—3600克左右的婴儿。胎儿的营养都是母亲供给的。一个年轻的母亲，假若自己的身体尚未发育成熟，就开始孕育第二代，这样大的负担，对身体健康的影响就可想而知了。同时，由于生殖器官和骨盆没有完全发育成熟，分娩时极易发生产道损伤和

难产，甚至产生其他严重问题。

24岁左右是生殖力最旺盛的年龄，精子和卵子的质量也很高。据医学统计，这个时期难产发生率最低，孩子的体质最好，先天畸形的孩子最少。从优生学观点来看，这是最佳结婚年龄，也是生育后代的最佳年龄。另外这个年龄结婚，由于夫妇双方已比较成熟，已善于理家和正确地解决家庭矛盾，对促进家庭和睦和孩子的正常发育都有好处。

6. 选择最佳受孕时机

结婚，拉开了夫妻生活的帷幔，这是人生必然的归宿。当这个新生活开始的时候，夫妻间就开始孕育着爱情的果实——孩子了。那么，孩子是如何形成的呢？原来女子在13~15岁时进入性成熟期，约28天左右为一个月经周期，每次由左右两侧卵巢交替排出卵子一个，一生共可排卵400个左右。卵子的寿命很短，若不受精，24小时左右即退化死亡。男子从14~16岁开始性成熟，通过射精排出精子，每次射精排出精液2~5毫升，每毫升含精子3~5亿个，一生可产生精子10000亿以上。精子的寿命比卵子长些，在女性生殖道中能活3天左右，但有受精能力的时间约30多个小时。

虽然一次射精可达数亿个精子，但到达输卵管壶腹部的一般不超过200个，甚至20个左右。当一个精子进入卵子，形成一个受精卵时，一个可爱的新生命开始孕育了。

那么什么时候受孕为最佳时机呢？一般认为受孕应避开11月、12月和来年的一月。这是因为此期受孕的产期正处在炎热的三伏天，不但孩子在初降人世时要经受炎热的考验，而且由于产妇不能出外乘凉，不能挥扇消暑，如果住房狭小拥