

★ 刘利民 编著

★ 中国农业出版社



9.1-44

优生优育问答

党的十一届三中全会以来，在邓小平建设有中国特色社会主义理论的指导下，我国在农村实行了一系列改革开放政策，使农村面貌发生了巨大变化。但是，我国农村发展的潜力还很大。为了实现农村经济快速增长、富国强民、振兴中华民族的宏伟蓝图，迫切需要依靠科学技术振兴农业和农村经济。为此，中国农业出版社组织编辑人员深入农村进行了大范围、多层次的实地调查，根据农民的需要，约请了全国数百位具有较高理论水平和丰富生产经验的专家，编写了这套《中国农村书库》大型丛书。希望通过这套丛书的出版，对我国农业生产、农村经济的发展和农民生活起到指导作用。

这套丛书共有 100 余种，内容涉及到与农民有关的方方面面，如农业政策、法律法规、思想道德、农村经济、种植业、养殖业、农产品储藏加工、农用机械和农村医疗保健等。考虑到目前我国农民的文

化水平，本套丛书使用了通俗易懂的语言文字，并多以问答的形式编写成书；注重理论联系实际，说理明白，使农民知道更多的道理；农业生产技术方面，着重介绍生产中的主要环节，关键性技术、方法和成功经验，其中不少是国内外研究成果和高产、优质、高效生产技术，可操作性强；力求科学性、实用性相结合，使农民学习之后，能解决生产中遇到的问题，并取得较好的效益。

衷心希望农村读者能从这套丛书中获益，通过辛勤劳动，早日脱贫致富，过上小康生活。

中国农业出版社

1997年7月

出版说明

1. 什么是优生	1
2. 生殖健康的新概念是什么	2
3. 优生准备应在何时	3
4. 为什么提倡晚婚晚育	4
5. 近亲为何不能结婚	5
6. 婚前检查有必要吗	6
7. 血型是否与优生有关	7
8. 同病能否相恋	8
9. 束胸对优生有何妨碍	8
10. 有过手淫是否影响优生	9
11. 最佳结婚、生育的年龄是多大	9
12. 婚前性行为有什么危害	10
13. 哪些情况不宜结婚	12
14. 哪些情况应暂缓结婚	12
15. 婚前为什么要进行性知识方面的 指导	13
16. 为何不要“坐床喜”	14
17. 生男生女由谁来决定	15
18. 如何生育一个健康、聪明的后代	15
19. 优生为什么与和谐的性生活有关	16
20. 怎样把握优生时机	17

21. 为何养精蓄锐有利于优生	18
22. 为什么碘被喻为“智能之花”	19
23. 为什么钙被称为“天然镇静剂”	19
24. 妊娠前需要治疗哪些疾病	20
25. 怎样知道自己怀孕了	21
26. 如何减轻“孕吐”	21
27. 孕早期出现哪些症状要去医院	22
28. 孕期应注意些什么	23
29. 哪些人要做产前诊断	24
30. 孕妇用药应注意哪些原则	25
31. 孕妇不宜服用哪些中药	26
32. 孕妇应慎用哪些中成药	26
33. 孕妇应禁用哪些中成药	27
34. 孕妇应避免使用哪些西药	27
35. 孕妇得了感冒怎么办	28
36. 孕妇应如何选用抗生素类药物	29
37. 什么时间是胎儿致畸的敏感期	29
38. 妇科检查会不会引起流产	30
39. 孕妇为何要少接触 X 射线	30
40. 先兆流产时是否要保胎	31
41. 哪些孕妇应该进行优生遗传咨询	31
42. 孕妇为何要避免喷洒农药	32
43. 孕妇为何不宜在马路边散步	32
44. 孕妇为何要远离猫、狗等家畜	33
45. 孕妇如何记好“妊娠日记”	34
46. 孕早期为什么要注意节制房事	34
47. 怀孕期间能否做强度大的活动	35
48. 孕妇的饮食如何安排	36
49. 孕妇的乳房如何保护	36
50. 孕妇为什么不宜用电热褥	37

51. 孕妇浮肿怎么办	37
52. 孕妇能骑自行车吗	38
53. 孕妇有甲亢怎么办	39
54. 羊水过多是怎么回事	39
55. 患心脏病的妇女怀孕后怎么办	40
56. 肺结核病人怀孕后怎么办	40
57. 患肾炎的孕妇能不能继续怀孕	41
58. 孕妇得了肝炎怎么办	42
59. 糖尿病孕妇会遇到哪些麻烦	42
60. 孕妇怎样预防痔疮	43
61. 孕妇应采取哪种睡姿	44
62. 偏食对孕妇有哪些危害	44
63. 妊娠期贫血对胎儿有何危害	45
64. 孕妇能洗澡吗	46
65. 什么是胎教	46
66. 怀胎十月的情况是怎样的	47
67. 胎动的自我监测	47
68. 孕妇为什么气喘气急	48
69. 孕妇有哪些负担	48
70. 孕期丈夫有哪些责任	49
71. 孕妇能否用化妆品	49
72. 胎儿宫内发育迟缓的原因	50
73. 怎样计算预产期	51
74. 什么是早产	51
75. 剖宫产利多还是弊多	52
76. 怎样减轻分娩时的痛苦	52
77. 孩子出生前需做哪些准备	53
78. 怎样护理早产儿	54
79. 新生儿的特征是什么	54
80. 如何为新生儿换尿布	55

81. 新生儿发生尿布皮炎怎么办	56
82. 怎样辨别新生儿的哭声	57
83. 怎样判断新生儿视力是否正常	57
84. 如何保护新生儿皮肤	58
85. 如何保护新生儿的五官	58
86. 如何判断新生儿是否有病	59
87. 为什么说初乳是个宝	59
88. 母婴同室有哪些好处	60
89. 牛奶与母乳有什么不同	61
90. 喂牛奶为什么要加糖和水	62
91. 如何观察、保存牛奶、奶粉与炼乳	62
92. 奶粉与奶制品怎样调制	62
93. 用奶瓶喂奶要注意什么	63
94. 产后少奶或无奶怎么办	64
95. 为什么要早哺乳、勤哺乳	64
96. 母乳为何分初乳、过渡乳和成熟乳	65
97. 冰冻的母乳能否喂养婴儿	65
98. 怎样知道与保证母乳充足	65
99. 喂奶有什么讲究	66
100. 如何注意喂奶时的卫生	67
101. 乳母禁忌服用哪些西药	67
102. 奶胀怎么办	68
103. 什么情况下乳母不宜哺乳	68
104. 乳母患乳腺炎怎么办	68
105. 给孩子洗澡应注意什么	69
106. 新生儿的衣着有什么讲究	70
107. 如何为孩子准备理想的居室和睡床	70
108. 新生儿一天需要睡多长时间	71
109. 为何不宜捆绑新生儿	71
110. 新生儿为什么不能捂	72

111. 怎样护理新生儿的脐带	73
112. 新生儿患鹅口疮怎么办	73
113. 新生儿肺炎有什么特征	74
114. “七日风”是怎么回事	74
115. 新生儿脱水热是怎么回事	75
116. 新生儿溶血是怎么回事	75
117. 新生儿眼炎是怎么回事	76
118. 新生儿为什么会发生败血症	76
119. 新生儿为什么会发生惊厥	77
120. 新生儿为什么会发生便秘	77
121. 如何防止新生儿得外阴炎	78
122. 夏季怎样预防新生儿中暑	78
123. “气肚脐”是怎么回事	79
124. 新生儿窒息是怎么回事	79
125. 为什么有的新生儿会出现呼吸暂停	80
126. 新生儿颅内出血会有后遗症吗	81
127. 新生儿耳朵常发生哪些疾病	81
128. 新生儿脓疱病是怎么回事	82
129. 什么是新生儿病理性黄疸	82
130. 如何防止新生儿的意外伤害	83
131. 健康孩子的大便是怎样的	83
132. 哺乳期也会怀孕吗	84
133. 哺乳期妇女选用哪些避孕方法最合适	84
134. 乳母服药对孩子有哪些影响	85
135. 乳母来月经还能喂奶吗	85
136. 乳母应多吃哪些营养品	86
137. 孩子吃母乳后发生黄疸怎么办	86
138. 为什么有的孩子吃母乳后会发生青紫	87
139. 怎样区别孩子呕吐与漾奶	87
140. 乳母为何不要饮酒和吸烟	88

141. 婴儿每天应饮多少水	88
142. 正常婴儿全日哺量是多少	89
143. 喂奶的母亲为何忌饮咖啡和麦乳精	89
144. 如何满足小儿对蛋白质的需要	90
145. 小儿需要多少量的脂肪为宜	90
146. 小儿需要多少量的糖为宜	91
147. 小儿需要多少量的维生素 A	91
148. 小儿免疫接种是怎么回事	91
149. 小儿接种卡介苗后有什么反应	92
150. 为什么有的孩子打了预防针还会得传染病	92
151. 钙对小儿有什么作用	93
152. 婴幼儿如何进行锻炼	93
153. 何时开始让孩子吃鱼肝油	94
154. 如何划分小儿年龄段	94
155. 怎样安排小儿的作息時間	95
156. 孩子为何会出现语言困难	95
157. 孩子的凶门应该何时闭合	96
158. 孩子一哭就抱为什么不好	96
159. 有的小儿睡觉为什么爱出汗	97
160. 孩子睡软床好不好	97
161. 小儿要不要讲究睡觉姿势	97
162. 孩子能不能吹电风扇	98
163. 夏天开空调对孩子有好处吗	98
164. 家电多了对孩子有什么影响	99
165. 怎样训练孩子的大小便习惯	99
166. 如何清除婴儿头上的乳痂	100
167. 怎样为女婴清洗外阴	100
168. 为什么要坚持对小儿的“三浴”锻炼	101
169. 玩具是孩子的天使吗	101
170. 怎样给孩子选择玩具	102

171. 玩具需要定期消毒吗	103
172. 哪些食物能促进孩子智力的发育	103
173. 为何不宜用炼乳喂养婴儿	104
174. 什么时间给孩子增添辅食	104
175. 增加辅食的原则是什么	105
176. 为何不要对口地喂孩子	105
177. 能否给婴幼儿喂酸奶	106
178. 被动吸烟对孩子有什么危害	106
179. 孩子为什么不能多吃冷食	106
180. 怎样给孩子用药	107
181. 缺铁性贫血是怎么回事	107
182. 怎样预防小儿缺铁性贫血	108
183. 锌元素对小儿发育有什么影响	108
184. 怎样预防小儿缺锌	109
185. 如何发现小儿维生素缺乏	109
186. 怎样预防小儿佝偻病	110
187. 补钙时为何要同服鱼肝油	110
188. 为什么要及时给孩子断奶	111
189. 怎样给孩子断奶	111
190. 怎样安排小儿断奶后的饮食	112
191. 怎样制作小儿饮食	112
192. 孩子吃白薯好吗	112
193. 孩子吃味精好吗	113
194. 吃胡萝卜对孩子有什么好处	113
195. 孩子能吃油炸的食物吗	114
196. 让孩子吃些粗粮好吗	114
197. 小儿能喝茶吗	115
198. 小儿能否吃松花蛋	115
199. 孩子吃巧克力好不好	115
200. 为什么孩子会营养不良	116

201. 孩子没有食欲怎么办	117
202. 家庭应常备哪些小儿药品	117
203. 怎样给孩子喂药	118
204. 怎样给孩子测体温	118
205. 孩子发热怎么办	118
206. 高热会不会影响孩子的智力发育	119
207. 打针比吃药好吗	119
208. 怎样给孩子降低体温	120
209. 如何防止药物性耳聋	120
210. 为什么不能滥用抗生素	121
211. 如何计算患儿的用药量	121
212. 小儿常见的发疹性疾病有哪些	122
213. 怎样看护患发疹性疾病的孩子	122
214. 孩子出麻疹有危害吗	123
215. 怎样护理出麻疹的孩子	123
216. 荨麻疹是怎么引起的	124
217. 水痘是什么样的病	124
218. 流脑是怎么回事	125
219. 怎样预防流脑	125
220. “乙脑”是怎么回事	126
221. 如何预防小儿猩红热	126
222. 孩子为何会得痢疾	126
223. 怎样防止得痢疾	127
224. 脊髓灰质炎是怎么回事	127
225. 怎样预防脊髓灰质炎	128
226. 如何预防小儿上呼吸道感染	128
227. 如何防治小儿患流感	129
228. 急性支气管炎是怎么回事	129
229. 怎样护理哮喘患儿	130
230. 小儿肺炎分几种	130

231. 如何防治小儿肺炎	131
232. 如何防治小儿腹泻	131
233. 心脏有杂音就一定心脏病吗	132
234. 哪些先天性心脏病可以手术治疗	132
235. 什么是风湿性心脏病	133
236. 小儿心力衰竭有什么特征	133
237. 孩子也会患高血压吗	134
238. 怎样发现孩子得了阑尾炎	134
239. 脐疝需要进行治疗吗	135
240. 肠痉挛有什么表现	135
241. 肠梗阻需要手术吗	135
242. 小儿便秘怎么办	136
243. 为什么要警惕小儿脱肛	136
244. 小儿经常打嗝怎么办	137
245. 小儿疝气是怎么回事	137
246. 如何发现小儿患低血糖症	138
247. 孩子为什么会肛门瘙痒	138
248. 孩子肚里有蛔虫怎么办	138
249. 孩子鼻子出血怎么办	139
250. 孩子耳内有耳屎怎么办	139
251. 如何使孩子的牙齿长得好	140
252. 孩子长牙会出现哪些异常情况	140
253. 怎样预防龋齿	141
254. 孩子长了疳子为什么不能挤	141
255. 为什么孩子半岁以后抵抗力下降	142
256. 如何对幼儿进行早期教育	142
257. 环境对幼儿有什么影响	143
258. 怎样对待孩子任性	143
259. 怎样培养孩子自尊自信	144
260. 如何纠正孩子的偏食习惯	144

261. 如何预防与矫正孩子口吃	145
262. 棍棒教育不可取	145
263. 劝君莫改儿女妆	146
264. 如何纠正孩子爱打架的习惯	146
265. 如何与孩子相处	147
266. 如何防止孩子吞入异物	147
267. 怎样指导幼儿的观察力	148
268. 怎样锻炼幼儿的记忆力	149
269. 如何培养幼儿的想象力	149
270. 如何启迪幼儿的思维力	150
271. 如何发挥幼儿的动手能力	150
272. 怎样回答孩子提出的问题	151
273. 如何提高孩子的胆量	152
274. 如何提高孩子的语言能力	152
275. 怎样指导孩子画画	153
276. 如何看待孩子淘气	153
277. 怎样在大自然中陶冶孩子的性灵	154
278. 如何开发与培养超常儿	154
279. 怎样让孩子早日成才	155
280. 欲想成才先做人	156
281. 什么是“胎教”	157
282. 教育子女从何时开始好	157
283. 注意婴幼儿心智发展	159
284. 怎样使孩子更聪明	159
285. 避免错误的教育方法	160
286. 培养孩子的独立性	162
287. 孟母家教 3 篇	162
附录 小学生日常行为规范	165

1. 什么是优生

什么是优生？顾名思义，就是如何才能生育一个健康、聪明的后代。从“优生学”的角度讲，是一门研究如何改进人类遗传性的科学。其基本内容是研究影响生育健康后代的诸多因素，分析这些因素对生育健康后代的可能影响，提前发现和及时预防后代发生先天性异常，阻断遗传疾病的延续，从体力、智力各方面改进人类的遗传素质，达到提高人口素质的目的。

所谓优生，广义上讲是着重于预防遗传缺陷和先天性疾病的侵入，保障优良生命个体的繁衍。其范围包括：科学择偶、婚前检查与指导、遗传咨询与产前检查、孕期检查与保健等。简言之，就是从恋爱、结婚、夫妻性生活到怀孕生育，一系列过程都应该是科学的。

每一对新婚的夫妻，都梦想拥有一个健康、聪明的孩子。都不希望自己的“杰作”成为“次品”。那么，首先应该从学习入手。认真阅读有关优生优育方面的书籍，掌握一些科学的生殖生理知识，优生从恋爱择偶开始，其次要按照科学的规律办事，同病不要相恋，近亲不能结婚。严格把握与选择合适的婚配年龄，基础打好了，优生一个健康、聪明后代的愿望才有可能实现。

2. 生殖健康的新概念是什么

生殖健康是近年来国际上提出的新概念，也是一种流行的提法。1994年世界卫生组织全球政策委员会通过了生殖健康的正式定义：生殖健康系指身体、精神和社会的完好状态而不仅仅没有疾病和不适。根据世界卫生组织的这一概念，生殖健康涉及生命各阶段的生殖过程、功能及系统。生殖健康意味着人们能够进行负责、满意和安全的性生活，具有生殖能力和决定是否、何时进行生育的自由。它要求人们能够知道、获得和选择安全、有效、价廉和可接受的生育调节方法，并拥有获得适当的保健服务，使他们能够安全地进行怀孕、分娩和得到一个健康婴儿的权利。

近年来，我国学者在有关的生殖研讨会上，对生殖健康的定义及内涵发表了自己的见解，对生殖健康的概念综合起来归纳为：

(1) 生殖健康涉及人的生命各阶段的生殖过程、功能和系统，表现在身体、精神及社会诸方面均处于完好的健康状态，而不仅仅是没有疾病和不适。

(2) 有生育能力的夫妇和个人有调节生育的权力。

(3) 夫妇及个人，应能获得关于生殖健康的信息及资料，能得到安全、有效、经济、方便的避孕药具及节育技术服务和与生殖健康有关的医疗保健服务，包括妇女意外妊娠能获得安全的人工流产服务；我们主张男女平等，尊重妇女的地位和夫妇平等的生殖权利，主张夫妇将个人的生育意愿、生殖权利与社会的责任相结合；生育权利同时意味着生育责任，包括夫妻双方对未来孩子的扶养和教育，家庭的幸福及社会的承担能力等；我们主张处理好个人的生殖权利和

社会责任的关系，夫妇和个人负责地自由决定其是否生育、生育间隔和子女数以及选择适当的避孕节育方法等的基本人权应当受到尊重。

(4) 妇女妊娠、分娩过程中应获得医疗保健服务，以保证母婴的安全。

(5) 夫妇及个人有权利和义务抚养儿童成长，并获得社会对儿童的各项保健服务。

(6) 保护妇女身体完整不受侵犯。夫妇和个人能享受负责、和谐和安全的性生活，不担心意外妊娠及可能发生性传播疾病。

3. 优生准备应在何时

有人以为，优生准备是在结婚以后，说确切一点，是在男性精子与女性卵子结合的前夕或结合的瞬间。其实这是错误的观点。

优生的准备应该始于恋爱。这是因为，青年男女在恋爱过程中，既企盼对方事业有成，有理想、有道德、有抱负；又希望对方身体健康，光彩照人。热恋中的情人们，外表的现象只能草草看到，而内在的东西却不易被人发现。

后代是否健康，取决于父母双方。如果恋爱中的某一方有隐性的遗传疾病，那么，将来生育的后代就不会优良。因此，恋爱时应注意侧面了解对方父母的身体情况，这也是优生的关键环节之一。假如对方父母某一方有遗传性疾病，就有可能传给下一代。有的呈显性，有的为隐性。例如：父母一方有精神分裂症，其子女这一代也许是健康的，但再下一代很可能出现精神分裂症患者。

优生始于恋爱，是科学的总结。为了生育健康聪明的后

代，建立幸福美满的家庭，青年朋友们一定要认真对待和科学把握住多情、多梦、多彩、多幻的“恋爱时节”。

4. 为什么提倡晚婚晚育

《中华人民共和国婚姻法》规定：女 20 周岁，男 22 周岁为结婚年龄的法定界限。推迟 3 年以上结婚者为晚婚。

提倡晚婚意义重大：

(1) 从国家大局上讲，可以延长人口再生产的周期，减缓人口增长的速度。比如：将女性 20 周岁结婚生育的时间推迟 5 年，在 100 年内就可以从生育 5 代人减少到 4 代人。这就意味着 100 年内我国可以少增加 1 代人，即可减少 1 亿多人口。这样，不仅能够缓解人口生产的压力，减轻国家和家庭的负担，还可以促进社会和经济的发展，有利于提高人民的物质、文化和生活水平。

(2) 从个人小范围讲，青年时期正是学习知识的大好时光。青年人可以利用更多的时间去学习更多的知识，掌握更多的技术，以利于在激烈的市场竞争中捷足先登。赢得未来，发展未来。

晚育，就是适当地推迟婚后初育的年龄，根据国家要求，妇女 24 周岁以上生育就是晚育。晚育是我国控制人口出生率的一项重要措施。一般情况下，只要做到了晚婚，也就做到了晚育。晚育的好处很多：

(1) 婚后的男女双方经过一段时间的生活磨合，对环境的改变逐渐趋于适应。生活有规律了，情绪也比较稳定，自然而然地为生育营造了良好的环境氛围。

(2) 随着时间的推移，双方经过埋头苦干，经济上会有所积蓄。即便是增添人口，心理上有了充分的准备，也可不