



家庭生活丛书

计划生育指导手册

武汉市计划生育协会编写

· 家庭生活丛书 ·

计划生育指导手册

武汉市计划生育协会 编

武汉出版社

计划生育指导手册

JIHUASHENGYU ZHIDAOSHOUCE

武汉市计划生育协会 编

武汉出版社出版发行

(武汉市江岸区三眼桥一村附160号)

湖北省新华书店经销 武汉市汉桥印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 8.25印张 字数160千字

1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷

印数: 1—11 000册 定价: 2.20元

ISBN 7—5430—0059—8/N·2

目
录

上 篇 优 生

什么是优生·····	(1)
禁止近亲结婚·····	(3)
同病不能相恋·····	(6)
婚前检查处女膜无意义·····	(7)
妇女月经期卫生·····	(8)
新婚须知·····	(11)
适时生育·····	(12)
主动避孕·····	(13)
避孕安全·····	(17)
男性结扎与健康·····	(19)
男性结扎后须知·····	(21)
男性结扎后的常见并发症及治疗·····	(22)
女性安放避孕环须知·····	(23)
哺乳期可以放环吗·····	(26)
放环后月经紊乱怎么办·····	(27)
维生素E 对放环后月经失调的疗效·····	(28)
月经前的饮食调理·····	(29)
经前期鼻塞是怎么回事·····	(30)
怎样对待痛经·····	(31)
妇女经期不宜饮浓茶·····	(32)
上环后为什么还怀孕·····	(32)
放置节育环要定期透视·····	(33)
女性使用避孕药须知·····	(35)

目

录

口服避孕药的益处·····	(37)
口服避孕药注意些什么·····	(41)
口服避孕药阴道突然出血怎么办·····	(42)
怀过葡萄胎的人应注意避孕·····	(43)
有葡萄胎史者能否再怀孕·····	(44)
宫颈糜烂影响怀孕吗·····	(45)
患有甲亢能不能生孩子·····	(46)
患子宫肌瘤后能否怀孕·····	(48)
子宫切除后会影晌性生活吗·····	(49)
妇科手术后肠粘连怎么办·····	(50)
值得注意的宫外孕·····	(51)
头胎流产了怎么办·····	(52)
什么是人工流产·····	(53)
早期人工流产后注意什么·····	(55)
胎儿在母体内的发育·····	(57)
要定期做产前检查·····	(59)
怎样推算预产期·····	(61)
创造良好的环境防止胎儿畸形·····	(62)
妊娠期的饮食·····	(64)
孕期不可缺少的几种营养物质·····	(65)
服用铁剂的孕妇和乳母不宜喝牛奶·····	(66)
孕妇在冬春要多吃蔬菜·····	(67)
怎样对待早孕剧吐·····	(68)
孕妇为何爱吃酸食·····	(69)
孕妇晨吐与饮食·····	(69)
妊娠肿胀的食疗法·····	(70)

目

录

死胎原因及自我诊断·····	(71)
脐带缠绕对胎儿的危害·····	(72)
孕妇在家发生“早破水”怎么办·····	(73)
正确对待剖腹产·····	(74)
催产素的应用·····	(75)
产褥期注意些什么·····	(76)
产后滋补切勿过量·····	(78)
乳头内陷和内翻·····	(79)
产后多久能同房·····	(80)
外阴瘙痒是什么病·····	(81)
女阴瘙痒症的防治·····	(82)
植物神经功能紊乱是一种什么病·····	(84)
脂肪是促使女性发育成熟的重要物质·····	(85)
乳腺癌的预防应始于青年时期·····	(86)
宫颈息肉怎么办·····	(88)
子宫内膜异位症是怎么回事·····	(88)
子宫内膜结核怎么办·····	(89)
什么是子宫肌瘤·····	(90)
性激素的正确应用·····	(91)
尿痛、尿频与淋病·····	(92)
谨防淋病传播·····	(94)

下 篇 优 育

早产儿的家庭护理·····	(96)
新生儿呕吐怎么办·····	(97)
婴儿为什么容易打嗝·····	(98)

目

录

常见的新生儿生理性呕吐.....	(99)
新生儿用药要慎重.....	(100)
新生儿肛门的护理.....	(103)
怎样护理生病的孩子.....	(104)
母乳喂养婴儿好.....	(105)
吃母乳的婴儿抗病力强.....	(108)
母乳不足时喂什么好.....	(109)
吃母乳的婴儿须补充铁质.....	(110)
用母乳喂养的婴儿也须添加辅食.....	(110)
孩子多大断母乳合适.....	(112)
刚断奶的孩子注意什么.....	(114)
怎样自制简易婴儿食品.....	(115)
怎样喂养婴儿.....	(116)
婴儿最初食用固形食物的方法.....	(118)
孩子不爱吃饭怎么办.....	(119)
小儿偏食应及时纠正.....	(120)
三岁以内的营养对小儿智力的影响.....	(121)
常给孩子吃赖氨酸好吗.....	(122)
给婴儿洗澡应注意什么.....	(123)
注意培养孩子良好的卫生习惯.....	(123)
不要让孩子在看电视时吃食物.....	(125)
胖瘦不能衡量小儿是否健康.....	(126)
巧克力糖与幼儿健康.....	(127)
小儿两岁内服用鱼肝油效果好.....	(128)
儿童吃糖过多对健康有危害.....	(129)
脂肪缺乏也会影响幼儿发育.....	(131)

目

录

食物营养对儿童行为的影响.....	(132)
儿童的心理卫生.....	(134)
怎样了解孩子的心理需要.....	(136)
怎样纠正孩子吸吮手指的习惯.....	(137)
不要用力摸婴儿的囟门.....	(138)
慎用胎盘球蛋白.....	(139)
氨基酸与蛋白质的营养价值.....	(140)
养成淡食的习惯应从婴幼儿开始.....	(141)
怎样为婴儿调制奶粉.....	(142)
勿用嘴嚼食物喂养孩子.....	(143)
婴幼儿喂养方法及食物供给量.....	(144)
早期教育何时着手.....	(158)
怎样抚养好独生子女.....	(159)
不良情绪会影响儿童的生长发育.....	(162)
教育子女应有方.....	(163)
孩子为什么会“人来疯”.....	(164)
怎样对幼儿进行语言训练.....	(166)
对弱智儿童的早期识别及训练.....	(167)
怎样早期发现孩子的听觉异常.....	(168)
聋儿的家庭语言训练.....	(169)
怎样用好止咳药.....	(170)
儿童用药莫过量.....	(171)
肝炎病儿的饮食.....	(172)
宝宝“暑热症”的饮食调理.....	(172)
如何对待小儿腹泻.....	(173)
婴幼儿腹泻的饮食疗法.....	(177)

目

录

为什么有的小孩睡觉爱咬牙·····	(178)
小儿麻痹症是怎么回事·····	(179)
什么是先天性心脏病·····	(180)
怎样护理先天性心脏病患儿·····	(181)
什么是小儿病毒性肺炎·····	(183)
怎样预防小儿心肌炎·····	(184)
怎样知道孩子得了蛔虫病·····	(185)
小儿肛门痒须将蛲虫防·····	(186)
婴幼儿得了肺炎怎样护理·····	(187)
什么是小儿惊厥·····	(189)
小儿乳牙发生龋齿怎么办·····	(191)
乳牙龋齿也要及时治疗·····	(191)
多吃蔬菜可防龋齿·····	(193)
近视、远视和散光·····	(193)
小儿为什么会低热·····	(195)
怎样护理发烧的孩子·····	(196)
要警惕小儿阑尾穿孔·····	(197)
儿童蛋白质缺乏的原因及饮食防治·····	(199)
怎样预防婴儿瘫·····	(200)
危害儿童健康的六种主要疾病·····	(202)
怎样切断乙型肝炎的传播途径·····	(203)
甲型肝炎的特点及预防·····	(205)
小儿“百日咳”·····	(206)
小儿水痘的防治·····	(209)
孩子烫着了怎么办·····	(211)

目

录

小儿脑性瘫痪是怎么回事·····	(213)
预防高血压应从儿童时期开始·····	(214)
小儿肾炎的药物治疗·····	(215)
小儿流脑的防治·····	(217)
儿童腮腺炎的防治·····	(218)
小儿疳积的防治·····	(219)
小儿营养性贫血·····	(222)
小儿急性喉炎的防治·····	(223)
儿童风湿热的防治·····	(225)
冬季要防小儿呼吸道疾病·····	(226)
怎样预防小儿痄子·····	(228)
佝偻病的防治·····	(229)
婴幼儿中毒型痢疾要早治·····	(231)
急性黄疸型肝炎的食疗·····	(233)
孩子的牙齿为什么发黄·····	(234)
牙齿为什么长得不整齐·····	(236)
怎样防治儿童畸形牙·····	(238)
怎样保护六龄牙·····	(239)
小儿先天性髋关节脱位的治疗·····	(240)
婴儿缺铜症·····	(241)
注意防止儿童缺锌·····	(242)
小儿肘关节半脱位的防治·····	(243)
什么是小儿斜颈·····	(244)
儿童不宜多打防疫针·····	(245)
儿童毛发异常的发生和预防·····	(246)
儿童扁平疣的治疗·····	(247)

目

录

怎样给孩子捏脊.....	(248)
儿童饮食十忌.....	(249)
怎样防止小儿单纯性肥胖.....	(250)
什么是儿童多动症.....	(251)
编后记.....	(254)

上 篇 优 生

什么是优生

年轻的夫妇，结婚以后，都希望能生一个聪明、健康、无病的孩子，更希望孩子将来成为有用之才。这自然就涉及到优生的学问。

什么是优生学呢？优生学是提高人口质量的新兴科学。它对于个人、家庭、民族以至整个人类，都有着现实的和深远的影响。因为遗传性疾病、先天性疾病所造成的生命缺陷和浪费是十分惊人的，它不仅威胁着数以万计的人的健康，也危害着子孙后代。据调查，先天性异常是造成新生儿死亡的首要因素。

先天性严重的遗传性疾病，会给家庭、社会造成十分棘手的问题。一个先天性呆痴的孩子，留着无用，弃之不能，双亲痛苦，家庭牵累，给社会增加负担。所以，要做到优生，首先要预防和发现先天性胎儿异常，阻断遗传病的发生和延续，这是优生学的基本要求，也是做父母的希望。

要生一个聪明、健康的孩子。要把握住以下几条：

一、禁止近亲结婚。我国新的婚姻法规定：“直系血亲和三代以内的旁系血亲”禁止结婚。这是对控制遗传病的延

续，提高民族健康的法律保证。

近亲结婚的危害在于所生子女发生遗传病和遗传缺陷的机会明显增加。据调查，在一般婚配的后代，患病机会只有四百万分之一，而在表兄妹结婚的后代中，患遗传病的竟达六十四分之一。近亲结婚，下一代儿童死亡率是非近亲结婚的三倍。

二、家族中曾有某个成员患有遗传疾病或先天性畸形，他们本人也有染色体不正常或发育畸形的症状，他们结婚以后，应该避免生儿育女。这样的夫妇最好由一方做绝育手术。如果甘冒风险，一旦怀孕，生一个有遗传病或畸形的孩子，会给双方增加痛苦和负担。

三、掌握最佳生育年龄。生育年龄关系到人口增长、妊娠分娩过程和后代健康。一般来说，妇女在二十四到二十七岁生育是比较合适的。从国家来说，青年夫妇结婚以后两、三年再生育，会有利于控制人口增长；从个人和家庭来说，婚后有个缓冲的时间，有利于夫妇健康、学习和工作，经济 and 精力也不致于过分紧张。从产科方面来说，二十四岁至二十七岁也是生育旺盛的时期，妊娠分娩过程，在二十四至二十九岁两个年龄组之间，无明显差异，一般都比较好，并不增加难产机会。

四、注意烟、酒对胎儿的危害。烟对胎儿是毒品。对于尚未降生的小生命来说，父母吸烟，近乎残忍。

烟草的有害成份可使染色体和基因发生变化，遗传后代。烟草的有害成份可通过吸烟者的血液循环进入生殖系统，直接影响男子的精液，也影响女子的受精卵和胚胎的质量。父母吸烟，其子女容易生病。孕妇吸烟，容易引起流产、

早产和胎儿死亡，甚至使胎儿发育迟缓。酒也是危害胎儿的冤家。酒精对生殖细胞和胚胎、胎儿的危害都很大。

在西方有关于“星期天婴儿”的说法，是指男女星期天酒醉饭饱，女方受孕而生的孩子，这些孩子智力不佳、身体孱弱。其原因是假日，夫妇举杯痛饮，然后怀了孕，酒精对生殖细胞的毒害便会显示出来。中国有“酒后不入室”之说，是有道理的。

五、妇女怀孕后用药要慎重。因为有些药会给胎儿直接造成影响，引起畸形。因此，要遵照医生的嘱咐，不要乱用药。

六、注意孕期保健。妊娠期是个特殊时期，孕妇的工作和活动都应注意保健要求，这对保护妇女儿童的健康十分重要。

禁止近亲结婚

我国《婚姻法》规定：直系亲属和三代以内的旁系亲属禁止结婚。从优生学观点看，这是有利提高人口素质的。

为什么近亲结婚必须禁止？简单说来，就是因为它使夫妻双方携带相同的隐性有害基因同时传给一个孩子的机会大大增加了，因而使子女中隐性遗传病发生率显著增高，也使先天畸形、流产、死胎、儿童死亡率等有所增高。

现代医学发现人的常染色体隐性遗传病有1、000多种，常见的有白化症、半乳糖血症、苯丙酮酸尿症、着色性干皮病、粘多糖病等。决定这类遗传病的基因位于22对常

染色体上。常染色体隐性遗传病的特点是：当一对染色体（其中一条来自父亲，一条来自母亲）只有一条上带有有害遗传基因时，可不发病，但成为基因携带者，并能把这种基因传给后代；当两条染色体都带有相同的有害遗传基因时，就会引起遗传病。常染色体隐性遗传病的男女发病率相同。往往隔代或隔几代遗传。近亲结婚的夫妇有共同的祖先，他们的共同祖先若携带隐性有害基因就以每代 $\frac{1}{2}$ 的机会传给下一代；如果这对夫妇都带有祖先遗传的同一隐性有害基因，他们的每一个子女就有 $\frac{1}{4}$ 患该隐性遗传病的可能。近亲结婚子女中某种常染色体隐性遗传病的患病率，取决于近亲结婚双方血缘的远近和该病在人群中的发病率，血缘关系越近，发病率便越高。例如较罕见的家族黑朦性白痴，在一般人群中的发病率是六十万分之一，而在亲表亲结婚所生子女中则是一万二千分之一左右，从表亲结婚所生子女中的发病率是四万八千分之一左右。白化症较常见，在一般人群中的发病率是近二万分之一，亲表亲结婚子女中的发病率则是二千二百分之一，在表亲结婚子女中发病率是八千九百分之一。

1980至1981年，据有关部门对汉族和10个少数民族进行了五代以内近亲结婚率的调查，发现汉族的近亲结婚率在城市和农村间差别很大。北京市区的近亲结婚率是0.7%，北京郊区农村和湖北宜昌某工厂的近亲结婚率相近，都是1.1—1.2%，而在湖北郧县的偏僻山区，近亲结婚率高达2.8%。一些地区还广泛地流传着一种错误的说法，认为“倒姑舅亲（妯娌作婆）”是“血脉倒流，不好”，而“姑舅亲（姑作婆）”则是“亲上加亲，好”。从遗传学观点看来，“姑舅亲”和“倒姑舅亲”的子女患常染色体隐性遗传

病的机会相同，都应当禁止。

少数民族地区对近亲结婚的风俗习惯很不相同。朝鲜族、藏族等民族严格禁止近亲结婚，调查的几千例婚姻中没有一例是五代以内近亲结婚的。而有的少数民族却有近亲结婚的习俗，如四川布拖县彝族有“姑舅亲优先婚”的习惯，近亲结婚率竟高达14.6%；甘肃积石山保安族东乡族撒拉族自治县的保安族和临夏县城中的回族的近亲结婚率也分别高达10.9%和9.7%。一般规律是：近亲结婚率高的民族和地区，近亲结婚中血缘很近的亲表亲（姑舅亲、倒姑舅亲、两姨亲）所占的比例越大，因而给子女带来的遗传危害也越大。大城市由于大量农村人口迁入和人口流动较大，近亲结婚率在解放以后有明显下降的趋势。北京市区1949年以前、1950—1966年和1967—1980年结婚的婚姻中，近亲结婚率分别为1.8%、1.0%和0.4%。而在汉族聚居的偏僻山区和有的少数民族地区，近亲结婚率在解放以后直至如今并未下降。

根据上述情况，必须在全国范围内，尤其在汉族聚居的广大农村和有近亲结婚风俗的少数民族中，大力开展《婚姻法》和近亲结婚有害的科学宣传，使近亲结婚有害的科学道理家喻户晓，切实贯彻执行《婚姻法》关于禁止三代以内近亲结婚的规定，还应进一步使广大群众自觉地避免五代以内的近亲结婚。

同病不能相恋

“同病相怜”是指患有同类疾病或同样遭遇的人，往往会相互同情和怜悯，这本是人之常情，但如果从“相怜”发展为“相恋”，未必能获得幸福。由于人体细胞核中染色体上载有很多基因，基因是一种遗传物质，它可将父母特征或某些疾病传给下一代，每个人的基因都是分别来自自己的父亲和母亲，婚配双方如患有相同遗传性疾病，其下一代发生同样遗传病的机会比一般婚配将显著增加。

如果男女双方都患有同样的常染色体隐性遗传病，其子女几乎100%得同样的遗传病。比如最常见的先天性聋哑等，男女双方都患有遗传性聋哑，其子女也是聋哑患者的机会就大大增加。

如果男女双方都患有同样的常染色体显性遗传病，他们婚后生下的孩子发病机会可高达75%。目前已经发现的这类遗传病已有400多种，如双侧视网膜母细胞瘤、成骨发育不全等，都按这种遗传规律传递。两个高度近视的人婚配，其子女将有80%会产生高度近视。

还有一种多基因遗传病，是由二对以上的基因决定的，其中还有环境因素的作用，如精神分裂症、兔唇、腭裂等畸形就属于这类病。如果男女双方都患有同一种多基因遗传病，结婚后，他们的后代发病率就会大大增加。据调查，两个高血压患者婚配，其子女有三分之二可能发生高血压。

如果只是一方有这些疾病，一般就不容易传给下一代