

# 优生优育

刘文学 编



黑龙江科学技术出版社

# 优 生 优 育

YOU SHENG YOU YU

阎文学 编

黑龙江科学技术出版社

一九八四年·哈尔滨

责任编辑：李月茹  
封面设计：张秉顺

**优生优育**

阎文学 编

---

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区分部街 28 号)

黑龙江新华印刷厂附属厂印刷·黑龙江省新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/32·印张 5 4/16·字数 100 千

1984 年 2 月第一版·1984 年 2 月第一次印刷

印数：1—16,000

---

书号：14217·062

定价：0.58 元

---

## 前 言

实行计划生育是我国的一项基本国策。宣传、普及优生、优生知识是控制我国人口数量，提高人口质量，实现基本国策的重要措施。在提倡一对夫妇只生育一个孩子的今天，做好优生、优生工作就显得更加重要了。

要提高人口质量，首先必须讲优生，这是前提，还必须抓好优生，这是关键。提高了儿童的健康水平，做到了生一个，活一个，壮一个，解除父母的后顾之忧，才能有力地促进计划生育工作的顺利进行。

过去对优生、优生知识宣传较少。当前，我们极需大力宣传优生的意义，普及优生学知识，把优生学用于增强人民身体素质、思想素质，从而繁荣我们伟大的中华民族。

为了普及科学育儿知识，使儿童在良好的生活条件下茁壮成长，根据不同年龄儿童的生理特点，从优生、哺乳、饮食、睡眠、智力发育、体格锻炼，以及家庭教育等方面整理编写了《优生优生》这本书，以供广大父母及保育人员阅读参考。

为了培养小儿的阅读能力，扩大知识面，书后辑有小事、智力测验，儿歌。

由于水平有限，书中可能有不当之处，请读者提出宝贵意见。

---

# 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| 一、优生.....            | 1  |
| (一) 禁止近亲结婚.....      | 2  |
| (二) 婚前检查.....        | 3  |
| (三) 要在最佳生育期生育.....   | 3  |
| (四) 孕期不能乱用药.....     | 4  |
| (五) 孕妇要避免放射线照射.....  | 5  |
| (六) 孕期要禁止吸烟饮酒.....   | 5  |
| (七) 孕期宫内诊断.....      | 6  |
| 二、胎儿保健.....          | 9  |
| (一) 妊娠期间要注意预防疾病..... | 9  |
| (二) 衣着.....          | 9  |
| (三) 饮食.....          | 10 |
| (四) 按期做好孕期检查.....    | 11 |
| (五) 胎教.....          | 11 |
| 三、围产期保健.....         | 13 |
| (一) 围产期死亡的主要原因.....  | 13 |
| (二) 预防早产.....        | 14 |
| (三) 产前检查.....        | 14 |
| (四) 高危妊娠的自我监护.....   | 14 |
| (五) 孕妇分娩须知.....      | 18 |
| (六) 采用新法接生.....      | 19 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>四、新生儿（包括围产儿）保健</b> | 20 |
| （一）新生儿的保温             | 20 |
| （二）新生儿的喂养             | 20 |
| （三）哺乳时护理              | 21 |
| （四）睡眠姿势               | 21 |
| （五）沐浴和衣着              | 21 |
| （六）尿布                 | 22 |
| （七）脐带处理               | 22 |
| （八）新生儿大便              | 22 |
| （九）眼、鼻、口腔的卫生          | 23 |
| （十）早产儿的护理             | 23 |
| （十一）父母应注意观察新生儿变化      | 24 |
| （十二）新生儿的几种特殊现象        | 24 |
| <b>五、婴幼儿保健</b>        | 28 |
| （一）合理喂养               | 28 |
| （二）养成良好的睡眠习惯          | 31 |
| （三）婴幼儿的衣着             | 32 |
| （四）培养良好的卫生习惯          | 33 |
| （五）婴幼儿的体格锻炼           | 34 |
| （六）语言的训练              | 39 |
| （七）计数能力的训练            | 43 |
| （八）培养小儿的胆量            | 45 |
| <b>六、儿童保健基本知识</b>     | 47 |
| （一）小儿的特点              | 47 |
| （二）小儿年龄的分期及其特点        | 50 |

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| (三) 小儿生长发育的健康标准·····      | 52        |
| (四) 影响儿童生长发育的因素·····      | 58        |
| (五) 小儿营养·····             | 58        |
| (六) 小儿喂养·····             | 63        |
| (七) 小儿预防接种·····           | 70        |
| <b>七、学龄前及学龄期儿童保健·····</b> | <b>73</b> |
| (一) 培养良好的卫生习惯·····        | 73        |
| (二) 科学用餐·····             | 74        |
| (三) 讲究睡眠·····             | 75        |
| (四) 课间要到户外活动·····         | 76        |
| (五) 教育儿童养成正确的姿势·····      | 77        |
| (六) 要注意保护儿童的视力·····       | 77        |
| (七) 教育儿童认真做眼保健操·····      | 79        |
| (八) 要注意保护牙齿·····          | 81        |
| (九) 要坚持体育锻炼·····          | 81        |
| (十) 搞好入学前教育·····          | 82        |
| (十一) 培养儿童认真的学习态度·····     | 85        |
| (十二) 要养成良好的学习习惯·····      | 85        |
| (十三) 帮助儿童搞好复习·····        | 86        |
| (十四) 家庭辅导·····            | 87        |
| (十五) 教育儿童要各科全面发展·····     | 88        |
| (十六) 注意引导儿童的识别能力·····     | 88        |
| (十七) 重视女孩的经期卫生·····       | 89        |
| (十八) 教育儿童切勿吸烟饮酒·····      | 89        |
| <b>八、注意培养儿童的聪明才智·····</b> | <b>91</b> |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| (一) 培养儿童的注意力·····         | 91         |
| (二) 培养儿童的记忆力·····         | 92         |
| (三) 指导孩子阅读儿童读物·····       | 93         |
| (四) 满足儿童的求知欲望·····        | 94         |
| (五) 培养儿童的观察能力·····        | 95         |
| (六) 帮助儿童发展理解能力·····       | 97         |
| (七) 培养儿童的自学能力·····        | 97         |
| (八) 要教导儿童“勤奋才能出天才”·····   | 99         |
| (九) 鼓励儿童多参加科技活动·····      | 99         |
| (十) 怎样选择玩具能促进儿童的智能发展····· | 99         |
| <b>九、家庭教育·····</b>        | <b>101</b> |
| (一) 家庭教育内容·····           | 101        |
| (二) 家庭教育方法·····           | 105        |
| <b>十、家庭用药须知·····</b>      | <b>109</b> |
| (一) 小儿用药剂量·····           | 109        |
| (二) 要按时按量服药·····          | 109        |
| (三) 怎样喂药·····             | 110        |
| <b>十一、儿童发生意外的处理·····</b>  | <b>111</b> |
| <b>十二、食物疗法·····</b>       | <b>111</b> |
| (一) 百日咳·····              | 112        |
| (二) 流行性感冒·····            | 112        |
| (三) 普通感冒·····             | 113        |
| (四) 支气管炎·····             | 113        |
| (五) 支气管哮喘·····            | 113        |
| (六) 大叶性肺炎·····            | 114        |



|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| (七) 肺结核·····                      | 114 |
| (八) 单纯性消化不良·····                  | 114 |
| (九) 颈淋巴结结核·····                   | 115 |
| (十) 水痘·····                       | 115 |
| (十一) 流行性腮腺炎·····                  | 115 |
| (十二) 急性胃肠炎·····                   | 115 |
| (十三) 细菌性痢疾·····                   | 116 |
| (十四) 蛔虫病·····                     | 116 |
| (十五) 胆道蛔虫病·····                   | 117 |
| (十六) 蛲虫病·····                     | 117 |
| (十七) 缺铁性贫血·····                   | 117 |
| (十八) 巨幼红细胞性贫血·····                | 118 |
| (十九) 过敏性紫癜·····                   | 118 |
| (二十) 中暑·····                      | 118 |
| (二十一) 维生素 A 缺乏症·····              | 119 |
| (二十二) 维生素 B <sub>1</sub> 缺乏症····· | 119 |
| (二十三) 维生素 B <sub>2</sub> 缺乏症····· | 119 |
| (二十四) 维生素 C 缺乏症·····              | 119 |
| (二十五) 冻伤·····                     | 120 |
| (二十六) 烫伤·····                     | 120 |
| (二十七) 荨麻疹·····                    | 120 |
| (二十八) 湿疹·····                     | 121 |
| <b>附录一</b> ·····                  | 122 |
| (一) 对胎儿有害药物·····                  | 122 |
| (二) 不同年龄小儿主要营养需要量·····            | 124 |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| (三) 各种维生素和矿物质的功用、来源和<br>需要量·····  | 125        |
| (四) 每日哺乳次数及间隔时间·····              | 128        |
| (五) 牛乳稀释比例及适用年龄·····              | 128        |
| (六) 添加辅食的顺序·····                  | 129        |
| (七) 小儿每日平均睡眠时间·····               | 129        |
| (八) 每 100 克常用食物成分表·····           | 130        |
| <b>附录二 推荐几个小故事·····</b>           | <b>137</b> |
| (一) 诚实的小熊·····                    | 137        |
| (二) 大象和猴子·····                    | 137        |
| (三) 聪明的小羊·····                    | 138        |
| (四) 皇帝的鬼耳朵·····                   | 139        |
| (五) 魔法师的奇事·····                   | 140        |
| (六) 知道·····                       | 141        |
| (七) 懒汉落水·····                     | 142        |
| (八) 驴和马·····                      | 142        |
| (九) 最大的财富·····                    | 143        |
| (十) 韭菜和大葱·····                    | 143        |
| (十一) 换笔·····                      | 144        |
| (十二) 烧鸡下酒·····                    | 144        |
| (十三) “啥”·····                     | 144        |
| (十四) 问路·····                      | 145        |
| (十五) 买火柴·····                     | 145        |
| <b>附录三 智力测验十例 (答案附本附录后) ·····</b> | <b>146</b> |
| (一) 取情报·····                      | 146        |

|                  |     |
|------------------|-----|
| (二) 生熟鸡蛋·····    | 146 |
| (三) 小明的作文·····   | 147 |
| (四) 换钟·····      | 147 |
| (五) 聪明的民兵战士····· | 148 |
| (六) 过木桥·····     | 148 |
| (七) 热胀冷缩·····    | 149 |
| (八) 先与后·····     | 149 |
| (九) 汗到哪儿去了·····  | 149 |
| (十) 天上落下硬雨·····  | 150 |
| 附录四 儿歌十三首·····   | 153 |
| (一) 小鲤鱼跳龙门·····  | 153 |
| (二) 阶梯·····      | 153 |
| (三) 窗户·····      | 154 |
| (四) 小蜘蛛·····     | 154 |
| (五) 上学·····      | 155 |
| (六) 大公鸡·····     | 155 |
| (七) 学谁好·····     | 156 |
| (八) 指甲刀的话·····   | 156 |
| (九) 小问号·····     | 156 |
| (十) 粗话·····      | 157 |
| (十一) 小华华·····    | 157 |
| (十二) 蚕宝宝·····    | 158 |
| (十三) 植树歌·····    | 158 |

# 一 优 生

优生，就是生先天素质优秀的孩子。优生学是一门提高人口质量的新兴科学。早在1885年英国遗传学家盖尔顿就已经倡导过，距今已有近百年的历史。优生，已引起世界上许多国家的重视。象美国、加拿大、北欧等一些国家都制定了优生法，日本也公布了优生保护法。当前，我国也在大力普及优生知识，积极开展优生工作。坚持优生是事关中华民族子孙后代健康和国家兴盛的大事，是实现四个现代化建设的迫切需要，也是每个家庭，每个父母的迫切希望。所以说，提倡优生，对个人、家庭、民族乃至整个人类社会都有着现实的和深远的意义。过去，由于遗传性疾病、先天性疾病所造成的生命缺陷和浪费是相当惊人的。遗传病有三千余种，不仅威胁着数以千万人的健康，也遗害子孙后代。严重的遗传病给家庭、社会都造成十分棘手的问题。如果不注意优生，家庭中生有一个先天性呆痴或畸型的孩子，弃不能，留无用，双亲苦恼，家庭受累，长大还给社会增加负担。所以，应在提倡一对夫妇只生育一个孩子的时候，同时提倡优生，研究优生，学习优生知识，阻断遗传病的延续，以使每个新婚家庭都生一个健康聪明，美丽漂亮的孩子。

一对夫妇从结婚开始，便有一个心愿，希望将来生一个聪明健康的孩子，给美满的家庭增加幸福的光彩。但这并不

能从美好的想象所获得，必须从选择对象时就做起。

## (一) 禁止近亲结婚

《婚姻法》中明文规定，禁止直系血亲和三代以内的旁系血亲结婚。为什么这么规定？因为，近百年来，虽然提倡避免近亲结婚，但并没有引起人们的足够重视。至今在某些个别地区，“亲上加亲，不断亲缘”的近亲通婚习俗仍在流行。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。因为，每一个人的基因都可能有某种缺欠，有的甚至有隐性遗传病，这种人称为遗传病“携带者”，如果近亲结婚，夫妇双方由于有共同的祖先，一方从先辈那里继承了某种遗传病的病态基因，另一方也有这种可能性，那么，他们的后代发生遗传病的机会便会大大的增加。遗传病在其后代身上就可能会从隐性“爆发”出来，也就是“父母携带，子女遭殃”！据讲，肝豆核变性这种遗传病，在表兄妹结婚的后代中竟高达1/64，而在一般婚配的后代中只占1/4百万。另外，近亲结婚，下代儿童死亡率也较一般婚配下代儿童高两倍。因此，禁止近亲结婚是十分正确的。尚未完婚的近亲朋友，要严肃对待这个问题，坚决执行这一规定。已经结了婚的有近亲关系的夫妇，必须冷静而严肃地听从医生的忠告。首先，应该做一个详细的双方家族史的调查，如果家庭几代（一般需五代）都没有发现过什么人患有遗传病，本人又没有发现有何异常，要求生育是可以考虑的，通常情况下，对后代不会有什么影响，即便有，也是轻微的。但如果家族中曾有某个成员患有遗传病或先天性畸形，

本人也有染色体不正常或发育畸形的症状，那么就应该避免生育。否则，出于侥幸，甘冒风险，一旦生一个有遗传病或畸形的孩子，悔之晚矣！因此，禁止近亲结婚，或近亲夫妇避免生育，这是人们应该认真执行的政策。

## （二）婚前检查

男女爱情关系确定之后，登记结婚之前，要做好身体健康检查。婚前检查，主要看男女双方是否患有某种疾病，是否适合结婚和生育。婚前检查既有利于建立幸福美好的家庭，又有利于后代的健康和提高中华民族健康素质。通过婚前检查，可以了解和发现是否患有遗传病及遗传缺陷病，确定能否结婚、是否可以生育，以及掌握怀孕注意事项。如发现性生理缺陷、麻风病等就不适宜结婚；如患有急性传染病、结核病、精神病、血液病，严重心、肝、肾等疾病，就应暂缓婚期，待疾病治愈后再行结婚。否则，带病结婚，对男女双方及其后代健康都是不利的。

做好婚前检查，可以预防和控制遗传性疾病和先天性疾病的发生，减少家庭和社会负担，增强全民族的健康素质。

## （三）要在最佳生育期生育

生育年龄关系到人口增长、妊娠分娩过程和后代健康。

婚龄和育龄要分开。结婚不一定马上就生育。婚龄和育龄对优生都有着密切的关系。我们国家法定最低婚龄是：男22周岁，女20周岁。这是指性的发育成熟，并不是说，这个年龄结婚为好。

我们提倡晚婚、晚育并不意味着越晚结婚、越晚生育就越好，是指到最佳生育年龄时结婚，生育为好。已婚妇女生育期很长，最晚者可到四、五十岁。到底什么时间生育为最佳呢？一般说，女同志在24~27岁生育为宜。这样既有利于控制人口增长，又有利于夫妇健康、学习和工作，并且也会大大减少难产率。

推迟生育年龄要适当，一般不要超过30岁，最晚也不要超过35岁（这是从优生角度讲）。超过30岁以后，妊娠并发症增加，骨盆韧带的松弛性和弹性下降，盆底肌肉的张力亦下降，这都将会影响顺利分娩。妇女年龄过大，卵细胞发生畸变的可能性也增加，畸形儿发生率增加，因此，夫妇在计划生育时应该注意这个问题。如果由于某种原因，过了最佳生育年龄才怀孕，也不必过于紧张，但要经常进行孕期检查，产前诊断，以便尽早发现可能发生的胎儿畸形，及时采取措施进行适当处理。

#### （四）孕期不能乱用药

胎儿在母亲的子宫内发育10个月才能成熟，胎儿的各器官在发育中，如受障碍，很容易出现畸形，特别是药物能引起胎儿畸形和先天性疾病。因为很多药物可以通过胎盘对胎儿造成不良影响。例如雌激素、合成黄体酮、睾丸酮等都能引起生殖器官的畸形；抗菌素中的四环素族（包括土霉素、四环素及强力霉素等）可使胎儿乳齿发黄、质脆、抑制骨骼生长及短肢畸形；链霉素、卡那霉素可致听力障碍；氯霉素可以损害肝脏；呋喃坦丁会发生大细胞贫血；磺胺类，尤

其是长效磺胺可引起胎儿溶血及核黄疸；眠尔通、安宁可使胎儿发育迟缓，出现兔唇等；维生素 A、K（大量服用）可使胎儿发生黄疸。维生素 B<sub>6</sub> 治疗妊娠呕吐，用量过大，时间过长，则会使胎儿发生维生素 B<sub>6</sub> 的依附症，出现抽搐等；解热止痛类非那西丁、水杨酸钠会使胎儿出血，发育迟缓。由此可见，孕期用药应当十分谨慎。尤其是头三个月，可用可不用时应尽量不用，必需用时，应按医生指导服用（对胎儿有害的药物详见表 1）。

### （五）孕妇要避免放射线照射

医学上应用放射性进行疾病的诊断和治疗愈来愈广泛，但对于孕妇却要慎重。特别是在妊娠头三个月内，应该避免接触放射线照射。在产前检查时，做一次常规的胸部透视是允许的，但孕妇在患其它病而进行身体检查时，应将妊娠情况主动告诉医生，尽量避免放射检查。

### （六）孕期要禁止吸烟饮酒

烟对胎儿是毒品。烟草的有害成分可以使染色体和基因发生变化，遗患后代。父亲吸烟时间越长、量越大，精子量越少，畸形率越高。母亲吸进烟雾过多，可能造成胎儿的先天性畸形，使死亡率上升。孕妇本人吸烟，则使胎儿受到更为直接的损害，烟草的有害物质通过胎盘到达胎儿体内，容易引起流产、早产和胎儿死亡。所以，孕期禁止吸烟尤为重要。

酒是胎儿的冤家。酒精对生殖细胞和胚胎、胎儿的危害都是很大的。西方国家有“星期天婴儿”的说法，就是指假



日饮酒后受孕而生的婴儿，智力不佳，身体孱弱。我国古代李白、杜甫、陶潜三位与酒结下了不解之缘的伟大诗人，其后代都是平庸之辈。孕妇饮酒更应禁止，尽管有的母亲海量，但胎儿却招架不住。如果饮酒，胎儿易得“胎儿酒精中毒综合症，”因此，孕期坚持滴酒不入才是优生之策。

## (七) 孕期宫内诊断

只有大力开展孕期宫内诊断工作，才能保证一对夫妇生一个健康的婴儿。孕期宫内诊断就是对一些怀疑胎儿可能有畸形和先天性疾病的孕妇，在怀孕早期，用安全可靠的方法，对胎儿的性别、遗传疾病或畸形进行诊断。如果发现，而且病情严重，影响孩子出生后的成活和生长者，以便采取相应的处理措施，或孕妇夫妻共同商讨以后，及早地终止妊娠，以避免病儿出生后给父母、家庭、社会造成负担。

### 1. 哪些孕妇需要做宫内诊断

对下列情况之一者，应该进行系统的宫内诊断：(1) 夫妇有近亲血缘关系；(2) 有遗传病家族史；(3) 孕妇为不正常染色体携带者；(4) 夫妇中有先天性缺陷；(5) 有致畸形因素的接触史。（妊娠早期患过病毒感染，接触过毒物，辐射，服用过不良药物等）(6) 生过有染色体异常的孩子；(7) 生过无脑儿、脊椎裂或其它先天性畸形儿；(8) 有习惯性流产、早产史；(9) 孕妇年龄在 38 岁以上者；

凡考虑有以上情况的孕妇，在妊娠后的 3、4 个月，应到医院去做孕期宫内诊断。

### 2. 孕期宫内诊断方法

• • •