



实用婚育知识读本

孙爱玲 主编

山东人民出版社

树立现代婚育观念
提高民族文化素质

张传林

孔凡田书首

山东省计划生育委员会副主任张传林题词

宣传婚育知识
搞好孕前管理

张英堂

1994.3.15

山东省计划生育委员会副主任张英堂题词

摒除旧傳統
观念弘揚現代文

明

李翰章
九四年三月

山东省计划生育委员会副主任李翰章题词

普及體育知識
提高人口素質

潘洪增

九〇三

山东省计划生育委员会副主任潘洪增题词

前 言

婚育现象伴随着每一个家庭,在物质生活逐步得到满足的同时,人们也急欲提高婚育生活质量。呈现在读者面前的这本通俗读物,对现行婚育政策做了简明扼要、通俗易懂的介绍,并汲取现代医学最新成果和传统医学精华,回答了人们迫切希望了解的有关婚育知识方面的问题。

本书共分八章,包括婚育政策、青春期保健、避孕节育、早期保健、产褥期保健、房事保健、优生、优育等内容,力求体现科学性、实用性、保健性三个特点,既是每个家庭必备的科普读物,也可作为人口与计划生育基础知识教材;它能帮助你更快更好地教育孩子成材,又能做增进夫妻感情的润滑剂。

本书在编写过程中,得到了山东省计划生育委员会诸多领导同志的关心和支持,并热情为本书题词,在此表示衷心的感谢。全书由赵长新、姜向俊、陈洪杰、修建奎统稿。

有不当之处,请读者提出宝贵意见。

编 者

一九九四年三月

目 录

第一章 政策法规	1
第一节 人口政策与计划生育政策	1
一、政策与人口政策	1
二、生育政策	2
第二节 计划生育法律知识	2
一、《中华人民共和国宪法》关于计划生育的有关规定	2
二、《中华人民共和国婚姻法》有关规定	3
三、《中华人民共和国妇女权益保障法》有关规定	3
四、《收养法》和收养规定	4
第三节 《山东省计划生育条例》	6
一、《条例》的性质	6
二、晚婚和晚育	7
三、什么条件可以生育二胎	8
四、生育证制度	10
五、奖励政策	10
六、处罚规定	13
第四节 流动人口的婚育政策	16
第二章 青春期保健	20
第一节 青春期特点	20
一、独立意识增强	21
二、探求欲望强烈	21

三、片面性、主观性浓烈	21
四、思想情绪不稳定	22
五、性意识逐步产生	22
第二节 青春期保健	22
第三节 青春期的膳食营养与身体发育	27
一、少女健美与膳食搭配	27
二、俊美容貌的膳食选择	29
三、身材的高矮胖瘦与膳食	30
第三章 避孕节育	32
第一节 常用避孕药具介绍	32
一、女用避孕药	32
二、常用避孕工具	35
三、常用避孕药具选择	37
第二节 绝育	39
一、绝育的方法及原理	39
二、结扎手术不会影响身体健康	41
三、结扎手术不会影响性生活	42
四、结扎手术的适应症与禁忌症	43
五、结扎手术的时机和术后注意事项	44
第三节 人工流产	45
一、早期人工流产	45
二、中期妊娠引产	47
第四节 节育新技术的应用	49
一、皮下埋植	49
二、(Ru-486)催经止孕	50

第四章 孕期保健	52
第一节 如何判断自己是否怀孕	52
一、停经	52
二、早孕反应	52
三、尿频	53
四、乳房胀痛与着色	53
第二节 孕期保健	53
一、调神养性法	53
二、休息睡眠法	54
三、环境保健法	54
四、运动保健法	55
五、饮食保健法	56
第三节 饮食保健	56
一、孕妇饮食的基本要求	56
二、食补配方	60
三、部分食物和维生素的进补	61
四、食物影响人的喜怒哀乐	67
五、个别饮食中毒症的防治	69
第四节 孕期病变的防治	70
一、孕期要注意的问题	70
二、孕期的自我监护	76
三、孕期常见病的防治	79
第五章 产褥期保健	95
第一节 分娩	95
一、分娩前的准备工作	95

二、分娩的先兆与症状·····	96
三、哪些产妇必须提前住院待产·····	97
四、剖腹产果真母子聪吗·····	98
第二节 产褥期保健·····	99
一、产褥期保健的重要性·····	99
二、产褥期各主要器官的变化·····	100
三、产褥期保健·····	101
第三节 产后常见病的防治·····	104
一、产褥热·····	104
二、急性乳腺炎·····	105
三、产后便秘(食物疗法)·····	105
四、产后消化不良(食物疗法)·····	107
五、产后出汗多·····	108
六、产后脱发·····	109
七、怎样使母乳量充足·····	111
八、患有某些病的妇女产后不宜哺乳·····	114
第四节 产褥期应注意的问题·····	115
一、月子里能不能刷牙·····	115
二、妇女产后什么时间能洗澡·····	117
三、喂奶时应注意的十个问题·····	117
四、产褥期发烧的原因及其处理·····	119
五、产后会阴的自我护理·····	121
六、产后如何保持体型健美·····	123
七、产后何时可以同房·····	125
第五节 产后饮食·····	127
一、产后饮食与营养·····	127
二、“坐月子”吃红糖喝黄酒要适量·····	129

三、产后营养过度不利于母婴健康	130
四、介绍几种对产妇有药用价值的食物	131
第六章 房事保健	138
第一节 房事漫谈	138
一、房事概述	138
二、男女性功能的差别及调节	139
第二节 房事保健	141
一、节欲保精法	141
二、固精益肾法	142
三、适度行房法	143
四、择时行房法	144
五、合房养生法	144
第三节 特殊时期的房事生活	147
一、新婚期性生活	147
二、新婚期性生活应注意的问题	149
第四节 房事生活禁忌	151
一、房事生活的“七损八益”	151
二、切莫“醉以入房”	152
三、七情太过不可行房	152
四、饱食劳倦莫行房	153
五、患病及初愈慎行房	153
六、气候与环境不良慎行房	154
七、妇女“三期”慎房事	155
第五节 性功能障碍及调治	157
一、性障碍及处理方法	157
二、病因病机	162

三、治疗	165
四、性生活的协调与失调	167
五、怎样克服性交的困难	170
第七章 优 生	174
第一节 人类的遗传与优生	174
一、遗传和变异	174
二、遗传病	175
三、遗传病与优生	177
第二节 优生咨询	180
一、婚前咨询与婚前教育	180
二、婚前检查	181
三、孕前咨询	182
四、孕期咨询	182
五、遗传咨询	183
第三节 孕期环境与优生	183
一、环境污染对胎儿发育的影响	183
二、药物对胎儿的影响	187
三、病毒感染与优生	193
四、孕妇健康状况对胎儿的影响	194
第四节 孕期营养与优生	195
第五节 时间与优生	195
第八章 优 育	199
第一节 儿童卫生保健知识	199
一、宝宝为什么哭	199
二、营养与婴儿的大脑发育	200

三、太阳光能防治小儿的佝偻病	202
四、小儿为什么容易发生缺铁性贫血	205
五、防治急性呼吸道感染	206
六、防治腹泻病	207
七、计划免疫	208
八、母乳喂养	210
九、防治碘缺乏症	211
第二节 初生到一岁婴儿的教育	212
第三节 一岁到三岁儿童的教育	220
一、独立性的培养	221
二、注意组织儿童的游戏	222
三、语言的教育	223
四、儿童的相互关系	225
五、培养儿童良好的情绪	226
第四节 三至七岁学龄前儿童的教育	228
一、三至七岁儿童的生理和心理特点	228
二、三到七岁儿童活动的性质	230
三、学前儿童语言的发展	232
四、谈谈儿童的作息時間	232

第一章 政策法规

第一节 人口政策与计划生育政策

一、政策与人口政策

(一)政策的概念

政策是指国家对调节和干预人类行为所采取的态度、手段和措施。它从国情出发,与本国的发展目标相联系,服从和服务于国家的总政策、总目标。

(二)基本国策

基本国策是一个国家为整个国家的政治、经济和社会发展而制定的具有全面性、长期性和社会性特点的基本政策。我国基本国策有三个,其一就是实行计划生育,它是在 1982 年党的十二大上提出的。

(三)人口政策

人口政策是国家对本国的人口发展过程施加影响和干预的具体规定和措施。正确的人口政策,符合人口发展客观规律的要求,是解决人口问题强有力的杠杆;错误的人口政策,违犯人口发展的客观规律,就会阻碍社会的进步。

人口政策的制定,其出发点是从经济、社会与人口的相互关系现状出发,综合考虑各种客观因素,改善社会福利,更好地保持人口同资源的平衡,改善生活质量。人口政策直接影响人口自

身发展过程,起着促进或延缓的作用。

我国的人口政策是控制人口数量,提高人口质量。具体地讲,即大力推行计划生育,提倡“晚婚、晚育、少生、优生”,有计划控制人口增长,提高人口质量,使人口分布、年龄结构、智能结构更加合理,形成人口与经济、人口与政治、人口与社会发展的良性互动,以利于我国社会主义现代化建设。

二、生育政策

生育政策有别于人口政策,但它又是人口政策的有机组成部分。各国的生育政策根据各自的国情而确定。

我国的生育政策中共中央、国务院在《关于加强计划生育工作严格控制人口增长的决定》中作了明确表达,即“提倡晚婚晚育、少生优生;提倡一对夫妇只生育一个孩子”,国家干部和职工、城镇居民除有特殊情况经批准可以生第二个孩子外,一对夫妇只生育一个孩子;某些群众确有实际困难,经过批准可以间隔几年以后生第二个孩子。为了提高少数民族地区的经济文化水平和民族素质,在少数民族中也要实行计划生育。

第二节 计划生育法律知识

一、《中华人民共和国宪法》

关于计划生育的有关规定

第二十五条 国家推行计划生育,使人口的增长同经济和社会发展相适应。

第四十九条 婚姻、家庭、母亲和儿童受国家的保护。夫妻

双方有实行计划生育的义务。

第八十九条 国务院行使下列职权：

(七)领导和管理教育、科学、文化、体育和计划生育工作；

第一百零七条 县级以上地方各级人民政府依照法律规定的权限，管理本行政区域内的经济、教育、科学、文化、卫生、体育事业、城乡建设事业和财政、民政、公安、民族事务、司法行政、监察、计划生育等行政工作，发布决定和命令，任免、培训、考核和奖惩行政工作人员。

二、《中华人民共和国婚姻法》有关规定

第二条 实行婚姻自由、一夫一妻、男女平等的婚姻制度。保护妇女、儿童 和老人的合法权益。实行计划生育。

第五条 结婚年龄，男不得早于 22 周岁，女不得早于 20 周岁。晚婚晚育应予鼓励。

第六条 有下列情形之一的，禁止结婚：

一、直系血亲和三代以内的旁系血亲；

二、患麻风病未经治愈或患其他在医学上认为不应当结婚的疾病。

第十二条 夫妻双方都有实行计划生育的义务。

三、《中华人民共和国妇女权益保障法》有关规定

第三十五条 妇女的生命健康不受侵犯。禁止溺婴、弃、残害女婴；禁止歧视、虐待生育女婴的妇女和不育的妇女；禁止用迷信、暴力手段残害妇女；禁止虐待、遗弃老年妇女。

第四十二条 女方按照计划生育的要求中止妊娠的，在手

术后六个月内,男方不得提出离婚;女方提出离婚,或者人民法院认为确有必要受理男方离婚请求的,不在此限。

第四十七条 妇女有按照国家有关规定生育子女的权利,也有不生育的自由。

四、《收养法》和收养规定

《中华人民共和国收养法》于1992年12月29日第七届全国人大常委会第二十三次会议通过。收养与计划生育政策有密切关系,《收养法》第一章第三条规定:“收养不得违背计划生育的法律、法规。”

(一)收养关系成立的部分内容

1. 下列不满十四周岁的未成年人可以被收养:

- ①丧失父母的孤儿;
- ②查找不到生父母的弃婴的儿童;
- ③生父母有特殊原因、困难无力抚养的子女。

2. 下列公民、组织可以作送养人:

- ①孤儿的监护人;
- ②社会福利机构;
- ③有特殊困难无力抚养子女的生父母。

3. 收养人应同时具备下列条件:

- ①无子女;
- ②有抚养教育被收养人的能力;
- ③年满35周岁。

4. 收养人只能收养1名子女。收养孤儿或残疾儿童可以不受收养人无子女的年满35周岁以及收养一名的限制。

5. 无配偶的男性收养女性的,收养人与被收养人的年龄应当相差40周岁以上。