

◎ 新婚礼品丛书 ◎

Xinhun LiPin Cong Shu

怎样生个健康宝宝

● 柳 丁 编
秦 珊 春 等著
●

新婚夫妇
结婚组成家庭
像绿色伴
随着春天

39.1



(京)新登字083号

内 容 提 要

本书是“新婚礼品丛书”中的一种,讲的是优生优育方面的内容,全书分3章:品德教育;智力开发;美育与游戏。共精选年轻父母十分关心的、渴望解决的211个问题和条目,由专家撰写,具有通俗、实用、权威性,对孩子比较具有必要指导作用。

图书在版编目(CIP)数据

怎样生个健康宝宝/秦耕春等著.-北京:中国青年出版社,1995.4

(新婚礼品丛书/柳宁主编)

ISBN 7-5006-1837-9

I.怎… II.秦… III.优生优育-基本知识 IV.R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第15159号

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四12条21号 邮政编码:100708

山东肥城新华印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 5.5印张4插页160千字

1995年4月北京第1版 1995年4月北京第1次印刷

印数1—5000册 定价7.00元

XIV 16/07

编者的话

恋爱是热烈甜蜜、令人陶醉的，结婚组成家庭，则是恋爱的升华，意味着两性永远相伴不分离。当新郎新娘沉醉于“洞房花烛之夜”和欢度蜜月的无比幸福时刻，可曾认真想过：如何善解婚后漫长的岁月家庭生活中不时泛起的浪花和漩涡，使情深意笃、恩爱无比的爱情天长地久，坚不可摧；如何不当“暖巢安乐鸟”，继续用爱情的甘露浇灌理想之花，高扬人生的主旋律，实现宏伟的抱负和目标；如何使幸福美满的婚姻结出丰硕之果，喜迎“小天使”的降生；如何精心养育可爱的小宝宝，使宝宝茁壮成长，避免疾病的侵袭；如何实施科学家教，使子女在德、智、体得到全面发展，不辜负父母的殷切期望……

为了帮助新婚朋友圆满解决婚后生活即将面临的诸如此类、方方面面的现实问题，我们特邀请各方面的专家编写了这套丛书，并以精美包装出版，作为新婚礼物，奉献给新婚的青年朋友。这套丛书共分5册：《新婚悄悄话》、《夫妻恩爱之道》、《怎样生个健康宝宝》、《宝宝健康秘诀》、《宝宝家教良方》，各册紧扣时代的脉搏，密切结合现实生活，以通俗易懂、生动活泼的文字，介绍了各方面的有关知识。哲人说，要赢得幸福的陶醉，更需要知识、力量和智慧。新婚朋友如能在这套新婚礼物中得到启迪、指导和帮助，使你们的婚姻美满幸福，我们将会感到莫大的愉悦和欣慰。



221010

1

衷心祝愿新婚朋友：
像绿色伴随着春天
新婚的温馨永存你身边

编 者
1994 年 10 月

目 录

一 优生常识	1
遗传与变异	1
遗传的物质基础 —— 染色体	2
染色体与基因	3
人类是怎样遗传的	4
为什么有的家庭代代会得同样的病	6
遗传病的花样	7
先天性疾病就是遗传病吗	8
遗传咨询	9
优生与优生学	10
现在我国为什么要大力提倡优生	11
选择配偶与优生的关系	12
何谓近亲及近亲结婚	13
近亲结婚多悲剧	14
婚前检查的意义	16
不宜生育或暂时不宜生育的人	16
哪些情况暂时不宜受孕	18
生男生女的奥秘	19
男女胚胎性别的演变	20
假孕是怎么回事	21
结婚多年的苦恼——不育症	22
婚后不育女方有什么原因	23
婚后不育男方有责任吗	24
不育症的检查	24

不育症的治疗	25
如何预防婚后不育	26
不育夫妇的福音——“人工授精”	27
不育夫妇的福音——“试管婴儿”	28
应懂一点卵子知识	29
应懂一点精子知识	31
自己如何知道排卵时间	32
受孕的条件	34
受孕的秘密	35
你会计算预产期吗	36
怀孕的信号	37
“害口”怎么办	38
孕妇身体的内部变化	39
小小子宫为何能容得下一个胎儿	41
二 优生技巧	43
生育年龄与优生	43
妊娠和分娩的季节与优生	44
孕妇营养与优生	46
孕妇怎样合理营养	47
妊娠中后期一周食谱举例	49
孕妇应增加富含钙、铁的食物	49
孕妇应多吃水果和蔬菜	51
孕妇需要新鲜空气	52
为什么说阳光是孕妇的宝贵“营养”	53
孕妇如何劳逸结合	53
孕妇要常洗澡	55
胎教与优生	55
如何进行胎教	57
哪些音乐可供孕妇欣赏	58
让胎儿听音乐	59

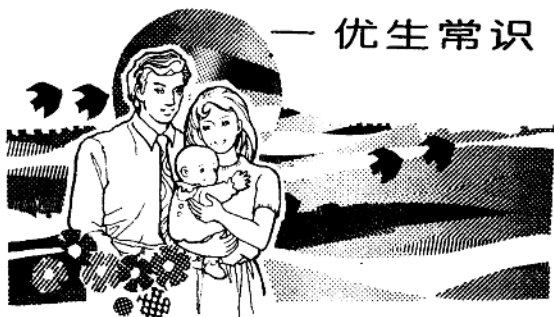
孕妇的睡姿有什么讲究	60
孕妇生病对胎儿有什么不良影响	61
孕妇能接受免疫接种吗	62
孕妇吃药为什么要谨慎	63
哪些药对胎儿有影响	64
孕妇生病必须用药怎么办	66
孕妇能接受 X 线检查吗	67
孕妇为什么不要与猫、狗等动物接触	67
孕妇为什么不要饮酒	68
孕妇为什么不要吸烟	69
丈夫对优生有责任吗	70
孕妇能过性生活吗	72
孕妇锻炼身体的好处	74
孕妇做什么保健操好	75
孕妇的衣着要注意什么	76
孕妇的生活环境应注意什么	77
夏季孕妇生活上应注意什么	79
冬季孕妇生活上应注意什么	80
妊娠期间能外出旅游和出差吗	81
胎动是怎么回事	82
孕妇为什么不要盲目保胎	83
孕妇怎样保护乳房	84
为什么要记妊娠日记	86
怎样记妊娠日记	87
孕妇怎样进行自我监护	88
胎盘有何作用	89
羊水有何功能	91
羊水过多有什么不好	92
羊水过少有什么害处	93
妊娠期胎儿的生长发育情况怎样	95

妊娠早期胎儿的保健为什么特别重要	97
为什么要进行产前检查	98
产前检查包括什么内容	99
为什么要进行产前诊断	100
产前诊断包括什么内容	101
哪些孕妇应进行产前诊断	102
怎样预防遗传病儿出生	103
三 优生保健	106
宫外孕是怎么回事	106
为什么会生双胎和多胎	107
联体人和寄生胎是怎么回事	108
怀了葡萄胎怎么办	109
避孕失败了怎么办	110
如何自我判断各种流产	111
为什么会发生流产	111
发生先兆流产怎么办	112
为什么会发生习惯性流产	113
怎样预防习惯性流产	114
习惯性流产如何治疗	115
在妊娠期易发生哪些常见症状	116
双胎妊娠对母子有什么危险性	117
有子宫肌瘤怀孕了怎么办	118
有卵巢肿瘤怀孕了怎么办	119
孕妇为什么要重视防治贫血	120
孕妇患了阑尾炎怎么办	121
肝炎对胎儿婴儿有什么危害	122
肝炎对孕妇有什么严重后果	123
肾炎患者能怀孕吗	124
肺结核病人能怀孕吗	125
肺结核孕妇应注意什么	125

高血压患者怀孕有什么风险	126
心脏病人能怀孕吗	127
重度心脏病妇女不宜怀孕	128
轻度心脏病孕妇应注意什么	128
糖尿病患者能怀孕吗	129
糖尿病孕妇应注意什么	130
孕妇须警惕妊高征	131
精神病患者怀孕了怎么办	132
癫痫患者怀孕了怎么办	133
甲亢对妊娠有什么影响	134
甲亢患者怀孕后应注意什么	134
母子血型不合怎么办	135
妊娠期要预防意外创伤	136
孕妇发生意外创伤怎么办	137
性病对胎儿和婴儿有什么危害	138
什么是高危妊娠	139
出现高危妊娠怎么办	140
为什么要重视围产期保健	140
切莫忽视妊娠期的种种危险信号	141
哪些妇女需要做B超检查	142
胎位不正对母体有什么危害	143
各种各样的胎位不正	144
胎位不正如何矫正	145
前置胎盘对孕妇和胎儿有什么危害	146
怎样预防胎盘早期剥离	147
什么是胎盘功能不全	148
胎盘滞留有哪些情况	149
怎样防治胎儿宫内窘迫	150
临产有什么标志	151
分娩有什么先兆	152

孕妇出现分娩先兆应注意什么	153
早产对胎儿有什么危害	153
怎样预防早产	154
为什么会发生过期妊娠	155
过期妊娠对孕妇和胎儿有哪些危害	155
出现过期妊娠怎么办	156
为什么会发生胎膜早破	157
是什么力量使胎儿娩出	158
自然分娩好	159
剖腹产有什么优缺点	160
在什么情况下需做剖腹产	161
什么是急产	161
为什么会发生滞产	162
孕妇在什么情况下需要引产	163
什么是胎头吸引术和产钳术	163

一 优生常识



遗传与变异

遗传，是指生物通过繁殖其物种生命世代连续的现象；变异，是指由于遗传素质和环境条件的影响而引起的生物个体之间的差异。遗传和变异现象在生物界普遍存在，是生命活动最主要、最基本的特征之一。没有变异，生物就没有进化，遗传只能是一成不变的、简单的重复；如果没有遗传，变异就不能积累，同样失去其在进化中的意义。

“种瓜得瓜，种豆得豆”、“牛生小犊，山羊生羔”等等，都是生物界的遗传现象。这些遗传现象很早以前人们就观察到了。人类是从生物进化而来的，和其他生物一样，也具有遗传性。“十月怀胎，一朝分娩”，一个新的生命喜降人间。不难发现，这个孩子在生理特征和外貌等方面，都与其父母相似，而且还会继承父母及前几代的遗传物质（基因）。人类这种亲代和子代之间的相似性，就是遗传性的表现。

但是，生物界物种的个体之间又存在着差异，同样，人类亲代和子代之间也存在着差异。俗话说“一母生九子，九子各异”，即使是双胞胎，也很容易被其父母所辨认，这就是变异性的表现。

遗传性和变异性同是生物界存在的普遍现象。它们之间是对立统一的关系。在人类，遗传性保持了人类本身形态和生理特征的恒定，这样才能使得人类世代相继繁衍，永无止境；在一定条件下，变异性使其

特征有所改变，这样才能够不断进化发展。

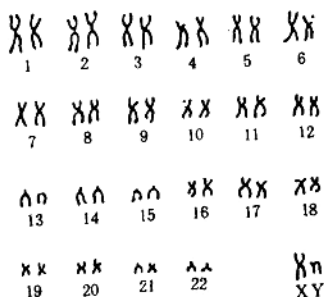
亲代之所以能将自己的特征传到下一代，是因为人体细胞内有一种叫染色体的物质，它上面又有数万个按顺序排列的遗传物质，叫基因。遗传信息就是靠基因传递的。

遗传的物质基础——染色体

人的身体是由百万亿个细胞组成的。每个细胞都由细胞膜、细胞质和细胞核三部分构成。细胞核内存在有遗传物质，可被碱性染料着色，所以叫“染色质”。在细胞进行分裂的某个阶段，染色质浓缩成为致密、细致呈屈曲状的丝状物，并逐渐变短变粗，形成具有一定的形态结构，利用特定的染色方法，可以清楚地显现出它的形态。此时的染色质被命名为染色体。染色体运载着人类数以万计的遗传信息，所以它是人类遗传物质的载体。

染色体被一条一条分开后，有些像英文字母中的 X 形。每条染色体又可分为两条染色单体，它们彼此粘着于一点。当细胞分裂时，纺锤丝的一端就附着在这点上，称为着丝点。在一个细胞中，染色体的大小、长短和形状是不相同的。

染色体在不同种的生物中，其数目和性状各不相同。如兔子的体细胞里有 44 条染色体，大猩猩为 48 条，而人类则有 46 条。



男性正常染色体图。

人体细胞有 46 条染色体，都是成对存在的，两两配成 23 对。每对染色体中，一条来自父亲，另一条来自母亲。它们的大小、形态和性质均相同，所以称为“同源染色体”。

在人类 46 条染色体中，有 44 条是男女两性都一样的，称为“常染色体”。另外，两条是决定性别的染色体，称为“性染色体”。女性的一对性染色体，由形态、大小基本相同的两条 X 染色体组成。男性的一对染色体中，有一条为 X 染色体，另一条为 Y 染色体。

在人类成熟的生殖细胞（精子和卵子）中，只有 23 条染色体。因为精子和卵子的形成是通过一种特殊的细胞分裂来实现的，特殊的细胞分裂使染色体的数目减少一半，仅有 23 条，称为单倍体。这种分裂叫减数分裂。当精子和卵子结合成受精卵时，染色体又恢复成 46 条了，叫二倍体。所以，子代的 46 条染色体，一半来自父亲，另一半来自母亲。如此周而复始，代代相传，人类的染色体始终保持 46 条即 23 对。

染色体与基因

生命之所以一代一代地延续，主要是由于遗传物质绵延不断地向后传递，使后代具有与前代同样的性状。这种遗传物质的基础就是染色体。

染色体为什么在遗传方面起作用？通过对染色体化学成分的分析知道，染色体主要是由蛋白质和核酸组成的。核酸分两类：一类叫核糖核酸，简称 RNA；另一类叫脱氧核糖核酸，简称 DNA。其中 DNA 在染色体里含量稳定，是主要的遗传物质。由于主要遗传物质 DNA 在染色体里，因此染色体是遗传物质的主要载体。

根据现代遗传学的研究，认为生物性状是由基因控制的。那么，基因又是怎么回事呢？每条染色体含有一个 DNA 分子，每个 DNA 分子上有很多基因。基因是控制生物性状的功能和结构单位，存在于 DNA 分子上，是有遗传效应的 DNA 片段。

基因在染色体上按一定顺序排列，每个基因都有固定的位置，称为座位。每对染色体上的基因相互对应，也是双双成对的。一对在染色体上位置相同的基因，称为等位基因。

人类在繁衍子孙后代的过程中,基因通过生殖细胞而世代相传,从而保证了遗传性状的连续性。

但是,基因在一定条件下可以发生变化,因而引起遗传性状发生变异,这种变化称为基因突变。基因突变是染色体遗传物质在分子水平上的变化,是发生在一定座位上的基因内部结构的分子变化。

人类的许多遗传病都是由于基因发生突变引起的。例如,人类患的白化病,是由于决定产生酪氨酸酶的基因发生了突变,导致不能产生酪氨酸酶,而不能形成黑色素,则表现出白化病。还有色盲、糖尿病等也是由于基因突变引起的。

基因突变有显性和隐性两种:显性突变,是在一对等位基因中,只要有一个基因发生了突变,即可表现出病态;隐性突变,是在一对等位基因中,必须都具备隐性致病基因(称纯合体)才表现病态。引起基因突变的原因可归纳为两种:一种是人体内、外环境因素的自然作用,这类因素一般不易察觉,由此诱发的基因突变称为“自然突变”。另一种是人工诱发因素,如化学诱变剂和辐射等对人体遗传物质的人为作用,由此引起的基因突变称为“诱发突变”。诱发突变在动物和植物的育种工作中,是被广泛利用而有效的措施。自然突变和诱发突变的分子基础是相同的,因而在表现形式上没有什么区别。

人类是怎样遗传的

遗传是指前代的性状在下一代得到表现的现象。即人们常说的“种瓜得瓜,种豆得豆”。遗传是通过遗传物质的传递来实现的。但是,同种生物世代之间或同代不同个体之间的性状是有差异的,也就是发生了变异。

从人类来看,俗话说“亲子相似”是说子女像父母,这就是遗传。特别是人面部的某个性状,往往可以显示出家族的特征,如各种形态的鼻孔、牙齿的形状和排列、连鬓络腮胡须等,主要都是由遗传决定的。遗传能把父母美好的东西赐给子女,当然也能毫不客气地把双方的缺陷传给后代。也有的孩子既不太像父亲,也不太像母亲。说明亲子除有相似的一面以外,还有相异的一面。这种“亲子相异”,就叫变异。遗

传和变异是互相对立又互相依存的。因为没有变异，就失去了进化的材料，遗传只能是简单的重复。没有遗传，变异不能积累，变异就失去了意义。只有变异的性状巩固了以后，一代代传下去，才谈得上进化。人类就是在这种遗传和变异中延续发展的。

人类遗传和变异的秘密在细胞里。细胞有细胞膜、细胞质和细胞核。细胞核虽然很小，但它却控制着遗传和变异，细胞核里有一种能被碱性染料染色的物质，叫染色体。它是遗传的物质基础。

构成人体各组织器官的细胞，分为体细胞和性细胞（生殖细胞）两大类。体细胞里有 46 条染色体，它们两两配对，成为 23 对，23 对中有 22 对为常染色体，每对常染色体的两条染色体形态基本一样，一条来自父亲，一条来自母亲，称为“同源染色体”。常染色体在男人和女人的细胞中都是一样的。还有一对染色体因性别的不同而不同，称为性染色体。男女性别正是由这对染色体所确定的，男子为 XY 型，女子为 XX 型。

细胞通过分裂而繁殖。体细胞分裂成两个新细胞时，染色体数目不变，仍然为 46 条。但是，性细胞只有 23 条染色体，因为在生成精子或卵子时，染色体数目减少一半，这叫减数分裂。也就是说精子和卵子各有 23 条染色体。当父亲的精子和母亲的卵子结合成受精卵时，新的生命接受父亲精子的 23 条染色体和母亲卵子的 23 条染色体，形成新的 46 条染色体。因此，在精卵结合时，父母遗传给孩子的性状就已决定了。

染色体是遗传物质的载体。那么，染色体又是由什么构成的呢？染色体是由盘曲很紧的双螺旋脱氧核糖核酸（DNA）分子构成的。这种双螺旋的分子链，每根都很长。遗传物质——基因，就是 DNA 分子链上的一小段。

染色体的神奇作用，就是由它上面的许许多多的基因决定的。打个比方，每条染色体好像一根细绳，许多基因就像是念珠，直线排列在细胞上，因此，染色体被称为基因载体，也叫携带体。据目前研究，人类每条染色体上至少有上百万个基因。一个基因携带一种遗传信息，决定一种性状或特征。我们千万不能小看基因，因为它具有很大的本领：一

是能“忠实地”复制自己。这叫基因的稳定性，没有自我复制的稳定性，细胞总是分裂，分来分去，不就没有了吗。在分裂前首先复制自己，就能保存生物种系。二是基因能控制细胞的新陈代谢。这是任何生命都必需的。三是基因能突变。如果没有基因的突变，就不会有进化和发展。

正是染色体上成千上万的不同的基因，发挥着控制者的威力，决定人们眼睛的大小、鼻子的高低、耳朵的形成、身体的高矮、身体的胖瘦，以及有没有遗传病等等。

我们从遗传的表面现象，深入到细胞、细胞核、染色体、DNA，最后讲到基因，揭露了细胞里的遗传秘密。到此人类是怎样遗传的问题得到了解决。

为什么有的家庭代代得同样的病

有的家庭代代得同样的病或隔几代得同样的病，得的这种病是遗传病，它是由遗传病的特点所决定的。遗传病具有以下特点：

第一，具有遗传性。遗传病人体内有致病基因，结婚生育后，可将致病基因传给后代。由于致病基因有显性和隐性之分，所以遗传的方式比较复杂。如白化病，可以代代相传或隔几代相传；多发性家族性直肠息肉症，后代男女都可发病；血友病、红绿色盲等伴性遗传病，一般所生后代男性发病，女性为遗传基因携带者。目前，对多数遗传病缺乏有效的治疗方法，即使能通过治疗来控制症状，但患者本身携带的致病基因仍会继续遗传下去，造成后代发病。杜绝遗传病的有效方法之一，是严重遗传病患者不要生育，或在胎儿时期进行检测，如有遗传病，可终止妊娠，防止患儿的出现。

第二，具有先天性。因遗传物质染色体异常或基因突变，在胎儿时期就有先天性畸形或遗传性疾病。

第三，具有终生性。大多数遗传病终生难以治愈，如先天愚型、白化病等。目前，只有少数病可以治疗，但不能根除致病因素。如多指（趾）畸形，是一种显性遗传病，只要父母一方有遗传基因，后代就有可能发病，即使通过手术矫形，也不能根除这种遗传因素。某些疾病如早期诊断，及时治疗，可能缓解症状或避免发病。如苯丙酮尿症病人，

如能在出生后3个月内确诊,6岁前坚持低苯丙氨酸饮食,就可避免出现智力发育迟缓的现象,但不能根除遗传因素。

明确了遗传病的特点,就要在婚姻、生育的各个环节加以注意,并采取相应的措施,避免遗传病的发生,以提高下一代的素质。

遗传病的花样

现代医学研究发现,人类的遗传病有4000多种,而且种类五花八门,花样翻新。有的表现为躯体、四肢、颜面的畸形,有的则表现为身体内部的异常。大体归纳为以下几种:

第一,染色体病。是由于携带遗传基因的染色体本身有问题所引起的疾病。染色体病一般可分成两种:

1. 常染色体病。如先天愚型、猫叫综合征等。

2. 性染色体病。如先天性睾丸发育不全综合征、先天性卵巢发育不全综合征等。

第二,单基因病。基因成对存在于细胞的染色体上。所谓单基因病,是由一个基因或一对相应基因的异常所造成的。包括以下一些疾病:

1. 常染色体显性遗传病。如神经纤维瘤、白内障、多发性肝硬化、血胆固醇过多症、多发性结肠息肉、多指(趾)、并指(趾)等。

2. 常染色体隐性遗传病。如白化病、苯丙酮尿症、半乳糖血症、肝豆状核变性、小头白症、鱼鳞癣、先天性聋哑等。

3. X连锁隐性遗传病。如血友病、色盲、蚕豆病、肾性尿崩症等。

4. X连锁显性遗传病。如遗传性慢性肾炎、口面指综合征等。

5. Y连锁遗传病。如外耳道多毛症、刺猬皮病等。

第三,多基因病。是由两对以上的基因发生问题所造成的疾病。

这类遗传病最为常见。如唇裂、腭裂、高血压、糖尿病、先天性心脏病、消化性溃疡、冠状动脉病、无脑儿、脊柱裂、先天性畸形足、先天性髋关节脱臼、青光眼、原发性癫痫、精神分裂症等。

为什么有的孕妇会生出有遗传病的孩子,可归纳为两类因素:

一类是胎儿内在因素。来自父亲的精子和来自母亲的卵子有问题,如染色体或遗传基因出现异常,这种精卵结合,孕育出的孩子,就得遗