

黑龙江省广播家长学校教材

婚孕保健与优生



黑龙江省广播家长学校教材

编写委员会

(按姓氏笔画为序)

主任：于清贤
副主任：丛林 苏林 宋兆芹
编委：冯淑英 冯力 朱文峰
刘景辉 李锦华 吴简
林义家 张俊晨 施羽尧
赵执平 童彩华 韩向阳
谢景文
顾问：卢乐山 李璞 吴凤岗
薛沁冰

本册编写人员（按姓氏笔画为序）

白馨芝	田力茹	齐士云
刘海棠	孙云桥	朱文峰
朱淑英	肖永义	林义家
张秀绮	姜桂荣	童彩华
韩向阳		

前 言

为了大面积普及优生、优生、优教方面的科学知识,提高家庭教育水平,充分发挥家庭的教育职能,进而提高父母和儿童两代人的素质,黑龙江省妇女联合会、省广播电视厅、省教育委员会、省卫生厅、省民政厅、省计划生育委员会、省总工会、共青团黑龙江省委和省家庭教育研究会联合创办了我省广播家长学校。

这套丛书是专为省广播家长学校提供的系列教材。此书由恋爱、结婚、妊娠、优生、胎教,直到学龄前儿童、小学生、中学生等不同阶段入手,分别从生理卫生、营养保健、心理发展、教育方法、伦理道德以及家长修养等方面较全面地、系统地阐述优生、优生、优教方面的科学知识和方法。这套丛书共有四册:第一册《婚孕保健与优生》;第二册《婴幼儿家庭教育》;第三册《小学生家庭教育》;第四册《中学生家庭教育》。

本册为《婚孕保健与优生》。一个健康婴儿的出生,需要两个条件:一是有个优质种子,即从父母那里得来的是优质的遗传素质;二是有个良好的发育成长环境,即母体本身设置的小环境和母亲所处的社会大环境都能为胎儿的发育提供多方面的保护。这是关系到人口质量,防止智力低下和体格伤残儿童出生的基本条件,也是进行优生、优教的基础。

这册教材依据遗传学、优生学、妇产科学、营养学等学

科的基础理论，提供了从遗传优生、婚前检查、孕期保健、产褥期卫生和计划生育等方面的科学知识。是未婚青年、新婚夫妇、孕产妇及其家属的必读书，也是计划生育、妇幼保健、民政、妇联、工会、共青团等部门的干部的工作参考书。

参与本套教材编写的作者，大多是具有较高理论水平和实践经验的专家、教授、专业工作者和家庭教育研究人员。教材从宏观着眼，从省情出发，在保证符合科学性的前提下，力求简明扼要，系统连贯，深入浅出，通俗易懂，既有理论根据，又有具体方法，有较强的针对性和实用性，是目前省内具有较高水平的家庭教育科普读物。

本套教材在编撰过程中，得到了中国儿童发展中心、黑龙江省教育科学研究所、哈尔滨医科大学附属第一医院、哈尔滨市妇幼保健院、哈尔滨市幼儿师范学校、哈尔滨市南岗区教师进修学校等单位有关领导和同志的关心与支持，并参考了有关的理论专著等资料，在此，一并表示衷心地感谢。

由于成书时间仓促，加之作者、编者水平有限，书中错处在所难免，恳请广大读者谅解并指正。

编者

一九九一年一月于哈尔滨

序

何首伦

儿童少年是中华民族的希望和未来。搞好优生、优生、优教是着眼于中华民族未来的一项重大战略措施，是提高民族素质，提高生命质量的基础工程，它关系到中国在当今世界，特别是未来世界中占据何等地位的根本大事。

从我们国家来看，按照党中央的设想，二〇〇〇年要实现第二步战略目标，二〇〇〇年以后，还要经过三十年到五十年的努力，才能够接近世界发达国家的水平。这个历史任务，就要靠现在和将要陆续出世的儿童去承担了。为了九十年代经济振兴和二十一世纪前期的更大发展，必须做好人才准备。培养和造就一代新人，要从娃娃抓起。因而，全面研究、探讨在新形势下如何搞好优生、优生、优教，是一个十分重大的社会课题，也是摆在我们面前的一个十分紧迫而又繁重的任务。

谈到儿童教育，必须依靠学校、社会、家庭三个方面的紧密配合。学校教育、社会教育和家庭教育是造就一个人的三大要素。而这三大要素中，家庭教育对一个人来说，不仅是做人的摇篮教育，也是做人的终身教育。我作为一个老年人，深知家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子人生的启蒙老师，对一个人的成长有着不可估量的作用。同时，家庭是社会的细胞，发展家庭教育事业对加强社会主义精神文明建设也具有重大的现实意义。从这个意义上讲，家庭教育不仅直接影响着孩子的前途和家庭的幸福，也关系到国家和民族

的兴旺发达。因此，家庭教育不只是一家一户的事，而是全社会的共同责任。我们黑龙江省有八百多万儿童，抚育、培养、教育这些儿童健康成长，是我们全省各级党和政府、各人民团体、社会各方面都应该关心的一件大事，更是每一位做父母的都要努力办好的一件大事。

父母教育孩子是应尽的天职。但是，怎样把孩子教育好，这里面就大有学问，这就需要每个家长都懂得儿童生理、心理特点和发展过程，掌握抚育、培养、教育儿童的科学方法，做合格家长。为了更广泛地普及这方面的科学知识，黑龙江省妇联、省广播电视厅、省教育委员会、省卫生厅、省民政厅、省计划生育委员会、省总工会、共青团黑龙江省委和省家庭教育研究会等部门联合创办了广播家长学校，还编写了这套系列教材。通过广播，把科学育儿的知识和方法传播给千家万户，这无疑是一件很有意义的事情，也是全省一千多万名父母和八百多万儿童的一件大喜事。它对于改进我省家庭教育现状，提高父母和儿童两代人的素质，将会起到积极的推动作用。

家庭教育在我们省还刚刚起步，它是一项具有深远意义和光辉前景的事业，亟待卫生保健工作者、教育工作者、社会热心人士和广大家长来共同研究、探索、实践。让我们全社会方方面面都来关心家庭教育，支持家庭教育，为提高我国人口素质，为子孙后代的健康幸福，为民族的繁荣昌盛做出贡献！

一九九一年一月

目 录

序	(1)
第一讲 优生与人类命运	(1)
第二讲 婚姻与优生	(6)
第三讲 婚前检查与优生	(12)
第四讲 近亲结婚的危害	(17)
第五讲 人类遗传的奥秘	(23)
第六讲 遗传与优生	(28)
第七讲 遗传性疾病及其传递	(35)
第八讲 智力、寿命与遗传	(40)
第九讲 环境因素与优生	(46)
第十讲 优生咨询之一	(53)
第十一讲 优生咨询之二	(59)
第十二讲 产前诊断是优生的一项重要措施	(65)
第十三讲 婚后性生活卫生与和谐	(71)
第十四讲 生命的开始与胚胎的发育	(77)
第十五讲 身怀小宝宝的妇女身体会发生 哪些变化	(82)
第十六讲 孕妇怎样生活才能保证胎儿 正常发育	(88)
第十七讲 孕妇患病、用药对胎儿的影响	(94)
第十八讲 胎教	(101)
第十九讲 尽优生之责, 做胎儿的好父亲	(106)
第二十讲 孕妇要认真做产前检查	(112)

第二十一讲	胎位异常及纠正方法·····	(118)
第二十二讲	高危妊娠的监护·····	(124)
第二十三讲	妊娠合并症的预防和治疗·····	(131)
第二十四讲	流产、早产和过期妊娠·····	(137)
第二十五讲	分娩前做哪些准备·····	(143)
第二十六讲	产妇的生理特点·····	(149)
第二十七讲	怎样“坐月子”·····	(155)
第二十八讲	计划生育的重要性和具体措施·····	(161)
第二十九讲	正确认识和对不孕症·····	(167)

第一讲 优生与人类命运

今天是省广播家长学校开学的第一天，按照广播家长学校的教学计划，本期讲课的主要内容是婚孕保健与优生。现在，我们就来谈谈什么是优生，为什么提倡优生，也就是优生与人类命运的问题。

随着世界科学技术的进步，随着我国四化建设的发展，人口质量已引起社会的普遍关注。人们开始认识到，人口素质如何，是一个国家，一个民族的兴亡、盛衰、前途与命运的大事。从历史上看，任何一个国家的振兴，相关因素是复杂的，但最关键的因素是人的素质。我们的党和国家在这方面以科学的态度提出“既要控制人口数量，又要提高人口素质”的基本国策。这是一项振奋人心的重大战略措施。但是，人的素质不是凭空而来，是从小形成的，是由先天和后天许多因素决定的。而决定和形成人的素质又直接关系到婚姻、优生的根本问题。从广义讲，要保证人类有良好的素质，必须从优生做起。对一个家庭，一对夫妻来讲，要使自己的孩子健康、聪明，就要从择婚、配偶做起。这就是我们下面要讲的婚姻与优生相关的一些问题。

一、什么是优生

优生是研究、改善人类素质的科学，是当今人们最关心并为之努力奋斗的大事。它涉及人类遗传学、营养学、妇产

科学、男性学、毒理学等众多学科。具体讲，优生是使儿童身心健康的一项庞杂的社会系统工程。通过预防手段避免先天缺陷儿的出生，使之生育具有先天良好素质的健康孩子。

二、为什么提倡优生

（一）优生与人口素质的关系

优生与人口素质是相辅相成的两个方面。只有做到优生才能提高人口素质，也可以说，优生是提高人口素质的前提和基础，人的素质反过来又为优生准备条件。在我们这样一个人口众多的大国，儿童的素质尤为重要。那么，有关儿童的生长发育过程，究竟是先天遗传因素决定的还是后天外界环境与营养因素决定的，这种观点科学界至今尚有争论。不过一般的意见认为，儿童的生命素质取决于先天遗传与后天营养两者。在我们国家，几千年的文明影响着人们的生活，到现在还有许多偏见和陋习也仍然影响着儿童的生命。有些妇女怀孕以后，不懂得怎么样注意营养、环境、运动、休息、精神以及用药等孕期保健知识，而是以一种“听天由命”的态度对待未来的生命。这样，往往就造成不应有的悲剧发生。如怀孕期间滥用药物，使胎儿发生畸形，在婚孕前后应注意而未注意，应该做到而未做到的事情又导致先天缺陷儿的出生。如此等等，究竟怎么样帮助父母和未来父母提高孩子的生命质量和他们本身的素质，使年轻夫妻掌握婚、孕和扶养孩子的科学知识，就给优生提出了许多新的课题。

（二）优生与婚姻的关系

在我们的生活中，每个人都希望自己有一个美满的婚姻和幸福的家庭，这是自古以来人之常情。尤其我们国家，在人民群众物质文化生活水平不断得到改善、提高的今天，广

大青年男女这种愿望就更加强烈。诚然，婚姻是一个人生活中的大事，做为青年男女，一旦进入婚恋、择偶的年龄，都会怀着一种良好的愿望，希望自己找到一个情投意合的终身伴侣。而在婚后使年轻夫妻最为喜悦和兴奋的事情，又莫过于得知将要有一个新生命的诞生。此时此刻，他们在期盼着一个活泼、可爱的小宝宝的降临，给他们的家庭增添无限的欣慰和乐趣。这是许多家庭向往的天伦之乐。然而，生活中的事实并不都像人们想象的那么美好，许多人不曾想到，生育后代还有一个优生与劣生的问题。生一个健康、聪明的孩子即为优生，生一个痴、呆、傻或智能低下、先天聋哑儿等等，即为劣生。如果不懂得婚前和婚后的优生知识，就有可能给美好的婚姻罩上阴影，甚至造成家庭悲剧，历史和现实中这样的例子举不胜举。为了使每对夫妻都能生一个健康、聪明的孩子，必须从选择配偶开始，做好优生准备。例如双方为近亲关系切不可相恋、结婚；相恋中要了解对方及其家庭有没有遗传病史；双方在婚前要进行健康检查等等。如果能做到这些，并能掌握一些优生知识，我们就会处理好婚姻与优生的关系，防患于未然。

愿年轻的恋人、夫妻，为了家庭和子孙后代的幸福，为了民族的兴旺发达，都能按照优生的要求，为自己选择理想中的伴侣。

（三）优生与生命早期的关系

做好孕产期及胎儿、婴儿保健，是关系到生命早期的质量，是具有长远意义的事情。生命的早期阶段，就像我们建造一幢房子的根基，如果根基质量不好，那么，这座建筑就会倒塌或“短寿”。胎儿在早期发展中所处的环境和所发生的事件，对孩子未来会产生长期的影响。如孕妇营养不良会

导致婴儿生理和心理两方面的发育迟缓；落后的接生技术也会导致人体终身残疾或使婴儿智力发育迟钝。但是，绝大多数生命早期发育中出现的问题，是可以避免的。如果从事这项工作的医疗、保健人员掌握更多的知识和经验，拥有足够的设备和药品，有些问题是可以避免发生的。同样，如果许多未来的父母掌握了优生的知识，而且懂得自己的孩子发育过程中可能出现的情况，许多问题也是可以预防的。从现代医学发展来看，也已经证实，生命早期对人的素质起着重要作用。从某种意义上讲，婴幼儿的素质如何，将直接关系到国家的命运和未来。因此，我们说生命早期是能不能实现优生的一个不可忽视的环节。

（四）优生与民族、国家的关系

世界各国的发展与我国社会主义建设的实践又告诉我们，人口的素质对社会的发展有加速或延缓的作用。任何先进的生产技术，多么高的生产发展水平，都是在特定质量的人口作用下取得的。没有掌握现代化技术的人，就没有社会生产力发展的高速度。从几百年发达国家的发展史来看，也证明在未来人类社会和技术发展竞争中，谁能出色地提高人口素质，谁就控制了人类走向进步社会的钥匙。因此，提高出生人口的素质，已经受到各国普遍和高度的重视。目前，我们国家的经济正处在飞腾前的准备阶段，提高全民族的健康素质，已经成为我们急待解决的带有全局性的重大战略问题。“七五”期间根据预测，我国有一亿新生儿，加上“六五”期间的一亿三千万新生儿，这两亿三千万孩子，到下个世纪的前期，正是30—40岁左右，他们将是我们的国家经济腾飞的承担者和主力军，他们的素质如何，直接关系到我国四个现代化的成败。而优生正是造就我们国家优秀人才系统工程

的奠基工作。因此，优生关系到社会的进步与发展，关系到中华民族的繁荣、昌盛和国家的富强。当然，也就关系到人民的幸福和家庭的美满。那么，做为一个人口众多的大国，如果我们能够搞好优生优育，保证人口的良好素质，不是对人类的重大贡献吗？

三、我国目前的优生状况

我们国家已经把提高人口素质作为基本国策提到日程上来了。与之紧密相关的优生工作也有很大进展。近几年，已经有不少医疗、科研单位，把优生与先天出生缺陷的病因作为科研课题进行了流行病学调查与临床观察。如中国医学科学院、北京中国协和医科大学和他们的所属院、所，在医学遗传、产前诊断等方面已经开展了一些科学研究与医疗服务工作，建立了遗传中心，开设了遗传咨询门诊。北京、湖南、四川、安徽以及我们黑龙江省都做了大量研究与遗传咨询服务工作，这些都为优生工作的开展奠定了基础。但是，从一些流行病学调查和国家统计局的有关资料来看，当前仍然有许多不容忽视的问题。我国目前有残疾人5,100多万，占人口总数的4.6%，也就是说，近20个人中间就有一个残疾人。其中聋哑痴呆、综合残疾和精神病患者占绝大多数。根据卫生部1988年对全国30个省、市、自治区、直辖市出生缺陷监测的调查和全国0—14岁儿童智力低下的抽样调查，出生缺陷总发生率为13.07%，最高省份高达20%，我们黑龙江省为11.64%。以此推算，“七五”期间一亿新生儿中，出生缺陷至少有200万，而在三亿三千万孩子中，智力低下的患儿至少有350万。其中严重智力低下者约有120万。我们再从扶育孩子的角度来看，城市中扶育一个孩子，从哺育、管理、

医疗费用到社会提供服务设施等消费，一年至少5000元，200万出生缺陷患儿一年需要100亿元，五年就是500亿。这不仅给社会和家庭带来沉重负担，而且给残疾后代带来终身痛苦。而在我国的“老少边穷”地区，劣生多育现象更为严重，比如危害人体健康的某些地方病还没有完全控制，有些地区形成的近亲血缘婚配习惯和婚姻生育方面的愚昧现象，又造成了不少“聋哑村”、“傻子屯”。有的全村甚至找不出可以当会计、当干部和能参军的人。总的来看，造成劣生的因素是多方面的，但其中母亲的素质是一个重要原因。从古至今，可以说母亲在优生中的地位和作用，是其他任何人难以取代的。

因此，广大未婚青年、新婚夫妇、孕妇和产妇们，你们想要生个健康、聪明的小宝宝，首先，就必须提高对优生和婚姻保健重要意义的认识，从思想上引起重视；第二，应该认真学习有关婚姻、优生、孕产期保健方面的科学知识，还要学会自我解决一些关于如何使家庭幸福和优生问题；第三，要接受婚前教育、婚前检查和优生咨询，预防和减少遗传病和伤残儿的出生。

第二讲 婚姻与优生

“男大当婚，女大当嫁”，这是顺理成章的事，男女从恋爱到结婚是爱情的建立、发展的结果，这也是自然规律。可是，问题还有一个重要方面，结婚意味着两性的结合，生儿育女就是这种结合的必然结果。所以，选择对象，结

婚成家，除了感情的“升华”之外，它必将产生的是生物学和社会学后果——将一个新生命送到人间和社会。因此，恋爱、结婚就决不只是两个人的私事，而是有着更广泛的内容。

从生物学和社会学的角度而论，每对夫妇要为国家和社会提供一个特殊的“产品”，即一个孩子，这个孩子将在日后参加社会劳动，当然也要参予社会消费，而且也将担负种族延续的一份责任。这个“产品”的优劣自然是十分重要的。虽然，这个道理有些浅显，但青年男女在谈恋爱、找对象的时候，似乎很少考虑到。诚然，爱情的寓意是广泛深刻的，单纯为了优生而寻求配偶似乎近于庸俗，但除非两个人决计婚后不要孩子，否则这仍然是一个不能回避的问题。英国诗翁莎士比亚说道“理智有办法使感情得到控制。”青年朋友在选择配偶时冷静一点、理智一点、科学一点是很有裨益的，即在培养自己感情的同时，切莫忘记理智地思考一下未来家庭和后代。比如，你和对象是否有近亲血缘关系？你们的身体状况是否允许很快能结婚？你们双方和家庭、家族有没有遗传病方面的问题？等等。互相披露些情况，做些了解是必要的。这是否会影响你们的感情呢？不会的，因为这正是你们珍视感情，互相爱护的冷静态度。为了今后家庭的幸福，为了国家和民族的昌盛，有时确实需要你们忍痛割爱（如近亲关系）。但是，一般应了解对方情况，做到心中有数，必要时应征询咨询医师的意见，以便安排婚后的生活，得到有益的忠告，这样既有利于国家又有利于自己。可见，科学地选择配偶一定会使爱情之花开得更鲜艳，并结出丰硕之果。

那么，科学地选择配偶应当遵循的原则是什么呢？关键

取决于他们的后代患遗传病的风险大小。比如说男女青年双方的家系中均有患同种隐性遗传病的病人时，这对男女青年就有可能是同种隐性遗传病的致病基因携带者，一旦结婚他们的子女就有可能成为纯合子。即患该病的病人。这种婚姻就很不理想。如果这对青年各自另选对象，在他们的两个家庭中均可避免该种遗传病的发生。再如两个侏儒症病人（软骨发育不全侏儒）结婚后，就不应当生育子女，因为他们的子女患该病的风险非常大，几乎是100%风险。因此，凡是婚后其子女患遗传病风险较大的婚姻，我们称之为“不恰当”的婚姻；凡是婚后生育子女患遗传病风险较大的生育，我们称它是不应有的生育。为了优生就应当严格限制不恰当的婚姻和不应有的生育。

为什么要限制某些病人结婚？首先是结婚意味着两个人的结合，两颗心灵的相互呼应。如果一方或双方在身体或心理方面存在严重疾病，使其丧失了婚姻的行为能力，这种婚姻无论从伦理道德角度，还是从法律角度都是不允许的。例如，一位患有严重精神分裂症的病人，他的思维、情感、行为互不协调，在发病期间，他可以放火烧了自己的房子，甚至杀死一个无辜的人，但他并不知道这是犯罪行为。如果你问他：“笑什么”？他回答：“你在上课，流水哗哗响”，根本无法进行思想交流。对于这类疾病患者，由于他们不能承担婚姻的一切责任，并会给家庭、配偶、子女和社会带来严重的负担，所以应当限制结婚。再说我国目前的计划生育政策是“控制人口数量，提高人口素质”特别提倡“一对夫妇只生一个孩子”。在这种情况下，每个父母都希望自己的独生子女聪明、健康和具有良好的适应能力。如果一个家庭生了一个白痴或畸形儿，父母将会十分痛苦，并从此给幸福