

优生优育学

主编 徐晖 许华峰 韩书心



时机的选择
生女的奥秘
胎教的方法
培育神童的指南

河南科学技术出版社

序 言

随着医学科学的发展,当代医学的任务已不仅仅是保护人类的健康和生命,而还必须提高到改善人类的自然素质。当前世界各国都在积极发展优生学,因为生一个聪颖过人、体魄健壮的孩子是每个做父母的最大愿望。优生、优育、优教关系到每个家庭的欢乐和幸福,关系到全人类素质的提高,关系到整个人类社会今后的命运。为了控制人口数量,提高人口质量,我们国家在提倡计划生育的同时更强调优生。因此,认识和研究优生、优育、优教是摆在全民族面前的新课题。鉴于此,作者根据国内外有关资料和自身的临床经验编写了《优生优育学》一书。本书对新型的婚育观念、影响优生的因素、孕期保健与优生、科学育儿及婴幼儿疾病的防治等进行了论述。其内容丰富、新颖、生动,既切合实际又富有知识性,具有科学性、实用性和知识性,可供妇产科、儿科医生参阅,也有助于厂矿医生、妇幼保健及计划生育人员对已婚青年、育龄夫妇及孕妇进行指导和宣传教育,亦可供对优生、优育、优教有兴趣的广大读者阅读和参考。可使读者从中得到启迪,指导您生育一个体魄健壮、聪颖活泼的孩子,使您的家庭更幸福更美满。

· 任芬若
1993年7月

前 言

计划生育是我们的基本国策，优生优育是贯彻落实计划生育的基本措施。它不仅关系到每个家庭幸福，更关系到社会稳定及中华民族素质的提高。1986—1987年全国29个省市对945所县级以上医院住院分娩的31,243,284围产儿进行了监测，发现出生缺陷儿16,172例，发生率为13.01‰。因此，加强优生、优育，提高人口素质已成为当今的重要课题。

为了使更多的朋友们，特别是从事优生、优育、优教的人员及夫妇更全面地了解和掌握优生、优育知识，我们根据近年来国内外优生、优育、优教工作的发展，结合实际工作经验，编写了《优生优育学》一书。其内容包括新型的婚育观念、影响优生的因素、药物与优生、孕产期保健与优生等共八编。

编写本书时，力求内容新颖、系统和实用，不仅为了广大医疗保健工作者阅读，广大群众，尤其是年轻夫妇也可查阅，提高自我保健意识及科学育儿知识。

希望本书能在贯彻落实计划生育国策，提高人口素质，拓宽临床医生保健知识方面发挥积极作用。

本书吸取了国内外有关学者的研究成果，在此表示诚挚的谢意。由于时间仓促和水平有限，本书难免有不当之处，敬请广大读者批评指正。

编者

1993年7月

目 录

第一编 新型的婚育观念

第一章 男性与女性	(1)
第一节 性器官	(1)
一、男性生殖器官	(1)
二、女性生殖器官	(3)
第二节 月经与经期卫生	(6)
第三节 性生理和性卫生	(7)
一、性感区	(7)
二、和谐性生活的心理特点	(8)
三、性生活的三个阶段	(8)
四、性卫生	(9)
第四节 性功能障碍及其防治	(10)
一、早泄	(10)
二、阳萎	(10)
三、遗精	(11)
四、女性性冷淡与性快感缺乏	(11)
五、女性性交痛和性交困难	(12)
第五节 性与婚姻	(13)
一、新婚阶段的性生活	(13)
二、如何维持婚姻的亲密关系	(14)
第二章 疾病与婚育	(15)
第一节 性传播疾病与婚育	(15)
一、淋病	(16)
二、梅毒	(21)

三、软下疳	(28)
四、性病性淋巴肉芽肿	(31)
五、腹股沟淋巴肉芽肿	(33)
六、沙眼衣原体感染	(34)
七、尖锐湿疣	(36)
八、艾滋病	(38)
九、生殖器疱疹	(41)
第二节 不宜结婚的疾病	(45)
第三节 不宜怀孕的疾病	(46)
第四节 不宜生育的疾病	(48)
第五节 不孕症的防治	(49)
一、男方因素	(50)
二、女方因素	(50)
三、男女双方因素	(51)
四、检查	(51)
五、治疗	(51)
第三章 科学的生育观	(54)
第一节 生男生女的奥秘	(54)
第二节 如何选择最佳受孕时机	(56)
第三节 造就“神童”的秘密	(59)
第四节 优生咨询	(60)
第四章 计划生育	(62)
第一节 计划生育意义	(62)
一、为什么要实行计划生育	(62)
二、为什么提倡一对夫妇只生一个孩子	(63)
三、为什么要提倡晚婚晚育	(63)
第二节 计划生育具体措施选择	(64)
一、怎样选择避孕方法	(64)

二、使用什么避孕工具最好	(64)
三、安全期避孕不安全, 不宜提倡	(65)
四、患了哪些病要坚持避孕	(65)
五、怎样使用避孕药	(65)
六、患有哪些疾病不能上环	(66)
七、女的绝育好还是男的绝育好	(66)
八、绝育手术后应当注意什么	(67)

第二编 影响优生的因素

第一章 疾病与优生	(69)
第一节 感染性疾病与优生	(69)
第二节 非感染性疾病与优生	(71)
第二章 环境与优生	(72)
第一节 化学因素	(72)
一、有害金属及其化合物	(72)
二、有害有机化合物	(73)
三、有害气体	(74)
四、农药	(75)
五、烟、酒	(76)
第二节 物理因素	(76)
第三章 营养与优生	(78)
第一节 孕妇科学营养的重要性	(78)
第二节 营养素缺乏对胎儿的影响	(80)
第四章 胎教与优生	(83)
第一节 妊娠过程与胎教重点	(83)
一、妊娠早期的胎教	(83)
二、妊娠中期的胎教	(85)
三、妊娠末期的胎教	(87)

第二节 丈夫在胎教中的责任	(89)
第三节 最新胎教方法	(92)
一、追求高尚的精神生活	(92)
二、保持愉快而稳定的情绪	(94)
三、创造幽雅的生活环境	(96)
四、起居要有规律	(98)
五、保持融洽的夫妻关系	(99)
六、选择正确的睡眠姿势	(101)
七、给胎儿以声音刺激	(103)
八、经常触摸胎儿	(106)
九、让胎儿在腹内做“体操”	(107)
第五章 遗传与优生	(108)
第一节 遗传咨询的定义、对象、时间	(109)
第二节 遗传咨询过程	(111)
第三节 产前诊断	(115)
一、产前诊断的对象	(115)
二、产前诊断的方法	(116)
三、产前诊断疾病的种类	(118)

第三编 药物与优生优育

第一章 胎儿与新生儿药理学	(121)
第一节 孕妇的药物代谢	(122)
第二节 胎盘与药物转运	(123)
第三节 胎儿药理学	(124)
第四节 新生儿药理学	(126)
第五节 药物对胎儿、新生儿产生不良影响的因素	(127)
第六节 确定药物对胚胎、胎儿不良影响的方法	(129)
第二章 孕妇、乳母用药分析	(130)

第一节 作用于中枢神经系统的药物	(131)
一、镇静、催眠、安定药	(131)
二、镇痛药	(133)
三、解热、镇痛、消炎药	(134)
四、抗精神病药	(137)
五、抗癫痫药	(138)
六、中枢兴奋药	(139)
七、抗变态反应药	(140)
第二节 作用于循环系统的药物	(142)
一、抗心律失常药	(142)
二、降压药	(144)
三、降脂药	(147)
四、抗休克药	(148)
五、血管扩张药	(149)
第三节 作用于消化系统的药物	(151)
第四节 麻醉药	(153)
一、吸入性麻醉药	(153)
二、静脉全麻药	(154)
三、局部麻醉药	(154)
四、全麻肌松药	(155)
五、乙酰胆碱酯酶抑制药	(155)
第五节 利尿药	(155)
第六节 止血、凝血及抗凝血药	(157)
第七节 激素类药	(159)
一、性激素	(159)
二、皮质激素	(160)
三、甲状腺素、抗甲状腺素及其它激素	(161)
第八节 抗微生物药	(162)

一、抗生素	(163)
二、磺胺、呋喃及喹诺酮类药	(166)
三、抗结核药	(168)
四、抗真菌药	(170)
五、抗病毒药	(171)
第九节 维生素及微量元素	(172)
一、维生素	(172)
二、微量元素	(173)
第十节 降血糖药	(175)
第十一节 抗疟药及抗寄生虫药	(176)
第十二节 抗肿瘤药及免疫抑制药	(178)
第十三节 作用于呼吸系统药物	(182)
第十四节 其它药物	(183)

第四编 孕期与优生

第一章 孕妇及胎儿生理	(190)
第一节 孕妇的生理、心理变化	(190)
第二节 胎儿生长、发育的特点	(194)
第二章 孕期保健与优生	(196)
第一节 孕早期保健与优生	(196)
一、避免放射线损伤	(196)
二、注意药物的应用	(196)
三、预防感染性疾病	(196)
四、避免吸烟、酗酒及各种公害	(197)
五、禁止预防接种疫苗	(197)
第二节 孕期胎教	(197)
第三节 孕期饮食	(198)

第四节 孕期卫生·····	(199)
第五节 孕期常见症状及其处理·····	(200)
第六节 孕妇自我监护·····	(202)
一、胎动监护·····	(202)
二、胎心(率)监护·····	(203)
三、胎位监护·····	(204)
四、体重监护·····	(204)
五、测量宫底高度·····	(205)
第七节 产前检查·····	(206)
一、早孕诊断·····	(206)
二、预产期推算·····	(206)
三、孕早期检查(孕12周以内)·····	(207)
四、孕中期检查(孕13~28周)·····	(207)
五、孕晚期检查(孕28~40周)·····	(208)
第三章 分娩期与优生 ·····	(208)
第一节 安全分娩常识·····	(208)
一、分娩信号与临产·····	(208)
二、足月产、早产、过期产·····	(209)
三、自然分娩与剖宫产·····	(209)
四、家庭化病房、无痛分娩、计划分娩·····	(209)
第二节 解除产妇恐惧心理,安全度过分娩·····	(210)
第三节 无痛分娩助产方法·····	(211)
第四章 高危妊娠 ·····	(211)
一、定义与范畴·····	(211)
二、狭义的高危妊娠·····	(212)
三、高危妊娠对胎儿和新生儿的影响·····	(212)
四、高危妊娠监护方法·····	(216)
五、高危妊娠的分类和处理原则·····	(220)

第五章 难产的防治	(221)
第一节 头位难产	(222)
一、原因	(222)
二、诊断	(224)
三、处理	(226)
第二节 臀位难产	(228)
一、诊断	(229)
二、处理	(229)
三、臀位分娩中并发症预防和处理	(231)
第三节 横位难产	(232)
一、预防	(232)
二、处理	(232)

第五编 科学喂养与护理

第一章 新生儿喂养与护理	(234)
第一节 新生儿特点	(234)
一、新生儿分类	(234)
二、足月新生儿生理特点	(235)
三、早产儿特点	(237)
第二节 大力提倡母乳喂养	(237)
一、母乳是婴儿最理想的营养食品和饮料	(237)
二、母乳比牛奶好	(239)
三、母乳喂养方法	(240)
第三节 新生儿喂养与护理	(241)
一、早产儿特殊护理	(241)
二、新生儿护理	(243)
三、新生儿吐奶与消化道疾病	(244)

第二章 婴儿营养与护理	(244)
第一节 婴儿护理.....	(244)
第二节 婴儿的喂养.....	(246)
一、人工喂养或混合喂养.....	(246)
二、为何要添加辅食.....	(249)
三、婴儿吃饱的标志.....	(249)
四、科学喂养减轻腹胀.....	(250)
五、添加蔬菜、鸡蛋、肉类等辅食品.....	(250)
六、何时断奶与如何断奶.....	(252)
第三章 小儿的生长发育	(252)
第一节 小儿体格发育.....	(252)
第二节 小儿神经与精神发育.....	(256)
第三节 影响生长发育的因素.....	(259)
第四章 幼儿及学龄前儿童膳食	(260)
第一节 幼儿及学龄前儿童膳食安排.....	(260)
一、膳食安排原则.....	(260)
二、儿童进食时注意事项.....	(261)
三、营养情况好坏的判断.....	(261)
四、如何调配膳食.....	(263)
五、幼儿及学龄前儿童食谱举例.....	(265)
第二节 纠正不良饮食习惯.....	(267)
一、街头小吃不卫生.....	(267)
二、不要随便吃零食.....	(269)
三、夏秋之季注意预防肠道病.....	(269)
四、防止偏食、挑食.....	(269)
五、孩子厌食找原因.....	(270)
六、多吃糖的危害.....	(270)
七、小孩不宜饮茶叶水.....	(271)

八、警惕儿童肥胖症·····	(271)
九、口对口喂食不卫生·····	(272)
第五章 婴幼儿生活安排 ·····	(272)
第一节 家庭生活常识·····	(272)
一、小儿哭闹原因·····	(272)
二、保护孩子的听力·····	(273)
三、小儿尿裤的原因·····	(274)
四、怎样观察尿液的颜色·····	(274)
五、给孩子照镜子的妙理·····	(275)
六、因势利导孩子多变的脾气·····	(275)
七、以“打岔战术”对待孩子任性·····	(276)
八、说话迟与哑巴要区分·····	(277)
九、口齿不清查原因·····	(277)
十、口吃要早纠正·····	(277)
十一、引导孩子语言美·····	(278)
十二、帮助孩子学起步·····	(279)
十三、保护好乳牙的意义·····	(280)
十四、换牙时应注意什么·····	(281)
第二节 培养良好的卫生习惯·····	(281)
一、培养原则·····	(281)
二、培养方法·····	(282)
三、具体卫生习惯的培养·····	(282)
第三节 小儿合适的服装鞋帽·····	(285)
第四节 玩具及图书的选择·····	(286)
一、利用玩具开发智力·····	(286)
二、利用图书开发智力·····	(288)
第六章 婴幼儿体格锻炼 ·····	(290)
第一节 体格锻炼的意义·····	(290)

第二节 体格锻炼的基本原则及注意事项·····	(191)
第三节 体格锻炼的内容与方法·····	(291)
一、简单易行的锻炼·····	(292)
二、利用自然因素进行锻炼·····	(293)

第六编 科学地教育孩子

第一章 0—7岁小儿的教育·····	(298)
第一节 婴儿的教育·····	(298)
一、及早给予新生儿肌肤接触刺激·····	(298)
二、继续向小儿播放胎教音乐·····	(299)
三、多和小儿搭话、聊天·····	(300)
四、多给小儿以温柔的目光·····	(302)
五、训练和发展小儿的动作·····	(303)
六、给予小儿社会交往的训练·····	(304)
七、重视培养小儿良好的个性·····	(305)
第二节 1—7岁儿童的教育·····	(306)
一、正确诱导孩子模仿的天性·····	(306)
二、正确对待孩子的任性与撒娇·····	(307)
三、克服胆小心理，培养勇敢和冒险精神·····	(308)
四、循循善诱以哲理育儿·····	(309)
五、身教重于言教·····	(310)
六、不要当着孩子面提缺点·····	(311)
七、武力方法——“打”孩子的隐患·····	(312)
八、正确对待孩子的抗争性·····	(313)
九、正确处理孩子吵架·····	(314)
十、培养和引导孩子独立意识·····	(314)
十一、孩子多参与集群生活·····	(315)

十二、形声结合教孩子认字·····	(316)
十三、教孩子学计算·····	(316)
十四、有意激发孩子的创造力·····	(317)
十五、引导孩子去幼儿园·····	(317)
十六、和孩子玩的艺术·····	(318)
十七、游戏是教育手段·····	(319)
十八、正确对待孩子骂人·····	(319)
十九、小儿淘气不是坏事·····	(320)
二十、启发小儿讲礼貌守规矩·····	(320)
二十一、加强孩子道德品行教育·····	(322)
二十二、培养孩子勤快的良好习惯·····	(322)
二十三、家庭审美教育·····	(323)
二十四、帮助小儿克服自私心理·····	(324)
二十五、克服孩子的心理闭锁·····	(324)
二十六、孩子怯生怎么办·····	(325)
二十七、破坏性行为要究其因·····	(326)
二十八、弄清说谎话的儿童心理·····	(326)
二十九、正确保护和培养孩子的自尊心·····	(327)
三十、正确对孩子进行金钱教育·····	(328)
三十一、警惕父母不正确的“威信”影响孩子·····	(329)
三十二、孩子看电视应有选择·····	(330)
三十三、幼儿园和家庭配合教育孩子·····	(331)
三十四、怎样回答宝宝从哪里来·····	(331)
三十五、对孩子表扬与批评的技巧·····	(332)
三十六、引导孩子学唱歌，进行音乐教育·····	(333)
三十七、提倡美术教育，促进儿童智能·····	(335)
三十八、读和写早训练·····	(335)
三十九、怎样使孩子伶牙俐齿·····	(336)

第二章 学龄儿的教育	(337)
第一节 树立正确的人才观	(337)
一、上大学不是成才的唯一途径.....	(337)
二、世上有神童吗.....	(338)
三、超常儿与低智儿的测定.....	(339)
四、“神童”的教育.....	(339)
五、扬长避短，教育低智儿.....	(340)
六、后天教育和实践是成才的关键.....	(342)
七、贪玩调皮的孩子也能成才.....	(342)
八、德才兼备才能创造奇迹.....	(343)
第二节 入学前的准备	(343)
一、精神心理准备.....	(343)
二、学习用具准备.....	(344)
三、上好新台阶.....	(345)
第三节 学龄儿的教育	(346)
一、培养全才——德、智、体、美全面发展.....	(346)
二、正确辅导孩子.....	(347)
三、假期应走向社会、奔向大自然.....	(348)
四、培养孩子待人接客.....	(349)
五、不愿上学怎么办.....	(349)
六、逃学的原因.....	(350)
七、培养良好的学习习惯.....	(351)
八、制订严格的作息时间表.....	(352)
九、作业完不成怎么办.....	(352)
十、成绩下降找原因.....	(353)
十一、有必要看些课外书.....	(354)
十二、培养孩子刻苦精神.....	(355)
十三、鼓励孩子正确结识新朋友.....	(355)

十四、放学以后恰当安排·····	(356)
十五、评价孩子要适度·····	(357)
十六、课余时间适当干家务·····	(358)
十七、尊敬父母与师长·····	(359)
十八、全面施教,培养优良性格·····	(360)
十九、孩子犯错违法初探·····	(360)
二十、老师、家长共同教育·····	(361)
二十一、尊重孩子的正当爱好·····	(363)
二十二、品德教育“九要九不要”·····	(364)
二十三、劳动是促进儿童全面发展的教育手段之一·····	(364)
二十四、勤俭节约是对人的价值的尊重·····	(366)
二十五、培养孩子讲文明有礼貌·····	(366)

第七编 婴幼儿疾病防治

第一章 意外事故预防和急救处理·····	(368)
第一节 意外事故的预防·····	(368)
一、活动场所安全措施·····	(368)
二、生活用品安全措施·····	(369)
三、玩具安全措施·····	(369)
四、药物使用及存放安全措施·····	(369)
五、食品安全措施·····	(370)
六、安全教育·····	(370)
第二节 急救处理·····	(370)
一、心脏停跳的复苏方法·····	(370)
二、呼吸停止的复苏·····	(372)
三、断肢(指、趾)的急救·····	(373)