



# 怎样生个健康的孩子

JENYANG SHENGGE  
JIANKANGDE HAIZI

鲁人 主编

# 怎样生个健康的孩子

鲁人主编

中国青年出版社

封面设计：韩 琳

题 图：韩 琳 刘茗茗

插 图：华敬俊 范 静

## 怎样生个健康的孩子

鲁 人 主 编

\*

中国青年出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

\*

787×1092 1/32 6.75印张 95千字

1983年11月北京第1版 1983年11月北京第1次印刷

印数1—200,000册 定价0.60元

---

## 内 容 提 要

本书通过五十封书信，围绕城乡广大青年十分关心的、经常遇到的、渴望解决的有关优生问题，例如怎样选择爱人，什么时间怀孕好，怎样搞好妊娠保健、围产期保健、异常胎儿的产前诊断、防止胎儿畸形和遗传病等等，作了具体、细致的回答。它对于怎样生一个健康的孩子具有重要的指导作用。

本书知识丰富，实用性强，写得浅显易懂，适合具有初中以上文化程度的城乡广大青年阅读。

## 目 次

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 前言 .....                  | 1  |
| 第一封信 怎样选择爱人? .....        | 3  |
| 第二封信 我和表哥为什么不能结婚? .....   | 8  |
| 第三封信 精神病人能结婚吗? .....      | 14 |
| 第四封信 癫痫病人能结婚吗? .....      | 19 |
| 第五封信 麻风病人能结婚吗? .....      | 23 |
| 第六封信 肺结核病人能结婚和生育吗? .....  | 27 |
| 第七封信 肝炎病人能结婚和生育吗? .....   | 30 |
| 第八封信 心脏病人能结婚吗? .....      | 36 |
| 第九封信 为什么要进行婚前检查? .....    | 40 |
| 第一〇封信 新婚应该怎样注意卫生? .....   | 45 |
| 第一一封信 新婚夫妇怎样避孕好? .....    | 49 |
| 第一二封信 什么年龄生育合适? .....     | 52 |
| 第一三封信 什么季节怀孕好? .....      | 55 |
| 第一四封信 怎样知道已经怀孕了? .....    | 58 |
| 第一五封信 胎儿的生命是怎样开始的? .....  | 61 |
| 第一六封信 孩子为什么长得象爸爸妈妈? ..... | 66 |
| 第一七封信 不生男孩怪女方吗? .....     | 70 |

|       |                                 |     |
|-------|---------------------------------|-----|
| 第一八封信 | 胎儿性别能控制吗? .....                 | 74  |
| 第一九封信 | 为什么说怀孕头三个月<br>是胎儿保健的关键时期? ..... | 78  |
| 第二〇封信 | 妊娠反应怎么办? .....                  | 85  |
| 第二一封信 | 孕期能同房吗? .....                   | 89  |
| 第二二封信 | 先兆流产对胎儿有影响吗? .....              | 92  |
| 第二三封信 | 习惯性流产怎么办? .....                 | 94  |
| 第二四封信 | 孕妇应该怎样合理营养? .....               | 97  |
| 第二五封信 | 孕妇用药应该注意什么? .....               | 103 |
| 第二六封信 | 孕妇怎样劳逸适度? .....                 | 114 |
| 第二七封信 | 孕妇患哪些病对胎儿有害? .....              | 118 |
| 第二八封信 | 孕妇吸烟、喝酒对胎儿有什么害处? .....          | 121 |
| 第二九封信 | 孕妇应该有什么样的生活环境? .....            | 124 |
| 第三〇封信 | 孕妇的情绪对胎儿有影响吗? .....             | 128 |
| 第三一封信 | 父亲对保证胎儿的健康有责任吗? .....           | 132 |
| 第三二封信 | 为什么要进行产前检查? .....               | 135 |
| 第三三封信 | 孕妇坐在葡萄架下会生葡萄胎吗? .....           | 139 |
| 第三四封信 | 胎动是怎么回事? .....                  | 143 |
| 第三五封信 | 胎位不正怎么办? .....                  | 147 |
| 第三六封信 | 孕妇下肢浮肿怎么办? .....                | 152 |
| 第三七封信 | 妊娠超过了预产期怎么办? .....              | 155 |
| 第三八封信 | 怎样知道快要临产了? .....                | 159 |
| 第三九封信 | 临产的时候要注意些什么? .....              | 162 |
| 第四〇封信 | 哪些疾病是遗传病? .....                 | 165 |

|       |                     |     |
|-------|---------------------|-----|
| 第四一封信 | 先天性疾病就是遗传病吗? .....  | 170 |
| 第四二封信 | 胎儿畸形能检查出来吗? .....   | 174 |
| 第四三封信 | 怎样防止胎儿畸形和遗传病? ..... | 180 |
| 第四四封信 | 唇裂、腭裂会遗传吗? .....    | 184 |
| 第四五封信 | 色盲是怎样遗传的? .....     | 187 |
| 第四六封信 | 白化病是怎样遗传的? .....    | 191 |
| 第四七封信 | 聋哑能遗传吗? .....       | 195 |
| 第四八封信 | 侏儒症能遗传吗? .....      | 198 |
| 第四九封信 | 近视眼能遗传吗? .....      | 201 |
| 第五〇封信 | 孩子的智力和遗传有关吗? .....  | 205 |

## 补 白

|                     |    |
|---------------------|----|
| 优生学 .....           | 7  |
| 优生学的创始人高尔顿 .....    | 13 |
| 剖腹产比自然分娩好吗? .....   | 18 |
| 猫和胎儿畸形 .....        | 22 |
| 妊娠中毒症 .....         | 29 |
| 请记妊娠日记 .....        | 35 |
| 新生儿越大越好吗? .....     | 48 |
| 胎儿通过什么方法取得养料? ..... | 65 |
| 孕妇便秘怎么办? .....      | 77 |
| 孕妇应该适当进行体育活动 .....  | 84 |
| 什么叫“试管婴儿”? .....    | 88 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 为什么会生双胞胎? .....         | 131 |
| 孕妇怎样做乳房护理? .....        | 138 |
| 子宫外孕.....               | 142 |
| 哪些妇女必须坚持避孕? .....       | 154 |
| 服避孕药期间怀孕, 胎儿会畸形.....    | 158 |
| 孕妇为什么会静脉曲张? .....       | 169 |
| 孕妇不宜过多地服用维生素 D.....     | 173 |
| 为什么孕妇和产妇要吃红糖? .....     | 179 |
| 孕妇脸上为什么长“蝴蝶斑”? .....    | 183 |
| 孕妇禁服哪些中药? .....         | 186 |
| 联体是怎么回事? .....          | 194 |
| 风疹块会不会引起胎儿畸形? .....     | 197 |
| 漏胎.....                 | 204 |
| 怀孕后期为什么容易患泌尿系统感染? ..... | 208 |

## 前 言

党的十二大明确指出：“在我国经济和社会的发展中，人口问题始终是极为重要的问题。实行计划生育，是我国的一项基本国策。到本世纪末，必须力争把我国人口控制在十二亿以内。”我国当前实行计划生育的要求，就是要大力提倡一对夫妇只生一个孩子。在这种情况下，不仅要注意人口的数量，还要非常重视人口的质量。不加控制地增长人口无疑是一场灾难；而忽视人口的质量也会产生严重的后果。在科学昌明的今天，人口的质量也是有办法加以控制的。

现在我国提倡一对夫妇只生一个孩子，怎样生一个智力良好、身体健壮、活泼可爱的孩子，已经成为人们普遍关心的问题。我们经常收到许多男女青年的来信，信中提出很多他们十分关心的、经常遇到的、渴望解决的有关优生的问题，希望我们能够给予回答。为了满足青年同志的要求，帮助他们了解关于优生的科学知识，我们编写了这本书。在书中着重介绍了怎样生一个健康的孩子的科学方法，比如选择爱人、受孕、妊娠保健、围产期保健、异常胎儿的产前诊断，以及怎样防止胎儿畸形和遗传病，等等。使青年同志知道要想生个健康的孩子应该怎样做，注意什么，避免什么。这本书如果能在优

生方面成为广大青年的良师益友,将对我们是极大的鼓励。

我们在编写这本书的过程中,参阅了近几年来出版、发表的有关优生学方面的书籍和文章,在这里谨向有关作者表示衷心的感谢。

由于我们水平有限,书中如有错误和不妥当的地方,欢迎广大读者批评指正。

编 者

1983 年三月

## 第一封信

### 怎样选择爱人？

编辑同志：

我今年已经是二十六岁的大姑娘了，还没有找对象，同志们对我的婚事都很关心，经常有人给我介绍朋友。可是，我过去把主要精力都放到学习和工作上了，很少考虑这个问题。最近一位好朋友对我说：“你也该找朋友了。现在国家提倡一对夫妇只生一个孩子，为了后代的健康，应该选择一个理想的爱人。”好友的一席话打动了我的心，请您谈谈应该怎样选择爱人。



山西 张 萍

张萍同志：

编辑同志要我给你回信，这可把我难住了。因为我对你的情况不大了解，要回答你提出的问题，确实感到难以下笔。但

是，我作为一个大夫，由于职业责任心又不允许我不作复。

当然，怎样选择爱人没有法定的条件，也没有固定的模式，但是生活实践告诉我们，应该考虑以下几方面的问题。

### 要志同道合

上海灯泡三厂的十四个姑娘给你们青年人作出了榜样，她们联名倡议“树立正确的恋爱观，不当‘高价姑娘’。”他们选择对象的标准是人品正，有事业心，有上进心，能帮助、体贴人，对爱情忠诚，要志同道合。这是因为两个人将来要共同生活，如果政治思想上没有相同的方向，也就没有共同奋斗的理想，爱情就没有基础。即使结了婚也是同床异梦，难以和睦相处，无法一起生活，早晚要弦断声绝，分道扬镳。《青春之歌》里林道静和余永泽的爱情不就是这样结局吗？这样说，是不是找爱人一定要求十全十美呢？不是的。金无足



赤，人无完人，要看主要方面，不要求全，只要相见以诚，全面了解对方的优缺点，互相帮助，缺点也是可以改正的。实践证明，夫妇双方只有在政治思想上一致，志同道合，才能在漫长的生活道路上经得起考验，无论是平坦的大道还是崎岖的小路，无论是温暖的春天还是严酷的寒冬，都能互勉互利，同舟共济，患难与共。

## 不要近亲结婚

恋爱结婚就要生儿育女,从优生的角度讲,要想生个健康可爱的小宝宝,在选择爱人的时候,不要亲上加亲。

有一个姓王的女社员,结婚以后两人相亲相爱,感情很好。他们盼望着早日生个健康活泼的小宝宝,后来果真生了个孩子,夫妻俩欢天喜地,为家庭增添了新的成员而感到幸福。可是,后来他们发现这个孩子耳朵听不到声音,不会说话,是个哑巴。第二个孩子是个白痴。第三个孩子出生的时候,头象笆斗,脚象鸡肠,三岁多就死了。对于这样的不幸,夫妇俩伤透了脑筋,有时候免不了互相埋怨,认为毛病出在对方身上,看到别人家的孩子活泼聪明,他们揪心般地难过。后来他们到医院请教大夫,才知道原来是近亲结婚造成的恶果。

在我国偏僻地区的一个公社里,由于近亲结婚的人很多,所以出生的孩子中有许多患各种先天畸形和痴呆症。可见,近亲结婚的祸害无穷。

为了下一代的健康,为了家庭的幸福,为了中华民族的繁荣兴旺,千万不要近亲结婚。

## 要了解对方的健康情况

在选择爱人的时候,一定要了解对方的健康情况,做到知己知彼。

不近亲结婚,还不能避免一切遗传病。目前,已发现的遗传病大约有 3,000 种,威胁着千万人的健康。遗传病有显性

和隐性之分,显性遗传病是世代相传的,父母之间只要一方有病,子女就有 50% 的发病机会。如先天性肌强直就是一种显性遗传病,患者多在青春期发病,表现为四肢肌肉假性肥大,肢体僵硬,动作不灵,寒冷和情绪紧张的时候病情加重。还有多指(趾)、并指(趾)、先天性眼睑下垂等都是显性遗传病。而隐性遗传病就不容易被人们发现了,如肛门闭锁、血管瘤病等,患者的父母可能是正常的,但是追溯到父母的兄弟姐妹或者他们的父母亲可能就会发现病人,这类遗传病必须通过了解家族健康史才能发现。因此,选择爱人的时候,在了解对方身体健康的同时,还要注意家族成员有没有遗传病。

### 不要同病相恋

有同样疾病的人往往会互相同情,这也是人之常情。但是,从同病相怜发展到同病相恋,那就不好了。这是因为男女青年患有相同的疾病,特别患的又都是遗传性疾病,很容易把这种病遗传给后代。如双方都有严重的糖尿病,他们的子女 100% 都会患糖尿病,患者从儿童期或者成年早期就开始得病,只有终生有规律地注射胰岛素才能控制。两个高度近视或者色盲的人结合,所生后代也会高度近视或者色盲。假使男女青年都有显性遗传病,他们的子女就可能有 75% 的机会得同样的病。因此,同病相恋是极其有害的。双方患有同种疾病,最好不要恋爱结婚,要是其他条件都合适,可以向大夫咨询,确诊是不是遗传病。如果大夫认为不宜婚配,那么为了下一代的健康,就应该听从大夫的劝告,坚决不结婚。

至于对方患有心脏、肺脏、肝脏和其他非遗传性疾病，经过治疗是可以痊愈的，不影响结婚和生育。

张萍同志，我认为要选择一个理想的爱人，上面提到的几点是要考虑的。至于容貌、身分、职业、地位、经济等，不是巩固爱情的可靠基础，不必过多地考虑。我的意见仅供你参考。

洪石军

---

### 优 生 学

优生学是提高人口质量的新兴科学，它对个人、家庭、民族和整个人类都有现实和深远的影响。遗传病有三千多种。先天性异常是造成新生儿死亡的首要因素。全世界仅先天愚型患儿就有几百万以上。而且几乎人体各个器官系统和组织都可能发生遗传性疾病和缺陷。优生学分两种：一种叫积极优生学，是在遗传工程技术的基础上开展工作的，以促进体力和智力优秀的个体繁衍，使后代更加完善；另一种比较有现实价值的是预防性优生学，它的目的在于预防遗传缺陷和先天性疾病，减少不良个体的产生。

---

## 第二封信



### 我和表哥 为什么不能结婚？



编辑同志：

我幼年丧母，从小住在姑妈家里，和表哥一起长大。我们一起上学，一起玩耍，情投意合，可谓青梅竹马。后来，他考上了大学，我们商定等他毕业就结婚。可是新婚姻法规定，直系血亲和三代以内的旁系血亲不能结婚，这对我真如当头一棒，我痛苦极了。

编辑同志，请您告诉我，近亲结婚真的会给后代带来不幸吗？为什么呢？

四川 金玉兰

玉兰同志：

看了你的来信，我想起了电视剧《祝你幸福》，剧情就是一对表兄妹志同道合，相亲相爱，在外人看来，真是幸福的一对。可是，表兄的姐姐——一位妇产科医生，却坚决反对这门亲事，使这对沉浸在热恋中的情人陷入痛苦之中。一天，这位姐姐带他们参观了优生学展览。那里陈列着由于近亲结婚而致

死的各种畸形的胎儿、婴儿标本。参观后,表妹从痛苦中挣脱出来,中断了和表哥的恋爱关系。后来,他们各自另寻情侣。表哥先有了一个小宝宝,表妹给他起名叫“优优”。

这个电视剧的男女主人公的前半场戏,和你们的情况相似,但是他们终于相信了科学,迎来了“优优”和合家欢乐。为了你将来有一个健康聪明的“优优”,为了你有一个真正美满幸福的家庭,我们来认真地谈一谈你提出的问题吧。

### 近亲结婚,“其生不蕃”

近亲结婚不利于繁衍后代,古人早就有所认识。我国战国时代就有“男女同姓,其生不蕃”的说法(那时候人口稀少,同姓都是宗亲)。罗马皇帝狄奥西一世就曾经下令严禁表亲间通婚,违者判罪,甚至处死。随着科学的发展,近亲结婚的害处越来越清楚地被人们所了解,但是一些偏僻地区,由于交通不方便,几乎和外界隔绝,近亲结婚的现象仍然存在,由此而带来的危害,十分可怕。

近亲结婚所生的后代,可能矮小呆傻。有这样的记载:十九世纪末,在意大利的一个小城市里,由于近亲结婚,出生了许多先天性白痴(呆傻)。他们云集街头,讨饭行乞。有时候结伙打架,闹得整个城市不得安宁。

再有厄瓜多尔亚马逊地区阿乌卡人,目前已经濒于绝灭。原因就是亚马逊地区与世隔绝,阿乌卡人世世代代内部通婚,因而造成种族退化。矮小、多指(趾)、白化、呆傻等多发畸形,比比皆是。