

# 优生优育揭秘

——生儿育女必读



贵州科技出版社

## 内 容 简 介

当代社会竞争激烈,而竞争的主体是人口,人口素质的提高,直接影响我国的经济腾飞速度,作为父母,谁都想拥有一个健康聪明的小宝宝,成为有用之材。

优生优育关系到人口质量的大事,据人才家庭学、人才心理学和新兴围产医学的研究者们认为,要想生一个健康、聪明的孩子,就要从孕育之初作起,教育的起点在胎儿。全国优生科学讨论会为我们提供了一个不可忽视的数字,我国每年约有 38 万异常胎儿出生。专家们呼吁,为了提高整个民族的人口素质,重视和加强优生优育工作刻不容缓。

本书从受孕知识及孕前准备,顺利渡过妊娠期,平安分娩,产褥康复,新生儿的发育特征,喂养与衣着,护理、保健和防病等方面知识作为系统详细的介绍,内容科学、全面,具有很强的实用性和指导性,是新婚夫妇的最佳读物。

# 目 录

## 一、优生

- 什么叫优生学? ..... (1)
- 什么叫优生法? ..... (1)
- 什么叫“三优优生法”? ..... (2)
- 旅行结婚话优生 ..... (3)
- 血型与优生 ..... (4)
- 她为什么不能生男孩 ..... (6)

## 二、生育时间的选择

- 最佳生育年龄 ..... (7)
- 18岁以前不能怀孕 ..... (8)
- 婚后多长时间怀孕好 ..... (8)
- 怀孕的季节 ..... (9)
- 患哪些疾病不宜受孕 ..... (10)

## 三、孕前准备

- 孕前半年做准备 ..... (11)
- 创造和谐的家庭气氛 ..... (11)
- 夫妻共学妇幼保健常识 ..... (12)
- 预防接种 ..... (12)
- 准备怀孕的夫妇需要戒烟、戒酒 ..... (13)

## 四、最佳受孕时机

- 生物种的高潮期 ..... (14)

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 人体的体力、情绪、智力三节律 .....     | (15) |
| 妻子排卵的计算 .....            | (16) |
| 夫妻总天数的计算 .....           | (17) |
| 计算排卵日在体力、情绪、智力三节律中的位置 .. | (18) |
| 受孕时的若干禁忌 .....           | (19) |
| 婚后两年未孕怎么办 .....          | (20) |
| 如何减少有缺陷婴儿的出生? .....      | (21) |

## 五、不宜生育的人

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 遗传及遗传对生育的影响 .....         | (22) |
| 遗传性疾病有哪些特点? .....         | (23) |
| 遗传性疾病的预防 .....            | (23) |
| 遗传性疾病的妇女能否生儿育女? .....     | (25) |
| 肺结核病人能怀孕吗? .....          | (26) |
| 心脏病患者在什么情况下许可妊娠与分娩? ..... | (26) |

## 六、妊娠期应注意的问题

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 怎样知道自己已经怀孕了? .....      | (27) |
| 如何计算预产期? .....          | (28) |
| 妊娠期胎儿的生长发育情况如何? .....   | (29) |
| 妊娠母体内有哪些变化? .....       | (30) |
| 孕妇什么时候开始感到胎动? .....     | (31) |
| 孕妇睡眠时间以多少为宜? .....      | (32) |
| 孕妇睡眠采取什么体位比较好? .....    | (32) |
| 孕妇的衣着应注意什么? .....       | (33) |
| 妊娠期应避免哪些家务劳动 .....      | (34) |
| 妊娠期为什么不能与心爱的小猫接触? ..... | (35) |
| 适于孕妇的营养食物有哪些? .....     | (35) |

|                                        |      |
|----------------------------------------|------|
| 不适于孕妇的食物有哪些？ .....                     | (36) |
| 孕期乳房卫生包括哪些内容 .....                     | (37) |
| 孕妇应回避哪些工作及环境？ .....                    | (38) |
| 孕妇用药应注意什么？ .....                       | (39) |
| 放射线对胎儿的影响 .....                        | (40) |
| 什么是“胎教”？ .....                         | (40) |
| 如何进行“胎教”？ .....                        | (41) |
| 妊娠期共有多少周？如何划分早、中、晚期妊娠？这种分法有什么意义？ ..... | (42) |
| 早期妊娠时胎儿的发育为什么特别重要？ .....               | (42) |

## 七、妊娠与疾病

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 早孕的妇女患风疹、感冒有什么危害？ .....      | (43) |
| 使用避孕药的妇女为什么还会怀孕？应如何处理？ ..... | (44) |
| 早孕反应时饮食上应注意什么？ .....         | (44) |
| 孕妇白带增多的需要治疗吗？ .....          | (45) |
| 孕妇的小便次数增多是病态吗？ .....         | (46) |
| 早孕为什么容易发生腹胀、便秘及痔？ .....      | (47) |
| 孕妇为什么容易发生小腿抽筋 .....          | (47) |
| 皮肤色素沉着？ .....                | (48) |
| 孕妇皮肤上为什么出现紫纹？ .....          | (49) |
| 孕妇为什么皮肤瘙痒？ .....             | (50) |
| 孕妇发生静脉曲张的原因是什么？有什么危害？ .....  | (51) |
| 孕妇手部麻木及疼痛的原因是什么？ .....       | (51) |
| 孕妇发生头晕、眼花需要治疗吗？ .....        | (52) |

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 孕妇小腿浮肿需要治疗吗？ .....        | (52) |
| 健康的孕妇为什么有时也会感到心慌气短？ ..... | (53) |
| 孕妇为什么容易发生腰背疼痛 .....       | (54) |
| 孕妇为什么易患坐骨神经痛？ .....       | (54) |
| 孕妇为什么易发生情绪不稳定？ .....      | (55) |
| 什么现象说明孕妇有耻骨联合分离？ .....    | (55) |
| 妊娠剧吐的危害性是什么？如何防治？ .....   | (56) |

## 八、产科疾病的防治

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 流产的常见原因是什么？如何防治？ .....    | (57) |
| 习惯性流产及其防治 .....           | (58) |
| 什么叫过期流产？ .....            | (59) |
| 什么叫宫外孕？有哪些表现？ .....       | (60) |
| 什么叫葡萄胎？如何诊治 .....         | (61) |
| 子宫颈内口松弛对妊娠有何影响？及其诊治 ..... | (62) |
| 早产及其预防 .....              | (63) |
| 什么叫高危妊娠？应采取哪些措施？ .....    | (64) |
| 双胎妊娠应注意什么？ .....          | (65) |
| 引起妊娠期贫血的原因是什么？如何防治？ ..... | (65) |
| 怎样预防妊娠贫血综合症？ .....        | (67) |
| 妊娠晚期阴道出血的原因是什么？如何防治？ ...  | (67) |
| 羊水过多及其危害 .....            | (69) |
| 羊水过少及其危害 .....            | (70) |
| 巨大胎儿及其处理 .....            | (70) |
| 胎儿性别能早期预测吗？ .....         | (71) |
| 孕期中定期产前检查有何重要性？ .....     | (72) |
| 妊娠期 B 超检查的目的及价值如何？ .....  | (73) |

|                     |      |
|---------------------|------|
| 产前检查为什么要测量骨盆？ ..... | (74) |
| 孕妇为什么必须检验血型？ .....  | (74) |
| 孕期的性生活应注意什么？ .....  | (75) |

## 九、分娩前后应注意的问题

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 出现哪些征兆表明即将临产？ .....       | (77) |
| 产程开始不久产妇就大吵大闹有什么危害？ ..... | (78) |
| 临产时灌肠对分娩有什么好处？ .....      | (79) |
| 双胎与单胎分娩有什么好处？ .....       | (79) |
| 难产及发生难产的主要原因 .....        | (80) |
| 臂位有几种形式？什么形式分娩最不利？ .....  | (81) |
| 子宫破裂的原因及预防？ .....         | (83) |
| 为什么自然分娩对母婴都好？ .....       | (84) |
| 剖宫产有何优缺点？ .....           | (85) |
| 什么情况下需要作剖宫产术？ .....       | (87) |
| 剖宫产时产妇应如何配合？ .....        | (88) |

## 十、产褥期卫生

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 产褥期母体发生哪些生理变化 .....    | (90)  |
| 产后子宫收缩痛 .....          | (91)  |
| 产后的一般卫生 .....          | (92)  |
| 产后排尿困难怎么办 .....        | (94)  |
| 产后当心大便干结 .....         | (95)  |
| 产后的营养要求 .....          | (96)  |
| 产妇吃红糖的利与弊 .....        | (99)  |
| 产后锻炼 .....             | (100) |
| 产后阴道流血(恶露)要多久才干净 ..... | (102) |
| 警惕产后发烧 .....           | (103) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 产后应预防中暑·····    | (104) |
| 为什么要做产后检查·····  | (106) |
| 母乳喂养好·····      | (108) |
| 母乳分泌不足怎么办·····  | (110) |
| 产后奶胀怎么办·····    | (111) |
| 怎样防治急性乳腺炎·····  | (113) |
| 哪些原因不宜哺乳·····   | (115) |
| 产后性生活与避孕·····   | (116) |
| 产后什么时候再来月经····· | (118) |

## 十一、孕妇的食物疗法

|              |       |
|--------------|-------|
| 减轻妊娠反应方····· | (119) |
| 安胎方·····     | (120) |
| 消除妊娠水肿方····· | (122) |
| 弥补孕妇缺钙方····· | (124) |
| 减轻头痛方·····   | (125) |
| 治疗乳汁不通方····· | (126) |
| 治疗乳房感染方····· | (127) |

## 十二、优育

### 1 周到半个月婴儿的养育方法

|                  |       |
|------------------|-------|
| 出生当天的婴儿·····     | (129) |
| 生后第一周的婴儿·····    | (130) |
| 产后第一天的母亲·····    | (132) |
| 从什么时候开始喂奶·····   | (132) |
| 一定要喂初乳·····      | (132) |
| 用母乳喂养也有好处·····   | (133) |
| 婴儿一哭就喂奶好吗? ····· | (133) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 母乳不足的补充方法·····  | (134) |
| 用什么样的奶瓶好·····   | (135) |
| 喂牛奶的方法·····     | (135) |
| 婴儿衣服·····       | (136) |
| 婴儿洗澡·····       | (136) |
| 吐奶·····         | (137) |
| 母亲乳头破裂·····     | (137) |
| 乳头凹陷·····       | (138) |
| 患“乳腺炎”时·····    | (138) |
| 黄疸不消失·····      | (139) |
| 呼吸时嗓子发响·····    | (139) |
| 婴儿口中的白色小斑点····· | (140) |
| 有必要加维生素吗·····   | (140) |
| 关于体重的增加·····    | (141) |
| 未成熟儿出院以后·····   | (141) |

### 十三、半个月到1个月婴儿的养育方法

|               |       |
|---------------|-------|
| 用母乳喂养时·····   | (144) |
| 只用牛奶喂养时·····  | (145) |
| 防止事故·····     | (146) |
| 婴儿吐奶·····     | (147) |
| 婴儿“消化不良”····· | (148) |
| 婴儿便秘·····     | (149) |
| 鼻子不通气·····    | (149) |
| 头形不正·····     | (150) |

### 十四、1个月到2个月婴儿养育方法

|            |       |
|------------|-------|
| 用母乳喂养····· | (152) |
|------------|-------|

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 用牛奶喂养.....         | (153) |
| 从什么时候起让婴儿喝果汁.....  | (153) |
| 果汁的喝法.....         | (154) |
| 抱癖.....            | (154) |
| 吐奶.....            | (155) |
| 消化不良.....          | (156) |
| 便秘.....            | (157) |
| 湿疹.....            | (157) |
| 积痰.....            | (158) |
| 婴儿突然哭闹时.....       | (158) |
| 出得快,消失得也快的疹子 ..... | (159) |

## 十五、2个月到3个月婴儿的养育方法

|              |       |
|--------------|-------|
| 用母乳喂养.....   | (162) |
| 防止事故.....    | (163) |
| 厌食牛奶.....    | (164) |
| 腹股沟疝气.....   | (164) |
| 湿疹不愈的婴儿..... | (165) |
| 腹泻和便秘.....   | (166) |
| 发烧.....      | (167) |

## 十六、3个月到4个月婴儿的养育方法

|             |       |
|-------------|-------|
| 用母乳喂养时..... | (169) |
| 用牛奶喂养时..... | (170) |
| 消化不良.....   | (171) |
| 感冒.....     | (172) |
| 积痰.....     | (173) |
| 高烧.....     | (174) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 夜啼·····                  | (175) |
| 佝偻病·····                 | (175) |
| 斜视·····                  | (175) |
| <b>十七、4个月到5个月婴儿的养育方法</b> |       |
| 用牛奶喂养时·····              | (180) |
| 半断奶的准备·····              | (181) |
| 锻炼婴儿·····                | (182) |
| 防止事故·····                | (183) |
| 玩具·····                  | (183) |
| 当发烧时·····                | (185) |
| 体重不增加·····               | (186) |
| 眼睛的异常·····               | (187) |
| 婴儿感冒·····                | (188) |
| <b>十八、5个月到6个月婴儿的养育方法</b> |       |
| 用母乳喂养时·····              | (192) |
| 用牛奶喂养时·····              | (193) |
| 从什么时候起加点心·····           | (194) |
| 锻炼婴儿·····                | (194) |
| 防止事故·····                | (195) |
| 玩具·····                  | (196) |
| 消化不良·····                | (196) |
| 经常咳嗽·····                | (198) |
| 夜啼·····                  | (198) |
| 6个月以前的婴儿麻疹·····          | (199) |
| <b>十九、6个月到7个月婴儿的养育方法</b> |       |
| 半断奶·····                 | (203) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 点心的给法·····       | (204) |
| 出牙·····          | (205) |
| 锻炼婴儿·····        | (206) |
| 防止事故·····        | (207) |
| 玩具·····          | (207) |
| 感冒·····          | (208) |
| 发高烧·····         | (209) |
| 痒疹(湿疹和婴儿苔癣)····· | (210) |
| 斜视·····          | (211) |

## 二十、7 个月到 8 个月婴儿的养育方法

|             |       |
|-------------|-------|
| 半断奶的方法····· | (215) |
| 点心的给法·····  | (216) |
| 锻炼婴儿·····   | (216) |
| 防止事故·····   | (217) |
| 玩具·····     | (218) |
| 抽风·····     | (219) |
| 婴儿腹泻·····   | (220) |
| 婴儿“哮喘”····· | (221) |

## 二十一、8 个月到 9 个月婴儿的养育方法

|           |       |
|-----------|-------|
| 锻炼婴儿····· | (225) |
| 防止事故····· | (225) |
| 玩具·····   | (226) |
| 婴儿坠落····· | (226) |
| 婴儿烫伤····· | (228) |
| 婴儿腹泻····· | (229) |

## 二十二、9 个月到 10 个月婴儿的养育方法

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 锻炼婴儿.....                   | (233) |
| 防止事故.....                   | (233) |
| 冬季腹泻.....                   | (234) |
| 高烧.....                     | (236) |
| 惊风.....                     | (237) |
| 吞食了异物时.....                 | (238) |
| <b>二十三、10个月到11个月婴儿的养育方法</b> |       |
| 婴儿饮食.....                   | (243) |
| 什么样的点心好.....                | (244) |
| 不吃蔬菜.....                   | (245) |
| 锻炼婴儿.....                   | (245) |
| 防止事故.....                   | (246) |
| 玩具.....                     | (247) |
| 婴儿碰伤.....                   | (248) |
| 过胖的婴儿.....                  | (249) |
| 婴儿便秘.....                   | (250) |
| <b>二十四、11个月到1周岁的婴儿的养育方法</b> |       |
| 水果的吃法.....                  | (254) |
| 婴儿锻炼.....                   | (255) |
| 防止事故.....                   | (257) |
| 还没出牙.....                   | (257) |
| 发高烧.....                    | (258) |
| 婴儿腹泻.....                   | (259) |
| 婴儿咳嗽.....                   | (260) |
| 婴儿呕吐.....                   | (261) |
| 疝气.....                     | (262) |

## 二十五、1岁到1岁6个月幼儿的养育方法

|                |       |
|----------------|-------|
| 孩子的饮食.....     | (266) |
| 孩子的加餐.....     | (268) |
| 可以斥责孩子吗? ..... | (269) |
| 不要吓唬孩子.....    | (270) |
| 防止事故.....      | (272) |
| 不吃饭.....       | (272) |
| 不胖.....        | (272) |
| 不会讲话.....      | (273) |

## 一、优 生

### 什么叫优生学

研究人类遗传现象的科学叫医学遗传学。研究如何根据医学遗传学的规律,减少和防止遗传性疾病发生,以增强人类身体素质的一门科学叫“优生学”,也就是“人口质量学”。

优生学可分为“消极优生学”与“积极优生学”两种。消极优生学是用产前诊断、遗传咨询等手段,减少有遗传性疾病的孩子出生,降低先天性畸形与遗传性疾病的患病率;积极优生学是通过减少或消除不利的遗传基因,增加或移植优良的等位基因,来培育优生婴儿,增加优秀人才的数量。

目前,我国在大力开展计划生育工作中所提倡的“优生”,要求“既生少,又生好”、“少生,优生”。就是积极优生学。积极优生学目前仅仅处于探索实验阶段,广泛用于实践中的主要是指消极优生学。因此,希望青年男女在择偶时就开始注意优生问题,争取使您的后代聪明伶俐和健美。

### 什么叫优生法

为了实行优生,提高人民的身体素质,提高全民族的人口质量,国家用法律的形式规定一些必须遵守的优生措施,这就是优生法。

欧洲和美洲的大多数国家都在近 20 年来,先后颁布了某些人“禁止结婚”,某些人“准结婚不准生育”等法规。然而,世界上第一个以立法形式推行优生的是亚洲国家。日本早在 1948 年 10 月即正式颁布了《优生法》。30 多年来,这个国家的人口质量有了显著的提高,在世界民族之林当中,日本人成为竞争中的佼佼者。

我国新《婚姻法》中也有关于优生的条文,如第六条中明确规定:“直系血亲及三代以内旁系血亲者,花柳病或精神失常未经治愈者,麻风病以及医学上认为不能结婚之疾病患者,均禁止结婚。”这是以法律的形式保证了优生措施的推行,实为提高整个中华民族人口质量的百年大计,与每个人的家庭幸福和国家的繁荣昌盛利害攸关。

## 什么叫“三优优生法”

第一优选配偶:血型要匹配,性格要协调,知识要相当,年龄要合适,不近亲婚配,不选有遗传病的配偶。

第二优选怀孕时机:酒后、病中、大病初愈不孕,选在男女双方生物钟均运行在高潮期怀孕。

第三优是孕后母体的最优护理:

(1)衣宜宽,以棉毛质料为优选,不用电热毯。

(2)味宜淡,不偏食,要多吃蔬菜。

(3)行须缓,可做适当的运动,不参加或观看带有刺激性、惊险性的活动或表演节目。

(4)居要安,卧室空气要新鲜,生活环境要赏心悦目,精神要舒畅。

## 旅行结婚话优生

从优生的观点来看,旅行结婚怀孕是不好的。原因如下:

1. 在婚前,男女双方为置办嫁妆、布置新房等东奔西跑,十分疲劳。旅行结婚,走南闯北,使得身体更加疲劳。如果此时“洞房坐喜”,不仅影响双方健康,而且也难以播下优生的种子,对胎儿的健康发育十分不利。

2. 旅行结婚,环境不安定,气候南北不一样,有时一天就要经历春夏秋冬四季,加之饮食起居也不规律,很容易使身体不适或诱发疾病,生病服药,对胎儿的生长发育十分有害,有的甚至造成胎儿畸形。

3. 旅行结婚,难免走亲访友,或回家报喜,亲朋好友为了贺喜,总会以酒助兴,酒精可使生殖细胞受到损害,使受精卵不健全,造成胎儿发育迟缓,新生儿出生后智力低下、呆笨,甚至是白痴。

4. 旅行结婚,住宿条件限制,不易保持性器官的清洁卫生,如此时行房事,很可能使新娘尿路感染,甚至出现发热,严重者还可导致女性生殖器的感染,在这种情况下受孕,必将使胎儿受到严重影响。

5. 新婚的新娘,年龄都普遍较小,此时如怀孕,容易导致畸形儿的出生。调查表明,20岁左右的孕妇,先天性畸形儿出生率较25~30岁的孕妇高50%。宫颈癌的发生率前者比后者高7倍多。调查还表明,坐床喜(指刚结婚就怀孕)的初产妇,比婚后经过一段时间再怀孕的初产妇容易得妊娠中毒症。

因此,最好不要结婚旅行怀孕。如果一定要旅行结婚,旅