

优生优育优教丛书·之一

孕前必读

主 编：张传林

副主编：梁自洁

孟 云

潘洪增

冯国银



山东友谊出版社

《优生优育优教丛书》编委会

主 任：苗枫林

副主任：于德普 梁自洁 贺迎昌 孟 云

张传林 王文芳 单兆众 侯逾璋

翟善宁 张建军 徐世典

委 员：潘洪增 韩 春 郭亦寿 冯国银

马沛然 卢品清 任晓清 李锡禄

冯 涛 王 众 刘玉芹 杜希福

张桂兰 王艺华 王日敏 姚文瑞

朱茂明

主 编：张传林

副主编：梁自洁 孟 云 潘洪增 冯国银

编 审：郭亦寿 马沛然 卢品清 张福建

李锡禄 王 众 刘玉芹 李 媛

童 呈

序 言

苗枫林

我们谨把这部小丛书，奉献给将为人父和将为人母的年轻朋友们，并殷切地希望你们能认真地读一读，以便能在人生的全新领域里去构筑美好的未来。

我们所以提出这样的希望，是因为以科学的方式养育后代，着实是一件很不容易的事情，而它却与你们的家庭幸福有着直接的关连，其中包括你们自己的一生幸福，也包括子女的未来幸福。新中国建立以来，由于基层卫生工作的进步和国家计划生育政策的推行，母婴保健事业有了十分可喜的发展。即使这样，作为优生的一项重要指标，新生儿缺陷率仍居于令人担忧的水平线上。如果这部丛书作为《中华人民共和国母婴保健法》实施的辅助读物，能够帮助人们树立正确的婚育观念，提高新生儿的素质，并且做到在最近几年内新生儿缺陷率降低几个千分点，那将是一件很值得庆幸的事情。到那时，随着新生人口素质的大幅度提高，山东全省每年将有几千个家庭从生育残疾儿的不幸中解脱出来。

我们所以提出这样的希望，更在于优生、优育、

优教事业关系着国家和民族的未来。这是因为，劳动者素质决定着国家的振兴和希望，而劳动者素质提高的第一块基石，就是新生人口素质的提高。我们正是抱着对后代负责、对国家和民族负责的态度来编写这部丛书，以期推进优生、优生、优教事业的。

这部丛书，有别于同类读物之处有三：一是本书属于多学科综合读物，集儿科学、妇科学、产科学、遗传学、心理学的相关知识，针对陈旧的生育观念和育儿习惯作出讲解，具有很强的实用性。二是本书采取了严格的选材方法，尽可能达到准确、科学、简明扼要、通俗易懂，使凡接受过九年制义务教育的人都能读明白。三是本书采用了一种特殊的体例，即以读者的实际需要为顺序，按月列题，而不追求某一学科理论上的系统性。我们把这种体例称之为课程表式结构。在每个按月列题的篇章及必须做的每件事前面，都缩写出一段提示语，以方便读者，避免因细琐而不得要领。

这部丛书，从酝酿到出版，历时一年之久。我们感谢参编单位和各方面的专家。为保证本书能及时吸收最新科研成果，欢迎有更多的专家参与本书的补充和修订。

1996 年冬

内 容 简 介

恋爱、婚姻、生育是人生的一组优美的三部曲，它给人们带来欢乐和幸福，但也往往带来苦涩和无奈。新生儿残疾便是最苦涩、最无奈的现象之一。

以现代科学知识和技术为指导，更新人们的生育观念，创造良好的生育环境和条件，改善人类的遗传素质，将确保人口质量的提高，从而为人类繁衍赋予新的内涵。《优生优育优教丛书》正是遵照这一要求，紧紧围绕孕前、孕期、产后三个生儿育女的关键时期，向广大男女青年读者讲述其本应了解而尚不了解、内心欲知而不便启齿的知识，使他们懂得人类性爱文明的真谛，让健康的性爱孕育出健康的后代，避免因愚昧无知而酿成的苦果和悲剧。因此可以说，“三优”丛书是广大读者的知心朋友，是谱写恋爱、婚姻、生育这优美的三部曲的“音乐顾问”。

丛书共分三册，即《孕前必读》、《孕期必读》、《产后必行》。

第一册《孕前必读》，着重提出男女青年择偶时，

应从优生角度注意的问题，讲明了必须严格避免近亲结婚的道理；介绍了婚前健康检查的内容，婚前健康检查与优生的关系，提醒人们婚前健康检查绝不是可有可无的事情，而是国家以法律形式规定的结婚男女婚前必须做的一项检查，目的在于通过婚前健康检查发现影响结婚和生育的不良因素，加以避免和克服。书中还针对许多青年朋友对性爱、婚育颇为神秘而羞于启齿的问题，进行了心理、生理、卫生知识的指导，告诉青年朋友，性是人的自然属性，性爱和谐是夫妻恩爱的重要组成部分。书中还对一些造成夫妇内心压力和疾病痛苦的陈规陋习、世俗偏见，作了必要的分析和批判。由于青年朋友结婚早晚、怀孕准备的时间长短不一，特别是由于孕前准备并不像孕期、产后那样可以编排严格的时间表，所以，第一册所述孕前知识主要是按照人们的认识顺序编排的。不过，这些知识的确是每对准备结婚、怀孕的青年夫妻都必须全面了解的。

第二册《孕期必读》，详细地介绍了选择怀孕最佳期的重要性。所谓“计划妊娠”，即选择母体内外环境最为有利于优生的时期受孕。整个怀孕期间，都要力避有害因素、不良环境对胎儿的影响，万不可盲目怀孕、孕后糊里糊涂地生活，结果生出弃之不忍、留之有憾、养之极难的残疾儿，从而后悔终生。书中还介绍了怀孕40周的饮食起居、注意事项，以

及有关怀孕、分娩的自我心理调适和对胎儿的自我监护；说明丈夫在妻子怀孕期应尽哪些义务，如何营造愉快、祥和的家庭氛围；告诉众多怀孕妇女，对待生育既不可过分紧张，也不能完全认为是“瓜熟蒂落”的自然现象，而应该按时进行孕期和产前检查，要遵照医生的指导去做，确保生一个健康、聪明的孩子。

第三册《产后必行》，是为呱呱坠地的宝宝和由此而手忙脚乱的年轻父母编写的。有这样一本书事先仔细读、用时随手翻，便会知道怎样护理好幼小的生命，为什么必须尽早开始母乳喂养，如何适时给孩子增加辅食，怎样按时给孩子打预防针，产妇应怎样保健，怎样促使母乳增加等等。书中还着重讲述了从出生到周岁这一人生的初始阶段婴幼儿的巨大潜能的培养与发挥，取决于父母所提供的早期教育环境。因此，初为人父人母者，一定要学习和了解婴幼儿身心发育的特点，把握好婴幼儿智力开发的各个关键时期，以收到事半功倍的良好效果。

这套“三优”丛书言简意明，图文并茂，贴近生活，适应需要，实为优生、优育、优教的好参谋，是青年夫妇必备的家庭读本。

目 录

孕前第十个月

优生措施作保障 娃娃聪明又健壮…… (1)

孕前第九个月

优生优婚才优生 选择对象要慎重 …… (15)

孕前第八个月

婚前保健做检查 保证优生作用大 …… (31)

孕前第七个月

结婚幸福又喜庆 莫忘义务与优生 …… (43)

孕前第六个月

正确认识性知识 婚姻美满优生育 …… (55)

孕前第五个月

优生大敌遗传病 防患未然莫放松 …… (74)

孕前第四个月

父母身心都健康 婚育优生有保障 …… (93)

孕前第三个月

少生优生计划生 综合措施作保证…… (111)

孕前第二个月

既要优生和少生 又要治疗不孕症…… (134)

孕前第一个月

幸福家庭利优生 内外和睦乐融融…… (145)

附 1	山东省及各市地有遗传实验室的单位	(164)
附 2	山东省各市地的妇幼保健院和儿童医院	(166)
附 3	山东省遗传病研究部分专家名单	(167)
附 4	山东省妇产科部分专家名单	(168)
附 5	山东省小儿科部分专家名单	(171)
附 6	山东省及各市地有优生实验室的计划生育 科研结构	(173)
附 7	山东省避孕节育优生优育部分专家名单	(174)
后记		(175)



孕前第十个月 优生措施作保障 娃娃聪明又健壮

提示语

▲每个家庭、每对夫妇，都希望家庭幸福美满，希望下一代健壮、聪慧、漂亮；一个国家、一个民族也是一样，希望自己的国家和民族强壮、旺盛。优生就是采取一系列措施，生育智力、体质优秀的后代，以达到提高人口素质的目的。

▲大自然有神奇的奥妙，各种生物都能保持其亲代的某些基本特征代代相传；人类同样能把自己

的上代特征传给子孙后代，这就是常说的遗传。

▲导致胎儿发育异常，造成畸（jī 音几）形或残疾的主要原因有二：一是由父母亲本身带有致使胎儿发育异常的遗传因素；二是受外界有毒、有害物质的损害。

▲掌握优生科学知识，自觉地采取优生措施，培育健康、聪明的后代，是社会文明和科学进步的大势所趋。

▲优生涉及的内容很多，包括防止近亲结婚，提倡婚前健康检查，推广遗传咨询和产前诊断，做好围产期保健、分娩（miǎn 音免）监护，实行母乳喂养和新生儿护理等内容。

▲今天出生的婴儿是将来保卫国家、建设国家的栋梁。只要全社会都来关心下一代，只要千千万万个家庭都从自己做起，优生优育优教子女，相信一定能提高中华民族的人口素质，生育和培养健康、聪慧的下一代国家主人。



- 要优生必须首先学习优生知识。
- 要优生就要遵循优生原则，相信优生科学知识。
- 优生不是口头上说说而已，而是要落实在优生措施上。
- 优生是全社会的责任，也是每个家庭、每对夫妇的责任。

- 学习、宣传、普及优生科学知识刻不容缓。
- 提倡优生，必须杜绝近亲结婚。
- 优生既要考虑先天素质，也要注意后天的因素。

优生须知

▲优生是一门科学技术，要优生必须首先学习、了解优生知识。

●生儿育女是人类的一种本能，涉及到每个家庭和每个人。但是每对夫妇生的孩子不一定是健康的，有时会生出畸形儿或残疾儿，这给社会和家庭造成很大的不幸和沉重的精神、物质负担，也给本人带来极大的痛苦。在科学不发达的过去，人们把这种现象归之于命运，只有听天由命。



图1 夫妻双方都应学习优生知识

●随着人类社会的进步和科学技术的发展，有关科学家对人类生出不正常孩子的原因进行了多方面的研究，采用各种科学技术和方法，来保护胎儿的健康发育，避免畸形儿和残疾儿的出生。所以优生的含义应该包括两个方面：一是提高正常胎儿的先天素质；二是防止畸形儿和残疾儿的出生。

▲优生能提高我国的人口素质，这关系到中华民族的繁荣昌盛和四个现代化的实现，所以开展优生工作势在必行，刻不容缓。

●据我国出生缺陷监测中心对全国 30 个省、自治区、直辖市 124 万例孕满 28 周至出生 1 周以内的围产儿监测数据的推算，“七五”期间出生的 1 亿孩子中，约有先天缺陷儿 200 万，占 2%。

●据 1987 至 1988 年进行儿童智力低下抽样调查，我国 0~14 岁儿童，智力低下的占 12‰。按此计算，我国约有 100 多万智力低下儿童。

●1987 年全国进行了残疾人抽样调查，有残疾人的家庭占 18.10%，残疾人占 4.9%，全国五类残疾人总数为 5164 万人。

从以上数字可以看出，提高我国人口质量，降低残疾儿出生率，已成了刻不容缓的大事情。

▲党和国家十分重视优生工作，并制定了有关优生的法律法规，不断加强优生科研和医疗保健工作，推进优生工作的全面发展已经具备条件。

●党中央和国务院十分重视人口问题，制定出控制人口数量，提高人口素质的政策。最近几年，党中央、国务院连续几次召开由全国各省市党政主要负责人参加的计划生育工作座谈会，检查、督促计划生育工作的贯彻落实情况，使这项工作向更广、更深、更新的方向发展。

●由于社会的发展、科学的进步和文化知识的普及，束缚人们的封建礼教和听天由命的旧思想，已逐渐被现代化科学知识取代。

●《婚姻法》、《母婴保健法》为优生工作作出了明确的规定和要求。



图2 学习优生知识，按优生的要求去做

●开展优生工作的行政执法机构、科研机构、医疗保健机构已经建立，并在逐步完善其功能。

●婚前健康检查，孕期、产前检查，优生咨询，许多先天性疾病的产前诊断等已经开展，做了大量工作，并积累了丰富的经验。

▲学优生、讲优生、按优生的要求去做，才能生一个聪明、健康的孩子。

●要按照《婚姻法》的规定，不近亲结婚。

●要按照《母婴保健法》的规定，接受婚前保健，进行婚前健康检查。

●选择最佳结婚年龄、生育年龄、怀孕季节。

●进行遗传和优生咨询。

●定期进行产前检查，接受孕期保健教育，进行产前诊断。

●避免接触不利于母婴健康的因素，如放射线、有害毒物、病毒等。

●注意加强孕期营养，重视孕期卫生保健。

●发现胎儿异常，及时终止妊娠（Shēn 音申）。

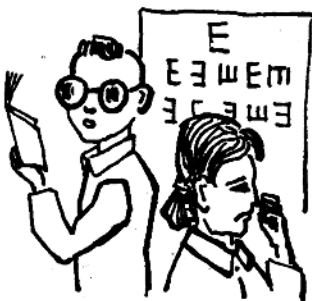


图3 近亲结婚与遗传病的发生密切相关

▲要想优生，必须对影响优生的各种因素有所了解，才能有针对性地避免、防止或减少这些因素的影响，实现优生的目的。

●遗传因素。即上一代的不良因素传给后代，使后代也具有同样的不良因素。遗传有显性或隐性的，所以，选择婚姻对象时要注意遗传因素。

●怀孕期因素。外界的有害因素，都可直接或间接地影响胎儿的生长发育，尤其是在怀孕早期，病毒感染、药物影响、环境污染、X线照射、营养不足、精神刺激以及吸烟、酗酒等有害因素，统称为胎儿期获得因素。

●产科因素。各种原因所致的胎盘功能不良、胎儿宫内缺氧，以及过期妊娠的胎盘老化等，均可影响胎儿在宫内的生长发育；在分娩过程中，由于产程过长，各种产伤引起的新生儿颅内出血，以及常见的胎儿、新生儿缺氧，均可影响小儿出生后生活能力和体力、智力的正常发育。上述因素，虽与遗传无关，但与优生关系密切，不可忽视。

●儿科因素。出生后的婴儿，若护理、喂养、保温不好，或患某些新生儿疾病，对其发育生长都会产生不良影响。

▲人类作为高级动物，完全有能力运用自己的智慧和才能，有效地改造人类本身的遗传素质，积极开展各项预防工作。

●婚前医学检查。婚前医学检查可以发现男方或女方有无遗传性疾病。男女双方有血缘关系的亲属：父母、同胞、祖父母、外祖父母、叔、伯、姑、



图4 国家规定男女双方在结婚登记前必须进行婚前健康检查



图5 孕前优生咨询