

优生 优育 优教

培训教材

唐山市计划生育委员会编

前 言

实行计划生育，是我国的一项基本国策。

计划生育的目标是：控制人口数量，提高人口素质，使人口增长与社会经济发展相适应，与资源利用、生态环境相协调，同时有目的地控制人口和生产某个环节，减少有生理缺陷的婴儿出生、提高民族素质，这是一项长期的战略任务。这就要求我们广大青年朋友，重视优生、优育、优教，从每一个人，每一个家庭做起，使我们的民族成为更优秀的民族。

在人生的长河中，恋爱、结婚、生儿育女是人生的必由之路，也是爱情发展的三步曲。青年男女经过青春期后，就要恋爱择偶，建立家庭，生儿育女。的确，有许多夫妇婚后感情甚笃，爱情之花常开不败，孕育了一个个幸福美满的家庭。

然而，人的一生并非都是甜蜜的，有的人未树立正确的婚恋观，摘到的是一颗苦果。有的不懂性

知识，婚后不能过正常、健康的性生活，给夫妻带来很大的痛苦；有的不能正常处理夫妻关系，使爱情之花过早地枯萎，甚至感情破裂而分道扬镳；也有的感情胜过理智，近亲结婚，或醉酒受孕，或孕期不适当的用药，而产生劣质婴儿；也有的对子女缺乏正确教养，给家庭带来诸多的烦恼。

为了帮助青年们了解生育知识，树立正确恋爱、婚姻观，建立长久幸福的家庭，掌握计划生育、优生优育及妇幼保健知识，我们编写了这本《优生·优育·优教培训教材》，作为送给广大青年的一份礼物，希望它能对你的恋爱、婚姻、家庭有所帮助，使你生一个健康、聪明、漂亮的小宝宝，使你的一生幸福美满。

唐山市计划生育委员会

目 录

第一章 青春期卫生.....	(1)
第一节 青春期的含义.....	(1)
第二节 青春期生理发育的特点.....	(2)
第三节 青春期心理发育的特点.....	(4)
第四节 青春期保健.....	(8)
第五节 青春期应注意的问题.....	(13)
第二章 树立正确的恋爱观.....	(18)
第一节 怎样对待爱情.....	(18)
第二节 树立正确的择偶观.....	(20)
第三节 婚前的爱情生活.....	(21)
第四节 恋爱之戒.....	(22)
第三章 喜结良缘.....	(25)
第一节 婚前必知.....	(25)
第二节 婚前准备.....	(28)
第三节 选定良辰吉日.....	(29)
第四节 欢度蜜月.....	(30)
第四章 过好健康的夫妻性生活.....	(33)
第一节 正确认识性和性行为.....	(33)
第二节 生殖器官的解剖与生理.....	(35)

第三节 性生活知识	(38)
第四节 如何过好美满和谐的性生活	(41)
第五节 性功能障碍及其治疗	(44)
第五章 巩固夫妻之爱	(49)
第一节 结婚并非爱情的坟墓	(49)
第二节 美满婚姻靠调适	(52)
第三节 让爱情之树常青	(53)
第四节 夫妻相处之道	(58)
第六章 建立美满的家庭	(61)
第一节 家庭的功能	(61)
第二节 美满家庭的标准	(64)
第三节 处理好家庭的人际关系	(65)
第四节 搞好家政管理	(72)
第七章 生儿育女话优生	(76)
第一节 什么是优生	(76)
第二节 为什么提倡优生	(77)
第三节 影响优生的因素	(78)
第四节 怎样优生	(80)
第八章 孕期保健	(85)
第一节 怀孕特征	(85)
第二节 胎儿	(86)
第三节 孕期保健	(88)

第四节 分娩	(91)
第九章 产期保健	(94)
第一节 产后身体变化	(94)
第二节 产后保健	(95)
第三节 产后注意事项	(100)
第四节 产妇须知	(101)
第十章 小儿的科学教养	(105)
第一节 护理	(105)
第二节 喂养	(114)
第三节 早期教育	(119)
第十一章 计划生育是基本国策	(123)
第一节 计划生育是一项基本国策	(123)
第二节 计划生育政策	(126)
第十二章 避孕节育知识	(135)
第一节 避孕节育原理	(135)
第二节 避孕方法的选择	(136)
第三节 避孕药具使用方法	(138)
附 录	(148)

第一章 青春卫生

人的青春期,是生命的春天,是由童年向成年过渡的时期。在这一时期,身体发育迅速,生殖器官由逐步成熟到完全成熟,出现第二性征。在这一时期,进行以性知识为主的生理、心理、伦理道德知识的教育和行为规范的指导,对于提高青少年的科学文化、思想道德和身体素质,促进青少年健康成长,有着十分重要的作用。

青春期卫生包括心理卫生和生理卫生两部分。心理卫生就是帮助青少年培养高尚的道德情操,引导青少年把精力放在为四化建设学知识学本领上,并帮助他们树立正确的人生观、世界观、恋爱观。青春期生理卫生是指导青少年正确对待生理上的变化,了解一些性科学知识、消除神秘感和好奇心,保证身体健康发育,使他(她)们成为有理想、有道德、有文化、守纪律的社会主义建设者。

第一节 青春期的含义

青春期是决定一生的生长发育、身体健康、心理和智力发展的关键时期。

青春期的年龄一般指女性12-18岁,男性晚1-2年的这段时期,一般来说,10-14岁生长发育比较迅速,到20岁左右已经发育成熟。由于个体差异,青春期的开始年龄、发育速度、成熟年龄和发育程序也都有较大的差别,不仅男女不同,同一性别、同一种族也有所不同。

青春期的主要表现是一系列的形态、生理、生化、内分泌以及心理、智力、行为的变化。身体各器官都有显著的变化,特别是生殖系统,是全身最后一个在青春期阶段才发育成熟的系统。生殖系统在10岁以前变化很小,在青春期则发育迅速,逐渐达到成熟,这一突变过程是一生中其他年龄阶段所不能相比的。这一时期的男女少年会遇到一系列的有关生理、心理和社会道德伦理问题,如不引起高度重视,不及时了解和认识这些问题,不注意青春期保健,就有可能造成不必要的损失,影响一生的健康、行为及学习工作的能力,甚至个别人会严重危害家庭和社会。

青春期是人体发育成长过程中一个十分重要的阶段,此阶段在生理上很快向成年人过渡,但在心理上还不成熟,比较幼稚,情绪上也不稳定,是一生中人生观、理想、道德、情操形成的关键阶段。这个时期很有必要学习青春期的科学知识,引导青年有理智的驾驭青春,自觉地走上成才的道路,为一生的幸福打下良好的基础。

第二节 青春期生理发育的特点

性成熟是青春期发育的核心。随着性的不断成熟,男女之间性别差异的特征也就越来越明显,主要表现在内外生殖器官、身体外形、机能、第二性征等方面。

一、男子的青春期生理:

男子青春期的生理变化,通常由9-12岁开始,在下丘脑的作用下,垂体开始分泌促性腺激素,睾丸增大,阴囊皱褶增多,并有少量阴毛露头。12-15岁,男孩血液中促性腺激素显著

增高,睾丸酮明显增多,阴茎开始增大、变粗,睾丸进一步增大,阴毛迅速生长,脸上背上由于皮脂腺分泌活跃,常常出现痤疮,声音变粗,出现咽喉结节。15-16岁,血中促性腺激素已接近成年人水平,睾丸进一步增大,阴囊皮肤变黑,布满皱褶,精液中已含有成熟的精子。

男性的性成熟期是在16-20岁之间,这时的男孩外表与成年人相似,睾丸酮的分泌也达到成年人水平,外生殖器与第二性征已经成熟,这个过程对男性具有极深刻的影响,一个男孩藉此似乎获得了新的生命,所以有人把这个转变过程称为第二次诞生。

青春期的男孩,给人印象最深的是身体的突破性发育,骨骼变得坚硬,肌肉迅速发达,到16岁左右,男子的肌肉占体重的40%,胸围扩大,肩膀增宽,跃进式的身体增高,青春期后期男孩的体力、爆发力、持久力都随着身体的发育得到了极大的提高。

男子青春期(性成熟期)在内分泌系统的作用下,有了性的欲望,同时,体内也开始产生精子,并有可能发生遗精,这都是正常的生理现象。遗精的出现说明性成熟一定阶段的结束。但并不意味着性完全成熟,也不意味着少年的机体可以进行性生活。

二、女子青春期生理:

女性青春期的重要标志是月经的出现。因为这时的生理变化比较大,所以思想情绪很不稳定。

女性青春期的主要生理特征,一般是从月经来潮至生殖器官发育成熟,通常在12-18岁之间,此时期的特点是:第二性征逐渐发育,身体,生殖器官发育很快,外生殖器从幼稚型变

为成人型.脑垂体开始分泌促性腺激素.卵巢内卵泡开始发育.也有了雌激素的分泌.乳房发育自10-11岁起.开始为乳房隆起丰满.出现硬结.轻微胀痛.并逐渐长大.骨盆变得更加宽大.胸、肩、臂部皮下脂肪积聚显示出女性特有的体态.阴道由于雌激素的影响.阴道上皮细胞角化.分泌物增加.产生白带.外阴发育.大阴唇丰满.小阴唇增大.阴毛生长.在此阶段身体的生长速度也明显加快.

女孩一般在13-14岁月经开始初潮.月经来潮的第一年常常是不规则也是不排卵的.此时的女孩逐渐成为有独立能力和自主能力的成年人.社会交往.理智行为.抽象思维等方面都有较大的变化.

青春期对妇女一生来说是一个重要的阶段.此阶段学校老师和家长必须对她们进行生理卫生知识教育.要予以正确的引导.加强文体活动.提高身体素质.保证身心健康.使其精力集中于当前的学习和将来的事业上.同时使她们懂得什么是第二性征.妇女为什么会来月经.

第三节 青春期心理发育的特点

青春期是大脑从生长发育走向日趋成熟的时期.心理是大脑的机能.大脑是心理活动的主要器官.具体地说:青春期中.心理上的变化是很大的.青春期标志着青少年开始形成自己的内心世界.心理发展的六大高峰:活动能力、智力、社会需求、创造力、超常行为、特征行为都强烈的表现出来.这一时期的男女.思维敏捷.感情丰富.富于理想.进取心强.是一生中心理发育最活跃阶段.青春期的心理变

化主要表现在以下几个方面:

一、知欲望强烈

青春期少年处于长身体、学知识阶段,他(她)们如饥似渴地学习书本上的和书本以外的知识,来充实自己、提高自己。他(她)们不满足课堂上学到的知识,而把眼睛对准社会,常常追求一些新奇、趣味的事物。往往他(她)们认为最有兴趣的事物,在他头脑中留下的印象就最深刻,对其影响也就越大。在这一阶段,青少年如果及时的得到家庭、学校、社会积极正确地影响和教育,就能养成符合社会要求的良好习惯和行为方式,逐步树立正确的世界观、人生观。

二、情绪发展多变

1、易于波动。典型的表现是激动兴奋或烦躁不安,带有明显的极端特点。

2、憧憬未来,富于幻想。这是青春期基本情绪表现。一方面是青年们进行创造性想象活动的 ability,另一方面也是排解郁闷、摆脱烦躁不安的自身调节。

3、情绪内容广泛。对所喜爱的活动表现出兴趣;对自己信服的人、关心自己的人表露出钦佩、感激和爱慕。他(她)们常常会触景生情,赞扬人世间一切美好东西,憎恶丑恶的东西,有时也表现出一种舍生忘死或嫉恶如仇的激烈情绪。

三、个性增强

个性是气质、性格、能力等诸方面心理特征的综合体现。个性增强主要表现在以下六个方面:

1、独立意向。主要表现为产生“成人感”。自我意识和道德意识也随之增强。

2、价值取向形成。这一时期,青少年对经济、文化和政治等方面的问题发生了兴趣,他(她)们注重"未来",尊重传统,重视学业和专业技术。

3、闭锁心理出现。由于社会活动范围的日益扩展,需求增多,又常得不到满足,于是开始将部分注意力逐步转向内心活动,意识到"我"的存在与作用,"我"与外部现实的关系。在"成人感"产生的同时,开始出现青春期特有的闭锁心理。

4、兴趣内容和范围扩大。青春期兴趣有更大的选择性和稳定性,不但喜欢阅读,欣赏,也喜欢深入思考和探讨各种问题,比较"爱美"爱打扮。

5、评价能力发展。青年人喜欢评价别人或自己,往往容易受外部特点或行为效果的影响,不善于结合行为的目的和内在动机及客观原因进行全面而深刻的分析。他(她)们通过对比逐渐提高评价自己的能力。

6、行为方式改变。进入青春期,青年在行为方式上处处喜欢模仿成人,并以大人自居。青春前期,男女孩间相处亲密,青春初期则泾渭分明,青春后期相互间逐渐培养起两种不同的感情,即友谊与爱情。

四、萌发性意识

性意识的出现是青春期典型的心理特征。

1、性意识特点。一是,异性间吸引开始产生。他(她)们从内心深处感受到异性的吸引,总是以直接或间接的方式接近异性,了解异性的秘密,希望引起异性的注意。同时表现为对文学艺术作品中性现象描写及其表现手法的高度敏感。二是,两性性意识成熟的差异。女性比同龄男性更早地表现出对异性的兴趣。三是,性体验的获得,男性较女性

为早。

2、性意识的发展。

(1)童年时期,男女之间毫无隔阂,“青梅竹马,两小无猜”。

(2)对异性的暂时疏远。青春期开始,男女之间形成谁也不触犯谁的“独立王国”。这个时期的青少年经常表现出不安和烦恼,对第二性征的出现显得惊慌不安,有一种恐惧感。

(3)渴望了解性知识。随着闭锁心理逐步开放和自我控制力增强,在了解自身性发育基础上,开始关注异性,了解异性的奥秘。

(4)对异性产生好感。男性喜欢显露自己的才华以换取异性的好感,女性在性格上变的腼腆,矜持,学习深藏自己的感情,以博得男性好感。

(5)模仿性初恋。可有两种不同感情,一种是建立在共同的思想基础上的纯真友谊,另一种则是对爱情的追求和模仿。但这与成年人的恋爱是不同的,只是一种朦胧的对异性的眷恋和向往。

五、青春期心理健康的标准

1、智力正常、智能良好、意志刚强。

2、心理特点与年龄增长和谐。言行举止与年龄吻合,朝气蓬勃。精力充沛,积极向上,有自尊心、同情心、进取心、独立性、创造性等。

3、人际关系协调,尊重他人,能以信任、友谊、礼貌、诚挚、谦让的态度与人相处,保持和发展融洽、协同的关系。

4、人格完善,言行一致,表里如一,襟怀坦白,实事求是,有自知之明,能客观地评价他人和自己。

5、心理活动健全,能避免由各种心理因素而产生的病态症状。

第四节 青春期保健

一、月经及月经期卫生

1、月经。妇女在生育年龄期间绝大多数都有月经,所以月经也是女性进入生育期的标志。

女子第一次来月经叫月经初潮,初潮的迟早受许多因素的影响,比如体质、营养、情绪等因素。我国城市女孩初潮年龄在13-17岁左右,农村初潮年龄在14-18岁,如果女孩过了18岁还未来月经,可能属于病态,如生殖系统发育不良等,应及早到医院检查治疗。月经周期为28天左右,月经期一般为2-7天,提前或错后7天也属正常。经血总量约为30-50毫升,为暗红色的不凝固血液。

月经的产生过程:

子宫腔内有一层薄膜,叫子宫内膜。在青春期前,除了子宫的发育面积有所增加外,变化很小。到了青春发育期,这层子宫内膜就形成了每月一次的周期性变化,月经就是这种变化的表现。

子宫内膜的变化是受卵巢影响的,在卵巢组织内部卵泡的发育和成熟、排卵、黄体生成、发育和萎缩退化等。随着这种变化,卵巢内分泌的女性激素也由少到多,再由多到少呈规律性、周期性的变化。在女性激素的作用下,子宫内膜开始修复增生、增厚。在孕激素和雌激素的共同作用下,使增生的子宫内膜变为分泌期子宫内膜,为妊娠做好准备。

这时如果没有卵子受精,没有受精卵的着床发育,卵巢黄体开始萎缩退化,雌激素和孕激素分泌减少,子宫内膜失去激素的支持,发生萎缩、坏死、脱落和出血,这就是月经。

子宫内膜脱落完毕,大约经过3-5天的时间,子宫表面又长出新的子宫内膜,又一个新的卵泡发育成熟。周而复始,这就是月经周期。

月经周期规律、准确是女子健康的一种表现。

2、经期卫生。月经是正常的生理现象。在月经期全身和局部都发生一些生理变化,身体的抗病能力下降,如不注意,有可能影响身体健康和生育能力,所以必须注意月经期的卫生,以减少妇女病的发生。按月经期的生理特点,要注意以下几个问题:

(1) 避免感染。月经期内由于身体受性激素的影响,阴道的酸度降低,抑制细菌繁殖的防卫作用丧失;子宫颈口略开,组织松软,易被细菌侵入;子宫内膜脱落,形成创面。这些改变为细菌的生长繁殖提供了有利条件,使细菌易于侵入生殖器官而造成炎症。这就要求在月经期内必须保持外阴清洁,做到:使用干净的月经带、月经纸,月经带要勤洗勤换,在日光下晾晒消毒,不应放在阴暗处阴干,月经期内可用干净的湿毛巾擦洗外阴,但不能盆浴和游泳,无特殊情况不作妇科检查,以免发生感染。

(2) 避免过于劳累。月经期可照常参加劳动,但因这时身体容易疲倦,抵抗力降低,所以在经期应避免精神和体力过度劳累。适当做些轻劳动,一般的轻劳动可促进血液循环,使月经血流通畅,对身体有好处。

(3) 避免湿冷。在月经期容易感冒,所以应注意保暖、

避免寒冷刺激,特别要防止下半身受凉,如淋雨、凉水洗脚等。这些情况容易引起盆腔脏器的血管收缩,使月经过少或突然停止。

(4) 避免进食刺激性食物。月经期应吃容易消化的食物,不宜吃冷、酸、辣等刺激性食物。又因月经期容易发生便秘,便秘可引起盆腔充血,所以月经期应多喝水,保持大便通畅。

二、青春期女子的疾病及防治

1、闭经。闭经分为原发性和继发性两种:女子到18岁无月经叫原发性闭经;过去月经正常,因病8个月以上未来月经叫继发性闭经。闭经是一个症状,引起闭经的原因很多,它可分生理性闭经和病理性闭经,孕期间闭经属生理性闭经,病理性闭经对青春期妇女来讲,主要原因有先天性无子宫或无子宫内膜,卵巢发育不良,严重子宫内膜感染或过渡萎缩等。

患有闭经时应及时请医生进行诊治,以便早期采取有效措施积极治疗。

2、痛经。妇女在行经前后或经期出现下腹及腰骶疼痛,即为痛经。痛经严重时伴有头痛、恶心、呕吐、腹泻、便秘等,可影响日常工作和生活。未婚青春期的女子一般为原发性痛经,原发性痛经指月经初潮起就是痛经。原发性痛经多见于健康较差的妇女,与精神因素、子宫发育不佳、宫颈口狭窄、子宫位置过度屈曲、子宫畸形、孕激素和雌激素水平失调等因素有关。以上因素的共同特点是经血在宫腔内滞留过久,排出不畅,而导致子宫平滑肌过度收缩引起下腹胀痛和腰酸感。目前也有学者认为痛经是经血中前列

腺素增高,子宫收缩过强而引起。原发性痛经如果影响了生活和工作,都应给予治疗。可针对痛经的原因进行处理,也可用些止痛药进行对症处理。

3、经前紧张。经前紧张症指在经前出现的一系列症状,主要表现为烦躁、易怒、头痛、失眠、乳房胀痛、腹胀、腹泻、浮肿等症状,以上症状一般于月经来潮前7-14天出现,经前2-3天加重,行经后症状消失或明显减轻。出现这些症状的原因尚不清楚,但与经前体内雌激素或肾上腺皮质激素(主要是醛固酮)的水平增高,促进肾脏对钠和水的重吸收,使细胞外液的容量增加,造成组织间隙的钠水潴留而引起水肿有关。此外,经前紧张症和精神因素有关,精神紧张时也可以引起继发性醛固酮的分泌使钠水潴留,因此,经前期紧张症在情绪紧张或心情不愉快的病人中症状比较严重。

对经前期紧张症要采取适当的防治措施,比如,在经前要注意劳逸结合,避免精神紧张,或用小剂量的镇静剂与双氢克尿塞于经前10日左右服用,要在医生指导下进行,也可到医院诊治。

4、白带增多。妇女在正常条件下阴道比较湿润,粘膜表面有一种乳白色、稀糊状的分泌物。这些分泌物来自阴道粘膜的渗出,宫颈腺体和子宫内膜的分泌物混合而成。当这些液量增多时,便自阴道排出,就叫白带,一般白带无气味。

正常白带的质和量与女性体内雌激素的含量有关。青春期的女子,由于卵巢的逐渐发育,并分泌雌激素,开始有阴道分泌物排出。在月经中期接近排卵期时,由于宫颈内膜分泌细胞旺盛,宫颈粘液占主要成份。白带清亮、透明、稀