

怎样才能生一个 健康聪明的娃娃

中国科协普及工作部
中华护理学会
中央电视台

合编



172

G

科学普及出版社

电视讲座教材

怎样才能生一个健康 聪明的娃娃

中国科协普及工作部

中华护理学会

中央电视台

合编

科学普及出版社

内容提要

本书是配合《怎样才能生一个健康聪明的娃娃》电视讲座而编写的通俗读物。它从遗传学的角度介绍了优生的意义、遗传与优生的关系、影响胎儿发育的各种因素以及生男、生女的道理。它还从围产期保健出发，介绍了孕期的注意事项、如何做好临产前的准备、分娩过程中如何与接生者配合、分娩后注意事项以及新生儿（包括早产儿）的护理等。这本书对于未婚者如何选择对象，育龄夫妇如何生一个健康聪明的娃娃有较好的指导作用。

本书读者对象为婚龄青年、育龄夫妇及家长、计划生育宣传员、卫生保健人员。

电视讲座教材

怎样才能生一个健康聪明的娃娃

中国科协普及部

中华护理学会 合编

中央电视台

责任编辑：李兢秀 李学增

封面设计：张宏葆

科学普及出版社出版（北京西郊魏公村白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

天津静一胶印厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：2 插页： 字数：46千字

1985 年3月第一版 1985 年3月第一次印刷

印数：1—200,000册 定价：0.35元

统一书号：14051：1034 本社书号：0760

目 录

第一讲 一代更比一代强.....	李逸华 (1)
为什么要讲优生?	(1)
遗传与优生有关系吗?	(1)
影响胎儿发育的其它因素.....	(8)
生男生女的道理.....	(9)
第二讲 妊娠生理与孕妇体内外变化.....	火瑞萍 (12)
妊娠生理.....	(12)
妊娠过程.....	(12)
胎儿发育.....	(13)
推算预产期.....	(13)
母体的体内外变化.....	(14)
怎样对待孕期中出现的一些情况.....	(15)
产前检查包括哪些内容? 为什么要作产前检查?	
.....	(17)
产前检查的意义及目的.....	(17)
产前检查的时间.....	(17)
产前检查的内容.....	(17)
第三讲 临产前的准备.....	云景煊 (20)
适量的活动.....	(20)
注意个人卫生.....	(20)
注意营养.....	(21)
物品准备.....	(22)

第四讲 分娩过程.....	殷尔磊 (24)
临产先兆.....	(24)
家里接生的准备.....	(25)
分娩过程.....	(26)
第五讲 产褥期的护理.....	唐祥英 (30)
检查子宫恢复情况, 做好会阴部护理.....	(30)
注意排尿情况.....	(31)
怎样解决便秘.....	(32)
乳房的护理.....	(32)
饮食的护理.....	(33)
保持身体的清洁.....	(33)
产后运动.....	(34)
第六讲 新生儿的特点和护理.....	贾同莉 (38)
外观.....	(38)
体重和身长.....	(38)
吸呼.....	(38)
心率.....	(39)
体温.....	(39)
睡眠与啼哭.....	(39)
大便.....	(40)
呕吐.....	(41)
生理性黄疸.....	(42)
乳房肿大.....	(42)
第七讲 给新生儿洗澡及护理.....	贾同莉 (43)
脐带脱落前的洗澡方法.....	(43)
眼睛的护理.....	(45)
脐部护理.....	(45)
臀部护理.....	(45)

头部的护理·····	(46)
第八讲 新生儿的喂养·····	贾同莉 (47)
母乳喂养·····	(47)
人工喂养·····	(49)
混合喂养·····	(51)
第九讲 早产儿的护理·····	贾同莉 (52)
早产儿的一般护理·····	(52)
卧位·····	(52)
皮肤护理·····	(52)
保暖·····	(53)
早产儿的喂养·····	(54)
预防疾病·····	(55)
第十讲 围产期保健·····	黄淑媛 (57)

第一讲 一代更比一代强

实行计划生育，每对夫妇只生一个孩子，这是目前我国的基本国策。这样做的目的是为了保证我国国民经济有计划地顺利实现，提高全民族的身体素质和人民的生活水平，做到一代更比一代强。这里，我们向大家谈谈有关优生的问题。

为什么要讲优生？

每一对年轻的父母，都希望自己的孩子长得健康、聪明、五官端正，甚至胜过自己；希望子女将来成为国家的栋梁之才。现在又鼓励每对夫妇只生一个孩子，因此父母望子成才的愿望就更加迫切了。

运用科学的方法，努力提高新生儿的身体素质与智力水平，是医学上的重要任务。用通俗的话来说，优生学就是研究提高新生儿质量的科学。优生的问题直接关系到人类身体素质的增强与民族智力水平的提高。提倡优生可以防止不健康或不正常的孩子出生，从而免除个人和家庭的不幸并减轻国家、社会的负担。可见优生是利民强国的千年大计，这就是优生的意义所在。

遗传与优生有关系吗？

怎样才能做到优生呢？我们都知道，结婚和生育是密切相关的，因此，在婚前选择对象时，就不能单纯地以貌取人，而应挑选身体健康并具有心灵美的人做自己的配偶，这

是保证后代健康的最基本条件。我们每个人的生命都是来自父母，不但相貌与父母相似，而且会继承父母及上几代的遗传基因，这在医学上叫做遗传学。所以要做到优生，父母首先必须是健康的。人体最基本的单位是细胞，细胞非常小，必须用显微镜才能看得到。这些细胞采用分裂方式进行繁殖生长发育。优生为什么与遗传有着密切的关系呢？这是因为细胞内有一种很小的叫做染色体的东西。它就是遗传的物质基础。在染色体上又含有许多个遗传因子，称为基因。每一种生物都具有一定数目和形态稳定的染色体，在世代相传中，这些染色体一直保持着稳定的数目，因而能维持这种生物的遗传特性。染色体的数目在每个细胞内都是一样的，都是46个。它们混在一起时分不清大小和长短。经过细心的分析后，可以把它们排列成由大到小23对，然后给它们编成号。从1号到22号叫做常染色体，在形态上男女都一样，(图1)最

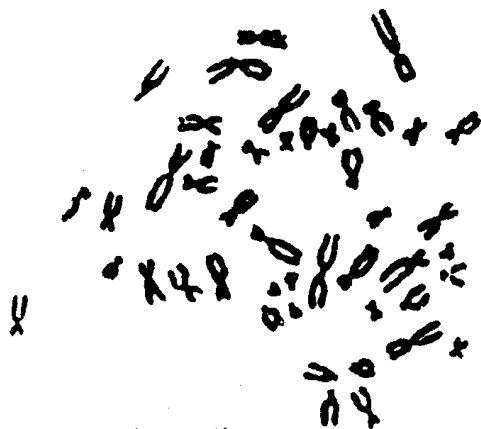


图 1 染色体

后一对也就是第23号，是一对性染色体，男女的性别就是由这一对染色体决定的。男性由两个大小、形态不同的染色体

构成，可用大写的英文字母XY代表（X代表大的，Y代表小的）；女性则是由一对大小、形态相同的染色体构成，用大写的英文字母XX代表（图2A、B）。

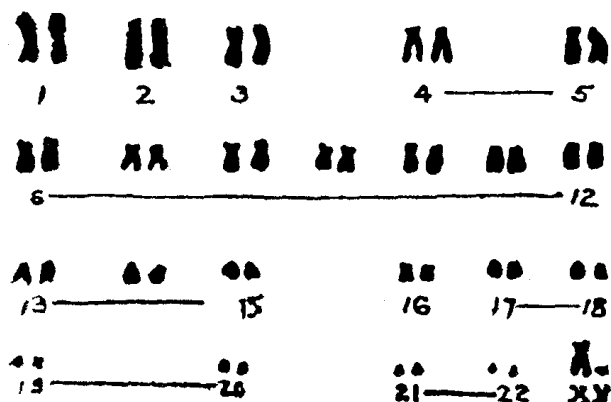


图 2 A 男性染色体

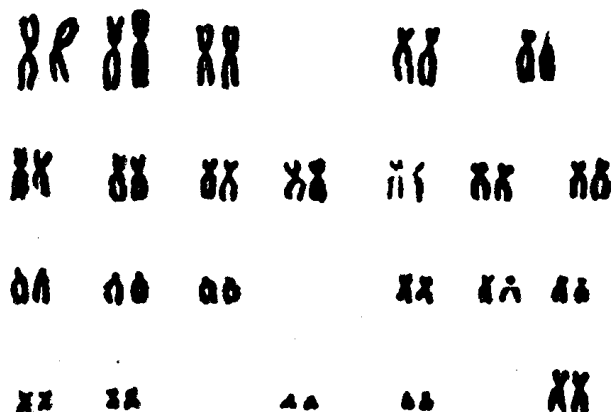


图 2 B 女性染色体

这些细胞中的染色体，在遗传过程中起了主要作用。因为，所有的遗传基因都在染色体上占有一定的位置，有些遗传基因是健康的，也有些是带疾病的。父母就是通过这些染色体将遗传基因传给下一代。所谓预防性优生学就是要设法避免把遗传性疾病的基因传给后代。遗传性疾病种类很多，遗传的方式也不一样。有的病可以在下一代就出现，有的病则要等到第二、三代以后才发病；有的人虽然自己身体里已接受了某种含有遗传性疾病的基因，但并不发生疾病，这种人叫做携带者，当父母都是同一种疾病的携带者时，这种病就会在他们的下一代身上出现。

血友病就是一种遗传性疾病，这种遗传病是伴性遗传病，其特点是男性发病，女性不发病，但却是同病基因携带者。并把致病基因传给她的子女，使她的儿子发病，女儿则成为又一代致病基因携带者。此病主要是由于血液中缺少一种凝血因子，所以，当血友病的患者做剧烈运动或劳动时，不慎碰破皮肤，就会流血不止。但血友病携带者碰破皮肤则无此症状（图3）。

精神病也属于遗传性疾病。曾有一位健康的工人与一位患有精神病的妇女结婚，婚后生了三个孩子，一男二女，均为精神病患者。后来，其大女儿又同一位健康的男青年结婚，婚后所生一女，也是精神病患者。从这一实例可以看出，这个病的遗传不仅破坏了两代人的幸福，还给社会带来负担。当然，精神病也有隔几代再发病的（图4）。

白化病俗称天老或白公，也是一种遗传性疾病。由于病人体内缺乏一种黑色素，所以头发、皮肤、眉毛等全是白色，就连双目也因此而怕见光。白化病是一种隐性遗传病，

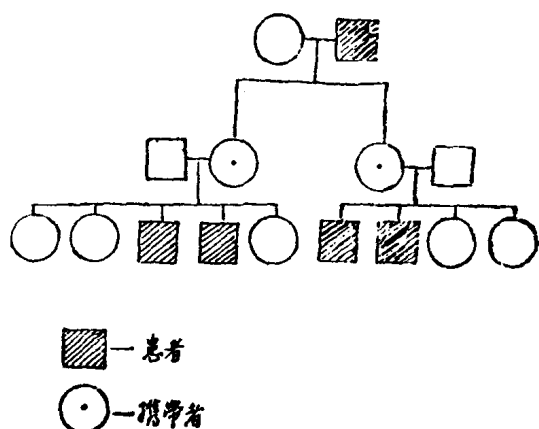


图3 一例血友病患者家系图

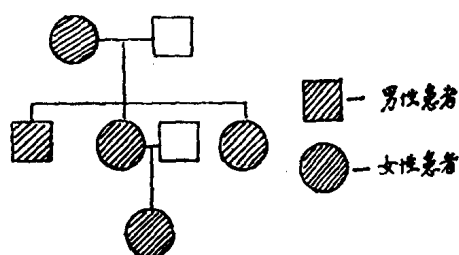


图4 一例精神病患者家系图

必须从父母双方得到这种病症的基因才会发病，如果只从母亲一方得到这种基因，父亲完全正常，孩子就不会出现这种病症。但是，他们是发病基因的携带者，当他同另一个同病基因携带者结婚后，他们的孩子就会患病。有一位白化病患者，家族中有人得白化病，他的父母又是姨表兄妹，都是同病基因携带者，他就因此而患此病。如果这对表兄妹，当时与其他非近亲的人结婚，就可以使后代免受此病的折磨（图5）。

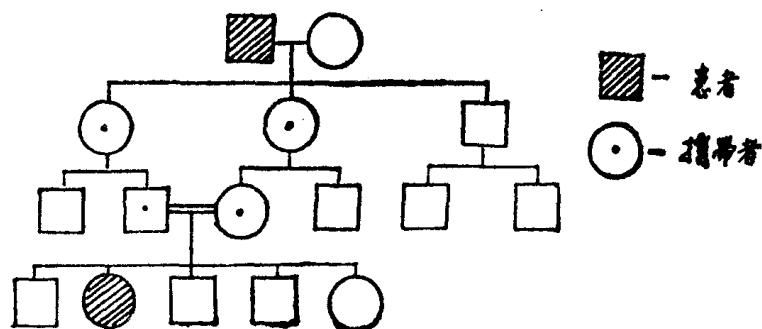


图5 一例白化病患者家系图

是否有办法防止不正常的孩子出生呢？我们认为是有可能的。首先、在婚前就应该进行一些必要的体格检查，了解双方家族中是否有患遗传疾病和遗传缺陷的人。同时应避免近亲结婚。近亲就是指三代以内有血缘关系的亲属。一般是指姨表亲或姑表亲而言。有些人认为近亲是指同姓的人，认为同姓不能结婚，姑表亲或姨表亲是外姓人，相互婚配没有关系。从遗传的角度来看这种说法是不对的。其实，同姓人如

果没有血缘关系，也不是近亲。例如，我国同姓的人很多，有的在南方，有的在北方，互不相识，没有血缘关系，就不能说是近亲。但姑表亲是和自己的父亲来源于一个大家族，而姨表亲是和自己的母亲来源于一个大家族，所以，从血缘关系来说还是很密切的。三代以内有血缘关系的人互相结婚后，生下的孩子就有机会把本家族中存在的缺点暴露出来。如果能和其他非近亲的人结婚，这种缺点就不容易得到发展。例如，有个家族居住地区较偏僻，交通不便，与外界缺乏联系，加之封建思想浓厚，不和外入通婚，习惯于亲上加亲。结果造成这个家族的成员在智力上越来越差，出现了几个低能的人，成为一个低能的家族。

由于近亲结婚所生的子女发生遗传性疾病的机会，比非近亲结婚的机会要多得多。所以，从保证个人、家庭幸福和提高人口素质等方面着想，都应避免近亲婚配。

除了疾病遗传基因外，染色体的数目如果有了改变，会对后代产生什么影响呢？在细胞分裂时，有时会出现染色体不分离的情况。例如，假若女性的性染色体少一个X，会使下一代发生先天性卵巢发育不全的病，孩子的生长发育很慢，个子矮小，智力差，乳房不发育，卵巢也不发育，没有生育能力。男性的性染色体多了一个X时，就变成XXY型，这类病人会患一种先天性睾丸发育不全病。在儿童期与正常男孩没有什么差别，但到青春期就会出现一些女性的特征，例如乳房开始发育、臀部变宽等。因为睾丸不发育，因此无生育能力。

除上面所介绍的由于性染色体多了或少了而引起的一些特殊疾病外，在常染色体上如果数目有改变，也会使孩子出

现不正常情况。例如常染色体的第21对变成三个时，会使胎儿成为先天性愚型儿，男孩和女孩都有可能得此病。这种病的特点是生长发育比正常孩子慢，个子矮小、表情呆傻、双眼外角上吊、塌鼻梁、舌头伸到口外。患此病的孩子不论是哪一家的，长的模样都一样。多数孩子还带有先天性心脏病，一般活不到成年。有的虽能活得较长，但却失去了工作能力。

染色体本身有时断裂或残缺不全，也会导致各种不正常的情况。

怎样才能防止不正常的孩子出生呢？现在有一种早期妊娠检查的方法，可以测定胎儿是否正常。如果检查结果表明胎儿发育不正常，应该尽早作人工流产术，终止妊娠。当然，妊娠检查要根据个人情况。例如，有些妇女生过先天性愚型儿、脊柱裂、无脑儿等，若再次怀孕，应在四个月以内就到医院进行检查。检查结果表明胎儿是正常的，方可继续怀孕。

影响胎儿发育的其它因素

染色体的改变，可以引起胎儿发育不正常。此外，也还有一些外界因素可以导致胎儿发生畸形。最常见的是药物的影响，特别是在怀孕早期，因为这个时期正是胚胎的分化、发育时期，容易发生畸形。例如，有的孕妇因恶心、呕吐等不舒服的感觉而服用“反应停”，会引起胎儿发生“海豹症”（上下肢不发达）畸形。又如在怀孕三个月内，长期服用“可的松”也会造成胎儿腭裂、低体重、兔唇、无脑等畸形。除了药物外，也还有其它因素，例如，有些孕妇在妊娠

早期患流行性感冒、病毒性肝炎、风疹、腮腺炎以及由疱疹病毒所引起的疾病时，病毒进入胎儿体内，也会使胎儿出现心脏畸形、耳聋、白内障、肝脾肿大、智能障碍等情况。还有一些畸形儿，是由于母亲怀孕时接受到较强的幅射引起的。但这种情况不多见，因为在我们日常生活中，没有机会接受强烈的幅射，我们所接受的放射线都是属于医疗和诊断检查用的，其量很小，影响不大。所以，在妊娠末期接受一次透视，对胎儿并无不良影响。此外，母亲在怀孕期吸烟、饮酒或家中有吸烟的人，也可导致胎儿发育不良、畸形，生后智力较差等现象。

总之，引起胎儿畸形的原因很多，如果能加以预防，例如孕期不随便服药，避免吸烟、饮酒，不去公共场所，少接触患传染病的人等，就可避免胎儿畸形。

此外，婚前男女双方还需要检查是否有急、慢性疾病。急性病容易被人发现，可以在治愈后再结婚；慢性病易被忽略，如经检查发现有慢性病要及早治疗。在怀孕期间，要遵照医生的嘱咐按时进行产前门诊检查，按时服药治疗，以保证孕期顺利，使胎儿发育正常。

生男生女的道理

前面曾说过，人体内的细胞是以一个分裂为两个方式进行繁殖的。一般来说，细胞可分为两大类：一类是组成身体及各部器官的细胞，叫做体细胞，另一类是组成生殖系统的生殖细胞。生殖细胞内也同样有46个染色体。

生殖细胞又可称为生殖母细胞，这种细胞分为卵母细胞和精母细胞。女性的生殖母细胞叫做卵母细胞，每一个卵母细

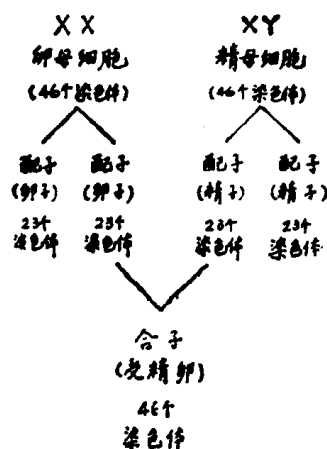


图 6 生殖细胞分裂示意图

图 6 生殖细胞分裂图

胞分裂后，变成为两个细胞叫做卵子，每个卵子内所含的染色体数目都一样，全是23个，性染色体也一样都有一个X。男性的精母细胞分裂后变成两个细胞叫做精子，每个精子内所含的染色体数目也一样，都是23个，但因为男性的性染色体是XY，所以两个精子所得到的染色体虽然数目一样，可是性染色体在形态上却不同，一半精子含有X，一半精子含有Y。当卵子和含有X的精子结合受精后，就会生一女婴，如与含有Y的精子结合受精后，就会生一男婴（图7）。因此，生男生女是染色体的一种自然组合，不是父母亲任何一方所能决定的，也不能随人们的意愿而改变，更不能说成是女方的责任。其实生男生女都一样，听其自然方能保持人类

的生态平衡。不论生男或生女，都应从小对他们进行正确的教育，因为他们都是国家未来的主人。

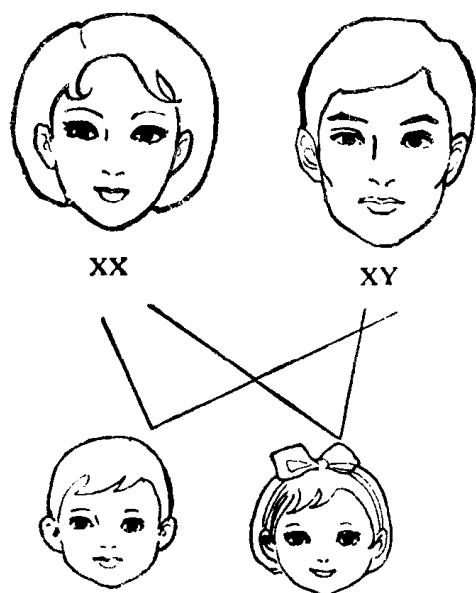


图7 生男生女的道理

总之，优生问题不仅仅是个人问题，它也是关系到国家兴旺发达的大事。我们每个人都有义务，为国家抚养、培育德、智、体全面发展的有用人才。所以，希望大家都能了解优生，并努力做到优生。在提倡每对夫妇只生一个孩子的同时，我们更祝愿他们都能得到一个健康、活泼、伶俐、可爱的小宝宝。

(李逸华)