

郭有声 主编

优生与孕产妇保健

YOU SHENG YU
YUN CHAN FU
BAO JIAN

中国青年出版社

CHINA
YOUTH
PRESS





* T130733 *

优生与孕产妇保健

郭有声 主编

YOU SHENG YU
YUN CHAN FU
BAO JIAN



中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

优生与孕产妇保健/郭有声主编.-北京:中国青年出版社,2000

ISBN 7-5006-3729-2

I. 优… II. 郭… III. ①优生优育-问答②妊娠期-保健-问答③产褥期-保健-问答 IV. R169.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 75779 号

中国青年出版社 出版发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

铁十六局材料总厂印刷厂印刷 新华书店经销

*

850×1168 1/32 10.25 印张 4 插页 250 千字

2000 年 1 月北京第 1 版 2000 年 1 月北京第 1 次印刷

印数 1-6,000 册 定价:18.00 元

主 编

郭有声

作 者

王玉华	王丽华	王 伟	刘 伟
田文化	赵 毅	赵仲龙	李新丽
宋宜玉	谷粟红	林志梅	郎晓燕
张 月	张玉槐	张秉谦	郭有声
郭丽华	韩仁中		

新
安
縣
志

PDF

胚胎4周的时候

胚胎具备腮状结构,这种结构以后将发育成胎儿的下巴、颈部、面部

心脏的雏形开始大范围膨胀

脊髓的雏形出现

面部开始形成,眼睛和鼻子开始出现

脚趾和手指清晰

可以听到胎心音

身体开始伸直

尾巴被吸收

胎儿8周的时候

眼睛移至脸的前部,但双眼距依旧很大

胎儿的头和颈伸展并成长

身体出现纤细毛发

胎儿12周的时候

耳廓由颈部移至头的两侧

可以分辨出外生殖器

指甲明晰可见

呼吸活动可以检测到

眼睑形成，但紧闭着，
第六个月便会张开

胎儿 16 周的时候

胎儿眼睛和眼睑
已完全形成

身体被纤细的茸毛覆盖

耳朵已形成

胎儿 20 周的时候

PDG

胎儿 32 周的时候

面部光滑，大部皱纹已
经消失

指甲长至指尖处

头上出现大量毛发

胎儿体重有所增加，
其中，脂肪约占体重
的 8%

胎儿身体丰满、浑圆。临
产前一周，胎儿在母体
内缩成一团

胎儿完全成熟，具备
发育完全的器官，等
待出世

胎儿 38 周的时候



胎儿皮肤以前的那种透明性质已经消失，取而代之的是不透明的泛红色的皮肤。皮肤依旧很皱，因为还没有足够的脂肪沉积



胎儿的身体依然很瘦，但头和身体已经成比例

胎儿 24 周的时候

眼睑睁开并且能看到东西和凝视

胎儿的双手完全形成，指甲开始生长



皮下脂肪开始长成

胎儿 28 周的时候

前 言

全面贯彻计划生育的基本国策,不仅在出生人口的数量上要实行计划控制,而且要不断提高出生人口的质量。不加控制盲目地增加人口,无疑会给我们的民族带来灾难;而忽视人口的质量,同样会造成严重的后果。

怎样才能不断提高人口的质量呢?这是优生学要回答的问题。过去,人们对于优生问题认识不深,重视不够,使一部分出生人口产生了这样那样的质量问题。随着计划生育政策的日益深入人心和医学科学的发展与普及,特别是在一对夫妇只生一个孩子的情况下,优生问题越来越受到人们的重视。

大力宣传、普及优生知识,全面实施优生优育,对提高我国人口总体素质具有重要意义。真正普遍实现了优生,也可以为实行素质教育奠定一个良好的基础。如果不注重优生,一旦出生的孩子容貌丑陋、肢体残缺或智力低下,就会给家庭带来不幸和痛苦,也会给国家和社会带来沉重负担。从这个意义上来说,优生会给家庭带来幸福欢乐,给社会注入勃勃生机。孩子是祖国的未来,从长远的观点看,育龄夫妇都生个健康、聪明的孩子,这对于我国 21 世纪经济的腾飞和社会的发展,是至关重要的。

为了满足人们对优生知识的需求,我们请有关专家撰写了《优生与孕产妇保健》这本书。全书共分八章:遗传与优生;生殖生理与优生;怀孕时机与优生;胎教与优生;在良好的环境中孕育;精心保护腹中的胎儿;孕产期保健;产褥期保健。

目 录

第一章 遗传与优生	1
什么是遗传	1
遗传物质的载体——染色体	2
遗传物质——基因	3
人类遗传的秘密是什么	4
什么是遗传病	6
遗传病有几种	7
先天性疾病就是遗传病吗	8
遗传咨询是怎么回事	9
什么叫优生与优生学	11
为什么要大力提倡优生	12
择偶与优生有什么关系	13
什么样的亲属为近亲	14
近亲结婚有什么危害	15
为什么要进行婚前检查	17
哪些人不宜生育或暂时不宜生育	18
怎样防止遗传病儿的出生	19
第二章 生殖生理与优生	22
女性生殖系统的结构	22
男性生殖系统的结构	24
卵子是怎样产生的	26
精子是怎样产生的	27
生男生女的奥秘	29
男女胚胎性别怎样演变	31

人工授精是怎么回事·····	32
试管婴儿是怎么回事·····	33
女性不育与男性不育的原因是什么·····	34
不育症的检查方法有哪些·····	36
不育症的治疗方法有哪些·····	38
免疫不育症的治疗方法有哪些·····	39
人工流产应注意哪些问题·····	40
为什么不宜多次人工流产·····	42
首次怀孕做人工流产为什么可致不孕·····	43
假孕是怎么回事·····	44
为什么会发生宫外孕·····	45
葡萄胎是怎么回事·····	47
双胞胎和多胞胎是怎样形成的·····	49
为什么会有联体胎和寄生胎·····	51
第三章 怀孕时机与优生 ·····	54
生孩子的最佳年龄是多大·····	54
怀孕与分娩有没有理想季节·····	56
受孕的条件是什么·····	58
受孕的过程怎样·····	59
哪些情况暂时不宜受孕·····	61
怎样掌握自己的排卵时间·····	62
怀孕有什么信号·····	64
出现妊娠反应怎么办·····	66
孕妇会发生哪些生理变化·····	68
怀孕后子宫发生什么变化·····	70
你会计算预产期吗·····	71
为什么不要盲目保胎·····	73
第四章 胎教与优生 ·····	75
胎教——人之初的教育·····	75
引人入胜的胎教故事·····	76

古代怎样进行胎教·····	78
现代如何解释胎教·····	80
胎儿的视觉能力怎样·····	81
胎儿的触觉能力怎样·····	82
胎儿的听觉能力怎样·····	83
胎儿的感知能力如何·····	86
如何营造优生的外部环境·····	89
孕妇为什么要到大自然中去陶冶情趣·····	90
孕期怎样培养高尚情操·····	90
怎样进行音乐胎教·····	93
如何对胎儿进行爱的抚摸和对话·····	96
孕妇与胎儿怎样进行“踢肚游戏”·····	97
夫妻怎样配合进行胎教·····	97
第五章 在良好的环境中孕育·····	100
为什么科学营养有利于优生·····	100
孕妇为什么要多吃水果和蔬菜·····	103
孕妇为什么需要新鲜空气和阳光·····	105
孕妇精神愉快与优生有什么关系·····	107
孕妇为什么应有良好的生活环境·····	109
孕妇为什么不宜穿紧身衣服·····	111
孕妇的睡眠与优生有什么关系·····	112
孕妇性生活应注意什么·····	114
孕妇能从事正常工作和轻微劳动吗·····	116
孕妇的体育锻炼与优生有关系吗·····	118
孕妇饮酒吸烟为什么不利于优生·····	121
孕妇怎样顺利度过夏季·····	123
孕妇怎样顺利度过冬季·····	124
妊娠期间能旅游和出差吗·····	125
为什么孕妇吃药要十分谨慎·····	127
孕妇生病对胎儿有什么影响·····	129
为什么孕妇不要与猫、狗、鸟等动物接触·····	131

第六章 精心保护腹中的胎儿	134
胎儿在母体内怎样生活	134
胎盘是怎样形成的,有什么作用	135
羊水与胎儿健康有什么关系	137
胎儿在母腹中是怎样生长发育的	140
为什么要重视胎儿的早期保健	144
胎儿怎样向母亲报平安	146
胎位不正有什么危害,如何矫治	148
妊娠日记为什么是孕妇和胎儿的健康档案	150
怎样对孕妇和胎儿进行监护	152
孕妇产前为什么要定期检查	154
产前诊断是怎么回事	156
产前诊断的方法有哪几种	158
怎样防治胎儿宫内窘迫	160
怎样防止胎儿早产	162
超期妊娠为什么应引起注意	163
自然分娩与剖宫产哪一种有利于优生	165
第七章 孕产期保健	167
为什么会发生流产	167
发生先兆流产怎么办	168
为什么会发生习惯性流产	169
怎样预防习惯性流产	170
怎样治疗习惯性流产	171
在妊娠期易发生哪些常见症状	172
双胎妊娠对母子有什么危险性	174
有子宫肌瘤的妇女怀了孕怎么办	175
有卵巢肿瘤的妇女怀了孕怎么办	176
孕妇为什么容易发生贫血,如何防治	178
孕妇患了阑尾炎怎么办	180
患了肝炎对孕妇和胎儿、婴儿有什么危害	181

肾炎患者能怀孕吗	182
肺结核病人能结婚、怀孕吗	183
高血压病患者怀孕有什么危险	185
有关心脏病病人妊娠的几个问题	186
患糖尿病的孕妇应注意什么	188
精神病患者怀了孕怎么办	190
癫痫患者怀了孕怎么办	191
甲状腺功能亢进患者怀孕后应注意什么	192
妊娠期为什么容易发生下肢静脉曲张	193
孕妇为什么会发生水肿	194
孕妇发生皮肤瘙痒怎么办	196
怎样预防和治疗孕妇小腿抽筋	197
孕妇为什么会发生尿频	198
妊娠合并尿路感染怎么办	199
孕妇发生便秘怎么办	201
妊娠期怎样防治痔疮	202
孕妇脸上长蝴蝶斑怎么办	203
孕妇发生急性外伤怎么办	204
母子血型不合怎么办	205
性病对胎儿有什么影响	207
怎样防治妊娠高血压综合征	208
什么是高危妊娠	210
孕妇怎样保护乳房	211
羊水过多或过少有什么不好	213
妊娠期应注意哪些危险信号	215
妊娠期在哪些情况下才适于做 B 超检查	216
前置胎盘的危害及处理	217
怎样预防和处理胎盘早期剥离	219
什么是胎盘功能不全	221
胎盘滞留有哪些情况	222
临产有什么标志	223

分娩有什么先兆	223
孕妇出现分娩先兆应注意什么	224
分娩方式的选择	225
发生胎膜早破怎么办	227
是什么力量和因素使胎儿娩出	228
分娩的过程与产妇的配合	229
在什么情况下需要做剖宫产	231
什么是急产	233
为什么会发生滞产	234
孕妇在什么情况下需要引产	235
什么是胎头吸引术和产钳术	236
分娩期有哪些常见并发症	237
子宫破裂的预防和处理	240
什么是胎盘功能不全	241
胎头那么大怎么能从阴道娩出	243
分娩时子宫颈有什么变化	244
双胎与单胎分娩有什么不同	245
什么是脐带脱垂	246
第八章 产褥期保健	249
什么叫产褥期	249
产后出血的原因及预防	250
产后身体有什么变化	252
产后“坐月子”应注意哪些问题	254
为什么产后还有子宫收缩痛	256
子宫复旧不全的原因及预防	258
恶露是怎么回事	259
产妇为什么多汗	260
产后尿潴留的原因与防治	261
产后发热的原因与处理	264
产后什么时候恢复月经	265
产后如何注意清洁卫生	267

产妇卧室能通风吗	268
产妇如何调节心理状态	269
如何正确对待产后情绪的变化	270
产后如何加强营养	272
产后如何护理身体	274
产后如何护理乳房	275
产后如何锻炼身体	277
产后预防腰痛的体操	279
产后多长时间能过性生活	280
产后如何避孕	282
放置宫内节育器的适宜时间	284
产褥热是一种什么病	285
产后腹痛的原因是什么	287
产妇中暑与防治	288
孕产妇能不能刷牙	291
产妇能不能洗澡和洗头	292
产后应该做哪些检查	294
产后什么时候能下床活动	295
产后什么时候可以像正常人一样劳动和工作	296
宫缩乏力是怎么回事	297
宫缩过强及其不良后果	299
妇女产后怎样防止发胖	300
哺乳对母子有什么好处	301
哺乳能起到避孕作用吗	304
怎样防止哺乳期乳头皲裂	305
如何防治乳腺炎	307
产妇在什么情况下不宜哺乳	307
乳母禁用或慎用哪些药物	309
怎样回奶	312
怎样断奶	313

第一章 遗传与优生

什么是遗传

遗传，是指生物通过繁殖其物种使生命世代连续的现象。和遗传相关的还有一种重要现象，就是变异。变异，是指由于遗传素质和环境条件的影响而引起的生物个体之间的差异。遗传和变异现象在生物界普遍存在，是生命活动最主要、最基本的特征之一。如果没有变异，生物就没有进化，遗传只能是一成不变的、简单的重复；如果没有遗传，变异就不能积累，同样失去其在进化中的意义。

“种瓜得瓜，种豆得豆”、“牛生小犊，山羊生羔”等等，都是生物界的遗传现象。这些遗传现象很早以前人们就观察到了。人类是从生物进化而来的，和其他生物一样，也具有遗传性。“十月怀胎，一朝分娩”，一个新的生命喜降人间。不难发现，这个孩子在生理特征和外貌等方面，都与其父母相似，而且还会继承父母及前几代的遗传物质(基因)。人类这种亲代和子代之间的相似性，就是遗传性的表现。

但是，生物界物种的个体之间又存在着差异，同样，人类亲代和子代之间也存在着差异。俗话说“一母生九子，九子各异”，这就是变异性的表现。

遗传性和变异性同是生物界存在的普遍现象。它们之间是对立统一的关系。在人类，遗传性保持了人类本身形态和生理特征的恒定，这样才能使得人类世代相继繁衍，永无止境；在一定条