

Y i Y u e S h e n g M i n g

母亲大学丛书

预约生命

YuYueShengMing

YYSM

高春鸿 著



想上母亲大学吗？
想送胎儿上大学吗？

为宝宝有个约会吧

北京文艺出版社

预约生命

YuYueShengMing

◎ 北京文艺出版社

高春鸿 著



图书在版编目(CIP)数据

预约生命/高春鸿著. —太原:北岳文艺出版社,
2003. 1

ISBN 7-5378-2448-7

I. 预... II. 高... III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识②围产期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第076032号

预约生命

高春鸿 著

*

北岳文艺出版社出版发行(太原市解放路46号楼)

山西省农科院印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:20.5 字数:320千字

2003年1月第1版 2003年1月太原第1次印刷

印数:1—4000册

*

ISBN 7-5378-2448-7

I·2337 定价:35.00元



给生命以最充分的尊重

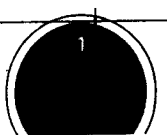
因为共同致力“母亲教育”的缘故，几年前，我同高春鸿老师相识了。记得第一次见面时，高老师同我们谈起她 20 岁时就想创办一所“母亲大学”设想，以及为此奔走四方备受磨难的经历，我们在座的一批同仁都唏嘘很久。的确，一个女孩子想办一所大学，而且这所大学还是我们这个星球上从未有过的“母亲大学”，说出来当然会让一些人大吃一惊视为异物了，连我直到现在都还认为这一设想太超前了。但是她坚持认为中国既然有老年大学，也应该有母亲大学。

几年后的今天，高老师拿出了她的《预约生命》一书的书稿，拿出了她设想中的母亲大学里的第一本教材，甚至还煞费苦心地设计出了母亲大学的入学通知书、毕业证书（准母亲班）……尽管这本书稿会有这样或那样的问题，但我们却不难从中看到一个人人为她认定的目标所奋斗的那种真诚的态度和顽强的精神！

而这我认为是一个写书人最重要的。

关于写书，我想大致有这三种不同的方式和境界。第一种是用笔在写，写的东西连大脑都没有经过，有时写的东西连自己都不知道说的是什么，更别说是自己所相信的了。第二种是用大脑在写，写的东西能自圆其说，有时也能发人所之未见，但却仅仅还是一种谋生的手段。第三种则是用生命在写，他写的东西可能并不那么完美，并不那么缜密，但却是自己的信仰。

第三种写作是一种最高形式的写作，所有伟大的作品都是这种生命写作的结果，而本书正是如此。这些年关注母亲教育、家庭教育的人士越来越多，这种用生命写出的作品也越来越多，我以为只要从事这方面教育





序

的人都能如此贡献自己的力量，母亲教育一定会成为燎原之火在我国迅速普及开的。

撇开上面的大背景，具体到《预约生命》这本书，我想它首先是写给那些就要做父母或将要做父母的人看的。作者告诉他们，早在计划要一个小生命的时候，我们就要把最重要的东西送给尚未出生的孩子，要让我们的孩子以最美的姿态来到这个世界上：健康，快乐，没有遗憾！

为什么要这样做呢？因为孕育一个新生命，是女人一生中最重要的、最伟大的事情。这个新生命的到来，说小点将会影响到一个家庭的幸福，说大点则会影响到一个国家的强盛民族的兴衰。稍有不慎，你就可能为社会增添一个有缺陷的孩子，给自己留下终生的遗憾。而且，要让一个孩子带着残缺走完他的一生，不是一件残忍的事情么？所以，预约一个健康的孩子，跟用心去教育孩子是一样重要的事情！

可是在我们的观念里，养鸡养鸭、养猫养狗都是一门专业技术，都要去学习，都要动脑筋想办法，可惟独生孩子、为人父母，似乎天生就会。可是当我们真的要为孩子负责，为社会负责时，却发现我们竟是那样力不从心！我们中的绝大多数都是因为结了婚，便有了孩子，却极少有人从喜结连理的那天起，就开始精心策划，为了一个孩子的明天，一个家庭的幸福，一个民族的兴衰，去“预约”一个孩子！

而其实“预约”一个孩子，真的是一件极重要极重大的事情，因为我们购买的是一件无价的商品，而且还不可以退货！所以我们有必要在孩子来临之前，尽可能“预约”一个最好的！

如果我们以前还没有这个意识，那么，现在应该要有了！

为了人类的生息繁衍，大自然赋予了我们生育的神圣使命和权利，我们应该珍惜这个权利，精心生育、培育出优秀的下一代！正如作者所说，花





开的时候，整个春天为他喝彩；鸟儿飞来了，整片蓝天为他喝彩；当我们的孩子，在我们的精心“预约”之后，终于来到这个世界，我们所有的人都该为他喝彩！因为孩子是我们的明天！

如果这样，我们人类才真正是万物之灵；如果这样，我们地球才真正成为了一个极乐园！



王东华系华东交通大学母亲教育所所长、副教授。主编有《我们是这样教育孩子的》丛书三本。其研究当代大学生的教育专著《新大学人》(40万字)，为93年深圳优秀文稿竞价首部成交著作；其致力人类文化启蒙的另一部教育专著《发现母亲》(80万字)，1999年一经推出，即在全社会产生广泛影响。由于其在母亲教育研究及普及方面的突出成绩，2000年被全国妇联授予“助西爱心大使”称号，2001年入选《中国青年》杂志“可能影响21世纪中国的100位青年人物”。

自序

ZIXU

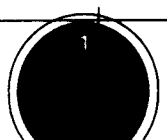
热爱生命,预约健康

花儿谢了,会再开,有春天为它喝彩;鸟儿飞走了,还会再来,有蓝天为它喝彩。那么,我们的孩子呢?我们为他的到来也准备了喝彩吗?是的!因为这是我一生一世惟一至亲的宝贝,是和我们血脉相连、骨肉难分的宝贝啊!

每一对新婚夫妇,都盼望着能生一个健康、聪明的后代,但有时常事与愿违。聪明、健壮的父母却生下弱智、残疾的孩子,为什么会这样呢?尽管国际上对于优生学的研究已有了 100 多年的历史,但时至今日,我们身边的大多数女性,特别是育龄夫妇,对于优生知识的了解却少得可怜。其实,孕育一个新生命,是女人一生中最重要的、最重大的事情,这个新生命的到来将会影响到未来家庭的幸福、民族的强盛乃至国家的兴衰。稍有不慎,你就可能给这个社会增添一个有出生缺陷的孩子,给你自己留下终身的遗憾,让孩子带着这种残缺走完他的一生。

令人吃惊的是,据 2001 年 7 月 23 日的《中国消费者报》报道,国家计生委国际合作司司长赵白鸽介绍:“根据初步分析,我国出生缺陷的发生率应在 4% 以上,虽然从比率上看,这一数字与世界水平相近,但由于我国人口众多,按此估算,我国每年实际发生的出生缺陷至少有 80 万例,即每 40 秒钟就有一个出生缺陷儿问世。”另据报载:“仅‘唐氏综合征’(先天愚型),我国目前每年就有 26600 个患儿出生,即平均每 20 分钟就出生一个痴呆儿。”

面对这样一组数据,我被深深地震撼了!作为一个母亲教育的研究者,长期以来,我一直期望通过自己的努力去帮助大多数的母亲教育好她们那更加聪明、引以为荣的后代,但是如果母亲们生出的是有出生缺陷的孩子,到那时恐怕再好的教育方法也将是苍白的。对于那些已经有出生缺陷的孩子,教育似乎显得无能为力,只好留给康复中心去治疗了。然而,对



于那些还没有出生的孩子呢？强烈的使命感和责任感驱使着我——一个教育工作者坚定地涉足到了人口学、优生学等领域。我只是想把我的爱献给那些还没有出世的孩子，想为他们做点什么，好让他们带着与生俱来的健康、聪慧来到这个世界，并做它的主人。

同样的，准父母们可能更担心，这样的人生悲剧会不会也降临在我的身上呢？应该说有这个可能。因为从遗传方面讲，在人类群体中就存在着一定的致病基因，我们每一个人都有同等的机会具有着这种致病基因，但能使后代发病的却是偶然的不幸，并非是你个人的过错，只是你不知道罢了。从环境方面讲就更多了，诸如大气污染、电离辐射、病毒感染、药物致畸等等，这些都可能使后代发生出生缺陷。

因此，全社会都应当关心孕妇，因为她们承担的将是一项伟大的创造人类的工程；她们孕育的不只是一个生命、一个社会成员，而是我们共和国的明天！广大的育龄夫妇也应该在孕前尽可能多地了解一些优生学方面的知识，不可能先生一个试验品，等总结出经验后再生那个想要的孩子。因为对于大多数的人而言，生育的行为只有一次，也就是说，你和宝贝或许一生只有一次机会的相约。

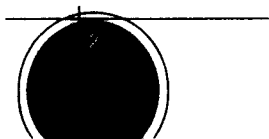
人生是不能“再版”的，既然如此，何不约一个健康的孩子呢？现在，如果上苍只允许母亲为即将出生的孩子许一个愿的话，那么，我相信几乎所有的母亲一定会毫不犹豫地选择要一个健康的孩子。是啊，人生如画，而健康则是承载人生画卷的纸。为此，我们必须刻不容缓地实行优生、防止出生缺陷儿的问世；必须对未来的生命负责，对这美好的世界负责，让它不再拥有“萎缩”的生命！

本书就是为所有未婚青年、新婚夫妇、或即将为人父母的准妈妈、准爸爸们准备的，分为预约篇、优生篇、孕育篇、分娩篇、呵护篇共5篇13个章节（每章都是独立成章，你可以根据自己的需要从任意一章阅读起），主要阐述的是优生方面的知识，或者说讲的是怎样才能生一个健康的宝宝抑或如何避免生一个有缺陷的孩子。

亲爱的朋友，亲爱的姐妹，面对一个全新生命的来访，你准备好了吗？预约了吗？现在，为了您自己以及全中国的孩子们，请阅读这本书吧！

编者

2002年1月



引子 yinzi



● 生命可以预约吗？

写下这一章题目的时候，我想到了我的女儿——一个因预约而来的孩子

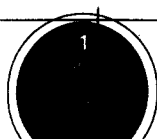
古人说：凡事预则立，不预则废。我就曾吃过怀孕没有计划的苦头。

那是7年前的国庆节，在我25岁的时候与相爱的人缔结姻缘组成了家庭。婚前操办婚事已使人疲惫不堪，再加上新婚不久，我们又到成都、昆明等地旅游，跋山涉水之后，在精力、体力最吃不消的时候，我发现自己怀孕了，屈指算来，预产期正是来年最热的7月底、8月初。

环顾我们那20平方米的小屋，冬天滴水成冰，阴暗潮湿，见不到一丝阳光；夏天热气袭人，酷暑难熬，没有一丝的风，因为住的是过渡房以及电压不稳的原因，所以没有考虑装空调。这样的房子大人住已很受罪，我亲爱的宝贝怎么能在七月流火的季节降生在这么闷热的“蒸笼”？

况且那时我和爱人也正处在磨合期，两个人也常常拌嘴，为一些小事而互不理睬。就在我犹豫不决、举棋不定之时，一场突如其来的病毒性感冒替我做出了决定。大病初愈后，我仔细分析了蜜月怀孕的种种不利：其一，婚前婚后生活极不规律、睡眠不足、体力消耗太大；其二，双方在生理、心理方面都没有调整到最佳状态，这些都会影响精子和卵子的质量；此外，整个孕早期都在冬季，这个时期是胚胎发育的关键时期，也是致畸的敏感期，胎儿各器官系统基本上在这个时期分化形成，特别是怀孕后的3~8周，对大部分致畸因子最为敏感，极易造成先天畸形。

于是，我们经过慎重考虑后，在年底一个最寒冷的日子，我去做了人流。此后很长一段时间，一想起那个孕龄只有两个多月的孩子，我就感到特别的内疚，因为自己没有计划好，白白葬送了一条小生命，只盼着他（她）下次能再投胎，与我结下母子（女）之缘。



那以后，我买了好几本孕产妇必读书，仔细研究什么是最佳生育年龄，什么是最佳孕期、孕前应做哪些准备工作等等，当然最主要的还是根据我们的住房条件，孩子决不能出生在夏季，更万万不能出生在冬季。我不敢想像冰天雪地的日子，洗一块尿布半天都干不了，更况且，在如此寒冷的房子里，给孩子穿脱衣服、换尿布时很容易伤风着凉的，看来只好生在春季了。

因为如果是6月份怀孕的话，在胚胎大脑发育时期，即孕后的两个半月到四个月前，已避开了冬末春初流行病的多发季节，减少了流感、腮腺炎、风疹、脑膜炎等病毒对自身的侵害，也降低了胎儿畸形的可能性，并且这时各种时令蔬菜、水果已陆续大量上市，保证了孕期的营养。待来年春暖花开之季，宝宝一出满月，天气就慢慢热了，洗的小衣服、尿布很快就晾干了。等到隆冬时节，宝宝已经八九个月，应该有些抵抗力了。

想好以后，我在心中默默地祈祷：好孩子，一年半以后，你可一定要再来啊。就这样，我和宝贝有了一个约会。

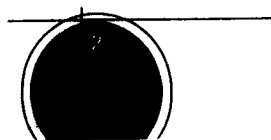
● 生命之约：

三月，等你来

佳期如梦，转眼将至，一年半很快就到了。这之前我们没有采取任何的避孕措施，在约好的6月份，他已有几个月滴酒不沾、支烟未动（他原本就不太抽烟喝酒）。我们也把身体、心理、精神状态、夫妻生活等方面调适到了最佳状态，在排卵日的夜晚，我们真切地希望一个小生命的光临，深情地呼唤他（她）：来吧，宝贝！到我们家来，做那个最快乐的天使，我们一定是世界上最好的爸爸和妈妈！

好事多磨。不料想，7月份“老朋友”不期而至，但只来了一天就匆匆离去，我既失望又非常疑惑，因为这种情况以前从未有过，在妇科做完尿检，一分钟后谜底便揭开了。哦，真的怀孕了！原来是虚惊一场。我当时特别激动的心情简直无法言表，喜悦的泪水一串串打湿了衣襟，我真的非常感谢我的孩子，她一定是听懂了我的话，明白了我煞费苦心计算好的约期（还有一个重要原因，预产期的前一天正是她爸爸30岁的生日），如约来了。

一年半前，当我把这一计划讲给友人听时，很多人都不以为然，更多





的人则报之一笑，或者干脆对我说：“怀孕这事能由得了你，你想什么时候要就什么时候有？有的人不想怀孕时偏偏就有了，而有的人想要孩子了却多少年都怀不上。你呀，走着瞧吧。”而当我满怀喜悦地将这个喜讯——告诉大家时，几乎所有的人都感到很惊奇，说我真的是按计划办事，不虚此言呢。此后，在我青春蓬勃昂扬的生命之旅中，一个簇新的生命开始真实地介入。

确知怀孕后，我便妥善地和原单位办理了休假手续不再上班，我想在这临产前的8个月里，多给胎里的孩子创造一些良好的成长环境。因为我知道一个母亲就是一所大学，母亲的身体就是孩子的先天，所谓的“先天不足”大多指的是孕期营养等方面的不足。说来也奇怪，在这个充满喜悦的孕期里，我几乎没有妊娠反应，连平时最不喜欢吃的肉类、蔬菜，这时候也吃得津津有味。而且胃口出奇的好，能吃能睡，一点罪都没有受，于是我想，这个孩子真好，我一定要好好待她。

就这样，宝贝在我身体里的286天（她比预产期推迟了6天出生），我们相处得很好，我翻着书在她成长的各个月里给她补充营养，进行胎教。

●预约中的故事

我这个人，有时候对许多事情的预感非常准确，对于我女儿的种种预感更是屡试不爽。怀孕初期我就曾对他说，这个孩子一定是足月、顺产，后来女儿的出生果然证实了这一点。此外，还有关于胎记的预感，也在她出生后不久即被证实。然而最为神奇的是，在她尚未出生之前，我就知道她一定会是个女孩，并且还“真实”地见到过她。

记得在我很小的时候，一直很想有个妹妹，好每天给她扎小辫，带她一起玩。但是我是母亲最小的孩子，家里不可能再有妹妹了，只好每天和邻家的小妹一起玩。17岁那年，我光荣地做了一名幼儿教师，在班上我



最宠爱的也是女孩,那时我就想,将来要是有个女儿该多好啊。渐渐地,我开始固执地认为,自己命里一定有个女儿。

或许是上苍的感应,此后我曾无数次地梦到自己真的有了一个可爱的女儿。在孕期,几乎所有的人都说我可能会生个男孩,但我都不太认同,我始终坚信,我的女儿一定会排除种种障碍来与我结这母女之缘。

并且关于她的容貌,我也曾做过无数次的设想,比如脸庞、嘴巴要像爸爸,当然眼睛可以像我,皮肤应该白白的(我和她爸爸都不黑呀),前额微隆,脸颊丰满,后来这张面孔时常清晰地出现在我的脑海里。

有趣的是,在临产前半个月的一天晚上,梦中我竟见到了女儿:一个刚出生不久的小女孩,皮肤白里透着红,小嘴巴鲜红鲜红的,微微闭着眼睛,正是我曾无数次想着的那张脸!梦里我还问他,这是谁家的孩子?她回答我说:你怎么忘了,是你刚生的孩子呀。第二天醒来,梦境依然历历在目,我把梦复述了一遍,他却沉着脸说:“别瞎说,明明是个儿子嘛。”

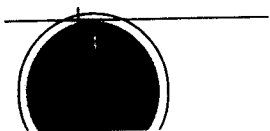
●你的生命如此美丽:

相见,在三月

眼看着预产期一天天临近,但孩子还没有要来的迹象。预产期这天,也没什么动静。我有点沉不住气了,先去医院办理了住院手续,然后才放心地回到家。

3月25日凌晨四五点钟的时候开始有些腹痛了,我知道,我们母女相见的这一天终于来了!我没有丝毫的惊慌,平静地躺到了6点多钟开始起床,然后一边梳洗,一边沉着地指挥着他将各种物品一一带上,最后临出门时我下意识地看了看日历,不看不知道,一看吓一跳,这天的农历是2月17日,与我的阳历生日竟是同一天(我是农历正月初一出生的,阳历是2月17日),本想让她和她爸爸同一天过生日,她爸爸正好30岁,多有意义啊。却不料想,她姗姗来迟,往后推迟了6天,竟阴差阳错地在与她爸爸生日相差整整7天后又与我的阳历生日赶在了同一天,这是一种巧合,抑或是冥冥之中的安排?我不得而知。

到医院时还不到8点,医生上班后给我做了全面的检查,然后安排了床位,打过催产素针时已过了9点。之后宫缩开始了,起初二十几分钟一次,后来间隔的时间越来越短,那种痛楚简直难以忍受,但我始终咬牙坚





持着。我知道这是我亲爱的宝贝正在叩击生命之门，她正独自以自己幼小、瘦弱的身躯涉过“万水千山”、争分夺秒、一刻不停、无比执著地前来赶赴这场生命之约。我必须做一个坚强的妈妈，好给我的女儿引路，让她再少走一点弯路，走得再轻松一些，好尽快平安地来到这个多彩的世界。为此，我必须坚强，我不能让我的女儿小瞧我，更何况这个时候谁也帮不了我，哭和喊除了过多的消耗体力外，还会更多地给我的亲人带来痛苦。

于是我采用精神性无痛分娩法中的拉梅兹呼吸法随着宫缩的开始深呼吸、吐气，再深呼吸、吐气，就这样一声不哼地忍着，再忍着，坚持到下午两点多钟医生上班时，我才被送进了产房。

在这一生只来一次的地方，等待着我的是一位年仅 19 岁的助产士，当我痛苦无助地躺在产床上时，她却在套间房子里“哗哗哗”不知洗着什么。我只得再强忍着不发出任何痛苦的呻吟，我很清楚这就好比是一场长跑，还没有到最后冲刺的时候千万不能耗尽体力，否则对自己不利，还会因哭喊使对此早已经习以为常的医生们反感，那时候我多希望产房里能有“导乐”陪产啊！

终于，当我快要忍受不了的时候，我大声叫来了在套间里的助产士，开始和她谈判：“医生，请你指导我，你让我怎么做，我一定配合你。”年轻的助产士看着我无比痛苦的表情，或者她认为真的要分娩时，才开始指导我的每一个动作。不久“哗”地一声产房的门被推开了，一下子进来了好几位医生护士（后来我才知道，4 点钟是医生交接班的时间），紧接着会阴被切开，我清楚地感觉到孩子滑出了产道，不大一会儿，她清脆的哭声便响彻了整个产房。

这一刻是 16 时零 5 分，太阳初升了！天使降临了！孩子出生时身长 50 公分，体重 3100 克。

待医生给她清洗完毕，我顾不得自身的疼痛，轻声问医生是男孩还是

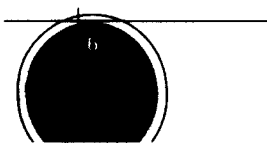
女孩，这时候王大夫抱起了孩子，在我眼前晃了晃她的小屁股，我看清楚了是个女孩，一下子便放心了，来赶赴这场生命之约的，果真就是我亲爱的女儿。

不久护士把孩子包裹了起来，放到了另一张产床上，开始给我缝合伤口。在缝合伤口以及观察伤口的一个多小时里，我的孩子就像一样东西似的被紧紧地包裹着摆放在那里无人理睬，而我只能眼睁睁地隔床望着她，听着她一声声的啼哭——也许是对这未知的世界充满了恐惧，也许是因得不到关怀而感到彻骨的寒冷，也许是仲春明媚的阳光让她很不适应，也许是她对这人间的冷漠太过失望，因此，她悲伤的哭声才会那么强劲有力，那么倔强不屈。就这样她洪亮的哭声持续了将近一个小时，那一声声如同泣血般的啼哭，就向是一枚枚匕首直刺我的心房，又像是一句句地在质问我：“妈妈，你为什么要把我带到这个没有温暖的世界？为什么你不能保护我？”

一霎时，我感到自己的心正在一片片地破碎，肝肠一寸寸地断裂，我的精神几乎崩溃了。一整天都没有流出的泪水这时候就像大海决堤般的涌出眼眶，我抱歉而固执地向着女儿的方向伸出手臂，多想把她揽在怀里，给她玫瑰，给她百合，给她爱和温暖啊。

也就在这一个多小时里，我仿佛经历了一个世纪的漫长，仿佛重生了。对于人生我有了更多的思索：我已不再是人群中那个娇小柔弱的姑娘，那个惧怕黑夜的女孩，我是一个成熟的女人，一个小小小孩子的母亲。从此之后我又多了一个身份——母亲，多了一项使命——教女成才。今后我不保护她，谁会护佑她平安地走完人生的里程，我不疼爱她谁又会怜惜她？我必须振作起来，让她热爱这个充满希望的世界，将来用自己的智慧、爱心造福他人，过一个充实而有意义的人生……

大约6点钟，我被推出了产房，护士抱着我的女儿把她放在了我床边的一张小床上。这时候，我慈爱的妈妈抱起了外孙女看了又看爱不释手，当我从母亲怀中接过女儿时，一种似曾相识的亲切感扑面而来，这正是我梦中见过的那个孩子：皮肤白里透红，小脸蛋粉嘟嘟的，小嘴巴像是涂了口红，抑或带着血般的鲜红，头发乌黑乌黑的，也许是哭累了，她已微闭着眼睛睡着了。这是我见过的一张最美的婴儿的脸，我想白雪公主出世时也不过如此吧，于是我给她起了一个好听的乳名叫雪儿（也因为我的母亲姓





薛)。从此之后这个名字将不再是单纯的文字，它变得有血有肉、有哭有笑、有了自己的故事、梦想和未来。

过了好长时间再仔细地看她，她已微微睁开了眼睛，用那双似乎已经懂了许多事情的眼睛也在凝望着我，只这一眼缘定今生，母爱油然而生！蓦地，一个强烈的预感掠过心头：这孩子身上一定有一处与众不同的地方。我连忙告诉爱人，让他打开襁褓仔细看看孩子前胸、后背、手上、脚上有没有什么特殊的记号或者胎记什么的，情绪不高的他被动地检查了一遍，然后摇摇头就不再听我的指挥了。

我当然不肯死心，神秘的预感诱惑着我要自己去发现。第二天清晨，当第一缕初升的阳光洒满病房时，我突然看到了在歪着脑袋睡的正香的女儿左耳上方稀疏的头发里、头皮上有一块指甲盖大小的朱砂色的胎记，这一下我长舒了一口气，一直高悬着的那颗心彻底落了地，没错，这就是我的孩子。那感觉就像是费了半天的劲，终于解答了一道难题一样。

出院以后，我给女儿取名叫高婧雯，这里面包含着三个美好的祝愿：希望女儿将来快乐、有才能并且美丽。如今女儿5岁了，聪明伶俐，人见人夸，我由衷地感到有个孩子真好，我就是世界上最幸福的那个妈妈。

亲爱的朋友，就像这样，生命是完全可以预约的，你也可以根据自己的情况，在最佳的生育年龄、最佳的受孕季节去预约一个你梦想中的孩子。

●谨以此书献诸
所有尚未出世孩子的父亲和母亲们!

目录

序: 给生命以最充分的尊重——王东华	/1
自序: 热爱生命 预约健康	/1
引子: 生命可以预约吗?	/1
生命之约:三月,等你来	
预约中的故事	
你的生命如此美丽:相见,在三月	

预约篇

第一章:预约的路要走多远

一、预约母亲 /2

(一)了解你的身体

女性的生殖器官:卵巢/输卵管/子宫

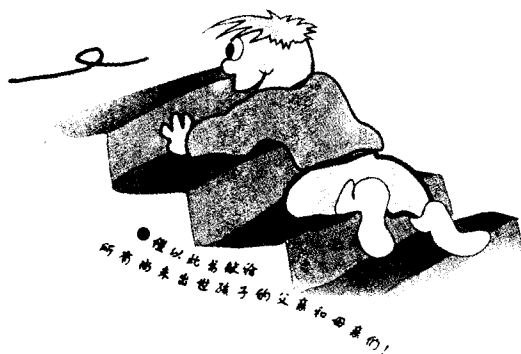
女性生理的变化:排卵/月经来潮

(二)爱你的身体

预防生殖系统疾病和功能障碍/青春期乳房的发育和保护/补充营养,不要盲目减肥/珍爱双足,慎穿高跟鞋/把握好正确的恋爱关,避免未婚先孕

(三)你要充实自己

(四)优生,从选择伴侣开始



目录

不要近亲结婚/最好远血缘通婚/血型不合也要慎重/“同病莫相恋”/宜取长补短/注意年龄差

二、预约父亲 /15

- (一)爱你的肾
- (二)你要胸怀大志
- (三)与心爱的姑娘缔结优生盟约

浪漫情结——优生盟约

三、做好优生准备 /18

- (一)婚前遗传咨询

什么是遗传咨询/哪些人应该重点做遗传咨询/遗传咨询有哪些方式

- (二)婚前保健

婚前医学检查的内容/婚前医学检查的结果

第二章:预约一个没有缺陷的孩子

一、出生缺陷及预防 /23

- (一)出生缺陷的内容:什么是出生缺陷/出生缺陷的内容
- (二)出生缺陷的危害:出生缺陷的分类/出生缺陷的危害
- (三)如何预防出生缺陷

叶酸小档案/怎样补叶酸/食补叶酸吃什么/怎样避免食物中叶酸的丢失/哪些人需要重点补叶酸

二、迎接新生命 /28

- (一)最佳生育年龄
- (二)最佳受孕季节