

最新婚孕指南

沈婉英 编著



蓝天出版社

2/60.1
SWY

2K41\06

最新婚孕指南

● 沈婉英 编著



A0290318

蓝天出版社

一九九八年二月

图书在版编目(CIP)数据

最新婚孕指南/沈婉荣编著. —北京:蓝天出版社,
1998. 2
ISBN 7-80081-778-4

I. 最…

Ⅱ. 沈…

Ⅲ. ①计划生育-基本知识

②性卫生-基本知识

③妇幼保健-基本知识

Ⅳ. R167.1

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路14号)

(邮政编码:100843)

电话:66985922

新华书店经销

铁道标准化怀柔印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 9印张 160千字
1998年2月第1版 1998年2月第1次印刷
印数 1—10000

定价:15.80元

前 言

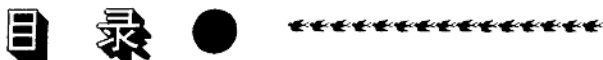
作为一名妇产科医务工作者，我在几十年临床工作中，曾遇到过不少刚生下来便有缺陷甚至严重畸形的孩子。特别是近年来，在遗传优生咨询门诊中，我接待了众多的遗传病患者、智力低下或有其他先天出生缺陷的孩子，他们每个人都有一段令人心酸的故事，他们不幸的父母以至整个家庭的痛苦和遗憾是常人难以想象的。每当这种时候，我的心底常常受到震撼，在同情和叹惜之余，萌生了写一本宣传优生知识小册子的想法，以此向人们、尤其是青年男女呼吁，学一点优生知识，减少一些婚育中的盲目性，不要让众多不幸家庭的悲剧再重演了。

基于以上考虑和愿望，在本书的编写中，既注意了内容的通俗性和可读性，又力求比较全面系统地介绍有关优生知识，以适应广大青年男女、新婚夫妇、基层妇幼保健人员、计划生育工作者和其他关心优生大业的人们的需要。

本书在编写过程中，参阅了不少国内外专家学者的有关著作和资料，也得到了一些同行们的指点和帮助，在此一并表示感谢。

编 者

一九九八年一月



前 言 (1)

第一章 盲目婚育付出的沉重代价

一、来自千万个不幸家庭的呼唤 (1)

一对夫妇先后生了两个先天性脑瘫儿，专家们坦诚地说：“你们俩人中任何一人如果与其他人结婚，都不会出现这种结果，惟独你们俩碰到一起不行”。夫妇俩在这番打击之下，神志恍惚，精神到了崩溃的边缘。

二、一组令人吃惊的数字 (5)

据统计，我国现有智力残疾者 1071 万，约占全国人口总数的 0.9%，相当于两个瑞典、四个挪威的人口数。而这个数字还仅仅是对智力残疾者的统计，不包括其他先天出生缺陷者的人数。

三、优生之路势在必行 (7)

如果说经济上的不发达和知识的贫乏铸成了悲惨的昨天，那么，今天和明天我们该做些什么呢？那就是全民族都来关注人口质量，改变以往那种听任自然繁

衍现象摆布的状况。

四、谈谈优生学 (9)

如何优化生命,减少劣质人口,繁衍优良后代,这一人类生存和发展的重大课题,构成了优生学的基本研究范畴。

第二章 遗传与优生

一、遗传的奥秘 (13)

人类染色体一共有 23 对,46 条。子代的染色体,一半来自父亲,一半来自母亲,父母双方的特征正是通过这种方式传给下一代的。

二、遗传病和遗传咨询 (26)

当生殖细胞或受精卵内遗传物质发生某种改变时,生下的后代便会罹患某种相应的疾病,这就是遗传病。目前已确认的遗传病有 5000 多种。

第三章 环境与优生

一、可怕的先天性水俣病 (50)

当地的人们惊恐万状,悲痛欲绝,灾难是如何降临的呢?为什么男女老少都有发病,连初生的新生儿也难以幸免呢?渐渐地人们注意到了他们生活的周围环境

.....。

二、环境污染株连后代 (52)

妇女怀孕期间,尤其是头三个月,正是胎儿各系统脏器的形成期,对环境中的致畸物质十分敏感,一旦受侵袭,就有可能造成难以挽回的严重畸形。

三、原生环境质量对胎儿的影响 (55)

中国是缺碘较严重的国家。全世界有 10 亿人口生活在碘缺乏地区,其中 4 亿在中国。

四、大气污染后果严重 (58)

大气直接参与人体的气体代谢和物质代谢。每个人每天需要吸入 10—12 立方米的空气,大气质量的好坏直接影响人体及其后代的健康。

五、放射性物质污染与胎儿畸形 (60)

实验证明,放射性射线能引起细胞分裂障碍和染色体畸变,影响受精卵中遗传物质的平衡而造成受精卵死亡,或日后产生畸形胚胎。

六、小心农药毒害胎儿 (62)

有 30 多种农药可产生胚胎致畸作用。如果农药进入孕妇体内,就可以通过胎盘损害胎儿并引起胎儿畸形。

七、酗酒无度害处多 (63)

酗酒后男子的精子中,70%发育不全,或活动力差。这种精子一旦与卵子相遇而受精,就会发育成不健

康的胎儿。有一位科学家对 8 名有慢性酒精中毒的妇女作了追踪调查,所生的 8 个孩子都有颅面缺陷、心血管异常或肢体畸形。

八、吸烟于人于己于后代均不利 (65)

妇女妊娠期吸烟,新生儿死亡率增加 28%,出生婴儿体重平均降低 170 克。有人检验了吸烟达一年以上的男子的精液,发现每天吸烟超过 30 支以上者,精子的畸形率超过 20%。

第四章 孕妇用药与优生

一、“海豹儿事件”敲起的警钟..... (68)

1958 年至 1961 年期间,德国生下了 5000 多名“海豹儿”,英国出生了 8000 名,日本也出生了约 3000 名。

二、药物对胎婴儿的影响 (69)

药物的性质、用药的剂量、使用的时间和方法,都与该药对胎婴儿的影响有直接关系。

三、孕妇怎样用药 (72)

既要考虑到药物的治疗作用,又要考虑到药物的副作用和对胎儿可能发生的不良影响;既不能滥用,又不能在需要用时不敢用。

四、孕妇禁用的药 (74)

妊娠期间,尤其是妊娠头 3 个月内,一些对胚胎具有比较肯定致畸作用的药物是不能用的。

五、孕妇慎用的药 (77)

有些药物,孕妇若必须用时,要在用量、用药时间以及用药方法等方面慎重选择。

六、孕期常见的几种病如何用药 (80)

妊娠呕吐、感冒发烧、膀胱炎、哮喘、荨麻疹……如何用药。

第五章 感染性疾病与优生

一、母亲感染性疾病对胎儿构成威胁 (95)

胚胎发育头两周,可能引起胚胎早期死亡;受孕后 3 至 8 周,可能影响器官的发生和分化,最终造成脏器的结构缺陷或躯体的形态畸形;受孕 9 周至足月,可能影响各脏器的功能,严重时可引起早产、死胎或新生儿死亡。

二、几种常见的胎儿宫内感染..... (97)

风疹、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒、弓形体病、肝炎等宫内感染,对胎儿都具有致畸效应。

三、性病的“胎传” (109)

性病不但危害患者自身的健康,更严重的是可以通过各种途径传给下一代,使新生儿一出生就是个“胎

传性病”小患者。

第六章 营养与优生

一、孕妇营养与胎儿发育 (112)

从一个肉眼看不见的受精卵,经过 280 天(10 个妊娠月,40 个妊娠周)的生长发育,长到出生时已成为一个六七斤重的活生生的娃娃,这里经历了何等重大的变化!而营养就是这个变化的物质基础。

二、几种重要的营养素 (113)

蛋白质、维生素和矿物质是构成人体组织的基本营养物质;糖是一种产生热和能量的营养物质;脂肪对于大脑的生成和发育是第一需要的营养成分。

三、孕妇饮食的一般原则 (123)

五谷杂粮、蔬菜水果、鱼肉禽蛋,样样都要吃一些,并应适当搭配食用,千万不要偏食。

四、妊娠合并症与饮食 (125)

早孕呕吐、妊娠高血压综合征、贫血、便秘等情况下,饮食另有讲究。

第七章 孕妇日常生活

一、孕期体力活动 (129)

除了正常的工作和适量的家务劳动外,孕期还应进行必要的身体锻炼,这不仅有利于增强体质,减少疾病,而且可以积蓄力量有利于分娩顺利完成。

二、孕妇情绪 (132)

大量研究表明,孕妇情绪剧烈波动时,胎动就会加快;胎儿长期的躁动不安,就会产生缺氧、能量过度消耗,以至造成长发育迟缓。

三、孕妇睡眠 (134)

一般不要少于每天8小时,中午最好睡午觉,但不宜太长。睡觉姿势以侧卧为好。

四、孕妇衣着 (135)

不要为了身材“美观”,采取束胸、勒腰等做法,这样会使乳头凹陷,造成日后哺乳困难,阻碍胎儿生长发育。

五、孕期个人卫生 (136)

孕妇应勤洗澡、勤换内衣裤。洗澡以淋浴为宜;化妆时要注意不用含有铅等有害化学品以及可能引起过敏的化妆品。

六、孕期性生活 (137)

妊娠早期三个月内,原则上应避免性生活;妊娠中期,必须严格控制性生活的频度,而且不能有粗暴的性生活;妊娠晚期更应该节制性生活,尤其是临产前一个月。

七、孕期乳房保健 (139)

乳头过短、凹陷或乳头有裂纹的孕妇,应及早采用乳头矫正法,一般从妊娠 17 周开始进行矫正。

八、关于胎教 (141)

对胎教的作用尽管还有不同的见解,但有一点是相同的,就是母亲在孕期的精神生活状态,对胎儿会产生各种影响。有人统计,孕期家庭关系紧张,夫妻经常争吵的孕妇出生低体重儿的机会比一般夫妇高一倍半,而且这也被认为是造成流产和早产的常见原因。

第八章 婚育与优生

一、优生必须从择偶开始 (146)

据国际卫生组织所进行的调查表明,近亲结婚所生下的后代中,先天遗传性疾病的发生率比一般婚配高 150 倍左右,后代的死亡率也是一般婚配的 3 倍多。

二、婚前检查不能忽视 (152)

婚前检查可以发现男女双方有无不能结婚或暂时不能结婚的疾病;对查出的某些遗传性疾病进行遗传咨询;对婚后的性知识、避孕措施及生育等问题进行指导。

三、孕前咨询好处多 (162)

由婚姻保健医生对育龄夫妇所提出的有关受孕、

分娩、疾病影响及妊娠过程中的各种注意事项进行有针对性的指导。

第九章 围产期保健

一、围产医学和围产期 (169)

妊娠 28 周至产后 7 天这段时间称为围产期。研究孕期、产期和产后一段时间内母亲和胎儿的生理、病理特点和系统监护保健,是围产医学的主要内容。

二、围产期保健 (171)

针对母亲和婴儿可能发生的异常情况,进行预防和纠正,尽量减少孕妇并发症,同时降低胎、婴儿的死亡率以及先天残疾儿的出生率,是围产保健的主要任务。

三、围产期系统监护的内容 (172)

发现并确认妊娠;胎儿生长发育情况监测;孕妇健康状况系统观察;发现并纠正胎位异常以及孕期可能发生的各种并发症……。

第十章 新生儿的喂养及护理

一、新生儿的生理特点 (220)

体温不稳定;皮肤娇嫩、皮脂腺分泌旺盛;心率快、

呼吸不规则;睡眠时间长;尿、便次数频;胃贲门较松弛,易溢奶;有生理性体重下降、新生儿黄疸……。

二、新生儿的喂养——母乳喂养 …………… (225)

母乳是婴儿最理想的食品和饮料。用母乳喂养自己的孩子是每个母亲的神圣职责。本节中详细介绍了母乳喂养的重要性、优越性,以及母乳喂养的技巧、方法,并以问答的形式对母乳喂养中经常碰到的问题给予指导。

三、新生儿的护理 …………… (255)

整洁、安静、通风良好的房间;经常洗澡、及时换尿布;保持眼和口腔的清洁;处理好脐带残端;接受预防接种……。

四、新生儿常见症状的识别及初步处理 …… (259)

新生儿呕吐、腹泻、发热、脐炎……是怎么回事呢?应该如何处理呢?初为人父母的年轻夫妇,应该了解一些与新生儿疾病有关的医学基本常识,以便在喂养和护理孩子过程中,碰到一些异常情况时不至于惊慌失措。

第一章 盲目婚育付出的沉重代价

一、来自千万个不幸家庭的呼唤

一对夫妇先后生了两个先天性脑瘫儿，专家们坦诚地说：“你们俩人中任何一人如果与其他人结婚，都不会出现这种结果，惟独你们俩碰到一起不行”。夫妇俩在这番打击之下，神志恍惚，精神到了崩溃的边缘。

生儿育女是人生的一件大事，它不仅关系到个人和家庭的幸福，也关系到民族的健康繁衍和社会的繁荣昌盛。青年男女自结为伴侣开始，也许就已憧憬着他们未来小宝宝的样子了。

从十月怀胎到一朝分娩，从孩子伊呀学语到长大成人，做父母的乃至整个家庭，将寄予多大的希望，付出何等的辛劳！哪个父母不希望自己的孩子健康、聪明而又漂亮，哪个家庭不期待着自己的后代成为有用之材！

然而，现实生活中却不是每个家庭都能称心如意的，不是

所有的父母都能如愿以偿的。“上帝”似乎常常漫不经心地摆弄着命运之槌，击碎了一个又一个温馨的家庭，击痛了一颗又一颗父母的心。

化工部一位年轻的女干部，丈夫是某公司的副经理。他们6年前有了一个女儿，小家庭增添了无穷的欢乐。

然而，半年后女儿突患抽搐病。他们到处求医问药，也无济于事，医院最后确诊孩子是脑瘫，这是一个不治之症啊！夫妇俩陷入了无比的痛苦之中。

两年后他们又有了一个女儿，然而，他们怎么也没有想到这第二个孩子竟然又是一个脑瘫。医生告诉他们，两个女儿患的都是遗传病，是由于父母携带同样的隐性致病基因造成的。专家坦诚地说：“你们俩人中任何一人，如果与其他人结婚，都不会出现这种结果，惟独你们俩碰到一起不行”。夫妇俩在这番打击之下，神志恍惚，精神已经到了崩溃的边缘。然而，无情的现实是无法改变的，他们四处奔走托人，才把大女儿送进了儿童福利院，每月付保育费300多元，又请了一个保姆照料小女儿。夫妇俩的工资，三分之二用在了这两个痴呆的女儿身上。

沉重的经济负担和巨大的精神压力使这个家庭陷入了痛苦和烦恼的深渊。

某市级医院的一位女医生，毕业于哈尔滨医科大学。她曾医治过数以万计的病人，对自己儿子的病却无能为力。

十多年前，当她的儿子被确诊为痴呆症时，她几乎发疯

了。她怎么也没有想到，像她这样一个健康而又受过高等教育的人却生了一个傻儿子。她不敢告诉同事，终日关门闭户，谢绝来访。白天，他强装笑脸；夜晚，她暗暗流泪。几年内，她翻阅过无数书籍和资料，试图找到一个办法治疗儿子的病。然而，这一切努力都徒劳无益，最后的希望破灭了。

在万不得已的情况下，她偷偷地将孩子送到市郊几十里外的一个儿童福利院寄养。多年来，她每星期往返两三次去看孩子，把大部分业余时间及钱物都花在这个孩子身上。

可怜天下父母心！一个呆傻生命的延续，要以多少健全生命的消耗为代价啊！

上海某工厂有一对夫妇是姨表兄妹，婚后生下两个儿子，患的是同一种病，叫做“着色性干皮病”。

这种病人皮肤干裂，有小疣状物增生，不能接触阳光，常可变为恶性肿瘤。这两弟兄住在同一所医院，成天戴着墨镜和白色遮阳帽。当人们问及他俩为何得同一种病时，他们苦笑着回答说：“那得去问问我们的父母嘞！”其实，父母心里比他们更苦，看着两个常年住在医院、终日不能见阳光的儿子，听着孩子对自己的责怪和怨恨，他们的心里在流血，后悔当年不该听信什么“亲上加亲”之类的愚昧说法而铸成了两代人的痛苦。

像这样不幸的父母、不幸的家庭，城市有，农村有，在穷山僻壤、经济文化落后的边远山区更是屡见不鲜。

有一位教授从下放了 10 年之久的甘肃农村回到北京，他