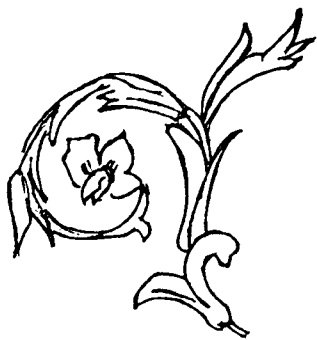


现代家庭优生、优生、优教

优生篇



每一个走过了青春期发育阶段并已进入性成熟的青年男女，对未来的生活都充满了美好的憧憬和向往，用自己的满腔热情去拥抱那令人陶醉的明天。对异性的爱恋和对美好生活的追求折射出人类发展史中永恒的光芒。

当每一对青年男女在经过温馨、甜蜜而又热烈的恋爱后，都会实现共同的愿望——同结连理，共筑爱巢。人们常说，结婚是爱情升华的标志，家庭是爱情小舟的港湾。美满的婚姻、幸福的家庭、健康的后代，是每一对恋人或新婚夫妻所企盼的。要实现这美好的愿望，除了恋人或双方志趣、性格、人品以及对家庭的责任等等外，还有一个重要的因素，就是健康的身体以及正常的夫妻性生活。要保证健康的身体，优化生育，迎接活泼可爱的小宝贝的降临，那就应该从婚前保健做起，掌握必要的卫生保健知识。

一、婚前保健

年轻的朋友们，你们知道吗，1994年10月27日在第八届全国人大常委会第十次会议上通过了我国第一部保护妇女儿童健康、提高出生人口素质的法律，那就是《中华人民共和国母婴保健法》。在这部法律中，“婚前保健”是作为保障母亲、婴儿的健康权益，提高出生人口素质，减少出生缺陷发生的重要手段，同时也是作为保护和促进生殖健康的重要措施被明确提出来的，并且已在全国广泛实施。

生殖健康是人类健康个体所具有的重要内容之一，也就是说，没有生殖健康，人类个体的生命就不完整。在人类文明程度已得到迅速提高的今天，生殖健康与生殖保健作为提高人们生活质量的方面也越来越受到重视。

1. 什么叫做生殖健康？

生殖健康是指一切与生殖系统及其功能以及生殖过程有关的完整的生理、心理和社会等各个方面都处于一种良好的状态，而不仅仅是没有疾病或者不虚弱。

生殖健康具有丰富的内涵。它包括：满意而安全的性生活 具有正常的生育能力 能够自由决定生育时间和生育间隔 具有安全的、能够支付的、可以接受的生殖调节方法，能够获得卫生保健服务，能够平安地度过整个妊娠期和分娩期，并且获得一个健康的婴儿。而促进生殖健康的关键环节则取决于经济和社会的发展水平、妇女的社会地位、生殖保健服务对象的知识水平、人们的生活方式、地方习俗以及社会风尚。

为生殖健康所提供的保健服务就称为生殖保健。而婚前保健则是生殖保健的重要内容之一，是获得生殖保健知识、促进生殖健康的重要课程。因此 年轻的朋友们 当你们经过热恋后准备结为伉俪 组成家庭时 都应该积极参与婚前保健。

2. 婚前保健有哪些内容？

婚前保健就是指即将婚配的男女双方在结婚登记前所接受的卫生宣教指导、咨询以及医学检查等的保健服务。

婚前保健能指导即将婚配的青年男女摒弃陈规陋习，更新观念，养成良好的卫生习惯和文明的生活方式，培养健康的心理素质，树立正确的婚姻观、健康观和生育观，

为建立幸福的家庭、孕育健康的后代打下良好的基础。

那么，婚前保健包括了哪些内容呢？

具体说来婚前保健主要包括以下三个方面的内容。

(1) 婚前卫生指导：这是婚前保健的主要内容之一。医生通过讲课、看图片、播放录音、录像、幻灯等多种形式向准备结婚的男女双方进行有关性道德、性生理、性心理、性卫生、生育保健、家庭计划生育以及预防病残儿出生等的生殖健康教育。

(2) 婚前卫生咨询：准备结婚的男女双方在结婚前对有关结婚、生育保健、家庭计划生育等方面提出问题，或就在医学检查中发现的异常情况，由婚检医师负责给予解答或者进行个别指导，提出医学意见。

(3) 婚前医学检查：婚前医学检查主要是指准备结婚的男女双方到指定的医疗保健单位对可能患有影响结婚和生育的疾病所进行的医学检查。

3. 婚前医学检查主要针对哪些可能影响结婚和生育的疾病？

婚前医学检查主要是针对以下三大类疾病进行检查。

(1) 严重遗传性疾病：这类疾病主要是由于遗传因素先天形成的，患者可能全部或者部分丧失自主生活能力，而且所生后代的疾病再现风险高，因此医学上认为这类疾病患者不宜生育。若生育患有同样疾病的孩子后，不仅会给社会造成负担，更重要的是给家庭带来极大的痛苦。比如强直性肌营养不良、遗传性聋哑、血友病、精神分裂症等等疾病都属于这类遗传病。

(2) 指定传染病 主要是指在《中华人民共和国传染病防治法》中规定的艾滋病、淋病、梅毒、麻风病以及在医学上认为影响结婚和生育的其他传染病。这类疾病在传染期内容易传染给对方 怀孕后又容易通过妈妈传染给孩子 或者在怀孕期间影响子宫内孩子的正常生长发育，同时也不利于自己身体的康复。因此，这类患者在疾病传染期内应当暂缓结婚。在医生指导下，经过积极治疗已完全度过传染期 经医生复查病情已明显好转或痊愈后 方可结婚。

(3) 有关精神病 主要是指精神分裂症、躁狂抑郁型精神病以及其他重型精神病。这类病人在发病期间多已失去自控能力 虽然可用药物控制 但在新婚期间由于繁忙、紧张、兴奋而容易使病情加重。并且发病期间多数病人要大量服用镇静剂，在这类药物中有些可能导致胎儿畸形。特别是患病的已婚怀孕妇女在发病期内不仅可能直接影响胎儿的发育，而且服药后可能导致胎儿畸形甚至胎儿死亡。因此，这类病人在发病期内应当暂缓结婚和生育。在积极正规治疗，病情完全稳定后，经过医生复查得到肯定的方可结婚。

4. 为什么要禁止近亲结婚？

我国的《婚姻法》中已明确规定直系血亲和三代以内直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。所谓直系血亲 是指具有直接血缘关系的亲属 即生育自己和自己所生育的上下各代亲属，例如父母与子女，祖父母、外祖父母与孙子女、外孙子女等。旁系血亲，则是指直系血亲以外，

在血统上与自己同出一源的亲属 例如同父同母、或同父异母、或同母异父的兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、表兄弟姐妹等。为什么近亲不能结婚呢？这就要用人体遗传学来作一简单的介绍。

人体是由各种组织、器官所组成的 而组织、器官最小最基本的组成单位是细胞。位于细胞浆中央的细胞核中有一种叫染色体的物质，在染色体上按一定顺序排列着成千上万个遗传基因 这些染色体作为遗传基因的载体 在人体的遗传和变异中，起着特殊的重要作用。正常人体的每一个细胞中含有染色体 46 条 配成 23 对 每一对染色体中一条来自父亲，一条来自母亲 父亲和母亲的各种遗传密码便通过染色体传递给子女。因此，子女与父亲、母亲之间有 $1/2$ 的基因是相同的，祖父母与孙子女之间或同胞兄弟姐妹之间有 $1/4$ 的基因是相同的 堂兄弟姐妹之间、表兄弟姐妹之间有 $1/8$ 的基因是相同的。这些遗传基因既能将所具有的遗传特征如高鼻梁、双眼皮、个子高矮、胖瘦等传递给下一代 又能把可能带有的某种疾病传给下一代 这种基因就称为遗传病致病基因。现代医学发现，在我们正常人体内，或多或少都有一些不良基因，甚至是致病基因。所以，当近亲结婚时 比如表兄妹结婚 他们的遗传基因有 $1/8$ 的可能性是相同的。若家族中有某种遗传性疾病，他们成为这种遗传病致病基因携带者则都有 $1/4 \sim 1/8$ 的可能性 他们所生育的后代成为这种遗传病患者的可能性就有 $1/8 \sim 1/16$ 。而非血缘关系的人结婚时，同种遗传病致病基因相遇的可能性则只有 $1/100 \sim 1/1000$ ，甚至更少。由此看来，近亲婚配的子女中遗传性疾病的发病率远远高于非近

亲婚配者 并且血缘关系越近 发病率越高。据《现代家庭报》报道，四川省金堂县一对血缘关系很近的表兄妹非法同居 生下一四肢严重畸形的男婴 许多人说：“这就是违反优生学酿成的苦果”。在古今中外的历史上，这种近亲婚配殃及子女的例子已有无数。就以进化论闻名于世的著名生物学家达尔文来说，与表姐艾玛结婚后生育了 10 个孩子 却没有一个是健康的 有的幼年早逝 有的智力低下或者发育不良，使他尝尽了近亲婚配的苦果。在我国少数边远山区 由于交通闭塞、文化落后 近亲婚配情况较多 这些地方的痴呆儿也占有相当高的比例。

因此 为了幸福美满的家庭和健康可爱的后代 在选择婚姻伴侣时，一定要摒弃所谓‘亲上加亲’的近亲婚配传统陋习 而不能仅仅从感情出发 以免终生遗憾。

5. 患有疾病的青年男女怎样对待婚姻的选择？

从前面已经知道 除了近亲婚配应禁止而外 有一些疾病同样会影响到结婚、生育和家庭幸福 所以在婚姻的选择上也应引起高度重视。

首先我们看看遗传性疾病，遗传性疾病根据遗传的方式可以分为常染色体显性遗传、常染色体隐性遗传、X 连锁隐性遗传和多基因遗传等。常染色体显性遗传病现已知的已有 1660 多种 如多发性神经纤维瘤、视网膜母细胞瘤、强直性肌营养不良、结节性硬化症等。如果男女任何一方患有这类遗传病，则子女中的患病率为 $1/2$ 。常染色体隐性遗传病现已发现 1230 多种 如白化病、全色盲、苯丙酮

尿症等。若患者与患者婚配 则子女全为患者 若患者与正常人婚配 则子女一般不发病 但全是致病基因携带者 若男女双方都是这种致病基因携带者，则子女的患病率为 $1/4$ 还有 $1/2$ 为致病基因携带者。X 连锁隐性遗传病的致病基因位于 X 性染色体上，现已发现约 190 多种，如血友病、进行性肌营养不良等。若一个女性患者与正常男性婚配，所生的儿子全部是患者，女儿全部是致病基因携带者；若女性致病基因携带者与正常男性婚配，所生的儿子有一半会患病，女儿有一半会像妈妈一样是致病基因携带者。多基因遗传病目前已发现有 300 多种 如精神分裂症、躁狂抑郁性精神病、唇裂、先天性幽门狭窄、高血压等。如果准备结婚的男女不论哪一方患有某种多基因遗传病，并且又属于这种疾病的高发家系，后代的患病风险则明显增高。所以 对于患有遗传性疾病的男女青年 不能让感情驾驭一切 在结婚前应主动进行遗传病咨询 听取医生的意见。若属严重遗传病的患者是不宜结婚的，应在作出不生育孩子的决定、采取了长效避孕措施或已施行结扎手术后再考虑结婚。

除了遗传病以及上面所提到的传染病和精神病外，还有一些重要脏器的疾病 如心、肺、肝、肾等疾病 应该根据这些脏器的代偿功能情况，在医生的指导下考虑是否结婚及生育的问题。若出现这些重要脏器严重的代偿功能不全时 如心力衰竭、肾功衰竭、肝硬化腹水及无法治愈的恶性肿瘤等 不宜结婚。因为这些患者的生命危在旦夕 随时受到死亡的威胁 如果结婚 会加剧病情的发展。如果这些脏器的代偿功能较好，也应在医生的指导下进行积极治疗，

在病情较稳定、身体条件和精神状况都处于较好的情况下再考虑结婚及生育的事宜。

6. 幸福、和谐的性生活和性卫生

在一对青年男女结婚组成家庭后，夫妻之间的一个十分重要的生活内容就是双方能够获得和谐满意的性生活。夫妻之间的性生活是正常的生理需求，是繁衍后代的主要手段。夫妻间和谐的性生活是家庭幸福、和睦的基础，它能使夫妻间的爱情得以升华，生活更加甜蜜，婚姻更加牢固。

要获得幸福、和谐的性生活应该具有以下必要条件：第一，爱情基础的巩固和发展；第二，必要的健康条件和精神状态；第三，有良好的氛围；第四，掌握必要的性生理和性卫生知识。

新婚夫妻对新婚之夜既向往，又感到神秘。首次性交是人生中的一大转折，男方一般表现为兴奋、渴望、好奇而又紧张，女性则更显得兴奋、紧张、怕羞，其心理更为复杂。因此顺利度过新婚之夜尤其显得重要。婚后，双方还有一个适应过程，应该在相互的爱心、细心、耐心的温情中，逐渐适应和反复体验，以温柔爱抚的行为积极调控性过程，注意弥补男女双方对性刺激的差异，选择舒适、满意、有变化的性交姿势，争取同步进入持续期和高潮期，逐步摸索出双方性协调的规律，逐步掌握获得满意、和谐性生活的正确方法，使婚后的家庭生活充满甜蜜和温馨。

性卫生，是保持双方身心健康的一个必要因素，应该给予重视，以免发生各种生殖、泌尿系统的感染。如果

发生则一定要积极、彻底地治疗，不能拖延，否则时间长了会发生上行性感染，或者转为慢性。

对这一问题的详细解答请见《现代家庭夫妻生活》一书。

二、孕期保健

每一对新婚燕尔的年轻夫妇，都会在不久的将来面临这样一个事实，那就是对即将做爸爸、妈妈的惊喜和担忧。是啊，谁都希望自己的宝宝健康、聪明、活泼、漂亮，但现实生活却不能使每个家庭都如愿以偿。那么怎样才能做到优生、顺利地迎接小生命健康地来到人间呢？那就是除了作好婚前保健外，还要了解一些有关的科学知识，增加一点自我保健意识，才能使胎儿健康地发育、成长。

1. 你知道生命是怎么形成的吗？

首先讲讲女性生殖器官的基本结构——解剖知识。

女性的生殖器官分为内、外两大部分。外生殖器官包括大、小阴唇、阴阜、阴蒂及处女膜。处女膜在阴道口，膜中间有小孔，经血经此流出，孔的形状、大小及膜的厚薄因人而异，有的人处女膜很薄，虽然未婚，也会因剧烈运动或不慎碰撞而自行破裂。内生殖器官包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。卵巢是女性最重要的性器官，位于子宫的左右两侧，最主要的功能是产生女性生殖细胞——卵子和分泌性激素。一对细长的输卵管是输送卵细胞的通道，也是卵子和精子相遇的地方，内侧连接着子宫的左右角，外侧端游离呈喇叭状，有许多须状组织，所以又称为输卵管伞部。子宫是胚胎发育的场所，呈上宽下窄的倒梨形，位于盆腔正中，与

前面的膀胱和后面的直肠相毗邻，子宫中间的空腔内壁覆盖着非常重要的子宫内膜。从青春期到更年期，子宫内膜受卵巢激素的影响出现周期性变化而产生月经。阴道是性交器官、月经血流出以及胎儿产出的通道，位于子宫下端与外生殖器官相连。阴道的分泌物呈弱酸性，可防止细菌在阴道内繁殖。

我们再来看一看人类的生命到底是怎样开始的。

第一步受精。发育成熟的女孩子，具有生育能力。在每次月经的中期，即在下次月经来潮前的 14 天左右，卵巢就会排出一个卵细胞。成熟的卵细胞是人体中最大的细胞，从卵巢排出后通过输卵管伞部很快进入输卵管。当男方达到性高潮时，精液立即射入女方的阴道穹隆，一般一次精液量约 2 毫升 ~ 5 毫升，每毫升含有精子 7000 万 ~ 1.2 亿个。精子是由男性生殖腺——睾丸产生的，它不仅能把父系的遗传信息传递给卵细胞，同时又是决定新生后代性别的因素。虽然一次射精有数亿精子犹如千军万马一般向卵子直奔而去，但能够到达输卵管壶腹部的不会超过 200 个。精子与卵子相遇，而其中仅有一个活动能力最强的精子能够进入卵细胞，这就是“受精”。“受精”这一神圣过程顺利完成后，卵子便成为受精卵，或称孕卵，一个新的生命就此诞生了。

第二步孕卵着床。受精卵大约在 24 小时开始第一次细胞分裂，成为 2 个相等的细胞，在受精后 3 天 ~ 4 天，孕卵已成为一个由 16 个细胞组成的实心细胞团，形如桑葚，称为桑葚胚。由于其大小与受精前的卵细胞差不多，

所以能在输卵管内顺利通过进入子宫腔。随着细胞的继续分裂 体积增大 中间出现腔隙 内有少量液体 称为囊胚腔，此时期的孕卵称为囊胚。受精卵到达子宫腔后以游离状态继续发育 3 天 ~4 天。在受精后 7 天 ~8 天 孕卵在蛋白分解酶的作用下，使子宫内膜形成缺口，并迅速植入其中 缺口很快修复 这一过程称为“着床”。着床的部位大多在子宫腔上部的前后壁 若孕卵在子宫腔下段着床 则有可能形成前置胎盘。着床后的孕卵迅速分裂、增生 以后逐渐发育成为羊膜、胎儿、脐带和胎盘。它们是通过胎盘的绒毛，将胚胎与妈妈的血液循环相互连接吸收妈妈血液供给的营养，同时自身合成蛋白质等必需的物质进行生长发育的。

第三步胚胎的发育。要知道 按照医学惯例 孕产物的生长发育分为三个阶段：最初阶段是受精后 2 周内 孕产物称为受精卵 第二阶段是从停经后 4 周末至 8 周末 孕产物称为胚胎 这一阶段最为重要 胚胎由扁形变为圆柱形 并基本完成各脏器系统的发育基础 至 8 周末 胚胎已初具人形 第三阶段是从停经后 9 周起，初具人形的胚胎继续生长发育 直至妊娠结束 孕产物称为胎儿。

胎儿发育过程中的特点：

4 周末 孕卵已进入胚胎阶段 可以辨认胚盘与体蒂。

8 周末 已初具人形 头大 可以看出眼、耳、口、鼻 四肢已具雏形，早期心脏已形成并有心脏搏动。

12 周末 生殖器已发生 多数尚不能分辨男女 四肢活动 脊髓内部结构形成 骨髓开始造血 肠管已有蠕动。

16 周末 皮肤色红 光滑透明 可通过皮肤见到皮下血

管 头皮已长出毛发 已开始出现呼吸运动 孕妇自觉有胎动，从外生殖器可辨男女。

20周末 临床上可听到胎心 全身已有胎毛 四肢活动更为明显 各器官逐渐长大 内脏位置逐渐下移 开始出现吞咽、排尿功能。检查孕妇时可听到胎心音。

24周末 各脏器均已发育 皮下脂肪开始沉积 但皮肤仍呈皱缩状 眼睛可以开闭 能听到母体内的声音 娩出后已能呼吸 但很难存活。

28周末 身长约 35 厘米 体重约 1000 克 神经系统已相当发达 呼吸、吞咽、体温调节等中枢的功能已发育到一定程度 头发、指甲已长出 娩出后能啼哭 生活力弱 易出现特发性呼吸窘迫综合征。

36周末 身长约 45 厘米 体重约 2500 克 胎毛已大为减少 皮肤更平滑 皮下已有较多脂肪沉积 指甲已达指尖，出生后能啼哭和吸吮，生活力较好。在 28 周以后至 37 周以前出生的婴儿称为早产儿。

40周末 身长约 50 厘米 体重约 3000 克 皮下脂肪发育良好 外观体型丰满 皮肤红润 指甲已超过指端 男婴睾丸已下降，女婴大小阴唇发育良好。婴儿出生后哭声响亮，四肢活动灵活 吸吮动作强烈 仿佛向人们大声宣布 我来到人世了！

就这样，具有生命活力的人类新生代便神秘而戏剧性地来到人世间，从此翻开了生命的一页新的历史篇章。

2. 你知道决定生男生女的奥秘吗？

人的相貌、体格等个体特征是由人

类的遗传基因决定的，而遗传基因载于人体细胞核中的染色体上。同样，男女性别也是由遗传基因决定的。在现实生活中我们不时会碰上这样一些事情：年轻的夫妻婚后不久，满怀期望地迎来了小生命的诞生，然而当发现婴儿的性别并不是自己主观所企盼的时，丈夫怨，婆婆怪，认为“媳妇不会生”。其实这实在是冤枉了“媳妇”，因为这生男生女不由妈妈的遗传基因决定，而是掌握在爸爸的遗传基因中。

人类的染色体共有 23 对 (46 条)，其中 22 对为常染色体，还有一对则为性染色体。性染色体运载着决定人体性别的遗传密码。女性染色体由两个大小、形状相同的 X 染色体组成，即 XX；男性染色体则由一个 X 染色体和一个较小的 Y 染色体组成，即 XY。男女生殖细胞——精子和卵子在发育过程中都要经过一次特殊的减数分裂，使成熟的精子和卵子中染色体的数量只有原来的一半，即 23 条，其中性染色体只有 1 条。卵细胞经过减数分裂后变成两个均带有一条 X 染色体的成熟卵细胞；精细胞经过减数分裂后则变成一个带有一条 X 染色体，而另一个带有一条 Y 染色体的成熟精细胞。在夫妻性生活后，若带有 X 染色体的精子首先进入卵细胞并与之结合，形成 XX 合子，则为女孩；若带有 Y 染色体的精子首先进入卵细胞并与之结合，形成 XY 合子，则为男孩。这就是为什么生男生女不是由妻子而是由丈夫决定的奥秘。当然，不论是 X 型精子还是 Y 型精子进入卵细胞并与之结合的机会是相等的，因而男女比例也大致相等。如果人为给予不恰当的干预，就会破坏大自然的规律，导致人口男女比例失调。

3. 怀孕前不可缺少的准备

青年男女组成新的家庭后便开始了自己新的生活。这种生活既新鲜又实际，既需双方给予更多的付出，又需相互体谅、适应、默契。因此，对于新婚夫妻，在度过兴奋、喜悦的蜜月后，就应当根据自己的实际情况，认真安排好自己的家庭生活，制定出家庭生育计划，同时还要为今后孕育健康的新生命作好必要的准备。那么，作为未来的父母，应当在哪些方面有所准备呢？

(1) 身体上的准备。父母不仅会将自己的相貌、体格等特征遗传给后代，还会将一些缺陷、疾病等不利的因素遗传给后代。有些疾病虽不是遗传性疾病，但在妈妈怀孕分娩时会通过母亲直接传播给婴儿，如乙肝、淋病等。还有一些如缺铁性贫血这种常见疾病，女性患者在怀孕期间可导致胎儿宫内发育不良等。可见，父母双方健康的身体是孕育健康的后代最基本的条件。健康的身体应该是精神饱满、精力充沛、身体发育良好、心、肺、肝、肾等主要器官无疾病、功能正常、生殖系统功能正常、无畸形、无炎症。因此，一旦确定了家庭生育计划后，夫妻双方就应当将自己的身体、生活都逐渐调整到最佳的健康状态。新婚期间，由于过度劳累、兴奋，特别是蜜月旅行的颠簸，夫妻双方都处于疲劳状态，此时怀孕既不利于双方特别是妻子疲劳的恢复，又容易导致胎儿的病残情况发生，因而应当推迟受孕期。如果夫妻一方处于疾病发病期，或慢性疾病活跃期，或传染病的传染期，或安了避孕环的女性在取环后的3个月

内 或避孕药停药半年内等都不适宜妊娠 应当在身体状况调整、恢复后 或疾病痊愈或得到控制后再受孕。同时 还应避免如感染、药物、高温、有毒有害物质以及过量烟、酒等不利因素的干扰，避免人工流产。

(2) 心理上的准备。新婚后“二人世界”的小家庭在准备迎接第三个小组成员的到来时，特别是当得知不久后夫妻爱情的结晶——一个新的小生命即将诞生的消息时，夫妻双方的心情可能完全处于一种全新的心理状态，既激动，又紧张，同时还可能带有一丝不安或担忧，这是可以理解的。其实 恋爱结婚、生儿育女 是人类得以繁衍、生命得以延续的自然规律。这时夫妻双方既要憧憬美好的未来，同时又要作好充分的心理准备 那就是放下思想包袱 充满信心 顺其自然 精神愉快 保持良好的心理状态 才能顺利度过怀孕期，迎来宝宝那响亮的第一声啼哭。作为未来的父母 要承担好生育的责任 挑起孩子第一任老师的重担 还需要学习有关的科学知识 比如孕期营养、孕产期监测、家庭自我监护、产后护理等保健知识及胎教、科学育儿知识等“读一点保健知识的书刊 会一点婴儿护理的技巧 掌握一点科学育儿的方法”。因此，作好充分的心理准备和知识准备 是使孩子能够在正常、健康的环境中健康成长的不可忽视的因素。

(3) 生活上的准备。在当今社会发展如此迅猛的情况下，年轻人的工作和生活一般都既紧张又富挑战性。对于初踏入社会、比较年轻的新婚夫妻来说，工作才刚刚起步，生活还需要适应和调整 如果很快有了孩子 就会付出大量的时间和精力，必然会给自己的工作和生活带来一定的影

响。因此，年轻的新婚夫妻不妨在生活相互适应和调整一段时间后 在工作有一点基础时再要孩子 这样可能更有利于孩子的健康发育。

如果已计划孕育孩子 则应当调整好小家庭的生活 建立良好的生活起居习惯 摄入充足的热能和营养素 保证足够的睡眠时间 尽量避免过度的紧张和劳累 使生活尽可能安排得充实、愉快、有规律 这样才不会给胎儿的生长发育带来不利的影响。

(4) 经济上的准备。年轻夫妻要孕育一个孩子，并使其能够健康成长 不仅需要付出大量的时间和精力 还需要花费不少的财力——“经济是基础”，不是吗？在妊娠中、晚期及产褥期妈妈所需要的高蛋白营养摄入及额外量的补充 是保证胎儿正常发育和产后充足的母乳喂养的基础 婴儿生活、护理及日常用品的添置 孩子的教育、保健、医疗等等一切开支，均需要一定的家庭经济实力作后盾。尤其是经济条件不太宽裕的家庭 更应在制定了生育计划后 根据小家庭的收支情况作好生活安排 进行一定的经济储备 才不至于捉襟见肘，从而保证家庭的正常生活和孩子的健康成长，才能够促进家庭更加和睦和幸福。

4. 选择最佳的受孕时期

孩子的健康与受孕前、后父母的健康 特别是妈妈孕育宝宝的内、外环境状况有着很大关系。因此 在制定了家庭生育计划后，就应根据自己的情况选择最佳的受孕时期。

(1) 人体生物钟对受孕的影响。