

让我们结婚吧，这是你所听到的最甜蜜的爱的表达

XINHUN

中国家庭健康工程推

SHENGHUO

DAQUAN

新婚 生活 大全

宁导◎编著

结婚是一个形式，
却将要改变你的生活，
从此你不再是一个人，
这意味着温暖，也意味着责任，
从此你将有自己的家，
从此你不能再拒绝长大



中国人口出版社



xiintun

SHENGHL

中国家庭健康工程推荐

QUAN

新婚 「生活 大全」

宁导◎编著



中国人口出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

新婚生活大全/ 宁导编著. —北京: 中国人口出版社, 2005.1

(新婚生活之旅)

ISBN 7-80079-918-2

I. 新… II. 宁… III. ①妊娠期—基本知识②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R714②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 126246 号

新婚生活大全(新婚生活之旅)

宁导 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
开 本 850×1168 1/32
印 张 8
字 数 900 千字
版 次 2005 年 1 月第 1 版
印 次 2005 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80079-918-2/R·352
定 价 90.00 元(共六册)

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

MULU

第一章 婚前序幕篇： 我的世界从此以后多了一个你

婚前医学检查	1
婚前卫生保健指导	10
婚前的心理调适	14
结婚年龄和日期的选择	23
婚前应掌握的性知识	28

第二章 婚礼进行曲： 为神圣的爱情开个浪漫的舞会

为婚礼做准备	39
大喜之日备忘录	51
开心蜜月旅行	58

第三章 洞房花烛夜： 夜色阑珊留下一 生浪漫的回忆

新婚之夜的心理变化	65
新婚之夜的相互“认识”	71



怎样度过初次性生活	78
新婚之夜的卫生与保健	90
怎样对待处女膜问题	94
新婚期应掌握的性知识	96
新婚期应学会避孕	114

第四章

情感升华法： 牵了你的手我们一起慢慢变老

谈谈情说说爱	121
怎样让婚后生活温馨浪漫	126
婚姻生活的艺术	136
性与婚姻的关系	144

第五章

怀孕与优生： 携手共同打造一个绝世好宝贝

优生优育	151
合理安排受孕时间	162
怀孕前的卫生保健	168
科学胎教	178

第六章

妊娠养育时： 保障母婴健康 提高下一代素质

妊娠期注意事项	184
---------------	-----



妊娠期疾病防治	196
分娩前后的自我防护	206
“坐月子”期间的卫生保健	218





第一章

婚前序幕篇： 我的世界从此以后多了一个你

本章提要

- 婚前医学检查与异常情况分类指导
- 婚前的卫生保健与饮食健康
- 婚前的心理调适
- 结婚年龄和婚期的确定
- 婚前性知识的掌握

婚前,仅仅了解自己以及对方生理方面的结构和功能,对于新婚夫妇来说,还远远不够。新婚期的配偶在结合之前,到有关医疗健康检查部门进行一次全面的婚前医学检查和咨询,并且进行一些婚前心理的调适,掌握一些相关性知识,合理安排婚期,是非常必要的。

● 婚前医学检查

婚前医学检查和咨询,是指青年男女登记结婚前自愿到医

疗机构接受全面的身体健康检查和有关优生、性知识方面的咨询。

婚前医学检查首先是进行一次全面的身体各系统和重要器官的检查。对患指定传染病在传染期内或者有关精神病在发病期内的，应暂缓结婚。另外，发现有生殖器官发育异常或畸形，如女性处女膜闭锁、先天性无阴道、阴道隔膜等，男性尿道下裂、先天性睾丸发育不全、隐睾、包茎等，都必须经过手术矫形或治疗。如果这些人贸然结婚，婚后可能无法进行性生活，或者性生活会出现困难，这样就会给双方增添痛苦，带来不必要的纠纷，以致使新婚家庭罩上一层阴影。



相关链接

日本明文规定男女婚前必须交换健康说明书。欧美许多国家婚前检查也很普遍。在我国，婚前医学检查不再是结婚登记的必要条件，但婚前青年男女最好去做一次检查。

其次，婚前医学检查和咨询对于后代的健康具有重要的意义。通过婚前检查和咨询，可以发现一些明显的遗传病和遗传性缺陷，如先天聋哑、失明、白化病、精神分裂症等，这些疾病都有遗传的可能。如果这些有遗传病家族史的人或者已经患有这些疾病的人“同病相恋”而结婚，其后代的遗传病发病率就相当高。对于那些疑点较大的对象，不妨进行诸如血型、染色体检查和进一步的家族谱系调查，以确保婚后能生一个健康的孩子。

另外，婚前医学检查和咨询，医生会给予必要的性生活指导、妇幼保健知识指导，以及计划生育方面的指导，帮助新婚夫妇们正确地认识自我、了解对方，帮助他们建立一个和睦美满的幸福家庭。

婚前的医疗保健,通常包括婚前医学检查、发现异常情况分类指导及婚前卫生保健指导。通过上述保健服务,使准备结婚的男女双方,在结婚前了解性生理、性心

理、性卫生和新婚避孕等知识,了解婚姻与健康的关系,营养及遗传对下一代的影响。婚前医学检查主要是指对影响结婚和生育的疾病进行医学检查,通过询问病史、体格检查和实验室及其他辅助

检查,明确有无影响结婚生育的疾病,医师根据检查结果出具婚前医学检查证明,并提出医学指导意见。



相关链接

婚前医疗保健,是对男女青年在结婚登记之前,为了保障婚配男女双方及其下一代的健康,所进行的一系列的医疗保健服务措施。

1. 什么是婚前医学检查

准备结婚的男女双方,在未进行结婚登记之前,应自愿、自觉地到婚前医疗保健机构,进行婚前医学检查。2003年10月1日开始实施的《婚姻登记条例》中,婚检不再作为结婚登记的必要条件,把强制改自愿。是否做婚检完全是当事人的自由。

(1) 婚前医学检查的目的和意义

①有利于男女双方和下一代的健康:进行婚前的全面身体检查,为的是及早发现发育异常或疾病,达到在结婚登记之前得到确诊,并能尽早进行矫治的目的。

②有利于促进下一代的优生:婚前医学检查是实现下一代优生的重要措施,通过询问病史、家系调查、家谱分析,再结合全面的体格检查,对遗传缺陷绝大多数能够明确诊断,并掌握其传递规律,推算出影响下一代优生的风险度,提出对结婚、生育的

具体指导意见,从而减少甚至可以避免遗传病儿的出生。

③有利于指导选择婚期:若经过婚前医学检查未发现异常,医师会协助男女双方选择合适的结婚日期。婚期尽量能够避开女方月经期,以免引起妇科疾病或导致月经过多。还应嘱咐男女双方,万一结婚之日月经来潮,一定要禁止性生活。

④有利于掌握受孕时机和避孕方法:医师可根据男女双方实际的健康状况、生理条件和生育计划,为其选择最佳受孕时期或最佳避孕方案。对希望尽快受孕的男女双方,帮助提高其受孕的成功率。

(2)婚前医学检查的内容

①询问病史,此项内容非常重要。询问病史,常能够协助发现靠体格检查难以查出的异常情况。

了解男女双方是否存在血缘关系。

了解男女双方现在和过去病史。

了解男女双方个人史:主要询问可能影响生育的工作环境和居住环境、烟酒嗜好等。

询问女方月经史:月经史是女性生殖系统、神经内分泌状况的外在表现,也是诊断妇科疾病的重要依据。

询问直系血亲主要病史:以受检查者的父母、祖父母、外祖父母及兄弟姐妹为主,重点询问和遗传有关的病史、近亲婚配史。弄清单基因遗传病的传递方式、多基因遗传病的子代发病率和遗传率等。

若为再次婚配,应详细询问既往婚育史。

②体格检查。(a)全身检查:除进行一般项目检查外,还应注意第二性征发育、精神、语言、行为、智力有无异常。全身皮肤有无麻风结节、皮疹及其他传染性皮肤病;血压是否正常,心、肺、

肝、肾有无严重疾病；有无遗传性疾病和色盲、近视、聋哑等。

(b)乳房检查：观察双乳房大小及发育情况，乳头位置是否对称，有无副乳及乳头凹陷。若摸到肿块，应注意其部位、大小、硬度，表面是否光滑，境界是否清晰，与周围组织有无粘连等。(c)生殖器官检查：女性生殖器官检查：注意其外阴有无畸形、炎症、肿瘤、色素脱失、溃疡，然后以两指分开阴唇，尿道口有无畸形、红肿，注意分泌物性质，取分泌物查有无阴道毛滴虫、白色念珠菌芽孢和假菌丝等；男性生殖器官检查：检查其阴茎大小、有无畸形，将包皮上翻注意有无包茎、包皮过长；阴茎头部有无结节、粘连、溃疡、肿瘤；有无尿道移位畸形，尿道口炎症等。检查阴囊大小、形态、紧张度；皮肤有无湿疹；有无精索静脉曲张。阴囊触诊分别检查睾丸、附睾的大小、形状、硬度和活动度，有无压痛有无隐睾，有无鞘膜积液。



相关链接

我国的一些地方兴起了“婚前学习班”，这是一种很好的传授新婚知识的形式，新娘、新郎应积极地参加学习，从中掌握相关知识。

③辅助检查项目。主要有胸部X线透视、血常规、尿常规，血检测肝功能HBsAg，在性传播疾病流行地区，应常规作性病检查、智商测定以及男性精液常规检查等。

2. 发现异常情况分类指导

婚前医学检查结束，若未发现影响婚育的异常情况者，可以到民政部门办理登记结婚手续，取得结婚证，即确定夫妻关系。若发现影响婚育的异常情况时，应根据具体情况分类指导。通常按暂缓结婚、可以结婚但禁止生育、限制生育、相互之间不能

婚配和不能结婚几种情况掌握标准。

(1)有下列情况应暂缓结婚

属于应该暂缓结婚的有下列四种情况：

①未治愈的麻风患者。由于该病能通过慢性接触而传染，所以一旦结婚，其配偶就可能染上麻风病。其次，麻风病患者需要长期服药，这些药物有导致胎儿畸形的可能。因此在未治愈前不宜结婚。但麻风病患者治愈后还是可以结婚、生育后代的。

牵手同行

在婚前医学检查时，有一些青年被告知，根据他们的情况，目前不能结婚，需要在适当的时候才能结婚。



②处于精神分裂症、躁狂抑郁症和其他精神病的发病期间的患者。由于患者在发病时毫无理智，生活不能自理，结婚后反会加重病情。因此，不经治愈是不能结婚的。企图用“冲喜”的方法来治疗这些病的做法更是不可取的。

③各种法定报告传染病规定的隔离期的患者。这些患者一则会传染配偶，再则一旦结婚，婚期的劳累又会加重疾病，如果怀孕就更为严重了。

④性病患者。性传播疾病未经治愈，一旦结婚就会传给配偶，造成性病的扩散，这是不允许的。结婚以后的性生活对性病患者来说又会加重病情。

(2)有下列情况可以结婚，但禁止生育

①男女任何一方患严重的常染色体显性遗传病。

②男女双方均患严重的相同的常染色体隐性遗传病。

③男女任何一方患严重的多基因遗传病，如精神分裂症、躁狂抑郁型精神病、原发性癫痫等。

(3) 有下列情况应限制生育

性连锁遗传病是指致病基因位于性染色体上,携带在 X 染色体上的基因称 X 连锁,携带在 Y 染色体上的基因称 Y 连锁。X 连锁隐性遗传病的传递特别是女方为携带者, $1/2$ 可能将致病基因传给男孩成为患者,但男方为患者不直接传给男孩。若已知女方为 X 连锁隐性遗传病(如血友病)基因携带者,与正常男性婚配,应作产前诊断判断胎儿性别,限制只生育女孩而不能生育男孩。基因诊断已经能够准确决定胎儿的性别而做出是否继续妊娠的意见。

(4) 有下列情况不能结婚

有些青年男女准备结婚,但婚前医学检查,医生却说他们之间不宜结婚,这主要涉及下列几种情况:

①近亲婚配。我国《婚姻法》规定,直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。这是因为近亲结婚危害很大。

②双方都有各自原因引起的智力低下。如果这些人相互婚配,一方面很可能使下一代也患同样的智力低下;另一方面这样的家庭难以维持正常的生活。

③双方都是精神分裂症患者。这样的人所组成的家庭不可能过正常的生活。

④一方的生殖器发育异常。由于这种疾病会影响婚后的性生活,所以即使勉强结婚,也会因性生活不满意而造成家庭纠纷甚至离婚,从而增加了社会的不安定因素。这种疾病包括两性畸形,严重的性功能障碍、先天性无阴道等(少数经特殊治疗恢复者例外)。

(5) 为什么近亲结婚害处多

自古以来,在我国一直把姨舅或姑表兄、妹之间的结亲看成

是“亲上加亲”的喜事,其中,在民间流传甚广的宋朝著名大诗人陆游和他的表妹唐婉之间的爱情故事,还有清代大作家曹雪芹所写的古典名著《红楼梦》中所描写的贾宝玉、林黛玉及薛宝钗表兄妹、表姐弟之间的“三角恋爱”故事,这些仅仅是我国的无数对表亲结合的写照而已。在国外,当然也不乏类似的例子。以始创进化论而闻名于世的著名生物学家达尔文却在与其表姐艾玛结婚后尝尽了“近亲结婚”的苦果,所生下的 10 个子女均无一个是健康的,有的幼年时就夭折了,有的智力低

下或发育不良。这位举世闻名的大科学家当时也没有认识到这是“近亲结婚”所带来的恶果。



相关链接

随着当今医学科学的进步,人们已经逐渐认识到,近亲结婚所生子女中,其先天性畸形、智力障碍至痴呆、各种遗传性疾病的比率要比群体中随机婚配所生的子女高出许多倍,“近亲结婚”对优生优育是有百害而无一利。

为什么近亲结婚会有如此令人生畏的恶果呢?随着医学遗传学的深入研究,就不难从中找到答案。

人体是由各种组织所组成,组织本身又是由细胞所组成,细胞的主要结构可分为细胞核、细胞浆和细胞膜,位于细胞中央的细胞核对遗传起着相当重要的作用。这是因为在细胞核内含有一种叫染色质的物质,当细胞进行分裂、繁殖和更新的过程中,染色质分化形成了杆状或棒状的染色体。正常人的每个细胞内含有 46 条染色体,配成 23 对,每对染色体中有一条来自父体,一条来自母体。23 对染色体中,有 22 对为女性和男性都相同的,称之为常染色体,女性的一对性染色体为两条相同的 X 染色体,其每个细胞的正常的基本核型是 46,XX;而男性的一对性

染色体是两条不同的染色体，一条为 X 染色体，另一条为 Y 染色体，其每个细胞的正常的基本核型为 46, XY。人体细胞中的染色体是成千上万个基因的载体，它犹如一条长佛珠，其中的每一颗佛珠就代表着每一个基因，每一个基因都起着某种遗传特征（如双眼皮、塌鼻子等特征）传递给下一代的作用。当然，有的基因将某些疾病也遗传给下一代，也就是人们常说的遗传病的致病基因。

每个人的染色体是由来自父体和母体的染色体配组而成，每个做父母的又都接受了他们各自父母的染色体配组。所以，父母和子女之间的 $1/2$ 的基因是相同的，祖父母和孙子女之间或同胞兄弟姐妹之间有 $1/8$ 的基因是相同的。在有血缘关系的近亲之间婚配，以表兄妹（或表姐弟）为例，他们所具有的基因有 $1/8$ 的可能性相同。由于致病基因一般是少见的，其出现频率为 $1\% \sim 10\%$ 。当一个人是某遗传病的致病基因的携带者时，如果此人进行非近亲婚配，在群体中随机遇到有同样疾病的致病基因携带者的可能性为 $1/100 \sim 1/1000$ ；如果此人进行的是表亲



牵手同行

俗语说“同病相怜”，是指患有同类疾病或同样遭遇的人，往往会相互同情和怜悯，这本是人之常情。但如果从“相怜”发展到“相恋”，就未必能得到幸福。因为一些相同的遗传基因所致的疾病患者一旦结合，其后代也往往患有同样的遗传病。据调查，两个高血压患者婚配，其子女将有 $3/4$ 可能发生高血压。若先天性聋哑与先天性聋哑的人结婚，其子女得聋哑病的几率会大大增加。如果只是一方有病，一般就不容易传给下一代了。因此，选择对象的时候，不仅要了解本人健康的状况，还要了解双亲甚至上一辈的疾病情况，避免“同病相恋”，以免增加后代患有同样遗传病的几率。

婚配，那么他的表姐妹中有 $1/8$ 可是同一疾病的致病基因的携带者。对比之下，近亲婚配的子代中遗传性疾病的发病率就将大大地提高，血缘关系越近，则发病机会就越多。

●婚前卫生保健指导

1. 婚前生理卫生

拟结婚的青年男女，除了去做婚前医学检查外，还应接受婚前卫生指导（包括性卫生知识、生育知识和遗传病知识的教育）和婚前卫生咨询（包括对有关婚配、生育保健等问题提供医学意见）。婚前系列教育包括婚姻道德教育，普及男女生殖系统解剖生理知识，了解性生理及性心理知识，熟悉受孕原理并掌握受孕的必备条件，新婚避孕指导，选择最佳时机受孕，性卫生指导等几项内容。

（1）婚姻道德教育

我国一贯倡导男女青年做“有理想、有道德、有文化、有纪律”的新一代。“有道德”包括高尚、纯洁、完美的性道德，正确对待恋爱、结婚；结婚后夫妻间要忠诚相爱，杜绝婚姻以外的性行为，夫妻关系建立在平等依赖的基础上，认真履行家庭职责，促进性文明；夫妻间发生性生活不和谐时寻求科学指导，力争婚后创建美满幸福的小家庭等。高尚的道德品质，是爱情和婚姻的基石。

（2）普及生殖系统解剖及其功能的教育

在婚前医学检查中，男女双方应了解生殖系统各个部位的名称及其功能，消除男女双方的神秘感。

（3）受孕原理及掌握受孕条件的教育