

新婚夫妻

妊娠分娩 指南

程海燕 编著



轻松度过妊娠十月

胎教与0岁宝宝智力大开发

减轻妊娠不适的按摩

分娩前的准备与产前征兆

蜜月里的性卫生与性和谐

珠海出版社

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

新婚夫妻

妊娠分娩 指南

王瑞娟 主编



中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

妊娠期、分娩期保健的专家

● 妊娠期营养不良的预防

● 妊娠期贫血的预防

孕月里的性卫生与普和策

北京出版社

QUAN FANG WEI RE SHI JIAN FEN MIAN ZHI NAN

全方位妊娠分娩指南

新婚燕妻

妊娠分娩 指南

程海燕 编著



珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

全方位妊娠分娩指南 / 程海燕编著. — 珠海: 珠海出版社, 2005.7

ISBN 7-80689-374-1

I.全… II.程… III.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(2005)第 031503 号

全方位妊娠分娩指南

编 著:程海燕

责任编辑:潘杜鹃

封面设计:林飞鹏

出版发行:珠海出版社

地 址:珠海市银桦路 566 号报业大厦 3 层

电 话:0756-2639346 519001

邮 购:0756-2639344 2639345 2639346

网 址:www.zhcbcs.net

E - mail:zhcbcs@zhcbcs.net

印 刷:中山新华商务印刷有限公司

开 本:787×1092mm 1/16 印 张:100 字 数:1000 千字

版 次:2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1-5000 册

书 号:ISBN 7-80689-374-1/R·46

定 价:130.00 元

版权所有·翻印必究

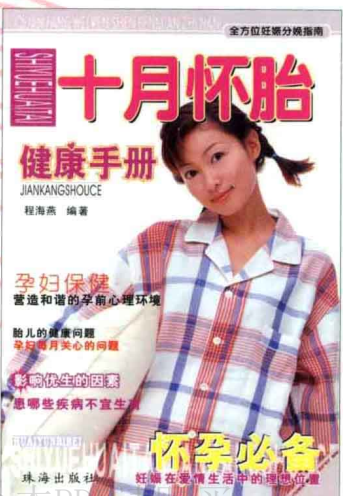
(若有印装质量问题,可随时向承印厂调换)



(定价26: 00元)



(定价26: 00元)



(定价26: 00元)

总序

妊娠分娩是女人的大事，它在女性一生中占有极其重要的地位。但是，遗憾的是，受各种因素制约，众多婚育青年在孕前竟对妊娠分娩知识一知半解，他们最直接的经验是来自别人的亲身经历，而时代认识的发展又让青年们意识到其中的不可取之处。科学健康的孕育书籍就成了年轻一代婚育读物的首选。

我们精心编写了这套《全方位妊娠分娩指南》，并广泛采纳了众多妇产科专家的意见进行修正。从中，你可以了解到孕前、妊娠、分娩及产后一系列保健知识，你会了解到孕期每一阶段的妊娠进展及注意事项，你会知道怎样得心应手的进行胎教、新生儿护理、婴幼儿教养，你将知道如何减轻自己的生理和心理负担，你会用最佳的孕育方案来孕育聪明宝宝……

本套丛书共分五册：《新婚夫妻妊娠分娩指南》、《优生优生 280 天》、《准父母完全孕育方案》、《十月怀胎健康手册》、《孕产育儿百科》。内容全面科学、通俗易懂、图文并茂，是准妈妈必备良书！

前言

结婚育儿是人生的大事。新婚夫妻从结婚之日起就已将妊娠分娩工作提上了日程。新婚伊始,你就必须要面对这些问题:什么时间受孕最好?怎样平安度过孕产期?分娩真的像别人说的那样恐怖吗?孕期如何过性生活?从现在起要准备些什么……这么多的问题肯定会让你觉得头都大了,是不是希望有人来为你指点迷津呢?

《新婚夫妻妊娠分娩指南》广泛采集专家意见精心选编此书的目的就在于此,我们衷心的希望此书陪伴您度过漫长的妊娠分娩生活。

目 录

第一章 开始你的蜜月之旅

一、认识爱侣陌生而神秘的身体/2

- (一)男性生殖系统的构成和功能/2
- (二)女性生殖系统的构成和功能/3
- (三)正确认识处女膜/6
- (四)人体内神奇的性激素/8
- (五)阴茎勃起的机理/9

二、蜜月里的性卫生和性和谐/10

- (一)性欲和性快感/10
- (二)男女不同的性感区/12
- (三)男女性功能的差异/13

(四)性反应的生理过程/14

- 兴奋期 /14
- 平台期 /15
- 高潮期 /16
- 消退期 /16

(五)新婚之夜新郎要体贴新娘/17

(六)新婚之夜新娘要理解新郎/18

(七)新婚之夜性生活前后的卫生措施/20

(八)新婚夫妻怎样掌握性生活的频度/21

(九)新娘在性生活中呻吟是怎么回事/23

(十)新郎性交后容易疲乏入睡是怎么回事/24

(十一)饭后、浴后忌立即同房/25

(十二)旅行结婚须知/27

三、新婚与避孕/28

(一)避孕原理/28

(二)女性避孕/30

药物避孕 /30

手术避孕 /32

安全期避孕 /32

工具避孕 /33

人工流产 /34

(三)男性避孕/35

避孕套 /35

体外排精 /35

棉酚 /36

绝育法 /36

(四)新婚夫妇避孕/37

(五)避孕方法的副作用/38

绝育 /38

口服避孕药 /38

宫内节育器 /38

阴道隔膜 /39

避孕套 /39

阴道润滑剂、泡沫剂或胶冻剂 /39

其他避孕方法 /39

四、性功能障碍及性病防治/40

(一)性功能障碍/40

阳痿 /40

早泄 /41

射精疼痛 /41

不能射精 /42

性交阴道痉挛 /42

性交疼痛 /42

性冷淡 /43

(二)影响性生活的几种常见病/43

新婚蜜月病 /43



损伤性阴道炎 /44
遗精 /44
手淫 /45
慢性前列腺炎 /46
(三)性病及其防治/46
淋病 /46
梅毒 /48
疱疹 /49
爱滋病 /49

第二章 妊娠基础知识

一、生命诞生的真相——受精与着床/52

- (一)女性在胎儿时已有卵子存在/52
- (二)子宫内膜脱落即为月经/53
- (三)精子在睾丸中生成/53
- (四)精子头部携带有父亲的遗传物质/53
- (五)从射精到受精、着床，难关重重/54

二、疑似怀孕时/55

- (一)怀孕早期的征兆/55
- (二)常见验孕方法/56
- (三)疑是妊娠反应时的处理/57
 - 怎样克服妊娠呕吐 /57
 - 妊娠呕吐时的饮食调理 /58
- (四)准确计算排卵期/59
- (五)教你计算出预产期/60
- (六)怀孕初期小心流产/61
 - 怀孕头两个月要注意身体 /61
 - 子宫外孕非正常怀孕 /64
 - 胎儿营养不足胎死腹中 /65

三、优生与胎儿性别的奥秘/66

- (一)孕前作好准备/66

- 戒酒 /67
- 戒烟 /67
- 慎重用药 /67
- 创造安静、舒适的环境 /68
- 加强营养 /68
- 避免病毒感染 /68
- 不宜怀孕的几种疾病 /69
- (二)掌握最佳受孕条件/70
 - 夫妻年龄 /70
 - 最佳怀孕月份 /71
 - 选择怀孕日期 /71
- (三)计划怀孕免去孕后烦恼/72
- (四)进行必要的优生咨询/73
 - 例一 /73
 - 例二 /74
- (五)将身体调整到最佳状态/75
 - 简易灸法 /76



(六)孕前身体调养食谱/77

十全大补鸡汤 /77

参须枸杞炖鸡 /77

参芪炖鸡 /77

(七)如何判定性别/78

(八)性别的测知方法/78

羊水穿刺法 /78

绒毛膜采检法 /78

(九)生男生女能随心所欲吗/79

借助于食物 /79

掌握排卵的时间 /80

精虫分离术 /80

·四、确保受精成立——不孕症的防治/80

(一)男方因素/80

(二)女方因素/81

(三)双方因素/82

五、不孕症的治疗/84

- (一)肾虚不孕/84
- (二)肝郁不孕/86
- (三)痰湿不孕/86
- (四)血瘀不孕/87

六、不孕症的预防/87

- (一)心情愉快/87
- (二)维持适当的体重/87
- (三)减少颠簸/88
- (四)灌洗阴道法/88
- (五)分居颐养法/88
- (六)中药调经法/89
- (七)戒烟戒酒法/89
- (八)偏方助孕法/89
- (九)超声波受孕法/92
- (十)服芍药甘草汤受孕法/93

七、不孕症的康复/93

- (一)祛除嫉妒受孕法/95
- (二)节食可引起不育/95
- (三)预防腮腺炎不孕症/95
- (四)选择好配偶与婚前检查/96

第三章 轻松度过妊娠10月

一、妥善处理偶发问题/98

- (一)高龄怀孕戒慎惶恐/98
 - 高龄产妇易生唐氏症儿 /98
 - 接受绒毛采检术或羊膜穿刺术 /99
- (二)RH阴性血型的孕妇该怎么办/100
 - 发生机会 /100
 - 应变措施 /100

- (二)地中海型贫血不要遗传给宝宝/101
 - 两种不同的地中海型贫血 /101
 - 发生几率和处理方式 /101
- (四)怀孕时期最好不要服药/102
 - 除非必要,最好避免服药 /102
 - 可能影响胎儿的药物 /103
- (五)脂溶性维生素过量有害无益/104
- (六)母亲有酒瘾害了胎儿/105
 - 浅尝尚可接受 /105
 - 嗜酒有百害无一利 /106
- (七)抽烟、吸二手烟乃孕妇大忌/106
 - 伤人体的香烟 /107
 - 何忍殃及胎儿 /107
 - 母亲抽烟易造成婴儿畸形 /108
- (八)服用铁剂补血要当心/108
- (九)想到辐射线就害怕/109
- (十)避免接触有毒工业污染物质/110
- (十一)远离噪音及高温的环境/110
 - 保护胎儿远离噪音 /110
 - 避免高温的环境 /110
- (十二)不适合戴隐形眼镜/111
- (十三)了解造成不正常白带的原因/111
- (十四)避免感染德国麻疹/113
 - 妈妈感染,胎儿多畸形 /113
 - 预防方式 /114
 - 先研判胎儿是否感染 /114
 - 注射免疫球蛋白 /115
- (十五)感染麻疹毋需人工流产/115
- (十六)感染水痘如何处理/116
 - 感染水痘不一定会流产 /116
 - 全身性病变死亡率高 /117
- (十七)巨噬细胞病毒感染会危及胎儿生命/117
- (十八)小心感染弓形虫/118
- (十九)孕妇感冒怎么办/118

- (二十) 孕妇感染乙肝怎么办/119
 血液、唾液或精液传染 /119
 新生儿预防措施 /119
 可否喂母乳 /120
- (二十一) 盲肠炎——动手术是惟一选择/120
- (二十二) 子宫肌瘤/121
 对怀孕造成的影响 /122
 满月后再考虑切除 /122
- (二十三) 卵巢囊肿/123
- (二十四) 须做子宫颈防癌抹片检查/124
 子宫颈癌 /124
 处理方式 /124
- (二十五) 心脏负担增加/125
 怀孕会增加心脏的负担 /125
 心脏病孕妇该注意的事项 /125
- (二十六) 梅毒是最可能伤害胎儿的性病/126
 梅毒怎样伤害胎儿 /126
 早期发现、早期治疗至为关键 /126
- (二十七) 感染菜花或疱疹宜剖腹生产/127
 感染尖锐湿疣 /127
 感染生殖器疱疹 /128
- (二十八) 艾滋病妇女不适合怀孕/128
 世纪末黑死病 /128
- 二、可能发生的并发症/129
- (一) 流产未必是不幸事/129
 自然淘汰 /129
 流产种类 /130
- (二) 麻烦而危险的宫外孕/130
 骨盆腔发过炎的人发生率高 /131
 诊断方式 /131
 绝大部分须施行手术 /132
- (三) 葡萄状畸胎/132
 绒毛发生水泡变性 /132

- 诊断与治疗 /132
- (四)怀孕早期的阴道出血/133
- (五)子宫颈闭锁不全/134
 - 可能引发早产或流产 /134
 - 治疗原则 /134
- (六)前置胎盘/135
 - 根据着床部位分为四种 /135
 - 可能改变位置 /136
 - 提防四种并发症 /137
- (七)最危险的胎盘早期剥离/137
 - 致病原因仍是个问号 /138
 - 症状 /138
 - 轻微者不一定会出血 /138
 - 并发症 /139
- (八)怀孕中期与后期的阴道出血/140
- (九)妊娠毒血症实在可怕/140
 - 须立即入院的情况 /141
- (十)事前没有征兆的早产/142
 - 大部分早产原因不可知 /142
 - 早产儿并发症 /143
 - 拖延到接近足月再生产 /144
- (十一)早期破水堪忧/144
 - 24小时内让胎儿娩出 /145
 - 衡量胎儿大小再行处理 /145
- (十二)多胎怀孕未必是福/146
 - 分同卵性与异卵性两类 /146
 - 并发症多 /147
 - 是否剖腹无绝对标准 /148
- (十三)胎位不正/148
 - 胎位不正的种类 /149
 - 臀产式分为三种姿势 /149
 - 处理臀产，倾向剖腹 /150
- (十四)子宫内胎儿生长迟滞/151
- (十五)日渐增多的妊娠合并糖尿病/152



- 1000 个人可能有 3 个 /153
- 饮食难控制，必须靠药物 /153
- 并发症使产程充满危机 /154
- (十六)应尽快就医的甲状腺毒症/154
- (十七)应提防胎盘老化的过期妊娠/155
 - 过期妊娠的危险 /155
 - 处理的方式 /155
- (十八)胎死腹中/156
 - 造成胎死腹中的各种原因 /156
- (十九)无法事先预知的肩难产/157
 - 无法事先预知 /157
 - 产科医师的梦魇 /158
 - 并发症 /158
- (二十)羊水栓塞症/159
 - 不易预知的羊水栓塞症 /159
 - 易发生羊水栓塞症的孕妇 /159

三、调适身体逐月养胎/160

- (一)1~4个月该注意什么/160
- (二)5~9个月该注意什么/162
 - 大骨汤制作法 /163
 - 高钙高蛋白蒸粥 /163
- (三)产前一个月该注意什么/163
 - 产前如何凉补 /164
 - 高龄产妇预备动作 /164
 - 剖腹产预备动作 /164
 - 养肝汤的作法 /165
 - 养肝汤的喝法 /165
 - 坐月子预备动作 /165
- (四)妈妈宝宝该吃什么/166
- (五)不能动口的食物/166
- (六)从头到尾都需钙/167
 - 建议食谱 1 莲藕干贝排骨汤 /168
 - 建议食谱 2 鱼头熬汤 /168

(七)一日三餐都要吃好/169

早餐 一天中最精彩的一餐 /169

午餐 海鲜贝类主打的轻午餐 /170

晚餐 只要营养不要负担 /17

四、减轻妊娠不适的按摩法/172

(一) 腹胀/172

(二)过敏及鼻窦充血 /173

(三)贫血 /174

(四)背痛 /175

(五)胸痛 /179

(六)小腿痉挛/181

(七)便秘及胃灼热/182

(八)浮肿/183

(九)疲倦/186

(十)头痛/187

(十一)痔疮/187

(十二)失眠/188

(十三)晨吐及反胃/189

(十四)坐骨神经痛/189

(十五)静脉曲张/191

第四章 迎接新生命的诞生

一、分娩前的准备和产前征兆/194

(一)生孩子为什么会痛/194

(二)心平气和对待分娩/195

(三)回乡生产的准备/196

(四)在家中分娩要做好哪些准备/198

必须的条件准备 /198

必需的物品准备 /199

(五)分娩前的饮食营养保健/199

(六)为婴儿准备日用品/200