

婚孕育儿保健

武宁生 董殿珉 编审 张德旗 主编

农村读物出版社

婚 孕 育 儿 保 健

武宁生
董殿珉

编审

张德旗

主编

婚孕育儿保健

张德旗 主编

责任编辑 柯蓓

•
农村读物出版社出版

天津宝坻印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所 发行

•
787×1092毫米1/32 3印张 52千字

1989年12月第1版 1989年12月北京第1次印刷

印数：1—10,000

ISBN 7-5048-0945-4/R·14

定价：1.30元

前 言

本书奉献给即将结为伉俪、组建家庭的青年朋友们。

书中介绍了婚前保健婚后需知如婚前为什么要进行体格检查、婚后性生活如何和谐、性的卫生防病知识；最佳节育和避孕方法搞好计划生育；选择最佳受孕季节和时间，优生优育；孕期合理营养，孕期合理用药，孕期房事的节制、疾病；异胎和流产的先兆以及您做了年轻的父母后，对婴幼儿的科学护理和喂养、预防婴幼儿传染病；小儿常见病的防治；小儿口腔常见病的防治等婴幼儿保健知识。

本书系由多年从事健康教育，预防医学研究，妇幼保健工作的中西医专家教授及有关临床经验丰富的中西医医师们从长年工作体会中，从实用性出发供稿编成此近百条**家庭实用知识小丛书**。

在此向北京健康教育所、北京妇产医院、北京中医院、北京口腔医院、北京市海淀妇幼保健院、北京市东四妇幼保健院、北京城建三公司门诊部等单位、向四川成都著名老中医曹纯一老师等致谢。

祝愿青年朋友们，祝愿年轻的父母亲们，祝愿诞生的小宝宝们身心健康，家庭幸福欢乐。

编者

一九八九年于北京

目 录

第一部 婚育保健

婚前需知.....	(1)
性卫生知识.....	(2)
新婚夫妇容易发生哪些问题.....	(4)
新婚节育和避孕知识.....	(5)
优生优育.....	(6)
选择一个好的受孕季节和时间.....	(8)
癫痫病人能结婚生育吗.....	(9)
精神病患者能结婚生育吗.....	(9)
智力低下的人能结婚生育吗.....	(10)
聋哑病人能结婚生育吗.....	(10)

第二部 孕育保健

怎样知道是怀孕了.....	(12)
怀孕了怎么办.....	(12)
什么是围产保健.....	(13)
为什么提倡孕早期检查.....	(15)
怎样计算预产期.....	(16)
孕妇的生活起居.....	(16)
产前检查为什么要测量血压、体重和检查小便.....	(17)
产前诊断和产前检查是一回事吗.....	(19)
孕早期出血是怎么回事.....	(21)
妇女有慢性病是否可以妊娠.....	(22)

孕妇的衣着应注意些什么·····	(26)
孕妇怎样过伏天·····	(27)
孕期如何加强营养·····	(28)
孕妇怎样对待吃药·····	(30)
妊娠水肿是怎么回事·····	(33)
有的孕妇为什么会早产·····	(34)
怀孕后是否可以旅行·····	(36)
乳头下陷怎么办·····	(37)
怎样知道临产了·····	(37)
过期妊娠有什么坏处·····	(38)
分娩时要与医生配合好·····	(38)
坐月子·····	(39)
产后访视·····	(40)
有事别耽误·····	(40)

第三部 婴幼儿保健

(一) 婴幼儿的护理及喂养知识

孩子在出生之前, 应做哪些准备·····	(41)
新生儿的住房室温多少度为宜·····	(41)
最好给宝宝吃母乳·····	(42)
怎样才能使母亲奶水多质量好·····	(42)
什么样的母亲不能喂奶·····	(43)
如果母乳不足怎么办·····	(43)
除喂奶外, 还要喂些什么·····	(44)
喂奶及水的量如何计算·····	(44)
正常的大便是什么样的·····	(44)

新生儿的睡眠时间应该是多长·····	(44)
宝宝呼吸多少次为正常·····	(45)
怎样护理您的孩子·····	(45)
如果发生以下情况怎么办·····	(46)
介绍几种特殊状态·····	(47)
在什么情况下您应当带孩子去医院看病·····	(49)
照顾三个月内的孩子应注意哪些问题·····	(49)
照顾三至六个月的孩子应注意哪些问题·····	(50)
照顾六至九个月的孩子应注意哪些问题·····	(51)
照顾九至十二月的孩子应注意哪些问题·····	(52)
照顾一岁以上的孩子应注意哪些问题·····	(52)
孩子体重增长的一般规律是什么·····	(53)
婴幼儿几种易发病防治常识·····	(53)
1. 佝偻病·····	(53)
2. 缺铁性贫血·····	(54)
3. 肺炎·····	(54)
4. 腹泻·····	(54)
(二) 婴幼儿常见病防治知识	
小儿为什么会夜啼·····	(55)
盛夏防夜寒·····	(56)
御寒锻炼从秋始·····	(56)
小儿发热 (烧) 及其防治·····	(57)
谈谈小儿惊厥·····	(60)
预防小儿感冒·····	(64)
流感期间小儿高烧不退怎么办·····	(65)
经常给孩子吃“小药”好吗·····	(66)
小儿为什么尿频·····	(67)

如何正确对待小儿尿床·····	(67)
小儿腹痛不要随便服止痛片·····	(68)
如何根治蛲虫·····	(69)
小儿夏天不可过食寒凉·····	(70)
小儿厌食症如何调理·····	(71)
佝偻病患儿需注意预防肺炎·····	(73)
小儿麻疹的特点和怎样预防·····	(74)
要按时给孩子打预防针·····	(75)

(三) 小儿口腔常见病防治知识

小儿口腔有什么特点·····	(75)
小儿牙齿是怎样发育起来的·····	(76)
人一生有哪些牙齿? 牙齿由哪些部分构成·····	(77)
乳牙什么时候萌出·····	(77)
婴儿出牙会有什么痛苦·····	(78)
什么时候开始换牙·····	(79)
有哪些因素可以影响小儿牙齿的正常萌出·····	(79)
龋齿是怎样形成的·····	(80)
龋齿可能引起哪些全身性疾病·····	(81)
怎样预防龋齿·····	(82)
有无必要制止孩子吃糖·····	(83)
牙齿变色有哪些原因·····	(84)
儿童常见的口炎有哪些·····	(85)
小儿口腔病的预防及护理·····	(87)
孩子挑食有何害处, 怎样防止·····	(87)
保持儿童牙齿健康家长应注意什么·····	(89)

第一部 婚育保健

婚前需知

即将结婚的青年朋友们：

结婚是男女双方建立家庭的开始，家庭是社会的细胞，夫妻是家庭的基础，婚后生活是否融洽不仅影响到男女双方的身心健康、家庭幸福，而且直接影响到孕育健康的第二代，因此必须正确处理好夫妻生活才能促进夫妻感情的和谐及家庭的幸福，达到夫妻互敬互爱、互相帮助，共同为四化建设作贡献，因此当你在进行结婚登记之前，要做好婚前检查。

为什么要做婚前检查

1. 婚前检查主要通过询问病史、体格检查和必要的化验项目来了解男女青年的健康状况、精神状态，特别要进行有关个人和家庭先天性疾病、遗传病的调查，以便从中发现问题，有针对性地进行宣传指导。另外通过婚前检查可以对青年男女进行有关性知识教育，婚后计划生育安排，避孕方法选择和指导。

2. 及早发现男女双方是否患有不适于结婚的疾病。如急慢性传染病和重要脏器疾患（如严重心脏病，活动性肺结核等）婚后易使病情加重或将病传给对方和孩子，因此，需病愈或疾病缓解后再结婚。

3. 对遗传病患者，可根据病情及遗传规律进行指导。对男女双方不宜结婚的疾病，如生理缺陷不能发生性行为者，“患精神失常未经治愈者”或其他医学上认为不应结婚之疾

病能得到及时发现。

婚后家庭美满幸福，生一个健康、聪明、活泼的小宝宝，这不仅是一对夫妇，一个家庭的愿望，也是国家和民族繁荣昌盛之所在，所以说婚前检查十分必要。

结婚前不检查，婚后出现不能生育或因生育造成母体危险以及胎儿畸形或夭折等情况，就会给家庭带来不幸，并影响国家建设和民族的健康。

性卫生知识

青春期生殖器官发育成熟，性的特征开始出现，男青年出现遗精，女青年出现月经，心理和性格也发生变化。从这个时期开始，就会对异性发生兴趣，有性的冲动。所以性生活是男女在成熟以后一种自然的生理要求，当生殖器官发育成熟之后，随着生理的发展和外界环境影响很自然地会逐渐有性的要求。所以说，性生活是一种正常的生理发展过程。

1. 性生活是婚后家庭生活中重要的组成部分，甚至是不可缺少的一部分。和谐的性生活，不仅给男女爱情增添新的内容，而且也会使夫妻关系更为亲密巩固。在过性生活时双方要有充分的理解和体谅，这当中要消除任性和鲁莽，屈从和敷衍。要知道，不少性功能紊乱就是由于缺乏这一基本要求而造成的，这在新婚时期尤为重要。另外性生活的和谐和美满并不是一朝一夕就能做到的，而性完善需要诚心培养和耐心等待。同时新婚的最初阶段前几夜或前几周性生活往往不很满意，这是很普遍的现象，不要认为有何不正常。

2. 新婚期间性的要求比较迫切，性交的次数也比较频繁，但要防止过频而影响身体健康，一般健康的青年男女，

婚后早期每周3~4次性交不能算多，但体质较差的人，性交的间隔应长一些，次数也应少一些，究竟间隔多长时间合适，很难规定一个固定的模式因为男女的生理有别，要根据夫妻两人的年龄、体质、健康情况、精神心理状态、情绪感情以及疲劳程度等因素来决定。只要在性交之后感到心身愉快，精力充沛，感情融洽就是合适。如果双方（特别是男方）在性交后感到精神不振、周身无力、倦怠不适，腰背酸痛、嗜睡、头晕、气短、食欲不佳，影响第二天的工作和学习，说明性生活过度，遇此情况应有节制。

性交的时间最好是夜间入睡之前。性交后即可睡眠休息以恢复体力。如果白天工作劳累，最好夜间先睡眠一会，至半夜或清晨，待双方精神体力恢复时再进行，则更为合适。

3. 女子在第一次性生活时，处女膜破裂，会感觉有些疼痛和流一些血，如果男子在这方面不加体贴，就可能使女方在精神上留下不良的印象，也可能影响以后性生活的和谐。初次性生活后，为了使处女膜裂痕早日愈合，应停止几天性生活。有些未婚女子的处女膜较厚，阴道口比较松第一次性交后不一定发生破裂与流血，还有一些未婚女子可因剧烈活动特别是跑、跳、跨栏，骑自行车，骑马等或外伤，使处女膜破裂，第一次性交时未发生破裂与流血，这也是正常现象，所以根据处女膜是否完整或新婚第一次性交处女膜有无出血来判断女方是不是处女是不合适的。

4. 要注意性生活中性器官的卫生清洁，夫妇双方每次性交前应清洗外阴部，以免性交时把阴道口或阴茎上的污物带入阴道内，性交后次晨最好也清洗一次，这对身体健康是有利的。女子清洗外阴时要注意洗大小阴唇间，阴道前庭部，不要清洗阴道，这样可以预防生殖器官的炎症和泌尿系

统感染（如膀胱炎，肾盂肾炎）。男子要注意洗净阴茎、阴囊，并将包皮向阴茎根部上拉，以充分暴露出阴茎头并清洗干净，这样可以预防包皮龟头炎。

另外女子在月经期要禁止性生活，如果性交，则可能带入细菌，引起生殖器官感染发炎。月经期盆腔充血又可使月经增多，经期延长。结婚当天如来月经，应禁止性生活，如果由于月经期间性交引起子宫内膜炎、附件炎、盆腔炎等，既损害身体健康，又影响日后的性生活，甚至有的人因输卵管发炎堵塞而造成终生不育。

新婚夫妇容易发生哪些问题

1. 新婚夫妇由于频繁的性生活使生殖器官及下尿路充血、水肿、以致感染而发生所谓“蜜月膀胱炎”，则可有尿频、尿急、尿痛甚至出血，严重者可发生肾盂肾炎、发生这些症状时应及时治疗，并多喝水，暂时停止性生活。

2. 初次性交可造成处女膜破裂出血，多数人出血量不多，不需治疗。但也有因性交动作粗暴而造成阴蒂、阴唇或阴道破裂，可有较多量的出血、甚至可造成休克。发生上述情况应立即送往医院。

3. 性生活过度频繁、过度节制或中断等可引起男性前列腺慢性充血、前列腺分泌物郁积而发生慢性前列腺炎，表现有尿频、尿痛、排尿困难，甚至可发生性功能阻碍而出现早泄、遗精、阳痿以及神经衰弱等症状。出现这些症状要及时请医生治疗。

4. 旅行结婚是一件极愉快的事情，但由于新婚旅途精神紧张、劳累、情绪波动、个人卫生清洁不够、容易患感冒、

发烧、出现上呼吸道感染、泌尿系统感染等疾病，还容易患各种传染性疾病，如传染性肝炎、痢疾等。发生上述情况应及时到当地医院诊治。旅游期间，不宜怀孕。

新婚节育和避孕方法

许多新婚夫妇为了学习和工作暂时不想生育，那么婚后就要有一段避孕时期。

避孕 选择哪种方法比较好呢？

首选方法是避孕套。使用避孕套简单方便，对身体没有什么影响、避孕套是用优质的乳胶制成的，很薄、有大、中、小三个型号，使用时要根据自己的情况选择大小合适的使用。使用前要检查好有无漏气，性交时要防止脱落，以免精液溢在阴道内，造成避孕失败。

其次是短效口服避孕药（1号、2号、18甲）。服用方法：新娘在结婚的前一次月经的第五天开始服药。每晚服一片，连服22天后停药。等到下一次月经的第五天再连续服22天。这样每个月服22片药，此种方法避孕比较可靠。但需要注意的是如果想要怀孕时，必须停药后改用别的方法避孕半年以后，方可怀孕。否则有可能影响受孕及胎儿发育。有肝肾等慢性疾病者不宜服药。

第三种方法是采用避孕药膜，只要坚持使用同样会达到避孕的目的。

关于安全期问题：由于排卵受到很多方面的影响，因此确切的排卵日期不易掌握。所以实际上安全期并不安全。新婚夫妇最好不要采用安全期避孕。

优生优育

年轻的夫妇，都希望能生一个聪明、活泼、健康的小宝宝。但是能不能如愿呢？当然有许多干扰因素，怎样避免干扰而如愿以偿，这里向您介绍一些有关优生方面的知识。先谈谈适龄生育：一般女24岁—30岁是最佳生育年龄。据调查这个年龄组的妇女生育能力最旺盛排的卵最健康，难产率也是最低、孩子的智力、体力发育也较好。再谈谈遗传问题：

人体的器官是非常复杂的，是由各式各样的细胞组成的，细胞是生命的基本单位。细胞核里有46条（即23对）染色体。其中22对是常染色体，另一对是性染色体，（女是2条X染色体，男是一条X一条Y染色体。）这些染色体像小船一样，每条染色体上载着2000~3000个基因，每个人有1/2的基因与自己父母的相同。因为人的染色体一半来自父方，一半来自母方，即保持着父母与子女的遗传性。每个人是一个既象父母又有自己特殊性的新个体。

父母的生殖细胞——精细胞和卵细胞，都是单倍体，即有23条染色体、精子卵子结合以后，恢复到23对染色体，卵子的性染色体是X。精子则有两种，一种含X染色体，一种含Y染色体。如果含有X染色体的精子与卵子结合，所生的是女孩。如果含有Y染色体的精子与卵子结合就生男孩。所以生男生女决定于男方携带的精子含有X或Y染色体，父母如患有遗传病或者携带有致病的基因，也就能遗传给后代，使后代发病。

遗传病不但种类多、发病率高，而且不少类型病情严重。目前已知的遗传病约有3000多种。根据世界卫生组织的

报道，在人群中遗传负荷高达10.8%，即10个人中就有1.08人带有不良因子。

表兄妹之间因为有共同的祖父母或外祖父母，有可能他们都携带有同一种遗传病的基因，如果结婚，所生的子女得遗传病的可能性极大。因此我国婚姻法规定，“直系血亲和三代以内旁系血亲禁止结婚”。

遗传病大体分为三类：

第一类是单基因病，是由单个基因致病的。如白化病、色盲、血友病等。

第二类是多基因病，是2对以上的基因引起的疾病。如先天性心脏病，原发性高血压，无脑儿等。这类疾病常常受环境因素的影响。

第三类是染色体病。这类疾病大部分由于父母的生殖细胞在发育中发生畸变，也有小部分由于双亲中有染色体异常传给后代，常见的有先天性愚型（白痴）等。

在婚前检查中如发现双方家族有可疑病史或本人有某些异常时，进行染色体检查是很必要的。

能否生一个健康的孩子，除了遗传因素外，环境因素也是很重要的，值得注意的问题是：

1. 孕期要避免接触有害的化学药品制剂（如农药等）以及大量X射线的照射，因为这些有害因素能造成胎儿畸形及智力迟钝，一般认为妊娠头三个月照射X射线有一定的危险性。

2. 避免受各种传染因子（病毒、细菌）的感染。如母亲在妊娠头三个月里感染了风疹病毒，生下的孩子21~89%有不同程度的先天畸形。

3. 烟酒有危害。

现代很多男性青年中染有吸烟的嗜好。实验资料表明：烟中所含的有害物质会损害精子，如果这种劣性精子进行受精，会造成胎儿异常，易引起流产、早产和胎儿畸形。丈夫吸烟，妻子生活在烟雾中也等于间接吸烟。如果夫妇双双吸烟，那么胎儿受害倍增。以至引起胎儿脑发育不良，出生后智力和体力都受影响。

夫妇纵情饮酒后受孕，这样酒精对生殖细胞产生了不良作用，使胎儿发育迟缓，出生后智力低下。如果孕妇在孕期中大量饮酒，则会引起胎儿发生所谓“胎儿酒精综合症”，症状为发育迟缓、体重轻、有的还有面部畸形。

为了下一代的健康，准备做父母或快要做父母的年轻夫妇们，请不要吸烟、饮酒。

4. 孕期不要乱服药。

母亲在孕期服用某些药物可影响胎儿的发育。因此在孕期千万不要自己随使用药。当然如果患了某些疾病或孕期出现某些异常情况还是要积极治疗。总之要在医生指导下用药。

选择一个好的受孕季节和时间

夫妻双方如果在身体健康、情绪较好、精力充沛，心情愉快的情况下受孕，有可能生一个健康，聪明的孩子。

切忌在下述情况下受孕：

1. 男女双方患有慢性病，特别是心脏病、高血压、肝炎、肺结核病等。

2. 大量饮酒后可使生殖细胞受到损害，使受精卵不健康，胎儿生后智力低下。

3.精神上受到重大刺激，情绪不好，精神忧郁。

一般来说，在5~7月份怀孕较好，因为多数妇女在怀孕后2~3月内反应较大，喜欢吃酸味和清淡的食品，此时正是7~9月，水果蔬菜品种繁多，孕妇可选择适口的食物，增强食欲，顺利地渡过妊娠初期。

妊娠后期胎儿生长迅速，孕妇可选择称心的食品，充分供给胎儿所需要的营养，待到冬去春来，气温转暖，又是孕妇分娩的好季节。

癫痫病人能结婚生育吗

癫痫俗称“羊角风”，是一种常见病，只是病人的发病程度不同，有轻有重。癫痫从发病原因上可分为两种：一种称为原发性癫痫，即发病原因不明，经治疗后部份病人病情可有所缓解或稍有好转。也有部份病人经治疗后毫无变化。这类病人一部份有明显的遗传性，他们的子女发病率比普通人群发病率高出20倍。所以这部份人不宜结婚或婚后不宜生育。

另一种是继发性癫痫，多是因为脑外伤，脑血管病变等引起，也有的是脑炎后遗症，这类病人没有遗传性。治愈后完全可以结婚、怀孕，不会影响子女的健康。

精神病患者能结婚生育吗

患有精神病的人不宜结婚。因为精神病患者本人没有自治能力，不能独立生活。如果结婚生育，子女患精神病的可能性很大。因为精神病是一种多基因遗传病，既有遗传因素