

HUNYU JIANKANG BAODIAN

WEISHENG ZHISHI 200 WEN

婚育健康宝典

health



卫生知识
200问

王烨源 谭伟良 主编

古吴轩出版社

HUNYU JIANKANG BAODIAN

WEISHENG ZHISHI 200 WEN

婚育健康宝典

health



卫生知识
200问

王烨源 谭伟良 主编



古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婚育健康宝典: 卫生知识200问 / 王烨源, 谭伟良主编.
苏州: 古吴轩出版社, 2009.5
ISBN 978-7-80733-324-1

I. 婚… II. ①王… ②谭… III. ①结婚—问答②性知识—
问答③优生优育—问答 IV. C913.13-44 R16-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第070084号

责任编辑: 倪浩文

装帧设计: 吴 璇

责任校对: 张 蕾

书 名: 婚育健康宝典: 卫生知识200问

主 编: 王烨源 谭伟良

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

Http://www.guwuxuancbs.com

电话: 0512-65233679

邮编: 215006

E-mail: gwxcbs@126.com

传真: 0512-65220750

印 刷: 苏州日报印刷中心

开 本: 880 × 1230 1 / 32

印 张: 4

字 数: 90千字

印 数: 00001 ~ 11000册

版 次: 2009年5月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80733-324-1

定 价: 20.00元

如有印装质量问题, 请与出版社联系。

编委会

主 编

王烨源 谭伟良

副主编

施蓉芳 汤忆眉 王晓蓉 姜梅芳

编 委

王烨源	谭伟良	施蓉芳	汤忆眉	倪 林
杜 鹃	王晓蓉	姜梅芳	侯虎珍	顾玉芬
朱 英	许详友	张新华	丁晓娟	金坤云
蒋满新	王扣亮	张迎春	袁晓月	郎菊明

编 务

姜梅芳

插 图

许 革

参编人员

(按姓氏笔画为序)

王 菁	王荣琴	王惠英	冯梅珍	宋 媛
张 经	张玉英	张菊芬	李 蓉	杨文红
杨瑞兰	沈彩娥	陈 梅	周永琴	周亚萍
罗 英	罗小明	姜梅芳	胥保辉	徐勤华
殷华芬	钱珍花	章小茗	阙建良	薛 峰

前 言

随着经济社会协调发展，人们对生活的追求早已不仅仅满足于吃饱、穿暖、住上新房，而是更注重健康生活。因此，民间流传有“小康不小康，关键看健康”之说。

世界卫生组织早在1953年就提出“健康就是金子”，要求人们像对待金子一样珍惜健康，一旦失去健康，事业、家庭、幸福等均将毫无意义。构建和谐社会，建设小康家庭，需要在各种人群中普及健康知识，推荐科学、健康、文明、向上的婚育、学习、工作、生活方式，掌握常见病、传染病、慢性病预防控制办法，扫除影响人们享受幸福生活的障碍。

本套《古吴轩健康宝典书系》就是基于以上认识和实践的背景下撰写的，我们有针对性地组织了部分预防医学、临床医学、康复医学、健康管理、学校教育、营养卫生等方面专家参与编写，尽量贴近现实与生活，使读者改变不良生活方式，干预不健康行为，从而达到“健康人生一辈子”的目标。

本丛书的撰写是一种新的尝试，缺点和不足在所难免，恳请读者批评指正。谢谢！

编者

目 录

第一章 新人婚前须知与健康

1.新婚之前必须做好哪些心理准备?	1
2.何谓婚前保健?	1
3.结婚前为什么要进行健康体检?	2
4.何谓一站式婚检,到什么样的机构可以接受婚检?	2
5.婚前医学检查包括哪些内容,检查的主要疾病有哪些? ...	3
6.哪些人不宜结婚或需要暂缓结婚?	4
7.哪些人不宜生育?	5
8.什么是遗传病?	5
9.哪些人需要进行遗传咨询?	6
10.旅行结婚应注意哪些问题?	6
11.新娘“蜜月病”指的是什么?	7
12.健康性爱有哪些益处?	7
13.遗传病与先天性疾病及家族性疾病有何区别?	8
14.什么是优生?	8
15.怎样做到优生?	9
16.影响优生的环境因素有哪些?	10
17.用药与优生有何关系?	10
18.如何选择最佳生育年龄?	11
19.如何选择最佳怀孕时期?	12
20.生男生女是如何决定的?	12
21.为什么不得任意进行胎儿性别的预测?	13
22.什么是出生缺陷,常见的缺陷有哪些?	13

23.如何预防出生缺陷?	14
24.什么是预防制剂?	15
25.为什么孕妇孕前、孕期都必须服用叶酸?	15
26.乙肝妈妈如何生健康宝宝?	16
27.夫妻都是“大三阳”能怀孕吗?	16
28.什么叫月经异常?	17
29.盲目减肥会影响月经和生育吗?	18
30.什么是基础体温,如何正确测量基础体温?	18
31.怎样预测排卵期?	19
32.体重过重或过轻对怀孕有影响吗?	19
33.为什么怀孕前必须戒烟?	20
34.什么是性传播疾病?	20
35.如何预防性传播疾病的发生?	21
36.如何预防艾滋病母婴传播?	21

第二章 新人婚后孕育与健康

37.将为人父母者应该做哪些准备?	23
38.准备怀孕前应做哪些营养准备?	23
39.“坐床喜”好不好?	24
40.如果是高龄生育该怎么办?	25
41.怎么知道自己怀孕了?	25
42.准妈妈该做什么?	26
43.怎样推算预产期?	27
44.孕期不能用哪些药物?	27
45.怀孕后为何要进行产前检查,何时应第一次检查? ...	28
46.第一次产前检查的内容是什么?	28
47.怎样避免不良因素对胎儿的影响?	29
48.如何发现胎儿异常?	29
49.哪些疾病可以通过产前筛查早期发现?	30
50.哪些人需要做产前诊断?	30

51. 孕妇能接种乙肝疫苗吗？	31
52. 怀孕后能戴隐形眼镜和化妆吗？	32
53. 孕早期能运动和旅游吗？	32
54. 孕妇出现哪些症状该去看医生？	33
55. 孕早期该吃些什么？	33
56. 孕早期能过性生活吗？	34
57. 孕期如何保养乳房？	34
58. 孕期为何要加倍呵护口腔？	35
59. 如何正确看待孕早期的流产？	35
60. 孕中期身体会出现哪些变化？	36
61. 孕中期应该做几次检查，每次查的内容是什么？	36
62. 孕中期的营养应注意些什么？	38
63. 孕中期的性生活该注意些什么？	38
64. 如何进行产前运动？	38
65. 什么叫家庭监护？	39
66. 如何做好家庭监护？	40
67. 孕妇小腿抽筋怎么办？	41
68. 为什么孕早期是胎儿脑发育的关键时期？	41
69. 胎教对胎儿有好处吗，丈夫如何参与胎教？	42
70. 胎教的方法有哪几种？	42
71. 孕晚期要到医院进行哪些检查？	43
72. 怎样矫治胎位不正？	43
73. 何谓早产，怎样预防早产？	44
74. 哪些孕妇容易发生早产？	44
75. 妊娠晚期出现阴道出血该怎么办？	45
76. 如何防治孕期贫血？	45
77. 如何预防妊高征？	46
78. 如何预防胎膜早破？	46
79. 如何预防前置胎盘？	47
80. 如何防治胎盘早剥？	47
81. 准爸爸该做些什么？	48

82.临产的先兆是什么?	48
83.哪些情况需要立即到医院住院待产或处理?	49
84.决定分娩成功的因素有哪些?	50
85.分娩分哪几个阶段?	50
86.剖宫产比顺产好吗?	51
87.住院分娩时应该带哪些物品,如何顺利度过分娩期? ...	51
88.产钳助产对孩子安全吗?	52
89.分娩时恶心、呕吐是怎么回事,孩子可以坐着生吗?	52
90.何为“一对一”的陪伴分娩服务,丈夫可以陪伴分娩吗?	53
91.什么是镇痛分娩,镇痛可以做到一点都不痛吗?	53
92.孕期梅毒感染怎么办?	54

第三章 产妇心身恢复与健康

93.产后康复需要多长时间,该如何“坐月子”?	55
94.产后出汗多正常吗?	56
95.产后痛是怎么回事?	56
96.产后何时该自己排尿,尿潴留了该怎么办?	56
97.什么是恶露?	57
98.恶露何时应该干净?	58
99.会阴伤口痛应该如何处理?	58
100.产妇为何必须要“坐月子”?	59
101.产妇可以刷牙、洗澡和吃水果吗?	59
102.产妇的饮食营养该注意什么?	60
103.夏天如何预防产妇产褥中暑?	61
104.产后何时可行房事,如何落实避孕措施?	61
105.产后康复操有哪些好处?	62
106.怎样做产后康复操?	62
107.怎样预防常见的产褥异常?	63
108.怎样预防产后抑郁症?	64

109.如何调节产后情绪?	64
110.为何产后更需重视乳房护理?	65
111.如何防治急性乳腺炎?	65
112.开奶后发生乳腺阻塞了怎么办?	66
113.产后42天时别忘了做健康检查?	66
114.“月子”里丈夫该做些什么?	67
115.避孕方法有哪些,如何选择适合自己的避孕方法? ...	67
116.什么时候选用宫内节育器?	68
117.安全期避孕安全吗?	68
118.如何评价体外排精法避孕?	69
119.一旦避孕失败该如何补救?	69
120.终止妊娠的方法有哪几种?	70
121.何谓生殖道感染,怎样防治霉菌性阴道炎和滴虫性阴道炎?	70
122.常见的乳腺疾病有哪些?	71
123.如何早期发现乳房肿瘤?	71
124.如何进行乳房的自我检查?	72
125.有哪些催乳妙招?	72

第四章 宝宝护理喂养与健康

126.新生儿需要抚触吗?	74
127.如何给新生儿做抚触?	74
128.做抚触时须注意哪些事项?	75
129.为什么要进行新生儿疾病筛查?	75
130.有哪些疾病需要在新生儿时期筛查?	76
131.该不该给新生儿挤乳头、挑“马牙”?	76
132.新生儿黄疸不退怎么办?	77
133.新生儿的睡眠有何特点?	77
134.该不该让新生儿戴手套?	78
135.新生儿为什么易溢奶?	78

136.母乳喂养有哪些好处？	79
137.母乳喂养的婴儿还需补鱼肝油吗？	79
138.何时添加鱼肝油和钙剂？	80
139.如何为宝宝选择适当的奶粉，合适的奶瓶、奶嘴？ ...	80
140.什么是合理的营养？	81
141.怎样做到科学喂养婴幼儿？	81
142.为何要给婴儿及时添加辅食，怎样添加辅食？	82
143.婴儿不愿吃辅食怎么办？	83
144.丰富的婴儿膳食有哪些？	83
145.如何使小儿得到平衡的膳食营养？	84
146.哪些食物能促进小儿脑发育？	84
147.幼儿不宜食用的食物有哪些？	85
148.为什么幼儿不宜多吃洋快餐？	85
149.小儿进食量减少就是有病吗？	85
150.母乳喂养的宝宝大便次数多怎么办？	86
151.你宝宝的体格发育达标吗？	86
152.你了解宝宝的动作发育吗？	87
153.小儿缺锌有哪些表现，如何补锌？	88
154.为什么需要定期给孩子体格检查？	88
155.运动能促进宝宝健康吗？	88

第五章 宝宝教育培养与健康

156.为什么要重视零岁教育？	90
157.如何开展婴幼儿早期教育，为何多对孩子说“你能行”？	90
158.你对智商——IQ知多少？	91
159.早期教育能使弱智儿提高智力吗？	91
160.怎样从小培养孩子的逆境商——AQ？	92
161.你知道宝宝语言发育的关键期吗？	92
162.你会与宝宝交流吗？	93

163.怎样培养宝宝灵敏的听觉?	93
164.如何培养宝宝的观察力?	94
165.如何培养宝宝的注意力?	94
166.如何培养宝宝的记忆力?	95
167.如何培养宝宝的思维力?	95
168.如何培养宝宝的想象力?	96
169.如何培养宝宝的创造力?	96
170.为什么说玩具是孩子的好伙伴?	97
171.为什么要让宝宝爬行?	97
172.孩子可以看电视吗?	98
173.为什么孩子的良好习惯要从小培养?	98
174.如何培养宝宝良好的睡眠习惯?	99
175.婴幼儿大小便训练要从小进行吗?	100
176.宝宝吮手指是正常的吗?	100
177.3岁的孩子吃手、咬指甲怎么办?	101
178.孩子说话结巴怎么办?	101
179.孩子开口晚是正常的吗?	102
180.孩子好动就是多动症吗?	102
181.孩子闹情绪家长怎么办?	103
182.批评孩子应掌握哪些技巧?	104
183.为何要对任性的孩子说“不”?	104

第六章 宝宝常见疾病与防治

184.宝宝何时接种何种疫苗?	105
185.小儿支气管哮喘的原因是什么?	105
186.如何防治小儿支气管哮喘?	106
187.为什么小儿容易得感冒,如何预防?	106
188.小儿营养不良的原因有哪些?	107
189.如何防治维生素D缺乏性佝偻病?	108
190.如何防治营养性缺铁性贫血?	108

191.如何防治婴儿湿疹?	109
192.如何防治尿布皮炎?	110
193.什么是手足口病, 儿童如何防治?	110
194.如何防治婴幼儿腹泻?	111
195.小儿为什么会便秘, 便秘了怎么办?	111
196.如何早期发现新生儿眼疾?	112
197.危害婴幼儿的严重眼病有哪些?	113
198.怎样矫治弱视?	113
199.怎样预防婴儿的听力损害?	114
200.孩子的乳牙需要保护、防龋吗?	114

第一章 新人婚前须知与健康

1.新婚之前必须做好哪些心理准备?

- (1) 思想上要有所准备,爱情之花除了要用婚前的柔情蜜语滋养外,更需要婚后心血和汗水的浇灌。
- (2) 要明白人都不是完美无缺的,婚姻需要理解和宽容。
- (3) 要学习一些关于性生活的心理、生理卫生常识。
- (4) 要学会和家人友好相处。

2.何谓婚前保健?

婚前保健是指准备结婚的男女双方能在结婚登记以前得到一定的健康保护,是优生的基础,有利于婚后的幸福生活。完整的婚前保健应该包括婚前医学检查、婚前卫生指导和婚前卫生咨询三个方面的内容,即体格检查、婚前性知识了解和婚后生育计划的安排。

(1) 婚前体格检查。除做全身的各项检查以外,还要做详细的妇科检查,也就是生殖器的检查。可根据女方的情况,做肛门检查或是阴道检查。

(2) 性知识的了解。夫妻性生活的和谐,是幸福美满家庭的重要组成部分。有些新婚夫妇,由于缺乏对性知识的了解,导致新婚之夜或是婚后的一段时间内,性生活难以顺利地进行。因此,婚前十分有必要了解有关夫妻之间性生活方面的知识。



(3) 生育计划安排。每对新婚夫妇，都应在婚前做一个生育计划的安排。如婚后不准备马上要孩子，则应认真做好避孕措施，尽量不要在受孕后再人工流产。现在有一些新婚夫妇，婚后不久受孕，由于工作、学习、家庭条件等等因素，要求终止妊娠。初孕妇女终止妊娠，有着一定的危害性与困难。因此，新婚夫妇在婚前要做好生育计划并且选择适当的避孕方法。

为了对家庭、后代、社会负责，每一个未婚男女，都应重视婚前保健。

3. 结婚前为什么要进行健康体检？

结婚不仅是两人爱情的高潮，它还给彼此的生活掀开了新的一页。婚后夫妻要朝夕相处，生儿育女，并盼望过上快乐浪漫的家庭生活，但这些是需要一定的身体条件的。健康的婚姻会给夫妻双方增添生活精力和乐趣，而其中任何一方的身体存在某些疾病或生理上的缺陷，就可能使两人终身遗憾，甚至有可能生出先天异常的孩子，给家庭造成巨大的痛苦，并给家庭和社会带来不必要的负担。一般来说，不少人对自己是否患病，生理上是否存有缺陷，其严重程度如何以及对婚姻的影响并不是很清楚，这就需要通过婚前医学检查，由医生来检查、诊断，给予必要的婚育指导。婚前检查有利于男女双方和下一代的健康，有利于提高出生人口素质，有利于促进夫妻生活的和谐，有利于有效地实现调节生育的计划，有利于家庭的美满幸福，它是一项利国利民又利己并为优生把好第一关的有力措施。因此结婚前进行体检是非常必要的，它也是我国法律规定的结婚登记程序中的一项重要内容。为了保证新婚夫妇双方的身体健康、家庭幸福、后代健康，请您在结婚之前切莫忘记婚前检查。

4. 何谓一站式婚检，到什么样的机构可以接受婚检？

所谓一站式婚检，是指从方便服务对象的角度出发，将婚姻登记、婚前体检、咨询与宣教、提出婚育指导意见等服务进行集中管理，实行登记体检一站式服务。

实施免费、一站式婚前医学检查工作是各地政府惠民为民的

举措之一。各地为此专门成立组织、安排经费、制订方案、明确各部门职责，以保障该实事项目的实施。其目标是：把好优生优育第一关，促进婚前医学检查率的提高，通过医学检查发现异常情况和疾病，从而达到及早诊断、积极矫治的目的；减少或避免不适当的婚配和遗传病患儿的出生，降低新生儿传染性疾病和出生缺陷发生率，提高出生人口素质。

根据《中华人民共和国母婴保健法》的规定，凡开展婚前医学检查的机构必须取得医疗机构执业许可证和母婴保健技术服务执业许可证，并须经卫生行政部门认定；从事婚前医学检查的医务人员须经过专业培训，并取得技术合格证后方可上岗，服务中须严格按照婚前保健工作规范执行。婚前医学检查一般都设在市、县（区）级妇幼保健院、妇幼保健所或综合性医疗保健机构内。

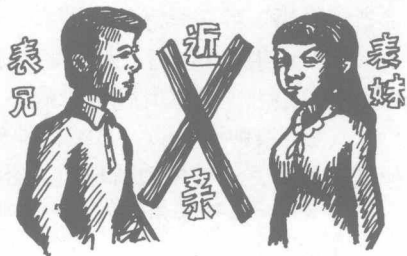
5.婚前医学检查包括哪些内容，检查的主要疾病有哪些？

婚前医学检查的重点是遗传病方面的调查和生殖器官的检查，具体的检查内容包括：

- （1）询问健康史：以往是否患心、肝、肾等重要脏器的疾病。
- （2）调查家族史：有无遗传病、精神病等家族史。
- （3）血缘关系：男女双方是否有近亲血缘关系。
- （4）全身一般检查：有无影响结婚和生育的心、肺、肝、肾等重要脏器的疾病。
- （5）生殖器官检查：有无生殖系统发育障碍、畸形或相关疾病。
- （6）常规化验检查：有无乙肝、结核病、艾滋病和梅毒等传染病。
- （7）计划生育指导：避孕方法的知悉与选择，要在有准备的情况下怀孕。

对于每一位接受婚检的男女来说，如实反映自己的健康史、家族史以及遗传病史等都十分重要，这是医务人员给您正确的婚育指导意见的前提。

婚检的主要内容包括：



(1) 重点检查的传染性疾病：艾滋病、性病（淋病、梅毒、尖锐湿疣、生殖器疱疹、非淋菌性尿道炎）、传染性肝炎、活动性肺结核等。

(2) 重点询问的遗传性疾病：智力低下、先天性耳聋、软骨发育不全、进行性肌营养不良、血友病等。

(3) 重点了解的有关精神病：精神分裂症、躁狂抑郁症、其他重型精神病、抑郁症等。

(4) 检查生殖系统异常：生殖器发育异常、生殖系统常见病。

(5) 检查常见内科疾病：先天性心脏病、风湿性心脏病、肾炎、糖尿病、高血压、甲状腺机能亢进、红斑狼疮。

6. 哪些人不宜结婚或需要暂缓结婚？

凡有下列情况之一者不宜结婚：

(1) 双方为直系血亲或三代以内旁系血亲关系，如亲兄妹、堂、表兄妹。

(2) 有严重遗传病或先天畸形的人以及先天性（非产科原因）重度智能低下者。

(3) 无法治疗的生殖器官畸形或性功能缺陷者。

(4) 精神分裂症或躁狂抑郁性精神病现症患者。如男女均曾患有精神分裂症、躁狂抑郁性精神病，虽已治愈但彼此间也不宜结婚。

(5) 各种法定传染病的隔离期内不能结婚。麻风病、性病在治愈前不得结婚。

根据《中华人民共和国母婴保健法》第九条的规定：对患有指定传染病在传染期内或者有关精神病在发病期内的，医师应提出“暂缓结婚”的医学意见，即有下列情况之一的须暂缓结婚。

(1) 传染性疾病：艾滋病、淋病、梅毒、麻风病以及医学上认为影响结婚和生育的其他传染病。

(2) 精神性疾病：是指精神分裂症、躁狂抑郁型精神病以及其他型精神病，如偏执型精神病、器质性精神障碍等。

(3) 主要脏器疾病：男女双方或一方患有一种重要脏器疾病伴有功能不全者。