

生殖保健指南



抚顺市妇幼保健院

生殖保健指南

主 编 朱云芳

副主编 李 聪 张育英

编 者 富 丽 王 瑾 李骏彬

庞海涛

前 言

控制人口数量，提高人口素质是我国计划生育工作的基本国策。因此，实现生殖健康，保证儿童生存和健康成长责无旁贷地摆在国人面前。但据我市几年来对孕产妇死亡、五岁以下儿童死亡和出生缺陷监测的结果看，生殖健康水平急待提高。我市孕产妇死亡率几年来波动在 50/10 万左右。婴儿死亡率 15‰ 左右，出生缺陷发生率高达 7‰，为落实《母婴保健法》，实现《中国儿童九十年代发展规划纲要》所规定的各项指标，需要我们广泛深入地宣传普及优生优育科学知识，增强人们自我保健意识，提高全民健康水平，这也是我们编写此书的目的。

由于编写时间仓促，可能存在不足之处，欢迎读者批评指正。

编 者

1997 年 12 月

目 录

一、婚姻保健知识	1
男女生殖器构造和功能	1
正常男女的性生理	2
新婚性生活注意事项	2
性生活保健知识	4
性生活禁忌	4
性生活过度有碍优生	6
婚前医学检查的目的	6
新婚节育指导	7
二、优生保健知识	10
遗传基础知识	10
性别与遗传	11
智力与遗传	12
血型与遗传	12
优生知识	12
胎教与优生	14
遗传性疾病与非遗传性先天疾病的识别要点	14

三、孕期保健知识..... 16

怀孕的生理	16
怀孕的征象	16
怀孕后如何办理孕产妇保健卡?	16
如何使用孕产妇系统保健卡?	16
产前检查时间及内容	17
产前检查有什么好处?	17
什么是“高危妊娠”?	18
如何计算预产期	18
孕妇食谱怎样才合理?	19
孕妇为什么要学会自我监护?	20
孕妇为什么要数胎动?	20
怎样合理安排孕期生活、劳动、注意卫生?	21
为什么要特别注意胎儿“成型期”保护?	21
为什么孕妇不能滥用药物?	22
为什么说病毒、射线是胎儿正常发育的大敌?	22
烟酒对孕妇有什么危害?	23
为什么妇女怀孕前和孕早期增补叶酸?	23
妊娠高血压综合症对母儿有什么危害?	24
心脏病患者如何处理结婚与生育?	24
急性病毒性肝炎患者能否妊娠?	25

四、产褥期保健知识..... 26

什么叫产褥期?	26
---------------	----

什么时间进行产后访视?	26
产后访视检查项目有哪些?	26
产褥期应注意哪些问题?	26
哺乳期妇女选择什么方法避孕?	28

五、新生儿保健知识..... 29

新生儿脐部护理	29
对低体重儿童的护理方法	29
不要给新生儿挤奶头	29
不要给新生儿挑“马牙”	30
新生儿黄疸是怎么回事?	30
新生儿用药必须慎重	30
为什么提倡早期开奶?	31
什么是新生儿生理性体重下降?	32
女性阴道为什么流血?	32

六、婴幼儿保健知识..... 33

怎样衡量小儿的体格发育是否正常?	33
小儿要定期接受健康检查	33
小儿要扎哪些预防针?	34
小儿什么时候出牙、乳牙几岁出齐?	35
龋齿的发生和预防	35
沙眼的发生和预防	36
蛔虫病的感染与防治	36
蛲虫病的感染与防治	36

鼻出血的紧急处理	37
扁桃体肥大	38
传染性肝炎	38
水痘的防治	39
流行性腮腺炎的防治	40

七、婴幼儿营养..... 41

母乳喂养的好处	41
母乳喂养的注意事项	41
母亲哺乳的正确体位、婴儿正确的含接姿势.....	41
母乳和动物乳汁的营养成份的区别	42
为什么哺乳要吃空一侧再吃另一侧?	43
怎样确定婴儿得到足够的奶量?	43
为什么要给婴幼儿添加辅食、如何添加?	44
婴儿断奶后要注意什么?	44
小儿的饮食一定要“高”、“精”吗?	45
婴幼儿是否需要补充钙,吃入过量的维生素 A 和 D 有什么害处?	45
小儿常吃些什么肉食好?	46
蔬菜水果能给儿童提供什么营养素?	47
孩子为什么会长成“小胖墩”或“豆芽菜”?	47
如何判断儿童是否得了肥胖症?	48

八、婴幼儿四病防治知识..... 49

婴幼儿肺炎的防治	49
----------------	----

婴幼儿腹泻的防治	49
婴幼儿佝偻病的防治	50
婴幼儿贫血的防治	51
九、婴幼儿早期教育知识	52
胎教与优生	52
怎样才算是良好的家庭育儿环境?	52
孩子的第一任老师	53
狼孩“卡玛拉”留给人们的启示——婴幼儿早期 教育的可能性与必要性	53
教育必须一致	54
早期教育的目标——创造能力的培养	55
父母怎样树立威信	56
智力不等于知识	57
重视培养非智力因素	57
独生子女教育的特点	58

一、婚姻保健知识

1、男女生殖器构造和功能。

(1) 男性生殖器：分内外两部分，外生殖器包括阴茎、阴囊；内生殖器包括睾丸、输精管、精囊、前列腺和尿道等。

睾丸：产生精子和男性激素。

附睾：贮藏精子的地方。

输精管：输送精子的通道。

精囊和前列腺：可产生粘稠的液体，帮助精子活动。

阴茎：性交器官。

尿道：排尿和排精液的通道。

阴囊：是保护睾丸，调节温度的皮囊。

(2) 女性生殖器官：也分为内外两部分，内外之间又由阴道相连。外生殖器包括大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺、阴道口；内生殖器包括子宫、输卵管、卵巢。

外生殖器又称女阴，上方是阴阜，为一隆起的脂肪垫，上有阴毛，两侧外面是大阴唇，内侧是小阴唇，小阴唇顶端是阴蒂只有黄豆大小，性感灵敏，性生活可产生快感。阴唇中间有尿道、阴道两个开口，阴唇下方正中是肛门。三个开口功能不同，但位置邻近，因此一定要保持外阴清洁，可以减少妇科及泌尿系统疾病。

阴道：阴道是内外生殖器的通道，伸缩性很大，全长约12—13公分左右，是性生活器官及胎儿娩出和排出经血的通道。

处女膜：处女膜孔的大小及膜的厚薄因人而异，形状不

一，在第一次性生活时，往往引起处女膜破裂，有些人稍感到轻度疼痛和少量出血，也有因处女膜弹性强，虽有性行为但并不破裂，也不出血；还有的因处女膜很薄，在打球、赛跑、跳高、骑马等剧烈运动时，就已自行破裂，因此性生活时，以具有出血及疼痛来判断是不是处女是不科学的。

子宫：是产生月经和怀孩子的地方。

卵巢：是女性生殖系统和主要器官，周期性的产生卵子与排出卵子及产生女性激素。

输卵管：输送卵子和受精卵。

2、正常男女的性生理

男女结婚后，必须会涉及到两性关系。由于中国几千年封建社会的影响，提起性教育，很多人会产生不自然的感觉，似乎这是个不便坦率和公开的议论的问题，很多青年在无知中结婚。其实，性的知识也是一门科学，到了青春发育期，性的问题也就接踵而来。性的要求是人类得到延续和发展的重要本能。

男子正常的性功能：包括阴茎勃起、性交、射精等几个步骤；一般需要 2—6 分钟；正常女子性功能是接受性刺激后，逐渐进入兴奋阶段，也会出现阴道，会阴及骨盆部的肌肉突然出现不可控制的节律性收缩，以后逐渐消失。大多数妇女在性生活开始 8 分钟内达到性欲高潮。

男女生理过程虽有些相似，但并不完全相同，男性易被视觉激起兴奋，而女性易被触觉激起兴奋。男性发展较快，要求比较强烈旺盛，消退也快，而女性发展较慢，比较被动，消退也慢，就要男女双方掌握性的特点，互相配合，以取得协调。

3、新婚性生活注意事项

(1) 新婚夫妇在婚前要学习有关性知识，了解男女性器官

构造，功能，掌握新婚保健常识，提高自我保健能力。

(2) 新婚要避免精神紧张，双方应互相配合，互相关照。

新婚之夜，新郎多以一个探索者的姿态出现。由于从没有过如此这般地接触女性，所以精神上常感到过度紧张。一触到对方就犹如全身通电，手足无措，往往过早射精，而使初次性交不够成功；也有的人因精神极度紧张出现超强度抑制而导致性交不能，也有因新郎积蓄着强烈的性欲，终于得到发泄的时机，带着无法忍耐的冲动而盲目行事，粗暴地性交，以致造成女方生殖器的损伤，而留下了肉体的痛苦和精神上的创伤。新娘于初夜房事之前，常表现出复杂矛盾的心理状态，对丈夫的性行为虽有心理上的要求，而又有恐惧紧张之感，甚至有些腼腆、害羞而多处于被动局面。因此造成双方的性兴奋、性高潮都难以如愿以偿，引起精神上的不快，肉体中的痛苦，以致为日后对性交产生厌倦和反感埋下祸根。所以，要消除新婚初夜性交前的精神紧张状态，男方要体贴、关怀、爱护、尊重女方；女方也要摆脱被动地位，在初尝禁果的过程中得到快乐。

(3) 新婚性生活要注意清洁卫生。平时要养成经常清洗外阴的良好习惯，尤其是房事前后，更应注意生殖器官的清洗。事后，为避免污染要用干净的毛巾擦掉双方阴部的分泌物，或用净水洗涤外阴，以防引起尿路感染或生殖器炎症。

(4) 适宜地安排新婚性生活。新婚是两性结合的开始，新婚之夜和蜜月期生活得好坏是很重要的。会直接影响以后的性生活及家庭生活。首先，新婚夫妻要懂性知识，并为过好性生活做好心理上和精神上的准备。其次，要有适宜的性交环境，卧室环境应尽量安静，室内整洁舒适，使人感到爽心悦目。还要有适宜的性交时间，一般来说，性生活最好选在晚上入睡之前进行。性生活后人睡易消除疲劳，恢复精力和体力。新婚夫

妻不宜在白天过性生活，因为白天环境嘈杂，不安静，容易使双方精神紧张，且性生活不能充分休息影响身体健康。

4、性生活的保健知识

青年期后的男女生殖器官常有一些分泌物流出。男子由于包皮包裹着阴茎头及冠状沟，因此，在龟头及其后方的沟内常存留一些灰白色的干块状的包皮垢。包皮垢中含有胆固醇类物质，这些物质与发生阴茎癌及子宫癌有关。阴囊皮肤皱褶密集、多汗，这也是容易引起细菌的繁殖及窝藏污垢之处。因此，应经常洗涤外阴，除掉污垢甚为重要。婚后女子阴道分泌物增多，大小阴唇之间易藏污垢，前庭大腺及尿道旁腺，均易引起炎症。婚前女性生殖器官的防御森严。婚后，闭关自守的局面已被打破，保持好局部的卫生尤为重要。平时每天宜用净水或在清水中加入少许食醋，或以1—2%的醋酸溶液，或以1/5000的高锰酸钾水清洗外阴，每天一次。性交后男方和女方都应及时排尿，以便冲洗分泌物对尿道污染，预防尿路感染。

为保持性器官的卫生，还要做好月经期的卫生处理。

习惯穿健美裤的人，需注意阴部不宜兜得过紧，以免压迫局部使循环不良导致炎症。特别是男青年，如阴囊被紧紧裹住而影响其舒展，不利于调节睾丸的温度，有碍于精子的生成，严重者可造成男性不育。

5、性生活禁忌

(1) 月经期应避免性交

月经期因子宫内膜脱落，子宫流血，子宫腔内有损伤，而且体内雌激素水平较低，阴道的自然防御功能下降，此时，如果发生性交，易将细菌带入阴道，引起生殖器官的感染。其次是因为月经期内盆腔血管充血，子宫内膜血管开放，如有性交刺

激，可使盆腔器官充血加重，从而使月经血量增加，甚至流血不止，而发生月经失调。此外，妇女月经期时，脱落子宫内膜碎片混在经血之中，如有夫妻性生活，在性交的刺激下便引起子宫收缩。强烈的子宫收缩可将经血通过输卵管逆流入腹腔，有可能导致子宫内膜的盆腔内种植，而发生子宫内膜异位症。所以在月经期内不能性交，同时也不宜行妇科检查等刺激。

(2) 生殖器官发炎时不宜性交

女性生殖器官常见的炎症有外阴炎，前庭大腺炎，阴道炎（滴虫性或霉菌性）子宫内膜炎以及附件炎或盆腔炎等。男性生殖器官常见的炎症有包皮龟头炎、尿道炎、睾丸炎及附睾炎等。不论男女，只要有一方生殖器发炎时，就应停止性交。因为性交刺激不仅能使炎症加重，而且，可导致炎症扩散或迁延变为慢性而久治不愈，在夫妻之间还可以引起交叉感染。如女方患有滴虫性阴道炎时，通过性交传染给男方。滴虫可在男性的尿道，膀胱或肠道内寄生，这时，即使女方的阴道炎经治疗得到控制，但通过夫妻性生活男方又会把滴虫传回给女方。有的妇女阴道滴虫病，长期不能治愈，形成了顽固性滴虫感染，其原因就在于此。患生殖器炎症时，性交不仅能使炎症加重，而且还可造成双方的痛苦，因而必须待炎症治愈后才能恢复性交。特别是当前又有淋病发生，淋病主要是通过性交直接传染，是性病中最多见的一种，应予以重视。

(3) 患病、过劳，身体不佳时应避免或节制性交。

身体疲劳，情绪抑郁，忧患悲伤，精神不佳及兴致缺乏等均能影响性欲的发挥。身体不好时；性交易疲劳，消耗体力，有碍于康复。此时一方绝对不应勉强对方进行性交，否则只为自己欢快，会给对方造成痛苦。这种勉强的性生活是不会和谐的，而且有害于身心健康，久之会为夫妻的和睦增添一层暗

影。在这种情况下夫妻间应互相体谅，互相关心，不要勉强行事。特别是一方患病尚未痊愈，性交时有可能使疾病相互传染。

6、性生活过度有碍优生

新婚夫妇性生活要求强烈，夫妻频繁的性交这是自然的然而过度的性生活是不利于优生的，由于频繁的性交，对男方来说自然是频频排出精液。这样，每次排出的精液数量要减少，同时精液内含的精子数目不足，不利于受精，而且排精过频，自然会影响精子的发育成熟，如果幼弱的精子排入女性生殖道内，不仅受孕率较低，而且，一旦发育不良的精子得到了受精的机会，对发育成胎的受精卵则是先天不足，况且，质量较差的精子，可能导致染色体缺陷。即使勉强受精成胎，也很容易引起孕卵的夭折，遭致早期流产的后果，幸免夭折的胚胎如继续在母体发育也因可能发生葡萄胎或有染色体的缺陷，很难维持到妊娠足月顺利分娩。即或勉强至足月分娩，其胎儿也有可能发生畸形或先天缺陷儿，这将是合格的生育产品，无疑对社会及家庭酿成悲剧。

另外，一旦女方受孕后，仍然夫妻频繁的性生活，还将刺激子宫收缩。或因精液中的前列腺素作用于子宫，从而使尚未发育牢固的绒毛很容易从子宫壁脱落而导致流产。

由此可见，新婚夫妇，如欲计划在短期内生育者，最好节制性交，掌握性生活节奏。在预定受孕日前节制性生活一周，以保证有足够的高质量精子去完成生育大业。

7、婚前医学检查的目的：

婚前医学检查是对准备结婚的男女双方通过详细询问病史，全身体格检查，生殖器官检查，必要的辅助检查及实验室化验检查，以确定有无影响结婚和生育的疾病。从而促进优生

优生，提高中华民族的健康素质。

(1) 及早发现男女双方是否患有不宜结婚的疾病：如严重遗传病，精神分裂症，狂躁抑郁型精神病以及其它重型精神病。

(2) 了解男女双方是否患有指定传染病，如艾滋病，淋病，梅毒，麻风以及医学上认为影响结婚和生育的某些传染病的急性期和重要脏器的疾病。如有此类疾病，应积极治疗，暂缓结婚。

(3) 及时发现男女双方生殖系统的缺陷，以便及早矫治。

(4) 接受婚前卫生指导和婚前卫生咨询。

8、新婚节育指导

一、新婚避孕方法选择

目前常用的避孕方法种类很多，一般可根据年龄大小、健康状况、生殖器条件、月经情况以及职业工种、文化水平和居住条件等合理选用一种或几种切实可行的避孕方法。新婚阶段情况特殊，选择避孕方法也有其特定的原则。

1. 婚后要求短期避孕者，可先采用阴茎套或外用避孕栓，待女方阴道较易扩紧后，在熟悉掌握其他外用避孕药具如阴道隔膜，避孕药膜等使用方法后，才可改用。安全期避孕法因其具有简便、经济、安全、无害的优点，而且还不受避孕时期长短的限制，只要月经规则稳定，如在婚前即能熟悉本人的排卵征象，掌握排卵规律，能清楚地识别安全期，则从新婚开始也可选用此法，但必须注意新婚期间往往体力上比较劳累，精神上易于激动，常会使排卵规律有所改变，如单纯使用安全期避孕法，应当特别谨慎观察、推算，以防失败。

2. 婚后要求较长时期（1年以上）避孕者，除可选用各种外用避孕药具或安全期避孕法外，如无用药禁忌症，亦可女

方用口服甾体避孕药，一般常用短效避孕片，夫妻分居两地可用探亲避孕药，如使用正确可获高效，但必须注意，应在停药后3—6个月才能受孕，以防万一影响胎儿发育。

3. 对于再婚后不准备生育或初婚后要求长期避孕者应选用长效、安全、简便、经济的稳定性避孕方法。宫内节育器一次放置可持久避孕数年以至一二十年，易被育龄妇女接受。此外，在长期实施避孕期间，亦可根据不同阶段、不同情况、分别选择其他各种避孕方法，每对夫妇最好能多掌握几种方法，以便在不同情况下灵活选用。在整个育龄时期中，有时男用，有时女用，有时外用，有时内服，不但有利于保障身心健康，增强双方的责任感，而且还会促进生活的和谐，增进夫妻间的感情。

4. 凡属终生不宜生育的新婚夫妇，原则上有病的一方应采取绝育措施。

5. 紧急避孕：在避孕实施的过程中，偶然未采取避孕措施或使用避孕方法中发生失误，如阴茎套破损或滑脱在阴道内等，可在性交后采用应急避孕措施。常用的药物有53号避孕片（双炔失碳酯），炔诺酮、但那唑、米非司酮等。一般在性交后72小时内应用可起到预防意外妊娠的作用，但紧急避孕只能偶然采用，不宜作为常规避孕方法，以免影响健康。

二、避孕失败的补救措施

1. 计划外妊娠的“去留”：新婚后备孕失败而造成的计划外妊娠，可根据具体情况决定妊娠的“去”或“留”。若系带宫内节育器妊娠，会增加自然流产、早产、死胎、死产或胎儿发育异常等发生机会，宜人工终止妊娠。在使用女用甾体激素避孕中受孕者，应根据使用的剂量大小、期限长短以及品种类别等，权衡利弊后决定妊娠的去留问题。使用外用药具或安全

期避孕方法等失败者，一般对孕妇和胎儿不会产生不良影响，应尽量避免人工流产。

2. 人工终止妊娠的方法：可分为手术和药物两类。一般在妊娠 10 周以内，常用负压吸宫术进行人流；妊娠 7 周以内亦可采用米非司酮配伍前列腺素药物抗早孕。

3. 人工终止妊娠的危害性：一旦决定终止妊娠，应尽早施行人工流产。妊娠早期，胚胎较小，组织物少，人流方法简单，出血也少，对妇女健康影响较小。妊娠中期引产则较为复杂，难度亦高，出血量大，并发症多，应尽量避免。

人工流产只能作为万一避孕失败后的补救措施，千万不能以人流作为节制生育的主要手段。人流次数越多，间隔越短，发生并发症和后遗症的可能性亦越大。只有认真落实好避孕措施，坚持正确使用，才能预防计划外妊娠。