

婚育孕產優生 小百科

樊庆华 编著
姜婉华



学苑出版社

樊庆华 姜婉华 编著

婚育孕产优生

小百科

学苑出版社

(京)新登字 151 号

婚育孕产优生小百科

编 著:樊庆华 姜婉华

责任编辑:齐 同

封面设计:欲 晓

出版发行:学苑出版社 邮政编码:100032

社 址:北京市西城区成方街 33 号

印 刷:南京京新印刷厂

经 销:各地新华书店

开 本:787×1092 1/32

印 张:10

印 数:32001~37000

版 次:1992年5月北京第1版第1次印刷

1993年3月第2次印刷

ISBN 7-5077-0418-1/R·47

定 价:4.90元

学苑版图书印、装错误可随时退换。

目 录

婚育知识

为何要进行婚前检查 … (1)	性器官疾病…………… (23)
性器官与性征 …… (2)	哪些情况不宜性生活… (24)
男性生殖器官 …… (3)	养生与性生活频度…… (27)
女性生殖器官 …… (5)	包茎和包皮过长…… (29)
性生活文明 …… (7)	什么是逆行射精…… (30)
性生活卫生 …… (8)	为何会出现血精…… (31)
新婚阶段性生活须知… (10)	房事头痛的防治…… (32)
新婚之夜妻子须知…… (10)	阳痿病因及治疗…… (33)
初次性生活失败原因… (12)	早泄的发生与克服…… (35)
新婚性生活急症…… (13)	男性性交疼痛原因…… (36)
新婚挤压综合征…… (16)	女性性交疼痛原因…… (38)
蜜月病的防治…… (17)	性欲过盛病因及医疗 验方…………… (39)
怎样使性生活和谐…… (19)	性冷淡病因及医疗验方…… …………… (40)
性生活后的不应期…… (20)	性冷淡的食疗…………… (43)
无须担忧性红晕…… (21)	男性性功能障碍的中药 治疗…………… (44)
不宜性生活的男性 性器官疾病…………… (22)	
不宜性生活的女性	

优生、遗传知识

优生和优生学…………… (46)	受孕最佳月份…………… (51)
女性生育的适宜年龄… (48)	哪些情况下不宜受孕…… …………… (52)
配偶年龄最佳匹配…… (49)	

妊娠早期谨防病毒感染.....	避免近亲结婚..... (76)
..... (53)	哪些疾病患者不宜结婚
麻疹与胎儿畸形..... (55)	生育..... (79)
孕妇应避免不良情绪.....	习惯性流产与染色体异
..... (56)	常..... (80)
噪声对胎儿的危害..... (57)	先天愚型与生育..... (81)
孕妇与 X 射线..... (58)	精神分裂症与生育..... (84)
微量元素与优生..... (60)	癫痫病与生育..... (86)
避孕药物与妊娠..... (61)	影响身高的因素..... (87)
警惕农药致畸..... (62)	血型与遗传..... (89)
畸胎是否会接连发生... (63)	新生儿溶血..... (90)
蜜月受孕不利优生..... (65)	哪些人应做细胞遗传学
妊娠期不可随意用药... (66)	检查..... (92)
妊娠期慎用的中药..... (71)	孕早期绒毛细胞诊断... (93)
什么是遗传咨询..... (72)	遗传病的预防与治疗.....
遗传病从何而来..... (75)	 (94)

受孕与孕期保健知识

受孕是怎样发生的..... (97)	精索静脉曲张与不育... (112)
女性不孕病因与医疗	房事不当与不孕..... (113)
验方..... (102)	抗精子抗体与不孕... (115)
女性不孕的生活因素... (103)	精神因素与不孕..... (116)
排卵障碍与不孕..... (105)	流产后不孕的原因... (116)
输卵管障碍与不孕... (106)	如何知道怀孕..... (117)
男性不育的病因..... (107)	孕期划分和保健..... (118)
男性不育的生活因素.....	不可大意的孕后生理
..... (110)	变化..... (119)

无须担忧的孕后生理	妊娠腰痛怎么办	(151)
变化	妊娠便秘怎么办	(152)
胎儿发育过程及注意	妊娠当心肠梗阻	(153)
事项	预防妊娠中毒症	(154)
胎儿的大脑发育	妊娠与糖尿病	(155)
生男与生女	妊娠与甲状腺病	(156)
无须治疗的妊娠痛	妊娠与肾脏病	(158)
妊娠腹部皮疹	妊娠与高血压	(159)
怎样对待孕呕	妊娠与急性病毒性肝炎	(160)
妊娠早期阴道出血的		
原因	妊娠与心脏病	(161)
妊娠早期注意事项	妊娠与红斑狼疮	(162)
什么是自然流产	妊娠性脑出血	(163)
习惯性流产早检查	孕期血小板减少	(164)
习惯性流产的预防	葡萄胎是怎么回事	(165)
不要盲目保胎	宫外孕是怎么回事	(167)
切勿私自堕胎	宫缩的正常与异常	(168)
妊娠期的自我监护	羊水异常的几种现象	(170)
为何要测胎动	怎样避免小于孕龄儿	(171)
什么是高危妊娠		
孕期中的危险信号	早产原因	(172)
妊娠急性腹痛原因	什么是胎膜早破	(173)
妊娠感冒如何用药	过期妊娠怎么办	(175)
妊娠贫血的防治	孕前膳食与营养	(176)
孕妇下肢胀痛医治	孕妇体重控制与营养	(177)
孕妇小腿抽筋防治		

高血压妊娠中毒症	孕妇锻炼要适当	(185)
与营养	孕妇穿着的选择	(186)
孕妇常见病的食疗 ...	孕妇行动姿势	(187)
孕妇与维生素	孕妇最佳卧姿	(188)
缺铜对妊娠的危害 ...	孕妇洗澡三不宜	(189)
孕妇不宜多食酸性食物	妊娠期乳房保健	(190)
.....	妊娠期的性生活	(191)
孕妇旅行注意事项 ...	危险的家养动物病 ...	(192)

产期保健与哺乳知识

预产期的计算方法 ...	胎死宫内是怎么回事	(193)	(214)
产前应做定期检查 ...		(194)	
哪些孕妇需做产前诊断	哪些情况易发生难产	(195)	(215)
.....			
B超在孕产期的应用 ...	不要轻易选择剖腹产	(196)	(215)
羊膜腔穿刺术		(200)	
胎儿镜检查	警惕产后大出血	(201)	(218)
分娩前的准备	产后为何排不出尿 ...	(202)	(218)
分娩前的自我监护 ...	产后尿潴留的治疗 ...	(203)	(219)
临产宫缩特点	产后为何肚子痛	(205)	(220)
分娩常用方式	产后大汗的治疗	(206)	(221)
竖位分娩好处多	子宫复位不全怎么办	(207)	(221)
产妇配合有助分娩 ...		(209)	
会阴切开术	产后腋下为何长肿块	(210)	(222)
急产与滞产		(211)	
早产及早产儿	产后乳房胀痛的缓解	(212)	(223)
七活八不活不可信 ...		(213)	

产后为何会忧郁 …… (224)	产后发胖的预防 …… (239)
产后正常体征 …… (224)	母乳喂养好 …… (240)
产褥期生理变化 …… (226)	影响母乳分泌的因素 …… (241)
产褥期保健 …… (227)	产后无奶、少奶的治疗 …… (243)
产后吃什么好 …… (228)	乳母慎用的食品 …… (243)
产后补益用药 …… (232)	奶头裂口的防治 …… (244)
夏季坐月子注意什么…(233)	乳腺炎的防治 …… (245)
产后何时恢复月经 …(234)	乳腺炎的中药治疗 …(246)
产后下肢胀痛防治 …(234)	乳母慎用药 …… (247)
产后足跟痛防治 …… (235)	乳母患病与哺乳 …… (247)
产后子宫脱垂防治 …(236)	断奶和回奶方法 …… (248)
产后腰痛防治 …… (237)	
产后脱发防治 …… (238)	

避孕、节育知识

怎样选择避孕方法 …(250)	怎样服用男用避孕药…(262)
避孕应以哪方为主 …(251)	哪些人不宜服用避孕药…(262)
高效长效的节育环 …(252)	服避孕药宜补充维生素…(263)
放置节育环须知 …… (254)	服避孕药是否影响健康…(264)
放环后的性生活 …… (254)	怎样注射长效避孕针…(265)
放环会致子宫癌吗 …(255)	皮下埋植避孕法 …… (266)
出现哪些情况须取环…(256)	怎样使用避孕套 …… (267)
取环应注意什么 …… (256)	怎样使用阴道隔膜 …(268)
服用避孕药注意事项…(257)	
怎样服用探亲避孕药…(259)	
怎样服用短效避孕药…(260)	
怎样服用长效避孕药…(260)	

外用避孕药的使用方法.....	减退	(279)
..... (270)	结扎后复通术	(280)
新婚慎用避孕药膜 ... (271)	安全期避孕法	(281)
输卵管结扎术	哺乳避孕不安全	(283)
(271)	不可靠的避孕法	(284)
输卵管粘堵术	人工流产	(285)
(273)	人流前后注意什么 ... (286)	
结扎能否导致神经衰弱.....	抗早孕药 RU-486... (287)	
..... (274)	子宫内膜异位与避孕.....	
结扎后是否会发胖和	 (287)	
变性	配偶患病应怎样避孕.....	
(275)	 (288)	
输精管结扎术		
(276)		
输精管粘堵术		
(278)		
男扎能否造成性功能		

性传播疾病

什么是性传播疾病 ... (291)	生殖器疱疹	(299)
梅毒	软性下疳	(300)
(292)	非淋菌性尿道炎	(301)
淋病	阴虱病	(302)
(293)	艾滋病	(303)
淋病与不育	性病与性生活	(305)
(295)	性传播疾病的预防 ... (305)	
尖锐湿疣		
(296)		
孕妇患了尖锐湿疣		
怎么办		
(297)		
性病性淋巴肉芽肿 ... (298)		

婚育知识

为何要进行婚前检查

男女双方在结婚之前,进行一次婚前身体检查是十分必要的。通过婚前检查,可以检查出不宜结婚或应暂缓结婚的疾病,这是保证优生的第一步,有利于保证后代的健康和提高全民族的身体素质。父母的健康是后代健康的基础,对即将结婚的男女进行检查,实际上是进行了一次防止遗传病延续的优生监督。通过检查可以发现一些遗传性疾病、先天性生殖器官畸形和一些遗传的生理缺陷,对其中不能结婚者进行劝告,对执意结婚者则采取措施,以免贻害后代;对可以治愈的抓紧进行药物治疗或施行矫正手术。这样,优生就有了一个重要的保障。婚前检查有利于青年男女的身体健康,同时也可以帮助青年了解一些婚育知识。婚前检查是一次全身性的、全面系统的检查,检查出的疾病或生理缺陷能得到及时的治疗,婚育知识有助于双方适应婚姻生活,使男女双方健康、愉快地投入到生活、工作和学习之中,家庭和睦幸福。婚前检查的具体内容是:

①询问健康状况。包括以往患病情况,治疗情况,有无遗

传性疾病,家族是否有遗传病史,是否有传染病、精神病,目前情况如何,直系和旁系血亲健康状况如何等。重点是了解有无遗传病、遗传缺陷和畸形,配偶间是否有近亲血缘关系。

②体格检查。主要是一般性的全身检查和生殖器官检查。全身检查主要是全身发育情况以及重要器官的检查,如心脏、肝脏、肺、肾功能状况的检查。生殖器官检查主要是检查生殖器官是否有畸形和疾病,生殖器官发育是否与年龄相符合。

③辅助检查。进行性生活知识、婚育知识指导,排除患传染性疾病的可能性。对女青年一般不做阴道检查,只做视诊和肛门检查,如确有必要进行阴道检查时,先征得本人和家属的同意,并对检查结果予以保密。

性器官与性征

男、女生殖器官都分为内生殖器和外生殖器两部分。

睾丸和卵巢分别产生男性和女性所特有的生殖细胞(精子和卵子)及性激素,在性生殖过程中起决定性作用,称为主性器官,也叫性腺;性腺以外的其他生殖器官都属于附性器官。因男女生殖器官本身的不同而形成的两性差异叫做主性征。因男性和女性主性器官分泌的性激素在质和量上的不同导致的两性在青春期开始出现的一系列与性别有关的特征叫副性征,也叫第二性征,如男性到了青春期长出胡须、体骼高大、肌肉发达、喉头突出、声调低沉;而女性乳房发育、骨盆变宽、脂肪丰满、声调较高;男女各有不同的体形特点等,都属于副性征。副性征是由性腺分泌的性激素决定的。如果性腺的功能出了毛病,副性征就会有所改变。

男性生殖器官

1. 内生生殖器官

①**睾丸**。具有产生精子和分泌雄性激素两种功能。人的睾丸是卵圆形的，在阴囊内，左右各一个，成年人每个睾丸约重10~20克。睾丸里面被结缔组织分隔成几百个小间，每个小间里都盘绕着弯弯曲曲的微细管道，这些管道叫曲细精管，睾丸就是由这些曲细精管和分隔它们的结缔组织(间质)组成的。

曲细精管的上皮含有两种细胞——生殖细胞和支柱细胞。精子是由曲细精管上皮的生殖细胞产生的。支柱细胞不断地产生一些液体，为精子提供生存和活动的条件。间质里含有一种间质细胞，源源不断地产生性激素。所有的曲细精管最后汇集到一起，形成十多条输出小管，一同穿过睾丸外面的包膜，到附睾汇合。间质细胞产生的性激素不用通过什么管道，直接进入它周围的毛细血管，随血液流到全身，送往它起作用的部位。睾丸产生的雄激素以睾丸酮的活性最强。雄激素的作用主要是促使附属生殖器官发育，刺激第二性征出现，促进精子的生成。

②**输送精子的管道**。输送精子的管道包括附睾、输精管、射精管和尿道。附睾是由一条5~6米长的细细的管子构成的。这条细管弯弯曲曲地盘绕在一起，依附在睾丸的后边。附睾分为头、体、尾三个部分，上端膨大的附睾头和睾丸的十多条输出小管相连，睾丸产生的精子只有在附睾里面停留10天左右才能成为完全成熟的精子。如果精子在附睾内停留时间

过长，它们就会衰老、死亡，并被附睾吸收。附睾的尾部直接和输精管连接。

输精管大约有 0.5 米长，粗细像通常用的铅笔芯，是一条细长而坚韧的管子。它沿睾丸的后缘经腹股沟管（大腿根部连接睾丸和腹腔的管道，3.5~4 厘米长）进入盆腔，在膀胱的后面和精囊腺的排泄管汇合成射精管，当附睾内充满了精子的时候，它也能贮存一部分精子。

③附属腺。睾丸还有三个附属腺：精囊腺、前列腺和尿道球腺。这些腺体分泌出来的液体，加上从附睾输出的精子，就形成了精液。精囊腺包括两个椭圆形的小囊，位于膀胱后面，前列腺的上方，它分泌的碱性粘液中含有果糖和蛋白质，为精子提供养料，还有增强精子活动的作用。前列腺形似栗子，在膀胱的后下方，能产生前列腺素。尿道即从前列腺中通过。前列腺分泌一种碱性的、乳白色的液体，液体中除含有前列腺素外，还含有透明质酸酶，因为这种酶的存在，使得精子容易穿过子宫颈、卵子的胶状膜，有利于受孕。尿道球腺紧挨着前列腺，是一对像豌豆大小的粘液腺，性冲动时分泌少量稀薄的粘液，从尿道口排出，起润滑作用。

2. 外生殖器官

外生殖器官包括阴囊和阴茎。阴囊本身是个皮肤囊袋，表面有很多皱褶，伸缩性很大。阴囊中间被一层叫内膜的薄膜分成左、右两侧，每侧阴囊里都有睾丸、附睾、输精管的一段、睾丸的动静脉和淋巴管。阴囊能保护睾丸，还能调节睾丸周围的温度，使睾丸处于比腹腔内温度低 1.5~2℃ 的环境中，以保证精子的生成和存活。阴茎主要由阴茎海绵体和尿道海绵体构成。尿道从阴茎中通过，上通膀胱，下端开口在阴茎顶部，叫

尿道口。阴茎是性交器官，也是射精和排尿的共同通道。

睾丸内曲细精管产生的精子贮存在附睾内。射精时，附睾中的精子经输送精子的管道与附属腺分泌的液体汇合形成精液，同时膀胱内括约肌收缩，阻止精液进入膀胱和尿液进入尿道，阴茎基底部的海绵体肌阵挛性收缩，将精液排出体外。

女性生殖器官

1. 内生殖器官

①子宫。子宫长得像个倒挂的鸭梨，被许多条韧带固定在女性盆腔的正中，夹在膀胱和直肠之间，所以运动的时候不会有很大的移动。子宫的大小根据年龄和生育情况而异。成年没生育过的女子，子宫腔长7~8厘米，宽4~5厘米，壁厚2~3厘米，重40~50克。生过孩子以后，子宫的大小和重量都有所增加，但也不会超过100克。

通常把子宫分为子宫颈和子宫体两部分。“鸭梨”的小头叫子宫颈，长2.5~3厘米，下端深深插入阴道，使子宫与阴道相通。“鸭梨”的大头叫子宫体，稍向前倾，好像趴在膀胱上，与子宫颈之间形成一定角度。子宫体的上端两侧各有一个开口，与输卵管连通起来，并与卵巢间接相连，为精卵结合创造了条件。

子宫壁由三层构成，从外向内依次为浆膜层、肌层和粘膜层。子宫肌层是最厚的一层，非妊娠时大约有0.8厘米厚，妊娠时，可增加到2.5厘米厚。它由平滑肌和纤维组织构成，肌纤维纵横交错，排列成网，使得子宫壁既坚韧又富于弹性。妊娠时子宫随胎儿的长大而伸展、膨大，比平时大出许多倍。分

娩过程中又一阵阵强烈地收缩,使子宫内压剧增,将胎儿推出体外,而后逐渐恢复原状。粘膜层就是子宫内膜,结构最精致,功能也最复杂,是月经周期中变化最明显的部位。一旦有一个受精卵在子宫内着床,子宫内膜就变成了妊娠时的蜕膜,直到分娩后,哺乳停止,才能恢复原有的月经周期变化。

子宫是雌激素、孕激素作用的靶子,它的生长和维持离不开这两种激素。而体内这两种激素的分泌在女性的生命周期中又变化无穷,所以子宫的状态无时无刻不在改变着,从幼年时缓慢生长的细小状态,发育为性成熟期的坚实的“育儿器”,到老年期又缩小、变硬、退化。在女性一生中,子宫经历着缓慢而极大的变化。

②**卵巢**。位于盆腔内,子宫两侧各一个,椭圆形。生育年龄的妇女,卵巢比拇指头稍大,4厘米×3厘米×1厘米,重量4~6克。

卵巢表面覆盖着一层单层立方上皮细胞,也叫生殖上皮细胞,下面是一层致密纤维组织,也叫卵巢白膜。生殖上皮和白膜包着的才是卵巢的实质部分。实质部分又分为皮质和髓质,皮质居外,髓质居内。皮质内有许多处于不同发育阶段的卵泡,其中未发育的卵泡叫初级卵泡。刚出生的婴儿初级卵泡多达200万个,经不断退化,到幼年时,卵巢内约有10万个卵泡,到性成熟时,每个卵巢内卵泡数已减少到3~4万个。在妇女一生中,能发育成可以受精卵子的卵泡只不过400~500个。卵巢的髓质居于卵巢的中心部分,没有卵泡,是疏松的结缔组织,其中含有丰富的血管、淋巴和神经。

2. 外生殖器官

外生殖器官包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、

前庭球、前庭大腺、阴道口、处女膜(处女膜痕)和尿道口。大阴唇是两个大的皮肤皱壁,内含大量脂肪。小阴唇排列在大阴唇内侧。两侧小阴唇的前端包裹着阴蒂,其下端和大阴唇的下端在正中线上相合;两侧小阴唇中间围成阴道前庭,此处有两个开口,前方是尿道开口,后方是阴道口,月经从这里排出,胎儿也从这里娩出。围绕着阴道口的薄膜叫做处女膜;阴道口两侧的大阴唇深部埋藏着前庭大腺和前庭球,它们分泌的粘液维持阴道的润滑。阴阜、大阴唇和小阴唇都起着遮盖和保护外阴的作用。

性生活文明

夫妻性生活应讲究良好的精神卫生,也存在一个文明的问题。夫妻之间在房事问题上应该互相尊重、平等相待、互相体贴和彼此照顾,双方思想上对房事都应该有一个正确的认识,要懂得这是人类繁衍后代的一种方式,也是不断沟通和强化夫妻之间感情的一种有效方式,是极为自然和正常的事,决非是淫荡行为、羞耻之事。这些是讲究性生活文明的基本原则。

表现在男子方面性生活不文明的行为很多,最为突出的是男尊女卑或夫权思想,认为性生活完全是男子性欲发泄之事,妻子应该为丈夫服务,性生活中急躁、粗鲁,也不去考虑妻子是否有性生活的意愿,或者被妻子拒绝后快快不快甚至愤怒发火。有的男子在性生活时只知道自己性欲的发泄,根本不去想妻子是否也从中得到快慰,更谈不上什么性生活和谐的问题。如此种种必然难以使性生活美满。

女子性生活的不文明行为较为少见,主要是在遇到性生活不和谐,尤其是男方出现一时性阴茎勃起不如意、射精时间过早等功能障碍现象时,流露出不满情绪,甚至嘲笑谩骂。这种做法既影响夫妻感情,也容易给丈夫造成精神上与心理上的创伤,有时还会使丈夫产生较严重的性功能障碍。另外不少女子性生活兴趣不够浓厚,于是在性生活时抱有委屈与勉强的心里,或者只认为是尽妻子的责任应付了事。这些做法虽不是不文明行为,但十分有伤夫妻感情。

总之,性生活也是一种文明活动。认清男女在性反应中的生理差异和心理差异,维护和尊重这些差异,寻找生理的和谐和精神上的共鸣,讲究文明,是获得双方都满意的性生活的根本,两者缺一不可。尤其值得重视的是寻求精神上的共鸣,要知道,爱情是婚姻的基础,而爱情不单是性爱,还有友谊、同情、理解、尊重、支持、关怀、慰藉,这是夫妻幸福相处的根本条件,也是完美、和谐的性生活的根本条件。

性生活卫生

性生活是男女性器官的接触,来自任何一方的不卫生,不但会影响自己的健康,而且容易殃及配偶,所以无论男女,性器官都应保持清洁卫生。

对于男子性器官卫生而言,重点是保持阴茎与阴囊的清洁卫生。阴茎前端有包皮,包皮与阴茎头之间有一些腺体分泌脂性物质,碰上尿液后变成乳白色干酪状,这就是包皮垢,包皮垢里隐匿着不少细菌。男子的包皮,应该经常清洗,将包皮垢洗净,否则包皮垢会夹带细菌进入女性生殖道。包皮垢还是