

DIAN HUN YU WEI SHENG ZHI SHI

新编婚育卫生知识

主编 黄彦芳 芦献华 宋剑英



中原农民出版社

《新编婚育卫生知识》编辑委员会

主 编：黄彦芳 芦献华 宋剑英

副主编：崔新芳 李 萍 崔大勇 高毓捷 祖福海
曹运通 马莲萍

（以下按姓氏笔划排列）

编 委：马莲萍 田清云 孙聚发 齐冬梅 刘玉英
李 萍 李 玲 宋剑英 那孜提 张 丽
芦献华 祖福海 郝先锋 贺海军 崔大勇
高毓捷 崔新芳 曹运通 黄 丽 黄彦芳
程瑞珍 谢志浩

前 言

恋爱、结婚、做父母，这是人生的三部曲，对它在发展变化过程中出现的一些生理、病理现象，男女青年事前大概懵懵懂懂、不能“详情尽知”的。因此，新婚夫妇欲实现美好的愿望，婚前一同了解有关的一系列卫生知识，不仅可以避免许许多多意外，而且还会加深彼此之间的感情。这对家庭的幸福，孩子的茁壮成长；对我们国家的繁荣与发展，民族兴旺和人口素质的提高，无疑都是极为重要的。

近年出版的一些家庭保健知识普及读物对于一般家庭在实用性方面颇多欠缺，或内中某些观点已经陈旧，或某些医疗手段已经过时，或某些药物已被淘汰……不宜再推广应用，否则将会造成不良后果。有鉴于此，我们根据多年从事卫生工作的实践经验和收集最新资料所得，撰写了这本《新编婚育卫生知识》。全书以问答的形式，解答了新婚卫生、孕期保健和优生、优育等方面的实际问题，内容丰富，通俗易懂，知识性、实用性强。新婚夫妇阅读此书，提早了解这些知识，做到知常达变，就可以防患于未然。

此书不仅可供普通家庭使用，亦可供专业医务工作者参考。

编者

1993年7月

目 录

婚前常识

- 如何科学择偶..... (1)
- 为什么近亲不能结婚..... (2)
- 哪些人不宜结婚..... (2)
- 哪些情况应暂缓结婚..... (3)
- 为什么要作婚前检查..... (3)

新婚保健

- 怎样度过新婚之夜..... (4)
- 新娘一定见红吗..... (5)
- 初次性交失败怎么办..... (6)
- 什么是“蜜月病”..... (6)
- 性交前后都应清洗外生殖器..... (7)
- 新婚期怎样掌握性生活频率..... (8)

孕期

- 什么时间怀孕最好..... (9)
- 哪些情况不宜受孕..... (10)
- 怎样知道自己怀孕了..... (11)
- 孕期能不能过性生活..... (12)
- 孕妇穿什么衣服好..... (13)

孕期需要如何补充营养·····	(14)
孕期可以做哪些活动·····	(15)
孕期采用什么样的睡姿为好·····	(16)
孕后何时能听到胎心音, 何时出现胎动·····	(17)
孕期乳房保健·····	(17)
孕妇能用化妆品吗·····	(18)
怀双胞胎应注意哪些事项·····	(19)
胎儿能接受教育吗·····	(20)
有变胎药吗·····	(22)
生男生女决定于女方吗·····	(22)
写孕妇日记的好处及日记的内容·····	(23)
过期不生对胎儿是否有利·····	(24)
生大胖孩子真有福气吗·····	(25)
孕妇为什么不能与小猫等动物接触·····	(26)
孕期出现恶心呕吐怎么办·····	(26)
胎位不正怎么办(臀位、横位)·····	(27)
孕期为什么会出现尿频·····	(28)
孕期出现小腿抽筋怎么办·····	(28)
孕期为什么会出现水肿·····	(29)
孕妇不宜接触农药·····	(29)
孕期感冒怎么办·····	(30)
孕妇能不能睡电热毯·····	(31)
孕妇不宜使用哪些药物·····	(32)
怎样进行产前检查·····	(33)
怎样预防流产·····	(34)
哪些孕妇应做优生遗传咨询·····	(35)

怎样计算预产期.....	(35)
怎样预防早产.....	(36)
过期不产怎么办.....	(37)
孩子出生前应做哪些准备.....	(39)
家庭接生应做哪些准备.....	(39)
孕期出现哪些情况应立即去医院.....	(40)

分娩期与产褥期

临产前有哪些先兆.....	(41)
怎样预防难产.....	(42)
分娩时产妇如何与医生配合.....	(43)
怎样减轻分娩时的疼痛.....	(44)
怎样预防产后出血.....	(45)
产褥期有哪些特点.....	(47)
怎样预防产褥感染.....	(48)
产妇吃什么样的食物好.....	(49)
产妇吃鸡蛋越多越好吗.....	(50)
产妇的食品中放调料能回奶吗.....	(50)
产妇不宜吃什么食物.....	(51)
月子里能洗澡、梳头、刷牙、剪指甲吗.....	(52)
月子里能用香皂、护肤霜吗.....	(53)
产妇能活动、锻炼身体吗.....	(53)
产后多久可以过性生活.....	(54)
月子里捂的越严越好吗.....	(55)

哺乳与新生儿

母乳是新生儿的最佳食品	(56)
初乳有什么优点	(57)
怎样知道孩子吃饱了	(58)
产后少奶或无奶怎么办	(59)
哪些情况下不能喂奶	(60)
母亲服药会影响婴儿吗	(61)
乳头皲裂怎么办	(62)
怎样防治乳腺炎	(62)
怎样进行人工喂养	(63)
奶粉及奶制品如何调配	(64)
何时断奶为好	(65)
麦乳精、炼乳能做婴儿主食吗	(66)
添加辅食应注意什么	(67)
什么时候加鱼肝油最好	(68)
如何使用奶瓶喂养婴儿	(68)
母婴同室有什么好处	(70)
新生儿穿什么衣服好	(71)
新生儿用什么尿布好、如何换洗	(71)
怎样做好新生儿皮肤护理	(72)
新生儿脐炎怎么办	(73)
为什么有些新生儿肚脐会隆起	(74)
发生了尿布炎怎么办	(75)
新生儿有哪些特殊生理现象	(76)
新生儿粪便应是什么样	(77)
宝宝吐奶怎么办	(78)

怎样给新生儿洗澡·····	(79)
新生儿能捂吗·····	(80)
新生儿出生时应打什么预防针·····	(81)
怎样观察新生儿的健康状况·····	(81)
新生儿喂药应注意什么·····	(82)
新生儿必须都剃满月头吗·····	(83)

小儿保健

影响孩子生长发育的原因·····	(84)
怎样推算孩子的体重·····	(85)
怎样推算孩子的身高·····	(86)
小儿头多大为正常·····	(87)
前囟门应何时闭合·····	(88)
孩子的出牙和换牙·····	(89)
开裆裤穿到多大为宜·····	(90)
小儿不宜穿戴什么·····	(91)
让孩子养成良好的饮食习惯·····	(92)
如何为孩子选择保健食品·····	(93)
吃水果、蔬菜要讲究卫生·····	(94)
孩子坐、立、行不宜过早·····	(95)
生水能喝吗·····	(96)
饮料能代替白开水吗·····	(97)
怎样训练小儿定时排便·····	(97)
怎样训练小儿定时排尿·····	(98)
小儿不宜憋尿·····	(100)
如何安排孩子的睡眠·····	(100)

婴儿啼哭的原因·····	(102)
要常给孩子剪指(趾)甲·····	(104)
孩子开始刷牙的年龄和方法·····	(104)
怎样进行婴儿教育·····	(105)
怎样教孩子说话·····	(106)
怎样教孩子认字·····	(108)
怎样给孩子讲故事·····	(110)
怎样教孩子唱歌·····	(111)
怎样给孩子做游戏·····	(112)
要有计划地进行预防接种·····	(114)
打预防针后出现反应怎么办·····	(115)
哪些情况下不宜预防接种·····	(115)
怎样使用乙型肝炎疫苗·····	(116)
注射丙种球蛋白能代替打预防针吗·····	(117)
怎样给孩子测体温·····	(118)
怎样测量孩子的脉搏与呼吸·····	(119)
怎样知道孩子得了病·····	(120)
怎样知道孩子得了重病·····	(121)
孩子得病后怎样护理·····	(122)
几种简易的物理退热方法·····	(123)
打针后出现硬结怎么办·····	(124)
打肌肉针能把孩子的腿打坏吗·····	(125)
几种错误的治疗方法·····	(126)

小儿常见病

发热·····	(127)
---------	---------

抽风(惊厥).....	(128)
腹痛.....	(130)
呕吐.....	(131)
呼吸困难.....	(132)
结膜炎.....	(133)
麻疹.....	(134)
水痘.....	(136)
猩红热.....	(137)
流行性腮腺炎.....	(139)
流行性脑脊髓膜炎(流脑).....	(140)
新生儿窒息.....	(142)
新生儿败血症.....	(143)
新生儿破伤风.....	(144)
新生儿硬肿症.....	(145)
急性上呼吸道感染(感冒).....	(146)
怎样预防感冒.....	(147)
急性支气管炎.....	(147)
肺炎.....	(148)
婴幼儿腹泻常见的原因.....	(149)
婴幼儿腹泻表现与治疗.....	(151)
缺铁性贫血.....	(152)
尿路感染.....	(153)
遗尿症.....	(154)
化脓性脑膜炎.....	(155)
疳.....	(156)
疳子.....	(157)

婴儿湿疹(奶癣).....	(157)
荨麻疹(风疙瘩).....	(158)
皮肤褶皱.....	(159)
中耳炎.....	(159)
流涎(流口水).....	(160)
口角炎(烂嘴角).....	(161)
鹅口疮(雪口病).....	(161)
疱疹性口炎.....	(162)
牵拉肘.....	(163)
先天性髋关节脱位.....	(163)
肱骨髁上骨折.....	(164)
莫把胳膊给孩子当枕头.....	(166)

妇女常见病

外阴瘙痒常见的原因有哪些.....	(167)
如何防治滴虫性阴道炎.....	(168)
如何防治霉菌性阴道炎.....	(169)
子宫颈糜烂是怎么回事.....	(170)
什么叫宫外孕、主要有哪些表现.....	(171)
引起闭经的原因有哪些.....	(172)
妇女急性下腹痛的常见原因有哪些.....	(172)
女性生殖器官常见的畸形.....	(173)
宫颈癌的早期临床表现有哪些.....	(174)
女性生殖器官的常见肿瘤有哪些.....	(175)
慢性盆腔炎的康复治疗方法有哪些.....	(176)
乳腺癌的早期症状有哪些.....	(177)
功能性子宫出血.....	(178)

避孕或不孕

避孕会影响健康吗·····	(179)
为何安全期避孕不安全·····	(179)
放宫内节育器应注意些什么·····	(180)
哪些人不宜放宫内节育器·····	(181)
怎样使用短效避孕药·····	(182)
怎样使用长效避孕药·····	(183)
怎样使用探亲避孕药·····	(183)
什么时候做输卵管结扎术最合适·····	(184)
怎样正确使用避孕套·····	(185)
什么时候做人流手术为好, 其注意事项·····	(186)
多次人工流产有什么害处·····	(186)
新婚夫妇采用什么避孕方法较好·····	(187)
什么是不孕症·····	(188)
不孕症的原因有哪些·····	(188)
患不孕症应做哪些检查·····	(189)
怎样治疗不孕症·····	(190)

性病

什么叫梅毒, 早期梅毒有哪些表现和治疗方法·····	(191)
孕妇患梅毒对胎儿有哪些影响, 孕期能治疗吗·····	(193)
幼女为何容易得淋病, 有何表现·····	(194)
什么叫尖锐湿疣, 如何治疗·····	(194)
什么叫艾滋病, 它是如何传播的·····	(194)
哪些人容易感染艾滋病毒, 发病特点如何·····	(195)
患过性病的妇女是否可以怀孕·····	(196)

婚前常识

如何科学择偶

选择好“对象”是人生的一件大事。人们往往习惯于在思想感情、文化素质、志趣爱好、品德容貌等社会方面的内容考虑较多，而从优生学方面考虑的则较少。人们都希望婚后生一个健康聪明的孩子，这就要求婚前科学的择偶。那么怎样才能科学地选择好“对象”呢？归纳起来有如下几点：

1. 健康状况：首先要了解对方健康状况，凡可能因婚配而致严重损害一方或双方健康或影响子女健康的，都要慎重考虑。如某些遗传病，此外一些传染病、性病，在未治愈之前，也不应婚配。

2. 血缘关系：近亲莫相爱。我国婚姻法规定，近亲禁止结婚，因为近亲结婚生的孩子死亡率高，患遗传性疾病和智力低下的机率要比非近亲结婚高得多。

3. 血型：一般认为O型血的女性与A型或B型血的男性婚配后，胎儿的血型如果与其父亲相同，则胎儿红血球的A或B抗原就可刺激母体，使母体产生抗A或抗B抗体。这种抗原和抗体发生反应后，就会造成胎儿的红血球大量破坏，造成溶血，可致早产，死胎及出生后严重黄疸等。

4. 年龄：多数认为男女相差3岁左右较为合适、男的可比女的稍大一些。这是因为妇女的发育较男的早。所以我国婚姻法规定结婚的年龄是：男不得小于22周岁，女不得小

于20周岁。但也不要太大，因35岁以后婚育不仅在妊娠、分娩中遇到麻烦，而且遗传病的发病率上升。

为什么近亲不能结婚

我国婚姻法第六条规定：直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止婚配。直系血亲是指有直接血缘关系的人，如父母与子女、祖父母与孙子女、外祖父母与外孙子女。旁系血亲是指具有间接血缘关系的亲属。三代以内的旁系血亲，是指具有三代以内的间接血缘关系的亲属。三代，是指自己为一代，再往上推算两代，或者从自己再往下推算两代。

过去，人们对配偶及其所生子女的质量研究不多，所以很多人认为：“近亲结婚，亲上加亲”，姨表、姑表兄妹结婚的很多。近代科学研究证明，近亲结婚发生遗传疾病的机率比非近亲结婚高的多，就拿小儿痴呆的发病来说，近亲结婚要比非近亲结婚所生子女高150倍。此外，还会使流产率、死胎率及新生儿死亡率显著提高。有的家庭中一连几个孩子不是智力低下就是瘫痪，或是先天畸形。因此，应该禁止近亲婚配。

青年朋友们，杜绝近亲婚姻，是关系到我们民族繁衍健康后代的大事，请你们千万不要选择近亲血缘关系的人作对象。

哪些人不宜结婚

(1) 严重传染病未治愈者。如性病、麻风病及其它急性传染病者。

(2) 双方都有各种原因引起的重症智力低下者。如先

天愚型、脑性瘫痪、脑炎后遗症等。

(3) 严重遗传性疾病。如遗传性精神病，同种遗传病患者。

(4) 生殖器官异常无法进行性生活。如严重的性功能障碍，先天性无阴道等。

(5) 重要脏器的重症疾患。如严重的心、肝、肾脏疾病及恶性肿瘤晚期等。

以上所述，有些是禁止结婚的，有些是疾病治愈前暂时不能结婚的，还有些虽可结婚，但必须控制生育的。

哪些情况应暂缓结婚

暂缓结婚的有这几点：①男女双方，某一方患有风湿性心脏病，伴有心功能不全，活动性肺结核，急性病毒性肝炎、严重的皮肤病等应暂缓结婚，待病情稳定或治愈后方可结婚、生育。②各种法定报告传染病规定的隔离期患者，一则会传给配偶，再则婚期的劳累又会加重疾病。③性病患者未经治愈。④处于精神分裂症、狂躁抑郁症和其它精神病的发病期间、由于发病时毫无理智、生活不能自理，反会加重病情。

为什么要做婚前检查

婚前检查是指青年男女在准备登记结婚之前的身体状况检查和有关问题咨询。使之既能受到一次全面的健康检查，又能得到一次系统的婚前保健指导。

通过婚前检查可以互相了解男女双方身体健康状况，患过何种疾病、治疗情况、有无后遗症、目前状况如何；父母双方及恋人男女双方是否近亲结婚、家族中是否有遗传性疾病等。

体格检查可以发现生殖器官发育是否正常、有无处女膜闭锁、先天性无阴道、阴茎或睾丸畸型等。其它有测量血压、听诊心肺、测试视力等全面检查。

化验检查包括血常规、血型、肝功能、胸透、心电图，必要时查B超，淋球菌及染色体等。

此外医生还给予婚前保健指导，介绍新婚性生活和性卫生知识。对新婚避孕方法、受孕、优生知识给予指导并提供咨询服务，回答男女双方提出的有关医学方面的问题。

为了婚后夫妻生活美满，为了您和下一代的健康，请青年男女朋友在准备结婚之前一定要作婚前检查。

新 婚 保 健

怎样度过新婚之夜

“洞房花烛夜”是青年男女渴望已久的美好良宵。如何快乐地度过这新婚之夜，也是新婚夫妇最关心的问题。

首先男方要体贴、关怀、爱护女方，互相尊重、密切配合。初次性交，处女膜破裂时会有些疼痛或有少量出血，这就要求男方动作轻柔，不要只顾自己而不顾对方。粗暴的性交，不仅会给女方精神上带来不快，身体带来痛楚，甚至会使女方产生对性生活的厌恶，使新婚生活一开始就投下不愉快的阴影。

要求女方克服被动的思想，不要处于完全被动地位，不要过于紧张，互相爱护，主动配合，会减轻处女膜破裂带来的疼痛，还可避免发生意外的损伤。

新婚之夜，双方都缺乏经验，不必强求一次成功或一定都有性高潮出现，应学习一些性生理知识，经过体验，逐步掌握，切不可互相责怪，影响感情，造成心理上的创伤。

此外，新婚之夜，男女双方都应该清洗外生殖器，以免带入细菌引起急性尿路感染。如果正碰上女方来月经，恩爱夫妇一定要控制自己的感情，不能性交，不然将严重影响妇女健康，影响以后的生育能力。这里还要特别提醒丈夫一句：要正确对待处女膜的破裂和出血问题。

新娘一定见红吗

一般情况下，初次性交时处女膜发生破裂，伴有轻微疼痛和少量出血。由于旧的传统观念，许多人仅根据处女膜有无出血来判定女方是不是“处女”，是否“贞节”。个别青年由于初次性交时女方无流血或疼痛，对女方的贞操问题产生怀疑，甚至发展到双方感情破裂的程度。其实这种认识是错误的，是不科学的。

因为处女膜的发育状态的薄厚、弹性、孔的大小，松弛程度、血管分布有很大差异。如果处女膜孔大、松弛、弹性好，血管分布少，初次性交可以不破或者轻微破裂、出血极少或者感觉不到出血，疼痛的感觉也会很轻；有时少量的血液倒流入阴道内，而没有外流，表面上可不见红。另外，有些妇女处女膜较薄，婚前因参加剧烈的运动，如跨栏、骑马、跑、跳、骑自行车或干重活等，已使处女膜破裂。

由此可见，单凭新婚之夜是否见红，来判别新娘是否贞节是不科学的。根据国内外有关专家的调查统计，新婚初次性交没有见红，并不是少见的。因此夫妇双方应互相信任，