

目 录

准备好了吗?——孕前篇

1. 必要的婚前体检	3
2. 哪些疾病不宜结婚及生育	5
3. 近亲结婚的危害	7
4. 女性生殖器官及其生理功能	9
5. 女性生殖器官的缺陷和处理	13
6. 男性生殖器官及其生理功能	15
7. 男性生殖器官的缺陷和处理	19
8. 正确对待婚前手淫	21
9. 婚前性行为的危害	23
10. 新婚之夜忌粗暴	25
11. 养成性生活卫生的好习惯	26
12. 和谐的性生活	27
13. 性敏感区	28
14. 性反应周期	29
15. 避孕常识简介	30
16. 性生活后的避孕措施	34
17. 妇女各时期的避孕方法	36
18. 紧急避孕	39
19. 避孕影响性生活和谐吗	44
20. 避孕失败话药物流产	45
21. 人工流产术	47





- 22. 最佳的婚育年龄和受孕时机 48
- 23. 优生优育——把住孩子质量关 48
- 24. 受孕成胎的生理过程 50
- 25. 遗精与健康 54
- 26. 精子上入膀胱——逆行射精 55
- 27. 性交时不射精与射精困难 57
- 28. 阳痿——男人的苦恼 59
- 29. 欲速而不达——令男子尴尬的早泄 61
- 30. 克服性交困难与性交疼痛的窘态 65
- 31. 性高潮缺乏 66
- 32. 女性吸毒问题 67

我怀孕了!——妊娠篇

- 1. 怀孕的信息与早孕反应 71
- 2. 预产期的测算 72
- 3. 怎样确定胎儿的性别 74
- 4. 孕妇的营养 75
- 5. 孕妇的体重 78
- 6. 围产期保健与建立围产保健卡 79
- 7. 双胞胎与多胞胎 81
- 8. 孕妇的衣饰 82
- 9. 孕妇与美容 86
- 10. 孕妇的化妆技巧 86
- 11. 孕妇不能碰的化妆品 87
- 12. 孕妇的站立行走 88
- 13. 孕妇的饮食 90
- 14. 孕妇饮食七忌 92
- 15. 孕妇的睡眠 94



16. 妊娠期适宜的运动	96
17. 孕妇的心理健康	99
18. 妊娠期心理漫谈	101
19. 母亲心理与胎教	102
20. 孕妇的性生活	107
21. 孕妇的身体卫生	108
22. 孕妇如何护理乳房	109
23. 孕妇与环境	110
24. 孕妇与吸烟	112
25. 孕妇与饮酒	114
26. 孕妇患病后的用药	115
27. 异常妊娠	117
28. 女性不孕症的防治	119
29. 男性不育的防治	121
30. 夫妻双方应共同去医院检查	122
31. 人工授精与试管婴儿	123
32. 胎儿的生长发育	125
33. 胎儿神经系统的形成	129
34. 宝宝的声音	131
35. 胎位	132
36. 胎动	134
37. 正确认识胎教	136
38. 注意孕期白带的异常	138
39. 你了解羊水的作用吗	139
40. 羊水过多不可忽视	139
41. 羊水过少是怎么回事	140
42. 什么叫高危妊娠	141
43. 药物对胎儿的不良影响	142



44. 孕期中应禁用的药物·····	143
45. 过期妊娠胎儿会发生什么问题·····	146
46. 过期妊娠的诊断与处理·····	146
47. 遗传性疾病与先天性疾病·····	147
48. 怀孕期间病毒感染对胎儿有什么影响·····	148
49. 什么叫疾病的垂直传播·····	149
50. 妊娠与缺钙·····	149
51. 妊娠与血压·····	150
52. 妊娠与贫血·····	152
53. 妊娠与水肿·····	154
54. 妊娠与腰背疼痛·····	156
55. 妊娠与小腿抽筋·····	158
56. 孕妇与感冒·····	159
57. 孕妇与风疹·····	160
58. 孕妇与牙龈炎·····	161
59. 孕妇与便秘·····	162
60. 孕妇与痔疮·····	163
61. 孕妇与尿路感染·····	164
62. 孕妇与肺结核·····	165
63. 孕妇与病毒性肝炎·····	166
64. 孕妇与心脏病·····	168
65. 孕妇与慢性肾炎·····	170
66. 妊娠早期的阴道流血·····	170
67. 妊娠晚期的阴道流血·····	171
68. 先兆流产的防治·····	173
69. 习惯性流产的防治·····	173
70. 人工流产的危害·····	174
71. 曾经人工流产的女性应注意什么·····	175



72. 高龄初产妇与她未来的孩子.....175
73. 孕期中的危险信号.....177

轻轻松松分娩——分娩篇

1. 分娩前的精神准备 181
2. 分娩前的身体准备 181
3. 分娩前的物质准备 182
4. 婴儿用品的准备 182
5. 分娩前的饮食 186
6. 哪些情况需立即住院 186
7. 住院分娩应准备哪些用品 187
8. 如何分辨假临产现象 189
9. 为什么要在医院分娩 189
10. 丈夫是最佳的陪产人.....190
11. 分娩过程孕妇是否需卧床.....191
12. 分娩过程.....191
13. 分娩疼痛.....194
14. 正常分娩时间.....195
15. 分娩过程中要有多少次疼痛.....196
16. 决定分娩的三要素.....196
17. 无痛分娩.....198
18. 分娩时的饮食.....199
19. 孕妇年龄对分娩的影响.....200
20. 常用产科镇痛方法.....201
21. 麻醉镇痛对分娩的影响.....204
22. 剖宫产好还是自己生好.....207
23. 剖宫产的优点和缺点.....208
24. 剖宫产后还能生孩子吗.....209



25. 剖宫产的孩子更聪明吗.....	210
26. 剖宫产的常规手术过程.....	211
27. 剖宫产后应注意的问题.....	214
28. 分娩时如何用力.....	215
29. 胎膜早破的处理.....	216
30. 脐带脱垂的处理.....	218
31. 软产道裂伤的处理.....	221
32. 子宫破裂的处理.....	222
33. 胎儿窘迫的处理.....	225
34. 羊水栓塞的原因及处理.....	228
35. 脐带绕颈.....	230
36. 引产术.....	231
37. 胎头吸引术及其适应证.....	232
38. 产钳对胎儿有损害吗.....	235
39. 胎儿在宫内会哭吗.....	238
40. 急产的预防与处理.....	238
41. 特殊情况下的接生.....	239
42. 常见的难产原因.....	241
43. 双胎的分娩.....	244
44. 合并心脏病产妇的注意点.....	245

美丽新妈妈——产后篇

1. 产后母体变化及表现.....	251
2. 提倡母婴同室.....	253
3. 母乳喂养利于婴儿生长发育.....	254
4. 怎样开始喂奶.....	256
5. 哺乳期乳房保健.....	257
6. 产后饮食调养.....	259



7. 产后适量饮红糖水	261
8. 产后卧室的选择	263
9. 产后衣着	263
10. 产后怎样配戴胸罩	265
11. 产后外阴卫生	266
12. 会阴切开后的护理	267
13. 减轻会阴伤口的疼痛	268
14. 会阴切开不会影响性生活	269
15. 剖宫产的饮食调理	270
16. 剖宫产出院后的注意事项	271
17. 产后怎样使体形尽快复原	271
18. 产后劳逸	273
19. 产后性生活	275
20. 产后避孕	277
21. 恢复体形,从产后第二天开始	278
22. 产后健美操	279
23. 产后四季养生	280
24. 坐月子不能“捂”	282
25. 产后应刷牙、漱口	283
26. 产后怎样洗浴	285
27. 产后避风寒	287
28. 产后不宜立即吃老母鸡	288
29. 产后不宜立即服人参	288
30. 产后不宜用腹带	289
31. 产后不宜多喝麦乳精	290
32. 产后回乳	291
33. 按时产后检查	291
34. 哺乳期妇女慎用药	292



35. 怎样纠正乳头凹陷	295
36. 乳头皲裂的防治	296
37. 产后缺乳	297
38. 产后乳汁自出	299
39. 产后防治乳腺炎	300
40. 谨防产后抑郁症	301
41. 产后恶露不下的防治	303
42. 产后恶露不绝的防治	304
43. 产后子宫复旧不全的诊治	306
44. 产后防治尿潴留	307
45. 怎样观察异常恶露	309
46. 产后防中暑	310
47. 产后盆腔静脉曲张的防治	311
48. 产褥感染的防治	313
49. 子宫脱垂是怎样发生的	316
50. 产后防治子宫脱垂	318
51. 预防乙肝“母婴传播”	320
52. 产后防便秘	322
53. 产后药膳的选择	323
54. 产后脱发及其防治	324
55. 预防产后手足痛	325

亲亲我的宝贝——育儿篇

1. 0~12月婴儿的生长发育 (身长、体重、头围、胸围)	329
2. 新生儿的状态	332
3. 新生儿的生理特点	333
4. 新生儿的触觉、味觉、嗅觉	335



5. 新生儿的反射行为	337
6. 新生儿几种特殊的生理现象	338
7. 新生儿为什么会脱皮	340
8. 有助于婴儿睡眠的几种方法	340
9. 睡姿与容貌	342
10. 头形不正	343
11. 睡倒觉	345
12. 宝宝的睡眠时间	345
13. 婴儿啼哭的最常见原因	346
14. 要抱抱孩子	347
15. 怎样抱婴儿	349
16. 主动和婴儿多说话	350
17. 婴儿期消化器官的特点	351
18. 初乳很重要	353
19. 母乳喂养好	354
20. 掌握正确的哺乳姿势	356
21. 母乳喂哺的几点注意事项	358
22. 如何人工喂养	360
23. 人工喂养婴儿的常用食品	362
24. 奶瓶、奶嘴的选择和使用	363
25. 喂奶的时间与间隔	365
26. 打嗝是怎么回事	367
27. 不要让婴儿含着奶嘴入睡	368
28. 母乳不足怎么办	369
29. 母乳过多的处理方法	371
30. 关于混合喂养	372
31. 婴儿吃奶也需要喂水	372
32. 婴儿吃不饱的常见表现	374



33. 尿布的选择与使用·····	375
34. 使用纸尿裤的注意事项·····	378
35. 婴儿纸尿裤的选购·····	379
36. 婴儿的被褥、枕头·····	379
37. 婴儿最适宜的生活环境·····	381
38. 按摩有益婴儿发育·····	382
39. 空气浴·····	385
40. 水浴·····	386
41. 日光浴·····	387
42. 有了孩子是否可用空调·····	388
43. 宝宝的微笑·····	388
44. 做好脐部护理·····	389
45. 学会正确给婴儿洗澡·····	390
46. 早产儿和低出生体重儿的护理·····	392
47. 满月时给新生儿剃头、刮眉毛好吗·····	395
48. 新生儿的智力发育受哪些因素影响·····	396
49. 预防接种程序表·····	398
50. 预防接种的反应·····	399
51. 预防接种应注意什么·····	400
52. 小儿体格发育内容及测量方法·····	400
53. 剪指甲·····	403
54. 保持五官清洁·····	404
55. 安抚婴儿有哪些方法·····	405
56. 各时期婴儿的体操·····	406
57. 各时期婴儿玩具的选择·····	408
58. 各时期应为婴儿准备的衣服·····	411
59. 不可忽视满月后的母婴体检·····	414
60. 婴儿0~12月的动作发育·····	415



61. 正确看待婴儿吮手指	417
62. 最早的游戏——玩手	418
63. 生活习惯的培养	419
64. 什么是辅助食品	421
65. 何时开始添加辅食	422
66. 何时开始添加鱼肝油	424
67. 学会为婴儿制作果汁与菜汤	425
68. 婴儿床的选择	427
69. 何时不该“亲亲我的宝贝”	430
70. 前半岁练习的动作	431
71. 帮助婴儿看世界	433
72. 训练宝宝的听觉	434
73. 婴儿的安全饮食	436
74. 怎样带婴儿看病	438
75. 怎样给婴儿量体温、测脉搏	438
76. 几种应急的退烧方法	439
77. 发热小儿的护理	440
78. 怎样给小儿用药	441
79. 如何判定新生儿得病了	442
80. 新生儿黄疸	443
81. 马牙与雪口	445
82. 溢奶与吐奶	445
83. 注意观察婴儿大便	447
84. 宝宝便秘怎么办	448
85. 怎样鉴别婴儿的呕吐	450
86. 如何护理新生儿湿疹(奶癣)	451
87. 怎样预防红臀	452
88. 夏季慎防脱水热	453



89. 宝宝惊厥是怎么回事.....454
90. 惊跳与惊厥有别.....456
91. 宝宝发生了惊厥怎么办.....457
92. 婴儿急病的几种啼哭.....458
93. 婴儿太“乖”也要注意.....460
94. 小儿应慎用外用药.....461
95. 气管异物.....462
96. 单纯性消化不良小儿喂养的方法.....463
97. 小儿腹泻的护理.....463
98. 婴儿腹泻的鉴别.....465
99. 耳后颈部的小疙瘩——淋巴结.....466
100. 什么是先天性髋关节脱臼.....467
101. 孩子斜颈怎么办.....469
102. 先天性心脏病是怎么回事.....469
103. 先天性心脏病小儿的喂养.....471
104. 缺铁性贫血的表现.....472
105. 肺炎患儿的喂养.....474
106. 几种小儿常见传染病的护理.....475
107. 湿疹患儿的喂养.....477
108. 小儿腹股沟斜疝是怎么回事.....478
109. 视觉的发育.....479
110. 视觉的训练.....479
111. 听觉的发育.....480
112. 听觉的训练.....481
113. 有助孩子动作发育的游戏.....482
114. 社交能力应从宝宝抓起.....488
115. 训练宝宝识图认物.....490
116. 安排好断奶的进度.....491



117. 断奶后婴儿的饮食	492
118. 正确对待宝宝的“认生”	494
119. 正确使用助走器	495
120. 准备一个让孩子能爬的空间	496
121. 正确认识出牙的顺序	497
122. 出牙晚就是缺钙吗	497
123. 防止坠落事故的发生	498
124. 谨防婴儿烫伤	498
125. 谨防婴儿触电	499
126. 婴儿语言的发展过程	500
127. 制止宝宝的危险行为	501
128. 宝宝误吃东西怎么办	501
129. 宝宝营养不良的防治	502
130. 肥胖不一定都健康	503
131. 正确认识婴儿的“偏食”	505
132. 影响婴儿生长发育的因素	506
133. 婴儿车的选择与使用	507
134. 谈谈“不摔长不大”	508
135. 学步的孩子如何喂饭	510



孕前篇

准备好了吗？



1. 必要的婚前体检

结婚前要进行全面体格检查,这对青年男女的身体健康和婚姻幸福都是有利的。在体检时,除常规检查外,还要重点检查性器官。因为男女结婚,其中的一个主要目的就是过幸福美满的性生活和繁衍后代。如果性器官不健全或患有疾病,对婚姻生活将是不利的,也会导致夫妇感情不和或不孕。一般婚前检查项目是:

1. 女性生殖器官的检查

(1) 乳房检查。首先对乳房进行视诊,主要观察双侧乳房的形态及发育情况,对有乳头凹陷的女性,应在医生指导下,经常用手轻轻地向外牵拉乳头,可使乳头向外突出(具体方法本书将另行介绍),使女性身体线条更加娇美,更为重要的是,可使女性在生育子女后便于哺乳,不致婴儿吸奶时受阻。其次,对乳房进行扪诊,检查双侧乳房有无肿块生长,如果触有肿块,医生将根据触摸后的体征来对肿块的性质作出判别,提出进一步的诊断和治疗意见。

(2) 女性生殖器官的检查。要求受检人排空小便,仰卧于妇科检查床上,两腿弯曲,两脚蹬在检查床的踏脚上,大腿分开,暴露外阴部。

检查时,首先观察外阴部的发育,发毛的分布,外阴部有无畸形、炎症、白斑、溃疡,注意外阴部有无肿瘤生长;其次观察尿道口有无畸形和炎症;第三,对阴道分泌物的性质也要取样化验,若发现分泌物中有滴虫、霉菌或其他病原菌,应积极治疗。另外,还要检查包括子宫和两侧附件在内的盆腔内器官,以尽早发现隐匿的妇科疾病。

需要指出的是,在婚前检查中如何看待处女膜是否破损的问



题。在中国几千年的封建社会历史中,人们已形成了以处女膜的破裂与否来判断一个青年女子是不是守贞操的处女的传统观念,这一传统观念长期以来错误地被很多人所认可和接受。这实际上是一副封建势力套在广大妇女身上的“枷锁”,也是对广大妇女压迫的一种手段。随着现代社会文明的进步和科学的发展,采取现代医学的各种检测方法,可以明确:女性处女膜的破裂并不单纯由于初次性交所致,多种的外界因素皆可导致处女膜的破裂,如较剧烈的体育活动、某些劳动姿势等。婚前检查,主要是检查处女膜有无发育畸形(即排除人们常说的那种“石女”),对于处女膜破裂与否并不作为重点,不记录、不鉴定、不追究、不议论。如果因特殊病情需要,欲行窥阴器或行阴道内手诊检查,事先会向受检者或其家属说明理由和必要性,并在征得他们的同意后方可进行检查。

2. 男性生殖器官的检查

通常在男性检查时,嘱受检对象取站立位,两腿分开,如果遇有其他特殊情况需采取其他的检查体位,则由检查医师决定。男性主要检查外生殖器,包括阴茎和阴囊。

(1) 阴茎的检查。主要查看阴茎的发育、大小、有无畸形,并将阴茎的包皮向上翻起,注意观察是否有包皮过长、包茎,尿道开口有无异常等。对发现有这些疾病的受检者,应嘱患者正确对待,不要怕难为情,尽早就医;对有些病例还要进行手术矫正,否则会对婚后的性生活产生不良影响。检查时,还应观察阴茎的头部——龟头有无炎症、溃疡等,发育是否正常。

(2) 阴囊的检查。查看阴囊的大小、形态、紧张度,皮肤有无湿疹,有无精索静脉曲张。还要分别检查在阴囊之内的睾丸和附睾有无异常。如有少数人的睾丸在阴囊内摸不到,可在腹股沟外触摸有无睾丸的存在。对疑有鞘膜积液者,则应作透光检查来加以确诊。关键是检查有无阴囊阙如。

