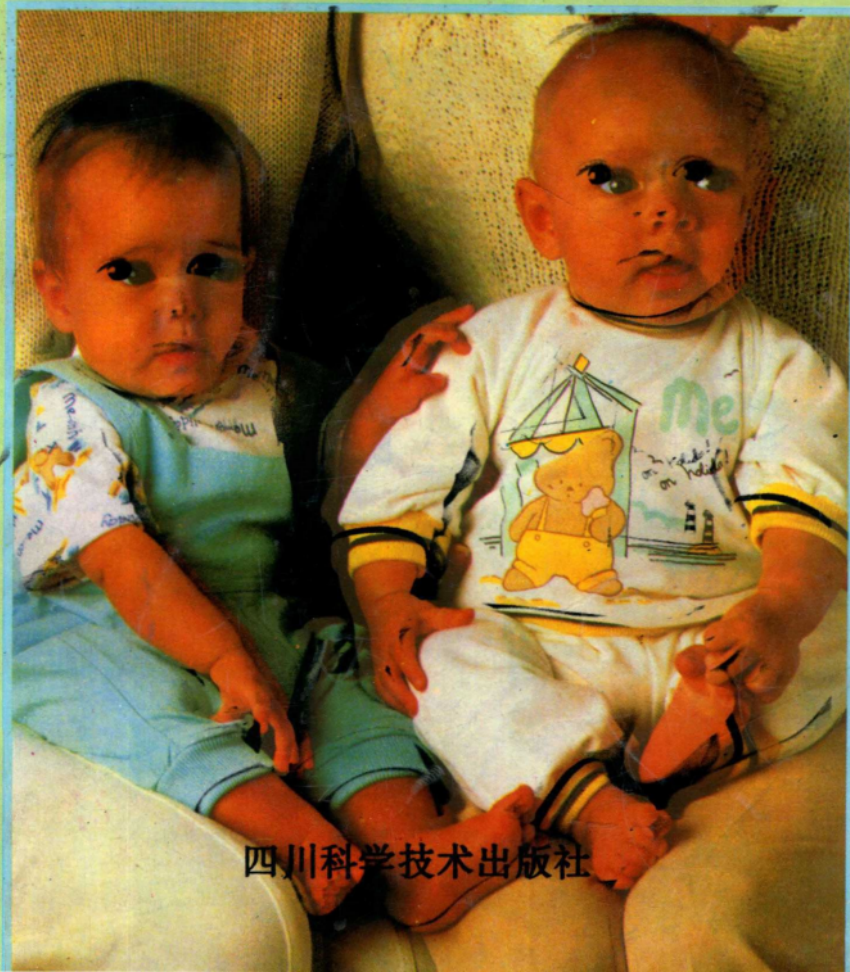


夫妻秘訣 新婚必讀

育兒寶典

未婚青年不宜翻閱



四川科学技术出版社

●实用医疗知识丛书●

育儿宝典

陈玲 编



四川科学技术出版社
1994 · 成都

(川) 新登字 004 号

书 名 / 实用医疗知识丛书·育儿宝典
编著者 / 陈 玲

责任编辑·陈敦和
封面设计·文绍安
版面设计·王 一
责任校对·隼 舟

出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮编 610012

经 销 四川省新华书店
印 刷 成都侨光印刷厂
版 次 1994 年 9 月成都第一版
1994 年 9 月第一次印刷

规 格 850×1168 毫米 1/32
印张 13.25 265 千字

印 数 1—8000 册
定 价 12.80 元

ISBN7—5364—2942—8/R·624

目 录

第一部分 新婚须知

第一章 最佳生育年龄和受孕时机的选择	(2)
第二章 男女身体的构造及功能	(3)
一、女性	(3)
二、男性	(10)
第三章 婚前检查及内容	(16)
一、为什么要进行婚前检查	(16)
二、婚前检查的主要内容有哪些	(16)
第四章 夫妻生活	(18)
一、怎样才能避免不利于优生的因素	(18)
二、生活中有所偏嗜对怀孕有影响吗	(19)
三、过性生活还要了解人体生理和性知识吗	(20)
四、过性生活要注意哪些卫生	(21)
五、性交时常遇到的一些问题	(21)
六、怎样能使夫妻性生活过得和谐美满	(22)
七、什么是不孕症	(23)
八、不孕症的男性因素有哪些	(23)
九、不孕症的女性因素有哪些	(24)
十、受孕的基本条件是什么	(25)
十一、不孕的原因仅在女方吗	(25)
十二、不孕症一般要做哪些检查	(25)
十三、不孕症在什么情况下需做哪些特殊检查	(26)
十四、患有某些常见疾病的人不宜怀孕	(26)
十五、哪些心脏病患者不宜怀孕	(27)
十六、肝炎病人可以生育吗	(27)

十七、患肾脏病的妇女能怀孕吗	(28)
十八、患肺结核病的妇女能怀孕吗	(29)
十九、高血压病人能否怀孕	(29)
第五章 避孕方法	(30)
一、保险套	(31)
二、体外射精法	(32)
三、安全期	(33)
四、IUD 法	(34)
五、子宫托	(35)
六、NFP/NFP 法	(35)
七、可喜宝	(36)
八、其他避孕法	(36)
第六章 初夜的照顾技巧	(37)
一、初夜时男性的照顾	(37)
二、初夜的技巧	(39)
三、初夜女性方面的照顾	(41)
第七章 性生活卫生	(43)
一、卫生纸的用法	(44)
二、用热毛巾清洁擦拭	(45)
三、了解事后清洁处理的重要性	(45)
第六章 性烦恼的解决方法	(49)
一、阳痿	(49)
二、包茎	(53)
三、阴茎短小	(55)
四、早泄	(56)
五、射精不全	(60)
六、性恐惧症、嫌恶症、不感症	(62)

第二部分 妊娠与分娩

第一章 妊娠前须知	(68)
------------------------	-------------

第二章 妊娠日程表	(71)
一、妊娠	(71)
二、生命的开始	(74)
三、妊娠 12 周	(78)
四、妊娠 16 周	(79)
五、妊娠 20 周	(82)
六、妊娠 24 周	(85)
七、妊娠 28 周	(88)
八、妊娠 32 周	(90)
九、妊娠 36 周	(93)
十、妊娠 40 周	(95)
第三章 产前护理	(98)
一、在哪里生孩子	(98)
二、应该注意的问题	(99)
三、门诊检查	(102)
四、另外的检查	(103)
五、需特殊照科的几种妊娠	(105)
第四章 觉见疾病及疗法	(109)
第五章 保持健康和松弛	(115)
一、切合实际的运动	(115)
二、照料自己的身体	(116)
三、骨盆底	(117)
四、骨盆倾斜	(118)
五、盘腿而坐	(119)
六、下蹲	(121)
七、松弛与呼吸	(122)
第六章 有利于婴儿健康的饮食	(125)
一、基本营养物质	(125)
二、饮食须考虑胎儿	(128)
第七章 分娩的准备工作	(130)
一、对分娩有用的物品	(130)

二、在家分娩需备的物品·····	(131)
三、婴儿诞生后·····	(131)
第八章 分娩及婴儿诞生·····	(134)
一、怎样知道自己已临产·····	(134)
二、第一产程·····	(136)
三、过渡时期·····	(140)
四、第二产程·····	(142)
五、分娩·····	(143)
六、缓解疼痛·····	(146)
七、监护法·····	(148)
八、特殊的处理方法·····	(149)
九、剖腹产术·····	(153)
第九章 初生的婴儿·····	(155)
一、初生婴儿的第一印象·····	(155)
二、检查婴儿·····	(157)
三、需要特殊护理的婴儿·····	(158)
第十章 恢复正常·····	(160)
一、分娩后的感觉·····	(160)
二、产后体形的改善·····	(162)
三、你身体恢复情况·····	(164)

第三部分 婴儿的照料

第一章 生命的最初几周·····	(167)
第二章 婴儿的抱法·····	(171)
一、如何抱起与放下初生婴儿·····	(171)
二、背带的使用·····	(176)
三、婴儿的不同抱法·····	(176)
第三章 婴儿的喂养·····	(178)
一、母乳喂养还是人工喂养·····	(178)

二、喂养的注意事项·····	(179)
第四章 母乳喂养 ·····	(182)
一、让哺乳变得舒服·····	(182)
二、最初的哺乳·····	(184)
三、用手挤奶·····	(187)
四、用泵挤奶·····	(188)
五、有关母乳喂养的一些问题·····	(189)
六、第一年的喂养·····	(191)
七、消毒及保持卫生·····	(192)
第五章 人工喂养 ·····	(195)
一、人工喂养须知·····	(195)
二、婴儿膳食的配制·····	(196)
三、喂婴儿吃奶·····	(201)
第六章 逐渐改吃固体食物 ·····	(204)
一、初进固体食物时所需的物品·····	(204)
二、适合婴儿食用的食物·····	(206)
三、开始最初的试吃·····	(208)
四、给婴儿断奶的指南·····	(210)
五、让婴儿学习自己吃饭·····	(211)
六、大孩子与饮食(2岁时)·····	(213)
第七章 婴儿的哭闹 ·····	(216)
一、安抚婴儿的方法·····	(216)
二、大婴儿的哭闹·····	(219)
第八章 婴儿的睡眠 ·····	(222)
一、睡眠所需的设施·····	(222)
二、白天与夜间的睡眠·····	(224)
三、包裹婴儿的方法·····	(226)
四、睡觉的准备工作·····	(226)
五、大婴儿临睡前的常规活动·····	(228)
六、克服一些睡觉麻烦·····	(229)
第九章 婴儿的衣着 ·····	(232)

一、为婴儿准备衣服·····	(232)
二、怎样替婴儿穿衣·····	(233)
三、怎样为婴儿脱衣·····	(235)
四、让孩子学会自己穿衣·····	(236)
第十章 为婴儿洗澡及清洁·····	(238)
一、洗澡与清洗所需的用具·····	(238)
二、清洁两头·····	(240)
三、为小婴儿洗澡·····	(242)
四、在大浴缸里洗澡·····	(243)
五、不喜欢水与洗澡的婴儿·····	(245)
六、替婴儿擦澡·····	(246)
七、孩子牙齿的护理·····	(247)
八、剪指甲·····	(249)
第十一章 尿布的使用·····	(251)
一、为婴儿换尿布·····	(252)
二、更换尿布所需的物品·····	(253)
三、如何清洁女婴臀部·····	(255)
四、如何清洁男婴臀部·····	(256)
五、整块纸尿布的包法·····	(257)
六、布尿布的折法·····	(258)
七、如何替婴儿包上中间三层的布尿布·····	(259)
八、如何替婴儿包上风筝折法的布尿布·····	(260)
第十二章 何时可以不用尿布·····	(262)
第十三章 户外活动·····	(266)
一、如何运载婴儿·····	(266)
二、坐汽车旅行·····	(268)
第十四章 成长与学习·····	(270)
一、最初 6 个月的情况及学习·····	(270)
二、6 个月至 1 岁的情况及学习·····	(272)
三、1~2 岁的情况及学习·····	(273)
四、2~3 岁的情况及学习·····	(275)

第十五章 性格与心理	(278)
一、和睦相处.....	(278)
二、好表现与不良表现.....	(280)
三、个性观念的形成.....	(283)

第四部分 健康护理

第一章 最初三个月	(286)
一、斑点及皮疹.....	(287)
二、尿布疹.....	(288)
三、摇篮帽.....	(289)
四、眼睛布粘性分泌物.....	(290)
五、全身发冷.....	(291)
六、过热.....	(292)
七、呕吐.....	(293)
八、腹泻.....	(294)
第二章 病症判断	(296)
一、诊断指南.....	(296)
二、疾病最初的症状.....	(297)
三、症状的检查.....	(298)
四、医生的疹断.....	(299)
第三章 入医院治疗	(301)
第四章 孩子的体温	(303)
一、体温计的选择.....	(304)
二、测量孩子的体温.....	(304)
三、降低热度.....	(305)
第五章 用药须知	(307)
一、给婴儿喂药须知.....	(307)
二、给儿童服药须知.....	(308)
三、鼻滴剂的给药方法.....	(309)

四、耳滴剂的给药方法·····	(310)
五、眼滴剂的给药方法·····	(310)
第六章 照料患儿·····	(312)
一、进食与饮水·····	(312)
二、疾病与呕吐·····	(313)
三、让孩子舒适和欢乐·····	(314)
第七章 感冒和流行性感冒·····	(315)
一、感冒·····	(315)
二、流行性感冒·····	(317)
第八章 免疫计划·····	(318)
第九章 传染性疾病·····	(321)
一、德国麻疹·····	(321)
二、麻疹·····	(322)
三、水痘·····	(324)
四、流行性腮腺炎·····	(326)
五、百日咳·····	(328)
第十章 眼的疾病·····	(330)
一、眼睑炎·····	(330)
二、结膜炎·····	(331)
三、麦粒肿·····	(332)
四、斜视·····	(332)
第十一章 耳的疾病·····	(334)
一、外耳感染·····	(334)
二、中耳感染·····	(335)
三、浆液性中耳炎·····	(336)
第十二章 口腔的感染·····	(338)
第十三章 咽喉的感染·····	(340)
一、喉咙痛·····	(340)
二、扁桃体炎·····	(341)
第十四章 咳嗽及胸部感染·····	(343)
一、格鲁布·····	(344)

二、咳嗽.....	(345)
三、支气管炎.....	(346)
四、哮喘.....	(347)
五、肺炎.....	(348)
第十五章 腹痛	(350)
第十六章 便秘、呕吐及腹泻	(352)
一、便秘.....	(352)
二、呕吐.....	(353)
三、胃肠炎.....	(355)
四、腹泻.....	(356)
第十七章 膀胱、肾脏及生殖器疾病	(358)
一、泌尿系统感染.....	(358)
二、女孩生殖器疾病.....	(359)
三、男孩生殖器疾病.....	(360)
第十六章 皮肤疾病	(362)
一、丘疹及疖.....	(363)
二、荨麻疹.....	(364)
三、痱子.....	(365)
四、湿疹.....	(365)
五、日光灼伤.....	(367)
六、皮肤皸裂.....	(367)
七、单纯性疱疹.....	(368)
八、疣和足底疣.....	(369)
九、脓疱疹.....	(370)
十、头虱和虱卵.....	(371)
十一、蛲虫病.....	(372)
第十九章 癫痫及脑膜炎	(374)
一、癫痫.....	(374)
二、脑膜炎.....	(375)
第二十章 孩子的安全问题	(377)
第二十一章 急救	(382)

一、救生技术一·····	(383)
二、救生技术二·····	(385)
三、恢复姿势·····	(386)
四、阻塞·····	(387)
五、窒息·····	(388)
六、淹溺·····	(389)
七、休克·····	(389)
八、中毒·····	(390)
九、烧伤和烫伤·····	(391)
十、严重出血·····	(393)
十一、异物嵌入·····	(393)
十二、切伤和擦伤·····	(394)
十三、鼻出血·····	(395)
十四、头及面部的损伤·····	(395)
十五、青肿和肿胀·····	(396)
十六、关节扭伤·····	(397)
十七、骨折及关节脱臼·····	(398)
十八、眼内异物·····	(399)
十九、耳内异物·····	(400)
二十、鼻内异物·····	(400)
二十一、电击·····	(400)
二十二、轻度的咬伤和螫伤·····	(401)
二十三、蛇或蜘蛛咬伤蝎螫伤·····	(402)
二十四、严重的水母螫伤·····	(403)
二十五、刺和碎片·····	(404)
二十六、水疱·····	(404)
第二十三章 生长曲线图·····	(406)
一、女孩·····	(408)
二、男孩·····	(409)

第一部分



新婚须知

为

了使每对夫妇生活得更加和谐快乐，使每个家庭更加幸福美满，使未来的孩子更加聪明健康，做到优生优育，其保健工作应该从孕前甚至婚前开始。这部分重点介绍了怎样做好胎儿正常发育成长的准备——做好婚前和孕前的一些保健准备工作，并详述了男女生殖系统的生理卫生、性生理知识等。

第一章 最佳生育年龄和受孕时机的选择

一、最佳生育年龄

从生育科学的角度看来，科学界公认的最佳生育年龄女性为23~25岁，男性为25~27岁。然而，由于生育的理想年龄的选择，对于不同的新婚夫妇来说，还往往受着诸如环境条件的、伦理条件的以及生理、心理等多方面因素的制约，因而也不好说除了在上述年龄段生育，就不能算是理想的生育，相反地，许许多多的新婚夫妇越来越重视主客观条件的综合度量，以求得生育年龄的最佳“适宜值”。

例如，有的青年夫妇在事业上正处于双双攻关的关键时刻，就不妨把生育年龄稍稍推迟；又如有的夫妇一方或双方生殖系统的功能需要诊治，也不妨待完全康复后再生育……这些做法也可视为另一种意义的最佳生育年龄的选择方式。至于生物学意义上的生育最佳年龄的认定，也是因人而异的（因发育成熟的速度有先后快慢之分），这里就不详述了。

目前，最佳生育年龄的择定，还应考虑到孩子出生后的优育条件是否具备等方面。许多青年夫妇已有这样的远见卓识。他们当中，有些人为了创造这一条件，宁肯在避免高龄初产（女性超过35岁）的前提下适当推迟育龄，以求得事业上的进步和生育上的从容。

当然，提倡晚婚晚育也不是说越晚越好。医学统计资料说明，高龄初产妇难产率比年轻初产妇显著增高，婴儿畸形也显著增多。这对于产妇自身和婴儿肌体是十分有害的，也是应当避免的。

二、受孕时机的选择

如果夫妇双方身体健康，又计划在孕前戒除烟酒，停药避孕3~6个月，那么，就可以把受孕时机的选择提到议事日程上来了。

一般地说，只要基本条件充分，又能在孕前孕后注意从优生角度调剂生活，是有希望生一个健康的后代，受孕时机也就并不显得那么重要，但是，从生育全过程和我国绝大多数地区的物侯状况来考虑，如能适当加以选择，也确乎在一定程度上可以影响生育的质量。

现在，大多认为在我国以4月份受孕最为有利：其理由是：

(一)4月受孕正值春意盎然的时季，精卵细胞亦最是充满生机活力。斜射的春阳可减少对地球的高能离子辐射，这将有利于精卵细胞保持理想的活性及胚胎的健康发育。

(二)受孕后的3~4个月是胎儿大脑和神经系统形成时期，而这时正又是秋季来临、瓜果、蔬菜大量上市的时期，可以很好地满足母子的营养需求。

(三)4月份受孕，避开了冬末春初病毒性疾病的高发季节，这对于防止胎儿畸形悲剧的发生大有好处。

人们还认为：由于每月阳历14~16日月球引力对地球的影响最大，以致影响人的心绪及生理状态（影响精卵细胞的发育质量），因此，最好避开这几天受孕。另外，在雷电交加时，由于会产生强烈的X射线，甚至由此可造成生殖细胞染色体的变化，故也可避开此时受孕为好。

第二章 男女身体的构造及功能

一、女性

1. 女性身体的构造及功能

女性的性器官被分为“外性器”与“内性器”两种。

△外性器——“外性器”由耻丘开始，中间有阴蒂包皮、阴蒂、大阴唇、尿道口、小阴唇、阴道开口部、处女膜、巴特林腺、会阴，然后止于肛门。

△耻丘——表面覆有阴毛，组织属脂肪。阴毛由青春期开始出现，但有个人差别。

△阴蒂、阴蒂包皮——阴蒂与男性的阴茎一样，是由有勃起性的组织所形成。其形如一小花苞，受到性的刺激后即会出现勃起现象。位于阴蒂上部，由小阴唇的皱褶所形成则为阴蒂包皮。

△大阴唇——由左右两片保护生殖器及尿道口。为含脂肪质的组织。在青春期中，耻丘上会出现阴毛，但随着女性的更加成熟，在大阴唇的外侧也会出现阴毛。

随着成熟度而起大变化也是大阴唇的特征。身体的重要部分覆盖有阴毛，而阴毛可以使性交时的摩擦滑润些。

△小阴唇——在大阴唇内侧左右展开，对刺激很敏感的器官，是纤细皱褶状的组织，没有阴毛，通常呈粉红色，在性兴奋时会变得肥大，而随着此时的充血，颜色会由粉红转为紫色。

△尿道口——位于阴蒂下方，与膀胱相连。

△阴道开口部——位于尿道口下方，为阴道的开口部分。