

性

妊娠分娩 百科

家庭孕产妇保健医生

JIA TING YUN CHAN FU BAO JIAN YI SHENG

珠海出版社

家庭孕产妇保健医生

性与妊娠 分娩百科

石碗英◎主编

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

性与妊娠分娩百科/石碗英主编.—珠海: 珠海出版社,

2003.5 (2009.1重印)

(家庭孕产妇保健医生)

ISBN 978-7-80689-045-5

I.性… II.石… III.①妊娠期-妇幼保健-基本知识

②分娩-基本知识 IV.R715.3 R714.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第188687号

性与妊娠分娩百科 (家庭孕产妇保健医生丛书)

石碗英 主编

责任编辑: 帅 云

终 审: 潘自强

出版发行: 珠海出版社

地 址: 珠海市香洲银桦路566号报业大厦3楼

电 话: 2639330 邮政编码: 519000

网 址: www.zhchs.net

E-mail: zhchs@zhchs.net

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 广东昊盛彩印有限公司

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 48 字 数: 1350千字

版 次: 2003年5月第1版

2009年3月第2版

2009年3月第2次印刷

印 数: 5001-8000

书 号: ISBN 978-7-80689-045-5

定 价: 112.00元(共四册)

版权所有 翻印必究

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换



CONTENT

第一章 新婚性生活与保健

第一节 顺利度过新婚期 / 21

一、婚前必读 / 21

(一)选择最佳配偶 / 21

(二)婚前检查 / 24

(三)近亲不能结婚 / 26

(四)婚前应做好准备的几个问题 / 26

二、度过新婚期第一夜的诀窍 / 28

(一)做好婚前安排,避免月经期结婚 / 29

(二)以充沛的精力迎接新婚期到来 / 29

(三)过好新婚第一夜 / 30

三、新婚常见性困扰及对策 / 36

(一)性交痛 / 36

(二)创伤出血 / 37

(三)精液过敏 / 38

(四)新婚蜜月病 / 38

四、洞房急症及对策 / 40

(一)房事昏厥症 / 40

(二)嵌顿性包茎 / 41

(三)避孕套过敏 / 41

(四)女性洞房急症 / 41

(五)急性尿路感染 / 42



第二节 新婚性卫生与性保健 / 43

一、防止“蜜月病”的发生 / 43

(一)原因 / 43

(二)预防 / 44

二、新婚性生活的频率 / 45

(一)房事的持续时间 / 45

(二)房事的间隔时间 / 48

三、应注意的新婚卫生 / 49

四、新婚食补 / 52



第三节 新婚性生活与避孕求孕 / 54

一、新婚避孕与优生的关系 / 54

(一)要避免新婚受孕 / 54

(二)要避免在旅游途中受孕 / 55

(三)要避免盛夏和严冬季节受孕 / 55

二、避孕的原理 / 55

(一)抑制卵巢排卵 / 56

(二)改变子宫内膜的形态 / 56

(三)改变宫颈黏液的性质 / 57

(四)改变输卵管的正常蠕动 / 57

三、女性常用的避孕方法 / 58

(一)短效口服避孕药 / 58



(二)长效口服避孕药 / 58

(三)长效避孕针剂 / 59

(四)子宫环 / 59

(五)阴道隔膜 / 60

(六)外用避孕药 / 60

四、新婚夫妇避孕 / 61

(一)第一阶段 / 61

(二)第二阶段 / 62

五、常见的避孕问题 / 62

(一)哪些人不宜应用口服避孕药 / 62

(二)子宫环有几种,放置时要注意什么 / 64

(三)那些人不适宜放置子宫环 / 65

(四)安全期避孕法可靠吗 / 67

(五)用体外排精法避孕好不好 / 68

(六)怎样使用避孕套,射精后避孕套破了怎么办 / 68

(七)选择避孕方法为什么因人而异 / 69



六、婚后不育症 / 71

(一)婚后不育症有哪些原因 / 71

(二)婚后不育症能检查出来吗 / 74

(三)怎样防治婚后不育症 / 76

(四)不育症治疗无效怎么办 / 78

第四节 婚后的性生活 / 80

一、婚后性生活调适 / 80

(一)妻大夫小的性生活 / 80





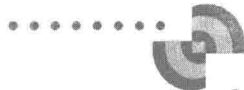
- (二)久别后的性生活 / 81
- (三)心情不好时的性生活 / 83
- (四)过于忙碌时的性生活 / 83
- (五)手淫与婚后性生活 / 84
- (六)单身赴任与性生活 / 85

二、婚后性生活保健 / 86

- (一)紧张与性生活 / 86
- (二)过量饮酒与性生活 / 87

- (三)洗澡与性生活 / 87
 - (四)睡眠与性生活 / 88
 - (五)阳痿与性生活 / 90
 - (六)月经与性生活 / 91
 - (七)滋补强壮剂与性生活 / 92
- ## 三、婚后性生活的疑虑 / 94
- (一)阴茎过大是病吗 / 94
 - (二)单纯阴茎小是病吗 / 95
 - (三)新婚的男子射精较快能算早泄吗 / 96
 - (四)性欲活动不协调怎么办 / 97
 - (五)妻子性欲得不到满足有何危害 / 98
 - (六)性交后出现排尿困难是怎么回事 / 99
 - (七)射精后常伴有尿意是病态吗 / 100
 - (八)有害性交行为有哪些 / 100

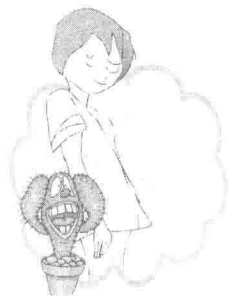




- (九)尿道“流白”是遗精吗 / 101
- (十)怎样防止性衰老 / 102
- (十一)男子性欲减退要想到哪些情况 / 103

四、性行为及其艺术 / 105

- (一)男女性反应的生理规律 / 105
- (二)如何得到性欲高潮 / 107
- (三)男女的性欲高潮 / 109
- (四)性生活后的结束工作 / 114
- (五)相亲相爱夫妻同眠 / 115



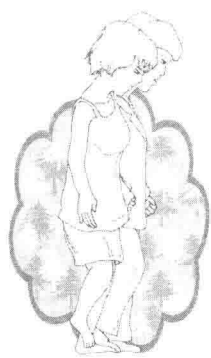
第二章 受孕与优生

第一节 优孕悄悄话 / 119

- 一、优生的奥秘 / 119
 - (一)优生的第一关 / 119
 - (二)优生四步曲 / 120

二、优生从受孕开始 / 122

- (一)结婚生育最佳年龄 / 122
- (二)受孕时机 / 122
- (三)传统中医论性生活与优生 / 124
- (四)妻子受孕前丈夫应注意什么 / 127
- (五)丈夫在优生中的作用 / 128
- (六)什么是人体优生钟 / 128



(七)利用生物节律指导优生 / 129

(八)怀孕季节与优生 / 130

(九)维生素与优生有关 / 131

第二节 优生与遗传 / 132

一、怀孕的过程 / 132

(一)卵子和精子 / 132

(二)受精和着床 / 133

(三)怀孕和荷尔蒙的关系 / 133

二、遗传的知识 / 134

(一)婚前要考虑的遗传问题 / 134



目 录



(二)遗传组合 / 135

(三)伴性遗传 / 137

(四)血型不合 / 138

(五)遗传和疾病 / 139

三、患者的怀孕 / 139

(一)贫血者 / 139

(二)高血压者 / 141

(三)慢性肾炎者 / 142

(四)肺结核者 / 142

(五)心脏病者 / 144

- (六)糖尿病患者 / 146
- (七)子宫肌瘤患者 / 147
- (八)卵巢肿瘤患者 / 148
- (九)梅毒患者 / 148
- (十)淋病患者 / 149
- (十一)外阴尖锐湿疣患者 / 150
- (十一)肝病患者 / 150

第三节 性与胎儿性别控制 / 151

一、性别决定之秘 / 151

- (一)性别是由精子决定的吗 / 151
- (二)何谓染色体 / 152
- (三)染色体与遗传有关吗 / 153
- (四)X精子与Y精子有何不同 / 154
- (五)性别是由精子的不同而决定的吗 / 155
- (六)何谓酸碱影响 / 156
- (七)阴道内是酸性的吗 / 158

二、胎儿性别与性生活 / 160

- (一)生男生女与阴道或子宫的酸性度有关吗 / 160
- (二)生男生女与高潮有关吗 / 161
- (三)排卵日与性交日有关吗 / 163
- (四)可以利用基础体温得知排卵日吗 / 164
- (五)基础体温的正确测量方法 / 166
- (六)排卵日是什么时候 / 168



三、生女孩与性生活 / 169



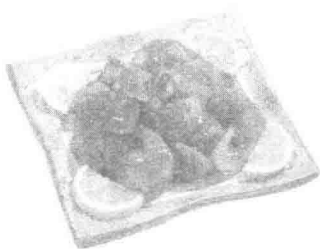
- (一)事前必须了解的事项 / 169
- (二)性交在排卵日的前2日进行吗 / 170
- (三)体位与射精的注意事项 / 171
- (四)高潮与射精的关系是什么 / 172
- (五)性交后一周内要禁欲吗 / 172

四、生男孩与性生活 / 173

- (一)事先要了解的事项 / 173
- (二)在排卵日进行有目的的性交 / 174
- (三)体位与射精的注意事项 / 175
- (四)高潮与射精的关系 / 176



第四节 孕前营养食谱 / 177



- 一、普通人孕前食谱 / 177
- 二、肥胖型人的食谱 / 181
- 三、神经质型人的食谱 / 188
- 四、消化不良型人的食谱 / 189
- 五、不易受孕型人的食谱 / 194
- 六、素食型人的食谱 / 198

第三章 孕期生活保健

第一节 孕期的日常生活 / 203

一、妊娠征兆与反应 / 203

(一)如何判断自己有喜 / 203

(二)妊娠反应及处理 / 205

二、孕期日常生活调适 / 209

(一)家庭生活 / 209

(二)个人护理 / 215



三、危害胎儿生长发育的因素 / 222

(一)吸烟对胎儿的影响 / 222

(二)养猫狗对胎儿的影响 / 223

(三)乱服成药对胎儿的影响 / 224

(四)孕母感冒对胎儿有影响吗 / 225

(五)安眠药对胎儿的影响 / 225

(六)X光对胎儿的影响 / 226



四、孕期常见病的调治 / 227

(一)怀孕时是否容易蛀牙 / 227

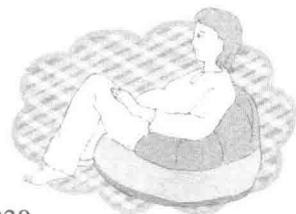
(二)孕期经常失眠怎么办 / 228

(三)孕期如何治疗痔疮 / 229

(四)怀孕时能否接受盲肠手术 / 230

(五)孕妇患了阑尾炎怎么办 / 231

(六)孕妇怎样预防妊娠高血压综合征 / 231





(七) 孕妇感染水痘怎么办 / 234

(八) 孕妇如何预防德国麻疹 / 234

(九) 孕妇发现得到德国麻疹该怎么办 / 235

五、孕期调养药膳 / 236

(一) 妊娠第一个月的药膳 / 236

(二) 妊娠第二个月的药膳 / 237

(三) 妊娠第三个月的药膳 / 238

(四) 妊娠第四个月的药膳 / 239

(五) 妊娠第五个月的药膳 / 239

(六) 妊娠第六个月的药膳 / 241

(七) 妊娠第七个月的药膳 / 242

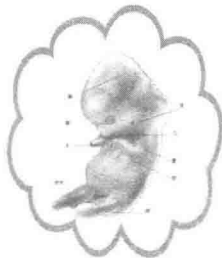
(八) 妊娠第八个月的药膳 / 243

(九) 妊娠第九个月的药膳 / 244



第二节 胎儿发育及异常的处理 / 245

一、胎儿的发育及母体改变 / 245



(一) 妊娠第一个月 / 245

(二) 妊娠第二个月 / 246

(三) 妊娠第三个月 / 246

(四) 妊娠第四个月 / 247

(五) 妊娠第五个月 / 248

(六) 妊娠第六个月 / 249



- (七)妊娠第七个月 / 249
- (八)妊娠第八个月 / 250
- (九)妊娠第九个月 / 251
- (十)临产前(妊娠足月) / 252
- 二、胎盘、羊水与脐带 / 253
 - (一)胎盘及其功用 / 253
 - (二)脐带及其重要性 / 254
 - (三)羊水及其对胎儿的影响 / 255
 - (四)如何观察胎动 / 257
- 三、胎儿异常及处理 / 260

- (一)异常妊娠 / 260
- (二)怪胎 / 262
- (三)葡萄胎 / 265
- (四)胎儿异常发育 / 266
- (五)前置胎盘 / 270
- (六)过期妊娠 / 271
- (七)流产 / 271
- (八)胎儿窘迫 / 276
- (九)胎儿染色体病 / 276
- (十)胎儿羊水吸入性肺炎 / 277
- (十一)胎儿水肿 / 278
- (十二)其他 / 278



第三节 孕妈咪胎教法 / 281

一、胎教与胎儿能力 / 281

- (一)胎教有科学根据吗 / 281
- (二)胎儿真的能记忆吗 / 282
- (三)胎儿真的能学习吗 / 283
- (四)胎儿对外界刺激的反应如何 / 283
- (五)中国古代有论及胎教的著述吗 / 284
- (六)中国古时有胎教成功的例子吗 / 285



二、家人在胎教中的作用 / 285

- (一)母亲情绪对胎儿有何影响 / 285
- (二)准爸爸对胎教也会有影响吗 / 287



三、孕妈咪胎教13法 / 288

- (一)第3~6个月 / 288
- (二)第7~9个月 / 304

第四节 妊娠期应注意的其他问题 / 306

一、产前检查及超声波 / 306

- (一)超声波可以正确算出预产期吗 / 306
- (二)产前检查要做些什么 / 307
- (三)多久需要产检一次 / 307
- (四)产检为什么要量血压 / 308
- (五)怀孕全过程一共要照多少次超声波 / 309





二、妊娠保健操 / 309

(一)脚部应做哪些运动 / 309

(二)盘脚坐运动 / 310

(三)摆动骨盆运动 / 310

(四)振动骨盆运动 / 311



三、妊娠期性生活应注意哪些问题 / 311

(一)如何正确看待妊娠期的性生活 / 311

(二)妊娠初期的性生活应注意哪些事项 / 313

(三)妊娠中期的性生活应注意哪些事项 / 313

(四)妊娠后期的性生活应注意哪些事项 / 314

(五)妊娠期性生活应避免哪些体位 / 315

第四章 分娩及产后护理

第一节 分娩 / 319

一、临产胎儿的各种状况 / 319

(一)正常胎位 / 319

(二)异常胎位 / 319

(三)臀位的原因 / 320

(四)臀位与头位的区别 / 321

(五)横位的危险 / 322



- (六)持续性枕后位、枕横位 / 322
- (七)面先露与额先露 / 323
- (八)初产头浮 / 324
- (九)妊娠足月胎头仍不入盆的原因 / 324



二、安产的详细过程 / 325

- (一)临产征兆 / 325
- (二)分娩三要素 / 326
- (三)第一产程(宫颈扩张期)与产妇须知 / 327
- (四)第二产程(娩出期)与产妇须知 / 329
- (五)第三产程(产后期)与产后须知 / 332



三、分娩辅助动作与各种分娩法 / 334

- (一)分娩时的辅助运动 / 334
- (二)各种分娩方法 / 337

四、难产 / 340

- (一)难产及可能难产的征兆 / 340
- (二)母体造成的难产原因 / 341

第二节 产后护理与康复 / 346

- 一、产后的身体改变 / 346
 - (一)出血及阴道排出物 / 346
 - (二)产后痛 / 348

