



新 手 父 母

- ★ 卵巢:女性的魅力和生殖的源泉
- ★ 风疹对胎儿的影响
- ★ 营养与饮食的注意要点
- ★ 婴儿奶粉选购技巧
- ★ 早教训练内容及方法



孕产妇婴幼儿 生活百科

科学孕育全方位

中医古籍出版社



孕产妇·婴幼儿生活百科

YUNCHANFUYINGYOUERSHENGHUOBAIKE



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活小百科/代汉林主编.—北京:中医古籍出版社,2007.5

ISBN 978 - 7 - 80174 - 521 - 7

I.健… II.代… III.保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 067118 号

健康生活小百科

——孕产妇·婴幼儿生活百科

责任编辑:高福庆

编 著:代汉林

出版发行:中医古籍出版社

(北京东直门内南小街 16 号 邮编:100700)

经 销:新华书店

印 刷:湖北省新华印刷厂附属加工厂

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:60

字 数:768 千字

版 次:2007 年 8 月 第 1 版 2007 年 8 月 第 1 次印刷

印 数:0001—3000 册

书 号:ISBN 978 - 7 - 80174 - 521 - 7

定 价:22.80 元(全套 91.20 元)

前言

社会的快速发展,卫生保健事业的不断完善,必然引起人们健康观念的改变。在 21 世纪的今天,人们对科学的优生优育工作愈来愈重视,对如何顺利地渡过一个完整而又科学的受孕、养胎、分娩、哺育、养育过程愈来愈关注,就是最好的说明。

孕育新生命是女性一生中的大事,一个女性只有经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲这一过程,才算是拥有了一个完整的人生,才称得上是一个完整而成熟的女性。俗话说:“十月怀胎,一朝分娩。”伴随着人生生命起始的最后一关——分娩的到来,对于初闯此关的女性来说,除了产前的紧张、焦虑,更多的是产后的担忧,如怎样应对产生的生理不适和心理不适,如何使自己尽快恢复体形,又如何养育孩子……因此,为女性及其家人提供母婴安康的必要指导,为孩子提供智力开发和身心平衡发展的训练方法,是我们编写本书的初衷和心愿。

本书是由有关方面的权威专家，在总结、归纳其毕生经验并借鉴大量国内外相关文献、书籍和资料的基础上编著而成。全书分孕前篇、怀孕篇、分娩篇、宝宝养育篇四大部分，具体介绍了孕产妇在完成充分身心、物质准备后，如何正确而科学地去应对分娩，保证产后早日恢复身心健康，哺育孩子的相关内容，包括孕产期饮食的调理和营养、生活的起居和关爱、疾病的预防和诊治、孩子的喂养和照料、孩子早期教育和智力开发、母婴运动和美体健身等。内容科学详实，涉及面广而针对性强，不愧为一部难得的“百科全书”。

本书的另一显著特色是以图文并茂、形式新颖、生动活泼的形式进行编排，不仅系统、通俗地介绍了孕育方面的知识，而且具有直观性，易于读者理解和实施运用。

编 者



目 录

第一章 孕前准备

一、男女性生殖功能及性知识 1

- 1、女性主要的生殖器官 1
- 2、子宫:生命的“摇篮” 3
- 3、阴蒂:性感受体和传感器 4
- 4、阴道:神奇的“门” 6
- 5、输卵管:精卵相会的“鹊桥” 8
- 6、卵巢:女性魅力和生殖的源泉 9
- 7、男性主要的生殖器官 9
- 8、阴茎勃起的新认识 12
- 9、睾丸的作用 14
- 10、认识精液 16
- 11、射精过程 17
- 12、受精与着床 18
- 13、男女性敏感区的分布 19
- 14、良好的性卫生习惯 20
- 15、男女性反应周期 21
- 16、和谐的性生活 22

二、怀孕时机把握 22

- 1、孕前必须要肾气充沛 22
- 2、受孕时情绪要稳定 23
- 3、选择好受孕环境 25
- 4、男女最佳生育年龄 28
- 5、高龄孕妇问题 28
- 6、怀孕季节的选择 30
- 7、夫妻的心理准备 30
- 8、丈夫的准备 31
- 9、易受孕期的判断 32

三、控制生男生女的方法 33

- 1、饮食控制法 35

2、阴道酸碱度控制法 40

- 3、选择适当的性交日 42
- 4、药物辅助法 46
- 5、决定生男孩时 48
- 6、决定生女孩时 49

四、妊娠注意事项 51

- 1、弓形虫病(远离宠物) 51
- 2、使用电脑对优生的影响 51
- 3、用化妆品的禁忌 52
- 4、慎用洗涤剂 52
- 5、预防病毒感染 53
- 6、谨防高热 53
- 7、风疹对胎儿的影响 54
- 8、烟、酒、茶对胎儿的损害 54
- 9、父母血型不合与妊娠 55
- 10、不宜怀孕的几种情况 57
- 11、身体疲劳时不要怀孕 58
- 12、蜜月旅游中不要受孕 59
- 13、孕前不要睡电热毯 59
- 14、婚后不宜很快怀孕 59
- 15、春节期间不要怀孕 60
- 16、要注意电视对孕育的影响 61

五、患病女性的孕育 61

- 1、乙肝病毒感染 61
- 2、心脏病患者 62
- 3、甲状腺功能亢进患者 62
- 4、细菌性阴道炎 63
- 5、“羊癫疯”女病人 63
- 6、急性肾盂肾炎 64

7.慢性肾病患者	65
8.肺结核患者	66
9.糖尿病患者	66

10.精神病患者	67
11.聋哑人	67
12.智力低下者	68

第二章 十月怀胎

一、妊娠的确认 69

1.自行确认妊娠的方法	69
2.在医院进行妊娠确认检查	69
3.正确计算预产期	70
4.预产期速查表的使用方法	72

二、孕期常见不适与处理 72

1.恶心和呕吐	72
2.胃部不适	72
3.便秘	73
4.尿频	73
5.静脉曲张和痔疮	73
6.腰背痛	74
7.皮肤改变	74
8.睡眠障碍	74
9.贫血	75
10.腿抽筋	75
11.发热与感染	76

三、妊娠0~满3周(第1个月) ... 76

1.母体的变化	76
2.胎儿的发育	77
3.应注意的事项	77
4.饮食保健指导	77
6.谈谈胎教	85
7.科学进行胎教	86

四、妊娠满4~7周(第2个月) ... 88

1.母体的变化	88
2.胎儿的发育	88
3.应注意的事项	89
4.营养与饮食	89
5.早孕反应的饮食疗法	90
6.孕吐期的食谱	90

7.妊娠二月胎教 92

五、妊娠满8~11周(第3个月) ... 94

1.母体的变化	94
2.胎儿的发育	94
3.应注意的事项	94
4.营养与饮食注意要点	95
5.营养与水果	95
6.妊娠三个月食谱举例	96
7.妊娠三月的胎教	98

六、妊娠满12~15周(第4个月) ... 99

1.母体的变化	99
2.胎儿的发育	99
3.应注意的事项	99
4.营养与饮食指导	100
5.怀孕与素食	101
6.妊娠四个月食谱举例	101
7.妊娠四月胎教	102

七、妊娠满16~19周(第5个月) ... 103

1.母体的变化	103
2.胎儿的发育	104
3.应注意的事项	104
4.孕期营养与鸡蛋	105
5.妊娠五个月食谱举例	106
6.科学补钙方法	107
7.低盐饮食法	108
8.妊娠五月胎教	109
9.胎儿体操	109

八、妊娠满20~23周(第6个月) ... 110

1.母体的变化	110
2.胎儿的发育	110
3.应注意的事项	110

4、妊娠期不要吃得太多	110	3、应注意的事项	127
5、应避免吃的食物	111	4、孕晚期的饮食营养补充原则	127
6、妊娠六月食谱举例	112	5、妊娠十月食谱举例	128
7、妊娠六月的胎教	113	6、妊娠十月的胎教	130
8、胎教与环境	114	十三、孕期日常保健	131
九、妊娠满 24 ~ 27 周(第 7 个月)	115	1、要谨慎起居	131
1、母体的变化	115	2、要劳逸结合	133
2、胎儿的发育	115	3、孕妇衣着	133
3、应注意的事项	115	4、孕产妇要重视夏季的保健	133
4、妊娠水肿的饮食疗法	115	5、正确的姿势	134
5、减轻妊娠水肿药膳	116	6、不沉湎于“搓麻”	134
6、饮食食谱举例	117	7、可享受“音乐浴”	135
7、妊娠七月胎教	118	8、家务劳动	136
8、文学艺术与胎教	118	9、孕期乳房保健	137
9、能量音乐调整身心韵律	119	10、活动过少没好处	138
十、妊娠满 28 ~ 31 周(第 8 个月)	120	11、异地分娩 35 周时动身	139
1、母体的变化	120	12、妊娠期皮肤护理	140
2、胎儿的发育	120	13、自制面膜	141
3、应注意的事项	120	14、护理头发的技巧	142
4、孕期与苹果	121	15、妊娠纹的预防	143
5、妊娠八个月食谱举例	121	十四、妊娠异常	144
6、妊娠八月的胎教	122	1、阴道出血	144
7、孕妇焦虑的后患	122	2、前置胎盘	144
十一、妊娠满 32 ~ 35 周(第 9 个月)	123	3、胎盘早剥	146
1、母体的变化	123	4、羊水过多及过少	146
2、胎儿的发育	123	5、巨大胎儿	148
3、应注意的事项	123	6、子宫颈内口松弛	148
4、孕期营养与鸡的烹调方法	124	7、胎膜早破	149
5、自制饮料五则	124	8、胎位异常	149
6、妊娠九月食谱举例	124	9、过期妊娠	151
7、妊娠九月胎教	125	10、双胎妊娠	152
十二、妊娠满 36 ~ 39 周(第 10 个月)	127	11、糖尿病	153
1、母体的变化	127	12、妊高征	154
2、胎儿的发育	127	13、流产	154
		14、异常儿	159
		15、未成熟儿	162

十五、孕期性生活	163
1、怀孕早期的性生活	163
2、怀孕中期的性生活	164

3、怀孕晚期的性生活	164
4、孕期宜采用的性交姿势	165
5、孕妇性心理	165
6、孕期性交后阴道出血	166

第三章 一朝分娩

一、分娩前的准备	167
1、住院待产的必需品	167
2、婴儿衣服类的选择方法	168
3、婴儿寝具的选择方法	169
4、洗澡用品的选择方法	170
5、配奶器具的选择方法	170
6、待产的心理准备	171
7、临产前的饮食	173
8、临产前的注意事项	173
9、分娩开始的征兆	174
10、影响分娩的四个因素	174
二、自然分娩(阴道)过程	176
1、第一期的情形	176
2、第二期的情形	179
3、第三期的情形	183
4、分娩腹式深呼吸	183

5、分娩时的用力	185
6、分娩时的短促呼吸	188
7、分娩各期的辅助动作	190
三、轻松分娩	190
1、无痛分娩	190
2、水中分娩	191
3、“导乐”陪伴分娩	192
四、特殊分娩及分娩异常	193
1、会阴侧切	193
2、胎头吸引和产钳助产	194
3、剖宫产	194
4、剖宫产术前、术中、术后的各种配合工作	197
5、急产	199
6、分娩中的异常	201

第四章 产后护理

一、产后身体的变化	202
1、子宫的复原	202
2、性器官的复原	202
3、乳汁的分泌	202
4、恶露的变化	203
5、月经的开始	204
6、精神状态	204
二、产后的疾病与异常	204
1、子宫复原不全	205
2、胎盘残留	205
3、晚期出血	205

4、产褥热	205
5、后宫缩	205
6、会阴缝合的疼痛	206
7、恶露的恶臭	206
8、痔疮	206
9、妊娠中毒症的后遗症	206
10、耻骨联合分离	206
11、子宫脱垂、阴道前后壁膨出	206
12、乳头裂伤、表皮剥落	206
13、淤乳(乳汁滞留症)	207
14、乳腺炎	207

15、膀胱炎、肾盂肾炎	207	14、子宫脱垂的食疗	225
16、排尿障碍	207	15、产后发热的食疗	226
17、便秘	208	16、感冒早期的食疗	227
18、贫血	208	六、产后锻炼与瘦身健体	227
19、头痛、头沉重感	208	1、产后机体锻炼常识	228
20、手脚麻木	208	2、产后锻炼的自我监护和调节	228
21、肌肉发硬和疼痛	208	3、产后一周操	229
三、自然分娩日常生活护理	208	4、产褥期锻炼操	232
1、产后第一天	208	5、产后六周后的运动	237
2、产后第二天	210	6、正确做仰卧起坐的秘诀	237
3、产后第三天	211	7、产后与瘦身	238
4、产后第四天	211	8、哺乳时如何才能保持体形	239
5、出院当日	212	9、产后 30 天的瘦身关键	240
6、出院一个月的生活	213	10、产后瘦身四个误区	242
四、剖宫产后的护理	214	11、产后安全瘦身运动计划	242
1、剖宫产后的关注点	214	12、腹部的收紧和减肥	243
2、剖宫产后的观察重点	215	13、腹部消脂健美操	245
3、剖宫产后的瘢痕护理	215	14、产后臀部塑造	246
4、分娩最初几天的饮食安排	216	15、产后背部健美	249
五、“坐月子”饮食调养	216	16、产后健胸体操	252
1、月子里膳食营养的一般要求	216	17、产后保持乳房健美	253
2、月子里饮食的“要”	217	18、骨盆运动操	254
3、月子里饮食的“不要”	217	19、水中健身操	254
4、月子里食用水果的技巧	218	20、产后其他部位美体健身法	255
5、介绍十种产妇汤的制作	219	七、产后性生活与避孕	256
6、产妇一日的基本食谱建议	220	1、产后恢复性生活的时间	256
7、产妇宜选用的滋补食品	220	2、产后性快感的暂时减退	256
8、介绍十种产妇粥的制作	220	3、阴道松弛的防治	256
9、月子里的药膳食疗应注意事项	221	4、应注意的问题	257
10、产后贫血的食疗	222	5、产后避孕的时间	257
11、产后腹痛的食疗	223	6、哺乳期的避孕方法	257
12、恶露不止的食疗	224	7、哺乳期放环	258
13、产后便秘的食疗	225	8、剖宫产术后的避孕	258

第五章 新生儿养育(0 ~ 1个月)

一、新生儿护理	259	3、喂养方法	297
1、健康的新生儿	259	4、帮助婴儿打嗝	297
2、第一次检查	261	5、哺乳的时间	298
3、基础检查	261	6、哺乳间隔的时间	298
4、新生儿的特点	263	7、哺乳量的多少	298
5、脐部的护理	265	8、双胞胎的喂养	299
6、耳部的护理	266	9、剖宫产后的哺乳	299
7、视力的保护	266	10、母乳不足的原因及治疗	300
8、睡眠	267	11、哺乳期乳房的保护	301
9、保暖	268	12、乳汁淤积与乳腺炎	301
10、怎样抱小宝宝	268	13、乳头皲裂	302
11、怎样理解孩子的啼哭	269	14、产后奶胀	303
12、擦洗和洗澡	272	三、人工喂养	304
13、洗发	279	1、人工喂养的技巧	304
14、换尿布	279	2、人工喂哺量的调节	305
15、高危新生儿护理	285	3、如何为宝宝更换奶粉	305
16、早产儿护理	285	4、奶粉的标准和分类	306
17、宝宝皮肤的常见症状和处理	289	5、婴儿奶粉选购技巧	307
18、新生儿的日常观察重点	289	6、检验奶粉质量的简易方法	308
19、新生儿的体温保护和测试	290	7、不合格奶粉与疾病	308
20、新生儿常见症状的表现与应对	291	8、各种特殊配方奶粉的作用	308
21、如何保证新生儿的安全	292	四、新生儿早教训练内容及方法	310
22、母婴间的情感交流	293	1、大运动训练	310
二、母乳喂养	293	2、精细动作训练	311
1、乳汁的产生	294	3、语言能力训练	312
2、乳汁的营养结构	295	4、认知能力训练	313
		5、婴儿抚触操	315
		6、婴儿穴位按摩抚触操	317

第六章 1 ~ 2个月婴儿

一、生理特征	327	3、手脚的活动	328
1、体重和身长	327	二、喂养方法	329
2、视力和听觉	327	1、吃母乳的婴儿	329

2. 母乳不足	329	2. 偏头和斜颈	333
3. 有工作的妈妈	329	3. 髋关节脱臼	333
4. 人工喂养	329	4. 发育不良	334
5. 补充水分	330	5. 贫血	334
三、日常照料	331	五、早教训练内容及方法	334
1. 日光浴	331	1. 大运动训练	334
2. 穿衣	332	2. 精细动作训练	336
3. 婴儿卫生	332	3. 语言能力训练	337
四、疾病和异常	333	4. 认知能力训练	339
1. 大便	333	5. 行为能力训练	340

第七章 3 ~ 4 个月婴儿

一、生理特征	342	1. 衣着	345
1. 发育标准	342	2. 生活要有规律	346
2. 营养状况的判断	343	3. 玩具	346
3. 表情丰富	344	四、疾病和异常	346
4. 能抬头	344	1. 应及早治愈的疾病	346
5. 吮手指	344	2. 易患的疾病	347
6. 口水增多	344	3. 常见症状	347
二、喂养方法	344	五、早教训练内容及方法	348
1. 母乳喂养	344	1. 大运动训练	348
2. 混合喂养	344	2. 精细动作训练	350
3. 人工喂养	345	3. 语言能力训练	351
4. 蔬菜汤	345	4. 认知能力训练	352
三、日常照料	345	5. 行为能力训练	353

第八章 5 个月婴儿

一、生理特征	355	三、日常照料	358
1. 体重和身长	355	1. 衣着	358
2. 运动机能	355	2. 干布摩擦	358
3. 精神机能	355	3. 脚脖子冷水浴	358
二、喂养方法	356	4. 婴儿车	358
1. 开始进入断奶过渡期	356	四、疾病和异常	358
2. 辅助食物的喂法	356	1. 疾病的早期发现与观察	358
3. 喂辅助食物须知	356	2. 小儿急疹	359

3、皮肤疾病	360	2、精细动作训练	363
4、冻疮	360	3、语言能力训练	364
五、早教训练内容及方法	360	4、认知能力训练	366
1、大运动训练	360	5、行为能力训练	367

第九章 6 ~ 7 个月婴儿

一、生理特征	369	3、步行器	372
1、身体状态	369	4、玩和玩具	372
2、运动机能	369	四、疾病和异常	372
3、智力	369	1、中耳炎	372
二、喂养方法	370	2、结膜炎	372
1、母乳喂养	370	3、痉挛(急惊风)	372
2、人工喂养	370	五、早教训练内容及方法	373
3、辅助食物的增加法	370	1、大运动训练	373
4、点心	371	2、精细动作训练	375
三、日常照料	371	3、语言能力训练	376
1、户外活动	371	4、认知能力训练	378
2、夜啼	371	5、行为能力训练	379

第十章 8 ~ 9 个月婴儿

一、生理特征	381	3、防止意外	383
1、身长和体重	381	四、疾病和异常	383
2、运动机能	381	1、感冒	383
3、智力	381	2、支气管炎、肺炎	385
二、喂养方法	382	3、白色便消化不良症	386
1、断奶过渡的后期	382	五、早教训练内容及方法	387
2、食欲不振时	382	1、大运动训练	387
三、日常照料	382	2、精细动作训练	389
1、排尿和排便	382	3、语言能力训练	391
2、午睡	383	4、认知能力训练	393
		5、行为能力训练	395

第十一章 10 ~ 11 个月婴儿

一、生理特征	398	1、身体发育	398
--------------	-----	--------------	-----

2、运动机能和智力发育	398
二、喂养方法	399
1、10个月左右时	399
2、11 ~ 12个月	400
3、断奶	400
4、点心	400
5、不能喂的食品	401
6、训练孩子自己动手吃饭	402
三、日常照料	402
1、多去户外玩	402
2、玩具	402
3、调教大小便	403

4、有规律的生活	403
5、严防事故	403
四、疾病和异常	404
1、口腔炎	404
2、肘内障	404
3、水痘	404
五、早教训练内容及方法	405
1、大运动训练	405
2、精细动作训练	407
3、语言能力训练	409
4、认知能力训练	411
5、行为能力训练	413

第十二章 1岁儿

一、生理特征	415
1、身体发育	415
2、长牙	415
3、前囟门闭合	416
4、运动机能	416
5、探索行动	416
6、模仿	417
7、自我意识的出现	417
8、语言	417
9、生活习惯的养成	417
二、喂养方法	418
1、多菜少饭	418
2、牛奶不可少	418
3、饮食时多时少	418
4、挑食	418
5、点心的给法	419
6、简单易做的点心(50卡热量)	420
三、日常照料	420
1、饮食调教	420
2、大小便的训练	421

3、刷牙	421
4、鞋子和衣服	421
5、室外游玩场所	422
6、防止发生危险	422
7、玩具	422
四、疾病和异常	422
1、头痛	422
2、皮疹	424
3、百日咳	424
4、腹痛	425
5、腹胀	426
6、奶瓶综合症	427
五、早教训练内容及方法	427
1、大运动训练	427
2、精细动作训练	428
3、语言能力训练	429
4、认知能力训练	431
5、行为能力训练	432

第十三章 2 岁儿

一、生理特征	433	4、刷牙、洗手	436
1、身体发育	433	5、睡眠	437
2、运动机能	433	6、注意事故	437
3、语言	434	四、疾病和异常	437
4、情绪	434	1、淋巴肿大	437
5、玩耍	435	2、发热	438
二、喂养方法	435	3、咳嗽	439
1、以菜为主食	435	4、热性痉挛和愤怒性痉挛	440
2、不愿吃蔬菜时	435	5、小儿肛裂	440
3、饮食要有规律	435	五、早教训练内容及方法	441
4、点心的给法	436	1、大运动训练	441
三、日常照料	436	2、精细动作训练	443
1、大小便	436	3、语言能力训练	445
2、饮食教养	436	4、认知能力训练	447
3、穿衣	436	5、行为能力训练	449

第十四章 3 岁儿

一、生理特征	452	5、培养孩子的自制能力	459
1、身体发育	452	□四、疾病与异常	459
2、运动机能	453	1、口臭	459
3、内心世界的发育	453	2、“虫牙”	459
二、喂养方法	455	3、疳腮	460
1、营养要全面	455	4、蛲虫病	460
2、点心的给法	456	五、早教训练内容及方法	460
3、纠正偏食的方法	456	1、大运动训练	460
三、日常照料	457	2、精细动作训练	462
1、自己的事自己干	457	3、语言能力训练	462
2、有规律的生活	457	4、认知能力训练	464
3、和小朋友玩	458	5、行为能力训练	465
4、各种各样的游玩	458		

第一章 孕前准备

一、男女生殖功能及性知识

1、女性主要的生殖器官

女性生殖器官包括外生殖器及内生殖器两部分。外生殖器是指生殖器官的外露部分, 又称外阴; 内生殖器是指生殖器官的内藏部分, 包括阴道、子宫、输卵管及卵巢。输卵管及卵巢合称为附件。

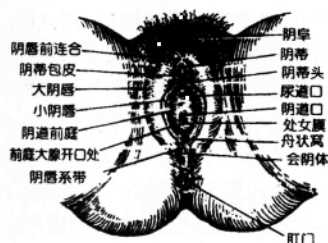


图 1-1 女性外生殖器

(1) 外生殖器官

女性外生殖器官包括阴阜、阴蒂、大小阴唇及阴道前庭四部分。

阴阜 位于耻骨联合前面, 皮下有丰富的脂肪组织, 青春期开始长阴毛。性交时阴阜有缓冲作用, 防止对女性生殖器的损害。阴毛可减少性交时的摩擦。

阴蒂 位于小阴唇前端, 为海绵体组织, 富有血管和神经, 极为敏感。集中了大量的感觉神经, 是女性性反应系统中非常重要的一部分, 但阴蒂与生殖过程没有关系。

阴唇 位于外阴两侧, 为皮肤皱襞。外侧一对为大阴唇, 内侧一对为小阴唇, 有丰富的血管和神经, 极为敏感。

阴道前庭 为两小阴唇之间的菱形区域, 内有前庭大腺、尿道口、阴道口和处女膜。

①前庭大腺: 又称巴氏腺, 位于大阴唇后部, 阴道口两侧, 开口于小阴唇与处女膜间的沟内, 性兴奋时分泌黄白色黏液, 起润滑作用。阴道感染时易使其管口堵塞而形成脓肿或囊肿(巴氏腺囊肿)。

②尿道口: 位于阴蒂与阴道口之间, 呈圆形。

③阴道口和处女膜: 阴道口位于尿道口下方, 阴道口上覆有一层薄膜, 称为处女膜, 未婚女子处女膜多为椭圆形或半月形, 膜中央有一小孔, 经血由此流出, 孔的大小可容 1~2 指。处女膜的厚度一般为 2 毫米, 个别人较薄, 有一定弹性, 可因剧烈运动或劳动或外伤发生破裂; 有的女性处女膜坚韧而厚, 甚至妨碍性交。处女膜一般在

初次性交时破裂,也可能有少量出血和疼痛。出血的多少与处女膜的血管分布及裂伤深浅有关。有些未婚女子,因剧烈运动(如跑、跳、跨、骑自行车、骑马等)或外伤,处女膜已破裂。还有的女子,处女膜孔较大而厚,富有弹性,性交后也可以完整无损。所以,仅根据处女膜是否完整,或新婚第一夜是否“见红”来判断女方是否处女,是不合适的。

(2) 内生殖器官

内生殖器包括阴道、子宫、输卵管和卵巢(图 1-2)。



图 1-2 女性内生殖器

阴道 阴道既属于生殖系统又属于性反应系统,位于骨盆下部中央,是连接子宫与外阴的通道,是性交、排经和分娩胎儿的通道。其前壁长约 7 ~ 9 厘米,后壁长约 10 ~ 12 厘米。其下端狭窄,开口于前庭,称阴道口;其上端较宽,环绕子宫颈形成阴道穹窿,分前、后、左、右四部分,后穹窿较深,是盆腔最低部位。阴道介于膀胱、尿道和直肠之间。平时阴道的前后壁互相贴近。

阴道壁由黏膜、平滑肌和纤维层构成。有较大的伸展性,富有静脉丛,损伤时易出血,覆盖着复层鳞状上

皮,受激素影响,有周期性变化。

子宫 位于骨盆腔中央,呈倒置鸭梨形,是胎儿生长发育的地方。成年妇女的子宫长 7 ~ 8 厘米,宽 4 ~ 5 厘米,厚 2 ~ 3 厘米,重 50 克,容量为 5 毫升。

子宫分四部分,即子宫体、子宫颈、峡部和子宫底。

子宫上部较宽的部分,其顶部称子宫底,底部两端与输卵管相通,称子宫角。子宫下部呈圆柱形,较窄,称子宫颈,也叫宫颈管,成年妇女的子宫颈长约 3 厘米。有内外两个口,内口与宫腔相通,外口与阴道相连。未产妇女宫颈外口光滑,呈圆形;已产妇女宫颈外口由于分娩形成横裂,可分前后两唇,宫颈管下部与阴道相连,称子宫颈阴道部。子宫体与宫颈管相接的狭窄部分,称峡部,在非孕期长约 1 厘米。子宫壁分三层:外层为浆膜、中层为肌层、内层为黏膜层(子宫内膜)。内膜层有周期性变化,其脱落形成月经。

输卵管 为一对细长弯曲的管道,长约 8 ~ 14 厘米,内侧与子宫角相连接;外端游离,与卵巢接近。输卵管是卵子与精子会合的场所。由内向外侧分四部分,即间质部、峡部、壶腹部和伞端。

①间质部:进入子宫壁内部分,管腔最窄。

②峡部:紧接间质部,管腔较窄。

③壶腹部:在峡部外侧,管腔最宽。