

家庭必备 贴近生活

永葆健康 易懂实用



家庭医生诊治全书

JIATINGYISHENGZHENZHIQUANSHU

新手妈妈怀孕与禁忌

YINYOUQIQIAN

阴道内保持酸性比较容易生女孩

基础体温表如何填入

宝典



○钱尚益 主编

假如有中间痛就是排卵的讯号
是什么导致女性性功能障碍
人工授精采取什么方法

一节的变化和生育有没有影响

时阴道内是否呈碱性

- ★ 了解优生学的知识
- ★ 新婚夫妇之间的性行为
- ★ 分娩时详细的过程
- ★ 胎儿用心电感觉来学习
- ★ 产褥感染常识
- ★ 怀孕中期的常见症
- ★ 妊娠期进行医疗护理
- ★ 胎教应该注意哪些问题
- ★ 给胎儿读文学作品
- ★ 分娩后骨盆痛
- ★ 想生男孩可不可以生男孩子
- ★ 孕妇与有害物接触的护理

内蒙古人民出版社

JINGYISHENGZHENZHIQUANSHU

家庭医生



新手妈妈怀孕与禁忌 宝典

钱尚益 主编

内蒙古人民出版社

JIAATINGYISHENGZHENZHISHIQUANSHU

责任编辑: 娜 拉
封面设计: 华傲祥工作室

家庭医生诊治全书(三)

作 者	钱尚益 主编
出版发行	内蒙古人民出版社
邮 编	010010
经 销	各地新华书店
印 刷	北京海德印务有限公司印制
开 本	850×1168 1/32
字 数	3750 千
印 张	220
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
标准书号	ISBN 7-204-07559-5/R·213
定 价	460.00 元

目 录

第一章 婚前需做准备	(1)
第一节 婚前要体检	(1)
第二节 宜忌结婚及怀孕	(4)
第三节 新婚行房事	(10)
第四节 要做好妊娠计划	(33)
第五节 婴儿性别的有关知识	(45)
第六节 人工授精采取什么方法	(59)
 第二章 孕育生活常识	 (71)
第一节 怀孕有何征候	(71)
第二节 怀孕前期的有关知识	(87)
第三节 怀孕中期有关知识	(118)
第四节 怀孕晚期有关知识	(139)
第五节 妊娠期的医护及其检查	(151)
 第三章 迎接新生命的诞生	 (165)
第一节 你需了解的分娩基础知识	(165)
第二节 手术的分娩	(210)

第四章 最新的胎教法 (217)

第一节 胎儿有学习能力 (217)

第二节 胎教的最新知识 (230)

第三节 早产 (244)

第四节 孕妇的营养和饮食 (250)

第五节 产褥期的营养保健 (267)

★ 第六节 妇科病 (288)

第七节 月经病 (298)

第五章 坐月子有关知识 (306)

第一节 有关月子中的疑问 (306)

第二节 月子中的身体保养 (313)

第三节 产褥期怎样喂养婴儿 (333)

第四节 产后要锻炼 (339)

第一章 婚前需做准备

第一节 婚前要体检

一 婚前检查益处多

男女青年经过初恋、热恋，感情达到成熟，如同瓜熟蒂落，开始把结婚成家提到日程上来了。结婚，是终身大事，是人生的里程碑。对于现代年轻人来说，更要严肃认真对待。除了思想、物质准备之外，在结婚前，去指定医院做一次客观的、科学的婚前检查，这对双方的婚后生活是大有好处的。

其一，有利于建立幸福美满的小家庭。青年人在恋爱阶段，虽然感情融洽，心心相印，但有些问题并不一定全面了解，如双方的健康情况、有碍夫妻生活的生理问题、遗传病等。不仅对方不了解，自己有时也不大清楚。只有经过婚前检查，请医生做出明确的结论，自己才会心中有数。据有关部门统计，在法院闹离婚的夫妻中有 10% 左右是因为婚前没有经过身体检查，婚后发现问题而闹离婚的。这种情况，在缺医少药的边远农村更为严重。所以，系统地、全面地检查一次身体，了解双方的健康情况，夫妻婚后生活会更和谐，更甜美。

其二,有利于健康保护。在婚前检查时,可以及时发现疾病,如患有肺结核、肝炎等传染病,或患有较严重的心、肾、肝病时,则应及时治疗,将婚期推后,待病情好转再结婚。这对青年的健康十分有利。否则,盲目结婚,必然加重病情。另外,万一发现患有生殖器官缺陷,也可及时治疗或手术矫治,以免婚后生活失和。

其三,有利于优生。父母的健康是子女健康的基础和保证,男女青年在相爱的时候,是很少考虑到日后的优生问题的。通过婚前检查及对家族病史的调查,可以发现遗传病和遗传缺陷方面的问题。★ 对这些人要根据遗传学加以分析指导:有的要劝告他们不能结婚;有的虽然可以结婚,但婚后不能生育;有的可以生育,但要知道应当注意哪些具体问题等。尤其重要的是还可以避免直系血亲和三代以内的旁系血亲的近亲结婚,杜绝和减少低能儿和畸形儿的出生。这对家庭、下一代及整个社会都是有好处的。

其四,有利于实行计划生育。婚前检查是对新婚夫妻进行一次性生活知识教育和有关计划生育的宣传。结婚之前的青年男女,大多对性生活有较强的欲望和迫切的要求。利用婚前检查的机会,医生可以帮助新婚男女进一步了解性和生育方面的知识,如怎样过好婚后性生活,怎样选择合适的避孕方法,怎样安排好新家庭的生育计划等,要比婚后自行摸索或者出了问题再找医生,不是有效得多吗?

有些国家已经把婚前检查定为婚姻法律程序,即结婚前必须通过检查,合格者方可发结婚证书。有些国家法律规定,男女双方领取结婚证前,要交换各自的健康证书。在我国的婚姻法中虽然没有把婚前检查规定为婚姻法律程序,但实践证明,这项社会工作是十分必要的,它不仅影响到男女双方婚后家庭生活,而且对社会主义的精神文明建设、民族的兴旺发达,都有着十分重大的现实意义。因此,男女青年应提高认识,主动接受婚前检查。医务人员也要严肃认真,不讲私情,认真负责。

二 婚前检查有哪些具体内容

婚前检查包括以下内容：

(1)健康询问。以往健康状况,曾患何种疾病,医治情况,有无遗传病、传染病、精神病等,以及目前状况。

(2)家族史调查。直系、旁系亲属之健康情况,最好追溯三代,重点是遗传病、遗传缺陷和畸形等。

(3)配偶间有无亲血缘关系。《婚姻法》第六条明文规定:直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。直系血亲是指“垂直”的血缘关系,如父母与子女、祖父母与孙子女、外祖父母与外孙子女等;旁系血亲如兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、表兄弟姐妹、舅、姨、姑、伯、叔等,三代以内有共同祖先即为“三代以内的旁系血亲”。

(4)体格检查。全身一般检查,包括发育情况、有无畸形、心肝肾肺的功能状况等;生殖器官检查,包括生殖器官发育是否与年龄相符合,有无畸形和疾病。

(5)化验检查。根据需要而定。

(6)对发现的问题,给予处理。

(7)性生活指导。性卫生宣传,避孕方法介绍和选择,协助安排家庭生育计划。

(8)对女方一般不做阴道检查,而只做视诊和肛门检查,如有必要,应征得本人及家属同意,方可做阴道指诊。

(9)对检查结果要给予严格保密。

第二节 宜忌结婚及怀孕

一 高血压患者怀孕会有危险

★

高血压患者和肾脏疾病患者一样，很容易患妊娠中毒症，而且会成为重症。

对于平时患高血压的患者，要经医生检查高血压的原因，排除由于肾脏病或内分泌疾病引起的高血压。患者最好在血压恢复至 12/19 千帕以下再怀孕。即使如此，在妊娠期也应密切注意血压。

有些患者平时血压在 12/19 千帕以下，这类妇女妊娠后，有 30%~40% 的孕妇在妊娠早期及中期血压降到正常，到妊娠七个月后血压又逐渐升高。

有些孕妇是妊娠后才出现高血压，往往出现在怀孕 24 周以后，表现为头痛、头晕、眼花、看东西模糊、胸闷、血压在 12/19 千帕以上。另外的重要症状是水肿，主要发生在脸、颜面、腹壁、外阴和大腿等处。即使经过休息，水肿仍不能消失。化验尿可出现蛋白尿，严重时尿中还会出现红、白细胞等。这就是“妊娠中毒症”。此时由于血管痉挛加重，影响子宫血流量，胎盘绒毛缺血使胎盘功能减退，胎儿在子宫内缺氧，发育停滞，导致婴儿体重小于孕龄，严重时胎儿死亡。另外，胎盘绒毛缺血严重时坏死、出血，导致胎盘早期剥离，威胁母婴生命。

二 患有什么病应暂缓结婚

有下列情况之一者应暂缓结婚。

(1) 可以矫正的生殖器畸形,应先做矫正手术,然后结婚。如男性包茎、尿道下裂,女性先天无阴道、阴道横膈、处女膜闭锁等。

(2) 各种传染病的活动期,如肺结核活动期,传染性肝炎的隔离期,易传染给对方,应在疾病得到控制好转稳定后,方可考虑结婚。

(3) 患有麻风、性病,未彻底治愈不宜结婚。麻风传染性强,严重威胁人类身体健康。性病可通过性生活传染给对方,未治愈前不宜结婚。

(4) 心、肝、肾、脑等重要器官功能代偿不全期会因婚期劳累加重病情,甚至危及生命,因此,应抓紧治疗,在器官功能恢复正常后方可结婚。

三 肝炎患者不可以怀孕

肝脏是人体重要器官之一,它除了参加体内所有物质的代谢过程,还有分泌胆汁、排泄、解毒及合成某些凝血因子等功能。患肝炎后,这些功能都受影响,如再怀孕,由于妊娠期新陈代谢加快,肝脏负担加重,将使肝功能进一步恶化。

早期妊娠时患肝炎,会加重早期孕反应,而影响肝内营养物质的补充使肝炎加重。妊娠晚期如感染了急性病毒性肝炎,而发生急性肝坏死,会严重威胁孕妇及胎儿的生命。令人担心的是容易引起妊娠中毒症。分娩时容易因凝血因子合成受到影响而出血。

妊娠期患肝炎,在母体急剧衰弱时,应该进行人工流产术或终止妊娠。如病情较轻,在专科医生的指导下,严格执行高蛋白饮食疗法及卧床休息等,可以分娩。分娩时最好隔离母、婴,以防孩子受传染。

患过肝脏疾病的人,在妊娠前,或在妊娠后要告诉医生,并及时化验血液和尿,接受医生的指导。

四 不可以结婚的病患者有哪些

我国婚姻法第六条规定:“患麻风病未经治愈或患其它在医学上认为不应当结婚的疾病者禁止结婚。”哪些是医学上认为不应当结婚的疾病,我国现行法律中还没有一个明确的规定。但从医学和优生角度来说,有以下几个方面:

(1)患有严重危害配偶的疾病者如麻风病等未治愈前,不能结婚。

(2)患有可能使对方感染疾病,或一旦妊娠对孕妇或后代健康都不利的疾病,如急性传染病、血液病或严重的心、肝、肾等重要脏器疾病的患者,未治愈或疾病未减轻稳定者,暂时不宜结婚。

(3)生殖器官发育异常,婚后影响性行为的患者,如隐睾、小睾丸、尿道下裂、先天性无阴道、阴道横膈、处女膜闭锁、两性畸形等患者,未治愈前不宜结婚。

(4)一方或双方患有不危害配偶,但必定导致或有很大可能导致孕育出严重生理缺陷儿的疾病者,如能危及后代生长发育的某些遗传病、遗传性精神病、遗传性智能缺陷、严重的遗传性畸形、遗传性躯体疾患,例如遗传性脊髓性运动失调,遗传性小脑性运动失调,进行性肌营养不良症,家族性肌萎缩性侧索硬化症等,虽可结婚,但不应生育,在婚前应施行绝育手术。

五 糖尿病患者不可以怀孕

糖尿病是一种代谢缺陷性疾病，是由于代谢功能紊乱而造成。自从采用了胰岛素治疗糖尿病以来，糖尿病患者的妊娠率比过去有所增多，糖尿病孕妇的死亡率已极少见。但是糖尿病孕妇的胎儿死亡率仍很高。

当孕妇生下一个“超大”的婴儿时，医生马上会想到母亲患有糖尿病。这巨大的胎儿不仅会造成孕妇分娩不顺利和难产的危险。还会因为孕妇的血糖浓度高，促使胎儿的胰岛素分泌增加，出现胎儿高胰岛素血症，容易造成胎儿畸形，并影响胎儿的大脑发育。据统计，患糖尿病的孕妇的胎儿畸形率比正常孕妇高出三倍。

糖尿病患者妊娠后会加重肾脏和血管病变，子宫胎盘血流量减少，导致胎儿在子宫内发育迟缓而造成出生时低体重。

但不是所有糖尿病患者都不能怀孕。如果患者血压正常，心、肾功能未受损害，眼底检查亦正常，患病较轻，还是可以妊娠的，但必须是在产科和内科医生共同的密切观察和治疗下继续妊娠，要积极控制患者的血糖浓度，以确保胎儿的健康和安全。

六 甲亢患者不可以怀孕

甲状腺机能亢进是一种基础代谢紊乱造成的疾病。患者可出现：心慌、心跳过速、气短、多汗、怕热、食欲亢进、神经过敏等症状。

患甲亢的妇女常常有月经异常和无排卵，因此不易怀孕。但不是所有患甲亢的妇女都不能怀孕。一旦甲亢患者妊娠，很容易发生流产、死胎、早产现象。这些现象明显高于正常妇女。妊娠会加重甲亢患者的生理负担，使其甲亢症状加重，恶化孕妇的病情。

如果孕妇在妊娠期间必须服用抗甲状腺药物,这样会抑制胎儿的甲状腺功能,因而造成胎儿先天性甲状腺功能低下症(甲低),导致出生后的呆小症。如果妊娠中采用了放射性碘来治疗甲亢,则这个胎儿会因为接触过多放射线的影响,造成严重后果,应终止妊娠。

如果孕妇发生了甲状腺低下症,这对胎儿的影响比患甲亢更大,胎儿的流产率和围产期死亡率增高。

★ 甲亢患者怀孕是危险的,对母婴均不利。从优生角度考虑,患甲亢时不要怀孕,待甲亢治愈,再怀孕也不迟。

七 为什么近亲不能结婚

婚姻法第六条规定:“直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。”这是从优生学角度规定的一项有利于国家民族的立法,是结婚当事人必须遵守的一项重要法规。

所谓“近亲”是指男女双方在几代之内曾有共同祖先。直系血亲是指“垂直”的血缘关系,包括父母与子女、祖父母与孙子孙女、外祖父母与外孙子外孙女等。而旁系血亲,是指与自己同出一源的非直系血亲,如亲兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、表兄弟姐妹、叔、伯、姑、舅、姨等,三代以内有共同祖先即为“三代以内的旁系血亲”。没有血亲关系的不应算作近亲结婚。如领养的子女和养父母的关系,继子女和继父母的关系,本无自然血亲关系,是为法律所确定的血亲,称之为拟制血亲。

为什么近亲不能结婚呢?因为人体细胞中有46条染色体,其中一半来自父亲,一半来自母亲,这46条染色体携带着全部遗传基因。这样“直系血亲和三代以内的旁系血亲”,他(她)们之间就有很多基因是相同的:父母和亲生儿女之间有一半的基因是相

同的,祖孙或兄弟姐妹之间有 $1/4$ 的基因是相同的,叔、伯、舅、姑、姨与内外侄女、侄甥、二重表兄妹之间有 $1/8$ 的基因是相同的,堂兄弟姐妹、姑表或姨表兄弟姐妹之间有 $1/16$ 的基因是相同的。

人类已发现的隐性遗传病有 1000 种以上。据估计,每个正常人都带有五六种隐性遗传病基因;由于是杂合子,被等位的正常显性基因所掩盖,并不表现出病态。如其配偶也含同一种隐性遗传病基因,其子代有 $1/4$ 的可能使两个隐性致病基因碰到一起,成为纯合子而发病。由此可见,在群体中,你带这几种隐性致病基因,他带另外几种隐性致病基因,由于随机婚配,不易造成同一种隐性致病基因相遇成为纯合子而发病。若是近亲婚配,由于有许多基因是相同的,就有更大的可能使带同样的隐性致病基因相遇而成为纯合子,从而更容易导致后代出现隐性遗传病患者。

统计资料表明,一些多基因遗传病,例如智力低下、先天性心脏病、无脑儿、脊柱裂、唇裂等的发病率,近亲婚配者明显高于随机婚配。国外调查结果认为,近亲结婚者出生的婴儿发育较差:身体矮、体重轻、头围小。近亲结婚所导致之流产、婴儿死亡率也高于随机婚配。

综上所述,近亲婚配给子女带来的不良影响是多方面的。因此,我们应坚持执行“直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚”的规定,对于近亲已婚配了的夫妇,则要忠告他们对子女的影响,进行遗传咨询,在孕期要进行产前诊断,做到优生,以确保生一个健康聪明的孩子。

八 哮喘患者不可以怀孕

哮喘是一种常见疾病,由于各种因素引起支气管痉挛而反复发作,又称支气管哮喘。

哮喘对母婴的影响取决于哮喘的严重程度。长期患慢性哮喘的病人,由于心肺功能受到严重损害,是不能承受妊娠的负担的,因此不适合怀孕。

哮喘发作时呼吸困难,严重时会引起全身性缺氧,包括胎儿的缺氧,造成胎儿发育迟缓和早产,或使胎儿及新生儿死亡。

如果患哮喘的孕妇需要用药,那么应该注意:不宜长期服用碘化物化痰,否则会引起胎儿甲状腺肿大。皮质激素类药,如地塞米松、强的松,有造成胎儿畸形的可能,但一般影响不太大。在哮喘发作时根据医生的意见,参考使用药物。

患哮喘的妇女,如果心肺功能正常,一般情况下可以怀孕和分娩。无并发症和心、肺功能病变的,造成胎儿病变的不太多,所以不必为此终止妊娠。在分娩时,只要采取适当的手术助产,缩短产程,减轻产妇负担,就会保证分娩安全。

第三节 新婚行房事

一 新婚之夜,怎样面对“害羞”的妻子

新婚女性因房事而紧张、恐惧不安是一种常见现象。因为女性在生理、心理、性观念等方面都与男性有一定的差异,不仅性唤起较迟,而且对性生活的羞涩感也比男性重。新婚之夜,突然有一个男子在自己身边,她自然有些胆怯和踌躇,处于一种心神不安而又满怀期待的心情之中。而新婚之夜的男子往往是理智为热情所淹没,以致采取突击式的接近方法,使新娘的不安和恐惧剧增。此时如不顾新娘内心的痛苦,强行交合,势必伤害她的心理,不仅

夫妻生活无法和谐,甚至会因此形成心理障碍,成为难以逾越的婚姻障碍。

所以,新婚之夜,新郎要了解新娘这些心理特点,理解新娘的心情,用理智控制自己的热情,用爱情博得新娘的完全信赖,化解其内心的不安。当客人散尽之后,先不要急于就寝,可陪新娘说说话,缓解一下劳累紧张的身心,或暂时离开一下洞房,让新娘可以脱去衣服,有一个心理上的准备。就寝之后,首先要卧在新娘的旁边,轻轻地爱抚她,温温和和地用手摸她的脸、双手和肩部,使她觉得丈夫触摸她的身体是一种幸福。在她没有任何反感,身体悄悄向新郎挨近时,一面动作,一面用表示爱情的话语向她叙说,告诉她你是如何地爱她,两人结合后将永不分离等。这些做法可以帮助新娘克服羞怯和恐惧,释放内心的不安。最后新郎可一步一步地将身体与新娘紧紧挨近,使她感到新郎的温暖。而她的性欲亦逐渐为这样的挨近所激动。这些温和的动作、甜美的语言和亲密的接吻,越来越激烈,不久就可觉出新娘对于新郎的情爱和逐步的逼近已经起了反应,再继续抚摸、接吻、拥抱和交谈一阵子,待新娘也有了强烈的性欲时,便可正式交合。这种双方都达到性唤起时进行的肉体结合,才得灵与肉的巧妙结合,才会使双方都享受到那种难以言状的快乐和甜蜜。等到性交合已经圆满完成,那么新娘所有的羞涩和惧怕便会自然地完全消失,存留在脑海里的便只有爱丈夫的心和应尽做妻子义务的感觉了。至此,便为家庭生活的幸福奠定了良好的基础。

如果新郎抚摸她的秘密部位,她还是感觉有些恐惧,拒绝新郎或将新郎推开的话,新郎决不可一意孤行,而应该暂时中止进展,但是可以继续尝试接吻或者拥抱,看能不能将新娘的拒绝慢慢克服,假若新郎觉得新娘的拒绝是真实的,一时难以克服,便应停止进行,待来晚再重新开始,千万不要操之过急。由于恐慌惧怕,过分害羞或往日的性心理伤害,有些新娘在结婚后的数日内

拒绝性交是常有的事,只要新郎能不断地应用上述方式刺激她的性欲,最后她终会被完全征服,而热烈的欲望和要求终究会同新郎结合起来,使心灵和肉体的欲望同步。

总之,有理智,有耐心,有技巧,是开放的丈夫征服“害羞”妻子的惟一诀窍。

二 将婚女孩过好初夜该注意什么问题

★

如何才能过好第一夜,这是每个将婚女孩都关心的问题。有人说新婚之夜第一次和初期几次性生活十分重要,如果过不好,就会影响日后夫妻之间的性生活,影响夫妻感情。新婚第一次和初期几次的性生活,过得满意当然很好。但也有过得不十分满意的,因为新婚夫妇往往缺乏性知识,双方刚刚接触,容易紧张、害羞和恐惧,性生活过得不好也是正常的。要过好新婚之夜,具体要注意以下几点:

1. 要注意外生殖器卫生

你和丈夫在新婚之夜,都要用温开水和中性肥皂清洗外阴部。由于结婚购置物品以及招待亲朋好友,使新婚夫妇繁忙劳累,男子的包皮垢和女子的阴道分泌物增多,如果不清洗,十分不卫生,会影响男女双方的性欲和健康。

2. 作好避孕措施

如果男女双方不想马上要孩子,又不吃避孕药,夫妇双方都有顾虑,女方更怕怀孕,因此思想不能高度集中,性生活会受到影响。如果女方及时服用避孕药,或男方戴上避孕套。双方毫无顾虑,精力集中,性生活取得满意的效果。