

婚育保健



北京燕山出版社

婚育保健

郭晓华 李凤静 王宜芳 主编

北京燕山出版社

(京)新登字 209 号

图书在版编目(CIP)数据

婚育保健/郭晓华 李凤静 王宜芳 主编--北京燕山出版社,2001.3

ISBN7-5402-0813-9

I. 婚…

II. ①郭…②李…③王…

III. 医学理论:作品集—中国—当代

IV. 1344

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 21552 号

北京燕山出版社出版发行

北京市东城区府学胡同 36 号(100007)

新华书店经销

莱芜市统计印刷厂印刷

※※※

850×1168 毫米 32 开本 7.25 印张 201 千字

2001 年 8 月第一版 2001 年 8 月第一次印刷

ISBN7-5402-0813-9/I·373

印数:0001—3500 册 定价:16.80 元

主 编

郭晓华 李凤静 王宜芳

副主编

(按姓氏笔画为序)

刁振祥	亓立海	沈桂玉
许 兴	许惠忠	刘恩玺
吕翠萍	杨传水	邹连琦
孟昭琛	郇宜进	尚宪和
韩纪彪		

前 言

随着经济的发展,社会的文明进步,性知识、计划生育知识、妇女儿童保健知识需要大力普及。保障婚姻的幸福,妇女儿童的健康是全社会的责任,使人们了解这方面的知识,不仅对帮助个人掌握必要的健康婚配、生育保健知识、建立幸福家庭有益,而且对促进社会文明、落实计划生育国策、保障母亲安全、儿童健康有益。

笔者根据自己的经验,参考了一些文献资料,编写了这本著作。本书从现代医学和中医学两方面介绍了生殖系统解剖、性生理、婚前婚后保健,孕产期保健,儿童保健知识。谨将此书献给婚前婚后男女青年、准备生育的年轻夫妇、正在哺育子女的爸爸妈妈们。

由于水平有限,错谬之处在所难免,敬请读者斧正。

编者

2001年6月

目 录

第一章 生殖器解剖与性生理	1
第一节 女性生殖器	1
一、外生殖器	1
二、内生殖器	2
三、女性乳房	4
第二节 男性生殖器	5
一、外生殖器	5
二、内生殖器(附:精液)	6
第三节 性腺与性激素	7
一、卵巢的内分泌功能	7
二、睾丸的内分泌功能及生理作用	10
第二章 青春期与性成熟	11
第一节 女性青春期特征	11
一、女性青春期的生理变化	11
二、女性性成熟的特征	12
第二节 男性青春期的特征	12
一、男性青春期的生理变化	12
二、男性性成熟的特征	13
第三节 男女青春期的心理特点	14
第四节 男女青春期的保健	15
一、青春期的卫生保健	15

二、青春期的性心理保健·····	16
三、中医学论月经及经期卫生·····	16
第三章 婚前保健知识 ·····	19
第一节 什么是婚前保健·····	19
第二节 婚前保健的意义·····	20
第三节 婚前保健的内容·····	21
一、婚前医学检查·····	21
二、婚前卫生指导·····	21
三、婚前卫生咨询·····	22
第四章 新婚性生活指导 ·····	25
第一节 新婚期性保健·····	25
一、顺利度过首次性生活·····	25
二、科学地认识处女膜问题·····	26
三、注意预防“蜜月膀胱炎”·····	27
第二节 性生活和谐的建立·····	27
一、爱情基础巩固和发展·····	27
二、必要的健康条件和精神状态·····	28
三、性生活良好气氛的创造·····	28
四、性知识的掌握与性技巧的运用·····	28
第三节 性卫生习惯的养成·····	29
一、经常保持外阴部的清洁卫生·····	30
二、严格遵守女性各期对性生活的禁忌·····	30
三、恰当地掌握好性生活的频度·····	31
四、尽量选择合适的性交时机·····	31
第四节 新婚功能障碍·····	31
一、女性性功能障碍·····	32
二、男性性功能障碍·····	36
第五节 新婚避孕·····	42

一、怀孕与避孕原理·····	42
二、避孕药与避孕具的作用原理·····	43
三、常用避孕方法·····	43
四、新婚夫妇应选择的避孕方法·····	47
第五章 孕产期保健 ·····	49
第一节 怀孕的有关知识 ·····	49
一、最佳生育年龄·····	49
二、最佳生育季节·····	50
三、怎样才能受孕成功·····	50
四、孩子的性别是怎样决定的·····	51
五、孕期预防各种感染·····	52
六、孕妇营养与胎儿的发育·····	53
七、孕妇用药要慎重·····	54
八、妊娠反应及对策·····	55
九、先兆流产的征象与处理·····	56
第二节 怀孕各期保健知识 ·····	57
一、孕早期保健·····	57
二、孕中期保健·····	58
三、孕晚期保健·····	60
四、中医孕期保健·····	62
五、中医养胎、护胎·····	62
六、定期进行产前检查·····	63
七、开展胎教·····	64
八、中医胎教·····	65
九、预产期的推算·····	66
第三节 孕期注意事项 ·····	67
一、正确的睡眠姿势·····	67
二、孕期性生活·····	67

三、孕期的日常生活·····	68
四、胎儿的家庭监护·····	69
五、高危妊娠与高危新生儿·····	70
第四节 分娩·····	71
一、分娩先兆、入院待产·····	71
二、哪一种分娩方式好·····	72
三、临产前孕妇的准备·····	73
四、中医产期保健·····	74
五、分娩·····	74
第五节 新生儿的特点·····	78
一、新生儿的特殊生理表现·····	78
二、帮助新生儿适应环境·····	79
三、新生儿行为的评价·····	80
四、新生儿的保暖·····	81
五、新生儿的衣服及尿布·····	82
六、早产儿的养育·····	83
七、过期产儿·····	84
第六节 母乳喂养知识·····	85
一、母乳喂养是人类的本能·····	85
二、母乳喂养的好处·····	86
三、母乳喂养的方法·····	91
第六章 儿童的生理发育与心理发育·····	100
第一节 生长发育·····	100
一、小儿年龄的划分及各期保健重点·····	100
二、小儿体重、身高增长的规律·····	101
三、影响生长发育的因素·····	102
四、观察囟门的重要性·····	104
五、乳牙萌出的规律·····	105

六、换恒牙时要注意的情况	105
七、小儿动作发育的规律	106
八、小儿语言发育的规律	107
九、小儿视觉发育的规律	108
十、小儿听觉的发育	109
十一、小儿定期健康检查的意义	110
第二节 心理发育及教养	111
一、儿童气质的特点	111
二、父母是孩子的第一任老师	112
三、儿童记忆的发展与培养	113
四、儿童情绪、情感的发展	114
五、小儿性格的发展和培养	115
六、漫谈独生子女的教育	116
七、要顾全孩子的自尊心	117
八、增强孩子的自信心	118
九、培养孩子广泛的兴趣	119
十、对孩子要正确使用奖励	120
十一、对孩子要正确使用惩罚	121
十二、纠正孩子的“人来疯”	122
十三、看电视着迷是一种不良行为	123
十四、孩子逃学的根源	124
十五、学龄前儿童图书的挑选	125
十六、左撇子的现象不必强行纠正	126
十七、从小培养良好的饮食习惯	126
十八、怎样看待智商	128
十九、入托入园前的准备	128
二十、入学前的准备	129
第三节 营养与饮食	130

一、小儿胃肠道功能特点	130
二、如何评价小儿的营养状况	131
三、什么是六大营养素	132
四、热量供给应合理分配	133
五、蛋白质的重要功能	134
六、脂肪的生理作用	135
七、碳水化合物的作用	136
八、维生素的作用	137
九、微量元素和宏量元素	138
十、缺铁与小儿贫血	139
十一、碘和智力低下	140
十二、水是一种重要营养素	141
十三、提倡平衡膳食	142
十四、人工喂养应注意的事项	143
十五、纠正挑食、偏食的坏习惯	144
第四节 中医育儿知识	145
一、中医对母乳喂养的认识	145
二、小儿的养护	146
三、小儿的教养	147
四、变蒸学说	148
第七章 儿童常见疾病	149
第一节 新生儿常见疾病	149
一、新生儿脐炎	149
二、“脐带风”的治疗	150
三、新生儿的雪口	151
四、新生儿呕吐	152
五、新生儿便秘	152
六、听到新生儿高尖的哭声应想到的疾病	153

七、新生儿惊厥	154
第二节 婴幼儿常见病	155
一、上呼吸道感染是婴幼儿最常见的疾病	155
二、怎样预防上呼吸道感染	156
三、小儿肺炎的表现	157
四、哮喘病	158
五、婴幼儿腹泻	160
六、早期发现小儿急性阑尾炎	162
七、腹痛时不可滥用止痛药	163
八、病毒性心肌炎	164
九、急性肾炎	165
十、肾病综合症	166
十一、贫血的种类	167
十二、经常有出血现象不应忽视	168
十三、白血病的早期表现	169
十四、小儿癫痫	170
十五、小儿腹股沟斜疝	171
十六、包茎与包皮过长	172
十七、隐睾症要在 2 岁前手术	173
十八、小儿关节痛	174
十九、身材矮小的原因	174
二十、暑热症	176
二十一、小儿流口水的原因	177
二十二、从小预防近视眼	178
二十三、夏日须防红眼病	179
二十四、小儿感冒后容易患中耳炎	180
第三节 婴幼儿营养不良性疾病	181
一、婴幼儿营养不良的原因和预防	181

二、地图舌与口角炎	182
三、佝偻病的防治	183
四、婴儿手足搐搦症	186
五、母乳喂养与维生素 K 缺乏	187
第四节 婴幼儿常见传染病和寄生虫病	188
一、麻疹及中医疗法	188
二、水痘及中医疗法	190
三、流行性腮腺炎及中医疗法	191
四、流行性乙型脑炎	193
五、几种病毒性肝炎	194
六、细菌性痢疾	195
七、百日咳	196
八、流行性脑膜炎	197
九、蛔虫病	198
十、蛲虫病	199
十一、钩虫病	200
第八章 小儿用药特点	202
第一节 小儿不同阶段的用药特点	202
一、新生儿用药	202
二、婴幼儿期用药特点	203
三、儿童期	204
第二节 药物选择	204
第三节 药物剂量计算	206
第四节 给药方法	206
第九章 儿童的预防接种	208
第一节 人工获得的免疫方式	208
一、主动免疫	208
二、被动免疫	208

第二节 常用免疫制剂	209
一、主动免疫制剂	209
二、被动免疫制剂	209
第三节 计划免疫	210
第四节 预防接种的注意事项	213
一、接种的准备工作	213
二、受种者的准备	213
三、严格掌握禁忌证	213
四、操作要点	214
五、预防接种的反应及处理	214
六、注意提高预防接种的完成率	215
第五节 几种主要生物制品的特点	216
一、麻疹减毒活疫苗	216
二、脊髓灰质炎减毒活疫苗糖丸	216
三、流行性乙型脑炎疫苗	216
四、百白破混合制剂	217
五、卡介苗	217
六、乙型肝炎疫苗	217

第一章 生殖器解剖与性生理

第一节 女性生殖器

女性生殖器分外生殖器、内生殖器及乳房。外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴道前庭、阴蒂、前庭球和前庭大腺等。内生殖器包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。女性乳房是授乳的器官，也列入本节叙述。

一、外生殖器(女阴)

1、**阴阜** 为女性青春期后耻骨联合前方的皮肤隆起，皮下具有较多的脂肪组织，性成熟后，皮面生有阴毛。阴毛呈倒等边三角形。

2、**大阴唇** 为一纵长隆起的富有色素并生有阴毛的皮肤皱襞。两侧大阴唇之间围成女阴裂。大阴唇在女阴裂前后端左右互相连续。分别称为唇前联合和唇后联合。女性到青春期，皮下脂肪增多，大阴唇有保护阴道口和外尿道的作用。由于皮脂腺较丰富，往往会产生特殊的腥臭味。未生过孩子的女性，其大阴唇相互合拢，遮盖着阴道口；生过孩子的女性，其大阴唇左右两侧呈分开状态，并随着年龄的增长而逐渐萎缩。

3、**小阴唇** 是位于大阴唇内侧的一对较薄的皮肤皱襞，表面

光滑无阴毛,前端分为两小襞,外侧者在阴唇背面与对侧相连成阴蒂包皮;内侧者左右会合连于阴蒂下面为阴蒂系带。左右小阴唇后端也相互连合成为阴唇系带。小阴唇的前端和外侧呈褐色,内侧呈粉红色,通常处于较湿润的状态。

4、阴蒂 由两个阴蒂海绵体和阴蒂头组成,相当于男性的阴茎海绵体。位于小阴唇的上端。其大小因人而异,有的女性阴蒂小,有的有小手指头那样大。其底部被小阴唇和阴蒂包皮所遮盖。由于阴蒂内特别是阴蒂头有丰富的血管和神经末梢,很容易由于性刺激而充血勃起,特别是对阴蒂部位的压摩,会迅速诱发女性的性快感和性欲。

5、阴道前庭 是位于两侧小阴唇之间的裂隙。阴道前庭的上面是阴蒂,中间稍下一点是阴道口,阴蒂和阴道口之间是尿道外口。该部位还有尿道旁腺、前庭大腺、处女膜等器官。(1)尿道旁腺是阴道口左右两侧的两个肉眼看不到的小口,易感染细菌而引起炎症。(2)前庭大腺 位于阴道口的两侧,前庭球的后端,形如豌豆,以细小导管开口于阴道口与小阴唇之间的沟内,在小阴唇中、下1/3交界处,分泌物有润滑阴道的作用。(3)阴道口 位于前庭中央稍下,阴道口的大小因人而异。处女阴道口的大小一般能伸人一指。阴道口的周缘附有环状或半月状的粘膜皱襞称为处女膜。(4)处女膜 位于阴道口周围的一层富有弹性的薄膜,上有小孔。处女膜的厚薄、弹性、韧性均有不同。未婚女子一般处女膜是完整的,性交后可产生破裂,造成出血,破裂后形成的疤痕称处女膜痕。另外,某些未婚女性因病做阴道检查或运动后均可造成处女膜不完整,个别女性因处女膜厚而无孔,称为处女膜闭锁。(5)会阴 紧挨着大阴唇和小阴唇所合成的阴唇所联系到肛门之间的软组织。会阴的皮肤薄,无阴毛。

二、内生殖器

1、**阴道** 为前后扁的肌性管道。是女性性交的器官，也是排出月经和娩出胎儿的通道。阴道下部较窄，下端以阴道口开口于阴道前庭。阴道的上端较宽阔，包绕子宫颈阴道部。性成熟的女性，其阴道深为7—8厘米。阴道内有许多皱襞，被一层弹性很大的粘膜覆盖，年轻女性的阴道有很多皱襞，分娩后逐渐消失。平时前后阴道壁贴在一起，白带或月经通过阴道排出体外。性交时阴道自然张开。分娩时阴道尽可能扩张使胎儿通过。

2、**子宫** 位于盆腔内，介于膀胱与直肠之间。呈倒置的前后略扁的梨形的肌性中空器官。性成熟女性的子宫长约7—8厘米，最宽处约4厘米，厚约2—3厘米。重约40—50克。子宫分为底、体、颈三部分。子宫底是两侧输卵管子宫颈口连线以上的圆凸部分，底向下移行于子宫体，体向下续于圆柱状的子宫颈。子宫腔是由子宫底、体围成的前后略扁的倒置的三角形腔隙，遮盖于子宫腔内侧的组织为子宫内膜，受精卵子正是在子宫内膜着床后逐渐发育成长的，子宫内腔主要靠卵巢中分泌的激素控制进行周期增殖、肥厚及其剥落，这一生理过程就是人们通常说的月经。子宫内膜还可以使在此着床的受精卵通过胎盘作媒介，从母体中吸取养分，使受精卵和子宫逐渐发育成长。

3、**输卵管** 连于子宫底的两侧，从左右伸出的一对细长而弯曲的管道，是输送卵子和受精卵的通道，长约10—12厘米。其首端为输卵管的伞端，向腹腔张开。输卵管每月一次把卵巢所排出的卵子输送到子宫腔内，输卵管可分为输卵管子宫部、峡部、壶腹部。通常受精在壶腹部进行。受精后的受精卵借助输卵管的蠕动和绒毛运动约一周后被运送到子宫腔的内膜上着床，这时便称作“妊娠”。

4、**卵巢** 左、右成对，主要产生卵子，并分泌女性激素。性成熟的女性，卵巢象拇指般大小，呈扁卵圆形，外观呈灰白色，组织柔软。进入青春期，卵巢每个月交替排卵一次。从12岁开始至50