

农村卫生读物

生育奥秘与计划生育

编写组 编



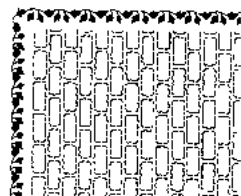
人民卫生出版社

农 村 卫 生 读 物

生育奥秘与计划生育

编写组 编

人 民 卫 生 出 版 社



农村卫生读物
生育奥秘与计划生育
编写组 编

人民卫生出版社出版发行
(100078 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼)

北京人卫印刷厂印刷
新华书店经销

787×1092 32开本 10.25印张 225千字
1999年7月第1版 1999年7月第1版第1次印刷
印数: 00 001—3 000

ISBN 7-117-03378-9/R·3379 定价: 12.50 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



江泽民总书记在全国卫生工作会议上的讲话中,明确提出“卫生工作要以农村为重点”。如何做好农村卫生保健工作,通过科普图书普及医药卫生知识,对广大农民群众进行健康教育,改变不良卫生习惯,破除迷信,用科学的方法防治疾病,是一条有效的途径。通过向广大农民群众传播卫生科学知识,不仅能提高农民的自我保健意识和自我保健能力,对移风易俗,提倡科学的、文明的、健康的生活方式,加强社会主义文明建设也有积极作用。

为了贯彻落实江泽民总书记的讲话精神,以及执行文化、科技、卫生“三下乡”的方针,人民卫生出版社组织编辑出版了一套《农村卫生读物》。全书紧密结合农村卫生工作实际,针对农民群众的生活环境、劳动卫生、妇幼保健、常见病防治等方面的需要,介绍有关医药卫生科学知识,针对性强,内容丰富,通俗易懂,图文并茂,力求让农民群众看得懂、学得会、用得上。

希望这套《农村卫生读物》医学科普图书,给农村卫生工作带来实际的帮助和指导,成为农民群众卫生保健的良师益友。

人民卫生出版社社长兼总编

刘益清

1999年5月

• 前 言 •

科技的发展,人类的繁衍昌盛,是国家乃至整个世界文明进步的推动力。随着当今我国改革开放的深入,人口的素质和文明程度的要求越来越高。普及广大农村的卫生知识,提高他们的健康水平,不但是当前科学普及的需要,也是广大农村朋友们的迫切要求。为此,我社特组织编写了《农村卫生读物》重点科普丛书。

本书是其中的一种。书中以某一问题的形式,有针对性地介绍了人类生育的奥秘以及优生、孕产与计划生育常识。全书内容丰富,文字通俗易懂,文图并茂,具有科学性、知识性、趣味性与实用性,适合初中文化程度以上的男女青年及育龄夫妇阅读,也是每个家庭及计划生育工作者必备的科普读物。

编者

1999年5月

• 目 录 •

生育的奥秘

| | |
|-----------------|----|
| 男子性器官的构造 | 1 |
| 女子性器官的组成 | 10 |
| 精子是怎样产生的 | 16 |
| 精浆的保驾作用 | 19 |
| 卵子是怎样形成的 | 22 |
| 内分泌的精密调节 | 24 |
| 月经周期的作用 | 26 |
| 如何判断排卵时间 | 28 |
| 男女性功能的特点 | 31 |
| 讲究性卫生的要领 | 33 |
| 庞大的精子“部队” | 37 |
| 子宫颈粘液的作用 | 38 |
| “相会”瞬间的情景 | 40 |

优生与孕产

| | |
|----------------------|----|
| 什么叫优生？为什么要提倡优生 | 43 |
|----------------------|----|

| | |
|-------------------------|----|
| 什么叫遗传? 遗传疾病有哪些类型 | 44 |
| 什么样的人应禁止结婚或暂时不宜结婚 | 46 |
| 何谓近亲? 近亲为什么不能结婚 | 47 |
| 同姓能不能结婚? 为什么 | 49 |
| 为什么要进行婚前检查 | 49 |
| 哪些妇女不宜生育 | 50 |
| 生男生女的奥秘是什么 | 52 |
| 最佳的生育年龄是多少 | 53 |
| 过早怀孕的害处是什么 | 55 |
| 怀孕之前为什么要有合适的体重 | 56 |
| 怎样才能如期受孕 | 56 |
| 怎样推算排卵期 | 57 |
| 如何选择受孕的季节 | 58 |
| 如何掌握好适宜的受孕时机 | 61 |
| 能否在停用避孕药后立即怀孕 | 63 |
| 孕前需治愈的疾病有哪些 | 64 |
| 丈夫对“优生”有什么责任 | 74 |
| 怀孕有信号吗 | 76 |
| 如何鉴别早孕反应和口服避孕药的反应 | 78 |
| 怀孕女工应如何进行劳动保护 | 79 |
| 孕期保健与胎儿牙齿的发育有何关系 | 80 |
| 孕妇如何知道胎儿在体内安然无恙 | 81 |
| 孕妇照相对胎儿有影响吗 | 83 |
| 孕妇为什么不要喷洒有机磷农药 | 84 |
| 孕妇如何进行正确美容 | 84 |
| 孕妇要注意观察哪些危险征兆 | 86 |
| 孕妇应记住哪些日期 | 87 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 怀孕最后一个月休息好有什么意义 | 88 |
| 为什么不要盲目保胎 | 88 |
| 孕妇为什么不宜太胖 | 90 |
| B超对胎儿有害吗 | 92 |
| 孕妇为什么不能滥服维生素 B ₆ | 95 |
| 孕妇为什么不能染发 | 96 |
| 孕妇能打预防针吗 | 96 |
| 孕妇怎样护理乳房 | 97 |
| 孕妇有病不看对吗 | 98 |
| 孕妇接种流感疫苗有何益处 | 99 |
| 胎儿过大好吗 | 99 |
| 孕妇怎样进行口腔保健 | 101 |
| 孕妇能拔牙吗 | 103 |
| 孕妇可以补牙吗 | 103 |
| 妊娠期牙龈肿胀是怎么回事 | 104 |
| 孕妇能照 X 线吗 | 105 |
| 孕妇为什么要验血型 | 106 |
| 妊娠期和产后为什么有时有牙齿松动 | 108 |
| 孕妇用药要注意什么 | 108 |
| 孕妇不能服用哪些中草药和中成药 | 111 |
| 怎样知道胎儿有没有先天性心脏病 | 112 |
| 孕妇的情绪与优生有什么关系 | 113 |
| 为什么不能轻视孕期阴道出血 | 115 |
| 妊娠合并心脏病怎么办 | 117 |
| 孕妇如何防治围生期心肌病 | 119 |
| 孕妇得了原发性高血压怎么办 | 120 |
| 如何对待怀孕后身体的生理病理变化 | 120 |

| | |
|------------------|-----|
| 孕妇得了病毒性肝炎怎么办 | 133 |
| 孕妇 GPT 升高一定是肝炎吗 | 136 |
| 孕妇得了肺结核怎么办 | 137 |
| 孕妇得了感冒怎么办 | 138 |
| 孕妇患了风疹怎么办 | 140 |
| 为什么孕妇要警惕流行性腮腺炎 | 142 |
| 孕妇得了妊娠疱疹怎么办 | 143 |
| 孕妇得了疱疹脓疱病怎么办 | 144 |
| 巨细胞病毒对胎儿有什么危害 | 144 |
| 妊娠合并肺炎怎么办 | 146 |
| 孕妇如何穿着 | 147 |
| 孕妇应该怎样科学营养 | 148 |
| 孕妇在饮食上哪些能吃,哪些不能吃 | 152 |
| 孕妇为何爱吃酸性食物 | 153 |
| 孕妇怎样选用水果 | 154 |
| 怀孕早期为什么不宜多吃罐头 | 158 |
| 孕妇吸烟对胎儿有什么害处 | 159 |
| 孕妇为什么不能饮酒 | 162 |
| 孕妇为何要少喝可乐 | 163 |
| 孕妇为何不宜吃螃蟹 | 164 |
| 孕妇为什么不能吃发芽土豆 | 165 |
| 孕妇为什么不要常吃油条 | 166 |
| 孕妇为何不宜多饮咖啡 | 168 |
| 孕妇为什么要少吃山楂 | 169 |
| 孕妇吃冷饮为什么要有节制 | 169 |
| 微量元素与孕妇有什么关系 | 170 |
| 怎样计算预产期 | 174 |

| | |
|---------------------------|-----|
| 到预产期就一定分娩吗..... | 175 |
| 决定分娩的三大因素是什么..... | 176 |
| 孕妇什么时候住院好..... | 177 |
| 孕妇住院分娩前后需要作哪些准备..... | 177 |
| 早产能预防吗..... | 178 |
| 什么是胎膜早破..... | 179 |
| 臀位出现胎膜早破应怎么办..... | 180 |
| 何为脐带脱垂..... | 181 |
| 什么叫无痛分娩法..... | 182 |
| 临产前有哪些先兆..... | 183 |
| 临产有何标志..... | 184 |
| 临产时的宫缩有什么特点..... | 184 |
| 分娩的经过是怎样的..... | 185 |
| 分娩时产妇如何与医生配合..... | 186 |
| 哪些因素会影响产程..... | 187 |
| 如何减轻分娩时的阵痛..... | 188 |
| 分娩时为什么有时须作会阴切开..... | 189 |
| 产力与分娩的关系..... | 190 |
| 什么是滞产,怎样预防..... | 191 |
| 双胎妊娠与单胎妊娠有什么不同,应注意什么..... | 192 |
| 什么是难产,发生难产的主要原因是什么..... | 194 |
| 分娩时为什么要注意胎儿的位置..... | 194 |
| 胎头吸引术或产钳助产时,产妇应如何配合..... | 195 |
| 臀位的分类与分娩的关系是怎样的..... | 196 |
| 臀位都需要剖宫产吗..... | 198 |
| 怎样对待阴道分娩和剖宫产..... | 199 |
| 为什么自然分娩对母婴都好..... | 200 |

| | |
|------------------------|-----|
| 剖宫产有何优缺点····· | 201 |
| 是否需要行剖宫产由谁来决定····· | 203 |
| 剖宫产时产妇应如何配合····· | 204 |
| 什么叫产褥期····· | 205 |
| 产褥期有什么特点····· | 206 |
| 产褥期休息要注意什么····· | 207 |
| 产褥期的康复体操有哪些····· | 208 |
| 产后的饮食应如何安排····· | 209 |
| 产后什么时候可以参加正常工作和劳动····· | 210 |
| 产后如何使身体早日复原而不致发胖····· | 211 |
| 产妇什么时候下地活动为宜····· | 212 |
| 产后什么时候开始洗脸、刷牙、梳头····· | 213 |
| 产后发生尿潴留怎么办····· | 214 |
| 产后为什么容易发生便秘····· | 215 |
| 产妇有会阴切开应注意什么····· | 216 |
| 产后能洗澡吗····· | 216 |
| 产后能吃水果吗····· | 217 |
| 产后宫缩痛是怎么回事····· | 217 |
| 产后为什么容易发生腰腿痛····· | 218 |
| 产后脱肛或痔疮加重如何处理····· | 219 |
| 子宫复归不全是怎么回事····· | 219 |
| 恶露有臭味应该注意什么····· | 220 |
| 怎样预防产褥感染····· | 221 |
| 产褥期发热的常见原因有哪些····· | 222 |
| 产后会阴部伤口疼痛怎么办····· | 223 |
| 为什么夏天产妇“坐月子”易中暑····· | 224 |
| 如何预防产后子宫脱垂····· | 226 |

| | |
|----------------------------|-----|
| 产后 42 天作妇科检查的重要性是什么 | 227 |
| 产后性生活应该注意什么 | 228 |
| 产后什么时候来月经 | 229 |
| 产后何时可以做绝育手术 | 230 |
| 产后何时放宫内节育器最合适 | 231 |
| 产后可做什么样的保健操 | 232 |
| 退奶的方法有哪些 | 234 |
| 产后怎样注意外阴卫生 | 235 |
| 妊娠高血压综合征的产妇产后还要定期检查吗 | 236 |
| 母乳是怎样产生的 | 236 |
| 乳母产生乳汁的量是怎样的 | 237 |
| 乳母应多吃哪些营养品 | 238 |
| 母乳喂养有什么好处 | 239 |
| 为什么说初乳是个宝 | 240 |
| 按需哺乳的重要性是什么 | 241 |
| 早吸吮、早接触、早开奶有什么好处 | 241 |
| 为什么提倡母婴同室 | 242 |
| 哺乳期如何护理乳房 | 243 |
| 喂哺婴儿时母亲的正确姿势是怎样的 | 245 |
| 喂哺中婴儿的正确姿势是怎样的 | 246 |
| 如何估计新生儿的饥饱 | 247 |
| 什么叫母乳喂养性黄疸 | 248 |
| 产后乳房胀痛怎么办 | 248 |
| 乳汁分泌不足怎么办 | 250 |
| 产后乳头损伤怎么办 | 251 |
| 平坦乳头和凹陷乳头怎么办 | 252 |
| 患了乳腺炎怎么办 | 252 |

| | |
|------------------------------|-----|
| 乳母来月经还能喂奶吗..... | 253 |
| 哺乳期也会怀孕吗..... | 254 |
| 乳母用药对乳儿有影响吗..... | 254 |
| 早产儿母乳喂养的必要性是什么..... | 255 |
| 怎样喂养早产儿..... | 256 |
| 双胞胎和多胎儿怎样喂养..... | 257 |
| 唇、腭裂儿的喂养有什么诀窍..... | 259 |
| 什么叫母乳性黄疸综合征..... | 260 |
| 哺乳对母亲有不良影响吗..... | 261 |
| 人工喂养的方法和注意事项是什么..... | 262 |
| 奶粉与奶制品怎样调制..... | 263 |
| 添加辅食要注意什么..... | 264 |
| 什么时候开始给新生儿添加维生素 A、D 及钙剂..... | 265 |
| 何时断奶为好,如何断奶..... | 266 |
| 乳母为何不要吸烟和饮酒..... | 267 |

计划生育

| | |
|----------------|-----|
| 女用避孕药..... | 268 |
| 宫内节育器..... | 283 |
| 阴道隔膜..... | 295 |
| 外用避孕药..... | 299 |
| 安全期避孕法..... | 302 |
| 男用避孕套..... | 307 |
| 男性绝育术..... | 308 |
| 男用口服避孕药..... | 311 |
| 新婚期避孕..... | 312 |
| 分娩后和哺乳期避孕..... | 313 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 人工流产后避孕····· | 314 |
| 更年期避孕····· | 314 |
| 一方患有疾病应怎样选择避孕方法····· | 314 |
| 为了性生活的和谐所选用的避孕方法····· | 316 |
| 根据地区条件,选择适宜的避孕方法····· | 316 |

男子性器官的构造

为了充分揭示生养孩子的秘密，我们从男女性器官的结构谈起。那么，人类的性器官有些什么奥秘呢？首先，让我们来揭示一下男性性器官的内幕。

1. 制造精子的睾丸

睾丸是一对椭圆形的“孪生兄弟”，左右各一个，成年以后，每个儿都约有 $4 \times 2.5 \times 3$ 立方厘米大小，重量约 10~20 克，平均 15 克。虽然人类很早就知道睾丸与生育有关，但是睾丸究竟以怎样的本领去生育，直至后来发现精液中的精子后才真相大白。原来，睾丸是一座精子制造“工厂”。

睾丸长在阴囊里。阴囊是人体专门为睾丸建造的“安乐窝”，是由皮肤、肌肉等组织构成的一个囊袋，中间有“一堵墙”把这对“孪生兄弟”分隔开来。阴囊柔软而富有弹性，可以缓冲或抵消剧烈的震荡或外来的暴力，对睾丸起到了很好的保护作用。阴囊的皮肤与众不同，不但很薄，而且有着无

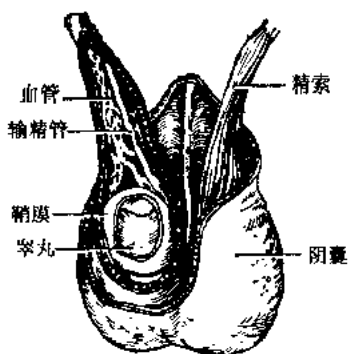


图1 睾丸长在阴囊里

数的皱纹，特别容易出汗，难怪男子阴囊部位经常湿漉漉的。这样可以散发掉大量的热能，使阴囊局部温度要比身体低上 $1\sim 1.5\text{C}$ 。睾丸为什么要住在这样的地方呢？这是为了保证精子的制造，因为生产精子所要求的环境温度是 $35.5\sim 36\text{C}$ （图1）。

把睾丸剖开来一瞧，它的内部结构可有规律啦！分成 $200\sim 300$ 个睾丸小叶，每个睾丸小叶里有 $3\sim 4$ 根曲细精管。这是一种很细很细的管子，直径只有 $150\sim 250$ 微米，长得出奇，竟达 $30\sim 70$ 厘米，弯弯曲曲地盘旋在睾丸小叶里。如果把整个睾丸的曲细精管连接起来，总长度约 260 米。每个睾丸小叶内的曲细精管相互汇集成一条直细精管，各小叶的直细精管交织构成睾丸网，由睾丸网发出 $10\sim 15$ 条睾丸输出小管穿出睾丸，最后汇合成一根总的管子走向附睾和输精管（图2）。

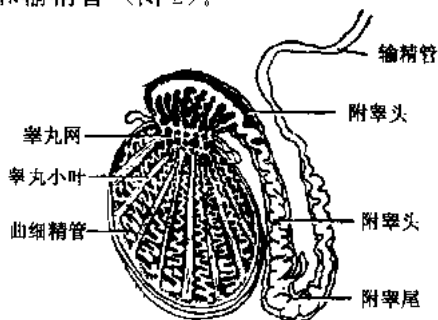


图2 睾丸的内部秘密

睾丸究竟有哪些能耐呢？它具有三种很有本领的细胞：

生殖细胞：生长在曲细精管里边，精子即由它演变而来。有关精子以及生殖细胞分裂变化成精子的过程，我们后边还要作专门介绍。总之，睾丸由生殖细胞完成了制造精子的这项主要工作。

间质细胞：生长在曲细精管周围的疏松组织中，专门制造雄激素——睾丸酮（图3）。这项工作的重要性几乎与精子制造相提并论，因为睾丸酮对男子性征、性功能与生育力都带来举足轻重的影响。下面请看睾丸酮的种种本领：

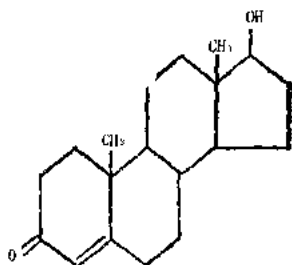


图3 睾丸酮的化学结构

一促进所有男性性器官的生长、发育，并维持它们的正常工作。

—督促睾丸本身制造精子。

—显示男子的特征，例如皮肤增厚、色素沉着、肌肉发达、肩膀变宽、身材魁梧、骨骼粗壮、胡须生长、毛发兴旺、喉结突出、声调低沉等。

· 诱发与保持性欲。

—帮助阴茎勃起和完成射精动作。

.....