



实用 婚孕优产 指南

马国林 等编著

Baby



实用婚孕优生指南

马国林 等编著



中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用婚孕优生指南/马国林等编著. —北京: 中国林业出版社, 2002.8

ISBN 7-5038-3164-2

I. 实 ... II. 马 ... III. 优生优育—基本知识
IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 057890 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn **电话:** 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京地质印刷厂

版次: 2002 年 8 月第 1 版

印次: 2002 年 8 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 9.25

字数: 238 千字

印数: 1 ~ 4000 册

定价: 15.00 元

前 言

C O N T E N T S

现代社会的竞争，归根到底是人与人的竞争，把握住人先天素质这一基本的关口，做到产优杜劣关系到每一个家庭的幸福。每个即将为人父母的人都希望自己的宝宝健康、聪明，但现代年轻的“父母”们往往缺乏婚孕经验，有的甚至对此充满“恐惧”。为此，我们编写了这本《实用婚孕优生指南》这本书，试图帮助新婚夫妻提高婚孕质量，做一对称职的夫妻，合格的爸爸妈妈。

本书参考许多中外书籍资料，力求做到准确、系统、全面，观点新内容全，是一本普及婚孕知识的科普读物。

编委会

2002年6月

目 录

C O N T E N T S

前 言	(1)
-----	-------

第一章 婚育性知识

第一节 性的生理基础	(1)
------------	-------

男性生殖系统	(2)
--------	-------

女性生殖系统	(5)
--------	-------

婚前检查	(8)
------	-------

性生活文明	(9)
-------	-------

交合不同阶段的心理体验	(9)
-------------	-------

第二节 新婚性生活	(12)
-----------	------

第一次亲密接触	(12)
---------	------

新婚阶段性生活须知	(17)
-----------	------

新婚之夜妻子须知	(17)
----------	------

初次性生活失败原因	(19)
-----------	------

新婚性生活急症	(20)
---------	------

处女膜不能说明什么	(22)
-----------	------

新婚挤压综合征	(23)
---------	------

蜜月病的防治	(24)
--------	------

第三节 性与健康	(25)
----------	------

性爱的十大益处	(25)
---------	------



性生活原则	(27)
性爱环境	(30)
性生活卫生	(30)
性生活和谐	(31)
性生活后的不应期	(33)
无须担忧性红晕	(34)
不宜过性生活的男性性器官疾病	(35)
不宜过性生活的女性性器官疾病	(35)
哪些情况不宜性生活	(36)
养生与性生活频度	(39)
包茎和包皮过长	(40)
逆行射精	(41)
为何会出现血精	(42)
房事头痛的防治	(43)
 第四节 性功能障碍	 (44)
阳痿病因及治疗	(44)
早泄的发生与克服	(46)
男性性交疼痛的原因	(47)
女性性交疼痛的原因	(48)
性欲过盛病因	(49)
性冷淡病因及食疗	(50)
 第五节 错误的性观念	 (52)
梦遗是性失调的象征	(52)



同时达到性高潮是性和谐	(54)
女人的性高潮	(56)
月经期间性交很危险吗	(58)
禁欲的人最健康吗	(59)

第二章 优生、遗传知识

第一节 优生知识	(62)
优生学	(62)
微量元素与优生	(64)
第二节 优生与妊娠	(65)
妊娠早期谨防病毒感染	(65)
风疹与胎儿畸形	(67)
孕妇应避免不良情绪	(68)
噪声对胎儿的危害	(69)
孕妇与 X 射线	(70)
避孕药物与妊娠	(71)
警惕农药致畸	(72)
蜜月受孕不利优生	(72)
妊娠期不可随意用药	(73)
妊娠期慎用的中药	(77)
第三节 遗传知识	(78)
遗传咨询	(78)



遗传病从何而来	(79)
畸胎是否会连续发生	(80)
避免近亲结婚	(82)
隐性遗传病和近亲结婚	(85)
习惯性流产与染色体异常	(85)
先天愚型与生育	(86)
精神分裂症与生育	(87)
癫痫病与生育	(89)
影响身高的因素	(90)
血型与遗传	(91)
生男与生女	(93)
新生儿溶血	(94)
哪些人应做细胞遗传学检查	(96)
孕早期绒毛细胞诊断	(97)
遗传病的预防和治疗	(98)

第三章 受孕与孕期保健知识

第一节 怀孕的准备	(101)
怀孕的心理准备和生理准备	(101)
什么情况不宜受孕	(104)
患哪些病不宜妊娠和受孕	(105)
女性生育的适宜年龄	(106)
配偶年龄最佳匹配	(107)
受孕最佳月份	(109)
哪些情况下不宜受孕	(109)



目 录

第二节 新生命的开始	(110)
受精	(111)
着床	(111)
受精卵着床后的发育	(112)
胎儿的发育及成熟	(112)
第三节 不孕病因与医疗	(113)
女性不孕病因	(113)
女性不孕的生活因素	(114)
排卵障碍与不孕	(116)
输卵管障碍与不孕	(117)
男性不育的病因	(118)
男性不育的生活因素	(120)
精索静脉曲张与不育	(122)
房事不当与不孕	(123)
抗精子抗体与不孕	(124)
精神因素与不孕	(125)
流产后不孕的原因	(126)
第四节 孕期保健	(126)
如何知道怀孕	(126)
孕期划分和保健	(127)
孕后生理变化	(128)
孕期生理变化	(129)



胎儿发育过程及注意事项	(130)
胎儿的大脑发育	(132)
无须治疗的妊娠痛	(133)
妊娠腹部皮疹	(134)
怎样对待孕呕	(135)
妊娠早期阴道出血的原因	(136)
妊娠早期注意事项	(136)
什么是自然流产	(137)
习惯性流产早检查	(138)
习惯性流产的预防	(139)
不要盲目保胎	(140)
切勿私自堕胎	(141)
妊娠期的自我监护	(142)
为何要测胎动	(143)
什么是高危妊娠	(145)
妊娠急性腹痛原因	(146)
妊娠感冒如何用药	(147)
妊娠贫血的防治	(149)
孕妇下肢胀痛医治	(151)
孕妇小腿抽筋防治	(151)
妊娠腰痛怎么办	(152)
妊娠便秘怎么办	(153)
妊娠当心肠梗阻	(154)
预防妊娠中毒症	(155)
妊娠与糖尿病	(156)



目 录

妊娠与甲状腺病	(157)
妊娠与肾脏病	(158)
妊娠与高血压	(159)
妊娠与急性病毒性肝炎	(160)
妊娠与心脏病	(161)
妊娠与红斑狼疮	(162)
妊娠性脑出血	(162)
孕期血小板减少	(163)
葡萄胎是怎么回事	(164)
宫外孕是怎么回事	(165)
宫缩的正常与异常	(167)
羊水异常的几种现象	(168)
怎样避免小于孕龄儿	(169)
早产原因	(170)
什么是胎膜早破	(171)
过期妊娠怎么办	(172)
孕前膳食与营养	(173)
孕妇体重控制与营养	(174)
妊娠高血压、妊娠中毒症与营养	(176)
孕妇常见的食疗	(176)
孕妇与维生素	(177)
缺铜对妊娠的危害	(179)
孕妇不宜多食酸性食物	(179)
孕妇旅行注意事项	(180)
孕妇锻炼要适当	(180)



孕妇穿着的选择	(181)
孕妇行动姿势	(182)
孕妇最佳卧姿	(183)
孕妇洗澡三不宜	(184)
妊娠期乳房保健	(184)
危险的家养动物病	(186)

第四章 产期保健与哺乳知识

第一节 产期保健知识	(187)
预产期的计算方法	(187)
产前应做定期检查	(187)
哪些孕妇需做产前诊断	(189)
妊娠初期的诊断	(190)
妊娠中期的诊断	(191)
妊娠末期的诊断	(191)
羊膜腔穿刺术	(193)
胎儿镜检查	(194)
胎儿血液化验	(194)
分娩前的准备	(195)
分娩前的自我保护	(196)
临产宫缩特点	(198)
分娩常用方式	(199)
竖位分娩好处多	(200)
产妇配合有助分娩	(201)
急产与滞产	(202)



目 录

早产及早产儿	(203)
七活八不活不可信	(204)
胎死宫内是怎么回事	(205)
哪些情况易发生难产	(206)
不要轻易选择剖腹产	(206)
警惕产后大出血	(208)
产后为何排出尿	(209)
产后为何肚子痛	(210)
产后大汗的治疗	(211)
子宫复位不全怎么办	(211)
产后腋下为何长肿块	(212)
产后乳房胀痛的缓解	(212)
产后为何忧郁	(213)
产后正常体征	(214)
产褥期生理变化及保健	(215)
产后膳食	(217)
夏季坐月子注意什么	(219)
产后何时恢复月经	(220)
产后下肢胀痛防治	(221)
产后足跟痛防治	(221)
产后子宫脱垂防治	(222)
产后腰痛防治	(223)
产后脱发防治	(224)
产后发胖的预防	(225)



第二节 哺乳知识	(226)
母乳喂养好	(226)
影响母乳分泌的因素	(227)
产后无奶、少奶的治疗	(228)
奶头裂口的防治	(229)
乳腺炎的防治	(229)
乳母慎用药	(230)
乳母患病与哺乳	(231)
断奶和回奶方法	(231)

第五章 避孕、节育知识

第一节 避孕知识	(233)
选择避孕方式	(233)
避孕应以哪方为主	(234)
高效长效的节育环	(235)
服用避孕药注意事项	(238)
怎样注射长效避孕针	(243)
皮下埋植避孕法	(244)
怎样使用避孕套	(245)
怎样使用阴道隔膜	(245)
外用避孕药的使用方法	(246)
新婚慎用避孕药膜	(247)
输卵管结扎术	(247)
输卵管粘堵术	(248)
输卵管结扎不会神经衰弱、发胖、变性	(249)



目 录

输精管结扎	(250)
输精管粘堵术	(251)
男扎能否造成性功能减退	(252)
结扎后复通术	(253)
安全期避避孕法	(254)
不宜采用安全期避孕法者	(254)
哺乳避孕不安全	(255)
不可靠的避孕法	(255)
 第二节 节育知识	 (256)
人工流产	(256)
抗早孕药 RU-486	(258)
子宫内膜异位症避孕	(258)
配偶患病应怎样避孕	(259)

第六章 性传播疾病

第一节 性传播疾病种类	(262)
梅毒	(262)
淋病	(263)
淋病与不育	(264)
尖锐湿疣	(265)
孕妇患了尖锐湿疣怎么办	(266)
性病性淋巴肉芽肿	(267)
生殖器疱疹	(268)
软性下疳	(269)



非淋菌性尿道炎	(269)
阴虱病	(270)
艾滋病	(271)
 第二节 性传播疾病防治	 (273)
性病与性生活	(273)
性传播病症的预防	(273)
预防艾滋病基本知识	(274)
参考文献	(280)

第一章 婚育性知识

性是人类自身特有的一种属性，它伴随人类发展的始终，影响着人类的存在和发展，影响人们之间的相互关系。

性关系是以夫妻关系为基础的人与人之间的一种特殊关系，是男女双方爱情发展的必然结果，并起着巩固爱情的作用。和谐的性生活，能使夫妻之间的爱情增添新的内容和活力，使夫妻双方的感情得到进一步的发展。

性生活不仅影响夫妻感情和家庭的和睦，夫妻双方的身体健康以及胎儿、婴儿的生长发育亦有影响。为此，在进行性生活之前，特别是妇女妊娠及产后，夫妻双方要多学习一些有关性的知识，在思想上、精神上作好准备，以确保身心健康和家庭生活顺利进行。

第一节 性的生理基础

男、女生殖器官分为内生殖和外生殖器两部分。

睾丸和卵巢分别产生男性和女性所特有的生殖细胞（精子和卵子）及性激素，在性生殖过程中起决定性作用，称为主性器官，也叫性腺；性腺以外的其他生殖器官都属于附性器官。因男女生殖器官本身的不同而形成的两性差异叫做主性征。因男性和女性器官分泌的性激素在质和量上的不同导致的两性在青春期开始出现的一系列与性别有关的特征叫副性征，也叫第二性征。如男性到了青春期长出胡须、体格高大、肌肉发达、喉头突出、声调低沉；而女性乳