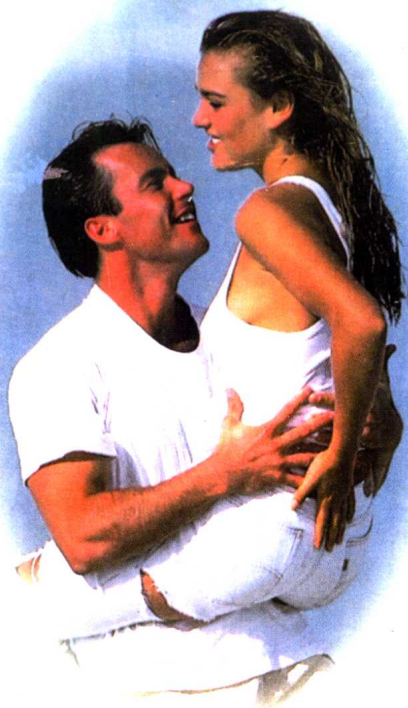


婚育指南丛书



# 避孕 求孕 怀孕



● 马莉 主编

延边人民出版社



歡 笑 家 樂 杯



● 1996. 12. 29

婚育指南丛书

避孕·求孕·怀孕

主 编 马 莉

副主编 魏恩科 刘忠文

赵宏巨 杨 靖

延边人民出版社

责任编辑:崔承范

封面设计:尤 影

· 婚育指南丛书 ·  
**避孕·求孕·怀孕**

---

主 编:马 莉

责任编辑:崔承范

版式设计:李洪丽

责任校对:李洪丽

出 版:延边人民出版社

经 销:各地新华书店

印 刷:长春市东文印刷厂

开 本:850×1168 毫米 1/32

字 数:690 千字

印 张:36

版 次:1999 年 5 月第 1 版

印 次:2000 年 2 月第 2 次印刷

印 数:8050—10050 册

书 号:ISBN 7-80648-176-1/Z·27

---

每册定价:16.00 元(全套 3 册 48.00 元)

## 婚育指南丛书编写委员会

总主编 马凤良

总编委 (以姓氏笔划为序)

马 燕 马 骁 马 莉

王 霞 尹明浩 刘忠文

许培根 李相国 李秋明

庞安娜 杨 靖 张立杰

赵宏巨 姜彤伟 魏恩科

## 内 容 提 要

新婚夫妇组建家庭后,首先面对的问题便是避孕、求孕、怀孕,关于这方面的问题也是每对夫妇都迫切需知的学问,如何快速而准确的了解其内涵,此书将是最好的途径。

本书深入浅出,通俗易懂地叙述了避孕与求孕的原则和方法,怀孕的生理,帮助青年夫妇了解孕育有关的实用知识。

愿本书能成为广大读者的良师益友。

# 目 录

## 第一章 宫内节育器常识

- 何时放环最适宜 ..... (1)
- 放哪种环最好 ..... (3)
- 放环后要注意哪些事项 ..... (5)
- 放环后是否影响乳汁 ..... (8)
- 怎样防止环脱落 ..... (10)
- 带环怀孕怎么办 ..... (12)
- 环会嵌入子宫壁吗 ..... (13)
- 取环要注意哪些事项 ..... (14)

## 第二章 外用避孕常识

- 怎样进行安全期避孕 ..... (17)
- 体外排精是否可靠 ..... (20)

---

怎样正确使用避孕套 .....	(21)
避孕套破裂怎样补救 .....	(23)
阴道隔膜的使用技巧有哪些 .....	(24)
怎样使用外用杀精药具 .....	(27)
女用避孕药有哪些特点 .....	(28)
怎样应用口服避孕药 .....	(29)
怎样使用长效避孕针 .....	(32)
怎样正确使用探亲避孕药 .....	(33)
口服避孕药有什么异常反应 .....	(35)
口服避孕药会不会影响健康 .....	(37)
哪些药物可引起避孕药失效 .....	(40)
怎样使用方便的药环 .....	(41)
手臂埋入避孕剂怎样使用 .....	(42)

### 第三章 绝育常识

输卵管结扎的适宜时间 .....	(44)
怎样对待输卵管结扎与月经失调 .....	(45)
输卵管结扎后体型有什么变化 .....	(46)
绝育不等于绝欲的原因 .....	(47)
输卵管结扎是否影响健康 .....	(48)
输卵管结扎后可否再通 .....	(49)



## 第四章 避孕失败的补救措施

- 怎样进行早早孕终止手术 ..... (51)
- 怎样利用药物流产 ..... (52)
- 人工流产需要注意哪些事项 ..... (53)
- 人工流产为什么不宜多做 ..... (56)
- 人工流产后月经不来怎么办 ..... (58)
- 怎样进行中期引产 ..... (59)

## 第五章 孕育的奥秘

- 什么是受精 ..... (61)
- 什么是着床 ..... (65)
- 什么是成胎 ..... (67)
- 什么是孪生和联体 ..... (71)
- 出生的含义是什么 ..... (72)
- 什么是试管婴儿 ..... (77)

## 第六章 受孕须知

- 女性生殖器官由哪几个部分组成 ..... (79)
- 男性生殖器官由哪几部分组成 ..... (79)

---

子宫有哪些功能 .....	(80)
阴道有哪些功能 .....	(80)
卵巢有哪些功能 .....	(81)
不同年龄阶段的卵细胞数量 .....	(82)
输卵管有哪些功能 .....	(82)
乳房有哪些功能 .....	(83)
女性激素由哪些器官产生 .....	(83)
卵巢的功能状态如何反应 .....	(84)
有哪些调节生殖过程的激素 .....	(85)
新生女婴阴道流血之因 .....	(85)
怀孕必须具备哪些条件 .....	(86)
一个成熟卵泡包括哪些结构 .....	(86)
卵子在何时受精能力最强 .....	(87)
精液是由哪些成分组成 .....	(87)
精子在生殖道存活的时间 .....	(88)
受精过程的重要意义 .....	(88)
精子通过输卵管的方式 .....	(89)
成熟卵子如何输送 .....	(89)
精子的顶体反应及闯过的“三关” .....	(90)
你了解受精的全部过程吗 .....	(90)
受精卵需多长时间到宫腔种植 .....	(91)
为什么说生男生女与妻子无关 .....	(92)
决定性别的因素是什么 .....	(93)
其它细胞也能“受精”吗 .....	(93)
受精过程中，允许多个精子穿入吗 .....	(94)
什么是部分受精 .....	(94)

---

小生命在母体内能“居住”多久 .....	(95)
胚泡是怎样形成的 .....	(95)
胚泡怎样植入子宫内膜的 .....	(96)
怎样推算胚胎龄 .....	(97)
胚胎 4~8 周发育的特征是什么 .....	(97)
胎儿 12~16 周的生理特点 .....	(98)
胎儿 20~24 周的生理特点 .....	(99)
胎儿 28~32 周的生理特点 .....	(99)
胎儿 36~40 周的生理特点 .....	(100)
子宫如何装下 6~7 斤的胎儿 .....	(100)
胎儿在子宫内的生长过程 .....	(101)
检查尿液可知胎儿安危 .....	(102)
为什么说脐带是胎儿的生命线 .....	(102)
引起先天畸形的原因有哪些 .....	(103)
什么是致畸易感期 .....	(104)
颜面部与颈部的先天性畸形有哪些 .....	(105)
肠子的先天性畸形有哪些 .....	(106)
泌尿系统的先天性畸形有哪些 .....	(106)
生殖系统的先天性畸形有哪些 .....	(107)
心脏的先天性畸形有哪些 .....	(108)
四肢的先天性畸形有哪些 .....	(109)
皮肤的先天性畸形有哪些 .....	(110)
神经系统的先天性畸形有哪些 .....	(111)

## 第七章 孕期注意事项

- 体内不寻常的变化 ..... (113)
- 怎样适当运动 ..... (117)
- 怎样安排孕期同房 ..... (118)
- 嗜好的注意事项 ..... (119)
- 常见的不适有哪些 ..... (121)
- 什么是高危孕妇 ..... (125)
- 胎教常识 ..... (126)

## 第八章 妊娠期卫生与保健

- 怀孕早期有哪些心理变化 ..... (129)
- 怀孕中期有哪些心理变化 ..... (130)
- 怀孕晚期有哪些心理变化 ..... (131)
- 孕期如何补充营养 ..... (132)
- 孕妇摄入维生素量越多越好吗 ..... (133)
- 为什么孕妇饮食的种类越多越好 ..... (134)
- 孕妇多吃营养滋补药物有好处吗 ..... (135)
- 如何适度安排孕妇的工作、时间与强度 ..... (136)
- 妊娠应怎样做好休息与放松 ..... (138)
- 什么是孕妇的最佳体位 ..... (138)
- “孕妇衫”如何得到孕妇的欢迎 ..... (139)

---

妊娠期如何保护你的乳房 .....	(140)
妊娠末期乳头内陷怎么办 .....	(141)
妊娠期性生活对胎儿有影响吗 .....	(142)
孕妇中暑怎么办 .....	(143)
如何对待妊娠早期的恶心、呕吐 .....	(143)
怀孕后口水多怎么办 .....	(144)
孕妇的下肢为什么会静脉曲张 .....	(145)
怀孕后下肢浮肿怎么办 .....	(145)
怀孕后为什么易便秘 .....	(146)
为什么怀孕后易诱发痔疮 .....	(147)
妊娠期腹部出现皮疹对母婴有无危害 .....	(148)
孕妇可有哪些常见的疼痛 .....	(149)
孕妇腹痛意味着什么 .....	(150)
为什么早孕时总想解小便 .....	(151)
为什么早孕腹泻能引起流产 .....	(152)
孕期发现子宫肌瘤怎么办 .....	(152)
怎样自我监护腹中的胎儿 .....	(153)
怎样做好产前检查 .....	(154)
如何推算预产期 .....	(156)
妊娠期限为多少 .....	(157)
身高、体姿对分娩有何影响 .....	(157)
孕妇体重异常意味着什么 .....	(158)
怎样了解孕妇腹部花纹 .....	(159)
为什么应重视腹部的大小 .....	(159)
什么是异常腹形 .....	(160)
准爸爸如何听胎儿心跳 .....	(161)

为什么产前检查要作骨盆测量 .....	(161)
胎头何时才入盆 .....	(162)
产前为什么要做血、尿常规检查 .....	(163)
为什么孕妇要做肝功能检查 .....	(163)
“米氏菱形区”对孕妇有何意义 .....	(164)
为什么产前胎心监护很重要 .....	(165)
怎样监测胎盘功能 .....	(165)
孕期尿 E/C 测定，能说明什么问题 .....	(166)
“活七不活八”的讲法对吗 .....	(167)
“LOA”指的是什么 .....	(167)
为什么应给孕妇量血压 .....	(168)
为什么会突然发生心慌气急 .....	(169)
全身瘙痒是“胎毒”引起的吗 .....	(169)
怎样选择入院待产时刻 .....	(170)

## 第九章 科学的营养与膳食

胎儿和母体对营养有哪些需求 .....	(172)
基本食物有哪些 .....	(176)
最容易忽视的营养有哪些 .....	(182)
孕妇饮食有哪些特点 .....	(184)
胎儿的生育过程及特点 .....	(185)
胎儿发育的先天因素有哪些 .....	(189)
怎样安排孕妇的膳食 .....	(190)
孕妇每天的最佳进餐时间 .....	(192)

---

怎样安排妊娠中期的膳食 .....	(193)
怎样安排妊娠后期的膳食 .....	(194)
产前在饮食上应做哪些准备 .....	(195)
为新生儿哺乳应做好哪些准备 .....	(196)
产后的母亲需要哪些营养 .....	(198)
如何安排产后母亲的饮食 .....	(203)
怎样保证母乳的质量 .....	(205)
如何判断母亲奶量是否充足 .....	(210)
乳汁不足有哪些催乳办法 .....	(210)
乳汁不通和溢乳怎么办 .....	(212)
怎样防治乳腺炎的发生 .....	(213)
哺乳中的腹痛是怎么一回事 .....	(213)
母亲哺乳期间接触铅对孩子有何影响 .....	(214)
哪些原因影响乳汁分泌 .....	(215)
“坐月子”吃咸好还是吃甜好 .....	(217)

## 第十章 怀胎十月常识

妊娠期母体有哪些生理变化 .....	(220)
怎样知道是否怀孕了 .....	(221)
怎样推算预产期 .....	(223)
怎样安排孕期的营养和饮食 .....	(224)
孕期的清洁卫生和衣着注意事项 .....	(226)
孕妇怎样进行体育活动 .....	(228)
孕期劳动注意事项 .....	(229)

胎儿安全的标志是什么 .....	(230)
生双胞胎的奥秘 .....	(231)
产前检查有哪些好处 .....	(233)
怀孕后白带增多是怎么回事 .....	(234)
妊娠期注意防治痔疮 .....	(234)
妊娠期怎样乳房保护 .....	(235)
怀孕后腿肚子抽筋是什么道理 .....	(236)
妊娠期间便秘的防治 .....	(237)
胎位不正怎么办 .....	(238)
怎样预防妊娠中毒症 .....	(240)
妊娠剧吐如何防治 .....	(241)
葡萄胎是怎么回事 .....	(242)
子宫外孕是怎么引起的 .....	(244)
流产的原因与防治 .....	(245)
超过预产期还不临产怎么办 .....	(247)
孕妇得了肝炎怎么办 .....	(249)

## 第十一章 孕妇患病对胎儿的影响

“先兆流产”是否都应保胎 .....	(251)
为什么会发生早产 .....	(252)
怎样预防不过早降生 .....	(253)
早孕反应较重还应保胎吗 .....	(254)
妊娠高血压综合症对胎儿的危害 .....	(254)



子痫对母子有什么危害性 .....	(255)
怎样预防子痫的发生 .....	(256)
怎样预防晚期阴道流血对胎儿的影响 .....	(257)
为什么双胞胎属于高危妊娠 .....	(258)
发现羊水过多怎么办 .....	(259)
为什么羊水过少易致胎儿窘迫 .....	(259)
为什么过期妊娠危害大 .....	(260)
过期妊娠怎么办 .....	(261)
“麻将瘾”者对胎儿的危害 .....	(262)
心脏病患者可以妊娠吗 .....	(263)
心脏病患者对胎儿的不利影响 .....	(264)
病毒性肝炎会传染给胎儿吗 .....	(265)
病毒性肝炎对胎儿的影响 .....	(265)
如何诊断妊娠合并糖尿病 .....	(266)
妊娠合并糖尿病有哪些影响 .....	(267)
糖尿病患者可以怀孕吗 .....	(268)
肾脏病的妇女能怀孕吗 .....	(268)
患慢性肾炎的妇女可以怀孕吗 .....	(269)
甲状腺肿患者妊娠有什么危害 .....	(270)
甲状腺机能亢进的影响 .....	(271)
患甲状腺机能亢进可以怀孕吗 .....	(272)
患慢性高血压会影响胎儿吗 .....	(273)
妊娠合并肺结核对胎儿有没有影响 .....	(274)
妊娠期为什么易贫血 .....	(275)
贫血对孕、产妇及胎儿有什么危害 .....	(276)
再生障碍性贫血的危害 .....	(277)