

红地毯的另一头
孕育着小俩口的无尽希望

婚孕产子

HUN YUN CHAN ZI

小百科

萧丽筱 编著

XIAO BAL KE

结婚 怀孕 分娩 育婴

专科医生 + 专职保姆

给你全程的无忧服务

 羊城晚报出版社



婚孕产子

HUN YUN CHAN ZI

小百科

萧丽筱 编著

XIAO BAI KE



羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

婚孕产子小百科/萧丽筱编著—广州:羊城晚报出版社, 2005.7

ISBN 7-80651-361-2

I.婚… II.萧… III.①性卫生—基本知识②妊娠期—妇幼保健—
基本知识③围产期—妇幼保健—基本知识 IV.①R167②R715.3
中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第082676号

婚孕产子小百科

HUN YUN CHAN ZI XIAO BAI KE

出版发行/羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/广东省中山新华商务印刷有限公司

(广东省中山市火炬开发区逸仙大道 邮编: 528437)

规 格/787毫米×1092毫米 1/16

印 张/19.5

字 数/195 千

版 次/2005年7月第1版 2005年7月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-361-2/R·112

定 价/26.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

前言

随着计划生育制度的推进和物质生活水平的不断提高，人们对下一代投入了更多的关注，生育更成了人类生活中的头等大事。恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》一书中曾指出，社会发展的决定因素有二：一是物质资料的再生产，一是人的再生产。本书便是在这个认识的基础上精心编写而成的，希望能对孕育健康优秀的下一代，提高国民整体素质起到指导的作用。本书共分八章：婚前指导篇、求孕避孕篇、怀孕与营养篇、怀孕与禁忌篇、怀孕与疾病篇、怀孕与胎教篇、产前产后篇。

首先要弄清自己是否确实有结婚的强烈愿望，因为这是保证日后婚姻稳固长久、为孩子健康成长营造一个良好熏陶环境所必备的心理前提。此外，还要冷静地互相调查清楚配偶生理、遗传、疾病等各方面的背景，必要时最好求助于当地医院，共同为提高新婚夫妻性生活的质量而努力。这些都是为了保证下一代的健康聪明必须做的，也是“婚前指导篇”要完成的任务。现代社会，越来越多的夫妻并不是一结婚就顺其自然的生育，他们双方往往为了各自的事业，需要避孕一段时间，但心理上又有压力，“求孕避孕篇”就是为了帮助夫妻们解决这一现实生活中的困扰而特意设置的。现代社会物质生活水平虽然较高，但节奏快，平时夫妻双方也许都因为工作繁忙的缘故，而忽略了“营养搭配”方面的问题，但是一旦打算让女方怀孕，事关重大，就该加倍重视“膳食”这件事了，“怀孕与营养篇”不仅从理论

上为您解决燃眉之急，
更提供了全面的可供怀孕期间烹调参考借鉴的食谱。夫妻双方经过千思万虑，终于决定让女方怀上了，夫妻俩不免战战兢兢，生怕一不小心就对腹中的胎儿造成不良影响，“怀孕与禁忌篇”不啻一场及时雨，扑灭有孕妇家庭的

紧张、忧虑，带来科学的清爽。花无百日红，人无千日好，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，有孕妇的家庭虽然对孕妇尽到了百般呵护的职责，然而家庭毕竟不是任何疾病及不良生活习惯都侵袭不到的世外桃源，及早做好思想准备，以免临阵慌乱是明智的，“怀孕与疾病篇”将成为您坚固的盾牌。胎教在国内的提倡，也早有些年头了，但对大多数准备生育的夫妻来说，恐怕仍是知其然而不知其所以然，为了避免盲从，本书收录了“怀孕与胎教篇”，简明扼要地阐述了胎教的源头、前景以及具体的操作程序。怀胎十月，一路小心，终于走过来了，小宝宝即将降临人世，“产前产后篇”将教给您正确的生产方法以及需要注意的一些小问题的解决之道。

随着医学科学的不断发展，人们已能够运用科学的知识 and 手段，避免遗传病及外界有害因素对人的危害；合理掌握孕期的衣食住行，从而保证了孕妇的健康和胎儿的正常发育，这为孩子将来的健康聪明打下了不可忽视的先天基础。《婚孕产子小百科》一书就是本着这个宗旨，向所有新婚夫妇和希望做父母、即将做父母的人及从事计划生育、妇幼保健、医疗卫生的人们介绍一些怀孕、生产、育婴以及胎教方面的最新科学知识。从微小的受精卵孕育成几千克重的婴儿，确实是一个相当复杂的过程，《婚孕产子小百科》

如能帮助孕妇顺利完成怀孕的复杂过程，成为医务人员如何指导妇女妊娠和分娩的工具，将是我们的极大欣慰。



目 录

C O N T E N T S

CONTENTS

婚前指导篇

- 一、婚前检查表(2)
- 二、婚前医药咨询与检查(6)
- 三、蜜 月(8)
- 四、婚姻与遗传 (16)

求孕避孕篇

- 一、孕前的心理准备 (22)
- 二、孕前的生理准备 (24)
- 三、孕前饮食与服药(26)
- 四、怀孕的精神准备 (28)
- 五、受孕的最佳时机.....(29)
- 六、避孕的原理 (34)

怀孕与营养篇

- 一、良好的饮食带来丰富的报酬 (38)
- 二、怀孕前的准备 (43)
- 三、你需要更多的营养 (46)





- 四、避免饮食不当造成胎儿畸形 (47)
- 五、让孩子更聪明 (48)
- 六、均衡的营养 (56)
- 七、每日食谱 (66)

怀孕与禁忌篇

- 一、对食品的忧虑 (76)
- 二、对环境的忧虑 (83)
- 三、对药品的忧虑 (88)
- 四、对日常的生活方式感到不安 (100)

怀孕与疾病篇

- 一、高龄怀孕戒慎惶恐 (112)
- 二、Rh 血型阴性, 怎么办 (114)
- 三、地中海型贫血不要遗传给婴儿 (115)



- 四、脂溶性维生素过量, 有害无益 (116)
- 五、母亲有酒瘾, 害了胎儿 (117)
- 六、抽烟、吸二手烟, 孕妇大忌 (118)
- 七、服用铁剂补血, 当心 (120)
- 八、不适合戴隐形眼镜 (121)
- 九、白带一场, 原因不少 (121)
- 十、避免感染德国麻疹 (123)
- 十一、感染麻疹, 无须人工流产 (125)
- 十二、感染水痘, 如何处理 (126)
- 十三、抗生素治疗感冒 (127)
- 十四、感染 B 型肝炎能否喂母乳 (128)
- 十五、盲肠炎, 动手术是惟一选择 (130)
- 十六、子宫肌瘤是常见的肿瘤 (130)
- 十七、卵巢囊肿, 意外之客 (132)





十八、须做子宫颈防癌抹片检查	(133)
十九、心脏负担增加	(134)
二十、梅毒是最可能伤害胎儿的性病	(135)
二十一、艾滋病妇女不适合怀孕	(136)
二十二、流产未必是不幸事	(137)
二十三、输卵管子宫宫外孕最常见	(138)
二十四、小小绒毛变成葡萄状畸胎	(140)
二十五、怀孕早期的阴道出血兹事体大	(141)
二十六、前置胎盘像颗不定时炸弹	(142)
二十七、胎盘早期剥离是最危险的并发症	(145)
二十八、怀孕中期与后期的阴道出血	(147)
二十九、妊娠毒血症让人望而生畏	(148)
三十、早产,事前没有征兆	(150)
三十一、早期破水——还未进入产程就破水了	(152)
三十二、多胎怀孕不是福气	(154)
三十三、胎位不正伤及胎儿	(157)
三十四、子宫内胎儿生长迟滞不可轻忽	(159)
三十五、怀孕合并糖尿病日渐增多	(160)
三十六、过期妊娠应提防胎盘老化	(162)
三十七、胎死腹中,情何以堪	(163)
三十八、羊水栓塞症,凶多吉少	(164)
三十九、产后也痛得受不了	(166)
四十、弥补受伤害的膀胱	(167)
四十一、何时做产后检查	(168)
四十二、当心产后的危险信号	(169)
四十三、为什么“忧郁”,何不开朗些	(169)
四十四、产后运动恢复好身材	(171)
四十五、性生活的感觉不错	(172)
四十六、如何避孕才好	(172)





怀孕与胎教篇

- 一、胎儿与胎教 (176)
- 二、美容、穿衣也是胎教 (178)
- 三、日常生活——潜移默化的胎教 (185)
- 四、良好的心境有利于胎教 (190)
- 五、父亲与胎教 (198)
- 六、直接胎教方法 (207)



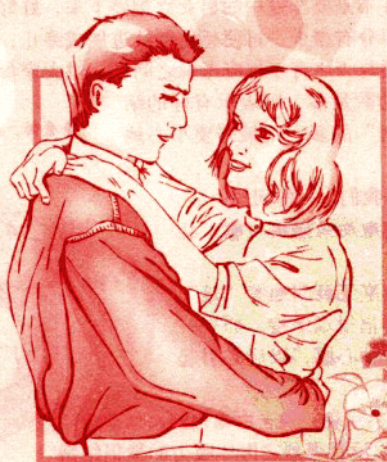
产前、产后篇

- 一、产前心理学 (214)
- 二、产兆——告诉你什么时候到医院待产 ... (217)
- 三、孩子是怎样生下来的 (221)
- 四、分娩真能无痛吗 (223)
- 五、剖腹产面面观 (229)
- 六、产前产后谈子宫收缩 (233)
- 七、妈妈生产后——谈产后保健 (235)
- 八、认识产褥期及其生理变化 (242)
- 九、月内风——认识产褥热 (248)
- 十、产妇哺乳可能遭遇的问题 (253)
- 十一、坐月子常识 (261)
- 十二、月子里的饮食营养 (281)
- 十三、如何照顾婴儿 (285)





婚前指导篇





一、婚前检查表

大多数人在决定与谁结婚一事上不会有什么困难，正如俗话说：“当宜者来时，自可知晓。”虽然，有的是一见钟情，有的则对是否为“正确”之结婚对象深思熟虑。据统计，若没有了解彼此之性格、缺点，只凭一时之冲动结婚，则导致分居或离婚的比例是极高的。

困扰许多求婚期间男女的问题是，他们由于强烈之感情而盲目，不能看清对方有什么缺点。因此，我们最好列出一份检查表，当然，我们的意思并不是要恋爱中的男女立刻停下来，好好研究这份表，然后看其情侣得分有多少，再使感情继续进展或终止；我们只是提出一些不管想结婚与否之青年都应考虑之问题，供大家参考而已。如果答案中“是”的数量多，则表示有好的结果，如果“否”的多，则最好要小心地检讨一下。

亲爱的，我们去婚检吧！

以下就是我们所列的问题：

我是否愿意与未婚夫（妻）共度一生？

此问题应毫无疑问地答“是”。婚姻本身的幸福很难保持，如果一开始就没有这种心愿，以后必引起严重之困扰。

我对未婚夫（妻）是否有强烈的肉体欲望？

与他（她）没有强烈之肉体吸力的情侣结婚很是危险，正常人都有肉体之爱的渴望，因此在配偶上有这愿望是极重要的。

我与未婚夫或妻做爱前后是否一样爱她？

若在做爱后，对情侣感到厌烦，渴望与之分离，则表示两者的关系太偏重在肉体上，爱的程度在做爱后是不应减少的。

我之所以结婚是因为我真爱未婚夫，或者只是不愿做个老处女，



想逃避家庭，或因为朋友都已结婚？

不少年轻女子随从社会风尚，她们常因朋友都已结婚，恐怕自己落后而结婚；还有的则为逃避不愉快之家庭生活。以上都不是结婚的好理由，一个人应有真爱才结婚，不可为结婚而结婚。

我是否真爱未婚妻，或者只因她极富魅力而要与之结婚？

男方一定要确定其情侣能献出在肉体之魅力及满足以外更多的东西，若她的外表与肉体上满足是他与她结婚的主要理由，则将是个错误的决定。

我的未婚夫（妻）是否愿意有儿女？

对于不愿有孩子之情侣应该注意，生儿育女乃是人类一项自然而强烈之本能。

我是否愿与未婚夫（妻）生儿育女？

在深爱中的人都愿与其情侣有孩子，甚至幻想孩子们身材如何，会有什么遗传特征。

我的未婚妻（夫）是否有生殖能力？

男方在婚前一定要确知未婚妻有正常的生殖能力，同样，也要检查自己是否有生殖能力。在一般情形下，必可以怀孕。

我们生出健康聪明的孩子的机会是否够大？

这必须考察未婚夫（妻）的父母兄弟姐妹，由此可以获得后代可能具有的染色体与基因之线索。染色体与基因虽可能有几百万种不同之结合，但孩子遗传了祖父、伯叔、舅父、姑姨等的某些性质之机会是很大的。

我的未婚夫（妻）是否足以成为良好的父（母）亲？

喜爱孩子的男女通常都能做个好父母，若他或她早已做了叔叔或姑姑，可以观察出和侄儿们的关系。

我的未婚夫（妻）生理上是否健康？

与一患有慢性病之情侣结婚，必须面对作为做一个配偶所需之额外负担。若是丈夫因病不能就业，太太不但要负起烦琐的家事，也必须负起支持家庭的责任；若太太有病，则丈夫除了就业外，还需做太太的看护者，并负起许多家庭杂务。因此，想与一患有严重慢性病之情侣结婚，无疑地要有强烈的爱情。



婚孕产子

我的未婚夫（妻）过去是否有严重的生理或心理疾病？

有些病像风湿性心脏病、糖尿病、梅毒等，若在婚前为对方知悉，当会影响结婚计划。同样地，让对方知道你患过一种可能复发的精神病也是很重要的？

我的未婚夫（妻）诚实吗？

在求婚时间一定要认识彼此之待人态度、道德水准及其他看法。这有助于深入了解对方是否诚实。若是对别人不以诚相处，则夫妻也必不能诚实相待。

我的未婚夫（妻）慷慨吗？

在求婚期间对自己的情侣慷慨，而对别人吝啬的人，婚后一定变成完全吝啬。吝啬的人是最难相处的，因此情侣必须注意对方对于金钱所持之态度。

我的未婚夫（妻）对金钱敏感吗？

奢侈通常从童年时期便形成的一种作风，绝不能希望一个奢侈的情侣在婚后能变为节俭，或因可用的钱不多即可由奢入俭。只因结婚而改变已有之习惯是极困难的。

我的未婚夫（妻）在学校及毕业后是否都有良好之适应能力？

若情侣在学校及事业、社交界常常适应困难，则应在决定成婚前再三考虑。一个人绝不能期望改变他人已成型之性格，婚姻有时确可以塑造新的性格，但毕竟不太常见。

我的未婚夫（妻）是否饮酒、服药都能适量？

若否，则是严重之神经病的记号，不要寄望予以配偶的身份改造他（或她），克服嗜癖只有靠长久之精神治疗。

我们是否喜欢同样的人？

与外人断绝往来之生活是不会幸福的，已婚夫妇必须有社交，并从志趣相投的朋友中获得快乐。若丈夫的朋友与妻子的朋友兴趣迥异，不易交往，则必然会发生婚姻问题。因此，青年男女在婚前一定要好好考虑对方不能适应自己之社交生活的可能性。

我们是否对同样的工作感兴趣？

相同之兴趣对婚姻的幸福极为重要，婚前一定要预想婚后应参加什么活动，若有一方觉得不合口味，则在决定成婚前应再三考虑。

婚孕产子

我们是否总觉得有更多的话可谈？

已订婚之男女，如果把大多数时间花在做爱上，并且发现除做爱以外没什么可谈，则彼此极不适合，肉体上的和谐绝不足以维持婚姻关系。

我的未婚夫（妻）是否与其父母关系很好？

有良好的家庭关系必然预示良好之婚姻关系，若未婚夫（妻）常与其父母发生争吵，则应进一步探讨其原因，是否他（或她）争吵的理由是对的。

我的未婚夫（妻）是否能对付其占有欲甚强之父母？

一个过于依附父母的人在婚后一定很难相处，因此婚前必然要有能够对付任何问题之充分把握。

我的未婚夫（妻）的家族是否有遗传性疾病？

多数疾病并不遗传，但有少数疾病是遗传的，因此青年男女有确知对方家族是否存在遗传性疾病（如血友病）的权利。

我的未婚夫是否对他的工作感到兴趣，并能在事业上成功而足以供养一家？

一个曾有过不配受雇于某种工作之记录或常常失业的男人，婚后很可能仍保持老样子。年轻女子当然不需要一定嫁给大企业家，但至少要知道未婚夫可以继续供养一家。

我的未婚妻是否可成为我事业与社交上的好助手？

大多数有野心的青年男子都想与能提高其地位的女子结婚，若是其情侣不能在社交上帮助他，则他必须在婚前接受这事实。

我的未婚夫（妻）是否善长于社交？

一个喜欢极多社交活动的人若和一专门避免社交场合的“隐士”结婚，无疑是不会幸福的。

我的未婚夫（妻）与我的家人是否可和好相处？

青年男女在婚前应把各自之家庭放在第二位，他或她若发现对方不能与自己的家人相处良好，则不应以此为婚姻生活之主要争论。如果没法做到这态度，那么一定要确知彼此之家庭都能和自己合得来才可结婚。

我的未婚夫是否在各方面都具有男子气？

医生和婚姻顾问常碰到太迟发现丈夫没男子气的太太们，其中有



的丈夫是具潜伏性同性恋，为要克服同性恋倾向而结婚；有的是因情绪极受困扰，而不能表现男子气。刚订婚的女子一定要确知未婚夫在生理与心理上都具男子气。当然，男人也应注意其未婚妻是否有女子气。

我的未婚夫（妻）在生活上的兴趣是否跟我相似？

由于婚姻关系与相同之生活追求休戚相关，因此在这方面一定要有相同的志趣。太太或者可容忍总是专心于电视上的运动、比赛等节目之丈夫，但这绝不能成为他们在家惟一之接触，他们还应该有相同的生活情趣。

我的未婚夫（妻）和我年龄是否相近而可结婚？

对于计划结婚者而言，年龄确是极重要之因素，应在婚前好好考虑。

我是否能适应我们必须采取的生活方式？

青年男女应好好思考在度过愉快的蜜月，定居于例行的生活后，两三年内将有怎样之生活方式，未婚夫妻应确知他们可以在必须采取的生活方式中过得很愉快，并且能适应对方之生活惯例。

我的未婚夫（妻）在结婚 25 年后是否可变为一个值得骄傲的人？

每个人都有野心，当他到达结婚年龄时，都已有自己之理想。因此在考虑婚姻时，青年们须有把握地说：他（或她）的配偶在 25 年后仍能像现在一样的好。

二、婚前医药咨询与检查

我们一定很难相信，有许多人根本未曾确知他是带着健康的身体（包括生理和心理）走向婚姻的殿堂，冒然地结婚。真实的爱应包括对配偶健康的关心，并保证后代不会被遗传任何病。但事实上并不如此，绝大多数的人并未进行彻底之医药检查即结婚！而且，还有不少人甚至故意隐藏其有过或现有的生理与心理疾病。

一个刚坠入情网的人，往往盲目地相信其爱人是十全十美的，必



然有健康的身体与心理。生理上的缺陷与心理之不正常，每每为恋爱中的男女不自觉地忽略，这是极不幸的。有不少青年当发现其配偶之疾病，使得成功的婚姻关系不能建立时，已经太迟了。

从医生们的观点来说，要解决这个问题，其方法一点也没有浪漫意味，常常会被寻求婚前指导的青年所拒绝，那就是：每位男女在婚前应进行彻底之医药检查，计划结婚之情侣并要把检查结果彼此交换。

即将结婚之情侣有权知道将与他共度此生者的健康情形，也有义务和检查医生合作，以求检查之忠实正确。当然，一种很久以前发生，已完全治愈并没有传给配偶或孩子可能的疾病，是可以不提的。但以前患过的病若可能复发或传染，则一定要提出，要不就是故意不诚实了。

常常有人怀疑是否须承认过去患有性病，依大多数婚前指导者的看法，承认是需要的。有人以为若症状已完全控制，且无传染可能，则不必承认，其实在这种情形下，更应毫无考虑地说出，这比到婚后几年偶然被对方知道要来得好。性病若以现代医药技术彻底治疗，复发与传染是不可能发生的。

婚前医药检查如只限于生理方面也是不对，心理上的健康与稳定，其重要性实有过之而无不及。此外口腔检查也是必须的，常常有丈夫由于太太刚结婚就要接受长期而昂贵之牙齿治疗，使得他婚前打好的预算拮据，因此对太太产生愤怒。

计划结婚之男女也应注意对方家族之生理或心理的疾病病历，虽然青年人关心的常只是未婚夫或妻的外表、个性、健康，但有些其家人罹患之生理、心理的疾病，也可能遗传到自己的后代。

婚前医药检查的价值不仅在可以发现任何不正常的健康情形，也可觉察出导致未来困扰的种种倾向。能注意此等倾向并让对方明白，则可共同计划如何对付可能之困扰。

一个良好的婚前医药咨询与检查所应包括：

(一) 详细的病历，为求完全与正确，有时需要请问父母有关孩童期的疾病。最重要的是，女方应确知其是否患过德国麻疹，因为怀孕早期罹患此症是胎儿畸形之主因；男方应知道他是否患过腮腺炎，因为它可能引起睾丸发炎之并发症，导致不孕。

新婚者不能免呢？



(二) 需要长期精神治疗之精神失常的病历也应有，当然这不包括暂时性的抑郁，或者只需医生或精神科医生会诊一两次即可解决的问题。

(三) 酒精中毒或嗜药之病历。不少酗酒者与嗜药者多方设法向未婚夫或妻隐瞒，因此使婚姻导致分居或离婚。

(四) 彻底的身体检查应包括眼、耳、鼻、喉、牙齿、颈部（腺体），心脏、肺、胸、腹、生殖器、直肠、四肢和皮肤，血液试验、血液与尿液之化学分析。

我们要提一下所谓“特权的消息”，每位医生都担保、并有道德规定，绝不泄露个人疾病之秘密，除非是经患者同意。因此，青年人绝不必为此紧张，应将最秘密的事同医生讨论，不用惧怕秘密被出卖了。

三、蜜 月

不管青年夫妻们在婚前已有多深的了解，蜜月对建立将来共同生活之形式仍是极重要的。一个人在一生中很少能像蜜月时有那么热情机警的感觉。几年之后，人们都能清楚地记得蜜月中所发生的事情，不管是重大的或者是无关紧要的一句话、一瞥、一首歌，甚至一股香气。

在婚后的岁月中，蜜月期间的行为会被一次又一次地忆起、回味。妻子不会忘掉殷勤的丈夫如何在她进门时站起来，如何为她拿椅子，如何帮她穿大衣；丈夫也会记得她如何为他整理行囊，缝上脱落的纽扣，洗袜子，为他脱下皮鞋，拿来拖鞋。这些都是蜜月后很少再发生的小动作。

不幸的是，有些蜜月却发生不少意外事件或令人不愉快的事。妻子不会很快地忘掉任何不体贴的行为，医生和婚姻顾问即常听到太太