

JIEHUN HUAIYUN FENMIAN

摇篮丛书

易桂英 蒋玉麟 主编

结婚 怀孕 分娩

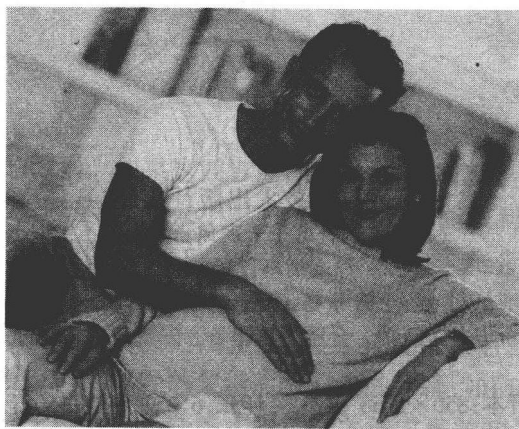


安徽科学技术出版社

摇 篮 丛 书

结婚、怀孕、分娩

主编 易桂英 蒋玉麟
编委 张明华 张秀英
易桂英 蒋玉麟



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

结婚、怀孕、分娩/易桂英,蒋玉麟主编.—合肥:安徽科学技术出版社,2004.5

(摇篮丛书)

ISBN 7-5337-2859-9

I. 结… II. ①易…②蒋… III. ①性知识②优生
优育-基本知识③妊娠期-妇幼保健-基本知识
IV. R16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 061414 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥华星印务有限责任公司印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:6.25 字数:150 千

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数:5 000

定价:10.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

前 言

养育一个健康、活泼、聪明的孩子是年轻父母的期盼,因为这不仅关系着家庭的幸福,也与社会的前途、民族的命运有关,推而广之也关系和影响着整个人类的未来和希望。

生命从卵子受精开始,其能否正常生长发育,受诸多先天的和後天的因素影响。因此,希望未来的小生命能“成龙”、“成凤”,男女青年就得从恋爱、择偶开始,以至结婚、怀孕、分娩、养育等,这一系列环节均要做好,为新生命的出生、成长的整个过程创造一切良好的条件,避免不利因素影响。

编者本着上述愿望,编写了这套《摇篮丛书》。之所以取名为《摇篮丛书》,是因为新生儿期和婴儿期均处于睡摇篮的时期,这个时期是孩子身体和智能发育最快的时期,可塑性最大,将影响孩子的一生。另外对每一个孩子来说,还有一个大摇篮,那就是家庭。孩子的感情培养、习惯养成、教育开始以及是非、好坏等信念的奠定,这一切均在家庭这个大摇篮里自然地进行。父母是孩子的启蒙老师,也是终身教师,家庭对孩子的熏陶和潜移默化作用是学校和社会所无法取代的。因此要提高孩子的素质,只有将科学育儿知识传授给父母。编者希望年轻父母重视新生儿期及婴儿期这个年龄段,也重视家庭这个大摇篮的作用,做好对孩子的养育、保健和智能开发工作,以及良好心理素质与习惯的培养。《摇篮丛书》共有两个分册,第一分册为《结婚、怀孕、分娩》,主要讲述婚前准备、新婚期保健、孕前准备、怀孕征象、胎儿发育、孕期保健及产前准备、分娩等内容;第二分册为《母婴保健与婴儿智能开发》,包括产后母体保健、宝宝保健(着重介绍新生儿、婴儿的喂养、护理、疾病防治等)以及早期教育与智能开发等内容。每本分册各有侧重知识点,目的是向男女青年、新婚夫妇、年轻父母介绍科学的,也是

他们迫切关心的有关婚、孕、育等新知识,以期做好优生优育,做好孩子的早期教育和智能开发工作,让每个新生命均能做到既健康又聪明,成为父母和社会所期盼的有用人才。

编者在编著本书过程中,参阅了曹正斌、戴淑凤等国内著名专家的著作,在此表示感谢!由于编写时间仓促,编写水平有限,内容不妥与错误之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

编 者



目 录

婚 前 准 备

识别你的身体 1

● 女性生理 1

◆ 女性生殖器 1

◆ 女性性调节功能 ... 7

● 男性生理 14

◆ 男性生殖器 14

◆ 男性性调节功能
..... 17

怀孕的奥秘 20

● 精子进入宫腔与
性交体位的关系 20

◆ 女方仰卧位式 ... 20

◆ 女方俯卧位式 ... 20

● 不利于精子进入宫腔
的做法 20● 产生优质精子应注意
的事项 21

● 顽强跋涉的优质

精子 21

● 受精概念 22

● 受精过程 22

● 受精卵着床 23

不孕症 24

● 不孕症诊断 24

● 不孕症分类 25

◆ 相对不孕 25

◆ 绝对不孕 25

● 受孕先决条件 25

● 不孕症原因 25

◆ 女性不孕因素 ... 25

◆ 男性不育因素 ... 26

◆ 男女双方因素 ... 27

● 不孕症检查 28

◆ 男方检查 28

◆ 女方检查 28

● 人类助育技术 29

◆ 人工授精 29

◆ 体外授精和胚胎
移植 30



婚前医学检查 30

- 婚前医学检查意
义 31
 - ◆ 有利于疾病的早发
现、早治疗 31
 - ◆ 有利于防止传染性
疾病的传播 31
- 婚前咨询 31
 - ◆ 婚前咨询对象 ... 31
 - ◆ 婚前咨询内容 ... 31
- 婚前医学检查内
容 32
 - ◆ 询问病史 32
 - ◆ 体格检查 33
 - ◆ 生殖器检查 33
 - ◆ 化验检查 34
 - ◆ 胸部透视 34

性保健指导 34

- 性生理 34
 - ◆ 性生理活动的
调控 34
 - ◆ 性功能发挥
过程 35
 - ◆ 性反应周期所需
时间 36
 - ◆ 男女性反应特点... 37

- 性心理 38
 - ◆ 性心理概念 38
 - ◆ 人类性意识的三个
发展阶段 38
 - ◆ 性心理发展基
础 38

性功能障碍 39

- 女性性功能障碍 39
 - ◆ 性感异常 39
 - ◆ 性交障碍 42
- 男性性功能障碍 43
 - ◆ 早泄 44
 - ◆ 阳痿 45
 - ◆ 迟泄 47
 - ◆ 性欲低下 47

新婚期保健

新婚期性保健 49

- 如何过好新婚之夜
性生活 49
 - ◆ 消除紧张心理 ... 49
 - ◆ 性交正确姿势 ... 50
 - ◆ 新婚之夜处女膜破
裂和出血问题 ... 50
- 新婚期和谐性生活



的建立	50	● 新婚旅行的生理卫生	57
◆ 爱情基础上的巩固和发展	50	新婚期饮食和营养	58
◆ 必要的健康条件和精神状态	51	● 新婚期营养的要点	58
◆ 创造性生活的良好氛围	51	● 新婚期营养调配	58
◆ 性知识的掌握与性技巧的运用	51	◆ 补充蛋白质	58
◆ 养成良好的性卫生习惯	52	◆ 补充维生素	58
◆ 恰当掌握性生活的频度	52	◆ 补充钙和锌	59
◆ 尽量选择合适的性交时机	52	● 新婚期饮食禁忌	59
新婚期心理卫生	53	◆ 忌多饮酒	59
新婚期生理卫生	54	◆ 少食或不食辛辣食物	59
● 新婚期生理卫生注意事项	54	◆ 少食厚味食物	59
● 新婚期常见疾病的防治	55	◆ 忌咸忌冷食物	60
◆ 蜜月性膀胱炎	55	◆ 不能偏食	60
◆ 肾盂肾炎	55	● 民间新婚食补验方	60
◆ 蜜月性肝炎	55	◆ 羊肉配中药	60
◆ 新婚期女方阴道损伤	56	◆ 麻雀肉	60
		◆ 虾仁	61
		◆ 鸽子肉	61
		◆ 牛鞭	61
		◆ 枸杞羊肾粥	61
		◆ 附片狗肉	61
		新婚期避孕	62
		● 新婚期避孕原则	62



- 新婚期避孕方法 62
 - ◆ 阴茎套(避孕套)··· 62
 - ◆ 阴道隔膜 64
 - ◆ 阴道套 66
 - ◆ 口服避孕药 66
 - ◆ 阴道杀精子剂 ... 69
 - ◆ 安全期避孕 69
- 新婚期避孕方法的选择 70
 - ◆ 婚后短期避孕方法 70
 - ◆ 婚后较长时间避孕方法 70
 - ◆ 初婚后长期避孕或再婚后不准备生育避孕方法 ... 70

孕 前 准 备

与孕育有关的因素 72

- 体内是否存在着潜伏的病毒感染 72
- 性器官和性生理状况 72
- 物质代谢状态 73
- 生理健康和心理健康的总体水平 73

- 环境因素对健康的影响 73
- 其他因素对健康的影响 74

心理准备 74

- 孕前保持健康的心理 74
- 夫妻关系对胎儿的影响 74

孕前检查 75

遗传与优生 75

- 遗传的重要性 75
 - ◆ 遗传概念 76
 - ◆ 遗传规律 76
- 遗传变异 76
 - ◆ 遗传变异概念 ... 76
 - ◆ 遗传变异规律 ... 76
 - ◆ 遗传与变异的重要性 76
- 遗传信使染色体 77
- 基因决定人的各种遗传性状 78
- 遗传性疾病的特点 ... 78
 - ◆ 先天性 78
 - ◆ 终身性 78



◆ 遗传性	78
● 血亲及旁系血亲关系网	79
◆ 三代以内血亲及旁系血亲的关系 ..	79
◆ 血亲间基因	80
◆ 有血亲关系婚配遗传病发病率 ..	80
◆ 遗传性疾病的遗传方式	80
● 遗传性疾病的预防 ..	83
◆ 避免近亲结婚 ..	83
◆ 加强遗传咨询 ..	83
◆ 进行产前诊断 ..	83
◆ 及时终止妊娠 ..	83
● 优生	83
◆ 优生学概念	84
◆ 优境学概念	84
◆ 优形学概念	85
◆ 日常生活中对胎儿有影响的物质 ..	85
◆ 难以优生的情况 ..	92
◆ 怀孕最佳时机 ..	92
生男生女的奥秘	96
● 饮食控制法	96
● 掌握排卵期	97
● 改变阴道内酸碱度 ..	97

● 性高潮控制法	97
● 把握同房次数	97
● 掌握射精深浅度	97

怀 孕

怀孕征象	99
------------	----

● 怀孕早期表现	99
◆ 停经	99
◆ 早孕反应	99
◆ 乏力	99
◆ 尿频	100
◆ 乳房变化	100
◆ 皮肤变化	100
◆ 基础体温变化 ..	100
● 怀孕早期检查	100
◆ 询问病史	100
◆ 妇科检查	100
◆ 妊娠试验	101
◆ B型超声显像法 ..	101
● 推算预产期	101

胎儿发育及母体变化 ..	104
--------------	-----

● 妊娠1个月(0~4周)	
胎儿发育及母体变化	104
◆ 胎儿发育	104



◆ 母体变化	105		111
◆ 专家忠告	105	◆ 胎儿发育	111
● 妊娠 2 个月(5~8 周)		◆ 母体变化	112
胎儿发育及母体变化		◆ 专家忠告	112
.....	108	● 妊娠 7 个月(25~28 周)	
◆ 胎儿发育	108	胎儿发育及母体变化	
◆ 母体变化	108		112
◆ 专家忠告	108	◆ 胎儿发育	112
● 妊娠 3 个月(9~12 周)		◆ 母体变化	113
胎儿发育及母体变化		◆ 专家忠告	113
.....	109	● 妊娠 8 个月(29~32 周)	
◆ 胎儿发育	109	胎儿发育及母体变化	
◆ 母体变化	109		113
◆ 专家忠告	109	◆ 胎儿发育	113
● 妊娠 4 个月(13~16 周)		◆ 母体变化	114
胎儿发育及母体变化		◆ 专家忠告	114
.....	110	● 妊娠 9 个月(33~36 周)	
◆ 胎儿发育	110	胎儿发育及母体变化	
◆ 母体变化	110		115
◆ 专家忠告	110	◆ 胎儿发育	115
● 妊娠 5 个月(17~20 周)		◆ 母体变化	115
胎儿发育及母体变化		◆ 专家忠告	115
.....	111	● 妊娠 10 个月(37~40 周)	
◆ 胎儿发育	111	胎儿发育及母体变化	
◆ 母体变化	111		116
◆ 专家忠告	111	◆ 胎儿发育	116
● 妊娠 6 个月(21~24 周)		◆ 母体变化	116
胎儿发育及母体变化		◆ 专家忠告	116



孕期保健	117	◆ 孕妇用药原则	128
● 心理调适	117	◆ 孕期药物选择	129
● 胎教	118	◆ 孕期可以服用对母儿有益的药物 ...	135
◆ 胎教定义	118	● 孕期服饰	137
◆ 胎教起源	119	◆ 孕妇服装	137
◆ 胎教重要性	119	◆ 孕妇鞋子	137
◆ 正解认识胎教 ...	119	● 孕妇自我护理要点	137
◆ 胎教方案	121	● 孕期健身	139
● 孕期饮食	123	◆ 乳房护理	139
◆ 孕期所需热量 ...	124	◆ 体育锻炼	140
◆ 孕期所需蛋白质	124	● 孕期工作与安全 ...	142
◆ 孕期所需矿物质	124	● 围产期保健	143
◆ 孕期所需维生素	125	◆ 围产期保健定义	143
◆ 孕期补钙	125	◆ 围产期保健重要性	143
◆ 孕妇应多食预防贫血的食品	125	◆ 高危妊娠	143
◆ 孕妇吃水果的注意事项	126	● 产前检查	144
◆ 如何避免孕期过度肥胖	126	◆ 产前检查重要性	144
● 孕期用药	127	◆ 产前检查时间安排	145
◆ 胎儿发育特点 ...	127	◆ 孕早期检查	145
◆ 胎盘屏障的作用	128	◆ 孕中期检查	146



- ◆ 孕晚期检查 146
- 孕期性生活 147
 - ◆ 孕早期性生活 ... 147
 - ◆ 孕中期性生活 ... 147
 - ◆ 孕晚期性生活 ... 147
- 孕期疾病 147
 - ◆ 妊娠剧吐 148
 - ◆ 孕期阴道流血 ... 148
 - ◆ 妊娠特发疾病 ... 151
 - ◆ 妊娠合并疾病 ... 154
 - ◆ 妊娠期感染性
疾病 160
- ◆ 询问病史 181
- ◆ 产科检查 182
- 心理准备 183
- 母婴用品 185
 - ◆ 产妇用品 185
 - ◆ 婴儿用品 185

产兆与产程 185

- 产兆 185
 - ◆ 临产前征象 185
 - ◆ 临产先兆 186
- 产程 186
 - ◆ 第一产程 186
 - ◆ 第二产程 186
 - ◆ 第三产程 186

分 娩

产前准备 181

- 产前检查 181



婚前准备

男婚女嫁、生儿育女是社会发展的必然规律。代代相传,推动社会不断向前发展。

青年男女经过一段时间的热恋,对彼此个性都有所了解,但对各自的健康状况不一定全面了解,甚至对自己潜在的健康问题也不知晓,如生殖器发育畸形或生理发育障碍和遗传性疾病等,而这些均有可能给今后的婚姻带来严重问题。为使男女爱情火花永放光彩,婚姻美满幸福,做好婚前准备,学习男女性器官、性功能知识及遗传疾病、优生优育等方面知识尤为重要。

识别你的身体

●女性生理

◆女性生殖器

包括内、外生殖器。

△女性外生殖器

是从外部可以看到的部分,位于两股内侧之间,前面以耻骨联合,后面以会阴为界(图1)。

1. **阴阜** 为耻骨联合前面隆起的柔软脂肪垫,是前腹部最低部分。青春期后此处长出呈倒三角形分布的阴毛。

2. **大阴唇** 为接近两股内侧的一对皮肤皱襞,起自阴阜,向后逐渐变薄,止于会阴。未婚或未生育的妇女,两侧在会阴处互相联合。大阴唇一般自然靠近,遮盖阴道口。大阴唇外侧面与附近皮



肤相同,并有阴毛、汗腺及皮脂腺。内侧面似黏膜,常湿润。在大阴唇皮下脂肪组织中,有丰富的血管、淋巴管和神经,当局部受伤时,可引起出血和血肿。

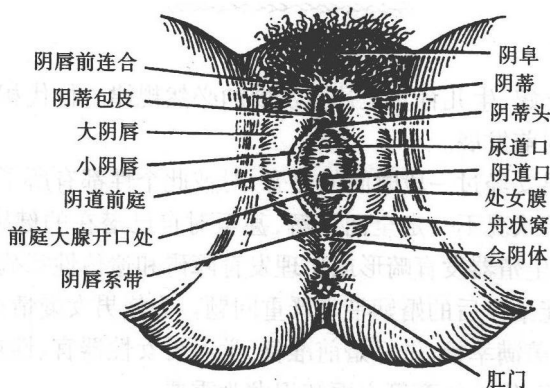


图1 女性外生殖器

3.小阴唇 位于大阴唇内侧,是一对薄的皱襞,前端两侧相互结合成两层皱襞,形成阴蒂包皮(上面)和阴蒂系带(下面)包绕阴蒂。小阴唇表面呈淡红色,湿润似黏膜,有皮脂腺,无毛。皮下有血管、弹性纤维和少量平滑肌,并有丰富的血管分布,感觉颇敏感。

4.阴蒂 位于两侧小阴唇之间的顶端,是和男性阴茎海绵体极为相似的组织。为小突起,有勃起性,富于神经末梢,为性敏感区。

5.阴道前庭 为两侧小阴唇之间的菱形区,前为阴蒂,后为阴唇系带,两侧有勃起性组织,构成前庭球。

6.前庭大腺 又称巴氏腺,约为黄豆粒大小,位于两侧大阴唇后部,亦为球海绵体肌所覆盖。每侧腺体有一很细的腺管,长1.5~2 cm,开口于前庭后部小阴唇与处女膜之间的沟内。性兴奋时分泌淡黄色黏液,起润滑作用。在正常情况检查时不能触及此腺,当遇到感染时,可肿胀甚至形成脓肿,称巴氏腺脓肿。如单纯为腺体开口闭塞,分泌物集聚增多,可形成囊肿,均需手术治疗。



7. 阴道口和处女膜 阴道前庭的前部为尿道口,后部为阴道开口。阴道口覆有一层较薄的黏膜,称为处女膜(图2)。处女膜中间有孔,其形状、大小及膜的厚薄因人而异。在处女时期,如果推开小阴唇,可见阴道口几乎被处女膜封闭。成年妇女的处女膜孔一般为新月形或椭圆形,也偶见筛状或其他形状。孔的大小亦有明显差异,小的如针尖,大的能容纳一个或两个指尖。处女膜多数在第一次性交时破裂,分娩时进一步破裂,产后残留数个小突起,称处女膜痕。处女膜无孔,是一种先天性异常,可使经血滞留(图3),性交受阻,需要适时切开。

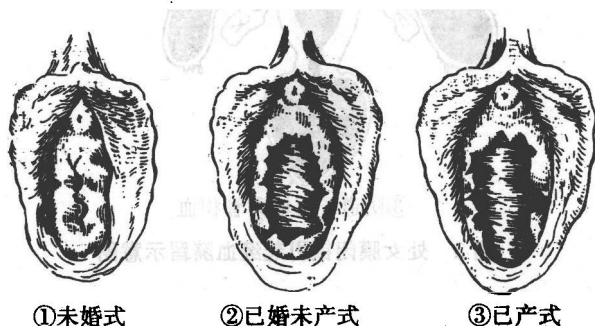


图2 处女膜

△女性内生殖器

是从外部看不到的部分,包括阴道、子宫、卵巢及输卵管(图4)。

1. 阴道 位于真骨盆下部中央,介于膀胱、尿道和直肠之间,为性交器官及月经血排出与胎儿娩出的通道。其壁由黏膜及肌肉组织构成富有弹性的管状器官。阴道前壁长7~9 cm,后壁长10~12 cm。阴道黏膜受卵巢激素的影响,伴随月经周期发生周期性变化。

2. 子宫 位于盆腔的中央,似一个前后略扁的倒置梨形有腔器官,可分为子宫体和子宫颈两部分。宫体和宫颈大小及形状,

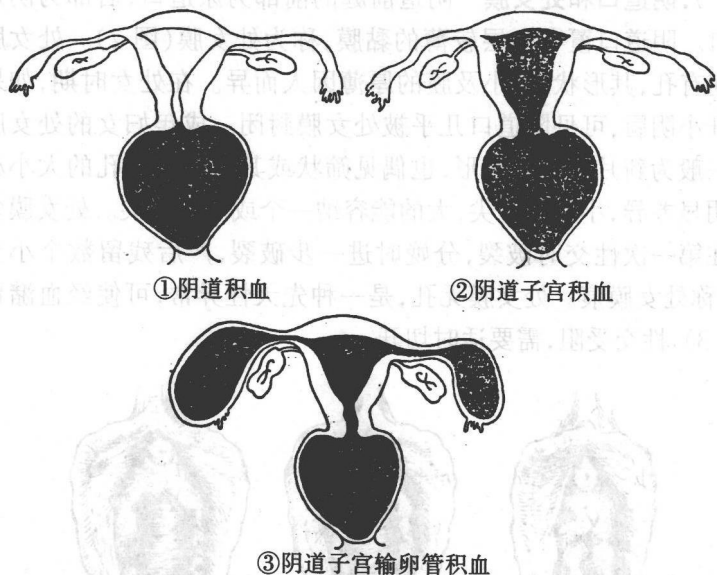


图3 处女膜闭锁引起经血潴留示意图

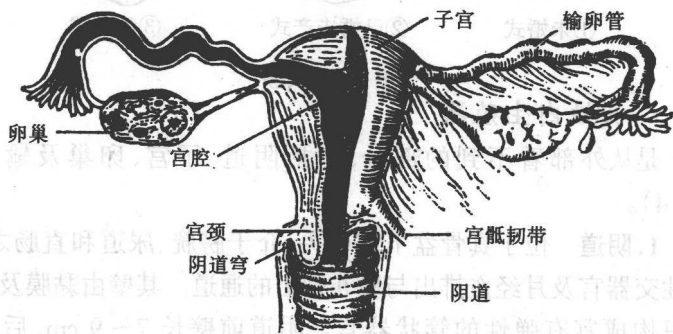


图4 女性内生殖器

可因年龄和生育情况有所不同,见图5和图6。成年未生育的妇女,子宫腔长7~8 cm,宽4~5 cm,宫壁厚2~3 cm,子宫重40~50 g,如鸡蛋大小。子宫内膜受卵巢激素的影响,发生周期性