

孕产中的

戒与忌

长销十数年
普惠万千人

编 著 王 洪 杨仁英
刘玲玲 刘 雯
江西科学技术出版社

第三版



图书在版编目(CIP)数据

孕产中的戒与忌/王洪编著. —南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-1290-0

I. 孕… II. 王… III. 孕期卫生与保健 IV. R715

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://WWW.NCU.EDU.CN:800/)

孕产中的戒与忌

王洪等编著

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623491 6610326
印刷	江西科佳图书印装有限责任公司
经销	各地新华书店
开本	787mm×960mm 1/32
字数	250千字
印张	7.5
印数	68001-73000册
版次	2002年9月第3版 2004年8月第12次印刷
书号	ISBN 7-5390-1290-0/R·294
定价	10.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

本书导读

本书自 20 世纪 90 年代出版以来,承蒙 60000 余读者阅读,指导。随着知识的更新和观念的变化,为顺应读者朋友需求,现修订后推出第 3 版。修订后的全书分四大板块,共 118 个小题,用个个都能看懂的文字介绍了人们关心的孕产中应该戒忌的问题。敬请读者朋友在购买本书前仔细阅读本书内容提要和目录,对于书中尚未涉及到的内容,请咨询专科医师。

目 录

序篇

1. 女性生殖器官的组成 (3)
2. 女性性成熟期的生理特点 (6)
3. 生命的缔造 (7)
4. 遗传的奥秘 (9)
5. 怎么才能受孕 (10)
6. 优生从何时开始 (11)
7. 女性优生禁忌知多少 (13)

第一篇 婚育前的戒与忌

8. 什么年龄婚育最好 (19)
9. 什么季节妊娠最佳 (20)
10. 怀孕禁忌 33 (22)
11. 忌不婚检就成婚 (24)
12. 女性生殖器官忌不洁 (26)
13. 男性外生殖器忌不洁 (27)

14. 女性朋友忌手淫	(28)
15. 怎样识别精液是否正常	(30)
16. 患有哪些先天性疾病的人不宜婚育 ...	(31)
17. 患有哪些遗传性疾病的人不宜婚育 ...	(33)
18. 患有哪些慢性疾病不宜怀孕	(35)
19. 为什么要禁止近亲结婚	(37)
20. 排卵时间的测算	(39)
21. 生男生女的选择	(41)
22. 怎样才会怀上双胞胎	(42)
23. 第一胎是痴呆儿、第二次妊娠时该 怎么办	(44)
24. 早产或流产后多久可怀孕	(46)
25. 剖腹产后多久可怀孕	(47)
26. 怎样避免孕育低能儿	(48)
27. 肿瘤患者的婚育	(49)
28. 糖尿病患者的婚育	(51)
29. 酒后戒受孕	(52)
30. 忌新婚初夜受孕	(53)
31. 旅游在外忌受孕	(54)
32. 婚后多久妊娠最宜	(56)
33. 环境与优生	(58)
34. 父亲与优生的关系	(59)

第二篇 妊娠中的戒与忌

- 35. 孕期体重增加忌过重 (65)
- 36. 孕妇的居住环境宜与忌 (66)
- 37. 孕妇饮食忌单一 (67)
- 38. 孕期禁忌知多少 (70)
- 39. 孕期营养知多少 (75)
- 40. 孕期补锌的重要性 (77)
- 41. 孕期补碘的要点 (78)
- 42. 孕期吃鸡蛋的宜与忌 (80)
- 43. 智力的发育与合理的饮食 (81)
- 44. 婴儿牙齿与孕期饮食的关系 (83)
- 45. 孕妇选喝饮料的戒与忌 (84)
- 46. 孕妇切忌过度肥胖 (85)
- 47. 孕期忌酗酒 (87)
- 48. 孕妇禁吸烟 (88)
- 49. 孕妇戒忌多吃的食物 (90)
- 50. 孕期洗澡的学问 (93)
- 51. 孕期怎样选择乳罩 (94)
- 52. 孕期怎样选择内衣 (95)
- 53. 孕期忌涂口红 (97)
- 54. 孕期避免七情过度 (98)

55. 孕期的休息与劳动	(99)
56. 孕妇的体育活动	(101)
57. 孕期外出旅游的戒与忌	(103)
58. 孕妇的睡姿	(105)
59. 孕妇使用手机的戒与忌	(107)
60. 孕期使用电脑的戒与忌	(107)
61. 孕妇忌长时间看电视	(110)
62. 孕期的性生活	(111)
63. 养猫与怪胎	(113)
64. 孕期度暑有六忌	(114)
65. 孕期过冬有四忌	(116)
66. 厨房——孕妇不宜久呆的地方	(117)
67. 怀孕早期恶心呕吐的防治	(119)
68. 孕期浮肿的防治	(120)
69. 孕期小腿抽搐的防治	(122)
70. 防治孕妇腰背痛的方法	(123)
71. 防治孕期贫血的措施	(125)
72. 怎样避免孕育畸形儿	(126)
73. 孕期避免患风疹	(128)
74. 孕期避免患流感	(129)
75. 孕期牙病的防治	(130)
76. 心脏病患者的妊娠	(132)

77. 肝炎患者的妊娠	(135)
78. 肾炎患者的妊娠	(137)
79. 农药对孕妇的危害	(139)
80. 孕期用药戒与忌	(141)
81. 父亲用药对胎儿也会有影响吗	(142)
82. 孕妇禁用的中药有哪些	(143)
83. 孕妇禁用的西药有哪些	(145)
84. 孕期呕吐怎么选药	(147)
85. 孕期选用抗生素的宜与忌	(147)
86. 孕期慎用维生素类药	(149)
87. 肝期慎用消炎类药物	(151)
88. 孕妇可以接种的疫苗有哪些	(152)
89. X线对胎儿的影响	(153)
90. 避孕失败而怀孕怎么办	(154)
91. 产前检查的重要性和必要性	(155)
92. 产前诊断的意义	(156)
93. 孕妇为什么要定期查尿蛋白	(158)
94. 羊水检查的意义	(160)
95. 骨盆测量的意义	(162)
96. 胎儿是否越大越好	(164)
97. 胎动与胎儿安危	(166)
98. 怀孕早期阴道出血说明什么	(168)

99. 防治妊娠高血压综合征	(170)
100. 前置胎盘的危害	(171)
101. 葡萄胎是怎么回事	(172)
102. 早产的危害	(175)
103. 过期产的危害	(176)

第三篇 产育中的戒与忌

104. 怎样才能顺利生产	(181)
105. 产后饮食营养原则	(183)
106. 产后八大滋补食物	(185)
107. 月子里的七忌	(188)
108. 乳房的卫生	(193)
109. 哺乳的体位	(194)
110. 产妇在哪些情况下不宜喂奶	(195)
111. 哺乳期的性生活	(197)
112. 让宝宝睡好的学问	(198)
113. 小儿便秘的防治	(200)
114. 新生儿的护理	(202)
115. 怎样消除尿布疹	(205)
116. 怎样消除鹅口疮	(206)
117. 脐带的卫生	(207)
118. 小儿用药三忌	(208)

附表一	常用食物营养成分表(100 克)·····	(210)
附表二	能使胎儿畸形的药物 ·····	(220)
附表三	0~12 个月小儿身高标准参考值(厘米)·····	(225)
附表四	0~12 个月小儿体重标准参考值(千克)·····	(226)

序 篇

1. 女性生殖器官的组成

女性生殖器官由外生殖器和内生殖器组成。

外生殖器是女性生殖器官在体外的部分,包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、前庭腺、尿道口、阴道口及处女膜等(见图 1)。

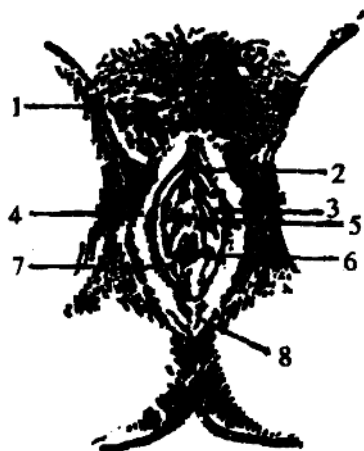


图 1

1. 阴阜 2. 阴蒂 3. 小阴唇
4. 大阴唇 5. 尿道口 6. 阴道口
7. 处女膜 8. 会阴

(1)阴阜:阴阜在外阴的最前部,位于耻骨联合

外面,由皮肤和皮下脂肪层构成。阴阜的脂肪层比较厚,像垫子一样稍稍隆起,青春期阴阜上开始长出阴毛。

(2)大阴唇:在阴阜的下方,两大腿根部之间,为一对纵行的皮肤皱襞,左右大阴唇的前后端相互联合,后端达会阴。青春期后大阴唇外侧面长出稀疏的阴毛,内侧面平滑似粘膜,皮下含有大量的脂肪组织及静脉丛,妊娠期易发生静脉曲张,受伤后易形成血肿。

(3)小阴唇:大阴唇内侧的一对皮肤皱襞,前端自行结合成阴蒂包皮及阴蒂系带,包覆阴蒂,小阴唇表面光滑湿润无毛,内有丰富的神经末梢,故感觉灵敏。

(4)阴蒂:位于两侧小阴唇的前方,为海绵体组织,有丰富的末梢神经和静脉丛,感觉敏感,受伤后容易出血。

(5)阴道前庭:两侧为小阴唇之间的裂隙,前半部有尿道口,后半部有阴道口。

(6)前庭大腺:位于大阴唇后部,阴道口的两侧,为一对黄豆大的腺体,开口于阴道前庭,前庭大腺分泌粘稠物,有润滑阴道前庭的作用,老年妇女前庭大腺萎缩。

(7)阴道口及处女膜:阴道口的形状,大小均不规则,阴道口的周围有一层环形薄膜覆盖,称处女膜。

(8)会阴:位于阴道口和肛门之间,由结缔组织、脂肪和肌肉等构成,分娩过程中,会阴伸展变薄,在分娩时会阴所受压力最大,容易发生撕裂。

内生殖器包括:阴道,子宫,输卵管和卵巢等(见图2)。

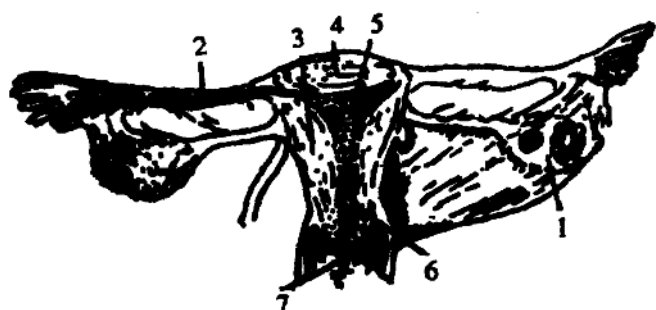


图2

1. 卵巢 2. 输卵管 3. 子宫体 4. 子宫底
5. 子宫腔 6. 子宫颈 7. 阴道

(1)阴道:阴道位于骨盆腔的中央,是内、外生殖器的通道,它前面是膀胱、尿道,后面是直肠,阴道上端接子宫,下端通体外,阴道是导入精液,排出经血和娩出胎儿的通道。

(2)子宫:子宫与阴道上端相连,位于盆腔中央,呈倒置的梨形肌肉器官,长约7~8厘米,宽约4~5厘米,厚约2~3厘米,子宫外层覆盖着腹膜,中间为较厚的肌层,子宫肌层由平滑肌构成,肌束排列是交错的,大致可分为三层,外层为纵行,内层为环行,中层的肌束交织。子宫肌层内有弹性纤维和血管,当子宫收缩时,子宫内血管也被压缩,能有效地制止出血。子宫腔内覆有粘膜,称子宫内膜,从青春期到更年期受卵巢激素的影响而有周期性的改变。

(3)输卵管:是一对细长而弯曲的管道,全长约8~14厘米,一端和子宫腔相通,另一端像漏斗状开口在卵巢附近,它的功能是输送卵子和使受精卵到宫腔中去,也是卵子受精的场所。

(4)卵巢:左右各一个,为灰白色,呈扁椭圆形,约有拇指头大,表面凹凸不平,位于子宫两侧,靠近输卵管伞端与骨盆腔侧壁相邻。卵巢是妇女的性腺器官,发育成熟后能产生卵子和分泌激素,保持女性生理特征和性功能。

2. 女性性成熟期的生理特点

女性的一生从生理上一般要经历五个时期,即

青春前期:指出生到月经初潮前(0~12岁)的时期;
青春期:指女性开始出现月经到生殖器官发育成熟(13~18岁)的时期;
性成熟期:指卵巢功能最旺盛(18~48岁)的时期,这一时期中的25~35岁是女性的最佳受孕时期;
更年期:指卵巢功能开始退化到完全消失(48~52岁)的时期;
绝经期:指卵巢功能完全消失,生殖器官逐渐萎缩的时期。

性成熟时期的女性,生殖器官完全发育成熟,双侧的卵巢会有规律地排卵和分泌性激素,子宫内膜也会出现周期性的脱落,每个月月经来潮会非常有规律,乳房丰满并呈周期性改变。

这一时期的女性性功能最旺盛,生殖功能最强,是结婚、受孕、生育的最佳时候。

3. 生命的缔造

生儿育女是人类繁衍延续的一种自然现象,但有不少人并不了解这一生理过程,甚至把这看成是神秘的事。我们了解一下生命的孕育过程,就会知道生育既可以控制它,又能有计划地进行。

(1) 精子和卵子

精子是男性生殖细胞,由男性生殖腺——睾丸