

序

当今中国，正处在世界科学技术日新月异的发展阶段，经济竞争异常激烈，未来对人类提出新的挑战——人口素质必须提高。为了民族的繁荣昌盛，为了国家现代化建设事业的飞跃发展的需要，我国制定了“一对夫妇只生一个孩子”的人口政策，为此，广大的父母对优生优育的要求愈来愈高，科学地生儿育女，生一个健美、聪颖、活泼的孩子是每个家庭的期望。为了配合这一广泛的社会要求，帮助未来的父母们对妊娠、分娩、产后保健、婴儿喂养、疾病防治等有关知识有一个比较系统的了解，我们特编写此书奉献给未来的父母。

本书通过广州南方医院妇产科医务人员长期积累的临床经验，以科普形式，用通俗的语言，以妊娠——分娩——产后保健及婴儿喂养的全过程为线索，从受精开始，逐段阐述有关基本理论并进行具体指导，实为孕妇的良师益友，愿父母们在孩子的春天里努力耕耘，培养出一个健美、聪颖、活泼的小生命。此书实为所有未来父母必读，希望本书能成为你们构筑幸福家庭之金钥匙。

编 者

一九九四年八月于广州

主 编 金志魁
副主编 钟 梅 韩献萍 余艳红
编 者
钟 梅 余艳红 刘国炳 陈士岭
全 松 张 萍 刘求贞 夏 希
王巧玲 陈翠华

目 录

第一章 孕育的奥秘	(1)
第一节 男女生殖器官	(1)
一、女性生殖器官	(1)
二、男性生殖器官	(5)
第二节 人类生命的开始	(6)
一、正常精子	(6)
二、正常卵子	(7)
三、受精	(8)
四、着床	(10)
第三节 胎儿发育史	(11)
第四节 胎儿生活的环境	(16)
一、胎盘	(16)
二、脐带	(17)
三、胎膜	(17)
四、羊水	(18)
第二章 顺利渡过孕期	(19)
第一节 你是否怀孕?	(19)
一、妊娠的自我诊断	(19)
二、医生的诊断	(20)
第二节 预测胎儿的诞生日期	(21)
第三节 为什么要做产前检查	(23)
一、产前检查的时间	(23)

二、产前检查的内容	(23)
第三章 妊娠期保健与健美	(28)
第一节 妊娠期母体变化	(28)
一、生殖系统变化	(28)
二、心血管血液系统变化	(29)
三、泌尿系统的变化	(30)
四、呼吸及消化系统的变化	(30)
五、骨骼、代谢系统的变化	(31)
第二节 孕期常见不适的处理	(31)
一、胃肠系统不适	(32)
二、压迫症状	(32)
三、疼痛不适感	(32)
四、下肢肌肉痉挛	(33)
五、阴道分泌物增加	(33)
第三节 妊娠期生活的调理	(34)
一、睡眠与休息	(34)
二、饮食与营养	(34)
三、正常工作	(35)
四、孕期的性生活	(35)
五、妊娠期卫生与衣饰	(36)
第四节 妊娠期注意事项	(37)
一、少外出参加公众活动	(37)
二、慎用药物	(37)
三、保持愉快情绪	(38)
四、烟酒危害多	(38)
五、妊娠中的正确姿势	(39)
第五节 妊娠期锻炼和体操	(40)

一、散步	(40)
二、游泳	(40)
三、舞蹈	(41)
四、妊娠体操	(41)
第四章 胎教孕育聪明儿	(45)
第一节 胎教的意义	(45)
一、什么是胎教	(45)
二、古人论胎教	(46)
三、胎教在国外	(47)
四、胎教在中国	(47)
第二节 胎教的可能性	(48)
一、胎教的生理基础	(48)
二、胎儿的感觉	(49)
三、胎儿的记忆力	(50)
第三节 胎教的实施	(50)
一、音乐与胎教	(51)
二、文学艺术与胎教	(52)
三、体育与胎教	(53)
第四节 妊娠期心理与胎教的配合	(53)
一、怀孕的心理变化	(54)
二、如何摆脱孕期的不良情绪	(54)
三、丈夫当好配角	(55)
第五章 孕期常见病	(58)
第一节 妊娠剧吐	(58)
第二节 妊娠早期出血	(59)
一、流产	(59)
二、宫外孕	(60)

三、葡萄胎	(61)
第三节 妊娠晚期出血	(62)
一、前置胎盘	(62)
二、胎盘早期剥离	(63)
第四节 妊娠高血压综合征	(64)
第五节 多胎妊娠	(65)
第六章 常见内科疾病与妊娠	(68)
第一节 心脏病患者之妊娠	(68)
一、病因	(68)
二、妊娠对心脏病的影响	(68)
三、诊断要点	(69)
四、孕育指南	(69)
第二节 肝炎患者之妊娠	(70)
一、肝炎对母胎的危害	(70)
二、妊娠时机及妊娠后的治疗	(70)
三、哺乳问题及新生儿处理	(71)
第三节 糖尿病患者之妊娠	(71)
一、糖尿病对母胎的影响	(71)
二、妊娠期糖尿病的诊断	(72)
三、妊娠期糖尿病的治疗	(72)
四、哺乳	(72)
第四节 甲状腺功能亢进之妊娠	(73)
一、甲亢与妊娠互相影响	(73)
二、妊娠期甲亢的诊断要点	(73)
三、母子保健	(74)
第五节 慢性肾炎之妊娠	(74)
一、慢性肾炎对母胎的影响	(74)

二、诊断	(75)
三、孕育指南	(75)
第七章 迎接孩子出世	(76)
第一节 心理及物品的准备	(76)
一、精神准备	(76)
二、身体准备	(77)
三、物品准备	(77)
第二节 临产的信号及临产特点	(78)
一、临产先兆	(78)
二、何时住院	(79)
第三节 决定分娩的因素	(79)
一、产力	(79)
二、产道	(80)
三、胎儿	(80)
第四节 何种分娩方式好	(81)
一、正常分娩过程	(81)
二、难产	(83)
三、剖宫产	(85)
四、剖宫产好还是自然产好	(87)
第八章 产后保健	(90)
第一节 产褥期母体的变化	(90)
一、子宫体的复旧	(90)
二、子宫内膜	(90)
三、阴道及会阴的变化	(91)
四、乳房	(91)
第二节 产后常见异常情况处理	(92)
一、产褥感染	(92)

二、产褥期出血	(93)
三、产后排泄功能异常	(93)
第三节 产后保健与健美	(94)
一、产后注意事项	(94)
二、产后锻炼	(95)
三、产后检查	(96)
第四节 产后避孕	(96)
一、男性避孕方法	(97)
二、女性避孕方法	(98)
三、绝育方法	(99)
第九章 新生儿护理	(101)
第一节 新生儿的生理特点	(101)
一、新生儿的呼吸与循环	(101)
二、新生儿的体重与身长	(101)
三、新生儿的感觉器官	(102)
四、新生儿的排泄及生殖器管	(103)
第二节 新生儿期的异常现象	(103)
一、脱水热	(103)
二、新生儿黄疸	(104)
三、鹅口疮	(104)
四、新生儿脓疱疮及痱子	(104)
五、新生儿腹泻	(105)
第三节 新生儿的日常照顾	(106)
一、洗澡	(106)
二、尿布	(107)
三、日光浴	(107)
第十章 科学喂养婴幼儿	(110)

第一节 婴儿期消化系统特点及营养	(110)
一、消化系统特点	(110)
二、食物和营养物质	(111)
第二节 婴幼儿喂养指导	(113)
一、母乳喂养好处多	(113)
二、如何哺乳	(114)
三、母乳不足怎么办	(115)
四、哪些产妇不宜哺乳	(116)
五、人工喂养	(117)
六、如何添加辅食	(117)
第三节 病孩饮食调配	(120)
一、高热病儿的饮食	(120)
二、呕吐小儿的饮食	(121)
三、缺铁性贫血儿的饮食	(122)
第十一章 性别选择与伴性遗传病	(123)
第一节 生男生女决定谁	(123)
第二节 性别选择的方法	(126)
一、自我选择法	(126)
二、科学选择法	(128)
第三节 性别选择在预防伴性遗传病的意义	(129)
一、什么是伴性遗传病	(129)
二、伴性遗传病的分类与诊断	(131)
第四节 性别选择的社会问题	(137)
第十二章 祖国医学话优生	(139)
第一节 妊娠期的调护	(139)
一、孕后六忌	(139)
二、临产六字真言	(140)

三、常见妊娠病的简便易行疗法	(140)
第二节 产褥期的调养	(146)
一、饮食调养	(146)
二、生活宜忌	(146)
三、常见产后病的简易疗法	(146)

第一章 孕育的奥秘

第一节 男女生殖器官

在谈到妊娠或分娩前，首先要介绍关于性器官的作用。以往以为公开地将性器官作为话题，是件羞耻或不雅的事，因而被视为禁忌。有些妇女都已经怀孕了，胎儿已逐渐成形了，但对男女的生殖器官，仍是不太了解，模模糊糊，这是不可取的。为了正确地理解妊娠的经过，孕期的保健以及平安分娩等等，都要多少掌握一些基本的人体生殖卫生知识，这样可以打消许多不必要的神秘感，纠正某些似是而非的关于孕产妇的错误观点，从而对孕育与优生问题有一个科学的、正确的认识。

一、女性生殖器官

女性生殖器官包括内、外生殖器两部分。外生殖器是指外表能够看到的部分，内生殖器是阴道口以内的部分。首先谈谈外生殖器。(图1——1)

1.阴阜 阴阜是耻骨联合前方皮肤隆起，上界较宽，下部略窄，皮下脂肪发达。性成熟期后，长有卷曲的阴毛。阴毛为第二性征之一。其疏密、粗细，色泽可因人或种族而异。

2.大小阴唇 大阴唇是女阴靠外侧的一对皮肤隆起。大阴唇外面皮肤，在性成熟期后也有阴毛生长。小阴唇位于大阴唇的内侧，为一对狭长、薄而无脂肪的皱襞，表面湿润，色淡红，无阴毛。大小阴唇皮层内除有皮脂腺、汗腺外，皮下血

管、淋巴管和神经丰富，故极其敏感，若局部受伤时，易形成血肿。

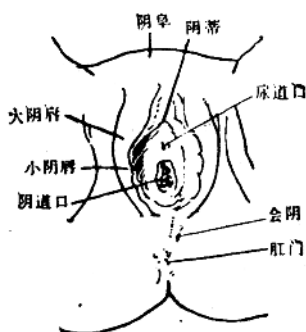


图 1.1 女性外生殖器

3.阴蒂 阴蒂在阴阜下方，位于两侧小阴唇之间的顶端，由具有勃起能力的阴蒂海绵体构成。富于血管与神经，末端露在外面，叫做阴蒂头，感觉非常敏锐。

4.前庭大腺 它位于大阴唇后部，为球海绵体肌所覆盖，如黄豆大，左右各一。正常情况下，不能触到此腺。性交时，它能分泌碱性黄白色粘液，起润滑作用。

5.阴道口及处女膜，阴道口位于尿道口下方，其大小形态常不规则。阴道口周围有一粘膜皱襞，叫处女膜。膜的两面均为上皮覆盖，其间含结缔组织，血管与神经，有一孔，多在中央。处女膜多在初次性交时破裂，分娩时由于胎儿通过，被过度伸展扩张而损伤，产后仅残留乳头状隆起，叫做处女膜痕。

下面介绍女性内生殖器。图 1.2, 1.3, 1.4

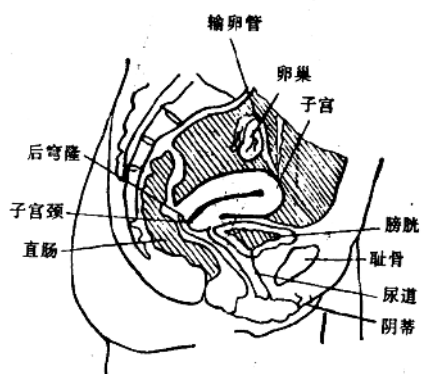


图 1.2 女性内生殖器侧剖图

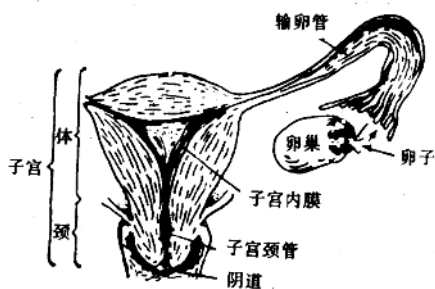


图 1.3 女性内生殖器正剖图

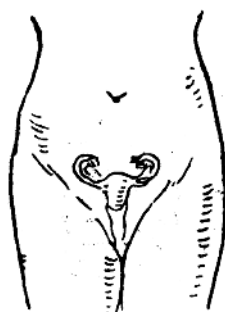


图 1.4 女性内生殖器在体内的部位

1.阴道 阴道位于内、外生殖器之间，是月经排出、性交及胎儿娩出的通道。阴道上端比下端宽，后壁长约 10~12 厘米，前壁长约 7~9 厘米。由于阴道壁有许多横纹皱襞及外膜层的弹力纤维，故有很大的伸展性。阴道粘膜本身没有腺体，但能产生渗透液，加上来自子宫颈腺体的分泌物，可保持阴道粘膜湿润。

2.子宫 子宫呈倒置的梨形，位于骨盆中央，它是孕育胎儿的“摇篮”。成人子宫约 7~8cm 长，4~5 厘米宽，2~3 厘米厚。子宫底两侧为子宫角，与输卵管相通。子宫颈外口开口于阴道。子宫腔内覆有粘膜，称子宫内膜。子宫内膜受卵巢激素的影响，有周期性改变并产生月经。

3.卵巢 卵巢是女性的生殖腺，形如蚕豆，成年女子的卵巢约 $4 \times 3 \times 1\text{cm}^3$ 大小，在子宫两侧各有一个。其中任何一个，大约一个月就会排出一个成熟的卵子，此外还分泌女性激

素，使女性的特征在全身显示出来。

4. 输卵管 输卵管是连接左右卵巢与子宫的管道，内侧与子宫角相连，外端游离，开口处呈漏斗形。输卵管为卵子与精子相遇的场所，受精后的孕卵由输卵管向子宫腔运行。当输卵管的平滑肌收缩时，能引起输卵管由远端向近端蠕动，可帮助受精卵的运行。输卵管壁的纤毛细胞的纤毛，自外端向子宫方向摆动，也可协助受精卵的输送。

二、男性生殖器官

男性的生殖器也包括内、外两部分，其中包括从外面可见到的阴茎、阴囊及看不见的尿道、前列腺、精囊、输精管等。
(图 1.5、1.6)

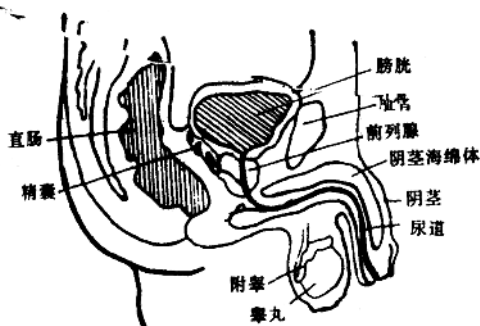
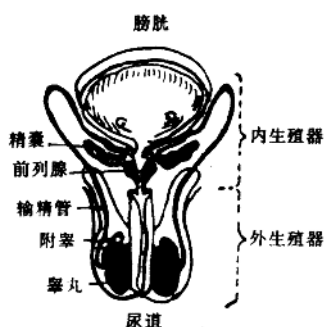


图 1.5 男性生殖器的侧剖面

1. 阴囊 阴囊是位于两股间的一个袋状物，相当于女性的外阴，上有许多皱纹，热的时候会伸展开以散发热量，寒冷时便缩小以防止热的散发。阴囊分成左右两部分，内有睾丸与附睾各一个。



2. 睾丸 睾丸相当于女性卵巢，是分泌男性激素及制造精子的器官。因为精子不耐高温，所以要使精子顺利产生和生存，睾丸在腹腔不如在体外为好。通常男性在胎儿时，睾丸就已下降至阴囊里，开始发挥它的功能了。

3. 前列腺 前列腺形状及大小都与栗仁相似，分泌出有特殊味道的碱性乳状液体。射

图 1.6 男性生殖器的正剖面 精时前列腺会收缩，压迫尿道以防止射在尿道内的精液逆流到上方，并有防止射精时尿和精液一起流出的作用。

4. 阴茎 阴茎是一个从阴囊的根部向前突出的圆筒形肌性组织，由尿道海绵体及阴茎海绵体成束组成。当受到性的刺激时，这些海绵体会充血，成为硬直的状态，称之为勃起。

第二节 人类生命的开始

妊娠，是女性的卵子和男性的精子两相情愿的结合，从而萌芽出人类新一代，也就是一个生命的开始。卵子受精是妊娠的开始，胎儿自母体排出是妊娠的终止，新生命的启始，是一个非常复杂，但变化极其协调的生理过程。

一、正常精子(图 1.7)

当男性生殖器官发育成熟以后，在垂体激素的控制下，睾丸除产生雄性激素以维持男子的生理特性外，还能产生精子。精子是男性的生殖细胞，它发生在睾丸的曲细精管里。外形象

蝌蚪一样，有头、颈、体、尾等四个部分，可算得上人类装备最完善的单体生殖细胞（图 1.7）性交时，男子每次可射出的精液为 2~6 毫升，里面含有生龙活虎般精子有 3~5 亿个。如果一个男子的每毫升精液中所含精子低于 6 千万，则生育的机会就会大大减少。

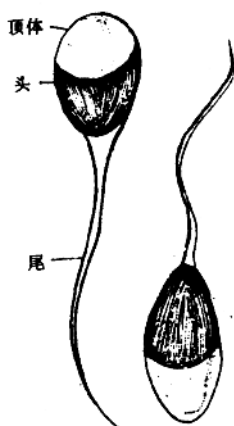


图 1.7 精子

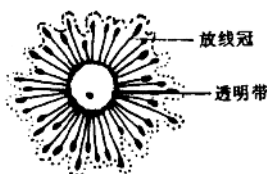


图 1.8 成熟卵子

二、正常卵子（图 1.8）

正常卵巢内含有数十万个始基卵泡，在妇女一生中，仅有 400~500 个卵泡发育成熟。当卵巢发育成熟后，正常成年妇女每月排卵一次，而这种排卵的过程是受到下丘脑、垂体、卵巢之间的内分泌相互作用而发生的。对于月经周期规律的妇女，其排卵期常发生在下次月经来潮前 14 天左右，但有时也可受生活与环境改变、健康情况、情绪、性交刺激等影响，而推迟或提前排卵，甚至还可有额外排卵现象的发生。妇女平时排卵一般每月只有一个卵，可以从两只卵巢中任何一个卵巢排