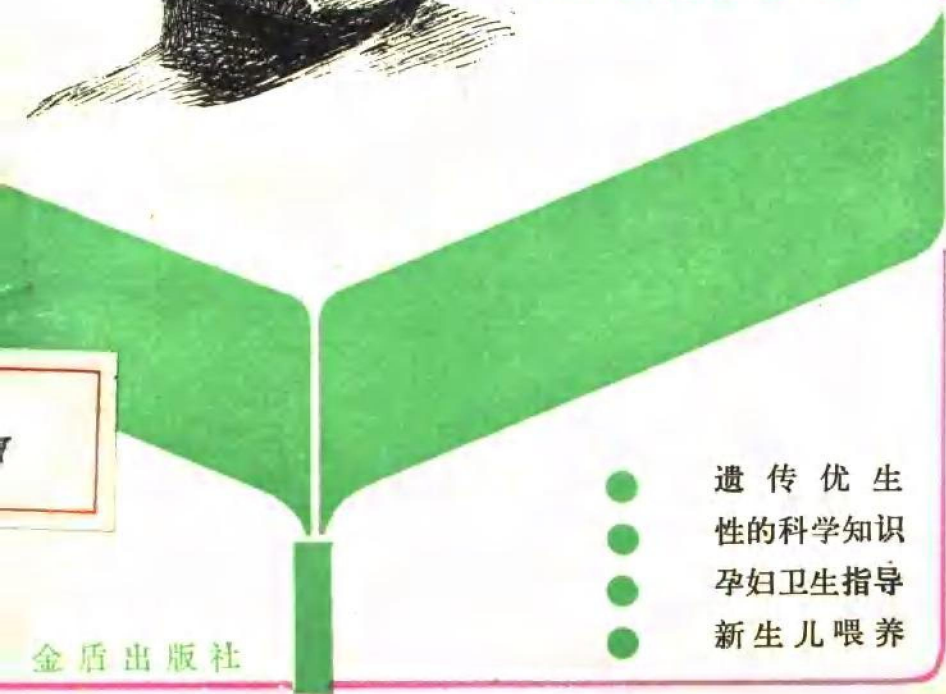




怎样 生一个 健康 聪明 的孩子



- 遗传优生
- 性的科学知识
- 孕妇卫生指导
- 新生儿喂养

金盾出版社

内 容 提 要

本书是解放军总医院妇产科部分具有多年实践经验的医师撰写的一本科普读物。全书以“优生优育”为中心，用问答形式向读者介绍了性的科学知识、围产保健、分娩与有关知识、遗传与优生、新生儿的养护、常见妇女病的防治及如何选择节育措施。本书7个部分共300个问题，并有附图16幅。全书内容通俗易懂、简明扼要，可供男女青年、新婚夫妇、基层保健工作者、基层医务人员阅读参考。

怎样生一个健康聪明的孩子

傅才英 主编

金盾出版社出版发行

(北京复外翠微路22号)

北京印刷二厂印刷

各地新华书店经销

开本：32 印张：5.75 字数：127千字

1987年1月第1版 1987年1月第1次印刷

印数：1—100,000册

统一书号：14308·66 定价：1.00元

前 言

生儿育女是每个人的切身问题。男女青年结婚之后，都盼望能生一个健康、聪明的孩子。但是，怎样才能如愿呢？这当中有许多学问，需要人们不断认识 and 了解。

为了将有关知识介绍给广大读者，我们在总结实践经验的基础上，参阅了国内外有关文献，编写了这本书。本书是以青年男女、新婚夫妇、基层妇幼保健工作者为主要对象，以“优生优育”为中心，用问答形式向读者介绍了男女性生殖系统的生理、病理、卫生知识；妊娠、分娩等极复杂过程中的生理、病理知识；遗传与优生学常识；怎样养育新生儿；常见妇女病的防治以及如何选择节育措施等。希望对渴求生一个健康、聪明孩子的人能有所裨益。

本书编写后，请叶惠芳、周美清教授进行了审阅。由于与“怎样生一个健康聪明的孩子”有关的问题很多，本书可能存在不够全面甚至不当之处，恳请读者提出宝贵意见。

编者

一九八六年八月

目 录

一、性的科学知识

1. 女性生殖器官包括哪些? 各有什么主要功能?.....(1)
2. 男性生殖器官包括哪些? 各有什么主要功能?.....(3)
3. 性感区有哪些?.....(4)
4. 什么是第二性征?.....(5)
5. 什么叫青春期? 青春期应注意些什么问题?.....(5)
6. 女性为什么会有月经?.....(6)
7. 多大年龄开始来月经是正常的?.....(7)
8. 排卵是怎么回事? 什么时候是排卵期?.....(7)
9. 过早或过迟来月经有问题吗?.....(8)
10. 什么叫做月经不调?.....(8)
11. 为什么妇女太胖或太瘦都会发生月经不调?.....(9)
12. 心情不愉快会影响月经吗?.....(9)
13. 没有月经就不能生孩子吗?.....(10)
14. 月经期应该注意些什么?.....(10)
15. 为什么月经期会发生小腹痛?.....(11)
16. 有些妇女在月经前出现浮肿、急躁, 而月经后又自然消失, 这是为什么?.....(11)
17. 哪些药物可影响月经?.....(11)

18. 为什么妇女在十几岁和40多岁以后容易发生月经不调?.....(12)
19. 为什么50岁左右会自然绝经?.....(13)
20. 什么叫更年期? 有些什么表现?.....(14)
21. 为什么要做婚前检查?.....(14)
22. 婚前男女双方应进行哪些检查?.....(15)
23. 怎样掌握性生活的频率和时间?.....(16)
24. 怎样注意性生活中性器官的卫生?.....(17)
25. 新婚夫妇容易发生哪些问题?.....(17)
26. 理想的生育年龄是多大?.....(18)
27. 受精是怎样一个过程?.....(18)
28. 早泄是怎么回事?.....(19)
29. 引起早泄的原因有哪些? 怎么治疗?.....(20)
30. 遗精是怎么回事?.....(21)
31. 手淫是怎么回事?.....(21)
32. 阳痿是怎么回事?.....(22)
33. 女性为什么会出现性交不适和疼痛?.....(23)
34. 阴道痉挛是怎么回事?.....(25)
35. 射精困难是什么原因引起的?.....(25)
36. 在性交时为什么会发生逆向射精?.....(26)
37. 正常精液应是什么样的?.....(26)
38. 什么叫做性激素?.....(26)
39. 人体主要的性激素有哪些? 都有什么作用?.....(27)
40. 为什么男性的个子一般比女性高些?.....(28)
41. 为什么男性长胡须, 而女性不长?.....(28)
42. 为什么男性乳房不发育, 而女性乳房却很

- 丰满?.....(29)
43. 什么叫性早熟?.....(29)

二、遗传与优生

44. 什么是染色体?.....(31)
45. 什么是基因?.....(31)
46. 儿女为什么像父母?.....(32)
47. 生男生女决定于男方还是女方?.....(33)
48. 什么是染色体病?.....(34)
49. 染色体病如何检查?.....(34)
50. 遗传性疾病是怎么遗传的?.....(35)
51. 哪些情况需要做产前遗传病诊断?.....(36)
52. 胎儿的健康情况与父亲有关吗?.....(36)
53. 先天性疾病都是遗传性疾病吗?.....(37)
54. 遗传病能不能治疗?.....(37)
55. 近亲结婚有什么危害?.....(37)
56. 患癫痫病的人可以结婚、生育吗?.....(38)
57. 精神病患者能不能结婚?.....(39)
58. 先天性愚型是怎样产生的?.....(40)
59. 先天性愚型表现是什么样的?.....(40)
60. 兔唇是遗传病吗?.....(40)
61. 什么叫开放性神经管畸形?.....(41)
62. 什么叫苯丙酮尿症?.....(42)
63. 患苯丙酮尿症的孩子应注意什么?.....(42)
64. 什么叫代谢病?.....(43)
65. 怎样使后代健康成长?.....(43)

三、围产保健

66. 什么是围产医学?.....(44)

67. 围产期指的是什么?.....(45)
68. 围产保健与孕产妇保健有何区别?.....(45)
69. 为何要有围产期保健?.....(46)
70. 围产保健有什么任务?.....(46)
71. 婚后出现哪些现象可能是怀孕了?.....(46)
72. 妊娠试验阳性肯定是怀孕吗?.....(47)
73. 怎么有人怀孕以后仍有“月经”?.....(48)
74. 孕妇有哪些生理特点?.....(48)
75. 妊娠各月胎儿发育有什么特征?.....(49)
76. 中晚期妊娠有些什么体征帮助确诊?.....(50)
77. 如何计算预产期?.....(51)
78. 怎样对待早期妊娠呕吐?.....(51)
79. 流产有哪些原因?.....(52)
80. 发生流产怎么办?.....(52)
81. 习惯性流产多是什么原因?怎么办?(53)
82. 如何合理安排孕期生活?.....(53)
83. 怀孕后多活动好?还是少活动好?(54)
84. 营养对孕妇有什么重要意义?.....(55)
85. 孕妇为什么要忌酒?.....(56)
86. 吸烟对母婴有何危害?.....(56)
87. 一些病毒感染对胎儿有什么危险?.....(57)
88. 孕妇应保持什么样的情绪?.....(58)
89. 孕期用药对胎儿有影响吗?.....(58)
90. 怀孕时能照 X线吗?.....(59)
91. 什么叫高危妊娠?.....(60)
92. 为什么高危妊娠应作为重点监护对象?.....(60)
93. 为什么要按期进行产前检查?应多久查

- 1 次?.....(61)
94. 产前检查包括什么内容?.....(61)
95. 孕妇怎样自我监护?.....(62)
96. 怎样防止早产?.....(63)
97. 为什么要讲点“胎教”?.....(64)

四、分娩与有关知识

98. B 型超声检查在妊娠诊断上有何意义?.....(65)
99. 羊水有什么用处?.....(65)
100. 妊娠各期羊水量大约是多少?.....(65)
101. 产前诊断抽羊水是检查什么?.....(66)
102. 抽羊水有危险吗?.....(66)
103. 妊娠期间可以过性生活吗?.....(67)
104. 胎儿监护仪检查有何意义?.....(67)
105. 妊娠期出现浮肿是什么原因?应怎么办?(67)
106. 妊娠期小腿抽筋怎么办?.....(68)
107. 妊娠期间能服驱虫药和泻药吗?.....(68)
108. 妊娠晚期出血有哪些原因?.....(69)
109. 产前出血怎么办?.....(69)
110. 什么叫妊娠期仰卧综合征?.....(69)
111. 胎盘是怎样构成的?.....(70)
112. 胎盘的主要功能有哪些?.....(70)
113. 检查胎儿成熟度有哪些方法?.....(71)
114. 前次剖腹产分娩的产妇是不是这次还必须剖腹产?.....(71)
115. 双胎容易发生哪些问题?.....(72)
116. 肺结核病人能结婚怀孕吗?.....(72)
117. 患肝炎而怀孕有什么后果?.....(73)

118. 患慢性肾炎的妇女能怀孕吗?.....(74)
119. 慢性高血压病人怀孕有危险吗?.....(74)
120. 妊娠中、后期出现高血压有什么影响?.....(75)
121. 如何防止先兆子痫和子痫发生?.....(75)
122. 孕妇为什么容易便秘?.....(76)
123. 怎样防治孕妇便秘?.....(76)
124. 患心脏病的妇女怀孕有哪些影响?.....(77)
125. 孕期为什么容易发生贫血?.....(77)
126. 怎样预防孕期贫血?.....(78)
127. 为什么孕妇要减少与猫、狗、猪等动物
接触?为什么吃肉食要煮熟?(78)
128. 过期妊娠有什么坏处?.....(79)
129. 引产是怎么回事?.....(79)
130. 引产的方法有哪些?.....(79)
131. 剥膜引产是怎么回事?.....(80)
132. 什么是胎儿窘迫 (胎儿窒息) ?.....(80)
133. 胎位异常包括哪些?.....(80)
134. 什么是持续性枕横位、枕后位?.....(81)
135. 什么是面先露?.....(81)
136. 横位有什么危险?.....(82)
137. 臀位多发生在哪些情况?.....(83)
138. 臀位分娩和头位分娩有什么不同?.....(83)
139. 臀位如何处理?.....(84)
140. 什么叫初产头浮?.....(85)
141. 什么是外倒转术? 怎样做?.....(86)
142. 早破水是什么原因?.....(86)
143. 破水后怎么办?.....(87)

- 144. 怎么知道要临产了?.....(87)
- 145. 左右分娩的因素有哪些?.....(88)
- 146. 什么情况下可能发生难产?.....(83)
- 147. 正常婴儿是怎样通过产道生出来的?.....(89)
- 148. 分娩时产妇应如何与医生配合?.....(89)
- 149. 为什么有人分娩时要做会阴侧切?.....(89)
- 150. 哪些情况需行会阴侧切?.....(91)
- 151. 什么情况下需做剖腹产?.....(91)
- 152. 什么是胎头吸引术?.....(92)
- 153. 产钳助产对婴儿有什么影响?.....(93)
- 154. 妊娠期的变化产后能复原吗?.....(93)
- 155. 产后应如何护理会阴部?.....(94)
- 156. 孕产期能不能刷牙?.....(95)
- 157. 产褥期间不能洗头、洗澡吗?.....(96)
- 158. 产后为什么要多吃蔬菜水果?.....(96)
- 159. 产后一定要穿戴很严密吗?.....(97)
- 160. 产后要不要完全卧床休息一个月?.....(97)
- 161. 为什么产后有宫缩痛? 如何处理?.....(98)
- 162. 产褥期中暑是怎么回事? 如何防治?.....(98)
- 163. 产后为什么出汗多? 应注意什么?.....(99)
- 164. 产后为什么排尿困难?.....(99)
- 165. 产后排尿困难怎样防治?.....(100)
- 166. 产后乳汁少怎么办?.....(100)
- 167. 如何处理内陷乳头及乳头皲裂?.....(100)
- 168. 如何减轻产妇乳房胀痛?.....(101)
- 169. 如何退奶?.....(102)
- 170. 哺母乳能起到避孕作用吗?.....(102)

五、怎样养育新生婴儿

- 171. 什么叫足月新生儿?.....(103)
- 172. 新生儿生理特点有哪些?.....(103)
- 173. 什么是低出生体重儿?.....(104)
- 174. 低体重儿的生理特点有哪些?.....(105)
- 175. 为什么提倡母乳喂养?.....(105)
- 176. 怎样给新生儿哺乳?.....(106)
- 177. 什么情况不适宜哺乳?.....(107)
- 178. 怎样进行人工喂养?.....(107)
- 179. 怎样给新生儿保暖?.....(108)
- 180. 怎样选制新生儿衣服、尿布及被褥?.....(109)
- 181. 怎样给新生儿洗澡?.....(109)
- 182. 新生儿取什么睡眠姿势好?.....(110)
- 183. 婴儿夜间不睡怎么办?.....(110)
- 184. 怎样观察新生儿的大小便?.....(111)
- 185. 新生儿发生一过热怎么办?.....(112)
- 186. 新生儿头皮血肿和产瘤是怎么发生的?.....(112)
- 187. 怎样预防新生儿臀红和尿布疹?.....(113)
- 188. 为什么新生儿会出现乳腺肿大和假月经?.....(113)
- 189. 怎样护理新生儿脐部, 预防脐炎?.....(114)
- 190. 新生儿脐疝是怎样形成的?.....(114)
- 191. 新生儿脐疝怎样处理?.....(114)
- 192. 怎样预防新生儿眼炎?.....(114)
- 193. 什么是新生儿窒息?.....(115)
- 194. 小儿什么时候接种卡介苗最好?接种后是
否就不得结核病了?.....(115)
- 195. 新生儿白眼球出血是怎么回事?.....(116)

196. 新生儿长牙齿是异常吗?.....(116)
197. 新生儿黄疸要紧吗?.....(116)
198. 何谓新生儿红斑?.....(116)
199. 新生儿色痣有无重要性?.....(117)
200. 新生儿隐睾是怎么回事?.....(117)
201. 什么是新生儿腹股沟疝?.....(117)
202. 新生儿舌系带过短怎么办?.....(117)
203. 新生儿斜颈怎么办?.....(118)
204. 什么是新生儿髋关节脱位?.....(118)
205. 新生儿有唇、腭裂怎么办?.....(118)
206. 新生儿有马蹄内翻足怎么办?.....(118)
207. 新生儿硬肿症是什么病?.....(119)
208. 什么是胎粪性便秘?.....(119)
209. 新生儿怎么会患出血症?.....(119)
210. 新生儿头顶部一层厚痂是怎么回事?.....(120)
211. 新生儿颅内出血是什么原因引起的?.....(120)
212. 新生儿怎么会得肺炎?.....(120)
213. 新生儿肺炎有些什么表现?.....(121)
214. 新生儿不宜用哪些药物?.....(121)

六、常见妇女病的防治

215. 外阴炎是怎么回事?怎样防治?(122)
216. 前庭大腺炎是什么病? 怎样治?.....(122)
217. 白带是什么?.....(123)
218. 不正常白带有哪些?.....(123)
219. 什么是滴虫性阴道炎?.....(123)
220. 滴虫性阴道炎怎样预防和治疗?.....(124)
221. 什么是霉菌性阴道炎?.....(124)

222. 宫颈炎是怎么回事?.....(125)
223. 什么是盆腔炎?.....(126)
224. 什么是子宫脱垂病?.....(127)
225. 怎样预防子宫脱垂?.....(127)
226. 不孕症有些什么原因?.....(128)
227. 怎样检查输卵管通不通?.....(129)
228. 什么情况不适宜做输卵管通畅试验?.....(129)
229. 外阴痒有些什么原因?.....(130)
230. 为什么要进行妇科学查?.....(130)
231. 妇科学查怎样进行?.....(131)
232. 宫颈刮片是查什么的?.....(131)
233. 宫颈刮片诊断标准是怎样的?.....(131)
234. 诊断性刮宫是查什么的?.....(132)
235. 什么时候做诊断性刮宫好?.....(132)
236. 同房后出血是怎么回事?.....(132)
237. 宫外孕是怎么回事?.....(133)
238. 宫外孕可能有哪些原因?.....(133)
239. 宫外孕有危险吗?.....(134)
240. 葡萄胎是什么病?.....(134)
241. 确诊葡萄胎后怎么处理?.....(135)
242. 有过葡萄胎还能有正常妊娠吗?.....(135)
243. 子宫肌瘤是什么病?.....(135)
244. 长了子宫肌瘤怎么办?.....(136)
245. 有子宫肌瘤怀了孕怎么办?.....(137)
246. 有卵巢肿瘤怀孕后怎么办?.....(137)
247. 生殖器有畸形的妇女怀了孕怎么办?.....(138)
248. 子宫切除对性生活有影响吗?.....(138)

249. 妇女腰痛是否都是妇科病?.....(138)

七、如何选择节育措施

250. 怎样正确使用阴茎套?.....(139)

251. 避孕药膜如何使用?.....(140)

252. 避孕环有哪些种类?.....(140)

253. 避孕环是怎样发挥作用的?.....(141)

254. 哪些人不宜放环?.....(142)

255. 什么时间放环合适?.....(142)

256. 哺乳期放环应注意什么?.....(143)

257. 产后42~90天能放环吗?.....(143)

258. 月经多是放环的禁忌症吗?.....(144)

259. 剖腹产术中能放环吗?.....(144)

260. 放环后要注意哪些问题?.....(144)

261. 避孕环能放置多久?.....(145)

262. 避孕环常见的副作用有哪些?怎样处理?(145)

263. 什么时间取环?.....(146)

264. 带环怀孕怎么办?.....(146)

265. 脱环或带环怀孕人流后是否可以再次放
环?.....(147)

266. 放环时间长了会不会长入宫壁?.....(147)

267. 放环的妇女是不是容易得癌瘤?.....(147)

268. 私自取环有什么害处?.....(148)

269. 避孕药的作用原理是什么?.....(148)

270. 短效避孕药有哪几种?.....(149)

271. 长效避孕药有哪几种?.....(149)

272. 探亲避孕药有哪几种?.....(150)

273. 短效避孕药怎样服用?.....(151)

- 274. 长效避孕药怎样使用?.....(151)
- 275. 怎样使用探亲药?.....(152)
- 276. 如何正确使用“53”号抗孕片?.....(152)
- 277. 哪些人不该用避孕药?.....(152)
- 278. 避孕药常见的副作用有哪些?怎样处理?(153)
- 279. 避孕药漏服怎么办?.....(154)
- 280. 避孕药可连续使用多久?.....(155)
- 281. 避孕药应怎样保管?.....(155)
- 282. 长效避孕药应怎样停用?.....(156)
- 283. 服药过程中怀孕怎么办?.....(156)
- 284. 哪些药能使避孕药失效?.....(156)
- 285. 什么时间做人工流产合适?.....(157)
- 286. 人工流产后注意哪些问题?.....(158)
- 287. 多次人工流产有什么害处?.....(158)
- 288. 能自己打胎吗?.....(159)
- 289. 人工流产后会月经不调吗?.....(160)
- 290. 新婚夫妇应如何避孕?.....(160)
- 291. 应坚持避孕到什么年龄?.....(161)
- 292. 绝育术是阉割吗?.....(162)
- 293. 绝育术后会不会影响劳动和身体健康?.....(162)
- 294. 绝育术后为什么有人又怀了孕?.....(163)
- 295. 女方绝育好还是男方绝育好?.....(163)
- 296. 女性绝育有哪些常用的方法?.....(164)
- 297. 绝育后还能使输卵管再通吗?.....(164)
- 298. 错过了人工流产的时机怎么办?.....(165)
- 299. 中期妊娠引产有哪些方法?.....(165)
- 300. 中期妊娠引产可能发生哪些问题?.....(166)

一、性的科学知识

由于受旧的、封建的传统观念影响，现在，仍有相当一部分人把性的问题看成是淫秽、羞耻的事情，因此多避而不谈或持忌讳态度，致使一些青年男女直到结婚以后，仍然缺乏应有的性的基础知识，甚至有人一无所知，给婚后的生活带来许多不应有的矛盾，致使双方感情可能发生裂痕，造成终生痛苦。事实上，性的科学知识和其他科学知识一样，是人们生活中必须了解和掌握的。学一点性的科学知识，可以使您了解一些男、女性的基础生理卫生常识，掌握生理规律，从而指导您的生活，有利于发现异常并及时纠正，使家庭生活更加美满幸福。

1. 女性生殖器官包括哪些？各有什么主要功能？

女性生殖器官包括外生殖器 and 内生殖器两部分。外生殖器是指生殖器的外露部分，又称外阴，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭部和前庭大腺及处女膜。内生殖器是指生殖器的内脏部分，位于盆腔内，包括阴道、子宫、输卵管及卵巢（图1）。几个部分的主要功能如下：

大阴唇 是一对纵行的皮肤皱襞。起自阴阜，止于会阴。未婚妇女的两侧大阴唇自然合拢，遮盖阴道口及尿道外口，起保护作用。大阴唇皮下脂肪丰富，富有血管、淋巴和神经。性兴奋时，大阴唇从中线向外张开，暴露阴道口。

小阴唇 是位于大阴唇内侧的一对薄皱襞，表面湿润，富于神经，极其敏感，两侧融合包绕阴蒂，前叶形成阴蒂包皮，后叶形成阴蒂系带。小阴唇内面是性敏感区。性交时，小阴唇充血并增大，可使阴道有效长度增加。

阴蒂 位于两侧小阴唇的顶端，为与男性阴茎海绵体相似的组织，阴蒂头富于神经末梢，极为敏感，有勃起性，是引起性兴奋的重要的女性性器官。

阴道前庭 为两小阴唇之间的菱形区，其前为阴蒂，后为阴唇系带。在此区内有尿道口、阴道口、前庭大腺等。

前庭大腺 又称巴氏腺，位于大阴唇后部，左右各一，开口于小阴唇内侧，性兴奋时分泌黄白色粘液，起润滑作用。

处女膜 位于阴道和阴道前庭分界处，中间有孔，形状呈环形或半月形。第一次性交时处女膜破裂，并可伴有轻微的疼痛及极少量的出血。但也可因剧烈运动而破裂。

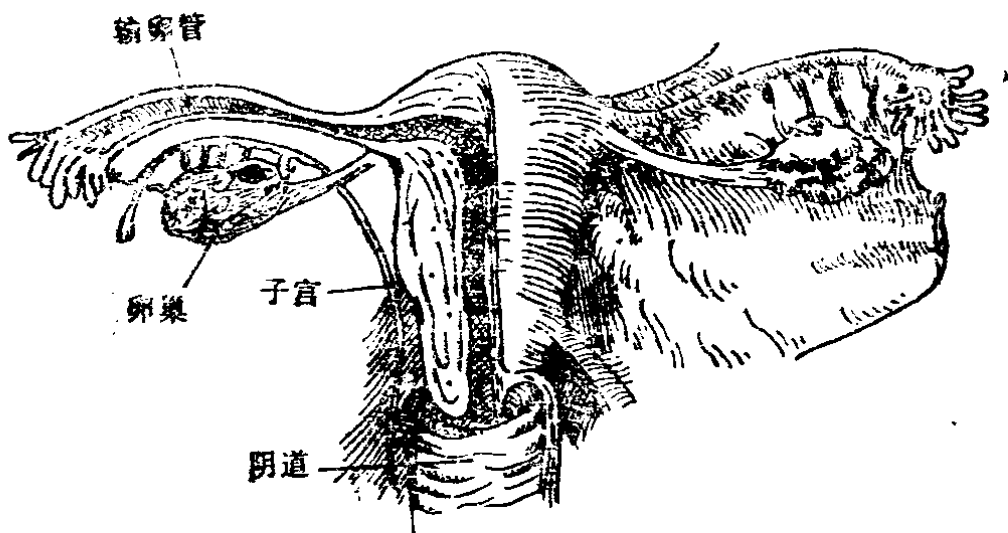


图1. 女性内生殖器官

阴道 是性交器官，也是月经排出及胎儿娩出的通道。阴道上端包围子宫颈，下端开口于阴道前庭后部，后壁长约10~12厘米，前壁长7~9厘米。阴道壁有很多皱襞及弹力纤维，所以有很大的伸展性。阴道壁又有很多静脉丛，所以局部受损伤容易出血或形成血肿。阴道粘膜受性激素的影响，有周期性变化，但少女或老年妇女阴道粘膜上皮甚薄，