



实用新家庭 保健

主编 刘碩业 朱春业 徐娟 吴庆华
济南出版社

· SHI YONG XIN JIA TING BAO JIAN · SHI YONG XIN JIA TING BAO JIAN

(鲁)新登字 14 号

实用新家庭保健

刘硕业等主编

责任编辑:胡瑞成

封面设计:侯文英

济南出版社出版发行

(济南市经七路 251 号)

龙口市精美印刷股份有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

1995 年 5 月第 1 版

印张:12

1995 年 5 月第 1 次印刷

字数:260 千字

印数 1—10000 册

ISBN7-80572-947-6/R·69 定价:8.40 元

(如有倒页、缺页、白页,直接到印刷厂调换)

主 编：

刘硕业 朱春业 徐 娟 吴庆华

副主编：

(以下按姓氏笔画排列)

邓瑞昌 王秀荣 史华庭 孙永秀
孙培霞 刘克荣 陈凤莲 周锡香
赵锡顺 赵凤征

编 委：

于秀香 王欣然 王立森 卞秀敏
丛宝云 刘汝芬 刘淑芹 刘建贞
刘 渊 刘力波 刘明云 孙玉江
杨淑敏 邵延英 张淑君 张春英
张乃杰 李垂平 李萍萍 迟学成
邱根英 赵洪英 赵跃波 姜 敏
胡顺法 原毓键 栾玉佩 焦学忠
蒋中录 彭广辉 谭玉梅

序 言

随着经济的发展,社会的进步,人们日益增长的物质、文化生活以及对卫生保健的需求,给卫生工作注入了新的内容。党的十一届三中全会以来,我国整体经济发生了巨大变化,与此同时,人们对卫生保健有了更高的企盼。如果注意观察,大家会发现,这种新的企盼在我们现实生活中,最引人注目并能直接感受到的突出表现在四方面:一是为了维系和开创家庭的幸福,婚姻保健日益被全社会重视;二是为了子女后代健康成长,婚前保健、孕产期保健、优生优育日益被社会所认识;三是提高以家庭为单位的卫生保健水平日益成为家庭 and 全社会的一种渴望;四是妇幼保健质量和水平是体现社会经济、文化、文明程度的重要标志之一已成为社会的共识。也正是为了这个目的,我们将以婚姻保健、优生优育、孕产期保健、妇女和儿童保健为主要内容的《实用新家庭保健》作为卫生保健的科普读物奉献给大家,旨在普及妇女儿童保健知识,提高每个家庭尤其是妇女的自我保健意识和能力,从而提高妇女、儿童的健康水平和身体素质。使妇幼保健建立在群众自发的基础上,降低妇女儿童疾病发生率和病死率,使《九十年代中国儿童发展规划纲要》、《母婴保健法》及“2000年人人享有卫生保健”的全球战略目标得以落实。相信该书会对广大青年朋友有所教益,使您更贴近家庭,贴近生活,贴近温馨、幸福和美满。

衷心地祝福每个家庭平安吉祥。

王明华

1995年1月

目 录

第一部分 婚姻保健

1. 为什么要进行婚前健康检查? 检查哪些内容?	(1)
2. 婚前查体有哪些好处?	(3)
3. 婚前查体时怎样给予婚育指导?	(5)
4. 男女生殖系统的器官和生殖功能有哪些?	(6)
5. 婚前要做哪些准备?	(8)
6. 婚前怀孕有哪些危害?	(9)
7. 孕前保健要注意什么?	(11)
8. 新婚期在性生活上容易发生哪些问题?	(12)
9. 性生活卫生要注意哪些?	(13)
10. 男女性冲动产生的生理特点有什么不同?	(15)
11. 早泄是怎么回事?	(16)
12. 早泄有哪些原因? 如何防治?	(16)
13. 阳痿是怎么回事?	(18)
14. 怎样用自我按摩方法治阳痿?	(19)
15. 阳痿食疗方有哪些?	(20)
16. 妇女性交痛是怎么回事? 怎样防治?	(21)
17. 什么叫性冷淡? 为什么会发生性冷淡?	(22)
18. 妇女性冷淡有哪些食疗方?	(24)
19. 性冷淡吃什么好?	(24)
20. 妇女脸部褐斑怎样治疗?	(26)
21. 婚后怎样保持良好的夫妻关系?	(26)
22. 怎样解决夫妻间出现的矛盾?	(28)
23. 怎样保持夫妻婚后性生活的魅力?	(30)
24. 怎样永葆少女般的魅力?	(31)

第二部分 优生

1. 为什么要提倡优生？	(34)
2. 怎样才能实现优生？	(34)
3. 择偶与优生有关系吗？	(35)
4. 生育年龄与优生有关系吗？	(36)
5. 出生时间与优生有什么关系？	(36)
6. 饮茶对优生有什么影响？	(37)
7. 孕妇情绪能影响优生吗？	(37)
8. 孕妇营养与优生关系密切吗？	(38)
9. 住院分娩与优生有关系吗？	(42)
10. 为做到优生哪些情况下不宜受孕？	(43)
11. 生男生女是怎么回事？	(44)
12. 胎教是怎么回事？	(45)
13. 怎样进行胎教？	(46)
14. 为什么要禁止近亲结婚？	(47)
15. 什么是遗传病？	(48)
16. 遗传病患者对后代的遗传风险有多大？	(48)
17. 家族性疾病都是遗传病吗？	(51)
18. 先天性疾病都是遗传病吗？	(51)
19. 双亲血型在后代中的遗传规律是怎样的？	(52)
20. 做B超能检查出胎儿的哪些严重畸形？	(53)
21. 怎样预防先天痴呆儿的出生？	(53)
22. 烟酒对腹中胎儿有什么危害？	(54)
23. 防止胎儿畸形的重要时期在何时？	(54)
24. 怎样预防胎儿畸形？	(56)
25. 怎样预防神经管畸形儿的出生？	(57)
26. 胎儿为何宫内发育迟缓？	(58)
27. 孕早期先兆流产为什么不要盲目保胎？	(61)

28. 妊娠高血压综合征对胎儿有什么影响？	(61)
29. 孕妇患心脏病对胎儿有什么影响？	(62)
30. 孕妇患贫血对胎儿有什么影响？如何防治？	(62)
31. 母子血型不合是怎么回事？	(63)
32. 孕妇患各种感染性疾病对胎儿有何影响？	(64)
33. 孕妇患病毒性肝炎对胎儿有何影响？如何处理？	(65)

第三部分 孕期保健

1. 什么是孕产期系统保健和围产期保健？家庭中如何 进行围产期保健？	(68)
2. 怎样知道自己怀孕了？	(69)
3. 什么是妊娠反应？如何对待？	(69)
4. 妊娠呕吐食疗方有哪些？	(70)
5. 妊娠期母体有哪些变化？	(71)
6. 胎儿是怎样发育成熟的？	(72)
7. 怎样推算预产期？	(73)
8. 孕妇的生活、劳动和卫生如何安排？	(74)
9. 孕期乳房卫生应注意哪些？	(76)
10. 怀孕期应注意的问题有哪些？	(77)
11. 妊娠期间可以过性生活吗？	(78)
12. 孕妇的夏季保健法有哪些？	(78)
13. 孕妇冬季保健需要注意什么？	(80)
14. 孕妇为什么要慎防风疹感染？	(81)
15. 孕妇为什么务必防止触电？	(82)
16. 孕妇为什么要慎防煤气中毒？	(82)
17. 为什么孕妇要慎重使用农药？	(83)
18. 为什么孕妇要减少与猫、狗、猪等动物接触？为什么 吃肉要煮熟？	(84)
19. 微量元素对孕妇和胎儿的影响有哪些？	(85)

20. 为什么孕妇需要增加钙量? 哪些食物含有丰富的钙?	(87)
21. 早孕检查有何重要性?	(87)
22. 孕妇定期产前检查有什么重要性?	(88)
23. 产前检查包括哪些内容?	(88)
24. 哪些孕妇需要做产前遗传学诊断? 方法有哪些?	(90)
25. 经过产前诊断的孕妇, 哪些不能继续妊娠? 为什么?	(91)
26. 孕妇什么时候开始感到有胎动?	(92)
27. 家庭怎样测知胎儿的安危?	(92)
28. 为什么孕妇最佳体位是左侧卧位?	(94)
29. 胎位不正的纠正方法及注意事项有哪些?	(95)
30. B 型超声检查可以监测胎儿宫内发育情况吗?	(96)
31. 孕期做 B 超检查绝对安全吗?	(97)
32. 孕妇皮肤上出现妊娠斑与色素沉着是怎么回事?	(98)
33. 孕妇皮肤上出现紫纹是怎么回事?	(98)
34. 孕妇为什么发生皮肤瘙痒?	(99)
35. 妊娠期易患哪些皮肤病?	(100)
36. 孕期阴道出血有什么危害?	(101)
37. 怎样预防妊娠期仰卧位综合征的发生?	(101)
38. 妊娠期小腿抽筋怎么办?	(102)
39. 孕妇发生头晕、眼花是怎么回事?	(102)
40. 孕妇小腿浮肿怎么办?	(103)
41. 孕妇发生静脉曲张的原因是什么? 有何危害?	(103)
42. 双胎是怎么回事? 双胎容易发生哪些问题?	(104)
43. 妊娠水肿食疗方有哪些?	(105)
44. 什么叫高危妊娠? 哪些情况属于高危妊娠?	(106)
45. 高危妊娠的孕妇怎么办?	(107)
46. 什么叫妊娠高血压综合征?	(107)
47. 妊高症的好发及诱发因素有哪些?	(108)

48. 妊高症可以预测吗? 怎样预测?	(108)
49. 妊娠高血压综合征对孕妇的危害有哪些?	(109)
50. 慢性高血压对妊娠的危害是什么?	(110)
51. 妊娠合并心脏病的危害是什么?	(110)
52. 妊娠合并慢性肾炎的危害是什么?	(111)
53. 孕期贫血对母儿的影响有哪些? 如何预防?	(112)
54. 妊娠合并病毒性肝炎的危害是什么?	(113)
55. 患糖尿病对妊娠的危害是什么?	(114)
56. 前置胎盘是怎么回事? 有什么危害? 怎样预防?	(115)
57. 胎盘早剥的危害是什么? 怎样预防?	(116)
58. 羊水栓塞是什么样的病?	(116)
59. 什么是弥漫性血管内凝血(DIC)?	(117)
60. 胎膜早破是怎么回事? 应如何对待胎膜早破?	(118)
61. 怎样知道胎儿将要出生了?	(119)
62. 什么是过期妊娠? 有什么危害?	(120)
63. 胎儿宫内窘迫是怎么回事? 如何预防?	(120)
64. 什么叫引产? 哪些情况需要引产?	(121)
65. 什么时间住院分娩和待产?	(122)
66. 产妇分娩前的准备有哪些?	(122)
67. 孕妇怎样做好产后哺乳准备?	(124)
68. 什么是正常分娩?	(125)
69. 产妇分娩全过程分哪几个产程?	(126)
70. 产妇分娩时大喊大叫有什么危害? 产程中产妇如何 配合?	(127)
71. 分娩时为什么有的妇女要做会阴切开? 哪些情况要 做会阴切开?	(129)
72. 什么是胎头吸引术? 什么情况下能使用胎头吸 引术?	(130)

73. 头位都是正常胎位吗？	(130)
74. 剖宫产真的比阴道产好吗？	(132)
75. 什么情况下做剖宫产？	(134)
76. 剖宫产时产妇应如何配合？	(136)

第四部分 产褥期保健

1. 产褥期产妇身体有哪些变化？	(138)
2. 怎样进行产褥期卫生保健？	(140)
3. 为什么会出现产后子宫收缩痛？ 怎样处理？	(142)
4. 产后为什么容易出汗？ 应注意什么？	(143)
5. 产后为什么会出现排尿困难？ 排不出尿如何处理？	(143)
6. 产后应如何护理会阴部？	(144)
7. 产后痔疮加重如何处理？	(144)
8. 产后晚期出血是怎么回事？ 如何处理？	(145)
9. 何为产后子宫复旧不全？	(146)
10. 什么叫产褥感染？ 如何预防？	(146)
11. 产褥期中暑是怎么回事？ 怎样防治？	(147)
12. 产后怎样预防腰腿痛？	(148)
13. 怎样预防产后子宫脱垂的发生？	(149)
14. 产褥期的床上体操如何做？ 有好处吗？	(149)
15. 产褥期间可以洗头、洗澡吗？	(150)
16. 产后 42 天为什么要进行一次妇科检查？	(151)
17. 产后多长时间可以过性生活？	(151)
18. 母亲的乳汁是怎样产生的？	(152)
19. 母乳喂养较人工喂养有哪些好处？	(152)
20. 产后早开奶的好处是什么？	(154)
21. 怎样才能成功地母乳喂养婴儿？	(155)
22. 母乳喂养过程中容易出现哪些问题？ 如何处理？	(157)
23. 怎样治疗乳头皲裂？	(158)

24. 婴儿特殊情况下如何进行母乳喂养?	(159)
25. 哪些情况不宜母乳喂养?	(161)
26. 母亲乳汁量不足的原因有哪些? 处理的方法有哪些?	(162)
27. 产褥期母亲哺乳婴儿应掌握哪些护理要点及喂哺常识?	(163)
28. 母乳喂养乳汁充足的标志有哪些?	(165)
29. 生活中哪些因素可引起产后缺乳?	(165)
30. 催乳食疗方有哪些?	(166)
31. 退奶的方法有哪些?	(167)
32. 乳房漏奶——乳汁自出如何处理?	(168)
33. 乳腺炎有哪些表现? 怎样防治?	(169)

第五部分 妇女常见病的防治

1. 什么是新婚蜜月病?	(171)
2. 白带是什么?	(172)
3. 白带异常与哪些疾病有关?	(172)
4. 女性生殖器官有哪些防御机能?	(173)
5. 外阴炎有什么表现?	(174)
6. 滴虫性阴道炎是怎么回事?	(174)
7. 霉菌性阴道炎是怎么回事?	(175)
8. 慢性宫颈炎有几种? 如何防治?	(176)
9. 子宫肌瘤是良性瘤吗?	(177)
10. 什么是子宫脱垂?	(178)
11. 子宫脱垂怎样预防?	(179)
12. 造成不孕症的原因有哪些?	(180)
13. 造成男性不育的生活因素有哪些?	(180)
14. 不孕症的检查方法有哪些?	(182)
15. 不孕症的食疗方法有哪些?	(183)

16. 助孕方法有哪些？	(184)
17. 宫外孕是怎么回事？	(185)
18. 卵巢肿瘤是什么病？	(186)
19. 卵巢肿瘤蒂扭转是怎么回事？	(186)
20. 葡萄胎是怎么回事？	(187)
21. 子宫切除对性生活有影响吗？	(188)
22. 妇科手术后的禁房时间是多久？	(188)
23. 妇女腰痛是否都是妇科病？	(189)
24. 盆腔炎是怎么回事？	(189)
25. 功能失调性子宫出血是怎么回事？	(190)
26. 子宫内膜异位症是怎么回事？	(191)
27. 主妇综合征的食疗有哪些？	(192)
28. 宫颈癌的发病因素有哪些？	(193)
29. 怎样预防子宫颈癌？	(194)
30. 同房后阴道出血为什么要引起重视？	(195)
31. 病理性乳头溢液有几种？	(196)
32. 经前乳房胀痛是病吗？	(197)
33. 母乳喂养可预防乳腺癌吗？	(197)
34. 乳房囊性增生是怎么回事？	(198)
35. 乳房纤维腺瘤是良性瘤吗？	(199)
36. 怎样识别乳腺癌？	(199)
37. 什么是性病？	(200)
38. 性病的早期表现及治疗方法是什么？	(201)
39. 淋病是性病吗？	(204)
40. 尖锐湿疣也是性病吗？	(205)
41. 艾滋病是怎么回事？	(206)
42. 性病对人类有什么危害？	(207)
43. 性病与社会因素有关吗？	(208)

44. 为什么要进行妇女病普查?	(208)
45. 妇女病普查怎样进行?	(209)
46. 绝经后阴道流血是怎么回事?	(209)
47. 更年期综合征的表现及饮食疗法有哪些?	(210)

第六部分 计划生育避孕方法指导

1. 新婚佳期如何避孕?	(213)
2. 避孕对性生活有影响吗?	(214)
3. 适合患病妇女的避孕方法有哪些?	(215)
4. 哪些人不宜服避孕药?	(216)
5. 口服避孕药不宜与哪些药物同服?	(217)
6. 口服避孕药有哪些副作用?	(218)
7. 长期服用避孕药身体发胖是怎么回事?	(219)
8. 长期服避孕药能否患癌症?	(219)
9. 口服避孕药后白带增多是怎么回事?	(219)
10. 口服避孕药期间避孕失败怎么办?	(220)
11. 夫妇两地生活,探亲期间用什么方法避孕?	(221)
12. 药物流产是怎么回事?	(221)
13. 用避孕套避孕有哪些优缺点?	(223)
14. 怎样正确使用避孕套?	(223)
15. 安全期避孕是怎么回事?	(224)
16. 什么时候放置宫内节育器好?	(224)
17. 放置宫内节育器的注意事项有哪些?	(225)
18. 什么情况不宜放置宫内节育环?	(226)
19. 放置宫内节育器后怀孕,能继续妊娠吗?	(227)
20. 放置宫内节育器或节育器脱落怀孕行人工流产后, 还能再放置宫内节育器吗?	(227)
21. 月经不正常能怀孕吗?	(228)
22. 人工流产手术前后应注意什么?	(229)

23. 流产后间隔多长时间再怀孕最好?	(231)
24. 男性绝育对身体有什么影响?	(232)
25. 人工流产对身体有危害吗?	(233)
26. 结扎术与阉割有什么不同?	(234)
27. 什么叫中期妊娠?	(235)
28. 中期妊娠引产有哪些并发症?	(235)
29. 妇女更年期还要继续避孕吗?	(236)

第七部分 儿童保健和常见病症防治

1. 胎儿期保健要注意哪些问题?	(237)
2. 要为新生儿准备哪些物品?	(238)
3. 怎样保护好新生儿的脐带?	(241)
4. 怎样做好新生儿保健?	(241)
5. 异常新生儿的保健应注意什么?	(243)
6. 正常新生儿如何保健?	(244)
7. 新生儿有哪些生理特点?	(245)
8. 怎样照料好新生儿?	(246)
9. 怎样防止新生儿呛奶?	(248)
10. 新生儿何时大小便?	(248)
11. 新生儿有哪几种特殊生理现象?	(249)
12. 新生儿的体重怎样增长?	(250)
13. 为什么新生儿容易发生呼吸节律不整?	(251)
14. 为什么新生儿乳房肿胀不可挤压?	(251)
15. 怎样处理新生儿阴道出血?	(252)
16. 新生儿出现黄疸如何处理?	(252)
17. 马牙是怎么回事?	(253)
18. 怎样给新生儿洗澡?	(253)
19. 怎样做好婴幼儿的保健?	(255)
20. 为什么小儿要接受定期健康检查?	(255)

21. 怎样判断儿童体格生长发育是否正常？	(256)
22. 一年中哪个月儿童生长最快？	(258)
23. 怎样才能使孩子长高些？	(258)
24. 各时期孩子的心理、身体生长发育有何特点？	(259)
25. 要对小儿进行哪些早期教育？	(263)
26. 怎样对新生儿进行教育和训练？	(264)
27. 怎样对婴幼儿进行教育和训练？	(264)
28. 为什么要重视儿童的心理卫生？	(267)
29. 怎样做好婴儿心理卫生的培养？	(267)
30. 幼儿期的心理卫生应注意哪些？	(270)
31. 学龄前儿童的心理卫生要注意什么？	(271)
32. 选购玩具要注意什么？	(272)
33. 为孩子选购图书有什么学问？	(272)
34. 何时给婴儿添加其他食物？	(273)
35. 婴儿何时断奶？如何断法？	(274)
36. 小儿断奶后的喂养应注意什么？	(274)
37. 婴幼儿辅食的制作方法有哪些？	(275)
38. 孩子的智力与饮食有关系吗？	(276)
39. 哪些食物能增强儿童记忆力？	(278)
40. 小儿的四季饮食应注意什么？	(279)
41. 儿童食欲不振是怎么回事？	(280)
42. 解决孩子不爱吃饭有什么方法？	(281)
43. 如何让孩子吃零食？	(282)
44. 儿童不宜吃的食物有哪些？	(283)
45. 小儿厌食食疗方有哪些？	(285)
46. 为什么家长须重视孩子的早餐？	(286)
47. 饮料能不能取代白开水？	(287)
48. 单纯性小儿肥胖症是怎么回事？怎样预防？	(288)

49. 预防儿童肥胖有哪些措施？	(288)
50. 小儿肥胖怎样减肥？	(289)
51. 彩色食品有害于儿童健康吗？	(291)
52. 小儿用补品好吗？	(292)
53. 为什么小儿饮酒害处多？	(292)
54. 如何护理刚出牙的婴儿？	(293)
55. 孩子流口水是怎么回事？	(294)
56. 怎么早防龋齿？	(294)
57. 怎样看指纹防龋齿？	(296)
58. 儿童换牙期注意什么？	(296)
59. 怎样预防儿童错牙？	(297)
60. 孩子吮吮手指可使牙弓畸形吗？	(298)
61. 如何注意保护孩子的眼睛？	(299)
62. 如何早期发现小儿近视？	(300)
63. 如何早发现、早治疗儿童弱视？	(300)
64. 怎样早期发现婴幼儿耳聋？	(302)
65. 小儿畸形矫正的最佳时期是何年龄？	(303)
66. 婴儿肌性斜颈怎样进行家庭治疗？	(304)
67. 婴幼儿缺铁性贫血是何原因？怎样防治？	(305)
68. 小儿服铁剂时为何不宜多喝牛奶？	(306)
69. 小儿为什么会发生惊厥？	(307)
70. 孩子抽风家长怎么办？	(308)
71. 如何预防孩子尿床？	(309)
72. 怎样预防小儿“牵拉肘”？	(309)
73. 怎样注意儿童玩具的卫生？	(310)
74. 骑车带小孩如何谨防脚绞伤？	(312)
75. 怎样预防孩子发生意外事件？	(313)
76. 孩子发生下列意外应如何处理？	(314)

77. 儿童生长痛是怎么回事？	(315)
78. 儿童打扮哪六忌？	(316)
79. 儿童生活八不宜是什么？	(317)
80. 小儿的睡眠与智力有关吗？	(318)
81. 怎样纠正孩子的口吃？	(319)
82. 孩子肚子痛时怎么办？	(320)
83. 女孩外阴卫生要注意哪些？	(321)
84. 怎样保护男孩的“小雀雀”？	(322)
85. 儿童也会发生性病吗？	(323)
86. 冬季是驱蛔最佳季节吗？	(324)
87. 孩子怎样平安度盛夏？	(325)
88. 小儿疳子的防治有哪些方法？	(326)
89. 小儿疳子哪四忌？	(326)
90. 小儿“苦夏”怎么办？	(327)
91. 小儿夏季热怎样护理？	(328)
92. 小儿佝偻病如何防治？	(328)
93. 怎样注意小儿肠套叠？	(330)
94. 小儿缺锌有何表现？	(330)
95. 什么是儿童多动征？怎样纠正？	(331)
96. 怎样区别儿童“多动征”？	(333)
97. 家庭怎样治疗弱智儿？	(334)
98. 儿童便秘为什么不可忽视？	(334)
99. 小儿维生素缺乏对身体有何危害？哪些食物可以 补充？	(335)
100. 儿童患感染性疾病有哪些危害？	(337)
101. 如何护理肝炎患儿？	(338)
102. 怎样护理湿疹患儿？	(339)
103. 婴幼儿腹泻如何进行家庭护理？	(340)