

# 母婴保健必读

张紫绶

主编

中国科学技术大学出版社



**母婴保健必读**

张紫绶 主编

\*

中国科学技术大学出版社出版发行  
(安徽省合肥市金寨路 96 号, 邮编: 230026)

安徽省金寨县印刷厂印刷  
全国新华书店经销

\*

开本: 787×1092/32 印张: 5.25 字数: 114 千

1996 年 8 月第 1 版 1996 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

ISBN 7-312-00754-6/Q·13 定价: 6.00 元

---

## 内 容 简 介

“母婴保健必读”是一本通俗易懂的群众性科普读物,全书共分婚姻保健、孕期保健、围产期保健和婴幼儿保健四部分。内容有:性爱与卫生、受孕与不孕、遗传病的婚育、胎儿孕育的过程、母婴安全的关键、孕产期的保健以及新生命的养育等。

该书是男女青年的良朋益友,是新婚夫妇的必备书籍,是怀孕妇女的忠实伙伴,是长辈们指导成年子女孕育下一代的可靠工具,更是母婴保健工作者传授科普知识的得力助手。

## 前 言

我国第一部保护妇女儿童健康,提高出生人口素质的法律——《中华人民共和国母婴保健法》,终于颁布实行了。这标志着我国妇幼卫生工作进入了法制管理的新阶段。

《中华人民共和国母婴保健法》的颁布和实行,不仅有利于保障母婴健康,有利于提高人口素质,更给了我们妇幼保健工作者以极大的鼓舞和鞭策。目前,我国城乡计划生育基本普及,独生子女比比皆是,生一个体格健壮,智力发达的孩子,已成为所有父母们的共同愿望。

孕育子女是人类繁衍后代的一项系统生物工程,它涉及遗传、生理、心理、病理以及营养卫生等多种学科,并与恋爱、婚姻等社会问题密切相关。

我们回顾以往妇幼保健工作历史,总结经验,学习新的优生优育科学技术,展望未来,认识到肩负责任重大。长期实践更使我们感到:落实母婴保健的各项措施,必须有未婚青年、新婚夫妇和即将成为(或已成为)父母的朋友们共同配合。但是,母婴保健毕竟是一项多学科的系统工程,很多年轻朋友反映,迫切需要了解这方面的科学知识。为此,我们特编写了这本比较系统实用而又通俗易懂的《母婴保健必读》,供大家参考。

《母婴保健必读》的编写,是受《中华人民共和国母婴保健法》的启示,安徽省委、省政府卫生厅、巢湖地委行署和卫生局的领导,认真贯彻党的方针政策、落实《母婴保健法》的宣传,

给了我们极大的支持和鼓励,本所的全体同志也给了我们很好的配合和帮助,在此一并表示感谢。由于我们水平有限,缺点错误在所难免,望保健系统的同志批评指正。

安徽省巢湖地区妇幼保健所

1996.3.30

# 目 次

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| 前 言 .....                       | ( 1 )  |
| 一、母婴保健第一步——婚姻保健 .....           | ( 1 )  |
| 1. 生殖器官与功能 .....                | ( 1 )  |
| 2. 性知识与性卫生 .....                | ( 3 )  |
| 3. 性功能正常与障碍的界定 .....            | ( 5 )  |
| 4. 洁身自爱防性病 .....                | ( 8 )  |
| 5. 孕育条件与避孕 .....                | ( 13 ) |
| 6. 孕育时机与环境 .....                | ( 16 ) |
| 7. 新生命形成的奇妙经过 .....             | ( 18 ) |
| 8. 不孕的原因 .....                  | ( 20 ) |
| 9. “种瓜得瓜”“种豆得豆”的因果关系 .....      | ( 22 ) |
| 10. 遗传病的分类及遗传特点 .....           | ( 24 ) |
| 11. 常见遗传病的表现及婚育指导 .....         | ( 26 ) |
| 12. 为什么直系血亲和三代以内旁系血亲禁止结婚? ..... | ( 29 ) |
| 13. 为什么要进行婚前检查? .....           | ( 30 ) |
| 二、孕育胎儿的环境——孕期保健 .....           | ( 33 ) |
| 1. 妊娠时母体的生理变化 .....             | ( 33 ) |
| 2. 孕期的常见症状及自我调理 .....           | ( 34 ) |
| 3. 胎儿生长发育及预产期的推算 .....          | ( 36 ) |
| 4. 影响胎儿发育的环境因素 .....            | ( 38 ) |
| 5. 产前诊断 .....                   | ( 42 ) |
| 6. 孕期营养 .....                   | ( 43 ) |
| 7. 孕期卫生习惯 .....                 | ( 45 ) |
| 8. 胎教 .....                     | ( 46 ) |

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| 9. 几种异常妊娠的主要症状和预防 .....       | (48)        |
| 10. 妊娠期内科疾病的预防和保健 .....       | (55)        |
| 11. 产前检查 .....                | (61)        |
| <b>三、母婴安全的关键——围产期保健 .....</b> | <b>(64)</b> |
| 1. 围产期保健的内容和要求 .....          | (64)        |
| 2. 胎儿的家庭监护 .....              | (66)        |
| 3. 高危妊娠的预防和保健 .....           | (68)        |
| 4. 分娩(或临产)先兆 .....            | (69)        |
| 5. 正常分娩时产妇应如何配合助产 .....       | (70)        |
| 6. 新生儿短期内健康状况评估(阿氏评分) .....   | (72)        |
| 7. 母乳喂养的黄金时刻 .....            | (73)        |
| 8. 家庭接生 .....                 | (74)        |
| 9. 难产的原因及处理方法 .....           | (75)        |
| 10. 产褥期生理变化和卫生要求 .....        | (77)        |
| 11. 恢复健美体型的产后保健体操 .....       | (79)        |
| 12. 异常产褥的防护 .....             | (81)        |
| 13. 新生儿生理特点及保健 .....          | (83)        |
| 14. 新生儿家庭护理的注意事项 .....        | (85)        |
| 15. 新生儿常见现象与疾病的区别 .....       | (86)        |
| 16. 高危新生儿和早产儿护理要点 .....       | (91)        |
| 17. 产后访视和产后健康检查 .....         | (93)        |
| <b>四、新生命的养育——婴幼儿保健 .....</b>  | <b>(95)</b> |
| 1. 正常小儿的生长发育 .....            | (95)        |
| 2. 影响小儿生长发育的因素 .....          | (98)        |
| 3. 新生儿常见病 .....               | (100)       |
| 4. 母乳喂养 .....                 | (108)       |
| 5. 增加辅食和断奶 .....              | (110)       |
| 6. 小儿所需营养及各种营养素的生理功能 .....    | (111)       |
| 7. 实行计划免疫,预防传染病 .....         | (119)       |
| 8. 智力及其智力的影响因素 .....          | (126)       |

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 9. 早期教育的重要性 .....             | (129)        |
| 10. 周岁内小婴儿的早期教育 .....         | (131)        |
| 11. 婴幼儿常见病 .....              | (139)        |
| 12. 婴幼儿意外事故的预防 .....          | (144)        |
| 13. 建立儿童保健卡,实行“三、二、一”检查 ..... | (147)        |
| <b>附:中华人民共和国母婴保健法 .....</b>   | <b>(149)</b> |

# 一、母婴保健第一步——婚姻保健

结婚是人类的两性结合,是人类繁衍的开始。为了使人类素质“青出于蓝而胜于蓝”,就必须控制和减少遗传病的延续,消除危害母婴健康的因素,宣传性生活知识和生育知识,发掘性爱美,使家庭和谐稳定,为优生优育提供良好的环境。因此,婚姻保健是母婴保健的第一步。

## 1. 生殖器官与功能

正常的生殖器官是性交合繁殖的必要条件。怎样才为正常?其各部分功能是什么呢?

女性生殖器官由外生殖器和内生殖器组成。外生殖器包括大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺、阴道口;内生殖器包括阴道、子宫、输卵管、卵巢。大阴唇是最外边的两片皱襞,青春期后丰满,富含脂肪,在性活动中像两块柔软的海绵,缓冲压力,并配合阴道、小阴唇的收缩,给双方以舒适的感觉。两侧大阴唇内下1/3处各有一个黄豆大小的腺体,叫前庭大腺,开口于阴道口。性兴奋时分泌黄白色液体,润滑阴道口。两侧大阴唇的上方叫阴阜。阴阜和大阴唇上呈倒三角形状分布着阴毛。阴毛的多少有种族、个体差异。极少数发育正常的女性没有阴毛,这仅是个体差异,就像头发多少一样,没有什么可奇怪的。迷信所说的“白虎星”、“克夫”是没有科学道理的,不要庸人自扰。

在两侧大阴唇内侧的两片粘膜组织叫小阴唇,向上包裹着阴蒂。阴蒂相当于男性阴茎中的海绵体,性兴奋时能勃起,感觉灵敏。平时两侧小阴唇紧贴,保护着上方的尿道口和下方的阴道口。阴道口外面有一层薄膜,叫处女膜,其形状因人而异,有筛眼状,有孔状,其弹性有大有小,有的在运动、震动时破裂,有的在初次性交时破裂,也有的坚韧弹性好,在分娩时才破裂。所以传统的以新婚见红才为“处女”的认识是错误的。

阴道口向内通向阴道。阴道是一个富有弹性皱褶的管腔,是性交的场所、经血的出口和胎儿娩出的通道。阴道顶端环绕着子宫的颈部。子宫是一个呈倒梨状的空腔器官,子宫腔呈倒三角形,是胎儿孕育生长的地方。宫腔内有一层膜,叫子宫内膜,它受卵巢激素的影响,周期性变化,脱落,脱落的内膜和血混在一起为月经。子宫腔经子宫颈口通向阴道。在子宫的两侧像雁翅样各列着一条输卵管。输卵管腔与子宫腔相通。输卵管共分成4个部分:与子宫相接的部分称间质部;间质部向外最狭窄的部分称峡部,峡部可限制过多精子通过,同时控制受精卵移动的速度,以便于子宫内膜发育与其同步,适宜受精卵种植生长。峡部向外为宽大的壶腹部,这里是精卵相合的部位。壶腹部再向外是像雨伞张开样的伞部,伞部开口于腹腔,它像伸开的手一样,在排卵时把卵子拾入输卵管腔内。在双侧输卵管的下方,各悬着一个比蚕豆略大的卵巢。卵巢产生卵子,分泌女性激素,维持女性特征(乳房隆起、脂肪丰满、嗓音尖亮、皮肤细腻)和性功能。

男性生殖器官:与女性生殖器官相比,男性生殖器官的外表似乎要简单得多,其实在外表简单的阴囊内,有着复杂的组织:睾丸、附睾和输精管。睾丸呈“蛋”形,左右各一,产生精子和男性激素,维持男性特征(肌肉结实、胡须、喉节、嗓音低沉)

和性功能。有睾丸的后缘爬着一条蚕样的附睾,附睾具有使精子成熟、贮存和输送精子的作用。连着附睾的是输精管,它穿出阴囊进入盆腔。在膀胱底的后方,有一个精囊腺,分泌黄色粘稠液体,组成精液的一部分。精囊腺的排泄管与输精管会合成射精管。射精管在膀胱下方穿过形似栗子的前列腺,开口于尿道。前列腺分泌碱性的乳白色浆液,通过排泄管也开口于尿道。前列腺液也是精液的一部分。射精时,缓冲女性阴道内的酸度,便于精子活动。男性的尿道为排尿和射精的共同通道,向外开口于阴茎头顶端。

阴茎是性交的实质器官。正常成人常态下,长度应大于5cm,或勃起时长度大于9cm。覆盖阴茎的皮肤叫“包皮”。成人阴茎松弛时,包皮应不遮盖尿道口,上翻时能露出膨大的阴茎头与阴茎体之间的冠状沟。这就是包皮的正常长度。如包皮完全遮盖阴茎头即为包皮过长。如包皮口小不能完全上翻露出阴茎头即为包茎。包皮过长或包茎,由于包皮垢不易清洗干净,易发生包皮龟头炎,还可诱发遗尿症,甚至发生阴茎癌。所以有包皮过长、包茎者,应尽早去医院行包皮环切术。

## 2. 性知识与性卫生

性活动不仅是为了人类繁衍,更是人的一种自然生理需要和心理欲望;是人的本能;是相爱双方不断向对方证明相爱相属的一种行为表现。所以性活动不单纯是生殖器官的交合,而是感情和肉体的巧妙结合,会引起神经、精神及全身协调一致的连续生理反应。这种反应按顺序和特点可分为四个阶段:

### (1)性兴奋阶段(性交准备阶段)

男性阴茎由松软变坚挺勃起,阴囊收缩,睾丸提升,部分

男子还可发生乳头竖起。女性表现为阴道分泌物增加,生殖器、乳房充血,乳头竖起,阴蒂增大,阴唇饱满,阴道伸展,宫颈和宫体提升。双方颜面红润,心率加快,呼吸频促,血压升高,呈现精神兴奋状态。一般男性易发生性兴奋,女性性唤起的准备阶段较长。男性可用温存合理而又不装模作样的语言、身体动作和面部表情进行嬉戏,并进行肌肤相贴的爱抚以及用孩子气般或用像哄小孩的语气去激发女性性兴奋。

## **(2)性持续阶段**

男方阴茎进一步充血胀大,睾丸也充血,体积增大,尿道口可流出少量透明样分泌物。有些男性在公共场所,偶遇一些刺激,如看到漂亮的女性等也会流出少量透明液体,只要不在行动上无礼,是不奇怪的。有的男性为此自责或自悲是没有必要的。女方则从兴奋期进一步发展,阴道下段显著充血,产生对阴茎的“紧握”作用。

## **(3)性高潮阶段**

通过性器官的持续摩擦积累到一定程度,双方可相继达到性满足的高潮。男方出现射精,可连续8~10次,间隔不到1秒钟,女方的性高潮以身体紧张的突然停止为标志,随之,阴道、子宫和盆底肌肉可有非控制性节律收缩。此时双方性快感最明显。性高潮持续时间一般10秒钟左右,常伴有全身肌肉不自主地轻微颤抖,心跳、呼吸次数增多,血压升高。

## **(4)性消退阶段**

性高潮一过,各种生理变化迅速复原,全身松弛舒适,情绪逐渐平静。此时应尽量延长性生活高潮带来的快感,不要过早让情绪消退,把身子紧挨着对方,多持续几分钟,慢慢放松肌肉,彼此抚摸、逗趣,相互赞赏。

性活动使人心旷神怡,甚至有种“极乐”的感觉。和谐的性

生活会使爱情发展,感情升华。但如不懂性生活的科学知识和卫生知识,就会使双方受到伤害。首先双方都要保持生殖器官清洁,男方要特别注意冠状沟和包皮的清洁,因包皮垢不但可引起自身的炎症,还可通过性生活引起女方阴道炎、尿道炎,更危险的是可诱发宫颈癌和阴茎癌。其次双方都要注意性生活的艺术和技巧,当双方性欲不一致时,有性欲的一方要利用挑逗、爱抚、情话以及激发性幻想等方法唤起另一方的性欲。千万不可强行行事或怀疑指责,否则对方心身俱伤,不和谐的日子会越来越多。第三,性爱是件美事,但双方都会有一些特殊时期不宜作爱:女性月经期,包括经前经后少量血性白带时,应禁止性生活,否则不但易引起感染,还有可能由于精液中的前列腺素刺激女方子宫收缩,引起经血倒流,导致子宫内膜异位症,造成痛经、不孕、深部性交痛,给日后生活带来很大痛苦,这一点要特别注意。早孕3个月内和孕期最后1个月以及产后6周内禁性生活,以免引起感染、流产和早产。男女双方任何一方患生殖器炎症也应禁性生活,以免交叉感染,不利于炎症早愈。当夫妇双方中一方患全身性疾病或重要脏器患病,应节制性生活,以免影响疾病痊愈。性爱不是夫妻生活的全部,夫妻双方要提高精神修养,互相适应,互相体谅,使爱情生活充实、和谐、完美。

### 3. 性功能正常与障碍的界定

性功能和吃饭睡觉一样是人的本能。只要是正常人,具备正常的生殖器官、内分泌系统、神经系统以及正常的精神心理状态,都会有正常的性功能。可在生活中常有一些人庸人自扰,把正常的生理现象误解为功能障碍,偶而一次阴茎勃起不

坚就认为是阳痿；偶而一二次性交射精时间短就认为是早泄。有一位未婚大学生，在集体宿舍内观察到自己遗精间隔时间较别的同学长，就怀疑自己性功能障碍，心理负担很重，连谈对象都战战兢兢，后来去医院就诊，才冰释前疑。在性功能这个问题上，似乎是一反传统的“男尊女卑”习俗，而是“女尊男卑”的多。男性往往特别看重阳具功能所带来的“阳刚”之美，常害怕自己的阴茎比别人的小；害怕性能力没有别人强；甚至害怕由此失去在女性面前的魅力。而女性由于更注重精神享受，加上传统的被动习惯和更少的技巧，使不和谐的责任全部归咎于男方，而男方在这一点上，表现特别“大度”，以致自卑、压抑、结果真的“不行了”。那么真的“不行了”常有哪几个问题？怎样判断正常与障碍？对于这个问题就像不孕不单是女方的责任一样，性生活不和谐也不单是男方的责任，而是双方共同的责任。任何一方功能障碍都会导致不和谐。

男子正常的性功能包括性欲、阴茎勃起、性交、性欲高潮和射精五个环节。女子正常性功能包括性欲、阴道分泌物增加、性交和性高潮四个环节。这些环节中一个或几个出现异常就叫性功能障碍。其中性欲是男女双方与生俱来的，但每个人由于年龄、个性、感情、身体健康情况、生活条件、工作忙闲、精神状态以及性生活经验的不同而有所差异。夫妻双方一般要通过3~6个月的性生活实践，互相了解，互相探讨，互相配合，才能达到互相适应。相对来说，性欲弱的一方应通过多吃壮阳食物，富含蛋白质的食物以及调整生活节奏，纠正健康状况，探索性生活技巧，保持积极良好的心理状态去适应性欲强的一方。当然如配偶性欲淡一些，要多考虑健康状况，工作压力和大脑紧张因素，积极主动去关心她（他），帮她（他）分忧，而不要钻牛角尖，胡乱猜疑：是否对自己无感情或是否有外遇

等,否则伤了对方感情,使双方又添心理负担,结果越来越糟。

阴茎勃起是在性兴奋时阴茎充血所致。正常阴茎勃起时应长于 9cm,和身体的腹部角度小于或等于 90°。正常勃起的阴茎插入阴道内抽动叫性交。如受性刺激阴茎不能勃起或勃起硬度不够以致不能进入阴道,或放入阴道后即松弛叫阳萎,俗语“见花倒”。正常人中的一半也会偶然出现阳萎,就像正常人偶而也会不想吃饭一样。阳萎患者中 85% 以上是因过度疲劳、焦虑、情绪波动、醉酒或转移了注意力等精神因素引起的。这些人虽然阴茎进入阴道松弛,但性兴奋时勃起好,或晨起、半夜勃起正常,这种情况去除影响因素,精神放松,妻子不大惊小怪或猜疑,很快就会恢复的。当然如果一个成年男子阴茎在任何时候都不能勃起,那一定是哪个结构坏了,应找专科医生诊治。

男性的性高潮是伴随射精出现的。一般在阴茎进入阴道内抽动 1 分钟以后或 15 次左右,但这不是绝对标准,一般以女方满足为正常射精时间。如刚开始性交甚至阴茎尚未进入阴道即射精称早泄。但个体差异很大,同时和本人状态有很大关系。如第一次性交或性交间隔时间很长,射精就会快些,这就要在性交准备阶段充分唤起女方性欲,性交时降低阴茎抽动的幅度和速度,转移注意力以延长性交时间,待女方满足后再射精。总之和谐就是美,只要双方都满足,时间长短并不是绝对的。

当然,女性也有性功能障碍。常见的有性冷淡、性高潮缺乏和性交痛。女性在夫妻生活中更注重情感和气氛,性欲通常是被动的接受挑逗引发。男子要在妻子没有精神和事务负担、心情愉快的时候,选好安静,没有干扰的场所,落实好避孕措施的情况下进行挑逗引发。否则女方由于紧张恐惧,不仅对性不

感兴趣,甚至还会反感;男子平时要多关心妻子,多帮她做家务,爱孩子,适当献媚,不要“急时抱佛脚”,不然妻子会认为,需要她时就“好话说尽”,不需要时就“不闻不问”,结果造成逆反心理,对性生活回避、厌烦。这些都属精神心理因素影响,很好调整就能纠正。但有些疾病如产后大出血引起的席汉氏征、过度素食、减肥也会影响性欲,造成性冷淡,如自我调整不行,应尽早去看医生。无性欲的性交自然不会有性高潮,性交痛也会影响性高潮。也有一部分女性有性欲,无性高潮但能满足,这亦属正常。

性交痛就是在阴茎插入阴道时,外阴、阴道及盆腔疼痛。初婚时,由于处女膜破裂,有点疼痛和少量出血,一般不需特殊处理,过几天就会好的,但如伴随很多出血应考虑阴道撕裂伤,应立即去医院就诊。如性交时阴道出现烧灼痛或刺痛,除准备不够外,可能是阴道炎症,如滴虫、霉菌感染等。如随阴茎撞击出现盆腔深部痛,可能患了盆腔炎或子宫内膜异位症。如随性交动作阴道前壁痛,可能是膀胱炎。总之排除精神紧张因素外的性交痛患者,一定要去看医生。

#### 4. 洁身自爱防性病

性病是一些以性行为为主要传播途径的传染病。但性行为并不是唯一的传播途径,唾液、日用品、餐具、坐便器、浴池等也可能传播。梅毒、淋病、软下疳及性病性肉芽肿为经典性病。而生殖器疱疹、尖锐湿疣、滴虫、霉菌、艾滋病、阴虱、乙肝等 20 多种可以通过性行为传播的疾病也称性传播疾病。

性病是世界范围流行的传染病,对人类健康构成严重威胁。梅毒可导致残疾、死亡,还可传给胎儿,影响后代;淋病可

致不育、失明,甚至脑膜炎死亡;特别是艾滋病,死亡率极高,被称为“超级癌症”,目前尚无有效的治疗方法,所以人们“谈性病色变”。然而“色变”是无用的,关键要了解性病的传播和预防知识,洁身自爱,拒性病于“千里之外”

### (1)梅毒

梅毒是由梅毒苍白螺旋体感染而引起的疾病,它的危害仅次于艾滋病。它的传播途径最多:性接触传播、日用品间接传播、胎传播、输血传播。由于梅毒螺旋体在干燥环境中容易死亡,一般消毒剂容易将其杀死,所以间接传播较少见,而以性接触传播和胎传较多见。胎传为先天梅毒,其余传播方式所得都为后天梅毒。后天梅毒的表现很多,一般分一、二、三期。

一期梅毒:一般于性接触后 3~4 周出现下疳,称下疳期,男子在阴茎冠状沟,女性在外阴或宫颈出现一直径约 1~2 厘米圆溃疡,摸上去较硬,溃疡面很干净、不痛。有口淫习惯的,下疳可出现在口腔内。检查可见下疳内含大量梅毒螺旋体。此时如不治疗,经 3~4 周后下疳可自愈,但螺旋体通过血液在体内播散。大约 6~8 周进入二期梅毒。如经规范彻底治疗,则迅速愈合,遗留浅表疤痕。

二期梅毒:主要表现为皮疹,称梅毒疹。皮疹出现前可有全身不适、头痛、发热、咽痛等。皮疹多圆形或椭圆形,境界明显,初为鲜红色,后呈铜红色,多无症状或仅轻痒,皮疹一群出现后有间隙期,另一群又出现。故同时常见新旧皮疹。梅毒疹如发生于肛门、外阴,通常表面湿润,扁平隆起,称扁平湿疣,有搔痒或灼热感。此期皮疹内含大量梅毒螺旋体,传染性最大。皮疹一般持续 2~3 月,不经治疗,也可消退,但病情反复。病程持续两年后即为期三梅毒。

三期梅毒:病程缓慢,常持续 10~30 年,除皮肤外,内脏、