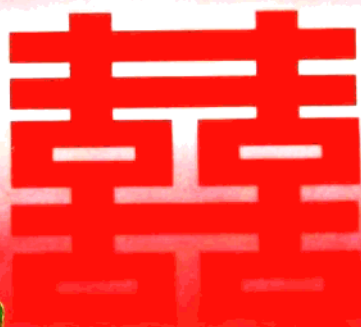


婚前卫生教育专用教材

新婚保健必读

主编 陈利民 王煜馨
李香玉 宋铁玎

XINHUNBAOJIANBIDU



辽宁科学技术出版社

编委会名单

主 编 陈利民 王煜馨 李香玉 宋铁玎

副主编 董爱秋 刘 晶 朱红英 祝铁滨

孙之国 安丽敏

编 委 (按姓氏笔画为序)

王辛夷 王煜馨 刘 晶 朱红英

安庆嘉 安丽敏 孙之国 吕晓光

宋铁玎 李 莹 李凤娟 李克宁

李香玉 陈利民 张 梅 张郁兰

范 宏 周 萍 胡淳慧 杨海荣

修晓霞 祝铁滨 黄利华 董爱秋

目 录

一、性生理与性卫生.....	1
1. 为什么要了解性知识?	1
2. 了解性知识的好处有哪些?	2
3. 男性生殖器官的构成有哪些?	3
4. 男性主要的性器官是什么? 其构成与功能如何? ...	3
5. 精子的生成与排出途径如何?	3
6. 附属腺体的作用是什么?	4
7. 精子与正常精液	4
8. 阴茎的结构与功能	4
9. 阴囊有什么作用?	5
10. 女性生殖器官的构成如何?	5
11. 阴阜指的是什么?	5
12. 大小阴唇的结构与功能.....	5
13. 阴蒂的结构与功能.....	6
14. 女性一生中处女膜是如何变化的?	6
15. 前庭大腺作用如何? 为什么易发生 前庭大腺囊肿、脓肿?	7
16. 阴道的结构及功能如何?	8
17. 阴道的自净作用是怎么回事?	8
18. 子宫的结构与功能怎样?	9
19. 精子与卵子结合的部位在哪里? 其	

结构如何?	9
20. 女子的主要性器官是什么? 其主要结构与功能怎样?	9
21. 什么叫初潮、月经周期、月经期及月经血的特点?	10
22. 月经期会出现哪些不适现象? 应注意些什么? ...	10
23. 一生中女子乳房会发生怎样变化?	11
24. 人类正常的性反应应分几期?	12
25. 男女在性反应上有何不同?	12
26. 如何使性生活和谐?	12
27. 如何理解性快感?	13
28. 性生活中为什么要注意外生殖器的清洁?	13
29. 性生活的禁忌有哪些?	14
30. 什么是理想的性生活的时间与频度?	14
31. 什么是阳痿? 怎样防治?	15
32. 什么是早泄? 如何防治?	16
二、新婚保健	17
1. 为什么要进行婚前检查?	17
2. 婚前检查包括哪些内容?	18
3. 为什么要禁止近亲结婚?	20
4. 选择婚期要注意什么?	20
5. 新婚之夜性生活前后应采取哪些必要的卫生措施?	21
6. 新婚之夜男女双方一般的心态是怎样的?	21
7. 为什么新婚更要注意性器官的卫生?	23
8. 如何看待新婚之夜是否“见红”?	24
9. 处女膜破裂出血较多时如何处理?	24

10. 新婚应注意哪些意外?	25
11. 外生殖器和内生殖器损伤如何处理?	26
12. 如何过好新婚第一夜的性生活?	26
13. 什么是“性敏感区”?	27
14. 什么是性变态?	28
15. 未婚先孕有什么危害? 已经发生了未婚 先孕应如何处理?	29
16. 新婚旅行须知	31
三、优生保健	33
1. 什么是优生咨询? 其目的与意义如何?	33
2. 优生咨询的内容有哪些?	33
3. 从优生的角度来说什么是最佳孕龄?	34
4. 优生的最佳受孕条件有哪些?	35
5. 饮酒对胚胎有什么影响?	35
6. 父母吸烟对子代有何影响?	35
7. 如何避免生畸形儿?	36
8. 遗传病的种类有哪些?	38
9. 遗传病的特点是什么?	39
10. 怎样治疗遗传病?	39
11. 叶酸预防神经管畸形的重要性有哪些?	39
12. 神经管畸形包括哪些?	40
13. 脊柱裂和无脑儿是怎样发生的?	40
14. 为什么说脊柱裂和无脑畸形是一种非常 严重的疾病?	40
15. 脊柱裂和无脑畸形在我国的发生有什么特点? ...	41
16. 神经管畸形发生的原因有哪些?	41
17. 妇女在怀孕早期发生下列情况会不会造成胎	

儿脊柱裂或无脑畸形?	41
18. 为什么妇女增补叶酸可以有效地预防脊柱裂 和无脑畸形?	42
四、围产期保健	43
1. 辽宁省孕产妇保健册运转程序	43
2. 什么叫高危妊娠?	44
3. 怎样知道自己怀孕了?	44
4. 怎样计算预产期?	45
5. 如何衡量胎儿生长发育是否正常?	46
6. 预防先天畸形的关键时期是什么?	46
7. 什么叫胎教? 怎样做好胎教?	47
8. 药物对胎儿有影响吗?	48
9. 孕妇禁用和慎用的药物有哪些?	48
10. 胎儿正常发育的因素有哪些?	49
11. 孕早期应注意什么?	49
12. 孕中期应注意什么?	50
13. 孕晚期应注意什么?	51
14. 孕期怎样防止贫血发生?	51
15. 什么是过期妊娠? 有何影响?	52
16. 什么是分娩先兆和分娩过程?	52
17. 产褥感染是怎么回事?	53
18. 什么叫恶露? 恶露多好还是少好?	54
19. 什么是母婴同室?	55
20. 什么是母乳喂养?	55
21. 母乳喂养的好处有哪些?	56
22. 什么是哺乳的正确体位和含接姿势?	57
23. 母乳喂养还需要喂水吗?	57

24. 怎样防止乳头皲裂?	57
25. 什么是母乳喂养的成功措施?	58
26. 产褥期保健体操	59
五、妇女常见病防治	62
1. 妇女病有哪些主要症状?	62
2. 宫颈糜烂是怎么回事?	63
3. 什么是宫颈癌? 它有什么表现?	64
4. 宫颈糜烂能转变成宫颈癌吗?	65
5. 下腹痛的常见原因是什么?	65
6. 如何治疗和预防痛经?	66
7. 什么是“蜜月性膀胱炎”?	67
8. 外阴部皮肤或粘膜发生溃疡怎么办?	68
9. 阴唇粘连是怎么引起的? 如何处理?	69
10. 引起妇女尿频、尿痛和血尿的原因有哪些?	69
11. 阴道出血的常见原因是什么?	70
12. 妇女外阴瘙痒是怎么发生的?	70
13. 滴虫性阴道炎是怎么发生的? 有哪些表现?	72
14. 怎样预防滴虫性阴道炎	73
15. 怎样才能彻底治疗滴虫性阴道炎?	73
16. 患了霉菌性阴道炎自己有感觉吗?	75
17. 怎样才能彻底治疗霉菌性阴道炎?	76
18. 乳癌的高危因素及早期表现	77
19. 如何进行乳房的自我监测?	78
20. 外阴尖锐湿疣的临床表现及防治方法	79
21. 什么是淋病? 怎样防治?	80
六、儿童保健	81
1. 小儿年龄分期及特点如何?	81

2. 怎样预防新生儿交叉感染?	82
3. 怎样给新生儿洗澡?	84
4. 怎样抚养双胞胎?	85
5. 新生儿为什么容易吐奶?	87
6. 怎样判断新生儿的大便是否正常?	88
7. 新生儿硬肿症是怎么回事?	90
8. 新生儿为什么易于抽搐? 抽搐对新生儿有什么 影响?	91
9. 怎样预防新生儿意外事故?	92
10. 影响小儿生长发育的因素有哪些?	94
11. 儿童各期心理特点	94
12. 如何供给儿童充足的热能和营养素?	96
13. 婴儿辅食添加顺序如何?	97
14. 怎样给孩子断奶?	98
15. 怎样给婴儿吃蛋类和肉类食品?	100
16. 怎样给婴儿吃水果和蔬菜?	102
17. 婴儿最容易缺乏哪些维生素?	103
18. 你知道微量元素和小儿健康的关系吗?	106
19. 每日膳食营养素供给量	108
20. 家长怎样管理好幼儿及学龄前期膳食?	110
21. 什么是健脑食物?	110
22. 怎样培养小儿良好的饮食习惯?	112
23. 孩子厌食、偏食怎么办?	112
24. 怎样从小培养孩子良好的生活习惯?	114
25. 怎样安排孩子睡眠?	115
26. 怎样让孩子晒太阳?	117
27. 怎样早期开发婴儿的智力?	118

28. 父母怎样对不同年龄的孩子进行智力观察?	121
29. 怎么促进婴儿语言能力的发展?	124
30. 传染病是怎样传播和流行的?	126
31. 计划免疫程序是如何规定的?	128
32. 临床上常用的疫苗有哪些?	128
33. 什么叫小儿急性呼吸道感染和呼吸困难?	133
34. 什么是喘鸣、喉喘鸣及惊厥?	133
35. 怎样处理患儿发热?	134
36. 什么是小儿肺炎?	134
37. 什么叫腹泻? 腹泻的主要危害是什么?	134
38. 什么叫脱水?	135
39. 腹泻按病程分哪几期? 分哪几型?	135
40. 腹泻病儿发热、大便带血或脓血便怎么办?	135
41. 什么是口服补液盐?	136
42. 什么叫佝偻病? 佝偻病对儿童健康 有哪些危害?	136
43. 维生素 D 有哪些来源?	137
44. 维生素 D 有哪些生理作用?	137
45. 小儿得了佝偻病有哪些表现?	137
46. 怎样预防佝偻病?	138
47. 小儿患缺铁性贫血的原因是什么?	138
48. 缺铁性贫血的症状是什么? 怎样预防 缺铁性贫血?	139
49. 怎样区分几种常见的小儿传染病?	140
50. 孩子突然抽风怎么办?	141
51. 白细胞升高意味什么?	143
52. 孩子得了先天性心脏病怎么办?	144

53. 怎样防治小儿急性肾炎?	147
54. 怎样防治化脓性中耳炎?	149
55. 怎样防治小儿龋齿?	150
七、计划生育.....	152
1. 什么是避孕? 避孕原理是什么?	152
2. 如何使用避孕套?	153
3. 安全期避孕是怎么回事?	153
4. 体外排精法有何利弊?	154
5. 房事之后的补救措施有哪些?	155
6. 口服避孕药有哪些? 怎样服用?	156
7. 口服避孕药有哪些副作用? 哪些人不 能服避孕药?	157
8. 会阴压迫尿道避孕法是怎么回事?	158
9. 哺乳期一定不怀孕吗?	158
10. 何时上环为佳?	159
11. 什么是人工流产? 什么样人不可做 人工流产?	159
12. 为什么避孕失败妊娠不利于优生?	160

一、性生理与性知识

1. 为什么要了解性知识？

青年男女结婚，建立了新的家庭，标志着新生活的开始。和谐性生活是联结夫妻感情的粘合剂。而性生活是在男女性器官之间进行的，因此，了解性知识就如同了解人体所有的生理卫生知识一样，是顺理成章的事。性知识的普及，使人们谈到生殖器官，就像谈到心、肺、脾、胃一样泰然处之，这是一个民族文化层次乃至文明程度较高的表现。

由于长期以来封建意识和陈旧的传统观念影响，有些人把性的科学领域视为禁区，谁要宣传性的科学知识或公开谈论性问题，就会被认为低级下流。另有一些人则把性的科学知识的宣传与宣传色情、淫秽等同起来，甚至与西方的“性解放”相提并论。这不仅使人们对这项工作无所适从，而且使社会中某些封建的性禁忌、性迷信、性偏见等性愚昧的现象得以长期存在。

有的人在性问题上由于愚昧无知或听信传言，往往给自身带来许多悲剧和痛苦，许多听起来不可思议的事情却发生在现实生活中。而另有一些人由于受到社会习俗方面的清规戒律的约束，即使产生了性的不和谐或性功能障碍，却又往往避而不谈或讳疾忌医，从而给夫妻生活蒙上了阴影，甚至由此导致了家庭的解体。

正因为如此，在人的生长发育的不同时期、不同阶段，选择不同的内容进行适度的性科学知识的教育，不仅是应该的，而且是非常必要的。这样做，不仅有利于克服性愚昧，提高人们的科学文明程度和生活质量，而且有利于社会的安定，促进社会的精神文明建设。

2. 了解性知识的好处有哪些？

对青少年来说，特别是进入婚孕年龄的青年人，了解一些必要的性知识，至少有以下几个方面的好处：

(1) 通过性生理、性心理、性卫生知识方面的科学知识学习教育，如男女生殖器官的解剖生理、性器官的卫生保健知识等，破除对性的神秘感，克服对性的愚昧无知状态，避免对性问题的无益探索，保持身心获得健康发展。例如了解青春期身体某些变化的科学道理，对遗精、月经来潮及月经期应当注意的问题就有一个正确的认识，不会感到迷惑、恐慌和束手无策。

(2) 对已婚夫妇来说，有利于提高性生活的质量。据有关资料统计，至少在已婚夫妇中有 1/3 以上有性生活不满意或性功能异常。虽然其中多数人由于生活其他方面的美满，对性生活方面存在的问题采取忍耐的态度，没有太多地影响到夫妻的感情和关系，但和谐的性生活是男女健康生活的重要组成部分，如长期得不到解决，就可能逐渐影响情绪，损害健康，甚至闹起家庭纠纷，严重影响工作和生活。了解、掌握必要的性知识，是创造和谐的夫妻性生活的重要前提。

(3) 有利于计划生育。无论是节育、避孕还是优生优育，都必须学习必要的性科学知识。例如：科学地选用适合自己的避孕方法，正确地运用以减少避孕的失败；选择最佳的受孕时机，重视孕期保健；了解大多数避孕方法和男女结扎绝育并不影响

性生活的质量，从而解除不必要的思想顾虑等等。

(4) 有利于防治疾病，提高健康水平。例如性生活前后应当养成哪些卫生习惯，月经期为什么不能过性生活等。对于预防性传播疾病，同样也需要学习性科学知识。

3. 男性生殖器官的构成有哪些？

男性生殖器官分内外两大部分。内生殖器官包括睾丸、附睾、输精管、前列腺、精囊腺和尿道球腺等。外生殖器官包括阴茎和阴囊。

4. 男性主要的性器官是什么？其构成与功能如何？

睾丸位于阴囊内，左右各一，成年人的睾丸为扁椭圆形，犹如鸽卵，每个睾丸重约10~15克左右。

睾丸是男性生殖器官中最重要的器官，是精子的发源地。睾丸内部有许多很细的弯弯曲曲的小管，叫曲细精管。曲细精管是产生精子的地方，成年男子发育正常的睾丸每天可以制造出5 000万个以上的精子。在曲细精管之间的组织里有一群细胞叫间质细胞，它是产生雄性激素的主要部位，产生的雄性激素，可维持男性的特征及其功能，并促进精子的生长。

5. 精子的生成与排出途径如何？

精子是由睾丸的曲细精管产生的，其发生过程可分为三个阶段。即精原细胞；这个过程大约需要70~90天才能完成。出生于睾丸的精子并不成熟，进入附睾后通常还要停留三周左右，附睾除对精子供应营养外，还有促进精子分化成熟的作用。

睾丸内产生的精子要通过附睾—输精管—射精管—尿道口排出体外。

附睾为睾丸后上方一对细长而扁平的管道，头与睾丸相连，尾与输精管相通，是贮藏精子的地方。

输精管左右各一条，主起于附睾的尾部止于射精管，是输送精子的通道。

射精管上接输精管，穿过前列腺达尿道的一段细管。由此将输精管和精囊内的精子排入尿道而射出。

6. 附属腺体的作用是什么？

附属腺体包括精囊、前列腺和尿道球腺，在性兴奋与性高潮时，它们各分泌不同的液体，射精时排出，与附睾液及精子合成精液。

7. 精子与正常精液

精子由睾丸的曲细精管产生，成熟精子约有 60 微米长，形状像蝌蚪，精子进入女性生殖道内，一般只能生存 3 天，在阴道内生存的时间不超过 8 小时。

正常的精液外观为灰白色或淡黄色，刚刚射出的精液多粘稠，约 20 分钟后变为稀薄的液体，便于精子活动。

正常男子一次射精的精液为 2~6 毫升，每毫升含 1~2 亿个精子，正常形态的精子应在 80% 以上。

8. 阴茎的结构与功能

阴茎是男性外部的生殖器官，总长度平均为 7—10 厘米，周长约 8.5 厘米，它是由两个阴茎海绵体和一个尿道海绵体及包在外面的皮肤所组成。在尿道海绵体的前端膨大而形成阴茎头，也称龟头。此处的神经末梢丰富，是男子的性敏感部位。阴茎头外面由两层折叠的皮肤覆盖为阴茎包皮，当包皮过长或包

、茎时，应注意局部卫生，或早期做包皮环切手术治疗。

阴茎是性交的器官，当性冲动时，阴茎便能勃起，平时则软如海绵。阴茎勃起起动的快慢，勃起时的坚硬程度，以及勃起时持续时间的长短等均与机体的功能状态、体内雄性激素水平的高低有关。

9. 阴囊有什么作用？

阴囊为阴茎根部下垂的皮肤囊袋，薄而软，富于弹性，由中间的隔障分为二个阴囊腔，阴囊腔里面有一层光滑的薄膜，包裹着睾丸、附睾和精索。阴囊对温度变化敏感，可以通过收缩和扩张调节睾丸周围的温度，便于精子的产生和生存。性兴奋时，阴囊壁变厚变硬，此外，阴囊周围的皮肤也是性的敏感区。

10. 女性生殖器官的构成如何？

女性生殖器官也分为内外两大部分，内生殖器位于盆腔内，包括阴道、子宫、输卵管和卵巢等；外生殖器称外阴，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、阴道口等。

11. 阴阜指的是什么？

阴阜是位于耻骨联合前面，是女性前腹壁的最低点，为一隆起的脂肪垫，有肥厚的皮下脂肪。青春期开始后，阴阜皮肤上长有阴毛，阴毛的分布大多数呈尖端向下的倒三角形，是女子的第二性征之一，但阴毛的疏密，粗细和色泽因人或种族而异，甚至无阴毛者一般不能视为病态。

12. 大小阴唇的结构与功能

女阴最外面的第一道门户便是大阴唇，大阴唇是靠近两大

腿内侧一对隆起的皮肤皱襞。上方连着阴阜，下方两侧会合形成会阴。正常情况下，未婚女子两侧大阴唇多自然合拢，覆盖小阴唇、阴道口及尿道外口，起到保护的作用。在性兴奋时，大阴唇从中间向外张开，暴露阴道口。

由于大阴唇皮肤下面有一层较厚的疏松脂肪组织，具有丰富的弹力纤维，血管丰富，因此，一旦受到外伤，极易发生外阴血肿，应注意预防。

小阴唇是位于大阴唇内侧的并与大阴唇平行的一对较薄的皱襞。表面光滑，颜色微红，湿润无毛。未婚处女两侧小阴唇自然合拢，构成女阴的第二层门扇，两侧小阴唇的顶端会合成阴蒂子带，下方分别与大阴唇两侧末端结合成阴唇子带。小阴唇内部有丰富的神经末梢，异常敏感，是女性的动欲器官之一。

13. 阴蒂的结构与功能

阴蒂位于两侧小阴唇前方会合处的顶端，相当于男性的阴茎部位。它由海绵体组织构成，具有勃起功能，直径约为6~8毫米。当阴蒂充血勃起时，长度一般也不超过2厘米。阴蒂表面覆有一层富有神经末梢的复层上皮，含有纤细的神经末梢网和触觉盘及生殖神经感觉小体。具有对性刺激极为敏感的反应能力。因此，阴蒂便成为女性特有的动欲器官。在夫妻性生活中，只要合理、适度地刺激阴蒂便会引起强烈性反应。

14. 女性一生中处女膜是如何变化的？

阴道口周围有一层薄膜，称处女膜。膜的中央有一小孔，孔的形状、大小及膜的薄厚因人而异。处女膜的形状呈半月形或花瓣状。处女时，边缘锐利，几乎靠在一起关闭着阴道口。性交后发生破裂或边缘变钝、松弛，使阴道口变大。处女膜破裂

时，可能有少量出血，多能自行停止，不需处理。少数人因处女膜坚韧、肥厚，初次性交时阴茎未能插入阴道而没有发生损伤；或已经通过，而肥厚的处女膜只被扩张而无损伤，亦常无出血。分娩后，处女膜进一步破坏而残留数个小的突起状，称为处女膜痕，绝经妇女，处女膜上皮变薄，并可出现角化现象，随着生殖器的衰老而老化。

15. 前庭大腺作用如何？为什么易发生前庭大腺囊肿、脓肿？

前庭为小阴唇所包绕成的长圆形区域，上方有阴蒂，下方以小阴唇联合为界。在前庭范围内除有尿道口及阴道口外，再就是守卫在两旁的**前庭大腺**。前庭大腺埋于双侧大阴唇的深处，如黄豆粒大小，左右各一，一般从外面是摸不到看不见的。其腺管细长，约1.5~2.0厘米，分别开口于阴道口的两侧。当性兴奋时，或受性刺激后，阴道口处便会淌出黄白色的粘液分泌物，这些分泌物不仅对性交起到滑润作用，而且对阴道口也有一定的保护之功，这就是前庭大腺分泌的功劳。然而，前庭大腺开口于阴道口处，其腺管细长，万一引起感染，易遭致细菌侵入，而使前庭大腺发炎。这时便出现大阴唇红肿，疼痛。由于前庭大腺炎症，腺管堵塞，致使前庭大腺所产生的粘液分泌物潴留其中，而不能排出。单纯为粘液分泌物潴留而形成的前庭大腺肿大时，叫做**前庭大腺囊肿**。前庭大腺囊肿，一般多无疼痛，增大时，如卵黄大，或鸡卵大，可堵塞阴道口，往往有碍走路或性交。一旦合并感染，细菌在囊肿内繁殖作怪，使囊内盛满脓汁，这便是**前庭大腺脓肿**。前庭大腺脓肿时可出现全身发烧，外部肿大、发红，痛苦难忍，行动不便，往往需要手术切开排脓治疗。