

称 职 父 母 必 读 手 册

梁宜涛·编著

夫妻孕产期性生活与保健



孕产期性保健与禁忌

孕期勿忘对丈夫的心理保护

早产与性生活的关系

产后性生活应注意什么

产后避孕与节育
什么时候放节育环比
较合适
哪些妇女不宜使用避孕药

孕
前
性
保
健
与
优
生



岭南美术出版社

夫妻孕产期性生活与保健

梁宜涛 编著



嶺南美術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

称职父母必读手册/梁宜涛编. - 广州:岭南美术出版社,
2001. 1

ISBN 7-5362-1971-7

I. 称… II. 梁… III. 优生优育-手册 IV. R169.
1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 82867 号

书 名 称职父母必读手册

作 者 梁宜涛

责任编辑 何其超、崔汉平

出版、总发行: 岭南美术出版社

(广州市水荫路 11 号 9、10 楼, 邮编: 510075)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中山市新华印刷厂

版 次: 2001 年 2 月第一版

2001 年 2 月第一次印刷

开 本: 850 × 1168mm 1/32 印张: 60

印 数: 1-5000 册

书 号: ISBN 7-5362-1971-7-J.1714

定 价: 100.00 元 (分册定价: 10.00 元)

目 录

孕前性保健与优生

新婚期如何掌握性生活频率	(3)
新婚之夜性交后全身奇痒是怎么回事	(4)
新婚期女子无性高潮是异常吗	(5)
新婚男性如何防治嵌顿包茎	(6)
新婚同房应防止哪些病	(7)
新婚之夜为何易发哮喘	(8)
如何防止新娘情感紧张症	(9)
新娘为何要防止尿道感染	(10)
丈夫同优生有关吗	(11)
哪些营养因素可影响男子的生育力	(13)
哪些遗传性疾病会引起男性不育	(14)
引起男性不育的生活因素有哪些	(16)
哪些先天性发育异常可引起不育	(17)
睾丸受伤会影响生育吗	(19)
什么是男子不育症，它在男性中占多大比例	(20)
男性不育症的原因有哪些	(21)

不育与你的嗜好有关吗	(23)
男性不育症应做哪些检查	(25)
男子不育症可以预防吗	(27)
男子不育症是否有心理疗法	(28)
男性不育症有哪些西药疗法	(30)
男子不育症有哪些中药疗法	(32)
男子不育症还有哪些其他疗法	(33)
不育症与睾丸大小有关系吗	(35)
怎样收集精液	(37)
禁欲能提高精液质量吗	(37)
哪些人适合做人工授精	(38)
性交后精液外溢是不孕的原因吗	(40)
从未有过遗精的人有生育能力吗	(41)
什么是正常精液	(42)
什么是受精？何时最易发生	(43)
“生双胞胎”必须要有两次性交吗	(44)
怎样看精液化验报告	(45)
为什么精液过多或精子过密也会导致不育	(46)
“精液不液化”是怎么回事	(47)
有哪些性生活因素影响优生	(48)
生男生女有无奥秘	(49)
性交因素会造成不孕症吗	(51)
哪些因素可以造成女性不孕或不育	(53)
不育症能带来哪些性心理反应	(55)
为什么不育症会造成男女性问题	(56)
如何防止不育症引起男女性问题	(58)

何时性交容易受孕	(58)
有没有助孕的性交技术	(60)

孕产期性保健与禁忌

孕期勿忘对丈夫的心理保护	(63)
产后性生活应注意什么	(64)
分娩后的少妇为何常厌倦性生活	(65)
孕期乳房卫生包括哪些内容	(67)
孕期的性生活应注意什么	(67)
产后为什么要注意外阴卫生? 怎样作	(68)
产妇在授乳前后作哪些乳房护理	(69)
产后什么时候来月经	(70)
先兆流产与性生活的关系	(70)
先兆流产者的性生活保健	(72)
习惯性流产与性生活的关系	(72)
习惯性流产者的性生活保健	(74)
早产与性生活的关系	(75)
早产者的性生活保健	(76)
宫外孕与性生活的关系	(76)
宫外孕者的性生活保健	(78)
妊娠剧吐与性生活的关系	(79)
妊娠剧吐者的性生活保健	(80)
妊娠高血压综合征与性生活的关系	(81)
妊高症者的性生活保健	(82)

前置胎盘与性生活的关系	(83)
前置胎盘者的性生活保健	(84)
胎盘早期剥离与性生活的关系	(85)
胎盘早期剥离者的性生活保健	(86)
羊水过多与性生活的关系	(87)
羊水过多者的性生活保健	(88)
胎位异常与性生活的关系	(89)
胎位异常者的性生活保健	(90)
胎膜早破与性生活的关系	(91)
胎膜早破者的性生活保健	(92)
胎儿窘迫与性生活的关系	(93)
胎儿窘迫者的性生活保健	(95)
产褥感染与性生活的关系	(96)
产褥感染者的性生活保健	(97)

孕产期性满足

妊娠初期如何过性生活	(101)
妊娠中期如何过性生活	(101)
妊娠后期如何过性生活	(102)
产后如何过性生活	(103)
听觉与性有什么关系	(105)
嗅觉在性欲中起什么作用	(105)
触觉与性有什么关系	(107)
性欲仅仅指性交欲望吗	(108)

目 录

吻的性爱含义是什么	(110)
亲吻都具有性爱色彩吗	(111)
性行为就是性交吗	(112)
夫妻间怎样谈论性生活	(113)
在性行为中夫妻双方都应主动吗	(115)
为什么性冲动时女人喜欢闭着眼而男人喜欢睁着眼	(116)
妻子要求改变性交姿势怎么办	(116)
在夫妻性生活中迎合对方好不好	(117)
女人在性生活中性角色怎样	(119)
满意的性生活心理上有哪些特点	(120)
性生活是男人享乐女人受苦吗	(121)
口交有害吗	(122)
性关系不和谐一定会导致婚姻破裂吗	(123)
为什么性生活需要不断学习	(125)
如何让性爱永葆魅力呢	(126)
什么是夫妻中的性对抗	(128)
怎样消除和防止性对抗	(129)

产后避孕与节育

为什么能够避孕	(133)
男用避孕方法有哪些	(134)
女用避孕方法有哪些	(135)
如何保证避孕不失败	(136)

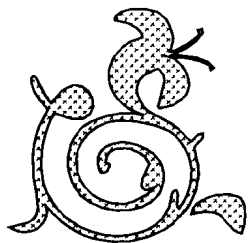
什么是女用避孕药	(138)
避孕药是怎样发挥避孕作用的	(138)
服用避孕药要注意哪些事项	(139)
避孕药可连续使用多久	(141)
哪些妇女不宜使用避孕药	(141)
哪些药物会影响避孕药的避孕效果	(143)
什么叫上环？它的避孕原理是什么	(144)
哪些妇女适宜用节育环避孕	(145)
什么时间放节育环比较合适	(145)
放节育环后要注意哪些事情	(147)
节育环可以放多长时间	(148)
带节育环怀孕对胎儿有无影响	(149)
放节育环是否会影响以后的生育功能	(149)
放环后容易出现哪些性问题	(150)
怎样防止节育环脱落	(151)
戴节育环妇女如何饮食调养	(152)
节育环会嵌在子宫内吗	(153)
如何使用避孕套	(153)
避孕套真的会影响性生活质量吗	(154)
如何防止避孕套破裂	(155)
放置很久的避孕套还能不能用	(156)
在性交中途装上避孕套是否有效	(157)
性交结束时，避孕套容易脱落怎么办	(157)
性交之后发现避孕套有破洞怎么办	(158)
避孕套掉落于阴道里如何取出	(159)
为什么说男性结扎比女性好	(159)

目 录

男人结扎后而妻怀孕了，真的是妻行为不轨吗·····	(160)
输卵管结扎后会不会影响性欲·····	(161)
女性结扎后会不会“男性化”·····	(162)
体外排精真的安全无害吗·····	(163)
隔着裤子射精会不会怀孕·····	(164)
什么叫安全期避孕法·····	(166)
为什么安全期避孕不安全·····	(167)
哺乳期用不着避孕吗·····	(167)
哺乳期间宜采用哪些避孕措施呢·····	(168)
将近更年期就不必再避孕了吗·····	(169)
用水洗阴道可达到避孕的目的吗·····	(170)
没准备好避孕却已有性冲动该怎么办·····	(171)
不同的女性，如何选择最佳避孕方式·····	(172)
有疾患的女性如何选择避孕方式·····	(173)
新婚期间宜采用哪种避孕方法·····	(174)
已有子女的夫妇应采用什么避孕方法·····	(175)
更年期妇女如何避孕·····	(176)
剖宫产术后能不能再作“人流”·····	(177)
什么叫人工流产？是不是越早越好·····	(178)
人工流产后要注意哪些事项·····	(178)
未婚女性进行人工流产术有什么危害·····	(179)
流产对再孕有无影响·····	(180)

孕 前

性保健与优生



新婚期如何掌握性生活频率

新婚燕尔,夫妻感情正处于如胶似漆状态,又刚刚开始有性生活的体验,性生活的次数难免十分频繁。性生活过度频繁,显然对身心健康是不利的。那么究竟如何掌握性生活的频率呢?一般来说,年轻夫妇的性生活每周1~2次为宜。但事实上处于新婚期的夫妇,要做到这样实在有点勉为其难。大多数的新婚期夫妇每天或隔天一次性生活,个别夫妇甚至一天几次。显然,要从次数上机械地控制性生活频率,对于新婚期夫妇来讲并非现实。这就要求新婚夫妇根据具体情况自行调节。

①白天比较辛苦,入睡前感到疲乏,则当天夜里不宜过性生活。旅游途中也应尽量减少性生活。

②性生活后或第二天,出现面容憔悴、精神倦怠、头重脚轻、肌肉酸痛、腰酸腿软、头昏目眩、胃纳减退等一种或几种症状,说明性生活已过度,宜暂停性生活,养息数日再行恢复。

③不要一天有几次性生活,或一晚上有两次以上性生活,这可能会伤害身体。

④最好不要每天有一次性生活。新婚夫妇往往性欲旺盛,未必能做到,那就要以每天有足够的休息为前提,否则不要勉强行事。而且连续几天后必须停止1~2天,好好养息一番。

⑤发现性功能有异常,例如勃起不佳、严重早泄、不射精、射精疼痛等男方的问题,或女方出现性交疼痛、处女膜破裂处

疼痛或出血等,都应停止性生活数天,以后再逐步恢复。

⑥某一方因性交过频而出现厌倦、反感等心理影响时,也应停止性生活,作适当的心理调整。

新婚之夜性交后全身奇痒是怎么回事

有的妇女在新婚之夜性交后突然发生胸闷、浑身奇痒、呼吸困难,难以忍受,第二天一切正常,症状全消。这种情况反反复复发生,她们发现,只有性交后才犯病,不性交就不犯病。也有的妇女过去同房后一切都好,结婚若干年后才发生上述症状,如同房后 10~20 分钟出现阴道或会阴部水肿、瘙痒,咳嗽不已、心悸,甚至恶心、呕吐、全身不适,症状来得快去得也快,简直是来如疾风,去如闪电。这究竟是一种什么病呢?

原来这是精液过敏症,这种病症的发生原因是:男性精液内含有来自精子和精浆成分的几十种特异抗原,它们是体内其他组织所没有的。有些男性精液中抗原物质的抗原性特别强,如果女性恰好为过敏性体质者,则同房之后便会发生一系列过敏反应。过敏症状常因人而异,程度也轻重不一。为了避免这种病症的发生可采取以下预防措施:由男方带用避孕套,这样就使精液无法与阴道上皮相接触,从而防止发生过敏。事前服用抗过敏药如息斯敏、扑尔敏、苯海拉明等,可任选一种,每次一片。发病后应立即用温水清洗阴道及会阴部,水中可放入少量精盐。对症状较严重的患者可请医生诊治,通过服用葡萄糖酸钙、糖皮质激素(如氢化可的松、强的松)等药物治疗,以求达到治愈目的,但这些药物必须由医生处方,不得自行滥用,以免出现其他不良反应。

新婚期女子无性高潮是异常吗

按理说,蜜月期间是新婚夫妻性欲最强烈、性活动最频繁的时期。但是,有许多新娘抱怨,虽然有较强的性欲望和性冲动,却始终没有体验过性高潮的快感。这是什么道理呢,是否属于性功能障碍?

据美国性学家调查,新婚夫妻在婚后1个月内,约有50%的新娘在性交中不能达到性高潮。究其原因,多半与新郎性欲强,整个性生活过程太短有关。由于生理和心理上的不同,男子与女子的性反应周期有一个“天生”的时间差。女子的性兴奋比男子来得慢,从性交开始到出现性高潮,一般需要5~15分钟,或更长的时间。而男子,尤其是初次体验性生活的新郎,性冲动如同暴风雨一般,来得快去得也快,难以自控。性交往往在几分钟甚或一二分钟内就“收兵罢战”,而此时新娘尚未进入状态呢,当然不会出现性高潮。更何况,女方在新婚期性生活中,难免会有这样或那样的异样感受,如对疼痛的恐惧心理、怕计划外受孕的心理负担等。所以,女子在新婚期间不出现性高潮,绝大多数属于暂时性的,谈不上是性功能障碍。其中,新郎要承担很大一部分责任。

当然,绝大多数的新婚夫妻在蜜月过后,双方经过不断的摸索和实践,性交前男方注意加强对女方的性诱导,性交中尽量延缓射精;女方注意解除精神负担,积极参与和配合,一段时间之后,双方会逐渐适应,达到和谐,大多数的女性都会获得性高潮。

需要说明的是,即使是有性高潮的女子,也不是在每一次

性交中都能达到性高潮。据国外调查,在性生活十分和谐的夫妻中,也有一半的女子在每次性交时都出现性高潮,约40%的女子每4次性交仅出现1~3次性高潮。更令人遗憾的是,有10%的妇女可能一直不出现性高潮。

至于性高潮的感受,各人并不相同,即使是同一个人,每一次的感受也不完全相同,有时非常强烈,有时有飘飘欲仙、销魂夺魄之感,有时却似有似无、平淡无奇。一般认为,只要是性生活和谐,对性生活有愉悦感,无厌恶感,那么,在性生活中无论有无性高潮出现,无论性高潮是强或弱,都算是正常的。经多方努力始终无性高潮者,应当抛弃羞怯心理,向专科医师求救,或许能够找回失落的幸福。

新婚男性如何防治嵌顿包茎

所谓嵌顿包茎,是一些包茎或包皮口狭小的包皮过长者将包皮用力上翻而不及及时复位,狭小的包皮口紧勒在阴茎冠状沟上,阻碍远端包皮和阴茎的血液循环所致。嵌顿包茎多见于新婚青年,由于感情特别冲动,阴茎勃起强烈,致使包皮上翻而产生嵌顿。

发生嵌顿包茎后感觉疼痛不适,可许多人不好意思就医,一拖再拖,从而使症状逐渐加剧,这里龟头的血液、淋巴液循环受阻,造成局部受阻,造成局部水肿,而水肿又影响了血液、淋巴液循环,进而导致龟头青紫,血泡形成。久之,可引起龟头溃烂,甚至坏疽,造成终身痛苦。

新婚嵌顿包茎并不少见,关键是强调婚前检查,如包皮口勉强够大,可经常上翻,以使包皮口松弛。但要注意,上翻后

应立即复原,避免时间过久发生水肿,否则,复原困难。经过数日锻炼,包皮口可上翻、复原自如者方可结婚。或包皮口已撑大,包皮停留在冠状沟者,再结婚就不会发生“新婚嵌顿包茎”。对于包皮口太小,不能上翻者,应及早进行包皮环切术。术后1~2个月后再结婚就不会发生嵌顿包茎了。

一旦发生嵌顿包茎,应先用凉开水清洗包皮及阴茎头,继而用两手的食指及中指握住包皮,用两个大指稍使力将阴茎头向包皮内推送,使得包皮复位。如果包皮和阴茎头水肿严重不能复位时,可将阴茎头用红汞消毒一下,然后用消毒过的针头穿刺水肿部位,待水肿消退后,再用上述动作复位。复位不能成功者,应及时去医院诊治。

新婚同房应防止哪些病

①尿道感染。女性由于尿道短,在性生活中,如不注意卫生,加之天然屏障受到破坏,细菌可以从尿道口进入,引起膀胱、肾盂肾炎等疾病。男女都应常洗外阴部,性交前,应排空尿液,以减少感染机会。

②同房晕厥症。由于新娘心情过分紧张、惧怕或激动,因此在同房时,可出现一过性脑缺血症状,如心慌、气紧、面色苍白、神志恍惚、失语等。如遇以上情况,应将新娘的头部放低,给一杯糖水,一般可慢慢恢复。新娘应心情舒畅,不宜过分紧张,双方感情要融洽,新郎要克制自己,动作要温柔,切忌粗暴,不能只顾自己。

③阴道出血过多。新娘第一次和新郎同房,由于处女膜破裂可有少量出血,但如新郎动作粗暴,亦有可能导致阴道撕