

(京)新登字 083 号

内 容 提 要

本书围绕广大孕妇、产妇十分关心的受孕常识、优生知识、孕期疾病、孕期保健、分娩准备、分娩注意事项、产妇疾病、产妇保健等方面,精选出具普遍性、指导性的 150 个问题,用书信形式,请有关专家详细解答。它对孩子的优生和孕产妇的健康有重要的指导作用。

本书材料翔实、知识丰富、实用性强、简明易懂,具有权威性,适合城乡广大育龄青年阅读。

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇保健 150 问/张怀民主编. —北京:中国青年出版社,1994.10

ISBN 7-5006-1593-0

I. 孕… II. 张… III. ①围产期—产妇—保健②产妇—围产期—保健③保健—围产期—产妇 IV. R714.7 R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 01176 号

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 15 印张 2 插页 330 千字

1994 年 10 月北京第 1 版 1994 年 10 月北京第 1 次印刷

印数 1—6,000 册 定价 9.40 元

目 次

第一封信	女性生殖系统的构造怎样?	1
第二封信	卵子是怎样产生的?	5
第三封信	男性生殖系统的构造怎样?	8
第四封信	精子是怎样产生的?	12
第五封信	为什么不能近亲结婚?	15
第六封信	生男生女的奥秘是什么?	19
第七封信	孩子为什么会像父母?	22
第八封信	“人工授精”和“试管婴儿”是怎么回事?	25
第九封信	假孕是怎么回事?	29
第一〇封信	人工流产后要注意什么, 多次人工流产 为什么不好?	32
第一一封信	女性不育的原因有哪些?	36
第一二封信	男性不育的原因有哪些?	38
第一三封信	怎样检查和诊断不育症?	40
第一四封信	怎样治疗不育症?	43
第一五封信	免疫不育症是怎么回事?	45
第一六封信	生了子宫肌瘤、卵巢肿瘤能怀孕吗?	47
第一七封信	阴道、子宫畸形是怎样引起的, 对婚育有 什么影响?	53
第一八封信	精神病人和癔病患者能结婚生育吗?	57
第一九封信	肝炎病人能怀孕吗, 孕期应注意什么?	61



C

164107

1

第二〇封信	高血压和心脏病病人能否怀孕，在孕期应注意哪些问题？.....	66
第二一封	肺结核病人能结婚怀孕吗？.....	73
第二二封信	慢性肾炎患者能怀孕吗？.....	77
第二三封信	甲亢患者能怀孕吗？.....	80
第二四封信	妇女生孩子的最佳年龄是多大？.....	83
第二五封信	怎样知道自己的排卵时间？.....	86
第二六封信	如何选择怀孕和分娩的理想季节？.....	89
第二七封信	受孕需要什么条件？.....	92
第二八封信	怀孕的经过如何？.....	95
第二九封信	哪些情况不宜受孕？.....	98
第三〇封信	怎样知道自己怀孕了？.....	100
第三一封	孕妇的生理发生哪些变化？.....	103
第三二封信	为什么会发生妊娠反应，怎么办？.....	106
第三三封信	怎样计算预产期？.....	110
第三四封信	孕妇怎样科学营养？.....	112
第三五封信	孕妇为什么要多吃水果蔬菜？.....	117
第三六封信	为什么说新鲜空气和阳光是孕妇的宝贵“营养”？.....	120
第三七封信	孕妇为什么要精神愉快？.....	123
第三八封信	孕妇的穿着应注意什么？.....	127
第三九封信	孕妇要有什么样的生活环境？.....	129
第四〇封信	孕妇能干重活吗？.....	132
第四一封	孕妇为什么不要吸烟、饮酒？.....	135
第四二封信	孕妇能不能锻炼身体？.....	138
第四三封信	孕妇的睡姿有讲究吗？.....	142
第四四封信	孕妇吃药要注意什么？.....	145

第四五封信	孕妇患哪些病对胎儿有影响?	149
第四六封信	孕妇能过性生活吗?	151
第四七封信	为什么孕妇要尽量避免与猫、狗、鸟、 猪等动物接触?	155
第四八封信	胎动说明什么?	159
第四九封信	孕妇怎样护理乳房?	161
第五〇封信	为什么要记妊娠日记, 包括哪些内容? ...	163
第五一封信	妊娠早期胎儿的保健为什么特别重要? ...	167
第五二封信	胎儿在母体内是怎样生活的?	171
第五三封信	为什么不要盲目保胎?	173
第五四封信	小小的子宫为什么能孕育下硕大的胎儿? ...	176
第五五封信	孕妇怎样进行自我监护?	179
第五六封信	为什么要进行产前检查, 有哪些内容? ...	182
第五七封信	哪些孕妇要做产前诊断?	185
第五八封信	怎样知道胎儿畸形?	187
第五九封信	遗传病有哪些特点, 怎样预防遗传病儿的 出生?	191
第六〇封信	性病对胎儿有什么影响?	196
第六一封信	妊娠期 B 型超声波检查有什么作用?	198
第六二封信	胎儿宫内窘迫是怎么回事?	201
第六三封信	羊水是怎么回事, 羊水过多过少有什么 不好?	204
第六四封信	胎盘是怎样形成的, 其作用如何?	208
第六五封信	宫外孕是怎么回事?	211
第六六封信	葡萄胎是怎么回事?	216
第六七封信	为什么会生双胞胎及多胞胎, 孕妇应注意 什么?	219

第六八封信	联体胎和寄生胎是怎么回事?	224
第六九封信	妊娠期为什么容易发生下肢静脉曲张? ...	227
第七〇封信	孕妇为什么会发生水肿, 怎么治疗?	229
第七一封信	孕妇为什么会发生皮肤瘙痒和 小腿抽筋?	232
第七二封信	孕妇为什么容易发生贫血, 怎样防治? ...	237
第七三封信	孕妇为什么常常发生尿频和便秘?	241
第七四封信	妊娠期怎样防治痔疮?	244
第七五封信	孕妇脸上长蝴蝶斑怎么办?	247
第七六封信	怎样治疗妊娠高血压综合征?	249
第七七封信	糖尿病对胎儿有什么影响, 患者在妊 娠期应注意什么?	253
第七八封信	妊娠合并阑尾炎怎么办?	257
第七九封信	妊娠合并尿路感染怎么办?	259
第八〇封信	孕妇发生急性外伤怎么办?	261
第八一封信	妊娠期应注意哪些危险信号?	264
第八二封信	子宫脱垂是怎么回事?	267
第八三封信	妊娠腹痛可能是什么原因?	271
第八四封信	发生习惯性流产怎么办?	274
第八五封信	怎样防止早产?	279
第八六封信	为什么胎儿会发育过大、过小或死于 宫内?	282
第八七封信	过期妊娠有什么危害?	285
第八八封信	什么是高危妊娠?	289
第八九封信	胎位不正有什么危险, 应该怎么办?	293
第九〇封信	分娩有什么先兆, 应注意哪些事项?	298
第九一封信	引产是怎么回事?	301

第九二封信	决定分娩的三要素是什么?	304
第九三封信	分娩的经过怎样, 产妇如何配合?	307
第九四封信	分娩期常见哪些并发症?	311
第九五封信	分娩时产道裂伤的表现是什么?	315
第九六封信	为什么会发生子宫破裂, 怎样预防? ...	317
第九七封信	什么是胎盘功能不全, 有哪些原因引起?	321
第九八封信	前置胎盘对孕产妇和胎儿 有什么危害?	324
第九九封信	什么是胎盘早期剥离, 怎样预防?	328
第一〇〇封信	母子血型不合是怎么回事?	332
第一〇一封信	胎头那么大怎么能从阴道娩出?	336
第一〇二封信	分娩时子宫颈有什么变化?	339
第一〇三封信	双胎与单胎分娩有什么不同, 要注 意什么?	341
第一〇四封信	什么是脐带脱垂?	343
第一〇五封信	什么叫胎盘滞留?	346
第一〇六封信	胎儿未娩出就有多量阴道出血是 正常现象吗?	349
第一〇七封信	产后出血是什么原因, 怎样预防?	351
第一〇八封信	为什么说自然分娩好?	355
第一〇九封信	剖腹产有何优缺点?	358
第一一〇封信	在什么情况下需要做剖腹产?	361
第一一一封信	什么叫产褥期, 怎样安全度过产褥期? ...	363
第一一二封信	产后身体有什么变化?	365
第一一三封信	产后坐月子应注意哪些问题?	368
第一一四封信	为什么产后还有子宫收缩痛?	371

第一一五封信	什么叫子宫复旧不全, 怎样预防?	374
第一一六封信	什么是恶露?	377
第一一七封信	产妇产后为什么出汗多?	379
第一一八封信	怎样防治尿潴留?	381
第一一九封信	有的产妇产后为什么会发热?	385
第一二〇封信	产后什么时候恢复月经?	388
第一二一封信	产后怎样注意清洁卫生?	390
第一二二封信	产妇住房能通风吗?	392
第一二三封信	产妇怎样调节心理状态?	394
第一二四封信	产后怎样营养?	397
第一二五封信	产后怎样护理身体?	401
第一二六封信	产后怎样护理乳房?	404
第一二七封信	产后怎样锻炼身体?	407
第一二八封信	产后怎样做预防腰痛体操?	410
第一二九封信	产后多长时间能过性生活?	413
第一三〇封信	产后怎样避孕?	416
第一三一封信	产后何时放置宫内节育器适宜?	419
第一三二封信	产褥热是一种什么病?	421
第一三三封信	产后腹痛的原因是什么?	424
第一三四封信	产妇为什么容易中暑, 怎样预防?	427
第一三五封信	孕产妇能不能刷牙?	430
第一三六封信	产褥期内能不能洗澡、洗头?	432
第一三七封信	产后应该做哪些检查?	435
第一三八封信	哺乳期乳房过胀、乳汁过少是什么 原因, 怎样处理?	438
第一三九封信	哺乳对母子有什么好处?	441
第一四〇封信	哺乳能起避孕作用吗?	446

第一四一封信	怎样防治哺乳期乳头皲裂?	448
第一四二封信	产妇在什么情况下不宜哺乳?	451
第一四三封信	产后得了急性乳腺炎怎么办?	454
第一四四封信	怎样断奶和回奶?	456
第一四五封信	哺乳期乳母禁用和慎用哪些药?	459
第一四六封信	宫缩乏力是怎么回事?	463
第一四七封信	什么叫宫缩过强, 会造成哪些不良 后果?	466
第一四八封信	产后什么时候下地活动好?	468
第一四九封信	产后什么时候可以像正常人一样 劳动和工作?	469
第一五〇封信	产后怎样防止发胖?	471

第一封信

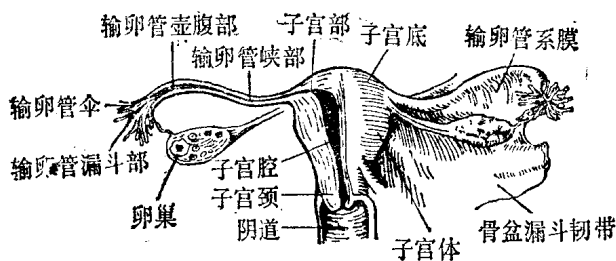
女性生殖系统的构造怎样？

纬卫同志：

来信收到了。作为一名孕妇应该了解自己，这里的“自己”，是指女性所特有的生殖系统，被称为“生命的摇篮”。了解它对孕期保健和自我监护大有好处。我下面就谈谈女性生殖系统的构造，仅供你参考。

女性生殖系统包括内生殖器官和外生殖器官两部分。

第一，内生殖器官。它包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。



女性内生殖器官解剖示意图。

1. 卵巢。它是女性的主要性器官，位于盆腔侧壁，左右各一个，呈扁椭圆形。卵巢的大小随年龄变化，儿童时期小，青春期逐渐长大，成年期最大，到了老年期逐渐萎缩。

卵巢表面覆盖一层上皮，叫生殖上皮。生殖上皮以里有一薄层致密的结缔组织，叫白膜。白膜以里是卵巢的实质。卵巢实质分成皮质和髓质两部分：皮质在周围，主要由不同发

育阶段的卵泡和结缔组织构成；髓质在中央，由疏松结缔组织构成，含有血管、淋巴管和神经等。

卵巢里卵泡的数量很多，小儿出生时两个卵巢里大约有几十万个。在人的一生中只有300~400个卵泡能发育成成熟的卵细胞，其余的退化了。卵巢除了能产生卵细胞（卵子）以外，还有分泌雌激素、孕激素和少量雄激素的功能。

2. 输卵管。它是一对喇叭状弯曲的肌性长管，左右各一条，长大约7~15厘米，能运送成熟的卵子。输卵管外侧端靠近卵巢，膨大呈漏斗状，漏斗边缘有些放射状不规则的突起，叫输卵管伞，漏斗开口于腹腔。和漏斗直接连接的部分较宽，叫壶腹部。其内侧一段变窄叫峡部。其下部穿过子宫壁通连子宫腔，叫子宫部。

输卵管壁由里向外由粘膜、肌层和浆膜组成。粘膜形成纵行皱壁。粘膜上皮由两种细胞组成：一种是有纤毛的细胞，纤毛能朝向子宫摆动；一种是没有纤毛的分泌细胞，能分泌对卵子有营养的物质。肌层由平滑肌组成，分两层，内层环行，外层纵行。肌层的外边是浆膜，它里边含有血管。

3. 子宫。它位于盆腔中部，前边是膀胱，后边是直肠。它是孕育胎儿的“殿堂”。子宫是前后略扁的囊状器官。它的大小和形状随年龄不同有所变化。婴儿的子宫比较小，呈棒状；成年妇女的子宫形状像个倒放置的梨，长大约6.5~8厘米，宽大约4厘米。它分成底、体、颈三部分。子宫底是上边凸隆的部分，子宫体占底和颈之间的大部分，子宫颈是下端狭细的部分。子宫里有狭窄的腔隙，叫子宫腔。子宫腔分上下两部分：上部在子宫体里，是三角形的扁腔，两侧角通输卵管；下部在子宫颈里，叫子宫颈管，子宫颈管的下口在阴道。

子宫壁很厚，由里向外分内膜、肌层和外膜。子宫内膜的

血管很丰富,它的小动脉呈螺旋形,叫螺旋动脉。它分两层:近内膜表面的 $\frac{4}{5}$ 是功能层,月经周期的变化主要在这层里进行;内膜深层的 $\frac{1}{5}$ 是基层,月经中内膜功能层脱落后,由这一层产生新的功能层。肌层是由三层平滑肌组成的。肌层的外边是外膜。

4. 阴道。它上端包围着子宫颈,下端开口于阴道前庭。它是排除月经、导入精液和分娩婴儿的通道。

阴道由粘膜、肌层和外膜组成,富有伸展性。粘膜形成许多横行皱襞,上皮很厚。阴道粘膜靠子宫颈分泌的粘液润滑。肌层为平滑肌,纵行和环行互相交错,在阴道口有环行的骨骼肌,称括约肌。外膜是疏松结缔组织,与邻近器官的结缔组织连接,内含静脉丛和神经。

第二,外生殖器官。它包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺、处女膜等。

1. 阴阜。它在耻骨联合前的外阴部,皮下有很厚的脂肪。青春期后,皮肤上长有阴毛。

2. 大阴唇。它是外阴部两侧的长圆形隆起皮肤皱襞,左右各一片。它脂肪丰富,有弹性。每片大阴唇分两面,外面是皮肤,青春期后长有阴毛,里面是润湿的粘膜,能分泌少量液体。幼女或未产妇女,左右两片大阴唇常自行接近遮盖阴道口,经产妇的两片大阴唇常分开。

3. 小阴唇。是大阴唇内侧的片状纵形皱襞,左右各一片,有时如鸡冠样稍微露出大阴唇。小阴唇上分布有丰富的神经末梢,成年后对性刺激十分敏感。

4. 阴蒂。它长在两片小阴唇上端的内面,是一种海绵体样组织,对性刺激十分敏感,而且在性冲动时会勃起而增大变硬。

5. 前庭大腺。它在大阴唇内,是一种大小如蚕豆状的腺体,左右各一个,各有腺管通向阴道口。它分泌淡黄色的液体,起润滑前庭和阴道口的作用。每当性冲动时,这种液体的分泌量顿时增加,便于进行房事。

6. 处女膜。它是一种环绕阴道口的皱襞,中间有孔,孔的大小、形状与处女膜的厚薄因人而异,中间的孔是经血流出的地方。处女膜可因劳动、运动或性交而破裂,并出少量血。

纬卫同志,女性生殖系统的构造我已介绍完了,供你参考,还有什么问题,请及时联系。

陈芝兵

喂牛奶的小儿应勤喂水

牛奶虽然是小儿除母乳之外的佳品,但牛奶的成分毕竟不同于母乳,其蛋白质和无机盐的含量高于母乳。小儿吸入牛奶后,只用其一部分,多余的部分随水分通过肾脏排出体外。如果小儿饮水不足,这些多余物质就不能及时排出体外,而积存于体内,影响小儿的正常发育。

第二封信

卵子是怎样产生的？

张青同志：

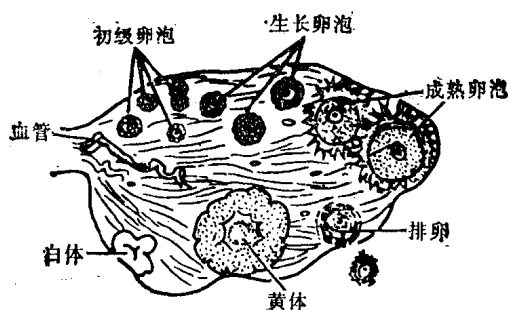
做为孕妇了解卵子的产生，对于自身健康和孕育胎儿是有益的。卵子的产生比较复杂，我只能简单谈一谈，使你有个大概的了解。

卵子的产生

我们在前边已经讲过了卵巢的结构，卵子就诞生在卵巢里。如果把卵巢作一下解剖，就可以明显地看到它分两层：皮质和髓质。外围部分是皮质，也就是卵巢的主要部分，是产生卵子的场所。中央部分是髓质，含有血管、淋巴管和神经，能协助皮质部分产生卵子。

卵巢的皮质里有许多初级卵泡，这是一种极为幼稚的卵泡。在新生女婴的卵巢中都是初级卵泡。初级卵泡就是结构较为简单，外形呈圆形，中央有一个较大的卵细胞。女孩到了青春期以后，这些初级卵泡就开始分化演变，先变成生长卵泡，也就是卵泡体积增大，里边的卵细胞也开始生长发育。以后，生长卵泡又发展成成熟卵泡，体积就更大，里边的卵细胞已发育成为成熟的卵子。卵子穿破卵泡而排出，称为排卵。排卵后的成熟卵泡里，因为没有了卵子而变成一种叫黄体的结构，以后黄体逐渐退化，最终被吸收。

由此可见，卵巢里孕育卵子的卵泡有个演变过程：



卵子的产生示意图。

初级卵泡→生长卵泡→成熟卵泡→黄体(排卵后)。

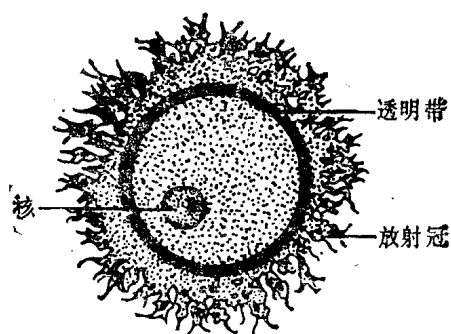
随着卵泡的演变,卵泡里孕育着的卵细胞也是不断变化的。在初级卵泡里的卵细胞,叫卵原细胞。进入生长卵泡阶段时的卵原细胞,就演变成初级卵母细胞和次级卵母细胞。发展到成熟卵泡时,次级卵母细胞就发育为成熟卵子。其演变过程归纳如下:

卵原细胞(1个)→初级卵母细胞(1个)→次级卵母细胞(1个)→卵子(1个)。

女子在出生后,卵巢里的卵泡有70万~200万个。到9岁时减少为30万个。青春期开始为4万个,就是这4万个卵泡也不能全部发育成熟而孕育出卵子来,因为两个卵巢每月只生产一个卵子。女子在一生中,只有300~400个卵泡孕育出成熟的卵子。

卵子的模样

一个成熟的卵子只有针尖那么大,肉眼不容易看见。但是,它是人体内最大的细胞,为圆球形,直径约140微米,里边有细胞核和细胞质,外面有透明带和放射冠,起着保护卵子的



卵子示意图。

作用。

卵子，一般每个月只产生一个，左边的卵巢生产了，右边那个在同一个月里就不再生产；相反，右边的卵巢生产了，左边的卵巢在这个月也不再生产。当然也有特殊情况，就是在同一个月里，左右卵巢各排一个卵子，或由一个卵巢排出两个卵子。

张青同志，卵子是怎样产生的，我就介绍到这里，还有什么问题请来信联系。

张 瑞

宝 宝 药 箱

必备药品有：板蓝根冲剂、小儿感冒冲剂、小儿止咳药水、小儿阿司匹林、小儿退烧药、乳酶生、红药水、紫药水、眼药水、绷带、纱布、胶布等。

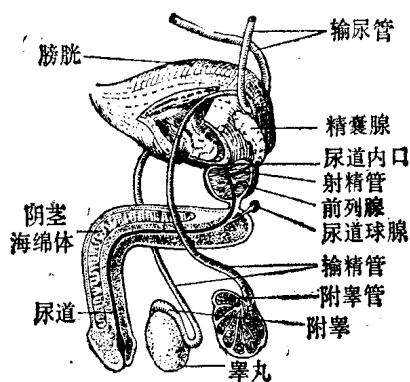
第三封信

男性生殖系统的构造怎样？

纬卫同志：

你的第二次来信收到了。作为孕妇不仅要了解“自己”，还要了解“异性”。这对于孕期保健和胎儿的生长发育十分有益。男性的生殖系统和女性的生殖系统完全不同。我下面谈谈男性生殖系统的构造，供你参考。

男性生殖系统也包括内生殖器官和外生殖器官两部分：



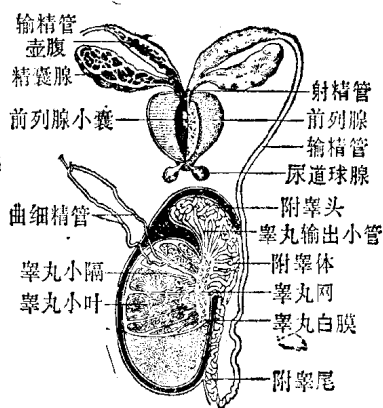
男性生殖系统示意图。

第一，内生殖器官。它包括睾丸、附睾、输精管、精囊腺、前列腺和尿道球腺。

1. 睾丸。它是男性的主要性器官。睾丸位于阴囊内，它呈扁卵圆形，左右各一个，成年人的睾丸每个大约重10~20

克。睾丸在性成熟以前发育得比较缓慢,到性成熟时期发育迅速,老年期随性机能的衰退而萎缩。

睾丸的表面有三层膜,由外向里有固有鞘膜、白膜和血管膜。其中白膜在睾丸后缘增厚,叫睾丸纵隔。睾丸纵隔的结缔组织伸入睾丸实质,形成睾丸小隔,把睾丸分成100~200个锥体形的睾丸小叶,每个睾丸小叶含有1~4条小细管,叫曲细精管。曲细精管盘绕在锥体形的小叶里,并且逐步向小叶尖部集中,互相汇合成直细精管。直细精管进入睾丸纵隔里,互相结合形成睾丸网。然后由睾丸网发出8~15条输出小管,经睾丸后缘进入附睾。



睾丸、附睾的结构和排精径路模式图。

睾丸的曲细精管管壁的上皮由两类细胞组成:一类是能产生精子的生精细胞;一类是支持细胞,它起支持、保护作用,以及营养生精细胞和分泌少量雄性激素。另外,在曲细精管周围的疏松组织中,还有一种间质细胞,专门生产雄性激素。可见,睾丸有产生精子和分泌雄性激素的功能。

2. 附睾。它位于睾丸的后外侧,是长而粗细不等的扁圆形器官,由附睾头、附睾体和附睾尾组成。附睾的主要功能是贮存精子。

3. 输精管。全长大约50厘米。输精管连接附睾尾,沿睾丸后缘上行经腹股沟管进入盆腔,最后一段膨大形成输精管壶腹和精囊腺的排泄管汇合成射精管。射精管长大约2厘