

郭成秀 编著 高企贤 审

新

婚孕育

三

部

曲



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

新婚孕育三部曲/郭成秀编著. —天津:天津科技翻译出版公司, 1999.5

ISBN 7-5433-1115-1

I. 新... II. 郭... III. ①性知识-普及读物②优生优育-普及读物③妇幼保健-普及读物 IV. R169

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 13811 号

出版：天津科技翻译出版公司

出 版 人：边金城

地 址：天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-23693561

传 真: 022-23369476

E-mail: tstitbc@public.tpt.tj.cn

印 刷：天津市蓟县印刷厂印刷

发 行：全国新华书店

版本记录: 850×1168 16开本 印张 26.5 450千字

1999年5月第1版 1999年5月第1次印刷

印数 1—5000 册

定 价：39.00 元

(如发现有印装问题,可与出版社调换)



序

近年来，随着社会的不断进步，人们的观念也在不断地发生变化。多年沿袭下来的结婚、生子等旧的生活模式已经不能满足需要。人们越来越重视追求高品位的生活。但是，有些人由于缺乏必要的医学知识或受一些错误知识的误导，往往会造成不必要的身心痛苦。不少夫妇由于性生活不和谐而导致婚姻质量低下；有的小夫妻婚后不准备即刻生子，可是因为没有掌握必要的避孕知识而妊娠，不得不进行人工流产，造成精神、肉体上的痛苦；有的年轻人妊娠后害怕委屈了自己和胎儿，不注意营养平衡，大吃大喝，结果胎儿过大造成难产，自己也落得体态臃肿；还有些孕妇不了解分娩过程而惧怕分娩，一味要求剖宫产，这样，既增加了经济负担又使身体遭到不必要的伤害。针对诸如此类的问题，作者编写了《新婚孕育三部曲》这本科普读物，以献给年轻的朋友们。

这本书图文并茂，不仅从一名医生的角度，而且站在女性的角度上，深入浅出地阐述了在结婚、妊娠、生子和育儿过程中，朋友们可能会遇到的问题和解决问题的方法，既有科学性又有趣味性，字里行间充满了作者的一片爱心。

我认为这是一本非常好的科普作品。相信朋友们能够从中获得许多宝贵的医学科普知识，从而提高我们的生活质量，使每一位读者都拥有一个美满和谐的家庭和健康的小宝宝。

高企贤





前言

我是一名医生，以追求精湛医术为崇高的目标。但是，数年的留学生涯使我认识到，普及医学知识，提高全民族的健康素质，使更多的人不得病、少得病是摆在我们面前更重要的任务。

几年前笔者有机会去日本学习围产医学，耳闻目睹了先进国家广泛而扎实的国民科普教育，对比之下，看到了我们在这方面存在的差距，深深感到科学知识的普及，特别是医学知识的普及对提高一个民族健康素质的重要。从那时起我开始注意收集这方面的资料，希望回国后能够有机会把它们介绍给我所热爱的人民。我的导师高企贤教授和天津科技翻译出版公司为我创造了这个机会，使我得以将学习到的东西加以总结献给朋友们，圆了我多年来一直在做的一个梦。

这本书是奉献给青年朋友们的。全书分为温馨篇、孕产篇、育儿篇三部分。系统地介绍了男女性生理、生殖生理、婴幼儿生理和喂养以及有关的病理知识，并且配有大量的插图，力求简明易懂、生动有趣，使朋友们能够在休闲娱乐中自然而然地记住枯燥的医学知识，了解婚后生活技巧，使夫妻生活更加甜蜜并顺利度过生儿育女这一关。

亲爱的朋友，当您婚后或妊娠后感到不安和烦恼的时候，如果这本书能给您带来一些安慰和帮助，就是作者最大的幸事。

书中如有不当之处，请读者指正。

作者



总目录

- 温馨篇..... (1~140页)
- 孕产篇..... (141~288页)
- 哺育篇..... (289~399页)

目 录

温馨篇

一、您对自己的身体知多少——生殖系统的构造与生理

- ★珠联璧合的男女外生殖器…………… (4)
 - 女性外生殖器 ●男性外生殖器
- ★延续种族的男女内生殖器…………… (6)
 - 女性内生殖器 ●男性内生殖器
- ★荷尔蒙——不可思议的力量…………… (9)
- ★月经的奥秘 …………… (11)
 - 子宫内膜增殖期 ●子宫内膜分泌期
- ★基础体温——女性特有的人体信息库 …………… (14)
- ★乳房——宝宝的奶库 …………… (16)

二、新婚性生活

- ★把握性欲高潮 …………… (17)
 - 性欲——人的本能 ●性欲的表现方式因人而异 ●追求更完美的性快感
- ★性交时机体的反应 …………… (20)
 - 性反应的四个阶段 ●男女性功能的差异
- ★性感区的秘密 …………… (24)
 - 男性与女性的性感区 ●夫妻共同寻找性感区
- ★性生活——左右您生活的巨大力量 …………… (26)

●性生活蕴含着爱情,蕴含着育儿的责任和义务 ●性生活——
双方的满足 ●性生活中女性的地位

★性生活中应该遵守的道德 (29)

●学会尊重对方的人格 ●不要对对方的缺点横加指责 ●保持身
体清洁,给对方一个良好的感觉 ●性交前饮酒不宜过量

★一起动手创造一个舒适的环境与气氛 (31)

●音乐与噪音 ●柔和的灯光给您一种温馨的感觉 ●调动嗅觉神
经,增加性的欲望 ●感情的交流是营造气氛不可缺少的一环
●准备好避孕工具会使您更加安心

★了解性行为过程——迈出共同生活的第一步 (33)

●性调情阶段 ●性唤起阶段 ●性交阶段 ●结尾阶段

★性交常识——夫妻性生活和谐的保证 (35)

●新婚夫妇应如何对待性交 ●性交应持续多长时间 ●性交行为
的间隔时间 ●性交时的体位

★性交不快的原因 (37)

三、性交悄悄话

★初次性交的不安 (38)

★分泌物过多的羞涩 (40)

★分泌物过少引起疼痛怎么办 (41)

★恐惧妊娠而无法投入 (42)

★女性性欲过强怎么办 (43)

★手淫是否对身体有害 (44)

★厌恶异性的触摸怎么办 (44)

★初次性交是否一定要出血 (45)

★阴道松弛性交感觉不好 (46)

★对男性性经验不足的不满 (47)

★阴茎小会不会影响性快感 (48)

★男方对性交不感兴趣 (49)

★月经期是否可以性交 (50)

四、性功能异常

★女性性功能异常 (51)

●性欲丧失 ●性高潮缺失 ●性交疼痛 ●阴道痉挛

★男性功能障碍 (55)

●阳痿 ●早泄 ●不射精

五、性传播性疾病

★性传播性疾病的概念	(58)
★淋病	(60)
★梅毒	(61)
★衣原体感染	(62)
★霉菌性阴道炎	(62)
★滴虫性阴道炎	(63)
★尖锐湿疣	(64)
★生殖器疱疹	(65)
★艾滋病	(66)

六、添子——新婚夫妇的话题

★添宝宝要有个计划	(68)
★生育最佳年龄	(70)
★分娩最佳时期	(71)
★怎样推算妊娠月份	(71)
★妊娠前将机体调节到最佳状态	(72)
●贫血 ●心脏病 ●高血压 ●肾脏疾病 ●糖尿病 ●生殖器官 感染	
★有关遗传性疾病的知识	(75)
●什么是遗传 ●单基因遗传病 ●多基因遗传病 ●染色体疾病 ●遗传病的咨询	

七、新婚避孕

★女性要学会自我保护	(80)
●避孕——减少人工流产的痛苦 ●任何时候都不要失去理性	
★选择适合您的避孕方法	(82)
●避孕方法的种类 ●根据自身情况选择合适的避孕方法 ●两种 避孕方法并用更为安全	
★避孕套——使用方便，效果显著	(84)
●使用方法 ●利与弊 ●使用避孕套失败的原因	
★IUD——经济有效的避孕方法	(86)
●IUD的种类 ●IUD的利与弊 ●IUD放置的时间 ●哪些人 不适宜放置IUD ●使用注意事项	
★口服避孕药——理想的避孕方法	(89)

- 接近 100% 的避孕效果 ●服用方法 ●口服避孕药的作用
- 哪些情况下不宜使用口服避孕药
- ★利用基础体温的变化避孕 (91)
- ★体外射精是否能够达到避孕的目的 (92)
- ★“安全期”避孕是否安全 (93)
- ★紧急避孕 (94)
- ★几种错误的避孕观念 (95)

八、人工流产

- ★新婚夫妇人工终止妊娠要慎重 (96)
- ★人工终止妊娠的种类 (97)
 - 人工流产 ●中期引产
- ★人工终止妊娠前后应该注意哪些事情 (99)
 - 手术前 ●手术后
- ★人工流产并发症 (100)
 - 人工流产综合征 ●子宫穿孔 ●子宫颈管、宫腔粘连 ●流产不全 ●感染 ●月经失调 ●其它
- ★药物流产 (102)

九、女性的苦恼

- ★来自子宫的苦恼 (103)
 - 对子宫大小的担心 ●子宫的位置会不会影响受孕 ●双角子宫是不是容易流产
- ★月经的苦恼与异常 (106)
 - 月经频发 ●月经稀发 ●经期延长 ●月经过多 ●月经过少
 - 闭经 ●月经紊乱 ●从未来过月经的烦恼 ●痛经 ●经前期的紧张与不安
- ★对非月经期出血的担心 (114)
 - 警惕阴道的不正常出血 ●月经中期出血 ●性交后出血
- ★来自白带的苦恼 (115)
 - 白带颜色的变化 ●白带气味的变化 ●白带量的变化
- ★来自外阴的苦恼 (117)
 - 小阴唇外形与颜色 ●阴毛的形态与分布 ●外阴瘙痒
- ★来自乳房的苦恼 (119)
 - 乳房的大与小 ●乳房胀痛 ●乳腺包块 ●乳头的不同
- ★下腹部不适 (122)
- ★排尿异常 (123)

十、常见妇科疾病

- ★外阴与阴道疾病 (124)
 - 外阴炎 ●巴氏腺炎 ●阴道炎
- ★子宫颈炎 (126)
 - 宫颈糜烂 ●宫颈腺囊肿 ●宫颈息肉 ●宫颈肥大
- ★盆腔炎 (128)
 - 盆腔炎的发病原因 ●盆腔炎出现哪些症状
- ★子宫肌瘤 (130)
 - 子宫肌瘤的发病原因 ●子宫肌瘤有哪些症状
 - 子宫肌瘤是否必须手术
- ★子宫内膜异位症 (132)
 - 子宫内膜异位症产生的原因 ●子宫内膜异位症出现哪些症状
 - 子宫内膜异位症的治疗 ●子宫肌腺病
- ★不孕症 (135)
 - 不孕症的产生原因 ●不孕症的检查 ●不孕症的治疗
- ★卵巢肿瘤 (138)
 - 卵巢良性肿瘤 ●卵巢恶性肿瘤

孕产篇

一、妊娠生理与基础知识

- ★一个小小的受精卵而衍生出的新生命 (143)
- ★胎儿的生长发育 (145)
- ★胎盘和脐带的神奇功能 (147)
- ★羊水——宝宝的保护层 (148)
- ★胎动——宝宝健康的标志 (149)
- ★宝宝的性别由谁来决定 (150)
- ★生男生女的奥秘 (151)
 - 年龄差别的影响 ●妊娠时间的影响 ●食物的影响 ●房事技巧的影响
- ★“十月怀胎”的由来 (153)
- ★怎样才能知道是否妊娠 (154)

- 月经停止来潮 ●恶心、胃部不适 ●尿频 ●困倦、乏力 ●腹胀、下腹隐隐作痛 ●乳房胀痛 ●基础体温持续升高2周以上
- 尿妊娠试验 ●超声波检查
- ★妊娠会使您的身体发生多种变化 (156)
 - 月经 ●消化道 ●心脏 ●呼吸 ●肾脏、膀胱 ●乳房 ●皮肤 ●生殖器 ●体重
- ★宝宝出生日期的推算方法 (158)
 - 根据末次月经推测 ●根据子宫大小推测 ●根据基础体温推测
 - 根据超声波数值推测
- ★如何估计胎儿的大小 (160)
- ★妊娠过程中妈妈体重与宝宝的关系 (161)
- ★血型与溶血 (162)

二、妊娠保健

- ★不可忽视的产前检查 (164)
 - 初诊的时间 ●产前检查的时间
- ★去医院检查前应该做哪些准备 (166)
- ★产前检查常有哪些内容 (167)
- ★妊娠与用药 (168)
 - 妊娠期间能不能服药 ●在确诊妊娠前服了药怎么办 ●妊娠期间患病该不该用药 ●局部用药是否对胎儿有影响
- ★妊娠期要保证充足的睡眠 (172)
- ★怎样度过盛夏和严冬 (173)
- ★妊娠期合理安排家务 (175)
 - 扫除 ●洗涮 ●炊事 ●购物
- ★散步是妊娠中最好的运动 (176)
- ★妊娠早、晚期不要外出旅游 (177)
- ★喜欢宠物的朋友请暂时忍痛割爱 (178)
- ★精神愉快是最好的胎教 (179)
 - 给宝宝留出一些时间 ●夫妻交谈中多一点宝宝的话题 ●试着记日记 ●与宝宝一起学习 ●勾画宝宝的形象 ●与宝宝做游戏
- ★胎教——联系母子感情的纽带 (182)
- ★在家中也注意安全 (183)
 - 是否存在容易绊倒、滑倒的地方 ●室内寒冷的地方是否有防寒措施 ●室内物品放置是否合理
- ★为自己准备一套宽大舒适的孕妇服 (184)
 - 内衣的选择 ●孕妇服的选择 ●鞋子的选择

★妊娠期正确的姿势和动作	(186)
●站姿 ●行走 ●坐姿 ●休息 ●入浴 ●上下楼梯 ●搬物	
●妊娠中应该避免的动作	
★妊娠期要保持身体清洁	(190)
★职业妇女应该特别注意的事情	(191)
★孕妇体操——帮您缓解疲劳和增加肌力	(192)
●双足运动 ●安产体操 ●骨盆运动	
★孕期注意控制自己的体重	(195)
★乳房护理应该从孕期开始	(197)
●乳头的护理 ●乳房的护理	

三、妊娠不适与异常

★怎样纠正妊娠过程中出现的不适	(198)
●早孕反应 ●头晕 ●心悸气短 ●皮肤瘙痒 ●阴道分泌物增多	
●腿足抽筋 ●无痛性子宫收缩 ●下肢浮肿 ●便秘 ●痔 ●腰背痛 ●压力性尿失禁	
★妊娠早期注意排除宫外孕	(205)
★什么是葡萄胎	(206)
★预防和治疗流产的最好方法是卧床休息	(207)
★不容忽视的妊娠贫血	(209)
★妊娠高血压综合征——母子健康的杀手	(210)
●您是否存在妊高征的潜在发病因素 ●预防妊高征要点	
★羊水过多与过少——胎儿异常的信号	(213)
★早产的预防与对策	(214)
●早产的危险信号	
★妊娠晚期警惕胎膜早破	(216)
★无声的杀手——前置胎盘	(217)
★警惕胎盘早剥的发生	(219)
★纠正臀位的方法	(220)
★多胎妊娠	(222)
●双胞胎妈妈孕期注意事项	

四、妊娠营养

★孕妇需要什么营养	(223)
●蛋白质——生命的基础 ●矿物质——机体不可缺少的营养素	
●脂肪——机体的保护层 ●糖类——机体最大的能量库 ●维生素——机体的润滑油	

★孕期饮食注意事项	(228)
★对孕妇和宝宝有益的食品	(231)
★妈妈和宝宝不可缺少的 B 族维生素	(232)
★既保证营养又避免肥胖的诀窍	(234)
●烹调方法上的技巧 ●材料选择上的技巧 ●制作油炸食品的技巧 ●一日三餐上的技巧	
★孕吐时的饮食对策——少量多餐	(236)
★妊娠性贫血的克星——含铁食物	(237)
★防止妊高征的有效方法——减少盐的摄入	(238)
●摄取足够的蛋白质 ●控制盐的摄入量	
★孕期要注意补钙	(239)
★便秘的食疗	(240)
●对缓解便秘有效的食品	

五、妊娠中的性生活

★夫妻之间的互相理解、体贴和沟通	(241)
★妊娠中性生活的注意事项	(243)
★下列情况下不宜行房事	(243)

六、分娩准备

★为宝宝的出生做好准备	(244)
●宝宝衣物的选择 ●宝宝用品的准备	
★住院前的准备	(247)
●母子用品的准备 ●应急联络准备 ●住院费用的准备 ●产前检查病历的整理	
★分娩时辅助动作的练习	(249)
●第一产程辅助动作的练习 ●第二产程辅助动作的练习	
★临近预产期机体出现哪些变化	(251)
●胎动减少 ●尿频 ●胃部的压迫感减轻 ●阴道分泌物增多 ●出现“假宫缩” ●腰痛	
★应该什么时候去住院	(252)
●见红 ●规律宫缩 ●破水 ●其它	
★过了预产期还未临产怎么办	(253)
★分娩的精神准备	(253)

七、分娩经过

★不容忽视的分娩要素	(254)
------------------	-------

●胎儿 ●产道 ●产力 ●精神因素	
★了解分娩过程增加做妈妈的信心	(257)
●第一产程 ●第二产程 ●第三产程	
★放松精神积极对待分娩	(259)
★掌握呼吸法帮助您缓解疼痛	(261)
★产时怎样配合医生用力	(263)
●用力时的正确姿势 ●用力时的错误姿势	
★分娩时的担心	(265)
●宝宝位置不好能不能自然分娩 ●平时身体较弱能不能承受分娩 ●产痛可以不可以忍受	
★为什么要做会阴切开	(267)
★产钳是否对胎儿有害	(268)
★剖宫产只是一种补救措施	(269)
●母亲方面 ●胎儿方面	

八、产后保健

★产后母体的变化	(270)
●子宫的复旧 ●产后痛 ●乳汁的分泌 ●恶露的变化 ●月经的恢复 ●体重的变化 ●呼吸与脉搏 ●消化道的变化 ●泌尿系统的变化 ●出汗 ●体温 ●精神状态	
★愉快度过产褥期	(274)
●住院期间的产后生活 ●家中的产后生活	
★哺乳期营养	(277)
★产后体操——帮助您尽早恢复体形	(279)
●产后第一天 ●产后第二天 ●产后三天以后	
★产后性生活	(283)
★产后避孕	(284)

九、产后异常

★子宫复旧不全	(285)
★产褥期感染	(286)
★产褥中暑	(286)
★急性乳腺炎	(287)

哺育篇

一、新生儿的生理特征

- ★新出生宝宝的生理特点 (291)
 - 体重与身长 ●头围与胸围 ●呼吸 ●循环 ●体温 ●皮肤
 - 反射运动 ●感觉 ●大小便 ●睡眠
- ★宝宝的几种特殊生理状态 (296)
 - 生理性黄疸 ●生理性体重下降 ●乳腺增大 ●阴道出血
- ★来自妈妈的担心 (298)
 - 产痛是否会影响宝宝的智力 ●脐带脱落应该注意什么 ●溢乳
 - 胎记能否消失 ●睾丸未降会不会影响将来的生育
- ★特殊宝宝的生理特征 (300)
 - 早产儿 ●过熟儿 ●巨大儿

二、宝宝的生长发育

- ★影响宝宝生长发育的因素 (302)
- ★0~1岁宝宝各阶段生长发育特征 (304)
 - 0~3个月 ●4~6个月 ●7~9个月 ●10~12个月
- ★体重的增长 (308)
- ★身长的变化 (309)
- ★骨骼的发育 (312)
- ★神经运动系统的发育 (314)
- ★语言思维的发育 (316)

三、宝宝的营养

- ★母乳——献给宝宝的一份爱 (317)
 - 乳汁分泌的机理 ●影响乳汁分泌的因素 ●妈妈的乳汁是宝宝最好的营养 ●母乳喂养好处多 ●母乳的成分 ●初乳是宝宝不可缺少的营养物质 ●如何掌握哺乳的时间 ●哺乳的方法与注意事项 ●如何判断乳汁是否充足 ●乳房的护理 ●断奶与哺乳禁忌
- ★牛乳——送给不宜哺乳妈妈的一份礼物 (328)

- 人工喂养食品的种类 ●调制牛乳应该准备哪些器具 ●奶具的消毒 ●调乳的方法 ●调乳要点 ●喂奶的方法
- ★混合喂养——弥补妈妈乳汁的不足 (333)
- ★辅助食品的添加 (334)
 - 什么时候添加辅助食品为好 ●添加辅助食品应该注意的问题
- ★1~3岁小儿的膳食 (336)
- ★喂养小常识 (337)
 - 宝宝不肯吃牛乳怎么办 ●果汁的制作方法 ●洗浴后要补充水分 ●辅助食品的选择

四、宝宝的护理

- ★抱宝宝的正确姿势 (339)
 - 常用的两种抱姿
- ★尿布的更换 (341)
 - 尿布的更换方法 ●更换尿布时的注意事项 ●尿布的清洗 ●一次性尿布
- ★怎样给宝宝洗澡 (344)
 - 洗澡需要准备哪些用品 ●洗澡前的准备 ●洗澡方法 ●洗澡注意事项 ●擦浴
- ★怎样给宝宝穿衣服和裹襁褓 (348)
- ★注意为宝宝随时添减衣被 (349)
- ★早产宝宝的护理 (350)
 - 早产宝宝最重要的是保暖 ●母乳喂养是最好的方式 ●日常护理

五、宝宝与健康

- ★宝宝的健康与环境 (351)
 - 宝宝的房间应该怎样布置 ●室内温度的调节 ●健康宝宝离不开新鲜的空气
- ★防止意外事故的发生 (354)
 - 擦伤 ●割伤 ●扎伤 ●摔伤 ●误吞异物 ●眼睛异物 ●鼻出血 ●烫伤
- ★室外活动与日光浴 (359)
 - 怎样带宝宝到室外活动 ●怎样进行日光浴
- ★培养宝宝良好的生活习惯 (362)

●睡眠习惯的养成 ●排便习惯的养成 ●饮食习惯的养成 ●卫生习惯的养成

★宝宝健康情况的检查 (366)

●宝宝的哭声 ●宝宝的饮食情况 ●宝宝的大便情况 ●发热
●呕吐

六、小儿传染病与预防接种

★几种常见传染病的特征 (371)

●脊髓灰质炎 ●麻疹 ●风疹 ●水痘 ●猩红热 ●百日咳
●流行性腮腺炎 ●流行性乙型脑炎 ●流行性脑脊髓膜炎 ●细菌性痢疾

★为什么要进行预防接种 (378)

★预防接种的种类 (379)

★哪些情况下不宜做预防接种 (381)

★预防接种前后注意事项 (381)

★预防接种常见的不良反应 (382)

七、常见的新生儿及婴幼儿疾病

★新生儿窒息 (383)

★新生儿病理性黄疸 (385)

★新生儿肺炎 (387)

★新生儿颅内出血 (388)

★新生儿硬肿症 (389)

★佝偻病 (390)

★蛔虫病 (392)

★蛲虫病 (394)

★中耳炎 (396)

★鹅口疮 (397)

★婴儿腹泻 (398)

附表1 主要植物性食物的成分 (400)

附表2 主要动物性食物的成分 (402)

参考文献 (402)