

新生命健康丛书
Healthy Baby Series

围产保健与优生

Peri-natal Care and Healthy Babies

中国计划生育协会 编
中国人口学会生殖保健分会



中国人口出版社

新生命健康丛书

围产保健与优生

中国计划生育协会

中国人口学会生殖保健分会

编

中国人口出版社

围产保健与优生
中国计划生育协会 编
中国人口学会生殖保健分会

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京普瑞德印刷厂
开 本 787 × 1092 1/32
印 张 4.125
字 数 62 千字
版 次 2003 年 4 月第 1 版
印 次 2003 年 4 月第 1 次印刷
印 数 1 ~ 11 000 册
书 号 ISBN 7 - 80079 - 777 - 5/R·278
定 价 25.00 元 (全套共 5 册)

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

新生命健康丛书

编 委 会

主 任 杨魁孚 李宏规

副主任 梁济民（执行） 李保忠 陶庆军

策 划 吴光华 苏秀芳 樊艳华 赵金广

编 委 （以姓氏笔画为序）

王景水 叶蓉华 朱文丽 齐玉玲

吴光华 苏秀芳 邵惠训 张 卉

张敬旭 赵文秋 赵扬玉 赵金广

唐 仪 符绍莲 董 琳 董兆文

樊艳华

前 言

对一个家庭来说，得到一个健康、聪明的孩子，是个美好的愿望和追求，带来的是欢乐和幸福。对一个国家和民族来说，得到一代又一代健康、聪明的后来人，是希望的寄托和力量的源泉，带来的是兴旺和昌盛。

然而，这个美好的愿望和追求，并不是无条件就可轻易实现的。这就必须在全社会普及优生优育知识，科学规范人们的婚育行为。如果由于无知和疏忽造成出生缺陷，就会给家庭带来不幸和痛苦，也会给社会带来负担和困难。

为了提高新生儿的智能和身体健康素质，减少病残儿的出生，指导每个家庭都能生育一个健康、聪明的孩子，我们特邀请有关专家、学者和计划生育工作者，编写了《新生命健康丛书》。讲述优生优育科学知识，解答人们普遍关心的疑问，对健康的新生命和幸福的家庭生活献上一份衷心的祝福。

希望这套丛书能够使读者受益，使我们的年轻夫

妇能得到一个健康、聪明的宝宝。使我们的国家和民族拥有健康、聪明的下一代，为国家经济社会发展培养高素质人才奠定基础，创造良好的条件。

编 者

2003年2月

目 录

一、新生命的诞生

1. 哪些是女性内生殖器官 / 1
2. 卵子是怎么产生的 / 2
3. 什么时候排卵 / 2
4. 卵子是在哪里受精的 / 3
5. 受精卵是怎么被输送到子宫内并最后在那里着床的 / 4
6. 为什么受精卵一定要在子宫内才能生长发育 / 5
7. 什么叫晚育? 最好的生育年龄是多大 / 5
8. 怎样算预产期 / 6
9. 生男生女是由什么决定的 / 7
10. 有没有方法来控制孩子的性别 / 7
11. 怀孕前要做哪些准备 / 8

二、健康的怀孕

12. 怀孕以后身体会出现哪些反应 / 9
13. 如何知道是不是怀孕了 / 11
14. 为什么通过检查尿液可以知道
是不是怀孕呢 / 12
15. 做妇科检查会不会引起流产 / 13
16. 怀孕以后，孕妇的身体有哪些变化 / 13
17. 胎儿是怎样长大的 / 16
18. 为什么要做产前检查 / 18
19. 什么时候开始做检查？多长时间
做一次检查 / 18
20. 要做哪些检查 / 19
21. 什么是超声波检查 / 22
22. 超声波检查可以检查什么 / 22
23. 超声波检查对孕妇和胎儿有害吗 / 23
24. 超声波检查是不是为了知道
生男生女 / 23
25. 孕妇的饮食需要注意什么 / 24
26. 孕妇要不要吃补药 / 25

- 27. 孕妇要换工作吗 / 25
- 28. 孕妇的衣着有什么讲究? 乳房如何护理 / 27
- 29. 怀孕期间怎样注意清洁卫生 / 28
- 30. 孕妇可以吃药吗 / 28
- 31. 怀孕期间可以美容吗 / 29
- 32. 怀孕期间还能过性生活吗 / 30
- 33. 怀孕期运动有什么好处 / 31
- 34. 产前运动操怎么做 / 32
- 35. 运动时要注意哪些 / 33
- 36. 怀孕后能出远门吗 / 33
- 37. 为什么怀孕期间要保持身心愉快 / 34
- 38. 孕妇能不能看电视 / 34
- 39. 孕妇如何进行自我监护 / 35
- 40. 什么是胎教 / 36
- 41. 如何进行胎教 / 36

三、孕期常见的疾病

- 42. 什么叫妊娠剧吐 / 38
- 43. 什么叫流产? 流产有什么表现 / 39
- 44. 流产的原因有哪些 / 39

- 45. 出现流产症状怎么办 / 41
- 46. 什么叫习惯性流产 / 42
- 47. 什么叫宫外孕 / 43
- 48. 出现什么情况就要怀疑宫外孕呢 / 43
- 49. 为什么怀孕会怀到输卵管里呢 / 44
- 50. 什么是葡萄胎 / 44
- 51. 怀了葡萄胎怎么办 / 45
- 52. 什么叫妊娠高血压综合征 / 46
- 53. 什么叫前置胎盘 / 48
- 54. 发生前置胎盘的原因是什么 / 49
- 55. 什么叫胎盘早剥 / 49
- 56. 胎盘与子宫壁连接部位的血管怎么会破裂呢 / 50
- 57. 什么叫早产 / 51
- 58. 引起早产的原因有哪些 / 51
- 59. 如何预防早产 / 52
- 60. 孩子小, 有什么危害 / 52
- 61. 影响胎儿体重的因素有哪些 / 53
- 62. 什么叫胎位不正 / 53
- 63. 到了预产期还不生, 怎么办 / 54

- 64. 什么叫羊水过少 / 56
- 65. 什么叫羊水过多 / 56
- 66. 什么叫妊娠期糖尿病 / 57
- 67. 有心脏病的人能怀孕吗 / 59
- 68. 乙型病毒性肝炎患者怀孕了
怎么办 / 60

四、分娩须知

- 69. 自然分娩的好处有哪些 / 62
- 70. 什么叫无痛分娩 / 62
- 71. 剖宫产的孩子一定聪明吗 / 64
- 72. “坐胎生”会有什么危险 / 64
- 73. 双胞胎可以自己生吗 / 65
- 74. 过了预产期还不生怎么办 / 66
- 75. 已做好为人父母的准备了吗 / 67
- 76. 做好随时去医院的准备 / 67
- 77. 如何减轻孕妇的产前焦虑 / 58
- 78. 何时去医院合适 / 68
- 79. 急产来不及去医院怎么办 / 68
- 80. 早产可以阴道分娩吗 / 69
- 81. 高龄初产有什么危害 / 70

- 82. 高危妊娠能自己分娩吗 / 70
- 83. 什么是宫缩疼 / 70
- 84. 分娩前的症状是什么 / 71
- 85. 宫颈是怎么开大的 / 72
- 86. 正常分娩需要多长时间 / 72
- 87. 临产后的饮食与起居 / 73
- 88. 入院后医生会做哪些检查 / 73
- 89. 产程中你会得到哪些帮助 / 73
- 90. 洗肠有什么好处 / 74
- 91. 怎么知道流出来的是羊水 / 75
- 92. 如何避免发生滞产 / 75
- 93. 如何监测宝宝在子宫内是不是安全 / 75
- 94. 人工破膜是怎么回事 / 76
- 95. 如何配合医生的指导, 尽快分娩 / 76
- 96. 会阴侧切会影响以后的性生活吗 / 77
- 97. 胎盘何时娩出 / 78
- 98. 产后大出血的原因有哪些 / 78
- 99. 产后还要观察什么 / 78
- 100. 生完孩子能马上喂奶吗 / 79
- 101. 乙肝病毒携带产妇能喂奶吗 / 79
- 102. 什么情况下应用催产素 / 80

- 103. 难产会遗传吗 / 81
- 104. 头位都是正常胎位吗 / 81
- 105. 临产前胎头没下降，还能生吗 / 82
- 106. 胎膜早破能生吗 / 82
- 107. 胎吸会有后遗症吗 / 82
- 108. 产钳一定会造成小孩智力低下吗 / 83
- 109. 头出来了，肩还有可能出不来吗 / 83
- 110. 胎儿宫内缺氧的识别 / 84
- 111. 胎动多怎么办 / 84
- 112. 新生儿阿氏评分（Apgar score）是什么意思 / 85
- 113. 小孩刚出生时不哭好不好 / 85
- 114. 因为怕疼，可以要求做剖宫产吗 / 86
- 115. 一个月前得了外阴部的疱疹，还能自己生吗 / 86
- 116. 剖宫产术前医生会作哪些检查和准备 / 87
- 117. 剖宫产术后要注意什么问题 / 87
- 118. 剖宫产术后用药对喂奶有影响吗 / 88
- 119. 剖宫产术后下次分娩怎么办 / 88

五、新生儿保健

- 120. 新生儿有哪些生理特点 / 90
- 121. 新生儿应如何保暖？适于新生儿的温度是多少 / 91
- 122. 如何给宝宝洗澡 / 91
- 123. 怎样护理脐带 / 93
- 124. 为什么新生儿出生后前几天会出现体重下降 / 93
- 125. 什么是生理性黄疸 / 94
- 126. 什么是新生儿病理性黄疸 / 94
- 127. 新生儿乳腺增大是怎么回事 / 94
- 128. 为什么女娃娃会有阴道出血 / 95
- 129. 如何监测宝宝生长发育是否正常 / 95
- 130. 新生儿鹅口疮是怎么回事 / 97
- 131. 什么是新生儿窒息？常见的原因有哪些 / 98
- 132. 什么叫新生儿吸入性肺炎 / 98
- 133. 新生儿为什么容易发生呕吐 / 99
- 134. 什么原因可引起新生儿腹泻 / 99

- 135. 新生儿代谢性疾病的筛查主要有
哪些 / 100
- 136. 新生儿是否有必要进行听力筛查？
何时进行 / 100
- 137. 为什么给儿童进行免疫接种 / 101
- 138. 何时给新生儿进行接种“卡介苗”？接种
“卡介苗”后应注意哪些问题 / 102
- 139. 如何给新生儿进行乙型肝炎预防
接种 / 102
- 140. 如何抚触新生儿？有什么好处 / 103

六、母乳喂养

- 141. 什么叫初乳、过渡乳、成熟乳？母乳主要
有哪些成分 / 104
- 142. 母乳喂养的好处有哪些 / 104
- 143. 如何进行正确哺乳 / 105
- 144. 怎样选择喂哺方式 / 106
- 145. 怎么知道宝宝吃饱了 / 107
- 146. 奶量不足怎么办 / 107
- 147. 什么叫按需哺乳？什么叫早接触 / 108
- 148. 母婴同室有什么好处 / 108

- 149. 人工喂养有哪些缺点 / 109
- 150. 人工喂养如何计算奶量 / 109
- 151. 什么情况不能喂奶 / 110
- 152. 早产儿能母乳喂养吗 / 110
- 153. 乙型肝炎产妇可以喂奶吗 / 111
- 154. 乳母用药应注意哪些问题 / 111
- 155. 哺乳期间为什么会出现乳房胀痛?
如何处理 / 112
- 156. 发生乳头皲裂怎么办 / 112
- 157. 如何纠正乳头异常 / 113
- 158. 如何避免发生急性乳腺炎 / 113
- 159. 不能哺乳的产妇如何回奶 / 114
- 后记 / 115

一、新生命的诞生

女性的卵子和男性的精子结合标志新生命的开始，小小的受精卵在妈妈的子宫内分裂、发育和生长，约10个月以后便长成一个能独立生活的可爱的小宝宝了，这是一件多么奇妙又令人惊喜的事情啊。你想知道新生命是如何诞生的吗？让我一一告诉你。

1. 哪些是女性内生殖器官

女性内生殖器官包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。卵巢是产生卵子的场所，有分泌女性激素的功能。正是由于这些女性激素的作用才表现出乳房隆起丰满、音调细高、臀肥、腰细等女性特有的体态。输卵管是输送精子和受精卵的管道。子宫是孕育胎儿和来月经的器官。子宫内有一个空腔，内面是一层内膜，受卵巢激素的影响，每月脱落一次，随月经血而流出，当怀孕以后，子宫内膜就不再脱