

新婚·妊娠·育儿

——专家教你怎样做

郭成秀 编著
高企贤 审



天津科技翻译出版公司

新婚·妊娠·育儿

——专家教你怎样做

郭成秀 编著
高企贤 审



天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

新婚·妊娠·育儿:专家教你怎样做 / 郭成秀编著.-2版,--天津:天津科技翻译出版公司,1999.5 (2006.5 重印)

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:蔡颢

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87894896

传 真:022-87895650

网 址:www.tsttpc.com

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:787×1092 1/16 17.625 印张 307 千字

2006 年 1 月第 2 版 2006 年 5 月第 2 次印刷

定价:20.00 元

(如发现印装问题,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合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·妊娠·育儿》这本科普读物献给年轻的朋友们,是一件很有意义的事情。

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

我是一个医生,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,并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着的人民。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,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



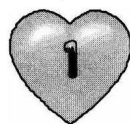
温 馨 篇

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	(2)
●女性外生殖器 ●男性外生殖器	
延续种族的男女内生殖器	(4)
●女性内生殖器 ●男性内生殖器	
激素——不可思议的力量	(6)
月经的奥秘	(7)
●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	(9)
乳房——宝宝的奶库	(11)

二、新婚性生活

把握性欲高潮	(12)
●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	(14)
●性反应的四个阶段 ●男女性功能的差异	
性感区的秘密	(17)
●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	(19)
●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	(21)
●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	(22)
●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 (24)

●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 (26)

●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 (27)

三、性交悄悄话

初次性交的不安 (28)

分泌物过多的羞涩 (29)

分泌物过少引起疼痛怎么办 (29)

恐惧妊娠而无法投入 (30)

女性性欲过强怎么办 (30)

手淫是否对身体有害 (31)

厌恶异性的触摸怎么办 (31)

初次性交是否一定要出血 (31)

阴道松弛性交感觉不好 (32)

对男性性经验不足的不满 (32)

阴茎小会不会影响性快感 (33)

男方对性交不感兴趣 (34)

月经期是否可以性交 (34)

四、性功能异常

女性性功能异常 (35)

●性欲丧失 ●性高潮缺失 ●性交疼痛 ●阴道痉挛

男性功能障碍 (38)

●阳痿 ●早泄 ●不射精

五、性传播性疾病

性传播性疾病的概念 (40)

淋病 (41)

梅毒 (41)

衣原体感染	(42)
霉菌性阴道炎	(42)
滴虫性阴道炎	(42)
尖锐湿疣	(43)
生殖器疱疹	(43)
艾滋病	(43)

六、添子——新婚夫妇的话题

添宝宝要有个计划	(45)
生育最佳年龄	(46)
分娩最佳时期	(47)
怎样推算妊娠月份	(47)
妊娠前将机体调节到最佳状态	(47)

●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	(49)
------------------	--------

●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	(53)
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	(55)
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	(56)
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	(58)
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	(59)
接近 100% 的避孕效果 ●服用方法 ●口服避孕药的副作用 ●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	(61)



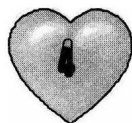
体外射精是否能够达到避孕的目的	(62)
“安全期”避孕是否安全	(62)
紧急避孕	(63)
几种错误的避孕观念	(63)

八、人工流产

新婚夫妇人工终止妊娠要慎重	(64)
人工终止妊娠的种类	(65)
●人工流产 ●中期引产	
人工终止妊娠前后应该注意哪些事情	(66)
●手术前 ●手术后	
人工流产术并发症	(67)
●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 ●其他	
药物流产	(68)

九、女性的苦恼

来自子宫的苦恼	(69)
●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	(70)
●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	(76)
●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	(77)
●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	(78)
●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	(80)
●乳房的大与小 ●乳房胀痛 ●乳腺包块 ●乳头的不同	
下腹部不适	(82)
排尿异常	(83)



十、常见妇科疾病

外阴与阴道疾病	(84)
● 外阴炎 ● 巴氏腺炎 ● 阴道炎	
宫颈炎	(85)
● 宫颈糜烂 ● 宫颈腺囊肿 ● 宫颈息肉 ● 宫颈肥大	
盆腔炎	(87)
● 盆腔炎的发病原因 ● 盆腔炎出现哪些症状	
子宫肌瘤	(88)
● 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	(89)
● 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	(91)
● 不孕症的产生原因 ● 不孕症的检查 ● 不孕症的治疗	
卵巢肿瘤	(93)
● 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	(98)
胎儿的生长发育	(99)
胎盘和脐带的神奇功能	(100)
羊水——宝宝的保护层	(100)
胎动——宝宝健康的标志	(101)
宝宝的性别由谁来决定	(102)
生男生女的奥秘	(102)
● 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	
怎样才能知道是否妊娠	(103)
● 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	
“十月怀胎”的由来	(105)
妊娠会使您的身体发生多种变化	(105)



●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 (107)

●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 (108)

★妊娠过程中妈妈体重与宝宝的关系 (109)

★血型与溶血 (109)

二、妊娠保健

★不可忽视的产前检查 (111)

●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 (112)

★产前检查常有哪些内容 (112)

★妊娠与用药 (113)

●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 (116)

★怎样度过盛夏和严冬 (117)

★妊娠期合理安排家务 (118)

●扫除 ●洗涮 ●炊事 ●购物

★散步是妊娠中最好的运动 (119)

★妊娠早、晚期不要外出旅游 (119)

★喜欢宠物的朋友请暂时忍痛割爱 (120)

★精神愉快是最好的胎教 (120)

●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 (122)

★在家中也要注意安全 (122)

●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 (123)





●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	(124)
●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	(127)
✎职业妇女应该特别注意的事情	(127)
✎孕妇体操——帮您缓解疲劳和增加肌力	(127)
●双足运动 ●安产体操 ●骨盆运动	
✎孕期注意控制自己的体重	(129)
✎乳房护理应该从孕期开始	(130)
●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	(131)
●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	(136)
✎什么是葡萄胎	(136)
✎预防和治疗流产的最好方法是卧床休息	(137)
✎不容忽视的妊娠贫血	(138)
✎妊娠高血压综合征——母子健康的杀手	(139)
●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	(140)
✎早产的预防与对策	(142)
●早产的危险信号	
✎妊娠晚期警惕胎膜早破	(143)
✎无声的杀手——前置胎盘	(144)
✎警惕胎盘早剥的发生	(145)
✎纠正臀位的方法	(145)
✎多胎妊娠	(146)
●双胞胎妈妈孕期注意事项	





四、妊娠营养

- ✎ 孕妇需要什么营养 (147)
 - 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 (151)
- ✎ 对孕妇和宝宝有益的食品 (152)
- ✎ 妈妈和宝宝不可缺少的B族维生素 (153)
- ✎ 既保证营养又避免肥胖的诀窍 (154)
 - 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 (155)
- ✎ 妊娠性贫血的克星——含铁食物 (155)
- ✎ 防止妊高征的有效方法——减少盐的摄入 (156)
 - 摄取足够的蛋白质 ●控制盐的摄入量
- ✎ 孕期要注意补钙 (157)
- ✎ 便秘的食疗 (157)
 - 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 (158)
- ✎ 妊娠中性生活的注意事项 (158)
- ✎ 下列情况下不宜行房事 (159)

六、分娩准备

- ✎ 为宝宝的出生做好准备 (159)
 - 宝宝衣物的选择 ●宝宝用品的准备
- ✎ 住院前的准备 (161)
 - 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 (162)
 - 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 (163)
 - 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	(164)
-----------------	-------

●见红 ●规律宫缩 ●破水 ●其他

过了预产期还未临产怎么办	(165)
--------------------	-------

分娩的精神准备	(165)
---------------	-------

七、分娩经过

不容忽视的分娩要素	(166)
-----------------	-------

●胎儿 ●产道 ●产力 ●精神因素

了解分娩过程增加做妈妈的信心	(168)
----------------------	-------

●第一产程 ●第二产程 ●第三产程

放松精神积极对待分娩	(169)
------------------	-------

掌握呼吸法帮助您缓解疼痛	(170)
--------------------	-------

产时怎样配合医生用力	(172)
------------------	-------

●用力时的正确姿势 ●用力时的错误姿势

分娩时的担心	(173)
--------------	-------

●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	(174)
-----------------	-------

产钳是否对胎儿有害	(175)
-----------------	-------

剖宫产只是一种补救措施	(175)
-------------------	-------

●剖宫产的手术指征 ●剖宫产的手术及护理

八、产后保健

产后母体的变化	(176)
---------------	-------

●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	(179)
---------------	-------

●住院期间的产后生活 ●家中的产后生活

哺乳期营养	(181)
-------------	-------

产后体操——帮助您尽早恢复体形	(182)
-----------------------	-------

●产后第一天 ●产后第二天 ●产后三天以后

产后性生活	(184)
-------------	-------

产后避孕	(185)
------------	-------



九、产后异常

- ✧ 子宫复旧不全 (186)
- ✧ 产褥期感染 (186)
- ✧ 产褥中暑 (187)
- ✧ 急性乳腺炎 (187)

哺育篇

一、新生儿的生理特征

- ✧ 新出生宝宝的生理特点 (190)
 - 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 (194)
 - 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 (195)
 - 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 (197)
 - 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 (199)
- ✧ 0~1岁宝宝各阶段生长发育特征 (199)
 - 0~3个月 ● 4~6个月 ● 7~9个月 ● 10~12个月
- ✧ 体重的增长 (202)
- ✧ 身长的变化 (202)
- ✧ 骨骼的发育 (205)
- ✧ 神经运动系统的发育 (206)
- ✧ 语言思维的发育 (207)

三、宝宝的营养

- ✧ 母乳——献给宝宝的一份爱 (207)
 - 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	(215)
●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	(218)
✎辅助食品的添加	(219)
●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	(221)
✎喂养小常识	(221)
●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	(223)
●常用的两种抱姿	
✎尿布的更换	(224)
●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	(225)
●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	(228)
✎注意为宝宝随时添减衣被	(228)
✎早产宝宝的护理	(229)
●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	(230)
●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	(231)
●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	(234)
●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	(235)
●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	(238)
-------------------	---------

●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	(241)
--------------------	---------

●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	(247)
--------------------	---------

✎ 预防接种的种类	(247)
-----------------	---------

✎ 哪些情况下不宜做预防接种	(249)
----------------------	---------

✎ 预防接种前后注意事项	(249)
--------------------	---------

✎ 预防接种常见的不良反应	(250)
---------------------	---------

七、常见的新生儿及婴幼儿疾病

✎ 新生儿窒息	(250)
---------------	---------

✎ 新生儿病理性黄疸	(251)
------------------	---------

✎ 新生儿肺炎	(252)
---------------	---------

✎ 新生儿颅内出血	(253)
-----------------	---------

✎ 新生儿硬肿症	(253)
----------------	---------

✎ 佝偻病	(254)
-------------	---------

✎ 蛔虫病	(255)
-------------	---------

✎ 蛲虫病	(257)
-------------	---------

✎ 中耳炎	(258)
-------------	---------

✎ 鹅口疮	(259)
-------------	---------

✎ 婴儿腹泻	(259)
--------------	---------

附表1 主要植物性食物的成分	(261)
----------------------	---------

附表2 主要动物性食物的成分	(263)
----------------------	---------

参考文献	(263)
------------	---------