

# 人生大事

生儿育女指南



辽宁民族出版社

# 人生大事

——生儿育女指南

主 编 徐仲甫 王文林  
主 审 袁家麟  
编 著 李建新 冯继伟

# 人 生 大 事

——生儿育女指南

主编 徐仲甫 主文林

---

辽宁民族出版社出版 辽宁省新华书店发行  
(沈阳市和平区北一马路108号) 沈阳市第二印刷厂印刷

---

字数: 160,000 开本: 787×1092 1/32 印张: 7 5/8

印数: 1—17,606

1991年9月第1版 1991年9月第1次印刷

---

责任编辑: 林英淑

责任校对: 民 皎

封面设计: 王春田

插 图: 王春田

---

ISBN7-80527-209-3/R·5

---

登记证号[辽]第7号 定价: 3.50元

## 前 言

生儿育女是人生中的一件大事，它既关系着民族的繁荣，又关系着国家的富强，也关系着千家万户的生活幸福。其意义深远，至关重要，因此，切不可等闲视之。

每个家庭，每对夫妻都希望生一个既健康又聪明的孩子，这也是人所共有的美好愿望。然而，这种愿望如何才能实现呢？我想，当您读完这本书后，将会对您有莫大的帮助。

本书由从事多年临床工作的妇产科医师、专家教授，参阅国内外有关文献资料，结合多年的临床经验体会编写而成。

本书内容丰富，通俗易懂。采用问答形式本着切实可行的原则，科学的向您介绍了有关优生优育，围产保健，新生儿护理、喂养、婴幼儿的特点及常见疾病的诊断与防治等医学知识，简明扼要，条理清晰，科学性强。给广大青年男女，新婚夫妇，特别是将要做父母的年轻夫妇，在生儿育女方面提供了可贵的指南，同时给广大的妇幼保健工作者、计划生育工作者和基层医务人员，提供了学习和参考资料。

愿这本书伴着您的美好愿望，成为您的良师益友。

编 者

1991.7

# 目 录

## 妊娠前必须了解的医学常识

什么叫优生学? .....	3
优生优育必须注意的问题 .....	4
性生理知识 .....	5
择偶、受孕与优生 .....	9
为什么要做婚前检查? .....	12
排卵是怎么回事? 什么时候排卵? .....	13
具备哪些条件才能怀孕? .....	14
没有月经能不能怀孕? .....	15
您的月经正常吗? .....	16
经期应注意些什么? .....	18
正常精液是什么样的? .....	20
怎样掌握性生活的频率和时间? .....	20
新婚夫妇容易发生哪些问题? .....	21
女性为什么出现性交不适和疼痛? .....	22
为了您的宝宝, 请您戒烟忌酒 .....	23
选择最佳生育年龄 .....	24

婴儿的性别由谁来决定? .....	25
怀孕前您必须治疗的疾病 .....	26
胎儿的健康与未来父亲的关系 .....	33
第一胎不要轻易作人工流产 .....	34
屡次流产要倍加小心 .....	35
流产后多久再怀孕好? .....	36
怎样预防胎儿畸形? .....	37
要做合格的父母, 必须先具备合格的条件 .....	39
血型·母胎血型不合 .....	41
您自己是否应做产前诊断? .....	43
怀孕之前要做哪些准备? .....	44
妊娠的基本过程 .....	46
生育计划与生育计划的制定 .....	47

## 妊娠期的日常生活

受孕的技巧 .....	51
妊娠期的膳食 .....	53
妊娠期的起居生活 .....	60
妊娠期用药对胎儿有哪些影响? .....	66
怀孕期间常见的症状及治疗 .....	69
婚后出现哪些现象可能是怀孕了? .....	71
孕妇自我监护怎样进行? .....	72
怎样防止早产、流产? .....	73
妊娠期的心理情绪变化与胎儿有什么关系? .....	76

孕期自我保健及不正常的感觉·····	79
胎教与宝宝的健康有什么关系? ·····	80
孕妇感冒及感染风疹对胎儿有何影响? ·····	82
怀孕期宫缩应详加区别·····	83
丈夫在胎教中的角色·····	87
孕期保健操·····	89
为迎接小宝宝的出世, 应提前做好哪些准备呢? ·····	92
宝宝发育是否正常? ·····	93
重点监护对象——高危妊娠·····	94
重度妊娠反应对孕妇及胎儿的影响·····	95
早期妊娠反应·····	97
妊娠期间应保持正确的姿势和动作·····	98
乳房的保养·····	100
X线对孕妇有哪些影响? ·····	103
漫长的妊娠期您该怎样度过? ·····	104
做好准备, 迎接宝宝出世·····	119

## 分娩过程及有关注意事项

分娩是一个生理过程·····	123
记准您的预产期了吗? ·····	123
分娩先兆·····	124
子宫收缩是怎么回事? ·····	125
早破水是怎么回事? ·····	125
早破水容易引起哪些并发症? ·····	126

决定分娩的因素有哪些? .....	127
难产分几种? 如何诊断? .....	128
怎样判断真正是临产了? .....	129
分娩过程分几个阶段? .....	129
分娩时产妇应如何配合? .....	130
分娩时如何能减轻疼痛? .....	132
配合宫缩, 屏气用力是最好的配合 .....	132
自然分娩为什么会阴也会裂伤? .....	133
会阴裂伤分几度? .....	133
发生了会阴裂伤怎么办? .....	134
为什么要做会阴侧切? .....	134
哪些情况需做会阴侧切? .....	135
什么是胎头吸引术? .....	135
什么是产钳助产? .....	136
什么情况下需作剖腹产? .....	136
胎儿娩出后如何处理? .....	139
怎样处理胎盘? .....	140
如何预防产后出血? .....	140
产后观察包括哪些内容? .....	141

## 产褥期的保健及护理

什么叫产褥期? .....	145
产褥期母体有哪些生理变化? .....	145
恶露是什么? .....	147



产褥期产妇体温、脉搏、呼吸的表现·····	148
产褥期应注意哪些问题? ·····	148
乳房的保健及护理·····	151
产后复查的时间·····	153
哺乳期用哪种避孕方法好? ·····	154
产后何时恢复性生活? ·····	154

## 新生儿的保健

新生儿的喂养·····	157
新生儿的护理应注意哪些方面? ·····	158
新生儿假月经·····	161
新生儿脓疱疹·····	162
婴儿湿疹·····	162
孩子哭就是没吃饱吗? ·····	162
怎样观察新生儿是否有病? ·····	163
怎样给婴儿调配牛奶? ·····	164
如何鉴别足月新生儿与早产儿? ·····	165
新生儿体重为什么会减轻? ·····	166
新生儿眼睛与视觉的发育有何特点? ·····	167
新生儿耳与听觉的发育有何特点? ·····	167
新生儿为什么不能用布紧紧包裹? ·····	168
新生儿的呼吸是怎样调节的? ·····	168
新生儿出生后多长时间开始排尿? ·····	169
新生儿的粪便有哪些特点? ·····	169

肉眼观察粪便的特点有何临床意义? .....	170
新生儿室室温多少度为最合适? .....	170
哪些食品适合喂养新生儿? .....	171
怎样计算喂奶量? .....	172
怎样预防感染? .....	172
什么叫新生儿脱水热? .....	173
新生儿“马牙”是怎么回事? .....	174
新生儿鼻尖粟粒疹是怎么回事? .....	175
婴儿夜啼是怎么回事? .....	175
新生儿肺炎有何特点? 怎样治疗? .....	176
刚出生的新生儿为什么头部有疱? .....	179
头颅血肿是怎么回事? .....	180
新生儿面瘫、口角歪斜是怎么回事? .....	181
新生儿上肢瘫是怎么回事? .....	182
新生儿锁骨骨折怎样处理? .....	183
新生儿肱骨骨折怎样处理? .....	183
新生儿股骨骨折怎样处理? .....	184
新生儿患了肝炎怎么办? .....	185
新生儿拉黑便是怎么回事? .....	187
何谓新生儿硬肿症? 怎样处理? .....	188
新生儿破伤风是怎样得的? .....	191
新生儿流行性腹泻是怎么回事? .....	192
为什么新生儿乳腺能发炎? .....	194
新生儿脐炎是怎么回事? .....	195
什么是新生儿鹅口疮? .....	196

新生儿脐疝是怎么回事? .....	198
-------------------	-----

## 婴幼儿的特点及常见疾病的防治

孩子的发育生长怎样才算正常? .....	203
人体有哪些消化器官? .....	206
小儿消化系统有什么特点? .....	207
食物是怎样被吸收利用的? .....	208
人体需要哪些营养物质? .....	209
小儿智力发育与营养有关吗? .....	210
小儿容貌与营养有关吗? .....	211
小儿需要哪些微量元素? .....	212
为什么要提倡母乳喂养? .....	213
怎样给孩子添加辅食? .....	213
妈妈没有奶, 如何喂养孩子? .....	215
什么时候给孩子断奶好? .....	218
孩子每天睡多长时间合适? .....	219
孩子穿的衣服应该注意些什么? .....	220
婴儿为什么哭闹? .....	221
孩子吐奶是不是病? .....	223
为什么孩子常流口水? .....	224
小孩睡觉时为什么好出汗? .....	225
为什么孩子容易得肺炎? 怎样预防? .....	226
后 记 .....	230

# 妊娠前必须了解的医学常识

表哥：  
咱们分手吧





每个父母都希望生育一个健康、聪明而又漂亮的孩子。但是，有时事与愿违，生下来的孩子却是发育不良，体弱多病或智力低下的丑孩子。多么令人失望，这些孩子不仅给家庭带来了不幸，也给社会增加了负担。这些情况并非少见，据我国有关部门调查，全国患先天愚型的人可能超过一百万；智力和生理上有先天缺陷的儿童至少一千万以上；患遗传性精神分裂症的人占千分之二。

目前，这些遗传病绝大多数没有满意的治疗方法，而且还要遗传给下一代，真是后患无穷。怎样减少或消除遗传疾病，提高人类的自身素质，怎样使您即将出世的孩子既要有生理上的健康，又要有心理上的健康，这要在怀孕之前就应该有充分的思想准备。您知道怀孕前应该注意些什么吗？您知道怎样才能生一个健康聪明的孩子吗？如果您想了解这一切，请您认真读一读这一章就会清楚了。

## 什么叫优生学？

优生学是英国著名科学家高尔顿在1883年创立。他是著名生物学家达尔文的表弟，受生物进化论思想的影响很大。他认为：“优生学，是研究在社会的控制下，为改善或削弱后代体格和智力上某些种族素质的力量的科学”。在探讨人类才智这样一个非常复杂的问题上，高尔顿通过大量的种族调查，得出人类才智是可以遗传的结论。我国在春秋战国时

期的书中也曾记载：“男女同姓，其生不蕃”。并已注意到人类的先天禀赋的差别，以及选择性婚配可以达到优生。可见两千年前，人们就看到了畸形和遗传病给家庭及社会带来的负担，并已有了优生的欲望。

优生是关系到人口质量的大事，仅从人的生物素质来看，只“出生缺陷”这一项先天性、遗传性缺陷，就足以构成严重的社会问题。因此，为了国家的富强，经济的繁荣，人民的幸福，一定要提倡优生，使人口中有严重先天性、遗传性疾病的出生缺陷儿降到尽可能少的程度。为了您有一个活泼、健康、聪明的孩子，为了给您的家庭带来愉快和幸福，优生咨询能帮助您实现这一愿望。

## 优生优育必须注意的问题

如何使孩子在胎儿期及出生后健康的发育成长，是即将做父母的共同关心的问题，也是目前提倡优生学的关键所在。现在的优生学着眼于人类的进化，即未来人群的遗传组成，要做到优生优育，必须注意以下几个问题：

要限制婚配关系，坚决制止近亲结婚。对于一些不宜生育的患有某些遗传病的人，或有遗传病家族史的人应严格不准生育。对生育年龄的限制不能过小亦不能过大。

对于某些怀疑有遗传病的孕妇，要进行产前诊断，如果确诊，应配合医生终止妊娠。

避免接受有毒物质，改善不利的环境因素，加强遗传咨询，防止病毒感染，特别是风疹，流行性感冒，传染性肝

炎等疾病。

怀孕前要注意卫生保健，情绪调节，营养的摄取，体格锻炼等。

让我们相信科学，掌握科学，为我们的下一代健康向上而共同努力。

## 性生理知识

由于受旧的，封建传统的观念影响，现在仍有相当一部分人把性的问题看成是淫秽、神秘、羞耻的事情，因此不少人对此避而不谈或持忌讳态度，致使一些青年男女直到结婚以后，乃至更长时间，仍然缺乏应有的性的基础知识，甚至有人一无所知，给结婚后的生活带来许多不应有的矛盾，使双方感情发生裂痕，造成终生痛苦。学一点性的科学知识，可以使您了解一些男、女性的生理卫生常识，掌握生理规律，从而指导您的生活，有利于优生优育。

### 1. 女性生殖器官包括哪些？各有什么主要功能？

女性生殖器官包括外生殖器和内生殖器两部分。外生殖器是指生殖器的外露部分。称做外阴。包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺及处女膜。内生殖器是指生殖器的内脏部分，位于盆腔内，包括阴道、子宫、输卵管及卵巢。这几部分的主要功能是这样的。

大阴唇：是一对纵行的皮肤皱襞，起自阴阜，止于会阴。未婚妇女的两侧大阴唇自然合拢，遮盖阴道及尿道外口，起保护作用。大阴唇皮下脂肪丰富，富有血管，淋巴和



神经，是性敏感区，当性兴奋时，大阴唇从中线向外张开，暴露阴道口。

小阴唇：是位于大阴唇内侧的一对薄皱襞，表面湿润，富有神经，极其敏感，小阴唇内面是性敏感区。性交时，小阴唇充血并增大，可使阴道有效长度增加。

阴蒂：位于两侧小阴唇的顶端，极为敏感有勃起性，是引起性兴奋的主要器官。

阴道前庭：为两侧小阴唇内间的菱形区，其前为阴蒂，后为阴唇系带。在此区内有尿道口、阴道口、前庭大腺。

前庭大腺：位于大阴唇后部，左右各一，开口于小阴唇内侧，性兴奋时分泌黄白色粘液，起润滑作用，有利于性交。

处女膜：位于阴道和阴道前庭分界处，中间有孔，形状呈环形或半月形。第一次性交时处女膜破裂，并可伴有轻微的疼痛及少量的出血。但有时也可因剧烈运动而破裂。

阴道：是性交器官，也是月经排出及胎儿娩出的通道。阴道上端包围子宫颈，下端开口于阴道前庭后部，长约12厘米左右，阴道壁是一个弹性较强，伸展性较大的器官，在性交时阴道周围小血管高度充盈，液体渗出，使阴道润滑，避免了性交磨擦对阴道壁的损伤。

子宫：形状象个倒置的鸭梨，为一空腔器官，是来月经和怀胎儿的器官。子宫腔表面一层是子宫内膜，受卵巢激素的影响，有周期性变化，脱落形成月经。子宫底两侧角和输卵管相通。

输卵管：为一对细长弯曲的管子。内侧和子宫相通连，