

家庭实用  
保健大全

海洋出版社

# 家庭实用保健大全

《家庭实用保健大全》编辑组 编

主编：林 子

海洋出版社

1990年·北京

主 编： 林 子  
编 选： 林 子 瑞 华 汪 洱 丛玲莉  
          陈一兵 顾 兴 冯玉芳 陈宏南  
责任编辑： 王书良

### 家庭实用保健大全

《家庭实用保健大全》编辑组 编

---

海洋出版社出版（北京市复兴门外大街1号）

新华书店北京发行所发行 冶金胶印厂印刷

开本：787×1092毫米 1/16 印张：45 字数：1000千字

1990年11月第一版 1990年11月第一次印刷

印数：1—2100册

---

ISBN7-5027-0966-5/R·9 定价：34.00 元

## 目 录

- 一、新婚保健····· ( 1 )
1. 婚前检查····· ( 1 )
  2. 婚配和生育的理想时机····· ( 3 )
- 二、孕期保健····· ( 7 )
1. 怀孕后的身体变化····· ( 7 )
  2. 妊娠40周月历····· ( 11 )
  3. 妊娠期的疑难解答····· ( 14 )
  4. 产后的卫生保健····· ( 43 )
- 三、婴幼儿保健····· ( 66 )
1. 新生儿的护养····· ( 66 )
  2. 育儿基本知识····· ( 69 )
  3. 科学喂养····· ( 72 )
  4. 幼儿疾病防治····· ( 76 )
  5. 幼儿医药保健常识····· ( 83 )
- 四、青少年保健····· ( 97 )
1. 青春期的发育····· ( 97 )
  2. 青春期的学生生活与心理健康····· ( 111 )
  3. 青春期的营养饮食与体育锻炼····· ( 123 )
- 五、中年保健····· ( 142 )
1. 中年人的生理特点····· ( 142 )
  2. 中年人的心理特点····· ( 146 )
  3. 更年期····· ( 151 )
  4. 中年人的生活起居····· ( 153 )
  5. 中年人的就医指导····· ( 163 )
  6. 中年人应戒除不良嗜好····· ( 167 )
- 六、老年保健····· ( 172 )
1. 老年人的生理变化····· ( 172 )
  2. 老年人的长寿之道····· ( 175 )
  3. 老年人常出现的几种临床症状····· ( 183 )
  4. 老年人的几种常见病····· ( 204 )
- 七·头发的保健与健美····· ( 212 )
1. 头发的护理····· ( 212 )
  2. 脱发与防治····· ( 226 )
- 八·乳房的保健与健美····· ( 243 )
1. 乳房的保健····· ( 243 )
  2. 乳房的健美····· ( 254 )
  3. 乳房常见病的诊断与治疗····· ( 264 )
- 九、皮肤的保健与健美····· ( 273 )
1. 美容与健美····· ( 273 )
  2. 美容手术····· ( 284 )
  3. 自我保护皮肤的方法····· ( 287 )
  4. 皮肤病防治常识····· ( 295 )
- 十、肥胖与减肥····· ( 308 )
1. 肥胖的害处····· ( 308 )
  2. 肥胖产生的原因····· ( 308 )
  3. 几个容易发胖的时期····· ( 308 )
  4. 人的标准体重····· ( 309 )
  5. 男女肥胖测试····· ( 312 )
  6. 超重的百分比····· ( 313 )
  7. 减肥方法····· ( 313 )
  8. 快速减肥操····· ( 329 )
  9. 女子减肥练习法····· ( 330 )
- 十一、中老年人的体育与健康····· ( 333 )
1. 体育锻炼能防病治病····· ( 333 )
  2. 运动不足与衰老····· ( 334 )
  3. 适宜于中老年人的体育锻炼项目····· ( 337 )
- 十二、实用中医知识····· ( 344 )
1. 中医基础知识····· ( 344 )
  2. 中药知识····· ( 355 )
  3. 中医针灸知识····· ( 367 )
- 十三、怎样看化验单····· ( 374 )
1. 血液检查····· ( 374 )
  2. 尿液检查····· ( 379 )
  3. 粪便检查····· ( 383 )
  4. 出血性疾病常用检查····· ( 385 )
  5. 肾功能检查····· ( 389 )
  6. 痰液检查····· ( 393 )
  7. 早期妊娠诊断试验和精液、前

前列腺液、阴道分泌物检查··· (396)	28. 被疯狗咬伤以后····· (461)
8. 肝功能及肝病免疫学检查····· (398)	29. 毒蛇和毒蛇咬伤····· (462)
9. 血液生化检验····· (407)	30. 毒虫咬伤与螫伤····· (464)
10. 内分泌疾病常用化验····· (412)	<b>十五、日常饮食禁忌····· (466)</b>
<b>十四、急救与自救····· (423)</b>	<b>十六、各种常见手术问答····· (548)</b>
1. 急救基本知识····· (423)	1. 阑尾手术····· (548)
2. 颅脑外伤的现场救护····· (429)	2. 大隐静脉曲张手术····· (551)
3. 腹部受伤救护····· (430)	3. 胆结石手术····· (552)
4. 人从高处落下怎么办? ····· (433)	4. 胃切除手术····· (557)
5. 手外伤的现场急救····· (434)	5. 肛门直肠手术····· (561)
6. 手指刺伤、割伤的处理····· (435)	6. 食道手术····· (563)
7. 孩子跌跤要警惕脑外伤····· (436)	7. 前列腺手术····· (565)
8. 当孩子眼睛受伤时····· (437)	8. 肾结石输尿管结石手术····· (567)
9. 损伤的快速疗法····· (438)	9. 剖腹产与子宫切除手术····· (570)
10. 骨折的急救处理····· (439)	10. 骨折手术····· (574)
11. 肢体断离后怎样保存····· (441)	<b>十七、家庭护理····· (579)</b>
12. 呕血····· (442)	1. 一般护理技术····· (579)
13. 支气管扩张大咯血····· (444)	2. 常见病症的护理····· (582)
14. 冠心病猝死的抢救····· (444)	3. 家庭隔离和消毒····· (585)
15. 急性心肌梗塞的院外抢救····· (445)	<b>十八、饮食的营养与卫生····· (588)</b>
16. 晕厥的现场救护····· (446)	1. 人体热能····· (589)
17. 中风、外伤瘫痪病人的应急 处理····· (448)	2. 营养素····· (591)
18. 溺水的预防和救护····· (449)	3. 食品质地和卫生····· (603)
19. 灰砂入眼怎么办? ····· (450)	4. 食品副料····· (622)
20. 触电的救护····· (451)	<b>十九、疾病防治····· (626)</b>
21. 冻伤了怎么办? ····· (452)	1. 传染病的防治····· (626)
22. 开水烫伤了怎么办? ····· (453)	2. 常见病的防治····· (637)
23. 踝关节扭伤的自我推拿····· (456)	3. 肿瘤的防治····· (650)
24. 肌肉拉伤应作冷敷····· (457)	<b>二十、饮食健身疗法····· (662)</b>
25. 盛夏要预防中暑····· (457)	<b>二十一、学会科学用脑····· (683)</b>
26. 严寒谨防煤气中毒····· (458)	<b>二十二、创造美好的精神生活····· (688)</b>
27. 服毒的抢救····· (460)	<b>后 记</b>

# 一、新婚保健

## 1. 婚前检查

热恋中的青年男女，对未来美好的生活充满希望，但往往对婚后许多卫生与健康问题考虑甚少。为了互相了解健康状况，及时发现一些影响结婚或生育的因素并加以克服，主动到医院进行婚前检查是非常必要的。例如经检查发现女方患处女膜闭锁或先天性无阴道症，应先行手术矫治然后结婚。通过婚前检查，进行遗传咨询，对暂不适宜结婚的青年男女给予劝告和治疗，以减少后代遗传性疾病的发生，对将来优生优育意义很大。

由于某些传统观念和旧习惯的影响，目前在我国城乡，婚前检查尚未普遍实行。有些人把婚前检查误解为检查女方是否“贞洁”，当知道女方处女膜口松或有伤痕时，男方就认为女方“不贞”，导致感情破裂，这是非常片面和错误的。也有些人把婚前检查当成“丑事”，“麻烦事”，害怕查出病来不能结婚，甚至隐瞒自己生理上的缺陷或疾病。其实，若稀里糊涂地结了婚，将来出现一系列不良后果，那才真正是麻烦事呢，青年朋友们应当充分认识这一点。

### 婚前检查的内容

婚前检查是一次系统的健康检查，主要包括以下内容：

(1) 详细询问家族史、个人史和过去史，注意直系亲属有无精神病、遗传病；本人是否患有传染病或其他疾病，如肝炎、活

动性肺结核、心脏病、高血压和血液病等；还要了解双方是否近亲婚配；详细了解女方的月经情况：

(2) 体格检查：①全身情况：包括身高、体重、血压、视力、听力以及心、肺、肝、脾、肾和甲状腺的功能；②第二性征发育：包括乳房发育、毛发分布、喉结、音调等有无异常情况；③外生殖器：注意有无先天性畸形和发育是否正常。

(3) 化验：应常规检查女性白带，了解有无滴虫或霉菌感染。另外要做血常规、尿常规、精液常规检查。还要进行胸部透视和染色体检查。为了排除性病，有必要测定血清康——华氏反应。

(4) 婚前卫生保健指导：简单介绍男女性生殖器官构造和功能；新婚性生活和性卫生知识，指导选择避孕方法和宣传优生优育知识等。

### 婚前检查的方法和注意事项

结婚前双方持单位介绍信去附近医院领取婚前检查记录表，男方由内科、泌尿外科，女方由内科、妇产科分别进行全身和生殖器官的检查。女方检查时应注意其外阴发育，有无炎症、溃疡或疤痕；处女膜有无闭锁，至于处女膜是否完整是很不易判断的，即使很有经验的医生往往也难以判断出来，所以不能要求在检查中作出结论；直肠指诊检查

应注意子宫大小及盆腔内有无肿瘤；还要用小棉棒取白带化验，以了解有无滴虫、霉菌。男方检查时应注意其有无尿道下裂、包茎、睾丸发育异常、隐睾、鞘膜积液、前列腺炎及精囊炎等。

**婚前检查注意事项：**检查女方内生殖器时，应经肛门进行，如必须经阴道检查，需说明理由，并征得本人和爱人的同意。因目前有B型超声设备，能查出可疑的盆腔病变，所以尽可能不做阴道检查。发现异常者，应按不同情况，慎重处理。对不宜结婚或不宜生育者，应经过会诊或遗传咨询后再作决定。

### 哪些情况不能结婚

我国婚姻法规定，禁止同直系血亲和三代以内旁系血亲结婚。直系血亲是指有直接血缘关系的亲属，如父母、祖父母、外祖父母、子女、孙子女；旁系血亲是指具有间接血缘关系的亲属，如兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、表兄弟姐妹、叔、伯、姑、舅、姨等，在三代以内的旁系血亲，无论是同辈还是不同辈，均不能结婚；患麻风或性病未经治愈者禁止结婚。

此外，患有严重遗传性智力低下，或有生理缺陷不能发生性行为者，亦应劝阻结婚。

患有精神分裂症、急性传染病隔离期、慢性病活动期、心、肝、肾、脑等代偿功能不全以及生殖器官畸形，如尿道下裂、先天性无阴道、包茎等，应暂缓结婚，待治疗痊愈后，经医生同意才能结婚。

### 患哪些疾病婚后不能生育

从医学角度来说，患有遗传病或遗传缺陷病的夫妇，婚后不宜生育。常见有染色体显性遗传病，如软骨发育不全、家族性多发性结肠息肉；染色体隐性遗传病，如先天性聋哑等；男女双方患有精神分裂症治愈后结婚者，婚后应禁止生育，以免子女发病。

另外，有些多基因遗传病，如高发性家族性精神分裂症、狂躁或抑郁性精神病等，婚后应限制生育。

### 什么叫遗传性疾病

遗传是指人体结构、生理功能及特性，通过遗传物质——基因（存在于细胞核内的染色体上），由上代传给下代。如果上代生殖细胞或受精卵里的基因结构与健康人不同，从而使发育成个体的下一代罹患疾病，这种由亲代传给子代的疾病称为遗传性疾病。据统计，目前发现的遗传性疾病已有3000多种。

过去，由于对遗传性疾病了解甚少，视为“不治之症”，患者痛苦终生，医生束手无策，家属也只得听之任之。近年来，由于遗传学的发展，虽然对这类疾病有了比较清楚的认识，但真正能够治好的疾病还是不多的，因此，预防遗传性疾病的发生尤为重要。通过及时检出遗传病有害基因的携带者，避免近亲结婚，实行计划生育和加强围产期监护等措施，是可以预防和减少遗传性疾病发生的。

### 近亲结婚的危害

我国有些地方，有一种很有害的近亲结婚习惯，表兄妹或表姐弟结为夫妻，并把这种落后愚昧的做法说成“不出五服，亲上加亲”，随着科学的不断发展，人们已经发现近亲结婚所生育的子女，患遗传性疾病和智能低下的大大增多，而且所生新生儿及婴幼儿的死亡率也比非近亲结婚的高出3倍多。这是什么原因呢？

根据遗传学原理，一个人的染色体上含有的基因，一半是来自父亲，另一半来自母亲。在成千上万的基因中，可能存在着个别有害的致病基因。一般情况下，父亲的某一个基因是有害的，母亲的这个基因常是正常的；或者母亲的某一个基因是有害的，而父

亲的这个基因往往是正常的。如果是正常的基因和有害的基因相结合，其子女可不出现病症；但若父母双方某一相同的致病基因“巧遇”时，就会生下一个有遗传性疾病的孩子。由于近亲之间往往具有某些共同的基因，如表兄妹所具有的基因有 $1/8$ 的可能性是相同的，而在一般人群中，相同基因的发生频率仅为 $0.1\sim 1\%$ ，因此，近亲结婚者所

生子女发生遗传病的机会明显增加。常见的疾病有白化病、苯丙酮尿症、半乳糖血症和先天性聋哑等。此外，各种先天性缺陷，如唇裂、脊柱裂、无脑儿、先天性心脏病以及流产、死胎等，亦明显增多。

近亲结婚有害无益，为了家庭的幸福和民族的繁荣昌盛，青年男女一定要严格遵守新婚姻法的规定，禁止近亲结婚。

## 2. 婚配和生育的理想时机

### 多大岁数结婚生育好

结婚年龄，婚姻法已有明文规定，男22岁，女20岁，始可以结婚。这是男女结合的起码年龄限制，低于这个年龄被认为是不合法的。但这并不是说男女到了这个年龄就必须结婚，实际上我们仍然提倡青年朋友适当推迟结婚年龄，这也是近代各国（特别是发达国家）出现的普遍趋势。

结婚年龄涉及到生理、心理、家庭、社会、民族习俗传统及多方面背景，结婚必然和生育联系在一起，再好的避孕措施也难免有失败，况且创造理想的结婚和生育的条件也需要有一个过程，所以，青年男女比法定结婚年龄适当推迟些（如4~5年）是明智的。

生育年龄要兼顾人口控制、优生和产科学理以及家庭社会因素几方面。这里没有法律的约束，但却希望青年朋友眼光要看得长远一些，同时要尊重科学，消除思想顾虑。

理想的生育年龄不是一个时间点，不是哪一个年龄，而是一个年龄组，我们认为妇女在24~28岁的范围内生育是比较合适的。

妇女生育旺盛时期是20~30岁，此期生育数占总生育数的60~70%（各国各地区均有不同）。在较发达的国家，25~29岁常常是生育的高峰，如日本1961年统计，20~24岁占全部生育数的27.8%；25~29岁占46.4%。

在我国的一些大城市和某些部门，妇女的生育年龄也趋于集中到25~29岁。

从生殖生理方面来说，青年男女到了一定的年龄，生殖器官渐渐发育成熟，有了性的要求，虽然也具备了生育能力，但身体的完全成熟稳定，特别是高级神经系统和骨骼系统的成熟和发育完善，要比性成熟晚几年。如女性的骨盆钙化，有的要到24~25岁才能完成。假如20岁结婚，紧接着就妊娠分娩，这就不仅要承担营养胎儿的任务，还要继续完成自身的发育成熟，使母子的健康都受到影响。另外，过早生育也使低体重儿、畸形儿、早产儿等发病率增加。

从产科生理方面来说，25~29岁妊娠分娩也是比较合适的。大量材料证明，这一时期的生育能力、分娩条件和分娩能力都是良好的。单纯的年龄因素也不会造成难产。一般地说，孕妇难产和手术产的主要原因，是骨盆狭窄、胎儿窘迫以及产妇精神过度紧张；一些产科并发症也常常和孕妇的身体素质以及孕期保健有关。所以，不必担心晚几年生育就会造成难产。

此外，生育年龄关系到重要的社会效果和家庭利益。生儿育女固然也是人对社会应尽的义务，但也绝非是一个人或一个家庭的私事。人口的“生产”也应该有计划，以适应社会经济文化的发展。如果女子20岁开始生育，100年内要生产5代人；而若是25岁开



始生育，则只有4代人。一个世纪减少了一代人，反之增加一代人，同样是个值得重视的数字——它给国家、社会、经济发展带来的负担是沉重的！从个人和家庭来说，婚后有个缓冲时间，有利于夫妇身体健康、学习和工作，经济上和精神上也不致过分紧张。

最后，值得提出的是，推迟生育年龄，并不意味着越晚生育越好。推迟要适当，妇女生育最好不要超过30岁，特别是不要超过35岁。这是因为：

1. 妇女年龄过大，卵细胞发生畸变的可能性增加，因此受孕后胎儿的畸形率上升。如心血管畸形、兔唇、腭裂等的发生率，都有随年龄的增长而上升的趋势。

特别有意义的是，一些比较常见的先天性愚型，如唐氏综合症（21三体），一种染色体异常引起的先天性痴呆，其发病率与孕妇年龄有明显关系。据报告，在25~29岁，其发病率仅为1/1500；30~34岁为1/900；35~39岁则上升到1/300；45岁以上竟高达1/40。

2. 妇女年龄过大，妊娠并发症会有所增加。骨盆韧带的松弛性和弹性下降，盆底及腹壁肌肉的张力下降，困难的分娩增加，胎儿的损伤、死亡率也增加，所以，高龄产妇（年龄大于35岁）属于高危情况，是重点的监护对象。

3. 父亲年龄对胎儿的影响，不像母亲年龄那么重要，而且可能影响的年龄也比较晚。据报道，男性50岁以后，其后代的畸形率、新生儿的死亡率等也会随年龄的增加而增加。

总之，婚育的理想年龄受多种因素的影响，适宜程度是相对的，因人而异的，但上述的年龄范围毕竟有一定的科学依据，超过35岁的孕产妇应该根据医生的检查意见，酌情考虑做到产前诊断，并在孕产期加强保健，当然高龄孕产妇也不必过于紧张忧虑，重视和多虑并不是一回事。

### 新婚夫妇如何选择怀孕时机

这是一个令人感兴趣的问题，在一些人眼里，甚至蒙上了一层神秘的、迷信的色彩。

妇女的受孕时机应该是有选择，或者可以选择和控制的，所谓“计划受孕”，就是选择最有利于优生的时机受孕。当然什么时候受孕，什么时候要孩子，还会有多方面的考虑，这里主要从优生的角度谈一谈。

#### (1) 避免高龄（35岁以上）妊娠

上面刚刚讲过，妇女高龄妊娠，使畸形儿发生率明显上升，也影响妊娠分娩的正常过程。

#### (2) 在患有某些疾病的情况下不宜受孕

如男女双方之间患有急性传染病、结核病以及发烧性疾病等，这些疾病可能影响卵子和精子的质量，以及受精卵的发育；有的传染病的致病因子可以通过胎盘屏障，进入胎儿血液中，引起胎儿或新生儿患病，这就是医学上常说的垂直传播，或者生前感染。此外，女方有心、肝、肾疾病（急性或慢性），其功能不正常者，也应暂时避免怀孕，待功能良好时，再考虑怀孕。如心功能Ⅲ、Ⅳ级，或心力衰竭，肝功能或肾功能不正常，都是妊娠之大忌。在这种情况下，由于这些主要脏器的功能低下，很容易造成胎儿营养发育障碍，引起发育迟缓、低体重、早产，甚至胎死宫内、新生儿死亡等。如心力衰竭者，早产率可达42.9%；肾炎孕妇尤易发生妊娠中毒症（或称妊娠高血压综合症），且病情比一般“妊高症”严重，常引起先兆子痫或子痫；严重肾炎孕妇，其胎儿死亡率可达50%。另一方面，妊娠本身明显地增加了这些脏器的负担，其功能在超负荷的状态下难以维持，从而加速导致崩溃，发生功能衰竭，甚至危及母亲的生命。这时的妊娠和维持妊娠，都是一种冒险行为！只有在双方都健康的前提下，才宜考虑要孩子。对妇女还要多一层要求，这是因为妊娠分娩实际是由女

方来完成的，妊娠分娩是对身体健康的严峻考验。

在上述患病的情况下，怀孕后常常使治疗陷入非常为难的局面，有时既要治疗母病，又要保全胎儿。做到两全其美是有困难的。因为有些治疗药物，如抗结核药，对胎儿有致畸作用，可又是非用不可的。凡此种种，当权衡利弊，以治疗母病为主。当这些治疗势必危害胎儿时，则应中止妊娠，施行流产或中期引产，以免给母子带来不良后果。当然，最好的办法，是患病期间严格避免妊娠。

(3) 要避免一些不利因素对受孕及受精卵的影响

如果说上述患病情况是母体内环境的不利条件，那么以下的因素则属外环境的不利条件，当然外环境是通过内环境起作用的。俗话说“酒后不入室”，是有一定道理的。酒精对生殖细胞有不良作用，使受精卵质量下降。这种孩子体力、智力低下，且有多发畸形的可能，有“星期天孩子”之称，乃指星期天夫妇狂饮之后而孕者。新婚燕尔，举杯酩酊，又不避孕，显然也是不明智的。

由于某种原因，夫妇一方正在用药，则不宜受孕。特别是那些明确对胚胎发育有害的药物。口服避孕药的妇女，如欲怀孕，应在停药3~6个月后方可怀孕，这个时间可采取其他工具避孕法。

接触有害化学物质和放射线，对生殖细胞是不利的。这些物质和射线有明显的致畸作用，如一氧化碳、水银、砷、苯、磷等。X线和同位素是医疗上常用的诊断方法，如拟妊娠则应避免接触X线和同位素。

农村青年夫妇，还应该注意家畜卫生，因为有些病原体人畜均可被传染。

妥善处理“三废”（废气、废水、废物）、净化环境对孕育后代也是极为重要的。至少应该使欲将受孕的妇女有个相对良好的“微小气候”和“小环境”，这就是良好

的家庭环境和工作场所。

(4) 有没有最佳受孕季节

所谓最佳受孕季节是难以定论的事。有人说要想孩子聪明最好安排在春天出生，或者某年某月某日受孕最好等等。实际上，天才并不集中于某年某月某日出生，白痴也并非均在同年同月同日出生。祖国幅员辽阔，各地区气候不尽相同。如果说在胎儿发育的头几个月，能选择安排在气温适中、波动不大，且营养品（如新鲜蔬菜、禽蛋）充足的季节，这或许是有益的和有一定道理的。

(5) 生男生女与受孕时间有无关系

有人或认为有生男生女的时机，还流传什么“宫廷秘籍”中的表格，即某年某月某日孕可生男，某年某月某日孕可生女。实际上并没有科学道理。

还有一些报刊杂志说，夫妇在接近排卵期性交，易生男孩；而与排卵期时差较远，则多生女孩。这在理论上或许是有一些道理，也颇为那些思男想女的夫妇所神往，但实际上很难如愿以偿。因为影响性别形成的因素很多，人们很难完全控制。何况，我们不主张对性别的自然平衡过多干预。性别的选择和控制，仅限于某些遗传病的处理方面，对性别的刻意偏求是不足取的。

(6) 气候、环境、情绪与优生

天气、地点、双方情绪等，都应该是美好、安适和和谐的。古人对此十分关注，甚至对风雨雷电都视为是房事之忌，虽有无知和迷信之嫌，但人的生理、心理对自然变化的反映是微妙的，优美良好的环境和愉快恬静的心境总是有益无害的。现今已有优生学的概念，应该予以重视。

总之，所谓最佳受孕时机，就是身体的内外环境达到最佳状态，这就是健康、优境、无其他有害影响。

怎样掌握受孕时机，又怎样得知什么时候可以怀孕呢？

一对新婚夫妇，如果不避孕，有80%的

妇女可在一年内怀孕，可见对于一般人来说想要怀孕并不是一件困难的事。可是，既要能掌握好避孕，又要能掌握好受孕，就不是那么容易了。

其中最基本的方法，是掌握或者预测排卵期。正常男子天天都在产生精子，这不成多大问题；而卵子，女性每月只成熟排出一个。这个排卵的时日在月经间隔中期，在下次月经来潮前14~16天。卵子和精子的寿命都有限，所以必须赶上这个时日，才有受孕的可能。也就是要掌握在排卵期性交，做为个人只能大致推测排卵时间。月经规律的妇女比月经紊乱的妇女要容易推测一些。

测试基础体温可以帮助我们比较准确地掌握排卵期。

基础体温是静息状态下的体温。女子卵

巢的功能变化，可以使基础体温发生相应的变化。

一般在月经过后，体温维持在较低水平。到月经间隔中期，排卵后，体温开始上升，维持14~16天。上升的幅度为0.4~0.5℃以上。月经来潮前日或来潮后，体温骤然下降，开始了下一个周期。这种体温一高一低的变化，称为双相体温。双相体温反映了正常卵巢功能的规律变化。在双相体温的相界点，有个体温更低一些的时日，并且伴有轻微的腹部不适，这就是排卵期。

排卵期性交可以增加受孕的机会，反之，避开排卵期性交，就可以避孕，即所谓“安全期”避孕。从医院里可以索取到这种基础体温表，每月测试填记，不中断，便可以观察变化，掌握规律，主动地选择优良受孕时机了。

## 二、孕 期 保 健

### 1. 怀孕后的身体变化

怀孕后,胎儿在母亲的子宫里生长发育,通过胎盘从母体取得营养,胎儿新陈代谢所产生的废物通过胎盘排到母体的血液里。怀孕后,孕妇的生殖器官及全身各个器官和系统都发生不同的变化,这是生理性改变,一般不会影响孕妇的健康。

怀孕期间,孕妇的情绪也会有些改变,一般说来是比其它时候反应更强烈及波动大。孕妇对怀孕也有不同的情感,有人对怀孕十分高兴,有人不那么高兴,有人甚至希望不怀孕,而大多数人会有各种不同情绪,这是怀孕后的正常心理变化。就是对怀孕十分高兴的孕妇,偶尔也有情绪低落的时候。有时孕妇对某些事没有理由地不高兴或过敏,情绪常常有突然的变化。有时情绪很高,感到兴高采烈,忽然又感到悲伤;有时感到充满精力,可以做任何事情,另一个时候又感到无力,这在怀孕时也是正常的情况。下面谈一谈怀孕以后的身体变化。

#### 常见的妊娠反应

怀孕以后,孕妇的身体会出现一些特殊现象或症状,它们多半是妊娠后常见的生理变化而不是病。了解为什么会出现这些现象以后,就不必担忧,可以采用一些办法来减轻或解除这些反应带来的不适。如果妊娠反应仍不能解除(甚至加重),那就要请医生诊查和处理。

#### (1) 孕吐、“烧心”和食欲的改变

怀孕以后的恶心和呕吐常常被当作怀孕的早期反应,但并不是每个孕妇都有恶心和呕吐。有人只是有些恶心,并不吐;有人虽有恶心呕吐,但并不十分厉害;有人是闻到某种气味后才呕吐。大多数孕妇的这种反应都不是十分严重,多半在月经停止后6周左右开始,过6~12周以后停止。孕吐发生的原因还不十分清楚,有人认为和妊娠以后内分泌改变有关系。孕吐多半发生在早晨,也可发生在全天任何时间。如果早晨醒来时,感觉到胃不舒服或恶心,可以在起床前半小时吃几块饼干,躺一段时间再起床。在日常生活方面,要注意充分休息,吸取新鲜空气,作些适当的活动。每日可多吃几餐,每次少吃些,例如每日吃五餐代替通常的三餐,不让胃空虚或过饱,不要吃油腻的食物。如果呕吐厉害,不能进食,则需去找医生诊治。

“烧心”是因为怀孕以后胃肠平滑肌的张力降低,胃的贲门括约肌松弛,使胃里的东西回流到食道,引起上腹部或胸的下部有烧灼的感觉。有时是由于消化不良所引起。到怀孕后期,由于增大的子宫把胃向上推或使胃受压迫,消化道里的食物运转慢,也可引起“烧心”。有时喝半杯牛奶或吃少量食物,可以减轻这种感觉,但不要服小苏打(碳酸氢钠)。避免吃容易产生气体的食物,如豆类和油腻食物。这种感觉一般到孕中期就会

消失。

初怀孕时，孕妇因为恶心呕吐而不想吃东西，孕吐过去后食欲就可以恢复正常。有的孕妇有时强烈地爱吃某种食物，例如爱吃酸的东西。可以让她吃她所喜爱的食物，尤其是在孕早期有反应时，食欲不好，更要让她吃她所喜爱的食品，避免吃她不爱吃的东西。但是早孕反应过去后，则应当注意膳食的平衡和营养，不要只吃孕妇所喜好的食物，以免因偏食引起营养缺乏或失调。

### (2) 尿频

怀孕不久，孕妇常常发生小便次数增多，主要是由于怀孕早期增大的子宫压迫膀胱，膀胱的容量减小，所以有少量的尿就要解小便。当增大的子宫上升到盆腔外的下腹部时，膀胱不受压了，小便的次数也就恢复到正常。在怀孕末期因为胎儿的先露部分——大多数是胎儿的头压迫膀胱，孕妇的小便次数又增加。一般由于卧位，夜间尿量多于白天，故夜间的小便次数增加而影响睡眠。应在下午6点以前喝够饮料，到6点以后不喝或少喝，可以减少夜里的尿量和小便次数。如果仅仅是小便次数的增加，没有其它不舒服，就属于妊娠的反应。如果小便时有疼痛或有烧灼感，或小便次数太多，则可能有感染，要请医生诊治。

### (3) 气短

为给胎儿提供所需要的氧气，孕妇在妊娠中期的氧气消耗量增加，肺的通气量也就增加，有时孕妇不适应这种情况，出现轻度的呼吸困难，感到气短，想大喘气，这不是病，适应了就不觉得气短了。在孕末两个月，增大的子宫向上压到下胸部呼吸肌肉，可能引起气短，当胎儿的头下降到低一点位置时，大多数孕妇的气短又可解除。如果气短影响到睡眠，可以用枕头垫高头和肩，并且采取侧卧位，坐时坐直背椅可以减轻气短。

### (4) 昏眩、头痛和失眠

有的孕妇在妊娠前半期感到晕眩，甚至

昏倒，往往是从坐位很快起立时发生，一般不严重，休息一会儿就可恢复。如果同时有视力模糊，就要请医生检查发生的原因。

有的孕妇情绪紧张或过度疲劳就发生头痛，有的孕妇过度使用眼力工作，如阅读或缝纫使眼睛过度紧张引起头痛，应当针对原因，解除精神和工作的紧张，注意避免过度劳累。如果有高血压又发生头痛，应当及时就医。

在怀孕早期，多数孕妇嗜睡和困倦，在孕末期可能因为胎儿的活动、肌肉抽筋、小便的次数增加、气短等，影响睡眠甚至失眠。可在临睡前到户外散步，用温水擦澡或淋浴，或喝少量温热的饮料，可能对入睡有帮助。失眠厉害时可按医生的处方服安眠药。

孕妇仰卧时，增大的子宫压迫腹部的下腔静脉，使回心血量和心搏出量减少，血压降低，孕妇感到晕眩甚至发生休克。侧卧位可以使下腔静脉血流通畅，血压恢复正常，晕眩可以消失，也可以给胎儿足够的胎盘血循环。所以孕妇要多侧卧，少仰卧。

### (5) 腰背痛

怀孕期间由于骨盆关节和脊椎骨之间的关节松弛，孕妇过度弯腰或举重物时，会引起腰背痛。在怀孕末期，子宫增大并向前突，使腰部肌肉紧张和疲劳也可引起疼痛。孕妇应当避免做过度弯曲腰背的工作或举重物。穿平底或低跟鞋使身体保持平衡姿势，可以帮助解除腰背疼。腰背痛严重的应当查找原因，进行治疗。

### (6) 便秘和痔疮

怀孕后，肠的平滑肌的张力减小和蠕动减弱，腹壁的肌肉收缩力降低，容易发生腹胀和便秘。孕期增大的子宫及胎儿对直肠的压力，都能引起大便困难而造成便秘。孕妇活动少，食物过于精细，粗纤维吃的少和饮水量少，也可以造成便秘。

为预防便秘，孕妇应当养成每天定时大便的良好习惯，注意调理饮食，多吃含纤维

素多的绿叶蔬菜和水果，多喝水，适当进行一些轻的体力活动，可以促使肠蠕动增强和增加排便量。每天空腹饮一杯开水或凉开水也能刺激肠蠕动，有助于解大便。蜂蜜有润肠通便的作用，可调水冲服。未经医生许可不要服轻泻剂，不要灌肠，禁止峻泻剂，以免引起流产或早产。可适当用开塞露或甘油栓，但不要每天用。

痔疮是直肠的静脉曲张而致。在妊娠时，腹压增高和子宫增大使直肠的静脉压力增加，静脉血的回流受阻碍，致使静脉增粗、扭曲成团而形成痔疮。以往有痔疮的，怀孕后可变严重，便秘或解大便时过分使劲，亦可加重痔疮。大便前在直肠里放少量凡士林，可以使大便容易排出而避免使劲。要多吃蔬菜，少吃或不吃辛辣的食物。如遇痔核脱出和肿胀疼痛时，用热水洗涤后，再用33%硫酸镁溶液湿敷，可使痔疮收敛和消肿，然后局部涂痔疮油膏。侧卧并垫高臀部，有助于缓解痔疮。

#### (7) 阴道分泌物

怀孕后，由于阴道粘膜充血和子宫颈充血及腺体增生，阴道和子宫颈的分泌物都增加，白带也增多了，这是正常情况。分泌物一般为白色或淡黄色。必须常常清洗外阴，但不要冲洗阴道。如果分泌物很多，又有臭味，或外阴部刺痛、烧灼或发痒，则可能有感染，就要请医生诊治。

#### 子宫的变化

怀孕以后，子宫发生显著的变化。子宫是女性生殖器官的一个重要器官，它产生月经，也是精子到达输卵管的通道。受孕后，子宫是胚胎坐胎（即着床）、发育和成长的地方，是孩子生长的“宫殿”。分娩时子宫形成产道的一部分，子宫收缩使胎儿、胎盘、胎膜娩出。

子宫在妇女的下腹部骨盆里，像倒挂的梨，由几条韧带和骨盆底的肌肉及筋膜支撑着。它的前面有膀胱，后面有直肠，顶部两

角有输卵管向外伸延，卵巢在输卵管下面。子宫的前面扁平，后面稍凸出，上部较宽是子宫体，下面比较狭窄是圆柱形的子宫颈。子宫体的外面被腹膜所覆盖，下面是比较厚的肌肉，里面有上宽下窄三角形的子宫腔，被一层粘膜（即子宫内膜）所覆盖。

成年妇女的子宫长7~8厘米，宽4~5厘米，厚2~3厘米。怀孕以后子宫明显增大，变软，怀孕早期变成球形。妊娠12周后，增大的子宫出了骨盆，在下腹部可以摸到。以后随着妊娠月份的增长，产前检查时可以在腹部摸到不同月份的子宫底部位置和子宫大小，从而可估计胎儿发育情况。在妊娠头几个月，子宫的增大可能受雌激素和孕激素刺激的作用所致：3个月以后，子宫的增长大部分是由于胎儿和其它妊娠产物施加的机械扩张压力的作用，使它容纳发育成长的胎儿。到妊娠足月时子宫增大更加显著，变成椭圆形。子宫的增大，主要是由于子宫壁的肌肉发生了变化。子宫壁的其他组织，如纤维组织、弹性组织等也明显加长，血管也变粗，使子宫能得到丰富的血液供应，以保证营养物质输送给胎儿，并把胎儿代谢产物及时清除掉。

子宫颈主要是由结缔组织构成，也有少量的平滑肌纤维、血管和弹性纤维，子宫颈管有粘膜覆盖，有许多腺体分泌粘液。妊娠后由于血管增多变粗而出现充血，宫颈腺体肥大增殖使分泌物增加，形成粘液塞，保护子宫腔免受细菌的侵入。子宫颈充血和淋巴管扩大，使妊娠的子宫颈组织变软，有利于分娩时扩大和伸展。

妊娠12~14周开始，子宫出现不规则的无痛性收缩，从腹部可以触摸到，孕妇也感受到这种收缩。这是妊娠期子宫肌肉的正常活动。子宫收缩的强度和频率随着妊娠月份的增长而增加，在腹部可摸到子宫发硬，这种收缩不会引起子宫颈扩张。到临产时子宫收缩成为主要产力，使子宫颈口逐渐扩张，

胎儿的先露部逐渐下降，最后使胎儿和胎盘娩出。分娩后，子宫继续收缩，产后10天子宫回缩到骨盆里，从腹部就摸不到了；产后6周子宫就恢复到原来的大小。

### 乳房发育与哺乳的准备

怀孕以后，孕妇的乳房也发生变化，为哺乳作好准备。

女子在青春期乳房丰满，乳头增大，是女性特征之一。乳房左右各一个，位于前胸第三至第六肋骨间，贴在胸大肌的外面，呈半球形。乳房的表面被皮肤所覆盖，中央有乳头，乳头周围皮肤的颜色比较深，称为乳晕。在乳晕的皮肤里有粒状皮脂腺，称为乳晕腺，能分泌皮脂。乳房主要由乳腺和脂肪构成，乳腺被脂肪组织和结缔组织分隔成15~20个腺叶，分隔中有丰富的小血管和淋巴管。腺叶以乳头为中心，呈放射状排列，每个腺叶又分为若干小叶。乳腺小叶的基本结构是腺泡和导管。腺泡是由一层能分泌乳汁的腺泡上皮构成，它的外面有一层肌上皮。腺泡上皮分泌乳汁后，由于肌上皮的收缩，把乳汁挤压到腺泡腔里，然后流出导管，再由导管进入输乳管。输乳管将汇集的乳汁由乳头顶端的乳孔排出，一般有8~15个输乳孔。乳房的大小和形状因年龄、营养状况、身体健康状况和个体差异而不同。乳房大小是由乳房的脂肪组织量所决定，和产生乳汁无关。一般说来不论乳房大小，大部分乳母都能产生足够的奶，但是营养、睡眠、健康状况和精神状态会影响乳汁的分泌。

在青春期，血里的孕激素和雌激素水平增高，促进乳腺导管和腺泡的发育。怀孕以后，由于胎盘产生了大量雌激素、孕激素和绒毛生长激素，再加上其它激素和胰岛素、皮质醇、甲状腺素、垂体生乳激素和胎盘生乳素的作用，使乳腺发育更加完善。怀孕两个月后，孕妇的乳房由于腺泡和导管的增生、脂肪沉积和结缔组织充血，使乳房逐渐增大，

摸着有小结节。孕妇感觉到乳房丰满、发胀和更敏感，有时有刺痛或胀痛。乳头的颜色变得更深，并且容易勃起。怀孕四个月左右，乳头周围的乳晕更大更黑，皮脂腺也比以前肥大。

在妊娠中期和后期，尤其是近预产期，挤压乳房时，有稠的黄色或灰白色液体流出，有时它自己也会流出，这是初乳。为了撑托增大的乳房，可以戴合适的乳罩。乳罩不要太紧和太小，以免压迫和挤压乳房和乳头。乳罩里面要垫上纱布或手绢，以防初乳的沾污。怀孕5~6个月开始，每天用温水洗乳头，有助于为哺乳作准备。但不要用肥皂水洗，以免洗掉乳头表面的油脂。温水洗，可以增强乳头的韧性，预防哺乳后乳头疼痛和破裂。如果初乳在乳头结痂，可用棉花沾温水来洗掉它。如果有乳头下陷，可用拇指和中指把它牵引或挤出，每天3次，每次牵拉5次，或用吸引器把乳头吸出。

产后头2~3天，产妇的乳房极度膨胀，静脉充盈，压痛明显，这时仅仅有初乳的分泌。初乳含有适合于新生儿消化和吸收的丰富营养，同时还有保护新生儿免受感染的各种抗体，不要把初乳挤掉，应当让新生儿把它都吃进去。分娩后，产妇体内没有胎盘所分泌的雌激素和孕激素了，脑下垂体的生乳激素的作用不被抑制了，就引起乳汁的分泌。哺乳时，婴儿的吮吸对乳头产生刺激，这种感觉信号经过传入神经到丘脑下部，被垂体生乳激素阵发性释放出来，从而分泌乳汁。婴儿的吮吸还可以反射性地引起脑垂体后叶释放催产素，去刺激乳腺和乳管的肌肉上皮细胞收缩，促使乳汁喷向腺管。乳母习惯了哺乳后，一到哺乳的时间或听到婴儿啼哭，就会发生泌乳反射。这种反射会受到心理因素的影响，例如怕痛、焦虑或烦恼都能阻止泌乳反射的建立。

产后3~4天虽然乳房开始分泌乳汁，但是乳汁很少，外流不畅快，可能是这时仍

有淋巴滞留、静脉充盈和间质水肿，使乳房出现胀满、硬肿和疼痛。在产后7天，乳汁畅流后，这些症状就消失。在两次哺乳之间，冷敷乳房可以减少局部充血，促使乳汁畅流而减轻胀痛。初次哺乳前，要用热肥皂水和清水洗净乳头，以后每次哺乳前后，都用温毛巾擦净乳头和乳房。

妊娠时的饮食，不但是孕妇本身营养和胎儿生长发育的需要，还要为婴儿出生后产生足够的乳汁作准备。膳食的营养要求全面和平衡，切忌偏食。瘦肉、鱼肉、鸡肉、鸭肉、牛奶、豆制品、蔬菜、水果和谷类等，都要在膳食里搭配合适。哺乳期乳母的能量来源，不仅取决于哺乳期营养物质的供应，而且和孕期的贮积有关，营养不良的乳母的泌乳量会下降。要保证产妇精神愉快、睡眠充足、营养丰富、定时哺乳和用正确的方法

授乳，才能使乳汁充分，更好地哺喂婴儿。

### 妊娠斑和妊娠纹

怀孕以后，孕妇的皮肤也有变化。因为色素增加，孕妇的额部、两颊和鼻部，常常有棕黄色的斑，称为妊娠斑。这可能是由于妊娠后激素水平升高而引起的，分娩以后就会自然消失，不要担心。怀孕后，汗腺和皮脂腺的功能都增加，皮下脂肪也增加，故有的孕妇面部比往常粗糙些，分娩后会恢复正常。

由于皮肤过度伸展和牵拉及内分泌的改变，腹部皮肤的深层的纤维分裂和深层小量出血，后来纤维组织增生，形成不同长度和宽度的紫褐色条纹，透过表皮露出，称为妊娠纹。有时乳房和大腿也有妊娠纹。分娩后，这些条纹可变成细的白线。

## 2. 妊娠40周月历

### 初期

#### (1) 末次月经第一天～妊娠满3周

胎儿的发育：受精卵在不断地从一个细胞分裂为两个细胞、4个细胞的同时，在受精约10天以后，从输卵管到达子宫，在子宫内膜上着床。医学上称这个时期为胚胎时期，尽管外形上尚未清晰地显示出人的特征，但可以说是胎儿的原形。

母体的变化：此时几乎没有任何妊娠反应。基础体温本应开始降低，却持续高温。有的人会感到身体懒倦，身上发热，好像是感冒了一样。

日常生活中的注意事项：要记住在没有采取避孕措施的情况下，排卵期后的任何时候都有可能怀孕。即使没有怀孕反应，在排卵期后，也不可任意服用在市场上买到的感冒药或镇痛剂。不管患了什么病，在接受医生治疗时，可事先告知有怀孕的可能。末

次月经的第一天，是计算预产期的根据，要自己记录下来。

#### (2) 满4周～7周(第2个月)

胎儿的发育：能够区分出头和身体，脸形也显现出来了，虽然头部的长度是身长的1/2，但已像一个人了。手、脚、趾开始形成，牙齿的原基也开始形成。大脑迅速长大，并形成下垂体及视听觉神经等复杂器官。形成胎盘及脐带的组织发达起来，羊膜腔内也开始积存羊水。

母体的变化：基础体温持续高温，月经没有按时来潮。唾液的分泌增加，胃反酸，恶心，脾气有些焦躁，大部分人开始呕吐。乳房发胀，乳头颜色变深并变得很敏感。出现尿频现象，白带增多。

日常生活中的注意事项：如月经已推迟两周未来，很有可能是怀孕了，应尽早去医院检查。怀孕3个月之内最易发生流产，日常生活中应谨慎。此时，X光及药物易使胎



儿畸形。严禁因孕吐不舒服而任意服药。妥善采取对孕吐的措施。阴道出血或下腹疼痛,是流产及异常妊娠的先兆。应立即去医院诊治。

### (3) 满8周~11周(第3个月)

**胎儿的发育:** 身体和脚逐渐长成, 头部已是身长的1/3。下颌和脸颊形成, 脸形也显现出来。心脏搏动已相当有力, 用超声波多普勒仪器已能够听到心音。尿道形成, 肾脏也大致形成, 开始有排泄动作。

**母体的变化:** 基础体温呈高温相。白带量增多, 为乳白色的粘性物。子宫因胎儿的急速发育而变大, 并压迫膀胱, 因此经常会有尿频、便秘现象发生。大腿根部有时会抽筋, 腰部有沉重的感觉。孕吐现象一般在此时已减轻, 不舒服的感觉逐渐消失。

**日常生活中的注意事项:** 从每天的饮食中吸取的营养, 直接影响胎儿的发育。因此应注意饮食的调节。此时易发生流产和生病。如有出血现象, 要立即请医生诊治。提出妊娠申报, 领取母子健康记录本。确定分娩的病院, 尽早办理住院预约手续。继续工作的人, 要将医生开具的妊娠证明, 尽早交给工作单位。

### (4) 满12周~15周(第4个月)

**胎儿的发育:** 内脏发育基本完成, 其功能将进一步发达。已很清楚地显现出眼睛和耳朵的形状, 皮肤也逐渐具备了防止异物侵入的能力。胎盘形成, 固定在子宫内侧, 将母体和胎儿联结起来。羊水增加, 胎儿浮在羊水中, 不断地活动手脚。

**母体的变化:** 基础体温开始下降, 低温一直持续到分娩。子宫变大, 此时触摸腹部, 已能感觉腹部鼓起。虽然不再孕吐, 但因子宫不断变大, 有人会感到腰痛。超声波已能完全捕捉到胎儿的心脏跳动, 若转换为声音后, 母亲也可听到。

**日常生活中的注意事项:** 因胎盘已形成, 减少了流产的危险。在日常生活中要适当地活动和休息。妊娠27周内, 定期检查为4周

一次。即使感觉身体良好, 也不要忘记做检查。积极参加母亲学校。有工作的孕妇, 要向工作单位提出定期检查、母亲学校、产前后产后休假的预定计划。

### (5) 满16周~19周(第5个月)

**胎儿的发育:** 长出头发和指甲。同时, 皮肤也开始具有新陈代谢的功能。心脏功能越发活跃。胎儿在羊水中, 手脚不断地活动。神经系统形成, 并有了感觉。

**母体的变化:** 体重增加, 腹部开始显形。乳腺发达, 乳房变大。孕吐完全停止。随着胎儿的发育, 母亲的食欲也大大增加。此阶段的后期, 已能感觉到胎动。

**日常生活中的注意事项:** 此时期是妊娠中情绪最好的时期, 应制订一个计划, 为分娩、婴儿作准备, 安排好家务。子宫增大变重, 给心脏增加了负担。因此, 要在充分休息的基础上进行活动, 避免过劳。饮食方面不要随心所欲, 摄取营养要平衡。要把初次感觉出胎动的日期记录下来。

## 中 期

### 满20周~23周(第6个月)

**胎儿的发育:** 脸的轮廓已非常清晰。骨骼、关节发育结实, 开始有皮下脂肪, 身体各部渐趋平衡。将听诊器置于腹壁, 可直接听到胎心音。头发渐浓, 并长出眉毛、睫毛。羊水迅速增加, 胎儿的活动越发活跃。喝入羊水后, 消化器官开始工作。

**母体的变化:** 已明显感觉出胎动, 并逐渐能在腹部找到胎儿的位置。乳房迅速发育, 自己能挤出少量乳汁。下腹部明显隆起, 体重进一步增加。

**日常生活中的注意事项:** 为使孩子出生后用母乳喂养, 从现在开始就要为哺乳作准备。不必担心胎位不正, 因为在相当长一段时间内, 胎儿的位置不固定, 会不断变化。如体重一星期增加0.5kg以上, 两脚及全身浮肿, 应及时去医院诊治, 不必等到下一次