

优生必备书

YOUNG HANFUBAOJIAN

孕产妇保健

(修订版)

150问

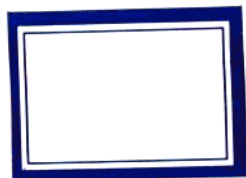


孕
产
妇
保
健
影
响
母
子
的
一
生
!

陈俊杰等 编著

中国青年出版社

计生必备书



孕产妇保健150问

陈俊杰等 编著

(修订版)



(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇保健 150 问/陈俊杰等编著. —修订版. —北京:中国青年出版社, 2002

ISBN 7-5006-4600-3

I. 孕... II. 陈... III. ①妊娠期-妇幼保健-问答
②产褥期-妇幼保健-问答 IV. R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 071980 号

*

中国青年出版社出版发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 64034350 发行部电话: (010) 64010813

中国铁道出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

850×1168 1/32 15.75 印张 2 插页 346 千字

2002 年 1 月北京第 1 版 2002 年 1 月北京第 1 次印刷

印数: 1—7000 册 定价: 23.80 元

本图书如有印装质量问题, 请与出版处联系调换

联系电话: (010)64033570

出版说明

原书出版于 10 年前,由于针对广大孕产妇普遍关心和实际需要,提出了 150 个孕期和产期的保健问题,以书信体形式,由妇产科专家作较详细而通俗的解答,因此书面世后受到新婚夫妇、孕产妇等众多读者的欢迎,曾先后多次再版。现已进入新的世纪,根据近些年医学的发展和广大读者的建议和要求,作者对原书内容作了较多修订,重新出版,以飨读者。

编 者

2001 年 10 月



目

次

第 1 封信	女性生殖系统的构造怎样?	1
第 2 封信	卵子是怎样产生的?	5
第 3 封信	男性生殖系统的构造怎样?	8
第 4 封信	精子是怎样产生的?	12
第 5 封信	为什么禁止近亲结婚?	15
第 6 封信	生男生女的奥秘是什么?	19
第 7 封信	孩子为什么会像父母?	23
第 8 封信	人工授精和试管婴儿 是怎么回事?	26
第 9 封信	假孕是怎么回事?	30
第 10 封信	人工流产后要注意什么? 多次 人工流产为什么不好?	33
第 11 封信	女性不育的原因有哪些?	37
第 12 封信	男性不育的原因有哪些?	39
第 13 封信	怎样检查和诊断不育症?	41
第 14 封信	怎样治疗不育症?	44
第 15 封信	免疫不育症是怎么回事?	47
第 16 封信	生了子宫肌瘤、卵巢肿瘤 能怀孕吗?	49
第 17 封信	阴道、子宫畸形是怎样引起的? 对婚育有什么影响?	55



目 次

第18封信	精神病人和癫痫患者能结婚 生育吗?	60
第19封信	肝炎病人能怀孕吗? 孕期应 注意什么?	64
第20封信	高血压和心脏病病人能否怀孕? 在孕期须注意什么?	70
第21封信	肺结核病人能结婚怀孕吗?	77
第22封信	慢性肾炎患者能不能怀孕?	81
第23封信	甲亢患者能怀孕吗?	84
第24封信	妇女生孩子的最佳年龄是多大?	87
第25封信	怎样知道自己的排卵时间?	90
第26封信	如何选择怀孕和分娩的 理想季节?	93
第27封信	受孕需要什么条件?	96
第28封信	怀孕的经过如何?	99
第29封信	哪些情况不宜受孕?	102
第30封信	怎样知道自己怀孕了?	105
第31封信	孕妇的生理有哪些变化?	108
第32封信	为什么会发生妊娠反应? 怎么办?	111
第33封信	怎样计算预产期?	115
第34封信	孕妇怎样科学营养?	117
第35封信	孕妇为什么要多吃水果蔬菜?	122
第36封信	为什么说新鲜空气和阳光是 孕妇的宝贵“营养”?	125
第37封信	为什么要进行胎教? 如何进行?	128
第38封信	孕妇的穿着应注意什么?	134
第39封信	孕妇应有什么样的生活环境?	136



第40封信	孕妇能干重活吗?	139
第41封信	孕妇为什么要禁烟戒酒?	142
第42封信	孕妇如何锻炼身体?	145
第43封信	孕妇的睡姿有讲究吗?	149
第44封信	孕妇吃药要注意什么?	152
第45封信	孕妇患哪些病对胎儿有影响?	156
第46封信	孕妇能过性生活吗?	158
第47封信	孕妇为什么尽量不与猫、 狗、鸟等宠物接触?	162
第48封信	胎动说明什么?	165
第49封信	孕妇怎样护理乳房?	168
第50封信	为什么要记妊娠日记? 应记 哪些内容?	170
第51封信	妊娠早期胎儿的保健为什么 特别重要?	174
第52封信	胎儿在母体内是怎样生活的?	178
第53封信	为什么不要盲目保胎?	181
第54封信	小小子宫为什么能孕育硕大 的胎儿?	184
第55封信	孕妇怎样进行自我监护?	187
第56封信	为什么要进行产前检查? 有哪些内容?	190
第57封信	哪些孕妇要做产前诊断?	193
第58封信	怎样知道胎儿畸形?	196
第59封信	遗传病有哪些特点? 怎样预防 遗传病儿的出生?	200
第60封信	性病对胎儿有什么影响?	205



目 次

第 61 封信	妊娠期 B 超检查有什么作用?	207
第 62 封信	胎儿宫内窘迫是怎么回事?	210
第 63 封信	羊水是怎么回事? 羊水过多 过少有什么不好?	213
第 64 封信	胎盘是怎样形成的? 其作用如何?	217
第 65 封信	宫外孕是怎么回事?	220
第 66 封信	葡萄胎是怎么回事?	226
第 67 封信	为什么会生双胞胎及多胞胎? 孕妇须注意什么?	230
第 68 封信	联体胎和寄生胎是怎么回事?	235
第 69 封信	孕妇为什么容易发生 下肢静脉曲张?	238
第 70 封信	为什么会发生妊娠水肿?	240
第 71 封信	孕妇为什么会皮肤瘙痒 和小腿抽筋?	243
第 72 封信	孕妇怎样防治贫血?	248
第 73 封信	孕妇为什么会尿频和便秘?	252
第 74 封信	妊娠期怎样防治痔疮?	255
第 75 封信	孕妇脸上长了蝴蝶斑怎么办?	258
第 76 封信	怎样治疗妊娠高血压综合征?	260
第 77 封信	糖尿病对胎儿有什么影响? 患者 在妊娠期应注意什么?	264
第 78 封信	妊娠合并阑尾炎怎么办?	269
第 79 封信	妊娠合并尿路感染怎么办?	272
第 80 封信	孕妇发生急性外伤怎么办?	274
第 81 封信	妊娠期应注意哪些危险信号?	277
第 82 封信	子宫脱垂是怎么回事?	280



第83封信	妊娠腹痛可能是什么原因?	285
第84封信	发生习惯性流产怎么办?	288
第85封信	怎样防止早产?	294
第86封信	胎儿为什么会发育过大、过小 或死于宫内?	298
第87封信	过期妊娠有什么危害?	302
第88封信	什么是高危妊娠?	307
第89封信	胎位不正有什么危险? 怎么办?	311
第90封信	分娩有什么先兆? 须注意哪些 事项?	316
第91封信	什么叫引产? 哪些情况 需要引产?	319
第92封信	决定分娩的三要素是什么?	322
第93封信	什么叫产程? 在产程中产妇 应怎样配合?	325
第94封信	分娩期常见的并发症有哪些?	329
第95封信	分娩时产道裂伤有哪几种情况?	333
第96封信	为什么会发生子宫破裂? 怎样预防?	335
第97封信	什么是胎盘功能不全? 有哪些 原因引起?	339
第98封信	前置胎盘对孕产妇和胎儿 有哪些危害?	342
第99封信	什么是胎盘早期剥离? 怎样预防?	346
第100封信	母子血型不合是怎么回事?	350
第101封信	胎头那么大怎么能从阴道娩出?	354
第102封信	分娩时子宫颈有哪些变化?	357



第103封信	双胎与单胎分娩有什么不同？ 要注意什么？	360
第104封信	脐带脱垂是怎么回事？	362
第105封信	胎盘滞留是怎样引起的？	365
第106封信	胎儿未娩出阴道就多量出血 是正常现象吗？	368
第107封信	产后出血是什么原因？怎样预防？	370
第108封信	为什么说自然分娩好？	374
第109封信	剖腹产有哪些优缺点？	377
第110封信	在什么情况下需做剖腹产？	380
第111封信	怎样安全度过产褥期？	382
第112封信	产后身体有什么变化？	384
第113封信	产后“坐月子”应注意哪些问题？	387
第114封信	产后子宫收缩痛是怎么回事？	390
第115封信	什么是子宫复旧不全？怎样预防？	393
第116封信	什么是恶露？	396
第117封信	产后为啥出汗多？	398
第118封信	什么是产后尿潴留？如何防治？	400
第119封信	产后发热是什么原因？	404
第120封信	产后何时恢复月经？	407
第121封信	产后怎样注意清洁卫生？	409
第122封信	产妇住房能通风吗？	411
第123封信	产后怎样调节心理状态？	413
第124封信	产后怎样科学营养？	416
第125封信	产后怎样护理身体？	420
第126封信	产后怎样护理乳房？	423
第127封信	产后怎样锻炼身体？	426



第128封信	产后怎样做预防腰痛体操?	429
第129封信	产后多长时间能过性生活?	432
第130封信	产后如何避孕?	435
第131封信	产后何时放置宫内节育器?	438
第132封信	产褥热是一种什么病?	440
第133封信	产后腹痛是什么原因?	443
第134封信	产妇为什么容易中暑? 怎样预防?	446
第135封信	孕妇能不能刷牙?	449
第136封信	产褥期内能否洗澡洗头?	451
第137封信	产后应该做哪些检查?	454
第138封信	哺乳期乳房过胀、乳汁过少是何 原因? 怎样处理?	457
第139封信	哺乳对母子有什么好处?	460
第140封信	哺乳能起避孕作用吗?	466
第141封信	哺乳期怎样防治乳头皲裂?	468
第142封信	产妇在什么情况下不宜哺乳?	471
第143封信	产后得了急性乳腺炎怎么办?	474
第144封信	怎样断奶和回奶?	476
第145封信	哺乳期乳母禁用和慎用哪些药?	479
第146封信	宫缩乏力是怎么回事?	483
第147封信	何谓宫缩过强? 会造成哪些 不良后果?	486
第148封信	产后什么时候下地活动好?	488
第149封信	产后什么时候可以恢复正常 生活和工作?	490
第150封信	产后怎样防止身体发胖?	492



第1封信

女性生殖系统的构造怎样?

纬卫同志:

来信收到。作为一名孕妇应该了解自己,这里的“自己”,是指女性所特有的生殖系统,被称为“生命的摇篮”。了解它对孕期保健和自我监护大有好处。下面就谈谈女性生殖系统的构造。女性生殖系统包括内生殖器官和外生殖器官两部分,分述如下。

女性的内生殖器官

女性的内生殖器官包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。

1. 卵巢。它是女性的主要性器官,位于盆腔侧壁,左右各一个,呈扁椭圆形。卵巢的大小随年龄变化,儿童时期小,青春期逐渐长大,成年期最大,到了老年期逐渐萎缩。

卵巢表面覆盖一层上皮,叫生殖上皮。生殖上皮以里有一薄层致密的结缔组织,叫白膜。白膜以里是卵巢的实质。卵巢实质分成皮质和髓质两部分:皮质在周围,主要由不同发育阶段的卵泡和结缔组织构成;髓质在中央,由疏松结缔组织构成,含有血管、淋巴管和神经等。

卵巢里卵泡的数量很多,小儿出生时两个卵巢里大约有

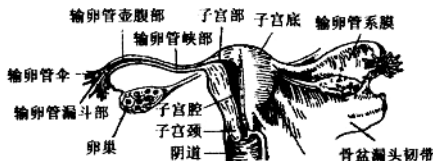


几十万个。在人的一生中只有 300~400 个卵泡能发育成成熟的卵细胞,其余的退化了。卵巢除了能产生卵细胞(卵子)以外,还有分泌雌激素、孕激素和少量雄激素的功能。

2. 输卵管。它是一对喇叭状弯曲的肌性长管,左右各一条,长大约 7~15 厘米,能运送成熟的卵子。输卵管外侧端靠近卵巢,膨大呈漏斗状,漏斗边缘有些放射状不规则的突起,叫输卵管伞,漏斗开口于腹腔。和漏斗直接连接的部分较宽,叫壶腹部。其内侧一段变窄叫峡部。其下部穿过子宫壁通连子宫腔,叫子宫部。

输卵管壁由里向外由黏膜、肌层和浆膜组成。黏膜形成纵行皱壁。黏膜上皮由两种细胞组成:一种是有纤毛的细胞,纤毛能朝向子宫摆动;一种是没有纤毛的分泌细胞,能分泌对卵子有营养的物质。肌层由平滑肌组成,分两层,内层环行,外层纵行。肌层的外边是浆膜,它里边含有血管。

3. 子宫。它位于盆腔中部,前边是膀胱,后边是直肠。它是孕育胎儿的“殿堂”。子宫是前后略扁的囊状器官。它的大小和形状随年龄不同有所变化。婴儿的子宫比较小,呈棒状;成年妇女的子宫形状像个倒放置的梨,长大约 6.5~8 厘米,宽大约 4 厘米。它分成底、体、颈 3 部分。子宫底是上边凸隆的部分,子宫体占底和颈之间的大部分,子宫颈是下端狭



女性内生殖器官解剖示意图



细的部分。子宫里有狭窄的腔隙,叫子宫腔。子宫腔分上下两部分:上部在子宫体里,是三角形的扁腔,两侧角通输卵管;下部在子宫颈里,叫子宫颈管,子宫颈管的下口在阴道。

子宫壁很厚,由里向外分内膜、肌层和外膜。子宫内膜的血管很丰富,它的小动脉呈螺旋形,叫螺旋动脉。它分两层:近内膜表面的4/5是功能层,月经周期的变化主要在这层里进行;内膜深层的1/5是基底层,月经中内膜功能层脱落以后,由这一层产生新的功能层。肌层是由三层平滑肌组成的。肌层的外边是外膜。

4. 阴道。它上端包围着子宫颈,下端开口于阴道前庭。它是排除月经、导入精液和分娩婴儿的通道。

阴道由黏膜、肌层和外膜组成,富有伸展性。黏膜形成许多横行皱襞,上皮很厚。阴道黏膜靠子宫颈分泌的黏液润滑。肌层为平滑肌,纵行和环行互相交错,在阴道口有环行的骨骼肌,称括约肌。外膜是疏松结缔组织,与邻近器官的结缔组织连接,内含静脉丛和神经。

女性的外生殖器官

女性的外生殖器官包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺、处女膜等。

1. 阴阜。它在耻骨联合前的外阴部,皮下有很厚的脂肪。青春期后,皮肤上长有阴毛。

2. 大阴唇。它是外阴部两侧的长圆形隆起皮肤皱襞,左右各一片。它脂肪丰富,有弹性。每片大阴唇分两面,外面是皮肤,青春期后长有阴毛,里面是润湿的黏膜,能分泌少量液体。幼女和未产妇女,左右两片大阴唇常自行接近遮盖阴道



口,经产妇的两片大阴唇常分开。

3. 小阴唇。是大阴唇内侧的片状纵形皱襞,左右各一片,有时如鸡冠样稍微露出大阴唇。小阴唇上分布有丰富的神经末梢,成年后对性刺激十分敏感。

4. 阴蒂。它长在两片小阴唇上端的内面,是一种海绵体样组织,对性刺激十分敏感,而且在性冲动时会勃起而增大变硬。

5. 前庭大腺。它在大阴唇内,是一种大小如蚕豆状的腺体,左右各一个,各有腺管通向阴道口。它分泌淡黄色的液体,起润滑前庭和阴道口的作用。每当性冲动时,这种液体的分泌量顿时增加,便于进行房事。

6. 处女膜。它是一种环绕阴道口的皱襞,中间有孔,孔的大小、形状与处女膜的厚薄因人而异,中间的孔是经血流出的地方。处女膜可因劳动、运动或性交而破裂,并出少量血。

纬卫同志,女性生殖系统的构造我已介绍完了,供你参考,还有什么问题,请及时联系。

费翔宇

喂牛奶的小儿应勤喂水

牛奶虽然是小儿除母乳之外的佳品,但牛奶的成份毕竟不同于母乳,其蛋白质和无机盐的含量高于母乳。小儿吸入牛奶后,只用其一部分,多余的部分随水分通过肾脏排出体外。如果小儿饮水不足,这些多余的物质就不能及时排出体外,而积存于体内,影响小儿的正常发育。



第2封信

卵子是怎样产生的?

张青同志:

做为孕妇了解卵子的产生,对于自身健康和孕育胎儿是有益的。卵子的产生比较复杂,我只能简单谈一谈,使你有个大概的了解。

卵子的产生

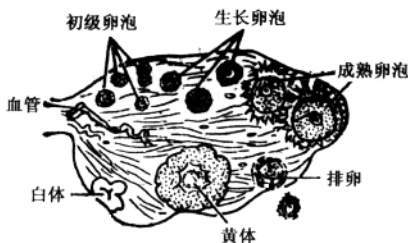
我们在前边已经讲过了卵巢的结构,卵子就诞生在卵巢里。如果把卵巢作一下解剖,就可以明显地看到它分两层:皮质和髓质。外围部分是皮质,也就是卵巢的主要部分,是产生卵子的场所。中央部分是髓质,含有血管、淋巴管和神经,能协助皮质部分产生卵子。

卵巢的皮质里有许多初级卵泡,这是一种极为幼稚的卵泡。在新生女婴的卵巢中都是初级卵泡。初级卵泡就是结构较为简单,外形呈圆形,中央有一个较大的卵细胞。女孩到了青春期以后,这些初级卵泡就开始分化演变,先变成生长卵泡,也就是卵泡体积增大,里边的卵细胞也开始生长发育。以后,生长卵泡又发展成成熟卵泡,体积就更大,里边的卵细胞已发育成为成熟的卵子。卵子穿破卵泡而排出,称为排卵。排卵后的成熟卵泡里,因为有了卵子而变成一种叫黄体的



结构,以后黄体逐渐退化,最终被吸收。

由此可见,卵巢里孕育卵子的卵泡有个演变过程:



卵子的产生示意图

初级卵泡→生长卵泡→成熟卵泡→黄体(排卵后)。

随着卵泡的演变,卵泡里孕育着的卵细胞也是不断变化的。在初级卵泡里的卵细胞,叫卵原细胞。进入生长卵泡阶段时的卵原细胞,就演变成初级卵母细胞和次级卵母细胞。发展到成熟卵泡时,次级卵母细胞就发育为成熟卵子。其演变过程归纳如下:

卵原细胞(1个)→初级卵母细胞(1个)→次级卵母细胞(1个)→卵子(1个)。

女子在出生后,卵巢里的卵泡有70万~200万个。到9岁时减少为30万个。青春期开始为4万个,就是这4万个卵泡也不能全部发育成熟而孕育出卵子来,因为两个卵巢每月只生产一个卵子。女子在一生中,只有300~400个卵泡孕育出成熟的卵子。

卵子的模样

一个成熟的卵子只有针尖那么大,肉眼不容易看见。但