



X I N H U N Y O U S H E N G Y I D I A N T O N G

新婚优生一点通

主编◎王竹星



天津科学技术出版社

XINHUN YOUSHENG

爱情、婚姻孕育着新生命
每一个家庭都希望生育一个聪明健康的后代
因此，优生、优育、优教培养造就一代新人
就成为每一对夫妇生活中永恒的主题。



X I N H U N Y O U S H E N G Y I D I A N T O N G

新婚优生一点通

主编◎王竹星  天津科学技术出版社

XINHUN YOUSHENG

爱情、婚姻孕育着新生命
每一个家庭都希望生育一个聪明健康的后代
因此，优生、优育、优教培养造就一代新人
就成为每一对夫妇生活中永恒的主题。

图书在版编目(CIP)数据

新婚优生一点通/王竹星主编. —天津:天津科学技术出版社,2008. 12

ISBN 978 - 7 - 5308 - 4772 - 5

I. 新… II. 王… III. ①性知识②优生优育—基本知识
IV. R16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 138834 号

责任编辑:孟祥刚 彦 芳

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332403(编辑室) 23332393(发行部) 27217980(邮购部)

网址:www. tjkcbs. com. cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 19.75 字数 340 000

2008 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定价:26.8 元

前言

男婚女嫁是人生的必经之路,生儿育女更是每个家庭免不了的俗事。作为父母都希望有一个身体健康,智力超群的可爱宝宝。这不仅关系到每个家庭的切身利益,也关系到国家的全民素质。所以,实现优生优育是每一对夫妻生命中最重要愿望之一。

孕育一个健康可爱的宝宝,要有一个良好的开端。怀孕之前,每一对夫妻都要给自己预留出一段时间进行调整,保证充足均衡的营养,提高自身抵抗力,保证身体健康,戒除一切不良生活习惯,确保身心处于最佳状态。从怀孕到宝宝出生,是胎宝宝的发育关键。作为准父母应当重视胎儿及自身的营养与保健,消除外界不良因素,平安、健康的渡过妊娠期。这是一个复杂而曲折的过程,因此,作为抚育新生命的家长们,不仅要有足够的爱心,还要充分的掌握科学的育儿方法,才能从容地应对一切不利因素,保护胎宝宝茁壮成长。

本书在内容上涵括了孕前准备,孕期胎教等内容,系统地介绍了育儿的科学知识;力求做到科学性、通俗性、实用性相结合,以期待对准备做家长的年轻人有所帮助。限于编者的水平,不妥之处在所难免,欢迎批评指正。



目 录

第一章 婚前两性知识导读

女性生殖系统	1
排卵和排卵日期计算	3
女性如何自查外阴	4
保护阴道的生态平衡	6
女人私密处的清洁	7
自测正常的阴道分泌物	8
慎用阴道清洗液	9
男性生殖系统	10
男性外生殖器	12
男人的性敏感区	12
男人“那儿”的清洁与保健	13
为何有些遗传病只传男性	14
附睾管的长度与生理功能	15
男性“特区”的保护要诀	17
包茎及包皮过长	18
如何预防少精症	20
一滴精等于 10 滴血?	20
精子运动	21
看看你的精液正不正常	22
肾虚本质是焦虑	23
男性生殖器官的先天畸形	23
男人一生精液有多少	25
现代男性的三大性问题	26
男性健康的国际标准	27
男人坐浴好处多多	27

新婚性生活指导	29
女性乳房的性生理反应	29
性生活需要上哪些课	32
白带异常与性生活的关系	32
阴道出气是怎么回事	34
精子和卵子的最佳匹配	35
对错误的性认识说“不”	36
羞于出口的四种过敏	37
女子性卫生	38
性与健康的秘诀	39
男士有隐疾，切莫行房事	39
精子射出后可存活多久	40
性爱前的卫生处理	40
睾丸疼痛怎么回事	41
如何防止射精太快	41
经常中断性交危害大	42
男人的性健康保健	42

第二章 婚前检查

什么是婚前检查	44
婚前检查的重大意义	45
婚前检查一般有哪些项目	47
孕前检查的项目有哪些	47
孕前需要作哪些检查	48

第三章 婚前保健与美容

什么是婚前保健	49
怎样做好新婚保健	51
婚前美容	53
七种食物消灭圆圆脸	54

自制面膜完全使用手册	55
拿美白面霜直接涂抹身体	57
淑女祛痘方案 5 招	57
减肥陷阱 新娘请绕行	58
新娘如何扮美双目	61
消除眼袋的对策	62
控制下半身发胖的食物	63
减去“豪华臀”	63
理想臀形要够挺	63
魅力长发你做主	65
清凉夏天做个绿茶美人	65

第四章 说说生男生女

真是能选择孩子的性别吗	67
生男生女的愿望自古就有	67
科学证明的决定性别的方法	68
生男生女能100%办到吗	68
成功率男孩 81%, 女孩 80%	68
科学不是万能的	69
任何人都能办到吗	69
只要是健康的人, 任何人都有办到	69
需要夫妻双方的努力与协助	70
生男生女法原本的目的是什么	70
目的是避免遗传病	70
眼科医生对生男生女法也深表关心	71
生女孩可以减少遗传血友病的概率	71
遗传疾病不能够避免吗	71
母亲为性连遗传的带原者	72
生男孩可以减小遗传色盲的概率	73
男性 4%~5% 为色盲	73
霍纳法则	73
想生男孩巧方法	75



想生女孩的方法	76
在排卵日前三天停止性行为	76
让阴道呈现酸性	77
女方在行房时，尽量避免高潮	77
性行为的次数应该频繁	77
体位	78
浅插入性交	78
从饮食调理体质	78

第五章 孕前准备

作一个周全的孕前计划	79
怀孕前应作哪些准备	80
孕前心理准备	81
调适夫妻关系	81
解除生活顾虑	81
保持乐观情绪	82
做爱要求	82
剔除不必要的担心心理	83
孕前生理准备	83
调适孕前生理机能	83
调养孕前身体素质	84
调整孕前衣食住行	84
注意饮食与服药	85
你作好心理准备了吗	85
怀孕的过程	85
生命的起始——精子和卵子	86
自测排卵日期	86
合理安排受孕时机	87
让宝宝继承你的聪明才智	87
抓住最佳的生育时机	88
孕育宝宝的整个过程	88



准妈妈要学会记录妊娠日记	89
预防“缺陷宝宝”	89
近亲结婚要不得	90
仔细安排孕前饮食与健身计划	90
婚后不宜立即怀孕	90
停用避孕药后不宜立即怀孕	91
避孕期间不宜怀孕	92
早产及流产后不宜立即再孕	92
孕前不宜食用棉籽油	92
长期服药的妇女不宜立即怀孕	93
照射过 X 光的妇女 4 周内不宜怀孕	93
怎样确定自己是否怀孕	93
高危妊娠莫大意	94
轻松计算预产期	94
什么是孕前咨询	95
女性在怀孕前应作好哪些准备	95
为什么孕前要注意营养	96
孕前应补充哪些营养素	96
为什么孕前要忌烟	97
为什么孕前要忌酒	98
为什么孕前要远离毒品	98
为什么怀孕前要谨慎用药	98
怀孕前应该有哪些心理准备	99
如何实现高质量的受孕	99
怎样创造良好的受孕环境	100
选择受孕月份有何意义	100

第六章 怀孕宜忌

早孕的表现	102
妊娠反应可以保护胎儿	103
妊娠呕吐的应对方法	103



莫把肝炎当孕吐	104
孕妇患了病毒性肝炎应如何处理	105
妊娠剧吐的危害	105
什么是妊高症	106
妊高症的治疗原则	107
怀孕关键期的禁忌	109
新婚初孕忌流产	110
阴道不规则出血是流产的先兆	111
人工流产不要错过时机	112
孕妇忌频繁做人工流产	112
孕妇流产后忌忽视保健	113
如何自我判断宫外孕	114
双胞胎妊娠的注意事项	114
宫外孕会重复发生吗	115
有心脏病而妊娠时，是否一定要堕胎	115
患有心脏病孕妇的保健	116
有糖尿病而妊娠是否需堕胎	116
肺结核患者可以怀孕吗	117
肺结核患者如何安全孕育宝宝	117
音乐胎教的误区	118
孕妇的乳房护理	119
孕妇忌戴过紧的乳罩	120
为什么孕妇容易便秘	120
怎样防治便秘和痔疮	121
孕妇腿抽筋怎么办	122
孕妇勿忘防治贫血	122
缺铁性贫血的食疗方法	123
孕妇妊娠末期为何气喘	124
孕妇为什么会尿频	124
孕妇常见的各种疼痛	125
孕妇忌保胎方法不当	126
孕妇忌盲目保胎	127
孕妇早孕反应太强烈忌保胎	127



第七章 优生知识

优生常识	129
什么是优生,怎么做好优生	129
女性最佳生育年龄是多大	129
妇女在哪些情况下不宜怀孕	130
如何调整好排卵期的精神状态	131
如何掌握好受孕规律	131
高龄孕妇怎样才能生健康宝宝	132
哪些疾病应在怀孕前彻底治好	132
禁止近亲结婚有什么科学道理	133
优生的五要素是什么	134
哪些因素与优生有关	134
人体生物钟与优生有什么关系	135
怎样才能实现优生	136
有利优生的措施是什么	136
利于优生的饮食要求是什么	137
为什么说蛋白质有优生作用	137
锌对优生的作用有哪些	138
铜对优生的作用是什么	138
生男生女可以支配吗	139
妊娠期有多长	139
怎样推算预产期	139
要充分认识营养与优生的关系	140
孕妇补充钙为什么有利于优生	141
补充维生素对优生有什么作用	141
胎儿脑发育分为哪两个高峰期	142
锰对优生的作用是什么	142
硒对优生的作用是什么	142
碘对优生的作用是什么	143
孕妇补铁对优生的作用是什么	143
保证优生的条件	143



高质量的受孕——优生的前提	144
准爸爸优生饮食原则	144
遗传与优生	145
哪些遗传病患者可以结婚但不宜生育	145
遗传病能够治疗和预防吗	146
何时怀孕有利优生	147
优生应从“优选”始	148
孕前优生的注意事项	149
孕育健康宝宝妙诀四则	149
优孕：优生工程的基石	151
什么是生殖细胞	152
受精	153
受精卵	153
什么是 X 和 Y 性染色体	153
性别的产生	153
找找宝宝的聪明因子	154
建立卵子库比精子库的难度大	154
“婚前保健”是优生的基础	155
胎教与优生	156
胎教成功六大法则	156
胎教应从什么时候开始	156
中国古代胎教	157
为什么要进行胎教	158
世界胎教的几大学派	158
胎儿能感觉到跟他说话吗	160
应该怎样进行胎教	161
什么样的音乐适合于胎教	162
怀孕时期选择胎教音乐	162
如何写父母胎教日记	163
如何进行营养胎教	164
如何养成正确的胎教心理	165
自己如何拟定一个胎教方案	168
优生与胎教	171
影响优生的七大危险因素	173





女性优生二十忌	174
遗传与胎教的关系	176
智力与遗传的关系	177
优生秘诀——优生、优时、优境	177
最佳受孕年龄	179
哪个季节怀孕好	179
最佳受孕时机	180
风疹会危害胎儿	181
怀孕前后勿接触动物	181
创造良好的受孕环境	182
吸烟喝酒是优生优育的大敌	183

第八章 孕期起居

孕妇的走、坐、站要注意什么	184
孕妇骑车有哪些注意事项	184
为什么孕妇忌随意拔牙	185
怀孕期间应不应该戴乳罩	185
为何孕妇居室忌放花草	185
孕妇洗衣服要注意什么	186
孕妇可以打麻将吗	186
上班时应注意	187
看电视时应注意	187
休息时应注意	188
运动时应注意	188
洗澡时应注意	189
衣着方面应注意	190
游泳要注意什么	190
居住方面应注意	190
做家务时应注意	191
性生活方面应注意	191
孕期要注意防辐射	192
孕期的劳动保护	193

孕期用药	195
孕期乳房变大怎么办	197
乳房卫生要注意哪些	197
孕妇如何防止便秘	197
孕期为何要避免噪音影响	197
洁阴应注意哪些方面	198
局部清洁时要注意	198
孕妇过冬要注意的问题	198
什么时候换孕妇装合理	199
消除妊娠纹应怎样做	199
为什么孕期不宜灌洗阴道	199

第九章 孕期调理

饮食调理	200
多吃绿叶菜可以保胎吗	200
菠菜保胎效果好吗	200
孕妇要多吃鱼吗	200
什么叫延迟性过敏	201
孕期补碘好吗	201
孕期每天摄取多少碘	201
含碘量丰富的食品有哪些	202
药物补碘应注意什么	202
妈妈营养过剩孩子会肥胖吗	202
肥胖孕妇不需要摄入营养了吗	202
怎样服用叶酸	202
胎儿通过子宫可品尝食物味道吗	203
苦瓜可以促进孕妇食欲吗	203
哪些食物会危害腹中的宝宝	204
孕妇为什么要少吃盐	204
孕妇怎样做少盐的营养菜	204
孕期只吃精米、精面好吗	204
维生素吃得越多,越有助于健康吗	205



维生素可以增强性能力吗	205
多吃维生素 D 可以壮骨吗	206
素食者摄入更多维生素好吗	206
孕妇吃酸有什么好处	206
孕妇吃酸有什么讲究	207
为什么孕期要防止偏食	207
孕妇每天吃多少个鸡蛋为好	207
孕妇每天吃多少水果好	208
孕妇怀孕期的调养方法	208

第十章 孕期保健

孕期生活保健	213
孕妇不宜睡电热毯	213
孕妇不宜长时间看电视	213
孕妇不宜长时间吹电扇	214
孕期要避免噪音污染	214
孕妇不宜染发烫发	214
孕妇不宜打麻将	215
保持最佳心理状态	216
适宜的着装	216
孕妇如何保养头发	219
怎样的睡姿对孕妇和胎儿最好	220
孕妇忌睡席梦思床	220
孕妇不宜进舞厅	220
大龄孕妇的生活调适有哪些秘诀	221
孕妇戴隐形眼镜需注意	222
住高楼的孕妇需注意	224
孕妇忌擅自减肥	224
孕妇洗衣服需注意	225
孕妇做B超有何作用	225
孕妇怎样化妆好	226
孕妇不宜涂指甲油	226

孕妇不宜穿高跟鞋	226
孕妇如何掌握正确的上下楼姿势	227
孕妇做家务活时需注意	227
孕妇旅行要注意哪些事项	228
孕妇睡眠时间多少为宜	228
如何做孕妇体操	228
上班孕妇在生活中要注意什么	229
孕妇洗澡不宜坐浴	230
孕妇居室内不宜多放花草	230
孕妇戴乳罩不要过紧	230
孕妇不要久坐、久站和负重	231
孕妇应对乳房进行哪些护理	231
孕妇不宜经常卧床	232
孕妇什么坐姿既轻松又安全	232
孕妇行走姿势要得当	232
参加适当的体育运动对孕妇有好处	233
孕妇居室温度多少为宜	233
孕妇应做哪类运动	234
孕妇游泳应注意哪些问题	234
夏季孕妇生活要注意什么	235
孕妇在冬季要注意什么	235
孕妇何时应禁止性生活	236
月圆之夜孕妇过性生活有何不利	236
孕妇睡觉为什么不要开灯	236
孕妇外出选择什么交通工具好	237
孕妇为何不要养猫、玩狗	237
孕妇发怒、大笑有何不好	238
孕妇身体增重多少为合格	238
从事 VDT 职业的孕妇应注意什么	239
孕妇何时不要照射 X 线	239
孕妇可以作 CT 检查吗	240
为何提倡孕妇作妊娠保健记录	240
孕妇在妊娠期体重控制目标应该是怎样的	241
孕妇控制体重应采取哪些措施	241

孕妇怀双胞胎应防止哪些意外	242
孕妇怀双胞胎容易发生哪些并发症	242
孕妇情绪悲伤对胎儿有何不良影响	243
怎样减少有缺陷婴儿的出生	243
孕期饮食保健	244
营养与胎儿智力发育	244
蔬果残留农药处理步骤	244
孕妇不宜喝浓茶与咖啡	245
怀孕后是否应多吃鸡蛋	245
孕期常吃零食好吗	246
孕妇应避免吃哪些食物	246
孕妇宜多吃酸性食物	246
孕妇应怎样进补	247
产前不补产后补合理吗	247
多食海鱼可减少早产危险吗	247
孕妇营养对胎儿的发育有哪些影响	248
怀孕早期饮食如何安排	249
孕期需补充哪些特殊营养	249
妊娠期建议食谱	250
孕妇需要 DHA 吗	250
我怀孕了,需要补铁吗	251
孕妇吃猪腰为何要小心	251
为什么孕妇宜多吃蔬菜、多喝水	252
多喝骨头汤能补钙吗	252
孕期吃干果要适量	252
孕妇忌多吃海藻	253
怀孕后需要补碘吗	253
孕妇为何忌食山楂	253
吃兔肉生出的婴儿便会是兔唇吗	254
孕妇为什么不宜吃糖精	255
孕妇忌多吃咸鱼	255
孕早期为何要补充叶酸	255
孕妇忌多吃醋	255
孕妇忌常吃精制食物	256