

从新娘到妈妈

主编 孙柏秋



CONG
xinniang
dao
MAMA

黑龙江科学技术出版社

目 录

学 做 新 娘

从新娘到妈妈

编者赠言·····	(1)
要与心爱的人相伴终生·····	(4)
说说新房装饰·····	(5)
举办什么形式的婚礼·····	(7)
要学会承受生活·····	(8)
科学管理家事和家财·····	(10)
对爱人不要吝啬你的时间·····	(12)
要合理安排家务活·····	(16)
自己动手布置家居·····	(19)
学会理财合理安置家里闲钱·····	(21)
购衣穿衣的学问·····	(24)
家庭饮食要讲究科学·····	(27)
做妻子也要总结经验·····	(29)
我要做个好妻子·····	(31)
让姻亲也感到你的爱·····	(32)
对婆婆要敬字当头·····	(35)
夫妻之爱意味着责任·····	(36)
注意婚后的爱情投资·····	(38)
学会相互“磨合”·····	(39)
吵架了怎么办·····	(40)
丈夫有不良习惯怎么办·····	(42)
夫妻很难永远“志同道合”·····	(43)
不要试图改造别人·····	(45)
婆婆不再冷淡孙女了·····	(46)
对婆婆的守旧思想也要规劝·····	(48)
和丈夫携手渡过育儿期·····	(49)
建立稳定的金三角·····	(50)
不要把丈夫变成“妻管严”·····	(52)
不要把丈夫推到第三者一边·····	(53)
怎样对待爱人的异性朋友·····	(55)
家里打人也犯法·····	(56)
小心“爱情幼稚病”·····	(58)

新婚保健

从新娘到妈妈

常回娘家看看·····	(59)
还是要提倡忠诚·····	(60)
夫妻之间也不妨用点“心机”·····	(64)
真爱才能牵手一生·····	(65)

婚前准备·····	(70)
过好新婚第一夜·····	(71)
如何使婚后夫妻性生活和谐美满·····	(72)
婚期正逢经期·····	(74)
新婚期性生活要适度·····	(74)
刺激性敏感区可增强女性的性欲·····	(75)
性交体位的变化能促进性欲的提高·····	(76)
她解脱了性洁癖症·····	(77)
性交后为何会发生会阴肿胀、刺痒·····	(78)
她为什么会发生阴道痉挛·····	(78)
消除阴道痉挛应对症治疗·····	(79)
女性首次性交无阴道出血是不贞洁吗·····	(80)
防止新婚蜜月病·····	(81)
性咨询与性治疗的有关问题·····	(82)
性咨询和性治疗的程序·····	(83)
下生殖道感染的防治·····	(86)
新婚期间最好勿受孕·····	(89)
新婚夫妇怎样选择避孕方法·····	(89)
月经期间同房能作为避孕方法吗·····	(92)
避孕套工具的使用方法及注意事项·····	(92)
避孕环的放置和有关问题·····	(94)
皮下埋植避孕·····	(98)
避孕药的种类与选择·····	(100)
采用紧急避孕、免遭人流之苦·····	(102)
紧急避孕和流产的区别·····	(104)
一对先天聋哑恋人的痛苦·····	(107)
传染病隔离期间应暂缓结婚·····	(109)
让可怕的遗传病终止在这一代·····	(110)
痴呆人能否婚育·····	(111)
防治性病,莫害对方与后代·····	(112)
遗传是怎么回事·····	(114)
遗传的物质基础·····	(115)
谈谈遗传性疾病·····	(117)
先天性疾病与遗传病是一回事吗·····	(119)

孕产期保健

从新娘到妈妈

遗传病是怎样分类的	(119)
怎样预防遗传病	(121)
智力与遗传	(121)
近亲结婚不可取	(122)

怀孕的奥秘	(126)
胎儿的性别由什么决定	(127)
怎样才能优生	(128)
产前诊断是怎么回事	(130)
什么时候要孩子好	(132)
怎样才能使受孕成功	(134)
选定受孕日,为何未如愿	(134)
测基础体温能指导受孕	(135)
白带能预告排卵的时间	(136)
丈夫抽烟、喝酒对胎儿有影响吗	(137)
怀孕前应做哪些检查	(138)
胎教的误区	(139)
怎么知道自己怀孕了	(141)
怀孕后如遇接种疫苗咋办	(142)
怀孕早期查乙肝免疫系列(两对半抗原、抗体) 的含义是什么	(142)
在怀孕早期发现自己是乙肝病毒携带者咋办	(143)
怀孕后感冒怎么办,用药应注意啥	(143)
怀孕后感染了病毒怎么办	(144)
怀孕后接触 X 射线、CT、核磁检查对胎儿 有什么影响,是否需要中止妊娠	(146)
孕期做 B 超检查安全吗	(148)
大龄妇女怀孕应注意什么	(148)
怀孕后孕妇在心理上会有哪些变化	(149)
妥善安排孕期的性生活	(150)
孕妇自我保健历程表	(151)
智能的开发——漫谈胎教	(153)
孕妇营养与胎儿发育	(154)
孕期丈夫的责任	(156)
早孕期发生先兆流产能保胎吗	(157)
孕妇患心脏病应注意什么	(158)
养宠物造成恶果	(159)
她为什么发生四次流产	(160)

从新娘到妈妈

早孕检查,有利无弊·····	(161)
妊娠中晚期定期产前检查更重要·····	(162)
产前检查时间的安排·····	(163)
为什么要建立围产保健手册·····	(164)
预产期是怎么推算出来的·····	(164)
什么是自然分娩·····	(165)
她的孩子为什么死在腹中·····	(166)
产期未到,阴道血先流,母子险丧命·····	(167)
预产期未到、阴道水先流、宝宝丧命·····	(168)
瓜熟为何蒂不落·····	(169)
母儿血型不合是咋回事·····	(170)
分娩入院前夫妻要做好准备·····	(171)
怎样掌握去医院分娩的时间·····	(173)
与医生配合好是顺利分娩的保障·····	(175)
产程中为什么医生经常听胎心·····	(176)
分娩中发生异常情况咋办·····	(177)
临产前,突然阴道出血是怎么回事·····	(178)
什么叫滞产,如何预防·····	(178)
难产是什么原因造成的·····	(179)
什么是胎盘滞留·····	(180)
会阴切开术有利于母婴健康·····	(181)
怎样看待剖宫产·····	(181)
哪些情况下应行剖宫产·····	(182)
母婴同室好·····	(183)
产褥期母亲的生理现象·····	(184)
产褥期应注意哪些问题·····	(186)
产褥期产妇休息要适当·····	(186)
什么原因会引起产后出血·····	(188)
产后为什么腹痛·····	(189)
产后尿潴留是什么原因·····	(189)
产后如何注意卫生·····	(190)
为什么要进行产后检查·····	(193)
产后多久可以过性生活·····	(193)
产后做保健操使你身材窈窕·····	(194)
乳房的自我保健·····	(199)
还是母乳喂养好·····	(201)
促进乳汁增加的好办法·····	(202)
孕、产妇均应戒烟、酒·····	(204)
警惕哺乳期怀孕·····	(205)

学做妈妈

从新娘到妈妈

宝宝诞生.....	(210)
宝宝是醒着来到世界上的.....	(211)
新生儿的身长体重.....	(212)
足月儿的特点.....	(213)
要保护好孩子的肚脐.....	(214)
我不喜欢“蜡烛包”.....	(215)
要防止斜颈.....	(216)
新生儿肺炎有哪些表现.....	(216)
新生儿的一些特殊生理现象.....	(217)
新生儿的大小便.....	(218)
新生儿要注意保暖.....	(219)
怎么给新生儿洗澡.....	(220)
呼吸不畅查鼻腔.....	(221)
宝宝为何溢奶.....	(222)
红记是怎么回事.....	(222)
要防止新生儿出血症.....	(223)
新生儿为何惊厥.....	(224)
新生儿窒息.....	(225)
哪些因素会引起产伤.....	(226)
新生儿消化道疾病.....	(227)
如何处理鹅口疮.....	(227)
如何处理脂溢皮炎.....	(228)
要及早发现巨结肠.....	(228)
宝宝衣被有讲究.....	(229)
宝宝为何会脱皮.....	(229)
请注意宝宝小手卫生.....	(230)
新生儿的心理发育.....	(230)
学会分辨宝宝哭声.....	(231)
宝宝满月了.....	(232)
实施小儿生长监测好处多.....	(232)
小儿生长监测图的构成.....	(233)
如何护理患湿疹的宝宝.....	(234)
宝宝的成长宝宝的笑.....	(234)
爱吃小手的宝宝.....	(235)
唧唧啞啞的小宝宝.....	(236)
宝宝为何抓自己.....	(236)
宝宝床头真热闹.....	(237)
培养孩子排便习惯.....	(238)

从新娘到妈妈

我学会了推算孩子的身长和体重·····	(238)
宝宝的运动能力·····	(239)
小儿体格发育有规律·····	(240)
要按时为孩子进行计划免疫·····	(241)
别忘了带孩子查卡介苗·····	(241)
宝宝从床上摔了下来·····	(242)
小小宝宝也会玩·····	(243)
妈妈要与宝宝多交流·····	(243)
孩子体重不增的原因·····	(244)
我的宝宝的能吃饱吗·····	(245)
哺乳之时有喜有虑·····	(245)
怎么给宝宝加辅食·····	(247)
应该让宝宝用杯子·····	(248)
宝宝吃自制食品好·····	(249)
良好睡眠习惯的培养·····	(250)
宝宝出牙并不晚·····	(251)
声音嘶哑与喉炎·····	(251)
怎么防止孩子生痱子·····	(252)
为什么要进行小儿年龄分期·····	(253)
宝宝近来爱闹病·····	(253)
宝宝开始认生了·····	(254)
要让宝宝睡眠充足·····	(255)
不可滥用补品·····	(256)
少给宝宝吃冷饮·····	(258)
胖孩子并不一定健康·····	(258)
如何护理发热的宝宝·····	(259)
孩子感冒怎么办·····	(260)
宝宝腹泻怎么办·····	(261)
口服补液盐防治脱水效果好·····	(262)
宝宝学话·····	(262)
宝宝何时会看书·····	(263)
宝宝不爱运动怎么办·····	(264)
让孩子自然成长·····	(265)
给孩子一片圣洁的天地·····	(265)
要教育宝宝注意安全·····	(267)
宝宝不再得腮腺炎·····	(268)
多种多样的肠病毒·····	(268)
风疹·····	(269)
出疹性传染病——猩红热·····	(270)
出疹性传染病——麻疹·····	(270)
出疹性传染病——水痘·····	(271)

编者赠言

从新娘到妈妈曾让多少少女们魂牵梦绕，又曾让多少恋人们苦苦期盼。它是爱情经历甜蜜、温馨旅程后的归宿，是女人一生中独特拥有的幸福和骄傲。

本书谨以衷心的祝福献给那些准备穿嫁衣、做妈妈的年轻朋友和即将携手共同步入人生之路的未婚男女青年。

书中涉及到现代社会学、伦理学、民俗学、性医学、优生学、教育学、心理学、审美学等知识领域，并以第一人称的形式亲切地述说了如何成功地通往从新娘到妈妈这条托起明天的太阳的漫长之路。

如果你想做个好新娘，生个好宝宝，做个好妈妈，愿本书能给你以启迪和帮助。用知识和智慧呵护爱情、家庭和幸福是本书的宗旨。

祝天下所有准备做新娘和做妈妈的朋友们成功、幸福。

编者

学 做 新 娘





幼女时的我

因为羡慕新娘们华丽漂亮的婚纱

我梦想着做个新娘

长大了的我

因为憧憬着甜蜜的爱情

我梦想着做个新娘

转瞬间

我真的做了新娘

幸福与激动使我从梦幻中醒来

为了与心爱的人相伴终生

我要学会做个好新娘





婚姻是每一个成熟男人和女人所要经历的。拿到结婚证书，昔日的恋人成为了今天的丈夫。“新娘！”这美妙的呼唤声把我从恋爱的梦幻中唤醒，结伴成行的人生之旅开始了！



要与心爱的人相伴终生

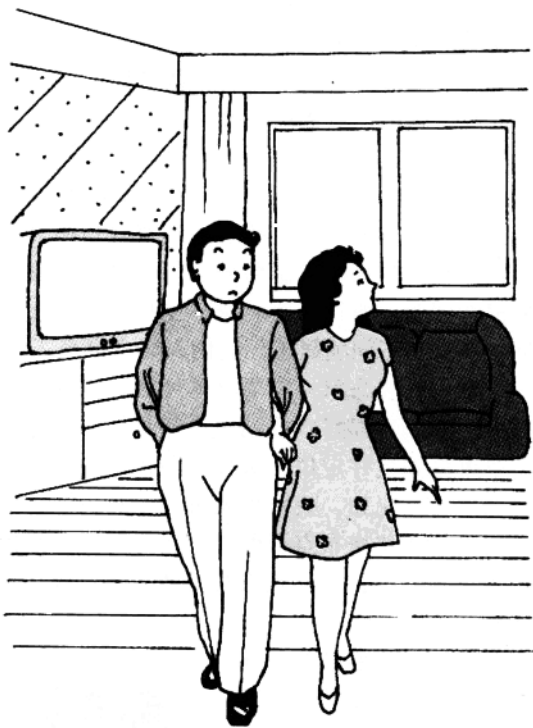
我们为什么要结婚？要与心爱的人合法地相伴终生，这就是我发自心底的回答。我们无法选择父母，无法选择子女，但婚姻的对象却可以自己选择。只所以称之为心爱的人，是因为我们在选择终身伴侣时，除了外表的吸引力外，从深的层面来看，我们会有意或无意地选择在心理上互相适应的对象，爱与灵犀相通构成了我们结合的基础。我们要与心爱的人相伴终生，就应为维持、发展爱情作出不懈地努力。所有的婚姻在成长过程中都要一再地克服困难。任何两个相



爱的人结婚以后，面对柴米油盐酱醋茶的日常生活，都难免会产生摩擦和矛盾。恋爱时被爱情蒙住双眼而没发现对方的缺点，慢慢也暴露出来了。恋爱时的浪漫和激情也会逐渐被平淡的生活所取代。两个人的兴趣爱好，所受的教育、家庭习惯、个性等各方面的差异都会使两人在生活中有相互不理解的时候，需要一个时期的磨合才能适应。然而我们有足够的心理准备，婚姻也会激发彼此各方面的潜能，使我们知道做某些选择，学会放弃某些事物。我们对婚姻充满信心，努力去适应各种困难，享受婚姻带来的幸福。我们拥有的一切，都是我们携手共建的。愿美满的婚姻相伴我们终生。

说说新房装饰

从结婚的自然属性来给婚姻下定义就是：男女两性生活在同一个屋檐下，栖息在同一张婚床上。所以家是已婚男女最后的归宿。于是几乎每一对新婚夫妇都要对家做一番精心地装饰，布置新房也就成了结婚一个很重要的内容。当然，我也不例外，为了装饰新房，我和丈夫参观了一些朋友的新房。我发现并不是所有的人都会装饰房子，相反有的新房布置实在不敢恭维。这类新房的一个共同特点就是花钱多，讲气派，没有家居特色。就说我的同事小群吧，前两天约我们去看看她家的装饰，倒真是很现代化很时髦，力帮漆粉饰墙。除了厨房、卫生间一律铺的是地板，然后是包门、包暖气，吊顶，并已安上了大吊灯。本来房子面积不大，这么一包一吊显得更窄小了。她问我什么感觉，我说：“像进了饭店的包房。”凑巧的很，当时她家对门也在装修房子，我们顺便参观了一下，竟然大同小异，也是包呀吊呀的，如果没人带领可真有点分不清是进了谁家的门。



通过参观和学习，我和丈夫得出了一个共同的认识：美丽无需昂贵。布置家的确如此，不在乎你花了多少钱，而在于家体现出了多少主人的审美，又带给你多少心灵的安慰。根据自己的装饰经验，又概括现行的流行趋势，我们装饰新房的原则是：

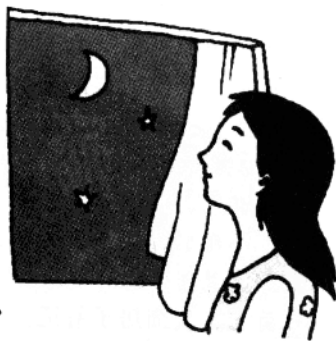
首先，装饰房子舒适方便第一，从需要出发。当然这一点个人有所不同。比如：

我会不惜用掉一面墙的空间来安放我的书籍。因为书是我生命中的必需，它们应该在我的家里占据重要的位置。我想像不出当我把书都塞在床底或边角时，当我想看一本书时，东找西翻时会多么狼狈。而有的人也许爱好别的，不妨辟出一块空间来采用。装饰房子一定要从个人生活方便起见。我发现有的家为了求美观把本来很实用的家具换掉改为华而不实的装饰，何苦呢？更有甚者，室内装饰完后，主人自己都不敢随便走动。有的铺的高级地板以致于行走时小心翼翼，每天还要不停地擦试，真不知是地为人所用还是反过来人去伺候地。家本是人身心休息的地方。如果装饰使家背离了家的意义。那家还叫家吗？一个朋友对我说，她走了某家后真想赶快离开，因为某某家让人产生不知所措的感觉，一切都太规矩了。所以，家一定要生活化，温馨舒适最重要。

第二，装饰要体现个人特色，不要随大流。我看到很多人家的装饰都千篇一律，没有什么新意。其实，爱家可以把个人情感融入到家居装饰上来。北京电视台有个节目叫“温馨的家”，里面介绍的很多家都很有创意，值得借鉴。花一些精力在这一点上才能创造出与众不同独属于你们俩人的小家来。

第三，装饰家一定要总体规划，协调统一。像小群家那样单看都好，放到一块却不见得好。装饰家一定要事先先找好定位，选择一种格调，然后朝同一个目标努力。比如，我家里就讲究“彩色”，所以我特意买来各式花格布点缀配以干花等装饰，整体搭配。切忌分割装饰，这样既浪费又费力不讨好，家庭气氛被破坏了。

总之，家庭装饰影响着家庭气氛。要使小家装饰得温馨并有利于夫妻俩感情的培养和深化。家，是夫妻俩人共同生活的地方，所以一定要考虑到双方的情趣爱好和审美要求，一定要从整个家的大局出发。这样，无论你们走到哪里都会觉得，家



是任何别的地方都无法替代的，无论你身在何处都会想念属于自己的家。

举办什么形式的婚礼

从古至今，婚礼是世界各国人民都十分关心的一件事，各地都有自己的婚俗习惯。在我国目前的社会条件下，人们对婚礼的态度存在很大的差异，婚礼的方式也很多。我们将举办什么形式的婚礼呢？家里人和我们一起商量。婆家的亲属主张婚礼要大

办一下，追求隆重，出动名牌高档轿车，找一个好饭店，摆宴请客，搞的气派一些。可我们两个当事人都提出了不同的意见。在我看来，举办个小小的仪式以庆祝和纪念，以显示婚姻的神圣性是合情合理的，但实在不必要拘泥于形式，更不必去攀比和过分讲究，婚姻的关键还在于两个人能正确对待。我承认自己是个感情细腻有些敏感的女人，将要成为人妻的丝丝缕缕的感受我都默默地记在心里。我不想用婚礼上的嘈杂的



紧张来遮盖住我对婚姻最初阶段的甜美享受。亲人们对我的想法都很支持，又七嘴八舌地为我们推荐了几种有特色的婚礼方式。

有的主张旅行结婚。两人通过旅行开始人生的旅程也很有意义。两人携手同游，抛开工作的紧张到美景佳地旅行，既可放松又可加深两人感情。

有的主张参加集体婚礼。由各类组织举办的集体婚礼既节俭，又热闹。新人和来宾个个喜气洋洋，欢快的婚礼进行曲在空中回荡，有领导证婚，亲友贺喜，演员演出，乐



队伴奏，气氛热烈而庄重，很有纪念意义。

舅妈希望我们新事新办。先去拍摄一组婚纱照，摆在家中，把婚姻最初的甜蜜和美好延续到未来的生活中。然后举行小型家庭自助餐，邀请亲朋好友一起共享新婚快乐。亲朋好友带上有纪念意义的礼物，并在新婚纪念册上题下美好的祝词，把整个活动用录像机拍摄下来留作永久的纪念。我们觉得这种形式的婚礼既简节朴素又具有人情味，让我俩有机会作为一体融入到亲朋好友之中，在我的亲朋好友眼前，我的背后有了一个他，有了一个家。这不但能体现个性特点又有纪念性，会为一生留下美好的回忆，这就是我们采纳的婚礼形式。



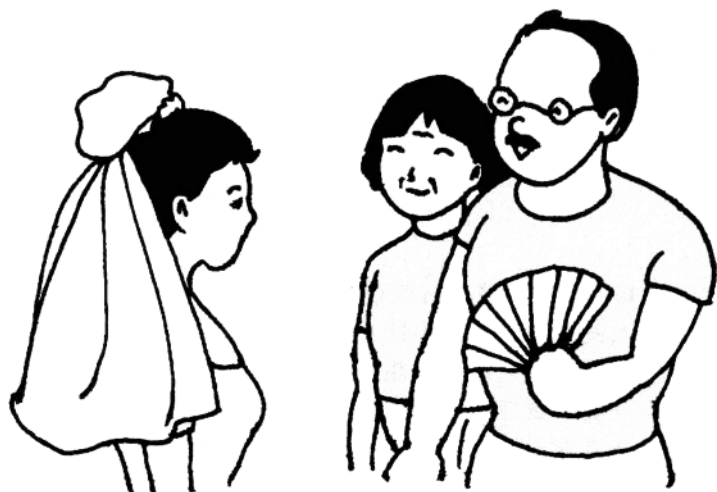
要学会承受生活

明天就要结婚了，在我的人生历程中将掀开崭新的一页。作为一名新娘，就要走入新的家庭，今后的路怎么走？与婆婆一家人怎么相处？说实话，我心里还真是“十五个吊桶打水七上八下的”。

白天，父母亲一直做我的思想工作，让我从思想上提高认识，要认真地面对婚姻生活。他们不厌其烦地嘱咐我，所有的婚姻在成长过程中都要一再地克服困难。美满的婚姻是一个不断变动的过程，时时会出现新的问题，必须善于把握自己，面对婚姻的复杂性持有正确的态度，选择了婚姻，选择了新的家庭生活，就要面对现实，就要承受它。一个人一生中总要



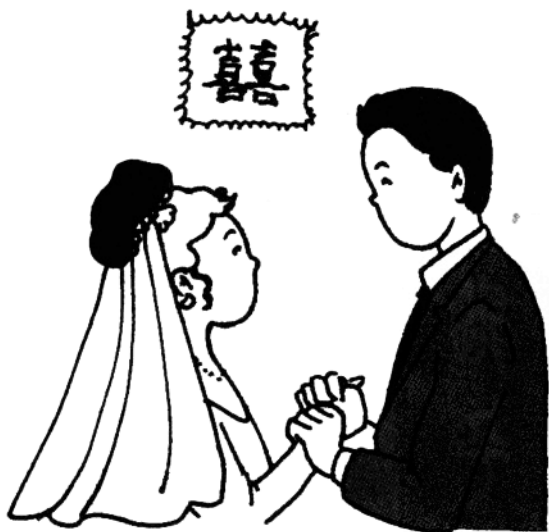
面临很多挑战，如果总能勇敢地面对各种挑战，取得胜利，则一生会取得很大成就；如果总是在挑战面前退缩，则一生可能一事无成。家庭负担也是一种挑战。勇敢地面对它，就可以使自己处理复杂事务和人际关系的能力得到锻炼。婚姻与家庭也并不都是爱情的坟墓，处理好家庭事务和人际关系，它也可



以给人以丰厚的报酬。在奔波劳累一天后，家庭为你提供一个避风休憩的港湾，使你得以恢复体力；当你的工作不顺心时，家庭给你温暖与无私的支持，给你信赖与鼓励。

承受生活，是婚后明智的选择。如果三心二意，对家庭不负责任，常常是害人害己。不负责任，就是对家庭成员的不公平，不平等。家庭成员可以一时为你付出，也可以为你付出一个时期，但不会永远甘心情愿地为你付出一生。不爱别人的人，就体会不到别人对自己的爱。不负责任的人，与任何人结婚，别人为她付出再多，也不能体会到幸福。即使身边有再多的亲人相伴，灵魂也永远是孤独的。有的人一提到家庭

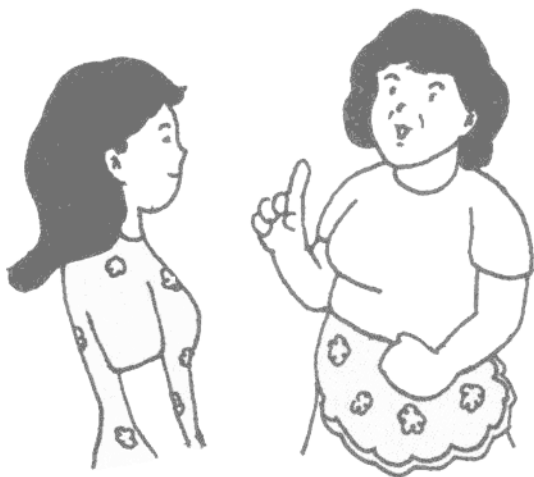
责任，总是一副受苦受难的样子，其实只要动脑子，合理安排，就会潇洒自如地安排好生活的。而且，对家庭，也并不总是责任与义务的付出，家庭会以它自己的方式，给你丰厚的回报。每一桩完美的婚姻都是夫妻二人共同创建的，要体会到自己是二人一体中的一部分。我们的婚姻之所以幸福，是因为我们都肯于牺牲一点自我，以合作平等的角度来承受生活。父母的话引起了我的深思。是的，我应该尽一个妻子应尽的义务，要抽出时间学一些家政学的知识，从中学会计



划管理家庭事务，学习处理家庭事务的原则和方法，学习处理夫妻关系的方法 and 技巧，学习生儿育女的知识，不但要承受生活，而且要创造性地生活，所以在这方面花一些时间去学习、思考是值得的。

科学管理家事和家财

在我结婚时，我的母亲曾郑重其事地和我谈过一次作为家庭主妇的治家理财之道。告诫我说结了婚就不能再像孩子似地那样大大咧咧，粗心马虎，而是要有责任心，要把家管理得有条有理。比如，她一再教育我要把家里东西分门别类地放好，有必要时最好贴上标签，甚至你闭上眼睛都能找到要用的东西。当时，我很不以为然，但不能不承认妈妈是个管家的好手，因为家被我妈妈管理得的确是整整齐齐。后来，我结婚了自己过日子，才发现自己在这方面太不在乎了。有一次，丈夫在半夜突然腹泻，可我翻箱倒柜都找不到那瓶黄连素，让丈夫受罪不说，自己又大半夜去医院为他开药。而第二天，我则在我的书柜里发现了它，我这才感觉到管家的必要性。以前自己在这方面是多么不合格啊。后来，我用心去做这件事，发现也不是件难事，只要你认真对待是能把家管理好的。通过自己的生活经验，我觉得不妨做以下几件事：



一是制作家庭档案。有条件的可以用电脑，这是最现代的管理手段。我的一位朋友在电脑里把他书柜里的书按书柜里书的排列位置打进了电脑。这样，当他想找一本书时，只要在电脑里查一下，就可以马上找到，用不着我们在书柜里翻来翻去。我觉得这实在太方便太实用了。电脑管理确实先进，可以管理方方面面的事情。