

新婚怀孕分娩育儿必备——

婚孕必读



蓝天出版社

婚孕必读



图书在版编目(CIP)数据

婚孕必读/刘涛编著. - 北京:蓝天出版社, 1998.4

ISBN 7-80081-695-8

I. 婚… II. 刘… III. ①计划生育-基本知识②性卫生-基本知识③妇幼保健-基本知识 IV. R169

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 07796 号

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路 14 号)

(邮政编码:100843)

电话:66784244

新华书店经销

中国石油报社印刷厂印刷

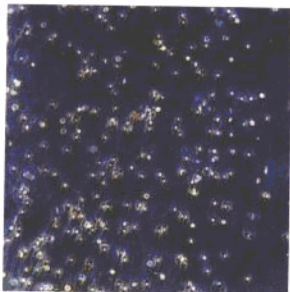
850×1168 毫米 32 开本 10 印张 250 千字

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

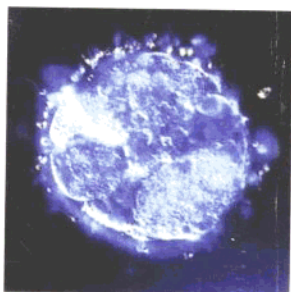
印数 1-10000

定价:21.80 元

胎儿的生长发育过程



成年男性每次射精，其精液中含有8000万—6亿个精子



精子穿透卵子（受精）



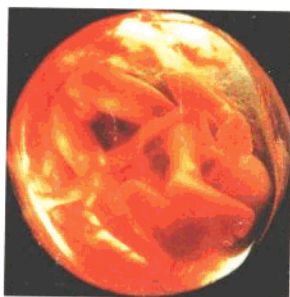
孕4周后，胚胎迅速发展



孕6周，四个肢芽已发育

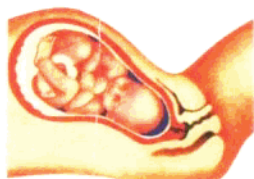
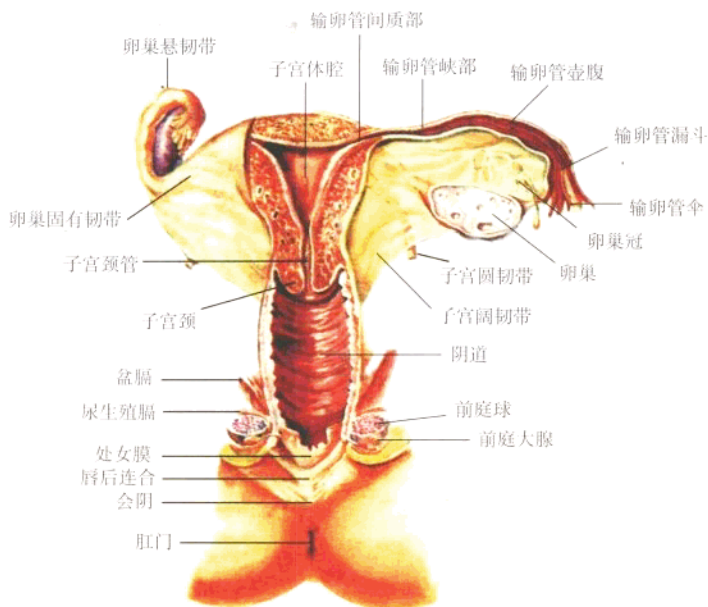


孕12周，外生殖器已发育，多可辨认男女



孕20周，胎动开始明显

外阴部的构造



1、胎头入盆

胎儿娩出过程



2、羊水破出

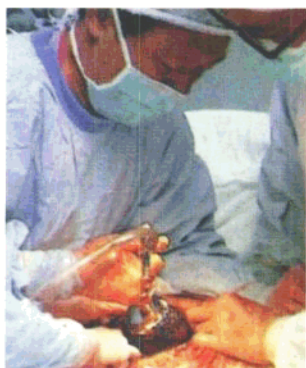


3、胎头娩出

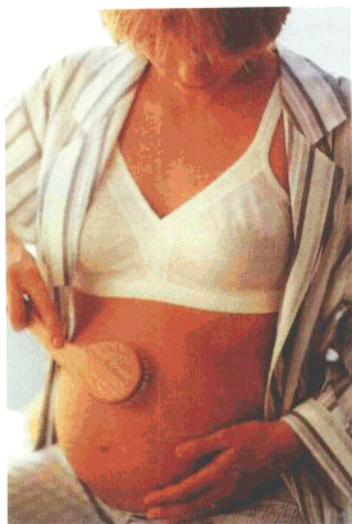


4、胎盘剥离

剖 腹 产 的 产 程



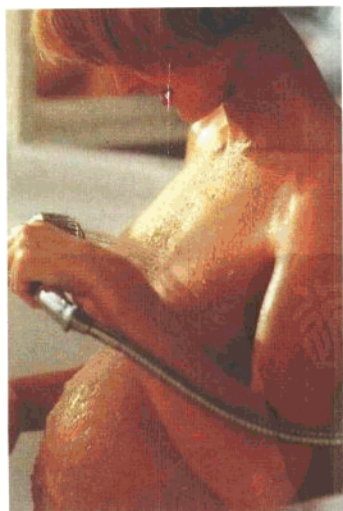
孕妇保健按摩法



1.每天用一把软刷在腹部按摩5分钟，可预防产生膨胀纹。



2.冷水浴可保持结缔组织的紧绷状态，使乳房保持其良好的形状。



3.特制的护肤油可保持肌肤弹性。



4.游泳，可以强化组织。而水流的阻力则恰好能产生类似于按摩的效果。

缓和腰痛的方法



把臀部勒紧，用力向前后移动，各做4次。

双手插腰，双脚打开与肩同宽，膝盖略弯站立。



腰部左右摇动，各做4次。

预防小腿抽筋的方法



3. 身体向前用力将左脚往下压，使右脚拉直。

2. 将左脚向前跨一大步，双手置于左膝上。

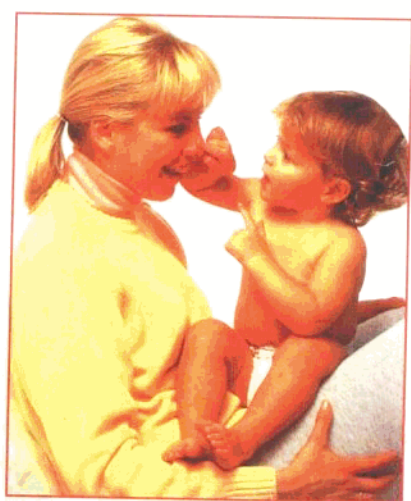
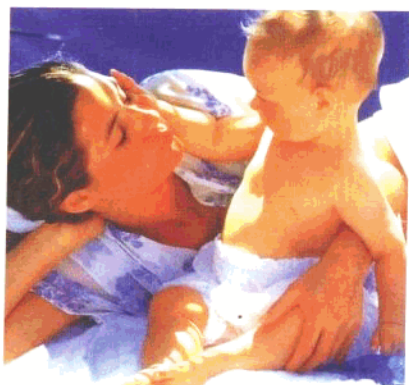
1. 直立站好，双手置于身侧，自然下垂。



5. 左右交替，共做8次。

4. 将左脚缩回，换右脚重覆上述动作。

母子情深



目 录

新婚家庭生活知识

怎样布置新房	(1)
新房的色彩选择	(3)
新房灯具的选择和布局	(4)
怎样美化新房	(6)
窗帘的使用与选择	(8)
怎样摆放家具	(10)
新房的点缀技巧	(11)
墙面的装饰技巧	(12)
插花的制作技巧	(14)
阳台的点缀技巧	(15)
家用电器的摆放方法	(16)
地面的装饰技巧	(17)
天花板的装饰技巧	(18)
新婚家具的选择	(20)
新婚床的选购	(23)
新婚床上用品的选购	(24)
怎样选择新娘的新婚礼服	(26)

新娘服饰品的搭配艺术	(28)
怎样选择新郎的新婚礼服	(33)
新郎服饰品的搭配艺术	(35)
怎样鉴别黄金首饰的真伪	(38)
黄金首饰品的保养	(41)
怎样选购宝石首饰	(41)
怎样选购玉器	(42)
怎样选用项链	(43)
怎样选用耳环	(44)
戴戒指有什么意义	(45)
怎样选用戒指	(45)

新婚美容美发知识

一、美容知识	(47)
美容用具及用品	(47)
(1)美容化妆用具	(47)
(2)美容化妆用品	(49)
护肤化妆品	(50)
修饰类化妆品	(51)
美发化妆品	(53)
清洁化妆品	(55)
美容化妆的基本技法	(57)

(1) 匀明法和渲染法	(57)
(2) 画点和画线	(58)
(3) 表现立体感的化妆法	(58)
(4) 涂抹化妆品的方法	(58)
美容化妆的基本步骤	(59)
(1) 清洁皮肤	(59)
(2) 涂抹粉底	(60)
(3) 眼睛的修饰	(61)
(4) 睫毛的修饰	(63)
(5) 眉毛的修饰	(64)
(6) 鼻子的修饰	(66)
(7) 嘴唇的修饰	(67)
(8) 面颊的修饰	(69)
(9) 指甲的修饰	(71)
新娘怎样美容化妆	(72)
(1) 自然光下的美容化妆	(73)
(2) 灯光下的美容化妆	(74)
(3) 不同形象的美容化妆	(74)
如何使用香水	(75)
二、美发知识	(76)
发型与体型	(76)
发型与脸型	(77)
发型与年龄	(79)

发型的选择	(80)
掩盖缺点的发型和化妆	(81)

新婚性生活知识

一、性生理卫生知识	(84)
男性生殖器官的构造及功能	(84)
精子的贮存和输送	(87)
阴茎的勃起和射精	(88)
男性为什么会遗精	(90)
女性生殖器官的构造及功能	(91)
什么是不孕症及其心理变态	(94)
男子不育的原因及检查方法	(98)
女子不孕的原因及检查方法	(99)
新婚夫妇怎样避孕好	(101)
二、性生活知识	(103)
男女性功能差异	(103)
什么叫性欲	(104)
什么是性快感	(105)
性生活分几个阶段	(106)
初次性交应注意什么	(108)
新婚之夜的常见疾病及其处理	(110)
(1)新婚早泄	(110)

(2)精液过敏	(111)
(3)新郎不射精症	(112)
(4)新娘晕厥	(113)
(5)持久性阴茎勃起	(114)
(6)阴茎“折断”	(115)
(7)阴道痉挛	(116)
怎样才能使性生活和谐	(117)
什么是女子性冷淡	(118)
什么是阳痿及其预防	(120)
什么是早泄及其预防	(121)
怎样的性生活次数比较适宜	(122)
性生活七法则	(123)
为什么月经期不能性交	(127)
应该学点性知识	(128)
闹洞房要讲究文明	(130)
选择婚期的科学	(130)

孕产期保健知识

受孕的生理过程	(132)
胎儿是怎样形成的	(133)
怀孕应具备哪些条件	(137)

怀孕的最佳时机	(138)
什么时候生育最好	(139)
怎样尽快怀上小宝宝	(142)
怀孕前的物质准备	(143)
你怎么知道怀孕了	(145)
怀孕后的生理变化	(146)
生男生女并不是命中注定的	(151)
控制生男生女的方法	(153)
初孕反应及对策	(157)
多胎生育是怎么回事	(158)
什么是宫外孕	(159)
什么是葡萄胎	(162)
什么是流产及其预防	(164)
孕妇穿什么衣服	(167)
怎样安排孕期性生活	(168)
要正确认识保胎	(170)
怀孕后应该注意什么	(172)
怀孕早期阴道出血怎么办	(174)
孕早期生活须知	(175)
胎动——胎儿安危的信号	(178)
怎样判断胎儿的性别	(181)
孕妇在怀孕期间注意什么	(183)
孕妇睡觉应取左侧卧位	(185)

胎位不正怎么办	(187)
孕末期水肿是“胎气”吗	(189)
怎样计算预产期	(190)
临产前的可靠征兆——见红	(192)
怎样知道就要临产了	(193)
什么叫“特殊分娩”	(194)
分娩中的异常	(198)
什么叫“恶露”和“恶露不尽”	(199)
怎样避免危险分娩	(201)
临产前为什么要排空大小便	(202)
产后发烧是怎么回事	(203)
产后出血怎样防治	(205)
哪些孕妇应提前住院待产	(206)
是剖腹产好还是阴道分娩好	(207)
夏天“坐月子”应注意什么	(210)
产后为何容易发生便秘	(212)
产后排尿困难怎么办	(213)
怎样防治产褥感染	(214)
为何要做产后检查	(215)
产后乳房的护理	(216)
产后身体将发生哪些变化	(217)
产后观察和护理	(219)
怎样使产后身材苗条	(222)