



全国知名婚育健康专家 倾心打造

新婚孕产



指南

优生优育专家组◎编

新婚避孕·孕前准备
孕期保健·顺利分娩

全面指导

专家详细解说
如何怀上最棒的一胎



搜狐母婴
baobao.sohu.com

隆重推荐

巧香世家®
LORE ERA

中国人口出版社

（CIP）数据核对

中国，北京——中国人口出版社

2010年，中国人口出版社

新婚孕产

优生优育专家组 编

指南

中国人口出版社

中国人口出版社

中国人口出版社

中国人口出版社

中国人口出版社

中国人口出版社

中国人口出版社

中国人口出版社

中国人口出版社

中国人口出版社

中国人口出版社

中国人口出版社

中国人口出版社

中国人口出版社

中国人口出版社

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

新婚孕产指南 / 优生优育专家组编. --北京: 中国人口出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5101-0432-9

I. ①新… II. ①优… III. ①妊娠期-妇幼保健-指南 ②产褥期-妇幼保健-指南 IV. ①R715.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第077398号

怀孕必读

最全面、最权威的孕产保健读本

新婚孕产指南

优生优育专家组 编

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京中创彩色印刷有限公司
开本	980×680 1/16
印张	14
字数	120千字
版次	2010年6月第1版
印次	2010年6月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-0432-9
定价	19.80元

社长	陶庆军
网址	www.rkcbbs.net
电子信箱	rkcbbs@126.com
电话	(010)83519390
传真	(010)83519401
地址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目 录

第一章 新婚生活与避孕

——享受二人世界

一、新婚“性”福	14
1 新婚之夜须知	14
2 为初夜性和谐打好基础	16
3 营造浪漫的环境	18
4 让性爱渐入佳境	20
5 新娘的动情部位	22
6 新郎的性敏感区	23
7 性爱姿势选介	24
8 性运动的方式	27
9 妨碍性交的阴道疾患	29
二、新婚避孕	31
1 新婚夫妇应该避孕	31
2 五类常用的避孕方法	32
3 新婚夫妇如何避孕	33
4 避孕药与哪些药同服会失效	34
5 哪些人不宜服用口服避孕药	35
三、实用避孕方法	36
1 常用避孕方法的优劣对比	36
2 口服避孕药的优缺点	37
3 口服避孕药的种类及用法	38
4 怎样口服男用避孕药	39
5 怎样选用男用避孕套	39



6	怎样使用女用避孕套	42
7	什么是安全期避孕法	43
8	如何使用外用避孕药	46
9	如何使用阴道隔膜	47
10	体外排精有何弊端	48
11	如何放置宫内节育器	49

第二章 准备怀孕

——跨越爱的季节

一、孕前检查不可少	52
1 孕前检查的必要性	52
2 孕前检查的最佳时间	52
3 孕前检查包括的项目	53
4 孕前疫苗的接种	54
5 孕前口腔检查的项目	55
6 孕前准爸爸检查的项目	56
二、孕前疾病早治疗	58
1 须要提前治疗的男性疾病	58
2 孕前必须治愈的妇科炎症	59
3 糖尿病患者可以怀孕吗	60
4 高血压患者可以怀孕吗	60
5 女性贫血可以怀孕吗	61
6 心脏病患者要谨慎怀孕	61
7 乙肝父母如何生个健康宝宝	62
8 肾脏病患者可以怀孕吗	62
9 甲亢患者可以怀孕吗	63
10 肺结核治愈后多久可以怀孕	63
11 哮喘并不影响怀孕	64

12	孕前积极治疗痔疮	64
13	得了肿瘤可不可以怀孕	65
14	癫痫病患者谨慎怀孕	65
15	性病影响怀孕吗	66
16	及时治疗牙病	66
三、遗传咨询		67
1	为什么要做遗传咨询	67
2	什么情况需要做遗传咨询	67
3	遗传咨询的内容	68
4	哪些遗传病患者不宜生育	69
5	哪些情况后代可能出现遗传病	70
6	伴性遗传——生男生女不一样	71
四、远离有害的环境		73
1	“二手香”堪比“二手烟”	73
2	远离宠物	74
3	暂离不利妊娠的工作环境	75
4	看不见的危险——电磁辐射	75
5	警惕病毒感染	76
五、孕前保健		78
1	为了优生请戒烟戒酒	78
2	计划怀孕前停服避孕药	78
3	调整体重做好孕前准备	79
4	孕前应避免服用的药物	80
5	怀孕前要加强身体锻炼	80
6	准爸爸呵护精子八守则	81
7	少吃油炸食品	83
8	少食辛辣食物	83
9	少喝咖啡与可乐	84



六、营养储备 85

- 1 营养准备提前3个月开始 85
- 2 合理饮食是孕育的基础 85
- 3 妈妈孕前要补充叶酸 86
- 4 准爸爸也要补充叶酸 87
- 5 维生素E提高生育生力 87
- 6 补锌提高精子质量 87
- 7 补碘促进宝宝智力发育 88
- 8 孕前这些食物不可多吃 88
- 9 素食妈妈饮食方法 89

七、心理调适 91

- 1 准父母要调整好心理状态 91
- 2 做母亲是一种神圣的责任 91
- 3 准爸爸的责任与义务 92
- 4 加强自我心理调节 93
- 5 消除不必要的担心 94
- 6 经济准备 94

第三章 实施怀孕

——怀上最棒的一胎

一、选择“黄金”受孕时机 96

- 1 男子最佳生育年龄 96
- 2 女子最佳生育年龄 96
- 3 最佳受孕季节 97
- 4 最佳受孕时刻 98
- 5 根据月经周期推算排卵期 98
- 6 排卵期其他推算方法 100

二、避开受孕“雷区”	101
1 新婚期间应采取避孕措施	101
2 蜜月旅行不宜受孕	101
3 流产后半年以上才能怀孕	102
4 避孕药避孕失败应中止妊娠	102
5 酒后不宜受孕	103
6 长期服药要防止受孕	103
7 情绪压抑时避免受孕	103
8 接触过有害物质避免受孕	103
9 不良的自然环境不宜受孕	104
三、受孕要避开人体低潮期	105
1 人体生理周期影响优生	105
2 掌握夫妻双方的生理节律	105
3 通过万年历计算人体节律周期	105
4 避免人为疲劳状态	106
四、有助受孕的性交方式	107
1 有助受孕的性交体位	107
2 性生活次数要适当	108
3 性高潮提高怀孕机率	108
4 性生活前后的饮食	108
5 性生活前后不要洗热水澡	110

第四章 孕期保健

——让宝宝聪明健康

一、妈妈宝宝变化	112
1 孕1月妈妈宝宝变化	112
2 孕2月妈妈宝宝变化	112
3 孕3月妈妈宝宝变化	113



4	孕4月妈妈宝宝变化	114
5	孕5月妈妈宝宝变化	114
6	孕6月妈妈宝宝变化	115
7	孕7月妈妈宝宝变化	115
8	孕8月妈妈宝宝变化	116
9	孕9月妈妈宝宝变化	116
10	孕10月妈妈宝宝变化	117

二、营养饮食 118

1	孕早期饮食原则	118
2	孕中期饮食原则	118
3	孕晚期饮食原则	120
4	孕吐期要保证营养	122
5	吃水果的八个原则	124
6	多样化的饮食更健康	125
7	孕妈妈进补要慎重	126
8	孕妈妈饮水有讲究	128
9	补钙让宝宝更强壮	129
10	这些食物不宜多吃	130

三、生活保健 132

1	提防早早孕流产	132
2	轻松应对早孕反应	133
3	孕期病毒感染预防措施	134
4	致畸因子在不同阶段的影响	135
5	产前检查的内容和意义	137
6	孕期做好自我监护	140
7	孕期性生活注意事项	142
8	孕妈妈口腔护理要点	143
9	孕期如何洗澡	144

10	孕期做家务注意事项	145
11	外出旅行注意事项	146
12	噪音污染不可小视	147
13	预防孕期便秘	147
14	不让静脉曲张爬上腿	149
四、胎 教		150
1	科学胎教的内容	150
2	胎教对孩子有什么影响	152
3	实施胎教注意事项	153
4	准爸爸创造良好的家庭气氛	154
5	如何进行语言胎教	155
6	准爸爸多与胎儿讲话好处多	156
7	抚摸胎教常识	156
8	光照胎教注意事项	157
9	想象胎教有何作用	158
10	怎样选择胎教音乐	158
五、心理保健		160
1	心态好有利于宝宝的健康	160
2	调整心态面对角色转换	160
3	减轻自己的心理负担	161
4	准妈妈缓解压力的方法	162
5	妈妈要消除致畸幻想	163
6	加入“准妈妈俱乐部”	163
7	唠叨可释放紧张情绪	164
8	用倾诉给自己减压	164
六、孕期运动		165
1	孕期参加运动好处多	165
2	孕期运动注意事项	166



3	运动期间要注意饮水	166
4	运动之后要注意放松	167
5	孕妇操的作用及注意事项	168
6	孕期游泳的作用	169
7	孕期游泳注意事项	169
8	散步要选择好地点和时间	170

七、职场妈妈常识

1	孕期继续工作的好处	171
2	孕妈妈工作注意事项	172
3	孕妈妈如何上下班	173
4	孕妈妈自驾车注意事项	173
5	如何保持职场形象	176
6	孕妈妈出差要慎重	176
7	孕妈妈何时停止工作	177

八、疾病与用药

1	妊娠高血压的饮食防治	178
2	孕期贫血的原因与防治	179
3	孕妇感冒尽早治疗	180
4	霉菌性阴道炎应积极治疗	181
5	妊娠仰卧综合症的预防	181
6	妇科炎症不可忽视	182
7	妊娠肝内胆汁淤积症要及时就诊	183
8	应对皮肤粗糙和皮肤炎症	184
9	孕期用药十大原则	184
10	孕妇忌用的西药	185
11	孕妇要当心的中草药	188
12	外用药的使用也要慎重	189

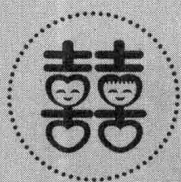
第五章 安全分娩

——迎接爱的结晶

一、分娩常识	192
1 分娩先兆	192
2 分娩讯号	193
3 出现什么情况应及早入院	195
4 分娩的疼痛根源	196
5 决定产程长短的因素	197
6 胎儿在产程中的运动规律	198
二、分娩方式	199
1 自然分娩益处多	199
2 慎重选择剖宫产	200
3 渐渐流行的导乐分娩	202
4 拉梅兹分娩法	202
5 前卫的水中分娩	204
6 国外最新的“秋千分娩”法	205
三、异常分娩	207
1 早产	207
2 急产	208
3 难产	208
4 胎盘早期剥离	209
5 前置胎盘	210
6 脐带脱垂	210
7 子宫破裂	211
8 羊水栓塞	212
9 胎儿窘迫	212
10 产时及产后大出血	213



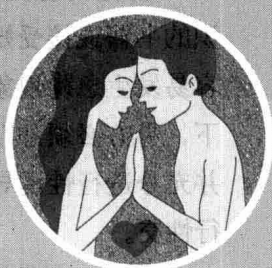
四、临产准备	214
1 孕妇临产禁忌	214
2 临产前后的饮食	216
3 临产时小便要注意的问题	216
4 临产时大便注意事项	217
5 哪些产妇不宜灌肠	217
6 临产时要做肛诊或阴道检查	218
7 分娩前应把阴毛刮掉	218
五、分娩进程	219
1 第一产程：子宫颈开口期	219
2 第二产程：胎宝宝娩出期	220
3 第三产程：胎盘娩出期	220
4 产妇应如何配合接生医生	221
5 分娩时如何减轻疼痛	221
6 分娩时的呼吸技巧	222
7 新生儿出生后的医疗处置	223
8 过好分娩后的第一天	224



第一章

新婚生活与避孕

——享受二人世界





一、新婚“性”福

1 新婚之夜须知

新婚之夜，一对新人急不可耐想进入那梦寐以求的一刻，情感之炽热可想而知。但有些人对性生活却茫然无知，或羞涩不安甚至害怕，因而紧张不已。此时他(她)们内心企盼得到指导，希望知道新婚之夜究竟要注意些什么。

首先要有充分的心理准备。婚前应该阅读有关性知识的书籍或接受婚前指导。初次房事时，一般规律是男方容易发生急躁现象，而妻子却又羞涩与恐惧。在这种情况下，男方必须加以抑制，并且要对妻子备加关怀与抚爱，并充分进行性诱导，必须在自然中发生房事，切忌勉强进行性交。

其次，要掌握新娘处女膜破裂的有关知识。随着性交开始，新娘处女膜破裂，会出现微痛与少量出血，大多数女子由于性冲动的缘故，这种破裂带来的不适未必觉察，至少不会妨碍性生活的继续进行；少数女子由于破裂疼痛显得十分痛苦，则应该立即停止性生活。作为妻子，对于处女膜破裂不要抱紧张与恐惧心理，性交时两腿向上屈起并分开，用手托住，同时用力屏气，这样会减轻破裂带来的不适感觉。

另外，做新娘的也应知道，初次房事丈夫有早泄的可

能。未接触女方或刚接触即发生射精，在新婚头几次性生活时是屡见不鲜的。这是因为男方因初次房事，生理和心理上的兴奋已经达到极点，早泄也就不可避免了。这里必须强调一点，不能因为初次性交早泄而误认为男方性功能有问题，否则由此带来的精神负担与心理障碍，真的会酿成性功能障碍。

还要提醒新婚夫妇，若不准备马上做爸爸妈妈，就要有避孕的准备。不少新婚夫妻初次性交时没有这个准备，发生“坐上喜”的现象不乏其例。还没有来得及细细品味两人世界的乐趣，就匆匆迎来了一位小公民，完全没有做父母的心理准备，这样于己于孩子都不利。所以，初婚阶段应采取避孕措施，如丈夫使用避孕套，或妻子提前有准备地开始服用女用口服避孕药物。

人们不能过分看重性的满足，而不重视爱情。要知道婚姻性行为如果没有爱情作基础，就不可能有持久的欢乐与满足。过分重视性行为的变化、技巧和游戏，而不注重与爱人之间的情感交流，就是轻重倒置。

许多新婚夫妻期望每次性行为都有极大的成功、极动人的体验，如果有一两次不能达到期望，就感觉不安；或者他们有时感觉性生活与往常有异，就担心、发愁。其实这些都是每一对夫妇常有的经验，真正相爱的人对此并不介意。婚姻的意义是以终身相伴这一要点来考验的。

科学研究发现，人类的生物功能中有微妙的韵律和周期。妇女每28天一次月经周期是生物韵律的最明显实例，现在人们也知道男女都有一个23天的体力周期，28天的情绪周期和33天的智力周期。每一个周期都有它的高峰和低潮。因此，性要求和性表现强弱不同，自然属于正常。一对夫妻可能接连几天狂热作爱，然后进入一个性静止的时期，这是正常的。相反地，婚姻性行为的一个优点是它可



以按照它自己的自然韵律，或进或退，或高涨、或低落。夫妻们知道这种韵律，就可以从他们的生物韵律的相互作用中获得特殊的满足。

2 为初夜性和谐打好基础

新婚之夜对新娘来说至关重要，第一次的做爱感受会给她今后的生活带来经久的影响。因此，我们认为男女双方婚前在性方面很有必要作些准备，为新婚性和谐打好基础。



对于男人来说，首次与妻子过真正的性生活，只不过是他以往活动的自然延续，并没有发生本质的变化。从结婚前的若干年前开始，他就进入了青春期，有了性唤起、性梦、性幻想、遗精甚至手淫。他经常能体验到性高潮，已经具备相当

多的性知识和自我性行为的经验。他在身心两方面已经做好充分准备去迎接一位新娘，可惜，在这个准备过程中，他常常不了解精神交流的重要性，往往没有学会如何启发、关怀、促进和升华另一个人在性生活中的内心活力，因为他的自身性行为并不需要这些人际心理的协调。

女性中任何一种自身性行为的发生率和频率都比男性低得多。她们缺乏性生活的知识、体验和准备，很少感受到性高潮。因此女人总是倾向于低估性生活的价值。只有