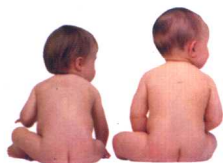


天才宝宝成长丛书



生男

完全手册



生女

SHENG NAN SHENG
NV WAN QUAN
SHOU CE

全国
妇幼保健协会
重点推荐
图书



新疆人民卫生出版社

天才宝宝成长丛书



SHENG NAN SHENG
NV WAN QUAN
SHOU CE

生男生女

完全手册



新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

生男生女完全手册/刘一纯 主编. —乌鲁木齐:新疆人民
卫生出版社,2004.6

(天才宝宝成长丛书)

ISBN 7-5372-3780-8

I. 生… II. 刘… III. 生育—教育—读物

IV. R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 053936 号

书 名: 生男生女完全手册

作 者: 刘一纯

出版发行: 新疆人民卫生出版社

邮 编: 830001

电 话: 汉文编辑部(0991)2849843

地 址: 新疆乌鲁木齐市龙泉街 66 号

责任编辑: 张 宁 封面设计: 蔡式荣

印 刷: 长沙鸿发印务实业有限公司

版 次: 2004 年 10 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 880×1230 毫米 1/32

印 张: 67.375 字 数: 1700 千字

书 号: ISBN 7-5372-3780-8

印 数: 1—5000

定 价: 96.00 元 (全四册)

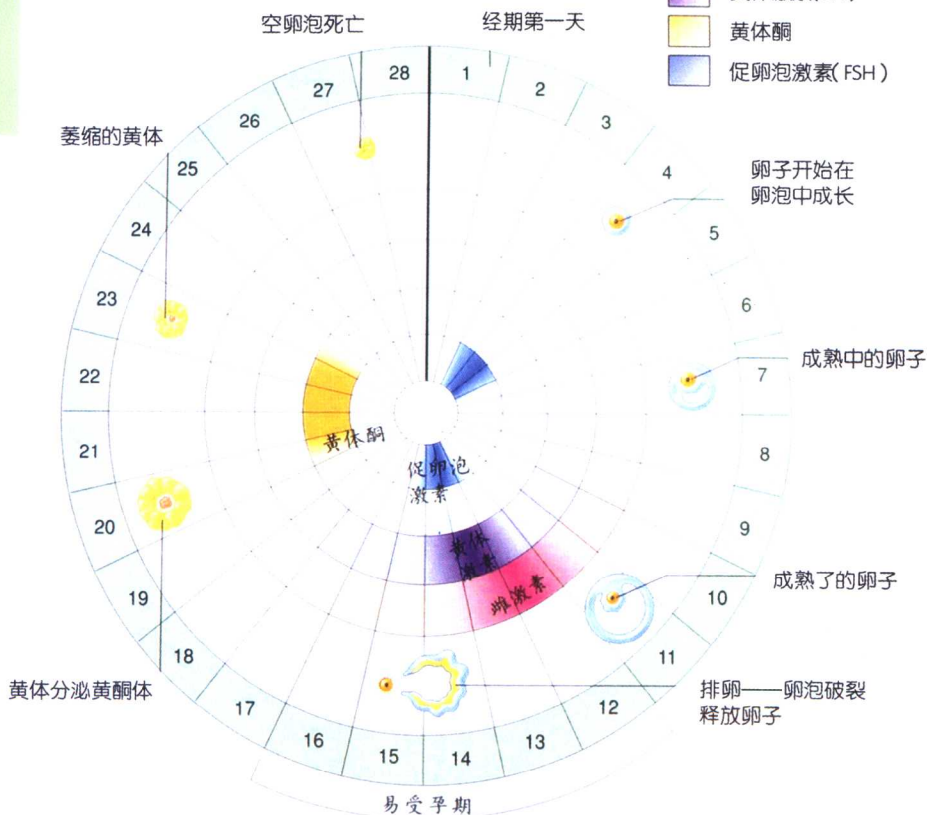
孕期之旅

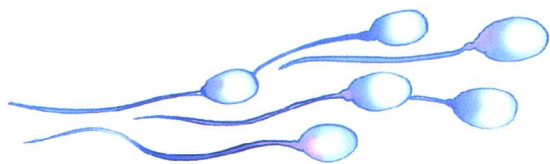
准备张帆起航



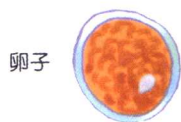
注解:

- 雌激素
- 黄体激素(LH)
- 黄体酮
- 促卵泡激素(FSH)



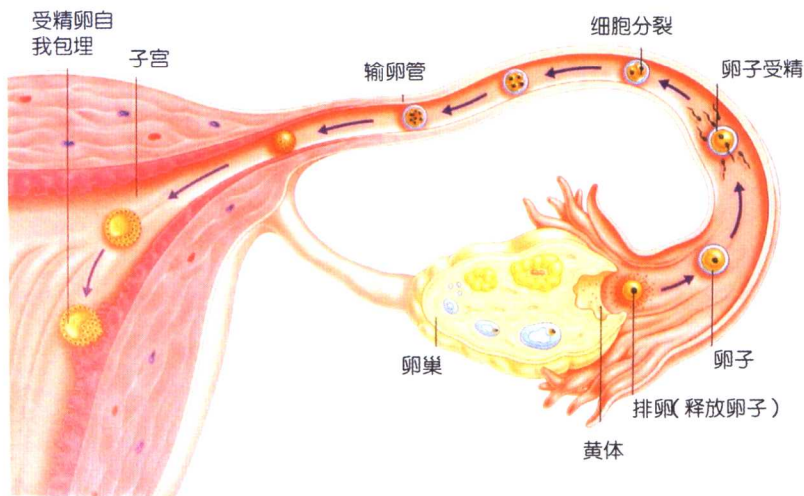
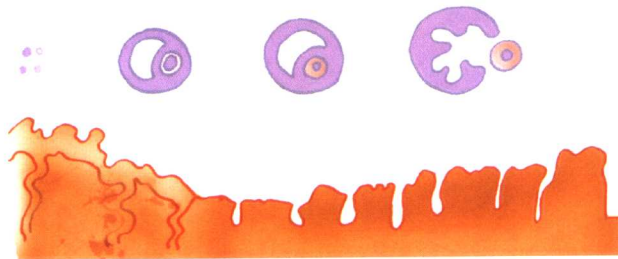


精子



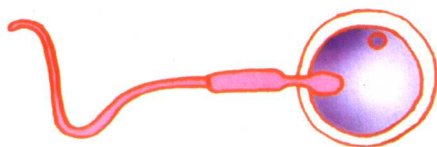
卵子

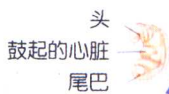
卵细胞由滤泡中排出的过程



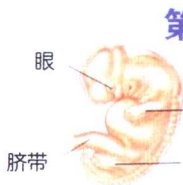
Y 染色体的精子 + X 染色体的卵子 = 男孩

X 染色体的精子 + X 染色体的卵子 = 女孩





第 6 周



第 7 周

脐带

腿幼芽

脐带

脑

眼

耳

嘴

手

胳膊

腿

第 8 周

身长约 2.5 厘米 每个胎儿都是不同的，这里给出的标准是各个阶段的平均值。

您的宝宝

从第 6 周到第 8 周，您的宝宝从一个蝌蚪一样的胚胎，发育成有着可辨认面部器官的小胎儿。

胎盘为胎儿的发育提供营养物质

羊水或液体

脐带

手指和脚趾尖不再有蹼状物

第 12 周

从头顶到臀部约 6 厘米。体重约为 15 克。

您的宝宝

他正在发育的肌肉让他可以在您的子宫内移动，踢踢小腿，并弯曲他刚刚发育好的手指和脚趾。

外耳轮廓清晰可见

子宫底部



他的头仍占身体的很大比例

他的脖颈已经开始发育

他有自己独一无二的指纹

第 16 周

从头部到臀部约长 12 厘米, 体重约为 130 克。

您的宝宝

随着面部骨骼的发育, 他的面部特征正在形成。细小的手指和脚趾现在也可以辨认了。

子宫颈

子宫底部



腿脚活动, 并和身体其他部分成比例

第 20 周

从头顶到臀部身长约为 15 厘米, 体重约为 270 克。

您的宝宝

他一直生长得很快, 身体被一层绒毛覆盖(胎毛)。即使这是您第一次怀孕, 现在您也可以感到他的活动。

头仍占身体的很大比例

手能牢牢握住

子宫颈



第 24 周

从头部到臀部身长约
为 20 厘米，体重约为
625 克。

您的宝宝

他可以自由移动，活动可以让他
变得强壮而灵活。



第 28 周

从头部到臀部身长约
为 25 厘米，体重约为
1.1 千克。

您的宝宝

新的脂肪积累使他看上去更
像个小婴儿。他仍然能够轻易
地变换位置，并且在这个阶段
会非常活跃。



第 32 周

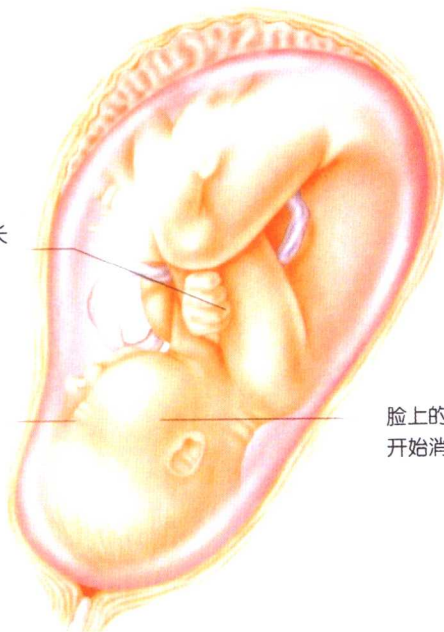
从头部到臀部身长约为 30 厘米，体重约为 1.8 千克。



手指甲已经长到手指尖了

眼睛对光线有反应

脸上的皱纹开始消失



您的宝宝

发育完全的宝宝在您的子宫里活动的空间比以前减小了。在孕期剩余的时间里，他将积累脂肪，为出生做准备。这个宝宝已经到了一个好位置，准备出生了。

他的手指和脚趾已经长出了指(趾)甲

大部分绒毛(胎毛)将从他的身体上脱落

皮肤将变得更光滑更柔软

他的头发已经有 5 厘米长了



胎儿的体形更加丰满

他现在频繁地睁眼和闭眼

胎儿的头可能已经进入您的骨盆

第 36 周

从头部到臀部身长约为 32 厘米，体重约为 2.5 千克。

您的宝宝

如果这是您的第一次，胎头可能已经进入骨盆准备分娩了。您还能感觉到他在伸胳膊踢腿。



第 36 周

从头部到臀部长约 36 厘米, 身体全长约 50 厘米, 体重约 3.4 千克。

他的身体有
更多脂肪



您的宝宝

现在他已经为出生做好了准备, 看上去比以前圆润多了。在过去的 40 周里, 他从一小簇细胞变化成为您腹中的小男儿。

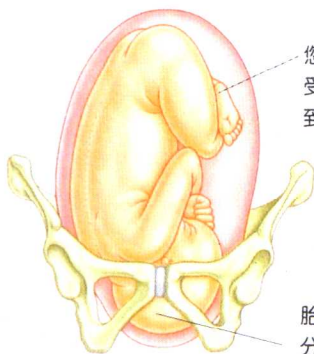
所有的器官都发育成熟并正常工作

皮肤会变得更加光滑柔软



您的宝宝对声音的反应

您的宝宝用活动身体的方式对声音做出反应, 或是心跳动得更有力了。随着宝宝的不断发育, 您会越来越多地感觉到他的活动, 您会发现他对您的声音或某段音乐做出回应。



您的胎儿的活动会更加受限制, 但您仍然能感到他在伸胳膊踢脚

胎儿头部的软骨可以在分娩通过产道时压缩



头位双胞胎

这是最顺利的产位。



头位 / 臀位

您可能需要剖腹产分娩臀位的胎儿。



臀位

您的产科医生会向您建议剖腹产。



目 录

第一章 概 述

慎选配偶	(1)
⊙家族中是否有遗传病史	(1)
⊙择偶区域是否广泛	(1)
⊙Rh血型是否相同	(2)
⊙有无性病	(2)
婚前检查与遗传咨询	(4)
⊙婚前医学检查	(4)
⊙婚前卫生咨询	(5)
⊙遗传咨询	(7)
把握好最佳怀孕期	(10)
⊙最佳生育年龄	(10)
⊙最佳生育季节	(10)
⊙最佳怀孕时机的选择	(11)
婴儿的性选择	(13)
⊙真的能选择生男生女吗	(13)
⊙生男生女可以100%办到吗	(14)
⊙任何人都能办到吗	(15)
生男生女法的意义	(17)
⊙生男生女法原本的目的是什么	(17)
⊙生女孩的优点是什么	(18)
⊙生男孩的优点是什么	(21)
生男生女法的历史	(23)
⊙何时开始关心生男生女法	(23)



- ◎有关生男生女的传说,迷信有哪些 (24)
- ◎奠定生男生女法理论基础的先驱者是谁 (25)

第二章 有关生育的基本知识

- 怀孕的生理基础 (27)
 - ◎你了解怀孕的真相吗 (27)
 - ◎女性生殖系统 (28)
 - ◎男性生殖系统 (32)
 - ◎受孕的条件有哪些 (34)
- 怀孕的行为基础 (39)
 - ◎性行为的基本常识 (39)
 - ◎性行为的奥秘 (44)
 - ◎性生理卫生 (50)
 - ◎新婚夫妇的性行为 (53)
 - ◎肥胖者的性行为 (56)
- 怀孕的具体过程 (58)
 - ◎关于卵子与排卵 (58)
 - ◎关于精子与射精 (59)
 - ◎受精如何成立 (61)
 - ◎受精卵着床 (64)
- 关于优生 (66)
 - ◎婚前指导 (66)
 - ◎受孕的最佳时机 (70)
 - ◎孕产期保健 (72)
- 了解避孕的方法 (86)
 - ◎避孕方法概述 (86)
 - ◎避孕药 (90)
 - ◎宫内避孕器与避孕套 (93)
 - ◎安全期避孕法 (96)
 - ◎体外射精,杀精药与避孕帽 (99)
 - ◎一些不尽如人意的避孕法 (102)



第三章 生男生女法简介

性别决定之秘	(104)
⊙性别是由精子决定的吗	(104)
⊙何谓染色体	(105)
⊙染色体与遗传有关吗	(106)
⊙X精子与Y精子有何不同	(108)
⊙性别是由精子的不同而决定的吗	(109)
⊙何谓酸碱影响	(111)
⊙阴道内是酸性的吗	(113)
生男生女的基本条件	(115)
⊙何谓X精子与Y精子的分离	(115)
⊙生男生女与阴道或子宫的酸性度有关吗	(118)
⊙生男生女与高潮有关吗	(120)
⊙排卵日与性交日有关吗	(121)
⊙什么是生男生女用的凝胶	(123)
⊙何谓天然钙	(124)
准确测知排卵日	(126)
⊙可以利用基础体温得知排卵日吗	(126)
⊙基础体温的正确测量方法	(129)
⊙排卵日是什么时候	(131)
⊙生理不顺者的排卵日有特殊的情形吗	(133)
⊙由分泌物可以推测排卵日吗	(135)
⊙即使有中期痛也可以知道排卵日吗	(139)
⊙有没有其他的排卵日测定法	(141)
想生女孩时	(143)
⊙事前必须了解的事项	(143)
⊙性交在排卵日的前2日进行吗	(145)
⊙粉红胶的优点是什么	(146)
⊙体位与射精的注意事项	(149)
⊙高潮与射精的关系是什么	(150)
⊙性交后一周内要禁欲吗	(151)
想生男孩时	(153)

⊙事先要了解的事项	(153)
⊙在排卵日进行有目的的性交	(154)
⊙天然钙的服用量和时间	(156)
⊙绿胶的效果如何	(157)
⊙体位与射精的注意事项	(158)
⊙高潮与射精的关系	(160)
人工授精	(162)
⊙人工授精法可控制生男生女吗	(162)
⊙人工授精的顺序	(163)
⊙人工授精释疑	(166)
⊙进行人工授精后的注意事项	(167)
⊙比自然受精的受孕率更高吗	(169)
生男生女的影响、不安	(170)
⊙使用天然钙和凝胶会生下畸形儿吗	(170)
⊙可借着饮食实施生男生女法吗	(171)
⊙高龄生产也可以实施生男生女法吗	(172)
⊙生男生女法的指导在何处进行	(173)

第四章 迎接你的希望

与生男生女有关的其他话题	(174)
⊙羊水检查	(174)
⊙孕妇对分娩前性别判定的认识	(175)
⊙不孕症话题	(180)
⊙原因出在男性时	(181)
胎儿及其生存的环境	(182)
⊙妊娠 10 个月的注意要点	(182)
妊娠初期	(182)
妊娠 1 个月	(182)
妊娠 2 个月	(204)
妊娠 3 个月	(232)
妊娠 4 个月	(250)
妊娠中期	(253)
妊娠 5 个月	(260)



妊娠 6 个月	(281)
妊娠 7 个月	(290)
妊娠后期	(292)
妊娠 8 个月	(299)
妊娠 9 个月	(308)
妊娠 10 个月	(328)
◎ 胎盘	(338)
◎ 羊水的多少与胎儿的畸影	(343)
◎ 胎儿的生命线——脐带	(346)
分娩常识	(351)
◎ 异常分娩	(351)
◎ 正常分娩	(353)

第五章 妊娠期问题解答

受孕须知	(378)
◎ 受孕应具备的基本条件有哪些	(378)
◎ 胃肠道激素与怀孕有关吗	(379)
◎ 孕妇为什么发胖、懒动、体重增加	(380)
◎ 妊娠时自身生殖系统有哪些变化	(381)
◎ 妊娠时心血管系统有哪些变化	(382)
◎ 妊娠时呼吸系统有哪些变化	(382)
◎ 妊娠时消化系统有哪些变化	(383)
◎ 妊娠时泌尿系统有哪些变化	(383)
◎ 妊娠时神经系统有哪些变化	(383)
◎ 妊娠时内分泌系统有哪些变化	(383)
◎ 妊娠时皮肤有哪些变化	(384)
◎ 妊娠时骨骼有哪些变化	(384)
◎ 妊娠时自身新陈代谢有哪些变化	(384)
◎ 妊娠初期的生理特点是什么	(385)
◎ 妊娠中期的生理特点是什么	(386)
◎ 妊娠后期的生理特点是什么	(387)
孕期优生保健	(389)
◎ 职业因素对女性生殖机能有何影响	(389)



◎为什么孕期避免与狗接触	(390)
◎为什么孕妇不宜多做B超	(392)
◎哪些孕妇宜做产前染色体检查	(392)
◎怎样写妊娠日记	(393)
◎怎样防止室内甲醛危害	(395)
◎为什么孕妇不宜久居厨房	(396)
◎怎样使胎儿安全度过“畸胎危险期”	(397)
◎孕妇怎样预防电磁辐射	(399)
◎VDT对妊娠妇女的影响及预防措施有哪些	(400)
◎孕早期照了X线后宜采取什么保健措施	(402)
◎为什么孕妇宜调离半导体生产线	(403)
◎为什么孕妇婴儿居室忌放花草	(405)
◎为什么孕妇患乙肝时宜终止妊娠	(405)
◎肥胖孕妇宜采取哪些保健措施	(406)
◎血小板减少性紫癜患者怀孕后宜采取哪些措施	(407)
◎农村妇女怀孕宜格外注意哪些问题	(409)
◎为什么孕妇宜少接触铅	(410)
◎为什么孕妇宜避免噪音的侵扰	(411)
◎丈夫怎样学听胎心	(412)
◎为什么初孕者做人工流产易出现子宫穿孔	(413)
◎为什么初孕者做人工流产手术易影响今后的生育	(414)
◎为什么多次人工流产会促发乳腺癌	(415)
妊娠心理保健	(417)
◎为什么孕妇心理受创易致畸胎	(417)
◎孕期怎样保持好情绪	(418)
◎孕妇怎样进行胎教	(420)
◎音乐胎教宜采用什么方法	(424)
◎怎样进行语言胎教	(428)
◎丈夫的妊娠心理反应有哪些	(430)
◎孕早期心理保健的措施有哪些	(431)
孕妇日常保健中的问题	(434)
◎为什么孕妇也宜穿时装	(434)
◎为什么在妊娠晚期不宜仰卧	(434)



◎ 孕妇哪种睡姿好	(435)
◎ 为什么孕妇不宜穿高跟鞋	(436)
◎ 孕妇怎样着衣穿鞋	(437)
◎ 胎教包括孕妇打扮吗	(438)
◎ 孕妇看电影、电视应注意什么	(438)
◎ 为什么孕妇不宜迷恋麻将	(439)
◎ 为什么孕妇稍微多卧益胎儿	(439)
◎ 为什么孕妇宜劳逸结合	(440)
◎ 为什么孕妇宜走出小圈子	(441)
◎ 气象变化和环境因素对优生影响有哪些	(442)
◎ 孕妇变丑时宜采取哪些措施	(443)
◎ 为什么孕妇忌玩猫	(445)
◎ 为什么孕妇不宜坐浴	(445)
◎ 为什么孕妇水浴时温度不宜过高	(445)
◎ 孕期保护胎儿牙胚宜采取哪些措施	(446)
◎ 孕妇宜佩戴胸罩吗	(447)
◎ 保护乳房宜从何时开始	(447)
◎ 为什么妊娠中期性生活宜用避孕套	(448)
◎ 妊娠时体重的增加情况怎样	(448)
孕妇药物保健	(450)
◎ 为什么孕妇忌盲目进补	(450)
◎ 孕妇宜接种疫苗吗	(451)
◎ 用药对胎儿有哪些影响	(452)
◎ 服避孕药时怀孕宜采取什么措施	(454)
◎ 易致胎儿畸形的药物有哪些	(454)
◎ 孕妇忌服的中草药有哪些	(456)
◎ 孕产妇服用阿胶宜掌握什么方法	(457)
妊娠饮食保健	(459)
◎ 孕妇营养宜采取哪些基本措施	(459)
◎ 孕早期宜采用的营养方法有哪些	(461)
◎ 孕中期宜采用的营养保健法有哪些	(462)
◎ 孕晚期宜采用的营养保健法有哪些	(462)
◎ 孕期如何采用“逐月养胎法”	(462)