

养育体质优、智商高的精灵宝宝

最有效的健康直通车

最关爱女性的家庭必备健康顾问



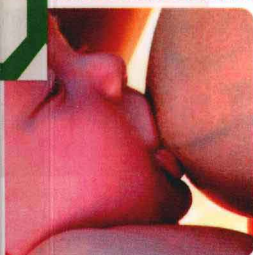
玲 珑◎编著

优生优育知识

宝典

全方位同步优生优育

母婴健康专家鼎力推荐



中医古籍出版社

养育体质优、智商高的精灵宝宝

最有效的健康直通车

最关爱女性的家庭必备健康顾问



玲 珑◎编著

优生优育知识 宝典

全方位同步优生优育

母婴健康专家鼎力



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解优生优育知识宝典 / 玲珑编著. -- 北京: 中医古籍出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5152-0383-6

I. ①图㊟ II. ①玲㊟ III. ①优生优育-图解 IV.
①R169.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 084883 号

图解优生优育知识宝典

玲 珑 编著

责任编辑 邓永标
排版制作 腾飞文化
出版发行 中医古籍出版社
社 址 北京市东直门内南小街 16 号(100700)
经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本 710×1000 1/16
印 张 17
字 数 320 千字
版 次 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5152-0383-6
定 价 36.00 元

前 言

优生就是让每个家庭在科学指导下孕育一个健康的孩子,优生就是让每个出生的孩子都受到良好的教育。

从孕育到出生,妈妈的双手托起了宝宝的整个世界,孕育宝宝的过程是一生中最幸福、关键的时刻。细心呵护、万般期待,只为一个小生命的呱呱坠地。每一个父母都希望自己的后代生长得既聪明伶俐又健康可爱,但是面对怀中的小婴儿,妈妈也会感到手足无措。长期以来,人们一直热衷于出生后婴幼儿的早期教育,而忽略了本应自胎儿期就该开始的早期教育。要想做到优生优育,就必须从孕前准备开始。既要有孕前的精心准备,又要有孕期的保健;既要有科学的胎教,又要有产后的百般呵护。

为了给广大父母提供帮助,我们特此编写了全面实用、专业科学的《图解优生优生知识宝典》。

本书中的每一个优生的金点子、优生的好主意,都是妈妈孕育宝宝的得力助手。

本书从“孕前”“怀孕”“胎教”“分娩”“新生儿呵护”“婴幼儿养育”等六个篇章介绍了如何优生优育,让你拥有一个健康、可爱、聪明、伶俐的宝宝等内容。

本书为了便于妈咪们阅读,让妈咪们更全面的掌握孕产知识,特此设置了“专家叮咛”“爱心贴士”“妈咪课堂”“妈妈宜知”等版块。语言通俗易懂,内容深入浅出,蕴含了专家学者丰富的临床及保健经验,图画一目了然,让您一看就懂,一学就会,是一本科学实用的优生优生知识宝典。请赶紧翻开本书,让我们的“孕婴专家”来教您如何拥有一个健康、可爱、聪明、伶俐的宝宝吧!



目录

孕前篇

准备好当妈妈了

第一章

认识了解怀孕

孕育新生命的条件	2
女性生殖器官	3
男性生殖器官	5
受精过程	7
性高潮有利于受孕	10
性爱的步骤	10

第二章

孕前身心准备

孕前的心理准备	15
怀孕前准备工作	17
调养孕前身体素质	18
保持乐观情绪	19
调适夫妻关系	19
性心理准备	20

第三章

最佳怀孕时期

最佳生育年龄	21
最佳生育季节	22
选择最佳怀孕时机	23
计算排卵期	23
避免不当的受孕时机	25
忌生育过早	25

第四章

孕前饮食与营养

孕前的饮食调理	27
孕前的营养准备	30
准爸爸的营养进补	34
孕前饮食的注意事项	35
从孕前开始补充叶酸	36
孕前提倡吃的食物	37

第五章

孕前疾病治疗

常见遗传疾病的有哪些	40
遗传病的治疗防范	42
不能怀孕的疾病	43
引起不孕的妇科疾病	45
男性预防不育的方法	46

第六章

孕前禁忌

怀孕前忌接受 X 射线检查	48
婚后不宜很快怀孕	48
孕前不可饮酒	49
怀孕前要戒烟	50
孕前不要食用棉籽油	50
孕前孕期禁用的药物	51

怀孕篇

幸福怀孕进行时

第一章

孕期日常生活指南

孕期的口腔护理	54
孕妇站坐讲姿势	55
孕妇睡姿有讲究	56
孕妇洗澡须知	57
孕妇忌养猫	58
准妈妈为什么会腰酸腿疼	59
准妈妈要重视脚的保健	61
孕期性生活要节制	62



第二章

十月怀胎历程

1 月胎儿与母体情况	65
2 月胎儿与母体情况	67
3 月胎儿与母体情况	68
4 月胎儿与母体情况	69
5 月胎儿与母体情况	71
6 月胎儿与母体情况	74
7 月胎儿与母体情况	76
8 月胎儿与母体情况	76
9 月胎儿与母体情况	77
10 月胎儿与母体情况	78

第三章

孕期营养

孕妇补充营养的意义	79
-----------------	----

早餐不可缺谷物	83
孕妇必需的矿物质	84
维生素与智力发育	88
孕妇该如何吃蔬菜、水果	89



第四章

孕期生活禁忌

怀孕后禁用哪些化妆品	92
孕妇切勿盲目减肥	93
孕期宜远离宠物	94

胎教篇

科学胎教好妈妈

第一章

对胎教的认识

正确认识胎教	96
胎教的含义	97
广义胎教和狭义胎教	98
从母体体内起步	99

第二章

胎教的意义

胎教与宝宝性格的关系	102
遗传、优生和胎教的关系	104
母爱对胎儿的影响	104
孕妇懒惰对胎儿的影响	105



孕妇人格与胎儿人格	106
孕妇的情绪与胎儿	106

第三章

孕期胎教保健

营养胎教	108
运动胎教	109
抚摸胎教	110
环境胎教	110
给胎儿喜欢的声音	111
读趣味高雅的书刊	111
给胎儿音乐熏陶	112

胎儿的运动训练	113
重视胎儿的感知觉	114
勿忽视与胎儿对话	115
注意胎教时期夫妻感情	116
孕妇要提高自身修养	116

第四章

科学胎教

胎教第一阶段	118
胎教第二阶段	119
胎教第三阶段	122
胎教第四阶段	123
胎教第五阶段	125
胎教第六阶段	127
胎教第七阶段	129
胎教第八阶段	131
胎教第九阶段	135
胎教收官阶段	136

分娩篇

幸福分娩进行时

第一章

分娩前期准备

做好住院前的准备工作	138
何时入院待产好	139

第二章

临产保健与护理

练习分娩的辅助动作	141
在待产时放松心情	144
忌分娩前紧张	145

选择适合自己的分娩方式	145
吃巧克力助产	147
学习精神无痛分娩法	148

第三章

分娩方式及技巧

自然分娩	150
人工辅助分娩	151
剖宫产	153
三大产程的应对策略	154
采用坐式分娩	156
缓解分娩阵痛的方法	157

第四章

分娩常见问题及护理

胎儿娩出后的处理	158
----------------	-----

催产时谨防子宫破裂	159
分娩中怎样保护会阴	160
产前莫要隐瞒流产史	161
什么是羊水过多	161
什么是羊水过少	162
职业女性分娩前须知	163

第五章

异常分娩的护理

如何预防异常分娩	164
流产的护理	164
早产的护理	166
过期妊娠的护理	166
子宫收缩过强的护理	168
产后心力衰竭的护理	169

新生儿篇

呵护我们的宝宝

第一章

新生儿的发育特点

生长发育指标	172
新生儿大便	173
新生儿一日尿量	173

新生儿的睡眠	173
新生儿的视觉	174
新生儿的听觉	174
新生儿的触觉	175
新生儿的味觉和嗅觉	175

第二章

新生儿的喂养

母乳喂养的好处	176
怎样保证产后有足够的乳汁哺乳	177
双胞胎宜怎样喂养	177
母乳喂养的次数和时间	178
判断新生儿饱不饱	179
正确的挤乳法	180
夜间喂奶须知	181
怎样进行人工喂养	181
宝宝的牙齿与营养	182
新生儿吐奶怎么办	183

第三章

新生儿的日常护理

怎样为新生儿换尿布	185
-----------------	-----

怎样为新生儿穿、脱衣服	187
怎样抱新生儿	187
怎样给新生儿洗澡	188
“天灵盖”上的“护身符”能不能揭	189
怎样保护新生儿的脐带	190
从新生儿的啼哭声中能听出什么	191
新生儿宜住在什么环境中	192
宜给小宝宝戴上手套吗	193
新生儿睡眠不安的护理	194
宜让新生儿采用固定的睡姿吗	195

第四章

与新生儿的沟通交流

新生儿与大人的沟通	197
和新生儿的情感交流	197
新生儿期的教育	199

婴幼儿篇

养育出健康宝宝

第一章

婴幼儿早期智力教育

2个月的教育	204
3个月的教育	206

4个月的教育	207
5个月的教育	209
6个月的教育	210
7个月的教育	212
8个月的教育	213
9个月的教育	214

10 个月的教育	216
11 个月的教育	217
12 个月的教育	218

第二章

婴幼儿常见病防治与护理

漾奶和呕吐的护理	220
黄疸的护理	221
感冒高烧的护理	222
便秘的护理	223
腹泻的护理	224
麻疹的护理	226
水痘的护理	227
湿疹的护理	228
肠胃功能不良的护理	229
口角炎的护理	230
烧伤、烫伤的护理	231

第三章

婴幼儿体能训练

体格锻炼促进身体健康	232
怎样为新生儿健身	233
新生儿按摩	234
婴儿按摩操(适于 0~3 个月的婴儿)	
.....	236
新生儿的户外活动	236

第四章

婴幼儿科学食谱

1 岁宝宝食谱	238
2 岁宝宝食谱	253
3 岁宝宝食谱	258

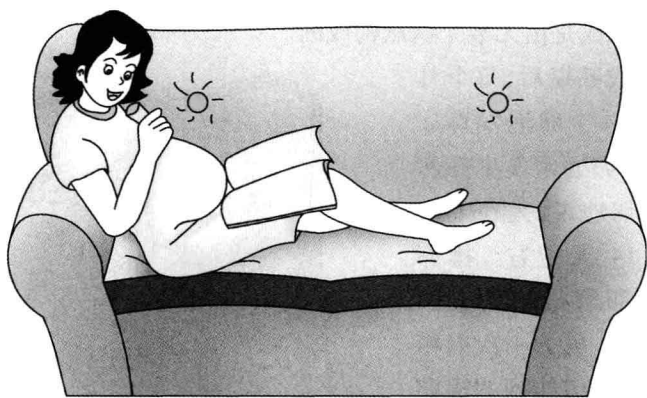


孕

前

篇

准备好当妈妈了



第一章

认识了解怀孕

一个生命的形成是由无数个偶然成分构成的。做父母的都希望生个健康、聪明、活泼的宝宝,父母的健康是孩子健康的基础,虽然这个道理很简单,但是做起来并不容易,要想生个健康的宝宝,父母应该充分认识了解怀孕。

孕育新生命的条件

一个生命的形成是由无数个偶然构成的。

女子进入性成熟期后,每个月经周期一般只有一个卵泡发育成熟并排出卵子,排卵通常发生在两次月经中间,确切地说,是在下次月经来潮前的14天左右。排卵后,卵子进入输卵管最粗的壶腹部,在此等待精子。男方一次射精能排出数亿个精子,但能到达输卵管壶腹部的,一般不超过200个。在众多精子中,只有一个精子能和等待在输卵管内的卵子结合,完成受精过程。精子进入卵子,两性原核融合形成一个新细胞的过程称为受精。新的细胞称为受精卵,又称孕卵,是一个新生命的开始。



受孕是一个复杂的生理过程,受许多因素的影响。卵巢需排出正常的卵子,精液中要有活动能力较好的正常精子,卵子和精子能够在输卵管内相遇并结合为受精卵,即形成了“种子”,受精卵能被输送到子宫腔中,子宫内膜必须适合孕卵着床,就像一颗有生命力的“种子”需要适宜的“土壤”一样。这些条件只要有一个不正常,便会影响怀孕。卵子从卵巢排出后

15~18小时受精最好,如果24小时内未受精,则开始变性,失去受精能力。精子一般在女性生殖道中可存活3~5天,这段时间内具有受精能力。所以,在排卵前2~3天或排卵后24小时内,也就是下次月经前的12~19天性交,受孕的机会最高。

>> 妈咪课堂

卵巢必须有正常发育,并形成成熟的卵子,有正常的排卵功能;睾丸能产生足够数量和相当功能及形态正常的精子。即受精必须有发育正常的卵子和精子。



女性生殖器官

女性的生殖器可分为两部分:外生殖器和内生殖器。

外生殖器

外生殖器就是女性位于体表的生殖器,眼睛可以直接见到的那一部分。包括:大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴阜、处女膜、阴道前庭、前庭大腺、阴道口、尿道口。

1. 大阴唇

大阴唇是女性生殖器外层一对纵长的隆起结构,是皮脂腺和汗腺发达的皮肤皱襞。大阴唇的外表面长有少许阴毛,外侧皮肤色素沉着,内侧较为滑润。平时,位于两侧的大阴唇向中间靠拢,将小阴唇、阴道口、尿道口盖住,起保护的作用。而在女性有性欲(也叫性兴奋)时,大阴唇才张开,将所遮盖部位露出表面。

2. 小阴唇

小阴唇位于大阴唇内侧,也是皮肤皱襞。无阴毛,表面光滑、细腻,富有弹性。在女性有性欲时,小阴唇充血,胀起,可增大2~3倍。在性生活中,由于小阴唇的增大,可以使阴道的有效长度增加。

3. 阴蒂

阴蒂位于两侧大阴唇上的会合点,类似男性的阴茎,直径6~8毫米,阴蒂头富有神经末梢,极为敏感,是由两个能勃起的海绵体组成。当女性有性欲时,阴蒂如

男性的阴茎一样,可以勃起增大。阴蒂是女性特别灵敏的性感器官,它的唯一生理作用就是激起女性的性欲。

4. 阴阜

阴阜为耻骨联合前面隆起的外阴部分,呈丘状,有阴毛,由皮肤及很厚的脂肪层构成。阴阜下邻两侧大阴唇。

5. 处女膜

处女膜是女性阴道口周围的一层中间有孔的膜状组织。其大小、形状、厚度因人而异,多数呈圆形、椭圆形或不规则状裂口,部分呈筛状。还有的女性处女膜完全封闭,膜的厚度一般为2毫米。处女膜完整性的破坏,可由性生活所致,但也有些女性处女膜的破裂是由剧烈运动、体力劳动或外伤所致。如处女膜是在性生活中破裂的,女性将会感到轻微的疼痛或不适,流出微量的血。

6. 阴道前庭

阴道前庭是位于小阴唇之间的裂隙,状如杏仁面。其两端较窄,中间较宽,中间的口即是阴道口。

7. 前庭大腺

前庭大腺开口位于小阴唇内侧,外表看不见。前庭大腺在女性有性欲时,能分泌出少量黏液润滑阴道。

内生殖器

女性的内生殖器是眼睛所不能直接见到的,包括阴道、子宫、卵巢、输卵管四部分。

1. 阴道

阴道是一个管状通道,上方连着子宫,下方是外表可见的阴道口。阴道对女性来说,既是性生活器官,也是排出月经和分娩胎儿的通道。阴道在没有受到性刺激时,处于闭合状态,即阴道壁相互贴在一起。阴道全长7~8厘米。阴道内壁表面覆盖着黏膜,黏膜上有许多皱褶,这些皱褶在性生活和分娩时能伸展开,在性生活中,能渗出液体,润滑阴道和阴茎,以免出现干摩擦,使阴



道内壁和阴茎受到表面损伤,或产生疼痛、不适等。阴道有伸展性,可调节其大小而接受阴茎的抽送。

2. 子宫

子宫是产生月经和胎儿发育的地方,是一个扁平的,像倒立的梨一样的器官,成年女性的子宫长度为7~8厘米,最大直径为4厘米,厚为2~3厘米。

子宫分为子宫底、子宫体和子宫颈三个部分,上宽下窄。子宫底两侧与输卵管相通。

子宫的下部较窄,呈圆柱状,称为子宫颈。它是子宫伸入阴道的部分,它不仅是月经的出口,也是精子进入子宫的入口。在女性性兴奋时,子宫将会提升,子宫颈便会被动地提起,使阴道增长。子宫的内膜随月经周期和妊娠周期而变化。当卵子受精后,便从输卵管进入子宫,附着在子宫内膜上,发育成胎儿。

3. 卵巢

卵巢是女性的性腺,其主要生理作用是分泌性激素,周期性地产生性细胞,即卵子。卵巢位于子宫的两旁,输卵管的后下方,左右各一个,呈卵圆形结构。卵巢产生的性激素(雌激素和孕激素)和性细胞,对女性发育和性生活起着重要的作用。在女性35~40岁时,卵巢开始逐渐缩小,在40~50岁时,随着月经的停止而萎缩。

4. 输卵管

输卵管从子宫两侧角部伸出,左右各一条,全长约10厘米,是一条较细的管道。输卵管起始于子宫,开口于卵巢附近。输卵管通常是受精(即精子与卵子结合)的部位。输卵管的黏膜整个地覆盖着有颤动纤毛的上皮,这种颤动纤毛的上皮,不但能帮助受精卵进入子宫,而且对进入的精子的运动起着导向作用。

>> 妈咪课堂

卵子受精后,必须有能定向及按时输送受精卵的输卵管和与受精卵发育同步的子宫内膜,使受精卵得以着床。



男性生殖器官

男性的生殖器官也是由内外两部分构成的:外生殖器包括阴茎、阴囊;内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、精囊腺、前列腺、尿道。

外生殖器

1. 阴茎

阴茎是男性的性交器官,其中包括前尿道,故兼有排尿和射精双重功能,是一个圆柱形的海绵体器官,有丰富的血管和神经分布。在性欲冲动时,阴茎由于充血而勃起,充分勃起时可达到异常坚硬的程度。各人的阴茎,在未勃起时的长度,虽然有很大的差异,但勃起时的长度却都是差不多的。未勃起时,较短的阴茎勃起时往往长度增加一倍;而未勃起时较长的阴茎,在勃起时一般仅增加 75% 的长度。

其实,阴茎的大小对女性的性满足并不十分重要。阴道的深部对阴茎刺激不太敏感。性交时,阴茎在阴道内摩擦抽送,刺激了阴蒂、小阴唇和阴道口,才使女性获得快感。而且,由于阴道富有弹性,在性交时它一般只扩大到适合男性阴茎的大小。因此,阴茎体积的大小与性生活的快感无关,只要阴茎能勃起进入阴道,它就是符合标准的。有少数妇女,需要粗大的阴茎才能满足性欲,其原因不是生理因素,而是心理因素。

另一方面,即使男性的阴茎较粗大,性交时,也不会给女性造成伤害,因为女性的阴道是有弹性的,不但能容纳勃起的阴茎,而且在分娩时能容纳胎头。阴茎的长度,正常是 7 ~ 13 厘米,但在性交时,能伸展延长。

内生殖器

1. 睾丸

睾丸是产生精子的主要器官,又称生殖腺,也称性腺。睾丸是两个微扁的椭圆形体,分别悬垂于阴囊内的两侧。

成年人的睾丸平均长 4 ~ 5 厘米,宽 2.5 厘米,前后直径 3 厘米,重 10.5 ~ 14 克。睾丸是一种内分泌腺体,其主要生理作用是产生精子和男性激素(睾丸酮)。

睾丸所产生的精子,通过睾丸曲管,进入附睾,再进入输精管而排出;所产生的男性激素可促进男子生殖器官的发育,保持男子的生理特征和性功能,并能对精子的生长起促进作用。

2. 阴囊

阴囊位于阴茎的下后方,肛门的前面,由其中间的隔障分为两个囊,内有睾丸、附睾。阴囊皮肤薄而柔软,富有汗腺、皮脂腺及少量阴毛。阴囊有许多皱纹,有易收缩和伸展的特点,以调节睾丸所适应的温度。