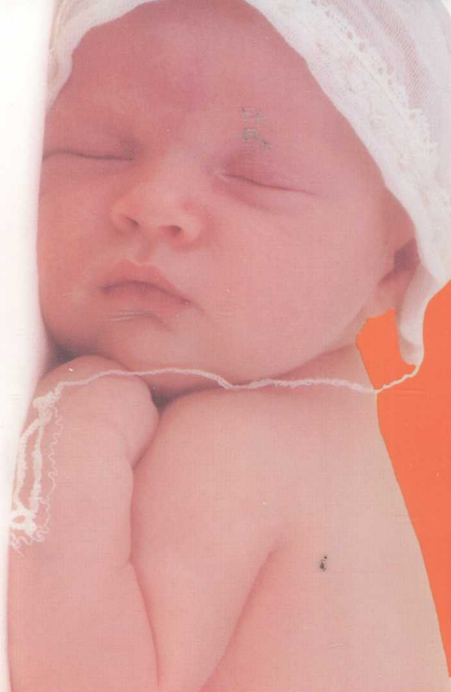
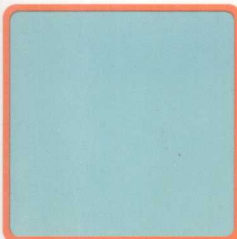


现代家庭实用保健书系
XIANDAIJIATINGSHIYONGBAOJIANSHUXI



全国知名妇幼保健专家,新婚孕育全程指导方案

新婚优生 百科宝典

NEW

新编版

XINHUNYOU SHENGBAIKEBAODIAN



宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社

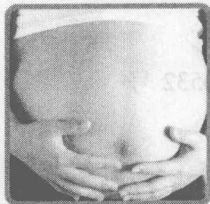
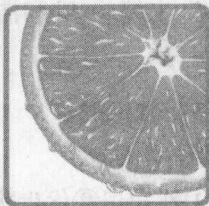
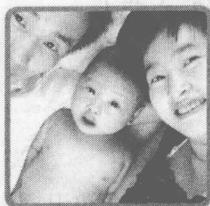
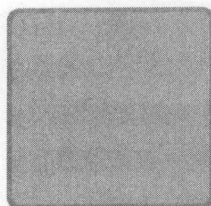
本年度
健康知识
大课堂

★★★★★



现代家庭实用保健书系

XIANDAIJIAJINGSHIYONGBAOJIANSHUXI

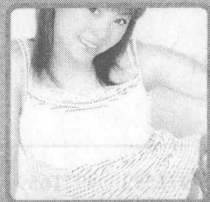


全国知名妇幼保健专家,新婚孕育全程指导方案

新婚优生 百科宝典

NEW 新编版

XINHUNYOU SHENGBAIKEBAODIAN



宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社

本年度
健康知识
大课堂

★★★★★

图书在版编目(CIP)数据

新婚优生百科宝典/宋建忠 主编. - 呼和浩特: 内蒙古

人民出版社, 2008. 1

(现代家庭实用保健书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 07679 - 6

I. 新… II. 宋… III. ①性知识②优生优育 - 基本知识

IV. R16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)年 010532 号

现代家庭实用保健书系

主 编 宋建忠

责任编辑 张 钧

封面设计 徐敬东

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京奥达福利装印厂

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 400

字 数 4600 千

版 次 2008 年 3 月第 1 版

印 次 2008 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1—5000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 07679 - 6/Z · 421

定 价 560.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前言



生活是一门艺术，更是一门学问，家庭生活更是丰富多彩，包罗万象的。

《现代家庭实用保健书系》系列丛书，从新婚开始到孕育一个崭新的生命，含盖面很广。包括女性孕前、孕中、孕后的调适与护理，婴幼儿的日常护理，常见疾病的防治与护理，内容科学实用，所提供以及各个阶段的饮食母子护理指导具体、实用，很适合计划要孩子和正在培育孩子的家庭参考应用。

此外还有讲述宝宝的安全事项与家庭急救知识，为父母提供宝宝在发生紧急情况时，可以采取的切实有效的救护方案，另外婴幼儿的早期教育和智力开发一直是父母普遍关心的问题，并越来越多地受到重视。依照胎儿、婴幼儿及学龄前儿童的生长规律和大脑发育的实际，分阶段为年轻父母在对胎儿，婴幼儿及学龄前儿童实施胎教，早教和智力开发过程中遇到的问题，作了详细而全面的解答，有很强的指导作用。

《现代家庭实用保健书系》科学全面地阐述了新婚、从孕前到怀孕、从分娩到产后恢复，及育儿的注意事项，并详尽有针对性地给予指导，有助于快乐地孕育出一个可爱的宝宝。

本套丛书选材新颖，取材广泛，融知识性科学性，实用性于一体，力求成为每一位准妈妈的知心朋友，成为家庭生活不可缺少的文化产品。

目 录

第一篇 新婚序曲篇

一、婚前应注意的问题	17
怎样做好婚前的心理准备	17
如何选择新婚庆典的时间	18
为什么说应该做婚前检查	19
不宜结婚的疾病有哪些	19
哪些人不宜接吻	21
如何选择婚煽花束	21
怎样做个优雅动人的新娘	22
二、婚前应掌握的性知识	24
女性生殖系统由哪几部分组成	25
男性生殖系统由哪几部分组成	27
男女性反应的周期怎样	30
何谓性欲	31
何谓性感	32
何谓性快感	33
何谓性饥饿	34
三、新婚性和谐	34
性和谐的意义有哪些	35
如何做好走进洞房前的准备	36

新婚优生百科宝典

目 录

为什么说做爱时妻子最好要主动	36
怎样合理避孕	37
如何注意性生活中的天时、地利、人和	37
怎样营造良好的做爱环境	40
初夜宜采取哪些保健措施	42
为什么蜜月期间抚摩多一好	44
怎样增加夫妻间的情爱	45
怎样注意夫妻间性生活的“前奏曲”	46
新婚之夜哮喘病发的原因有哪些	47
性生活的模式固定吗	48
为什么性生活后男性不宜立即休息	48
少老妻怎样过性生活	49
“春药”可以保青春吗	49
四、新婚性保健	50
哪些饮食对性生活不宜	51
为什么说节欲保精可以长寿	52
哪些食物可以增强性功能	53
为什么说男子汉要注意补锌	53
哪些维生素有益于性功能	54
性交时发生包皮嵌顿怎么办	55
如何避免急性尿路感染	55
对避孕套过敏怎么办	55
夫妻对性生活厌倦时怎么办	55
哪些药物对性功能有不良影响	56
性交粗暴可致女方损伤吗	57
如何正确处理性交后出血	57
怎样防治龟头红肿	57
“性欲偏离”时怎么办	58
房事强合有害吗	58
白带异常与性生活有关吗	59
性猝死的原因和预防措施有哪些	59

五、婚前美容	60
新娘护肤秘诀五则	60
使新郎更有风度	61
新娘的眉部护理	62
新娘的眼部护理	62
新娘的鼻子护理	63
新娘唇部的护理	64
新娘面部护理	64
新娘手的护理	65
全身需要护理	66
健美肌肤的食物	66
天然美容护肤品的作用	67
使新娘的发型和身材更美	68
新娘发型巧选择	68
新娘发型与脸型的结合	69
新娘的发型怎样保护	70
新娘发型的设计	71
新娘美容美发要早些时间安排	73
新娘婚礼服的款式	75
新娘服饰的选择和鉴别	76
新娘的饰品佩戴	77
新郎服饰	80
新郎婚礼服	82

第二篇 蜜月甜心篇

一、洞房花烛夜	83
新婚之夜,你该知道什么	83
布置整洁优雅的居室环境	84
新婚之夜如何面对“害羞”的妻子	85

新婚优生百科全书

目 录

调适新娘的身心	86
你应该知道这些洞房游戏	87
新婚之夜应该做好的生理准备	89
闹洞房你要从容过关	90
新婚之夜应该做好的卫生准备	91
如何过好新婚之夜	93
明白对方的性暗示	96
激起对方的性兴奋	98
怎样才能达到性和谐	100
让性敏感区更好地发挥作用	103
性爱练习十部曲	104
正确看待妻子的呻吟	106
二、“性”福生活	107
乳房的爱抚	107
性交的体位	108
吻的技巧	118
到达性高潮的技巧	120
性运动的方式	123
性生活后的清洁卫生	124
后戏的重要性	127
三、预防“蜜月病”	127
新婚“性”卫生	127
性交后忌喝冷水和洗冷水澡	128
讲究性卫生	129
妻子要天天宝贝自己	129
男性也要清洁自己	130
饭后、浴后不能立即同房	131
新婚性生活十大忌讳	132
夫妻同房不能中断性交	133
蜜月性膀胱炎	134

房事昏厥症	134
嵌顿包茎	135
颈动脉窦受压综合征	135
早 泄	135
阳 痿	136
精液过敏症	137
防止性冷淡的方法	137
解决阴道痉挛的方法	138
减轻性交疼痛的方法	139
四、蜜月保健	140
有害的性交行为	140
树立正确的性道德观念	140
性行为的广泛内容	141
健康的性行为	142
处女膜的作用	143
了解爱人	144
包皮系带损伤	144
初夜一定见红吗	145
“纯洁”的观念	145
持久性阴茎勃起	146
女性生殖道损伤	146
牢固的爱情和感情	147
阴茎“折断”	147
处女膜的破裂	148
健康的身体和良好的精神状态	148
性生活不是例行公事	149
爱没有固定的方程式	150
适当的时间、地点和频度	152
谈性色变	153
不良的心理因素	154
性和谐的大敌	156

第三篇 优生基础篇

一、优生知识	157
优生的作用	157
改进人种与优生学	157
受孕需要的条件	158
控制胎儿的性别	159
生男生女的奥秘	160
准备好孕前必要物资	161
孕前应治疗疾病	162
培养良好的生活习惯	163
做好孕前心理准备	165
怀孕要早做检查	166
找出最佳受孕期	167
有计划地怀孕	168
计划怀孕怀不上的原因	168
计算排卵期的办法	169
二、遗传与优生	170
进行遗传咨询	170
哪些人应去咨询	170
什么时间去咨询	171
遗传咨询的程序	172
掌握遗传与优生的知识	172
生物界的普遍现象	173
遗传性疾病	174
遗传的奥秘——染色体	176
遗传病是怎样遗传的	177
预防遗传病关键在父母	178
孩子是父母的“缩影”	179

精神病患者不宜生育	181
如果生了一个畸形儿	181
选择最佳优生年龄	182
畸形与变形	184
三、孕前准备	184
孕前有哪些禁忌	184
做好怀孕前的心理准备	186
怎样怀孕	187
停服避孕药2个月后可以怀孕	188
流产半年后适宜怀孕	189
孕前应做的营养准备	189
受孕良机的选择	191
季节与受孕时机的选择	191
血型是怎样遗传的	192
受孕环境与受孕时机的选择	193
生活节律与受孕时机的选择	194
怀孕时应禁忌的药物	194
夫妇健康状况与受孕时机的选择	195

第四篇 优生胎教篇

一、胎教与优生	197
胎教从择偶开始	197
配偶的智力对胎教的影响	197
遗传、优生、胎教之间的关系	198
体质遗传与体质对胎教的影响	198
胎儿能接受教育	199
我国古代的胎教理论	199
胎教应从受孕时候开始	201
妈妈是胎教的主角	201

新婚优生百科全书

目 录

丈夫在胎教中的作用	202
准妈妈应适当调节妻子的情绪	202
准妈妈应该激发妻子的爱子之情	203
准妈妈应丰富妻子的业余生活	203
准妈妈要协助妻子搞好胎教	203
其他家庭成员在胎教中的作用	203
孕妇的精神情绪可以影响胎儿	204
母亲与胎儿之间的信息传递	205
丈夫应保持孕妇情绪的的稳定	207
胎儿也会发脾气	208
母爱对胎儿的影响	209
母亲应好好呵护胎儿	210
胎儿能理解母亲感情	210
异常的情绪会影响胎儿的发育	211
孕妇该如何控制愤怒情绪	212
心情紧张会伤及胎儿	212
情绪与胎教密切相关	213
孕妇的情绪与胎儿的联系	214
二、胎教的方法	214
胎教的种类	214
胎教音乐的种类	214
听力训练的进行	216
经常抚摸胎儿有好处	217
对胎儿进行做操训练	217
胎儿的运动训练	218
运动胎教包括的项目	219
对胎儿进行语言训练	219
语言培养与精神培养的关系	220
对胎儿进行按摩胎教	221
胎儿对话	221
对胎儿进行游戏训练	222

光照胎教的作用	222
正确培养胎儿的情绪	223
对胎儿进行光照胎教	223
三、十月胎教	224
怀孕 1~3 个月	224
怀孕第 4 个月	228
怀孕第 5 个月	231
怀孕第 6 个月	233
怀孕第 7 个月	236
怀孕第 8 个月	239
怀孕第 9 个月	243
怀孕第 10 个月	243

第五篇 优生保健篇

一、孕期起居	245
孕期怎样美容	245
孕期的运动方案	246
怎样处理早孕反应	248
孕期做家务要注意的问题	250
孕期外出旅游应注意的问题	253
孕妇着衣穿鞋的艺术	256
胎教包括孕妇打扮	257
孕妇的睡姿	257
孕妇不宜穿高跟鞋	258
孕妇看电影、电视应注意的事项	258
孕妇变丑时宜采取的措施	258
孕妇忌玩猫	259
孕妇不宜迷恋麻将	259
稍微多卧益胎儿	260

新婚优生百科宝典

目 录

孕妇不冒坐浴	260
孕妇宜佩戴胸罩	261
保护乳房宜从何时开始	261
孕妇水浴时温度不宜过高	261
孕期保护胎儿牙胚宜采取的措施	262
二、孕期调理	263
孕妇在孕早期忌多食动物肝脏	263
孕妇忌多吃咸味食品	263
孕期的饮食方案	263
孕妇忌缺钙	268
孕妇要少吃菠菜	269
孕妇忌多服补品	269
正确对待妊娠反应	270
什么是产前检查	271
流产的先兆	272
什么时候去看医生	273
“滑胎”是怎么回事	273
胎盘里的羊水的作用	274
了解胎儿的成长过程	275
胎儿在母体内呆的日子越多越好吗	276
怎样记妊娠日记	277
监测胎动	277
孕妇的乳房保健	278
三、孕期保健	279
孕期会出现的症状	279
电脑及手机辐射对胎儿的影响	282
哪些人易患妊高征	284
B超检查会对胎儿造成影响	284
孕妇需要什么样的居住环境	285
孕妇室内不宜养的植物	285

孕期不要过多刺激乳房及乳头	287
新生儿溶血的原因	288
胎儿的生活规律与准妈妈是否一样	289
正确推算预产期	289
孕期的异常现象应引起注意	291
胎位异常的矫正	292
正确预防胎膜早破	292
预防早产	293
妊娠期贫血的危害和防治	293
产前出血的原因	294
过期妊娠的坏处	294
自我监测腹中胎儿的安危	294
胎死后孕妇会出现哪些征象	295
认识高危妊娠	296

第六篇 优生分娩篇

一、分娩前的准备	297
什么叫分娩	297
什么是骨产道	297
什么是软产道	298
什么叫软产道坚韧	298
孕妇如何做好产前心理准备	299
孕妇分娩心理对胎儿有什么影响	299
如何为婴儿准备用品	300
什么是足月分娩	301
过期妊娠有什么不好	301
到了预产期就一定分娩吗	302
怎样处理过期妊娠	302
引产方法有哪些	303
蓖麻油炒鸡蛋是怎样引产和催产的	303

新婚优生百科全书

目 录

为什么要住院分娩	304
在什么情况下需要引产	304
何时到医院住院待产	305
高危孕妇为什么要早些时间入院	305
妊娠末期为什么不宜过早休息	306
妊娠晚期出现异常怎样处理	306
住院分娩应准备哪些用品	307
二、分娩指导	308
决定分娩的因素有哪几个方面	308
孕妇在临分娩前宜吃哪些食物	308
分娩有哪些新模式	309
阴道分娩要经历哪些过程	309
分娩过程中要有多少次疼痛	310
什么是科学接生法	310
什么是无痛分娩	311
如何减轻分娩疼痛	312
分娩方式有几种	312
怎样知道快要临产了	313
怎样才算正式临产	314
临产前后宜做好哪四件事	314
假临产是怎么回事	315
临产八忌是什么	315
哪些情况产妇不宜灌肠	316
产妇临产时为什么要灌肠	316
产妇分娩前为什么要刮掉阴毛	317
产妇分娩有几种姿势	317
什么是产力	317
临产产妇大便应注意什么	318
哪些软产道异常将妨碍分娩	318
巨大儿对分娩有什么影响	319
常见的骨盆狭窄有哪些	320