

中国知名妇幼保健专家团队联合推荐  
新科学孕产养育知识书系



主编：何银洲

# 生男生女枕边书

## GIVE BIRTH TO A BOY A FEMAE

打造21世纪誉满全球的最新，最全面，最实用的孕妈咪育儿经典！

引领孕、养、育界，一个闪亮的起点，望子女成龙成凤是天下所有父母的心愿

为了孩子，为了已婚女性顺利地完成母亲的转变，读完本书，掌握本书内容，并运用到实际中去，将会帮助您愉快而顺利地渡过孕育期，能够轻轻松松、快快乐乐的做一个新时代的妈妈！

全彩图文

人民日报出版社

新科学孕产养育知识书系

# 生男生女枕边书

主编:何银州



NO TROUBLE ALL KINDS OF SECTION

打造21世纪誉满全球的最新,最全面,最实用的孕妈咪育儿经典!

为了孩子,为了已婚女性顺利地完成母亲的转变,读完本书,掌握本书内容,并运用到实际中去,将会帮助您愉快而顺利地渡过孕育期,能够轻轻松松、快快乐乐的做一个新时代的妈妈!

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据  
生男生女枕边书/何银洲主编—北京:人民日报出版社,2007.7  
(新科学孕产养育知识书系)  
ISBN 978-7-80208-506-2

I.生… II.何… III.①优生优育-基本知识②性别决定-基本知识 IV.R189.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 114903 号

## 生男生女枕边书

主 编:何银洲  
责任编辑:陈先荣  
封面设计:北京文耕制版服务机构

出版发行:人民日报出版社  
地 址:北京金台路2号(邮编100733)  
发行热线:(010)65369529 65369527  
编辑热线:(010)65363518  
经 销:全国新华书店  
印 刷:北京中印联印务有限公司

开 本:889mm×1194mm 1/24  
印 张:65 字 数 900 千字  
印 数:1—5000  
印 次:2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-80208-506-2  
定 价:238.80 元



#### ◀本书作者

何银洲：1952年5月出生于河南项城，现任北京军区总医院康复医学科副主任、副主任医师、中医药大校客座教授。曾任北京军区总医院中医科副主任，兼任全军平衡针治疗培训中心副主任，中国老年学会平衡针委员会副主任。曾获地方军队科技进步奖6项，发表过各种学术论文40余篇，具有30余年的临床和教学经验。曾培养出专业人才1000余名，除擅长中医、推拿、正骨外，对妇科、儿科也有一定的研究和丰富经验。

#### 副主编

张寿清，北京军区总院内科副主任，副主任医师

#### 编委

邹宪力，北京军区总院妇科主任，副主任医师

谢苏娜，北京军区总院儿科主治医师

任平平，北京军区总院妇科医师



新手妈妈枕边书



轻松育儿枕边书



怀孕百科枕边书



0-3岁宝宝营养枕边书



生男生女枕边书



孕妈妈营养保健枕边书

责任编辑: 陈先荣

出品公司: 北京世纪海创图书有限公司

销售热线: 010-84775461/62

网页支持: [www.sjwh86.com.cn](http://www.sjwh86.com.cn)

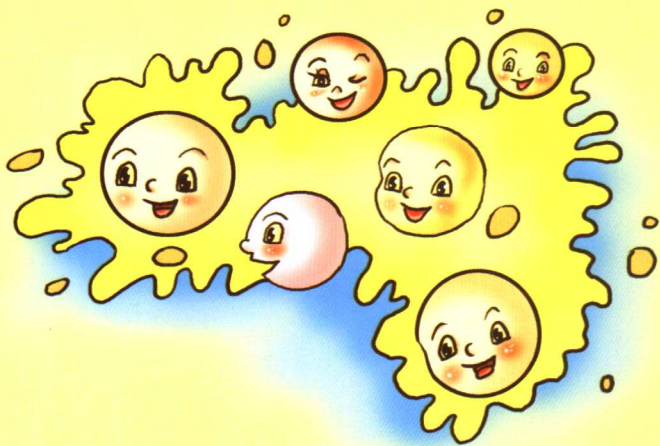


# 前言

重男轻女的观念对某些老一辈的人来说，或许还是个打不开的死结，但现代年轻夫妇们早已经争脱了这种旧思想的束缚，其实生男生女倒无所谓，只求孩子健康活泼，便已心满意足了。

但是为什么我们还说“生男、生女”随您心愿呢？这是因为：1) 一些伴性遗传疾病可以危及母子的生命，如血友病等；2) 有一些伴性遗传被某种职业（公安、飞行员、设计等）所拒绝——色盲等，而所有的这些疾患，对婴儿的性别都是有选择的，因此，这是准父母们不得不慎重考虑的问题！

当然，也不可避免，有些不法分子，不顾法律法规的约束及社会道德的谴责，强行选择婴儿的性别，在此我们不做负面的论述，只正本清源，还大众一个公道！仅以此册《生男生女枕边书》愿您生一个健康、聪慧的小宝宝……







# 目

# 录

## PART 1 生男生女的奥秘

### 生男生女的奥秘

当代社会先进而又时尚，人们崇尚男女平等，女儿也是传后人的哲理，同样社会的法律也做到了这一平等的事实。为满足人们喜欢女孩或男孩的愿望，下面我们就从“生男生女”的源头追述吧。

#### 1. 生男生女——谁掌握着决定权 ..... 2

- No.1 圣经与神话中男女性别的起源 ..... 2
- No.2 受精卵——生命的开始 ..... 2
- No.3 决定胎儿是男是女的瞬间——受精卵 ... 3
- No.4 我决定着婴儿的性别——男性的精子 ... 3
- No.5 卵子与精子的相遇 ..... 4
- No.6 古今中外确实的生男生女法 ..... 5

#### 2. X 精子、Y 精子——决定着生男生女 ..... 6

- No.1 不得不了解的遗传物质——染色体 ..... 6
- No.2 染色体的分类与生男生女的关系 ..... 7

- No.3 Y 男、X 女，你知道吗 ..... 7
- No.4 适宜于 X、Y 精子生存的环境 ..... 8
- No.5 酸女、碱男的科学依据 ..... 9
- No.6 巧择性交时机，掌控生男生女 ..... 10

#### 3. 圆您一个梦——我想要个女孩或男孩 ..... 11

- No.1 高潮与想生男孩有关 ..... 11
- No.2 性交高潮时阴道内是碱性吗 ..... 11
- No.3 阴道内保持碱性易生男孩 ..... 12
- No.4 排卵日当天性交可生男孩 ..... 12
- No.5 女性得到强烈的快感、男性在较深的位置射精能生男孩 ..... 12
- No.6 想生男孩——到排卵日之前男性要禁欲 5 天 ..... 13
- No.7 想生男孩——过了排卵日要注意避孕 ..... 13
- No.8 生男孩几率高达 90% 的林卡尔法 ..... 13
- No.9 阴道内保持酸性较容易生女孩 ..... 14
- No.10 采用会生女孩的 X 精子帕克尔法 ..... 15







## PART 2 生男生女的细节

为了响映国家计划生育政策:少生优生,提高出生婴儿的综合性素质,因此新手父母必须做到知己知彼,有的放矢,了解自我、科学处事、正确保健、合理营养……这就是生男育女的细节哟,让我们共同关注吧!

### 1. 认知自己的生殖生理 ..... 18

- No. 1 我是我 ..... 18
- No. 2 什么是子宫 ..... 18
- No. 3 女性生殖器官浅解 ..... 19
- No. 4 女性骨盆对胎儿的影响 ..... 19
- No. 5 女性激素所起到的主导作用 ..... 20
- No. 6 权释男女两性的生理区别 ..... 21
- No. 7 什么是精子?有何特点 ..... 21
- No. 8 什么是卵子?它是怎样产生和排出的 ... 22

### 2. 优生的细节与遗传 ..... 23

- No. 1 谁在扮演遗传的主要角色 ..... 23
- No. 2 父母能将哪些东西遗传给孩子 ..... 23
- No. 3 孩子的智力取决于双亲的遗传吗 ..... 24
- No. 4 什么是遗传性疾病 ..... 25
- No. 5 哪些父母有出生遗传病后代的风险 ... 26
- No. 6 哪些情况进行遗传咨询 ..... 27
- No. 7 手纹与遗传性疾病有什么关系 ..... 27
- No. 8 什么人不宜结婚生育 ..... 28
- No. 9 她为什么不适宜生男孩 ..... 29

- No. 10 结婚、生育的年龄对胎儿的影响 ..... 29
- No. 11 哪些人需做产前遗传学诊断 ..... 30
- No. 12 产前诊断有哪些方法 ..... 31
- No. 13 胎儿的性别能够预测吗,有什么意义 ..... 32
- No. 14 人工能控制胎儿的性别吗 ..... 33
- No. 15 为什么说受孕是胎教的基础工程 ..... 34
- No. 16 什么是“着床” ..... 34
- No. 17 祖国医学是怎样看待孕育的 ..... 34
- No. 18 怎样准确测定排卵期 ..... 35

### 3. 优生的细节与受孕 ..... 37

- No. 1 新婚后马上怀孕好不好 ..... 37
- No. 2 受孕心理对胎儿有什么影响 ..... 37
- No. 3 孕前饮食有什么要求 ..... 38
- No. 4 怀孕前应做好哪些准备工作 ..... 39
- No. 5 什么季节受孕对宝宝最为有利 ..... 40
- No. 6 为什么不宜将孕早期安排在冬季 ..... 41
- No. 7 什么时候最容易受孕 ..... 41
- No. 8 怀孕时间可以控制吗 ..... 42
- No. 9 在哪些情况下不宜受孕 ..... 43
- No. 10 人体生物钟与受孕环境内在联系 ... 43
- No. 11 怎样创造良好的受孕环境 ..... 44
- No. 12 怎样把握受孕瞬间的胎教 ..... 45
- No. 13 受孕成功必须具备哪些条件 ..... 45
- No. 14 婴儿智商与孕妇激素水平有什么联系 ... 46



No. 15	您怀孕了吗 .....	46	No. 18	宫内节育器的避孕原理 .....	58
No. 16	双胞胎是怎么回事 .....	47	No. 19	生殖器有炎症的妇女怎样避孕 .....	59
<b>4. 新手父母应掌握的避孕技巧 .....</b>	<b>48</b>		No. 20	月经不调的妇女怎样避孕 .....	59
No. 1	什么是安全期避孕,它可靠吗 .....	48	No. 21	哺乳妈咪怎样避孕 .....	59
No. 2	女用避孕药的原理 .....	49	<b>5. 孕妈咪健康保健细节 .....</b>	<b>60</b>	
No. 3	女用短效避孕药的用法 .....	49	No. 1	心脏病患者可以怀孕吗 .....	60
No. 4	女用长效避孕药的用法 .....	49	No. 2	哪些肺结核病人不宜怀孕 .....	60
No. 5	探亲避孕药的种类及运用 .....	50	No. 3	支气管哮喘的妇女可以怀孕吗 .....	61
No. 6	哪些妇女不宜使用避孕药,什么情况 下应停药 .....	50	No. 4	原发性血小板减少症患者可以怀孕吗 ...	61
No. 7	如何防治口服避孕药的副作用 .....	51	No. 5	糖尿病对孕妇、胎儿及新生儿有何 影响 .....	62
No. 8	如何防治避孕药物引起的闭经或月 经过少 .....	52	No. 6	妇女患了肝炎能不能怀孕 .....	63
No. 9	怎样防治避孕药物引起的类似早孕 反应 .....	53	No. 7	患哪类肾炎不宜怀孕 .....	63
No. 10	如何防治避孕药物引起的阴道出血 ...	53	No. 8	患子宫肌瘤会不会怀孕 .....	64
No. 11	长期服用避孕药后再孕会影响胎儿 健康吗 .....	54	No. 9	怀孕后患甲肝是否要做人工流产 .....	64
No. 12	避孕药不宜同哪些药物同时服用 .....	54	No. 10	糖尿病人怀孕后应注意什么 .....	65
No. 13	服用避孕药失败的原因是什么 .....	55	No. 11	肝炎患者孕后应注意什么 .....	65
No. 14	女用长效避孕针的成分与用法 .....	55	No. 12	慢性肾炎怀孕后怎么办 .....	66
No. 15	皮下埋植避孕剂的作用原理是什么,其 优缺点各是什么 .....	55	No. 13	子宫肌瘤患者怀孕后怎么办 .....	67
No. 16	外用避孕药的避孕原理及应用 .....	56	No. 14	怀孕期的征兆及预产期的推算 .....	67
No. 17	阴道环的避孕原理及应用 .....	57	No. 15	如何判断是否妊娠 .....	68
			No. 16	怎样注意孕期卫生 .....	69
			No. 17	孕早期妈咪应注意哪些问题 .....	69
			No. 18	怎样在家中调治孕早期的反应 .....	70
			No. 19	孕妇“小腿抽筋”后的对策 .....	70
			No. 20	孕妈咪怎样防痔疮 .....	71



- |        |                              |    |        |                               |    |
|--------|------------------------------|----|--------|-------------------------------|----|
| No. 21 | 孕妈咪冬春应防感冒 .....              | 71 | No. 45 | 孕妈咪避免接触宠物 .....               | 83 |
| No. 22 | 怎样防止便秘 .....                 | 72 | No. 46 | 孕期要注意口腔卫生 .....               | 83 |
| No. 23 | 甲状腺功能亢进患者的保健 .....           | 72 | No. 47 | 孕期如何穿戴 .....                  | 83 |
| No. 24 | 孕妈咪做 X 线检查的危害及注意<br>事项 ..... | 73 | No. 48 | 孕妈咪穿鞋的注意事项 .....              | 83 |
| No. 25 | 孕妈咪能接受免疫接种吗 .....            | 73 | No. 49 | 孕妈咪要科学选用乳罩 .....              | 84 |
| No. 26 | 孕妈咪慎服中药 .....                | 74 | No. 50 | 孕妈咪的乳房保健有何意义 .....            | 84 |
| No. 27 | 孕妈咪用药禁忌 .....                | 74 | No. 51 | 孕妈咪怎样过盛夏 .....                | 85 |
| No. 28 | 孕妈咪饮食原则 .....                | 75 | No. 52 | 孕妈咪怎样度过寒冬 .....               | 85 |
| No. 29 | 孕妈咪宜多吃水果 .....               | 76 | No. 53 | 什么是妊娠反应, 应怎样对待 .....          | 86 |
| No. 30 | 孕妈咪忌缺钙 .....                 | 76 | No. 54 | 什么是妊娠剧吐 .....                 | 87 |
| No. 31 | 孕妈咪不宜多吃咸味食品 .....            | 77 | No. 55 | 孕妈咪出现皮肤瘙痒怎么办 .....            | 88 |
| No. 32 | 孕妈咪忌多吃冷饮 .....               | 77 | No. 56 | 孕期刷牙时牙龈出血怎么办 .....            | 88 |
| No. 33 | 孕妈咪忌多吃菠菜 .....               | 78 | No. 57 | 孕期妈咪自行头晕、眼花怎么办 .....          | 88 |
| No. 34 | 孕妇不宜吃山楂 .....                | 78 | No. 58 | 孕妇下肢浮肿原因与对策 .....             | 89 |
| No. 35 | 孕早期不宜多食动物肝脏 .....            | 78 | No. 59 | 孕妇下肢及外阴静脉曲张是怎么<br>回事 .....    | 89 |
| No. 36 | 孕妈咪忌服补品 .....                | 79 | No. 60 | 孕妇为什么易患肾盂肾炎 .....             | 89 |
| No. 37 | 孕妈咪能喝茶水吗 .....               | 80 | No. 61 | 妊娠高血压综合症有何危害 .....            | 90 |
| No. 38 | 孕妈咪素食有害于婴儿 .....             | 80 | No. 62 | 怎样预防妊高综合征 .....               | 91 |
| No. 39 | 怀孕后您的皮肤将发生什么变化 ...           | 81 | No. 63 | 驼背对妊娠有什么威胁,<br>应注意什么问题 .....  | 91 |
| No. 40 | 孕妈咪如何对待妊娠斑 .....             | 81 | No. 64 | 不容忽视的妊娠期疼痛 .....              | 92 |
| No. 41 | 怀孕后您的头发会有哪些变化 .....          | 81 | No. 65 | 能根据孕妇肚子的大小来判断胎儿的<br>重量吗 ..... | 92 |
| No. 42 | 孕期可以染发或烫发吗 .....             | 82 | No. 66 | 自我估计胎儿的发育 .....               | 93 |
| No. 43 | 孕妈咪避免高热, 以防胚胎畸形 ...          | 82 | No. 67 | 怎样推断宝宝发育是否正常 .....            | 93 |
| No. 44 | 孕期注意睡姿 .....                 | 82 |        |                               |    |

No. 68	胎动有什么意义 .....	94	No. 87	怎样自测腹中胎儿的安危 .....	104
No. 69	怎样监测胎动 .....	94	No. 88	什么是高危妊娠,有哪些情况 .....	105
No. 70	什么时候能听到胎心音 .....	95	No. 89	怎样护理高危孕妇 .....	105
No. 71	何为宫外孕,征兆及预防 .....	95	No. 90	双胎妊娠应注意些什么 .....	106
No. 72	妊娠早期的危险信号——腹痛、阴道流血 .....	96	No. 91	什么是产前检查 .....	106
No. 73	导致胎儿发育异常的原因有哪些 .....	96	No. 92	什么叫围产期保健,有什么意义 .....	107
No. 74	胎位异常包括哪些,怎样矫正 .....	97	No. 93	为什么会发生胎膜早破,早期破水怎么办 .....	107
No. 75	什么是葡萄胎,有过葡萄胎还能正常妊娠吗 .....	97	No. 94	怎样预防胎膜早破 .....	108
No. 76	什么是流产,自然流产的原因是什么 .....	98	No. 95	怎样预防早产 .....	109
No. 77	先兆流产有什么表现,措施是什么 .....	98	No. 96	产前出血是怎么回事 .....	109
No. 78	“滑胎”是怎么回事 .....	99	No. 97	什么时候去看医生 .....	109
No. 79	什么是“保胎”,为什么不宜盲目保胎 .....	99	No. 98	教你看病历卡 .....	110
No. 80	黄体酮和维生素 E 能否保胎 .....	100	No. 99	孕妈咪早期最易碰到的问题及处理 .....	111
No. 81	自然流产与孕妈咪健康 .....	100			
No. 82	为什么说未产妇做人工流产弊多利少 .....	102			
No. 83	什么是产前诊断,哪些孕妇需要做产前诊断 .....	102			
No. 84	你会写妊娠日记吗 .....	102			
No. 85	胎宝宝在母体内呆的日子越长越好吗 .....	103			
No. 86	胎死后孕妈咪会出现哪些征象 .....	104			

## PART 3 生男生女有方法

生男生女随您心愿,生男生女顺其自然,生男生女各有方法,生男生女指导您看……

<b>1. 确定准确的排卵日 .....</b>	<b>114</b>
No. 1 排卵日期准确性的重要性 .....	114
No. 2 基础体温在早上清醒时立刻测量 .....	114
No. 3 基础体温表至少要填 3~4 个月 .....	115
No. 4 使用 CLEARPLAN 方法生男孩 .....	115
No. 5 中间痛就是排卵的讯号 .....	116

No. 6	自己知道排卵日的划时代新制品登场了 .....	116
No. 7	促使生男生女法成功的最新药品 .....	117
No. 8	何谓 L-CHECK .....	117
No. 9	检查尿液或卵巢大小,也可以推测排卵日 .....	118
No. 10	以分泌物伸展度测试来判断 .....	118
No. 11	从基础体温表开始 .....	119
No. 12	基础体温表的填入法 .....	120
No. 13	高温时期(黄体期) .....	121
No. 14	基础体温表的二相曲线 .....	121
No. 15	自觉到中间痛的部分 .....	121
No. 16	生理不顺的人或排卵日特殊的例子 .....	122
No. 17	月经与下一次月经的中间日为排卵日 .....	123

## 2. 想生女孩的方法 .....

No. 1	使用粉红胶的方法 .....	124
No. 2	无法得到粉红胶时的办法 .....	124
No. 3	排卵日二日前的性交使用粉红胶,能够提高效率 .....	125
No. 4	月经終了后,3~4天进行一次性交 ...	125
No. 5	男性性器浅插入,女性未感到高潮以前就要射精 .....	126
No. 6	最后的性交以后,要禁欲一周或确实避孕 .....	127

## 3. 想生男孩的方法 .....

No. 1	多花点时间进行性前戏 .....	128
No. 2	妻子服用林卡尔,再进行性交 .....	128
No. 3	排卵日进行频繁的性交 .....	129
No. 4	在排卵日性交前使用绿胶 .....	129
No. 5	关于林卡尔 .....	129

## 4. 生男生女法的推进 .....

No. 1	生男生女与生出畸形儿无关 .....	131
No. 2	食物与生男女有关吗 .....	131
No. 3	生男生女要在充满夫妻情爱的气氛中进行 .....	132
No. 4	像男孩、像女孩 .....	133
No. 5	不论性别,重视孩子的纯真最为重要 .....	134
No. 6	希望生女孩 .....	135
No. 7	希望生男孩 .....	136
No. 8	生男生女法一步一步踏实前进 .....	136
No. 9	利用生男生女法避免伴性遗传病 .....	137
No. 10	实行生男生女法,夫妻一定要充分沟通 .....	138
No. 11	生男生女法无法达到 100%的效果 ...	139
No. 12	希望实行生男生女法的人之中 80%想要“女孩” .....	140
No. 13	子女是看着父母的行为而长大的 ...	141
No. 14	怎样培养出一个独具思考能力的聪明女孩 .....	142

## 5. 人工授精的方法 .....

No. 1	什么是人工授精 .....	144
-------	---------------	-----

No. 2	不要担心生下畸形儿 .....	144
No. 3	用何种方法采集精液 .....	145
No. 4	帕克尔法为何无法分离出生男孩的 Y 精子呢 .....	145
No. 5	人工授精的顺序 .....	146
No. 6	事后要避免精液流出 .....	146
No. 7	禁止剧烈运动 .....	146
No. 8	人工授精技术的发展 .....	147
No. 9	人工授精的知识 .....	148
No. 10	人工授精利用基础体温表测知排 卵日 .....	148
No. 11	试管婴儿是怎么回事 .....	149
No. 12	在家里采集到的精液,如何带到医 院呢 .....	149
No. 13	与自然性交的环境不同 .....	150

## PART 4 孕育一个健康的小生命

生命诚可贵,育儿早着手,相信本章将帮您圆一个孕育之梦!

1. 引入一个胎儿的世界 .....	152
No. 1 胎儿能听到声音吗 .....	152
No. 2 胎儿有视力吗 .....	153
No. 3 胎儿有记忆能力吗 .....	153
No. 4 胎儿能喝水吗 .....	154
No. 5 胎儿也做梦吗 .....	155

No. 6 胎儿也会发脾气吗 .....	155
No. 7 胎儿也会哭泣吗 .....	156
No. 8 成熟胎儿是怎样生活的 .....	157
No. 9 谁是胎教的主角 .....	157
No. 10 未来的父亲能为胎儿做些什么 .....	158
No. 11 家庭其他成员能为胎教做些什么 .....	159
No. 12 怎样和胎宝宝对话 .....	160
No. 13 怎样给胎宝宝唱歌 .....	160
No. 14 怎样给胎宝宝讲故事 .....	161
No. 15 怎样教胎宝宝识字 .....	162
No. 16 怎样与胎宝宝做游戏 .....	162
No. 17 怎样把握胎宝宝的性格 .....	163
No. 18 怎样进行运动胎教 .....	163
No. 19 怎样进行放松训练 .....	164
2. 生男生女分娩常识知多少 .....	165
No. 1 决定分娩的三个因素是什么 .....	165
No. 2 正常分娩的过程如何 .....	165
No. 3 决定分娩能否顺利进行的要素是 什么 .....	166
No. 4 如何进行产时母婴监护 .....	167
No. 5 导致难产的原因有哪些 .....	167
No. 6 哪些原因可以引起产后出血 .....	168
No. 7 剖宫产是安全的分娩捷径吗 .....	169
No. 8 剖宫产有何利弊 .....	170
No. 9 哪些因素导致头位不正 .....	171
No. 10 哪些原因可以造成宫缩乏力 .....	171



No. 11	哪些原因可造成子宫破裂 .....	172
No. 12	哪些原因可造成软产道裂伤 .....	173
No. 13	早破水对母婴有何影响,怎样预防 ...	174
No. 14	如何做好产妇的卫生护理 .....	174
No. 15	怎样正确哺乳 .....	175
No. 16	新生儿出生后为什么头部变形 .....	176
No. 17	葡萄胎是怎么回事 .....	176
No. 18	身材矮小的孕妇会难产吗 .....	177
No. 19	如何处理横位 .....	178
No. 20	何谓巨大儿,有哪些危害 .....	178
No. 21	为什么有时需要产钳助产 .....	179
No. 22	臀位都要做剖宫产吗 .....	180
No. 23	为什么近年来剖宫产率逐渐升高 ...	181
No. 24	如何处理羊膜腔感染综合症 .....	181
No. 25	为什么羊水栓塞如此凶险 .....	182
No. 26	产褥期精神病有哪些临床类型 .....	183
No. 27	如何防止产后中暑 .....	184

### 3. 产后护理 .....

No. 1	何为产褥感染,高危因素有哪些 .....	185
No. 2	怎样防治产褥中暑 .....	185
No. 3	夏天“坐月子”应注意些什么 .....	186
No. 4	产后为什么出汗多,怎样防治 .....	187
No. 5	产后为什么容易出现排尿困难 .....	188
No. 6	怎样产后避风寒 .....	188
No. 7	产后性生活注意事项 .....	189

No. 8	产后如何保持体形 .....	189
No. 9	如何预防乳头皲裂 .....	190
No. 10	产后乳房胀痛的原因是什么,应如何 何处理 .....	191
No. 11	产后肚子痛的原因及处理 .....	191
No. 12	子宫复旧不全怎么办 .....	192
No. 13	如何防治产后大出血 .....	192

### 4. 产后妈妈饮食与起居细节 .....

No. 1	产妈咪忌多吃红糖 .....	195
No. 2	产妈咪忌多吃鸡蛋 .....	195
No. 3	产妈咪忌不吃蔬菜、水果 .....	196
No. 4	产后妈咪忌辛辣、生冷、坚硬 .....	196
No. 5	产后忌滋补过量 .....	197
No. 6	产后3个月内忌多吃味精 .....	197
No. 7	产后忌吃巧克力 .....	198
No. 8	产妇忌急于节食 .....	198
No. 9	乳母忌吸烟喝酒 .....	198
No. 10	产后忌不刷牙 .....	199
No. 11	产妇忌不洗澡、不梳头 .....	200
No. 12	产后妈咪忌睡席梦思 .....	200
No. 13	产后在坐月子期间忌完全卧床休息	201
No. 14	产后忌过早劳动和不当的劳动 .....	202
No. 15	产后忌穿戴过多 .....	202
No. 16	哺乳妈咪忌穿化纤、羊毛内衣胸罩 ...	203
No. 17	产后忌忽视检查 .....	203



No. 18	什么是产后风 .....	204
No. 19	产后如何防治会阴伤口痛 .....	204
No. 20	如何防治产后急性乳腺炎 .....	205
No. 21	怎样才算是健康的孩子 .....	206
No. 22	胎儿的大脑是怎样发育的 .....	206
No. 23	什么是意念胎教 .....	207
No. 24	母亲与胎儿之间怎样传递生理 信息 .....	207
No. 25	母亲与胎儿之间怎样传递行为 信息 .....	208
No. 26	母亲与胎儿之间怎样传递情感 信息 .....	209
No. 27	母亲为什么多习惯于左侧怀抱 婴儿 .....	209
No. 28	胎儿在子宫内是怎样学习的 .....	210
No. 29	什么时候给宝宝起名字 .....	211
No. 30	胎教音乐对胎儿有什么意义 .....	211
No. 31	哪些音乐对胎儿有益 .....	212
No. 32	怎样欣赏胎教音乐 .....	213
No. 33	什么是胎教中的“音乐形象” .....	213
No. 34	色彩在胎教中有什么作用 .....	214
No. 35	什么是运动胎教 .....	215
No. 36	什么是美学胎教 .....	215
No. 37	什么是行为胎教 .....	216
No. 38	母爱对胎儿有什么影响 .....	216

No. 39	孕妇的求知欲对胎儿有什么影响 ...	217
No. 40	为什么要对胎儿进行习惯培养 .....	217
No. 41	胎儿能上学吗 .....	218
No. 42	产后脱发 .....	219
No. 43	出院后丈夫应做的事情 .....	219
No. 44	产后 42 天要到医院做检查 .....	220
No. 45	哪些心理因素影响乳汁分泌 .....	220
No. 46	为什么母乳喂养好 .....	221
No. 47	产后性生活的恢复 .....	221
No. 48	产妇感冒能否继续喂奶 .....	222
No. 49	产妇乙肝病毒阳性能否喂奶 .....	222
No. 50	产妇施行剖宫产后忌不注意异常 变化 .....	223
No. 51	产妇忌轻视产后第一次大小便 .....	223
No. 52	产妇忌不了解产褥期正常现象 .....	224
No. 53	产妇居室忌关门闭窗 .....	225
No. 54	产妇忌产后性生活过早 .....	225
No. 55	产妇忌用某些西药 .....	226

## PART 5 新生儿的喂养

“喂,我的宝宝终于降临人间了,我该怎样喂你呢,又该喂你什么呢?”于是,我想……

### 1. 新妈妈应知母乳一、二、三 .....

No. 1	初乳,是新妈妈给新生宝宝的最爱 ...	228
-------	---------------------	-----







No. 2	新生儿喂养:既应按时又要按需 .....	228
No. 3	宝宝出生半小时后即可喂养 .....	229
No. 4	掌握好宝宝的吃奶时间 .....	229
No. 5	你的宝宝吃饱了吗 .....	230
No. 6	教你一招——不妨数数尿片 .....	230
No. 7	喂奶时的体位很重要 .....	231
No. 8	让宝宝交替吸吮妈妈的乳房更科学 ...	231
No. 9	新生儿吐奶后不要立即喂奶 .....	231
No. 10	新生儿发热时要及时喂母乳 .....	232
No. 11	什么情况下新生儿需要添加补充 食品 .....	232
No. 12	母乳不足有原因 .....	232
No. 13	母乳不够时怎么办 .....	233
No. 14	新妈妈哺乳期宜少食盐 .....	233
No. 15	不要摄取味精 .....	233
No. 16	哺乳期新妈妈慎用药 .....	234
No. 17	不能给新生儿喂米汤和麦乳精 .....	234

## 2. 新爸爸应知牛乳一、二、三 .....

No. 1	哪些婴儿不宜吃母乳 .....	236
No. 2	怎样给新生儿喂牛奶 .....	236
No. 3	新生儿不宜喂鲜牛奶 .....	237
No. 4	牛奶调配早知道 .....	237
No. 5	煮牛奶要掌握好时间 .....	238
No. 6	牛奶中要加适量的糖 .....	238
No. 7	牛乳喂养缺点种种 .....	239
No. 8	为新生儿选什么奶粉、奶瓶好 .....	239

## 3. 爸妈对宝宝的护理 .....

No. 1	宝宝,让妈咪擦拭你的口腔和鼻眼 ...	240
No. 2	宝宝,让爸爸给你洗澡 .....	240
No. 3	宝宝穿上小衣服,你会更美丽 .....	241
No. 4	宝宝,我该怎样把你抱起 .....	243
No. 5	妈咪为你换尿布 .....	243
No. 6	包裹宝宝到户外去 .....	244
No. 7	妈咪,即使在夏季也不要用电风扇直 接吹我哟 .....	245
No. 8	不要用茶水喂我服药哟 .....	246
No. 9	宝宝的人工喂养方法 .....	246
No. 10	宝宝的小睡床及睡眠 .....	247
No. 11	妈咪,这时的我不宜看电视哟 .....	248
No. 12	宝宝,皮肤上出现了红斑 .....	249
No. 13	宝宝,皮肤上出现了色素斑 .....	249
No. 14	宝宝,皮肤上出现了脱皮 .....	249
No. 15	宝宝,皮肤上出现了小血点 .....	250
No. 16	宝宝,皮肤突然变黄了 .....	250

