

生儿育女必备

岱 岩 编著

性生活知识
优生优育秘诀
胎儿生长发育
产前产后保健
育儿知识



华南理工大学出版社

前 言

生儿育女，是人类繁衍后代的一种本能。

生儿育女，是年轻夫妇情爱的渴望与性爱的结晶。

现代年轻夫妇与年轻父母对生儿育女的认识并不像他们的祖辈、父辈那样——传宗接代。

祖辈、父辈们——求量而不求质，他们也不懂得求质。

现代年轻夫妇与父母们——求质而不求量！

这是社会进化的必然；这是人类文明的象征；这是科学发达的结果。

即便如此，大多数现代年轻夫妇与父母们，对怎样生一个健康、活泼、聪慧的宝宝，以及怎样使自己的儿女智商更高、更可爱等知识，也是一知半解，或者知道甚少。

然而，社会的现实是：在人口众多的国度里，人口学家、儿童学家、医学家、心理学家……他们不可能将他们所掌握的生儿育女知识亲自传授给千千万万对育龄夫妇和年轻父母。如果说他们手中有一本集科学性、实用性、通俗性于一体的“生儿育女”指南，他们会正确而客观地选择配偶，婚恋嫁娶；他们会正确地对待情爱与性爱；他们也不会自十月怀胎一开始就忧心忡忡——未来的“BB”是否健康？是否有先天缺陷？是否聪慧？一直到宝宝哇哇坠地才得以安心！他们肯定既会生，也会育，更会使自己的宝宝的身心得到全面健康地发展，成为一

代更胜一代的神童。

这就是本书要达到的目的。

这就是撰写本书的出发点。

至于本书的内容,只要您浏览一下目录,你就会一清二楚。我们所想的所写的,正是您们迫切需要的。此外,难能可贵的是,本书的主编副主编以及编著者们,都是具有相当学历的医学及其相关学科的学者,他们分别来自妇产科、小儿科、药材料、中医科等等。既具有很高的理论水平,又有丰富的临床实践经验。书中既有对传统生儿育女正确观念的继承,也有对民间以及医学界某些不正确观点的订正;同时,还融入了现代生儿育女的一些新观点、新理论。

全书独成体系,层次分明,深入浅出,语言通俗易懂,实为生儿育女现代居家必备!

岱 岩

目 录

第一篇 生育篇

第一章 生命的来源	(2)
第一节 男性的生殖器官和生理功能	(2)
一、内生殖器	(2)
二、外生殖器	(3)
第二节 女性的生殖器官和生理功能	(4)
一、内生殖器	(5)
二、外生殖器	(6)
第三节 性生理的控制	(8)
一、神经系统的作用	(8)
二、内分泌激素的功能	(9)
第四节 受精:新生命的开始	(12)
一、精液	(13)
二、卵子	(14)
三、受精	(15)

第二章 性生活和避孕	(17)
第一节 正常的性功能	(17)
一、性敏感	(17)
二、性功能的条件	(18)
三、性功能的环节	(19)
四、男女性欲产生的特点	(21)
第二节 美满和谐的性生活	(21)
一、性生活的环境	(22)
二、性生活的时间	(22)
三、爱的前奏——爱抚和准备	(22)
四、月经期间严禁性生活	(23)
第三节 避孕	(23)
一、常用避孕方法简介	(23)
二、避孕措施与性生活的关系	(25)
三、新婚夫妇避孕方法的选择	(26)
四、几种新颖的避孕方法	(27)
第三章 不孕不育的原因及防治	(29)
第一节 不孕不育的检查	(29)
一、男性不育的检查	(29)
二、女性不孕不育的检查	(31)
第二节 男性不育的常见原因及防治	(33)
一、隐睾症	(33)
二、睾丸炎	(34)
三、精索静脉曲张	(34)
四、少精症	(35)

五、功能性不射精·····	(36)
第三节 女性不孕不育的原因及防治·····	(37)
一、子宫发育不育·····	(37)
二、排卵障碍·····	(37)
三、多囊卵巢综合症·····	(38)
四、黄体功能不健·····	(38)
五、输卵管阻塞·····	(39)
六、生殖道结核·····	(40)
七、习惯性流产·····	(40)
第四节 治疗不孕不育的特殊方法·····	(41)
一、人工授精·····	(41)
二、试管婴儿·····	(42)
三、配子输卵管内移植·····	(43)
第四章 遗传与优生·····	(45)
第一节 遗传病的秘密·····	(45)
一、血型与遗传·····	(45)
二、常见的遗传病·····	(48)
三、近亲结婚及其害处·····	(49)
第二节 遗传病的治疗·····	(51)
一、环境工程治疗·····	(51)
二、基因治疗·····	(52)
三、遗传病的宫内治疗·····	(52)
第三节 优生的要素·····	(53)
一、计划生育胎儿性别的预测·····	(53)
二、怀孕时机的选择·····	(55)

三、优生与智力·····	(58)
四、避免影响优生的环境因素·····	(60)
第四节 胎教浅析·····	(63)
一、间接胎教·····	(63)
二、直接胎教·····	(65)
第五章 胎儿的生长发育·····	(67)
第一节 胎儿的营养来源和保护·····	(67)
一、胎盘·····	(67)
二、脐带·····	(68)
三、羊水·····	(68)
第二节 胚胎在子宫内的发育·····	(69)
一、妊娠早期的胚胎发育·····	(69)
二、妊娠中期和后期的胎儿发育·····	(70)
第三节 胎儿的大与小·····	(72)
一、影响新生儿体重的因素·····	(72)
二、小胎儿·····	(73)
三、巨大儿·····	(74)
第六章 十月怀胎·····	(76)
第一节 怀孕的确定·····	(76)
一、怀孕的征象·····	(76)
二、怀孕的诊断·····	(78)
第二节 孕期母体生理特征·····	(78)
一、各器官的变化·····	(79)
二、孕期形体变化·····	(80)

第三节 孕期生活起居	(81)
一、合理安排工作	(81)
二、充分的睡眠	(82)
三、穿着	(82)
第四节 孕期饮食和营养	(82)
一、孕期营养的重要性	(83)
二、孕期合理营养	(84)
三、孕期饮食	(86)
第五节 预产期的推算	(87)
 第七章 孕期卫生	 (89)
第一节 孕期性生活	(89)
一、孕妇性欲的变化	(89)
二、性交对孕妇和胎儿的影响	(90)
三、合理安排孕期性生活	(90)
第二节 孕期用药	(91)
一、对孕期用药的认识	(91)
二、孕妇禁用或慎用的药物	(92)
三、孕妇合理用药	(93)
第三节 孕期的沐浴及乳房护理	(93)
一、孕期洗澡的学问	(93)
二、乳房的保护	(95)
第四节 孕期的不适和意外	(96)
一、妊娠呕吐	(96)
二、孕期浮肿	(97)
三、孕期小腿抽搐	(97)

四、腰背痛.....	(98)
五、腹痛.....	(99)
六、阴道出血.....	(99)
第五节 产前检查和孕妇自我监护.....	(100)
一、产前检查.....	(101)
二、孕妇的自我监护.....	(102)
三、胎位异常和转胎.....	(103)
 第八章 分 娩.....	 (105)
第一节 分娩的征兆.....	(105)
一、临产三征兆.....	(105)
二、孕妇临产前的准备.....	(107)
第二节 自然分娩.....	(108)
一、分娩的三个阶段.....	(108)
二、分娩的过程对胎儿的影响及监护.....	(111)
三、过期产.....	(111)
第三节 剖腹产.....	(113)
一、剖腹产的由来.....	(113)
二、需要作剖腹产的几种情况.....	(114)
三、阴道分娩与剖腹产的优劣.....	(114)

第二篇 育儿篇

第一章 宝宝出世前的准备.....	(118)
第一节 初为人父母的准备.....	(118)
一、初为人父母的心理准备.....	(118)

二、养育子女知识的获取及内容	(119)
第二节 宝宝出世前的物品准备	(120)
一、合适的环境	(120)
二、婴儿床	(120)
三、衣服	(121)
四、裤子	(121)
五、尿布	(121)
六、饮食用具	(122)
七、卫生用具	(122)
八、保健用品	(123)
第二章 婴幼儿的生长发育特点	(124)
第一节 新生儿期(出生~28天)	(124)
一、正常新生儿的生理特点	(124)
二、新生儿的几种正常生理现象	(126)
三、早产儿的特点	(127)
第二节 婴幼儿期(1个月~3岁)	(128)
一、体格发育	(128)
二、内脏发育	(130)
第三章 婴幼儿喂养	(134)
第一节 营养的基本知识	(134)
一、热量的需要	(134)
二、营养素的需要	(134)
第二节 母乳的喂养	(138)
一、母乳喂养的优点	(138)

二、正确的哺喂方法	(141)
三、怎样提高母乳的质和量	(142)
四、断奶	(144)
第三节 人工喂养	(146)
一、代乳品的选择	(146)
二、代乳品喂养中的几个问题	(148)
第四节 辅助食品的添加	(150)
一、添加辅食的原因	(150)
二、添加辅食的原则	(151)
三、添加辅食的步骤	(152)
第五节 婴幼儿喂养中的其他问题	(153)
一、不安分的孩子	(153)
二、咬乳头的问题	(153)
三、乳头皲裂、糜烂	(154)
四、乳房结块和乳腺炎	(154)
五、乳汁过少	(155)
六、牛奶的煮沸与加糖	(156)
七、牛奶的储存方法	(156)
第四章 小儿的培养与教育	(158)
第一节 婴幼儿的智力发育规律	(158)
一、动作的发展	(158)
二、语言的发展	(159)
三、认识能力的发展	(160)
四、情绪与情感的发展	(161)
第二节 小儿的智力特点及早期开发	(162)

一、婴儿教育	(163)
二、幼儿教育	(163)
三、学龄前教育	(165)
第三节 智能测验	(167)
一、智力发育测试及评定方法	(167)
二、正确看待智商测试	(169)
第四节 独生子女的特点及培养	(170)
一、独生子女特点的积极因素	(170)
二、独生子女特点的消极因素	(171)
三、扬长避短、加强教育	(172)
第五节 小儿体格锻炼的方法	(175)
一、日光浴	(176)
二、空气浴	(176)
三、水浴	(177)
四、婴儿体操	(179)
第六节 神童——超常儿童	(181)
一、什么是“神童”	(182)
二、超常儿童的特点	(182)
三、儿童智力超常发展的主要条件	(186)
四、正确看待超常儿童	(189)

附录

附录一 家庭用药指南	(191)
一、怎样识别变质的药物	(191)
二、服药方法及服药时间	(192)
三、儿童用药中常见的不良反应	(193)

四、肝、肾功能不全儿童用药须知	(194)
五、不宜合用的中西药物	(195)
六、几种滴剂的正确使用方法	(196)
七、小儿常用中成药简介	(197)
附录二 宝宝意外事故的应急措施	(203)
一、宝宝咬断了体温计	(203)
二、不必过于担心的消化道异物	(203)
三、简易呼吸心跳复苏方法	(203)
四、气管异物的紧急处理	(205)
五、一氧化碳中毒的防治	(205)
六、胃内毒物的及时清洗	(206)
七、蛇咬伤的创口处理	(206)
八、狗咬伤的处理	(207)
九、溺水的处理	(207)
十、蜂刺伤的处理	(208)
十一、蝎蜇伤的处理	(208)

第一篇

生育篇

第一章 生命的来源

当许许多多男少女的爱情绽开美丽花瓣的时候,年轻的妻子和年轻的丈夫总是急切地盼望着爱情之花结出令人心醉的果实——小宝宝的问世。然而,年轻的夫妇们您可知道这新的生命是从何而来呢?本章所要回答的就是这个问题:生命的来源。

第一节 男性的生殖器官和生理功能

男性生殖器官分为内生殖器和外生殖器两部分。

一、内生殖器

男性的生殖器由睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺等组成。它们各自的特点及生理功能如下:

1. 睾丸

睾丸为卵圆形,位于阴囊内,共两个。睾丸表面光滑,包有一层薄膜,内部分成许多小叶,小叶内充满着弯弯曲曲的细小管,这些小管是产生精子的地方。精子是男性生殖细胞,在其发展过程中,最原始的称为精原细胞,经过多次分裂长大为精母细胞,然后再分裂成精子细胞,最后发育成成熟的精子。精子在成熟后脱落到精曲小管管腔中,再缓慢移行到附睾部分,贮存在那里,直到与女子性交,达到性高潮后,精子才射出体

外。睾丸的生精作用开始于青春期，一般在14~16岁之间。随着生活水平的提高及发育成熟的提前，有提前的趋势，到老年即渐衰退。

2. 附睾、输精管及射精管

附睾的形状与逗号“，”相似，紧附于睾丸后缘，其功能是贮藏精子，成熟的精子全部贮藏于此。输精管是输送精子的管道，与睾丸尾部相接。它经腹部下边的一条叫做腹股沟管的管道进入盆腔，在膀胱底后方和精囊腺的排泄管合成射精管。然后射精管穿过前列腺，开口于尿道。射精管平时处于关闭状态，性高潮时此管开放，将精液注入尿道。

3. 前列腺

前列腺为一实质性器官。环绕尿道，位于膀胱下边，它的分泌物是精液的主要成分。性高潮时，精液射入尿道，进入尿道的精液包括从睾丸和附睾来的精子，从精囊腺来的液体，以及前列腺收作缩释放的液体。进入尿道的液体，对人体有关神经进行刺激，传入大脑中枢，产生性高潮极度愉快的感觉，从而使尿道的肌肉收缩，使精液成连续冲击状射出。此过程称为射精。

二、外生殖器

男性外生殖器由阴茎和阴囊组成。

1. 阴茎

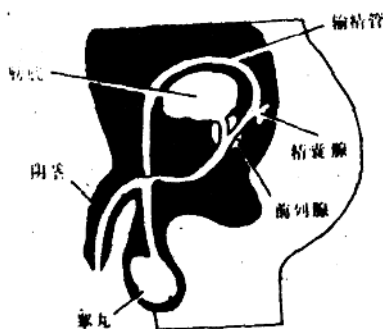
阴茎是男性性交的器官，由两个阴茎海绵体和一个尿道海绵体组成。阴茎头是尿道海绵体的扩大部分，又称龟头，尿道外口在其顶部，故阴茎兼有排尿和射精双重功能。

阴茎头后稍细的部分称为阴茎颈，对性刺激极为敏感，为男性的主要性感区。阴茎平时绵软，勃起是海绵体内充血的结

果。绵软状态时海绵体内血管腔排空，勃起时小动脉扩张，血流流入海绵状血管窦内，因血液回流阻力大，结果阴茎膨大变硬。若静脉回流增加，勃起便消退，上述血流变化受神经控制。

2. 阴囊

阴囊是自阴茎根部下垂的皮肤囊袋，内藏睾丸、附睾及输精管的始端。阴囊壁由皮膜和内膜组成。内膜内含有平滑肌，平滑肌在外界温度高时舒张，温度低时收缩。平滑肌起着调节阴囊温度的作用，有利于精子的发育和生存。



第二节 女性的生殖器官和生理功能

女性的生殖器官和男性生殖器一样，分为内生殖器和外生殖器两大部分。