



中国妇幼保健专家

ZhongGuo FuYou Baojian Zhuanjia

TeBie TuiJian 特别推荐

生儿育女 宝典

来自互联网母婴问题专家的建议

人生充满着无数的
挑战



生儿生女也一样

只要你勇于挑
战，注重细节，就
会梦想成真



◎ 杜翠容 李亚丽/编著

河北科学技术出版社



中国妇幼保健专家
ZhongGuo FuYou Baojian Zhuanjia
TeBie Tuijian 特别推荐

生儿育女 宝典

◎ 杜翠容 李亚丽/编著

河北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

生儿育女宝典/杜翠容,李亚丽编著.
—石家庄:河北科学技术出版社,2007.6
ISBN 978-7-5375-3554-0
I. 生… II. ①杜…②李… III. 优生优育—基本知识 IV. R169.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 083614 号

出版发行/ 河北科学技术出版社

地 址/ 河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/ 050061

责任编辑/ 韩 翊 张 磊

封面设计/ 鲁 冰

美术编辑/ 慈向群

印 刷/ 北京佳顺印务有限公司

开 本/ 787 × 1092 1/16

印 张/ 21

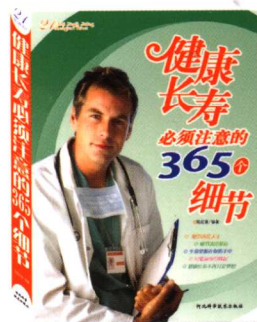
字 数/ 380 千

版 次/ 2007 年 7 月第 1 版

印 次/ 2007 年 7 月第 1 次印刷

定 价/ 26.80 元





前 言

生儿育女，繁衍生息，这既是人类的本能，又是社会发展的前提条件。在生活日新月异、科学技术高度发达的今天，人们的观念也发生了巨大的转变。就拿生儿育女来说吧，过去人们追求的是“多子多福”，为了传宗接代而一心想要生男孩。但是，现代人的生育观早已发生改变，不再以生育男孩为唯一目标，而是以个人的喜好，或是为孩子未来的健康着想，以科学的方法选择性地生儿育女。

我们知道，自然界的万物都遵循着一定的遗传规律，人也不例外。正因为遗传，才使得子代能保持父母的一些优秀特征，从而使得一代胜过一代。然而，遗传虽有一定的稳定性，但其基因仍有变异的可能，我们每个人体内或多或少都会有一些变异基因，只是暂时没有反映出来罢了。特别是在父母双方都带有不正常基因时，生下缺陷儿的可能就大大提高。为了减少缺陷儿的出生，遗传学家们一直致力于研究一种方法以阻断遗传病的传递，直到20世纪五六十年代，科学家们才找到一种行之有效的办法，那就是进行性别选择。随着无数科学家的不断努力，人工选择生男生女法也日臻完善。

对于深受遗传病困扰的人们来说，这无疑是一个好消息。作为父母，谁都不愿意看到自己的孩子一出世就成为一个小病号，或异于常人。能够自主选择生男生女既可保证孩子健康，又能了却自己的心愿，正是年轻的父母们求之不得的，于国家、社会或家庭都具有十分重要的意义。

正因为如此，为着人类的更加优化，我们特编写了《生儿育女

宝典》一书，希望能将这一造福人类的科学技术普及化，让每一对年轻父母都能掌握这一行之有效的方法，为提高整个民族的人口素质尽一份力。

本书从避免遗传病的角度出发，以指导那些需要进行性别选择的人们。但是，作为健康人群，选择生一个自己喜欢的女孩或男孩，也未尝不可。但是一定要违反国家的计划生育政策，以避免造成男女比例的失调。

本书以科学理论为基础，深入浅出，语言通俗易懂，所列举的方法也是行之有效的。即使在家中，无需医生的帮助也能一举成功。

心动不如行动。如果你正准备孕育一个自己喜欢的孩子，那么，还等什么呢，赶快行动吧！

编 者



目录

CONTENTS

第一篇 生儿育女遗传最重要

遗传与优生 / 3

优生要采取的措施 / 3

优生的基本条件 / 3

遗传的奥秘 / 5

遗传与优生环境 / 6

遗传与智力的关系 / 6

孩子的天赋与父母有关 / 7

会遗传的疾病 / 8

遗传病的特征 / 9

重视遗传咨询 / 10

需进行遗传咨询的人群 / 10

遗传咨询的主要内容 / 11

选择性别避免遗传病 / 12

决定性别遗传的染色体 / 12

如何避免遗传病 / 13

利用生男生女法避免伴性遗传病 / 15

只要身体健康就能办到 / 16

哪些父母有生出遗传病后代的风险 / 16

手纹与遗传性疾病的联系 / 17

眼病会遗传吗 / 18

白化病会遗传吗 / 19

癌症也会遗传吗 / 20

精神病会不会遗传 / 21

聋哑人的孩子也聋哑吗 / 21

唇裂、腭裂有遗传因素吗 / 22

头部畸形是怎么形成的 / 23

先天性缺陷可以治疗 / 23

如何防止孩子的智力缺陷 / 24

第二篇 生儿育女的生理基础

女性生殖系统 / 27

女性内生殖器官 / 27

女性外生殖器官 / 29

在女性生殖活动中起主导作用的物质 / 30

男性生殖系统 / 31

生成精子的源头 / 31

发射精液的器官 / 33

怀孕的真相 / 35

男女两性的生理区别 / 35

男子射精 / 36

女子排卵 / 37

受精 / 37

着床 / 37

决定性别之谜 / 38

胎儿的性别是由什么决定的 / 38

胎儿期的两性分化是如何进行的 / 38

第三篇 做好生儿育女的打算

制订一个生育计划 / 43

制订一个家庭计划 / 43

计划受孕不可忽视 / 44



采取必要的避孕措施 / 44
最常用的男性避孕法 / 44
安全套的使用方法 / 45
女用避孕药的避孕原理 / 45
哪些妇女不宜使用避孕药 / 46
皮下埋植避孕剂的作用原理 / 47
长期服用避孕药后再孕不会影响胎儿健康 / 48
服用哪些药物时不宜同时服用避孕药 / 48
服用避孕药失败的原因 / 48
口服避孕药的副作用 / 49
选择适合自己的避孕药 / 50
孕前健康检查 / 51
婚前检查的好处 / 51
婚前检查的主要内容 / 52
孕前检查的主要内容 / 53
男性不育 / 55
形成男性不育的因素 / 55
精液对男性生育的影响 / 57
男性不育的检查 / 59
导致男性不育的生活因素 / 61
男性生育能力的保护 / 63
女性不孕 / 64
影响女性不孕的原因 / 64
女性长期久坐容易导致不孕 / 65
婚前自慰会导致女性不孕 / 66
影响女性不孕的男女双方的因素 / 67
女性不孕的检查方法 / 67
不孕不育的家庭自疗 / 68
不孕不育夫妇的生活指导 / 68
不孕不育的饮食疗法 / 69
男性不育之中医饮食疗法 / 74



女性不孕症的中医饮食疗法 / 76

第四篇 生儿育女孕前准备不可少

和谐孕前心理 / 81

最佳怀孕情绪 / 81

调整孕前心绪 / 82

和谐孕前心理 / 83

为怀孕做好准备 / 83

喜迎妊娠到来 / 84

妊娠是爱情的升华 / 84

调整生理机能 / 85

调适生理机能 / 85

提高身体素质 / 85

孕前生活安排 / 86

育龄妇女不宜太胖 / 86

过度减肥影响怀孕 / 87

适宜的孕前锻炼 / 87

孕前多散步 / 88

孕前预防接种要谨慎 / 90

丈夫用药对胎儿有影响 / 90

男子应慎洗桑拿浴 / 91

孕前饮食调理 / 91

孕前饮食与用药 / 91

要从计划受孕时开始补叶酸 / 93

叶酸补充有讲究 / 93

孕前要做好营养准备 / 94

丈夫应注意合理营养 / 94

男子汉要注意补锌 / 96

维生素 C 对精子可以起到保护作用 / 96

维生素 E 对生育有帮助 / 97

必须治愈疾病 / 97

检查有无智齿萌出 / 97



- 孕前防治带下病 / 98
- 孕前须治愈贫血 / 100
- 孕前防止高血压 / 101
- 孕前治疗慢性肾炎 / 101
- 孕前须治愈肺结核 / 102
- 孕前治疗糖尿病 / 102
- 孕前治疗心脏病 / 103
- 孕前治疗病毒性肝炎 / 103
- 孕前治疗子宫肌瘤 / 104
- 孕前治愈梅毒 / 104
- 孕前治愈膀胱炎、肾盂肾炎 / 105
- 孕前治愈阴道炎 / 105

第五篇 选择最佳受孕时机

- 优生与生育时机 / 109
 - 最佳生育年龄 / 109
 - 最佳受孕季节 / 109
 - 最佳受孕时机 / 110
 - 最佳受孕环境 / 112
 - 性别选择的时间因素 / 113
 - 理论基础 / 113
 - 正确掌握时间因素 / 114
 - 其他的因素 / 114
- 预测排卵期 / 115
 - 最佳受孕阶段 / 115
 - 基础体温法 / 116
 - 宫颈黏液法 / 118
 - 日程表法 / 119
 - 让好心情迎接优良的精子和卵子 / 120
- 适度性生活 / 121
 - 男女性欲有别 / 121
 - 性生活的过程 / 122



性生活的和谐 / 123
性交的频率 / 124
性交的持续时间 / 125
性行为的奥秘 / 125
初夜 / 127
最佳受孕性生活 / 128
优孕的做爱要求 / 130

第六篇 生儿育女的理论基础

生儿育女的科学理论 / 135

生男生女法的传统说法 / 135
生男生女法理论基础的奠基人 / 137
传说中的生男生女法 / 137
区别男女性别的神话 / 138
卵子与精子的结合 / 139
生命的开始是受精卵 / 140
生女孩的方法 / 140
生女孩的性交方法 / 141
生女孩的要领 / 144
生育女孩的窍门 / 145
生男孩的方法 / 146
排卵期与性交的关系 / 146
生男孩的性交方法 / 147
生男孩的要领 / 150
生男孩的窍门 / 151

生男生女法的推进 / 151

生男生女法一步一步踏实前进 / 151
如果想生女孩 / 152
如果想生男孩 / 153
利用食物法达到生男生女的效果 / 153
实行生男生女法，夫妻一定要充分沟通 / 154
生男生女无法达到 100% 的效果 / 155



第七篇 掌握科学的生儿育女法

饮食控制法 / 159

饮食对胎儿性别的影响 / 159

离子学说 / 159

离子学说特殊饮食 / 161

酸碱学说 / 162

饮食控制法的时机 / 164

控制生男法 / 165

阴道酸碱度控制法 / 166

自然控制阴道酸碱度 / 166

控制生男的碳酸氢钠冲洗法 / 167

控制生女的醋酸溶液冲洗法 / 168

MPS 选择法 / 169

MPS 方式与占卜不相干 / 169

非处方和非药物的 MPS 方式 / 169

生态活动周期的数值计算 / 171

体力周期为正会生男孩，为负则生女孩 / 171

先找出你的基本数值 / 172

生态活动周期的计算方法 / 173

怎样画生态活动周期曲线 / 173

怎样推算预产期 / 175

怎样确定最后月经的第 1 天 / 175

让我们继续做分析 / 176

生男生女的最佳时间 / 178

把握生男孩的最佳机会 / 178

抓住生女孩的最佳机会 / 179

如果你嫌麻烦，就改以此法来控制 / 180

等待最佳时机迈向成功大道 / 181

自制一张想生男育女的表 / 182

知道排卵日，机会就会增加 / 183

MPS 方式专用的生男育女表 / 183



- 利用 MPS 方式，成功率高 / 185
- 机会期间的性交，必须隔 1 天进行 / 185
- 排卵日若有偏差，便是性交的时机 / 187
- 想生男孩的 3 个原则 / 187
- 想生女孩的 3 个原则 / 188

第八篇 让医生来帮助你们

听取医生的建议 / 191

- 要看一次指导医生 / 191
- 可以向医院求助生男生女 / 191
- 去医院时的注意事项 / 192
- 去医院做选择性生育的优点 / 193
- 超声波诊断装置 / 194

人工授精法 / 194

- 人工授精的方法 / 195
- 不要担心生下畸形儿 / 197
- 人工授精利用基础体温表测知排卵日 / 197
- 人工授精的顺序 / 197
- 用何种方法采集丈夫的精液 / 198
- 在家里采集到的精液，如何带到医院呢 / 198
- 事后要避免精液流出 / 198
- 禁止剧烈运动 / 199
- 与自然性交的环境不同 / 199
- 人工授精的最佳时机 / 199
- 操作方法的选择 / 200
- 成功率与并发症 / 201
- 人工授精选择生男的原则 / 201
- 人工授精选择生女的原则 / 202

第九篇 怀孕后的保胎与护胎

妊娠判断方法 / 205

- 怀孕的判断依据 / 205
- 怀孕的判断方法 / 206



妊娠测试 / 207

了解并接受身体变化 / 208

怎样找医生去诊断 / 210

孕期日常保健 / 211

孕妇需注意的问题 / 211

孕妇的居室卫生 / 213

孕妇应避免的工作和环境 / 214

孕妇上班要注意的事项 / 214

孕妇注意生活起居 / 216

孕妇干家务活的注意点 / 217

孕妇应做好口腔保健 / 220

孕妇应做好乳房保健 / 220

孕妇平时活动应注意 / 222

孕妇要保证良好的睡眠 / 223

妊娠初期性生活 / 224

妊娠中期性生活 / 225

妊娠晚期性生活 / 225

妊娠期不宜过性生活的 5 种情况 / 226

必要的保胎措施 / 227

孕期提高免疫力以保胎 / 227

预防流产 / 229

妊娠剧吐 / 230

异位妊娠 / 231

葡萄胎 / 232

胎儿宫内窘迫 / 234

胎儿宫内发育迟缓 / 235

死胎 / 236

妊娠高血压综合征 / 237

前置胎盘 / 238

胎盘早剥 / 238

羊水过多和过少 / 239



- 妊娠合并缺铁性贫血 / 240
- 妊娠合并原发性高血压 / 242
- 妊娠合并心脏病 / 243
- 保胎需注意不利胎儿的情况 / 245

进行胎儿监护 / 247

- 做好孕期自我监护 / 247
- 对胎儿进行自我监护 / 248
- 监测胎动 / 249
- 测量胎儿体重 / 251
- 可以听到胎心音的时间 / 252
- 避免胎儿受到放射线影响 / 253
- 避免胎儿受到药物的影响 / 253

第十篇 新生命降临了

轻松分娩 / 257

- 阴道分娩 / 257
- 分娩三要素 / 257
- 住院注意事项 / 260
- 分娩中第1产程应了解的事宜 / 261
- 分娩开始 / 262
- 分娩三部曲 / 263
- 各产程中的呼吸技巧的运用 / 270
- 减缓疼痛的秘诀 / 270
- 分娩过程巧用力 / 272
- 短促呼吸的运用 / 274
- 各辅助动作的运用 / 275

产后恢复 / 276

- 注意卧床2周 / 276
- 勤绑腹带防止内脏下垂 / 276
- 腹带的绑法 / 277
- 以温酒水擦澡 / 278
- 严禁洗头 / 278