



现代 家庭 生活 珍藏宝典 .....

# 生男

主编 骆金城

## 生女完全手册

Shengnanshengny  
wanquanshouce

揭示怀胎养胎的科学奥秘  
传授完美孕产的宝贵经验  
专家让你生男生女随心所欲

专家 推荐

随书赠送光盘



内蒙古人民出版社

现代 家庭 生活 珍藏宝典 .....

# 生

男

主编：  
骆金城

Shengnanshengn  
wanquanshouce

# 生女完全手册



内蒙古人民出版社

# 现代家庭生活珍藏宝典

## —— 生男生女完全手册

---

主 编: 骆金城

责任编辑: 娜 拉

封面设计: 杨扬制作室

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: 武汉市金皇印务有限公司

开 本: 880 × 1300mm 1/32

印 张: 85 印张

字 数: 1600 千字

版 次: 2007 年 12 月第 1 版

印 次: 2007 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000

书 号: ISBN 978 - 7 - 204 - 09370 - 0 / Z • 530

定 价: 268.00 元(全十册)

---

如发现印装质量问题, 请与我社联系, 联系电话(0471)4971562 4971659

# 前言



我们伟大的祖国是一个有十三亿人口，两亿多家庭的国家。祖国的兴盛发达，关系到每一个公民和家庭的利益，而每一个公民和家庭的幸福安定又直接关系到祖国的兴盛发达。

夫妻是家庭中最基本的成员。由于有了夫妻，生儿育女，才产生了父母子女和兄弟姊妹的关系。所以夫妻关系是家庭人际关系中最基本最主要的关系。

进入 21 世纪以来，人们的生活发生了巨大变化，科学知识比以往任何时期都显著地改变着人们的生活、影响着人们的生活。每一个新家庭，从建立的那一天开始，就渗透了最新的科学知识，从新婚生活到怀孕时机的选择，优生、优育、安胎养胎、妊娠保健、营养与胎教、孕妇的产前训练、新生儿的日常护理、婴幼儿的早期培养与教育，幼儿良好习惯的养成到宝宝的成长，无所不包，就像是一部完整的百科全书。

为了帮助广大读者（尤其是新婚夫妇）运用科学知识、提高自身素质、更新生育理念、丰富生活内涵。我们特组织部分专家、学者编写了这套《现代家庭珍藏宝典》系列丛书，丛书分为《母婴护理全书》、《安胎养胎饮食宝典》、《轻松怀孕 40 周》、《十月怀胎小百科》、《孕妈妈百事通》、《助孕求子必读》、《孕前产后护理大全》、

《生男生女完全手册》、《科学怀孕必读》、《健康宝宝孕育指南》等十个分册,系统地讲述了女性各阶段生理、心理变化与疾病防治、夫妻生活中的诸多科学常识、孕产妇保健护理知识以及优生优孕、怀胎养胎、胎教幼教等方面的科学道理。帮助你建立一个新型的美满幸福的家庭,养育新一代高素质、高智商的世纪人才!

编 者

# 目 录

## 生命孕育全程扫描

|                    |    |
|--------------------|----|
| 男性生殖器官的构造及功能 ..... | 1  |
| 女性生殖器官的构造及功能 ..... | 7  |
| 男性生殖功能的调节 .....    | 10 |
| 女性生殖功能的调节 .....    | 12 |
| 男性性生理调节 .....      | 13 |
| 女性性生理调节 .....      | 14 |
| 月经周期与排卵 .....      | 14 |
| 激素调节 .....         | 16 |
| 妊娠 .....           | 18 |
| 妊娠的维持及激素的调节 .....  | 19 |
| 男性性反应周期 .....      | 19 |
| 女性性反应周期 .....      | 21 |
| 二合一的妊娠过程 .....     | 24 |
| 妊娠 1 个月 .....      | 26 |
| 妊娠 2 个月 .....      | 29 |
| 胎儿的成长 .....        | 29 |
| 母体的特征 .....        | 30 |
| 妊娠 3 个月 .....      | 37 |
| 胎儿的成长 .....        | 37 |
| 母体的特征 .....        | 38 |



|                       |    |
|-----------------------|----|
| 日常注意事项 .....          | 38 |
| 妊娠报告和母子健康手册 .....     | 39 |
| 孕妇体操 .....            | 40 |
| 妊娠 4 个月 .....         | 43 |
| 胎儿的成长 .....           | 43 |
| 母体的特征 .....           | 43 |
| 母亲学校 .....            | 44 |
| 根据母子保健法对孕妇的保护措施 ..... | 45 |
| 妊娠 5 个月 .....         | 47 |
| 胎儿的成长 .....           | 47 |
| 母体的特征 .....           | 47 |
| 日常注意事项 .....          | 48 |
| 乳头和乳房的清洁和准备 .....     | 50 |
| 准备婴儿用品 .....          | 53 |
| 妊娠 6 个月 .....         | 55 |
| 胎儿的成长 .....           | 55 |
| 母体的特征 .....           | 55 |
| 日常注意事项 .....          | 56 |
| 妊娠中进行的检查和定期健康诊察 ..... | 56 |
| 预产期的计算 .....          | 60 |
| 妊娠 7 个月 .....         | 63 |
| 胎儿的成长 .....           | 63 |
| 母体的特征 .....           | 63 |
| 日常注意事项 .....          | 64 |
| 妊娠期表示法 .....          | 64 |
| 妊娠时间的计算方法 .....       | 64 |
| 预产期 .....             | 65 |
| 分娩的种类 .....           | 65 |
| 妊娠 8 个月 .....         | 66 |



|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 胎儿的成长 .....                   | 66 |
| 母体的特征 .....                   | 66 |
| 日常注意事项 .....                  | 67 |
| 要有急产的准备 .....                 | 67 |
| 妊娠 9 个月 .....                 | 68 |
| 胎儿的成长 .....                   | 68 |
| 母体的特征 .....                   | 69 |
| 日常注意事项 .....                  | 69 |
| 回娘家分娩 .....                   | 69 |
| 选择分娩设施时的注意点 .....             | 71 |
| 在自己家里分娩和在医院分娩 .....           | 72 |
| 各种医疗机构的长处和不足 .....            | 72 |
| 妊娠 10 个月 .....                | 74 |
| 胎儿的成长 .....                   | 74 |
| 母体的特征 .....                   | 74 |
| 日常注意事项 .....                  | 75 |
| 临产征兆 .....                    | 75 |
| 什么时候住院 .....                  | 77 |
| 住院之前 .....                    | 79 |
| 过期分娩 (超过预产期 2 周仍没有临产征兆) ..... | 79 |
| 分娩的心理准备 .....                 | 80 |
| 决定分娩的三个因素 .....               | 80 |
| 一、产力 .....                    | 81 |
| 二、产道 .....                    | 82 |
| 三、胎儿 .....                    | 86 |
| 分娩机转 .....                    | 87 |
| 分娩动因 .....                    | 89 |
| 一、内分泌控制理论 .....               | 89 |
| 二、神经介质理论 .....                | 90 |





|                    |    |
|--------------------|----|
| 三、子宫膨胀理论 .....     | 91 |
| 特殊分娩的应对 .....      | 91 |
| 产钳分娩和胎头吸引分娩 .....  | 91 |
| 会阴切开 .....         | 92 |
| 真实再现剖腹产全过程 .....   | 92 |
| 分娩中的镇痛方法 .....     | 95 |
| 子宫收缩无力的原因和预防 ..... | 96 |
| 子宫收缩过强的原因和预防 ..... | 98 |
| 分娩各产程经过及配合方法 ..... | 99 |

## 性别形成科学解密

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 是谁把握着遗传的“生杀大权” .....    | 106 |
| 性别决定性人物是男性 .....        | 108 |
| 胎儿期的两性分化 .....          | 108 |
| 性染色体的疾病遗传效应 .....       | 109 |
| 怎么识别 X、Y 精子 .....       | 112 |
| 孩子性别与女性卵子完全无关 .....     | 117 |
| 46 个染色体制造出一个人 .....     | 118 |
| 决定性别的性染色体 .....         | 118 |
| 染色体有绵延种族的作用 .....       | 119 |
| 协特尔兹博士研究的根据 .....       | 120 |
| 协特尔兹博士实验的结果 .....       | 121 |
| 协特尔兹博士的研究成果 .....       | 122 |
| X 精子与 Y 精子有何不同 .....    | 122 |
| Y 精子为 X 精子的 2 倍 .....   | 123 |
| 与卵子相遇机会较多的 Y 精子 .....   | 124 |
| X 精子与 Y 精子的分离法 .....    | 125 |
| 男女不一样的 XY、XX 性染色体 ..... | 128 |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 父母能将哪些东西遗传给孩子 .....     | 129 |
| 妊娠后如何判定性别 .....         | 130 |
| 您的孩子可能是什么血型 .....       | 143 |
| 34 种预测 BB 性别的有趣方法 ..... | 144 |
| 妇女怀孕 16 天即可预测婴儿性别 ..... | 146 |

## 生男生女科学掌控

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 生男生女 自己决定 .....     | 147 |
| 只要身体健康就能办到 .....    | 147 |
| 夫妻双方需要通力协作 .....    | 147 |
| 体位与射精的注意事项 .....    | 148 |
| 性交高潮与射精的关系 .....    | 149 |
| 生女孩的准备 .....        | 150 |
| 生男生女的科学掌控 .....     | 151 |
| 一场争夺卵子的大战 .....     | 151 |
| 生男生女的方法 .....       | 152 |
| 影响生男生女的其他因素 .....   | 155 |
| 日本教授的生男生女法 .....    | 156 |
| 生男生女 孕前“设定” .....   | 161 |
| 生男生女与排卵日性交的关系 ..... | 162 |
| 希望生女孩时 .....        | 163 |
| 希望生男孩时 .....        | 164 |
| 普拉德博士的生男生女凝胶 .....  | 164 |
| 服天然钙生男生女的秘诀 .....   | 167 |
| 何谓天然钙 .....         | 167 |
| 天然钙的服用量和时间 .....    | 170 |
| 现代人看生男生女 .....      | 171 |
| 生男生女与性爱体位 .....     | 174 |



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 对生男孩有益的食品 .....             | 174 |
| 对生女孩有益的食品 .....             | 176 |
| 生男生女五大实用技巧 .....            | 176 |
| 生男生女技巧之一 注意在房事重细节 .....     | 177 |
| 生男生女技巧之二 “做爱”找时机 .....      | 178 |
| 生男生女技巧之三 “洗浴”有讲究 .....      | 178 |
| 生男生女技巧之四 根据地磁强度选择受孕时间 ..... | 178 |
| 生男生女技巧之五 饮食控制调节法 .....      | 179 |
| 生男生女自己看着办 .....             | 180 |
| 生男生女 可以掌控 .....             | 182 |
| 俄罗斯科学家的“惊人学说” .....         | 185 |
| 生男生女机理新说 .....              | 189 |

### 生男生女众说纷纭

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 谁控制性别的天平 .....  | 190 |
| 生男生女与太阳磁暴 ..... | 191 |
| 生男生女与大气污染 ..... | 195 |
| 生男生女与环境变化 ..... | 198 |
| 生男生女与环境温度 ..... | 200 |
| 生男生女与季节变化 ..... | 202 |
| 生男生女与地域有关 ..... | 203 |
| 生男生女与生育年龄 ..... | 204 |
| 生男生女与父母容貌 ..... | 205 |
| 生男生女与排卵时间 ..... | 206 |
| 生男生女与记忆能力 ..... | 206 |
| 生男生女与血糖水平 ..... | 207 |
| 生男生女与低糖高脂 ..... | 208 |
| 生男生女与贪吃牛肉 ..... | 208 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 生男生女与孕妇饭量 .....   | 210 |
| 生男生女与孕妇养猫 .....   | 210 |
| 生男生女与孕妇气喘 .....   | 211 |
| 生男生女与孕妇营养 .....   | 212 |
| 生男生女与职业性格 .....   | 213 |
| 生男生女与早孕反应 .....   | 215 |
| 生男生女与权力欲望 .....   | 216 |
| 生男生女与性欲强弱 .....   | 217 |
| 生男生女与饮食习惯 .....   | 217 |
| 生男生女与睾丸决定因子 ..... | 218 |
| 生男生女与孕妇情绪 .....   | 219 |
| 生男生女与精神压力 .....   | 220 |
| 生男生女与孕妇身材 .....   | 221 |
| 生男生女与孕母体质 .....   | 222 |
| 生男生女与神秘草药 .....   | 224 |

## 生男生女法的意义

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 生男生女的目的是避免遗传病 .....   | 228 |
| 眼科医生对生男生女法也深表关心 ..... | 228 |
| 母亲为性连遗传的带原者 .....     | 229 |
| 霍纳法则 .....            | 230 |
| 人类的性比值为多少 .....       | 230 |

## 孕期疾患与应对

|                  |     |
|------------------|-----|
| 胎膜早破的表现与预防 ..... | 234 |
| 流产的原因与预防 .....   | 234 |
| 早产的原因与预防 .....   | 238 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 葡萄胎是一种不正常的妊娠 .....       | 240 |
| 子宫外孕是怎么回事 .....          | 243 |
| 胎位异常是怎么回事 .....          | 245 |
| 前置胎盘是怎么回事 .....          | 247 |
| 孕期常见异常妊娠有哪些 .....        | 249 |
| 胎盘早剥是怎么回事 .....          | 254 |
| 怎样预防高危妊娠 .....           | 256 |
| 怎样对待多胎妊娠 .....           | 260 |
| 如何防治畸形胎儿 .....           | 262 |
| 怎样避免生先天愚型、低能儿 .....      | 267 |
| 胎儿致畸有哪些因素 .....          | 269 |
| 妊娠期合并流感如何应对 .....        | 271 |
| 妊娠期合并心脏病如何应对 .....       | 272 |
| 妊娠期合并肝炎如何应对 .....        | 273 |
| 妊娠期合并病毒性肝炎如何应对 .....     | 274 |
| 妊娠期合并阑尾炎如何应对 .....       | 275 |
| 妊娠期肾脏疾病如何应对 .....        | 277 |
| 妊娠期甲亢如何应对 .....          | 279 |
| 怎样预防妊娠甲亢 .....           | 281 |
| 妊娠期合并卵巢囊肿如何应对 .....      | 282 |
| 妊娠期合并白色念珠菌性阴道炎如何应对 ..... | 283 |
| 妊娠期合并子宫肌瘤如何应对 .....      | 283 |
| 妊娠期合滋养细胞疾病如何应对 .....     | 284 |
| 妊娠期合并淋病如何应对 .....        | 285 |
| 妊娠期糖尿病如何应对 .....         | 286 |
| 妊娠期泌尿系统感染如何应对 .....      | 287 |
| 妊娠期贫血如何应对 .....          | 288 |
| 妊娠期高血压综合症如何应对 .....      | 292 |
| 妊娠期脚气病如何应对 .....         | 294 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 妊娠期白带多如何应对 .....     | 295 |
| 妊娠期阑尾炎如何应对 .....     | 296 |
| 妊娠期胰腺炎如何应对 .....     | 297 |
| 妊娠期外阴瘙痒如何应对 .....    | 298 |
| 妊娠期便秘如何应对 .....      | 299 |
| 妊娠期患痔疮如何应对 .....     | 304 |
| 妊娠期中暑的中医治疗 .....     | 306 |
| 妊娠期如何预防滴虫性阴道炎 .....  | 306 |
| 妊娠期如何预防真菌性阴道炎 .....  | 307 |
| 妊娠期患水痘会影响胎儿健康吗 ..... | 308 |
| 妊娠期如何应对荨麻疹 .....     | 309 |
| 妊娠期皮肤病会出现什么反应 .....  | 309 |
| 妊娠期容易出现哪些炎症 .....    | 311 |

## 不育不孕专家门诊

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 不孕症与不育症的区别 .....    | 313 |
| 不育不孕与精神抑郁 .....     | 314 |
| 不孕症的检查与诊断 .....     | 315 |
| 不育不孕与性交原因 .....     | 320 |
| 不育不孕的性生活因素 .....    | 322 |
| 男性不育症的症状 .....      | 324 |
| 男子免疫性不育的原因和治疗 ..... | 325 |
| 男性不育与饮酒过量 .....     | 328 |
| 男性不育与生殖道感染 .....    | 330 |
| 男性不育与性病 .....       | 331 |
| 男性不育与贪吃海鲜 .....     | 332 |
| 男性不育与汽车废气 .....     | 332 |
| 男性不育与精液果糖含量 .....   | 333 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 男性不育与精索静脉曲张 .....  | 334 |
| 男性不育与穿紧身裤 .....    | 338 |
| 男性不育与睾丸受伤 .....    | 338 |
| 男性不育与营养不良 .....    | 339 |
| 女性不孕的症状有哪些 .....   | 340 |
| 女性不孕与长期久坐 .....    | 341 |
| 女性不孕与胡萝卜吃多了 .....  | 343 |
| 女性不孕与生活小事 .....    | 344 |
| 女性不孕与经期同房 .....    | 345 |
| 女性不孕与减肥方法 .....    | 346 |
| 女性不孕与人工流产 .....    | 347 |
| 女性不孕与精神紧张 .....    | 347 |
| 女性不孕与性事不和 .....    | 348 |
| 女性不孕与宫颈疾病 .....    | 349 |
| 病因及临床表现 .....      | 349 |
| 检查与诊断 .....        | 352 |
| 治疗 .....           | 355 |
| 女性不孕与缺铜元素 .....    | 357 |
| 女性不孕与子宫内膜息肉 .....  | 358 |
| 女性不孕与精神压力 .....    | 360 |
| 女性不孕与食用黄豆 .....    | 362 |
| 女性不孕与卵巢肿瘤 .....    | 364 |
| 女性不孕与素食习惯 .....    | 365 |
| 女性不孕与眼疾疾患 .....    | 366 |
| 女性不孕与输卵管肿瘤 .....   | 367 |
| 女性不孕与子宫内膜 .....    | 368 |
| 女性不孕与输卵管不通 .....   | 368 |
| 女性不孕与月经前乳房胀痛 ..... | 369 |
| 女性不孕与子宫颈糜烂 .....   | 372 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 女性不孕与子宫肌瘤 .....    | 372 |
| 女性不孕与病理性闭经 .....   | 374 |
| 女性不孕与常食低脂奶 .....   | 375 |
| 女性不孕与黄体功能 .....    | 375 |
| 女性不孕与子宫内膜异位症 ..... | 378 |
| 女性不孕与阴道疾病 .....    | 381 |
| 女性不孕与滴虫病 .....     | 382 |
| 女性不孕与宫颈炎 .....     | 382 |
| 女性不孕与卵巢早衰 .....    | 384 |
| 女性不孕与不良情绪 .....    | 386 |
| 女性不孕与药物 .....      | 387 |
| 女性不孕与性生活时机 .....   | 388 |
| 女性不孕与性事不和谐 .....   | 389 |
| 不孕症可选用哪些中成药 .....  | 390 |
| 孕期应禁止使用哪些药物 .....  | 391 |
| 孕妇应避免使用氯霉素 .....   | 398 |
| 如何吃才能怀孕 .....      | 398 |

## 安全避孕最佳方案

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 避孕原理 .....           | 401 |
| 男性常用的避孕方法 .....      | 402 |
| 男用避孕药及作用 .....       | 403 |
| 男用避孕药膜 .....         | 405 |
| 避孕套的正确使用 .....       | 405 |
| 避孕套破裂的原因 .....       | 408 |
| 使用避孕套发生过敏反应怎么办 ..... | 410 |
| 宫内节育器的使用 .....       | 411 |
| 紧急避孕法 .....          | 412 |





|                    |     |
|--------------------|-----|
| 安全期避孕法 .....       | 415 |
| 阴道隔膜避孕法 .....      | 416 |
| 外用避孕药 .....        | 418 |
| 清洗法可以避孕 .....      | 420 |
| 女用避孕套 .....        | 421 |
| 女用避孕套效能及使用方法 ..... | 422 |
| 新婚避孕知情选择 .....     | 423 |
| 刚结婚最好别放避孕环 .....   | 424 |
| 妇女各时期的避孕方法 .....   | 425 |
| 哪些避孕方法靠不住 .....    | 429 |
| 如何计算安全期与危险期 .....  | 431 |