

一部最权威的怀孕百科 一部最实用的优生宝典

最新  
修订版  
超低定价

妇幼专家特别推荐  
生男生女都应该这么细心

吴利平 李艳秀◎编著

# 生男 生女

## 一点通

SHENGNAN SHENGNV  
YIDIANTONG



中医古籍出版社

SHENGNAN SHENGNV  
YIDIANTONG

# 生男 生女

# 一点通

吴利平 李艳秀◎编著



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐孕育一点通/吴利平, 李艳秀编著. -北京: 中医古籍出版社, 2007.4

ISBN 978-7-80174-500-2

I. 快… II. ①吴… ②李… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②婴幼儿-哺育-基本知识 IV. R715.3 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 031502 号



快乐孕育一点通

生男生女一点通

编 著: 吴利平 李艳秀

责任编辑: 石 玥

封面设计: 胡椒设计

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 24

字 数: 250 千字

版 次: 2010 年 4 月第 2 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-500-2

定 价: 26.80 元 (全套 134.00 元)

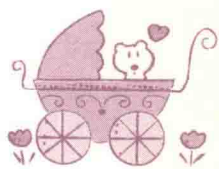
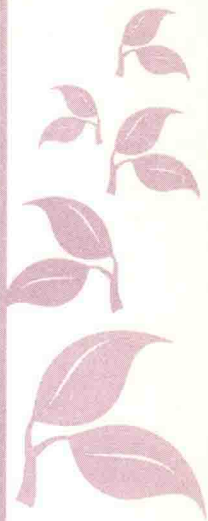


# 前言



千百年来,人类一直在努力寻找一种能决定孩子性别的方法。民间更是流传着各种稀奇古怪的传说,比如:在床垫下放一把剪子就会生女孩;放一把斧头就会生男孩。迷信而又求女(子)心切的人没少试过,但不见灵验。那么,能不能有选择地孕育出一个优质宝宝呢?选择生男生女的几率是多少?影响生男生女的相关因素有哪些?饮食对胎宝宝的性别有影响吗?想生男孩宜吃哪些食物,忌吃哪些食物?想生女孩宜食哪些食物,忌食哪些食物?为什么阴道酸碱度直接影响生男生女?有助于生男生女的碳酸氢钠冲洗法如何操作……,这诸多的问题一定时时萦绕在你的脑际。

有选择地生育曾经是很多父母的梦想,过去只能祈望“天意”的安排,科学技术发展到今天,有选择地生育已不是什么未知的奥秘,并在多方面给了我们实践的机会。我们知道,自然界的生命体都遵循着一定的遗传规律,人也不例外。因为遗传,有的后代能保持父母的一些优秀特征,而有的却遗传了父母的缺陷,特别是在父母双方都带有不正常基因时,生下缺陷儿的几率会更高。而科学家们经过实践发现人工选择生男生女法可在一定程度上阻断遗传病的传递,为那些深受遗传病困扰的人们提



供了一个好消息,也为人类的优生事业做出了一份贡献。

为了让您生出一个健康、聪明的小宝宝,生下一个正如自己期望的“他”或“她”,我们组织有关专家精心编写了这本《生男生女一点通》,本书将就以上问题为您详细解答。

本书寓科学于优生、寓医学于保健,用通俗易懂的语言、科学可信的生活智慧,一目了然地介绍了生男生女的知识准备、生男生女的饮食要求、生男生女的房事要求、孕早期的每月优生方案、孕中期的每月优生方案、孕晚期的每月优生方案、新生儿的护理以及产后保健等。为了深化阅读,我们还在书中穿插了许多生动并且实用的生活小贴士,并以图解的形式进行了生动的阐述,以增加书籍的可读性和趣味性。内容点点滴滴,温情实实在在,细细品味,仔细研究和实践,定会让您心想事成、美梦成真。

本书版式优美、图文并茂,一看就懂,一学就会,不用花钱,就能把专业的优生专家带回家。真可谓一书在手,全程无忧!

编者







# 目录

## 第一章 龙子凤胎,生男生女的孕前准备

- ◎ 精子,卵子:关于性别那些事儿 : 2
  - 揭开神奇但不神秘的孕育之旅 : 2
  - 生男生女都一样,选择只为优生 : 3
  - 决定性别,性染色体说了算 : 5
  - 阴道酸碱度直接影响生男生女 : 6
  - 影响生男生女的五大基本因素 : 8
  - 选择生男,中断家族色盲遗传 : 9
  - 选择生女,避开血友病及夜盲症 : 10
- ◎ 孕前检查与指导:生男生女一个不能少 : 11
  - 孕前检查,为健康宝宝扫清障碍 : 11
  - 孕前检查,医生需要了解的信息 : 12
  - 精液检查,生殖力男士“心中有数” : 13
  - 由表及里,女性孕前必做的八项检查 : 15
  - 五种遗传病:生男生女的“拦路虎” : 17





## ◎ 生男生女：时间推算精准科学：19

准爸准妈的最佳孕育年龄：19

准爸准妈的最佳孕育季节：21

准爸准妈的“黄金”受孕时机：23

根据月经周期推算排卵日：24

根据基础体温推算排卵日：25

根据宫颈粘液推算排卵日：27

## ◎ 良好习惯：呵护“种子”的质量：29

注射疫苗：孕前建好感染“防护墙”：29

补充叶酸，准爸准妈要早做准备：31

孕前运动，强身健体孕育优质宝宝：32

要想宝宝好，准爸准妈戒烟戒酒要趁早：34

防止辐射，别让电器成为潜在隐患：35

孕育宝宝，当心宠物成“心腹”之患：37

莫让不良习惯打乱了你的孕育计划：39

## ◎ 去伪存真：揭秘生男生女的民间传说：41

酸儿辣女：口味决定男女性别：41

饭量大的准妈妈易生男孩：42

喜欢吃素的准妈妈易生女孩：42

不穿防辐射服易生女孩：43

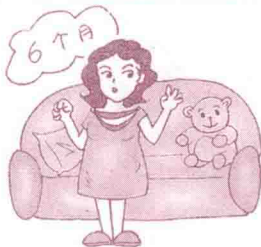
生男生女大总结：43

## 第二章 生男生女，小食品里有“大文章”

## ◎ 男孩，女孩：酸碱食物与生男生女：46

食物酸碱性也会影响生男生女：46





- 哪些是常见的酸性食物 : 47
- 哪些是常见的碱性食物 : 47
- 孕前饮食,提高受孕率“男女有别” : 48

◎ 种瓜得瓜,生男孩的饮食宜忌方案 : 52

- 生男孩宜吃的食物 : 52
- 生男孩的优生食谱 : 52
- 生男孩忌吃的食物 : 55

◎ 种豆得豆,生女孩的饮食宜忌方案 : 56

- 生女孩宜吃的食物 : 56
- 生女孩的优生食谱 : 56
- 生女孩忌吃的食物 : 59

### 第三章 性别抉择,房事中 蕴藏“大学问”

◎ 是龙是凤,性福生活先问“耕耘” : 62

- 停止避孕,谨慎用药 : 62
- 提高受孕的最佳性爱体位 : 65
- 性爱高潮迭起增加受孕率 : 66

◎ 种瓜得瓜,生男孩的房事宜忌方案 : 68

- 选择生男孩的房事要求 : 68
- 帮助生男孩的碳酸氢钠冲洗法 : 69

◎ 种豆得豆,生女孩的房事宜忌方案 : 70

- 选择生女孩的房事要求 : 70
- 帮助生女孩的醋酸溶液冲洗法 : 72





## 第四章 优生是关键：孕早期的 每月优生方案

### ◎ 孕期第1月优生方案：74

体察入微：准妈妈及胎宝宝的身体与  
发育变化：74

母强子壮：一人吃两人补的营养方案：76

胎教指南：聪明宝宝的胎教方案：84

孕育圣经：分享过来人的孕育经验：93

疾患防治：不生病是优生优育的“保护伞”：102

### ◎ 孕期第2月优生方案：107

体察入微：准妈妈及胎宝宝的身体与  
发育变化：107

母强子壮：一人吃两人补的营养方案：110

胎教指南：聪明宝宝的胎教方案：118

孕育圣经：分享过来人的孕育经验：125

疾患防治：不生病是优生优育的“保护伞”：132

### ◎ 孕期第3月优生方案：136

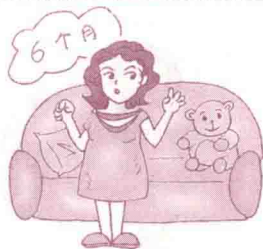
体察入微：准妈妈及胎宝宝的身体与  
发育变化：136

母强子壮：一人吃两人补的营养方案：139

胎教指南：聪明宝宝的胎教方案：145

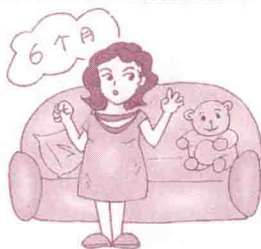
孕育圣经：分享过来人的孕育经验：149

疾患防治：不生病是优生优育的“保护伞”：155





## 第五章 优生是关键：孕中期的 的每月优生方案



### ◎ 孕期第 4 月优生方案 : 162

体察入微：准妈妈及胎宝宝的身体与发育变化 : 162

母强子壮：一人吃两人补的营养方案 : 164

胎教指南：聪明宝宝的胎教方案 : 173

孕育圣经：分享过来人的孕育经验 : 177

疾患防治：不生病是优生优育的“保护伞” : 185

### ◎ 孕期第 5 月优生方案 : 192

体察入微：准妈妈及胎宝宝的身体与发育变化 : 192

母强子壮：一人吃两人补的营养方案 : 194

胎教指南：聪明宝宝的胎教方案 : 199

孕育圣经：分享过来人的孕育经验 : 206

疾患防治：不生病是优生优育的“保护伞” : 210

### ◎ 孕期第 6 月优生方案 : 214

体察入微：准妈妈及胎宝宝的身体与发育变化 : 214

母强子壮：一人吃两人补的营养方案 : 216

胎教指南：聪明宝宝的胎教方案 : 222

孕育圣经：分享过来人的孕育经验 : 226

疾患防治：不生病是优生优育的“保护伞” : 231

### ◎ 孕期第 7 月优生方案 : 235

体察入微：准妈妈及胎宝宝的身体与发育变化 : 235



- 母强子壮：一人吃两人补的营养方案：237
- 胎教指南：聪明宝宝的胎教方案：241
- 孕育圣经：分享过来人的孕育经验：245
- 疾患防治：不生病是优生优育的“保护伞”：249

## 第六章 优生是关键：孕晚期的每月优生方案

### ◎ 孕期第 8 月优生方案：256

体察入微：准妈妈及胎宝宝的身体与发育变化：256

母强子壮：一人吃两人补的营养方案：258

胎教指南：聪明宝宝的胎教方案：262

孕育圣经：分享过来人的孕育经验：267

疾患防治：不生病是优生优育的“保护伞”：273

### ◎ 孕期第 9 月优生方案：277

体察入微：准妈妈及胎宝宝的身体与发育变化：277

母强子壮：一人吃两人补的营养方案：279

胎教指南：聪明宝宝的胎教方案：285

孕育圣经：分享过来人的孕育经验：288

疾患防治：不生病是优生优育的“保护伞”：292

### ◎ 孕期第 10 月优生方案：297

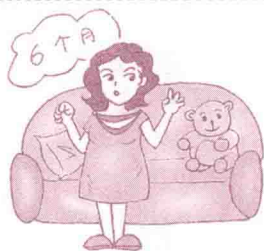
体察入微：准妈妈及胎宝宝的身体与发育变化：297

母强子壮：一人吃两人补的营养方案：299

胎教指南：聪明宝宝的胎教方案：302







孕育圣经:分享过来人的孕育经验 : 306  
 疾患防治:不生病是优生优育的“保护伞” : 323

## 第七章 如愿以偿:爱你,亲亲我的宝贝

- ◎ 呵护亲亲宝贝无微不至 : 330
  - 呵护新生儿有原则 : 330
  - 小肚脐,新生儿重点保护区 : 331
  - 宝宝睡觉多,枕头学问大 : 332
  - 新生儿啼哭传达了多种信号 : 333
  - 新生儿的大小便护理 : 334
  - 给新生儿洗澡学问大 : 336
  - 新生儿的正确抱法与包裹法 : 337
  - 新生儿睡眠黑白颠倒怎么办 : 338
- ◎ 母乳喂养好,人工喂养也少不了 : 340
  - 母乳喂养益处多 : 340
  - 把握母乳喂养的最佳时机 : 341
  - 十种母乳喂养情况应禁忌 : 342
  - 人工喂养与混合喂养 : 344
  - 促进乳汁分泌的办法 : 346
  - 配方奶粉喂养禁忌 : 347
- ◎ 妈妈别着急,新生儿疾病防治 : 349
  - 新生儿预防接种勿忽视 : 349
  - 新生儿高热不可大意 : 350
  - 谨防新生儿意外窒息 : 351



- 新生宝宝的黑面杀手：肺炎：352
- 让鹅口疮远离新生儿：353
- 帮新生儿解除脐炎困扰：354
- 不容忽视的病：新生儿黄疸：355
- 最容易被误解的病：尿布皮炎：358

## 第八章 产后恢复：新妈妈的调养细节

### ◎ “月子”中摄取营养的要点：360

产后饮食营养的选择：360

产后饮食有九忌：362

产妇应注意饮食卫生：364

### ◎ 产后身体复原：366

顺产妈妈侧切手术后的恢复：366

剖宫产妈妈的产后恢复：367

产后腹部恢复有妙方：368

### ◎ 产后常见疾病的防治：370

预防产后颈背酸痛：370

预防产妇便秘：370

产后急性乳腺炎怎样防治：371

产后防止感冒很重要：372



## 第一章

# 龙子凤胎,生男生女 的孕前准备



不一样的孕育,不一样的未来。家长如此,宝宝亦然。不仅男性与女性在嫁娶、社会角色定位等方面不同,还与疾病等遗传有关。正是从这个意义上讲,十月怀胎对生男生女的关注,就远不仅是单纯的性别选择,还关系到宝宝的健康和未来。如何才能按“计划”生育,遂了夫妻的心愿,孕前该掌握哪些基本的孕育知识,又该做哪些准备工作呢?这里为你揭开神奇的孕育之旅。







## 精子，卵子：关于性别那些事儿



### 揭开神奇但不神秘的孕育之旅

一个新生命的诞生何其神奇，他（她）通常始于一对相爱且有生育能力的男女，在身体亲密接触之际。简单地说，孕育包括受精、受精卵的发育、运送和着床、成胎和出生，这就是受孕和生育的全过程。而人的生命则是从一对生殖细胞的结合开始的。

成熟的卵子自卵巢排出后，被输卵管伞端吸入到管腔内，在这时夫妻如有性行为，数以亿计的精子就会进入阴道，争先恐后地游向子宫，其中一部分“先锋”快速到达输卵管壶腹部与卵子相遇。这一过程，对精子来说是非常困难的，它要克服前进途中的道道险关，如阴道酸碱度、宫颈粘液的稀稠度及输卵管纤毛的摆动，这些都会影响精子的前进及寿命，因此在长途跋涉中，大批精子死亡，仅有少数精子到达目的地。这些精子围绕着一个卵子，从精子顶部分泌出来的酶活跃起来，溶化卵子的透明带，其中只有1个精子深入到卵子内，其余均被拒绝于外。精子和卵子结合成受精卵，经过一分为二、二分为四的细胞分裂，新的生命开始了。受精卵一边分裂，一边缓慢将身子移入宫腔内，受精卵上分泌出来的蛋白酶，用3~5天的时间，把子宫内膜溶化出一个小缺口，然后进入到子宫内膜，这就叫着床。从此胚胎就在这里与母体血肉相连，并逐渐发育成长为胎宝宝。



女性怀孕后，她的子宫内膜就成为胎宝宝所必需的生存环境。女性怀孕的征候是她自己可以觉察到的。一是月经停止；二是乳房肿胀，触摸时有疼痛感。接着还会出现不同程度的妊娠反应，即早上起床时觉得不舒服，有恶心、呕吐现象，或厌恶某种食物，或比平时更易疲劳和瞌睡。

胎宝宝在母体内，一般要生长 266 天，如果从前一次月经来潮算起，要发育 280 天。胎宝宝在母体内的发育一般要经历三个时期：第一个时期为 1~13 周，长度可达 10 厘米，但还看不出其性别；第二个时期为 14~25 周，身体长到 25~30 厘米，全部器官都可以看出来了，但此时如果早产，成活率只有 10%；第三个时期为 26~38 周，胎宝宝体重可以达到 4~6 千克，身体各器官都长成，皮肤上的绒毛全部脱落，准备出世。

足月的胎宝宝一般由母亲子宫收缩经过阴道推出体外，这是“自然分娩”。分娩过程中，母亲要经受 1 至数小时的阵痛。有的母亲因身体的种种情况，难以进行自然分娩，就需要与医生商量后实施“剖腹产”的外科手术，即胎宝宝不经阴道而直接由腹部开口取出。

由此，我们知道了父母创造生命的奥秘，还懂得了生命的来之不易，因此，每个人都要衷心感谢双亲，尊敬双亲，珍爱自己，珍惜生命。



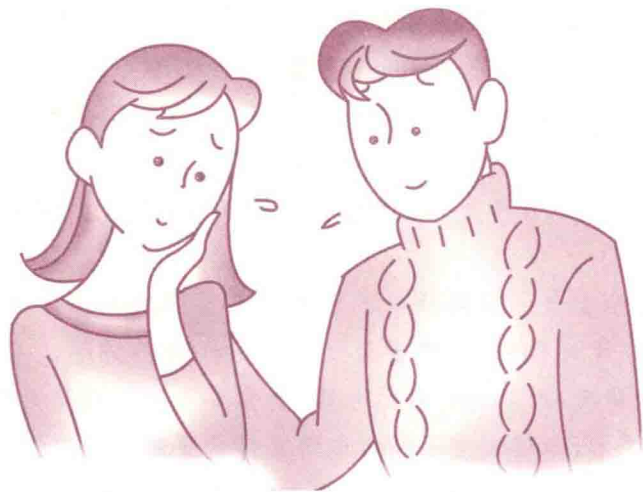
## 生男生女都一样，选择只为优生

从古至今，希望生男生女的理由有很多，在受“不孝有三，无后为大”观念影响的地区，想生男孩的人占绝大多数，他们的目的就是传宗接代。但是在本文中讨论的有关孩子性别的控制，主要是从生物学、遗传学的角度出发，目的就是为了避免如色觉异常、血友病等一类的“性连遗传”。

所谓“遗传”，就是子女承袭父母的特质，例如脸长得像父亲或母亲，发质和肤色也与父亲或母亲类似，这都是遗传。而性连遗传就是与性别密切相关的遗传现象。



由性连遗传所造成的疾病代表就是血友病、色觉异常(色盲)、夜盲症、肌肉萎缩症等。这些疾病或症状都是经由遗传传给下一代。因疾病的不同,可能只有男孩或女孩会发病,也许成为带原者……症状的出现方式各有不同。所以,如果生女孩会出现性连遗传的话,那么改生男孩就能够消除异常的遗传。



从避免伴性遗传的观点来看,除妇产科医生对孩子性别的控制表示了极大的关注以外,还有眼科医生对孩子性别的控制也表示了极大的兴趣。如已故的日本千叶大学名誉教授铃木宜民,以眼科医生的立场,很早就提出建议说:“巧妙使用生男生女法,就能避免色觉异常的遗传。”

日本铃木教授认为红绿色觉异常这种性连(与X染色体有关的)遗传性疾病患者,占全体男性的4%~5%。虽然“色觉异常”的遗传因子并没有影响健康,可是在大学考试时会受到限制,或者是无法自由选择职业,因此希望这类遗传因子尽量不要留在子孙的身上。

不只是色觉异常,利用孩子的性别控制还可以完全消除其他性连遗传造成的疾病,或是减少因遗传造成的不幸。