

中国儿童素质早教工程



丛书主编：李春德

孕前准备方案

● 丁辉 / 主编



第二军医大学出版社

中国儿童素质早教工程

孕前准备方案

丁辉 主编

第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕前准备方案/丁辉主编.—上海:第二军医大学出版社,2001.12
(中国儿童素质早教工程)
ISBN 7-81060-117-2

I.孕… II.丁… III.优生优育—基本知识 IV.R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第054908号

中国儿童素质早教工程

孕前准备方案

主 编:丁 辉

责任编辑:单晓巍

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路818号 邮政编码:200433)

全国各地新华书店经销

北京忠信诚胶印厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:12.25 字数:245千

2001年12月第1版 2001年12月第1次印刷

ISBN 7-81060-117-2/R·125

定价:23.00元

孕前准备方案

编委会名单

主 编：丁 辉

副主编：蒋建军 苏穗青

编 委：齐庆青 闫明文 闫良芹

汤学军 章小维 刘朝辉

黄晓虹

普及优生优育知识

全面提高儿童素质

吕清浩

二〇〇二年七月

中国优生优育协会副秘书长
北京大学医学部教授 吕清浩

作者简介

丁辉 现为北京市妇女保健所所长，世界卫生组织北京母婴保健和妇女健康研究培训合作中心副主任，北京市预防医学会妇女保健学会



副主任委员，北京市性教育研究会常务理事，北京市优生优育协会理事等。

长期致力于母亲安全研究、职业妇女医疗保健研究和妇幼健康学的研究。多次获得国家科技部、卫生部和北京市科技成果奖。主编有《伴你安全度过孕产期》、《现代女性保健》等图书。

出版说明

开展早期教育，采用科学的手段和方法教育、培养孩子，对奠定儿童智能的基础，促进儿童智力、健康的全面发展，具有重大意义。开始教育的时间越早，儿童智慧潜能开发也就越充分。科学实验与科学研究已经证明，胎儿就可以接受教育，胎儿大脑会因适当的营养和刺激而得到促进。新生儿具有令人惊奇的能力，他以独有的方式适应世界，体验人间的生活。利用他们可以接受的方式对其开展教育，能极大地促进他们智力的发展。许多名人的成长经历，也从事实上证明了科学的早期教育可以节省1/3的时间和力气，提前1/3的时间成才。如果在早期忽视了对孩子的教育，错过这个对期，孩子们可能永远达不到他们可以也应该能达到的智力发展水平。

我们认为把科学的早期教育方法和教育理念普及到广大家庭中去，不仅对孩子的未来、家庭的幸福非常重要，对民族的昌盛、国家的繁荣也同样重要；我们认为在教育孩子的过程中，不能只重视智力的培育与促进，同样也要重视促进孩子身体、心理健康的良好发展；我们认为全面普及科学的早期教育、养育知识，并不是某些人或某些组织所能单独做到的，它需

要全社会的关心和支持；我们认为应该有全方位的服务体系来支持科学育儿知识的普及和应用，帮助处理应用过程中遇到的各种问题。

作为中国儿童素质早教工程的规划组织者，我们有义务与能力贡献出爱心以推动科学育儿普及工作的深入发展。在总结国内育儿图书得失的基础上，我们规划了《中国儿童素质早教工程》这套丛书，定位于为育儿提供全面、通俗的科学知识。我们认为早期教育应从孕前开始，因此我们这套丛书在时间跨度方面是从孕前一直到儿童满6周岁。在内容上包括：智能发育的促进、心理行为健康的培养、营养饮食的合理安排、疾病的预防与康复计划等。

在编写形式与作者遴选方面，我们的目标是请最好的专家写出最好的作品。在书名方面，我们统一冠以“方案”之称，并无特殊之含义，请读者明鉴。

在本套图书的规划及组织编写过程中，得到了中国优生优育协会吕清浩副秘书长、北京师范大学林崇德教授、协和医院籍孝诚大夫、北京医科大学严仁英教授等专家的关心和支持，在此深表感谢。还要特别感谢“中国早教网”的支持与资助，使得本套图书得以陆续出版，对此，我们感到由衷的欣慰。

中国儿童素质早教工程规划组

前 言

健康、可爱、聪慧的宝宝不是一下子就来到人间的，需要夫妻双方付出极大的爱心与艰辛的努力，需从孕前就开始准备，夫妻良好的体质和精神状态、舒适的环境和丰富的营养、优良精子与优良卵子在最适宜的时间结合，对宝宝的孕育都具有重大意义。

生育一个孩子不是随随便便的事情，在不合适的情况下，无计划的生育一个孩子是不负责的行为。我们认为每一对夫妇在怀孕前都应为孕育一个健康的孩子而努力准备。要做到：

孕育前夫妻关系是和谐的；

孕育孩子是夫妻共同的愿望；

怀孕前夫妻体质处于适宜的健康状态；

夫妻掌握了一些必要的孕育和保健知识；

夫妻远离了可能有害于胎儿发育的环境；

最后，我们强调孕育孩子毕竟是一种自然的行为，应以轻松、愉悦的心态来看待这一问题，不应抱有太多的疑虑。

本书介绍了一些和谐夫妻关系与科学优生的知识，希望能对年轻夫妻孕前的合理准备有所裨益。我

们诚挚地祝福每一对夫妻都能孕育一位健康、可爱、智慧的宝宝。

北京市妇女保健所专家组
2001年11月于北京

Baby

- 套依托强大专家支持系统的图书
- 套准备定期更新的科学育儿方案
- 项面向全国推广的素质早教工程
- 项惠及百万家庭的跟踪测评服务

育儿专家支持网站
WWW.ZAIPW.COM.CN

● 素 质 早 教 工 程 ●

责任编辑 / 单晓巍
插图绘制 / 代玉

素质早教工程



目 录

生殖知识准备

生殖器官.....	(3)
女性生殖器官.....	(3)
男性生殖器官.....	(8)
生殖细胞.....	(13)
卵子.....	(13)
精子.....	(17)
性激素.....	(20)
雌激素.....	(21)
孕激素.....	(21)

雄激素·····	(21)
月经·····	(22)
月经的产生·····	(23)
月经周期·····	(24)
经期不适·····	(25)
痛经·····	(25)
闭经·····	(27)
绝经·····	(27)
白带与阴道异味·····	(28)
包皮异常·····	(30)

性知识准备

性欲与性快感·····	(34)
性欲是怎样产生的·····	(34)
如何激发对方的性欲·····	(35)
性欲的多种表现形式·····	(35)

奇妙的性快感·····	(36)
性反应过程·····	(37)
兴奋期·····	(39)
持续期·····	(40)
高潮期·····	(41)
消退期·····	(41)
激发性兴奋·····	(43)
什么在吸引你·····	(43)
温柔的触摸·····	(44)
刺激性感区·····	(44)
浪漫的氛围·····	(46)
和谐的性生活·····	(46)
融洽的夫妻感情·····	(48)
充分的前戏活动·····	(49)
适宜的技巧·····	(50)
最后的温柔·····	(51)
性卫生·····	(52)
保持外阴的清洁卫生·····	(52)
性生活频度多少合适·····	(54)

什么时间适宜过性生活·····	(55)
纵欲对人体的危害·····	(56)
节欲与性抑制对身体的影响·····	(57)
女性特殊时期的性生活·····	(58)
月经期·····	(58)
妊娠早期·····	(59)
妊娠中期·····	(59)
妊娠晚期·····	(60)
产褥期·····	(60)
哺乳期·····	(61)
性问题专家答疑·····	(62)
什么是处女膜·····	(62)
如何看待手淫问题·····	(64)
阴茎大小是否影响性生活·····	(66)
乳房大小是否影响性生活·····	(67)
男性性功能障碍·····	(68)
性冷淡·····	(70)
阳痿·····	(71)
早泄·····	(73)
不射精·····	(75)

逆行射精·····	(76)
遗精·····	(78)
血精·····	(79)
射精疼痛·····	(80)
阴茎异常勃起·····	(81)
女性性功能障碍·····	(83)
性冷淡·····	(83)
性交疼痛·····	(86)
阴道痉挛·····	(88)
性高潮缺失·····	(89)
性欲亢奋·····	(91)

孕育知识准备

正常受孕·····	(95)
生殖细胞·····	(95)
受精过程·····	(96)
受精条件·····	(98)
着床过程·····	(99)