

科学 · 全面 · 实用的孕育指南 ·····



十月怀胎 全书

内容点点滴滴
关怀实实在在



主编/张湖德

应该从哪些方面做孕前准备

丈夫在孕期担负的责任

妊娠期饮食与营养

孕妇临产时应注意的问题

上海科学普及出版社

十月怀胎全书

主 编 张湖德

副主编 芦时杰 芦集森

编 委	宋一川	曹启富	刘福奇	杨世盐
	杨宝金	王 俊	刘占颂	张藤心
	高延培	王艺潼	刘 岚	王铁民
	刘福厅	童宜乡	杨凤玲	张彩红
	张南萍	李 岩	梁杏春	周万金
	车延平	陈九忠	陈宝和	郭晓红
	陈 华	史建国	朱 萍	沈坚华

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎全书/张湖德主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2005. 9

ISBN 7 - 5427 - 3380 - X

I. 十… II. 张… III. 孕妇—妇幼保健—问答

IV. R715. 3 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 078136 号

策划编辑 胡名正

责任编辑 张吉容

十月怀胎全书

主编 张湖德

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京业和印务有限公司印刷

开本 880 × 1300 1/32 印张 22.5 插页 4 字数 762000

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5427 - 3380 - X/R · 328 定价: 28.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

目 录

第一篇 婚 前

婚前应注意的问题	3
一、怎样做好婚前的心理准备	3
二、如何选择新婚庆典的时间	4
三、不宜结婚的疾病有哪些	4
四、为什么说应该做婚前检查	6
五、怎样做个优雅动人的新娘	7
六、哪些人不宜接吻	9
七、如何选择婚礼花束	9
婚前应掌握的性知识	10
一、男性生殖系统由哪几部分组成	11
二、女性生殖系统由哪几部分组成	14
三、男女性反应的周期怎样	16
四、男女性生活各阶段的生理变化是什么	17
五、何谓性感	21
六、何谓性欲	21
七、何谓性饥饿	23
八、何谓性快感	23
新婚性和谐	24
一、如何做好走进洞房前的准备	24
二、性和谐的意义有哪些	25
三、怎样合理避孕	26

四、如何注意性生活中的天时、地利、人和	26
五、为什么说做爱时妻子最好要主动	29
六、怎样营造良好的做爱环境	30
七、怎样增加夫妻间的情爱	32
八、怎样注意夫妻间性生活的“前奏曲”	33
九、初夜宜采取哪些保健措施	34
十、为什么蜜月期间抚摩多一些好	35
十一、新婚之夜哮喘病发的原因有哪些	36
十二、为什么性生活后男性不宜立即休息	37
十三、性生活的模式固定吗	37
十四、“春药”可以保青春吗	38
十五、少夫老妻怎样过性生活	39
新婚性保健	39
一、哪些饮食对性生活不宜	41
二、为什么说节欲保精可以长寿	42
三、有益于性功能的食物主要有哪些	42
四、哪些食物可以增强性功能	52
五、外国人过蜜月的饮食主要有哪些	52
六、有益于性功能的药膳主要有哪些	53
七、哪些维生素有益于性功能	64
八、为什么说男子汉要注意补锌	64
九、性交时发生包皮嵌顿怎么办	65
十、哪些药物对性功能有不良影响	65
十一、如何避免急性尿路感染	66
十二、对避孕套过敏怎么办	66
十三、夫妻对性生活厌倦时怎么办	66
十四、性交粗暴可致女方损伤吗	67
十五、“性欲偏离”时怎么办	67
十六、房事强合有害吗	67
十七、如何正确处理性交后出血	68
十八、怎样防治龟头红肿	68
十九、性猝死的原因和预防措施有哪些	69
二十、白带异常与性生活有关吗	69

二十一、气味会影响性爱吗·····	70
二十二、吸毒对性功能的损害有哪些·····	70
二十三、忍精不射对身体有好处吗·····	70
二十四、吸烟对性功能有哪些影响·····	71
二十五、避孕套破裂后应采取哪些措施·····	71
二十六、如何避免性紧张·····	72
二十七、坦诚沟通对夫妻生活重要吗·····	72
二十八、怎样合理使用避孕套·····	73
二十九、女性会发生房事过度症吗·····	73
三十、性生活出汗症的原因与治疗措施有哪些·····	73
三十一、紧急避孕宜采取哪些措施·····	74
三十二、哪些药不宜与避孕药同服·····	75
三十三、为什么性生活宜注意顺应四时·····	76
三十四、阴茎弯曲是否会影响性生活·····	77
三十五、怎样避免“房劳”的发生·····	77
三十六、何谓“七损八益”·····	78
如何加深夫妻感情·····	80
一、如何自我测试性心理健康·····	80
二、青年人的性心理是怎样的·····	82
三、为什么说要学会欣赏自己的妻子·····	83
四、做丈夫的学问有哪些·····	83
五、怎样了解爱人的内心·····	85
六、如何掌握与妻子谈话的艺术·····	86
七、怎样使丈夫更恋家·····	87
八、怎样做个合格的性伴侣·····	88
九、夫妻之间捶背的益处与方法有哪些·····	89
十、哪些女性不受男性欢迎·····	89
十一、维持美满婚姻的要诀有哪些·····	90
十二、夫妻间产生危机前有哪些迹象·····	90
十三、为什么说学会吃“醋”好·····	91
十四、使家庭更融洽的方法有哪些·····	92
性功能障碍的防治·····	92
一、治疗早泄的方法主要有哪些·····	92

二、早泄的病因是什么	96
三、性欲低下的原因是什么	96
四、如何预防早泄的发生	97
五、如何预防性欲低下	97
六、治疗性欲低下的方法主要有哪些	98
七、夫妻同患性功能障碍宜采取什么样的治疗方法	100
八、夫妻敌意会导致性冷淡吗	101
九、妻子性冷淡的原因有哪几方面	102
性病的防治	104
一、性病的症状及传播途径有哪些	104
二、什么是性病	105
三、什么是性病恐惧症	106
四、性病的危害有哪些	106
五、预防性病应采取哪些方法	107
六、如何区分似是而非的性病	108
七、防治梅毒宜采取哪些措施	109
八、防治尖锐湿疣宜采取哪些措施	111
九、感染性病的信号有哪些	113
十、性病性淋巴肉芽肿的症状与治疗措施有哪些	114
十一、为什么不要讳疾忌医	115
十二、怎样从白带的变化发现性病	116
十三、防治淋病宜采取哪些措施	116
十四、包皮过长易患淋病吗	117
十五、游泳池能传播淋病吗	118
十六、淋病患者治疗的误区是什么	118
十七、何谓艾滋病的病原体	119
十八、使用尼龙搓澡巾会引起传染性软疣吗	120
十九、怎样知道自己是否感染了艾滋病病毒	121
二十、艾滋病的传播方式有哪些	121
二十一、艾滋病的治疗有哪些方案	122
二十二、艾滋病病人的临床表现有哪些方面	123
二十三、我国艾滋病现状	124
二十四、艾滋病的预防有哪些措施	125

第二篇 孕 前

孕前应注意的问题	129
一、什么是遗传代谢病	129
二、什么是优生与优生学	130
三、不会生男孩的原因是什么	131
四、优生的五要素是什么	131
五、丈夫在优生中要负哪些责任	132
六、环境污染对胎儿的发育有影响吗	132
七、什么是排卵	133
八、妇女摄入不足会影响生育能力吗	133
九、一次射精必须有多少精子	133
十、精子和卵子是怎样相遇的	134
十一、为什么人工流产后过早怀孕不利优生	134
十二、什么时候性交最容易受孕	134
十三、什么是“择优而生”	135
十四、“人体三节律”对优生有影响吗	135
十五、为什么育龄妇女不宜太胖	135
十六、“醉以入房”对优生有害吗	136
十七、优生的“天时、地利、人和”指什么	136
十八、多次人工流产有哪些害处	137
十九、哪些遗传病人不宜生育	138
二十、性和谐与孕育的关系怎样	139
二十一、未婚少女发生性行为的心理及危害有哪些	140
二十二、为什么说不宜当未婚妈妈	142
二十三、为什么孕前宜服维生素 B	143
二十四、做父亲的最佳年龄是多少	144
二十五、为什么孕前男性宜防腮腺炎	145
二十六、为什么不宜在蜜月旅游中受孕	146
二十七、维生素 C 对精子可以起到保护作用吗	146
二十八、维生素 E 对生育有帮助吗	147
二十九、女性最佳生育年龄是多少	147

三十、为什么停用避孕药后不宜急于受孕	148
三十一、为什么男子应慎洗桑拿浴	149
三十二、哪个季节最适宜怀孕	149
三十三、为什么性生活不宜用于赏罚	149
三十四、性感异常适宜怀孕吗	150
三十五、疲劳会影响优生吗	150
三十六、为什么适宜的性生活有益于女性	151
三十七、过量饮酒对优生有何影响	151
孕前宜养肾	153
一、为什么要重视七损八益	154
二、如何运动健肾	155
三、如何调摄情志养肾	156
四、情志和肾的关系怎样	160
五、冬季锻炼保肾的方法有哪些	162
六、冬季日常起居如何保养肾脏	162
七、饮食养肾应注意什么	163
八、冬季怎样进行药物补肾	165
孕前养生方法	165
一、怎样保持开朗乐观的情绪	165
二、孕前保养精神宜采取哪些方法	171
三、睡眠的方位与姿势有哪些讲究	174
四、孕前夫妻之间怎样学会宽容	175
五、应选择什么样的睡眠环境	176
六、怎样选择适宜的卧具	178
七、为什么说人类将面临“断子绝孙”的危险	181
八、失眠时宜采取哪些措施	182
九、为什么孕前忌到大型商场	184
十、“城市化”污染对生殖的影响有哪些	184
十一、为什么孕前不要住新房	185
十二、孕前对居住环境的选择要注意哪些方面	186
十三、孕前防止电脑的危害应注意哪几点	188
十四、为什么孕前使用空调要注意通风	189
十五、为什么孕前不宜在静止的车内开空调	190

十六、孕前是否适宜养宠物	190
十七、为什么孕前住宅宜选择依山傍水	192
十八、为什么孕前要注意清洁自身的污染	193
十九、阴虚体质宜采取哪些养生法	193
二十、“空气负离子”对人体有哪些帮助	195
二十一、血虚体质宜采取哪些养生法	196
二十二、阳虚体质宜采取哪些养生法	196
二十三、孕前宜选择哪些运动项目	197
二十四、气虚体质宜采取哪些养生法	202
二十五、孕前春季养生应注意哪些方面	203
二十六、孕前运动的注意事项有哪些	205
二十七、怎样做到“长夏防湿”	205
二十八、孕前夏季养生应注意哪些方面	206
二十九、孕前冬季养生应注意哪些方面	208
三十、孕前秋季养生应注意哪些方面	209
三十一、怎样保养并维持肌肤的自然美	212
三十二、肌肤有哪些特点和性质	213
三十三、如何增加仪态美	216
三十四、为什么心理美容不可缺	217
三十五、什么样的洗脸方法最科学	218
三十六、美容化妆要注意什么	219
三十七、如何自制面膜	220
三十八、如何进行面部运动美容法	221
三十九、早餐对美容的影响如何	221
四十、女性曲线美的标准是什么	222
四十一、使用香水的学问有哪些	223
四十二、哪些人需要减肥	225
四十三、怎样正确使用磨砂膏和去死皮膏	225
四十四、怎样选择适合自己的香皂	226
四十五、为什么说健康是美容的基础	227
四十六、怎样掌握旅游中的美容技巧	228
四十七、孕前宜饮矿泉水吗	229
四十八、应当从何时起加强孕前营养	230

四十九、夏季孕前的保健饮料是什么	231
五十、为什么孕前应多喝水	232
五十一、为什么孕前宜多食“绿色食品”	233
五十二、孕前吃甜食好吗	235
五十三、孕前宜常食的佳肴有哪些	235
五十四、什么是“饮食回归自然”	253
五十五、女性防衰老宜从何时起	254
五十六、固精益血的药膳有哪些	256
五十七、女性怎样预防泌尿道感染	279
五十八、女性生理“顺畅”宜采取什么饮食法	279
五十九、为什么孕前要加强月经期卫生	280
六十、怎样预防家庭中的无形杀手	281
六十一、纵欲对人体有哪些影响	282
六十二、为什么说优生要注意节欲	283
六十三、哪些食物对性功能有益	283
六十四、哪些食物对性功能有损	284
六十五、夫妻之间的性沟通包括哪些内容	285
六十六、为什么说羞涩宜讲分寸	286
六十七、性交持续多少时间为宜	287
六十八、夫妻性和谐的标准是什么	288
六十九、防治性交阴痛宜采取什么措施	289
七十、什么时间过性生活最佳	289
七十一、防治性冷淡和性高潮缺乏宜采取什么措施	290
七十二、防治阴道痉挛宜采取什么措施	294
七十三、哪些情况夫妻不宜同房	294
七十四、造成无性婚姻的原因是什么	296
七十五、怎样预防房事挤压综合征	297
七十六、女性为何不宜饭后马上同房	297
七十七、怎样保持性器官的清洁	298
七十八、新娘的“洞房急症”宜采取哪些措施	298
七十九、上环或取环后的性生活怎样过	300
八十、性交头痛症的病因与治疗方法有哪些	300
八十一、为什么优生宜选择在性高潮时	300

八十二、为什么劳伤过度对性功能不宜	301
八十三、乳癌手术后孕前性生活应注意什么	301
八十四、心脏早搏者孕前性生活应注意什么	302
八十五、霉菌性阴道炎孕前性生活应注意什么	302
八十六、残疾人孕前性生活应注意什么	303
八十七、肥胖病患者孕前性生活应注意什么	303
八十八、高血压患者孕前性生活应注意什么	304
八十九、乙肝患者孕前性生活应注意什么	304
孕前宜去疾病保健康	305
一、糖尿病患者宜采取的康复方法有哪些	305
二、高血压病患者孕前宜采取的康复方法有哪些	307
三、肝炎的分类有哪些	308
四、冠心病患者宜采取的康复方法有哪些	309
五、肝炎的预防应注意哪些方面	310
六、肝炎的治疗方法有哪些	311
七、孕前精神病患者宜采取的治疗方法有哪些	312
八、孕前患肺结核病宜采取的康复方法有哪些	312
九、急性肾炎如何治疗与康复	314
十、孕前甲亢患者宜采取的康复方法有哪些	315
十一、慢性肾炎如何治疗与康复	316
十二、怎样在孕前预防孕产妇耻离症	318
十三、妊娠期的生理特点及应注意的问题有哪些	319
十四、育龄妇女怎样预防卵巢癌	320
孕前不孕症防治宜采取的保健措施	321
一、牙病是否会导致男子不育	321
二、为什么孕前不宜使用化妆品	322
三、为什么孕前不宜食用棉籽油	322
四、为什么前列腺病易导致不育	323
五、咖啡因饮料对新婚男子有好处吗	324
六、咖啡因饮料对育龄妇女有好处吗	324
七、精索静脉曲张能导致不育吗	324
八、人工流产后宜在多长时间后怀孕	325
九、解脲支原体感染是否可致男性不育	326

十、什么是宫外孕	326
十一、神经精神因素不佳为什么可致不孕	328
十二、哪些药物对男性生育不宜	329
十三、孕前宜注意哪些性生活习惯	330
十四、为什么焦虑会导致不孕	330
十五、哪些精液异常会导致不孕	331
十六、怎样确定排卵期	332
十七、免疫性不孕症的康复有哪些方法	333
十八、防治不孕症宜采取哪些措施	334
十九、子宫发育不良所致不孕症如何调养	336
二十、精液异常宜采取的食疗药膳有哪些	337
二十一、宫颈黏液对受孕有何影响	338
二十二、子宫后倾宜采取的怀孕法有哪些	339
二十三、男性不育宜采取哪些措施	339
二十四、男性不育怎样做性交后试验	341
二十五、不孕症宜采用哪些先进生殖技术	342

第三篇 孕 期

受孕须知	345
一、怎样确定自己是否怀孕	345
二、受孕应具备的基本条件有哪些	346
三、孕妇为什么发胖、懒动、体重增加	347
四、胃肠道激素与怀孕有关吗	348
五、妊娠时心血管系统有哪些变化	348
六、妊娠时自身生殖系统有哪些变化	349
七、妊娠时消化系统有哪些变化	350
八、妊娠时呼吸系统有哪些变化	350
九、妊娠时神经系统有哪些变化	350
十、妊娠时泌尿系统有哪些变化	350
十一、妊娠时皮肤有哪些变化	350
十二、妊娠时内分泌系统有哪些变化	351

十三、妊娠时自身新陈代谢有哪些变化	351
十四、妊娠时骨骼有哪些变化	352
十五、妊娠初期的生理特点是什么	352
十六、妊娠中期的生理特点是什么	352
十七、妊娠后期的生理特点是什么	353
十八、妊娠一月时胎儿的发育情况怎样	354
十九、妊娠二月时胎儿的发育情况怎样	354
二十、妊娠三月时胎儿的发育情况怎样	354
二十一、妊娠四月时胎儿的发育情况怎样	355
二十二、妊娠五月时胎儿的生长发育情况怎样	355
二十三、妊娠六月时胎儿的生长发育情况怎样	355
二十四、妊娠七月时胎儿的生长发育情况怎样	356
二十五、妊娠八月时胎儿的生长发育情况怎样	356
二十六、妊娠九月时胎儿的生长发育情况怎样	357
二十七、妊娠十月时胎儿的生长发育情况怎样	357
二十八、妊娠一月时母体有哪些变化	357
二十九、妊娠二月时母体有哪些变化	358
三十、妊娠三月时母体有哪些变化	358
三十一、妊娠四月时母体有哪些变化	359
三十二、妊娠五月时母体有哪些变化	359
三十三、妊娠六月时母体有哪些变化	360
三十四、妊娠七月时母体有哪些变化	360
三十五、妊娠八月时母体有哪些变化	361
三十六、妊娠九月时母体有哪些变化	361
三十七、妊娠十月时母体有哪些变化	361
孕期优生保健	362
一、为什么孕期避免与狗接触	362
二、职业因素对女性生殖机能有何影响	363
三、哪些孕妇宜做产前染色体检查	364
四、为什么孕妇不宜多做 B 超	364
五、怎样防止室内甲醛危害	365
六、怎样写妊娠日记	366
七、怎样使胎儿安全度过“畸胎危险期”	367

八、为什么孕妇不宜久留厨房	368
九、VDT 对妊娠妇女的影响及预防措施有哪些	369
十、孕妇怎样预防电磁辐射	370
十一、为什么孕妇宜调离半导体生产线	371
十二、孕早期照了 X 线后宜采取什么保健措施	372
十三、为什么孕妇患乙肝时宜终止妊娠	373
十四、为什么孕妇婴儿居室忌放花草	373
十五、血小板减少性紫癜患者怀孕后宜采取哪些措施	374
十六、肥胖孕妇宜采取哪些保健措施	375
十七、为什么孕妇宜少接触铅	376
十八、农村妇女怀孕宜格外注意哪些问题	376
十九、丈夫怎样学听胎心	377
二十、为什么孕妇应避免噪音的侵扰	378
二十一、为什么初孕者做人工流产手术易影响今后的生育	378
二十二、为什么初孕者做人工流产易出现子宫穿孔	380
二十三、为什么多次人工流产会促发乳腺癌	380
妊娠心理保健	381
一、孕期怎样保持好情绪	381
二、为什么孕妇心理受创易致畸胎	383
三、音乐胎教宜采用什么方法	383
四、孕妇怎样进行胎教	386
五、丈夫的妊娠心理反应有哪些	389
六、怎样进行语言胎教	389
七、孕早期心理保健的措施有哪些	391
孕妇日常保健中应注意的问题	393
一、为什么在妊娠晚期不宜仰卧	393
二、为什么孕妇也宜穿时装	394
三、为什么孕妇不宜穿高跟鞋	394
四、孕妇哪种睡姿好	395
五、胎教包括孕妇打扮吗	395
六、孕妇怎样着衣穿鞋	396
七、怎样做妊娠体操	396
八、孕妇看电影、电视应注意什么	398

九、为什么孕妇稍微多卧有益胎儿	399
十、为什么孕妇不宜迷恋麻将	399
十一、为什么孕妇宜走出小圈子	400
十二、为什么孕妇宜劳逸结合	401
十三、孕妇变丑时宜采取哪些措施	401
十四、气象变化和环境因素对优生有哪些影响	402
十五、为什么孕妇不宜坐浴	403
十六、为什么孕妇忌玩猫	403
十七、孕期保护胎儿牙胚宜采取哪些措施	403
十八、为什么孕妇水浴时温度不宜过高	404
十九、保护乳房宜从何时开始	404
二十、孕妇宜佩戴胸罩吗	405
二十一、妊娠五月运动保健应注意什么	405
二十二、为什么妊娠中期性生活宜用避孕套	406
二十三、妊娠五月日常保健宜掌握哪些要点	406
二十四、妊娠六月日常保健宜注意哪些方面	407
二十五、宜何时开始练习辅助动作	408
二十六、妊娠八月行动时应注意什么	408
二十七、妊娠时体重的增加情况怎样	409
二十八、妊娠十月时应注意什么	409
孕妇药物保健	410
一、孕妇宜接种疫苗吗	410
二、为什么孕妇忌盲目进补	411
三、服避孕药时怀孕宜采取什么措施	411
四、用药对胎儿有哪些影响	412
五、孕妇忌服的中草药有哪些	413
六、易致胎儿畸形的药物有哪些	413
七、孕产妇服用阿胶宜掌握什么方法	415
妊娠饮食保健	416
一、孕早期宜采用的营养方法有哪些	416
二、孕妇营养宜采取哪些基本措施	416
三、孕中期宜采用的营养保健法有哪些	418
四、孕晚期宜采用的营养保健法有哪些	418

五、孕妇临产时宜选用的营养法有哪些	418
六、孕期如何采用“逐月养胎法”	419
七、为什么妊娠不宜烟酒	420
八、为什么孕妇宜注意饮食多样化	421
九、为什么孕期更宜“吃粗”	422
十、为什么孕妇忌吃火锅	423
十一、为什么孕妇优生不宜节食	423
十二、为什么孕早期不宜多吃水果罐头	424
十三、为什么顺利分娩宜补锌	424
十四、孕期宜多食哪些营养物质	425
十五、为使胎儿聪明孕妇宜采取哪些饮食方法	425
十六、为什么孕妇不宜乱吃酸	426
十七、为什么胎儿不宜缺铜	427
十八、为什么孕中妇女宜补碘	427
十九、为什么孕妇不宜多吃酒心糖	428
二十、为什么孕妇宜注意摄入锰	428
二十一、为什么孕妇要忌不正之食	429
二十二、为什么孕妇忌偏食	430
二十三、为什么防流产宜多吃绿叶蔬菜	430
二十四、盛夏孕妇宜吃什么	430
二十五、为什么孕妇宜多吃嫩玉米	431
二十六、为什么怀孕不要忘了补叶酸	431
二十七、为什么孕妇更宜补锌	432
二十八、为什么孕期宜多吃植物油	433
二十九、为什么孕妇忌多吃冷饮	433
三十、为什么孕期忌贪食	433
三十一、孕期营养过剩会出现糖尿吗	435
三十二、为什么孕妇不宜吃桂圆	436
三十三、为什么咖啡因饮料于孕妇不宜	436
三十四、为什么孕妇不宜过多服食鱼肝油	436
三十五、为什么克服早孕反应忌滥服维生素 B ₆	437
三十六、为什么孕期不宜多食动物肝脏	437
三十七、为什么孕妇忌食田鸡	438