

为新手妈妈精心设计的
优秀方案



优孕·优育方案

分享第一次做妈妈的愉悦
分担第一次做妈妈的重责

双色图文版

葛闻华 饶纪兰 编 / 广州出版社

为新手妈妈精心设计的
优秀方案



优孕·优育方案

双色图文版

葛闻华 饶纪兰 编 / 广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

新手妈妈——优孕·优生方案/葛闻华,饶纪兰编.—广州:广州出版社,
2004.12

ISBN 7-80655-772-5

I. 新… II. ①葛…②饶… III. ①围产期—妇幼保健—基本知识②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第105399号

- 书 名 新手妈妈——优孕·优生方案
出版发行 广州出版社
(地址:广州市人民中路同乐路10号 邮政编码:510121)
责任编辑 杨珊珊
责任校对 润 华
装帧设计 郭 炜
印 刷 广东茂名广发印刷有限公司
(地址:茂名市计星路60号 邮政编码:525000)
规 格 787毫米×1092毫米 1/16
总 印 张 57.75印张
总 字 数 1260千字
印 数 1~5000套
版 次 2005年1月第1版
印 次 2005年1月第1次
书 号 ISBN 7-80655-772-5/R·95
总 定 价 80.00元(全四册)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。



第一章 孕育篇

第一节 寻根问底——我从哪里来 (3)

我是谁? (3)

精子、卵子和受精卵的座谈会 (3)

婚检 (5)

婚前医学检查的主要疾病 (5)

婚前医学检查的项目 (5)

与性病有关的检测 (5)

第二节 披荆斩棘——排除一切障碍

(6)

性功能障碍及防治 (6)

男性性功能障碍及防治 (6)

阳痿 (6)

射精疼痛 (7)

早泄 (8)

不射精 (8)

女性性功能障碍及防治 (9)

阴道痉挛 (9)

女性性交疼痛 (10)

性冷淡 (10)

性欲亢进 (11)

女女性高潮障碍 (11)

体育活动与性功能 (12)

腰臂锻炼方法 (12)

增强性欲的锻炼方法 (13)

以气强身方法 (14)

按摩的妙用 (15)

营养的重要性 (15)

第三节 孕育健康宝宝的前提——

性病的防治 (17)

淋病 (17)

梅毒 (18)

疱疹 (19)

非淋球菌性尿道炎 (19)

尖锐湿疣 (19)

艾滋病 (20)

第四节 不轻言放弃——不孕不育的

防治..... (21)

男性不孕不育的防治..... (21)

隐睾症..... (21)

睾丸炎..... (22)

精索静脉曲张..... (22)

少精症..... (22)

不射精..... (23)

女性不孕不育的原因及防治.....

..... (24)

子宫病变..... (24)

输卵管病变..... (25)

卵巢病变..... (26)

黄体功能不健..... (27)

月经病..... (27)

生殖道结核..... (28)

治疗不孕不育的特殊方法.....

..... (28)

人工受精..... (28)

试管婴儿..... (29)

配子输卵管内移植..... (29)

第五节 不可忽视——其他疾病的防治

..... (30)

其他疾病的防治..... (30)

糖尿病..... (30)

贫血..... (30)

高血压..... (31)

肾脏病..... (31)

肝病..... (32)

痔疮..... (32)

蛀牙..... (33)

便秘..... (33)

生活禁忌..... (33)

药物..... (33)

吸烟..... (33)

饮酒..... (34)

放射线..... (34)

第六节 养精蓄锐——做好一切准备

..... (35)

性保健..... (35)

性态度..... (35)

性生理反应过程..... (35)

性交流..... (36)

性和谐..... (37)

性生活禁忌..... (37)

忌酒后房事..... (37)

忌病体房事..... (38)

忌疲劳未消房事..... (38)

忌强行房事..... (38)

忌经期行房事..... (38)

忌产后房事..... (38)

忌浴后房事..... (38)

忌恶劣气候环境房事..... (39)

忌饥饮同房..... (39)

忌忍尿入房..... (39)

忌“五更色”..... (39)

性卫生..... (39)

性器官卫生..... (40)

女子各个时期的性卫生..... (40)

性心理卫生标准..... (41)

性交时间的选择..... (41)

性交的持续时间..... (41)

性潜能..... (42)

变化的快乐	(42)	锌	(52)
营造个性化的空间	(42)	维生素	(52)
自慰	(43)	维生素 A	(52)
环境	(43)	维生素 B ₁	(53)
居室	(43)	维生素 B ₂	(53)
工作环境	(44)	尼克酸	(53)
噪音	(44)	维生素 C	(54)
小宠物	(44)	水	(55)
心理准备	(45)	第七营养素	(55)
增强体质	(45)	食物的属性	(56)
运动	(45)	寒性食物	(56)
睡眠	(45)	热性食物	(56)
		温性食物	(56)
第七节 生命之本——营养成就健康人生		凉性食物	(56)
.....	(47)	平性食物	(56)
蛋白质	(47)	食谱举例	(57)
蛋白质的营养功能	(47)		
蛋白质的生理价值和互补作用	(48)	第八节 养兵千日——择时而动	(58)
脂肪	(48)	染色体	(58)
脂肪的营养与功能	(48)	食物对生男生女的影响	(58)
脂肪的需要量	(49)	年龄与优孕的关系	(59)
摄入身体必需的脂肪酸	(49)	季节与优孕的关系	(59)
脂肪吸收	(49)	血型与优孕的关系	(59)
碳水化合物	(49)	择偶区域与优孕的关系	(60)
碳水化合物的营养功能	(49)	排卵	(60)
碳水化合物的需要量	(50)	性交姿势	(60)
甘油指数	(50)	屈膝体位	(60)
矿物质	(50)	跪姿	(60)
钙和磷	(50)	其他方法	(61)
钠和氯	(51)		
铁	(51)	第九节 胎教准备	(62)
碘	(51)	读有关的书籍	(62)
		多接触孩子,培养爱孩子的	

情感	(62)
了解各种物品的购买地点	(63)
怡情养性,选择胎教内容 ..	(63)
胎儿的大脑发育	(64)
胎儿各器官的发育	(64)
胎教的内容	(65)

第十节 防患于未然——孕前美容

.....	(66)
-------	------

第二章 孕期篇

第一节 胎儿第一个月

怀孕征兆	(69)
推算预产期	(69)
胎儿发育	(70)
母体变化	(71)
孕期营养	(71)
孕妇为何喜欢吃酸	(72)
食谱推介	(72)
孕妇心理调适	(73)
孕期保健	(73)
早孕期不宜洗热水澡	(73)
避免与宠物接触	(73)
甲状腺功能亢进患者的保健	(74)
妊娠早期要节制房事	(74)
子宫肌瘤会影响胎儿吗?	(74)

生活注意事项	(75)
运动与体操	(75)
散步	(75)
妊娠体操	(75)
孕期美容	(76)
日用品的选择	(76)
孕期检查	(76)
血常规的检查	(77)
尿常规的检查	(77)
血型	(77)
超声	(77)
肝肾	(77)
胎教内容	(78)
欣赏音乐	(78)
乐曲选择	(78)
音乐欣赏的方法	(78)
唱歌	(79)
乐器演奏	(79)
打击	(79)
舞蹈	(79)
绘画	(79)
手工	(79)
玩具制作	(80)
童言稚语	(80)
动动脑	(80)
胎教内容安排	(81)
胎教时间安排	(81)
孕期日记	(81)

第二节 胎儿第二个月

胎儿发育	(82)
母体变化	(83)
食谱推介	(83)

孕妇心理调适	(84)	怎样减轻孕吐	(94)
孕期保健	(84)	慢性肾炎患者的妊娠期保健	(94)
孕妇要注意外阴清洁	(84)	生活注意事项	(94)
早期流产要不要保胎	(85)	运动与体操	(95)
生活注意事项	(85)	妊娠体操	(95)
运动与体操	(85)	孕期美容	(95)
妊娠体操	(85)	日用品的选择	(95)
孕期美容	(86)	化妆	(95)
日用品的选择	(86)	护肤品的选择	(95)
衣着的选择	(86)	孕期检查	(96)
孕期检查	(87)	感染性疾病	(96)
尿蛋白检查	(87)	羊膜腔穿刺术	(97)
尿糖检查	(87)	胎教内容	(97)
胎教内容	(87)	计算	(97)
编织	(88)	拼图	(97)
环境布置	(88)	下棋	(98)
其他	(88)	打牌	(98)
玩具制作	(88)	智力游戏	(98)
童言稚语	(88)	讨论	(98)
动动脑	(88)	玩具制作	(98)
胎教内容安排	(89)	童言稚语	(98)
胎教时间安排	(89)	动动脑	(98)
孕期日记	(89)	胎教内容安排	(99)
第三节 胎儿第三个月	(90)	胎教时间安排	(99)
胎儿发育	(90)	孕期日记	(99)
母体变化	(91)	第四节 胎儿第四个月	(100)
食谱推介	(91)	胎儿发育	(100)
孕妇心理调适	(92)	母体变化	(101)
孕期保健	(92)	孕期营养	(101)
夫妻按摩	(92)	增加热能	(101)
早期出现哪些问题应去看医生	(93)	摄入足量的蛋白质	(101)

保证适宜的脂肪供给	(102)
增加维生素的摄入量	(102)
补充无机盐	(102)
食谱推介	(102)
孕妇心理调适	(103)
孕期保健	(103)
常用药物对胎儿的损害 ..	(103)
孕期多汗对策	(104)
孕妇怎样过夏	(104)
孕妇能接受免疫接种吗?	(104)
及时治疗胎儿宫内发育迟缓	(105)
生活注意事项	(105)
运动与体操	(105)
上肢运动	(105)
下肢运动	(106)
妊娠体操	(106)
妊娠期气功	(106)
孕期美容	(106)
日用品的选择	(107)
腹带的效用	(107)
腹带的种类	(107)
孕期检查	(108)
先天愚型产前筛查	(108)
神经管缺陷	(108)
胎教内容	(109)
语言胎教形式的选择	(109)
语言胎教内容的选择	(111)
语言胎教的方法	(111)
语言胎教的效果	(111)
玩具制作	(113)
童言稚语	(113)

动动脑	(113)
胎教内容安排	(113)
胎教时间安排	(113)
孕期日记	(113)
第五节 胎儿第五个月	(114)
胎儿发育	(114)
母体变化	(115)
孕期营养	(115)
食谱推介	(115)
孕妇心理调适	(116)
孕期保健	(116)
要预防娩出巨大胎儿	(116)
什么是先兆子痫,什么是子痫 ..	(116)
小腿抽筋怎么办?	(117)
哮喘病患者妊娠期应注意	
什么?	(117)
孕妇预防妊娠高血压综合征	(117)
避免孕期肥胖	(118)
妊娠中期性生活宜用避孕套	(118)
生活注意事项	(118)
运动与体操	(119)
孕妇气功	(119)
妊娠体操	(119)
孕期美容	(120)
日用品的选择	(120)
衣类	(120)
尿布、尿兜和纸尿裤	(120)
其他寝具	(121)
注意事项	(121)

哺乳用品	(121)	唱歌	(130)
孕期检查	(122)	童言稚语	(130)
胎教内容	(122)	玩具制作	(130)
胎儿体操	(122)	动动脑	(130)
运动训练	(123)	胎教内容安排	(131)
玩具制作	(123)	胎教时间安排	(131)
童言稚语	(123)	孕期日记	(131)
动动脑	(123)		
胎教内容安排	(123)	第七节 胎儿第七个月	(132)
胎教时间安排	(123)	胎儿发育	(132)
孕期日记	(123)	母体变化	(133)
第六节 胎儿第六个月	(124)	孕期营养	(133)
胎儿发育	(124)	食谱推介	(133)
母体变化	(125)	孕妇心理调适	(134)
食谱推介	(125)	孕期保健	(134)
孕妇心理调适	(126)	早产	(134)
孕期保健	(126)	生活注意事项	(134)
怎样避免腰背疼	(126)	运动与体操	(135)
胎动频数的计数	(126)	妊娠体操(一)	(135)
肺结核患者的孕期保健	(126)	妊娠体操(二)	(135)
电视、电脑与胎教	(127)	孕期美容	(135)
生活注意事项	(127)	日用品的选择	(136)
运动与体操	(127)	孕期检查	(136)
妊娠体操	(127)	产前检查的重要性	(136)
运动锻炼	(128)	第一次产前检查的内容性	(136)
孕期美容	(128)	骨盆测量	(137)
日用品的选择	(128)	乳头检查	(137)
牙齿清洁品的选择	(128)	胎教内容	(137)
孕期检查	(129)	视觉训练	(137)
50 克葡萄糖筛查	(129)	童言稚语	(138)
胎教内容	(129)	玩具制作	(138)
音乐欣赏	(129)	动动脑	(138)

胎教内容安排	(138)
胎教时间安排	(138)
孕期日记	(138)
第八节 胎儿第八个月	(139)
胎儿发育	(139)
母体变化	(140)
孕期营养	(140)
食谱推介	(140)
孕妇心理调适	(141)
孕期保健	(141)
孕妇冬春应防感冒	(141)
孕妇患了阑尾炎怎么办?	(142)
孕妇要防贫血	(142)
生活注意事项	(142)
运动与体操	(143)
孕妇的产前训练	(143)
用力	(144)
孕期美容	(145)
日用品的选择	(145)
孕期检查	(145)
胎教内容	(145)
性格训练	(146)
童言稚语	(147)
玩具制作	(147)
动动脑	(147)
胎教内容安排	(147)
胎教时间安排	(147)
孕期日记	(147)
第九节 胎儿第九个月	(148)
胎儿发育	(148)

母体变化	(149)
孕期营养	(149)
食谱推介	(149)
孕妇心理调适	(149)
孕期保健	(150)
孕妇不宜睡电热毯	(150)
孕妇不宜恋麻将	(150)
生活注意事项	(150)
运动与体操	(150)
妊娠体操	(150)
孕期美容	(150)
日用品的选择	(151)
孕期检查	(151)
胎教内容	(151)
胎儿的习惯训练	(151)
童言稚语	(152)
玩具制作	(152)
动动脑	(152)
胎教内容安排	(153)
胎教时间安排	(153)
孕期日记	(153)
第十节 胎儿第十个月	(154)
胎儿发育	(154)
母体变化	(155)
孕期营养	(155)
食谱推介	(155)
孕妇心理调适	(156)
孕期保健	(156)
妊娠过期	(156)
生活注意事项	(156)
孕期美容	(156)
胎教	(156)

第三章 产房篇

第一节 产前准备 (159)

分娩先兆 (159)

子宫下降 (159)

腹部膨胀 (159)

频尿 (160)

胎动减少 (160)

分泌物增多 (160)

体重不再增加 (160)

必要的婴儿用品 (160)

尿布 (160)

衣类 (160)

淋浴用品 (160)

卫生用品 (160)

必要的产妇用品 (160)

衣类 (160)

日用品 (161)

心理准备 (161)

运动与体操 (161)

分娩必备知识 (162)

分娩四要素 (162)

异常情况 (162)

公共场合破水 (162)

急产 (163)

第二节 一朝分娩 (164)

在家分娩 (164)

在医院分娩 (164)

待产 (164)

饮食 (165)

分娩的进行过程 (166)

分娩用的助产手段 (167)

会阴侧切 (167)

胎头吸引法 (167)

产钳助产 (168)

产时按摩 (168)

如何配合接生 (168)

胎儿电子监测 (169)

怎样诱引子宫收缩 (169)

分娩的其他方法 (169)

分娩可能出现的异常 (169)

异常出血 (170)

休克 (170)

不正常的分娩 (171)

不正常的难产 (171)

紧急分娩 (172)

第四章 产褥篇

第一节 婴儿的护理与喂养 (175)

初生婴儿的护理 (175)

脐部的护理 (175)

眼、耳、鼻的护理 (176)

皮肤的护理 (176)

日常生活的护理 (176)

母乳——母子情感的纽带 (177)

母乳哺乳 (178)

哺乳的姿势 (178)

按需哺乳	(178)	产后的脸部肌肤保养	(189)
奶瓶哺喂	(179)	身体(从腹部到脚部)的肌肤	
母乳喂养中的问题	(180)	保养要诀	(190)
乳头错觉	(180)	肌肤保养注意事项	(190)
乳房肿胀	(180)	妊娠纹	(191)
乳头皲裂	(180)	产后好身材	(192)
乳头凹陷	(181)	使用束腹与束裤	(192)
哺乳禁忌	(181)	束腹的构造与功能	(192)
哺乳期用药	(181)	束腹的正确穿法	(192)
第二节 产妇的护理	(182)	产后塑身用束裤与普通束裤	
饮食	(182)	的相异处	(192)
居室的要求	(182)	产后塑身用束裤的正确穿法	(193)
产后的身体变化	(183)	产后束腰的正确穿法	(193)
子宫的变化	(183)	局部瘦身操	(193)
阴道与外阴的复原	(183)	心理调适	(193)
其他器官的变化	(183)	日常生活	(194)
乳汁的分泌	(183)	产褥期的异常、后遗症与	
全身的变化	(183)	应对方式	(194)
生活护理	(184)	产褥热	(194)
恶露与治疗	(184)	后阵痛	(195)
怎样防治急性乳腺炎	(184)	子宫复原不全	(195)
会阴切开后的护理	(185)	耻骨联合未密合	(195)
产后的乳房保养	(185)	肾盂炎、膀胱炎	(195)
药浴	(185)	妊娠高血压综合征的后遗症	(195)
运动与体操	(186)	贫血	(196)
做体操时的注意事项	(187)	会阴痛	(196)
健胸运动	(187)	便秘	(196)
臀部运动	(187)	痔疮	(196)
腿部训练	(187)	乳头受伤	(196)
脚部锻炼	(188)	乳汁滞留症	(197)
腹部保养	(188)	乳腺炎	(197)
产后肌肤保养	(189)		

副乳腺	(197)	倾听	(202)
脸部、眼睛充血	(197)	阅读	(202)
头痛、头部沉重感	(197)	游戏	(202)
腰痛	(197)	亲子对话	(202)
肌肉疼痛	(198)	逗笑宝宝	(203)
第三节 产后教育	(199)	生活习惯训练	(203)
性格培养	(199)	生理自理能力的训练	(203)
满足进食的需要	(199)	视觉训练	(203)
满足睡眠的需要	(200)	视物训练	(203)
满足感官刺激的需要	(200)	视力集中训练	(204)
满足动作和语言发展的需要	(200)	视听定向训练	(204)
.....	(200)	追视训练	(204)
满足情绪和情感的需要	(200)	让宝宝熟悉环境	(204)
体育训练	(200)	听觉训练	(204)
抓握反射	(200)	拨浪鼓	(205)
寻乳反射	(200)	铜铃和手镯	(205)
惊吓反射	(201)	玩具的选择	(205)
游戏训练	(201)	一日新生儿教育内容安排	(206)
情绪培养	(201)		(206)
抱起宝宝	(201)	一日新生儿教育时间安排	(206)
情感交流	(201)		(206)
语言训练	(201)	童言稚语	(206)
交流	(202)	玩具制作	(206)
		动动脑	(207)

第一章 孕前篇



- ▶ 寻根问底——我从哪里来
- ▶ 披荆斩棘——排除一切障碍
- ▶ 孕育健康宝宝的前提——性病的防治
- ▶ 不轻言放弃——不孕不育的防治
- ▶ 不可忽视——其他疾病的防治
- ▶ 养精蓄锐——做好一切准备
- ▶ 生命之本——营养成就健康人生
- ▶ 养兵千日——择时而动
- ▶ 胎教准备
- ▶ 防患于未然——孕前美容



第一节 寻根问底——我从哪里来

本节导读

古时有“一滴精，十滴血”的说法，看了下面的解释，你就知道这种说法是毫无根据的。精子的数量是十分多的，精子如果到了一定量，而又没有开始性生活，则会有“精满自溢”的情况发生，称为“遗精”或“梦遗”，多发生在青少年期间。

卵子不但数量少，而且质量也随年龄等各方面的变化而变化，所以要慎重的选择优秀的卵子来受孕。而结婚前的医学检查更是重要的。

我是谁？



精子、卵子和受精卵的座谈会

某天，为了让人们更清楚自己的来源，精子、卵子和受精卵在一起开起了座谈会。首先发言的是精子：

“我叫精子，大家对我想必不会陌生，要知道，没有我，人类不可能繁衍下去。

“我是男性的‘专属产品’，大家对我的模样一定很好奇吧？因为我长得那么细小，仅有 0.005 毫米左右，要用显微镜才能看

到，现在我告诉大家，其实我长得就像一只小蝌蚪，头上戴了一顶帽子，叫帽壮顶体，是由双层膜组成的，我这可不是装饰用的，它的作用可大了，什么作用？（对卵子的提问不屑一顾）现在先不告诉你，呆会你就知道啦！我也不是一开始就长成这样子的，我是由睾丸上的曲细精管产生的精原性细胞，经过不断的分裂繁殖，然后才在附睾发育成熟。

“我生活得可自在啦，每天在精囊腺、前列腺、尿道球等附属腺的分泌液压中游泳去，不知道多逍遥自在！而且我的同伴多得不得了，所以我一点也不寂寞，举个例子，我的主人一次射精，就可以排出大约 4 亿个，