



新世纪

主编 / 晓 然

妇幼保健全书

产妇必备

妇幼必知

育儿常备

新婚必读



吉林摄影出版社

新世纪

妇幼保健全书

晓 然/主 编

吉 林 摄 影 出 版 社

新世纪妇幼保健全书

晓 然 主 编

责任编辑:严黛玲

封面设计:李法明

吉林摄影出版社出版
(长春市人民大街 124 号)

850 × 1168 大 1/32 23 印张 550 千字

2002 年 3 月第 2 版第 2 次印刷

吉林省新华书店发行

印数 1 - 5000 长春市利源彩印厂印刷

ISBN 7 - 80606 - 432 - X/Z·49

定价: 29.80 元



妊娠11-15周

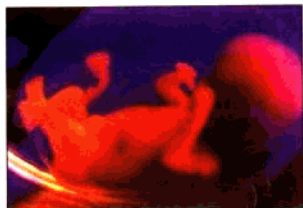


11周时胎儿从头顶至臀部约为44-60厘米，体重约为8克。此时，胎儿的头占整个身长的一半，因为大脑要首先发育。

12周时外耳发育良好



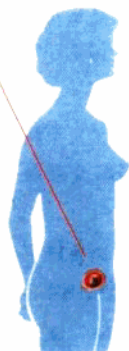
12周时纤细的手指和脚趾以形成



13周时胎儿从头顶至臀部约为65-78厘米，体重约为14-20克。此图可以看到一根脐带连接了乳白色膜与被包裹的胎儿，这层膜由羊膜和绒毛膜组成，两层合而为一。



12周时胎儿在子宫内的位置



12周时胎儿从头顶至臀部约为61厘米，体重约为9-13克。此时子宫增大压迫体内其他器官。



14周时胎儿从头顶至臀部约为8-10.3厘米，体重约为25克。此时的胎儿面部发育完善，甚至有胎毛、眉毛和头发冒出。

15周时胎儿从头顶至臀部约为9.3-11.3厘米，体重约为50克。此时胎儿前额半透明的皮肤展现血管纵横交错的细致纹路。胎儿已能通过自身的骨髓造血。



妊娠17-22周

18周时胎儿从头顶至臀部约为12.5-14厘米，体重约为150克。此时，胎儿看起来似在睡觉，但却能察觉到外部的变化，并做出反应，当太阳照到您的肚子上，胎儿会感觉到温暖。



17周时胎儿从头顶至臀部约为11-12.3厘米，体重约为100克。此时，胎儿全身覆盖着胎毛并产生类似指纹的纹路，皮肤仍很薄，皮下脂肪还没有形成。



怀孕22周

19周时胎儿从头顶至臀部约为13-15厘米，体重约为200克。此时，胎儿大脑内部的数百万个神经正在发育。

21周时胎儿从头顶至臀部约为18厘米，体重约为300克。此时，胎儿眼睛上的眉毛变浓，但眼睛仍然紧闭。



22周时胎儿从头顶至臀部约为19厘米，体重约为350克。此时，胎儿指甲已长出，并会常常触摸或拍打自己的脸。

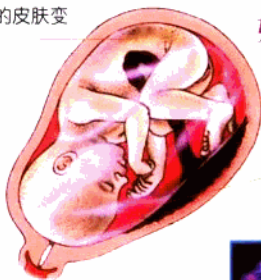
怀孕的肚子已明显隆起

20周时胎儿从头顶至臀部约为14-16厘米，体重约为260克。





胎儿的皮肤变得厚了些

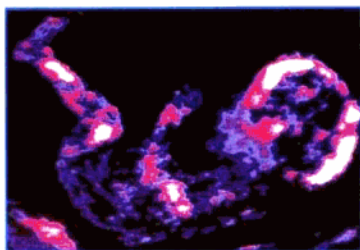


妊娠24-33周

胎儿的面部瘦小，两眼显得突出



24周时胎儿在子宫内的位置



怀孕32周 · 性情低落 · 正常

怀孕30周

30周时胎儿身长从头顶到臀部约为27厘米，体重约1.4公斤。



32周时胎儿身长从头顶到臀部约为29厘米，体重约1.8公斤。



33周时的胎位

33周时的一张胎儿的磁共振扫描图，此时，你可清晰地看到胎儿头朝下躺着，即头先露，在子宫颈旁，胎儿的大脑清晰可见。



应坚持母乳喂养



2. 婴儿的嘴就位



1. 抬高婴儿的头靠近你的乳房



3. 婴儿的嘴被你的乳房整个占满



4. 婴儿吸吮，释出反射

抱好你的婴儿，让
他的头高于身体的其他
部位。



新的世纪，谨以此书献给

青年男女、新婚夫妇和年轻的

父母们！

前 言

为使您的新婚更加甜蜜,您的家庭生活更加美满,您的宝宝更加健康活泼聪明可爱。同时,也使妇幼保健知识在新世纪得到广泛的普及并深入人心。我们组织编写了《新世纪妇幼保健全书》,以此奉献给青年男女、新婚夫妇及年轻的父母们。

本书共分青春期生理常识、新婚生活指导、优生优育、分娩期科学指导、胎教和新生儿的科学养育、儿童素质教育与智能训练的步骤、方法以及妇幼医学保健与常见病防治等十篇内容。

书中文字浅显易懂,内容丰富实用,方法具体,图文并茂,深入浅出,易学易做,是现代青年男女、新婚夫妇和年轻父母的较理想的科普读物,也是进行家庭卫生保健、科学育儿和教子成才的良师益友,实为家庭必备之书。

由于编写时间仓促,加上我们水平所限,难免有不当或遗漏之处,敬请同行及广大读者给予指正。

我们衷心祝愿青年男女心想事成,祝愿新婚夫妇幸福美满,祝愿孩子们茁壮健康地成长,将来成为国家建设的栋梁之材。

晓 然

二〇〇二年三月于北京

目 录

第一篇 青春期生理常识

第一章 男女生殖器的构造及生理功能	(1)
男性生殖器官	(1)
女性生殖器官	(3)
女性乳房	(8)
男女生理发育成熟的特征	(12)
男女青春期的生理和心理保健	(13)
第二章 男女性生理的反应过程	(16)
男女的性感区	(16)
女性青春期的性反应	(16)
男性青春期的性反应	(20)
男女性感区的刺激	(22)
女性性感的表现	(23)
男女性成熟的特征	(24)
男女性冲动的控制	(25)
男女的性早熟	(27)
男女的性晚熟	(28)
男女的性变态	(29)

第三章 婚前检查和咨询 (31)

婚前检查的内容 (31)

哪些人群最适合进行遗传咨询 (32)

常见遗传性疾病有哪些 (32)

为什么要绝对禁止近亲结婚 (33)

哪几种疾病的患者应暂缓结婚 (34)

第二篇 新婚生活指导

第一章 婚前准备与新婚之夜 (36)

结婚的最佳年龄 (36)

科学地选择结婚日期 (37)

新婚之夜 (37)

如何正确对待处女膜破裂与出血 (39)

性生活前后应注意哪些事项 (40)

第二章 营造和谐的性生活 (42)

男女在性行为上的差异 (42)

性生理反应过程 (43)

和谐的性爱美满的生活 (44)

妻子达不到性高潮，该怎么办 (48)

如何改变妻子的性冷淡 (51)

如何增强丈夫的性欲 (52)

夫妻的安全性交 (55)

第三章 新婚与避孕	(58)
怀孕原理与避孕	(58)
女性避孕常用的方法	(59)
男性避孕常用的方法	(66)
新婚夫妇应如何避孕	(69)
避孕不当引起的不良后果	(69)
第四章 新婚夫妻常见性交体位与技巧	(71)
一般的性交体位	(71)
特殊状况的性交	(73)
不同型体应采用的性交姿势	(74)
不同心理的性交知识	(75)
常用的性交技巧例释	(76)
第五章 性功能障碍及性病防治	(81)
性功能障碍	(81)
几种影响性生活的常见病	(84)

第三篇 孕期科学指导

第一章 孕前须知	(88)
何时当爸爸妈妈最好——谈最佳生育年龄	(88)
如何选择最佳受孕时机与季节	(89)
选择最佳生物节律状态	(90)
什么情况下不宜受孕	(91)

什么时间最容易受孕	(92)
哪些疾病患者不易受孕	(94)
哪些特殊情况下应暂缓受孕	(95)

第二章 孕育的奥秘——基因与遗传

生命的基本单位和基因	(96)
控制生男、生女的方法	(101)
孕前应注意的事项	(104)

第三章 怀孕后的生活

怎么知道怀孕了	(108)
预产期的推算	(109)
初孕反应及对策	(110)
整个怀孕期的注意事项及日程安排	(111)
怀孕期母体的变化与胎儿的生活	(111)
孕期的生活安排	(114)
孕期的性生活	(124)

第四章 胎儿和母体的 10 个月

怀孕一个月 (0—3 周)	(128)
怀孕二个月 (4—7 周)	(131)
怀孕三个月 (8—11 周)	(136)
怀孕四个月 (12—15 周)	(142)
怀孕五个月 (16—19 周)	(143)
怀孕六个月 (20—23 周)	(148)
怀孕七个月 (24—27 周)	(150)
怀孕八个月 (28—31 周)	(151)
怀孕九个月 (32—35 周)	(152)

怀孕十个月 (36—39 周)	(154)
第五章 胎教知识	(159)
什么是胎教	(159)
我国古代对胎教的认识	(160)
国内外近代胎教的进展情况	(161)
神童的培养应从胎教起步	(162)
怎样证实胎儿有听觉	(163)
怎样证实胎儿有记忆能力	(164)
音乐在胎教中的重要作用	(165)
音乐胎教的种类有哪些	(166)
胎教音乐的方法有哪些	(167)
丈夫在胎教中的重要作用	(167)
情绪在胎教中的重要作用	(168)
父母为什么要经常对胎儿说话	(169)
怎样进行运动胎教	(170)
第六章 孕期吃什么	(172)
孕期应该合理补充营养	(172)
孕期最容易忽视的营养	(174)
孕妇忌食	(176)
孕妇实用菜谱	(177)

第四篇 分娩篇

第一章 临产先兆	(180)
临产前需要做好哪些准备	(180)
什么是临产? 什么是假临产	(181)
见红是怎么回事	(181)
临产后产妇感到紧张怎么办	(182)
孕妇什么情况下该去医院	(182)
孕妇提前入院有好处吗	(183)
第二章 分娩指导	(184)
决定分娩的三个要素	(184)
分娩过程	(185)
轻松分娩的动作与秘诀	(198)
分娩中的异常现象	(208)
第三章 产后保健	(214)
产后为什么要及时下床活动	(214)
产妇月子里活动应注意什么	(214)
产后如何做好乳房的护理	(214)
产后阴道和外阴有什么变化及如何护理	(215)
月子里能洗头、洗澡、刷牙吗	(216)
产后会经常出现哪些不适	(217)
产后产妇应采取怎样的睡卧姿势	(217)
恶露的变化	(218)

产妇催乳食谱.....	(220)
-------------	-------

第四章 产后性生活及避孕..... (223)

产后多长时间可以恢复性生活.....	(223)
为什么生孩子后性快感减退了.....	(223)
产后恢复性生活时应注意什么.....	(224)
产后应当什么时候开始避孕.....	(225)
产后妇女阴道松弛应怎样防治.....	(225)
产后常见的疾病.....	(226)

第五篇 新生儿的科学养育 (0—1 个月)

第一章 新生儿的生理发育特征..... (228)

什么是正常新生儿.....	(228)
新生儿出生第一天的状况.....	(228)
新生儿出生第一周的状况.....	(230)
新生儿出生一个月的状况.....	(232)

第二章 新生儿的喂养..... (238)

母乳是新生儿最理想的食品.....	(238)
新生儿何时开始吃奶好.....	(238)
为什么要珍惜初乳.....	(239)
怎样判断母乳是否充足.....	(239)
要不要固定时间喂奶.....	(240)
喂奶采取什么样的姿势好? 应注意什么.....	(241)

给新生儿喂奶前应注意什么·····	(241)
怎样保证母乳的充足·····	(243)
新生儿可以喂牛奶吗·····	(244)
怎样混合喂养·····	(244)
人工喂养应注意什么·····	(245)
如何调配牛奶、奶粉·····	(246)
牛奶煮多长时间好·····	(247)
人工喂养奶汁的温度应如何把握·····	(247)
如何正确选择用奶瓶喂奶的姿势·····	(248)
怎样给新生儿喂水·····	(249)
新生儿期要不要加服鱼肝油·····	(249)
早产儿的喂养要注意些什么·····	(250)
第三章 新生儿的日常照料 ·····	(251)
新生儿吐奶怎么办·····	(251)
怎样为新生儿穿衣服、脱衣服·····	(252)
怎样抱新生儿才安全·····	(254)
尿布怎样洗涤才卫生、干净·····	(254)
怎样观察新生儿的大小便·····	(255)
怎样给新生儿洗澡·····	(256)
新生儿头上的“胎垢”能洗掉吗·····	(257)
怎样给新生儿一个卫生的环境·····	(257)
如何护理新生儿的皮肤、口腔、鼻子、眼睛·····	(258)
怎样护理新生儿脐部·····	(258)
怎样给新生儿喂药·····	(259)
新生儿要不要睡枕头·····	(260)
新生儿采取什么睡姿好·····	(260)
新生儿哭闹不安怎么办·····	(261)