

孕育的女性，伟大的女性

健康的宝宝怎么来，从健康的孕育来。
健康的孕育怎么来，健康的孕育从本书来。
孕产妇保健工程丛书之一

21世纪父母 孕育聪明宝宝 的必读书

21 The Ji-Fu Mu
Yun Yu Cong-Ming-Bao-Bao
De-Bi-Du-Shu

爱心(医学博士)◎著

- 孕育出一个聪明健康的宝宝，是每个家庭都关心的问题。本书系统
- 全面地介绍了女性妊娠期应
- 注意的一些问题，以及出生后的
- 宝宝的喂养与教育，为家庭提供
- 全面的孕育与护理知识。
- 帮助您孕育出一个可爱的健康宝宝。



内蒙古文化出版社

21世纪父母 孕育聪明宝宝 的必读书

贝尔希(医学博士)◎著



内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

21 世纪父母孕育聪明宝宝的必读书 / 爱心医学博士主编. — 海拉尔: 内蒙古文化出版社, 2004.9

ISBN7-80675-015-0

I. 21... II. 爱... III. 孕妇育儿知识 IV. 1267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 060835 号

21世纪父母孕育聪明宝宝的必读书

爱心医学博士 主编

出版发行 内蒙古文化出版社

(海拉尔市河东新春路 08 号)

印刷装订 北京秋豪印务有限公司印刷

经 销 新华书店

责任编辑 栢日乐

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 15.25 **字 数** 280 千字

2004 年 9 月第 1 版

2004 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-5000 册

ISBN7-80675-015-0/1·005

定价: 25.80 元

前言

二人因爱而结合,彼此相爱可以说是婚姻的起步点。在婚姻生活中,爱最具体的表现及特有培育爱心的行为,就是夫妻的亲密结合。当一个人,无论是男是女,在性关系中真心为对方负责时,就表示他或她决定永久接受这种关系。换言之,性爱的奉献要求双方共负责任,一同肯定这份爱。而这份爱的见证就是孩子,孩子是天主极大的恩赐。妇女生产的时候,感到忧苦,既生了孩子,因了喜乐再不记忆那苦楚。小孩在父母心中的地位,以及给家庭带来的喜乐是无法用语言来描述的。

生育是女人一生的大事,上帝把与延续生命有关的全部疼痛归于女人。生理的界限使男人和女人永远地被隔在两岸。一个女人无论找到多好的伴侣,都只能孤军作战,面对人生的一切考验和磨难。生产给女性带来的快乐仅仅是一种后来的报偿,大多数女性要艰难得度过充满“鬼哭狼嚎”的产房、漫长的疼痛才能获得一个小生命,生产过程令人心悸。伟大的女性朋友们承担着繁衍的重任。

这是一本内容涉及性知识、优生学、婚姻与家庭等较广泛的

内容的书。对于新婚夫妇所需要的性知识作了简单而正确的描述。

希望这本书使女人对造物主所赐与的神圣的身体多一些自豪和自信,希望女性朋友们能够孕育出自己最健康的宝宝。

目 录

第一篇 生育前的知识准备

第一章 了解身体的秘密 / 2

女性的外生殖器官有哪些 / 3

女性的内生殖器官有哪些 / 5

女性的月经是怎么回事 / 6

月经的周期的长度 / 7

丈夫的身体有必要了解吗 / 7

女性的性生理特点是什么 / 10

男性的性生理特点是什么 / 10

第二章 让性生活更快乐 / 11

女性的哪些部位是性感带 / 11

男性的哪些部位是性感带 / 12

正常的性生活是怎样的 / 12

健康性爱有什么好处 / 13

和谐的性生活的标准是什么 / 15

适度的性生活是怎样的 / 15

是否性生活的持续时间越长越好 / 16

性生活的时间是否短了就合适呢 / 17

性生活跟性交是一回事吗 / 17

正常的性交体位有哪些 / 17

孩子是怎么来的 / 18

第三章 性交的困惑 / 21

性交一定要丈夫在上面吗 / 21

男人阴茎的尺寸影响女人的满足吗 / 22

人是否该节制性欲,让性欲升华 / 22

性欲旺盛是罪恶吗 / 22

性交只是男人要出力吗 / 23

一切肉体的接触必定要导致性交吗 / 23

是不是每次性交都一定要达到高潮 / 24

男人比女人性欲更强吗 / 24

在床上女人可不可以主动提出要求 / 24

第四章 不宜受孕的一些情况 / 25

有贫血的毛病可以怀孕吗 / 25

得了高血压可以怀孕吗 / 26

有了慢性肾炎怎么办 / 27

曾经得过肺结核的病人可以怀孕吗 / 27

病毒性肝炎影响怀孕吗 / 28

糖尿病患者生孩子可不可以 / 28

子宫肌瘤会不会对自己的怀孕惹麻烦 / 29

宫颈糜烂影响怀孕吗 / 30

第六篇 小儿的保健与教育

- 怎样治疗宫颈糜烂 / 30
- 痛经对妊娠有影响吗 / 31
- 双子宫也能怀孕吗 / 32
- 如果得了阴道炎,会对怀孕产生影响吗 / 32
- 膀胱炎患者怀孕有危险吗 / 32
- 患外因尖锐湿疣的女性忌怀孕吗 / 33
- 女性患淋病可以受孕吗 / 33
- 梅毒患者不可以怀孕吗 / 34
- 心脏病病人可否怀孕 / 35
- 精神病会不会遗传给后代 / 36
- 甲亢的妇女能不能怀孕 / 36
- 人流后拟怀孕需等待多长时间 / 37

第五章 生男生女的控制 / 38

- 年龄控制法是什么样的 / 38
- 疲劳控制法是怎样的 / 39
- 听说可以用饮食来控制,是这样吗 / 40
- 掌握排卵期也可以控制生男生女吗 / 40
- 可以通过改变阴道的酸碱度来控制性别吗 / 40
- 性高潮也可以控制 / 41

第六章 什么东西对女性的身体有害 / 41

- 用药有什么禁忌 / 41
- X射线有害吗 / 42
- 怀孕还能接近小宠物吗 / 43
- 香烟和酒精对怀孕有影响吗 / 44
- 得过病的女性可以怀孕吗 / 44
- 得了风疹要紧吗 / 44



21世纪父母孕育聪明宝宝的必读书

需要流感等预防接种吗 / 45

第七章 怎样才能优生 / 46

洞房夜“中奖”好不好 / 46

婚后马上怀孕可以吗 / 47

在蜜月旅游中怀孕好不好 / 48

衣着会对希望怀孕的人产生影响吗 / 49

酗酒和吸烟危害怀孕吗 / 49

环境心理因素影响怀孕吗 / 50

只有达到了高潮女性才能怀孕吗 / 50

需要加强孕前锻炼吗 / 50

孕前应该注意怎样的劳动保护 / 51

“抢红”有利于怀孕吗 / 51

孕育孩子前就要开始营养补充吗 / 52

生过畸形儿的女性还可以再怀孕吗 / 53

丈夫的年龄大会影响妻子怀孕吗 / 53

第八章 生育的最佳准备 / 54

人体生物钟有影响吗 / 54

生物钟怎么计算 / 55

怎样的身体条件才是最佳的 / 56

最佳怀孕环境是什么样的 / 56

如何创造良好生活环境 / 57

如何保持孕前良好的心理状态 / 58

生育的最佳年龄是什么时候 / 58

哪个季节最适宜受孕 / 59

怀孕的最佳时间是什么时段 / 60

怎样预算排卵期呢 / 61

第六篇 小儿的保健与教育

第九章 面对不孕的一些措施 / 62

什么是不孕 / 62

中西医结合治疗可以助孕吗 / 64

治疗需要很长时间吗 / 64

试管婴儿是怎么回事 / 65

在选择助孕方法时需注意哪些问题 / 67

是不是治疗后也还有可能无法怀孕 / 68

第二篇 怀孕期须知

第一章 怀孕前期该知道的常识 / 70

什么是怀孕的症状 / 70

有什么方法可以简便地测试呢 / 71

月经不来是不是就代表怀孕了 / 72

怀孕了怎么还会来“月经” / 74

那要怎样才能准确判断我是否怀孕了呢 / 74

妊娠反应一般持续多长时间 / 75

怀孕早期应做检查吗 / 75

什么时候该做产前检查呢 / 76

产前检查需要多长时间进行一次 / 76

早期妊娠检查些什么 / 76

怀孕早期能做B超吗 / 77

我的性格会影响到孩子吗 / 77

我的情绪会影响孩子的健康吗 / 78

如何保持心情的愉快呢 / 79

- 我喜欢染发,怀孕了还可以染吗 / 80
- 我经常染发,也没有感觉到有什么不适的症状啊 / 80
- 哪种染发剂的伤害大 / 81
- 孕妇可以烫发吗 / 81
- 我该如何保养头发 / 82
- 看电视对孕妇有危害吗 / 82
- 那是不是就不能看电视呢 / 83
- 孕妇能用电脑吗 / 84
- 孕妇可以做哪些家务 / 84
- 怀孕早期补充叶酸有何作用 / 86
- 孕早期的饮食应该怎么调节 / 86
- 妊娠早期的孕妇应该多吃些什么食物 / 87
- 妊娠早期的孕妇需补充钙吗 / 87
- 钙是越多越好吗 / 88
- 噪声对孕妇有什么危害 / 88
- 妊娠早期的女性可以进行热水浴吗 / 89
- 什么是高危孕妇 / 89
- 孕早期特别注意些什么 / 90
- 妊娠剧吐的病因及治疗 / 90
- 妊娠剧吐的治疗方案 / 91
- 孕吐可以预防吗 / 92
- 该怎么去除胀气 / 93
- 如果我不希望要这个孩子,应该什么时候做流产 / 93

第二章 关于产前检查的疑问 / 94

- 为什么要做产前诊断 / 94
- 产前检查是怎样进行的,它有哪些方法 / 95
- 进行遗传咨询对我有什么好处 / 95

- “不孕”和“不育”是一回事吗 / 96
- 孕期检查为什么要测定血型 / 96
- 怎样判断男孩还是女孩 / 97
- 孕期反应轻重与生男生女有关系吗 / 97
- 现在为什么要进行性别控制 / 98
- 什么情况下我可以知道胎儿的性别 / 98
- 孕妇做B超都检查些什么内容 / 99
- B超在产科检查中有什么作用 / 100
- B超检查对胎儿有影响吗 / 101
- B超测量胎儿的双顶径和股骨长度是要做什么 / 102
- 孕早期检查的内容 / 102
- 孕中期检查内容 / 103
- 孕晚期检查内容 / 103
- 孕期检查时间应该怎么安排 / 103
- 高龄初产妇一定要检查吗 / 104
- 孕妇是否应该避免X射线检查 / 105
- 谁需要做羊水穿刺 / 106
- 羊水的来源与用途是什么 / 106
- 做羊膜穿刺抽取羊水会影响胎儿发育吗 / 107
- 羊水少了会不会危害胎儿 / 108
- 羊水是不是越多越好 / 108
- 我怎样才能知道羊水是多还是少 / 109
- 产前检查测量宫高和腹围有什么意义 / 110
- 医生测量骨盆干什么 / 111
- 胎盘是什么东西 / 111
- 胎盘有什么作用吗 / 111
- 怎样才能避免胎盘受到伤害 / 112
- 如何才能知道胎盘功能是否正常 / 113

我该如何对胎儿进行监护 / 114

验唾液可知胎儿安危吗 / 114

自我监护该怎么监护 / 115

产前检查做了,可以不用再记述胎动吗 / 116

第三章 了解自身变化 / 117

怀孕妇女身体有哪些变化 / 117

怀孕1月孕妇有什么感觉吗 / 118

怀孕2月孕妇有什么感觉吗 / 119

怀孕3月孕妇有什么感觉吗 / 119

怀孕期阴道会发生什么变化 / 120

孕期出现阴道流血是怎么回事 / 120

孕期白带增多正常吗 / 121

医生说的病理性白带增多是怎么回事 / 121

为什么孕妇容易发生贫血 / 122

发生了贫血怎么办 / 122

怀孕后容易鼻子出血是怎么回事 / 123

该怎么预防鼻子出血呢 / 123

我为什么老想小便 / 124

怀孕怎么会让人得上便秘呢 / 124

得了便秘怎么办 / 125

便秘可以预防吗 / 125

我怎么得了痔疮 / 126

如何治疗痔疮呢 / 127

我出汗很多有问题吗 / 127

怀孕晚期我开始全身瘙痒,这是怎么回事 / 128

瘙痒对我的健康有什么影响吗 / 129

怀孕后我一刷牙就出血,不是得了什么病了吧 / 129

- 怎样治疗牙龈出血 / 130
- 我的体重增加孩子体重也增加吗 / 130
- 怀孕期间体重增长有什么规律吗 / 130
- 怀孕后乳房将会发生什么变化 / 131
- 生完孩子后乳房能恢复吗 / 131
- 怀孕期间怎样做好乳房护理 / 132
- 孕妇腹部出现的紫纹是怎么回事 / 132
- 生完孩子后,腹部的紫纹能消失吗 / 133
- 有些孕妇经常感到腰酸,这是病吗 / 133
- 孕期下肢水肿是什么原因 / 134

第四章 整个孕期还知道的常识 / 135

- 胎儿会在我的身体内孕育多长时间呢 / 135
- 怀孕晚期还需要补充营养吗 / 135
- 患糖尿病的孕妇该怎么护理 / 136
- 患心脏病的孕妇该怎么护理 / 136
- 患肝炎的孕妇该怎么护理 / 137
- 患肾炎的孕妇该怎么护理 / 137
- 双胞胎妊娠该怎么护理 / 137
- 什么会引起胎儿兔唇 / 139
- 为什么胎位会经常变化 / 139
- 怀孕了怎么还会来“月经” / 140
- 孕妇为什么易贫血 / 140
- 防治妊娠期贫血该怎么做 / 141
- 怀孕后为什么容易感到眩晕 / 141
- 孕期小腿痉挛是怎么回事 / 142
- 孕妇是否应该避免X射线检查 / 142
- B超检查对胎儿有影响吗 / 143

我的情绪会影响肚子里的孩子吗 / 144

孕期白带增多正常吗 / 145

医生说的病理性白带增多是怎么回事 / 145

孕妇感冒后需要流产吗 / 146

孕妇患感冒后怎么治疗呢 / 147

缺铁对孕妇与胎儿有什么危害 / 147

头胎不如二胎聪明吗 / 148

第五章 孕期的衣食住行安排 / 149

何谓孕期保健 / 149

孕妇穿什么样的衣服鞋子好 / 150

怀孕期间应不应该戴乳罩 / 151

孕妇着装穿鞋有什么讲究吗 / 151

孕妇应注意乳房的保健 / 152

孕期营养原则 / 152

为什么营养进补不能少也不能多 / 153

注意平衡膳食和合理营养 / 153

上班族孕妇怎样科学补充营养 / 154

妊娠各期的膳食侧重点有何不同 / 154

如何预防孕期营养性贫血 / 155

孩子就要生了,可以不补了吗 / 155

食物卫不卫生很要紧吗 / 156

能不能吃过咸、过甜或油腻的食品 / 156

怀孕后可以食用含有添加剂或色素的食物吗 / 157

人参桂圆可以多多进补吗 / 157

还有什么不宜作为进补的营养品 / 158

孕期该进补什么 / 158

我喜欢吃辛辣和煎炸食物,怀孕了还可以吃吗 / 158

我喜欢吃腌泡菜,怀孕后还可以吃吗 / 159

怀孕后可以吃火锅吗 / 159

孕妇可以喝咖啡吗 / 159

孕妇可以喝冷饮吗 / 160

孕妇喝酒对胎儿会造成什么危害 / 160

孕妇能抽烟吗 / 161

我需要补充维生素吗 / 161

孕妇在孕期应补充哪些食物 / 162

孕妇孕期应避免吃什么食物 / 162

我应该怎样补锌 / 163

我想补钙,多喝点骨头汤行吗 / 163

怀孕后需要补碘吗 / 164

我需要补充DHA吗 / 165

需要使用净水器吗 / 165

孕妇熬夜可以吗 / 166

孕妇是否需要很多的睡眠和休息 / 167

孕妇睡觉有什么讲究吗 / 167

选择床上用品有什么讲究 / 168

孕妇可以睡电热毯吗 / 168

怎样的睡姿对母婴最有利 / 169

怀孕后为什么老爱做梦 / 170

孕妇可以养“宠物”吗 / 171

为什么孕妇要少用电吹风 / 171

为什么居室不宜放花草 / 172

住高楼的孕妇要注意什么 / 172

孕妇洗澡时水温控制在什么程度好 / 172

孕妇应谨防哪些有害环境 / 173

室内温度有什么要求吗 / 174

怀孕初期怕冷,可以用电热器吗 / 174

孕妇可以打麻将吗 / 174

操作电脑会影响身体吗 / 175

为什么孕妇不宜进舞厅 / 175

怎样才可以使孕妇轻松 / 176

正确的坐姿是怎样的 / 177

怀孕后该怎么走路 / 177

外出小常识都有什么 / 177

第六章 为了生下健康的胎儿需要注意什么 / 178

什么是自然流产? 自然流产了怎么办 / 178

什么会导致自然流产 / 179

自然流产的胎儿需要保住吗 / 179

黄体酮可以保胎吗 / 180

流产完全是女性的责任吗 / 180

我为什么会习惯性流产 / 181

早产有什么危害 / 181

什么会导致早产 / 182

怎样预防早产 / 182

孩子不足月能活吗 / 183

宫外孕是指什么 / 183

多胞胎是怎么产生的 / 184

孕妇生多胞胎是因为遗传因素吗 / 184

连体婴是怎么回事 / 184

多胎妊娠的孕妇孕期应注意什么 / 185

什么是不正常胎位 / 185

胎儿与母体的血型为什么会不合 / 186

母儿血型不合会造成危害吗 / 187