

新家庭 新生活



求孕避孕必读

求孕避孕必读

QIU YUN BI YUN BI DU

- 求孕避孕顾问
- 受孕助孕参谋
- 不孕不育防治
- 优生优育指导



新疆人民出版社



求孕避孕必读

佳翰 编



新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

求孕避孕必读 / 佳翰编. — 乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2002.12
(新家庭新生活)

ISBN 7-228-07762-8

I. 求… II. 佳… III. ① 妊娠期—妇幼保健—普及读物
② 避孕—方法—普及读物 IV. ① R715.3-49 ② R169.41-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 099896 号

出 版: 新疆人民出版社
地 址: 乌鲁木齐市解放南路 348 号(邮编: 830001)
发 行: 新疆人民出版社
电 话: 2825887 2816212
印 刷: 湖北省地矿印业有限公司印刷
开 本: 850×1168 1/32
印 张: 50 印张 插 图: 40 插页
字 数: 400 千字
版 次: 2003 年 2 月第 1 版
印 次: 2003 年 2 月第 1 次印刷
印 数: 1—5000

ISBN 7-228-07762-8 / R·138 定价: 84.00 元(全 5 册)

孕前检查



检查夫妻间
有无病史

检查胎儿心脏跳动的情况

接生员或产科医生
要使用电子助听器来听
胎儿心跳。



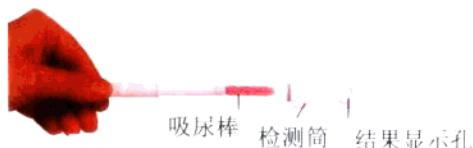
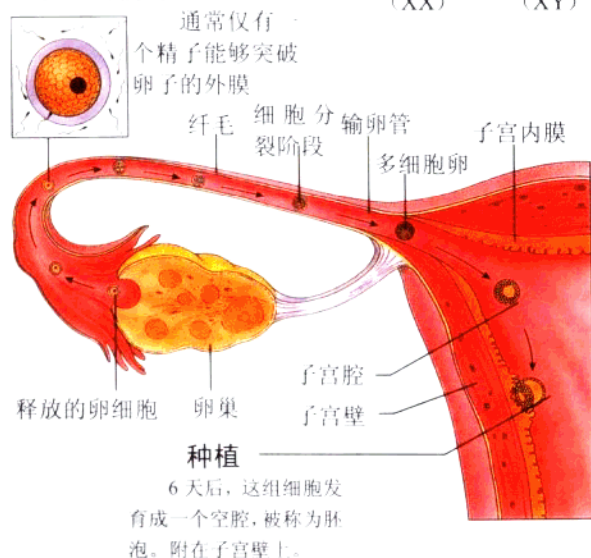
检查血压

怀孕时血压
的变化是判断身
体是否健康的有
效标准

决定胎儿性别



卵子的传输过程



怎样使用怀孕检查盒

孕前身心准备



保持夫妻
身体健康
感情和睦



经常运动有益健康



优美环境
可保持心
情舒畅



孕期心情舒畅有益胎儿发育



呼吸新鲜空气



忌偏食、挑食



孕期要注意清洁卫生

孕期用药宜忌



孕期有些药会诱发畸胎



孕期用药必须遵医嘱



孕期不能乱用药



不宜使用抗生素类药



不能滥吃补药



孕期使用钙片必须与服用维生素 D 同时进行



向医生询问情况



发现身体不适，及时治疗。



忌烟、酒

使用基础体温（BBT）方法检查



在排卵期，你的
体温会升高 5°C



上班族，忌久坐

咨询避孕方法



服药反应



服药效果



向医生咨询避孕方法

前 言

这是一本家庭生活保健的科普读物，它体现了“为了母亲，为了孩子”的优生优育宗旨。

当一个小生命在母腹中孕育的时候，伴随着胎儿的躁动，将为人母的女性，兴奋和喜悦油然而生，这是爱情的产物，又是新生活的乐章。然而使你“痛，并快乐着”的怀孕，还使你身心发生了巨大的变化：有的人纤纤细腰变粗了；有的人白皙的肌肤变黑了；有的人窈窕身材变胖了，少女时代的情影似乎一去不复返了。你必须面对新生活中的许多令人烦恼的问题。还有的夫妇，在婚后希望暂时不怀孕，多享受一下两人世界的快乐，在各方面打好更深厚的基础后再哺育下一代，那么安全有效的避孕必然成为他们不可忽视的问题。另外有的夫妇在结婚多年以后，希望得到孩子，却由于种种难言之隐，不能如愿以偿。他们也很想追根溯源得到求孕方面的知识。上述种种问题若解决不当，会给幸福家庭带来遗憾，给欢乐生活蒙上阴影。由有经验的医护人员编写的这本《求孕避孕必读》正好满足了这一方面的需要。这本书能切实有效的指导你在受孕、助孕与

避孕方面的许多问题,指导你用科学的方法度过人生这一重要时期,使你优生优育,避免失误,使你家庭和睦快乐,婚姻幸福美满。从某种意义上说,求孕和避孕是节制生育、计划生育不可分的两个方面,它关系着家庭的稳定,也是符合我国国情的。

本书的编写原则是“科学、实用、通俗”,对于一些高深的医学理论和技术知识以浅显、通俗的语言阐述,做到言简而意赅,摒弃受孕、求孕、避孕中的一些错误世俗观念,体现出当代生殖医学的新观念,使一般具有中等文化水平的妇女也能从中获益。而其中所阐述的问题,也都是从实际出发,具有较强的指导意义和操作性,做起来简便易行而切实有效。

本书资料翔实,内容新颖,是一本家庭必备,父母必读的怀孕、求孕与避孕实用书籍。

读者能从本书中得到一些有益的知识,将为人母的女性,能从本书中获得一些有益的指导,怀上一个健康的宝宝或如愿以偿节制生育,这正是编者所希望的。

编 者

目 录

为受孕作准备

一、优生优育的准备

禁止近亲结婚	1
婚前检查	2
应禁止婚育的疾病	3
父母遗传	4

二、胎教的准备

胎教的发展	5
生理基础	6
胎教实施方法	8

三、孕前准备

心理准备	11
精神准备	14
生理准备	15
物质准备	16
饮食与服药	18

四、孕前疾病防治

受孕的生理基础

一、女性的生殖系统及性反应

生殖系统构造及功能	22
子宫的结构与功能	24
卵巢的结构与功能	24
卵子的构造与由来	25
月经与排卵	26
性兴奋反应	28
性反应曲线	29
性敏感区	30

二、男性生殖系统及性反应

生殖系统	32
精子及其功能	32
射精过程	34
性兴奋反应	35
正常的性功能	37

三、受孕的生理条件

性成熟、性早熟、性晚熟	37
生育能力	39

受精与着床	40
受精过程	40
受精卵的发育、生长	42
和谐的性生活	43

受孕的条件

一、性生理卫生与性健康

为什么要进行青春期性教育	44
性爱的心理卫生	45
莫让接吻传疾病	46
怎样理智地克制性冲动	47
夫妻何时避免同房	48
月经来潮不宜行房事	49
怀孕期要节制房事	50
人工流产后应禁房事	51
饭后、浴后不宜行房事	52
性生活是否会传染上尿道炎	52
性生活后有的人阴部会发痒	53
“精满自溢”与频繁遗精	55
男子也要清洁下身	56
龟头包皮红肿发炎如何处理	57
防治滴虫性阴道炎	58

霉菌性阴道炎防治	59
结婚之后为啥还出现遗精	60
忍精有什么害处	60
精液里无精子的原因	61
怎样看精液检验报告单	63

二、健康的性生活

禁欲对慢性前列腺炎有害	65
经常手淫是病吗	66
选择一个称心如意的爱人	67
为什么要进行婚前检查	68
新婚之夜应注意些什么	69
性生活的前奏曲	70
为什么新婚之夜不落红	71
新婚初次性生活失败了怎么办	71
蜜月性交次数多少为宜	73
性生活满意的心理标准	73
男女性高潮是怎样一种感受	74
性生理反应过程的四期	75
夫妻怎样进行情感集中训练	77
男人女人间的性欲差异	78
怎样使房事尽善尽美	79
丈夫做爱为啥说“脏”话	80

精液的气味为何使妻子作呕·····	81
性高潮时会出现的皮肤反应·····	82
特殊情况下的性交体位·····	83
怎样使性生活更加和谐·····	84
不育夫妻怎样过好性生活·····	85
怎样保持夫妻的恩爱关系·····	86
婚后夫妻如何增添感情色彩·····	87
对性生活厌倦怎么办·····	89
男人要善于保精·····	89
射精时无快感的原因·····	90
再婚夫妻怎样过好性生活·····	91
妻子怎样增添自己的魅力·····	92
女性勿踏男子的“雷区”·····	93
做一个好妻子的五大秘诀·····	94
做一个好丈夫的五大秘诀·····	96
夫妻应交流性生活体验·····	97
多年夫妻怎样过好性生活·····	98
勿让子女夺走夫妻之爱·····	99
使用“人工性”的利弊·····	100

三、性病防治

性病及其种类·····	101
性病会影响生育·····	101