

Ren shen

中国爱婴工程
推荐

新编 新婚必备 手册



◆ 伊里琦 编著

人的

一生是漫长的，新婚可以说是青春期中一部最浪漫的经典作品。

从结婚到性生活，从怀孕到分娩，从产后到康复，以及家庭生活的幸福美满，本书都做了全面的指导。

内容简洁、新颖可读性强，是本书一大特色。

这是一本新人必备的方便实用的结婚百科全书。



妊娠育儿保健

新编 新婚必备 手册

◆ 伊里琦 编著

本书荣获“中国爱婴工程”
优秀图书奖

儿童保育与保健金典

内蒙古科学技术出版社

新婚
手册

婚姻·生育·保健全典
新编新婚必备手册

伊里琦 编著

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市哈达街南一段四号

邮 编/024000

印 刷/北京小红门印刷厂

责任编辑/达来

字 数/190千字

开 本/850×1168 1/32

印 张/10.375

版 次/2002年5月第二版第一次印刷

ISBN 7-5380-0659-1/R·127

总定价:108.00元(全六册)

目 录

第一章 新婚知多少……………(1)

- 选择最佳年龄/1
- 男女两性的性特征/2
- 认识男性生殖器官/4
- 女性生殖器官的奥秘/8
- 精液的成分有哪些,一次排出的精液量有多少/11
- 遗精是怎么产生的,婚后是不是就不再发生遗精了/12
- 近亲结婚害处多/14
- 同病是否能相恋/16
- 四种情况不宜结婚/17
- 被告之暂缓结婚的情况/17

第二章 婚前准备……………(19)

- 新婚前的心理准备很重要/19
- 婚前必须进行检查和咨询/22
- 结婚日期应怎么定才好/25
- 确定婚期应由新娘来选/26

- 新婚旅行要备一些物品/27

第三章 新婚性生活……………(29)

- 新婚之夜男女心态透视/29
- 初次性生活女方怎样配合才能减轻疼痛/31
- 男子如何帮助女子过好第一次性生活/32
- 处女膜破裂出血如何处理/36
- 掌握合适的性生活频度/37
- 夫妻性生活持续时间过长好不好/38
- 性生活安排在什么时间最满足/39
- 新婚期房事急症的处理/41
- 性生活前后都应清洗外生殖器/42
- 女方“性阴影”产生的原因/43
- 性交对男性阴部引起的瘙痒/44
- “酒壮色胆”无道理/44 · 女性性兴奋的特征/45 · 女性的性欲信号/45
- 性高潮与快感的出现/46

第四章 夫妻爱的升华……………(49)

- 婚后夫妻爱情是现实的爱/49
- 夫妻间的情感交流/50
- 夫妻间感情的表达与增进恩爱/50

- 看重优点以诚相待/52
- 建立民主平等的婚后生活/53
- 有效协调夫妻关系/54
- 新婚夫妻尊重三原则/54
- 分担家务是夫妻家庭和谐的基础/55
- 夫妻性格互补的作用/56
- 夫妻间可以适当争吵/57
- 营造一个幸福的家庭氛围/57
- 夫妻恩爱的九条秘诀/58
- 性和谐的基本要素/60
- 怎样才能达到性生活高潮/63
- 无性的婚姻会继续存在吗/66
- 丈夫性不可靠感产生的原因/68
- 性交体位的多变/72
- 乳房大小对女子性欲有影响吗/79
- 月经期不能性交/80
- 身心健康的性生活/81
- 男女在性行为上的差异/84
- 避孕方法有多少/85
- 男子实用避孕法/87
- 哪些女用避孕方法有效/88
- 如何保证避孕的成功/90

- 改换避孕方法注意的问题/91

第五章 优生……………(93)

- 优生学的概念/93
- 何谓“三优优生法”/94
- 旅行结婚与优生/94
- 血型与优生的关系/96
- 她为什么不能生男孩/98

第六章 合理安排生育时间 ……(100)

- 选择最佳生育年龄/100
- 18岁以前能怀孕吗/101
- 婚后应多久怀孕才好/102
- 理想的怀孕季节/102
- 哪些疾病对受孕有影响/104

第七章 孕前保健……………(106)

- 半年时间做准备/106
- 孕前和谐的家庭氛围/106
- 共同掌握妇幼保健常识/107
- 孕前预防接种/107
- 夫妻妊娠前先戒烟戒酒/108

第八章 受孕的最佳时机……(110)

- 人体生物钟的高潮期/110
- 人体的体力、情绪、智力/111
- 排卵是怎么回事,什么时候是排卵期/113
- 受孕禁忌/115
- 婚后不孕怎么办/115
- 避免有缺陷婴儿的出生/117

第九章 哪些人不宜生育……(119)

- 遗传对生育有影响吗/119
- 遗传性疾病的特点/120
- 怎样控制遗传性疾病/121
- 有慢性疾病的妇女能生育吗/122
- 肺结核病人能不能怀孕/123
- 心脏病患者可以妊娠与分娩吗/124

第十章 妊娠期注意事项……(126)

- 你知道自己怀孕了吗/126
- 预产期的计算方法/127
- 妊娠期胎儿的生长发育/128
- 妊娠期母体内有什么变化/130

- 胎动从什么时候开始/131
- 孕妇睡眠时间要充分/132
- 孕妇睡眠要采取正确体位/133
- 孕妇衣着的特殊性/134
- 妊娠期能做家务活吗/135
- 妊娠期不能与心爱的小动物接触/137
- 适于孕妇的营养食物/138
- 孕妇不该吃或少吃的食物/140
- 孕期乳房卫生保健/141
- 哪些工作及环境孕妇不宜/143
- 孕妇用药要谨慎/144
- 放射线影响胎儿的发育/146
- 划分早、中、晚期妊娠的意义/147
- 早期妊娠对胎儿发育非常重要/148

第十一章 胎教的意义……………(149)

- 胎教指什么/149
- 中医的胎教学说/150
- 现代医学对胎教有何认识/151
- 何谓间接胎教/152
- 直接胎教的科学性/154
- 胎教的实施/156

- 怎样使胎儿大脑发育良好/158

第十二章 妊娠与疾病……………(159)

- 患风疹、感冒对妊娠有什么危害/159
- 使用避孕药的妇女一旦怀孕怎么办/160
- 早孕反应的饮食疗法/161
- 孕妇白带增多正常吗/162
- 小便次数增多是孕妇的生理现象/163
- 妊娠期容易发生腹胀、便秘及痔/164
- 孕妇容易发生小腿抽筋/165
- 孕妇为什么会出现妊娠斑/167
- 孕妇皮肤出现紫纹不属病理/167
- 孕妇中晚期会发生皮肤瘙痒/168
- 孕妇发生静脉曲张的原因/169
- 孕妇为何手部麻木及疼痛/170
- 孕妇发生头晕眼花应进行治疗/171
- 孕妇小腿浮肿怎么办/172
- 健康孕妇也会感到心慌气短/172
- 孕妇如何缓解腰背疼痛/173
- 孕妇易患坐骨神经痛/174
- 孕妇最易产生情绪不稳定/175
- 耻骨联合分离会带来疼痛/175

- 妊娠剧吐如何防治/176

第十三章 产科疾病……………(178)

- 什么情况下易发生流产/178
- 怎样预防习惯性流产/180
- 过期流产应即时处理/182
- 宫外孕的三大症状/183
- 葡萄胎如何诊治/184
- 子宫颈内口松弛对妊娠的影响/185
- 早产能预防吗/186
- 高危妊娠应采取哪些措施/187
- 双胞胎妊娠注意事项/188
- 引起妊娠期贫血的原因是什么/189
- 预防妊娠高血压综合症的方法/191
- 妊娠晚期阴道出血的原因是什么/192
- 羊水过多造成的危害/194
- 羊水过少也有危害/195
- 巨大胎儿怎么处理/196
- 能早期预测胎儿性别吗/197
- 孕期中要定期做产前检查/198
- 妊娠期 B 超检查的目的/199
- 产前检查测量骨盆的目的/200

- 检验孕妇血型的意义何在/201
- 孕期的性生活注意事项/202

第十四章 分娩前后……………(203)

- 孕妇分娩前后需做哪些准备/203
- 哪些征兆是临产的表现/205
- 产程开始不久产妇切不可大喊大叫/206
- 临产时灌肠对分娩有好处/207
- 双胎与单胎分娩有不同之处吗/208
- 怎样防止难产的发生/209
- 臀位的分娩形式/210
- 子宫破裂是哪些因素造成的/213
- 选择自然分娩对母婴都好/215
- 剖宫产的优缺点/216
- 剖宫产什么情况下实施/218
- 产妇应如何配合剖宫产手术/220

第十五章 坐月子的保健卫生 ……………(222)

- 坐月子期母体会发生哪些变化/223
- 产后子宫会出现收缩痛/225
- 月子里的一般卫生/226

- 产后排尿困难的原因/228
- 产后大便干结怎么办/229
- 产后的营养补充/230
- 产妇吃红糖太多也不好/234
- 产后康复锻炼/235
- 产后恶露要多久才干净/237
- 产后发烧是件大事/239
- 应预防产后中暑/240
- 不应忽视产后检查/243
- 母乳喂养好处多/244
- 母乳分泌不足的调理/247
- 如何预防产后奶胀/249
- 急性乳腺炎的防治/251
- 不宜哺乳的五种原因/254
- 产后怎样过性生活/255
- 产后月经什么时候复潮/257

第十六章 孕妇食疗法…………… (258)

- 减轻妊娠反应方/259
- 安胎方/260
- 消除妊娠水肿方/261
- 治疗妊娠咳嗽方/262

- 弥补孕妇缺钙方/264
- 治疗乳汁不通方/264
- 治疗乳房感染方/265
- 治疗产后血虚方/266
- 治疗感冒方/266

第十七章 从出生到 1 周……(268)

- 刚刚出生的婴儿/268
- 出生 1 周内婴儿的变化/270
- 什么时候为婴儿喂奶/272
- 要给婴儿喂初乳/273
- 婴儿一哭不一定就喂奶/273
- 母乳不足怎么补充/274
- 用大奶瓶并不好/275
- 牛奶的喂养方法/275
- 怎样选择婴儿衣服/277
- 给婴儿洗澡/277
- 婴儿吐奶/278
- 母亲乳头破裂/278
- 乳头凹陷/279
- 有点黄疸不担心/279
- 呼吸时嗓子发响/280

- 婴儿口中的白色小斑点/280
- 加一点维生素好/281
- 婴儿体重的增加/282

第十八章 半个月到 1 个月…(283)

- 用母乳喂养时/285
- 只用牛奶喂养时/285
- 防止事故/286
- 婴儿吐奶/286
- 婴儿“消化不良”/287
- 婴儿便秘/288
- 鼻子不通气/288
- 头形不正/289

第十九章 1 个月到 2 个月…(290)

- 母乳喂养的婴儿不得病/292
- 用牛奶喂养不要过量/293
- 从什么时候起让婴儿喝果汁/294
- 果汁的喝法/294 • 抱 癖/295
- 习惯性吐奶/297 • 便 秘/298
- 湿 疹/298 • 积 痰/299
- 附录: 中华人民共和国婚姻法/300
 婚姻登记管理条例/306

一、选择最佳年龄

我国现行的婚姻法规定：男方不得小于 22 岁结婚，女方不得早于 20 岁结婚（注：此处所说的年龄是指实际的年龄）。婚姻法中规定的结婚年龄是结婚的最低年龄，并不是最佳的结婚年龄。青年人应该从有利于自己的工作、学习、身体健康，教育后代等情况出发，还应该考虑配偶的实际情况，选择一个比较合理、比较科学的结婚年龄。从医学角度来说，最佳的结婚年龄，在男方应为 25 ~ 27 岁，在女方应为 23 ~ 25 岁。由于最佳结婚年龄和最佳生育年龄是密切相关的，一旦结婚，即意味着有生育的可能性。如果过早结婚，就有可能造成过早生育。各个生殖器官和骨盆尚未完全发育成熟，在此情况下怀孕与分娩，对母亲和婴儿的健康是十分不利的，易增加难产的机会，也会造成一些并发症和后遗症。过早的结婚、生育，就不得不分散大量的精力和时间去照顾和领养孩子，

操持家务,因而大大地影响了工作和学习。还有不少年轻的母亲们因无暇顾及修饰和打扮自己,也会引起家庭的矛盾和夫妻感情的破裂。



二、男女两性的性特征

男女生理的主要区别是各自身体内生殖器官的不同。人类的生殖,是通过两性生殖器的生理活动而实现的,它包括生殖细胞(精子和卵子)的形成、交配、受精、着床(或种植)、胚胎发育、成熟、分娩等生殖生理过程。担