

家庭养生大百科



健康生活我做主

男 女 生 生

枕边书



牛林静 陈永超◎主编

未出生的宝宝仿佛是一颗等待萌发的种子，准爸妈正如一旁日夜守候的园丁，满怀欣喜地期待着种子破土而出。是男孩还是女孩？他（她）们长的像爸还是像妈，健康吗？让我们在幸福和焦虑中耐心地等待吧……

中医古籍出版社



有选择地生育曾经是许多父母的梦想,过去只能祈望“天意”的安排,现在,科学技术的发展给了我们实践的机会。我们知道,自然界的生命体都遵循着一定的遗传规律,人也不例外。因为遗传,有的后代能保持父母的一些优秀特征,而有的却遗传了父母的缺陷,特别是在父母双方都带有不正常基因时,生下缺陷儿的机率会更高。而科学家们经过实践发现人工选择生男生女法可在一定程度上阻断遗传病的传递,为那些深受遗传病困扰的人们提供了一个好消息,也为人类的优生事业做出一份贡献。

不一样的孕育,不一样的未来!那么,怎样才能生出一个健康、聪明的小宝宝,生下一个正如自己期望的“他”或“她”呢?我们编写的这本《生男生女枕边书》将会就这些问题的解答为您娓娓道来。

本书寓科学于优生、寓医学于保健,用通俗易懂的语言、科学可信的生活智慧,一目了然地介绍了生男生女法,孕前知识,孕期、分娩及产后知识,对怀孕前的准备与禁忌、如何判断自己怀孕、怀孕期间的保健,以及有关分娩前后孕产妇所应注意的事项和可能出现的问题等,本书都有详细的阐述和说明。内容点点滴滴,温情实实在在,细细品味,会让您梦想成真。

最后,希望这本《生男生女枕边书》的光顾,会让您如愿以偿,并伴随您愉快地度过孕产期,成为您贴心的老师、顾问和朋友。

编者



第一章 生男生女如你所愿 ——生男生女的奥秘

1. 生男生女的奥秘	1
2. 控制胎儿性别的目的	2
3. 选择生育男孩儿的意义	3
4. 选择生育女孩儿的意义	3
5. 生男生女法理论基础奠基人	4
6. 染色体的作用	4
7. 生命的开始	5
8. 生男生女的传统说法	6
9. 生男生女的其他传统说法	6
10. 关于生男生女的传说	7
11. 生男生女的几率是多少	8
12. 影响生男生女的相关因素	8
13. 实行生男生女法需要夫妻双方的相互支持	9
14. 饮食对胎儿性别的影响	10
15. 生育男孩儿宜食的食物	10
16. 生育女孩儿宜食的食物	11
17. 生育男孩儿忌食的食物	11
18. 生育女孩忌食的食物	11
19. 阴道酸碱度控制生男生女法	12
20. 有助于生男的碳酸氢钠冲洗法	12
21. 有助于生女儿的醋酸溶液冲洗法	13
22. 生育女孩的方法	13
23. 生育男孩的方法	18

24. 提高受孕机率的食谱	21
25. 生男生女法应在医生指导下进行	24
26. 何种情况可向医院求助生男生女	24
27. 去医院做选择性生育的优点	25
28. 用人工授精法选择生男生女	25
29. 选择人工授精法进行生育的注意事项	26
30. 选择生女孩的人工授精法	27
31. 选择生男孩的人工授精法	27
32. 家里采集到的精液带到医院的方式	28
33. 采集丈夫精液的方法	28
34. 不必担心生下畸形儿	28
35. 人工受精与自然性交的环境有差异	28
36. 试管婴儿	29
37. 选择生男生女法的效用	30

第二章 为宝宝的生命旅程铺路

——孕前优生方案

1. 优生是一个复杂的过程	32
2. 生育年龄是优生的重要先决条件	33
3. 正确的受孕时机是优生的保障	34
4. 选择受孕的最佳季节	34
5. 杜绝近亲结婚	35
6. 婚前检查不可忽视	36
7. 婚前检查内容	36
8. 禁止结婚的疾病患者	37
9. 应暂缓结婚的疾病患者	37





10. 可结婚但不宜生育的疾病患者	37
11. 不宜生育的遗传病人	38
12. 影响优生的因素	39
13. 孕前的心理准备	40
14. 孕前的物质准备	40
15. 孕前营养的重要性	42
16. 孕前应补充的营养素	43
17. 不可忽视的男性孕前营养饮食	45
18. 孕前的其它准备	45
19. 孕前忌吸烟	47
20. 孕前忌饮酒	47
21. 孕前忌毒品	48
22. 孕前使用药品要谨慎	49
23. 孕前少接触电器	49
24. 抛弃不必要的烦恼	51
25. 让孕妈妈有一个舒适的优生环境	51
26. 以乐观的心情迎接新生命	52

第三章 花儿需要水的浇灌

——怀孕优生每月方案

1. 孕期第1个月优生方案(1~4周)	53
2. 孕期第2个月优生方案(5~8周)	62
3. 孕期第3个月优生方案(9~12周)	72
4. 孕期第4个月优生方案(13~16周)	85
5. 孕期第5个月优生方案(17~20周)	96
6. 孕期第6个月优生方案(21~24周)	107

7. 孕期第7个月优生方案(25~28周)	117
8. 孕期第8个月优生方案(29~32周)	128
9. 孕期第9个月优生方案(32~36周)	141
10. 孕期第10个月优生方案(37~40周)	150

第四章 在母体中健康的成长

——孕妈妈优生的N个细节

第一节 孕妈妈保健细节	159
1. 建立妊娠保健卡	159
2. 产前检查宜知	159
3. 体重异常增加要注意检查	160
4. 肚子异常隆起要注意检查	161
5. 妊娠期运动的好处	162
6. 越现代的孕妇越需要运动	163
7. 孕妇运动宜忌	163
8. 适合孕妇的运动项目	164
9. 散步是孕妇最好的运动方式	166
10. 孕妇怎样运动才算适宜	167
11. 孕妇进行运动要先检查身体	168
12. 孕妇锻炼时要注意的事项	169
13. 孕妇站立行走与坐姿的注意	169
14. 孕妇洗澡及注意问题	170
15. 孕妇更要注意口腔卫生	171
16. 爱宝宝,不爱宠物	172
17. 避免长时间使用电脑、微波炉和手机	172





18. 孕妇居室内种花草有讲究	173
19. 多呼吸新鲜空气,多沐浴阳光	174
20. 避开不利胎儿的场所	174
21. 避免接触有害(毒)化学物质	175
22. 怀孕时应远离噪音和射线	175
23. 超声波对胎儿有害吗	176
24. 孕妇的情绪对胎儿有影响吗	176
25. 不良情绪对胎儿的影响	177
26. 孕妇要努力节制不良情绪	177
27. 孕妇要学会平易对待一切	178
28. 孕妇要学会多理解他人	179
29. 要学会营造积极的家庭气氛	180
30. 有效的身体放松技巧	180
31. 有效的精神放松技巧	181
32. 孕妇的穿戴要求	181
33. 孕妇与美容	183
34. 孕妇不宜多化妆	184
35. 孕妇的化妆技巧	185
36. 保证睡觉的质量	185
37. 孕妇不宜睡席梦思床	186
38. 孕妇交通工具的选择	186
39. 孕妇如何做家务劳动	187
40. 孕妇不宜睡电热毯	189
41. 孕妇不宜多进行日光浴	189
42. 孕妇不宜长时间看电视	189
43. 孕妇不宜长时间吹电扇	190
44. 孕妇不能多闻汽油味	191
45. 孕妇不宜穿紧身衣裤	192
46. 妊娠期应注意乳房卫生	192

47. 孕妇要戒烟	192
48. 孕妇要戒酒	194
49. 孕妇不宜久坐久站	194
50. 孕妇不宜大笑	195
51. 孕妇不宜穿高跟鞋	195
52. 孕妇乳房不宜刺激	196
53. 孕妇不宜用手机	196
54. 孕妇性生活不宜过频	197
55. 纠正胎位的最佳时期	197
56. 纠正胎位的方法	198
57. 孕妇妊娠期采用性交姿势	198
58. 孕妇不宜打麻将	199
59. 怀孕期间要记录妊娠日记	200
60. 孕妇不宜戴隐形眼镜	202
61. 孕妇不宜涂指甲油	202
62. 了解孕期中的危险信号	203

第二节 孕妈妈营养细节

1. 孕妇营养要适度	203
2. 孕妇不宜多吃菠菜	204
3. 孕妇要少吃山楂食品	204
4. 孕妇不宜多吃方便食品	204
5. 孕妇要控制吃水果	205
6. 孕妇偏食有危害	205
7. 孕妇不宜多吃油条	205
8. 孕妇喝牛奶胎儿受益多	206
9. 孕妇口重对胎儿有害	207
10. 孕妇应多吃鱼、虾	207
11. 孕妇应多吃瘦肉	208





12. 孕妇不宜多吃水果罐头	208
13. 孕妇不要多吃冷饮	209
14. 孕妇不宜喝浓茶	209
15. 孕妇不宜多食桂圆	209
16. 孕妇忌吃火锅	210
17. 孕妇不宜饮咖啡	210
18. 孕妇不能食发芽土豆	211
19. 孕妇不宜多食动物肝脏	212
 第三节 孕妈妈健康细节	212
1. 妊娠早期应防止感冒	212
2. 孕妈妈怎样防治妊娠期贫血	213
3. 孕妈妈发热常见于什么情况	213
4. 孕妈妈便秘怎么办	214
5. 孕妈妈患静脉曲张应怎么办	214
6. 孕妈妈怎样避免头晕目眩	215
7. 孕妈妈白带增多的注意事项	215
8. 孕妈妈发生尿频怎么办	216
9. 孕妈妈患妊娠中毒症怎么办	216
10. 孕妈妈腹泻需及时治疗	217
11. 孕妈妈发生腹痛怎么办	217
12. 如何防止宫外孕	217
13. 高危妊娠应采取的措施	218
14. 高危孕妇的处理原则	218
15. 孕妈妈头痛怎么办	219
16. 习惯性流产及预防	219
17. 如何预防早产	220
18. 羊水过多时怎么办	221
19. 羊水过少时怎么办	221

20. 出现早破水怎么办	221
21. 怎样防止早破水	222
22. 妊娠高血压综合征的预防	222
23. 妊娠高血压综合征的治疗	223
24. 妊娠糖尿病的治疗	223
25. 孕妈妈患心脏病应注意的事项	224
26. 孕妈妈妊娠期患滴虫性阴道炎怎么办	224
27. 孕妈妈妊娠期患霉菌性阴道炎怎么办	225
28. 妊娠合并阴部湿疹的治疗	225
29. 双胎妊娠应注意的事项	225

第四节 孕妈妈用药细节

1. 孕妇妊娠期间的用药原则	226
2. 影响孕妇优生的中药	228
3. 影响孕妇优生的中成药	228
4. 影响孕妇优生的西药	229
5. 药物对不同时期的胚胎影响	230
6. 注射乙肝疫苗会影响优生吗?	230
7. 孕妇可以注射防疫针吗	230
8. 怀孕期间禁用避孕药	231
9. 孕妇多服维生素会影响优生	232
10. 孕妇不宜盲目进补	233
11. 孕妇可以运用的抗菌药	234
12. 孕妇选择药物	234
13. 孕妇不要自行用药	235
14. 孕妇不宜用阿司匹林	235
15. 孕妇不宜用清凉油	236





第五章 痛并快乐着的生命体验

——孕妈妈分娩指导

1. 分娩期的预测	237
2. 分娩前的心理准备	238
3. 分娩前的物质准备	238
4. 孕妇住院分娩前自己该准备什么	239
5. 婴儿用品的准备	239
6. 如何分辨假临产现象	242
7. 临产前的饮食要精心安排	243
8. 要了解临产时的临床症状	244
9. 住院分娩好处多	244
10. 出现哪些情况要马上去医院	245
11. 怀孕足月,何时住院	245
12. 临产前的几点注意	246
13. 产妇在产程中为什么要做肛门检查	247
14. 产妇在临产前为什么要灌肠	247
15. 决定分娩的三要素	247
16. 分娩的过程	248
17. 生孩子到底痛不痛	251
18. 非药物疗法减轻分娩疼痛	251
19. 其它药物镇痛方法	252
20. 家庭接生宜知	252
21. 丈夫陪伴分娩的意义	253
22. 丈夫如何陪伴分娩	254
23. 选择适合自己的分娩方式	255

24. 还是自然分娩好	255
25. 剖宫产适用症	256
26. 选择剖宫产的孕妇为何越来越多	256
27. 剖宫产的优缺点	257
28. 剖宫产后还能生孩子吗	258
29. 剖宫产前要做的准备有哪些	259
30. 剖宫产的孩子更聪明吗	260
31. 剖宫产常规手术过程	261
32. 剖宫产术后家属应怎样看护	264
33. 引产是怎么回事	265
34. 什么是手术助产	266
35. 产妇应该怎样配合分娩	267
36. 难产是怎么回事儿	269
37. 难产的征兆及其对母婴的损害	271
38. 出现难产怎么办	271
39. 胎膜早破的处理	272
40. 子宫破裂的原因	274
41. 子宫破裂的预防	274
42. 子宫破裂的治疗	275
43. 胎儿窘迫的表现及预防	275
44. 何谓羊水栓塞? 应如何预防	276
45. 脐带绕颈宜知	277
46. 双胞胎分娩注意事项	278
47. 什么是产后出血	279
48. 如何预防产后出血	280
49. 胎儿出生时窒息该怎么抢救	280





第六章 精心呵护刚出土的幼苗

——新生儿护理方案

1. 了解新生儿的生理特点 282
2. 为新生儿营造一片舒适的空间 283
3. 让孩子尽早的吃到母乳 283
4. 新生儿不同胎龄的外貌特征 284
5. 细心呵护新生儿 285
6. 细心呵护早产儿 286
7. 怎样给新生儿喂奶 286
8. 怎样保持新生儿清洁 287
9. 新生儿哺乳前忌喂养 287
10. 母乳喂养的 5 个优点 287
11. 一定要把初乳喂给婴儿 288
12. 母乳喂养对母亲的 6 个优点 289
13. 判断新生儿饥饱的两种方法 289
14. 哺乳时应注意的 7 大问题 290
15. 母乳喂养的正确姿势 290
16. 母亲患哪些疾病不宜母乳喂养 291
17. 母婴同室好处多 292
18. 怎样护理新生儿的脐带 292
19. 怎样给新生儿洗澡 293
20. 新生儿不要包得太紧 294
21. 怎样给新生儿准备衣服 294
22. 怎样给新生儿换尿布 294
23. 新生儿为什么不用枕头 295

24. 新生儿的皮肤怎样护理	295
25. 看便便,识健康	295
26. 怎样抱新生儿	296
27. 新生儿躺卧采用哪些体位好	296
28. 宝宝的皮肤为什么会变黄	296
29. 新生儿白天睡觉,夜间哭闹怎么办	297
30. 怎样护理新生儿的臀部	298
31. 新生儿臀红怎样防治	298
32. 闪光灯对新生儿有害吗	298
33. 新生儿打嗝正常吗	299
34. 婴儿长时间不停地哭闹怎么办	299
35. 怎样防治新生儿睡偏头	300
36. 婴儿的指甲能剪吗	300
37. 怎样清洁新生儿口腔	300
38. 让婴儿吸空奶嘴不好	301





第一章 生男生女如你所愿 ——生男生女的奥秘



1. 生男生女的奥秘

从优生的角度来讲,生男生女是一样的,关键是要“优生”,以得到一个健康、聪明的宝宝。而人为控制性别是为了阻断遗传病,一般都是在怀孕后才进行检查证实的。那么,能不能通过在怀孕前采用某种措施,来决定生男孩还是生女孩呢?

我们知道,生命的基本单位是细胞。细胞主要可分为细胞质和细胞核,细胞核位于细胞质中。细胞核中有一种很容易被碱性染料染上颜色的物质,称为染色质。在细胞分裂时,染色质呈现为形状清晰的染色体,决定生物遗传性状的基因就在染色体上。每一种生物的染色体数是恒定的。

人的细胞中有 46 条染色体,可配成 23 对,其中 22 对是男女相同的,而有 1 对染色体则男女有别,这对染色体与性别直接有关,叫作性染色体。女性的性染色体大小、形态相同,称 X 染色体;男性的性染色体中一条与女性 X 染色体相同,另一条极小,称 Y 染色体。在生殖细胞形成时,染色体发生分离,数目减半,两条性染色体分别进入不同生殖细胞中。母亲的两条 X 染色体分开,进入不同的细胞,所以卵细胞只有一种,即 22 + X(称为 X 型精子)。在受精过程中,精子和卵子随机结合,若 X 型精子与卵子结合成受精卵,受精卵核型为 44 + XX,发育成女孩;Y 型精子与卵结合,受精卵核型为 44 + XY,发育为男孩。因此,生男生女并不是女方的责任,而是决定于卵子结合的瞬间。

人们经过长期的研究和实验,发现决定性别的男性 X 型精子和 Y 型精子具有不同的特性:男性 X 型精子活动力弱,“行动”慢,但生存时间较长,而



Y 型精子活动力强,游动性快,寿命稍短一点;X 型精子喜酸性环境,Y 型精子则喜碱性环境……于是,人们就根据它们的这些特点而采用一些方法来达到人工控制性别的目的。

2. 控制胎儿性别的目的

从古至今,希望生男生女的理由有很多,在受“不孝有三,无后为大”观念影响的地区,想生男孩的人占绝大多数,他们的目的就是传宗接代;但是在本文讨论的孩子性别的控制,主要是从生物学、遗传学的角度出发,目的就是为了避免如色觉异常、血友病一类的“性连遗传”。

所谓“遗传”,就是子女承袭父母的特质,例如脸长得象父亲或母亲,发质和肤色也与父亲或母亲类似,这都是遗传。而性连遗传就是与性别密切相关的遗传现象。

由性连遗传所造成的疾病代表就是血友病、色觉异常(色盲)、夜盲症、肌肉萎缩症等。这些疾病或症状都是经由遗传,传给下一代。因疾病的不同,可能只有男孩或女孩会发病,也许成为带原者……症状的出现方式各有不同。

所以,如果生女孩会出现性连遗传的话,那么改生男孩就能够消除异常的遗传。

从避免伴性遗传的观点来看,除妇产科医生对孩子性别的控制表示了极大的关注以外,还有眼科医生对孩子性别的控制也表示了极大的兴趣。如已故的日本千叶大学名誉教授铃木宜民,以眼科医生的立场,很早就提出建议说:“巧妙使用生男生女法,就能避免色觉异常的遗传。”

铃木教授认为红绿色觉异常这种性连(与 X 染色体有关的)遗传性疾病患者,占全体男性的 4% ~ 5%。虽然“色觉异常”的遗传因子并没有影响健康,可是在大学考试时会受到限制,或者是无法自由选择职业,因此希望这类遗传因子尽量不要留在子孙的身上。

不只是色觉异常,利用孩子的性别控制还可以完全消除其他性连遗传造成的疾病,或是减少因遗传造成的不幸。



3. 选择生育男孩儿的意义

“色盲”这个名称相信大家都不陌生,患者大都是红绿色觉异常,也就是无法分辨红色与绿色,这是一种遗传现象。

色盲占全体男性的4%~5%。全国人口若有1亿人的话,男性为其一半约有5000万人,那么色盲患者就有200万人。

这么多男性在分辨红与绿上有困难,对他个人当然会有些不便,但是并没有成为明显的社会问题,理由何在呢?原因之一是因为色盲患者无法胜任某些职业,对婚姻也较不利,因此,大家都隐瞒真相,不愿说出来。

事实上这个遗传并不是由父亲直接传给男孩的,如果色觉异常的父亲生下女孩,这个女孩将成为带原者。当这个女孩成为母亲时,生下的男孩就会得色盲。

也就是说,色盲是男性通过女儿再传给其外孙子。这就是“霍纳法则”。

因此,患有色盲的家族如果只生男孩不生女孩,则这个家庭的色盲遗传就会中断。也就是说,利用生男生女法只生男孩就能办到这一点。

4. 选择生育女孩儿的意义

遗传是在染色体的作用下,将同质的东西由父母传给子女。因此,亲子间体形、容貌类似就是遗传的结果。在遗传基因中,有一些是不希望传给后代的东西。例如血友病、红绿色觉异常(色盲)、夜盲症、肌肉萎缩症等疾病。这些疾病和症状会经由遗传的方式,由父母传给子女。

即使是父母传给子女,依疾病的不同,有些性别会发病,有些性别就不会。也因性别不同,有些会具有潜在致病因子,有些又不会。

这时就可以发挥生男生女的优点了。

若母亲具有潜在血友病的遗传因子,而父亲是正常的,生下的孩子如果是男孩,50%会出现血友病的症状。但若是女孩的话,虽然也有50%几率的血友病遗传可能性,但是却不会出现血友病症状。

因性别不同,遗传的情形也不同,这种情形就称为“性连(X染色体)遗传”。为什么会发生这种情形呢?因为遗传因子在X染色体,与Y染色体