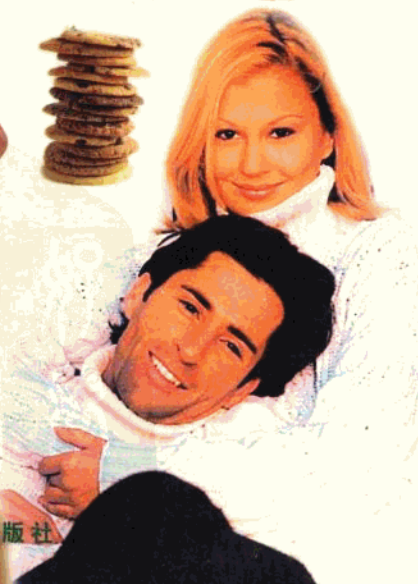




新婚孕育 及妇婴保健大全

XINHUNYUNYU
JIFUYINGBAOJIANDAQUAN

主编 ● 张家林



内蒙古文化出版社

内容丰富多彩 装帧精美大方

新婚孕育及妇婴 保健大全



主编 / 张家林

BABY

内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

新婚孕育及妇婴保健大全/张家林 主编. - 呼伦贝尔:
内蒙古文化出版社, 2003.9

ISBN 7 - 80675 - 204 - 8

I. 新… II. 张… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识
②围产期 - 妇幼保健 - 基本知识 ③妇幼保健 - 基本知识
IV. ①R715.3②R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 078041 号

新婚孕育及妇婴保健大全

张家林 主编

出版发行	内蒙古文化出版社 (呼伦贝尔市海拉尔区河东新春路 08 号)
印刷装订	永清县金鑫印刷有限公司
责任编辑	道尔吉
封面设计	康笑宇
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	10
字 数	220 千
版 次	2003 年 10 月第 1 版
印 次	2004 年 1 月第 2 次印刷
印 数	8001 - 11000 册

ISBN 7 - 80675 - 204 - 8 / Z·077

定价:15.80 元

前言

新婚是美好的、甜蜜的,但生活中不会总是充满了阳光,还常常会有阴天和风风雨雨。人在旅途,什么样的问题都可能遇到,一帆风顺只是我们美好的愿望。与其把漫漫人生看成是浪漫的,不如把它看成是实实在在的。在家庭生活中充满了种种责任:丈夫对妻子的责任、妻子对丈夫的责任、父母对子女的责任,夫妻对双方老人的责任,都将落在你的肩上。

如果你身处此时,就会感受到来自生活的诸多挑战。正确处理好这一阶段所遇到的一系列问题,是事关家庭幸福的大事。因此,从新婚知识、避孕、优生、围产保健及婴幼儿养育等各方面问题。诸如怀孕的最佳时期计算,孕期的日常生活(具体到性生活、家务劳动、饮食、洗澡等)、各月份婴儿的饮食搭配等等。这一系列具体的问题,你是否觉得自己还缺少科学的解决之道和操作技巧,亟须权威的、具体的、全面的指导和建议。

为此,我们针对年轻夫妻从新婚到孩子周岁前各个时期中需要了解和把握方方面面的问题都做了具体而又全面的指导。本书力求从简洁的语言、精炼的篇幅和最亲切的交流方式,介绍在新婚、怀孕、生产、

新生儿及婴幼儿护理、喂养、训练等方面最普遍、最具代表性的问题的具体做法。帮助你顺利度过从新婚燕尔到为人父母的重要人生阶段。

编者

目 录

第一章 婚前准备

婚前保健的内容包括三方面，即婚前卫生指导、婚前健康咨询和婚前医学检查。

婚前体检 3

婚前检查好处多 3

婚前检查的具体内容 5

准备事项 6

结婚前你该做什么 6

怎样选择现代婚礼仪式 9

不宜结婚 12

不能结婚的病患者有哪些 12

为何近亲不能结婚 13

哪些病应暂缓结婚 15

第二章 新婚房事

于排卵前后性生活，可增加受孕机会。排卵期前适当减

少性生活频率，以保证精子的质量和数量。

新婚初夜 19

新婚夜，如何面对“害羞”的妻子 19

将婚女孩过好初夜应注意哪些问题 21

房事意外 23

新婚房事男性可能发生哪些意外 23

新婚房事女性可能发生哪些意外 23

第三章 新婚性生活常见问题

性生活异常的不孕夫妻应先向心理医生咨询，调整性心理，除外功能性原因。如确实存在器质性疾病，应在正规医院就诊检查，要绝对避免到不正规诊所就医。

新婚男子常见问题 27

什么是性功能不良 27

男子性功能障碍有哪些 28

新婚女子常见问题 30

女性性功能障碍有哪些 30

女性性功能障碍产生的原因有哪些 31

女性性欲低下可以治疗吗 33

阴道痉挛能够治愈吗 34

为什么性交时女性感到疼痛 36

第四章 新婚孕前必知

为了保证孕期母亲与胎儿的健康，需要安排合理的受孕时间。孕前除了需要考虑一些社会因素如工作等，有一些生理、病理因素也不适合受孕，需要孕前给予处理，因此，孕前应找医生进行咨询。

怀孕季节与时机 41

生育的最佳年龄和季节 41

怀孕的最佳时机 42

优生优育 44

易受孕期的判断 44

关于母体与胎儿血型不合 47

优生与遗传 49

第五章 生男生女

通过缩小阴道内的酸碱度在一定程度上能帮助你选择孩子的性别，但还不能做到 100%。目前尚无准确无误控制胎儿性别的方法。

知道正确排卵日 55

排卵日的准确 55

基础体温在早上清醒时立刻测量 56

从基础体温表开始 56

基础体温表的填入法 57

高温时期（黄体期）59

基础体温表至少要填写 3~4 个月 60

基础体温的二相曲线 60

如果有中间痛就是排卵的讯号 61

自觉到中间痛的部分 61

自己知道排卵日的划时代新制品登场了 62

促使生男生女法成功的最新物品 63

检查尿液或由卵巢大小，也可以推测排卵日 64

何谓 L-CHECK 65

以分泌物伸展度测试来判断 65

生理不顺的人或排卵日特殊的例子 68

月经与下一次月经的中间日为排卵日 69

想生女孩的方法 69

月经終了后，3~4 天进行一次性交 70

男性性器浅插入，女性未感到高潮以前就要射精 71

无法得到粉红胶时 72

使用粉红胶的方法 72

最后的性交以后，要禁欲一周或确实避孕 73

排卵日二日前的性交使用粉红胶，能够提高效果 74

想生男孩的方法 75

妻子服用林卡尔，再进行性交 75

在排卵日性交前使用绿胶 76

排卵日进行频繁的性交 76

关于林卡尔 77

多花点时间进行前戏 78

生男生女法的推进 79

生男生女法一步一步踏实前进 79

希望生女孩 80

希望生男孩 81

生男生女法与生出畸形儿无关 82

利用食物法达到生男生女的效果 83

生男生女法的指导 85

利用生男生女法避免伴性遗传病 85

实行生男生女法，夫妻一定要充分沟通 87

生男生女法要在充满夫妻情爱的气氛中进行 89

生男生女法无法达到 100% 的效果 90

希望实行生男生女法的人之中 80% 想要“生女孩” 92

像男孩、像女孩 93

人工授精的方法 95

什么是人工授精 95

试管婴儿是怎么回事 96

人工授精的知识 97

不要担心生下畸形儿 98

人工授精利用基础体温表测知排卵日 99

帕克尔法为何无法分离出生男孩的 Y 精子呢 100

用何种方法采集丈夫的精液 100

在家里采集到的精液，如何带到医院呢 101

事后要避免精液流出 101

禁止剧烈运动 102

与自然性交的环境不同 102

第六章 怀孕 1~4 个月的保胎与监护

虽然现在自测怀孕的方法很简单。但最好再到医院确诊。特别是月经不准、停经腹痛、不规则阴道出血，要到医院进一步检查。

怀孕的征候 107

自我诊断怀孕 107

怎样找医生去诊断 109

预产期如何计算 112

怀孕初期的胎儿与母体 113

怀孕 1~4 个月的日常生活 116

怀孕期生活要有规律 116

怀孕 1~2 个月特别注意事项 118

怀孕 1~4 个月的美容与服装 121

怀孕 1~4 个月的性生活 122

怀孕 1~4 个月的营养与食物 123

怀孕中的营养与食物 123

怀孕 1~4 个月所需的营养素 124

孕妇应加节制的食物 126

怀孕 1~4 个月的营养与食物 127

怀孕初期的疾病与异常 128

怀孕中的异常现象 128

宫外孕 128

怀孕中的异常与疾病 129

第七章 怀孕 5~7 个月的保胎与监护

定期检查, 防止贫血。合理饮食, 防止便秘。

怀孕 20 周时一定要做一次 B 超检查, 防止胎儿畸形。

怀孕 5~7 个月的胎儿与母体 135

怀孕 5 个月的胎儿与母体 135

怀孕 6 个月的胎儿与母体 136

怀孕 7 个月的胎儿与母体 137

怀孕 5~7 个月的日常生活 138

怀孕 5~7 个月要过规律的生活 138

怀孕 5~7 个月特别注意事项 139

怀孕 5~7 个月的美容与服装 141

怀孕 5~7 个月的性生活 142

怀孕 5~7 个月的疾病与异常 142

怀孕中毒症 142

胎盘早期剥离 145

肺水肿 146

葡萄胎 146

羊水过多 147

静脉瘤 148

第八章 怀孕 8~10 个月的保胎与监护

定期加强产前检查, 及早发现异常情况, 体重增长过快,

可能显示要发生下肢水肿或胎儿增长较快，孕晚期合理体重增长0.5千克/周。

怀孕8~10个月的胎儿与母体 151

怀孕第8个月的胎儿与母体 151

怀孕第9个月的胎儿与母体 152

怀孕第10个月的胎儿与母体 153

怀孕8~10个月的日常生活 154

怀孕8~10个月的生活规律 154

怀孕8~10月特别注意事项 155

怀孕8~10个月的美容 156

怀孕8~10个月要做乳房按摩 157

怀孕8~10个月的性生活 157

怀孕8~10个月的营养与食物 158

怀孕8~10个月的疾病与异常 159

早产 159

前置胎盘 160

破水 161

怀孕8~10个月须注意的特殊怀孕状况 162

畸形 164

第九章 妊娠期的监护

注意休息，避免长时间站立；保证充足的睡眠，取侧卧位，如下肢浮肿，将腿抬高；节制性生活，预防早产；穿平

跟鞋，坐直背硬椅，对你会有好处；尽量避免提重物。丈夫可为妻子做按摩下肢、腰背部、头颈部，解除疲劳及不适感。

妊娠期的医护与检查 169

妊娠期的医疗护理 169

对孕妇的一般性监护 170

第一次检查 171

第二季度的检查 173

孕妇接触有害物的护理 174

药物、疫苗和 X 射线 174

危险性妊娠 178

第十章 分娩

每位产妇也要以主动积极的精神参与分娩，把分娩看作是自己一生中的大事，是对自己感情、心理及能力的一次考验，要以最佳状态来完成这件人生大事，产后您会感到自豪，“我真棒！我成功的分娩了我的宝宝，对更多的考验将不在话下。”

分娩的进展情况 185

分娩是怎样开始的 185

什么时候去产院 187

到达产院注意事项 188

宫颈口扩张期怎么办 189

宫颈口扩张期应该做的配合动作 190

- 娩出期（婴儿娩出）手术与配合 191
- 在娩出期应该做的配合动作 192
- 婴儿的第一声哭叫 194
- 新生儿的检查 195
- 胎盘娩出 196
- 分娩的持续时间 197
- 手术分娩 198
 - 臀先露 198
 - 产钳 199
 - 剖腹产 199
 - 胎头吸引器 201
 - 引产（人工发动分娩） 202
- 无痛分娩 203
 - 痛苦的真相 203
 - 分娩准备课 205
 - 麻醉分娩 207
- 怎样做好分娩准备 209
 - 精神准备 209
 - 准备体操 211
 - 呼吸操 212
 - 产后操 215

第十一章 早产及过期妊娠

出现无腹痛性阴道出血应马上去医院就诊，根据出血的

时间早晚及失血量，通过 B 超可基本确诊。

早产 219

早产儿与营养不足儿 219

为什么会早产 220

早产的威胁 221

如果您担心早产的话，该怎么办 222

如果早产出乎意料地发生，该怎么办 223

过期妊娠 223

过期妊娠及过期妊娠的影响 223

第十二章 产褥期生活与疾病

每个产妇的情况都有其特点，如分娩过程的难易、体质的强弱、休息与活动是否合理、营养的好坏、产前产后有无合并疾病等，致使复原的程度也就不尽相同。为了保证产妇身体健康，产后检查是不可忽视的。

产后的母体 227

子宫的恢复 227

恶露 228

阴道与卵巢机能的恢复 229

产后的日常生活 230

住院中的日常生活 230

出院后的日常生活 232

- 产后的性生活 234
- 产后常见异常 235
 - 产后阵痛 235
 - 褥汗 235
 - 阴道出血 236
 - 产后会阴疼痛 237
 - 产后尿潴留 238
- 产后的自我护理 239
 - 要有充足的休息 239
 - 尽早下床活动 240
 - 尽早哺乳 241
 - 积极预防感染 242
 - 谨慎恢复性生活 243
 - 重视做产后检查 244
- 产褥期如何喂养婴儿 245
 - 喂奶时母亲应有正确姿势 246
 - 喂乳时的技巧 247
 - 产褥期乳房保健 248
 - 挤奶 248
 - 异常情况下乳房护理 250
 - 哪些情况不宜哺乳 251
- 产后锻炼 253
 - 产后基本运动 253
 - 产妇健美体操 256
- 产褥期营养保健 259
 - 产后第一周的饮食调养 259