

之宝贝书系III

幸福婚姻孕育健康宝贝

新婚生活 优生优育 一本就够

金海豚婴幼儿早教课题组 | 主编
北京市海淀妇幼保健院专家 徐文 | 审订

700个细节指导，全面、科学、权威的
孕产新经

★新婚期性生活
★分娩进行时

★孕期护理要点
★快乐坐月子



超级
实惠版



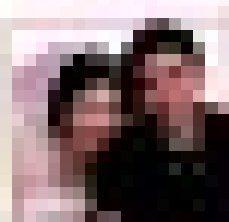
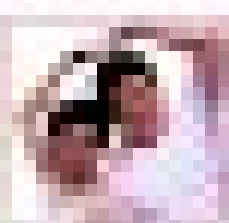
用爱开启美好新生活

从甜蜜温馨的新婚生活，到幸福激动的怀孕分娩，
我们与您一同见证一个美满家庭的诞生和成长

中国纺织出版社

中国优生优育网

中国优生优育网 中国优生优育网



新婚生活 优生优育



一本就够

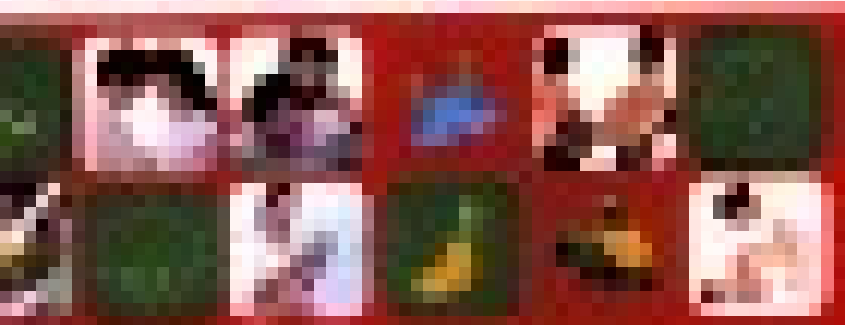
中国优生优育网 中国优生优育网
中国优生优育网 中国优生优育网

新婚生活 优生优育 中国优生优育网 中国优生优育网

中国优生优育网

中国优生优育网

中国优生优育网



中国优生优育网 中国优生优育网

中国优生优育网 中国优生优育网

中国优生优育网

新婚生活 优生优育 一本就够

金海豚婴幼儿早教课题组 | 主编
北京市海淀妇幼保健院专家 徐文 | 审订



中国纺织出版社

内 容 提 要

对于一个家庭来说,新婚生活和第一个孩子的出生,都是非常重要的。本书从新婚生活、优生、优育三个方面,科学、全面地介绍了新婚期两性知识、法律问题和生活常识;孕期的生理变化、饮食健康、疾病预防和胎教知识;分娩知识以及产后的营养、锻炼和保健方法,还有新生儿喂养和护理的注意事项,是一本不可或缺的家庭读物。

图书在版编目(CIP)数据

新婚生活·优生优育一本就够/金海豚婴幼儿早教课题组主编.

—北京:中国纺织出版社,2011.8

(之宝贝书系;111)

ISBN 978-7-5064-7842-7

I. ①新… II. ①金… III. ①结婚—基本知识 ②性知识 ③优生
优育—基本知识 IV. ①R16

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第178801号

策划编辑:尚 响 胡 敏 责任编辑:张天佐

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京九天志诚印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年10月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:28

字数:250千字 定价:24.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

“手牵手，跟我一起走，创造幸福的生活，昨天你来不及，明天就会可惜，今天嫁给我好吗？”结婚典礼结束的那一刻，一个新的家庭便诞生了。

对于一个家庭来说，新婚生活和第一个孩子的出生，都是非常重要的时期。新婚生活里不仅有温馨甜蜜、如胶似漆，还会有因生活习惯不同引起的矛盾冲突，因性生活不和谐造成的郁闷不快。怀孕分娩是让人憧憬和期待的，但你是否知道孕前准备同样重要？你可否为胎宝宝提供优越的生长环境？面对种种孕期不适，你做好准备了吗？

请不要因此而一筹莫展。在这本书里，我们分三部分，全面深入地介绍了新婚、优生和优育中会遇到的种种问题。

在新婚生活这一章中，本书将新婚夫妻需要做好的心理准备，需要懂得的两性知识，需要了解的法律问题，需要清楚的生活常识，都进行了详细的论述，希望能够帮助新婚夫妇过好新婚生活。

在优生这一章中，本书从孕前准备开始，告诉你最佳的生育年龄、最佳的怀孕季节，以及孕前的营养准备，帮助你怀上健康的第一胎。

在这部分内容中，我们将和你一起探寻胎宝宝成长这一神秘而又开心的历程。在这里，

你会清楚地了解到胎宝宝和你身上发生的各种变化，使你能够从容地应对孕期不适，帮助你戒除孕期不健康的饮食习惯，为胎宝宝提供一个健康而又舒适的母体生长环境。在这里，你会了解到科学全面的胎教知识，使你能够更好地与胎宝宝沟通交流，这对今后形成良好的亲子关系有很大的益处。在这里，你会发现自己也可以成为厨艺高手，因为我们为你介绍的孕期佳肴，不仅简单易做，而且营养均衡，能帮你远离妊娠期高血压、糖尿病等疾病的困扰，让你和胎宝宝更加健康。当然，我们也没有忘记准爸爸，为他们准备了如何更好地陪伴妻子、让妻子高兴的知识，孕期性生活常识，使孕期的夫妻感情更加亲密。

在优生这一章中，我们为你准备了系统的分娩知识，包括自然分娩的必备条件，剖宫产的注意事项，产前生理和心理的准备，产后的营养、锻炼和保健方法，帮助你消除因分娩带来的紧张和困惑，教你轻松分娩，快乐坐月子。当然，我们也知道，此时的你最关注的是如何给予宝宝更好的照顾。所以，我们贴心地为你提供了新生儿的发育指标、喂养方法，教你快乐育儿；更详细介绍了宝宝的体能与智能的培养方法、常见问题和常见疾病的应对方法等，让你的宝宝头脑更聪明、身体更健康。

编者

CONTENTS

4. 男性生殖器官的构造	44
5. 性反应周期	45
6. 正常性行为应具备的条件	47
7. 男女在性行为中有什么差异	47
8. 未婚先孕的危害	49
9. 怎样避免未婚先孕	49
10. 包皮过长和包茎有什么危害	50
11. 造成包皮系带撕裂的原因	51
12. 什么是包皮嵌顿	51
13. 什么是隐睾	52
14. 如何预防精索静脉曲张	52
15. 乳房幼小是否影响性生活	52

四、与婚姻有关的法律法规/53

1. 什么是婚姻家庭	53
2. 婚姻自由的原则，适用该原则应注意的问题	54
3. 一夫一妻制的原则	55
4. 男女平等的内容	55
5. 重婚应当如何处理	56
6. 什么是虐待	56
7. 什么是家庭暴力	57
8. 保护妇女合法权益的原则内容	57
9. 结婚需要具备什么条件	58
10. 《婚姻法》规定的结婚年龄	58
11. 晚婚晚育在法律上有什么规定	58
12. 结婚要到婚姻登记机关进行登记	59
13. 结婚登记包括哪些种类	59
14. 申请结婚的当事人有哪些情形，婚姻登记机关将不予登记	60
15. 什么是夫妻关系，夫妻关系在婚姻家庭中的地位如何	60
16. 什么是夫妻财产制	60

第一章 新婚生活

第一节 婚前准备

一、婚前医学检查/34

1. 什么是婚前医学检查 34
2. 婚前医学检查的目的和意义 34
3. 婚前医学检查的内容 35
4. 哪些人应暂缓结婚 36
5. 哪些人属于在控制生育的前提下可以结婚的 36
6. 哪些人不能结婚 37
7. 哪些人属于可以结婚, 但禁止生育的 37
8. 近亲结婚有什么危害 37

二、婚前心理准备/39

1. 结婚的最佳年龄 39
2. 婚前心理准备很重要 39
3. 如何避免婚恋误区 39
4. 准新娘如何减压 40
5. 如何缓解婚前焦虑 41

三、婚前应掌握的性知识/42

1. 正确地认识性 42
2. 婚前学习性知识的必要性 42
3. 女性生殖器官的构造 43

第二节 蜜月

一、婚礼进行时/61

1. 结婚日期的确定	61
2. 如何选择婚纱摄影	62
3. 拍好婚纱照的注意事项	63
4. 怎样筹备婚宴	64
5. 如何布置好婚房的整体情调	64
6. 常见婚礼仪式有哪些	65
7. 婚礼婚宴礼仪有哪些	66
8. 如何装扮新郎	67
9. 新娘的美容化妆	69
10. 新娘礼服配饰的选择与搭配	70
11. 新郎新娘的应酬技巧	71

二、新婚之夜/72

1. 新婚夫妻应为第一次性生活做好准备	72
2. 新婚之夜夫妻双方的心态变化	73
3. 丈夫怎样消除妻子的性恐惧	73
4. 初次性生活女方怎样配合才能减轻疼痛	74
5. 新婚之夜性生活技巧	74
6. 爱抚哪些部位会让新娘兴奋	75
7. 正确看待夫妻第一次性生活的失败	76
8. 新婚之夜性生活要讲卫生	77
9. 为什么新婚之夜要注意生殖器官卫生	78
10. 性生活后的心理调适	79
11. 正确对待处女膜问题	79
12. 什么是新婚“蜜月病”	80
13. 新婚之夜要注意哮喘病	81

三、蜜月旅行/82

1. 蜜月旅行注意饮食卫生	82
---------------------	----

2. 旅行中尽量保证睡眠充足	83
3. 旅行中的性生活应注意哪些问题	84
4. 选择出行方式应注意什么	85
5. 如何应对旅行中的突发疾病	87

第三节 婚后生活

一、新婚期性生活/89

1. 重视新婚期性生活卫生	89
2. 夫妻性生活有益健康	90
3. 性生活的五大功能	91
4. 掌握合适的性生活频率	92
5. 性生活安排在什么时间进行最容易得到满足	92
6. 性生活持续时间不宜过长	92
7. 如何营造良好的性生活氛围	93
8. 性生活体位的选择	94
9. 什么是“洞房急症”	96
10. 什么是婚姻中的“高原现象”	99
11. 性生活中断对健康的影响	99
12. 性高潮男女有别	100
13. 怎样才能达到性高潮	101
14. 男女性爱的心理差异	101
15. 男女在性行为上的差异	102
16. 女性月经期间不能过性生活	103
17. 乏味性生活的心理调适	104
18. 性生活的禁忌	106

二、新婚期保健/107

1. 新婚期间应如何用药	107
2. 对性功能有影响的药物	107
3. 饮酒和吸烟对性功能的影响	108

4. 什么是性猝死	108
5. 性生活宜顺应四时	109
6. 什么是“七损八益”	109
7. 怎样避免“房劳”的发生	110
8. 女性白带异常可能与性生活有关	110
9. 性生活时男性出汗是怎么回事	111
10. 性压抑的危害	112
11. 怎样避免性生活中的意外伤病	112

三、新婚期饮食健康/113

1. 新婚期要注意饮食健康	113
2. 哪些食物可以强精补肾	115
3. 性饮食保健的禁忌	115
4. 为什么维生素有益于性功能	116
5. 哪些新婚夫妇需要忌糖	116
6. 有益于性功能的食物	117

四、性功能障碍与性病/119

1. 男性有哪些性功能障碍	119
2. 防治早泄宜采取什么措施	123
3. 什么是射精困难和逆行射精	124
4. 夫妻敌意易导致性冷淡	125
5. 女性性功能障碍	125
6. 什么是阴道痉挛及其引起的原因	126
7. 性病的种类	126
8. 男女常见性病如何防治	127
9. 预防艾滋病应注意什么	127

五、新婚期避孕/127

1. 新婚期应避孕	127
2. 有哪些避孕方法	128
3. 服用避孕药出现副作用的处理	128

4. 如何正确使用避孕套	129
5. 口服避孕药	130
6. 口服避孕药会发胖吗	131
7. 阴道隔膜避孕法	131
8. 选择自然避孕法	132
9. 如何推算排卵期	132
10. 改换避孕方法应注意的问题	132
11. 紧急避孕药	133

第二章 优 生

第一节 怀孕与优生

一、孕前检查/136

1. 孕前检查的最佳时间	136
2. 检查项目的具体内容	136
3. 什么是不孕症	138
4. 女性不孕的原因是什么	138
5. 哪些女性不适合怀孕	139
6. 孕前男性要做哪些检查	142
7. 男性不育的原因是什么，应做哪些检查	143
8. 对精子有毒害作用的几类物质	144
9. 精子质量不高危害大	144
10. 如何提高精子质量	145

二、遗传与优生/145

1. 优生的主要措施	145
2. 影响优生的因素有哪些	146

3. 哪些食物有利于优生	148
4. 新婚夫妇要重视遗传咨询	148
5. 遗传对生育的影响	148
6. 遗传性疾病的特点	149
7. 遗传性疾病可以预防吗	149
8. 基因与遗传有什么关系	150
9. 智力与遗传有什么关系	150
10. 血型与遗传有什么关系	151
11. 哪些人的生育应受限制	152
12. 生男生女受哪些因素影响	153

三、最佳怀孕时间/154

1. 已婚夫妻如何计划怀孕	154
2. 选择最佳生育年龄	154
3. 婚后多久怀孕才好	155
4. 不同季节受孕的注意事项	155
5. 一天中何时受孕最佳	156
6. 停用避孕药后可否立即受孕	157
7. 取出宫内节育器后可否立即受孕	157
8. 早产或流产后应隔多长时间再受孕	157
9. 剖宫产后的妇女多久能够再受孕	158
10. 高龄女性还能妊娠吗	158
11. 高龄女性生育有哪些弊端	158
12. 如何提高高龄女性的生育能力	159
13. 性生活需要注意什么	160
14. 掌握受孕规律	160
15. 准确计算排卵日期	160
16. 定时妊娠法有利于受孕	161
17. 什么是人体生物节律	161
18. 如何计算人体生物节律	162

四、孕前保健/163

1. 女性怀孕前需注射的疫苗	163
2. 为了怀孕女性需要辞职吗	163
3. 什么情况下需要换工作	164
4. 夫妻都要远离烟和酒	164
5. 妥善安排宠物	165
6. 孕前不宜服用安眠药	165
7. 孕前用药的注意事项	166
8. 女性过度减肥影响怀孕	166
9. 怀孕前一段时间不宜接受X线检查	166
10. 普通电脑辐射不会伤害胎儿	167
11. 丈夫需要进行育前保健	168
12. 为什么从怀孕前3个月开始补充叶酸	168
13. 丈夫也需要补充叶酸吗	169
14. 孕前为什么要保证睡眠充足	169
15. 哪些疾病是孕前必须治疗的	169
16. 防治生殖器感染的重要性	171
17. 孕前饮食的注意事项	171
18. 有助于受孕的食物种类	172

五、胎教/172

1. 什么是胎教	172
2. 什么是斯瑟蒂克胎教法	173
3. 如何正确认识胎教	173
4. 为什么说胎教很重要	174
5. 胎教应从什么时候开始	175
6. 怎样为胎教做准备	175
7. 为什么说母爱是胎教的基础	175
8. 谁是胎教的主角	176
9. 准爸爸在胎教中怎样起作用	177

10. 其他家庭成员如何配合胎教	177
11. 遗传、优生、胎教之间有什么关系	178
12. 配偶的智力对胎教有什么影响	178
13. 父母的体质对胎教有什么影响	179
14. 孩子的智商与胎教有关系吗	179
15. 大自然与胎教有关系吗	179
16. 孕妇的情绪对胎儿有什么影响	180
17. 实施胎教后的宝宝有什么特点	181

第二节 孕早期

一、确定怀孕/182

1. 神奇的受孕过程	182
2. 怎么知道怀孕了	183
3. 怀孕的第一个信号是什么	183
4. 如何确定是否怀孕	184

二、孕早期的各种变化/185

1. 身体会发生什么变化	185
2. 出现了早孕反应	185
3. 严重的早孕反应需要及时治疗	186
4. 孕吐会影响胎儿吗	186
5. 如何减轻早孕反应	187
6. 总感觉疲劳睡不够	187
7. 让孕妇夜夜都好眠	188
8. 穿衣服时感到腰部发紧	188
9. 流鼻血了	188
10. 尿频	189
11. 可能会出现泌尿系统感染	189
12. 如何预防泌尿系统感染	189
13. 感到呼吸加快	190
14. 腿部有红色充血点	190

CONTENTS

15. 没感觉到身体变化, 正常吗	190
-------------------------	-----

三、营养饮食/190

1. 如何加强营养	190
2. 孕妇如何饮食	191
3. 孕期要摄入哪些营养素	192
4. 孕期怎样补钙	193
5. 骨头汤能补钙吗	193
6. 缺铁有什么危害	194
7. 孕期怎样补铁	194
8. 孕妇缺锌会有什么后果	194
9. 孕妇如何补锌	195
10. 镁对孕妇有哪些益处	195
11. 吃什么食物可以补充镁	195
12. 孕妇缺铜会引起早产吗	196
13. 可以补铜的食物有哪些	196
14. 孕期为什么要补充维生素	196
15. 矿物质对孕妇有什么作用	198
16. 孕早期最适宜吃哪些食物	198
17. 孕妇不宜过多食用动物肝脏	199
18. 正常情况下, 孕妇无须摄取大量热能	200
19. 烹饪饮食要注意些什么	200

四、护理要点/200

1. 如何计算孕龄	200
2. 同房的注意事项	201
3. 孕妇的居住环境要注意什么	202
4. 孕妇居室内不宜摆放花草	202
5. 孕妇如何正确使用空调	202
6. 孕妇最好不要使用电热毯	203
7. 孕妇使用微波炉安全吗	203

8. 孕妇不宜久看电视	204
9. 孕妇如何选择交通工具	204
10. 如何选择贴身内衣	205
11. 选择适合自己的孕妇装	206
12. 选择舒适的鞋子	206
13. 孕期也要注意皮肤保养	207
14. 如何进行脸部清洁	208
15. 可以使用面膜吗	209
16. 孕妇不宜涂指甲油	209
17. 孕妇应慎用化妆品	209
18. 如何护理唇部	210
19. 孕期不宜烫染头发	211
20. 孕妇洗澡要注意哪些	211
21. 情绪不好会影响胎儿健康	212
22. 老是忘事，正常吗	212
23. 孕期保健课程都教授什么知识	212
24. 参加孕期保健课程的最佳时间	213

五、疾病防治/213

1. 孕妇用药的原则及注意事项	213
2. 如何正确看待孕期用药	214
3. 宫外孕是怎么形成的	214
4. 宫外孕有哪些症状	215
5. 什么是流产	216
6. 引起流产的原因	216
7. 如何预防流产	217
8. 常用的保胎措施有哪些	217
9. 哪些情况不适合保胎	218
10. 保胎前的注意事项	219
11. 什么是人工流产	219
12. 人工流产对母体的伤害有哪些	220