

二十一世纪优生优育权威版本

育儿百科全书

李晋庆 编

(上)



让你怀个
健康的宝宝

教你养个
聪明的孩子

新疆人民出版社



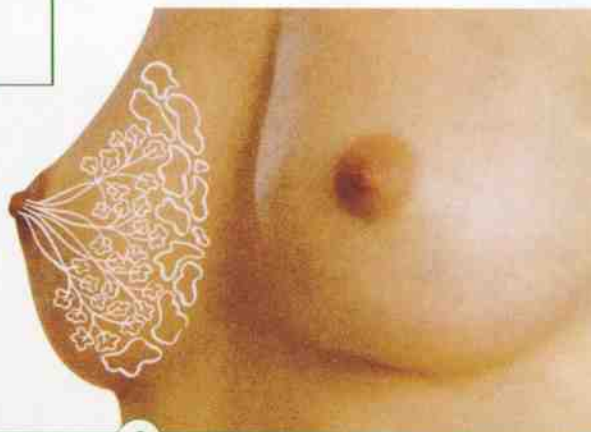
家庭大事

制定妊娠
计划是夫
妻共同的
家庭大事



性爱是生育的前提

怀孕后的乳房会变大，血流量增加出现肿胀、触痛



怀孕7周的胎儿，
脸部开始形成



内视镜照片显示：
怀孕9周的胎儿，
可以看见一张脸和
一双手



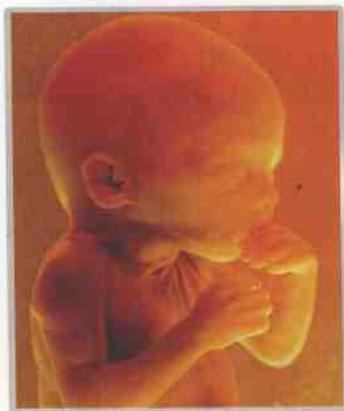
怀孕10
周的胎儿
雏形



怀孕13周的
胎儿。（图中可
见脐带连接着
羊膜和绒毛膜）



怀孕19周的胎儿，
大脑神经正在发育



怀孕22周的胎儿，会吸吮
长出指甲的拇指，还会触
摸，拍打自己的脸

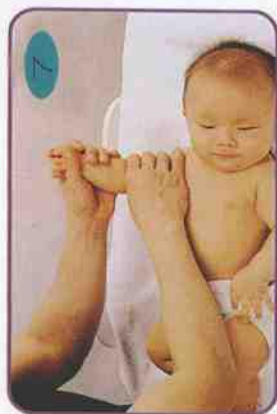
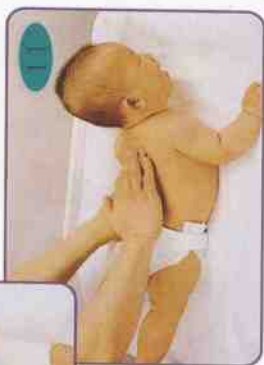
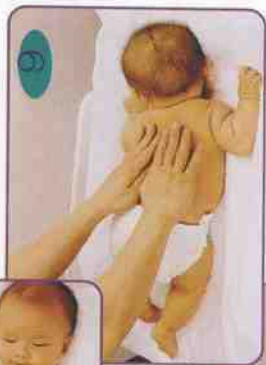


怀孕23周
的胎儿正在
吸吮拇指

怀孕28周的胎
儿已能踢脚，挥
拳和听到声音



为婴儿按摩，促进婴儿发育



为婴儿洗浴

6 轻轻向婴儿身上泼水，冲掉肥皂泡沫

1 一只手扶住婴儿的头，另一只手扶住婴儿的颈部，轻轻放在水里。（水要低于婴儿耳朵下面）



1

2 环抱婴儿，用浴巾擦洗婴儿脸部



2

3 为婴儿洗头要小心，不要让洗头水流入眼睛和耳内



3

4 依次为婴儿洗头、脸、足



4

5 将婴儿翻转，用手腕托起上胸，再清洗背部



5



6

7 把双手放在婴儿腋下，抱出浴盆，用大毛巾把身体擦干



7

8 用棉签清洁外耳（不要把棉签插入耳内）



8

前 言

社会的发展,历史的延续,就是生命不断繁衍的过程。一个新生命的诞生,更是夫妇双方爱的结晶和双方生命与爱及希望的延续。

新的时代,对人类的素质提出了更高的要求。随着富国强民的基本国策——计划生育的深入人心,优生优育已提到了每个家庭、每对夫妻的议事日程。

怎样孕育一个健康聪明的孩子,怎样才能使年轻的准妈妈快乐、幸福、平安,顺利地度过孕期和产后的困难时期,分娩、养育充满希望的新生命呢?

《育儿百科全书》正是针对人们对生命孕育的敬畏而产生的神秘感,站在科学和理性的角度,运用生理学、解剖学、心理学、理论学原理,科学、全面、系统地阐述了优生优育的必要条件和注意事项。

编著者以优生为基础,从遗传学、生物学和医学的角度,详细讲述了优生的健康基础;从营养学、生理学和解剖学的角度,阐述了怀孕的生理变化过程,生男生女的奥秘,孕妇和胎儿的生理、心理变化、发展和营养需要,以指导孕妇和家人正确对待生育大事,正确进行

孕产护理；以科学严谨的态度指导孕妇正常分娩，周到细微地为初为人父人母的爸爸、妈妈指点怎样从物质和心理两方面作好准备，掌握生育的基本知识，指导产后的恢复和生活。

人类社会进入二十一世纪后，科学技术发展日新月异，对人类的发展提出了新的、更高的要求。由于养育一个健康聪明的后代已经不仅是家庭的期盼，更是提高民族素质的必然要求，于是，怎样科学地养育后代，合理地教育后代的问题严肃地摆在现代的年轻父母面前。

今天，爱子女已不仅是物质的给予和满足，更需要心理的关怀和精神的充实。而这一切都需要从小抓起，从胎儿还在母体时做起。《育儿百科全书》高屋建瓴，从提高人口素质入手，对婴幼儿的抚育给予医学、心理、生理诸方面的指导，对幼儿智力的开发，社会性的发展提出了全面系统的见解。

该书参阅了国内外有关著作，采众家之长，历时三年终于可以与读者见面了。细读该书，不仅能使你生个乖宝宝，更能养个好孩子。

内容提要

男女由相爱到结婚，一个新的社会细胞——家庭诞生了。

婚后，怀孕、生育的问题摆在了每一对新婚夫妇面前。一个生命的诞生，不仅是夫妻爱情的结晶，更是家庭得以巩固、发展的必要条件。而人类社会也就是在这样一个过程中发展和繁衍的。

在这样一个发展变化的过程中，母亲担负了孕育新生命的伟大使命，但要想生育一个健康而聪明的后代，却需要夫妻的共同努力。

本书从优生出发，着重介绍了人类生殖繁衍的基本要求和生理过程；避孕、怀孕的基本知识；如何才能达到优生的目的。同时，对怀孕后母体的生理、心理变化、异常以及营养、胎教和注意事项；孕期的营养与保健；分娩知识；产褥期保健；产后生殖器恢复和夫妻生活；婴儿期有关问题等也都作了详细的介绍。

该书有助于新婚夫妻处理好夫妻性生活，达到优生、优育，增进母婴健康，使家庭美满幸福的目的。

目 录

第一章 怀孕前的准备工作

一、怀孕前应注意的几个方面

1. 讲究优生的健康通则

(1) 婚前检查, 遗传咨询和产前诊断是保证优生的三大前
题条件..... (1)

(2) 怀孕前应治好的疾病..... (5)

(3) 优生的禁忌..... (7)

2. 避孕与怀孕..... (9)

(1) 男女性器官..... (10)

(2) 性生活..... (16)

(3) 性生活障碍..... (20)

(4) 如何怀上健康的孩子..... (21)

(5) 各种避孕方法..... (24)

3. 饮食合理..... (37)

4. 心理健康..... (39)

5. 经济准备..... (39)

二、有计划的生育..... (40)

1. 最佳生育年龄和季节..... (40)

2. 最佳怀孕时机..... (41)

三、怀孕的生理过程..... (43)

1. 排精..... (43)

2. 排卵..... (44)

3. 受精..... (46)

4. 着床·····	(47)
四、生男生女的奥秘·····	(48)
1. 生男生女的原因·····	(49)
2. 生男生女的控制方法·····	(50)
五、怀孕的基本知识·····	(51)
1. 是否怀孕的判断方法·····	(51)
2. 预产期的测算·····	(53)
3. 不孕症的原因·····	(53)
4. 母子血型不合的处理·····	(54)

第二章 怀孕期的生活

一、怀孕期间身体与情绪的变化·····	(57)
1. 月经周期·····	(58)
2. 乳房·····	(59)
3. 胎盘—胎儿营养的大本营·····	(62)
4. 子宫·····	(63)
5. 阴道·····	(64)
6. 其它功能·····	(65)
7. 头发和指甲、牙齿·····	(69)
二、孕期日常生活安排·····	(71)
三、孕妇禁忌·····	(93)
1. 对胎儿明显有害的药物·····	(93)
2. 孕妇生闷气的十大危害·····	(94)
3. 孕妇饮水六忌·····	(95)
4. 孕妇日常生活五忌·····	(95)
5. 孕妇保健·····	(99)

四、怀孕期的营养措施·····	(101)
1. 胎儿与母体对营养的要求·····	(101)
2. 怀孕期所需的维生素和矿物质·····	(105)
3. 怀孕期间的饮食·····	(108)

第三章 胎儿与母亲

一、十月怀胎·····	(121)
1. 安胎与养胎·····	(128)
2. 有关胎儿的小知识·····	(130)
3. 怀孕期间日常问题及对策一览表·····	(132)
4. 怀孕期间日常情况的处理·····	(139)
三、胎教知识·····	(157)
1. 情绪胎教·····	(157)
2. 音乐胎教·····	(158)
3. 帮助胎儿做操·····	(160)
4. 父亲与胎儿·····	(161)
5. 胎教小知识·····	(162)
四、孕期的性生活·····	(169)
1. 树立正确的孕期性爱观·····	(169)
2. 孕期性生活注意事项·····	(170)
3. 孕期性生活的各种姿势·····	(171)
4. 孕期性生活禁忌·····	(173)

第四章 分娩

一、产前检查·····	(175)
-------------	-------

1. 例行产前检查·····	(175)
2. 特殊产前检查·····	(178)
二、产前准备·····	(181)
1. 产妇及新生儿的物质准备·····	(181)
2. 产前心理准备·····	(182)
3. 产前营养·····	(183)
4. 产前应警惕的症状·····	(184)
三、分娩方式·····	(184)
1. 自然分娩·····	(185)
2. 手术分娩·····	(185)
四、自然分娩的基本原理·····	(187)
五、自然分娩过程及注意事项·····	(188)
1. 分娩的预兆·····	(188)
2. 分娩的第一期(开口期)·····	(189)
3. 分娩的第一期注意事项·····	(191)
4. 分娩第二期(娩出期)·····	(192)
5. 分娩第二期注意事项·····	(194)
6. 分娩第三期(后产期)·····	(195)
7. 分娩第三期注意事项·····	(196)
8. 出生后的新生儿护理·····	(198)
9. 新生儿假死·····	(199)
六、分娩中的镇痛·····	(200)
七、自然分娩中的医疗手术·····	(204)
八、分娩中时易发生的异常·····	(212)

第五章 产后的恢复与生活

一、产后身体的变化	(219)
1. 子宫的复原	(219)
2. 性器官的恢复	(220)
3. 月经的恢复	(221)
4. 恶露的变化	(221)
5. 后阵痛	(223)
6. 乳房和乳汁的分泌	(224)
7. 全身康复	(225)
二、产后的异常情况	(228)
1. 性器官,尤其是子宫的康复不全	(228)
2. 产褥热	(229)
3. 肾盂炎和膀胱炎	(230)
4. 产褥子宫弛缓出血(产褥晚期出血)	(230)
5. 乳腺炎	(230)
6. 骨盆或下胎不正常疼痛	(231)
7. 生产前就有的异常	(231)
8. 产后腹痛	(231)
9. 子宫脱垂	(233)
10. 阴道和外生殖器血肿	(234)
11. 瘰管	(235)
12. 产褥中暑	(236)
13. 恶露的异常	(237)
14. 痔疮	(238)
15. 妊娠中毒症的后遗症	(238)
16. 产后尿潴留	(239)
17. 产后尿失禁	(240)
三、产后的日常生活	(249)

1. 产后日常起居注意点	(249)
2. 产后第一周起居指导	(250)
3. 出院后第一周注意点	(250)
4. 预防产后抑郁症	(253)
5. 产妇日记	(257)
四、产后的营养与饮食	(263)
1. 坐月子的营养与饮食	(264)
2. 授乳期间的食谱	(265)
3. 产后美容食品	(267)
五、乳房的护理	(270)
六、产后保健锻炼	(272)
七、产后性生活与避孕	(273)

第六章 育儿知识问答

一、有关身体发育的问题	(279)
二、有关心灵发育的问题	(282)
三、有关哭泣、睡眠的问题	(284)
四、有关习惯、性格的问题	(287)
五、有关母乳、牛奶、断奶食品的问题	(289)
六、有关大小便问题	(292)
七、有关眼、耳、发、齿等问题	(295)
《中华人民共和国母婴保健法》	(299)

第一章 怀孕前的准备工作

一、怀孕前应注意的几个方面

1. 讲究优生的健康通则

(1) 婚前检查、遗传咨询和产前诊断是保证优生的三大前提条件

① 婚前检查

《中华人民共和国母婴保健法》第二章第七条第三款的明文规定,是优生的保证。

由于男女相爱时,往往容易忽略优生问题,而父母的健康能够为后代健康作保障,所以,结婚之前,医生为男女进行科学的检查和谈话对婚姻和后代都有好处。婚前检查是优生的第一关。通过家族调查和身体检查,可以发现有没有遗传病,如有,医生可以指导或劝告其不结婚或婚后不生育。对其中可以结婚生育的,医生也可以告诉他们必须注意什么问题。

婚前检查的内容包括:

A 病史询问。本人生过什么病,本人或双方家庭有没有遗